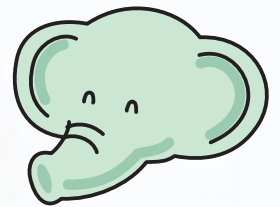


本誌はホームページからもご覧いただけます。

ゆうせい共済

Y U S E I K Y O S A I



No.454

平成28年2月15日発行

Contents

- 1 退職時の年金請求の手续や退職届の提出を忘れずに!! 2
- 2 退職後の健康保険への加入について 3
- 3 退職後に任意継続組合員になるには届出が必要です 4
- 4 退職後の氏名又は住所等の変更手続 4
- 5 組合員証等は必ず返却してください 5
- 6 退職時に貸付金残高がある方へ 5
- 7 3月末日退職者の「みらい」の手続について 6
- 8 歯科健診を受けよう! 7
- 9 特定健診受診券・特定保健指導利用券の有効期限等 7
- 10 データヘルス計画がスタートします(第2回) 8,9
- 11 メンタルヘルスセルフケアシリーズ~第2回~ 10,11
- 12 コナミスポーツクラブ・カラダを動かして心身ともにリフレッシュ 12
- 13 平成28年4月請求分より傷病手当金の給付日額の算出方法が変わります 13
- 14 平成28年度送金スケジュールのお知らせ
(貸付金/検診費等助成金/短期給付金) 14,15
- 15 無料の電話相談を実施しています 16
- 16 社内レクリエーション行事に対する助成申請期限について 16
- 17 共済組合のお仕事紹介 16

連絡先等

① 各種申請・請求書等のあて先

〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心3-1
日本郵政共済組合 共済センター ○○担当 あて

※各処理を迅速に行うため、必ずそれぞれの記事の
右下にある担当名を記載してください。

※郵送料は差出人負担です。

② 電話によるお問い合わせ

コールセンター TEL 0120-97-8484

受付時間:午前9時~午後6時

(土、日、祝日及び年末年始(12/29~1/3)を除く)

※通話料無料。携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

※電話番号はお間違えのないようにお願いします。

③ ホームページ

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

各種手続方法等がご覧いただけます。

また、組合員の皆さまの声を募集しておりますので、
お気軽にお寄せください。

退職時の年金請求の手续や退職届の提出を忘れずに!!

退職したときは、退職後の勤務先や生年月日に応じて、退職届の提出や年金の手续などがが必要です。

退職時の提出手续フローチャート

退職後、引き続き国家公務員又は高齢再雇用フルタイム社員として勤務しますか？

はい

手続は必要ありません。

- ※国家公務員として勤務する方…加入先の共済組合に、日本郵政共済組合に加入していたことを申し出てください。
- ※高齢再雇用フルタイム社員として勤務する方…共済組合員の資格が継続しますので、提出書類などはありません。

いいえ

退職後、引き続き地方公務員として勤務しますか？

はい

地方の共済組合へ転出する手続が必要です。

提出書類

- ・組合員転出届書
- ・退職事由等に関する申告書

いいえ

退職するときに61歳に達していますか？(「退職」は、高齢再雇用フルタイム勤務が終了する場合があります。)

はい

昭和29年10月1日以前生まれですか？

はい

退職届(老齢厚生・退職共済年金受給権者用)の提出及び老齢厚生年金の手続が必要です。(65歳に達している方は、下の枠内(注)②をご覧ください。)

提出書類

- ・退職届(老齢厚生・退職共済年金受給権者用)
- ・退職事由等に関する申告書
- ・老齢厚生年金決定請求書(退職共済年金受給権者用)など

いいえ

退職届(老齢厚生・退職共済年金受給権者用)の提出が必要です。

提出書類

- ・退職届(老齢厚生・退職共済年金受給権者用)
- ・退職事由等に関する申告書など

いいえ

退職届の提出が必要です。

提出書類

- ・退職届
- ・退職事由等に関する申告書

退職届を出すことで、年金を受け取るのに必要な情報が登録されるんだね!



注意

- ①退職する方で、退職後引き続き国家公務員・地方公務員・再雇用フルタイム社員として勤務する方以外は**全員**、「退職届」(61歳に達している方は「退職届(老齢厚生・退職共済年金受給権者用)」及び「退職事由等に関する申告書」)の提出が必要です。(退職後、引き続き地方公務員として勤務する方は、「退職届」ではなく「組合員転出届書」を提出してください。)共済センターへご連絡いただければ、必要な様式を送付いたします。
- ②退職するときに65歳に達している方については、提出された「退職届(老齢厚生・退職共済年金受給権者用)」などの**処理が終了後**、国家公務員共済組合連合会(KKR)より、「年金払い退職給付」の請求書が送付されます。
- ③退職共済年金、老齢厚生年金の請求手続が済んでいない方は、共済センターへご連絡ください。

《年金担当》

退職後の健康保険への加入について

退職すると、退職日の翌日に共済組合員資格を喪失し、在職中に使用していた共済組合員証(家族の被扶養者証を含みます。)は使用することができません。

退職又は任意継続組合員期間を満了される方には、表1のとおり「資格喪失証明書」を「証明書発行申請書」での申請なしにご自宅に送付しますので、表2の健康保険等の加入手続の際にご使用ください。

なお、退職後に健康保険の加入手続をしないでいると、病気やケガをした時に治療費を全額自己負担することにもなりかねませんので、退職後のライフスタイルによっていずれかの健康保険に必ず加入する必要があります。

<表1>

種 別	送付時期
郵政グループ会社を退職される方	退職日のおよそ1週間後
任意継続組合員期間を満了される方	任継期間満了月の上旬 ※3月31日に満了となる方には3月上旬に送付します。

<表2>

退職又は任継期間満了後のライフスタイル別の手続一覧

退職又は任継期間満了後のライフスタイル	必要な手続等	健康保険の選択肢
<ul style="list-style-type: none"> ○高齢再雇用短時間社員 ○自営業、短期アルバイト ○年金受給者等の未就業の方 	<ul style="list-style-type: none"> ○国民健康保険への加入 任意継続組合員となる場合は不要(注1) ○国民年金への加入手続 退職時60歳未満の場合は必須(注1) ※60歳未満の被扶養配偶者も上記手続が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ①日本郵政共済組合の任意継続組合員となるP4の「退職後に任意継続組合員になるには届出が必要です」をお読みください。 ②国民健康保険に加入する 保険料はお住まいの市区町村にご確認ください。 ③家族の被扶養者となる 被扶養者となる場合は、保険料はありませんが、被扶養者の認定基準を満たす必要があります。
<ul style="list-style-type: none"> ○高齢再雇用フルタイム勤務社員(注2) ○郵政グループ会社のエキスパート及びパートタイマー等の期間雇用社員(注3) ○民間企業の正社員等 ○公務員 	<p>手続不要</p> <ul style="list-style-type: none"> ※再就職先で健康保険や厚生年金等に加入します。 ※「資格喪失証明書」は不要ですので、破棄してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ④退職日の翌日に再就職等する場合は、再就職先の健康保険等に加入します。(注4)

(注1)任意継続組合員制度は健康保険のみの制度です。任意継続組合員になっても退職時の組合員又は被扶養配偶者の年齢が60歳未満の場合は、それぞれ国民年金第1号被保険者への種別変更手続が必要です。

(注2)高齢再雇用フルタイム勤務社員は、共済組合員資格が継続しますので在職中と同様に共済組合員証(家族の被扶養者証を含みます。)を使用できます。

(注3)「労働時間が1日6時間以上かつ週30時間以上、雇用期間が2か月以上」のときは、原則、再就職先で健康保険等に加入することになっています。

なお、平成28年10月からは「①労働時間が週20時間以上、②月額賃金8.8万円以上(年収106万円以上)、③勤務期間1年以上、④学生は適用外、⑤従業員501人以上の企業」のときは、原則、再就職先で健康保険等に加入することに変更になります。

(注4)退職後、1日以上期間をおいてから再就職する場合は、再就職までの間、①～③のいずれかに加入しなければなりません。

①、③の各健康保険制度には申請期限がありますので、早めに検討してください。

《標準報酬・任継担当》

退職後に任意継続組合員になるには届出が必要です

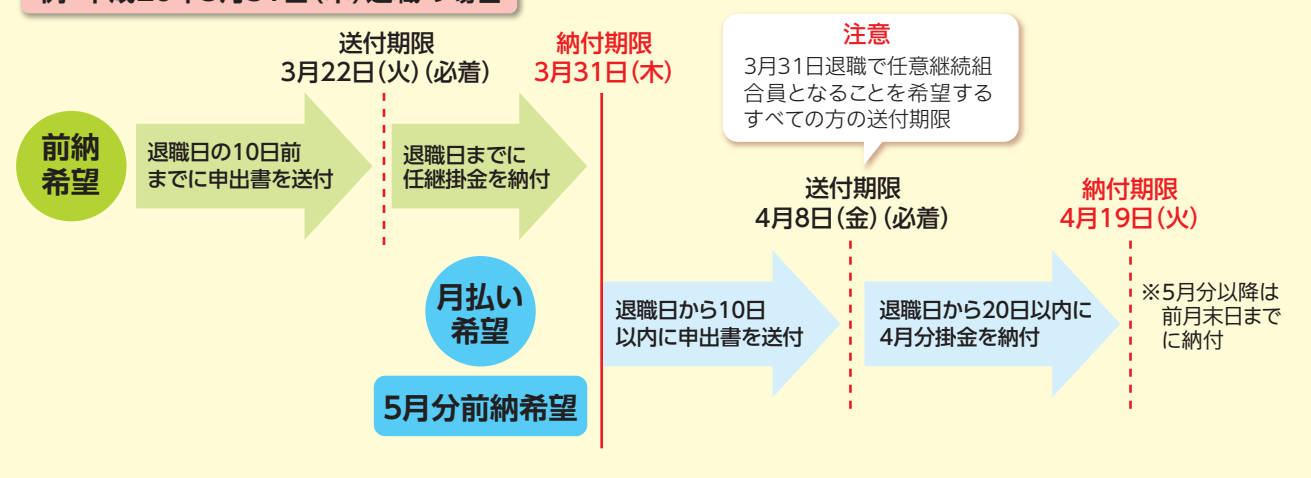
退職日から20日以内に初回の任意継続掛金を納付していただく必要があるため、**退職日から10日以内**（土日及び祝日の場合は前営業日）に「任意継続組合員となるための申出書」を共済センターに送付してください。

なお、掛金の前納割引（年払い及び半年払い）を希望する場合は、退職月の末日までに掛金を納付していただく必要があるため、**必ず退職日の10日前まで**に「任意継続組合員となるための申出書」を共済センターに送付してください。



1. 「任意継続組合員となるための申出書」は、必ず共済センターへ送付してください。
勤務先郵便局等へ提出されても手続は完了となりません。
2. 「任意継続組合員となるための申出書」の送付期限、掛金の納付期限は遵守してください。期限を過ぎてしまうと、遅延事由書の提出が必要となります。

例：平成28年3月31日（木）退職の場合



《標準報酬・任継担当》

退職後の氏名又は住所等の変更手続

退職後、国家公務員共済組合連合会（KKR）又は日本年金機構から「年金の請求手続を勧奨するための案内状等」が送付されます。この送付物が正しい氏名・住所あてに送付されるようにするため、**退職後、年金を受給するまでの間に氏名又は住所を変更したときは、以下のとおり手続をしてください。**

手続の種類	提出先及び照会先
◆住所・氏名変更の手続 ※KKR専用の様式となりますので、KKRのホームページもしくは右記の電話番号にご照会ください。	◆国家公務員共済組合連合会（KKR）年金部資格管理課 〒102-8082 東京都千代田区九段南 1-1-10 九段合同庁舎 TEL：03-3265-8141（代表）
◆その他の手続（60歳未満で退職された方で①、②、③に該当する場合）	
① 国民年金第1号被保険者の方 （次の②、③以外の方）	お住まいの市区町村年金窓口
② 国民年金第2号被保険者の方 （再就職し、厚生年金の被保険者になった方）	ご本人の勤務先
③ 国民年金第3号被保険者の方 （配偶者の被扶養者になった方）	配偶者の勤務先

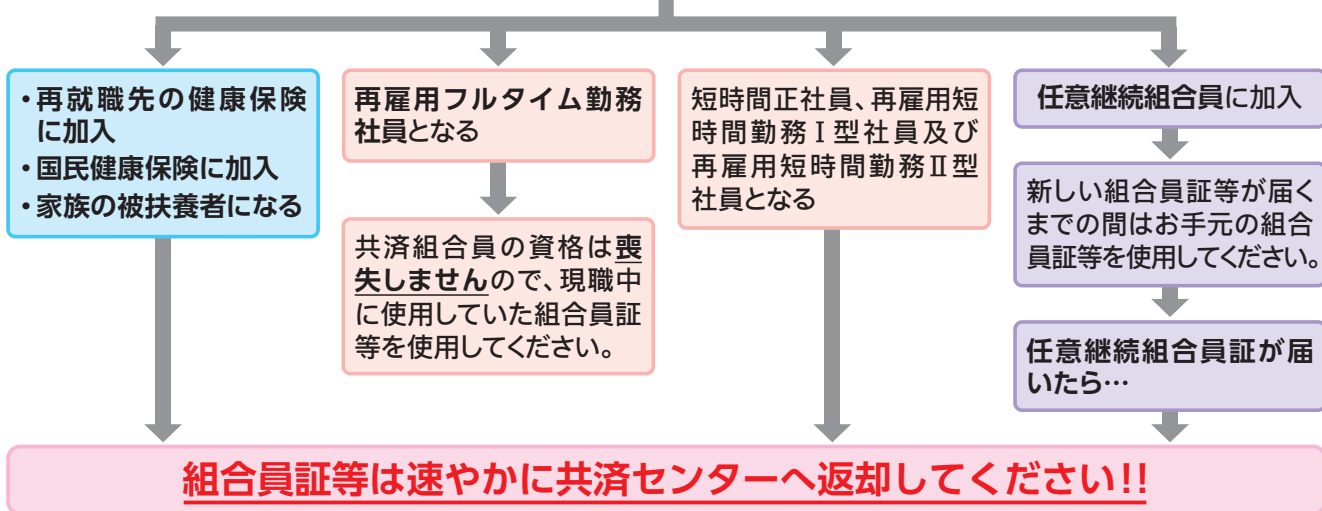
《標準報酬・任継担当》

組合員証等は必ず返却してください

- 退職(下図参照)、短時間勤務への転換、被扶養者の要件を欠いた場合等には組合員等や被扶養者の資格を失いますので、速やかに組合員証及び家族の被扶養者証等を共済組合に返却(※)しなければなりません。
- 資格を失った後の組合員証及び家族の被扶養者証等は無効となり、病院等で使用した場合は、不正使用となり共済組合が負担した医療費(総医療費の7割~9割)を返還していただくこととなるほか、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けることがあります。

退職の場合

日本郵政グループ会社等を退職

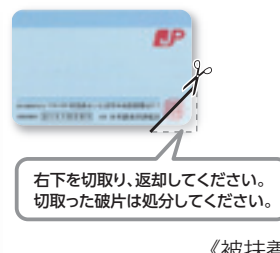


組合員証等は速やかに共済センターへ返却してください!!

※組合員証及び家族の被扶養者証等の返却方法

カードは右下を切り取り、紙のものはそのまま封筒に入れて、共済組合に郵送してください。

郵送先：〒330-0081
埼玉県さいたま市中央区新都心3-1
日本郵政共済組合共済センター 被扶養者担当



右下を切り取り、返却してください。
切取った破片は処分してください。

《被扶養者担当》

退職時に貸付金残高がある方へ

退職日に共済貸付・財形貸付の貸付金残高がある場合は、退職手当から貸付金残高を一括控除しますので、個別の手続きは必要ありません。

Q1 退職手当から貸付金残高を完済することができない場合はどうしたらいいですか？

A1 退職手当で控除可能な金額を控除し、控除しきれなかった残高は、後日共済センターから払込取扱票を送付しますので、最寄りの郵便局またはゆうちょ銀行で払い込んでください。

Q2 貸付金残高を確認したい場合はどうしたらいいですか？

A2 貸付が決定した際に共済組合から「弁済予定表」を交付していますので、当該弁済予定表を確認してください。
万一紛失している場合は、ホームページから、HOME>届出・申請様式>その他>貸付2-1-1「共済組合貸付金残高等照会表」をダウンロードして、ご記入の上、共済センターに提出してください。
共済センター到着後5営業日以内に回答を郵送いたします。
なお、電話及び電子メールでの照会は個人情報保護の観点から受け付けておりません。

Q3 弁済予定表の退職時の未弁済額と退職手当からの控除額が違う場合とは、どのような場合ですか？

A3 元利均等弁済方式・ボーナス併用を選択されている場合は、退職時の未弁済額にボーナス弁済分の経過利息が合計されますので、弁済予定表の退職時の未弁済額と実際の控除額が相違することがあります。

《貸付担当》

3月末日退職者の「みらい」の手続について

退職後、団体積立年金保険「みらい」は自動的に脱退扱いとなりますが、次の手続が必要です。未手続ですと、給付金を受け取ることができませんので、必ず手続をお願いします。

- 注意**
- ・3月末日以外に退職する方は下記の＜50歳未満の方＞と同様の手続となります。
 - ・退職後、引き続き高齢再雇用フルタイム勤務社員となられる方(共済組合員の資格を喪失しない方)であっても、団体積立年金保険「みらい」は継続できませんので、退職時の手続が必要となります。

50歳以上の方



【早めに手続をされたい方】



50歳未満の方



【ホームページをご覧になれない方】



※「みらい」に加入しているかわからない場合は、給与支給明細書の控除項目5行目の「保険貯金掛金」欄に控除金額が記載されているかご確認ください。(記載されている場合は「みらい」に加入しています。)

○一時金の送金の目安

一時金として受け取る場合、請求書が退職日の翌月20日までに共済センターに到着した分は、退職日の翌々月中旬～下旬の送金予定となります(例えば、平成28年3月末日退職で、4月20日までに共済センターに請求書が到着した場合、5月中旬～下旬頃に送金予定となります。)

なお、請求書に不備がある場合は、送金が遅れますので注意してください。

○給付金の受取方法等のご相談は、明治安田生命保険相互会社へご連絡してください。

TEL 0120-165-660(午前9時半～午後5時半 土、日及び祝日を除く)

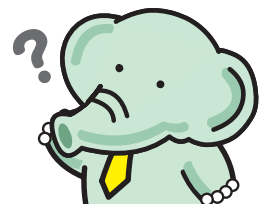
よくある質問

Q 3月末日で退職し、4月1日から高齢再雇用フルタイム勤務社員として郵便局で仕事をしますが、「みらい」に引き続き継続加入することはできますか？

A 団体積立年金保険「みらい」は定年退職したときは脱退することになっているため、継続加入することはできません。退職に伴う手続(給付金等の請求)をお願いします。

Q 年金又は一括受取を検討していますが積立金がわからないため、判断に迷っています。

A 明治安田生命保険相互会社のみらい専用ダイヤルへ照会してください。
TEL 0120-165-660(午前9時半～午後5時半 土、日及び祝日を除く)
または、3月上旬に送付する残高通知書(平成28年1月1日現在)をご参考ください。



《みらい担当》

歯科健診を受けよう!

組合員の皆さまの健康増進を図るため、平成27年12月1日から無料の歯科健診を開始しました。

無料で お近くの 好きな時に

組合員(ご本人・ご家族)が
受けられる!

提携歯科医院で受けられる!
(インターネットで全国の
提携医院が確認できます。)

好きなメニューで受けられる!
(年に2回受診できます。)

◆ご自分にあった内容を選べます。

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

▶ お申込みは「歯科健診センター」へ

WEB

<http://www.ee-kenshin.com/>

携帯サイト

<http://www.ee-kenshin.com/i/>

上記コールセンター

03-5210-5603 [受付時間] 9:00~18:00 (土・日・祝日は休み)

※ご不明な点はお気軽に直接、当センターへお問い合わせください。
尚、お申し込みはインターネット上からのみとなっております。



《助成担当》

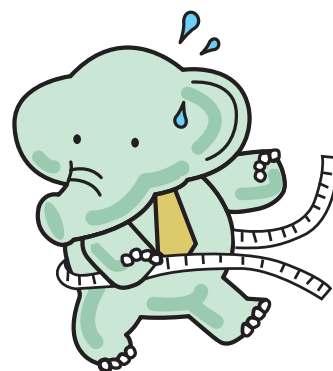
特定健診受診券・特定保健指導利用券の有効期限等

平成27年7月中旬頃までに、今年度満40歳から74歳の被扶養者、任意継続組合員及びその被扶養者の方に対して、無料の「特定健康診査(※1)受診券」(以下「受診券」といいます。)を組合員の自宅あてに郵送しています。

受診券の有効期限(※2)は平成28年3月31日までですが、早めに受診しますと、受診結果(メタボリックシンドロームのリスクがある方に限ります。)に応じて、さらに無料で医師や保健師などの専門家から生活習慣病の改善のサポート(特定保健指導)を受けることができます。(特定保健指導に該当した場合、特定保健指導のご案内と「特定保健指導利用券 <有効期限(※2):平成28年3月31日>」を発送しています。)

また、受診券を使って人間ドックを受検すると、特定健診の費用分を窓口で割引(※3)を受けられる場合があります。併せて、任意継続組合員人間ドック又は被扶養配偶者ドックの助成(※4)を受けられる場合があります。この機会に健診機関へ予約し、受診しましょう!

- ※1 特定健康診査とは、糖尿病や心臓病等の生活習慣病を予防し、健やかな生活を送るために、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診プログラムです。
- ※2 75歳に達する方は、誕生日の前日まで受診可能です。
- ※3 集合契約Aの場合は7,020円、集合契約Bの場合は都道府県により異なります。
- ※4 詳細はホームページの「特定健康診査・特定保健指導」>「27年度特定健康診査(メタボ健診)・特定保健指導の実施について」をご覧ください。



《助成担当》

▶ データヘルス計画がスタートします。(第2回)

データヘルス計画とは、国の成長戦略として医療情報(レセプト)や健診結果の情報等のデータ分析に基づき、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実践する取組みです。

全ての健康保険組合でデータヘルス計画が推進されていますが、当共済組合においても、皆さまの健康づくりに役立つ情報提供や健康増進活動を積極的に推進していく予定です。

そこで、第2回目は、医療費分析・健康リスクの現況・課題等について平成25年度のデータ分析を基にお知らせします。

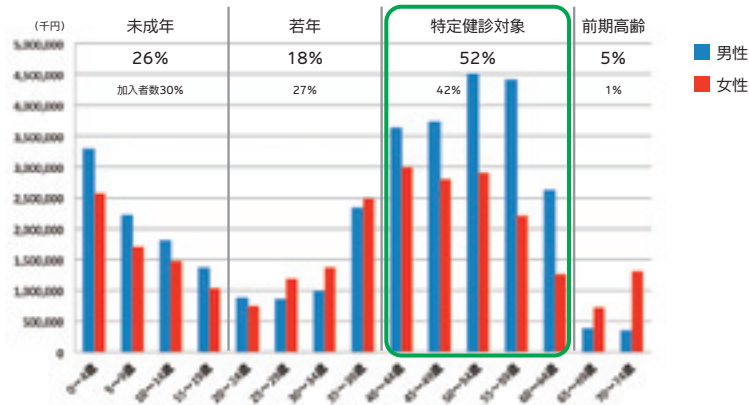
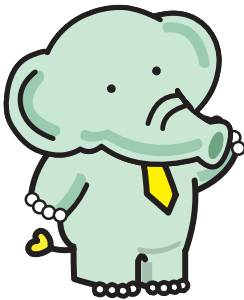
第1回	第2回	第3回
データヘルス計画とは?	医療費分析・ 健康リスクの現況・課題等	当共済組合の データヘルス計画(概要)

▶ 医療費分析

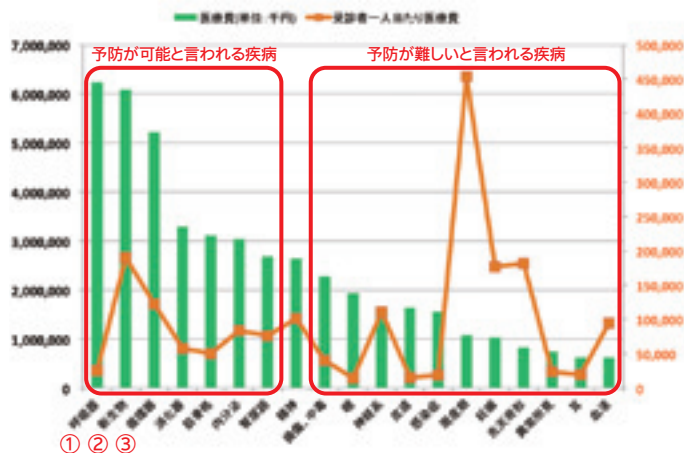
総医療費は約680億円で、医科(入院・入院外)は70%、調剤・歯科は30%を占めています。一方、性別・年齢階層別の総医療費(グラフ1)は、特定健診対象年齢層(40~64歳)の医療費が高くなっています。

疾病大分類別の総医療費(グラフ2)は、医療費の高い順に①呼吸器系(かぜなど)、②新生物(がんなど)、③循環器系(心臓病や高血圧など)であり、いずれも予防可能といわれています。

グラフ1 【性別・年齢階層別の総医療費(平成25年度)】



グラフ2 【疾病大分類別の総医療費・受診者一人当たり医療費(平成25年度)】



スタートします(第2回)

健康リスクの現況・課題等

年齢別健康リスクの保有状況(グラフ3)は、年齢層が高くなるにつれて、保有率が高くなる傾向があり、特に血糖値リスクの増加は顕著です。

一方、特定健康診査の検診結果から、受診勧奨リスクがありながら医療機関にかかっていない組合員のうち、特に優先度が高い複数リスク保有者(④)は403人います。④の方が未受診の場合、重症化の恐れが高いことから対策を施す必要があります。



グラフ3 【年齢別健康リスクの保有状況(組合員と被扶養者の計)】

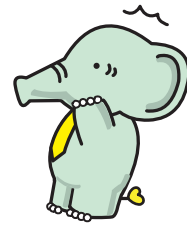
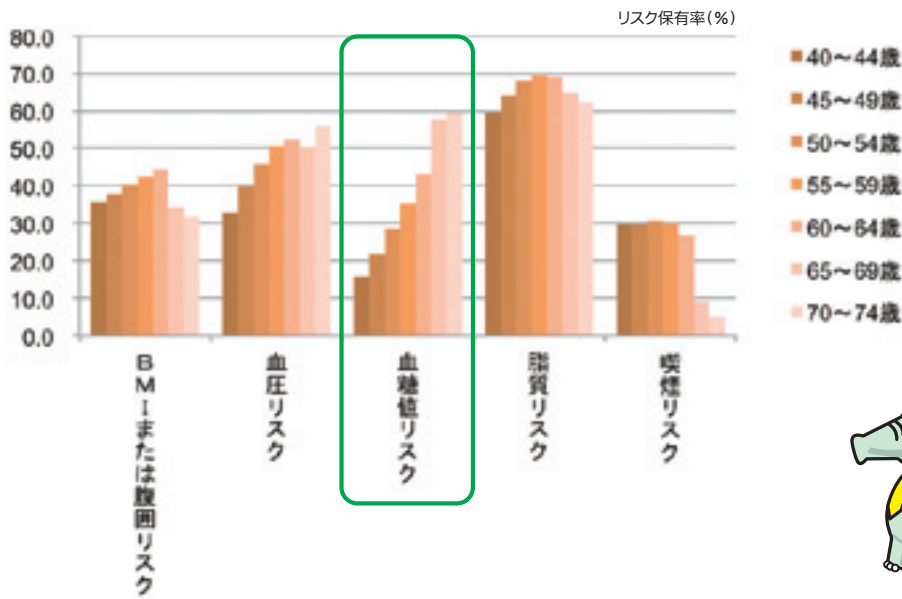
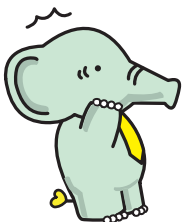


表1 【医療機関受診勧奨対象者の状況(平成25年度)】

組合員(40歳以上)

レセプトから見る 健康結果から見る 健康リスク(受診勧奨基準以上)	レセプトから見る 医療機関の受診 の有無	高血圧症	高脂血症	糖尿病	高血圧+ 高脂血症	高血圧+ 糖尿病	高脂血症+ 糖尿病	高血圧+ 高脂血症+ 糖尿病	3疾病 とも 受診なし	合計
高血圧のみ		2,770	455	184	902	156	53	168	8,948	13,636
高脂血症のみ		1,828	1,957	409	881	118	113	95	27,975	33,376
糖尿病のみ		70	35	606	48	359	486	534	420	2,558
高血圧+高脂血症		1,638	415	106	675	70	36	63	6,733	9,736
高血圧+糖尿病		63	14	199	44	256	134	257	249	1,216
高脂血症+糖尿病		57	34	349	35	175	273	201	591	1,715
高血圧+高脂血症+糖尿病		65	15	150	43	180	75	176	403	1,107
受診勧奨リスク対象外 (対象検査値なしを含む)		4,363	2,535	970	2,187	340	340	363	61,964	73,062
合計		10,854	5,460	2,973	4,815	1,654	1,510	1,857	107,283	136,406



- ・ 網掛けは当該健康リスク(受診勧奨値以上)を保有するが、対象疾病で受診していないことを示します
- ・ 白抜きは当該健康リスク(受診勧奨値以上)を保有し、対象疾病で受診していることを示します
- ・ 受診勧奨リスクがありながら医療機関に受診していない加入者数のうち 優先度が高い複数リスク保有者が7,976人

《助成担当》

② ストレスと上手に付き合うには

監修 日本郵政株式会社 メンタルヘルス支援センター

生活習慣の見直し、修正から始めてみませんか。バランスのとれた食事、十分な睡眠・休養、適度な運動習慣を維持することが、健康の基礎になります。次にストレスコントロールです。具体的な方法としては、次のようなものがあります。

1. バランスのとれた食事

栄養状態は免疫系を左右します

☆1日3食、次の3つの要素をそろえる

- ①主食(ご飯、パン、めん類)
- ②主菜(魚、肉、卵、大豆製品)
- ③副菜(野菜料理)

☆食事はおいしく、楽しく、ゆっくりをモットーに。
(食べることでストレスを解消することをしない。)



2. 十分な睡眠・休養

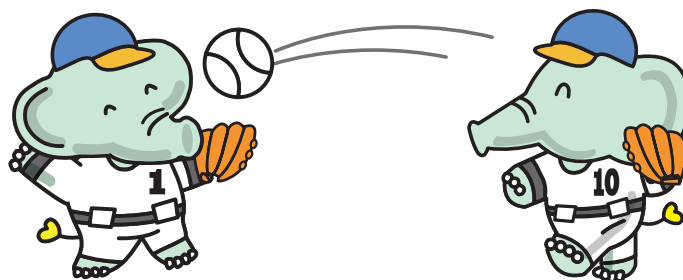
緊張した筋肉を緩めて心と体を癒す

- ☆休養の最たるものは睡眠(睡眠は量より質)
- ☆リラクゼーション(瞑想、音楽、アロマテラピー、自律訓練法など)
- ☆温泉や入浴で血行を良くする

3. 適度な運動・ストレッチなど

運動は心肺機能を高め、ストレスホルモンを減少させます。

- ☆体力に合った運動、好きな運動、適度な運動、勝負にこだわらない運動
- ☆適度の筋トレで疲れにくい体をつくる
- ☆背筋を伸ばすだけで疲れにくくなる



ケアシリーズ ～第2回～

4. 気分転換をはかる(頭を切り替える)

スポーツ、音楽、読書、テレビ・映画鑑賞、家族・友人との雑談など、笑い・楽しみ・喜びを感じ、一時的に、ストレスの原因となるものを忘れるようにしましょう。

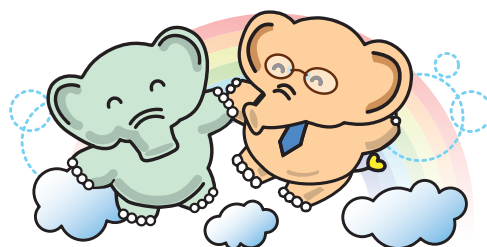
時間にメリハリをつけ、仕事は家に持って帰らないようにしましょう。



5. 悩み・愚痴を人に話す(自分ひとりで悩まない)

家族・友人・先輩後輩などに相談したり愚痴を聞いてもらったりすると、それだけでストレスが軽減したり、思わぬ助言をもらったりするものです。

また、社内の相談窓口があり、それを利用するのも良い方法です。

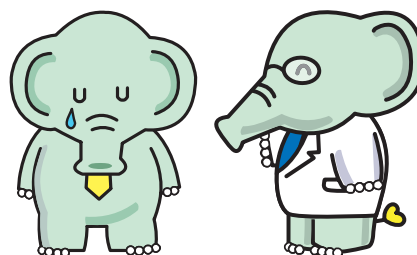


6. 過剰な頼まれごとは、安易に引き受けない

自分の能力をはるかに超えた依頼を引き受けたものの、それが思うように進まないとかかなりのストレスになります。状況にもよりますが、「無理かな」と思ったら、無理であることを依頼者に伝えることも大切です。

7. つらい、苦しい状態が続けば、早めに受診を!

かかりつけの医師、心療内科、メンタルクリニックなどへ受診してみましょう。



相談窓口「こころとからだの健康相談」(日本郵政株式会社の健康管理施設等)

日本郵政株式会社では、全国の健康管理施設等に、相談窓口「こころとからだの健康相談」を設置し、医師や保健師等が、社員の仕事や生活に関する悩み等の相談に応じています。全国どこの相談窓口をご利用いただいても、相談料は無料です。開催場所等の詳細につきましては、ポータルサイトに掲載しています。

コナミスポーツクラブ・カラダを動かして心身ともにリフレッシュ

KONAMI SPORTS CLUB

ちょっと
お疲れ気味な
あなたへ。



1日の終わりに
カラダを癒しに
来ませんか？

コナミスポーツクラブには様々なリフレッシュ設備があります。
ちょっとカラダを動かして、のんびりお風呂に浸かれば
心身ともにスッキリできますよ！(^_^)v



※設備・ご利用料金は施設により異なります。



たとえば

会社帰りに、手ぶらで。

仕事終わりにマシンで軽く走ってお風呂で汗を流せば、
ぐっすり眠れて翌日の目覚めもスッキリ爽快。
ウェアやタオルはレンタルできるから便利！



レンタル品
1点 324円(税込)



たとえば

週1回のリラクースに。

毎日のデスクワークでカラダはいつもお疲れ気味。
週末はヨガでリフレッシュしたり広いお風呂でのん
びりすれば、カラダがほぐれて気持ちいい！



つらい肩こりの原因は
運動不足や姿勢による血行不良などです。



お手頃な法人会員価格！

料金プラン ※年齢別	気軽に都度利用(A) (1回ごとのお支払い)		まずは週1 (月4回まで)	しっかり週2 (月8回まで)	たっぷり週3 (月12回まで)	好きなだけ 回数プラス (回数制限なし)	回数追加 利用料
	カテゴリ I	1,188円/回	法人会員利用 提携施設 ご利用料金 864円～ 2,808円/回	4,752円/月	6,480円/月	8,748円/月	9,072円/月
カテゴリ II	1,512円/回	5,616円/月		7,452円/月	9,568円/月	9,946円/月	1,188円/回
カテゴリ III	1,836円/回	6,372円/月		9,288円/月	11,167円/月	11,739円/月	1,512円/回
カテゴリ IV	2,160円/回	7,128円/月		11,340円/月	12,722円/月	13,467円/月	1,836円/回

平成28年4月請求分より傷病手当金の給付日額の算出方法が変わります

傷病手当金等を給付する際に必要となる給付日額が傷病手当金の支給を始める日の属する月以前の直近の継続した12月間の各月の標準報酬の月額の平均の1/22に相当する金額の2/3に相当する金額となります。

1 算出方法の例

条件1 平成28年4月分の傷病手当金を請求するにあたり、傷病手当金の支給開始年月日を「平成28年1月15日」からとします。

条件2 条件1に標準報酬月額の変遷として以下の条件を追加します。

平成26年9月の定時決定により「470,000円」
(平成27年2月から同年8月までの7か月間)

平成27年9月の定時決定により「440,000円」
(平成27年9月から平成28年1月までの5か月間)

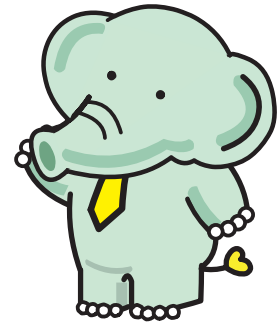
(1) 平成27年2月から平成28年1月までの各月の標準報酬の月額の平均額
(470,000円×7か月+440,000円×5か月)÷12か月=457,500円

(2) 短期標準報酬月額の平均 標準報酬日額
(457,500)円 × 1/22 = (20,800)円(10円未満四捨五入)

(3) 標準報酬日額 支給割合 給付日額
(20,800)円 × (2/3) = (13,867)円(1円未満四捨五入)

※上記は、あくまで一例です。

また、同日の属する月以前の直近の継続した期間において標準報酬の月額が定められている月が12月に満たない場合にあっては、別に定めます。

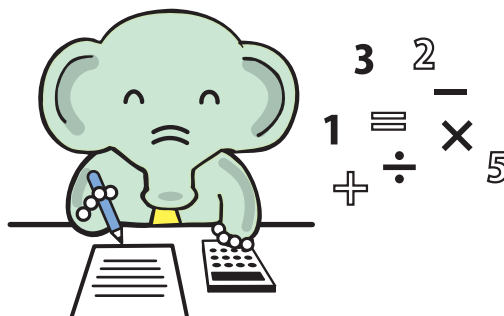


2 現行の算出方法の例

平成28年4月の請求のため、短期標準報酬月額は「440,000円」であることから

(1) 短期標準報酬月額 標準報酬日額
(440,000)円 × 1/22 = (20,000)円(10円未満四捨五入)

(2) 標準報酬日額 支給割合 給付日額
(20,000)円 × (2/3) = (13,333)円(1円未満四捨五入)



《給付担当》

貸付金送金スケジュール

書類の送付先：貸付・みらい担当

申込締切日	送金予定日	申込締切日	送金予定日	申込締切日	送金予定日
平成28年 2月24日(水)	4月5日(火) (4月第1回)	6月27日(月)	8月5日(金) (8月第1回)	10月24日(月)	12月5日(月) (12月第1回)
3月10日(木)	4月20日(水) (4月第2回)	7月11日(月)	8月22日(月) (8月第2回)	11月9日(水)	12月20日(火) (12月第2回)
3月25日(金)	5月10日(火) (5月第1回)	7月26日(火)	9月5日(月) (9月第1回)	11月22日(火)	平成29年 1月10日(火) (1月第1回)
4月6日(水)	5月20日(金) (5月第2回)	8月9日(火)	9月20日(火) (9月第2回)	12月5日(月)	1月20日(金) (1月第2回)
4月21日(木)	6月6日(月) (6月第1回)	8月24日(水)	10月5日(水) (10月第1回)	12月20日(火)	2月6日(月) (2月第1回)
5月11日(水)	6月20日(月) (6月第2回)	9月7日(水)	10月20日(木) (10月第2回)	平成29年 1月11日(水)	2月20日(月) (2月第2回)
5月26日(木)	7月5日(火) (7月第1回)	9月26日(月)	11月7日(月) (11月第1回)	1月25日(水)	3月6日(月) (3月第1回)
6月9日(木)	7月20日(水) (7月第2回)	10月11日(火)	11月21日(月) (11月第2回)	2月8日(水)	3月21日(火) (3月第2回)

※申込締切日は、共済センターへ書類が到着する日です。

検診費等助成金送金スケジュール

書類の送付先：助成担当

	助成請求項目	請求締切日	送金予定日	
1	被扶養配偶者人間ドック検診費 任意継続組合員人間ドック検診費	受診日から起算して 2年以内	毎月25日(※1)(土日祝日の場合は、前営業日)までに到着した請求書については翌月20日(土日祝日の場合は、翌営業日)	
2	がん検診費等			
3	脳ドック検診費			
4	社内レクリエーション行事助成	レクリエーション実施後 10日以内	提出書類が到着した日の属する月の翌々月5日(※2)(土日祝日の場合は、翌営業日)	
5	サークル レクリエーション 行事助成	事前承認申請	実施日の1か月前まで	
		概算払請求(※3)	概算払希望日の 1か月前まで	概算払希望日(毎週金曜日) (祝日の場合は、前営業日)
		精算請求(※4)	大会実施後10日以内	提出書類が到着した日の属する月の翌々月5日(※2)(土日祝日の場合は、翌営業日)

※1 平成28年4月及び12月は送金日程が異なります。

4/20到着分までが5/20送金、12/19到着分までが翌年1/20送金となります。

※2 平成28年5月及び平成29年1月のみ送金日が異なります。平成28年5月は、5/10送金、平成29年1月は1/10送金となります。

※3 事前に送金が必要と認められる場合に限り。また、実施後必ず精算請求を行ってください。

※4 精算請求は、概算払請求の助成金額に精算が生じない場合も、必ず提出してください。

スケジュールのお知らせ

短期給付金送金スケジュール

書類の送付先：給付担当

A 自動送金となる給付金

高額療養費・附加給付 のみ

【どんなとき?】

- ・ 1つの医療機関で、保険分の自己負担が25,000円(上位所得者は50,000円)を超えたとき
- ・ 2つ以上の医療機関で、保険分の自己負担がそれぞれ21,000円を超えたとき 等

※右表B-④の場合、自動送金の対象外です。

【送金の仕組み】

医療機関から共済組合に送付される診療報酬明細書(レセプト)の記載に基づき、共済組合のシステムで自動計算され、組合員の口座に送金します。

診療月	最短の送金予定日(月1回)
平成27年12月診療	平成28年4月5日(火)
平成28年1月診療	5月10日(火)
平成28年2月診療	6月6日(月)
平成28年3月診療	7月5日(火)
平成28年4月診療	8月5日(金)
平成28年5月診療	9月5日(月)
平成28年6月診療	10月5日(水)
平成28年7月診療	11月7日(月)
平成28年8月診療	12月5日(月)
平成28年9月診療	平成29年1月10日(火)
平成28年10月診療	2月6日(月)
平成28年11月診療	3月6日(月)

左表Aの注意点

- 自動送金予定日は「受診月から最短で4か月後」が目安となります。
- 医療機関から共済組合へレセプトの到着が遅れる場合、送金予定日も遅れます。ただし、右表B-④のように、共済組合で自動送金を停止している場合がありますので、特に初めて高額療養費等の給付を受ける方は、受診月から4か月後の送金予定日以降に送金を確認できない場合、共済組合にお問い合わせください。
- 自動送金の場合、決定通知等の送付は行っておりませんのでご了承ください。

B 請求書の提出が必要な給付金

①組合員証未使用の療養費、装具代、弱視治療用眼鏡代 等

②出産費、出産費附加金 等

③傷病手当金、休業手当金 等

④左表Aの自動送金対象外の高額療養費等

- ・ 国や地方自治体の医療費助成を受けている(またはその可能性が高いと共済組合で判断した)療養者で、共済組合から高額療養費等の自動送金が停止している方
- ・ 医療機関(外来)と調剤薬局の自己負担を合算すると、高額療養費算定基準額を超える場合

支払可能な診療月(④のみ適用)	共済センターに請求書が到着した日	送金予定日(月2回)
平成27年12月診療まで	3月4日(金)到着まで	4月5日(火)
	3月18日(金)到着まで	4月20日(水)
平成28年1月診療まで	4月5日(火)到着まで	5月10日(火)
	4月15日(金)到着まで	5月20日(金)
平成28年2月診療まで	5月2日(月)到着まで	6月6日(月)
	5月20日(金)到着まで	6月20日(月)
平成28年3月診療まで	6月3日(金)到着まで	7月5日(火)
	6月20日(月)到着まで	7月20日(水)
平成28年4月診療まで	7月5日(火)到着まで	8月5日(金)
	7月20日(水)到着まで	8月22日(月)
平成28年5月診療まで	8月5日(金)到着まで	9月5日(月)
	8月19日(金)到着まで	9月20日(火)
平成28年6月診療まで	9月5日(月)到着まで	10月5日(水)
	9月20日(火)到着まで	10月20日(木)
平成28年7月診療まで	10月5日(水)到着まで	11月7日(月)
	10月20日(木)到着まで	11月21日(月)
平成28年8月診療まで	11月4日(金)到着まで	12月5日(月)
	11月18日(金)到着まで	12月20日(火)
平成28年9月診療まで	12月5日(月)到着まで	平成29年1月10日(火)
	12月15日(木)到着まで	1月20日(金)
平成28年10月診療まで	平成29年1月5日(木)到着まで	2月6日(月)
	1月20日(金)到着まで	2月20日(月)
平成28年11月診療まで	2月3日(金)到着まで	3月6日(月)
	2月20日(月)到着まで	3月21日(火)

右表Bの注意点

- 送金予定日における請求書の到着締切日は、原則として、毎月5日又は20日(休みの場合は前営業日)となっております。ただし、大型連休に近い4月、9月及び12月は、当共済センターでの送金手続の都合上、変則となりますのでご注意ください。
- 以下の場合は、当該送金予定日に送金されないことがあります。
 - ・ 共済組合に到着した請求書等に不備があった場合
 - ・ 共済組合に登録されている送金先口座情報と、現時点で使用されている給与口座名・番号等が一致しない場合

※短期給付金が送金された場合は、ゆうちょ銀行の給与口座通帳に、送金元「郵政共済 短期経理」と印字されますので、通帳への印字をもって共済組合から送金されたことを確認してください。

無料の電話相談を実施しています

メンタルヘルス・健康・医療・育児・介護に関する相談に、カウンセラーや専門の相談員がお答えします。お気軽にご相談ください。(ご利用は、日本郵政共済組合員とその被扶養者の方に限ります。)

次の電話番号(フリーダイヤル)でご利用いただけます。

☎0120-84-5225

☎0120-36-2772

☎0120-53-0110

(電話番号による相談区分はありません) ※秘密厳守で相談(24時間・年中無休)を受けられます。

メンタルヘルス専門「心の健康電話相談」

医療機関のご案内	電話相談の内容や事情によっては医療機関等をご案内します。
対応者	部外専門機関のカウンセラー

電話健康相談「ヘルシーダイヤル」 ※相談内容によっては、すぐに回答できない場合もあります。

相談できる内容	健康、医療、介護、福祉などに関すること全般
対応者	保健師、看護師、栄養士等の相談員

育児・介護等の電話相談 ※相談内容によっては、すぐに回答できない場合もあります。

相談できる内容	育児・介護
対応者	介護士等

《助成担当》

社内レクリエーション行事に対する助成申請期限について

当共済組合では、社内レクリエーションとしてスポーツ等を行った場合、その費用の一部を助成しています。(年度内1事業所1回限り)

社内レクリエーション行事に対する助成申請期限は、**実施後10日以内**となっています。

これから年度末を迎えるにあたり、期限を過ぎてからの申請は、助成ができないことがありますので、ご注意ください。助成手続の詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。

トップページ右柱内「宿泊・レク助成 スポーツクラブ等」>レクリエーション行事への助成

>1「日本郵政共済組合 レクリエーション行事助成利用手続」

URL <http://www.yuseikyosai.or.jp/recreation/josei.html>

《助成担当》

共済組合のお仕事紹介

～第5回 貸付・みらい担当～

共済組合では、福祉事業のひとつとして組合員に対して貸付事業を行っており、貸付・みらい担当では、組合員からの貸付申込みの受付、審査、送金、領収書等の取得、弁済の管理等の事務全般を行っております。

また、退職後等の生活費の一助として団体積立年金保険「みらい」の業務(募集、給付金の請求等の事務)を行っております。興味をお持ちになった方はお気軽にご連絡ください。

