



ホームページ
 学校共済 佐賀



検索

有田工業高等学校 コラボレーション・スクール事業と地域みらい留学



有田町長と今年度入学の留学生(6名)



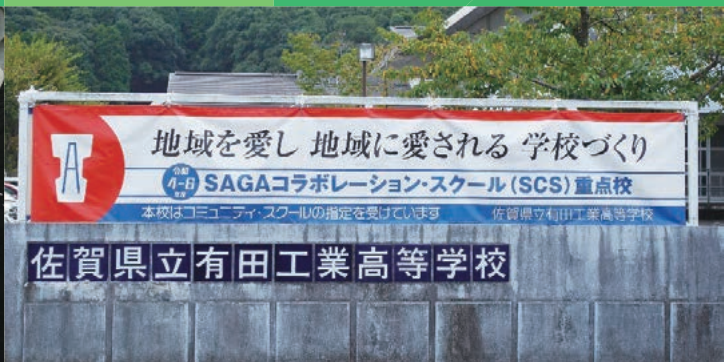
吹奏楽部による碗琴の演奏



ものスゴフェスタにも出展しました!



伝統工芸士の技術を教わる留学生の様子



本校に掲げたSAGAコラボレーション・スクールの横断幕

有田工業高校では、コラボレーション・スクールと地域みらい留学全国募集の2つの事業を行っています。本校では地域とつながる行事を毎年たくさん行っており、地域の皆さんにも喜んでいただいています。

また、今年度は全国から6名の留学生を迎えました。留学生の意欲的な姿勢に、他の生徒も刺激を受けお互いに高めあっています。



ようこそ！公立学校共済組合へ



も
く
じ

特定保健指導のご案内	2	限度額適用認定申請書の記入について	8
特定健康診査の受診はお済みですか？	3	交通事故などでケガをしたときは、共済組合に連絡・提出が必要です	9
健康情報冊子「QUPIO Plus」、専門検診の受診期限について	4	育児休業手当金と介護休業手当金の給付上限相当額が変更になりました	9
心のセルフチェックをしてみよう！	4	被扶養者の現況確認(検認)を実施します	10
ベネフィット・ステーション事業について	5	団信制度の中途加入募集のご案内、繰上償還について	11
「ねんきん定期便」について	6	RIZAPコラムについて	12~13
年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書について	7	やすらぎの宿キャンペーン、アイリスプラン募集のご案内	14
障害年金の請求について	7	「グランデはがくれ」からのお知らせ	15~16

令和5年度 特定保健指導のご案内

無料

で受けられます

共済組合では法令に基づき、今年度の健診結果から生活習慣病を発症するリスクがあると判断された対象者の方へ特定保健指導を実施しています。対象者へのご案内は健診の受診時期により順次行います。

実施機関を事前にウェブアンケートで選んでいただきます

令和3年度までは、文書による特定保健指導のご案内があった後、実施機関や実施方法について希望があれば対象者本人よりお電話にてご連絡をいただいておりますが、令和4年度の特定保健指導対象者からはご案内の文書内に記載している二次元コードからウェブアンケートにアクセスしていただき、実施機関や実施方法をご選択いただくことが可能になっております。



ウェブアンケートでは以下の項目について選択・回答が可能となる予定です。

- 実施方法と実施機関：
 - ・SOMPOヘルスサポート株式会社（訪問または遠隔面談）
 - ・RIZAP株式会社（遠隔面談のみ）
 - ・特定保健指導実施医療機関（医療機関へ受診）
- 特定保健指導のご案内にあたっての連絡先（所属・個人の連絡先・メールアドレス※1）
- 特定保健指導利用券の送付先（所属・個人宅）※2

※1 メールでのご連絡は、特定保健指導実施機関としてRIZAP株式会社をご選択いただいた場合のみ実施します。

※2 特定保健指導利用券は医療機関で受ける場合のみ発行しています。

なお、ウェブアンケートには**回答期限**があります。

期限については案内文書に記載しておりますので、必ずご確認ください。**期限内に回答がない場合はSOMPOヘルスサポート株式会社より初回面談のご案内をいたします。**

※ この内容は今後調整される場合があります。必ず送付される案内文書をご確認ください。

令和4年度よりRIZAP株式会社の特定保健指導が選べるようになっていきます!!

公立学校共済組合 × RIZAP

めんどくさい 時間がない でも痩せたい あなたも!

“ラクして実践”
最適なコースをご提案

生活習慣改善プログラム

参加費 **無料**

自分のペースで
スマホで楽々
お家で完結!

満足度 **94%**

特定保健指導の対象者の方は、RIZAP株式会社が提供する特定保健指導をご選択いただけます。

希望される場合は上記のとおりウェブアンケートへの回答が**必須**となります。

また、受け入れ枠は各月上限があり、**原則先着順**となりますのでご希望の場合はお早めにご回答ください。なお、受け入れ上限を超えた場合は、SOMPOヘルスサポート株式会社による保健指導を実施します。

被扶養者及び
任意継続組合員
の皆様へ

特定健康診査の受診はお済みですか？

今年の7月初旬に「特定健康診査の受診券（セット券）」を今年度末年齢40歳～74歳以上で、4月1日時点資格を有している被扶養者のいる組合員の所属に対して郵送しました。

なお、受診券の有効期限は**令和5年12月31日**までとなっておりますので、忘れずに受診をお願いします。



お住いの自治体の集団検診も利用できます。市町によっては、がん検診も併せて受診可能です。

特定健診・特定保健指導のよくあるご質問

Q 自己負担はいくらかかりますか？

A 令和5年度は**無料**です。

特定健診・特定保健指導にかかる費用は共済組合が負担します。

特定健診は自費で受けると8千円程度かかります。受診券を使ってお得に健康管理をしましょう！



Q パート先で健康診断・個人で人間ドックを受診した場合も特定健診を受診しなくてはなりませんか？

A 健康診断の受診は年1回で十分ですが、パート先で健康診断や個人で人間ドックを受診された方に対しては、**受診券の返却と健診結果の写しのご提出をお願いします。**

これは、受診券を利用せずに健康診断を受診した場合、医療保険者に対して健診実施機関から健診データが提供されないため、保険者で特定保健指導の対象者の抽出やマイナポータルへの健診結果の反映が出来なくなってしまうためです。また、健診結果が提供されないと、受診状況が把握出来ないため、後期高齢者支援金※の算定に係る特定健診の受診率に反映させることが出来なくなります。そして、この受診率等が一定割合に満たない場合、保険者に対し後期高齢者支援金が加算され、組合員の掛金の引き上げがなされる可能性があります。

パート先等の健診結果の写しを、使用しなかった受診券と同封の質問票と一緒にご提供いただけましたら、健診結果を支部で入力することでマイナポータルへの登録、実施率への反映が出来ますので、是非ともご提出をお願いします。



健診結果の写しを支部にご提供いただいた方には、もれなく「めぐりズム ホットアイマスク（5枚入り）」をプレゼントします！

※後期高齢者支援金とは？：75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度を支援するため、74歳以下の方全員が負担しています。後期高齢者の医療制度の負担割合は、5割が公費（国、都道府県、市町村）4割が後期高齢者支援金（現役世代の保険料から拠出）1割が後期高齢者の保険料となっています。

Q 持病で治療中なのですが、特定健診は受けなくて良いですか？

A 基本的に、病気の治療中の方も特定健診の受診をお願いします。

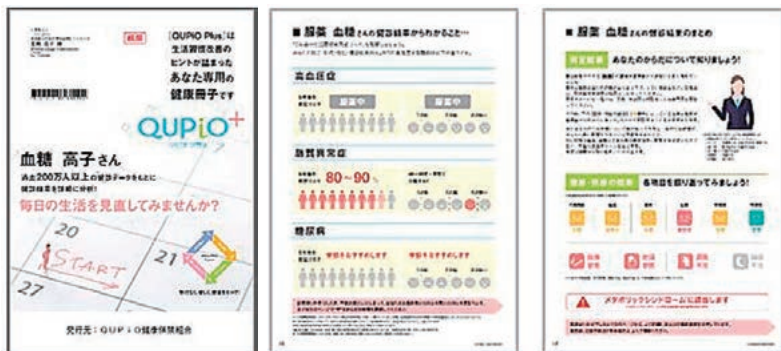
病気の治療のための検査では、生活習慣病の早期発見には不十分な場合もあり、生活習慣病は自覚症状がないまま進行することからも、生活習慣病の早期発見に特化した特定健診を年に一回受診していただきますようお願いします。

Q 特定健診・特定保健指導は必ず受けなければいけないのですか？

A 医療保険者には実施する義務があり、組合員や被扶養者には受ける権利があります。受診は強制的なものではありませんが、前述したとおり実施率が目標に満たない場合、将来掛金が引き上げられる可能性があります。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、早期発見が重要であり、生活習慣の改善が病気の予防・改善に最も効果的とされています。手遅れとなる前に、また年々上昇し続ける医療費の削減のためにも、特定健診・特定保健指導の活用をお願いします。

健康情報冊子「QUPiO Plus」をお送りします！



今年度の定期健康診断や人間ドックを受診された年度末年齢40歳以上の組合員を対象に、お一人お一人の健診結果に合わせた健康情報冊子「QUPiO Plus」をお配りします。

健診結果から疾病の発症リスクや食事・運動などの生活習慣改善のアドバイス、健康に関する情報を分かりやすく記載しています。

期限は
10月末まで!!

専門検診の受診期限にご注意ください！

専門検診（頭部MRI・MRA検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、前立腺がん検診）の受診期限は**令和5年10月31日**までとなっております。

受診期限を過ぎて受診してしまうと、補助が受けられず全額自己負担となってしまいますのでご注意ください。

専門検診のよくあるご質問

Q 受診する医療機関は決まっていますか？

A クーポン券（左図）の裏面に対象となる医療機関が記載されています。そのほかの医療機関では補助はご利用いただけません。

Q クーポン券を使わなかった場合、どうしたら良いですか？

A クーポン券を使用しない場合は各自で破棄をお願いします。ただし、がん検診は早期発見・早期治療が重要であること、また女性検診は2年に1度の検診が推奨されています。定期的な受診を心掛け、各自健康管理に努めてください。

※新武雄病院、公立学校共済組合九州中央病院で人間ドックを受診する際は、前立腺がん検診のクーポン券の提出は不要です。

心のセルフチェックをしてみよう！

心のセルフチェックとは・・・公立学校共済組合の福祉事業で、組合員の皆さまが匿名で受検できるストレスチェックのこと

利用方法

STEP1

公立学校共済組合のホームページのトップページ下にあるバナー、または、右の二次元コードからアクセスし、「セルフチェック」のボタンをクリック



STEP2

システムにログインし、質問項目に回答
※初回のみ利用登録が必要!!

初回の利用登録用（半角英数小文字）

ログインID teacher
パスワード teacher2023



STEP3

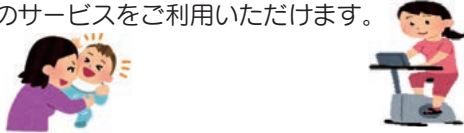
回答終了後、画面に表示される結果を確認

ベネフィット・ステーション事業について

★ベネフィット・ステーション事業とは

組合員および配偶者および各々二親等以内の親族の方の健康増進を目的とした福利厚生サービスです。

健康両立支援プラン(健康、スポーツ、育児、介護)のサービスをご利用いただけます。



★会員証登録の方法

ベネフィット・ステーションのご利用にあたり、ベネアカウントの登録が必要となります。

会員証(カード)は6月末に各所属へ発送済みです。

下記 URL もしくは QR コードよりホームページにアクセスしてください。

URL : <https://bs.benefit-one.inc/>

QRコード :



★登録の流れ

STEP1

STEP2

ログイン

ベネアカウント登録済みの方

ログインID
メールアドレス or 携帯番号

パスワード

次画からログインIDの入力を省略

パスワードレス認証でログイン

ログイン

ベネアカウント未登録の方

▶ベネアカウントの登録方法は [こちら](#)

これまでご利用していた
【数字15桁ID】または【メールアドレスID】
を使用してベネアカウントを登録

【団体ID】【認証キー-1・2】を使用して
ベネアカウントを登録

※ご利用の団体または企業のご担当者様に【団体ID】
【認証キー-1・2】を発行いただいた会員様が登録可能です。
【お問い合わせ】

STEP3

初回ログイン

※団体IDの入力間違えにご注意ください(例:数字0、英字0)
※ベネアカウント登録時に発行済みの認証キーは利用できません
※認証キーが不明の場合は、企業ご担当者様に認証情報の再発行をご依頼ください

団体ID
認証キー-1
認証キー-2

団体ID C1000F64T
認証キー-1 職員番号
認証キー-2 生年月日(ノスラッシュあり) ※
前) 1990年01月01日～1990/01/01

ログイン

STEP4

ベネアカウント新規登録画面に遷移します。今後IDとして使用したいメールアドレスとパスワードを入力して、新規登録をクリック。規約へ同意すると、ベネアカウントの仮登録が完了します。

ベネアカウント新規登録

メールアドレス
パスワード

今後IDとして使用したいメールアドレス
今後使用したいパスワード
【新規登録】をクリック

※メールアドレスを登録する場合、携帯キャリアのドメインが自動的に付与され、メールアドレスが変更できません。その場合は、下記3つのドメインを登録許可設定の上、再度登録をお願いいたします。
auth.benefit-one.inc bopf.benefit-one.inc
beac.benefit-one.inc employee.said.benefit-one.inc

▼パスワード設定の注意点
※アルファベットと数字を1文字以上組み合わせた必要があります
※8桁以上ご入力してください

～メールアドレス・パスワードをお忘れの場合は下記までご連絡ください～

●カスタマーセンター(営業時間:全日10時～18時 ※年末年始を除く)へご連絡ください。

カスタマーセンター
0800-9192-919
(通話無料)

※海外からお掛けの場合:
81+3-6870-2815(通話無料)

- 1

電話をかけてオペレーターへ不明な項目を伝える
- 2

URLの送信先と認証キーを伝える
- 3

受信したURLにアクセス
※Step2の認証キーを使用
- 4

好きなパスワードを再設定

★健康ポイント付与事業について

健康ポイントとは・・・

健康増進の取り組みを行った方に好きな商品と交換できるポイントを付与するものです。

ベネフィット・ステーションのホームページ改修に伴い、10月上旬より開始予定です。

ポイントはログイン後のホームページにて随時確認できます。

★サービス内容はこちらから！

「ねんきん定期便」について

- ・ねんきん定期便は、毎年1回、誕生月下旬ごろにご自宅へ送付されています。
- ・年金加入期間や、将来の年金の見込額をお知らせしているものです。

【送付時期】

誕生月の年齢	節目年齢の方「封書」		節目年齢以外の方「はがき」	
	59歳	35歳・45歳	50歳以上	50歳未満
表示内容	年金見込額		年金見込額	
	現在の年金への加入状況が60歳まで継続したものとして、年金見込額を表示。	「ねんきん定期便」作成時までの加入実績に基づいた年金見込額を表示。	現在の年金への加入状況が60歳まで継続したものとして、年金見込額を表示。	「ねんきん定期便」作成時までの加入実績に基づいた年金見込額を表示。
	これまでの年金加入期間 これまでの保険料（掛金）納付状況		これまでの年金加入期間 直近13ヵ月分の保険料（掛金）納付状況	

注) すでに老齢厚生（退職共済）年金が決定していて、在職中の方には「ねんきん定期便」は送付されますが、年金見込額は表示されません。



※ 「ねんきん定期便」を受取ったら

- ① 年金加入記録に「もれ」や「誤り」がある場合には、その旨「ねんきん定期便」に記載されている照会先へお問い合わせください。
- ② 記載されている年金加入記録の内容は必ず確認をしてください。

※ 「ねんきん定期便」が届かない場合

所属で管理されている住所がきちんと登録されていないと届かない場合があります。所属に確認をしてください。（マンション・アパートの部屋番号がないと届かない場合があります。）

※ 地共済年金情報Webサイトで確認

閲覧には利用申込みが必要で、申込みすると3～4週間後にユーザーID通知書が送付され、申込み時にご自身で登録したパスワードと通知されたユーザーIDにより、閲覧できるようになります。

<利用方法>

公立学校共済組合佐賀支部ホームページからアクセスしてください。

注) 携帯電話、スマートフォン、タブレット端末ではご利用できません。

注) ご利用の際は基礎年金番号が必要となりますので、年金手帳や「ねんきん定期便」等でご確認ください。



年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書について

- ・ 毎年7月下旬ごろにご自宅へ送付されます。
- ・ 平成27年10月以降被用者年金制度の一元化により、「年金払い退職給付（3階部分）」が新たな公務員制度（年金の給付制度）として創設されました。
- ・ 組合員の皆さんが個人毎に積立てた「給付算定基礎額」を基に65歳から支給されるもので、通知書は最近1年間（前年4月から3月まで）の「給付算定基礎額残高」などをお知らせするものです。

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

2306261 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

【令和4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.koutu.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
※郵送によるお申し込みは、正確に記入するための郵券を添付する必要があります。ご照会ください。
※郵送によるお申し込みは、正確に記入するための郵券を添付する必要があります。ご照会ください。

給付算定基礎額残高通知書

(4年 4月～ 5年 3月)
(868410000000001) 単位 円

前年度末	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1028384	650000	9750	0	1038134	650000	9750	0	1047884	2150000	32250	0	1080134
	650000	9750	0	1089884	650000	9750	0	1099634	650000	9750	0	1109384
	650000	9750	0	1119152	650000	9750	18	1128920	2150000	32250	19	1161189
	650000	9750	18	1170958	650000	9750	19	1180727	650000	9750	19	1190496
	650000	9750	19	1190496								

※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた標準手当等の額を含みます。

区分	給付算定基礎額残高	標準報酬月額	標準報酬月給	標準報酬月給
前年度末	1028384			
付与額累計	162000			
引当額累計	112			
今期算定額	1190496			
今期支払額	1190496			

※年金払い退職給付加入期間 7年6ヶ月

※付与率 (標準) 令和4年4月～令和5年3月 1.500%

※標準利率 (標準) 令和4年4月～令和4年9月 0.000%
令和4年10月～令和5年3月 0.020%

標準年金番号 999999999 作成日 令和5年6月21日

各項目の説明

①標準報酬月額
年金と付与額の基礎となる標準報酬の月額です。同月に標準手当等の支給を受けた場合はその額を含みます。

②付与率
標準報酬月額に付与率を乗じて算定されます。年金の性質とする給付算定基礎額の一部となります。

③利息
当月の利息を表示しています。前月の給付算定基礎額残高と当月の付与額に標準利率（1ヶ月単位に換算した率）を乗じた額です。

④給付算定基礎額残高
当月までの給付算定基礎額残高を表示しています。前月の給付算定基礎額残高、当月の付与額及び当月の利息を合計した額を表示しています。

⑤標準報酬率
標準報酬月額に算定された給付算定基礎額残高を表示しています。（※1）

⑥付与額累計
当月の付与額を累計した額です。

⑦引当額累計
当月の利息を累計した額です。（※1）

⑧今期算定額
今期お知らせした給付算定基礎額残高を表示しています。（※1）

⑨給付算定基礎額等合計
今期通知に表示している給付算定基礎額残高を表示しています。（※2）

⑩年金払い退職給付加入期間
平成27年10月（年金払い退職給付創設期）以降の組合員期間の年数です。

⑪付与率
付与率を算定するために標準報酬月額に乘じる率です。

⑫標準利率（標準）
利息を定めるための率です。毎年10月に見直しされます。

※1 親かけ部分は、有期退職年金及び終身退職年金を支給していた方が公務員として再就職した場合のみ表示されます。

※2 有期退職年金及び終身退職年金を支給していた方が公務員として再就職した場合のみ、今期通知に表示している給付算定基礎額残高、有期退職年金算定基礎額及び終身退職年金算定基礎額を合計した額を表示しています。

障害年金の請求について

- ・ 障害厚生年金とは、組合員が在職中に初診日のある病気またはケガによって、仕事をしたり日常生活を送ったりする上で困難が生じるような障害状態になった場合に請求することができます。

【受給要件】

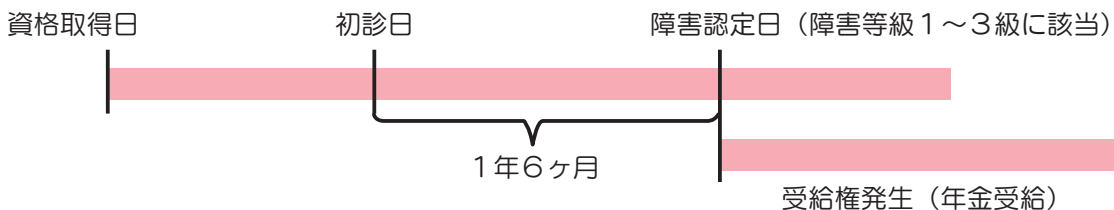
以下の全ての要件を満たすことが必要です。

- ① 障害の原因となった傷病の初診日（※1）が共済組合の組合員期間であること。
- ② 障害認定日（※2）において障害等級（※3）が1級、2級、3級に該当する障害にあること。
- ③ 保険料の納付要件を満たしていること（加入期間の3分の2以上）

- （※1） その傷病について初めて医師の診療を受けた日
- （※2） 初診日から起算して1年6月を経過した日または1年6月経過前に症状が固定した日
- （※3） 厚生年金保険法に定める等級。身体障害者手帳等の等級とは異なります。



【障害認定日】



【事後重症制度】

障害認定日に障害等級に該当しないで、その後、65歳に達する日の前日までに症状が徐々に重くなり障害等級1～3級に該当する障害状態に認定をされたときは、障害厚生年金を請求することができます。

注）老齢基礎年金を繰り上げて受給している場合は、事後重症の請求は出来ません。

限度額適用認定申請書の記入について

医療費が高額になることが分かっている場合は、入院前に所属所を通じて共済組合に申請をしていただくと「限度額適用認定証」を交付します。

この証を医療機関等の窓口で提示していただくことにより、支払額を高額療養費の自己負担限度額までにとどめることができます。(下記)



所得区分	標準報酬月額	自己負担限度額	多数回該当
ア	83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000) ×0.01	140,100円
イ	53万円以上～83万円未満	167,400円+ (総医療費-558,000) ×0.01	93,000円
ウ	28万円以上～53万円未満	80,100円+ (総医療費-267,000) ×0.01	44,400円
エ	28万円未満	57,600円	44,400円
オ	低所得者(住民税非課税)	35,400円	24,600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)の場合の自己負担限度額

以下の①～⑤に注意して、申請をお願いします！

- ①標準報酬月額＝基本給(調整額+教職調整額)+実際に支給された諸手当
・給与支給明細書の下記〔標準報酬〕適用部分の等級の金額になる
・標準報酬月額の所得区分(ア・イ・ウ・エ・オ)は上記のとおりです
- ②入院期間の記載は必須です。必ず期間を記入してください。
・申請日より遡っての証明はできませんので、入院日が確認でき次第、早めに申請をしてください。
- ③送付先には「簡易書留」で送付しますので、日中自宅が不在になる方はご注意ください。
- ④証明期間は記入しないでください。
- ⑤必ず、所属長の証明が必要です。

なお、医療機関等に支払が終わっているものについては、認定証の発行はできません。
約3か月後に共済組合から高額療養費が自動給付されますので、最終的な自己負担額は変わりません。

交通事故などでケガをしたときは、共済組合に連絡・提出が必要です

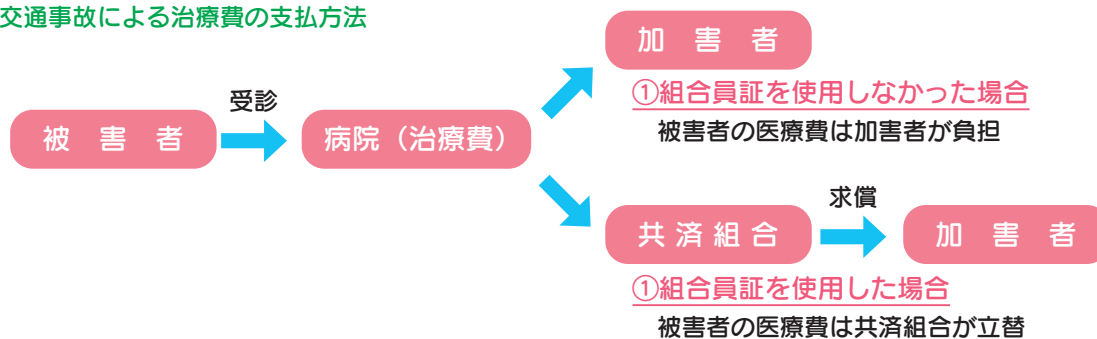
交通事故などの第三者の行為で受傷した場合、組合員証や被扶養者証を使って医療機関で診療を受けることができますが、その場合は共済組合に連絡した上で、事故報告書などを提出していただく必要があります。

本来、第三者の行為で受傷した治療費は、加害者(相手方)が負担すべきものです。組合員証等を使用して診療を受けた場合、総医療費の7割が医療機関から共済組合に請求され、共済組合が一時的に立て替えて医療機関に支払うことになります。

提出していただく書類は、後日、共済組合から加害者(加害者が加入している保険会社)へ医療費の請求をする際に必要となります。



交通事故による治療費の支払方法



令和5年8月1日から 育児休業手当金と介護休業手当金の給付上限相当額が変更になりました

令和5年8月1日付け、事務連絡でお知らせをしておりますが、給付上限相当額が、次のとおり変更されました。

○育児休業手当金

【育児休業開始から180日目まで（土日を含む）＝給付率67% 適用の場合】

給付上限相当額・・・14,097円

【育児休業開始から181日目以降（土日を含む）＝給付率50% 適用の場合】

給付上限相当額・・・10,520円

○介護休業手当金

【給付率67% 適用の場合】

給付上限相当額・・・15,513円



被扶養者の現況確認（検認）を実施します

毎年11月に、被扶養者の現況確認（検認）を行っております。

今年度は10月下旬より実施しますので、関係書類の提出等について組合員の皆様のご協力をお願いいたします。

対象者

被扶養者を有する組合員

ただし、以下の被扶養者は現況確認の対象外となります。

- ①扶養手当が支給されている「普通認定」の被扶養者で、教職員課で実施された諸手当調査の対象者

※不安定収入の方については給与支払い証明書（令和4年4月から令和5年10月まで）を提出ください。

- ②令和5年4月1日以降、新たに被扶養者の認定を受けた者

※令和5年4月に他共済から転入された組合員の特別認定被扶養者は検認対象者となります。また令和5年3月31日定年退職から再任用フルタイムになられた組合員で、定年退職時に特別認定の被扶養者でそのまま特別認定の被扶養者も検認対象者になります。

お願い

世帯全員分の課税所得証明書をお願いしていますが、世帯分が1枚で記載されているものではなく、各個人ごとの課税所得証明書の提出をお願いします。同じものを諸手当調査で提出されている場合は、コピーで可能です。

就職等で保険証をもらわれた場合は、期間が短期間であっても共済組合の資格がなくなりますので、忘れずに、早めに手続きをお願いします。資格が切れると再認定に時間がかかり認定ができない場合があります。その期間被扶養者証を使われた場合は、医療費を返還していただくこととなります。

また、住民票を異動された場合は、忘れずに届け出をお願いします。

注意

年度が変わったときや年度内で組合員証の番号が変わる場合は、かかりつけ病院へ必ず番号が変わることの連絡をお願いします（以前受診していて、久しぶりに受診する場合も同じ）。

また、マイナンバーを保険証として使われている方も同じです。

住宅関連の貸付け、教育貸付けを返済中の皆さまへ

募集期間
令和5年10月～11月

団信制度の中途加入募集を行います

年に1度の
チャンスです!!

住宅貸付けなどの返済は、長期間にわたります。返済中に想定されるリスクは、できる限り回避したいものです。「**だんしん**」と「**債務返済支援保険**」は、借受人の方やご家族の返済中の安心をサポートします。

万ーのために

対象貸付けの借受人のうち、すでに**約8割の方が加入**されています。
(令和4年度末時点)

だんしん

とは

団体信用生命保険のことで、借受人の方が、返済中に万ー死亡したり、**所定の障害状態**となったりした場合に、**貸付金残高(債務)相当額が保険金として支払われる**制度です。

債務返済支援保険

とは

借受人の方が、返済中に病気やケガで**長期間就業障害**となった場合、**毎月の返済金相当額(平均返済月額)**が保険金として**3年を限度に支払われる**制度です。

気になる保険料充当金は



(例)

だんしん

貸付金残高
500万円の場合 → 9,600円/年
(800円/月)

*返済による貸付金残高の減少に伴って、保険料充当金は毎年通減します。
*保険料充当金は見直される場合があります。

債務返済

平均返済月額
1万円の場合 → 1,212円/年
(101円/月)

*保険料充当金は見直される場合があります。

お申込方法は

募集期間中に加入を希望される場合は、「**団信制度適用申込書**」に必要事項を記入のうえ、ご提出ください。

お申込方法等の詳細に係るお問い合わせ先: 佐賀支部 福利課 貸付係 TEL:0952-25-7225

●「債務返済支援保険」は、「だんしん」と同時に申し込む必要があります。

(組合員専用ページの
ログイン画面へ)

●制度内容等の詳細については、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⇒組合員専用ページログイン⇒(貸付事業)団信制度のご案内⇒「団信制度適用申込の手引(パンフレット)」はこちら



繰上償還について

(1) 一部繰上償還

受付期間: 6月1日～7月10日 / 11月1日～12月10日 (年2回のみ)

繰上可能金額: <毎月償還の場合> 10万円以上 (1円単位)

<ボーナス併用償還の場合> 20万円以上 (1円単位) ※

※償還金額の2分の1以上をボーナス償還分として充てる必要があります。

提出書類: 一部繰上償還申出書 (様式第1号)

(2) 全額繰上償還

受付期間: 随時 (毎月10日まで)

繰上可能金額: 全額

提出書類: 全額繰上償還申出書 (様式第2号)

繰上償還の納入期限は、締切日の属する月の21日です。

申出に際して御不明な点は、福利課 貸付係までご連絡ください。

TEL: 0952-25-7225





RIZAP
トレーナーが伝授



公立学校共済組合佐賀支部 × RIZAP コラボ

脂肪燃焼効果 UP! ウォーキングの質を高めよう

健康管理のために人気のあるウォーキング。
ちょっとしたポイントを意識するだけで、ウォーキングの質はグッと高まります。
また、普段意識することのない足の指もウォーキングには大切です!
ストレッチを取り入れてウォーキングの質を高めましょう!

足指のゆがみ改善ストレッチ

Step ①

椅子や床に座って、太ももの上に片足をのせて膝を外にひらく

Step ②

足の裏側から足指の間に手の指を入れ、やさしく握る

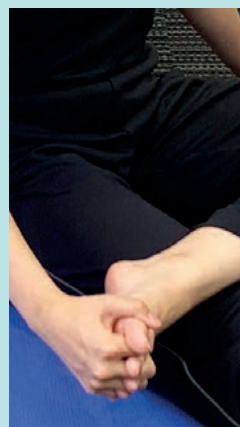
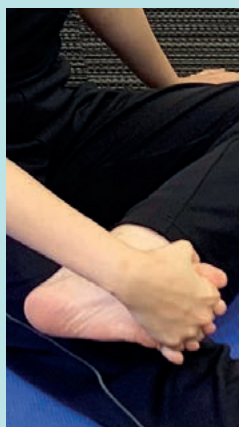
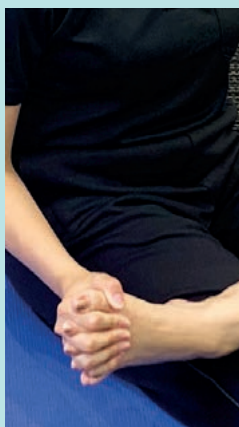
Step ③

足指の間に入れてい
る指を優しく押し上
げて足裏を伸ばして
5秒キープ

Step ④

手前側に手を優しく
引いて足の甲側を伸
ばして5秒キープ

解説付きワンポイントレッスンはコチラ



- ポイント: 足指の根元には隙間を作ること。卵を握るように優しく。
- ポイント: 足指の間に指が入らない人は手のひらで押し伸ばすだけでもOK!

★Step③とStep④のポイント

ポイント: ねじったり、90度以上曲げない
※無理に曲げると筋肉が強張り、逆効果に。

▶Point!

左右同じ回数行いましょう!できる限りこまめに行うと効果を実感しやすいです。



◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

ウォーキングのポイント

ポイント抑えて消費カロリーUP!

ポイント①：背筋を伸ばし目線を遠くへ

目線を遠くへ向けると自然と姿勢が良くなり、呼吸もスムーズに。しっかり酸素を取り込むことができます。

ポイント③：腕を大きく振りしっかり地面を蹴る!

腕を大きく振ると推進力が足運びがスムーズに。踵から着地し、つま先でしっかり蹴り足の回転数を上げましょう。

ポイント②：歩幅は大きく、いつもより少し早足で

歩幅を大きくすると筋肉を大きく動かすことができ、さらに少し早足で歩くと心拍数が上がります。心拍数が脂肪燃焼のポイント!“少し息が上がる”程度を目安にスピードアップしてみましょう。

まずはどれか一つでも良いので意識して歩いてみましょう。

ウォーキングを行なうときに大切なのは【足の指】

足の指使えてる？セルフチェックしてみましょう!

足指のゆがみチェック

①足指でグーチョキパー!

1つでもできない場合、足指がゆがんでいる可能性アリ。

②足踏みテスト

目をつぶって30秒ほどその場で大きく足踏みをする。目を開けたとき最初の位置からズレていたらゆがんでいる可能性アリ。ゆがみがない場合は身体のバランスも良く、位置がズレない。

▶どちらか1つでも当てはまった場合は足指にゆがみあり。ストレッチやマッサージで改善していきましょう!

ウォーキングには「足指」を使うことが必要不可欠です。

足指を効果的に使うことで力が地面に伝わりやすくなり、「歩幅が伸びる」、「歩行速度が上がる」、「つまずきにくくなる」といった運動効果が得られます。

また、「足指」を使うことは、全身を支える土踏まずを鍛えて、体全体の負担の軽減にもつながります。

昔は鼻緒付きの草履や下駄などで足指を使いながら歩いていましたが、現在はシューズが進化したため、足指を使う機会も減りました。

足指を使うことで将来的に転倒の予防にもつながります。

豆知識

親指が浮いていたり、変形がある場合、前後方向への踏ん張りが利きにくくなります。

親指をうまく使えるようになることで、バランスがとりやすくなり転倒防止につながったり、前後方向への重心移動がスムーズになります。腰痛を持っている方は親指をうまく使えるようになることで、痛みの軽減にもつながる可能性があります!

小指が浮いていたり、変形がある場合、左右への体のひねりが難しくなります。

小指をうまく使えるようになることで、ゴルフや野球のスイングが今よりもスムーズなるかもしれませんね!

RIZAP 語録

小さな変化に気づいて、楽しむことを忘れずに!

ダイエットはつらいものと捉えられがちですが、そう思うかはあなた次第です! 急激な変化をすぐに求めるのではなく、小さな変化に気づける自分でいきましょう。

トレーナー 荒木 美美



Copyright © 2021 RIZAP, Inc. All rights reserved.

こんなに割ってスママ10

やすらぎの宿 DE

第1弾

10%OFF

2023. 8.1~31

第2弾

10%OFF

2023. 12.1~20

第3弾

10%OFF

2024. 2.1~29

割 公立共済メンバーズカード DE 10%OFF

やすらぎの宿のご利用時に
公立共済メンバーズカードでお支払いいただくと**10%OFF!**

第1弾：終了しました

第2弾：2023年12月1日(金)~20日(水)

第3弾：2024年2月1日(木)~29日(木)

※期間中に現地でメンバーズカードによりご精算いただいた方が対象です。
※クレジットカード利用金額のご請求時に割引いたします。
※他の利用補助制度を利用する場合は、補助金額差引後の実際に決済いただいた金額から10%割引となります。

新規入会キャンペーンも実施!

まだカードをお持ちでない方は、
期間中のご入会がおトク!

贈 やすらぎの宿 DE 宿泊プレゼント

2023年12月1日(金)~
2024年3月31日(日)

※期間中に宿泊いただき、下記条件を満たした方が対象です。

- 公式やすらぎの宿ホームページから宿泊予約をいただき、期間中に宿泊いただいた組合員料金適用の方(他共済を除く。)に、**グループ人数分のミネラルウォーター**をプレゼント!
- 期間中に宿泊いただき、**宿泊料金を公立共済メンバーズカードでお支払い**いただいた方に、**旅ニヤンのオリジナルグッズ**をプレゼント!
※メンバーズカードでの決済1件につき、グッズを1個プレゼントします。※グッズはなくなり次第終了となります。

UP オリコ旅行センター DE 特別割引

公立共済メンバーズカード加入者限定の**割引率UPキャンペーン**を実施!
対象のツアーが**最大5%割引**に!

~~対象受付期間~~ **終了しました**

~~対象出発日~~ 2023年8月1日(火)~
2024年2月29日(木)

詳細はキャンペーン特設ページをご覧ください。
<https://www.kourituyasuragi.jp/sunma10/>

公立学校共済組合

国・公・私立学校教職員のための

アイリスプラン

アイリスプランは、国・公・私立学校教職員のための経済生活支援事業です。

年金コース

内容が見てすぐ分かる動画があります!!
(財団のホームページからもご覧いただけます)

在職中から積立を開始して、将来の公的年金を補完するための年金制度です。

- Point ① 毎月2,000円(2口)から積立を手軽に始められ、毎年1回、口数を自由に変更できます。
- Point ② 予定利率は年1.25%(令和5年4月1日現在)です。
※予定利率は今後変更となる可能性があります。
- Point ③ 「備年型」(個人年金保険料控除の対象)と「一般型」(一般生命保険料控除の対象)があり、両方加入も可能です。
※税務の取扱いについては税制改正により、今後変更となる可能性があります。

医療・日常事故コース

病気・ケガによる入院等に対応した「医療入院コース」と、日常的なケガや交通事故、法律上の賠償責任も補償する「日常事故補償コース」の2つからなる制度です。

- Point ① 医療入院コースは、日帰り入院から保障。満90歳まで契約更新できます。
- Point ② 日常事故補償コースは、個人賠償を最高1億円まで補償!
※自動車事故および職務遂行に起因する損害賠償は対象となりません。
- Point ③ どちらのコースも退職後もご利用いただけます。

「自転車保険」としてもご利用いただけます

募集期間(資料請求受付期間)は、8月下旬~10月下旬にかけてです。
詳細は8月下旬に職場で配布されるリーフレットをご覧ください。

事業主団体：一般財団法人 教職員生涯福祉財団
制度内容等詳細についてはパンフレットをご確認ください。

承22-企-02 (2204)
MY-A-22-LF-008389



HOTEL Grande Hagakure

グランデはがくれ

特別なお知らせです。
組合員の皆様だけの

ご成約特典

2024年3月末までに挙式・披露宴を挙げられる方へ

当日挙式・披露宴の衣裳料 まるごとプレゼント

約300着の
衣裳の中から
お好きなものを
選べます



白ドレス



カクテルドレス



タキシード



打掛



紋付

= ¥0

お電話かホームページから直接、新規でご来館のご予約をいただいた方に限ります。(ご親族の方でもOK!!)



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!!



私たち「グランデはがくれ」で結婚しました。

こうだ りょうた なつみ
香田 稜太・菜摘 ご夫妻

令和5年5月挙式



佐賀市内の結婚式場を見て回って、3件目。何となくだけど、1番信頼できそう! ということで、はがくれさんでの挙式を決めました。

打合せが始まり、結婚式の具体的なイメージは無かった私たちでしたが、経験豊かなプランナーさんがガッチリとサポートしてくださいます。衣裳は沢山の種類が用意されていて、納得がいくまで何度でも試着と相談を繰り返し、日に日にモチベーションが高まっていきました。

式の前日は、夜までスタッフの方たちが会場準備や出し物のチェックに付き合ってくださいました。その日はプランナーさんの顔を見ることができて安心して眠りにつくことができました。

そして迎えた式当日。会場の華やかさに私たちもびっくりです! ゲストにも笑いあり涙ありの、想像以上に感動的な式となりました。

他にも、はがくれさんと提携している写真屋さんやお花屋さんも親身になって考えてくれる方ばかりで、関係してくださるみんなのことが大好きになりました。

私たち2人の結婚式を一緒に作り上げてくださった皆様、本当にありがとうございました!



大満足! 「教職員様限定ウエディングプラン」もごぞいます。

新郎新婦様またはご両親様が佐賀支部組合員の場合は、最大20万円の補助があります。

※詳しくは
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



最新情報をチェック!!

Instagram

