

福利

Vol.
315
2025年
1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>

- 育児休業手当金の延長要件が変わります！・・・・・・・・・・2
- 健康保険証はマイナ保険証へ移行しました！・・・・・・・・・・3
- 1月～3月の入学に係る教育貸付けの申込み締切の特例・・・・・・・・3
- こんなときどうする？退職後の医療保険について・・・・・・・・4
- 『健康づくり宣言』参加受付について・・・・・・・・・・5
- LINEを使ったメンタルヘルス相談ー公立学校共済組合本部ー・・5
- 歯とお口の健康を守りましょう・・・・・・・・・・6
- 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・・・・7

<互助組合>

- 互助組合の退会手続きはどうするの？・・・・・・・・・・8～11
- 低金利！互助組合の貸付制度・・・・・・・・・・12

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

育児休業手当金の延長要件が変わります！

令和7年4月1日から、職場に復帰するために保育所等の入所を希望し、申込みを行っているが、1歳に達する日後の期間について、保育所等における保育が実施されない場合の延長手続きが変わります。

1 育児休業手当金の支給期間延長要件が改正されます！

改正前

現在の要件	確認書類
① 「入所希望日」を1歳の誕生日の前日までの日付としている。 ② 1歳の誕生日の前日までに入所申込みを行っている。	○ 「入所不承諾の通知書」の写しまたは「入所保留通知書」の写し(当面保育所等において保育が行われない事実を証明する書類。)。



改正後

改正後の要件	確認書類
① 「入所希望日」を1歳の誕生日の前日までの日付としている。 ② 1歳の誕生日の前日までに入所申込みを行っている。 ☆ 保育所等の利用申込みが、速やかな職場復帰のために行われたものであると認められること。	○ 「入所不承諾の通知書」の写しまたは「入所保留通知書」の写し(当面保育所等において保育が行われない事実を証明する書類。) ☆ 市区町村に保育所等の利用申込みを行った時の申込書の写し。

保育所等の利用申込みを行う際は、必ず「申込書の写し」をとり、保管をお願いします！

2 育児休業支援手当金が新設されます！

育児休業等に係る子の出生後（女性は産後休業後）から56日以内に、組合員とその配偶者の両方が、14日以上の育児休業等を取得する場合に、組合員の休業期間について、28日間を限度に、標準報酬日額の13%（上限あり）が給付されます。

3 育児時短勤務手当金が新設されます！

組合員が、2歳未満の子を養育するため、育児短時間勤務をしている場合に、減収後の報酬の原則10%が給付されます。



事務手続については、詳細が決定次第、改めて通知します。



健康保険証はマイナ保険証へ移行しました！

令和6年12月2日に、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した。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。

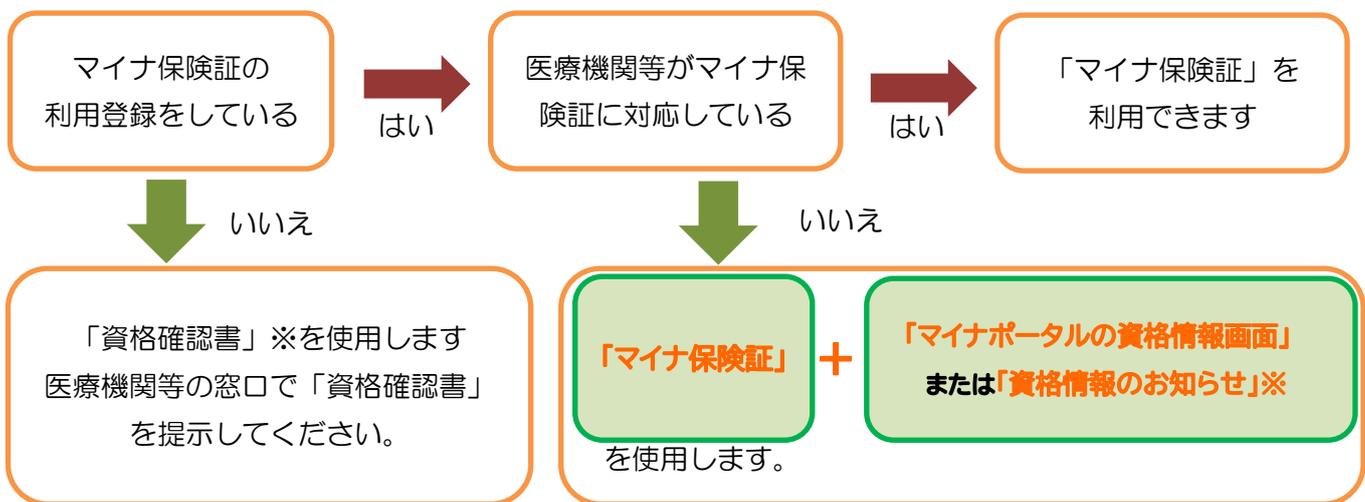


マイナンバーカードを健康保険証として利用するには

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）

医療機関等で保険診療を受ける際の手続き



※ 「資格情報のお知らせ」は、令和6年10月送付しています。

※ 「資格情報のお知らせ」をお持ちでない方で、令和6年11月29日までに資格取得した組合員・被扶養者には、順次発送しています。

※ 令和6年11月30日以降資格取得した組合員・被扶養者には、資格取得情報が登録完了次第、随時発送します。

1月～3月の入学に係る教育貸付けの申込み締切の特例

共済組合の貸付けは、毎月20日（県の休日の場合は翌平日）必着の締切で、翌月の22日（休日の場合は翌平日）送金となっていますが、**1月～3月の入学に係る教育貸付けのみ、送金月の1日（県の休日の場合は翌平日）が締切**です。

- ・ 令和7年1月22日（水）送金の場合・・・締切は令和7年1月6日（月）必着
- ・ 令和7年2月25日（火）送金の場合・・・締切は令和7年2月3日（月）必着
- ・ 令和7年3月24日（月）送金の場合・・・締切は令和7年3月3日（月）必着

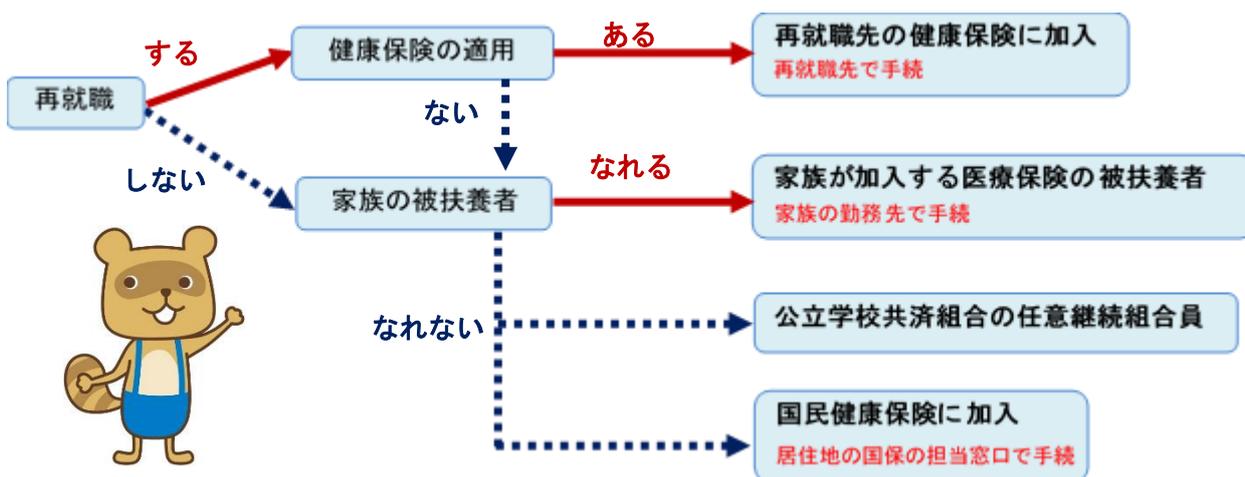
対象になるのは入学費用に係る教育貸付けのみ。
義務教育学校も教育貸付けの対象になったので、ぜひ御利用ください！



Q 退職した後、医療保険はどうなりますか？

A 退職すると、組合員資格を喪失するため、現在の組合員証及び被扶養者証等は使用できません。

退職後は、次の4つの保険制度のいずれかに必ず加入することになりますので、下図を参考に手続を行ってください（定年退職後、再任用フルタイム職員等として1日も空けずに再び公立学校共済組合の組合員の資格を取得する場合でも、再度の手続が必要です。）。



退職した日の翌日以降に、現在の組合員証や被扶養者証等を使用して医療機関等を受診した場合、当共済組合が医療機関等に支払った医療費等を返還していただくことになりますので、注意してください。

Q 任意継続組合員とはどんな制度ですか？

A 任意継続組合員は、退職後最長2年間、在職中とほぼ同様の短期給付を受け、一部の福祉事業を利用することができる制度です。

●加入資格

退職日の前日までに引き続き1年以上組合員であった方

●加入手続

退職の日から20日以内（広島支部必着）に「任意継続組合員申出書兼預金口座振替依頼書」を不備がない状態で提出してください。

「任意継続組合員申出書兼預金口座振替依頼書」は広島支部ホームページからダウンロードしてください。

<https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/about/yousikininkei/index.html>

●被扶養者に係る手続

退職時に扶養者認定されていた者について、退職後も被扶養者認定を継続するか否かを、「任意継続組合員申出書兼預金口座振替依頼書」の「2 被扶養者について」に必ず記入してください。

ただし、希望により継続認定された場合でも、被扶養者の要件を満たさない場合は、要件を満たさなくなった日に遡って取消の手続が必要となりますので、要件を満たしているかどうかは必ず確認してください。

要件を満たさない例：被扶養者の収入額が限度額を超過しているとき

子が被扶養者の場合で、退職後に組合員より配偶者の収入が多くなる時

注意！

任意継続組合員に加入後、別の健康保険に加入する場合や、家族が加入する医療保険の被扶養者になる場合は、資格喪失の申出が必要です。

『健康づくり宣言』参加受付について

当支部では、現在、組合員の皆様の生活習慣の改善と健康の保持増進を支援するため、『健康づくり宣言』を実施しています。

この事業は、組合員の皆様が、健康上の問題で日常生活を制限されることなく、いつまでも健康でいられるよう、持続可能な「健康づくり」を始めていただくきっかけの提供を目的としています。

参加について

1 対象者

公立学校共済組合広島支部の組合員（被扶養者および任意継続組合員を除く）
個人又はチーム（2人以上）での参加可



2 宣言内容

健康づくりに関する取組を1つ設定

例：・掃除・体操・ウォーキングなど毎日40分は動く

- ・1日1皿、野菜を食べる
- ・6時間以上の睡眠をとる

3 実施期間

令和6年12月19日（木）から令和7年2月9日（日）のうち、継続した30日以上の期間を各自で設定

4 参加申込（本事業の参加には、申込みが必要となります）

電子申請システム

https://apply.e-tumo.jp/pref-hiroshima-u/offer/offerList_detail?tempSeq=18307



5 参加申込の締切

令和7年1月10日（金）

QRコードはこちら ⇒



6 参加特典

先着200名にQUOカード（500円分）

※ 実施後アンケートに御回答いただくと更に先着で200名に500円分

LINEを使ったメンタルヘルス相談 -公立学校共済組合本部-

公立学校共済組合本部が行っている健康相談事業の1つ、『LINEを使ったメンタルヘルス相談（心ほっとサポート@公立学校共済）』の相談実施日について、これまでの土曜日～月曜日に加え、水曜日も利用可能となりましたので、お知らせします。

公立学校共済組合本部 HP 健康相談事業の御案内 (<https://www.kouritu.or.jp/kokoro/index.html>)

<p>LINEを使ったメンタルヘルス相談 (心ほっとサポート@公立学校共済)</p> <p>利用対象者：組合員本人のみ</p>	<p>水曜日、土曜日、日曜日、月曜日 18:00～22:00 (祝日、年末年始を含む)</p> <p>利用時間は、1日1回30分から60分程度</p> <p>※ LINE ID、2次元コードは、本部HPに掲載されています。</p>
---	---



歯とお口の健康を守りましょう

歯とお口には「噛む」「飲み込む」「話す」「表情をつくる」などさまざまな機能があり、歯の疾患や口腔機能の低下は、生活習慣病や感染症、骨粗鬆症などを誘発する原因にもなります。歯とお口の健康を維持することは全身の健康増進につながることを意識し、日頃から口腔ケアに努めるようにしましょう。

こんな疾患や状態に注意しましょう

●虫歯・歯周病

歯に生じる代表的な疾患が、**虫歯と歯周病**です。とりわけ歯周病は、歯を失う大きな原因となるだけでなく、**糖尿病**の発症とかかわりが深いことが明らかになっています。歯周病を予防することは、糖尿病などの生活習慣病を未然に防ぐためにも重要です。

●オーラルフレイル

食べものを噛む力や飲み込む力が衰えたり、滑舌が悪くなったりするなど、口腔機能が低下した状態を「**オーラルフレイル**」といいます。オーラルフレイルになると、食事が偏ったり、コミュニケーション能力が低下したりして心身の機能が衰え、やがて**要介護状態**になってしまうリスクが高まります。



歯の疾患やオーラルフレイルを防ぐ生活習慣

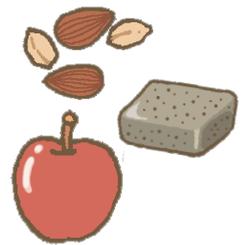
1 歯磨きをしっかりと行い、お口の清潔を保つ

歯磨きは時間をかけて丁寧にを行い、歯間ブラシやデンタルフロスなども活用して磨き残しがないようにしましょう。



2 噛みごたえのある食品を積極的にとる

ナッツ類やりんご、イカやこんにやくなど、噛みごたえのある食品をとることで、歯や頬・あごの筋肉などを鍛えられます。



3 免疫力を高める生活環境を心がける

生活リズムを整えて質のよい睡眠をとり、ストレスをためないようにするなど、免疫力を高めることも歯周病予防には大切です。



4 定期的に歯科健診を受ける

歯の疾患は、自分で気づかないケースが少なくありません。定期的に歯科健診を受けて、早期発見に努めるようにしましょう。



こちらも大切！ お口をこまめに動かして、歯やお口まわりの筋肉を鍛えましょう

パタカラ体操

食べ物をのどの奥まで運ぶ一連の動作が鍛えられます。



- 1 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音します。
- 2 「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。

動画を
見ながら一緒に
やってみましょう



唾液腺マッサージ

唾液腺を刺激して、虫歯や歯周病の予防に有効な唾液の分泌を促します。



両頬に親指以外の4本指を揃えて当て、奥歯の周囲をぐるぐるもみほぐします。



耳の下からあごの下にかけて、指先で下から柔らかく押し上げていきます。



親指の腹で、あごの下側を軽く押すようにマッサージします。

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

睡眠不足になっていませんか？ ～ 良い睡眠で身体も心も健康に！ ～

働く世代の場合、最低でも 6 時間以上の睡眠をとることが推奨されていますが※、仕事や家事、育児等などのプライベートで忙しい教職員の中には、「本当はもっと寝たいけど、やらなければならないことを終わらせるために、睡眠時間を削っている」という方も多いのではないのでしょうか。

睡眠不足が、身体に悪影響を及ぼすことはよく知られていますが、心理職としては、睡眠不足により認知機能の低下や感情が不安定になるなど、精神面にも悪影響が出て、仕事のパフォーマンスが低下したり、メンタルヘルス不調のリスクが高まったりすることが心配です。慢性的な睡眠不足を自覚している方は、「必要な睡眠時間を確保する」という意識を持ち、御自身の生活を振り返ってみましょう。場合によっては、業務量の調整について職場に相談したり、家族間で家事や育児の分担、方法を話し合ってみたりすることが必要かもしれません。「どうにもならない」と諦めて、睡眠時間を犠牲にする生活を続けるのではなく、「適切な睡眠時間」に近づけるために、できることから試してみましょう。

また、睡眠による休養感を得るためには、適切な睡眠時間を確保すると同時に、睡眠の質を向上させることも大切です。以下に睡眠の質を向上させるためのポイントを挙げますので、参考にしてみてください。

※厚生労働省.「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

睡眠の質向上のためのポイント

- 1 睡眠環境を整える（光、温度、音に配慮し、寝る前、寝床の中でのデジタル機器の使用は控える。）
- 2 嗜好品との付き合い方を見直す（夜間のカフェイン摂取や喫煙は控える、寝酒をしない。）
- 3 頭を「仕事モード」から「リラックスモード」に切り替えるための入眠儀式（ルーティーン）を確立する（例：ぬるめのお風呂に入る、静かな音楽を聴く、お気に入りのパジャマに着替える、など）

公立学校共済組合中国中央病院 (<https://www.kouritu-cch.jp/association>)

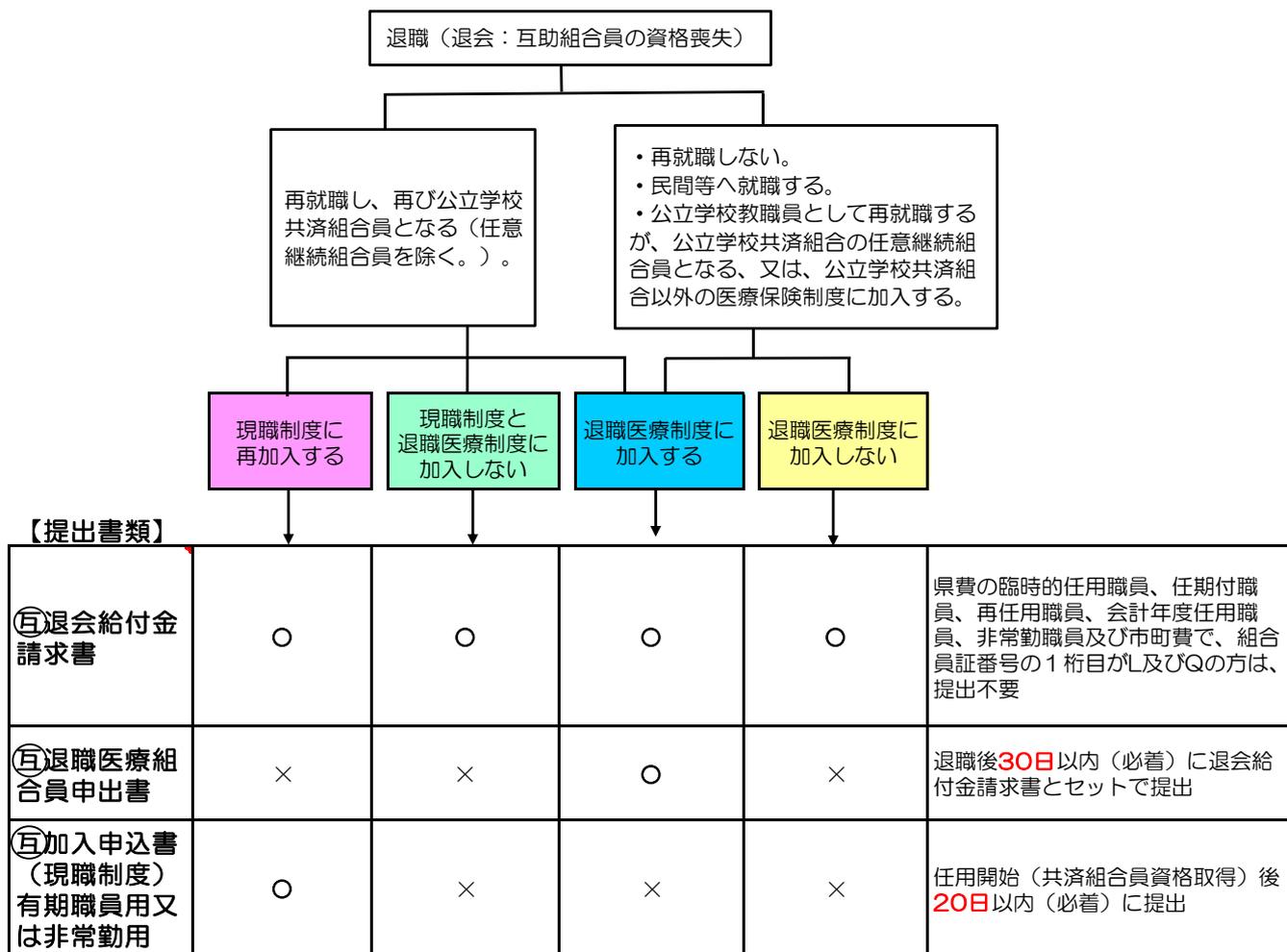


互助組合の退会手続きはどうするの？

当互助組合では、退職、異動及び任用形態の変更により、組合員資格を喪失した場合や共済組合員等番号が変更されるような場合は、退会手続きを行うことになります。

下記のフロー図に沿って、必要な書類を提出してください。請求書等の様式は、[互助組合ホームページ](#)「様式ダウンロード集」からダウンロードできます。

また、[互助組合ホームページ](#)で、退職に伴う諸手続きについて、説明資料を掲載（2月上旬掲載予定）しますので、御参照ください。



※ 現職制度と退職医療制度は、重複加入できません。

【フロー図の見方（例）】

Aさんの場合 ➤ 退職後、**再就職し、再び公立学校共済組合員となるため**、互助組合の**現職制度に再加入**したい。

◆ピンクの枠から伸びる「↓」を参照。

「㊦退会給付金請求書」と「㊦加入申込書（現職制度）有期職員用又は非常勤用」を提出。

「㊦加入申込書（現職制度）有期職員用又は非常勤用」は、任用開始日から20日以内に提出。

Bさんの場合 ➤ 退職後、**再就職せず、退職医療制度に加入**したい。

◆青い枠から伸びる「↓」を参照。

「㊦退会給付金請求書」と「㊦退職医療組合員申出書」をセットにし、退職後30日以内に提出。

退職時の給付金について ～退会した場合給付金を受給しましょう～

組合員が退職等により組合員資格を喪失又は共済組合員等番号が変更された場合は、「㊦退会給付金請求書」を提出してください。提出することで、退会給付金が支給されます。

※ 退会給付金額は、互助組合の加入期間等により個人差があります。

1 手続き方法

- (1) [互助組合のホームページ](#)から「㊦退会給付金請求書」をダウンロード
- (2) 給付金受取口座の通帳のコピーを貼付して、互助組合に提出

2 注意事項

「県費の臨時的任用職員、任期付職員、再任用職員、会計年度任用職員、非常勤職員」及び「市町費で組合員等番号の頭文字が「L」又は「Q」の方」は提出不要です。

上記以外の方は、退職後に再任用職員、臨時的任用職員、任期付職員、会計年度任用職員、非常勤職員として勤務される場合も必ず提出してください。

退職後の医療制度について ～退職医療制度に加入で、退職後の生活をサポートします～

「退職医療制度」は、退職後の生活をサポートするために、退職医療組合員の相互扶助によって医療費の補助や入院給付、人間ドック費用の助成等の事業を実施する任意加入の終身制度です。

民間の保険とは異なり、風邪等で病院を受診しても、歯科で治療しても、国保や協会けんぽ等公的医療保険による受診であれば、自己負担3割の場合、2割がこの退職医療制度で給付され、実質、自己負担が1割となります。

加えて、入院や調剤薬局で処方された薬も給付の対象となります。

定年退職だけでなく、任用形態に関わらず、互助組合に加入していた方で45歳以上の方であれば、どなたでも退職医療制度に加入できます。

退職後に医療費の補助を受けることのできる制度は他にはありませんので、ぜひ、加入していただき、退職後の生活にお役立てください。



1 加入するには

加入資格	退職するまで互助組合員で、退職日の翌日の年齢が 45 歳以上の人（任用形態は問いません。）					
加入申込方法	退職日の翌日から 30 日以内に、給付金受取口座の通帳のコピーを貼付した「㊦退職医療組合員申出書」を提出 このとき、退会給付金の受給対象者は「㊦退会給付金請求書」とセットで提出					
掛金納入	退職日の翌日の満年齢に応じた基準掛金を加入時に一括納入 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。 ※ 退会給付金の対象外の方は、基準掛金全額を一括納入 $\boxed{\text{退会給付金}} - \boxed{\text{基準掛金}} = \boxed{\text{差引額}}$ ●差引額が (+) の場合→超過額を給付します。 ●差引額が (-) の場合→不足額を納入していただきます。					
基準掛金額表	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		

2 事業内容

療養補助金	医療費総額（保険適用）の 2 割を 70 歳に達する年度末まで給付 ※ 1 医療機関で 1 か月の診療に対する限度額 63,600 円 ※ 自己負担額が保険診療総額の 2 割未満の場合は、自己負担額を限度として給付
慶 祝 金	長寿年齢に達した時にお祝い金 1 万円を給付 (70 歳、77 歳、80 歳、88 歳、90 歳、99 歳)
死 亡 弔 慰 金	組合員が死亡した時、遺族に給付（加入期間に応じて、2 万円～20 万円）
人間ドック助成	1 日人間ドック費用のうち、12,000 円を助成（県内 18 健診機関）
入 院 助 成 金	7 日間以上入院した時、1 日 1,000 円助成（1 年度最高 60 日分 60,000 円まで）
広 報 紙	「互助だより」を全組合員に発行（事業案内、人間ドック募集等）

※ 療養補助金事業以外は終身御利用できます。

※ 請求払になりますので、現職制度のような自動給付ではありません。

※ これは令和 7 年度実施予定の事業内容です。

事業や給付内容は、掛金等の収入や給付事業等の支出状況により変更する場合があります。

退職後、任用期間の定めのある有期職員又は非常勤職員として勤務される方へ

退職（退会）後に、再任用職員、臨時的任用職員、任期付職員、会計年度任用職員、非常勤職員として勤務し、公立学校共済組合員資格を取得する方は、再度、互助組合の現職制度に加入することができます（ただし、任意継続組合員を除く。）。

加入を希望される方は、「㊦加入申込書」を提出してください。

また、**公立学校共済組合員等番号が変更された場合や、期間を空けて採用された場合も、その都度加入申込書の提出が必要です。**

なお、退職医療制度の加入者は、現職制度に加入できません。

1 提出方法

(1) [互助組合のホームページ](#)から「㊦加入申込書」をダウンロード

※ 加入申込書の様式は3種類あります。短時間勤務会計年度任用職員は「㊦加入申込書

短時間勤務会計年度任用職員

」を、その他の職員は「㊦加入申込書

任期付職員	臨時的任用職員	再任用（フルタイム）等	有期職員
-------	---------	-------------	------

」をダウンロードしてください。

(2) 所属長の署名を受けて、**任用開始日から20日以内に互助組合に提出（必着）**

2 注意事項

(1) 加入申込書は、郵便事情を考慮して早めに送付し、20日以内に確実に当互助組合へ到着するようにしてください。

(2) 加入申込書の提出が必要なのかわからない場合は、20日以内に提出できるように早めに互助組合に照会等してください。

ただし、共済組合が組合員資格を認定している関係上、当互助組合での判断が難しい場合は、当面、加入申込書を提出していただく場合がありますので、御了承ください。

退職時、貸付の未償還金がある方へ

互助組合の貸付金に未償還元金がある場合は、退職手当から未償還元金相当額（未償還元金＋経過利息）を控除させていただきます。退職手当から控除しきれない場合は、不足額は別途振込させていただきます。

また、退職手当が県から支給されない市町費負担職員の方も振込による償還となります。

なお、退職前に貸付金の一括償還をお考えの方は、**1月末までに「㊦貸付金一括償還申出書」を提出**してください。

様式は、[互助組合ホームページ](#)「様式ダウンロード集」からダウンロードできます。

低金利！互助組合の貸付制度

互助組合の貸付は、低金利で手続きも簡単！

しかも、申込締切日からおよそ 20 日後に振込みします。

資金が必要になったときは、互助組合の貸付制度をぜひ御利用ください。



他社と比較してみると、、、

A銀行		互助組合
71-0-7)	3.3%~ 13.3%	0.9%

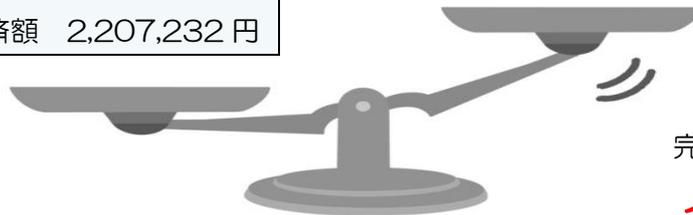


つまり

【借入額 200 万円・72 回返済での比較例】

A銀行 3.3%のローン (例)	
月償還額	30,656 円
総返済額	2,207,232 円

互助組合貸付	
月償還額	28,545 円
総返済額	2,055,240 円



と差が出る！

完済まで支払い続けると

151,992円の差！

互助組合貸付の5つのメリット

1 なんといっても低金利！

民間の金融機関と比べて金利が低いので、利息分の負担がぐっと軽くなります。

2 手続き簡単！

一般資金の貸付を希望される場合、申込書等の必要書類3枚のみの提出でOK。添付書類、使い道の記入が、必要ありません。

3 振込までが早い！

申込締切日からおよそ 20 日後に希望の口座に振り込みます。

4 返済は、給与控除で便利！

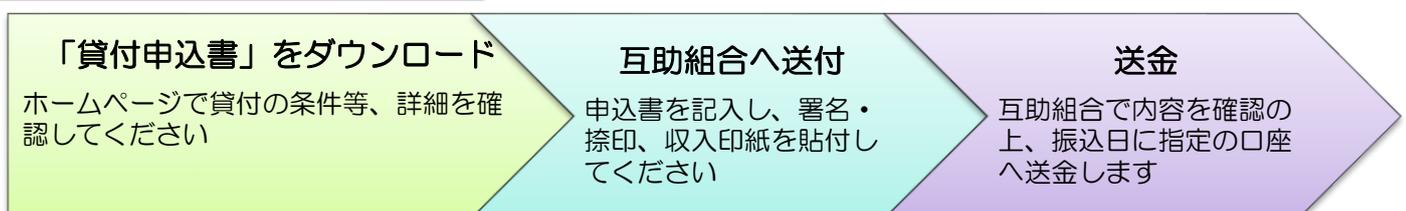
貸付月の翌月から、給与からの控除を開始するので、通帳残高の心配もありません。

5 育児休業中も安心！（育休猶予）

育児休業で給料が支給されない間、月々の返済を無利息で停止することができます。

※ ただし、初回の償還金について、給料から控除できない場合は、貸付を行うことができませんので、注意してください

借入までの流れ



詳しくは、[互助組合ホームページ](#)で御確認ください。