

## こころと体のリフレッシュ講座のご案内

当支部では、所属所等において組合員の心身の健康保持・増進を目的とする講座を開催する場合に、講師派遣等の支援を行っています。

【支援内容】助成限度額：1講座当たり3万円

### 1. 講師派遣

支部が講師の斡旋をはじめ、講師への謝礼・交通費の支払手続きを行います。

※講座テーマ〈例〉

メンタルヘルス、栄養管理、腰痛・肩こり等予防、ヨガ など

### 2. 費用助成

講師への謝礼・交通費のほか、会場使用料、資料代、材料代を助成します。

講師への謝礼・交通費の支払いは支部が代行することも可としますが、その他経費の支払いは講座を主催する所属所等で行っていただきます。

※講座テーマ〈例〉

コーヒーや紅茶、アロマオイル等で心身をリフレッシュなど

「アロマセラピーでリフレッシュ」講座の様子 ▶▶



### ◆ 支部からのお願い!

講座を計画される際は、**正式申請前に、必ず当支部までその旨連絡**をお願いします。

申請期限は、開催希望日の2か月前(費用助成の場合は1か月前)です。

講座の内容によっては支援の対象とならない場合があります。

詳細は、平成30年度「こころと体のリフレッシュ講座」開催支援事業実施要領をご確認ください。[当支部HP](#)にも掲載しています。

お問合せ先 ☎ 健康管理担当 023-630-2882



## 〈目次〉 Contents!

- 1 | こころと体のリフレッシュ講座のご案内
- 2 | 被扶養者の資格確認を実施します
- 3 | 公費負担に係る医療証の速やかな提出をお願いします  
教職員互助会ホームページがリニューアルしました!!
- 4 | 平成29年度教職員定期健康診断受診結果のお知らせ
- 5 | 公立学校共済組合 山形支部  
「第2期データヘルス計画」の概要
- 6 | 産休・育休期間の掛金等の免除に関する手続き  
公立学校共済組合の掛金率が変わりました
- 7 | しっかり確認! 「ねんきん定期便」
- 8 | 平成29年度 決算概要
- 9 | 公立学校共済組合 山形支部 / 山形県教職員互助会
- 10 | 福祉保険制度  
ウォーキングは楽しい!



# 被扶養者の資格確認を実施します

## ○対象者には、所属所から「家族調書」を配布しています

共済組合では1年に一度、家族の状況・収入等を調査し、被扶養者としての資格要件を満たしているか、書類審査を行っています。家族調書の記入方法や提出が必要な書類などに関して不明な点がある場合は、所属所の事務担当者までご相談ください。



## 被扶養者の認定取消となる主な例

就 職	就職により、就職先の健康保険制度に加入した。
パ ー ト アルバイト等	パート・アルバイト等により年額130万円以上の収入が見込めるようになった。
	パート・アルバイト等により月額108,334円以上の月が3ヶ月以上継続することが見込めるようになった。
雇 用 保 険	日額3,612円以上の雇用保険を受給し始めた。
年 金	支給される年金と他の収入との合算額が年額180万円以上となった。
そ の 他	別居している被扶養者への仕送り送金額が被扶養者の総収入(組合員からの送金額を含む)の3分の1以下となった。
	組合員の収入が他の扶養義務者(配偶者等)と比べて1割以上低くなった。

特に注意!

>>>>>>>>>> **上記に該当する場合には 早急に取消申請を行ってください!!** <<<<<<<<<<<

※例年、「取消の必要はないと思っていた」という思い違いにより、取消の届け出が遅れる事例が発生しています。

### 遡及して認定取消になった場合……

認定取消は認定要件を欠いた日まで遡ります。そのため、取消日以降に受診された場合は、共済組合が負担した医療費等を **全額返還** していただくこととなります。長い期間を遡って取消となった場合、返還額が高額となる可能性もありますのでご注意ください。  
被扶養者の収入などについては常に把握するようにしておきましょう。



お問合せ先 ☎ 給付担当 023-630-2884

# 公費負担に係る医療証の速やかな提出をお願いします

お住まいの市町村から公費負担医療制度の適用を受けたときは報告が必要です!

組員または被扶養者の方が「公費負担医療制度」の適用者となられた場合は、医療機関で支払う医療費の自己負担額が公費で助成(自己負担額の全額又は一部免除)されます。

公費からの助成と共済組合の給付との重複受給を避けるため、「適用者となった場合」、「適用者でなくなった場合」又は「自己負担割合が変更された場合」は報告をお願いします。



## 報告が必要な医療制度

- ・重度心身障がい(児)者医療給付制度
- ・ひとり親家庭等医療給付制度

## 報告方法

市町村から各医療証が発行される都度、その写しを共済組合へ提出してください

注意!

報告がなかったり遅延したりすると誤った給付が行われてしまうことがあり、  
その場合には給付金を後日返還していただくことになります。

お問合せ先 ☎ 給付担当 023-630-2884

## 教職員互助会ホームページがリニューアルしました!!

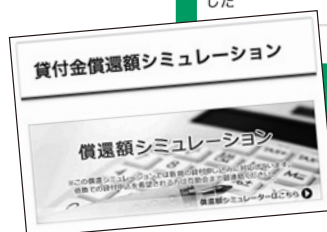
このたび、会員の皆様の利便性を高め、幅広く多くの方々に活用いただけるよう、教職員互助会ホームページのリニューアルを行いました。

新しいホームページは、スマートフォン対応となり、気軽に閲覧することができます。また、「貸付金償還額シミュレーション機能」を追加し、借入金の毎月の返済額を簡単に試算することができるようになったほか、各種事業についての掲載内容も充実しました。

今後も、随時情報を更新してまいりますので、皆様、ぜひご覧ください!!



<http://www.yamakyogo.or.jp/>



お問合せ先 ☎ 教職員互助会 023-631-5115

昨年度の定期健康診断の受診者は、市町村立学校5,220人、県立学校3,239人、県教育委員会事務局450人、合計8,909人で、受診対象者の99.7%の方が受診されました。健診結果は以下のとおりでした。

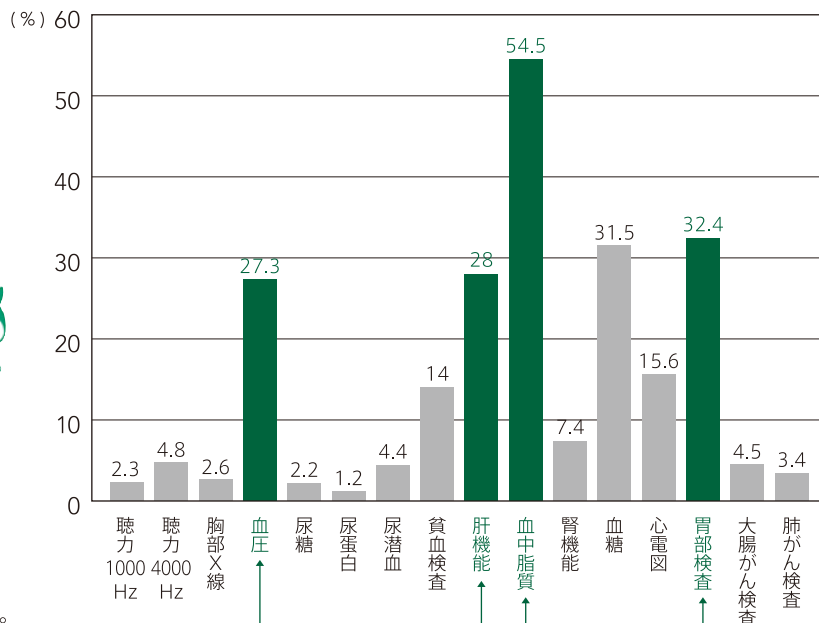
## 項目別“有所見該当者”率

「有所見」とは、「異常なし」以外の「要観察・要精密検査・要治療」等、何らかの所見があることをいいます。

**肥満、高血圧、高血糖、高中性脂肪**のうち、該当するものが1つでもあると、1つも該当しない場合に比べ、心筋梗塞や狭心症の危険が5倍に、2つだと10倍に、3~4個だと36倍以上になると言われています。



体重を1kg減らせば、**血圧**が約4mmHg下がると言われています。

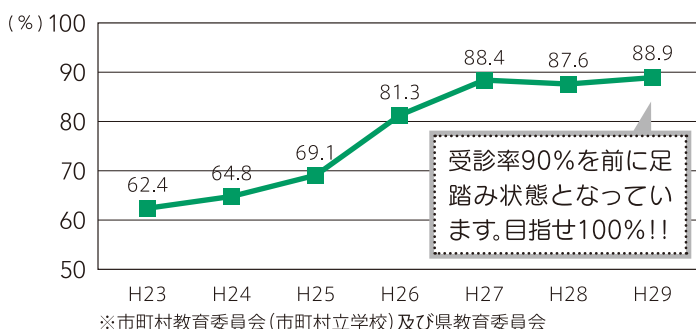


胃部有所見者が増えています。**ピロリ菌**が原因なら、早期除菌を!

お酒を飲まない人でも**肝疾患**にはかかります。果物や清涼飲料水に含まれる果糖は、中性脂肪となって肝臓に溜り、脂肪肝になりやすいので、摂り過ぎに注意しましょう。

**脂質異常症**は、10年~15年かけて進行し、将来的に動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中などを招きます。

## 精密検査受診率の推移



受診率90%を前に足踏み状態となっています。目指せ100%!!

### 「要精検、要医療」の皆様へ!

自覚症状がなくても、重大な病気が潜んでいる可能性があります。健診結果を持って、かかりつけ医や病院を受診しましょう!



平成30年度から、計画期間を6年間とする「第2期データヘルス計画」がスタートしました



効果的な保健事業の検討・運営のため、組合員の皆さんが受診した健康診断・人間ドックの結果や診療報酬明細書(レセプト)等を集計・分析し、PDCAサイクルによりデータヘルス計画を推進します。



## ■ レセプト等分析に基づく当支部の現状と対策

### 生活習慣病



#### 現状

- 有病者率(医療機関受診率)が上昇している一方、上位4疾患(高血圧・糖尿病等)の有病者一人当たり医療費は減少。
- 定期健康診断等の精密検査受診率が上昇。
- 運動が習慣化されている者の割合が少ない。
- 特定保健指導の対象外だが(非肥満)、リスク(脂質、血圧、血糖、肝機能で所見あり)を抱える者が増加傾向。

#### 対策

- ▶ 早期発見・早期治療、重症化予防のため、事業主と連携した精密検査受診勧奨を推進
- ▶ 人間ドック時や訪問型等の特定保健指導を推進
- ▶ ウォーキング事業等、運動習慣改善に向けた動機づけに資する事業を推進
- ▶ 非肥満者を含めた、健康意識醸成のための情報提供を推進

### 悪性新生物

#### 現状

- 胃、結腸、乳房、気管・気管支及び肺等、主だった部位の有病者率が上昇する一方、結腸がん・乳がん以外の有病者一人当たり医療費は減少。
- 胃がんの有病者率が高く、また、定期健診等の結果、慢性胃炎の所見が多い。

#### 対策

- ▶ 早期発見・早期治療のため、事業主と連携した精密検査受診勧奨を推進
- ▶ 胃がん対策として、人間ドック時のピロリ菌検査費用の一部を負担
- ▶ 大腸(特に結腸)がん対策として、人間ドック時の大腸内視鏡検査枠を拡大
- ▶ 婦人がん対策として検診の受診勧奨を推進、乳がん対策として自己検診方法等の周知広報を推進

### 精神の疾患

#### 現状

- 有病者率が上昇。

#### 対策

- ▶ メンタルヘルス相談窓口等各種相談事業の周知広報を強化
- ▶ メンタルヘルスセミナー(一般職向け、管理職向け)を中心とした啓発事業を推進



内容の詳細は、[当支部HP](#)「第2期データヘルス計画」をご覧ください。

お問合せ先 ☎ 健康管理担当 023-630-2882・2816



# 産休・育休期間の掛金等の免除に関する手続き



## 産 休

産前産後休暇を取得する場合、「産前産後休業掛金等免除(変更)申出書」を提出することで、産前産後休業中の共済組合及び教職員互助会の掛金等が免除されます。(教職員互助会の退職給付事業掛金及び退職互助部事業掛金は免除されません。)

### 産前産後休業

産前産後休業の範囲内で、出産の日(出産の日が産前の予定日後であるときは、産前の予定日)以前42日から出産の日後56日までの期間  
※多胎妊娠の場合、42日を98日と読み替える。

### 掛金等が免除となる期間

産前産後休業の開始日が属する月から産前産後休業が終了する日の翌日が属する月の前月まで

	提出申出書	添付書類
産前	産前産後休業掛金等免除(変更)申出書	①産前休暇を証明するもの 〈例〉産前休暇申請書の写し(要原本証明) ②出産予定日及び出産予定人数を証明するもの 〈例〉出産予定証明書や母子手帳の写し(要原本証明)
産後	産前産後休業掛金等免除(変更)申出書 (出産予定日当日に出産した場合、変更申出書の提出は不要です。この場合、添付書類のみ提出してください。)	①産後休暇を証明するもの 〈例〉産後休暇申請書の写し(要原本証明) ②出産日及び出産人数を証明するもの 〈例〉出産証明書や母子手帳の写し(要原本証明)

## 育 休

育児休業を取得する場合、「育児休業等掛金等免除(変更)申出書」を提出することで、育児休業中の共済組合及び教職員互助会の掛金等が免除されます。(教職員互助会の退職給付事業掛金及び退職互助部事業掛金は免除されません。)

	提出申出書	添付資料
育児休業取得時	育児休業等掛金等免除(変更)申出書	育児休業承認の辞令書の写し(要原本証明)
育児休業期間変更時	育児休業等掛金等免除(変更)申出書	育児休業変更承認の辞令書の写し(要原本証明)

※「産前産後休業掛金等免除(変更)申出書」及び「育児休業等掛金等免除(変更)申出書」の様式は、当支部HP(手続きナビ>共済制度に関する手続き>組合員に関する手続き)にも掲載しています。

## 公立学校共済組合の掛金率が変わりました

介護掛金率が4月から上がりました。

(単位:千分率)

短期掛金	介護掛金	厚生年金保険料	退職等年金掛金
44.51	5.91(前年度比 +0.12)	89.93	7.50

※本年9月から厚生年金保険料が91.50に上がります。

お問合せ先 ☎ 庶務係 023-630-2883

# しっかり確認！「ねんきん定期便」



Aさん(48歳)

先日、共済組合から「ねんきん定期便」というものが届きました。これって、どこをどう見ればいいんでしょうか？  
それから、友人には封書で届いたというのですが、なぜ私にはハガキなんですか？教えてください。

「ねんきん定期便」は、**毎年1回、誕生月**にお届けしています。届きましたら、以下のポイントをご確認ください。  
また、節目年齢と呼ばれる**35歳・45歳・59歳**の方には封書でお送りしていますが、それ以外の方にはハガキでお送りしています。



年金担当Bさん

## 【Aさんの「ねんきん定期便」】〈50歳未満の場合〉

基礎年金番号 1234567890	私学共済の加入者番号	※お問い合わせの際は、基礎年金番号をお知らせください。
----------------------	------------	-----------------------------

1. これまでの年金加入期間 (老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です。)

国民年金 (a)			船員保険 (c)		年金加入期間 合計 (未納月数を除く) (a + b + c)	合算対象期間等 (d)	受給額 (a + b)	
第1号被保険者 (数を除く)	第3号被保険者	国民年金 計 (未納月数を除く)						
28 月	0 月	28 月	0 月		312 月	0 月		
厚生年金保険 (b)			厚生年金保険 計					
厚生年金					187 月	97 月	0 月	284 月
公務員厚生年金 (国家公務員・地方公務員)			私学共済厚生年金 (私立学校の教職員)					
私学共済厚生年金 (私立学校の教職員)			厚生年金保険 計					

公立学校共済組合に加入している期間は「公務員厚生年金」の欄に含まれます。

今までの年金加入期間の合計が正しいかチェック！  
120月(10年)以上の期間がないと年金はもらえません。

保険者(未納期間を除く)欄には、この「ねんきん定期便」の作成年月日以降の国民年金保険料の前納期間の月数も含めて表示しています。  
※「国民年金の任意加入期間のうち保険料を納めていない期間(任意加入未納期間)」および「特定期間」の合計月数を表示しています。  
※未納期間の月数は参考であり、年金を請求するときに書類による確認が必要です。

### これまでの加入実績に応じた年金額と

#### 【参考】これまでの保険料納付額(累計額)

	加入実績に応じた年金額(年額)		保険料納付額(累計額)	
	老齢基礎年金	老齢厚生年金	国民年金保険料(第1号被保険者)	厚生年金保険料(被保険者負担額)
(1) 国民年金	444,850 円		39,900 円	
(2) 厚生年金保険		366,084 円		4,332,357 円
一般厚生年金被保険者期間		308,630 円		4,397,769 円
公務員厚生年金被保険者期間(国家公務員・地方公務員)		0 円		0 円
私学共済厚生年金被保険者期間(私立学校の教職員)				
(1)と(2)の合計	1,119,564 円		8,770,026 円	

※実物は「青色」のハガキです。

50歳未満の方の場合、これまでの加入実績をもとに65歳からもらえる年金額の試算結果が表示されています。今後も働き続けることで年金額が増加していきます。  
※50歳以上の方の場合、60歳まで保険料を納めたと仮定した年金額になります。

## 【年金ワンプoint】

年金加入期間は、月を単位として計算し、「共済組合員の資格を取得した日の属する月」から「喪失した日の属する月の前月」までが加入期間となります。

3月30日に退職した場合、共済組合員の資格喪失日は3月31日となり、3月は国民年金に加入する必要がありますので、必ず市町村担当課で手続きをしてください。

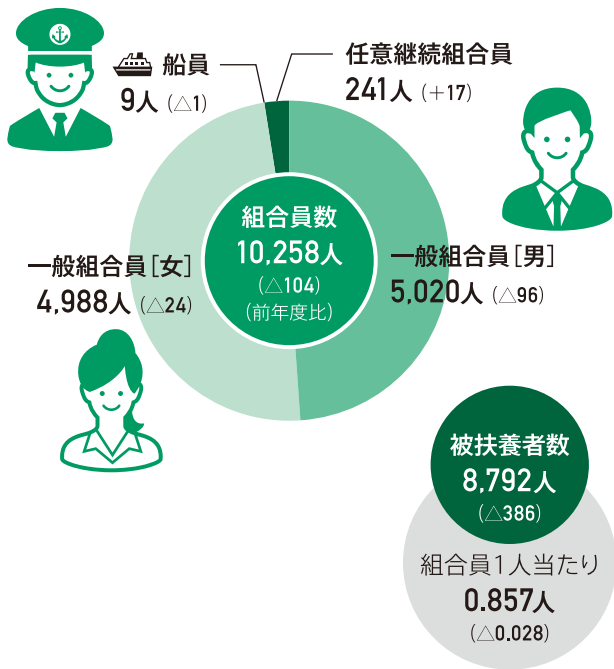
お問合せ先 ☎ 年金担当 023-630-2887

平成29年度公立学校共済組合山形支部決算は、平成30年5月30日の支部運営審議会において承認されました。概要は次のとおりです。

1

組合員数・被扶養者数

H30.3.31現在



2

各経理の決算

短期経理

掛金・負担金等の収入総額は、68億4331万9千円となり、これを財源に下記医療費等の支払をしました。

収入総額と下記医療費等との差額については、本部へ送金し、主に高齢者の医療費等に充てられます。

区分	件数(件)	金額(千円)
法定給付	保健給付	264,628
	休業給付	1,545
	災害給付	2
	計	266,175
附加給付・一部負担金払戻金	2,299	77,308
合計	268,474	2,975,752

長期給付に係る経理

掛金・負担金等の収入総額は、182億2142万5千円となり、年金の財源として本部へ送金しました。

保健経理

組合員とその家族の健康保持・増進を目的として下記保健事業を実施しました。

事業名	金額(千円)	実績等
人間ドック(一泊二日コース)	89,443	1,568人
内視鏡付人間ドック(胃部・大腸)	6,527	99人
内視鏡付人間ドック(胃部)	17,102	294人
人間ドック(日帰りコース)	31,220	1,162人
脳ドック	8,522	251人
脳と心のトータルケア付人間ドック	7,932	119人
婦人がん検診	9,724	子宮がん1,192人 乳がん 458人
被扶養者健康診断	2,431	112人
歯周疾患健診	385	86人
こころと体のリフレッシュ講座	755	35所属
生活習慣病予防のための栄養講座	72	62人
健康ウォーキング事業	79	50組150人
メンタルヘルスセミナー	99	275人
メンタルヘルス健康相談	30	3件
健康管理図書配布	1,706	全組合員
アドバイザー派遣	222	リワーク 7回 メンタル 6回
保養施設等宿泊利用補助	1,636	818人
55生活設計講座	187	452人
特定健康診査・特定保健指導	18,708	—
合計	196,780	—

貸付経理

下記のとおり新規貸付を行いました。

貸付種別	件数(件)	金額(千円)
一般貸付	68	88,777
住宅貸付	3	24,839
住宅災害貸付	0	0
介護構造貸付	0	0
教育貸付	11	18,900
災害貸付	0	0
医療貸付	1	1,100
結婚貸付	4	6,584
葬祭貸付	1	2,000
高額医療貸付	0	0
出産貸付	0	0
合計	88	142,200



平成29年度山形県教職員互助会決算は、6月15日開催の評議員会において承認されました。  
概要は次のとおりです。

## 1 会員・家族数

H30.3.31現在

区 分	平成29年度	前年度比
会 員	10,222人	△113人
家 族	8,841人	△402人

## 2 各事業の決算

### 一般給付事業

事業活動収入総額92,783千円に対し、下記事業等に支出しました。

- ・家族療養見舞金 40,905千円
- ・出産見舞金等の給付事業費（上記除く） 12,885千円

### 福祉事業

事業活動収入総額231,657千円に対し、下記事業等に支出しました。

- ・会員療養見舞金 112,559千円
- ・結婚祝金等の給付事業費（上記除く） 41,260千円
- ・リフレッシュ推進事業等の福祉事業費 34,454千円

### 退職給付事業

事業活動収入総額は140,297千円となり、下記事業等を実施しました。

- ・退職生業資金 258,243千円
- ・会員弔慰金等の給付事業費（上記除く） 14,200千円
- ・貸付事業費 176,400千円

なお、当該事業は、会員からいただいた掛金を積み立て、貸付事業などで運用したうえで、最終的に退職生業資金として会員に給付する事業のため、単年度の収支は一致しません。

### 貸付状況

貸付種別	件数(件)	金額(千円)
生 活 資 金	80	68,800
入 学 資 金	9	15,000
研修旅行資金	0	0
自動車資金	35	52,100
教 育 資 金	26	40,500
物品購入資金	0	0
合 計	150	176,400
平成29年度末貸付残高	696	567,297

### 退職互助部事業

事業活動収入総額260,318千円に対し、下記事業等に支出しました。

- ・療養補助金 85,021千円
- ・脱退一時金等の給付事業費（上記除く） 156,880千円
- ・施設利用補助費等の福祉事業費 11,593千円

### 加入者数

区 分	平成29年度	前年度比
現職加入者	7,675人	△356人
特別加入者	8,329人	△80人

### 公益事業関係

「スクールコンサート」を県内35校で実施し、事業活動支出総額は7,197千円となりました。

### 管理費関係

法人全体に関わる管理費で、1,104千円を支出しました。

# 福祉保険制度

「福祉保険制度」は、長期給付（公的年金）及び短期給付（健康保険）を補完するための公立学校共済組合独自の制度です。ご自身で必要と思われる保障を確保していただくことにより、皆さんの生活に安心を提供します。

## ファミリー年金

11年ぶりに標準生命表が改定され、今回「ファミリー年金」の保険料が下がります。

長期給付事業（公的年金）の補完

### あなたが万一死亡した場合



在職中に死亡した場合、**老齢厚生年金の約3/4の水準の遺族厚生年金**が支給されますが、**差額の約1/4の不足**が生じます。

### 「ファミリー年金」に加入している場合



差額の約1/4の不足分を補うことができ、死亡時にも**老齢厚生年金と同水準の給付を確保**することができます。

### 「ファミリー年金」に加入していない場合



差額の約1/4の不足分が残ることになります。

ファミリー年金以外にも、各種制度があります。制度内容の詳細は、パンフレットをご覧ください。

※パンフレットは6月中旬に各所属所あて送付済です。

## ウォーキングは楽しい!



よく「1日1万歩歩くと良い」と言われますが、重要なのは運動の強

- ① 歩いた後は、体が暖まり、気分も爽快になります。
- ② 歩いてカロリーを消費するので、食事をおいしく食べられますし、適度な疲労感からよく眠れるようになります。
- ③ 外の空気に触れ、景色も変わるので気分転換になります。
- ④ ウォーキングを継続すると、筋力がついて生活全体が活動的になります。
- ⑤ 生活習慣病予防になり、体も引き締まります。

度で、歩数は8千歩でも、その中で20分速歩きすると生活習慣病を防げるそうです。  
速歩きといっても、回転を速くするのではなく、後ろ足を強く蹴るイメージで、ちよつときついと感じる程度が良いようです。  
まとまった時間が取れない場合は、朝・昼・晩に少しずつ歩いてもいいですし、職場の中を移動する場合でも強度を意識して歩けば運動になります。  
共済組合では、今年度も「健康ウォーキング事業」を実施する予定です。昨年度よりも参加枠を増やしますので、ぜひ職場の方とお誘いあわせのうえ、ご参加ください。(H)

健康づくりとして身近なウォーキングですが、良い点がたくさんあります。



※参考文献 青柳幸利(東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長)著「あらゆる病気は歩くだけで治る」SB新書