

第111号
令和8年1月

福利おまかせ



CONTENTS

【健康保険】退職後の健康保険制度について	2-3	【健康づくり事業】スポーツ施設利用補助について	9
【貸付】退職・転出者の貸付金の償還について	4	スポーツ施設利用特典キャンペーン	9
教育資金の準備はお済みですか	5	令和8年度一日人間ドック・脳ドック 申込み方法変更のお知らせ	9
【年金】令和7年度末退職者のみなさまへ	6		
【健康保険】令和7年度 検認 (被扶養者に係る資格確認事務)について	7	【すこやか健康ニュース】 「内臓脂肪を減らすライフスタイルにチェンジ」	10
マイナ保険証について	7	【給付】医療費のお知らせについて	12
【保健事業】沖縄支部「令和6年度 特定健康診査・特定 保健指導」について	8	治療用装具購入時における療養費請求	12
健康読本冊子『QUPiO Plus』をお届けします	8		

編集・発行/



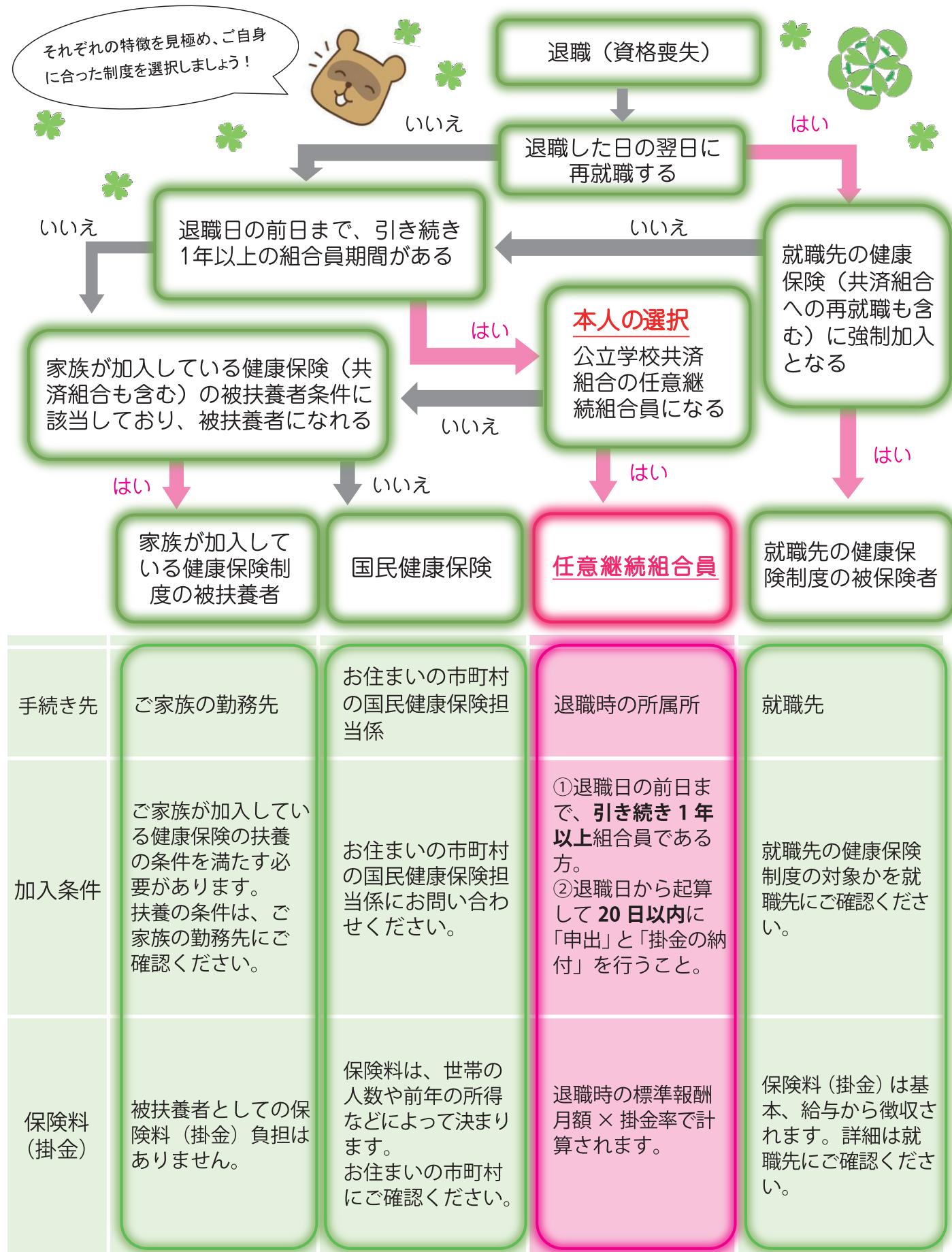
公立学校共済組合沖縄支部

TEL 098(866)2720・(862)5239

HP <https://www.kouritu.or.jp/okinawa/>



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。
退職日から最長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
 - ・育児休業支援手当金
 - ・育児時短勤務手当金
 - ・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

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

A decorative border consisting of a repeating pattern of small, colorful icons arranged in a grid-like frame around the page content.

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8年3月31日退職の場合 ⇒ 令和8年4月20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8年1月現在）】

退職時の標準報酬月額 × 掛金率 = 任意継続掛金
(41万円を超える場合は41万円)

【掛金率】

短期掛金率 93.2/1000 介護掛金率 16.08/1000
40歳未満、または65歳以上の組合員は短期掛金のみ

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8年度の内容については、手続きの詳細も含め、令和8年2月中旬頃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。

Q 任意継続を途中脱退した後に、退職から2年以内であれば再加入できる？

A：再加入はできません。再度、上記の任意継続組合員になる要件「①退職日前まで引き続き1年以上組合員である」の条件を満たす必要があります。

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。

未返済分は
どうなる??

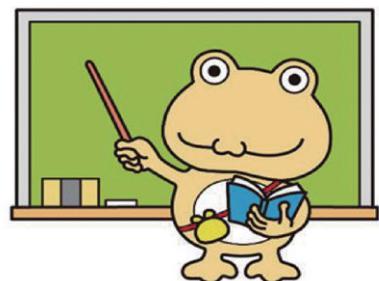


退 職	<ul style="list-style-type: none">退職時に未償還金がある方は、退職手当から控除しますので特に手続きは必要ありません。退職手当から未償還元利金が全額控除できなかった場合は、別途納付していただきます。
転 出	<p>以下の手手続きが必要になります。 公立学校共済組合沖縄支部までご連絡ください。</p>
沖縄県市町村職員 共済組合へ転出	<ul style="list-style-type: none">次の(1)～(3)いずれかの償還方法を選択し手手続きを行います。 <p>(1) 自己資金で全額償還 振り込み依頼書を送付しますので公立学校共済組合沖縄支部まで事前にご連絡ください。</p> <p>(2) 転出先の共済組合から貸付けを受け全額償還 「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>(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） 「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>
地方職員共済組合 沖縄支部へ転出	<ul style="list-style-type: none">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。)
他都道府県の公立学校 共済組合へ転出	<ul style="list-style-type: none">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。 <p>(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。</p> <ul style="list-style-type: none">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。
国家公務員共済 組合へ転出	

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け口

4月にお子様が大学等へ進学するという組合員の方も多いのではないでしょうか?
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 (注1)

対象となる費用

教育機関への支払費用 (注2)	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。

貸付の申し込みについて

- ・貸付け申し込み締切日は毎月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

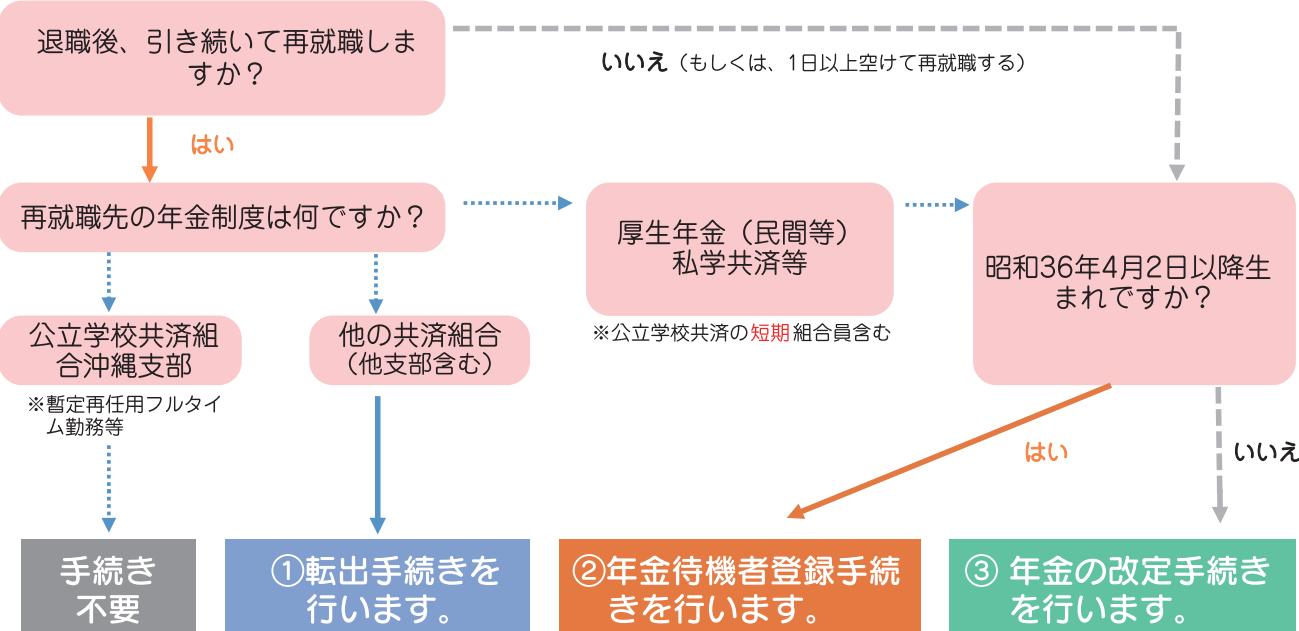
- 締切日間際に申込書を提出した場合、不備により
その月の貸付ができない場合がありますので、余裕
をもって提出してください。
- 貸付決定後に送付します「償還表」は償還が終了
するまで大切に保管してください。

(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7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 転出手続きをについて

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8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7年度 被扶養者の認定状況の確認(検認)について

被扶養者の認定状況の確認(検認)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しておらず遡って資格喪失したケースが多数見受けられます。喪失日以降に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隨時ご確認いただき、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つた

- ・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、送金ではなく現金で手渡しした等

収入
逆転

- ・扶養義務者と組合員の収入に変動はありませんか？
→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

※被扶養者の認定における制度改正（令和7年）

- 年間収入に係る要件のうち、認定対象者（組合員の配偶者を除く）が19歳以上23歳未満である場合にあっては150万円未満として取り扱うこととします。
- 当面の対応とされていた「年収の壁・支援強化パッケージ」における事業主の証明による被扶養者認定の円滑化が恒久化されました。

マイナ保険証について

★マイナ保険証ならではのメリット！！

スマートフォンでも利用可能!!

メリット① 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる

メリット② 突然の手術・入院でも高額支払いは不要になる（高額療養費制度）

メリット③ マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる

<マイナンバーカードの有効期限の更新について>

マイナンバーカードには、カード本体と搭載されている電子証明書の2つの有効期限があります。それぞれ手続きが異なりますので、余裕をもってお早めに更新手続きをお願いします。



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（年末年始を除く） 平日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

マイナ

マイナンバーカード
の健康保険証利用に
ついてもっと知りた
い方はこちら



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

特定健診・特定保健指導について

当支部の令和6年度実施状況が確定しました

高齢者の医療の確保に関する法律により、40歳から74歳までの方を対象に実施している「特定健診・特定保健指導」は、国が目標値を設定し、医療保険者は毎年実施状況を報告することとされております。当支部の実施状況が確定しましたのでお知らせします。

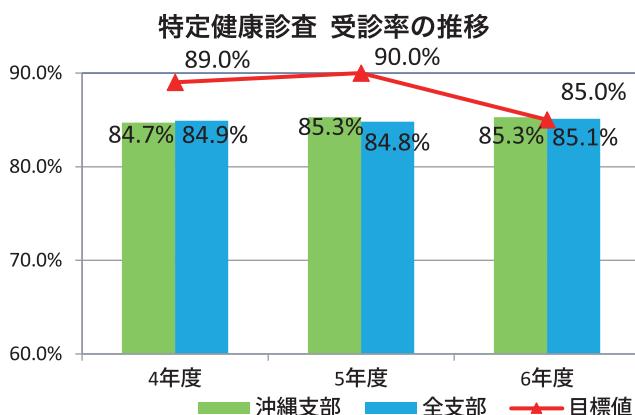
項目	令和4年度	令和5年度	令和6年度
特定健康診査受診者	11,349人	13,743人	14,162人
メタボ※該当者及び予備軍	2,951人	3,657人	3,946人
メタボ率	26.0%	26.6%	27.8%



※メタボリックシンドロームのこと、お腹の内面や内臓周りに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」に高血圧、高脂質、高血糖のいずれか2つ以上当てはまる状態のことをいいます。

特定健診の実施状況

特定健診はメタボに着目し、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。組合員は人間ドックや職場の定期健診を受診することで、特定健診を受けたことになります。



特定 健診 受診率

85.3%

ご自身の健康状態を知る大事な健診です。
毎年必ず受けましょう！



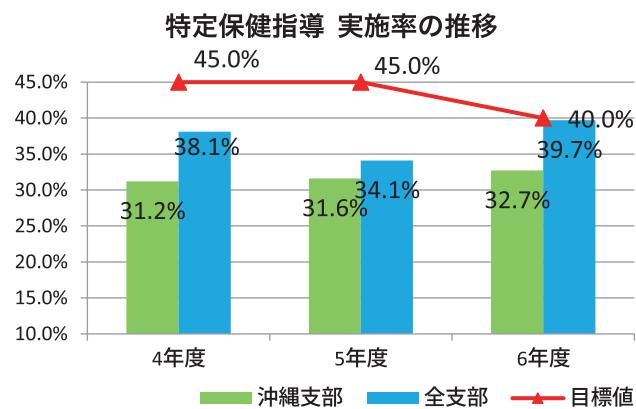
特定保健指導の実施状況

特定健診の結果をもとに、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・栄養士等がサポートを行います。

特定 保健指導 実施率
32.7%



前年度より1.1%アップ!
参加のご協力ありがとうございました♪



健康読本冊子『QUPiO 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『QUPiO Plus(ケピオプラス)』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。ご自身の健康管理にぜひお役立てください。

スポーツ施設利用補助について

令和7年12月2日以降、組合員証が使用できなくなったことに伴い、スポーツ施設利用時に下記の(1)、(2)の中からどちらか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) マイナポータルの資格情報画面



対象施設一覧や自己負担額等の詳細については
こちらのQRコードからご確認ください！！

(2) 資格確認書

※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利用補助の対象に
なりませんので、ご注意ください。

スポーツ施設利用特典 キャンペーン情報

ポスターには、女性が走る姿と「仕事もプライベートも」という文言があり、「どどのう1年に。」という大きな文字で特典が紹介されています。

仕事もプライベートも
どどのう1年に。

4ヶ月
ずっと
おトク!
おためし会員 月々
ジム・サウナ 5,500

新春入会キャンペーン！ 1/4(日)～2/11(水)

ジム・サウナ
おためし会員

RENAISSANCE

ジム スタジオ コワーキング
スペース サウナ&スパ

キャンペーン 詳細はコチラ

※特典は8ヶ月以上月額固定プランで会員としている方に限り適用(制度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からコースへ会員の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。※別にご利用店舗のHPをご確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動更新となります。契約を希望する場合はプロントにてお手続きください。※ご契約の内容により税込一部サービスが異なる場合がございます。料金は次元バーコードから専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込となります。

【ご利用可能時間】
◆営業時間内、終日ご利用できます。(休館時間・未就学年を除く)
◆ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設、ブルーホールご利用の場合はMonth/コースパート会員など他のプランをご選択ください。

【ご利用規約・条件】
◆最大4ヶ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヶ月以上月額固定プランで在籍していただけら方に限ります。◆過去6ヶ月以内に在籍していた方は対象外になります。◆ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更になります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページをご確認ください。

※2025/10/1 時点 2025新春_840011483436

令和8年度 一日人間ドック・脳ドックの申込み方法変更のお知らせ

令和8年度から、人間ドック・脳ドックの申込み方法が変わります。

これまでの「申込書(紙)」を提出する方法は終了し、ウェブサイトからのオンライン申し込みに変更になります。

ペーパーレス化を目的とした変更となりますので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。

新しい申込みに関する詳しいご案内は、令和8年2月頃に各所属へお知らせする予定です。

変更点

令和7年度：申込書(紙)を提出(郵送・メール・FAXでの受付)



令和8年度：Web申し込みフォームより入力(Web受付のみ)



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。

「内臓脂肪を減らすライフスタイルにチェンジ」



年齢とともに、ぽっこりおなかが気になり始めていませんか？その原因は、「内臓脂肪」です。一定量の内臓脂肪は、内臓を保護したり、エネルギーを貯蔵するなどの重要な役割がありますが、増えすぎると、内臓脂肪型肥満になって、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の原因になります。こうした健康に悪影響を与える内臓脂肪を増やさない・減らす生活のコツを紹介します。



■ 40代から急速に増える内臓脂肪

体脂肪には大きく分けて、内臓脂肪と皮下脂肪があります。文字どおり、皮膚の下につくのが皮下脂肪です。そして皮下脂肪の下には筋肉があり、その下につくのが内臓脂肪です。内臓脂肪という名前から、臓器自体につく脂肪だと思われがちですが、胃や腸の周囲には、それらを固定する腸間膜という膜があり、内臓脂肪はその膜につきます。内臓脂肪型肥満は男性に多くみられ、皮下脂肪型肥満は女性に多くみられます。閉経後は、女性も内臓脂肪型肥満が多くなります。

ちなみに、内臓脂肪型肥満の定義は、「X線 CT 検査で、へその高さの断面画像を見たときに内臓脂肪の面積が100cm²以上」です。多くの調査結果から、へその位置で測る腹囲で「男性85cm以上」「女性90cm以上」になると、内臓脂肪型肥満の可能性が高いとされ、40歳以上の特定健康診査(メタボ健診)でも、この腹囲による基準が用いられています。

■ 内臓脂肪はつきやすいが落としやすい

内臓脂肪の脂肪細胞からは、さまざまな生理活性物質が分泌されていて、内臓脂肪が増えすぎると、糖尿病や動脈硬化を防ぐ働きのあるアディポネクチンの分泌が減少します。一方で血圧を上げる物質や血糖を増やす物質、血栓をできやすくする物質などの分泌が増え、生活習慣病のリスクが高まります。

内臓脂肪が増えるとさまざまな悪影響が…

動脈硬化が進みやすくなる／血圧が上昇しやすくなる／高血糖を招きやすい
食欲を抑えにくくなる／認知症の発生リスクが高まる／がんの発生リスクが高まる…



一方、内臓脂肪は、つきやすい半面、落としやすいという性質があり、内臓脂肪型肥満の人は、食事改善や適度な運動を実践すれば、体形の変化を実感しやすいのも事実です。急激な減量を目指すのではなく、無理なく継続できる生活習慣を身につけることが重要なポイントです。

■ 食事は“ゆるやかに糖質オフ”で

食事による生活改善のポイントは、“ゆるやかに”糖質を減らすことです。

糖質をとりすぎると、血糖値が上がり、インスリンが多く分泌され、その働きで脂肪の合成が促されます。①摂取する糖質を半分程度にする、②糖の吸収を抑える食べ方をする、の2つの方法を取り入れて、内臓脂肪を徐々に減らしていきましょう。

糖質を減らす食事方法を味方にする！

1. ごはんは小鉢に盛る

…ごはんも、おかずの一つのような感覚で少しづつ、つまみながら味わって食べると1杯分を減らせて早食いも防げます。



2. ごはん、めん類、パン類などの主食やイモ類を今までの約半分の量にする

…主食や糖質を減らす代わりに、野菜や肉を増やすと食後の血糖値の上昇を抑えられます。

3. スープ類を活用する

…スープ類をメニューに加えると満腹感を得やすく食べ過ぎの防止になります。塩分が多くならないよう、だしやスパイスを活用して薄味を心がけます。

4. 食べる順番を野菜→肉・魚→主食の順にする

…食物繊維が糖質・脂質の吸収を抑えてくれます。たんぱく質も糖質よりも前にとることで血糖値の急上昇を抑えられます。

5. ゆっくりよくかんで食べる

…糖質の吸収がゆるやかになるだけでなく、満腹感を得やすくなり食べ過ぎ防止に役立ちます。



■ 有酸素運動と筋トレの継続が効果的

適度な運動も欠かせません。気軽にできる効果的な運動を続けましょう。内臓脂肪対策に運動を役立てるときのポイントは、有酸素運動と筋トレを組み合わせることです。ジョギング、ウォーキング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、蓄積している内臓脂肪をエネルギーとして燃焼するため、体形の変化が比較的早く実感できるはずです。一方、筋トレは、スクワットや腹筋といった筋肉を使う運動です。筋肉が増えるまでには3ヶ月程度かかるとされているので、これらを継続することで筋肉が増えて基礎代謝が高まり、内臓脂肪が燃えやすく、つきにくい体づくりが可能になります。普段から、階段の利用や歩くことを心がけるなどの積み重ねが大切です。

内臓脂肪をふやさない・減らすためには、睡眠も大事です。睡眠が不足したり、睡眠の質が低下したりすると、食欲を抑えるレプチンというホルモンが減少し、逆に食欲を増進させるグレリンというホルモンが増加するからです。規則正しく早起きして、日中は適度な運動をして睡眠の質を高め、毎日7～8時間の睡眠時間を確保するように心がけましょう。



※この記事は株式会社法研から記事の提供を受けて転載しています。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。

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6年11月から令和7年10月受診分の医療費等を記載した医療費通知を
令和8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7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。

治療用装具購入時における療養費請求について

治療用装具購入時における療養費請求手続きの際、請求書の添付書類については、以下の書類が必要となります。

医師の証明書（原本）	・治療用装具製作指示装着証明書 ・弱視等治療用眼鏡等作成指示書（処方箋は証明書類とはなりませんので、ご留意ください。）
装具領収書（原本）	オーダーメイド又は既製品の別（既製品の場合、メーカー名・製品名を含む）治療用装具を取り扱った義肢装具士の氏名の記載について確認をお願いします。
当該装具の写真の添付	<u>靴型装具に係る請求の場合</u> （装具使用者が実際に装着する現物であることが確認できるもの）

請求に必要な書類

- 療養費・家族療養費請求書
- 医師の証明書（原本）
- 装具領収書（原本）※レシートタイプの領収書や振込納付書は不可
- 当該装具の写真（靴型装具に係る請求の場合）