

共済年金 だより

KKR

平成27年5月発行

No.113

国家公務員共済組合連合会

平成27年10月から
被用者年金一元化が始まります

詳細はKKRホームページ [KKR 被用者年金](#) [検索](#)

主 な 記 事

年金額の改定について……………	2頁
年金支払通知書の見方……………	4頁
在職支給停止の基準となる「支給停止調整額」の変更等について……………	5頁
加給年金額に係る届出をお忘れなく……………	6頁
平成27年度 全国年金相談会のご案内……………	7頁
被用者年金制度の一元化について……………	8頁
読者のひろば、原稿・表紙写真募集・お問い合わせ先……………	12頁



「瀬戸内の春風」香川県小豆郡土庄町 高木 正澄さん（香川県）

年金額の改定について

平成27年度の年金額は増額改定

1. 年金額の改定について

総務省発表の全国消費者物価指数によると、平成26年の物価は、前年に比べて+2.7%となりました。また、平成27年度の年金改定に用いる名目手取り賃金変動率（物価変動率に賃金の変動等を加味したもの）は+2.3%となりました。

この結果、平成27年度の年金額については、マクロ経済スライドによる調整（▲0.9%）と特例水準の段階的な解消（▲0.5%）とを合わせて、平成26年度の特例水準の年金額と比較して、基本的に0.9%*の引上げとなります。

改定後の年金額については、今後お届けする「年金額改定通知書」でご確認ください。

※生年月日や加入期間により、この改定率と異なる場合があります。

●年金額の改定ルールについて

名目手取り賃金変動率よりも物価変動率が高いときは、法律の規定により、名目手取り賃金変動率で改定することとされているため、本年4月からの年金額は名目手取り賃金変動率（+2.3%）をもとに改定します。

物価変動率 2.7% > 名目手取り賃金変動率 2.3% ⇒ 2.3%を用いる

●マクロ経済スライドについて

平成16年の年金制度改正において、労働力人口（被保険者数）の減少率や平均余命の伸び率を勘案した率（スライド調整率）により給付水準を調整するしくみ「マクロ経済スライド」が導入されました。

平成27年度は、特例水準が完全に解消することにより、「マクロ経済スライド」が発動し、名目手取り賃金変動率（+2.3%）にスライド調整率（▲0.9%）を乗じた結果、本来水準の年金額からの改定率は+1.4%となります。

$2.3\% \times \blacktriangle 0.9\% = 1.4\%$ … 本来水準の改定率

※2.3%は1.023、▲0.9%は0.991として計算します。

●特例水準の解消について

これまでの年金額は、過去に物価が下落したにもかかわらず、特例措置として年金額を据えおいたことで、本来の年金額より高い水準（これを「特例水準」といいます。）となっていました。平成24年の法律改正で、段階的に特例水準を解消することにより、年金財政の改善を図るとともに、将来の受給者となる若い世代にも考慮して、世代間の公平を図ることとなりました。

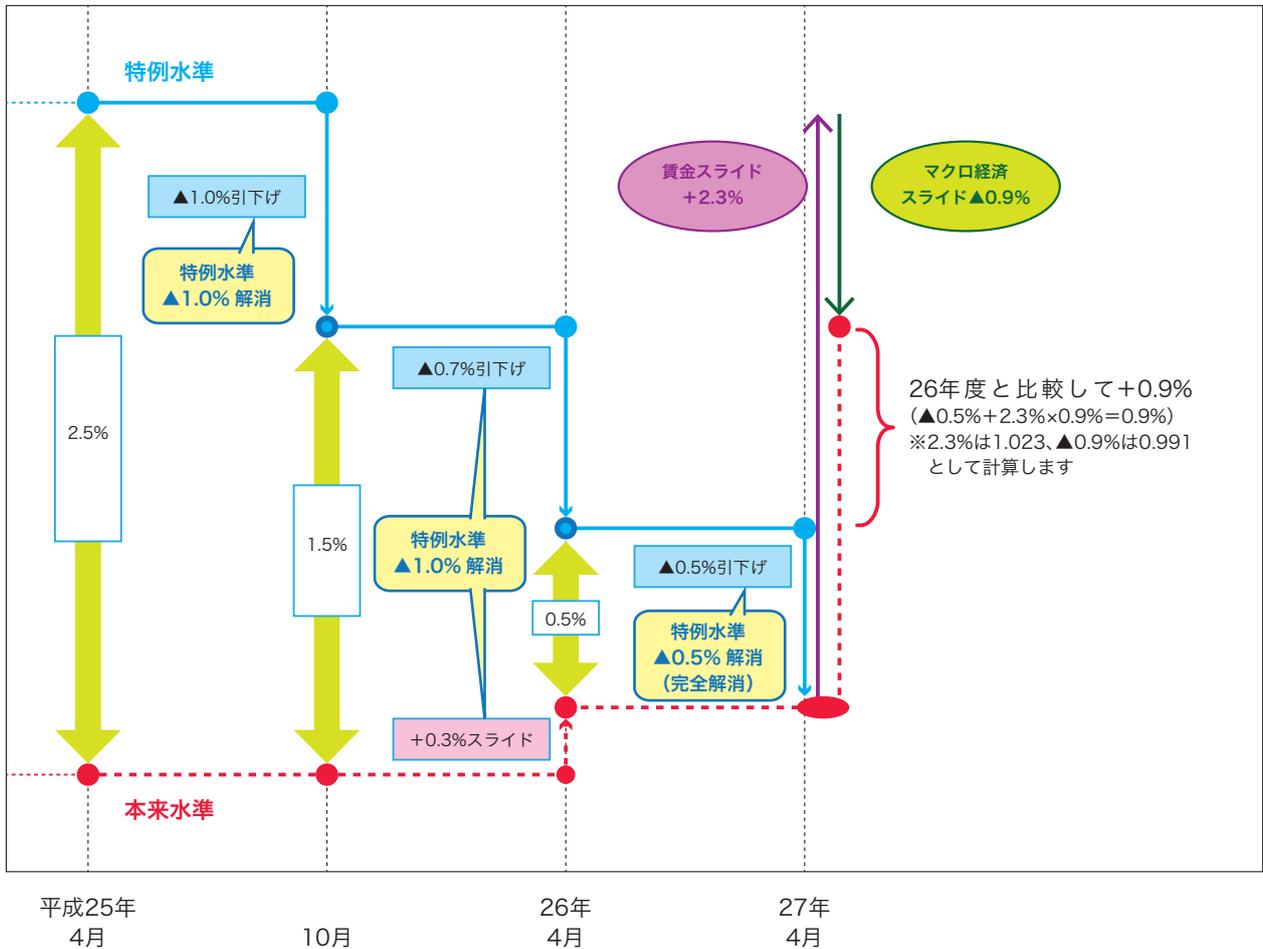
解消スケジュールは、平成25年10月から▲1.0%、平成26年4月から▲1.0%、平成27年4月から▲0.5%となっており、平成27年4月以降は完全に特例水準が解消されます。

$1.4\% - 0.5\% = 0.9\%$ … 平成26年度の特例水準の年金額からの引上げ

2. 改定後の年金額の通知について

改定後の年金額は、本年6月定期支給期分(4月分、5月分)から反映されることとなりますが、このことについては、「年金額改定通知書」と「年金支払通知書」を併記したお知らせを6月中旬にお届けする予定です。

(参考) 本来水準と特例水準の年金額改定の推移



マイナンバー
 が始まります



国民生活を支える社会的基盤として、社会保障・税番号制度を導入します。
 平成27年10月からみなさまにマイナンバー(個人番号)を通知します。

マイナンバー 社会保障・税番号制度

マイナンバーに関する
 お問い合わせ先

詳しい情報は
 ホームページでご紹介しています
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

マイナンバー 検索

☎0570-20-0178

●9:30~17:30(土日祝日・年末年始を除く)
 ●IP電話等繋がらない場合は☎050-3816-9405

年金支払通知書の見方

6月中旬にお届けする予定の「年金支払通知書」の各欄には、6月定期支給期から翌年の4月定期支給期までの支給額等(この間に65歳を迎える退職共済年金の受給者の方は、65歳までの支給額等)を記載しています。

なお、「年金支払通知書」に記載された支給額等が変更となった場合には、その都度、定期支給期の前に「年金支払通知書」をお送りします。

「年金支払通知書」の各欄に記載された金額の見方は、次のとおりです。

1. 「支給額」欄

差引支給年額の2か月分の金額を表示しています。

年金は後払いとなるため、各定期支給期で支払われるのは次の表のように前月分と前々月分となります。

定期支給期月	6月	8月	10月	12月	2月	4月
対象月	4月分	6月分	8月分	10月分	12月分	2月分
	5月分	7月分	9月分	11月分	1月分	3月分

2. 「社会保険料額」欄 ※

年金から介護保険料、国民健康保険及び後期高齢者医療保険の保険料が徴収される方は、その合計金額を表示しています。

金額に関するお問い合わせは、お住まいの市区町村をお願いします。

3. 「一時金返還額」欄 ※

年金から退職一時金返還額が控除される方は、その金額を表示しています。

4. 「所得税額」欄

年金から所得税(復興特別所得税を含む。)が徴収される方は、その金額を表示しています。

遺族(共済)年金、障害(共済)年金は非課税のため表示されません(マイナス表示の場合は還付税額)。

5. 「個人住民税額」欄 ※

年金から個人住民税が徴収される方は、その金額を表示しています。

金額に関するお問い合わせは、お住まいの市区町村をお願いします。

6. 「控除額」欄

過払金額等を表示しています(マイナス表示の場合は未済金額)。

7. 「差引支払額」欄

支給額から社会保険料額、一時金返還額、所得税額、個人住民税額及び控除額を差し引いた後の金額を表示しています。この金額が指定された口座に振り込まれます。

※「社会保険料額」欄、「一時金返還額」欄及び「個人住民税額」欄は、該当する方のみ表示されます。

在職支給停止の基準となる 「支給停止調整額」の変更等について

退職共済年金や障害共済年金などの年金を受けている方が、「厚生年金保険の被保険者等」(*)である間は、ボーナス等も含む賃金に応じて年金の一部の支給が停止される場合があります。

平成27年4月から、この支給停止計算の基準となる**支給停止調整額が46万円から47万円に変更**されました。なお、平成27年10月からは、在職支給停止の計算方法が見直されます。詳しくは8～9頁をご覧ください。

(*)「厚生年金保険の被保険者等」とは、次の方をいいます。

1. 厚生年金保険の被保険者及び70歳以上で厚生年金保険の適用事業所に勤務している方
2. 私立学校教職員共済制度の加入者及び特定教職員
3. 国会議員及び地方議会の議員

$$\text{支給停止年額} = ((\text{年金の月額} + \text{賃金の月額}) - 47\text{万円}) \times \frac{1}{2} \times 12$$

(注1) (注2)

(注1) 年金の月額とは、退職共済年金又は障害共済年金の額(職域加算額、経過的加算額及び加給年金額を除きます。)の12分の1の額をいいます。

(注2) 賃金の月額とは、標準報酬月額と過去1年間の標準期末手当等の総額(公務員であった期間に支給された額も含みます。)の12分の1の額との合計額をいいます。

届出の内容

厚生年金保険の被保険者等になった場合

『厚生年金保険の被保険者等届(就職等届)』

国会議員、地方議会の議員の方で、歳費・議員報酬の異動又は賞与の支給があった場合(注3)

『標準報酬月額等異動届(注3)』

(注3) 国会議員、地方議会の議員の方は、保険者間での情報交換を行っていないため、届出が必要となります。

厚生年金保険の被保険者等でなくなった場合

『年金の一部支給停止事由の消滅等届(退職等届)』

連合会へ提出

届出用紙

年金証書に同封した「届出用紙綴」の中にあります。届出用紙がない方は、KKRホームページ <http://www.kkr.or.jp/> からダウンロードすることができます。

また、連合会年金部までお電話いただければ届出用紙をお送りします。

平成27年10月以後は、在職中であっても障害共済年金は支給されます

障害共済年金については、平成27年10月分(実際の支給は12月定期支給期分)から、厚生年金保険制度に合わせて、在職中であっても年金が支給されることとなります。

年金の支給停止解除にあたり障害程度の再認定が必要となる方については、個別に連合会から診断書等の提出についてご案内しています。

加給年金額に係る届出をお忘れなく!

加給年金額の加算の対象となっている方や年金受給者ご本人が次のいずれかに該当したときは、加給年金額は受けられなくなりますので、速やかに届け出てください。

対象者	届出が必要となる主な事由
配偶者	<ul style="list-style-type: none"> ● 老齢厚生年金または退職共済年金（いずれも加入期間が20年以上または20年以上とみなされる年金）を受けることになったとき ※国民年金 老齢基礎年金の受給者となったときの届出は必要ありません ● 障害を事由とする年金（障害基礎年金・障害厚生年金・障害共済年金等）を受けることになったとき ● 離婚したとき ● 年金を受給されている方によって生計が維持されなくなったとき ● お亡くなりになったとき
子	<ul style="list-style-type: none"> ● 年金を受給されている方の配偶者以外の養子となったとき ● 養子である子が離縁したとき ● 婚姻したとき ● 年金を受給されている方によって生計が維持されなくなったとき ● お亡くなりになったとき
年金受給者ご本人	<ul style="list-style-type: none"> ● 加給年金額が加算された老齢厚生年金を受けることになったとき ※老齢厚生年金に加算される場合は、共済年金からは支給されません

◆届出の内容



(注) 必要書類は、届出の事由により異なります。

『加給年金額対象者異動届』に記載された必要書類等を確認のうえ、添付願います。

◆届出用紙

『加給年金額対象者異動届』をご提出ください。

KKRホームページ<http://www.kkr.or.jp/>からダウンロードすることができます。

また、連合会年金部までお電話いただければ届出用紙をお送りします。



● 上記の届出が遅れますと年金が払い過ぎとなる場合があります、すでにお受け取りになられた年金をさかのぼって返還していただくことになります。

年金制度等の情報のご案内

KKRホームページでは、共済年金制度や各種年金に関する手続きのほか、被用者年金一元化に関する内容や公務員共済年金の財政再計算結果、年金積立金の運用にかかる資産構成割合等の改正などの情報についても詳しくご案内させていただいておりますので、ご覧ください。

KKRホームページアドレス <http://www.kkr.or.jp/>

kkk

検索

平成27年度 全国年金相談会のご案内

年金に関する様々なご相談に応じるため、今年度は全国38地区で「年金相談会」を開催いたします。

「年金相談会」は事前のご予約が必要です。

会場等の都合により定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにご予約ください。

なお、東京においては、連合会年金部(千代田区)に年金相談室を常設していますので、こちらもご利用ください。事前のご予約は必要ありません。



開催日程

※開催会場については、都合により変更となることもあります

●北海道地区			●近畿地区		
北海道旭川市	8月28日(金)	ワシントンホテル旭川	京都府京都市	10月22日(木)	KKR京都くに荘
北海道札幌市①	10月21日(水)	KKRホテル札幌	大阪府大阪市①	11月11日(水)	KKRホテル大阪
北海道札幌市②	12月11日(金)	KKRホテル札幌	奈良県奈良市	1月28日(木)	春日野荘
●東北地区			大阪府大阪市②	1月29日(金)	KKRホテル大阪
山形県山形市	7月16日(木)	ホテルメトロポリタン山形	●中国地区		
福島県福島市	7月17日(金)	ホテルサンルートプラザ福島	岡山県岡山市	9月16日(水)	サン・ピーチOKAYAMA
秋田県秋田市	7月24日(金)	ルポールみずほ	広島県広島市	11月4日(水)	KKRホテル広島
青森県青森市	8月20日(木)	アップルパレス青森	島根県松江市	11月27日(金)	サンラポーむらくも
岩手県盛岡市	8月21日(金)	エスポワールいわて	山口県山口市	12月4日(金)	KKR山口あさくら
宮城県仙台市①	10月29日(木)	KKRホテル仙台	●四国地区		
宮城県仙台市②	12月18日(金)	KKRホテル仙台	高知県高知市	7月31日(金)	高知共済会館
●関東・甲信越地区			香川県高松市	11月4日(水)	ルポール讃岐
埼玉県さいたま市	6月19日(金)	ホテルブリランテ武蔵野	愛媛県松山市	1月20日(水)	KKR道後ゆづぎ
茨城県つくば市	6月26日(金)	オークラフロンティアホテルつくば	●九州地区		
長野県長野市	9月4日(金)	ホテルサンルート長野	鹿児島県鹿児島市	9月18日(金)	KKR鹿児島敬天閣
新潟県新潟市	11月6日(金)	新潟第一ホテル	佐賀県佐賀市	10月8日(木)	ホテルニューオータニ佐賀
神奈川県横浜市	1月22日(金)	KKRポートヒル横浜	福岡県福岡市①	10月9日(金)	KKRホテル博多
千葉県千葉市	2月19日(金)	ホテルプラザ菜の花	福岡県福岡市②	10月28日(水)	KKRホテル博多
群馬県高崎市	2月26日(金)	ホテルルートイン高崎駅西口	熊本県熊本市	11月18日(水)	KKRホテル熊本
●東海・北陸地区			宮崎県宮崎市	2月5日(金)	ひまわり荘
岐阜県岐阜市	9月10日(木)	ホテルグランヴェール岐山	大分県大分市	2月10日(水)	グリーンリッチホテル大分駅前
愛知県名古屋①	9月11日(金)	KKRホテル名古屋	●沖縄地区		
福井県福井市	10月16日(金)	ターミナルホテルフクイ	沖縄県那覇市	11月25日(水)	沖縄県青年会館
石川県金沢市	11月12日(木)	KKRホテル金沢			
富山県富山市	11月13日(金)	パレプラン高志会館			
愛知県名古屋②	11月19日(木)	KKRホテル名古屋			
静岡県静岡市	1月15日(金)	ホテルアソシア静岡			

ご予約方法

※全国年金相談会のご予約は、次のいずれかの方法により行ってください

●KKRホームページからのご予約

KKRホームページ

<http://www.kkr.or.jp/>

[ホーム](#) ▶ [共済年金](#) ▶ [年金相談・年金試算](#) ▶

[1.年金相談について](#) ▶ [年金相談会のお知らせ](#)の

『年金相談会予約フォーム』より必要事項をご入力ください。

●電話でのご予約

予約受付専用電話 **03-3265-9708**

受付時間 9:30~17:30 (土日祝日、年末年始を除く)

●文書でのご予約

便箋等に「年金相談会の予約」と明記し、

- (1) 開催地、開催日、希望時間(午前・午後)
- (2) 氏名(フリガナ)
- (3) 生年月日
- (4) 住所、日中連絡がとれる電話番号
- (5) 年金証書記号番号
- (6) 相談内容

をご記入いただき、下記までにお送りください。

【文書送付先】

〒102-8082
東京都千代田区九段南1-1-10 九段合同庁舎
国家公務員共済組合連合会 年金部 年金相談室 予約受付係

◎年金相談のご予約をされた皆さまには、開催日の2~3日前までに相談会のご案内を送付いたします。

被用者年金制度の一元化について

平成27年10月から、被用者年金制度が一元化されることとなります。

今回は、前回号(平成27年1月発行)でご説明した被用者年金制度の一元化に関する主な事項のうち、退職共済年金を受給されている方に関連のある事項について、具体例などを交えてご説明します。

1. 退職共済年金の在職支給停止方法が見直されます

平成27年10月分の年金(平成27年12月定期支給)からは、厚生年金制度に合わせて在職支給停止の計算方法が見直されます。

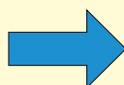
在職支給停止とは

退職共済年金の受給権者の方が、会社等へ在職している間の賃金と年金に応じて年金額の全部または一部が支給停止されることをいいます。

(一元化前)

加入制度に応じ、下記の区分で年金の全部または一部を支給停止

- **公務員共済の組合員**
賃金+年金 > **28万円** (注3)
- **厚生年金の被保険者等** (注1)
賃金+年金 > **47万円** (注3)



(一元化後)

年齢に応じ、下記の区分で年金の全部または一部を支給停止

- 厚生年金の被保険者等 (注1) であって
 - **65歳未満**
賃金+年金 (注2) > **28万円** (注3)
 - **65歳以上**
賃金+年金 (注2) > **47万円** (注3)

在職支給停止の計算式 (注4)

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(\text{賃金の月額} + \text{年金の月額}^{(注5)}) - 28\text{万円(または47万円)}\} \times \frac{1}{2}$$

(注1) 「厚生年金の被保険者等」とは、平成27年9月までは次の①から③の方をいい、同年10月からは公務員共済の組合員や私学共済の加入者も厚生年金の被保険者となり、これらの方も含まれた①と③の方をいいます。

- ① 厚生年金保険の被保険者及び70歳以上で厚生年金保険の適用事業所に勤務されている方
- ② 私立学校教職員共済制度の加入者及び特定教職員
- ③ 国会議員及び地方議会の議員

(注2) 一元化後は、退職共済年金と老齢厚生年金を有している場合は、それぞれの年金の合計額(職域加算額や加給年金額は除く)により、支給停止の有無の判定や支給停止額の計算を行います(詳しくは次頁をご覧ください)。

(注3) 「28万円」、「47万円」は平成27年度における停止基準額です。今後の年金額の改定に伴いこの停止基準額については変動する場合があります。

(注4) 65歳未満の方で、賃金の月額が47万円を超えるときや年金の月額が28万円を超えるときは、支給停止額の計算方法が異なります。

(注5) 職域加算額及び加給年金額を除きます。なお、職域加算額は公務員共済の組合員である間は支給停止となり、加給年金額はそれ以外の年金の全額が支給停止となる場合は合わせて支給停止となります。

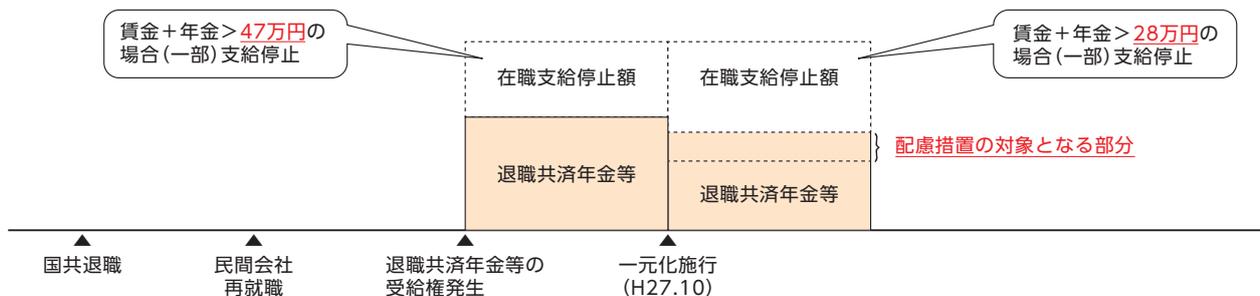
在職支給停止の計算方法の変更に伴う配慮措置について

一元化により、在職支給停止の計算方法が前頁のように変更されることとなりますが、一定の条件のもと、次のような配慮措置が設けられる予定となっています。

配慮措置の対象となる条件（次のいずれにも該当する方）

- 平成27年10月前に受給権が発生した退職共済年金や老齢厚生年金を有していること
- 平成27年10月前から引き続き厚生年金の被保険者等であること

【例】65歳未満である退職共済年金等の受給権者の方が民間会社に勤務



配慮措置の概要

次のA、Bのいずれか低い方の額(65歳以上の方はAの額)が、一元化後の計算方法による本来の支給停止額^(注)よりも低い場合は、その低い方の額が支給停止額となります。

(注) 退職共済年金以外に老齢厚生年金や他の共済制度の退職共済年金を有している場合は、それぞれの年金の合計額に基づき計算された支給停止額となります。

A 支給停止額 = (① - ②) × 10% + ②

B 支給停止額 = {(① - ②) - 35万円} (0円以下となるときは0円) + ②

① 賃金の月額^(※1) + 各年金の月額の合計額^(※2)

※1 「当月の標準報酬月額 + 過去1年間の標準賞与の合計額 × $\frac{1}{12}$ 」をいいます

※2 「各年金の年金額から職域加算額及び加給年金額を除いた額 × $\frac{1}{12}$ 」の合計額をいいます

② 各年金に対する一元化前の計算方法による支給停止額の合計額

【計算例】退職共済年金と老齢厚生年金を受給している65歳未満の方

退職共済年金 月額10万円(年額120万円、職域加算額を除く)
 老齢厚生年金 月額2万円(年額24万円)
 賃金の月額 30万円

一元化後の本来の支給停止額

- 各年金の月額の合計額 10万円 + 2万円 = 12万円
- 支給停止額 (30万円 + 12万円 - 28万円) × $\frac{1}{2}$ = 7万円 …ア

配慮措置による支給停止額

- 一元化前の計算方法による支給停止額の合計額 0円 + 2万円 = 2万円
- ・退職共済年金に係る支給停止額
 $\{(30万円 + 10万円) - 47万円\} \times \frac{1}{2} = 0円$ (「賃金+年金」が47万円以下のため支給停止なし)
- ・老齢厚生年金に係る支給停止額
 $\{(30万円 + 2万円) - 28万円\} \times \frac{1}{2} = 2万円$

○上記Aの額
 $(30万円 + 12万円 - 2万円) \times \frac{1}{10} + 2万円 = 6万円 …イ$

○上記Bの額
 $(30万円 + 12万円 - 2万円) - 35万円 + 2万円 = 7万円 …ウ$

イ < ア = ウ により、年金の合計額に対する支給停止額は6万円(月額)となります。

退職共済年金及び老齢厚生年金の支給停止額(月額)

退職共済年金	老齢厚生年金
6万円 × $\frac{10万円}{12万円} = 5万円$	6万円 × $\frac{2万円}{12万円} = 1万円$

問

公務員を定年退職後、引き続き短時間勤務の再任用職員として採用され、厚生年金に加入して2年目になります。

退職共済年金は、再任用後の賃金に応じて年金の一部が支給停止されていますが、厚生年金の手続は何もしていません。

厚生年金は1年以上加入すれば老齢厚生年金の請求ができると聞きましたが、一元化後に再任用の任期が満了するとした場合、それまでの間に請求をしないと何か影響があるのでしょうか。

答

一元化前に老齢厚生年金の受給権が発生していますので、速やかに請求手続を行ってください。

一元化に伴う在職支給停止制度の見直しにより、退職共済年金と老齢厚生年金といった2つ以上の年金を有している方に対する支給停止額については、平成27年10月以後は、それぞれの年金の合計額に基づき停止額を計算し、その額を年金ごとに按分する方法となります（前記1参照）。

このため、老齢厚生年金の額を含めて計算されることにより退職共済年金の支給停止額が増える（過払金による精算が発生する）こともありますので、再任用期間中であっても速やかに最寄りの年金事務所で老齢厚生年金の請求手続を行ってください。

問

夫の死亡による遺族共済年金を受給している妻です。夫と私の間には20歳以上の障害のある子供がいます。一元化により遺族年金の転給制度が廃止されるとのことですが、私が死亡した場合、子供には遺族共済年金は支給されないのでしょうか。

答

一元化後も遺族共済年金は支給されます。

平成27年10月以降、遺族年金の転給制度（先順位の方が死亡等により失権した場合、次順位の方に受給権が引き継がれる制度）は廃止されます。

しかし、ご質問のケースは、配偶者と子は同順位でありますので、これまでどおり、子が夫の死亡当時から引き続き障害等級が2級以上であり、かつ、婚姻をしていなければ子に遺族共済年金が支給されることとなります。

【一元化前後の遺族の範囲】

対象者	改正前（遺族共済年金）	改正後（遺族厚生年金）
①配偶者	年齢要件なし (夫の場合、60歳未満は支給停止)	・夫は55歳以上(60歳未満は支給停止) ・妻は変更なし
②子	18歳到達年度の年度末までの間にあり、かつ、婚姻をしていないこと	変更なし
	組合員等の死亡当時から引き続き障害等級1・2級の障害状態にあること（年齢要件なし）	20歳未満で障害等級1・2級の状態にあり、かつ、婚姻をしていないこと
③父母	年齢要件なし (60歳未満は支給停止)	55歳以上（60歳未満は支給停止） ※上記①、②の方が受給権を取得したときは該当しません
④孫	②の子と同様	②の子と同様 ※上記①～③の方が受給権を取得したときは該当しません
⑤祖父母	③の父母と同様	③の父母と同様 ※上記①～④の方が受給権を取得したときは該当しません



読者のひろば



生かされてきた日々

退職して暇つぶしの介護施設での体験が、以後の生活のリズムの基となったのである。

老朽化が進んだその施設は、入所者の多くが廊下での食事を余儀なくし、ベッドで裸にされ毛布を掛けられて風呂の順番を待たされていた。そのことを私は腹立たしい思いで感想文として提出したのである。その夜、かかる状態を最も気かけ、入所者に対し忸怩たる思いをしておられるのは、そこで働く職員ではなかろうかと気付いた時、自分の浅はかさが悔やまれ、お詫びとともに3級ヘルパー資格取得後、ボランティアとして働かしてもらいたいと手紙を書いた。

朝9時から夕食前までの仕事が片道車で1時間、5年間続いた。そして施設を去る頃には『私たちのアイドルよ』と言われるようになっていた。その間ヘルパー1級の資格を取得し、北欧の施設研修視察にも参加した。

その後在宅での入浴介助やALS患者の病院付き添い等を依頼された。また小学2年生だった全盲児童との関わりは高校卒業まで続いた。

東京まで習いに行った銭太鼓の指導は、地域高齢者グループの人気となっている。

こうした見ず知らずの地で多くの人との関わりが、5年前のバイク事故後遺症を乗り越え、また2年前の肝臓がん摘出後の私の支えとなっていたと思う。それはボランティア活動が、自分自身のためでもあったことに気づかされ、これからも続けたい挑戦である。

茨城県 有馬 道夫 さん (81歳)

続けよう さわやかウォーキング

お金もかけずにずう〜っと長く続けられる健康法をと思って、ウォーキングを始めて早三年目!! 幸い家の近くには豊かな自然がいっぱい残っています。

歩いてみるといろいろな発見があり、実に楽しく四季の移り変わりにしみじみ感謝しています。

三月のお彼岸近くになるとフキノトウが顔を出します。続いてヨモギ、ツクシ、小川にはやわらかそうなみどりのセリが群生して、春の味覚を楽しませてくれます。

夏ともなるとドクダミが可愛い白い花を咲かせます。こちらは葉草として煎じておいしく飲んでいきます。私の日頃の健康にもつながっています。

秋はいちょうの大木から銀杏がぼたんと落ちてきます。一面に舞いおちる黄色い葉っぱのじゅうたんに感激しその上を歩くと、ふかふかと何とも気持ちよい瞬間です。鈴なりの赤い柿の実、背景にはスカッと澄みきった青い空が広がり、何と美しいながめか…。

土手の枯れ草に身をまかせて見入るのは冬です。連なる山々に雪を見るのが四季のしめくりで、そんなすばらしい自然に出会えるってウォーキングならではないかと思ひ、継続は力なりと申します。

休まずコツコツ実践していれば、健康効果もあると信じて続けています。

長野県 松澤 幸江 さん (75歳)

<「読者のひろば」係より>

前号は都合により休載しましたが、毎回多数のご応募をいただきまして、誠にありがとうございます。

皆さまが現在「挑戦」・「実践」・「苦戦」されている体験談など「三せん」をテーマにした原稿を引き続きお待ちしております。

ご投稿原稿は、200字以上600字以内で、題名及び年金証書記号番号、住所、氏名、年齢を明記して、連合会年金部 年金相談室「読者のひろば」係までお送りください。

なお、原稿の返却はいたしません。また、掲載できない場合もありますのでご了承ください。

<表紙「写真」の募集>

平成27年10月号と平成28年1月号の本誌の表紙写真を募集します。10月号、1月号にふさわしい各地の風景等の写真がございましたらご応募ください。写真は、L又は2Lサイズのプリントで、撮影日時及び場所、タイトル、年金証書記号番号、住所、氏名、年齢を明記して、連合会年金部 年金相談室までお送りください。

なお、写真の返却はいたしません。また、10月号の応募の締切は6月30日、1月号の応募の締切は8月31日です。

KKR 国家公務員共済組合連合会 年金部

【お問い合わせ先】 〒102-8082 東京都千代田区九段南1-1-10 九段合同庁舎

☎ 03 (3265) 8141 (代表)

◆お問い合わせの際は、必ず年金証書記号番号をお知らせください。

◆電話番号をお確かめのうえ、おかけ間違いのないようご注意ください。

KKRホームページアドレス <http://www.kkr.or.jp/>

(年金相談や各種届出用紙のダウンロード等にご利用ください)