

組合員・家族のみなさまへの事業情報誌

共済わかやま

2022

vol.57

1

- P2 「ねんきん」のお話
- P4 被扶養者の認定取消ってどんなとき？
マイナンバーカードの健康保険証利用の開始
- P5 出産したとき
災害にあったとき
- P6 公務又は通勤途上のケガ・病気等の
治療を受けるとき
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
- P7 肩こりから抜け出せる!!
お忘れではありませんか？

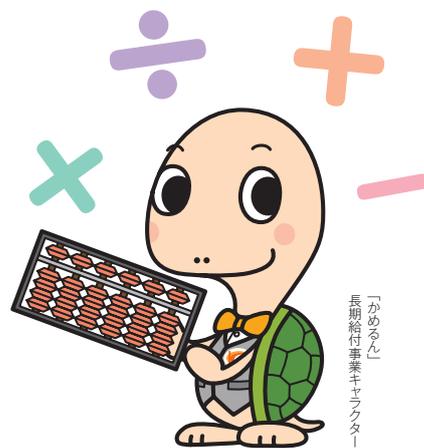
【特集】令和3年度版 退職にあたってのガイド



「ねんきん」

4つのお話をします

- ① いつからもらえるのか
- ② 請求手続はいつ頃するのか
- ③ いくらもらえるのか
- ④ 支給日はいつなのか



① 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～ 経過的職域加算額(旧3階部分) 特別支給の老齢厚生年金	加給年金 年金払い退職給付 老齢厚生年金 老齢基礎年金(国民年金)
昭和34年4月2日 ～ 昭和36年4月1日	特別支給の老齢厚生年金 ▶ 64歳～ 経過的職域加算額(旧3階部分)	加給年金 年金払い退職給付 老齢厚生年金 老齢基礎年金(国民年金)
昭和36年4月2日 ～	65歳～ 経過的職域加算額(旧3階部分)	加給年金 年金払い退職給付 老齢厚生年金 老齢基礎年金(国民年金)

①年金払い退職給付

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

共済組合の加入から平成27年9月30日までの年金

③老齢基礎年金

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

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、その者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、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、左記年金が「**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。



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、生涯にわたって減額される等の制約があります。

のお話



詳しい説明は、公立学校共済組合和歌山支部ホームページ内、「和歌山支部について」の退職サポートブックに掲載しています。



② 年金の請求手続はいつ頃するのか

年金受給権発生時の勤務状況等	再任用(フルタイム)等で現職中 または、退職後6ヶ月以内		民間会社に再就職等	再就職しない
	現職中	退職後	一般厚生年金保険者	
年金請求書の送付	公立学校共済組合和歌山支部から送付	公立学校共済組合和歌山支部から送付	日本年金機構から送付	公立学校共済組合本部から送付
請求書提出先	受給権発生月に該当所属所へ	受給権発生月に自宅へ	受給権発生月の2~3カ月前	受給権発生月の2~3カ月前
	公立学校共済組合和歌山支部に提出		公立学校共済組合または、 日本年金機構各年金事務所に提出	公立学校共済組合または、 日本年金機構各年金事務所に提出

受給開始年齢(受給権発生は、誕生日の前日)の誕生月に公立学校共済組合和歌山支部から所属所宛に年金請求に関する書類を送付します。
提出は、誕生日以降**受給開始年齢の誕生月の翌月の15日まで**をお願いします。

たとえば、**昭和34年2月10日生の方(63歳)**
令和4年2月上旬 所属所へ請求書を送付
▼
令和4年2月10日以降令和4年3月15日までに提出をお願いします。

請求から決定 → 提出後**約3か月~4か月後**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送付

③ 年金は、いくらもらえるのか

年金見込額は、「ねんきん定期便」で確認できます。
「ねんきん定期便」は、毎年公立学校共済組合本部から誕生月の下旬自宅に送付されます。ただし、**年金制度に加入し**、収入等がある場合は、下記の計算方法で調整されます。

「ねんきん定期便」でわかるよ

年金支給停止額計算方法(年額)

65歳未満の方 ▶ $\{(標準報酬月額等 + 年金月額) - 28万円\} \times 1/2 \times 12$

65歳以上の方 ▶ $\{(標準報酬月額等 + 年金月額) - 47万円\} \times 1/2 \times 12$

標準報酬月額等 = その月の標準報酬月額 + その月以前の1年間の標準期末手当等の合計 $\times 1/12$

令和4年4月1日から一部改正されます。
退職サポートブック参照(P54~55)

④ 年金の支給日はいつか

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か月分の年金を支給します。15日が土曜日であれば、14日に支給されます。(初回のみ、定期支給期月の支給に限りません)
たとえば、昭和34年2月10日生の方は、3月分から支給となり、初回支給日は、約3か月~4か月後となります。



これでお話を
終わります。

ねんきんのことで
困ったらお電話を!

和歌山支部 年金班
☎073-441-3711
☎073-423-6620

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3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。

調査の結果、次の事由により被扶養者の要件を欠いているにもかかわらず『取消申告を行っていなかった』例が多数ありました。

被扶養者の収入については、常に把握しておいてください。



短期給付事業キャラクター
「たんきちちゃん」

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 パート・アルバイト等の収入額が130万円未満であり、扶養手当を受給しているが、勤務先で健康保険に加入していた。
- ⑤ 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。

令和3年10月20日からマイナンバーカードの健康保険証利用の本格運用が開始されました

令和3年10月20日から、医療機関を受診するときや薬局を利用するとき、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。ただし、医療機関や薬局によって開始時期が異なります。

マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます

当共済組合では、マイナンバーカードの取得推進の取り組みとして、本部発行広報誌「共済フォーラム」や本部ホームページにより広報を行っています。ホームページの「マイナンバーカードコーナー」では、マイナンバーカード申請方法のご案内、安全性や使い方など、組合員および被扶養者の皆さまのマイナンバーカード取得の一助となる情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。

使いみちが広がるマイナンバーカードの取得をお願いします。



マイナちゃん

マイナンバーカードの申請方法等の情報については、当共済組合本部ホームページをご覧ください。

[トップページ](#) → [マイナンバーカードコーナー](#)



出産したとき



組合員や被扶養者が出産したときは、「出産費(家族出産費)」及び「出産費附加金(家族出産費附加金)」が支給されますので忘れずに請求してください。

出産費(家族出産費)の支給額が変更されます。 (出産費附加金(家族出産費附加金)の支給額は現状のまま5万円です。)

令和3年12月31日までの分娩

	出産費①	加算額※②	支給額①+②
適用分娩の場合	40万4千円	1万6千円	42万円
非適用分娩の場合	40万4千円	0円	40万4千円

令和4年1月1日からの分娩

	出産費①	加算額※②	支給額①+②
適用分娩の場合	40万8千円	1万2千円	42万円
非適用分娩の場合	40万8千円	0円	40万8千円



※加算額は産科医療補償制度適用分娩の場合に支給されます。

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
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
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
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
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

浸水の程度	災害見舞金の額
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
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
上記以外の床上浸水	—

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っ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「医療給付班」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 ▶ 医療給付班 ☎073-441-3712



公立学校共済組合
和歌山支部×RIZAPコラボ
動画付き特別コラム

普段から筋肉を鍛えて、ほぐすことで 肩こりから抜け出せる!!

背中や肩の血行不良が原因に？

肩こりが起こる主な原因は、背中や肩の筋肉の蓄積疲労や血行が悪くなっていることなどが考えられます。また、運動不足だったり、同じ姿勢をとり続けたりすると血行が悪くなります。その原因の一つの血行不良は、筋肉を動かし、ほぐすことで血管の圧迫を緩和し、血流を改善することができます。滞った血液の流れをよくすることで、肩こりの症状は緩和されます。

こんな人は要注意!

- ① 同じ姿勢でデスクワーク、PCワーク
- ② 長時間のスマホ操作
- ③ 運動習慣が少ない

PC作業やスマホ操作…気がつくと背中が丸まって、かたまっていませんか？ 頭は体重の約10%の重さと言われており、首や肩、背中の筋肉はこの重い頭を支えています。この重さをずっと前傾姿勢で支えていると首の裏や肩に大きな負担がかかり、緊張状態が続くことで血行が悪くなり炎症を起こしてしまうのです。また、運動習慣が少ないと血行が悪くなるため、肩がこりやすいと言われています。

肩こりの改善の近道は筋肉を動かすことが一番です。
ライザップトレーナーが伝授する「肩こり対策ストレッチ」で、
肩甲骨周りの筋肉を動かしながら、血流の流れも一緒に改善していきましょう！

座ったままでもできる『つら～い、おも～い、肩こり緩和』ストレッチ

<p>Step 1 両腕を広げる</p> 	<p>Step 2 両手を肩の上に乗せる</p> 
<p>Step 3 胸を張って、両ひじで大きな円を描くようにひじを回す。</p> 	<p>Step 4 ひじを後ろに引いた際には、左右の肩甲骨を寄せるイメージがポイントです</p> 

一緒に
チャレンジ!



解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶

呼吸を止めず、より大きな円を描くイメージで 30秒かけてゆっくり動かしていきましょう

※本動画の視聴期日は2023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。

お忘れではありませんか？

令和3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。

歯科健診 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3年度 インフルエンザ予防接種補助の請求

共済わかやま7月号(vol.56)でお知らせしましたインフルエンザ予防接種補助の請求期限は**令和4年2月10日必着**
(対象受診期間:令和3年10月1日から令和4年1月31日まで)です。

公立学校共済組合員の皆様へ

Dear Precious One...
The Avalorm Wedding

公立学校共済組合員様限定の
「婚礼利用補助」と
「割引」と「特典」で
ウェディングを
もっとお得に!

公立学校共済組合員の皆様へ 結婚が決まったらまずはアバローム紀の国へ

公立学校共済組合員の方(ご家族も含みます)限定でスペシャルな特典を用意し、皆様をお待ちしています! 結婚が決まったらお気軽にホテルにご相談ください。経験豊富なウェディングプランナーがお二人の「幸せ」のお手伝いをさせていただきます。父や母の代から愛され続けたこのホテルには、時代を超えスタイルが変わっても変わらず受け継がれてきた想いがあります。温もりと感動に満ちた特別な一日をお過ごしください。

少人数限定プラン

大切な家族でゆったりとした心温まるひとときを

10名様から **978,230**円(税込) → **95,000**円(税込)

3大プレゼントで最大**88万円**もお得!

※アバローム紀の国婚礼利用補助(新郎側15万円 新婦側15万円 最大30万円)とクーポン10万円を含みます

- 1 **特典** プライズルームを当日宿泊プレゼント
- 2 **特典** スナップアルバムプレゼント
- 3 **特典** ウェディングドレスプレゼント

当日のお支度から宿泊までお二人だけの時間をゆったりお過ごしください。

ほとんどの新郎新婦がオーダーする「スナップアルバム」をプレゼント! 大切なシーンをかたちに。

関西最大級の品数を誇る「Hiro Wedding Costume」からウェディングドレスレンタル1点プレゼント!

共済組合員限定プラン

ゲストへのおもてなし重視の内容充実プラン

40名様から **2,191,530**円(税込) → **1,205,000**円(税込)

3大プレゼントで最大**98万円**もお得!

※アバローム紀の国婚礼利用補助(新郎側15万円 新婦側15万円 最大30万円)とクーポン20万円を含みます

- 1 **特典** お好きな挙式プレゼント
- 2 **特典** カラードレスプレゼント
- 3 **特典** スナップアルバムプレゼント

キリスト挙式・人前式・チャペル内人前式のうち、お好きな挙式をプレゼント!

関西最大級の品数を誇る「Hiro Wedding Costume」からカラードレスレンタル1点プレゼント!

ほとんどの新郎新婦がオーダーする「スナップアルバム」をプレゼント! 大切なシーンをかたちに。

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

※30名様以上で挙式・披露宴を実施される方。(共済組合員限定プランも使用可能)
※30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** ご予約・お問い合わせ / ☎073-436-8686

〒640-8262 和歌山市湊通丁北2丁目1-2
e-mail wedding@avalorm.com
http://www.avalorm.com

表紙

和歌山県立紀伊風土記の丘

紀伊風土記の丘は、国の特別史跡「岩橋千塚古墳群」の保全と公開を目的として、昭和46年8月に開館した、考古資料・民俗資料を中心とした県立の博物館施設です。園内は約67ha(内、特別史跡は62ha)の広さがあり、標高150mの岩橋の北斜面一帯に、大小およそ500基の古墳が点在しています。園内には、古墳や文化財家、万葉植物園、復元竪穴住居、そして資料館など、文化財に直接触れながら歴史を学ぶことができるフィールドミュージアムです。また、四季折々の花も楽しみ、ハイキングとしても親しまれています。 [紀伊風土記の丘]



冬期企画展

紀北の古墳群 / 紀中・紀南の単独墳
~箱式石棺からみた紀伊の古墳~

令和4年1月15日(土)~令和4年2月27日(日)

石の棺である箱式石棺から古墳の性格や葬られた人の関係を紹介し、地域色豊かな紀伊の古墳時代の実像に迫ります。

共済 **わかやま** vol.57

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.073-441-3710
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。