



佐賀市立小中一貫校芙蓉校小学部 ～5年生 総合的な学習～

昨年6月に5年生の総合的な学習の時間に田植え授業を行いました。
 年間を通して特別非常勤講師の先生をお招きして農業を学ぶことで、生産者から消費者にわたるまでの過程を知り、「食べ物を大切に作る心」と「生産者への感謝の気持ち」を改めて学ぶことができました。

美味しいお米のほか大豆の栽培もおこなっています！



ようこそ！公立学校共済組合へ



も く じ	各種検診事業のお知らせ	2	被扶養者の認定要件を確認してみましょう!!	8
	健康・メンタルヘルス事業について	3	標準報酬月額の提示決定が行われます	9
	健康増進セミナーについて	4	公的年金制度のしくみ	10
	グランデはがくれ利用補助について	5	老齢厚生年金の受給開始年齢は…?	11
	出産費及び家族出産費に係る支給額が変更になりました	5	貸付金制度・福祉保険制度について	12～13
	短期給付一覧	6～7	RIZAPコラム(脱水症・熱中症対策)について	14～15
			「グランデはがくれ」よりお知らせ	16

令和5年度 各種検診事業のお知らせ

近年、新型コロナウイルス感染症の影響から、「受診控え」が問題となっています。生活習慣病や、日本人の2人に1人はかかるといわれる「がん」も、早期の状態では無症状であることが多く、自覚症状が出る頃には手遅れとなる可能性もあります。定期的な健康診断やがん検診の受診は、生活習慣病の予防やがんの早期発見・治療に繋がります。

特定健康診査（特定健診）・特定保健指導

・特定健康診査（特定健診）

生活習慣病の予防のために、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。

- | | |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○対象者 | 40歳から75歳の誕生日を迎える組合員(一般・任意継続・一部の短期)及びその被扶養者 |
| ○自己負担額 | 無料 |
| ○受診の流れ | 【一般組合員】
定期健康診断又は互助会実施の人間ドックを受診することで、特定健康診査を受診したことになります。
【任意継続組合員・被扶養者】
<u>7月初めに被保険者の所属(任継の方は自宅)へ「受診券(セット券)」を発送します。</u> 受診の際は「受診券」と組合員証を持参して、指定する各医療機関又は市町の集団健診で受診します。
【一部の短期組合員】
<u>9月終わりに所属あて「受診券(セット券)」を発送します。</u> 受診方法は任意継続組合員や被扶養者の方と同じです。 |

無料で受けられます。

・特定保健指導

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣病の改善がリスク軽減に効果的な方に対して専門職(医師、保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。

- | | |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○対象者 | 特定健診の結果により、保健指導が必要と判断される者 |
| ○自己負担額 | 無料 |
| ○実施の流れ | 【一般組合員】
所属訪問型、遠隔面談型または医療機関での保健指導のいずれかを選択し、それぞれのプログラムに沿って保健指導を受けます。
【任意継続組合員・被扶養者・一部の短期組合員】
<u>特定健診実施日に初回面談が可能な医療機関を選択した場合は、「セット券」を利用して当日に保健指導を受けることができます。</u> その他の医療機関を受診した場合は、後日共済組合より保健指導「利用券」が届きますので、保健指導を実施している医療機関を予約して実施します。 |

無料で受けられます。

専門検診事業

各検診の補助対象年齢に該当する方には、4月下旬～5月下旬までに「専門検診補助クーポン券」を所属あてに送付していますので、共済組合への申込は不要です。クーポン券をお受け取り後、各自で指定医療機関へのご予約をお願いします。互助会が実施する人間ドック補助と合わせて受診することも可能です。

頭部MRI・MRA検査

年度末年齢

40歳以上の5の倍数の組合員の方々にクーポン券をお配りしています。令和5年度の補助限度額は15,000円です。

乳がん検査

年度末年齢

41歳以上の奇数年齢の女性組合員の方々にクーポン券をお配りしています。令和5年度の補助限度額は5,000円です。

子宮頸がん検査

年度末年齢

20歳以上の偶数年齢の女性組合員の方々にクーポン券をお配りしています。令和5年度の補助限度額は5,000円です。

前立腺がん検査

年度末年齢

50歳以上の男性組合員の方々にクーポン券をお配りしています。令和5年度の補助限度額は2,000円です。

受診期限は**令和5年10月31日**までとなっています。医療機関により予約状況が異なりますので、お早めに受診をお願いします。

大腸がん検診事業

今年度も「年度当初の年齢が40歳以上で、互助会の人間ドック補助を受けない方」に対し、郵送による大腸がん検診を実施予定です。9～10月頃に教育情報システムにて募集を予定しております。

なお、こちらの健診では希望者の自己負担はありません。

無料で受けられます。

令和5年度 健康・メンタルヘルス事業について

新型コロナウイルス感染症の行動制限解除からくる外出・社交機会の急増によるストレスや疲労感がピークに達し、心身の不調に悩む人も多いのではないのでしょうか。佐賀支部では、教職員のメンタルヘルスについて様々な事業を展開しています。学校での多忙な日々におけるリフレッシュを目的として、またはメンタルヘルスマネジメントのスキルを身につける機会として、是非ご活用ください。

健康管理・メンタルヘルス講習会

・ラインケア（管理職向け講習会）

職員の身体やこころの健康管理は個人だけの問題ではなく、職場の円滑な職務遂行のためにも、重要な課題です。そのため、職員の健康管理について、指導的な立場にある管理職を対象とした講習会を実施しています。

○実施時期

6月30日(金)・7月14日(金)・9月15日(金)
いずれの日程も 10:30～16:25

○講師

公立学校共済組合九州中央病院
メンタルヘルスセンター公認心理師・臨床心理士
中島 美里 先生



募集依頼は既に教育情報システムにて配信済みです！

・セルフケア（全組合員向け講習会）

メンタルヘルスケアを行うには、基本的な知識を持つことと、セルフケアの方法な方法を身につけることが大切です。ここでは基本的な知識と各テーマに沿った講習会、アロマセラピーを活用した体験型セミナーを行います。

○実施時期

6月16日(金)・7月28日(金)・8月23日(水)
いずれの日程も13:30～16:35

○講師

公立学校共済組合九州中央病院
メンタルヘルスセンター
公認心理師・臨床心理士
阿部 葉子 先生
高田 美穂子 先生
中島 美里 先生

株式会社生活の木 生活の木熊本鶴屋店
中島 祥子 氏

健康・メンタルヘルス出前講座

「組合員のからだの健康づくり」や「メンタルヘルス」についての研修会を開催したい、または「組合員の抱える不安や悩み」について専門職の相談を受けたいといったご要望に対し、「講師の派遣」や「研修会費用の助成」、「相談員の派遣」といったサポートを行っています。

・講師派遣型

所属が希望する医師・臨床心理士・体操指導士等の講師を共済組合が手配します。研修後の個別相談も可能です。
なお**講師への謝金や交通費は共済組合が負担します。**



・費用助成型

教育委員会等が「組合員の身体の健康づくり」や「メンタルヘルス」についての研修会を開催する場合にその費用を助成します。（最大3万円まで）

令和5年度より上限を3万円に増額しました。是非ご活用ください！

・相談員派遣型

所属や教育委員会等より申請を受け、臨床心理士や保健師等を所属に派遣することで教職員が抱える不安や悩みの早期解決の手助けをします。
なお**相談員への謝金や交通費は共済組合が負担します。**



申請書等の様式は二次元コードより、支部ホームページをご確認ください！



教職員民間医療機関メンタルヘルス相談室について



6月中旬～下旬に上記のクリアファイルを全組合員へ配付しています。

佐賀支部のメンタルヘルス相談室事業では、利用可能な医療機関が県内で10か所あり、公立学校共済組合佐賀支部の組合員とその被扶養者であれば、相談料は**無料**です。また、**回数制限もありません。**

その他にも公立学校共済組合本部が実施するメンタルヘルス事業や、九州中央病院が実施する事業についても、こちらのクリアファイルにてご紹介しております。



令和5年度 健康増進セミナー

・睡眠をテーマにした内容 NEW

忙しい日々の中で、睡眠を満足に取ることができていない方が多くなっております。そのため、睡眠の質を上げ、満足した睡眠を毎日取ってもらえるように、睡眠についての知識や、その睡眠を習慣化していくことができるような具体的な方法を提案する形でセミナーを行います。

○実施時期 7月26日(水)・8月18日(金)
いずれの日程も 10:45 ~ 16:40

○講師 大塚製薬株式会社
葛西 雅美 氏

株式会社ニューロスペース
小林 孝徳 氏

YOGA STUDIO CALM
重松 寛道 氏



・栄養と運動をテーマにした内容

栄養の偏り、運動不足などが懸念されているため、忙しく働いている中でも取り入れやすい食事法や、運動をお伝えして、実際に体験することによって、健康維持について考えていただき、食事・運動を習慣化させていただけるようなセミナーを行います。

○実施時期 9月22日(金) 午後

○講師 株式会社タニタヘルスリンク

RIZAP株式会社
パーソナルトレーナー

睡眠をテーマにした内容

→6月下旬に教育情報システム配信済みです

栄養と運動をテーマにした内容

→7月中旬に教育情報システム配信予定です

睡眠をテーマにした内容の講演会では、講演会終了後に参加していただいた方から、希望者を募り、「睡眠改善プログラム」を行います。内容については、教育情報システムに募集時に配信を行っております。

セミナーの開催日に会場に行くのは難しい…。
自宅で、家族と一緒に視聴しながら運動ができればいいのになあ…。



そんなあなたに朗報です！

健康増進セミナーの オンライン配信&アーカイブ配信がご利用いただけます！！

・オンライン配信

セミナー当日の会場におけるニューロスペースとRIZAPの健康セミナーの様子を、所属等のパソコンからご覧いただけます。

・アーカイブ配信

セミナーの内容を録画したものを、後日動画配信します。視聴期間はニューロスペースが半年、RIZAPが1か月となり、期間内であれば何度でもご覧いただくことが可能です。

設定や視聴方法など、配信の視聴に関するお知らせは別途通知予定です。

※いずれの配信においても、視聴する際の通信料は、視聴される方のご負担となります。予めご了承ください。

今年もやります！

令和5年度 ライフプラン推進事業

例年開催しておりますライフプラン推進事業について、今年も退職準備型、生活充実型ともに開催を予定しています。

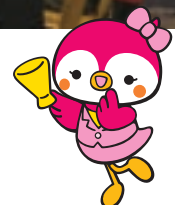
アンケート等のご意見を受けて、昨年度から更にバージョンアップした内容をお届けいたします。



開催日時

○退職準備型
【第1回】8月4日(金) 【第2回】8月25日(金)
【第3回】10月5日(木) 【第4回】10月17日(火)

○生活充実型 8月1日(火)



令和5年度 グランデはがくれ利用補助について

公立学校共済組合佐賀支部では、組合員の福利厚生充実を目的として、「グランデはがくれ」を利用した組合員に対しお得な補助事業を実施しています。

「グランデはがくれ」法事利用補助

「グランデはがくれ」で法事を利用した組合員に対し、その費用の一部（法要後の会食・仕出し、返礼品に係る費用に限る）を利用額の半額分補助します。（上限5万円、1,000円未満切捨）

補助条件

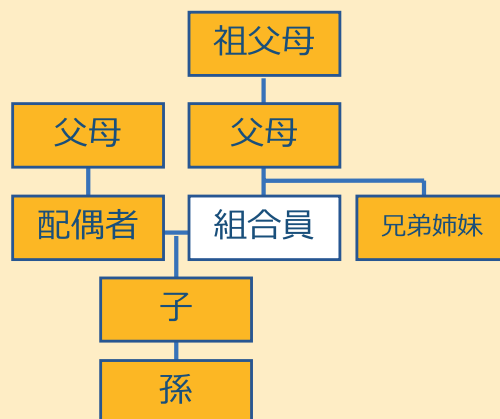
次のすべての条件を満たす場合に補助が出ます。

- ①法事の故人は組合員の親族等とする（右図参照）。
- ②施主は、組合員、組合員の配偶者、父母（姻族を含む）組合員の祖父母、兄弟とする。
- ③組合員が法事の経費を負担するもの。

※親族以外が多数集まることを目的とする「偲ぶ会」「お別れの会」等は対象外です。

※任意継続組合員は対象外です。

組合員の親族等



申請方法

補助を希望される組合員の方は、「グランデはがくれ」に法事のご予約をいただいた後、別紙「**法事利用補助事業申請書**（ホームページに様式があります）」を当日「グランデはがくれ」にご提出ください。

※申請の際、「組合員証」のご提示をお願いします。

※領収書のあて名は申請される組合員様の氏名が記載されます。

「グランデはがくれ」婚礼利用補助

組合員本人または組合員の子の結婚に際し、「グランデはがくれ」を結婚披露宴に利用する場合（補助額以上の婚礼料理を利用する場合に限る）その経費の一部を補助します。

組合員が1人の場合 **10万円**

組合員が2人の場合 **20万円**

※ 任意継続組合員は対象外です。

申請方法

補助を希望される組合員の方は、「グランデはがくれ」に結婚披露宴のご予約をいただいた後、別紙「**婚礼利用補助事業申請書**（ホームページに様式があります）」を当日「グランデはがくれ」にご提出ください。

※申請の際、「組合員証」のご提示をお願いします。

令和5年4月1日から 出産費及び家族出産費に係る支給額が変更になりました

給付事由	変更前	変更後
出産費及び家族出産費の支給額について見直しがあった。	出産費及び家族出産費 【40万8千円】	出産費及び家族出産費 【48万8千円】

※出産費及び家族出産費に、産科医療補償制度の保険料が加算される場合の総支給額は、42万円から50万円に変更となりました。

短期給付一覧

組合員及び被扶養者が病気やケガ

【給付対象者】 黒字：組合員 緑字：被扶養者 青字：共通

給付事由	給付名	給付概要	請求方法
病気や負傷	療養の給付 家族療養の給付	組合員(被扶養者)が病院で組合員証を使用して診療を受けたとき 給付額 総医療費のうち7割を共済が負担(3割窓口負担) ※被扶養者が6歳に達する日以降の年度末まで(2割窓口負担) 70歳以上(現役並み所得者を除く)(2割窓口負担)	自動給付
	入院時食事療養費	組合員(被扶養者)が病院で食事療養を受けたとき 給付額 食事に要した費用から自己負担額(原則として1食につき460円)を控除した額を共済が負担	
	訪問看護療養費 家族訪問看護療養費	組合員(被扶養者)が重度の障害等により医師の承認を受けた上、自宅において指定事業者から指定訪問看護を受けたとき 給付額 指定訪問看護に要した費用のうち7割を共済が負担	
	一部負担金払戻金☆ 家族療養費附加金☆	組合員(被扶養者)の保険適用の窓口負担が、25,000円(注1)を超えているとき 給付額 窓口負担額(3割)から25,000円(注1)を差し引いた額(100円未満切捨て)	
	高額療養費	組合員(被扶養者)の保険適用の窓口負担が一定額(注2)を超える場合 給付額 窓口負担額のうち自己負担限度額(注2)を超えた額	
病気や負傷	療養費 家族療養費	①組合員(被扶養者)がやむをえない事情により組合員証を使用しないで病院で受診したとき ②組合員証(被扶養者証)が使用できないもののうち、医師が治療上必要と認めた場合(コルセット等の治療用装具、はり、きゅう、マッサージ等) ※①②ともに共済組合が認めた場合 給付額 総医療費のうち7割を共済が負担(3割は自己負担)	請求書提出(注5)
出産したとき	出産費(同附加金☆) 家族出産費(同附加金☆)	組合員(被扶養者)が出産したとき(出産のみでなく、死産および妊娠85日以上の流産も対象となります) 給付額 488,000円(附加金50,000円) ※産科医療補償制度対象分娩の場合、12,000円を加算して50万円を支給 R5.4.1から変更になりました!!	
出産したとき	出産手当金	組合員が出産のために学校等を休み、給与が減額されたとき 給付期間 出産前42日(多胎妊娠の場合は98日)、出産後56日 給付額 1日につき「出産手当金等支給開始日の属する月以前の直近の継続した12か月間の各月の標準報酬月額」の平均額 × 1/22 × 2/3	
死亡したとき	埋葬料(同附加金☆) 家族埋葬料(同附加金☆)	組合員(被扶養者)が死亡したとき 給付額 50,000円(附加金25,000円)	
死亡したとき	弔慰金	組合員が水震火災その他の非常災害で死亡したとき 給付額 標準報酬の月額額(注4)	
死亡したとき	家族弔慰金	被扶養者が水震火災その他の非常災害で死亡したとき 給付額 標準報酬の月額額(注4)の7割	

(公務時以外)、出産、死亡等のときに次の給付が受けられます。

給付事由	給付名	給付概要	請求方法
休業したとき	育児休業手当金	組合員が育児休業をした場合 給付期間 対象となる子が1歳に達するまでの期間（ただし、子が1歳に達した日後について保育所に入所できない等、特別の事情に該当する場合に限り、最大2歳に達する日まで延長） 給付額 1日につき 最初の180日までは標準報酬の日額 ^(注3) × 67 / 100 180日経過後標準報酬の日額 ^(注3) × 50 / 100 （給付上限相当額あり）	請求書提出 ^(注5)
	介護休業手当金	組合員が介護休業をした場合 給付期間 介護休業の日数を通算して66日をこえないもの 給付額 1日につき標準報酬の日額 ^(注3) × 67 / 100 ※報酬の一部が支給される場合は、給付額が調整されます。	
	傷病手当金 (同附加金 [☆])	組合員が公務によらない病気やけがで勤務できなくなったとき 給付期間 傷病手当金 1年6月 同附加金 6月(上記終了後)(退職後は給付対象外) 給付額 1日につき「傷病手当金等支給開始日の属する月以前の直近の継続した12か月間の各月の標準報酬月額 ^(注3) の平均額」× 1 / 22 × 2 / 3	
災害に遭ったとき	災害見舞金	組合員が災害により、住居や家財に損害を受けたとき (損害の程度により給付されない場合もあり、現地調査が必要となりますので、事由が発生した場合はすぐに電話連絡してください) 給付額 損害の程度により標準報酬の月額 ^(注4) の3ヵ月分～0.5ヵ月分	

※ ☆印は法定給付に上乗せして、公立学校共済組合が独自に行っているものです。(附加給付)

(注1)標準報酬の月額が530,000円以上の場合は50,000円となります。

(注2)高額療養費の自己負担限度額 (70歳未満の者)

所得区分	標準報酬月額	自己負担限度額	多数回該当 [※]
ア	830,000円以上	252,600円+ (総医療費—842,000円) × 0.01	140,100円
イ	530,000円以上	167,400円+ (総医療費—558,000円) × 0.01	93,000円
ウ	280,000円以上	80,100円+ (総医療費—267,000円) × 0.01	44,400円
エ	280,000円未満	57,600円	44,400円

※ 多数回該当・・・診療月を含む過去1年以内の高額療養費給付が3回以上ある場合の4回目以降

(注3)標準報酬の日額・・・標準報酬の月額 ÷ 22

(注4)標準報酬の月額・・・実際に支給された全ての報酬月額を標準報酬等級表にあてはめて決定する額

(注5)請求行為(請求書提出)により支給される給付金は、その給付事由が生じた日から2年以内に請求しなければ、時効により給付金を受給する権利が消滅します。





被扶養者の認定要件を確認してみましょう!!

《被扶養者の認定取消手続きが必要となる事例》

取消事由	事 例	取 消 日
就 職	就職や結婚等により他の健康保険（社会保険）に加入したとき （年間収入が130万円未満であっても社会保険の被保険者になれば取消となります。）	就職日（婚姻日） 社会保険資格取得日
収入超過	（60歳未満の被扶養者） アルバイト等による収入が 年額130万円以上 又は 月額108,334円以上 の収入が見込まれるとき ※遺族年金、障害年金も含まれます。	就労初日
	（60歳以上及び障害年金受給対象者） 年額180万円以上 が見込まれるとき ※遺族年金、障害年金も含まれます。	就労初日又は年金証書・ 年金改定通知書等の受 領日
	月額108,334円以上 の収入が3か月連続で超えたとき 60歳以上及び障害年金受給対象者は年金＋収入の合計額が 月15万円以上	4か月目の初日
	雇用保険（失業等給付）の基本手当日額が 3,612円以上（60歳以 上は5,000円以上） のとき（待機期間、給付制限期間は支給さ れないため、被扶養者として認定できます。）	受給開始日
	確定申告により認定基準年額以上になった場合 ※個人年金や株の配当金も収入に含まれます。	税務署等の受付日又は 確定申告最終日
別 居	同居を条件とする被扶養者と別居したとき	別居の日
送 金	別居している父母等への送金額が認定要件の 基準額未満 になっ たとき ※基準額＝収入合計額（送金額を含む）の3分の1以上	認定要件の基準額未満 になった月の初日

〈認定申告について〉

※原則として、「主として組合員の収入によって生計を維持している者」であること。

離職等により被扶養者の資格要件を備えた場合は、その事実の生じた日から**30日以内**に、所属所を經由して被扶養者の認定申告を行ってください。

30日を超えて申告された場合は、所属所長が受け付けた日が認定日となりますので、ご注意ください。

〈被扶養者証について〉

必ず回収して、申告書に添付して下さい（回収日を記入のこと）。また、高齢者受給者証、限度額認定証も忘れずに返納してください。

標準報酬月額の時決定が行われます

9月に標準報酬月額の時決定が行われます。

年1回、組合員が実際に受けている報酬に見合った標準報酬額となるように見直しを行うことを「時決定」といいます。

●時決定の対象となる方

毎年7月1日において、組合員である方（休業・退職中の方を含みます）

ただし、次に該当する方は、その年の時決定は行いません。

- ・ 6月1日から7月1日までの間に、組合員の資格を取得した方
- ・ 7月から9月までの間に随時改定、育児休業終了時改定、産前産後休業終了時改定を行う方

●時決定の適用時期

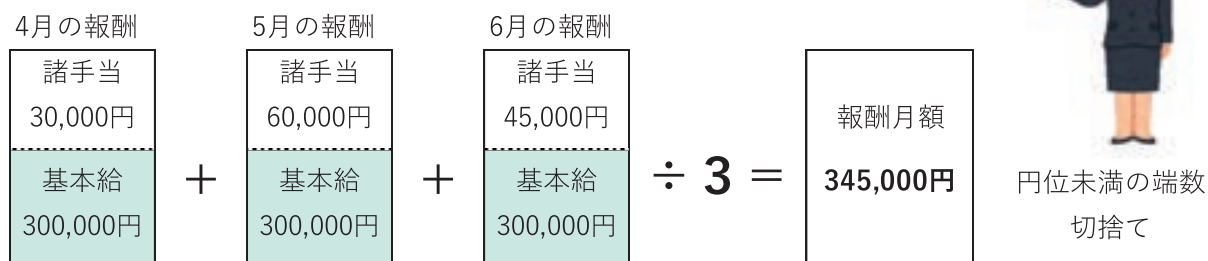
決定された標準報酬月額は原則として、その年の9月から翌年の8月まで適用されます。（10月以降に随時改定等の改定がある場合を除きます）

●算定方法

4月、5月、6月の3か月間の報酬の平均により、標準報酬月額を決定します。

ただし、この3か月間に支払基礎日数が17日未満の月があるときは、その月を除いて算定します。

時決定の算定例



標準報酬等級表に当てはめる

報酬月額	標準報酬月額	
⋮	⋮	
310,000以上330,000未満	第23級	320,000円
330,000以上350,000未満	第24級	340,000円
⋮	⋮	

標準報酬月額 第24級 340,000円

(厚生年金の等級は21級)

※等級は短期給付の等級を例示しています。

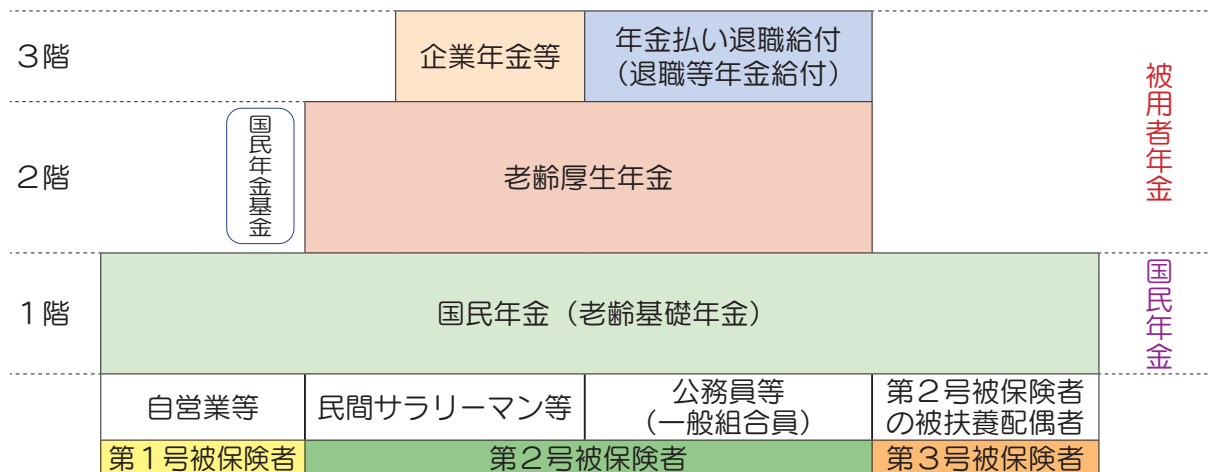
※決定された標準報酬額は、その年の9月から翌年の8月までの標準報酬となり、その間の掛金は、毎月の給与から控除されます。



公的年金制度のしくみ

公的年金は国民年金と被用者年金に分けられ、国民年金は日本国内に住所を有する20歳～60歳未満の者全員に加入義務があります。

被用者年金は、サラリーマンや公務員等を加入対象とし国民年金に上乗せして支給されます。



○年金制度は上図のように3階建てになっています。

○年金制度の一元化により、平成27年10月1日に共済年金制度は厚生年金制度に統一され、公務員や私学教職員も2階部分に70歳まで加入でき、基礎年金に上乗せする「厚生年金」です。

○3階部分は、公務員等（一般組合員）が加入する共済組合独自の年金です。一元化に伴い従来の職域年金部分は廃止され、新たに「年金払い退職給付」となります。

再就職をすると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が以下①～③のいずれかに該当する場合は、在職中、年金と給与の合計額により、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。

- ① 厚生年金保険の被保険者（一般厚生年金（民間等）、公務員厚生年金（地方・国）、私学厚生年金（障害給付の年金受給者も対象です。）
- ② 国会議員・地方議会議員となった方
- ③ 厚生年金保険の適用事業所に勤務する70歳以上の方



◎ 年金の支給停止額（令和5年4月分から）の計算方法は？

$$\text{支給停止額（月額）} = \{ (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額}) - \text{基準額「48万円」} \} \div 2$$

用語解説

○基本月額とは・・・「老齢厚生年金（加給年金額、経過的加算の額を除く）÷12」の額です。

○総報酬月額相当額とは・・・「その月の標準報酬月額」と「直近1年間の標準賞与額÷12」を合わせた額です。

○基準額とは・・・月額48万円（令和5年度の額）です。（令和4年度の基準額は47万円）

※令和4年4月分から、65歳未満も65歳以上と同じ基準額に引上げられ、賃金や物価の変動により今後変更される場合があります。

全額支給停止・全額支給の対象

退職共済年金（経過的職域加算額）及び退職年金（年金払い退職給付）については、以下のとおりです。

○公務員厚生年金（地方・国）の被保険者である場合・・・基本月額及び総報酬月額相当額にかかわらず全額支給停止となります。

○公務員厚生年金（地方・国）の被保険者でない場合・・・基本月額及び総報酬月額相当額にかかわらず全額支給となります。

老齢厚生年金の受給開始年齢は・・・？

○老齢厚生年金は何歳から受給できるのでしょうか？

老齢厚生年金の受給開始年齢は原則65歳からです。

また、厚生年金被保険者期間（当共済組合の組合員期間も該当します。）が1年以上ある場合、生年月日によっては、65歳前から受け取ることもできます。

◎老齢厚生年金の受給要件



- ①生年月日に応じた支給開始年齢に達していること
- ②厚生年金被保険者期間があること
- ③受給資格期間（注1）が10年以上あること

注1）公的年金を受給する資格があることを判定するための期間をいいます。

厚生年金被保険者期間、国民年金の保険料を納めた期間や納付を免除された期間などを通算して10年以上あれば受給資格を満たしていることになります。

◎特別支給の老齢厚生年金の受給要件

（厚生年金被保険者期間が1年以上の場合）

生年月日	年齢
昭和34年4月2日 ～ 昭和36年4月1日生まれ	64歳
昭和36年4月2日 以後生まれ	65歳

（注）老齢厚生年金の受給権が在職中に発生した場合は、年金の一部または全額が支給停止となる場合があります。

なお、65歳未満の方に支給される特別支給の老齢厚生年金は繰下げ請求することはできません。

年度途中の資格喪失及び退職時のお願い

該当職員 (一般組合員)	対象	資格喪失及び退職時
正規職員 再任用職員 (フルタイム) ※3	年金を受給していない	退職後、しばらくしてから年金が支給される方 将来の年金請求に備えて「年金待機者」として登録されます。登録されると共済組合本部から「年金待機者登録通知書」等が届きますので、大切に保管してください。 (提出書類) ・退職届書※1・・・原本とコピー ・履歴書の写し・・・1部（退職日まで記載）
	年金を受給している	すでに年金が「決定」している方は、退職時には年金の「改定」請求を行います 再度退職後に、再就職分の期間を加えた年金に改定されます。 (提出書類) ・年金「改定」請求書※2・・・原本とコピー ・履歴書の写し・・・1部（退職日まで記載） ・年金払い退職給付（終身退職年金、有期退職年金）の「決定」「改定」請求書等※2・・・1部（65歳以上の者）
	公立学校共済組合佐賀支部組合員から他の共済組合員となる方	他共済・他支部への転出の方（正規、非正規は問いません） (提出書類) ・組合員転出届書※1・・・1部 ・履歴書の写し・・・1部（退職日まで記載）

※1 退職届書等はホームページよりダウンロードし、原則として退職日より1週間以内に提出してください。

※2 「改定」請求書等は様式を学校に送付しますので、早めに佐賀支部までご連絡をお願いします。

※3 臨時的任用職員等（短期組合員）で退職される場合は、別様式「短期組合員用退職届書」を提出してください。

【問合せ先】公立学校共済組合佐賀支部 給付課 年金担当 TEL 0952-25-7225

貸付金制度について

貸付金は、「一般貸付」や「住宅貸付」など用途に応じて貸付種別が異なります。

貸付種別によって、貸付限度額や申込時の添付書類が異なりますので、お気軽にお問い合わせください。



(令和5年4月1日現在)

貸付種別	貸付事由の主旨	貸付限度額	償還回数	利率(年利) ※1
一般貸付	組合員が臨時に資金を必要とする場合	200万円	120回以内	1.32%
特別貸付	再任用組合員等が臨時に資金を必要とする場合(再任用職員・臨時的任用職員・会計年度任用職員等)	給料月額×3/10× 残任期月数 ただし、200万円まで	残任期月数 以内	1.32%
住宅貸付金	組合員が自己の用に供するための住宅の新築、増築、改築、移築、修理、購入若しくは借入れ又は住宅の敷地の購入、借入れ若しくは補修(以下「新築等」という。)をするため資金を必要とする場合	組合員期間に応じた額と 仮定退職手当の額の いずれか高い額。ただし、 1,800万円まで	360回以内	1.32%
住宅災害貸付	組合員が自己の用に供するための住宅又は住宅の敷地が水震火災その他の非常災害により5分の1以上又はこれと同程度の損害を受け、住宅の新築等をするために資金を必要とする場合	住宅貸付に係る貸付 限度額の2倍に相当する 額。ただし、1,900 万円まで	360回以内	0.99%
在宅介護対応 住宅貸付	組合員が要介護者に配慮した構造を有する住宅又は介護に必要となる機器が設置された住宅の新築等をするための資金を必要とする場合	300万円	360回以内	1.06%
教育貸付	組合員又はその被扶養者若しくは子、孫若しくは兄弟姉妹等で次の教育機関で修学するため組合員が資金を必要とする場合。①小学校、中学校及び義務教育学校(学校教育法第1条)、中等教育学校、特別支援学校(幼稚部除く)及び大学及び高等専門学校(学校教育法第1条)、②専修学校(学校教育法124条)、③予備校などの各種学校(学校教育法第134条)、④海外の教育機関(留学期間が3か月以上で、正規の修業年限が1年以上ある教育機関)	550万円	250回以内	1.32%
災害貸付	組合員又はその被扶養者が水震火災その他の非常災害を受けたため資金を必要とする場合	200万円	120回以内	0.99%
医療貸付	組合員又はその被扶養者若しくは配偶者、子、孫、兄弟姉妹若しくは父母(配偶者の父母を含む。)で被扶養者でない者が療養(高額医療貸付けの対象となる療養を除く。)を受けるため組合員が資金を必要とする場合	120万円	110回以内	1.32%
結婚貸付	組合員又はその子が結婚をするため組合員が資金を必要とする場合	200万円	120回以内	1.32%
葬祭貸付	組合員がその被扶養者又は配偶者、子、孫、兄弟姉妹若しくは父母(配偶者の父母を含む。)で被扶養者でない者の葬祭を行うため資金を必要とする場合	200万円	120回以内	1.32%
高額医療貸付	地方公務員等共済組法第62条の2に規定する高額療養費の支給の対象となる療養を受けるため組合員が資金を必要とする場合	高額療養費相当額	高額療養費支給時に一括して控除	無利息
出産貸付	地方公務員等共済組法第63条に規定する出産費又は家族出産費の支給の対象となる出産(出産費等の直接支払制度の適用を受ける出産を除く。)に係る支払のため組合員が資金を必要とする場合	出産費又は 家族出産費相当額	出産費又は家族 出産費支給時に一括して 控除	無利息

※1 表中の年利については、貸付金保険料の一部として0.06%が加算されています。

※2 貸付金の額は10万円単位(高額医療貸付、出産貸付を除く)です。

※ その他の貸付金等についての詳細については、共済組合へお問い合わせください。

公立学校共済組合佐賀支部 貸付担当

TEL : 0952-25-7225 FAX : 0952-25-8133



貸付の申し込みについて

申込み締切日 … 毎月25日（土・日・祝日の場合はその前営業日まで）

（注1）組合員期間が6月末満の組合員の方は申込みできません。
 （注2）締切日直前の提出で書類に不備があった場合、翌月に貸付できないことがありますので、書類一式を事前にFAXにて送付していただきますようお願いいたします（毎月20日まで）。

貸付金の送金日 … 貸付申込みの翌月25日（土・日・祝日の場合は翌営業日）で、共済・互助の教職員専用口座に送金します。

■次の提出必須書類（5点）に各貸付ごとに必要な添付書類を添えて所属長を経て佐賀支部へお申込みください。

- ①貸付申込書（様式第1号） ②借用証書（様式第4号） ③個人情報に関する同意書（様式第22号）
- ④借入状況等申告書（様式第23号） ⑤直近の給与明細の写し（原本証明付き）

（注）：各種様式への記入については、自書（手書き）したものに限りです！（パソコン打ち不可）



提出必須書類（①～④）については、公立学校佐賀支部HPよりダウンロードいただけます。記入例・添付書類等も掲載しております！

福祉保険制度について



①保険期間

1年間（11月～翌年10月まで）。

既に加入をしていて、内容の変更、脱退の手続き等がない場合は6月～7月ごろに送られてくる書類を提出せずとも1年間、同じ内容で自動更新されます。

②加入・内容変更・脱退について

毎年6月～7月中旬ごろに新規加入、内容の変更、脱退の手続きが実施されます。（※）1年に1回しか行われません。書類については、既加入者、未加入者問わず公立学校共済組合本部より所属へ郵送されます。ぜひこの機会にご加入されてみてはいかがでしょうか。

ご不明な点等がある場合は下記へご連絡ください





RIZAP
トレーナーが伝授

水分補給はダイエットにも効果的!
知っておきたい夏以外にも起きる

脱水症・熱中症対策

脱水症の種類を知って、最適な対策をしていきましょう。
毎日の水分摂取で代謝も同時にアップ!

ここだけは押さえておきたい4つのおすすめポイント～水分補給編～

Point ①

のどの渇きを感じる前のこまめな水分補給



Point ②

起床時に一杯の白湯を飲む! いつ飲むのか決める事で習慣作りへと繋がります



Point ③

お茶やコーヒーには利尿作用があるため、水やスポーツドリンク、無糖の炭酸水などがおすすめ!



Point ④

トマトやキュウリなど、食材からの水分補給も Good



おすすめメニュー

1. 経口補水液



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	78 kcal
たんぱく質	0.0 g
脂質	0.0 g
糖質	20.0 g
炭水化物	20.0 g
食物繊維総量	0.0 g
食塩相当量	3.0 g

< 材料 (1人分) >

- ・水 500ml
- ・塩 1.5 グラム (小さじ 1/4 杯)
- ・砂糖 20 グラム (大さじ 2 強)

2. サバ缶で作るごろごろ野菜スープ



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	197.7 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	7.6 g
糖質	6.5 g
炭水化物	11.7 g
食物繊維総量	5.2 g
食塩相当量	1.9 g

< 材料 (4人分) >

- ・鯖缶 120g(1 缶)
- ・カットトマト缶 400g(1 缶)
- ・ブロッコリー 200 g
- ・しめじ 80 g
- ・ズッキーニ 200g(1 本)
- ・コンソメ 15g(キューブ 3つ)
- ・オリーブオイル 12g(大さじ 1)
- ・ショウガ 3g(チューブ2cm)
- ・水 200ml
- ・塩コショウ 少々

作り方の動画はこちら ▶



作り方の動画はこちら ▶



脱水症や熱中症になったときの正しい水分補給とは

脱水症は2種類

① 「水分」のみ が不足している場合 …〈高張性脱水〉



乳幼児、高齢者など、自分で水分補給が出来ない人に発症しやすく、場合によっては、発熱や激しい口渇

状態、意識の混濁などを起こすこともあります。

この場合は、水分が不足しているため、“水”から水分を補給しましょう。

② 「水分」と「電解質」 が不足している場合 …〈低張性脱水〉



水分と一緒に血液中の塩分が不足してしまう状態をいいます。長時間のスポーツなど、発汗を伴う際

に発症しやすく、だるさや吐き気、けいれんなどの症状が現れます。この場合は、スポーツドリンクや経口補水液※で水分を補給しましょう。

※吸収スピードは速いが、塩分を多く含むため普段の水分補給や飲用には適さない。
※自分で作ることもできます。(レシピ参照)

水分補給はダイエットにも効果的! あなたは1日どれくらいの“水”を飲んでいますか!?

私たち人間に水分が必要な理由は沢山あります。

- 栄養や酸素を運ぶ
- 老廃物を体外に排出する
- 発汗で体温調節をする
- 新陳代謝をスムーズにする

男性 = 3ℓ

女性 = 2ℓ

を目安に水分補給を心がけましょう。

つまり水を飲むことによって
体内の循環が良くなり、結果痩せやすくなります。

ワンポイント アドバイス

1～2時間おきにコップ1杯ずつ(200ml程度)こまめに飲むことで、効率よく吸収されます。
水を飲むタイミングなどを1日の中で決めるのも、習慣化へのポイントです!

● RIZAP 語録 ●

夢や理想を自由に思い描くあなただけの時間を大切に

大人になってから自分の将来の夢や理想を考える時間が少なくなっていないですか?あなたの一
度きりの人生、好きなことを好きに楽しむための時間、身体を大切にしていきましょう。

トレーナー 川元 梨代菜





Grande Hagakure

Wedding Plan



上質な結婚式を挙げたい方へ

教職員様 限定プラン

It's a special project only for now
Grande Hagakure 2023 SPECIAL WEDDING PLAN

2親等以内のご親族様が
教職員の場合も
ご利用いただけます。

適用期間

2024年3月31日(日)まで

※本プランは、佐賀県の教育委員会ならびに学校に勤務する職員の方、およびその2親等以内のご家族の方限定です。

80名様 1,650,000円(税込)

※1名様増 17,600円(税込)

Contents of the plan

プランに含まれるもの

- 披露宴会場 ●両家ご親族様控室 ●ブライズルーム利用料 ●婚礼料理
- フリードリンク ●カクテルバー ●ウェルカムドリンク ●ウエディング生ケーキ
- キャンドルサービス ●メイン装花 ●テーブル装花 ●ケーキ&キャンドル装花
- テーブルカラーコーディネート ●ご芳名帳 ●席次表 ●席札 ●メニュー表
- ゲストセット ●ブライズアテンダント ●記念写真(2枚1組2ポーズ) ●音響照明
- 司会料 ●サービス料

新郎・新婦・ご両親いずれかが教職員の場合
さらに補助あり!

豪華ご成約特典

挙式料50%割引
挙式衣裳サービス
(新郎1点・新婦1点)

婚礼料理&ドリンク
グレードアップなど

30名様からの少人数プランも
ご用意しております。

詳しくは予約課(ブライダル担当)までお問い合わせください。



HOTEL
グランデはがくれ
Grande Hagakure

ご予約・お問い合わせ
TEL0952-25-2212
www.grande-hagakure.com
info@grande-hagakure.com
〒840-0815 佐賀市天神2丁目1番36号



ホームページは
こちらから!
グランデはがくれ 検索

Instagram
Instagramで最新の
情報をチェック!!

