福利ちば

Vol.231
MAY.2019

県立中央博物館大利根分館
企画展「身近な道具のものがたり－明治から平成－」

◀たらい・洗濯板

◀手回し洗濯機

電気洗濯機
（手しぼりローラー付き）▶

脱水機能付き
二槽式洗濯機▶

明治・大正・昭和・平成の１５０年間に私たちを取り巻く道具はめざましい進歩を遂げました。例えば「洗濯」たらいと洗濯板→手回し洗濯機→電気洗濯機（手しぼりローラー付き）→脱水機能付き二槽式洗濯機→乾燥機能付き全自動洗濯機などそれぞれの時代に活躍した様々な道具を紹介し四つの時代をふりかえるとともに、令和の時代はどのような進化を遂げるのかを考えるきっかけとします。

展覧会は、隣接する水郷佐原あやめパークの「あやめ祭り」と同時期の開催となります。ご来館を心からお待ちしております。

会　　場：千葉県立中央博物館大利根分館（住所　香取市佐原ハ 4500）
会　　期：5 月 25 日 (土) ～ 6 月 23 日 (日)9 時～ 16 時 30 分【会期中無休】
入 場 料：一般個人 300 円・高大生 150 円（中学生以下・65 歳以上は無料）
そ の 他：お問合せ（℡ 0478 － 56 － 0101）

企画展関連講座（両講座とも各回 40 名、当日先着順、参加無料）
① 講座「16mm フィルム上映会」6 月 1 日（土）13 時 30 分～ 15 時
　内容：昔の水郷と土地改良後の変化を記録した 16 mmフィルムなどを上映します。
② 講座「身近な道具」6 月 15 日（土）13 時 30 分～ 15 時
　講師：糠谷隆（大利根分館　主任上席研究員）
　内容：身近な道具の変化を紹介するとともに、実際に触れてみます。

CONTENTS

1～2 健康記事
3～4 夏休みリフレッシュ事業のお知らせ / 共済組合の脳ドック補助
5 婦人科検診 / 定年退職者の無料１日ドック / 福利厚生事業の利用案内
6 50 歳人間ドック / セントラルスポーツクラブチケットの募集 / ルネサンスからのお知らせ
7～8 芸術文化鑑賞券あっせん / 共済貸付完了報告書 / 共済貸付利率
9 共済貸付の繰上償還 / ねんきん定期便について
10 退職者等年金給付制度と老齢厚生年金
11 傷病手当金について
12 被扶養者の認定取消 / 育児休業手当金の延長について / 給付金の請求について
13 互助会からのお知らせ
14 『公立共済やすらぎの宿』のご案内

千葉県教育庁企画管理部福利課／公立学校共済組合千葉支部／（一財）千葉県公立学校教職員互助会
ホームページアドレス　https://www.kouritu.or.jp/chiba/（共済組合）http://www.chibagojo.or.jp/（互助会）

メンタルヘルス講座

監修：保坂 隆
（聖路加国際病院 精神腫瘍科部長）

ストレスが招く心の病気

ストレスと切っても切り離せない私たちの日常生活。健康的に毎日を過ごし、心身の不調に陥ることがないよう、ストレスを柔軟に受け止め、いきいきと生活するために役に立つ知識を紹介します。

不調は心と体からのメッセージ

生きている限り、ストレスがあるのは当然のこと。しかしそれにも限度があります。外部から加わるストレスが耐えられる限度を超えてしまうと、心と体が悲鳴を上げ始めます。

私たちを取り巻く現状を見れば、不況、リストラ、倒産、就職難などのニュースも多く、社会の閉塞感を誰もが感じています。また東日本大震災などの大規模災害は多くの人に甚大な被害と衝撃を与えました。誰もが将来への不安を抱えながら過ごす現代社会では、自分でも気づかぬままに背負いきれないほどのストレスを抱え、その負担に押しつぶされそうになっているにもかかわらず、疲労困憊しながら頑張り続け、やがて心の病を発症してしまう人が後を絶ちません。心と体からのSOSのサインを受け止め適切に対処することが、心の病を防ぐためには欠かせないのです。

心の病のきっかけになりやすいストレス要因

- 配偶者や家族の病気や死別、離婚、別居
- リストラ、失業、会社の倒産
- 昇進、配置転換、単身赴任
- 退職（役割の喪失）、子どもの結婚や就職
- 結婚、出産、育児
- 大災害や事故・事件などの非日常的な体験
- 病気やけが、災害などによる生活パターンの変化

過度なストレスが引き起こす心の病気

過度なストレスにさらされると、心も体も疲れ果て、さまざまな症状となって現れます。ここでは最も代表的な心の病気について解説します。別の心の病気を併発することも多く、一進一退を繰り返して回復に向かうため、長期的な視野に立って病気と付き合っていく必要があります。自分は大丈夫と過信せずに、少しでも不安があれば、相談機関や医療機関に相談してください。

うつ病

うつ病の最も基本的な症状は、強い憂うつ感や気分の落ち込み、悲観的になって自責の念にかられる、焦燥感が募りイライラするなどです。また、物事に対して興味や喜びが感じられなくなり、意欲も低下します。

うつ病はさらにさまざまな身体的症状を伴います。最もよく現れるのが、睡眠障害。寝付きが悪い、夜中に目覚めるなどの他、早朝覚醒が特徴的です。食欲不振もうつ病のほとんどに見られる症状です。一過性のものなら誰でも日常的に経験しますが、極端に強く、いつまでも続く場合は、うつ病を疑う必要があります。

うつ病になりやすい人

- □ きちょうめんで誠実、秩序を守り、変化に応じて融通をきかせるのは苦手
- □ 生真面目で仕事熱心、責任感が強い
- □ 人当たりがよく、親切
- □ いつも明るく、周囲を気遣うタイプ

心身症

心の問題が体の問題として現れる病気。心のストレスに対する過剰反応が、体の病気を引き起こしている状態です。心身症は体に症状が出るので、その治療をしつつ、根本原因である心の問題を解決しなければ治りません。胃・十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群といった消化器系の病気、狭心症や心筋梗塞といった循環器系の病気、アトピー性皮膚炎や円形脱毛症といった皮膚の病気まで、心身症で起こる病気は実に広範囲にわたります。

心身症になりやすい人

- □ 欲求が強く、なかなか満足できない
- □ 頼まれるとついつい頑張ってしまう
- □ 自分の感情に気づかない。うまく表現できない
- □ 自分の体の状態に無頓着

不安障害

不安な気持ちを自分でコントロールできなくなる状態。多種多様な症状がありますが、共通するのは、耐えがたい「不安感」です。特に危険でも恐れるものでもないはずの状況や対象に対して極度の不安を感じ、日常生活に支障を来すようになります。緊張、興奮、恐怖、強迫観念などを感じたり、突然動悸（どうき）や発汗、呼吸困難、めまい、吐き気、震えなどを伴うこともあります。

代表的な不安障害としては、パニック障害、恐怖症、強迫性障害、全般性不安障害、外傷後ストレス障害（PTSD）などがあります。

不安障害になりやすい人

- □ 神経質できちょうめん、完璧主義
- □ 自分に自信がもてず、引っ込み思案
- □ 柔軟性に欠け、何事も自分のやり方にこだわる
- □ 感情的になりやすい

記事提供：(株)社会保険出版社

夏休みリフレッシュ事業のお知らせ

お問い合わせ☎
厚生班　043-223-4121

セミナー内容の詳細・申し込み方法については、各所属所配付の夏休みリフレッシュ事業案内を参照して下さい。（**６月初旬配付予定**）
※会場は、ホテルポートプラザちばです。（ＪＲ千葉みなと駅前）

ライフプランセミナー

ライフプランの必要性及び資産運用や保険等、各世代が直面するライフステージやライフプランに合わせた生活設計のポイントを総合的に学びます。
１０年後、２０年後も自身の暮らしを豊かなものにするために、必要な知識を身につけませんか？

Aコースは、全世代対象の初心者向けのコースです。

ライフプランってなに？何から手をつければいいの？物価、年金など、社会の色々な側面で不安定な要素が増えている今、ライフプランの必要性が高まっています。無理なく賢く行えるライフプランの立て方を伝授します！

Aコース（初級編）

対象者：組合員
定　員：160 名
日　程：**8 月16 日(金)**

Bコースは、ライフプランについて勉強したことがある方向けのコースです。

自分でも勉強しているけど、実際に資産運用ってどうするの？イマイチよくわからない方は是非受講してみてください。ＮＩＳＡの賢い利用方法、リスクの考え方などが学べます。また関心が高まっている確定拠出年金の活用方法等もお伝えします。

Bコース（中級編）

対象者：組合員
定　員：160 名
日　程：**8 月20 日(火)**

Cコースは、退職が近い方向けのコースです。

退職間近の皆さんは、定年後の生活について、健康、年金、介護など不安に思うことがたくさんあると思います。
このセミナーでそんな不安を少しでも解消しましょう！
そして最後は、楽しい古典落語で大いに笑ってお帰りください！

Cコース

対象者：50 歳以上の組合員及びその配偶者
定　員：各回 300 名
日　程：**7月24 日(水)**
8月 8 日(木)
8月27 日(火)
（3日間とも同じ内容です。）

健康づくり講座

今話題のメタボリックシンドローム対策に関する講義や手軽にできる運動など、健康づくりについて楽しく学びます。
毎年、大変人気のある講座です。
この機会に、ご自身の健康について見直してみませんか？

健康ダイエットコース
対象者：組合員
定　員：各回 100 名
日　程：**7月25日(木)**
　　8月 7日(水)

生活習慣病予防コース
対象者：組合員
定　員：各回 100 名
日　程：**7月23日(火)**
　　7月31日(水)

介護講座

介護の現状、介護保険制度の仕組みや利用方法を学び、介護を実践するうえで必要な実技を体験します。介護する側とされる側、双方の体験で介護への理解をより深めてください。

対象者：組合員
定　員：各回 60 名
日　程：**7月30日(火)**
　　8月28 日(水)

メンタルヘルスセミナー

コミュニケーションの基礎知識や心の病の予防方法、職場に笑顔をもたらす方法など、ストレスやその対処方法について学びます。
また、こころと身体をリフレッシュするエクササイズ等も実施予定です。
是非ご参加ください！

対象者：組合員
定　員：各回 80 名
日　程：**7月29日(月)**
　　8月21日(水)
　　8月22日(木)

4月1日現在43、46、49、52、55、58歳の組合員の方へ
共済組合の脳ドック補助が受けられます！

お問い合わせ☎
厚生班　043-223-4121

対象となる組合員には、6月下旬に案内文書及び受診券を所属所を通じて配付予定です。(補助額：10，000円)
脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病気を未然に防ぐため、この機会に脳ドックを受診しましょう！

受診期間　令和元年7月1日～令和 2年3月31日　期間外に受診されても補助は受けられません。

※人間ドックオプションでの脳ドック受診は補助の対象となりません。
※受診券を紛失される方、受診日に持参しない方が多くいらっしゃいます。受診券が無いと補助を受けられません。

受診の流れ

【受診券の配付】
対象となる組合員には、6月下旬に案内文書及び受診券を所属所を通じて配付予定です。

【受診予約】
指定医療機関（案内文書及び千葉支部ＨＰに掲載）に受診の予約をしてください。

【受診当日】
受診券を必ず持参してください。受診券を提出するとともに、補助金額分を差引いた額をお支払いください。

互助会による脳ドック補助を併せて受けられます。（互助会補助は３年に１回）

女性組合員必見！
婦人科検診の受診機会を多数提供しています！

お問い合わせ☎
厚生班　043-223-4121

子宮がんや乳がんは、進行すると治療が難しくなると言われておりますが、早期に発見すれば比較的治療しやすいため、定期的に受診することが極めて重要です。
共済組合千葉支部では婦人科検診の受診機会を増やしていただくために、以下の事業を実施しております！

集団検診車検診
（全額補助）

県内各地の公共施設等で、検診車による集団検診にて受診できます。

実施時期
夏期約7日間、冬期約20日間

指定医療機関による検診
（各項目 3,000 円補助）

次の医療機関で受診できます。

- 亀田総合病院付属 幕張クリニック
- 津田沼中央総合病院
- 亀田健康管理センター

人間ドック オプション検査

３０歳以上の女性組合員で指定医療機関（７０機関）及び関東中央病院人間ドックを受診する場合、オプション検査として受診できます。

定年退職者の無料１日人間ドックの請求方法が変わりました

お問い合わせ☎
互助会　043-223-4119

今年度より「人間ドック利用承認書」（水色）を使用することで、受診時に基本健診料（税抜）の全額が補助できるようになりました。

◆受診方法

①互助会指定医療機関に直接電話で予約をとります。
②「人間ドック利用申請書」に必要事項を記入・押印の上、返信用封筒を添えて予約日の２週間前までに互助会へ送付してください。
※申請書の「健診コース」欄は、「7」を指定してください。
③「人間ドック利用承認書」（水色）を返送しますので、受診時に医療機関に提出してください。
④医療機関で精算される時、基本健診料金が無料となります。

★「人間ドック利用承認書」（水色）を使用しなかった場合

受診後、「人間ドック補助金請求書」に必要事項を記入・押印の上、下記添付書類と併せて、互助会へ送付してください。

・医療機関発行の領収書（原本）
※補助金請求書に“医療機関の証明”がある場合は不要
・「健診結果」（問診を含む全てのページ）の写し（封筒に封入）

「平成３１年度福利厚生事業の利用案内」について

お問い合わせ☎
厚生班　043-223-4121

◆Ｐ１５「④関東中央病院人間ドック」→３オプション補助→「本部補助」⑤甲状腺機能検査（血液検査）の記載料金額に訂正があります。
誤）検査料金（税別）　4,000 円　自己負担額（税別）　500 円
正）検査料金（税別）　3,500 円　自己負担額（税別）　０円
※３月末に各所属所へ送付した通知文書には正しい金額が記載されています。

◆Ｐ２５「⑭教職員こころリフレッシュ相談」について
○水曜日の夜　18：00～21：00　にもご利用いただけます。（祝祭日等を除く）
○相談料は無料ですが、電話相談の通話料は相談者の負担となります。

◆Ｐ４２　東京ディズニーリゾート　７キャンペーン→バケーションパッケージスペシャルプランパスワードについて
誤）DCHDCP19AM（半角英数）
正）DCPPKG2019（半角英数）

令和元年度中に50歳になる方へ
50歳人間ドックがお得に受診できます！

お問い合わせ☎
厚生班　043-223-4121

今年度中に 50 歳になる組合員（昭和44 年4月2 日から昭和45 年4 月1日生まれの方）が、人間ドックを受診する場合、上限45,000円（基本検診料のみ。）の補助が出ます。（基本の検診料に係る消費税及びオプション検診料は除きます。）
対象の方はこの機会にぜひ受診しましょう！

◆受診方法◆
①人間ドック指定医療機関に、直接電話で予約をとります。
②「人間ドック利用申請書」に必要事項を記入・押印の上、返信用封筒を添えて予約日の2 週間前までに互助会へ送付してください。
③「人間ドック利用承認書」（緑色）を返送しますので、受診日当日、医療機関に提出してください。

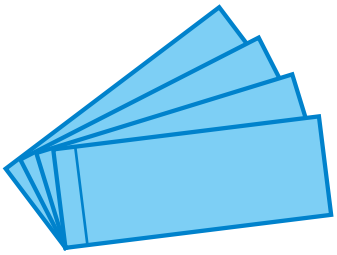
請書様式・指定医療機関一覧・オプション補助などの詳細については『平成 31 年度人間ドック及び脳ドック健診料補助事業の実施について（通知）』（平成 31 年 3 月 25 日付 各所属所長あて送付済み）をご確認ください。
また、申請書様式は互助会 HP にも掲載しています。

セントラルスポーツクラブ チケットの募集について

お問い合わせ☎
厚生班　043-223-4121

令和元年度分のチケットの募集（第 1 回）を行っています。

◇利用対象者　**組合員及び被扶養者**
◇配 付 枚 数　組合員1人につき10 枚まで
◇対 象 施 設　千葉県内 38 施設（福利厚生事業の利用案内 P45 参照）
◇利 用 料 金　540 円～ 700 円
◇利 用 方 法　1 回の利用につきチケットを 1 枚提出してください。
◇申 込 期 限　**令和元年 6 月 7 日（金）必着**
※申込み方法等の詳細については、平成 31 年4月25 日付「セントラルスポーツクラブチケットの募集について（通知）」をご確認ください。
※第2回の募集については9月下旬頃を予定しています。



セントラルスポーツクラブＨＰ　http://www.central.co.jp/corporate/

お得なキャンペーン！ スポーツクラブルネサンスからのお知らせ！

お問い合わせ☎
厚生班　043-223-4121

Concert & Entertainment

申込期限 **6/14(金)必着**
1公演につき 1人 2枚まで

芸術文化鑑賞券あっせん

申 込 先 公立学校共済組合千葉支部厚生班
問い合わせ先 **043-223-4121**

㊟ 出演者は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

① 立体怪談 ～人間国宝・一龍斎貞水が誘う恐怖の世界～

- 令和元年 7月 10日(水)
- 千葉県文化会館　小ホール
- 14時開演
- 全席指定　1,800円（通常 3,000円）

② 森高千里『この街』TOUR 2019

- 令和元年 7月 15日(月・祝)
- 千葉県南総文化ホール　大ホール
- 17時半開演
- 全席指定　5,184円（通常 8,640円）

※４歳以上チケット必要。３歳以下無料(ただし保護者１名に対し１名まで膝上鑑賞可。)

③ 知って！感じて！ホールのピアノ ～ピアノの魅力を発見しよう～

- 令和元年 7月 21日(日)
- 千葉県東総文化会館　大ホール
- 14時開演
- 全席自由　0円（通常 1,000円）

④ オーケストラ・シリーズ 第 45 回日本フィル夏休みコンサート 2019

- 令和元年 7月 22日(月)
- 千葉県文化会館　大ホール
- 14時開演
- 全席指定 S席 大人 3,120円（通常 5,200円）
  S席 子供 1,920円（通常 3,200円）

※子供＝４歳～高校生(４歳未満入場不可)

⑤ 千葉県少年少女オーケストラと アキラさんの大発見コンサート 2019 千葉公演

- 令和元年 8月 18日(日)
- 千葉県文化会館　大ホール
- 14時開演
- 全席指定　0円(通常 1,000円)

※未就学児入場不可。

⑥ 劇団四季ミュージカル「エビータ」

- 令和元年 9月 4日(水)
- 千葉県文化会館　大ホール
- 18時半開演
- 全席指定 S席　5,184円（通常 8,640円）

芸術文化鑑賞券の申込方法

対 象 者　公立学校共済組合千葉支部組合員
申込方法　申込書に記入し、公立学校共済組合厚生班あて郵送してください。
申込期限　令和元年 6月 14日(金) 必着
申 込 先　〒 260-8619　千葉市中央区市場町 1－1　公立学校共済組合千葉支部厚生班
「芸術文化鑑賞券あっせん」
代金支払　千葉県学校生活協同組合より、別途ご案内します。

その他

（1）申込数は、１公演につき、組合員１人２枚まで（複数公演の申込みは可能）です。また、申込後の取消、変更はできません。
（2）鑑賞券は先着順ではありません。申込者多数の場合、抽選により決定します。また、指定席の場合、座席の選択はできません。
（3）郵便料金不足、締切後の到着分については選外とさせていただきます。
（4）申込みされたすべての公演の抽選にもれた場合は、落選通知します。
（5）当落の通知は、鑑賞券の発送等、所属あての郵送により行います。
（6）鑑賞券は、千葉県学校生活協同組合から順次発送します。公演日の１週間前までに到着を確認できない場合、厚生班までお問合せください。
（7）グループ単位での申込みとは、複数の申込書で申込みをした組合員が、隣席等を希望する場合の申込方法です。申込書は組合員が各自で記入してください。
また、封筒裏に代表者名を記入し、すべての申込書を一括送付してください。当落の通知及び鑑賞券代や鑑賞券配送料の請求は、代表者あて行います。
※本年度より切手同封不要。（鑑賞券代と合わせて配送料も給与天引き等により請求させていただきます。）

県立関宿城博物館 パネル展「野田周辺の石仏たち」 会期：～6月30日（日）まで

芸術文化鑑賞券 申込書

申込期限 **令和元年 6月 14日(金) 必着**
申込先 公立学校共済組合千葉支部厚生班
問い合わせ先 **043-223-4121**

※1公演につき、1人2枚まで申込みできます。
※グループ単位で申込む場合も、申込書は1人1枚記入し、代表者がまとめて送付してください。

申込者氏名		組合員コード	
所属所名		所属所コード	
所属所所在地	〒		
TEL	( )		

	公演名／公演日時		会場	席	あっせん料金	予定数	申込枚数	料金
①	**立体怪談** **～人間国宝・一龍斎貞水が誘う恐怖の世界～**	令和元年7月10日(水) 14:00 開演	千葉県文化会館	全席指定	1,800円	10	枚	円
②	**森高千里『この街』TOUR 2019**	令和元年7月15日(月・祝) 17:30 開演	千葉県南総文化ホール	全席指定	5,184円	18	枚	円
③	**知って！感じて！ホールのピアノ** **～ピアノの魅力を発見しよう～**	令和元年7月21日(日) 14:00 開演	千葉県東総文化会館	全席自由	0円	30	枚	円
④	**オーケストラ・シリーズ** **第45回日本フィル夏休みコンサート2019**	令和元年7月22日(月) 14:00 開演	千葉県文化会館	全席指定S席大人 全席指定S席子供	3,120円 1,920円	20	枚	円
⑤	**千葉県少年少女オーケストラと** **アキラさんの大発見コンサート2019千葉公演**	令和元年8月18日(日) 14:00 開演	千葉県文化会館	全席指定	0円	20	枚	円
⑥	**劇団四季ミュージカル 「エビータ」**	令和元年9月4日(水) 18:30 開演	千葉県文化会館	全席指定 S席	5,184円	40	枚	円
	合 計						枚	円

完了報告書の提出はお済みですか？

4月に他共済への返済で住宅貸付けを借りた方必見！

お問い合わせ☎
経理･貸付班 043-223-4122

共済組合の**住宅貸付け、住宅災害貸付け又は介護構造部分に係る貸付け**を受けた方は、完了後、速やかに**「完了報告書」**と申込事由別の添付書類を提出する必要があります。

なお、平成31年4月に他共済への返済で貸付けを受けられた方も提出が必要です。

異動前の共済組合へ返済後、領収書の写しを添付の上、速やかに提出してください。

※「完了報告書」の様式は、貸付けが決定された際に貸付決定通知書と併せて送付しております。様式を紛失した場合は、所属所に配布されている「貸付事務の手引き（平成15年6月）」の様式集から各自コピーしてください。

最終提出期限（貸付月の翌月から6ケ月以内）を過ぎても提出がない場合は・・・？

→ **一括返済を求めたり、今後の貸付けを制限させていただきます。**

共済貸付利率のご案内
（令和元年 5月･6月貸付分適用）

お問い合わせ☎
経理･貸付班 043-223-4122

種別	年利（A）	保険料充当金率（B）	実質利率（A）＋（B）
一般、住宅、教育、医療、結婚、葬祭	1.26%	0.06%	1.32%
住宅災害、災害	0.93%		0.99%
介護構造部分に係る住宅・住宅災害	1.00%		1.06%

※貸付けの金利は、変動金利です。
※平成19年3月までに貸付けを受けた方については、（A）の利率のみが適用されます。

一部繰上償還を実施します！

実施は1月と7月のみ 年に2回のチャンスです！

お問い合わせ☎
経理･貸付班　043-223-4122

一部繰上償還は、借受人の希望により貸付金の一部を繰り上げて返済することができる制度です。元金が減ると、利息の負担も少なくなります。自己資金を把握して計画的に申込みましょう。

申出締切日

令和元年 6月10 日（月）必着（期限にかかわらず、早めの提出をお願いします。）

申出方法

「一部繰上償還申出書（様式第 11 号）」を作成し、82 円切手 2 枚を添付の上、郵送又は持参してください。（提出の際には必ず控えをとり、所属で保管をしてください。）

手続きの流れ（7 月一部繰上償還）

支部へ申出書を提出（6月10 日支部必着） ▶ **支部から所属へ振込用紙を送付（6月下旬）** ▶ **各自、金融機関にて振込み（7月1 日～7月16 日まで）**

- 一部繰上償還できる金額は、毎月償還のみの場合 10 万円以上、ボーナス併用償還の場合 20 万円以上で、1 円単位となります。
- 申出書は、所属所保管の「貸付事務の手引き」からコピーするか、当支部ホームページからダウンロードして使用してください。
- 未償還元金の把握には償還表の「2019 年 7 月」の欄をご覧ください。
- ボーナス併用償還の場合、希望の繰上償還額に経過利息が加算されます。経過利息分の金額については、入金額等の連絡時にお伝えします。

全額繰上償還について

貸付金の全額を繰り上げて返済することのできる全額繰上償還は、6･8･9･10･12･2･3 月に実施します。全額繰上償還を希望する月の前月10日(休祭日の場合は翌開庁日)までに、「全額繰上償還申出書」と82円切手1枚を提出してください。

「ねんきん定期便」誕生月に届いていませんか？

お問い合わせ☎
年金班　043-223-4116

毎年、誕生月の末頃に届く「ねんきん定期便」は、国民年金および厚生年金保険に加入している皆様に、年金加入記録をご確認いただくとともに、年金制度に対するご理解を深めていただくことを目的として、年金加入期間や加入実績に応じた年金額などに関する情報を記載しています。表示内容は以下の通りです。

掲載事項			これまでの						老齢年金の見込額	老齢年金の種類	最近の月別状況
	年齢	送付形式	年金加入期間	加入実績に応じた年金額	保険料納付額	年金加入履歴	厚生年金における標準報酬月額等の月別状況	国民年金保険料の納付状況			
節目年齢	35歳	封書	○	○	○	○	○	○			
	45歳	封書	○	○	○	○	○	○			
	59歳	封書	○		○	○	○	○	○		
50歳未満		はがき	○	○	○						○
50歳以上		はがき	○		○				○	○	○

退職等年金給付制度と老齢厚生年金

お問い合わせ☎
年金班　043-223-4116

●退職等年金給付制度

共済年金の職域年金相当部分廃止後の新たな年金として、平成２７年１０月より「退職等年金給付（年金払い退職給付）」が創設されました。概要は以下のとおりです。

・平成２７年１０月からの組合員期間について適用。
・半分は有期年金、半分は終身年金（６５歳支給（６０歳から繰上げ及び７０歳まで繰下げ可能））。
・有期年金は、１０年又は２０年支給を選択（一時金の選択も可能）。
・本人死亡の場合は、終身年金部分は終了。有期年金の残余部分は遺族に一時金として支給。
・財政運営は積み立て方式。給付設計はキャッシュバランス方式とし、保険料の追加拠出リスクを抑制。
・公務に基づく負傷又は、病気により障害の状態になった場合や死亡した場合に、公務障害年金・公務遺族年金を支給。
・服務規律維持の観点から、現役時から退職後まで通じた信用失墜行為等に対する支給制限措置を導入。
・組合員である間は支給停止。

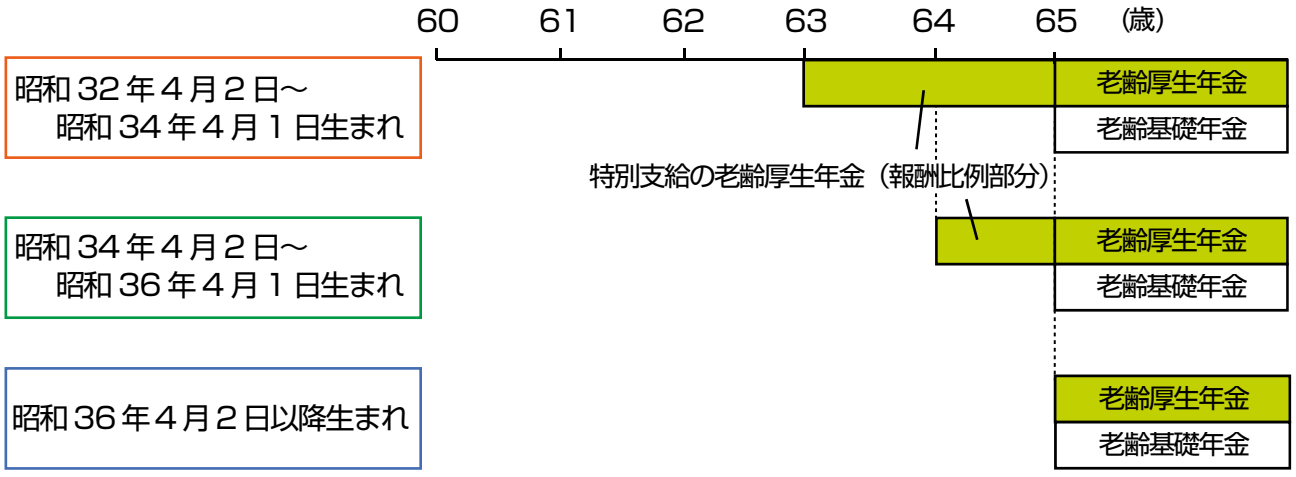
●老齢厚生年金と特別支給の老齢厚生年金

老齢厚生年金は、在職中に支給されていた給料等に代わり、退職後の所得保障として支給される給付です。

退職後の年金については、本来は６５歳から給与に比例して算定された年金額が支給され、これに併せて国民年金制度から老齢基礎年金が支給されることになっていますが、昭和３６年４月１日以前生まれの方については、６５歳になるまでの期間についても特例により段階的に「特別支給の老齢厚生年金」を受給できることになっています。

特別支給の老齢厚生年金の受給条件
・被保険者期間が１年以上あること（※１）
・被保険者期間等が１０年以上あること（※２）
・支給開始年齢以上６５歳未満であること

≪生年月日別に見た支給開始年齢と受けられる年金≫



（※１）「被保険者期間」とは、共済組合、厚生年金、私学共済への加入期間を合算した期間
（※２）「被保険者期間等」とは、「被保険者期間」と国民年金第１号被保険者期間のうち保険料を納付した期間、保険料免除期間又は合算対象期間、第３号被保険者期間、私学共済加入期間を合算した期間

もし病気やけがをしたときは…？
～傷病手当金～

お問い合わせ☎
給付班　043-223-4118

●傷病手当金の支給要件と支給期間

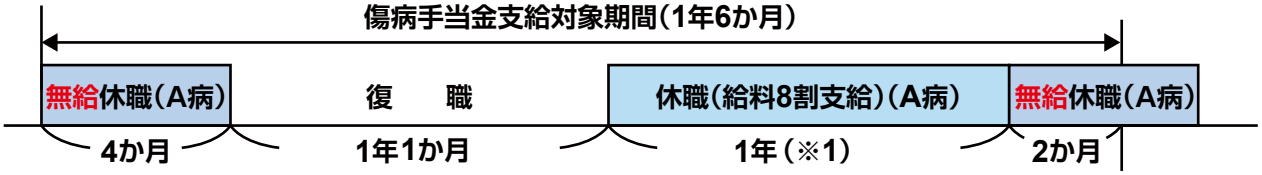
支給要件　組合員が公務によらない病気または負傷により療養のため引き続き勤務に服することができないときに、勤務に服することができなくなった日以後3日を経過し、報酬の全部又は一部が支給されなくなったとき。

支給期間　同一傷病について、待機期間3日を経過した日から通算して1年6か月間。
※傷病手当金の支給が満了した日の翌日から引き続き勤務ができない場合、傷病手当金の支給期間が満了した翌日から6か月に達するまで傷病手当金附加金が支給される。

●傷病手当金に関するQ&A

Q　以前、同じような病気で休職していたことがありますが、傷病手当は支給されますか?

A　「同一の傷病」とは、1回の病気または負傷であって、治癒するまでをいい、傷病名が異なっていても相互に因果関係のある傷病であれば同一傷病となります。
　過去に同一の傷病で休職していたことがあり、いったん復職した後、その病気が治癒することなく再度休職に入った場合は、両休職期間を通算します。
　また、勤務をしなかった期間に報酬が支給された期間があった場合（以下※1の期間）は、その期間も傷病手当金の支給期間に算入されます



Q　退職後、傷病手当金は支給されますか?

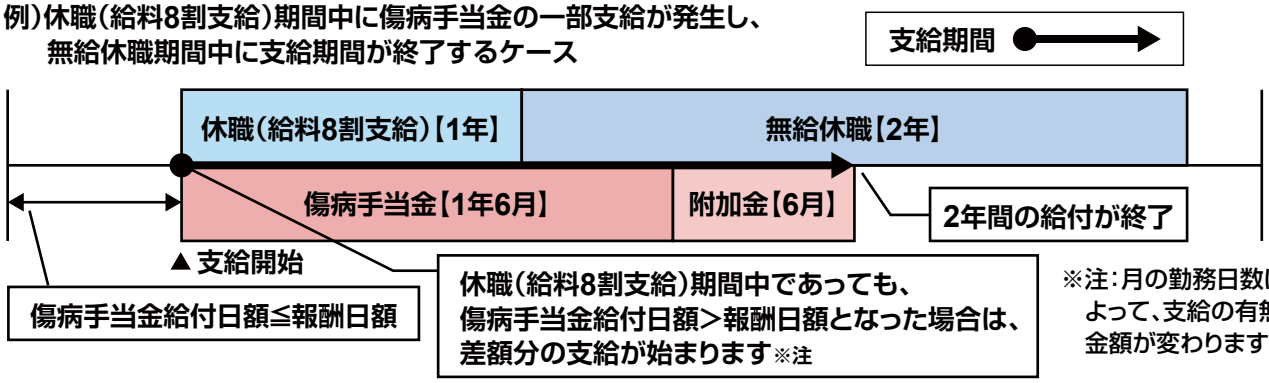
A　1年以上組合員であった方が退職したときに、傷病手当金の支給要件を満たしている場合は、退職しなかったならば受けられる期間について継続して支給されます。ただし、ご自身で健康保険の掛け金を負担し（国民健康保険か共済組合の任意継続に加入していること。被保険者は支給不可）かつ継続して就労することができない旨の医師の証明が毎月必要となります。
なお、退職後は傷病手当金附加金の支給はありません。

Q　平成27年10月から標準報酬制が始まりましたが、注意することはありますか?

A1 報酬との調整について

平成27年10月より休職中に報酬の一部が支給された場合であっても、傷病手当金が一部支給されることがあります。また、一度支給が始まると、以後の期間については報酬日額が傷病手当金給付日額を上回ったとしても、傷病手当金の支給期間に算入することになり、無給休職期間中に傷病手当金の支給が終了する場合もあります。一部支給される対象かどうかを試算する必要がありますので、1年目の休職開始時に所属の担当までご相談ください。

例）休職（給料8割支給）期間中に傷病手当金の一部支給が発生し、無給休職期間中に支給期間が終了するケース



A2 各種年金等の調整について

障害共済（厚生）年金、障害基礎年金等が支給された場合、傷病手当金の支給額が調整されます。
平成27年10月からは在職中の方でも障害共済（厚生）年金を受給できるようになりましたので、ご留意ください。
遡って年金が支給された場合は、傷病手当金の返還が生じることがあります。

組合員証①　被扶養者の認定取消
～手続きが遅れると医療費返還が生じることも～

お問い合わせ☎
給付班　043-223-4118

ご家族の就職、進学、転居・・・春は生活環境がガラリと変わるシーズンです。
ご家族が下表の事由により認定要件を欠くこととなった場合は、速やかに所属を通じて認定取消の手続きを行ってください。認定取消日は、事由発生日まで遡ることになります。
なお、取消日以降に被扶養者証を使用して診療を受けた場合には、当共済組合が負担した医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。

扶養手当終了	○扶養手当の支給が取消又は終了したとき　【※注１，２】 【※注１】２２歳の年度末到来により扶養手当の支給が終了となったが、学生・アルバイト・無職等で、年間収入が１３０万円未満の場合の特別認定は検認時に行います。 【※注２】障害年金受給者・６０歳以上の公的年金受給者で、年間収入が１８０万円未満の場合の特別認定は事実発生後速やかに申告願います。
収　入　増	**年間収入が１３０万円以上ある（見込まれる）とき** **（障害年金受給者または６０歳以上で公的年金受給者は１８０万円以上）** ○パート、アルバイト等の収入が３ヶ月続けて１０８，３３４円以上であったとき ○雇用保険を、日額３，６１２円以上受給したとき
扶　養　替	○子供の扶養など他の扶養義務者と共同扶養の場合で、双方の年間の収入を比較し、他の扶養義務者の収入が組合員より１割以上多かったとき（他の扶養義務者が公立学校共済組合員の場合は除く） ○結婚、離婚、養子縁組など
別　　居	○義父母・伯叔父母・甥姪など、同居を条件とする被扶養者が別居したとき ○別居している被扶養者に対しての送金が確認できないとき（別居世帯の収入の２分の１以上の金額を送金していることが必要）
就　　職	○健康保険や社会保険、共済組合等に加入したとき ○健康保険等への加入はないが、月額１０８，３３４円以上の収入を得ることが明らかなとき

※収入とは・・・所得税法上の所得をいうのではなく恒常的な収入の総額をいう。　課税・非課税には関係なく、通勤手当等も含まれる。
個人年金等の私的年金も収入に含みます。公的年金を同時に受給していなければ上限は１３０万円となります。

育児休業手当金の延長について

お問い合わせ☎
給付班　043-223-4118

◆総務省令で定める期間延長事由に該当する場合、最長で**２歳に達する日**まで支給。

＜総務省令で定める期間延長事由とは＞

◎保育の利用を希望し、申込を行っているが、１歳に達する日後の期間について、当面その実施が行われない場合。
→　１歳の誕生月の１日を利用開始日として保育園の申し込みをし、不承諾通知が届いた場合。
※平成３０年５月１５日生まれの子であれば、令和元年５月１日を利用開始日として保育園の申し込みをし、市区町村発行の不承諾通知を得る必要がある。
※保育の利用を希望しないことが明白な場合は、支給延長は認められません。

その他詳細は、公立学校共済組合千葉支部のＨＰに掲載されている、「短期給付の手引き」をご覧ください。

給付金の請求はお済みですか？

お問い合わせ☎
互助会　043-223-4119

■入学祝金
会員の被扶養者が、小学校（特別支援学校の小学部を含む）に入学したとき

■長期療養者見舞金
基準日（４月１日と１０月１日）に、療養による休職をしているとき

■結婚祝金
会員が結婚したとき

※婚姻により氏名が変更になっているときは、金融機関で名義変更を済ませてから請求してください。
旧姓では、請求・支給（送金）はできません。

上記以外にも、まだ請求してない給付がありましたら速やかに請求してください。
互助会の給付金は、「時効３年（互助会に書類が到着した日）」です。
詳しくは、ダイアリーの福利厚生のしおり６ページ又は、所属へ配付の「平成３１年度互助会のしおり」をご覧ください。

請求書が新しくなっています。新様式で請求してください！
※右下に（2019.●）とあるのが最新版です。

互助会の会員資格取得手続きはお済みですか？

お問い合わせ☎
互助会　043-223-4119

公立学校共済組合に加入された方で、互助会への加入を希望する場合は所定の手続きが必要です。

	手続	対象者	提出書類
現職会員	新規加入	・新規採用の方 ・他共済で採用され、異動により初めて公立学校共済組合に加入された方	加入申込書（原票）
	再加入	他共済異動時に退職慰労金返還請求書を提出した方	
	会員資格停止解除	他共済異動時に会員資格停止を申し出た方	会員資格停止解除届（会員復帰）

	手続	対象者	提出書類
再任用会員	新規加入	・初めて再任用となった方 ・再任用２年目以降で、初めて互助会に加入する方	【フルタイム勤務】 ・加入申込書（原票） 【短時間勤務】 ・加入申込書（原票） ・資格取得届出書 ・被扶養者（認定・取消）届出書
	再加入	過去に再任用として加入していた方	

新様式で手続きをしてください！
※右下に(2019.●)とあるのが最新版です。

書類が提出され会費納入が確認できた方には、６月下旬頃に会員証を所属宛に送付します。７月になっても会員証が届かない場合は、手続きが終了していない可能性がありますので、所属に問い合わせてください。

互助会指定施設変更のお知らせ

お問い合わせ☎
互助会　043-223-4119

平成３１年４月１日から、全国教職員互助団体協議会指定旅館について変更がありますので、ご利用される際はご注意下さい。

平成３１年度全国教職員互助団体協議会（全教互）の指定旅館は、１３２館となります。詳しくは、所属配付の「旅のとも　全教互指定旅館一覧（チラシ）」や旅のともＨＰをご覧ください。

なお、千葉県公立学校教職員互助会（千教互）の指定施設の７施設については、変更ありません。

◆新規指定旅館（全教互）

都道府県名	旅館名
鹿児島県	インターナショナルゴルフリゾート京セラ

◆指定解除旅館（全教互）

都道府県名	旅館名
北海道	ホテル万惣
長野県	炭の宿　リバーサイドホテル昼神
長野県	静保庵ホテル小柳
京都府	ホテル平安の森京都
宮崎県	ＡＮＡホリデイ・インリゾート宮崎

各種あっせん事業からのお知らせ

お問い合わせ☎
互助会　043-223-4119

遊園施設・レジャーに下記の施設が参画しました。詳細については、互助会 HP をご覧下さい。

レゴランド・ディスカバリーセンター・東京	入場料金の割引
マダム・タッソー東京	

平成 31 年度 長期会員慰労旅行助成事業について

お問い合わせ☎
互助会　043-223-4119

今年度も長期会員に対し旅行助成を行います。
夏休みの旅行にぜひお役立てください。
旅行券は**７月１６日（火）**までに所属に送付します！

※対象者名簿は５月中旬に所属に送付しました。

他支部宿泊施設のご案内

（公立共済やすらぎの宿 宿泊補助券が御利用になれます）

みんなで和室に泊まって、プラス1の選べるサービスで、とってもお得なプラン

3人以上の京都旅行のお客様向けお得なご宿泊プランです。うれしい特典でさらにお得。ご夕食は洋食・和食をお選びください。

「宿泊保養施設利用補助」のご利用で

1泊2食 お1人様

平日・日曜：　8,900 円

休前日：　10,600 円

※室料、夕食・朝食、プラス1のサービス、税金・サービス料を含みます。
※日付ごとの料金は、カレンダーでお確かめください。
※別途、お1人様1泊につき、宿泊税200円が課されます。

セパレートタイプのバスルーム

◆ご夕食は、洋食または和食のコース料理です。（ご予約時にお選びいただきます。）

◆プラス1のサービス

（プランの料金に含まれております。下記の中からいずれかをお1人ずつお好みでお選びください。）

①ご夕食メニューのグレードアップ　②お部屋へフルーツの差し入れ
（詳しくは、ホームページをご覧ください。）

③お荷物デリバリーサービス
（京都駅・ホテル間の片道分）

④レンタサイクル一日無料

お問合せ・ご予約は、
ホームページ　http://www.rubino.gr.jp/
または、075-432-6161(宿泊予約)へ。

京都御所蛤御門徒歩8分

ホテルルビノ京都堀川

〒602-8056 京都府京都市上京区東堀川通下長者町3-7
Phone:075(432)6161　Facsimile075(432)6160

初夏の得々プラン

期間　令和元年6月2日(日)～令和元年7月31日(水)
（ただし土曜日・祝前日を除かせていただきます。）

スペシャルコース
7,080円　8,080円

デラックスコース
8,230円　9,230円

選べるオプション
三種盛り溶岩焼き　1,500円（税込）
会津名産馬刺し　980円（税込）

※表示されている宿泊料金は、千葉支部宿泊利用補助控除後の金額です。（千葉支部利用補助は、本人及び被扶養者の利用が可能です。）

プラン情報が充実！
やすらぎの宿「あづま荘」ページ。
オリジナルHPも随時更新中！

やすらぎの宿へGO！　https://www.kourituyasuragi.jp/iizaka/
あづま荘HPへGO！　http://www.f-adumasou.jp/

心やすらぐ癒やしの宿へようこそ
【公立学校共済組合飯坂保養所】
源泉の湯　飯坂温泉　あづま荘

お問い合わせはお電話であづま荘へ！
TEL 024-542-3381
〒960-0201　福島県福島市飯坂町中ノ内1-1

ギガらく Wi-Fi
客室・ロビー
フリーWi-Fi

公立共済やすらぎの宿　湯めぐり企画①

湯ったり憩いスタンプラリー

1泊2食付きの宿泊プランを1回利用ごとに1スタンプ。
さらに宿泊ポイント2倍＆オリジナルグッズプレゼント！

共済フォーラム6月号または特設ページ
https://www.kourituyasuragi.jp/stamprally_2019/をご覧ください。

【実施期間】令和元年6月1日(土)～令和2年3月31日(火)

公立共済やすらぎの宿　湯めぐり企画②

湯ったり憩いフォトコンテスト

募集テーマ：「私のやすらぎの旅」
募集内容：参加施設内または施設周辺を撮影した写真
応募先：やすらぎの宿HPフォトコンテスト投稿ページ

共済フォーラム6月号または特設ページ
https://www.kourituyasuragi.jp/photo_2019/をご覧ください。

【実施期間】令和元年6月1日(土)～令和元年10月31日(木)

PORT PLAZA CHIBA
ホテル ポートプラザ ちば

20TH

ホテルポートプラザちば
開業20周年 謝恩企画第２弾

ご利用の前日までにご予約をお願いします。

レストランベイクオーレの 5/7から 新ディナーメニュー

プレミアムコース¥6,000が
¥2,000 OFF

スタンダードコース・ミニコースは¥1,000OFFになります。

割引期間：2019.5.7(火)～6.30(日)
17:00～21:30（ラストオーダー20:30）
＊月曜定休

※掲載写真はイメージとなります。また、メニュー内容は季節により変わる場合がございます。※他の割引との併用はできません。

美食の国フランスで、ミシュラン3つ星に輝く名店で活躍。世界の美食家を唸らせてきた総料理長が、新たに創作したディナーメニュー。世界レベルのシェフが創り出す珠玉の逸品をお楽しみください。

フレンチ スタンダードコース 4,000円→3,000円(税サ込)
筍とドライトマトのキッシュ／ズッキーニの花のファルシ／本日のスープ／牛フィレ肉のステーキ 又は タンシチュー／本日のデザート／パン／コーヒー

フレンチ ミニコース 3,000円→2,000円(税サ込)
筍とドライトマトのキッシュ／ズッキーニの花のファルシ／本日のスープ／鮮魚のムニエル グルノーブルソース／本日のデザート／パン／コーヒー

公立学校共済組合千葉支部組合員の皆様は、お1人様5000円以上のご利用で、会食補助（1500円割引）適用！お飲み物などをご注文いただき是非、会食補助をご利用ください！

フレンチ プレミアムコース
6,000円→4,000円(税サ込)

筍とドライトマトのキッシュ／ズッキーニの花のファルシ／グリーンアスパラのフランとフォアグラのソテー／本日のスープ／鮮魚のムニエル グルノーブルソース／牛フィレ肉のステーキ 又は タンシチュー／本日のデザート／パン／コーヒー

2019年5/1(水)～6/30(日)

ティーラウンジのケーキセットがワンコイン

ケーキセットが500円(税込)

ティーラウンジのケーキセット通常800円がなんとワンコイン！是非この機会に、ホテルのラウンジで優雅なひとときをお過ごしください。

適用時間 14:30～18:00

※他の割引との併用はできません。※掲載写真はイメージです。

2019年4/1(月)～2020年3/31(火)

２０周年記念宿泊プラン

夕食はフレンチプレミアムコースまたは和会席プレミアムコース！

スイートルームに宿泊、夕食・朝食もついてこのお値段！

スイートルーム又はデラックスツインに
ご宿泊＆1泊夕食・朝食付き ※一般価格 10,000円
組合員価格 お一人様 5,000円(税サ込)

※土曜日・休前日及びお一人様での利用はできません。

夏を楽しく彩る各種プラン

サマーパーティープラン 6/1～8/31

親しいお仲間や職場の納涼会、暑気払いなど、夏のお集まりにぴったりなパーティプラン
ホテル２０周年記念のお得な特典もご用意

開業２０周年特典
1 10名様につき1本スパークリングワインプレゼント
2 20名様につき1名様分のプラン料金サービス

中華卓盛り＆飲み放題 通常6,500円
千葉支部組合員 お一人様 5,000円(税サ込)
＊他の料理コースもございます。

ビアパーティープラン 6/14～9/13

親しい仲間と、お馴染の皆さまと、キリン一番搾りの樽生ビールを飲みつくそう！ビールによく合うおつまみやお料理をセットにしました。

ハイネケン生ビール飲み放題＋¥500

料理８品＆飲み放題 通常5,000円
千葉支部組合員 お一人様 3,500円(税サ込)
＊他の料理コースもございます。

テーブルバイキング付き宿泊プラン 6/1～8/31

夕食に人気のお料理全１７品２時間食べ放題のテーブルバイキングが付いた、夏休み限定のとってもお得なご宿泊プランが登場。 ご利用は期間内の平日限定

ご宿泊＆テーブルバイキング 通常5,240円
千葉支部組合員 お一人様 2,000円(税サ込)
＊ご利用は１部屋２名様～４名様となります。

ウエディング

組合員様限定 プレゼント

Double Happy
開業２０周年記念
令和改元記念

婚礼補助＋婚礼特典
総額１００万円相当

ホテルポートプラザちば　千葉市中央区千葉港8-5
JR 京葉線・モノレール千葉みなと駅前　駐車場198台(ホテル利用者無料)

ホテル代表電話番号 043-247-7211
ブライダルフェア・婚礼会場見学のお客様 0120-209-088