

45歳未満の方

年度末退職予定の方

ライフプランセミナー開催のご案内

「三重県教職員等生涯生活設計推進計画」に基づき、以下の日程で「ライフプランセミナー」を開催します。

セミナー参加者の勤務上の取扱いについて

県費職員のうち、一般組合員である公立学校職員は「公立学校職員の勤務時間、休暇等に関する規則」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」に基づき**職務専念義務免除**がそれぞれ認められます。市町費職員については、当該市町の規程の定めるところによります。



ライフプランセミナー40

若い年代向けに、今後の生活設計に活かせる経済知識を提供することを目的に、家庭経済に関する講演会を下記のとおり実施します。

講演内容

「ライフプランで充実した人生を」



ファイナンシャルプランニング専門会社から、公務員制度に精通したファイナンシャルプランナーをお招きします。

老後を迎える頃には、ご自身の貯蓄や年金額に合わせた生活をするようになります。ご自身が求める生活レベルを維持できるよう、**今から備えるため**の知識をわかりやすく講演していただきます。皆様のご参加お待ちしております。

対象者 45歳未満の公立学校共済組合員とその配偶者 ※配偶者のみの参加はできません。

(育児休業中などの休職中の方もご参加いただけます。)

対象者を45歳未満としていますが、それ以外の年齢の方も参加可能です。

申込締切 令和5年11月27日(月) 17時 共済組合必着

「令和5年度『ライフプランセミナー40』参加申込書(再募集)」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。参加申込書は公立学校共済組合三重支部ホームページからダウンロードできます。なお、決定通知は締切後に所属所長宛で送付します。

開催日程

【午前の部 受付 9:00～9:30 講義 9:30～11:30】

【午後の部 受付 13:00～13:30 講義 13:30～15:30】

開催日	会場	定員
12月26日(火) 午前	三重県総合文化センター 男女共同参画センター 「セミナー室A」	60名
12月26日(火) 午後		60名



ライフプラン第3期セミナー

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5年度末に定年前早期退職予定の公立学校共済組合一般組合員

休職者及び来年度定年前再任用短時間勤務となる方も対象です。再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6年1月4日(木) 17時 共済組合必着

「令和5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

各日、対象所属所を設定していますが、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 9:30~14:20 個別相談 14:20~16:00】

開催日	会場	対象所属所
1月22日(月)	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
1月26日(金)	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
1月30日(火)	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
2月1日(木)	松阪庁舎 大会議室	松阪市の各所属所
2月2日(金)	四日市庁舎 大会議室	桑名市、木曾岬町、三重郡、いなべ市、東員町の各所属所、四日市市の中学校、四日市市教育委員会
2月9日(金)	伊賀庁舎 大会議室	伊賀市、名張市の各所属所
2月13日(火)	四日市庁舎 大会議室	四日市市の県立学校、小学校、鈴鹿市の各所属所
2月15日(木)	松阪庁舎 大会議室	多気郡、度会郡の各所属所
2月16日(金)	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
2月20日(火)	総合文化センター 大研修室	亀山市の各所属所、津市の小学校

お問い合わせ 福祉班 村田・上野(伸) ☎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. 通常収入要件は年額130万円未満ですが、「60歳以上の者」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 大田・渡邊 ☎059-224-2994

心も体も健康に

食生活とメンタルヘルス

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)

ストレスには、人間関係や環境など、さまざまな要因が絡んでいますが、食生活の乱れも無関係ではありません。なぜなら、私たちはストレスを脳で感じますが、その脳を働かせているのは他でもない食べ物だからです。

心に負担がかかる偏った食生活を続けているか、自分の生活を振り返ってみませんか。

こんなことはありませんか？

- おにぎりやパンだけの食事が多い
- 朝食はほとんど食べない



チェックがついたあなたは、食事バランスが崩れて、栄養が不足している可能性大！
知らず知らずのうちに、心にも負担がかかっているかもしれません。

例えば

たんぱく質が不足すると

セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンなどのメンタルヘルスに関連の深い神経伝達物質は、たんぱく質からつくられます。おにぎりやパンだけなどの偏った食事が多いとたんぱく質が不足し、神経伝達物質の材料が不足してしまいます。

ビタミンB群が不足すると

たんぱく質をアミノ酸に変え、脳の栄養や神経伝達物質の材料にするのにも、ブドウ糖からエネルギーをつくるのにも、ビタミンB群が不可欠です。植物性たんぱく質や精製食品ばかり食べていると、ビタミンB群が不足しがちに。

鉄分が不足すると

鉄は酸素を運ぶヘモグロビンの材料。不足すれば貧血になり、脳に十分な酸素を運べなくなる他、ブドウ糖をエネルギーに変える力も弱まります。これも脳の機能低下を招く原因の一つ。肉や魚の赤身に含まれるヘム鉄の補給が特に大切です。

食物繊維が不足すると

セロトニンなどの神経伝達物質は、脳だけでなく、腸でもつくられるといわれています。そのため、活発な腸の働きが大切ですが、食物繊維が不足すると腸の働きが悪くなり、脳にも影響が。

ビタミンCとカルシウムが不足すると

ストレスがかかると、ビタミンCとカルシウムが消費されます。ストレスが多いほどどちらも必要な上、不足すると脳もストレスの影響を受けやすくなります。

脂肪酸が不足すると

実は、脳の約60%は脂質でできており、魚の脂質に多いDHAなどの不飽和脂肪酸が脳細胞の働きを活性化させるといわれています。この脂質が不足すると、脳が疲れやすくなる可能性も考えられます。

共済組合

互助会

退教互

三重県教育委員会



食生活の改善でストレスに強くなる!

食生活を整えることで、ストレスに負けない体づくりをサポートしましょう。
できそうなことから少しずつ始めてみませんか。



朝食を食べよう

朝食は、脳を目覚めさせ、1日を元気に始めるためのエネルギー源。また、1日のリズムをつくる大きな要素の一つでもあります。食事のリズムが整うと、日中の活動や睡眠のサイクルも自然に整い、ストレス管理にもつながります。



炭水化物だけの食事にはたんぱく質をプラス

炭水化物だけの食事は血糖値の急上昇・急下降を引き起こし、体に負担がかかるだけでなく、脳の働きをも不安定にします。必要な栄養素が不足すると、心の病気の要因にも。

菓子パンやおにぎり、トーストなど炭水化物のみで食事を済ませずに、たんぱく質を加えて。ゆで卵やチーズ、ヨーグルトなら取り入れやすく、無理なく続けられます。



ヘルシー志向にご用心

高エネルギー・高脂肪の食事は、健康にとって大敵と思われがちですが、これを避けるあまりにお肉などをほとんど食べず、野菜や果物と少量の主食のみの食事に偏ってしまうと、今度は栄養不足を招きます。何事も過度にならず、ほどほどを心掛けて。



一品は温かいものを

冷たい飲み物や生野菜ばかりとっていませんか？冬でも氷入りの水を出すお店も多く、現代人は体を冷やしがち。加えて、湯船につからずシャワーのみで済ませたり、運動不足が続いたりすると、血行は悪くなる一方です。

血行が悪くなると、新陳代謝やセロトニンなどの

神経伝達物質の産生も低下。

朝起きてもスムーズに体温が上がらず、朝からつらく、元気も出ません。

食事の際には、最低一品、スープなど温かいものを取り入れてみてください。温かいものが並ぶ食卓は、体だけでなく、心も温めてくれるものです。

