

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

2013

9

第76号

健康づくりヘルスアップ事業 募集が始まっています!

ご家族(被扶養者)のみなさん
今年の特典健診は
受診しましたか?

おいしいダイエットレシピ
秋鮭の焼き南蛮漬け

特定保健指導、
対象者は
忘れずに!

Contents

今年の特典健診は受診しましたか	2
健康づくりヘルスアップ事業	3
わたしが特定保健指導の対象!?	9
平成24年度決算が承認されました	10
長期給付に係る掛金率が引き上げられます	12
医療費ダイエット	13
任意継続を希望される場合は「事前申請」をお願いします	14
育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が変わりました	15
医師の指示で治療用装具を購入したとき	15
傷病手当金・附加金	16
病気やケガで「障害の状態」なってしまったとき、年金は?	17
離婚時の年金分割について	18
心地よく健康に	20
ぶらり温泉手帳	22
災害時の健康管理	23
おいしいダイエットレシピ	24

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

ご家族(被扶養者)のみなさん

今年の特定健診は 受診しましたか？

●受診券の利用期限は12月31日まで

被扶養者の方には6月に受診券をお送りしています
(ただし、配偶者人間ドックをお申し込みの方にはお送りしていません)



7,000円相当の健診が
無料なんです

● 特定健診の受診方法 ●

◆ 特定健康診査受診券を確認



6月に共済組合からお送りした「特定健康診査受診券」がお手元にあるかご確認ください。

◆ 医療機関を選び、直接医療機関に電話で予約



医療機関によっては早々に予約が満員になり、希望する医療機関を受診できなくなる場合があります。早めにご予約ください。

◆ 特定健康診査を受診

受診当日は、「特定健康診査受診券」と「組合員証(保険証)」を忘れずに持参してください。

特定健診の受診方法についての詳細は、共済組合のホームページまたは冊子「平成25年度特定健診・特定保健指導のご案内」をご覧ください。



すでに、かかりつけ医やパート先で健診を受けた場合は？

かかりつけ医やパート先等で受けた健診の検査内容が、特定健診の検査項目をすべて満たしている場合は、その健診結果を共済組合庶務係にご提出いただければ、共済組合の特定健診を受診する必要はありません。

平成23年度の特定健診受診率

被扶養者 **44.7%**

平成23年度の被扶養者の特定健診受診率は44.7%でした。平成25年度から国が定めた目標値は90%です。

受診率が低いままだと、みなさんの毎月の給料等から納めていただいている掛金を引き上げざるを得ない状況を招く恐れもあります。ご自身の健康のためにも、特定健診を受診しましょう。

あなたの健康を維持するためにも、年に1回、特定健診を必ず受診して、
特定保健指導の対象になったら必ず利用しましょう。

お問い合わせ：庶務係 06-6208-7597

健康づくり ヘルスアップ事業 募集が始まっています!

もっと
知りたい
カラダの
こと

利用料は
ワンコイン
500円

今年度はA【医学的検査コース】、B【運動プログラムコース】、2種類のコースから選んで参加できます(どちらか一方を選択。両方受けることはできません)。

A 【医学的検査コース】 の特長

- 安静時心電図だけでなく、運動負荷心電図を受けることができます
- 動脈硬化検査で、動脈の硬さやつまり、血管年齢を知ることができます

こんな人にオススメ

- ◆ 最近、カラダの衰えを感じている人
- ◆ 定期健診で検査値等がひっかかっている人 など



B 【運動プログラムコース】 の特長

- ふだん続けているウォーキング方法を見直し、正しい歩き方を身に付けられます
- 自分の体力等に合った運動はどんなものがあるか、指導を受けられます

こんな人にオススメ

- ◆ 運動を始めたいけれど、どんな運動が自分に合っているのかわからないという人
- ◆ ふだんから運動をしていて、さらにステップアップをしたい人 など



申込要項

対象者 組合員

申込期間 平成25年9月11日(水)～平成25年10月31日(木)

利用期間 平成25年11月1日(金)～平成26年3月31日(月)

費用 500円

※健康カレンダーには申込期間が9月2日からになっておりましたが、9月11日から変更となっております。

【医学的検査コース】

A

実施項目

- 問診
- 診察
- 身体測定 (身長、体重、肥満度[BMI]、腹囲、ヒップ、腹囲/ヒップ比)
- 血圧測定 (最高[収縮期)、最低[拡張期])
- 安静時心電図検査
- 運動負荷心電図検査
- 呼吸機能検査
- 動脈硬化検査
- 体力測定 (推定最大酸素摂取量、長座体前屈、全身反応時間[敏捷性]、垂直跳、握力、上体おこし、閉眼片足立ち、脚筋力測定)
- 保健指導 (日常生活指導、運動指導、栄養指導)

体力測定

脚筋力測定



上体おこし



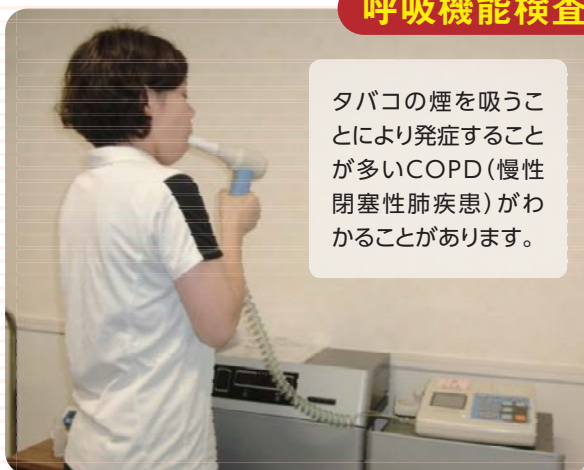
医学的検査

運動負荷心電図検査



安静時心電図に異常がない人でも運動をすると異常が見つかることがあります。

呼吸機能検査



タバコの煙を吸うことにより発症することが多いCOPD(慢性閉塞性肺疾患)がわかることがあります。

申込方法 TEL・FAX・メール

実施機関 桃山クリニック

住所 大阪市天王寺区筆ヶ崎町2-22 VITA-MOMOYAMA2F
(JR・地下鉄・近鉄「鶴橋」駅徒歩7分)

電話 06-6773-8306

FAX 06-6773-8762

メール momoyama-c@coast.ocn.ne.jp



実施日

開始時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30	休診	休診	○	○	○	○	○
13:30			○	○	○	○	△

月・火 休診

年末年始休館:12月30日(月)~1月4日(土)(予定)



検査結果

▲体力測定結果表 運動負荷試験結果表

保健指導が受けられます!

検査結果をもとに、日常生活や運動習慣、栄養管理についての指導が受けられます。



動脈硬化検査

動脈の硬さ、動脈のつまり、血管年齢がわかります。



申込方法

TEL・FAX

実施機関

株式会社オーゼスポーツ

住所 大阪市中央区備後町3丁目6番14号

電話 06-6262-3472

FAX 06-6262-6949



実施日

	開始時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部	9:30		○		○		○	休診
	10:30		○		○		○	
	11:30		○				○	
午後の部	13:30	○			○	○(L)		
	14:30	○			○	○(L)		
	15:30	○			○	○(L)		
	16:30	○			○	○(L)		
夜間の部	18:00	○				○		
	19:00	○				○		

※○は実施予定日、○(L)はレディースデーです。
 ※年末年始休館:12月28日(土)~1月6日(月)
 ※マンツーマンで実施します。
 ※同時間帯で1~2名の実施となります。

インボディ測定



身体各成分の電気抵抗値の差から体内の水分量やたんぱく質(筋肉)、ミネラル分(骨)、脂肪の重さを推定するものです。

検査終了後



実技指導と個別の運動プログラムを示した「トレーニングカード」を作成。

▲トレーニングカード

後日、フィットネスクラブが無料体験できる



フィットネスクラブで「トレーニングカード」をもとにした運動が体験できる「体験チケット」をお渡しします。

※大阪府・京都府・奈良県・兵庫県の「コ・ス・パ」で、営業時間内ならいつでもご利用いただけます。



健康づくりヘルスアップ事業 FAX申込書

平成25年 月 日

組合員証 記号		職員番号	
フリガナ 氏名		生年月日	昭和 平成 . . 生
問診票等 送付先	〒 集合中宅にお住まいの方は建物名も記入		
昼間連絡してもいい 電話番号	(職場の場合は部署名も記入)		
予約確認・返信用 メールアドレス ※Aコースのみ	携帯でも可		

利用希望日程

第1希望	月 日 ()	開始時間	:
第2希望	月 日 ()	開始時間	:
第3希望	月 日 ()	開始時間	:

同じ実施機関の 利用歴	利用したことがある . 利用したことはない
----------------	-----------------------

(注)未記載の項目があると、利用できない場合があります。

利用当日は次のものを必ず実施機関へお持ちください。

- ① 組合員証(保険証) ※忘れた場合は利用することができません
- ② 問診票(申込後、利用日の1週間前までに実施機関から自宅へ送付されます。)
- ③ 運動可能な服装、靴、タオル、水分等実施機関から指示があるもの
- ④ Aコースは、平成25年度定期健康診断結果(血液検査の結果を含むもの)

切り取り線

わたしが 特定保健指導の対象!?



「年齢のせい?」「若いころと比べたら、おなかまわりが…」
そんなあなたに、ぜひ受けてほしいプログラムです!

専門家による個別指導35,000円相当が**無料**で受けられる

あなたのために、あなたにあった、あなただけの生活改善プランを立て、6カ月間、
専門家によるパーソナルサポートを行います。



特定保健指導

実際にあった特定保健指導の効果を特別に公開します。



事例 1

**計画だおれの危機!
専門家のフォローで見事挽回!!**

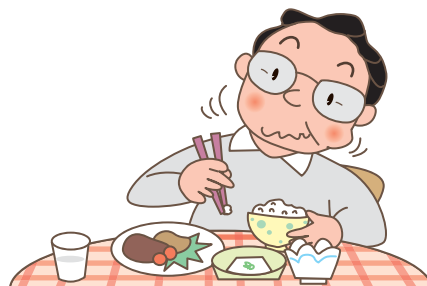
「週1回30分歩く」と行動計画を立ててスタート。
しかし、始めてみたものの、なかなかできず…。そこで行動計画を「1日の歩く時間を10分増やす」に変更。
結果、実行率が上がり、スタート時75kgの体重が71kgに。



事例 2

**「一口30回以上噛む」
簡単な計画ほど成果を上げやすい**

「たったそれだけ?!」と思うような計画。実行するうちに、時間をかけて食べることに慣れ、少量の食事で満腹感を得られるように変わる。
食事が減少したことで、長年の壁であった体重75kgを切ることができ、15年ぶり74kgに。



特定保健指導の案内が届いたら、まずは予約のお電話を!

健診の結果、生活習慣改善講座と特定保健指導の両方の案内が届いたら、特定保健指導をご利用ください。
※特定保健指導を受けることで、健診後の事後措置を受けたこととなります(ただし、組合員(本人)の方のみ)。

お問い合わせ：庶務係 06-6208-7597

平成24年度決算が承認されました

平成25年6月25日の組合会にて、平成24年度の決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

短期経理

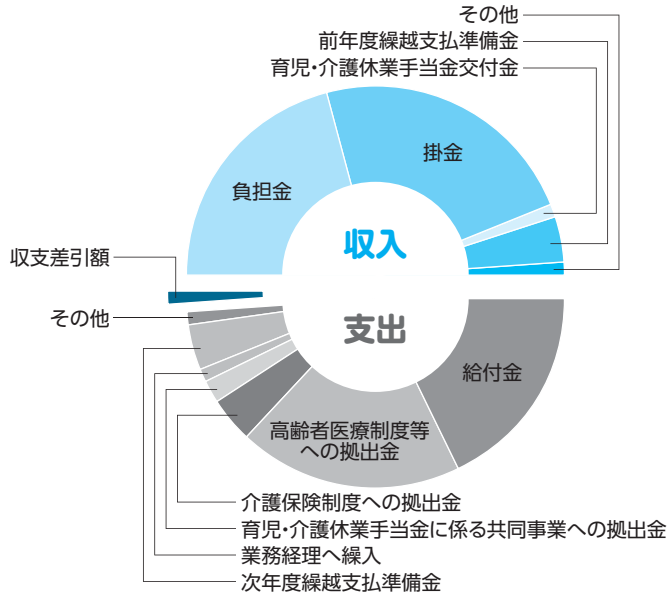
組合員とその被扶養者の病気やけが、出産、死亡、休業、災害に対して給付を行う経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 27,261,264千円

- 負担金 12,326,843千円
- 掛金 12,662,937千円
- 育児・介護休業手当金交付金 399,528千円
- 前年度繰越支払準備金 1,838,201千円
- その他 33,755千円

支出総額 27,146,435千円

- 給付金 11,224,582千円
- 高齢者医療制度等への拠出金 11,504,844千円
- 介護保険制度への拠出金 1,804,938千円
- 育児・介護休業手当に係る共同事業への拠出金 789,748千円
- 業務経理へ繰入 16,471千円
- 次年度繰越支払準備金 1,804,176千円
- その他 1,676千円



収支差引額
114,829千円

積立金として次年度に繰越します。

長期経理

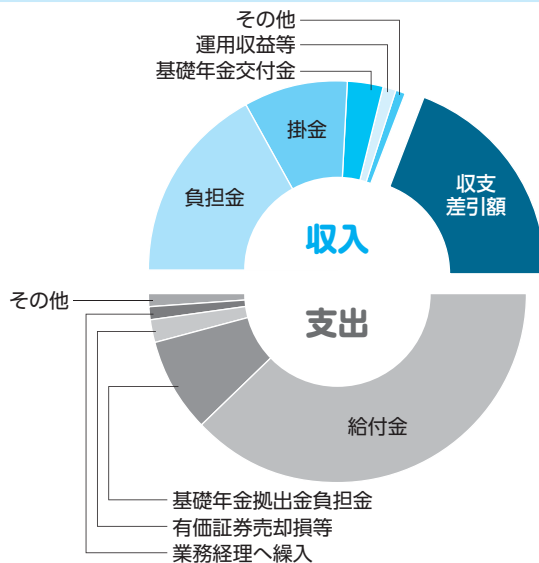
組合員の退職等によって生じる退職共済年金や障害共済年金、遺族共済年金の支給を行っている経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 54,987,779千円

- 負担金 34,638,454千円
- 掛金 16,196,807千円
- 基礎年金交付金 2,804,776千円
- 運用収益等 1,339,443千円
- その他 8,299千円

支出総額 92,218,262千円

- 給付金 73,316,406千円
- 基礎年金拠出金負担金 15,445,312千円
- 有価証券売却損等 3,310,267千円
- 業務経理へ繰入 26,354千円
- その他 119,923千円



収支差引額
▲37,230,483千円

不足分は長期給付積立金を取崩し、長期給付積立金の平成24年度末残高は104,669,120千円となりました。なお、次年度以降も長期給付積立金の取崩しが続く予想されますが、積立金が枯渇した場合には、年金の給付に必要な資金が地方公務員共済組合連合会から交付されることになっています。

業務経理

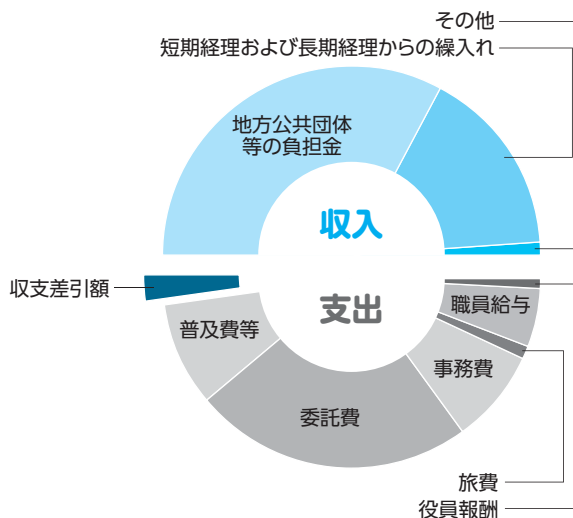
短期給付および長期給付に係る事務費を執行する経理です。地方公共団体等の負担金や短期経理および長期経理からの資金の繰入れ等をおもな資金としています。

収入総額 133,777千円

- 地方公共団体等の負担金 88,945千円
- 短期経理および長期経理からの繰入れ 42,825千円
- その他 2,007千円

支出総額 128,833千円

- 役員報酬 127千円
- 職員給与 12,261千円
- 旅費 549千円
- 事務費 21,193千円
- 委託費 70,381千円
- 普及費等 24,322千円



収支差引額
4,944千円

利益剰余金として次年度に繰越します。

保健経理

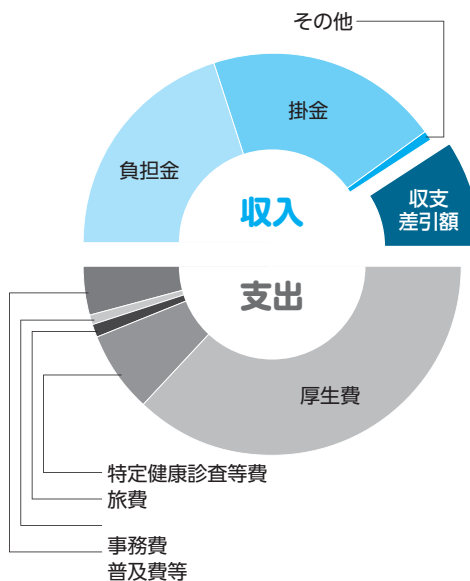
組合員とその被扶養者の健康の保持・増進を目的に、各種検診事業や健康教育等に要する経費を執行する経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 329,522千円

- 負担金 161,391千円
- 掛金 166,409千円
- その他 1,722千円

支出総額 404,312千円

- 厚生費 315,416千円
- 特定健康診査等費 57,928千円
- 旅費 60千円
- 事務費 189千円
- 普及費等 30,719千円



収支差引額
▲74,790千円

前年度から繰越した積立金を充当します。

貸付経理

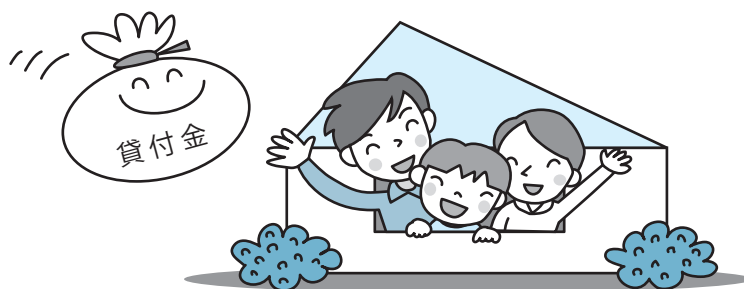
住宅取得・高額医療・出産により、組合員が臨時に資金が必要となったときに貸付を行っている経理です(現在、住宅貸付は新規の貸付を休止しています)。

収入総額 479,840千円

- 組合員貸付金利息 439,145千円
- 団信保険料(組合員負担) 28,227千円
- その他 12,468千円

支出総額 639,027千円

- 支払利息 324,697千円
- 団信及び貸付保険料 296,102千円
- その他 18,228千円



収支差引額

▲159,187千円

前年度から繰越した積立金を充当します。

基礎年金支払経理

年金の加入歴が大阪市のみの方に、国民年金(基礎年金)の支給を日本年金機構に代わって行う経理です。日本年金機構から交付される国庫金を資金としています。

支出 基礎年金等 1,538,296千円

収入 基礎年金国庫金 1,538,296千円

平成24年度決算の詳細は、当共済組合ホームページに公開していますので、ご覧ください。

本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます

(単位:%)

平成21年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成25年9月に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

区分	平成24年9月～平成25年8月	平成25年9月～平成26年8月
給料に対する割合※	101.3500	103.5625 (+2.2125)
期末手当等に対する割合	81.08	82.85 (+1.77)

※給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗ずることになっています。したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当等に対する割合と異なります。

※長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定められています。

※平成21年に行われた財政再計算に係る情報については、地方公務員共済組合連合会ホームページに掲載されています。どうぞご覧ください。

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

健康だから健診は不要？

今日から始める
医療費ダイエット

健康を維持するために 健診は必要です

健診は、自分では気づかない体の変化を知ることができる、またとないチャンス。病気を未然に防ぐためにも、生活習慣を改善するきっかけにしましょう。また、健診によって病気を早期に発見し、早期治療につなげれば、心身への負担はもちろん、医療費の負担もより軽くすることもできます。

健診に行こう！ 健診を活かそう！

毎年受けて
記録を比較



正常値内であっても
小さな変化をチェック



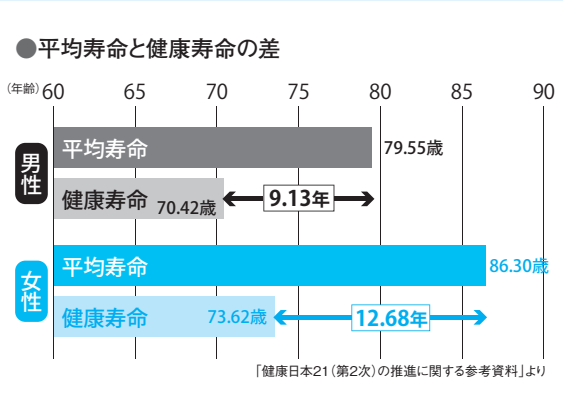
病気の予防、
生活習慣の見直しへ



定期的に健診を受けて、「健康寿命」を延ばそう

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。平均寿命と健康寿命の差は、男性9.13年、女性12.68年もあることがわかっています。

この不健康（寝たきりや介護を要する等）な期間を短くするためには、生活習慣病を未然に防ぐことが大切です。年に1回の健診を上手に活用して、“元気で長生き”をめざしましょう。



任意継続を希望される場合は「事前申請」をお願いします。

任意継続制度とは、退職後に一定の条件を満たせば、引き続き共済組合に加入し給付等が受けられる制度です(加入期間上限2年間)。

任意継続を希望する場合は、退職日の翌日から19日以内(10月21日(月)まで)に申請手続きが必要です。ただし、あらかじめ任意継続組合員として加入する意思がある場合は、退職日より前に申請を受け付けます。事前申請をしておけば、退職してから任意継続の組合員証(保険証)等を受け取るまでの手続きがスムーズに行えます。

事前申請の提出締切日については各所属所(市長部局)によっては総務事務センター)にご確認ください。

◆ 任意継続申請から組合員証等受理までの流れ ◆

事前申請をした場合

〔例〕再就職をしない人、家族の扶養に入れない人、国民健康保険に入らない人

9月30日(月)に、一件書類を共済組合から自宅あてに発送する。

一件書類に同封の納付書により掛金を入金する。
※コンビニ、ATMでは入金できません。

10月21日(月)までに、「2 受け取りの際に必要なもの」(下記参照)を持参し、共済組合に来庁する。

事前申請をしていない場合

〔例〕再就職をしない人、再就職ができるかわからない人、家族の扶養に入れない人、家族の扶養に入れるかわからない人 等

10月1日(火)～21日(月)の間に、「1 受付の際に必要なもの」(下記参照)を持参し、共済組合に来庁する。

受付時に共済組合が発行する納付書により掛金を入金する。
※コンビニ、ATMでは入金できません。

掛金入金後、10月21日(月)までに「2 受け取りの際に必要なもの」(下記参照)を持参し、再度共済組合に来庁する。

共済組合で必要書類を確認後、組合員証等を交付

1 受付の際に必要なもの(事前申請をしていない場合)

- ①「任意継続組合員資格取得申出書」
- ②印鑑
- ③本人確認書類(運転免許証・住民基本台帳カード・パスポート・年金手帳等)
 - 組合員本人が持参する場合は、**組合員の本人確認書類**
 - 代理人が持参する場合は、**組合員との続柄が確認できるもの(住民票等)または委任状**および**代理人の本人確認書類**
- ④**掛金**(手続き時にお渡します任意継続掛金の納付書により納付していただきますので、銀行窓口での入金間に合うようにお越しください。)

2 受け取りの際に必要なもの

- ①印鑑
- ②本人確認書類(運転免許証・住民基本台帳カード・パスポート・年金手帳等)
 - 組合員本人が持参する場合は、**組合員の本人確認書類**
 - 代理人が持参する場合は、**組合員との続柄が確認できるもの(住民票等)または委任状**および**代理人の本人確認書類**
- ③掛金納付済みの領収証書

育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限額が変わりました

平成25年7月1日付の厚生労働省告示により、雇用保険法第18条第1項および第2項に基づき、雇用保険法第17条第4項第2号ハに定める額に変更があったため、平成25年8月1日以後、育児休業手当金および介護休業手当金の1日当たり給付上限額が、次のとおり変更となりました。

育児休業手当金

	変更後	現行
給付日額上限	9,702円	9,756円
給付上限相当額を超える給料月額	341,550円	343,530円

介護休業手当金

	変更後	現行
給付日額上限	7,761円	7,805円
給付上限相当額を超える給料月額	341,550円	343,530円

療養費(家族療養費).....

医師の指示で治療用装具を購入したとき

医師の指示のもと、コルセットやギプス、四肢のリンパ浮腫のための弾性着衣、小児弱視等の治療用眼鏡(コンタクトレンズ)などの治療用装具を購入したとき、購入費用の一部が療養費(被扶養者の場合は、家族療養費)として共済組合から払い戻されます。払い戻しを受ける場合は、共済組合への申請が必要です。

療養費(家族療養費)が 受けられる場合

●業務上や通勤による病気やけがは保健給付の対象外です。

医療の内容	払い戻される額
●やむを得ず組合員証(保険証)を提出できなかった場合	健康保険の治療の範囲の中で算定された金額から自己負担分を差し引いた額
●治療用装具を購入したとき (医師の指示によるものに限る)※	基準料金から自己負担分を差し引いた額
●海外で医療を受けた場合 (療養目的で海外に行き、治療を受けた場合を除く)	国内での健康保険の基準によって算定された額か、実際に支払った額のどちらか低い額から自己負担分を差し引いた額

※医師の指示(意見書発行日)から購入まですみやかに行われていること。

注 意.....



クレジットカードで支払う場合は、
組合員名義の口座から引き落とされるカードをご使用ください。

※配偶者等の口座から引き落とされる場合、療養費(家族療養費)の給付は認められません。

お問い合わせ：医療給付係 06-6208-7591~3

病気やケガで働けないとき

傷病手当金・附加金

組合員が業務外の病気やケガの治療で勤務につくことができず、給料がもらえなかったり、減給されたとき、組合員の生活保障として共済組合から「傷病手当金」が支給されます。さらに、傷病手当金の支給期間終了後、引き続き勤務を休む場合は、最大6カ月間、「傷病手当金附加金」が支給されます。

支給条件

次のすべてを満たす必要があります。

- ①療養のためであること
- ②労務不能であること
- ③3日間以上連続して仕事を休んだとき(3日間は待期間として支給されません。4日目から支給されます。)
- ④給料が全部または一部が支払われていないこと(給料が支払われている場合、その額が傷病手当金より多いときは支給されません。給料のほうが少ないときは、その差額だけ支給されます。)

支給金額

傷病手当金 1日につき 給料日額の $\frac{2}{3} \times 1.25$

傷病手当金附加金 傷病手当金と同額

支給の起算日

傷病手当金支給の起算日は、地方公務員等共済組合法の規定により「勤務に服することができなくなった日以後3日を経過した日から」となっています。

しかし、その日に傷病手当金を上回る給料が出ているため傷病手当金の全部が支給されない場合は、現実に傷病手当金が支給される日(給料額が減額によって傷病手当金の額を下回った日または給料がまったく支給されなくなった日)が起算日となります。

つまり、傷病手当金の支給要件を満たし、一部でも支給が始まった時点から起算するというようになっており、起算日を自分で選ぶことはできません。

支給期間

傷病手当金 仕事を休んだ4日目から起算して1年6カ月(結核の場合は3年間)
※給付期間中に復職した場合は、復職期間は給付期間に算入されませんが、再び傷病等のために勤務しなかった日は傷病手当金の支給がなくても、給付期間に算入し、前後の期間を通算します。

傷病手当金附加金 傷病手当金の支給期間終了後6カ月間

お問い合わせ : 医療給付係 06-6208-7591~3

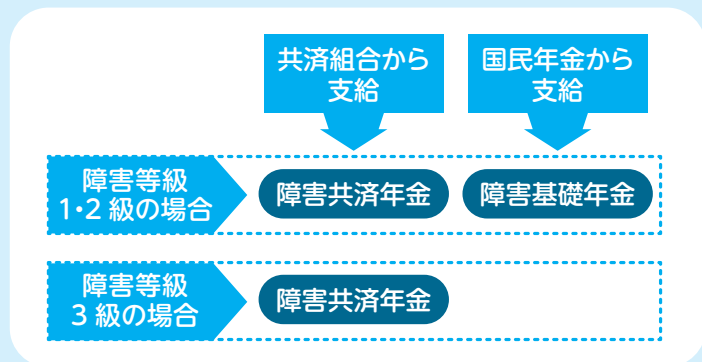
病気やケガで「障害の状態」になってしまったとき、年金は？

組合員が在職中である間に初診日のある病気やケガによって在職中または退職後65歳までに一定の「障害の状態」(※障害等級が1級から3級と認定された状態)となった場合に、共済組合から障害共済年金が支給されます。

また、障害等級が1・2級と認定された場合には国民年金から障害基礎年金が支給されます。

なお、障害共済年金は在職中に受給権が発生しても、退職するまでは原則支給停止となります(ただし、給料の額に応じ、一部支給される場合があります。また、障害基礎年金は、在職中でも支給されます)。

※ここでいう障害等級とは、年金制度上の障害等級であり、他の制度における障害者手帳等の障害等級とは異なります。



障害共済年金の支給要件

次のいずれかに該当するときに、障害共済年金が支給されます。

①障害認定日において「障害の状態」にあるとき

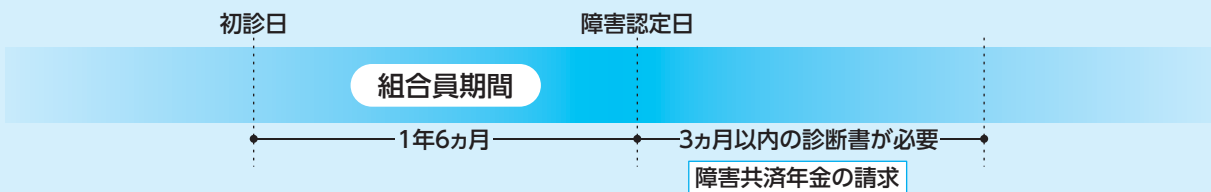
組合員である間に初診日*1があり、かつ、障害認定日*2において、障害等級が1級、2級、または3級に該当する程度の「障害の状態」にあるとき

②障害認定日後に「障害の状態」になったとき(事後重症制度)

障害認定日において、障害等級が1級から3級までに該当する程度の「障害の状態」になかった人が、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の「障害の状態」になったとき

※1 初診日とは、その傷病について初めて医療または歯科医師の診療を受けた日をいいます。

※2 障害認定日とは、初診日から起算して1年6ヵ月を経過した日。または、その期間内に傷病が治った日またはその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日をいいます。



ただし、下記のような場合は、初診日から1年6ヵ月を経過しなくても、その日が障害認定日となり、請求をすることができます。

- ①人工透析を初めて受けた日から起算して3ヵ月を経過した日
- ②人工骨頭または人工関節を挿入置換した日
- ③心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着した日
- ④人工肛門または新膀胱を造設した日、尿路変更を施術した日
- ⑤喉頭の全摘出をした日
- ⑥在宅での酸素療法を開始した日
- ⑦肢体を切断または離脱した日

障害年金を請求するには、所定の診断書により等級に該当するかどうかの審査が必要となりますので、障害認定日をむかえた時に所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて(退職されている場合は直接)当共済組合までご連絡ください。

◆障害年金の等級は①については2級、②から⑥については3級に該当します。(ただし⑥については、常時(24時間)施行中のもの)⑦については、状態によって異なります。

お問い合わせ : 年金給付係 06-6208-7547~9

離婚時の年金分割について

離婚時に年金を分割するには……

自分のもらえる年金は？

国の年金制度は2階建て制度で、自営業者や公務員・会社員の被扶養配偶者などは、年金の受給資格を満たすと基礎年金が、公務員として共済年金に加入した場合は基礎年金と共済年金の両方がもらえます。

そして、平成19年4月以降に離婚した場合は、共済年金を夫婦で分割することができますようになります。

年金分割とは？

分割の対象は、婚姻期間中に掛けた共済年金のうちの加入期間と給与に比例した部分だけで、按分割合も最大で2分の1となっています。按分割合は夫婦の話し合

情報提供の請求とは？

い決めますが、まとまらないときには調停や裁判といった司法の手を借りることになります。

しかし、平成20年4月以降の国民年金第3号被保険者の期間は、話し合いによらず、分割割合は半分(2分の1)となりまして、一度分割した年金は生涯自分のものになりますので、年金分割後に離婚した相手が亡くなっても年金額が減ることはありません。

分割の対象となる標準給与総額や、定めることができる按分割合の範囲等を知りたいときは、「年金分割のための情報提供の請求」ができます。これは離婚前でも後でも、夫婦共同でも、1人だけでも行えます。



離婚時の年金分割の手続き

合意分割制度または3号分割制度を利用するには、**請求期限内に共済組合への請求手続きを行う必要があります。**

請求期限

分割請求は、原則として、次に掲げる日の翌日から起算して**2年**を経過した場合には行うことができません。

- (1)離婚が成立した日
- (2)婚姻が取り消された日
- (3)事実婚関係が解消したと認められる日

(事実婚関係から引き続き法律婚姻間を有する場合を除く)

※ただし、前記(1)から(3)までのいずれかの日の翌日から起算して2年を経過する前に裁判手続きを行った方で、裁判手続きにより按分割合が定められたときに、すでに2年を経過していた場合等については、請求期限の特例があります。

Keyword

合意分割制度

平成19年4月1日以後に離婚等をした場合において、当事者間の合意または裁判手続きにより按分割合を定めたときに、婚姻期間にかかる「掛金の標準となった給料および期末手当等の額」を、当事者の一方からの請求で分割することができます。

3号分割制度

平成20年5月1日以後に離婚等をした場合において、平成20年4月1日以後の国民年金第3号被保険者期間であった期間については、当事者間の合意または裁判手続きにより按分割合を定めなくても、国民年金第3号被保険者であった方からの請求で、当該期間にかかる「掛金の標準となった給料および期末手当等の額」を2分の1に分割することができます。

※平成20年3月以前の国民年金第3号被保険者期間は3号分割制度の対象とはなりませんので、これらの期間を含めて分割する場合には、合意分割制度による分割請求が必要です。

当事者の一方が死亡した場合の請求期限

当事者間の合意または裁判手続きにより按分割合を定めた後、年金分割の請求手続きを行う前に当事者の一方がなくなった場合には、死亡した日から起算して**1月以内**に限り分割請求が認められます(按分割合を明らかにできる書類の提出が必要になります)。



(注1)すでに共済年金を受給されている場合には、分割請求のあった日の属する月の翌月分から共済年金の額を改定します。

(注2)分割を受けた方が、共済年金を受給するためには、自身の年金加入期間(分割を受けた期間を除く)が、受給資格期間を満たしている必要があります。

(注3)分割を受けた方自身の共済組合の組合員期間が1年未満の場合には、共済年金の支給開始年齢は65歳となります。

◆お問い合わせ 年金給付係 ☎06-6208-7547~9



大人の心に効く「絵本」

自分のために「絵本」を読む大人が、女性・男性を問わず増えています。また、大人のための絵本セラピーなども人気のようです。大人が絵本を読むとどんな効果が得られるのでしょうか。あなたも大人の絵本、体験してみませんか。

絵本は心の友やセラピストに

絵本という子どもが読むものと思われがちですが、絵と言葉で表現された絵本独特の世界は、シンプルでありながら奥深く、大人でも十分に楽しめます。

また、大人ならではの絵本の読み方ができます。絵本には人間が生きるうえで大切なこと——心のもち方や生き方、愛、別れなど——についてのメッセージを感じ取れるものが多く、大人は、幼いころとはまたちがった読み方ができます。あまり内容やストーリー、教訓などにこだわらず、言葉の響きや絵を楽しむんでいるうちに、ふと自分の本当の気持ちに気づいたり、大切なことに気づいたりすることがあります。こうした気づきは大きな癒しとなり、人生経験を積むほど絵本から読みとれるものが深くなっていきます。

時に絵本は、心を楽せましたり、支えたりしてくれる友となったり、心を癒してくれるのです。

ピンときた絵本をくり返してもいいでしょう

心の友やセラピストとなる絵本に出会う近道は、ピンときた絵本を選ぶこと。幼いころに読んだ絵本や、最近大人におすすめの絵本があらちこちで紹介されているので、そうした中から探してもいいでしょう。そして、ピンとくる絵本がみつかったら、ぜひ手元に置き、くり返し読みましょう。そうすることで、あるときふと絵本に込められたメッセージが読み解けたり、突然大切なことに気づいたりします。

また、同じ絵本でもそのときの心の状態によって読みとれることが違ったり、だれかといっしょに読めばまた別の絵本の世界を感じることがあります。1冊の絵本で何度でも楽しめます。

絵本の読み方に決まりはありませんが、絵と言葉をゆっくり味わいながら読んでみましょう。声にだして読んでみると、目で読むだけではわからなかった発見や気づきがあるはずです。



おすすめ大人の心に効く絵本

絵本は悩んでいるときやつらいときに心の支えとなったり、心のもち方を取り戻す手助けをしてくれることがあります。そこで、人間関係や仕事・組織の悩み、自分がわからなくなったときにおすすめの絵本を紹介します。

■[人間関係の悩み] ▶ もっとこうしてほしいと思うのに



絵本 『のうさぎのおはなしえほん いえ』

片山令子 文/片山健 絵/ビリケン出版

内容 のうさぎさんのお家は鍵が閉まらなくなり、空き家をさがしてもらうことに。

待っている間、留守がちで、すすだけだったおうちのお掃除をすると明るく気持ちのよいおうちになりました。雨・風から守ってくれる素敵なおうちだったんだね。

おすすめ

『となりのためき』 せなけいこ 作・絵/鈴木出版

■[仕事や組織の悩み] ▶ 自分の能力に自信がない



絵本 『りんごが食べたいねずみくん』

なかえよしを 作/上野紀子 絵/ポプラ社

内容 ねずみくんはりんごが食べたいのに自分で取ることができません。

とりやさるやきりんさん、みんなはラクラク取っていく。そこへ同じくひとりでは取れないあしかくんがやってきました。2人で協力すれば取れるかな。

おすすめ

『もっとおおきなたいほうを』 二見正直 作/福音館書店

■[自分がわからない] ▶ 他人の評価が気になるとき



絵本 『1こでも100このりんご』

井上正治 作・絵/岩崎書店

内容 町の果物屋さんりんごが飾られています。店の前を通る人がこの1このりんごをみて、いろいろなことをいいます。

100人が見れば100通りの見方があります。だから1こでも100このりんご。

おすすめ

『ぼくを探しに』 シルヴァスタイン 作/倉橋由美子 訳/講談社