

キ OITA ようさい

田染荘「千年のきらめき」(豊後高田市)

宇佐神宮の根本荘園「本御荘十八箇所」のうち、最も重要視された荘園のひとつとして栄え、田園風景や神仏習合の文化が昔のまま守り受け継がれている「田染荘」。

中でも、重要文化的景観に選定され、世界農業遺産の象徴的スポットである「田染荘小崎地区」では、千年にわたり受け継がれる水田を舞台にした光のイベントを2月17日まで開催しています！



あけましておめでとうございます。

世界農業遺産の郷 田染荘 千年のきらめき ~2.17(金)まで

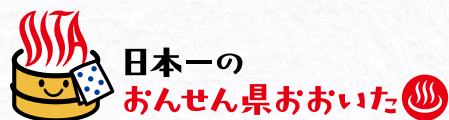


共済通信おおいた 2023.1月号

04 【特集】豊後高田市特集

- 02 年頭あいさつ
- 03 新しい組合会議員が決まりました
- 06 被扶養者実態調査へのご協力ありがとうございました
- 07 就職や進学をした場合は、手続きをお願いします！
- 08 あなたのその保険証使えますか？／
医療費通知書を配付します／
市町村から医療費助成を受けていませんか？／
ジェネリック医薬品を使っていますか？

- 09 貸付事業からのお知らせ／
インフルエンザ予防接種料助成の申請はお済みですか？
- 10 退職者の皆さまへ
- 11 遺族附加年金事業の配当金について
- 12 組合員が退職した場合、被扶養配偶者の年金加入について
- 14 こころのTea Time 悪口の封じ方
- 15 シリーズ歯科健康情報



大分県市町村職員共済組合
ご家族のみなさまとお読みください▶▶▶



年頭ごあいさつ

大分県市町村職員共済組合
理事長
相馬 尊重(由布市長)

新年明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆さまにおかれましては、お健やかな新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

旧年中は当共済組合に対し、格別なるご理解とご協力を賜り、誠に有難うございました。

私は昨年12月開催の第172回組合会におきまして、理事長にご推挙いただき、引き続きその重責を担うこととなりました。何卒なお一層のご支援とご協力を賜りますようよろしく申し上げます。

さて、昨年10月の短時間勤務職員の適用拡大では、約6,850名の短期組合員と1,850名の被扶養者が新たに共済組合に加入しました。初めて共済組合の短期給付事業・福祉事業の適用になる短期組合員も多いことから、わかりやすい共済制度の周知に努めてまいります。

短期給付事業につきましては、人生100年時代の到来を見据え、持続可能な全世代型社会保障制度の構築の議論が進められており、その一環として、昨年10月、一定所得以上の後期高齢者に係る医療機関の窓口負担が2割に引き上げられました。今後も議論される医療保険制度の動向に、注視する必要があります。

また、健康寿命の延伸を目指して、総合健診及び特定健診・特定保健指導の受診率向上、予防・健康づくりの推進、所属所とのコラボヘルスの実施など、保険者機能を発揮した積極的な取り組みを実施してまいります。

年金制度に関しましては、年金制度の強化のための国民年金法等の一部を改正する法律により、昨年、受給開始時期の選択肢に拡大、65歳以上の受給権者の在職定時改定の導入などの制度改正が施行されました。今後も適切に対応するとともに、制度改正等に関する情報は、広報誌やホームページ等で、適宜お知らせしてまいります。

貯金・貸付・物資の各事業におきましても、生活支援の一助として事業内容の積極的なPRを行い、組合員の皆様のニーズにお応えできるよう取り組んでまいります。

共済制度の健全な運営を図るため、役職員一同、積極的に取り組んでまいりますので、本年も皆様方のなお一層のご理解とご協力をお願いいたします。

組合員の皆様並びにご家族の皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

新しい組合会議員が決まりました

令和4年11月17日に組合会議員選挙を実施し、令和4年12月1日から令和6年11月30日までの2年間に任期とする新しい組合会議員が決定いたしました。

また、令和4年12月1日に組合会議員による役員の選挙が実施され、今後2年間の体制も決定いたしました。

市町村長側議員



理事長
相馬 尊重
(由布市長)



理事長職務代理者
中野 五郎
(臼杵市長)



理事
三河 明史
(国東市長)



監事
宿利 政和
(玖珠町長)



佐藤 樹一郎
(大分市長)



佐々木 敏夫
(豊後高田市長)



奥塚 正典
(中津市長)



川野 文敏
(豊後大野市長)

職員側議員

学識経験監事



代表理事
藤島 勲
(竹田市)



理事
山田 祐郎
(佐伯市)



理事
小川 将史
(大分市)



監事
河野 真二
(杵築市)



赤川 治之
(税理士)



西原 千貴
(日出町)



鳥羽 貴雅
(国東市)



友松 宏爾
(中津市)



家永 一生
(日田市)

美味しさ色々。 豊後高田バーガー



イタリアンバーガー ¥680

長崎県で収穫したバジルと自社製品のひまわり油で作ったバジルソースをたっぷりにかけたハンバーガーです。
トマト・モッツァレラチーズを使用したイタリアンなハンバーガー。

花キッチン fiore (フィオーレ)
住／豊後高田市見目4060
営／11:00～16:00 ☎／0978-54-2200
休／木曜日



サメバーガー ¥400

豊前海で水揚げされたサメのフライをたっぷりの野菜と共にさみしました。ふわふわサクサクの食感をお楽しみください!!

サンウエスタン
住／豊後高田市香々地3522-4
営／10:30～14:00 ☎／0978-54-2623
(バーガー販売日) 金・土・日曜日



小エビのかき揚げバーガー ¥450

裏の海で獲れたエビをかき揚げにしてパンにはさみしました。テイクアウト限定!

瓦藍洞 (がらんどう)
住／豊後高田市香々地3992-2
営／11:00～19:00 ☎／0978-54-2882
休／不定休



とりやバーガー ¥500

土日限定販売! こだわりの手づくりソースとタルタルソースが絶妙に合う本格派のハンバーガー! 売切れ次第終了のためお早めにお買い求めください。

お持ち帰り専門店 とりや
住／豊後高田市香々地4067-1
営／午前10:00～13:00 午後16:00～19:00
☎／0978-54-2255 (バーガー販売日) 土・日曜日



コレコレバーガー ¥650

ハンバーガー好きの店主が「自分が食べたい」と思うハンバーガーを形にしました。はみ出る系ハンバーガーです!

お酒屋さんのお総菜コレコレ
住／豊後高田市新町907
営／11:00～16:00 ☎／0978-24-0705
(バーガー販売日) 土・日・祝日(事前予約必要)



大分とり天バーガー ¥400

大分の郷土料理とり天をパンにはさみしました。ゆず胡椒味とからし味が選べます!

甘味 末広屋
住／豊後高田市中央通680
営／11:00～17:00 ☎／0978-25-8989
休／火曜日



昭和のハヤシバーガー ¥500

手作りのハンバーグにハヤシソースをかけて、イングリッシュマフィンではさんで欧風のハンバーガーです。プラス50円でチーズ入りも頼めます。

伯刺西爾珈琲舎
住／豊後高田市新町971
営／10:00～16:30 ☎／0978-24-3240
休／無休



豊後牛の肉みそバーガー ¥500

ちょっと甘めの肉みそが全体のバランスを取り、軽く食べられるハンバーガーになっています。
パティ+チーズ シングル 500円
ダブル 600円

カフェ&バー ブルヴァール
住／豊後高田市新町992-23
営／11:00～17:00 ☎／0978-22-3761
(バーガー販売日) 平日限定

『豊後高田バーガー』とは…

豊後高田市には大手ハンバーガー専門店がありません。「無ければつくってしまえ!」と、市内の多くの店舗が商品を開発! ハンバーガーの食材に、海の幸から山の幸まで豊富に揃う本市の食材を1つ以上使うことが条件! 各店舗が趣向を凝らしたハンバーガーを味わうことができます。



スペシャルバーガー ¥680

全粒粉を使用したパンズにチーズと玉子を使い特製ソースをかけたハンバーガーです。

HiNATA Cafe
住／豊後高田市大1365
営／11:00～15:00
休／月・火曜日(不定休あり)



落米バーガー ¥500

鶏ミンチ・にら・ホシメジ等が入ったバーグと、トマトや葉野菜を田染落米で作った焼きおにぎりの間に挟みました。試行錯誤のうえ、完成した甘辛だれが自慢!! 調理にお時間いただきますので、事前にご連絡をお願いします。

シーボベジタリアーノ ふよう
住／豊後高田市界993
営／午前11:30～15:30 午後18:00～21:00
☎／0978-25-5265 休／火曜日



ホタルバーガー ¥480

田染小崎地区で採れた食材をパンにはさみしました。から揚げとの相性抜群! 見た目も一風変わったハンバーガーです!
【季節によってマコモが入ります】

味処 荘園ほたる
住／豊後高田市田染小崎2596
営／9:00～12:00 ☎／0978-26-2525
(バーガー販売日) 第2、4土曜日

クイズのヒント(裏表紙)

境内には、展望台や古代公園が整備されています。



現時点商品 (2022年11月末時点)
14店舗 15商品

出店先
拡大中!

最新情報はこちらから



特製メンチカツバーガー ¥600

地元農家さんの野菜をたっぷり入れた自慢の手作りメンチカツにオリジナルソースを合わせた絶品バーガーが完成しました!

玉津まちの駅 夢むすび
住／豊後高田市玉津418
営／10:00～15:00 ☎／0978-25-4705
(バーガー販売日) 毎週土曜日



よだれ鶏バーガー ¥600

当店手作りの新しいバーガー。豊後高田の白葱を使ったソースで仕上げた「よだれ鶏」をサンドしました。マヨネーズとよだれ鶏との相性も抜群です。本格的なバーガーの味わいをお楽しみください。※数に限りがあります。

呑もうちや
住／豊後高田市新町966-2 A棟
バーガー販売時間／11:30～14:00
☎／0978-25-9119 休／月・火曜日



BaBaバーガー & NaBaバーガー ¥400

「窓の月ご膳」で好評いただいている「特製コロケ」に新鮮野菜のせたバーガーです。手作りの和風ソースとタルタルソースが味を一層引き立てています。

椎茸などキノコ類を田染弁で「なば」と言います。田染産椎茸(なば)を南蛮漬にして、上からタルタルソースをのせたボリュームたっぷりのハンバーガーです。

農家レストラン 蔵人
住／豊後高田市田染真中588
営／11:30～14:00 ☎／090-1579-7187
(バーガー販売日) 金・土曜日

◎価格はすべて税込みです

裏表紙のクイズに答えて
賞品GET!



豊後高田そば(つゆ付) & 素煎り落花生 & 高田いさご

★高田いさご…豊後高田産の落花生を使用した、ほんのり甘く香ばしいお菓子



豊後高田市役所
農業振興課 ブランド推進係

おおしま そうへい
大島 壮平 さん

入 庁して3年目をむかえ、これまで多くの方々に支えていただきながら楽しく働くことができています。現在、私は豊後高田市の農業と食の魅力発信をテーマに仕事に励んでおり、地元の農産物を使った手作りおせちや市内の各飲食店が豊後高田市の食材をメインに作る「豊後高田バーガー」の販売など、地域の方々の

協力のおかげで様々な取組を行うことができました。また、今年も冬の風物詩でもあるイルミネーションイベント「千年のきらめき」が世界農業遺産のスポットである田染小崎地区で行われますので、みなさんぜひ豊後高田市に足を運んで、イルミネーションと美味しい食べ物を楽しんでいただけたらと思います!

～収入増加等による取消手続きはお忘れなく！～
**被扶養者実態調査へのご協力
ありがとうございました**



共済組合では、公平で適正な被扶養者の認定を行うために、定期的に被扶養者の収入等の状況を確認し、扶養の実態を調査しています。

昨年6月の被扶養者実態調査では695名の被扶養者を対象に調査しました。対象となった皆様、お忙しい中で協力いただきありがとうございました。

調査の結果、就職や収入増加等により何か月も遡って認定を取消す事例が見受けられました。取消日以降に保険証を使用して医療機関で受診していれば、共済組合が支払った医療費等を全額返還していただくこととなります。日頃から被扶養者の勤務状況や収入について把握し、取消事由に該当した場合は速やかに手続きをしていただくようお願いします。

被扶養者実態調査における主な取消事由

1 就職による取消

就職先の健康保険に加入すると、収入に関係なく被扶養者としての資格を喪失します。

2 収入増加による取消

① 給与収入の場合

- ・パート等の収入基準額は、月額108,334円（公的年金を受給しながらパートをしている被扶養者は年金額と合算して月額15万円）です。
- ・毎月の収入が不安定な方については、3か月連続で基準額以上の給与を受け取ったとき、または、3か月の給与の平均額が基準額以上となったときに取消となります。

② 年金収入の場合

- ・公的年金を受給している被扶養者の収入基準額は、年額180万円（60歳未満の遺族年金受給者は年額130万円）です。
- ・個人年金や企業年金は公的年金には含まれませんが、年金収入として総収入に含めます。また、その額は必要経費等を差引く前の総支給額で判断します。

下記の書類は実態調査の添付資料として必要となります。大切に保管しておいてください。

被扶養者の実態	必要添付書類
パート・アルバイトをしている場合	給与支払明細書の写し等（直近6か月分）
年金収入がある場合	直近の年金額決定（改定）通知書の写し・年金支払通知書の写し等
自営業・農業収入がある場合	確定申告書・収支内訳書・簡易申告書等の控
別居で仕送りが必要な場合	送金を確認できる通帳の写し

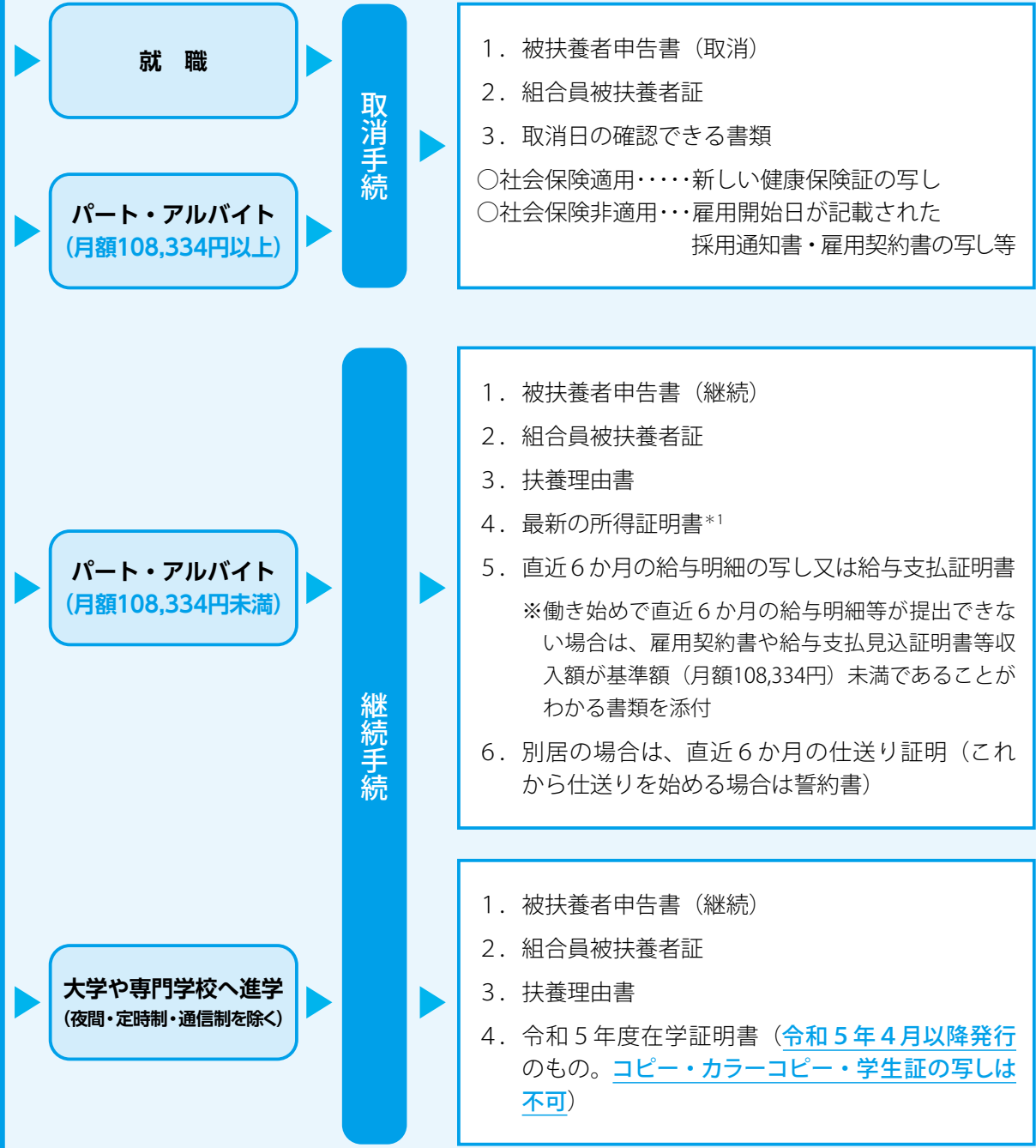
別居の被扶養者への仕送りは、**定期的かつ継続的**に行い、年間の仕送り額は**被扶養者の年収の1/2以上、かつ、月々5万円以上である必要があります**。

仕送りは手渡しではなく、口座振込や現金書留等の証拠が残る方法で行い、振込先は年金の振込口座や公共料金等が引き落としされている生活実態のある通帳への振込をお願いします。

仕送り額の不足や、送金が毎月されていない、被扶養者に現金を手渡ししているなど、仕送りの要件を満たさない場合は、扶養の取消となりますのでご注意ください。



18歳以上の被扶養者（高校生を除く）



*1 マイナンバーを利用した情報連携により共済組合が地方税関係情報を取得することに対して、対象者本人の同意がある場合には所得（課税・非課税）証明書の提出を省略することができます。なお、本人の同意がない場合には、所得（課税・非課税）証明書を提出してください。

あなたのその保険証使えますか？



共済組合から
7割分の請求が
来たでござる!!

毎年3月～4月は退職や就職など異動の手続きが集中する時期です。
共済組合の資格を喪失したときは現在の保険証（組合員証・被扶養者証）は使えません。
資格のない保険証を使用した場合、共済組合負担分の医療費について全額で本人から返還していただくこととなります。**ご本人の退職や被扶養者の所得増加など資格喪失事由が生じましたら速やかに保険証を共済組合までご返納ください。**

引き続き共済組合の任意継続組合員となったときは、新しい保険証が共済組合から交付されます。保険証の記号番号が変わっていますので、かかりつけの病院や薬局の窓口で「保険証の記号番号が変わりました」と一言お伝えください。

医療費通知書を配付します

共済組合では、組合員の皆さまに「医療費がどのくらいかったか」を知っていただき、短期給付財政に対するご理解と認識を深めていただくことを目的として、医療費通知書を発行しています。ムダのない受診を心がけていただくとともに、確定申告時の医療費控除の手続きに活用することもできます。

★医療費通知書は2回に分けて配付します

1回目 令和4年1月～10月受診分（10か月分）→ 令和5年2月上旬に配付予定

2回目 令和4年11月～12月受診分（2か月分）→ 令和5年3月中旬に配付予定

医療費通知書は
なくさないでね!!



重要!

- 医療費通知書は再発行できません。大切に保管をお願いします。
- 医療費控除を行う場合は、医療費通知書に記載された注意事項をご確認のうえご活用ください。
- 申告に関することは税務署にお問い合わせください。

市町村から

医療費助成を受けていませんか？

医療費助成*を受けている方は届け出が必要です。該当する場合は、「公費負担医療受給（開始・停止）報告書」に医療費受給者証（写）を添付のうえ、所属所の共済事務担当課へ提出してください。

届出が
必要な方

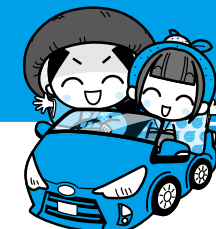
1. 重度心身障害者の医療費助成
2. 母子（父子）家庭等の医療費助成（県外の市町村から医療費助成を受けている方のみ）
※乳幼児（子ども）医療助成は除きます。

ジェネリック医薬品を使っていますか？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、その効果と安全性は厚生労働省が認めた信頼できる薬です。新薬の特許期間が切れた後に販売されるので開発費が少ないため、平均すると新薬の半額程度安くなります。みなさまが支払うお薬代が減るだけでなく、共済組合の医療費節減にもなり、みなさまからいただく短期掛金の増加を抑えることにもつながりますので、ジェネリック医薬品をぜひご活用ください。



貸付事業からのお知らせ



組合員の皆さんの住宅購入資金や車・生活必需品の購入、入学、修学、結婚、葬祭など様々な場面でご利用できます。**※借換はできません**

貸付利率

年利 1.26%（変動金利）

貸付の一覧表（一部）

普通貸付	車や物品の購入で臨時に必要な経費
住宅貸付	自己居住用住宅の新築・増改築・修繕・購入・宅地購入の費用
特別貸付	入学貸付 組合員又は被扶養者（被扶養者でない子を含む）の入学に要する費用
	修学貸付 組合員又は被扶養者（被扶養者でない子を含む）の修学に要する費用
	結婚貸付 組合員又は子、孫もしくは兄弟姉妹の結婚に要する費用
	葬祭貸付 組合員の配偶者、子、父母もしくは兄弟姉妹又は配偶者の父母の葬祭に要する費用

※貸付利率は、退職等年金給付の基準利率に応じて変動します。 ※詳細は共済組合ホームページに掲載しています。

団体信用生命保険事業（だんしん）のご案内【中途加入キャンペーン】

現在貸付けを受けている方で「だんしん」に加入されていない方、必ずご確認ください。

「だんしん」の特長

- ★手頃な特約保証料
- ★医師の診査不要

全国の市町村職員を対象にした制度
誓約告知で手続きは簡単

団体信用生命保険「だんしん」とは

死亡・高度障害となった場合

貸付残高を返済

死亡・高度障害となった場合、保険金により、
貸付金残高を返済する制度です。

債務返済支援保険とは

就業障害となった場合

月々の返済を補填

就業障害となった場合、返済金相当額
（平均返済月額）をお支払する制度です。

※詳細は共済組合までお問合せください。

インフルエンザ予防接種料助成の申請はお済みですか？

令和4年度内に受けたインフルエンザ予防接種料の助成金の申請は、
令和5年2月28日（火）共済組合到着分 までとなります。お忘れのないようご確認ください。

対象者 組合員と被扶養者（接種を受けた日に共済組合の資格がある方に限ります。）

助成額 予防接種1回につき、**1,000円**と実際にかかった費用とのいずれか低い金額。

請求方法 申請に必要な書類

●インフルエンザ予防接種料助成金請求書

*大分県市町村職員共済組合のホームページからダウンロードできます。

●領収書（原本）

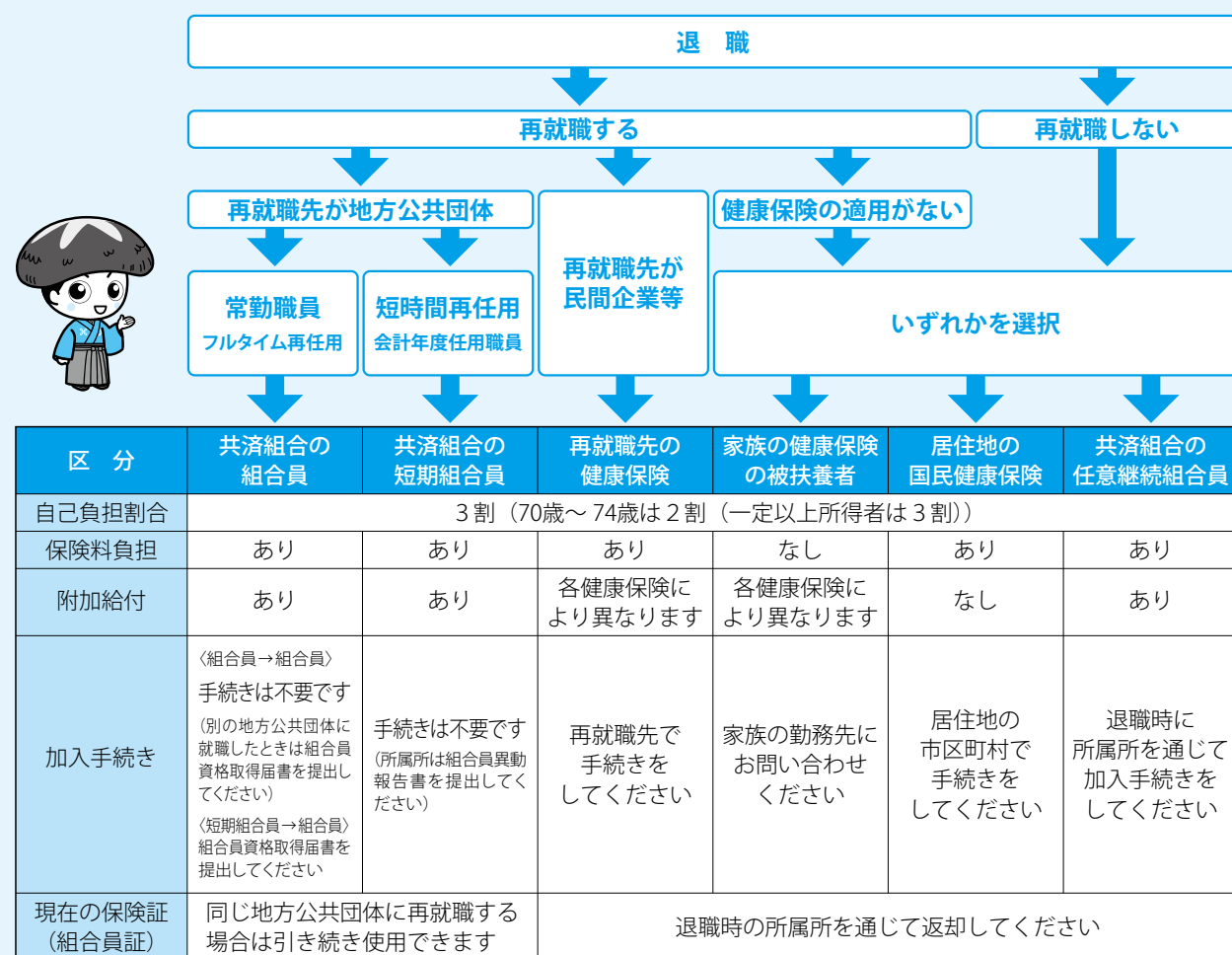
*次の事項が記載されているものに限ります。

【医療機関名・接種した人の名前・接種日・予防接種名・1回あたりの接種料・領収印】



退職者の皆さまへ

退職後の医療保険制度をご確認ください！



注）75歳以上の方は後期高齢者医療保険に加入します。

共済組合の任意継続組合員制度のご案内

任意継続組合員になると退職後も最長2年間、共済組合の医療保険（短期給付）の適用を受けることができます。

加入資格	退職日の前日まで引き続き1年以上組合員（短期組合員）であった方（令和4年10月1日に短期組合員となった方は、令和4年9月30日まで引き続き健康保険の被保険者であった期間（任意継続被保険者期間を除く）を含みます。）
加入手続き	退職日から20日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」を勤務している所属所経由で提出し、退職日から20日以内に掛金を共済組合に払い込んでください。
掛金の計算方法	次の①、②のいずれか低い額に任意継続掛金率を乗じた額となります。 ①退職時の標準報酬月額 ②380,000円（令和4年9月30日の全組合員の平均標準報酬月額 ※） 任意継続掛金の計算基礎となる標準報酬月額（①、②のいずれか低い額） × 短期掛金率 94／1,000 ※ ＝ 短期掛金（月額） 介護掛金率 17／1,000 ※ ＝ 介護掛金（月額）
掛金額 ※（令和4年度）	例1）退職時標準報酬月額が200,000円の方 … 短期掛金221,595円、介護掛金40,076円（いずれも年払いの年額） 例2）退職時標準報酬月額が380,000円以上の方 … 短期掛金421,030円、介護掛金76,144円（いずれも年払いの年額）
掛金の納付方法	毎月払い、半年払い、年払いの3種類の納付方法があり、半年払いと年払いには前納割引があります。 納付忘れを防ぐためにも、割引率がお得な年払いがおすすめです。
被扶養者の取扱い	退職時に認定されていた被扶養者は、認定要件に変更がなければ、引き続き被扶養者として認定することが可能です。

※上記は令和4年度の掛金率・平均標準報酬月額・掛金額で、これらは年度毎に変動することがあります。令和5年度の掛金率は令和5年3月頃に決定しますので、参考値としてご覧ください。介護掛金は40歳以上65歳未満の方が納付することになります。

貸付事業 貸付残高を全額償還していただきます

退職手当から貸付金残高（退職手当支給までの経過利息を含みます）を控除させていただきます。借受人退職届書を令和5年2月末までに必ず提出してください。

物資事業 立替残高を全額償還していただきます

退職手当から立替金残高（退職手当支給までの経過利息を含みます）を控除させていただきます。購入時に退職手当控除の承諾をいただいておりますが、貸付事業と同様に、**物資立替金利用者退職届出書を令和5年2月末までに必ず提出してください。**

貯金事業 解約または中断の手続きが必要です

退職後は積立を行うことはできませんので、解約の手続きが必要です。ただし、引き続き任意継続組合員になれる場合のみ、貯金額を残しておくことができますので、その場合は中断の手続きを行ってください。毎月の積立はできませんが、9月と3月に残高に対し利息計算がされますのでとってもお得です。必要なときにはいつでも解約・払戻ができます。任意継続組合員をやめた時は解約の手続きを行ってください。

遺族附加年金事業

退職により共済組合員資格を喪失する場合

継続または脱退の手続きが必要です

- 継続する場合は、（社）大分県市町村職員年金者連盟への加入が必要になります。
- 各制度、個別で継続することができます。
- 以後、増額や新規加入をすることはできません。

事業名	満了時保険年齢	給付内容	掛 金	払込方法
遺族附加年金事業	【退職後継続扱い】 71歳	在職中と同じ	在職中と同じ	口座より引き落とし ※別途手数料必要
家族支援事業70	【退職後継続扱い】 71歳			
退職後継続事業（リレープラン）	【退職後継続扱い】 70歳			
入院医療費支援事業	【退職後継続扱い】 70歳			
新・3大生活習慣病克服事業	【退職後継続扱い】 71歳			

注）遺族附加年金事業、家族支援事業70、入院医療費支援事業、新・3大生活習慣病克服事業の保険期間満了日は、ご加入者（被保険者）が更新日時点で加入資格を満たす直後の更新日の前日まで継続可能。

注）退職後継続事業の保険期間満了日は、ご加入者（被保険者）が保険期間中に満期年齢（保険年齢）をむかえられた直後の更新日の前日まで継続可能。更新日時点で満期年齢（保険年齢）に達している場合は継続加入できません。

退職後も共済組合員資格を有する場合

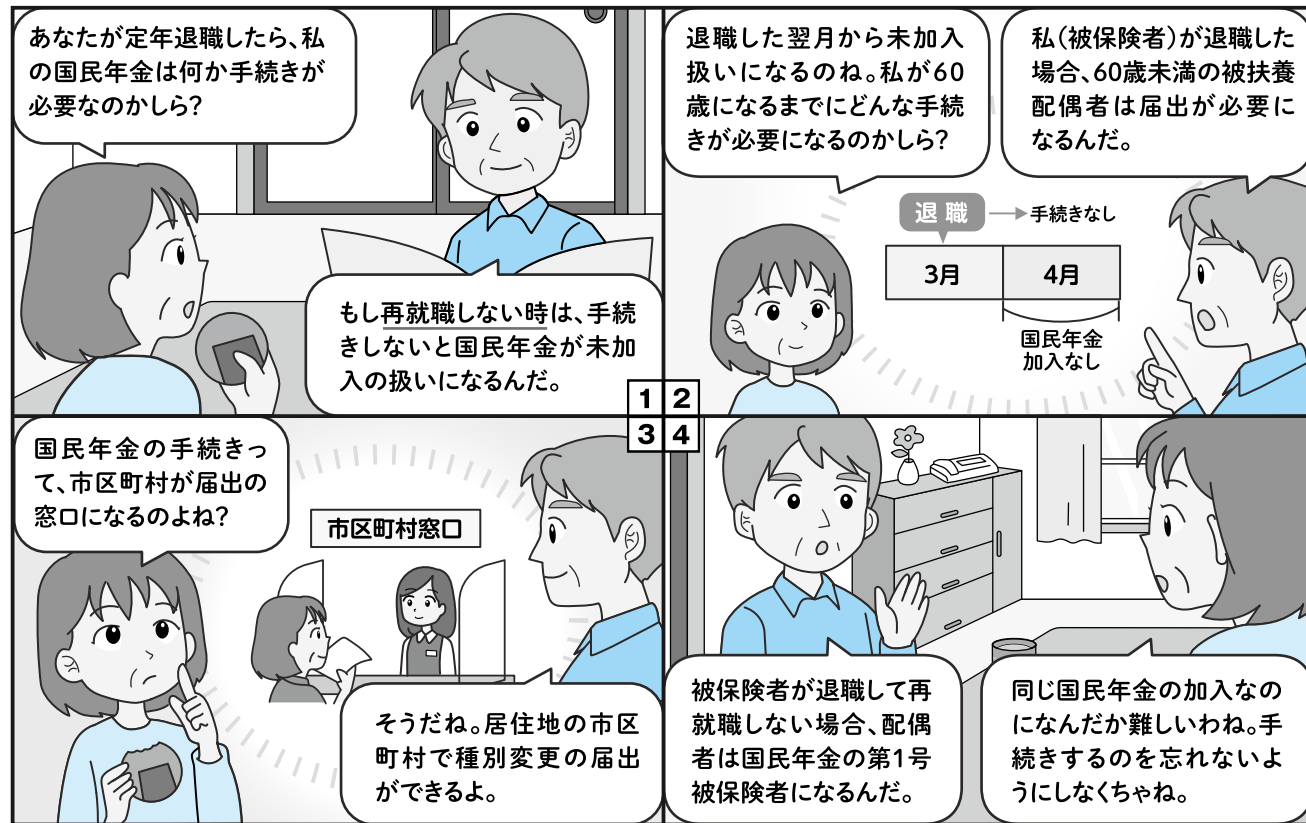
○再任用（フルタイム）の場合には、手続きの必要はありません。現在の加入内容での継続加入となり、保険料は給与から引き去ります。
○再任用（短時間勤務）で短期組合員となる場合も、再任用（フルタイム）と同様の取り扱い予定です。

※退職前（2月上旬頃）に手続き等のご案内を致します。詳細については、配付される資料をご覧ください。

遺族附加年金事業の配当金について

遺族附加年金事業・家族支援事業70・入院医療費支援事業（入院費用）については1年（1月1日～12月31日）ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金として還付があります。振込先は共済組合の給付金受取口座になりますので、婚姻による名義変更・店舗統廃合の変更等お済みでない方は早めの変更をお願いします。なお、口座や金額等お電話での照会はお受けできませんのでご了承ください。

組合員が退職した場合、 被扶養配偶者の年金加入について



日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することが義務付けられています。被保険者(組合員)が退職すると、60歳未満の被扶養配偶者がいる場合は、その配偶者の国民年金の種別が変更になる場合もあるので注意が必要です。なお、民間企業に勤める方や公務員など厚生年金保険や共済組合の被保険者(組合員)に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の方を「第3号被保険者」といいます。(注) 被扶養配偶者とは、主として組合員の収入によって生計を維持している配偶者のことをいいます。

国民年金の被保険者の種別

国民年金は、日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満のすべての人が加入する制度です。被保険者の種別は3つに分けられており、それぞれ保険料の納め方が異なります。

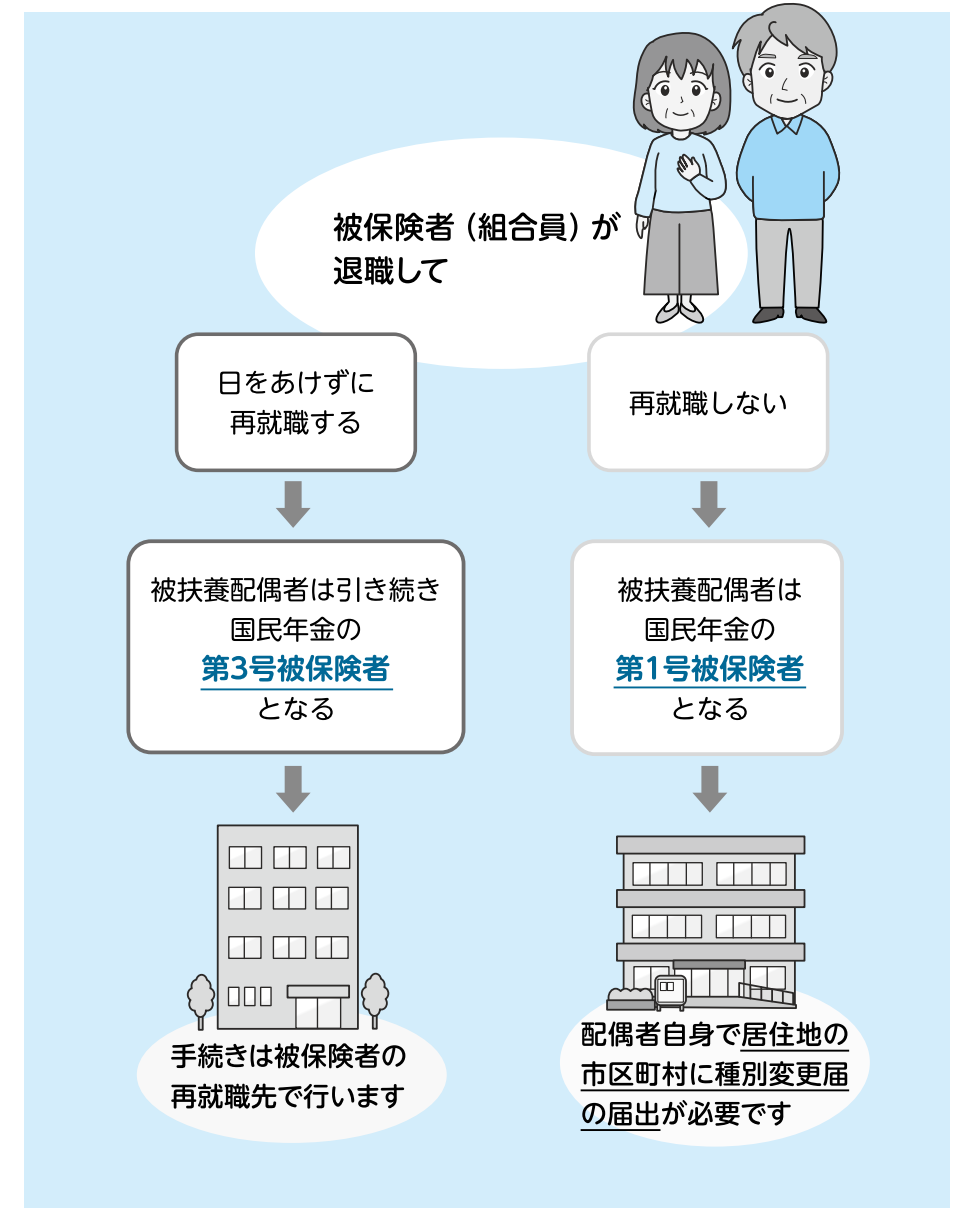
第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
20歳以上60歳未満の第2号被保険者、第3号被保険者でない者	共済組合の被保険者(組合員)及び厚生年金等の被保険者	第2号被保険者の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の者
例えば 自営業者、学生、フリーターなど	例えば 民間企業に勤める方、公務員など	例えば 民間企業に勤める方、公務員などにより生計を維持している配偶者
保険料 納付書や口座振替など、自分で納めます。	保険料 厚生年金保険料に国民年金保険料が含まれています。	保険料 第2号被保険者が加入する年金制度が負担するため、本人の保険料負担はありません。

組合員が退職した場合の被扶養配偶者の年金加入に係る届出

被保険者(組合員)が定年退職等で退職したあと、再就職してその事業所等で被用者年金に加入する場合、その被扶養配偶者は、国民年金の第3号被保険者となります。(手続きは再就職先で行います。)

ただし、被保険者(組合員)が再就職しない場合には、その被扶養配偶者が自ら就職し、厚生年金被保険者になるとき以外は、60歳になるまで国民年金の第1号被保険者となります。

国民年金の第1号被保険者となる場合は、その手続きは配偶者自身で行い、保険料の支払いが必要となります。



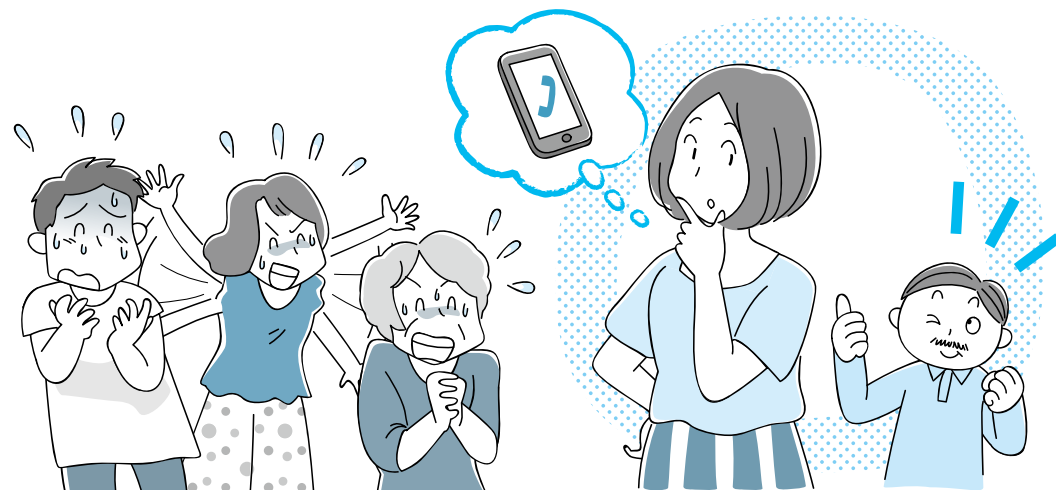
届出が遅れた場合

被保険者(組合員)が退職して、被扶養配偶者が国民年金の第1号被保険者となる場合は、その手続きを配偶者自身で行い(第3号被保険者から第1号被保険者への届出をして)、保険料を納める必要があります。なお、その手続きは、原則として第3号被保険者の資格を失った日から14日以内に行わなくてはなりません。本来届出をすべき期限から2年以上遅れた場合は、原則として保険料の納付が受け付けられなくなって未納期間(保険料を納めていない期間)が生じ、その結果、将来の年金受給額が少なくなったり、受給資格期間を満たさず年金が受給できなくなったりする場合がありますのでご注意ください。

被扶養配偶者自身が就職した場合

被保険者(組合員)の被扶養配偶者であった者が、就職またはパートやアルバイトなど短時間労働者として一定の要件を満たして厚生年金に加入した(第2号被保険者となる)場合、配偶者の年金加入の届出は、就職先で行います。

悪口の封じ方



30代のS子さんは人の悪口を言うのも聞くのも大嫌いだという人である。しかし、彼女の周辺にはそういう人が多いようだ。

「まず、私には兄と姉がいるんですけど、この二人がとても仲が悪いんです。で、お互いの悪口を私に言うてくるんですよ。そういうときにすごく困るんです。もめ事は避けたいし、どうしたらいいんですかね？」

「うーん、難問ですね。現時点で、その二人を仲良くさせるというのは不可能に思えますので、とりあえず、あなたのストレスがなくなるようにするにはということでしょうか？」

「と言いますと？」

「その場でそれ以上悪口を言えなくするとか、あなたにはもう言うてこなくなるようにするとかですね」

「えー、それができたら言うことないですね」

「では、そんなときにどう切り替えたらいいかですね。こういうケースでは、ほとんどの人が、いやそれは誤解だとか、お兄さんの真意はどこにあるのか言ってしまうんですね」

「ええ、ええ。私もそうです」

「そうですか。では、そうじゃなくて、悪口を全部おとなしく聞いた上で、こう言ってみたらどうですか？それで私にどうして欲しいの？って」

「ああ、そう言われたら向こうは困るでしょうね」

「でしょう。きっと狼狽しますよね。そこまで考えているわけじゃないので。だから、いや別に何をし

て欲しいわけじゃないとか、しどろもどろになると思うんです。そうなったら、ああそう、で切り上げることができるんじゃないかと」

「ええ、ええ、確かに。じゃあ、もうひとつ、義理のお母さんなんですけど、この人が事あるごとに私の両親の悪口を言うてくるんですよ。それがものすごく腹立たしいんですけど、でも言い返すのもどうかと思うのでひたすらがまんしてるんです。こういうのはどうしたらいいんですか？」

「ああ、それはさぞかし嫌なことでしょうね。でも、これを切り返すのは意外と簡単です。やっぱり一通りの悪口を聞いた後、お母様の言うことはもっともでよくわかりました、それでは、私のほうから親に伝えましょうか？と言ってやればいいんです」

「あー(笑)、そうしたら義母はあわてるでしょうね」

「そうそう、いや、それは言わないでいいからとなるでしょう。そしたら、ああそうですか、わかりましたで終わってもいいし、もう一言、伝えるほどのことではないんですねと付け加えてもいいですね」

「その場になってできるかわかりませんが、次の機会には試してみようという気になりました」



文 ● 菅野泰蔵 (心理カウンセラー)

1953年生まれ。学習院大学学生相談室、代々木の森診療所のカウンセラーを経て、現在、東京カウンセリングセンター所長。『こころの日曜日』『なんとかなるさと思える本』(ともに法研)など著書多数。



生まれる前から始まるむし歯のない子育て — 妊娠期の口腔健康管理ポイント —

歯科衛生士は各ライフステージに合わせ“予防”の大切さをお伝えするミッションがあります(図1)今回は男女を問わず、子育て中や予備軍の世代に向けて、歯や口腔の健康を保つための意味と方法についてお話いたします。

母親のお腹で成長する胎児は妊娠期間に乳歯だけでなく、永久歯の形成も始まっていると言われています。しかし、妊娠期はホルモンバランスとの関連で口腔環境が乱れやすいことに加えて、「つわり」による不快感から嗜好が変わりやすく、胃の圧迫等からも食生活に変化が起こりやすい時期でもあります。

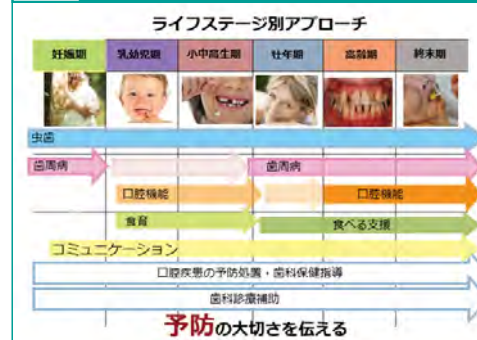
妊娠期に是非とも実施して頂きたいのが、歯周病健診です。その理由は、歯周病菌や炎症性物質が血液を介して子宮や胎盤に運ばれると早産や低体重児出産に関与していることが分かってきたからなのです。成人の8割が罹患しているといわれている歯周病は、症状がなく進行していることもありますので、歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを「つわり」がおさまる安定期におすすめしています。最近は産婦人科の医師からの依頼を受け、妊産婦の歯科健診を独自の施策として実施している市町村もありますので、皆様の地域での実施状況をご確認ください。

予防ポイント！

- ① 食の好みが変わることもありますが、糖分の多い飲料水や菓子、酸性の強い食品をだらだら食べることは控えましょう！
- ② 毎日のセルフケアが大切です。歯ブラシを口の中に入れると気分が悪くなり、嘔気があるかもしれませんが、その時は子ども用などの小さめの歯ブラシを使ってみてください。
- ③ 歯磨き剤の味や風味が気になるのであれば、何も付けず水だけで磨いても構いません。それでも磨けそうにないときは『キシリトールガム』を噛んでみるのも一案ですが、それでも厳しい時はうがいをしっかりし、気分の良いタイミングで磨きましょう。
- ④ 小さめの歯間ブラシや糸ようじ・フロスを併用してみるのも効果が期待できます。

*ご自分のお口を清潔に保ち元気な赤ちゃんの誕生を願って、ママはもちろんですが、パパも是非協力頂きたいものです！

図1 歯科衛生士業務



提供

(一社)
大分県歯科衛生士会
有松ひとみ先生



こころとからだのほっとライン

相談料無料

組合員と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます。
プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください。

匿名OK!

24時間健康相談サービス

医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等のご相談にお応えします。

メンタルヘルス カウンセリングサービス

職場や家庭のストレスなどに関して臨床心理士などのこころの専門家がカウンセリングをご提供します。

- 電話相談(9:00～22:00・年中無休)
- Web相談(24時間・年中無休)
- 面談(予約制で1回につき50分、年間5回まで無料)



※該当項目は、ホームページではご覧になれません。



プレゼントクイズ



空欄の四角の中に漢字を入れて、四字熟語を完成させてください。
四角に入れた文字を並べ替えると、答えが出てきます。

白水 人

端 微 塵

公 明 正

七 伽 藍

(例)

救 世 済 民

共 存 共 栄

(答え) 共 済

(答え)

ヒント 紙面のどこかで、お力ボちゃんがヒントを出しています。

応募方法

ハガキに答え・氏名・所属所名・メッセージ(ご意見・ご要望)・プレゼントの送付先をお書きのうえ、下記までお送りください。

※プレゼント送付先の記載がない場合は、共済組合に登録のある住所に発送いたします。

〒870-0022 大分市大手町2-3-12 市町村会館
大分県市町村職員共済組合 共済通信編集部

締切…令和5年2月10日(金)(当共済組合必着) 発表は次号のコーナーです。

※ハガキは一人一枚に限ります。※今回は「豊後高田そば(つゆ付)&素煎り落花生&高田いさご(豊後高田産の落花生を使用した、ほんのり甘く香ばしいお菓子)」を15名様に、図書カード(1,000円分)を15名様にプレゼントいたします。



前回の
答え

伐 株 山

(読み方:きりかぶさん)

10月号応募総数 **199通** (正解 **193通**)

「童話の里くす町 黒米研究会
飲む甘酒(紅白)2本セット&
かいぞくかりんとう(ミニミニサイズ)」
(15名)

図書カード1,000円分
(15名)

大分市役所 小野 政則 さん	玖珠町役場 長尾 栄子 さん
大分市役所 飯野 亜美 さん	大分市役所 山村 菜織 さん
大分市役所 中西 正継 さん	大分市役所 柏原 大河 さん
大分市役所 末田 萌子 さん	別府市役所 青木 絹恵 さん
大分市役所 佐藤 英宣 さん	別府市役所 八坂 秀幸 さん
大分市役所 清家 亜希 さん	別府市役所 村田 理沙 さん
大分市役所 甲斐千華子 さん	佐伯市役所 狩生 聖嗣 さん
別府市役所 大石 崇徳 さん	佐伯市役所 吹田 貴史 さん
別府市役所 津田由記子 さん	豊後高田市役所 高橋 ちえ さん
中津市役所 中村 良子 さん	杵築市役所 江藤 朋子 さん
中津市役所 熊谷 雅之 さん	杵築市役所 八田 修 さん
中津市民病院 木部 沙織 さん	杵築市立山香病院 池田 文恵 さん
国東市役所 松原 茂美 さん	杵築市立山香病院 甲斐 弘美 さん
竹田市役所 児玉 貴生 さん	竹田市役所 甲斐 正寿 さん
宇佐市役所 加来 麻紀 さん	別府遠見地域 広城市町村会館 角田 恵里 さん

共済通信おいた、共済組合に対するご意見・ご要望があれば下記連絡先まで

TEL 097-532-1531
FAX 097-532-1595

E-mail kyo44@oct-net.ne.jp (総務課)
kyo44ho@oct-net.ne.jp (保険福祉課)
kyo44ne@oct-net.ne.jp (年金課)