

## 公立学校共済組合三重支部

令和4年度の公立学校共済組合三重支部決算概要について、以下のとおりお知らせします。

なお、当支部の経理は、業務の内容により短期・厚生年金保険・経過的長期・退職等年金・業務・保健・貸付及び宿泊の計8経理に区分されます。

### I 組合員数等

#### 1 組合員数<sup>(注1)</sup>

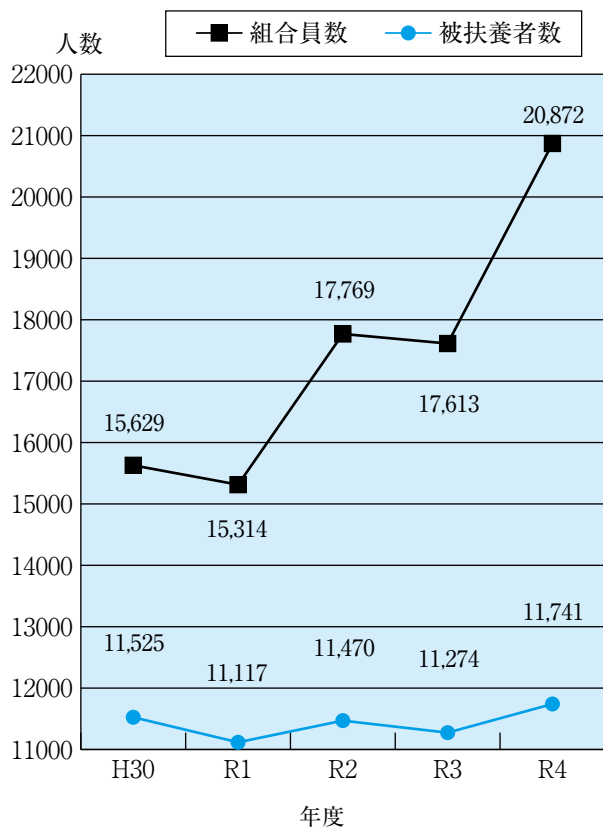
20,872人 (令和3年度 17,613人)

#### 2 被扶養者数<sup>(注1)</sup>

11,741人 (令和3年度 11,274人)

(注1) 短期組合員及び任意継続組合員を含む。

#### ※組合員数及び被扶養者数の推移



### II 短期経理

この経理は、組合員とその被扶養者に係る病気・負傷・出産・死亡等に関する給付を行います。

#### 1. 収支状況

科 目		金 額(円)
収 入	短期負担金	5,007,756,804
	介護負担金	644,626,504
	短期掛金	4,998,119,853
	介護掛金	644,563,057
	短期任意継続掛金	117,633,697
	介護任意継続掛金	18,443,673
	賠償金等	1,236,721
	計	11,432,380,309
支 出	保健給付	4,175,854,159
	直営保健給付	464,807
	休業給付	867,440,410
	災害給付	1,180,000
	附加給付	71,362,469
	一部負担金払戻金	67,315,800
	任意継続掛金還付金等	10,409,405
	本部へ回送金等	6,238,353,259
計	11,432,380,309	

組合員(任意継続組合員を除く)一人あたりの掛金額は、短期掛金が242,603円(前年度264,549円)、介護掛金が52,876円(前年度63,283円)でした。

### Ⅲ 厚生年金・経過的長期・退職等年金経理

この経理は、組合員に係る退職・障がい又は死亡による年金の給付を行います。

年金の決定及び給付は公立学校共済組合本部で行われており、各種年金は本部から受給者本人が指定した金融機関口座へ直接送金されます。三重支部では、当該給付に係る掛金・負担金の徴収、申請書類の受付・審査、組合員等からの問い合わせ対応業務等を行っています。

#### 1. 収支状況

科 目		金 額(円)
収 入	負 担 金	16,280,714,150
	掛 金・ 保 険 料	9,839,608,436
	前 期 損 益 修 正 益	676,280
	計	26,120,998,866
支 出	前 期 損 益 修 正 損	1,928,697
	本 部 へ 回 送 金 等	26,119,070,169
	計	26,120,998,866

組合員一人あたりの掛金額（保険料）は、厚生年金が612,962円（前年度556,563円）、退職等年金が50,252円（前年度45,600円）でした。

経過的長期については、全額事業主負担のため組合員の納付はありません。

### Ⅳ 保健経理

この経理は、「特定健康診査・特定保健指導」及び組合員の健康管理に重点を置いた人間ドック・器官別検診の実施、並びに各種セミナーなど福祉事業を行うものです。

#### 1. 令和4年度保健厚生事業実施状況

事 業 名		利用者等	金額(円)
特定健診等事業	特定健診・特定保健指導	1,044人	21,654,339
	人間ドック(対象:40歳以上組合員)	7,202人	209,139,173
	事務費	-	2,629,107
	特定健診事業等 計	-	233,422,619
健診事業	人間ドック(対象:40歳未満組合員)	1,520人	41,697,929
	女性健診	303人	4,235,462
	脳ドック	515人	12,626,184
	歯科検診	219人	684,156
	胃検診	56人	328,566
	巡回健診	160人	692,478
	事務費	-	707,244
	健診事業 計	-	60,972,019
健康づくり事業	心身リフレッシュ	56人	581,036
	心身リフレッシュ(ワグワグ)	251人	404,630
	ストレスドック	25人	208,600
	心の健康相談室	9人	90,000
	健康図書等配布	-	220,000
	Webウォーキング大会	595人	1,736,327
	事務費	-	262,404
	健康づくり事業 計	-	3,502,997
一般事業	指定宿泊施設利用補助	574人	680,865
	「プラザ洞津」利用促進	17人	17,000
	地区事業補助	4,313人	1,584,498
	ライフプランセミナー	942人	970,352
	ホームヘルパー雇用補助	8人	49,213
	福利相談室(法律相談)	-	89,000
	予防接種補助	3,529人	4,589,776
	一般事業 計	-	7,980,704
厚生事業費 総計		-	305,878,339

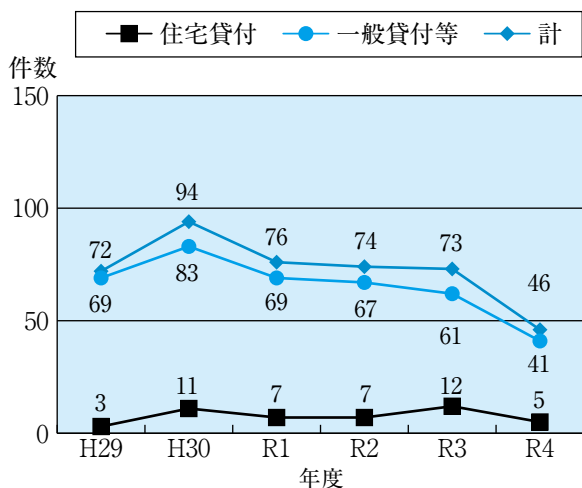
### V 貸付経理

この経理は、組合員が臨時に資金を必要とするときに貸付けを行うものです。

#### 1. 新規貸付実績及び年度末残高

	貸付種別	件数	金額(円)
4年度新規貸付	一般貸付	29	37,152,523
	住宅災害貸付	0	0
	住宅貸付	5	47,900,000
	教育貸付	10	27,300,000
	災害貸付	0	0
	医療貸付	1	1,200,000
	結婚貸付	0	0
	葬祭貸付	1	1,700,000
	計	46	115,252,523
4年度末残高	一般貸付	192	145,062,506
	住宅災害貸付	0	0
	住宅貸付	396	995,256,431
	教育貸付	44	87,612,730
	災害貸付	1	531,190
	医療貸付	1	1,179,452
	結婚貸付	9	2,764,698
	葬祭貸付	2	2,515,509
	計	645	1,234,922,516

#### 2. 新規貸付件数の推移



### VI 宿泊経理

この経理は、組合員及びその家族が宿泊、会議、宴会、婚礼等に利用するための直営施設（公立学校共済組合津宿泊所「プラザ洞津」）に関する運営を行うものです。

#### 1. 収支状況

	科目	金額(円)
収入	施設収入	8,662,056
	商品売上	111,929
	その他	260,042,639
	当期不足金	0
	計	268,816,624
支出	人件費	65,546,054
	材料費	3,901,962
	営業費	56,567,287
	減価償却費	17,778,079
	開発費償却	129,600
	貸倒引当金繰入	0
	本部へ回送金	0
	当期利益金	124,893,642
計	268,816,624	

#### 2. 利用状況

区分	年度	30年度	1年度	2年度	3年度	4年度
宿泊		6,496人	5,130人	1,353人	740人	585人
会議		28,251人	27,138人	9,499人	5,753人	1,047人
宴会		28,967人	27,256人	680人	98人	207人
婚礼		37(1組)	0(0組)	0(0組)	0(0組)	0(0組)
レストラン・ラウンジ		17,424人	16,126人	6,627人	2,557人	1,117人

※新型コロナウイルス感染症患者等臨時応急処置施設設置に伴う休業期間

令和3年度：令和3年10月1日から令和4年3月31日まで

令和4年度：令和4年4月1日から令和5年2月28日まで

お問い合わせ 福祉班 ☎059-224-2989

無料

# 特定健康診査のご案内

「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、公立学校共済組合では、40歳から75歳（注1）までの被扶養者の方々を対象（注2）として、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査を実施します。受診対象となる被扶養者の方には、「特定健康診査受診券」等を7月上旬にご自宅に送付します。

受診期限は、令和6年3月31日までです。今年度は無料（自己負担なし）で受診することができます。

詳細は、「特定健康診査受診券」に同封されている「特定健康診査の御案内」をご覧ください。

## 被扶養者の方へ



目寄りなお知らせ

人間ドックを利用する場合、人間ドック受診時に特定健康診査受診券（以下「受診券」）を提出すると、人間ドック検査料金から特定健康診査相当額（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受診券を利用することを健診機関にお伝えいただき、受診日当日、受診券と公立学校共済組合組合員被扶養者証等（保険証）を忘れずに提出

してください。

人間ドックは、特定健康診査の受診期限である令和6年3月31日までに受診してください。期限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。

次表の健診機関以外で人間ドックを受診した場合も、この割引は適用されませんのでご注意ください。

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

注1. 75歳を迎える方は75歳の誕生日の前日まで受診が可能です。

注2. 組合員の方は定期健康診断（当支部が実施する人間ドックを含む）を受診していただくことで特定健康診査を受診したものとみなされますので、改めて特定健康診査を受診する必要はありません。

お問い合わせ 福祉班 上野（伸）・村田 ☎059-224-2989

# 人間ドック 受診決定者の方へ

早急にご予約を  
お願いします！



コーヘーくん

今年度の人間ドック（第1回募集分）の受診決定通知を5月11日付けで送付しています。  
受診予定日が決まっていない方は、早急に決定された健診機関に連絡し、受診予定日を決定してください。

ご連絡が遅れた場合、今年度の人間ドックは受診できない場合があります。

妊娠したから人間ドックの  
受診は控えようかな…



スズちゃん

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キャンセルする旨を報告し、人間ドック受診券の受診キャンセル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。報告がないまま受診しなかった場合、次年度の人間ドックの決定時に、優先決定順位で不利に取り扱われることがあります。

お問い合わせ 福祉班 上野（伸）・村田 ☎059-224-2989

## ★給付算定基礎額残高通知書の送付について★

今年度の発送は7月末を予定しています！



年金払い退職給付（退職等年金給付）は、被用者年金一元化によって廃止された職域年金部分（旧3階部分）の額に代わる年金として、平成27年10月に新設された制度です。

保険料（掛金）は標準報酬月額及び標準期末手当等の額を基に算定され、労使折半で積み立てています。

毎年、前年度に積み立てたあなたの「給付算定基礎額」の残高が記載された通知書を公立学校共済組合本部より送付します。

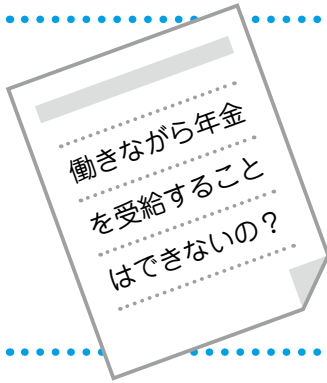
ご自宅に届きましたら、ご確認ください！

お問い合わせ 年金・給付班 森岡・森部 ☎059-224-2994



# 年金の支給調整について

年金受給者が就労していると年金が減額されるってホント！？



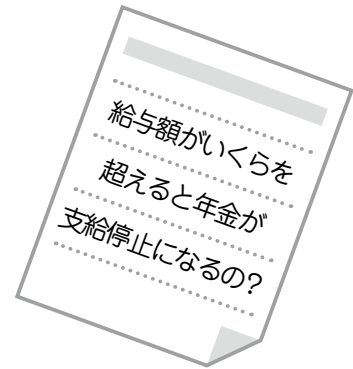
老齢厚生（退職共済）年金を受給している方が再就職又は再任用で厚生年金制度に加入すると、受給する老齢厚生年金の一部または全部が支給停止となることがあります。

その後退職したときには、その勤務した被保険者期間に相当する分を加えて年金が支給されます。

再就職しても、厚生年金に加入しない場合には支給停止はありません！

基本月額と総報酬月額相当額の合計が**48万円**を超えたときに超えた金額の1/2にあたる金額の年金が支給停止されます。

- ①基本月額 = 老齢厚生年金額（年額）を12で割った額。  
※経過的职业域加算額や加給年金額等は含みません。
- ②総報酬月額相当額 = 「就職先の標準報酬月額」 + 「直前1年間の標準賞与額を12で割った額」



## 例

次のケースにおける「支給停止の有無」について計算します。

老齢厚生年金額（年額） = 120万円 → 基本月額：10万円

就職先の標準報酬月額 = 30万円  
直前1年間の標準賞与額 = 108万円 → 総報酬月額相当額：39万円

**10万円 + 39万円 = 49万円 > 48万円** となり、年金は支給停止されます。  
支給停止金額は **(49万円 - 48万円) × 1/2 = 5千円** となります。



お問い合わせ：年金・給付班 森岡・森部 ☎059-224-2994

# 「ねんきん定期便」 ご存じですか!?

私の年金  
いくらもらえる??



年金の見込額は毎年、誕生月の末頃に自宅宛てに送付される

「ねんきん定期便」で確認することができます。

35歳・45歳・59歳の方には封書で、それ以外の方には圧着はがきで送付されます。

なお、すでに年金を受給している方にはねんきん定期便は送付されません。

## (50歳以上の方宛のはがきの例)

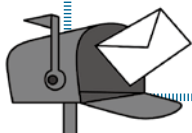
基礎年金番号		私学共済の加入者番号		※お問い合わせの際は、基礎年金番号をお知らせください。		
1234567890						
1. これまでの年金加入期間 (老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です。)						
国民年金 (a)		国民年金計 (未納月数を除く)		船員保険 (c)	年金加入期間合計 (未納月数を除く) (a+b+c)	受給資格期間 (a+b+c+d)
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者					
93月	55月	148月		0月		
厚生年金保険 (b)						
一般厚生年金		公務員厚生年金 (国家公務員・地方公務員)	私学共済厚生年金 (私立学校の教職員)	厚生年金保険計		
181月	67月	0月		248月	396月	0月
						396月
2. 老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込)						
受給開始年齢	老齢基礎年金の見込額 (日本年金機構から支給)		64歳~	65歳~	老齢基礎年金	
(1) 国民年金					686,758円	
(2) 厚生年金保険	老齢厚生年金の見込額 ※ 民間企業勤務期間の年金額を含みます。		支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金	
一般厚生年金期間			390,744円	390,744円	390,744円	
公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)			299,193円	299,193円	264円	
私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)			15,417円	15,417円	137円	
(1)と(2)の合計	合計支給額 (老齢基礎年金を含む)		705,354円	1,392,513円	1,392,513円	

- 50歳以上60歳未満の方  
現在の標準報酬月額で60歳まで加入し続けた場合の見込額が印字されます。
- 50歳未満の方および厚生年金保険に加入している60歳以上の方  
加入実績 (定期便作成時までの在職期間・給料等) に応じた見込額が印字されます。

## ねんきん定期便はとっても便利!!

共済組合加入期間だけでなく、基礎年金 (国民年金) の見込額や民間企業や私立学校に勤めた期間の年金見込額も記載されています。

受け取る年金全体の目安が分かるので、老後の資金計画の参考になります。



お誕生月になったら、ねんきん定期便の確認を!!

お問い合わせ：年金・給付班 森部・森岡 ☎059-224-2994

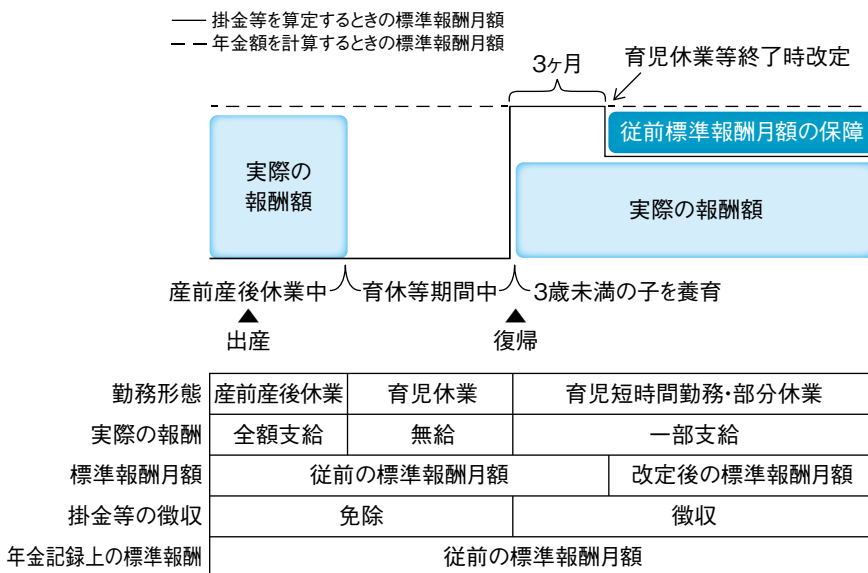
# 3歳未満養育特例制度をご存知ですか？

## 3歳未満養育特例制度とは

将来の年金額に反映される標準報酬月額が、養育期間中の手当の減額等で、養育開始前よりも低くなる場合があります。

その際、公立学校共済組合三重支部へ申請することにより、減額後の期間も養育開始前の標準報酬月額で年金が計算されます。

**3歳未満養育特例制度**とは、養育期間中の標準報酬月額の低下が将来の年金額に影響しないようにするための制度です。



### 対象者

3歳未満の子を養育している方  
(産休・育休中の方は除く)

### 特例の適用期間

開始月  
養育を開始した日の属する月  
終了日  
養育を終了した日の翌日の属する月の前月

## 申請について

申請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/syuttsan/index.html>)

添付書類として申請者と子の続柄が確認できる「**戸籍謄(抄)本**」及び養育特例開始日時点で同居していることが確認できる「**住民票**」が必要ですので、忘れずに提出していただきますようお願いします。

※ 既に特例制度適用中で、4月の異動で新たに組合員になられた方につきましては、再度申請していただきますようお願いします。

お問い合わせ 年金・給付班 森岡・森部 ☎059-224-2994



心も体も健康に

# 生活リズムとメンタルヘルス

監修：古賀良彦(特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会 理事長)

心身の健康にさまざまな影響を及ぼす生活リズムの乱れ。不規則な生活は、神経伝達物質セロトニンの分泌に支障を来し、うつ病などになりやすいといわれています。ストレスや疲労感がたまっていると感じたら、普段の生活リズムが原因であることも考えられます。

自分では普通だと思っている生活リズムを、一度見直してみませんか？

## こんなことはありませんか？

食事や睡眠などの時間が不規則だ

オンとオフのメリハリがない

不規則になりがちな夜型生活リズムから脱け出し、朝型生活リズムへチェンジ！  
規則正しい生活で、ストレスに負けない心身の健康づくりを始めましょう。



## 夜型生活リズムの影響

### 寝付きが悪くなる

夜中の長時間のインターネット利用やテレビ視聴は、脳に過剰な刺激を与えます。脳が活動から休養への切り替えができず、眠りが浅くなる傾向に。休養ができず心身に疲労がたまると、ストレスへの耐性も弱まってしまいます。

### 就寝・起床時間が日によってばらばらに

平日の寝不足解消のため、休日は昼過ぎまで布団の中……という生活を送っていませんか。いわゆる寝だめは逆効果で、睡眠の質が悪くなり生活リズムが乱れるものになってしまいます。

### 無気力、注意力の低下

夜遅くまで起きていて体が十分に休息できないと、日中の眠気が強くなります。疲労がとれないとストレスがたまり、注意力が低下して、イライラするなど精神面に悪い影響を及ぼします。



## 朝型生活リズムの効果

### 朝の太陽光で体内時計をリセット

午前中に太陽光を浴びると、体内時計がリセットされ、それを習慣化することで生活リズムが安定します。朝のすがすがしい空気の中で深呼吸することで、自律神経のバランスも整います。

### 朝食をきちんととれる

朝食をとると、1日3食の食事のサイクルが整いやすくなります。忙しい朝でも、前日の残り物など手軽に食べられる物を活用することが継続のポイント。食欲がない人は、味噌汁やヨーグルトなど食べやすいものから慣らしていきましょう。

### 朝から元気に活動できる

快適な1日のスタートは、朝すっきり目覚められるかどうかのカギです。決まった時間に起きるには、睡眠時間の確保も忘れずに。朝からてきぱきと行動できると、勉強や作業の効率もアップします。

共済組合

互助会

退教互

三重県教育委員会

# まずはここから！生活リズムの整え方



規則正しい生活リズムは、無理なく続けられることが大切です。毎日できることから少しずつ取り組んで、ストレス知らずになりましょう。



## 朝 決まった時間にパッと目覚める！

起床時間は、1日の生活リズムの要。コーヒーを入れる、植物に水をやるなど、起きてからすることを決めておくと、活動モードのエンジンがかかりやすくなります。



## 昼 適度なリフレッシュで元気を充電

午後に備えて気持ちを切り替えましょう。昼食がてらの散歩など、軽い運動はストレス解消や、寝付きをよくする効果が期待できます。疲労回復には昼寝もおすすめ。ただし寝過ぎは逆効果なので、20分程度にしておきましょう。



## 夜 心と体をオフモードに

体を休ませ、肥満を予防するためにも、眠る3時間前には夕食を済ませておくのが理想的。お風呂あがりに軽いストレッチをするなど、心身がリラックスできる方法で脳に「これから眠る」というサインを送ることで、スムーズな入眠につながります。



## 毎日のセルフケアタイムを大切に

仕事や勉強、家事や育児に追われ、何かと忙しい毎日。1日1回でも、心がほっとする時間を持てていますか？ 頑張り続けてエネルギー切れにならないためにも、自分なりのセルフケアタイムを持ちたいものです。また、悩み事で負の思考回路から抜け出せないときに、問題から一度離れることで思わぬ解

決策が浮かぶこともあります。

家族や友人など気の置けない人とのだんらんの時間や、一人でゆっくり趣味に没頭する時間を持つこともおすすめです。

その日の疲れやストレスをその日のうちに解消できれば、明日への元気も湧いてきます。



共済組合

互助会

退教互

三重県教育委員会

特別認定の被扶養者が  
いる皆様へ

## 特別認定被扶養者の 資格確認を行います！

共済組合の特別認定（給与条例上の扶養手当の支給を受けていない被扶養者）の対象となっている方に「資格確認」を7月から8月にかけて行います。

これは、特別認定を受けた被扶養者がその後も引き続き扶養の要件を満たしているかどうかを確認させていただき手続きです。

詳細につきましては、所属所長あての7月5日付け通知文書をご覧ください。対象となる組合員とその被扶養者を記載しています。

令和5年4月1日以降に新規及び認定区分変更で特別認定を受けた被扶養者については、今回の資格確認の対象外です。



### 注意！ こんなときは取消になります！

- 恒常的収入<sup>\*1</sup>が年額130万円（月額108,334円）<sup>\*2</sup>以上ある。
- パート・アルバイト収入が3か月連続で108,334円<sup>\*2</sup>以上ある<sup>\*3</sup>。
- 雇用保険を月額3,612円以上受給している。
- パート・アルバイト等の勤務先で健康保険に加入している。
- 別居している被扶養者に対して組合員からの送金<sup>\*4</sup>がない。
- 組合員よりも他の扶養義務者<sup>\*5</sup>の収入の方が多い。

等

- ※1. 給料の場合、交通費等を含めた総支給額です。  
生命保険契約等に基づく個人年金や貯蓄型の個人年金（保険料相当額も含む）も含まれます。  
自営業者や不動産所得がある被扶養者は、確定申告の内容から共済組合が認める経費のみを差し引いた収入額により判断します。
- ※2. 「60歳以上の者」又は「障がい事由とする公的年金等受給者」の収入基準は年額180万円（月額15万円）となります。
- ※3. 月々の給料額が変動する場合や、見込みが立たない場合は、3か月連続で収入超過となった場合に、その翌月（4か月目の初日）から被扶養者の資格を失います。
- ※4. 認定を受けようとする方の収入（組合員と組合員以外からの者からの送金額を含む）に対して、組合員からの送金額の占める割合が1/3以上であることが必要です。
- ※5. 扶養義務者とは、対象となる被扶養者を扶養する義務を負う方です。例えば、子に対してその両親に扶養義務が発生し、両親のうち収入が多い方の健康保険の扶養に入ってくださいこととなります。

認定要件を備えていないにも関わらず取消しの申告が遅れると、被扶養者としての要件を欠く事由が発生した日まで遡って認定を取り消し、この間に、共済組合が医療機関に支払った医療費や組合員に支払っ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 大田・渡邊 ☎059-224-2994