

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6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へ直接ご予約ください。



受診

③

職場の健康診断や人間ドックで代用

受診

受診結果と同封の質問票を共済組合へ送付してください。
QUO カード (500円) プレゼント実施中です!

- 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をご覧ください。ホームページ（上記 QR コード参照）にも一覧を掲載しておりますのでご覧ください。
- 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6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(前ページQRコード参照)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5年度も無料です。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。

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。県内の当支部ホームページ (<https://www.kouritu.or.jp/mie/>) では全国の健診機関の一覧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 上野（伸）・村田 ☎059-224-2989

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

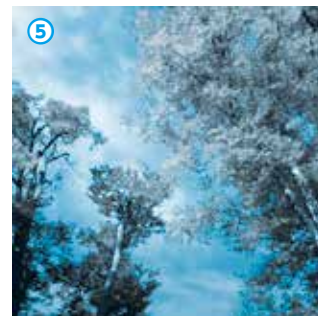
県内6機関 { おの心のクリニック【四日市市】、ゆう心のクリニック【津市】、森心身医学クリニック【津市】、松阪厚生病院【松阪市】、熊野病院尾鷲診療所【尾鷲市】、熊野病院【熊野市】

東海中央病院（岐阜県） } 公立学校共済組合直営病院
近畿中央病院（兵庫県） } ※ 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5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・上野（伸） ☎059-224-2989



紅葉狩り

錦秋の立山散策のおすすめ

北海道の大雪山と並んで日本で最も早く9月下旬からスタートする紅葉
標高3000mの立山連峰が赤、黄、緑に色づくさまは圧巻です

美しい山々に囲まれた絶景の宿

 **立山高原ホテル**

中部山岳国立公園立山室堂天狗平

TEL 076 (463) 1014
http://www.t-kogen.com

FAX 076 (463) 1029
E-mail: info@t-kogen.com



ホテル周辺の各季節の様子
オフィシャルYouTube



心も体も健康に



運動とメンタルヘルス



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)

共済組合

互助会

運動をして気持ちのよい汗を流すと、気分がさっぱりとするものです。もしもあなたがストレスを感じやすくなっているのなら、その原因の一つは、運動不足かもしれません。

ストレスの予防にも解消にも大きな効果がある運動。忙しいときこそ、積極的に体を動かしてみませんか。

こんなことはありませんか？

- 忙しくて運動する時間がない
- 運動をするのはおっくうだ



運動が大切なことは分かっているけど、時間がない、面倒に感じる、苦手だというあなた。日頃、ストレスを強く感じているなら、運動で解消できるかもしれません。

運動不足だと

筋力が弱って姿勢が悪くなる

体の姿勢を維持する筋力も衰えるため、姿勢がどんどん悪くなります。そのため、脳への血流が悪くなり頭痛が起きやすくなったり、思考の幅がどんどん狭まって心の病に近づいたりすることもあります。

疲れやすくなる

運動不足で血流が悪くなると、体内に疲労物質がたまりやすくなり、「すぐに疲れる」「疲れが取れない」といった症状の原因になります。疲労感をいつも感じていると、何ごとにも消極的になり、気分も落ち込みがちに。

不眠を引き起こす

毎日の生活で、頭ばかり使い体を使っていないと、頭は疲れているのに体は疲れていないという、アンバランスな状態に。その状態で眠ろうとしても、眠りが浅くなったり眠れなくなったりします。

退教互

適度な運動をすると

脳が活性化される

運動により脳の血流がよくなるので、脳が活性化され、思考力や記憶力も高まります。また、心に安らぎをもたらすセロトニンなどの神経伝達物質が脳内に増えることが分かっています。

気分転換ができる

日頃とは異なる刺激により、気分転換につながります。また、運動に集中することによって、一時的にでも嫌な考えや気持ちを忘れることができます。

満足感や達成感が得られる

運動を続けていくと、「これだけできるようになった」という満足感や達成感が得られます。それが自信につながって、気持ちが明るく前向きになることが期待できます。

三重県教育委員会



運動で心も体もスッキリ!

疲れやストレスでカチコチに固まった心と体を運動でほぐしましょう。
続けることで、ストレスにも強くなっていきます。



有酸素運動を習慣に

軽いジョギングや水泳、サイクリングなど、20~30分間気持ち良く続けられる有酸素運動を週に2~3回行ってみませんか。運動の効果は2~3日続くといわれています。心地よい疲労感とともに、夜にはぐっすりと眠りましょう。



インターバル速歩で歩こう

一定のリズムで体を動かすリズム運動は、心の安定をもたらす神経伝達物質のセロトニンを脳内に分泌するのに役立つことが分かっています。

通勤や散歩のときには、3分速歩をしたら、3分普通歩行を繰り返すインターバル速歩がおすすめ。速歩だけでは疲れてしまって続きませんが、これなら長く歩けます。



エネルギーを運動で発散

問題を一人で抱え込んで、誰にも相談できないと思いついていて、無意識に周囲にバリアを張っている状態にあります。このバリアを維持するには大変なエネルギーが必要なので、それだけで心身を消耗させてしまいます。バリアを張るために使っているエネルギーを運動で発散させれば、素直に「困っているのを助けてほしい」と周囲の人に言えるようになります。



メンタルヘルスの強い味方、セロトニン

メンタルヘルスには脳内の神経伝達物質が大きな影響を及ぼしていることが知られています。中でもセロトニンは、気分や集中力を左右すると考えられている神経伝達物質で、脳内のセロトニン量が増えると、心が落ち着いて爽やかな気分になり、集中力が高まるといわれています。

一方、セロトニンが不足すると、イライラしたり怒りっぽくなったりして、うつ病や不眠症などさまざまな問題が発生しやすくなります。

セロトニンは、適度な運動によって脳内に増えることが分かっています。運動を習慣にすることで、セロトニンの分泌を促し、笑顔で毎日を送りましょう。





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
<熊本県産・ひのゆたか>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<熊本県産
 ひのゆたか>をご自宅へお
 届けします!

香りと酸味のバランス
 が良い「ひのゆたか」
 をぜひご賞味くださ
 い!!

被扶養者の方も対象となります
 ご家族そろってご参加ください!



～WEBウォーキング大会～

「健康チャレンジログ」

を開催します

10月11日まで受付中
 エントリーはこちらから



詳しくは、令和5年9月6日付け
 公共三第652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・上野(伸) TEL 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5年4月	310,000円			}
令和5年5月	385,000円			
令和5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

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5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。

万ーのために

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4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 → 1,212円/年 (101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をご覧ください。
- 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4年12月以前に貸付を受けた方	令和5年10月中旬	年末調整
令和5年1月以降に貸付を受けた方	令和6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 ☎ 059-224-2994