

# ゆうせい共済



## 1 各種申請・請求書等のあて先

〒330-9792

※「被扶養者担当」あては、「〒330-9793」をお願いします。

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

〇〇担当 あて

※各手続を迅速に行うため、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

郵政共済

検索

各種サービス内容の詳細や手続方法等がご覧  
いただけます。また、各種手続様式もダウンロード  
できますのでご利用ください。

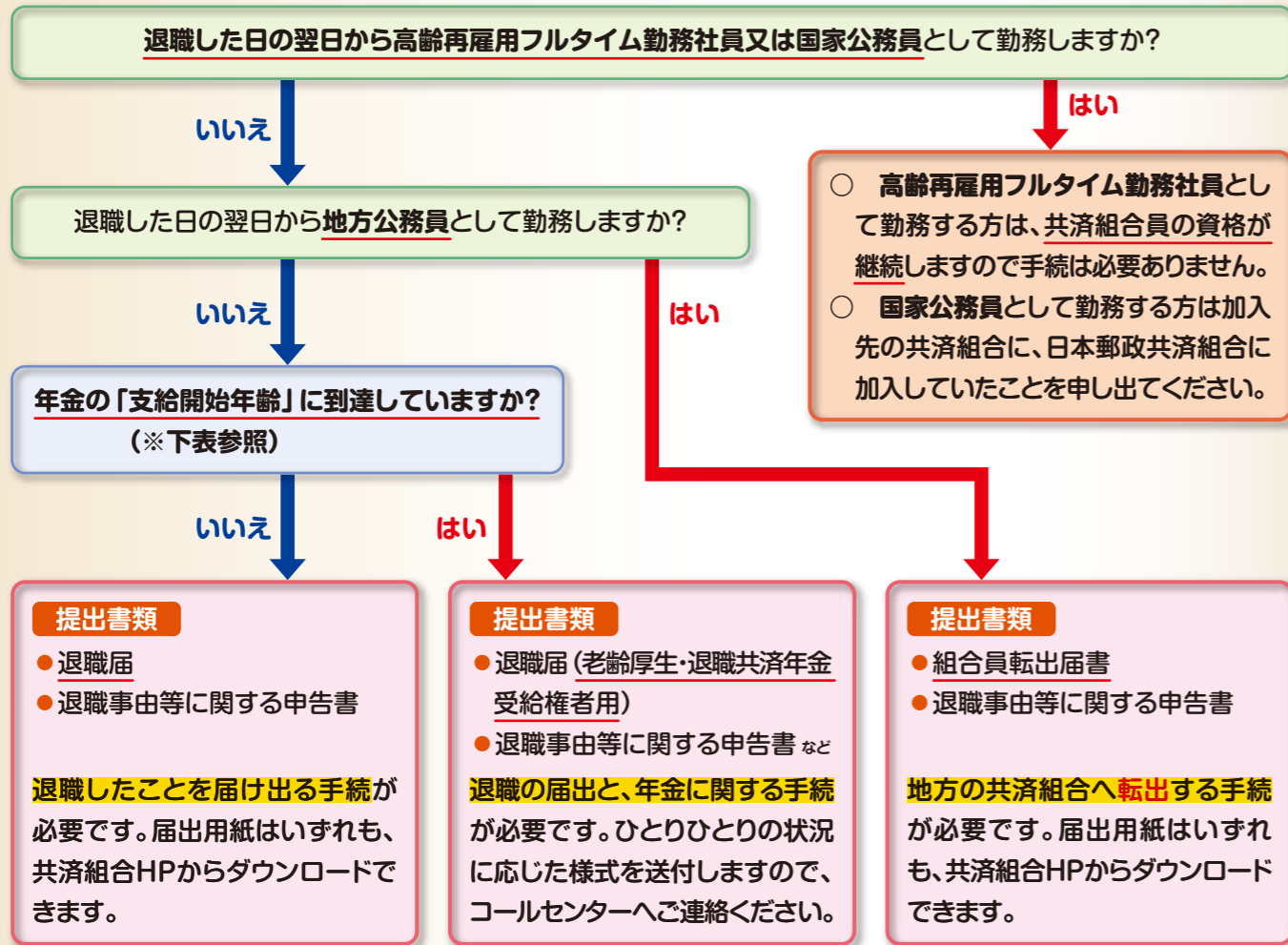
## Contents

- 退職したときは、年金に関する手続を忘れずに!! ..... 2
- 3月末日退職者の「みらい」の手続について ..... 3
- 退職時に貸付金残高がある方へ ..... 4
- 組合員証等は必ず返納してください ..... 4
- 退職後の健康保険への加入について ..... 5
- 任意継続組合員になるには届出が必要です ..... 6
- 任意継続組合員となるための申出書 ..... 7・8
- 退職後の氏名または住所等の変更手続 ..... 9
- 年金の試算をしてみませんか? ..... 9
- 被扶養者がいる方へ ..... 10
- がん検診のススメ ..... 11
- 平成30年度送金スケジュールのお知らせ ..... 12・13
- 業務中又は通勤途中での負傷(病気)で病院にかかるとき ..... 14
- 医療費控除に必要な「医療機関受診歴」の発行について ..... 14
- 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 ..... 14
- 特定健診・特定保健指導を受け忘れていませんか? ..... 15
- 健康増進サービスのご案内 ..... 16

# 退職したときは、年金に関する手続きを忘れずに!!

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続きなどが必要です。

## 退職時のお手続きフローチャート

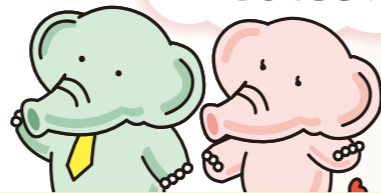


### ～支給開始年齢について～

生年月日	支給開始年齢
昭和28.4.2～昭和30.4.1	61歳
昭和30.4.2～昭和32.4.1	62歳
昭和32.4.2～昭和34.4.1	63歳
昭和34.4.2～昭和36.4.1	64歳

必要な書類を提出することで、年金を受け取るために必要な情報が登録されるのかあ!

必要な様式は共済センターから送ってもらうこともできるのね!



- ⚠️ ① 退職する方 (退職した日の翌日から高年齢再雇用フルタイム勤務社員・国家公務員・地方公務員として勤務する方を除く) は**全員**、「退職届」等の提出が必要です。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、「退職等年金給付」の請求書が送付されます。

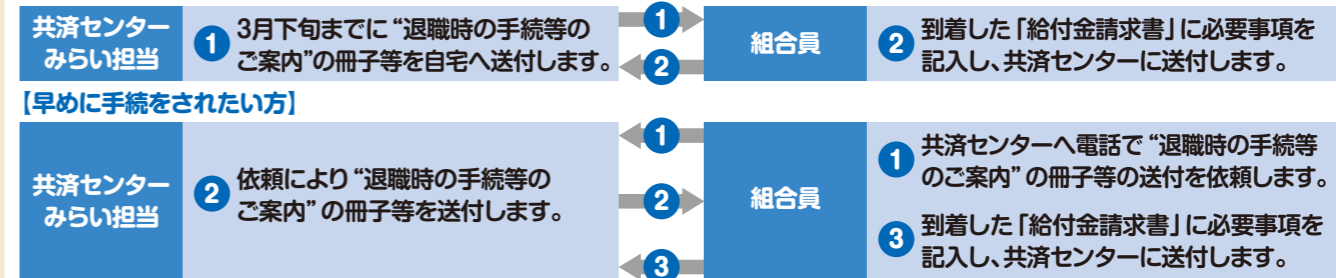
〈年金担当〉

# 3月末日退職者の「みらい」の手続きについて

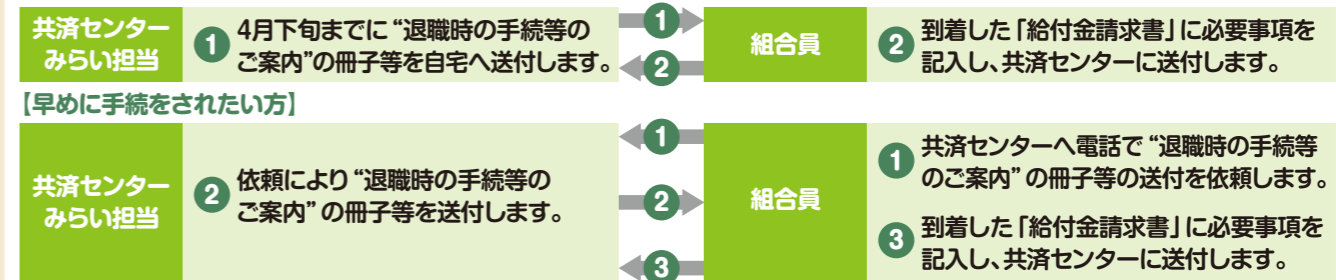
退職後、団体積立年金保険「みらい」は自動的に脱退扱いとなりますが、次の手続きが必要です。未手続ですと、給付金を受け取ることができませんので、必ず手続きをお願いします。

- ⚠️
- 3月末日以外に退職する方は下記の<50歳未満の方>と同様の手続きとなります。
  - 退職後、引き続き高年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、「みらい」は継続できませんので、退職時の手続きが必要となります。

### 定年退職者の方



### 50歳以上の方



### 50歳未満の方

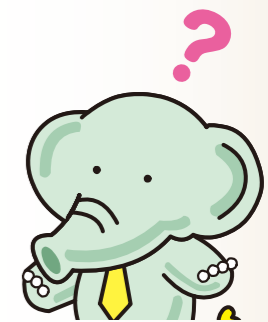


※「みらい」に加入しているかわからない場合は、給与支給明細書の控除項目5行目の「保険貯金掛金」欄に控除金額が記載されているかご覧ください。(記載されている場合は「みらい」に加入しています。)

○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日から高年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** 「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30年1月1日現在) を参考にしてください。



〈みらい担当〉

## 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。

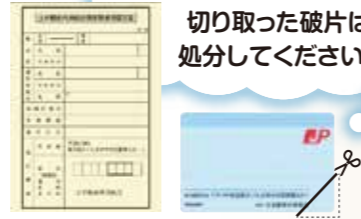
- Q1** 退職手当から貸付金残高を完済することができない場合はどうしたらいいですか？  
**A1** 退職手当で控除可能な金額を控除し、控除しきれなかった残高は、後日共済センターから払込取扱票を送付しますので、最寄りの郵便局またはゆうちょ銀行で払い込んでください。
- Q2** 貸付金残高を確認したい場合はどうしたらいいですか？  
**A2** 貸付が決定した際に共済組合から「弁済予定表」を交付していますので、当該弁済予定表を確認してください。万一紛失している場合は、ホームページから **HOME** ▶ **届出・申請様式** ▶ **その他** ▶ **貸付2-1-1「共済組合貸付金残高照会表」** 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〉

## 組合員証等は必ず返納してください

退職や短時間勤務へ転換となった場合は、組合員や被扶養者の資格を失いますので、**組合員証等(※)は共済組合へ必ず返納してください。**  
 また、返納方法は下記にしたがって郵送してください。  
 なお、資格を失った後の組合員証等は無効となり、病院等で使用した場合、不正使用として、共済組合が負担した医療費(総医療費の7割～9割)を返還してもらうほか、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。

- ※ **組合員証等**
- 組合員証(保険証)
  - 被扶養者証(保険証)
  - 限度額適用認定証
  - 限度額適用・標準負担額減額認定証
  - 特定疾病療養受療証
  - 一部負担金等免除証明書

返納する際は、右下の角を切り取ってください。  
 切り取った破片は処分してください。



### 返納方法

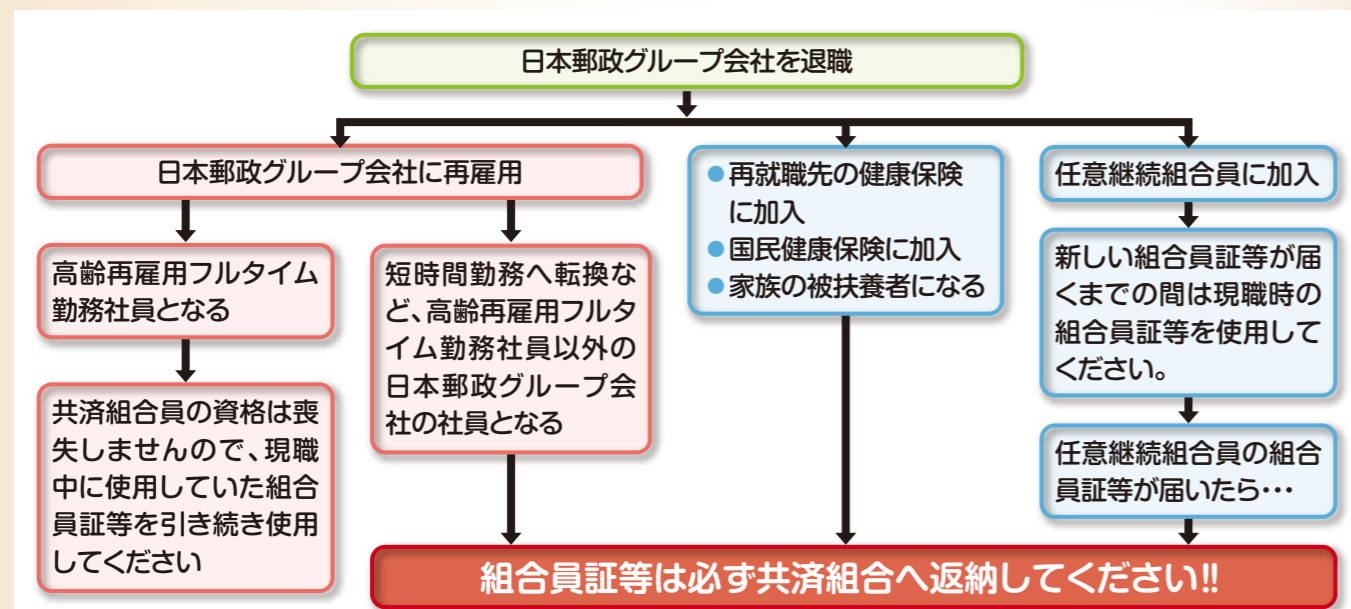
- 1 組合員証(保険証)、または被扶養者証(保険証)の右下の角を切り取ってください。紙の証は切り取り不要です。
- 2 「組合員証等返納票」兼「亡失届」に記入します。様式はホームページからダウンロードいただくか、コールセンターに様式送付の依頼をしてください。
- 3 ①と②を併せて組合員が会社を介することなく、直接、共済組合へ郵送してください。

#### 郵送先

〒330-9793 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

### <「組合員証等返納票」兼「亡失届」の掲載先>

ホームページ ▶ 届出・申請様式 ▶ 共済組合員証、被扶養者の認定・認定取消し ▶ 組合員証-08 組合員証等返納票兼亡失届



〈被扶養者担当〉

## 退職後の健康保険への加入について

退職日の翌日又は任意継続組合員期間2年を経過した日(満了日)の翌日に共済組合員の資格を喪失しますので、**在職中に使用していた組合員証及び被扶養者証(保険証)は使用できなくなります。**

共済組合員の資格を喪失後に健康保険の加入手続きをしないしていると、新しい健康保険証等が交付されず、病気やけがをした際に治療費を全額自己負担することにもなりかねません。  
 資格喪失後のライフスタイルによって、いずれかの健康保険に加入する必要がありますので、手続きの際に、当組合からご自宅あてに送付する「資格喪失証明書」をご使用ください。

### <参考1> 資格喪失証明書の発送時期

種別	送付時期
郵政グループを退職される方	退職日のおよそ1週間後
任意継続組合員期間2年を満了される方	任意継続組合員期間が満了となる月の上旬 ※3月31日満了の場合は3月上旬に送付します。

### <参考2> 資格喪失後のライフスタイルと健康保険の選択肢等

区分	資格喪失後のライフスタイル	健康保険の選択肢	備考
A	自営業	①任意継続組合員となる ●退職日から20日以内に掛金を払い込む必要があります ●加入できる期間は最長で2年です	●退職時点で組合員又は被扶養配偶者が60歳未満の場合、国民年金第一号被保険者への種別変更が必要です
	短期アルバイト(社会保険適用外の方)		
	年金受給者等の未就業の方		
B	郵政グループ会社のパートタイマー等の期間雇用社員(労働時間週20時間未満の方)	②国民健康保険に加入する ③家族の被扶養者となる ●被扶養者の認定基準を満たす必要がありますので、必ずなれるわけではありません	●在職中に使用していた組合員証等(※)は引き続き使用できます ●資格喪失証明書は破棄してください
	高齢再雇用フルタイム勤務社員	選択の必要はありません <u>引き続き共済組合員となります</u>	
C	高齢再雇用短時間社員	選択の必要はありません <u>再就職先で健康保険や厚生年金等に加入することになります</u>	●引き続き再就職する場合、資格喪失証明書は必要ありませんので、破棄してください ●退職日から1日以上期間が空く場合は、再就職までの間は区分Aと同じく①～③に加入する必要があります
	正規社員(短時間勤務コースの方)		
	郵政グループ会社のエキスパート契約社員又はパートタイマー等の期間雇用社員(労働時間週20時間以上等の条件を満たす方)		
	民間企業の正社員等(社会保険適用の方)		
	公務員		

※ 組合員証、被扶養者証、限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証、一部負担金等免除証明書

〈標準報酬・任継担当〉

# 任意継続組合員になるには届出が必要です

## 任意継続組合員の制度について

1.任意継続組合員制度とは	退職後も在職中と同様に短期給付及び福祉事業を受けられる制度です。 ※ 任意継続組合員制度に加入してからの傷病手当金等、一部受けることができない給付もあります。
2.加入期間	任意継続組合員として加入できる期間は <b>最長2年間</b> です。
3.加入条件	① <b>退職日の前日までに継続して1年以上の組合員期間</b> があること。 ② 退職日から起算して20日以内に、初回分の掛金を払い込むこと。
4.任意継続掛金額	平成29年度の任意継続掛金率で算出した場合、掛金額が一番大きい方で、月払い(1か月) 44,132円、半年払い(6か月) 261,784円、年払い(12か月) 518,485円となります。 また、日本郵政共済組合ホームページにある任意継続掛金額簡易試算シートに標準報酬の月額、生年月日、採用日、退職日を入力することで、掛金の試算ができますのでご利用ください。

任意継続組合員の加入をご希望の場合は



「任意継続組合員となるための申出書」を提出してください!

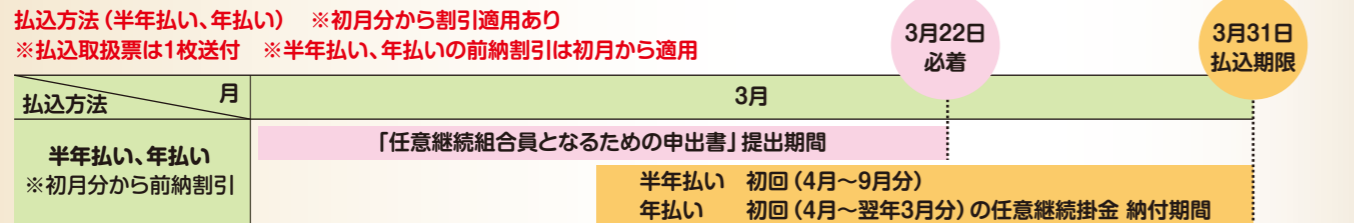
提出期限	退職日から <b>10日以内</b> (※)に送付 ※ 半年払い、年払いを希望される方 ⇒ 退職日の10日前までに提出されると、初月から前納割引が適用されます。 ※ 土日及び祝日の場合は前営業日
提出時の注意	①「任意継続組合員となるための申出書」は <b>必ず共済センター任継担当へ送付してください。</b> ※ 勤務先の郵便局等へ提出されても手続は完了となりません。 ②「任意継続組合員となるための申出書」の送付期限、掛金の納付期限は遵守してください。期限を過ぎてしまうと、任意継続組合員になれません。 ③退職後、高齢再雇用フルタイム勤務社員及び高齢再雇用短時間社員として勤務する場合は、任意継続組合員になれません。

## 任意継続掛金の納入方法と払込期限

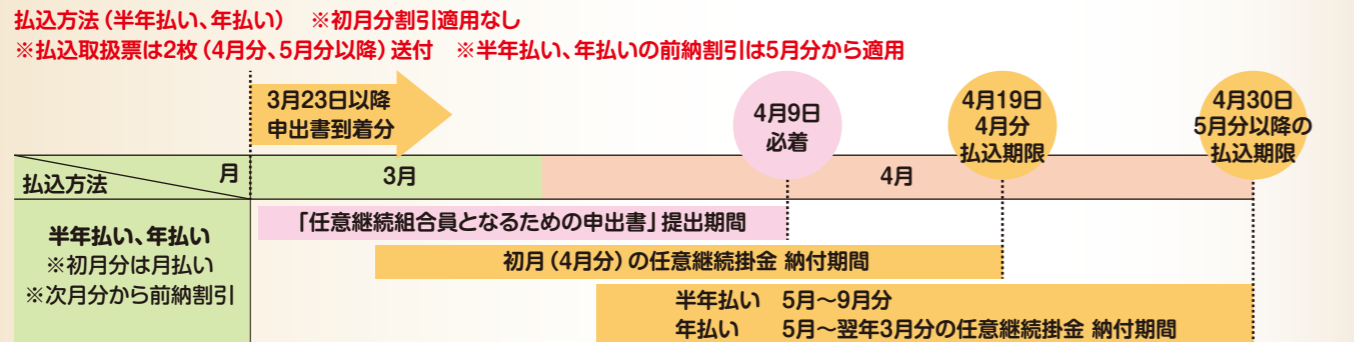
1.掛金の払込期間	資格取得日(退職日の翌日)の属する月から資格喪失日の属する月の前月まで	
2.納入方法	月払い、半年払い、年払いがあります。 ※ 半年払い又は年払いを希望された場合、前納割引が適用となります。	
3.払込期限	月払い	初月分の掛金は退職日から起算して20日以内、次月以降は継続しようとする月の前月の末日 3月31日退職の場合 4月分 :4月19日 5月分 :4月30日
	半年払い 年払い	前納に係る期間の最初の月の前月の末日 3月31日退職の場合 4月分 :4月19日 5月~3月分:4月30日(年払い) ※注>初月分から割引適用を希望される方の払込期限は3月31日となりますので、ご注意ください!

## <3月31日退職者の前納割引適用スケジュール>

**例1** 4月(初月)から割引適用を受けたい場合  
退職月の末日までに掛金を払い込む必要があるため、退職日の10日前(土日及び祝日の場合は前営業日)までに「任意継続組合員となるための申出書」を提出してください。



**例2** 4月(初月)は月払いで5月以降掛金を前納する場合退職日から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」を提出してください。



<標準報酬・任継担当>

# 任意継続組合員となるための申出書

組合員証番号	組合員氏名	住 所(住所変更届出欄)
	(フリガナ) 押印必須 印	<input type="checkbox"/> 変更なし <input type="checkbox"/> 変更あり(変更年月日: 年 月 日)
組 合 員 生 年 月 日	昭和 年 月 日生 平成 年 月 日生 退職時 ( ) 歳	連絡先(必ず記入してください。) TEL

内 容 記 入 欄	
退 職 年 月 日	平成 年 月 日 組合員期間 年 月 ※ 退職日まで継続して1年と1日以上組合員期間があることが任意継続加入の条件です。
掛 金 の 納 入 方 法 (ご希望の納入方法に○をつけてください。)	1 月払い      2 半年払い(前納)      3 年払い(前納) ※ 未記入の場合は「月払い」となります。 ※ 「半年払い(前納)」・「年払い(前納)」を選択した場合、初月分の掛金は原則月払いとなり、2ヶ月目から前納割引の対象となります。 ※ 初月分からの前納割引については、P6に詳細を記載していますので参考にしてください。

国家公務員共済組合法第126条の5第1項の規定により任意継続組合員となることを希望します。

**任意継続組合員となるための申出ができる方**

以下のいずれかに該当する場合、任意継続組合員となるための申出ができますので、該当するものにチェックしてください。

私は退職後、健康保険の適用がある会社に再就職しません。

私は退職後、短期アルバイト及びパート(健康保険適用なし)に再就職します。

※  にチェックがない場合は、日本郵政グループ各社からの情報提供(退職又は高齢再雇用フルタイム勤務社員)を確認後、払込取扱票の送付となります。

**任意継続組合員となるための申出ができない方**

退職後に再就職される方は、任意継続組合員となるための申出はできません。

●退職後に再就職される方  
※ 健康保険適用有りの会社に再就職する場合に限りです。

●退職後に高齢再雇用フルタイム勤務社員、高齢再雇用短時間勤務社員、エキスパート契約社員に再雇用される予定の方  
※ 再雇用の予定であったが、後日辞退等された場合は、任意継続組合員となるための申出ができます。

- ※ 任意継続掛金は、払込取扱票に記載されている納付期限までに必ずご入金ください。払込取扱票は、複数枚になる場合がありますので、それぞれの納付期限を確認してください。
- ※ 任意継続組合員証は、任意継続掛金の入金があってから約2週間後の発送となります。入金から任意継続組合員証が到着するまでの間に医療機関で受診する場合、現職時の共済組合員証を継続してご使用ください。

共済組合 処理欄	受付	1	2	入力日	申出遅延承認 郵共セ第 号 (払込延長期限日)	備考
				未来処理日		

(記入例)

退職日前でも申請できます。申請年月日 平成 30 年 3 月 15 日

任意継続組合員となるための申出書

印漏れのないようお願いします。

組合員証番号 0 1 2 3 4 5 6 7	(フリガナ) ユウセイ タロウ 郵政 太郎	住 所 (住所変更届出欄) <input type="checkbox"/> 変更なし <input checked="" type="checkbox"/> 変更あり (変更年月日: 30 年 4 月 1 日) 〒123-4567 埼玉県さいたま市中央区新都心3-1 新都心マンション301号 連絡先 (必ず記入してください。) TEL 090-1234-5678
組 合 員 生 年 月 日	昭和 32 年 10 月 1 日 日生 平成 退職時 (60) 歳	

退職日の翌日のご年齢を記入します。

退 職 年 月 日	平成 30 年 3 月 31 日	組 合 員 期 間	38 年 0 月
※ 退職日まで継続して1年と1日以上組合員期間があることが任意継続加入の条件です。			

希望する納入方法を  
○で囲んでください。

掛 金 の 納 入 方 法	1 月払い 2 半年払い (前納) 3 年払い (前納)
(ご希望の納入方法に ○をつけてください。)	※ 未記入の場合は「月払い」となります。 ※ 「半年払い (前納)」・「年払い (前納)」を選択した場合、初月分の掛金は原則月払いとなり、2ヶ月目から前納割引の対象となります。 ※ 初月分からの前納割引については、P6に詳細を記載していますので参考してください。

任意継続の加入を  
希望される方は、  
いずれかに  
し点をつけてください。

公務員共済組合法第126条の5第1項の規定により任意継続組合員となることを希望します。

任意継続組合員となるための申出ができる方

以下のいずれかに該当する場合、任意継続組合員となるための申出ができますので、該当するものにチェックしてください。

私は退職後、健康保険の適用がある会社に再就職しません。  
 私は退職後、短期アルバイト及びパート (健康保険適用なし) に再就職します。

※  にチェックがない場合は、日本郵政グループ各社からの情報提供 (退職又は高齢再雇用フルタイム)

**(任意継続に加入できない例)**  
平成26年3月31日 日本郵便(株)退職  
平成26年4月1日 エキスパート契約社員で勤務 (共済組合員ではない)  
平成29年4月1日 高齢再雇用フルタイム勤務に変更 (共済組合員)  
平成30年3月31日 高齢再雇用フルタイム勤務退職

※ 健康保険適用有りの会社に再就職する場合があります。

●退職後に高齢再雇用フルタイム勤務社員、高齢再雇用短時間勤務社員、エキスパート契約社員に再雇用される予定の方  
※ 再雇用の予定であったが、後日辞退等された場合は、任意継続組合員となるための申出ができます。

- ※ 任意継続掛金は、払込取扱票に記載されている納付期限までに必ずご入金ください。払込取扱票は、複数枚になる場合がありますので、それぞれの納付期限を確認してください。
- ※ 任意継続組合員証は、任意継続掛金の入金があってから約2週間後の発送となります。入金から任意継続組合員証が到着するまでの間に医療機関で受診する場合、現職時の共済組合員証を継続してご使用ください。

共済組合 処理欄	受付	受付	1	2	入力日 未来処理日	申出遅延承認 郵共セ第 号 (払込延長期限日)	備考
-------------	----	----	---	---	--------------	-------------------------------	----

退職後の氏名または住所等の変更手続

退職後、国家公務員共済組合連合会 (以下、「KKR」といいます。) 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:0570-080-556 (ナビダイヤル) または TEL: 03-3265-8155 (一般電話)
◆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

なお、任意継続組合員になられた方は、これらの手続に加え「氏名等変更届出書」又は「振込口座・住所 新規・変更届出書」を共済センターに送付してください。  
※送料は差出人負担となります。 (標準報酬・任継担当)

年金の試算をしてみませんか?

近い将来に退職を控えた50歳以上の方は、より具体的な試算ができます。

KKRでは、お申込みによる年金額の試算も行っております (第2号厚生年金被保険者期間に限ります。)。今後の人生設計のためにご自身の年金についての情報をより詳しく確認したいという方は、「KKR年金情報提供依頼書」(KKRのホームページ内の「KKR年金情報提供サービス」からダウンロード可能です。 ) または適宜の用紙に以下の必要事項を記入していただき、KKRへお送りください。後日、KKRより回答書をお送りします。  
※返信用封筒 (宛先記入、切手貼付) の同封をお願いします。

必要事項

- 被保険者の氏名 (フリガナ)、生年月日、住所及び連絡先電話番号
- 基礎年金番号
- 職歴 共済組合名 (日本郵政共済組合) とその在職期間及び最終勤務局所名  
※ 郵政グループ以外の国家公務員共済組合に加入していた場合には、その共済組合・支部名と在職期間。
- 退職予定年月日

⚠ この試算は将来の賃金上昇を見込んでおらず、退職まで期間のある方は参考となる試算額をお示しできません。そのため、50歳未満の方につきましては、依頼はご遠慮ください。



郵送先 〒102-8082  
東京都千代田区九段南1-1-10九段合同庁舎  
国家公務員共済組合連合会 年金部  
TEL 0570-080-556 (ナビダイヤル)  
または 03-3265-8155 (一般電話)

(年金担当)

～確認をお願いします～

✓ 年金を受給している方…年金額を含む収入額を再確認してください!

被扶養者の認定申告時に、障害年金及び遺族年金並びに個人年金を申告せず、認定後にそれらの年金の受給により被扶養者の認定要件の収入の範囲を超えていることが判明した場合、事実発生日に遡って被扶養者の認定を取消します。

事実発生日まで遡及して被扶養者の認定を取り消すこととなった場合、認定取消日以降に発生した医療費、給付金等は共済組合に返金しなければなりません。

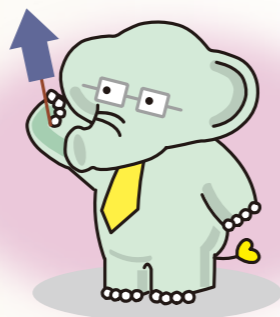
返金額が数百万円になる事例も発生していますので、申告は遅滞なく正確に行ってください。

被扶養者として認定できる収入の範囲

- ① 障害年金受給者及び60歳以上の公的年金受給者  
公的年金、個人年金を含む収入額が180万円未満であること
- ② ①以外の方  
個人年金を含む収入額が130万円未満であること

公的年金の種類

課税 ……老齢年金(国民年金/厚生年金)、企業年金  
非課税……遺族年金、障害年金



✓ 別居することになったら…送金が必要です!

(事例) 子が遠方の大学に進学することが決まり、別居することとなった。

⚠ 毎月、組合員から被扶養者への送金が必要です

被扶養者は組合員が生計を維持することが前提ですので、別居の場合、被扶養者の収入額以上(※)の金額を組合員から被扶養者に送金しなければなりません。

※被扶養者の収入が月額5万円に満たない場合は月額5万円以上

なお、**送金方法は組合員名義の口座と被扶養者名義の口座での口座間送金とし、手渡し及び被扶養者名義の口座への預入れによる送金は認められません。**

⚠ 祖父母、父母、兄弟姉妹、子、孫以外の親族は同居が被扶養者の要件です

別居した場合、速やかに被扶養者の認定取消手続を行ってください。

✓ 資格確認の実施

共済組合では年一回被扶養者の資格確認を実施しており、扶養の実態を確認するために資料を求めます。組合員はこれに応じなくてはなりません。

✓ 被扶養者の要件を欠くことになった場合

次の事由に該当した場合は、被扶養者の要件を欠き、被扶養者の認定取消が必要となります。被扶養者が要件を備えているか確認をお願いします。

被扶養者の認定取消が必要となる主な事由

被扶養者の収入増加/就職/他の社会保険に加入/結婚/離婚  
死亡/別居/扶養替/被扶養者の自立/雇用保険の受給開始  
開業/障害認定による後期高齢者医療制度への加入/養子縁組/遺産相続

なお、被扶養者の要件についてはホームページをご覧くださいか、コールセンターまでお問い合わせください。

ホームページで「被扶養者認定申告のてびき」により検索できます。

[https://www.yuseikyosai.or.jp/shikumi/docs/hihuyosya\\_tebiki\\_.pdf](https://www.yuseikyosai.or.jp/shikumi/docs/hihuyosya_tebiki_.pdf)

〈被扶養者担当〉

がん検診のススメ

《連載第2回》 生活習慣とがん検診の「二段構え」

がんで命を落とさないためには、まずはがんにならないことが一番ですが、完璧な生活習慣でもがんにかかる可能性はあります。ただし、「聖人君子」とヘビースモーカーではがんになるリスクは雲泥の差です。発がんリスクは日々の暮らしの中でかなりコントロールできるのです。

とくに、喫煙は原因の三分の一を占める最大のリスク要因で、たばこがなくなれば、男性のがんの3~4割が消滅します。また、たばこのパッケージには「喫煙は肺がんの原因の一つとなります」という言葉がありますが、実際にはほとんどすべてのがんを増やします。

受動喫煙でも肺がんは3割も増えることが分かっていますから、私はもちろん、たばこは吸いません。その点、「間接飲酒」が存在しないお酒は大好きです(笑)が、アルコールが「百薬の長」なのは一合くらいまで。2合以上になれば、肝臓がん、大腸がん、食道がんなどのリスクを高めます。とくに、顔が赤くなりながら深酒をするのは要注意。これにたばこが加わるともっと危険で、赤くなって3合以上飲み、同時に喫煙するような人は食道がんのリスクが30倍以上にもなります。

運動不足、肥満、野菜不足もがんを増やす可能性があります。糖尿病になるとがん全体で2割、膵がん、肝臓がんは2倍にまで発症リスクを高めます。

クルマの運転にたとえるなら、生活習慣は安全運転に相当します。そして、シートベルトにあたるのが早期発見です。がんはよほど進行しないかぎり症状を出さない病気ですから、早期発見のカギは定期的ながん検診と言えます。生活習慣とがん検診の「二段構え」が特効薬なのです。

〈執筆〉 中川 恵一

東京大学医学部附属病院放射線科准教授  
厚生労働省がん対策推進企業アクション議長



# 平成30年度送金 スケジュールのお知らせ

## 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30年 2月23日(金)	平成30年 4月5日(木) (4月第1回)	6月26日(火)	8月6日(月) (8月第1回)	10月25日(木)	12月5日(水) (12月第1回)
3月12日(月)	4月20日(金) (4月第2回)	7月10日(火)	8月20日(月) (8月第2回)	11月9日(金)	12月20日(木) (12月第2回)
3月28日(水)	5月10日(木) (5月第1回)	7月27日(金)	9月5日(水) (9月第1回)	11月26日(月)	平成31年 1月10日(木) (1月第1回)
4月6日(金)	5月21日(月) (5月第2回)	8月10日(金)	9月20日(木) (9月第2回)	12月4日(火)	1月21日(月) (1月第2回)
4月23日(月)	6月5日(火) (6月第1回)	8月24日(金)	10月5日(金) (10月第1回)	12月19日(水)	2月5日(火) (2月第1回)
5月11日(金)	6月20日(水) (6月第2回)	9月7日(金)	10月22日(月) (10月第2回)	平成31年 1月9日(水)	2月20日(水) (2月第2回)
5月28日(月)	7月5日(木) (7月第1回)	9月25日(火)	11月5日(月) (11月第1回)	1月23日(水)	3月5日(火) (3月第1回)
6月11日(月)	7月20日(金) (7月第2回)	10月11日(木)	11月20日(火) (11月第2回)	2月7日(木)	3月20日(水) (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

## 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29年12月診療	4月5日(木)
平成30年1月診療	5月10日(木)
平成30年2月診療	6月5日(火)
平成30年3月診療	7月5日(木)
平成30年4月診療	8月6日(月)
平成30年5月診療	9月5日(水)
平成30年6月診療	10月5日(金)
平成30年7月診療	11月5日(月)
平成30年8月診療	12月5日(水)
平成30年9月診療	1月10日(木)
平成30年10月診療	2月5日(火)
平成30年11月診療	3月5日(火)

※ 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。

### 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が確認できない場合、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、共済組合からの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29年12月診療まで	3月5日(月)到着まで	4月5日(木)
	3月20日(火)到着まで	4月20日(金)
平成30年1月診療まで	4月5日(木)到着まで	5月10日(木)
	4月16日(月)到着まで	5月21日(月)
平成30年2月診療まで	5月2日(水)到着まで	6月5日(火)
	5月18日(金)到着まで	6月20日(水)
平成30年3月診療まで	6月5日(火)到着まで	7月5日(木)
	6月20日(水)到着まで	7月20日(金)
平成30年4月診療まで	7月5日(木)到着まで	8月6日(月)
	7月20日(金)到着まで	8月20日(月)
平成30年5月診療まで	8月3日(金)到着まで	9月5日(水)
	8月20日(月)到着まで	9月20日(木)
平成30年6月診療まで	9月5日(水)到着まで	10月5日(金)
	9月20日(木)到着まで	10月22日(月)
平成30年7月診療まで	10月5日(金)到着まで	11月5日(月)
	10月19日(金)到着まで	11月20日(火)
平成30年8月診療まで	11月5日(月)到着まで	12月5日(水)
	11月20日(火)到着まで	12月20日(木)
平成30年9月診療まで	12月5日(水)到着まで	1月10日(木)
	12月14日(金)到着まで	1月21日(月)
平成30年10月診療まで	1月4日(金)到着まで	2月5日(火)
	1月18日(金)到着まで	2月20日(水)
平成30年11月診療まで	2月5日(火)到着まで	3月5日(火)
	2月20日(水)到着まで	3月20日(水)

### 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、変更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
- 傷病手当金を初めて請求される場合は、上記のスケジュール表より送金まで時間がかかることもありますのでご注意ください。

## 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30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5/21送金、12/19到着分までが翌年1/21送金となります。

※2 平成30年5月及び平成31年1月のみ送金日が異なります。平成30年5月は5/10送金、平成31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です。また、実施後必ず精算請求を行ってください。

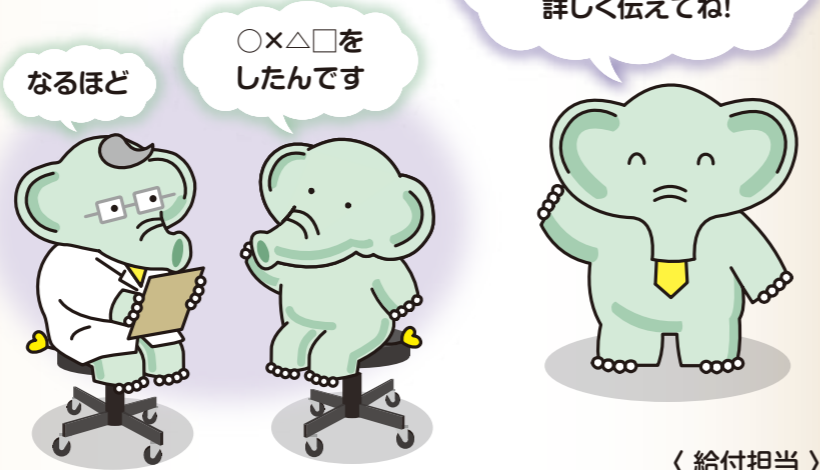
※4 精算請求は、概算払請求の助成金額と精算額が同額の場合でも、必ず行ってください。

## 業務中又は通勤途中での負傷(病気)で病院にかかるとき

業務中又は通勤途中での負傷(病気)(以下「業務中の負傷等」という。)である場合は、**保険証を使用することができません。**

### 業務中の負傷等で医療機関にかかる時の注意点

- ① 業務中の負傷等の場合、医療機関の指示に従い、必要に応じて治療費を全額自己負担していただくことがあります。
- ② 誤って保険証を使用して受診された場合は、速やかに勤務先(労災担当者)へ報告してください。また、併せて共済組合が負担した医療費をお返しいただくこととなるので、速やかに共済センターまでご連絡ください。



〈給付担当〉

## 医療費控除に必要な「医療機関受診歴」の発行について

医療費控除とは、その年の1月1日から12月31日までの間に自己又は自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために医療費を支払った場合に、一定の金額の所得控除を受けることです。

医療費控除についてはご自身での確定申告が必要となりますが、その際、当該年度における「医療機関受診歴」につきましては確定申告の期間内での発行ができません。

医療費控除を受ける際は、恐れ入りますが従来どおりの領収書等による確定申告をご検討ください。

〈給付担当〉

## 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

健康増進を目的として、スポーツ等を社内レクリエーション行事として実施した場合、当共済組合では、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。

助成手続等の詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。

HOME ▶ 届出・申請様式 ▶ レクリエーション ▶ 11「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/application/recreation/index.html>

〈助成担当〉

## 特定健診・特定保健指導を受け忘れていませんか?

40~74歳(※ただし、今年度75歳になる方は、誕生日の前日までが対象となります。)の被扶養者・任意継続組合員の皆さまへ

特定健診を毎年受けて健康管理!家族の幸せを支えるのはあなたです!

### ① 自分の健康を気にかけていますか

毎日、家族の健康に気を配っているあなた!  
ご自分の健康のことは後回しになっていませんか?  
もし、あなたが病気で入院したら、家庭のことはどうしますか?

例えば、糖尿病の治療で2週間入院したら、入院費8万円、家事代行費用3万円(2,500円/H)×2時間×6回)、その他、外食費もかかります。



### 無料 ② 忙しくても、受診出来ていますか

そこでおススメなのが、特定健診! 特定健診にかかる時間は約1時間。もし、病気で通院したり、入院することを考えれば、わずかな時間です。しかも、無料!いつも家族のために頑張っている自分のために1年に1回だけ時間を作ってくださいね。

### ③ 病院に通っていても、特定健診を受診出来ていますか

血液検査をしているから健診の必要ないわ!

私、貧血で病院に通っているわ



いえいえ...かかりつけ医は、治療目的の検査をしますが、それ以外の検査はしないことが多いのです。例えば、貧血の検査を受けているから、糖尿病かどうか分かるわけではないんです。

生活習慣病は、初めのうちは自覚症状が全くありません。例えば、糖尿病だと40歳以上の日本人、男性の3人に1人、女性の4人に1人が患者又は予備軍だと言われていて、決して他人事ではないんです! 糖尿病は自覚症状がないのに、放っておくと失明したり足を切断する恐れもある怖い病気なんですよ!

※出典:日本糖尿病学会HP

### 無料 「特定健診(※1)受診券」

有効期限は平成30年3月31日までです。

今年度40~74歳(※ただし、今年度75歳になる方は、誕生日の前日までが対象となります。)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、組合員の自宅あてに郵送しています。

### 更に 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(※2)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(※3)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 特定健診とは、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、内臓脂肪症候群に着目した健診プログラムです。

※2 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。

※3 詳細はホームページの「特定健康診査・特定保健指導」>「特定健康診査・特定保健指導の実施について」をご覧ください。

〈助成担当〉



# 組合員向けWEBサービスのご案内

PC・スマートフォンで様々な健康サービスを受ける事ができるようになります。

対象：40歳以上

**私の健康年齢は+2歳**

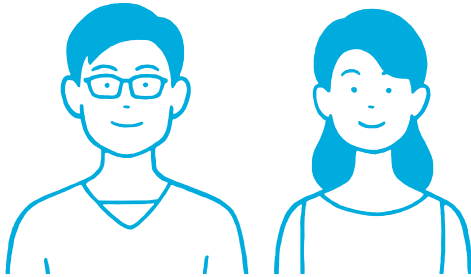
**妻の健康年齢は-4歳**

健康年齢 **46** 歳

夫(44歳)

健康年齢 **38** 歳

妻(42歳)



あなたの健康状態を正しく知ることができます



ご自分の健康状態をひと目で把握！  
あなたの「健康年齢」を知ることができます。

あなたの活動量を簡単に記録&管理できます



毎日の歩数や血圧、睡眠時間など、体調管理に欠かせない情報を記録して管理することができます。  
スマートフォンとの自動連携も可能。

今後のあなたの  
健診結果・健康年齢を  
継続的に管理！

あなたの健康WEBサービス

**pepUp.**  
ペップアップ

登録・利用料  
共済組合  
で負担！

健康WEBサービスで使える様々なサービス 予定



「健康年齢」診断  
予測医療費



あなたの健康記事



日々の記録



共済組合からのお知らせ



健康診断結果管理



各種イベント・教室



ジェネリック医薬品差額通知

いよいよ登録  
スタート！

詳細は共済組合  
ホームページへ！  
[www.yuseikyosai.or.jp](http://www.yuseikyosai.or.jp)

※健康年齢の算出には、BMI・収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・AST  
ALT (GPT)・Γ-GT (Γ-GTP)・血糖 (HBA1C あるいは空腹時血糖)・尿糖・尿たんぱくの値を使用します。

登録も利用料も  
無料なんだね

