

# ひろしま

## Contents.～目次～

### <お知らせ>

- 退職・異動に伴う手続と退職後の互助制度・・・1～3
- 有期職員の互助組合への加入・退会の手続について・・・4
- ご存じですか？「ねんきん定期便」・・・5
- 福祉保険制度に加入されている退職予定の皆様・・・6
- アイリスプランに加入されている退職予定の皆様・・・6
- 人間ドックの受診期限は令和5年2月28日です！・・・7
- 40歳から75歳未満の被扶養者の皆様  
特定健診は受診されましたか？・・・7

### <募集・利用>

- 臨床心理士によるメンタルヘルス一日相談所・・・8
- 福祉事業の御案内・・・9
- 臨床心理士ひとことコラム ～シリーズ「セルフケア」～・・・9
- 芸術・文化鑑賞招待・・・10～11
- RIZAP コラム ～ コレステロール値の改善 ～・・・12

# 退職・異動に伴う手続と退職後の互助制度（退職医療制度）

県互助組合では、退職等（異動や任用期間満了、任用形態の変更等により、共済組合員証を返納[共済組合員番号が変更になる場合を含む。]する場合を含む。）により共済組合員資格を喪失された時は、「**退会給付金※**」の請求と、希望者には「**退職医療制度**」の加入申出の手続が必要となります。

請求書等の様式は、ホームページからダウンロードできますので、御利用ください。

※ 給与が県費負担の有期職員（臨時的任用職員、再任用職員、任期付職員、短時間勤務会計年度任用職員等）の方においては、「退会給付金」の請求は不要（給付対象外）です。

広島県教育職員互助組合

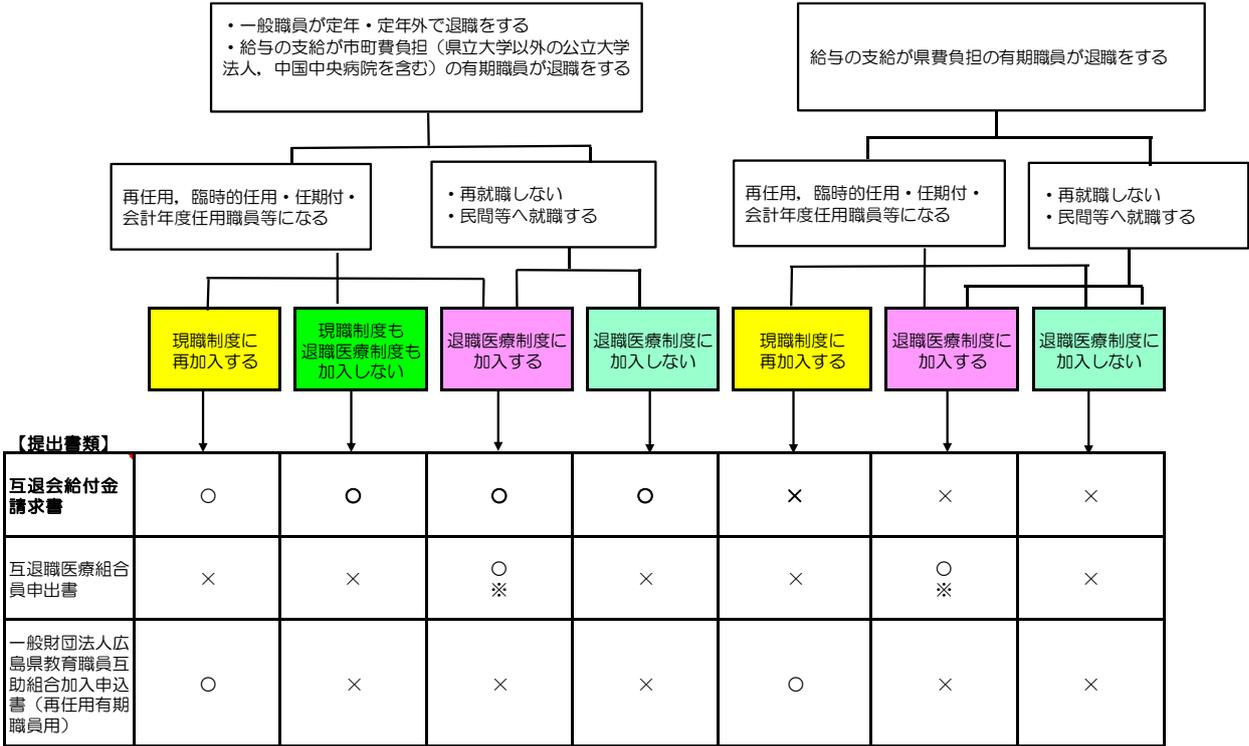
<http://www.gojo.or.jp/>

書類は、令和5年1月から受付



## 退職時の提出書類等手続

退職時に提出する書類は、それぞれ異なります。次のフロー図に沿って、必要な提出書類を提出してください（「退職医療組合員申出書」は退職日の翌日から起算して30日以内（必着）です。）。



※ 再任用職員（フルタイム勤務）、臨時的任用職員及び任期付職員は、現職制度と退職医療制度に重複して加入することはできません。現職制度又は退職医療制度のいずれか一方を選択してください。  
 ※ 退職医療制度に加入できるのは、退職日の翌日の年齢が満45歳以上の方のみです。

## 退職時の給付金 ～退会給付金～

退職等で組合員資格を喪失した時は、退会給付金を給付します。  
県互助組合へ加入している方は「㊦退会給付金請求書」を提出してください。

【退職等に該当する方】（※ 当互助組合加入者に限る。）

- ① 定年・定年以外の退職者（退職後再任用職員として勤務される方も請求が必要です。）
- ② 有期職員で任期の終了によって共済組合員証を返納する方  
※ 給与が県費負担の有期職員を除く。
- ③ 任用形態の変更等により、共済組合員証番号が変更になる方
- ④ 公立学校共済組合広島支部の組合員（任意継続組合員を除く。）でなくなる方

## 退職後の互助組合の制度 ～退職医療制度～

互助組合では、退職後に生きがいのある豊かな生活を実現するために「退職医療制度」を設けています。  
組合員の相互扶助により、退職後の医療費の自己負担額を軽減する「療養補助金」を中心とした給付事業や人間ドック助成などの福祉事業を実施しています。

加入を希望される方は、退職日の翌日から起算して30日以内（必着）に「㊦退職医療組合員申出書」を提出してください。

【加入資格】

退職日の翌日の年齢が満45歳以上の互助組合員

【加入期間】

終身（「療養補助金」を除く。）

### 【退職医療制度事業一覧表】

事業名		事由	内容
給付事業	療養補助金	組合員が保険医療機関で受診したとき	医療費総額の20%を70歳に達する会計年度末まで給付 (月額最高限度額63,600円まで) ※ 国又は地方公共団体の公費負担医療制度に医療費の助成を受け、自己負担額が医療費総額の20%未満となる場合は自己負担額を限度として給付
	死亡弔慰金	組合員が死亡したとき	加入期間に応じて次の額を給付 ・1年未満 200,000円 ・1年以上2年未満 180,000円 ・2年以上3年未満 160,000円 ・3年以上4年未満 140,000円 ・4年以上5年未満 120,000円 ・5年以上6年未満 100,000円 ・6年以上7年未満 80,000円 ・7年以上8年未満 60,000円 ・8年以上9年未満 40,000円 ・9年以上 20,000円
	慶祝金	組合員が70歳以上の長寿年齢に達したとき	・70歳 10,000円 ・77歳 20,000円 ・80歳 30,000円 ・88歳 50,000円 ・90歳 50,000円 ・99歳 50,000円

福祉事業	人間ドック助成	18 健診機関 1,400 人	日帰りドック受診 1 人 12,000 円を補助
	健康記念	70 歳の年度末までに療養補助金を受給していない者	30,000 円
	入院助成金	引き続き 7 日以上入院したとき	1 会計年度最高 60 日分まで 1 日 1,000 円
	普及事業	広報紙「互助だより」	全組合員に配布

※ 一般財団法人広島県教育職員互助組合運営規則第 51 条に基づき、掛金等の収入や給付事業の支出等により、事業や給付内容を変更することがあります。

加入のための掛金は、次表の退職時の年齢別に定められた「基準掛金」のとおりです（一括納付）。

また、退職時に給付される「退会給付金」を「基準掛金」に充当しますので、「基準掛金」と「退会給付金」との差引額を、加入者が納付、又は、県互助組合が給付することになります。

※ 退会給付金は、県互助組合の加入期間等により個人差があります。

$$\boxed{\text{退会給付金}} - \boxed{\text{基準掛金}} = \boxed{\text{差引額}}$$

○差引額が（－）の場合 → 不足額を納付してください。

○差引額が（＋）の場合 → 超過額を給付します。

#### 〈基準掛金〉（令和 4 年 11 月現在）

年齢(歳)	基準掛金額(円)	年齢(歳)	基準掛金額(円)	年齢(歳)	基準掛金額(円)
45	1,731,000	54	1,057,000	63	497,000
46	1,656,000	55	983,000	64	442,000
47	1,584,000	56	917,000	65	389,000
48	1,514,000	57	853,000	66	328,000
49	1,447,000	58	791,000	67	269,000
50	1,382,000	59	732,000	68	212,000
51	1,297,000	60	675,000	69	156,000
52	1,214,000	61	614,000		
53	1,134,000	62	554,000		

## 有期職員の互助組合への加入・退会手続きについて

互助組合  
(082) 228-1386

臨時的任用職員，任期付職員，再任用フルタイム職員及び短時間勤務会計年度任用職員等の任用期間に定めのある方（以下「有期職員」という。）の加入・退会時の手続きは，次のとおりです。

### 加入時の手続き

互助組合への加入を希望する有期職員は，「㊦加入申込書（任期付職員，臨時的任用職員，再任用職員（フルタイム）等有期職員）」又は「㊦加入申込書（短時間勤務会計年度任用職員）」を，**共済組合員資格取得日から起算して20日以内（必着）**に互助組合へ提出してください。

※注1 広島市（現在加入している職員を除く。），尾道市，三原市，三次市，庄原市，大竹市，廿日市市，安芸高田市，江田島市，府中市，府中町，熊野町，坂町，大崎上島町，世羅町，北広島町，安芸太田町，神石高原町の**市町費負担の職員は互助組合へ加入することができません。**

※注2 任用種別ごとに，提出いただく「㊦加入申込書」の様式が異なりますので，必ず御自身の任用種別と，加入申込書右上に記載されている任用種別を御確認の上，互助組合へ提出してください。

※注3 共済組合員番号が同じ番号で，一定の期間を空けて再取得された場合も，資格取得ごとに加入申込書の提出が必要となります。

### 退会時の手続き

互助組合を退会する（共済組合員番号が変更となる場合を含む。）場合の手続きは，次のとおりです。

- ・ **給与が県費負担の有期職員**→退会に係る手続きは不要です。
- ・ **給与が県費以外の有期職員**→退職等で組合員資格を喪失した時は，「退会給付金請求書」を速やかに提出してください。提出することにより，退会給付金を給付します。

※ ただし，短時間勤務会計年度任用職員は対象外です。



## 福祉保険制度に加入されている退職予定の皆様

健康管理係  
(082) 513-4956

福祉保険制度は、退職時の年齢に関わらず、退職（組合員資格喪失）後も継続加入となります。

退職した年の10月31日まで保障が継続され、7月頃に御自宅へ送付される更新手続書で脱退の申出がない場合は、11月1日以降も自動更新※となります。

詳細は、『退職後の福利厚生と退職手当』を御覧いただき、不明な点は下記のお問合せ窓口に御連絡ください。

※ 保険期間は1年間（11月1日～翌年10月31日）で以後、毎年更新

◇ 傷病休職給付金は、退職月の月末をもって脱退となります。

**お問合せ窓口**（開設時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く。）10：00～16：00）

窓口	照会内容	電話番号
公立学校共済組合福祉保険制度担当	制度内容全般・登録内容の変更等	0120-778-599
請求相談センター	保険金の請求	0120-660-998

## アイリスプランに加入されている退職予定の皆様

健康管理係  
(082) 513-4956

詳細は、『退職後の福利厚生と退職手当』と、御自宅に送付される案内書類を御覧いただき、不明な点は下記のお問合せ窓口に御連絡ください。

制度名		退職後継続	手続方法
年金コース	今年度満60歳以上	不可	令和4年12月末頃に、御自宅あてに退職後の取扱いについての案内書類が送付されますので、その案内に従って手続を行ってください。
	今年度満60歳未満		教職員生涯福祉財団サービスセンターへ御連絡ください。退職により制度から脱退となります。
医療・日常事故コース		可能	退職による手続はありません。 内容変更及び次年度の継続をしない場合、毎年10月下旬に送付される満期のお知らせに同封の「契約変更届」に必要事項を記入の上、送付してください。 年度途中で解約を希望する場合は、教職員生涯福祉財団サービスセンターに御連絡ください。
介護保障コース		可能	退職による手続はありません。

**お問合せ窓口**（開設時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く。）10：00～17：00）

窓口	コース	電話番号
教職員生涯福祉財団サービスセンター	年金コース、医療・日常事故コース	0120-491-294
株式会社一ツ橋サービス	介護保障コース	0120-878-626

（注）教職員生涯福祉財団サービスセンターについて、新型コロナウイルスの感染拡大により受付時間が変更となる場合は、教職員生涯福祉財団のホームページで御案内します。

## 人間ドックの受診期限は令和5年2月28日です！

健康管理係  
(082) 513-4956

### 令和5年3月1日以降は補助を受けることができません！

令和5年2月28日を過ぎると、全額自己負担となります。御注意ください。

受診日の都合が悪い場合や、まだ健診機関から受診日の連絡のない場合は、早めに健診機関へ連絡し、日程調整を行ってください。受診期日が近くなると、日程の変更が難しくなる場合があります。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により健診機関が人間ドックを延期し、2月28日までに受診することができなくなった場合等については、当支部に御連絡ください。

※ 令和4年度の間人ドックの募集は終了しています。



## 40歳から75歳未満の被扶養者の皆さま 特定健診は受診されましたか？

健康管理係  
(082) 513-4956

40歳から75歳未満の被扶養者の皆さまは、次の検査を**無料**で受診できます。

受診するための「特定健康診査受診券（セット券）」を、6月下旬に、直接御自宅へ送付しています。

生活習慣病の予防と早期発見のため、毎年無料の特定健診を受診しましょう！

検査項目		検査の内容
身体計測		身長、体重、腹囲、BMIを測ります。
診察等		視診、触診、聴打診などを行います。
問診（質問票）		現在の健康状態、生活習慣等を伺います。
血圧測定		血圧を測り、循環器系の状態を調べます。
血液検査	血中脂質検査	中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定します。
	肝機能検査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます。
	血糖検査	空腹時血糖またはHbA1cを測定します。
尿検査		腎臓、尿路の状態を調べます。



- 今年度又は前年度の特定健診結果により、医師が必要と判断した場合は、心電図、眼底検査などの詳細な検査を受診できます。
- がん検診は含まれません。市町集団検診等によるがん検診についてはお住まいの市町にお問い合わせください。
- 人間ドックを受診する場合に、特定健診に該当する検査で受診券を使用可能な場合があります。健診機関により取扱いが異なりますので、直接健診機関にお問い合わせください。
- 特定健診の結果で生活習慣病のリスクがある方には、特定保健指導（無料）を御案内します。
- **受診期限は令和5年3月31日です。**早めの受診をお願いします。
- 受診券を紛失された方は、当支部で再発行しますので、お早めに御連絡ください。

### 職場の定期健康診断等を受診された場合

改めて特定健診を受診される必要はありません。受診券を使用せず定期健康診断等を受診した場合は、健診結果の写し・受診券・標準的な質問票を返送して下さるよう御協力をお願いします。

# 一日相談所



相談  
無料

仕事以外の  
相談もOK

何度でも  
相談可能

秘密  
厳守

仕事のこと、人間関係のこと、家庭のことや自分のことなどで、気になることや気分が滅入っていることがありますか。自分では「大丈夫」と思っている、心や身体は疲れていることがあります。

こんな時、スクールカウンセラーの経験もあり教職員の相談経験も豊富な臨床心理士による相談を利用してください。

利用対象者	公立学校共済組合広島支部組合員本人
利用方法	<p>可能な限り、電話で御予約ください。                  なお、当面の間は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策として、匿名での相談は受け付けません。相談者の連絡先は感染者が確認された時の連絡のためにのみ利用しますので、御了承ください。                  ※ 一日相談所の開催内容が変更（中止を含む）になった場合等は、支部ホームページに掲載しますので御確認ください。</p> <p>(支部ホームページ)  <a href="https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/kousei/mentalhealthsoudan/itinitisoudansho/index.html">https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/kousei/mentalhealthsoudan/itinitisoudansho/index.html</a></p>



【相談日程】 ※ 相談時間は10時～16時（当日の相談受付は、15時まで）



相談会場	日にち	受付会場
広島会場	令和4年12月18日（日） 令和5年 1月21日（土） 令和5年 3月18日（土）	広島県庁 本館 1階102会議室 （広島市中区基町10-52）
三原会場	令和4年11月19日（土）	三原市総合保健福祉センター 4階 第3会議室 （三原市城町1丁目2-1）
福山会場	令和5年 2月18日（土）	県福山庁舎 第3庁舎 8階384会議室 （福山市三吉町1丁目1-1）

※ 東広島会場、尾道会場、三次会場の相談は終了しました。



● オンライン・電話による相談 ※ 相談時間は10時～16時（事前予約のみ）

相談方法	日にち	備考
<b>NEW</b> オンライン・電話	令和4年 12月 3日（土）	完全予約制 各開催日の1週間前までに電話で御予約ください。

※ 相談費用は無料ですが、通信費は自己負担となります。

相談の御予約及びお問合せ先

公立学校共済組合広島支部 健康管理係  
(082) 513-4956

※ 今年度の夜間相談は終了しました。

## 福祉事業の御案内

互助組合  
(082) 228-1386

### 被扶養配偶者人間ドック助成

令和4年度中に、次の年齢に達する組合員の被扶養配偶者の方に、人間ドック健診費用を助成します。  
【該当年齢】 40, 45, 50, 55, 60 歳（令和4年4月1日から令和5年3月31日までに達する満年齢）  
【助成額】 30,000 円（オプション検査を除く基本健診費用が 30,000 円を超えている場合に限りです。）  
【受診期間】 令和4年4月1日から令和5年3月31日まで

### 長期療養者見舞金

引き続き3か月以上病休、療養又は休職された組合員の方に見舞金を給付します。  
【給付額】 10,000 円 ※引き続きした病休等の1期間中で1回支給します。（1会計年度1回を限度）

### 育児サポート事業

組合員及び組合員の配偶者（共済組合の被扶養者でない方も該当します）の方が出産された場合に、月間育児誌「赤ちゃん」と！」を1年間（12冊）配付します。初回は「赤ちゃん」と！」「お医者さんにかかるまで」の2冊を送付します。  
申請書の提出期限は、出産後6か月以内です。

※ これらの事業の請求書は、互助組合のホームページからダウンロードして使用してください。

## 臨床心理士ひとことコラム ～シリーズ「セルフケア」～

健康管理係  
(082) 513-4956

### 「書き出すことで心を整理する —ジャーナリング—」

紙に書き出すと物事が整理しやすくなることはよく知られていますが、心の整理にも「書き出すこと」が役立ちます。

紙とペンを用意しテーマを決めます。『今日のイライラのもとは何？』『モヤモヤするのはなぜ？』など気持ちの整理であれば5分程度、『私が大切にしたいことは？』『私がなりたい自分は？』など自分を見つめ直したい時は15分程度でタイマーをセット。

いざ始めたら単語でも文章でも、思いつくことはどんどん書き出します。時には手が止まることもあると思いますが、そのまま「書くことがない」と書き、その状態の自分を優しく認めます。タイマーが鳴ったらペンを置いて紙を眺めてみましょう。意外な本心に気がついたり、新しい価値観を発見したりするかもしれません。誰かに見せるものではないので、ポジティブな発想にこだわらずネガティブな気持ちも全て書き出し、最後は捨ててしまってもOKです。他にも『今の気持ちは？』『私の良いところは？』『私が今欲しいものは？』など、思いのままに書き出して心を整理してみませんか。



（ こころの健康心理相談員 高延 有希恵 ）



招待人数	各招待事業ごとに掲載
申込資格	公立学校共済組合広島支部の組合員（希望があれば、 <b>御家族1人</b> の同伴ができます。） ※ <b>申込時及び招待日に組合員資格のある方</b> （任意継続組合員を除く。）
申込方法	<p><b>広島県電子申請システム</b>から申し込んでください。 公立学校共済組合 広島支部のホームページ内から申込ページにアクセスできます。</p> <p>場所：公立学校共済組合→広島支部→厚生サービスを利用する→宿泊、観戦・鑑賞招待など→ →プロ野球観戦/プロサッカー観戦/芸術文化等鑑賞招待</p> <p><a href="https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/kousei/reflesh/kansen/index.html">https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/kousei/reflesh/kansen/index.html</a></p>  <p>※ 郵送での申込みも可能です。 ※ 申込みの際にいただいた個人情報、この事業の実施以外には使用しません。</p>
招待者の決定方法	申込者が多数の場合は、抽選により招待者を決定します。 （抽選もれの方にはお知らせしません。あらかじめ御了承ください。）
招待券の送付方法	招待券は、 <b>組合員の方宛てで所属所</b> にお送りします。 ※ 催物によっては、送付が遅れることもあります。
その他	<p>※ 最新の情報は、支部ホームページに掲載します。 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、抽選後に招待できなくなる場合もあります。 当選された方は、必ず、主催者のホームページ等で開催状況を確認して御参加ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事業が年度内に延期となった場合、当選者に延期後の事業を御招待します。中止となり、代替事業がない場合は、別の事業への招待などはできません。</li> </ul>

## ◇芸術・文化鑑賞招待事業◇

- 同一カード番号で複数の申込みはできません。

カード番号	招待事業内容
A09	<p><b>県立美術館 第69回日本伝統工芸展</b></p> <p style="text-align: right;">招待人数 100名</p>
	<p>人間国宝から新進気鋭の若手まで、現代日本の卓越した技と美を一堂に見られる展覧会。現代に生きる「伝統」約280点がここに集結！</p> <p>開催日：2月15日（水）～3月5日（日） 開館時間：9:00～17:00（入場は閉館30分前まで） ※ 金曜日は19:00まで</p> <p>会場：広島県立美術館 3階企画展示室</p> <p style="text-align: right;">申込締切日 令和5年1月6日（金）<b>必着</b></p>

カード 番号	招待事業内容
A08	<p data-bbox="284 255 850 293"><b>広響 第29回福山定期演奏会 “挑”</b></p> <p data-bbox="1225 297 1439 331">招待人数 30名</p> <p data-bbox="284 344 1439 600">各地のオーケストラのポストでの経験から、ますます活躍の場を広げる角田鋼亮。モーツァルトが交響曲というジャンルを至高の芸術へと押し上げ、後に神話の最高神の名が冠せられることになった第41番に挑みます。和太鼓を世界的に広めた第一人者の林英哲。広島出身で2022年に古希を迎える林英哲を祝っておおくりするのは、林と同世代である故・松下功作曲の「飛天遊」。作曲者は、太鼓奏者が鋭い感性と直観力で「天に飛び、遊ぶ」ことを意図しています。飛天遊と同じく静から動へと発展し、熱狂のタランテラへと飛翔するイタリア奇想曲とともに楽しみください。</p> <p data-bbox="328 620 1176 837">           日 時：2023年2月5日（日） 14:15 開場 15:00 開演            会 場：ふくやま芸術文化ホール リーデンローズ            指 揮：角田 鋼亮 和太鼓：林 英哲            曲 目：モーツァルト：交響曲第41番ハ長調K.551「ジュピター」                  チャイコフスキー：イタリア奇想曲作品45                  松下 功：和太鼓協奏曲「飛天遊」         </p> <p data-bbox="874 882 1415 916">申込締切日 令和5年1月6日（金）必着</p>
カード 番号	招待事業内容
A10	<p data-bbox="284 1025 810 1064"><b>広響 第428回定期演奏会 “挑”</b></p> <p data-bbox="1225 1068 1439 1102">招待人数 80名</p> <p data-bbox="284 1115 1439 1330">ラフマニノフの生誕150周年にちなみ、ピアノ協奏曲第3番と交響曲第3番を終身名誉指揮者の秋山和慶の指揮でお聴きください。ソリストには昨年「音楽の花束」で出演を予定していた三浦謙司を再抜擢。三浦は2019年のロン・ティボー・クレスパン国際コンクールで優勝し、加えて3つの特別賞も獲得しました。その時の審査委員長をマルタ・アルゲリッチが務めたことでも大きな注目を集めました。ラフマニノフの人生における最も濃密な時間を旅し、その音楽を味わい尽くすといった点で周年に相応しい選曲といえるでしょう。</p> <p data-bbox="328 1350 1249 1538">           日 時：2023年2月23日（木・祝） 14:00 開場 15:00 開演            会 場：広島文化学園 HBG ホール            指 揮：秋山 和慶 ピアノ：三浦 謙司            曲 目：ラフマニノフ（生誕150年）：ピアノ協奏曲第3番ニ短調作品30                  ラフマニノフ：交響曲第3番イ短調作品44         </p> <p data-bbox="866 1583 1415 1617">申込締切日 令和5年1月6日（金）必着</p>

●申込ページはこちら



パソコン、スマートフォンから  
御応募ください。

