

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



## Contents

長…長期組合員向け 短…短期組合員向け  
退…退職者向け 任…任意継続組合員向け

### ● 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 ○○担当 あて

※ 傷病手当金の請求は以下をお願いします。

〒330-9792 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 給付担当 あて

※ 送付先が変更となっていますのでご注意ください。

※ 組合員証(保険証)等のみの返納は以下をお願いします。

〒330-9793 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 組合員証等返納係 あて

※ **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続の詳細確認のほか、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ないようお願いいたします。

長	短	退	任	● 就職・別居・収入増加等に伴う被扶養者の取消手続を忘れずに!.....2
長	短	退	任	● 組合員証(保険証)等も必ず返納を!.....3
長	短	退	任	● 2024年度 被扶養者資格確認を実施します...4~5
長	短	退	任	● 9月からの標準報酬月額をご確認ください.....6
長	短	退	任	● 柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかるときの注意事項...6
長	短	退	任	● 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).....7
長	短	退	任	● 「みらい」ご加入の皆さまへ.....7
長	短	退	任	● 特定健康診査の受診者特典のお申込みはお早めに!.....8
長	短	退	任	● 特定保健指導を利用しましょう!.....8
長	短	退	任	● マイナポータルで、特定健診の結果が確認できます!...9
長	短	退	任	● 卒煙にチャレンジしてみませんか?.....9
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!....10
長	短	退	任	● マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリット...10
長	短	退	任	● マイナンバーカード作成のための申請方法.....11
長	短	退	任	● 育児休業中に傷病による療養期間がある方はご連絡ください!.....11

共済組合の組合員は、右のとおり

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

被扶養者として認定されている方が、就職・別居・収入増加等により、被扶養者の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を行ってください。

なお、会社を介したことにより、書類到着が遅れ手続が遅延したケースが多く見受けられます。

**必ずご自身でさいたま新都心の共済センター**に送付してください。

## 1 就職等に伴う取消の例

就職・他の社会保険に加入

卒業等により就職（日本郵政グループ各社への就職や海外留学先での就職を含む）、あるいはパート先から健康保険証を交付された場合

## 2 別居等に伴う取消の例

別居

- 「配偶者（内縁関係を除く）・子・孫・父母・祖父母・兄弟姉妹以外の被扶養者と別居した場合（例：配偶者の父母、甥、姪等）

- 別居した被扶養者に被扶養者が得ている収入以上の口座間送金※をしていない場合

※ 被扶養者が無収入の場合でも生計維持のできる口座間送金が必要です。

## 3 その他の事由による取消の例

扶養替

年間収入を比較し、今後は共同扶養者（被扶養者を一緒に扶養する義務がある人）の収入が多くなることが見込まれる場合

収入増加

パート先の雇用条件が変わり、年収見込が基準額（130万円）以上となった場合（60歳以上又は概ね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障がい者である場合は180万円以上）

※ 一時的な収入増加と認められる場合は、被扶養者として認められる場合もあります。

- 一時的な収入増加の詳細は共済組合HPをご覧ください。

[コチラをクリック](#)



トップページ ▶

用語から探す ▶

年収の壁・支援強化パッケージ

年金増額改定

公的年金等が増額改定され、年収見込が基準額（180万円）以上となった場合

雇用保険等

日額3,612円以上（傷病手当金は月額108,334円以上も条件）の受給を始めた場合（60歳以上又は概ね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障がい者である場合は5,000円以上（傷病手当金は、月額15万円以上も条件））

## 認定取消手続に必要な書類等 ※ 送付先はさいたまの共済センターとなります。

- 【取消用】被扶養者等申告書
- 【取消用】被扶養者等申告書（マイナンバー）



### 確認資料

（「被扶養者の要件を欠いた理由」により異なります。HPの「**認定取消に必要な書類一覧**」を参照）



- 被扶養者証（保険証）
- 「組合員証等返納票」

※ 被扶養者証を亡失の場合は、「組合員証等亡失届」を提出してください。

- 手続等の詳細は共済組合HPをご覧ください。

[コチラをクリック](#)



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）



### 注意

事実発生時点に遡って認定を取り消すことになるため、認定取消日以降に被扶養者証を使用していた場合は、共済組合が負担した医療費を返還していただくことになります。

〈被扶養者担当〉

組合員証等には返納義務があります

次に該当する場合は、共済組合から発行された組合員証(保険証)、被扶養者証(保険証)、限度額適用認定証等(以下「組合員証等」といいます。)を速やかに共済組合に返納しなければなりません。

事象	返納する組合員証等
① 退職や労働条件の変更等により組合員の資格を喪失したとき	組合員証等
② 取消により被扶養者の資格を喪失したとき	資格を喪失した方の組合員証等
③ 氏名変更により新しい組合員証等を発行したとき	氏名変更前の組合員証等
④ 破損、汚損等により組合員証等を再発行したとき	破損、汚損等した組合員証等
⑤ 亡失により組合員証等を再発行した後に、亡失した古い組合員証等が見つかったとき	見つかった古い組合員証等

また、限度額適用認定証等については、次に該当する場合も、速やかに共済組合に返納しなければなりません。

事象	返納する組合員証等
① 有効期限切れ又は入院期間が短縮された等により使用しなくなったとき	使用しなくなった限度額適用認定証等
② 適用区分の変更等により新しい限度額適用認定証が交付されたとき	古い限度額適用認定証等

組合員証等の種類

- 組合員証(保険証)
- 高年齢受給者証(保険証)
- 特定疾病療養受療証
- 組合員被扶養者証(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



注意

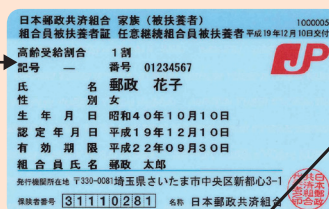
資格喪失後の組合員証等は無効となり、病院等で使用した場合は、不正使用として共済組合が負担した額(総医療費の7割~9割)を返還していただくこととなるほか、刑法上の犯罪に該当することがありますので、ご注意ください。

返納の方法

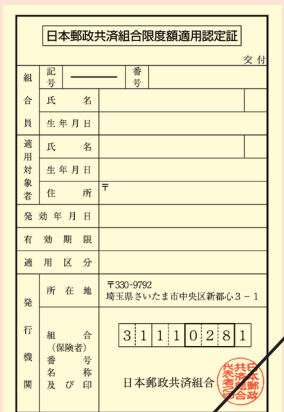
次の①及び②をまとめて、組合員証等返納係に郵送してください。

- ① 様式「組合員証等返納票」
- ② 返納すべき組合員証等

こちらを郵送



切り取り



切り取り

廃棄等により手元にない場合、組合員証等亡失届を提出してください。

- 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 ▶ 組合員証等の再交付/返納 ▶ 返納について

こちらをクリック

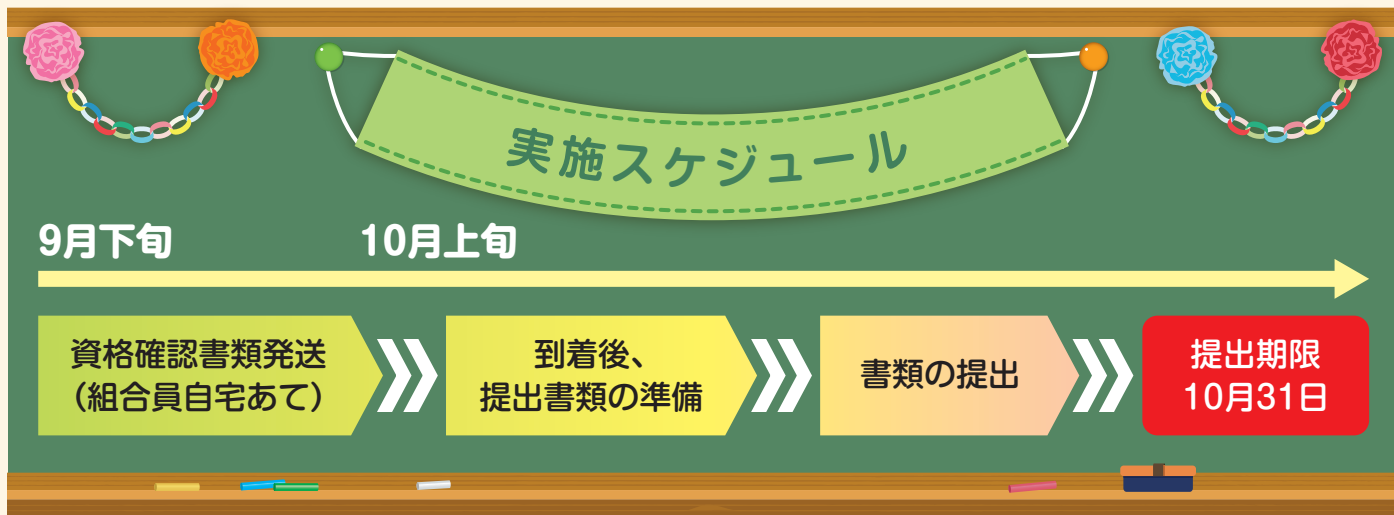


〈被扶養者担当〉

共済組合では、法令等に基づき、10月に被扶養者の資格確認を実施しますので、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。

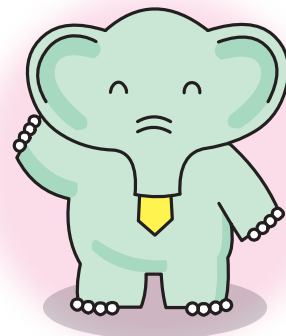
なお、2023年2月1日付で「日本郵政共済組合被扶養者認定基準」の一部を改定、また条文を新設しています。今年度の資格確認は2023年1月1日～12月31日の期間を確認しますので、改定後の認定基準に基づいて調査します。

この資格確認は、7月以降に実施されている会社の扶養手当監査とは異なる手続ですので、ご注意ください。



**Q: 「資格確認」とはどのようなことをするの？**

**A:** 共済組合の被扶養者として認定した方が2023年1月1日から12月31日(※)までの1年間において、引き続き要件を欠いていないことを、提出していただいた書類により確認します。確認の結果、被扶養者の要件に該当しないことが判明した場合は、認定取消の手続をご案内しています。ご案内が届きましたら、速やかに書類を提出してください。

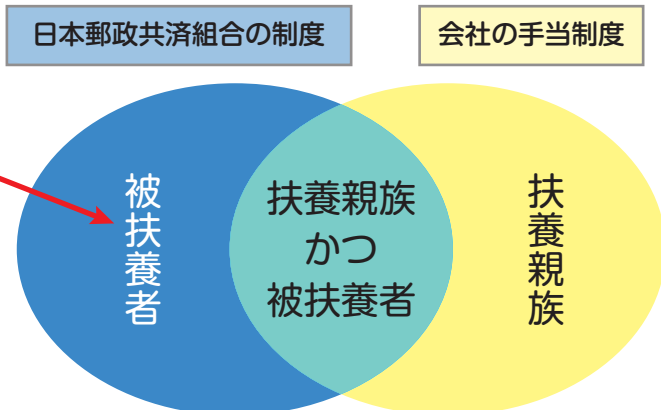


(※) 期間中に認定された被扶養者は、認定日～2023年12月31日

**Q: 確認の対象となる被扶養者は？**

**A:** 2024年9月1日現在、共済組合の認定を受けている被扶養者の方が対象です。ただし、郵政会社等各社から扶養手当を支給されている方は除きます。(※)

(※) 郵政会社等の各社の扶養手当と共済組合の被扶養者の要件は、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の方については、資格確認の手続を省略しています。







下表のとおり対象の方のご自宅宛てに証明書を**圧着ハガキ**で郵送します。原則、再発行はできませんので**年末調整等の各種手続を行うまでの間、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	2024年8月末日現在ご加入の方	2024年10月中旬
一般住宅貸付 返済回数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	2015年1月～2024年8月の間に、貸付けを受けた方(※1)	2024年10月上旬
		2024年9月～12月の間に、貸付けを受けた方または <b>臨時返済をした方</b>	2025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)	直接、共済組合に申請してください

(※1) 2014年12月以前の貸付分は、住宅借入金等特別控除の期間終了のため発行対象外です。

(※2) 税務署で住宅借入金等特別控除の対象であることをご確認の上、様式「**年末残高等証明書 発行申請書**」を提出してください。

- (※2)の様式「**年末残高等証明書 発行申請書**」は共済組合HPからダウンロードできます。

**こちらをクリック**



トップページ ▶ 福祉事業・貸付事業 ▶ 住宅貸付(一般) ▶ **貸付後の手続**

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〉

今年度も団体積立年金保険「みらい」へお申込みいただきありがとうございました。

◎「みらい」にご加入の皆さまへ送付物のご案内です。

送付時期	既加入の方	新規加入の方
10月中旬頃	生命保険料控除証明書	
11月下旬頃	ご加入のお知らせ (コース追加した方のみ(※1))	みんなのMYポータル資料(※2) + ご加入のお知らせ
2025年1月上旬頃	払込取扱票(一時積増をお申込みした方のみ)(※3)	

(※1) 口数変更は郵送での通知はございませんので、2025年1月以降『みんなのMYポータル』から加入内容をご確認ください。

(※2) 新規登録に必要なIDとパスワードが記載された圧着ハガキと操作方法等のご案内です。ハガキは一定期間経過しますと、無効となりますので、お早目にご登録ください。

(※3) 払込みいただいた一時積増金額は、2025年2月下旬積立金額に反映されます。

「みんなのMYポータル」(明治安田生命提供WEBサービス)への登録をお願いします

「みんなのMYポータル」は、ご加入内容・積立金額の確認、一部払出請求(一般型コースのみ)等を利用でき、「みらい」ご加入の約半数の方にご登録いただいております。積立金額のお知らせは郵送しておりませんので、ぜひご登録、ご利用いただきますようお願いいたします。



〈貸付・みらい担当〉

40歳以上の組合員の被扶養者、任意継続組合員及び任意継続組合員の被扶養者限定

注目!

2024年度に

- 特定健診を受診した方
- パート先で定期健康診断を受診した方
- 人間ドックを受検した方

受診者特典があります!

特典の申込期限は**2025年1月31日(金)**ですので、お申込みはお早めに。

特典

申込した全員にもれなく!  
健康やリラクゼーションに関する特典

特定健診を受診された方への特典



(イメージ)

約70品目程度の中から好きなものを選べる「カタログギフト」

申込方法

- 1 特定健診受診券の封筒に同封の「特典申込書」
  - 2 2024年度に受診した特定健診又は、パート先の定期健康診断、人間ドックの健診結果(写し)
- ①と②を提出する
- ※ 詳細は受診券に同封の特典申込書をご覧ください。

※ 申込時点で、組合員の被扶養者、任意継続組合員及び任意継続組合員の被扶養者の資格のある方のみ対象です。

〈助成担当〉

特定保健指導とは?

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方(※)を対象に、医療機関等の専門スタッフ(保健師、管理栄養士等)が生活習慣を見直すサポートを行うものです。

(※) 定期健康診断、人間ドック、特定健康診査等の結果に基づき判定し、**対象者には別途お知らせ**いたします。



組合員本人

対象者には、**8月以降**に業務委託先である**日本郵政コーポレートサービス株式会社**から所属事業所を通じて通知します。

指定の日時・場所で初回面接を受けます。(専門スタッフと相談し、生活習慣の改善目標を設定します。)

ご利用の流れ

被扶養者・任意継続組合員

対象者には、**8月下旬以降**に**日本郵政共済組合**から「特定保健指導利用券」を送付します。

希望の実施機関へ**予約の上**、初回面接を受けます。(専門スタッフと相談し、生活習慣の改善目標を設定します。)



設定した目標に沿って生活習慣の改善を実施します。(病気になるリスクの高い方にはメールや電話での継続的支援を受けられる場合もあります。)

初回面談から3~6か月後に、目標の達成状況を確認(実施評価)します。

- 手続等の詳細は共済組合HPをご覧ください。

**コチラをクリック**



トップページ

用語から探す

特定健診・特定保健指導

〈助成担当〉



40歳以上の方(※)は、マイナポータルで特定健診の結果を確認することができます。以下のようなメリットがありますので、ぜひ、ご活用ください。

メリット

- 1 健診結果を簡単に確認することができるので、異常値があれば早めに対処でき、健康管理に役立ちます。
- 2 医療機関への情報提供がスムーズに行え、診療の際に必要な情報を手軽に医師と共有できます。

マイナポータルを上手に活用して、健康な毎日を過ごしましょう!



※ 40歳未満のグループ会社各社にお勤めのみなさまにつきましても、順次、定期健康診断の結果が確認できるよう対応を進めて参ります。



注意

マイナポータルでご自身の検診結果をチェックするには、あらかじめマイナンバーカードの健康保険証利用申込が必要です。

(助成担当)

2024年度

日本郵政共済組合では卒煙プログラムを実施します!

今年度も昨年度に引き続き、スマートフォンアプリ、禁煙補助薬(※)を使用した卒煙プログラムを実施します。ぜひ、この機会に卒煙チャレンジしてみませんか。

※ 禁煙補助薬は健康状態等(既往歴や服薬の有無)により使用できない場合があります。

申込受付期間

- 9月2日(月)～9月30日(月)
- ※ 定員になり次第終了予定です。

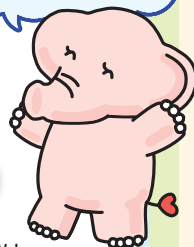
参加条件

- 共済組合の組合員及び被扶養者の方(いずれも任意継続組合員を含む)
- スマートフォンアプリを利用(自身のスマートフォンを利用)できる方

参加費

- 無料
- ※ 通信にかかる費用はご本人負担となります。

ぜひご参加ください!!



禁煙の効果 ～禁煙による健康改善について～

長年たばこを吸っていても、禁煙(卒煙)するのに遅すぎることはありません。

また、禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できます。

直後

周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。



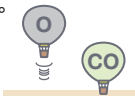
20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。



8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。



24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

数日後

味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。



1年後

肺機能の改善がみられる。  
※ 軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。



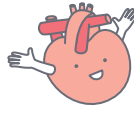
1ヶ月～9ヶ月後

せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。



2週間～3ヶ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。



2～4年後

虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

5～9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。

10～15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。



- 参加を希望する方は共済組合HPからお申込みください。

出典)厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

こちらをクリック



トップページ

福祉事業

保健事業

健康増進

卒煙

(助成担当)

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!!

ご利用にはお申し込みが必要です

スマートフォンからマイナポータルでお申込み

必要なもの

- 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 →

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。



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。



〈被扶養者担当〉

お申込み完了 組合員証等も引き続きご利用いただけます。

長短任

## マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリット

Q : 限度額適用認定証とは?

限度額適用認定証の提示が不要になります!

A 入院や外来の窓口で支払う自己負担が高額になる場合、限度額適用認定証を組合員証 (保険証) 等と併せて医療機関等に提示することにより、窓口での支払額が、限度額適用認定証の区分に応じた自己負担限度額までになる証です。限度額適用認定証の交付には、事前に共済組合への申請が必要です。

Q : 何が変わるの??

A

今まで

- ① 限度額適用認定申請書を共済組合に申請
- ② 限度額適用認定証が届く
- ③ 限度額適用認定証を医療機関等に提示

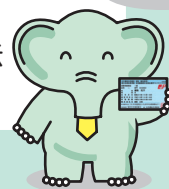
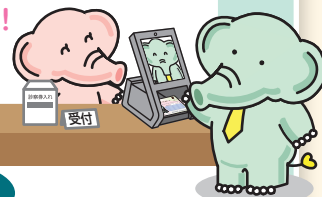
これから  
 (「マイナ受付」ができる医療機関等のみ)

同意をすると限度額を超える支払いが  
免除されます!

- 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情報提供に同意

または

- ① 組合員証 (保険証) 等を窓口で提示
- ② 受付で情報提供に同意



「マイナ受付」ができる医療機関での手順方法

マイナンバーカードまたは組合員証 (保険証) 等を提示し、本人同意の手続きをすることで、限度額適用認定証の提示が不要となります。

まずは、受診されている医療機関等にお問い合わせください!

対応医療機関は [厚生労働省のホームページ](#) で確認できます。 →



注意

- 「マイナ受付」を導入していない医療機関等ではご利用できません。
- 住民税 (市区町村民税) 非課税世帯の場合は、共済組合に申請が必要です。まずは共済組合コールセンターへご連絡ください。

〈被扶養者担当〉

長短任

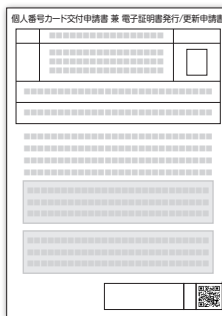
## マイナンバーカード作成のための申請方法

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

- 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



交付申請書



### パソコン

- 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

### 証明用写真機

- 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

### 郵便

- 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！



マイナンバーカードの申請方法は  
こちら



〈被扶養者担当〉

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。

長短退任

## 育児休業中に傷病による療養期間がある方はご連絡ください！

2007年10月1日以降、育児休業を承認された期間中に傷病のため療養した期間がある方は、傷病手当金を請求できる場合がありますので、共済センターまでご連絡ください。

請求には**時効**がありますのでご注意ください。

- 2023年4月2日以前の期間に係る請求 … 2025年4月2日をもって時効（当日の消印有効）
- 2023年4月3日以降の期間に係る請求 … 請求対象日ごとに、その翌日から起算して2年以内に請求

- 詳しくは共済組合HPをご覧ください。

**こちらをクリック**



[トップページ](#) ▶ [お知らせ](#) ▶ [育児休業中に傷病による療養期間がある方はご連絡ください！](#)

〈給付担当〉