

# 共済わかやま

2023

1月

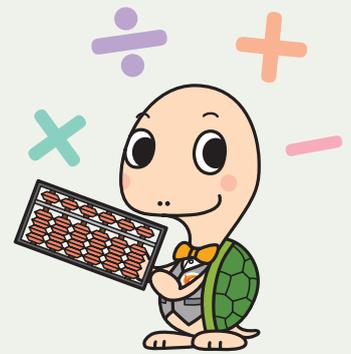
vol.60



## Contents

- |    |                                      |    |   |
|----|--------------------------------------|----|---|
| P2 | おしえて! 年金について                         | P6 | 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<br>お忘れではありませんか? |
| P4 | 被扶養者の認定取消ってどんなとき?<br>出産したとき          | P7 | RIZAP 水分・お酒とカラダの関係                          |
| P5 | 災害にあったとき<br>公務又は通勤途上のケガ・病気等の治療を受けるとき | P8 | ホテル アパローム紀の国                                |

# 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	<b>①年金払い退職給付(新3階)</b> 平成27年10月1日から新たに創設された年金 <b>②経過的職域加算額(旧3階)</b> 共済組合の加入から平成27年9月30日までの年金 <b>③老齢厚生年金(2階)</b> 共済組合の加入から退職までの年金 <b>④老齢基礎年金(1階)</b> 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)	
昭和34年4月2日 ~ 昭和36年4月1日	64歳~	特別支給の老齢厚生年金	<b>①年金払い退職給付(新3階)</b> 平成27年10月1日から新たに創設された年金 <b>②経過的職域加算額(旧3階)</b> 共済組合の加入から平成27年9月30日までの年金 <b>③老齢厚生年金(2階)</b> 共済組合の加入から退職までの年金 <b>④老齢基礎年金(1階)</b> 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
		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~	加給年金	<b>①年金払い退職給付(新3階)</b> 平成27年10月1日から新たに創設された年金 <b>②経過的職域加算額(旧3階)</b> 共済組合の加入から平成27年9月30日までの年金 <b>③老齢厚生年金(2階)</b> 共済組合の加入から退職までの年金 <b>④老齢基礎年金(1階)</b> 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)	



### 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、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で、障害の状態になったときは、年齢に関係なく、年金または障害手当金(一時金)が支給されます。

### 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、いくらもらえるのか(老齢厚生年金)

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、**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。

### 年金支給停止額計算方法(年額)

$$\{(標準報酬月額等+年金月額)-47万円\} \times 1/2 \times 12$$

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 $\times 1/12$

※左頁 01 表参照

◎2階部分のみ調整

ⒶⒷ現職中(厚生年金第3号加入)の場合全額支給停止

## 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日が土曜日であれば、14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。

老齢厚生年金の請求のためには、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。

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内「組合員専用ページ」の「令和4年度末退職予定組合員に対する年金制度等説明会に係るYouTube動画掲載について」から詳しい説明をYouTube動画で御覧いただけます。

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。

### 【令和4年度末退職予定組合員に対する年金制度等説明会】

#### YouTube動画の内容

- 年金の概要
- 老齢給付
  - 老齢厚生年金
  - 特別支給の老齢厚生年金
  - 繰上げ支給・繰下げ支給
- 障害給付
- 遺族給付
- 年金払い退職給付
- 年金の支給と支給調整
- 退職後の年金制度への加入
- 年金額等のお知らせ
- 年金待機者登録の手続
- 年金に関する手続
- 年金受給者の退職時の手続(退職改定)

※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。



# 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4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  
「たんぎちゃん」

## 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。

## 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）
- 災害状況報告書（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り災証明書（所定様式あり）
- 住居の場合は、見取り図、平面図（り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 <b>全部</b> 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 <b>2分の1以上</b> 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 <b>全部</b> 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 <b>3分の1以上</b> 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 <b>2分の1以上</b> 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 <b>3分の1以上</b> 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 ☎073-441-3712

## お忘れではありませんか？

### 令和4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4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.59)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5年2月10日必着**  
(対象受診期間:令和4年10月1日から令和5年1月31日まで)です。



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

摂り方を変えて結果に繋げる!!

# 水分・お酒とカラダの関係

水分摂取は、ダイエットをスムーズに進めるためにも大切です。では、水分がカラダにとってどのように大切なのか、また低糖質食を実践していく上でのお酒との付き合い方をライザップトレーナーがこっそりお教えします!!

水分を摂ることは健康と美容の一石二鳥!!

POINT ① 血液の巡りが良くなり、代謝がスムーズに

POINT ② 代謝があがることで体温も上昇。脂肪燃焼にも好影響

POINT ③ 便秘・肌トラブルの改善が期待できる!

お酒の選び方



◀ お酒の選び方動画はこちら

おすすめメニュー

## 豆腐のキムチスープ



< 1人分の栄養価 >

エネルギー 185 kcal  
たんぱく質 13.9 g  
脂質 7.9 g  
糖質 10.7 g  
炭水化物 16.0 g  
食物繊維総量 5.3 g  
食塩相当量 2.2 g

< 材料 (2人分) >

・木綿豆腐 1丁 (300g)  
・キムチ 100g  
・水 500ml  
・鶏ガラスープの素 お好み  
・塩コショウ 適量  
・ゴマ油 少々

・ニラ 1/3束  
・キャベツ 4枚

作り方の動画はこちら ▶

※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。

## 水分

水分の量とタイミングが大事!!  
血液の巡りが良いカラダに

人間のカラダの60%は水分でできています。水分は消化吸収、老廃物の運搬に使われ、不足すると血液の流れが悪くなり、栄養や酸素をカラダのすみずみにまで運ぶにくくなります。水分の量と質が適切であれば血液の巡りが良くなり、代謝がスムーズになります。つまりカロリー消費量が増えるというわけです。代謝が上がると自然と体温も上昇し、脂肪燃焼にも良い影響を与えてくれます。

また水分不足は、ダイエットの大敵です!便秘や肌トラブルを招く原因にもなります。

### 摂取するタイミングも大切

低糖質食の場合、食べ物から得られる水分が減少するため、水分を補う必要があります。摂取量の目安は、女性は1日1.5~2ℓ、男性は2~3ℓを目安にしてください。おすすめは「水」か「お茶」。糖質の少ないものを選び、一度にたくさん摂取せず、常備して少しの量をこまめに飲むようにしましょう。カフェインは利尿作用があるので、摂りすぎには注意が必要です。



## お酒

低糖質を実践中でも楽しめる  
お酒の選び方 & 食べ方

ハイボール	蒸留酒であるウイスキーを炭酸で割っているため糖質は入っていません。
焼酎	原料は炭水化物ですが、蒸留する過程で糖質がカットされています。
ジン・ウオッカ	炭酸で割るのは問題ありませんが、「ジントニック・ウオッカトニック」はトニックウォーターに砂糖が含まれています。
レモンサワー	レモンは果物の中でも低糖質。飲むなら生果実を絞った「生レモンサワー」を。砂糖が原料のシロップを利用している「レモンサワー」は糖質が高くなります。

低糖質を実践中は、糖質ゼロの焼酎やウイスキー、「蒸留酒」を選びましょう!低糖質なものを選んでも、飲みすぎは厳禁です。無糖のお茶・ウーロン茶などで割るのがO。ビール、日本酒、梅酒は糖質が多いので控えていきましょう。

### 飲み過ぎは、ボディメイクを進める上で支障が出る!?

アルコールを飲みすぎると、筋肉を分解したり、肝臓の働きを弱めたり、満腹中枢が鈍くなり食べ過ぎてしまったりなど、ボディメイクを進める上で支障が出てしまいますので要注意です。

合わせるおつまみは、「焼き鳥」「刺身」「だし巻き」「冷奴や湯豆腐」「青菜のお浸し」などのタンパク質やサラダがおすすめです。味付けはシンプルなものを選びましょう。



2023  
1/22 or 2/12  
**Bridal Fair** 予約制  
HOTEL AVALORM KINO KUMI



## 結婚が決まったらまずはアバローム紀の国へ

経験豊富なウエ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)

特典 **3大プレゼントで最大88万円もお得!**

※アバローム紀の結婚礼利用補助(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** ブライズルーム & 当日宿泊プレゼント
- 2** スナップアルバムプレゼント
- 3** ウエ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」からウエ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)

特典 **3大プレゼントで最大98万円もお得!**

※アバローム紀の結婚礼利用補助(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** お好きな挙式プレゼント
- 2** カラードレスプレゼント
- 3** 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

※40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)  
※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 KUMI

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



共済わかやま vol.60 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。