

刑務共済

だより

ご家族にもお見せください。



掲載内容

❁ 退職を迎える皆様へ

- 【老齢厚生年金について】
- 【特別支給の老齢厚生年金の受給要件】
- 【特別支給の老齢厚生年金の請求手続について】
- 【在職中に年金の決定を受ける場合】

❁ 任意継続組合員制度のご案内

- 【任意継続組合員が利用できる事業】
- 【加入申込みの手続】
- 【任意継続組合員期間中の掛金】
- 【払込方法】
- 【任意継続組合員証等について】
- 【資格喪失の手続】
- 一目でわかるフローチャート

❁ 医療機関へのかかり方について

- ❁ 生活習慣を改善しましょう
- ❁ 保育所等利用料金の助成事業、知っていますか？
- ❁ 共済貸付がさらに利用しやすくなります！！
- ❁ 教えて！KYOSAI君(第22回)
～「数年先の健康」を見据えて～
- ❁ 編集後記

2019.3

No.49

退職を迎える皆様へ

【老齢厚生年金について】

老齢厚生年金は、原則65歳から支給されることとなっていますが、特例により、生年月日に応じた支給開始年齢から支給されます。

誕生日が昭和36年4月1日以前の方で、以下の3つの条件をすべて満たしているときは、65歳に達するまで特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生し、65歳からは、本来支給の老齢厚生年金と老齢基礎年金（国民年金）が受給できます。



【特別支給の老齢厚生年金の受給要件】

誕生日が昭和36年4月1日以前の場合

61歳～64歳

65歳

特別支給の老齢厚生年金 （※以下の3つの要件を満たすとき）	本来支給の老齢厚生年金
1 下記の支給開始年齢に達していること 2 被保険者期間が1年以上あること 3 保険料納付済期間等が10年以上あること	老齢基礎年金 （国民年金）

生年月日	支給開始年齢
昭和28年4月2日～昭和30年4月1日	61歳
昭和30年4月2日～昭和32年4月1日	62歳
昭和32年4月2日～昭和34年4月1日	63歳
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	64歳

※昭和28年4月2日以後に生まれた方については、60歳になると、上記の支給開始年齢に達する前に、老齢厚生年金を繰り上げて請求することができます。ただし、この場合の年金額は終身減額され、繰り上げ支給開始後に変更することはできません。

【特別支給の老齢厚生年金の請求手続について】

1 年金請求書（※ターンアラウンド請求書）の事前送付

特別支給の老齢厚生年金の受給権がある方については、支給開始年齢到達の3か月前に、国家公務員共済組合連合会から「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」がご本人宛て送付されます（記載要領等を案内したリーフレットが同封されますので、請求書を記入する際にご覧ください。）。

※ターンアラウンド請求書とは、あらかじめ請求者個人に係る基本情報（基礎年金番号、氏名、生年月日、住所、加入履歴等）が記載された請求書のことです。

2 請求の流れ

国家公務員共済組合連合会等

本人宛てに年金請求書が送付されます。

本人（請求者）

受給開始年齢到達以降に、年金請求書を実施機関に提出します。
（※提出先は、以下のいずれかの実施機関へ提出することが可能ですが、通例では最終勤務地の年金担当者に提出します。）

実施機関（共済組合、国家公務員共済組合連合会、年金事務所）

実施機関による受理及び審査後、年金額が決定され、本人宛てに年金証書が送付されます。



【在職中に年金の決定を受ける場合】

請求手続の流れの一例として、在職中（フルタイム再任用職員を含む。）に特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生する方の事例です。国家公務員共済組合連合会からターンアラウンド請求書が送付されてきます。



1 提出書類（以下の書類を実施機関へ提出してください。）

- ①「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」
- ②「戸籍抄本、戸籍謄本、住民票または住民票の記載事項証明書のうちいずれか1通」※受給権発生日以後に交付されたものに限ります。
- ③「金融機関及び口座番号を確認できる書類」
- ④「基礎年金番号を確認できる書類（ターンアラウンド請求書に印字されている場合は、省略可能です。）」

2 給付等の決定後、請求された方に送付される通知について

- ①「老齢厚生年金 年金証書」
- ②「退職共済年金 年金証書」経過的職域加算額

※経過的職域加算額

年金一元化法の施行日（H27.10.1）より前の組合員期間を有する方については、既に退職共済年金等を受給されている方を除き、退職共済年金に相当する経過的職域加算額が支給されます。

※国家公務員共済組合の加入期間に係る年金の決定と支給は、国家公務員共済組合連合会が行っているため、より具体的な説明等については、国家公務員共済組合連合会のホームページで確認いただくか、又は、「KKR年金相談ダイヤル(03-3265-8155)」にお問い合わせください。



任意継続組合員制度のご案内

退職の前日まで引き続き1年以上加入していた組合員は、任意継続組合員となる手続を行うことにより、退職以後の2年間を限度として、現役組合員とほぼ同様の短期給付及び福祉事業が利用できます。

民間企業への就職等により、新たな保険制度に加入した方は、加入した健康保険組合が実施する各給付を利用することになります。また、いずれの制度も利用しない方は、市区町村の窓口にて、国民健康保険の加入手続を行うことになります。

【任意継続組合員が利用できる事業】

(1) 短期給付事業

ただし、在職中から継続して傷病手当金等の要件（喪失後の給付）に該当している場合を除き、休業給付は請求できません。

(2) 福祉事業

貸付及び積立貯金・積立年金保険の事業は利用できません。ただし、団体定期保険・総合医療保険及び傷害保険については、在職中からの継続加入につき、一定の条件付きで利用することができます。

【加入申込みの手続】

申込みは、各所属所の共済担当者に申し出て「任意継続組合員となることの申出書」を退職の日から20日以内に当組合へ提出します。また、初めて任意継続組合員になる方は、事前に申し出ることもできますので、各所属所共済担当者にご相談ください。

「任意継続組合員となることの申出書」を提出すると、後日「任意継続掛金額決定通知書」と「前納割引額通知書」が交付されます。40歳以上65歳未満の任意継続組合員の方が支払う掛金には、介護掛金相当額も含まれています。

【任意継続組合員期間中の掛金】

掛金額は、退職時の標準報酬月額又は全組合員の平均標準報酬額（参考：平成31年度は440,000円）を基に算出します。



【払込方法】

①月払、②期払（4月～9月及び10月～3月）、③年払（4月～3月）の3つの方法があります。②と③については、前納割引率が適用され、月払より1月当たりの掛金は安価となります。

なお、納付期限は「前月の末日」ですが、期日までに掛金の払込みがない場合は、任意継続組合員としての資格を喪失し、この間に医療機関等でかかった医療費等は、全額返還していただくことになりますのでご注意ください。また、資格取得月と同月内に就職して他の健康保険に加入し、月の途中で資格を喪失した場合においても、その月の掛金は納付しなければなりません。

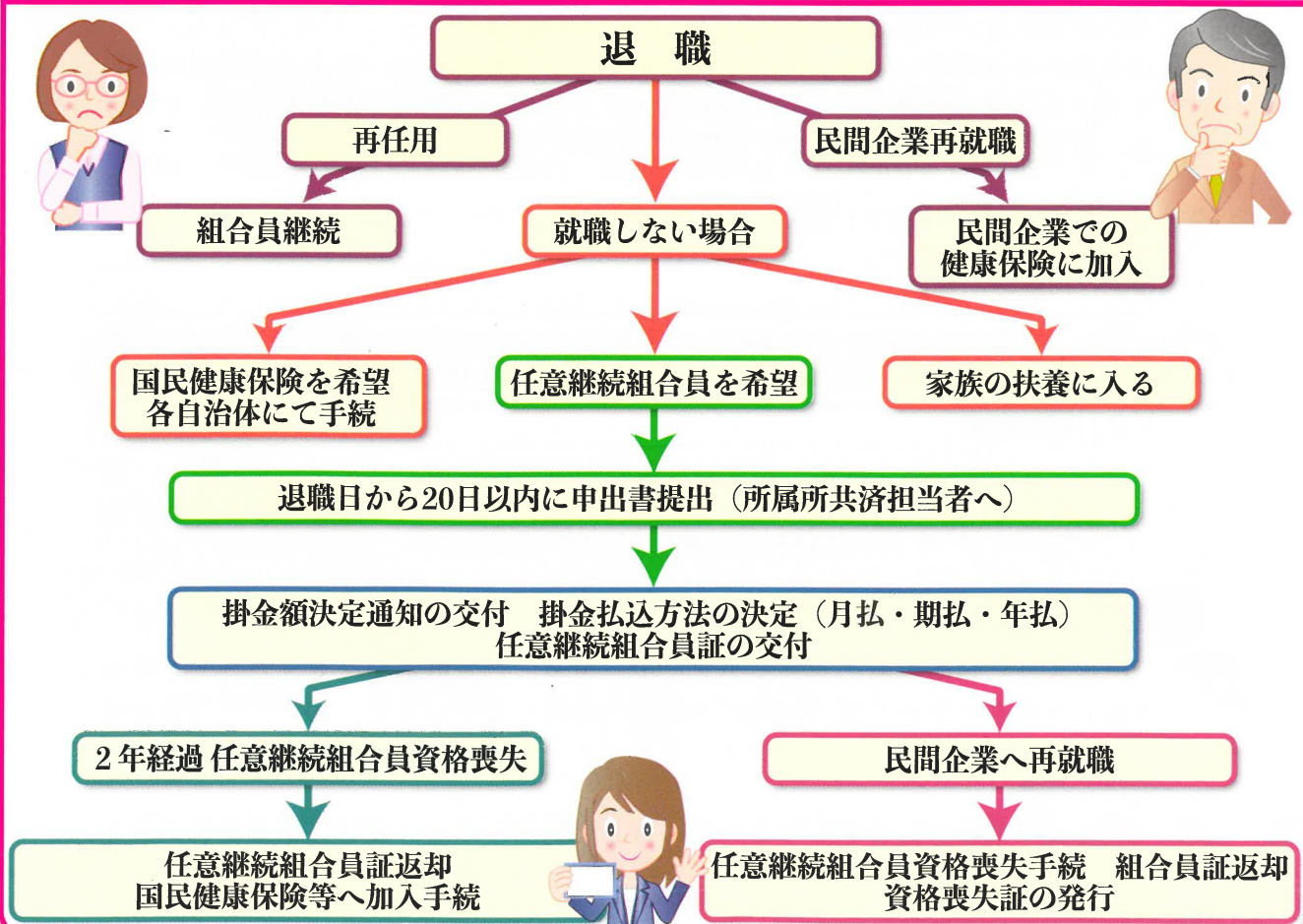
【任意継続組合員証等について】

手続の確認を終えると、加入者の住所宛てに「組合員証及び被扶養者証」等が送付されます。これらは大切な証ですので、紛失防止を心掛けるとともに、就職等や期間終了に伴い資格喪失等をした際は、速やかに返納してください。

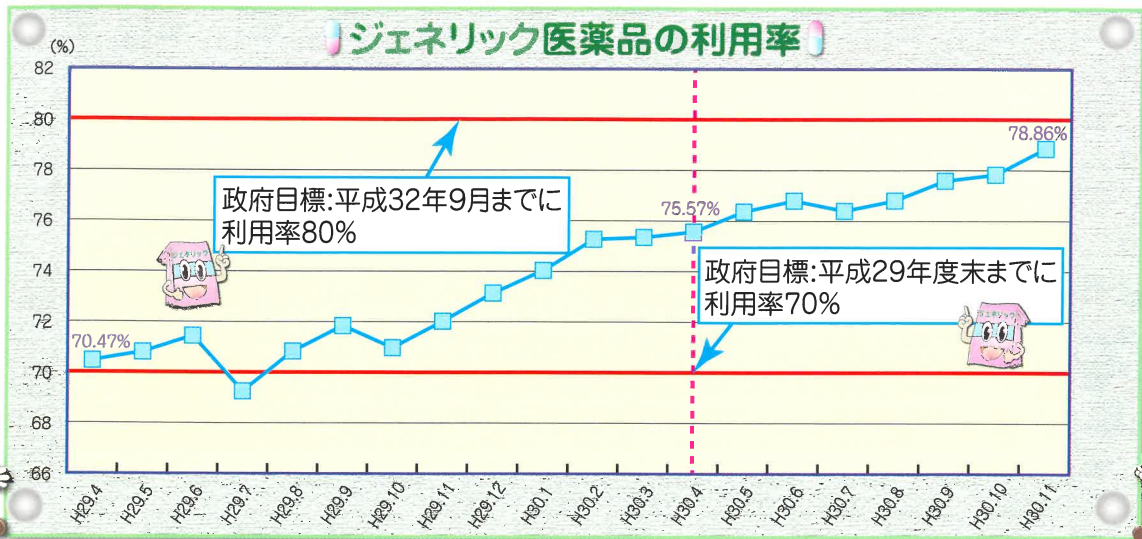
【資格喪失の手続】

他の健康保険に加入する場合やご自身の家族の被扶養者になることを希望する場合などには、申出が受理された月の末日まで資格が継続されますので、切り替えた月の前月中に資格喪失の手続をしてください。次の健康保険に加入するときに必要な「資格喪失証」を発行します。

一目でわかるフローチャート



医療機関へのかかり方について



ジェネリック医薬品については、機会があるごとに利用促進のご案内をしているところですが、平成29年度から現在までの利用率を見てみますと、約8%増加しています。そのため、平成29年度末には政府目標である70%を達成し、今年度中にはジェネリック医薬品利用率が80%を超える勢いです。

ジェネリック医薬品を積極的に利用することで、皆様が普段負担している医療費を節約することができます。

また、ジェネリック医薬品の利用以外にも、下に示したように、医療費を削減する方法もありますので、今後も、医療費の削減に努めていただきますよう、ご協力よろしくお願ひします。

必見!! 医療費節約4箇条!!

1条 「かかりつけ医」を決めよう!

家の近所に「かかりつけ医」を作って、日常の病気は「かかりつけ医」に相談しましょう。

2条 ハシゴ受診はやめよう!

自分の判断で病院を変えるのは余計な医療費や薬代がかかるのでやめましょう。

3条 時間外受診を控えよう!

緊急時以外は休日や夜間はできるだけ避けて、余裕を持って医療機関にかかりましょう。

4条 「えらべる倶楽部健康相談」に相談しよう!

病状について受診が必要か迷った場合は、えらべる倶楽部健康相談ダイヤル(0120-128490)へ連絡して相談してみましょう。



今は健康でも数年後に体を壊さないために・・・

生活習慣を改善しましょう



●現在のあなたの健康状態はどうでしょうか？●

本年度策定した「データヘルス計画（第2期）」の内容について、皆様ご存じでしょうか？データヘルス計画の策定に当たっては、平成28年度の当組合医療系データ集計について他の国家公務員共済組合の集計と比較しております。すると、当組合員及びその被扶養者においては、以下の傾向が強いことが分かってきました。



- 1 当組合員の循環器系疾患は、一人当たりの医療費が全組合平均の1.49倍！
- 2 当組合員の高血圧症及び糖尿病は、一人当たりの医療費が突出！（全組合平均の約1.54倍！）
- 3 いわゆる肥満*者の割合が全組合平均より高い！

*基準：内臓脂肪面積が100cm²以上又は腹囲85cm以上若しくは内臓脂肪面積が100cm²未満又は腹囲85cm未満で、かつBMIが25以上

皆様は、御自身の健康リスクをご存じですか？日頃目を背けている方も、「自分だけは大丈夫だ」と思っている方も、一度健康診断結果と正面から向かい合ってみませんか？

●特定保健指導の対象者になりましたら、指導を受けましょう●

特定保健指導とは、健康診断結果から生活習慣病の発症リスクが高いと判断された人に実施される、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）による生活習慣改善のパーソナルトレーニングです。対象者になりますと、委託先業者から案内が送付されます。

届いたら必ず参加するようにしましょう。



●BMI 値を計算し、25 を超えていたらダイエットしましょう●

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(例)身長 175cm, 体重 90kg の場合 $\text{BMI} = 90\text{kg} \div 1.75\text{m} \div 1.75\text{m} = \text{約 } 29.4$

- ・1カ月にマイナス1～2kgを目指し、健康的にダイエットしましょう。
- ・体脂肪1kg減らすには、約7000kcalのエネルギーを減らす必要があります。
- ・1日230kcal減らせれば1カ月で1kg減！1日230kcal減らすには・・・



食べ物ならご飯1杯(140g)、速歩で消費するなら約80分

保育所等利用料金の助成事業、知っていますか？

皆様、刑務共済組合には保育所等利用料金に対する助成事業があるのをご存知でしょうか。

この助成事業は、勤務に服している女性組合員及び配偶者のいない男性組合員を対象として、対象となる子ども1名につき、月額3,000円を上限として、利用された保育所等の利用料金を助成するものです。

助成を受ける場合には、年2回の助成金請求書の提出期限（4月末日及び10月末日）がありますので、該当すると思われる方は勤務先の共済担当者にお問い合わせください。



共済貸付がさらに利用しやすくなります！！

平成31年4月1日以降の新規貸付について、一部の貸付金利率が引下げられ、さらに組合員の皆様に便利なサービスを提供できるようになります。

旧貸付金利率		新貸付金利率	
普通貸付	4.26%	普通貸付	4.26%
特別貸付	2.96%	特別貸付	1.86%
住宅貸付	2.96%	住宅貸付	1.42%
特別住宅貸付	3.26%	特別住宅貸付	1.42%

新貸付金利率に関する Q&A

Q



新利率はいつから適用されますか。



今まで借りていた貸付の利率はどうなりますか。



平成31年4月9日の貸付は、3月中に申し込むこととなりますが、新利率は適用されますか。



新利率で特別貸付を受けて、今まで借りていた特別貸付の残額を返済できますか。

A



平成31年4月9日に貸し付けられる新規貸付から適用されます。



新利率は、平成31年4月1日以降の新規貸付から適用されるので、既存の貸付の利率はこれまでのとおりです。



平成31年4月9日の新規貸付なので、新利率が適用されます。



規定上、借換え目的の特別貸付等は認められません。

※その他、ご不明な点は、共済担当者へ気軽にお問い合わせください。

教えて! KYOSA I 君(第22回)

～「数年先の健康」を見据えて～



けいむ君



きょうさい君

平成 30 年度もいろいろあったなあ。けれど、やっぱり元気が一番。



そうだよね。健康無事で 1 年間過ごせれば最高だね。

そういえば、最近、私の健康志向を分かってのことか、私宛に封筒が来ていたなあ。確か「特定保健指導」の受講案内だったかな。開封してないけど「トクホ」……たぶん健康食品のパフレットだよな。

ん？それは違うよ。けいむ君は「今は健康でも数年後に体を壊さないために生活習慣を改善しましょう」という記事を読まなかった？

読んだよ。



その封筒は「特定保健指導」の案内。つまり、君は生活習慣病におけるリスクが高いということなんだよ。この機会に 1 つだけ言っておこう。最近の刑務共済組合の組合員の健康リスクは非常に高いこと、知ってる？たとえば、循環器系疾患、高血圧症及び糖尿病に係る組合員 1 人あたりの医療費は共済組合全体平均のおよそ 1.5 倍となっているんだよ。これは「第 2 期データヘルス計画」を策定した際に、データを比較してわかったことなんだ。これらの原因の主要なリスクについては、「肥満」「血糖値」「血圧」「脂質」「肝機能」等があるんだけど、刑務共済組合の組合員全体に対する各項目の評価が、あまり良くないんだ。

でも、みんな太っていても、あんまり騒いでないと思うけど……。



そこが落とし穴なんだ。肥満以外のリスクは目に見えるわけではないので、みんな過信しがちなんだよ。その見えないリスクに目を向けさせるために、40 歳以上の人には「特定健康診査」を受診してもらい、その結果を踏まえて特に生活習慣の改善が必要だと判定された人には「特定保健指導」が実施されることになっているんだよ。

じゃあ、僕に届いた封筒って……。



そのとおり。ようやくわかってくれたね。目に見えず、また自覚症状のない健康リスクは、回避することの方が難しいんだよ。近くにもいるでしょ。「いけないとわかっていてもやめられない。」と言っている人が。それと同じだよな。

きょうさい君、今日は本当にいいこと言うね。



ありがとう。そういうけいむ君も珍しく殊勝だね。

よしっ。続きは別な場所で。「えらべる倶楽部」会員登録示で割引だからね。



(……結局、わかっていない)

きょうさい君、さあさあ、行きますよ。あそこのスポーツジム。



(……けいむ君、わかってくれた……)



編集後記

今号は、主に退職を迎える組合員の皆様に向けて編集を行っています。ご退職される皆様におかれては、今後、様々なセカンドライフをお過ごしになると思いますが、年金の受給権が発生した後、年金手続きを行うには、最後に働かれていた厚生年金加入機関(多くの方は、所属施設)が窓口となりますので、その際には、この記事をお出しいただければ幸いです。

末筆ではありますが、今春にご退職される組合員の皆様のご多幸を心からお祈り申し上げます。