

はぴらいふ

JULY.
2018

秋田

NO.169



千秋公園 お堀

★CONTENTS

- 決算概要 2~3
- 役員紹介 4
- 互助会からのお知らせ 5
- 「組合員証」や「被扶養者証」の使用上の注意点 6
- 「ねんきん定期便」を送付します 7
- 保健師からのお知らせNo.19 8
- 教職員と家族のための相談窓口 9
- 第2期データヘルス計画について 10~11
- 大好評！職場の健康づくり支援事業 12

表紙掲載の写真・作品等を募集しています

希望者は12ページ(背表紙)E-mailアドレスあてご連絡ください!

~ご家庭でもご覧ください~

平成29年度の決算について、公立学校共済組合秋田支部運営審議会(5月25日開催)、秋田県教育関係職員互助会理事会(5月23日開催)及び評議員会(6月20日開催)において、それぞれ承認されました。

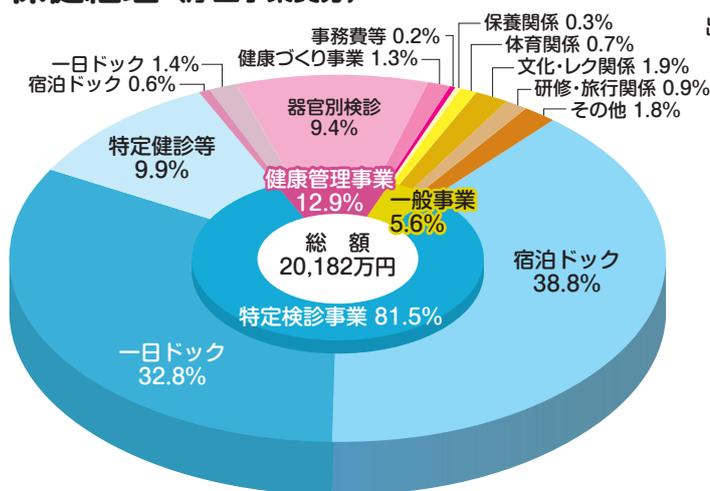
共済組合

平成30年3月31日の組合員数

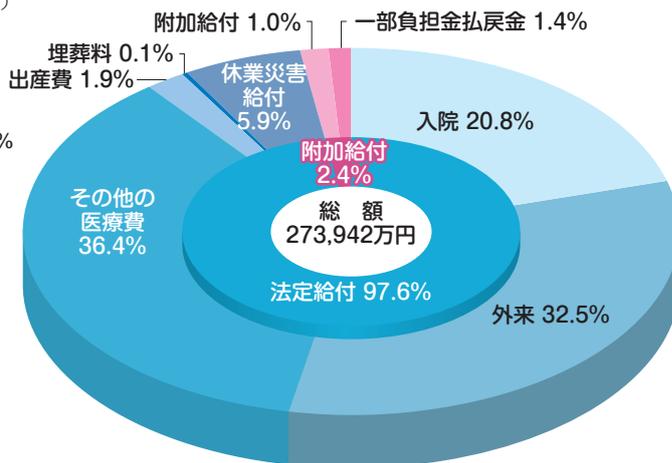
一般組合員	9,159 人
任意継続組合員	257 人
被扶養者	8,410 人

(組合員一人あたり被扶養者数 0.89人)

保健経理 (厚生事業費分)



短期経理 (給付分)



人間ドック受診者数

(人)

宿泊ドック	1,660
一日ドック	1,997
婦人科検診	1,943
脳ドック	205
合計	5,805

貸付経理

(万円)

貸付事業	134件	28,350
------	------	--------

給料等に対する掛金率について

平成30年4月から給料等に対する介護掛金率について、1000分の0.12引き上げられています。また、厚生年金保険料率については、平成30年9月に1000分の1.57引き上げられる予定です。

給料等に対する掛金率

(千分率)

		平成 29 年度		平成 30 年度	
		9月～		4月～	9月～
短期	給料	43.10			
	期末手当等				
福祉	給料	1.41			
	期末手当等				
介護	給料	5.79	5.91		
	期末手当等				
厚生年金保険	給料	89.93		91.5	
	期末手当等				
退職等年金	給料	7.50			
	期末手当等				
掛金率 合計		144.73	147.85	149.42	

互助会

平成30年3月31日の会員数

現職会員	9,176人
特別会員	8,704人

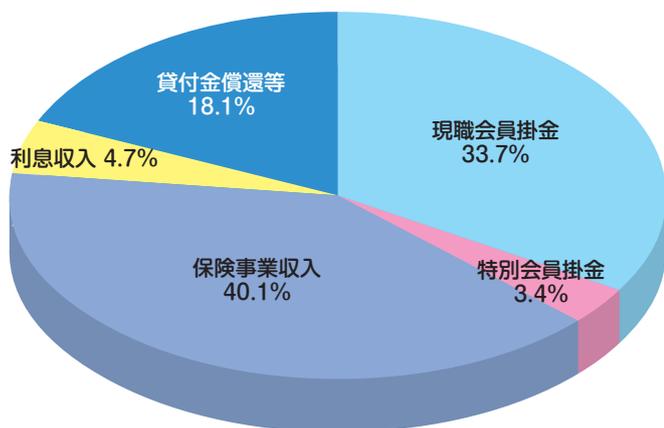
収入合計 270,494万円

事業活動収入	184,551万円
預託金収入	85,943万円

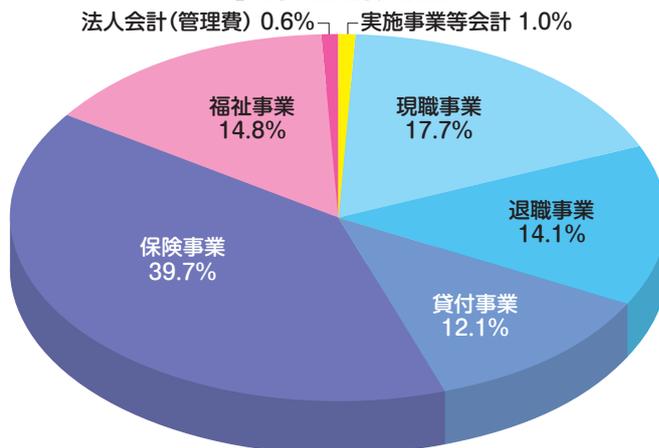
支出合計 234,542万円

事業活動支出	182,339万円
預託金支出	52,203万円

事業活動収入



事業活動支出



○事業費支出の内訳

実施事業等会計

(図書寄贈等の公益事業を行う会計)

(万円)

公益事業費	1,877
その他事業費	214
合計	2,091

その他会計 現職事業

(現職会員への給付等を行う会計)

(件)

(万円)

医療補助金	22,462	9,294
家族医療補助金	8,140	3,513
死亡弔慰金	6	322
家族死亡弔慰金	35	280
出産見舞金	84	252
配偶者出産見舞金	92	230
療養補助金	35	65
入院補助金	783	682
家族入院補助金	818	468
人間ドック補助金	3,964	4,932
介護休暇補助金	28	245
遺児激励金	1	25
障がい児見舞金	62	310
結婚祝金	100	900
入学・卒業祝金	1,310	1,310
リフレッシュ助成金	710	3,792
教員免許状更新講習受講補助金	546	546
宿泊利用補助金	8,455	2,536
文化・体育施設利用補助金	3,826	904
施設利用補助金	21	1
教育文化活動事業費	1,182	169
予防接種助成金	3,469	175
ニューライフプラン費	—	46
メンバーズカード事業費	—	1
その他事業費	—	894
合計		31,892

その他会計 退職事業

(特別会員への給付等を行う会計)

(件)

(万円)

医療補助金	14,118	11,463
人間ドック補助金	1,199	1,517
埋葬料・香華料	245	753
長寿祝金	198	198
施設利用補助金	1,623	487
退職時給付金	397	8,391
その他事業費	—	2,951
合計		25,760

その他会計 貸付事業

(現職会員への貸付を行う会計)

(件)

(万円)

貸付事業	171	21,350
その他事業費	—	766
合計		22,116

その他会計 保険事業

(団体生命保険を取り扱う会計)

(件)

(万円)

保険事業	59,785	71,695
その他事業費	—	659
合計		72,354

その他会計 福祉事業

(福祉積立金事業等を行う会計)

(件)

(万円)

退職者昼食会費	378	117
加入者弔慰金	6	1,500
配偶者弔慰金	7	298
預り積立金利息	397	1,518
預り積立金	397	22,393
その他事業費	—	1,295
合計		27,004

担当：互助会管理・業務班 018-860-5224

公立学校共済組合秋田支部

◆運営審議会委員

太 田 政 和	県教育庁教育次長	今 川 聡	県教育庁総務課長
高 井 滋	太平小学校長	加賀谷 亨	外旭川中学校長
川 田 信	秋田西高等学校長	櫻 田 憂 子	県教職員組合執行委員長
進 藤 一 佳	県教職員組合執行副委員長	今 野 悦 子	県教職員組合女性部長
今 野 剛	県高等学校教職員組合執行副委員長	茂 内 芳 樹	県高等学校教職員組合書記長

◆監 査 員

田 村 修 平	県教育庁総務課主幹	丸 山 隆	県教育庁教職員給与課主幹
久 米 保	秋田北高等学校事務長		

秋田県教育関係職員互助会

◆評 議 員

太 田 政 和	県教育庁教育次長	久 米 保	秋田北高等学校事務長
信 田 正 之	横手清陵学院高等学校長	伊 藤 清 子	秋田県立大学本荘キャンパス マネージャー(兼)チームリーダー
塚 本 宏 明	聴覚支援学校長	今 野 悦 子	県教職員組合女性部長
吉 原 宏 保	将軍野中学校長	進 藤 一 佳	県教職員組合執行副委員長
安 土 知 孝	旭川小学校長	佐々木 孝 幸	県教職員組合執行副委員長
相 澤 克 也	泉小学校教頭	菅 徹	県高等学校教職員組合常任執行委員

◆理 事

米 田 進	県教育委員会教育長	櫻 田 憂 子	県教職員組合執行委員長
黒 澤 光 弘	男鹿工業高等学校長	村 上 政 基	県高等学校教職員組合常任執行委員
蓬 田 透	秋田市立東小学校長	高 橋 忠太郎	県教育庁福利課長

◆監 事

伊 藤 剛	五城目高等学校長	天ヶ谷 純 一	増田高等学校教諭
高 橋 典 夫	県教職員組合書記長	高 井 宏 司	公認会計士

公益事業に助成しています

互助会では、児童または青少年の健全な育成及び教育・スポーツ等を通じて県民の心身の健全な発達に寄与し、豊かな人間性を涵養することを目的とする事業への助成を行っています。

◆平成30年度助成内容◆

1. 図書等寄贈

①県内教育関係機関（県立図書館等5か所）

②県内小・中学校、高等学校、特別支援学校

今年度は小学校78校、中学校33校の計111校が対象となります。

※該当校には、既にお知らせしています。

2. 県立特別支援学校人材活用支援事業（分校・分教室を含む15校）

3. 県内NPO法人等への教育活動に対する助成

<助成団体>

①障害者アクアレッスン・ミラクルスイミー

②石川翁遺跡保存会

<助成事業>

ミラクルフェスタ2018

地域のお宝発見！・「里山学舎」



宿泊利用補助券について

さあ、夏休み！ぜひご活用ください！

◆対象者◆ 会員本人とその配偶者及び会員の被扶養者（5歳未満の幼児は使用不可）

◇補助額◇ 1人につき1泊3,000円

◆利用回数◆ 年度内1人3泊まで

◇利用可能施設◇ 全国約250施設で利用できます！詳しくは互助会HPにてご確認ください。

提携施設追加のお知らせ

大館市「日景温泉」が追加になりました！

ヘルスアップ助成金について ~もうご利用になりましたか?~

平成30年度より、ヘルスアップ助成金事業を開始しました！会員が健康に対する意識を高め、毎日をはつらつと過ごせるよう、会員の健康づくりをサポートすることを目的としています。

◆対象者◆ 会員本人

◇給付対象◇ スポーツクラブ等での活動や、保険診療外の鍼灸マッサージ等の施術

◆給付額◆ 活動にかかった費用の半額（年度内3,000円上限）※給付は年度内1回のみ

給付例

- (1) ジムのレッスン料 3,000円
- (2) マッサージ代 3,000円

この2件分をまとめて請求すると
3,000円の給付となります！

詳しくは互助会HPにてご確認ください。

組合員証、被扶養者証の認定・取消手続き

- ・ 出生や結婚、離職等により新たな被扶養者を申告するときは、その事実の発生した日から30日以内に必要書類を添えて申告してください。なお、30日を過ぎた場合は、所属での受理日からの認定となりますのでご注意ください。

たとえば

5/1に生まれた組合員の子どもを認定する場合

- ・ 5/1～5/31に届出 → 5/1から認定
- ・ 6/1以降に届出 → 所属での受理日から認定

- ・ 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。資格の無い証を使用した場合や、遡って被扶養者認定が取消となった場合は、多額の医療費の返還が生じるケースもありますのでご注意ください。

70歳以降の組合員、被扶養者

1. 組合員や被扶養者が70歳になったとき

組合員や被扶養者が70歳になった際は、共済組合から「高齢受給者証」を交付します。医療機関の窓口で提示することで自己負担割合が2割となります（平成26年3月以前に70歳に達した方は1割）。

2. 組合員や被扶養者が75歳になったとき

組合員や被扶養者が75歳になった際は、後期高齢者医療制度の被保険者となりますので、「組合員証（被扶養者証）」と「高齢受給者証」は共済組合に返却してください。

組合員証を使えない場合

公務中や通勤途中にケガをしたとき

医療機関では、公務中や通勤途中のケガであることを申し出て受診してください。

その他の手続き

1. 交通事故や暴力行為など、第三者の加害行為によりケガをしたとき

第三者の加害行為による医療費は加害者負担が原則です。ただし、やむを得ず「組合員証（被扶養者証）」を使用して治療を受ける場合には、事前に必ず共済組合にご連絡ください。

2. 組合員証、被扶養者証を紛失したとき

紛失時の状況を詳しく記載した「再交付申請書」（再交付が不要な場合は「紛失届」）を、所属を經由して提出してください。紛失した証の効力を無効にすることはできませんので、取扱いには十分ご注意ください。

3. 結婚等により氏名が変更となったとき

「記載事項変更申告書」を記載の上、旧組合員証及び戸籍抄本（原本または写し）を添え、所属を經由して提出してください。



タンキちゃん

詳細はHP「福利厚生事務の手引きと様式」をご覧ください。

担当：給付班 018-860-5232

被用者年金制度の一元化に伴い、平成27年12月から「ねんきん定期便」を組合員の皆さまへ送付しています。

この通知は、年金加入期間や年金の見込額などに関する情報をお知らせするものです。

送付時期

組合員の誕生日に年1回発行。（公立学校共済組合本部からご自宅あてに送付されます。）

誕生日の年齢	節目年齢の方（封書）		節目年齢以外の方（はがき）	
	59歳	35歳・45歳	50歳以上	50歳未満
表示内容	年金見込額 現在の年金制度加入状況が60歳まで継続したものととして算出されます。	年金見込額 作成時までの加入実績に基づいて算出されます。	年金見込額 現在の年金制度加入状況が60歳まで継続したものととして算出されます。	年金見込額 作成時までの加入実績に基づいて算出されます。
	これまでの年金加入期間・履歴		これまでの年金加入期間	
	これまでの保険料（掛金）納付状況		直近13ヶ月の保険料（掛金）納付状況	



「ねんきん定期便」を受け取ったら

- ・記載されている年金加入記録の内容を確認してください。
- ・年金加入記録に「もれ」や「誤り」がある場合には、その旨、ねんきん定期便に記載されている照会先へお問い合わせください。



今年度転入されてきた方は、データ整備が完了してからの発行となるため、誕生日までにお届けできない場合があります。準備が整い次第送付しますので、あらかじめご了承ください。

地共済年金情報Webサイトもご利用ください

「地共済年金情報Webサイト」では以下の項目が閲覧できます。 ※公務員厚生年金期間のみの掲載となります。

- 年金加入履歴・加入期間 ○保険料納付済額 ○標準報酬月額等 ○年金見込額 ○給付算定基礎額残高

利用方法

公立学校共済組合秋田支部ホームページのバナーからアクセスしてください。

(URL:<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>)

利用申込みをすると、後日ユーザID通知書が送付され、申込時にご自身で登録したパスワードと通知されたユーザIDにより閲覧できるようになります。(ユーザIDは2～3週間で郵送されます。)



以下の方はこのサイトを利用できません

- 一時金全額受給期間のみを有する方
- 老齢厚生年金の受給開始年齢に到達している方
- 退職共済年金、老齢厚生年金等の年金受給者の方
- 離婚時の年金分割制度の適用を受けた方





めざまし健康寿命日本一!

受動喫煙対策にご協力をお願いします



受動喫煙とは

室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。たばこの煙は、喫煙する本人だけではなく、周囲のたばこを吸わない人にも健康被害を引き起こします。

たばこの煙に含まれる有害物質

ニコチン、タール、一酸化炭素など、約4,000種類の化学物質、約200種類の有害物質、60種類以上の発がん物質が含まれています。

主流煙 たばこを吸う人が吸い込む煙
副流煙 たばこの先端から立ち上る煙 ※
呼出煙 たばこを吸う人が吐く煙 ※

※受動喫煙にあたる煙



受動喫煙による健康障害

【成人に起こりうる疾患】

- 肺がんのリスク
→1.20倍～1.30倍
- 虚血性心疾患等の疾患のリスク
→1.25倍～1.30倍

【妊婦、乳幼児、児童に起こりうる疾患】

- 低出生体重児の出産や早産の発生率の上昇
- 乳幼児突然死症候群、小児のぜんそくや気管支炎といった呼吸器疾患等
- 乳幼児、児童の中耳炎等の耳疾患



受動喫煙防止の方法

【敷地内禁煙】

建物内も含め、敷地の全体を禁煙とすることをいいます。

【建物内禁煙】

建物内に喫煙場所が1か所もないことをいいます。屋外に喫煙所を設置する場合は、建物の出入口や窓、人の往来が多い区域から可能な限り離して設置します。

（*参考：秋田県受動喫煙防止対策ガイドライン）

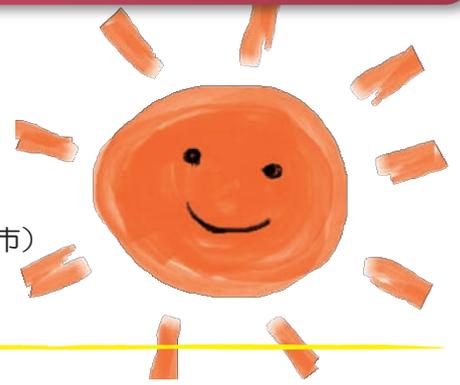
秋田県教育庁関係公所(教育庁本庁・地方機関・県立学校を含む教育機関)
 ～平成30年10月1日から「敷地内禁煙・勤務時間内禁煙」が始まります～

県教育委員会では、受動喫煙防止と喫煙率低減による職員及び施設利用者の健康増進のため、敷地内禁煙と勤務時間内禁煙に取り組みます（一部施設を除く。）。

施設敷地内は、来客、職員とも終日禁煙となります。職員は、敷地外でも休憩時間、勤務時間外を除いては禁煙となります。

また、5月31日、6月28日、7月26日、8月9日・30日、9月13日・27日（いずれも木曜日）は、全面禁煙の試行日となっています。

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

- *受付時間 月・火・金曜日 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)

◆電話・面談によるメンタルヘルス相談

- | | |
|----|--------------------------------------|
| 電話 | *受付時間 月~土曜日 10:00~22:00 (祝日・年末年始を除く) |
| | *相談時間 1回20分程度 |
| 面談 | ◆受付時間 月~土曜日 10:00~20:00 (祝日・年末年始を除く) |
| | ◆相談時間 1回50分程度(年5回まで無料) |
| | ◆面談場所 秋田市・由利本荘市 |
- ◆臨床心理士が面談カウンセリングをいたします。(完全予約制)

◆心の健康相談 ※完全予約制

- *相談日時 月~金曜日(10:00~12:00)
第1・3木曜日、第1・2・4土曜日(13:00~17:00)
- *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。
- ※相談のため来院された場合、交通費相当額が支給されます。

◆教職員電話健康相談24

- *受付時間 24時間 年中無休
- *心と体のさまざまなご相談に、医師、保健師等が24時間体制でお応えします。

◆保健師による健康相談

- *受付時間 電話相談 月~金曜日 9:00~15:45 面談 要相談
- *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。ご希望により、面談も可能です。※通話料は相談者負担となります
- *電話は苦手・・・という方は、メールでご相談ください。

◆Web相談(こころの相談)

- *Web上で24時間、メンタルヘルスに関するご相談を受け付けます。臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答します。

◆女性医師電話相談 ※利用対象者は女性のみ

- *受付時間 月~土曜日 10:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)
- *相談時間 1回20分程度
- *女性医師による女性疾患についての相談を中心としたサービスです。(予約制)

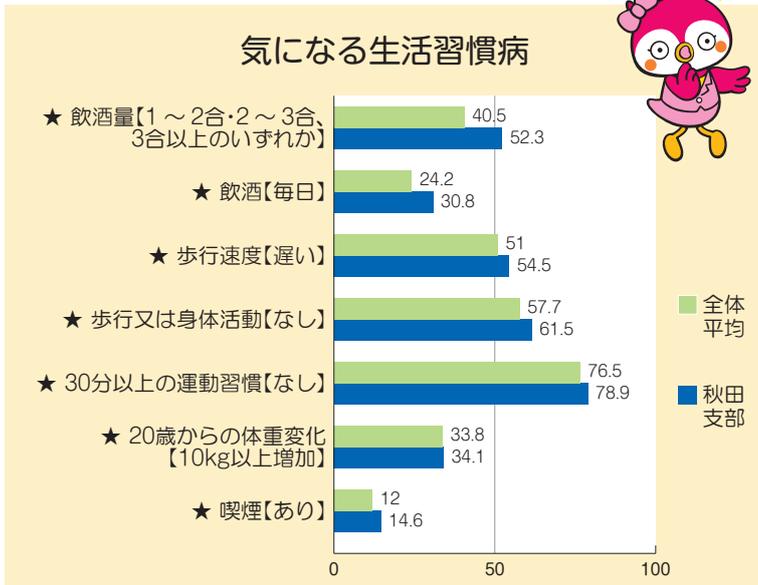
◆介護電話相談

- *受付時間 月~金曜日 10:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)
- *相談時間 1回20分程度
- *介護全般に関するご相談にケアマネージャーや社会福祉士がお応えします。

担当：調整・企画班 018-860-5221

第2期データヘルス計画で見た気になるデータをピックアップ! ～平成27年度の特定健診からみえた秋田支部の特徴～

◆問診票から◆



* 秋田支部は全体平均と比べて・・・

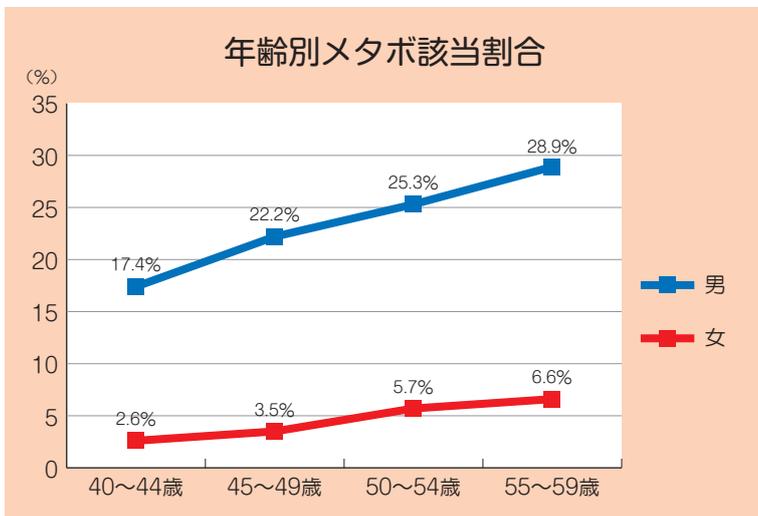
- ① 飲酒量が多い
- ② 飲酒の頻度が高い
- ③ 喫煙者が多い
- ④ 運動習慣が少ない
- ⑤ 20歳からの体重変化が多い



運動不足・飲み過ぎ・喫煙は重大疾患につながります

動脈硬化から心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすおそれが...

◆特定健診結果から◆



年齢とともにメタボ該当者が割合が高くなっています。特に男性は要注意です!!

※メタボ（メタボリックシンドローム）とは肥満に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2項目以上が該当している状態をいいます。

秋田支部は食生活に気をつけている人が多いのよ♥



毎日コツコツメリハリつけて、なりたい自分を目指しましょう!

■節 酒：週2日は休肝日
薄めて飲む
時間や上限を決め食べながら飲む
(油っこいおつまみは控えめに!)

■禁 煙：体の中がきれいに
時間の節約に
お金が貯まる

周囲の人にも喜ばれる!

■運 動：「あと10分多くからだを動かそう」
こまめに歩いてみませんか? ⇒ 10分歩けば約1000歩です
ながら運動のすすめ ⇒ 仕事や家事などの合間にできる運動
(イスに座って筋トレ、家事をしながらスクワットなど)

自分のペースで
Let'sトライ!!



第2期データヘルス計画の新しい事業を紹介します

new! 歯科健診助成事業 歯科健診受診券を送付しました！



公立学校共済組合秋田支部では、今年度から歯科健診を無料で実施することになりました。助成対象となった方には、所属を通じて受診券等の書類が6月中旬に配布されています。

対象者：今年度中に満20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳に
なられる方

受診期間：平成30年7月1日～平成31年1月31日

健診内容：問診、歯・口腔状況診査、歯周病予防指導

※上記の健診内容は無料ですが、それ以外の項目や、健診の結果、治療を行うことになった場合は自己負担となります。

大人が歯を失う最も大きな原因は歯周病で、痛みを伴わずに進行する「静かな病気」と呼ばれ、気づいた時には悪化していることの多い病気です。

歯周病は、糖尿病や肥満との関連が指摘されており、予防には定期的な歯科健診が有効です！
受診は任意ですが、対象となった方は、是非、この機会に歯科健診を受けましょう！

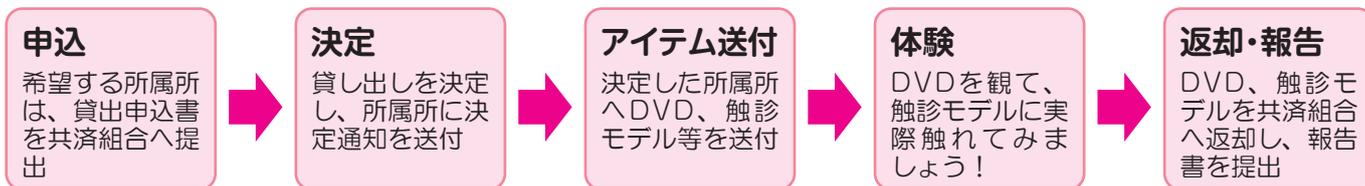


new! あなたの職場で… 乳がんセルフチェック事業 DVDと、乳がん触診モデルを貸し出します！

公立学校共済組合秋田支部では、これまで、県内各地区でデータヘルス計画関連講座として、乳がんセルフチェックの講座を開催してきましたが、今年度はより多くの皆様に乳がんの早期発見について考えるきっかけを提供するため、各所属に乳がんセルフチェックの仕方が分かるDVDと乳がん触診モデルを貸し出します。

プレストケアクラブ
(乳がん自己検診の
ための手袋)を、
当事業参加者に
もれなく
プレゼント！

★事業の流れ



DVDの上演時間は約9分ですので、ちょっとした時間でご覧になれます。



組合員で構成する集まり（研修会等）での使用の場合も申し込みできます。詳しくはお問い合わせください。

※詳しくは各所属へ送付している実施要項をご覧ください。

人間ドック等の受診予約は、済みましたか！？

人間ドック等の受診予約を早くしないと、医療機関側で「予約がいっぱいで受付できません。」と、断られることもあります。予約がまだの方はお急ぎください！（ただし、自分の希望日になるとは限りませんのでご了承ください。）



★大好評！職場の健康づくり支援事業★

- ①講師料補助・・・講師料 2万円、講師旅費 6千円を上限に補助します。
所属所において実施する内容を決定してください。
- ②講師派遣・・・講演会等の内容に応じて講師を派遣します。
講師一覧テーマからお選びください。（HPに掲載しております）

体幹トレーニングで 心身ともにリフレッシュ

自分の体や動きと向き合うことに集中でき、とても楽しかった。

参加者の声だよ♪



職場の メンタルヘルス

情報共有の大切さを再認識できた。
自分自身を振り返る良い機会になった。

椅子を使用したヨガで リフレッシュ

凝り固まった体を動かすことで、血行が良くなり体が軽くなった。

詳細はHP又は公立学校共済組合秋田支部まで！

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30年 4月 1日
至 平成31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30年 4月 1日
至 平成31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

次回の利用券発行は11月の
はぴらいふ170号となります。

担当：調整・企画班
018-860-5221