

ゆうせい共済



● 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

(※) 傷病手当金の請求は以下をお願いします。

〒277-8691 柏郵便局 私書箱第5号

株式会社グロップ内

日本郵政共済組合 傷病手当金担当 あて

(※) 組合員証(保険証)等のみの返納は以下をお願いします。

〒100-8782 銀座郵便局 私書箱第786号

日本郵政共済組合

共済センター 被扶養者担当 あて

●2023年4月1日から返納先係名が「共済センター 被扶養者担当」から「組合員証等返納係」に変わります。

(※) 必ず担当名を記載してください。

(※) 郵送料は差出人負担です。

● ホームページ

郵政共済

検索

各種サービス内容や手順の詳細確認のほか、申請様式の取得にご利用ください。



スマートフォン対応

● 電話によるお問い合わせ

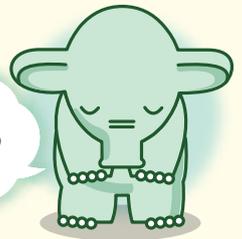
コールセンター

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(12/29～1/3) 除く

電話番号は
お間違えのないよう
お願いします。



共済組合の組合員は、以下のとおり「長期組合員」と「短期組合員」に分かれています。

長期組合員 フルタイム勤務の正社員や高齢再雇用社員

短期組合員 短時間勤務職コースの正社員や高齢再雇用社員、非正規社員(アソシエイト含む)等

本誌中の郵政会社等とは次の組織を示しています。

①日本郵政株式会社 ②日本郵便株式会社 ③株式会社ゆうちょ銀行 ④株式会社かんぽ生命保険
⑤独立行政法人郵便貯金簡易生命保険管理・郵便局ネットワーク支援機構 ⑥日本郵政共済組合

長	短	退	任	●2023年度における広報誌「ゆうせい共済」の発行予定	2
長	短	退	任	●共済組合ガイドブック掲載予定のお知らせ	2
長	短	退	任	●組合員証等は必ず返納してください	3
長	短	退	任	●退職後に加入する健康保険はお決まりですか?	4
長	短	退	任	●退職後に「任意継続組合員」になるためには共済組合への届出が必要です①	5
長	短	退	任	●退職後に「任意継続組合員」になるためには共済組合への届出が必要です②	6
長	短	退	任	●被扶養者の就職等に伴う認定取消の案内	7
長	短	退	任	●組合員証等の返納先係名の変更(4月1日から)及び手続書類送付における注意点	7
長	短	退	任	●「みらい」脱退に伴う給付金請求手続	8
長	短	退	任	●退職等の際には年金に関する手続を忘れずに!	9
長	短	退	任	●退職後に「氏名または住所」の変更があった場合は届出を	10
長	短	退	任	●退職時・雇用コース転換時の共済貸付残高の控除・弁済方法	10
長	短	退	任	●4月から雇用コースを変更される方の標準報酬について	11
長	短	退	任	●医療費控除の申告を行う方へ	12
長	短	退	任	●4月から貸付金利率が変わります(住宅貸付)	12
長	短	退	任	●3月末まで! 2022年度の特健康診査を忘れていませんか?	13
長	短	退	任	●“特定保健指導”って何? 受けないといけないの?	13
長	短	退	任	●歯科健診を受けましょう!	14
長	短	退	任	●健康ポータルで健康づくりをはじめよう!	14
長	短	退	任	●電子申請のよくある質問	15
長	短	退	任	●マイナンバーカード作成のための申請方法	16
長	短	退	任	●マイナンバーカードを健康保険証として利用できます!	16

長 短 任 2023年度における広報誌「ゆうせい共済」の発行予定

2023年度の日本郵政共済組合広報誌「ゆうせい共済」は、例年どおり、4月、7月、9月及び2月の4回の発行を予定していますが、一部発行号(4月及び9月)については冊子(紙)による発行を廃止し、共済組合ホームページへの掲載(WEB版)のみといたします。

なお、組合員の皆さまに対応いただく手続案内が多く掲載される号については、これまでどおり冊子(紙)で発行し、お勤めの事業所あて送付いたします(WEB版も掲載いたします)。

また、WEB版はスマートフォンやタブレット端末でも閲覧することができます。

今後、広報誌「ゆうせい共済」の発行時期や発行方法に変更がある場合は、共済組合ホームページにてお知らせいたします。

- 広報誌「ゆうせい共済」の詳細は共済組合HPをご覧ください。

トップページ ▶

ゆうせい共済



広報誌「ゆうせい共済」は、
ご自宅のパソコンやスマートフォンでも
見ることができます!



〈 広報担当 〉

長 短 任 共済組合ガイドブック掲載予定のお知らせ

組合員の皆さまに、共済組合の制度やサービスを知っていただくために概要をまとめた「共済組合ガイドブック」という冊子(紙)※を発行しています。

2023年度版の「共済組合ガイドブック」は、2023年4月に発行を予定しておりますが、従来のように冊子(紙)での発行ではなく、電子版として、共済組合ホームページへの掲載を予定しています。

詳細が決まりましたら、共済組合ホームページでお知らせいたします。

(※) 2022年度版の「共済組合ガイドブック」は作成していません。2021年度版の「共済組合ガイドブック」をご利用ください。 〈 広報担当 〉

長短退任 組合員証等は必ず返納してください

退職や雇用コースの転換、任意継続組合員の脱退(2年経過し満了となる方含む)等により共済組合員の資格を喪失する場合、共済組合から交付された組合員証等(※)を速やかに返納していただくことになります。

(※) 組合員証等とは次のものをいいます。

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

退職、雇用コース変更等による組合員証等の取扱い一覧

全コース共通			備考		
区分			組合員証/被扶養者証		
退職	他の会社等に再就職し、その会社等の健康保険組合に加入国民健康保険に加入、家族の被扶養者		要返納		
現在コース:正社員			現在コース:非正規社員(時給制の期間雇用社員)		
区分	雇用コース	組合員証/被扶養者証	区分	雇用コース	組合員証/被扶養者証
正社員	●短時間勤務職コース	返納不要	正社員	●フルタイム勤務の正社員	要返納 組合員番号変更に伴い切替
コース 転換	●シニア(地域・エリア・業務)基幹職 ●シニアスタッフ職 ●シニア管理職 ●シニア専任職 ●シニアスタッフ短時間勤務職		コース 転換	●シニア(地域・エリア・業務)基幹職 ●シニアスタッフ職 ●シニア管理職 ●シニア専任職	
再雇用	●再雇用シニア専任職 ●再雇用シニアスタッフ職 ●継続雇用局長コース ●再雇用シニアスタッフ短時間勤務職		非正規社員	月給制の ●エキスパート契約 ●スペシャリスト契約 その他、月給制契約社員	
非正規社員	月給制の ●エキスパート契約 ●スペシャリスト契約 その他、月給制契約社員	要返納 組合員番号変更に伴い切替	時給制の ●エキスパート契約 ●スペシャリスト契約 その他、時給制契約社員	不要	

- ① 組合員証等は、右下を切り取ってください。
- ② 様式「組合員証等返納票」に必要事項を記入します。
- ③ ①と②を併せて、組合員が直接、以下の返納先へ郵送により返納してください。

返納方法

こちらを返納してください



切り取り



切り取り

- 手続等の詳細は共済組合HPをご覧ください。

[トップページ](#)

[よくある手続から探す](#)

[組合員証等の再交付/返納](#)

返納先

〒100-8782 日本郵便株式会社
銀座郵便局 私書箱第786号
日本郵政共済組合
共済センター 被扶養者担当 あて

(※) 2023年4月1日から返納先係名が「共済センター 被扶養者担当」から「組合員証等返納係」に変わります。



(注) 返納せずに
病院等で使用すると...

- 不正使用として共済組合が負担した額(総医療費の7割~9割)を返還していただきます。
- 刑法上の犯罪に該当することがあります。



ご注意ください!

組合員証等の送付の際、「任意継続組合員となるための申出書」「退職届」などの書類を同封される例が多くなっております。組合員証等以外の書類は、表紙に記載の埼玉県にある共済センターへお送りいただきますよう、お願いいたします。

〈被扶養者担当〉

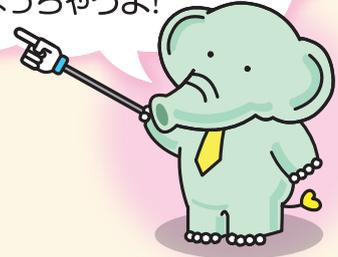
退 退職後に加入する健康保険はお決まりですか？

- 退職により共済組合員の資格を喪失される方は、翌日付で再就職し、就職先の健康保険組合に加入する場合を除き、退職日以降に加入する健康保険制度をご自身で選択する必要があります。
- 「どの健康保険に加入できるのか」、「いつ、どんな手続きをするのか」を早めに確認しておきましょう！

【共済組合員の資格を喪失される方】とは

- 退職後、再就職しない方
- 短期、短時間アルバイト（社会保険適用外）
- 自営業等
- 任意継続組合員を脱退する方（2年経過し満了となる方等）

手続きせずに病院へ行くと、
無保険のため全額自己負担に
なっちゃうよ！



◆退職後に健康保険制度を選択するとき

選択肢	手続先	保険料負担	手続の時期
①任意継続組合員	日本郵政共済組合	退職時の標準報酬月額に基づく (※) 会社側の掛金負担がなくなるため 在職中の約2倍	退職日が確定次第、任意継続組合員になるための申出をし、初月分の掛金を納入期限までに払込む（詳細はP5-6をご覧ください） (※) 退職日が確定していれば、退職前でも申込可能
②家族の健康保険の被扶養者(条件を満たす場合)	家族の健康保険組合等 (家族が手続)	不要	健康保険組合により異なる (※) 家族が日本郵政共済組合の組合員で、その被扶養者になる場合は、退職後30日以内
③国民健康保険に加入(①②以外)	お住いの市区町村	前年の所得に基づく	退職後14日以内

詳しくは各手続先へご確認ください。

◆資格喪失証明書の発行は電子申請システムが便利です！

上記①を選択された方で、「60歳未満の方又は60歳未満の被扶養配偶者を有する方」が国民年金への加入手続をとる際に「資格喪失証明書」が必要となります。

また、②及び③を選択された方で新たな健康保険に加入する際にも「資格喪失証明書」が必要となります。こちらは共済組合より退職から1週間後を目安に発送しています。

電子申請システムなら、最速で退職日の翌々営業日から「資格喪失証明書」の発行が可能ですので、お急ぎの方は電子申請システムをご利用ください。

なお、利用登録には組合員証、運転免許証又はマイナンバーカードが必要なため、**組合員証がお手元にある在職中に利用登録をしておくのがオススメです！**



退職手続を確認するようぞう

退職後に国民健康保険に入るには…資格喪失証明書が必要なんだなあ…共済組合に聞いてみるぞう。

1

もしも、3月31日退職だと、資格喪失証明書はいつ頃届きますか？

最速でもお手元に届くのは4月12日前後になるかと…

2 共済組合

早く手続に行きたいのでもう少し早くほしいんですけど…何か方法はありますか？

電子申請なら最速で4月4日には発行できますよ。

3 共済組合
(※) 退職情報が会社から共済組合に遅滞なく連携された場合に限りませ

電子申請を利用したようぞう

利用登録も簡単で即時発行！これは便利だぞう！みんなにもオススメするぞう！

自宅にプリンターがないときは、コンビニ等に設置されているマルチメディア複合機のプリントサービスが便利です！

4

〈標準報酬担当、任継担当〉

退職後に「任意継続組合員」になるためには共済組合への届出が必要です①

1 任意継続組合員制度について

◆ どんな制度？

任意継続組合員(以下「任継」といいます。)になると、退職日の翌日から最長で2年間、共済組合の短期給付の一部(※1)及び助成の一部(※2)が受けられます。

(※1) 休業手当金・出産手当金・傷病手当金附加金は対象外です。

(※2) 被扶養者は、人間ドック、がん検診、脳ドックの費用が助成対象外です。



◆ 加入条件は？

次の①～③の全ての要件を満たす必要があります。

① 退職日の前日までに、継続して1年以上の組合員期間があること。

(※) 4/1採用、翌年3/31退職の場合、組合員期間は1年未満のため加入不可。

(※) 適用拡大により2022年10月から共済組合に移行、加入した短期組合員の皆さまに限り、移行前の協会けんぽの加入期間を通算する経過措置あり。

② 退職日を含めて20日以内に所定の様式により申出、かつ初回掛金を払い込むこと。

③ 再就職により他の健康保険組合に加入していないこと。

任継になるためには、ご自身で共済組合へ手続する必要があります。



退職日が決定していれば、在職中でも申出は可能です。払込期限を過ぎると加入できなくなりますので、期日までの払込みが心配な方はお早めにお申込みください。

◆ 任継の掛金はいくら？

● 退職時の標準報酬月額と組合員平均標準報酬月額380,000円を比較して低い方にに基づき算定します。ただし、会社の半額負担がなくなるため、在職中の共済掛金の約2倍の掛金額となります。

● 国民健康保険料と比べると、特にご自身に被扶養者がいる場合に退職直後(1年目)は任継掛金のほうが安くなる傾向があります。

(※) 国民健康保険料は、前年の収入に基づき決定されるほか、被扶養者を含めて世帯ごとの加入者数に応じた保険料が必要となるため。詳しくは各自治体にお尋ねください。

【短期掛金 + 介護掛金】

払込方法	1回あたりの掛金額	年間の掛金額
月払い	40,819円	489,828円
半年払い	242,132円	484,264円
年払い		479,562円

(※) 半年払い及び年払いは、前納割引を適用した場合の金額

《参考》2022年度の掛金率で最大の掛金額

＝退職時の標準報酬月額が380,000円以上の方

2023年度の掛金率及び最大の掛金額は2023年3月上旬に確定します。

ホームページに掲載の「任意継続掛金額簡易試算シート」で試算ができます。

● 手続等の詳細は共済組合HPをご覧ください。

トップページ ▶

よくある手続から探す ▶

任意継続組合員加入/脱退 ▶

任意継続掛金の試算 ▶



退職後に「任意継続組合員」になるためには共済組合への届出が必要です②

2 任意継続組合員になるための手続

◆ 手続書類

書類名	入手先	提出先
任意継続組合員となるための申出書	共済組合HPに掲載	共済センター 任継担当
自動払込利用申込書(※)	ゆうちょ銀行の窓口または郵便局の貯金窓口	

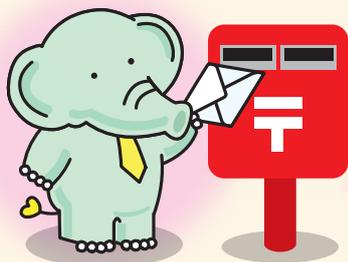
(※) 月払い及び半年払いを希望される方は必須です。なお、共済センターからの自動払込の手続完了通知が届くまでの間は、共済センターから送付する払込取扱票で納入してください。

- 手続等の詳細は共済組合HPをご覧ください。



[トップページ](#) ▶ [よくある手続から探す](#) ▶ [任意継続組合員加入/脱退](#)

郵送先 日本郵政共済組合共済センター 任継担当 (あて先は表紙を参照)



提出先にご注意!

誤って組合員証等の返納先(下記参照)に送付してしまうと、手続が遅れる原因にもなります! 共済センター(埼玉県さいたま市)へ提出してください。

◆ 申出期限、初月分掛金の納入期限(月末退職者の場合)

- 下表のとおり、掛金払込方法により異なりますのでご注意ください。

パターン	払込方法	前納方法	申出書の到着目安	初月分掛金の納入期限
①	半年払い 年払い	初月分から前納	退職日から起算して おおよそ10営業日前までに 共済センターに到着	退職月の末日まで (例) 2023年3月31日(金) 退職の場合 ⇒2023年3月31日(金)
②	半年払い 年払い	次月以降から前納	退職日を含めて おおよそ5営業日以内に 共済センターに到着	退職日を含めて20日以内 (例) 2023年3月31日(金) 退職の場合 ⇒2023年4月19日(水)
③	月払い	—		

(※) ①の前納を希望した方が申出書の到着目安に間に合わない場合、原則②での取扱いとなります。また、退職日が末日以外の場合も②の取扱いとなります。

任継掛金は前納が基本です! **納入期限を過ぎると原則、加入できません。**

また、加入後も、都度指定の納入期限までに入金がなければ資格喪失します。



【月払いの例】5月分の掛金の納入期限は4月30日まで。納入期限が土日祝日の場合は、前営業日までに入金いただく必要がありますのでご注意ください!

◆ 任意継続組合員証の発行と在職時の組合員証の取扱い

任意継続組合員証が到着するまでは、在職時の組合員証等を使用してください。掛金が払い込まれてから2週間程度でご自宅に郵送します。**任意継続組合員証がお手元に届きましたら、在職中の組合員証等は、速やかに返納してください。**(詳細はP3をご覧ください)

返納先 〒100-8782 日本郵便株式会社 銀座郵便局 私書箱第786号
日本郵政共済組合 **共済センター 被扶養者担当** あて

組合員証等は、こちらへ送付。

(※) 2023年4月1日から返納先係名が「共済センター 被扶養者担当」から「組合員証等返納係」に変わります。〈任継担当〉

長短任 被扶養者の就職等に伴う認定取消の案内

年度末は、就職、進学等による別居、被扶養者の生活環境に変化が生じます。これらの変化が生じることにより、被扶養者の認定要件を欠いた場合は、速やかに被扶養者の取消が必要になりますので、忘れずに必要な手続きを行ってください。

なお、取消手続きの必要書類は、**会社を介さず** 共済センター（被扶養者担当）へ直接送付してください。

① 就職等に伴う取消の例

- **就職・他の社会保険に加入** 学校卒業して就職、海外留学先で就職、あるいは他の社会保険に加入した。
- **別居** 被扶養者の収入以上の口座間送金をしていない。
または、同居が要件の被扶養者（※）と別居した。
(※) ①三親等内の親族で、組合員の配偶者、子、父母、孫、祖父母及び兄弟姉妹以外の者
②届出をしていないが事実上婚姻関係と同様の事情にある者（事実上の配偶者）
③組合員の事実上の配偶者の父母及び子並びに当該配偶者の死亡後におけるその父母及び子で、引き続き組合員と同一の世帯に属する者

② その他の事由による取消の例

- **共同扶養** ● 組合員と共同扶養者（被扶養者を一緒に扶養する義務がある人）の直近の源泉徴収票を比較したところ、共同扶養者の収入が組合員の収入を上回っており、今後も共同扶養者の収入が多くなる見込みであることが分かった。
● 共同扶養者が前年分の確定申告を行ったところ、共同扶養者の年間収入が組合員の年間収入を上回っていた。
- **収入増加** ● パートの雇用条件変更や**個人年金**の収入が入り、年収見込が基準額（※）以上となった。
(※) 60歳未満は130万円／60歳以上は180万円
● **直近3か月の支給実績の平均月額が108,334円以上となり、その状態が引き続き見込みとなった。**
- **年金増額改定** 公的年金が増額改定され、年収見込が基準額（180万円）以上となった。
- **雇用保険等** 日額3,612円（傷病手当金は月額108,334円以上）の雇用保険等を受給しはじめた。

取消手続きを行う場合は、**[取消用]被扶養者申告書、必要書類、被扶養者証（保険証）、組合員証等返納票**を提出してください。必要書類は、取消理由により異なりますので、詳しくは、共済組合HPをご確認ください。



[取消用]被扶養者申告書には、必ず「認定取消理由」と「認定取消の要件が生じた日」を記入してください。

- 手続等の詳細は共済組合HPをご覧ください。

トップページ

よくある手続から探す

被扶養者が減った（取消）



〈 被扶養者担当 〉

長短退任 組合員証等の返納先係名の変更（4月1日から）及び手続書類送付における注意点

2022年8月から、組合員証等の返納のための専用の返納先（銀座郵便局私書箱）を設置していますが、当該返納先に、組合員証等以外の書類が送付されている例が多くなっています。

つきましては、当該返納先が組合員証等の返納限定であることを分かりやすくするために、2023年4月1日から、組合員証等の返納先（銀座郵便局私書箱）の返納先係名を「共済センター被扶養者担当」から「組合員証等返納係」に変更します。

返納先

〒100-8782 日本郵便株式会社 銀座郵便局 私書箱第786号
日本郵政共済組合 **組合員証等返納係** あて

- 上記返納先は「組合員証等の返納のみ」のあて先です。
- 組合員証等以外の書類を上記の返納先へお送りいただきますと、書類の転送等により受付までに時間を要し、手続に遅延が生じます（表紙に記載の埼玉県にある共済センターへお送りください。）。
- 返納する組合員証等とその他の書類を一緒に送付する必要がある場合も、埼玉県にある共済センターへお送りください。

〈 被扶養者担当 〉

長退 「みらい」脱退に伴う給付金請求手続

◆こちらの手続は団体積立年金保険「みらい」加入者のみ必要で、加入者以外の方は必要ありません。

共済組合員の資格を喪失すると、「みらい」は脱退となります。
 加入中に積み立てられた積立金のお支払いには、給付金請求書をご提出いただき、受取方法や送金先をお知らせいただく必要がありますので、下表をお確かめの上、手続が必要な方は期限までにご提出をお願いします。

2023年4月以降の雇用形態・雇用コース

退職

(2023年3月末退職の方も対象となります。)

自動的に脱退となるため
給付金請求の手続が必要です

コース転換

コース転換により下記の雇用形態で勤務

- ◆シニア(地域・エリア・業務) 基幹職
- ◆シニアスタッフ職
- ◆シニアスタッフ短時間勤務職
- ◆シニア管理職
- ◆シニア専任職

再雇用

退職日の翌日から郵政会社等に下記の雇用形態で勤務

- ◆再雇用シニア専任職
- ◆再雇用シニアスタッフ職
- ◆継続雇用局長コース
- ◆再雇用シニアスタッフ短時間勤務職
- ◆エキスパート契約、スペシャリスト契約
- ◆月給制契約社員、時給制契約社員 等

その他

- ◆短時間勤務職コースへ転換

必要な手続

①の方

★ 手続方法 ★ のAまたはB

(※) 満50歳未満はBのみ

②の方

積立継続希望の場合は不要

(※) 積立は65歳まで延長可

65歳以前に一時金または年金の受取希望の場合

★ 手続方法 ★ のAまたはB

(※) 満50歳未満はBのみ

4月分の控除を停止するためには、
2023年3月10日(金)までに手続が必要

手続の期限

【年金受取を希望する方】

- 6月年金開始 2023年4月28日(金)まで
- 9月以降年金開始 2023年5月31日(水)まで

【一時金受取を希望する方】

2023年4月20日(木)

【お早めの提出にご協力をお願いします】

★ 手続方法 ★

区分	給付金の受取方法	書類	書類の入手方法	照会先
満50才以上	A 年金	給付金請求書 (年金・コース選択用)	給付金請求書及びパンフレット「ご退職時の手続等のご案内」を郵送いたしますので、照会先へお問合せください。	明治安田生命保険相互会社 TEL0120-165-660 (平日9:00~17:00)
満50才未満	B 一時金	給付金請求書 (一時金受取用)	●共済組合HPのみらい専用ページからダウンロード [トップページ] ▶ [人生のイベントから探す] ▶ [老後に備えた貯金]	共済組合コールセンター 「みらい」担当 TEL0120-97-8484 (平日9:00~18:00)

(※) 年金受取には、年齢のほか積立期間や残高でも制限がありますので、詳細はパンフレットで確認してください。

書類の提出先 日本郵政共済組合共済センター みらい担当 (あて先は表紙を参照)



(みらい担当)

長退 退職等の際には年金に関する手続きを忘れずに!

◆こちらの手続きは長期組合員の方のみ必要です。短期組合員の方の資格喪失の手続きは、勤務している会社で行っていますので、詳しくは勤務先にお問い合わせください。

退職する場合だけでなく、雇用形態・雇用コースが変更となる場合でも、長期組合員の資格を喪失したときは、共済組合への手続きが必要です。

4月からの働き方が変わる方は、下記の「必要な手続き」をお願いします。

2023年4月以降の雇用形態・雇用コース

退職

(2023年3月末退職の方も対象となります。)

下記の理由等により、退職日の翌日から**郵政会社等以外**の会社に勤務、又は、お勤めしない方

- ◆退職日の翌日から**国家公務員**として勤務 **①へ**
- ◆退職日の翌日から**地方公務員**として勤務 **②へ**
- ◆自己都合退職、勸奨退職 等 **③へ**
- ◆再雇用勤務の満了 **③へ**

コース転換

コース転換により下記の雇用形態で勤務

- ◆シニア(地域・エリア・業務)基幹職 **①へ**
- ◆シニアスタッフ職 **①へ**
- ◆シニア管理職、シニア専任職 **①へ**
- ◆シニアスタッフ短時間勤務職 **③へ**

再雇用

退職日の翌日から**郵政会社等**に下記の雇用形態で勤務

- ◆再雇用シニア専任職 **①へ**
- ◆再雇用シニアスタッフ職 **①へ**
- ◆継続雇用局長コース **①へ**
- ◆再雇用シニアスタッフ短時間勤務職 **③へ**
- ◆エキスパート契約、スペシャリスト契約 **③へ**
- ◆月給制契約社員、時給制契約社員 等 **③へ**

その他

- ◆短時間勤務職コースへ転換 **③へ**

必要な手続き

①の方

●長期組合員の資格が継続するため**手続きは不要**です。

(※) 他の国家公務員として勤務する場合は、共済組合コールセンターへご連絡ください。(なお、加入先の共済組合へは、日本郵政共済組合に加入していたことを申出てください。)

②の方

●地方の共済組合へ転出する**手続きが必要**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

③の方

●年金の「支給開始年齢」に到達していますか?

生年月日	支給開始年齢
～S 32.4.1	60～62歳
S 32.4.2～S 34.4.1	63歳
S 34.4.2～S 36.4.1	64歳
S 36.4.2～	65歳

はい

いいえ

●長期組合員の職種から退職したことの届出が必要です。

- 提出書類
- 退職届
 - 退職事由等に関する申告書

●長期組合員の職種から退職したことの届出と年金に関する**手続きが必要**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



必要な手続きをしないと正しい組合員期間が登録されません。将来の年金のために忘れずに提出しないとね。

● 手続き等の詳細は共済組合HPをご覧ください。

トップページ ▶ よくある手続きから探す ▶ 退職届/年金請求 ▶ 退職届



〈年金担当〉

退任 退職後に「氏名または住所」の変更があった場合は届出を

退職後は、国家公務員共済組合連合会（KKR）又は日本年金機構から、**年金に関するご案内等**が送付されます。

長期組合員だった方で**年金を受給するまでの間に「氏名または住所」の変更があった場合は**、必ず下表の届出をお願いします。

（※）送料は差出人負担

対象者	変更内容と必要書類	送付先
長期組合員の退職者全員	住所変更 または 氏名変更 様式はKKRホームページから入手 https://www.kkr.or.jp/  [KKRホーム] ▶ [年金] ▶ [届書ダウンロード] 「年金を受給されている方」 「これから年金を受給される方」の二種類があります。	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）
任意継続組合員の方は以下の提出も必要となります！		
任意継続組合員	住所変更 「振込口座・住所 新規・変更届出書」 氏名変更 「氏名等変更届出書」  [トップページ] ▶ [よくある手続きから探す] ▶ [各種変更(氏名・住所等)]	日本郵政共済組合共済センター 任継担当 （あて先等は表紙を参照）

〈標準報酬担当、任継担当、年金担当〉

長短退 退職時・雇用コース転換時の共済貸付残高の控除・弁済方法

退職や雇用コース転換等により共済貸付残高の弁済時期、弁済方法が異なります。

2023年4月以降の雇用形態・雇用コース		弁済時期、弁済方法
退職 (2023年3月末退職の方も対象となります。)		
再雇用	<ul style="list-style-type: none"> ●再雇用シニア専任職 ●再雇用シニアスタッフ職 ●継続雇用局長コース ●再雇用シニアスタッフ短時間勤務職 ●エキスパート契約、スペシャリスト契約 ●月給制契約社員、時給制契約社員 等 	① 退職手当から貸付残高を一括控除 ② ①で控除しきれなかった残高について、後日、共済組合から送付される「 <u>払込取扱票(※)</u> 」で払込み
コース転換	<ul style="list-style-type: none"> ●シニア（地域・エリア・業務）基幹職 ●シニアスタッフ職 ●シニア管理職 ●シニア専任職 ●シニアスタッフ短時間勤務職 	<ul style="list-style-type: none"> ●コース転換時に貸付残高がある場合でも、<u>弁済（給与控除、ボーナス控除）は最長65歳まで継続</u> ●61歳以降の退職時に貸付残高がある場合、<u>上欄と同様①・②により控除・払込み</u>
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●短時間勤務職コース 	

（※） 指定の期限までに最寄りの郵便局・ゆうちょ銀行で払い込みください。（払込手数料は組合員負担）

よくある質問



Q 現在の貸付残高を電話で確認したい。

A 申し訳ありませんが、電話やメールでの回答は行っておりません。貸付が決定した際に共済組合から交付された「弁済予定表」をご確認ください。
 なお、弁済予定表を紛失等した場合は、申請様式「共済組合貸付金残高等照会票」に記入の上、共済センター貸付担当へ郵送でご照会ください。



● 手続等の詳細は共済組合HPをご覧ください。

[トップページ] ▶ [人生のイベントから探す] ▶ [資金が足りないとき] (以降の各貸付ページ参照)



〈貸付担当〉

長 4月から雇用コースを変更される方の標準報酬について

2022年度に60歳に到達された長期組合員の方が、引き続き2023年4月以降も共済組合員として勤務される場合は、選択する雇用コースによって4月以降の標準報酬月額の設定方法が異なります。控除される共済掛金額にも大きく影響しますので、ご注意ください。

2023年4月以降の雇用形態・雇用コース

コース転換

コース転換により下記の雇用形態で勤務

- ◆シニア（地域・エリア・業務）基幹職
- ◆シニアスタッフ職
- ◆シニア管理職、シニア専任職
- ◆シニアスタッフ短時間勤務職（※）

①へ

再雇用

退職日の翌日から郵政会社等に下記の雇用形態で勤務

- ◆再雇用シニアスタッフ職
- ◆再雇用シニア専任職
- ◆継続雇用局長コース
- ◆再雇用シニアスタッフ短時間勤務職（※）

②へ

その他

雇用コースの転換により下記の雇用形態で勤務

- 月給制の
- ◆エキスパート契約、スペシャリスト契約（※）
 - ◆その他、月給制契約社員（※）

①へ

- ◆時給制契約社員（※）

②へ

標準報酬月額の改定時期

①の方

7月（随時改定）

7月から新しい等級に基づいた共済掛金となります。4～6月の給与支給時は、3月までと同額の共済掛金が控除されます！

②の方

4月（資格取得時決定）

4月から新しい等級になりますが、6月に手当等を含めた等級に見直します。そのため、6月の給与支給時は、6月分の共済掛金の控除と併せて4月分及び5月分の共済掛金精算が行われます！



（※） 短時間勤務コース及び非正規社員となる方は、長期組合員から短期組合員となるため、年金制度は日本年金機構の厚生年金に別途加入することになり、厚生年金保険法による決定が行われます。

〈標準報酬担当〉

長短退任 医療費控除の申告を行う方へ

医療費控除の申告を行う際には「医療費控除の明細書」をご自身で記入いただき、確定申告書に添付する必要があります。(確定申告の手続きについては国税局のHPより確認ください。)

共済組合では、「医療費控除の明細書」の記入に必要な「短期給付金支給証明書」(以下「証明書」といいます)を発行しております。(※)

証明書に記載がある項目 ● 共済組合からの送金日 ● 送金金額 ● 受診年月日 ● 給付金種別

ただし、高額療養費等は最短で受診月より4か月後の送金となるため、2022年11月及び12月分については今年度の確定申告期限までに証明はいたしかねます。

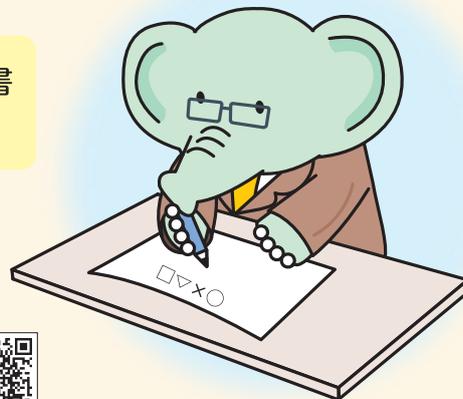
この期間分については、翌年の確定申告で申告が可能となっております。

また「医療費控除の明細書」には受診した病院等を記載する欄がありますが、証明書にはどこの医療機関を受診したかの記載はありません。そちらを確認したい場合は「医療機関受診歴」の発行申請手続きを行ってください。申請様式は共済組合コールセンター(照会先は表紙を参照)へ申し出いただくことで、送付いたします。

(※) 発行対象は、共済組合の資格を取得した日以降の診療分のみです。



証明書や医療機関受診履歴は医療費控除の明細書の添付資料としては使用できません。



(給付担当)

郵送先

日本郵政共済組合共済センター
給付担当(あて先は表紙を参照)

● 手続等の詳細は共済組合HPをご覧ください。

トップページ ▶ 給付・医療費から探す ▶ 各種証明書の発行



長短 4月から貸付金利率が変わります(住宅貸付)

2023年4月1日以降の送金分より、下表のとおり貸付金利率が変わります。

共済貸付利率変更表(2023年4月1日～)

種類	貸付金利率	
	変更前	変更後
普通貸付	4.26%	4.26%(変更なし)
特別貸付	1.16%	1.16%(変更なし)
一般住宅貸付	1.33%	1.55%
特別住宅貸付	1.33%	

[注] 上記一覧表の変更後の利率は、2023年4月1日付で改正される予定利率です。



2023年3月31日以前に貸付を受けた分の貸付金利率は変わりません。また、共済貸付による借り換えはできません。予めご了承ください。

(貸付担当)

長任 3月末まで! 2022年度の特定健康診査を忘れていませんか?

受診費用は無料!

40歳~74歳の
被扶養者・任意継続組合員と
その被扶養者の皆さまへ

2022年度「特定健康診査受診券」の
有効期限は2023年3月31日(金)までです。

今年度、40歳から74歳までの被扶養者、任意継続組合員とその被扶養者の方に対し、組合員の自宅あて特定健康診査受診券を郵送しています。

「受診券」を紛失された場合は、このページの末尾に表記している共済組合HPから再発行の申込みができます。



特定健康診査受診券

〈助成担当〉

長任 “特定保健指導”って何? 受けないといけないの?

■ 特定保健指導とは?

特定健診の結果から、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、医療機関等の専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートを無料で実施しています。

■ 受けないといけないの?

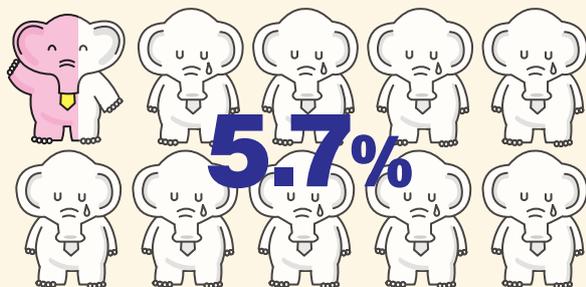
強制ではありませんが、生活習慣を見直すチャンスと捉え、ぜひ積極的な利用をお願いします。
対象者の方には共済組合からお知らせします。

一部エリアではリモートでの保健指導も実施しており、できるだけ多くの方に受けていただけるよう環境整備に取り組んでいます。

■ 特定保健指導の利用状況は?

被扶養者と任意継続組合員の2021年度の特定保健指導の利用率は5.7%でした。
長期組合員の利用率41.7%に比べると低くなっています。みなさまが健康でいられるよう、ぜひ、ご家族の方もご利用ください。

被扶養者(ご家族)等の利用率



長期組合員の利用率



(※) 2022年10月1日以降、協会けんぽから共済組合にご加入の方(その被扶養者の方を含みます。)は、年度途中での加入となるため、2022年度は共済組合が実施する特定健康診査及び特定保健指導を利用することができません(2023年度から利用可能)。

● 手続等の詳細は共済組合HPをご覧ください。

トップページ ▶ 福祉事業 ▶ 保健事業 ▶ 健康増進 ▶

特定健康診査

特定保健指導

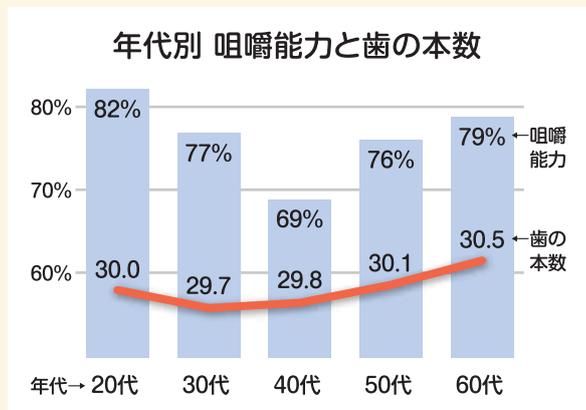


〈助成担当〉

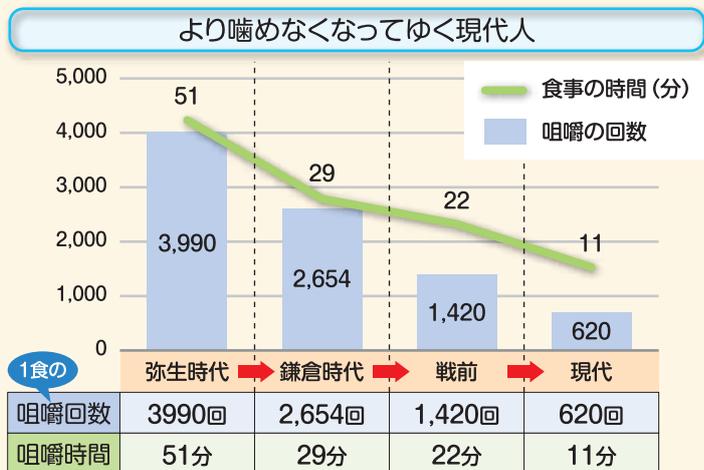
歯やお口に問題がありよく噛んで食べられない?

医療の現場では「噛む力」の重要性が認識されています。自分の歯または入れ歯などで、しっかりと噛むことは、栄養の摂取ができるだけでなくお顔の表情も豊かになります。

また健康面では認知症、糖尿病、動脈硬化など様々な病気のリスクや要介護リスクも軽減できます。あなたの噛む力と毎日の食生活を見直してみましょう。



年代別に「噛む力」を調査、「40歳代が一番噛めない」との驚きの結果がでました。



参考書籍：咀嚼システム入門 風人社

日本人の1回の食事に使う時間は平均11分、計620回噛んで食事をしています。戦前は22分、1,420回、鎌倉時代にもなると29分、2,654回も噛んで食事をしていたと考えられています。これは、「忙しいから噛めない」→「噛まないで噛めなくなる」など、生活習慣の悪循環が大きく影響しています。

組合員（任意継続組合員含む）及び被扶養者におきましては、歯科健診センターの歯科健診を受けることができますので、ぜひ、この機会にご活用ください。

歯科健診センターのHPはこちらから



〈 助成担当 〉

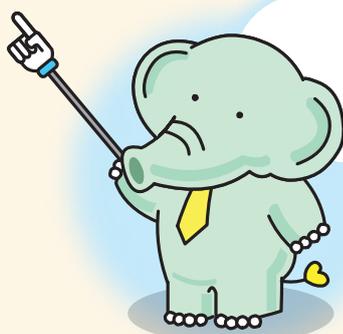
長短任 健康ポータルで健康づくりをはじめよう!

～ みなさまの健康づくりを応援します ～



みなさまの健康づくりの支援ツールとして、健康ポータルサイトではご自身の健診データや手軽にできるエクササイズなどのコンテンツを無料で閲覧できます。

ぜひ、登録を行っていただき、「健康ポータル」で健康づくりをはじめましょう!



ポータルサイトに登録すれば、過去の健康診断のデータも閲覧が可能になりますので、活用してね。

スマホからでも閲覧できます

● 手続等の詳細は共済組合HPをご覧ください。

トップページ ▶ 福祉事業 ▶ 保健事業 ▶ 健康増進 ▶ 健康ポータル(健診結果等の情報提供)



〈 助成担当 〉



今号では、組合員の皆さまからの照会が多いQ&Aについてご紹介します
システムの操作にご不明な点がございましたら、操作マニュアルを
ご確認ください。

<https://www.yuseikyosai-denshi.jp/guide/guide.html>



Q1 利用登録をしたいのですが、事前登録完了メールが届きません。

A1 次の2点をご確認ください。

- ① メールアドレスに誤入力がないかご確認ください。
- ② 「yuseikyosai-denshi.jp」を「受信したいドメイン」として個別に受信リストに登録してください。(設定方法は、操作マニュアル参照)

https://www.yuseikyosai-denshi.jp/guide/manual_mail_setting.pdf

また、複数のメールアドレスをお持ちであれば、別のメールアドレスを登録することで受信できる場合があります。



Q2 スマートフォンで、マイナンバーカードを使用した利用登録の途中、「ゆうぞう」アイコンをタップ後、QRコードを読み取る画面になります。

A2 QRコードが表示される場合は、端末の設定が原因と考えられます。

モバイル用のWebサイトを表示するように設定してください。

(設定方法は、操作マニュアル参照)

https://www.yuseikyosai-denshi.jp/guide/manual_applink.pdf



Q3 本人確認の画像をアップロードしていますが、何度も読み取りに失敗します。

A3 画像の読み取り失敗は、カメラの精度や手ブレ、ピントの甘さ、明るさ等が原因となります。(撮影時の注意点の詳細は、HP参照)

<https://www.yuseikyosai.or.jp/denshishinsei/index.html>

また、本人確認の画像は被扶養者の証明書申請の場合でも、組合員様ご本人の画像を添付してください。

なお、画像は2枚(種類)添付可能です。2枚添付いただきますと、1枚が読み取れない場合にも、もう1枚の方が読み取れる場合があります。



Q4 利用登録時の本人確認資料の氏名が旧姓のままなのですが、本人確認は可能ですか？

A4 本人確認においては、本人確認資料の「氏名」「生年月日」「性別(運転免許証の場合のみ)」と共済組合が管理している「氏名」「生年月日」「性別(運転免許証の場合のみ)」が一致していることを確認しています。

本人確認資料の氏名が旧姓の場合、また、「高」「崎」「濱」などの旧字や外字等が含まれている場合は、本人確認ができませんので、コールセンターまでお問い合わせください。

〈広報担当〉

長短退任 マイナンバーカード作成のための申請方法

健康保険証としても利用できるマイナンバーカードは、以下の方法で作成することができます。
 交付申請書をお待ちの方は、**以下4つの方法**から申請できます！

スマートフォン	パソコン	証明用写真機	郵便
<ol style="list-style-type: none"> 1 スマホで顔写真を撮影 2 スマホで交付申請書の二次元コードを読み取る 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了 	<ol style="list-style-type: none"> 1 カメラで顔写真を撮影 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了 	<ol style="list-style-type: none"> 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書の二次元コードをバーコードリーダーにかざす 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了 	<ol style="list-style-type: none"> 1 交付申請書に必要事項を記入し、6か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

半分以上の人がオンラインからの申請なんだって！



〈広報担当〉

交付申請書をお持ちでない方は、[マイナンバーカード 郵便](#)

- 1 専用サイトから手書き用の交付申請書と封筒をダウンロードすれば、郵便で申請ができます！ プリントアウトしてご利用ください。
 (※) 手書き用の交付申請書には、顔写真の貼付とマイナンバーの記入が必要です。
- 2 市区町村の窓口でも、交付申請書を再発行しています。本人確認書類（運転免許証、パスポート等）を持参の上、お住いの市区町村へ行きましょう。

マイナンバーカードの申請方法は [こちら](#)

長短任 マイナンバーカードを健康保険証として利用できます！

「マイナ受付」の記載のあるポスターやステッカーが目印です。ステッカーやポスターのない医療機関・薬局ではご利用できません。利用できる医療機関・薬局は順次増えていきます。



医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置いて本人確認!!

ご利用にはお申込みが必要です

スマートフォンからマイナポータルでお申込み



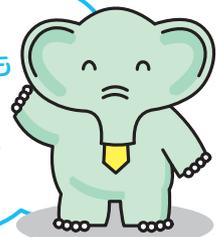
- お申込の方本人のマイナンバーカード + あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- マイナンバーカード読み取り対応のスマホ(もしくはPC+ICカードリーダー)
- アプリ「マイナポータル」のインストール

iPhone Android

- ステップ1 ● 「マイナポータル」を起動
- ステップ2 ● 「健康保険証利用申込」をタップ
- ステップ3 ● 利用規約等を確認して、同意する
 (※) 併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。
- ステップ4 ● マイナンバーカードを読み取る
 数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

お申込み完了

医療機関や薬局の顔認証付カードリーダーでもお申込みができます。また、セブン銀行ATMでもお申込みができます。



組合員証等も引き続きご利用いただけます。

〈広報担当〉