

# 福利 高知

FUKURI KOCHI

Vol.141  
令和7年11月25日発行

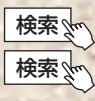
## contents

令和7年度末に退職予定のみなさまへ	2 3
令和7年度末に退職される方の年金の手続きについて(一般組合員のみ)	4 5
被扶養者の認定種別確認及び資格確認(検認)を終えて	6
被扶養者の認定要件について	7
令和7年12月2日以降 組合員証等が使用できなくなります!	8
令和7年4月1日より育児休業関係給付が追加及び一部変更されました	9
資格喪失後の医療機関の受診にご注意ください! / 医療費のお知らせの交付申請について	10
交通事故などにあった場合はご連絡ください! / 医療費のお知らせの交付申請について	11
知っておきたい標準報酬制	12
特定保健指導を受けましょう	13
健康情報冊子「QUPiO Plus(クピオプラス)」について	14
高知会館の「補助事業」のご案内	15
3歳未満の養育特定制度をご存じですか? / ここにサプリを42	16 17
いきいき健康だより	18 19
Hello! Doctor	20 21
令和7年度教職員互助会の給付事業について	22 23
ご請求はお済みですか?	24
高知県教職員互助会加入のご案内	25
互助会会員資格等の取り扱いについて	26 27
退職互助部制度のご案内	28
定年年齢の引き上げに伴う退職互助部制度の変更について	
芸術鑑賞補助事業のご案内 / ペンリレー	
読者投稿コーナー	
高知会館忘年会プラン / 特製三段重おせち	
各月の送金日・締切日 / 各係の主な事業と問い合わせ先	



『ヨルの庭』ペンネーム:レモネードさん

編集発行／公立学校共済組合 高知支部・(一財)高知県教職員 互助会・高知県教育委員会 教職員・福利課  
〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-52 TEL.088-821-4755 <https://www.kouritu.or.jp/kochi/> 公立学校共済高知支部



ご家庭のみなさんでご覧ください

<https://kokyogo.jp/>

(一財)高知県教職員互助会



# 令和7年度末に退職予定のみなさまへ

令和7年度末に退職される組合員の方は、退職と同時に公立学校共済組合の組合員資格を喪失することとなり、退職に伴う様々な手続きが必要となります。

共済組合に関する内容（健康保険・年金）について以下に取りまとめましたので、参考にしてください。

なお、詳細は12月上旬に所属所へ案内したうえ、高知支部のホームページへ掲載する予定ですので、必ずご確認いただき手続きを行ってください。



## 退職後の組合員証等について

現在お持ちの組合員証及び被扶養者証は、令和7年12月2日以降使用することはできません。12月2日以降はマイナ保険証又は資格確認書を使用して医療機関を受診するようになります。（詳しくは、8ページをご覧ください。）

資格確認書等（高齢受給者証、限度額適用認定証等を含む。）は退職した日の翌日から使用できなくなります。退職時に所属所へ返却してください。

また、資格喪失の手続きが完了していないマイナ保険証も使用できません。

退職した日の翌日以降に資格確認書や資格喪失の手続きが完了していないマイナ保険証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に支払った医療費等を返還していくことになりますので、ご注意ください。（詳しくは、P10をご覧ください。）

- \* 任意継続組合員に加入される場合でも、資格確認書等の返却は必要です。
- \* 資格確認書は有効期限前のもののみ返却してください。（有効期限が切れているものはご自身で破棄してください。）



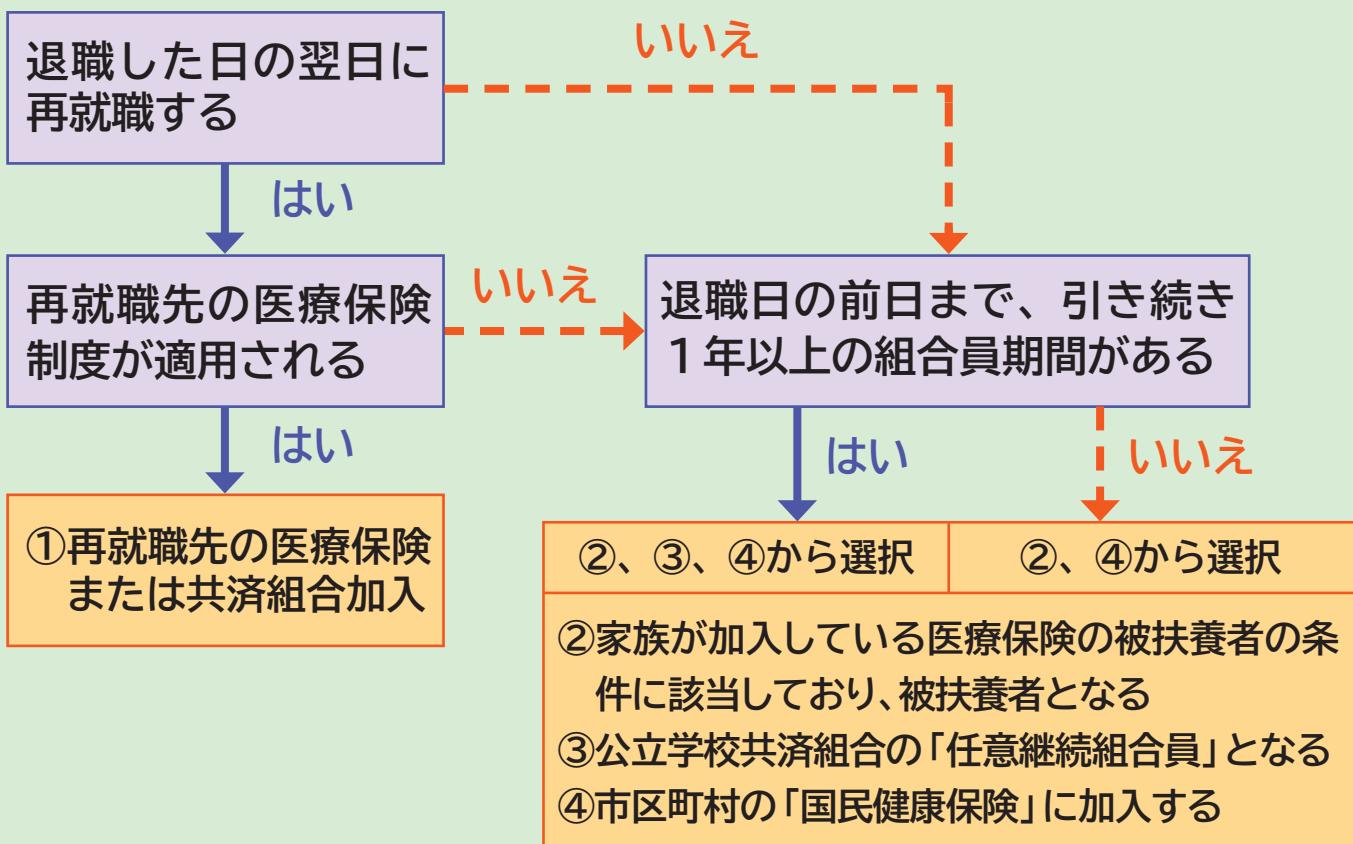
## 退職後の医療保険制度のご案内

退職後は国民皆保険制度により何らかの医療保険制度（※）に加入することになります。  
どの医療保険制度に加入するのかは、退職後の状況により異なります。

次ページを参考に、ご自身にあった医療保険制度へ加入手続きを行ってください。

（※）医療費の窓口自己負担額について：どの医療保険制度に加入しても、本人・家族（入院・外来）の自己負担額は3割です。ただし、70歳～74歳は一般2割、現職並所得者3割、就学前児童は2割。

## スタート



### 公立学校共済組合の任意継続組合員制度について

退職日まで引き続き1年と1日以上組合員であった方が、退職日の日から起算して20日以内に手続きを行うことにより、退職後も最長2年間、在職中とほぼ同様の短期給付を受けることができます。

#### お知らせ



#### 任意継続組合員制度加入の期限

任意継続組合員制度に加入するには、期限までに「任意継続組合員申出書」の提出及び「任意継続掛金の払込み」の両方の手続きが必要です。

令和7年度末退職者の場合、法律上の最終期限は、令和8年4月19日（日）までですが、事務処理の都合上、早めに期限を設定しますので、ご注意ください。

「任意継続組合員申出書」の提出期限：令和8年4月3日（金）

「任意継続掛金の払込み」の期限：令和8年4月10日（金）

※提出期限及び手続きの詳細は、12月上旬に高知支部のホームページに掲載予定ですので必ず確認してください。

【退職予定のみなさまについてのお問い合わせ】共済組合共済班 ☎ 088-821-4813

# 令和7年度末に退職される方の年金の手続きについて (一般組合員のみ)

一般組合員（◎）が退職時に行う年金の手続きは、老齢厚生年金の受給要件を満たしていない方と、すでに老齢厚生年金等が決定している方とで異なります。

◎正規職員、再任用職員（フルタイム勤務）、任期付職員（フルタイム勤務かつ2か月を超える雇用が見込まれる者）、会計年度任用職員（フルタイム勤務かつ雇用期間が12か月を超えた者）である組合員

## 老齢厚生年金の受給要件

次の①～③を満たしていること

- ①生年月日に応じた支給開始年齢に達していること
- ②厚生年金被保険者期間があること（公立学校共済組合の組合員期間も該当します。）
- ③受給資格期間が10年以上あること（上記②の期間や国民年金に加入していた期間等を通算した期間）

## 支給開始年齢（厚生年金被保険者期間が1年以上の場合）

生年月日	年齢
昭和30年4月2日～昭和32年4月1日	62歳
昭和32年4月2日～昭和34年4月1日	63歳
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	64歳
昭和36年4月2日以後	65歳

※ 厚生年金被保険者期間が1年未満の方の支給開始年齢は、生年月日にかかわらず65歳です。

## 老齢厚生年金の受給要件を満たしていない方

### ◆退職時に提出する年金の書類：退職届書

「退職届書」を提出すると、将来の年金決定に備えて厚生年金被保険者期間や標準報酬等が登録されます。登録が完了した方は年金待機者となります。

### ●年金を受け取るための手続き

年金待機者の方が年金を受け取るには、支給開始年齢に達したときに年金の請求手続きが必要です。手続きに必要な書類は、支給開始年齢に達する約2～3か月前に当共済組合や他の実施機関（注1）から登録住所に送付されます。受け取った書類により、請求手続きを行ってください。

なお、退職後に住所や氏名に変更があった場合は、届出が必要です。（注2）

（注1）老齢厚生年金の決定等を行う機関（当共済組合や日本年金機構、日本私立学校振興・共済事業団等）のことです。原則として、最後に加入した実施機関から年金請求に必要な書類が送付されます。

（注2）「年金待機者異動報告書」の届出が必要です。詳細は公立学校共済組合本部ホームページ（年金待機者向けページ）をご覧ください。

#### 年金待機者向けページ

公立学校共済組合本部ホームページ  トップページ→共済制度について→年金制度について  
→年金を受け取る前に（組合員・組合員であった方向け）

## すでに老齢厚生年金等が決定している方

### ◆退職時に提出する年金の書類

生年月日が昭和36年4月2日以降の方

提出書類：退職届書

提出期限：令和8年3月31日（火）

※ 共済組合から書類の送付は行いません。

高知支部ホームページからご自身で書類をダウンロードしてください。

生年月日が昭和36年4月1日以前の方

提出書類：①退職届書

②就職予定調査票

提出期限：令和8年3月31日（火）

※ 場合により①、②以外の書類の提出が必要となります。

※ 人事主管課から提供される異動情報に基づき、令和8年2月下旬、共済組合からご自宅宛てに書類を送付します。

### ●年金額の改定

すでに年金が決定されている方が退職すると、退職するまでの厚生年金被保険者期間や標準報酬等を含めて年金額が改定されます。

また、在職中の年金の支給停止が解除されます。

### ●年金の支給日

年金は、受給要件を満たした月や改定事由（退職）が発生した月の翌月分から支給されます。

支給日は年6回、偶数月の15日（土・日・祝日に当たる場合は直前の平日）です。支給月の前月までの2か月分が、請求時に指定した金融機関の口座に振り込まれます。

### ●令和8年3月31日に退職した方の年金支給

給与情報と退職の事実を確認する必要があるため、3月末退職者の年金額の改定手続きには一定の期間を要します。退職改定後の年金の支給は8月以降を予定しています。

お待たせすることになりますが、ご理解くださいますようお願いします。

※ 詳細は12月上旬に所属所へ案内したうえ、高知支部のホームページへ掲載します。

#### 【提出先】

公立学校共済組合高知支部

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-52



【年金についてのお問い合わせ】共済組合共済班 ☎ 088-821-4813

## 被扶養者の認定種別確認及び資格確認（検認）を終えて



令和7年7月30日付公共高第213号で通知し実施しました「被扶養者の認定種別確認及び資格確認（検認）」にご協力いただき、ありがとうございました。

今年度の資格確認（検認）においても、遡って認定取消となる事例が見受けられました。遡って認定取消となった場合、取消日以降に病院等で共済組合の資格で受診した場合は、共済組合に医療費を返還していただくこととなります。

組合員の皆様におかれましては、日頃から被扶養者の現況（就労・収入）を把握していただき、被扶養者としての要件を欠くときは、速やかに所属所を通じて取消手続を行ってください。



下記は今回の検認で、認定取消となった主な事例です。

### ①被扶養者が就職し、新たな健康保険に加入していることが判明した。

就職等により新たな健康保険に加入した場合、被扶養者の認定取消となります。

### ②パートの収入があり、月額108,334円以上の収入が3か月連続することはなかったが、過去12か月の累計が認定基準額を超えていた。

月の収入に変動があり、年間の収入見込みが立ちにくいものについては、毎月の収入を確認し、認定要件に該当するかどうかを判断します。

3か月連続していない場合でも、収入の累計が130万円以上（毎月、過去12月分をスライドして確認）となる場合には、その時点で認定取消となります。

収入には賞与や手当等を含みますので、十分確認をしてください。

※事業主が一時的な収入変動であると証明した場合（証明書等の提出が必要）、継続して認定できます。

### ③公的年金（国民年金、厚生年金等）が認定基準額を超えていた。

公的年金（国民年金、厚生年金等）が基準額を超えた場合は、被扶養者の認定取消となります。取消日は、公的年金の年金額を確認した日となります。（年金証書などがお手元に届き年金額を確認した日）

なお、公的年金が増額し認定基準額を超えた場合の取消日も増額した年金額を確認した日となります。

### ④雇用保険の失業給付の日額が認定基準額を超えていた。

雇用保険の失業給付については、認定基準額を日額（右のページ参照）で判断します。

なお、失業給付の受給については、受給期間に関係なく認定基準額を超えた場合は、被扶養者の認定取消となります。

### ⑤事業所得があり、確定申告書上の所得金額は130万円未満だったが、必要経費を確認したところ、認定基準額を超える収入となった。

事業、農業、不動産所得者等の収入については、所得税法上の所得をさすものではなく、総収入のうち共済組合で必要経費として認めている経費を控除した額を収入として取扱います。そのため、確定申告書上の所得金額とは異なります。

なお、事業等収入が認定基準額以上となった場合は、確定申告を行った日が認定取消日となります。

（共済組合で認めている必要経費については、[公立学校共済組合高知支部ホームページ](#) > 高知支部について > 福祉事務の手引 > （手引1）組合員資格



# 被扶養者の認定要件について

被扶養者の認定要件（概要）は次のとおりとなります。**被扶養者が認定要件を欠いた場合、被扶養者の認定取消は取り消すべき事実の発生した日まで遡って行われ、取消日以降に給付された医療費等は返還していただくことになります**ので、日ごろから被扶養者の収入状況についてご確認いただきますようお願いします。

## ◆被扶養者の認定基準額について

	①右記②③以外	②60歳以上の者 又は 障害を支給事由とする公的年金の受給要件に該当する程度の障害を有する者	【令和7年10月から】 ③19歳以上23歳未満 (12月31日現在の年齢) (組合員の配偶者は除く)
年金（注1）事業所得・不動産所得等	年額 130万円未満	年額 180万円未満	年額 150万円未満
雇用保険（失業給付、傷病手当金等（注2））	日額 3,612円未満	日額 5,000円未満	日額 4,167円未満
給料等（地代・家賃・年金（注3）等）	月額 108,334円未満	月額 150,000円未満	月額 125,000円未満

※上記表の③の年齢は、所得税法上の取り扱いに合わせて、その年の12月31日現在の年齢で判定します。

※給与収入がある方で、認定基準額を超過した場合であっても事業主が一時的な収入変動であると証明した場合（証明書等の提出が必要）、継続して認定することができます。

### ①被扶養者の認定基準額とは

被扶養者の認定時における所得税法上の所得ではなく、**被扶養者の認定申告時以降における恒常的な収入（税等控除前）の総額**をいい、給与収入等、事業所得（営業、農業等）不動産所得（家賃、地代等）、各種年金（遺族年金、障害年金、個人年金（民間会社、金融機関等との契約に基づく個人年金、財形貯蓄年金型のもの）等を含む。）、恩給（扶助料等を含む。）、雇用保険、利子、配当等一切が含まれます。（退職金、財産売却金等の一時的な収入は含まれません。）ただし、事業所得、不動産所得等については、社会通念上明らかに当該所得を得るために必要と認められる経費に限りその実額を控除した額となります。（④参照）

②恒常的とは、3か月以上継続して得られる収入を言います。

③認定基準額は収入形態に応じて、年額・月額・日額で認定基準額を判断します。

（例）	注1 年金収入のみの場合	⇒ 年額 で判断します。
	注2 失業給付、傷病手当金等の場合	⇒ 日額 で判断します。
	注3 年金と給与（月給）収入の場合	⇒ 月額 で判断します。

④事業所得、不動産所得等における 必要経費として認められないものは、**公立学校共済組合高知支部ホームページ>高知支部について>福祉事務の手引>（手引1）組合員資格**でご確認ください。

【資格確認（検認）・被扶養者認定についてのお問い合わせ】共済組合共済班 ☎ 088-821-4813

# 令和7年12月2日以降 組合員証等が使用できなくなります！

令和6年12月2日以降、組合員証及び被扶養者証の発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証として利用するための登録をしたマイナンバーカード）を基本とした制度に移行しています。

経過措置として発行済の組合員証及び被扶養者証は、最長で令和7年12月1日までは使用可能ですが、令和7年12月2日以降は、使用できなくなります。

## 令和7年12月2日以降、医療機関等を受診するにはどうすればいいの？

### ●マイナ保険証の利用登録をしている

- ・「マイナ保険証」を使用します  
※マイナ保険証に対応していない医療機関等の場合
- ・「マイナ保険証」 + 「マイナポータルの資格情報画面」または「資格情報のお知らせ」を使用します

### ●「マイナンバーカードを持っていない」または「マイナンバーカードはあるがマイナ保険証の利用登録をしていない」

- ・「資格確認書」を使用します

## マイナ保険証を持っていないが「資格確認書」の交付はどのようにすればいいの？

組合員証・被扶養者証を交付済で「マイナンバーカードを持っていない」または「マイナンバーカードはあるがマイナ保険証の利用登録をしていない」方には、高知支部から手続きなしで「資格確認書」を11月中旬から下旬に所属所あてに送付します。

## 経過措置終了後の組合員証等はどうすればいいの？

高知支部へ返却する必要はありませんので、令和7年12月2日以降、ご自身で破棄してください。

なお、個人情報になりますので、破棄する際は、十分にご注意ください。

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

# 令和7年4月1日より、 育児休業関係給付が追加及び 一部変更されました

該当の方でまだ請求をしていない方は、所属所を通じて請求をしてください。

なお、請求期間は、給付事由が生じたときから2年間となりますので、ご注意ください。

## 【令和7年4月1日から追加】

### 育児休業支援手当金

組合員とその配偶者の両方が、一定期間内(男性は子の出生後8週間以内、女性は産後休業後8週間以内)にそれぞれ14日以上の育児休業を取得する場合に、育児休業手当金に上乗せするかたちで、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。

### 育児時短勤務手当金

組合員が、2歳未満の子を養育するために育児短時間勤務をしている場合に、短時間勤務によって減少する前の報酬を超えない範囲で、最大で減少する前の報酬の1割が給付されます。

## 【令和7年4月1日から一部変更】

### 育児休業手当金延長要件の厳格化について

育児休業手当金の延長要件における、「育児休業等に係る子が1歳(または1歳6か月)に達した後の期間について保育の実施が当面行われない状況」に該当する場合、「速やかな職場復帰を図るために保育等の利用を希望していること」を確認することが明確化されました。

この変更に伴い、育児休業手当金延長請求時には請求書の他に、以下の添付書類が必要になりました。

#### 《育児休業手当金延長請求書に添付が必要な書類》

- ①育児休業手当金支給対象期間延長事由認定申告書(様式第3-14号)
- ②市区町村に保育所等の利用(入所)申込をしたときの申込書の写し
- ③市区町村発行の保育が当面行われないことを示した通知の写し(以前から提出が必要)  
※その他、保育所等への申込状況により必要な添付書類が追加される場合があります。

【共済組合短期給付についてのお問い合わせ】共済組合共済班 ☎ 088-821-4813

## 資格喪失後の医療機関の受診にご注意ください

組合員資格や組合員の被扶養者資格の喪失後は、共済組合の発行した資格確認書・組合員証・被扶養者証等は使用できません。また、資格喪失の手続き中で、資格喪失の情報が反映されていないマイナ保険証も使用できません。

資格喪失後に資格喪失の手続きが完了していないマイナ保険証等を使用して医療機関等を受診されると、共済組合が負担した医療費（7割・8割部分や高額療養費等）を返還していくこととなりますので、ご注意ください。



\* マイナ保険証の資格情報の確認は、マイナポータルサイトにログインし、健康保険証を選択いただくと保険証の資格情報をご確認いただけます。医療機関等を受診される際には、ご自身の加入されている保険証の資格情報に更新されているか、ご確認ください。

## 交通事故などにあった場合はご連絡ください！

組合員や被扶養者が交通事故にあった場合や、他人からケガをさせられた場合など、第三者の加害行為により負傷したときの医療費については、本来、その負傷させた相手(加害者)が負担するべきものとなります。

ただし、治療のためにかかった医療費を直ちに加害者に負担させることが困難な場合には、共済組合に書類(※)を提出することにより、マイナ保険証・資格確認書等を使用して治療を受けることができます。

マイナ保険証等を使用される場合は、共済組合へ速やかに連絡してください。



**※マイナ保険証等を使用されると、後日、共済組合から加害者（保険会社等）へ損害賠償請求を行います。ご提出いただく必要書類等については、ご連絡をいただいた際にご案内します。**

## 医療費のお知らせの交付申請について



医療費のお知らせを希望される方に発行します。

対象月は、令和6年11月～令和7年10月受診分(整骨院、接骨院及び鍼灸院の保険診療分は9月受診分まで)です。

発行を希望される方は、各所属所へお知らせしました様式「医療費のお知らせ交付申請書」をご提出ください。

\* マイナ保険証を登録済の方は、マイナポータルサイトにログインすると、医療費通知情報を閲覧いただくことができます。

【共済組合短期給付についてのお問い合わせ】共済組合共済班 ☎ 088-821-4813

# 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140号(令和7年7月25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」等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（第1-3号及び1-4号）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。

【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

# 特定保健指導を受けましょう

特定健康診査の結果（※）から、生活習慣病の発症リスクが高い方40歳以上75歳未満の方を対象として特定保健指導のご案内を10月から順次送付しています。管理栄養士等による特定保健指導を受けて生活習慣病の予防につなげましょう。

※組合員の場合は定期健康診断及び人間ドックの結果を、被扶養者の場合は被扶養配偶者婦人検診の結果を含みます。

区分		特定保健指導の実施方法
組合員 (現職)	人間ドック当日に初回面談を受けた方	人間ドック受診機関で特定保健指導を受ける
	上記以外の方	①ベネフィット・ワンの訪問型面談又はICT(オンライン)面談を受ける 又は ②ご自身で病院等を選択し予約して受ける
被扶養者 及び 任意継続組合員		

## 株式会社ベネフィット・ワンに特定保健指導とその利用勧奨業務を委託しています

- 組合員（現職）で対象となった方へ、案内文書を所属所住所あてに送付します。その後、ベネフィット・ワンから所属所にお電話で利用案内をさせていただきます。
- 被扶養者及び任意継続組合員で対象となった方へ、案内文書と「特定保健指導利用券」を自宅住所あてに送付します。ご自身で利用申込みを行なう必要があります。

詳しくは、対象者の方へ送付する案内文書をご覧ください。

### <特定保健指導実施基準>

腹囲	①高血圧②高血糖 ③脂質異常の該当数	喫煙歴	対象	
			40~64歳	65~74歳
男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	2つ以上	あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	1つ			
上記以外で BMI が 25 以上	3つ	あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ			
	1つ			

生活習慣病は自覚症状なく進行することが多い病気です。  
ある日突然、命に関わる病気を発症することも。将来の健康のために特定保健指導を活用して生活習慣を見直しましょう！



## 健康情報冊子『QUPiO Plus（クピオプラス）』について

特定健康診査事業の一環として、個人ごとの健診結果を分析し健康情報をまとめた冊子『QUPiO Plus（クピオプラス）』を、11月以降、順次ご自宅あてにお送りします。健康状態に応じて食事や運動のアドバイス等を紹介していますので、今後の健康づくりにお役立てください。

**送付対象者** 令和7年度に特定健康診査（※）を受診した組合員及び被扶養者のうち、40歳以上75歳未満の方。

※公立学校共済組合高知支部が実施する現職組合員向け人間ドック、被扶養配偶者婦人検診、及び事業主が実施する定期健康診断（組合員の場合）の結果を含みます。ただし、定期健康診断については一部の健診機関（医療機関等）から健診結果データを取得できていないため、定期健康診断を受診した方でもこの冊子を送付できない場合があります。



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

# 高知会館の「補助事業」のご案内

共済組合が行っている 高知会館の補助事業 をご案内します。

## 1 利用券

レストラン・宴会など高知会館を組合員が利用したときに、利用料1,000円につき500円を補助します。

1回の利用につき2,000円を上限とし、年間3,000円まで利用できます。

### 〈利用方法〉

高知会館を利用される際にフロントで**本人確認書類等**を提示してください。

#### その場で「利用券」を発券します。

(本人確認書類等・・・マイナンバーカード・運転免許証・資格確認書など)

(本人確認書類等を所持していない場合は利用できません)

(宴会等での団体利用専用の様式を高知支部HPからダウンロードすることができます)

## 2 宿泊施設利用補助

高知会館を公務外で組合員・被扶養者が宿泊利用される際に、1人1泊につき2,500円を補助します。

組合員及び被扶養者を合算して、年間12泊を上限とします。

### 〈利用方法〉

宿泊料金を支払う際に高知会館のフロントで宿泊補助を受けられる方全員の**本人確認書類等**を提示してください。

#### その場で「補助券」を発券します。

(本人確認書類等・・・マイナンバーカード・運転免許証・資格確認書など)

(本人確認書類等を所持していない場合は利用できません)



高知市本町5-6-42 電話：088-823-7123

【高知会館の補助事業についてのお問い合わせ】共済組合福利班 ☎ 088-821-4755

# 3歳未満の養育特例制度をご存じですか

## ● 3歳未満養育特例制度とは

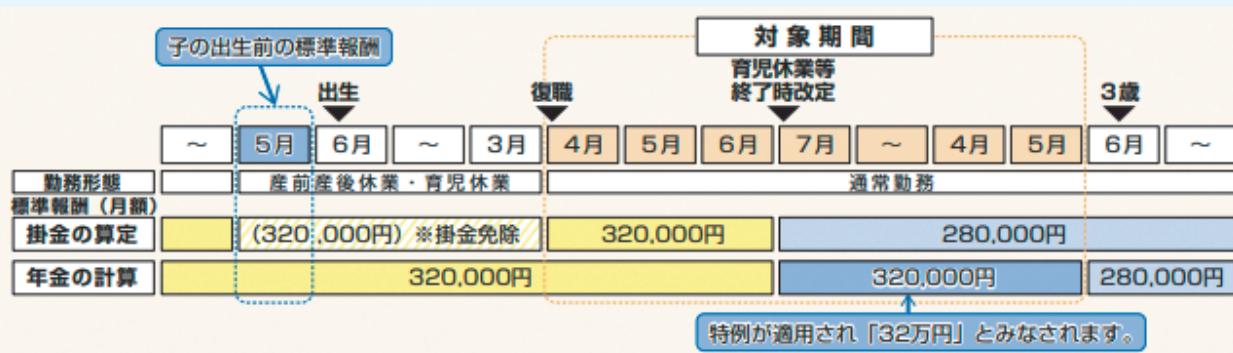
3歳未満の子の養育期間中に、育児短時間勤務や部分休業の取得などにより、標準報酬月額が子を養育する前と比べて低くなったとき、養育前の高い標準報酬月額により将来受け取る年金額を算定する制度です。

特例の適用を受けるためには、組合員本人からの申し出が必要となります。



### «特例のイメージ図»

特例の対象期間のうち、7月以降の期間は、掛金算定の標準報酬が「子の出生前の標準報酬」を下回るため、掛金額は28万円で算定されますが、年金額は32万円で算定されます。



### «3歳未満の子を養育する旨の申出書の添付書類について»

「3歳未満の子を養育する旨の申出書」に、子のマイナンバーを記載した場合、すべての添付書類省略できるようになりました。

※住民票に加えて、戸籍謄（抄）本又は戸籍記載事項証明書についても、これまでの取扱いと同様に省略することができます。

※情報連携による住民票・戸籍謄（抄）本情報が取得できない場合は、添付書類の提出が必要となります。

## ここにサブリを42

### 「鬼滅の刃」

「鬼滅の刃」が爆発的な人気になっている。人を食って生きる鬼とそれと対決する若者たち（子どもたち）との闘いが繰り広げられる作品である。残酷なシーンも多いが、その根底に流れているのは母子関係や家族愛といった人間の永遠のテーマである。それは、昔から日本の漫画やアニメが受け継いできたものである。古くは手塚治虫の「ジャングル大帝」から、「千と千尋の神隠し」、「新世紀エヴァンゲリオン」シリーズなど、母子精神保健を背景にした作品がいくつも生み出されてきている。母親のかけがえのない愛に包まれて育った子どもたちは、どのようにして現実の世界を生きていく自分を見いだしていくのか。たぶん、子どもたちだけでなく、大人になってしまった私たちも、漫画やアニメの中に忘れか

精神保健福祉センター 山崎 正雄

けていた自分の大切なものを思い浮かべているのだろう。社会という圧倒される強い壁にぶつかっては打ちのめされ、周囲を妬んだり恨んだりしてしまう自分の中の醜い部分に気づいては、また戸惑ってしまう。でも誰の心にも鬼は存在する。「鬼子母神」という神様がいる。自分の子どもを育てるために、人間の子どもをとらえては食べていたが、釈迦に自分の最愛の子を隠され、嘆き悲しんだ末に子を思う母の愛の尊さを釈迦に教えられ、いまや安産や子育ての神様として祀られている。いま、母と子が紡ぐ大切な愛は鬼から守られているだろうか。魯迅の「狂人日記」は、次のような言葉で締めくくられる。「人間を食ったことのない子どもはまだいるだろうか。子どもを救え…。」

【3歳未満の養育特例制度についてのお問い合わせ】共済組合共済班 ☎ 088-821-4813

# いきいき健康だより

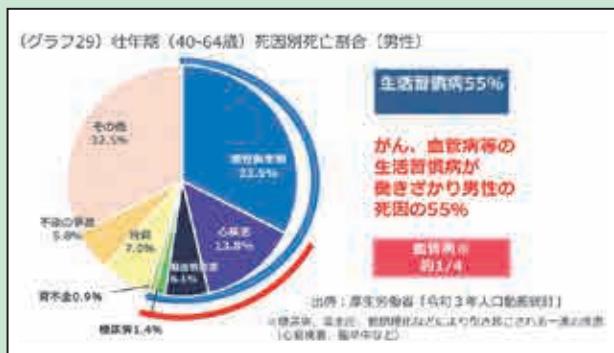


高知県は働きざかりの世代の男性死亡率が高い状況です！

高知県の40歳から64歳までの死亡率は、平成25年と比較して令和3年は男女とも減少していますが、男性は依然として全国に比べて高い状況です。壮年期（40～64歳）の死因別死亡率の割合では、生活習慣病が55%を占めています。



（表1）本県の壮年期（40-60歳）死亡者数の推移



出典：第5期高知県健康増進計画 よさこい健康プラン21

必ず年に1回は健康診断・がん検診を受けましょう！

## 健康診断 受けたままになつていませんか？



健康診断は毎年受けて、結果を比較しましょう

健康に生活するためには、自分の身体の現状をきちんと把握することが大切です。毎年健康診断を受けることで、毎年の変化を知ることができ、小さな変化にも気づきやすくなります。

## 「要経過観察」「要精密検査」「要医療」など「異常なし」以外の項目をチェックしましょう

生活習慣病は、初期には自覚症状がないまま進行することがほとんどです。自己判断をせずに健診結果の指示に従うことが大切です。

## 保健指導を受けるチャンスがあれば利用しましょう

自身の生活習慣と健診結果の関係を理解し、自分の身体の現状を把握することで、できることから生活習慣を見直してみましょう。

症状のない時から健診を受けることで、変化に早めに気づけます。また、生活習慣を少し見直すだけでも心臓病や脳卒中など重大な病気の予防につながります！



健康診断・がん検診を受けても、精密検査を確実に受けない限り、疾患の早期発見にはつながりません。受診結果が「要精密検査」の方は、必ず精密検査を受けましょう！



濱田 信一

四国中央病院  
健康管理科部長

## わが身を守るがん検診

### 早期にがんを発見するために

健診に携わる一医師としての個人的な意見ですが、健康診断の検査項目のうち、最も大切なのがん検診だと思います。健診というと、メタボリック症候群や生活習慣病などの発見の方に目がいくかもしれません。しかしそれらの検査で少しくらいの異常があっても、すぐにどうこうなることはありません。がんは何の予告もなくやってきます。予告(症状)があったときはすでに進行していたりします。手遅れの状態にならないよう、無症状のうちに検診でがんを発見するのが最良なのです。

多くの人は自分が「いつかはがんになるかもしれない」と思っていますが、「がんになるのはまだ先のこと」と高をくくっています。でも本当にそうでしょうか? 2020年の統計によると50歳の人が10年以内(50~59歳)にがんになる確率は、男性 4.8%・女性 6.3%です。60代(60~69歳)では、その確率は男性14.4%・女性9.6%となります。がんは珍しい病気ではありません。むしろ働き盛りの人を襲う最大の脅威と考えるべきです。さらに全年齢(つまり生涯)において言えば、がんになる可能性は男性62%・女性 49%となります。つまり現代人の半分以上の人一生のうち一度はがんになるのです。2020年はコロナ禍でがん検診を受けた人が少なかったため、これでも低い値になっています(2019年はもっと高い値でした)。がんという病気は、そう遠くない将来、かなりの確率でやってく

るものだと思いましょう。それをできるだけ早期に発見して救命につなげるのががん検診の目的です。

### 推奨される5つのがん検診

がん検診といつてもすべてのがんの検診ができるわけではありません。がんを発見するための検査が、がん検診として成立するにはいくつかの条件があります。

まず、①頻度の高いがんに対する検査であること(滅多にないがんの検査を行うのは効率的ではありません)。

次に、②がんを早期に発見する方法として、妥当な検査があること(がんが進行しないと見つけられないような検査はダメです。また身体に負担をかけるような検査や非常に高額な検査もダメです)。

最後に、③早期に発見すれば適切な治療を施し死亡率を下げる能够性があること(死亡率減少効果があると科学的に証明されている必要があります)。



以上の3つの条件をすべて満たすことががん検診には必要です。現在のところ、この3条件を満たしているがん検診は、乳がん検診（マンモグラフィ）、胃がん検診（胃内視鏡あるいは胃透視検査）、大腸がん検診（毎年の便潜血検査）、子宮頸がん検診（子宮頸部細胞検査）、肺がん検診（胸部X線検査）の5つです。市町村が行っている住民検診（対策型検診）は、通常この5つのがん検診が行われます。

## その他のがん検診

脾臓がんは頻度が比較的高い（①を満たす）のですが、早期に発見する手段がありません（②を満たさず、その結果③も満たさない）。脾臓がんを心配する人は多いのですが、残念ながら脾臓には有効ながん検診は存在しません。

その他、死亡率減少効果（③）は今のところ証明されていませんが、①と②を満たしているがん検診として、低線量胸部CT検査による肺がん検診、マンモグラフィに乳房超音波検査を併用する乳がん検診、血液検査PSAによる前立腺がん検診などがあり、これらの検査もお勧めです。

胸部CT検査の早期肺がん発見率は、胸部X線検査とは比較にならないくらい高いことがわかっています。乳房超音波検査は、マンモグラフィと併用して行うと

（超音波検査単独は推奨されません）、マンモグラフィ単独と比べて乳がん発見率が1.5倍に上がります。

血液PSA検査は前立腺がん発見のためには欠かせない検査です。血液検査ですので採血だけで済み、負担のかからないとても便利な検査でもあります。ただ死亡率減少効果は証明されていません。その理由は前立腺がん（Ⅳ期を除く）の5年生存率は95%以上あり、検診による死亡率減少効果が統計上すぐには表われないためだとされています。

以上述べたようないくつかの検査を組み合わせて定期的な検診を受け、がんの不意打ちからわが身を守りましょう。

## 検診を受けた後が大切です

最後にとても大切なことをひとつ。

がん検診を受けた後に精密検査が必要と通知されたら、必ずその近日中に精密検査を受けてください。「忙しいから」、「時間がないから」、「症状がないから」、「こわいから」、「恥ずかしいから」という理由で精密検査を受けない人がいますが、それではがん検診を受けた意味がありません。がんは非情です。どんな理由付けをしても進行を待ってはくれません。精密検査までちゃんと受けて、がん検診を完結させましょう。

※「健診」は健康診断・健康診査の略語で、全身の健康状態を把握して将来の疾患リスクを確認するために行う検査です。  
「検診」は疾患自体を早期発見するための検査で、がん検診などがあります。

