

# 知っておきたい標準報酬制

共済組合の掛金（保険料）や給付の算定の基礎となる標準報酬月額（等級）は、毎年1回行う定時決定のほか、資格取得時決定、随時改定、育児休業等終了時改定などにより見直し（決定・改定）されます。今回は、その中の「育児休業等終了時改定」について説明します。

## 育児休業等終了時改定

育児休業等（育児休業及び育児休業に準ずる休業）を終了した後、育児短時間勤務や育児部分休業の取得により報酬が低下した場合など、復帰後に受け取る報酬月額と標準報酬月額がかけ離れた額になることがあります。このような場合、育児休業等を終了したときに申出をすることにより、標準報酬を改定できます。（※1）この改定を「**育児休業等終了時改定**」といいます。決定した標準報酬は、**次の定時決定までの間**の標準報酬となります。

※1 申出をしない場合でも、固定的給与に変動があり要件を満たしたときは「随時改定」が行われます。随時改定については、福利高知第128号（令和3年7月26日発行）をご覧ください。

### ●対象となる方

次の2つの要件を満たした方が「育児休業等終了時改定」の対象となります。

- ①育児休業等を終了した日において、当該育児休業等に係る**3歳未満の子を養育する方**（※2）
- ②共済組合に**申出**（※3）を行った方

※2 育児休業等を終了した日の翌日に産前産後休業を開始している方を除きます。

※3 申出は、共済組合へ「標準報酬育児休業等終了時改定申出書」を提出することにより行います。

### ●算定方法

育児休業等を終了した日の翌日が含まれる月以後の**3か月間**（※4）に受けた報酬の平均額を「報酬月額」として「標準報酬等級表」に当てはめて、標準報酬を算定します。算定した標準報酬と従前の標準報酬とを比較して1等級以上の差があれば、標準報酬を改定します。

※4 支払基礎日数が17日未満である月は除きます。3か月とも支払基礎日数が17日未満であるときは、育児休業等終了時改定は行いません。



### ポイント

「随時改定」は標準報酬の等級に2等級以上の差があるときに標準報酬の改定を行いますが、「育児休業等終了時改定」は1等級以上の差があれば標準報酬の改定を行います。

## 定時決定に関するQ&A

**Q** 4月から6月までは、例年業務量が多く、他の期間に比べて報酬の額が多くなっています。この場合であっても、4月から6月までの報酬により標準報酬を決定することになりますか？

**A** 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場合は、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。

【知っておきたい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

いきいき健康だより

コロナ禍のインフルエンザシーズンへの備え

インフルエンザとは？

	インフルエンザ
ウイルス	インフルエンザウイルス 
症状	38℃以上の発熱
	頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等が比較的急速に現れる のどの痛み、鼻汁、咳等もみられる



インフルエンザの感染経路は「飛沫(ひまつ)感染」と「接触感染」です

「飛沫感染」＝感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込む感染。

「接触感染」＝飛び散ったウイルスが、間接的に手から口や鼻につき、粘膜等を通じて感染。

インフルエンザ等の感染症にかからないために

十分な休養と  
バランスのとれた食事



抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた食事を日ごろから心がけましょう。

こまめな手洗い



流水・石けんによる手洗いは、接触感染予防に効果的です。外出先からの帰宅時などしっかり手を洗いましょう。

しっかりマスク



飛沫感染対策として、咳やくしゃみが直接人にかからないように鼻から顎にしっかり密着させましょう。

流行前のワクチン接種



インフルエンザワクチンは感染後に発症する可能性を減らし、また、発症した場合の重症化防止に有効といわれています。

適度な湿度



空気が乾燥すると感染しやすくなるため、加湿器等を使用して適切な湿度（50～60％）を保ちましょう。



「体調がいつもと違う？」と思ったら、早めに医療機関に相談しましょう。

参考：厚生労働省ホームページ

【お問合せ先】教職員・福利課（職員厚生） ☎ 088-821-4905

# ご請求はお済みですか？

## — 高知県教職員互助会 —

互助会給付の請求もれはありませんか？特に入学祝金・銀婚祝金は請求がもれやすいのでご注意ください。

### 入学祝金

#### 給付内容

会員の子が小学校に入学したときに、10,000円を給付します。

#### 請求期間

小学校に入学する年度の4月1日から3年間。  
(小学3年生になった年度の3月31日まで)



#### 必要書類

- ①入学祝金請求書
- ②入学児が公立学校共済組合員の被扶養者ではない場合は、入学児の戸籍（入学年度の4月1日以降に発行されたもの）。

ご夫婦とも会員である場合は、双方が請求できます。

### 銀婚祝金

#### 給付内容

会員が婚姻届出から満25年目を迎えたとき、20,000円を給付します。  
※婚姻の届出をした日が起算日となります。

#### 請求期間

25年目を迎えた日から3年間（28年目の前日まで）。



#### 必要書類

- ①銀婚祝金請求書
- ②請求者本人の戸籍（25年目を迎えた日以降に発行されたもの）。

ご夫婦とも会員である場合は、双方が請求できます。

- 上記以外にも、結婚祝金・出産祝金・災害見舞金・傷病見舞金・死亡弔慰金・退職慰労金の給付があります。請求期間は給付事由が生じた日の翌日から3年間です。
- いずれの給付も、会員資格を有する期間中に給付事由が生じた場合に対象となります（結婚祝金は退職後6ヶ月以内の婚姻届出も対象です。）。
- ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

高知県教職員互助会事務局 電話：088-821-4917

# 退職互助部制度のご案内

互助会では、退職後の医療給付を始め、各種の福利厚生事業を実施する「退職互助部制度」を設けています。

退職互助部制度に加入されると、退職後も引き続き給付事業や厚生事業を受けることができます。この機会に、退職互助部制度への加入について是非ご検討ください。

また、既に参加いただいている方（現職会員）については、退職後に特別会員となられることをおすすめします。

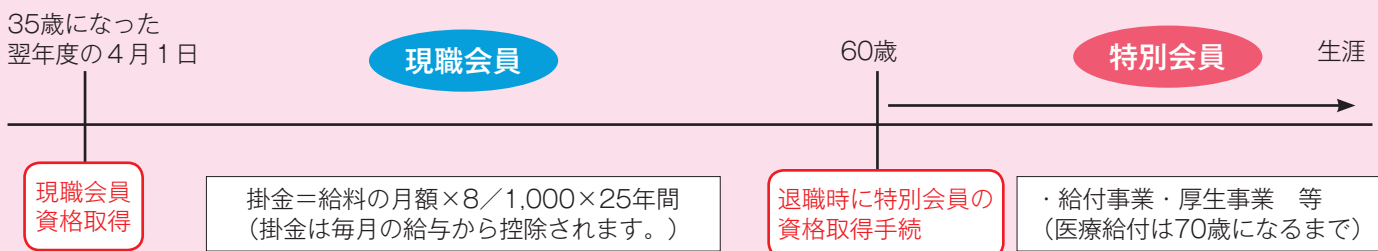
## ～今年度35歳の皆様へ～

- ・35歳になった翌年度の4月1日に退職互助部の現職会員に加入することができます。
- ・該当の方には3月頃に事務局からお知らせしますので、この機会を逃さずにご加入ください。

## ～現職会員の皆様へ～

- ・退職された日の翌日に特別会員の資格を取得します。
- ・配偶者の方も「届出配偶者」の資格を取得できます。
- ・退職予定者説明会等でご案内します。

### 《退職互助部制度のイメージ図》



- ※ 1. 掛金率8／1,000は、退職後のご夫婦の医療給付を想定したものです。（単身の方には特別会員になる時に配偶者の掛金率に相当する額をお返しします）
- ※ 2. 退職時に45歳以上であれば特別会員になります。現職会員期間が25年未満の場合は掛金の不足分を納入いただきます。
- ※ 3. 退職して特別会員にならない場合は、納入された掛金相当額をお返しいたします。

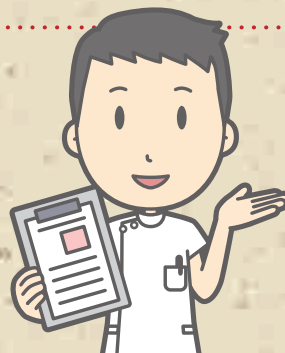
### 《医療費の補助が受けられます》

- ・在職中は、共済組合と一般互助部からの給付により医療費の自己負担が軽減されています。
- ・退職後はこれらの給付は受けられなくなりますが、**退職互助部に加入していれば、引き続き70歳になるまで医療費の自己負担額を軽減することができます。**
- ・退職後に日本国内の健康保険制度であれば、どんな健康保険に加入しても自己負担分が給付対象となります。また、**公立学校共済組合高知支部の組合員またはその被扶養者及び高知県内の市町村で国民健康保険に加入した場合は、自動給付となりますので、請求書を提出せずに給付を受けることができます。**

### 《退職後に受けることができる主な事業は・・・》

医療費補助金・配偶者医療費補助金（70歳になるまで医療費の負担が軽減されます）、長寿祝金、弔慰金、入院見舞金、旅行補助、指定宿泊施設利用補助、サークル活動助成

【互助会についてのお問い合わせ】教職員互助会 ☎088-821-4917



村野 卓也

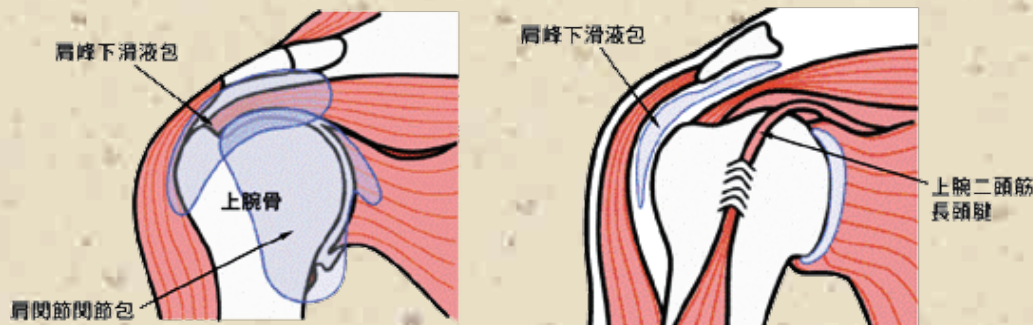
公立学校共済組合四国中央病院  
作業療法士

## それって、五十肩？

肩を動かした時に痛みが出る、腕を後方に回せない、肩があがらない等の症状がありませんか？このような関節痛の症状を、通称「四十肩」「五十肩」と呼びます。加齢によるものが多く、特徴として肩を挙げたり水平に保つのが難しくなります。肩こりは筋肉の緊張等から起こるもので、五十肩とは違います。

### 原因は？

加齢により関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して肩関節の周囲の組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。肩関節の動きをよくする袋（肩峰下滑液包）や関節を包む袋（関節包）が癒着するとさらに動きが悪くなります（拘縮または凍結肩）。



(※1)

### どんな時に痛みが出る？

- 1.洗濯物を干す時
- 2.電車でつり革を持つ時
- 3.着替えをする時（右図）
- 4.シャンプーする時
- 5.髪を後ろで結ぶ時
- 6.エプロンのひもを結ぶ時等



(※2)

### 四十肩、五十肩の治療法は？

動かす時に痛みがありますが、動かさないでいると今度は肩の動きが悪くなってしまいます。治療法としては、「運動療法」をメインにしたリハビリを行います。ストレッチや振り子運動は肩関節の緊張をほぐし、痛みの緩和と、関節の可動域を広げる事を目的とします。自宅では入浴や蒸しタオル、温湿布などを使い温めた後に運動療法を行うと血行の改善、柔軟性の向上などにより関節が動かしやすくなります。



## 痛みの出た時期により対処法も変わります

- A. 痛みが2,3日前から急に出了時…急性期の可能性が高く運動療法は炎症や痛みを憎悪させます。安静を保ちます。
  - B. 痛みが2~4週前から出了時…組織が修復してくる時期です。拘縮があっても軽いのが通常です。多くの場合は運動療法で可動域は改善します。
  - C. 痛みが2~3か月前から徐々に出た場合…慢性期の可能性が高いです、炎症は基本的には落ち着いていると考えられるので拘縮除去を中心とした運動療法が重要になります。
- \*振り子運動は軽く腰を曲げ悪いほうの腕の力を抜いて前後に揺らします。



写真 振り子運動(ペットボトルを重りに使用)

## 夜間痛を緩和する寝方

五十肩になると、就寝時に痛みが出る「夜間痛」が出やすくなります。あおむけで寝ると重力によって肩の位置が押し下げられ、ゆがんだ力が加わることで関節に負担がかかり痛みの原因になります。

### 1.高さを調整

バスタオルや枕を使い、肩の高さを補います。肩の後ろから肘にかけて支え、肩と腕を安定させます。



### 2.横向きに寝る

横向きに寝るのも対処法の1つです。横向きになるときは、肩が押し下げられないよう高さを保つための抱き枕や、丸めた毛布などを使用すると良いです。

## 最後に・・・

五十肩は症状によっては仕事や家事、やりたいことが十分に出来ない等生活の質の低下につながります。肩に痛みが出た時、対処法を誤ると悪化することがありますので、早めに整形外科を受診し治療しましょう。



(※1)、(※2) 図は公益社団法人日本整形外科学会ホームページより引用

## こころにサプリを 30

### 「凍える手」

ある高校生の相談を受けていた時の話。いわゆる保健室登校で、同級生との交流もほとんどない女の子。保健室や図書館、その頃増え始めていたコンピューター室で一人過ごすのが彼女の日課だった。何を聞いてもあまり喋ることもなく、つまらなさそうにうつむいていることが多かった。少し顔をあげて喋ってくれたのは、インターネットで見ている好きな漫画やイラストのこと。そして、彼女が自分で描いたイラストを見せてくれるようになったとき、初めて少しの笑顔がこぼれたように感じた。しかし、私の心を買いたのは、その日の面接が終わり、手袋をつけ直し、部屋のドアを開けて出ていこうとしていた彼女が振り向き

精神保健福祉センター 山崎 正雄

て叫んだ一言だった。「先生！他の子にとってのお父さんやお母さんが、私にはもう、インターネットでしかないんです！」

その後彼女の凍える手をあたためてくれる人はできただろうか？そして、今は誰かの手をあたたく包み込んでいるだろうか？あの日、涙を流したあなたのやさしい心が、多くの人の心とつながっていますように…。



### ○訂正

令和3年7月26日発行の広報誌『福利高知第128号』におきまして、下記のとおり誤植がありましたので、お詫びして訂正いたします。

### 【誤植】

25ページ 「ペンリレー」のコーナー

誤) 高知市立一宮中学校

正) 高知市立一宮小学校





# 作品応募のご案内

テーマは自由です。組合員のみなさまやご家族（被扶養者に限りません）、児童生徒さんの作品をお気軽にご応募ください。

## 「写真」「絵」「イラスト」「ワンショット」「4コママンガ」

①作品名（あれば） ②氏名（掲載時にペンネームも可） ③所属（学校）名 ④連絡先（電話）

## 「我家のペット」

飼い主さんの…①氏名（掲載時にペンネームも可） ②所属（学校）名 ③連絡先（電話）  
ペットの………④写真 ⑤名前 ⑥年齢 ⑦種類 ⑧性別 ⑨コメント（80字以内）

## 「ここで一句」

①氏名（掲載時ペンネームも可） ②所属（学校）名 ③連絡先（電話）

メールまたは郵便でお送りください。

郵便 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52 教職員・福利課「福利高知」係

メール [kyosai39@kouritu.or.jp](mailto:kyosai39@kouritu.or.jp)

※原則として作品等はお返しませんが、返却をご希望の場合はその旨をお書き添えください。

### 雑学コーナー

相撲は  
国技ではない？

日本には明確に国技についてを定めた法令などがないため、厳密に言えば相撲は国技ではない。しかし、歴史が古くその国の伝統文化と深い関わりがあり、国民に親しまれた競技は、やはり国技であることに変わりはない。



令和3年11月  
FUKURI KOCHI





富山湾の魚が美味しくなる季節。  
ぜひ高志会館にお越し下さい。

富山駅から徒歩10分の好立地で、駐車場も完備。  
富山の観光の拠点に最適です。

お部屋は洋室（シングル・ツイン）と和室（10帖、12帖）  
からお選びいただけます。

## グルメゆったりプラン

1泊2食付

11,200円（税込）

※繁忙期はプラス1,000円（税込）

四季折々の旬の味覚をたっぷり取り入れた和食をお楽しみ  
いただけます。

また、身体にやさしい本格的な中国料理のご夕食もお選び  
いただけます。



和食夕食（イメージ）



ご予約・お問い合わせ 076-441-2255

Palais Blanc  
高志会館

〒930-0018 富山市千歳町 1-3-1  
<http://www.koshikaikan.com/>



## 2022年 新年を祝う食卓に彩り豊かな 推奨おせち料理

テレビ・ラジオでおなじみの中辻利宏氏を総料理長に迎え、お料理を一新いたしました。神戸牛をはじめ、地産地消の食材にこだわり、  
ご満足いただけるお料理をご提供しております。北海道・鹿児島から直送の厳選食材も取り揃えたおせち料理をぜひご賞味ください。  
12月31日（金）にクール宅配便にてお届けいたします。

ご予約締切日  
令和3年  
12/3日（金）  
18:00

### 雪月花

せつげつか  
和洋中三段重  
（4～5人前）

23,000円



雪月花には  
鹿児島県産黒豚黒牛  
レトルト黒カレー 2袋  
付いています！



参の重

式の重

壺の重

外寸：18.6cm×18.6cm×18.3cm(H)



外寸：14cm×26cm×10cm(H)

彩々（2人前）同一料理の二段重 13,000円  
さいさい



外寸：20.1cm×26.5cm×7.5cm(H)

- ※ 特定原材料等としてえび・かに・小麦・卵・乳・あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・  
鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチンを使用しています。
- ※ 料理内容・容器など諸般の事情により一部変更させていただく場合もございますので予めご了承ください。
- ※ 表示価格には送料と消費税が含まれております。※ 写真はイメージです。

オードブル（3～4人前） 12,000円

ご注文書付の詳しいパンフレットをご郵送致します。  
ご希望の方はお気軽にお申し付けください！

HOTEL KITANO PLAZA  
ROKKOSO

ご予約・お問い合わせ

公立学校共済組合神戸宿泊所  
ホテル北野プラザ六甲荘

TEL.078-241-2452

[www.rokkoso.com/](http://www.rokkoso.com/)

〒650-0002 神戸市中央区北野町1-1-14



# 高知会館だより

## 旬楽宵の膳

2時間飲み放題付  
5,500円 (税込)

## 箱御膳会席

2時間飲み放題付  
5,500円 (税込)



料理のみの場合  
おひとり様 4,000円 (税込)  
2名様より承ります



2時間飲み放題   
ビール (瓶)・焼酎・日本酒・ウイスキー  
酎ハイ・ウーロン茶・ジュース

※写真はイメージです  
詳しくはお問い合わせください

## 昼膳

食後のデザート・珈琲付き  
2,800円 (税込)

## 季節の味わい弁当

食後の珈琲付 1,600円 (税込)



2名様より承ります

弁当のみ 1,400円 (税込)  
会議での食事にどうぞ!



### 【昼食限定プラン】



※前日までの予約制です。  
2か月ごとに料理の内容が変更します。  
組合員利用券使用可能です。  
※その他、ご予算、ご要望により承ります。お電話でお問い合わせください。



感染対策実施中

 マスクの着用を お願い致します	 換気・消毒 してまいります	 手洗いのご協力 をお願い致します
 手指の消毒を お願い致します	 席・間隔を確保 いたします	 一定・距離を とっております

**高知会館**  
〒780-0870  
高知市本町5丁目6-42  
☎ 088-823-7123  
☎ 088-823-7127



## 各月の送金日・締切日等の一覧です。ご活用ください。

共済組合	11月	12月	1月	2月	3月	4月
自己負担した医療費(高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金)送金日 ※ 通常にしレプトが到着した方の場合	30日 (8月診療分)	28日 (9月診療分)	31日 (10月診療分)	28日 (11月診療分)	31日 (12月診療分)	28日 (1月診療分)
短期給付(出産費・育児休業手当金等)送金日	30日	28日	31日	28日	31日	28日
短期給付(出産費・育児休業手当金等)請求書の締切日	17日	16日 <small>注意!</small>	17日	15日 <small>注意!</small>	15日 <small>注意!</small>	15日 <small>注意!</small>
貸付金送金日	22日 <small>注意!</small>	20日	20日	21日 <small>注意!</small>	22日 <small>注意!</small>	20日
貸付申込み締切日	25日	24日 <small>注意!</small>	25日	25日	25日	25日
全額繰上償還申出締切日	15日	15日	14日 <small>注意!</small>	15日	15日	15日

互助会	11月	12月	1月	2月	3月	4月
医療費補助金及び家族医療費補助金の支給予定日	10日	10日	7日	10日	10日	8日
規定給付(出産祝金・結婚祝金等)の支給予定日 ※ 毎月20日頃までに請求のあった分を月末に支給	30日	28日	31日	28日	31日	28日

## 主な事業と問い合わせ先

主な事業	問い合わせ先
人間ドック等の健康管理事業、福利厚生代行業(ベネフィット・ステーション)、芸術鑑賞等の利用補助事業、講師派遣事業、貸付金、広報誌「福利高知」の編集・発行	公立学校共済組合高知支部 福利班 TEL:088-821-4755
組合員証の発行、被扶養者の認定・取消、医療(高額療養費等)・休業・出産・死亡等の各種短期給付、国民年金第3号被保険者の資格関係届出代行、年金	公立学校共済組合高知支部 共済班 TEL:088-821-4813
医療費補助金及び家族医療費補助金、結婚祝金・出産祝金・死亡弔慰金等の各種規定給付	高知県教職員互助会 TEL:088-821-4917
退職手当、教職員住宅(県)、安全衛生管理(県)	高知県教育委員会事務局 教職員・福利課 職員厚生 TEL:088-821-4905