

福利 なな

第103号

令和2年(2020)10月12日発行

発行者：奈良県教育委員会事務局 福利課

〒630-8502 奈良市登大路町30番地

総務企画係

TEL (0742) 27-9806

保健福祉係

TEL (0742) 27-9827

給付・年金係

TEL (0742) 27-9829

編集：公立学校共済組合奈良支部

もくじ

令和2年度末退職者説明会及び 会場での書類受付中止について	2
マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます	2
つくってみよう！マイナンバーカード	3
インフルエンザ予防接種の補助をします	5
インフルエンザ感染を予防しましょう	5
被扶養者の資格確認を実施します	6
障害年金について	8
福祉医療制度の受給資格証をお持ちの方は 報告をお願いします！	10
ジェネリック医薬品をご存知ですか？	11
令和3年度以降の人間ドック事業について	12
住宅取得資金に係る借入金の「年末残高証明書」 を発行します	15
団信制度の途中加入募集を行います	15
健康ニュース－健診結果はどうでしたか？－	16
アイリスプランのご案内	18
健康相談事業のご案内	19
毎年9月に標準報酬の定時決定が行われます	20
やすらぎの宿(三重宿泊所)のご案内	20
「ホテル リガーレ春日野」からのお知らせ	21

ご家庭にお持ち帰りになり、家族みなでご覧ください。

令和2年度末退職者説明会及び会場での書類受付中止について

例年、退職者を対象に説明会及び会場での書類受付を行っています
が、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、安全面を考慮
し中止することとしました。

また、検討中であった相談会についても見送らせていただきます。

退職の手続きにつきましては、文書にて適宜ご案内しますので、
ご理解とご協力をお願いします。

マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます

令和元年5月22日に「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の
一部を改正する法律」が公布され、**令和3年3月からマイナンバーカードを健康保険証とし
て利用できる仕組み**が本格運用される予定です。

これに向けて、6月4日に開催されたデジタル・ガバメント閣僚会議において、「マイナン
バーカードの普及とマイナンバーの利活用の促進に関する方針」が決定し、医療保険者ごと
にマイナンバーカードの取得推進に取り組むこととされました。

当共済組合では、マイナンバーカードの取得推進の取組として、共済フォーラムやホーム
ページによりマイナンバー制度の概要等の広報を行っています。

マイナンバーカードの取得については本誌P3・P4を参照ください。

▼当共済組合のマイナンバーカードの取得推進の取組については、当共済組合ホームページ
でご覧いただけます。



トップページ ➡ マイナンバーカードコーナー



教職員の皆さまのマイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます



マイナンバーカードとは？

申請して、取得できる
顔写真付きのプラスチック製のカード。
マイナンバーの他に、
氏名・住所・生年月日・性別が記載されているよ！

対面(おもて面)でもオンライン(うら面)でも使える公的な身分証明書



《おもて面》

おもて面は顔写真付きだから、なりすましができないよ！対面での身分証明書に！



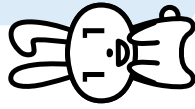
《うら面》

うら面はICチップ付き！あなたを証明する情報が入っているよ！税や年金等の情報は入っていないよ！オンラインでの身分証明書に！



オンラインでの身分証明書として、
マイナンバーカードを使うためには、
ICチップに「電子証明書」を搭載する必要があるよ！

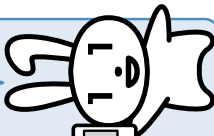
パスワードの設定が必要だから、カードの
申請時または受け取り時に、お住まいの
市区町村で設定してね！



4つの申請方法の手順はこちら！

スマートフォン

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る。
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。



半分近くの方がオンラインからの申請なんだから！

パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。

郵便

- 1 交付申請書に必要な事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了。

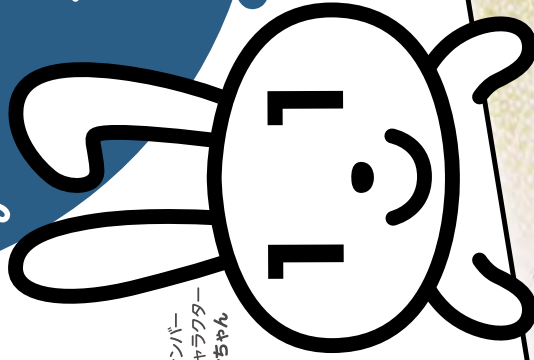
交付申請書がない場合
専用サイトから交付申請書をダウンロードできます。
プリントアウトしてお使いください。
マイナンバーカード 郵便

証明用写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす。
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力。
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了。

マイナンバーカード

あなただけのための申請方法があるよ



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん



こちらをみてね！



実寸サイズ



内閣府 総務省

マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178
平日：9時30分～20時00分 土日祝：9時30分～17時30分 (年末年始を除く)



https://www.kojimbango-card.go.jp/kofushinse/

- 一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合
通知カード、マイナンバーカード 其他のお問合せ
050-3818-1250 050-3816-9405
- 英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル
This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.
マイナンバー制度について
Inquiries about My Num
ber System
0120-0178-26 0120-0178-27

STEP 1 **まずは必要なものをチェック!**



市区町村から通知カードと一緒に送られてきた
交付申請書を持っていますか?

持っていない!

持っている!



お住まいの市区町村窓口へ!

交付申請書を再発行してもらえます。
本人確認書類をお忘れなく!

※市区町村によっては、
無料の顔写真撮影、申請補助を行っています。
また、申請時に窓口で本人確認を受け取りができます。
まずは確認してみましょう!

市区町村窓口へ提出

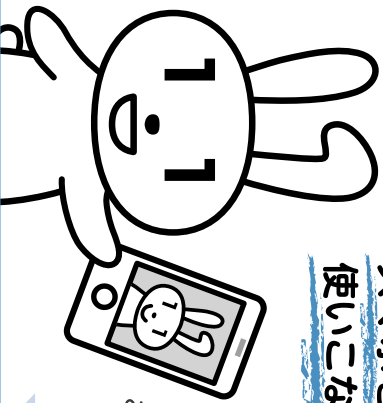
4つの方法から申請ができます!



ご自身で申請したい!

STEP 2 **あなたは何派? スマートフォン申請方法診断チャート!**

スマホを
使いこなしている!

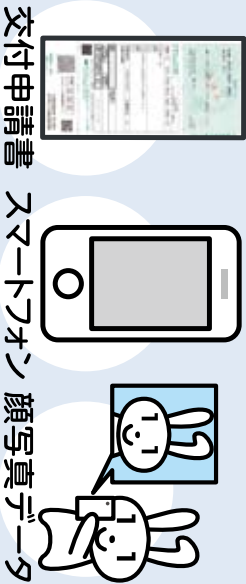


自撮りも
お手のもの!

スマートフォンで申請

郵送に比べて
カードの仕上がり早い!

必要なもの



パソコン
作業が得意!



操作は
お手のもの

パソコンで申請

必要なもの

交付申請書に
記載の申請書ID
(半角数字23桁)



文字を書く
方が得意!

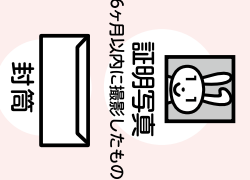


この思い
届けたい!

郵便で申請

必要なもの

交付申請書
証明写真
(6ヶ月以内に撮影したもの)



自撮りが
苦手...



上手に
撮れない!
手が震え
ちゃう~!

証明用写真機で申請

必要なもの

交付申請書
写真代
このツガ
このツガ
このツガ



申請から約1ヶ月後、市区町村から「交付通知書」が届きます!

交付通知書に記載の必要書類を持参して、あなたのスマートフォンカードを受け取りに行きましょう!





インフルエンザ予防接種の補助をします。



令和2年9月1日付け、公立奈良第135号で各所属へ通知しています。

対象者

公立学校共済組合員本人のみ
(任意継続組合員は対象外)

対象期間

令和2年10月1日から
令和3年1月31日まで

補助金額

上限1,000円
(対象期間内1回)

請求締切日

令和3年2月5日
(共済組合必着)

請求方法

- インフルエンザ予防接種補助金請求書
- 必要事項^{※1}が明記された領収書の原本
(インフルエンザ予防接種補助金請求書 添付書類 に貼付けて請求)

※1 組合員氏名、医療機関名、受診年月日、予防接種の費用、インフルエンザ予防接種であること。

※2 領収書にインフルエンザ予防接種の記載がない場合、記載のある明細書等の原本を添付するか、領収書にインフルエンザ予防接種であることの追記と、文末に医療機関の押印(窓口担当者の押印可) をもらってください。



- ★ 請求書類に不備があると補助ができませんので、提出前に確認をお願いします。
- ★ 共済組合へ届け出ている給付金等受取口座の名義等を変更された場合、速やかに「給付金等口座振込変更申出書(短期様式第61号)」をご提出ください。



インフルエンザ感染を予防しましょう



● インフルエンザの予防接種を受ける

予防接種は、感染後の発症の可能性を低減させる効果と、発症しても重症化防止に有効です。
例年12月から3月に流行のピークを迎えますので、10月中旬から12月上旬頃の接種をお勧めします。

● 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。
適切な湿度(50%~60%)を保つことが効果的です。

● 抵抗力を高める生活習慣を身につける

栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養で体力と抵抗力を高めましょう。



手洗い・うがい・マスク着用は感染予防の基本です！



【問い合わせ先】保健福祉係 TEL.0742 - 27 - 9827

被扶養者の資格確認を実施します

あなたの被扶養者が、認定要件を満たしているかを確認します。
つきましては、下表の[必要な書類①及び②] について準備をお願いします。
※日程及び提出書類等の詳細は、令和2年9月下旬に各所属所長あて通知しました。

主な確認書類

(書類はすべて「写し」でも可)

扶養手当の認定	収入の有無に関わらず 必要な書類①	収入がある場合について 必要な書類②
受けている者 (普通認定)	0歳から22歳以下の無収入の学生 なし 上記以外の者 (22歳以下の収入の有る学生を含む) 所得証明書または非課税証明書	<ul style="list-style-type: none"> ◇アルバイト等の給与収入 <ul style="list-style-type: none"> ・ 共済様式の証明書 又は過去12か月分の給与明細書 ※アルバイト等すでに辞めている場合でも、過去12か月内に収入があれば、それについて必要です。ただし、認定日前の収入は除きます。 ◇公的年金、個人年金収入 <ul style="list-style-type: none"> ・ 振込通知書等 ◇事業所得等 <ul style="list-style-type: none"> ・ 確定申告書、 ・ 収支内訳書又は青色申告決算書 ◇株等の譲渡、配当所得 <ul style="list-style-type: none"> ・ 確定申告書及び明細書、付表など 確定申告不要の場合は年間取引報告書 ・ 配当は、振込明細書 ◇雇用保険による基本手当 <ul style="list-style-type: none"> ・ 雇用保険受給資格者証 ◇傷病手当金など給料に代わる給付 <ul style="list-style-type: none"> ・ 給付金決定通知書など
受けていない者 (特別認定)	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>全 員</p> <p>所得証明書 または 非課税証明書</p> <p>(注) 給与所得者の扶養控除対象者である場合は、令和2年分 給与所得者の扶養控除等(異動)申告書の写しについても必要です。</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>対象者のみ</p> <ul style="list-style-type: none"> *学生 在学証明書 *同居要件対象者 住民票謄本(続柄入) </div>	
<p>[その他、該当者のみ必要となる書類]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 父母等夫婦一方のみ被扶養者の場合：配偶者に関する上記書類 ・ 同居要件対象者(配偶者、子、父母、孫及び兄弟姉妹以外)：住民票謄本(続柄記載のもの) ・ 別居被扶養者が送金対象者(送金報告書提出者)：送金の事実が確認できる書類(通帳の写しなど) ・ 6か月以上の期間若しくは未定の期間又は海外転出届を提出し海外に滞在：目的や期間を証明する書類 		

認定年月日が、令和2年7月1日以降の被扶養者は、認定時の状況から変更がなければ、確認書類は不要です。変更があれば、それに係る書類の提出をお願いします。(ただし、その被扶養者が送金対象者の場合、送金確認書類は必要です。)

被扶養者に収入がある場合は、書類を揃えるだけでなく、認定要件を満たしているか確認してください。要件を欠いている場合には、すみやかに認定取消の手続きを行ってください。

遡及して認定取消となれば・・・

取消日は、認定要件を欠いた日まで遡ります。その日以後の医療機関等での診療分は、医療費等を全額返還していただくこととなります。また、国民健康保険に遡及加入となることや配偶者であれば国民年金の支払いや扶養手当の返還なども生じる可能性があります。このようなことにならないよう、被扶養者の収入状況などは常に把握し、認定要件を欠くときにはすみやかに認定取消の手続きをお願いします。

被扶養者について確認する認定要件

1 収入は認定基準額内であるか

認定基準年額

年額130万円未満(障害を支給事由とする公的年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者については、年額180万円未満)

ここでの年額とは、毎年1月から12月までといったことではなく、どの月からも向こう12か月間をいいます。

また、課税か非課税かではなく、収入の総額が対象です。(一時所得は除く。)

認定基準月額

108,334円未満

収入額が毎月異なる場合に、**3か月連続して**この月額を上回れば、認定できなくなります。

※認定基準月額(108,334円)を3か月連続して超えた場合、3か月目の給料日の翌日で認定取消となります。

なお、雇用契約上で超えている場合(最初から基準額を下回る見込みがないなど。試用期間やトライアル期間も含みます。)や雇用契約の変更、アルバイトの追加などでこの月額を超える場合は、採用時又は雇用契約変更時から、認定できません。

認定基準日額(雇用保険による基本手当受給者)

3,612円未満

この額を超える場合、受給中は認定できません。

※収入を証明する書類の提出ができなければ、認定を継続することはできません。
(ワーキングホリデーなどの、海外での収入も同様です。)

2 別居する被扶養者に送金しているか

送金の事実が確認できる書類がなければ認定できません。

※「別居被扶養者に係る送金報告書」の提出者のみ。

3 同居を要件とする被扶養者が別居していないか

配偶者、子、父母、孫及び兄弟姉妹以外は、同居でなければ認定できません。

※兄姉は平成28年10月から同一世帯要件が廃止となりました。

4 組合員以外の者が、当該被扶養者に係る扶養手当等を受けていないか

5 就職等により他の健康保険に加入していないか

6 生計維持関係の有無

組合員の配偶者又は子以外の被扶養者は、組合員による生計維持関係の調査を行う場合があります。

収入がある場合の確認ポイント

- ◇就職により他の健康保険に加入していないか。収入額に関わらず認定取消です。
- ◇交通費を含め10万円以上の収入が複数月ないか。賞与などの支給があれば注意。
- ◇個人年金の受給者が増えています。受給額全額が収入額ですので注意。
- ◇遺族又は障害年金を受給していないか。国民年金の受給が開始していないか。
- ◇離職し被扶養者となった場合、雇用保険を受給していないか。日額3,612円以上で認定取消。
- ◇認定要件では、事業所得等の確定申告所得計算に係る必要経費すべてが控除対象とならない。
(控除が認められる必要経費は、仕入金額、人件費、管理費等に係る科目です。県費職員の場合、基本は扶養手当の認定における取り扱いと同じです。)

重要 新型コロナウイルス感染症に伴う各種支援として(①持続化給付金②特別定額給付金③小学校休業等対応支援金④子育て世帯への臨時給付特別給付金)支払われた給付については、恒常的収入には当たらないため、年額130万円未満の収入にはあたりません。



障害年金について

障害厚生年金は、組合員が病気やケガにより、日常生活に支障をきたすような障害状態になったときに支給される年金です。

なお、平成27年10月以降、障害厚生年金は在職中であっても支給されますが、職域加算部分については、組合員である間は支給停止となります。

1. 受給要件

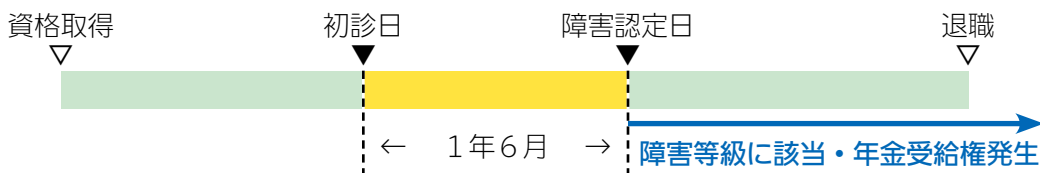
① 障害の原因となった傷病の初診日において組合員であること。

※「初診日」とは、障害の原因となった傷病につき、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 障害認定日において障害等級1級から3級までに該当する障害状態にあること。

※「障害認定日」とは、初診日から起算して1年6月を経過した日、またはその期間内にその傷病が治った日(症状が固定した日を含む)をいいます。

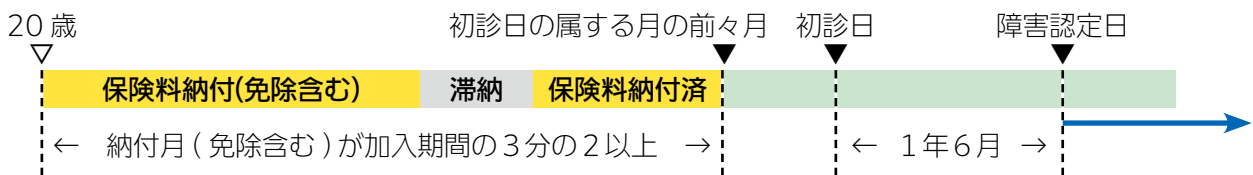
※「障害等級」は、共済組合が認定する等級であり、身体障害者手帳等の等級とは異なります。



※ 障害等級が1級または2級の場合は、国民年金の「障害基礎年金」が併せて支給されます。

③ 保険料納付要件を満たしていること。

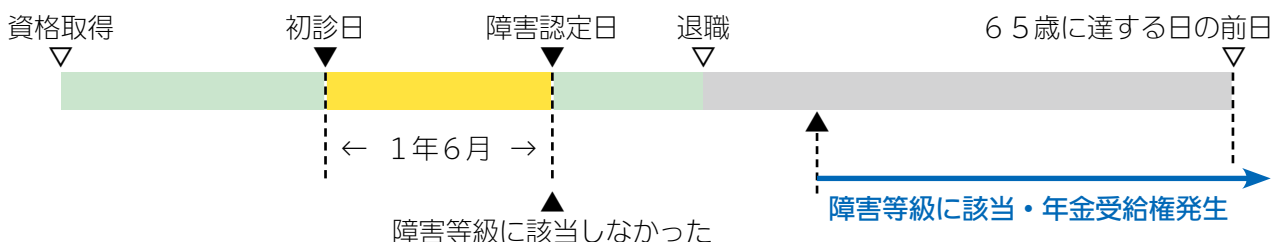
初診日の前日において、初診日のある月の前々月までの公的年金に加入しなければならない期間のうち、保険料納付済期間が免除期間が3分の2以上必要です。



◆ 初診日が令和8年4月1日前にある場合【保険料納付要件の特例措置】

初診日の前日において、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料滞納期間がないこと。
(初診日が65歳未満の場合に限ります。)

2. 事後重症による請求



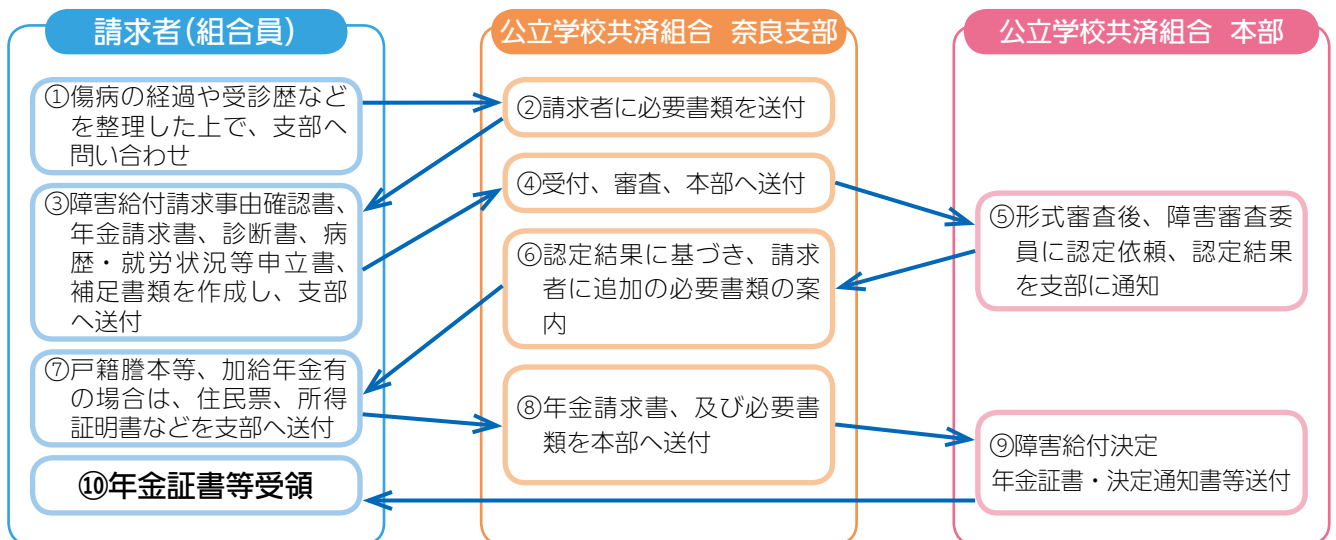
3. 特例症例

初診日から1年6か月を経過する前に下表の状態になったとき、それぞれ定められた日が障害認定日となります。



傷病の状態	障害認定日
○ 上肢・下肢を離断又は切断したもの	離断又は切断した日
○ 人工骨頭又は人工関節を挿入、置換したもの	人工骨頭又は人工関節の挿入、置換の日
○ 脳血管疾患による機能障害	初診日から起算して6か月を経過した日以後 ※ 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と認められる場合等に限る。
○ 心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器(ICD) 又は人工弁を装着したもの	心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器(ICD) 又は人工弁を装着した日
○ 心臓移植、人工心臓、補助人工心臓	移植または装着日
○ 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
○ 人工透析療法を施行したもの	人工透析療法を初めて受けた日から起算して3か月を経過した日
○ 人工肛門、又は尿路変更術を施したもの	人工肛門、又は尿路変更術を施した日から起算して6か月を経過した日
○ 新膀胱	新膀胱を造設した日
○ 喉頭全摘出手術を施したもの	喉頭全摘出手術を施した日
○ 在宅酸素療養を行っているもの	在宅酸素療養を開始した日
○ 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6か月を経過した日以後

4. 年金決定までの流れ



※年金請求書に個人番号(マイナンバー) を記入することにより、提出する書類の添付が不要になる場合があります。

【問い合わせ先】 給付・年金係(年金担当) TEL.0742 - 27 - 9829

福祉医療制度の受給資格証をお持ちの方は報告をお願いします！

市町村が実施している福祉医療制度により医療負担の助成を受けている場合、市町村と共済組合の医療給付の重複支給を未然に防ぐために、給付を停止する等の調整を行っています。

正しい給付を行うために受給資格の有無を把握する必要がありますので、助成対象となっている方は報告をお願いします。

1、報告対象となる福祉医療制度

乳幼児医療費助成事業(小学校入学前まで)

子ども医療費助成事業等(小学校入学後)

→各市町村が公表している年齢に応じて全員を助成対象者として給付を停止します。

所得制限等による助成対象外の方のみ「非該当」の報告をしてください。

ひとり親家庭等医療費助成事業

心身障害者医療費助成事業

精神障害者医療費助成事業^{※1}

※1：平成26年10月から奈良県内の市町村で実施されている助成制度

→初回のみ「該当」の報告をしてください。

その後は毎年更新されていれば報告不要です。

まだ報告していない方は報告してください。

所得制限等で非該当になったときは、「非該当」の報告をしてください。

【福祉医療受給資格証 見本】

① 子ども医療費受給資格証	
公費負担者番号	□□□□□□□□
受給者番号	□□□□□□□□
受給者	住所
	氏名
	生年月日
有効年月	年 月 日から 年 月 日まで
発行機関名 及び 印	
受付年月日	年 月 日
<small>(注) 奈良県外で受診する場合は、自己負担額を支払う際、領収書を受け取って市町村窓口へ直接申請してください。</small>	

※色、様式等は市区町村によって異なります。

2、提出書類

◇ 福祉医療制度報告書(短期様式第80号)

◇ 受給資格証の写し(非該当の場合は不要)

※報告書の様式は所属書の事務ご担当者にお尋ねください。所属所を経由せずに報告できます。

● 助成対象者が助成対象外となった場合は、給付を再開しますので「非該当」の報告をしてください。

● 市町村からの助成と当共済組合からの給付が重複していたことが発覚した場合は、重複した給付を返還していただくこととなります。

ジェネリック医薬品をご存知ですか？

ジェネリック医薬品とは・・・

⇒医薬品メーカーが開発した新薬(先発医薬品)の特許期間が切れた後、他の医薬品メーカーが同じ成分で製造する医薬品のことです。

先発医薬品より価格が安い

⇒ジェネリック医薬品は、先発医薬品に比べて少ない開発費用、短い開発期間で製造可能なため、先発医薬品に比べて安い価格(先発医薬品の2～7割程度の価格)で提供されています。

ジェネリック医薬品を希望する場合は・・・

⇒かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

ジェネリック医薬品は、医師の処方箋をもとに医療機関や薬局で処方される薬です。

全ての先発医薬品に対応するジェネリック医薬品が製造・販売されているわけではありませんし、薬局等に在庫がない場合もあります。また、薬の主成分のみ同等で添加物や形状が異なるものもあり、効き方が同等でない場合もあります。

ジェネリック医薬品お願いカード

下記の「ジェネリック医薬品お願いカード」をハサミなどで切り取って、医療機関や薬局でジェネリック医薬品希望の意思表示をされる際にご利用ください。(半分に折るとカードになります。)



ジェネリック医薬品の詳細は下記の関連サイトをご覧ください。

- ・日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」(<http://www.generic.gr.jp>)
- ・厚生労働省「後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用促進について」(<http://www.mhlw.go.jp>)



令和3年度以降の人間ドック事業について



1. 令和3年度より、共済補助額を固定

現在、奈良支部の人間ドックの組合員自己負担額は1万円固定となっていますが、医療機関により検診費用が異なっているため、共済組合からの補助額が組合員ごとに異なっています。このため、組合員間の公平性の観点から共済組合の補助額を固定することにしました。女性は婦人科検診があり、男性よりも検診費用が高額になることから男女ごとに補助額を定めました。

医療機関別、男女別の検診費用については、人間ドック等の実施通知でお知らせします。

1日人間ドック(組合員本人) <共済補助額 男性26,000円、女性30,000円>

現 行

検診費用の総額	2万8千円	共済補助額	4万円
	1万円固定	自己負担額	1万円固定
	A病院 検診費用の総額: 3万8千円		B病院 検診費用の総額: 5万円

A病院を受診の場合、共済補助額2万8千円。
B病院を受診の場合、共済補助額4万円。
自己負担額はどちらも1万円だが、受診病院により共済組合から組合員への補助額に差がある。

(男性の場合)

現 行

変 更 後

[例] A病院 検診費用の総額：3万8千円

検診費用の総額	1万円固定	自己負担額	1万2千円
	2万8千円	共済補助額	2万6千円 固定

現行では、A病院を受診の場合、共済補助額2万8千円、自己負担額1万円。
変更後は、共済補助額2万6千円、自己負担額1万2千円。

[例] B病院 検診費用の総額：5万円

検診費用の総額	1万円固定	自己負担額	2万4千円
	4万円	共済補助額	2万6千円 固定

現行では、B病院を受診の場合、共済補助額3万円、自己負担額1万円。
変更後は、共済補助額2万6千円、自己負担額2万4千円。

(女性の場合)

	現 行		変 更 後
	1万円固定	自己負担額	1万2千円
検診費用の総額	3万2千円	共済補助額	3万円固定

〔例〕 A病院 検診費用の総額：4万2千円

現行では、A病院を受診の場合、
共済補助額3万2千円、自己負担額1万円。
変更後は、共済補助額3万円、
自己負担額1万2千円。

	現 行		変 更 後
	1万円固定	自己負担額	2万4千円
検診費用の総額	4万4千円	共済補助額	3万円固定

〔例〕 B病院 検診費用の総額：5万4千円

現行では、B病院を受診の場合、
共済補助額3万4千円、自己負担額1万円。
変更後は、共済補助額3万円、
自己負担額2万4千円。

2泊3日人間ドック(組合員本人) < 共済補助額 男性26,000円、女性30,000円 >

	現 行		変 更 後(男性の例)
	1万5千円固定	自己負担額	4万4千円
検診費用の総額	5万5千円	共済補助額	2万6千円固定

〔例〕 検診費用の総額：7万円

※女性の共済補助額は、3万円固定

※2泊3日人間ドック(近畿中央病院のみ実施)

- ・共済組合からの補助金額は、1日人間ドックと同額。
- ・公立学校共済組合では、人間ドック事業は1日人間ドックを原則とするガイドインが示されており、2泊3日ドックは廃止する動きがあります。

(被扶養配偶者人間ドック(40歳以上) < 共済補助額 男性16,000円、女性20,000円 >

現在、被扶養配偶者の自己負担額は2万円ですが、被扶養配偶者についても共済補助額を固定します。

	現 行		変 更 後	
	〔例〕 男性の検診費用の総額：3万8千円			
検診費用の総額	2万円固定	自己負担額	2万2千円	
	1万8千円	共済補助額	1万6千円固定	
	〔例〕 女性の検診費用の総額：4万2千円			
検診費用の総額	2万円固定	自己負担額	2万2千円	
	2万2千円	共済補助額	2万円固定	

2. 令和4年度より、人間ドックの対象年齢を変更

現在、人間ドック受診には年齢制限を設けていませんが、変更後は「国の職域におけるがん検診に関するマニュアル」を参考にしながらも制度の急激な変更を避けるため、40歳未満の組合員は、当該年度に偶数年齢を迎える組合員を対象とし、申込者全員を受診決定します。(隔年受診)

40歳以上の組合員は年齢制限を設けず、今までどおり申込者全員の受診決定を継続します。

組合員の年齢※	現行	変更後
40歳以上	年齢制限なし	年齢制限なし
40歳未満		偶数年齢で受診可

※年齢は、当該年度に達する年齢

3. 変更スケジュール

変更区分	R 2年度	R 3年度	R 4年度	R 5年度～
費用負担	現行どおり	制度変更 [共済補助額を固定]		
年齢制限	現行どおり		制度変更 [40歳未満隔年受診]	
	▲▲▲ 周知期間		▲▲▲ 費用負担のみ ▲▲▲ 年齢制限も 制度変更	

住宅取得資金に係る借入金の「年末残高証明書」を発行します



年末調整と確定申告で住宅借入金等特別控除を受ける際に必要ですので、大切に保管してください。

貸付年月	送付時期
令和2年 9月以前	令和2年10月下旬
令和2年10月以降	令和3年 1月下旬

※(一財) 奈良県教職員互助組合についても、同時期に発送される予定です。



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2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。
(令和元年度末時点)

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**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 → 1,200円/年
(100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: 公立学校共済組合奈良支部 保健福祉係 TEL:0742-27-9827

●「**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に掲載している「**団信制度適用申込の手引(パンフレット)**」をご一読ください。

【問い合わせ先】 保健福祉係(貸付担当) TEL.0742-27-9827



健診結果はどうでしたか？

健診は受けて終わりではありません。健診結果を見直し、生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病とは？

食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣が原因で発症する病気のことです。高血圧、脂質異常、糖尿病などがあります。これらは、自覚症状があまりないため、気づかないうちに進行し、脳卒中、心筋梗塞などの命に関わる病気になります。

肥満



何を調べる？

身長、体重を測り、体格を調べます。

基準値

BMI = $\text{BMI} = 18.5$ 以上 25.0 未満
肥満度 (体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))

腹囲＝内臓脂肪の蓄積
男性：85cm未満
女性：90cm未満

肥満になるとどうなる？

肥満は生活習慣病の第1歩。

特に内臓脂肪型肥満の場合、糖尿病、高血圧、脂質異常になりやすく、生活習慣病の発症リスクを高めます。

食生活、運動、飲酒、喫煙など生活習慣を見直しましょう。

高血圧



何を調べる？

心臓が血液を送り出す時の血管への圧力を調べます。

基準値

収縮時血圧：130mmHg未満
拡張期血圧：85mmHg未満

高血圧になるとどうなる？

血管に大きな負担がかかります。

高血圧が続くと、血管の内壁が傷つき、コレステロールなどがたまり、血管が狭くなって詰まりやすくなったり、破れやすくなったりします。

<高血圧が引き起こす三大疾病>
脳卒中、心臓病、腎臓病

脂質異常



何を調べる？

血液検査で血液中の脂質量を測ります。

基準値

中性脂肪：150mg未満
HDLコレステロール：40mg/dL以上
LDLコレステロール：120mg/dL未満
Non-HDLコレステロール：150mg/dL未満

脂質異常症になるとどうなる？

血液がドロドロになります。

血管にコレステロールなどがたまり、血管の壁を厚くし、動脈硬化を進行させます。

高血糖



何を調べる？

血液中のブドウ糖の量を測ります。

基準値

血糖（空腹時）：100mg/dL未満
随時血糖：140mg/dL未満
ヘモグロビンA1C：5.6%未満
尿糖：陰性（－）

高血糖になるとどうなる？

血管を傷つけます。

高血糖は、ブドウ糖が細胞に取り込まれず血液にあふれて血管を傷つけ、この状態が続くと糖尿病を発症します。

<高血糖が引き起こす三大合併症>
糖尿病腎症（人工透析）
糖尿病神経障害（足の切断）
糖尿病網膜症（失明）

糖尿病の恐ろしさは、糖尿病そのものの症状より高血糖が引き起こす合併症にあります。糖尿病の発症から5年～10年で神経、網膜、腎臓に集中して現れる糖尿病特有の三大合併症を発症し、日常生活に大きな影響をおよぼします。


肝機能障害

何を調べる？
血液検査で肝臓の機能を調べます。

基準値
AST (GOT) : 30U/L以下
ALT (GPT) : 30U/L以下
γ-GT (γ-GTP) : 50U/L以下

肝機能障害になるとどうなる？
肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、自覚症状のないまま重症化します。
肝機能障害は、ウイルス性と生活習慣が原因になるものがあります。食べ過ぎ、飲み過ぎは肝臓に負担をかけ、機能が低下します。

<肝機能障害による疾病>
肝炎 → 肝硬変 → 肝がん



腎機能障害


何を調べる？
血液検査（血清クレアチニン）
尿検査（蛋白質）で腎臓の機能を調べます。

基準値
血清クレアチニン
: 男性 1.00mg/dL以下
女性 0.70mg/dL以下

eGFR : 60.0以上
尿蛋白 : (-)

腎機能障害になるとどうなる？
体内の老廃物や余分な水分、塩分がたまりやすくなります。
腎臓は、血液をろ過し、老廃物を尿として排出し、体内の水分や体液、血圧のコントロール、ホルモンの分泌などの働きをしています。腎臓の機能は一度低下すると修復できません。放置していると、腎不全になり人工透析が必要になります。

<腎機能障害の合併症>
脳卒中、心筋梗塞、心不全




動脈硬化

何を調べる？
心電図で心臓の機能を調べ、眼球の網膜で動脈硬化を調べます。

基準値
心電図 : 異常所見なし
眼底 : 異常所見なし

動脈硬化になるとどうなる？
血管が狭くなり、重要な臓器に血液が送れなくなります。
動脈は、全身に酸素と栄養素を行き渡らせる血管です。この血管の弾力性が失われ、硬くもろくなり、血管の中が狭くなるのが動脈硬化です。

<動脈硬化が引き起こす疾病>
狭心症、心筋梗塞、虚血性心疾患、脳卒中




メタリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満に加え、血圧、脂質、血糖の3つのうち2つ以上が基準値から外れた状態が、メタリックシンドロームです。この状態は、動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中など深刻な病気になるリスクが高くなるため、早めの改善が大切です。

★奈良支部のメタボ該当及び予備群の割合は、**23.3%**です。

肥満 + 高血圧 + 脂質異常 = 2つ以上該当 = メタボ

糖尿病
脳卒中
狭心症
心筋梗塞




40歳以上の方は、特定保健指導が無料で受けられます！

特定保健指導とは、メタボのリスクが高くなる年代（40歳から74歳）の生活習慣病の重症化予防を目的として、保健師・管理栄養士などの専門家がメタボのリスクにあわせて、生活習慣改善のアドバイスを一定期間行うものです。保健指導の対象になった方は、早めの改善が大切です。病気にならないために、保健指導をご活用ください。

★奈良支部の保健指導対象者の割合は、**16.6%** その中で保健指導を利用された方は、**28.1%**と低い割合です。

指導の流れ

面接で生活習慣改善の計画を立てる → 生活習慣の改善を実行する → 結果を確認する





国・公・私立学校教職員のための

アイリスプラン

アイリスプランは、
国・公・私立学校教職員
のための経済生活支援事
業です。



年金コース

内容が見てすぐ分かる
動画があります！！

(財団のホームページからも
ご覧頂けます)



在職中から積立てを開始して、将来の公的年金を補完するための年金制度です。

- Point 1** 毎月**2,000円(2口)**から積立を手軽に始められ、
毎年1回、**口数を自由に変更**できます。
- Point 2** 予定利率は**年1.25%**(令和2年4月1日現在)です。
※予定利率は今後変更となる可能性があります。
- Point 3** 「**個年型**」(個人年金保険料控除の対象) }
「**一般型**」(一般生命保険料控除の対象) } があり、両方加入も可能です。
(動画でも説明しています)
※税務の取扱いについては税制改正により、今後変更となることがあります。



医療・日常事故コース

病気・ケガによる入院等に対応した「医療入院コース」と、
日常的なケガや交通事故、法律上の賠償責任も補償する「日常事故補償コース」の
2つからなる制度です。

- Point 1** 医療入院コースは、**先進医療特約**などの**オプションが充実！**
満90歳まで契約更新できます。
- Point 2** 日常事故補償コースは、**個人賠償※**を**最高1億円まで補償！**
※自動車事故および職務遂行に起因する損害賠償は対象となりません。
- Point 3** どちらのコースも、**退職後もご利用**いただけます。

いわゆる
「自転車保険」としても
ご利用いただけます

募集期間(資料請求受付期間)は、例年9月中旬～11月初旬にかけてです。
詳細は9月中旬に職場で配布されるリーフレットをご覧ください。

事業主団体：一般財団法人 教職員生涯福祉財団
制度内容等詳細についてはパンフレットをご確認ください。

承19-企-02(1904)

組合員とその被扶養者の皆様にご利用いただける 健康相談事業

公立学校共済組合

教職員電話健康相談24

健康に関するご相談に、保健師等の専門家が
24時間・年中無休で応じます。

特徴

- ①一般的な健康相談は予約なしで24時間365日いつでも相談可能
- ②専門医相談（予約制）
専門的な健康相談や治療方法に対するセカンドオピニオンなど、医師による電話相談を実施します。
ご相談内容に最適な診療科の専門医が直接対応します。
- ③小児救急相談
妊娠中から学齢期の子育ての疑問や不安に対する相談や、24時間いつでも小児科医が対応する救急相談を実施します。
- ④医療機関案内
専門病院、女性医師のいる病院、夜間救急受診など、相談者のご希望にあった病院情報を提供します。

24時間 やさしく
通話料 無料 0120-24-8349

■利用時間 1回20分程度

女性医師電話相談

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。

特徴

- 女性医師相談（予約制）
予約時は看護師、相談時は女性医師および看護師が対応します。

女性医師 納得
通話料 無料 0120-215-579

月～土曜日 10:00～21:00（祝日・年末年始を除く）

■利用時間 1回20分程度

■利用対象者は女性のみ

Web相談（こころの相談）

電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談を受け付けます。

特徴

- 臨床心理士が3営業日以内に個別に回答

URL <https://www.mh-c.jp/>

ログイン番号 783269

介護電話相談

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや
社会福祉士がお応えいたします。

特徴

- ①ご相談には介護の専門資格者が対応
ケアマネジャー（介護支援専門員）や社会福祉士の資格を持つ相談員が介護に関するさまざまなご相談にお応えします。
また、相談員は、居宅介護支援事業所や地域包括支援センターなどでの高齢者介護の実務相談を生かして、具体的にお応えします。
- ②迅速な情報提供
最寄りの地域相談窓口や在宅サービス事業者の情報、ご希望条件にあった有料老人ホームの情報を迅速にご提供します。

介護 納得
通話料 無料 0120-515-579

月～金曜日 10:00～16:00（祝日・年末年始を除く）

■利用時間 1回20分程度

電話・面談メンタルヘルス相談

「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守
にてカウンセリングを行います。

特徴

- カウンセリングはすべて臨床心理士が対応

悩み 向く
通話料 無料 0120-783-269

電話相談 月～土曜日 10:00～22:00（祝日・年末年始を除く）

■利用時間 1人1回20分程度

面談予約 月～土曜日 10:00～20:00（祝日・年末年始を除く）

■利用時間 1回50分程度

■面談によるカウンセリングは1人年間5回まで無料

■無料で面談によるカウンセリングをご利用頂くには、初回申込みを上記フリーコール（0120-783-269）で予約する必要があります。

■面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。

携帯電話・PHSからもご利用できます（通話料無料）
一般には公開されていない組合員のための無料電話番号です。
取り扱いにご注意ください。

詳細は、公立学校共済組合ホームページ掲載の利用者規約をご覧ください。 [トップページ](#)→[組合員専用ページ](#)→[健康相談事業のご案内](#)

免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること、および適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立ててもらうことが目的であり、当共済組合および当共済組合が本サービスを委託した明治安田生命保険相互会社、株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設ならびに関係するスタッフ（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

毎年9月に標準報酬の定時決定が行われます

毎年7月1日において、現に組合員である方の4月から6月までの3月間の報酬の平均により、標準報酬を決定します。この決定を「定時決定」といいます。(先に改定のあった一部の方等を除きます。)

決定後の標準報酬は、その年の9月から翌年の8月まで適用されます。

標準報酬は、決定後の給与明細又は標準報酬決定通知書でご確認ください。

保険者算定について

定時決定が実施されたとき、その結果が著しく不当であると認められる場合に、年間の報酬の月平均額による保険者算定を行うことができます。

定時決定の保険者算定の要件

ア：「4月～6月の報酬により算定した標準報酬の月額」と「前年の7月～当年の6月までの1年間の報酬の平均により算定した標準報酬の月額」に2等級以上の差がある。

イ：当該差が業務の性質上、例年発生すると見込まれる。

希望される場合は、提出書類が必要ですので11月末日までに所属所の事務担当者または当支部担当者へお問い合わせください。

【問い合わせ先】 総務企画係 TEL.0742 - 27 - 9806



みえグルメプラン

宿泊日の2日前までにご予約をお願いします。

お伊勢参りや
三重県の観光に
ご利用ください。

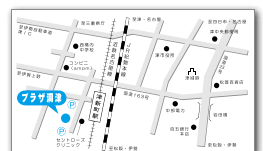
<p>18,000 (税込) 円</p> <p>● 1泊2食付き 2名様より承ります</p> <p>● 松阪牛や伊勢海老など地元産にこだわった食材を利用した特別なご夕食です。</p>	<p>前菜 三重県産魚介類のカクテル</p> <p>造り 三重県産地魚五種盛り</p> <p>魚料理 伊勢海老と鱈のグリル</p> <p>焚合 鳥羽産若芽、筍、菜花</p> <p>肉料理 松阪牛A5ランクロース肉のステーキ</p> <p>小鉢 あおさ入り胡麻豆腐</p> <p>蒸物 赤鶏卵を使った茶碗蒸し</p> <p>飯物 鰻井 肝吸 うざく</p> <p>デザート 伊勢茶ブリュレとかおりのイチゴ</p> <p><small>※ 季節や仕入れ状況によりメニューが多少変更になる場合がございます。</small></p>
---	---



公立学校共済組合津宿所 どうしん
プラザ洞津
<http://www.dohshin.jp>

〒514-0042 三重県津市新町1丁目6-28
TEL 059-227-3291 (代)
FAX 059-226-3185

無料駐車場あり 近鉄 津新町駅下車 徒歩2分



公立学校共済組合奈良支部組合員の皆様へ

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う レストラン営業再開予定（10/4）の見合わせについて

謹啓 初秋の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は、当ホテルをご愛顧賜りまして、厚く御礼申し上げます。また、この度、新型コロナウイルス感染症に罹患されました皆様方及び関係者の皆様方に、心よりお見舞い申し上げます。

先般、6月22日付で「新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う段階的営業再開予定（変更）」にて10月4日より、レストラン営業再開（予定）のお知らせをさせていただきましたが、その後、新型コロナウイルスに感染される方々が日々増加されております。

このため、更なる感染拡大及び皆様方の安心・安全を考慮いたしまして、10月4日の営業再開を見合わせることとさせていただきます。

つきましては、レストラン営業再開日は、今後の状況を鑑みながら改めてお知らせさせていただきます。

皆様方には、引き続きご不便とご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

【現在の部門別営業案内】

- ・宿泊部門 7月18日より（営業再開実施）
*夕、朝食はレストランにてご用意致します。
- ・会議部門 6月 1日より（営業再開実施）
- ・宴会部門 7月 4日より（営業再開実施）
当分の間11：30～18：00迄営業。
料理内容は通常と異なります。
- ・婚礼部門 7月 4日より（営業再開実施）
- ・レストラン(ランチタイム) （営業再開見合わせ予定）

※レストランの休業延長に伴い、今年度に限り、「レストランお食事補助券」を会議等でのお食事におきましてもご利用いただけます。

（但し、他の「お食事補助券」との併用はできません。）

※なお、お問い合わせにつきましては、お電話にて9時～19時までの間でお受けしております。どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

（TEL 0742-22-6021）



公立学校共済組合奈良宿泊所

 Hotel Ligare Kasugano
ホテル リガール春日野

支配人 生嶋 富蔵

公立学校共済組合奈良支部組合員の皆様へ

参の重

式の重

ご来館特典

ご来館受取りのお客様には、
奈良豊澤酒造 本醸造を
もれなくプレゼントいたします。



巻の重

ホテル リガーレ春日野

創作

おせち

料理

限定
270
セット

予約開始
10/1(木)

七寸三重折詰(3~5人前) 53品

25,000円 (税込)

送料 無料

お食事補助券
2枚までご利用
いただけます。

1枚ご利用で
22,840円

2枚ご利用で、なんと!
20,680円

早期予約特典

10月1日(木)~10月31日(土)の間に
お申込みのお客様に、

吉野葛入り 三輪山勝製麺

紅白おめでとううどん(つゆ無し)を
もれなくプレゼントいたします。

巻の重

コールフライシユ 焼きロブスター

海老サフランテリース スモークホタテ

ズワイガニサラダ風テリース

ホワイトサラダ ぶちぶり海老サラダ

ゴールデンエッグ寿 豊年餅

コールミート 北海道産豚肉のバテドカンパニー

合鴨オレンジパテ 合鴨かんざし

さんぴら牛牛肉巻 玉子柿

デザート 求肥苺包み レモンレクラベリーのパウンド

カスタードオーロラ 花餅柿

式の重

海老の艶煮 梅花人參 椎茸旨煮 蔕旨煮 棒鱈

鱈子旨煮 梅麩 田作り 鯛照焼き 焼帆立 鮭昆布巻

菊蕪 焼筍旨煮 公魚甘露煮 慈姑松笠 芋梅花

参の重

紅白市松蒲鉾 蟹新丈 伊達巻 絵馬蒲鉾 鰹胡桃

紅白花餅 黒豆金箔 練きんとん 焼栗密煮

いくら金箔 紅白なます 紅白錦糸巻 鮭小川巻

こはだ栗漬 紅葉漬 紅白なた豆 数の子美味漬

穴子八幡巻 たたき牛蒡 海老相生巻

創作おせち料理のお申込み・お問い合わせは ▶ ホテル リガーレ春日野 ☎0742-22-6021