

ライフプラン第3期セミナー（1月以降実施分）開催のご案内

各福利関係団体より退職前後に係る諸制度や給付の手続に関する注意事項等についての説明及び個別相談を下記のとおり実施します。

対象者 令和4年度末に退職予定の公立学校共済組合一般組合員（定年、定年前早期退職者）

休職者も対象です。再任用フルタイム勤務職員、臨時的任用職員及び短期組合員は対象外とします。

当セミナー参加者は、各団体の事務処理において今年度末退職者として取り扱います。

特別な事情がない限り組合員本人のみの参加とさせていただきます。

申込締切 令和5年1月5日（木）17時 必着

「令和4年度『ライフプラン第3期セミナー』出席者報告書」に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAXでお申し込みください。決定通知は締切後に所属所長宛で送付します。

開催日程

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から会場の密を避けるため、各会場とも募集定員を設定しています。申込者数が募集定員を上回った場合は対象所属所にかかわらず抽選とし、第1希望以外の会場での決定となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※対象所属所外の会場での申込も可能です。（各会場ともセミナーの内容は同じです。）

【受付 9:00~9:30 説明会 9:30~14:35 個別相談 14:35~16:00】

開催日	会場	対象所属所※	募集定員(予定)
1月20日(金)	紀北教育会館 ホール	尾鷲市、熊野市、北牟婁郡、南牟婁郡の各所属所	40人
1月24日(火)	総合文化センター セミナー室 A	津市の県立学校、中学校、県教委事務局、津市教育委員会	35人
1月26日(木)	伊勢庁舎 401 会議室	伊勢市の県立学校、中学校、伊勢市教育委員会	40人
1月27日(金)	四日市庁舎 大会議室	桑名市、木曾岬町、三重郡の各所属所、四日市市の中学校、四日市市教育委員会	75人
1月31日(火)	松阪庁舎 大会議室	松阪市の各所属所	40人
2月3日(金)	伊賀庁舎 大会議室	伊賀市、名張市の各所属所	50人
2月7日(火)	四日市庁舎 大会議室	四日市市の県立学校、小学校	75人
2月14日(火)	松阪庁舎 大会議室	多気郡、度会郡の各所属所	45人
2月16日(木)	総合文化センター 中研修室	亀山市の各所属所、津市の小学校	35人
2月17日(金)	四日市庁舎 大会議室	いなべ市、東員町、鈴鹿市の各所属所	75人
2月21日(火)	伊勢庁舎 401 会議室	伊勢市の小学校、鳥羽市、志摩市の各所属所	40人

お問い合わせ 福祉班 村田・森部 ☎059-224-2989



予防接種補助事業について

予防接種の費用を補助します！

医療機関で受けたインフルエンザ、風しん、麻しんなどの各種予防接種（予防接種の種類は問いません）に対して補助を行います。

※組合員が受けた予防接種が補助の対象となります。ご家族が受けた予防接種は、費用を組合員が支払っていても補助の対象とはなりません。



公立学校共済組合三重支部の組合員
（被扶養者・任意継続組合員・75歳以上の組合員（後期高齢者医療制度の被保険者）の方は対象外です）

予防接種の接種日において、組合員資格がある方が補助対象です。



① 4,000円未満の予防接種1回につき上限1,000円、
② 4,000円以上の予防接種1回につき2,000円を補助
年度内2回（①と②の補助回数の合計）まで。**令和4年度中に一度退職し、再度採用された場合でも、請求できる回数は通算2回のみです。**

※①及び②の4,000円は、自治体等から同様の補助を受けている場合には、その額を差し引いた後の額をいいます。



予防接種補助金請求書に予防接種を受けたことが分かる領収書（コピー可）を添付して、公立学校共済組合三重支部まで送付してください。

※市町や他団体から同様の補助を受ける場合、その額を差し引いた額が補助対象となりますので、受けた補助額がわかるものも添付してください。



最新の様式は当支部のホームページからダウンロードできます。
（URL https://www.kouritu.or.jp/mie/tetsuduki/dl/kousei_new/index.html）



令和5年3月8日（水）（共済組合必着）

※令和4年4月1日から令和5年2月28日までの受診が対象となります。

※毎年、期限を過ぎてからの請求がありますが、**請求期限を過ぎたものに対しては補助はできません。**

必ず請求期限までに請求書を提出してください。

不備返送分の再提出についても同様に取り扱います。

予防接種を受けたら、早めに請求書の提出を！！
毎年、請求期限経過後到着のため補助対象外となる方がいます！！

お問い合わせ 福祉班 村田 ☎059-224-2989

特集

令和4年度上半期(4~9月)の事業実績

共済組合

● 9月末日現在の組合員数 一般組合員17,234人 船員組合員21人 任意継続組合員281人

■ 短期給付状況

区分	4月~9月の実績		対前年度同期比		
	件数(件)	金額(円)	件数(%)	金額(%)	
法定給付	療養の給付	75,575	746,139,300	100.3	105.9
	入院時食事療養の給付	477	1,774,231	97.5	102.5
	訪問看護療養の給付	13	471,378	118.2	127.5
	家族療養の給付	47,639	510,233,707	99.6	104.4
	家族入院時食事療養の給付	312	1,568,904	90.4	76.1
	家族訪問看護療養の給付	117	4,332,072	99.2	87.5
	高額療養費	752	102,602,715	113.9	104.5
	療養費	3,625	13,490,472	91.1	89.9
	入院時食事療養費	1	870	-	-
	家族療養費	1,125	5,230,377	94.9	95.2
	家族入院時食事療養費	1	640	-	-
	高額療養費	370	14,639,708	103.1	81.4
	高額介護合算療養費	0	0	-	-
	薬剤支給	56,477	340,491,414	101.4	95.1
	移送費	0	0	-	-
	出産費	190	80,164,387	108.6	112.1
	家族出産費	40	16,756,090	71.4	75.3
	埋葬料	5	250,000	71.4	71.4
	家族埋葬料	2	100,000	100.0	100.0
	小計	186,721	1,838,246,265	100.2	102.6
直営保健給付	療養の給付	17	165,998	242.9	248.0
	入院時食事療養の給付	0	0	-	-
	家族療養の給付	3	61,054	100.0	441.2
	家族入院時食事療養の給付	0	0	-	-
	高額療養費	0	0	-	-
小計	20	227,052	200.0	281.1	
休業給付	傷病手当金	195	51,048,636	93.8	107.4
	出産手当金	3	483,759	42.9	56.1
	休業手当金	0	0	-	-
	育児休業手当金	1,784	301,916,866	98.6	102.2
	介護休業手当金	20	3,206,368	62.5	49.7
小計	2,002	356,655,629	97.3	101.8	

法定給付	災害給付	4月~9月の実績		対前年度同期比	
		件数(件)	金額(円)	件数(%)	金額(%)
法定給付	弔慰金	0	0	-	-
	家族弔慰金	0	0	-	-
	災害見舞金	0	0	-	-
	小計	0	0	-	-
合計	188,743	2,195,128,946	100.2	102.5	
附加給付	家族療養費附加金	388	13,805,835	105.1	140.9
	家族訪問看護療養費附加金	0	0	-	-
	出産費附加金	164	8,200,000	98.8	98.8
	家族出産費附加金	39	1,950,000	81.3	81.3
	埋葬料附加金	3	75,000	75.0	75.0
	家族埋葬料附加金	2	50,000	100.0	100.0
	傷病手当金附加金	34	7,965,394	141.7	160.0
	小計	630	32,046,229	102.8	125.1
	一部負担金払戻金	1,041	29,710,600	108.0	114.9
	総計	190,414	2,256,885,775	100.2	102.9

■ 貸付状況

種別	4月~9月の貸付実績		対前年度同期比	
	件数(件)	金額(円)	件数(%)	金額(%)
一般貸付け	14	19,800,000	60.9	61.9
住宅災害貸付け	0	0	-	-
住宅貸付け	2	14,700,000	25.0	38.2
教育貸付け	5	13,100,000	62.5	60.1
災害貸付け	0	0	-	-
医療貸付け	0	0	-	-
結婚貸付け	0	0	-	-
葬祭貸付け	0	0	-	-
特別貸付け	1	300,000	100.0	60.0
合計	22	47,900,000	55.0	51.6

■ 一般事業利用状況

事業名	4月~9月の利用実績		対前年度同期比	
	人数(人)	金額(円)	人数(%)	金額(%)
予防接種補助	10	18,000	142.9	138.5
プラザ洞津利用補助	0	0	0.0	0.0
合計	10	18,000	35.7	52.9

※プラザ洞津は、三重県からの要請に伴う新型コロナウイルス感染症の患者等臨時応急処置施設設置のため、令和3年10月1日から全館休業しています。

お問い合わせ 福祉班 世古口 ☎059-224-2989



『公費負担医療受給者の報告書』 提出のお願い

地方自治体が実施する福祉医療費助成制度は、医療機関や調剤薬局の窓口でお支払いいただいた自己負担金に対して一定額を助成するものです。この適用を受けている方々が共済組合や互助会から医療給付を受けると、窓口でお支払いいただいた自己負担金以上の給付を受ける場合があります。

このような過剰給付を避けるために調整を行う必要から、組合員（会員）や被扶養者の方が、次の1から4のいずれかに該当したときは、「公費

負担医療受給者の報告書」（以下「報告書」）の提出をお願いします。ただし、福祉医療費助成制度のうち、子ども医療費助成制度の適用を受けている場合で、助成の対象者が三重県内に居住し、三重県内の市町から助成を受けているときは、提出の必要はありません。

報告書様式は、公立学校共済組合三重支部ホームページ（<https://www.kouritu.or.jp/mie/>）からダウンロードすることができます。

報告書の提出が 必要なケース

1. 新たに福祉医療費助成制度の受給者となったとき（更新を含む）
2. 福祉医療費助成制度の受給期間が変更となったとき
3. 福祉医療費助成制度の受給内容が変更となったとき
4. 福祉医療費助成制度の受給者でなくなったとき

提出書類

- 公費負担医療受給者の報告書
- 福祉医療費受給者証のコピー

提出先

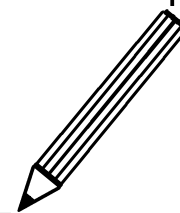
- 公立学校共済組合の組合員 ⇒ [公立学校共済組合三重支部](#)
- 公立学校共済組合の組合員でない（一財）三重県公立学校職員互助会又は（一財）三重県職員互助会の会員
⇒ [加入するそれぞれの互助会](#)

「福祉医療費助成制度」とは??

地方公共団体が、一定の条件を満たした方に対して、医療費の自己負担額の全額又は一部を助成する制度です。

福祉医療助成制度には、子ども医療費助成制度、ひとり親家庭等医療費助成制度、障がい者医療費助成制度などがあります。

手続きや給付内容等の詳細については、居住地の市区町村の福祉医療担当課へ直接お問い合わせください。



お問い合わせ 年金・給付班 日野 ☎059-224-2994
互助会 井坂 ☎059-226-5234



タンキちゃん

被扶養者の健康保険について 御確認ください！

令和4年10月から社会保険の適用拡大に伴い、被扶養者の勤務形態や給与に変更がなくても、勤務先で健康保険証が発行される可能性があります。

家族を健康保険の被扶養者に行っている方は必ず確認していただき、適用拡大の対象になる場合は、勤務先から健康保険証を受け取ったあと、速やかに被扶養者取消申告を行ってください！！

被扶養者が勤務先で健康保険に加入していないか確認しなくちゃね☆



事務担当 年金・給付班 上野(伸)・渡辺 ☎059-224-2994



人間ドック

女性健診

脳ドック

はお済みでしょうか!?

今年度の受診期間は、令和5年2月28日までとなっています。お忘れのないよう受診願います。

キャンセルする方は

やむなく受診をキャンセルする方は、決定された健診機関へ受診をキャンセルする旨を報告し、受診券の受診取消報告欄に必要事項を記入のうえ、受診券を共済組合へ返送してください。



お問い合わせ 福祉班 森部・中道 ☎059-224-2989

個別訪問型特定保健指導のご案内

共済組合では、特定保健指導で数々の実績があるSOMP Oヘルスサポート(株)(以下「SOMP O」)に特定保健指導とその利用勧奨業務を委託しています。

SOMP Oでは、お電話で調整をしたうえで、ご都合のよい時間(※1)に、ご自宅や職場など、ご都合のよい場所(※2)に保健師や管理栄養士が出向き、保健指導を行います。(オンラインによる遠隔面接指導も可能です。)

令和4年度の自己負担額は「無料」!ですので、対象となった方はぜひ利用してください。

SOMP Oによる個別訪問型特定保健指導に代えて契約健診機関で受診することもできます。(受診券を発行しますので、共済組合までご連絡ください。)

契約健診機関は、共済組合のホームページ(<https://www.kouritu.or.jp/mie/>)でご確認ください。

個別訪問型特定保健指導の利用手続き

組合員本人

SOMP Oから対象者の方に、所属所経由で利用に関するご案内を送付します。

SOMP Oの担当者から所属所にお電話させていただき、利用の意思確認をさせていただいたうえで、ご訪問の日程や場所の調整を行います。オンライン面接も可能です。

被扶養者

共済組合から対象者の方のご自宅に、利用に関するご案内と利用申込書を送付します。

必要事項を記入していただき、利用申込書を共済組合へ提出してください。

SOMP Oの担当者からお電話させていただき、ご訪問の日程や場所の調整を行います。

保健指導開始



- ※1. なるべくご都合に合わせて訪問しますが、ご希望に添えない場合もあります。あらかじめご了承ください。
 ※2. 面談の実施場所については、各自で確保していただきますようお願いいたします。

▶ 特定保健指導とは?

特定健診を受けたすべての人に、健診結果の通知とともに、生活習慣を見直し健康づくりを行うための「**情報提供**」が行われます。さらに、メタボのリスクがあり、指導による生活習慣病の予防効果が高いと考えられる人には「**特定保健指導**」が行われます。

特定保健指導は、メタボのリスクの度合いに応じて、「**動機付け支援**」と「**積極的支援**」に分けられます。

※65歳以上の人は「積極的支援」に該当した場合でも「動機付け支援」が行われます。

※治療のため投薬が行われている場合は「情報提供」になります。



動機付け支援

メタボリックシンドロームの兆候が現れはじめた人に対して、保健師や管理栄養士などから、生活習慣改善についての指導が行われます。

3ヵ月後以降に、健康状態や生活習慣が改善されているかの確認をします。



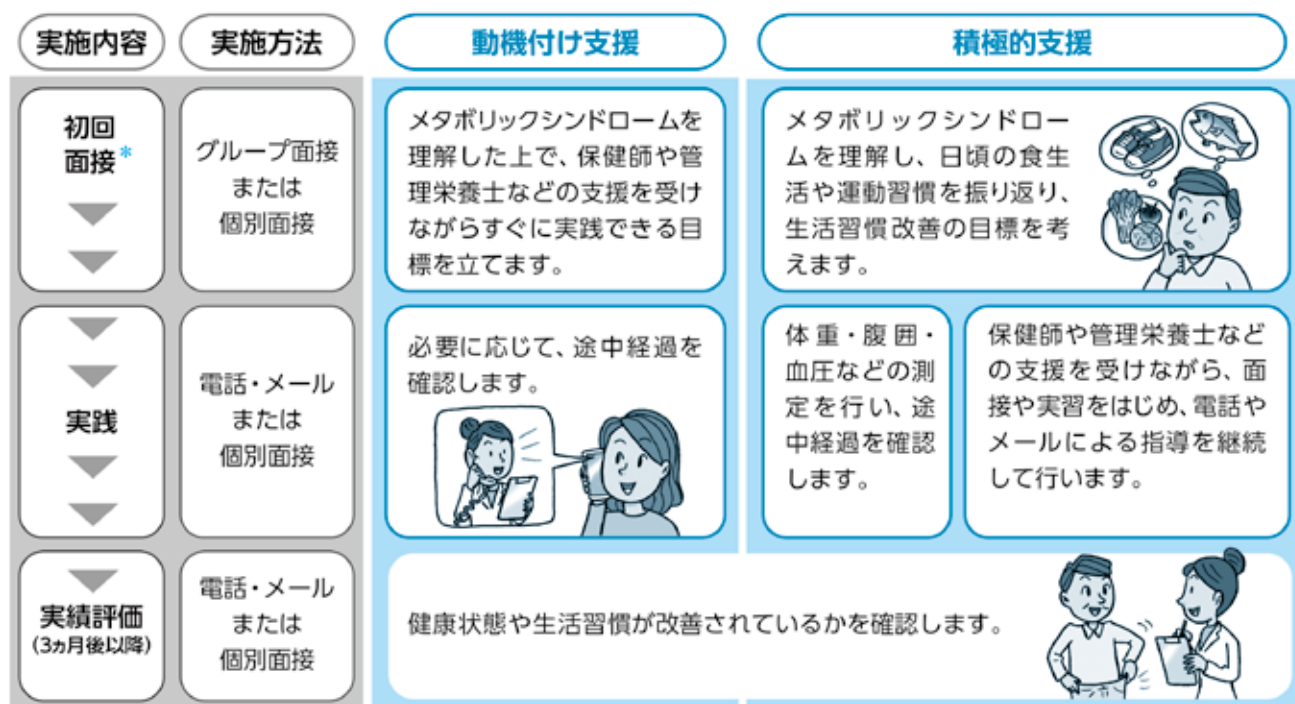
積極的支援

メタボリックシンドロームの危険性が高い人に対し、保健師や管理栄養士などによって、生活習慣改善に関する3ヵ月以上の継続的な支援が行われた後に、健康状態や生活習慣が改善されているかの確認をします。



特定保健指導の流れ(例)

※特定保健指導内容は市区町村により異なります



* 健診当日に初回面接を行い、後日、すべての結果が出てから総合的な判断をして、電話やメールで行動計画を完成させる分割実施が行われることもあります。

受けて
よかった!

特定保健指導を受けた人の声

特定保健指導を受けて生活習慣改善に取り組むと、健康上のさまざまなメリットを得ることができます。実際に受けた人の声を聞いてみましょう。

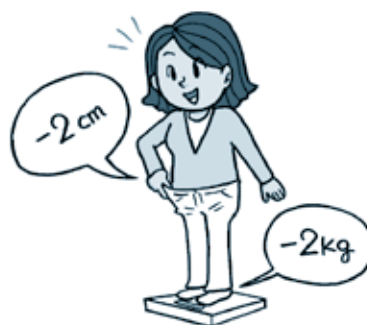


特定保健指導を受けて-2kg! -2cm!

Aさん(40代/女性)
「動機付け支援」と判定

忙しくて正直面倒だったのですが、気になっていた体重が落とせるかもしれないと思い、受けてみることにしました。保健師の方とゆっくり話をし、継続しやすいような生活習慣の改善方法を提案していただきました。無理なく取り組み、3ヵ月後には目標の-2kgを達成! 腹囲も-2cm!

これまで何度もダイエットを行っては失敗していたので、しっかり減量できて驚きました。忙しいからと受けずにいるのはもったいないです。



血糖値が改善しています

Bさん(60代/男性)
「積極的支援」と判定

前回の健診時、動機付け支援の対象となりましたが、自覚症状がなかったので特定保健指導を受けませんでした。今回の健診ではかなり数値が悪化し、特に血糖値が基準値を大きく超えてしまっていたので、保健指導を受けることにしました。

このまま放置していると糖尿病を発症してしまうと説明されて、食生活の改善やウォーキングなどに取り組みました。実績評価では、血糖値が正常値まであと一歩というところまで改善しました。これからも継続していこうと思います。



健康管理に自信が持てました

Cさん(50代/男性)
「動機付け支援」と判定

昨年も特定保健指導を受けたのですが、今回また血圧の数値が悪く、対象になってしまいました。

前回の指導のあと、数値が改善できたので、また頑張ってみようと思われ、管理栄養士の方と面談をしました。無理なく続けられる減塩のコツや運動メニューなどの指導を受けたことでしっかり結果が表れたので、今後も自分で健康管理を行える自信が持てました。



記事提供:(株)ライズファクトリー

特定保健指導Q&A

Q1 必ず受け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、国から数値目標（実施率）が定められており、目標が達成できない場合、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。



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けることができますか？

A3. 共済組合では、特定保健指導で数々の実績があるSOMP Oヘルスサポート（株）に特定保健指導とその利用勧奨業務を委託しています。お電話で打合せ後、保健師や管理栄養士が、ご自宅や職場などに出向きますので、ご都合のよいときにご都合のよい場所で受けていただくことができます。オンラインによる遠隔面接指導も可能です。

SOMP Oヘルスサポート（株）での利用に代えて契約健診機関で受けることもできます。契約健診機関は、共済組合ホームページ（<https://www.kouritu.or.jp/mie/>）でご確認ください。（受診券を発行しますので、共済組合までご連絡ください。）

Q4 いつまでに受ければよいのですか？

A4. 令和4年度については、原則として令和5年5月31日までに初回の面接指導を受けていただく必要があります。

Q5 勤務の取扱いはどうなりますか？

A5. 組合員本人が、医師、保健師等から面接指導を受けるために必要な時間及び所属所から実施機関まで往復する時間について、三重県職員のうち、公立学校職員は「公立学校職員の勤務時間、休暇等に関する規則」の規定に基づき特別休暇が、三重県教育委員会事務局職員については「職務に専念する義務の特例に関する規則」の規定に基づき職務専念義務の免除がそれぞれ認められます。

市町職員については当該市町の定めるところによります。

お問い合わせ 福祉班 森部 ☎059-224-2989

育児休業中の掛金免除要件が変更されています。

育児休業期間中の共済組合の掛金等は、組合員からの申出により免除されます。

免除された期間であっても、共済組合が行う短期給付や将来の老齢厚生年金等の支給額の算定については、掛金等が徴収されている期間と同様に扱われます。

この免除の適用を受けるための要件が令和4年10月1日より変更されています。

令和4年9月30日まで

月末時点で育児休業を取得されている場合は月例掛金及び期末勤勉等掛金（期末勤勉手当支給月）が免除されます。

変更点①

令和4年10月1日から

月末時点で育児休業を取得されている場合に加えて、同一月内に育児休業の開始日と終了日があり、その月内に14日以上の間育児休業を取得する場合も免除の対象となります。

変更点②

令和4年10月1日から

期末勤勉等掛金（期末勤勉手当支給月）について、月末時点で育児休業を取得している場合でも、1か月を超える期間の育児休業を取得されていない場合は免除の対象となりません。

お問い合わせ 福祉班 森賀 ☎059-224-2989

～ 共済組合の貸付けを受けている皆さまへ～

一部繰上償還を受け付けます

受付期間

令和4年12月1日から
12月15日まで

年に2度、期末勤勉手当支給期
のみの受付です!!

お申込方法

「一部繰上償還申出書」※に、償還表と直近の給与明細の
写しを添付し、共済組合へ提出してください。

償還方法

申出書の受付後、共済組合から振込依頼書を送付しますので、
令和5年1月18日までに振り込んでください。

※用紙は、公立学校共済組合三重支部ホームページ（<https://www.kouritu.or.jp/mie/>）からダウンロードしてください。

全額繰上償還は毎月受け付けています。詳細は担当までお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉班 中道・世古口 ☎059-224-2989

特別認定を受けている 被扶養者の資格確認を終えて



タンキちゃん

公立学校共済組合では、特別認定を受けている被扶養者が、継続してその要件を備えているかを確認するため、7月から8月にかけて資格確認を行いました。

今年度の資格確認においても、遑って認定取消となる事例が見受けられました。被扶養者としての要件を満たさなくなったときは、速やかに被扶養者の取消手続きを行ってください。

また、資格確認に必要な添付書類を取り揃えることができない方が多数見受けられました。毎年お願いしていることですが、「給与明細書」や「最新の年金振込通知書」などの保管について組合員の方から被扶養者の方へ徹底していただくようお願いします。

引き続き認定された方には、リーフレット「被扶養者の認定を受けられた方へ」を配付しました。組合員の方ももちろん、被扶養者の方も必ず目を通していただくようお願いします。

タンキちゃんのご案内♪

被扶養者のココに注意！！～認定取消となった主な事例～



もしもし



被扶養者はシフト制のアルバイトをしています。
扶養を継続するためにはどんなことに気を付ければよいですか？

月々の給料額に要注意！！

月々の給料額^(※1)が変動する場合または就労契約の内容等から収入見込が立たない場合において、月々の給料額^(※1)が3か月連続して108,334円^(※2)を超過すると認定取消になります。(年間収入が130万円^(※2)未満であっても認定取消となります。)年をまたいで3か月連続で108,334円^(※2)を超過している場合も認定取消となります。



組合員と、組合員の配偶者の収入を比較したところ、配偶者の方が高収入でした。
被扶養者(子)の扶養は手続きが必要ですか？

扶養義務者が複数名いる場合は要注意！！

子に対する両親のように、扶養義務者が複数いる場合、原則として最も高収入の方を主たる扶養者として取り扱います。

組合員が再任用職員となった場合等、配偶者の方が高収入になったときは、組合員が再任用となるタイミングで共済組合の扶養を取り消して配偶者の扶養に入れてください。



被扶養者には元々個人年金や給与収入がありましたが、公的年金の受給開始年齢に到達し、年金を受給し始めました。扶養を外れなければいけませんか？

年金をもらっている方は要注意！！

被扶養者の収入が公的年金の支給開始により収入限度額^(※2)を超過した場合は受給権発生翌月1日で認定取消になります。企業年金、個人年金、財形年金、給与も含めて計算します。

個人年金や財形年金について、共済組合の扶養認定においては税法上の取扱いとは異なり、税引き前の支給額全てを受給者の収入として取り扱います。

個人年金は公的年金ではないため、公的年金の受給権が発生していない方が個人年金を受け取っている場合の収入限度額は年額130万円^(※2)です。



被扶養者には事業所得（営業、不動産、農林水産業、株式配当等）があります。被扶養者認定において、事業所得はどのように取り扱いますか？

確定申告をしている方は要注意！！

事業所得（営業、不動産、農林水産業、株式配当等）がある場合、確定申告の結果で認定要件を満たしているか否かを判断します。

確定申告で算出された税法上の所得ではなく、収入から共済組合が経費として認めている項目のみを差し引いた金額を収入として判断することになります。減価償却費や租税公課などは経費として認めていませんのでご注意ください。

収入限度額^(※2)を超過した場合は、確定申告の受付日をもって認定取消となります。

その他、こんな場合も扶養取消になるよ☆



- 日額3,612円以上の失業給付を受給すると、その受給期間中は扶養取消になります。
- 別居の被扶養者に基準額以上の送金をしていなかった。
被扶養者の年金が発生したことにより送金の基準額を満たさなくなった事例がありました。
送金額の基準：組合員の送金 \geq (被扶養者の収入 + 組合員及び組合員以外からの送金) \div 3
- 給与明細等の証明書類が提出できなかったため扶養取消となった。

※1. 交通費や各種手当等、非課税所得も含む総支給額

※2. 通常の収入要件は年額130万円（月額108,334円）未満ですが、「60歳以上の公的年金等受給者」又は「障がい事由とする公的年金等受給者」は年額180万円（月額15万円）未満となります。（例：年金と給与収入がある場合は、年金と給与の合計が月額15万円未満）

詳しくは、資格確認を受けた方に配付したリーフレット「被扶養者の認定を受けられた方へ」や「福利のしおり」を見てね☆



取消の手続きが遅れると、被扶養者としての要件を欠くこととなった日まで溯って認定を取り消し、この期間に、当共済組合から医療機関にお支払いした医療費や組合員の方にお支払いした各種給付金については、全額返納していただくこととなりますのでご注意ください！

お問い合わせ 年金・給付班 上野（伸）・渡邊 ☎059-224-2994



良い睡眠で快適生活

睡眠不足と生活習慣病

監修:古賀良彦(杏林大学医学部精神神経科学教室教授)



たかが睡眠不足と侮っていませんか。
睡眠不足は、疲れがとれないだけでなく、高血圧や肥満、
がんなどにも影響します。
生活習慣病を予防・改善するためにも、良い睡眠は必須なのです。

体は眠っている間に メンテナンスされるから…

私たちの心身は、睡眠不足があると、メンテナンスが十分にできなくなります。睡眠不足はメンタルヘルスだけでなく、生活習慣病などとも深い関係があります。

ここでは、様々な研究により明らかになってきた生活習慣病と睡眠の関係を紹介します。

眠りの間に行われていること

- ① 脳の休息 ② 記憶の整理・定着
- ③ 疲労の回復 ④ 内臓や筋肉のメンテナンス
- ⑤ ホルモン分泌 ⑥ 免疫機能の維持・増強



肥満

睡眠不足が続くと食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増え、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減ります。そのため睡眠不足は、食べ過ぎを招き、肥満になりがちです。深夜にお腹がすいて眠れなくなるのも、こうした影響かもしれません。

肥満になると、脂肪細胞からアディポサイトカインと呼ばれるホルモン様物質が色々と分泌されます。その多くは、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)を引き起こす作用があることがわかっています。

糖尿病



肥満が糖尿病の原因となることはよく知られていますが、睡眠不足はまた、インスリンの働きを悪くします。これをインスリン抵抗性といいます。インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモン。働きが悪くなれば、血糖値が下がりにくくなり、糖尿病へと進みます。

高血圧

睡眠不足だと交感神経が優位な状態が長く続きます。血圧は交感神経が優位だと高くなるので、睡眠不足だと、なかなか血圧が下がらなくなります。また、睡眠中に何度も目覚める場合は、その間、交感神経が優位に働くので、睡眠の質も低下するのです。

睡眠時無呼吸症候群

肥満の人に多く、就寝中の大きないびきや呼吸停止にパートナーなどが気づいてみつかることが多い病気です。

睡眠中にのどの筋肉がゆるむと、肥満者ではのどにたまった脂肪が気道を塞ぎます。苦しさでしばしば目が覚め、睡眠不足となり、日中に眠気があらわれます。

さらに、無呼吸等により取り入れる酸素が減り、ヘモ

良い睡眠で快適生活—睡眠不足と生活習慣病

グロビンが増え過ぎて血液がドロドロになり、心筋梗塞や脳梗塞を招いてしまうのです。

がん

がんは、遺伝子の変異することから始まり、がん細胞は約20年もかけて細胞分裂を繰り返し、徐々に大きながんとなります。

免疫にはがん化を抑制する働きもあり、体の状態が良いときはその作用がきちんと働きますが、睡眠不足だと免疫力が低下し、がんの増殖を抑制できなくなります。

生活習慣と睡眠の密接な関係

生活習慣病は、生活習慣が大きな原因となる病気ということです。睡眠もまた、これらの生活習慣とは密接に関係しています。

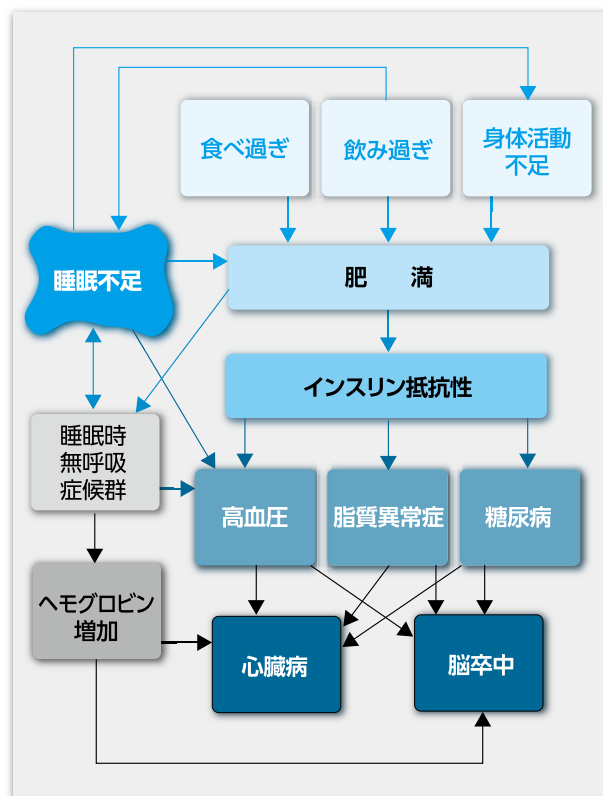
たとえば睡眠不足だと日中眠くなり、活発に活動できず、本来身体活動で使うはずだったエネルギーが余って肥満を招きます。

またお酒やお茶には利尿作用があり、寝る間際に飲むと途中で起きることが多くなり、睡眠不足に。特にお酒は、睡眠の質の低下を招きます。

今現在、生活習慣病と診断されていない人も、このような生活習慣があれば将来生活習慣病にも睡眠障害にもなる確率が高くなるのでご注意ください。

不眠も生活習慣病も現代病

人間は長い間、日が昇ると起き、日が沈むと眠るという生活を続けてきました。また、食べ過ぎて太るような



ことは、生活に余裕があるごく一部のみに限られていました。体を使って働き、夜は疲れで熟睡したことでしょう。こうした生活のもとでは、生活習慣病は少なかったに違いありません。

生活が便利になった世の中だからこそ起こる不眠や生活習慣病は、まさに現代社会だからこそ起こる「現代病」といえるでしょう。本来の生体リズムにできるだけ近づけた生活を送り、心身ともにイキイキと暮らしたいものです。

睡眠 Q & A

Q 睡眠時間は長いほど健康的？

A 長ければ良いというわけではなく、一般的には平均睡眠時間が7時間前後で、最も死亡率が低いことがわかっています。睡眠時間が長くても短くても死亡リスクは上がる傾向ですが、睡眠時間が長い場合、なぜ死亡率が上がるのか、はっきりしたことはまだわかりません。ただし、質の良い睡眠をとることは生活習慣病の予防に効果的です。朝起きたとき、「すっきり目覚め、良く眠ったと思える」睡眠時間の確保を心がけましょう。



共済組合

互助会

退教互

三重県教育委員会

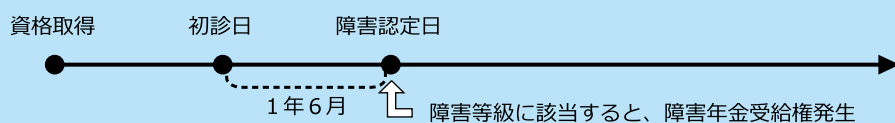


知っておきたい! 障害厚生年金

障害厚生年金は、病気やケガなどにより一定の障害状態になったときに請求できる年金です。被用者年金の一元化に伴い、平成27年10月以降は在職中でも支給されるようになりました。(ただし、経過的職域加算部分は、在職中は全額支給停止されます。)

受給要件

- ① 初診日^(※1)において組合員(短期組合員を除く)であること
- ② 障害認定日^(※2)に障害等級^(※3)の1級から3級に該当する障害状態にあること
- ③ 保険料の納付要件^(※4)を満たしていること



- ※1 その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をいいます。
- ※2 原則として、初診日から1年6月を経過した日をいいます。
(1年6月経過前に特例症例に該当した場合は、各定められた日が障害認定日となります。)
- ※3 年金制度で定める等級で、障害者手帳の等級とは異なります。
- ※4 初診日の前々月までの保険料納付済期間及び保険料免除期間を合算した期間が、公的年金制度の被保険者期間の3分の2以上あることが必要です。

特例症例

障害認定日は初診日から1年6月を経過した日となりますが、1年6か月経過前に下記の特例症例に該当した場合には、それぞれ定められた日が障害認定日となります。

症 例	特例と認められる日
上肢・下肢を切断、離断	切断、離断した日
人工骨頭・人工関節の挿入、置換	挿入、置換した日
脳血管疾患による機能障害※	初診日から起算して6ヶ月経過日以降
心臓ペースメーカー、人工弁の装着	装着した日
心臓移植、人工心臓、補助人工心臓	移植又は装着日
CRT(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)	装着日
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	挿入置換日
人工透析療法の開始	透析開始日から3ヶ月経過日
人工肛門造設、尿路変更術の施行	造設、施行から6ヶ月経過日
新膀胱の造設	造設した日
咽頭の摘出	咽頭全摘出手術を施した日
在宅酸素療法の開始	在宅酸素療法を開始した日
遷延性植物状態であるもの	状態に至った日から起算して3ヶ月経過日以降

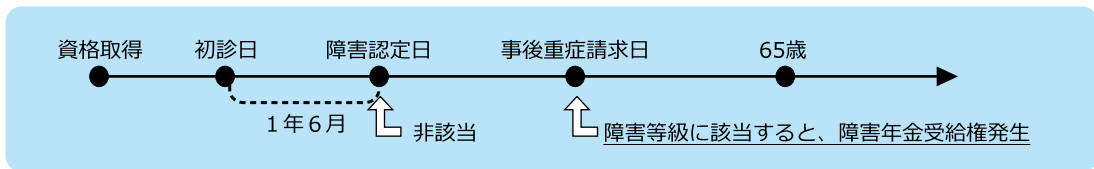
- ※ 脳血管疾患による機能障害については、医学的観点から、それ以上の機能回復がほとんど望めない場合に限られるため、請求すれば必ずしも認められるものではありません。

事後重症制度

障害認定日時点では障害等級の1級から3級に該当しなくても、その後**65歳に達する日の前日まで**に下記要件を満たすこととなったときは、当該期間内に請求することにより、障害厚生年金が支給されます。

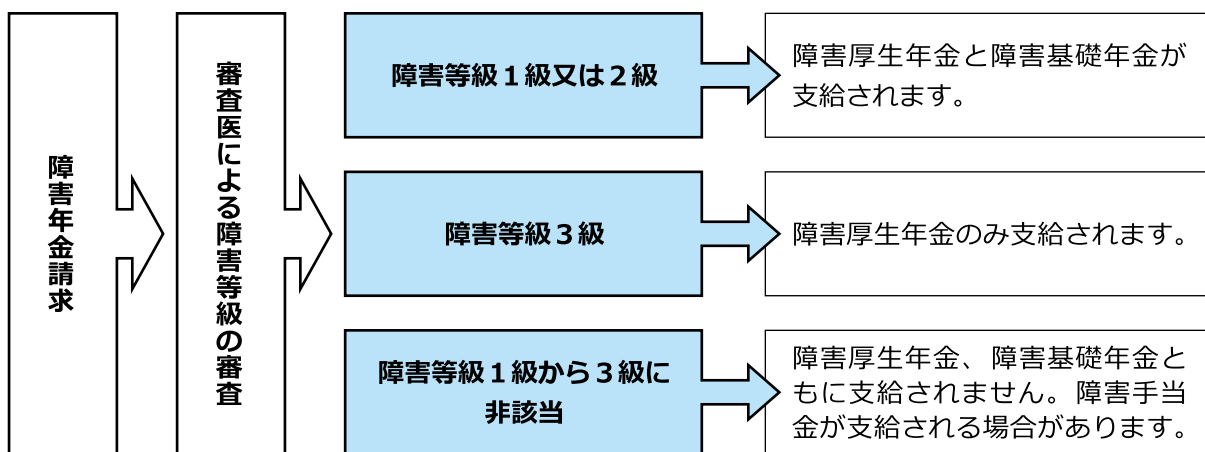
- ① 初診日^(※1)において組合員(短期組合員を除く)であること
- ② **65歳に達する日の前日まで**に障害等級^(※2)の1級から3級に該当する障害状態になったこと。
- ③ **65歳に達する日の前日まで**に請求があること。
- ④ 保険料の納付要件^(※3)を満たしていること

※1 その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をいいます。
 ※2 年金制度で定める等級で、障害者手帳の等級とは異なります。
 ※3 初診日の前々月までの保険料納付済期間及び保険料免除期間を合算した期間が、公的年金制度の被保険者期間の3分の2以上あることが必要です。



請求手続

障害年金を受けるためには請求手続きが必要です。また、障害手帳をお持ちの方も審査医による障害等級の審査を受けていただく必要があります。請求を希望される方は、初診日と傷病名をご確認のうえ当支部までご連絡ください。担当者が状況を確認し、必要書類を送付します。



かめるん

お問い合わせ 年金・給付班 大田 ☎059-224-2994

共済組合

互助会

退教互

三重県教育委員会