

マイナンバーカードの取得はお早めに!

これからは手放せない! マイナンバーカード

おもて面にあなたの顔写真入り!
「身分証明書」
として使えるよ!



<おもて面>



<うら面>

うら面のICチップにあなた本人であることを証明する、「電子証明書」が入っているよ!



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

くらしを便利に! マイナンバーカード!

身分証明書
になる!
ライブ会場の入場、
携帯の契約、会員登録
などに使える!

各種証明書をコンビニ
で取得できる!
全国のコンビニで、住民票の
写しや課税証明書などが取得
できる!
※市区町村によってサービス内容が異なります。
※毎日6:30~23:00までとなります。



自治体ポイント
で買い物ができる!
地域の商店やオンラインで
お買い物に使える!



健康保険証
として使える!
2021年3月(予定)からスタート!
ピッとかざすだけでOK!
とっても便利に!

スマホ・パソコンでラクラク!

- ・オンラインで確定申告ができる。
- ・子育てをはじめとする行政手続きができる。
- ・健診結果や医療費が確認できる(予定)。



マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

平日 9時30分~20時00分
土日祝 9時30分~17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難によるマイナンバーカードの
一時利用停止については24時間365日受付

マイナンバーカードの
申請方法はこちら



https://www.kojinbangocard.go.jp/kofushinse/

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合

通知カード、マイナンバーカード
050-3818-1250 050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル
This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について
Inquiries about My Number System
0120-0178-26

通知カード、マイナンバーカード
Inquiries about Notification Card and My Number Card
0120-0178-27



No.469
令和元年9月9日発行

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



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、祝日および年末年始(12/28~1/5)〕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

- 令和元年度 被扶養者資格確認の実施..... 2~3
- 特定保健指導を実施しています..... 4
- 特定健診の受診と特典の申込みはお早めに!..... 5
- 禁煙のススメ..... 5
- 健康増進支援サービス **pepUp** に登録を
 お願いします!..... 6
- ジェネリック医薬品で家計の負担を軽減!..... 7
- 「医療費のお知らせ」を送付します..... 8
- 整骨院・接骨院での
 「療養費支給申請書」の署名に注意..... 8
- 年末調整等に必要な証明書を発行します
 (みらい・住宅貸付)..... 9
- 「みらい」新規加入・口数変更・一時積増を
 された皆さまへ..... 9
- 逓信病院のご紹介と組合員優遇制度のご案内... 10~11
- マイナンバーカードの取得はお早めに!..... 12

令和元年度 被扶養者資格確認の実施

日本郵政共済組合では、法令等に基づき、毎年10月に被扶養者の資格確認を実施しています。対象となる組合員の方は、**期限までに必ず書類を提出**してください。

実施スケジュール



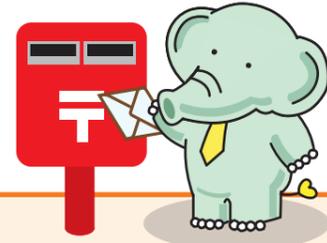
必要な書類が提出されなかった場合

法令により被扶養者証(保険証)が無効となり、使用できなくなります。なお、**無効となった被扶養者証(保険証)を使用することは違法行為**です。

Q:資格確認ってどんなことをするの?

A: 提出いただく書類(所得証明書や住民票等)により、被扶養者の収入や同居の確認、組合員と被扶養者が別居している場合は、送金の確認等により、引き続き被扶養者の要件を備えているかを審査します。なお、審査の結果、要件から外れていることが判明した場合は、認定取消の手續をご案内します。

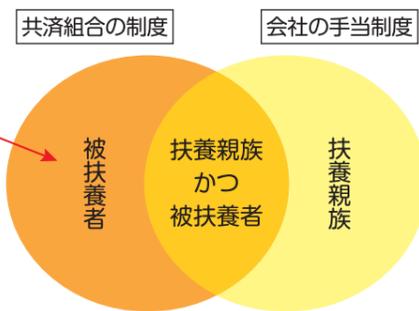
今回の資格確認では**平成30年中の状況を確認**するよ
会社の扶養手当監査とは異なるものなので、対象者は必ず書類を提出してね



Q:確認の対象となる被扶養者は?

A: 令和元年9月1日現在、**日本郵政共済組合の認定を受けている方が対象**です。
ただし、扶養手当支給対象の方は除きます。

※各社の扶養手当と共済組合の被扶養者の認定要件は、ほぼ同様であることから、会社の扶養手当支給対象となっている被扶養者については、資格確認の手續を省略しています。



! 送付する共済組合員調書には、9月1日現在、認定されている被扶養者を印字しています。要件から外れた被扶養者が印字されている場合は、速やかに取消手續をしてください。

被扶養者の要件から外れていないかチェックしてみましょう!

資格確認審査の結果、要件から外れていることが判明した、注意が必要な例です。該当する場合は、速やかに認定取消の手續をしてください。

- > **収入は100万円ほどであるが、雇用保険を日額3,612円以上受給していた**
⇒ 収入が基準額※未満であっても、雇用保険を日額3,612円以上受給した場合は認定できません。
※ 収入基準額は年間130万円(障害年金受給者、60歳以上の公的年金受給者は180万円)
- > **「収入」ではなく「所得」で判断してしまい、基準額未満であると誤認していた**
⇒ 共済組合では「所得」ではなく「収入」で判定しますので、「収入」額に注意してください。



次のような場合も認定取消手續が必要です

- 就職や雇用条件の変更等により他の健康保険に加入した
- 別居を始めたが生活費を送金していない



会社の扶養手当支給対象から外れると、共済組合における被扶養者の要件からも外れるケースが多く、その場合、共済組合への認定取消手續が必要です。

会社の扶養手当の手續とは異なるよ
共済組合への認定取消手續も
忘れず行ってね



被扶養者資格のない家族の認定取消手續が遅れると...

要件から外れた時点までさかのぼって認定取消となるため、結果として、次の事例のような不利益が生じる場合があります。

- > 被扶養者証(保険証)を使用して医療機関にかかっていた。後日、共済組合から認定取消日以降の医療費の返還請求があり、その額が高額であった。
- > 共済組合へ返還した医療費を新たに加入した健康保険組合等に請求したところ、時効(診療を受けた日の翌日から2年)により認められなかった。
- > さかのぼって国民健康保険に加入したら、保険料をまとめて納付することとなり負担が大きくなった。

認定取消となる要件や手續方法の詳細はホームページをご覧ください。

HOME ▶ 届出・申請様式 ▶ 共済組合員証、被扶養者の認定・認定取消し

▶ 被扶養者申告書等(家族の保険証の手續) ▶ 認定取消用 ~家族を被扶養者から外すとき~

〈被扶養者担当〉

特定保健指導を実施しています

Q 「特定保健指導」とは?

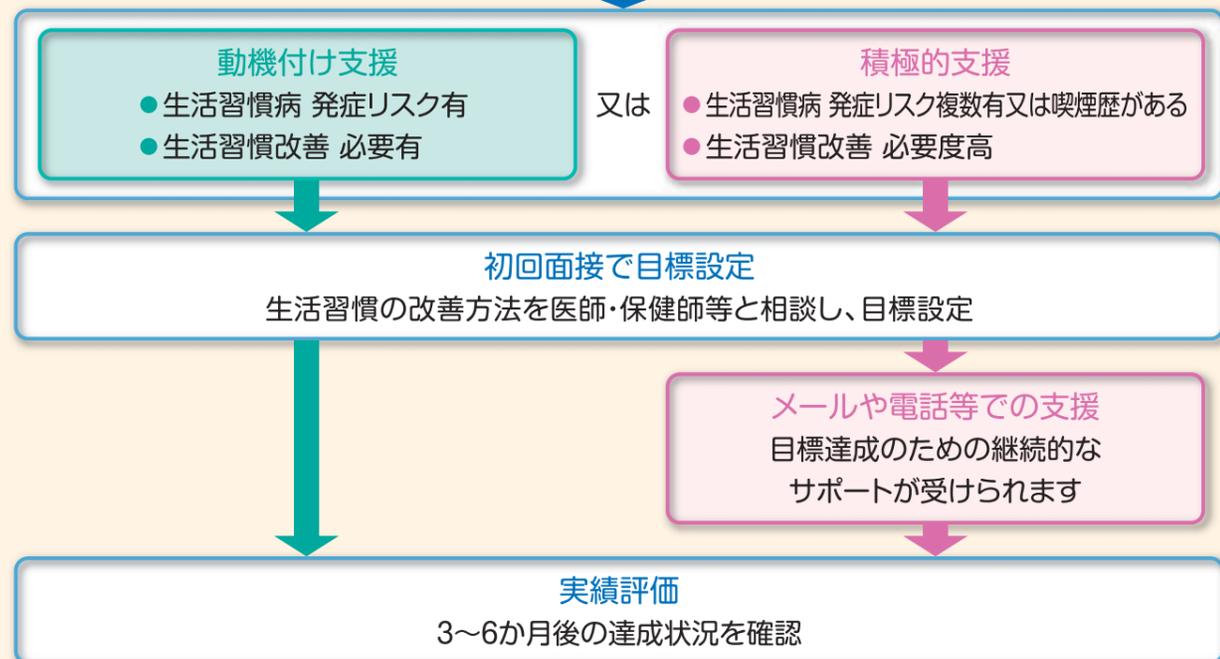
A 「特定健診」(組合員本人は定期健康診断等)の結果、糖尿病や心疾患等の生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して行う医師や保健師等の専門家による生活習慣を見直すサポートです。
組合員本人、被扶養者・任意継続組合員は無料で利用することができます。積極的にご利用ください。

「特定保健指導」ご利用の流れ



*委託先会社は日本郵政スタッフ(株)

特定保健指導実施



〈助成担当〉

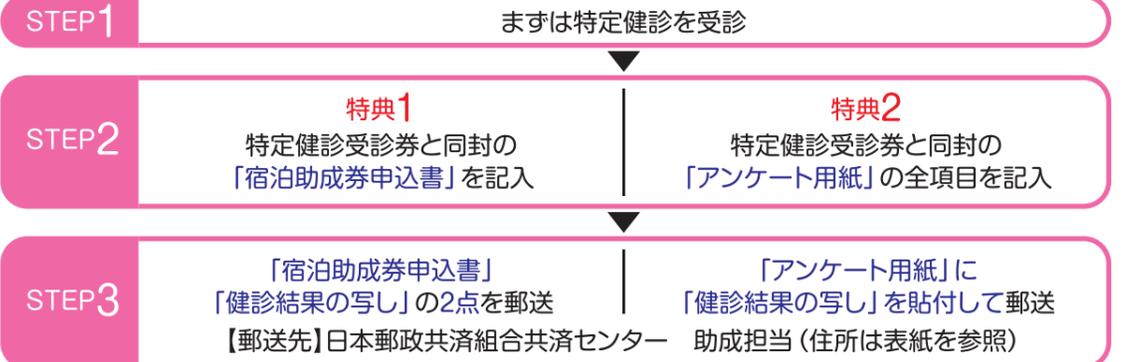
特定健診の受診と特典申込はお早めに!

特定健診を受診して「健診結果の写し」を送付された方への2大特典

NEW **特典1** 3,500円分の「かんぽの宿 宿泊助成券」
※ 利用期限:2020年3月31日まで

特典2 あなただけのオリジナル健康増進冊子

応募方法



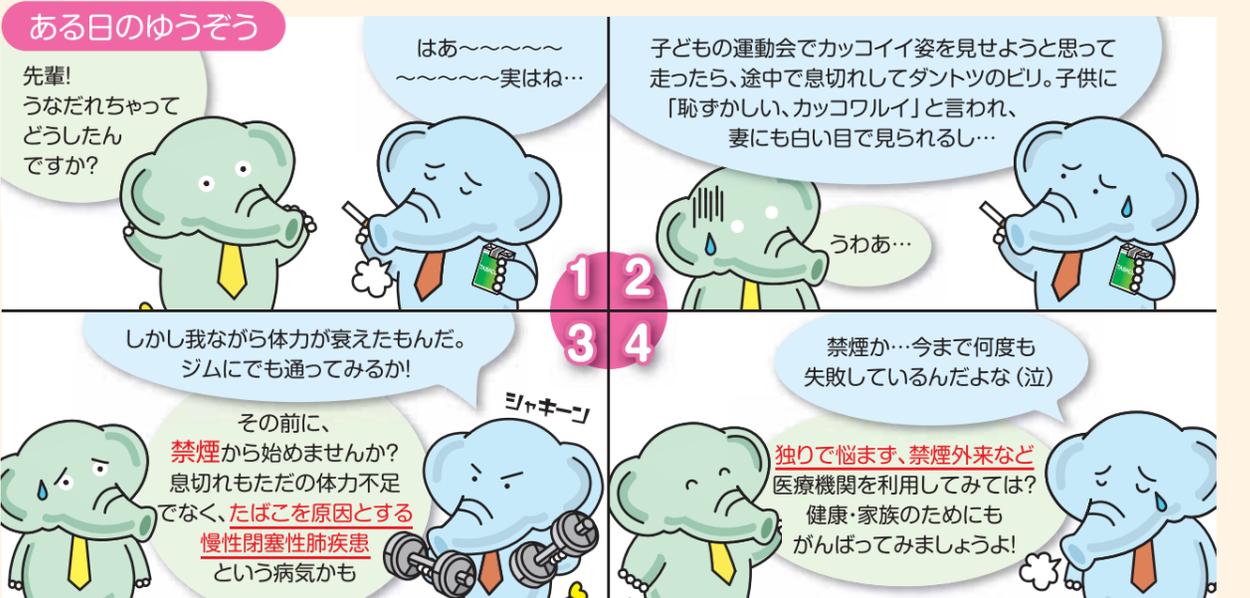
※ 特典1・特典2の両方を応募する場合「健診結果の写し」は特典2のアンケート用紙貼付のみで可
※ 特典2は、STEP2の記入内容に不備がある場合、オリジナルではなく一般的な冊子になります
※ 書類受付後、特典1は3週間程度で発送します。特典2は2か月程度で発送します。

〈助成担当〉

禁煙のススメ

ニコチン依存症って
知っていますか?

喫煙は単なる嗜好や趣味ではなく、**ニコチン依存症(+喫煙関連疾患)**という病気といわれています。
そのため、禁煙は喫煙者1人の意志の力だけでは難しく、適切な環境や治療、周囲の方の協力が必要です。



※喫煙者の運動時の息切れ(労作性の呼吸困難)は、たばこが原因の重大な肺疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)によるものと考えられます。慢性閉塞性肺疾患では、肺泡と末梢気道で慢性的な炎症が生じるため、肺にたまった空気を吐き出しにくくなるとともに、息を吸い込むのも難しくなり運動時の息切れが起きます。

〈助成担当〉

健康増進支援サービスPep Upに登録をお願いします!

健康増進支援サービス(Pep Up)とは

あなたの健康診断結果を継続的に管理するとともに以下のサービスを利用することができます。

健康Webサービスで使える様々なサービス

- 健康年齢診断 予測医療費
- あなたの健康記事
- 日々の記録
- 健康診断結果管理
- 医療相談窓口
- 健康レシピ検索

登録して自分の「健康年齢」を確認してみよう



「健康年齢」を確認してみましょう!

「健康年齢」とは、ご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を基にあなたのカラダが何歳相当なのか統計的に判定します。「健康年齢」で客観的に自分の健康状態を確認してみてください。

指標が多く、総評として自分の健康状態が分かりづらい。

| | | |
|----------------|------|------|
| 実年齢 | 44歳 | 42歳 |
| BMI | 19.0 | 28.5 |
| 血圧(収縮期) | 127 | 118 |
| 血糖(HbA1c NGSP) | 5.7% | 5.5% |
| 脂質(中性脂肪) | 113 | 49 |

自分の健康状態が何歳相当であるか年齢で表現されるので分かりやすい。

| | | |
|------------|-----|-----|
| 実年齢 | 44歳 | 42歳 |
| 健康年齢 | 46歳 | 38歳 |
| 実年齢と健康年齢の差 | +2歳 | -4歳 |

健康年齢が実年齢よりも低い方

現在の健康状態を維持、もしくは更なる若返りを目指しましょう。



健康年齢が実年齢よりも高い方

食生活の見直しや運動をするなど、健康年齢の若返りが必要です。

▶PepUp(ペップアップ)画面イメージ(PC版)



表示される項目(「わたしの健康状態」画面の例)

- 健康年齢及び実年齢との差
- 健康年齢推移
- 同世代の健康年齢分布
- 過去の健診結果
項目: 肥満度/血圧/血糖/脂質/肝臓/腎臓/尿酸
※項目をクリックすると詳細な数値等が表示されます。



詳しくはこちらから

〈助成担当〉

ジェネリック医薬品で家計の負担を軽減!

ジェネリック医薬品とは

- ①先発医薬品と同様の効果!
- ②先発医薬品に比べて**薬価が安い!**
(一般的に開発に要する費用を抑えられるため)
利用できるお薬を医師や薬剤師と相談し、家計の負担を軽減しましょう。

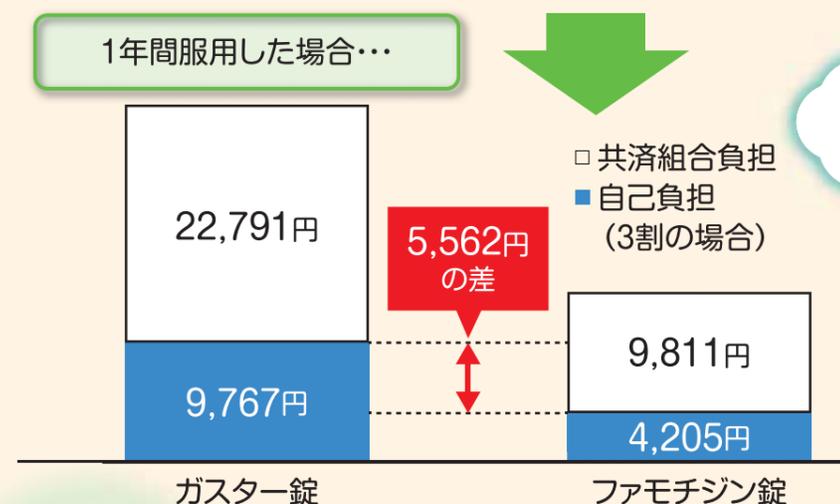
中には、**5割以上価格が安い**ものもあるよ!



先発医薬品と後発医薬品(ジェネリック医薬品)との比較

| | 先発医薬品 <ガスター錠 10mg> | ジェネリック医薬品 <ファモチジン錠 10mg> |
|------------|------------------------------|----------------------------------|
| 薬価 | 22.30円 | 9.60円~12.40円 【多くは先発医薬品の2割~7割】 |
| 成分 | ← 有効成分とその量は同じ → | |
| 効能・効果(効き目) | 同じ(胃潰瘍、十二指腸潰瘍など) | |
| 用法・用量(飲み方) | 同じ(1回20mgを1日2回、又は、1回40mgを1日) | |

比較表:厚生労働省「後発医薬品使用促進事業」より引用
薬 価:厚生労働省「薬価基準収載品目リスト及び後発医薬品に関する情報について(令和元年6月14日適用)」より引用



1年間で自己負担分が**5,562円**もお得です!



ジェネリック医薬品に切り替えを検討される方は、まずは医師・薬剤師に相談しましょう。

〈給付担当〉

「医療費のお知らせ」を送付します

対象の組合員及び被扶養者の医療費等を、世帯単位でまとめて記載した「医療費のお知らせ」はがきを、11月下旬以降、組合員本人のご住所あてに圧着式ハガキで郵送します。

| | |
|------------|---|
| 目的 | 皆さまが受診されている医療費の額を認識いただくとともに、医療費の適正化(医療機関からの不正請求の抑止)に資するため。 <u>身に覚えのない受診がないか、受診日数に誤りはないか等をご確認ください。</u> |
| 対象 | <u>平成31年4月から令和元年5月</u> にかけて保険医療機関等で受診したもの。 (注)以下の受診は「医療費のお知らせ」はがきの送付対象外です。 ①任意継続組合員世帯の受診 ②一部公費助成を受けての受診 ③一部の疾病に係る受診 ④一部の医療機関での受診 ⑤組合員証や被扶養者証を使用しなかった受診 |
| 掲載内容 | ①受診者名 ⑤診療日数 ②受診年月 ⑥総医療費10割(自己負担分1割~3割と、共済組合 負担分7割~9割を合算した額) ③診療区分(入院・外来等の別) ④医療機関名 |
| 送付停止をご希望の方 | 「医療費のお知らせ」の送付が不要又は送付により不都合等が生じる場合は、 <u>令和元年9月30日(月)までにコールセンターまで申し出てください。</u> |
| その他 | ●当組合が発行する「医療費のお知らせ」は、医療費控除の還付申告の証明書として使用できませんので、病院、薬局等の領収書を無くさないでください(詳しくは、国税庁のHPや最寄りの税務署へご確認ください)。 ●「医療費のお知らせ」の再発行はできません。 |

〈給付担当〉

整骨院・接骨院での「療養費支給申請書」の署名に注意

整骨院や接骨院で保険適用の施術を受けたとき、「療養費支給申請書」の委任欄に署名を求められます。

「療養費支給申請書」への署名は、共済組合からの療養費の受領を柔道整復師等に委任する意味がありますので、施術内容、負傷原因等の記載内容が正しいかを確認のうえ、署名して下さい。

なお、当共済組合では、整骨院・接骨院で施術を受けた方に、負傷原因や施術部位等の受診内容の照会を実施しています。照会状が届きましたら、回答へのご協力をお願いします。

疲労回復目的の
マッサージ(保険適用外)なのに
署名を求められたら
おかしいぞ!



〈給付担当〉

年末調整等に必要な証明書を発行します(みらい・住宅貸付)

今年度の発行スケジュールは下表のとおりです。
組合員の皆さまのご自宅あてに圧着式ハガキで郵送します。
原則、再発行はできませんので、各種手続が終わるまで、大切に保管してください。

| 利用制度 | 証明書名称 | 発行対象者 | 発行時期 |
|----------------------------------|-----------------------|--|---------------|
| 団体積立年金保険「みらい」 | 生命保険料控除証明書 | 令和元年8月末日現在の加入者 | 令和元年10月上旬 |
| 一般住宅貸付 弁済回数120回 (10年)以上に限る | 住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書 | 平成19年1月~平成20年12月または平成22年1月~令和元年8月の間に、貸付を受けた方(※1) | 令和元年10月上旬 |
| | | 令和元年9月~12月の間に、貸付を受けた方または臨時弁済をした方 | 令和2年1月下旬~2月上旬 |
| | | 上記のいずれにも該当しない、住宅借入金等特別控除の適用を受けられる方(※2) | 共済組合に要申請 |

(※1) 平成18年以前および平成21年1月~平成21年12月貸付分は、住宅借入金等特別控除の期間終了のため発行対象外
(※2) 税務署で住宅借入金等特別控除の対象であることを確認の上、下記の申請書を提出してください。

様式は共済組合ホームページからダウンロードできます。(郵送を希望する場合はコールセンターまで)

HOME ▶ 届出・申請様式 ▶ その他 ▶ 貸付2-2-2「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」発行申請書

郵送先 日本郵政共済組合共済センター 貸付・みらい担当(住所は表紙を参照)

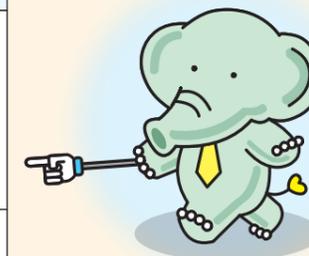
〈貸付・みらい担当〉

「みらい」新規加入・口数変更・一時積増をされた皆さまへ

今年度も団体積立年金保険「みらい」にたくさんのお申込みをありがとうございました。
募集期間中(4/15~7/31)に各種申込をされた方へ、送付物のご案内です。
下記の送付時期を過ぎても到着しない場合、お手数ですが共済センターにご連絡ください。

| 対象者 | 送付物 | 送付時期 | 注意事項 |
|------|--------------|------------|----------------------------|
| 新規加入 | ご加入のお知らせ | 令和元年11月下旬頃 | 令和2年1月度分 給与から 掛金控除開始 |
| 口数変更 | なし | | |
| 一時積増 | <u>払込取扱票</u> | 令和2年1月中旬頃 | <u>払込期限厳守</u> |

※ 一時積増の金額変更等を希望する場合は、共済センターへお問い合わせください。



〈貸付・みらい担当〉

通信病院のご紹介と 組合員優遇制度のご案内

通信病院は日本郵政グループの一員として、組合員の皆さまの健康を守ります。

通信病院では、郵政共済組合員証をお持ちの本人及び被扶養者の方を対象に優遇制度を実施しています。

○紹介状をお持ちでなくても、**初診時選定療養費^{※1} (5,400円) はかかりません。**

○入院される場合は、**個室料が5割引^{※2}になります。**

※1 初診時選定療養費とは、医療機関の機能分化の推進を図る観点から200床以上の病院を紹介状なく受診(初診)する場合に、保険診療費とは別に患者さんにご負担いただくことが認められている費用です。

※2 京都通信病院の特別室を除きます。

【東京通信病院のご案内】

| | |
|-------------|---|
| 住所 | 〒102-8798 東京都千代田区富士見2-14-23 |
| アクセス | JR中央・総武線飯田橋駅西口 徒歩5分 地下鉄飯田橋駅B2a出口 徒歩6分 |
| 外来診療日 | 月曜日～金曜日(祝日及び年末年始を除く) |
| 予約受付時間・電話番号 | 電話での予約: 9:00～17:00(土・日・祝日及び年末年始を除く) ※診療予約制です。事前にご予約のうえご来院ください。 予約受付電話番号: 03-5214-7381 ※午前中(特に9時～10時)はお電話が繋がりにくい場合がありますので、ご了承ください。 |
| 診療科 | 内科、内分泌・代謝内科、血液内科、神経内科、感染症内科、循環器内科、腎臓内科、消化器内科、呼吸器内科、精神科、外科、消化器外科、呼吸器外科、脳神経外科、整形外科、婦人科、小児科、眼科、皮膚科、形成外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、放射線科、リハビリテーション科、麻酔科、緩和ケア内科、歯科口腔外科、救急科、病理診断科 |
| 人間ドックセンター | 予約受付電話番号: 03-5214-7055・7167 当院ホームページからのご予約も可能です。 |
| 主な指定・認定 | ◆ 東京都指定二次救急医療機関 ◆ 東京都がん診療連携協力病院(前立腺がん、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん) ◆ 日本医療機能評価機構 認定病院(一般病院2 3rdG:Ver.2.0) |



一般個室

一般的な室内設備: トイレ、テレビ、冷蔵庫、電話(カード式)、保管金庫付床頭台、洗面台、インターネット回線環境(有線LAN方式)等

※個室の種類によって変わりますので、詳しくはご入院の際にご確認ください。

通信病院のご案内 <https://www.hospital.japanpost.jp/>

病院一覧通信病院

検索

【京都通信病院のご案内】

| | |
|-------|---|
| 住所 | 〒604-8798 京都市中京区六角通新町西入西六角町109 |
| アクセス | 地下鉄: 「四条駅」下車(22番出口) 徒歩7分又は「烏丸御池駅」下車(6番出口) 徒歩7分 阪急電車: 「烏丸駅」下車(22番出口) 徒歩7分 |
| 外来診療日 | 月曜日～金曜日(祝日及び年末年始を除く) |
| 電話番号 | 電話受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日及び年末年始を除く) 075-241-7170 |
| 診療科 | 内科、外科、肛門外科・肛門内科、婦人科、小児科、眼科、耳鼻咽喉科、整形外科、放射線科、麻酔科 |
| 特色 | 当院は、2017年12月から肛門外科・肛門内科を新設し、肛門専門医(日本大腸肛門病学会肛門領域専門医・指導医)が肛門の診察診療・治療を行う数少ない病院です。専門医師は、さまざまな手術に精通しており、患者さまの希望をお聞きしながら症例に併せて最適な術式を選択しています。 特に、意思に反して便が漏れる「便失禁」の症状に対しては、心臓のペースメーカーのような刺激装置をお尻に埋め込み、肛門などの運動、知覚の神経をつかさどる仙骨神経に電気刺激を与える「仙骨神経刺激療法」も2018年6月から開始しています。 |

【広島通信病院のご案内】

| | |
|-------|--|
| 住所 | 〒730-8798 広島市中区東白島町19-16 |
| アクセス | 市内電車: 白島線 「家庭裁判所」電停 下車徒歩2分 広電バス: 牛田～江波線(6号線) 「広島通信病院前」 バス停下車徒歩1分 |
| 外来診療日 | 下表をご覧ください。 |
| 電話番号 | 電話受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日及び年末年始を除く) 082-224-5355 |
| 診療科 | 内科、外科、産婦人科、小児科、眼科、整形外科、人間ドック |
| 特色 | 当院は病床数110床の病院で、「ホスピタリティ」を尽くし、「おもてなし」の精神で患者さまに接して、患者さまとの「喜びの共有」が実現できるよう、職員一同日々取り組んでおります。 今後とも地域の皆さまから親しまれ、愛され、信頼される病院を目指してまいりますので、是非とも、広島通信病院をご利用ください。 |

| 診療(初診)受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 8:30～11:30(※1) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |
| 午後 13:30～16:00(※2) | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | × | × |

※1 整形外科では、手術等の対応により、紹介状のない初診受付(午前)は10:30までです。
※2 ★印の詳細については、病院までお問合せください。



ご予約・詳細については
通信病院の
電話番号まで
お問合せください

