

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（１）～（３）のいずれかに該当し、年金と賃金の合計が停止基準額（５１万円）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（月額）の計算方法は？

A 年金の支給停止額（月額）は以下の計算式により算出されます。

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(\text{年金} + \text{賃金}) - 51\text{万円}\} \div 2$$

〔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（月額）の計算例〕

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 84万円（月額7万円）

＜＜①老齢厚生年金額＞＞

〔年金〕12万円 + 〔賃金〕41万円 = **53万円 > 停止基準額51万円**

停止基準額を超えるので、(53万円-51万円) ÷ 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一般組合員であるため **全額停止** となります。

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6年5月～9月にかけて
約800人救急搬送されています。

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。
家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です

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

首の周り・顔の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす

ぬるめな水で冷やせば、水分をこまめに取らせる

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

予防が大切

エアコン・扇風機を適切に使しましょう

のどがかわいていなくても、こまめに水分補給しましょう

外出する際は、帽子や日傘を上手に使って、強い日差しを避けましょう

熱中症発生アラート発表中
熱中症の危険性が高くなる時、「熱中症発生アラート」が発表されます

熱中症の重篤化による死亡災害を防止するため、労働安全衛生規則の改正によりR7.6.1から職場における熱中症対策が強化されました！

熱中症による死亡災害の多発を踏まえた対策の強化について

職場における熱中症による死亡災害の傾向

- 死亡災害が2年連続で30人レベル。
- 熱中症は死亡災害に至る割合が、他の災害の約5～6倍。
- 死亡者の約7割は屋外作業であるため、気候変動の影響により更なる発生の懸念。

ほとんどが「初期症状の放置・対応の遅れ」

熱中症死亡災害(R2-R5)の分析結果

初期症状の放置・対応の遅れ 100件

100件の内容は以下のとおり

(1) 発見の遅れ

重篤化した状態で発見 78件

(2) 異常時の対応の不備

医療機関に搬送しない等 41件

早急に求められる対策

「職場における熱中症予防基本対策計画」や「TO(熱中症ケルワークキャンペーン)推進委員会」で実施を求めている事項、現場で効果を上げている対策を参考に、現場において死亡に至らせない(重篤化させない)ための適切な対策の実施が必要。

現場における対応

熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、以下の「体制整備」「手順書作成」「関係者への周知」が事業者には義務付けられます。(令和7年5月26日付け7高教福第384号「職場における熱中症対策の強化について(通知)」により各県立学校及び各市町村教育委員会に通知しています。)

現場における対応 その1

「熱中症の自覚症状がある作業」や「熱中症のおそれがある作業を見つけた者」がその旨を報告するための体制整備及び関係作業員への周知

現場における対応 その2

熱中症のおそれがある労働者を把握した場合に迅速かつ確かな判断が可能となるよう、
①事業場における緊急連絡票、緊急搬送席の連絡先及び所在地等
②作業離脱、身体冷却、医療機関への搬送等熱中症による重篤化を防止するために必要な措置の実施手順の作成及び関係作業員への周知

対象となるのは

WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施が見込まれる作業

詳しくは下記のホームページをご覧ください。

出典：消防庁ホームページ
(<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>)

出典：職場における熱中症予防情報
(<https://neccyusho.mhlw.go.jp>)

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。対象者の自宅住所あてに「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：**無料**

○受診期限：**令和8年3月31日**

※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。

交付対象者

対象者は、年度内に40歳から75歳の誕生日を迎える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、当共済組合の人間ドック又は勤務先の学校等で行っている定期健康診断の受診をもって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）①～③の対象者のうち、当共済組合が実施する被扶養者配偶者婦人検診、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

受診券及び本人確認
書類を提示(★)



健診機関等から

結果通知が送付



★「特定健康診査受診券」と次のいずれかの本人確認書類を持参してください。

- ・マイナンバーカードによるオンライン資格確認（受診する施設が対応している場合）
- ・マイナポータルの保険資格画面
- ・マイナ保険証と資格情報のお知らせ
- ・有効期限内の資格確認書又は健康保険証

※ 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や公立学校共済組合高知支部のホームページで確認できます。



組合員
被扶養者

特定保健指導のご案内

特定保健指導とは

特定健診（定期健康診断、人間ドック等を含みます。）の結果から、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクのある方を対象に、特定保健指導を実施します。保健師や管理栄養士等のアドバイスを受けながら、生活習慣の改善及び生活習慣病の予防に向けた行動計画を作成し、目標に向けて一定期間（3ヶ月～6ヶ月）取り組むものです。



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。

対象者となる基準

特定健診の結果から、「腹囲」「高血圧・高血糖・脂質異常に該当する数」「喫煙習慣」による基準に該当した人が、特定保健指導の対象者となります。

リスクの度合いに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」に区分されます。

■特定保健指導の対象者の選定基準

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	/	積極的支援	動機付け支援
	1つ	あり なし		
上記以外で BMI 25以上	3つ	/	積極的支援	動機付け支援
	2つ	あり なし		
	1つ	/		

当支部が実施する人間ドックを受診する組合員の方は 当日に特定保健指導を受けてください

当支部が実施する人間ドックのうち、次の①～⑤の実施機関では特定保健指導の初回面談を実施しています。特定保健指導の対象となった方は積極的に取り組んでください。

なお、①～⑤以外の実施機関で人間ドックを受診した場合は、特定保健指導対象となった方に対して後日「特定保健指導利用券」を送付します。

- ①高知検診クリニック（婦人検診を除く）
- ②高知県総合保健協会（中央・幡多）
- ③高知西病院
- ④JA高知健診センター（婦人検診を除く）
- ⑤四国中央病院

【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



これから利用できる保健事業のご案内



～芸術鑑賞～



組合員とその被扶養者の保健事業(教養・文化)として指定の公演等の入場料の一部を補助しています。「芸術鑑賞利用補助券」を入場券等取扱所に提出することで入場料が割り引かれます。今月号では、7月から11月までの期間に実施される公演等をご案内します。(12月以降に実施される公演等は次号でご案内します。)

公演名	期間	補助額	入場券等取扱所
企画展「妖怪曇曇—湯本豪—記念 日本妖怪博物館(三次もののけ ミュージアム)セレクションー」	R7. 7. 4(金)～ R7. 9. 7(日)	350円	高知県立歴史民俗資料館
原作出版80周年 きかんしゃトーマス展	R7. 7. 5(土)～ R7. 9. 15(月)	300円	高知県立文学館
安野先生のふしぎな学校 <共同企画展>	R7. 7.12(土)～ R7. 9. 7(日)	一般 500円 大学生 450円	高知県立美術館総合案内
鈴木ユキオダンス公演 (タイトル未定)	R7年8月(予定)	500円	土佐清水市立 市民文化会館 ほか
第14回高知の音楽活性化事業 「加藤文枝チェロリサイタル」	R7. 9. 13(土)	500円	かるぽーとミュージアム ショップ ほか
短詩型文学 その魅力	R7.10. 4(土)～ R8. 1. 4(日)	300円	高知県立文学館
企画展 「武市半平太の書画」	R7.10.10(金)～ R8. 1.12(月)	350円	高知県立歴史民俗資料館
南こうせつコンサート In 土佐清水	R7.10.11(土) もしくは10.12(日)	500円	土佐清水市立 市民文化会館 ほか
異端の奇才 ビアズリー展 <共同企画展>	R7.11. 1(土)～ R8. 1.18(日)	一般・大学生 500円	高知県立美術館総合案内

※公演等につきましては、変更(中止・延期)となることがあります。

【保健事業についてのお問い合わせ】 共済組合福利班 ☎ 088-821-4755

貸付事業のご案内

臨時に資金が必要となったときは、**一般、住宅関連、教育、医療**など目的に応じた貸付をご利用いただけます。

利率 年利1.32% 手数料・担保は不要です。

※令和7年4月現在の利率（変動制）です。なお、利率には、保証料率（年0.06%）を含んでいます。

- ◆貸付をご利用いただくには、申込みする月を含めて引き続いて**組合員期間が6ヶ月以上必要**です（4月1日資格取得の場合、9月1日以降申込み可能）。また、**生活費の補填**や**借金の返済**等にはご利用いただけません。
- ◆再任用職員等（臨時的任用職員、再任用短時間勤務職員など）の任期を定めて任用される職員は、**発令されている任期の範囲内で返済可能な金額・償還回数が上限となる特別貸付**のみご利用いただけます。
- ◆申込書類については、高知支部ホームページからダウンロードすることができます。スケジュールは、毎月**25日申込締切**、**翌月20日貸付**です。（貸付日が土日祝日に当たる場合は翌営業日）。



貸付種別ごとの限度額や必要書類など、詳細についてはこちらから

HP **公立学校共済組合高知支部** **検索** ⇒こんな時ガイド⇒資金を必要とするとき



Hello! Doctor



尾崎 美穂

四国中央病院
総括主任栄養士

腸活はじめてみませんか?!

腸活って?

最近、「腸活」という言葉をよく目にするようになりました。腸活とは、腸内環境を整えることで健康を保とうとすることを言います。

ここ数十年で、腸がさまざまな病気と関係していることが判明し、腸の健康が全身の健康と繋がっていることがわかってきました。デリケートな腸の環境は、加齢とともにバランスが崩れていきます。60歳を過ぎた頃から、腸内細菌の組成に大きな変化が訪れ、善玉菌が徐々に減り始め、悪玉菌が増え始めます。特に腸内環境に大きな影響を与えているのが食事です。腸内細菌は、人が生まれて死ぬまで食べた物を、腸の中でエサにして生きています。食事は、腸内細菌を善にも悪にもする大切なパートナーと言えます。食生活を意識することで、悪玉菌の繁殖を抑制し、善玉菌が働きやすい環境を作る事がポイントになります。

こんな言葉ご存じですか?

プロバイオティクス……乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌など身体にいいと言われる善玉菌のこと

プレバイオティクス……善玉菌を増やすためのエサになる食材のこと

シンバイオティクス……プロバイオティクスとプレバイオティクスを一緒にとること

ポストバイオティクス……腸内細菌や発酵食品の微生物の酵素により、食事成分から作られる健康にいい物質のこと
短鎖脂肪酸、GABAなど

健康な腸の条件は、腸内細菌のバリエーションが多いことです。腸内細菌は食物繊維をエサにして、短鎖脂肪酸に代謝します。この反応には、複数の菌が必要で、菌の多くは単独ではなく、分業制で働いています。菌たちは「リレー」のようにして、少しずつ食物繊維の形を変えながら、短鎖脂肪酸を生み出しています。そのため、腸内細菌の種類が多いほど、腸の粘膜のバリア機能が高まり、外から入る細菌やウイルスに対しての免疫力がアップします。健康な腸を目指すには、1日にとる食品の数を増やすことが大切です。ただ、食品数を増やすことで、体重がどんどん増えるような食事は身体によくありません。適正量の範囲内で取り組むことが大切です。何を食べるかが重要で、善玉菌が育ちやすく、腸の強い味方になってくれる4つの食品（整調食）を紹介します。

○発酵食品

悪玉菌の増殖を抑えて善玉菌を活性化させる。



○水溶性食物繊維

水分を引き込んで、便を軟らかくする。善玉菌のエサとなり、腸内フローラ※を整える。



※腸内フローラ…腸内細菌が菌種ごとの塊となって腸の壁に隙間なく張り付いている状態のこと



○オリゴ糖

乳酸菌を増やし、お腹の調子を整える。
乳酸菌のエサとなって、善玉菌を増やす。



○EPA・DHA

腸の炎症を抑え、善玉菌を増えやすい環境にする。
抗酸化作用でがん予防にも効果がある。



まずは、手軽に始められる納豆とヨーグルトを食べる習慣から始めてみませんか？

腸にいいと言われる食品を試しているのに、よくなるしない・・・

発酵食品や食物繊維など、4つの食品を積極的に取り入れ、食生活を改善することで、ほとんどの方はお腹の調子はよくなります。しかし、なかには発酵食品や食物繊維をとると、かえってお腹が張ってしまい、便秘や下痢を引き起こし、調子が悪くなる方もいます。これは過敏性腸症候群や、SIBO（小腸内細菌増殖症）と呼ばれる、小腸の中で細菌が爆発的に増えすぎてしまう病気によるものかもしれません。過剰に菌が増えた小腸では、整調食は味方ではなく、敵になってしまうのです。腸が健康な方は整調食を積極的に取り入れるべきですが、過敏性腸症候群やSIBOの方は避けるようにしましょう。そういう方はFODMAPを含む食事をできるだけ避けることをおすすめします。

腸内環境チェック

- 糖質オフとしてお米を控えているが、お腹が張っている
- パンやパスタを食べたあとに下痢をしたり、便が硬いように感じる
- 牛乳やチーズなどの乳製品をとるとお腹が痛くなる
- 毎朝ヨーグルトを食べているのに、便秘が治らない
- ごぼう、豆などの食物繊維をとると、ガスや便秘や下痢がひどくなる
- 納豆、キムチなどの発酵食品をとっても便が出ない
- 玉葱やにんにくを食べると下痢や腹痛を引き起こす
- きのこと類を食べるとお腹が痛くなる
- りんごや桃、柿を食べるとお腹に不快感を感じる
- キシリトールガムを噛むとお腹がゆるくなる

FODMAPとは・・・
F…発酵性の
O…オリゴ糖
D…二糖類
M…単糖類
A (AND)
P…ポリオール
のこと

一つでも当てはまったら、FODMAPによる不調かもしれません。

高FODMAP食品の中でも、合わない人が多いのは小麦類です。まずは、パンやパスタを控えて、お米にかえることから始めてみていいかもしれません。

さあ、今こそ自分の腸と向き合う時です。一番身近なパートナー腸内細菌と健康的な食生活を目指しましょう。

参考文献 「新しい腸の教科書」 江田証 「9000人を調べて分かった腸のすごい世界」 國澤純