

被扶養者の
みなさまへ

特定健康診査

無料
です!

を受けましょう!



特定健康診査は、メタボリックシンドロームの予防と改善を目的とした健診です。

40歳以上の被扶養者の方に対して、7月上旬にご自宅あてに「特定健康診査受診券」を送付しています。この機会にぜひ受診してください!

受診期限：令和5年3月31日

まずは
ご予約を!!



コーヘーくん

特定健康診査の利用手続き

次の ①、②、③ の3つの方法から一つを選択して受診してください。

①

女性のみ
対象です!

共同巡回健診を
利用

同封の返信用はがき又は専用 Web サイトから利用をお申込みください。

受診

②

健診機関で受診

受診を希望する健診機関にお電話で受診日時をご予約ください。

受診

③

職場の健康診断や
人間ドックで代用

受診

受診結果表と同封の質問票を共済組合へ送付してください。

- ① 共同巡回健診は、県内各地に巡回バスを派遣し、特定健康診査を実施します。会場・人数に限りがありますのでご注意ください。
- ② 受診できる健診機関は、同封の健診機関一覧（三重県内）をご覧ください。県外については、公立学校共済組合のホームページをご覧ください。
- ③ パート・アルバイト先で健康診断を受診された方や、ご自身で人間ドック等の健康診断を受診された方は、その受診が特定健康診査の検査項目をすべて満たしている場合、特定健康診査の受診に代えることができますので、同封の返信用封筒にて結果表のコピーと受診券を共済組合へ送付してください。

！ 耳寄りなお知らせ

次表の健診機関*において、個人で人間ドックを受診する場合、特定健康診査受診券を提出することで、人間ドックの検査料金から特定健康診査相当分(8,000円程度)が割り引かれます。

人間ドックのご予約の際に、共済組合から発行された特定健康診査受診券を利用することを健診機関

の窓口にお伝えいただき、人間ドック受診日当日に特定健康診査受診券を忘れず提出してください。

受診日当日に特定健康診査受診券を忘れた場合や特定健康診査の受診期限(令和5年3月31日)までに受診しなかった場合は、この割引は適用されません。

	健診機関名	住 所		健診機関名	住 所
1	東海中央病院	岐阜県各務原市	14	津健康クリニック	津市観音寺町
2	ヨナハ健診クリニック	桑名市和泉	15	遠山病院	津市南新町
3	くわな健康クリニック	桑名市中央町	16	桜木記念病院	松阪市南町
4	いなべ総合病院	いなべ市北勢町	17	済生会松阪総合病院	松阪市朝日町
5	みたき健診クリニック	四日市市生桑町	18	松阪中央総合病院	松阪市川井町
6	富田浜病院	四日市市富田浜町	19	松阪市健診センター	松阪市殿町
7	四日市羽津医療センター	四日市市羽津山町	20	玉城病院	度会郡玉城町佐田
8	四日市近畿健康管理センター	四日市市日永西	21	市立伊勢総合病院	伊勢市楠部町
9	鈴鹿回生病院	鈴鹿市国府町	22	志摩病院	志摩市阿児町
10	塩川病院	鈴鹿市平田	23	岡波総合病院	伊賀市桑町
11	中京サテライトクリニック	鈴鹿市庄野町	24	伊賀市健診センター	伊賀市四十九町
12	津近畿健康管理センター	津市あのとつ台	25	寺田病院	名張市夏見
13	倉本病院	津市下弁財町			

※上記健診機関は人間ドックの割引対象の健診機関です。特定健康診査自体は上記健診機関を含む、県下約800の健診機関(県外でも受診可)で受診することができます。

特定健康診査を受診することができる健診機関の一覧を「特定健康診査受診券」と併せて送付しています。当支部ホームページ(<https://www.kouritu.or.jp/mie/>)でもご覧いただくことができますので、ご活用ください。



■ 特定健診Q&A ■

Q1 必ず受診しなければいけませんか？

A1. 医療保険者である共済組合に実施が義務付けられていますが、組合員や被扶養者においては強制的なものではなく、罰則もありません。

共済組合では、ご自身の健康をしっかりと把握し、これからも元気にお過ごしいただくためにも受けていただくことをお勧めしています。

各医療保険者に対しては数値目標(受診率)が定められており、目標が達成できない場合、各医療保険者が長寿医療制度へ拠出する支援金に加算措置がなされることがあります。支援金に加算措置がなされると、掛金率の引上げにつながることもあるため、ぜひ受けてください。

特定健診Q&A

Q2 自己負担はいくらですか？

A2. 令和4年度は、無料です。共済組合が全額負担します。

Q3 どちらの健診機関で受診できますか？

A3. 巡回バスによる集団健診（あまの創健に委託）も導入していますのでぜひご利用ください。

その他、三重県内においては、約800の健診機関で受診することができます。県外の健診機関でも受診することができます。

受診することができる健診機関の一覧を「特定健康診査受診券」と併せて送付しています。

当支部ホームページ (<https://www.kouritu.or.jp/mie/>) でもご覧いただくことができますので参照願います。

Q4 パート先で健康診断を受診していますが、特定健康診査も受診しなければいけませんか？

A4. 受診する必要はありません。

「特定健康診査受診券」と併せて送付している「特定健康診査質問票」にお答えいただき、健康診断結果表のコピーを受診券とともに共済組合まで送付いただくようお願いします。

健康診断結果票は、特定健康診査に係る項目の全て、健診機関名、医師名が分かるようにコピーをしていただくようお願いします。

Q5 共同巡回健診と医療機関での受診の両方を受けることはできますか？

A5. 両方を受けることはできません。

どちらかを選択して受診してください。特定健康診査は年1回のご案内となります。

お問い合わせ 福祉班 森部 ☎059-224-2989

“女性健診”・“脳ドック”受診決定者のみなさま 受診日の予約 **は** お済みですか？



受診日が決まっていない方は、早急に健診機関へご連絡いただき、受診日を決定してください。
ご連絡がない場合、今年度は受診できない場合があります。

やむなく受診をキャンセル（今年度の受診を取り止め）される方は、健診機関へキャンセルする旨を報告していただき、受診券の受診取消報告欄をご自身で記入のうえ、受診券を共済組合へ返送してください。

無料です

何かと話題の

歯科健診…

ご用意しています！



政府は、6月に取りまとめた「骨太の方針」に国民皆歯科健診の具体的検討を盛り込んだね。
歯の健診ってそんなに大事なのかな？

歯周病は、糖尿病や心臓病など、他の病気につながることも指摘されていて、歯の健康を保つことは、他の病気の予防にもつながると考えられているんだよ。



対象

公立学校共済組合三重支部組合員※

※任意継続組合員及び75歳以上の組合員は除きます。

受診期限

令和5年2月28日

利用方法

受診を希望する歯科医院に予約を行った後、共済組合へ受診券の交付申請を行ってください。

受診後、受診券を送付しますので、受診券を提出のうえ、予約した歯科医院で受診してください。

詳細は、所属所長あて通知文書（令和4年4月9日付け公共三第2号）又は当支部ホームページ（<https://www.kouritu.or.jp/mie/>）をご覧ください。

お問い合わせ 福祉班 中道・森部 ☎059-224-2989



監修:古賀良彦(杏林大学医学部精神神経科学教室教授)



かくれ不眠とは、医学的な治療が必要な「不眠症」の一手手前の状態。放置すれば、やがて不眠症に進んでしまいます。今のあなたの睡眠は適切ですか？ ぜひ確認してみましょう。

どんな人がかくれ不眠になりやすい？

かくれ不眠とは、いわば軽度の不眠状態です。

あなたは、少々睡眠時間を削っても仕事をする必要があると思っていたり、睡眠不足は仕方がないと思っていたりしませんか。

しかし**軽度でも不眠があると集中力や判断力が低下するため、仕事がうまくいかず、勤務時間が長くなる**ことがわかっています。仕事を優先して睡眠時間を削ると、仕事への意欲が低下したり、新しいアイデアが浮かばなくなったり、体がだるい・重いという症状が出てきたりします。睡眠時間を削って頑張ってみても、これでは本末転倒です。

軽度でも不眠があると仕事の能率が下がる

生活スタイルに問題タイプ

- 寝る時間が決まっていない
- 平日の睡眠不足を休日の寝だめで解消しようとする規則正しい睡眠がとれないので、質のよい睡眠がとりにくいタイプ。生活スタイルの見直しが必要です。

軽い不眠症タイプ

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度か起きてしまうことがある
- 思ったより早く起きてしまうことがある

- 起きたときに「よく寝た」と思えない
体の病気が原因で眠りが浅かったり、体内時計が狂っていたりするタイプ。長く続くようなら不眠症の可能性を考えて医師に相談をしてみましょう。

社会生活に影響があるタイプ

- よく昼間に居眠りをしてしまう
- 集中力が途切れがちで、イライラすることが多い
- 最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない
睡眠の影響が社会生活に出ているタイプ。昼寝をしすぎて夜眠れなくなったり、集中力や判断力が悪くなったり、意欲が低下していたら、かくれ不眠かもしれません。

睡眠への関心が低いタイプ

- 自分は寝なくても大丈夫なほうだと思っている
- 眠れないのは異常なことではないと思っている
- 仕事が忙しいと、夜遅くまで頑張ってしまう
自己過信が強かったり、仕事への責任感が強過ぎたりして無理をするタイプ。思わぬミスを招くこともあるので要注意！。



良い睡眠で快適生活—かくれ不眠をご存じですか？



かくれ不眠をチェック!

「かくれ不眠」チェックシートで一つでも該当した人は、不眠症の一步手前か、すでに不眠症のどちらかです。

- 寝る時間は決まっておらず、毎日ばらばらである
 - 平日にあまり寝られないため、休日に「寝だめ」をする
 - 起きたときに「よく寝た」と思えない★
 - 寝つきが悪いことが多い★
 - 夜中に何度か起きてしまうことがある★
 - 思ったよりも早く起きてしまうことがある★
 - よく昼間に居眠りしてしまうことがある
 - 集中力が途切れがちで、イライラすることが多い
 - 最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない
 - 自分は寝なくても大丈夫なほうだ
 - 眠れないのは異常ではない
 - 仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう
- ★は不眠症状

©睡眠改善委員会

チェックの数が3つ以内

→セルフケアゾーンです。初期かくれ不眠ですから、毎日の生活を規則正しくし、健康と睡眠に配慮しましょう。

チェックの数が4つ～9つ

→セルフメディケーションゾーンです。規則正しく生活し、健康と睡眠に配慮するほか、必要に応じて睡眠改善薬などを利用しましょう。利用の際は薬剤師に相談を。

チェックの数が10個以上

→メディケーションゾーンです。本格的な睡眠障害か、それに近い状態。すぐに専門医に受診を。

★つきの項目にチェックがついた場合はすでに不眠症状があるので、特に注意が必要です。

睡眠

Q & A

Q

休日ぐらいいはゆっくり寝ていてもいい?

A

休日の朝寝は体内時計を狂わせるもと。夜間の睡眠を妨げて、休日明けの寝起きが悪くなり、睡眠サイクルに影響を与えます。

睡眠不足を解消したい場合でもいつもより2時間以上長く寝床にいるのは禁物。休日でも、朝の光を浴びて1日のリズムを狂わせないようにしましょう。



記事提供: (株) 社会保険出版社



今年の秋はウォーキングで汗をかきませんか?!



目標ポイントをクリアした方から抽選で500名に
<愛媛県産・甘平>をプレゼント!

公立学校共済組合では、スマホアプリ
 「健康チャレンジログ」を使ったウォー
 キングイベントを開催します。

毎日の歩数や健康クイズへの回答
 によりポイントが付与され、目
 標ポイントを達成した方から
 抽選で500名に**<愛媛県産甘
 平(かんぺい)>**をご自宅
 へお届けします!

愛媛で誕生した新食感と
 強い甘さが特徴の高級
 柑橘をぜひご賞味く
 ださい!!

10月11日まで
 エントリー受付中

～WEBウォーキング大会～
「健康チャレンジログ」
 を開催します

今年度から
 被扶養者の方も対象となりました
 ご家族そろってご参加ください!

詳しくは、令和4年8月8日付け
 公共三第633号の所属所長あて通知文書又は
 公立学校共済組合三重支部ホームページ(<https://www.kouritu.or.jp/mie/>)をご覧ください。

お問い合わせ 福祉班 村田・森部 TEL 059-224-2989

令和4年度版「福利のしおり」をご覧くださいましたか?

今年度も「福利のしおり」(冊子)を刊行し、7月6日付けで各所属所へ所属所保管分として1部お送りしました。「福利のしおり」は、共済組合、互助会各種制度・事業の内容や事務手続等について、分かりやすく簡潔にまとめ、皆様に有効に利用していただける手引書です。

たとえば…

- * **共済組合の被扶養者になれるのはどういった条件が必要?**
→令和4年度版「福利のしおり」26ページからご覧ください!
- * **結婚したとき、互助会から祝金がもらえるって聞いたけど…?**
→令和4年度版「福利のしおり」36ページをご覧ください!
- * **病気やケガをしたときにはどんな給付があるのかな?**
→令和4年度版「福利のしおり」41ページからご覧ください!
- * **お金を借りたいんだけど…**
→令和4年度版「福利のしおり」106ページからご覧ください!
共済組合、互助会の両方に「貸付制度」があります!



◆共済組合のホームページ(組合員専用ページ)や互助会のホームページ(WEB会員ページ)からもその内容をご覧ください。ぜひご活用ください!

心の健康相談室のご案内

公立学校共済組合三重支部では、組合員と被扶養者の心の悩みの解決に協力するため、『心の健康相談室』を開設しています。

ストレスを抱えている方や心に悩みがある方に契約機関の相談員が相談に応じます。相談料は無料で、プライバシーも守られます。安心して是非ご利用ください。

対象者 公立学校共済組合三重支部の組合員とその被扶養者

契約医療機関等

県内6機関 { お心のクリニック【四日市市】、ゆう心のクリニック【津市】、
森心身医学クリニック【津市】、松阪厚生病院【松阪市】、
熊野病院尾鷲診療所【尾鷲市】、熊野病院【熊野市】

東海中央病院(岐阜県) }
近畿中央病院(兵庫県) } 公立学校共済組合直営病院
※他の公立学校共済組合直営病院(全国に6箇所)でも同様の事業を行っています。

利用方法等

詳細については、令和4年4月6日付け公共三第5号の所属所長あて通知文書又は、公立学校共済組合三重支部ホームページをご覧ください。

お問い合わせ 福祉班 村田 ☎059-224-2989

共済組合の貸付制度のご案内

資金が必要となった時、共済組合の貸付制度をご利用ください♪

申込締切日 毎月20日
送金日 翌月24日

●貸付けの種類・限度額等

種別	申込事由	貸付限度額	償還回数	年利
一般貸付け	組合員が臨時に資金を必要とする場合 例：車、家具購入等 (生活費や借金返済のための借入は不可)	200万円	120回以内	1.32%
特別貸付け	再任用組合員や臨時的任用職員等が臨時に資金を必要とする場合	給料月額×3/10× 残任期月数 (上限200万円)	残任期月数以内	
教育貸付け	組合員又は組合員の子等が小学校・中学校・高校・大学等に入学し、修学(下宿代・通学定期代等を含む。)するための資金や教育ローンの借換費用を必要とする場合	550万円	250回以内	
医療貸付け	組合員又は被扶養者等が療養を受けるため組合員が資金を必要とする場合	120万円	110回以内	
結婚貸付け	組合員又は組合員の子が結婚をするため組合員が資金を必要とする場合	200万円	120回以内	
葬祭貸付け	組合員が被扶養者等の葬祭を行うため資金を必要とする場合	200万円	120回以内	
住宅貸付け	組合員が居住するための住宅の新築、増改築、修理等又は住宅の敷地の購入等をするため資金を必要とする場合	給料月額に組合員期間に応じた月数を乗じて得た額 (上限1,800万円)	360回以内	1.06%
介護構造部分に係る貸付け	組合員が居住する住宅を要介護者に配慮した構造とするため資金を必要とする場合	300万円	360回以内	
住宅災害貸付け	組合員が居住する住宅又は敷地が水震火災等の非常災害により、5分の1以上又はこれと同程度の損害を受け、住宅の新築等をするため資金を必要とする場合	住宅貸付けの貸付限度相当額の2倍の額 (上限1,900万円)	360回以内	0.99%
災害貸付け	組合員又は被扶養者が水震火災等の非常災害を受けたため資金を必要とする場合	200万円	120回以内	
高額医療貸付け	高額療養費の支給対象となる療養を受けるため組合員が資金を必要とする場合	高額療養費相当額	高額療養費支給時に一括控除	無利息
出産貸付け	出産費又は家族出産費の支給対象となる出産に係る支払いのため組合員が資金を必要とする場合	出産費又は家族出産費相当額	出産費又は家族出産費支給時に一括控除	

詳細は公立学校共済組合三重支部のホームページ(<https://www.kouritu.or.jp/mie/>)や「福利のしおり」をご覧ください。

抵当権の設定・担保・保証人は不要!
借換えや繰上償還時の手数料も無料です!



貸付事業キャラクター
「おたすケロ」

住宅関連の貸付け、教育貸付けを返済中の皆さまへ

募集期間
令和4年10月～11月

団信制度の中途加入募集を行います

年に1度の
チャンスです!!

住宅貸付けなどの返済は、長期間にわたります。返済中に想定されるリスクは、できる限り回避したいものです。「**だんしん**」と「**債務返済支援保険**」は、借受人の方やご家族の返済中の安心をサポートします。

万一のために

対象貸付けの借受人のうち、すでに約8割の方が加入されています。
(令和3年度末時点)

だんしん とは

団体信用生命保険のことで、借受人の方が、返済中に万一死亡したり、所定の障害状態となったりした場合に、**貸付金残高(債務)相当額**が保険金として支払われる制度です。

債務返済支援保険 とは

借受人の方が、返済中に病気やケガで**長期間就業障害**となった場合、毎月の**返済金相当額(平均返済月額)**が保険金として3年を限度に支払われる制度です。

気になる保険料充当金は

(例)

だんしん 貸付金残高 500万円の場合 → 9,600円/年 (800円/月)

*返済による貸付金残高の減少に伴って、保険料充当金は毎年低減します。
*保険料充当金は見直される場合があります。

債務返済 平均返済月額 1万円の場合 → 1,224円/年 (102円/月)

*保険料充当金は見直される場合があります。

お申込方法は

募集期間中に加入を希望される場合は、「**団信制度適用申込書**」に必要事項を記入の上、ご提出ください。

お申込方法等の詳細に係るお問い合わせ先:公立学校共済組合三重支部(貸付担当) TEL:059-224-2989

- 「**債務返済支援保険**」は、「**だんしん**」と同時に申し込む必要があります。
- 制度内容等の詳細については、当共済組合ホームページでご覧いただけます。
- トップページ**→**組合員専用ページログイン**→(貸付事業)団信制度のご案内→「**団信制度適用申込の手引(パンフレット)**」はこちら

(組合員専用ページの
ログイン画面→)



住宅借入金等の年末残高証明書の送付について

年末調整又は確定申告時に「住宅借入金(取得)等特別控除」を受けるために必要となる「**年末残高証明書**」を所属所あてに送付します。



送付対象者

住宅の新築・購入等を行い、償還期間が10年以上の住宅貸付等を受けている方。

使用時期まで
大切に保管してね♪



貸付年月	送付予定時期	使用時期
令和3年12月以前に貸付を受けた方	令和4年10月中旬	年末調整
令和4年1月以降に貸付を受けた方	令和5年1月下旬	確定申告

- ☆「完了報告書」が未提出の方には送付されません。
- ☆一部繰上償還により、償還期間が10年未満になった方には送付されません。
- ☆「住宅借入金(取得)等特別控除」の詳細及び手続き等は、最寄りの税務署にお尋ねください。

お問い合わせ 福祉班 世古口 ☎ 059-224-2989

「標準報酬月額」の見直し(定時決定)について

標準報酬制では、公立学校共済組合の掛金(保険料)の算定基礎として「標準報酬月額」を用いていますが、「標準報酬月額」は、毎年、見直し(定時決定)が行なわれます。

定時決定のしくみは次のとおりです。

1 定時決定の対象となる方

毎年7月1日時点において、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、その年の定時決定は行ないません。

- ・6月1日から7月1日までの間に公立学校共済組合の組合員資格を取得した方
- ・7月から9月までの間に随時改定、育児休業終了時改定、産前産後終了時改定を行なう方

2 定時決定の算定方法

その年の4月から6月までの3月間に支給された報酬^(注1)の総額の平均額(報酬月額)を標準報酬等級表^(注2)に当てはめて決定します。

定時決定における標準報酬月額の決定

	報酬額	平均額 335,000円	標準報酬等級表 ^(注2) に当てはめます	標準報酬等級・月額
令和4年4月	310,000円			}
令和4年5月	385,000円			
令和4年6月	310,000円			

掛金(保険料)の算定

$$\text{標準報酬月額 } 340,000\text{円} \times \text{掛金率(保険料)}^{(注3)} = \text{掛金(保険料)の月額}$$

- (注1) ・報酬とは、基本給と諸手当(扶養手当・通勤手当・時間外勤務手当等)の合計額をいいます。
 ・通勤手当が複数月分まとめて支給される場合は、1ヶ月あたりの額に換算してそれぞれの月に加算する等の調整が図られます。
 ・共済組合からの給付金(傷病手当金・育児休業手当金など)や出張旅費等は報酬に含めません。
- (注2) 標準報酬等級表については、共済組合ホームページ等をご覧ください。
- (注3) 掛金率(保険料率)は、短期・介護・厚生年金・退職等年金でそれぞれ異なります。

3 定時決定の適用期間

定時決定で決定された標準報酬月額は、原則としてその年の9月から翌年8月までの間において適用されます。ただし、10月以降に随時改定等により当該月額の見直しがある場合は除きます。

お問い合わせ 福祉班 森賀 ☎059-224-2989



令和4年10月

組合員資格に係る制度改正について



現在、社会保険（協会けんぽ・一般厚生年金）等に参加している方や、共済組合に参加している臨時的使用職員について、健康保険と年金制度への加入方法が令和4年10月から変更になります。

対象者

「公立学校*」、「県教委事務局」、「県教委が所管する機関」のいずれかで週20時間以上勤務し、任期が2か月以上ある、もしくは任用更新等により任期が2か月以上になることがある教職員が対象です。

- (例)
- ① 臨時的使用職員
 - ② 週23時間15分勤務の再任用短時間職員
 - ③ その他、週20時間以上勤務・月額賃金8万8千円以上の方

※ 「公立学校」には公立の幼稚園や新幼保連携型こども園も含まれます。

変更点

令和4年10月以降、対象者の健康保険は公立学校共済組合に、年金は日本年金機構の一般厚生年金に加入することとなります。

【加入機関（制度）の例】

		・ 上記対象者②③の方		・ 臨時的使用職員	・ 再任用フルタイム職員 ・ 県立学校の任期付職員
現行	健康保険	協会けんぽ等		共済組合	
	年金	日本年金機構		共済組合	
令和4年 10月以降	健康保険	共済組合			
	年金	日本年金機構			共済組合

手続き

臨時的使用職員の方は、年金については共済組合資格を喪失して一般厚生年金に加入していただくことになります。

上記対象者②③の方は健康保険については現在加入の協会けんぽや国民健康保険等から抜けて共済組合に参加していただくことになります。

具体的な手続き方法は各所属所宛通知をご覧ください。

問い合わせ先 年金・給付班 ☎059-224-2994