

# 共済わかやま

KYOSAI WAKAYAMA

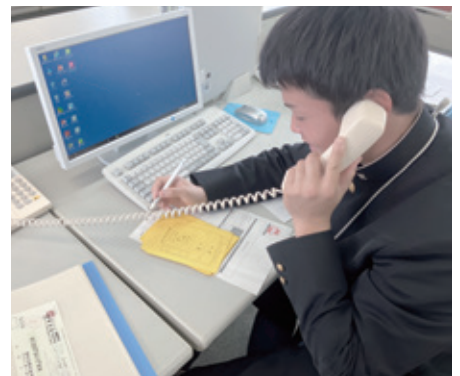
2024

1月

vol.63



ロハスフェア等地域のイベントでの販売実習の様子



写真提供：和歌山県立和歌山商業高等学校

## Contents

P 2 ● おしえて！ 年金について

P 4 ● 被扶養者の認定取消ってどんなとき？

● 出産したとき

P 5 ● 災害にあったとき

● 公務または通勤途上のケガ・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

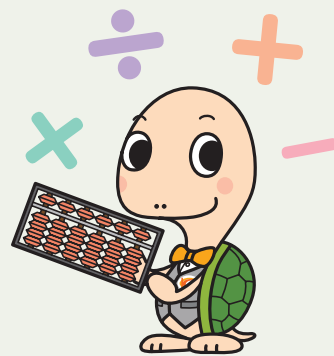
● お忘れではありませんか？

P 7 ● RIZAP たった30秒でできる腰痛対策

P 8 ● ホテルアバローム紀の国  
プレミアムプライダルフエアのご案内

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	<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)	
		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~	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)	
		特別支給の老齢厚生年金▶	
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)	
		特別支給の老齢厚生年金▶	



### 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）

$$\{(\text{標準報酬月額等} + \text{年金月額}) - 48\text{万円}\} \times 1/2 \times 12$$

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。（現職の一般組合員の方には、支給開始年齢に到達する月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。

### 【令和5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](#)



# 被扶養者の認定取消ってどんなとき？



短期給付事業キャラクター  
「たんぎちゃん」

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 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となりますので、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。

被扶養者のうち、パート・アルバイト等の収入がある方で、勤務先の社会保険の適用となっていない方が、勤務先の人手不足による労働時間延長等により一時的に扶養認定にかかる収入の限度額を超過した場合に、勤務先が一時的な収入変動であることを証明することで、扶養認定を継続することが可能となりました。

詳しくは、令和5年11月6日公共第375号を参照ください。

## 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	48万8千円	1万2千円	50万円
非適用分娩の場合	48万8千円	0円	48万8千円

※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）
- 被災状況報告書（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、事故の確認手続をすること
- 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5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5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.62)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6年2月10日必着**  
(対象受診期間：令和5年10月1日から令和6年1月31日まで)です。





RIZAP  
トレーナーが伝授



公立学校共済組合和歌山支部×RIZAPコラボ  
特別コラム

# たった30秒でできる 腰痛対策

国民の70%以上が生涯のいずれかの時点で経験するといわれている「腰痛」。

カラダの柔軟性を高めて、  
腰痛の悩みから脱却!! あなたも必ず軽快さを手に入れられます!  
RIZAP トレーナーが伝授します。

## 座ったままでも簡単にできる 『腰痛対策』ストレッチ

**Step 1**  
椅子に浅く腰掛け、ボールを抱えるように両手を前に組みます

**Step 2**  
①あごを引き視線はおへそへ  
②背中・腰を丸め  
③組んだ両手を遠くへ伸ばします

**Step 3**  
腰を丸めた状態から右側にいる人へのぞき込むようなイメージで、右ひじを天井に上げ、左ひじを床に下げます。

**Step 4**  
反対側も同様に

上側に来るひじを遠くに伸ばすと、より背中・腰が伸びます

## 腰痛が起きる メカニズムを知って 早め早めの腰痛対策を!

なぜ、腰痛は起るのでしょうか。  
長時間同じ姿勢を続けることで、  
腰の筋肉が緊張して血液の流れが悪くなります。また、腰への負担が蓄積することで腰痛は発生します。

腰痛で身体を動かさないでいると①それが精神的ストレスに。ストレスが続くと痛みを抑制する脳のシステムが機能しなくなる→②神経が過剰になり、さらに腰痛を感じるようになる→③ますます身体を動かさなくなる→こうして、腰痛は悪循環します。

長時間同じ姿勢になる場合には、1時間に一度はストレッチをしていきましょう!

### こんな人は要注意!

- ① 中腰や同一姿勢が多い
- ② 姿勢が悪いと感じている
- ③ ストレス・生活習慣の乱れ



腰への負担が大きいのは、座位。股関節が曲がり腰筋がゆるむことで、上半身の重さや動きを支えるための負担が背中や腰の筋肉にかかるからです。また、前傾姿勢になりやすくなることも、腰への負担をさらに大きくします。デスクでパソコン操作をし続ける作業が、いかに腰痛の原因になる姿勢であるかがわかります。

### 固まっている 「脊柱起立筋」を ほぐしましょう

腰痛対策には、まずは、脊柱を支える筋肉群「脊柱起立筋」をほぐしましょう。さらに腰筋や股関節周辺の筋肉のストレッチも大切です。腰に違和感を感じたらガマンせず、まずストレッチ、そして正しい姿勢を維持することを意識しましょう。

### RIZAP 語録

習慣化する最も簡単な方法は…  
“とにかくハードルを下げる”



まずは出来ることから、成功体験の積み重ねでしか人は成長しない。トレーナー 若山 博行

# Bridal Fair

アバロームウェディングを体感

## 2024.1.21.sun

プレミアム ブライダルフェア  
年に1度の限定開催

模擬挙式 × 模擬披露宴 × 婚礼料理試食

要予約  
(限定10組)  
無料

2.25.sun

3.24.sun

第1部 10:00～ 第2部 12:45～

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式をぜひ体験しませんか?



## 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。

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予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  
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



### 表紙

和歌山県立和歌山商業高等学校

〒640-8272

和歌山市砂山南3丁目3番94号

和歌山商業高等学校は、県内唯一となる商業の専門高校で、今年、創立120年を迎えます。「真理、正義、勤労、礼節を重んじ、良き社会人、力強い職業人を育成する」ことを校訓とし、卒業生は35000人を超え、県内外各方面で活躍されています。

就職はもとより進学実績も高く、多様な進路希望に対応できるのが「和商」です。

共済わかやま vol.63 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。