



## CONTENTS

退職を予定されているみなさんへ	P2
被扶養者の方が4月から就職しませんか？／「国内居住要件」について	P7
裁判所共済組合運営審議会について	P8
知っておきたい花粉症の話	P9
「わからない、とれない」を改革	P10
「自分ばかり忙しいと思う」を改革	P11
避難所での健康管理！	P12
持ち出し袋の準備！	P13

# 退職を予定されているみなさんへ



## 退職後の医療保険制度について

退職後の状況により、適用を受ける医療保険制度が異なりますので、ご自身の状況に応じて必要な手続きを行ってください。ご不明な点等については、所属の共済組合係にお問い合わせください。

退職後の状況	適用を受ける医療保険制度
1 引き続き再任用職員となる場合	裁判所共済組合の組合員資格が継続します（退職時に行う手続はありません）。
2 一定の期間を設けず、裁判所以外の民間企業等に再就職する場合	再就職先の医療保険制度（民間企業の場合は「健康保険」、他省庁や地方自治体等の場合は「共済組合」等）に加入することになります。 ➡ ただし、再就職先やご自身の雇用形態により加入できない場合もありますので、詳細は再就職先の担当者にお問い合わせください。 ※再就職先の医療保険制度に加入できない場合には、3のいずれかの手続が必要です。
3 再就職する予定がない又は再就職するまで一定の期間が空く場合	次のいずれかを選択します。 ① 裁判所共済組合の「任意継続組合員」になる（※1）。 ② 「国民健康保険」に加入する（※2）。 ③ ご家族が加入している医療保険制度の「被扶養者」となる。

### ※1 任意継続組合員について

退職日の前日まで引き続いて1年以上組合員であった方は、申出により、退職後2年間を限度に任意継続組合員として裁判所共済組合に加入することができます。申出手続等の詳細については、所属の共済組合係にお問い合わせください。

なお、申出書の提出や掛金の払込みが期限に遅れた場合、任意継続組合員となることができませんので、ご注意ください。

### ※2 国民健康保険について

退職日の翌日から14日以内に、住民登録をしている市区町村役場で加入手続を行ってください。その際、裁判所共済組合が発行する資格喪失証明書が必要となりますので、所属の共済組合係にお申し出ください。

**重要**

**組合員証の返還が必要になります！**

裁判所共済組合の組合員資格を喪失した場合、喪失日以降は組合員証を使用することができません。交付されている組合員証、組合員被扶養者証等を速やかに返還してください。

【参照】詳しくは、裁判所共済組合ホームページをご覧ください。

『退職後の医療保険制度（退職したとき）』及び『退職後の共済（退職したとき）』

(URL : <http://kyousai-01.courts.go.jp/life/short/redesign/>)



# 年金関係の各種届出等について

## 1 退職時の提出書類について

退職時の状況により必要となる書類が異なりますので、ご自身の状況に応じて必要な手続きを行ってください。各種届出用紙は、共済組合係に備えています。

ご不明な点等については、所属する共済組合係にお問い合わせください。

退職時の状況	必要な提出書類	提出先
老齢厚生（退職共済）年金の受給権を有している方	<b>① 退職届（老齢厚生・退職共済年金受給権者用）</b> <b>② 老齢厚生年金決定請求書（老齢厚生・退職共済年金受給権者用）</b> ただし、すでに老齢厚生年金が決定されている（請求中も含む）場合は、 <b>① 退職届（老齢厚生・退職共済年金受給権者用）</b> のみ ※いずれの場合も、退職時までの組合員期間等により年金額が再計算されます。	所属する共済組合係
老齢厚生（退職共済）年金の受給権を有していない方	退職届	所属する共済組合係

## 2 退職後の提出書類について

退職後に一定の事由に該当した場合は届出が必要になりますので、ご自身の状況に応じて必要な手続きを行ってください。各種届出用紙は、KKR ホームページから印刷することができます。

KKR ホームページ ➡ 年金 ➡ 届書ダウンロード  
 (URL : <https://www.kkr.or.jp/nenkin/dl/>)



連合会送付先

〒102-8082 東京都千代田区九段南 1-1-10 九段合同庁舎  
国家公務員共済組合連合会年金部

届出事由	必要な提出書類	提出先
組合員であった方が、退職後に住所又は氏名を変更した場合	住所・氏名変更届	国家公務員共済組合連合会（KKR）年金部 （退職時に所属していた共済組合係ではありません）
組合員であった方が、老齢厚生（退職共済）年金を受ける前に亡くなられた場合	死亡届	国家公務員共済組合連合会（KKR）年金部 （退職時に所属していた共済組合係ではありません）
老齢厚生（退職共済）年金受給開始後に、年金の受取口座を変更するときなど一定の事由に該当した場合	年金受給権者受取機関変更届など	国家公務員共済組合連合会（KKR）年金部 （退職時に所属していた共済組合係ではありません）

### 3 年金額の試算等について

毎年、組合員の誕生日に「ねんきん定期便」が送付され「これまでの年金加入期間」「これまでの加入実績に応じた年金額」（50歳未満の方）又は「老齢年金の種類と見込額」（50歳以上の方）等が通知されますので、そちらを参照してください。

また、インターネット上の「KKR 年金情報提供サービス」により、ご自身で年金試算等を行うこともできます（すでに年金が決定されている方は利用できません。）。

なお、初めて「KKR 年金情報提供サービス」を利用する場合には、「ご利用登録」を行う必要があります（※）。

※利用登録には基礎年金番号又は長期組合員番号の入力を求められます。

「基礎年金番号」は、毎年誕生日の下旬に送付される「ねんきん定期便」に、「長期組合員番号」は、毎年6月末に送付される「退職年金分掛金の払込実績通知書」にそれぞれ記載されています。

ご不明の場合には、所属する共済組合係にお問い合わせください。

KKR ホームページ → 年金 → これから年金を受給される方  
→ インターネット等による年金情報提供・年金試算  
(URL : [https://www.kkr.or.jp/nenkin/kumiaiin\\_taishoku/nenkinjoho\\_shisan.html](https://www.kkr.or.jp/nenkin/kumiaiin_taishoku/nenkinjoho_shisan.html))

インターネットを利用できない等により情報提供サービスを利用できない方については、国家公務員共済組合連合会（KKR）年金部年金相談室に対し、「KKR 年金情報提供依頼書」を提出することにより、組合員期間、標準報酬及び年金試算等の情報提供を受けることもできます。



#### 提出書類 KKR 年金情報提供依頼書

KKR ホームページ → 年金 → 年金相談・年金試算  
(URL : [https://www.kkr.or.jp/nenkin/soudan\\_shisan/](https://www.kkr.or.jp/nenkin/soudan_shisan/))

### 4 国民年金への加入

60歳未満で退職する方や60歳未満の被扶養配偶者の方は、再就職等により他の厚生年金等に参加しない限り、国民年金への加入等の必要があります。裁判所共済組合の任意継続組合員となる場合も国民年金への加入が必要です。退職日の翌日から14日以内に、住民登録をしている市区町村役場で手続きを行ってください。

### 5 年金に関するお問合せ

年金に関するご相談は、国家公務員共済組合連合会（KKR）年金部年金相談室で受け付けています。

**KKR 年金相談ダイヤル**

**0570-080-556** (ナビダイヤル)

**03-3265-8155** (一般電話、0570が利用できない場合等)

月曜日～金曜日（土日祝日・年末年始を除く） **9:00～17:30**

※お問い合わせの際には、基礎年金番号又は長期組合員番号をお手元にご用意ください。



# 退職後のグループ保険等について

## グループ保険

### 新グループ保険・総合医療保険・3大疾病保障保険

- 退職後も、次の更新日前日（9月30日）まで継続加入できます。継続加入を希望しない場合は、退職と同時に脱退となります。
- さらに、退職日現在の年齢が満50歳以上の方は、次の更新日（10月1日）以降も70歳6か月まで継続加入できます。
- ※総合医療保険、3大疾病保障保険への継続加入は、新グループ保険への継続加入が条件となります。

#### 継続加入した場合の 新グループ保険の保険金額について

次の更新日（10月1日）以降の最高保険金額は、1,000万円（年齢65歳6か月超の方は500万円）となります。

詳しくは、次頁の  
「グループ保険・  
退職時手続確認チャート」  
を参照

## ライフプラン

- 退職と同時に脱退となります。

## 団体傷害保険

- 退職後も、10月1日まで継続加入できます（それ以降は継続加入できません）。継続加入を希望しない場合は、退職と同時に脱退となります。

## 再任用される方は…

- 退職後再任用される方は、再任用期間中も、すべての保険について退職前と同様の条件により加入できます。
- ライフプランについて、退職時に年金受給要件を満たす場合には、退職と同時に脱退し、年金（一時金）を受け取ることもできます。

## 退職後継続加入される方へ…

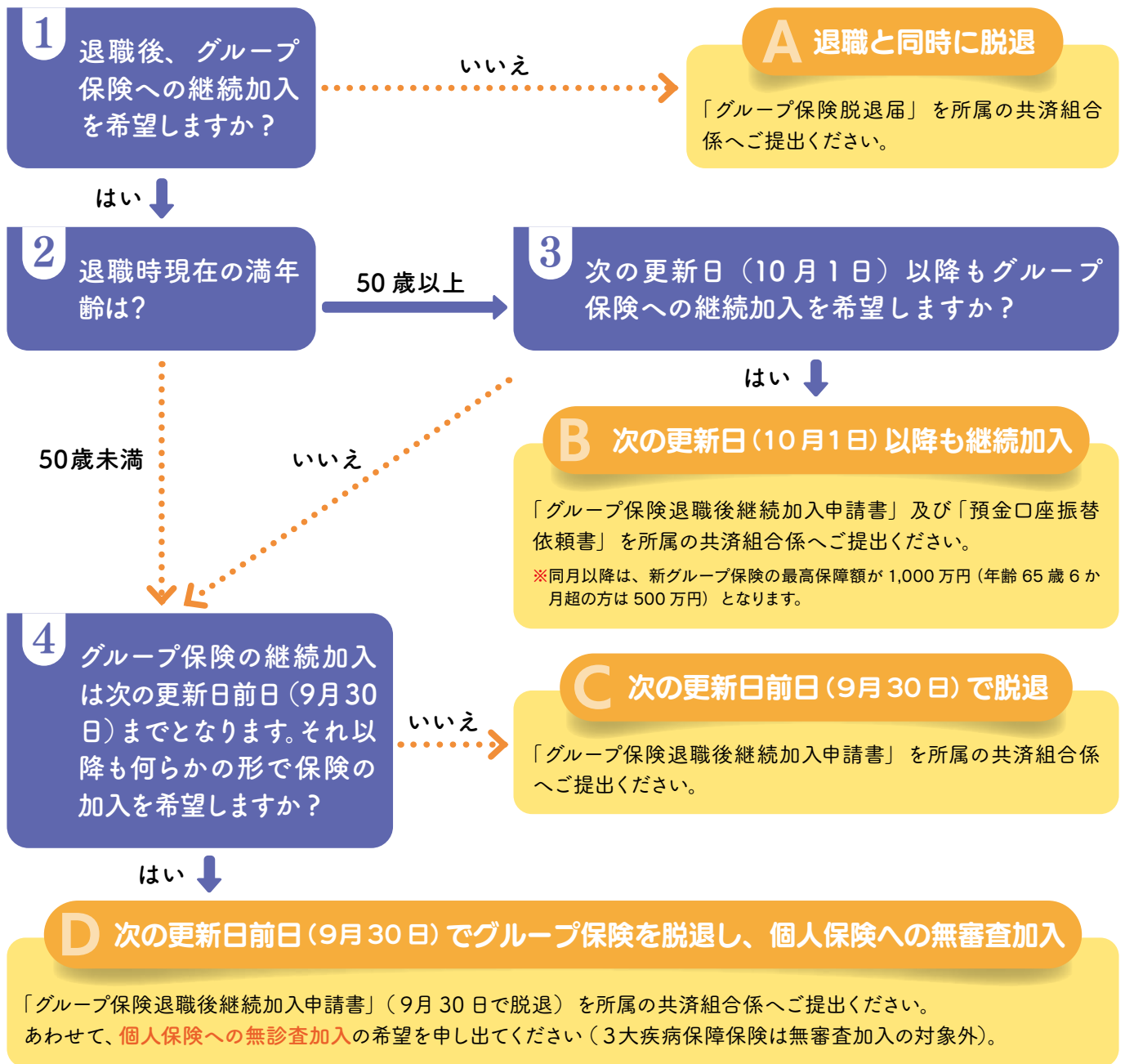
- 退職時に提出した口座振替依頼書の記載住所に変更があった場合は、必ず共済組合本部経理係へご連絡ください。
- 住所変更のご連絡がない場合は、グループ保険の申込書や生命保険料控除証明書等の書類をお届けできなくなりますのでご注意ください。

**住所変更の届出を  
お忘れなく！**

**連絡先 共済組合本部経理係**（TEL 03-3264-8340 直通）

# グループ保険・退職時手続確認チャート

グループ保険（**新グループ**保険・**総合医療**保険・**3大疾病**保障保険）



## 個人保険への無診査加入について

日本生命保険相互会社（グループ保険引受保険会社）による、グループ保険の加入者を対象とした取扱いです。グループ保険の加入者が、退職等の事由により脱退し、次の更新日（10月1日）以降グループ保険に継続加入しない場合に、同社所定の条件のもと新たな告知や診査等を省略し、同社所定の個人保険に加入することができるものです。

ただし、対象となる個人保険の保険料水準は、グループ保険と異なります。また、対象となる個人保険ごとに、保険金額・契約年齢の制限があるため、加入できない場合があります。

詳細は、所属の共済組合係までお問い合わせください。

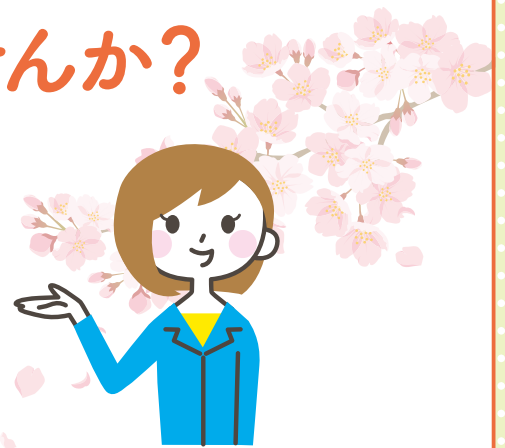
※個人保険は裁判所共済組合の運営する保険ではありません。

新生活の  
スタート!

# 被扶養者の方が 4月から就職しませんか?

被扶養者が就職して就職先の健康保険に加入する場合、裁判所共済組合の被扶養者としての要件を失うこととなります。この場合、所属する共済組合係に対し、速やかに「被扶養者申告書（取消）」、「申述書」及び証拠書類（健康保険被保険者証の写し又は採用辞令の写し）を提出してください。

また、証拠書類の発行等に時間を要する場合は、まず「被扶養者申告書（取消）」及び「申述書」を提出し、後日、証拠書類を追加提出してください。



## 注意!

被扶養者の認定が取消しとなる日（被扶養者の資格を喪失する日）は、その事実の発生した日まで遡ることとなります。取消事由が生じているにも関わらず、被扶養者が組合員被扶養者証等を提示して病院を受診した場合は、裁判所共済組合が負担した医療費を、後日戻入していただくこととなりますのでご注意ください。

なお、パートタイム等で就労しているものの勤務先の健康保険に加入していない被扶養者が、以下に該当する場合も、被扶養者としての要件を欠くこととなりますので、同様に届出を行ってください。

- ① 就労時間が増えたり、時給が上がったりした結果、月額所得の合計額（※1）が所得限度額の12分の1（※2）に達する見込みが立ち、将来にわたって同程度の所得を得ることが見込まれることとなった場合

- ※1 月額所得が変動する場合等は、3か月間の平均所得
- ※2 所得限度額が年額130万円の場合は、108,333円  
所得限度額が年額180万円の場合は、150,000円

- ② 勤務先の健康保険に加入することとなった場合

## 「国内居住要件」について

被扶養者として認定されるためには、原則として、被扶養者が日本国内に住所を有することが必要です。ただし、日本国内に住所を有しない場合でも、以下の例のように日本国内に生活の基礎があると認められる場合には、被扶養者として認定することができます。

被扶養者の方が日本国外へ転居する場合には、速やかに所属する共済組合係にご相談ください。

日本国内に  
生活の基礎があると  
認められる例

- ① 学生が外国に留学する場合
- ② 外国に赴任する組合員に同行する場合
- ③ 観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する場合
- ④ 組合員が外国に赴任している間に当該組合員との身分関係が生じた場合であって、②と同等と認められる場合
- ⑤ その他、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる場合

# 裁判所共済組合運営審議会について

共済組合には、その業務の適正な運営を図るため、運営審議会を置くこととされています（国共法9条1項）。運営審議会では、毎年度の事業計画や予算など、組合の運営に欠かせない重要な事項を審議しています。委員は10名以内で組織され（同条2項）、任期は1年であることから（定款9条）、毎年1月に任命されています。運営審議会には、委員のほか、庶務を行う幹事（同12条）や監査員（同35条）が出席します。

令和3年1月における委員、幹事及び監査員は以下のとおりです。

## 裁判所共済組合運営審議会委員等名簿

（令和3年1月21日現在）

委員	
最高裁判所事務総局総務局長	村田 斉志
最高裁判所事務総局人事局長	徳岡 治
最高裁判所事務総局経理局長	氏本 厚司
東京家庭裁判所事務局長	横山 真幸
仙台高等裁判所事務局次長	新岡 剛
東京高等裁判所裁判所事務官	大杉 浩二
東京地方裁判所立川支部裁判所事務官	光田 透修
大阪地方裁判所裁判所書記官	山本 省平
岡山家庭裁判所倉敷支部裁判所書記官	北島 庸徳
旭川家庭裁判所裁判所書記官	宗形 恭太郎

幹事	
最高裁判所事務総局総務局第一課長	石井 芳明
最高裁判所事務総局人事局総務課長	福島 直之
最高裁判所事務総局人事局能率課長	丸山 又生
最高裁判所事務総局経理局総務課長	榎本 光宏
最高裁判所事務総局経理局主計課長	真鍋 浩之
最高裁判所事務総局経理局厚生管理官	杉山 洋一

監査員	
最高裁判所事務総局民事局第一課長	岩井 一真
最高裁判所事務総局経理局監査課長	中橋 章
広島地方裁判所裁判所事務官	井上 隆博





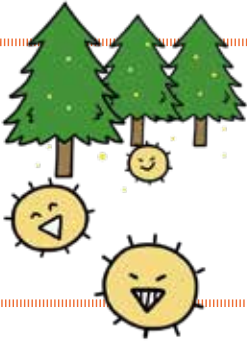
監修：三宅光富 みやけ内科クリニック院長  
内科医・日本呼吸器学会専門医・  
日本呼吸器内視鏡学会専門医

# 知っておきたい花粉症の話

今年も花粉症のシーズンがやってきます。病院での治療やセルフケアなど、つらい季節を快適に過ごすための基本対策を紹介します。

## 花粉症の基礎知識

### 花粉症とは？



体内に入ったスギやヒノキなどの花粉（アレルゲン）を取り除こうと、免疫機能が過剰に反応することで起こります。症状は、くしゃみや鼻づまりなどかぜと似ていますが、かぜが1週間程度で治るのに対し、花粉症は花粉が飛んでいる間は続きます。

頭も痛いしかぜかな...



目のかゆみや  
さらっとした鼻水、  
朝方がとくにつらい  
などは花粉症の症状

### 病院ではどんな治療ができるの？

#### 対処療法

内服薬による「全身療法」、点眼、点鼻薬などによる「局所療法」、鼻粘膜の「手術療法」などがあります。

#### 根治療法

花粉症の原因物質（＝アレルゲン）を少しずつ体内に取り入れ、免疫を獲得しようという療法で「舌下免疫療法」などがあります。

自分で  
できる

## 花粉症対策5点

### 1 規則正しい生活

かぜをひくなど、からだの調子が悪いと免疫機能が正常に働かず、花粉症の症状も強くなります。規則正しい生活で免疫機能を低下させないように心掛けてください。



免疫機能を高める生活を

### 2 外出時の工夫

イラストのように花粉をできるだけ体内に入れない工夫を。帰宅時は家に入る前に、服についた花粉を落とします。手洗い・うがいでだけでなく、洗顔も行うとよいでしょう。

頭に花粉をつけないように帽子を



長い髪は  
まとめる

髪や肌を  
バリアする  
ミストや  
スプレー

手袋

花粉症対策メガネ  
98%以上の花粉を  
カットできるものも

スカーフ

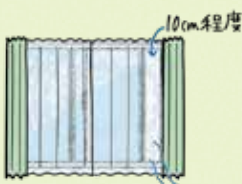
花粉が付きにくい＆  
落としやすい

ツルツルした素材

静電気防止スプレーも  
花粉をつきにくくする

### 3 換気

換気時に花粉をできるだけ室内に入れないよう、窓は10cm程度開け、レースカーテンは閉じておきます。カーテンには花粉防止スプレーをして、定期的に洗濯を。



### 4 掃除

花粉が多くついている窓や玄関の近くは重点的に掃除します。花粉が舞い上がらないようモップやワイパーを使って。花粉が部屋中に広がるのを防ぐため、窓やドアを開けたらすぐに掃除するクセをつけましょう。



### 5 洗濯は室内干し

洗濯するときは静電気を防止する柔軟剤を使用するといでしょう。花粉が飛散する時期は部屋干しするのが無難です。





# 「わからない、といえない」を改革

わからないことを「わからない」といえないと、仕事がやりにくく、余計な時間や労力がかかり、ミスも増えます。聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥。わからないことを口に出して、自分の働き方を変えていきましょう。



## わからないことを聞くことで、人は成長する

わからないことを「わからない」ということは、勇気のいることです。しかし、わからないまま仕事をしていると、いつまでたってもうまくいかず、ストレスがたまります。上司や同僚、お客様からの信用を失うこともあります。

わからないことは恥ずかしいことではありません。わからないことを聞き、わかるようになっていくプロセスが人を成長させます。自分がわからないことを素直に聞けばいいのです。「自分は何も知らないから、一から学ぼう」という気持ちで助けを求めれば、周りの人はそれに応えてくれるでしょう。

### 【じぶん働き方改革のポイント】

わからないことを「わからない」といえるようになる突破口は、一度、プライドを脇に置き、勇気を出してわからないことを口に出し、きちんと教えてもらう経験をする。忙しくしている人にきちんと教えてもらうためには、聞き方に工夫が必要です。

#### 自分でやったうえで、相手の都合を考慮して簡潔に聞く

##### まずはこれ

自分で調べ、考え、やってみる。そのうえでわからないことを聞く。短時間ですむように、何を聞くか整理し、メモしておく。質問が具体的だと、具体的な答えが得られやすい。

##### 次はこれを

相手に余裕があるタイミングを見計らい、声をかける。「自分の意見をいう→質問する→相手の答えを聞く」という流れを心がける。

「何をすればいいかわからない」という丸投げの質問はNG

メールではなく対面で、緊急性の高いものから聞く





# 「自分ばかり忙しいと思う」を改革

自分ばかり忙しいという思いがあると不満がつり、イライラします。周囲の人との人間関係もギクシャクしやすく、ストレスがたまります。そんな状態では仕事の生産性も上がりません。働き方を見直してみましょう。



## わかってくれるのを待っているだけでは解決しない

「忙しいこと、みてたらわかるよね」。自分ばかり忙しいと思ってイライラする背後には、こうした思いがあります。そのため、イライラを態度などで周囲の人にぶつけてしまいがちですが、近くでみているだけでは他人の忙しさや大変さはわかりません。周囲の人からすればなぜイライラをぶつけられるのかわからず、人間関係がギクシャクします。そうなれば、ますますわかってもらえません。

「忙しいことをわかってほしい」「助けてほしい」と思うなら、わかってくれるのを待っていてはダメ。自分から行動を起こしましょう。さらに、忙しい理由を考え、忙しい状況を根本から改善していくことも大切です。

## 【じぶん働き方改革のポイント】

### 自分ばかり忙しいと思ったら、自分から行動を起こそう

今は仕事を引き受けられないことや手伝ってほしいことを冷静に言葉で伝え、理解を求めろ。

自分の忙しさや大変さをわかってほしいなら、まず相手の忙しさや大変さをわかろうとする。

仕事を引き受けた場合は、割り切って淡々と仕事を進める。

#### 仕事を断るときは

「①お詫び」「②理由とお断り」「③代替案の提示」の流れでいうと角が立ちにくい。



①申し訳ありませんが、②今は△△の件が大詰めでお引き受けできません。③来週以降なら…

# 避難所での健康管理!

大勢の人と過ごす避難所生活はストレスフル。衛生状況もいいとはいえず、健康な人でも体調を崩しがちになります。自分でできる備えと工夫で「元気」をキープしましょう。

## 避難所で気をつけたいポイント

### 感染症

3密を避けることも重要



感染症予防のため手洗い、マスクの着用はもちろん、ドアノブなど共用部分を触る前後は手指の消毒を。家族でもタオルや食器などを使いまわさないこと。

### 食中毒

うっかり手で食べない



O157 などによる食中毒にも注意が必要。「食事の前は必ず手洗い」(難しい場合は消毒)、「食べ物は直接手で食べない」、「食事はそのつど食べきる」を鉄則に。

### エコノミークラス症候群

作業の手伝いなどマメに体を動かそう



避難所のトイレがイヤなどの理由で食事や水分をとらないと、エコノミークラス症候群の引き金に。予防にはこまめな水分補給と、軽い運動やストレッチが◎

## 体力 & 免疫力をキープする工夫

### しっかり眠る



耳に合う耳せん  
目元を圧迫しないアイマスク

避難所の床は固く冷たいのが一般的。菌やホコリから身を守る意味でも簡易エアベッドなど、自前の寝具を準備しておきたい。耳栓やアイマスクも必需品。

### 口内をケアする

水分をこまめに  
とって口内の  
菌の増殖を  
おさえよう



口腔ケアを怠ると誤嚥性肺炎や感染症のリスクがアップ。歯ブラシ以外にも水不要の歯磨きシートや、液体歯磨きがあると安心。こまめな水分補給も重要。

### 清潔を保つ

体拭きシートは  
厚手で大判  
のものが  
おすすめ



何日も入浴できないと不潔だけでなく、臭いやべたつきなどによる精神的なストレスも大きい。水不要のシャンプーや体拭きシートで清潔を保とう。

### 防災メモ



### 防寒対策も大切です!

避難所の備蓄品は、避難者が多いと不足します。また、物資が届かないこともあります。食料や水、常備薬やメガネ、衛生用品など、自分が必要なものは自分で準備しておきましょう。その際、忘れずに入れてほしいのが防寒グッズ。避難所は冬でなくても冷えることが多く、体温が下がるとそれだけで体調を崩しがちになります。カイロ、防寒シート、風を通しにくいカップ、大判のストールなどは緊急時に持って逃げる「一次避難袋」に、寝具など、かさばるものは災害が落ち着いてから持ちだす「二次避難袋」に備えるとよいでしょう。

監修：天野勢津子 防災士・イラストライター わかりやすいイラストと文章で防災意識の大切さを伝えている。

# 持ち出し袋の準備!

持ち出し袋は2つに分けて準備しましょう。災害発生直後にサッと持ち出す袋はリュックが、安全が確保されてから持ち出す袋はキャリーバッグがおすすめです。

## 1次持ち出し袋例

緊急時に各自が持って逃げる。「命を守り、安全に避難する」を念頭に中身を厳選



こんなものも入れておこう

- タオル、手ぬぐい
- トイレットペーパー
- ビニール袋(大中小)
- 筆記用具(油性マジックも)
- 携帯ラジオ
- 乾電池
- 健康保険証、免許証のコピー
- 現金(小銭も)
- 家族やペットの写真
- 生理用品(女性)
- おもちゃ(子ども)

## 2次持ち出し袋例

災害が落ち着いてから出番。「避難所で3日間程度生活する」ことを想定して準備



こんなものも入れておこう

- ライト(ランタン)
- 洗濯ばさみ
- 新聞紙
- ガムテープ
- ロープ
- 段ボール
- ビニールシート
- ティッシュ
- ハンドクリーム/ワセリン
- オールインワンジェル
- 手鏡、ヘアゴム

### 防災メモ



### 非常用持ち出し袋だけでは不十分。「家庭の備蓄品」も忘れずに

備蓄品はライフラインの止まった自宅で、1週間程度の被災生活を送ることを想定して準備します。カセットコンロやガスボンベは必須。ランタンなどの明かりは複数個必要です。水は料理で使う分も含めて大人1人につき1日3ℓを目安にしてください。食料品は主食、主菜、副菜をバランスよく揃えて。ビタミン不足になりがちなのでフリーズドライの野菜や、ジュース、ドライフルーツなども活用しましょう。

収納場所はクローゼットやキッチンなど複数個所に分けるのがおすすめです。

★持ち出し袋や備蓄品は半年に1回程度中身の点検を行いましょう。

監修：天野勢津子 防災士・イラストライター わかりやすいイラストと文章で防災意識の大切さを伝えている。