

はぴいらいぶ

NOV.
2017

秋田

NO.167



紅葉

★CONTENTS

- 冬季講座のお知らせ 2
- おたすケロからのお知らせ 2
- 電話や面談による相談窓口 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29年8月より、高額療養費(70歳以上の方)の自己負担限度額が見直されました 5
- 「要精検」をそのままにいませんか? 6
- 特定保健指導をご利用ください! 6
- いつでもストレスチェック・セルフケア 6
- 保健師からのお知らせ 7
- 互助会からのお知らせ 8
- 生活相談をご利用ください! 8

～ご家庭でもご覧ください～

冬季講座のお知らせ

冬季の健康づくりに、リフレッシュに、ふるってご参加ください!

元気カパワーアップ講座

会場・日程…… 県北 平成30年 1月10日(水) キャッスルホテル能代
 中央 平成30年 1月11日(木) イヤタカ
 県南 平成29年12月26日(火) 大曲エンパイヤホテル

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	13:40	13:55	14:30	14:45	15:25	15:35
県北・県南	開講式	美腸セミナー	昼食 休憩	割り箸で描く書画教室		休憩	自分メン テナンス	自分メン テナンス	美腸セミナー	閉講式
中央				割り箸で描く書画教室						

健康づくりチャレンジ講座

会場・日程…… 平成30年 1月 9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)、その被扶養者、及び組合員の被扶養になっていない子ども(未就学児は除く)

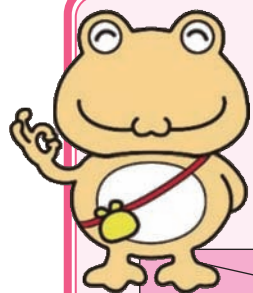
講座内容	12:50	13:00	14:30	15:30
	開講式	スケート教室		自由時間

※参加者の滑走料、貸靴料は共済が負担します。被扶養者でない子が参加する場合の滑走料は各自で負担してください。

♡おたすけ口からのお知らせ♡

共済貸付利率が下がります!!

平成30年1月から、全ての貸付種別において貸付利率を引下げることとなりました! 新規に貸付けを受ける方はもちろん、既に借りている方も、手続き不要で利率が下がります。既に借りている方には、新しい償還表を12月中旬以降に順次お送りします。



おたすけ口

	平成29年12月まで 適用される利率(年利)	平成30年1月以降に 適用される利率(年利)※1
一般・特別・住宅・教育 医療・結婚・葬祭貸付け	2.72%	1.32%
住宅災害・災害貸付け	1.72%	0.99%
介護構造部分に係る貸付け	2.46%	1.06%

(注)平成29年10月27日時点における情報です。

○表内の利率は、保証料(※2)率0.06%を含みます。(平成19年3月31日以前の貸付けには、この保証料率を除いた利率が適用されます。)

※1 貸付利率は、見直し時点の利率です。今後、金利情勢の変動に伴い利率が変動する場合があります。

※2 保証料とは、ローン等を借り受ける際に、保証人の代わりに保証会社による債務保証を受けるための費用をいいます。もしローンの返済が滞った場合には、保証会社が借受人の代わりにローンを返済し、その返済額は保証会社から借受人に請求されます。

共済組合の貸付けは、組合員と共済組合の金銭消費貸借契約であり、申込書等の記入漏れ、添付書類に不備がある場合等は貸付けをすることができません。当支部のホームページに申込様式、記入例等を掲載しておりますので、必ずお確かめのうえ、お申し込みください。

担当：調整・企画班 018-860-5221



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、まずは気軽に相談してみませんか？

平成29年11月1日よりリニューアル！！



教職員電話健康相談24

健康に関するご相談に、保健師等の専門家が24時間・年中無休で応じます。

通話料無料

- 一般健康相談、専門医相談(予約制)、小児救急相談に対応
- 利用時間 1回20分程度

Web相談 (こころの相談)

NEW

電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談を受け付けます。

URL

ログイン番号

- 臨床心理士が3営業日以内に個別に回答

電話・面談メンタルヘルス相談

「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守にてカウンセリングを行います。

通話料無料

電話相談

- 月～土曜日 10:00～22:00 (祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1回20分程度

面談予約

- 月～土曜日 10:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1回50分程度
- 面談によるカウンセリングは1人年間5回まで無料
- 面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施

プライバシーは厳守されます。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)

※対象者は組合員とその被扶養者(女性医師電話相談を除く)です。

女性医師電話相談

NEW

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けのサービスです。(予約制)

通話料無料

- 月～土曜日 10:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1回20分程度 ※利用対象者は女性のみ

介護電話相談

NEW

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや社会福祉士がお応えいたします。

通話料無料

- 月～金曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 1回20分程度

○従来からの相談窓口

職員ストレス相談	<ul style="list-style-type: none"> ●受付日時 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) さとう心療内科(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)
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行います(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
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	<ul style="list-style-type: none"> ●アドレス: 公立学校共済組合秋田支部保健師が対応します。電話と異なり、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

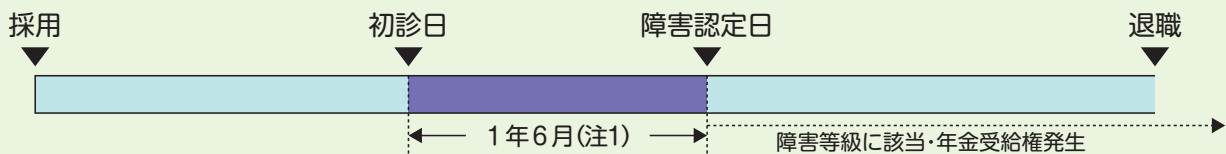
知っておきたい年金のこと

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	在宅酸素療法を開始した日
在宅酸素療法	
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。

- 1級…日常生活を1人では営めない状態
- 2級…日常生活に大きな制限を受ける状態
- 3級…仕事に大きな制限を受ける状態

(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。)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。

※障害等級3級の支給対象にならない程度の障害となった場合、障害手当金が支給される場合があります。また、障害一時金は一元化に伴い廃止されました。一元化施行日の前日において退職した場合に障害一時金が支給されていたであろう者については、同日に退職したものとみなして障害一時金を支給する経過措置が設けられています。

**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。

- 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、扶養手当上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します。



タンキちゃん

平成29年8月より、高額療養費(70歳以上の方)の自己負担限度額が見直されました。

平成29年8月から、高額療養費(70歳以上の方)の自己負担限度額(月額)が次のとおり見直されました。なお、70歳以上の方で、所得区分が低所得(市町村民税の非課税対象者等)の方の自己負担限度額については、変更はありません。高額療養費の詳細は秋田支部ホームページをご参照ください。

◎現行

所得区分 (標準報酬の月額)	高額療養費算定基準額 (自己負担限度額)	
	個人単位 (外来のみ)	世帯単位 (入院含む)
現役並み所得者 (28万円以上)	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% 【多数回該当:44,400円】※
一般所得者	12,000円	44,400円

◎見直し後

高額療養費算定基準額 (自己負担限度額)	
個人単位 (外来のみ)	世帯単位 (入院含む)
57,600円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% 【多数回該当:44,400円】※
14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 【多数回該当:44,400円】※

※同一世帯の組合員と被扶養者で、診療月の前11か月間に3回以上自己負担限度額に達した場合は、4回目から【多数回該当】となり、自己負担限度額が下がります。

担当：給付班 018-860-5232



「要精検」をそのままにしていますか？

精密検査
必ず受けてネ
スズちゃんより

●仕事も大事だけど、仕事ができる体のため、まず医療機関受診を！

定期健康診断や人間ドックの結果、「要精密検査」となった方は、医療機関を受診されましたか？

受けていない方は、**自覚症状がなくても必ず受診して**自分の健康状態を確認してください。

「仕事が忙しくて受診できなかった」「もっと早く受診すればよかった」などの声が聞かれますが、手遅れにならないように自分の健康は自分で守るしかありません。



特定保健指導をご利用ください！

組合員、被扶養者は
無料でご利用できます

●生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行します。

特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方に「特定保健指導利用券」を順次発送しています。(※定期健康診断、人間ドックを受けると特定健康診査を受けたことになります。)

お近くの「特定保健指導実施機関(病院等)」のご利用または「訪問指導(委託先のSOMPOリスクアマネジメント(株)が勤務先を訪問)」により、ぜひ特定保健指導をお受けになり健康づくりに役立ててください。

詳しくは特定保健指導利用券に同封の案内をご覧ください。

※訪問指導は現職組合員のみが対象です。

●訪問指導委託先から対象者全員の職場に事前連絡がいきます☎

利用券到着後、対象者全員に、訪問指導の委託先であるSOMPOリスクアマネジメント(株)の健康相談員から所属あてに電話がいきます。訪問指導を利用の場合は日時等を予約してください。



コツコツ取り組み
スッキリボディと
健康をゲット！

by コーヒー

「特定保健指導」とは・・・

「高齢者の医療確保法」に基づき共済組合等保険者が実施するもので、特定健康診査(定期健康診断、人間ドック)の結果をもとに、生活習慣の改善が必要と判断された方が、医師、保健師、管理栄養士等のサポートを受けながら行う生活習慣改善のためのプログラムです。

※特定健康診査の対象は40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者です。



いつでもストレスチェック・セルフケア

スマホでも
OK！

●組合員であればいつでも何度でもストレス状態をチェックできます。

職場でのストレスチェックは受けられましたか？

公立学校共済組合本部ホームページの「心のセルフチェックシステム」は、組合員であればいつでも何度でもご自身のストレス状態をチェックできます。

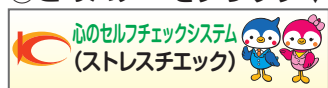
自分のストレスの傾向を知ってストレスとうまくつきあっていくためにお役立てください。

ストレス解消や相談には、福利課の健康づくり事業や健康相談事業(P 3参照)もご活用ください。

○利用方法 ①公立学校共済組合本部のホームページにあるバナーへアクセス。

URL: <http://www.kouritu.go.jp/> または、「公立学校共済組合」検索

①このバナーをクリック↓



②

ログイン先を選択
「セルフチェック」を選ぶ

③

ID・パスワードの入力
ID: **teacher** パスワード: **teacher29**

※IDとパスワードは毎年7月に変更されますので共済フォーラムでご確認ください。

④

初回のみ
利用登録

⑤

質問項目に回答

担当：調整・企画班 018-860-5221

シー オー ピー ディー COPD ってご存じですか？

＝ **慢性閉塞性肺疾患** Chronic(慢性) Obstructive(閉塞性) Pulmonary(肺) Disease(疾患)

Q COPDってどんな病気ですか？

- ・タバコの煙を主とする有害物質を長期に吸入することで生じる「肺」の炎症性、進行性の病気で、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病です。“タバコ病”とも呼ばれています。
- ・従来、「慢性気管支炎」や「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称です。



Q どれくらいの患者さんがいるのですか？

- ・日本の40歳以上人口の8.6%、**約530万人の患者さんがいると推定**(※1)されております。しかし、治療を受けたのは**約26万人**(※2)で、COPDであるのに**約95%以上の方が適切な治療を受けておりません**。
- ・日本では、**毎年約16,000人がCOPDで亡くなって**おり、男性の死亡順位ではワースト第8位(※3)でした。また、WHOの報告では、世界での死亡順位は1990年に第6位、2010年に第4位であり、**2020年には第3位**になると予想され、死亡者数の増加が危惧されています。

※1 順天堂大医学部(福地氏ら)による大規模な疫学調査研究NICEスタディ(2001年発表)

※2 厚生労働省患者調査2014年より ※3 厚生労働省人口動態統計2015年より

Q 原因は何ですか？

- ・最大の原因は、**タバコの煙**です。COPDの90%以上は、喫煙が原因といわれており、喫煙者の15~20%がCOPDを発症します。その他の原因として粉塵、化学物質や受動喫煙などがあります。
- ・タバコの煙などの有害物質を吸入することで、気道の炎症により気管支が狭くなったり、気管支の奥にある肺胞(はいぼう)が破壊され、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下していきます。**壊れた肺は治療によって元に戻ることはありません!**



Q どんな症状がありますか？

- ・主な症状は、歩行時や階段の昇降など**体を動かしたときに息切れを感じたり、咳やたんが続いたり**することです。ありふれた症状のため、**見過ごしてしまいがちですが、静かにゆっくりと進行して**いきます。
 - 咳、たんが続く
 - 階段の昇り降りなどで息切れしやすい
 - 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする

ご心配な方は、呼吸器科のある医療機関へご相談ください。

Q 診断のためにはどんな検査をするのですか？

- ・**スパイロメーターという機器で呼吸機能の検査(スパイロ検査)**をしたり、必要に応じて胸部レントゲン検査、CT検査などを行います。スパイロ検査は、COPDの診断には欠かせない検査で、肺活量と、息を吐くときの空気の通りやすさを調べます。
- ・スパイロ検査で1秒率(FEV1%)※を測定し、70%を下回ったときにCOPDが疑われます。

※1 秒率(%) = 1 秒量(最初の1秒間で吐き出せる息の量) ÷ 努力肺活量(息を最大限に吸って強く吐き出した時の息の量) × 100

Q どのような治療法がありますか？

- ・**COPDは、完治はしませんが、治療により病気の進行を遅らせることができます。**
 - 禁煙：喫煙を続けていると呼吸機能の悪化が加速するため「禁煙」が治療の基本となります。
 - 薬物療法：気管支を拡げて呼吸を楽にする気管支拡張薬(吸入薬、内服薬、貼り薬)が中心となります。
 - 呼吸リハビリテーション：呼吸訓練や筋力トレーニングなどで少しでも楽に呼吸できるようにします。
 - 在宅酸素療法：重症化すると十分な酸素を取り入れることが困難になるため、酸素を供給する器具を使用して不足な酸素を補います。



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歳未満の幼児は使用できません)
ホームページに「互助会指定宿泊施設一覧」を掲載しておりますので、詳細はそちらをご参照ください。

<ご注意ください！>

- ・宿泊利用補助券を利用する際は、会員本人の押印を忘れずをお願いします。
- ・宿泊利用補助券に記入する「年度利用回数」は、各所属所に管理を依頼している「互助会宿泊利用補助券発行簿」にてご確認ください、誤りのないようご記入ください。
- ・夫婦がどちらも互助会員の場合、宿泊利用補助券はそれぞれの所属から1枚ずつ発行をお願いします。

指定宿泊施設情報

- ・「農家民宿さくら・イン」(大湯村)
- ・「打当温泉またぎの湯」(北秋田市)

上記が互助会宿泊指定施設に新たに加わりました！秋が深まるこの季節に、宿泊利用補助券を使って、旅行を楽しみませんか？



陳情署名について

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8,280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

昨年度に引き続き、公立学校共済組合員及び互助会員(共に本人のみ)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、1回分に対して1,500円を限度に助成します。

詳細はホームページをご覧ください。平成29年9月25日付で所属所に通知を出しておりますので、そちらをご確認ください。

Check!!

インフルエンザ予防接種助成の申請には医療機関の領収書(原本・コピー不可)が必要です。

領収書を紛失した場合、助成を受けることができませんので、領収書の保管には十分にお気をつけください。

担当：互助会 管理・業務班 018-860-5224

生活相談をご利用ください!

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。

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

生活相談
利用券

自 平成29年 4月 1日
至 平成30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29年 4月 1日
至 平成30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

☆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)

今回の利用券発行は3月の
はぴらいふ168号となります。

担当：調整・企画班
018-860-5221

