

知っておきたい標準報酬制

毎年1回実施する「**定時決定**」と昇給・昇格などによって報酬の額が大きく変動したとき行われる「**随時改定**」について説明します。

定時決定

組合員が実際に受ける報酬と、既に決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年、標準報酬月額を決定します。この決定を「**定時決定**」といいます。

●定時決定の対象となる方

毎年7月1日において、組合員である方（休業・休職中の方を含みます。）

ただし、次の方は、その年の定時決定を行いません。

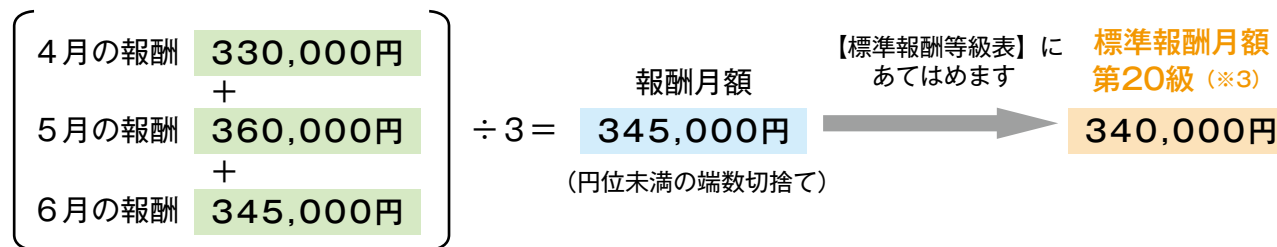
- ・6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方
- ・7月から9月までの間に随時改定、育児休業等終了時改定、産前産後休業終了時改定を行う方

●算定方法

4月、5月、6月の3か月間の報酬（※1）の平均により、標準報酬月額を決定します。

ただし、この3か月間に支払基礎日数（※2）が17日未満の月があるときは、その月を除いて算定します。

定時決定の例



※1 算定の対象となる「報酬」は、給料や諸手当など、地方公共団体等から労働の対償として受けるすべてのものになります。

※2 支払基礎日数とは、報酬計算の対象となる日数です。その月の暦日数から週休日（勤務時間を割り振らない日をいいます。一般的には土曜日と日曜日が該当します。）や、欠勤等（育児休業や病気休職など）の日数を除いた日数になります。なお、祝日や年末年始の日は、支払基礎日数に含めます。

※3 等級は短期給付の等級を例示しています。（以下の例も同じです。）

●定時決定の適用時期

原則として、その年の9月から翌年8月まで適用されます。

ただし、10月以降に随時改定等の改定がある場合を除きます。

種類	決定の時期	適用期間
定時決定	9月	9月から翌年の8月まで

●定時決定の保険者算定

業務の性質上、4月から6月までが繁忙期（又は閑散期）にあたり、通常の決定方法では著しく不当となるときは、申立により（注）、前年7月から当年6月までの報酬の月平均額報酬額（以下「年間報酬の平均」といいます。）により標準報酬を決定することができます。この決定を行うためには、次の要件をすべて満たしていることが必要です。

○4月から6月までの報酬を基に算定した標準報酬と、年間報酬の平均によって算定した標準報酬との間に、2等級以上の差があること。

○2等級以上の差が、業務の性質上、例年発生することが見込まれること。

○年間報酬の平均で標準報酬を算定することについて、組合員が所属する所属所長の申立及び組合員本人の同意（注）があること。

注：所属所長の「申立書」及び組合員の「同意書」を共済組合に提出することにより行います。

様式は [公立学校共済組合高知支部HPトップページ](#)



各種様式ダウンロードコーナー

からダウンロードすることができます。



随時改定

昇給・昇格や異動などにより、報酬の額が著しく高低を生じた場合は、実際に受けている報酬と決定されている標準報酬月額との差が大きくなります。この差を解消するために標準報酬月額を改定します。この改定を「随時改定」といいます。

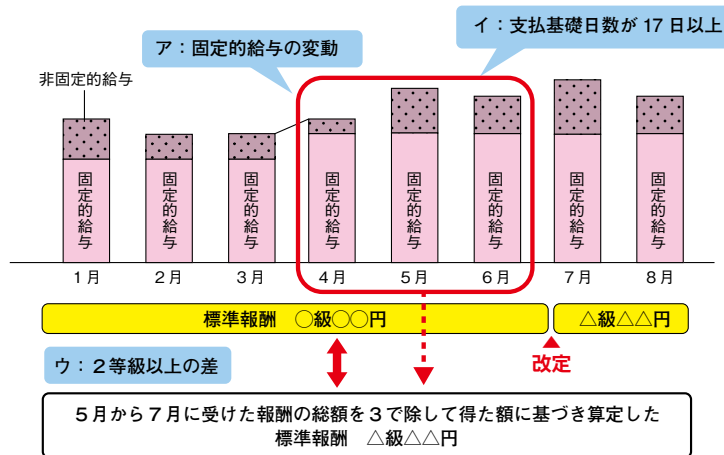
●随時改定を行う条件

随時改定は、次のアからウまでの要件をすべて満たしたときに実施します。

要件ア	昇給・降給等により「前月に対し当月の固定的給与（※1）に変動」があること 又は「給与体系の変更」があること
要件イ	変動月（※2）から継続した3か月間の各月の支払基礎日数が17日以上であること
要件ウ	「変動月から継続した3か月間の報酬の総額を3で除して得た額を報酬月額として算定した標準報酬の等級」と「既に決定又は改定されている標準報酬の等級」に2等級以上の差があること（※3）

- ※1 勤務実績に関係なく、毎月一定額が支払われるもの（基本給（給料表の給料月額）、給料の調整額、教職調整額、扶養手当、住居手当、通勤手当など）
- ※2 実際に変動後の固定的給与が支払われた月をいいます。（例：10月25日に子供が生まれ、扶養手当が11月から支給される場合は、11月が変動月となります。）
- ※3 休職等による一時的な固定的給与の変動は随時改定の対象とはなりません。
月の途中で変動があった場合は、翌月が変動月となります。

随時改定のイメージ（4月から固定的給与が変動した場合）



●随時改定の改定期期と適用時期

随時改定により改定した標準報酬は、毎年行われる定時決定が適用となる直前（8月）まで適用されます。ただし、随時改定が7月から9月までのいずれかの月から行われた場合は、その年の定時決定は行われず、随時改定により決定した標準報酬が翌年8月まで適用されます。

種類	決定・改定の時期	適用期間	
随時改定	固定的給与に変動があった月から4か月目	1月～6月	その年の8月まで
		7月～12月	翌年の8月まで

●随時決定の保険者算定

業務の性質上、季節的に報酬が変動する場合で通常の随時改定の方法では著しく不当となるときは、申立により（注）、『昇給（降給）月以後の継続した3か月間に受けた固定的給与の月平均額に、昇給（降給）月前の継続した9か月と昇給（降給）以後の継続した3か月間に受けた非固定的給与の平均額を加えた額（以下「年間報酬の平均」といいます。）』を基に算定した標準報酬月額に（随時）改定することができます。（注：所属所長の「申立書」及び組合員の「同意書」を共済組合に提出することにより行います。）

ただし、当該保険者算定は定期昇給や昇格による固定的給与の変動と業務の性質上、例年、時間外手当が増える時期が重なったことに伴う随時改定に適用されるよう取扱いが変更されたものとなりますので、単に固定的給与（扶養手当、住居手当、通勤手当等）が変更になったことや、単年度で実施される給与改定に伴い随時改定となった場合は対象外となります。

様式は [公立学校共済組合高知支部HP トップページ](#) からダウンロードすることができます。 [各種様式ダウンロードコーナー](#)

【標準報酬制についてのお問い合わせ】 共済組合福利班 ☎ 088-821-4755

障害厚生年金について

障害厚生年金は、組合員が病気やケガにより、日常生活に支障をきたすような障害状態になったときに支給される年金です。

なお、平成27年10月以降、障害厚生年金は在職中であっても支給されますが、経過的職域加算部分については、組合員である間は支給停止となります。



長期給付事業キャラクター
かめるん

1 受給要件

- (1) 共済組合の組合員期間中に初診日（※1）があること。
- (2) 次の①または②の保険料納付要件を満たしていること。
 - ①初診日の前日において、初診日のある月の前々月までの公的年金の加入期間の3分の2以上の期間について、保険料が納付または免除されていること。
 - ②初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと。
- (3) 障害認定日（※2）または事後重症認定で、1級、2級、または3級の障害等級に該当する障害状態にあること。【障害等級は身体障害者手帳等の等級とは異なります。】

※1 「初診日」⇒傷病について初めて医師または歯科医師の診療を受けた日

※2 「障害認定日」⇒初診日から起算して1年6ヵ月を経過した日、または1年6ヵ月経過前に症状が固定した日

●特例症例

初診日から1年6ヵ月を経過する前に次の状態になったときは、それぞれ定められた日が障害認定日になります。

- | | |
|---|------------------------|
| ①上肢・下肢を離断、切断した | ⇒ その日 |
| ②人口骨頭、人工関節を挿入、置換した | ⇒ その日 |
| ③脳血管疾患による機能障害 | ⇒ 初診日から6ヶ月を経過した日以後（※） |
| ④心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器（ICD）、人工弁を装着した | ⇒ その日 |
| ⑤心臓移植、人工心臓・補助人工心臓を装着した | ⇒ その日 |
| ⑥CRT（心臓再同期医療機器）、CRT-D（除細動器機能付き心臓再同期医療機器）を装着した | ⇒ その日 |
| ⑦胸部大動脈解離や胸部大動脈瘤により人工血管（ステントグラフトも含む）を挿入置換した | ⇒ その日 |
| ⑧人工透析療法を施行した | ⇒ 透析開始から3ヶ月を経過した日 |
| ⑨人工肛門を造設、尿路変更術を施行した | ⇒ 施行した日から6ヶ月を経過した日 |
| ⑩新膀胱を造設した | ⇒ その日 |
| ⑪咽頭を全摘出した | ⇒ その日 |
| ⑫在宅酸素療法を行っている | ⇒ 在宅酸素療法を開始した日 |
| ⑬遷延性植物状態である | ⇒ 状態に至った日から3ヶ月を経過した日以後 |
- ※ 医学的観点から、それ以上の機能回復がほとんど望めない認められる場合等に限る。

よくあるQ&A (年金)

Q どういう場合に年金は支給停止されますか？

A 老齢厚生（退職共済）年金を受給している方が、**在職中の場合、再就職により被用者年金制度に加入している場合または議員となった場合**、年金と賃金等の額により年金の全部または一部が支給停止となることがあります。**（停止となった金額が後で支給されることはありません。）**

なお、経過的職域加算額は支給停止基準額の算定対象となりません。

ただし、**公務員の共済組合員である間は、経過的職域加算額については全額停止**となります。

※ 被用者年金制度に加入していない場合は、年金の支給停止はありません。（加入しているか否かについては、ご自身で就職先にご確認ください。）

◆65歳未満の方は、年金と賃金等の合計が月額28万円を超えると、支給停止の対象となります。

◆65歳以上の方は、年金と賃金等の合計が月額47万円を超えると、支給停止の対象となります。

Q 支給停止額の計算方法は？

A 年金の支給停止額は以下の計算式により算出されます。

$$\text{支給停止額（月額）} = \{ (\text{年金} \times \text{注1}) + \text{賃金} \times \text{注2} \} - 28 \text{万円} \times \text{注3} \times 1/2$$

【注1】年金…年金の年額×1/12（経過的職域加算額、加給年金額を除く）

【注2】賃金…（標準報酬月額）+（過去1年間に支給された賞与÷12）

【注3】65歳以上の場合は47万円

【年金の支給停止の計算例（65歳未満の場合）】

（例）再任用フルタイムで勤務している65歳未満の年金受給者の場合

- 年金額
└─ 厚生年金額 年間144万円（月額12万円）
└─ 経過的職域加算額 年間24万円（月額2万円）
- 再任用の標準報酬月額 32万円
- 過去1年間の賞与の額 72万円（月額6万円）

①経過的職域加算額：フルタイム再任用職員の場合、公立学校共済組合の組合員であるため

全額停止

②（標準報酬月額32万円+賞与6万円+年金月額12万円）= **50万円** ←28万円を超えるので、

（50万円-28万円）×1/2 = **11万円（停止額）**

したがって、年金支給額は、12万円-11万円 = **1万円（月額）** となります。

【年金についてのお問い合わせ】 共済組合共済班 ☎ 088-821-4813



令和2年度

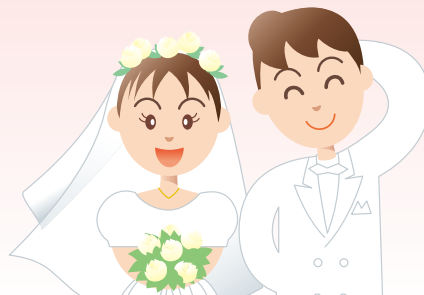
教職員互助会の給付事業について

❀ 出産祝金 ❀

会員または会員の妻が出産したとき。



❀ 結婚祝金 ❀

会員が結婚したとき。
(退職後6ヶ月以内の結婚を含む。)

❀ 傷病見舞金 ❀

会員が公務外の傷病で休職し、
給料が減額又は無給となったとき。

❀ 銀婚祝金 ❀

会員が結婚25周年を迎えたとき。



その他に入学祝金、死亡弔慰金、災害見舞金、退職慰労金などの給付があります。

※なお、給付の内容等につきましては「福祉事務の手引」または高知県教職員互助会のホームページをご覧ください。

URL:<http://www.kokyogo.jp/>

給付の請求期限について

給付の請求期限は、事実の発生した日の翌日から3年以内です。

※ 会員資格を取得した日以降に給付事由が発生した場合に給付対象となりますので、採用前や知事部局、国、市町村等に出向されている間に給付事由が発生した場合は給付対象となりません。

【互助会給付事業についてのお問い合わせ】 教職員互助会 ☎ 088-821-4917

Hello! Doctor



伊藤 京子

公立学校共済組合
四国中央病院
助産師

骨盤ケア

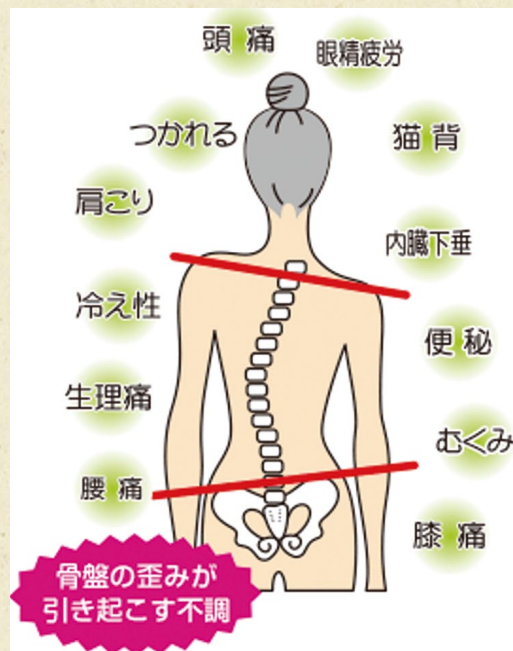
1. 最近は・・・

最近、IT化が進み日常生活が便利になっています。そのため、体を動かす機会の減少による筋力の低下、デスクワーク、携帯操作等、日常生活習慣から生じる「姿勢性」と「骨盤性」の腰痛、肩こり等の不定愁訴を訴える人も多く見られます。特に女性は、骨盤の形態、女性ホルモン等から骨盤の歪みが生じやすくなっています。

2. 骨盤歪みセルフチェック

女性ホルモン（エストロゲン、プロゲステロン、リラキシン）は、全身の軟骨部や関節を支えている筋肉・靭帯を弛緩させる作用があります。そのため、筋力が低下している現代は、より骨盤の歪みが起こりやすくなっています。

骨盤は、上半身と下半身をつなぐ内臓を包む身体の要です。そのため、肩こり、腰痛、冷え、便秘、むくみ、O脚、X脚等、様々な症状がみられます。中でも、骨盤底筋群は骨盤の内臓を支えており、これらの筋肉や靭帯は、骨盤を形成する腸骨、恥骨、仙骨、尾骨に付着しているため、尿失禁などのマイナートラブルが生じています。



①壁を使ったチェック法

壁を背にして立ち、後頭部、肩甲骨、お尻、ふくらはぎ、かかとの5点が 全部着けば正常です。

②足の傾き 仰向けに寝た状態で行います。

骨盤の前傾・後傾チェック法

	猫の手程度	こぶしが入る程度 (横または縦)	手の平程度
手の形			
骨盤の状態	正常	前傾	後傾
症状		・反り腰 ・腰痛 ・お尻が出っ張る ・ふとももが張る	・猫背 ・ほつこりお腹 ・お尻が下がる

①壁に頭・お尻・かかとをつけて立ちます。
②壁と腰のすきまに手を入れます。
すきまに入る手の形で自分の骨盤の傾きが分かります。

(A) 理想形 つま先が左右同じように開き、角度が80~90度

(B) 左右アンバランス型 左右のつま先の開きに差がある

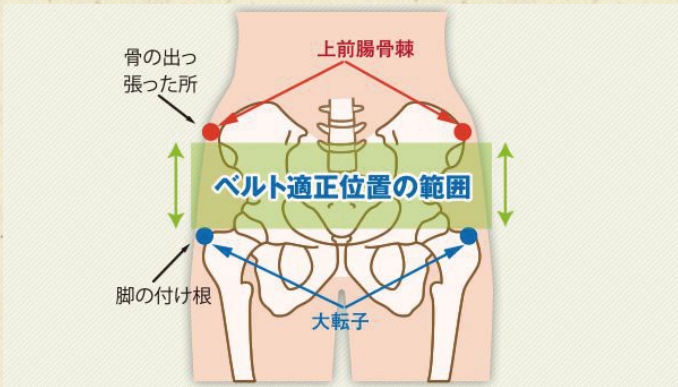
(C) 開きすぎ型 骨盤が開き傾向

(D) 閉じすぎ型 骨盤が閉じ傾向



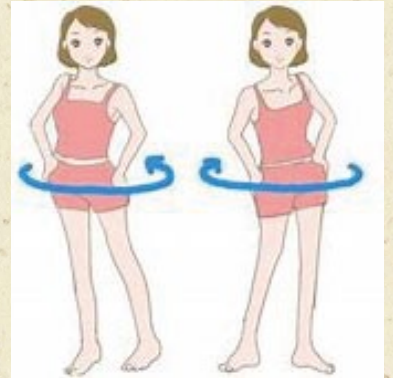
3. 骨盤支持とストレッチ

骨盤は腸骨・恥骨・坐骨が癒合した2個の寛骨と仙骨、尾骨からなり、その中の骨盤輪（分界線）は力学的にも重要な役割を担っています。そのため、骨盤支持には、恥骨・大転子の上部の位置の骨盤周囲を支持する必要があります。



①骨盤回し

骨盤ベルトを着用し、左右に回します。



②おしり歩き

骨盤ベルトを着用し、足を伸ばして座ります。おしりを片方ずつあげて、おしりの力で前に進むように意識をします。



③膝倒し

骨盤ベルトを着用し、仰向けになり膝を立て左右にゆっくり倒します。



4. ダメポーズ

貴方はどのタイプ？

① 背骨が歪んでいるタイプ	<input type="checkbox"/> 背中が丸まっている <input type="checkbox"/> 下を向いて歩きがち <input type="checkbox"/> 肩こりがある <input type="checkbox"/> 運動は通勤のみ <input type="checkbox"/> 頬杖をつくことがある	合計 個
② 骨盤が歪んでいるタイプ	<input type="checkbox"/> 重心を片足にかけがちだ <input type="checkbox"/> カバンを同じ手で持つ <input type="checkbox"/> 床に座るときは胡座が多い <input type="checkbox"/> 足を組んで座ることが多い <input type="checkbox"/> 仰向けになった時、左右の足の開きが違う	合計 個
③ 足が歪んでいるタイプ	<input type="checkbox"/> 雨の日、靴下やストッキングに泥が跳ねている <input type="checkbox"/> 内股、ガニ股である <input type="checkbox"/> 両ふくらはぎの接する部分が少ない <input type="checkbox"/> 片方の靴の減りが早い <input type="checkbox"/> 足の長さが違う	合計 個

参考文献

松岡あやか (2014)：妊娠褥婦による骨盤支持の目的と方法 および効用に関する文献検討、南九州看護研究誌、Vol.12 No.1, 41-49
 重森健太『姿勢力』（日本実業出版社）

日常からこんなポーズをしていませんか。

骨盤が歪んでしまう（悪い）なポーズです。

ベチャンコ座り
股関節が外側に引っぱられヒザ下が大きくねじ曲がるためO脚になることも…。

女性に多い横座り
骨盤をズラし、脚の長さに差が出ます。

こんな姿勢でTVを観てませんか？
重心がかたより、左右のバランスが崩れますよ。

片足に重心をかけた時、片方だけに荷物を持つと
体は楽かもしれませんが、骨盤に大きな負担がかかります。

イスに座ると脚を組んでしまう
股関節や骨盤のゆがみを引き起こします…。