

# 福利しずおか

第56号

平成19年3月30日発行

## 特集！離婚時の年金分割制度の創設



2005年静岡県芸術祭美術部門 奨励賞  
題名「夕焼けに走る」橋本 よう子 氏（静岡市葵区）

特集	P1～P2	健康アラカルト	P8
トピック	P3～P7	お知らせ	P9
Q&Aコーナー	P7		

発行者

〒420 - 8601 静岡市葵区追手町9番6号

静岡県教育委員会福利課・公立学校共済組合静岡支部

TEL 054-221-3130 FAX 054-221-0020

メール [kobun@shizuoka.kouritu.go.jp](mailto:kobun@shizuoka.kouritu.go.jp)

ホームページ <http://www.kouritu-shizuoka.jp/>



## 特集 離婚時の年金分割制度の創設

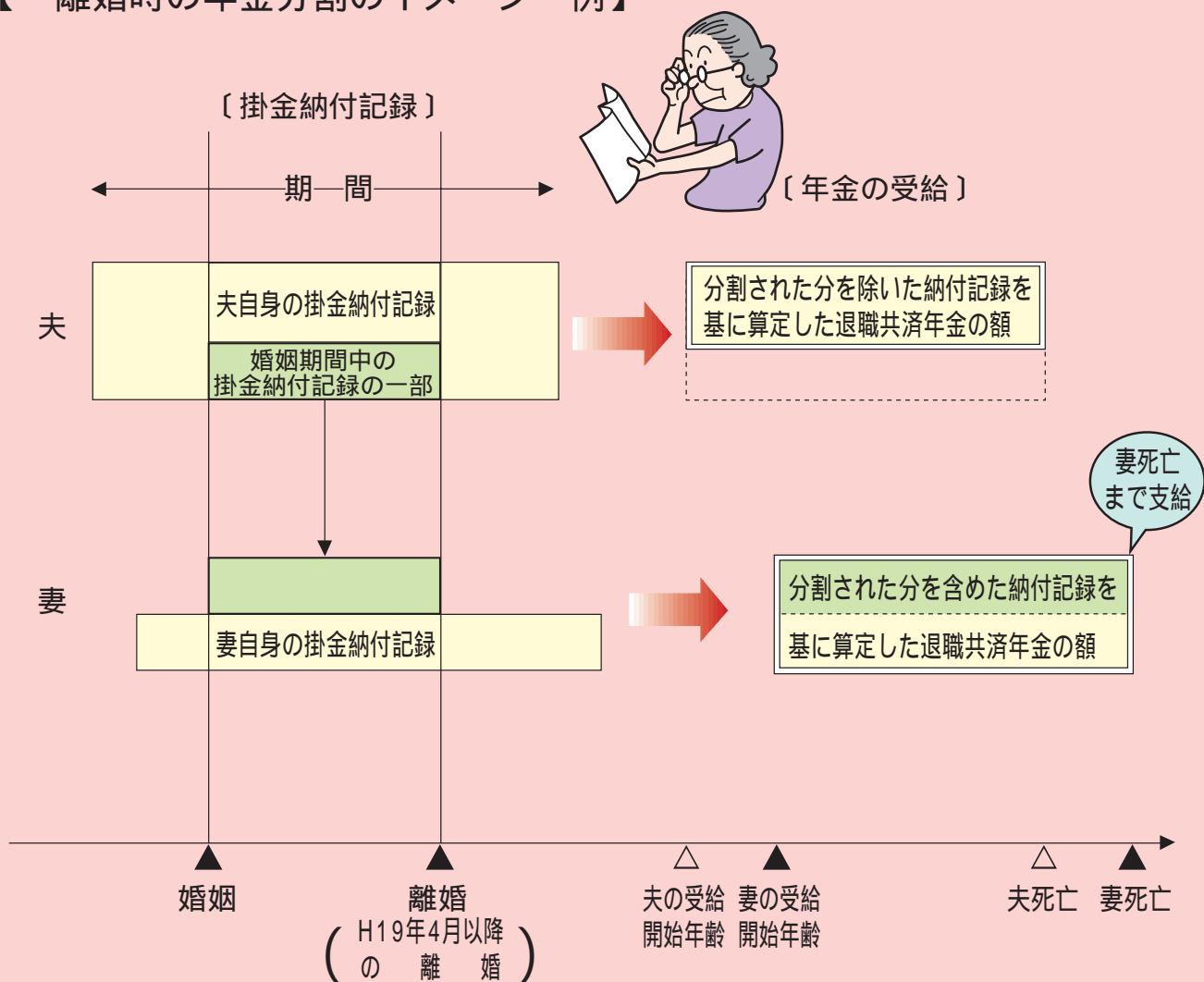
平成19年4月から実施（離婚特例）

近年、中高齢者等の離婚件数が増加していますが、現役時代の男女の雇用格差・給与格差などにより、離婚後の夫婦双方の年金受給額には大きな開きがあり、特に女性の高齢期の所得水準が低くなるという問題が指摘されてきました。

このような事情を考慮して、離婚をした場合に、当事者の合意又は家庭裁判所の決定があれば、共済年金を分割できる仕組みが導入されます。

具体的には、婚姻期間中に納めた掛金の標準となった給料及び期末手当等の総額を分割（分割の上限は2分の1）し、分割後の給料及び期末手当等の額に基づいて計算された年金が、それぞれ（自身の年金受給権発生後）に支給されます。（平成19年4月以降に成立した離婚が対象になりますが、それ以前の婚姻期間についても分割の対象です。）

### 【 離婚時の年金分割のイメージ・例 】



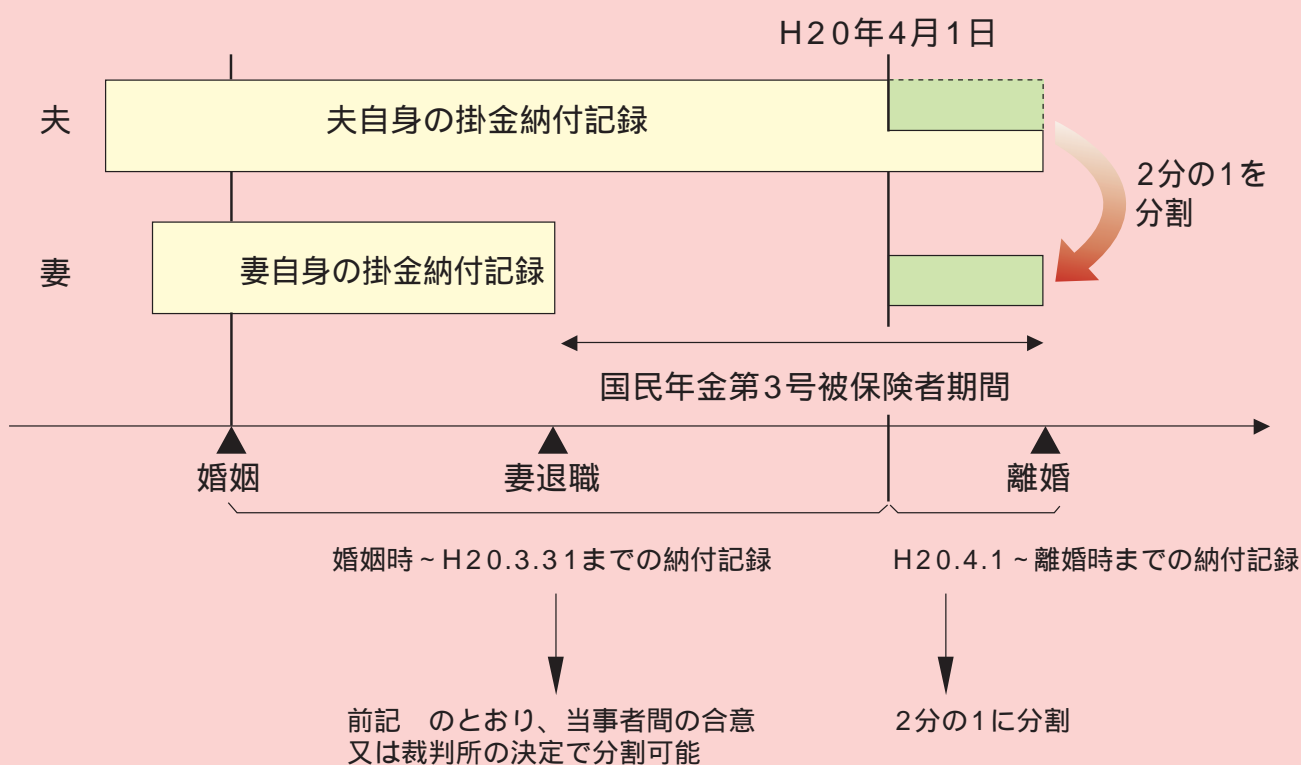
## 平成20年4月から実施（特定離婚特例）

被扶養配偶者（国民年金第3号被保険者）を有する組合員が負担した掛金は、夫婦が共同して負担したものであるとみなし、離婚をしたときに、組合員の共済年金の2分の1を配偶者に分割できる仕組みが導入されます。

具体的には、平成20年4月以降、被扶養配偶者（国民年金第3号被保険者）を有する組合員が負担した掛金の標準となった給料及び期末手当等の2分の1を、組合員の合意がなくても配偶者に分割することができます。

### 【離婚時の国民年金第3号被保険者期間についての年金分割のイメージ】

（例：夫婦共に組合員期間がある場合）



離婚時の年金分割制度については、共済フォーラム3月号の「もうひとつの2007年問題」にも取りあげられております。

離婚時の年金分割制度についての詳細は、  
当共済組合本部ホームページの【年金情報】  
(<http://www.kouritu.go.jp/nenkin/>) をご覧ください。

## \* Topic (担当者からの連絡コーナー)

### 短期給付担当

054-221-3180

## 傷病手当金、出産手当金等の改正について

健康保険法等の一部改正に伴い、傷病手当金、出産手当金等が変わります。

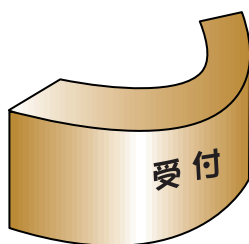
平成19年4月1日から実施

給付事由	給付名称	現 行	改正後
組合員が病気等で休職し、給料の全部又は一部が支給されないとき	傷病手当金	給料日額 × 80 / 100	給料日額 × 2 / 3 × 1.25 任意継続組合員に加入後、給付事由が生じた場合は支給されません。
	傷病手当金附加金	給料日額 × 80 / 100	給料日額 × 2 / 3 × 1.25 任意継続組合員に加入後、給付事由が生じた場合は支給されません。
女子組合員が休職し、給料の全部が支給されない期間に出産予定日があるとき	出産手当金	給料日額 × 80 / 100	給料日額 × 2 / 3 × 1.25 任意継続組合員に加入後、給付事由が生じた日(出産の日以前42日に達した日)がある場合は、支給されません。 1年以上組合員であった者が、資格喪失後6月以内に出産した場合の支給を廃止します。

経過措置等詳細については、各所属所長あて通知(19年4月通知予定)を御覧ください。

**組合員証番号が6桁から8桁に変更しています。**

**かかりつけの保険医療機関等に、必ず組合員証カードを提示してください。**



組合員証番号が6桁から8桁に変更しました。



### 忘れないで!! 短期給付金を振込む個人口座

こんなときも「組合員証等記載事項・個人口座変更申告書」を提出してください。

短期給付金を振込む口座を変更するとき。

改姓により短期給付金を振込む口座名義等を変更するとき。

金融機関や支店の統廃合が行われ銀行コード等が変更するとき。

新システムでは、給与振込の第一口座の情報が反映されないため、給与口座を指定した場合に以前は提出不要であった上記の場合も「組合員証等記載事項・個人口座変更申告書」の提出が必要となります。

共済組合員の心身のリフレッシュと健康の維持・増進を図るため、平成19年度においても引き続き健康増進・宿泊利用券の配布を予定しています。

組合員が利用しやすいよう新たに6スポーツ施設と(財)静岡県教職員互助組合の主催する健康づくりを支援する講座、ウォーキング等が利用できます。また、利用券を500点8枚から100点券を40枚に変更し、スポーツ施設・スポーツ教室を利用しやすくしました。

下記の施設を利用して健康増進、心身のリフレッシュにお役立てください。

なお、利用券は食事、商品の購入等には利用出来ません。

## スポーツ施設

施設名
敷根公園屋内温水プール
マリンスパあたま(プール等)
中伊豆室内温水プール
三島市民体育館・三島市温水プール
沼津市屋内温水プール
ふれあいプール玉穂
富士宮市民体育館(トレーニングルーム)
静岡県富士水泳場
清水テルサ(プール・トレーニングルーム)
静岡県立水泳場
静岡県草薙総合運動場(プール等)
ふれあい健康増進館 ゆらら(プール等)
もくせい会館(体育館使用)
アクアスやいづ(プール・トレーニングルーム等)
静岡県武道館(トレーニングルーム)
島田市営プール
さんりーな(プール・トレーニングルーム)
月見の里学遊館(プール・トレーニングルーム)
浜松アリーナ(トレーニングルーム)
花川運動公園テニスコート

## スポーツ教室

主催者
財団法人伊東市振興公社 伊東市民体育館センター等でのスポーツ教室
シンコースポーツ(株) 三島市民体育館・三島市民温水プールでのスポーツ教室
財団法人静岡県体育協会 静岡県立水泳場 静岡県草薙総合運動場(水泳教室等) 静岡県武道館(武道館でのスポーツ教室)
財団法人浜松市体育協会 江之島水泳場での水泳教室
(財)静岡県教職員互助組合(健康づくり) 互助組合が主催する健康づくりへの支援 夏季(白馬)講座・冬季(スキー)講座 リフレッシュプラン ウォーキング等による健康づくり フィールドワーク 癒しのみちお遍路 - 四国八十八ヶ所を徒歩で回り健康づくり 尾瀬の自然に触れる会 - 湿原を歩き健康づくり 花に出会う山歩きの会 - 花を見ながらの散策により健康づくり

## 宿泊施設(静岡県内)

施設名
休暇村 南伊豆(公共の宿)
伊豆まつざき荘(公共の宿)
ホテル伊豆高原(公立学校共済組合)
静雲荘(静岡県市町村職員共済組合)
おおとり荘(公共の宿)
芙蓉荘(警察共済組合)
もくせい会館(静岡県教職員互助会)
奥浜名湖(国民宿舎)
サンレイク美浜(静岡県教職員互助組合)

## 宿泊施設(共済組合施設・関東)

施設名
水戸宿泊所 ホテルレイクビュー水戸
鬼怒川保養所 ホテルたかはら
前橋宿泊所 上毛会館
水上保養所 去来荘
埼玉宿泊所 ホテルプリランテ武蔵野
千葉宿泊所 ホテルポートプラザちば
東京宿泊所 ホテルフロラシオン青山
箱根保養所 ひめしゃら

## 宿泊施設(共済組合施設・甲信越、北陸)

施設名
新潟宿泊所 新潟会館
長野宿泊所 ホテル信濃路
浅間温泉保養所 みやま荘
富山宿泊所 パレプラン高志会館
立山保養所 立山高原ホテル
芦原保養所 芦泉荘

## 宿泊施設(共済組合施設・東海、近畿)

施設名
岐阜宿泊所 ホテルグランヴェール岐阜
名古屋宿泊所 ホテルルブラ王山
蒲郡保養所 蒲郡荘
津宿泊所 プラザ洞津
京都宿泊所 ホテルルビノ京都堀川
嵐山保養所 花のいえ
大阪宿泊所 ホテルアウィーナ大阪
神戸宿泊所 六甲荘
奈良宿泊所 春日野荘

新規契約施設

**大好評!!!**

~職員のための健康づくりに関する講習会等にご活用ください~

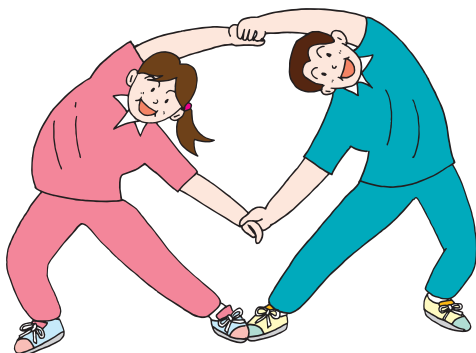
**手続きは簡単！  
「費用助成」と「講師派遣」**

各所属所及び共済組合員により構成される教育関係諸団体が開催する、職員のための健康づくりに関する講習会、講演会、研修会に対し費用助成又は講師派遣をします。

多くの所属所において校内研修などの場で活用され大変好評でしたので、**平成19年度はP6の1~4の項目から2回（1項目につき1回）申請ができることになりました。**

申し込み手続き等の詳細については、平成19年3月8日付け、公立静第566号「平成19年度職場の健康づくり支援事業の実施について」を参照してください。

区分	申し込み期日	内容
費用助成	講習会等の実施日の1ヶ月前まで	各所属所及び教育関係諸団体が講師を招いて講習会等を実施する場合、講師の謝礼金及び交通費について、原則30,000円を限度に助成します。 各所属所及び教育関係諸団体は謝礼金及び交通費を講師へ支払います。
講師派遣	講習会等の実施日の2ヶ月前まで	各所属所及び教育関係諸団体が実施する講習会等の実施内容に対応できる講師を派遣します。 派遣する講師種別は、医師、薬剤師、保健師、看護師、管理栄養士、健康運動指導士、心理相談員等です。 講演例はP6をご覧ください。 講師謝礼金及び交通費については共済組合が負担し、講師に直接支払います。



問い合わせ先 公立学校共済組合静岡支部  
(福利課健康管理担当)

電話 054 - 221 - 3181

# 職場の健康づくり支援事業派遣講師及び講演例

## 1 生活習慣病関連

下記講演例の所要時間は1時間～1時間30分程度

講演テーマ(例)	内容(例)	講師(例)
メタボリックシンドロームについて	内臓脂肪が蓄積すると、心筋梗塞などのリスクが高まります。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準と生活習慣の改善について学ぶ。	医師 保健師
生活習慣病とは?	生活習慣病のしくみを知り、予防・改善のアドバイス。	
身体は訴えている!! あなたは大丈夫?	健診結果をろくに見ずに机の中にしまいこんでいませんか? 健診データの意味と一緒にチェック。	
歯の健康について	歯の健康は生活の質の確保の基礎。かむことの大切さを知り、 歯周病の予防、歯の喪失防止について学ぶ。	
あなたはだんだん眠くなる ～九つの方法～	睡眠のメカニズム、よい睡眠をとる9つの方法を紹介。	

## 2 ストレス・メンタルヘルス関連

講演テーマ(例)	内容(例)	講師(例)
職場でのメンタルヘルス	職場における、よりよい人間関係づくりのための講話。	保健師 心理相談員
ストレスと病気	ストレスとは何か。ストレスが体や心に与える影響についての講話。	
自分発見をしよう!	自分の行動様式や性格を見つめ直し、自分発見する。	
ストレス対処法～自律訓練法～	心身を弛緩させ、自分の体をリラックスした状態へ導く方法を学ぶ。	
ストレス対処法～筋弛緩法～	筋肉の緊張する感じと弛む感じを体験し、リラックスする方法を学ぶ。	
傾聴について	傾聴の基礎知識と技法を体験学習する。	

## 3 運動

講演テーマ(例)	内容(例)	講師(例)
適度な運動の大切さとウォーキング	気軽にできる運動実践の大切さの講話の後、音楽に合わせて歩き、自分にあったウォーキングを覚える。	健康運動指導 の有資格者
腰痛・肩こり解消	腰痛・肩こりにならない為のストレッチ。 腰痛・肩こり解消のためのストレッチ。	
手軽に出来るストレッチ	手軽にできるストレッチの紹介と実技。	
職場でできる簡単な運動	職場でできる簡単な運動・ストレッチの紹介。	
簡単エアロビクス	音楽に合わせて体を動かしてスタミナ向上。	

西部については、ヨガ、ピラティスの講師も派遣できます。

## 4 栄養・食事

講演テーマ(例)	内容(例)	講師(例)
あなたの食事は大丈夫?	1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいのか。食事バランスガイドに基づく望ましい食事についての講話。	保健師 管理栄養士
生活習慣病予防の食生活～食事量～	生活習慣病予防のための食生活。1日に食べる食事量。	
よりよい食生活を目指そう	ご自分の食生活をチェックしていただき、氾濫する食情報に振り回されない正しい「食」の知識を学ぶ。	

【上記のテーマは一例ですので、その他ご希望の講演内容等ございましたら、お申し出ください。】

平成17年10月配布の「教職員のためのメンタルヘルス・ブック」  
平成19年1月配布の「健康診断結果活用ブック」を利用することも  
できます。



# 任意継続組合員の掛金の払込みについて

年度末に退職され新しく任意継続組合員に加入される皆様へ

掛金の払い込み方法が、

## 口座振替を希望された場合

- ・平成19年4月・5月分の掛金  
振込依頼書を金融機関に持参し、平成19年4月2日（月）から平成19年4月10日（火）までの間に払込みをしてください。
- ・平成19年6月分以降の掛金  
前月の23日（金融機関が休業日の場合には、その前日）に指定する口座より自動振替しますので、残高に注意してください。

## 一括納入を希望された場合

- ・平成19年4月～平成20年3月分の掛金  
振込依頼書を金融機関に持参し、平成19年4月2日（月）から平成19年4月10日（火）までの間に払込みをしてください。

振込依頼書は、平成19年3月末に御自宅に送付します。

40歳以上65歳未満の方には、併せて、介護任意継続掛金の振込依頼書を送付します。

## Q&A コーナー

### 貸付担当

Q

人事異動で公立学校共済組合員以外の組合員となった場合の、貸付金の償還方法について教えてください。

A

公立学校共済組合から貸付けを受けている組合員が、地方職員共済組合（知事部局の職員）や市町村職員共済組合（市町の教育委員会職員）の組合員となった場合には、本人の希望により徴収嘱託の制度が適用されます。

### 徴収嘱託とは

貸付けを受けている組合員が他共済に異動したとき、本来は、異動後加入する共済組合で貸付金の借替えの手続きを行い、公立学校共済組合の貸付金を全額償還することになっています。

徴収嘱託の制度は、異動後加入する共済組合に、公立学校共済組合に毎月償還する償還金の徴収を嘱託することにより、貸付金の借替えの手続きを省く制度です。

なお、国家公務員共済組合連合会及び警察共済組合とは、償還金の徴収嘱託の協定を締結していませんので、この共済組合に異動された場合には、貸付金は全額償還していただくこととなります。

# 医食同源について

(財) 静岡健康管理センター健診データ開発部長 加瀬澤 信彦

「食」の字は「人を良くする」と書きます。

いまさら述べるまでもありませんが、生物は他の生物を食べて生命を維持しています。人間は地球上でその食物循環の頂点に立っています。質の良い食べ物を食すれば健康が保持され、反対に質の悪い食品を食べ続ければ健康を害することは自明の理です。したがって、生き物が互いにうまく調和し、生態系が無理なく循環するように配慮しなければなりません。食べ物は、「人の命を守る」という本来の目的において医学と共通するといえます。

さて、生活習慣病という現代の病気は、その大部分が日常の食事（食べ物や食べ方、リズム）と深く関わっています。例えば「メタボリック症候群」という現代病は、内臓脂肪の蓄積が原因とされますが、その大元は飲食の嗜好や食べ方について「いらいら食い、どか食い、早食い、遅い晩飯、一人きりの淋しい食事、あおり酒など」が大きく関わっているようです。日常生活に至福感と寛ぎ



の余裕が不足し、ストレスの影響を強く受けて食事の仕方や内容が歪んでいる状況と考えられます。その一方で、余分な皮下脂肪の蓄積は慢性的なエネルギー収支の不均衡が原因であり、全体的に運動不足や食べ過ぎが原因と考えられます。そして現代日本人は、内臓脂肪と皮下脂肪の複合した肥満体型が増加しているという最悪の状況がうかがわれます。

私事で恐縮ですが、家族で10日間のヒマラヤトレッキングに行ってきました。美しく起伏に富んだアルプスの山麓を毎日20~30km歩きつづけ、少数民族の作る栄養価の乏しい伝統食を美味しくいただいて、なんと簡単に体重が3kg減りました。もちろん、現地の人たちには「生活習慣病」など無縁であるわけで、みな元気に生活しています。ここで考えました。自然の生態系は実によくできていて、人も動物もその地の本来の食物を必要なだけ食べているかぎり健康が保てる道理であると...

私たちは、自分の意思で食べたいものを食べているとふだんは考えていますが、実はそうではなく、まわりの環境や経済性など生活に及ぼす様々な影響を受けています。スーパーでの特売品やテレビで宣伝している健康によいという食材・食品などに目が走りがちになります。環境がもっとヘルシーにならなければ、個人の健康管理には限界があるでしょう。賢い目を育むことが大切であると思います。

グローバル化という「国際化」の大きな潮流の中にあって難しいことですが、私たち日本人は食生活やライフスタイルについてその民族の知恵を失いたくないものです。

## 教職員健康相談

上手に活用して、心と体の健康に役立てましょう。

### 「教職員健康相談24」

24時間年中無休(通話料・相談料無料)

 **0120 - 24 - 8349**

携帯電話・PHSは不可 対象者は組合員とご家族  
<ご利用方法> 静岡支部とお名前(匿名可)を教えてください。

#### 健康・医療相談

医師・保健師等が、健康・医療・介護・育児のご相談に、分かりやすくアドバイス

メンタルヘルスカウンセリング(9:00~20:30)

心理カウンセラーが、電話にてカウンセリング

#### 医療機関情報

専門病院・リハビリ病院等の情報や、夜間・休日開いている医療機関のご案内

介護などのシルバー情報の提供

介護用品・ホームヘルパー派遣事業のご紹介、全国福祉施設等のご案内

### 「メンタルヘルス面接相談」(カウンセリング)

予約受付時間 / 9:00 ~ 17:00

(土日・祝日・12月31日~1月3日を除く)

 **0120 - 783 - 269**

(面接相談予約受付デスク)

携帯電話・PHS利用可 対象者は組合員と被扶養者

相談者のプライバシー・保護には十分配慮しておりますので、安心してご利用ください。

面接相談(カウンセリング)

1回の相談時間は約50分で、3回まで無料

相談場所

日本全国約170箇所

静岡県内

石原臨床心理研究所(三島市)

佐野臨床心理研究所(三島市)

おおるいこども家庭相談センター(富士市)

常葉学園大学(静岡市)

わらしなカウンセリングセンター(藤枝市)

(委託先:ティーベック)



旅に出かけたい衝動は場所と時間を選びません。インターネットなら、24時間365日「公立共済やすらぎの宿」の予約が可能。いそがしいあなたの都合に合わせていつでもどこでもご予約を承ります。

公立共済  
**やすらぎの宿**

インターネット宿泊予約

目的にあわせて、あなたにぴったりの宿を自由を選ぶことができます。

- 施設一覧
- 旅のこだわり検索
- 宿泊プラン検索
- 出張用検索
- WEB会員のご案内

WEB会員登録(無料)  
ご予約にはWEB会員登録が便利です。組合員の方は、全国の公立共済やすらぎの宿が組合員料金でご利用いただけます。

南紀勝浦温泉「サンかつら」だんらんの湯