

共済わかやま

KYOSAI WAKAYAMA

2025
1月

vol.66

表紙写真：県立和歌山工業高等学校提供



風鈴屋台（場所：海南市 宇賀部神社 制作：和歌山工業高等学校 建築技術クラブ）



お身代わり仏像（制作：産業デザイン科）

Contents

P 2 ● おしえて！ 年金について

P 4 ● マイナンバーカードと健康保険証が一体化されます！

● 被扶養者の認定取消ってどんなとき？

P 5 ● 災害にあったとき

● 公務又は通勤途上のケガ・病気等の治療を受けるとき

P 6 ● 第三者加害行為（交通事故）によるケガの治療を受けるとき

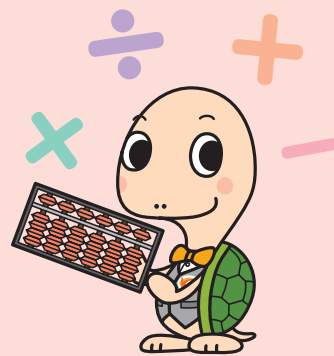
● お忘れではありませんか？

P 7 ● RIZAP 体の内側から健康と美を手に入れよう！
腸内環境

P 8 ● ホテルアバローム紀の国

プレミアムブライダルフェアのご案内

おしえて！ 年金について



01 年金は、いつからもらえるのか

生年月日により下記のような年金が受給できます。

生年月日	特別支給の老齢厚生年金	本来支給の老齢厚生年金(65歳～)	
昭和32年4月2日 ～ 昭和34年4月1日	63歳～	加給年金	①年金払い退職給付(新3階) 平成27年10月1日から新たに創設された年金 ②経過的職域加算額(旧3階) 共済組合の加入から平成27年9月30日までの年金 ③老齢厚生年金(2階) 共済組合の加入から退職までの年金 ④老齢基礎年金(1階) 20歳～60歳までの公的年金加入期間に応じて年金額が決定
		年金払い退職給付	
		経過的職域加算額(旧3階部分)	
		特別支給の老齢厚生年金	
昭和34年4月2日 ～ 昭和36年4月1日	64歳～	老齢厚生年金	
		老齢基礎年金(国民年金)	
		加給年金	
		年金払い退職給付	
昭和36年4月2日 ～	65歳～	経過的職域加算額(旧3階部分)	
		老齢厚生年金	
		老齢基礎年金(国民年金)	
		加給年金	



Check!

加給年金は、厚生年金加入期間20年以上である方が、65歳に到達した時、その方によって生計を維持していた配偶者や子に対する年金です。

特別支給の老齢厚生年金

年金は本来65歳から支給されるものです。ただし、65歳からの支給に関して経過措置があり、**昭和36年4月1日生以前**の方は、一定の要件を満たせば生年月日に応じて受給開始年齢から「**特別支給の老齢厚生年金(経過的職域加算額含む)**」を受給できます。

老齢基礎年金と老齢厚生年金

65歳になると、「特別支給の老齢厚生年金」が「**老齢厚生年金**」となり、「年金払い退職給付」と「加給年金(該当者のみ)」が加算されます。また、日本年金機構から「**老齢基礎年金**」が支給されます。昭和36年4月2日生以降の方は、65歳からの支給のみとなります。

年金払い退職給付

退職後、65歳以降に受給でき、積立てた給付算定基礎額をそれぞれ1/2にし、有期退職年金と終身退職年金として受給します。

繰上げ

60歳以降であれば、希望により年金を繰上げて請求することができますが、**一度請求すると繰上げの取消しはできません**。また、**生涯にわたって繰上げた月数1カ月あたり0.4%(昭和37年4月1日以前生まれは0.5%)減額される等の制約**があります。

繰下げ

65歳に達したときに老齢厚生年金を請求せず、66歳以降に繰下げを申し出ることにより、繰下げた月数1カ月あたり0.7%加算した年金を受け取ることができます。(65歳から繰下げを申し出る当月までの間の年金支給はありません。)

※特別支給の老齢厚生年金には、繰下げ支給の制度はありません。

障害厚生(共済)年金

在職中の病気やけがによって障害の状態になった時に、現役世代の方も含めて受給できる年金です。

遺族厚生年金

組合員または組合員であった者の死亡後、遺族に支給される年金です。

02 年金は、いくらもらえるか

年金見込額は、毎年公立学校共済組合本部（東京）から誕生月の下旬に自宅に送付される「**ねんきん定期便**」で確認できます。ただし、以下の計算方法により、年金受給者が在職中（公務員・会社員等）の場合は、在職中の年金の全額または一部が支給停止となります。2つ以上の種別の厚生年金を受けている場合は、年金額を合算して計算します。

年金支給停止額計算方法（月額）

$$\{(\text{標準報酬月額等} + \text{年金月額}) - 50\text{万円}\} \times 1/2$$

※左頁 01 表参照

◎の年金のみ左の計算方法で調整。

①②の年金は、現職中（第3号厚生年金加入）の場合、全額支給停止。

- ・在職中（公務員・会社員等）で、標準報酬月額等（注1）と年金月額（注2）の合計額が50万円を超える場合、厚生年金の一部または全額が支給停止されます。
- ・65歳未満の年金受給者が雇用保険の給付（失業給付・高齢雇用継続給付）を受ける場合、特別支給の老齢厚生年金が支給調整の対象となります。

（注1）標準報酬月額等…その月の標準報酬月額+その月以前1年間の標準期末手当等の合計×1/12

（注2）年金月額…加給年金額を除いた老齢厚生年金または特別支給の老齢厚生年金の月額

03 年金の支給日はいつか

年金支給の対象となる月は、受給権発生日の翌月分からとなります。

2月・4月・6月・8月・10月そして12月の定期支給期月の15日にその支給期月の前月までの2カ月分の年金を支給します。

15日が土日祝の場合は直前の平日に支給されます。（初回支給日は、約3カ月～4カ月後となり、定期支給期月の支給に限りません。）

04 手続は必要か

年金を受給するためには、請求しなければなりません。

年金支給開始年齢に到達する月のおおむね2～3カ月前に最終的に加入している実施機関（国民年金除く。）より請求書等が送付されますので忘れずに提出してください。（ただし、現職及び退職後6カ月以内に支給開始年齢に到達する方には、到達月の月上旬に当支部より請求書等を送付します。）

提出後約3カ月～4カ月後に年金が決定され、公立学校共済組合本部（東京）から年金証書が自宅に届きます。

05 和歌山支部ホームページを御活用ください

公立学校共済組合和歌山支部ホームページから詳しい説明をYouTube動画で御覧いただけます。（支部ホームページ トップページ内「和歌山支部について」の「一覧へ」>「退職予定組合員に対する共済組合制度説明会」に掲載）

説明資料として、同ホームページ内「和歌山支部について」に「退職サポートブック」を掲載していますので併せて御活用ください。

【年度末退職予定組合員に対する共済組合制度説明会】

YouTube 動画の内容

- ① 年金制度全般の概要、年金額のお知らせ
- ② 老齢給付・年金払い退職給付の概要及び手続
- ③ 障害給付・遺族給付の概要及び手続
- ④ 年金の支給及び支給調整（在職停止等）
- ⑤ 退職時の手続及び退職後の年金制度への加入
- ⑥ 在職中に64歳・65歳になる方へ

※退職後の医療保険制度等についても動画を掲載しています。

和歌山支部について

- ・ 和歌山支部の概要
- ・ 採用情報
- ・ 退職サポートブック
- ・ お問い合わせ
- ・ 共済わかやま
- ・ 入札情報

[一覧へ](#)



マイナンバーカードと健康保険証が一体化されます!



令和6年12月2日からマイナ保険証での受診を基本とする仕組みへ移行しました。

医療機関や薬局を受診する際は、次の方法により医療保険の資格情報を確認することとなります。

短期給付事業キャラクター
「たんきちゃん」

①マイナ保険証

「マイナ保険証」とは、健康保険証として利用登録を行ったマイナンバーカードのことをいいます。

健康保険証としての利用登録は、マイナポータル、セブン銀行ATM、医療機関・薬局に備え付けの顔認証付きカードリーダーなどから行うことができます。

②保険証（組合員証及び被扶養者証）

現在お手元にある保険証（組合員証及び被扶養者証）は、最大1年間（令和7年12月1日まで）、引き続き使用いただけます。

なお、保険証の新規発行は令和6年12月2日以降終了しました。現在お手元にある保険証を紛失した場合や、改姓などにより券面記載事項が変わった場合、再交付を行うことはできません。

③資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方（保険証として利用登録をしていない方）には、「資格確認書」を交付します。交付時期等の詳細については、別途所属所あて通知予定です。

資格確認書はハガキ型（縦128mm・横91mm）の厚紙になります。

④資格情報のお知らせ

後期高齢者医療の被保険者である組合員を除いた全ての組合員及び被扶養者へ、ご自身の医療保険情報をお知らせするために交付します。（A4版・普通紙）

マイナ保険証を利用できない医療機関等において、マイナ保険証と「資格情報のお知らせ」を一緒に提示することで保険診療を受けることができます。

※資格情報のお知らせのみで保険診療を受けることはできません。

医療機関等で保険診療を受ける際に必要なもの

マイナ保険証を持っている

はい

医療機関等がマイナ保険証に対応している

はい

マイナ保険証

いいえ

資格確認書

いいえ

①マイナ保険証

②以下のいずれか

- マイナポータルの資格情報画面
- 資格情報のお知らせ

被扶養者の認定取消ってどんなとき?

被扶養者として認定される者は、「主として組合員の収入により生計を維持されている者」でなければなりません。

令和5年度被扶養者（特別認定）の資格確認調査を行いました。

ご協力をいただき誠にありがとうございました。

取消申告遅延が多く見受けられる事由

- ① 就職し他の健康保険に加入していた。
- ② 65歳になった年金受給者が国民年金（老齢基礎年金）も受給できるようになり、年間収入が180万円以上になっていることが判明した。
- ③ パート・アルバイトとしての収入が3か月連続108,334円以上になっていることが判明した。
- ④ 個人年金を受給中に公的年金が決定されたことにより、年間収入が180万円以上になった。（個人年金の必要経費は控除できません。）

被扶養者取消申告書の提出が遅れると医療費等の返還が生じる場合もあります。

取消日以降に被扶養者証を使用して診察を受けた場合は、当共済組合が給付した医療費を返還していただくことになりますので、ご注意ください。



この間に受診した場合は、当共済組合が負担した総医療費の7割、8割を返還してもらうことになります。

詳しくは、令和5年11月6日公共第375号を参照ください。

災害にあったとき



給付要件

組合員が非常災害により住居または家財に一定の損害を受けたときに損害の程度に応じて給付されます。「非常災害」とは水害、地震、火災などをいいますが、盗難は含まれません。

同一世帯に組合員が2人以上ある場合は、それぞれに災害見舞金が給付されます。

- ① 住居とは、その所有権の有無にかかわらず、現に組合員の生活の本拠として居住する建物をいい、自宅、公務員宿舍、公営住宅、借家、借間の別を問いません。通常は、組合員証の住所欄に記載されている住居をいいます。なお、別棟の離れ屋、物置、門、塀等は住居に該当しません。
- ② 家財とは、住居以外の社会生活上必要な一切の財産をいいます。
山林、田畑、宅地、借家等の不動産及び現金、預貯金、有価証券等を含みません。
原則として、住居内にあるものに限られ、住居狭小等の理由により、他に預けているものは含みません。
なお、住居とは異なり、**組合員及び被扶養者の所有のものに限り**ます。
- ③ 組合員とその被扶養者が別居している場合は、被扶養者の住居または家財も組合員の住居または家財の一部として取り扱います。損害の程度は、原則として、住居又は家財を換価して判定します。この場合原則として災害の発生した時点の時価により判定します。

提出書類

- 災害見舞金請求書（所定様式あり）
- リ災状況報告書（所定様式あり）
- 市町村長、消防署長又は警察署長の発行するリ災証明書（所定様式あり）
- 住居の場合は、見取り図、平面図（リ災箇所を表示すること）
- 現場写真
- 新聞記事の写し
- その他、被害状況、損害の程度を判断するために必要な書類

給付額

損害の程度に応じ、次の表に掲げる額が給付されます。損害の程度は原則として住居または家財を換価して判定します。

給付額の算定は、住居、家財それぞれにつき別個に次の表を適用して算定した月数を合算しますが、3月分に標準報酬の月額を乗じて得た額を超えることはできません。

損害の程度	災害見舞金の額	浸水の程度	災害見舞金の額
①住居及び家財の 全部 が焼失し、又は滅失したとき ②住居及び家財に前号と同程度の損害を受けたとき	災害時の掛金の基礎となる 標準報酬月額×3月分	床上30cm以上 浸水したとき	災害時の掛金の基礎となる標準 報酬月額×0.5月分
①住居及び家財の 2分の1以上 が焼失し、又は滅失したとき ②住居及び家財に前号と同程度の損害を受けたとき ③住居又は家財の 全部 が焼失し、又は滅失したとき ④住居又は家財に前号と同程度の損害を受けたとき	災害時の掛金の基礎となる 標準報酬月額×2月分	床上120cm以上 浸水したとき	災害時の掛金の基礎となる標準 報酬月額×1月分
①住居及び家財の 3分の1以上 が焼失し、又は滅失したとき ②住居及び家財に前号と同程度の損害を受けたとき ③住居又は家財の 2分の1以上 が焼失し、又は滅失したとき ④住居又は家財に前号と同程度の損害を受けたとき	災害時の掛金の基礎となる 標準報酬月額×1月分	上記以外の床上浸水	—
①住居又は家財の 3分の1以上 が焼失し、又は滅失したとき ②住居又は家財に前号と同程度の損害を受けたとき	災害時の掛金の基礎となる 標準報酬月額×0.5月分	災害による損害が3分の1に達しないが、修復して原型に復旧するのに要した金額が、被災前の住居の時価を超えることになる場合は、「住居又は家財の3分の1以上が焼失し、又は滅失したとき。」と同様の取扱いとなります。	

⚠ 時効

各種短期給付金は、給付事由が生じた日から**2年間**請求しない場合は、時効により消滅します。

公務又は通勤途上のケガ・病気等の治療を受けるとき

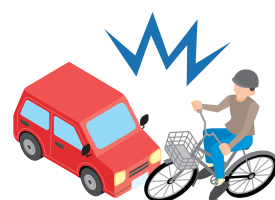
地方公務員の公務上・通勤途上のケガや病気については、地方公務員災害補償基金による給付が受けられるため、**組合員証を使用して治療を受けることができません。**

ケガや病気が公務又は通勤途上のものであるか明らかでない時点において、一時的に組合員証を使用する場合は、共済組合に、至急、連絡してください。

この場合、「事故報告書」を提出していただきます。

「公務災害」と認定された場合は、直ちに組合員証の使用を中止（受診中の医療機関に連絡）してください。

組合員証を使用した治療中に、「公務災害」と認定された場合は、これまでの治療費に係る3割分に対する「一部負担金払戻金」等については、組合員から返還していただきます。



第三者加害行為(交通事故)によるケガの治療を受けるとき

直ちに共済組合に連絡してください

交通事故など、第三者の行為によってけがをしたり病気になった場合、その治療費に要する費用の負担は加害者であり、組合員証や被扶養者証を使用して治療を受ける必要はありませんが、組合員や被扶養者の過失が多かったり、重症等で治療費等に不安がある場合などの理由で、組合員が共済組合に申し出れば組合員証や被扶養者証を使用（医療機関に提示）して治療を受けることができます。

この場合、治療費等の原則3割を組合員が負担し、7割を共済組合が負担することになりますが、**共済組合が負担した治療費等は**、組合員から共済組合に提出していただく「事故報告書」、「損害賠償申告書」等に基づき、後日、**共済組合から加害者に請求することになります。**

なお、組合員が負担した治療費等の原則3割について、共済組合から附加給付等を行なっている場合で、加害者の自動車保険等から補償されたときは、当該附加給付等を返還していただくことになります。（教育互助会の給付金も同様）



次の事項に注意してください

自転車にはねられケガをした場合も同様です。ご注意ください！！



- ①どんな小さな事故でも警察に連絡し、事故の確認手续をすること
- ②運転免許証、車検証等で、相手等を確認すること
- ③どんな軽いけがでも、必ず、医師の診療を受けましょう
- ④相手の主張に容易に同意し、**物損事故扱いにしないこと**
- ⑤治療が終了しない間は、示談を急がないこと

① 共済組合に事故の概要を連絡してください。

組合員証等の使用の有無にかかわらず、必ず、次の事項を「給付班」に連絡してください。

- | | | |
|----------------|----------------|-------------|
| ● 所属所名(所属所コード) | ● 組合員証番号 組合員氏名 | ● 被害者氏名(続柄) |
| ● 事故日 | ● 治療を受けた病院名 | ● 事故の状況 |

② 組合員証、被扶養者証を使用した場合は、必要書類を提出してください。

③ 治療が終了した場合、また治療が長引く場合についても、治療等の経過報告書を示談を終えるまで半年ごとに提出してください。

その際、示談等が終わっていれば、「示談書」及び医療費に受けた補償額の明細書の写しも添付し、提出してください。

示談を行うときは、慎重に！！

交通事故以外の第三者加害行為 事例

- ①食中毒が原因で傷病となった場合 ②けんか等によりケガをした場合 ③飼い犬に噛まれてケガをした場合

なお、上記②・③については、まず、加害者とよく話し合ってください。

連絡先 ▶ 給付班 ☎073-499-7147

お忘れではありませんか？

令和6年度 健診事業受診

人間ドック・若年ドック・脳ドック・乳がん検診・子宮がん検診
申込みされた方…**2月末**までに。

歯科検診 申込みされた方…**1月末**までに。

※受診取消の方は、医療機関に連絡の上、様式第7号「健診事業受診取消報告書」を必ず提出ください。

未受診の方は
お早めに！！



令和6年度 予防接種補助の請求

共済わかやま7月号(vol.65)でお知らせしました予防接種補助の請求期限は**令和7年2月10日必着**です。



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。

RIZAP
トレーナーが伝授

体の内側から健康と美を手に入れよう! 腸内環境

私たちの健康や見た目に大きく影響を与える『腸』。

腸内環境を整えることで、体に良い変化がたくさん起こります。

今回は食事をコントロールしながら腸内環境を整えられる、食材をご紹介します!

すぐに取り入れられる**食物繊維が豊富な低糖質食材とレシピで健康、快調、美肌を手に入れましょう!**

1 日の中で摂取したい食物繊維：男性 20g 以上 女性 18g 以上

① おから100g(食物繊維10g)



食物繊維だけでなくタンパク質も豊富。粉ものや洋菓子なども、おからを代用品として使えば糖質を抑えられます。

② アーモンド10粒(食物繊維約10g)



食べ応えが抜群でお腹が空やすい夕方におすすめ! 1日 10 ~ 15粒程度を目安に食べてみましょう。

③ 納豆1パック(食物繊維3.4g)



血液をサラサラにする効能のほか、ビタミンB2が豊富。たんぱく質も豊富で副菜としても活用できます。

④ アボガド100g(食物繊維6.7g)



ビタミンミネラルを多く含んでいます。カリウムも豊富に含まれているため、むくみの予防にもつながります。

▶ **Point!** できるだけ1つの食材にこだわらず、いろんな食材から食物繊維を摂ってみましょう!

おすすめメニュー

1. とろとろダレ冷奴



＜材料 (1人分)＞
・絹豆腐 1個 (100g)
・納豆 1パック (50g)
・オクラ 2本 (冷凍) (24g)

2. 豆腐ステーキ キノコたっぷりソース



＜材料 (2人分)＞
・木綿豆腐 1丁 (300g)
・粉チーズ 大さじ 1(6g)
・しめじ 40g
・エノキ 40g
・万能ネギ 適量 小さじ 1(2g)
・オリーブオイル 大さじ 1



作り方の動画はこちら▶



作り方の動画はこちら▶

※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視聴いただけます。

太りやすい、痩せやすい原因は腸内環境にあり?!

腸内には3つの腸内細菌(善玉菌・悪玉菌・日和見菌)が存在し、この細菌たちのバランスで腸内環境が良いか悪いか決まります。

食事が偏ってしまったり食物繊維が不足してしまうと、

腸内細菌のバランスが悪くなり、代謝が下がったり便秘気味になるなど、ポテイメイクのプレーキになってしまいう可能性がります。

腸内環境を良い状態でキープして健康的な状態でポテイメイクを進めていくために、毎日の食事に食物繊維を取り入れていくことが一番簡単な手段になります。

普段から腸内環境が良くなる食材を選んで食事に取り入れてみましょう!

カンタン! 腸内環境チェック!

- ① 肌荒れ、吹き出物に悩んでいる
- ② おならが臭いと感じる
- ③ お通じが不規則、または便秘
- ④ 睡眠不足、寝ても疲れが取れない
- ⑤ 運動不足
- ⑥ 体調がすぐれない。風邪をひきやすい。

該当するものはありましたでしょうか?

腸内環境が悪くなると私たちの体にはさまざまな症状が現れます。

上記の6つはほんの一部ですが、腸からのサインをそのままにし ておくと、ポテイメイクに影響が出るだけでなく、体調不良や免疫力の低下などから大きな病気に繋がる可能性もあります。

腸内環境は、食事のほかにもストレスや睡眠、運動からも影響を受 けます。まずは自分のできる事から少しずつ始めていき、良い腸内 環境を作るように、生活習慣を意識しましょう!



善玉菌に 注目!

食物繊維は良い腸内細菌(善玉菌)のエサになり、善玉菌を増やすことが期待できます。

その結果、お通じの改善が期待できます。

普段から意識して取り入れて腸の動きを活性化させていきましょう!

RIZAP 語録

健康は当たり前じゃない

食べられる、寝られる、遊べる、楽しいことを考える・・・それだけで健康。こんな当たり前の事が当たり前になる。そこに感謝。

トレーナー 若山 博行



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.

模擬披露宴を体感できる
半年に1度のチャンス！

Dear Precious One...
The Avalorm Wedding
～大切なあなたへ
想いを届けるウェディング～

来館特典

人気コスメ
プレゼント！

ブライダルフェアと相談会の
すべてにご参加いただいた方
限定！
その他、豪華成約特典あり♡

2025.1.19.sun

第1部 10:00～

第2部 12:45～

模擬挙式 × 模擬披露宴 × 婚礼料理試食

チャペル内での映像演出は感動的！
本番のスタッフが集結する模擬挙式をぜひ体験しませんか？

要予約
- 限定 10 組 -
無料

Follow
Me♡



Instagram



#アバロームウェディング

Premium Bridal Fair



25周年記念婚礼利用補助

最大50万円 の補助をご利用いただけます！

組合員又はその子がアバローム紀の国で婚礼（婚礼料理及び衣装利用）を行った場合、
一家族につき 250,000円を補助。

25周年記念補助適用期間 2025年3月31日まで

※2025年4月1日以降の婚礼利用補助については
スタッフまでお問い合わせください

Bridal Fair

2.16.sun

要予約
- 限定 5 組 -
無料

第1部 10:00～

第2部 12:45～

来館特典
プレゼント！

※2/16(日)は模擬挙式・婚礼料理試食会
となっております

COUPON



来館時に
本チラシ・QRクーポンの
どちらかを
ご提示ください。
QRクーポンはこちら

200,000円OFF

※40名様以上で挙式・披露宴を実施される方。
※40名様未満で挙式・披露宴を実施される方は100,000円OFFとなります。※他の割引と併用不可となります。
※すでに当ホテルでご成約のお客様は割引の対象外となりますのでご了承ください。



HOTEL
AVALORM KINO-KUNI
ホテルアバローム 紀の国

〒640-8262

和歌山市湊通丁北 2-1-2

Tel. 073-436-8686 Fax. 073-436-8866



ご予約はこちら



アバロームのウェディング
公式ホームページ



表紙

和歌山県立和歌山工業高等学校

〒641-0036 和歌山市西浜 3 丁目 6 番 1 号

URL <https://www.wakayama-th.wakayama-c.ed.jp/>

県内の工業教育を牽引しつづけ、本年度で創立110年を迎える高等学校です。これからの予測困難な時代に
対して、心配を恐れず、果敢に挑戦し続ける「ものづくり」のスペシャリストの育成をめざしています。
産業界を支える7つの学科があり、生徒たちは日々「ものづくり」に必要な知識・技能を身に付けています。

共済わかやま vol.66 編集・発行 公立学校共済組合 和歌山支部

〒640-8585 和歌山市小松原通1-1 和歌山県教育庁教育総務局総務課福利厚生室内 TEL.073-499-7140
URL <https://www.kouritu.or.jp/wakayama/index.html>



[共済わかやま]

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。
この印刷物は地球環境に優しい再生紙、
植物油インキを使用しています。