



秋田県立美術館

★CONTENTS

- 共済年金は厚生年金に統一されます 2
- 交通事故等（第三者加害行為）にあったときは 3
- 育児休業・介護休業手当金の給付上限相当額が変わりました 3
- 職場で健康づくり講座を開催してみませんか？ 4
- 特定健康診査はもう受診されましたか？ 4
- 第2回「元気力パワーアップ講座」開催のお知らせ 5
- 第2回「健康づくりチャレンジ講座」開催について 5
- スポーツ・文化施設利用補助について 6
- 互助会からのお知らせ
（鉄道利用補助・教員免許状更新講習受講補助金・陳情署名集計ほか） 6
- 教職員と家族のためのココロとカラダの相談案内 7
- 生活相談事業について 7
- 保健師からのお知らせ（No.4） 8

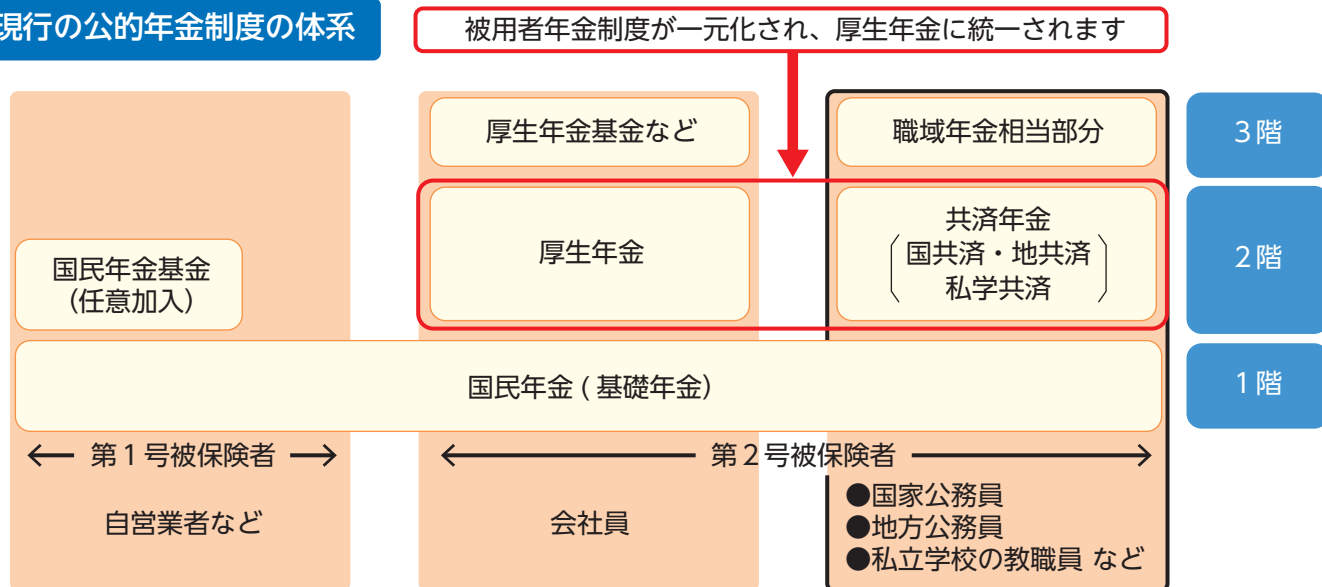
～ご家庭でもご覧ください～

共済年金は厚生年金に統一されます ～被用者年金一元化について～

「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律」が平成 24 年 8 月に成立し、一部の改正を除き、平成 27 年 10 月から実施されることとなりました。

一元化により、厚生年金に公務員及び私学教職員も加入し、2階部分（厚生年金相当部分）の年金は厚生年金に統一されることとなります。

現行の公的年金制度の体系



改正のポイント

①制度的な差異の解消

共済年金と厚生年金の制度的な差異については、基本的に厚生年金にそろえて解消されます。

②掛金率の統一

公務員等の掛金率を引き上げ、平成30年に厚生年金の保険料率（上限 18.3%）に統一されます。

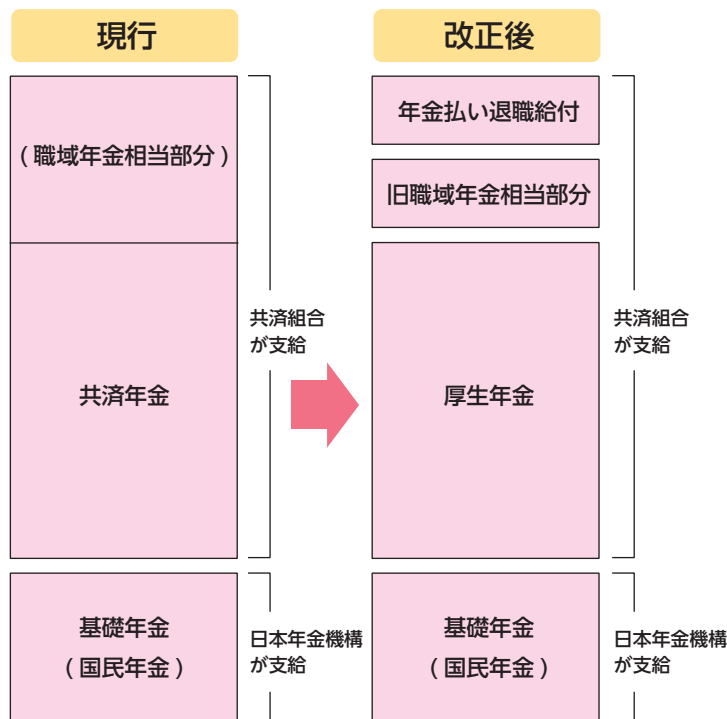
③標準報酬制に移行

掛金及び給付額の算定基礎は、給料表による給料月額に基づく手当率制から、実際の給料及び手当の平均額に基づく標準報酬制に移行します。

④職域部分の廃止と年金払い退職給付の創設

3階部分（職域年金相当部分）を廃止し、民間サラリーマン等との同一保険料・同一給付を実現するとともに、廃止後の新たな年金として「年金払い退職給付」が創設されます。

平成 27 年 10 月以降の年金給付 (イメージ)

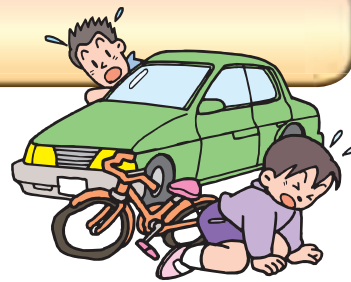


そのほか、「公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律」が成立し、①年金の受給資格期間を25年から10年に短縮すること、②産休期間中における掛金を免除することなどが定められました。

交通事故等(第三者加害行為)にあったときは

交通事故などの第三者の加害行為により組合員や被扶養者が負傷した場合の治療費については、加害者が費用負担するのが原則です。

したがって「組合員証」や「被扶養者証」の使用は認められませんが、治療費を加害者に直ちに負担させることが困難な場合など、やむを得ず「組合員証」等を使用して治療を受ける場合には、



事前に必ず公立学校共済組合秋田支部(給付班 Tel 018-860-5232)に連絡してください。

「組合員証」等を使用して治療を受けた場合は、公立学校共済組合秋田支部が加害者に代わって立替払いした治療費を、後日加害者に対して請求することになります。

交通事故にあった場合は次の手続きを忘れずに！

- ① 警察に連絡する(負傷した場合は、必ず人身事故として届け出ること)
- ② 加害者の確認をする(相手の氏名、住所、連絡先、自賠責保険・任意保険等を確認)
- ③ 医師の診断を受ける(自己判断せず必ず受診しましょう)
- ④ 安易に示談をしない(共済組合が加害者に請求できなくなります)
- ⑤ 事故報告書等の関係書類(共済組合から様式を送付)を提出してください

- 第三者加害行為には、交通事故だけでなく、暴力行為や他人の飼っているペットによる負傷等も含まれます。
- 公務中や通勤途上の事故による負傷の場合は「組合員証」は使用できません。治療費は地方公務員災害補償基金から支払われますので、医療機関にも「公務上」であることを申し出て受診してください。

育児休業・介護休業手当金の給付上限相当額が変わりました

育児休業手当金及び介護休業手当金の給付上限相当額が、平成25年8月1日から変更されました。それぞれの手当金の算定方法は次のとおりですので、請求される際はご注意ください。

育児休業手当金(給付上限相当額9,702円)

組合員が育児休業を取得した場合に、対象となる子どもの1歳の誕生日の前日(特別な事情があるときは最長1歳6か月)まで支給されます。

- 支給額 = 給付日額 × 支給日数(土曜日・日曜日を除いた日数)
- ※ 給付日額 = 給料日額 × 50 / 100 × 1.25 (円未満切捨て)
- ただし、給付日額の上限(給付上限相当額) 9,702円
- ※ 給料日額 = 給料の月額 ÷ 22 (10円未満四捨五入)

介護休業手当金(給付上限相当額7,761円)

組合員が2週間以上の介護休暇を取得した場合に、休暇開始日から3か月間支給されます。

- 支給額 = 給付日額 × 支給日数(土曜日・日曜日・休日を除いた日数) - 控除額
- ※ 給付日額 = 給料日額 × 40 / 100 × 1.25 (円未満切捨て)
- ただし、給付日額の上限(給付上限相当額) 7,761円
- ※ 給料日額 = 給料の月額 ÷ 22 (10円未満四捨五入)
- ※ 控除額 = 期間中に支給される給料(教職調整額等) × 1.25 (円未満切捨て)

職場で健康づくり講座を開催してみませんか？

職場単位での各種研修会・講習会などで健康づくりやメンタルヘルスに関する講座に講師を依頼する場合、経費の助成を行っています。

組合員の皆様の健康保持・増進にぜひご活用ください。

次のような講座に活用されています。

- ・座学では・管理栄養士による、メタボを防止するための食生活習慣や栄養知識の講義、医師による、高血圧症とその合併症についての講演、歯科医師による歯や口腔と健康に関する講義など
- ・実践では・エアロビクス等の有酸素運動やヨガのレッスン、自分でできるリンパや経絡マッサージの実習、自分でオリジナルの香りを調合したポプリ作りなど

経費助成の流れは次のとおりです。

- 1 「職場の健康づくり支援事業申請書（様式1）」を、公立学校共済組合秋田支部長あてに提出する。
 - ・申請書は講座等開催日の2週間前までに提出してください。
- 2 決定通知の送付
「職場の健康づくり支援事業費用助成決定通知書（様式2）」により決定通知される。
- 3 事業報告
事業終了後「職場の健康づくり支援事業実施報告書（様式3）」を、公立学校共済組合秋田支部長あてに提出する。
 - ・報告は、講座等終了後2週間以内に提出してください。
 - ・実績の確認として、報告書には講座等で使用した資料を添付し、講師の確認印及び講師料等の振込口座を明記して提出してください。

*なお、講師謝礼等の振込手続きは公立学校共済組合秋田支部が行いますので、所属での支払事務は不要です。

様式は、ホームページ「福利厚生ガイド→講座・健康づくり」に掲載しています。

特定健康診査はもう受診されましたか？

40歳以上の被扶養者の皆様には、6月に当共済組合支部より特定健康診査のご案内（特定健康診査受診券）を配布しております。

受診券の有効期限は、平成26年1月31日（金）までとなっておりますので、まだ受診されていない方は、下記事項にご留意のうえ、早めに受診されるようお願いいたします。

- 受診を希望する場合は、事前に健診（医療）機関に予約してください。
（健診機関一覧は、ホームページに掲載しています。<http://personnelwelfare.com>）
- 受診の際は、必ず受診券と組合員被扶養者証を持参してください。
- 受診料の自己負担はありません。

※お願い

パート勤務先の定期健康診断や人間ドック等を受診された場合は、その結果をもって特定健康診査に代えることができますので、特定健康診査を重ねて受診する必要はありません。

その場合は、お手数ですが、事前に送付された「標準的な質問票」にお答えいただき、併せて定期健康診断の結果等の写しと「特定健康診査受診券」を当課宛てにご返送願います。

担当：調整・企画班 018-860-5221

第2回「元気カパワーアップ講座」開催のお知らせ！

1月7日(火)～9日(木) 県内3会場において、生活習慣病予防やメンタルヘルス維持に役立つ講座を開催します。ぜひこの機会にご家族をお誘いあわせのうえ、心身の健康を考えてみませんか。(開催要項、申込用紙は後日送付します)

○期日・会場

- ① 県南地区 平成 26 年 1 月 7 日 (火) 大曲エンパイヤホテル (大仙市白金町)
- ② 中央地区 平成 26 年 1 月 8 日 (水) 秋田キャッスルホテル (秋田市中通)
- ③ 県北地区 平成 26 年 1 月 9 日 (木) 湯らくの宿のしろ (能代市落合)



○対象者その他

- ・ 公立学校共済組合秋田支部組合員 (任意継続組合員除く)、その被扶養者
- ・ 各地区募集人数 50 名 * 勤務地を問わず、どの地区の講座にも参加できます。
- ・ この講座は、終日にわたりますので、昼食を準備しています。

9:30 9:50 10:00

12:15 13:30

15:45 16:00

受付	開講式	講義 1		昼食	講義 2		閉講式
		演題	・「検診結果から見る血液と健康」(県南・県北地区) ・「血圧と脳の健康」(中央地区)		演題	「メンタルヘルスの大切さ」 * お茶を飲みながらリラックスした雰囲気です。 話し合う時間を設けています。	
		講師	・秋田県総合保健事業団職員(県南・県北地区) ・脳血管研究センター神経内科学研究部長 長田 乾氏(中央地区)		講師	秋田大学医学系研究科教授 米山奈奈子氏 * 講義の中で15分程度の休憩があります。	

※秋田県総合保健事業団による講義後に、15分程度の質問コーナーを設けています。
※天候、講師の都合等により、内容が一部変更になる可能性があることをご了承願います。

第2回「健康づくりチャレンジ講座」開催について

1月7日(火)～9日(木) 県内3会場において、次のとおり開催します。

○講座

ボクササイズ

ボクササイズとは、ボクシングとエクササイズを組み合わせたもので、男女を問わず人気があります。

今回は受講しやすいように初心者向けになっておりますので、冬場の運動不足解消にぜひご参加ください！



○会場

①	中央地区(秋田市)	平成26年1月7日(火)	遊学舎
②	県北地区(大館市)	平成26年1月8日(水)	大館市樹海体育館
③	県南地区(横手市)	平成26年1月9日(木)	横手体育館

○対象者・定員

公立学校共済組合秋田支部組合員(任意継続組合員除く)、その被扶養者及び被扶養者でない子供(未就学児童は除く)

各地区定員 30 名(定員を超えた場合は抽選となります)

○講師

安田みどり氏(JHCA認定フィジカルコンディショナー)

担当：調整・企画班 018-860-5221

スポーツ・文化施設利用補助について

共済組合、互助会では、教職員の福利厚生事業の一環として、組合員、会員本人及び被扶養者がスポーツ・文化施設を利用する場合、一人1回あたり1,000円を限度として補助を行っています。ぜひご利用ください。

【利用方法等】

利用時に、補助申請書に所定の事項を記載し組合員証等の写しを添えて、利用する施設にお出しください。
各施設の利用補助申請書は、ホームページからダウンロードできます。

【補助対象施設】

○スポーツ施設

- ①県立総合プール ②県立スケート場 ③スポーツ科学センター ④県立田沢湖スポーツセンター
- ⑤サン・スポーツランド千畑（プール施設） ⑥西仙北めぐ森温泉ユメリア（プール施設）
- *西仙北めぐ森温泉ユメリアのプール施設営業期間は、4月から9月までです

○文化施設

- ①秋田ふるさと村 ②県立博物館 ③県立美術館
- *県立美術館で、平成26年2月15日から3月23日に開催される秋田県・甘肃省友好提携30周年記念文化交流展「シルクロードの記憶」は、常設展入場料（補助対象料金）で観覧できます。

担当調整・企画班 018-860-5221

互 助 会 か ら の お 知 ら せ

鉄道利用補助事業

会員とその被扶養者が、秋田内陸線・鳥海山ろく線乗車券を利用したとき、1人1回あたり正規料金の半額を補助します。（利用回数の制限はありません。）

対象となる乗車券	秋田内陸線	ホリデーフリーきっぷ（全線・A：鷹巣～松葉間・B：阿仁合～角館間）
	鳥海山ろく線	楽楽遊遊乗車券
利用時の提出書類	鉄道利用補助券	

教員免許状更新講習受講補助金 早めに申請しましょう！

会員が教育職員免許法に基づく免許状更新講習の課程を修了し、更新講習修了確認を受けたときは、更新講習受講料の一部（10,000円）を補助します。

提出書類 教員免許状更新講習受講補助金申請書
更新講習修了確認証明書（県教育委員会発行）の写しを添付

陳情署名簿の集計報告

今年も署名活動にご協力いただきありがとうございました。署名者総数は9,004人でした。
この署名簿は、全国の教職員互助団体から集約された署名簿と共に、政府・政党・関係議員への陳情に活用されます。

会員還元事業は終了しました

平成21年度から実施してきた会員還元事業は平成24年度末をもって終了いたしましたので、次の点についてご注意ください。

宿泊施設利用補助 → 利用限度泊数年3泊、1泊につき2,000円補助
インフルエンザ予防接種助成 → 廃止

東京ディズニーリゾート30周年“ザ・ハピネス・イヤー”

2013.4.15～2014.3.20 12月はクリスマス・ファンタジー

教職員の福利厚生の一環として行っているマジックキングダムクラブのメンバーになると、テーマパークやホテル等を特別料金で利用できます。

入会金や年会費は一切ありません。

☆マジックキングダムクラブの特典・キャンペーン情報

メンバー専用サイト：<http://www.tokyodisneyresort.co.jp/mkc/>（PCのみ）



Walt Disney's Magic Kingdom Club

TOKYO DISNEY RESORT®
+夢がかなう場所+



東京ディズニーシー

担当：互助会管理・業務班 018-860-5224（マジックキングダムクラブは018-860-5228）

教職員と家族のためのココロとカラダの相談案内

こころが疲れたら

職員ストレス相談

ご利用ください

仕事や人間関係、家庭の悩み、身体の不調や不眠など・・・

相談したい時は・・・

まずは、相談窓口にお電話を！

窓口担当者が対応します。臨床心理士や精神科医師との面談を希望する場合は、その旨をお伝えください。

0120 フリーダイヤル **0120-1556-18**
 窓口開設時間 月・火・金曜日 9:30～12:30

- ☆プライバシーは堅く保護されます。(相談者・窓口担当者・相談員の3者だけの関わりです。)
- ☆相談は無料です。(ただし治療行為が必要となった場合は、医療保険の適用となります。)
- ☆相談場所 秋田大学教育文化学部内の相談室 さとう心療内科(大館市) 稲庭クリニック(秋田市)
 長信田の森心療クリニック(三種町) 湊クリニック(横手市)

その他の相談窓口は・・・

- 面談によるメンタルヘルス相談 フリーダイヤル 0120-783-269
 教職員のためのメンタルヘルス相談事業です。
 臨床心理士や心理学専門の先生が相談者に合ったカウンセリングを行います。
 【受付時間】 平日 9:00～21:00 (日・祝日・12/31～1/3を除く) 土曜 9:00～16:00
 【相談時間】 1回50分程度(5回まで無料) 【面談場所】 秋田市・由利本荘市・横手市
- 心の健康相談 フリーダイヤル 0120-81-4898 (完全予約制です)
 「心の悩み」を解決するため、公立学校共済組合東北中央病院(山形市)で、健康相談を実施します。
 【相談日時】 第1・3木曜日 第1・2・4土曜日(13:00～17:00)
 【相談員】 精神科医師・臨床心理士
 【相談料】 無料 *相談のため来院された場合は、交通費相当額が支給されます。
- 教職員健康相談24 フリーダイヤル 0120-24-8349
 全国の教職員のために、心とからだのさまざまな相談に公立学校共済組合の専門医と保健師が相談に応じます。
 被扶養者の方も相談できます。
 【受付時間】 24時間 年中無休 *相談者のプライバシーには、十分考慮しております。
 【相談員】 精神科医師・臨床心理士

生活相談をご利用ください！

法律のことで、何か困ったことがあったら・・・

相談者

秋田弁護士会法律相談センター弁護士

【利用方法】

●相談申込

相談者は、秋田弁護士会法律相談センター(TEL:018-896-5599:法律相談の予約受付専用)に電話し、生活相談事業を利用する旨申込みをし、面談日等の日時を打ち合わせする。

*生活相談は、被扶養者の方も利用できます。

●相談当日

下記の生活相談利用券を切り取って持参し、弁護士に提出する。

本人確認のため組合員証(または組合員被扶養者証)を弁護士に提示して相談する。

☆相談費用は共済組合が負担します(事件の依頼は自己負担となります)
 ☆相談者の秘密は守られます(相談者の情報は、本人と弁護士のみ扱います)



生活相談利用時に組合員証を掲示

今回の利用券発行は3月中旬のはぴらいふ156号となります。

生活相談券

自平成25年4月1日
 至平成26年3月31日

公立学校共済組合秋田支部
 【申込先】TEL:018-896-5599 ※予約専用

生活相談券

自平成25年4月1日
 至平成26年3月31日

公立学校共済組合秋田支部
 【申込先】TEL:018-896-5599 ※予約専用

担当:調整・企画班 018-860-5221

保健師からのお知らせ No.4

＊ ＊ 心身の疲労を回復させる「睡眠」満足にとれていますか ＊ ＊

- ・ 毎日の睡眠は、人が生活する上で、食べることと同じくらいに大切なことです。
- ・ 快適な睡眠は、疲労回復やストレスの解消をもたらしてくれます。
- ・ 睡眠に問題があると、生活習慣病などのリスクが高まるとも言われています。
健康のために「質の良い睡眠」を心がけたいものです。

＊ ＊ 睡眠不足と不眠について ＊ ＊

- ・ 残業等で、帰宅時間が遅くなり、十分な睡眠時間を確保できないのが「睡眠不足」です。「睡眠不足」が「不眠」につながらないように早めに対処しましょう。
- ・ 「不眠」には4種類あります。
睡眠に充てる時間が十分でも、床に入ってもなかなか寝付けない（入眠困難）。
夜中に何度も目が覚める（中途覚醒）。
明け方早くに目が覚めて、その後眠れない（早朝覚醒）。
眠りが浅く、眠った感じがしない（熟眠障害）があります。
「不眠」はとても辛い状況です。
長引くようであれば、早めにかかりつけ医等に相談しましょう。



＊ ＊ 快適な睡眠習慣のポイント ＊ ＊

- ①眠れない日は、無理に眠ろうとせず、ゆったりと目を閉じてみましょう。
- ②適度な運動は睡眠効果を高めます。実行してみましょう。
- ③お風呂は温めで、ゆっくりとくつろいで入りましょう。
- ④朝が苦手な人は、『毎日同じ時間に起きる：早起き』の習慣を付けましょう。
起きたら、すぐに太陽の光を浴びると、睡眠のリズムを取り戻せます。
- ⑤朝食は、心や体の目覚めに重要です。必ずとりましょう。
- ⑥昼寝は20～30分以内にしましょう。長寝はぼんやりのもとです。
- ⑦夕食は、早め、軽め（腹八分目）にしましょう。
遅い夕食は、内臓に負担をかけ、寝つきや肥満に影響します。
- ⑧睡眠薬代わりの寝酒は危険です。
寝酒は入眠効果を高めますが、中途覚醒の原因、肝障害・アルコール依存症につながりかねません。
寝酒は止めましょう。



眠れない、食欲がない、体調が悪い等、ココロやカラダの不調はありませんか？
一人で抱え込まないで、相談してみませんか？

【保健師による健康相談】

●受付時間

- ①電話相談 月・水曜日（13:00～16:00）
- ②面接相談 // （10:00～12:00） 金曜日（10:00～15:00）

●電話番号 080-2826-5574

- ※相談者の秘密は厳守します。安心してご利用ください。
- ※面接相談を希望の方も、電話にて受付いたします。（面談場所、日時はご相談します）

