

はぴらいふ

NOV.
2016

秋田

NO.164



秋田市八橋 コスモスロード

★CONTENTS

- 講座のお知らせ 2
- 人間ドック・特定健診 3
- ストレスを上手にコントロール 3
- 障害厚生(共済)年金について 4
- 交通事故等(第三者加害行為)にあったときは 5
- 被扶養者(特別認定者)の資格確認について 5
- 平成28年10月より、短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大が始まりました 5
- 互助会からのお知らせ 6
- 電話や面談による相談窓口 7
- 生活相談事業について 7
- 保健師からのお知らせ 8
- インフルエンザ予防接種助成について 8

～ご家庭でもご覧ください～

講座のおしらせ

データヘルス関連講座や冬季の健康づくり講座など、
秋冬も各種講座を開催します。ふるってご参加ください!

データヘルス関連講座「乳がんのはなし」

会場・日程……【県北】平成28年11月25日(金) 大館市北地区コミュニティセンター
【中央】平成28年11月24日(木) 遊学舎 研修室1
【県南】平成28年11月22日(火) 大仙市大曲交流センター

参加対象者……公立学校共済組合秋田支部組合員(任意継続組合員は除く)及び
その被扶養者
※ただし、対象者は女性のみとさせていただきます。

講座内容 16:55 17:00 17:55 18:00

開講式	乳がんのはなし ～セルフチェックの方法おしえます～	閉講式
-----	------------------------------	-----

元気カパワーアップ講座

会場・日程……【県北】平成29年1月5日(木) 能代キャッスルホテル
【中央】平成28年12月26日(月) ルポールみずほ
【県南】平成29年1月6日(金) グランドパレス川端

参加対象者……公立学校共済組合秋田支部組合員(任意継続組合員は除く)及び
その被扶養者

講座内容 10:20 10:30 12:00 13:00 14:30 14:45 16:15 16:25

開講式	認知症・生活習慣病 について	昼食	詠んでスッキリ?! 川柳教室	休憩	ヨガで心も体も リラックス ～椅子を使った誰でも 気軽にできるヨガ～	閉講式
-----	-------------------	----	-------------------	----	---------------------------------------------	-----

健康づくりチャレンジ講座

会場・日程……平成29年1月10日(火) 県立スケート場

参加対象者……公立学校共済組合秋田支部組合員(任意継続組合員は除く)及び
その被扶養者

講座内容 12:50 13:00 14:00 15:00

開講式	スケート教室	自由時間
-----	--------	------

※参加者の滑走料、貸靴料は共済が負担します。ただし、被扶養者でない子が参加したい場合は滑走料、貸靴料を各自で負担すれば、参加できます。

人間ドックの受診予約は、お済みですか!?

人間ドックの受診期間は、来年3月までですが、受診予約をされていない方は早急におこなってください。
受診日程の変更が必要な場合も、早めに医療機関と調整してください。
(医療機関の混雑状況によっては、人間ドックが受診できなくなることもあります。)

☆東北中央病院については、福利課へご連絡ください。

☆市立秋田総合病院、県立脳血管研究センター、県総合保健センターでの受診日を変更した場合は、必ず「期日変更報告書」を福利課へFAXしてください。

☆やむを得ず受診をキャンセルしなければならない場合は「申立書」を福利課へ提出してください。



受診を忘れていませんか? 人間ドック・特定健診



特定健診を受けましょう!

特定健診は、40歳以上75歳未満の組合員とその被扶養者が対象です。

6月上旬に、特定健康診査の受診券を発送しています。被扶養者の方は必ず受診しましょう。

※現職組合員は、定期健康診断や人間ドックを受診することで特定健診を受診したことになります。

※被扶養者の方で、パート先や市町村で実施する健康診断を受診された方は健診結果を提出することで特定健診を受診した事になりますので、忘れずに提出してください。

※特定健康診査の受診券を紛失された方は、再発行します。早めにお問い合わせください。

特定保健指導の利用券が届いたら...

特定健康診査を受診した結果、特定保健指導が必要な方に「特定保健指導受診券」を発送しています。

◎生活習慣病の多くは自覚症状がないまま悪化していきます。

◎生活習慣病を防ぐための支援が行われます。

自分の体を過信せず客観的に健康状態を把握することが健康維持の秘訣です。必ず受診してください。

ストレスを上手にコントロール!

労働安全衛生法の一部改正により、ストレスチェック制度が始まっています。

ストレスへの気付き、対処への支援及び職場環境の改善を通じて、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止しようとするものです。

ところで、あなたはストレスチェックを受けましたか?

受けていない方は、「公立学校共済組合秋田支部・秋田県教育関係職員互助会」ホームページのバナー「ストレスチェック」からお試してください。自分のストレス傾向を知ることは、セルフケアをするために大事なことです。私たちが生きていく上で、ストレスは避けることができないものですが、うまく対応することによって、私たちに有利に働きます。

そんな人生のスパイスであるストレスを、ご自身で上手にコントロールするため、福利課が行っている健康づくり事業や健康相談事業をご活用ください。

◆ホームページよりこのバナーをクリック→

近頃こんなことはありませんか?
ストレスチェック

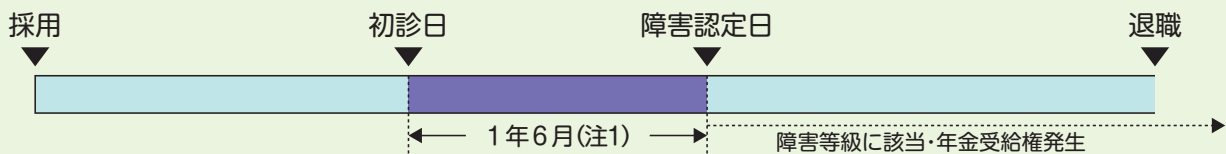
知っておきたい年金のこと

障害厚生(共済)年金について

「障害厚生(共済)年金」は、在職中に初診日のある傷病により一定の障害状態になったときに、組合員からの請求により支給される年金です。

受給要件

- ①その傷病の初診日(初めて医師の診療を受けた日)に組合員であること
- ②障害認定日(注1)に、障害等級1級～3級(注2)に該当する障害の状態にあるとき
- ③国民年金の保険料納付要件を満たしていること(注3)



(注1)「障害認定日」とは、初診日から原則1年6月を経過した日、又は症状が固定した日をいいます。次の場合は、1年6月を経過する前でもそれぞれ定められた日が障害認定日となります。

症 例	障 害 認 定 日
上肢・下肢を離断又は切断	そ の 日
人工骨頭、人工関節を挿入、置換	
心臓ペースメーカー、人工弁を装着	
人工膀胱を造設	
喉頭全摘出	
在宅酸素療法	在宅酸素療法を開始した日
人工透析療法施行	透析開始から3ヵ月を経過した日
人工肛門造設、尿路変更術施行	人工肛門造設、尿路変更術施行から6ヵ月を経過した日

(注2)障害が重度なものから1級、2級、3級と定められます。身体障害者手帳等の等級とは異なります。

(注3)初診日の前々月までの保険料納付済期間及び保険料免除期間を合算した期間が、被保険者期間の3分の2以上であること。

また、障害認定日に障害等級に該当する程度になくても、65歳に達する日の前日までに、障害等級に該当する障害状態になり、その期間内に請求があったときは、受給することができます。(この制度を「事後重症制度」といいます。)

※被用者年金一元化(平成27年10月)以降は、在職中であっても障害厚生(共済)年金が支給されます。(ただし、経過的職域加算部分については支給停止となります。)また、障害等級が1級又は2級に該当する場合は、障害厚生(共済)年金と併せて、障害基礎年金も支給されます。

**障害厚生(共済)年金は、初診日や症状により提出書類が異なります。
請求したい場合は、事前に福利課給付班までご連絡ください。**

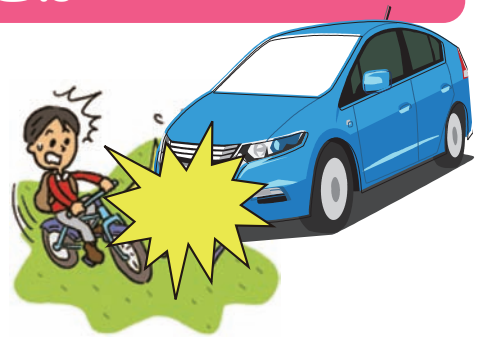
担当：給付班 018-860-5232

交通事故等(第三者加害行為)にあったときは

交通事故などの第三者の加害行為により組合員や被扶養者が負傷した場合の治療費については、加害者が費用負担するのが原則です。しかし、その治療費をただちに加害者に負担させることが困難な事情にあるときは、「組合員証」や「被扶養者証」を使用して治療を受けることができます。

やむを得ず、「組合員証」等を使用して治療を受ける場合には、**事前に必ず共済組合(給付班 電話018-860-5232)に連絡してください。**

「組合員証」等を使用して治療を受けた場合は、共済組合が加害者に代わって立替払いした治療費を、後日加害者に対して請求することになります。



交通事故にあった場合は次の手続きを忘れずに!

- ① 警察に連絡する(負傷した場合は、必ず人身事故として届け出ること)
- ② 加害者の確認をする(相手の氏名、住所、連絡先、自賠責保険・任意保険等を確認)
- ③ 医師の診断を受ける(自己判断せず必ず受診しましょう)
- ④ 安易に示談をしない(共済組合が加害者に請求できなくなります)
- ⑤ 事故報告書等の関係書類(共済組合から様式を送付)を必ず提出してください

○第三者加害行為には、交通事故だけでなく、暴力行為や他人の飼っているペットによる負傷等も含まれます。

○公務中や通勤途上の事故による負傷の場合は「組合員証」は使用できません。治療費は地方公務員災害補償基金から支払われますので、医療機関にも「公務上」であることを申し出て受診してください。

被扶養者(特別認定者)の資格確認について

共済組合では、組合員の被扶養者のうち、扶養手当の扶養親族以外の方(「特別認定者」と呼んでいます)について、毎年、被扶養者の「認定要件」に該当するかどうかの確認を行っています。

今年度の資格確認において、「認定要件」に該当しないため遡って取消となるケースがありました。

遡って取消となった場合、共済組合が負担した医療費全額を返還していただくこととなりますし、他の医療保険制度に加入するために多額の保険料が生じるなど経済的に大きな負担となる場合があります。

組合員の皆様には日頃から被扶養者の状況を把握していただき、認定取消の事実が生じたときには速やかに手続きをされるようお願いいたします。

平成28年10月より、短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大が始まりました。



タンキちゃん

被扶養者として認定されている方で、厚生年金保険・健康保険の加入対象が広がったことにより、被扶養者のお勤め先から健康保険証を交付された方は、共済組合へ認定取消の手続きが必要となります。

担当：給付班・短期給付担当 018-860-5232

互助会からのお知らせ

互助会宿泊利用補助券について

年度内、補助対象者1名につき3泊、1泊につき3,000円補助します。

※補助対象者：本人、配偶者及び被扶養者（ただし、宿泊当日において満5才未満の幼児は使用できません）

指定宿泊施設情報

- ・「妖精の森 コテージラウル」（北秋田市）
- ・「プラザホテル山麓荘別館四季彩」（仙北市）
- ・「ウェスパ椿山」（青森県）

上記が互助会宿泊指定施設に新たに加わりました！紅葉深まる季節に、旅行を楽しみませんか？

詳細はホームページをご確認ください。



互助会メンバーズカード「はぴいらいふカード」提携店の追加について

提携施設へカードを提示することにより、様々な特典を受けられます。なお、取扱店一覧はホームページでご確認ください。

Check!!

取扱店に「アート引越センター」が追加になりました！

特典

- ・引越基本料金20%割引
- ・ダンボール最大30枚、ガムテープ最大2巻 サービス

※（3/25～4/5の期間中は引越基本料金10%割引の特典のみ。）
詳細はホームページでご確認いただくか、取扱店へお問合せください。



配偶者ドックについて

平成28年度配偶者ドックに当選された方は、早めに医療機関を受診してください。

年度末までに受診できず、キャンセルされる方が毎年おります。

配偶者の健康保持のためにも、計画的に受診スケジュールを立てましょう！

陳情署名簿の集計

今年も署名活動にご協力いただき、ありがとうございました。署名者総数は9,026名でした。

この署名簿は、全国の教職員互助団体で集約された署名簿とともに、政府・政党・関係議員への陳情に活用されます。

インフルエンザ予防接種助成について（新規事業）

今年度より、公立学校共済組合員及び互助会員（共に本人会員のみ）を対象に、インフルエンザ予防接種を受け、自己負担額が発生した場合に限り、1回分に対して1,500円を限度に助成します。詳細は最終ページをご覧ください。



担当：互助会 管理・業務班 018-860-5224

電話や面談による相談窓口



ココロやカラダが疲れたな・・・と感じた時、まずは相談してみませんか？
お気軽にご相談ください。(相談料は無料です。)

職員ストレス相談	<ul style="list-style-type: none"> ○受付時間 月・火・金(9:30～12:30) ○相談場所 秋田大学教育文化学部内の相談室 湊クリニック(横手市) さと心療内科(大館市) 稲庭クリニック(秋田市) 長信田の森心療クリニック(三種町) <p>電話相談、面談どちらでも相談できます。 まずはお電話にて、ご希望の相談方法をお伝え下さい。</p>	【対象者】 県職員 (臨時職員非常勤職員を含む)
面談によるメンタルヘルス相談	<ul style="list-style-type: none"> ○受付時間 平日(9:30～21:00) 土曜(9:00～16:00) (日・祝日・12/31～1/3を除く) ○相談時間 1回50分程度(5回まで無料) ○面談場所 秋田市・由利本荘市・横手市 <p>臨床心理士、心理カウンセラーが面談カウンセリングをいたします。 完全予約制ですので、お電話にて予約のうえ相談窓口へ。</p>	【対象者】 組合員 ・ その被扶養者
心の健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ○相談日時 月曜日～金曜日(10:00～12:00) 第1・3木曜日(13:00～17:00) 第1・2・4土曜日(13:00～17:00) <p>公立学校共済組合東北中央病院(山形市)で、精神科医師・臨床心理士による健康相談を実施します。(完全予約制) ※相談のため来院された場合は、共済組合本部規定の交通費が支給されますので、相談当日は組合員証と印鑑をお持ち下さい。</p>	【対象者】 組合員 ・ その被扶養者
教職員健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ○受付時間 年中無休(24時間) ○相談員 精神科医師・臨床心理士 <p>全国の教職員のために、心と身体さまざまな相談に公立学校共済組合の専門医と保健師が相談に応じます。 自身のメンタルヘルスだけでなく、育児の相談や介護相談、医療機関の情報などのご相談にもお答えします。 9:00～22:00には、心理カウンセラーによる電話でのメンタルヘルスカウンセリングを利用できます。</p>	【対象者】 組合員 ・ その被扶養者
保健師による健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ○受付時間 電話相談 月～金(9:00～15:45) 面談相談 要相談 ○相談員 保健師(公立学校共済組合秋田支部職員) <p>公立学校共済組合秋田支部の保健師が対応します。プライバシーは守られますので、お気軽にご相談ください。電話による相談のほか、希望により面談も可能です。 ※通話料は相談者負担となります</p>	【対象者】 組合員
メールによる相談	公立学校共済組合秋田支部保健師が対応します。電話と違い、場所や時間を選びませんのでお気軽にご利用ください。	【対象者】 組合員

担当：調整・企画班 018-860-5221

法律のことで、何か困ったことがあったら...

生活相談をご利用ください!

相談者



秋田弁護士会法律相談センター 弁護士

○相談申込○

相談利用者は、秋田弁護士会法律相談センター(TEL:018-896-5599:法律相談の予約受付専用)に電話し、生活相談事業を利用する旨申込をして面談日等の日時を打ち合わせする。

○相談当日○

下記の生活相談利用券を切り取って持参し、弁護士に提出する。
本人確認のため組合員証(または組合員被扶養者証)を弁護士に提示して相談する。

- ☆相談費用は共済組合が負担します(事件の依頼は自己負担となります)
- ☆相談者の秘密は守られます(相談者の情報は、本人と弁護士のみ扱います)



生活相談
利用券

自平成28年4月1日
至平成29年3月31日
公立学校共済組合秋田支部
【申込先】TEL:018-896-5599※予約専用

生活相談
利用券

自平成28年4月1日
至平成29年3月31日
公立学校共済組合秋田支部
【申込先】TEL:018-896-5599※予約専用

※生活相談利用時に組合員証を掲示

今回の利用券発行は3月の
はびいらいふ165号となります。

担当：調整・企画班
018-860-5221

インフルエンザの流行をむかえる季節となりました!

インフルエンザ Q&A

Q 毎年接種しないといけないの?

A 毎年の接種が有効です。インフルエンザウイルスの遺伝子は変化しやすく以前罹患したときの免疫効果はなくなってしまうからです。

Q いつ接種したらいいの?

A 例年12月から3月頃に流行が見られます。抗体は予防接種後1ヶ月でピークとなり、3ヶ月目頃から低下し始めますが、一般的に5ヶ月間持続します。ですから12月中の接種をおすすめします。

「外出後のうがい・手洗い」「流行時の人混みへの外出を控える」「適度な室温と湿度を保つ」などはもちろんですが、予防接種を受けてインフルエンザウイルスへの免疫をつけましょう！
予防接種は、発症の可能性を減らし、発症しても重症化を防ぎます。

インフルエンザ予防接種助成について

組合員(会員)がインフルエンザ予防接種を受け、自己負担が発生した場合、1回分に対して1,500円を限度に助成します!

- 【助成対象】** 28年10月1日から29年2月28日までに接種したインフルエンザ予防接種料
- 【対象者】** 共済組合員及び互助会員 **※本人のみ**
- 【助成額】** 予防接種を受け、自己負担が発生した場合、1回分に対して1,500円を限度に助成
※共済組合単独組合員、互助会単独会員については1,000円の助成となります。
※2回に分けて接種した場合でも、助成は1回分のみとなります。
- 【申請期間】** 毎月25日までの到着分を翌月20日に振込
※申請書の最終受付日は29年3月15日です。それ以降に提出された場合、助成対象となりませんのでご注意ください。
- 【請求方法】** 「インフルエンザ予防接種助成金申請書」に必要事項を記入・押印のうえ、**領収書原本(コピー不可)を添付して**福利課あて申請してください。
※詳しくは共済組合・互助会のホームページをご覧ください。

Check!!

- 「氏名・接種年月日・受診医療機関・自己負担額」が明記された領収書を添付してください。
- 領収書に「インフルエンザ予防接種」と記載されていないものは受付できません。**領収書受取時に記載の有無を確認し、**記載されていない場合はその場で医療機関から補記してもらってください。**
※医療機関によっては後日の補記を受け付けない場合があります。
※「予防接種」とだけ記載されている場合も補記が必要です。

請求の流れ



担当：互助会 管理・業務班 018-860-5224