

令和8年度 公立学校共済組合青森支部福利厚生事業一覧

■ **健診事業** 受診予約期間：令和8年6月8日から令和8年9月30日まで
人間ドック(組合員本人)

健 診 名	対象年齢(令和9年3月31日現在)	内 容(詳細は支部ホームページを参照してください。)
宿泊ドック 2泊3日 東北中央病院 自己負担金 15,000円	47歳・54歳・60歳	◆大腸内視鏡コース ◆メンタルヘルス相談コース
一日ドック 自己負担金 8,000円	27歳・32歳・44歳・47歳・52歳・54歳 56歳・58歳・60歳・62歳・64歳	 ◆基本健診＋ (胃がん検診 大腸がん検診) がん検診等は、受診券を利用して、同日に受診可能です。
一日ドック (強化年齢) 自己負担金 3,500円	37歳・41歳・50歳	
ヤングヘルスチェック 自己負担金 500円	24歳・27歳・30歳・32歳・34歳・37歳 39歳	
		◆基本健診 その他のがん検診等は、受診券を利用して、同日に受診できます。

がん検診等(組合員本人) ※厚生労働省の指針に準拠し乳がん検診・子宮がん検診は隔年実施を基本とします。

検 診 名	対象年齢(令和9年3月31日現在)	内 容
乳がん検診 自己負担金 500円	40歳以上で 令和7年度当支部の検診未受診者	◆マンモグラフィ ◆乳腺超音波(一部の検診機関で実施)
乳腺超音波検診 自己負担金 500円	39歳以下	◆乳腺超音波
子宮がん検診 自己負担金 500円	令和7年度当支部の検診未受診者	◆子宮頸部細胞診 ◆卵巣超音波(一部の検診機関で実施)
大腸がん検診 自己負担金 なし	40歳以上	◆免疫学的便潜血検査(2日法) *便の検体を提出するのみですが、 たいへん精度が高い検診です。

その他の健診

健 診 名	対象年齢(令和9年3月31日現在)	内 容
脳 検 診 ※組合員本人 自己負担金 5,000円	40歳・46歳・51歳 55歳・59歳・63歳	◆脳の画像撮影(MRI) ◆血管撮影(MRA) ◆頸部の血管撮影(MRA)
歯 科 健 診 ※組合員本人 自己負担金 なし	25歳・30歳・35歳・40歳・45歳 50歳・55歳・60歳・65歳	◆歯の状況と歯周病の状況 ◆口腔清掃の状況：簡単なブラッシング指導あり ◆歯石の沈着の状況 外
被扶養者一日ドック ※被扶養者 自己負担金 8,000円	30歳・35歳・40歳・45歳・50歳 55歳・60歳・65歳・70歳	組合員の一日ドックと同様の内容です。 40歳以上の方は、特定健康診査(自己負担金なし)の受診券も交付されますので、どちらか一方を選んで受診してください。
特定健康診査 ※被扶養者等 自己負担金 なし	40歳以上75歳未満	◆メタボリックシンドロームに着目した血液検査、尿検査、身体計測
被扶養者健康診査 ※被扶養者 自己負担金 なし 新規	25歳以上39歳以下	特定健康診査相当の健康診査

【40歳以上の方へ】

健診結果でメタボリックシンドロームの該当者又は予備群と判定された方のうち服薬していない方は「特定保健指導」の対象者となります。健診受診日当日又は後日に特定保健指導の案内があった場合は、保健指導を受けてくださるようお願いいたします。

■ **一般事業**

事 業 名	内 容	対 象
ライフデザインセミナー(退職準備型)	在職中から退職後までを見通したライフプランを設計できるように、ライフプラン作成に必要な知識や情報の提供、実習などを行う。	55歳以上の組合員とその家族
ライフデザインセミナー(生活充実型)		組合員とその家族
退職手続きガイドブックの配付	「退職前後の手続きガイドブック」を配付する。	定年及び勤奨退職者
育 児 情 報 誌 配 付	育児情報誌を概ね3歳まで定期的に配付する。	出産した組合員及び被扶養者
復職支援に係る傷害保険負担事業	精神性疾患により休職又は休職している組合員の職場復帰に向けた訓練(試し出勤)及び復職支援プログラム中に発生した災害の補償を行うための傷害保険料を負担する。	組 合 員
トータルライフサポート事業(一般事業編)	組合員の多様なニーズに対応するため、福利厚生代行業者に保養関係など一般事業の実施を委託する。	組 合 員 等

■ **健康づくり事業**

事 業 名	内 容	対 象
メンタルヘルス相談事業	〈メンタルクリニック相談事業〉 メンタルヘルスに関して、精神科医が個別の面接相談に応じる。	組合員と被扶養者
	〈公認心理師によるカウンセリング事業〉 メンタルヘルスに関して、公認心理師による個別のカウンセリングを実施する。	組合員と被扶養者
	〈メンタルヘルスアドバイザー派遣事業〉 【新規】 組合員の心の健康づくり及び所属所のメンタルヘルス対策を支援するため所属所にメンタルヘルスアドバイザーを派遣する。	組合員所属所等
管理監督者等研修会	管理監督者や健康管理担当者向けに、職場の心とからだの健康づくりに関する研修会を開催する。	管理監督者等
歩こう歩けばコンペ2026	運動不足の解消と運動習慣づくりのため、開催期間中の歩数合計を競う。	組 合 員
がん検診コール・リコール事業	がん検診で要精検と診断された者で、精密検査の未受診者に対し、個別の受診勧奨を行う。	組 合 員
Q O L 健 診	QOL(生活の質)の維持向上のための健康測定・健康教育及びフォローアップを行う。	希望する所属所等
復 職 支 援 プ ロ グ ラ ム	〈休養編〉 病気休暇を取得又は休職している組合員の不安を軽減し、復職の見通しがたつよう支援する。(対面又はオンライン開催)	組合員とその家族
	〈職場復帰編〉 復職・復帰訓練が近づいた組合員がスムーズに復帰できるよう復職支援プログラムを提供する。	組 合 員
職 場 の 健 康 教 育 支 援 事 業	各所属所等が企画する職員を対象とした健康づくりのための研修会に係る経費を助成する。	希望する所属所等
ヘルスリテラシー普及事業	〈WEBで学ぶ〉心とからだの健康づくり 健康教養を高めるための情報をWEB上で提供する。	組 合 員
	〈若者向け〉未来へのステップ 40歳未満を対象に、健康教養を高めるための情報を提供する。	組 合 員
	〈アプリで健康管理〉 AI健康アプリ「カロママプラス」を活用し、パーソナルAIコーチからのサポートを提供する。	組 合 員
生活習慣病重症化予防事業	前年度の健診結果において、ハイリスクの組合員に対し、保健師が個別にアプローチする。	組 合 員
健康ポイント付与事業	健康ポイントサイトや事業に参加した者に対し、健康ポイントを付与する。	組合員と被扶養者
コラボヘルス推進事業	学校設置者等の事業主と連携し、組合員の心とからだの健康の保持増進に取り組む。	学校設置者等の関係者
トータルライフサポート事業(健康づくり事業編)	組合員の多様なニーズに対応するため福利厚生代行業者に健康づくり事業の実施を委託する。	組 合 員 等

公認心理師によるカウンセリング事業をご利用ください。

公立学校共済組合青森支部では、組合員と被扶養者が気軽にメンタルヘルスに関するカウンセリングが受けられるよう公認心理師によるカウンセリング事業を実施しています。
心身の不調を感じ始めたら、早めに専門家に相談しましょう。グチでも、ぼやきでも大丈夫。完全予約制です。ご利用の方は、電話又はメールで申し込んでください。

- 年間1人5回まで
- 相談時間1人 40分～60分
- 相談料無料



【6月から9月の相談日程】

月	日	曜日	予定会場	予約期限
6月	13日	土曜日	東奥日報新町ビル2F seven C's	令和8年6月10日
	27日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和8年6月24日
7月	11日	土曜日	東奥日報新町ビル2F seven C's	令和8年7月 8日
	25日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和8年7月22日
8月	8日	土曜日	東奥日報新町ビル2F seven C's	令和8年8月 5日
	29日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和8年8月26日
9月	12日	土曜日	東奥日報新町ビル2F seven C's	令和8年9月 9日
	26日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和8年9月23日

◆ 青森市内では上記の日程以外でも対応できますので、お気軽にご相談ください。

電話 017-734-9916 又は 017-777-4848 (対応時間 平日 8:30～17:15) メール kikaku_kyosai@pref.aomori.lg.jp