

はぴいらいぶ

MAR.
2019

秋田

NO.171



雪解けの鳥海山と由利高原鉄道(写真提供:秋田県観光文化スポーツ部観光振興課)

★CONTENTS

- 🐾2019年度福利厚生事業計画 2
- 🐾生活習慣病予防健診(人間ドック)の申し込みについて 3
- 🐾変化の春に心のセルフチェック 3
- 🐾退職を予定されている皆様へ 4
- 🐾知って役立つ!!「ねんきん定期便」について 5
- 🐾組合員証等の取り扱いについて 6
- 🐾「再任用職員」「任意継続組合員」となられる方へ 7
- 🐾互助会からのお知らせ 8
 - 宿泊利用補助事業について 8
 - 互助会貸付をご活用ください 9
 - ヘルスアップ助成金、もう申請されましたか? 10
- 🐾教職員と家族のための相談窓口 11
- 🐾貸付担当からのお知らせ 11
- 🐾保健師からのお知らせ 12

表紙掲載の写真・作品等を募集しています

掲載希望者は12ページ(裏表紙)E-mailアドレスあてご連絡ください!

～ご家庭でもご覧ください～

4月

- 生活習慣病予防健診(人間ドック等)募集
- 第1回教育文化活動事業募集(4～6月公演分)
- 配偶者ドック募集

5月

- 生活習慣病予防健診決定
- 第2回教育文化活動事業募集(7～9月公演分)

6月

- 歯科健診募集
- 特定健康診査受診券発送(被扶養者用)

7月

- 新**禁煙支援事業
- はぴいらいふ秋田172号発行
- 「1964東京オリンピックの時代」(県立博物館)
～9月まで(施設利用補助券対象特別展)
- ニューライフプラン講座
(県内3地区 募集人数:各50名)
- 歯科健診決定(～1月31日まで)

8月

- 健康づくりチャレンジ講座
(県内3地区 募集人数:各30名)
- 第1回元気力パワーアップ講座
(県内3地区 募集人数:各50名)
- 第3回教育文化活動事業募集(10～12月公演分)

9月

- 新**わくわくすきまウォーキング事業
- 「キスリング展」(県立美術館)
～11月まで(施設利用補助券対象特別展)

10月

- 定年退職者事務説明会
- インフルエンザ予防接種助成開始
(助成対象:10月1日～2月29日接種分)
- 特定保健指導利用券発送開始

11月

- はぴいらいふ秋田173号発行
- 「師・黒田清輝 妻:鶴田とみ」(県立美術館)
～1月まで(施設利用補助券対象特別展)
- 「没後130年 平福穂庵展」(県立近代美術館)
～2月まで(施設利用補助券対象特別展)

12月

- 第4回教育文化活動事業募集(1～3月公演分)

1月

- 勸奨等退職者事務説明会
- 第2回元気力パワーアップ講座
(県内3地区 募集人数:各50名)

3月

- はぴいらいふ秋田174号発行
- 退職者懇談のつどい

通年で行っている事業です。詳しくは共済、互助会それぞれのHPをご覧ください。

- ・ 共済組合施設宿泊利用補助(補助額等変更)
- ・ 互助会指定宿泊施設利用補助
- ・ スポーツ・文化施設利用補助(施設数増)
- ・ リフレッシュ休暇旅行補助
- ・ 職場の健康づくり支援事業
- ・ 乳がんセルフチェック事業

平成30年度第2回元気力パワーアップ講座の様子をお届けします。



怒らない体操講座

- 怒りについての対応の仕方を考え方や体操で知ることができて参考になりました。
- 怒りを防ぐ体操は心も体もほぐれました。



目からウロコのタバコ講座

- タバコ講座はおもしろく勉強でき、頭によく入ってきました。
- 家族が換気扇の下で吸うけど、だめなんだ～！と驚きでした。



クレイクラフト講座

- 粘土細工は初めてでしたが、わかりやすく説明していただいて楽しくできました！
- 無心で作業することは普段体験しないので心が静まりました。



参加者の作品

共済HP(組合員専用ページ)に講座の様子など掲載しておりますのでご覧ください！

生活習慣病予防健診(人間ドック等)の申し込みについて

申し込み期間:平成31年4月1日(月)から17日(水)まで

毎年、多数のお申し込みありがとうございます。

実施要項は、公立学校共済組合秋田支部のHP(裏面参照)にも掲載しますのでご確認の上、お申し込みください。

例年、**申し込みコードの誤りや、申請(入力)漏れが大変多いのでQ&Aもご参照ください。**

ご協力をよろしくお願いいたします。なお、通知は、3月末に各所属所あてに郵送予定です。

〈おしらせ〉

- ・平成30年度から大館市立総合病院の宿泊ドックがなくなり、一日ドックと半日ドックになりました。
経過措置として、平成30年度と平成31年度までは、従来の補助額のままとします。
なお、この経過措置は平成31年度までとなります。
- ・市立角館総合病院は、宿泊ドックの受入がなくなりました。
- ・各ドックの補助額については、要項をご覧ください。(補助額を超える部分は自己負担になります。)
- ・病院によって、婦人科検診がオプション扱いになります。



	募集人数	対象年齢(平成32年3月31日現在の満年齢です)
①宿泊ドック	1,780人	31・34・37・40・43・46 ・48・50・52・54歳 以上
②一日ドック	2,100人	
③脳ドック	200人	
④婦人科検診	1,100人	(全女性職員)



変化の春に心のセルフチェック



●組合員であればいつでも何度でもストレス状態をチェックできます。

環境の変化の多い季節ですが、あなたの心疲れていませんか？
自分のストレスの傾向を知ってストレスとうまくつきあっていくために、公立学校共済組合の「心のセルフチェックシステム」をお役立てください。

仕事や職場の悩み、家庭や地域の人間関係の悩みなどの相談には「各種健康相談窓口(P11参照)」もお気軽にご利用ください。

↓こちらからもアクセスできます



スマホから
でもOK!

STEP1 アクセス

公立学校共済組合

検索

URL:https://www.kouritu.or.jp/

STEP2 バナーをクリック

心のセルフチェックシステム
(ストレスチェック)

URL:https://kokoronokenkou.jp/

STEP3 「セルフチェック」をクリック



STEP4 ログイン (ID・パスワードの入力)

ID:teacher
パスワード:teacher2019
(平成31年4月~)

STEP5 利用登録

初回のみ
利用登録

STEP6 チェック

質問項目に
回答します。

STEP7 確認

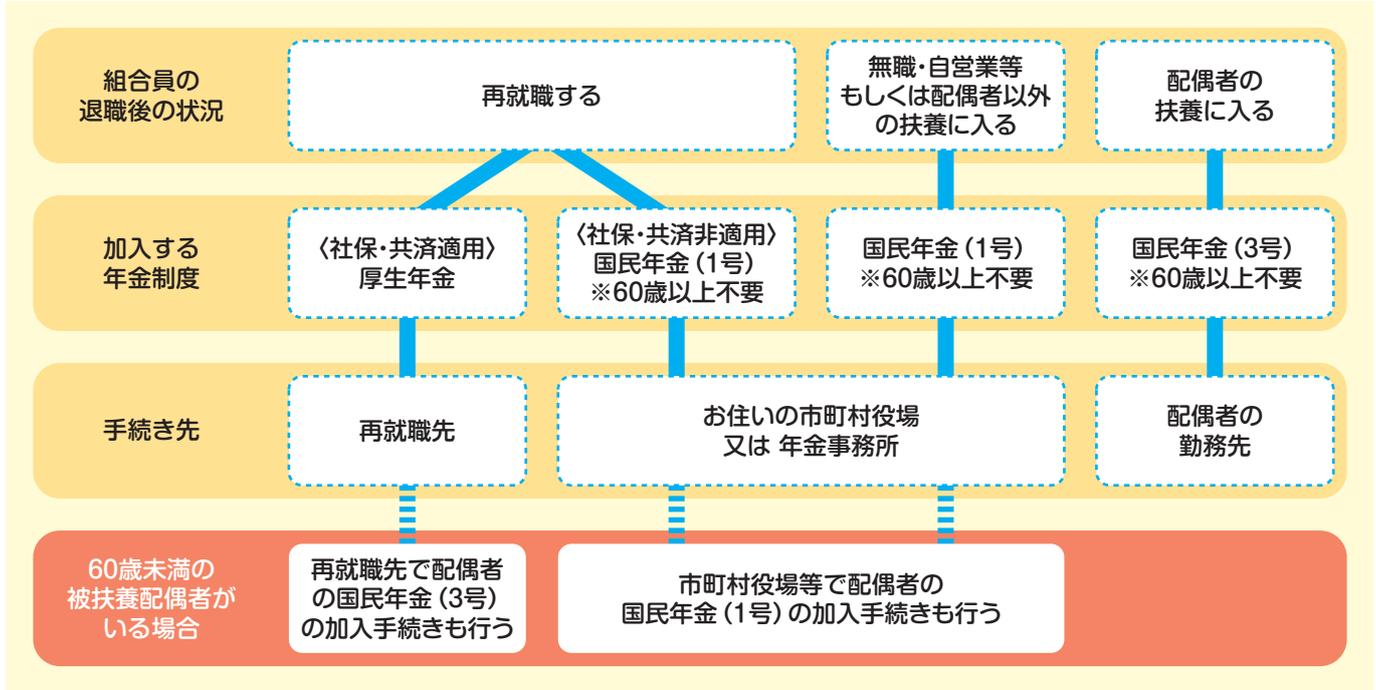
画面に表示される結果
を確認しましょう。

※パスワード(平成31年3月まで) teacher30
パスワードは毎年4月に変更されますので
共済フォーラムでご確認ください。

担当:調整・企画班 018-860-5221

退職後の公的年金制度への加入について

20歳以上60歳未満の方は、国民年金等の公的年金制度に加入する義務があります。**60歳未満**で退職される方や、退職時に**60歳未満の被扶養配偶者**がいらっしゃる方は、下の表を参考に手続きを行ってください。



※退職後、公立学校共済組合の任意継続組合員になられても、そちらは「**公的医療保険**」であって年金とは異なります。

年金請求手続きについて

年金の支給開始年齢は段階的に引き上げられており、平成30年度定年退職者の方は63歳からの支給開始となります。年金の支給開始年齢に到達する約2か月前に、最後に加入した年金の実施機関(共済組合や日本年金機構等)から年金請求書が届きますので、請求手続きを行ってください。

なお、定年退職後、再任用期間中に支給開始年齢に達する方は、所属を通して請求手続きを行います。

再就職による年金の支給停止について

老齢給付の年金を受給している方(請求中の方も含まれます。)が、再就職して公的年金に加入される場合、年金の支給が停止されることがあります。

○65歳未満：**総報酬月額相当額***1 + **基本月額***2が28万円を超えた場合、年金の一部又は全部を支給停止

総報酬月額相当額が46万円以下で基本月額が28万円以下の場合※

$$\text{支給停止額(月額)} = (\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 28\text{万円}) \times 1/2$$

※総報酬月額相当額及び基本月額が上記に該当しない場合、計算方法が異なりますのでお問い合わせください。

○65歳以上：**総報酬月額相当額***1 + **基本月額***2が46万円を超えた場合、年金の一部又は全部を支給停止

報酬月額相当額と基本月額を合算した額が46万円以上の場合

$$\text{支給停止額(月額)} = (\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 46\text{万円}) \times 1/2$$

* 1 **総報酬月額相当額**: 標準報酬月額 + 直近1年間の標準賞与額の総額 × 1/12

* 2 **基本月額**: 老齢厚生年金の月額(加給年金額、経過的加算額を除く)

※上記の「46万円」は、平成31年度より「47万円」に改定されます。

年金と雇用保険法による給付との調整について

退職後に再就職して雇用保険に加入されたのち、離職して失業給付(基本手当)を受けると、65歳未満の方の場合、年金(特別支給の老齢厚生年金)の支給が停止されます。

失業給付の受給は、失業給付額と年金受給額とを比較した上で決めるようにしてください(失業給付が決定されると、その取り消しができませんので注意してください)。

なお、失業給付が決定した場合は、公立学校共済組合本部に届出が必要です。

知って役立つ!! 「ねんきん定期便」について

平成27年10月から被用者年金制度が一元化されたことに伴い、年金加入記録をご確認いただくとともに年金制度に対する理解を深めていただくことを目的として、毎年1回、誕生月の下旬に「ねんきん定期便」をご自宅へ送付しています(35歳、45歳、59歳は封書、それ以外の方にはハガキで送付します)。

シニアライフの生活設計のために、**59歳の誕生月に送付される定期便は大切に保管してください。**

年金見込額

50歳未満の組合員には、通知作成時(誕生月4か月前)までの加入実績に基づいた年金見込額が記載され、50歳以上の組合員には、通知作成時(誕生月4か月前)までの加入状況が60歳まで継続したものと仮定した年金見込額が記載されています。下図は、59歳のねんきん定期便の例です。

老齢年金の見込額(加入状況の変化や毎年の経済の状況など種々の要因により変化します。あくまで参考としてください)

受給開始年齢		歳～	歳～	63歳～	65歳～
年金の種類と年金額(1年間の受取見込額)	(1)国民年金			受給開始年齢は、生年月日により異なります。	老齢基礎年金 543,886円
	(2)厚生年金保険	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
	一般厚生年金期間		(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 949円	(報酬比例部分) 949円
			(定額部分) 円	(定額部分) 円	(定額部分) 3円
	公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 1,041,818円	(報酬比例部分) 1,041,818円
		(定額部分) 円	(定額部分) 円	(定額部分) 円	(定額部分) 401円
		(経過的職域加算額(共済年金)) 円	(経過的職域加算額(共済年金)) 円	(経過的職域加算額(共済年金)) 87,599円	(経過的職域加算額(共済年金)) 87,599円
	私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)	(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 円
		(定額部分) 円	(定額部分) 円	(定額部分) 円	(定額部分) 円
		(経過的職域加算額(共済年金)) 円	(経過的職域加算額(共済年金)) 円	(経過的職域加算額(共済年金)) 円	(経過的職域加算額(共済年金)) 円
(1)と(2)の合計 (1年間の受取り見込額)		円	円	1,130,366円	1,674,656円

国民年金(老齢基礎年金)の見込額(年額)です。

厚生年金見込額の内訳です。

65歳からの年金見込額(年額)です。

担当：給付班 018-860-5232

年度末に退職、人事異動等により当共済組合を転出される方については、現在お持ちの組合員証等が使用できなくなります。組合員証等は退職日・転出(異動)日までに忘れずに返納してください。

返納が必要なもの

- 組合員証
- 被扶養者証
- 限度額適用認定証
- 高齢受給者証
- 特定疾病療養受給者証

組合員証等の返納が必要な方

1. 退職される方(「再任用職員」「任意継続組合員」になる場合を含む)

- ・ 退職時の所属所で、事務担当者へ組合員証等を返納してください。**再任用職員となられる方は再任用先である所属所の事務担当者へ組合員証等を返納してください。**
- ・ 「再任用職員」「任意継続組合員」になられる方については、引き続き当共済組合の組合員となります。新しい組合員証等に関する必要な手続きについては後述します。
- ・ 家族の被扶養者となられる方、再任用職員以外の再就職をされる方は、4月以降に無保険の状態にならないよう、遅滞なく健康保険加入の手続きをしてください。

2. 人事異動等により他の共済組合へ転出される方

- ・ 知事部局へ転出される方(地方職員共済組合秋田県支部へ転出)や、市町村教育委員会へ転出される方(秋田県市町村職員組合へ転出)などが該当します。
- ・ 転出前に、所属所の事務担当者へ組合員証等を返納してください。

3. 公立学校共済組合秋田支部から他の支部へ転出される方

- ・ 秋田県外の公立学校で採用となり、当秋田支部から他の支部へ転出される方が該当します。
- ・ 転出先である所属所の事務担当者へ組合員証等を返納してください。

【注意!】

組合員の資格を喪失した後に旧組合員証等を使用した場合は、**医療費の返還**が生じることとなります。

入院時に旧組合員証等を使用した場合など、高額な医療費の返還が生じるケースも想定されます。

旧組合員証等は絶対に使用しないでください。

組合員証等について

- ・退職後に再任用職員として引き続き組合員となられる方は、組合員証番号が変わります。新しい組合員証等は4月以降に交付します(書類手続きの必要はありません)。
- ・退職後に任意継続組合員となる申し込みをされた方には、任意継続掛金の納入を確認後に新しい組合員証等を交付します。加入期間は退職日の翌日から最長2年間で、療養費をはじめとする各種給付の内容は在職時とほぼ同様です。

被扶養者について

- ・在職中から認定されている被扶養者については、引き続き認定されます。再任用職員、任意継続組合員の組合員証とあわせて被扶養者証を交付します。
- ・被扶養者としての要件を欠いた場合(就職した場合、収入が基準額を超過した場合など)には扶養取消の手続きが必要となります。速やかに手続きくださるようお願いいたします。

医療機関の受診について

- ・医療機関を受診される場合は、新しい組合員証等を窓口で提示してください。提示する際には、組合員証の番号が変更になった旨をお申し出ください。
- ・新しい組合員証等が交付される前に医療機関を受診される場合は、組合員証番号が変わる旨を窓口でお申し出ください。

申し込みを取り消す場合の手続き(任意継続組合員)

家族の被扶養者になる場合、再就職先から保険証が交付されることとなった場合など、事情により任意継続組合員となる必要がなくなった場合には、加入の申し込みを取り消すことができます。「任意継続組合員資格喪失申出書」及び「任意継続掛金還付請求書」の提出が必要となりますので、お早めに当共済組合(給付班018-860-5232)へご連絡ください。

確定申告について(任意継続組合員)

任意継続掛金は、「社会保険料控除」の対象となります。金融機関で任意継続掛金を納入した際に受け取る「任意継続掛金領収書」は、確定申告時に税務署への提出が必要となります。紛失されないよう大切に保管してください。



タンキちゃん

任意継続組合員の各手続きのご案内、様式等は加入時に配布する「任意継続組合員様式集」に掲載しておりますのでご参照ください。任意継続組合員になられている期間中は、この様式集を大切に保管してください。

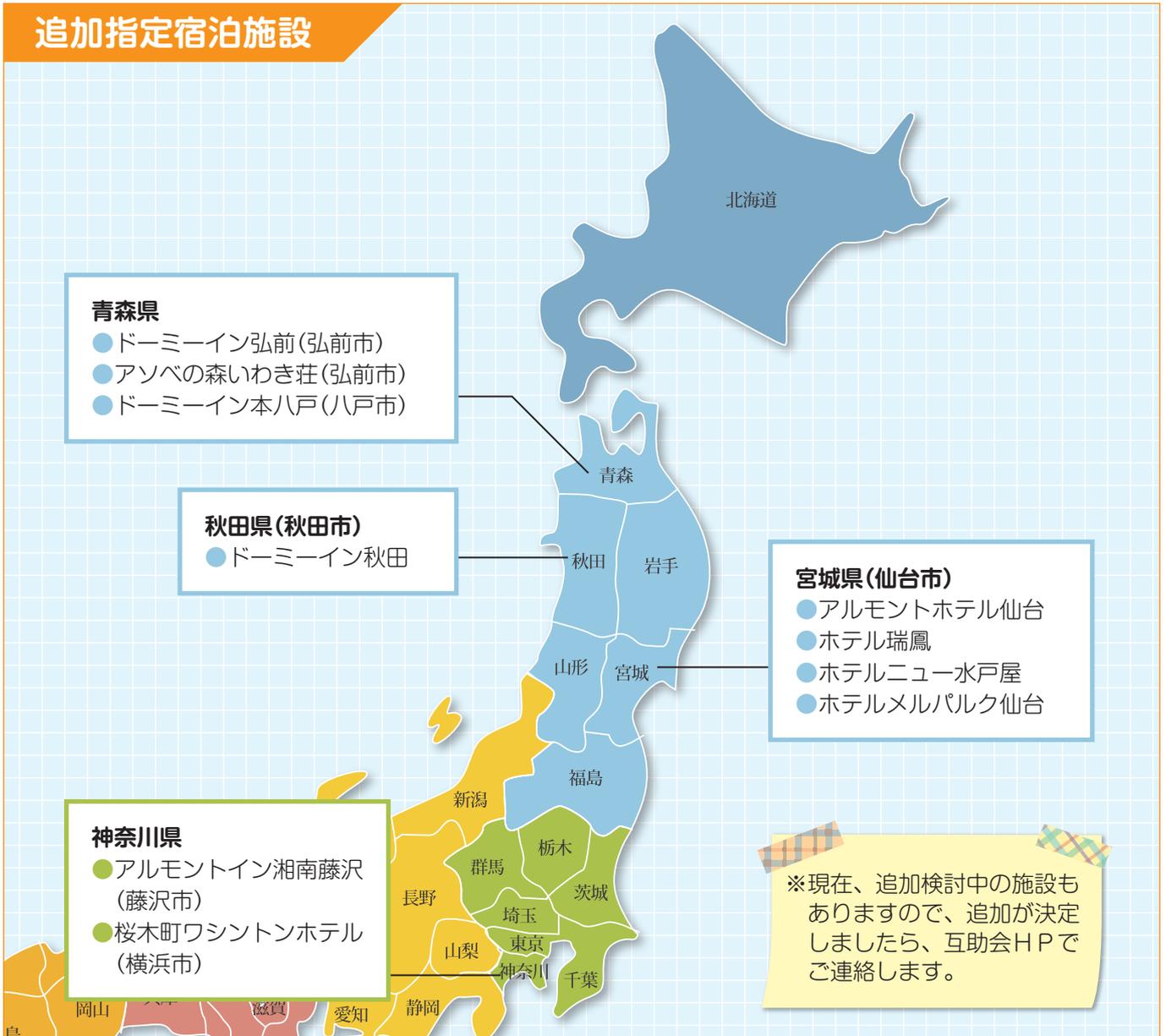
担当：給付班 018-860-5232

宿泊利用補助事業について

指定宿泊施設が追加になります！

宿泊利用補助事業アンケートについて、ご協力ありがとうございました。
 県外施設の追加希望意見が多数あったことから、来年度より県外を中心に次の施設を追加します。
 ぜひご活用ください!!

追加指定宿泊施設



指定宿泊施設の提携解除について

今年度をもって、次の施設は提携解除となります。ご了承ください。

【秋田県】

- 蒸の湯温泉 ふけの湯(鹿角市)
- 富士屋ホテル(大館市)
- グリーンヒルズ田沢湖(仙北市)
- 新五郎湯(湯沢市)
- 横堀温泉紫雲閣(湯沢市)

臨時資金が必要になったら互助会貸付をご活用ください!

互助会貸付はメリットがたくさん♪

- ①とっても**低金利!** (平成31年3月現在**年利1.32%** ※非常災害貸付は年利0.99%)
- ②**最短10日**で貸付可能! (月3回の送金日が設定されています ※年末年始を除く ※住宅資金は月1回)
- ③担保・連帯保証人**不要!**
- ④**らくらく**返済! (返済は毎月の給与から自動引き去りされます)

奨学資金

◆貸付限度額: 最大200万円 (必要額の範囲内)

◆対象費用: 入学金、授業料、制服や教材の購入費、交通費、アパートの敷金・礼金・家賃等

※会員の被扶養者、子、孫、弟妹の教育資金として利用できます。

※おおむね2年間(又は卒業まで)に必要とする資金が対象になります。償還回数が24回以上であれば借り替えできます。

ご家族の教育資金にぜひご活用ください!

マイカーの購入に! **自動車資金**

◆貸付限度額: 最大200万円
(必要額の範囲内)

◆対象費用: 自動車の購入、修理・車検等

引っ越しや家具の購入など、
新生活の急な出費に!

生活資金

◆貸付限度額: 100万円

◆対象費用: 使い道自由 (住宅資金貸付の対象になるものは除く)

※恒常的な生活費や借金返済のための貸付は不可

図書寄贈 (公益目的事業) について

公益目的事業の一環として、平成31年度は次の地域の学校へ図書の寄贈を予定しています。
(対象校には4月上旬に通知します。)

- 中学校 ※義務教育学校は中学校分
北秋田市、能代市、山本郡、男鹿市、潟上市、南秋田郡、秋田市、由利本荘市、にかほ市、
横手市、湯沢市、雄勝郡
- 県立高等学校(定時制)
全6校
- 公立高等学校(全日制)
県北地区、中央地区、大仙市、仙北市

加入者弔慰金・配偶者弔慰金 給付上限額変更について

平成31年4月以降に事由が発生した加入者弔慰金・配偶者弔慰金について、次のとおり変更となります。

加入者弔慰金	会員が死亡した場合、互助会加入期間に応じて給付額を計算し、 150万円を上限に給付 を行います。【上限200万円から変更】
配偶者弔慰金	会員の配偶者が死亡した場合、互助会の加入期間に応じて給付額を計算し、 30万円を上限に給付 を行います。【上限40万円から変更】

ヘルスアップ助成金、もう申請されましたか？

ヘルスアップ助成金事業をもうご利用になりましたか？

この事業は、健康に対する意識を高め、毎日をはつらつと過ごせるよう、会員の皆さんの健康づくりをサポートすることを目的としています。



◆対象者

互助会員 ※本人のみ

◆助成額

各種スポーツクラブ(教室)の参加や、鍼灸マッサージ等を利用して自己負担額が発生したとき、半額を補助(年間3,000円を限度)。

◆対象期間

平成30年4月1日から平成31年3月31日までに利用したものに限る。

(例)対象施設

スポーツ教室等 スイミングクラブ・ダンス教室・各種道場・スポーツジム・各種スクール等

鍼灸マッサージ等 鍼灸治療院・整体治療所・マッサージ治療院・指圧院・リラクゼーション等

※理・美容目的や入浴(サウナ等)療法、健康保険証を利用する施術は除く。

※助成対象の可否について、不明な場合はあらかじめ互助会へ照会してください。

◆申請方法・申請期間

HP掲載の申請様式に必要事項を記入・押印の上、所属確認を得た後、領収書を添付して提出ください。

平成31年4月10日必着！同月19日振り込みとなります。

ご注意ください！

平成30年度分ヘルスアップ助成金の申請締め切りは

平成31年4月10日まで です!!

締切日後の申請は給付対象外となりますので、リラクゼーションを受けた、スポーツ教室に通った等、助成の対象になるものがありましたらお早めに申請をお願いします。



来年度も頑張るために♪
春休み中にマッサージなんて良いかも…!

【対象者】 県職員（臨時職員、非常勤職員を含む）

気軽に
ご相談を!

<p>職員ストレス相談</p> <p>面談・電話相談 どちらでも相談できます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 月・火・金曜日 9:30~12:30 ●相談場所 秋田大学教育文化学部内の相談室 湊クリニック（横手市） 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）
--	---



【対象者】 組合員とその被扶養者

<p>メンタルヘルス相談</p> <p>臨床心理士による カウンセリング を行います。</p>	<p>電話</p> <ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 月~土曜日 10:00~22:00（祝日・年末年始を除く） ●相談時間 1回20分程度
	<p>面談</p> <ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 月~土曜日 10:00~20:00(祝日・年末年始を除く) ●相談時間 1回50分程度（年5回まで無料） ●面談場所 秋田市・由利本荘市
<p>心の健康相談</p> <p>※完全予約制</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●相談日時 月~金曜日 10:00~12:00 第1・3木曜日、第1・2・4土曜日 13:00~17:00 <p>公立学校共済組合東北中央病院（山形市）で、精神科医師・臨床心理士による健康相談を行います。</p> <p>※相談のため来院された場合、交通費相当額が支給されますので、当日は組合員証と印鑑をお持ちください。</p>
<p>教職員電話健康相談24</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 24時間・年中無休 <p>専門的な健康相談や妊娠中から学齢期の子育ての疑問や不安に対する相談もOK！ご希望にあった病院情報の提供も実施しております。</p> <p>医師、保健師等が24時間体制でお応えします。</p>

【対象者】 組合員

<p>公立学校共済組合 秋田支部の保健師に よる健康相談</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●受付時間 電話相談 月~金曜日 9:00~15:45 面談 要相談 ●プライバシーは守られます。安心してご相談ください。ご希望により、面談も可能です。 ●電話は苦手・・・という方は、メールでご相談ください。
---	--



このほか

「Web相談（こころの相談）」、「女性医師電話相談」、「介護電話相談」があります。
詳細は共済HPをチェック！ 本部トップページ→組合員専用ページ→健康相談事業のご案内



【注意！】

貸付担当からのお知らせ

借りすぎにご注意ください！



自己破産や民事再生等による貸付保険事故が増えています。

- 無理のない返済計画を立て、もう一度よく考えてから貸付けを申し込みましょう。
- 申込の際は金融機関等からの借入分をすべて記入してください。

記載漏れのないようお願いします。

記入箇所：共 済→借入状況等申告書「当共済組合以外の借入状況」欄

互助会→貸付申込書「借入状況」欄



『飲酒』習慣は適正ですか？

- 適度な飲酒は疲労感を和らげ、また、人間関係を円滑にする効果がありますが、過度の飲酒は健康に悪影響を及ぼします。胃腸や肝臓の疾患、糖尿病などの代謝系の疾患などいろいろな疾患を引き起こす可能性が高くなります。中でも「肝硬変」は重篤な疾患ですが、秋田支部組合員のアルコール性肝疾患の有病者率や一人当たりの医療費は増加傾向にあります。また、秋田支部組合員の飲酒量は、全国平均より高くなっています。
- 歓送迎会の機会が増える時期です。適正な飲酒量を知り、生活習慣病の予防につなげましょう。

純アルコール量換算で、男性が1日平均40g以上、女性が20g以上。

秋田支部組合員のアルコール性肝疾患の有病者率と一人当たりの医療費の変化

	平成23年度	平成27年度	
有病者率	0.03%	0.06%	増加傾向
一人当たり医療費	22,615円	63,076円	40,461円増

秋田支部組合員の飲酒習慣

	毎日飲酒する人の割合	毎日飲酒する人の中で1合以上飲酒する人の割合
秋田支部平均	30.8%	52.3%
共済全体平均	24.2%	40.5%

生活習慣病のリスクを高める飲酒量 *参考:第2期健康秋田21計画

種別	ビール (中瓶500ml)	清酒 (1合・180ml)	ウイスキー (ダブル・60ml)	焼酎(25度) (1合・180ml)	ワイン (1杯・120ml)	
アルコール濃度	5%	15%	43%	25%	12%	
純アルコール度	20g	22g	20g	36g	12g	
高の生活習慣病 リスクを 高める飲酒量	男性	中瓶 2本	2合	ダブル 2杯	1合	グラス 3杯
	女性	中瓶 1本	1合	ダブル 1杯	0.5合	グラス 1.5杯



— 適正飲酒の10か条 —

- ① 談笑し楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に2日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

*参考:公益社団法人アルコール健康医学協会

生活相談をご利用ください!

相談利用者は、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をして面談日等の日時を打ち合わせする。

相談当日は、下記の生活相談利用券を切り取って持参し、
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
守られますので
ご安心ください!



生活相談
利用券

自 2019年 4月 1日
至 2020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
利用券

自 2019年 4月 1日
至 2020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

次回の利用券発行は7月の
はびらいふ172号となります。

担当:調整・企画班
018-860-5221

平成31年度 知っておきたい共済・互助会の給付＜保存版＞

公立学校共済組合・教育関係職員互助会の各種事業内容のダイジェスト版です。お手元に保管し、各種申請時にご活用ください。
※請求方法等詳細については HP でご確認いただくか、裏面記載の電話番号へお問い合わせください。

平成31年3月19日

給付の種類	公立学校共済組合秋田支部	秋田県教育関係職員互助会
病気やケガをしたとき	<ul style="list-style-type: none"> ●一部負担金払戻金(家族療養費附加金) 同一月に同一医療機関(入院と外来は別々)で、本人(被扶養者)が支払った自己負担額から高額療養費を控除後25,000円(標準報酬月額530,000円以上の方は50,000円)を超えた場合に超過額を給付 ●高額療養費(※詳細はHP参照) 同一月に同一医療機関(入院と外来は別々)で、本人(被扶養者)が支払った自己負担額が、一定の額(自己負担限度額)を超えた場合に超過額を給付 ※窓口での負担が自己負担限度額までに軽減される「限度額適用認定証」が必要な方はご連絡ください。 ●療養費(家族療養費) 本人(被扶養者)が治療上必要な治療用器具等を購入したときや、旅行中の傷病で組合員証等を提示できずに医療費の全額を支払ったとき等に、医療費の7割を給付 	<ul style="list-style-type: none"> ●医療補助金(家族医療補助金) 本人(被扶養者)が療養を受けたとき、他の給付金等を控除した後の自己負担額が4,000円を超えた場合に超過額を給付(100円未満:不支給) ●入院補助金(家族入院補助金) 療養のため入院したとき、入院日数1日につき1,000円を給付(被扶養者:500円) ●療養補助金 本人が健康保険法等に定める以外の歯科療養(美容目的のものは除く)を受けたとき、療養費の半額を給付(年度20,000円上限)
結婚したとき		<ul style="list-style-type: none"> ●結婚祝金 本人が結婚(再婚・事実婚を含む)したとき、90,000円を給付
出産したとき	<ul style="list-style-type: none"> ●出産費・同附加金(家族出産費・同附加金) 本人(被扶養者)が出産したとき、出産費420,000円+附加金50,000円を給付 ※産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合の出産費は404,000円 ※2児以上の出産はその人数分を給付 ※妊娠4か月以上(85日以上)の流産にも給付 	<ul style="list-style-type: none"> ●出産見舞金 本人が出産したとき、30,000円を給付(夫婦とも会員:20,000円加算) ●配偶者出産見舞金 配偶者が出産したとき、20,000円を給付(被扶養配偶者:30,000円)
亡くなったとき	<ul style="list-style-type: none"> ●埋葬料・同附加金(家族埋葬料・同附加金) 本人が公務外で死亡したとき(被扶養者が死亡したとき)、埋葬料50,000円+附加金25,000円を給付 ●弔慰金(家族弔慰金) 本人(被扶養者)が水害・地震・火災その他の非常災害で死亡したとき、標準報酬月額の1月分を給付 ※被扶養者の場合は標準報酬月額の7割相当額を給付 	<ul style="list-style-type: none"> ●死亡弔慰金 本人が死亡したとき給付(給料月額1.25か月分) ●加入者弔慰金 本人が死亡したとき給付(150万円上限) ●遺児激励金 本人が死亡し、遺児の中に幼児又は小学校、中学校、高校に在学中の子がいるとき、250,000円を給付 ●家族死亡弔慰金 会員の扶養家族(共同して扶養している親族を含む)が死亡したとき80,000円を給付(夫婦とも会員:80,000円加算) ●配偶者弔慰金 配偶者が死亡したとき給付(30万円上限)
休業したとき	<ul style="list-style-type: none"> ●介護休業手当金 本人が介護休暇(時間休を除く)を取得したとき、1日につき標準報酬日額の67/100を介護休暇の日数を通算して66日を超えない期間給付 ※給与が支給されるときは給付額と調整されます。 ●傷病手当金・同附加金(※共済組合給付金) 本人が公務によらない病気やケガで勤務ができず、給与の全部又は一部が支給されないときに1日につき標準報酬日額の2/3を給付。支給期間は、傷病手当金支給開始日から1年6か月。支給期間満了後、なお勤務ができない場合は、傷病手当金附加金を6か月給付 ※給与が支給されるときは給付額と調整されます。 ●育児休業手当金(※共済組合給付金) 本人が育児休業を取得したとき、子供の1歳の誕生日の前日まで、1日につき標準報酬日額の50/100を給付 ※育児休業開始日から180日間は標準報酬日額の67/100を給付 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護休暇補助金 介護休暇(時間休を除く)の承認を受けて休暇を取得したとき、休暇30日毎に100,000円、30日に満たない場合は50,000円を給付(支給期間は1年限度、休業手当金受給期間は除算)
災害を受けたとき	<ul style="list-style-type: none"> ●災害見舞金(※共済組合給付金) 本人又は被扶養者が水害・地震・火災・その他の非常災害で住居や家財に損害を受けたとき、その損害の程度によって標準報酬月額の0.5月分～3月分を給付 	
年金	<ul style="list-style-type: none"> ●老齢給付(特別支給の)老齢厚生年金、退職等年金給付 加入期間を満たし、受給開始年齢に到達した翌月分から支給。退職等年金給付は在職中は請求できない。 ●障害給付 障害厚生年金、障害手当金、公務障害年金 在職中に初診日がある障害により、障害等級3級以上に認定された場合(障害手当金は3級に満たない一定程度の障害が認められた場合)支給。公務障害年金については公務上の傷病が原因であること。 ●遺族給付 遺族厚生年金、公務遺族年金、遺族一時金 組合員又は組合員であった方の死亡当時、その方によって生計を維持されていた配偶者や子等に支給。公務遺族年金については公務上の傷病が原因であること。 	

給付の種類	公立学校共済組合秋田支部	秋田県教育関係職員互助会																															
生活習慣病 予防健診事業	本人を対象に補助 ・宿泊ドック : 48,000 円補助 (共済組合又は互助会いずれかのみ加入:35,000 円補助) ・一日ドック : 35,000 円補助 (共済組合又は互助会いずれかのみ加入:23,000 円補助) ・脳ドック : 30,000 円補助 ・婦人科検診 : 全額補助																																
		・配偶者ドック : 自己負担額の半額を補助(15,000 円上限)																															
特定健康診査 特定保健指導	本人とその被扶養者(40 歳以上 74 歳以下)を対象に補助 ・特定健康診査 : 全額補助 ・特定保健指導 : 全額補助																																
各種検診	本人を対象に補助 ・胃部検診 : 全額補助 ・大腸がん検診 : 全額補助 ・歯科健診 : 4,000 円+消費税分補助																																
文化・スポーツ施設 利用補助事業	本人とその被扶養者が県内指定の文化・スポーツ施設を利用したとき、利用料の一部を補助 (1 人 1 回あたり 1,000 円上限)																																
勤続20年・30年		●リフレッシュ助成金 勤続年数 20 年で 3 万円、30 年で 8 万円を給付																															
	≪リフレッシュ休暇旅行補助事業≫ 本人がリフレッシュ休暇を利用して宿泊を伴う旅行をしたとき、旅行代金の一部を補助(1 人あたり 10,000 円上限)																																
教育文化活動事業	本人の文化・スポーツ活動及び鑑賞補助(1 人あたり 3,000 円を限度にチケット代の半額を補助)																																
施設利用補助	本人とその被扶養者が共済組合指定の宿泊施設を利用したとき、1 人 1 泊につき 3,000 円補助(年度 3 泊まで)	本人・配偶者・被扶養者が互助会指定の宿泊施設を利用したとき、1 人 1 泊につき 3,000 円補助(年度 3 泊まで)																															
インフルエンザ 予防接種助成事業	本人がインフルエンザ予防接種を受けた場合、自己負担額の範囲内で補助(年度 1,500 円上限)																																
生涯生活設計 支援事業	・ニューライフプラン講座の開催 ・ライフプランガイドブックの配布(対象:55 歳の組合員)																																
その他の事業	≪乳がんセルフチェック事業≫ 各所属等に乳がんに関するDVDや触診モデルを貸出	●障がい児見舞金 18 歳以下の身体等に障がいのある子がいるとき、年度 1 回まで 50,000 円を給付 (夫婦とも会員:双方に給付)																															
	≪職場の健康づくり支援事業≫ ・講師料補助事業 職場や組合員による研修会で、健康づくりに関する講座を開催したとき、その講師料等について補助 (上限:講師料 20,000 円・交通費 6,000 円) ・講師派遣事業 職場や組合員による研修会で、公立学校共済組合の直営病院より、健康づくりに関する講演を行う講師を派遣 (所属での費用負担なし)	●入学・卒業祝金 子が小・中学校に入学、又は中学校を卒業したとき(義務教育学校に入学、又は後期課程に進級・卒業したときを含む) 10,000 円を給付(夫婦とも会員:双方に給付) ●教員免許状更新講習受講補助金 教員免許状更新講習修了確認を受けたとき、10,000 円給付																															
	≪各種講座の開催≫ ・元気カパワーアップ講座 ・健康づくりチャレンジ講座	●ヘルスアップ助成金 本人がスポーツクラブ等または鍼灸マッサージ等の経費を負担したときにその半額を補助(年度 3,000 円上限)																															
	≪(新)健康づくりインセンティブ事業≫ ・わくわくすきまウォーキング事業 本人(被扶養者)が、チーム又は個人で 2 か月間の目標歩数を達成したとき、賞品を贈呈 ・禁煙支援事業 禁煙外来治療に取り組んだとき、QUOカード等を贈呈	●鉄道利用補助 互助会指定乗車券を利用したとき、正規料金の半額を補助 ●互助会メンバーズカード メンバーズカード提携店で買い物等をした場合の料金割引																															
貸付事業	(対象:本人) この他に高額医療貸付け・出産貸付けがあります。	(対象:本人)																															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>種別</th> <th>限度額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一般貸付け</td> <td>200万円</td> </tr> <tr> <td>特別貸付け (再任用者向け)</td> <td>給料月額×3/10 ×残任期</td> </tr> <tr> <td>住宅貸付け</td> <td>1,800万円</td> </tr> <tr> <td>介護構造部分 に係る貸付け</td> <td>300万円</td> </tr> <tr> <td>住宅災害貸付け</td> <td>1,900万円</td> </tr> <tr> <td>教育貸付け</td> <td>550万円</td> </tr> <tr> <td>災害貸付け</td> <td>200万円</td> </tr> <tr> <td>医療貸付け</td> <td>120万円</td> </tr> <tr> <td>結婚貸付け</td> <td>200万円</td> </tr> <tr> <td>葬祭貸付け</td> <td>200万円</td> </tr> </tbody> </table>	種別	限度額	一般貸付け	200万円	特別貸付け (再任用者向け)	給料月額×3/10 ×残任期	住宅貸付け	1,800万円	介護構造部分 に係る貸付け	300万円	住宅災害貸付け	1,900万円	教育貸付け	550万円	災害貸付け	200万円	医療貸付け	120万円	結婚貸付け	200万円	葬祭貸付け	200万円	<table border="1"> <thead> <tr> <th>種別</th> <th>限度額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>生活資金貸付け</td> <td>100万円</td> </tr> <tr> <td>住宅資金貸付け</td> <td>300万円 (非常災害時は450万円)</td> </tr> <tr> <td>奨学資金貸付け</td> <td>200万円</td> </tr> <tr> <td>自動車資金貸付け</td> <td>200万円</td> </tr> </tbody> </table>	種別	限度額	生活資金貸付け	100万円	住宅資金貸付け	300万円 (非常災害時は450万円)	奨学資金貸付け	200万円	自動車資金貸付け
種別	限度額																																
一般貸付け	200万円																																
特別貸付け (再任用者向け)	給料月額×3/10 ×残任期																																
住宅貸付け	1,800万円																																
介護構造部分 に係る貸付け	300万円																																
住宅災害貸付け	1,900万円																																
教育貸付け	550万円																																
災害貸付け	200万円																																
医療貸付け	120万円																																
結婚貸付け	200万円																																
葬祭貸付け	200万円																																
種別	限度額																																
生活資金貸付け	100万円																																
住宅資金貸付け	300万円 (非常災害時は450万円)																																
奨学資金貸付け	200万円																																
自動車資金貸付け	200万円																																

	公立学校共済組合秋田支部	秋田県教育関係職員互助会
お問い合わせ	TEL 調整・企画班:018-860-5221 給付班:018-860-5232	TEL 管理・業務班:018-860-5224
	URL https://www.kouritu.or.jp/akita/	URL http://www.personnelwelfare.com/