

共済だより

2025
Vol.

82



〈表紙の絵募集〉素敵な絵をお待ちしています！（詳細は 15 ページ参照）

「臨海学校」 大阪府 中島 賢二さん

CONTENTS

- 令和7年度の年金額～「年金額改定通知書」を送付します～
- 6月に送付します 年金振込通知書（年金送金のお知らせ）
- 雇用保険法による給付と年金の支給停止

令和7年度の年金額

～「年金額改定通知書」を送付します～

年金額は前年度から1.9%の引き上げ

年金額は、毎年度、物価や賃金の変動に応じて改定（増額又は減額）するしくみです。

令和7年度の年金額は、名目手取り賃金変動率（プラス2.3%）から、マクロ経済スライドによる調整率（マイナス0.4%）により調整した結果、**プラス1.9%の増額改定（※）**となりました。

なお、改定後の年金額は、**令和7年6月定期支給期（4月分・5月分）から適用**されます。

※ 旧法の保障額が適用となっている人や、異なる改定率を用いる被保険者期間（令和6年4月以降の期間）を有する人などは、年金額が減額又は同額になる場合や増額幅が1.9%に満たない場合があります。

年金額改定の考え方

物価と賃金の変動率と年金額の改定率の関係は、法律で定められています。具体的な「年金額の改定ルール」と「令和7年度の年金額改定」を説明します。

年金額の改定ルール

- ① 名目手取り賃金変動率＞物価変動率の場合…原則の扱い
➡ 67歳以下の人は名目手取り賃金変動率を、68歳以上の人は物価変動率を基準に年金額を改定します。
 - ② 名目手取り賃金変動率＜物価変動率の場合…例外的な扱い
➡ 67歳以下の人も68歳以上の人も、名目手取り賃金変動率を基準に年金額を改定します。
 - ③ ①及び②に加えて、マクロ経済スライドによる調整（※）が導入されています。
- ※ 少子高齢化の進展等に対応するために、公的年金被保険者数の変動と平均余命の伸びに基づいてスライド調整率が設定され、その調整率により物価や賃金の変動がプラスの場合に年金額を抑制するものです。

令和7年度の年金額改定

令和7年度における年金額改定の指標は次のとおりです。

- ・物価変動率（令和6年平均の全国消費者物価指数）＝対前年比でプラス2.7%
- ・名目手取り賃金変動率＝対前年比でプラス2.3%
- ・マクロ経済スライドによる調整率＝マイナス0.4%

以上のことから、「② 名目手取り賃金変動率＜物価変動率」となるため、すべての世代で名目手取り賃金変動率を基準に年金額を改定します。

$$\begin{array}{rcccl} \text{令和7年度の改定率} & & \text{名目手取り賃金変動率} & & \text{マクロ経済スライドによる調整率} \\ (1.9\%) & = & (2.3\%) & - & (0.4\%) \end{array}$$

年金額改定通知書の見方（記載内容）

「年金額改定通知書」の記載内容は次のとおりです。

注 一部の人や再交付時に送付する「年金額改定通知書」はレイアウトが異なります。

年金額改定通知書の見方（記載内容）

受給権者氏名 私学 太郎

受給権者生年月日 昭和33年 1月31日

基礎年金番号 9500-876543

① 支給年金額変更年月 令和 7年 4月

見本

② 年金証書記号番号 〔年金の種類〕	③ 年金額 ①	④ 停止事由	⑤ 停止額 ②	⑥ 支給年金額 ①－②
99-999999C 〔〇〇（共済）年金〕	240,197 円		0 円	240,197 円
99-999999D 〔〇〇厚生年金〕	1,200,993 円	在職中	111,850 円	1,089,143 円
⑦ 合計（年額）	1,441,190 円		111,850 円	⑧ 1,329,340 円

⑨ 【参考】
改定前の合計（年額）

年金額	停止額	支給年金額
1,414,319 円	109,765 円	1,304,554 円

① 支給年金額変更年月

年金額が変更となる年月を記載しています。年金の受取額が変わるのは、令和7年4月分の年金が支給される**6月定期支給期**からです。

② 年金証書記号番号 〔年金の種類〕

年金証書記号番号と年金の種類（老齢・障害・遺族の年金の種類）を記載しています。

③ 年金額①

令和7年4月からの年金額を年額で記載しています。

④ 停止事由

⑤ 停止額②

年金額の一部（又は全部）が支給停止されている場合、その停止の理由、停止額を記載しています。

支給停止となっている場合、その停止は今回の改定から始まったものではなく、以前から停止となっているものです。5ページの「年金の支給停止」も参考にしてください。

⑥ 支給年金額①－②

実際に支給される年金額を年額で記載しています。

⑦ 合計（年額）

⑧ 支給年金額の合計

②に2種類の年金が記載されている場合、③⑤⑥の上段と下段の金額をそれぞれ合計して記載しています。

⑧が実際に支給される**年金額（年額）**です。

⑨ 改定前の合計（年額）

令和7年3月までの年金額等の合計（年額）を記載しています。

年金振込通知書（年金送金のお知らせ）

6月定期支給（4月分・5月分）にかかる「年金振込通知書（年金送金のお知らせ）」は、6月初旬に送付します。8～9ページを参照してください。

「年金額改定通知書」が複数枚同封されている人

年金には、老齢（退職）、障害、死亡（遺族）を事由としたものがあり、一人で複数の事由の年金受給権を持っている場合、「年金額改定通知書」を複数枚送付します。

原則として、異なる事由の年金のうち一つを受給し、他の事由の年金は支給停止となります。それぞれの「年金額改定通知書」の停止額、支給年金額の記載を確認してください。

「年金額改定通知書」が複数枚になる主な事例としては、次のようなものがあります。

「老齢（退職）給付」と「遺族給付」	老齢（退職）の年金は「61 - 」、遺族の年金は「63 - 」で年金証書記号番号が始まります。いずれかの年金に「併給調整（※）」、「老齢給付相当」又は「遺族年金調整」による停止がかかります。
「老齢（退職）給付」と「障害給付」	老齢（退職）の年金は「61 - 」、障害の年金は「64 - 」で年金証書記号番号が始まります。いずれかの年金に「併給調整（※）」による停止がかかります。
「遺族給付」と「障害給付」	遺族の年金は「63 - 」、障害の年金は「64 - 」で年金証書記号番号が始まります。いずれかの年金に「併給調整（※）」による停止がかかります。

※ 併給調整のしくみ「一人一年金の原則」については11ページを参照してください。

「年金額改定通知書」が同封されていない人

本誌に「年金額改定通知書」が同封されていない人には、後日「決定・改定・支給年金額変更通知書」等により今年度の年金額等をお知らせします。

ただし、老齢厚生年金・退職（共済）年金の繰下げ待機をしている人には、支給開始の申し出をするまで「年金額改定通知書」「決定・改定・支給年金額変更通知書」等の年金額の通知は送付しません。支給開始の申し出をしたいときは、私学事業団に連絡してください。

注 退職等年金給付における退職年金（年金証書記号番号の末尾が「E」又は「F」の年金）は、改定のルールが公的年金とは異なるため、今回は通知の対象になりません。

令和7年3月以降に退職した人

「年金額改定通知書」は、すべての年金受給権者の分を一斉に作成し送付しています。「年金額改定通知書」の作成時点で私学事業団が退職を確認できていない場合、停止の事由は「在職中」のままになっています。

私学事業団が退職を確認でき次第、改めて在職中の停止を解除した通知書を送付します。特に、私立学校等以外（民間企業や公務員等）を退職した場合、他の実施機関（日本年金機構や各共済組合）からの情報を待たなければならないため、通知書の送付まで一定期間を要します。

年金の算定期間を改定するとき

私学共済の老齢厚生年金の受給権者が私立学校等に在職中（第4号厚生年金被保険者）の場合、受給権発生後の加入期間を年金額の算定期間に反映するタイミングは次の①～④のいずれかになります。

- ① 退職したとき
- ② 65歳に到達したとき
- ③ 毎年9月1日（65歳以上の人に限りです）
- ④ 70歳に到達したとき（在職中であっても年金制度を脱退したものとみなします）

したがって、在職中の「年金額改定通知書」に表示している年金額は、受給権発生時点又は①～④の時点より前の加入期間に基づいて計算しています。

年金の支給停止

今回の改定は、法令に基づいて今年度の年金額を計算したものです。「年金額改定通知書」に停止の記載があるものは、今回から年金の支給を停止するものではなく、**以前から支給停止になっていたものです**。「年金額改定通知書」の「【参考】改定前の合計（年額）」の記載や、過去に送付した「年金額改定通知書」などを併せて確認してください。

なお、問い合わせの多い停止の事由として、次のようなものがあります。

停止の事由	内 容
在 職 中	私学在職中を含む厚生年金保険の被保険者等である間の停止
併 給 調 整	老齢（退職）、障害、遺族の異なる事由の年金給付の受給権を複数有している場合の停止
配偶者加給	配偶者が障害給付や加入期間20年以上ある老齢（退職）給付を受給していることによる加給年金額の停止
老齢給付相当	遺族給付において、老齢（退職）給付分を優先的に受給することによる停止

注 停止の事由はこの他にもあります。

在職中の支給停止の基準額が変更になりました

老齢厚生年金又は退職（共済）年金について、厚生年金保険の被保険者等（私学在職を含みます）である間の支給停止額を計算する際の基準額が、名目賃金の変動により、次のとおり変更になりました。

令和7年3月31日まで	令和7年4月1日から
50万円	51万円

計算方法の詳細等については、6～7ページの「在職中の支給停止（報酬が変わったときの取り扱い等）」を参照してください。

在職中の支給停止（報酬が変わったときの取り扱い等）

老齢厚生年金・退職（共済）年金の受給権者が在職中である場合、年金額と報酬額により、年金の一部又は全部が支給停止になることがあります。

この支給停止について、「再雇用等により報酬が下がったにもかかわらず、年金の支給停止額が変わっていないのはなぜですか」といった問い合わせが多いため、在職中の支給停止のしくみを説明します。

在職中の支給停止の基本的な考え方

基本月額（※1）と総報酬月額相当額（※2）の合計額が51万円を超えるときは、超えた額の2分の1の基本月額を支給停止します。

支給停止計算式 = (総報酬月額相当額 + 基本月額 - 51万円) × 2分の1

※1 年金額（報酬比例部分）× 12分の1（日本年金機構や、各共済組合から支給される年金を含みます。）

※2 在職支給停止計算の対象となる月の標準報酬月額 + その月以前1年間の標準賞与額 × 12分の1

学校等から私学事業団へ報告する報酬や賞与によって標準報酬月額や標準賞与額が決まり、それを受けて総報酬月額相当額を算出します。標準報酬月額の改定や標準賞与額の有無によって総報酬月額相当額が変わり、その都度、年金の支給停止計算を行います。

標準報酬月額の改定

定年等による再雇用の際に、学校等が報酬月額の変動を私学事業団に報告するには、次の（1）（2）の方法があります。

（1）標準報酬月額改定（随時改定）

報酬が変わった月から3か月間の報酬月額の平均が、従前の標準報酬月額の等級に比べて2等級以上増減したときに、4か月目に標準報酬月額の改定を行うもの

例) 4月に報酬が変動し、4～6月の報酬月額を7月に報告

➡ 標準報酬月額が変わるのは7月から

（2）即時改定

60歳以上で定年等により退職し、1日も空白のない再雇用により報酬が変わり、従前の標準報酬月額の等級に比べて1等級以上増減したときに、本人が希望した場合、再雇用の月から標準報酬月額の改定を行うもの

例) 4月に報酬が変動し、4月に報酬月額を報告

➡ 標準報酬月額が変わるのは4月から

上記（1）（2）のどちらに該当するかにより、標準報酬月額が改定される時期が異なるため、支給停止額が変わる時期も異なることになります。

支給停止にかかる標準賞与額の影響

総報酬月額相当額には、年金の支給停止計算の対象となる月以前1年間の標準賞与額の12分の1が合算されます。そのため、上記（1）（2）のように標準報酬月額の改定があっても、標準賞与額に変動がないため、年金の支給停止計算をした結果、支給停止額があまり（又はまったく）変わらないことがあります。7ページの算出事例を参照してください。

【年金支給計算に使用する総報酬月額相当額の算出事例】

例 1) 標準報酬月額改定…令和 7 年 4 月に報酬が変動し、4 月～6 月の報酬月額を 7 月に報告する場合
(令和 7 年 4 月以降は賞与の支給なし)

(単位: 万円)

年	令和 6 年							令和 7 年						
月	4	5	6	7	...	11	12	1	2	3	4	5	6	7
報酬	50	50	50	50	...	50	50	50	50	50	20	20	20	20
標準報酬月額	50	50	50	50	...	50	50	50	50	50	50	50	50	20
標準賞与額	—	—	90	—	...	—	90	—	—	—	—	—	—	—

報酬は 20 万円に下がったが、標準報酬月額は 50 万円のまま

標準報酬月額が変わるのは 7 月から

A 令和 7 年 4 月の総報酬月額相当額

$$\begin{array}{l} \text{標準報酬月額} \\ \Rightarrow \frac{50 \text{ 万円}}{R7.4} + \frac{(90 \text{ 万円} + 90 \text{ 万円})}{R6.6 \quad R6.12} \times 12 \text{ 分の } 1 = \frac{65.0 \text{ 万円}}{R7.4} \end{array}$$

B 令和 7 年 6 月の総報酬月額相当額

$$\Rightarrow \frac{50 \text{ 万円}}{R7.6} + \frac{90 \text{ 万円}}{R6.12} \times 12 \text{ 分の } 1 = \frac{57.5 \text{ 万円}}{R7.6}$$

C 令和 7 年 7 月の総報酬月額相当額

$$\Rightarrow \frac{20 \text{ 万円}}{R7.7} + \frac{90 \text{ 万円}}{R6.12} \times 12 \text{ 分の } 1 = \frac{27.5 \text{ 万円}}{R7.7}$$

例 2) 即時改定…令和 7 年 4 月に報酬が変動し、4 月に報酬月額を報告する場合
(令和 7 年 4 月以降は賞与の支給なし)

(単位: 万円)

年	令和 6 年							令和 7 年						
月	4	5	6	7	...	11	12	1	2	3	4	5	6	7
報酬	50	50	50	50	...	50	50	50	50	50	20	20	20	20
標準報酬月額	50	50	50	50	...	50	50	50	50	50	20	20	20	20
標準賞与額	—	—	90	—	...	—	90	—	—	—	—	—	—	—

報酬は 20 万円に下がり、標準報酬月額を 20 万円に改定

A 令和 7 年 4 月の総報酬月額相当額

$$\begin{array}{l} \text{標準報酬月額} \\ \Rightarrow \frac{20 \text{ 万円}}{R7.4} + \frac{(90 \text{ 万円} + 90 \text{ 万円})}{R6.6 \quad R6.12} \times 12 \text{ 分の } 1 = \frac{35.0 \text{ 万円}}{R7.4} \end{array}$$

B 令和 7 年 6 月の総報酬月額相当額

$$\Rightarrow \frac{20 \text{ 万円}}{R7.6} + \frac{90 \text{ 万円}}{R6.12} \times 12 \text{ 分の } 1 = \frac{27.5 \text{ 万円}}{R7.6}$$

その他

- ・民間企業に勤めている場合は日本年金機構（年金事務所）、公務員等の場合は各共済組合が報酬月額等の情報を管理しています。私学事業団では、その情報を受けて年金の支給停止額計算を行っています。民間企業、公務員等の報酬月額等の扱いについては、各実施機関にお問い合わせください。
- ・経過職域加算額（退職共済年金）、退職（共済）年金の職域部分は、私立学校等に在職中の場合、報酬等の額にかかわらず支給停止となります。

6月に
送付します

年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)

「年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)」は、令和7年6月定期支給期から令和8年4月定期支給期までの年金支給額等をお知らせする通知です。原則として年1回、毎年6月定期支給期前に送付しています。

ただし、年金支給額等に変更があった場合は、その都度、変更後の内容をお知らせします。年金から所得税以外に控除されている額がある場合は、支給額が変わらなくても毎回お知らせします。

見本

令和7年6月から通知のタイトルとレイアウトを変更しました。ただし再交付時には従前のレイアウトになります。

年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)

令和7年6月定期支給期から下記の金額をご指定の金融機関の預貯金口座に振り込みますのでお知らせします。

受給権者氏名 私学 花子
年金証書記号番号 61-999999 (アルファベット省略)
基礎年金番号 9500-999999
振込先金融機関 ユシマ 普通預金
オチャバズ 077****

令和7年6月定期支給期 (令和7年6月13日)以降
にお支払いする金額 254,394 円

内訳は以下のとおりです。

			計
算出上支給額	258,332 円	332 円	258,664 円
内訳	B 250,000 円	E 166 円	
	D 8,332 円	F 166 円	
所得税 (納付)	4,270 円		4,270 円
控除額 (調整額)	0 円	0 円	0 円
差引支給額			254,394 円

⑥～⑪

⑥退職一時金の返還額 ⑦介護保険料
⑧国民健康保険料又は後期高齢者医療制度の保険料
⑨所得税 ⑩住民税 ⑪調整額 (過去の過払いへの充当額など)
(該当する金額がない場合、⑥～⑧、⑩は空欄になります)

1

個人情報保護のため、送金先金融機関の口座番号の一部を「*」で表示しています。

2

算出上支給額の合計から所得税・調整額・社会保険料などを差し引いた1回当たりの送金額です。

3

年金区分A～Dの年金の支給年金額を12で除した支給月額の2か月分です。

4

年金区分E・Fの年金の支給年金額を12で除した支給月額の2か月分です。

注1 ③④の額を算出する際に1円未満の端数が出た場合は、令和8年2月定期支給期に端数分を加算して支払います。

5

〈年金区分〉

- A 退職年金、減額退職年金、通算退職年金、障害年金、遺族年金、通算遺族年金、恩退年金
- B 共済年金 (～平成27年9月受給権発生)
- C 経過的職域加算額 (共済年金)
- D 厚生年金
- E 退職等年金給付 (終身)
- F 退職等年金給付 (有期)

注2 情報を保護するため、圧着ハガキで送付します。ご覧になる際はゆっくりはがしてください。

年金振込通知書 (年金送金のお知らせ) Q & A

Q1 「年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)」は定期支給期ごとに毎回送付されますか？

A1 「年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)」は 6 月定期支給期前に送付します。他の定期支給期は、次の①②のいずれかに該当したときに送付します。

- ① 前回と今回の送金額 (差引支給額) が異なる場合
ただし、2 月定期支給期の端数加算による相違は除きます (8 ページ注 1 参照)。
- ② 所得税以外に年金から控除されている額がある場合 (見本の 6 ～ 8、10、11 参照)。

Q2 住所変更届を提出したのに、「年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)」が変更前の住所に送付されたのはなぜですか？

A2 私学事業団で「年金受給権者 住所変更届」を受け付けた後、住所変更の処理が完了するまでに約 1 か月かかります。そのため、「年金受給権者 住所変更届」を受け付けた時期によっては、「年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)」が変更前の住所に届くことがあります。

Q3 年金証書番号の数字が同じでアルファベットが違う年金証書を 4 枚持っていますが、「年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)」は 1 枚のみで、見方がわかりません。

A3 アルファベットは年金区分を表しています (見本の 5)。「算出上支給額」の内訳欄に、それぞれの金額を表示します。共済年金や厚生年金 (A ～ D) は左側 (見本の 3) に、退職等年金給付 (E ・ F) は右側 (見本の 4) に表示します。所得税は、課税対象となる額の合計額に対して一体的に課税されます (見本の 9)。また、実際に送金され、通帳等で確認できるのは「差引支給額」 (見本の 2) です。

Q4 「年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)」の算出上支給額の合計が改定通知書等の支給年金額を 6 で割った額と合わないのはなぜですか？

A4 年金額等の改定等により、奇数月から支給年金額が変わった場合、その直後の定期支給期に支給する偶数月分の年金は変更前の額、奇数月分の年金は変更後の額であるため合わない場合があります。

事例 令和 7 年 6 月に加給年金額を失権した場合は、7 月分から支給年金額が変わります。

- ・ 6 月定期支給期 (6 月 13 日支給) : 4 月分・5 月分とも加給年金額の加算あり
- ・ 8 月定期支給期 (8 月 15 日支給) : 6 月分は加給年金額の加算あり、
7 月分は加算なし
- ・ 10 月定期支給期 (10 月 15 日支給) : 8 月分・9 月分とも加給年金額の加算なし

なお、この事例の場合は、定期支給期ごとに送金額 (差引支給額) が変わるため 6 月・8 月・10 月定期支給期に「年金振込通知書 (年金送金のお知らせ)」を送付します (Q1 参照)。

雇用保険法による給付と年金の支給停止

基本手当を受給する場合の支給停止（65歳前の人）

退職したことに伴いハローワーク（公共職業安定所）に求職の申し込み（※）をした場合は、申込日の翌月分から老齢厚生年金（65歳前に限ります）が支給停止となります。

●支給停止になる期間

- ・ 求職の申し込みを行った日の属する月の翌月から、受給期間が経過した日の属する月、又は所定給付日数を受け終わった日の属する月までとなります。
- ・ 基本手当を1日でも受給すると、1か月分の年金は停止されます。基本手当の受給終了後に各月に受けた基本手当の日数を30日ごとにまとめて事後精算します。
- ・ 基本手当を受給可能な期間中であっても、基本手当を1日も受給していない月（待期期間、離職理由による給付制限期間を除きます）は年金が支給されます。

※ ハローワークに求職の申し込みをする場合は、事前に基本手当の日額を計算して、すべての老齢厚生年金の合計額と比較するなど、十分に検討してから手続きをしてください。

●私学事業団への手続き

原則不要です。ただし、老齢厚生年金の請求時等に雇用保険被保険者番号の届け出をしていない場合や、求職申し込み後に基本手当の受給資格の取り消し（求職取り消し）や受給期間の延長をしたときは、手続きが必要となります。私学事業団に連絡してください。

高年齢雇用継続基本給付金等を受給する場合の支給停止（65歳前の人）

高年齢雇用継続基本給付金又は高年齢再就職給付金を受給する場合、老齢厚生年金（65歳前に限ります）は支給停止の対象となります。

●支給停止のしくみ

在職中を事由とした支給停止（6～7ページ参照）に加えて、原則として標準報酬月額額の4%が支給停止されます。ただし、標準報酬月額や60歳の時点で受けていた賃金（以下「60歳時賃金」といいます）の額により、支給停止額が標準報酬月額額の4%未満になる場合もあります。

●支給停止とならないとき

次の①～③いずれかに該当するときは、この支給停止は行われません。

- ① 標準報酬月額が60歳時賃金の75%以上であるとき
- ② 標準報酬月額が支給限度額以上であるとき
- ③ 高年齢雇用継続基本給付金又は高年齢再就職給付金が支給されないとき

●私学事業団への手続き

原則不要です。

併給調整のしくみ

年金等給付には、一定の年齢に達したときや退職したときの「老齢・退職給付」、加入者が障害の状態になったときの「障害給付」、加入者や年金受給権者が死亡したときの「遺族給付」があります。

同一の給付事由に基づく年金は、それらを一体のものとして考える「一人一年金の原則」により併給されます。しかし、給付事由の異なる年金の受給権を複数取得した場合は、過剰給付防止の観点から、原則として一つの給付事由の年金を受給選択し、他の給付事由の年金は支給停止されます。これを「併給調整」といいます。

●併給（同一の給付事由に基づく年金で両方を受給できます）

- 【例】・老齢基礎年金と老齢厚生（退職共済）年金
- ・障害基礎年金と障害厚生（共済）年金（同一疾病に基づく障害給付）

●併給調整（一方を選択して受給し、他方は支給停止されます）

- 【例】老齢厚生（退職共済）年金と障害厚生（共済）年金

●併給調整の例外

給付事由の異なる年金であっても、同時に受給できる場合があります。

- 【例】・遺族厚生（共済）年金と老齢基礎年金（65歳以上の場合に限りです）
- ・老齢厚生（退職共済）年金と障害基礎年金（65歳以上の場合に限りです）

●受給する年金の選択

給付事由の異なる二つ以上の年金の受給権が発生した場合は、いずれか一つを選択し、他の給付事由の年金は支給停止されます。

支給停止となっている給付の支給年金額が退職や雇用保険の受給等により変更となり、選択を変更した方が有利となる場合があります。その場合は、将来に向かって選択方法を変更することができます。なお、選択に当たっては、年金額だけでなく、所得税などの課税関係や各種保険料なども考慮のうえ検討してください。

●受給する年金の選択手続き

手続きに当たっては私学事業団に連絡してください。状況を確認のうえ「年金受給選択申出書」を送付します。

●65歳以上の人の老齢厚生（退職共済）年金と遺族厚生（共済）年金の調整

65歳以上の人が本人の老齢厚生（退職共済）年金と遺族厚生（共済）年金の両方の受給権を有している場合は、上記の併給調整のしくみによらず、本人の老齢厚生（退職共済）年金の支給が優先され、遺族厚生（共済）年金額と老齢厚生（退職共済）年金額の差額が遺族厚生（共済）年金として支給されます。

注 この調整のしくみは平成19年4月1日にできたことから、平成19年4月1日以降に65歳以上になった人（昭和17年4月2日以後に生まれた人）、又は平成19年4月1日以降に遺族厚生（共済）年金の受給権を得た人が対象です。



私学事業団の宿泊施設



名古屋カーテンパレス

☎052(957)1022(代表)

〒460-0003 名古屋市中区錦3-11-13

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



エレベーター塔
© Studio Ghibli



夕食(イメージ)

愛知万博(平成17年)の会場跡地にある「愛・地球博記念公園」(モリコロパーク)は、広大で緑豊かな公園です。公園内には観覧車や球技場のほか、スタジオジブリの作品を表現した「ジブリパーク」があり、世代を問わず楽しめます。ジブリパークへの入場は予約制の有料チケットが必要ですが、チケットが取れなかった場合でも散策しながらジブリ作品の世界観を楽しめます。公園内では季節の花々も楽しめます。初夏の名古屋を満喫してください。

◆なごや旅ストーリー ホテルで楽しむ名古屋めしプラン

1泊2食(2名1室/1名様)..... **10,800円~**

取扱期間: 令和8年3月31日まで

●夕食は、手羽先唐揚げ、大海老フライ、味噌カツ、きしめんなどの名古屋めしセットです。

●朝食は、和洋バイキングです。



大阪カーテンパレス

☎06(6396)6211(代表)

〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-3-35

JR「新大阪」駅(北口)から徒歩10分。大阪メトロ御堂筋線「新大阪」駅②号出入口階段を経由して高架下から無料シャトルバス(始発07:05~最終23:05)で3分
<https://www.hotelgp-osaka.com/>



大阪府立中之島図書館

大阪駅から御堂筋を20分程歩くとたどり着く「中之島公園」には威風堂々とした近代建築物があります。国の重要文化財に指定されている明治37年に竣工の「大阪府立中之島図書館」と大正7年に竣工の「大阪市中央公会堂」です。重厚感あふれるレトロな西洋建築の佇まいは、近代大阪のノスタルジーが感じられます。

大阪ガーデンパレスを拠点に、建築物巡りをしてみませんか。

◆大阪万福(ばんぷく)プラン

1泊2食(2名1室/1名様)平日..... **16,500円~**
 土曜・祝前日..... **18,000円~**

取扱期間: 令和7年10月13日まで

●夕食は和洋折衷料理、朝食は和洋バイキングです。

●ホテル向かいの「天然温泉ひなたの湯」の入浴チケットをプレゼント



夕食(イメージ)

私学事業団では、宿泊所・保養所（しがくのやど）を8か所（京都・湯河原・箱根・金沢・葉山・軽井沢・鎌倉・志賀高原）、ホテル形式のガーデンパレスを8か所（札幌・仙台・東京・名古屋・京都・大阪・広島・福岡）運営しています。ご利用のお申し込み等は、各宿泊施設にお問い合わせください。

京都

しら かわ いん
白 河 院
☎075(761)0201

〒606-8333 京都市左京区岡崎法勝寺町16
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



哲学の道の紫陽花

白河院の庭園では、梅雨空のもと、池の水面に映る青もみじが美しい季節になりました。

京都の梅雨は紫陽花も印象的です。大原にある三千院や宇治市にある三室戸寺の他、京都市内の藤森神社、智積院、善峯寺などが紫陽花の名所です。

白河院のそばにある哲学の道では、雨に濡れてしっとりと咲く紫陽花と闇夜に舞う螢を同時に見られるかもしれません。

初夏の景色を楽しんだ後は白河院で京会席をご堪能ください。

◆本格京会席コース

1泊2食(1名様) **14,000円**
15,100円
16,300円

取扱期間：通年（繁忙期・年末年始を除きます）

- 夕食の内容により料金が異なります。
- 繁忙期及び年末年始の料金についてはお問い合わせください。
- 京都市宿泊税 200 円を含みます。

箱根

たい がく そう
対 岳 荘
☎0460(82)2094

〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台312
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



芦ノ湖の花火

箱根の夏の祭といえば、箱根神社の「湖水祭」、強羅の「大文字焼」などが有名で、祭にあわせて花火大会も行われます。湖水祭花火大会では、打ち上げ花火や水中花火を芦ノ湖岸から観ることができます。大文字焼では、炎の大文字をバックに2,000発の花火が打ち上げられ、ナイアガラなどの仕掛け花火は壮観です。

対岳荘の中庭からも「太閤ひょうたん祭り」の打ち上げ花火を15分程観ることができます。

この夏は箱根で花火を楽しんでみてはいかがでしょうか。

◆味彩プラン

1泊2食(2名1室(和室))/1名様
平日 **14,300円～**
土曜・祝前日・繁忙期 **14,800円～**

取扱期間：通年（年末年始を除きます）

- お食事を少なめにしたおトクな「浸湯プラン」（12,800円～：土曜・祝前日・年末年始・繁忙期を除きます）もあります。



- ご予約・お問い合わせは、各施設でお電話により承ります。
- 私学共済ホームページ[私学事業団のご案内▶福祉事業▶しがくのやど]からもご予約いただけます。



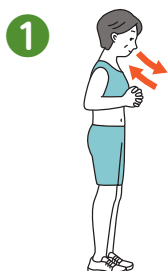


呼吸筋ストレッチで 美しい姿勢をつくろう

東京臨海病院 リハビリテーション室 室長 かさハラ たけとし 笠原 剛敏

年齢を重ねるごとに首、肩、背中回りの筋肉が硬くなり、体型の変化、柔軟性のなさを実感しやすくなります。今回は、「呼吸筋ストレッチ」を紹介します。深く呼吸をしながら呼吸筋を伸縮させることで、姿勢の改善に役立ちます。「呼吸筋ストレッチ」で呼吸機能を向上させ、美しい姿勢とともに、生活の質、健康年齢[®]を高めましょう。

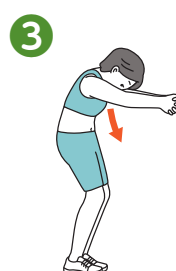
息を吸いながらの呼吸筋ストレッチ



① 胸の前で両手を組み、ゆっくりと息を吸い、次に口からゆっくりと息を吐きます。



② 息を少しずつ吸いながら、おへそをへこませ、腕を前に伸ばし、背中を丸めます。

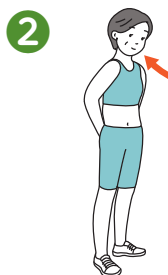


③ 十分に背中を丸めきったら、ゆっくりと息を吐き、①の姿勢に戻します。

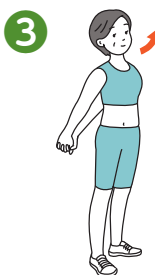
息を吐きながらの呼吸筋ストレッチ



① 腰の高さで両手を後ろに組み、リラックスします。



② ゆっくり息を吸いながら、両肩を前に閉じていきます。



③ ゆっくり息を吐きながら、胸を張るように両手を腰から離して、肩を後ろ上方へ引っ張ります。息を吐ききったら、①の姿勢に戻します。

呼吸筋ストレッチでの注意点

- 呼吸は、ゆっくりと鼻から吸い、口から吐きましょう。
- 深呼吸をしっかりとできるようになってから呼吸筋ストレッチを行いましょう。
- 呼吸筋ストレッチは、呼吸に必要な筋肉を引っ張る体操です。筋肉や関節に痛みが生じないようにしましょう。
- 各ストレッチは、3～6回ずつを1セットとして1日に午前1セット、午後1セット行うことを目安に進めましょう。

※「健康年齢[®]」は株式会社JMDCの登録商標です。

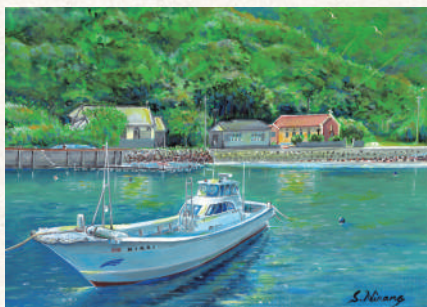


絵画



「蒜山高原 赤い屋根の牧舎」
ひるげん

岡山県 福富惇一さん



「旧五輪教会堂（左側）

カトリック五輪教会（右側）」

埼玉県 平野重人さん

〇お詫び

本誌81号「読者のページ」で掲載した短歌の作者のお名前に誤りがありました。

正 宮路百合子さん

誤 道廣智美さん

訂正してお詫び申し上げます。

なお、私学共済ホームページには正しく掲載しています。

お二人の素敵な作品を改めて紹介します。

短歌

ゴンドラが 多く行き交う ベネチアで
迷路のような 細道散歩

東京都 宮路百合子さん

防人と 同じきまでに 彼の人は
身を捨てたまひて 外国にあり

徳島県 道廣智美さん

作品募集

募集対象者 年金受給権者の作品に限ります。
作品に以下の①～③を書き添えてください。
①年金証書記号番号
②年金受給権者の氏名
③住所

表紙絵 「共済だより」の表紙を飾ってみませんか。
6月号・10月号・1月号にふさわしい絵がありましたら、ぜひご応募ください。

- ▶作品サイズ A4判又はB4判程度で横長のもの
- ▶作品の裏に「絵のタイトル」を記入してください。
- ▶水彩・油彩・版画など種類は問いません。

短歌・俳句・川柳・絵手紙
テーマは自由です。

写真 写真にまつわるエピソードと一緒に、とっておきの一枚をお送りください。

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。
200～400字程度にまとめてお寄せください。

- * 掲載させていただいた人には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。
- * 掲載時、匿名を希望する人は、その旨を書き添えてください。
- * 応募作品は原則返却しません。返却を希望する場合は、その旨を書き添えてください。
- * 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。
- * 応募の際にいただいた個人情報については、図書カードの送付にのみ使用します。
- * 掲載歴がない人を優先して掲載します。

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
共済だより作品募集係

ともに創る、豊かな未来へ。

私たちは〈みずほ〉の総合資産コンサルティング力を活かして、
お客さまが描くライフプランに応じたサービスを提供します。
一人ひとりのお客さまに寄り添い、ともに歩んでまいります。

みずほ証券

ともに挑む。ともに実る。

MIZUHO



この先の夢に、資産運用のチカラを。



ダイワ ファンドラップ

- あなたの大切な資産を、国際分散投資で効率的に運用します。
- お客さまのお考えに合った運用スタイルをご選択できます。
- 初めて投資をする方、投資に手間をかけられない方などにおすすめです。

〈お取引にあたっての手数料等およびリスクについて〉 ●「ダイワファンドラップ」にてお客さまにお支払いいただく費用（ファンドラップ・フィー）は、契約資産の時価評価額に対して最大1.54%（年率・税込）となります。その他に、投資対象となる投資信託に関して運用管理費用（信託報酬）などの間接的にご負担いただく費用がかかりますが、運用状況等により変動するため、事前に料率・上限額等を示すことはできません。詳しくは投資信託説明書（交付目論見書）をご確認ください。 ●「ダイワファンドラップ」は、投資一任契約に基づき投資信託証券を対象とした投資運用を行なう取引です。そのため運用成績は、対象の投資信託が投資する株式、債券、リート（REIT）、コモディティ（商品先物取引等）、株式先物等金融派生商品の価格（外貨建資産の場合にはさらに為替）の動向等に起因した、投資信託の基準価額の変動に応じて変化します。したがって、契約資産の額（元本）が保証されるものではなく、これを割込むことがあり、また、運用による損益は、すべて投資者としてのお客さまに帰属します。

大和証券

Daiwa Securities

お問い合わせは、大和証券 本・支店または…

大和証券コンタクトセンター



0120-010101 【平日】8:00～18:00
（土・日・祝日・年末年始を除く）

●大和証券に口座をお持ちのお客さまは、お取扱店番号（3桁）・口座番号（6桁）・暗証番号をあらかじめご準備ください。

商号等：大和証券株式会社 金融商品取引業者 関東財務局長（金商）第108号

加入協会：日本証券業協会、一般社団法人日本投資顧問業協会、一般社団法人金融先物取引業協会、一般社団法人第二種金融商品取引業協会、一般社団法人日本STO協会