

# 福利しずおか

第112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20ページをご覧ください。

## も く じ

### 特 集

- P 1 南アルプス魅力発信・環境学習サイト「南アルプスの宝箱」  
教育現場に導入してみませんか？

### ベネフィット・ステーション事業

- P 3 ベネアアカウント登録方法・ログイン方法  
P 4 アプリでのWEB会員証の利用方法・人気メニューのご案内

### お知らせ

- P 5 令和6年度末で退職予定の皆様へ  
～退職する際の手続き等をご紹介します！～  
P 7 令和6年度末に退職される組合員の方へ  
退職時の年金関係手続き  
P 8 60歳前に退職する方の国民年金加入手続き  
P 9 年度替わりに伴う被扶養者の手続きのご案内  
P 10 検認事務を行いました！  
P 11 年金の受給開始を早める!? 遅らせる!?

「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。



- P 12 障害厚生年金をご存知ですか？  
P 13 海外居住等の介護保険に関する手続き  
給与から掛金等の控除ができないときの納入方法は？  
P 14 共済組合の貸付けをご存知ですか？  
P 15 令和7年度人間ドック・脳ドックの申込みはお済みですか？  
P 16 がん検診に関するアンケートにご協力ください  
公務災害の未然防止 ～「もしかしたら」～

### RIZAPコラム

- P 17 走らなくても有酸素運動はできる！

### 健やかカラダ通信

- P 19 チャレンジしよう！禁煙

### 組合員のひろば

- P 20 わたしの健康法  
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

公立学校共済組合静岡支部ホームページ  
<https://www.kouritu.or.jp/shizuoka/>

公立学校共済組合静岡支部  
公式LINEアカウント



# 南アルプス魅力発信・環境学習サイト

## たからばこ 南アルプスの宝箱



教育現場に導入してみませんか？

### 「南アルプスの宝箱<sup>たからばこ</sup>」とは？

静岡県は、令和5年3月に、南アルプス魅力発信・環境学習サイト「南アルプスの宝箱<sup>たからばこ</sup>」をオープンしました。

この名称「南アルプスの宝箱<sup>たからばこ</sup>」は、地元の中学校の生徒や先生に「当サイトを見れば、南アルプスにはすばらしい魅力が詰まっていることがわかる」という想いを込め、名付けていただいたものです。開発の際にも、県内の多くの小中学校や高校に御協力いただきました。

本サイトは、学習指導要領に基づいた「座学」と「体験学習プログラム」等で構成されていますので、学校の授業や自主学習など、教育教材として幅広く活用いただけます。

#### ◆「見る」美しい景観や希少な動植物の動画等を掲載

- ★登山者等が南アルプスで撮影した景色や動植物の動画・画像の閲覧及び画像投稿機能
- ★南アルプスに関する記事の閲覧

#### ◆「学ぶ」「教科教育」の視点から、設問形式によるアプローチ

- ★各学校配備のひとり1台パソコンやタブレットにより、座学授業の実施に活用できる南アルプスの貴重な自然や動植物に関する学習問題「南アルプスを学ぼう」を搭載

#### ◆「ふれる」五感を使った体験学習によるアプローチ

- ★現地又は現地でもなくても南アルプスの自然や生きもの、歴史、文化等を五感で体験できる各種プログラム(教室型、野外型、宿泊型)を搭載



## 授業での活用事例

本サイトのコンテンツは、南アルプスに関する事柄を幅広く網羅していますので、総合の時間などで従来から行われている調べ学習にも多目的に活用することができます。さらに、主体的に学習に取り組む態度を育成する探究にも活用できるように工夫をしています。

南アルプスは静岡県を代表する自然環境のひとつですが、現地に行って活動することが簡単ではありません。そのため、学校教育での探究で扱うにはややハードルが高いと思われがちですが、当サイトを活用すれば、南アルプスを対象とした探究を教室内で実施することができ、子ども達が南アルプスを探究するテーマを自ら見つけるサポートにもなります。積極的に御活用ください。

### <キーワード>

# 自由度の高い探究学習  
# 地域学習  
# STEAM教育  
# ICTの活用

## 探究での活用

「南アルプスについて調べて、観光チラシを作ろう」

対象：静岡大学教育学部附属

浜松小学校 他5・6年生 7名

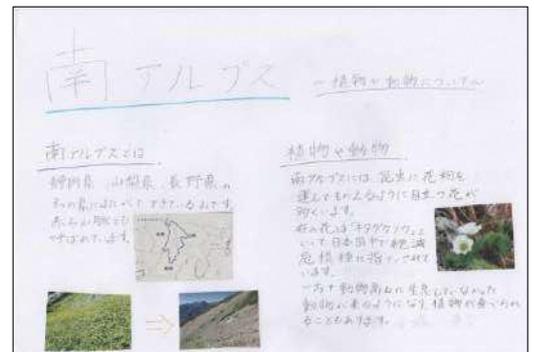
所要時間：2時間



本サイト内の学習問題を解くことで、南アルプスについて知識を得てもらい、興味を持ったテーマについて、チラシにまとめました。

探究学習のアウトプットとしてチラシ作成を取り入れたことで、学習の目当てが明確になったことに加え、成果物からSTEAM教育への展開が可能であることが実証されました。

作成したチラシやポスターなどをより広く公開する機会を創出することができれば児童・生徒の社会参画の経験としてより発展性があると考えられます。



## 地学での活用

「南アルプスの大地の成り立ち」

対象：御殿場西高等学校 1年生 45名

所要時間：50分



時間的、物理的なスケールが大きく、イメージすることが難しい「大地の成り立ち」について、体験的な学びの時間や、本サイト内にある学習問題「せりあがるけわしい山々／中学生／自然環境（理科・総合）」を組み込みながら理解を進めました。

多くの県内高校生にとって、容易に踏み込むことができない南アルプスの大地の特徴を静岡の地史から紐解き、関心を深めました。



御利用にあたり、お困りのことがございましたら御連絡下さい。

サポートさせていただきます。

静岡県暮らし・環境部 環境局 自然保護課

E-mail : shizenhogo@pref.shizuoka.lg.jp

電話 : 054-221-2963

皆さん、ベネフィット・ステーションはご利用されていますか？  
レジャーやグルメなど、140万件以上のメニューを割引価格で何度でもご利用いただけます。  
ベネアカウントを登録して、ベネフィット・ステーションを利用しましょう♪

## ベネアカウント登録方法

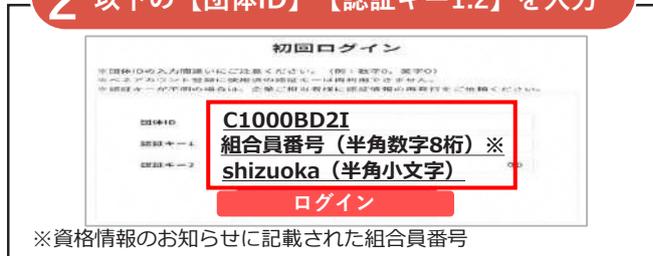
・初回ログイン  
・メールアドレスまたは携帯電話番号とパスワードの設定のみ！



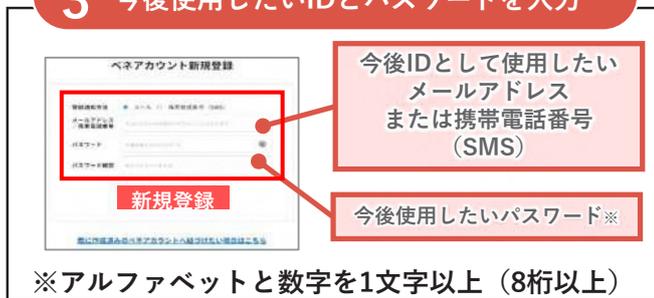
### 1 QRコードを読み取り、ログインをクリック



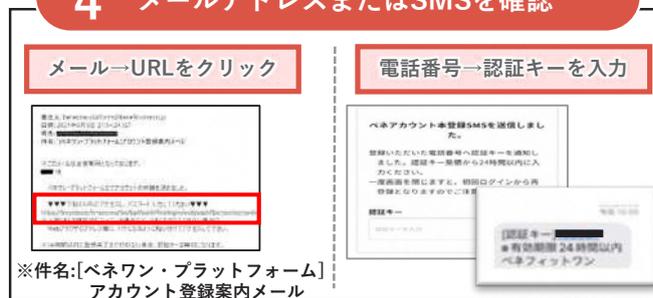
### 2 以下の【団体ID】【認証キー1.2】を入力



### 3 今後使用したいIDとパスワードを入力

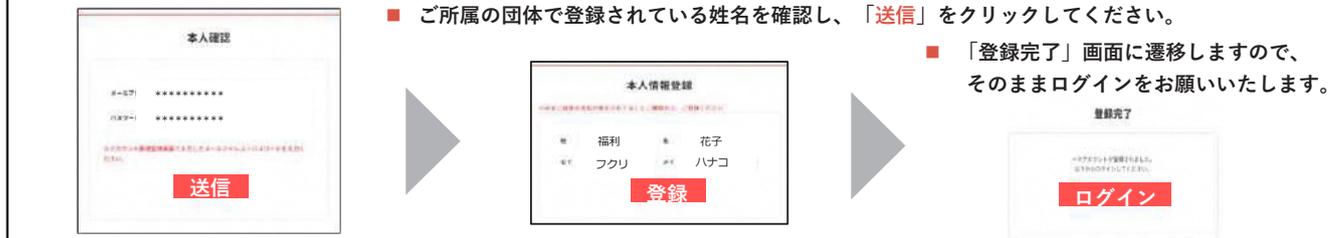


### 4 メールアドレスまたはSMSを確認



### 5 本人確認

- ④でメールアドレスを登録した場合は、本人確認のためにID・パスワードを入力し送信をクリック。※SMS登録の場合は省略されます。
- ご所属の団体で登録されている姓名を確認し、「送信」をクリックしてください。



- 「登録完了」画面に遷移しますので、そのままログインをお願いいたします。

## ベネアカウントログイン方法

メールアドレスまたは携帯電話番号とパスワードを入力するだけ！

### 1 QRコードを読み取り、ログインをクリック



### 2 ログインIDとパスワードを入力





# アプリでのWEB会員証の利用方法



アプリでWEB会員証が利用できます！見せるだけで特典が受けられます！

アプリでベネフィット・ステーションにログインの上、右下の「会員証」ボタンをタップして、店員スタッフに提示してください。

▼ダウンロードはこちら▼



## 人気メニューのご案内

### 東京ディズニー セレブレーションホテル

宿



宿泊特典として「ハッピーエントリー」(※)の利用可能  
※一般ゲストの15分前より、対象パークのエントランスから入園を開始する特典  
No.10151086

**特典**  
【ウィッシュ】スタンダードルーム 大人1人1泊11,900円～  
ハッピーエントリーの利用可能  
【千葉県】

### SOLA SPA 浜北温泉 (日帰り入浴)

日帰り湯



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。  
No.10662259

**特典**  
会員証で通常料金から薬石汗蒸房 (中学生以上) 200円OFF  
温泉入浴 (中学生以上) 150円OFF  
【浜松市】

### 伊豆・三津 シーパラダイス

レジャー



みとーでみんなが待ってる！  
No.10670994

**特典**  
会員証クーポンで入館料  
おとな (中学生以上) 2,400円⇒2,000円  
こども (4才～中学生) 1,200円⇒1,000円  
【沼津市】

### TOHOシネマズ

エンタメ



全席完全指定制・完全入替で立ち見の心配なし！  
No.10670209

**特典**  
【決済後12時間後に受取】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  
【浜松市、磐田市 ほか】

### 今月の目玉商品

オリジナル企画



抽選で当たる！低価格で購入できる！  
No.24001492

**特典**  
目玉商品を抽選でプレゼント  
限定価格で購入 ※商品は月毎に入れ替わります。

### ソニーの 電子書籍ストア

学び



話題のビジネス書5作品、人気雑誌、コミックを無料で読むことができます。  
※内容は毎月入れ替わります。  
No.10657367

**特典**  
Web申込みで話題の書籍・コミック・ビジネス書・人気雑誌 無料で読み放題

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  
**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**

令和6年度末で退職予定の皆様へ

# ～退職する際の手続き等を紹介します！～

## 退職後の健康保険制度について

まずは、給付担当からのお知らせです！

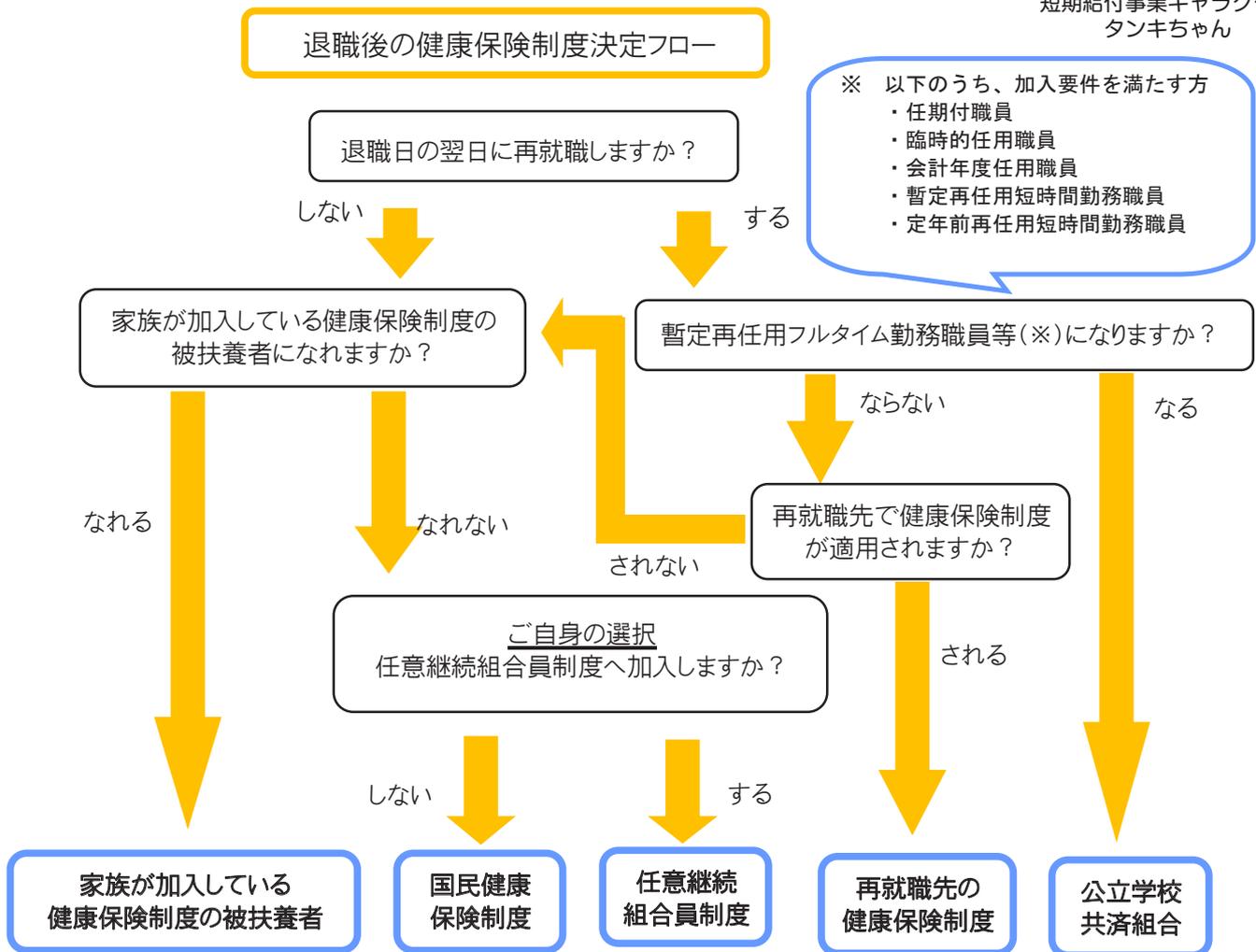


短期給付事業キャラクター  
タンキちゃん

公立学校共済組合の組合員の資格は、退職した日の翌日に喪失します。  
資格喪失後は、次の5つのうちのいずれかの健康保険制度へ加入することになります。

### 退職後の健康保険制度決定フロー

- ※ 以下のうち、加入要件を満たす方
- ・任期付職員
  - ・臨時的任用職員
  - ・会計年度任用職員
  - ・暫定再任用短時間勤務職員
  - ・定年前再任用短時間勤務職員

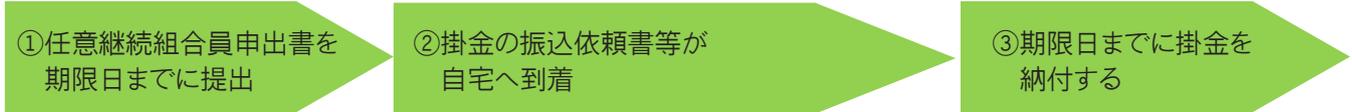


## 任意継続組合員制度とは？

退職後、現職中とほぼ同様の短期給付を受けることができる制度です。被扶養者の方については、被扶養者としての要件を満たしていれば、継続して認定可能です。加入期間は2年間を限度としています。任意継続組合員制度へ加入するためには、以下の条件を全て満たしていることが必要です。

- ① 退職日の前日まで、引き続いて1年以上（退職日までに1年と1日以上）組合員である。
- ② 退職日から起算して20日を経過する日までに、任意継続組合員の申し出及び掛金を納付する。

任意継続組合員制度加入までの流れ



期限日や手続き方法等の詳細については、後日、所属所宛てに通知します。  
 なお、退職日から起算して 20 日を経過する日までに掛金が納付されない場合には、加入できませんので注意してください！

任意継続掛金について

★掛金の算定方法



【 公立学校共済組合の平均標準報酬月額及び掛金率(令和6年度) 】

- 公立学校共済組合の平均標準報酬月額・・・380,000 円
- 任意継続掛金率・・・1,000 分の 93.2
- 介護掛金率・・・1,000 分の 15.92

令和7年度の平均標準報酬月額及び掛金率については、後日、所属所宛てに通知します。



★掛金の納付方法

掛金の納付には、次の2とおりの方法があります。

- 一括納入** 4月分～翌年3月分までの1年間分の掛金額をまとめて払い込む方法
- 口座振替** 指定いただく静岡銀行の口座から、毎月自動的に掛金額を引き落とす方法  
※ 初回(4月分、5月分)の2か月分は、振込依頼書での納付となります。

【 任意継続掛金額(令和6年度算定例) 】 ※ 平均標準報酬月額での算定例

区分	一括納入(年額)	口座振替(年額)
任意継続掛金額(A)	417,447 円	424,992 円
介護掛金額(B)	71,299 円	72,588 円
合計額(A) + (B)	488,746 円	497,580 円
割引額	8,834 円	

一括納入を選択すると、割引が適用されるため、掛金額がお安くなります。



続いては、年金担当からのお知らせです！

口座振替 1 月当たりの金額は 41,465 円(介護含む)です。



給付担当 054-221-3135・3136・3180

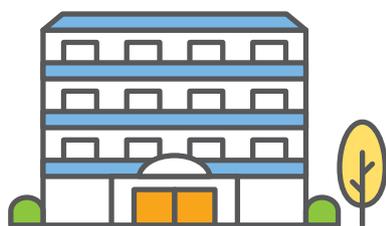
# 令和6年度末に退職される組合員の方へ

## 退職時の年金関係手続き

年度末に退職される組合員（短期組合員含む）の方は、年金受給の有無に限らず退職時に退職届書を提出していただきます。

ただし、年度末に退職後、1日も空けずに他県や政令市などで公務員として再就職し、公務員の年金が適用される働き方をする（一般組合員になる）場合は、公務員としての期間が引き続くため退職届書は不要となります。

### 公立学校共済組合静岡支部



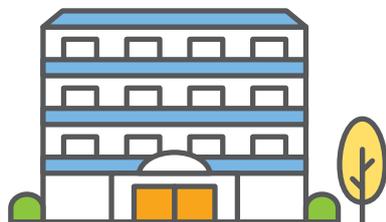
年度末に退職される組合員の方に所属所経由で退職届書をお送りします。  
ただし、会計年度任用職員※、任期付職員※、臨時的任用職員で退職される組合員の方は当支部ホームページより様式をダウンロードしてください。  
※一般組合員かつ年金受給権のある組合員は除く

### 年度末に退職される組合員



退職届書を作成し、所属所経由で公立学校共済組合静岡支部に提出してください。

### 公立学校共済組合静岡支部



一般組合員で年金の受給権がある方については、年金額改定の手続き・年金の在職停止の解除を行います。  
一般組合員で年金受給権がない方については、年金待機者の登録手続きを行います。

**注意！** 年金支給開始年齢になっても年金請求書が届かないというケースが発生しています！

年金の受給権がない方で年金待機者登録後、年金の支給開始年齢に到達するまでに住所や氏名等に変更があった場合は、登録情報の変更手続きが必要となりますので、「年金待機者異動報告書（公立学校共済組合本部ホームページより様式をダウンロードしてください）」を本部へ提出してください。

## 60歳前に退職する方の国民年金加入手続き

国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方については、国民年金に加入することが義務づけられています。退職する場合には、共済組合の年金制度から脱退すると共に、国民年金制度からも脱退することになるため、60歳前に退職する組合員及び退職する組合員に扶養されている60歳未満の配偶者については、新たに国民年金への加入手続きが必要となります。

種別	退職後の予定	手続き
国民年金 第1号被保険者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 就職しない</li> <li>・ 自営業</li> <li>・ 第2号、第3号に該当しない</li> </ul>	退職後、14日以内にお住まいの市区町村で本人が手続きを行います。
国民年金 第2号被保険者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 公務員として再就職し、共済組合に加入する</li> <li>・ 民間企業に再就職し、厚生年金に加入する</li> <li>・ 私立の学校に再就職し、私学共済に加入する</li> </ul>	再就職先の担当者に手続きを確認してください。
国民年金 第3号被保険者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第2号被保険者に扶養される配偶者</li> </ul>	第2号被保険者の勤務先の担当者に手続きを確認してください。

### 国民年金の加入手続きの注意点

- ・ 任意継続組合員制度への加入手続きとは別の手続きになりますので、ご注意ください。
- ・ 加入手続きには、公立学校共済組合からの「脱退証明書」の提出が必要になりますので、最終所属所長に証明書を依頼してください。
- ・ 日を空けずに再就職し、再就職先で厚生年金に加入する場合には、厚生年金を通して国民年金に加入するため、自分自身で国民年金に加入する必要はありません。



年金担当 054-221-3132

# 年度替わりに伴う被扶養者の手続きのご案内



この春、被扶養者であるお子様が大学を卒業されたり、就職されたりする方も多いと思います。就職されたときなどは、被扶養者の認定取消の手続きが必要になります。

また、扶養手当の受給終了や開始に伴って区分変更の手続きが必要となる場合もあります。以下を参考に、被扶養者や組合員本人の状況に変化がある場合は、手続きをお願いします。

◆以下の質問票でお手続きが必要かご確認ください。

Q1 現在被扶養者はいますか？	はい → Q2へ	いいえ → 手続き不要
Q2 現在扶養手当は受給していますか？	はい → Q3へ	いいえ → Q5へ
Q3 扶養手当の受給が終了しますか？	はい → Q4へ	いいえ → 手続き不要

## 〈扶養手当の受給が終了する事例〉

- ・ お子様が進学した年度末を迎えた場合
- ・ 組合員が本務職員から暫定再任用フルタイム勤務職員や会計年度任用職員となり、扶養手当支給対象外となった場合
- ・ 配偶者に係る扶養手当の廃止（令和7年度から段階的に廃止）に該当する場合 ←NEW

Q4 引き続き被扶養者としての収入要件等を満たしていますか？	はい → 継続認定手続（区分変更★）	いいえ → 認定取消☆
--------------------------------	-----------------------	----------------

## 〈被扶養者としての収入要件について〉

- ・ 認定基準額：年額 130 万円未満、月額 108,334 円未満
- ・ 60 歳以上の方 や 障害を事由とする公的年金の受給要件に該当する程度の障害を有する方  
→年額 180 万円未満、月額 150,000 円未満 ※恒常的収入の総額です

Q5 今後扶養手当の受給が開始されますか？	はい → 継続認定手続（区分変更★）	いいえ → 手続き不要 ※被扶養者としての要件を満たしているか引き続き確認をお願いします
-----------------------	-----------------------	--

## 〈扶養手当の受給が開始する事例〉

- ・ 組合員が暫定再任用フルタイム勤務職員や会計年度任用職員から臨時的任用職員・任期付職員となり、扶養手当支給対象となる場合

## ★区分変更の手続きについて

区分変更の手続きとは、普通認定から特別認定、又は、特別認定から普通認定へ、被扶養者の認定区分を変更する手続きのことです。

- ・ 普通認定・・・扶養手当の支給対象の方
- ・ 特別認定・・・扶養手当の支給対象でない方、扶養手当の支給対象のうち株等の収入のある方

## ☆認定取消の手続きが必要となる事例

- ・ 就職先で健康保険に加入した場合
- ・ 就職（健康保険に加入しない）や契約変更等で、恒常的に月額が上記金額以上となる場合
- ・ 毎月の収入が一定でないアルバイト等で、3ヶ月連続で上記月額以上または上記年額を超えた場合など

被扶養者の方が進学、就職等で引越された場合には、併せて被扶養者氏名・住所等変更申告書の提出もお願いします！

給付担当 054-221-3135・3136・3180

# 検認事務を行いました！

## 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！

静岡支部では、10月から検認事務を行いました。今年度の検認においても、遡って認定取消となる事例が多数見受けられました。

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す。

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。	他の健康保険資格取得日	他の健康保険制度の資格取得日が判る書類、雇用契約書等の写し <b>※内定通知書の写しは不可</b>
アルバイト等の収入月額が、3か月連続で108,334円(60歳以上等は150,000円)以上あった。 <b>※【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。</b>	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) <b>※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。</b>
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5年9月～令和6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歳以上等は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歳以上等は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。普通認定である被扶養者で、株等を保有し始めた場合には、特別認定への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みますのでご注意ください。

給付担当 054-221-3135・3136・3180

# 年金の受給開始を早める!? 遅らせる!?

年金の受給は、早める又は、遅らせることができ、年金の受給開始年齢より前に早めることを年金の受給の繰上げ、遅らせることを年金の受給の繰下げと言います。

## 繰上げ制度

60歳に到達した方は、本人の希望により、受給開始年齢に達する前に老齢厚生年金を繰上げ（減額）して受給することができます。

- 注意事項**
- ・年金額は繰上げた月数1か月当たり0.4%（昭和37年4月1日以前に生まれた方は、0.5%）が減額され、減額された年金額が生涯続きます。
  - ・他の実施機関の老齢厚生年金や老齢基礎年金も、同時に繰上げて受給する必要があります。
  - ・在職中でも繰上げて受給することができますが、年金額が支給停止（全部又は一部）されます。
  - ・この制度を利用すると、障害厚生年金が請求できなくなる場合があります。

## 繰下げ制度

65歳から受給できる老齢厚生年金等を本人の希望により、65歳に達したときには請求せず、66歳以降に繰下げ（増額）して受給することができます。

なお、次に該当する人は繰下げを希望することはできません。

- 65歳時点または66歳になるまでの間に遺族や障害の年金の受給権を有している方
- 65歳から支給の他の実施機関の年金を既に受給している方
- 特別支給の老齢厚生年金を繰上げて受給している方

長期給付事業  
キャラクター  
かめるん



- 注意事項**
- ・受給権発生から最大120月まで繰下げることができ、繰下げた月数1か月当たり0.7%増額されます。
  - ・繰下げ待機中は、年金の支給はありません。また、加給年金額が支給される場合も加給年金額は繰下げ待機中には受給することができず、増額の対象にもなりません。
  - ・他の実施機関の年金も受給できる場合には、全ての老齢厚生年金を同時に繰下げする必要があります。
  - ・在職中であっても繰下げることができますが、在職中であることにより支給停止される部分の年金は繰下げによる増額の対象とはなりません。



年金担当 054-221-3132

# 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。

思い当たる傷病がある場合は、まずは年金担当までご相談ください。

## 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、初診日から1年6か月が経過する前に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、その日が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。

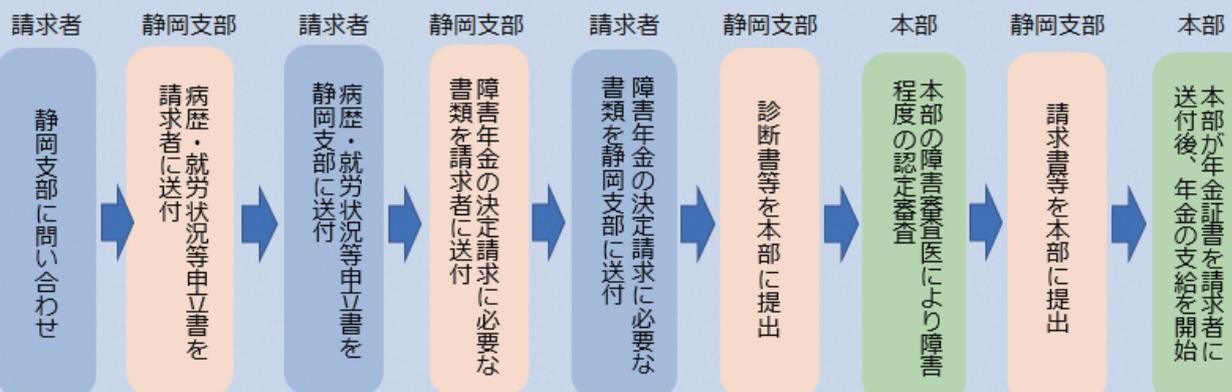
ただし、老齢基礎年金の受給権が発生(65歳到達または繰上げ受給)している場合は請求できません。

## 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があります。

## 請求手続きの流れ



年金担当 054-221-3132

# 海外居住等の介護保険に関する手続き

40歳以上65歳未満の組合員は、介護保険第2号被保険者に該当するため、介護掛金の徴収を行います。日本国内に住所を有しなくなったときは被保険者の資格を喪失するため、掛金の徴収を行いません。

なお、日本に帰国し、国内に住所を有することとなったときは、再び被保険者の資格を取得するため、掛金の徴収を再開します。

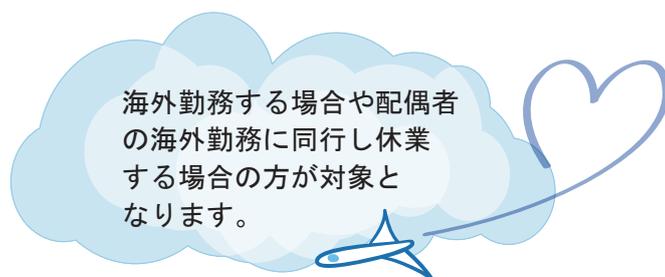
該当する方は、下記の書類を所属所経由で共済組合に提出する必要があります。

## <日本を出国するときの提出書類>

- ・ 介護保険第2号被保険者資格取得・喪失届書※
- ・ 転出日が記載された住民票の写し

## <日本に帰国したときの提出書類>

- ・ 介護保険第2号被保険者資格取得・喪失届書※
- ・ 転入日が記載された住民票の写し



※ 当支部ホームページから様式をダウンロード（組合員専用ページ（ログイン）→様式ダウンロード→掛金関係→「1 介護保険第2号被保険者資格取得・喪失届書」）

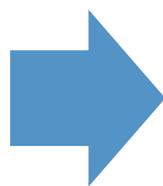
介護掛金が徴収されない期間は、住民票の転出（予定）日の翌日の属する月から住民票の転入日の属する月の前月までです。

# 給与から掛金等の控除ができないときの納入方法は？

共済組合の掛金等は毎月組合員の給与から控除され、共済組合に納められています。

休業等の事由により給与が支給されなかった場合や支給された給与から掛金等を控除できない場合の掛金等の徴収については、原則として下記のとおりとなります。

介護休暇  
自己啓発休業  
大学院修学休業  
配偶者同行休業  
病気休業（無給）等



組合員が共済組合に直接支払う

※ 公立学校共済組合が発行する「振込依頼書」により払込みをお願いします。

## 注意事項

- ※ 掛金等の振込みに係る手数料は自己負担となります。
- ※ 産前産後休業及び育児休業以外での掛金等の免除はありません。
- ※ 介護休暇など翌月の給与にて調整が行われる休暇を取得される方については、給与から掛金等を控除できなかった月分のみ「振込依頼書」を送付します。
- ※ 病気休業でも給与が支給される8割休職等の場合は、毎月の給与から掛金等が控除されます。

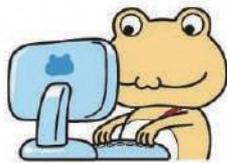
管理担当 054-221-3137・3138

# 共済組合の貸付けをご存知ですか？

組合員の皆様を資金面でサポート！

公立学校共済組合では組合員の皆様を資金面でサポートするために、様々な種類の貸付けをご用意しています。臨時に資金が必要になった際は、目的に応じた貸付けをご利用いただけます。

各種貸付けの詳細については当支部ホームページをご覧ください。



貸付事業キャラクター  
おたすケロ

当支部 HP  
各種貸付けページ



## 結婚貸付け



## 災害貸付け



## 医療貸付け



など

組合員の皆様からご利用の多い貸付けをご紹介します！

種類	一般貸付け 	住宅貸付け 	教育貸付け 
対象となる費用	車・家具家電の購入費用、キッチン・玄関のリフォーム費用 等	住宅の新築、土地の購入、玄関・外壁などの改装工事、倉庫の新設 等	入学金、授業料、通学定期代、家賃・下宿代、入学に伴う引っ越し費用 等
限度額	200 万円	※1	550 万円
利率（年）	1.32%		
償還回数	120 回以内	360 回以内	250 回以内
償還方法	毎月償還又はボーナス併用償還 (ボーナス併用償還は貸付金が 100 万円以上の場合に利用可)		
提出期限	毎月 20 日（翌月 25 日に指定口座に送金）	毎月 20 日（翌月 25 日に指定口座に送金）	随時受付（申込み受付から概ね 10 日後に指定口座に送金）

※1 次のうちいずれか高い方の額となります。(10 万円単位)

- ①給与月額に組合員期間に応じた月数を乗じて得た額
- ②仮定退職手当の額（自己都合により退職するとしたならば、受けることのできる退職手当の額）

### ◆留意事項◆

一般・教育・医療・結婚・葬祭・災害貸付けにおける未償還元金の合計額が 700 万円を超える場合、超えた部分の金額は貸付けを行うことができません。

福祉担当 054-221-3181・3182

# 令和7年度人間ドック・脳ドックの申込みはお済みですか？

令和7年度人間ドック及び脳ドックの第1期申込みが始まっています！

人間ドック及び脳ドックの受診を希望する場合、申込みをしないと公立学校共済組合の助成を利用することができませんので、お申込み忘れのないようにご注意ください。



保健事業キャラクター  
コーヘーくん

※令和7年4月1日時点で組合員資格があり、1年以上の任用が見込まれる方が申込みの対象となります。

※令和7年4月1日以降、組合員資格を喪失した場合は、共済組合の助成を利用することができず、全額自己負担となりますので、ご承知おきください。

**申込期限：令和7年2月14日（金）**

申込方法、受診者負担金額及び検査項目等の詳細については、令和7年1月中旬に所属所宛て発出した通知をご確認ください。

## 人間ドック

### ○対象者

令和7年4月1日現在、35、38、41、42、43、44、46、47、48、49、51、52、53、54、56、57、58歳及び60歳以上の公立学校共済組合員で受診を希望する者。（令和6年度末退職者及び任意継続組合員を除く。）

※人間ドックを希望しない場合、学校等設置者が実施する定期健康診断を受診してください。

### ○助成金額

30,000円

## 脳ドック

### ○対象者

令和7年4月1日現在、41、46、51、56歳及び61歳の公立学校共済組合員で受診を希望する者。（令和6年度末退職者及び任意継続組合員を除く。）

### ○助成金額

15,000円



【対象年齢について】  
令和6年度から56歳を固定化し、61歳を追加しました！

## ！申込みの際の注意点！

- ・ 申込確定前に、入力内容に間違いがないか確認しましょう！  
希望健診機関・住所・連絡先は正しく入力されていますか？  
入力内容に誤りがあると、スムーズな受診ができません。
- ・ Web申込み（市町立学校等）では、必ず申込完了メールの受信を確認しましょう！  
メールが届かない場合、申込みが完了していない可能性があります。



保健事業キャラクター  
スズちゃん

**福祉担当 054-221-3181・3182**

# がん検診に関するアンケートにご協力ください

組合員の皆様のがん検診に対する意識や5大がん検診の受診状況を把握し、がんを含む健康増進啓発に係る取組みの参考とさせていただきますため、「5大がん検診の受診に関するアンケート」にご協力ください。

## アンケートの概要及び回答

### 1 概要

5大がん検診の受診状況（精密検査・再検査含む）やどのようにがん検診を受けたかなどをお伺いする内容です。アンケートに特定の個人を識別できる内容を回答する項目はございませんので、安心してご回答ください。

#### 【5大がん検診】

胃がん検診、肺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診

### 2 実施期間

令和7年3月31日（月）まで

### 3 回答方法

#### ◆スマートフォンの場合

右のQRコードを読み取り→アンケートページから回答

#### ◆パソコンの場合

下記のアドレスを入力→アンケートページから回答

<https://form.run/@gankenshin2024>



アンケートQRコード→

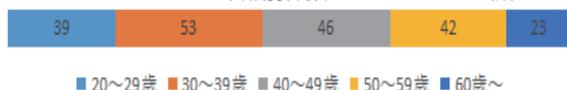


よろしくお願いします。

福祉担当 054-221-3181・3182

## 公務災害の未然防止 ～「もしかしたら」～

年齢別件数 (件)



年齢に差はありません。

業務中、あらゆる場面に危険が潜んでいます。原因別では50歳以上では階段や段差でつまずいて転倒する事例が多く、39歳以下は運動中の割合が高くなっています。



「まさか」「こんなところで」・・・  
いつどこで起こるか分かりません。ちょっとした油断や不注意、危険箇所の見落としが、公務災害につながります。

「大丈夫だろう」ではなく、「もしかしたら」に意識を変えてみましょう。

児童生徒が要因となる偶発的な事例も多数発生しています。

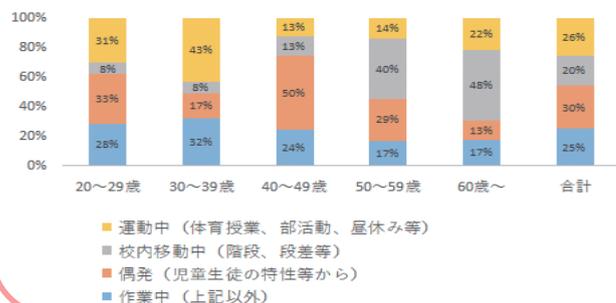
指導、支援等の情報を共有しましょう。

公務災害が起きてしまったときは、衛生委員会で再発防止を協議してください。



令和5年度 静岡県教育委員会公務災害認定請求件数  
(・静岡市、浜松市を除く・公務外、通勤災害、精神疾患を除く)

原因別件数割合



健康・厚生班 054-221-3131



RIZAP  
トレーナーが伝授



公立学校共済組合×RIZAPコラボ 動画付き特別コラム

※本コラムの利用対象者は、当組合の組合員及びその被扶養者に限るものとします。

# 走らなくても 有酸素運動はできる!

「有酸素運動」と聞いて、どんなことをイメージしますか？

ランニング、ウォーキング、サイクリング、水泳などいろいろ想像できますね。

でも…実はそれだけじゃありません! 有酸素運動は皆さまの日常生活に溢れています。

そんな「なるほど!」な情報から、「へー」となる豆知識まで、

RIZAPトレーナーがすべてお教えします。

## 道具はいらない! 家の中で誰でも出来る! 有酸素運動『マーチ』

息が切れるくらいのスピードで、まずは 60 秒から始めてみましょう。



### Step ①

胸を張って、真っすぐ立ちます。



### Step ②

両手をおへその高さ  
で重ね合わせ、手に  
あたるまで太ももを  
持ち上げます。



### Step ③

その場で歩く動作を  
続け、足の動きに合  
わせて腕も大きく振  
ります。



### Step ④

胸を張って目線は正  
面のまま、呼吸が止  
まらないように注意  
しましょう。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▼

### ▶Point! 有酸素運動は「活動量アップ」がキーワード

“20 分以上やらないと効果が出ない!” という情報を耳にしたことがある方も多いはず。

もちろん一定時間続けることで有酸素運動の効果は高まります。でも連続じゃないと意味がないわけではありません。大切なのはできる限り体を動かすこと「活動量アップ」です。消費エネルギーを増やすことで有酸素運動の効果が期待できる、というわけです。



◀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。

## 有酸素運動には『やり方』があった

よく「毎日ウォーキングや散歩をして10,000歩以上歩いているけど、全然痩せない」と言う声を聞きます。もちろん歩いた以上に食べている、ホルモンバランスが乱れているなど、いろいろな理由が考えられます。しかし、注目すべきは“やり方”なんです。

### 歩く時のポイントは4つ！

1. 胸を張って
2. 腕を大きく振り
3. いつもより歩幅を広く
4. 早歩き

※息が切れて、誰かと話しながら歩くことが難しいスピードを意識してみましょう！

## 有酸素運動

### 3つメリット

#### ①心肺機能の強化

心臓や肺などの呼吸筋を鍛えることができ、心肺機能がアップします。また心疾患による死亡リスクを低下させると言われています。

#### ②脂肪燃焼効果

血中LDLコレステロール、中性脂肪を減少させるなどの働きもあり生活習慣病予防にも繋がります。余裕がある方は、筋力トレーニングのすぐあとに取り入れると脂肪燃焼効果がアップします！

#### ③取り入れやすい

散歩、ウォーキング、ランニングなど体を動かす習慣を身に付けることはもちろん、出退勤時に階段を使う、駅では目的地から遠い出口を利用する、駐車場は遠くに停める、積極的に家事をするなど、日常生活の中で活動量を増やす工夫をしてみましょう！

こんな人に  
オススメ！

- 少し動いただけで息切れする人
- 階段を昇るのがつらい人
- 痩せたい人

- 忙しくて時間がない人
- インドアな人
- ずっと健康でいたい人
- 睡眠の質を上げたい人

### ● RIZAP 語録 ●

#### 健康な体と心は未来を創る

自分のためだけではなく、大切な人のために健康になろう。

トレーナー 竹田津 瑛信



／ 知って得する ／

# 健康管理の 豆知識

## チャレンジしよう！ 禁煙

監修=久保明 (医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐 / 東海大学医学部客員教授 / 医学博士)

日本では、分煙やたばこ税の増税など、さまざまな禁煙対策がとられてきたこともあり、喫煙者の割合はここ10年減少傾向にあります。まだまだ多いのが現状です。今話題のSDGsの中でも、実施すべき具体的指標として提示されているたばこ対策。これから先も継続して取り組む必要があるテーマです。

### 百害あって一利なし、健康を脅かす喫煙

喫煙は、肺がんをはじめとしたさまざまながんの他、脳卒中や心臓病などのリスクを高めることが知られています。喫煙者の死亡率は非喫煙者より高く、国内で喫煙に関連する疾患で亡くなる人は毎年10万人を超えています。

また、たばこの煙は吸っている本人だけでなく、周囲の人々の健康にも悪影響を与えます。「体に悪いと知っているけど、やめられない」と思っているあなた。自分はもちろん、周囲の人の健康のためにも禁煙にチャレンジしてみませんか。

やり方  
いろいろ！

### 禁煙アイデア

禁煙は必ずしも1回の挑戦で成功するとは限りません。失敗しても大丈夫。禁煙に一步踏み出しましょう！

#### 自分で

- ▶ 禁煙宣言をする
- ▶ 食後はすぐに歯磨きをする
- ▶ 口寂しいときはお茶や水を飲んだり、シュガーレスのガムをかんだりする
- ▶ ストレッチなどで体を動かす  
など



#### 家族と

- ▶ 灰皿やライターなどの喫煙具を処分する
- ▶ 禁煙に役立つ小物(ガムや昆布など)を買ってくる
- ▶ 食事は歯応えのあるものを意識する
- ▶ 本人がイライラしていても大目に見る  
など



#### 専門家と

- ▶ 禁煙外来を受診する  
2006年より禁煙治療に健康保険が適用\*されるようになりました。1人では難しくても、受診することで専門家のアドバイスのもと、自分に合ったプログラムで禁煙に取り組むことができます。  
\*禁煙治療を保険で受けるにはいくつかの条件を満たす必要があります。



### 加熱式たばこなら吸ってもOK？

- 近年急速な普及が見られる加熱式たばこ。喫煙者や周囲への健康影響が紙たばこより少ないという期待から使用する人が多くいます。しかし、加熱式たばこにもニコチンなどの有害物質が含まれることが分かっており、健康への悪影響は否定できません。紙たばこから加熱式たばこに切り替えても、体に害があることに変わりなし。
- 自分と周囲への健康被害を防ぐには、100%の禁煙が唯一の方法です。



## わたしの健康法

## 懸賞応募

ペンネーム「つぺ」

私の心の健康法は、懸賞に応募することです。数年前にポイ活のついでに始めたのですが、忘れた頃に突然届く商品は、サプライズプレゼントのようで、いつも飛び跳ねるほど嬉しい気持ちになります。

応募する時は期待半分、諦め半分の気持ちのため、外れても気にしない、当たったら儲けもんという「ローリスク・ハイリターン」な感じが病みつきになります。数名にしか当たらない商品が当たったときには、「運を自分で引き寄せた！」というポジティブなマインドになれるため、心の健康にとっても良いです。

最近は、当たった図書券で好きな本を買ってカフェでまったり過ごすようにしているので、これもまた心の健康につながっています☆



## 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、学校名、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7年2月28日（金）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7年2月28日（金）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新しくとりあげてほしいコーナー
- 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!



あんしん むすぶ  
教職員共済

<https://www.kyousyokuin.or.jp/>

## 厚生労働省の認可を受けた教職員のための共済生協です

教職員共済は、国立大学法人、高等専門学校、公立学校、私立学校、幼稚園、文部科学省、文化庁等に勤務する方を対象に共済事業を営む、職域唯一の共済生協です。組合員やそのご家族が必要とするさまざまな保障を手頃な掛金でご提供しています。

ご自身の「万一」や仲間の「万一」のために、  
あなたも助け合いの輪に参加しませんか！



教職員生活をトータルサポート！  
詳しくはホームページへ

教職員共済

検索



LINE 公式アカウントが  
できました！

厚生労働省認可

お友だち登録は  
こちらから



イメージキャラクターあむりん



教職員共済生活協同組合 静岡県事業所 TEL 054-251-1085 FAX 054-251-1088

〒420-0856 静岡市葵区駿府町 1-12 静岡県教育会館 3F フリーダイヤル 0120-46-9431

# 一般社団法人 静岡市静岡医師会 医師会健診センター MEDIO

照明・映像・音楽で、リラックスして受診いただけます



## 脳ドック

※東草深での受診となります

検査  
項目

- 脳MRI検査
- 脳MRA検査
- 頸部MRA検査

\*公立学校共済組合契約コース及び項目です

公立学校共済組合 組合員の方は  
健診費用の一部補助が受けられます

検査室内環境システムと  
圧迫感が軽減されたMRI機器で  
脳ドックがさらに進化しました

お問い合わせ・ご予約  
フリーダイヤル

0120-931-520

(電話受付時間/平日8:30~17:00・土曜日8:30~12:00)

### ●静岡医師会健診センター CT・MRI 東草深

静岡市葵区東草深町3-27 静岡市静岡医師会館 1F



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



駐車場完備

詳しくはホームページで

MEDIO 静岡

検索

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



動画(MRI検査の様子)やパンフレットをご覧いただけます

