

特定保健指導を利用しましょう

- 対象となる方には「特定保健指導利用券」を送付します。
- 当支部では、個別訪問型の特定保健指導を実施することとし、今年度は株式会社ベネフィットワン・ヘルスケアに委託しています。

特定保健指導とは？

健診の結果から、生活習慣病の発症リスクの高い方を対象に、保健師等のアドバイスのもと、生活習慣改善のための取り組みを行っていただくものです。まずは保健師等と面接を行い、生活習慣改善プログラムを実施していただき、6ヶ月後に改善状況の評価を行います。

個別健康情報提供冊子「ippo-ippo」(イッポ イッポ)を配布しています

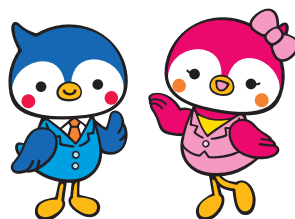
配付対象者

今年度、特定健康診査(定期健康診断又は人間ドック等の受診者含む。)を受診し、当支部が受診機関からの受診結果を受領した組合員(未受診項目のある方及び、任意継続組合員・被扶養者は含まれません。)

健康ナビゲート誌「ippo-ippo」では、年齢・性別・健診結果から、一人ひとりに合った情報を提供いたします。

- 「お」さらい (健診結果をおさらい)
- 「き」づき (いまの状態と今後の健康リスクを認識)
- 「が」くしゅう (病気についての知識や改善法を学ぶ)
- 「る」ーるづくり (生活習慣を改善するマイルールを実践)

のサイクルで楽しみながら生活習慣病を防ぎましょう。



コーヘーくんとスズちゃんは公立共済データヘルスのイメージキャラクターです

ippo-ippo(イッポ イッポ)は、SOMPOリスクケアマネジメント株式会社への業務委託により作成しています。皆様の個人情報については、法令等に基づき、厳正に管理しており、業務委託先においても個人情報の安全管理、秘密保持等、適切な管理を実施させています。

組合員とその被扶養者の皆様にご利用いただける健康相談事業

平成29年11月1日からリニューアル

教職員電話健康相談24

健康に関するご相談に、保健師等の専門家が24時間・年中無休で応じます。

24時間 やさしく
通話料無料 0120-24-8349

- 一般健康相談、専門医相談(予約制)、小児救急相談に対応
- 利用時間 1回20分程度

女性医師電話相談

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。(予約制)

女性医師 こ こ 納 得
通話料無料 0120-215-579

- 月～土曜日 10:00～21:00(祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1回20分程度 ※利用対象者は女性のみ

Web相談(こころの相談)

電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談を受け付けます。

URL <https://www.mh-c.jp/>

- ログイン番号 783269
- 臨床心理士が3営業日以内に個別に回答

介護電話相談

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや社会福祉士がお応えいたします。

介護 ご 納 得
通話料無料 0120-515-579

- 月～金曜日 10:00～16:00(祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1回20分程度

電話・面談メンタルヘルス相談

「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守にてカウンセリングを行います。

悩 み に 向 く
通話料無料 0120-783-269

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。

電話相談

- 月～土曜日 10:00～22:00 (祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1人1回20分程度

面談相談

- 月～土曜日 10:00～20:00(祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1回50分程度
- 面談によるカウンセリングは1人年間5回まで無料
- 面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施

※携帯電話・PHSからもご利用できます(通話料無料)

※詳細は、公立学校共済組合ホームページ掲載の利用者規約をご覧ください。トップページ▶組合員専用ページ▶健康相談事業のご案内

個人型確定拠出年金(iDeCo)の掛金納付方法について(県費負担職員対象)

平成29年1月から個人型確定拠出年金(iDeCo)に公務員を含むすべての方が加入できるようになりました。掛金納付方法について、当初のご案内では加入者本人の口座から引き落としされる「個人払込」のみでしたが、このたび給与から天引きを行う「事業主払込」の選択も可能になりました。詳細は各所属宛の文書または給与福利課のホームページ(<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/500500/500500.html>) をご確認ください。

年金 Q&A (個別相談より)



もうすぐ退職しようかと思っています。年金はいつからもらえますか？



年金の支給開始年齢は、生年月日によって異なります。下記の表を参考にしてください。

生年月日	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
昭和 30 年 4 月 2 日～昭和 32 年 4 月 1 日	62 歳	65 歳
昭和 32 年 4 月 2 日～昭和 34 年 4 月 1 日	63 歳	
昭和 34 年 4 月 2 日～昭和 36 年 4 月 1 日	64 歳	
昭和 36 年 4 月 2 日～		

重要
年金は自分で
請求しないと
もらえません！

なお、年金額については、長期掛金額や組合員期間等により異なります。

65歳に達すると**日本年金機構から老齢基礎年金**も受給できるようになります。

毎年誕生月に、加入している実施機関(公立学校共済組合・日本年金機構等)から「ねんきん定期便」が届きますので、年金額等はそちらを参考にしてください。

退職後は、年金の請求書は受給権発生日(年金の支給開始年齢に達する誕生日の前日)の属する月の2～3ヵ月前に自宅※あて送付されますので、誕生日以降に提出してください。

※退職後、住所変更をした場合は、年金待機者異動報告書を提出してください。



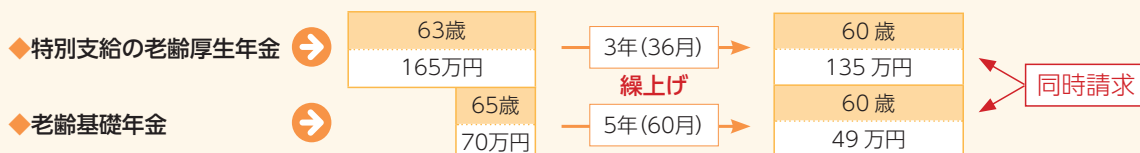
支給開始年齢より早くに年金を受け取る方法がありますか？



公的年金の加入期間が10年(※1)以上あり、60歳以上であれば、**繰上げ支給の老齢厚生年金(※2)**を請求することができます。ただし、以下のことに注意してください。

- 繰上げする月数に応じて、1ヵ月0.5%ずつ生涯減額されます。
- 繰上げ請求は、全ての退職(老齢)給付を同時に請求する必要があります。
- 繰上げ請求を行った後に、取消することはできません。
- 繰上げ請求を行った場合、初診日が繰上げ請求後にある障害年金、又は事後重症認定日請求による障害年金の請求はできません。
- 再就職等をして公的年金に加入した場合は、一部又は全額が支給停止になる可能性があります。

(例)



繰上げ請求をする場合は、受給開始希望月の1ヵ月前に実施機関(公立学校共済組合・日本年金機構等)に連絡してください。

※1 これまでは、老齢厚生年金を受け取るためには、保険料納付済期間(国民年金の保険料納付済期間や厚生年金保険、共済組合等の加入期間を含む)と国民年金の保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でした。平成29年8月1日からは、**資格期間が10年以上あれば老齢厚生年金を受け取ることができるようになりました。**

※2 繰上げは希望する月分から受給できますが、請求書を提出してから決定までに3～4ヵ月かかります。

傷病手当金の試算シートをリニューアルしました

傷病手当金の試算シート(Excelファイル)に**月途中の休職又は復職(19日未満)用のシート**を追加しました。(既存の当該シートは19日～23日のみ算出)

つきましては、**当共済組合和歌山支部ホームページの様式・記入例の「短期給付」関係様式・記入例**からダウンロードをし、ご活用ください。ただし、月途中の休職又は復職の場合、該当月の給与支給明細書には、10割及び8割等の金額が各日数分合算して記載されていますので、日割り計算できる手当(給与月額、地域手当等)は該当日数分を計算し、入力してください。