

福利しずおか

第108号



アンケートに答えて
QUOカード
3,000円分をゲット!

※詳しくは18ページを
ご覧ください。

「福利しずおか」は
公立学校共済組合静岡支部
ホームページでも
ご覧いただけます。



も く じ

特 集

- P1 あなたの関心と行動が、地域を動かす。
SHIZUOKA YELL STATIONから広がる人の輪

お知らせ

- P3 令和4年度 公立学校共済組合静岡支部 決算の概要
P4 標準報酬月額の時決定・随時改定とは…

ベネフィット・ステーション事業

- P5 ベネフィット・ステーションってどんなサービスなの？
P6 ベネアカウント登録方法
P7 秋のおでかけ特集

お知らせ

- P8 研修会に講師を呼ぼう！～職場の健康づくり支援事業～
P9 「医療費のお知らせ」でラクラク医療費控除！
P10 検認事務を行っています！
P11 障害厚生年金をご存知ですか？
P12 「共済組合電話相談」を実施しています！
ねんきん定期便が届いたら、加入記録を確認しよう！

お知らせ

- P13 毎年受けよう！「特定健診」
「特定保健指導」の対象となった方へ
P14 人間ドック・脳ドックの受診期限は11月末までです！
関東中央病院で受診する人間ドックの
優遇制度をご紹介します

健康アラカルト

- P15 がん治療の今と昔

お知らせ

- P16 ジェネリック医薬品軽減額通知をお届けしています！
団信制度の中途加入募集を行います

健やかカラダ通信

- P17 食事とがん

組合員のひろば

- P18 職場の健康法
読者からの投稿募集！アンケートを募集します！

「福利しずおか」は、健康情報や教職員の福利厚生情報などを紹介しています。
ご家族の方とお読みいただいた後も保管してご活用ください。

〈 発 行 者 〉 公立学校共済組合静岡支部
静岡県教育委員会教育厚生課

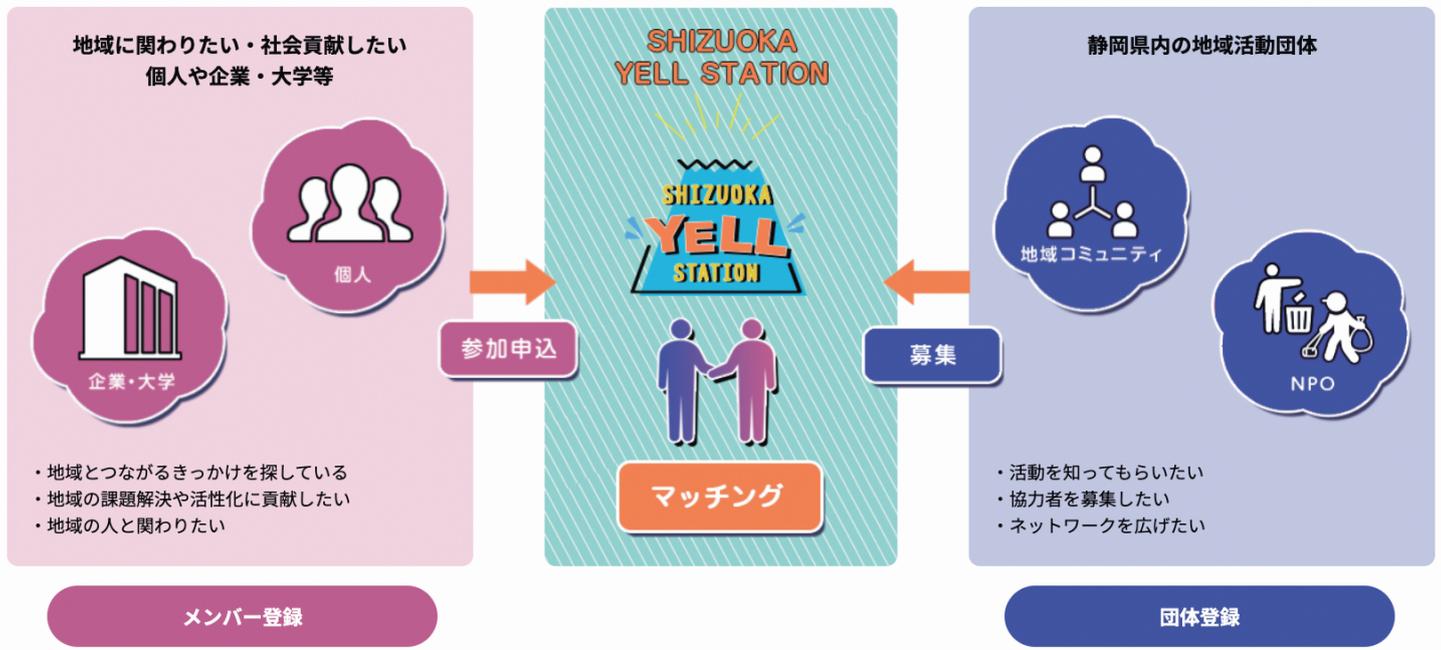
〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号
TEL 054-221-3137 FAX 054-221-0020



関係人口ウェブサイト

あなたの関心と行動が、 地域を動かす。

SHIZUOKA YELL STATIONから広がる人の輪



[SHIZUOKA YELL STATION]とは？

SHIZUOKA YELL STATIONは静岡県で地域づくりを頑張る活動団体と、地域貢献や地域との交流に関心のある人をつなぐ応援サイトです！

静岡県内の様々な地域活動を見ることができ、好きなプロジェクトに参加できます！

あなたの応援が地域を元気に！あなたが活躍する場所が静岡県にあります！

多くの地域づくり活動団体が登録

県内で地域づくりを頑張っている団体が登録しています。登録団体の取組は「まちづくり」から「環境」まで様々です。

令和5年9月末現在125団体が登録しています。お住まいの地域で活動している団体を検索することもできます！

活動プロジェクトへの参加

「子育て・教育」をはじめとする8つの活動分野のプロジェクトが掲載されます。

興味のあるプロジェクトがあれば、サイトより活動団体に問合せや参加申込ができます！

会員登録案内

(ふじのくにパスポートPLUS制度)

会員登録募集中です！

会員登録すると次のサービスが利用できます。

- あなたの関心分野や地域のプロジェクトがメールマガジンで届きます。
- 富士山の保全活動を応援できる電子マネー機能(WAON)付き会員カードが交付されます(無料)。

会員登録はこちらから



<https://shizuoka-yellstation.com/entry>

お問い合わせ

静岡県政策推進局総合政策課

TEL:054-221-3201

Mail:e-kankei@pref.shizuoka.lg.jp



登録団体の紹介

NPO法人 豆游義塾

剣道で人づくり 体験・交流で地域づくり!

<団体について>

小・中学生への剣道指導によるスポーツ振興と、教育支援による地域づくりを目指す団体です。元教職員の理事長が立ち上げ活動をしています。

所在地 静岡県賀茂郡河津町峰

- 取組**
- ①小・中学生への剣道指導
 - ②教育支援
 - ・川遊び体験や自然観察体験
 - ・スタッフ養成プログラム



プロギング浜松

ごみ拾い×ジョギングのSDGsフィットネス

<団体について>

プロギング(ジョギング×ごみ拾い)を通じて、参加者の心身と地球の健康に貢献します。ごみZEROを目指します。

所在地 静岡県浜松市中区

- 取組**
- ①プロギングイベントの開催
 - ②プロギングの普及啓発



NPO法人 Earth Communication

自然に触れ、楽しみ、好きになってほしい!

<団体について>

より良い自然や環境を未来へとつなげていくことのできる持続可能な環境や社会づくりを目指し、活動を行っています。

所在地 静岡県御前崎市

- 取組**
- ①自然体験活動や環境学習
 - ②環境保全活動
 - ③青少年リーダー育成事業



NPO法人 里山会公文名ファイブ

未来の子ども達に里山を残したい!

<団体について>

箱根外輪山三国山西麓地域の誇りである自然豊かな里山を未来の子ども達に継承すべきと思い日々活動を行っています。

所在地 静岡県裾野市

- 取組**
- ①環境学習活動(里山の動植物観察記録)
 - ②森林保全活動(野鳥・昆虫が寄ってくる森づくり)
 - ③農地保全活動(耕作放棄地を活用しての米野菜栽培)



令和4年度 公立学校共済組合静岡支部 決算の概要

6月23日(金)に開催された支部運営審議会において、令和4年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。なお、運営審議会の内容につきましては、公立学校共済組合静岡支部ホームページに議事録を掲載しています。

【組合員数・被扶養者数】

令和5年3月31日現在

区 分	組合員数(前年度末比)	被扶養者数(前年度末比)
一般・船員組合員	30,635人(+1,439人)	19,243人(+110人)
任意継続組合員	567人(+29人)	241人(△13人)
合 計	31,202人(+1,468人)	19,484人(+97人)

【短期給付事業】 組合員の病気・出産・休業・災害や被扶養者の病気・出産などに対して給付を行う事業です。収入から給付等を差し引いた本部送金は、後期高齢者支援金などの拠出に充てられます。

収 入	金 額	支 出	金 額
負担金	9,474,241千円	給付等	8,681,908千円
掛金等	9,754,311千円	本部送金	10,546,644千円
合 計	19,228,552千円	合 計	19,228,552千円

【長期給付事業】 退職した組合員やその遺族等に、年金や一時金の支給を行う事業で、支部では掛金等の収納や年金請求時の書類の審査などを行っています。収入は本部へ送金し、年金等の支給のほか、資金の運用などに充てられます。

収 入	金 額	支 出	金 額
負担金	28,875,907千円	本部送金等	46,328,561千円
掛金等	17,452,654千円		
合 計	46,328,561千円	合 計	46,328,561千円

【保健事業】 組合員等の健康の保持増進や元気回復等を目的として、健診事業(人間ドックなど)、健康づくり事業(職場の健康づくり支援事業など)及び一般事業(ベネフィット・ステーション事業など)を行っています。

事業費	金 額	内 訳	金 額
厚生事業費 特定健康診査等費	459,590千円	健 診 事 業	416,506千円
		健康づくり事業他	43,084千円

【貸付事業】 組合員が臨時に資金を必要とする場合に、その目的に応じた種類の貸付け(一般貸付けや教育貸付けなど)を行う事業です。

内 容	金 額	内 訳	金 額
貸付金総額	49,500千円	一般貸付け	20,900千円
		住宅貸付け	11,600千円
		教育貸付け	13,500千円
		結婚貸付け	2,000千円
		葬祭貸付け	1,500千円

管理担当 054-221-3137・3138

標準報酬月額の時決定・随時改定とは・・・

標準報酬月額は、毎月徴収する掛金や休業された際の給付額、将来支給する年金額等を計算する際の基礎となるものです。

実際に支給された報酬に見合った額となるよう毎年一度見直しが行われる「時決定」、支給される給与等に増減があった場合に行われる「随時改定」についてご紹介します。

※短期組合員の方は取り扱いが異なります。

時決定

毎年、7月1日において組合員である方の4月から6月までの3か月間の報酬の平均により標準報酬月額を決定することを「時決定」といいます。

対象となる方

時決定は以下のいずれにも該当しない方で、且つ、7月1日時点で組合員である方が対象です。

- ・ 6月1日から7月1日までの間に公立学校共済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」、「育児休業等終了時改定」、「産前産後休業終了時改定」を行う方

算定方法

4月から6月までの3か月間に支給された報酬（※1）の平均額を「標準報酬等級表」（※2）に当てはめて決定します。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8月まで適用されます。

【例】

月	報酬額	3か月間平均額
4月	308,000円	310,000円 ※円未満の端数がある場合は切り捨て
5月	325,000円	
6月	297,000円	

310,000円以上、330,000円未満なので
標準報酬月額は…
320,000円
(短期：第23級 厚年：第20級 退職等：第20級)

- ※1 「報酬」には、基本給以外に通勤手当、住居手当など月等を単位として一定額が支給される手当(基本給も含め「固定的給与」という)や、時間外勤務手当などの月ごとの勤務実績に応じて支給される手当(「非固定的給与」という)も含まれます。
- ※2 「標準報酬等級表」は公立学校共済組合静岡支部ホームページに掲載していますので、そちらをご覧ください。

随時改定

昇給、各種手当の増額、人事異動などにより給与額が大幅に増加した場合には、実際に受けている報酬の額と標準報酬月額の間乖離が生じてしまうことがあります。このような状態を避けるために、一定の要件を満たすことで標準報酬月額を見直すことを「随時改定」といいます。

対象となる方

随時改定は、下記の要件すべてに該当した場合に行われます。一つでも該当しない場合には行われません。

- (1) 固定的給与(月単位で一定額が継続して支払われる報酬(基本給や扶養手当など))に変動があること。
- (2) 固定的給与の変動月から継続した3か月間の各月の支払基礎日数(祝日法による休日及び年末年始の休日を含む出勤した日)が17日以上であること。
- (3) 固定的給与の変動月から3か月間の報酬の平均により算定した標準報酬の等級と現在適用している標準報酬の等級に2等級以上の差があること。

【例】 4月1日に新たに組合員の資格を取得した方が、11月に報酬が変動し随時改定を行った場合

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
決定・改定種別	資格取得時決定			時決定			随時改定			時決定										
標準報酬	23級 320,000			23級 320,000			25級 360,000			24級 340,000										
算定の対象月	●	●	●				●	●	●				●	●	●				●	●

管理担当 054-221-3137・3138



**組合員とその家族を応援する
福利厚生サービス**

組合員だけでなく配偶者や
それぞれの二親等以内の
家族なら誰でも使えます。

使わないと損!?

スマホまたは会員証
提示で何度でも
ご利用できます!

サービスも豊富!

その数なんと**140万件以上!!**
その中から好きなメニューを
お選びください!

県内だけじゃない!

県内の施設はもちろん
県外の人気施設も
ご利用できます。

ベネフィット・ステーションって どんなサービスなの?

メニューのカテゴリーも充実!

- ・旅行 ・結婚/出産お祝い
- ・映画 ・育児/介護の補助
- ・スポーツ・グルメ
- ・温泉 ・ショッピング など

お得なプレゼントも!

- ・ベネポプレゼント
- ・デジタルクーポン
- ・食品 ・家電製品 など

**誰でも簡単登録で
すぐに使える!**

登録はたったの**5分!**
簡単**8STEP**
登録後すぐに利用可能
※次頁参照

期間限定メニューも登場

期間限定/枚数限定の
超お得な割引も
お見逃しなく!!

ベネステ体験記

30代女性の場合



先日、御殿場アウトレットで洋服を購入した際に、
会員証クーポンの提示で5%オフの割引が利用で
きました。他にも、飲食店でのお会計の割引やデ
ザートのサービスなど、お得な気分が味わえるので、
旅行や外食をする前に、ベネフィット・ステーション
が利用できるお店や施設がないかHPで検索して
います。HPを見てみると、こんなサービスもあるん
だ!と様々な場面で利用できることがわかってワ
クワします!

20代男性の場合



身近なラーメン屋やカフェなどで無料トッピング
追加や大きいサイズが通常価格で注文ができ、
とてもお得に感じました。日常生活で使うコンタ
クトが15%割引で購入できるため、お金のかかる
日用品が安く購入でき助かっています。また、若
者に人気なインスタ映える観光地など旅行先
でも利用できるレジャーメニューも多く、有効に活
用していきたいです!

ベネフィット・ステーションおすすめメニュー (静岡県内施設)

WEB申込 No.10670209



全席完全指定制・完全入
替で立ち見の心配なし!

■デジタルクーポンコードでTCチケット
一般 2,000円⇒1,500円

WEB申込 No.10683608



世界へ出す喜びを、福岡
発祥のどんこつラーメン専
門店。

■クーポンで ラーメン1杯
単品価格より**110円OFF**

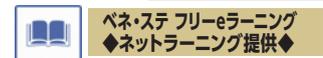
WEB申込 No.10620051



ミズノ専属のインストラクターが、
レベルに合わせたわかりやすい
レッスンで指導にあたります。

■クーポンで入校金**3,000円**
⇒**無料**

WEB申込 No.10630653



ビジネスシーンに即活用できる
講座が全て無料で利用可能!

■eラーニング講座
約**440タイトル**
受講料**無料** ほか

WEB申込 No.10670866



イルカが近い!!ペンギンも近い!
アザラシも近い楽しいショーが
いっぱい。イルカFANにお勧めの
9種類のプログラムは大人気!

■会員証クーポンで入場料
おとな **2,400円⇒2,200円** ほか

WEB申込 No.10662259



天然温泉と薬石汗蒸房。
二つの空間で新しい癒し
の世界へ。

■会員証で薬石汗蒸房
通常料金から**200円OFF** ほか

WEB申込 No.10730123



結婚した幸せな二人におめで
たうの気持ちを込めて素敵な
商品をプレゼント!!

■カタログギフト専門サイト
『FACLA』カタログギフト
7%割引クーポン ほか

WEB申込 No.10730106



ママ・パパになった喜びは何物
にも代えがたい最高の瞬間。
愛情たっぷりの育児ライフに
ぴったりなサービス・グッズ
を集めましたのでぜひご利用
ください!

■ベネッセ お子様専用の
「おなまえシール」全**146枚プレゼント**
ほか



ベネフィット・ステーション カスタマーセンター

0800-9192-919 (通話無料)

営業時間: 全日 10:00~18:00 (年末年始を除く)

※掲載の情報は2023年8月現在の情報です。
※特典内容等は一例となります。最新の特典情報と利用方法は会員専用サイトでご確認ください。
※ご利用の際は、会員専用サイトにて注意事項を確認の上、ご利用ください。 ※イラスト・画像はイメージです。



秋のおでかけ特集

芸術の秋、少し遠出してみませんか？

<p>No. 10673023 浜松市 会員証クーポン</p> <p>かんざんじロープウェイ 浜名湖オルゴールミュージアム</p> <p>ミュージアム&ロープウェイ往復セット券 おとな(中学生以上) 100円OFF こども(3歳以上) 50円OFF</p> 	<p>No. 10672459 駿東郡 会員証クーポン</p> <p>ベルナル・ビュフェ美術館</p> <p>入館料 おとな・大学生 ・高校生 100円OFF</p> 	<p>No. 10671022 熱海市 会員証クーポン</p> <p>MOA 美術館</p> <p>入館料 おとな 1,600円 ⇒ 1,400円 高校生・大学生 1,000円 ⇒ 800円</p> 
--	--	---

秋風の中レジャーを楽しもう♪

<p>No. 10766290 名古屋市 WEB</p> <p>レゴランド・ジャパン&シーライフ名古屋 コンボチケット</p> <p>1DAYパスポート スーパーピーク おとな 7,900円 ⇒ 6,500円 こども 5,300円 ⇒ 4,100円 ほか</p> 	<p>No. 10678326 名古屋市 WEB</p> <p>東山動植物園</p> <p>入園券 おとな(高校生以上) 500円 ⇒ 400円 ●中学生以下は入園料無料。</p> 	<p>No. 10670994 沼津市 会員証クーポン</p> <p>伊豆・三津シーパラダイス</p> <p>入館料 おとな(中学生以上) 2,400円 ⇒ 2,000円 こども(4才~小学生) 1,200円 ⇒ 1,000円</p> 
--	--	--

足を運べばこんなところも！

<p>No. 10670640 箱根町 会員証クーポン</p> <p>箱根ガラスの森美術館</p> <p>入館料 おとな 1,800円 ⇒ 1,600円 入館料 高校生・大学生 1,300円 ⇒ 1,100円 小・中学生 600円 ⇒ 500円</p> 	<p>No. 10672684 横浜市 会員証クーポン</p> <p>横浜大世界/ アートリックミュージアム</p> <p>通常料金より 10%OFF</p> 	<p>No. 10672817 名古屋市 WEB</p> <p>名古屋港水族館</p> <p>入館券 おとな 2,030円 ⇒ 1,620円 高校生 2,030円 ⇒ 1,420円 小・中学生 1,010円 ⇒ 710円 幼児(4歳以上) 500円 ⇒ 350円</p> <p>【チケット後日発送】 お届けは入金確認後10日程度 (土・日・祝日は除く)がかかります。</p> 
---	--	---

全国で利用できるメニュー

<p>No. 10781713 レジャパス! 日本最大のレジャー・エンタメ定額制サービス!</p> <p>年パスコース ライトプラン おとな(18歳以上) 21,780円 ⇒ 10,890円 スタンダードプラン おとな(18歳以上) 32,780円 ⇒ 16,390円</p> <p>WEB</p> 	<p>NEW</p> <p>30代男女 定額で入れるので、普段行かない施設にも行ってみたいくなる。そのきっかけになるのが魅力。</p> <p>30代ファミリー 毎月4万かかっていたお出かけ費用が、1200円で遊び放題になりコストパに助けられています!元取れまくります!</p> <p>40代ファミリー コロナ禍で外出が減っていたが、家族で出かける機会が増えました。予定を立てるのが楽しみです。</p>
--	---

※掲載の情報は2023年8月現在の情報です。 ※特典内容等は一例となります。最新の特典情報と利用方法は会員専用サイトでご確認ください。
※ご利用の際は、会員専用サイトに注意事項を確認の上、ご利用ください。 ※イラスト・画像はイメージです。

会員専用サイトはこちらから <https://bs.benefit-one.inc/>

Benefit Station **ベネフィット** 検索 **スマホは右記コードから**

利用方法やご予約、会員専用サイトについてのお問合せはこちらへ **ベネフィット・ステーション カスタマーセンター**
0800-9192-919 (通話無料)
営業時間：全日 10:00~18:00 (年末年始を除く)




福祉担当 054-221-3181・3182

研修会に講師を呼ぼう!～職場の健康づくり支援事業～

職場の健康づくり支援事業では、所属所等が開催する組合員のための健康づくりやメンタルヘルスに関する講習会、講演会及び研修会の実施に対して支援を行っています。支援の方法には「費用助成」と「講師派遣」の2種類があります。

呼びたい講師が決まっている場合



費用助成

所属所等が依頼した講師の謝礼金及び交通費について助成します。※1

<申請方法>

講習会等開催日の1か月前までに申請書※2を提出してください。

テーマ一覧から選ぶ場合

R5テーマ一覧



メンタルヘルス、運動、リラクゼーション、働き方改革など様々なテーマをご用意しています。

講師派遣

ご希望のテーマに沿った講師を共済組合が派遣します。講師謝礼金及び交通費については共済組合が負担します。

<申請方法>

テーマ一覧から、テーマを選び、講習会等開催日の2か月前までに申請書※2を提出してください。

※1 金額の上限は申請団体及び開催時間により異なります。事業の詳細については令和5年4月13日付け公立静第51号「令和5年度職場の健康づくり支援事業の実施について(通知)」をご覧ください。

※2 申請書様式は、公立学校共済組合静岡支部ホームページの組合員専用ページ「様式ダウンロード(令和5年度以後用)」に掲載しています。

講師派遣で人気のテーマをご紹介します♪

体を動かしリフレッシュしたり、セルフケアについて学ぶ運動系のテーマやメンタルヘルスに関するテーマ、働き方改革に繋がるテーマが人気となっています。ぜひ職場の健康づくりにご活用ください。

自力整体

眼精疲労、肩こり、腰痛などのお悩みに。自分のからだを自分でほぐして、体も心も軽やかになりましょう!



行動心理学

～何気ない仕草から隠れた心理を読み解く～

無意識に行う仕草ほど本音が出やすく、相手の気持ちを推測することに役立ちます。相手の気持ちを察する一つの手段として良い関係を築くために役立っています。



職員室の収納整理

～環境を整える～

整理収納術は単なる片付けの方法ではなく、ムリ・ムダに気付き不必要を取り除いて減らししていく技術です。

職員室改革から働き方改革に繋がります。



福祉担当 054-221-3181・3182

「医療費のお知らせ」でラクラク医療費控除!

医療費控除とは?

申告をする本人や生計を同一にする家族が支払った医療費がある場合は、下記のとおり計算した金額を医療費控除として所得金額から差し引くことができます。なお、医療費控除は年末調整で行うことができないため、ご自身で確定申告をしていただく必要があります。

$$\left(\begin{array}{l} \text{支 払 っ た} \\ \text{医療費の総額} \end{array} - \begin{array}{l} \text{団 体 等 か ら} \\ \text{補填される金額} \end{array} \right) - 10 \text{万円} \times = \text{医療費控除額} \\ \text{(最高 200 万円)}$$

※総所得の合計額が200万円までの方は、総所得の合計額の5%

医療費控除の詳細内容については、お近くの税務署へお問い合わせください。



「医療費のお知らせ」を活用すると・・・

★領収証の収集・保存・添付が不要

確定申告書に「医療費のお知らせ」を添付した場合、通知書に記載されている医療費の領収証については添付する必要がありません。

★明細の記入を省略できる

確定申告をしていただく際、「医療費のお知らせ」に記載されている項目については、医療費控除の明細書への記入を省くことができます。

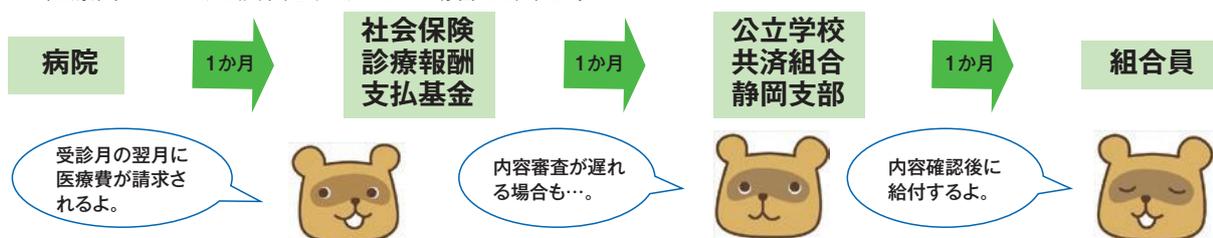
なお、保険外適用の医療費については「医療費のお知らせ」に記載されません。ご自身で領収証を保管し、医療費控除の明細書に記入していただくこととなります。

「医療費のお知らせ」の記載内容については、以下のことをご承知おきください。

1 「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費がある場合があります。

例) 診療月から3か月が経過していない。

→ 医療機関から届いた診療報酬明細書(レセプト)を基に作成しているため、診療月から3か月が経過していない医療費については反映されていない場合があります。



2 「医療費のお知らせ」に記載されている支払額が、実際に負担した医療費額と異なる場合があります。

例) 公費負担医療対象の療養で国や自治体から助成を受けている。

例) 教職員互助組合や生命保険会社から給付金が発生する。

→ 「医療費のお知らせ」に記載されている支払額から、これらの金額を差し引いていただく必要があります。

支払った医療費が載っていなかったり、記載されている支払額と実際の自己負担額に差異が生じたりした際は、ご自身で訂正等をしていただく場合もあります。詳しくはお近くの税務署へお問い合わせください。

※詳細は公立学校共済組合静岡支部ホームページをご覧ください。

手続きナビ → 短期給付の手続き → 「医療費のお知らせ」(医療費通知書)の発行について

「医療費のお知らせ」の交付を受けるためには?

「医療費のお知らせ」申請依頼書の提出が必要になります。公立学校共済組合静岡支部ホームページから様式をダウンロードし、共済業務班給付担当へ提出してください。

組合員専用ページ → 様式ダウンロード → 短期給付関係 → 39「医療費のお知らせ」申請依頼書

給付担当 054-221-3135・3136

検認事務を行っています!

被扶養者証等の検認事務にご協力いただきありがとうございました!

現在静岡支部では、検認事務を行っています。今年度の検認においても、遡って認定取消となる事例が見受けられます。

例えば、**数か月遡る取消となり、共済組合が負担した医療費数十万円を返還**していただいた事例もありました。

被扶養者の収入状況については、日頃からこまめに確認していただくことで、このような事例の発生を防ぐことができます。

もし、被扶養者としての要件を欠くに至ったときは、速やかに所属所を通じて共済組合へ被扶養者の認定取消手続きを行ってください。

また、被扶養者認定と扶養手当の認定基準は必ずしも一致するものではありません。収入のある被扶養者の方がいる場合には、その収入について今一度確認していただきますようお願いいたします。



◎被扶養者認定が遡って取消になる主な事例

事 例	取 消 日	取消日を確認するための書類
就職や結婚等により他の健康保険に加入していた。	就職日(婚姻日) 健康保険資格 取得日	新たに加入した健康保険証の写し、雇用契約書等の写し、戸籍謄本の写し ※内定通知書の写しは不可
アルバイト等の収入月額が、3か月連続で108,334円(60歳以上は150,000円)以上あった。 ※【重要事項】 扶養手当の基準とは異なります。 そのため、普通認定被扶養者についても、所属所にて月々の収入のご確認をお願いします。	3か月目の賃金等の支払日の翌日	取消事由が発生した月から遡って過去一年分の給与支払い証明書又は給与明細書(税金等の控除前の金額がわかるもの) ※上記の書類が取れない場合には、給付担当までご相談ください。
厚生年金等の支給開始又は65歳から老齢基礎年金等の支給開始により、年収の推計が認定基準額を超過していた。	支給開始月又は老齢基礎年金等の支給開始月の初日	年金証書又は年金額改定通知書の写し

年間収入額の確認について

年間収入額は雇用契約書等から推計できる推定年額ではなく、検認期間中(今回は令和4年9月~令和5年8月)に実際に得た収入の実績を確認させていただきます。これは、検認期間中の年間収入が認定基準額を超えていないことを確認するとともに、収入月額が3か月連続で108,334円(60歳以上は150,000円)を超えていないことを確認するためです。

また、検認期間に限らず年間収入額については、1月~12月、2月~1月といったように、**毎月ひと月ずつスライド**して、過去1年間の収入額がそれぞれ130万円(60歳以上は180万円)を超えていないかを確認する必要がありますのでご注意ください。

株等の譲渡収入について

株式、債券、投資信託、外国為替証拠金取引等(以下「株等」という。)の譲渡収入のある方については、扶養手当受給の有無に関わらず特別認定となります。すでに普通認定されている被扶養者の方で、株等を保有し始めた場合には、特別認定に区分変更の手続きを行ってください。

また、株等を保有することで発生する配当金も収入に含まれますのでご注意ください。

給付担当 054-221-3135・3136

障害厚生年金をご存知ですか？

障害厚生年金は、在職中に初診日のある傷病により、労働や日常生活に支障をきたすような一定の障害状態にある場合、請求に基づき支給される年金です。

支給要件

次の①～③の要件すべてを満たした場合、障害厚生年金を受給できます。

- ① 在職期間中に初診日（※1）があること
- ② 障害認定日（※2）と認定された日に障害等級1級～3級（※3）に該当すること
- ③ 初診日の前日において保険料納付要件を満たしていること（※4）



※1 障害の原因となった傷病について医師又は歯科医師の診察を初めて受けた日。

※2 初診日から1年6か月経過した日。ただし、治療の効果が期待できない状態（症状の固定）または特例症例（特定の障害状態になったこと）に該当する場合には、初診日から1年6か月経過しなくても障害認定日となります。

※3 身体障害者手帳の障害認定基準とは異なります。

※4 初診日のある月の前々月までの公的年金加入期間のうち、保険料納付済期間（共済組合員期間や厚生年金加入期間を含む）及び保険料免除期間を合算した期間が3分の2以上あること。または、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納期間がないこと。

事後重症による請求

障害認定日に障害厚生年金の支給要件に該当しない障害等級だった場合でも、その後傷病が悪化したことにより障害等級1級～3級になった場合は、請求手続きができます。このことを「事後重症による請求」といいます。

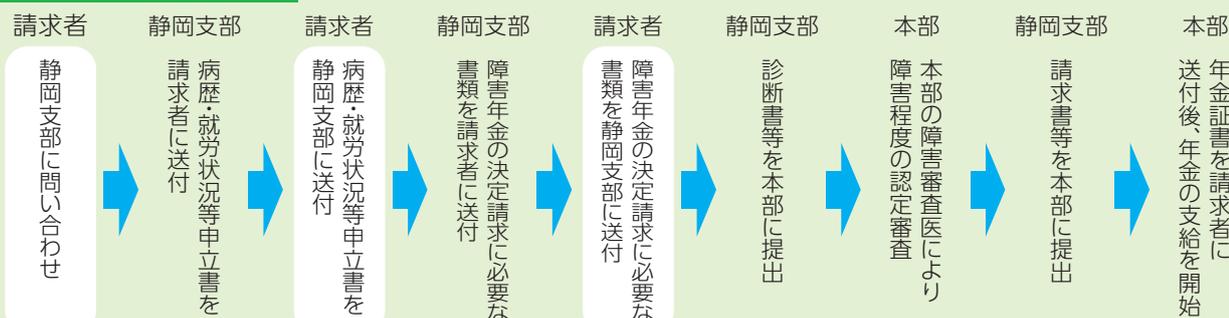
ただし、老齢基礎年金の受給権が発生（65歳到達または繰上げ受給）している場合は請求できません。

障害厚生年金と傷病手当金の調整

傷病手当金を受給している方が、同一の傷病により、障害厚生年金を受けようになったときは、傷病手当金が調整されます。

遡って年金が支給され、傷病手当金の支給期間と重複する期間がある場合は、すでに支給を受けた傷病手当金の一部を返還していただくことになります。

請求手続きの流れ



年金担当 054-221-3132・3180

「共済組合電話相談」を実施しています!

静岡支部では、各事業に関するお問い合わせのため、電話相談窓口を設けています。

対 象 者	静岡支部の組合員、組合員であった方、その配偶者等
相 談 内 容	公立学校共済組合静岡支部が実施している各事業に関すること
相 談 時 間	午前9時から正午、午後1時から午後5時(土、日、祝日、年末年始を除く)
実 施 方 法	<p>申込みをされなくても相談できますが、事前に予約されたい場合は、次により申込みください。相談希望日時に相談者宛てに電話をいたします。即日対応が困難な内容については、日程調整の上、後日回答させていただきます。</p> <p>①電話による申込み 相談時間内に専用ダイヤルに電話してください。</p> <p>②FAXによる申込み 共済組合電話相談申込書をFAXしてください。</p> <p>申込書 公立学校共済組合静岡支部ホームページ>厚生サービスの手続き>厚生サービスを利用する>その他の事業>共済組合電話相談</p>



専用ダイヤル 054-221-3623 FAX 054-221-0020

ねんきん定期便が届いたら、加入記録を確認しよう!

「ねんきん定期便」は毎年誕生月の下旬(誕生日が1日の方は誕生月の前月下旬)にご自宅宛てに届きます。

「見方がよく分からない」、「年金加入期間等に誤りがある」などのお問い合わせがありましたら、「ねんきん定期便」に記載の問い合わせ先へご連絡ください。

※「ねんきん定期便」は誕生月の4か月前までの情報に基づいて作成しています

発行形式	封 書		はがき	
年 齢	35歳・45歳	59歳	50歳未満	50歳以上
記 載 内 容	年金加入期間			
	加入実績に応じた老 齢厚生年金の見込額	加入状況が60歳ま で継続したものと して計算した老齢厚生 年金の見込額	加入実績に応じた老 齢厚生年金の見込額	加入状況が60歳ま で継続したものと して計算した老齢厚生 年金の見込額
	保険料納付額(累計額)			
	保険料納付状況(月別)		直近13か月分の保険料納付額	



年金担当 054-221-3132・3180

毎年受けよう!「特定健診」

特定健診(特定健康診査)とは

40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として行われる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。



組合員の皆様

「特定健診なんて受診した覚えがないけど…」と思われるかもしれませんが、**共済組合が実施している人間ドックや定期健康診断(指定年齢健診・生活習慣病健診)を受診することで、特定健診を受診したものとみなされます。**一年に一度は必ず人間ドック等の健康診断を受診しましょう。

被扶養者及び短期組合員(非常勤職員等)の皆様

7月に「特定健康診査受診券」を発送しました。**費用負担なしで特定健診の受診ができます**ので、ぜひご利用ください。なお、**受診券の有効期限は令和6年1月31日**となりますのでご注意ください。

※短期組合員(非常勤職員等)の方については、共済組合が実施する人間ドックや定期健康診断(指定年齢健診・生活習慣病健診)を受診された場合は、重ねて受診していただく必要はありません。その場合、届いた受診券を同封の返信用封筒にて返送願います。



一年に一度、自分のからだと向き合うきっかけにしよう!

福祉担当 054-221-3181・3182

「特定保健指導」の対象となった方へ

特定保健指導とは

「特定健診」の結果から、生活習慣病の発症リスクが高いものの、生活習慣の改善によって発症予防効果が期待できる方に対して、**看護師、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣を見直すサポートを行います。**
費用は共済組合が全額負担しますので、**ご自身の健康のためにぜひご利用ください!!**

特定保健指導を受けるメリット

- 生活習慣病のリスクとなる**血圧、脂質、血糖値**などの数値の改善につながります。
- 自分に合った生活習慣改善法を学ぶことで、**病気の早期回復や病気にならない体づくり**に役立ちます。
- 将来的に病気になるリスクが低くなり、結果的に**医療費を節約**することができます。



特定保健指導の利用方法

人間ドック及び指定年齢健診を受けた方	一部の健診機関を除いて、 健診当日に特定保健指導が受けられます! ①健診を受ける → ②結果説明を聞く → ③特定保健指導を受ける
生活習慣病健診を受けた方	委託先の SOMPOヘルスサポート(株) による訪問型特定保健指導が受けられます! ①所属所を通じて通知が届く → ②SOMPOヘルスサポート(株)より日程調整の電話連絡 → ③特定保健指導を受ける ※対面またはZoomによる遠隔面談が選択できます
受診券を利用して特定健診を受けた方	共済組合の契約先の実施機関で特定保健指導が受けられます! ①共済組合から「利用券」が届く → ②同封の御案内冊子から希望する実施機関を選択し予約する → ③特定保健指導を受ける

福祉担当 054-221-3181・3182

人間ドック・脳ドックの受診期限は11月末までです!

公立学校共済組合静岡支部が行う人間ドックと脳ドックの申込をされた方は、**11月末までに受診してください。**

11月末までに受診できない場合

やむを得ない事情により11月末までに受診できない場合は、**共済企画班福祉担当まで必ず連絡**願います。※受診期限を過ぎると共済組合の補助(人間ドック30,000円、脳ドック15,000円)が受けられない場合がありますのでご注意ください。

受診の取消しをする場合

受診の取消しする場合は、**健診機関と共済企画班福祉担当まで必ず連絡**願います。



福祉担当 054-221-3181・3182

関東中央病院で受診する人間ドックの優遇制度をご紹介します

関東中央病院は、公立学校共済組合の直営病院として、組合員の皆さまとご家族に対する質の高い医療と人間ドックを提供し、各診療科との連携により、予防から治療まで一貫したフォローを行っています。また、職域性を考慮した検査の充実を図っています。

組合員が関東中央病院を利用する場合の優遇制度

1. オプション料金割引

オプション検査は一般料金の約20%割引です。

2. オプション料金補助

以下のオプション検査のうち1項目のみ3,850円の本部補助が受けられます。

- ・動脈硬化検査
- ・内臓脂肪検査
- ・骨密度測定検査
- ・甲状腺機能検査
- ・腸内フローラ検査
- ・新型コロナウイルス抗体検査
- ・肺CT検査

3. 交通費補助

往復交通費の90%相当額が支給されます。(結果により二次受診する場合も1回のみ同様に支給)

4. 夏季以外利用割引

特定繁忙期(7/21~8/31)以外の日にちでご予約の場合、腫瘍マーカー2項目を無料で実施します。

Check!

静岡支部の補助(30,000円)を利用する場合は、**申込期間内にWebまたはDBより申込む必要があります。**
※令和6年度分初回申込みは1~2月頃を予定しています。

※その他、一般診療やメンタルヘルス相談等でも優遇制度を利用することができます。

詳しくは、病院ホームページ「公立学校共済組合員の皆様へ」をご参照ください。

<https://www.kanto-ctr-hsp.com/union/index.html>



公立学校共済組合関東中央病院 健康管理センター
TEL 03-3429-1171 (代) 内線2123
受付時間 平日 9:00~16:00

お気軽に
お問い合わせ
ください!



福祉担当 054-221-3181・3182

がん治療の今と昔

公立学校共済組合関東中央病院
薬剤部 主任薬剤師 矢留 徹



こんな印象を持っていませんか？

抗がん剤治療は、副作用が強く心身共に疲弊させるものである。そう考えている人は少なからずいると思います。しかしこれは一昔前のお話であり、現代では医療の発展とともにいくつもの点が改善されています。今日はその一部をご紹介します。

副作用で初めに体感する代表的なつらさとして“吐き気”がありますが、現在は“吐き気”を完全に抑えにいくことが主流となっています。ただし個人差があるので、1つの吐き気止めを使って効果が乏しければ追加や変更をすることで症状を抑えていきます。また、治療は外来通院で行っていただけることが多くなりました。家で過ごす時間が増えることで行動の幅も広がり、趣味に興じることや人との時間を大切にすることもできます。さらに、昔との違いをもう1つ挙げるとしたら、それは医療体制の変化にあります。医師に加え、看護師や薬剤師がチームとして介入することで、治療をより確実なものにするためのサポートができるようになりました。

患者さんと診察前面談をしています

あまりイメージがないかも知れませんが、がん患者さんを対象に薬剤師が医師の診察前に面談を行うことがあります。患者さんの日常生活の状態を確認しつつ、今後起こり得る副作用にどのように対応していくか、薬の知識と照らし合わせて医療チーム及び患者さんと必要な情報を共有することを目的としています。



面談では、前回点滴を行ったあとの体調の変化を中心に伺っているのですが、2～3週間前の事を正確に思い出すことは誰でも難しいと思います。そのため、治療を受ける方々にはいつどのような症状がどれくらい続いたかという記録を「治療日誌」という冊子に残していただくようお願いしています。記録を取ることで医療従事者に正確な情報が伝わり同時に、患者さん自身も体調の変化とその際の処置を比較することで、治療に対する知識がつき今後のセルフマネジメントに役立ちます。また、事前に予測を立てられていれば何か症状が出た場合も、冷静に自身の変化に応じた対応を行うことができます。これも外来治療で面談を行う目的の一つです。薬剤師は、患者さんががん治療に臆せず、しっかりと向き合うことができるようサポートしています。

がん治療の今と昔

昨今のがん治療は新薬の開発や標準治療の改訂など様々な変化が訪れています。薬のことを何も知らない人であってもインターネットの普及によりあらゆる情報を得ることができますが、不確かな情報が多いのも実情です。副作用に関しては、薬の発展や様々なサポートを介すことで、かなり軽減できるようになっていると思います。しかしながら、告知を受けたときの衝撃や今後の治療選択を迫られることについては変わりありません。そんなとき家族によるサポートは最も力になると思いますが、疑問や不安を感じる部分については医療従事者へ相談できるような環境が必要です。現代のがん治療は看護師や薬剤師がチームとして治療に介入するなど、昔にはなかったフォローアップ体制が整っています。治療の際には、ご活用ください。



ジェネリック医薬品軽減額通知をお届けしています!

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と効き目や安全性が同等であると厚生労働省が承認したお薬です。開発費用が抑えられているため、先発医薬品の約3割～8割ほどの価格で購入することができます。

当共済組合では、対象の方に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担額の軽減額を記載した通知書を8月中旬頃にお届けしています。

お手元にジェネリック医薬品軽減額通知書が届いていましたら、ジェネリック医薬品への切替えをご検討ください!

組合員または被扶養者の方のうち、次の条件のどちらにも該当する方にお届けしています!

- ①令和4年4月～令和5年3月の診療で、アレルギー疾患や、生活習慣病などの慢性疾患で先発医薬品の処方を受けている方
- ②ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担額の軽減効果が高い方

ジェネリック医薬品の詳しい情報はこちらから

ジェネリック医薬品の品質・有効性・安全性などに関するお問い合わせ先

- ・独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 (PMDA)
医薬品・医療機器相談室 くすり相談 ☎03-3506-9457 平日9:00～17:00
- ・日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会ホームページ
「かんじゃさんの薬箱」 <https://www.generic.gr.jp/>



給付担当 054-221-3135・3136

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遞減します。
- * 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: 共済企画班福祉担当 TEL:054-221-3181・3182

●「**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。

●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

(組合員専用ページの
ログイン画面 →)



福祉担当 054-221-3181・3182

監修：中川恵一（東京大学医学部附属病院放射線科准教授）



食事とがん

食事は、がんのリスクを下げる場合も上げる場合もあります。日本はかつて塩分摂取量が多く、胃がんの多い国でした。しかし治療法の向上とともに減塩活動も広がり、胃がんは減ってきました。食品や食べ方は、がんの予防や発生にどう作用しているのでしょうか。

がん予防に役立つ食品



長年の研究で、がんの予防に役立つ食品が少しずつ解明されてきています。

野菜・果物 食道がんのリスクが低くなるのは「ほぼ確実」、胃がん・肺がんのリスクも下がる「可能性がある」とされています。色々な種類の野菜や果物を偏りなくとりたいたいものです。野菜摂取量の目安は1日小鉢5つ分、果物も1皿分（合計約400g）とされています。



大豆製品 豆腐や納豆、みそなどの大豆製品は、乳がんや前立腺がんなどにかかりにくくする「可能性がある」とされています。



コーヒー 肝臓がん予防の効果は「ほぼ確実」、子宮体がん（子宮内膜がん）を抑える「可能性がある」とされています。ただし、現在コーヒーを飲む習慣がない人が予防のために飲む必要はありません。



いずれの食品の場合も、その成分をサプリメントでとるのではなく、食品自体を摂取したときの研究結果です。サプリメントを摂取する場合は、過剰摂取や薬などとの飲み合わせにも配慮しましょう。

とり過ぎるとがんリスクを上げる食品

「食べてはいけない」ではありませんが、とり過ぎるとがんのリスクを高める食品があります。

塩分 塩分濃度の高い食品は、胃がんのリスクを高めます。塩辛や練りウニ、イクラなど、特に塩分濃度の高い食品は最小限にし、漬物や塩蔵食品なども控えめにしましょう。食塩の1日の摂取量は、成人で男性7.5g未満、女性6.5g未満（高血圧の人は6g未満）にすることが勧められています。



赤肉 牛・豚・羊などの肉（鶏肉は除く）やハム・ソーセージなどの加工肉をとり過ぎると、大腸がんのリスクが上がる可能性があります。これらの肉に偏った食事は見直しましょう。



アルコール 日本人の場合、飲酒ががん全体のリスクを上げることが「確実」、部位別には、食道がん・肝臓がん・大腸がんのリスクを上げることが「確実」とされています。女性は特に感受性が高いので注意が必要です。特に、飲酒習慣のない人にはお酒を勧めないようにしましょう。



食べ方でがんリスクを回避

食品自体が悪いというより、食べ方や食品の状態ですリスクが上がる場合もあります。

熱い食品を避ける 食道がやけどするような熱い食品は、食道がんなどのリスクを「ほぼ確実」に上げることがわかっています。熱過ぎる食品は冷ましてから食べましょう。

バランスよく少しずつ 少しなら毒性のない食品も、大量に食べれば毒になる場合も。逆に色々な種類の食品をとることで、今はまだわかっていない食品の効用を受けることができるかもしれません。いろいろな種類の食品を少しずつ、バランスよくとることがお勧めです。



参考資料：国立がん研究センター がん情報サービスホームページ
記事提供：社会保険出版社

職場の健康法

「癒しのサボテン」

南伊豆町立南上小学校 山田 美濤

室内に植物を置くと人の心理に良い影響を与えることが研究で明らかにされています。
私の机の近くにはサボテンが置いてあり、休憩の際はサボテンを眺めて癒されています。
サボテンは水やりの頻度も少なく、管理しやすくおすすめです。
皆さんも職場に植物を取り入れてみてはいかがでしょうか。

～私のお気に入りのサボテン～
「バニーカクタス」(写真左)
うさぎの耳のような見た目が可愛い。
「王冠短毛丸」(写真右)
コロんとしたフォルムがお気に入り。



読者からの投稿募集！

「わたしの健康法」「職場の健康法」「わたしの健康レシピ」「紀行」など皆様からの投稿を募集しています。ストレス解消法や健康のためのレシピ、旅の思い出などを教えてください。

○原稿 250字～400字程度

写真・イラストの添付が可能です。デジタル写真がある方については、後日提出を依頼する場合があります。

○応募先・方法・期限

郵便番号、住所、所属所名、氏名を明記のうえ、封書により送付先宛てにお送りください。教育厚生課のメールでも受け付けています。インターネットサイトの読者アンケートフォームからも投稿できます。

【教育厚生課メールアドレス】

kyoui_kousei@pref.shizuoka.lg.jp

【応募期限】

令和5年11月30日(木)まで

○応募資格 組合員ならどなたでも(未発表のもの)

掲載された方には、「図書カード3,000円分」をプレゼントします。

ミニ投稿(100～200字程度)の方には「図書カード500円分」をプレゼントします。

- 文書は添削することがあります。
- 本誌掲載に関するトラブルに関しては、一切責任を負いません。
- いただいた個人情報は、この記事の目的のみに使用します。

アンケートを募集します！

誌面をよりよくするためのアンケートにご協力ください。アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で15名にQUOカード3,000円分をプレゼントします。

※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※アンケートの応募は、組合員及び被扶養者に限らせていただきます。

応募期限

令和5年11月30日(木)まで
(はがき等は当日消印有効)

はがき等による郵送の場合

【投稿・アンケート等送付先】

〒420-8601
静岡市葵区追手町9番6号
静岡県庁西館8階
公立学校共済組合静岡支部
「福利しずおか」編集担当

- ①所属名
- ②組合員証番号・氏名
- ③住所
- ④良かったもの3つ
- ⑤新しくとりあげてもらいたいコーナー
- ⑥ベネフィット・ステーション事業の記事で取り上げてほしいこと
- ⑦その他感想

インターネットサイトからの回答の場合

トップページの「お知らせ」の中にあるリンクをクリックしてお答えください。



福利しずおかでは、アンケートの回答や「わたしの健康法」、「紀行」などの投稿をお待ちしています！



教職員共済は「教職員」だけが ご加入いただける共済生協です!

教職員共済は、学校・教育機関で働く方々を対象とする厚生労働省の認可を受けた職域で唯一の共済生協です。教職員やそのご家族に「万一」があった場合に備えらえるさまざまな共済を提供しています。



ご自身の「万一」のために
仲間の「万一」のために
あなたもこの助け合いの
輪に参加しませんか!

イメージキャラクターの
「あむりん」です。



病気・ケガへの備え

死亡への備え

災害への備え

車の事故への備え

賠償事故への備え

詳しくはWEBへ!
資料請求や
お見積りもカンタン!



教職員共済

検索

厚生労働省認可

教職員共済生活協同組合 静岡県事業所

TEL : 054-251-1085

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-12 静岡県教育会館3F



一般社団法人
静岡市静岡医師会

健診センターMEDIO

MEDIO(メディオ)は人間ドック・健康診断の専門施設です。

公立学校共済組合 組合員の皆さまの健康づくりを応援します。

(組合員が受診する場合、公立学校共済組合より費用の一部補助があります)



健診コース

人間ドック

脳ドック

MEDIO 呉服町1-20 呉服町タワー2F

静岡駅より徒歩12分 / 新静岡駅より徒歩8分
県庁より徒歩4分

呉服町タワーパーキングや呉服町名店街契約駐車場の駐車場割引サービス
がご利用できます。(健診は最大2時間 / 人間ドックは最大3時間)

☎ **0120-931-520** (電話受付時間 / 平日13:00~17:00)

CT・MRI 東草深 東草深町3-27

静岡駅より徒歩20分 / 新静岡駅より徒歩13分
県庁より徒歩14分

P 駐車場完備



<https://medio.or.jp/>

MEDIO 静岡

検索