

第108号

令和7年1月

福利

# お便り



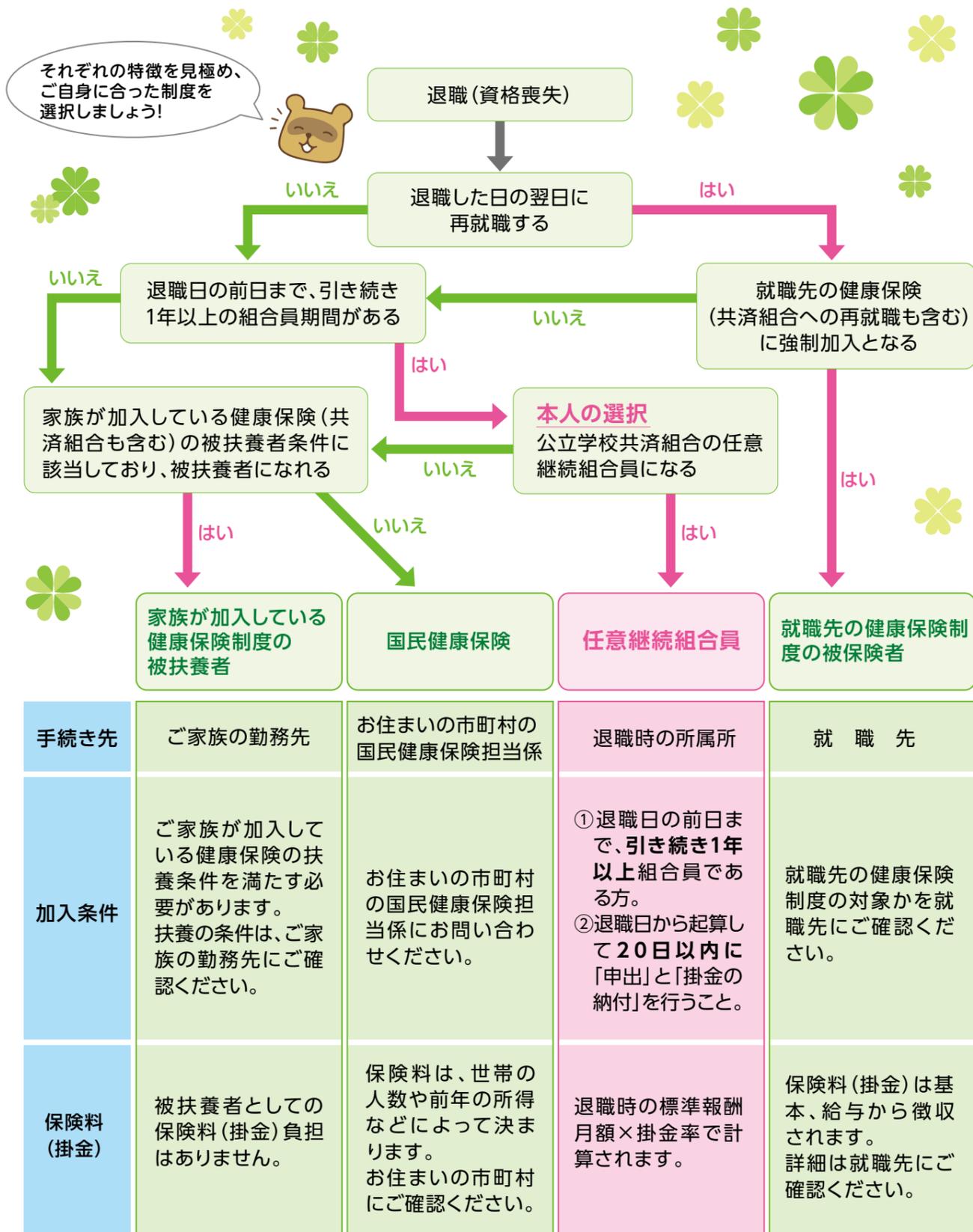
## Contents

【健康保険】退職後の健康保険制度について……………	2-3	【保健事業】沖縄支部「令和5年度 特定健康診査・ 特定保健指導」実績……………	9
【貸付】退職・転出者の貸付金の償還について……………	4	健康読本冊子『QUPIo Plus』をお届けします……………	9
教育資金の準備はお済みですか……………	5	メタボリックシンドロームと特定保健指導……………	10
【年金】令和6年度未退職者のみなさまへ……………	6	令和7年度一日人間ドック・脳ドックの 申し込みについて……………	10
【健康保険】令和6年度検認 (被扶養者に係る資格確認事務)について……………	7	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について……………	11
マイナ保険証について……………	7	【健康づくり事業】インフルエンザ予防接種補助 早めの手続きを…	11
【給付】医療費のお知らせについて……………	8	スポーツ施設利用補助について……………	11
傷病手当金ってどんな制度?……………	8	公立学校共済組合×RIZAPコラボコラム……………	12



# 退職後の健康保険制度について

退職すると、組合員資格を喪失することから、新たに健康保険制度への加入が必要となります。各制度の内容を確認し、あなたに合った制度を選択しましょう。



## 「任意継続組合員」とは?

退職後も引き続き短期給付および、一部福祉事業を利用できる制度で、最長2年間加入することができます。



## 在職中と比べて受けられない給付

- 休業手当金 ●育児休業手当金 ●介護休業手当金
  - ※傷病手当金 ※出産手当金
- (※在職中に支給事由がある場合に限り給付の対象となります。)

## 任意継続組合員の福祉事業

人間ドック事業、スポーツ施設利用補助等のご利用できません。  
(※特定健康診査事業、特定保健指導事業のみご利用いただけます。)

## 任意継続組合員になる要件は?

- ①退職日の前日まで引き続き1年以上組合員である方。
  - ②退職日から起算して20日以内に「申出」と「掛金の納付」を行うこと。
- 払込み期限を過ぎますと加入できませんのでご注意ください!!

(例) 令和7年3月31日退職の場合⇒令和7年4月21日(月)までに申出と払込みが必要です!!

## 任意継続組合員の掛金について(月額)

雇用主と折半していた分も支払うことになるので、在職中と比べてほぼ倍の額になります。

**【任意継続組合員の掛金の計算方法(令和7年1月現在)】**  
退職時の標準報酬月額 × 掛金率 = 任意継続掛金  
(38万円を超える場合は38万円)

### 【掛金率】

短期掛金率: 93.2/1000    介護掛金率: 15.92/1000  
40歳未満、65歳以上の組合員は短期掛金のみ  
40歳以上、65歳未満の組合員は短期掛金を介護掛金を合算した額になります。

退職時の標準報酬月額の上限額、掛率は年度毎に決定します。令和7年度の内容については、手続きの詳細も含め、令和7年2月中旬までに所属所へ通知いたします。

## よくある質問

**Q** 任意継続と国民健康保険はどちらが安い?

**A** 一概には言えません。国民健康保険の保険料は、お住まいの市町村や、個々の状況で異なります。国民健康保険の保険料については、お住まいの市町村国民健康保険担当係へお問い合わせください。

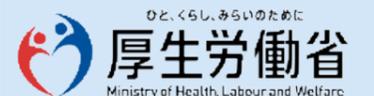
マイナンバーカードを健康保険証として利用できます。

詳しくは、厚生労働省Webサイトをご覧ください。

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



未返済分は  
どうなる??

# 退職・転出者の貸付金の償還について



退職・転出時に貸付未償還金がある場合、下記の手続きを行うこととなります。

退職	<ul style="list-style-type: none"> <li>●退職時に未償還金がある方は、退職手当から控除しますので特に手続きは必要ありません。</li> <li>●退職手当から未償還元利金が全額控除できなかった場合は、別途納付していただけます。</li> </ul>
----	---

転出	以下のお手続きが必要になります。
沖縄県市町村職員 共済組合へ転出	<ul style="list-style-type: none"> <li>●次の(1)～(3)いずれかの償還方法を選択しお手続きを行います。</li> </ul> <p><b>(1) 自己資金で全額償還</b> 希望される方は、振り込み依頼書を送付しますので公立学校共済組合沖縄支部までご連絡ください。</p>
地方職員共済組合 沖縄支部へ転出	<p><b>(2) 転出先の共済組合から貸付けを受け全額償還</b> 「貸付金残高証明書」を送付しますので、転出先の共済組合へ提出し、貸付申込手続きをお取りください。</p> <p><b>(3) 転出先の共済組合を通じて、これまでと同様に給与から控除し公立学校共済組合へ毎月償還を継続(徴収嘱託制度)</b> 「徴収嘱託申出書」を送付しますので、当支部までご提出ください。</p>
他都道府県の 公立学校 共済組合へ転出	<ul style="list-style-type: none"> <li>●転出先の支部で引き続き償還が可能です。 (公立学校共済組合沖縄支部 貸付担当まで事前にご連絡ください。)</li> </ul>
国家公務員共済 組合へ転出	<ul style="list-style-type: none"> <li>●原則、下記のいずれかの方法で未償還金を全額即時償還していただけます。 (1) 自己資金で全額即時償還する・・・事前にご連絡ください。 (2) 転出先の共済組合から貸付けを受け、全額即時償還する。</li> <li>●例外として、団信加入中の者に限り本人振込により当共済組合への償還を継続することができます。その際は「申出書」の提出が必要です。</li> </ul>

ご不明な点がございましたら公立学校共済組合  
沖縄支部までお問い合わせください。

公立学校共済組合沖縄支部 ☎098-866-2720



# 教育資金の準備をおたすケロ



4月にお子様は大学等へ進学するという組合員の方も多いのではないのでしょうか？公立学校共済組合の教育貸付けでは、入学または修学の費用を対象としています。貸付シミュレーションもできますので、ぜひご検討ください。

シミュレーションは  
こちらから



教育貸付け	借入限度額	利率	返済期間
	550万円	1.32%	20年10か月以内 <sup>(注1)</sup>

## 対象となる費用

教育機関への支払費用 <sup>(注2)</sup>	入学金、授業料、その他諸経費など
転居に伴う費用	敷金・礼金及び家賃、引っ越し費用など
教育ローンの借り換え	民間金融機関等の教育ローンの借り換え ※カードローンを除く

※上記費用は、おおむね1年以内に必要となるもので、翌年度以降の授業料や家賃については、1年ごとに借り換えが可能です。



## 貸付の申込みについて

- 貸付け申込み締切日は毎月25日(土・日・休日の場合は翌日)必着です。
- 貸付送金日は申込月の翌月25日(土・日・休日の場合は前日)です。

各貸付けに関する注意事項や必要添付書類等の詳しい内容は当支部のホームページにてご確認ください。

### ご注意ください

- 締切日間に申込書を提出した場合、不備によりその月の貸付ができない場合がありますので、余裕をもって提出してください。
- 貸付決定後に送付します「償還表」は償還が終了するまで大切に保管してください。

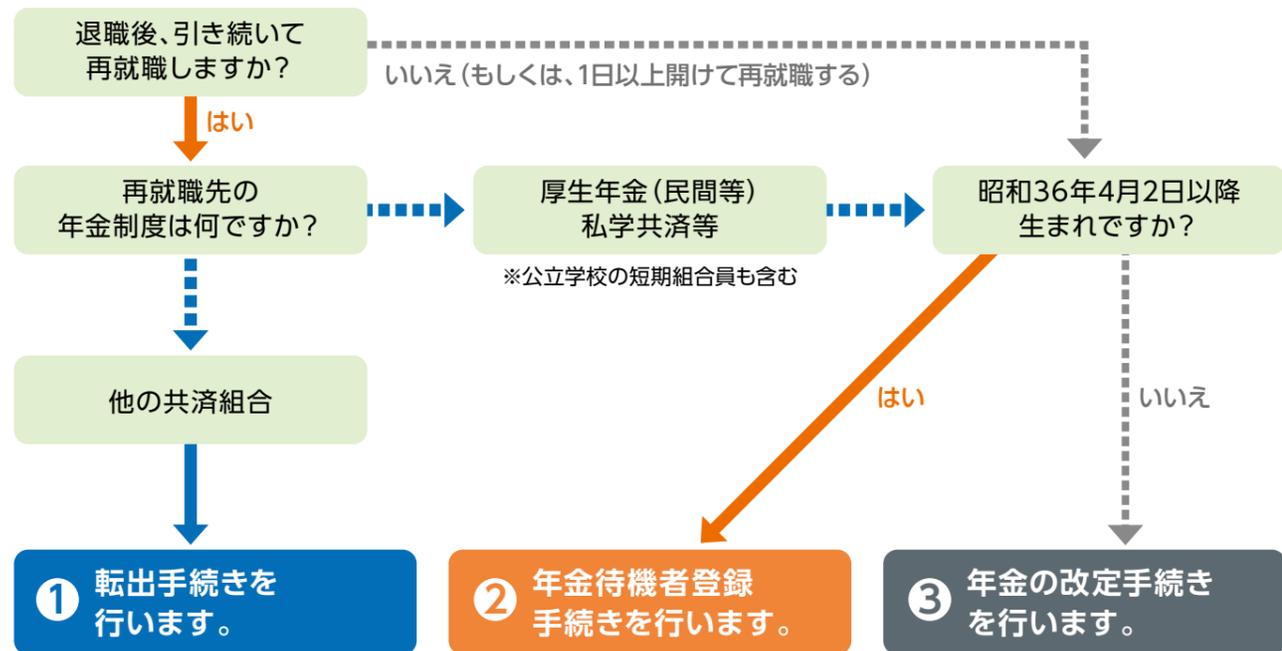


(注1) 退職時には退職金から一括控除となります。

(注2) 令和4年7月から公立・私立問わず小中学校に係る費用も貸付対象となりました。

# 令和6年度末退職者のみなさまへ

退職される一般組合員の方は年金関係のお手続きが必要となります。下記フローを参考にしてください。



## ① 転出手続きを行います。

空白期間なく他の共済組合(国家公務員共済組合、地方職員共済組合、市町村職員共済組合、公立学校共済組合の他支部)へ再就職される一般組合員の方は、所属所を通して**転出届書**を提出してください。

## ② 年金待機者登録手続きについて

所属所を通して**退職届書**を提出してください。(短期組合員への種別変更により引き続き在職される場合は退職届書の代わりに**年金待機者報告書**の提出が必要です。)

退職する組合員の将来の年金決定に備えて、組合員期間や報酬額等を公立学校共済組合で登録し、登録完了後に「年金待機者登録通知書」をご自宅あてお送りします。

「年金待機者登録通知書」は、将来年金を請求するときまで大切に保管してください。

※退職届書は令和7年2月に予定している退職予定者共済事務説明会で配布予定です。

## ③ 年金の改定手続きについて

退職届書を含む必要書類を対象者の所属所あてに送付いたしますので、所属所を通して提出してください。

既に決定している年金の算定基礎期間に退職日までの期間を加えるとともに、追加される組合員期間の報酬額等を登録し、年金額の改定を行ったうえで年金の在職停止の解除を行います。

※必要書類等の送付は3月中旬を予定しております。

届かない場合は、公立学校共済組合沖縄支部までご連絡ください。

退職の手続きは将来の年金決定に備えるため、もしくはすでに決定している年金の改定を行うために大事な手続きです。忘れずにお手続きください。



# 令和6年度検認 (被扶養者に係る資格確認事務)について

令和6年度の検認事務にご協力いただきありがとうございます。

検認の結果、被扶養者の要件を満たさず遡って資格喪失したケースが多数見受けられます。遡って喪失した場合、その間共済組合から支払われた医療費および各種給付金について全額返納していただくことになり、大きな負担となります。

被扶養者はもちろん、ご自身やご家族(扶養義務者)の生活状況等について随時ご確認ください。取消事由に該当した場合は速やかに取消の手続きを行ってください。

## 遡って認定が取消となる主な事例

### 収入超過

- 給与や年金の収入が基準額以上になっていませんか?  
→認定基準額を3月連続で超えた、もしくは超える見込みがたった
- 事業所得者の確定申告で基準額以上になっていませんか?  
→確定申告における経費と被扶養者における経費とは一致しないため注意が必要

### 送金もれ

- 同居だった被扶養者と別居になっていませんか?  
→父母のどちらかにだけ送金していた、送金ではなく現金手渡しした等

### 収入逆転

- 扶養義務者と組合員の収入に変更はありませんか?  
→配偶者の昇給や組合員の休職(育休除く)により配偶者の収入が上回った等

※上記以外にも取消事由や例外がありますので、気になる方は当支部HPをご参照ください。

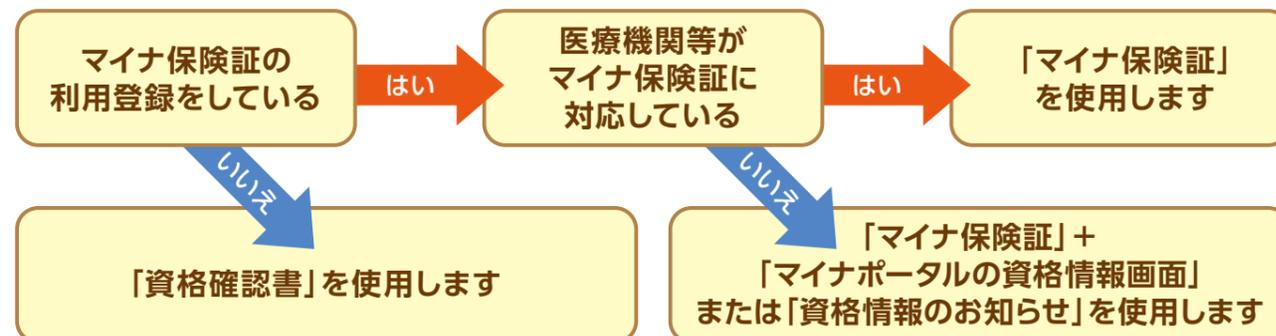
# マイナ保険証について

マイナンバーカードと保険証の一体化に伴う健康保険証の廃止により、令和6年12月2日以降は組合員証および被扶養者証(以下、保険証)は交付されません。マイナ保険証の利用登録をしていない方等には、保険証に代わり「資格確認書」を交付します。

なお、既に交付された保険証をお持ちの方は、経過措置として**令和7年12月1日まで使用可能**です。(経過措置終了日までに、申請いただくことなく「資格確認書」が交付されます。)

※詳しい内容は当支部ホームページをご参照ください。

医療機関等で保険診療を受ける際に使用するものは以下の通りになります。



マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間 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)

マイナンバーカードの保険証利用についてもっと知りたい方はこちら



ひと、くらし、みらいのために **厚生労働省** Ministry of Health, Labour and Welfare

# 医療費のお知らせについて

組合員及び被扶養者に医療費の額を具体的にご理解いただき、各人の健康管理に寄与するとともに、医療費の適正化に役立たせることを目的として、毎年度「医療費のお知らせ」(以下「医療費通知」という。)を発行しています。

## 1. 医療費通知の内容及び発送時期

令和5年11月から令和6年10月受診分の医療費等を記載した医療費通知を、**令和7年2月中旬頃に各所属所あて発送予定**です。

## 2. よくあるご質問

- Q 令和6年11月から12月受診分の医療費通知がほしい
- A 記載されていない医療費については、ご自身で保管している領収書にてご確認ください。
- Q 医療費通知を活用した医療費控除(確定申告)について聞きたい。
- A 医療費控除のお手続きについては、国税庁のホームページをご確認いただくか、最寄りの税務署へお尋ねください。



# 傷病手当金ってどんな制度?

～病気やけがで仕事を休んだとき～

### 傷病手当金とは?

組合員が公務によらない病気やけがの療養のため勤務に服することができず、報酬(給与)が減額された場合に、これを補填し生活の安定を図ることによって療養に専念させようとするものです。

### 支給期間は?

同一の病気またはけがの療養のため、引き続き勤務に服することができなくなった日以後3日を経過した4日目から**1年6か月間**支給されます。さらに現職であればその後**6か月間傷病手当金附加金**が支給されます。なお、療養期間中に給与や同一の傷病による障害厚生年金等の支給がある場合は、傷病手当金の支給額は調整(減額)されます。

請求手続きをする際は、傷病手当金請求書に必要書類を添え、所属所または所属機関を経由して、支部あて提出してください。添付書類は請求書(裏面)をご確認ください。



# 令和5年度 特定健康診査・特定保健指導 実績

高齢者の医療の確保に関する法律により、保険者は、毎年度特定健康診査及び特定保健指導の実施状況等を翌年の11月に国へ報告することとされております。

当支部の実績については下表のとおりになりますのでお知らせします。

	令和3年度	令和4年度	令和5年度
特定健康診査受診者	10,714人	11,349人	13,743人
メタボリックシンドローム該当者及び予備軍	2,845人	2,951人	3,657人
メタボ率	26.5%	26.0%	26.6%



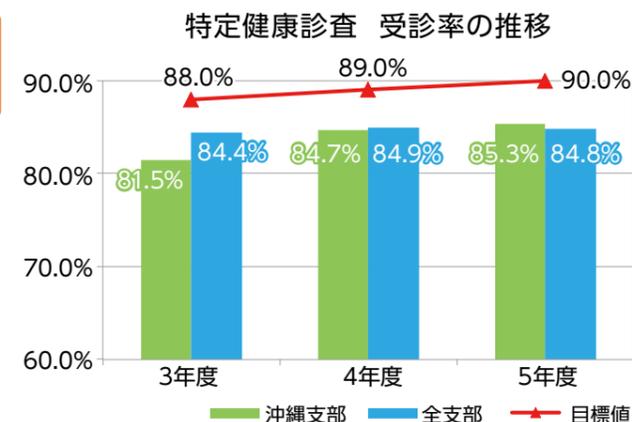
R5年度 特定健康診査 受診率  
**85.3%** (前年比+0.6%)

47支部中  
28位

### 特定健康診査とは?

40～74歳までの組合員およびご家族が対象。メタボリックシンドロームに着目し、心筋梗塞・糖尿病などの生活習慣病を、いち早く見つけ、疾病予防につなげるための健診です。

人間ドックや定期健診を受診することで、特定健診を受けたものとみなされます。



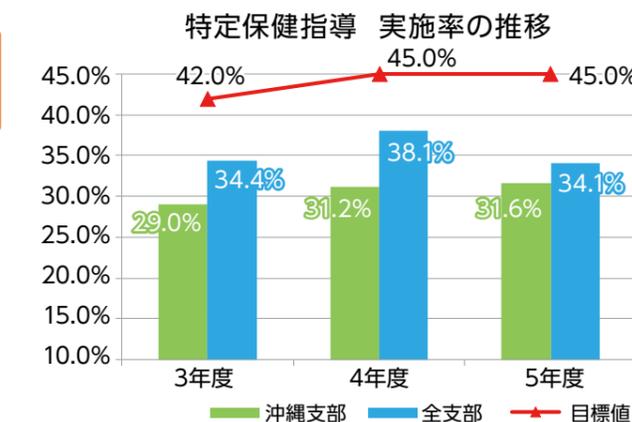
R5年度 特定保健指導 実施率  
**31.6%** (前年比+0.4%)

47支部中  
34位

### 特定保健指導とは?

特定健康診査の結果をもとに、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要とされた方※に対し、保健師・栄養士等が実施する保健指導です。

※対象者へは別途案内しています。



## 健康読本冊子『QUP i O Plus』をお届けします

特定健康診査を受診したみなさまへ、健康読本冊子『QUP i O Plus (クピオプラス)』を組合員は各所属所へ、ご家族はご自宅へ、10月以降順次お届けしています。

健康診断の結果はからだからの大切なメッセージです。生活習慣の改善にぜひお役立てください。



# メタボリックシンドロームと特定保健指導

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、腹部の内臓の周囲に脂肪が蓄積され、さらに、血圧値・血糖値が高い、血中の脂質が多いなどの症状が2つ以上ある状態です。

これらは動脈硬化を促進し、心臓病・脳卒中などの重い生活習慣病になる危険性が高いので、早い段階で改善することが大切です。

当支部では、健診結果からメタボや生活習慣病を発症するリスクがある方を対象に特定保健指導のご案内をしており、令和5年度の利用者数は下記のとおりとなります。



特定保健指導の費用は公立学校共済組合が全額負担します!!

自己負担なしで、保健師または栄養士等のサポートを受けながら生活習慣病の予防と改善を行うことができます。

ご自身の健康と生活習慣について見直しませんか?

## ●特定保健指導はどういう人が対象になるの?

腹囲:男性85cm以上/女性90cm以上 または BMIが25以上

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



高血糖 高血圧 高脂質 + 喫煙

※喫煙は血糖、血圧、脂質のリスクが1つ以上の場合に追加

## ●令和5年度 特定保健指導 受診機関別の利用者数(当支部)

病院	ベネ・フィットワン	RIZAP
457	400	21

R5年度に追加

# 令和7年度 一日人間ドック・脳ドックの申込みについて

**対象者** 令和7年度中に35歳以上の組合員(短期組合員も含む)

**申込方法** 令和7年度の受診希望者を2月末頃募集します。

※会計年度任用職員、再任用職員、臨時的任用職員等の短期組合員の募集については、4月に行いますので、その際にご応募ください。



人間ドックはまだ、自覚症状がない段階で潜在している病気やリスクを早期発見することを目的に行います。

健診結果を生かすために検査終了後の結果説明や特定保健指導(該当者のみ)まで必ず受けましょう。

## メンタルヘルス相談

LINEを使ったメンタルヘルス相談  
(心ほっとサポート@公立学校共済)

教育現場で働く皆さまのLINEによるメンタルヘルス相談窓口です。「心の専門家」の公認心理師・臨床心理士等が、親身になってあなたの悩みにお応えします。

水・土・日・月曜日 18:00~22:00 (祝日・年末年始を含む)  
●利用時間 1日1回30分~60分程度  
※利用対象者は組合員のみ

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 0800-700-5680

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日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いただくには、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

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

## 健康・介護の相談

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・年中無休でお応えします。

通話料無料 0800-777-8349

●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

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

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

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)上記の電話番号、二次元コードは公立学校共済組合の組合員専用であり、一般に公開していないため、お取り扱いにご注意ください。

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。

## インフルエンザ予防接種補助 早めの手続きを

**対象者** 組合員本人(短期組合員も含む)

**接種期間** 令和6年10月1日から令和7年2月28日

**補助額** 費用のうち上限額1,000円(年度1回に限る)

**提出書類** 予防接種補助請求書、領収書の原本

**提出期限** 令和7年3月5日(水)必着

**提出先** 沖縄県教職員互助会 ※互助会未加入の方も左記へご提出ください。

## スポーツ施設利用補助について

令和6年12月2日より、組合員証の新規発行が廃止されることに伴い、スポーツ施設利用時に下記の(1)~(3)の中からいずれか1つを受付窓口にて提示していただくこととなりました。

(1) 現行の組合員証 (2) 資格確認書 (3) マイナポータル資格情報画面

詳しい内容につきましては、令和6年11月6日付け公共沖第592-2号または公立学校共済組合沖縄支部ホームページにてご確認ください。

※退職後の組合員(任意継続組合員を含む)については、スポーツ施設補助の対象になりませんので、ご注意ください。