

令和5年度末

# 退職予定の皆様へ

退職される組合員の方は、組合員資格の喪失に伴う様々な手続きが必要となります。

項目ごとにとりまとめましたので参考にいただき、退職に当たって漏れのないようにお願いします。詳細につきましては、所属所長あての通知文書をご覧ください。

## 組合員証

退職すると、その翌日から共済組合員の資格を喪失することとなります。

退職翌日からは今まで使用されていた組合員証等<sup>\*1</sup>は使用できなくなりますので、「退職(転出)届書」に添付して退職時の所属所へ速やかに返納してください。

※1. 「公立学校共済組合組合員証」、「公立学校共済組合組合員被扶養者証」、「公立学校共済組合船員組合員証」、「公立学校共済組合船員組合員被扶養者証」、「公立学校共済組合高齢受給者証」、「公立学校共済組合特定疾病療養受療証」、「公立学校共済組合限度額適用認定証」及び「公立学校共済組合限度額適用・標準負担額減額認定証」

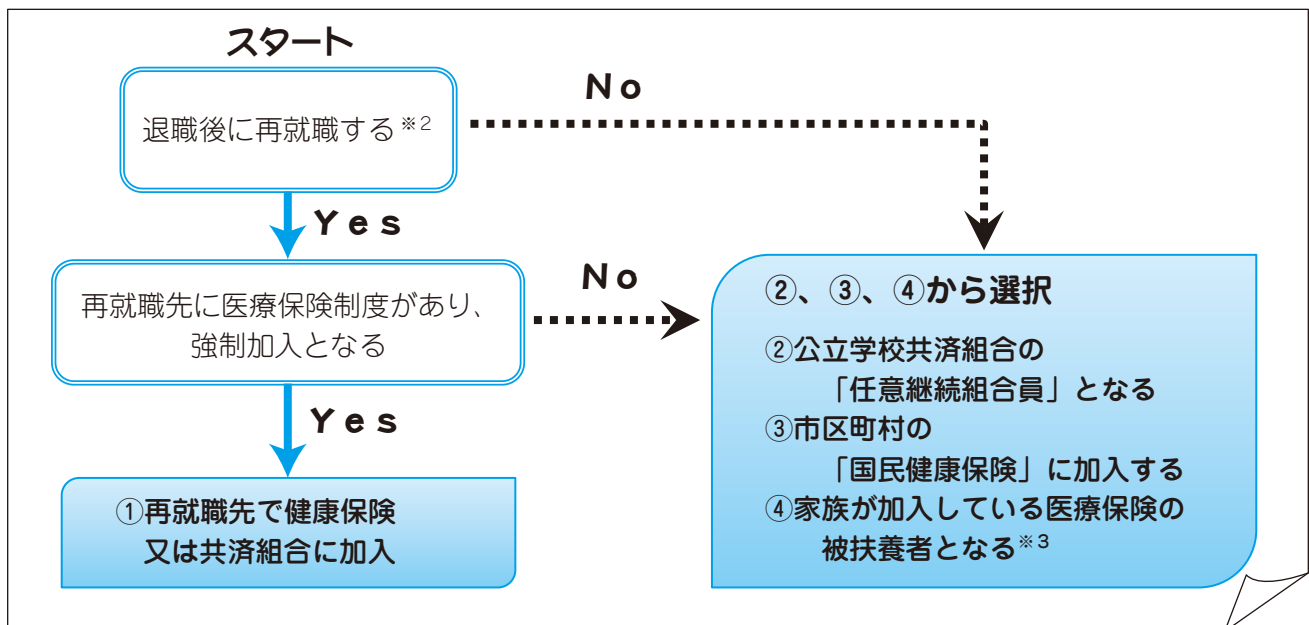
資格喪失日以降に組合員証等<sup>\*1</sup>を使用して医療機関を受診した場合、共済組合が医療機関などにお支払した医療費や各種給付金は、組合員であった方に返還いただくこととなりますのでご注意ください。

退職(資格喪失)後は、下図を参考にいずれかの医療保険制度へ加入手続きを行ってください。

病院へ掛かるときの保険証…手続きしないと発行されないから注意しないとね!



タンキちゃん



※2. 退職日の翌日から再任用等で公立学校にて週20時間以上勤務する方、又は退職後14日以内に臨時的任用職員となる方で、かつ、退職日時点で当該任用が決まっていた方は、公立学校共済組合の組合員となり、職員番号が変わっても引き続き現在お持ちの組合員証等<sup>\*1</sup>をご使用いただけます。

※3. 被扶養者となるためには、収入等、一定の要件を満たすことが必要です。収入要件等の詳細は、ご家族が加入されている医療保険の保険者に直接お問い合わせください。

## 任意継続組合員

任意継続組合員は、退職日までに、引き続き1年と1日以上組合員であった方が退職日から20日以内に手続きいただくことにより、退職後も最長2年間に限り現職時とほぼ同様の短期給付（附加給付を含む。ただし、休業手当金、介護休業手当金、育児休業手当金、傷病手当金、出産手当金は除く。）の適用を受けることができる制度です。

被扶養者の要件を満たしている家族については、申請をいただくことにより現職時と同様に被扶養者として認定することができます。ただし国民年金第3号被保険者の資格は喪失となります。

任意加入の制度ですので、手続きを行っていただくことで資格喪失（中途脱退）も可能です。

詳細については、各所属所長あての通知文書（令和6年1月10日付け公共三第1089号）をご覧ください。

共済組合

互助会

退教互

三重県教育委員会

### 任意継続組合員に加入するための手続き

次の①、②の両方の手続きが必要です。

① 退職の日から起算して20日以内<sup>※4</sup>に「任意継続組合員申出書」<sup>※5</sup>及び「預金口座振替依頼（申込）書」<sup>※5</sup>を共済組合へ提出



② 退職の日から起算して20日以内<sup>※4</sup>に初回の掛金を納付

※4. **令和5年度末退職の場合は、最終期限が令和6年4月19日（金）**です。

※5. 各種用紙は、当支部のホームページ（<https://www.kouritu.or.jp/mie/>）からダウンロードすることができます。

期限に遅れないようにしないと…。



### 任意継続組合員の加入申込の事前受付を行っています！！



年度末退職予定者のうち、任意継続組合員への加入を希望される方について、事前受付を行っています。

事前受付期間内にお申し込みいただくと、退職後速やかに組合員証等<sup>※1</sup>を交付することができますので、加入を希望される方はぜひご利用ください。

事前受付期間を過ぎてお申し込みいただいた場合、組合員証等<sup>※1</sup>の交付が4月下旬以降になることがありますのであらかじめ御承知おきください。

申込方法等の詳細については、（令和6年1月10日付け公共三第1089号）をご覧ください。

事前受付の締切日：令和6年2月29日（木）共済組合必着

お問い合わせ 年金・給付班 ☎059-224-2994

## 年金

公立学校共済組合の資格を喪失する際や、一般組合員から短期組合員になる際の手続き

一般組合員：正規職員、暫定再任用（フルタイム）勤務職員、任期付職員の方  
 短期組合員：臨時的任用職員、定年前再任用短時間勤務職員・暫定再任用勤務職員及び  
 支援員等のうち週20時間以上勤務の方

## 【全員共通】

・退職する、週20時間未満勤務となる、他の共済組合に加入する等のいずれかの理由により公立学校共済組合三重支部の資格を喪失する場合 ⇒ 手続き①

## 【暫定再任用（フルタイム）勤務職員のうち昭和33年4月2日～昭和35年4月1日生まれの方】

・短期組合員組合員となる場合 ⇒ 手続き②

## 【暫定再任用（フルタイム）勤務職員のうち昭和35年4月2日～昭和39年4月1日生まれの方】

・短期組合員組合員となる場合 ⇒ 手続き③

## 【正規職員】

・早期退職から短期組合員となる場合 ⇒ 手続き③

暫定再任用（フルタイム）の方が引き続き暫定再任用（フルタイム）になる場合や、短期組合員が職種や勤務形態が変わったとしても引き続き短期組合員となる場合は、当ページ掲載の手続きは不要です。

## 手続き①

「退職（転出）届書」<sup>※6</sup>に人事記録カードの写し又は履歴書を添えて<sup>※7</sup>提出してください。  
 昭和35年4月1日以前生まれの一般組合員は手続き②も行ってください。

## 手続き②

当年度末までに公立学校共済組合の年金受給権が発生する一般組合員は、2月に送付する「次年度の公務員共済組合への加入報告書」を共済組合へ提出してください。その回答に基づき、手続きが必要となる方には年金関係書類を所属所経由で送付します。

## 手続き③

「再任用等報告書」<sup>※6</sup>に人事記録カードの写し又は履歴書を添えて<sup>※7</sup>提出してください。

※6. 「退職（転出）届書」及び「再任用等報告書」はライフプラン第3期セミナー参加者に配布しますが、当支部のホームページからもダウンロードすることができます。(https://www.kouritu.or.jp/mie/)

※7. 短期組合員が資格喪失する場合や、任期付職員などの所属所に人事記録カードが配付されていない方は添付不要です。

【事務担当者へ】一般組合員が短期組合員になった際は、4月時点の所属から「組合員異動報告書」もご提出ください。

## 厚生年金保険に 加入する方へ

年金の支給開始年齢以降、再就職により厚生年金保険に加入していると、支給される年金額に調整がかかることがあります。これを在職停止と言います。

再就職後に加入する 厚生年金（被用者年金）制度	該当する再就職先の例 <sup>※8</sup>	年金の調整 （特別支給含む）
3号厚生年金保険 〔公立学校共済組合 地方職員共済組合 市町村職員共済組合〕	・暫定再任用(フルタイム)勤務職員 ・市町村教育委員会教育長	・老齢厚生年金は支給調整される場合があります。 ・経過的職域加算及び年金払い退職給付(65歳以上の方のみ)は全額支給停止です。
2号厚生年金保険 (国家公務員共済組合)	・国の機関の暫定再任用(フルタイム)勤務職員	
1号厚生年金保険	週20時間以上勤務 〔・暫定再任用職員 ・定年前短時間勤務職員 ・支援員等〕 ・臨時的任用職員 ・一般企業の会社員	・老齢厚生年金は支給調整される場合があります。 ・経過的職域加算及び年金払い退職給付(65歳以上の方のみ)は全額支給されます。
4号厚生年金保険 (私立学校振興・共済事業団)	・私立学校の教職員	
議員年金 <sup>※9</sup>	・国会議員、地方議会議員	
適用なし	週20時間未満勤務 〔・暫定再任用職員 ・定年前短時間勤務職員 ・支援員等〕 ・自営業	・年金の支給調整は行われません。

※8. 表に示した再就職先は一例です。実際に年金制度に加入するかどうかは再就職先へお尋ねください。

※9. 議員年金制度については、現在は廃止されていますが、国会議員及び地方議会議員となった場合は、厚生年金保険へ加入した場合と同様の取り扱いとなります。

## 雇用保険に加入する方へ

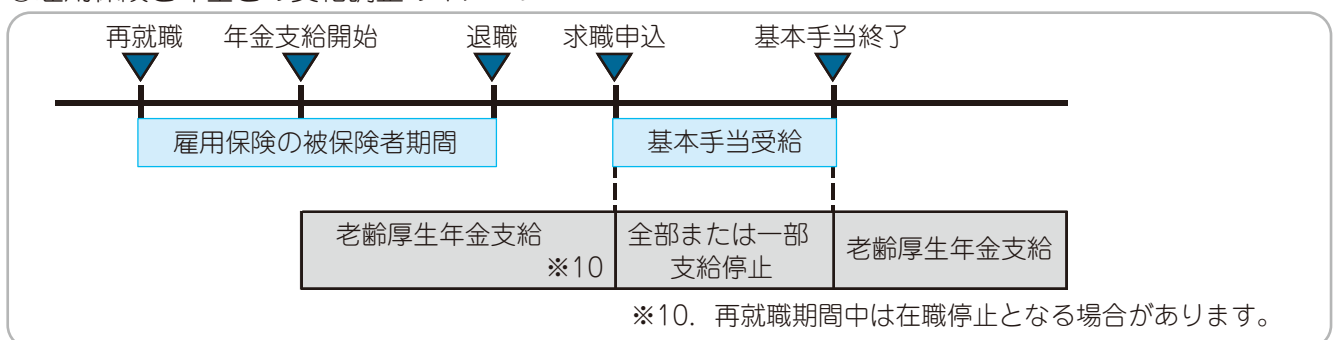
再任用職員となる方や民間企業へ再就職する方は、雇用保険に加入する場合があります。

雇用保険の加入者が再就職先を退職すると、公共職業安定所（ハローワーク）で所定の手続きを行うことにより、各種給付を受けることができます。ただし、**65歳未満の老齢厚生年金受給者**が雇用保険の基本手当を受給する場合、老齢厚生年

金の一部または全部が支給停止となります。

年金を受給している方、又は再任用期間満了後に年金を受給することができる方は、雇用保険の各種給付申請を行う際、その給付額と年金の受給額を比較し、ご自身にとって不利とならないよう慎重に選択してください。

○雇用保険と年金との支給調整のイメージ



お問い合わせ 年金・給付班 ☎059-224-2994

## 貸付金

共済組合から貸付金を借受中の方は、貸付金の未償還元利金を次のいずれかの方法により償還していただきます。

### 退職手当から控除する場合

3月分給与から控除した後の未償還元金に、退職手当支給日までの利息を加えた額を退職手当から控除します(手続き不要)。

退職手当から控除しきれなかった場合は、振込依頼書をご自宅に送付しますので、不足額を振り込んでください。毎月1日を経過すると1か月分の利息が加算されますのでご注意ください。

### 自己資金で償還する場合

令和6年2月15日(木)までに「全額繰上償還申出書」を共済組合へご提出ください。

3月初旬に振込依頼書をご自宅へ送付しますので、3月18日(月)までに未償還元利金を振り込んでください。

**上記期限内に払込みができなかった場合は、払込みは行わず、共済組合担当までご連絡ください。**

お問い合わせ 福祉班 ☎059-224-2989

## 福祉保険制度

退職時の年齢にかかわらず、退職後(組合員資格喪失後)も継続加入となります。退職した年の10月31日まで保障が継続され、脱退のお申出がない場合は11月1日以降も毎年更新<sup>※11</sup>となります。脱退・減額は毎年7月頃にご自宅へ届く更新手続きで手続きができますが、新規加入・増額の取扱いはできません。

退職に当たって住所、電話番号、登録口座等に変更がある場合は、福祉保険制度加入者票(毎年10月及び4月送付)に同封されている「公立共済福祉保険制度異動変更連絡票(返信用はがき)」により、変更の手続きを行ってください。

※11. 保険期間は1年間(11月1日から翌年10月31日まで)で、以後毎年更新。

三重支部では事務を取り扱っていません。

### 福祉保険制度のお問い合わせはこちらまで

公立学校共済組合福祉保険制度担当

☎0120-778-599

受付時間：月～金曜日(祝日・年末年始を除く)10:00～16:00



# アイリスプラン

満60歳以上の退職者

## 年金コース

満60歳以上（年度末時点）の加入者の方に、12月末頃、ご自宅あてに退職後の取扱いについての案内書類を送付します。その案内にしたがって手続きを行ってください。

## 医療・日常事故コース

退職による手続きはありません。

退職を機に内容変更及び、次年度の継続をしない場合は、毎年10月下旬に送付される満期のお知らせに同封の「契約変更届（毎年11月中旬頃に締切）」に必要事項を記入のうえ、送付してください。

年度途中の解約を希望する場合は教職員生涯福祉財団サービスセンターに連絡してください。

住所、氏名、電話番号、勤務先、振替口座などに変更があった場合は、「変更訂正届」（契約後にご自宅に送付されたハンドブック綴込みのはがき）の該当欄に、記入、押印のうえ送付してください。

## 介護保障コース

退職による手続きはありません。

掛金が月払いの場合は、掛金の払込みは60歳に達する年度で終了となります。

住所、氏名、電話番号、勤務先、振替口座などに変更があった場合は、「変更訂正届（毎年契約内容のおしらせに同封のはがき）」の該当欄に記入、押印のうえ、直接、株式会社一ツ橋サービスに送付してください。

満60歳未満の退職者

## 年金コース

退職により脱退となりますので、教職員生涯福祉財団サービスセンターに連絡してください。

## 医療・日常事故コース 介護保障コース

満60歳以上の退職者の方が退職した場合と同じ取扱いになります。

## ➤アイリスプランのお問い合わせはこちらまで

三重支部では事務を取り扱っていません。

年金コース、医療・日常事故コース

教職員生涯福祉財団サービスセンター

☎0120-491-294 受付時間：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）10：00～17：00

介護保障コース

株式会社一ツ橋サービス

☎0120-878-626 受付時間：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）10：00～17：00

# 普通認定被扶養者の

# 認定期限切れにご注意を！

共済組合から被扶養者認定を受けている方のうち、次の対象となる被扶養者がいる組合員は必ず手続きが必要です。3月中旬に案内をお送りしますので、忘れずに手続きをお願いします。

## 対象者

「令和5年度中に満22歳となる」かつ「給与の扶養手当の対象となっている」被扶養者  
(平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方)

子や孫に対する給与上の扶養手当は、原則、満22歳となる年度末をもって原則終了となりますが、共済組合の医療保険上は条件を満たせば4月以降も被扶養者として引き続き認定することが出来ます。その場合は「被扶養者特別認定」の手続きを4月中に行っていただく必要があります。

一方で、被扶養者が就職等により扶養から外れる場合は扶養の「取消申告」が必要となります。

扶養手当の支給が終了する被扶養者の方は「特別認定申請」か、「取消申告」のどちらかの手続きが必要です！！



普通認定\*の認定期限満了  
引き続き被扶養者の要件を満たしますか？

はい

いいえ

特別認定申請（区分変更）  
を行ってください！

取消申告を行ってください！

ただし組合員が今年度末で退職し、かつ次の①又は②に該当する場合は、組合員証と共に被扶養者証を「退職（転出）届書」に添付いただくだけで構いません。

- ① 退職して再任用となるが、週20時間未満勤務のため公立学校共済組合に加入しない場合
- ② 任意継続組合員に加入するが、該当被扶養者は4月1日から扶養の状態でない場合

令和6年4月中（所属所受付日で判断します。）に手続きを行ってください。令和6年5月以降に申請があった場合、いったん取り消しとなり、所属所受付日からの新規認定となります。

再任用や臨時的任用等により4月からも引き続き組合員の資格を有する場合や、任意継続組合員となる場合も手続きが必要です。

※ 普通認定とは、給与上で扶養手当支給の認定を受けていることにより、共済組合において医療保険上の被扶養者としても認定されていることをいいます。その方は扶養手当の事後確認によって扶養状態の確認を毎年行っていただいておりますが、扶養手当が無くなることにより事後確認も行われなくなります。その代わりに共済組合にて扶養状態の確認を行う認定方法を「特別認定」と言います。

ただし、子が一定程度の障害を有する場合は、22歳に到達する年度より後も扶養手当支給の対象者になることがありますので、その場合は「被扶養者〔認定〕申告書」を4月中にご提出ください。

お問い合わせ 年金・給付班 大田、渡辺 ☎059-224-2994

令和6年度

## 人間ドックのご案内

共済組合

互助会

退教互

三重県教育委員会

共済組合では、疾病の早期発見・早期治療の観点から、令和6年度も人間ドックを次のとおり実施する予定です。2回に分けて募集を行いますので、受診を希望される方はお忘れのないようにお申込みをお願いします。

詳細は、4月初旬送付予定の所属所長あての通知文書又は共済組合ホームページをご覧ください。

## 対象者

- ▶ 公立学校共済組合三重支部組合員
- ▶ 三重県公立学校職員互助会会員  
(注1)

## 申込方法

「令和6年度 人間ドック受診申込書」(注2)により、受診希望者を所属所で取りまとめ、共済組合へ提出してください。

## 募集期間など

募集回	区分	募集人数【予定】(注3)	募集期間【予定】(注3)
第1回	1泊2日	110人	令和6年4月1日(月)～ 令和6年4月19日(金)
	1日	9,130人	
第2回	1泊2日	15人	令和6年6月初旬～ 令和6年7月4日(木)
	1日	445人	



注1. 講師や支援員等の短期組合員、休職中の方、派遣職員の方も対象となります。ただし任意継続組合員は対象外です。

注2. 4月初旬に所属所長あてに送付するとともに共済組合ホームページに公開します。

注3. 事務処理の都合により、変更する場合があります。

詳細は、4月初旬送付予定の  
所属所長あて通知文書をご覧ください！

お問い合わせ 福祉班 上野(伸) ☎059-224-2989





# 特定保健指導を受けましょう！



## こんなことを感じたことはありませんか？

- 直近の健診結果を把握していない
- 健診結果の何が悪いかわからない
- 体重計にしばらくのっっていない
- 運動不足を感じている
- 健康的な生活は自分には無理
- 身体のために何をしたら良いかわからない

チェックが入った方もそうでない方も  
**国家資格を持った専門職が、  
 健康に関するお悩みにお答えします。**

## メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満をきっかけに高血圧、高血糖、脂質異常となる状態です。

この状態を放置すると「動脈硬化」が促進し、重篤な状況を引き起こします。

## 保健指導プログラムの特徴



選べる面談方式  
 (遠隔面談・対面面談)



電話やメッセージで  
 国家資格をもった  
 専門職がアドバイス



WEBを活用すれば  
 継続支援は  
 記録するだけ



自分のペースで  
 「やりたいこと」から  
 取り組める



30~1時間の  
 すきま時間で  
 面談参加が可能

※支援方法はプログラムによって異なる場合があります。

## すでに健康管理を始めている方も、そうでない方も 国家資格を持った専門職に相談できるチャンスです！

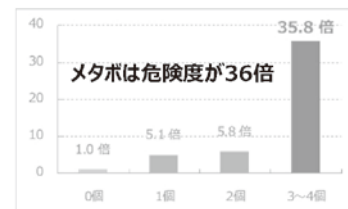
### 今の状態を放置すると・・・

#### ■ 放置すると・・・

血管がポロポロになり、血流の流れが悪くなり・・・動脈硬化が進行し、  
脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高まります。



心血管疾患の発症危険度



#### ■ 危険は脳梗塞や心筋梗塞の発症だけではありません！

<p><b>脂質異常</b></p> <p>血栓 心血管疾患の発症リスクが高まります。</p>	<p><b>高血圧</b></p> <p>脳血管圧が上がることで脳組織に十分な栄養がいきわたらなくなるなど、脳の老化を進行させます。</p>	<p><b>高血糖</b></p> <p>えそ 糖尿病のリスクである神経障害、網膜症、腎症の発症率が高まります。</p>
---	--	--

#### ■ 健康寿命が短縮し、自立した生活ができなくなり、あなた一人の問題ではなくなることをご存じですか？

<p><b>仕事</b></p>	<p><b>通院時間</b></p>	<p><b>治療費</b></p>	<p><b>家族</b></p>
------------------	--------------------	-------------------	------------------

## Q & A

### Q. 1 忙しいので受ける時間がありません

A. 1 病気が進行して治療することになると、食事制限や通院により、何倍もの時間やお金、そして生活制限などの辛い思いをしてしまいます。より早めに、軽症のうちに生活習慣の改善に取り組むことで、これからの生活を長く健康的に過ごすことができます。

### Q. 2 自覚症状もないし、自分で取り組みます

A. 2 生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行します。ぜひ参加をご検討ください。対象になられたということは、まだ改善でき、更なる健康を手に入れる可能性があるということです。より効率的で確実に減量や数値を改善することのできる方法をアドバイスいたします。

事業実施に関する  
お問い合わせ先  
(委託先)

## SOMPO ヘルスサポート株式会社

サポートセンター 0120-334-523  
受付時間 / 9:00~17:00 (土日・祝日・年末年始除く)

個人情報の取り扱いにつきましては十分注意のうえ、プライバシーの保護に留意してまいりますのでご安心ください。  
委託機関はプライバシーマークの認証を取得し、個人情報について適切な管理をしています。

心も体も健康に

# 睡眠とメンタルヘルス

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

退教互

三重県教育委員会



ストレスと最も関係の深いとされる生活習慣が「睡眠」です。現代人は、活動が夜型になりやすく、ついつい睡眠時間が不足しがちに。時間の確保が難しい場合も多く、睡眠の「質」を上げる必要があります。

睡眠について、しっかり見つめ直してみましょう。

## こんなことはありませんか？

- 生活が不規則で、十分な睡眠時間がとれない
- 朝目が覚めたとき、疲れが残っている

日常的に睡眠時間を削って、無理をし過ぎていませんか。  
十分な睡眠がとれずに疲れがたまると、ストレスにも弱くなってしまいます。

## 睡眠が大切なわけ

### 脳の休息

起きている間は、目や耳などから常に新しいさまざまな情報が脳に入ってきます。脳を休ませるためには、外部からの刺激が入ってこない睡眠が必要。日中フル回転してヒートアップした脳を、眠ることで落ち着かせることができるのです。

### 記憶の定着

睡眠時の脳は休むだけでなく、日中に経験した雑多な情報を整理して、記憶を定着させるという作業も行っています。  
物忘れが多い、考えがうまくまとまらない人は、睡眠不足が原因の可能性も。

### 疲労を回復

成長を促し、傷ついた細胞を修復して疲労回復を進める成長ホルモンは、睡眠時に分泌されます。成長ホルモンは大人にとっても大切で、女性なら、よく眠れた翌朝ほど、お肌の調子がいいことを実感しているはず。

### 集中力と作業効率

ぐっすり眠れた翌朝は、気分がよく、気力が充実して、集中力と作業効率を上げることができます。それまでの悩みが大したことではないと思える余裕が生まれ、問題の解決方法がひらめくことも。

### 病気に対する抵抗力

睡眠が不足すると、抵抗力が低下し、風邪などにかかりやすくなる可能性が指摘されています。  
また、睡眠の質は、肥満や高血圧、高血糖など生活習慣病にも影響することが分かってきました。

### 睡眠不足とストレスの悪循環

睡眠不足が続いて心身が休まらなると、ストレスがたまりやすくなります。その上、今度はそのストレスがますます睡眠不足の要因に……。睡眠不足とストレスが互いに影響し合い、悪循環を引き起こしてしまいます。



# 睡眠の質を上げるためのひと工夫

睡眠リズムの乱れは、誰にでも、いつでも起こる可能性があります。  
睡眠の質を上げるための、生活上のちょっとしたコツを知っておきましょう。



## 就寝前はリラックスして心身の緊張をほぐす

睡眠を意識し過ぎて、かえって眠れなくなることがあります。大切なのは、心身の緊張をほぐすこと。脳への情報量が多いテレビやパソコンは、就寝の1時間前にはオフ。ゆっくりとお風呂につかる、ハーブティーを飲むなど、自分なりのリラックス法を見つけて。



## 休日前夜こそ早寝を

つついしがちな休日の朝寝坊は、体内時計を乱すもと。休み明けの朝に起きられなくなり、心身ともにつらい状態で翌週をスタートすることにつながります。なるべく休日もいつもと同じ時間に起きることを心掛けましょう。平日の睡眠不足を取り戻したいのなら、休日に寝坊するのではなく、休日前夜に早寝をする方が効果的です。



## 昼寝を上手に取り入れて

昼間に眠気を感じることは、誰にでもあるもの。どうしても眠い場合には、昼寝の活用がおすすめです。

ただし、昼寝から起きたときに脳の覚醒度を落とさないようにすることが大切です。横になってしっかり眠るのではなく、座ったままの姿勢で20分以内の仮眠を。睡眠が深くなる前に、すっきりと目覚めることができます。



## 「不眠症」と「かくれ不眠」

「不眠症」は、睡眠不足が慢性的に続くことで社会生活にまで支障が出てしまい、専門医による治療が必要な状態です。

一方、睡眠不足を認識しつつも、「まあ大丈夫だろう」「休みの日に寝ればいい」など、日頃の睡眠を大事にしていない状態を呼ぶ言葉が「かくれ不眠」です。かくれ不眠は、知らないうちに心身にさまざまな影響

を及ぼし、生活の質を次第に低下させていきます。放っておくと、不眠症に発展してしまうことも。

かくれ不眠は、生活のリズムを整え、自分に合ったリラックス法を取り入れることなどで解消できます。日常生活に大きな影響が出てくる前に、自分の睡眠を見直してみませんか。



記事提供：(株)社会保険出版社





# 海外で治療を受けたとき



## かいがいりょうようひ 海外療養費

組合員や被扶養者が旅行や留学、日本人学校への赴任などで海外の医療機関を受診したとき、費用の一部を共済組合へ請求することができます。ただし、渡航が治療目的の場合\*や海外に居住している場合は対象外です。

### ○ 請求方法

次の書類を全てそろえて、公立学校共済組合三重支部へご提出ください。

- ① 療養費・家族療養費・高額療養費請求書
- ② 診療内容明細書 (要邦訳)
- ③ 領収明細書 (要邦訳)
- ④ 調査に関わる同意書
- ⑤ 領収書
- ⑥ 渡航したことが分かる書類 (パスポートや航空券など) の写し

ちょっと多いけど、忘れずに請求様式をそろえてね。



上記書類のうち②と③は現地の医療機関にて必要事項を記載していただく必要があります。ホームページに様式は掲載していますので、インターネット環境があれば海外でも取得可能ですが、念のため渡航前に印刷して持参していくことをおすすめします。

### ○ 支給額

支給額は「現地でかかった費用」と「日本で同様の診療を受けた場合に必要になる費用」のどちらか低い方の7割 (未就学児と70歳以上の方は8割) を支給します。

日本円に換算するタイミングは、請求書類を提出いただき、算定作業が完了した日のレートで計算します。

- (例) A. 海外の医療機関で実際に支払った額：10,000円  
 B. 日本で同様の診療を受けたならば必要になる費用：4,000円  
 ⇒ Bの方が低いので  $4,000円 \times 70\% = 2,800円$   
 よって、2,800円を療養費として支給します。

日本の医療費の方が安い場合が多いみたい。



### ○ Q & A

- Q1.** 日本人学校に赴任してしばらく帰りません。いつまでに請求すれば良いですか？  
**A1.** 請求の時効は2年ですので、それまでに請求いただければ構いません。
- Q2.** 受診時に請求書類の様式が無く、現地の医師に記載してもらえませんでした。請求できますか？  
**A2.** 必須書類ですので、請求書類をそろえられなかった場合は請求できません。

\*基本的に渡航が治療目的であった場合は海外療養費の対象外ですが、臓器移植のためであり、かつ一定の条件に該当すれば海外療養費の支給対象となります。

お問い合わせ 年金・給付班 上野 (優) ☎059-224-2994





# 交通事故やケンカにより ケガをしたときは？

**共済組合に連絡・  
書類提出が必要です！**

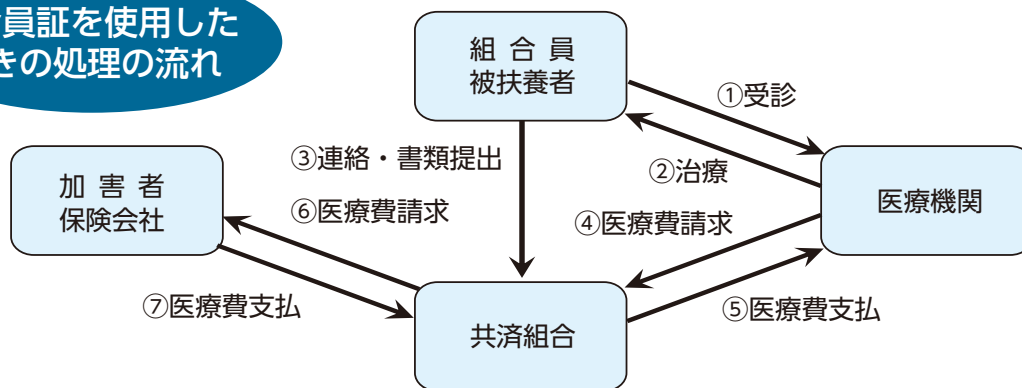
交通事故など、第三者の行為により受傷した場合であっても、組合員証や被扶養者証を使って医療機関で診療を受けることができますが、その場合は、共済組合に速やかに連絡したうえで、損害賠償申告書などを提出していただく必要があります。

交通事故など、第三者の行為によるケガや病気の治療に要する費用は、本来、加害者（相手方）が負担すべきものです。組合員証等を使用して診療を受けた場合、総医療費の7割が医療機関から共済組合に請求され、本来加害者が負担すべき医療費を、共済組合が一時的に立て替えて医療機関に支払うこととなります。

提出いただく書類は、後日、共済組合から加害者（加害者の加入している保険会社）に対して医療費の請求を行う際に必要となるものです。必要書類を提出いただけない場合は、共済組合が一時的に立て替えている医療費を組合員の方に対して請求することとなります。

自損事故の場合であっても、その確認のため必ず共済組合に連絡のうえ書類提出をお願いします。

## 組合員証を使用した ときの処理の流れ



交通事故以外にも次のような場合は共済組合への連絡が必要だよ！

【例】

- ・他人のペットに咬まれたケガ
- ・子ども同士がケンカでケガをした
- ・スキー、スノーボード等での接触事故
- ・食品や飲食店で食べたものが原因で食中毒になった



共済組合では、医療機関から届く「レセプト（診療報酬明細書）」に記載された傷病名を確認し、外傷性のケガの場合、その原因を組合員の方にお電話で照会させていただくことがあります。ご協力をよろしくお願いします。

お問い合わせ 年金・給付班 日野 ☎059-224-2994

## 公務中・通勤時にケガをしたときは？

この前、公務災害の認定を受けたけれど、このケガの治療に組合員証は使えるのかな？



公務災害の認定を受けたケガの治療費は、地方公務員災害補償基金から支払われるんだね！

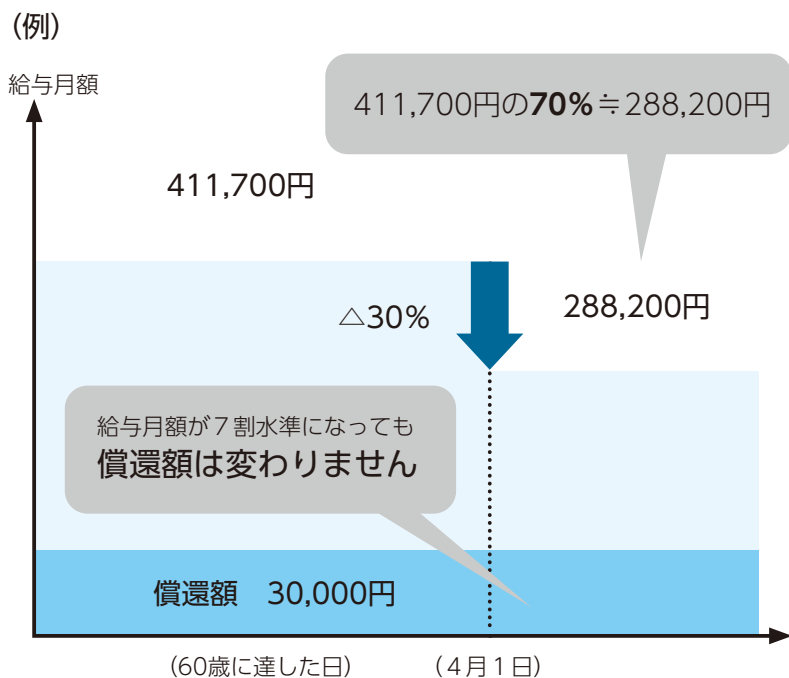
公務中や通勤途中に発生した病気やケガのうち、公務災害の認定を受けたものについては、地方公務員災害補償基金の給付対象となりますので組合員証を使用して治療を受けることができません。

公務中や通勤途中に負った病気やケガの治療については、必ず地方公務員災害補償基金へ公務災害の認定請求の手続きを行ってください。

※公務災害の認定申請については、所属の担当者の方にお問い合わせください。

お問い合わせ先 年金・給付班 日野 ☎059-224-2994

## 定年引上げに伴って60歳以降も借入金の償還が続く方へ



地方公務員法の改正に伴い、令和5年4月から定年年齢が段階的に引き上げられるとともに、当分の間、職員の**給料月額**が、職員が60歳に達した日後の最初の4月1日以後、**7割水準**となります。

当共済組合の貸付けを受けている方で、60歳以降も償還が続く場合、左図のとおり、給料月額が7割水準となりますが、**償還額は変わらず、給料等からの控除は継続されます**ので、ご注意ください。

お問い合わせ 福祉班 中道・世古口 ☎059-224-2989

～ 共済組合の貸付けを受けているみなさまへ～

## 他の共済組合へ転出したときは

## 手続きが必要です

該当した場合は早急にご連絡をお願いします！



貸付けを受けている方が、人事異動により他の公務員共済組合や公立学校共済組合の他都道府県支部に加入することとなった場合、手続きが必要となります。異動先によって、選択できる償還方法が異なりますので、下図をご確認のうえ、公立学校共済組合三重支部（TEL：059-224-2989）までご連絡ください。

### 公立学校共済組合の 他都道府県支部

⇒ 次の①、②のいずれかを選択

- ① 自己資金で、当支部の未償還金を一括して償還
- ② 転出先の支部で償還を継続

### 地方職員共済組合三重県支部 警察共済組合三重県支部 三重県市町村職員共済組合

⇒ 次の①～③のいずれかを選択

- ① 自己資金で、当支部の未償還金を一括して償還
- ② 転出先の共済組合で借換え、当支部の未償還金を一括して償還
- ③ 徴収嘱託制度（※1）を利用

### 他都道府県（三重県以外）の 地方職員共済組合 警察共済組合 市町村職員共済組合

⇒ 次の①、②のいずれかを選択

- ① 自己資金で、当支部の未償還金を一括して償還
- ② 転出先の共済組合で借換え、当支部の未償還金を一括して償還

### 国家公務員共済組合 文部科学省共済組合 三重大学支部など

⇒ 次の①～③のいずれかを選択

- ① 自己資金で、当支部の未償還金を一括して償還
- ② 転出先の共済組合で借換え、当支部の未償還金を一括して償還
- ③ 償還継続制度（※2）を利用

※1. 転出先の共済組合で給与から償還金を控除し、当支部に継続して償還する制度です。

※2. 転出後、自己資金（振込み）により当支部に継続して償還する制度です。

当支部で償還中の貸付けに団体信用生命保険（団信）が適用されている場合に限り利用することができます。複数の貸付けを償還中の場合は、いずれか一つに団信が適用されていれば、団信非加入の他の貸付けについても継続償還を利用することができます

※1（徴収嘱託）、※2（償還継続）とも、転出から5年以内に当支部へ転入しなかった場合は、自己資金や転出先共済組合で借換えしていただくことで、当支部の未償還金を即時償還していただきます。



お問い合わせ 福祉班 中道・世古口 ☎059-224-2989