



共済やまなし

No.184

—2024.11—



訪問型特定保健指導のご案内	2
特定健康診査の受診について・ジェネリック医薬品について	3
資格喪失後に受診した分の医療費の返還について	4
「医療費のお知らせ」の交付について	4
共済掛金の免除手続きについて	5
ねんきん定期便について	6
在職中の年金の支給停止について	7
公立共済貸付制度のご案内について	8
年末残高等証明書の交付について	8
マイナ保険証について	9
組合員のページ	10
健康相談事業	11,12

ご家族とも一緒にお読みください。

発行

公立学校共済組合山梨支部

電話 055-223-1745

<https://www.kouritu.or.jp/yamanashi/>

訪問型特定保健指導のご案内

- 指導料金は全額共済組合が負担します

費用無料

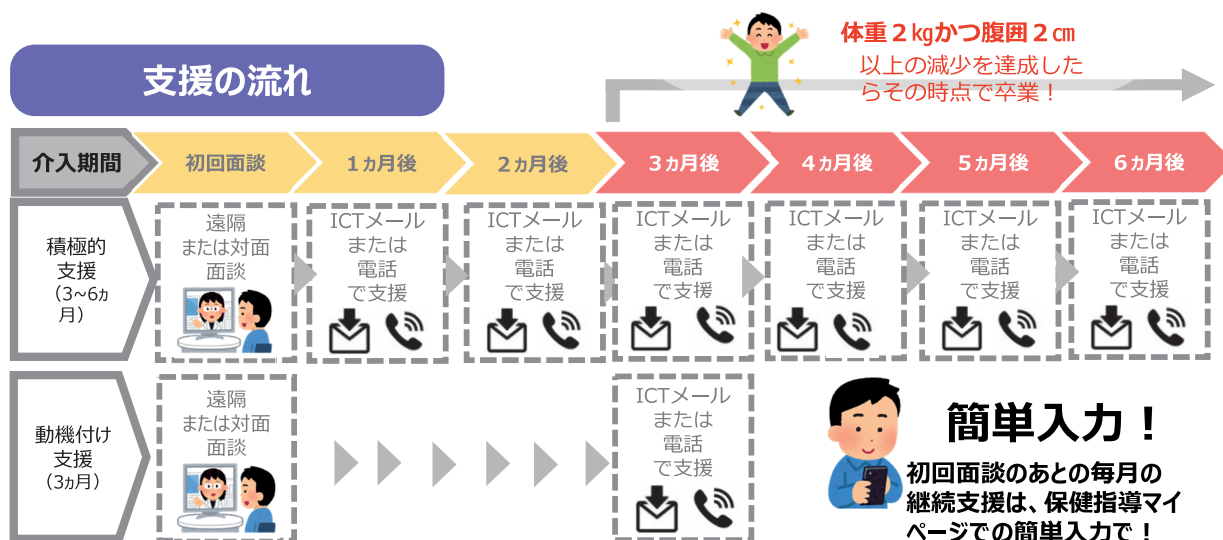
令和6年度から特定保健指導が変わります！

体重2kg、腹囲2cm減少したら
プログラム**終了**となります。



※健診時の数値との比較になります。※初回面談より3カ月経過していない場合は終了できません。

職場の定期健康診断の結果から、「生活習慣の改善が必要」と判断された方を対象に特定保健指導を行います。「SOMPOヘルスサポート(株)」に委託し実施しますが、様々な手法を使って、楽しみながら生活習慣の改善に取り組める工夫がされていますので、対象となった方は、積極的にご利用ください。



選べる面談方法（対面or遠隔）

健康相談員からのご連絡の際にご希望をお聞かせください。

※面談時間については、遠隔の場合：9時～21時、対面の場合：9時～18時、の間で指定して下さい。土日でもご利用いただけます。

遠隔面談を希望される方は、ご自身のスマートフォン・タブレット等で「Zoom」のアプリインストールをお願い致します。

アプリのダウンロードはこちらから ▶▶▶

パソコンでご利用の方は
Zoom (ズーム) ダウンロード



遠隔面談ガイド 事前準備編
プログラムガイドの流れ～個人情報の取り扱い～面談準備（アプリのインストール手順）

https://sompohelthsupport.s3-ap-northeast-1.amazonaws.com/Guide_Zoom.pdf



被扶養者の皆さまへ

特定健康診査の 受診はお済みでしょうか？

特定健康診査は、40歳以上75歳未満の被扶養者が対象です。
生活習慣病の予防や改善を行うための健診となっています。

検査項目：問診、身体測定・身体診察、血圧測定、尿検査（尿糖・尿蛋白）、
血液検査（中性脂肪、HDL・LDL コレステロール等）、
肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTP）、血糖検査（空腹時血糖、HbA1c）

受診券は、令和6年6月21日に各所属所経由で配布済みです。

【無料】で**特定健康診査を受診**することができますので、
ご自身の健康状態を確認する機会として、ぜひご活用ください。

ジェネリック医薬品を使ってみよう！

「ジェネリック医薬品を使うとどうなるの？」「薬の効き目は変わらない？」



ジェネリック医薬品は **こんなお薬**です

1 先発医薬品より 家計に優しい

お薬の価格は、先発医薬品
と比べて3割～5割以上お
得になる場合があります。

2 安さの理由は、 特許期間の終了

特許期間の終了により、開発元
以外の製薬会社が開発費を抑
えて製造・販売できるため、安
い価格で提供されています。

3 効き目も安全性も 先発医薬品と同じ

先発医薬品（新薬）と薬効
や安全性が同等であると
厚生労働省が承認した医
薬品です。

4 使いやすい、 飲みやすい

調剤技術の進歩等により、
錠剤を小さくしたり、苦みを
抑えたりなど、飲みやすくな
っているものがあります。

5 飲み薬以外も 切替可能

「飲み薬」だけでなく、「目
薬」「塗薬」「湿布薬」なども
切替が可能です。

新薬と有効成分は同等でも、他
に使用される添加物が異なる可
能性があります。**アレルギーや
他の医薬品との飲み合わせ等
については、必ず医師（薬剤師）
にご相談ください。**

資格喪失後に受診した分の医療費の返還について

公立学校共済組合の組合員または被扶養者としての資格を喪失した後に、※**組合員証（被扶養者証）**を医療機関等で提示し受診していた場合、共済組合が負担した医療費を全額返還していただくことになります。

例えば… 総医療費100,000円の場合は…



※令和6年12月2日以降、現行の健康保険証の発行が終了し、マイナ保険証の利用へ移行します。共済組合への資格喪失の届出が遅れた場合、既に共済組合の組合員または被扶養者の資格を喪失しているにもかかわらず、資格喪失情報の反映に遅れが生じるため、後日、資格喪失の事実が発生した日に遡って資格を喪失することになります。資格喪失日以降に受診した分の医療費は返還していただくことになりますので、**資格喪失の事由に該当する場合は、すみやかに共済組合への手続きを行ってください。**

「医療費のお知らせ」の交付について

●「医療費のお知らせ」ってなに？

組合員及び被扶養者が組合員証（または被扶養者証）を使用して受診した分の医療費等について記載されたお知らせです。

「医療費のお知らせ」は確定申告で医療費控除を受ける際に添付書類として使用することができます。そのため、確定申告で医療費控除の申請を行う方を対象に交付いたします。

●「医療費のお知らせ」はいつ受診した分の情報が記載されるの？

「医療費のお知らせ」には、令和6年中に受診した分の情報が記載されます。お知らせは医療機関から届いた診療報酬明細書を基に作成しているため、受診月から3か月が経過していない場合や診療報酬明細書の提出が遅れている場合については、該当月の情報が記載されないことがあります。

●「医療費のお知らせ」を交付してほしいときはどうすればいいの？

『「医療費のお知らせ」発行申請書』を公立学校共済組合山梨支部へ提出してください。

交付に関する案内や発行申請書を、12月中旬ごろに所属所あてに送付します。発行申請書の受付期間は、令和6年12月中旬～令和7年1月下旬を予定しています。

●「医療費のお知らせ」はいつごろ交付されるの？

上記の受付期間中に申請書を受付けた分は、令和7年2月中の交付を予定しています。「医療費のお知らせ」は、組合員の自宅へ直接郵送されます。

共済掛金の免除手続きについて

組合員が産前産後休業や育児休業を取得したときは、共済組合に申し出ることにより、掛金（短期掛金、介護掛金、厚生年金保険料、退職等年金掛金）が免除されます。

なお、掛金が免除された期間であっても、短期給付や年金額を算定する際には、掛金が徴収されている期間と同様に取り扱われるため、不利になることはありません。

手続きについては、下記書類を所属所経由で、共済組合に提出してください。

1. 産前産後休業中の掛金免除

<掛金免除の対象となる期間>

産前産後休業（出産の日（出産日が出産予定日より後であるときは、出産予定日）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から出産後56日までの間）を開始した日の属する月から、その産前産後休業が終了する日の翌日の属する月の前月まで。



※ 条例等により産前休暇が8週（56日）付与されても、掛金免除の対象となるのは出産日以前42日となります。（ただし、多胎妊娠の場合は、「42日」を「98日」と読み替える。）

<提出書類>

- (1) 産前産後休業掛金免除申出書
- (2) 産休教員調書または産休変更教員調書の写し（**産前産後休業期間**が確認できる書類）
- (3) 医療機関発行の妊娠証明書等の写し（**出産予定日**および**出産予定人数**が確認できる書類）
- (4) 母子手帳の写し（**出産日**及び**出産人数**を確認できる書類）

※ (2)から(4)の添付書類は()内の確認に用います。確認を他の書類で代える場合は共済掛金免除担当 055-223-1745 まで一度ご相談ください。

2. 育児休業中の掛金免除

<掛金免除の対象となる期間>

育児休業を開始した日の属する月から育児休業が終了する日の翌日の属する月の前月まで。

<提出書類>

- (1) 育児休業等掛金免除申出書
- (2) 育児休業発令通知の写し

3. 育児休業期間の変更に伴う手続き

育児休業を取得中の組合員が、育児休業を延長した場合または新たな子の妊娠により、当初の予定よりも育児休業期間が短くなる場合には、掛金免除期間の変更手続きが必要となります。

該当する場合には、お忘れの無いように手続きをお願いします。

<提出書類>

- (1) 育児休業等掛金免除変更申出書
- (2) 育児休業発令通知の写し（期間延長または職務復帰の発令通知）

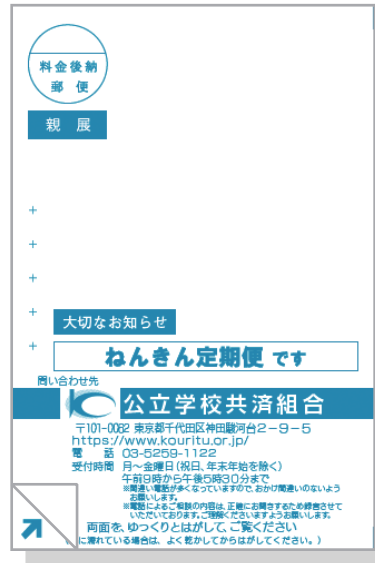
お誕生月に

「ねんきん定期便」をお送りしています

毎年一回、お誕生月の月末にご自宅あてに「ねんきん定期便」をお送りしています。

この通知は、年金加入期間や年金の見込額などに関する情報はがき形式でお知らせするものです。

節目年齢（35歳、45歳、59歳）の時には封書でお送りし、より詳しい内容と「ねんきん定期便の見方ガイド」を同封しています。



ここからはがして中をご覧ください

50歳未満の方のはがき記載例

年金制度に加入した時点から、通知作成時点（誕生月の4ヶ月前）までの加入実績に応じた年金見込額や保険料納付額を記載しています。

2. これまでの加入実績に応じた年金額と【参考】これまでの保険料納付額（累計額）

	加入実績に応じた年金額（年額）	保険料納付額（累計額）
(1) 国民年金	老齢基礎年金 444,850 円	国民年金保険料（第1号被保険者） 39,900 円
(2) 厚生年金保険	老齢厚生年金	厚生年金保険料（被保険者負担額）
一般厚生年金被保険者期間	366,084 円	4,332,357 円
公務員厚生年金被保険者期間（国家公務員・地方公務員）	308,630 円	4,397,769 円
私学共済厚生年金被保険者期間（私立学校の教職員）	円	円
(1) と (2) の合計	1,119,564 円	8,770,026 円

50歳以上の方のはがき記載例

現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定して計算した年金見込額を記載しています。

60歳以上の組合員（再任用等）については、通知作成日の前々月までの実績に基づいて年金見込額を計算します。

2. 老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）

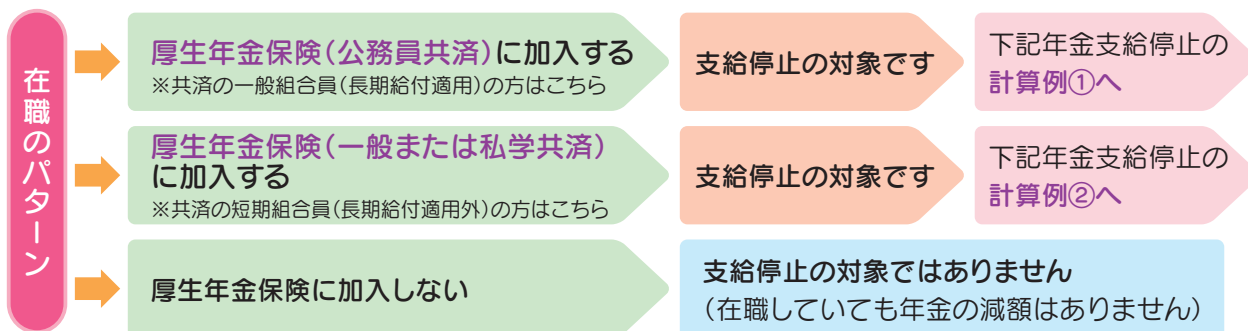
受給開始年齢	歳～	歳～	64 歳～	65 歳～
(1) 国民年金				老齢基礎年金 686,758 円
(2) 厚生年金保険				老齢厚生年金
一般厚生年金期間	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	(報酬比例部分) 390,744 円 (定額部分) 264 円
公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 円	(報酬比例部分) 299,193 円	(報酬比例部分) 299,193 円 (定額部分) 137 円
私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)	(定額部分) 円	(定額部分) 円	(定額部分) 円	(定額部分) 円
(1) と (2) の合計	円	円	705,354 円	1,392,513 円

在職中の年金の支給停止

老齢厚生年金を受給している方が、厚生年金保険(共済組合も含む)に加入して在職している期間は、支給停止計算が行われ、停止計算後の年金額に調整されます。在職中に受給開始年齢に到達し年金が決定した場合も、年金決定と同時に停止計算され、年金額が調整されます。

支給停止の額は、標準報酬月額(賞与も含む)と年金月額によって決まります。

また、在職中に停止計算により支払われなかった年金額は、退職後、遡って支払われるということはありません。年金を受給しながら在職する場合は、下記の例を参考にしてください。



老齢厚生年金の支給停止は、次のような計算で停止額が決まります。

● 標準報酬月額 + (過去1年間に支給された賞与額の合計 ÷ 12か月) + 老齢厚生年金の月額 = A

Aの額が50万を超えたとき、超えた額の1/2が、1か月あたり支給停止される額です。

● 経過的職域年金は、共済組合の一般組合員になると全額支給停止します。

● 退職年金(年金払い退職給付)※は、共済組合の一般組合員になると全額支給停止します。

※退職年金(年金払い退職給付)とは、H27年10月以降に組合員期間があり65歳以上かつ退職している方に支払われる年金です。

1ヶ月あたりの年金支給停止計算の例 (ご自身の額に当てはめて計算してください)

- (例) ● 標準報酬月額 …………… 32万円(給与明細書等で確認できます。)
- 過去一年間の賞与額 …………… 72万円(例:34万(R6年6月支給)+38万(R5年12月支給))
- 老齢厚生年金の月額 …………… 13万円(経過的職域年金と加給年金額を除いた額)
- 経過的職域年金の月額 …………… 2万円

↓ 次の計算例①または②にあてはめて、支給停止額を計算します。

計算例① 公務員共済組合の年金に加入して在職する場合

- 老厚{[32万+(72万÷12か月)+13万]-50万円}×1/2=月5千円停止
- 経過的職域年金は、月2万円(全額)停止 **計 1ヶ月あたり2万5千円減額します。**

計算例② 共済組合以外の一般厚生年金や私学共済に加入して在職する場合

- 老厚{[32万+(72万÷12か月)+13万]-50万円}×1/2=月5千円停止
- 経過的職域年金は、支給停止しません **計 1ヶ月あたり5千円減額します。**

支給停止の解除について

退職時に年金額改定の手続きを行い、手続き完了後に停止は解除されますが4ヶ月程かかります。そのため、退職後は減額されたままの年金額が振り込まれ、不足分は遡って振り込まれます。

公立共済 貸付制度のご案内

組合員の皆さまを資金面でサポートするため、貸付制度をご用意しています。
一般資金、教育資金、住宅関連など、目的に応じた貸付をご利用いただけます。

共済貸付の特徴・ポイント

- 利率（年利）：1.32%
- 事務手数料はかかりません
- 担保や保証人は不要
- 退職時には退職金から一括償還



Q 車の購入を考えていますが、貸付を利用できますか？

A 一般貸付をご利用いただけます。

Q 一般貸付の必要金額が確認できる書類は見積書でもよいですか？

A 見積書は不可です。契約書または注文書の写しが必要です。

Q 小中学校の学費等について教育貸付を利用できますか？

A 公立・私立の小中学校ともに教育貸付をご利用いただけます。

- 任用期間を有する一般組合員の方と、短期組合員の方が利用可能な貸付けは「特別貸付け」、「高額医療貸付け」、「出産貸付け」の3貸付けです。

制度・手続きの詳細は[共済ホームページの貸付のしおり](#)をご覧ください
貸付担当（☎055-223-1745）までご相談ください。

住宅借入金等特別控除のための 年末残高等証明書の交付について

住宅貸付を借り受けて住宅の取得・増改築をした方で、一定の条件を満たす場合は税法上の控除である「住宅借入金等特別控除」が受けられます。

控除手続きに必要な共済組合発行の「年末残高証明書」を、下記のスケジュールで所属所あてにお送りしますのでご確認ください。

年末残高
証明書の
交付時期

令和5年12月までの貸付

(年末調整用・既に確定申告が済んだ方が対象)

11月初旬 送付予定

令和6年1月以降の貸付

(確定申告用・ご本人の税務署での申告が必要)

1月下旬 送付予定

ご注意ください!!!

- 償還期間が10年以上ないと控除の対象になりません。
- 共済へ完了報告書が未提出の場合は発行されません。
- 共済から「年末残高証明書」が発行されても控除の対象にならない場合もあります。

詳しくは最寄りの税務署にお問い合わせください。

本年12月2日から 現行の組合員証・組合員被扶養者証は、 発行されなくなります

※採用・改姓・紛失・番号変更等による発行もされません。

※12月2日時点で有効な保険証は、最長で令和7年12月1日まで医療機関で使用が可能ですので、そのままお持ちいただき各自で管理をお願いします。

(任意継続組合員証で令和7年12月1日以前の有効期限が記載されている場合は、その日まで)

※組合員証・被扶養者証の発行については、本年11月28日頃までに申告書及び添付書類が不備のない状態で当支部に届いているものまでとなる予定です。

マイナ保険証をご利用ください

※マイナンバーカードの交付を受け、保険証利用登録を済ませておく必要があります。

※マイナ保険証を使用することで限度額適用認定証がなくても、限度額内の支払いが可能です。

※マイナ保険証をお持ちでない方には、保険証に代わる【資格確認書】を交付します。念のため資格確認書を持っておきたいという理由で交付することはできません。

組合員（被扶養者）資格取得時に交付される書類

①新規資格取得者全員に **【資格情報のお知らせ】** が交付されます。

◇【資格情報のお知らせ】は、氏名、被保険者記号番号・枝番、保険者番号・保険者名、資格取得年月日・交付日が記載されており、資格情報を確認する書類です。

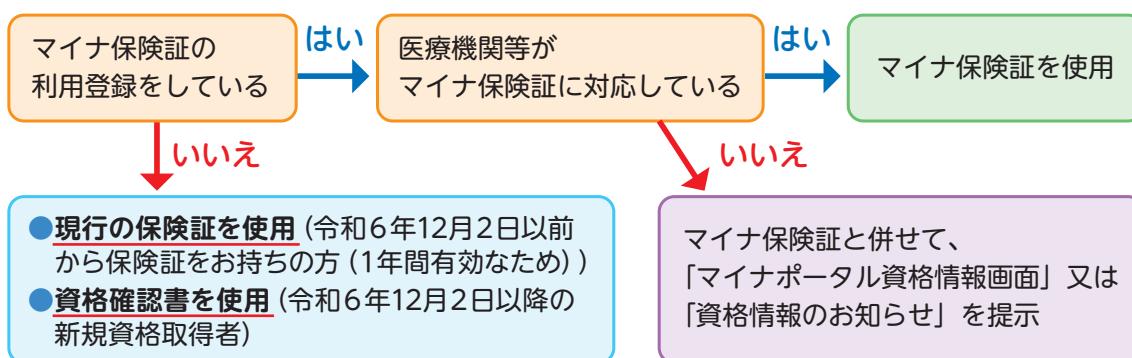
◇マイナ保険証で受診するには、当共済組合で資格取得情報のデータ登録が完了している必要があります。データ登録完了は、当支部に申告書等が届いてから約5日（土日祝日除く）後です。（ただし、提出書類に不備がない場合です。）

データ登録完了後に【資格情報のお知らせ】を送付しますので、マイナ保険証での受診が可能となるのは【資格情報のお知らせ】が届いてからとなります。

②マイナ保険証の利用登録をしていない方は **【資格確認書】** が交付されます。

◇【資格確認書】は、マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等で保険診療を受ける際に提示いただく書類です。資格取得申請時に申告書の資格確認書希望欄に をしてください。

医療機関等で保険診療を受ける際に必要なもの



※令和6年10月18日時点の情報ですので、今後変更の可能性もあります。

1人1台パソコンを使った国語の授業

甲府昭和高等学校 千野 満広

県立学校で生徒1人1台端末（BYODパソコン）事業が始まって、2年半が経とうとしています。私も国語の授業の中で、パソコンを積極的に活用しています。

先日、1年生の「現代の国語」の「1分間スピーチ」の授業で、パソコンを活用した発表活動を行いました。クラスを7つの班に分け、班ごとに発表し、その感想をオンライン掲示板アプリ「Padlet」で記入していきました。従来の発表形式なら、感想用紙を紙に書いて、その用紙を発表者に手渡すやり方ですが、これだと他の生徒の感想を読むことができません。「Padlet」なら、一目瞭然、クラス全員の感想を読むことができますし、他の生徒が書いてくれた自分の発表の感想を、他の生徒たちに読んでもらうこともできます。

パソコンを使った授業の感想を1年生の生徒に聞いたところ、

「パソコンを使うことで、みんなの考えている意見を一斉に見ることができ、自分の考えがより深められるので、授業でパソコンを使うことは、自分にとって良いものになっていると思います。」

「複数人で一つのことについて考え、様々な意見をリアルタイムで共有することができて、とても便利だと思います。」

「挙手をして発言するよりも、意見をパソコンに投稿する発言のやり方だとハードルが低くなり、より多くの人の意見を得られるのが利点だと感じました。」

と述べてくれました。

要は、①リアルタイムでクラス全員の意見が見ることができる ②挙手よりも気軽に発言できるの2点がパソコン授業のメリットでしょうか。もちろんデメリットもあります。「書く力」が低下する。機器の突然のトラブル（電池切れ・フリーズなど）への対応。生徒同士の対話が減少する。特に国語では、縦書きにむかない。膨大な情報量から適切なものを取捨選別する困難さ。などなど

しかし、デメリットを理由に後回しにはできません。「待った」無用。未来を生きる生徒たちにとって、「情報活用能力」の習得は喫緊の課題です。今日も私は、生徒とともにパソコンを使った授業に悪戦苦闘しています。



発表授業の様子



掲示板投稿（実際は氏名を掲載します）



公立共済健康宣言 すすめ!健康!!
健康相談事業



ひとりで悩まず、 LINEで気軽に 相談してみませんか

人間関係でモヤモヤ...

不安で夜眠れない

憂うつ、気分が落ち込む

誰にも言えない...



心ほっとサポート@公立学校共済



《心ほっとサポート@公立学校共済》は、
教育現場で働く皆さまの **メンタルヘルス相談窓口** です。
「心の専門家」の公認心理師・臨床心理士等が、
親身になってあなたの悩みにお応えします。

予約不要

相談無料

プライバシー
厳守

友だち追加
してね!



☀️ **対象者** 公立学校共済組合の組合員の方

☀️ **相談日** 毎週 **土日月曜日**
(祝日・年末年始も受け付けます)

☀️ **受付時間** **18:00～22:00** 仕事後でもOK

☀️ **利用時間** 1日1回、30分～60分(目安)

まずは
友だち追加から



@kouritukyosai_mh

相談して
よかった!



悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談

LINE相談受付時間外は、電話相談等をご利用ください。

電話・面談メンタルヘルス相談
(通話料無料)

☎️ **0800-700-5680**

こころ晴れ晴れ

月～土曜日 10:00～22:00(祝日・年末年始を除く)
※面談の予約もできます(予約受付は20時まで)

Web相談(こころの相談) [URL https://www.mh-c.jp/](https://www.mh-c.jp/)

ログイン番号:783269(24時間受付)
※臨床心理士が3営業日以内を目処に
個別にメールで回答

公立学校共済組合

組合員とその被扶養者の皆さまにご利用いただける 健康相談事業



メンタルヘルス相談



LINEを使ったメンタルヘルス相談 (心ほっとサポート@公立学校共済)

教育現場で働く皆さまのLINEによるメンタルヘルス相談窓口です。「心の専門家」の公認心理師・臨床心理士等が、親身になってあなたの悩みにお応えします。



土～月曜日 18:00～22:00 友だち追加は
(祝日・年末年始を含む) [こちらから](#)

● 利用時間 1日1回30分～60分程度
※ 利用対象者は組合員のみ



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。



通話料 無料 **0800-700-5680**

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日1回20分程度

面談予約 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
- 無料で面談によるカウンセリングをご利用いただくには、初回申込みを上記フリーコールで予約する必要があります。
- 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

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。



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営業日以内を目処に個別に回答

健康・介護の相談



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・年中無休でお応えします。



通話料 無料 **0800-777-8349**

- 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)



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



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します。



通話料 無料 **0120-515-579**

- 月～土曜日 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1回20分程度

免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること及び適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立ててもらうことが目的であり、当共済組合及び当共済組合が本サービスを委託した明治安田生命保険相互会社、明治安田ライフプランセンター株式会社、株式会社法研及びダイヤル・サービス株式会社(再委託先を含む)(以上を総称して「サービス関係者」という)は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。ご利用者の状況又はご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。ご利用者によりご満足いただくため、応対品質の向上を目的として、ご利用者の相談内容等を書面、音声又は電子的方法により記録させていただきます。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

携帯電話からもご利用できます。(通話料無料)

一般に公開されていない組合員のための無料電話番号です。取り扱いにご注意ください。

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) 上記の電話番号、二次元コードは公立学校共済組合の組合員専用であり、一般に公開していないため、お取り扱いにご注意ください。

本サービスは資料作成時点のものを記載しており、本サービスの諸条件・運用規則や内容等は今後変更される可能性があります。