

第112号

令和8年6月

福利

おたより

CONTENTS

- | | | | | | |
|--------|--|-----|--------------|-----------------------------------|----|
| 【保健事業】 | 令和8年度保健事業実施計画…………… | 2-3 | 【給付】 | 産前産後休業、出産及び育児休業、復職に係る提出書類一覧表…………… | 10 |
| | 健診事業（人間ドック等）のご案内…………… | 4 | 【資格】 | マイナ保険証について…………… | 12 |
| | 本人確認書類について…………… | 5 | | 令和8年度検認（被扶養者要件確認）のお知らせ…………… | 13 |
| 【掛金】 | 子ども・子育て支援金制度…………… | 6 | 【すこやか健康ニュース】 | | |
| 【年金】 | 知っておきたい障害厚生年金…………… | 7 | | 「いびき？それ、睡眠時無呼吸症候群では？」… | 14 |
| | 在職老齢年金制度が改正されました…………… | 8 | 【健康づくり事業】 | メンタルヘルス相談について…………… | 16 |
| | 「年金払い退職給付の給付算定基礎額
残高通知書」を送付します…………… | 9 | | | |



I 特定健診等事業

公立学校共済組合 沖縄支部

科目	事業名	内 容
特定健診等事業	特定健康診査	対象者：令和8年4月1日現在資格を有する40歳以上75歳未満の組合員、被扶養者及び任意継続組合員(本人負担なし) ○一般組合員及び短期組合員(4分の3未満の短時間労働者のぞく) ・健診事業の1日人間ドック、脳ドックを受診することで特定健康診査に資する。 ・それ以外の一般組合員及び短期組合員は事業主が実施する定期健康診断により診査結果の提供を受ける。 ○短期組合員(4分の3未満の短時間労働者) ・健診事業の1日人間ドック、脳ドックを受診することで特定健康診査に資する。 ・それ以外の者には、支部発券の「特定健診受診券」により市町村の実施する集団検診又は指定医療機関にて診査を行う。 ○被扶養者及び任意継続組合員 ・支部発券の「特定健診受診券」により市町村の実施する集団検診又は指定医療機関にて診査を行う。
	健診結果の情報提供	特定健康診査受診者に対し、生活習慣改善及び健康増進への意識啓発を目的に、個別に冊子による情報提供を行う。 対 象 者 組合員：人間ドック、脳ドック及び定期健康診断、または特定健診受診券により受診した者 被扶養者：特定健康診査を受診した者
	特定保健指導	対 象 者 特定健康診査の結果に基づき、「動機付け支援」「積極的支援」の対象となる者。 方 法 対象者には「特定保健指導利用券」を発券し、①指定医療機関にて保健指導を受ける。 又は②個別訪問による保健指導を受ける。

II 健康管理事業

科目	事業名	内 容
健診事業(特定健康診査も含む)	1日人間ドック	対 象 者 当該年度中に35歳以上の組合員(短期組合員含む) 実 施 機 関 県内 34 医療機関等 期 間 5月～12月 補 助 額 ドック(指定年齢35歳・40歳・50歳) 26,000円 指定年齢以外 11,000円 婦人科検診 5,500円 前立腺がん 2,500円 ※年度間1回に限り補助 (前立腺がんについては、当該年度50歳以上の組合員を対象とする。) 定期健診補助 6,300円 事業主健診(定期健診)分について支部が受託する教育庁本庁及び出先機関、県立学校、県立芸大・看護大学、市町村事業主(国頭村、東村、今帰仁村、伊是名村、北中城村、久米島町、多良間村、宮古島市、栗国村)管内に所属する組合員が人間ドックを受診する場合、6,300円を支部が補助する。 ※支部より定期健診に必要な健診結果を事業主(委託)へ報告する。
	器官別検診	対 象 者 当該年度中に35歳以上の組合員(短期組合員含む) (1日人間ドックと脳ドックの何れか一つを個人選択。) 実 施 機 関 県内 22 医療機関等 期 間 5月～12月 補 助 額 ドック 11,000円 婦人科検診 5,500円 前立腺がん 2,500円 ※年度間1回に限り補助 (前立腺がんについては、当該年度50歳以上の組合員を対象とする。)
		対 象 者 女子組合員全員及び配偶者(被扶養者)全員 (組合員本人については、人間ドック時に婦人科検診を受診する者は除く。) 実 施 機 関 那覇市医師会契約医療機関 約50医療機関 期 間 6月～12月 補 助 額 子宮がん・乳がん 8,186円、乳がん 3,350円、子宮がん 5,833円 ※年度間1回に限り補助
		対 象 者 令和8年4月1日現在、25・30・40・50歳の組合員 実 施 機 関 沖縄県歯科医師会契約医療機関 約300医療機関 期 間 6月～10月 補 助 額 歯科健診 5,000円(本人負担なし) ※年度間1回に限り補助
	健康教育・指導	保護者・近隣トラブル対応セミナー(冲教済、互助会 共催事業) 「学校と保護者・近隣住民のいい関係づくり」をテーマに対応策等の知識を習得する。 対 象 者 組合員 時 期 夏季休暇期間中(集合形式1回) 教職員のためのメンタルヘルスセミナー(冲教済、互助会 共催事業) ストレスの理解と対処法を学び、グループワークを通して子どもや同僚、家族との人間関係づくりについての知識を習得する。 対 象 者 組合員 時 期 夏季休暇期間中(集合形式1回) RIZAP 健康セミナー食事編(冲教済、互助会 共催事業) 食生活が引き起こす身体的、精神的リスクを学び、実践的な食事の知識を習得する。 対 象 者 組合員及び被扶養者 時 期 冬季1か月間(オンデマンド形式) 若年者への保健指導 対 象 者 組合員(人間ドック受診者で受診結果が積極的支援相当に該当している年齢が38・39歳の者。) 実 施 機 関 株式会社ベネフィット・ワン 重症化予防対策受診勧奨事業 生活習慣病の重症化予防対策として、健診結果(血圧、血糖、脂質など)医療機関への受診が必要であるが未受診の方に受診勧奨通知を行う。 対 象 者 特定健診対象者の組合員

事業 実施計画

健康づくり事業	健康相談	教職員等のメンタルヘルス相談(互助会へ委託 共催事業) 対象者 組合員(本人負担なし 年度間5回まで補助する。) 実施機関 県内9医療機関等
	スポーツ施設利用補助	対象者 組合員 実施施設 県内6施設 補助額 550円を月8回目まで補助する。 自己負担額 各実施施設の施設利用料から当支部の補助額を差し引いた額を組合員自己負担額とする。
	スポーツ施設利用特典	対象者 組合員・被扶養者 実施施設 スポーツクラブ ルネサンス・ライカム 24 利用特典 月額会員価格の割引等(被扶養者も含む) ※当支部からの補助はなし
	予防接種補助	インフルエンザ予防接種補助(互助会、共催事業) 対象者 組合員 補助額 1,000円を上限に年度間1回補助する。

Ⅲ 一般事業

科目	事業名	内 容
教養・文化関係	介護講座	介護講座・実技研修(冲教済、互助会 共催事業) 介護に関する正しい知識及び介護の実践方法を習得する。 対象者 組合員 時 期 夏季休暇期間中(集合形式1回)
	ライフサイクルプラン	夏期オンデマンドセミナー(冲教済、互助会 共催事業) iDeCo や NISA 等の人生設計に関する基礎的な知識を習得する。 ①高齢者になった場合の財産管理、② iDeCo、③ NISA、④確定申告、⑤相続、⑥介護保険制度、⑦睡眠、⑧フレイル・サルコペニアと健康長寿 対象者 組合員 時 期 夏季2か月間(オンデマンド形式) 【退職準備型】生涯生活設計セミナー(冲教済、互助会、学校生協 共催事業) 退職後に必要な人生設計に関する健康や生きがい、生活設計に関する収入及び支出の基礎的な知識を習得する。 対象者 退職予定組合員 時 期 夏季休暇期間中(集合形式4回)
	子育て支援	育児支援セミナー(冲教済、互助会 共催事業) 子育てに関する悩みや不安を解消し、役に立つ子育て方法を習得する。 対象者 産前産後休業中、育児休業中組合員 時 期 10月中(集合形式1回)
	診療交通費等補助	指定するへき地に勤務する組合員が所属所から最も近い本島在の県立病院のある地域で診療を受けた場合及び支部事業で開催する講座等に参加する場合に、何れも片道分の交通費を年度間3回を限度として補助する。
へき地組合員関係	健康管理支援補助	指定するへき地に勤務する組合員が所属所から最も近い本島在の県立病院のある地域で健診事業を受けた際、1日人間ドック・脳ドック・婦人科検診・歯科健診の何れか一つに往復の交通費を補助する。
	研修等交通費補助	当支部主催の研修事業(セミナー関係)等に受講する際的那覇までの片道の交通費を年度間3回を限度として補助する。 対象者 宮古・八重山地区所属の組合員 補助額 8,000円以内

【新規事業】

- ・重症化予防対策受診勧奨事業

【見直した事業】

1. 1日人間ドック実施機関を1か所削除。(沖縄第一病院(南風原町))
2. 定期健診補助額 4,000円を 6,300円に変更
3. セミナー

マインドフルネス・快眠セミナー	➡	教職員のためのメンタルヘルスセミナー
タニタ健康セミナー	➡	夏期オンデマンドセミナー
RIZAP 健康セミナー運動編	➡	RIZAP 健康セミナー食事編
4. 教職員等のメンタルヘルス相談、実施機関を1か所追加。(宮古病院(宮古島市))
5. スポーツ施設利用補助、実施施設を1か所削除。(ISLANDS FITNESS BuilPani(石垣市))

支部保健事業利用時の本人確認書類について

組合員証等(保険証)の発行が廃止されたことにより、当支部の保健事業を利用する際は、マイナ保険証を
搭載した資格情報画面または「資格確認書」をご提示ください。

(1) マイナポータルの 資格情報画面



マイナポータルに
ログイン後、
「健康保険証」を
タップする。

資格情報画面が
表示されたら
スクロールし、
資格を確認。

保存した PDF ファイル「医療保険の
資格情報」で確認する場合

画面の提示、プリントアウトの提示
いずれも可能ですが、**保存日時が概ね
1か月以内の日付**であるかを確認して
ください。

医療保険の資格情報

この画面の中で確認できません。マイナ保険証とあわせて医療機
関等の受付に提示してください。

保存日時: 年 月 日 時刻

保 険 者 名 公立学校共済組合東京支部

保 険 者 番 号

記 号 公立東京

番 号

姓 名 00

氏 名

70歳以上の方又は後期高齢者医療の加入者

一部負担金割合

有 効 期 限

(注) マイナ保険証の読み取りができない明らかな場合には、保存し
たPDFファイルをマイナ保険証とともに医療機関等の受付に
提示することをお願いいたします。なお、70歳以上の高齢者
医療の加入者の方には、表示されている有効期限の初日に
限り、一部負担金割合が変更になる場合がありますので、ご注
意ください。

概ね1か月
以内の日付か
確認。

資格を確認。

(2) 資格確認書

公立学校共済組合 資格確認書			
本人(組合員)		令和 6 年 8 月 15 日 交付	
記号	公立沖	番号	123456 (校番) 00
氏 名	ニケリッ タロウ 公立 太郎		
性 別	男		
生 年 月 日	昭和 29 年 9 月 1 日		
資格取得年月日	令和 6 年 6 月 1 日		
有 効 期 限	令和 11 年 8 月 14 日		
保 険 者 番 号	3 4 4 7 0 0 1 3		
保 険 者 名 称	公立学校共済組合沖縄支部		
保 険 者 所 在 地	那覇市泉崎 1-2-2		

スポーツ施設利用補助

組合員の健康保持、増進、疾病予防を図るため、組合員本人へスポーツ施設利用料の補助を
行っておりますのでぜひご利用下さい！※任意継続は補助対象外

対 象 者：組合員(月8回まで補助)

利用方法：受付で本人確認書類を提示し、各施設の利用方法に従って
ご利用ください。



指定施設等		組合員自己負担額（税込み）	
		月 8 回まで	9 回目以降
スポーツパレス ジスタス	那覇店	550 円	1,100 円
	浦添店		
	美里店		
	ABLO うるま店		
スパーク・フィットネスセンター（名護）			
SKY WELLNESS SPORTS（那覇）		700 円	1,250 円
NB 沖縄（南風原）		770 円	1,320 円
ヒデフィットネス（石垣）		500 円	1,050 円
TRAINING GYM ND（宮古）			

令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」の掛金の徴収がはじまりました

子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。

開始時期

子ども・子育て支援掛金は**令和8年4月分**の給与から、短期掛金と併せて徴収されます。

※当共済組合を含む医療保険者は、組合員の皆さまと事業主から子ども・子育て支援掛金・負担金を徴収し、子ども・子育て支援納付金として国へ納付する役割を担うことになります。

令和8年度の掛金率について

令和8年4月から介護保険の掛金率が変わりました。

介護保険（40歳以上65歳未満の組合員が対象）

（単位：千分率）

変更前	変更後
8.04	7.88

令和8年度のそれぞれの掛金（保険料）の率は以下のとおりです。

（単位：千分率）

	短期掛金 ※福祉事業掛金含む	介護掛金	子ども・子育て 支援掛金	厚生年金保険料	退職等掛金
一般組合員	48.01	7.88	1.15	91.5	7.5

○上記の率による掛金月額为例

掛金（保険料）は「標準報酬月額×各掛金（保険料）の率」によって計算されます。

標準報酬月額が410,000円の一般組合員（45歳）の場合

短期掛金（福祉含む）	介護掛金	子ども・子育て 支援掛金	厚生年金保険料	退職等掛金
19,684 円	3,230 円	471 円	37,515 円	3,075 円

知っておきたい障害厚生年金

障害厚生年金は、病気やケガにより一定の障害状態になったときに請求できる年金です。

支給要件

障害厚生年金を受給するには以下の3つの要件をすべて満たしている必要があります。

1 「初診日」において組合員であること

「初診日」：その傷病について初めて医師等の診療を受けた日をいいます。

2 「障害認定日」に「障害等級」の1級から3級に該当する障害状態にあること

「障害認定日」：原則^(※)として、初診日から1年6月を経過した日をいいます。

※特例症例に該当する場合は1年6月経過前でもそれぞれ定められた日が障害認定日になります。

「障害等級」：年金制度で定める等級で障害者手帳の等級とは異なります。

3 「保険料の納付要件」を満たしていること

下記の①または②の要件を満たすことが必要です。

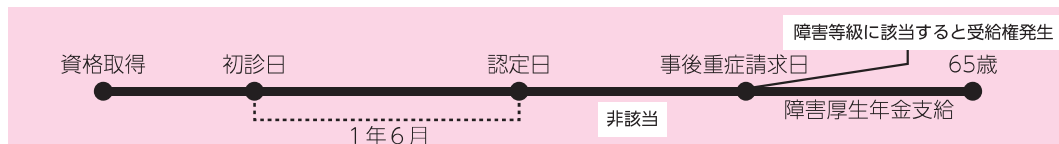
①初診日のある月の前々月までに、保険料が納付または免除されている期間が3分の2以上あること。

②初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと。



事後重症による請求

障害認定日時点では障害等級の1級から3級に該当していなくても、その後65歳に達する日の前日までに障害等級に該当する状態になった場合、当該期間内に請求することにより、障害厚生年金が支給されます。ただし、老齢基礎年金の受給権が発生(65歳到達あるいは繰上げ受給)している場合は、請求できません。



請求手続き

1 主治医へ相談後
沖縄支部へ
お問い合わせ

傷病名と初診日をご確認のうえ、沖縄支部年金担当にご連絡ください。担当者が状況を確認し、必要書類を送付します。

2 障害厚生年金
請求書等の提出

医師に診断書等を作成してもらい、必要書類とともに提出してください。

3 障害程度の審査

申請書類に基づき、公立学校共済組合本部にて審査を行い、認定結果が支部に通知されます。障害等級1～3級に該当した場合は、追加書類を案内しますので、沖縄支部に提出してください。

4 障害厚生年金の
決定

障害程度の認定は2～3か月かかります。

年金が決定されると本部より年金証書等を送付します。

年金決定までに2～3か月かかります。



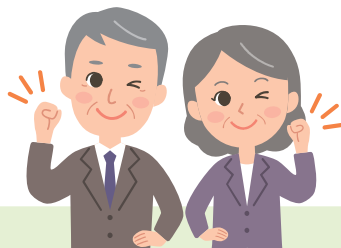
在職老齢年金制度が改正されました

平均寿命・健康寿命が延びる中で、働き続けることを希望する高齢者の方の活躍を後押しし、より働きやすい仕組みとするため、令和8年4月から、年金が減額になる**基準額(賃金と老齢厚生年金の合計額)**が月**51万円**から**65万円**に引き上げられました。

令和8年3月まで
51万円 / 月



令和8年4月から
65万円 / 月



在職老齢年金制度とは

年金を受給しながら働く高齢者について、一定額以上の報酬のある方は年金制度を支える側に回っていただくという考え方にに基づき、年金の支給額を調整する仕組みです。

在職老齢年金制度の支給停止の仕組み

老齢厚生年金(退職共済年金)受給者のうち、次の㉠から㉣のいずれかに該当する方は、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。

- ㉠ 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
- ㉡ 国会議員・地方議会議員の方
- ㉢ 常勤の公務員など組合員として在職している方

支給停止額(月額)の計算方法

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(\text{総報酬月額相当額} \times 1 + \text{基本月額} \times 2) - \text{基準額(65万円)}\} \times 1/2$$

※ 1 当月の賃金(標準報酬月額) + {過去1年間の賞与(標準賞与額)/12}

※ 2 年金額(年額)を12で割った額。「基本月額」には、加給年金額、経過的加算額、経過的職域加算額(共済年金)、退職等年金給付(年金払い退職給付)および繰下げ加算額は含みません。

経過的職域加算額(共済年金)、退職等年金給付(年金払い退職給付)は、上記の㉢に該当する公務員共済の組合員である間は、総報酬月額相当額の金額に関わらず全額支給停止されます。

👉 複数の実施機関から年金の支給を受けている場合、支給される全ての老齢厚生年金を合算した金額により計算し、各年金制度の支給額に応じて按分した金額を停止します。

👉 支給停止額の試算結果がマイナスとなる場合、年金は加給年金額も含めて全額支給停止となります。

計算例

老齢厚生年金額120万円の方で、賃金月額(標準報酬月額)が47万円、過去1年間の賞与(標準賞与額)が132万円の場合

■基本月額 **10万円** (120万円÷12)

■総報酬月額相当額 **58万円** (47万円+132万円/12)

支給停止額 = (10万円+58万円-65万円) × 1/2 = **1.5万円**

老齢基礎年金は在職による支給停止の対象とはなりません。

(支給停止) 1.5 万円

(一部支給) 8.5 万円

老齢基礎年金
(全額支給)

「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」を送付します

平成 27 年 10 月 1 日の被用者年金一元化に伴い、制度改正前の共済年金における 3 階部分（職域部分）は廃止され、新たに退職等年金給付（年金払い退職給付）が設けられました。

平成 27 年 10 月以後、1 年以上引き続き組合員期間を持つ方が退職後 65 歳に達したとき、または 65 歳に達した日以降に退職したときに、半分が有期年金、半分が終身年金として支給されます。（有期年金の支給期間は 10 年、20 年または一時金から選択可能です。）

保険料の積立と給付のしくみ

退職等年金給付は、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ保険料で積み立てる「積立方式」による給付です。

毎月の標準報酬に付与率を乗じた付与額と、付与額に対する利子を積み立てていきます。また、退職後は支給開始時まで退職時の給付算定残高に対する利子も積み立てます。これらを累積した「**給付算定基礎額**」が年金の原資となります。

給付算定基礎額残高通知書について

上記の**給付算定基礎額**の積立状況についてお知らせするのが「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」です。

給付算定基礎額残高通知書の見方

料金後納郵便
101-0062 東京都千代田区 神田駿河台 2-9-5
公立 太郎 様

2506301 221121 0000001# 00000001
00001/00001 00000001 0000010000

大切なお知らせ
年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書
問い合わせ先 【令和 6 年度末残高】
公立学校共済組合
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 2-9-5
https://www.kouritu.or.jp/
電話 03-5259-1122
受付時間 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）
午前 9 時から午後 5 時 30 分まで
受取人の方がお住まいでない場合には、開封せずに、「旅配」「転居した」等をご記入の上、そのままポストに投函してください。
両面を、ゆっくりとはがして、ご覧ください。

給付算定基礎額残高通知書
(6 年 4 月 ~ 7 年 3 月)
(86841000000001) 単位 円

(A) 期月	① 標準報酬月額	② 付与額	③ 利 息	④ 給付算定基礎額残高
前年度末				920570
4 月	500000	7500	54	928078
5 月	500000	7500	54	936078
6 月	1534000	23010	55	958743
7 月	500000	7500	56	966299
8 月	500000	7500	56	973855
9 月	560000	8400	57	982312
10 月	560000	8400	214	990926
11 月	560000	8400	216	999542
12 月	1640000	24600	221	1024363
1 月	560000	8400	223	1033183
2 月	560000	8400	225	1042008
3 月	560000	8400	227	1050238

※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含む。

区 分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額
⑤ 前年度末	920570	
⑥ 付与額累計	128010	
⑦ 利息額累計	1658	
⑧ 今回通知	1050238	
⑨ 給付算定基礎額等合計	1050238	

⑨ 年金払い退職給付加入期間 9 年 6 月
⑩ 付与率 令和 6 年 4 月 ~ 令和 7 年 3 月 1.500 %
年 月 ~ 年 月 %
⑪ 標準利率 (年率) 令和 6 年 4 月 ~ 令和 6 年 9 月 0.070 %
令和 6 年 10 月 ~ 令和 7 年 3 月 0.260 %

基礎年金番号 9999999999 作成日 令和 7 年 6 月 18 日

前年度中に積み立てられた付与額や利息などを確認できます。

給付算定基礎額等合計：退職等年金給付の年金額算定の基礎となります。

裏面に年金額の計算方法や制度の説明がありますのでご覧ください。

※上記の参考画像は令和 7 年度送付時の給付算定基礎額残高通知書です。

毎年 7 月末にご自宅に送付しております。



産前産後休業、出産及び育児休業、

組合員が産前産後休業・育児休業に係る掛金等免除、出産費・同附加金(被扶養者が出産する場合の家族出産費・同附加金を含む。)や育児休業手当金の給付、3歳未満養育特例、育児休業等終了時改定等を受ける場合、また、出生児を共済組合の被扶養者とする場合は、必要な書類を添えて**所属機関の長又は所属所(学校等)経由で提出してください。**

提出時期	名称等	提出書類
出産前	産前産後休業掛金等免除	☐ 産前産後休業掛金等免除申出書 ☐ 産前産後休業の期間及び取得が確認できる書類(休暇簿の写し等) ☐ 出産予定日が確認できる書類(妊娠証明書の写し等) ☐ (多胎妊娠の場合) 出産予定人数が確認できる書類(診断書の写し等)
出産後	被扶養者認定申告 (出生児を被扶養者とする方のみ)	☐ 被扶養者申告書、 ☐ 住民票抄本又は謄本(いずれもコピー不可)、 ☐ 個人番号報告書 【扶養手当が支給される場合】 ☐ 扶養手当の支給が確認できる書類 【扶養手当が支給されない場合】 ☐ 扶養事実申立書、 ☐ 戸籍謄本、 ☐ 扶養に関する協議書 ☐ 所得証明書(組合員及びその他の扶養義務者)、 ☐ その他必要書類 ※所属所には事実発生年月日(誕生日)から30日以内に提出してください。
	産前産後休業掛金等免除(変更)	☐ 産前産後休業掛金等免除変更申出書 ☐ 産前産後休業の期間及び取得が確認できる書類(休暇簿の写し等) ※出産後、産前産後休業の期間を変更したもの ※出産予定日と出産日が同じ場合は省略可能 ☐ 出産日が確認できる書類(出産証明書の写し等) ※産前産後休業の終了日まで提出してください。
	出産費・同附加金 (家族出産費・同附加金)	※受取代理制度を利用する場合は、提出書類が異なります。 ☐ 出産費・同附加金請求書または家族出産費・同附加金請求書 ☐ 分娩費用明細書など医療機関等の代理受取額が明記され、産科医療補償制度加入の場合、その証明印等が確認できる書類(写し可) ☐ (直接支払制度を活用する方のみ) 直接支払制度合意文書(写し可) ☐ (被扶養者が認定日後6月以内に産する場合で、認定日前まで1年以上健康保険組合等の被保険者または組合員だった方のみ) 当該健康保険組合等が発行した出産育児一時金等の受給権放棄等が確認できる書類(※ただし、直接支払制度を活用する方は添付不要)
	3歳未満養育特例 (※申出は任意)	※3歳未満の子を養育している期間の標準報酬が子を養育する前と比べて低くなったとき、年金額の計算に使用する標準報酬に関する特例の適用を受けることができる制度です。 ※3歳未満の子を養育する旨の申出書については、表の「復職後」の欄をご確認ください。
育児休業開始時 (期間延長または短縮の変更がある場合は、その都度)	育児休業等掛金等免除	☐ 育児休業等掛金等免除申出書 ☐ 辞令等の写し 【育児休業の期間延長または短縮の変更がある場合】 ☐ 育児休業等掛金等免除変更申出書 ☐ 辞令等の写し(延長または復職に係るもの)
	育児休業手当金	☐ 育児休業手当金請求書 ☐ 辞令等の写し(変更請求の場合は、当初の辞令と変更後の辞令の両方を添付) 【給付期間の延長を受ける場合】 ☐ 市町村が発行した保育所の入所不承諾通知書など総務省令で定める要件に該当していることが確認できる書類 ☐ 保育所等入所申込書の写し(電子申請の場合も必要) ☐ 育児休業手当金支給対象期間延長事由認定申告書 【給付期間を短縮する場合】 ☐ 復職に係る辞令の写し等、そのことが確認できる書類 【パパ・ママ育休プラスを受ける場合】 ☐ 配偶者の辞令等の写し ☐ 住民票謄本
	育児休業支援手当金 (令和7年4月新設)	※組合員が、対象期間内に育児休業等を取得し支給要件を満たす場合に、組合員の休業期間について、最大28日間を限度に、標準報酬日額の13%を支給する。 ☐ 育児休業支援手当金請求書 ☐ 辞令等の写し ☐ 出産予定日が確認できる書類(親子健康手帳の出産予定日が確認できるページ、医師の診断書(分娩(出産)予定日証明書)等)の写し ☐ 住民票謄本(続柄記載、マイナンバーなし)の写し ☐ 配偶者の状況を証する書類 ※最大28日間とは、給付日数ではなく暦日数となります。手当金は土日を除く日数を給付しますので、実際の給付日数とは異なります。
育児休業手当金請求書提出後～請求期間終了月	育児休業／育児休業支援手当金	☐ 育児休業(支援)手当金に係る休業実績等証明書 ※所属所長(または所属機関長)は請求期間の開始する月から請求期間の終了する月まで月単位で作成し、毎月翌月の5日までに提出してください。 ※育児休業手当金と育児休業支援手当金を両方請求している場合や経過月分の育児休業支援手当金を請求している場合で、請求期間について既に休業実績等証明書を提出している場合は、あらためて提出する必要はありません。

復職に係る提出書類一覧表

※各種申請に関するお問い合わせ等は、所属所または所属機関をお願いします。

提出時期	名称等	提出書類
復職後	3歳未満養育特例 (※申出は任意)	※3歳未満の子を養育している期間の標準報酬が子を養育する前と比べて低くなったとき、年金額の計算に使用する標準報酬に関する特例の適用を受けることができる制度です。 ☐ 3歳未満の子を養育する旨の申出書 ☐ 戸籍謄本又は戸籍抄本（コピー不可）（生年月日及びその子と申出者との身分関係を明らかにすることができるもの） ☐ 住民票（コピー不可）（申出者と子が同居していることを確認できるもの） ☐ 3歳未満の子を養育しない旨の申出書 ※対象者は必ず提出してください。 対象者：養育特例の適用中に申出をした子以外の子を養育することとなった者や掛金の特例（免除）を受ける産前産後休業・育児休業等を開始した者等
	育児休業等終了時改定 (※申出は任意)	※育児休業等を終了した後、報酬が低下した場合など、復職後に受け取る報酬の月額と標準報酬の月額に等級以上の差があるときに申出により標準報酬を改定できる制度です。 （復職時調整等により報酬が上がった場合でも、申出があれば標準報酬が改定されます。） ※産前産後休業終了後、育児休業等を取得せずに復職する組合員は「 ☐ 産前産後休業終了時改定申出書」となります。 ☐ 育児休業等終了時改定申出書
	育児休業手当金の延長給付終了に伴う事後確認	※育児休業の延長給付が終了した組合員へ延長給付全期間に係る保育所入所に関する証明書の提出を依頼します。 ☐ 市町村が発行した保育所入所に関する証明
	育児時短勤務手当金 (令和7年4月新設)	※組合員が、2歳に満たない子を養育するため勤務時間を短縮することによる勤務として総務省令で定める勤務をした場合に、支給対象月につき減収後の報酬の原則10%を支給する。 ☐ 育児時短勤務手当金請求書 ☐ 請求月の報酬支給額証明書（育児時短勤務手当金） ☐ 育児時短勤務開始前の所定の勤務時間が確認できる書類（勤務条件通知書等）の写し※フルタイム勤務の方は提出不要 <初回のみ> ☐ 育児の事実及び子の生年月日確認書類（住民票謄本、戸籍謄本、母子健康手帳、出生証明書等）の写し 【育児時短勤務の場合】※請求月…育児時短勤務を行った月 ☐ 育児時短勤務に係る辞令の写し ☐ 請求月の出勤簿の写し ☐ 請求月に支払われた給与明細等の写し ☐ （通勤手当が定期代での認定等、複数月分を一括で支払われる方のみ）通勤手当支給月に支払われた給与明細等の写し ☐ （請求月に係る給与の追給及び返納が、請求月及び減額を行った月以外の給与で調整されている場合）追給及び返納を行った月の給与明細等の写し 【育児部分休業の場合】※請求月…育児部分休業を行った月の翌月 ☐ 育児部分休業承認請求書（決裁済みのもの）の写し ☐ 取消等があった場合、確認できる書類の写し ☐ 請求月及びその前月の出勤簿の写し ☐ 請求月に支払われた給与明細等の写し ☐ （通勤手当が定期代での認定等、複数月分を一括で支払われる方のみ）通勤手当支給月に支払われた給与明細等の写し ☐ （請求月の翌月以降に当該請求月に係る減額を行った場合）請求月以外の月で減額を行った月の給与明細等の写し ☐ （請求月に係る給与の追給及び返納が、請求月及び減額を行った月以外の給与で調整されている場合）追給及び返納を行った月の給与明細等の写し ※手当金は、最長で育児時短勤務に係る子の2歳の誕生日の前々日の属する月まで請求できます。 ※組合員資格が請求月の初日から末日まで引き続いていない月は、支給対象外です。 ※支給対象月であっても、算定の結果、給付が生じない場合があります。

出産費・家族出産費 附加金 の請求漏れはありませんか？

組合員が出産したときは「出産費」及び「出産費附加金」が、被扶養者が出産したときは「家族出産費」及び「家族出産費附加金」が支給されます。なお、「出産」とは妊娠4か月(85日)以上の胎児の分娩をいい、正常分娩、異常分娩(死産、流産等)の別なく対象となります。

- 支給額
- 出産費・家族出産費：50万円(産科医療保障制度に加入していない医療機関等で出産した場合および在胎週数22週未満で出産した場合は、48万4千円となります。)
 - 出産費附加金・家族出産費附加金：5万円

- Q. 直接支払制度を利用し出産しました。分娩費用が50万円を超えていた場合、公立学校共済組合への手続きは不要ですか？
- A. 直接支払制度を利用し、分娩費用が50万円を超えた方も、**出産費（家族出産費）附加金5万円**を支給しますので、必ず請求書類を提出してください。

請求書類

上記表の「出産後」の欄をご確認ください。

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

医療機関・薬局を受診した際に、診療／薬剤の情報や特定健診等の結果の提供の同意をすると、医師や薬剤師からご自身の情報に基づいた総合的な診断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。

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）

高額な医療費が発生する場合でも、マイナ保険証を使うことで、医療機関の窓口で高額な医療費を一時的に自己負担したり、書類申請手続きをする必要がなくなります。

メリット③ 引越や、就職・転職の後もそのまま健康保険証として使える

転職や転居等による健康保険証の切り替え更新が不要です。

※新しい保険者へ加入の場合は手続きが必要です。

<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。

～新しく加入された方や被扶養者の認定を受ける皆様へ～

申告書等を受理してからマイナ保険証を利用できるまでの期間

所属機関または所属所から提出された組合員申告書または被扶養者申告書を当支部が受理後、被保険者情報のデータ登録（加入者情報等登録）が完了し、組合員等がマイナ保険証として利用できるようになるまでの期間の目安は約10日程度（週休日等を除く）です。

※ただし、繁忙期はそれ以上の期間を要することもありますので、ご了承ください。

※必要書類が揃っていない場合、記載内容に不備や誤りがある場合などは、上記より時間を要します。



マイナバーコード
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

マイナバーコード
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、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

～令和8年度 検認(被扶養者要件確認)のお知らせ～

毎年7月1日時点で、特別認定の被扶養者が資格要件を満たしているか確認を行います。

詳細は6月下旬に各所属所あて依頼しますので、各所属所又は所属機関の事務担当者から案内がありましたら書類提出をお願いします。

※特別認定とは、扶養手当の被扶養者として認定されていないが、健康保険上の被扶養者として認定されている方のことです。

対象者によって求める書類が異なります。被扶養者は下記①～⑦の該当する書類を提出し、組合員や扶養義務者は該当する場合に①、⑤～⑦の書類を提出してください。

被扶養者としての要件を欠いていることが分かった場合は、要件を欠いた日まで遡及して被扶養者資格の取消を行います。

<検認時に求める書類>

	対象者	提出書類
①	16歳以上の者 (※15歳以下でも所得あれば必要)	令和8年度 所得証明書 (令和7年1月～12月末までの1年間の内容)
②	同居が要件の者	住民票謄本 (続柄省略不可)(マイナンバー記載なし)
③	給与所得者 (パート・アルバイト等)	給与支払証明書 ※現在、給与収入がある又は昨年～現在に至るまでの間で給与収入がある場合に提出。事業主に作成依頼が必要です。 勤務先が複数ある場合や既に退職している場合も提出が必要です。
④	雇用保険受給者	雇用保険受給資格者証 (両面の写し)
⑤	事業所得者 (営業・農業・不動産等)	令和7年分 確定申告書(写)、収支内訳書(写) ※所得証明書上、金額が低くても提出が必要です。 ※税務署への提出日または電子申告受付日が確認できる書類の提出が必要です。
⑥	年金受給者	直近の年金証書(写)又は改定通知書(写)等 (例)障害年金、遺族年金、老齢年金、企業年金、年金生活者支援給付金
⑦	別居者 (配偶者と子を除く)	送金証明書類 ※手渡しは一切認めません。 ※必ず組合員名義で送金を行い、受取人も該当の被扶養者本人名義でなければなりません。 (定額送金の場合) ・令和8年4月～令和8年6月分のATMご利用明細等 (定額送金をしていない場合) ・過去1年間の送金額がわかるATMのご利用明細等

※被扶養者の認定における制度改正(令和7年)

① 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。

※ 認定対象者の年間収入が130万円未満、60歳以上の者または公的年金等のうち障害を支給事由とする給付の受給要件に該当する程度の障害を有する者は180万円未満、との認定要件の取扱いとは従来通り変更はありません。

② 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。

『いびき？ それ、睡眠時無呼吸症候群では？』

睡眠中のいびきを指摘されたり、日中に強い眠気を感じたりしていませんか。心当たりがある人は、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。近年、患者数は増加傾向にあり、高血圧や糖尿病、脳卒中などのリスクを高めることがわかっています。治療の第一選択は就寝時に鼻マスクを装着するCPAP(シーパップ：持続陽圧呼吸療法)ですが、2021年に保険適用となった新しい治療法も登場しています。

■ 無呼吸や低呼吸を繰り返すが自覚しにくい

健康な人は、睡眠中に呼吸が途切れることはありません。しかし、何らかの理由で一時的に止まったり(無呼吸)、浅くなったり(低呼吸)することがあります。この状態を1時間に5回以上くり返し、いびきや日中の強い眠気、高血圧などがあると、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

睡眠時無呼吸症候群は、脳の異常や心臓病(とくに心不全)、腎臓病、脳卒中などが原因でおこる「中枢性」と、気道が塞がったり狭くなったりすることでおこる「閉塞性」に大別されます。睡眠時無呼吸症候群の約9割は「閉塞性」とされています。

睡眠時無呼吸症候群の患者数は増加傾向にありますが、自覚しにくいため、治療を受けているのはその一部とされています。肥満の人、あごが小さい人、高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、睡眠時無呼吸症候群になりやすい傾向があります。男性に多くみられますが、女性も更年期以降は発症リスクが上昇します。

下記のチェックリストにあてはまる数が多いほど、睡眠時無呼吸症候群の可能性が高くなります。

睡眠時無呼吸症候群のチェックリスト

- ☒ 大きないびきをかく
- ☒ 熟睡感がない
- ☒ 日中、強い眠気がある
- ☒ 睡眠中に窒息感とともに目覚めることがある
- ☒ 睡眠中にあえぐような呼吸をしている
- ☒ 家族から呼吸が止まっている、苦しそうなどと指摘される

出典：「睡眠時無呼吸症候群（SAS）の診療ガイドライン 2020」

■ 脳卒中や心不全のリスクも上昇

では、なぜ睡眠時の無呼吸がおこるのでしょうか。鼻や口から吸い込まれた空気は、舌の根元(舌根)や口の天井奥の軟口蓋の間をスムーズに通り抜けて気管へ流れて肺に送られますが、加齢によって舌の筋肉などが衰えると、あお向けに寝た際に舌根や軟口蓋がのどの奥に落ち込みます。また、肥満でどの周囲に脂肪がつくと、気道(空気の通り道)が狭くなります。そこを空気が通るたびにのどの周囲が振動して、いびきをかくようになり、気道が完全に塞がると、睡眠中に呼吸が止まるようになります。

睡眠時無呼吸症候群の人は、夜間に熟睡できず、日中の眠気や疲労感、集中力の低下などにより、日中のパフォーマンスが大きく低下します。無呼吸や低呼吸は心臓や血管に負担がかかるため、脳卒中や心不全などのリスクのほか、居眠り運転による事故のリスクも高まります。命に関わることもあるため軽視できない病気です。

■ 中等症～重症の人は CPAP が第一選択

睡眠時無呼吸症候群の検査には、自宅でできる簡易モニター検査と、入院が必要な睡眠ポリグラフ検査があります。無呼吸や低呼吸が1時間に5回以上認められ、いびき、睡眠中の無呼吸、日中の眠気などの症状や、高血圧、不整脈などの合併症を伴う場合、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

治療は重症度に合わせて行われます。中等症～重症の人は、CPAP が第一選択となります。就寝時に鼻マスクを装着して一定の圧力で空気を送り込み、気道が塞がるのを防ぐ治療法です。エビデンス(科学的根拠)が十分にあり、高い治療効果が認められています。とくに日中の眠気に悩んでいる人は治療効果を実感しやすいようです。高血圧や心血管疾患の改善も期待できます。ただし、根治はできないため、継続的な使用が必要です。

軽症～中等症の人、CPAP の使用が難しい人には、マウスピースの装着による治療が選択肢となります。

重症でもやせ型の人では効果が期待できる場合があります、CPAP に抵抗がある女性にもすすめられます。

睡眠時無呼吸症候群と診断され、医師の紹介状があれば、マウスピースは歯科医院で作成できます。下あごを上あごよりも前方へ突き出すように固定して舌根や軟口蓋がのどに落ち込むのを防ぎ、呼吸しやすくします。マウスピースには上下一体型(保険適用)と上下分離型(保険適用外)があります。

■ あお向け寝や寝酒は NG 習慣

睡眠時無呼吸症候群の発症や症状の悪化と深く関わるのが、肥満や生活習慣です。

以下の“NG 習慣”は、睡眠時無呼吸症候群のリスクを高める可能性があります。睡眠時無呼吸症候群ではない人も、快眠のために注意しておきたい事項です。

【こんな“NG 習慣”に注意！】

✕ あお向けで寝る・✕ 睡眠時間が短い・✕ 就寝前に飲酒する
✕ 喫煙している・✕ 運動不足で太っている・✕ 朝日を浴びない

2021 年に保険適用となった新しい治療法が、舌下神経電気刺激療法です。手術で電気刺激装置(パルスジェネレータ)を鎖骨下に植え込み、舌下神経と本体をリードでつなぎ就寝中の無呼吸を感知します。舌下神経への刺激で舌根の筋肉が収縮して気道が塞ぐのを防ぎます。CPAP 療法を継続できないなど、いくつかの条件を満たす人が対象ですが、CPAP 装着時のわずらわしさがなく、満足度は高いようです。

※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。

メンタルヘルス相談

組合員を対象に専門家医師等による「メンタルヘルス相談」を実施しています。
プライバシー保護を優先しておりますので、安心してご利用ください。

対象者：組合員（本人負担なし／年度間5回まで補助）

申込方法：指定医療機関等に電話で予約してください。
「公立学校共済組合員」であることを申し出てください。

注意事項：相談の結果、医師の判断により、治療又は投薬がある場合は、
保険診療扱いとなるため自己負担が発生します。



(互助会 HP)



指定医療機関名	所在地	電話番号
メンタルクリニックやんばる	名護市宇字茂佐の森 1-2-9	0980-52-4556
ファミリーメンタルクリニック	沖縄市知花 6-38-20	098-939-5561
長田クリニック	那覇市国場 334-1	098-833-7878
金城孝次サイコセラピーオフィス	那覇市首里石嶺町 4-191-16	098-885-1343
日本産業カウンセラー協会沖縄支部	浦添市牧港 5-6-8 沖縄県建設会館 3F	098-975-6061
みえばしクリニック	那覇市久茂地 3-8-15 1F	098-863-7788
山本クリニック & EAP 産業ストレス研究所	浦添市伊祖 2-30-7	098-879-3303
やしのきクリニック	石垣市大川 579-5	0980-88-1184
沖縄県立宮古病院 ※新設	宮古島市平良字下里 427-1	0980-72-3151

公立学校共済組合本部の事業もご確認ください

組合員とその被扶養者の皆さまにご利用いただける健康相談事業 公立学校共済組合

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。



心ほっとサポート
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

友だち追加は
こちらから



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。

こころ 晴れ晴れ

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)

女性医師 こころ 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



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。