

障害厚生年金について

障害厚生年金は、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、経過的職域加算額^(注)部分については、一般組合員である間は支給停止となります。

(注)経過的職域加算額は、平成27年9月以前の組合員期間に初診日があるときに対象となります。

1 受給要件

次の要件をすべて満たすことが必要です。

- (1) 厚生年金被保険者期間に初診日(※1)があること
- (2) 保険料の納付要件を満たしていること
- (3) 障害認定日(※2)または障害認定日後65歳に達する日の前日までの間に障害等級が1級から3級までの状態にあること【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」⇒原則として初診日から起算して1年6ヵ月を経過した日

●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喉頭を全摘出した | ⇒ その日 |
| ⑫在宅酸素療養を行っている | ⇒ 在宅酸素療養を開始した日 |
| 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と認められる場合等に限る。

●事後重症制度

その傷病の障害認定日時点では障害等級1～3級に該当しなかったが、その後、症状が進行し、65歳に達する日の前日までに障害等級1～3級に該当する障害状態と認定されたときは、その時点から障害厚生年金を請求できます。



2 請求手続きの流れ

まずは障害程度の認定を受ける必要がありますので、ご自身で気にかかる傷病等がある場合は、初診日と傷病名等をご確認のうえ、公立学校共済組合高知支部共済班(電話:088-821-4813)へご連絡ください。

障害厚生年金の請求の対象となる方は、厚生年金被保険者期間に初診日がある方です。

障害厚生年金の請求にあたっては、必ず初診日の確認が必要となります。



「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」を送付します

被用者年金制度の一元化(平成27年10月1日施行)に伴い、制度改正前の共済年金における3階部分(職域部分)は廃止され、新たに「年金払い退職給付(正式名称:退職等年金給付)」が創設されました。

年金払い退職給付は、原則65歳の請求時に給付算定基礎額^(注)を基に決定されます。

この給付算定基礎額に関する情報をお知らせするため、送付対象者となる方に「**年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書**」をご自宅へ圧着ハガキで送付します。

(注) 毎月の標準報酬月額および標準期末手当等の額に付与率を乗じた額(付与額)を利息とともに積み立てた額

- **送付対象者**：組合員(今年度採用の方および短期組合員を除きます。)
- **送付時期**：毎年7月下旬
- **お知らせする内容と通知書見本**：直近1年間の給付算定基礎額残高等の情報

料金後納郵便

101-0062
東京都千代田区
神田駿河台2-9-5

親展

公立 太郎 様

2306261 221121 00000001# 00000001

00001/00001 00000001 0000010000

大切なお知らせ

年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書

問い合わせ先 〔令和5年度末残高〕

公立学校共済組合

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-9-5
https://www.kouritu.or.jp/
電話 03-5259-1122
受付時間 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
午前9時から午後5時30分まで
※開通し電話が多くなっていますので、おかけ間違いのないよう
お願ひします。
※電話によるご相談の内容は、正確にお聞きするため録音させて
いただいております。ご理解くださいますようお願いいたします。
両面を、ゆっくりとはがして、ご覧ください。
(水に濡れている場合は、よく乾かしてからはがしてください。)

受給権発生(65歳)時点の年金額

退職年金は、1年以上引き続く組合員期間(平成27年10月1日をまたいで引き続く組合員期間も対象になります。))を有する方が、退職した後65歳に達したとき、または65歳に達した日以後に退職したときに、平分为有期退職年金、平分为終身退職年金として支給されます。

なお、有期退職年金は20年(10年)での受給または一時金として受給することができます。

1 有期退職年金の額(年額)

(1) 20年または10年で受給する場合

給付算定基礎額残高(⑨) × 1/2 (※1) + 有期年金現価率(※2)

(2) 一時金で受給する場合

給付算定基礎額残高(⑨) × 1/2 (※1)

2 終身退職年金の額(年額)

給付算定基礎額残高(⑨) × 1/2 (※1) + 終身年金現価率(※3)

※1 組合員期間が10年未満の場合は1/4になります。

※2 有期年金現価率は、支給残月数に応じて定められます^(※4)。

<参考> 受給権発生(65歳)時点の有期年金現価率

- ・20年で受給する場合… 19.959725
- ・10年で受給する場合… 9.989841

※3 終身年金現価率は、年齢に応じて定められます^(※5)。

<参考> 65歳時点での終身年金現価率…

- (60歳)… 7.0歳…

(注) ※2及び※3の現価率は、令和5年10月～令和6年9月の率であり、毎年10月に改定されます。

年金額の算出に用いる現価率は毎年10月に見直されるため、将来における年金見込額を算出することができません。

詳細は当共済組合ホームページ「年金払い退職給付のしくみ」をご覧ください。

ご自身で年金額の試算ができます。

通知書に掲載されている『受給権発生(65歳)時点の年金額』の項目をご覧ください。

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

雑学コーナー
鯉節

鯉節は世界一硬い食品としてギネスブックに掲載されている。

令和6年7月
FUKURI KOCHI

13

よくあるQ&A (年金)

Q 年金が支給停止されるのはどのようなときですか？

A 老齢厚生年金（退職共済年金）を受給している方が、以下のいずれかに該当し、年金と賃金の合計が停止基準額（50万円）を超える場合、年金の全部または一部が支給停止されることがあります。

また、公務員共済組合の一般組合員である間は、経過的職域加算額、退職等年金給付（年金払い退職給付）については全額停止となります。

※ **停止となった金額が後で支給されることはありません。**

※ 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。）

- （１）民間会社や私立学校等に勤務して厚生年金保険に加入したとき
- （２）国会議員・地方議会議員になったとき
- （３）常勤の公務員など一般組合員として再就職したとき

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。

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(\text{年金} + \text{賃金}) - 50\text{万円}\} \div 2$$

〔用語説明〕

年金・・・すべての老齢厚生年金（経過的職域加算額、退職等年金給付（年金払い退職給付）および加給年金額を除く）の年額÷12

賃金・・・当月の標準報酬月額＋（当月以前の過去1年間に支給された標準賞与の総額÷12）

【年金の支給停止額の計算例】

（例）公立学校共済組合の一般組合員として勤務している年金受給者の場合

- 年金額
 - ①老齢厚生年金額：年間144万円（月額12万円）
 - ②経過的職域加算額：年間24万円
- 標準報酬月額 34万円
- 過去1年間の賞与の額 72万円（月額6万円）

＜①厚生年金額＞

〔年金〕12万円 ＋ 〔賃金〕40万円 = **52万円 > 停止基準額50万円**

停止基準額を超えるので、(52万円－50万円) ÷ 2 = **1万円（支給停止額）**

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

※ **停止基準額を下回っている場合、老齢厚生年金は全額支給されます。**

※ 加給年金額が決定されている方については、支給停止額の計算の結果、老齢厚生年金が全額停止となる場合、加給年金額も全額支給停止されます。

＜②経過的職域加算額＞

公立学校共済組合の組合員であるため **全額停止** となります。

い き い き 健康だより
夏に向けて熱中症になる人が増えてきます

熱中症に注意！

高知県でも
令和5年5月～9月にかけて
約 500 人救急搬送されています。

熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

熱中症の応急手当

- ＋ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ＋ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

重症度	症 状	対 処	医療機関への受診
	・めまい ・立ちくらみ ・こむら返り ・手足のしびれ	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・冷やした水分、塩分補給	・症状が改善すれば受診の必要なし
	・頭痛 ・吐き気・吐いた ・体がだるい ・集中力や判断力の低下	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・衣類をゆるめ体を冷やす ・十分な水分と塩分の補給	・口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要
	・意識障害（受答えや会話がおかしい） ・けいれん ・運動障害（普段通りに歩けないなど） ・体が熱い	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす	・急いで救急車を要請

予防のポイント

部屋の温度をこまめにチェックしましょう。



無理をせずに適度に休憩を！



室温 28℃を越えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。



のどが渇かなくてもこまめに水分補給！



外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！



日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



出典：消防庁ホームページ(<https://www.fdma.go.jp/>)

【このページに関するお問い合わせ先】 教職員・福利課（職員厚生） ☎ 088-821-4905

40歳以上75歳未満の被扶養者の方へ

特定健康診査受診券(セット券)を送付しました

特定健康診査（以下「特定健診」といいます。）は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防に重点を置き、早期発見・改善を目的とした健診です。対象者のご自宅あてに「特定健康診査受診券（セット券）」（以下「受診券」といいます。）を**7月上旬**に発送しました。健康チェックのため、1年に1回、特定健診を受診しましょう。

○健診費用は**“無料”**です！

○受診期限は**“令和7年 3月31日”**までです。

※年度内に75歳の誕生日を迎える方は、75歳の誕生日の前日が受診期限となります。

【セット券とは…】

特定健診の結果からメタボリックシンドロームのリスクがあると判定された方が、健診当日に特定保健指導（初回面接）を無料で受診できるものです。

※特定健康診査当日に特定保健指導の初回面接が受けられない医療機関もありますので受診前に実施機関へご確認ください。

受診券交付対象者

対象者は、40歳以上75歳未満の①現職組合員の被扶養者、②任意継続組合員、③任意継続組合員の被扶養者です。

（注1）現職組合員の方は、人間ドック又は定期健康診断の受診結果を共済組合が受領することで特定健康診査を受診したものとみなすため、受診券の交付はありません。ただし、人間ドックと定期健康診断のいずれも受診対象とならない組合員（一部の短期組合員）については、申し出により受診券を発行します。

（注2）被扶養者及び任意継続組合員のうち、当共済組合が実施する被扶養配偶者婦人検診、及び任意継続組合員向け人間ドックに決定した方は受診券の交付はありません。

検査内容

◎基本的な検査

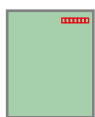
身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、診察等（視診・触診・聴打診等）、問診、血圧測定、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査

◎医師の判断により行う詳細な検査項目（必ず実施するものではありません。）

貧血検査、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査

受診の流れ

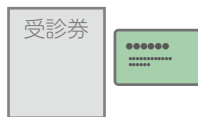
受診券の内容確認
現住所の記入



電話予約
事前に健診機関へ予約



受診
受診券・被扶養者証等を提示



健診機関等から
結果通知が送付



※受診可能な健診機関は、受診券と一緒に送付するリーフレット「どこで受けられる？特定健診」や公立学校共済組合高知支部のホームページでご覧いただけます。

※公立学校共済組合の直営病院である四国中央病院では基本的な検査のほか、上乗せ検査（貧血検査・胸部X線検査・心電図検査・血清クレアチニン検査及びeGFR）も無料で受けることができます。



特定保健指導のご案内

特定保健指導とは

特定健診（定期健診、人間ドック等を含みます。）の結果から、生活習慣病を発症するリスクが見つかった方を対象として、特定保健指導を実施します。専門的な知識を有する保健師や管理栄養士等のアドバイスを受けながらご自身の生活習慣の改善に向けた無理のない行動目標を作成し、目標に向けて一定期間（3ヶ月～6ヶ月）保健師等から電話、メール等により必要なアドバイスを受けるものです。

“無料”で受けられます！

自分ひとりではつい怠けてしまいがち。相談できる専門家がいるのは心強いですね！



実施方法

該当者に対して、特定保健指導を受ける際に必要となる「**特定保健指導利用券**」を順次送付しますので、是非積極的にご利用ください。（10月中旬頃から開始予定）

当支部では、**株式会社ベネフィット・ワンに訪問型特定保健指導とその利用勧奨業務を委託しています。**職場やご自宅など、ご都合のよい場所に保健師等が出向き、個別訪問型の指導を行います。

また、**スマホやパソコンを利用したICT面談（オンライン面談）も行っています。**ご都合のよい時間に自宅や職場で特定保健指導を受けることができますので、ぜひご利用ください。

組合員
の方は

人間ドック受診当日に 特定保健指導が受けられます！

- 高知検診クリニック（婦人検診・脳ドックを除く）
- 高知県総合保健協会（中央・幡多）
- 高知西病院
- JA高知健診センター（婦人検診を除く）
- 四国中央病院



上記の検診機関では、人間ドック受診後に引き続き特定保健指導が受けられます。人間ドックの結果から、特定保健指導に該当した方は積極的にご利用ください。この場合、利用券は不要です。

※特定保健指導に該当した方で、人間ドック受診日に特定保健指導を受けることができなかった方には、後日利用券を発行します。

【特定健康診査・特定保険指導についてのお問い合わせ】 共済組合福利班 ☎ 088-821-4755

「福利高知」
作品募集中！

公立学校共済組合員の方々に配付しております『福利高知』に掲載する作品を募集しています。ふるってご応募ください！ たくさんのご応募を心からお待ちしております。
【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

※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。
※作品を掲載させていただいた方へお送りする図書カードにつきましては、お1人様につき、1年度に1回限りとさせていただきます。



令和6年7月
FUKURI KOCHI

Hello! Doctor



石村 明美

四国中央病院
栄養士

血糖コントロールのために

血糖とは血液中のブドウ糖、血糖値とはその濃度のことで、濃度が高い状態を高血糖といいます。食事をする
と血糖値は上がりますが、すぐに膵臓からインスリンというホルモンが出て血糖値は下がります。しかし、インス
リンが不足したり、インスリンの働きが悪くなると血糖値が高くなります。高血糖でも初期には自覚症状がほと
んどないため放置されがちですが、高血糖は血管にダメージを与えるため、動脈硬化や糖尿病の合併症を進行
させてしまいます。

食事は量以外に、食べる時間、食べ方、食べる速度などに気をつけると血糖値の上昇を緩やかにすることがで
きます。糖尿病になる前に食生活を見直してみませんか？

食生活のポイント

1日3食食べましょう。

1日2食になると、次の食事を食べ過ぎることによって食後の血糖値が上昇しやすくなります。また欠食の時間
が長ければ長いほど、次食べた時の糖の吸収がよくなり、血糖値は急上昇します。さらに食事を抜くと甘いもの
を間食でとったりしますので、かえって肥満の原因となることもあります。毎日のスケジュールの中に食事の時
間も組み込みましょう。朝食を食べる習慣がない人は起床時間に余裕を持って、朝食に牛乳コップ一杯と、バナナ
1本だけでも良いので、まずは「食べる習慣」を身につけていきましょう。そして朝食を食べることに慣れてきた
ら少しずつ品数を増やしていきましょう。夜遅い時間帯の食事は食後の活動量が少ないため、食後上がった血糖
が下がりにくく脂肪もたまりやすくなります。夕食は寝る2時間前までにすませるようにしましょう。それが無理
なら量を控えましょう。夕食を軽めにする朝は適度な空腹感があり、朝食をおいしく食べることができます。

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

食事はただ食べればよいというわけではありません。ラーメンとチャーハン、うどんとおにぎりなどの炭水化
物の重ね食いは糖のとりすぎになりやすく、血糖値の急激な上昇を招きます。麺類や丼物などは単品でも血糖
値が急上昇します。これらは栄養バランスが悪いうえに早食いになりやすいため、野菜が多い定食を選択する、
もしくは野菜料理を一品追加するなど工夫してみましょう。食事は毎食主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（魚、
肉、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ類、海藻類など）を揃えることが基本となります。



食事は必ず野菜を先に食べましょう。

野菜は食物繊維が豊富なものが多く、食品中の糖が吸収されるのを遅らせ、食後の血糖値が急激に上がるのを防ぎます。きのこ類、海藻類なども食物繊維が豊富で低エネルギーです。茹でる・煮る・炒めるなど調理方法に変化を持たせて、毎食積極的に献立に取り入れましょう。またこれらは料理全体の量を増やすので満腹感を得られやすくなり、摂取エネルギーを抑えることができます。糖質を多く含む主食は最後に食べるようにしましょう。

ゆっくりとよく噛んで、味わって食べましょう。

早食いは満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまい、また一気に糖が吸収されるため血糖値が急上昇します。ゆっくりとよく噛んで食べることで食べ過ぎを防ぐことができ、食後の高血糖を抑えることができます。一口30回以上（できれば100回）噛んで食べましょう。玄米や雑穀を入れてご飯を硬めに炊いたり、ごぼう、こんにゃく、たこなど噛み応えのある食材を取り入れると自然と噛む回数が増えてきます。食材を一口大に切ると飲み込める大きさになるまで噛むようになるので自然に噛む回数も増えます。みじん切りやせん切りより、乱切りなどのように大きめに切る、など切り方も工夫してみましょう。薄味にすると食材本来の味を味わおうとしてよく噛むようになります。周りの方と比べて食べ終わるのが早い人は、周りの方のペースに合わせて食事をするようにする、一口ごとに箸をおくようにする、など工夫してみましょう。

腹八分目の食事を心がけましょう。

食べ過ぎは高血糖の原因になります。食事量を適正にすることで血液中のブドウ糖を減らし、臓器の負担を軽くします。食事は「もう少し食べたいな」と思うくらいでやめる習慣を身につけましょう。食事量を減らすポイントとして、大きい食器で量を減らすのではなく小さめの食器に変えると満足感が得られます。大皿にすると自分がどのくらい食べたのかがわかりにくいいため一人前ずつに盛りつけましょう。一口の量を少なくする、あと一口を我慢する、残りものはすぐに片付ける、など工夫してみましょう。外食時のごはんなどは少なくしてもらい、もったいなくても残すようにしましょう。食べる楽しみは忘れずに、食事でストレス解消する場合は量より質を重視しましょう。

間食を控えましょう。

お菓子やジュースは気分転換になったり、ストレス解消に役立ちますが、摂取量には注意が必要です。間食する際の目安は1日200kcalです。お菓子は糖の吸収が早く、血糖値を急激に高めます。ジュースなどの甘い飲み物も控え、飲み物はお茶、ブラックコーヒー、無糖の紅茶などにし、お菓子を食べる時は代謝の高い朝や昼間に食べましょう。飲酒習慣がある人は、週2日は休肝日を設け、飲酒量にも注意しましょう。おつまみには野菜や海藻類など低エネルギーのものを選択するようにし、夜遅くまで飲まないようにしましょう。ついほしくなるシメのラーメン、お茶漬け、スイーツなどもやめましょう。



食事は多すぎても極端に少なすぎても健康に悪影響を及ぼします。自分に適した量をバランス良くとり、毎日の食事を大切にして早めにしっかりと対策をしていきましょう。