

退職間近の皆様へ

新たな出発に向けて

✿ 保存版 ✿



第二の人生をより豊かに歩むために
ご退職後の生活設計にお役立てください



退職教職員互助組合
(退教互)

2025(令和7)年度版

ご退職を迎えられる教職員の皆様へ

2025年度末にご退職を迎えられる教職員の皆様、日々子どもたちのためにご尽力いただいておりますことに心より敬意を表します。



これまで感染症に翻弄されてきた学校教育の営みが、ようやく正常に戻り、教職員の皆様と子どもたちが本来の学校生活を取り戻されて、落ち着いた日常を送られているのではないかと拝察いたします。

さて、退教互では、皆様のために退職にかかわる資料や手続きの方法などをわかりやすく一冊にまとめたパンフレット「新たな出発に向けて」を作成し、退教互に加入されている皆様全員に配布いたします。

このパンフレットには、退職後に退教互からどのような給付が受けられるのか、皆様が「退職組合員」になるにはどんな手続きをすればよいのかなど、詳しく説明してあります。合わせて、ホームページにある説明動画もご覧いただければ、より分かりやすいかと思います。ぜひご活用ください。

退教互はこれからも皆様を退職に向けてしっかりサポートしてまいりますので、どうぞご安心ください。ご不明なことやご心配なことがありましたら遠慮なく事務局までお尋ねください。お待ちしております。

また、財務相談役と呼ばれる担当者が皆様を訪問し、退職に向けた様々な準備について相談に乗らせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

これからもますます多忙な日々が続くことと思いますが、どうぞご自愛され、引き続き子どもたちの笑顔のためにご活躍ください。

2025年8月 吉日

一般財団法人 長野県退職教職員互助組合

理事長 松本 道明

【 目 次 】

1	長野県退職教職員互助組合（退教互）とは	2
2	退職後の生活と退教互の役割	3
3	退教互の事業概要	4
4	療養給付のしくみ	6
5	療養費給付申請書の作成方法	8
6	「退職支援ナビ」入力の手引き	10
7	「退職支援ナビ」入力内容の確認	13
8	よくある質問	14

〔退職後の生活設計のための参考資料〕

①	退職後の健康保険証はどうなるの？	20
②	医療費が高額になった時は？	21
③	退職金はどのくらい支給されるの？	22
④	財務相談役の訪問について	24
⑤	退職金を受け取るための手続きについて	25
⑥	大切な退職金の管理について	26
⑦	退職に係わる事務日程	27
⑧	退職後の生活に必要な関係諸団体連絡先	28

本資料は、公立学校共済組合の「退職予定者説明会」や市町村役場、年金相談センター、長野県教育委員会等からの情報をもとに、必要な事柄について選択して作成しています。参考資料としてご利用いただければ幸いです。**なお、詳細はそれぞれの機関・窓口に直接お問い合わせください。**

長野県退職教職員互助組合(退教互)とは

☆退職後の療養給付を中心事業に運営している互助組合です

長野県退職教職員互助組合（以下：退教互）は昭和40年4月に発足しました。

「退職後安心して暮らすために、医療費等の問題に対処するには現職中から」「自己は他によって救われ他は自己によって生き得る」という創立時からの願いや相互扶助の理念は今も変わりません。むしろ、国の高齢者医療制度や社会保険全般に対する後退が進む中、退教互の理念は輝きを増しています。

営利を目的とせず、仲間の助け合いの組織である退教互の事業（療養給付等）は、下記POINTに書かれているように、民間の保険商品とは全く異なった優れた制度です。退職組合員（本人）だけではなく配偶者も給付対象となるので、大変喜ばれています。

相互扶助の理念

『健康で元気なときは必要な方に療養給付を』

『病気やケガのときには自分に療養給付を』

退職後も組合員同士がお互いに助け合い、心豊かな日々を過ごしていただくために創立・運営されています。



POINT

退職後、掛金の支払いはありません

退職時に掛金不足額・年齢加算額を納めて給付資格を取得した後は掛金の支払いはありません。

健康状態の告知は不要です

資格取得時に過去に罹った病気や持病があっても、給付を受けることができます。

退職後から一生涯の給付です

ひと月の給付限度額はありますが、給付総額、日数、回数制限はありません。

資格取得後から何歳になっても給付を受けることができ弔慰給付もあります。

配偶者資格を取得した方も給付を受けることができます

年齢や職業を問わず、組合員本人の退職日の翌日以降に受診した医療費から、配偶者も給付を受けることができます。組合員本人が亡くなった後も、配偶者は引き続き給付を受けることができます。

他社の保険金や還付金があっても給付を受けることができます

公的医療保険の窓口負担の金額から給付額の計算をします。公立学校共済組合の保険証を使っている時も、退教互の給付への申請ができますので実質自己負担が0円になる場合もあります。

☆大きくかわる退職後の医療費負担

■退職後の医療制度

退職後、再就職する・しないにかかわらず、私たちは何らかの公的医療保険（共済組合の任意継続・国民健康保険・協会けんぽ・家族の被扶養者など）に加入しなければなりません。現行の医療制度の窓口負担割合は右表のとおり、69歳まではどの保険に加入しても自己負担割合は3割です。

現職中は、医療機関、薬局で窓口負担がどれだけ高額になっても、共済組合の附加給付と互助組合の療養費給付によって、1カ月の自己負担額がそれぞれ4,000円を超えることはありません。

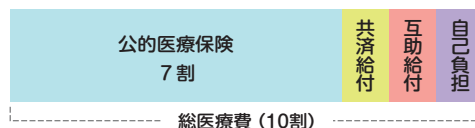
しかし、退職後は共済組合の附加給付と互助組合からの給付がなくなり、公的医療保険による負担軽減（高額療養費制度）以外は、窓口負担全額が自己負担となります。

〈資料は、令和7年8月1日現在〉

年 齢	69歳まで	70～74歳	75歳以上
窓口負担の割合	3割負担	2割負担	所得により 1割負担 2割負担
		現役並所得者 3割負担	

現職中の医療費負担はどうなっているの？

窓口負担した3割の支払いに対してあとから手厚い給付があるため最終的な負担は少額になります。



退教互に加入すると退職後の医療費負担はどうなるの？

公立学校共済組合、長野県教職員互助組合からの給付はなくなりますが、退教互からの給付があれば負担は軽減されます。

(自己負担3割の場合)

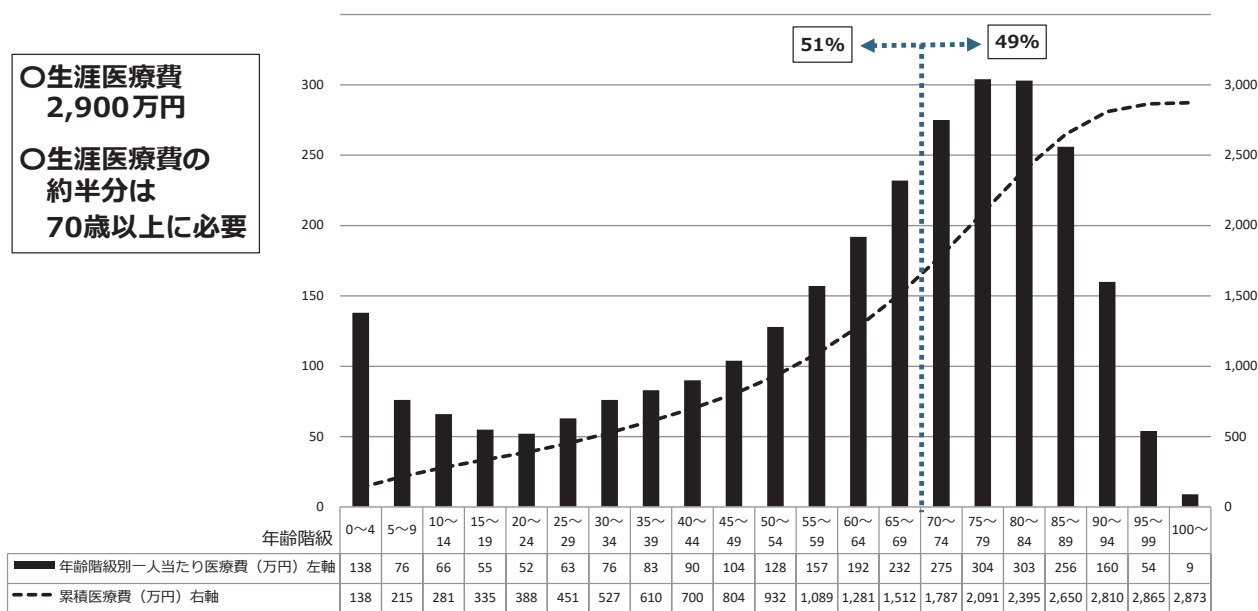


■年齢とともに増える医療費

下のグラフは国民1人あたりの年間医療費を表しています。年齢とともに医療費が増加していくことがわかります。

生涯医療費（令和4年度推計）厚生労働省資料より作成

- 生涯医療費 2,900万円
- 生涯医療費の約半分は 70歳以上に必要



1 共済事業

		内 容	備考
療 養 給 付	給付対象者	ア 退職組合員（本人） イ 退職組合員の配偶者※1 退職組合員（本人）が亡くなられても、配偶者の資格は継続します。ただし、次の場合は事実発生日をもって給付対象者としての資格を失います。 ・配偶者が再婚したとき ・配偶者が退職組合員の一親等以外の者との養子縁組により、新たな生活基盤を得るなどしたとき ・離婚したとき ウ 現職中に45歳以上で亡くなられた組合員の配偶者※1 ただし、次の場合は事実発生日をもって給付対象者としての資格を失います。 ・給付対象者になっている配偶者が再婚したとき	申請給付
	給付額	保険診療による自己負担分の1ヵ月の合計から2,000円を控除した額の5割。100円未満切り捨て（規定に定められた限度額まで）※2 ※3	
	給付期間	給付資格取得日から退職組合員（本人）・配偶者生存中	
単 身 者 給 付	給付対象者	ア 退職時に配偶者がいない組合員が、退職組合員（本人）資格を取得したとき イ 現職組合員（45歳以上）が亡くなられ、その配偶者が給付対象者として資格を取得したとき ウ 夫婦で退教互に加入の組合員で、退職時に退職組合員（本人）資格をそれぞれ取得したとき	申請給付 ※4
	給付額	45万円	

※1 給付対象者として資格を取得した場合。

※2 5年に一度、財政問題検討委員会が開催され退教互財政の見直しが行われます。

退教互の財政状況により給付内容を変更する場合がございます。

財政問題検討委員会が開催される時はホームページや退教互だよりでお知らせします。

※3 2019（H31）年4月1日から2023（R5）年3月31日に退職し、退職組合員資格を取得した方（世帯）には、旧給付基準適用措置があります。詳しくはホームページをご覧ください。

※4 退職支援ナビで手続きをした場合、申請は不要です。



		内 容	備考													
退 組 合 給 付	給 付 対 象 の ケ ー ス	〔現職組合員の場合〕 ア 退職組合員資格を取得せず脱退したとき イ 45歳未満で退職したとき ウ 死亡したとき（45歳以上の死亡で、配偶者が給付対象者となることを希望した場合を除く） 貸付未償還額がある場合は、直ちに償還していただきます。 〔退職組合員、配偶者※ ¹ の場合〕 ア 退職組合員資格を取得した後に退教互を脱退したとき イ 退職組合員が離婚したとき（給付対象の配偶者分として） ウ 退職組合員が亡くなられた後に、配偶者が給付対象者としての権利を辞退したとき エ 退職組合員が亡くなられた後に配偶者が再婚したとき オ 退職組合員が亡くなられた後に、配偶者が退職組合員の一親等以外の者との養子縁組により、新たな生活基盤を得るなどしたとき	申 請 給 付 ※ ⁴													
	給 付 額	〔現職組合員の場合〕 現職中に納入した掛金の合計額 〔退職組合員、配偶者※ ¹ の場合〕 弔慰給付相当額														
	そ の 他	脱退後の再加入はできません。														
弔 慰 給 付	給 付 対 象 者	ア 退職組合員（本人） イ 退職組合員の配偶者※ ¹	申 請 給 付													
	給 付 額	<table><thead><tr><th></th><th>< 本 人 ></th><th>< 配 偶 者 ></th></tr></thead><tbody><tr><td>ア 退職後 1 年未満で亡くなられた場合</td><td>30 万円</td><td>15 万円</td></tr><tr><td>イ 退職後 1 年以上 3 年未満で亡くなられた場合</td><td>20 万円</td><td>10 万円</td></tr><tr><td>ウ 退職後 3 年以上 5 年未満で亡くなられた場合</td><td>10 万円</td><td>5 万円</td></tr><tr><td>エ 退職後 5 年以上で亡くなられた場合</td><td>3 万円</td><td>2 万円</td></tr></tbody></table>			< 本 人 >	< 配 偶 者 >	ア 退職後 1 年未満で亡くなられた場合	30 万円	15 万円	イ 退職後 1 年以上 3 年未満で亡くなられた場合	20 万円	10 万円	ウ 退職後 3 年以上 5 年未満で亡くなられた場合	10 万円	5 万円	エ 退職後 5 年以上で亡くなられた場合
	< 本 人 >	< 配 偶 者 >														
ア 退職後 1 年未満で亡くなられた場合	30 万円	15 万円														
イ 退職後 1 年以上 3 年未満で亡くなられた場合	20 万円	10 万円														
ウ 退職後 3 年以上 5 年未満で亡くなられた場合	10 万円	5 万円														
エ 退職後 5 年以上で亡くなられた場合	3 万円	2 万円														

2 支部事業

郡市ごとに退教互の支部があり、総会・講演会・研修旅行・支部だよりの発行等を実施しています。退職組合員は、原則としてお住まいの支部に所属します。

3 退教互だよりの発行

退教互だよりは、年2回（7月・3月）ご自宅へお送りします。あわせて、退職組合員の方々へのお知らせを記載した「退教互だより別冊」も同封しております。



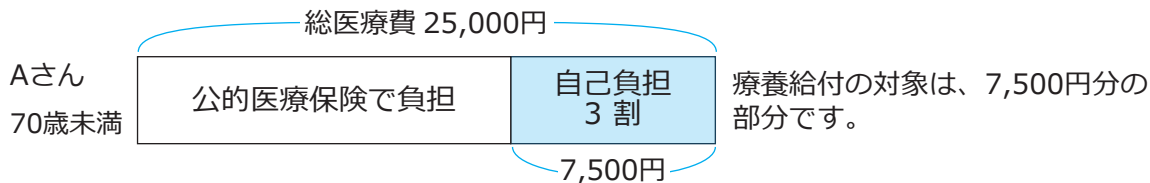
事業内容についてのお問い合わせは、退教互事務局まで 026-232-5331

〈2024（令和6）年4月受診分からの制度内容です〉

1 療養給付の対象

療養給付の対象は、保険診療による自己負担分です。

（例）



2 給付限度額（月額）※個人単位

	外来	入院
70歳未満	20,000円	20,000円
70歳以上	5,000円	20,000円

3 給付額の計算方法

$(1\text{カ月の自己負担分合計} - 2,000\text{円}) \times 0.5$

受診者別、入院・外来別

- ・100円未満切り捨て
- ・年齢別の給付限度額まで

【計算例】70歳未満 4月受診分

＜受診日＞	＜医療機関＞	＜区分＞	＜自己負担額＞	＜給付額＞
4/6	A 医院	外来	1,500円	$\{(1,500 + 460 + 3,000) - 2,000\} \times 0.5 = 1,480$ $\Rightarrow \underline{1,400\text{円 (100円未満切捨)}}$
4/6	B 薬局 (A 医院処方箋)	外来	460円	
4/10	C 病院	外来	3,000円	

4/12	C 病院	入院	57,600円	$(57,600 - 2,000) \times 0.5 = 27,800$ $\Rightarrow \underline{20,000\text{円 (給付上限額)}}$
------	------	----	---------	--

4 提出有効期限

受診月から3年間です。毎月5日（休日の場合は翌開局日）で締切りのため、受診してから丸3年にならないことがあります。

【例】令和8年4月受診分 → 令和11年4月5日が有効期限

2019（H31）年4月1日から2023（R5）年3月31日に退職し、退職組合員資格を取得した方（世帯）には、旧給付基準適用措置があります。詳しくはホームページをご覧ください。

5 療養給付の対象にならないもの

ご注意ください

以下は給付対象になりません。

- ・自費診療・健康診断・人間ドック・インフルエンザ等の予防接種
- ・文書料（診断書等）・保険のきかない鍼灸マッサージ・接骨院での保険外治療
- ・容器代・サポーター代・歯ブラシ代・補聴器・コンタクト代
- ・入院に関する諸費用（入院時食事療養費・生活療養費、室料差額、寝具代、その他雑費）
- ・車代・検査食代・特殊材料費・院内売店の販売品
- ・売薬（医師の処方箋以外の薬）
- ・介護保険（デイケア施設利用料等）

6 給付金の送金について

- ・毎月5日までに受付した申請分は、翌月または翌々月の25日（休日の場合は翌銀行営業日）に給付金を送金します。
【例】5月6日～6月5日に受付した申請
→ 7月25日または8月25日に送金
- ・退教互は送金通知を発行していません。マイページや通帳でご確認ください。

7 申請に必要な書類

申請の際は、「療養費給付申請書」の他に以下のいずれかの書類が必要です。

医療費通知のコピー

- ・保険者（国保や健保組合など）から発行される、ご自身が受診した医療機関や診療区分、自己負担相当額が記載されている書類。
- ・保険者によって書式などは異なり、紙で発行されているもの、ウェブからダウンロードするものなどがあります。
- ・マイナポータルから取得できる「医療費通知情報」をダウンロードし、印刷してご利用いただけます。
- ・特定の診療科を有する医療機関を受診した場合等、医療費通知に記載されないこともあります。その場合は、該当の医療費の領収書コピーが必要です。

領収書のコピー

- ・医療機関で支払いをしたときに発行される領収書のうち、「受診者氏名」「受診年月」「保険診療の自己負担額」が明記されているもの。
- ・手書きの領収書やレシートでも、必要事項が記載されていれば受付可能です。

5年に一度、財政問題検討委員会が開催され退教互財政の見直しが行われます。

退教互の財政状況により給付内容を変更する場合がございます。

財政問題検討委員会が開催される時はホームページや退教互だよりでお知らせします。

医療費通知が発行されている方は

医療費通知を添付して申請する

保険者から定期的に発行される医療費通知(受診年月や自己負担額が記載されている書類)を添付する申請方法です。専用の申請書を使うとさらに簡単に申請できます。

＜添付書類の準備＞

- ①医療費通知をコピー（片面コピー）
- ②申請しない医療費（ひと月合計 2,199 円以下の場合や、過去に申請済みの医療費）に取消線を記入
- ③医療費通知に記載されていない医療費がある場合は、該当の領収書をコピー

＜申請書作成手順＞

- ①受診者ごとに申請書の太枠内を記入

point

入院・外来ごと、受診年月ごとに段を変えて記入します。

1 枚の申請書に、最大で 12 ヶ月分記入することができます。

- ②申請書の後ろに医療費通知を重ね、左上をホチキス留め

point

申請書をめくったときに、医療費通知の記載面が見えるように添付してください。

point

医療費通知に記載されていない医療費があるときは、該当の領収書コピーを医療費通知と合わせて申請書の後ろに重ねて添付します。

医療費通知

長野 太郎 様の医療費は下記の通りです。

〇〇健康保険組合

対象期間 令和〇年1月～令和〇年10月 診療分

受診年月	医療機関等名称	診療区分	日数	費用額	自己負担相当額	食事療養・生活療養	回数	費用額	自己負担額
〇年1月	〇〇病院	医科外来	2	3,500	350	0	0	0	0
〇年1月	△△薬局	調剤	2	9,120	912	0	0	0	0
〇年1月	◇◇総合病院	医科外来	1	12,480	1,248	0	0	0	0
〇年1月	◇◇総合病院	医科入院	16	306,800	57,600	15	10,350	6,900	
〇年2月	□□クリニック	医科外来	1	12,480	1,248	0	0	0	0
〇年3月	□□クリニック	医科外来	1	32,480	3,248	0	0	0	0
〇年4月	□□クリニック	医科外来	1	12,480	1,248	0	0	0	0
〇年4月	△△薬局	調剤	1	14,090	1,409	0	0	0	0
〇年5月	〇〇病院	医科外来	2	3,500	350	0	0	0	0
〇年5月	△△薬局	調剤	2	9,120	912	0	0	0	0
〇年5月	□□クリニック	医科外来	1	12,480	1,248	0	0	0	0
〇年5月	◇◇総合病院	医科外来	2	13,540	1,354	0	0	0	0

(様式内添付2号一医療費通知)

療養費給付申請書

組合員番号	1 2 3 4 5 6	組合員氏名	長野 太郎
受診者氏名	長野 太郎	家 族 区 分	配偶者 (該当に〇印)
		国民健康保険 (印)	特別扶養者
(注) 国民健康保険は、障害のある子どものもので、国民健康保険を受けた方です。			
受 診 年 月	入院・外来区分	(事務給付入欄)	
〇 年 1 月	入院・外来	円	
〇 年 1 月	〇〇〇〇・外来	円	
〇 年 3 月	入院・〇〇〇〇	円	
〇 年 4 月	入院・〇〇〇〇	円	
〇 年 5 月	入院・〇〇〇〇	円	
〇 年 6 月	入院・〇〇〇〇	円	
〇 年 7 月	入院・〇〇〇〇	円	
〇 年 8 月	入院・〇〇〇〇	円	
〇 年 9 月	入院・〇〇〇〇	円	
〇 年 10 月	入院・〇〇〇〇	円	
年 月	入院・外来	円	
年 月	入院・外来	円	

〇申請書は受診者ごとに作成してください。

〇入院・外来ごと、受診年月ごとに段をかえてご記入ください。一般の申請用紙に最大12ヵ月分記入できます。また、申請書はコピーしてお使いいただけます。

〇提出期限は受診月から3年以内です。(毎月5日まで締切のため3年にならない場合があります)

〇医療費通知および領収書は、**申請書裏面に重ね、左上をホチキスでとめてください。**

〇書類は返却できません。(原本が必要な場合はコピーを添付してください)

〇毎月5日(5日が閉鎖日の場合は翌閉鎖日)で締切り、翌月25日(休日の場合は翌銀行営業日)に返却します。返金通知を発行していませんので、連絡およびマイページで入金をご確認ください。

この用紙に記載された内容は、「個人情報保護法」に基づき、当組合の業務以外には使用しません。

(0022-1)

(0022-2)

＜主な保険者の医療費通知発行時期＞

変更の可能性もあるため詳しくは保険者にお問い合わせください。

保険者	協会けんぽ	国民健康保険	後期高齢者医療
発行時期		1月～2月上旬	

＜申請時の留意事項＞

- ・公立学校共済組合からは医療費通知が発行されていません。マイナポータルから取得できる「医療費通知情報」を印刷したのもご利用ください。
- ・教職員互助組合から発行される「支払金のお知らせ」は申請に使用できません。
- ・受診していても医療費通知に記載されない場合があります。内容を確認のうえご申請ください。
- ・医療費通知に記載されている自己負担額は1円単位で表示されています。窓口では10円未満を四捨五入して支払うため、実際に支払った金額と通知に記載された金額が異なる場合があります。
- ・医療費通知は切らずに添付してください。切り取ると処理ができなくなることがあります。

医療費通知が発行されていない方は 領収書を添付して申請する

医療機関の窓口で発行される領収書を添付する申請方法です。

＜添付書類の準備＞

①領収書をコピー（片面コピー）

point

受診者氏名、受診年月、医療保険内の自己負担額が記載されている領収書をご用意ください。
手書きの領収書やレシートも、必要事項が記載されていれば受付可能です。

②受診者ごとに領収書をわけ

③入院分と外来分にわけ

point

訪問診療や調剤は外来に含めます。

＜申請書作成手順＞

①受診者ごとに申請書の太枠内を記入

point

入院・外来ごと、受診年月ごとに段を変えて記入します。
支払いをした月（領収書の発行日）ではなく、「診療を受けた月」「調剤した月」「入院していた月」を受診月欄に記入してください。
1枚の申請書に、最大で3ヵ月分記入することができます。

②領収書添付箇所（表面）に、月ごとに まとめた領収書をホチキス留め

受診年月		請求書 兼 領収書		受診者氏名	
令和〇年〇月〇日		氏名 長野 花子 殿			
初・再診料	医学管理	在宅医療	投薬	注射	処置
532点	0点	0点	68点	0点	0点
医療保険内の自己負担額			画像診断	リハビリ・他	病理診断
			0点	0点	0点
合計点数	負担率	負担金	保険外	未収金	領収印 
919点	3割	2,760円	500円	0円	
請求金額	未収金	領収金額			
3,260円	0円	3,260円			
〇〇市〇〇町 〇〇医院 0000-00-0000					

(様式共済第2号)

一般財団法人長野県退職教職員互助組合
療養費給付申請書

組合員番号	123456	組合員氏名	長野 太郎
受診者氏名	長野 花子	家族区分 (該当に〇印)	本人 被扶養者(※) 配偶者 特別被扶養者

(※)被扶養者とは、障害のある子どものうちで、退職金の認定を受けた方のことです。

受診年月	入院・外来区分(〇印)	(事務局記入欄)
×年4月	入院・外来	円
×年5月	入院・外来	円
×年5月	入院・外来	円

【注】同じ年月分(1日～31日受診)は必ずまとめてご申請ください。
(複数回受診の場合は、複数枚の申請書を作成してください。)

領収書

領収書

等領収書の原本が必要な場合は、領収書の原本を添付してください。

局日)で締切り、翌月25日(休日の場合は、前月25日)まで入金をご確認ください。

この申請書に記載された情報は、医療機関の業務に基き、当組合の業務以外には使用しません。
(2017.4)

＜申請時の留意事項＞

- ・必要事項が明記されていない領収書は返却場合があります。
- ・領収書はコピーで受付しますが、重複申請のないようにしてください。
- ・領収書は返却できませんので、原本が必要な方はコピーを添付するようにお願いします。
- ・領収書と一緒に「診療明細書」(診療内容・薬名等が書かれている書類)が発行されている場合、領収書に「医療保険内の自己負担額」が明記されていれば「診療明細書」の添付は不要です。
- ・口座振替の場合は、「領収額がわかる書類」と「受診者、受診年月、医療保険内の自己負担額がわかる書類」を揃えて添付してください。
- ・振込で支払った場合は、「振込金額がわかる書類」と「請求書」を揃えて添付してください。

退教互の資格取得の手続きは、本人によるデータ入力によって完了します。

期間：退職予定年度の12月1日～1月31日

期間内に入力手続きの完了をお願いします。

事前に「退職支援ナビ」入力内容の確認（P13）とよくある質問（P14～P19）に目を通してください。
また、退教互ウェブサイトの「退職予定の皆さま」の「退職支援ナビ ー入力ガイドー」にも掲載しております。あわせてご覧ください。

資格取得方法や入力について疑問点がございましたら財務相談役または退教互へ気軽に相談ください。

① 退職支援ナビの入り方

マイページ（taikyogo.com）にログイン。「退職手続き」から「退職支援ナビ」に進みます。

QRコード



② 配偶者情報

配偶者情報を入力します。生年月日の間違いがないように確認をお願いします。

配偶者の有無
☒ いる ☐ いない
 配偶者の有無を選択

配偶者の氏名
 苗字と名前はスペースで区切って入力
 例 退職 花子

配偶者の氏名カナ
 苗字と名前はスペースで区切ってカタカナ入力
 例 タイヨウ ハナコ

配偶者の生年月日
 西暦で"/"とスラッシュで区切って入力
 例 1967/04/01

配偶者の教職員経験※
☒ 現在、教職員である
☐ 教職員であったが退職している（含、再任用教職員）
☐ 教職員経験はない
※長野県内の国公立小学校・中学校・特別支援学校・義務教育学校（小中一貫校）・公立高等学校及び教育関係機関に勤務の正規教職員
 上記以外は 教職員経験はない を選択

同時退職チェック
☐ 今年度同じ日に退職をする
※夫婦で今年度同じ日に退職をされる場合は、チェックをして下さい。

配偶者の職員番号
 数字を入力
退教互に加入している（加入していた）場合は必ず入力してください。
 例 999999

組合員番号
 数字を入力
既に配偶者が退職組合員番号を取得している場合は必ず入力してください。（職員番号ではありません）
 例 888888

配偶者の有無「いる」の場合

- ・ 普段お使いの氏名や漢字が違う場合は、事前にご連絡をお願いします。
- ・ 旧字など表示ができない漢字の場合は、表示できる文字に置き換えます。
- ・ 生年月日は西暦（半角数字）で入力をするか、カレンダーで選択をしてください。
- ・ 配偶者が教員である（あった含む）場合は、職員番号の間違いがないかを確認してください。

【例外】

- ・ 配偶者が45歳未満で退職し、現在名字が変更になっている場合はエラーになってしまいます。45歳未満で退職している場合は、「教職員経験はない」に選択してください。

配偶者の有無「いない」の場合

- ・ 入力項目がありませんので「次へ」を選択し、進みください。

③ 資格取得

それぞれの条件について表示されます。

45歳未満の方は資格を取得できませんので資格選択がありません。

資格を取得する場合は、掛金不足額・年齢加算額を納入してください。

掛金総額 A	1,000,000円
納入掛金合計額 B	989,086円
掛金不足額 C (A - B)	10,914円
年齢加算額 D 0年 ※1	0円
納入する金額 C + D	10,914円

※1 45歳～61歳で退職の場合(年数×20,000円)

資格を取得しない場合は、納入いただいた掛金合計額をお返しします。

納入掛金合計額	989,086円
---------	----------

貸付未償還額があります。一括繰上償還してください。

普通貸付	1,150,000円
教育貸付 ※2	570,000円
合計	1,730,000円

※2 複数件ご利用の場合は、合計額を表示しています。

※表示している全ての金額は現時点での見込額です。

掛金不足額

- ・掛金総額に対し不足する額です。どなたにも掛金不足額は発生します。

年齢加算額

- ・定年退職者との公平性を担保するため、本年度の定年退職年齢から退職する年度内に達する満年齢を差し引いた年数に2万円を乗じた額です。(P14参照)

貸付未償還額

- ・貸付未償還額があるかたは、退職手当支給日に一括繰上償還となります。

○資格を取得する (条件により選択項目の違いがあります。実際の画面で確認してください)

	2人分の資格を取得	1人分の資格を取得	配偶者資格を継続 (取得)
選択	・本人資格と配偶者資格を取得する	・本人資格のみ取得する ・本人資格を取得する ・資格を取得する	・配偶者資格を継続する ・配偶者資格を取得する

○資格を取得しない (45歳未満は資格取得の選択がありません)

	45歳以上	45歳未満
選択	資格を取得しない	次へ

資格取得時のお願い

- ・配偶者が現在現職中や教職員経験がなくても配偶者資格を取得することができます。
- ・同時退職の場合は、組合員本人となる方が先に「本人資格と配偶者資格を取得する」の選択をしてください。配偶者資格となる方はその後、入力してください。

④ 住所登録

現在の住所を入力してください。

現在の住所
退職日前の住所を入力してください。

退職後の住所
退職後3か月以内に変更がある方は退職後の住所を入力してください。

郵便番号
〒ハイフンで区切って入力
例 380-0846
郵便番号検索はこちら

住所
都道府県から入力
例 長野県長野市旭町

番地
「丁目」「番地」等は「〒ハイフン」で入力
例 4-25-6

方書
マンション名、アパート名等があれば入力
例 グランドハイム801号

電話番号
半角数字「〒」ハイフンありで入力。電話番号が無い場合は未入力
例 026-123-4567

⑤ 給付金を受取る口座登録

給付金(単身者給付金・療養給付金・弔慰金)を受取る口座を指定してください。
○各種金融機関名が表示されますが、可能な限り八十二銀行をご指定下さい。

口座情報(普通預金口座のみ)

金融機関・支店
検索ボタンを押して該当の金融機関を指定してください。
可能な限り八十二銀行をご指定ください。

口座名義フリガナ
口座名義フリガナが違う場合はお問い合わせください。

金融機関
支店
預金種別
普通預金
口座番号
7桁の数字を入力
例 1234567
※ゆうちょ銀行の口座番号は「ゆうちょ銀行」で入力してください。
口座名義フリガナ
苗字と名前はスペースで区切って入力
例 タグノ タロウ

⑥ 引落し(振替)口座登録(該当者のみ表示)*

引落し(振替)口座の入力
掛金不足額を口座から引落し(振替)しますので、八十二銀行か三菱UFJ銀行のどちらかを指定してください。
○退職互財務相談役の手配で口座開設をされた方は、三菱UFJ信託銀行の口座をご指定下さい。
○上記以外の方は、八十二銀行の口座をご指定下さい。

口座情報(普通預金口座のみ)

八十二銀行 三菱UFJ信託銀行
どちらかの金融機関を選択してください

金融機関選択
掛金不足額・年齢加算額・貸付未償還額を引落し(振替)する金融機関を指定します。
三菱UFJ信託銀行指定ご希望の方は財務相談役にご連絡をお願いします。

支店
長野支店

預金種別
普通預金

口座番号
7桁の数字を入力
例 1234567

預金者氏名
例 長野 太郎

苗字と名前はスペースで区切って入力
例 退職 太郎

預金者フリガナ
例 タグノ タロウ

⑦ 入力内容を確定と規程の確認

マイページ 規程を確認して登録を完了してください

生年月日 一般財団法人 長野県退職教職員互助組合定款
教職員 第1章 総 則
(名称)
職員番号 第1条 この法人は、一般財団法人長野県退職教職員互助組合という。
(事務所)
組合員 第2条 この法人は、主たる事務所を長野県長野市に置く。
第2章 目的及び事業
(目的)
給付金 第3条 この法人は、組合員に対する福利厚生事業を実施することにより、組合員並びにその親族の生活と福祉の増進を図り、もって長野県における教育の振興発展と文化の向上に寄与することを目的とする。なお、組合員とは第34条に規定する者をいう。

銀行 八十二銀行
支店 [選択]
口座番号 0123456
預金者氏名 [選択]
預金者フリガナ [選択]

規程を確認して登録を完了してください

確定

入力内容を確定する

【⑥の引落し(振替)口座登録で八十二銀行をご指定の方へ】

⑦の確定後、PDFファイルのダウンロードが始まります。「預金口座振替依頼書」「預金口座振替申込書」を片面印刷してください(スマホで登録した方はコンビニ等で印刷をすることが可能です。)指定の場所に預金届出印を押印し、退教互へ提出してください。

【資格取得などの再確認や変更方法】

①からやり直してください。

「退職支援ナビ」入力内容の確認

「退職支援ナビ」で入力していただきたい項目です。記入していただき、準備をお願いします。
当ホームページに「退職支援ナビ 入力ガイド」があります。最新情報や資格取得の方法なども載せますので、ぜひご覧ください。

[配偶者情報]

有	無	あり	なし
氏	名		
氏	名	カ	ナ
生年月日（西暦）	例 1970 / 08 / 09		
教職員経験	現在、現職	教職員だったが退職 （退職時40歳以上）	教職員経験はない （または退職時40歳未満）
職員番号			
（退職）組合員番号 ※ （すでに取得している方）			

※配偶者が資格取得をしていない場合や不明の場合は、空白。

[本人情報]

給付金を受取る口座 （療養給付、退組合給付等）	八十二 銀行 支店	
口座番号		
引き落とし（振替）口座 （掛金不足額、年齢加算額、貸付償還）	八十二銀行	三菱UFJ信託銀行
口座番号		

- ・本人名義の口座をご指定ください。
- ・掛金不足額などの引落とし（振替）口座や、給付金を受取る口座を事前に決めておくと、スムーズに進むことができます。
- ・療養給付など給付金を受取る口座は、なるべく八十二銀行のご指定をお願いします。八十二銀行以外の場合、規定の振込手数料が必要となります。振込手数料は退教互が負担しますが、皆さまの掛金から支出することになりますので、この支出を可能な限り少なくするためです。

○貸付金の未償還元利金・掛金不足額・年齢加算額がある方は4月15日（土日は前営業日）に引き落とします。
○資格取得で「本人資格と配偶者資格を取得する」以外を選択した方は、5月25日（土日は翌営業日）に送金します（単身者給付、退組合給付）。
○不明な点がございましたら必ず長野県退職教職員互助組合（TEL:026-232-5331）または財務相談役までお尋ねください。

資格取得について

Q なぜ退職支援ナビを入力しないといけないのですか

A 現職組合員である皆さんは、退職を迎えるにあたり、退職組合員資格を取得するか、脱退するかを選択していただく必要があります。
手続きは退職支援ナビで行うため、入力をお願いします。

Q 4月から再任用で働きます。それでも退職支援ナビを入力しないといけないのですか

A はい。退職となりますので早めに入力をお願いします。
次の方も現職組合員としての資格がなくなりますので、入力をお願いします。

- ・県外で新規採用になる方
- ・正規職員から臨時職員等になる方

Q 退職組合員資格を取得するための条件について教えてください

A

- ① 退職時に45歳以上の現職組合員であること。
- ② 掛金総額（100万円）になるように掛金不足額を納入すること。
すべての組合員に掛金不足額があります。
例） 30歳までに加入し62歳で退職する方の掛金不足額は約1万～2万円です。
- ③ **定年前に退職（61歳以下）をする方は、年齢加算額を納入すること。**
定年退職者との公平性を担保するため、定年退職年齢（62歳）から退職する年の年度年齢を差し引いた年数に2万円を乗じた額を年齢加算額として納入していただきます。
例）退職する年度年齢が55歳の方は（62歳－55歳）×2万円＝14万円です。
退職する年度年齢が61歳の方は（62歳－61歳）×2万円＝2万円です。
- ④ 貸付未償還額を一括納入すること。
退職手当支給後に指定口座から引落としもしくは振込みにて納入していただきます。貸付未償還額の分割償還や償還期限の延期は出来ません。

Q いつ脱退しても現職中の掛金が全額戻りますか

A 退職組合員資格を取得しない方※は全額戻ります。ただし、資格取得をした後に脱退すると掛金総額のすべては戻りません（退職組合員の退組合給付基準になります）。

※「配偶者資格を取得する」、「配偶者資格を継続する」、「資格を取得しない」、45歳未満の方。

Q 夫婦二人とも退職組員の現職組合員です。「退職組合員本人資格と配偶者資格」で取得した方がいいか、それぞれが「退職組合員本人資格」を取得した方がいいのかわかりません。資格の取り方による違いを教えてください。

A

	退職組合員本人資格と配偶者資格を取得	それぞれが退職組合員本人資格取得	
掛 金 総 額	100万円	100万円	100万円
給付対象者	2人	1人	1人
単身者給付	なし	45万円	45万円
メ リ ッ ト	・ 掛金総額100万円で、夫婦二人が療養給付を受けられます。 ・ 配偶者資格を取得した方は、現職中でも療養給付を受けることができます。 ・ 配偶者が納めた掛金は、配偶者の退職時に全額お返しします。	・ ご自身の口座を給付金の受け取り口座に設定できます。 ・ 単身者給付として各々に45万円が給付されます。 ・ 離婚した場合も資格に影響はありません。	
デメリット	・ 給付金の受取口座は、退職組合員本人名義の口座となります。夫婦別々に設定することは出来ません。 ・ 離婚した場合、配偶者資格は取り消されます。	・ 世帯でみると、「退職組合員本人資格と配偶者資格」を取得するよりも、納める掛金が増えることになります。 ・ 同時退職ではない場合、配偶者は自身が退職組合員本人資格を取得するまでは療養給付を受けることができません。	

Q プリンターが自宅にありません。どうすればいいですか。

A コンビニで印刷することが出来ます。お近くのコンビニのアプリを使って印刷をしてください。



Q 銀行名や支店名を検索しても表示されない時はどうすればよいですか？

A

- ・ まず「検索」を押してください。次の画面にて銀行選択や支店選択が選べます。
- ・ 金融機関名の検索では「JAバンク」ではなく正式名称の「〇〇農業協同組合」で検索してください。
- ・ ゆうちょ銀行の支店は漢数字で検索してください。



療養給付全般

Q 暫定再任用中でも療養給付の申請はできますか？

A 申請できます。組合員証に記載されている資格取得日以降に受診した医療費のうち、保険診療分が対象となります。

Q 配偶者はまだ退職していませんが、療養給付の申請はできますか？

A 配偶者資格を取得していれば申請できます。退職組合員と同様、組合員証に記載されている資格取得日以降に受診した医療費のうち、保険診療分が対象となります。

Q 退職組合員と配偶者が異なる保険証を使用していますが療養給付の申請はできますか？

A 申請できます。使用している保険証の種類にかかわらず、保険診療分が給付の対象となります。

Q 同じ受診月分を2回に分けて申請できますか？

A できません。領収書の追加申請がないように、1日～31日受診分は必ずまとめて申請してください。

Q 入院と外来は合算できますか？

A できません。入院と外来は別に計算します。

Q 退職組合員と配偶者の医療費は合算できますか？

A できません。受診者ごとに計算します。

Q 自動で給付になりますか？

A 自動で給付にはなりません。申請書と添付書類の提出が必要です。

Q 療養費給付申請書が欲しいときはどうすればいいですか？

A 以下のいずれかの方法で取得できます。また、コピーしてお使いいただけます。

- ・退教互ホームページからダウンロードする
- ・「療養費給付申請書用紙送付依頼書」に送料分の切手を添付し退教互事務局へ郵送依頼する
- ・県教組の各支部局へ取りに行く（長水支部の場合は退教互事務局へ）

Q 配偶者分の療養給付は、配偶者の口座に振り込まれますか？

A いいえ。給付金は、組合員本人・配偶者分まとめて退職組合員の口座へ振り込まれます。配偶者の口座に振り込むことはできません。ただし、組合員本人死亡の場合は除きます。

療養給付の添付書類について

Q 領収書や医療費通知は、縮小コピーや両面コピーをしてもいいですか

A できるだけ原寸大でコピーしてください。また、両面コピーはご遠慮ください。

Q 「受診（調剤）した月」と「支払いをした月」が異なるときは、どのように申請すればいいですか？

A 「受診（調剤）した月」でご申請ください。例えば、4月に受診し、5月に支払いした場合は、「4月分」として申請します。

Q レシートや手書きの領収書でも申請できますか？

A 受診者氏名、受診年月、保険診療による自己負担が記載されていれば申請できます。必要事項が記載されていない領収書は処理が出来ないため、返却する場合があります。

届出事項の変更について

Q 届出事項に変更があったときはどうしたらいいですか？

A 組合員証に記載されている方に下記のような変更があった場合は、退教互事務局にご連絡ください。
・届出用紙は一部を除き退教互事務局より送付します。

変更事項	届出用紙	ダウンロード
送り先の住所の変更や住居表示変更の場合	記載事項変更届 退職組合員資格取得届	○
給付金の受取口座番号など変更があった場合など※ ¹	給付金送金先指定書	○
離婚された場合、退教互を脱退される場合	退組合給付申請書	×
亡くなられた場合※ ²	弔慰金給付申請書	○

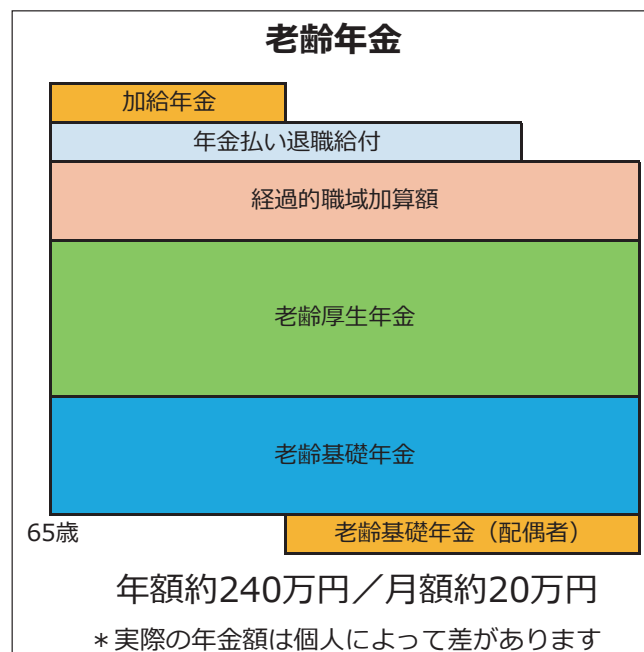
※¹ 口座の解約・変更の場合は、指定日に送金できません。金融機関の統廃合により変更等がありましたらご連絡をお願いします。また、なるべく八十二銀行を指定いただくようお願いします。

※² 弔慰金の請求はお早めをお願いします。亡くなられた日から3年以内に弔慰給付申請書の提出がないと時効になります。

年金について

Q 私の場合はいつからもらえますか？

A 2026（令和8）年3月末で退職される方は、65歳の誕生月の翌月分から「老齢年金」を受給することができます。受給するには手続きが必要です。誕生日の2～3カ月前に共済組合本部より書類が送られてきますので、**期日までにご自分で手続きをしてください。**



Q いくらくらいもらえますか？

A 年額約240万円の支給（勤続38年の場合）となります。
支給日は、偶数月の15日で、前2カ月分が支給されます。

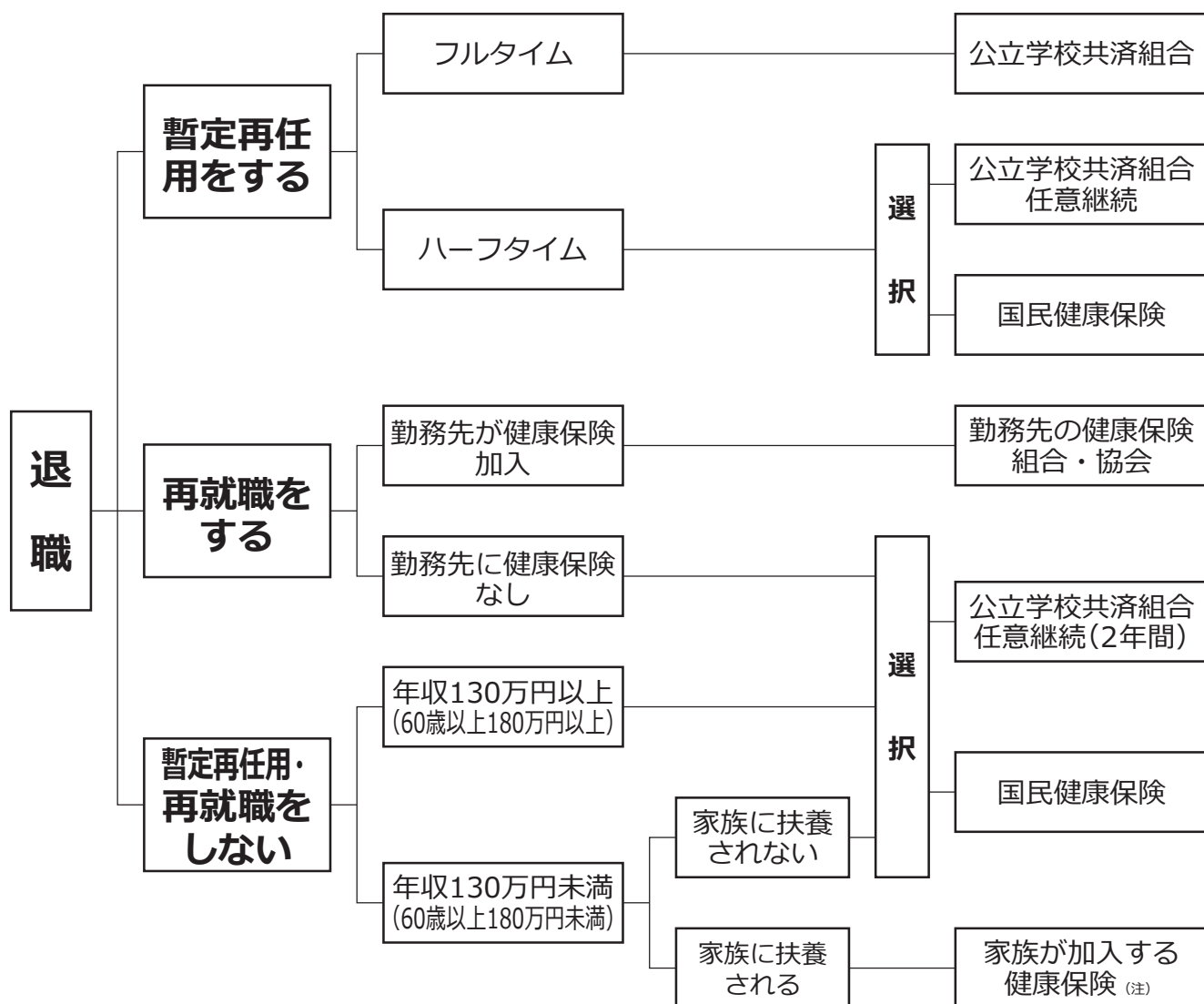
Q 任意継続組合員制度と国民健康保険との比較

	任意継続組合員（公立学校共済組合）	国民健康保険
加入資格	退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった人	社会保険等に参加できない人
加入期間	- 退職後2年間 - 退職後、日を空けての加入不可 - 途中で脱退は可能だが、再加入不可	
掛 金	退職時の標準報酬月額を基礎として算出	世帯単位で、前年の所得のほか、被保険者の数等に応じて、市区町村が決定

① 退職後の健康保険証はどうなるの？

○ 退職後の健康保険の選択と手続き

- 1 退職後は状況に応じた健康保険に加入しなければなりません。どの健康保険も窓口での自己負担割合は同じです。
- 2 暫定再任用職員としてフルタイムで勤務する場合は、引き続き公立学校共済組合と教職員互助組合の組合員となります。ハーフタイムで再任用をする場合または、定年前再任用短時間勤務制を利用する場合は、公立学校共済組合任意継続組合員となるか国民健康保険に加入するかを選択します。
- 3 退職後に自分がどの健康保険に加入すべきかを確認し、所定の手続きをする必要があります。



- 任意継続組合員になるには、退職の日から20日以内に申請し掛金を納入します。
- 国民健康保険に加入する場合は、各市町村の国民健康保険担当課へお問い合わせください。

(注) 各健康保険組合によって要件が異なります。必ず加入先の健康保険へ問い合わせてください。

② 医療費が高額になった時は？

高額療養費制度があります

自己負担する医療費が高額になって家計を圧迫することのないよう、**一定額以上の医療費は公的医療保険で負担するという目的で設けられたのが高額療養費制度**です。

医療機関で1カ月の窓口負担が一定の限度額を超えると、超えた分が高額療養費として公的医療保険から支給されます。



＜70歳未満の場合＞

窓口負担が自己負担限度額を超えたとき、超えた分が高額療養費としてあとから払い戻されます（償還払い）。ただし、「限度額適用認定証」（低所得者は「限度額適用・標準負担額減額認定証」）を提示することで、医療機関への支払いが償還払いではなく自己負担限度額までとなります。この認定証は、公的医療保険に申請して交付を受けます（医療機関への支払いをする前に認定証の交付を受ける必要があります）。

※医療機関の窓口で「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示がない場合は、高額療養費申請（償還払い）への取扱いとなり、自己負担限度額を超えた分があとから払い戻されます。詳しくは各加入保険へご確認ください。

医療費の自己負担の上限額

＜69歳以下の方の上限額＞

＜令和7年8月1日現在＞

	適用区分	ひと月の上限額（世帯ごと）
ア	年収約1,160万円～ 健保：標報83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円超	252,600円 + (医療費 - 842,000) × 1% 【140,100円】
イ	年収約770～約1,160万円 健保：標報53万～79万円 国保：旧ただし書き所得600万～901万円	167,400円 + (医療費 - 558,000) × 1% 【93,000円】
ウ	年収約370～約770万円 健保：標報28万～50万円 国保：旧ただし書き所得210万～600万円	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1% 【44,400円】
エ	～年収約370万円 健保：標報26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下	57,600円 【44,400円】
オ	住民税非課税者	35,400円 【24,600円】

- ☐ 1つの医療機関等での自己負担（院外処方代を含みます。）では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担（69歳以下の場合は2万1千円以上であることが必要です。）を合算することができます。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。
- ☐ 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合、4回目以降の自己負担限度額は【 】の額になります。
- ☐ 高額療養費制度が変更になる可能性があります。
- ☐ 70歳以上の方の上限については厚生労働省のサイトをご覧ください。

③ 退職金はどのくらい支給されるの？

○ 退職金の計算のしかた

1 退職金を計算する場合、自分は長野県退職手当条例の第〇条の適用になるかを確認します。

勤続年数 退職理由	10年以下	11年～24年	25年以上
勸奨・定年	3条	4条	5条
自己都合	3条		

2 以下の式にあてはめて計算をします。

$$\begin{aligned}
 & \text{退職手当額} \\
 & \text{基本額} \\
 & \left(\begin{array}{l} \text{ピーク時の給料月額+} \\ \text{教職調整額} \\ \text{(管理職は給料月額のみ)} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{ピーク時までの勤務} \\ \text{期間に応じた支給率} \\ \text{ア} \end{array} + \begin{array}{l} \text{退職時の給料月額+} \\ \text{教職調整額} \\ \text{(管理職は給料月額のみ)} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{退職時までの勤務期} \\ \text{間に応じた支給率} \\ \text{ア} \end{array} - \begin{array}{l} \text{ピーク時までの勤務} \\ \text{期間に応じた支給率} \\ \text{ア} \end{array} \right) + \begin{array}{l} \text{調整額} \\ \text{イ} \end{array} \\
 & \text{勤続35年未満退職の場合はこの部分が加算される} \\
 & - \begin{array}{l} \text{退職金にかかる} \\ \text{税金} \\ \text{ウ} \end{array} = \text{実質の支給額}
 \end{aligned}$$

ア 勤務期間に応じた支給率（長野県退職手当条例第4、第5条適用の場合）

勤続年数	支給率	勤続年数	支給率	勤続年数	支給率
20年	24.586875	26年	34.77735	32年	43.81695
21年	26.260875	27年	36.28395	33年	45.32355
22年	27.934875	28年	37.79055	34年	46.83015
23年	29.608875	29年	39.29715	35年	47.709
24年	31.282875	30年	40.80375	36年	(以下同じ)
25年	33.27075	31年	42.31035		

イ 調整額

採用されてから退職するまでの在職期間の各月ごとに、職員の区分に応じて定める調整額を算定し、その額の多いものから60月分の調整額を合計したものです。※不明の場合は事務担当者に確かめる。

		区分	調整月額		級	区分	調整月額
校長	期末手当加算20%の方	2	59,550円	学校事務職	6	4	43,350円
	特別調整額14%の方または6種以上の方	3	54,150円		5	5	32,500円
	上記以外の方	4	43,350円		4	6	27,100円
教頭	特別調整額12%の方または7種以上の方	5	32,500円	学校栄養職	3	7	21,700円
	上記以外の方	6	27,100円		5	6	27,100円
教諭	期末手当加算10%の方	6	27,100円		4	7	21,700円
	期末手当加算5%の方	7	21,700円		3	7	21,700円

* 学校栄養職の3級は、期末勤勉加算5%の者

※自己都合退職者で勤務年数が10年以上24年以下の人は、計算額の2分の1になります。

ウ 税金

○ (退職手当額 - 特別退職所得控除額) × $\frac{1}{2}$ = 課税対象額

○ 下記の「特別退職所得控除額早見表」と「退職金にかかる税額早見表」により、おおよその額を把握してください。

特別退職所得控除額早見表

勤続年数	控除額	勤続年数	控除額	勤続年数	控除額
16年	640	32年	1,640	41年	2,270
18年	720	33年	1,710	42年	2,340
20年	800	34年	1,780	43年	2,410
22年	940	35年	1,850	44年	2,480
24年	1,080	36年	1,920	45年	2,550
26年	1,220	37年	1,990		
28年	1,360	38年	2,060		
30年	1,500	39年	2,130		
31年	1,570	40年	2,200		

(単位：万円)

退職金にかかる税額早見表

課税対象額	税額合計(円)	所得税額(円)	住民税額(円)
50万円	75,525	25,525	50,000
100万円	151,050	51,050	100,000
120万円	181,260	61,260	120,000
140万円	211,470	71,470	140,000
160万円	241,680	81,680	160,000
180万円	271,890	91,890	180,000
200万円	304,652	104,652	200,000
250万円	405,702	155,702	250,000
300万円	506,752	206,752	300,000
350万円	628,222	278,222	350,000
400万円	780,322	380,322	400,000
450万円	932,422	482,422	450,000

○ 自分の退職金を試算してみましょう

教諭の場合

【勤続35年以上で定年退職の場合】 ※定年延長2年として
ピーク時給料号俸 教育職（3）2級151号に当てはめると

●ピーク時給料月額※（教職調整額4%含む） 430,456円

※ピーク時給料月額…定年延長等により給料月額が減額される前の給料月額

●退職時の給料月額（教職調整額4%含む） 301,289円

●退職時までの勤続年数 40年

●ピーク時までの勤続年数 38年

●退職手当の調整額（調整月額区分6） 27,100円

●退職日までの勤務期間に応じた支給率 47.709

●ピーク時までの勤務期間に応じた支給率 47.709

※勤続年数35年未満の退職者は、ピーク時から退職時までの勤務期間に応じた加算額があるが、勤続年数35年以上は支給率が一定となるため、加算額はない。

① 基本額 $430,456円 \times 47.709 + 301,289円 \times (47.709 - 47.709) = 20,536,625円$
※乗ずる支給率が0なので加算額は0となる

② 調整額 27,100円×60月 = 1,626,000円

③ 退職手当額（①+②） 20,536,625円 + 1,626,000円 = 22,162,625円

④ 特別退職所得控除額 控除額早見表で 22,000,000円

⑤ 課税対象額 $(22,162,625 - 22,000,000) \times \frac{1}{2} = 81,312円$

⑥ 税金 税額早見表で（1ランク上に当てはめてみる） 75,525円

⑦ 実質の支給額 22,162,625 - 75,525 = 22,087,100円

○退職金からの借入金の返済

- 1 「共済組合」からの借入金⇒ 残金全額が退職金から天引きされます。
- 2 「互助組合」からの借入金⇒ 残金全額を退職金から返済する手続きをご自分でします。
- 3 「退教互」からの借入金⇒ 退教互から連絡がきます。残金全額を返済する手続きをご自分でします。

※退職金の試算額は、あくまで参考としてご覧ください。

④ 財務相談役の訪問について

退職を目前にすると、退職に向けた手続きや諸準備で誰もが混乱しがちです。そこで退教互では、退職時の先生方のお手伝い役として「財務相談役」を各地区担当として配置し、先生方お一人おひとりに対して「退職金」や「年金」また退職後の「健康保険」などの説明をできる体制を整えています。

(1) 財務相談役と連絡先

財務相談役との相談をご希望の方は、退教互事務局までご連絡ください。

TEL 026-232-5331

026-234-5067

(2) およその訪問予定

時期・場所等	財務（退職）相談・手続等の内容
◇9月下旬～1月 〔個別：学校or自宅〕	◎資料『新たな出発に向けて』を使って退教互の説明・退職に関する概略説明 ○退職前後の様々な手続きについて ◎ナビ入力の説明 ◎退職金を受け取るための新規銀行口座の開設等 ≪口座開設に必要な書類は、財務相談役が持参します≫ ・銀行への届け出印と本人確認の書類（運転免許証等の顔写真のあるもの）のコピーを、ご用意ください。 ・開設した通帳は2週間ほどで自宅へ郵送されます。
◇2月～3月中旬 〔個別：学校or自宅 orご指定場所〕	◎退職金からの支払いと預け入れの相談や手続き ○『ご退職者特別プラン』作成のお手伝い ・退教互の掛金不足額等や貸付金支払いの手続き ・各種返済金や各種支払金等を各金融機関に送金するための書類作成 ・定期預金など、退職金の預け入れについて必要な書類の作成 ・お預かりする通帳等は、退職金が入金し諸手続きが完了後自宅へ郵送されます。

ご不明な点がございましたら、担当の財務相談役にお気軽にお尋ねください。

⑤ 退職金を受け取るための手続きについて

退職金は、県教委義務教育課（教職員係）より支給されます。

○ 手続きの手順

- 1 退職金の管理も考え、どの金融機関に振込んでもらうのか、その金融機関や口座を自分で決定します。
- 2 例年、12月中旬～1月中旬に「退職手当に関する申出書」（退職手当を受け取る金融機関と口座番号の届け）が学校事務職員より配布されます。学校経由で提出します。

※提出前に必ずコピーを取っておきましょう。

- 3 退職金の管理について具体的に考えます。
「退職手当に関する申出書」で指定した普通預金口座に一括で振込まれますので、これからの生活に必要な資金をどの金融機関に振り分けるのかなど、具体的な管理について考えなければなりません。

- 4 退職金が、一括で振込まれます。

《4月15日の予定》

- ・指定した金融機関の口座に振込まれているか確認をします。
- ・指定した手続きがなされているか確認をします。
- ・振込み金額については、県教委から送付される書類で確認をします。
- ・共済組合の貸付未償還額は退職金より差し引かれます。
- ・互助組合、退教互の貸付未償還額は返済手続きを行います。
- ・4、5月分の住民税が引かれます。

○ 金融機関の選択

- ・退職金は、退職後の大切な長期資金になるので、安全性や利回りなどを考慮して金融機関を選びましょう。
- ・退職金の「分散振込み」はできません。各種送金や預貯金など、分散に必要な手続きは、各自で金融機関に出向き、それぞれご自身が手続きをします。この時は、1件ごとに手数料が必要となります。

(様式第1号)

退職手当に関する申出書

年 月 日

長野県教育委員会 様

所 属 _____
ふりがな _____
氏 名 _____
職員番号 _____

(職員死亡の場合 遺族氏名 _____)

年 月 日退職(予定)(死亡)に伴う退職手当については、下記の口座に支払ってください。

記

1 退職手当の支払金融機関等

(1) 支払を希望する金融機関(該当に○)

ア 給与支払口座 ⇒ (2)への記入は不要
イ 給与支払口座以外 ⇒ (2)に記入する

(2) 給与支払口座以外を希望する場合の支払金融機関

金融機関/支店名	支店					
金融機関/支店コード						
口座の種類(該当に○)	普通		当座			
口座番号(7桁)						

2 退職後の住所(通知送付先)

郵便番号	
ふりがな	
住 所	

3 退職後の職業

就職先	
就職(予定)年月日	年 月 日

(裏面の記入要領をよく読んで記入してください。)

⑥ 大切な退職金の管理について

退職金は、4月15日にご自身が指定する口座に振り込まれます。退職金を確実に受け取るために、12月中旬から1月中旬に提出する「退職手当に関する申出書」と「退職所得申告書」が大切です。

「退職手当に関する申出書」は退職金を受け取る金融機関と口座を指定する書類です。ご自分名義の口座をご自身で指定します。また、「退職所得申告書」は、勤続年数等の申告をします。

いずれも大切な書類です。事務職の先生としっかりと確認してから提出しましょう。確認のため、必ずコピーを取っておきましょう。

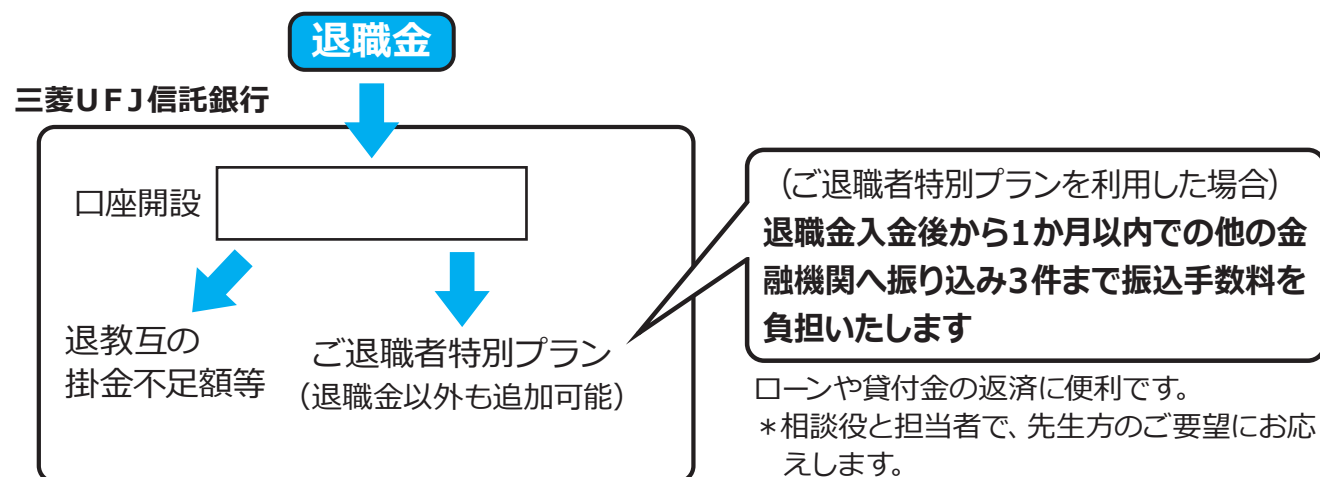
さて、大切な退職金を安全に管理するにはどのようにしたらよいでしょうか。

- 1 安全で安心な金融機関を選択する。
⇒ホームページ等で、各金融機関に関する情報を調べてみましょう。
- 2 振り込まれた退職金を普通預金の口座に入れたままにしておかない。
⇒各金融機関の「退職金対象の定期預金等」を調べましょう。
- 3 普段使う生活口座とは別の口座を設ける。
⇒昨今のご時世、自分の資産を自分で守るために必要なことです。管理をしやすくするために、退職金口座を別に作ることをお勧めします。
- 4 どのような預け方が自分に合っているか検討する。
⇒堅実に定期預金のみで… お金に働いてもらうため運用をしたい… など

◎三菱UFJ信託銀行長野支店を利用させていただきますと、財務相談役が手続きをお手伝いします。

- ・三菱UFJ信託銀行長野支店は、令和7年に80年目をむかえます。「安全で安心な銀行」です。信託銀行ですので、遺言作成や相続業務、不動産業務など、様々なニーズに応えられる銀行です。
- ・長野支店は、退教互の発足以来ご縁があり、退職金のご相談やお手続きのお手伝いをしています。財務相談役は、退教互と銀行の両方の相談役として、それぞれの業務に従事しています。
- ・退職金受け取り後も、先生方一人ひとりに担当者がつき、ご要望に対応します。

口座の開設、定期の作成、他の金融機関への振り込みなど、各種手続きのために長野支店へ出向く必要はありません。財務相談役が学校又はご自宅に直接訪問して、下記のような手続きをします。



⑦ 退職に係わる事務日程

期 日	対 象	団 体	事 項	内 容 な ど
7月～8月 (2月に再 視聴期間 あり)	年度年齢60歳 になる者と61 歳のうち希望 する者	共済組合	退職準備型セミナー (動画視聴)	・退職後の「経済生活設計」「年金・医療保険制度」「生きがい・健康プラン」の各テーマごと動画視聴する。 ・事前に資料が送付されます。
9月～	退教互加入の 退職予定者 全員	退教互	退教互の資料配 布・個別相談	・財務相談役との個別相談（退職組合員への資格取得手続きや退職 までの事務日程の確認等） ・退職金振込み金融機関の決定・口座開設
12/1～ 翌年 1/31	退職予定者全員	退教互	退職支援ナビ 入力	・WEBにより退職支援ナビの入力をして、資格取得を選択する。 ・八十二銀行の引落とし口座指定の方は、「預金口座振替依頼書」 「預金口座振替申込書」を退教互へ提出
12月中旬 ～1月中旬	退職予定者 全員	県教委	「退職金」の 振込先金融機 関の申出	・『退職手当に関する申出書』及び『退職所得申告書』の提出 ・学校経由で県教委へ（学校締め切りは月中旬頃）
1月 ～3月	相談を希望 する人	退教互	財務相談役と の相談	・財務相談役との個別相談（退職組合員の資格取得手続き、『退職者 特別プラン』の相談と作成）
	退職予定者 全員	県教委	『退職届』の 提出	・早期退職については、直ちに学校長に連絡し指示を仰ぐ ・指示のあった書類等を提出
3月中旬に	「健康保険」 の任意継続 希望者	共済組合	任意継続手続き (共済組合・教 職員互助組合)	・任意継続組合員申出書、掛金振込依頼書等 ・期限4月中旬（3月中旬に1年分を手続きすると有利）
	フルタイムの再 任用者以外全員		組合員証の返却	・3/31までに共済組合員証を返却する。（交付されている場合は 被扶養者証も）
3月 ～5月頃	各団体加入者	信教・ 教職員 共済等	各団体の継続、 加入、 脱退手続き	・各機関・団体等から加入申請等の文書が多数送られてくる。 ・脱退、解約等に伴って、後日掛金が返却されるものもある。 ・生命保険等も退職に伴って、変更や継続、解約等の手続きが必要 な場合がある。 ・「財形貯蓄」等も確認しておく。 ※再任用者は再任用を辞める時点で手続きするものもある
4月15日	退職者全員	県教委	「退職金」振込	・県教委より、ご指定の金融機関の口座に入金
	該当者	退教互	掛金不足額 年齢加算額 貸付償還	・退教互より、ご指定の金融機関から引落とし
5月25日	該当者	退教互	退組合給付 単身者給付	・退教互より、ご指定の金融機関へ送金
5月下旬	退職組合員 資格取得者	退教互	退職組合員証 受取	・退職組合員証受け取り（組合番号、ID、パスワード確認） ・療養給付の申請
6月末日	給料から源泉 徴収されない 人	市町村	住民税の振込	・市町村から通知が郵送されてくる。 ・前年の1～12月分の全所得に対する住民税で、50～70万円。 (一括、4回分割納入可)
翌々年 2月	必要な方	国	確定申告	・翌年1～12月分の全所得についての所得税や住民税が確定 ・翌々年2月中旬～3月中旬、所轄の税務署で申告する。

※該当日が銀行休業日の場合は日付が前後することがあります。

⑧ 退職後の生活に必要な関係諸団体連絡先

1 長野県退職教職員互助組合（退教互）

〒380-0846 長野市旭町1098 信濃教育会館 3階
☎026-232-5331・026-234-5067
HP <https://taikyogo.org>
マイページ <https://taikyogo.com>



2 公立学校共済組合長野支部（共済組合）

〒380-8570 長野市南長野幅下692-2（県教委保健厚生課内）
☎026-235-7445

3 長野県教職員互助組合（互助組合）

〒380-0846 長野市旭町1098 信濃教育会館 3階
☎026-234-2151

4 信濃教育会（信教）

〒380-0846 長野市旭町1098 信濃教育会館
☎026-232-2470

5 教職員共済生活協同組合長野県事業所（教職員共済）

〒380-0846 長野市旭町1098 県教育会館 5階
☎026-235-0659

6 全教ながの共済会（全教共済）

〒380-0838 長野市県町593 高校会館
☎026-234-8382

7 生活協同組合コープながの

〒388-8555 長野市篠ノ井御幣川668（学校職域事業センター）
☎026-261-1212

8 長野県高等学校生活協同組合

〒380-0838 長野市県町593 高校会館
☎026-234-1358

9 長野県退職公務員連盟（退公連）

〒380-0846 長野市旭町1098 信濃教育会館 1階
☎026-235-3447

10 長野県退職教職員の会（県退教）

〒380-0846 長野市旭町1098 県教育会館・県教組
☎026-235-3700

11 長野県高等学校退職教職員協議会（高退協）

〒380-0838 長野市県町593 高校会館
☎026-219-2291

12 日本教育公務員弘済会長野支部

〒380-0836 長野市南県町999-18（不動産会館ビル内）
☎026-224-0611

各支部書記局所在地

支部名	〒 書 記 局 所 在 地	電 F A 話 X
佐 久	385-0022 佐久市岩村田3098-1 佐久教育会館内	0267(67)4528 FAX (67)6855
上 小	386-0024 上田市大手2-7-13 上小教育会館内	0268(22)1037 FAX (22)1039
諏 訪	392-0004 諏訪市諏訪1-23-10 諏訪教育会館内	0266(52)1593 FAX (58)9087
上 伊 那	396-0025 伊那市荒井3500-1-401 上伊那教育会館内	0265(72)2453 FAX (74)6851
下 伊 那	395-0021 飯田市仲ノ町303-1 下伊那教育会館内	0265(24)0872 FAX (23)0125
木 曽	397-0001 木曽郡木曽町福島5814-1 木曽教育会館内	0264(23)2479 FAX (23)2469
松 塩 筑	390-0876 松本市開智2-3-28 東筑摩塩尻教育会館内	0263(32)3220 FAX (36)2365
安 曇 野	399-8205 安曇野市豊科5668-4 南安曇教育文化会館内	0263(72)7405 FAX (72)9639
北 安	398-0002 大町市大町1058-33 北安曇教育会館内	0261(22)3660 FAX (22)3655
更 埴	387-0007 千曲市屋代2126 更埴教育会館内	026(272)1757 FAX (272)7455
上 高 井	382-0013 須坂市常盤町756-3 上高井教育会館内	026(245)0396 FAX (248)1577
中高飯水 (下高井・下水内)	383-0012 中野市一本木太田455 中野・下高井教育会館内	0269(22)7415 FAX (23)4565
長 水	380-0846 長野市旭町1098番地 長野県教育会館内6F	026(235)8321 FAX (235)8277

申請書の提出先、その他お問い合わせは



退職教職員互助組合

〒380-0846 長野市旭町1098番地

TEL (026) 232-5331・234-5067

FAX (026) 237-5020

たいきょうご

検索

