

# 滋賀 福利広報

244号  
令和5年12月1日

## 目次

- 介護講座(オンライン開催)……………①
- 退職時の手続き……………②
- 退職前後の年金関係手続き……………②
- 貸付未償還元利金の返済……………②
- 退職後の医療保険制度……………③
- 互助会の退会手続き等の案内……………④
- カフェテリアプラン助成事業……………④
- ハラスメントあるある……………⑤
- 知っておきたいお金のアレコレ(iDeCoつみたてNISA)…⑥
- 互助にゃんの生涯生活設計 (にゃんとしたコラム)…⑦
- メンタルヘルス相談事業のご案内……………⑧
- 滋教互「グループ保険」のお知らせ……………⑨
- 教職員住宅入居者募集中!!……………⑨
- 健康管理講座(オンライン開催)……………⑩
- 整骨院や接骨院で柔道整復師の施術を受けられる方へ…⑪
- いつものお薬、ジェネリック医薬品に切り替えませんか?…⑪
- 住宅取得支援事業(マイフォームの新築・リフォーム応援企画)…⑫

オンライン  
開催

## 介護講座

### 『介護レクリエーション講義』

“あるある探検隊”で一世を風靡したコンビ。  
レギュラーが、レクリエーション介護士の資格を取得し、  
現在は様々な介護施設で活躍中。  
お笑い×介護を推進するレギュラーの講義をぜひ！

介護アドバイザー  
レギュラー



©YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.

開催日  
12/  
**14**  
【木曜日】

開催時間  
15:00~16:00

参加料  
無料

### お申込み方法



QRコードまたはURLからお申込ください。

URL <https://forms.office.com/r/q5E92Pur7V>

### お申込み期間



12月5日(火)

23:59 まで

当日見られなくても  
大丈夫!

12月中に、ベネフィット・ステーション内でアーカイブ配信も行います！  
詳細は、所属所あて通知文または滋賀支部HPをご覧ください。

お問い合わせ先 公立学校共済組合滋賀支部 保健貸付係 TEL 077-528-4555

ベネアカウント初回登録は下記のQRコードから可能です

<http://bs.benefit-one.inc>

▼登録に必要な団体ID・認証キーはこちら

団体ID：C00026B5V  
認証キー 1：組合員証番号(半角英数字)  
認証キー 2：生年月日(西暦半角数字8桁)



スマホからは  
アプリが  
おすすめ!



**B** ベネ・ステ アプリ

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

App Store/Google playを開き「ベネフィット」で検索!  
無料でダウンロードいただけます。  
(Apple IDまたはPINコードが必要な場合があります)

この広報誌は、県健康福祉室フォルダ、共済組合、教職員互助会の各ホームページからもご覧いただけます。各QRコードをスマートフォンで読み取ると関連ページにアクセスできます。

※QRコードは、株式会社デンソーウェブの登録商標です。



公立学校共済組合



教職員互助会

ご家庭にお持ち帰りください

## 令和5年度(2023年度)

## 1 退職時の手続き

正規職員が退職した場合や、臨時的任用職員、会計年度任用職員の任期が終了する場合は、退職日(任期終了日)の翌日に共済組合員の資格を喪失するため、退職時の所属所を通して以下の手続きを行ってください。

正規職員、暫定再任用フルタイム勤務職員、  
任期付職員、会計年度任用職員フルタイム等

## 「一般組合員」の資格喪失手続き

提出書類

- 一般組合員退職届書
- 組合員証等返納届書

臨時的任用職員、会計年度任用職員パートタイム、  
暫定再任用短時間勤務職員等

## 「短期組合員」の資格喪失手続き

提出書類

- 短期組合員退職届書
- 組合員証等返納届書

## 2 退職前後の年金関係の手続き

## 一般組合員

退職時に既に老齢厚生年金を受給されている方(64歳以上の方)については、所属所からの退職予定者報告を受け、共済組合から自宅あてに**手続き書類**を送付します(3月頃)ので、必ず提出してください。年金額の改定および在職支給停止の解除処理を行います。

退職時に64歳未満の方については、共済組合が将来の年金受給に備えた「**年金待機者登録**」を行うため、手続きは不要です。年金受給開始年齢の2~3か月前に年金請求書が自宅に送付されます。

## 短期組合員

事業所(教職員課、県立学校)が日本年金機構に届出ますので、手続きはありません。

お問い合わせ先 資格給付係 TEL 077-528-4553

## 年度末に退職される方の

## 3 貸付未償還元利金の返済(退職手当金から控除)

在職中に公立学校共済組合から貸付けを借受け、退職時点で貸付未償還元利金がある方は、退職手当から**貸付金の未償還元金を一括して控除**します。

なお、退職前に貸付金を全額返済することもできます。

## 退職手当から控除する場合

- 退職手当の支給が令和6年4月になる場合の控除
  - ▶ 令和6年3月末の貸付金残金に、1か月分(4月分)の利息が加算されることとなります。  
(退職者ご本人が償還の手続きをする必要はありません。)

手続不要

## 退職前に全額返済する場合

- お申し出により貸付元利金を一括返済することができます。  
年度末退職予定者が3月に繰上償還をする場合は、上記退職手当からの控除とは異なり1か月分(4月分)の利息を返済する必要はありません。  
※なお、年度末退職予定者が現職中に全額償還を希望される方は、共済組合へ  
**令和6年2月15日(木)までに「全額繰上償還申出書」を提出してください。【必着】**

手続要



お問い合わせ先 保健貸付係 TEL 077-528-4555

# 末に退職されるみなさまへ

## 4 退職後の医療保険制度

退職（臨時講師、会計年度任用職員の任用終了を含む）されますと、その翌日に公立学校共済組合滋賀支部の被保険者資格を喪失しますので、現在お手持ちの組合員証等を所属所に返納し、以下のいずれかの医療保険（健康保険）制度への加入手続きが必要です。

退職後の医療保険制度は、**就労状況**（雇用形態）や**家族構成**により異なりますので、退職されるまでの間に自身の加入すべき制度をご確認ください。

なお、手続きに関するご案内は令和6年2月頃に各所属所に通知します。

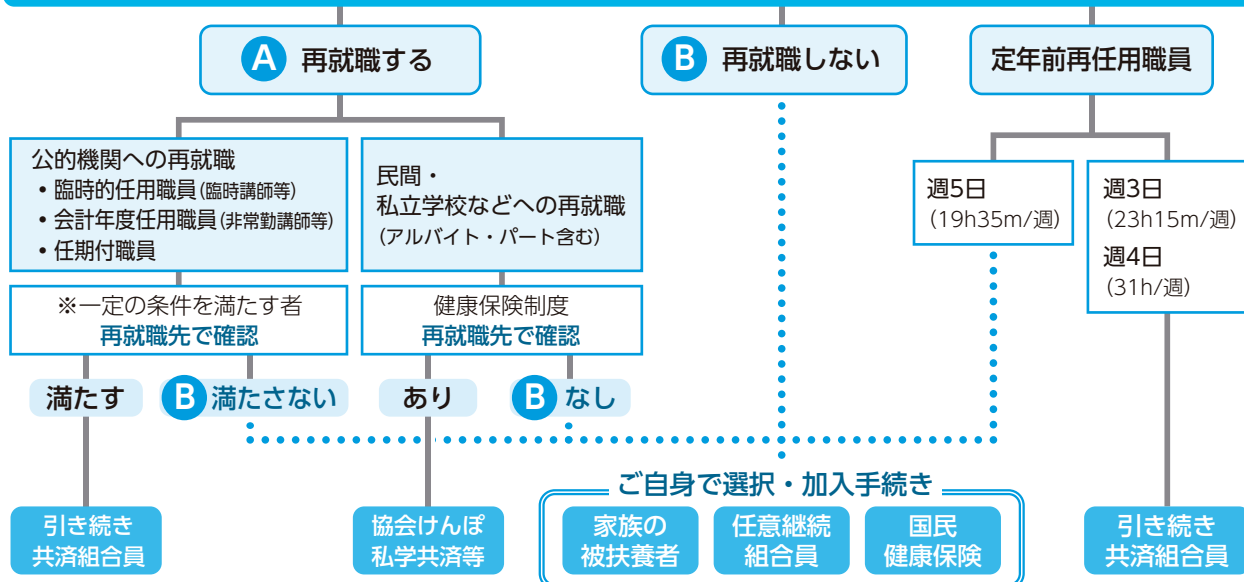
### 退職後の医療保険制度の選択について

引き続き一定の条件※を満たす臨時講師・会計年度任用職員・定年前再任用職員等で勤務される方は、組合員資格が引き続きしますので手続きは不要です。

※一定の条件 ⇒ ・週20時間以上の勤務 ・2か月を超える任用がある 等)



#### 退職・任期終了



#### A 再就職する場合

再就職先で健康保険制度の適用があるか、再就職先の事業主にお問い合わせください。  
適用がある場合は、再就職先の健康保険組合に加入します。

#### B 再就職しない場合や、再就職先で健康保険制度の適用がない場合

次のいずれかを選択することになります。

任意継続組合員制度に加入するには、引き続き組合員期間が1年と1日以上必要となります。

加入先	家族の被扶養者 (家族が加入する健康保険組合)	任意継続組合員制度 (公立学校共済組合)	国民健康保険制度 (居住地の市区町村役場)
制度の特長	<ul style="list-style-type: none"> <li>保険料が無料または低額</li> <li>収入要件等あり（健康保険組合によって扶養の要件は異なります。）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>最長2年間加入できます。</li> <li>共済組合独自の附加給付が引続き受給できます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>すべての方が加入できる制度です。</li> <li>保険料は前年の所得等により算定されます。</li> </ul>

# 令和5年度(2023年度)末に 退職されるみなさまへ

## ～教職員互助会の退会手続きのご案内～



### 退会に伴う手続き

当互助会員のみなさまは、退職後は当会を退会することとなります。退会に伴う各種手続き書類のご提出のほか、給与控除している各種控除金の手続き(※)をしていただくこととなります。

これらの手続き概要は、「令和5(2023)年度福利のしおり」22,23ページに掲載しておりますので、早めのご確認をお願いします。

- (※1) 貸付償還金の一括(即時)償還手続き、団体扱い生命保険料の払込方法変更手続き、グループ保険の継続(脱退)手続き
- (※2) 令和6年4月から定年前再任用短時間勤務の方は、令和6年3月31日をもって当会の正会員資格喪失となります。4月1日以降は、準会員として当会に加入できますが、(※1)の手続きが必要です。

### 退職予定者説明会

年度末退職予定者を対象とした説明会を令和6年2月中旬頃に開催します。当日は、上記手続きの具体的な説明や各種手続き書類のご提出のほか、退職後の福利厚生を担う滋賀県退職教職員互助会の制度説明と加入案内などを行いますので、ご出席をお願いいたします。(開催日時等は所属所長あてに文書で通知しておりますのでご確認ください。)

### 貸付未償還元金の一括償還

互助会の貸付は、退職手当から未償還残高を控除できないため、口座振替により全額償還していただきます。(公立学校共済組合の貸付制度とは異なります。)

償還希望月	提出書類	提出期限	償還方法
令和6年3月	一括償還申請書	令和6年2月29日(木)	当会が指定する日に口座振替します。(当会へ口座振替依頼書を未提出の方は令和6年2月29日(木)までにご提出ください。) 当会へ口座振替依頼書を提出されない方は、振込により償還してください。(振込手数料は振込人負担となります。)
令和6年4月	即時償還申請書	令和6年3月29日(金)	

償還希望月の初旬に償還方法について通知文書を送付します。  
 なお、即時償還の場合は未償還元金に1か月分の経過利息を加算いたします。

お問い合わせ先 教職員互助会 TEL 077-528-4557

## カフェテリアプラン助成事業について

令和5年4月から11月までの間、  
 資格を有し、掛金を納めた会員(※)に対し、12月末日までに  
 当会登録口座へ1万円を振り込みます。

※当会に加入していない  
 臨時的任用職員、会計  
 年度任用職員などの方  
 は給付対象外です。

この助成は、福利厚生に対する会員の多様化するニーズに対応し、会員の充実した生活を支援するものです。

余暇活動、健康づくり、生活支援、健康維持管理、自己啓発等有効に活用してください。

お問い合わせ先 教職員互助会 TEL 077-528-4557



# ハラスメントあるある

教職員相談室 臨床心理士 谷口 麻起子

私はハラスメントはなくならないと思っています。相談員のくせに何を言いかと眉をひそめる方がおられるかもしれませんが、多くの方が、ああやっぱり、と思われるのではないのでしょうか。ただしハラスメントはできるだけない方が良く、理由はどうあれ悪質なものもあると認識しています。その上で、なぜハラスメントがなくならないと考えるかということ、ハラスメントの背景にはその人の生き方や、人間関係の問題があるからです。その例を下記にいくつか挙げてみます。

## 1. 自分はこのように生きてきたから、これが正しい

ハラスメント的行為に耐えて生きてきたことで今の自分がある、という方です。他者への関わり方をそれしか知らない、あるいはそれぞれが望ましいものだと思われています。しかし他者はどうその行為を受けとめるのでしょうか。生き方に正解はありませんが、自分の生き方を他者に強いていないのでしょうか。

## 2. 自分のやり方を変えられない

誰も無意識的に、仕事のやり方にこだわりや流儀があります。TPOに合わせてそれを柔軟に変えることができる人もいれば、それが難しい人もいます。教育現場では協働する場面が多く、それぞれのやり方が衝突し、当事者にハラスメント的行為として認識されることもあります。業務の遂行のために、調整役の人がいると良いでしょう。

## 3. 人間関係の距離

近すぎても遠すぎても、こじれてしまう時があります。一方が我慢をしており、他方がそれに気づかず、ある時我慢ができなくなり、自分が受けてきたことがハラスメントでは・・・という例です。それぞれ適切な距離感は異なります

ので、近い場合は距離を取り、遠い場合は距離を縮め、ということ意識していくことが多少とも予防になるかもしれません。またこじれる時は大体1対1の関係で起こります。複数で物事を進める、適宜第三者が間に入るようにする、ということも予防法でしょう。

## 4. キャパシティオーバー

業務が多すぎる等でその人のキャパシティを超えてしまい、他者への言動がきつくなったり、雑になったりしてしまう場合です。言われた方は傷つきますので、言動を選ぶ必要はあります。しかし言動を選ぶ余裕すらない環境についても振り返る必要があると思います。言動をした人が実は業務を抱えて孤立していることもあるのです。

他にもありますが、上記4つの例を考えるだけでも、ハラスメントをなくすことがいかに難しいかがわかります。といって私たちは、ハラスメントを許容してしまってもいけません。ハラスメントをされる可能性も、してしまう可能性もある私たちが、ハラスメントについて考え続けることが大切だと思います。健康福利室では月に1・2回相談日がありますので、気になることがあれば、一緒に考えていきましょう。そしていかなる理由であれ、ハラスメントを受けた方の苦痛や辛さは大変なものです。健康福利室は秘密厳守ですので、背負っている辛さを共有できればと思います。



# 知っておきたいお金のアレコレ

iDeCoと  
つみたて投資枠  
について

## iDeCo・NISA・新NISAの比較について

(イメージ図)	iDeCo	2024年からのNISA		2023年までのNISA	
		つみたて投資枠	成長投資枠	つみたて投資枠	一般NISA
加入(拠出)可能年齢	65歳未満の 国民年金の被保険者	18歳以上		18歳以上	
投資方法(買付方法)	積立投資 (スイッチング可)	定時・定額の積立投資	指定なし	積立投資のみ	通常の買付け・積立投資
税制優遇	拠出・運用・給付時に 優遇税制有り	運用益は非課税		運用益は非課税	
投資可能商品	投信・預金・保険 (運営管理機関により異なる)	長期の積立・分散投資に 適した一定の投資信託	上場株式・投資信託等	長期・積立・分散投資に 適した一定の投資信託	上場株式・ETF・ 公募株式投信・REIT等
拠出限度額 (年間投資枠)	14.4万円~81.6万円	120万円	240万円	40万円	120万円
非課税保有 限度額(総枠)	-	1,800万円 1,200万円(内数)		800万円 (40万円×20年)	600万円 (120万円×5年)
非課税保有期間	拠出開始から給付終了まで	無期限		20年間	5年間
引出し制限	原則60歳まで引出せない	なし		なし	

(注) 上表の項目および内容は、各制度のすべてを網羅したものではありません。  
 ※ 2024年からNISAは、口座開設期間・非課税保有期間の恒久化、年間投資枠・非課税保有限度額の大幅な拡大など、制度が抜本的に改正されることとなりました。これに伴い、現行の「一般NISA」および「つみたてNISA」(以下、「現行のNISA」といいます。)での投資は2024年以降できなくなります。なお、現行のNISAで投資されたものは、2024年以降のNISAの非課税保有限度額(総枠)とは別枠で、当初の非課税保有期間終了まで非課税のまま保有することができます。ただし、当該非課税保有期間終了時に2024年以降のNISAに移管することはできません。

### 個人型確定拠出年金制度(iDeCo)の概要

- ◆ 定期的に一定額の掛金を拠出し、運用商品を自分で選択して資産形成する年金制度
  - ・運営管理機関からプランを1つ選択し、加入を申し込む
  - ・掛金上限額は年144,000円、月額上限12,000円
  - ・掛金の拠出ができるのは65歳未満の国民年金被保険者の方
  - ・運用商品は随時変更可能
- ◆ 運用成果は老齢給付金として、原則60歳以降に年金や一時金で受取ります
  - ・老齢給付金は、運用成果によって異なります
  - ・受給開始年齢の上限は75歳です
- ◆ 拠出・運用・給付それぞれの段階で税制優遇が受けられます
- ◆ 転職や就業形態が変わる場合でも、継続利用することができます

(注) 上記は制度の概要であり、すべてを説明したものではありません。加入申出の際は、加入プランの詳細をご確認の上、お手続き下さいようお願い致します。

	2023年までのNISA (つみたて・一般)	2024年からのNISA (つみたて投資枠・成長投資枠)
制度の併用	✗ つみたて・一般どちらかの 口座のみ併用可	○ 併用可能! 同時併用可
非課税期間	■ つみたてNISA 20年間(最長2042年まで) ■ 一般NISA 5年間(最長2027年まで) <small>※ 現行NISAはどちらにも拠出は出来ず 繰り替えし(ローリング)は不可</small>	○ 無期限 (恒久化) <small>口座開設時より!</small>
年間投資枠	■ つみたてNISA 40万円 (毎月3.3万円 ×12か月) ■ 一般NISA 120万円	○ 年間投資枠 大幅UP! ■ つみたてNISA 120万円 (毎月10万円 ×12か月) ■ 一般NISA 240万円 <small>※ 投資枠枠内での 運用は2023年までの NISAと同等あり</small>
最大利用可能額	■ つみたてNISA 最大800万円(20年×40万円) ■ 一般NISA 最大600万円(5年×120万円)	○ 生涯の 投資枠が 新設定 非課税保有限度額(総枠) 2つの投資枠を合わせて 1,800万円 (うち成長投資枠は 最大1,200万円まで保有可能)
売却後の投資枠	○ 売却した場合も 投資枠は復活しない	○ 売却して 投資枠復活 売却した場合は その分の非課税保有限度額(総枠)が 翌年以降 再利用可能 <small>※ 繰上払(=取付返額)照戻し方式で管理</small>

(注) 記載内容は、2024年1月から開始される「新しいNISA制度」の概要説明を目的として作成したもので、同制度のすべてを説明したものではありません。今後制度内容が変更されることもありますので、記載内容についても事前の告知なく変更する場合があります。

### ライフプランステーション 動画やコラム、ライフプランに役立つ情報が満載です。

滋賀県教職員  
互助会のHP  
アクセス方法

1

ユーザー名 会員番号(職員番号)  
パスワード 生年月日(西暦年月日)例:19800101

2

3

ログインID shigakyogo  
パスワード shigakyogo

4

ログイン完了!

互助にゃんの生涯生活設計

にゃんとしたコラム

夏のセミナー  
振り返り号55歳  
以上対象

## 生涯生活設計セミナーを開催しました！

参集セミナー



日時：令和5年8月4日（金）

場所：県庁東館7階 大会議室 受講者：44名

内容：生涯生活設計の必要性について理解を深めてもらえるよう開催しました。

受講者の感想を  
一部紹介します  
にゃ！

## 先輩の話

## 「退職前後の大切なこと～暮らし、生きがい、健康～」

講師：一般財団法人滋賀県退職教職員互助会 事務局長 脇坂高峰さん



- 日々の生活を丁寧に生きること、心がけたいと思いました。
- 定年後の暮らしについて考えられたのでよかったです。
- これからの準備への取っ掛かりをいただけたと思う。ありがとうございました。



## 健康①

## 「人生100年時代に向けた食生活」

講師：公益社団法人滋賀県栄養士会 管理栄養士 大田初代さん

- 食生活での新たな知識をいただいた。
- 体内時計のこと。朝ごはんの大切さを改めて知った。
- 朝食はなぜ大切なのか、欠食はなぜダメか、カーボラストで血糖値をあげない、etc、大変勉強になりました。



## 健康②

## 「スリープタフネスセミナー」

講師：株式会社ルネサンス 健康運動指導士 石井 誠さん



- 質の良い睡眠ができるようになりたい。
- 起きる時間を一定にするために、明日から少しずつ起きる時間を早くしていきたいと思います。
- エクササイズは、気持ちよかったです。体がずっと伸びた感じです。



## 経済生活

## 「今からはじめる退職後のライフプランとマネープラン」

講師：野村證券株式会社 資産形成推進部 資産形成推進課 課長代理 舟木周子さん

- NISAの説明、分散投資。知らなかったことばかりで、大変参考になった。資産寿命をのばすこと。iDeCoとNISA、検討したい。
- 資産運用について、少し理解が進んだ。始めてみようという気持ちになった。最大のリスクは「何もしない」ということなので…。



主催：滋賀県教育委員会事務局教職員課健康福利室 公立学校共済組合滋賀支部 一般財団法人滋賀県教職員互助会  
(協賛) 一般財団法人滋賀県退職教職員互助会