

# はぴらいふ

NOV.  
2015

秋田

NO.161



秋田市国際ダリア園

## ★CONTENTS

- 冬季講座のお知らせ ..... 2
- データヘルス計画関連講座 ..... 3
- 特定健診を受けましょう ..... 3
- 障害厚生(共済)年金について ..... 4
- 平成27年10月から傷病手当金と障害厚生(共済)年金が調整されます ..... 5
- 交通事故(第三者加害行為)にあったときは ..... 5
- 互助会からのお知らせ ..... 6
- マジックキングダムクラブお知らせ ..... 6
- ココロとカラダの相談案内 ..... 7
- 生活相談をご利用ください! ..... 7
- 保健師からのお知らせ ..... 8

～ご家庭でもご覧ください～

# 冬季講座のお知らせ

冬季もメンタルヘルス・生活習慣病予防・健康づくりに  
 関する講座を開催します！ぜひご参加ください！

## 元気カパワーアップ講座

### 日程・会場

県北 平成28年1月5日(火) キャッスルホテル能代  
 中央 平成28年1月8日(金) アキタパークホテル  
 県南 平成28年1月7日(木) 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及びその被扶養者

### 講座内容

|       |   |       |   |       |       |
|-------|---|-------|---|-------|-------|
| 10:30 | 10:40   | 12:00 | 13:00                                   | 15:30 | 15:40 |
| 開講式   | 「ハッピーの輪を広げよう<br>～自分も相手も気持ちのいいコミュニケーション術～」<br>講師：熊谷 朋子 氏 | 昼食    | 「誰でもできる！<br>スロージョギング体験教室」<br>講師：多田 正明 氏 | 閉講式   |       |

## 健康づくりチャレンジ講座

冬場のなまった身体を思いっきり動かしませんか？

1～2時間ほどスケートの滑り方を教わり、残りの時間は自由時間とします。スケートを滑ることができる方も、滑ることができない方も、すごく久しぶりの方も大歓迎です！ぜひご参加ください。

### 日程・会場

平成28年1月6日(水) 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(任意継続組合員除く)  
 その被扶養者(未就学児は除く)。  
 ※参加者の滑走料、貸靴料は共済が負担します。  
 被扶養者でない子が参加する場合は滑走料、貸靴料は各自で負担してください。

お子様連れもOK!  
 冬の思い出作りに!

### 講座内容

|       |                        |       |       |
|-------|------------------------|-------|-------|
| 12:50 | 13:00                  | 15:00 | 16:00 |
| 開講式   | スケート教室<br>講師：秋田県スケート連盟 | 自由時間  |       |

## 夏の様子

興味はあるけど、どんな雰囲気なんだろう？  
 一人で行っても大丈夫かな？と悩んでいる方へ！  
 夏に行われた際の会場の様子をほんの少しですがご紹介します！



# 【データヘルス計画関連講座】 身近な病気?!がんについて知ろう・考えよう

日程・会場 平成28年1月6日(水) カレッジプラザ大講義室

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

講座 (変更になる場合があります)

10:50 11:00

12:00

13:00

14:30 14:40

|             |  |        |  |             |
|-------------|--|--------|--|-------------|
| 開<br>講<br>式 | <b>「がんと診断されてから<br/>～自分らしく働き続けるために～」</b><br>秋田大学医学部附属病院緩和ケアセンター<br>今野 麻衣子 氏 | 昼<br>食 | <b>「がんについて<br/>～知ろう・考えよう～」</b><br>秋田大学医学部附属病院緩和ケアセンター<br>センター長 安藤 秀明 氏 | 閉<br>講<br>式 |
|-------------|--|--------|--|-------------|

♪♪♪昼食は、タニタ食堂のお弁当です!♪♪♪

## 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。**

今年度から、訪問型特定保健指導がスタートし皆さんの職場で特定保健指導ができるようになりました。特定保健指導の対象者に委託業者から直接予約の電話がありますので、是非ご利用ください。【委託業者：全国訪問健康指導協会】



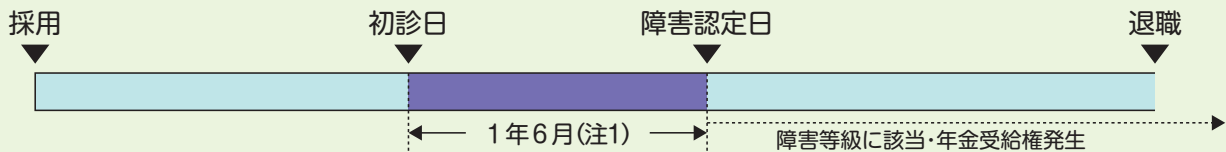
担当：調整・企画班 018-860-5225・5221

# 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(職域年金相当部分)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(Tel018-860-5232)までご連絡ください。**

担当：給付班 018-860-5232

## 平成27年10月から 傷病手当金と障害厚生(共済)年金が調整されます

傷病手当金とは、公務によらない病気やけがで休職したことにより、給与の一部または全部が支給されないときに受けられる休業給付です。

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。そのため、障害厚生(共済)年金と傷病手当金の支給を受けることができる場合は、傷病手当金を調整することになります。

- 障害厚生(共済)年金が優先して支給され、傷病手当金が減額されます。
- 障害厚生(共済)年金よりも傷病手当金が先行して支給されることが多く、障害厚生(共済)年金は請求してから決定までに一定の時間を要することから、遡って決定されることが多くあります。その場合、傷病手当金の過払い分をお返しいただく必要があります。
- 障害厚生(共済)年金を受給中又は受給予定の場合は、傷病手当金の請求時にお申し出ください。

傷病手当金と障害厚生(共済)年金を両方受けることはできません。



タンキちゃん

## 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。

そのため「組合員証」や「被扶養者証」の使用は認められませんが、治療費を加害者に直ちに負担させることが困難な場合など、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。

担当：給付班 018-860-5232

# 互助会からのお知らせ

## 教員免許状更新講習受講補助金

会員が、教育職員免許法に基づく免許状更新講習の課程を修了し、教育委員会から更新講習修了確認を受けたときは、会員が負担した更新講習受講料の一部(10,000円)を補助します。該当者は早めの申請をお願いします。

### 【提出書類】

- 1 教員免許状更新講習受講補助金申請書
- 2 更新講習修了確認証明書の写し(秋田県教育委員会発行)

注意  
事項

講座開設者により発行される講座修了証明書等の写しでは受付できません。更新講習受講者が秋田県教育委員会へ申請し発行される、「更新講習修了確認証明書」の写しを提出してください。



## 結婚祝金

会員が結婚(再婚・事実婚を含む。)したとき、結婚祝金(90,000円支給。ただし、平成27年3月31日以前に結婚したときは50,000円)が支給されます。なお、会員同士が結婚した場合は、それぞれに支給されます。

### 【提出書類】

- 1 結婚祝金請求書(ただし、平成27年3月31日以前に結婚したときは、共済組合に結婚手当金と同一用紙で請求すると支給されます)
- 2 婚姻当事者及び婚姻届出年月日を明らかにした請求者の戸籍謄本又は戸籍抄本(写しは不可)

注意  
事項

戸籍謄本又は戸籍抄本は原本を提出してください。写しでは受付できません。



## 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9,419人でした。この署名簿は、全国の教職員互助団体から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。

担当：互助会 管理・業務班 018-860-5224



# 東京ディズニーリゾート



WALT DISNEY'S  
Magic Kingdom Club  
© Disney

わくわく!ドキドキ!  
行ってきました  
東京ディズニーランド!  
入園まもなくツーショッ  
トに成功(^O^)  
大好きな三角ピザにか  
ぶりついていると、その傍  
らをミッキー&ミニーの大  
行進♪  
沢山の元気をもらって  
帰秋しました!!



## お知らせ

マジックキングダムクラブは、会員の福利厚生事業として優待制度契約(会費等無料)し実施してきましたが、平成28年3月31日をもって現行の会員優待制度が終了する旨の通知がありましたのでお知らせします。

なお、前売券及び予約券についてはカード有効期限の3月31日のもので購入できます。詳細はウェブサイト「メンバー特典-東京ディズニーリゾート」をご覧ください。

担当：互助会 管理・業務班 018-860-5224

## 面談によるメンタルヘルス相談

サービスの対象者：  
組合員とその被扶養者

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。  
●日本全国に相談窓口があります。●カウンセリング(面談相談)1回の相談時間は約50分で、5回まで無料です。  
面談予約受付時間 平日 9:00～21:00、土曜日 9:00～16:00  
(日曜・祝日・12月31日～1月3日を除く)

## 教職員健康相談24(電話)

サービスの対象者：  
組合員・配偶者および  
組合員の被扶養者

心と体のさまざまなご相談に、24時間体制でお応えします。また、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ご利用いただけます。  
●健康相談 ●医療相談 ●介護相談 ●育児相談 ●メンタルヘルスの相談 ●医療機関情報等のご提供  
●専門外来や人間ドック施設などのご案内 ●夜間・休日の医療機関のご案内 ●介護などシニルパー情報の  
ご提供など ※救急に関するご要望など、ご相談の内容によってはご利用できない場合があります。

## セカンドオピニオン相談(電話・面談)

サービスの対象者：  
組合員・配偶者および組合員の被扶養者

さまざまな疾病(※)でお悩みの方に、電話・面談によるセカンドオピニオンサービスを提供  
いたします。また、ご相談内容に応じて、各専門分野を代表する専門医を紹介いたします。  
(※)入院・転院を目的としたサービスではございません。また、疾病や内容により、サービスをご利用いただけない場合がございます。  
その他、ご利用に際しては事前に診療関連資料(診療情報提供書(紹介状)、各種検査データ、カルテの写しなど)をご準備いただくなど  
諸条件がございます。まずはお気軽にお問い合わせください。

受付時間/月～土 9:00～18:00 (日曜・祝日・12月31日～1月3日を除く)  
セカンドオピニオンとは・・・「第2の意見」と訳され、よりよい医療や治療方法を選択するために、主治医から示されている病名や診断  
内容・治療方法などについて主治医以外の医師に意見を求めることです。

## 職員ストレス相談

サービスの対象者：組合員

窓口担当者が対応します。臨床心理士や精神科医師との面談を希望する場合はその旨をお伝えください。  
相談は無料です。(ただし治療行為が必要となった場合は、医療保険の適用となります。)

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 さとう心療内科(大館市) 湊クリニック(横手市) 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)

## 心の健康相談

サービスの対象者：組合員

「心の悩み」を解決するため、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)  
相談料は無料です。(相談のため来院された場合は、交通費相当額が支給されます。)

相談日時/第1・3木曜日 第1・2・4土曜日(13:00～17:00)

担当：調整・企画班 018-860-5221

## 公立学校共済組合

(委託先：ティーベック)  
M1502-0229A0002-4-2



プライバシーは厳守されるシステムに  
なっておりますので、安心してご利用ください。  
携帯電話・PHSからもご利用できます。(通話料無料)

※一般には公開していない専用の番号ですので、  
取扱いにはご注意ください。

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27年 4月 1日  
至 平成28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27年 4月 1日  
至 平成28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

次回の利用券発行は3月中旬の  
はびいらいふ162号となります。

担当：調整・企画班  
018-860-5221  
はびいらいふ秋田 No.161 平成27年11月27日発行

# 保健師からのお知らせ No.11

## 特定保健指導で健康づくりをスタートさせましょう

『健康は社会の財産』と職員の健康に配慮する企業が増えてきております。マスメディア等でも紹介され時代(社会)の変化を感じますが、皆さんはいかがでしょう。

さて、定期健診もそろそろ終了し、次は特定保健指導(40歳以上75歳未満)の対象が選定されます。

### ★特定保健指導には2種類あります。

ご自身はどうでしょうか。健診結果表で確認してみましょう。

| 腹囲                   | 追加リスク  |     |     | ④喫煙歴     | 対象     |        |
|----------------------|--------|-----|-----|----------|--------|--------|
|                      | ①血糖    | ②脂質 | ③血圧 |          | 40～64歳 | 65～74歳 |
| 男性85cm以上<br>女性90cm以上 | 2つ以上該当 |     |     | あり<br>なし | 積極的支援  | 動機づけ支援 |
|                      | 1つ該当   |     |     |          |        |        |
| 上記以外で<br>BMI25以上     | 3つ該当   |     |     | あり<br>なし | 積極的支援  | 動機づけ支援 |
|                      | 2つ該当   |     |     |          |        |        |
|                      | 1つ該当   |     |     |          |        |        |

※治療中の方は、医療保険者による特定保健指導の対象となりません。

※前期高齢者(65歳以上75歳未満)の方は、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援となります。

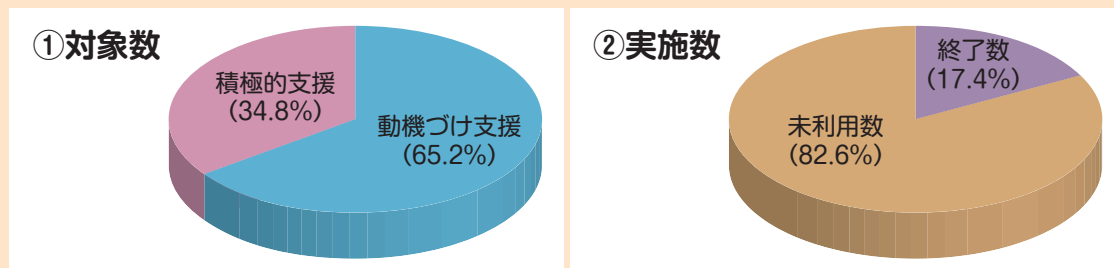
※斜線欄は、喫煙歴の有無に関係ないことを意味します。

#### 《保健指導判定値》

- ①**血糖** 空腹時血糖100mg/dL以上  
又はHbA1c5.6以上
- ②**脂質** 中性脂肪150mg/dL以上  
又はHDLコレステロール  
40mg/dL未満
- ③**血圧** 最高(収縮期)血圧130mmHg以上  
又は最低(拡張期)血圧85mmHg  
以上
- ④**質問票** 喫煙歴あり  
①から③のリスクが1つ以上  
の場合にのみカウント

## 保健指導をどれ位の方が受けているのでしょうか

(平成26年度 教育庁・教育機関職員の利用状況です。6か月評価まで実施できた方です。)



特定保健指導の第2期達成目標値:平成25年度20% 26年度25% 27年度30% 28年度35% 29年度目標40%です。

### 《特定保健指導の期間は半年間です》

**動機づけ支援:**初回面接を終えたら、6か月後に生活習慣改善状況の評価があります。

**積極的支援:**初回面接後も、3か月以上継続的なサポートを受け、6か月後に評価があります。

(6か月後評価:健康状態や生活習慣の確認等が行われます)

※多忙等で実施機関での利用が難しい方には、職場等への『訪問型特定保健指導』もあります。

『特定保健指導利用券』を無駄にせず、有効的に活用しましょう。

### 《保健指導を受けたことによる効果が報告されております》

- 内臓脂肪症候群レベルは、動機づけ支援、積極的支援ともに保健指導を終了した人の方が、保健指導を利用していない人よりも改善している割合が高い。
- BMI、腹囲、血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、空腹時血糖、HbA1cなどの検査値の平均値の2か年をみると、保健指導を終了した人の方が、未利用の人よりも改善幅(平均値の差)が大きい。
- 動機づけ支援と積極的支援を比べると、積極的支援の方が、改善幅が大きい傾向がある。

《市町村国保における特定健診・保健指導に関する検討会報告書概要 平成23年3月より引用》

特定保健指導は医療保険者には強制義務(高齢者医療確保法)が課せられますが、対象の皆さんには規定はありません。受けるかどうかは個人の意思・自発性に委ねられます。

職場においては、**対象者が保健指導を受けやすい職場環境づくり**が求められています。

職員のみなさんは、ご自身の健康のため、ご家族のため、職場のため、医療費問題のため、是非積極的に受けましょう。