



Vol.
314
2024年
11月

ひろしま

公立学校共済組合広島支部
一般財団法人 広島県教育職員互助組合
〒730-8514 広島市中区基町9番42号
広島県教育委員会事務局 管理部健康福利課内

Contents. 目次

<共済組合>

- 毎月確認しましょう！被扶養者の収入額・・・2
- 公費を受けたら共済組合に届け出ましょう・・・2
- 健康保険証はマイナ保険証へ移行します！・・・3
- 公立学校共済組合中国中央病院の心理専門職からひとこと・・・4
- 福祉保険制度に加入されている退職予定の皆様・・・5
- アイリスプランに加入されている退職予定の皆様・・・5
- 公立学校共済組合中国中央病院のメンタルヘルス関連事業・・・6
- 健康管理視聴覚資料貸出サービス・・・6
- RIZAP コラム～寝ているときも脂肪は燃える！・・・7

<互助組合>

- 請求忘れはありませんか？互助組合の給付金・・・8

共済組合ホームページ
<https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/>



互助組合ホームページ
<https://www.gojo.or.jp/>



年5回ホームページに掲載 7月・9月・11月・1月・3月

特集号 4月冊子発行 ホームページにも掲載

毎月確認しましょう！被扶養者の収入額

被扶養者等の検認事務については、御協力いただきありがとうございました。

検認は毎年行いますので、確認書類（給与明細書や雇用条件が分かる書類・送金確認書類等）は適切に保管するようお願いします。

今回の検認では、以下のような収入限度額超過による取消が見受けられたため、被扶養者の収入状況を常に確認いただくようお願いします。

●パート収入が4か月連続して108,334円以上あった

パート・アルバイト等で、月々の収入が変動する場合、月額108,334円以上収入がある月が4か月連続したときは4か月目の初日に、認定取消となります。

ただし、勤務条件説明書等で収入見込が立つ場合は、雇用時点で認定取消となります。

●被扶養者の収入の12か月の累計が130万円以上あった

被扶養者の収入の12か月の累計が130万円以上になったときは超過した月の初日に、認定取消となります。（12か月の期間は暦年や年度ではなく、9月から翌年8月、12月から翌年11月などのように、どの12か月の累計が超えても認定取消となります。）

※ 被扶養者の収入には、給与収入の内の通勤費、遺族年金や障害年金などの非課税収入も含めます。所得証明書等に記載されないため、非課税収入の有無について確認してください。

※ 障害年金の受給要件に該当する程度の障害を有する者・60歳以上の者の収入限度額は、月額15万円、年額（12か月の累計）180万円となります。

【参考】今回の検認で被扶養者の認定を取消した件数（令和6年7月1日から令和6年9月30日まで）

区 分	取 消 事 例	件数（件）
就職	新しい保険証を取得していた	149
収入限度額超過	不安定収入で12か月の累計が130万円以上であった 雇用保険の基本手当や公的年金を受給していた 等	65
収入限度額超過見込	パート等の雇用条件で収入限度額を超える見込みがある 等	19
扶養認定替え	共同扶養者の収入の逆転	16
計		249

◎ 最も遡及して認定を取り消した日 令和4年6月1日

公費を受けたら共済組合に届け出ましょう

県や市町村は、さまざまな医療費の助成（公費）を行っており、その対象者に公費の受給者証を交付しています。（指定難病、自立支援、重度心身障害、ひとり親等）

医療費の助成と当共済組合からの給付金の二重給付を避けるため、公費の受給者証の交付を受けたときや、既に届け出ている内容に変更が生じたときには、所定の様式（様式集 § 9-039）により当共済組合に届け出てください。

健康保険証はマイナ保険証へ移行します！

令和6年12月2日以降、現行の健康保険証（組合員証）の発行が終了し、マイナ保険証を基本とした制度に移行します。なお、現行の組合員証や被扶養者証は最長で令和7年12月1日まで（有効期限の記載がある場合はその日まで）使用可能です。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには

登録にあたっては、以下の手順が必要となります。

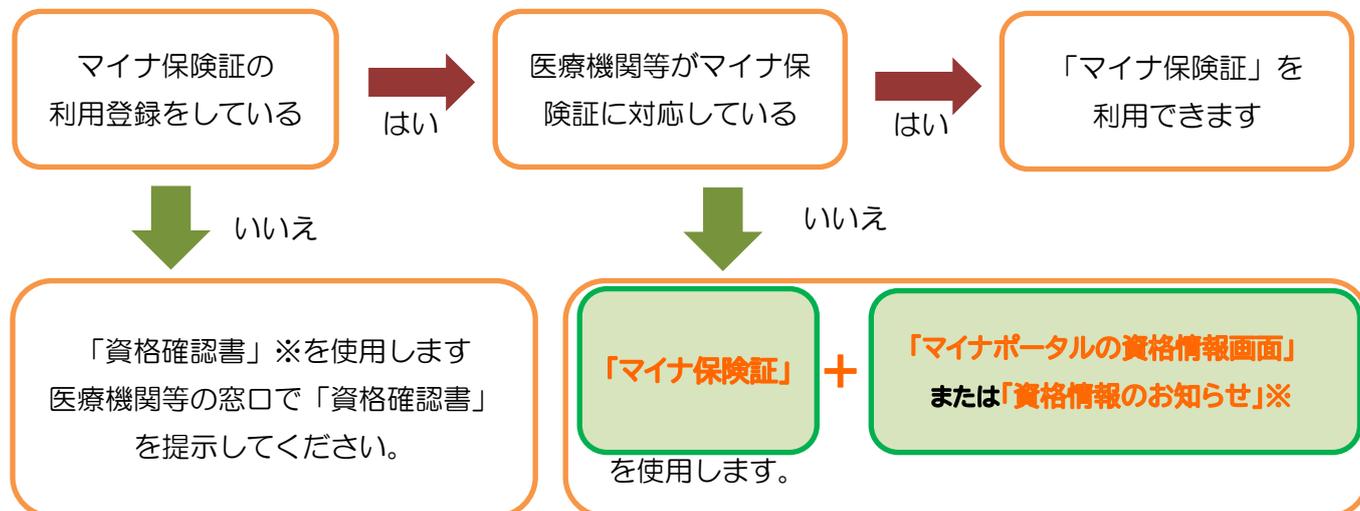
- ①マイナンバーカードの申請をする（オンライン・郵送・まちなかの証明写真機）
- ②お住まいの市区町村から交付通知書（はがき）が届いたら、マイナンバーカードを受け取りに行く
- ③マイナンバーカードを健康保険証として登録する（マイナポータル、医療機関・薬局の受付、セブン銀行ATM）

マイナ保険証を利用するメリット

- ・窓口で限度額以上の支払いが不要になる
- ・過去の診療情報を医師と共有でき、重複検査や重複投薬などのリスクが減少
- ・事故や災害時でもお薬情報が連携される



医療機関等で保険診療を受ける際の手続き



※ 令和6年12月2日以降送付する予定です。詳細については改めてお知らせします。

資格情報のお知らせについて

公立学校共済組合本部より、「資格情報のお知らせ」が送付されています。

- 「資格情報のお知らせ」の内容をよく確認して、大切に保管してください。
- 今回は令和6年6月20日までにマイナンバー等の登録処理が完了した組合員・被扶養者の方を対象に送付しています。送付されなかった方には、令和6年12月以降に、資格情報のお知らせ等を送付する予定です。

公立学校共済組合中国中央病院の心理専門職からひとこと

～ストレスチェック制度を活用してみましょう～

ストレスチェック制度を御存知ですか。2014年の改正労働安全衛生法により、50人以上の事業場において実施が義務化されました。ストレスチェックは、働いている人のストレスの程度を調べて、ストレス状況への気づきを促し、メンタルヘルスの不調を未然に防ぐためのものです。皆さんの職場ではストレスチェック制度は導入されていますか。体の健康診断は1年に1回受けているのですから、心の健康診断であるストレスチェックも是非受けていただきたいものです。職場でストレスチェックを受けていない方は、公立学校共済組合がホームページ上で無料で提供している「心のセルフチェックシステム」を利用して、御自身の心の健康をチェックしてみましょう。

ストレスチェックで、ストレスが高いという結果が出たときには、心を休めることを意識して過ごしましょう。まずは睡眠をしっかりとお勧めします。睡眠によって脳や体が休息できると、心の健康度もアップします。そして、次にお勧めなのは、五感（視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚）に働きかける活動です。私は小さな菜園で季節の野菜を育てています。小さな種から芽が出て成長していく姿は見るだけでワクワクしますし、土の匂いや感触にも癒されます。屋外での活動なので、鳥のさえずりや雨音など自然の音も心地良いです。そして、最後には自分で育てた新鮮な野菜をパクリ！ 幸せを感じる瞬間です。どうぞ皆さんも五感を刺激してストレスを解消してみませんか。



「ストレスチェックの結果の見方がわからない」、「ストレスへの対処の仕方がわからない」などで困っておられる方は、当院のメンタルヘルス相談をお気軽に御利用ください。

公立学校共済組合中国中央病院

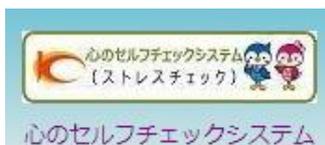
メンタルヘルス相談 (<https://www.kouritu-cch.jp/association/mental-health>)

公立学校共済組合-心のセルフチェックシステム ポータルサイトの御案内

無記名による簡単なアンケート形式の設問により、約10分程度で、心の健康状態をチェックできます。心の健康のセルフケアにお役立てください。 ※ 労働安全衛生法に基づくストレスチェックとは異なります。

1 アクセス

広島支部 HP にあるバナー又は下の QR コードからアクセスし、「セルフチェック」のボタンをクリックしてください。



初回ログイン ID : teacher
パスワード : teacher2024
(注) 半角英数小文字

(<https://kokoronokenkou.jp/Stress/LoginPortal.aspx>)

2 運用時間

システムは6時から24時まで御利用いただけます。

ただし、毎月第3土曜日の18時から日曜日の6時までは、メンテナンスの為御利用いただけません。

福祉保険制度に加入されている退職予定の皆様

福祉保険制度は、退職（組合員資格喪失）後も継続加入することができます。

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にて脱退のお申出がない場合は、11月1日以降も自動更新※¹となります。

詳細は、デジタルパンフレット※²で御確認いただき、不明な点は下記のお問合せ窓口にご連絡ください。

※¹ 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。

ファミリー年金の死亡給付金の単独加入は不可。死亡給付金と傷病休職給付金のみ加入の場合、傷病休職給付金の保障終了と同時に死亡給付金も脱退となります。

※² デジタルパンフレット掲載先：公立共済ホームページ（<https://www.kouritu.or.jp/>）

ログインID及びパスワード ID：kouritu パスワード：kouritu1111

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

詳細は、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ご連絡ください。

制度名	退職後 継続	手 続 方 法
年金 コース	不可	令和6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。
		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（毎年11月中旬頃に締切）」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される場合は、教職員生涯福祉財団サービスセンターにご連絡ください。
介護保障コース	可能	退職による手続はありません。掛金が月払いの場合は、掛金の払込みは60歳に達する年度で終了となります。

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。）10：00～17：00）

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

公立学校共済組合中国中央病院のメンタルヘルス関連事業

精神疾患でお休みをしている教職員の方を対象とした、研修会“くわいの会”を開催します。

「何をして過ごしたらいいのだろうか?」「いつ復職できるのだろうか?」などの不安を抱えていませんか。病気休暇・休職中の不安を和らげるために、研修会に参加してみませんか。

くわいの会について

対 象	精神疾患で病気休暇・休職中の教職員（公立学校共済組合員の方）
日 時	令和6年12月19日（木）14:00～16:00
会 場	公立学校共済組合 中国中央病院 6階 メンタルヘルス室
内 容	心の病気や復職に関する講義、参加者同士の座談会
申 込 方 法	電話 084-970-2121（代表）「メンタルヘルス研修会 くわいの会の参加について」とお伝えください。締め切りは12月12日（木）です。

※詳細は公立学校共済組合中国中央病院のホームページを御覧ください。

[メンタルヘルス相談 | 公立学校共済組合 中国中央病院 \(kouritu-cch.jp\)](http://kouritu-cch.jp)



健康管理視聴覚資料貸出サービス

当組合では、運動・健康と食事・健康づくり系、生活習慣病・その他の疾病予防系、ストレス・メンタルヘルス系、計32本のDVDを御用意しております。是非、御利用ください。

■令和6年度上半期人気DVD

- C-1 教員のためのメンタルヘルス① 上手なセルフケアのヒント
- C-2 教員のためのメンタルヘルス② 同僚のSOSには相互ケア
- C-14 教員のための保護者対応力向上シリーズ 第1巻 保護者対応の基本

■御利用者様から高評価をいただいたDVD

- A-3 声を出して健康になる 声ヨガ体操

■貸出方法

- 1 貸出対象：各所属所、組合員及び被扶養者
- 2 貸出期間：原則10日以内
10日を超える場合は事前連絡をお願いします
- 3 利用制限：1回の貸出しにつき3本まで（回数制限なし）
- 4 利用方法：健康管理視聴覚資料一覧から資料を選定し、「健康管理視聴覚資料利用申込書（様式第1号）」に必要事項を御記入の上、健康福利課に提出して下さい（FAX可）

詳しくは、広島支部HPを御確認ください。

トップページ > 広島支部トップページ > 厚生サービスを利用する > [健康管理視聴覚資料貸出サービス](#)

請求忘れはありませんか？互助組合の給付金

当互助組合では、次の給付事業を実施しています。該当する場合は、各請求書に必要な書類を添付し、当互助組合へ御請求ください。

治療見舞金

組合員が次の臓器等の装着又は治療を受けているとき、年額で5万円を給付します。

- ・人工肛門、人工膀胱、心臓人工弁、心臓ペースメーカーの装着（心臓ペースメーカーの場合は施術時に支給）
- ・慢性腎疾患による人工透析
- ・血友病、原発性肺高血圧症の治療

◎必要添付書類：医師の証明（初回のみ）

介護休暇手当金

組合員が介護休暇を取得したとき、共済組合の介護休業手当金の給付終了の翌日から通算 120 日まで、次の年齢（当該年度の4月1日時点の年齢）に応じた金額を給付します。

- ・45 歳未満の組合員：日額 5,000 円
- ・45 歳以上の組合員：日額 7,000 円

◎必要添付書類：出勤簿・休暇簿の写し

退会給付金

次に該当する組合員が退職等で組合員資格を喪失したとき、互助組合加入期間に納めていただいた掛金のうち退会給付金に係る掛金（生涯福祉掛金、退職医療掛金等）の一部を給付します。

- ・県費負担職員のうち正規職員
- ・広島市費職員
- ・広島市以外の市町費等職員のうち常勤職員・会計年度任用職員で 13 月目以降の職員

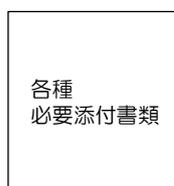
◎必要添付書類：通帳の写し

請求方法は？



各請求書を互助組合
ホームページから
ダウンロード

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



請求に必要な添付書類の
準備



請求書に必要事項を記入し、
互助組合に提出してください。

給付金の請求期間は、事由の発生から3年間ですので、
お早目に御請求ください。

