



共済組合ニュース

令和2年3月発行

京都市職員共済組合

〒604-8006 京都市中京区御池通河原町東入る下丸屋町413 御池阪急ビル9階

(電話) 075-222-3240(庶務係・年金係) / 075-222-3239(保健係)



1 令和2年度の掛金率等について

庶務係

高齢化の進展に伴い、介護保険制度等を支えるために共済組合が国に対して拠出する支援金の負担は年々重くなるばかり…。そればかりか、平成29、30年度と2年連続で減少していた医療費が、今年度は増加に転じる見込みであり、来年度も更に拡大する見通しとなっています。

このように厳しい局面ではありますが、来年度に皆様からいただく掛金の率については、積立金としての蓄えもあることなどから、現在と同水準を維持することとしました。しかし、今後も厳しい状況が続くと、近い将来、掛金率を引き上げ、皆様にこれまで以上の負担をお願いしなければ、健康保険を維持できなくなってしまいます。

●短期給付・福祉(保健)事業の掛金率 単位:千分比(%)

		現行	令和2年4月以降	前年比
短期 給付	健康保険分	47.31	46.39	0.92減
	介護保険分	7.64	8.56	0.92増
福 祉 事 業		1.54	1.54	—



●厚生年金保険料率 単位:千分比(%)

保険料率※1	91.50 (現行から変更なし※2)
--------	--------------------

※1 厚生年金保険料は組合員と事業主が折半で負担します。表中の率は折半後(1/2)の率です。

※2 平成30年9月に公務員に適用される保険料率が民間企業に勤務する人と同じ率になり、固定されました。

●退職等年金掛金率 単位:千分比(%)

掛金率※	7.5 (現行から変更なし)
------	----------------

※ 上限を7.5%として、地方公務員共済組合連合会の定款によって定められているものです。

医療費の抑制にご協力を

医療費の増加を抑え、健康保険を持続可能なものとしていくための唯一の方法は、加入者の皆様に健康になっていただくことです。医療費を抑えないとヤバイんです!

ランニングや筋トレで汗を流すのもいいですし、通勤時等に階段を使うのも効果的です。暴飲暴食はもちろんダメ! しっかりと定期的に健診を受け、病気の早期発見、早期治療につなげることも大切です(歯科検診も忘れずに!)。もし、病気になって薬を服用しなければならなくなっても、ジェネリック医薬品を選ぶことで医療費は安く抑えられます。

皆様一人ひとりの行動が、共済組合の財政、ひいては皆様自身のお財布に良い影響を与えます。医療費の抑制に何卒ご協力をよろしくお願いします!

2 令和2年度予算が承認されました

庶務係

令和2年3月24日に開催された第148回組合会において、令和2年度予算が承認されましたので、主な経理について概要をお知らせします。

●短期経理（健康保険，介護保険）

加入者の病気，負傷，出産，死亡，災害等への給付や介護保険制度，高齢者医療制度等を支えるための拠出金の支払を行う経理です。

収入総額	11,380,681千円 →掛金，負担金，前年度繰越支払準備金等
------	--

支出総額	11,282,538千円 →給付金，拠出金，次年度繰越支払準備金等
------	---

剰余額(98,143千円)については，積立金として蓄えます。

●保健経理（保健事業）

加入者の健康の保持増進を図ることを目的に，特定健康診査，特定保健指導，人間ドック，各種がん検診，職員相談室，スポーツ施設利用助成などの事業に要する経費を執行する経理です。

収入総額	477,134千円 →掛金，負担金，貸付経理からの繰入等
------	--

支出総額	521,774千円 →厚生費，特定健康診査等費，委託管理費等
------	--

不足額(△44,640千円)は，積立金を取り崩すことにより対応します。



生活習慣病を防ぐ健康レシピ

食塩少なめ減塩レシピ 万能ねぎと海苔の卵焼き

調理時間：約10分／エネルギー：174kcal／塩分：0.5g

高血圧の予防・改善に



塩分少なめでも
焼き海苔と
ねぎの風味で
大満足!!

■材料(2人分)

卵……………3個
焼き海苔(全形)……………1枚
万能ねぎ……………7g(1本)
A 砂糖……………大さじ1と1/3
水……………大さじ2
醤油……………小さじ1/2
サラダ油……………適量

■作り方

- 1 卵をほぐしてAを加えて混ぜ，万能ねぎを小口切りにして合わせる。
- 2 焼き海苔は細かくちぎる。
- 3 卵焼き器を熱してサラダ油を薄く塗り，①の1/4程度を流し入れて広げる。半熟状態になれば②を散らしてのせ，奥から手前に巻いていく。
- 4 卵液が卵焼き器にくっつくようになったらサラダ油を少しずつ足して熱し，「①を流し入れる→②をのせて巻く」を卵液がなくなるまで繰り返し，粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り，器に盛る。

糖質控えめレシピ しらたきの野菜チャプチェ

調理時間：約15分／エネルギー：133kcal／塩分：2.2g

肥満、脂肪肝の予防に



春雨を
しらたきで代用して
糖質オフ!!

■材料(2人分)

しらたき……………100g(1袋)
牛薄切り肉(ももなどの赤身)……………40g
絹さや……………30g
セロリ……………25g(1/4本)
パプリカ(赤)……………75g(1/2個)
ゆでたけのこ……………50g
ごま油……………大さじ1/2
A 醤油……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1
すりごま(白)……………小さじ2
白ごま……………適量
塩，胡椒……………各少々

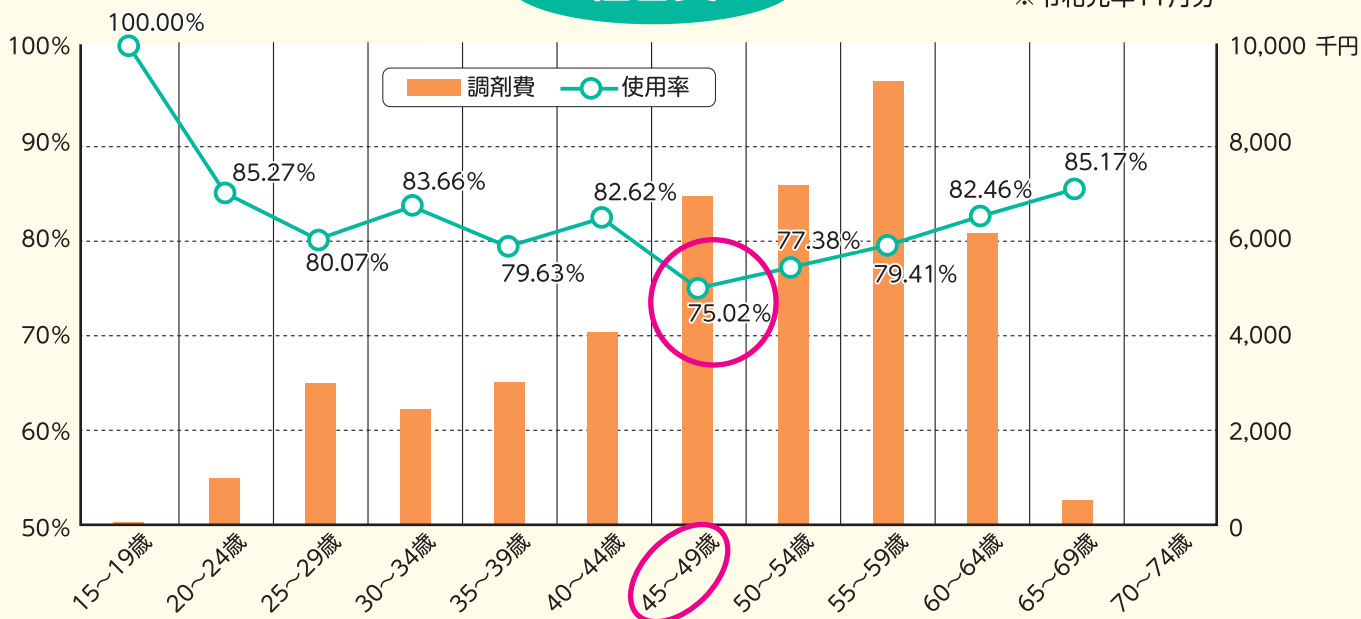
■作り方

- 1 牛薄切り肉は一口大にカットしてAにつける。
- 2 しらたきは熱湯に通してアク抜きし，食べやすい大きさに切り，フライパンでから煎りして取り出す。
- 3 絹さやとセロリは筋を取って千切りに，ゆでたけのこも千切り，パプリカはへたと種を取り除いて千切りにする。
- 4 フライパンにごま油をひいて，セロリ，ゆでたけのこ，パプリカ，絹さやの順に加えて炒め，塩，胡椒をふって取り出す。
- 5 ①を汁ごとフライパンで炒め，牛肉に火が通ったら②と④を合わせてよく混ぜ，白ごまを散らす。

ジェネリック医薬品の利用状況(年代別)

組合員

※令和元年11月分

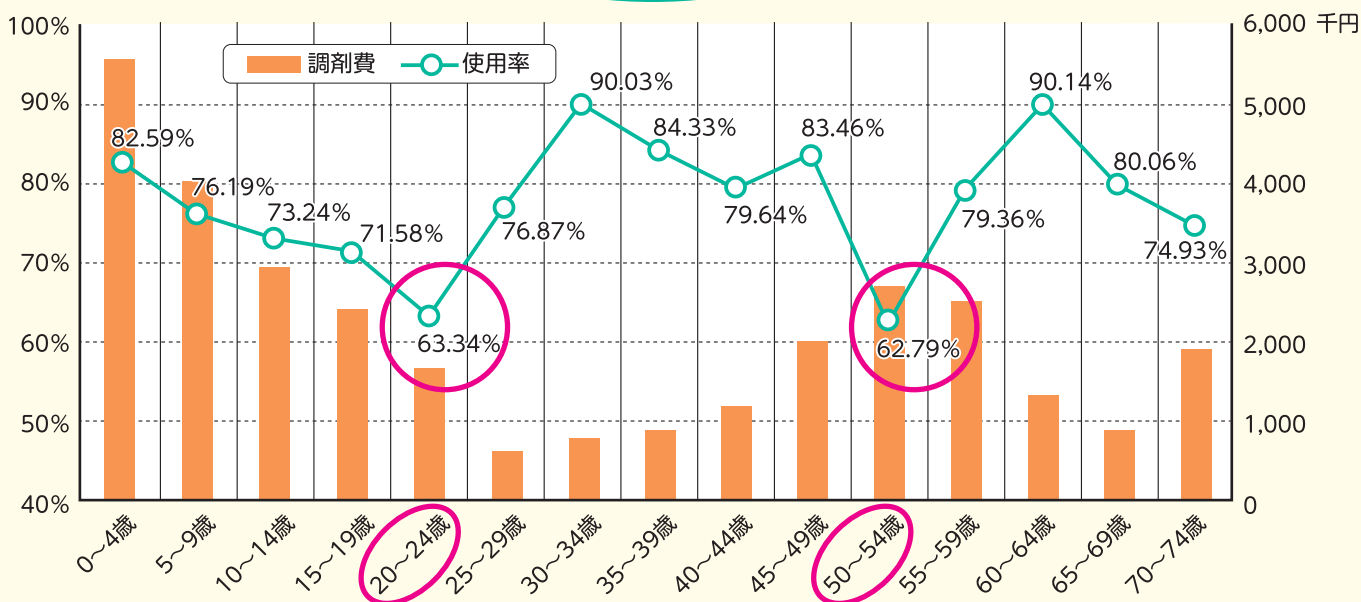


組合員の使用率は年々上昇傾向にあり、国の目標値80%を超える年代も増えてきました。一方で、調剤費が増えてくる45~59歳の年代の使用率が全体から見ても低い傾向にあることがデータで分かります。該当者の皆様、一度、医師や薬剤師にジェネリック医薬品の使用についてご相談ください。



被扶養者

※令和元年11月分

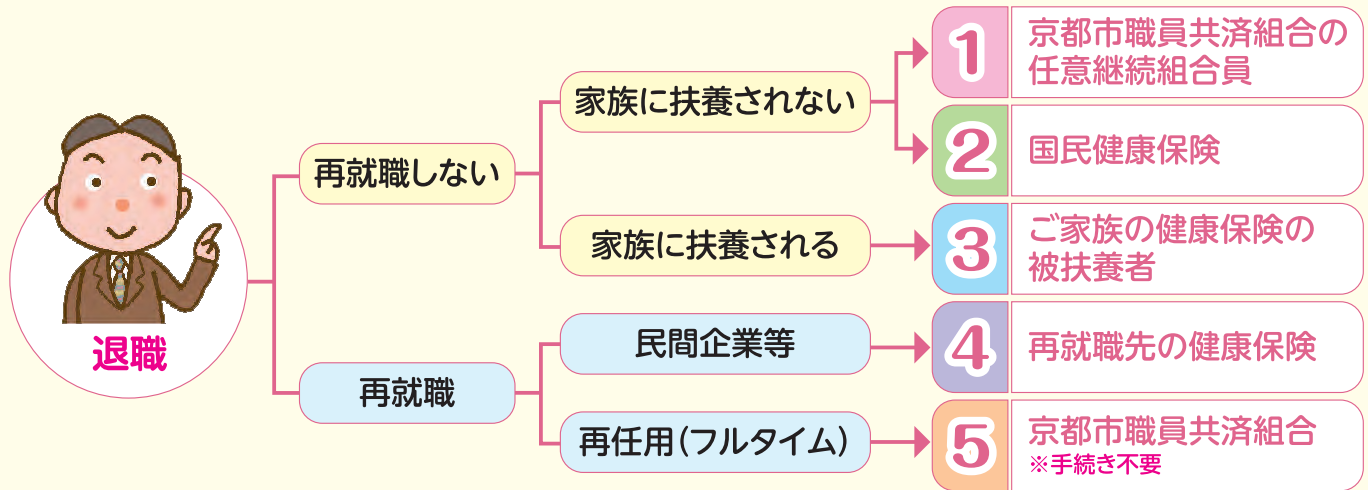


被扶養者は年代によっては増減にばらつきが見られます。平成29年には70%未満であった0~14歳の若年層の利用が皆様のご協力により急激に伸びています。一方で、20~24歳、50~54歳の被扶養者の使用率が低い傾向にあります。該当する年代の被扶養者がおられる組合員の方は、今一度ご家族にジェネリック医薬品の利用についてお声かけをお願いします!



(退職後の健康保険の手続きに遺漏のないようご注意ください)

国民皆保険制度により、退職後もいずれかの健康保険に加入しなければなりません。今一度、退職後の健康保険についてご検討いただき、手続きに遺漏のないようご注意ください。



手続きについて

1

京都市職員共済組合の任意継続組合員となる

▶ 4月17日までに「任意継続組合員資格取得申出書」を京都市職員共済組合へ提出してください。
令和2年度掛金の算定は以下のとおりです。

以下ア、イのうちいずれか少ない額×掛金率

(令和2年度掛金率：95.86/1000【短期・福祉分】，17.12/1000【介護分】)

ア 任意継続組合員本人の退職時の標準報酬月額

イ 前年度の9月30日における京都市職員共済組合の全組合員(任意継続組合員を含む)の標準報酬月額の平均を標準報酬の基礎となる報酬月額とみなしたときの標準報酬月額(令和2年度は440,000円)

2

住所地の市区町村の国民健康保険に加入する

▶ 退職後14日以内にお住まいの市区町村の国民健康保険担当課で手続きを行ってください。

手続きには、共済組合の資格喪失証明書が必要です。「組合員(被扶養者)資格喪失証明願」(様式は京都市職員共済組合ホームページにあります)を共済組合にご提出ください。

※資格喪失証明書の発行にはお時間がかかりますので、ご注意ください。



3

ご家族の加入している健康保険の被扶養者になる

▶ 手続きについて、ご家族が加入している健康保険の窓口にお問い合わせください。



4

再就職先の健康保険に加入する

▶ 手続きについて、再就職先の健康保険(協会けんぽ、各健康保険組合等)にお問い合わせください。

4 被扶養者の異動手続きをお忘れなく

保健係

被扶養者が新年度から就職する場合等は、異動手続きが必要となります。
 手続きが遅れますと、さかのぼって認定取消となり、取消日以降に京都市職員共済組合の組合員被扶養者証を使用してかかった医療費等（組合負担分）は全額返還していただくことになります。

例年このような事例が多く見受けられますので、十分ご注意ください。



4月以降の状況	異動手続き	提出書類
1 就職する場合(注)	認定取消	<ul style="list-style-type: none"> ● 被扶養者申告書 ● 組合員被扶養者証 ● 就職日の確認できる書類 (健康保険証の写し、採用通知書の写し、人事通知書の写し、給与支払等証明書等)
2 アルバイト・パート等の収入がある場合 直近3ヶ月の平均月額が108,334円以上の収入	認定取消	<ul style="list-style-type: none"> ● 被扶養者申告書 ● 組合員被扶養者証 ● 平均月額が初めて収入限度額を上回った3ヶ月の給与明細とその前月の給与明細
3 進学等により別居となる場合	同別居変更	<ul style="list-style-type: none"> ● 被扶養者申告書(同別居の変更) ● 情報照会依頼書兼申立書(同別居変更用) ● 客観的に仕送りの事実が確認できる書類 <small>※ 学生の場合は学生証または在学証明書の写しで可 <small>※ 単身赴任の場合は辞令の写しで可</small></small> ● 認定対象者の世帯全員の住民票 <small>※ ただし、住民票については情報照会依頼により省略することが可</small>

(注) 就職先で、健康保険に未加入の場合であっても、月収が108,334円以上のときは、就職した日から認定取消となります。
 (研修期間中のみ健康保険未加入の場合も同様です。)

※ 上記の表は一般的な事例のため、不明な点は、所属所の共済組合担当課または共済組合までご連絡ください。

注意!! 令和2年4月1日から被扶養者認定要件に「国内居住要件」が追加されます

「医療保険制度の適正かつ効率的な運用を図るための健康保険法等の一部を改正する法律(令和元年法律第9号)」により地方公務員等共済組合法(昭和37年法律第152号)が改正され、令和2年4月1日から被扶養者の認定要件に「国内居住要件」が追加されます。

原則「日本国内に住民票がある方」が被扶養者認定の対象者となりますのでご注意ください。
 (これにより、対象外となる被扶養者の方がいる場合は、認定取消の届出が必要です。)

※ 詳細は4月1日以降に京都市職員共済組合のホームページにも記載予定です。

※ 不明な点については、所属所の共済組合担当課または共済組合までご連絡ください。

新型コロナウイルスから身を守るために

世界各地で猛威をふるっている新型コロナウイルスは、感染者の咳やくしゃみなどで飛散したウイルスが口・鼻・目などの粘膜から体内に入ることによって感染します。不要不急の外出を避けるとともに、できるだけ感染リスクを回避するため、右記のポイントを押さえておきましょう。

こまめに手洗い

- ・せっけんで念入りに手洗いする
- ・手洗い後にアルコール消毒を行う



日頃の健康管理

- ・十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心がける



室内の環境を適切に

- ・部屋の湿度は50~60%を保つ
- ・こまめに換気する



咳エチケット

- ・熱などの症状がなくても、咳やくしゃみが出ているときはマスクを着用する



マイナンバーカードが健康保険証として 利用できるようになります!

「ピッと
かざすだけで
とっても簡単!

① マイナンバーカードを カードリーダーにかざす

医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真を機器、または職員が目視で確認します。

※機器を使う場合、顔写真は保存されません。

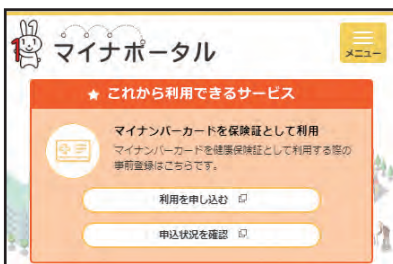


② オンラインであなたの 医療保険資格を確認!

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。



利用には事前に登録が必要です



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。登録の申込は、令和2年度ははじめからマイナポータル*でできるようになります。

* 子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



マイナンバー(12桁の数字)は使いません!



マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。

ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報記録されません。



どんないいことが? 6つのメリット

① 健康保険証としてずっと使える!
マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引越しても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。
※保険者への加入の届出は引き続き必要です。

② 健康保険の資格確認がスピーディに!
カードリーダーにかざせば、スムーズに健康保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。

③ 窓口への書類の持参が不要に!
オンラインによる健康保険資格の確認により、高齢受給者証や高額療養費の限度額認定証などの書類の持参が不要になります。
※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。

④ 健康管理や医療の質が向上!
マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになります(令和3年秋頃予定)。患者の同意のもと、医師や歯科医師がオンラインで薬剤情報や特定健診情報を、また、薬剤師も薬剤情報を確認できるなど、より多くの情報をもとに診療や服薬管理が可能となります。

⑤ 健康保険の事務コストの削減!
健康保険の請求誤りや未収金が減少するなど、保険者等の事務処理のコスト削減につながります。

⑥ マイナンバーカードで医療費控除も便利に!
マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります(令和3年秋頃予定)。確定申告でも、マイナポータルを通じて医療費情報を取得し、医療機関等の領収書がなくても手続きできるようになります。