

文部科学共済広報

CONTENTS

共済TOPICS …… 2

特定保健指導について
人間ドックのお知らせ
被扶養者の要件の確認について
被扶養者に変更のある場合

平成26年度セミナー等の開催について …… 5
平成25年度決算の概要 …… 6
知っておきたい共済のはなし …… 9
宿泊施設のご案内 …… 10

2014
Vol.38



特定保健指導について

特定保健指導とは、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善を図ることで生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して案内し、生活習慣を見直すサポートを受けていただくためのものです。

共済組合では、40歳以上の組合員、任意継続組合員及び被扶養者を対象に、今年度実施した事業主健診、人間ドック、特定健康診査のいずれかの健診結果を基に特定保健指導の判定を実施しています。

判定の結果、「積極的支援」、「動機づけ支援」に判定された方は、特定保健指導の対象者となりますので、特定保健指導を受診できる利用券を送付しています。

自己負担は
ありません



積極的支援

メタボリックシンドロームのリスクが重なりだしている方が対象となります。日常生活を見直し、今すぐ改善することで、メタボリックシンドロームの先にある、心臓病や脳卒中などの生活習慣病への進行をストップさせることを目的としています。

支援期間▶3ヶ月以上(継続的に実施)

内 容▶策定した行動計画を対象者が自主的かつ継続的に行えるよう、指導者が定期的・継続的に介入し、支援する。6ヶ月経過後に指導者が実績の評価を行う。

動機づけ支援

メタボリックシンドロームのリスクが出始めた方が対象となります。今はまだリスクの数は少ないのですが、今のうちに改善しておくことで、メタボリックシンドロームの進行をストップさせることを目的としています。

支援期間▶原則1回

内 容▶医師や保健師、管理栄養士の指導のもと、対象者自らが生活習慣改善のための行動計画を策定。6ヶ月経過後に指導者が実績の評価を行う。

利用券がお手元に届いた方は、共済組合ホームページの特定保健指導のメニューから保健指導を受ける医療機関を決めていただき、ご自身で直接電話で申し込み・予約をしてください。

受診当日は、健診結果、組合員証及び利用券をご持参ください。

将来の生活習慣病予防及びご自身の生活習慣を見直すよい機会ですので、積極的な受診・利用をお願いします。

ご予約は
お早めに

人間ドックのお知らせ

申込期限は12月20日(土)まで ※受診期限は2015年1月31日まで

病気は早期発見、早期治療が大切です。共済組合では、生活習慣病対策の一環として35歳以上の組合員及びその被扶養者である配偶者を対象に人間ドック健診費用の一部を助成しております。皆様の健康維持管理の一環としてぜひご利用ください。

(助成の限度額 組合員 25,000円 被扶養配偶者 15,000円)

ご利用方法等詳細は、共済組合ホームページにてご案内しておりますのでご確認ください。受診期限以降は助成がうけられませぬのでお早めに受診してください。



被扶養者の要件の確認について

共済組合では財務大臣の定めるところにより、被扶養者の要件の確認を9月に行っています。これは、被扶養者として認定されている方について、現在も被扶養者として資格を有するかの確認を行い、無資格者の医療機関等の診療及び給付を防止するためのものです。

お願い

現在の扶養状況を確認する必要がありますので、各種証明書類の提出をお願いしています。(昨年の更新時から今現在までの収入を確認できる書類、非課税証明書など。)

お手数ではありますが、所属する共済組合支部のもと、提出にご協力願います。

被扶養者の要件等は「共済のしおり」平成24年版P16～等を参照、あるいは所属する共済組合支部にご相談ください。

また、被扶養者の要件の確認を済ませられた方につきましてはご協力ありがとうございました。



被扶養者に変更のある場合

～被扶養者になる時・なくなる時～

組合員証の交付事由に変更が生じたら速やかに届け出ましょう。届け出や申請を失念していたために不利益を被ってしまうことがあります。



届出は30日以内に

- 被扶養者の要件を備えた日から30日以内に申告することにより、要件を備えた日に遡って認定します。ただし、要件を備えた日から30日を過ぎて申告があった場合は、申告書の受理日からの認定になります。
- 被扶養者の要件を欠くこと[※]に至った日に遡って認定を取消します。その間、組合員証を使用して医療機関の診療、人間ドック等の給付等を受けた場合は、共済組合が支払った金額の全部を当該組合員から返還していただくことになります。速やかに所属する共済組合支部にお申し出ください。

※ 就職した場合、年間130万円以上の恒常的収入が見込まれることが分かった場合等。

カード証「裏面」の住所欄の記載について

住所欄は組合員ご自身での記入となります。

住所変更の際は、「組合員証記載事項変更申込書」を速やかに共済組合へ提出し、カード証「裏面」の住所欄をご自身で訂正してください。

「肩こり」に効くストレッチ

肩こりは、疲れがたまってきたことによる疲労物質や、ストレスによる自律神経の乱れなどが原因となって起こります。首・肩・背中の筋肉は常に緊張状態を強いられており、非常に疲れがたまりやすいところです。首・肩・背中の筋肉をほぐして、肩こりを予防・改善しましょう。

腕後ろ回しタッチ

一度に行う目安 1~3 左右各15秒×2セット



1 右手を後頭部に回す
正面を向きながら右手を頭上に高くあげて、頭の後ろに大きく回します。



2 耳~頬をタッチ
頭の後ろに回した手の指先で、左側の耳から頬に触れます。



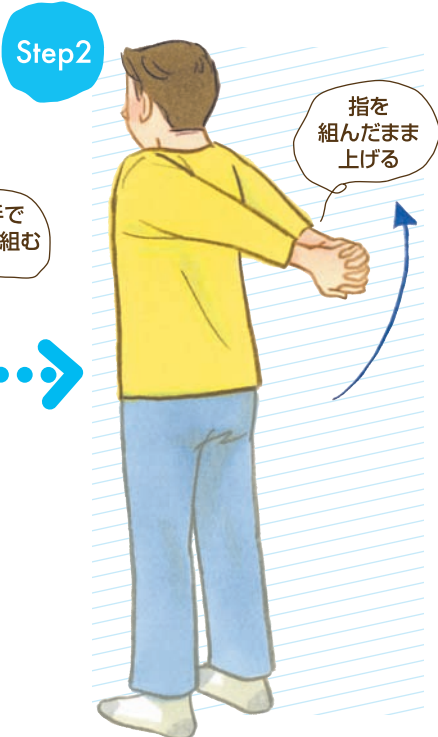
3 そのまま鼻先まで触れる
余裕があれば、さらに鼻先にも触れます。

肩甲骨引き寄せ

一度に行う目安 1 30秒×2セット 2 10秒×3セット



Step 1
両足を肩幅に開く
後ろ手でしっかり組む



Step 2
指を組んだまま上げる

1 両手を背中で組む

足を肩幅に開いて背筋をピンと伸ばし、お腹をへこませます。両手を後ろに回して指を組み、肩甲骨を真ん中にギュッと引き寄せ、胸を大きく伸ばします。

2 両手を持ち上げる

さらに両手をできるだけ高く上げて維持する。

ストレッチのポイント!

体調改善はストレッチから

体調不良の多くは運動不足とストレスが原因。肩こり、腰痛、ひざ痛、冷え、むくみ、便秘、ストレスなどの体調不良は体に無理な負担をかけず、安全で簡単にできるストレッチがおすすめ。体調が良くなればウォーキングや筋トレなどへの運動意欲も自然に高まります。

平成26年度 生涯生活設計セミナー等の開催について

急速な高齢化や退職後の人生の長期化、また、職員を取り巻く環境の変化の中で、職員の生涯生活設計の確立が重要となっています。

このことから、文部科学省共済組合では生涯生活設計セミナーの開催を支援しています。今年度は全国22カ所の大学で、40歳以上の組合員を対象にした「生涯生活設計セミナー」と退職を5年以内に控えた組合員を対象にした「退職準備セミナー」が開催される予定です。

生涯を通じて楽しく豊かで充実した生活にするために、ぜひご参加ください。



平成26年度生涯生活設計セミナー

実施機関	種別	実施予定日	参加支部等名
小樽商科大学	生活設計	平成26年11月14日	北海道大、北海道教育大、室蘭工業大、小樽商科大、帯広畜産大、旭川医科大、北見工業大、函館工業高専、苫小牧工業高専、釧路工業高専、旭川工業高専、大雪青少年交流の家、日高青少年交流の家
東北大学	退職準備	平成26年12月4日	東北大、宮城教育大、仙台高専、花山青少年自然の家、角田宇宙センター
茨城大学	退職準備	平成26年10月29日	茨城大
筑波大学	退職準備	平成26年11月21日	筑波大(つくば地区)、筑波技術大、高エネルギー加速器研究機構、教員研修センター
筑波大学	退職準備	平成26年12月5日	筑波大(東京地区)
新潟大学	退職準備	平成26年11月5日	新潟大、長岡技術科学大、上越教育大、長岡高専、妙高青少年自然の家
東京工業大学	退職準備	平成26年10月10日	東工大、総合研究大学院大学、大学評価・学位授与機構、政策研究大学院大学
東京工業大学	生活設計	平成26年10月24日	東工大、総合研究大学院大学、大学評価・学位授与機構、政策研究大学院大学
電気通信大学	生活設計	平成26年11月20日	電気通信大、東京外国語大、東京学芸大、一橋大、東京農工大、東京高専、国立天文台、大学評価・学位授与機構、国語研究所、国文学研究資料館、高専機構、極地研究所、統計数理研究所
金沢大学	退職準備	平成26年10月15日	金沢大、北陸先端科学技術大学院大、石川高専、能登青少年交流の家
名古屋大学	退職準備	平成26年10月7日	名古屋大、愛知教育大、名古屋工業大、豊橋技術科学大、豊田高専、基礎生物学研究所、生理学研究所、分子科学研究所
京都大学	退職準備	平成26年10月23日	京都大、京都工芸繊維大、国際日本文化研究センター
大阪大学	退職準備	平成26年8月28日	大阪大、大阪教育大、和歌山大、和歌山高専、民族学博物館、国立国際美術館
奈良教育大学	退職準備	平成26年11月11日	奈良教育大、奈良女子大、奈良先端科学技術大学院大、奈良高専、奈良文化財研究所、奈良国立博物館、曾爾青少年自然の家
神戸大学	退職準備	平成26年10月16日	神戸大、兵庫教育大
岡山大学	退職準備	平成27年1月22日	岡山大、津山高専、吉備青少年自然の家
広島大学	退職準備	平成26年12月10日	広島大、広島商船高専、呉高専、弓削商船高専、江田島青少年交流の家
山口大学	退職準備	平成26年9月11日	山口大、徳山高専、宇部高専、大島商船高専、山口徳地青少年自然の家
香川大学	退職準備	平成26年8月26日	香川大、香川高専
高知大学	退職準備	平成26年9月9日	高知大、高知高専、室戸青少年自然の家
九州大学	退職準備	平成26年11月21日	九州大、福岡教育大、九州工業大、佐賀大、久留米高専、有明高専、北九州高専、夜須高原青少年自然の家、九州国立博物館
熊本大学	退職準備	平成26年12月2日	熊本大、熊本高専、国立阿蘇青少年交流の家
鹿児島大学	退職準備	平成26年12月11日	鹿児島大、鹿屋体育大、鹿児島高専、大隈青少年自然の家
琉球大学	退職準備	平成26年11月28日	琉球大

平成25年度 決算の概要

平成25年度における文部科学省共済組合各事業の決算の概要をお知らせします。

平成25年度末組合員数は、前年度末に比べて2,566人増加し、組合員の男女構成割合はおおよそ63:37となっています。年度末被扶養者数は、前年度末に比べて485人の減少で、組合員1人当たりになると、1.00人の扶養率となっています。また、年度末組合員1人当たりの標準報酬月額額は432,765円となっています。

区 分	平成24年度末		平成25年度末	
	総 数	介護第2号被保険者	総 数	介護第2号被保険者
組 合 員 数	164,768人	90,307人	167,334人	91,432人
被 扶 養 者 数	161,041人	37,616人	160,556人	37,129人
組合員1人当たりの標準報酬月額	428,686円	493,644円	432,765円	497,851円

短期経理

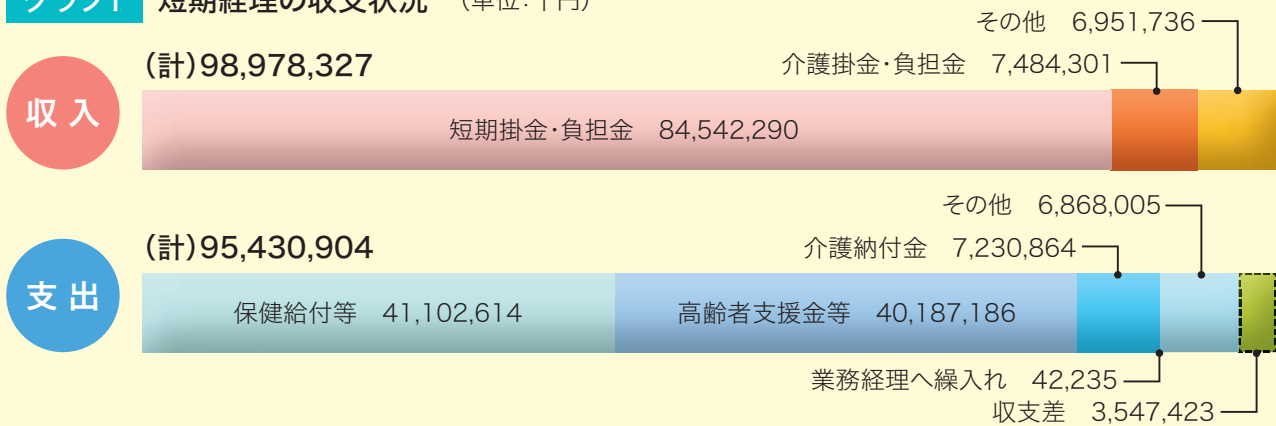
● 組合員や扶養家族の方々の病気、けが、出産、災害等に係る短期給付事業を行うための経理です。

● 短期掛金とほぼ同額の負担金を財源として運営され、収支状況は **グラフ1** のとおりです。

収支の差額・当期利益金は、積立金へ積み立てました。

※給与から天引きされる短期掛金千分の40.47のうち、39.45が短期経理として、千分の1.02が保健経理の財源として使われます。

グラフ1 短期経理の収支状況 (単位:千円)



※収支差は、当期短期利益金3,294,054千円と当期介護利益金253,369千円の合計です。

業務経理

● 短期給付事業等の業務執行費用で、財源は主に負担金です。

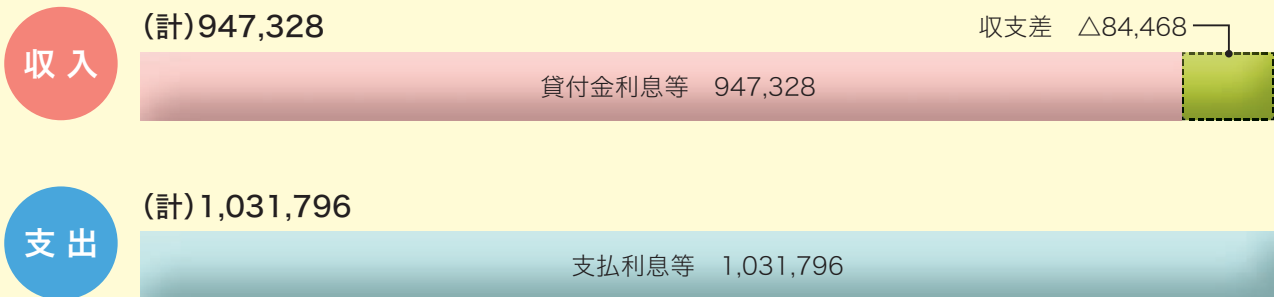
グラフ2 業務経理の収支状況 (単位:千円)



貸付経理

●普通貸付、住宅貸付等の貸付事業を行うための経理です。

グラフ3 貸付経理の収支状況 (単位:千円)



[表1] 組合員貸付金及び貸付件数

組合員貸付金 (1件当たり貸付金額)	22,133,171千円 (1,600千円)
貸付件数	13,831件

[表2] 団信保険の保険金額と加入者数

年度末加入保険金額 (1人当たり加入保険金額)	11,721,669千円 (3,793千円)
加入者数	3,090人

貯金経理

●貯金事業、団体積立終身保険事業(団終事業)、グループ保険事業及び団体傷害保険事業等を実施する経理です。

グラフ4 貯金経理の収支状況 (単位:千円)



[表3] 共済積立貯金の加入状況

組合員貯金額 (1人当たり貯金額)	281,230,717千円 (5,070千円)
加入者数	55,463人

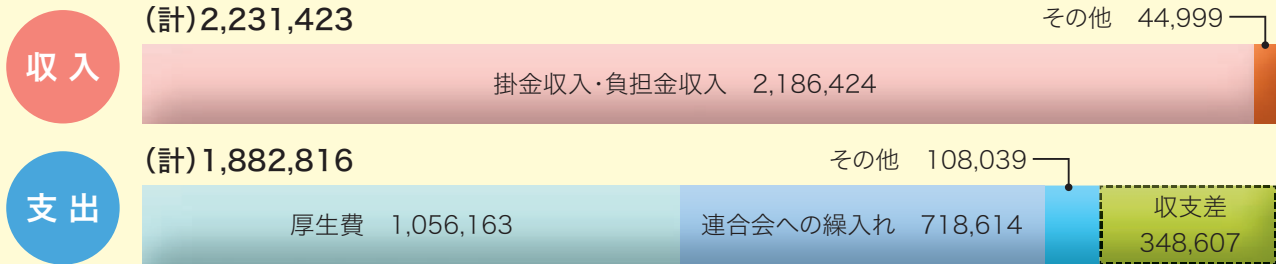
[表4] 団体積立終身保険事業の加入状況

年度中加入保険料 (1人当たり加入保険料)	3,670,367千円 (245千円)
加入者数	14,968人

保健経理

- 組合員とご家族の方々の健康の保持増進を図るため、人間ドックや特定健診等、その他の厚生事業を行う経理です。
- 福祉掛金と同額の負担金を財源として運営されています。

グラフ5 保健経理の収支状況 (単位:千円)

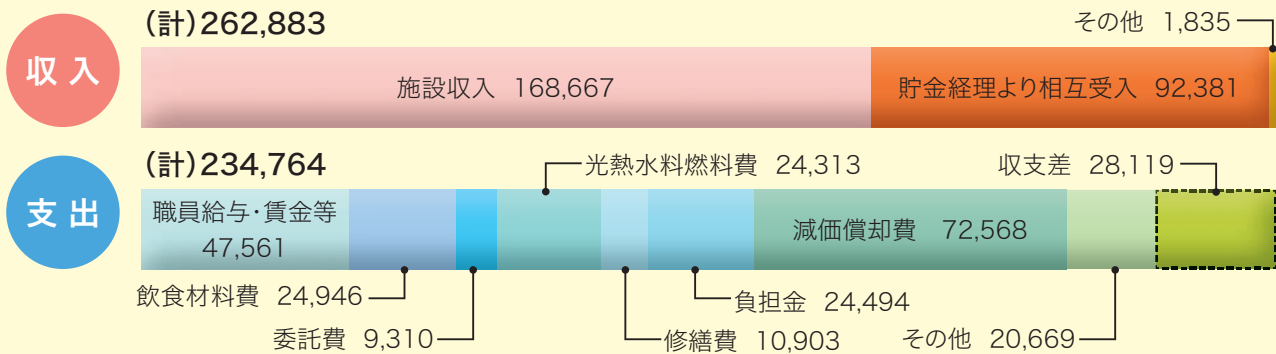


※連合会への繰入金は、連合会直営病院やKKR宿泊施設の運営に充てられています。

宿泊経理

- 組合員とご家族の方々の旅行、保養のために設置されている2カ所の宿泊施設の経営を行うための経理です。東京宿泊所「フォーレスト本郷」では周辺大学のイベント増等により増収となりました。

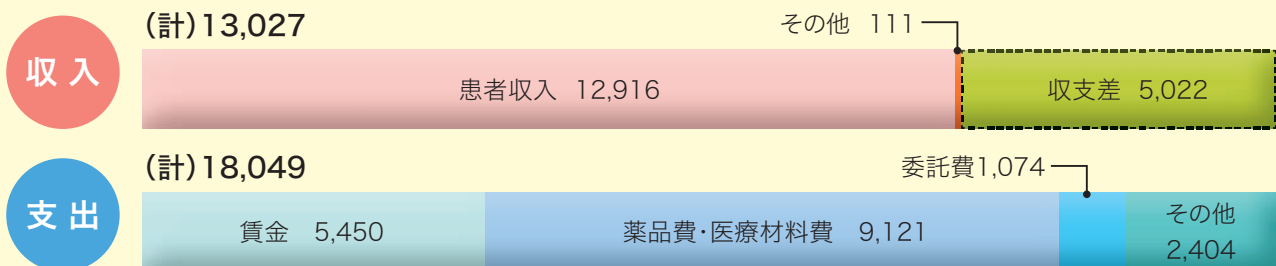
グラフ6 宿泊経理の収支状況 (単位:千円)



医療経理

- 全国2カ所の支部に設置している直営診療所の経営を行うための経理です。平成26年1月末で筑波大学支部診療所が廃止となり、現在は全国2カ所となっています。

グラフ7 医療経理の収支状況 (単位:千円)



財形経理

- 財形持家融資事業を行うための経理です。収入は貸付金利息等の21,991千円、支出は支払利息等の21,991千円です。

知っておきたい 共済のはなし

Q 海外で「組合員証」は使用できますか？

A 海外に行くときは「海外診療報酬(医科・歯科)明細書」を持参しましょう。

海外に旅行や出張、研究のための長期在外派遣等で、海外で活動する組合員やその家族が増えています。それに伴い、不幸にも病気やけがをして現地の病院などで診療を受ける方も年々増加しています。

しかし、海外の医療機関で診療を受ける場合は組合員証を使用することができません。このため、緊急を要し、やむを得ず現地の医療機関を受診したときは医療費を全額自費で支払うことになります。

このような場合は、請求により文部科学省共済組合から「療養費・家族療養費」の給付を受けられます。請求にあたっては、「療養費請求書」・「海外診療内容(医科・歯科)明細書」・「領収明細書」・「領収書」の提出が必要です。用紙は各支部の共済組合にありますので、海外へ出かける際にはご持参ください。

なお、治療目的の渡航や現地での健康診断については支給対象となりません。



※支給額の算定

海外で受診した場合、治療にかかった金額がそのまま療養費の支給額に反映するわけではなく、診療内容を国内での保健診療の基準に置き換えて算定し、その7割相当の額を支給します。このため日本と外国との医療制度の違いなどから、共済組合からの支払額はほとんどの場合において実際に支払った額と比べて大幅に少なくなります。

一方、国によっては、実際に支払った額が日本での算定額より低い場合もありますが、このような場合はその実際に支払った額を元に計算した額が支給されます。

なお、給付を受ける権利は医療機関に医療費を支払った日の翌日から2年です。

海外に長期滞在する場合にはご注意ください。

Q 柔道整復師(接骨院や整骨院)での施術は「組合員証」が使えますか？

A 柔道整復師による施術すべてに「組合員証」が使えるわけではありません。

柔道整復師(整骨院や接骨院)にかかる場合、文部科学省共済組合から療養費が支払われます。

しかし、柔道整復師による施術すべてに「組合員証」が使えるわけではありません。

「組合員証」が使える場合と使えない場合は以下の様な場合です。



組合員証が使える場合

- 外傷性の骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)
- ※ 急性または亜急性(急性に準ずる)による症状の場合のみ
- ※ 骨折・脱臼については、応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。

組合員証が使えない(全額自己負担となる)場合

- 単なる(疲労性・慢性的な要因から来る)肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患の後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術
- 病院などで同じ負傷等の治療中のものなど

観光おすすめ

11月20日(木)～12月7日(日)
紅葉と大名庭園のライトアップ

紅葉の名所である六義園では、期間中、日没から21時までの間ライトアップが行われます。

お茶処やお土産店もあり、ゆっくりと情緒あふれる日本庭園を味わうことができます。

〒113-0033 東京都文京区本郷6-16-4

東京宿泊所 フォーレスト本郷

ご予約

【ホテル】☎ 03-3813-4408 <http://www.forest-hongo.com/>
【レストラン】☎ 03-5840-8088

アクセス

東京メトロ丸の内線・都営大江戸線本郷三丁目より徒歩10分。南北線東大前より徒歩5分。

観光おすすめ

10月18日(土)19日(日)
根津・千駄木下町まつり

メイン会場の根津神社とサブ会場のまちなかで、模擬店やフリーマーケット、スタンプラリーなど、楽しいイベントが開かれます。



ファミリー&キッズプラン【プラン期間11月30日まで】

「家族全員で同じ部屋に泊まりたい!でも人数が多くて2部屋に分かれてしまう・・・」そんなお客様からの声にお応えし、**小学生添い寝無料の特別プラン**が誕生しました!ツインは最大4名様まで宿泊可能!通常のプランと比較しても大変お得なプランです。



DXシングル(大人1名+小学生以下1名まで) 一部屋 **11,500円**より
ツイン (大人2名+小学生以下2名まで) 一部屋 **15,000円**より

※ご予約はWEBで

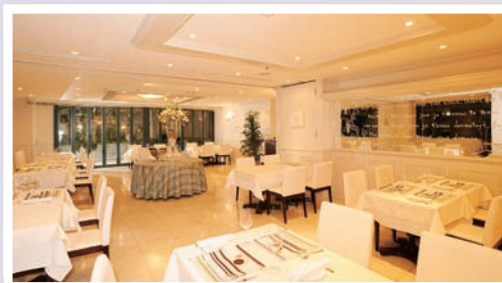


～レストラン ルヴェソンヴェール本郷～

期間限定!パーティプラン【プラン期間12月31日まで】

ルヴェソンヴェール本郷店では、特別期間限定パーティープランをご用意しました!

創立記念や懇親会、親睦会、決起集会など、小人数から最大80名様まで、ご利用頂けます。フランス産の鴨や京都から届く減農薬野菜、築地市場からの魚介類など厳選食材を使用したフレンチレストランならではの味をお楽しみください。



◇料理全12品(ビュッフェスタイル)、フリードリンク120分 お一人様 **¥4,000**(税・サービス料込)◇

..... <お食事メニュー例>

自家製サーモンの軽い燻製・ニース風サラダ・玉葱のタルトレット・パテドカンパーニュ・冷製ラタトゥイユ(南仏風野菜のトマト煮)・ミックスサンドウィッチ・ムール貝の白ワイン蒸し・フランス産鴨のロティ蜂蜜とオレンジ風味・本日のパスタ・築地市場からのお魚のポワレ



開催中!

国立大学発! オリジナルグッズフェア

法人化後、ブランドイメージをアピールするために工夫を凝らして企画製作された国立大学ブランドのオリジナルグッズ。

魅力ある商品をぜひ静雲荘でお買い求めください!

〒250-0408 神奈川県足柄下郡箱根町強羅1320

箱根宿泊所 四季の湯 強羅静雲荘

ご予約 ☎ 0460-82-3592 📄 <http://www9.ocn.ne.jp/~seiunsou/>

アクセス 箱根湯本駅から強羅駅まで箱根登山鉄道で40分、強羅駅より徒歩5分、お車でのご利用は小田原ICから約30分

平日限定! 初秋の得々プラン

【プラン期間9月1日~10月31日】



このプランのために企画された会席料理「秋桜」と飲物50%オフの
大変お値打ちなプランです!

初秋とはいえ、まだ暑いこの時期、箱根は一足早く秋が訪れます。
ご両親様へ旅のプレゼントなどいかがでしょうか?

たとえば…3名様普通室 9,178円 → **7,700円**

2名様普通室 10,366円 → **8,900円**



(客室の一例)特別室



お部屋の窓から眺める紅葉

紅葉プラン

【プラン期間11月1日~(予定)】

11月に入りますと、静雲荘自慢の紅葉が見頃になります。
例年大好評の紅葉プランはお早目のご予約をお勧めします!
詳細はホームページに掲載予定です。



ご存知ですか? お得な宿泊施設利用補助券

フォーレスト本郷、四季の湯強羅静雲荘へご宿泊の際、チェックイン時に組合員証の提示と「宿泊施設利用補助券」に氏名・支部名をご記入いただくだけで宿泊料から1名1泊につき1,000円の割引となります!

※組合員・被扶養者ともに1回の利用につき3泊までとなります。 ※レストランは対象外です。

文部科学省共済組合員の皆様へ

WELBOX

福利厚生サービス WELBOX のご案内

ライフシーンを彩る、おトクなサービス満載！

日常生活に役立つ情報も充実！

全国 約23,000軒の宿泊施設が お得な 会員限定価格!
海外ホテルも150,000施設以上ご用意。

楽天・じゃらん・オズモールなど...
人気宿泊サイトの プランを、一度に 比較検討できます!

楽8天 WELBOX OZmall

子育て世代を強力サポート、
ベビーシッター
全国 約170メニュー、
保育施設数
全国 約2,000施設。

フィットネス、ヨガ、ゴルフなど
気軽に楽しく始められる
スポーツメニューを
バラエティ豊富にラインナップ。

映画 映画チケット
1,200円~
人気の公演もおトクな
会員価格で楽しめます。

大値引き、大超アップグレード、
入手困難な限定品...
パイパーが自信を持ってオススメする。
魅力いっぱいの**会員限定プラン**を
多数ご用意しています。

人気ショップや
有名ブランドの
お買物も楽しめる!

育児、住まい、仕事、介護の4つのテーマごとに、役に立つ情報やおすすめメニューをご紹介します。楽しく学べるクイズや会員参加型企画もあります。

子育ての最新事情が分かる！
「子育てナビ」

介護と仕事、両立のヒケツを紹介
「介護ナビ」

住まいに関するお得情報をお届け
「住まいナビ」

仕事に役立つスキルが満載!
「Bizナビ」

セントラルスポーツクラブのご利用も WELBOXにてお申込みいただけます。

日用品食料品が大特価!
“売切れ御免”のスペシャルセール
「**すこ得!**」に注目

63% OFF 50% OFF

コンビニで映画チケットや割引クーポンを手軽にGET!
セブンイレブン LAWSON

映画チケット 割引クーポン キフト券

ご利用方法について

<文部科学省共済組合HP>
<http://www.monkakayosai.or.jp/>

文部科学省共済組合

WELBOX

文部科学省共済組合 組合員の皆様へ

WELBOXのご利用はこちら

**会員番号とパスワードを
入力してログイン!**

WELBOX トップページ

セントラルスポーツクラブ
利用助成のお申込はこちら
※ご利用は月1回10枚まで

専用WEBページあり!
詳しくは、文部科学省共済組合HPの **ライフサポート(各種申込)** から、ご確認ください。