

レター

Letter

2021
夏号
vol.138



Information

令和3年度 共済業務の事業計画と予算
健康保険法等の改正
人間ドック利用費用の補助

芸術・文化・健康

●名画のものがたり
ロベール・ドローネー
「エッフェル塔」
●おうちで作ろう 簡単レシピ
夏野菜の中華春雨スープ

加入者貸付制度

変動
利率

年 **1.26%**

令和3年7月1日現在

※災害：年1.00%

目的に応じて **6** 種類の貸付があります

住宅

住宅の購入、リフォーム費用に

最高 **2,000** 万円

(申し込み時点での退職手当金額+上乗せ額まで)

● 申し込みの際に、団体信用生命保険(*)
に任意加入できます。

※抵当権の設定はありません。



一般

車の購入など、臨時の資金に

最高 **200** 万円

(標準報酬月額6か月分まで)

● 生活資金、借入金の返済、事業性資金、
資産運用資金などは対象となりません。

※マイカーローンによくある保証料は不要です。



教育

入学費用・授業料に

最高 **500** 万円

(標準報酬月額12か月分まで)

● おおむね1年以内に必要とする教育資
金が対象となります。



医療・ 介護

5日以上の入院又は介護施設利用に

最高 **200** 万円

(標準報酬月額6か月分まで)

● 入院後又は介護施設入所・利用の6か月
以内に申し込んでください。



結婚

結婚費用に

最高 **200** 万円

(標準報酬月額6か月分まで)

● 婚姻の前後6か月以内に申し込んで
ください。



災害

非常災害時に

最高 **200** 万円

(標準報酬月額6か月分まで)

● 災害発生日以後6か月以内に申し込
んでください。



申し込みに当たっては、加入者期間が引き続き1年以上（住宅貸付は年金等給付の加入者期間が引き続き5年以上）必要です。

申し込み締め切り日 **毎月15日(必着)** 送金日 **翌月2日**

毎月16日から月末までに申し込んだ場合、希望により翌月22日送金も行っていきます。
なお、22日送金を希望する場合は、「貸付申込書」の右下にある「貸付送金日」欄の
「22日」に○印が必要です。

手続きは所属する
学校等の私学共済
事務担当者(係) まで

* 団体信用生命保険

住宅貸付を借り受けている加入者が、償還途中に死亡又は高度障害になった場合、生命保険会社が本人に代わって貸付金残高を支払う制度です。

毎月の保険料充当金は「貸付金額×3.48円/1万円」(令和3年4月1日現在)です。例えば、貸付金額500万円の場合、毎月の償還金の他に保険料充当金が1,740円かかります。

詳しくは、私学共済ホームページ[福祉事業▶加入者貸付▶「加入者貸付制度のご案内(PDF)」]をご覧ください。

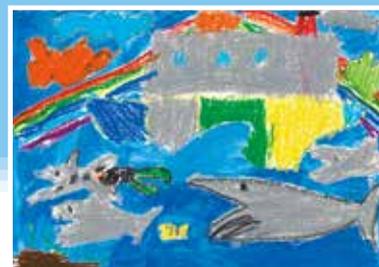
<https://www.shigakukyosai.jp/>

レター

Letter

2021
夏号

vol.138



〈表紙の絵〉
「いつかクジラと泳げるかな」
東京都 栗林 龍矢さん(7歳)

2 名画のものがたり

vol.66 ロベール・ドローネー
「エッフェル塔」 利倉 隆



DL マークのある用紙は、私学共済ホームページ〔様式用紙等のダウンロード〕からダウンロードできます。

Information

- 4 令和3年度 共済業務の事業計画と予算
- 6 お近くの共済業務課をご利用ください
- 7 健康保険法等の改正
令和元年10月台風19号で被災された人にかかる災害見舞金等の請求
オリンピック期間中の郵便物の遅配に注意してください
- 8 災害にあったとき
- 9 標準報酬月額・標準賞与額とは
- 10 人間ドック利用費用の補助
- 11 積立貯金後期募集
令和2年度 特定保健指導利用券
年金資産の運用にかかる業務概況書を公表します
- 12 契約施設をご利用ください
- 13 令和3年度 特定健康診査受診券を送付します
- 14 ヘルスケアポイントをご利用ください
- 15 確認通知書の送付
加入者証・加入者被扶養者証は必ず返納してください
- 16 海外で医療機関を受診したとき
「給付金等送金記録のお知らせ」を7月下旬に送付します
- 17 加入者が出産し、子を養育するときの手続き
- 18 「障害の年金」制度をご存じですか
- 19 雇用保険の高年齢雇用継続給付と年金の調整
退職等年金給付にかかる遺族一時金
- 20 私学共済ホームページのご案内

22 めざそう健康体!カラダによいこと

入浴効果で健康増進
東京臨海病院 健康医学センター 看護師
石井 純子

23 メディカル・インフォメーション

認知症を予防しよう
東京臨海病院 神経内科
町田 裕

24 レ・トラ

札幌ガーデンパレス/志賀高原 やまゆり荘/
京都 白河院/仙台ガーデンパレス/
東京ガーデンパレス/大阪ガーデンパレス/
湯河原 敷島館/京都ガーデンパレス

30 読者の窓

32 チャレンジ the パズル

ピラミッド計算/重なり合う三字熟語

33 おうちで作ろう 簡単レシピ

夏野菜の中華春雨スープ
森山 由香

私学共済制度の構成/編集室

新型コロナウイルス関連の情報は、私学共済ホームページに随時掲載しますので、ご覧ください



○加入者や被扶養者の皆様からの健康等に関する相談にお応えします。

私学共済制度の福祉事業では、健康・医療・メンタルヘルス・育児・介護などの相談サービスを行っています。
「私学事業団 健康相談ダイヤル」、「セカンドオピニオン相談」のフリーダイヤル、「Webカウンセリング」のURL及びユーザー名・パスワードは、「私学共済ブック 2020・2021〔保健・宿泊編〕」の28～30ページ等をご覧ください。

エッフェル塔

La Tour Eiffel

1 908年の晩秋、兵役を除隊となつた23歳のロベール・ドローネーはパリに帰ってきました。すでに色彩の探究に手応えを得ていた彼は、まもなく矢継ぎ早にいくつかのテーマ連作に着手していきます。まず「サン・セヴラン教会」連作では対象を幾何学的な形体に還元するキュビスムの方法を取り入れ、それに続くのが「都会」と、そして「エッフェル塔」の連作です。

画面左右から迫る歪んだ高層建築の間にエッフェル塔が聳え立っています。が、まるで揺れ動いているようで、しかも一部はすでに解体し始め、それらの断片がパリの街の上に崩れ落ちてくるかのようです。さらに塔の周囲には、光のシンボルでもある、おびただしい円板が花火のように炸裂して、全体はダイナミックな運動感に包まれています。この大作が不安な崩壊感覚よりも、どこか浮き立つような祝祭の気分をかもし出しているのは、彼の色彩研究の成果、つまり複数の色彩が同時に対比されたときに視覚的に生じる運動感、そして華やかなリズム感によるものでしょう。

およそ20年前の1889年に、フラ

ンス大革命百周年を記念するパリ万国博覧会が開催されたとき、近代機械文明のシンボルとして造られたのが、ヨーロッパ中の大聖堂の高さをはるかにしのぐ錬鉄製のエッフェル塔でした。現在、そのイメージはパリの街自体のシンボルとして不動のものですが、建設当初は首都の美観を損なう醜悪な構築物だと、辛辣な批判を浴びたものです。この塔にいち早く着目して点描画法で描いたのが新印象派のスーラで、そのとき塔の最上層はまだ建設中でした。

続いて自画像の背景として博覧会の賑わいとともにエッフェル塔を描き入れたのはアンリ・ルソー。ドローネーは40歳も年の離れたこの風変わりな老画家を敬愛し、老若二人の画風は全く異なるものの、エッフェル塔の他にも飛行する複葉機、ラグビーの試合場面など、都市生活の目新しい題材を作品に積極的に取り入れる姿勢は共通しているのです。

一群のエッフェル塔に続き、彼はまもなくフラットな色面構成による連作「窓」で抽象絵画に傾斜していきます。が、そこにもわずかにエッフェル塔の特徴的な姿の断片を認めることができます。

詩人のアポリネールはドローネーの「窓」にキュビスムとは別して、「オルフィスム」という名称を捧げました。それは古代の神話的な詩人にして楽人のオルペウスに由来するもので、つまりはこの画家の音楽にも通じる叙情性、その色彩の豊かなリズム性を言い当てています。画家自身も言っています、「色彩によって、彩色されたフーガ風の曲を奏でてみたい」と。

兵役から戻り、第一次世界大戦が勃発するまでの数年間、ドローネーはただ20代後半の若さですが、その間にエネルギーに制作した連作群は彼の全画歴を通して一つの頂点をなすものでした。そしてそこには彼の伴侶となり、同時に彼に芸術的靈感を授けるミューズII詩神となったソニアの存在を忘れることはできません。自らも夫とともに抽象絵画を開拓していった一方、その色彩対比の成果を装飾美術やファッションの分野に広げ、両大戦間の時代の前衛的なデザイナーとして活躍しました。本作のエッフェル塔の背景に浮かぶ円板は、やがて二人の抽象画の中心モチーフとなります。彼らは真に創造的な時代を共に生きた希有なカップルといえるでしょう。



1910 - 11年 カンヴァス 油彩 195 × 129cm バーゼル美術館、スイス

写真提供：アフロ

ロベール・ドローネー Robert Delaunay (1885 - 1941 年)

パリの出身。絵画はほとんど独学だったがセザンヌとスーラを学ぶ。画家としての形成期にあたる20代を通じて、フォーヴィスム(野獣派)、キュビズム(立体派)、「青騎士」などのドイツ表現派、イタリアの未来派など次々に誕生した革新的な芸術運動に出会い、青騎士展に招待されるなど多くの画家たちと交友した。抽象と具象の間を往き来しながら、ウクライナ出身の妻ソニア(1885 - 1979年)と生涯にわたって色彩の探究を続けた。

予算 令和3年度

共済業務の事業計画と予算

財務部
主計課

令和3年度の事業計画及び予算案は、3年3月31日付けで文部科学大臣の認可を受けました。その内容を事業別にお知らせします。

**私学共済制度の構成員は
約158万人（推計）**

3年度の共済業務における各事業の基礎となる構成員は、表中①のとおり、総計158万人（加入者、被扶養者及び年金受給者）と推計しました。

また、標準報酬月額・標準賞与額の平均及び標準賞与の平均額は、それぞれ表中②・③のとおり推計しました。

●短期加入者とは

短期給付（医療）にかかる掛金を負担している加入者のことをいい、本人とその被扶養者は私学共済の健康保険制度の対象となります。

●年金等加入者とは

年金等給付にかかる保険料を負担している加入者のことをいい、この負担期間が将来の年金の算定期間となります。

●標準報酬月額とは

私立学校の給与体系が一律でないため、標準となる報酬月額表を定め、この表に加入者の報酬月額を当てはめたものです。掛金、保険料及び各種の給付金の算定基礎となり、基本給の他、扶養手当、通勤手当、残業手当などの支給額がすべて含まれます。

表 構成員・標準報酬月額・標準賞与額推計

区分	① 構成員(人)	② 標準報酬月額の平均(円)	③ 標準賞与の平均年額(円)
合計加入者	618,184	371,516	1,275,634
(短期加入者)	(614,844)	(370,834)	(1,271,205)
(年金等加入者)	(592,059)	(363,548)	(1,206,866)
被扶養者	340,497	—	—
年金受給者	622,077	—	—
総計	1,580,758	—	—

掛金率・保険料率

掛金率・保険料率に変更があります

短期給付分掛金率は、前年度と同率の8・569%に据え置きました。

介護分掛金率は、厚生労働省から示される諸係数に基づいて算定した結果、1・806%に変更しました（前年度掛金率1・759%）。

加入者保険料率は、毎年4月に0・354ポイントずつ引き上げるようになっていきます。

軽減保険料率は、元年に行った再計算の結果、3年4月～8月までは15・327%、9月～翌年3月までは15・681%になりました。

なお、都道府県からの補助が行われた場合、その分だけ保険料率が軽減されます。ただし、賞与にかかる保険料に対する補助はありません。

退職等年金給付掛金率は、前年度と同率の1・50%に据え置きますが、3年度についても経過的長期給付積立金を活用し、厚生年金勘定から掛金率0・30%相当額を受け入れ、納付していただく掛金率を1・20%に軽減します。

福祉事業推進のための財源である福祉事業分掛金率は前年度と同率の0・25%に据え置きました。

●軽減保険料率とは

私学共済制度では、加入者保険料の負担増に対する激変緩和措置として、被用者年金制度の二元化に伴う積立金仕分け後の独自財源（経過的長期給付積立金）を活用して保険料の軽減を行うことができます。3年4月～8月の加入者保険料率は16・478%から1・151ポイント軽減し15・327%に、9月～翌年3月までは0・797ポイント軽減し15・681%となります。これを軽減保険料率とします。

短期（医療）給付事業 （短期勘定）

病気やケガによる医療費等に対する給付を行っています

短期給付掛金率を基に推計した掛金収入は3374億円となる見込みです。保健給付等の給付費は1769億円を見込み、また、他制度への支援金等として、前期高齢者納付金506億円、

後期高齢者支援金765億円、介護納付金379億円等を見込み、図1のとおりの収支を予定しています。

その結果、収支差に支払準備金の戻入と繰入との差額を加えた80億円が当期総損失となる見込みです。

なお、支払準備金は、当該事業年度における短期給付請求総額の12分の1に相当する金額を積み立てています。

● 支援金等とは

介護保険や高齢者医療などの他の医療制度に要する費用等を賄うために、医療保険者ごとに、その加入する人数等に応じて割り当てられる金額のことをいいます。

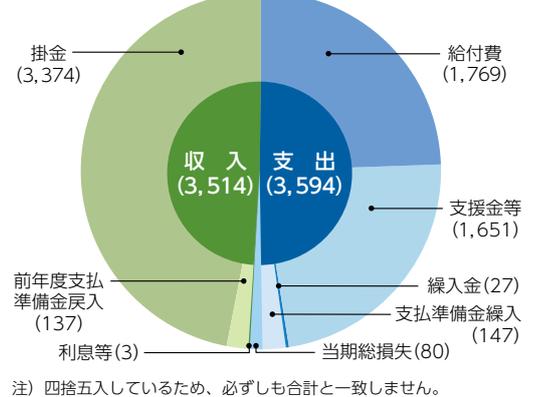
支援金等には、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、介護納付金などがあります。

● 支払準備金の戻入・繰入とは

短期給付の給付金を支払うためあらかじめ積み立てている金額のことをいいます。

「前年度支払準備金戻入」とは、前年度の支払準備金を当年度に一旦戻入する金額、「支払準備金繰入」とは、当年度分を前年度分に替えて新たに積み立てる金額をいいます。

図1 短期(医療)給付事業(短期勘定)の予算収支(単位:億円)



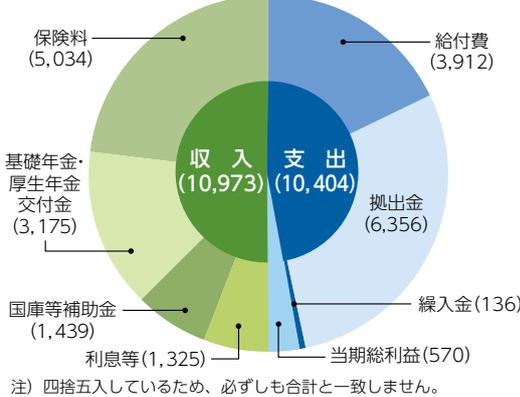
年金等給付事業(厚生年金勘定・退職等年金給付勘定)

退職後の生活の柱となる年金の給付を行っています

厚生年金勘定については、軽減保険料率を基に推計した保険料収入は5034億円となる見込みです。その他に国庫等補助金1439億円、基礎年金交付金20億円、厚生年金交付金3155億円等を見込んでいます。

また、給付費は3912億円を見込み、その他に基礎年金拠出金2684

図2 年金等給付事業(厚生年金勘定)の予算収支(単位:億円)

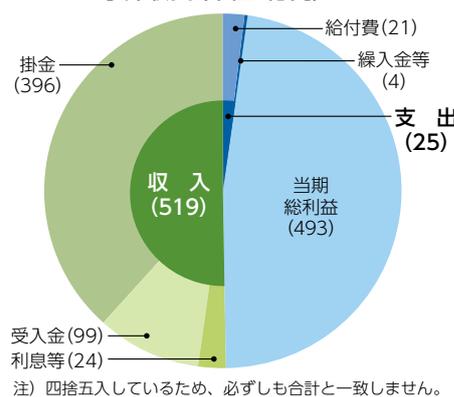


● 拠出金とは

基礎年金、厚生年金の給付に要する費用を賄うために、実施機関ごとに、その加入する人数等に応じて割り当てられる金額のことをいいます。拠出金には、基礎年金拠出金と厚生年金拠出金があります。

億円、厚生年金拠出金3672億円、退職等年金給付勘定への繰入金99億円等を見込み、図2のとおりの収支を予定しています。
収入(1兆973億円)と支出(1兆404億円)との収支差570億円が当期総利益となる見込みです。

図3 年金等給付事業(退職等年金給付勘定)の予算収支(単位:億円)



退職等年金給付勘定については、掛金収入は396億円、厚生年金勘定からの受入金は99億円、給付費は21億円を見込み、図3のとおりの収支を予定しています。
収入(519億円)と支出(25億円)との収支差493億円が当期総利益となる見込みです。

福祉事業

人間ドック利用費用補助、特定健康診査や貯金・貸付事業などを行っています

福祉事業分掛金率0.25%を福祉事業推進のための財源としています。ま

医療等

健康保険法等の改正

企画室

全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律が、令和3年6月11日に公布されました。この改正内容のうち、私学共済制度に関連する主なものについてお知らせします。

育児休業中の掛金等の免除要件の見直し (4年10月1日施行)

● 月途中において2週間以上の育児休業を取得した場合も、当月の掛金等を免除します

現在、月末時点で育児休業を取得している場合には、短期間の育児休業であつても当月の報酬（給与）にかかる掛金等が免除されています。一方、月途中に短期間の育児休業を取得した場合は掛金等が免除されませんでした。

改正後は、月途中であつても2週間以上の育児休業を取得した場合は報酬等にかかる掛金等免除の対象となります。

● 賞与等にかかる掛金等は、1か月を超える育児休業を取得している場合に限り免除します

現在、賞与等支給月の月末時点で短

期間の育児休業であつても賞与等にかかる掛金等が免除されています。

改正後は、1か月を超える育児休業を取得した場合に限り免除の対象となります。

なお、掛金等免除については年金等給付にかかる掛金等にも同様の改正が行われます。

掛金等の免除の取り扱いは、詳細が決まり次第お知らせします。

保健事業における健診情報等の活用促進 (4年1月1日施行)

マイナポータルで自らの健診結果を閲覧できるしくみの導入が予定されています。その中で、40歳以上の人が事業主から医療保険者に提供される特定健診結果の活用が可能となる一方、40歳未満の人は事業主から医療保険者への提供のしくみがなかったため、40歳

未満の人についても、医療保険者が事業主から健康診断情報の提供を受けることが可能となります。

医療保険者は、その健診情報等を保健事業の取り組みに活用できます。

出産費及び家族出産費の支給額の変更 (政令事項・施行日未定)

現在、出産費や家族出産費は、産科医療補償制度の対象分娩であるときに42万円（給付分40万4000円、産科医療補償制度掛金1万6000円）、対象分娩でないときに40万4000円が支給されています。

改正後は、加入者や被扶養者の出産に伴う経済的負担を軽減するため、支

産科医療補償制度	対象分娩であるとき	対象分娩でないとき
現在の支給額	(404,000 + 16,000) 420,000円	404,000円
改正後の支給額	(408,000 + 12,000) 420,000円	408,000円

※産科医療補償制度の対象分娩であるときは、分娩機関が負担する産科医療補償制度掛金を合わせて支給しています。

給総額42万円を維持したまま、産科医療補償制度掛金の引き下げに伴い、本人支給分を4000円引き上げる予定です。

災害

令和元年10月台風19号で被災された人にかかる災害見舞金等の請求

業務部 短期給付課

令和元年10月台風19号により被災したときの災害見舞金等の請求期限は、時効により、3年10月12日まで（私学事業団必着）となります。被災された加入者で、まだ給付金が未請求の場合は、急いで請求手続きをしてください。

お知らせ

オリンピック期間中の郵便物の遅配に注意してください

総務部 総務課

東京オリンピック・パラリンピック開催期間中は、東京都を中心に大規模な交通規制の実施が予定されているため、郵便物等の配達に遅れが生じる可能性があります。

大会期間中に私学事業団へ各種請求書等を提出する際は、遅配を考慮し期日にゆとりをもって提出してください。

災害

災害にあつたとき

加入者の皆さんを支援します

災害見舞金等

業務部
短期給付課

加入者(任意継続加入者を含みます)が水害・震災・火災、その他の非常災害によって、住居又は家財の5分の1以上の損害を受けたときに、見舞金として支給します。

※損害を補填することを目的とした給付ではありません。修理等可能なもの、使用可能なものは損害とみなしません。

●災害見舞金

住居又は家財が3分の1以上焼失又は滅失したとき、損害の程度に応じ標準報酬月額0・5～3か月分の金額

●災害見舞金付加金

- ①災害見舞金が支給されるときは、災害見舞金の額の60%に相当する金額
- ②住居又は家財が5分の1以上3分の1未満焼失又は滅失したとき、標準報酬月額0・5か月分の金額

●請求に必要な書類

①「災害見舞金・災害見舞金付加金請求書」

②災害状況説明書

③市区町村長、消防署長又は警察署長の証明書(請求書の中に証明欄があります)もしくは、り災証明書(損害の程度が明記されたもの)

請求に当たっては、状況を確認のうえ①②の書類を送付しますので、業務部短期給付課までご連絡ください。書類が届きましたら③を添付し、学校等を通して(任意継続加入者は直接)請求してください。

※加入者と被扶養者が別居しているときは、被扶養者の住居又は家財も、加入者の住居又は家財の一部として取り扱います。

※災害見舞金付加金の給付が決定した加入者には災害見舞品のカタログを学校等宛て(任意継続加入者は届け出住所宛て)に送付します。

災害見舞金Q&A

Q1 夫婦で加入者ですが、災害見舞金等をそれぞれで請求することはできますか。

A1 それぞれで請求することができます。

Q2 住居にかかる「り災証明書」は「二部損壊」の判定でした。災害見舞金等を請求することができますか。

A2 「り災証明書」の判定が「一部損壊」の場合、住居については20%未満の損害を表しているため、災害見舞金等の対象にはなりません。ただし、家財に20%以上の損害がある場合は請求することができます。

災害貸付

福祉部
貯金・貸付課

加入者(任意継続加入者を除きます)が水害・震災・火災、その他の非常災害を受けたため資金を必要とするときに貸し付けます。

●申し込み資格

加入者期間が引き続き1年以上の人

●貸付額

標準報酬月額6か月分相当額の範

囲内(限度額200万円)

●貸付利率(特例利率)

年1・00%(令和3年7月1日現在)

●申し込み手続き

「貸付申込書DL」及び「借用証書DL」に公的機関が発行する「災害証明書(り災証明書、被災証明書)を添付して、学校等を通して申し込んでください。

●申込受付期間

災害発生日から6か月以内

●激甚災害等に関するお知らせ

激甚災害又は特定非常災害にかかるとの特例災害貸付の申し込みは、災害発生日から1年以内となり、特例住宅貸付は災害発生日から3年以内となり、貸付け申し込み時に定期償還期限の延長を申請した場合、2年間を限度に延長することができます。

すでに貸付けを受けている借受人が被災した場合も、災害発生日から5か月以内の定期償還期限の延長申請により、すべての貸付けについて2年間を限度に延長することができます。

詳しくは、福祉部貯金・貸付課までお問い合わせください。

※令和2年10月から激甚災害の他に特定非常災害の場合も特例災害貸付等の扱いを行うようになりました。

表 標準報酬月額表 (抜粋)

等級	標準報酬月額 (円)	報酬月額 (円以上 円未満)
1	88,000	~ 93,000
2	98,000	93,000 ~ 101,000
8	142,000	138,000 ~ 146,000
例2	9	150,000 ~ 155,000
19	300,000	290,000 ~ 310,000
例1	20	320,000 ~ 330,000
31	620,000	605,000 ~ 635,000
32	650,000	635,000 ~ 665,000
年金等給付の上限		
46	1,330,000	1,295,000 ~ 1,355,000
47	1,390,000	1,355,000 ~
短期給付等の上限		

POINT

例1 月給制の加入者

(通勤手当は半年毎支給)

- ・基本給 300,000円
- ・扶養手当 5,000円
- ・通勤手当 8,750円 (52,500 ÷ 6か月)

通勤手当が複数月まとめて支給されている場合は、1か月に換算した金額を用いて計算します。

【合計】 313,750円…報酬月額
→ 20等級 標準報酬月額 32万円

例2 時給制の加入者

(通勤手当は毎月支給)

- ・時給 1,000円
- ・1日6時間労働
- ・1か月の労働日数 22日
- ・交通費 (往復) 640円
- ・月収
(1,000円 × 6時間 + 640円) × 22日
= 146,080円

【合計】 146,080円…報酬月額
→ 9等級 標準報酬月額 15万円

資格

標準報酬月額・標準賞与額とは
毎月の掛金等や給付金等の計算の基礎となる重要なものです

業務部
資格課

標準報酬月額とは

標準報酬月額とは、私立学校の給与体系が一律でないため、標準となる報酬月額表(「標準報酬月額表」といいます)を定め、その表に加入者の報酬月額を当てはめたものをいいます。

標準報酬月額の上限

短期給付(介護分を含みます)の上限は47等級・139万円、年金等給付

の上限は32等級・65万円です(表参照)。

報酬の範囲

加入者が学校等より勤務の対償として受けるすべてのものを対象とします。

●対象となるもの

●固定的給与

- ・基本給、通勤手当、扶養手当等、毎月一定額で支給されるもの
- ・定期券、食事、住宅など現物で支給

されるもの(現物給与といえます)
非固定的給与

- ・残業手当、宿日直手当、研究費等、毎月不定の額で支給されるもの

●対象とならないもの

- ・恩恵的に支給される祝金や見舞金
- ・臨時に支給されるもの
- ・実費弁償的な旅費
- ・年3回以下の賞与等(標準賞与額の対象になります)

標準賞与額とは

学校等から支給された賞与等額(※)の10000円未満を切り捨てた額を標準賞与額といいます。

賞与の範囲

●対象となるもの

- ・勤務の対償として受ける賞与・ボーナス・期末手当、入試手当、寒冷地手当など、名称は異なっても同一の性質を有しており、年間における支給回数が3回までのもの(遡及して賞与・期末手当等に差額が生じたときは、その差額も対象となります)
- 対象とならないもの
- ・同一性質を有し年間を通して4回以上支給されるもの(標準報酬月額の対象となります)
- ・恩恵的に支給される結婚祝金、永年勤続手当、病氣見舞金等
- ・退職金、出張旅費、解雇予告金等

標準賞与額といえます。毎月の掛金等と同様に標準賞与額を基に掛金等や給付金等の計算を行います。
※同一月に賞与等が複数回支給された場合は、合算した額となります。

標準賞与額の上限

短期給付等の上限は年度内(4月~翌年3月まで)の合計で573万円、年金等給付の上限は支給月ごとに150万円です。

人間ドック利用費用の補助

福祉部
保健課

人間ドック利用費用補助とは

自己負担により人間ドックを利用した場合、対象者に補助金を支給する制度です。

対象者

人間ドック受診日において、満35歳以上の加入者（任意継続加入者を含みます）及び被扶養者並びに75歳以上で引き続き勤務している教職員（被扶養者を除きます）。

補助対象となる人間ドック

- 私学事業団で定めた基準検査項目一覧表の検査をすべて実施している人間ドックが対象です。検査項目が不足していると補助の対象になりません。検査項目漏れのないようにあらかじめ健診施設に確認してください。
- 任意追加検査については同時に受診（「同日」に「同じ医療機関」での受

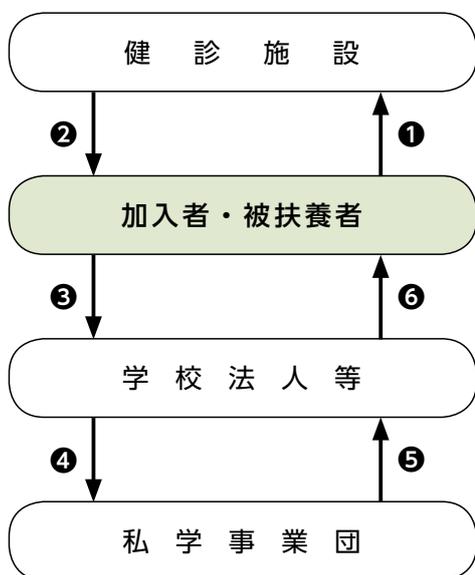
診）した場合には、補助対象となることがあります。

- 基準検査・任意追加検査項目については、私学共済ホームページ「福祉事業▼健康管理に役立つ▼人間ドックの利用費用補助」をご覧ください。
- 学校内の健康診断及び学校法人等が福利厚生の一環として行う健康管理などは、補助の対象にはなりません。
- 人間ドック契約健診施設以外でも基準検査項目を満たす人間ドックであれば、補助の対象となります。
- 人間ドック契約健診施設については、私学共済ホームページ「加入者ページ▼福祉事業のご案内▼契約施設検索」をご覧ください。

請求方法

- 図のとおり「人間ドック利用補助金請求書」を学校等を通して提出してください。
- 請求書内の領収証明欄に健診施設の

図 請求方法



- 人間ドックを利用し、窓口で費用を自己負担（加入者証などを提示）
- 「人間ドック利用補助金請求書」に領収証明を受ける
- 「人間ドック利用補助金請求書」を学校法人等へ提出
- 「人間ドック利用補助金請求書」を私学事業団へ提出
- 補助決定・補助金送金
- 補助金支給

- 領収証明を受けてください。
- 領収証明を受けられない場合は、領収書（原本）を添付してください。
- 任意継続加入者は、直接本事業団に提出してください。
- 受診日現在に40歳（当該年度中に達する人を含みます）から74歳までの被扶養者及び任意継続加入者は、添付書類として「標準的な質問票」及び「人間ドックの検査結果（写し）」又は「健診結果記入票」を必ず添付してください。なお、添付のない場合は、原則として返送となります。
- 補助金は原則1か月半〜2か月で送金します。

人間ドック利用費用補助事業の見直し

人間ドック利用費用補助事業は、平成31年4月受診分から、それまでの毎年度1回の補助から2年度に1回の補助に変更しましたが、次の背景等により見直しを行いました。

新型コロナウイルス感染症防止対策

人間ドック基準検査項目の呼吸機能検査と結果説明は、当面の間未実施であっても補助対象としています。それ以外の項目については必ず受診のうえ請求してください。

表 見直し内容

	見直し前	見直し後
受診日	令和3年3月まで	令和3年4月以降
補助回数	2年度に1回の補助 (隔年度補助)	年度内1回の補助
補助率	利用料金の50% (消費税を除きます)	変更なし
補助上限額	25,000円	20,000円

見直しの背景

- ① 人間ドックは通常の健康診断よりも検査項目が多く、継続的な利用の必要性が高いため毎年度の補助への要望が多い。
- ② 隔年度に1回の補助になったことで、学校等の確認等の負担が増加している。
- ③ 隔年度ごとの保健事業費が大きく増減し、財政計画に問題がある。

見直しの内容

保健事業費の将来の見直しを考慮の

うえ、表のとおり補助回数及び補助上限額を改正しました。

3年4月1日受診分から適用します

2年度に補助を受けた人も3年度に補助を受けることができます。

注1 平成31年4月1日～令和3年3月31日の間は、2年度に1回の補助であることには変更はありません。

注2 元年度に補助を受けた人は2年度に補助を受けることができません。

積立貯金

積立貯金後期募集

福祉部
貯金・貸付課

新規加入申し込み、既加入者の積立金額の変更及び中断している積立貯金を復活する場合は、次の期間内に申し込んでください。

● 申込期間【私学事業団必着】

9月27日(月)～10月25日(月)

● 利率 年利0・25%(半年複利)

※今後変更する場合があります。

● 積立方法 (千円単位)

- ① 定時積立金：毎月の給与から積み立て
- ② 臨時積立金：賞与(年3回)から積み

立て

※臨時積立金のみ積み立てはできません。

● 中断 随時

毎月25日締め切り(土・日曜日又は休日)に当たるときはその前日)

↓翌月給与の積み立てから中断

● 解約・払い戻し 月1回

毎月25日締め切り(土・日曜日又は休日)に当たるときはその前日)

↓翌月20日(土・日曜日又は休日)に当たるときはその翌日)学校等に送金

※払い戻しの上限金額は、送金日の前々

月末日時点の残高の範囲内です。残

高が不明な場合は、学校等の私学共

済事務担当者に確認してください。

● 積立開始

① 定時積立金：11月の給与から

② 臨時積立金：冬期の賞与から

● 残高のお知らせ

10月下旬に学校等に「積立貯金残高通知書」を送付します。元利金と半年

間の入出金を確認してください。

詳しくは、8月下旬に学校等宛てに送付するパンフレット(任意継続加入

者を除きます)及び私学共済ホームページ

「福祉事業▼積立貯金」をご覧ください。

健康管理

**令和2年度
特定保健指導利用券**

福祉部
保健課

特定保健指導は、指定された機関、会場等で「特定保健指導利用券」を使用することにより、生活習慣を改善するための専門家の支援を無料で受けることができます。

特定保健指導の対象者には、学校等を通して「特定保健指導利用券」を送付しています。令和2年度の利用券の有効期限は**3年7月31日**です

特定保健指導を利用し、健康な生活習慣を身に付けましょう。

運用

**年金資産の運用に
かかる業務概況書
を公表します**

資産運用部

令和2年度の運用状況(厚生年金保険給付積立金、経過的長期給付積立金、退職等年金給付積立金)を、3年7月2日に私学共済ホームページ「年金資産の運用」に掲載します。

詳しくは、本誌秋号でお知らせする予定です。

契約施設をご利用ください

厚生施設・健康増進宿泊施設・各種割引

社 部
保 健 課

各契約施設の利用料金の補助・割引を受けることができますので、ぜひご利用ください。

詳しくは、令和2年5月に送付した

「私学共済ブック」2020・2021

「保健・宿泊編」及び、私学共済ホームページ「加入者用ページ」▼契約施設検索をご覧ください。

厚生施設・健康増進宿泊施設

全国の宿泊施設やレジャー施設等と契約し、利用料金について補助をしています。「私学共済ブック」2020・2021「保健・宿泊編」の巻末の補助券を切り取って、必要事項を記入のうえご利用ください。

図 有効期限が「令和3年4月～4年3月」の補助券



表 割引対象となるパック旅行

パッケージ名		取扱旅行業者	割引率
エース エスコート	国内	JTB	3%*
ルックJTB	海外		
赤い風船	国内	日本旅行	
マッハ、ベスト、ベストエクセレント	海外		
メイト・近畿日本ツーリスト国内の旅	国内	近畿日本ツーリスト	
ホリデイ・近畿日本ツーリスト海外の旅	海外		
FEEL	国内	東武トップツアーズ	
	海外		
Ciao、Impresso	国内	HIS	
	海外		
Extage	海外		

*メイトは割引率が2%のものもあります。また、日帰り商品は対象外です。

巻末の補助券は、有効期限が「令和2年6月～3年3月」と「令和3年4月～4年3月」の2年度分を添付しています（図参照）。年度の異なる補助券は利用できませんので注意してください。

※不正使用が判明した場合、補助額を返還していただくこととなります。

会員割引契約

次の施設と法人会員割引契約をしているため、会員料金で利用できます。

●会員料金で利用できる施設

百貨店／専門店／葬祭店／放送大学の入学科／通信講座・通信研修の受講料／公演の入場券／レンタカー／日本棋院

放送大学の入学科割引

放送大学の3年度の募集要項請求カードの請求期間は、次のとおりとなります。

●3年10月入学募集期

3年6月14日～8月15日

●4年4月入学募集期

3年12月6日～4年2月13日

通信講座・通信研修の割引利用

NHK学園及び産業能率大学について、3年度は「私学共済ブック」2020・2021「保健・宿泊編」に掲載している講座内容から変更があります。詳しくは、私学共済ホームページ「加入者用ページ」をご覧ください。

旅行会社のパック料金の割引

パック旅行（表参照）の割引購入ができます。取扱旅行会社の各支店、営業所で申し込みをした場合にのみ適用となります。ただし、HISに限り専用サイトで閲覧し、ベネフィットデスクからの申し込みになります。

割引は現金で支払った場合に適用されます。ただし、HISのみクレジットカードも対象となります。

地域保健事業

2年度はすべてのイベントを中止しましたが、3年度は新型コロナウイルス感染症対策を行ったうえで実施する予定です。詳しくは、各ブロック広報誌でご確認ください。

令和3年度 特定健康診査受診券を送付します

目指そう！脱メタボリックシンドローム

特定健康診査は、糖尿病や心臓病・脳卒中等の生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診制度です。

私学事業団では、40～74歳（75歳になる人は75歳誕生日の前日まで）の被扶養者、任意継続加入者とその被扶養者を対象に、今年度の「特定健康診査受診券」と案内等（送付物及び送付先は表参照）を6月下旬に送付しました。ご自身のメタボリックシンドロームのリスクを把握するため、今年度も必ず受診し、日常生活での健康管理に役立ててください。



表 特定健康診査の送付物等

送付物	対象者	送付先
<ul style="list-style-type: none"> ● 通知文 ● 特定健康診査受診券 (対象人数分、有効期限：令和4年3月31日) ● 特定健診指定健診機関一覧(1部) ● 特定健診ガイドブック(1部) 	加入者の被扶養者	学校等 ※加入者から被扶養者に必ず渡してください
	任意継続加入者 及びその被扶養者	任意継続加入者の 届け出住所

※受診券は紛失しないように受診日まで大切に保管してください。

加入者の特定健康診査

学校等が行う定期健康診断の結果を活用するため、加入者には「特定健康診査受診券」は発行されません。

※育児休業等の理由により定期健康診断を受けられない人は、希望により「特定健康診査受診券」を発行しますので、学校等を通して申し出てください。

健診結果を本事業団へ提出した後は

- 生活習慣病予防に役立つ健康情報冊子「QUPiO Plus (クピオプラス)」を送付します。
- 特定健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高い人に対しては、特定保健指導を受けるための「特定保健指導利用券」を送付します。



※特定保健指導では、医師・保健師・管理栄養士等の専門家による生活習慣を改善するための支援が受けられます。
リスクの度合いに応じて「動機付け支援」、「積極的支援」の2種類があります。

加入者の被扶養者、任意継続加入者とその被扶養者の特定健康診査

受診方法

- 送付された「特定健診指定機関一覧」又は私学共済ホームページ【福祉事業▶特定健康診査・特定保健指導▶特定健診・保健指導機関（病院）一覧】に掲載されている指定健診機関の一覧から、希望する健診機関を選び、直接電話で予約してください。
- 受診の際は、住所を記入した「特定健康診査受診券」と「加入者被扶養者証」（任意継続加入者は「任意継続加入者証」、その被扶養者は「任意継続加入者被扶養者証」）を必ず持参し、健診機関の窓口へ提出してください。
- ガーデンパレスや健診機関を会場とした集団健診も実施する予定です。送付された「特定健診指定機関一覧」をご覧ください。

費用

- 自己負担はありません。ただし、特定健康診査の健診項目以外の検査費用については、自己負担となります。
- ※受診券を使用して特定健康診査を受けた後は、健診機関から本事業団へ健診結果が報告されます。
- ※人間ドックを受診した場合やパート先での健診を受けた場合は、「標準的な質問票 DL」と「健診結果記入票 DL」（又は健診結果（写真））を本事業団まで提出してください。

ヘルスケアポイントをご利用ください

福祉部
保健課

ヘルスケアポイントは、健康増進などの取り組みを行っている人に対し、その行動ごとにポイントが付与され、貯まったポイントで健康グッズなどの商品と交換できるしくみです。

対象者

令和3年5月現在で、30（※）〜74歳の加入者（任意継続加入者を含みます）及び被扶養者（以下「加入者等」といいます）が対象です。

ただし、40歳（※）以上の人は、3年4月1日に加入者等である人に限り
ます。

※今年度中に到達する人を含みます。

利用方法

加入者が、パソコンやスマートフォンから「QUPiO Plus」（クピオプラス）Web版にアクセスし、私学事業団専用画面からログインして、利用登録を行います（図1参照）。
本事業団専用画面に、後述する「認証コード」を入力してログインした後、

個別のログインIDとパスワードを設定することにより利用登録が完了します。

登録できない人は、次のQUPiO Plusサポート窓口にお問い合わせください。

登録に関する問い合わせ先
QUPiO Plusサポート窓口
☎0120(818)448
9時〜18時（平日）
※年末年始は除きます。

認証コード

①3年度に40〜74歳になる加入者等
特定健康診査の受診後に本事業団から送付する健康情報冊子「QUPiO Plus」に記載されている認証コードでログインしてください。

図1 利用登録の方法

- 1** 「[QUPiO Plus] web版にアクセスする (https://www.qupioplus.jp/user)」


- 2** 「新規登録会員の方はこちら（初回ログイン設定）」をクリックする
- 3** 初回認証用の認証コード及びログインID（メールアドレス）を入力し「仮登録メールを送信」をクリックする



40〜74歳



30〜39歳

初回認証用の認証コードは、40〜74歳の人は「QUPiO Plus」から、30〜39歳の人は6月〜7月送付の通知文でご確認ください。

②3年度に30〜39歳になる加入者等

3年6月〜7月に学校等宛て（任意

※すでに特定健康診査を受診している人は、令和2年度までに送付した健康情報冊子「QUPiO Plus」に記載されている認証コードを使用して「QUPiO Plus」Web版からログインすることができます。

継続加入者には届け出住所）に認証コードを通知します。
※平成30年度にログインID・パスワード又は元年度・2年度に認証コードをお知らせした人は通知の対象外となります。
※6月以降に資格取得等で確認された人については、翌年度の発送になります。

図2 ポイントから商品へ交換



貯まったポイントは商品に交換

日々の体重記録等でポイントがたまり、2000ポイント以上で、健康グッズなどの商品と交換できます(図2参照)。

貯まったポイントはご自身で「QU PiO Plus」Web版から商品

を選び、発送住所等を入力し、交換手続きを行ってください。

また、昨年度に引き続き、応募者の中から抽選で素敵な商品が当たるイベントをWeb上で実施しますので、ぜひご参加ください。

有効期限はポイント獲得日の2年経過後の年度末です。

資格

確認通知書の送付

業務部
資格課

私学事業団では、学校等からの資格取得や喪失、被扶養者認定、報酬月額や賞与等の報告等に基づいて、決定した内容を表示した「確認通知書(1)」又は「確認通知書(2)」を学校等へ送付しています。

「確認通知書」は(1)(2)とも、学校等用と加入者用を作成し、学校等に送付します。学校等から加入者用を受け取りましたら、記載内容を確認して大切に保管してください。

記載内容

- 「確認通知書(1)」
定時決定と標準賞与額の決定以外のすべての異動内容
- 「確認通知書(2)」
定時決定と標準賞与額の決定内容

※定時決定とは

毎年7月1日現在の加入者について、4月～6月に支給した報酬を学校等が報告し、原則その平均額に基づきその年の9月からの標準報酬月額及び等級を決定することです。標準報酬月額は掛金等の額や給付金の算定の基礎となる大切なものです。

資格

加入者証・加入者被扶養者証は必ず返納してください

業務部
資格課

加入者証等は加入者や被扶養者である間、病気やケガのとき保険診療を受けるために一人1枚ずつ交付し、回収記録も個別に管理しています。

加入者が退職したときや被扶養者の認定を取り消したときは、「加入者証」や「加入者被扶養者証」は学校等を通して必ず私学事業団へ返納してください。また、医療機関等の窓口で提示する「高齢受給者証」や「限度額適用認定証」などが交付されているときは、加入者証等と一緒に返納してください。

任意継続加入者の加入者証等は、本事業団に直接返納してください。

なお、返納された加入者証等は、機械で読み取り作業をします。切断したり、テープで用紙へ貼り付けたりせず、そのまま封筒へ入れてください。

資格を喪失した後に加入者証等を使用した場合、後日医療費等を返還することになります。

紛失等により返納できないときは、「加入者証等返納不能届書DL」を提出してください。

海外で医療機関を受診したとき

業務部
短期給付課

海外では加入者証等（健康保険証）

を使用することができません。旅行中など緊急のためやむを得ず医療機関等を受診したときは、医療費を全額支払うこととなりますが、このような場合は、後日療養費等の請求をすることができます。ただし、治療目的の渡航や現地での健康診断は支給対象となりません。

請求に当たっては、「海外診療報酬（医科・歯科）明細書DL」の提出が必要になりますので、海外へ出かける際にはあらかじめ持参してください。

支給額の算定

海外で受診して、治療にかかった医療費は、そのまま療養費の算定額に反映されるわけではありません。診療内容を日本国内での保険診療の基準に置き換えて算定し、原則その7割に相当する額を支給します。

このため、実際に海外で支払った金額より支給額が10分の1以下になる等大幅に少なくなる傾向があります。

請求の方法と注意事項

表に掲載した書類を医療機関別、入院・外来別、受診した月別に分けて、学校等を通して（任意継続加入者は直接）提出してください。

※海外診療報酬明細書の邦訳を作成する際に、記載内容の漏れや領収書の

時効

短期給付を受ける権利は、給付事由が生じた日（医療機関等に医療費を支払った日）の翌日から起算して2年を経過すると時効によって消滅します。

請求漏れがないよう注意してください。

額との相違がないことをよく確認してください。明細書及び邦訳に記載されていない診療や費用は、支給額の算定に反映されません。

表 海外診療請求書類と注意事項

提出書類	記入上の注意など
①療養費・家族療養費等請求書 DL	「病気又はケガの原因」又は「加入者証等を使用できなかった理由」として具体的な渡航目的（留学・出張・観光など）を必ず記入してください。
②海外診療報酬（医科・歯科）明細書 DL	現地で診療した医師から詳しい診療内容の証明を必ず暦月ごとに受け、記入内容を邦訳し、邦訳者の氏名及び住所を記入してください。
③外国診療記録書 DL	国名、診療年月日、具体的な診療内容、支払金額及び通貨単位を詳しく記入してください。
④調査に関わる同意書（海外療養費） DL	私学事業団が海外療養の内容について、当該海外療養を担当した人に照会することに関する、当該海外療養を受けた人の同意書です。受診者の署名が必要となります。
⑤領収書（原本）	受診した医療機関等発行の原本を添付してください。
⑥渡航確認書類	パスポート、航空券、その他海外に渡航した事実が確認できる書類の写しで、受診者の名前、治療を受けた国への渡航記録が確認できるものがが必要です。

「給付金等送金記録のお知らせ」を7月下旬に送付します

業務部
短期給付課

私学事業団では、短期給付金や人間ドック利用費用補助金を決定すると、学校等宛てに「給付金等決定・送金通知書」（学校等保管用及び加入者配付用）を送付し、給付金等は、学校等を通して加入者に支給しています。

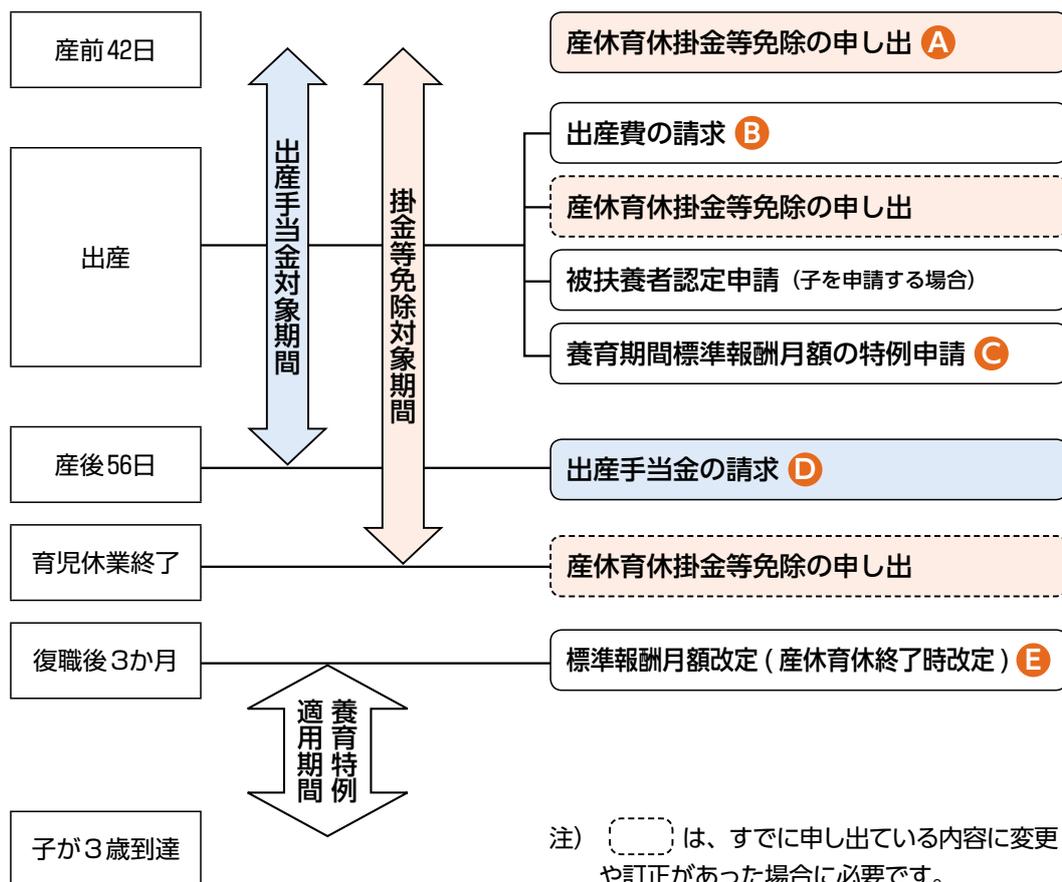
この「給付金等決定・送金通知書」とは別に、支給した給付金等の内容を半年ごとにまとめた「給付金等送金記録のお知らせ」を、年2回、学校等から届け出のあった加入者住所（※）宛てに直接送付します。

7月下旬に送付する「給付金等送金記録のお知らせ」には、令和3年1月～6月までに学校等へ送金した給付金等が表示されています。

なお、任意継続加入者には、決定時に直接「給付金等決定・送金通知書」を送付し支給していますので、今回の送付対象ではありません。

※加入者住所の変更等は、学校等を通して本事業団に届け出をしてください。

図 出産・育児にかかる手続き



出産・育児

加入者が出産し、子を養育するときの手続き

業務部
資格課・掛金課・
短期給付課

加入者が出産し、子を養育する場合は、図のような手続きが必要です。

A 産休育休掛金等免除の申し出

産休等で休業を開始したら、「産前産後休業・育児休業等掛金等免除申出書 **DL**」を学校等を通して提出してください。育児休業中であれば、報酬の有無にかかわらず、子が3歳に達するまで申し出により免除となります。

B 出産費の請求

加入者（任意継続加入者も含まれます）が医療機関等に出産費の受け取りを委任することにより、加入者の窓口での負担額が出産費相当額を差し引いた額となる方法があります（直接支払制度）。このほか受取代理制度や、本事業団に学校等を通して請求する方法があります。

C 養育期間標準報酬月額の特例申請

3歳未満の子の養育期間中に、報酬の減額により標準報酬月額が下がった場合、加入者からの申し出により、養育開始日（通常は出生日）の前月の標準報酬月額が、将来の年金を算定する際に保障されます。「養育期間標準報酬月額特例申請書 **DL**」を学校等を通して提出してください。

※養育する加入者が父親の場合も申請

できます。

D 出産手当金の請求

出産のために休業（欠勤）し、その休業期間中の報酬が減額又は無給となった場合に、報酬の補填を目的として支給されます。「出産手当金請求書 **DL**」を学校等を通して提出してください。実際の出産日が出産予定日より遅くなった場合も、その間の給付を受けることができます。

※要件を満たせば、任意継続加入者も請求することができます。

E 標準報酬月額改定（産休育休終了時改定）

次の①～③すべての要件に当てはまる場合に、復職月から4か月目に標準報酬月額を改定することができます。

- ①産前産後休業を終了した時点又は育児休業を終了した時点で3歳未満の子を養育している
- ②復職月から3か月間の報酬の平均額に1等級以上の増減がある
- ③本人が改定を希望している（標準報酬月額が下がる場合は掛金等は下がるが、短期給付の額も低くなるため）

詳しくは、私学共済ホームページ「加入者資格と掛金等」及び「短期給付（健康保険）」をご覧ください。

年金 「障害の年金」制度をい存じですか

年金部

加入者が一定期間、治療や療養を続けても症状が回復しない状態を「障害の状態」といい、生活や仕事などが制限される場合に、その生活を補填するための給付が「障害の年金」です。

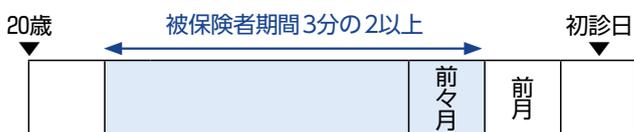
障害年金を受けるための条件

国民年金の保険料納付要件を満たしており（図1参照）、第4号厚生年金被保険者期間（私学加入期間）中に初診日（※1）がある病気やケガが原因で、**障害認定日**（※2）において**障害等級1～3級**（※3）に該当する障害の状態にあるとき、障害の年金を受けることができます（図2参照）。1級又は2級に該当する場合は、国民年金から**障害基礎年金**の支給も受けることができます。

また、障害認定日において障害の状態に該当しなかった場合でも、その後症状が悪化して障害等級1～3級に該当する障害の状態となり、65歳に達する日の前日までに請求を行った場合も

図1 保険料納付要件

①初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの国民年金の被保険者期間中（私学共済、一般厚生年金、公務員共済の期間も含まれます）のうち、保険料納付済期間と保険料免除期間を合わせた期間が3分の2以上あること



②初診日が令和8年4月1日前にある場合は、①の要件を満たさなくても、初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの1年間に保険料の未納期間がないこと



図2 障害年金請求の事例

初診日前の期間について保険料納付要件あり

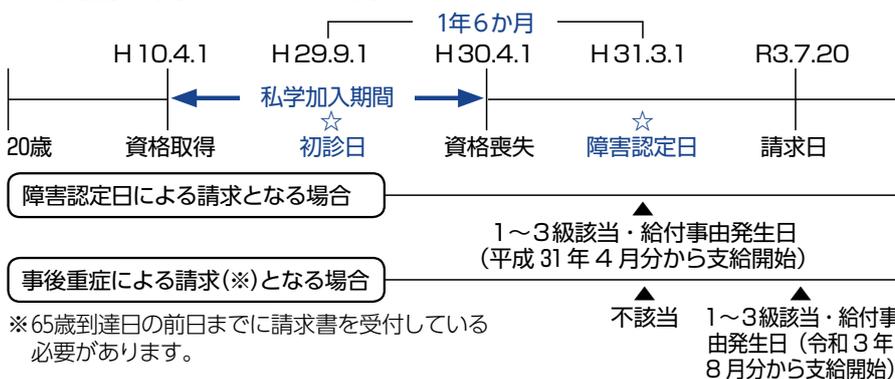
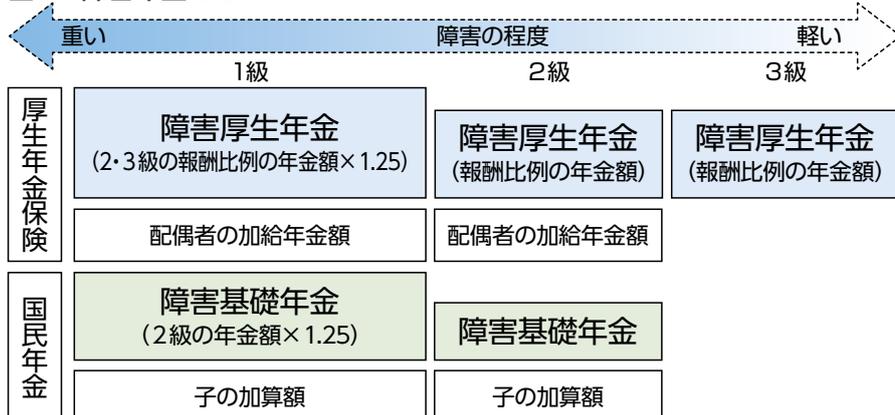


図3 障害年金のしくみ



障害の年金を受けることができます（このことを「事後重症」といいます）。

※1 その病気やケガにより初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日

※2 原則として、初診日から1年6か月を経過した日。病気やケガによつては1年6か月を経過するよりも前に症状が固定したと認められた場合はその日

※3 障害等級は、年金制度共通の認定基準により定められており、**身体障害者手帳等の等級と必ずしも一致**

障害年金のしくみ

障害の年金は、図3のようなしくみで給付されます。なお、配偶者や子がいる場合の加算は、一定の要件を満たしている必要があります。

するものではありません。

年金

雇用保険の高年齢雇用継続給付と年金の調整

年金部

老齢厚生年金の受給権者が在職中で、高年齢雇用継続給付(※)を受けるときになった場合、特別支給の老齢厚生年金が、支給停止の対象となります。65歳以上となった場合は、年金の支給停止は行いません。

※高年齢雇用継続給付とは、雇用保険法の高年齢雇用継続基本給付金又は高年齢再就職給付金を指します。

原則、雇用保険の加入期間が5年以上ある60歳以上65歳未満の雇用保険の被保険者に対して、賃金が60歳到達時の賃金(以下「60歳時賃金」といいます)と比較して75%未満となった人を対象に支給されるものです。

●年金の調整のしくみ

在職中を事由とした支給停止に加え原則として標準報酬月額額の6%が支給停止されます。

ただし、標準報酬月額や60歳時賃金の額により、支給停止額が標準報酬月額の6%未満になる場合があります。

また、年金の停止計算は標準報酬月

額で行うため、賃金とは異なります。

●年金の調整が行われない場合

●標準報酬月額が60歳時賃金の75%以上であるとき

●標準報酬月額が雇用保険法で定められる支給限度額以上であるとき

(支給限度額は改定される場合があります)

●高年齢雇用継続給付が不支給のとき
注 いずれの場合も、在職による停止計算の対象にはなりません。

●手続き

原則手続きは不要です。ただし、雇用保険被保険者番号の届け出がない場合は、次の書類の提出が必要となります。

【提出書類】

「老齢厚生・退職共済年金受給権者支給停止事由該当届」

【添付書類】

ハローワークから発行される「高年齢雇用継続給付支給(又は不支給)決定通知書」の写し

年金

退職等年金給付にかかる遺族一時金

年金部

遺族一時金とは、平成27年10月以降に私学共済に加入している(していた)人が死亡し、次の受給要件に該当したときに支給される給付です。詳しくは、私学共済ホームページ「年金等給付▼年金等給付の概要▼退職等年金給付▼遺族一時金」をご覧ください。

●受給要件

加入者又は加入者であった人が、平成27年10月1日以降に、1年以上引き続き加入者期間(※)を有していた場合に、その遺族に支給されます。

※平成27年10月1日をまたいで1年以上ある場合も含まれます。

注1 有期退職年金を選択一時金等で受給済みの場合は発生しません。

注2 有期退職年金を受給中の人が死亡した場合は、その残額が遺族一時金となります。

●対象となる遺族

加入者又は加入者であった人に生計を維持されていた配偶者、子、父母、孫、又は祖父母(※)が対象となります。 ※夫と父母、祖父母は55歳以上の人に、

子と孫は18歳到達年度の末日までの間にあるか、20歳未満で1級又は2級の障害のある人で、かつ、配偶者がいない人に限られます。

●請求手続き

老齢厚生年金の受給者が死亡した場合は、遺族厚生年金の手続きと併せて請求してください。

なお、受給資格期間の不足により遺族厚生年金の受給権が発生しない場合でも、遺族一時金のみ該当する場合があります。

受給権の有無や手続き等は私学事業団にお問い合わせください。

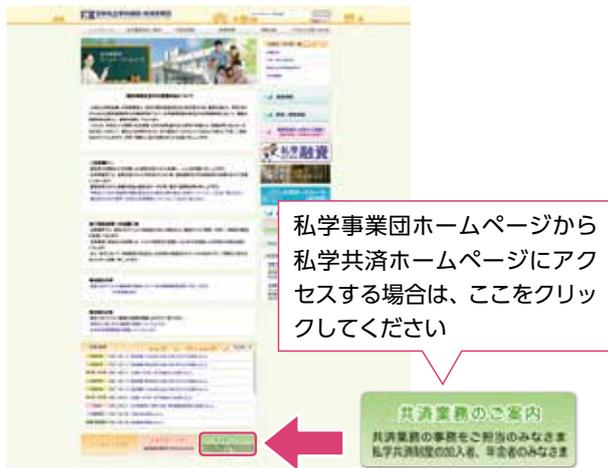
●遺族一時金にかかる税金

遺族一時金は、相続税法第3条第1項第2号によりみなし相続財産となり、相続税の課税対象となる場合があります(源泉徴収はされません)。

相続税の申告に関しては、「遺族一時金決定通知書」が必要になる場合があります。

詳しくは、お近くの税務署にお問い合わせください。

私学事業団ホームページからアクセスする場合



● URL
<https://www.shigakukyosai.jp/>



ホームページ

私学共済ホームページのご案内

私学共済ホームページでは、私学共済制度に関するさまざまな情報を掲載しています。緊急時や災害時にかかる対応もタイムリーに掲載していますので、ぜひ活用してください。

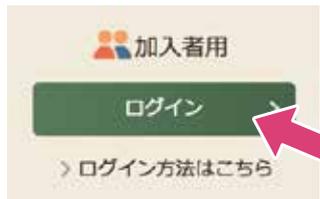
広報相談センター
 広報班

アクセス

加入者用ページ

加入者専用のページとして各種割引事業や契約施設の検索機能、私学共済ブック等、加入者の皆様に役立つ情報を掲載しています。

● ログイン方法



利用別メニュー内のログインボタンをクリック

ユーザー名とパスワードを入力してログイン

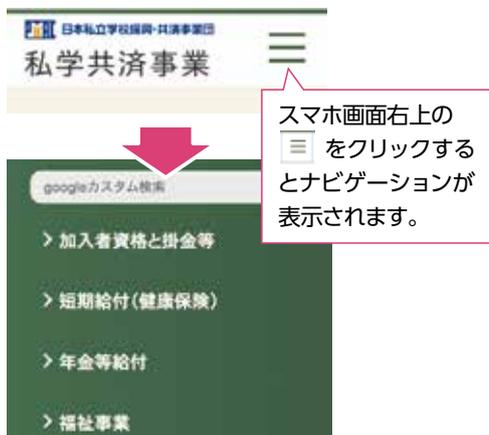
● ユーザー名とパスワード（半角で入力）

ユーザー名：shigaku

パスワード：letter3813

※本誌33ページにも掲載しています。

ナビゲーション（スマートフォンの場合）



私学共済制度について
 知りたいとき

● 加入者資格と掛金等

私立学校に勤務する教職員は、私学共済制度の加入者になります。このコンテンツでは、加入者になるときや退職するとき、健康保険証に当たる加入者証、被扶養者の認定・取り消し、任意継続加入者制度、標準報酬や掛金等について説明しています。

● 短期給付（健康保険）

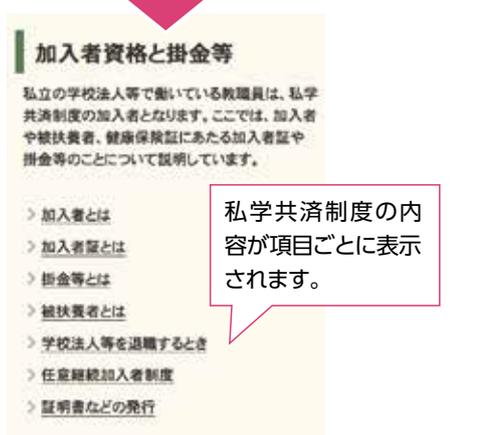
加入者と被扶養者の病気やケガ・結婚・出産・死亡・休業・災害などに対してさまざまな給付があります。このコンテンツでは、これらの給付をケース別にまとめて説明しています。

● 年金等給付

加入者が一定の年齢に達したときや退職したとき・障害の状態になったとき・死亡したときに、加入者や遺族の生活の安定のために、年金や一時金が支給されます。このコンテンツでは、年金制度の概要や手続きなどをまとめて説明しています。

● 福祉事業

加入者や被扶養者の「日常生活をより豊かに、より健康に」のテーマの下、福祉事業を行っています。このコンテンツでは、特定健康診査・特定保健指導、ヘルスケアポイント、人間ドックの利用費用補助、積立貯金、積立共済年金、共済定期保険、加入者貸付などについて説明しています。



スマートフォンでの画面イメージ



各月の注目情報

直近で注目していただきたいページをピックアップし掲載しています。

緊急情報

大規模災害や新型コロナウイルス感染症対応に関する最新情報を掲載しています。

目的別メニュー

レター (加入者ログインが必要です)
レターデジタル版とPDFファイルを掲載しています。

契約施設検索 (加入者ログインが必要です)
料金の割引や補助の対象となる契約施設について、都道府県や用途に応じて絞り込み検索をすることができます。契約施設の内容は随時更新されます。

※令和2年5月に送付した「私学共済ブック[2020・2021] [保健・宿泊編]」に契約施設一覧は掲載されていません。契約施設検索を利用してください。

●加入者ログイン方法

利用別メニュー内の加入者用ログインボタンをクリック



しがくのやど

私学事業団が運営する宿泊施設のうち、8か所の宿泊所・保養所の情報を掲載し、宿泊予約もできます。
本誌レ・トラ (24 ページ) で各施設の紹介をしています。

英文ページ (English)

私学共済制度について「私学共済ブック [2019] [給付編]」を基に英文で掲載しています。

きょうさいトピックス・更新情報

●きょうさいトピックス
私学共済制度に関するトピックスを掲載しています。

●更新情報
ホームページ上の内容を更新したときにお知らせしています。

注目コンテンツ

災害への対応やジェネリック医薬品、マイナンバーなど、特に伝えたい内容を時機に応じて掲載しています。



入浴効果で健康増進

東京臨海病院 健康医学センター
看護師 石井 純子

毎日何気なく入浴していますが、実は健康に役立つていることを知っていますか。

入浴には次のような健康効果があり、医学的にも証明されています。

健康効果の五つの作用

1 温熱作用

お風呂につかり温まることで、皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、全身の血流が改善します。血流が良くなると、全身の隅々まで酸素や栄養分が運ばれ、老廃物や二酸化炭素が排出されます。

また、新陳代謝が活発になるため、コリが和らぎ疲れが取れます。

この効果を高めるお湯の温度は40〜43度です。

2 浮力作用

プールなど水につかると浮力が働

き、カラダは浮きます。お風呂でカラダを湯船に沈めても、同様に浮力が働きます。体重が10分の1程度になるため、筋肉の緊張や関節の負担が軽減され、心もカラダもリラックスします。

3 静水圧作用

湯船に肩までつかると、腹囲が3〜5センチメートル縮むといわれるほどの水圧がかかります。

これにより、下肢にたまった血液が心臓へと戻っていき、血液の循環を促進して、むくみの解消につながります。腹部に圧がかかることで、横隔膜が押し上げられ、呼吸筋も鍛えられます。

4 粘性、抵抗性作用

水中での歩行は、空気中よりも歩きにくさを感じると思えます。これが粘性・抵抗性です。

水中でカラダを動かすと抵抗がかかるため、筋力の維持や増強に役立ちます。

湯船では十分な運動はできませんが、ストレッチをするだけでも効果があります。

5 清浄作用

湯船につかるだけで、皮膚の毛穴が開き、皮膚表面の汚れが落ちます。毛穴につまった汚れが落ちやすくなるので、皮膚を清潔に保つことができます。

入浴時の注意事項

健康のための入浴でも、注意をしないと思わぬケガや病気につながる可能性があります。

次のことに注意して、健康効果に近づきましょう。

●入浴中の睡眠

入浴で改善された血流は、眠ってしまつと穏やかになり、脳への血流が十分になつてしまい気絶状態に移行することがあります。睡眠不足時の入浴は特に注意が必要です。

●飲酒後の入浴

酔いが早まるため、転倒や溺水の危険があります。

●脱水予防

入浴では大量に汗をかきます。入浴の前後にコップ1杯ずつの水分を補給

し、脱水予防をしましょう。

●ヒートショック

寒い季節では温度差によるヒートショック対策が必要です。

リビング、脱衣所、浴室等で温度差を繰り返すことにより、血管に負荷がかかり、脳梗塞や心筋梗塞が発生する危険があります。

普段、シャワー浴だけで済ませている人は、入浴習慣をつけましょう。毎日が無理でも、週に数回は湯船につかってみてください。

すでに入浴習慣のある人は、効果を意識することで、健康づくりに役立ててください。



メディカル・インフォメーション

東京臨海病院
神経内科



認知症を予防しよう

まちだ ゆたか
町田 裕

コロナ禍で自粛生活を余儀なくされている人も多いと思います。外出が減ったことで運動不足になり、体力と免疫力の低下が危惧されています。

しかし、運動不足は、脳の働きにも影響を及ぼします。

今回は、高齢化社会において最も皆さんが関心を持っている認知症について説明します。

認知症とは

これまで獲得してきた知的能力が「脳の変化」(ここではあえて変化とします)により、自立した日常生活ができなくなることで、出生からこれまでにいろいろな知識や経験を積んできていたのが徐々に失われ、今までできていたことができなくなることで、日常生活が正常に営めないという状態になっていきます。

ここでいう脳の変化とは、老化のことです。老化により脳神経細胞の機能が低下し、日常生活に支障をきたしたとき、私たちはそれを認知症として認識することになります。

脳の老化はいつで起るのか

老化現象は、私たち生きとし生けるものが必ず背負う宿命であり、全身の臓器が常に老化と向き合っています。では、脳の老化は、脳のどこで起るのでしょうか。

脳には、血管と脳神経細胞があります。この二つが有機的に機能することで、皆さんの脳活動を生み出しています。したがって、血管と脳細胞のどちらが障害されても、脳は機能低下に陥ってしまいます。

脳の老化は、まさにこの血管と脳神経細胞の両方で起こります。血管

と脳神経細胞の老化を予防することが、認知症の予防につながるといえるでしょう。

認知症の危険因子

2017年にイギリスの権威のある科学論文雑誌Lancet (Vol.390 Dec, 16, 2017)で、各年代別の認知症の危険因子が発表されました。中年期(45〜65歳)では、肥満・高血圧・難聴、高齢期(65歳以上)では、喫煙・抑うつ・運動不足・社会的孤立が危険因子とされています。

これまで生活習慣病だけと思われていた認知症の危険因子に、中年期では聴力低下が含まれることは、とても興味深いことです。すなわち、難聴に対しては早めに補聴器を使用するのがよいということになります。

認知症を予防するには

このような危険因子を避けるためには、具体的に何をすればよいのでしょうか。

答えは運動です。前述の論文では、認知症を予防する3大要素として、①脳の予備力を上げる ②脳細胞の炎症によるダメージを抑える ③血管を

保護する、が提唱されており、このすべてを可能にする要素は、運動することなのです。認知機能を維持するために、運動を毎日継続的に行うことは、とても重要です。

認知症予防のキーワードは「運動すること」です。身体活動量の基準は、18〜64歳の人で、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うこととされています(厚生労働省ホームページ「健康づくりのための身体活動基準2013」参照)。

運動により筋肉を鍛えることで、認知症を予防して元気な人生を送りましょう。そして同時に、適度な運動で免疫力を高め、新型コロナウイルスに負けないカラダを手に入れましょう。

日本私立学校振興・共済事業団 直営医療施設

東京臨海病院

〒134-0086

東京都江戸川区

臨海町1-4-2

☎03(5605)8811(代表)

http://www.tokyorinkai.jp/



◆東京メトロ東西線「西葛西」駅から都バス「臨海町二丁目団地前行」約10分「東京臨海病院前」下車

◆東京メトロ東西線「葛西」駅から京成バス臨海病院線「東京臨海病院行」約12分

◆JR京葉線「葛西臨海公園」駅から徒歩約20分



魅力満点の日本の夏



上/北海道庁旧本庁舎（札幌ガーデンパレスから徒歩1分） 左下/札幌時計台 中央下/札幌もいわ山 ロープウェイ
右下/幌見峠（札幌市）のラベンダー（札幌ガーデンパレスから車で約30分）



北海道

色彩豊かな夏の北海道

鮮やかな緑色の木々の葉が揺れ、爽やかな空気を感じる北海道。

過ごしやすいベストシーズンの到来です。これからの時期は屋外で楽しめるスポットが目白押し。

スケールの大きな海や山でのレジャーを体感したら、この季節でしか味わえない海産物や山の恵みを探しに市場や道の駅に足を運ぶのもお勧めです。

お越しになる皆さま一人一人のベストな北海道をぜひ見つけてください。

料金案内



札幌たびストーリー

1泊朝食付
デラックスツインルーム
(2名1室/1名様)
..... 5,750円

トリプルルーム(3名1室/1名様)
..... 5,350円

※ソファベッド1台使用

取扱期間：令和3年9月30日まで
(ホテル指定日を除きます)

特典

- ①アーリーチェックイン 12:00 ~
レイトチェックアウト 12:00
(最大24時間ステイ)
- ②北海道庁向きのお部屋(10階以上)
- ③道内の温泉の入浴剤付
- ④未就学児の添い寝無料

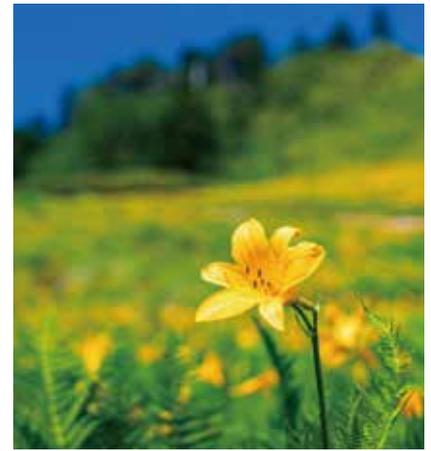
HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
札幌ガーデンパレス
☎ 011(261)5311(代表)



〒060-0001 札幌市中央区北1条西6丁目
<https://www.hotelgp-sapporo.com/>
【アクセス】JR「札幌」駅南口から徒歩7分。地下鉄「大通」駅下車、徒歩5分又は、札幌駅前通地下歩行空間6番出口から徒歩3分



志賀高原の蓮池（やまゆり荘から徒歩10分）



ニコウキスゲ



志賀高原で高山植物に触れる

志賀高原もグリーンシーズンを迎えました。志賀高原は自然環境との共生などを目的とした、ユネスコエコパーク（生物圏保存地域）に登録されています。志賀高原の豊かな自然に触れるにはトレッキングが最適です。「やまゆり荘」では、トレッキングのガイドを紹介しています。

この夏はトレッキングで高原の自然を満喫してみませんか。

料金案内

1泊2食付プラン

(1名1室/1名様)	9,100円
(2名1室/1名様)	8,500円
(3~4名1室/1名様)	8,000円

取扱期間：通年

志賀高原 **やまゆり荘**
☎ 0269(34)2102



〒381-0401 長野県下高井郡山ノ内町大字平穂7148

【アクセス】JR「長野」駅東口から「志賀高原」行き急行バスで70分又は長野電鉄「湯田中」駅からバスで約40分、いずれも「蓮池ひろば」下車、徒歩5分



南禅寺の青もみじ



京都の青もみじが見ごろです

京都では「青もみじ」が見ごろを迎えています。青もみじの若々しい淡緑色も徐々に色合いを変え、7月が終わる頃には古刹に清涼感をもたらす、落ち着いたのある緑色に変化します。青もみじを楽しめる「南禅寺」や「永観堂」は白河院から歩いていける距離にあります。この時期は比較的観光客が少なく、ゆったりと名刹を巡ることができます。

今夏は京都宿泊所「白河院」で雅な京会席とともに名庭と名建築をご堪能ください。

料金案内

本格京会席コース

1泊2食(1名様より1室/1名様)
.....13,400円 14,500円
15,700円

取扱期間：通年(年末年始、繁忙期を除きます)

※京都市宿泊税200円を含みます。

日帰り(お食事)プラン

.....6,200円 7,300円
8,500円(昼夜共通)

ご昼食のみのご利用は...

ミニ会席	4,800円
湯豆腐会席	3,800円
松花堂弁当	3,500円

京都 **白河院** ☎ 075(761)0201

〒606-8333 京都市左京区岡崎法勝寺町16

【アクセス】JR「京都」駅・阪急「京都河原町」駅・

京阪「三条」駅それぞれから、⑤番

「国際会館駅・岩倉」行きバスで

「岡崎法勝寺町」下車、すぐ前





かわまちてらす閑上



かわまちてらす閑上（仙台市から車で約30分）



左上／閑上名物の赤貝を使用した海鮮丼（閑上特産の一例）
 右上／閑上名物の赤貝の刺身（閑上特産の一例）
 左下／笹かまぼこ（閑上特産の一例） 右下／ずんだ餅（宮城の郷土料理）

生まれ変わる町 ゆりあげ 「閑上」

東日本大震災から10年が経ちました。震災の津波により大きな被害を受けた宮城県名取市「閑上」地区。かさ上げ工事が完了し、住宅や学校も再建されました。

地区を流れる名取川の河口に程近い川辺に「かわまちてらす閑上」があります。閑上は、震災前は賑わいのある港町でした。再建されたお店をここに集約し、地元のグルメや特産品を販売する店舗や飲食店、カフェなど25件が出店し賑わっています。

地区には震災犠牲者を追悼する「震災メモリアル公園」や、震災時の記録を残す「震災復興伝承館」もある復興をとげた町「閑上」を訪れてみませんか。

料金案内

ゆったりプラン（加入者限定）

1泊2食（1名様より1室／1名様）…………… **12,000円**
 （通常価格18,000円）

※休前日のご利用は2,000円の割り増しとなります。
 ※夕食時間はあらかじめ指定してください（17:00～19:00）。
 ※朝食は2階「楓」にてご用意します（7:00～9:00）。

さらに1名につき1,000円でいずれかのグレードアップ！

- A. 釜めしを旬の握り寿司に変更
- B. 魚介のアクアパッツァを追加
- C. 90分飲み放題（ビール/ワイン/日本酒/ソフトドリンク）



ゆったりプラン（イメージ）

HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
仙台カーテンパレス
 ☎ 022(299)6211(代表)



〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡4-1-5
<https://www.hotelgp-sendai.com/>
 【アクセス】JR「仙台」駅東口から徒歩3分又は地下鉄東西線「宮城野通」駅北1出口から徒歩1分



不忍池（東京ガーデンパレスから徒歩17分）



しのばずのいけ
**不忍池の蓮の花が
見ごろです**

上野駅のそばにある「上野恩賜公園」には、周囲2キロメートルほどの不忍池があります。その不忍池では、7月中旬から8月上旬にかけて、蓮が赤や白の大輪の花を咲かせます。蓮の花は午後には閉じてしまうため、午前7時から9時ごろまでが見ごろです。



不忍池の蓮の花

早起きして不忍池の大輪の蓮の花を觀賞してみたいかがでしょうか。



神田明神 随神門

料金案内

東京たびストーリー 『プレミアム』 ★洋中コラボディナーで贅沢に★ *旅Story*

1泊2食付

スーパーアツインルーム (2名1室/1名様) **10,500円**

※チェックイン14:00～チェックアウト12:00

〈6～8月のコース内容〉

- 食前酒
- フカヒレのコンソメゼリー カリフラワーのブルーテ
- オーロラスタイル前菜盛り合わせ (揚げフワフワトリュフ塩、洋パイ、鮎、フォアグラ、鰻)
- ガスパチョ
- 大海老のバジルソースとエビマヨ金沙仕立ての2種盛り
- 四川ソースでマリネしたサーロインのグリル
- 桃のデザート
- パン
- コーヒー又は紅茶

※9月以降はコース内容が変更になります。

※料理は予告なく変更となる場合があります。



洋中コラボディナー (イメージ)

HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
東京ガーデンパレス
☎ 03(3813)6211(代表)



〒113-0034 東京都文京区湯島1-7-5

<https://www.hotelgp-tokyo.com/>

【アクセス】JR・地下鉄丸ノ内線「御茶ノ水」駅又は地下鉄千代田線「新御茶ノ水」駅下車、徒歩5分



大阪ダックツアー



水陸両用バスで大阪観光

大阪都心部を巡る観光なら、屋根も窓ガラスもない水陸両用バスによる「大阪ダックツアー」がおすすめです。

道路走行時に聞く観光ガイドの説明は、芸人顔負けの話術で面白く、通行人に手を振れば笑顔で応えてくれるなど、大阪ならではの楽しさです。最大の見せ場は水上観光への切り替え時。大川（旧淀川）への突入時の豪快な水しぶきに車内に歓声が響きます。川面からの景観も壮観で、水上観光の後には天満橋駅そばの出发点（川の駅はちけんや）に戻ります。

この夏は、大阪ガーデンパレスに宿泊して、涼しげな大阪観光をお楽しみください。



大川沿いの風景

料金案内



1泊朝食付プラン

シングルルーム (1名1室 / 1名様)
 5,600~8,900円
 ツインルーム (2名1室 / 2名様)
 11,100~17,000円
 取扱期間：通年 (年末年始を除きます)



朝食バイキング (イメージ)

※社会情勢等により提供スタイルを変更する場合がございます。

HOTEL, BANQUET & RESTAURANT
大阪ガーデンパレス
 ☎ 06(6396)6211(代表)



〒532-0004 大阪市淀川区西宮原 1-3-35
<https://www.hotelgp-osaka.com/>
 【アクセス】JR「新大阪」駅北口から徒歩10分又は無料シャトルバスで3分



日常から離れてひと休み

湯河原には、明治以降多くの文人が逗留し、夏目漱石も「こころ」をこの地で執筆しました。風光明媚で海と山の幸に恵まれた温泉地の湯河原には、文人に好まれる魅力があるのでしょう。

日帰り温泉 (13 ~ 20 時) もご利用いただける、「敷島館」でひと休みしてはいかがでしょうか。



浴室

料金案内

和食会席コース

1泊2食 (1名様より1室 / 1名様) 12,100円
 取扱期間：通年
 会席コース9品スタンダードコースです。

お刺身コース

1泊2食 (2名様より1室 / 1名様) 13,600円
 お刺身を大皿でご用意します。
 取扱期間：通年 (お盆・年末年始を除きます)
 ※2名様より承ります。



お刺身コース (イメージ)



千歳川

しきしまかん
 湯河原 **敷島館** ☎ 0465(63)3755



〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上745
 【アクセス】JR「湯河原」駅から「奥湯河原」行き又は「不動滝」行きバスで15分
 「美術館前」下車、すぐ前



貴船川床 夕涼みプラン (イメージ)

京都 京都の夏の風物詩 川床を楽しむ

「京都の奥座敷」と呼ばれる貴船では5月になると川床が並びます。

大正時代、涼しい川沿いに小さな腰掛を出して貴船神社への参拝者をもてなしたのが始まりとされています。

現在は川の上にお座敷を設け、京都市内より気温が10度は低い涼やかな空間で、川のせせらぎを聴きながら優美な京料理をいただく風流が楽しまれています。

鴨川の源流の一つである貴船川の川床で鮮やかな京料理をお楽しみください。



貴船川床 夕涼みプラン (イメージ)

料金案内



京都 貴船川床 夕涼みプラン(往復送迎付)

スタンダードツイン

1泊2食(2名1室/1名様)..... 16,800円~

行程：17:50ホテル出発→貴船で夕食→21:00ごろ帰館

取扱期間：令和3年9月26日まで

※朝食は和定食又は洋定食から選べます。

※京都市宿泊税200円が別途必要になります。

※2名様からの予約を承ります。

※雨天、川の増水時などは貴船現地施設(屋内)での夕食となります。



貴船川床 夕涼みプラン 夕食 (イメージ)

料金案内



四季彩(しきさい)プラン

スタンダードツイン

1泊2食(2名1室/1名様)..... 11,500円~

取扱期間：通年(年末年始を除きます)

夕食：京会席・おばんざい会席・フレンチから選べます。

朝食：和定食・洋定食から選べます。

※食事はホテル内になります。

※京都市宿泊税200円が別途必要になります。



四季彩プラン フレンチ (イメージ)



四季彩プラン 京会席 (イメージ)





テーマ投稿

わたしの好きな季節

冬号で募集

私の好きな季節はやはり春です。何ととっても桜がきれいなと新しいスタートの季節でウキウキします。寒いのが苦手なので暖かい季節に向かっていくのもいいです。

石川県 50代 女性

公立高校より施設設備に勝る私立高校に勤務するようになり、好きな季節に夏も加りました。エアコンが一日中効いているので、快適に勤務できます。でも、新しい生徒との出会いに胸躍る春がNo.1ですね。若者からエネルギー、草木からは命のビタミンを得られます！

愛知県 60代 女性

秋が好きです。誕生月が秋というものもありますが、豊穣の秋、たくさんの食べものがおいしいです！新米に秋刀魚、秋鮭、栗やさつまいも…澄んだ空の下でのいも煮会は収穫に感謝する行事でも楽しいです。今年は制約なしで楽しみたいなあと思います。

宮城県 40代 女性

私が好きな季節は冬から春に変わる時季です。白梅を先駆けとして色とりどりの花が咲いていく様子に春の喜びを感じます。

神奈川県 50代 女性

読者の声

冬号への感想

名画のものがたり

名画のものがたりを毎号楽しみにしています。実際に美術館に主人と足を運んで絵を鑑賞しています。絵の解説を読み、自分なりに空想をひろげ、楽しんでいきます。

千葉県 60代 女性

めざそう健康体！カラダによいことスロージョギングでカラダを作り直そう

スロージョギングがとても参考になりました。私もほぼ毎日ウォーキングをしています。物足りなく思っていました。これからはゆっくり走ることも取り入れていこうと思いました。

埼玉県 60代 男性

レ・トラ 心ときめく冬の旅

コロナ禍でもやがてくるであろう平穏な日々を願い、「レター」に掲載されている直営の施設のご案内や周辺の美しい景色を拝見して、「次はいつ行けるかな」と楽しみにしています。だからガンバラなきや、という活力を「レター」から頂いています。ありがとうございます (医療従事者)。

大阪府 60代 女性

世界の教育現場から

ネパールでの教育体験記

ボールの数を多くすることで上達することよりも大切なことがあるのですね。無言で片づけを見守るのは家庭で試したいと思います。

神奈川県 40代 男性

写真投稿

「思いがけず撮れた傑作」

ベランダでベタンという大きな音がした。幸福の使者の到来だった。

コロナ禍の6月、フクロウが札幌の我が家に来てきた。妊娠中の娘とフクロウの目がピタリとあった瞬間をキャッチした。9月、元氣な初孫が誕生した。命名は福郎？ではなく暁斗です。

北海道 50代 男性





「なつやすみのおもいで」
長崎県 溝道 理央さん(4歳)



「海の社会」
大阪府 萩原 憧大さん(10歳)



「あじさいの通り道」
山形県 矢作 きららさん(9歳)



「にんぎょたちの海水浴」
岐阜県 佐藤 葉那さん(5歳)



原稿募集

「レター」は加入者の皆さんの広報誌です。
心にとまったこと、伝えたいことを書いてみませんか。

テーマ投稿

今回のテーマは「わたしが楽しみにしていること」です。
普段から楽しみにしていること、まだ実現していないけれどこれから楽しみにしていることなどエピソードを大募集！100～200字程度でお寄せください。

文章作品

趣味や日課・最近の出来事などテーマは自由です。200～600字程度でお寄せください。

短歌・俳句・川柳

初めての投稿も大歓迎。テーマは自由です。

写真投稿

お気に入りの写真、思いがけず撮れた傑作、素敵な庭、思い出の品、ペットの写真などテーマは自由です。写真にまつわるエピソードと一緒に、とっておきの1枚を送ってください。

* 作品に①加入者証の記号番号 ②加入者氏名 ③住所・電話番号を書き添えてください。

* 投稿は郵送をお願いします。

* 投稿作品は返却しません。また、投稿作品の選考・掲載に関するお問い合わせはご遠慮ください。

* 投稿された人の氏名は掲載しません。

* 掲載させていただいた人に図書カードをお贈りします。作品は私学共済ホームページにも掲載します。



表紙絵募集

通年募集

表紙を飾る絵を募集します。
お子様の力作を、ぜひご応募ください。

* **募集対象者** 加入者の家族で幼児から小学生までのお子様
が描いたもの。学校(園)で取りまとめた児童、園児の絵は募集
の対象になりません。

* **用紙** B4判程度の画用紙で横長のもの
* 色をはっきりと出る画材(絵の具、クレヨン、水性ペンなど)
を使用してください。

* 作品の裏に①加入者証の記号番号 ②加入者氏名 ③描いた
お子様の氏名・年齢・性別 ④絵のタイトル ⑤住所・電話
番号を記入してください。

* 作品は原則返却しませんが、返却を希望される場合は、その
旨といつまでに返却希望かを書き添えてください。

* 投稿されたお子様の氏名を掲載します。

* 表紙絵として掲載させていただいた人に図書カードをお贈り
します。作品は私学共済ホームページ等にも掲載します。

送付先

〒113-8441 東京都文京区湯島1-7-5
私学事業団 広報相談センター 原稿・表紙絵募集係

応募の際にいただいた個人情報については、賞品発送のみに使用します。



パズルで
あなたの脳を
活性化!

チャレンジ the パズル

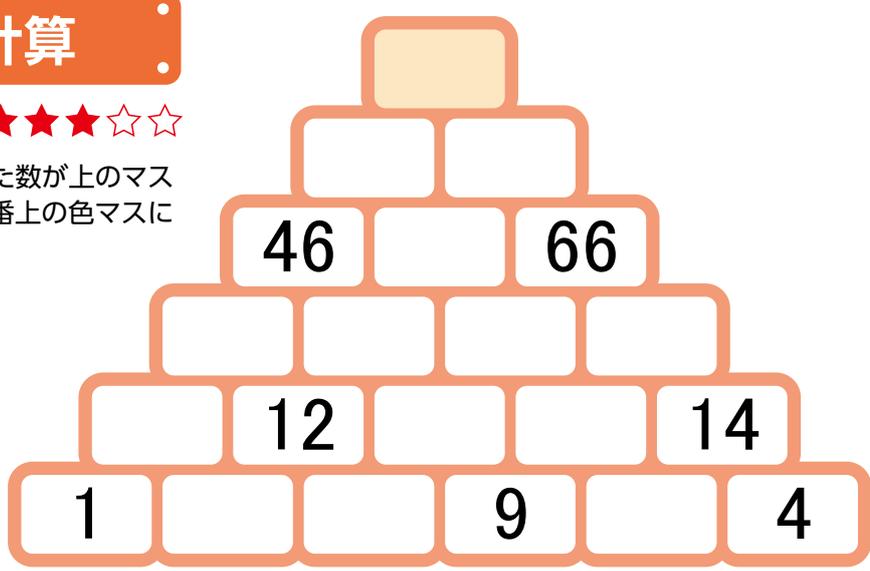
制作/スカイネットコーポレーション

今年度は、毎号違うパズルを掲載します。

ピラミッド計算

難易度 ★★★★★

隣り合う二つのマスをし合わせた数が上のマスに入るピラミッドがあります。一番上の色マスに入る数字はいくつでしょう?



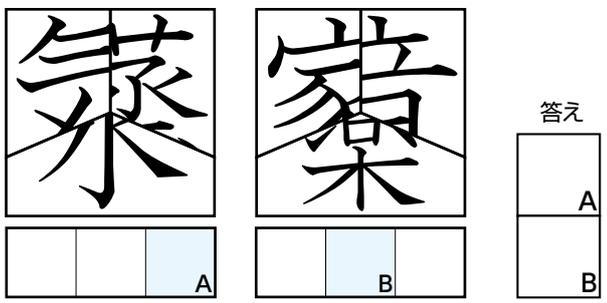
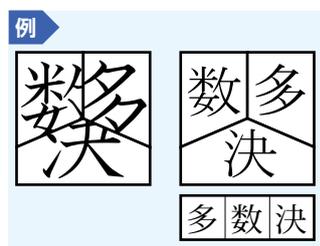
答え

重なり合う三字熟語

難易度 ★★★★★

ルール

例のように、三字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。隠れた部分を推理して元の熟語を導き出し、A・Bの漢字をつなげてできる熟語を教えてください。



冬号の解答

ナンバースプレッド答え

5_イ + 8_ロ = 13_答

漢字ダイヤモンドパズル

発_A 表_B

『チャレンジtheパズル』の応募要項

【締め切り】 11月30日 (消印有効)

【発表】 『レター』 冬号に掲載

【賞品】 正解者の中から40名に図書カード、10名に『実力番付ナンプレ250問』(発売:マガジン・マガジン/出題:スカイネットコーポレーション)をお贈りします。

【応募要項】 ①答え(どちらか1問でも可)ピラミッド計算の答え、重なり合う三字熟語の答えを書く。②本誌やクイズの感想、ご希望などを一言(読者の窓に掲載させていただくことがあります)。③前ページの「原稿募集」の募集内容をご記入いただければ、併せて応募可能です。④加入者証の記号番号 ⑤自宅住所・郵便番号 ⑥氏名・年齢を記入して、ハガキ又は封書でご応募ください。

【宛て先】 〒113-8441/私学事業団 チャレンジ the パズル 係

応募の際にいただいた個人情報については、当選者発表及び賞品発送のみに使用します。応募は1人1口とさせていただきます。



パズル冬号当選者 応募総数 824名 下記の方に賞品をお送りしました。(敬称略)

- 図書カード
 - 木澤 賢人 (北海道)
 - 宮崎 央子 (北海道)
 - 森下日花里 (北海道)
 - 小野 明 (宮城県)
 - 長井 孝行 (宮城県)
 - 岩沢麻衣子 (福島県)
 - 船山 貴司 (茨城県)
 - 牧野 樂 (茨城県)
 - 立花 水晶 (埼玉県)
 - 半田 智洋 (埼玉県)
 - 藤本 光夫 (埼玉県)
 - 松田 昌二 (埼玉県)
 - 正村 千晶 (千葉県)
 - 宇治川雅人 (東京都)
 - 加藤 幸子 (東京都)
 - 町井さち子 (東京都)
 - 満井 美江 (東京都)
 - 米澤友美子 (東京都)
 - 杉山 立志 (神奈川県)
 - 佐藤 修一 (新潟県)
 - 水野 美希 (新潟県)
 - 荒井彩也香 (福井県)
 - 中村 昭宏 (静岡県)
 - 宇野 里香 (愛知県)
 - 加藤 勝広 (愛知県)
 - 草薙 智恵 (愛知県)
 - 中村 早紀 (愛知県)
 - 矢野 幸洋 (京都府)
 - 和田 幹男 (京都府)
 - 大岸 英子 (大阪府)
 - 白川惠美代 (大阪府)
 - 中村万紀子 (大阪府)
 - 好川真知子 (大阪府)
 - 箱井真由里 (兵庫県)
 - 阿部 隆夫 (奈良県)
 - 城内 敏美 (奈良県)
 - 白倉 英子 (岡山県)
 - 田岡 琢夫 (広島県)
 - 虎取 信幸 (福岡県)
 - 橋本 伸子 (宮崎県)
 - 原田登代美 (大阪府)
 - 若松 陽子 (大阪府)
 - 新 真理子 (兵庫県)
 - 佐藤 文香 (福岡県)
 - 石川真由美 (大分県)
 - 笹岡 広則 (宮崎県)
- パズル本
 - 澤田 次郎 (埼玉県)
 - 山本 文子 (神奈川県)
 - 山本美由紀 (石川県)
 - 西野 治喜 (大阪府)



おうちで作ろう



調理時間 約 15 分

夏野菜の 中華春雨スープ

監修/フードコーディネーター
森山 由香 (株式会社いえこと)

材料(2人前) 1人前598kcal

春雨 15g
ブロッコリー 1房

A
水 400cc
干しいたけ 2枚

B
絹豆腐 1/2丁 (150g)
豚もも肉 100g
赤パプリカ 1/2個 (100g)
ゆでたけのこ 50g

C
鶏がらスープの素 15g (T1)
黒酢 45g (T3)
醤油 15g (T1)
黒ビール 50g + みりん 20g
(もしくは紹興酒 30g (T2))
片栗粉 5g (t1弱)
水 50cc
すし酢 100g (T7)

お好みで
ラー油、山椒、青ネギ小口切り、
赤唐辛子

※T=大さじ、t=小さじ(材料によって1杯当たりの重さ(g)は異なります)

作り方

- 1 ブロッコリーを食べやすい大きさにカットして、下茹でしておく。
- 2 **A**を小鍋に入れ中火(IH火力3)で火にかける。
- 3 **B**を食べやすい大きさにカットしておく。
- 4 **2**が沸騰したら、カットした**B**を入れ、蓋をせずに豚肉に火が通るまで茹でる。さらに春雨を加えて3分茹でる。
- 5 **C**をボウルに入れ混ぜておき、**4**に入れて絶えずかき混ぜてとろみをつける。お好みでラー油、山椒、青ネギ小口切り、赤唐辛子を追加して盛り付ける。

POINT

赤パプリカに多く含まれるビタミンB1とB6はタンパク質、糖質の代謝に深く関わっていて「疲労回復のビタミン」とも呼ばれます。100gの赤パプリカで1日のビタミンB1推奨量の半分ほどの摂取が可能です。またブロッコリーは植物性のたんぱく質を豊富に含み、筋肉を作るだけでなく、体の調子を整えて糖をエネルギーに変え、疲れにくい体を作るのを手伝ってくれます。



私学共済制度の構成

(令和3年3月現在)

※()内は前年同月差です。

学校等数

14,746校
(100校増)

加入者数

605,267人
(10,059人増)

被扶養者数

345,041人
(649人減)

年金者数

554,763人
(19,054人増)

編集室

日に日に汗ばむ陽気になってきました。マスクをつけた後の息切れは相変わらずです。外で思いっきり汗をかくような運動もしづらいなか、公園等でのウォーキングが日課になっている人も多いのではないのでしょうか。汗を流すためのシャワーも気持ちいいのですが、湯船につかると、「やっぱりお風呂っていいな」とふと思えます。疲れた体をリフレッシュするには湯船につかる入浴を習慣にすることが効果的なのですよ。今回の「カラダによいこと」では、入浴効果をテーマに記事を掲載しました。湯船につかりながら一日を振り返ってみてはいかがでしょうか。

次回の「レター」秋号は10月上旬に私学共済ホームページに掲載します。

加入者向広報
[共済だより]



令和3年7月1日発行 第138号

編集兼発行所

日本私立学校振興・共済事業団 共済事業本部
〒113-8441 東京都文京区湯島1-7-5

☎03(3813)5321(代)

電話番号をお間違えないようお願いします。

私学共済ホームページアドレス
<https://www.shigakukyosai.jp/>

加入者用ページ ユーザー名:shigaku(半角で入力)
パスワード:letter3813



箱根登山鉄道



箱根ガラスの森美術館



箱根湯本温泉

箱根の入口「箱根湯本駅」を出発した箱根登山鉄道は、天下の峻と称される急勾配をゆっくりと登っていきます。標高約400メートルに位置する対岳荘で雄大な自然の景色、源泉かけ流しの温泉、美術館巡りなどをお楽しみください。

味彩プラン

1泊2食(2名1室/1名様) **13,500円~**
(7月17日から8月31日までは、14,500円~)

取扱期間：通年(年末年始を除きます)

※休前日のご利用は500円増しとなります。

※閑散期の平日(特定日を除きます)は1,000円の増しで1名1室のご利用も可能です。ご利用可能日はお問い合わせください。

※上記以外の宿泊プランもご用意していますので、お気軽にお問い合わせください。



対岳荘 客室

たいがくそう
箱根 対岳荘

☎ 0460(82)2094

〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台312

【アクセス】箱根登山鉄道「箱根湯本」駅又はJR「小田原」駅から伊豆箱根バス・箱根登山バスで「大平台」下車、徒歩2分。箱根登山鉄道「大平台」駅下車、徒歩5分

