

福利 なごら

第 105 号

令和 3 年(2021) 7月15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 3 (2021) 年度 奈良支部予算概要	2
令和 3 (2021) 年度 保健事業一覧表	3
被扶養者認定要件について	4
交通事故・公務災害に遭ったときには	5
貸付けのご案内	6
健康ニュース	8
短期給付金振込口座の確認をお願いします	10
組合員が負担する掛金(保険料)について	10
標準報酬の決定と改定について	11
在職中は年金が支給停止されることがあります	12
マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます	13
公立学校共済組合 健康相談事業	14
心のセルフチェックシステムをしてみませんか	14
やすらぎの宿(富山宿泊所)のご案内	15
「ホテル リガーレ春日野」シェフのおすすめレシピ	15
「ホテル リガーレ春日野」ビアガーデンのご案内	16

令和3(2021)年度支部予算の概要

短期給付事業

組合員とその被扶養者に対する療養の給付など保健給付、休業給付及び災害給付を行う給付事業です。

主な収入は、組合員からの掛金、地方公共団体からの負担金の85億58百万円で、支部の給付事業(40億68百万円)に充てられるほか共済組合本部において高齢者医療制度納付金等となります。

長期給付事業

組合員の退職後の「老齢厚生(退職共済)年金」等の支給を行う事業です。

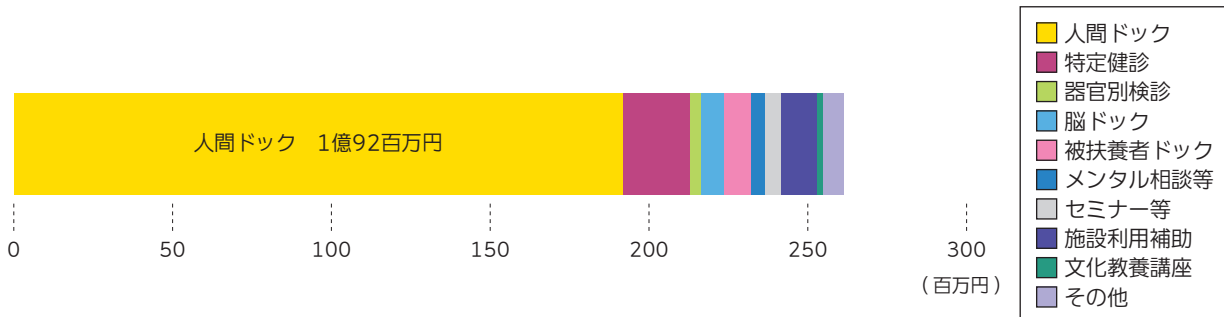
主な収入は、組合員からの保険料、地方公共団体からの負担金の222億60百万円で、全額を共済組合本部に送金し年金の財源となります。

なお、年金額の決定及び支給等は共済組合本部で集中管理しています。

保健事業

組合員とその被扶養者を対象に人間ドックやメンタルヘルス相談など健康保持増進のほか、保養施設利用補助など福利厚生の事業です。

主な収入は、本部からの配分金のほか教職員互助組合からの寄附金などで賄われ3億30百万円で、事業内訳(事務経費を除く)は、次のとおりです。



事業名等		金額 (百万円)
健康管理事業	人間ドック (2泊3日・1日)	192.0
	特定健診	21.0
	器官別検診	3.5
	脳ドック	7.0
	被扶養配偶者人間ドック	8.8
	メンタルヘルス相談・ストレスドック・森林浴体験	4.1
	健康づくりセミナー・職場の健康づくり支援	5.3
一般事業	施設利用補助	11.1
	文化教養講座 (ライフプラン講習会等)	2.2
	その他 (へき地人間ドックオプション補助・リガーレ春日野婚礼助成・体育大会助成)	6.4
計	261.4	

※ 教職員互助組合からの寄附金より約79百万円を健康管理事業に充てています。

貸付事業

共済組合本部からの資金を財源に貸付を行っており、約2.3億円の貸付を予定しています。

公立学校共済組合奈良支部 令和3年度 保健事業一覧

事業種名	事業名	対象者	事業内容	
健康管理事業	1 特定健康診査	40～74歳の被扶養者	メタボリックシンドロームに着目した健診	
	2 特定保健指導	40～74歳の組合員と被扶養者	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を対象に生活習慣の改善をサポートする保健指導 該当者へ別途通知	
	3 ※2泊3日人間ドック	40歳以上の組合員	近畿中央病院 定員80名 検査料金から共済補助額を差し引いた額が自己負担額	
	4 ※1日人間ドック	組合員	近畿中央病院 外26医療機関 受診申込者全員決定 検査料金から共済補助額を差し引いた額が自己負担額	
	5 器官別検診(婦人科検診)等		婦人科検診コース(子宮頸がん検診+乳がん検診) 280名 郵送検診等(本人) 400名(40歳未満被扶養者) 30名 巡回検診430名	
	6 ※脳ドック	40歳以上の組合員	近畿中央病院 外20医療機関 定員700名	
	7 被扶養配偶者人間ドック	40歳以上の被扶養配偶者	近畿中央病院外 14医療機関 定員450名 検査料金から共済補助額を差し引いた額が自己負担額	
	8 健康づくりセミナー	組合員	メンタルヘルスや生活習慣病予防のための健康講座	
	9 ※ストレスドック		(一財) 京都工場保健会 定員200名 (自己負担額 1,000円)	
	10 こころの相談室		NPO大学院連合メンタルヘルスセンター 【月4回(水曜日)+(第1土曜日)】 帝塚山大学こころのケアセンター等での面談カウンセリング(無料)	
	11 メンタルサポート		五条山病院で面接によるこころの健康相談 (1人5回まで無料)	
	12 職場の健康づくり支援		所属所等が企画実施するメンタルヘルス講座への支援 1件(1所属所) 3万円以内	
	13 森林浴体験		吉野いやしの会インストラクターによる森林浴体験 (自己負担額1,000円)	
一般事業	僻地 14 人間ドック等オプション検査補助	組合員	人間ドックを受診したときにオプション検査を受診した費用の一部を助成 上限度額5,000円	
	保養関係	15 ホテル リガーレ春日野施設利用補助	組合員と被扶養者	ホテル リガーレ春日野宿泊利用者(組合員及び被扶養者)に対する補助
		16 公立共済直営施設利用補助	組合員	全国の公立学校共済直営施設(やすらぎの宿)での宿泊費の一部補助
		17 ホテル リガーレ春日野食事等利用補助		ホテル リガーレ春日野において一定額以上の食事やおせち料理を利用した場合に補助
	体育	18 各種体育大会助成	組合員	郡・市町村単位の体育大会等への参加助成 上限度額50,000円
	文化	19 ライフプラン講習会【オンラインで実施】	組合員	退職後の生活設計講座
		20 在宅介護講座【開催中止】	組合員と同伴者(1名)	要介護になっても寝たきりや認知症にさせない介護の心構えを理解するための講座
	その他	21 ホテル リガーレ春日野婚礼利用補助	組合員及びその子	ホテル リガーレ春日野での挙式・婚礼に対して助成
22 インフルエンザ予防接種助成		組合員	インフルエンザ予防接種を受ける場合の補助 1人 1,000円	

- ① ※互助組合と共催の事業で、公立学校共済組合奈良支部組合員及び、(一財) 奈良県教職員互助組合員が対象です。
 ② 新型コロナウイルス感染症拡大防止、クラスター感染予防のため、事業が中止になる場合があります。

被扶養者の認定基準は、年間130万円ということだけではありません！

被扶養者に収入がある場合は、必ず確認してください。

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、すべての恒常的収入(遺族、障害年金や個人年金保険、傷病手当金、給与と収入がある場合は交通費を含みます。事業所得は確定申告単位の年額で判断しますが、被扶養者認定では、必要経費のうち控除対象としないものがあります。また、株等の売却益や配当金についても収入です。)が対象です。

認定基準月額

108,334円未満

収入額が毎月異なる場合に、連続して3か月この月額を上回れば、3か月目の給与支給日の翌日をもって認定取り消しとなります。

試用期間やトライアル雇用期間で就職先の健康保険に加入しない期間があっても、月額108,334円以上であれば、採用日から認定できません。

【アルバイトやパート収入がある場合について】(60歳未満で年金受給なし)

収入額が毎月異なる場合に、3か月連続して月額108,334円以上となれば、認定取消となります。ただし、雇用契約上で超えている場合(雇用契約書などが無い場合でも、当初から基準額を下回る見込みがないと判断できるものなども含む。)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始めた場合は、採用時又は雇用契約変更時から認定できなくなります。

また、年額130万円を超える(見込みを含む。)場合も認定取消となります。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。このため、10万円以上の月が複数ある場合や賞与などがある場合はとくに、どこかの月からの12か月分の合計が130万円を超えるということが起こり得ます。

年額とは、「どの月からも向こう12か月間」の収入ということも、知っておいてください。

認定基準日額(雇用保険による基本手当の受給者)

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。

父母等(組合員の配偶者と子以外の家族)が被扶養者のときは、上記基準を満たしていても、生計維持関係を示すことができなければ、認定できません。

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。加入していれば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。複数個所から収入を得ているなども注意。
- ◇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。)

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。

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

交通事故等(第三者加害行為)・公務災害に遭ったときには

交通事故等(第三者加害行為)に遭ったとき

- 1 小さな事故でも**必ず警察に届ける**
- 2 相手の確認(氏名、連絡先、相手の自賠責保険、任意保険の保険会社名と契約者、保険証書番号)、目撃者の確保
- 3 示談は急がず慎重に
- 4 **共済組合へ必ず連絡**し、事故報告書類を提出
(自損事故、相手不明でも連絡)
- 5 必ず医師の診察を受ける(後日、症状がでることがあります)

※負担する医療費が高額などで組合員証等の使用を希望される場合には、共済組合に連絡し、速やかに組合員証使用報告書類をご提出ください。
(短期様式第41号等 共済事務のてびき p140をご参照ください。)

報告書を提出せずに使用された場合、共済組合が負担した治療費を組合員に返還請求する事態が生じることがあります。

公務災害・通勤災害に申請するとき

公務災害・通勤災害に認定された傷病については、地方公務員災害補償基金から補償されるため、共済組合からの給付は行いません。

申請中に組合員証を使用される場合は「公務・通勤災害認定請求中にかかる組合員証使用報告書」を必ずご提出ください。

なお、申請中に組合員証を使用され、共済組合から組合員へ医療費の給付(高額療養費・一部負担金払戻金等)がある場合、認定後に返還していただくこととなります。

貸付けのご案内

1 公立学校共済組合の貸付けの特徴

- 職場で申込み等の手続きができる
- 担保や保証人不要
- 申込時や繰上返済時の手数料はすべて無料
- 返済は給与からの控除



2 基本事項

(1) 貸付け申込事由、申込金額

- 組合員の臨時の支出**に対するもので、**組合員が必要とする金額の10万円単位**
※生活費、借金の返済のための借り入れ(クレジットカード支払い等)、投資目的の場合は貸付対象外
※借替えの場合、借受け中の残額に必要額を上乗せした金額が申込金額

(2) 貸付けの制限（下記の場合は、貸付けを受けることができません。）

- 組合員期間が6月未満
- 一般貸付けの2年以内の借り替え
- 支部長が償還の確実性がないと認めるもの
(給与の差押えを受けている、停職などの処分が無休、破産又は民事再生をした等)

(3) 貸付けの限度額

- 貸付種別毎の限度額
- 総額規制対象貸付(一般・教育・災害・医療・結婚・葬祭)の未償還元金の合計が700万円まで
- 一回の償還限度額は、毎月償還は給料の1/3、ボーナス償還は給料の6/10

3 申込書類

- 貸付申込書一式(貸付申込書、貸付借用証書、個人情報に関する同意書、借入状況等申告書)
※貸付申込書類は、所属所に申し出て「FAX用紙請求票」にてご請求ください。所属所へお送りします。
- 給与支給明細書の写し(申込時点で最新のもの)
- 受取金融機関の通帳の写し(通帳の表紙をめくったページ)
- その他、貸付種別、内容によって必要となる添付書類

4 申込締切日と貸付日

- 申込締切日：**毎月20日**(休日等の場合は、その前日) **※締切日厳守**
- 貸付日：**翌月25日**(金融機関が休業日の場合は、翌営業日)

5 貸付一覧

貸付種別	貸付事由等	貸付限度額 償還回数	貸付利率 (保証料率含)
一般貸付け	組合員が臨時に資金を必要とするとき(2年間借替不可)	200万円 120回以内	1.32%
特別貸付け	会計年度任用職員・再任用組合員・臨時的任用職員・任期付採用職員等が臨時に資金を必要とするとき	上限 ^(※1) 200万円 残任期月数以内	
住宅貸付け	組合員が住宅の新築等又は住宅の敷地を購入するなどのための資金を必要とするとき	上限 ^(※1) 1,800万円 360回以内	
結婚貸付け	組合員及びその子が結婚をするため資金を必要とするとき	200万円 120回以内	
教育貸付け	組合員・子・孫・兄弟姉妹が高等学校以上の教育機関に入学または修学するための資金を必要とするとき	550万円 250回以内	
医療貸付け	組合員・配偶者・子・孫・兄弟姉妹又は父母が医療を受けるための資金を必要とするとき(高額医療費を除く)	120万円 110回以内	
葬祭貸付け	組合員・配偶者・子・孫・兄弟姉妹又は父母の葬祭を行うための資金を必要とするとき	200万円 120回以内	
災害貸付け	組合員・被扶養者が非常災害を受けたため資金を必要とするとき	200万円 120回以内	0.99%
住宅災害貸付け	組合員が居住している住宅が非常災害を受け、新築等をするための資金を必要とするとき	上限 ^(※1) 1,900万円 360回以内	
介護構造部分に係る貸付け	組合員が要介護者に配慮した構造を有する住宅の新築等をするための資金を必要とするとき	300万円 360回以内	1.06%
高額医療貸付け	高額療養費の支給対象となる療養に係る支払いのための資金を必要とするとき	高額療養費相当額 (給付支給時に一括控除)	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の資金を必要とするとき	出産費相当額 (給付支給時に一括控除)	

※1・・・上限金額は、組合員の給料月額と勤務年数により算定します。

※会計年度任用職員・再任用組合員・臨時的任用職員・任期付採用職員等は、特別貸付け、高額医療貸付け、出産貸付けに限り申し込み可能です。



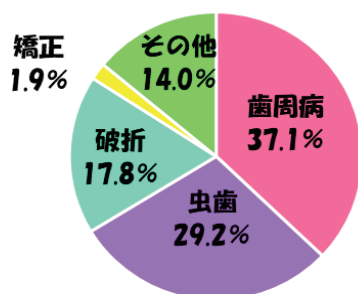
口の中の健康と全身の健康について



口は「健康の入り口」と言われるように、食べる、呼吸をするなど健康に大切なものの入り口ですが、ウイルスや細菌などの入り口でもあります。口の健康を保つことが体の健康を手に入れる第一歩です。気になることがあれば、早めに医療機関を受診してください。

歯を失う原因

歯を失う主な原因は歯周病です。



全身の健康を保つために歯は大切です。

成人の7～8割が歯周病にかかっているとみられており、歯を失う原因の1位になっています。

一般的に歯は奥歯から失われる傾向にあり、比較的若いうちは虫歯で失われることが多く、残った歯が少なくなるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。奥歯が失われると、その前方にある歯は噛み合わせを支持する力が弱いため、より失われやすくなるという悪循環を生みます。

資料：厚生労働省 e-ヘルスネットより

歯周病セルフチェック

歯周病は気づかぬうちに進行します。ひとつでも症状があれば歯周病のリスクがありますので、歯科での検査をお勧めします。

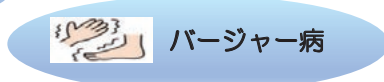
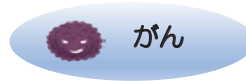
- 朝起きたときに口の中がネバネバする。
- 硬いものが噛みにくい。
- 歯茎がときどき腫れる。
- 歯がグラグラする。



- 歯みがきのときに出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯茎が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた。

歯周病と全身の病気

歯周病菌は、放置しておくと歯茎の毛細血管に入り、全身をめぐるさまざまな影響を与えます。



手足の血管が閉塞し、手足の冷えやしびれ、痛みなどの症状があらわれる難病。

噛むことの大切さ

しっかり噛める人ほど認知症や肥満などのリスクが減り、歯の本数が減り噛めなくなるほど脳の老化が進み認知症のリスクが増えます。



- 唾液の分泌をよくする。 ➡ 唾液には抗菌作用があり、虫歯菌などを洗い流してくれます。
- 肥満を防止する。 ➡ よく噛むことで脳にある満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを抑えることができます。
- 胃腸の働きを助ける。 ➡ 食べ物を細かくかみ砕くと消化しやすくなり胃腸の負担も減り、身体に必要な栄養素も吸収しやすくなります。
- 脳の働きを活発にする。 ➡ 食事では、視覚・臭覚・味覚・聴覚・触感の五感すべてを使います。よく噛むことで脳への血流も増え、脳が活発化します。

鼻呼吸と口呼吸

マスクの着用が続いている今、知らない間に口呼吸になっていませんか？
鼻呼吸はウイルス感染予防のためのフィルターの役割をしてくれます。

鼻呼吸のメリット



- 鼻毛や粘膜がフィルターの役割をし、ほこりやウイルスなどの侵入を防ぎます。
- 冷たく、乾いた空気を吸い込んでも鼻の中で湿度と温度を上げる加湿器の働きをします。
- 脳への酸素量が増え、脳が活発化します。
- 口を閉じていることで、口腔内が唾液で潤い、虫歯予防になります。

口呼吸のデメリット



- ウイルスや異物が直接入るため、のどの痛みやインフルエンザなどの感染症に罹りやすくなります。
- 口の中が乾燥し、唾液の殺菌作用が低下し、虫歯や歯周病の菌が繁殖します。
- 酸素の摂取量が減り、集中力が低下し、代謝も減ります。

口呼吸から鼻呼吸へと改善する体操



1セット約5秒、1分間に10回、1日30回

～あいうべ体操のやりかた～

- 『あー』と口を大きくひらく。
- 『いー』と口を横に大きく広げる。
- 『うー』と口を強く前に突き出す。
- 『べー』と舌を突き出して下にのぼす。

飲酒と喫煙

アルコールの摂取や喫煙は、口の中が乾きやすくなります。

飲酒は全身の脱水症状を招き口の中が乾きやすくなります。喫煙は唾液の分泌を低下させます。どちらも歯周病に罹りやすく、また悪化しやすくなります。飲酒の量を減らし、禁煙することで生活習慣病予防にもなります。



【問い合わせ先】保健福祉係 TEL.0742 - 27 - 9827

短期給付金振込口座の確認をお願いします

短期給付金を振り込む口座は、組合員が指定した金融機関の口座を登録しています。

最新の口座情報を申請していない場合、給付金の支給ができませんので、ご注意ください。

短期給付金振込口座は、給与支払い口座とは連携していませんので、変更する場合は、必ず「給付金等口座振込変更申出書(共済事務のてびきP247)」で、口座変更の手続きを行ってください。

なお、組合員証(健康保険証)の氏名を変更する場合は、「組合員・被扶養者の各証記載事項変更申告書(共済事務のてびきP75)」で手続きを行うと、口座名義も変更されます。組合員証の氏名と口座名義が同一でなければ振り込みができないため、組合員証の氏名変更の手続きを行った場合は、速やかに金融機関の口座名義変更の手続きも行ってください。

BANK



- 共済組合に登録している口座を解約していませんか？
- 統廃合により金融機関や支店が変更になっていませんか？

組合員が負担する掛金(保険料)について

掛金(保険料)は、標準報酬月額に基づき、事業ごとに次の表の掛金(保険料)率を用いて算定し、毎月の給与から控除されます。

(一般組合員：令和3年6月現在 単位：千分率)

事業	掛金(保険料)率
短期掛金(福祉事業掛金を含む)	43.51
介護掛金	8.90
厚生年金保険料	91.50
年金払い退職給付掛金	7.50

○短期掛金は、掛金率42.10ですが、福祉掛金の掛金率1.41と併せて算定します。

○介護掛金は、40歳以上65歳未満の方が給与から控除されます。

○70歳以上の方は、厚生年金保険料の負担はありません。

○75歳以上の方は、短期の掛金として掛金率3.53と、年金払い退職給付掛金が給与から控除されます。

- 掛金(保険料) 計算方法：
$$\frac{\text{標準報酬月額}}{\text{標準期末手当等の額}} \times \text{掛金(保険料)率} \div 1,000 \quad (\text{円未満切捨})$$

標準報酬制

掛金(保険料)や各事業の給付の額は、標準報酬月額と標準期末手当等の額に基づいて算定します。この仕組みを「標準報酬制」といいます。

○標準報酬月額

各月に受けた報酬(毎月の給料や手当等)を基に算定した「報酬月額」を「標準報酬等級表」に当てはめて決定(改定)します。

「標準報酬等級表」は、当共済組合ホームページに掲載しています。

○標準期末手当等の額

その月に支給された期末手当・勤勉手当等の額を合計し、1,000円未満の端数を切り捨てた額が標準期末手当等の額とし決定します。

標準報酬の決定と改定について

「標準報酬」は新たに採用されて組合員の資格を取得したときに決定(資格取得時決定)します。その後、年に1回、4月から6月までの報酬の平均額により決定(定時決定)するほか、報酬が著しく変動し、一定の要件を満たしたときに改定を行います。決定・改定の種類、対象者等は下表のとおりです。

種類	対象者	対象となる報酬	決定・改定の時期
資格取得時決定	新たに組合員の資格を取得した者	資格取得時の報酬	資格を取得したとき
定時決定	7月1日現在において組合員である者	4月、5月、6月の報酬の平均	毎年9月
随時改定	報酬の額が著しく変動した者	固定的給与に変動があった月以後の3カ月間の報酬の平均	変動があった月から4カ月目
育児休業等終了時改定	育児休業等を終了した者	育児休業等終了日の翌日が属する月以後の3カ月間の報酬の平均	育児休業等終了日の翌日から4カ月目
産前産後休業終了時改定	産前産後休業を終了した者	産前産後休業終了日の翌日が属する月以後の3カ月間の報酬の平均	産前産後休業終了日の翌日から4カ月目

◇標準報酬月額決定、改定の時期と適用期間等

種類	適用期間	手続き
資格取得時決定	1月～5月に決定 → その年の8月まで	給与支給機関からの報告
	6月～12月に決定 → 翌年の8月まで	
定時決定	9月から翌年の8月まで (6月以降の決定者及び7月以降の改定者は除く)	給与支給機関からの報告
随時改定	1月～6月に改定 → その年の8月まで	給与支給機関からの報告
	7月～12月に改定 → 翌年の8月まで	
育児休業終了時改定 産前産後休業終了時改定	1月～6月に改定 → その年の8月まで	組合員からの申出
	7月～12月に改定 → 翌年の8月まで	

※随時改定は、固定的給与に変動があり2等級以上の差が生じた場合に実施されます。

定時決定または随時改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、一定の要件を満たした場合に、被保険者の同意に基づき、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。詳しくは、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。

在職中は年金が支給停止されることがあります

老齢・退職給付の年金受給者のうち、以下のアからウまでのいずれかに該当する方は、在職中、年金の全部または一部が支給停止されることがあります。

- ア 民間会社等に勤務して厚生年金保険に加入している方
または70歳以上で厚生年金保険の適用事業所に勤務している方
- イ 国会議員・地方議会議員の方
- ウ 常勤の公務員など組合員として在職している方
(障害給付の年金受給者も対象です。)

年金の支給停止額の計算方法

賃金の月額 と 年金の月額 の合計額が 基準額 を超えた場合、年金の全部または一部が支給停止されます。支給停止額の計算方法は、次のとおりです。

65歳未満の方

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(\text{賃金の月額} + \text{年金の月額}) - \text{基準額}(28\text{万円})\} \times 1/2$$

⚠ 65歳未満の方のうち、賃金の月額が47万円を超える方、または年金の月額が28万円を超える方は、計算方法が異なります。

65歳以上の方

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(\text{賃金の月額} + \text{年金の月額}) - \text{基準額}(47\text{万円})\} \times 1/2$$



用語について

◎賃金の月額：「勤務先で決定される標準報酬月額＋(直近1年間の標準賞与額×1/12)」の額。

◎年金の月額：支給停止額の計算の対象になる年金は、「(退職共済年金＋老齢厚生年金)×1/12」の額。
このうち、経過的職域加算額、退職共済年金の職域年金相当部分の額、加給年金額 および経過的加算額は計算の対象外です。

◎基準額：年齢により異なり、65歳未満の方は月額28万円、65歳以上の方は月額47万円です。
この額は、賃金や物価の変動により改定されることがあります。

留意事項

- ⚠ **前記④に該当する方は、経過的職域加算額、退職共済年金の職域年金相当部分の額および退職年金(年金払い退職給付)も支給停止されます。**
- ⚠ 前記④に該当する方で障害給付を受けている方は、経過的職域加算額、障害共済年金の職域年金相当部分の額および公務障害年金のみ停止されます。
- ⚠ 複数の実施機関*1から年金の支給を受けている方が在職中の場合、当共済組合が支給する年金だけでなく全ての年金額を合算した金額により計算し、各実施機関の支払額に応じて按分した金額が支給停止されます。
- ⚠ 加給年金額が決定されている方*2については、支給停止額の計算の結果、年金の月額が全額支給停止となる場合には、加給年金額も全額支給停止されます。

※1 厚生年金の決定等を行う機関(当共済組合や日本年金機構、日本私立学校振興・共済事業団等)のことです。

※2 65歳未満で障害者特例または長期加入の特例に該当する方は、在職中は定額部分の額および加給年金額が全額支給停止されます。

【問い合わせ先】 給付・年金係 TEL.0742 - 27 - 9829

マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます

当共済組合では、マイナンバーカードの取得推進の取り組みとして、本誌やホームページにより広報を行っています。

ホームページの「マイナンバーカードコーナー」では、マイナンバーカード申請方法のご案内、安全性や使い方など、組合員とその被扶養者の皆さまのマイナンバーカード取得の一助となる情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。

また、マイナンバーカードの健康保険証としての利用が、今後開始される予定です。

引き続き、皆さまのマイナンバーカードの取得をお願いします。



マイナンバーカードの取得推進の取り組みについては、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



健康相談事業のご案内

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

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。

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

ログイン番号 783269

●臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答

介護電話相談 **NEW** 令和3年7月から介護電話相談の時間を延長しました

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。

通話料 無料 **0120-515-579**

月～土曜日 10:00～18:00 (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。

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。

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。(予約制)

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

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。

通話料 無料 **0120-24-8349**

●一般健康相談、専門医相談(予約制)、小児救急相談に対応

●利用時間 1回20分程度

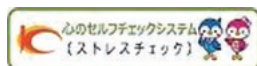
携帯電話からもご利用できます。(通話料無料) 詳細は、公立学校共済組合ホームページ掲載の利用者規約をご覧ください。トップページ→組合員専用ページ→健康相談事業のご案内
本サービスは資料作成時点のものを記載しており、本サービスの諸条件・運用規則や内容等は今後変更される可能性があります。

心のセルフチェックをしてみませんか?

ストレスは自分では気づかないことが多く、「自分は大丈夫」と思っている人でも、実は相当なストレスをかかえていることもあります。自分のストレス状況を自覚するため「心のセルフチェック」を活用してみませんか。


インターネットに接続されたパソコンやスマートフォンを使い、匿名で自分自身のストレス状態を チェックすることができますので、ご自身の心のセルフチェックにお役立てください。

○公立学校共済組合本部ホームページトップページの下にあるバナー



をクリックするか、

直接URL (<https://kokoronokenkou.jp>) にアクセスし、

「心のセルフチェック」の  ボタンをクリックしてください。

※ 利用時間：6：00～24：00 ID「teacher」 パスワード「teacher2021」

【問い合わせ先】 保健福祉係 TEL.0742 - 27 - 9827



北アルプス山岳リゾート
立山高原ホテルで絶景を楽しもう

立山高原ホテルは標高約2300mにあり、雄大な山々、満天の星空、希少な動植物など、ダイナミックな自然を満喫できる公立学校共済組合の直営施設です。



4月5月は一面の銀世界 **春**



お花畑は7月上旬から8月上旬 **夏**



紅葉は9月下旬から10月上旬が見頃 **秋**

ホテル周辺の各季節の様子などこちらのYouTube オフィシャルサイトでご覧いただけます。



2泊3日モデルコース (積雪期以外)

1日目

7:08 奈良駅 快速 京都行⇄8:03 京都駅
8:10 京都駅サンダーバード⇄10:25 金沢駅
10:24 金沢駅 (新幹線) ⇄10:57 富山駅
富山駅周辺にて昼食
12:02 電鉄富山駅⇄13:06 立山駅
車窓からの景色が素晴らしい
13:40 立山駅⇄14:50 天狗平
高原バスは解説付きで退屈しません。落差日本一の称名滝など、車窓からの絶景に期待が高まります。
15:00 チェックイン
雲海に沈む夕日や、天の川など快適なホテルからダイナミックな自然を満喫できます

2日目

朝食前に日の出の観察や近隣散歩
徒歩5分で落差130m ソーメン滝の見学や
徒歩10分で高山植物(7~8月)のお花畑ご覧いただけます。
9:00 出発 徒歩天狗平45分⇄室堂 (おすすめ遊歩道)
または、天狗平⇄室堂 (高原バスにて5分)
A、室堂から立山 (雄山3003m) 登山、往復4時間 (休憩含む)
B、室堂から黒部ダム往復3時間 (見学、昼食)
C、室堂平みくりが池付近散策1時間 (おすすめ遊歩道) + 昼食
室堂で散策、みくりが池から眺める立山連峰は圧巻
『立山玉殿の湧き水』は驚きの美味しさ
室堂、ホテル立山ティールラウンジりんどろ
水出しコーヒーは絶品です。

3日目

9:00 チェックアウト
9:45 天狗平⇄立山駅 10:47
11:28 立山駅⇄12:32 電鉄富山駅
富山駅周辺にて昼食
13:16 富山駅 (新幹線) ⇄金沢駅 13:38
13:54 金沢駅サンダーバード⇄16:09 京都駅
16:33 京都駅⇄17:19 奈良駅

*2021年5月現在の時刻表を元に作成しております
ご予約の際は各交通機関の時刻表を確認ください。



雄大な景色を見ながらお食事を



大展望の大浴場



夕食 (料理は一例です)



和洋食のbuffet



客室



外観

立山高原ホテル

お客様の安心安全を心がけお待ちしております
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 リガーレ春日野シェフのおすすめレシピ



ツナと塩昆布の豆乳素麺

材 料 (1人前)

素麺..... 50g
ツナ..... 35g
塩昆布..... 6g
大葉..... 1枚
ミニトマト..... 1個
煎り胡麻 適量

A【合わせ調味料(掛け汁用)】

豆乳 100cc
麵つゆ(2倍濃縮) .. 20cc
田舎味噌 10g
胡麻油 大さじ3分の2



調理課 和食
中本達也

作
り
方

- ① Aの材料を全て合わせて良く混ぜておく。
- ② 素麺を湯がいて冷水でめる。
- ③ ②の素麺をザルなどで良く水分を取りAと合わせツナと塩昆布も一緒に混ぜ合わせる。
- ④ ③をお皿に盛りつけてミニトマトを周りに散らし刻み大葉と煎り胡麻を乗せて完成です。

★ワンポイント

素麺を冷凍うどんに変えればレンジOKですので、更に簡単に早く作れます。おすすめです！

御予約制

今季は、ご利用日前日の午前中迄のご予約制とさせていただきます。
*前日の時点でご予約が無い場合は、休業とさせていただきます。
*新型コロナウイルス感染状況により、営業時間が変更になる場合がございますので、何卒ご理解頂きますよう、宜しくお願い申し上げます。

よろこびがつなく世界へ
KIRIN

2021
リガレ春日野ビアガーデン

BEER GARDEN

公立学校共済組合奈良支部 組合員の皆様へ

お食事補助をご利用いただけます
組合員1人1会食4,000円(税込)以上のご利用で
2,000円(1枚)補助が受けられます。
※期間中は毎日ご利用いただけます。

バーベキューセット 一例 **4,500円**が お食事補助ご利用で **2,300円**に!

2021
7/1 THU ▶ 8/29 SUN

18:00 ▶ 21:00 (ラストオーダー20:30)

定休日 月曜日・火曜日 ※定休日でも、団体予約(20名様以上)の場合は営業いたします。

定員 ガーデン40名様/ホール20名様

※但し、新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合がございますので、ご理解の程宜しくお願い申し上げます。

120分
飲み放題
付

ガーデンセット

[大人] ¥3,500 [中学生 ~19才] ¥2,600 [4才 ~12才] ¥2,400

- ◆ オードブルバリエ
 - 自家製ジャンボンペルシェ ●旨辛春雨ナムル
 - 自家製カスラーのハムサラダ ●ポテトサラダ
 - 自家製国産大豆の豆腐トマト風味
- ◆ 揚げ物プレート
 - 和風・鶏の唐揚げ ●まぐろカツ
 - 甘海老の唐揚げとイカリング ●シューストリングポテト
- ◆ メインプレート
 - ガリシアポークのステーキ ワイルドソース
 - メランジェサラダ添え

120分
飲み放題
付

バーベキューセット

[大人] ¥4,500 [中学生 ~19才] ¥3,600 [4才 ~12才] ¥3,400

- ◆ 焼肉
 - USチャックテール ●国産牛交雑種プリスケ
 - 上州もち豚バラ ●骨付きウインナー
- ◆ 焼き野菜
 - キャベツ ●玉葱 ●ピーマン ●カットコーン ●人参



※写真はイメージです



※写真はイメージです

120分
飲み放題
付

オードブル&バーベキューセット

[大人] ¥5,500 [中学生 ~19才] ¥4,600 [4才 ~12才] ¥4,400

- ◆ オードブルバリエ
 - ジャンボンペルシェ ●旨辛春雨サラダ ●ポテトサラダ
- ◆ 焼肉
 - USチャックテール ●国産牛交雑種プリスケ
 - 上州もち豚バラ ●骨付きウインナー
- ◆ 海鮮
 - 殻付き帆立貝 ●天然無頭海老
- ◆ 焼き野菜
 - キャベツ ●玉葱 ●ピーマン ●カットコーン ●人参

アラカルトメニュー

- 枝豆 ●フライドポテト ●鶏のから揚げ
- 塩焼きそば ●ソフトアイス などなど

飲み放題
メニュー

120分
飲み放題

- ◆生ビール ◆黒ビール ◆酎ハイ各種 ◆甕焼酎(芋・麦)
 - ◆ハイボール ◆カクテル各種 ◆ウーロン茶
 - ◆ジュース(オレンジ、アップル、グレープ) ◆ノンアルコールビール
- *延長の場合、30分につきお一人様300円追加となります。



新型コロナウイルス発症に伴う取り組み

8つの安全対策

- ①会場入り口にアルコール液を設置
- ②お客様への体温検温の実施
- ③スタッフの検温、マスク着用、手洗い、うがいの徹底
- ④ゆとりテーブル配置 ワンテーブル2~3名掛け
- ⑤お1人だしメニュー
- ⑥マイトングのご用意
- ⑦ドリンクコーナーでの専属スタッフの配置
- ⑧会計時、現金の直接の手渡しを避け
キャッシュトレイの使用

水曜日
レディースデー
お楽しみデザート
プレゼント!

木曜日
シニアデー
65才以上の方対象
セットメニュー10%OFF

日曜日
ファミリーデー
小学生以下のお子様
ソフトアイス プレゼント!

※表示価格はすべて税込み価格です。 ※全商品現金のみの精算となります。 ※写真はイメージです。
※料理内容・器は変更になる場合がございます。 ※追加アラカルトメニューも多数ございます。

Hotel Ligare Kasugano
ホテル リガレ春日野
〒630-8113 奈良県奈良市法蓮町757-2

ご予約
お問い合わせ

TEL.0742-22-6021 受付時間 9:00~18:00
FAX.0742-26-2200
https://ligare-kasugano.jp E-mail info@ligare-kasugano.jp

無料送迎バス
(ご宴会ご贈礼ご利用のお客様へ)

無料送迎バスをご用意しております。
最寄り駅又はご希望の場所まで送迎いたします。(奈良県北部・京都府南部)
ご希望の方は予約時にご相談ください。



10名様よりご利用を承ります

アクセス 奈良交通バス/「佐保小学校」バス停下車すぐ ○近鉄奈良駅13番のりばより「西大寺駅」にて約5分 ○JR奈良駅西口15番のりばより「西大寺駅」約12分