

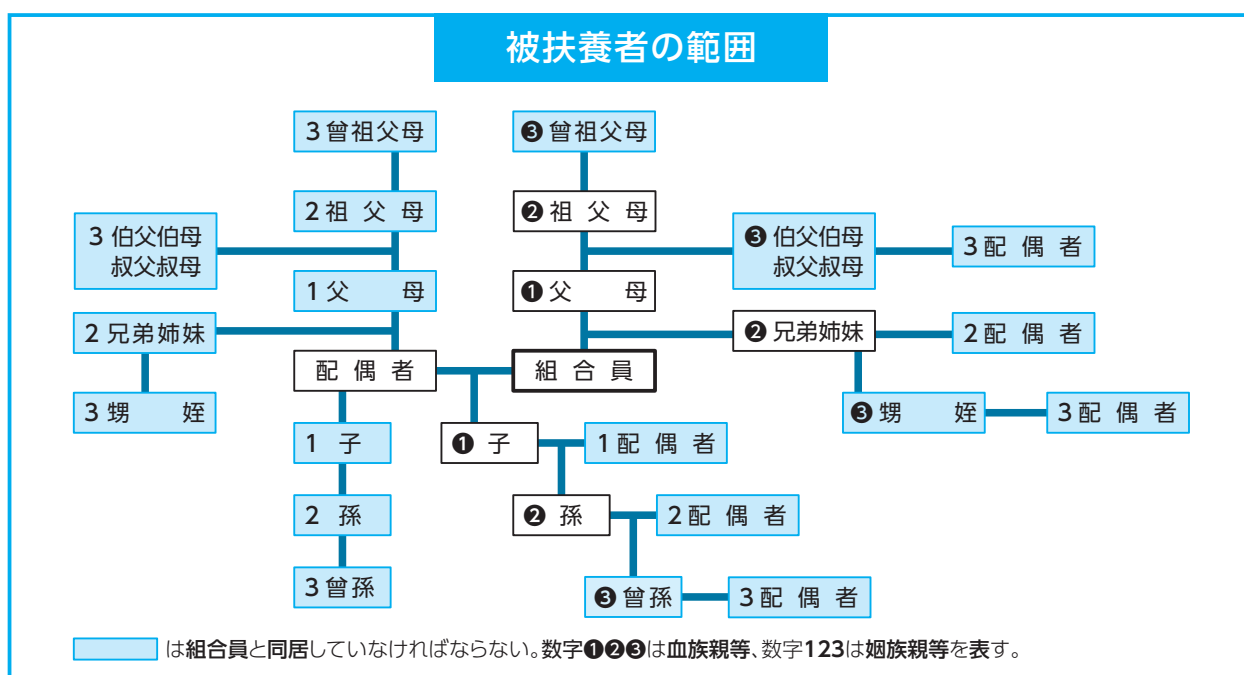
組合員の被扶養者認定について

被扶養者とは

組合員の配偶者、子、父母などで、主として組合員の収入により生計を維持している方は、組合員の被扶養者として組合員と同様に短期給付などを受けられます。被扶養者の認定を受けるためには、次の1及び2の要件を満たす必要があります。

1 被扶養者になれる範囲

後期高齢者医療制度や他の健康保険制度の被保険者は被扶養者になれません。



2 収入限度額

下記の収入限度額以上の収入がある場合は被扶養者になれません。

認定対象者の区分		公的年金を受給している			公的年金を受給していない
		障害年金を受給している	60歳以上	その他	
収入限度額	年額	1,800,000円	1,800,000円	1,300,000円	1,300,000円
	月額	150,000円	150,000円	108,334円	108,334円
	日額	5,000円	5,000円	3,612円	3,612円

(収入限度額に関する注意点)

- 年額とは、暦年(1月1日～12月31日)の収入ではなく、被扶養者の認定申告時から向こう1年間に見込まれる恒常的な収入を意味します。なお、退職金は恒常的なものとはいえないため含まれません。
- アルバイトやパートなどの月単位で支給される収入は月額で判断します。また、雇用保険の失業等給付や健康保険の傷病手当金、出産手当金などの収入は日額で判断します。
- 収入とは、課税非課税に関わらず、給与収入、通勤手当、年金収入(公的年金・遺族年金、障害年金)、雇用保険、生命保険契約等に基づく年金、投資から生じる配当金、傷病手当金、出産手当金、不動産収入などを含みます。
- 父母等の夫婦を認定する場合は、夫婦相互扶助義務の観点から夫婦の収入合算額が、夫婦それぞれの収入限度額を超えている場合は夫婦ともに認定できません。

被扶養者認定の届出

- 提出書類** ・「被扶養者申告書」
・扶養している事実や、扶養しなければならない事情を確認できる書類
- いつまでに** 要件を備えた日から30日以内
- 提出先** 各所属の共済組合事務担当者

※就職、収入の増加、雇用保険の受給、別居又は離婚等により被扶養者の資格要件がなくなったときは、取消の届出が必要です。

配偶者を被扶養者認定するときには

組合員の被扶養者である配偶者は、20歳以上60歳未満であれば、国民年金の第3号被保険者になります。この届出を忘れると、将来国民年金の受給ができなくなることがあるので、必ず提出してください。

第3号被保険者である期間は、保険料をご自身で納付する必要はなく、保険料納付済期間として将来の年金額に反映されます。



参考 国民年金の被保険者の種類

- ・第1号被保険者:自営業者や学生など、第2号又は第3号以外の加入者
- ・第2号被保険者:会社員や公務員など、厚生年金保険の加入者
- ・第3号被保険者:第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者

国民年金第3号被保険者の届出

- 提出書類** ・「国民年金第3号保険者資格取得・種別変更・種別確認(3号該当)届」
・基礎年金番号の確認できる種類(写)
- いつまでに** すみやかに
- 提出先** 各所属の共済組合事務担当者

※収入の増加、雇用保険の受給、別居又は離婚等により被扶養者の資格要件がなくなり、第1号被保険者となる場合
→「国民年金第3号被保険者被扶養配偶者非該当届」の提出とともに、お住いの市区町村へ種別変更の届出も必要です。

※亡くなった場合

→「国民年金第3号被保険者資格喪失・死亡届」の提出が必要です。

※住所が変わった場合

→「国民年金被保険者住所の変更届」の提出が必要です。



「財形年金貯蓄」募集のお知らせ

新規申込・積立金額の変更申込を受け付けます

募集は財形の種類ごとに、年に1回です。

内容を充分ご検討のうえ、この機会にぜひお申し込みください。

また、すでに「財形年金貯蓄」に加入されている方で、積立額の変更をご希望の方も、この期間に限り受け付けますので、お申し込みください。

*住友生命については、積立中断期間中に積立額の変更はできません。

*名古屋港管理組合の職員の方は該当しません。



まもなく
受付開始します

	募集期間
財形年金	平成29年6月9日(金)～6月23日(金)
一般財形 財形住宅	平成30年1月10日(水)～1月25日(木)予定

- 募集案内パンフレット、申込用紙は各所属の財形事務担当者へ配付いたします。
- 財形貯蓄は給料天引による貯蓄です。財形年金新規申込は、契約申込時(申込書記入時)55歳未満の方が対象です。
(財形貯蓄の契約は、職員と各取扱金融機関で行い、共済組合は関係事務の取り次ぎをしています。)
- 「財形年金」と「財形住宅」は550万円まで非課税です。
ただし、・「財形年金」の場合、生命保険の非課税限度額は385万円です。
・「財形住宅」「財形年金」の両方を積み立てる場合、合算して550万円までが非課税扱いです。

☆新規お申し込みの前に必ず確認していただくこと

重要事項

取扱金融機関から、リスク等の**重要事項の説明**を文書等で受け、その内容についてご理解していただいたうえでお申し込みください。

個人情報の取扱い

「**個人情報保護方針**」及び「**個人情報のお取扱いについて**」を各取扱金融機関のホームページ等でご確認ください。

財形の払戻請求について

財形の払戻請求は毎月受け付けており、共済組合への締切は「毎月15日の2営業日前の午前中」です。

締切までに共済組合へ請求書が提出されると、通常その月の末日までに払戻しがされますが、財形登録住所やお届け印の相違等、書類に不備がある場合は払戻しがされません。また、払戻金額が高額な場合、添付書類が必要な場合もありますのでご注意ください。

不明な点につきましては、契約している各金融機関へお問い合わせください。

- *第一生命：届出印制度がなく印鑑照合がされないため、届出印が相違していても変更申込書の提出は不要。ただし、改姓または1千万円以上の払戻・解約時、本人確認書類の写しを添付のうえ、書類を提出。
- *日本生命：届出印制度が廃止され印鑑照合がされないため、届出印が相違していても変更申込書の提出は不要。ただし、改姓または500万円以上の払戻・解約時、運転免許証等本人確認書類の写しを添付のうえ、書類を提出。



給付算定基礎額残高通知書をお届けします

平成27年10月の被用者年金一元化法の施行に伴い、退職共済年金の職域部分にかわり、民間の企業年金に相当するものとして、退職等年金給付（年金払い退職給付）制度が新たに創設されました。

退職等年金給付（年金払い退職給付）は、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ掛金等で毎月積み立てていく積立方式をとっており、この個人ごとの掛金等の積立額等についてお知らせする「給付算定基礎額残高通知書」をお送りします。

■ お知らせする内容

- ① 標準報酬月額（期末手当等の額を含む。）
- ② 付与額
- ③ 利息
- ④ 給付算定基礎額残高
- ⑤ 有期退職年金算定基礎額
- ⑥ 終身退職年金算定基礎額
- ⑦ 付与率
- ⑧ 基準利率



■ 対象となる方・お知らせする方法など

組合員の方と組合員であった方に、全国市町村職員共済組合連合会から圧着式のハガキでお送りします。

組合員であった方については、すでに退職されており新たな保険料の納付がないことから、退職時のほか、35歳・45歳・59歳・63歳の節目ごとに通知をお送りします。

退職等年金給付（年金払い退職給付）の制度や給付の計算方法等、詳細については、全国市町村職員共済組合連合会のホームページをご参照ください。

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ

<http://www.shichousonren.or.jp/>

歯科健診のお知らせ

(口腔内観察)

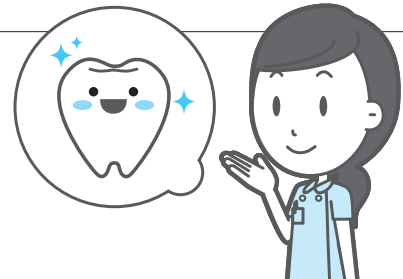
虫歯や歯周病は早めに受診を！

歯を失う原因の多くは歯周病と虫歯です。特に歯周病は、自覚症状がほとんどないまま進行し、重症化すると歯が抜け落ちてしまう恐ろしい病気です。虫歯も歯周病も、初期のうちに治療することが肝心です。毎日の歯磨きはもちろん、早期発見・早期治療のため、年に1回は歯科健診を受けましょう。

対象者	組合員・被扶養配偶者
受診期間	7月～11月
募集人数	2,000人(希望者多数の場合は抽選)
受診場所	愛知県歯科医師会に所属している歯科医院(一部を除く) ※受診予約の際には必ず歯科医院に電話などで事業所歯科健診を行っているか確認をしてください。
健診内容	口腔内観察、口腔内観察に基づく保健指導
申込方法	このページの下部にある申込書を切り取り、必要事項を記入のうえ、共済組合 事業係へ文書交換にて提出してください。(FAXでも申込可能)
申込締切	5月31日(水) 共済組合 必着
案内の送付	6月下旬までに申込者へ健診票等を送付します。
受診料	無料(共済組合負担)

注意点

- ☆健診当日、及びその後引き続き歯石除去(クリーニング)などの治療を受けられる場合は保険診療となり、治療費は本人負担となります。(初診料は除く)
- ☆健診後、同じ医院で、健診日から1か月以内の診療には初診料がかかりません。
- ☆現在通院中の方はご遠慮ください。
- ☆「職務に専念する義務の特例に関する条例」は適用されません。



お問合せ先：名古屋市職員共済組合 事業係

tel 972-2157・fax 962-8581

〈切り取り線〉

共済組合 事業係 あて

歯科健診申込書

ふりがな					組合員証番号
組合員氏名					
所属	局・区・室・組合	課(公所)	電話	-	

受診希望者はどなたですか？(いずれかに○をつける)

- ① 本人のみ ② 被扶養配偶者のみ ③ 本人と被扶養配偶者の両方

上記②・③の場合	ふりがな 被扶養配偶者氏名	
----------	------------------	--

※申込締切5月31日(水)必着 文書交換 または FAX 962-8581にてお申込みください。

共済組合の住宅資金の返済について

1 借入金の一部返済(年2回)

- 共済組合の住宅資金を借りている方は、年2回、6月と12月に申し込んで借入金の残額の一部を返済することができます。(ただし、育休等で償還猶予中の方は申し込みできません。)
- 電話で申し込んでください。
- 返済額は20万円以上でご希望の金額に近い額を設定いたします。
- 申込期間終了後の一部返済申し込みの撤回はできません。
- 返済期間の初めに、納付書等を送付します。

申込期間	平成29年 6月 1日(木)～平成29年 6月20日(火) [ただし、土・日を除く。]
返済期間	平成29年 7月 3日(月)～平成29年 7月20日(木) [ただし、土・日、祝日を除く。]
申込先	名古屋市職員共済組合 事業係 TEL 972-2157
返済方法	次のいずれかの方法 ①共済組合の納付書により丸八信用組合で納付(納付手数料は不要) ②共済組合の振込用紙により金融機関(ゆうちょ銀行を除く)から振込(振込手数料が必要)

※返済事務手数料は不要です。

※この一部返済により、返済期間は短縮されますが、毎月の返済金額・ボーナス時の返済額は変わりません。

※7月に借入金残額の全額一括返済を予定されている方は、この一部返済を申し込まないでください。

2 借入金の全額一括返済(毎月)

- 借入金の残額の全部を一括返済することができます。(ただし、育休等で償還猶予中の方は申し込みできません。)
- 返済しようとする月の初日から15日までに事業係へ電話にてお申し込みください。
- 返済期限はその月の25日となります。

*金融機関で借換えをされる方は、25日までに返済可能かご確認ください。

住宅資金の返済計画を検討されてはいかがでしょうか？

市場金利の低下により民間の住宅ローン金利が共済組合の住宅資金貸付金の利率(変動金利：**現在年2.66%**)を大きく下まわっていること等から、共済組合では住宅資金の新規貸付を休止しております。

住宅資金貸付をご返済されている方は、条件によっては金融機関への借換えにより返済額を減らせる場合もあります。残りの返済期間が長い方や返済残高が多い方は金融機関にご相談の上、ご検討されてはいかがでしょうか。

(検討資料として償還表(返済予定表)等が必要な方はお申し出ください。)

3 育児休業又は介護休暇中の返済

- 給料控除による返済ができなくなるため、育児休業又は介護休暇を取得中の返済方法(共済組合指定口座へ毎月振込み又は償還猶予)については、取得する日の属する月の前月25日までに事業係まで必ずお知らせください。
- 償還猶予を希望される方は、「償還猶予申出書」の提出が必要です。

*償還猶予のお申し出をいただくと休業期間中の償還は猶予しますが、猶予するだけで最終返済月は変わりませんし、猶予期間中も利息は付きますので、復帰後の毎月返済額は当初返済額より増えます。

お問合せ先：名古屋市職員共済組合 事業係

tel 972-2157

平成29年度 特定健康診査・ 巡回女性被扶養者健診のご案内

～対象者のいる組合員の方へご案内を配付します(6月上旬)～

お手元に届きましたら、内容をご確認ください。

健康診断を受けていただき、生活習慣の見直し、病気の早期発見にお役立てください。



1. 特定健康診査

40歳以上の方を対象に、特定の複数の医療機関等から受診したい医療機関等を選択し、予約・受診する健診を実施します。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防、重症化防止を主目的とした健診となっており、身体計測、血圧、尿検査、血液検査(糖代謝・脂質・肝機能)、問診を実施します。

実施期間	平成29年12月まで
実施機関	共済組合ホームページ掲載の「特定健康診査実施医療機関等一覧表」にて、ご確認ください。
対象者	今年度中に40歳から74歳(昭和17年4月2日～昭和53年3月31日生)になる方 (今年度75歳になる方は誕生日の前日までは受診できます。) ※職員の方は、事業主健診を受診していれば、特定健康診査を受診する必要はありません。 また、被扶養者の方でも巡回女性被扶養者健診、人間ドックを受診された方は、特定健康診査を受診する必要はありません。
自己負担金	無料
申込方法	実施機関に事前予約をして、受診してください。 (カード式保険証と「ご案内」同封の「受診券」を受診当日に持参してください。)

2. 巡回女性被扶養者健診

30歳以上の女性の被扶養者を対象に、公共施設などの会場を健診車が巡回して、人間ドックと婦人科検診をセットにした健診を実施します。

婦人科検診には、早期がんの発見に有効といわれている、マンモグラフィ検査(乳房専用のX線撮影)を導入しています。

実施期間	平成29年7月から12月までの間で約60回
実施会場	名古屋市内及びその近隣地域(愛知・岐阜・三重県)の会場 「ご案内」の「会場案内図」にて、ご確認ください。
対象者	今年度中に30歳から74歳(昭和17年4月2日～昭和63年4月1日生)になる女性被扶養者(今年度75歳になる方は誕生日の前日までは受診できます。) ※ただし、受診当日被扶養者の資格を喪失している方は受診できません。
自己負担金	4,000円 *「えらべる倶楽部」の「全員参加メニュー共通引換券」を健診当日受付へ提出していただくと、無料となります。
健診機関	名古屋ステーションクリニック 名古屋市中村区名駅4-6-17 名古屋ビルディング8階 (お問合せ先)巡回女性被扶養者健診 専用窓口 TEL (052) 551-6667
申込方法	「ご案内」同封の「申込はがき」に、必要事項を記入して返信してください。 7月1日以降、電話申込も可能です。(カード式保険証を受診当日に持参してください。) ※申込期限は受診希望日の2週間前までです。

○特定保健指導について

特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった方には、当組合から特定保健指導の利用案内及び「利用券」を送付します。利用案内にしたがって特定保健指導をお受けください。

お問合せ先：名古屋市職員共済組合 事業係

tel 972-2157

食生活で健幸UP

大型連休が終わった5月は新緑と心地よい風が心を軽やかにしてくれる一方で、環境の変化から疲れを感じやすい季節でもあります。心身のリフレッシュとともに、疲れを和らげる食生活を心がけましょう。今月は初夏に旬を迎える食材と“健幸”的な調理方法や味わい方の工夫をご紹介します。

カツオ

代表的な赤身魚で、春獲りのものは低脂質なのでカロリーも低めです。良質なたんぱく質はもちろん、ビタミンB群や鉄、カリウムなどのミネラルを多く含みます。

おすすめの添え物

刺身、たたき、カルパッチョなどはおろし生姜、にんにくチップ、スライス玉ねぎなどを添えて。

ニンニクや玉ねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を助けます。



空豆



春に旬を迎えるものが多い豆類の中でも人気の空豆は、ホクホクとした食感とやさしい甘さが特徴です。植物性たんぱく質を多く含むほか、カリウム、鉄、ビタミンB群、ビタミンCを含みます。

旬を味わう

塩ゆで、含め煮、炒め物、ポタージュなど

木の芽

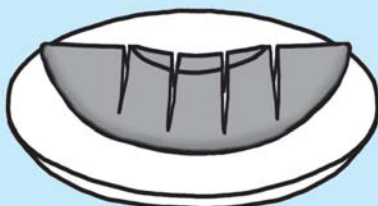
「木の芽」とは山椒の若葉のことで、香りがよく辛味があり、料理のあしらいや香辛料として利用されます。木の芽をすり、白みそなどで調味したもので和えた「木の芽和え」は旬の料理です。木の芽の辛味成分「サンショウオール」は、食欲増進や胃腸の働きを活性化にする働きがあります。

季節の演出に

木の芽和え(タケノコ、イカ、ぬた、貝類)、木の芽田楽、お吸い物・刺身・寿司のあしらい



メロン



高級フルーツのイメージがあるメロンですが、品種改良により比較的安価なものも出回るようになりました。ナトリウムを排泄する作用や体内の水分バランスを整えて利尿を促す作用のあるカリウムを多く含みます。

食べる時のポイント

室温において香りを楽しみながら熟すのを待ち、食べごろになったら2～3時間冷蔵庫に冷やして食べるとよいでしょう。

今月の
お話

定期健康診断が 始まります。

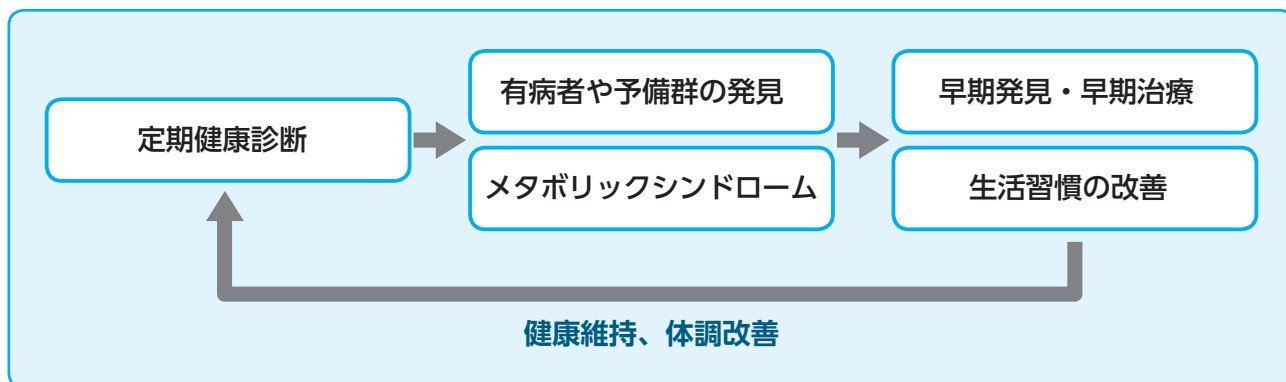
こんにちは。
臨床検査技師の
高野です。



健診は自分の体を大切にす入口です。自分の健康を守るのは、自分以外にありません。1年に一度、自分の健康について真剣に考える日があることは、大変よいことです。

定期健康診断を受診して、自分の健康について考えてみましょう。

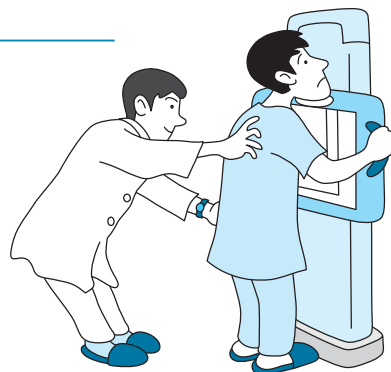
定期健康診断は「病気の早期発見・早期治療」だけではなく、「病気の予防」「積極的な健康づくり」の役割を担っています。生活習慣病や動脈硬化を招く大きな要因であるメタボリックシンドロームを診断し、早めの生活習慣改善に取り組み、健康な状態をずっと維持するために、健康診断を役立たせてください。(メタボリックシンドロームの診断は、原則40歳から74歳の方が対象です。40歳未満の方でも、腹囲、空腹時血糖値、血圧値、脂質[中性脂肪、HDLコレステロール]値で診断できます)



◆ 健診を受けるときの注意(スタッフからのアドバイス)

🌸 注意事項は必ず読んで

注意事項には、受診前・健診中・受診後の注意等が書かれています。場合によっては受診できなくなることもありますので、必ず読んでください。わからないことは、気軽に受診機関にお尋ねください。また、慢性疾患等で投薬されている方は、必ず主治医に相談してください。



❁ 問診票の記入をお忘れなく

問診票の項目はたくさんあります。問診の記入によって自分でも健康チェックができます。たとえば、自覚症状や生活習慣項目を記入する際、以前の自分との違いが見えてきます。ゆっくり、じっくり読んで問診に答えてください。

❁ わからないことは何でも聞いて

健診中わからないことや不安なことは気軽に医師・スタッフにご相談ください。

◆ 健診の結果が届いたら

❁ 検査結果は保存して

検査結果は保存して、自分の検査値の推移を確認しましょう。基準値内であっても、徐々に異常値に近づいている場合は要注意です。

❁ 生活習慣の改善

メタボリックシンドロームでは、腹囲・血糖・血圧・脂質のいずれかが軽度異常であっても、動脈硬化が進行しやすい状態です。日常の不健康な生活習慣改善を始める時です。

❁ 「異常なし」

現在「異常なし／所見なし」であっても、1年、2年後はわかりません。定期健康診断は定期的を受診しましょう。また、定期健康診断では発見できない病気もあります。節目の年には人間ドック等を利用して健康状態をチェックしましょう。

❁ 「要再検査・要精密検査」を指示されたら

健診の結果「要再検査・要精密検査」が出たとしても、必ずしも異常とは限りません。病気かどうかを正しく判断するためのものです。必ず検査を受けてください。もし、病気が発見されたとしても、慌てずに治療を開始しましょう。

