加入者向広報〈共済だより〉

令和８年７月１日発行（５月、７月、10月、１月発行）
加入者向広報［共済だより レター］第158号 通巻第724号
日本私立学校振興・共済事業団

レター
Letter

2026 夏号
vol. 158



Information

- これからの老齢厚生年金～年金のしくみと請求方法～
- 災害にあったとき
- 健康保険法等の一部改正法が公布されました

芸術・文化・健康

■名画のものがたり
ヨアヒム・パティニール
《ステュクス川を渡るカロン》

■パパっと笑顔に旬ごはん
ぽん酢で簡単！豚と夏野菜の冷やし浸し

■映画が誘う、別世界への旅
花とアリス殺人事件

加入者貸付制度

①お得な低利率
②申し込み時の手数料及び担保・保証人が不要
③任意償還(繰上返済)時の手数料が無料
④団信保険料は令和8年4月から貸付金額1万円当たり3.30円から3.27円に下がり、よりお得になりました(住宅貸付のみ)

変動利率
(災害のみ固定利率)

現在の利率は私学共済ホームページをご覧ください。

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**（※）に加入できます。

注1 抵当権の設定はありません。
注2 被災により住宅資金を必要とする場合は利率(固定)を優遇します。

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。貸付利率について、他の教育ローンと比較してみてください。

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。

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・利用後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)

婚姻日又は挙式日の前後6か月以内に申し込んでください。

災害
被災した時に
最高 200 万円
(標準報酬月額6か月分まで)

被災日から1年以内に申し込んでください。
[令和5年7月1日一部改正]

無理のない返済計画でご利用ください

- 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。
- 臨時の資金を必要とする際の貸付制度のため、生活資金を必要とする場合は利用できません。
- 借り換えが頻繁な場合や貸付金残高が多額の場合などは、審査時に事情をお伺いすることや、追加書類の提出を求めることがあります。

※ 団体信用生命保険（団信）
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×3.27円／1万円」（令和8年4月1日現在）です。例えば、貸付金額500万円の場合、毎月の償還金とは別に保険料充当金として1,635円が必要です。

申込締め切り日 毎月15日(必着) **送金日** 翌月2日

希望どおりの日程で貸付金の送金ができるのは、書類が不備のない状態で締め切り日までに到着したものに限ります。余裕をもって提出してください。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日送金も行っています。22日送金を希望する場合は、「貸付申込書 DL」の右下にある「貸付送金日」欄の「22日」を○で囲んでください。

手続きは所属する学校等の私学共済事務担当者(係)まで

詳しくは、私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶福祉事業▶加入者貸付〕をご覧ください。
https://www.pmac.shigaku.go.jp/annai/fukushi/receive/index.html

加入者向広報〈共済だより〉

レター Letter

2026 夏号 vol. 158



〈表紙の絵〉
「うみのおともだち」
千葉県　大塚 日楠さん（4歳）

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

2 ■名画のものがたり
vol.86　ヨアヒム・パティニール
《ステュクス川を渡るカロン》　利倉　隆

Information

4 これからの老齢厚生年金
～年金のしくみと請求方法～

6 災害にあったとき

7 海外で医療機関を受診したとき

8 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算定基礎となる重要なものです

9 確認通知書の送付
積立貯金 後期募集

10 健康保険法等の一部改正法が公布されました

11 オンライン型特定保健指導を受けてみませんか？（東京臨海病院）

私学共済ホームページの英語自動翻訳導入について

「給付金等送金記録のお知らせ」を７月下旬に送付します

令和８年度　共済業務の事業計画と予算

年金積立金にかかる業務概況書の公表

12 年金請求の時効は５年です

出産するとき、子を養育するときの手続き

13 整骨院・接骨院の施術と保険診療Q&A

14 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

15 使ってみるとおもしろいPep Up

16 私学共済ホームページのご案内

17 番外編　私学共済ホームページ
皆さんはどのページをよく見ていた？

18 ■めざそう健康体！カラダによいこと
「自分を知る」ということ
東京臨海病院　心理判定課主任　五十嵐 美代

19 ■メディカル・インフォメーション
早期のサインに注意し、慢性腎臓病と上手に付き合う
東京臨海病院　腎臓内科部長　橋本 和政

20 ■レ・トラ
東京GP／名古屋GP／白河院／敷島館／対岳荘／相洋閣

26 ■読者の窓
■お近くの共済業務課をご利用ください

27 ■読者の声
■ミニ美術館

28 ■パパっと笑顔に旬ごはん
ぽん酢で簡単！豚と夏野菜の冷やし浸し
管理栄養士　岡田 果歩
■映画が誘う、別世界への旅
花とアリス殺人事件　ライター　黒小 恭介

29 ■チャレンジ the パズル　図書カードをお贈りします
熟語組み立てパズル／ヘキサム

私学共済制度の構成

（令和８年３月末現在）
※（　）内は前年同月差です。

学校等数	加入者数
14,902校（17校増）	641,537人（6,083人増）
被扶養者数	**年金者数**
328,472人（4,572人減）	641,734人（10,739人増）

○加入者や被扶養者の皆さん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」のフリーダイヤル及び「Webカウンセリング」、「チャットボット健康相談」のURLは、「令和８年度・９年度施設利用補助券等冊子」の20ページをご覧ください。

《ステュクス川を渡るカロン》

Charon Crossing the Styx



1520-24年　板　油彩　64×103cm　プラド美術館、マドリード　画像：アフロ

ヨアヒム・パティニール　Joachim Patinir（1480年頃–1524年）

ネーデルラントの出身。様式的にはマニエリスムに分類される。アントウェルペンで1515年に親方となり晩年まで活躍した。ドイツのアルトドルファーと並んで風景画の開拓者と見なされている。その風景画は当時から評判が高く、北方を旅したデューラーは彼の晩年の肖像を描き、「優れた画家」と呼んでいる。のちにスペイン国王フェリペ２世の蒐集により、複数の代表作がプラド美術館に所蔵されている。

眼下に広々と展開する風景を二分する、巨大なビロードを敷きつめたような静かな川面。その緑がかった青の変幻する諧調はパティニール固有のものです。15世紀末の頃から北方ネーデルラントでは風景に対する関心の高まりが見られました。この連載（第83回）でも紹介したヘールトヘン・トット・シント・ヤンスの自然への深い感情、その彼と同時代人の巨匠ヒエロニムス・ボスの幻想の世界を支えるリアルな自然描写。そしてここで風景はテーマの背後から実質的な主役に躍り出ます。視点は非常に高く置かれ、天地のあらゆるものを精細に、どこまでも遠く一望のもとに収めようというパノラマ的景観。のちにそれは「世界風景」と呼ばれることになりますが、この景観は画家が記憶と想像力によって構築したもので実景ではありません。いやそれどころか本図の場合は「この世」のものですらない…。

タイトルにあるステュクス川とは、ローマの詩人ウェルギリウスが語るギリシア神話では大地の下に広がる死の世界＝冥府を流れる川です。それが彼方の果てしない水平線に向かってせり上がってゆくような不思議な空間感覚。中央には静かな水面にさざ波を立てて進む一艘の小舟、それを操るのは髪を振り乱した異貌の老人、彼はこの川の渡し守カロンです。そして彼の足元にはか細い死者の魂が座っています。

このカロンにまつわる図像には、古代ギリシアの白地レキュトスという葬祭用の壺に描かれた絵などが遺されていますが、パティニール以前の絵画にはほとんど類例がありません。本図より10余年のち、ミケランジェロはローマのヴァティカン宮システィナ礼拝堂の「最後の審判」の大壁面に、ダンテの『神曲地獄篇』に由来する、悪鬼のようなカロンが亡者の群れを威嚇する姿を描き入れています。なお、カロンに死者が払う渡し賃はオボロス貨1枚（因みに日本の伝承では「三途の川」を彼岸へ渡る片道運賃は六文銭）。古来より洋の東西を問わず、川の流れは一種の無常観を帯びて、漂う舟とともに人生の旅にも例えられますが、ここに表されるのは旅の終局の場面です。なお民間伝承でも川や橋は洞窟などとも並んで異界（彼岸）への入口、境界と見なされてきました。

ステュクスの流れに向かって左手には透明感のある穏やかな世界が広がります。前景の岩の向こうから狭い支流が蛇行しつつ奥に進み、その先には透明なドーム状の建造物が輝いています。水辺には白鳥、鹿、兎、そして一角獣らしき獣が、森のあたりには死者の魂を導く天使の姿も。つまり神話画にキリスト教の要素が融合しているのですが、これは永遠に平和な楽園エリュシオンの光景です。岸辺の小高いところに一人の天使が立って舟に合図を送っていますが、舟の魂は気づくそぶりもなく、右手に顔を向けています。こちらの支流はやや川幅も広く、それは奥の楼門に続きます。黒々とした地獄の入口の脇には3頭を持つ怪犬ケルベロスが陣取り、背後には赤い炎が燃え盛っていますが、魂にはそれが見えないようです。すなわち「狭き門から入れ。滅びに通じる門は広い」（マタイ福音書7章）。楽園とはまったく対照的なこの陰惨な地獄の景観はボスの世界と見紛うほどです。

パティニールの宗教画では、聖人など主題となる人物像でもパノラマ的風景の中に小さく表されています。まるで風景を描くための口実のように。また本図は別として、彼の作品にはしばしば共作者がいます。つまり他の画家が宗教画の人物像＝主題を描き、彼は得意とする風景の部分を担当したのです。風景こそがパティニールの主題でした。そして16世紀半ば、ネーデルラントにピーテル・ブリューゲルが登場し、「世界風景」を継承しながら風景に人間とその生活の営みを融合させ、それはさらに17世紀オランダ風景画の黄金時代への橋渡しとなりました。

年金　これからの老齢厚生年金　～年金のしくみと請求方法～　年金部

これまでの老齢厚生年金は、制度上の長い経過措置により、支給開始年齢が60歳から64歳の間にありました。【表参照】

この65歳より前の年金を「特別支給」といいます。

これから65歳に到達する人（昭和36年4月2日以後生まれ）は、支給開始年齢が65歳となり、この65歳以降の年金を「本来支給」といいます。この「本来支給」の老齢厚生年金についてご案内します。

表：支給開始年齢

生年月日	年齢
昭和28年4月1日以前	60歳
昭和28年4月2日～昭和30年4月1日	61歳
昭和30年4月2日～昭和32年4月1日	62歳
昭和32年4月2日～昭和34年4月1日	63歳
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	64歳
昭和36年4月2日以後 （特別支給はありません）	65歳

本来支給の老齢厚生年金のしくみ

老齢厚生年金を受け取るためには、次の受給要件をすべて満たしている必要があります。

▶受給要件

①65歳に到達していること（※）

②1か月以上の厚生年金（私学共済）の加入期間があること

③受給資格期間（10年）を満たしていること

※　原則は65歳ですが、60～75歳の間で受給開始時期を選ぶこともできます（「支給繰上げ」「支給繰下げ」参照）。

▶支給繰上げ

60歳から65歳に到達するまでの間に、支給繰上げの請求を行い、65歳より早く年金を受け取ることができます。

ただし、年金額は一定の割合で減額され、生涯にわたり減額が続きます。

【減額率】

①昭和37年4月1日以前生まれの人
→繰り上げる月数1か月あたり**0.5%**

②昭和37年4月2日以後生まれの人
→繰り上げる月数1か月あたり**0.4%**

【支給繰上げの留意事項】

・他の実施機関の老齢厚生年金、老齢基礎年金（国民年金）を一体的に繰り上げる必要があります。
・在職中の場合、標準報酬月額や標準賞与額により年金額の一部又は全部が支給停止になることがあります。
・雇用保険の給付を受ける場合、年金額の一部又は全部が支給停止になります。
・障害の年金や遺族の年金を受け取っている人は、同時に受け取ることができません。

▶支給繰下げ

支給開始を繰り下げる（遅らせる）ことによって、繰り下げた月数に応じて増額された年金額を生涯にわたって受け取ることができます。

【増額率】

・繰り下げた月数1か月あたり**0.7%**

【繰下げ期間】

・繰下げ待機期間（年金を受け取らない期間）は**最短12月（1年）**必要です。
・**最長で120月（10年）**繰り下げることができます（受給権発生日が平成29年3月31日以前の人は最長60月〈5年〉です）。

【支給繰下げの留意事項】

・他の実施機関の老齢厚生年金は、すべて一体的に申し出（請求）をする必要があります。老齢基礎年金（国民年金）は同時に繰り下げる必要がありません。
・増額の対象額は、繰下げをしなければ支給されたであろう額です。在職中の場合、**在職停止後の支給されたであろう額**となります。
・加給年金額は増額の対象額になりません。

▶加給年金額

老齢厚生年金の算定期間が20年以上あり、生計維持関係のある次の①～③に該当する配偶者又は子がいる場合、届け出により加算されます。

① 65歳未満の配偶者
② 18歳到達年度の末日までの間にある子
③ 20歳未満で障害等級1級又は2級に該当する障害の状態の子

1人あたりの加給年金額（令和8年度）	
配偶者（特別加算額を含む）	423,700円
1人目・2人目の子	243,800円
3人目以降の子	81,300円

老齢厚生年金の請求手続き

年金請求書は、65歳到達月の3か月前（月末）に本人宛てに直接送付します。

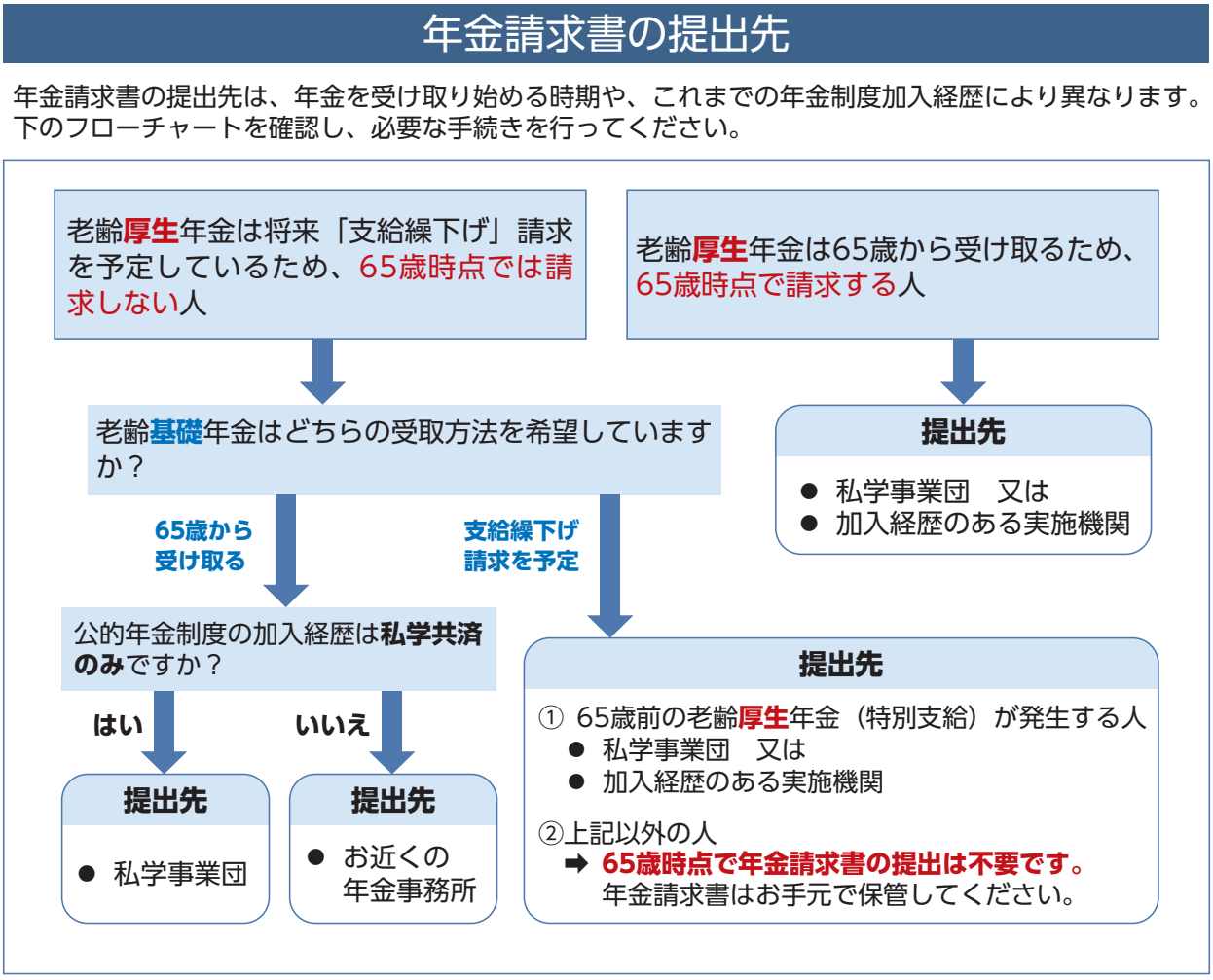
▶ワンストップサービス

私学共済のほか民間企業や公務員の老齢厚生年金の受給権がある場合、私学事業団に年金請求書を提出することにより、同時にそれらの老齢厚生年金も請求したことになります。

▶提出上の留意事項

- **65歳に到達してから提出**してください。
- 老齢基礎年金（国民年金）の請求も兼ねています。
- **老齢厚生年金、老齢基礎年金ともに「支給繰下げ」を希望する場合は、65歳時点で提出しないで**ください。
- 老齢厚生年金と老齢基礎年金の受け取り方法の組み合わせ等により、年金請求書の提出先が異なります。詳しくは**下図**を参照してください。
- **年金請求の時効は5年です。**詳しくは、12ページを参照してください。

図：65歳時点における請求手続き



災害　災害にあったとき

災害見舞金等

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

注　損害を補塡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の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、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、標準報酬月額の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災害状況明細書

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）又はり災証明書(損害の程度が明記されたもの)

状況を確認のうえ①②の書類を送付しますので、まずは業務部短期給付課までご連絡ください。書類が届いたら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（任意継続加入者は届け出住所）宛てに送付します。

【業務部　短期給付課】

災害貸付

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、資金を必要とするときに貸し付けます。

詳細は、私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶福祉事業▶加入者貸付〕を参照してください。

▶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

標準報酬月額の６か月分相当額の範囲内（限度額 200 万円）

▶貸付利率

年 0.25～1.00%(固定利率)

被災時期によって利率が決まります。

▶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

被災日から１年以内

▶償還期限の延長（猶予）

災害貸付の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（償還猶予）ができます。申し込み手続き時に「定期償還期限延長申請書（新規貸付者）DL」を提出してください。

また、被災された既借受人は、被災日から５か月以内に「定期償還期限延長承認願（既貸付者）DL」に「災害証明書」(り災証明書、被災証明書）を添付し申し出ることにより定期償還を延長（２年間）することができます。延長期間中の利率は固定利率です。

なお、被災し、住宅資金を必要とするときは「特例住宅貸付」を利用できます。

【福祉部　貯金・貸付課】

医療　海外で医療機関を受診したとき

短期給付課

海外ではマイナ保険証等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になりますが、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

海外で受診した際の医療費は、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

表の書類を医療機関別、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。

▶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。

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「マイナ保険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必要です。

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算定基礎となる重要なものです

資格課

標準報酬月額とは

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、その表に加入者が受ける報酬の額を当てはめて、標準報酬の等級及び月額を決定します。

標準報酬月額は、加入者が資格取得をするときに決まりますが、毎年見直しが行われます（「定時決定」といいます。9ページ参照）。また、報酬が大幅に変わったときも見直しが行われます（「随時改定」といいます）。

▶標準報酬月額の上限

短期給付等（介護分を含みます）の上限は50等級・139万円、年金等給付の上限は32等級・65万円です。

▶報酬の範囲

学校等から勤務の対償として加入者に支給されるもの（給与規程等に基づいて経常的に支払われるものもすべて含みます）が対象です。実費弁償的な旅費や恩恵的に支給される祝金、見舞金は対象となりません。

例 **対象となるもの**

固定的給与（毎月一定に支給されるもの）
・基本給、通勤手当、扶養手当 役職手当、処遇改善手当（※） ・現物給与（食事、住宅、通勤定期券、 現物で支給されるもの）など
非固定的給与（毎月一定でないもの）
超過勤務手当､宿日直手当､クラブ手当､ バス乗車手当、稼働実績に応じて支払 われる手当　など

※　年3回までの一時金として支給されるものは賞与等で報告します。

▶標準報酬月額の計算例

例1 **月給制の加入者（通勤手当は半年ごと支給：1か月に換算）**

［基本給］300,000円＋［扶養手当］5,000円＋［通勤手当］8,750円（52,500円÷6か月）＝313,750円（報酬月額）

➡短期23等級・年金20等級、標準報酬月額32万円

例2 **時給制の加入者（1日6時間、1か月22日労働・通勤手当は毎月支給）**

［時給］1,200円×6時間×22日＋［通勤手当］640円（1日）×22日＝172,480円（報酬月額）

➡短期14等級・年金11等級、標準報酬月額17万円

標準賞与額とは

学校等から支給された賞与等の額の1,000円未満を切り捨てた額を標準賞与額といいます。

同一月内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。

▶賞与の範囲

勤務の対償として支給される賞与、ボーナス、期末手当、入試手当、寒冷地手当など、名称は異なってい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回までのものが対象となります。

遡及して賞与や期末手当などに差額が生じたときは、その差額も対象となります。

資格　確認通知書の送付

私学事業団では、学校等からの加入者等にかかる資格取得や喪失、被扶養者認定、報酬月額や賞与等の報告や申請に基づき、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。

また、e-Gov 電子申請による報告等の場合、学校等からの希望によっては、これらの送付を電子で行っています。

「確認通知書」は（１）・（２）とも、学校等用と加入者用がありますので、**学校等から加入者用の「確認通知書」を受け取り、記載内容を確認のうえ保管してください。**

▶記載内容

「確認通知書（１）」

報酬月額にかかる定時決定と標準賞与額の決定以外のすべての加入者等にかかる異動内容

「確認通知書（２）」

報酬月額にかかる定時決定と標準賞与額の決定内容

【参考】定時決定とは

資格取得時に決定した標準報酬月額ですが、その後ベースアップや昇給、手当の増減等により、報酬の支給額に変更があるのが一般的です。

そこで毎年一定の時期の報酬月額の平均額で標準報酬月額を見直します。

これを「定時決定」といいます。

具体的には、毎年７月１日現在の加入者について、４月・５月・６月に支払われた報酬月額を学校等から報告していただき、その平均額がその年の９月から翌年の８月までの標準報酬月額となります。

標準報酬月額は、掛金等の額や給付金、将来の年金額を算定する基礎となる大切なものです。定時決定の確認通知書は、９月中旬に学校等宛てに送付します。

【業務部　資格課】

積立貯金　積立貯金 後期募集

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の復活は、次の期間内に申し込んでください。

詳細は、８月下旬に学校等宛てに送付する募集パンフレット及び私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶福祉事業▶積立貯金〕をご覧ください。

注　任意継続加入者は申し込むことができません。

▶申込期間【私学事業団必着】

令和８年９月 28 日(月)～10 月 23 日(金)

▶利率　年 0.40%（半年複利）

注　８年４月１日に改正し、利率を引き上げました。

▶申込書類

①貯金加入申込書…新たに積立貯金に加入する場合

②積立金変更申込書…積立金額を変更する場合

③積立中断復活届書…中断していた積み立てを再開する場合

▶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回まで）から積み立て

注　臨時積立金のみの積み立てはできません。

▶積立開始

①定時積立金…11 月の給与（12 月 10 日払込期限）から

②臨時積立金…冬期の賞与（12 月 10 日又は９年１月８日払込期限）から

▶残高通知ほか

毎年４月・10 月の下旬に「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。積立貯金の払い戻しや解約、中断などの積立貯金事業に関する詳細は、８月下旬に学校等宛てに送付する募集パンフレット（任意継続加入者を除きます）及び私学共済ホームページをご覧ください。

【福祉部　貯金・貸付課】

医療　健康保険法等の一部改正法が公布されました

企画室

現役世代の負担を抑えつつ、こどもから高齢者までの全世代を支える社会保障制度を実現するため、国は、「全世代型社会保障」の構築を進めています。その一環として、令和８年６月５日に「健康保険法等の一部を改正する法律（令和８年法律第31号）」が公布されました。

今回は、その主な改正事項についてお知らせします。

▶高額療養費制度が段階的に見直されます（施行時期：８年８月１日及び９年８月１日）

医療費が高額になった際に自己負担を軽減する「高額療養費」について、医療費が増大する中、現役世代の保険料抑制や負担の公平性を保つため、段階的に見直されることになります（政令改正事項）。

【８年８月から】

・自己負担の月額上限の引き上げ

・世帯単位の自己負担の年間上限を新設

【９年８月から】

・自己負担にかかる所得区分の細分化

改正内容についての詳細は、私学共済ホームページに掲載予定です。

▶処方される医薬品への患者負担のしくみが変わります

①OTC類似薬（施行時期：公布から１年以内に政令で定める日）９年３月予定

医療費の適正化を図るため、OTC医薬品（市販薬）と似た成分・効能を持つOTC類似薬（例：湿布、花粉症の薬や鎮痛剤等）が病院で処方される際には、OTC類似薬にかかる薬剤費の25％が患者負担に上乗せとなる新たなしくみが導入されます。

②ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品があるにもかかわらず先発医薬品を希望した場合、ジェネリック医薬品との差額の25％が患者負担に上乗せされています。この上乗せの割合が、８年６月から50％に引き上げられました。

ジェネリック医薬品の利用は、自己負担の軽減だけでなく、医療保険制度の安定、維持にもつながります。積極的なジェネリック医薬品の利用をお願いします。

▶出産等に対する支援が強化されます（施行時期：公布から２年以内に政令で定める日）

出産費用は現在、正常分娩の場合、医療機関等が価格を自由に設定できる「自由診療」です。自由診療は保険適用外ですが、「出産費」という出産に伴い発生する経済的負担の軽減を目的とした定額制の短期給付があります。その支給金額は、平均的な出産費用（入院費用や分娩料等）を勘案して見直されてきましたが、出産費用そのものが年々上昇しており、現在の給付方式では加入者等の負担軽減につながりにくくなっています。

今回の改正では、出産の標準的な費用を「分娩費」として保険者が直接医療機関等に支払うことになり、加入者等の窓口負担がなくなります。また、分娩費で賄われる費用以外に生じる必要経費や分娩時に伴うことが多い保険診療の一部負担金などの負担軽減を図るため、すべての妊婦を対象に「出産時一時金」という給付が新設されます。

なお、「分娩費」「出産時一時金」で賄われる分を超える個室代やアメニティ、祝い膳などのサービスにかかる費用は、自己負担となります。このサービス内容は、医療機関等から提供される情報をもとに、自分で選択することとなります。

新制度は公布から２年以内に施行されますが、施行後も旧制度を採用する医療機関等があります。医療機関等のサービス内容に加え、新旧どちらの制度を採用しているかについても、事前に確認することが必要です。施行時期や詳細は確定し次第、私学共済ホームページ等でお知らせします。

健康管理　オンライン型特定保健指導を受けてみませんか？(東京臨海病院)

東京臨海病院では、生活習慣病予防を目的としたオンライン型特定保健指導を実施しています。特定健診の結果、私学事業団から「特定保健指導利用券」が配付された人が対象となります。

初回は約30分間の面談で、生活習慣改善に向けた目標と計画を立てます。その後、約3か月間にわたり取り組んでいただきます。

管理栄養士や保健師が、お一人おひとりに合わせたアドバイスを行い、健康づくりに役立つグッズもお渡ししています。

ぜひ利用してください。

▶**予約方法**…二次元コード、又は以下予約サイトよりご予約ください。

東京臨海病院
オンライン型特定保健指導予約サイト
https://reserva.be/rinkaihokenshido

病院へお越しいただき、対面での実施も可能です。

【お問い合わせ】
東京臨海病院　健康医学センター
☎ 03(5605)8822
(平日：9：00～16：30／第2・第4土曜：9：00～12：00)

【福祉部　保健課】

ホームページ　私学共済ホームページの英語自動翻訳導入について

これまで私学共済ホームページに私学事業団独自で作成した英語ページを公開していましたが、法令改正等による迅速な更新が難しいことなどから、日本語ページを自動翻訳した英語ページを導入しました。

導入後の英語ページは、トップページの上部、従来の「English Guide」と同じ位置にある「Foreign Language」のアイコンからご覧ください。

【広報相談センター　広報班】

医療　「給付金等送金記録のお知らせ」を7月下旬に送付します

私学事業団では、年2回、短期給付金や人間ドック利用費用補助金（以下「給付金等」といいます）の支給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」（以下「お知らせ」といいます）を送付しています。

▶**対象者**…令和8年1月～6月の間に給付金等の支給を受けた人

▶**送付時期**…7月下旬

注　次回は9年1月下旬送付予定

▶**送付先**…本事業団で登録している加入者住所宛て

なお、給付金等を決定した際は、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ます。任意継続加入者へは、直接通知及び支給しているため、お知らせの送付はありません。

【業務部　短期給付課】

予算　令和8年度 共済業務の事業計画と予算

令和8年度の事業計画及び予算は、8年3月31日付けで文部科学大臣の認可を受けました。詳細は、私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶お知らせ一覧〕に掲載しましたので、ご覧ください。

【財務部　主計課】

運用　年金積立金にかかる業務概況書の公表

令和7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、8年7月3日に私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶情報公開▶年金資産の運用〕に公表します。詳細は、本誌秋号でお知らせする予定です。

【資産運用部】

年金　年金請求の時効は５年です

年金を受ける権利は、請求手続きをしないまま受給権が発生した日の翌日から５年を経過したときは、原則として時効により消滅します。

５年を経過してから年金請求を行う場合は、時効完成前（５年以内）に請求手続きができなかった理由を記入した申立書を請求書に添付してください。

申立書の内容を審査し、やむを得ない理由であったことが認められた場合は、年金の決定を行う取り扱いとなっています。ただし、この場合でも、年金の支払いは請求時点から５年間しか遡ることができません。

年金の受給権を時効により消滅させないためにも、請求時期を確認し、時効完成前に請求手続きをしてください。

▶老齢厚生年金の受給要件

特別支給

①支給開始年齢に到達していること〔**表**参照〕
②厚生年金（私学、一般及び公務員）の加入期間の合計が１年以上あること
③受給資格期間を満たしていること
（平成 29 年８月に原則 25 年から 10 年に短縮されました）

本来支給

①65 歳に到達していること
②１か月以上の厚生年金（私学共済）の加入期間があること
③受給資格期間を満たしていること
（平成 29 年８月に原則 25 年から 10 年に短縮されました）

表　支給開始年齢

生年月日	年齢
昭和28年４月１日以前	60歳
昭和28年４月２日～昭和30年４月１日	61歳
昭和30年４月２日～昭和32年４月１日	62歳
昭和32年４月２日～昭和34年４月１日	63歳
昭和34年４月２日～昭和36年４月１日	64歳
昭和36年４月２日以後 （特別支給はありません）	65歳

▶退職年金（新３階年金）の受給要件

平成 27 年 10 月以降の加入者期間を有している人が、次の①～③の要件をすべて満たした時点で受給権が発生します。

①65 歳以上であること
②引き続く私学共済制度の加入者期間が１年以上あること
③退職していること（70 歳みなし退職を含みます）

【年金部　年金第一課】

出産育児　出産するとき、子を養育するときの手続き

加入者が出産や、子を養育する場合、出産費等の給付を受けることができます。また、産前産後休業又は育児休業を取得した場合は、申し出により掛金等が免除されます。

その他にも必要となる手続きがありますので、私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶短期給付（健康保険）▶出産する▶出産するとき、子を養育するときの手続き〕をご覧ください。

【業務部　資格課／短期給付課／掛金課】

医療　整骨院・接骨院の施術と保険診療Q&A

短期給付課

整骨院・接骨院で柔道整復師の施術を受ける場合、マイナ保険証等を使用できるのは一部の施術のみです。そのため、私学事業団では施術内容の照会を行うことがあります。

今回は、よくある問い合わせについてQ&Aで説明します。

【マイナ保険証等の使用】

Q1　整骨院や接骨院ではマイナ保険証等を使えないのですか。

A1　柔道整復師の施術による療養費は、本来受診者が費用の全額を支払い、後で本事業団に請求し、払い戻しを受けることになっています。

しかし、本事業団と柔道整復師が受領委任契約をしている場合は、マイナ保険証等を使用し、病院等と同様に受診することができます。

Q2　どんな施術にマイナ保険証等を使用できますか。

A2　急性の外傷性の捻挫・打撲・挫傷（肉離れなど）です。骨折・脱臼は応急手当てのみで、応急処置後の施術には医師の同意が必要です。

Q3　マイナ保険証等を使用した場合、窓口の負担は何割ですか。

A3　病院等と同じく原則３割です。小学校就学前のこどもは２割、70 歳以上の高齢受給者は原則２割、現役並みの所得者である高齢受給者は３割です。

Q4　マイナ保険証等を使用した場合、何か手続きは必要ですか。

A4　施術を受けたときに整骨院や接骨院が用意する「療養費支給申請書」に、必ず施術内容を確認のうえ署名してください。

※　**施術内容を確認せず、白紙の申請書に署名することのないようにしてください。**

【施術内容の照会】

Q5　施術内容の照会文書を受け取りましたが、何のために回答するのですか。

A5　整骨院や接骨院で保険適用となる施術は限られています（**A２**参照）。保険適用外の施術が含まれていないかを確認し、保険診療の適正化を図ることが目的です。整骨院や接骨院での施術を制限するものではありません。

Q6　私学事業団ではない会社からの照会に、回答しても大丈夫ですか。

A6　施術内容の照会は、本事業団が業務委託した会社（株式会社オークス）が「柔道整復（整骨院・接骨院）の受診に伴う確認について」を加入者の所属する学校等を通して送付していますので、ご安心ください。回答は同封されている返信用封筒を使用してください。

Q7　受診してから時間が経っており正確に覚えていないので、回答しなくてもよいですか。

A7　回答は、自身の記憶や、整骨院や接骨院から交付された施術費の領収書などから分かる範囲で記入してください。

記憶が曖昧な箇所は無理に記入せず、「曖昧である」旨をその箇所に記入してください。

整骨院や接骨院に確認する必要はありません。回答は任意ですが、可能な限りのご協力をお願いします。

Q8　照会文書は誰が回答するのですか。

A8　記入も含め、施術を受けた本人が回答してください。

福利厚生

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

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。詳細は、「令和８年度・９年度　施設利用補助券等冊子」及び私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶福祉事業▶割引情報〕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、利用料金の補助をしています。

「令和８年度・９年度　施設利用補助券等冊子」に綴じ込み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。

補助券は、有効期間が「令和８年４月～９年３月」と「９年４月～10年３月」の２年度分を添付しています。**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。

また、不正利用が判明した場合、補助金を返還していただくことになります。

▶会員割引契約

法人会員割引契約をしている施設を会員料金で利用できます。

百貨店／専門店／葬祭店／放送大学の入学料／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／スポーツ施設／旅行会社のパック料金

▶放送大学の入学料割引

８年度の募集要項請求カードの提出期間は、次のとおりです。

〈8年10月入学〉（当日消印有効）

８年６月10日（水）～８月11日（火・祝）

▶通信講座・通信研修の割引利用

NHK学園が実施する「通信講座」と、産業能率大学が実施する「通信研修」の受講料割引の紹介をしています。

詳細は、「令和８年度・９年度　施設利用補助券等冊子」及び私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶福祉事業▶割引情報▶通信講座・通信研修等の割引〕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申し込みを行ってください。

割引は現金で支払った場合に適用されます。近畿日本ツーリスト及びHISではクレジットカードも対象となりますが、割引率が異なる場合があります。

取扱会社の一覧及び割引の対象となる商品については、私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶福祉事業▶割引情報▶旅行会社のパック旅行〕をご覧ください。

▶契約施設検索

利用料金の割引や補助の対象となる契約施設については、都道府県や用途に応じて絞り込み検索ができます。

詳細は、私学共済ホームページ〔私学共済事業のご案内▶福祉事業▶割引情報▶契約施設検索〕をご覧ください。

使ってみるとおもしろい

Pep Up
ペップアップ



30歳～74歳の短期給付適用加入者・被扶養者を対象とした健康情報ポータルサイトです。
あなたの健康診断結果やお薬情報等の健康情報を一つにまとめ、あなたの健康状態を見える化し、健康活動をサポートします。
アプリやWEBで利用が可能です。



2026年度のイベント予定

Pep Upを通して行う楽しいイベントをご紹介します。この他にも、すき間時間に健康記事を読んで評価するとポイントがもらえたり、1日5,000歩以上歩いて、しばいぬとシャベルでほりほりするとポイントがもらえたり、楽しみながら健康になれるしくみがたくさんあります。初回登録で　200ポイントプレゼントしています。ぜひ、ご登録ください。

6月～7月



生活習慣病に関するクイズに挑戦！
カテゴリークリアで20ポイント、全カテゴリー制覇者は最大200ポイントをプレゼント！

9月からエントリー 10月に実施



要事前エントリー！個人でもチームでも参加OK！部署対抗で盛り上がれ！イベント中の歩数に応じてポイント獲得！最大2,200P！

12月～1月



体重増加が気になる年末年始で、指定の日数以上体重を記録。達成者には300ポイント！さらに抽選で健康グッズもプレゼント!!

健診結果受領時



学校等から提出された健診結果を基に、前年度と比較して評価。
「健康年齢」が若い人ほどポイントゲット！

ポイントは好きな商品と交換！



※掲載されている商品名及びロゴは、各社の商標又は登録商標です。
※本サービスは株式会社JMDCによる提供・運営です。

ご登録の流れ

オンラインにてユーザー登録が可能です。以下の二次元コードより、右記のSTEPに従ってご登録ください。
なお、オンライン本人確認が利用できない場合は、加入者の登録住所に送られる登録案内はがきに記載の手順と本人確認コードによりご登録ください。

https://pepup.life/users/ekyc/FBQxo95f/sign_up



各種イベントやポイント、本人確認コード紛失による再発行は福祉部保健課健康管理係へお問い合わせください。
☎:03(3813)5321(平日9:00～17:15)

Pep Upに関するご質問は、お問い合わせフォームよりご連絡ください。
Pep Upお問い合わせフォーム https://pepup.life/inquiry

ホームページ　私学共済ホームページのご案内

広報班

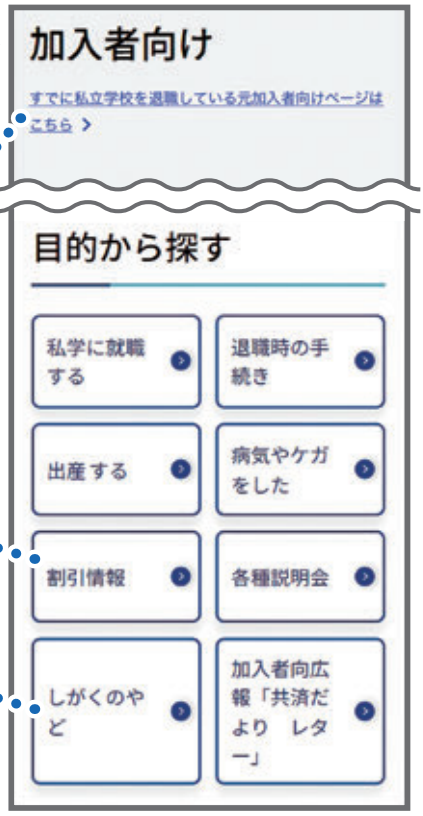


1 よくある質問
ご不明点の解消に、よくある質問（Q&A）をご利用ください。

2 様式用紙等ダウンロード
届け出、請求等に使用する様式用紙等のダウンロードができます。

3 お知らせ
利用者別のラベルを付けていますので、各利用者別に必要な情報を確認できます。

加入者向けページ
利用者別メニューをクリックして「加入者向け」ページへ



退職に伴う手続きや退職後の給付等を案内
「元加入者向け」ページ

割引料金で利用できる施設を検索
割引情報

直営宿泊施設の予約ができる
しがくのやど

4 注目情報
特にお伝えしたい内容を時機に応じて掲載しています。

5 注目ワード
利用頻度の高い情報をピックアップしています。

https://www.pmac.shigaku.go.jp/
日本私立学校振興・共済事業団

ホームページ　番外編

私学共済ホームページ 皆さんはどのページをよく見ていた？

広報班

健康保険の給付（短期給付）、健康づくりや福利厚生、年金のしくみや受給手続きなど、私学共済事業に関する最新情報は、私学共済ホームページで案内しています。

その中で、閲覧の多いページや注目されているコンテンツを中心に、今回は昨年度（令和７年度）にアクセス件数が多かった上位10件を紹介します。

▶私学共済ホームページ全体のアクセス状況（上位10件）

コーナー	ユーザー数
トップページ	268,604
契約施設検索	193,744
加入者向け	176,500
割引情報	139,603
しがくのやど	109,520
様式用紙等ダウンロード	104,458
私学共済事業のご案内	84,402
よくある質問（Q&A）	82,056
年金受給者向け	75,578
掛金等早見表	71,816

共済事務で使用する「様式用紙等ダウンロード」や「掛金等早見表」といった実務に直結するコーナーのほか、「契約施設検索」や「割引情報」、「しがくのやど」など、暮らしに役立つ情報にも多くのアクセスが集まっていることが分かります。

なお、トップページには年間約26万９千人のユーザーがアクセスしました。検索サービスを通して、私学共済ホームページ内の各コーナーに直接アクセスするケースも考えられることから、トップページへのアクセス数が、必ずしも私学共済ホームページ全体への利用状況を示すものではありません。

注　本ページにおける「ユーザー数」について
本ページの「ユーザー数」は、サイトを訪れた利用者を、IPアドレス等の情報をもとに集計しています。なお、同一の利用者が再度サイトを訪れた場合は、同じユーザーとしています。

▶加入者向けページからの主な遷移先（上位10件）

コーナー	ユーザー数
割引情報	31,500
私学共済事業のご案内	12,580
病気やケガをした	11,197
契約施設検索	9,989
元加入者向けページ	9,637
トップページ	9,579
加入者証等廃止後の加入者等記号・番号の確認方法	9,433
しがくのやど	7,240
出産する	6,824
採用時の手続き	6,276

加入者向けページからの遷移先を見ると、「割引情報」へのアクセスが特に多い結果となりました。

また、「契約施設検索」や「しがくのやど」といった福利厚生に関する情報のほか、加入者証の廃止に伴い加入者等記号・番号を確認する必要が生じたことから、「加入者証等廃止後の加入者等記号・番号の確認方法」にも多くのアクセスが集まりました。

▶加入者向けページで多く閲覧されている主なコーナー

○割引情報



○契約施設検索



「自分を知る」ということ

東京臨海病院　心理判定課　主任　五十嵐 美代（いがらし みよ）

いろいろな自分

皆さんは、自分で「こうしよう」と決めたことを、どのくらい実行できていますか。

実行しようと決めたにもかかわらず、思うようにできず、不満が溜まってしまうことも少なくないでしょう。なぜ、そのようなことが起こるのでしょうか。

それは、人の中にはいろいろな「自分」が存在しているからだと考えられます。

【思考・感情・体】という三つの自分

今回は、私たちの中にあるいろいろな自分を、【思考】【感情】【体】の三つに分けて考えてみましょう。

例えば【思考】の自分が「食事で痩せる」と決めたとします。しかし、実際にはなかなか食べることを我慢できない場合、「自分は我慢が足りない」と【思考】の自分が自分を責めてしまうことがあります。けれどもその背景には、「制限されるのは嫌だ」という【感情】の自分や、「自由に食べたい」という【体】の自分の声があり、それらが「痩せよう」という【思考】の自分よりも強く働いている状態だと考えることができます。

では、どのようにすれば問題を解決できるのでしょうか。

この例の場合、チートデイ（ご褒美の日）を設けて制限を緩めることで、【思考】【感情】【体】のすべてを程よく満たそうとする人もいれば、痩せること自体をやめるという選択をする人もいるでしょう。

ストレスが溜まる要因

【思考】【感情】【体】それぞれの自分同士の対話がある程度うまくいき、折り合いがついていれば、人は何らかの形で問題解決にたどり着くことができます。

しかし、いずれかの自分を自覚できていない、あるいは自覚していてもその声を聞かないようにしているなど、自分との対話ができない状態が続くと、ストレスは溜まりやすくなります。さらに、その状態が度を超すと、身体症状や精神的な不調として表れやすくなります。

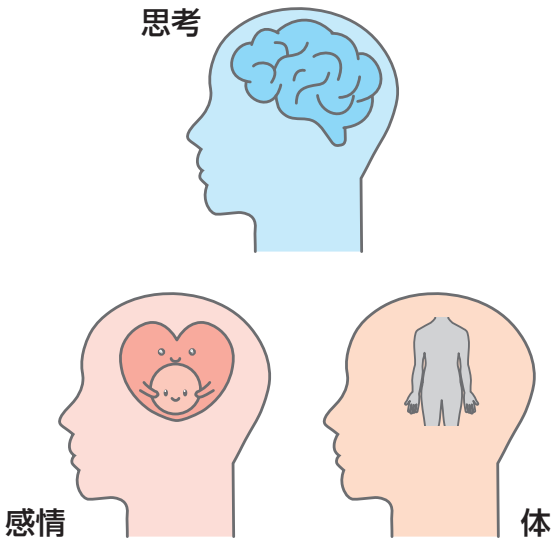
例えば【感情】や【体】の自分の声を無視し、休むことなく動き続けた結果、過労で倒れてしまうケースは、その一例です。

自分を知るということ

つまり、「自分を知る」ということは、【思考】の自分だけを理解することではなく、【感情】や【体】を含めた**すべての自分を知ること**だと言えるでしょう。

人は【思考】の自分を最も自覚しやすいため、意識しないと【感情】や【体】の自分の声には気づきにくいものです。

自分を知るとは、【思考・感情・体】それぞれの声に耳を傾け、自分の中で対話を重ねていくことだと言えるでしょう。



早期のサインに注意し、慢性腎臓病と上手に付き合う

東京臨海病院　腎臓内科
部長　橋本（はしもと） 和政（かずまさ）



慢性腎臓病は自覚症状が少なく、気づかないうちに進行する病気です。健診による定期的な確認や生活習慣の見直しに加え、近年は進行を抑える治療も進歩しています。

1．腎臓は働き者の臓器

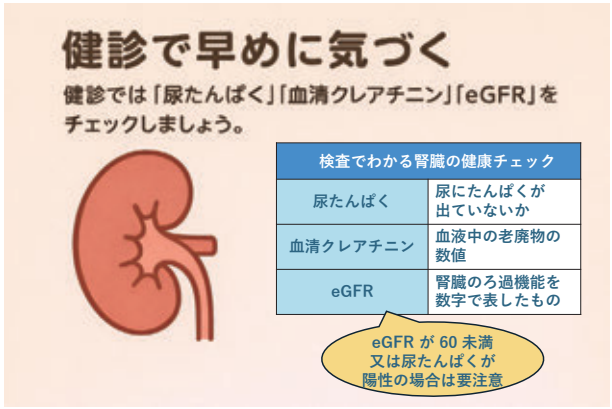
腎臓は血液をろ過して尿を作る、「体のフィルター」と言える臓器です。老廃物を体外に出すだけでなく、血圧の調整や貧血の予防、体内の水分・電解質のバランスを保つなど、生命を支える重要な働きを担っています。こうした腎臓の機能がゆっくりと低下していく慢性腎臓病は、初期にはほとんど自覚症状がありません。そのため、気づかないまま進行することがあり、「沈黙の臓器」とも呼ばれています。

2．健診で早めに気づく

慢性腎臓病は、早い段階で見つけることができれば、進行を抑えられる可能性があります。

検査で確認できる「尿たんぱく」「血清クレアチニン」「eGFR」は、腎臓の状態を知るための重要な指標です。大切なのは「異常の有無」だけでなく、「前年と比べてどう変化しているか」を見ることです。数値のわずかな変化が、早期のサインとなることもあります。

健診結果は保管し、毎年見比べる習慣をつけましょう。気になる変化があれば、早めの受診を心がけることが大切です。



3．腎臓を守る生活習慣と治療

腎臓病の進行を防ぐためには、日頃から生活習慣を見直すことが基本です。

- **塩分を控える（目安は１日６g 未満）**
- **適度な水分補給**
- **無理のない運動の継続**
- **禁煙**

加えて、高血圧や糖尿病などの基礎疾患がある場合は、これらを適切に管理することも重要です。近年は、血糖や血圧の管理に加え、腎臓の負担を軽減し、病気の進行を抑える新しい治療も広く使われるようになってきました。治療は一人ひとりの状態に応じて選択されるため、医師と相談しながら継続していくことが大切です。

4．こんな変化は医師に相談を

尿の泡立ちや色の変化、足や顔のむくみ、疲れやすさなどは、腎臓からのサインである可能性があります。こうした変化に気づいたときは放置せず、早めに医療機関を受診しましょう。

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）
https://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
●JR京葉線「葛西臨海公園」駅から徒歩約20分

レ・トラ Let's Travel

まばゆい夏を歩く。彩り豊かな旬の旅



東京

神田明神で過ごす 都会の夏祭り

神田明神納涼祭り／写真提供：神田明神

WALKING

江戸の粋を感じる神田明神納涼祭りは、ビルの立ち並ぶ東京都心で毎年8月に開催されます。昔ながらの盆踊りが行われ、夜店が軒を連ねる境内の光景は、夏の風物詩。賑やかな雰囲気の中で老若男女が輪になって踊り、都会の夜が熱気に包まれていきます。アニメとのコラボなど近年の独自の趣向も楽しみの一つです。東京ガーデンパレスからは歩いて約5分。ホテルを拠点に、仕事帰りや家族旅行で、活気あふれる東京の夏を体感してください。

料金案内

東京たびストーリー「プレミアム会席」（1泊2食）

取扱期間：通年
※年末年始を除きます。

創業昭和3年の和食堂「つきじ植むら　梅里」で旬の食材による彩り豊かな会席料理をご堪能ください。

※14時チェックイン／12時チェックアウトの特典付き

● 2名1室／1名様　スーペリアツインルーム …… 16,700～19,100円

※朝食はバイキングです。　※別途、宿泊税がかかります。



会席（夕食イメージ）

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・東京メトロ丸ノ内線「御茶ノ水」駅から徒歩5分
東京メトロ千代田線「新御茶ノ水」駅(B1出口)から徒歩5分

名古屋

英雄の足跡を知る 豊臣ミュージアム



豊臣ミュージアム／写真提供：名古屋市観光文化交流局

WALKING

夏の名古屋で、いま注目の豊臣秀吉の生涯に触れてみませんか。来年1月までの期間限定でオープンした「豊臣ミュージアム」では、秀吉公ゆかりの貴重な資料が展示されています。特に「大河ドラマ館」は、より深くドラマの世界観を体験できる目玉エリア。涼しい館内でじっくりと歴史の奥深さを探究するのは、大人の夏休みにぴったりです。名古屋ガーデンパレスからは電車や車で約30分。歴史が息づく尾張の地で、天下人の歩んだ軌跡をぜひ辿ってみてください。

料金案内

3つの特典付き！

ファミリープラン（1泊素泊り）

取扱期間：通年

● 3名1室／3名様 ……17,000円～

※お部屋はデラックスツインルームにエキストラベッドを追加、又は和洋室に布団を用意します（部屋の指定はできません）。

ファミリープラン限定特典

1. 粗品プレゼント
2. 朝食が1名様200円割引 前売り 1,650円 ▶ 1,450円（税込）
3. 駐車場利用 500円割引

※滞在中の出入庫は自由にご利用いただけます。フロントへお申し出ください。



和洋室

名古屋ガーデンパレス
☎ 052(957)1022(代表)

〒460-0003 名古屋市中区錦3-11-13　https://www.hotelgp-nagoya.com/
【アクセス】 JR「名古屋」駅から地下鉄東山線で「栄」駅下車、1番出口から徒歩5分
地下鉄桜通線「久屋大通」駅(4番出口)、「丸の内」駅(5番出口)から徒歩5分



京都

南禅寺で涼を感じる

青もみじと水路閣（すいろかく）

水路閣

WALKING

京都の東側・岡崎エリアで静寂と涼を愉しむなら南禅寺がおすすめです。広い境内では、至る所で生き生きと葉をつける青もみじの涼しげな木陰や、風情ある煉瓦造りのアーチ「水路閣」を流れる琵琶湖疏水の水音が爽やかさを演出します。三門から眺める夏の景色や歴史ある庭園で過ごす時間も旅の疲れを優しく癒やしてくれます。白河院からは徒歩約10分。散策後は数寄屋造りの宿でゆったりとお寛ぎください。古都の夏を贅沢に味わうひとときです。

料金案内

本格京会席コース

取扱期間：通年

※年末年始・繁忙期を除きます。

宿泊プランは夕食のグレードにより
3種類ご用意しました。

- 1泊2食（1名様）
  ……15,100円・16,600円・18,100円

※別途、宿泊税がかかります。



夕食イメージ

京都 白河院（しらかわいん）

☎ 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」駅前市バスターミナルA-1番乗り場、阪急「京都河原町」駅・京阪「三条」駅から市バス5号系統「銀閣寺・岩倉」行きバスで「岡崎法勝寺町」下車、すぐ前

湯河原

響く掛け声と踊りの熱狂 やっさまつり



やっさまつり／写真提供：湯河原町観光課

WALKING

毎年8月2日と3日に、湯河原の夏を象徴する「湯河原やっさまつり」が開催されます。「やっさ、もっさ」の掛け声とともに、壮麗な花車や力強い神輿（みこし）が街を練り歩く様子は圧巻です。祭りの最後を飾る海上花火大会では夜空と海面が色鮮やかに輝き、忘れられない夏の思い出を心に刻みます。敷島館からお祭り会場までは、車で5分ほど。温泉でのんびりとリフレッシュした後に、地元で愛される情熱的なお祭りに繰り出して特別な一夜を過ごしませんか。

料金案内

和食会席コース

取扱期間：通年
※年末年始を除きます。

旬の食材を吟味した当館一番人気の和食会席コースです。別途、追加料理のご注文も事前に承ります。お気軽にお問い合わせください。

● 1泊2食（1名様）…… 13,350円

※土曜・祝前日・繁忙期は 14,350 円～
※別途、入湯税・宿泊税がかかります。

湯河原 敷島館（しきしまかん）
☎ 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」行きバスで15分「美術館前」下車、すぐ前



源泉掛け流しの大浴場



箱根

ロープウェイで空中散歩と 大涌谷の絶景

箱根ロープウェイと大涌谷

BY ROPEWAY

夏の涼を求めて、標高の高い箱根の山々へ。箱根ロープウェイに揺られると、やがて眼下に大涌谷のダイナミックな噴煙地が見えてきます。大地の生命力を間近に感じられ、晴れた日には空中から富士山の雄大な姿が望めます。また、大涌谷名物の「黒たまご」を味わうのも外せない体験です。対岳荘からロープウェイの「早雲山」駅までは、車、バスや電車でアクセス可能。真夏の猛暑から離れて、大自然のエネルギーと涼やかな風を全身で感じてみませんか。

料金案内

味彩プラン

取扱期間：通年
※年末年始を除きます。

- 1泊2食（1名様）……15,100円～

※別途、入湯税がかかります。

- お食事を少なめにアレンジしたおトクな「漫湯プラン（13,600円～）」もございます。
  ※休前日・繁忙期・年末年始・特定日を除く。
- 追加料理、お祝い用ケーキなどもご用意しておりますので、お気軽にお問い合わせください。
- エレベーターがございませんので、館内はすべて階段でのご移動となります。

箱根 対岳荘（たいがくそう）
☎ 0460(82)2094

〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台312
【アクセス】 JR「小田原」駅・箱根登山電車「箱根湯本」駅からバスで「大平台」下車、徒歩2分
箱根登山電車「大平台」駅から徒歩5分

吟味した旬の食材を使用した
会席料理をお楽しみいただけます。



夕食イメージ

葉山

御用邸に隣接する 静寂と美景の一色海岸



一色海岸／写真提供：三浦半島日和（https://miurahantou.jp/）

WALKING

葉山御用邸に寄り添う一色海岸は、穏やかな波と美しい砂浜が広がるビーチです。「世界の厳選ビーチ100」にも選ばれた透明度の高い海と松林の緑が織りなす景観は魅力的で、どこか大人の隠れ家を思わせるような、日常を忘れさせてくれる静けさに満ちています。夕暮れ時には、富士山を望む黄金色の絶景に出会えることも。相洋閣から海岸までは徒歩圏内。波音をBGMにのんびりと読書や散策を楽しみ、葉山ならではの優雅な夏を心ゆくまでご堪能ください。

料金案内

夏期プラン

取扱期間　令和8年7月18日～8月31日

- 1泊2食（1名様）…… 16,500円～

※上記期間は2名様以上のご予約のみとなります。

相洋閣のプール利用代も含んだプランです。
プライベート感のあるプールをお楽しみください。



プール

葉山 相洋閣（そうようかく）
☎ 046(875)7300

〒240-0116 神奈川県三浦郡葉山町下山口2040-1
【アクセス】 JR「逗子（ずし）」駅前バスターミナル2番乗り場からバスで「長者ヶ崎」下車、徒歩3分

読者の窓

テーマ投稿

「就活での思い出」

■冬号で募集

就活では、周りの友人やゼミナールの仲間が次々と内定をもらう中で、自分だけが内定をもらえていませんでした。焦りを感じる中、私立学校の求人を見つけてすぐに応募し、無事内定をもらうことができました。

焦って決めることに否定的な面もありますが、やれると思った仕事に思い切って応募するのもいいのではないでしょうか。

静岡県　40代　男性

30年以上前、東京で卒業を前に就活をした頃は「一浪・コネ無し・自宅外」と三重苦の私は、目標も定まらず、ただ焦っていた。今でいう、エントリーシートを郵送し、携帯もない時代、固定電話の前に座り、企業からの面接の連絡を待っていた。

なんとか東京で働き始めることができ、初めての給料で祖母にプレゼントを購入したことを思い出した。縁あって私立大学に勤め、無事定年を迎えることができました。

あの頃の自分に楽しく働いていけると伝えたい。

長野県　60代　女性

お近くの共済業務課をご利用ください

共済事業本部のほか、各ガーデンパレス（東京及び京都を除く）の共済業務課でも、相談業務を行っています。

主な相談内容

●**照会・一般相談**
加入者期間の照会、被扶養者の要件、年金に関する一般相談（年金受給資格の有無、年金請求に関する照会、年金決定通知・送付物等に関する照会、年金の支給状況）、「ねんきん定期便」「退職等年金給付掛金の払込実績に係る情報通知」に関する照会、短期給付に関する一般相談（療養の給付、休業給付等）、積立貯金・積立共済年金・共済定期保険の概要、様式用紙等の請求

●**年金見込額の試算（本人又は本人から委任を受けた人に限ります）**
私学加入期間にかかる老齢年金の見込額の計算（50歳以上の人に限ります）
注　在職中の年金支給額及び支給繰下げ請求の年金は試算できません。

●**各種証明書の交付**
資格証明書（加入者・被扶養者）、年金加入期間確認通知書

受付時間　月～金曜日（祝日及び年末年始を除きます）
9：00～17：15

共済事業本部（代表）		☎03(3813)5321
共済業務課電話番号（直通）	札　幌 ガーデンパレス	☎011(222)6234
	仙　台 ガーデンパレス	☎022(299)6231
	名古屋 ガーデンパレス	☎052(957)1388
	大　阪 ガーデンパレス	☎06(6393)9701
	広　島 ガーデンパレス	☎082(262)1134
	福　岡 ガーデンパレス	☎092(752)0651

※電話番号をお間違えのないようにお願いします。

お問い合わせの際には

加入者等記号・番号が確認できるものをお手元にご用意ください。

▶加入者等記号・番号の例

記号 11A 9999　番号 99999　枝番 99
（11：県コード、A：学種、9999：学校番号、99999：個人番号）

※照会の際に枝番は不要です。

読者の声

■冬号への感想

毎号楽しみに拝読しています。年４回の発行ペースもちょうどよく、届くのを心待ちにしています。掲載されているクイズは頭の体操として楽しませてもらっています。

茨城県　60代　男性

「名画のものがたり」は、単なる絵画の説明にとどまらず、時代背景や画家のエピソードといった周辺情報まで丁寧に紐解いてくれるので、毎回心待ちにしています。忙しい日々の中で、豊かな感性に触れられる大切なコーナーです。

埼玉県　60代　女性

P20の保健事業のご案内でヘルスケアポイントについて知りました。特定健康診査を受けた際はポイントをためたいと思います。

福岡県　40代　女性

ミニ美術館



「そらのふうけい」

東京都　吉田 彩穂さん（８歳）



「バシャン！」

東京都　吉田 悠人さん（10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**「夏の生活の知恵」**です。
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。

＊私学共済ホームページから投稿できます（写真は除く）。
＊郵送で投稿する際は、作品に①加入者等記号・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。
＊投稿は郵送でお願いします。
＊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。
＊「テーマ投稿」「読者の声」に氏名は掲載しません。
＊作品は私学共済ホームページにも掲載します。
＊掲載させていただいた人に図書カードをお贈りします。

表紙絵募集

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
＊**用　紙**　A4判又はB4判程度の画用紙で横長のもの
＊色が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加入者等記号・番号　②加入者氏名　③描いたお子様の氏名・年齢　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。
＊「レター」にお子様の氏名を掲載します。作品は私学共済ホームページにも掲載します。
＊掲載させていただいた人に図書カードをお贈りします。
＊作品を無料で送付できる表紙絵応募キットを用意しています。私学共済ホームページから申し込みができます。郵送による請求は①加入者等記号・番号　②加入者氏名　③住所・電話番号　④本誌の感想を記入のうえ、「表紙絵応募キット希望」の旨を書き添えて、以下の送付先にハガキ又は封書で申し込んでください。
＊応募の際にいただいた個人情報については、賞品等発送のみに使用します。

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　レター作品募集係

私学共済ホームページからの投稿・申し込みはこちら

パパっと笑顔に 旬ごはん

調理時間 15分

ぽん酢で簡単！ 豚と夏野菜の冷やし浸し

※冷やす時間は除く





岡田果歩（おかだかほ）／管理栄養士
福祉施設、保育園での経験を経て、現在は（株）Smile mealにて企業向けレシピ開発やコラム執筆など、食を通じて健康と笑顔を広げる提案を行い幅広く活動中。

材料（2人分）

豚こま切れ肉……120g
塩、こしょう……各少々
片栗粉……小さじ2
なす……1本
ピーマン……2個
ミニトマト……4個
みょうが……1本

A
ぽん酢しょうゆ……100ml
白すりごま……小さじ1
おろししょうが……小さじ1/2

ごま油……大さじ2

Point みょうがは長時間水に浸すと香りが弱くなるため、さっとさらす！

作り方

1 なすは縦4等分に切り、皮に斜めの切り込みを入れる。ピーマンは種を除き、縦4等分に切る。ミニトマトはヘタを取る。みょうがはせん切りし、さっと水にさらして水けをよくきる。
2 豚肉に塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
3 フライパンにごま油を熱し、2、なす、ピーマンを入れ、豚肉に焼き色がつくまで5分ほど炒める。ミニトマトを加え、さらに1分ほど炒める。
4 ボウルにAを混ぜ合わせ、3、みょうがを入れて軽く混ぜ、粗熱を取って冷蔵庫で30分ほど冷やす。

映画が誘う、別世界への旅

制作国：日本
公開：2015年2月20日
上映時間：100分
原作・監督・脚本：岩井俊二
声の出演：蒼井優、鈴木杏 ほか

花とアリス殺人事件

青春は人生の特異点。事件が起こる!?

中学3年の9月に転校してきた有栖川徹子（アリス）が座ったのは「1年前、4人のユダに殺されたユダ」の席だった。当時の生徒はすでに卒業し、不可思議な事件の真相を知る者は誰もいない。不登校で留年した荒井花（ハナ）を除いては――。

二人の少女の友情と恋を描いた『花とアリス』（2004年）のスピンオフ作品で、作品世界の時系列ではその前日譚（ぜんじつたん）にあたります。独立したストーリーなので、どちらから見ても問題ありません。特徴的なのは、前作が実写だったのに対し、今回はロトスコープ・アニメーションだということ。ロトスコープとは、実写映像をコマごとにトレースして動画にする制作方法です。端正なロングショットや奥行きのある映像、柔らかな光のタッチなどはその賜物。定型化された表現が目立つアニメに溢れた現代にあって、本作は多彩なイリュージョンを生むアニメーション本来の魅力を感じさせてくれます。

オカルティックな事件のウワサにいちいち反応する狂騒は、まさに思春期特有のもの。アリスが疾走するスローモーションはただただ美しく、純粋で一途な花の想いに癒やされ、かわいい狂気にはちょっぴり慄（おのの）いたりも。

ライター：黒小恭介（くろこきょうすけ）



『花とアリス殺人事件』
Blu-ray&DVD発売中
Blu-ray：6,380円（税込）　DVD：5,170円（税込）
発売・販売元：ポニーキャニオン
© 花とアリス殺人事件製作委員会

パズルであなたの脳を活性化！

チャレンジ the パズル

熟語組み立てパズル

難易度 ★★★☆☆

熟語がバラバラになっています。正しく組み立てて元の熟語を作ってください。

●例題●



●例題の解答●
国語

●問題●

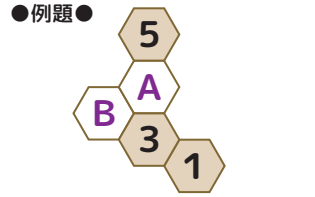


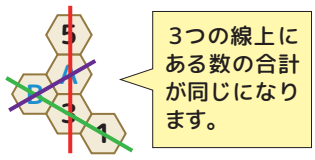
ヘキサム

難易度 ★★★★★

タテ、ナナメに直線状につながるマスの合計はすべて同じになります。空いているマスに数字を入れてください。ABCDEに入る数の合計は何ですか。

●例題●



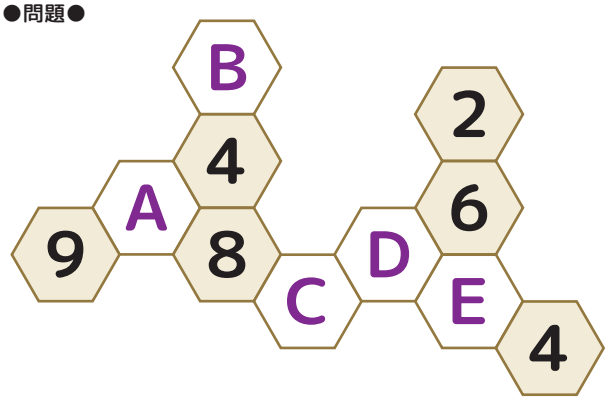


3つの線上にある数の合計が同じになります。

A＝4
B＝8

●例題の解答●
12

●問題●



ヒント：CかDが最初にわかります

『チャレンジ the パズル』の応募要項

締め切り　令和８年8月31日（消印有効）
発　表　『レター』冬号に掲載
賞　品　正解者の中から抽選で図書カードをお贈りします。
応募要項
❶ 熟語組み立てパズル、ヘキサムの答え（どちらか1問でも可）を書く。
❷ 本誌やクイズの感想、ご希望などをひと言（読者の窓に掲載することがあります）。
❸ 27ページの「原稿募集」の募集内容も記入いただければ、併せて応募可能です。
❹ 加入者等記号・番号
❺ 住所・郵便番号
❻ 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 東京都文京区湯島1-7-5
私学事業団 広報相談センター チャレンジ the パズル 係

※私学共済のホームページから応募できます ▶▶▶▶▶▶

冬号の解答

推理パズル　答え　肉まん
四角に切れ　答え　12

※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。応募は1人1口となります。

編集後記

毎年「今年の夏は特に暑い」と感じますが、結局どの夏も厳しいものです。外へ出た瞬間に体力を奪われる感覚も、すっかり夏の定番となり、最近は「どう乗り切るか」というより、「どう付き合うか」を意識しています。暑い時間帯は無理をせず、朝夕に動くことで、体への負担も軽くなります。本誌で紹介している《ぽん酢で簡単!豚と夏野菜の冷やし浸し》や、京都ガーデンパレスの「四季彩プラン」、貴船の川床を思い描くのも、この季節ならではの楽しみ方です。本誌では「夏の生活の知恵」をテーマに投稿を募集しています。皆さんは、どんな工夫やグッズで暑い夏を乗り切っていますか。ぜひ教えてください。

加入者向広報［共済だより］レター Letter 2026 夏号 vol.158

令和8年7月1日発行　第158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の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.pmac.shigaku.go.jp/

京都ガーデンパレス

2026

Summer's Recommended Plan

この夏おすすめプランのご案内

料金案内

京都ガーデンパレス
開業30周年記念

四季彩プラン（1泊2食）

私学共済
加入者限定

四季彩プランを特別価格で
ご用意いたします。
※同行者も対象となります。



スタンダードツイン

取扱期間　令和8年8月31日（月）まで
除外日：毎週火曜日、8/8（土）～8/16（日）

● 1名様 …… 13,000円
※別途、宿泊税がかかります。

▶ 夕食（17:00～／18:00～／19:00～）
「京会席」「フレンチ」「京おばんざい会席」「和洋折衷会席」から選択。
※「和洋折衷会席」のみ14,000円

▶ 朝食（7:00～10:00）
奇数日は和食、偶数日は洋食のセットメニューです。



京会席イメージ

料金案内

貴船・川床夕涼みプラン（1泊2食）

夏の風物詩
納涼床を楽しむ

往復送迎付き



納涼床

取扱期間　令和8年9月26日（土）まで
除外日：9月水曜日

● 2名1室／1名様 …… 21,300円～
※2名様から利用可能です。　※別途、宿泊税がかかります。

当日の流れ

17:30 ホテル出発
18:00頃 夕食
20:30頃 ホテル帰館

※降雨や川が増水している際は、現地建物内でお食事となります。



夕食イメージ

ホームページ予約特典
▶ チェックアウト11:00→13:00に無料で延長可能

詳しくは京都ガーデンパレス公式ホームページをご確認ください。

京都ガーデンパレス
☎ 075(411)0111（代表）

〒602-0912 京都市上京区烏丸通下長者町上ル龍前町605番地
https://www.hotelgp-kyoto.com/
【アクセス】JR「京都」駅から地下鉄烏丸線で「丸太町」駅下車、
2番出口から徒歩8分

令和8年7月1日発行（5月、7月、10月、1月発行）
加入者向広報【共済だより レター】
第158号（通巻724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