



# ふくしま福利だより

NO. 216

令和5年2月発行

~fukushima fukuridayori~



作品名：「放課後のバスケットゴール」  
福島市立第四中学校 菅野 里咲 さんの作品です

## ~INDEX~

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 人間ドック・がん検診を正しく賢く受けよう！…… P 2    | 4月から被扶養者認定の所得要件が改正になります… P 5                   |
| 年金の改定について…………… P 3             | 互助会の宿泊・保養施設のお知らせ …… P 6                        |
| 失業者の退職手当について…………… P 3          | 互助会会員証割引事業提携施設のお知らせ…………… P 6                   |
| 臨時的任用職員（常勤講師等）の退職手当について… P 3   | がん検診は忘れずに受診しましょう…………… P 7～P 9                  |
| 4月からは、新しい組合員証で受診を！…………… P 4    | こころとからだの健康相談と<br>ふくしま教職員こころのケア事業について…………… P 10 |
| 組合員証を紛失したら、警察に届け出を！…………… P 4   | 「福島県教職員相談室」より …… P 11                          |
| 住所変更届も忘れないで！…………… P 4          | 福利だよりクイズ…………… P 11                             |
| 柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けられる方へ… P 4 | あづま荘チラシ…………… P 12                              |
| 宿泊施設利用助成の上限回数設定について…………… P 5   |  |
| やすらぎポイントカードのサービス終了について… P 5    |  |

# 人間ドック・がん検診を正しく賢く受けよう！

当支部で実施している各ドック・各種がん検診事業は、毎年3月下旬頃、各所属へ通知を郵送します。  
**申込みの機会**は、年に**1回限り**となりますので、以下のポイントをよく読み、正しく受診しましょう！

## 《共通の注意事項》

- \*各ドック・各種がん検診事業は、それぞれ対象年齢が決まっています。
- \*対象年齢の基準となる年齢は、令和5年4月1日現在の実年齢となります。
- \***重複して申し込むことのできない検診があります。**(詳細は通知を参照してください)
- \*それぞれ検診ごとに**自己負担額が発生します。**(詳細は通知を参照してください)
- \*医療機関ごとに受入人数の上限があるため、**希望の医療機関へ決定できない場合があります。**
- \*やむを得ない事情を除いては、受診日の変更はできません。

**直前のキャンセルや変更は医療機関へ多大な迷惑がかかりますので、絶対にしないでください。**

- \***治療中の方・通院中の方・自覚症状のある方は各器官別検診の対象外となります。**また、**定期健康診断等で要精密検査となった項目の精密検査として各器官別検診を利用することはできません。**



## 各人間ドック

### 脳ドック対象者

40・43・45・48・50・53・55・58・61歳以上の教職員本人  
 ※山形市にある直営病院（東北中央病院）にて1泊2日で行う人間ドック+脳検診です。  
 ※肺がん付加コースやメンタル相談付加コースも選択できます。  
 ※胃の検査方法はエックス線のみとなります。

### 教職員人間ドック対象者

35・38・40・43・45・48・50・53・55・58・61歳以上の教職員本人  
 ※医療機関によっては、胃の検査方法はエックス線と内視鏡のいずれかを選択できますが、**経鼻内視鏡は実施しておりません。**

### 配偶者人間ドック対象者

35歳以上の被扶養配偶者で特定健康診査を受診しない方  
 ※医療機関により自己負担額が異なります。詳細は通知文を参照してください。

### 退職予定者人間ドック対象者

対象者の詳細は通知文を参照してください。  
 ※**教職員人間ドックとは、自己負担額が異なります。**

## 胃がん検診

### 対象者

30・33歳の教職員本人

### 検査方法

胃部エックス線検査のみとなります。発泡剤とバリウムを飲んで、胃を様々な角度から撮影します。  
 ※前日21時以降、飲食禁止。  
 ※胃切除している方はエックス線検査不可。



## 脳検診

### 対象者

40・43・45・48・50・53・55・58・61歳以上の教職員本人

### 検査方法

頭部 MRI 検査及び頭部 MRA・頸部 MRA 検査

### MRI 検査とは

強力な磁気の作用で断面撮影し画像にあらわす検査方法です。

### MRA 検査とは

血管を立体的に鮮明に映し出すことができ、動脈瘤を見つけたり、血管の詰まっているところを発見できます。

※インプラントをしている方、体内に金属のある方は施術医の同意が必要です。狭い機械に入り、大きな音がします。閉所恐怖症の方はご注意ください。



## 大腸がん検診

### 対象者

35歳以上の教職員本人  
 ※**各ドックとの重複受診不可**

### 検査方法

注腸エックス線検査、内視鏡検査または CT 検査のいずれかを選択できます。

### 大腸がん検査を受けられる方へ

どの検査方法でも事前準備が必要です。  
 下剤の服用があるため検査日当日の通常勤務はできません。  
 検査日数日前より検査食をとり、検査日当日は、下剤を複数回に分けて、1,600ml 程度摂取する必要があります。  
 規定量の下剤を服用できないと検査が実施できません。  
 また、事前来院が必要な医療機関もあります。

## 肺がん検診

### 対象者

40歳以上の教職員本人

### 検査方法

胸部 CT 検査単独と喀痰細胞診検査をセットにした検査のいずれかを選択できます。

### 胸部 CT 検査とは

肺全体を輪切り撮影し、肺全体を確認します。

### 喀痰細胞診検査とは

事前に送付される容器に3日程度、痰を蓄積して病院へ持参し、検査をします。

※ペースメーカー装着者は受診することができません。

※喀痰細胞診は、主に喫煙者の方にオススメです。

※痰が出ない方は、喀痰検査ができません。

## 乳子宮がん検診

### 対象者

乳がん：40歳以上の女性教職員本人  
 子宮がん：20歳以上の女性教職員本人  
 セット（乳+子宮）：40歳以上の女性教職員本人

※**各ドックとの重複受診不可**  
 (女性ドックには婦人科検診が含まれます。)

### 検査方法

#### 乳がん検査とは

マンモグラフィと呼ばれる装置に乳房をはさんで、エックス線撮影を行います。  
 (医療機関によっては視触診を併用します。)

#### 子宮がん検査とは

子宮頸がん検査です。  
 視診・内診に加えて、子宮細胞診を実施します。

※授乳中の方、豊胸手術をした方、乳房や子宮を全摘出した方は対象となりません。



医療機関より当支部用に受診者の枠をいただいているため、安易な辞退等のないよう御協力願います。

(お問い合わせ先 福利課(福祉担当) TEL 024-521-7804)



自殺対策基本法では、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

ストレス反応が長く続く場合には、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。

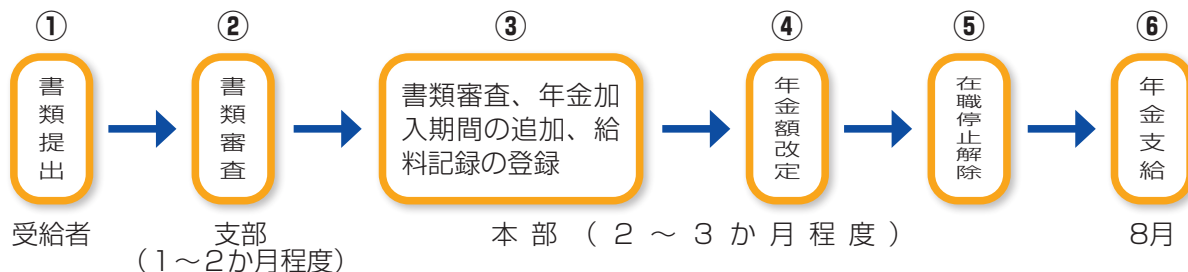


“みんなの健康応援事業”QUPiO Plus(クピオプラス)

## 年金の改定について

(公立学校共済組合の一般組合員の方のうち老齢年金受給者の方で、今年度末で退職される方(主に再任用者等で老齢年金決定済みの方))

今年度末に退職する公立学校共済組合の年金(老齢厚生年金・退職共済年金)をお持ちの方については、現在、年金の支給が停止されています。今後、既に裁定されている年金の算定基礎期間に退職日までの期間及び給料情報を登録し、年金額の改定及び年金の在職停止を解除する処理を行います。①の書類は、所属を通じ3月下旬頃に送付する予定ですので、関係書類の提出をお願いします。



### 【提出後の注意点】

- ・ 6月の定期支給期(4・5月分)には、在職停止が解除されていない状態となります。(送付される「年金支払通知書」には「在職停止」という文言が印字されます。)
- ・ 4・5月分の年金については、8月中に支給になる予定です。(御退職後に再就職されて被用者年金制度に加入された方については、引き続き在職停止がかかります。)

※公立学校共済組合の短期組合員の方については、日本年金機構において同様の処理が行われます。

(お問い合わせ先 福利課(長期給付担当) TEL 024-521-7803)

## 失業者の退職手当について

退職後、失業状態にある場合は、雇用保険法の失業給付に準じて、「失業者の退職手当」を受給することができます。受給期間は、原則として退職日の翌日より1年間となりますので、受給要件に該当する方は、お早めに「失業者の退職手当受給資格証」の交付申請を行ってください。

### 受給要件

- ① 職員の給与に関する条例及び福島県市町村立学校職員の給与に関する条例の適用を受ける者であること。
- ② 勤続期間(常勤)12月以上で退職していること。
- ③ 退職手当の額が、雇用保険の失業給付より低いこと。
- ④ 退職日の翌日から起算して1年以内において失業していること。
- ⑤ 65歳未満で退職したこと。  
※65歳以降で上記①~④(②は6月以上)を満たして退職した場合は、基本手当に代わり一時金を受給できます。

### 「失業者の退職手当受給資格証」交付申請方法

退職者本人が、福利課へア~エの書類を提出してください。

ア 給与額調書(第3号様式)…所属の事務担当者作成を依頼してください。

イ 退職手当支給通知書の写し…退職後本人に郵送されます。年度末退職者については、例年4月中に発送しています。

ウ 交付申請書…任意様式ですが、記載内容については所属の事務担当者へご確認ください。

エ 返信用封筒…A4文書を折らずに送付できる封筒に140円分の切手を貼付してください。

福利課より送付された「失業者の退職手当受給資格証」をハローワークに提示後、求職活動を開始し、ハローワークで認定を受けた失業期間について、失業者の退職手当を受給することができます。

(お問い合わせ先 福利課(長期給付担当) TEL 024-521-7803)

## 臨時的任用職員(常勤講師等)の退職手当について

令和2年4月からの会計年度任用職員制度等の導入に伴い、常勤講師の任用形態の見直しが行われたため、年度末の空白期間がなくなりました。退職手当については、来年度以降も引き続き任用される場合には、公務員としての任用が継続することから、今年度は支給せず、最終的に退職する際に支給することとなります。

(お問い合わせ先 福利課(長期給付担当) TEL 024-521-7803)



## 4月からは、新しい組合員証で受診を！

退職者	→ 新しい医療保険の被保険者証
任意継続組合員	→ 任意継続組合員証
知事部局へ異動される方	→ 地方職員共済組合の組合員証
市町村教育委員会に転出される方	→ 市町村職員共済組合の組合員証

退職や異動等により、当共済組合の組合員資格を喪失された方がこれまでの組合員証等で受診しますと、共済組合が支払った医療費（通常7割分）について返還請求されます。

退職や異動前の組合員証等は、所属経由で共済組合福島支部に返納してください。

また、病院や薬局にかかる際には、保険証が変更になったことを必ず窓口申し出てください。

(お問い合わせ先 福利課 (短期給付担当) TEL 024-521-7802)



## 組合員証を紛失したら、警察に届け出を！

組合員証等は、キャッシュカードと異なり効力を停止することができないため、大切に保管してください。万が一紛失等された場合は、身分証明書等として悪用（売買等）される恐れもありますので、警察に届け出てください。

なお、組合員証等は「組合員証等再交付申請書」を所属経由で共済組合に提出することで、再交付が受けられます。

(お問い合わせ先 福利課 (短期給付担当) TEL 024-521-7802)



## 住所変更届も忘れないで！

組合員又は被扶養者の住所が変わったときは「組合員証等記載事項変更申告書」を所属経由で共済組合に提出してください。(実際の居住地で届出しないと、共済組合からの通知等が届かない場合があります。)

ただし、乳幼児医療費助成・子ども医療費助成の対象となる18歳年度末までの子等については、住民票上の住所としてください。

なお、20歳以上60歳未満の被扶養配偶者が住所を変更したときは、「国民年金第3号被保険者住所変更届」を併せて提出してください。

(お問い合わせ先 福利課 (短期給付担当) TEL 024-521-7802)

## 柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けられる方へ

### ○組合員証等を使えるのはどんなとき

医師や柔道整復師に、骨折・脱臼・打撲及び捻挫等（いわゆる肉ばなれを含む。）と診断又は判断され、施術を受けたときです。

※骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

### ○こんなときは、組合員証等が使えません

- ・日常生活による単純な疲れ・肩こり・腰痛・体調不良
- ・スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- ・病気（神経痛・五十肩・関節炎等）からくる痛み・こり

(お問い合わせ先 福利課 (短期給付担当) TEL 024-521-7802)



## 宿泊施設利用助成の上限回数設定について

公立学校共済組合福島支部から宿泊施設利用助成を受けられる回数につきましては、これまで制限はありませんでしたが、特定の組合員に偏らず、広く組合員に活用される趣旨に鑑み、全都道府県支部一斉に令和5年度より、組合員1人あたり1会計年度に12回までの助成へと変更されることとなりました。

### ○家族への利用助成もカウントの対象となるのか？

はい。例えば、本人・配偶者・子・配偶者の母の4名で宿泊して助成を受けた場合、4回分と数えます。なお、大人料金と子供料金による金額の違いがあった場合も、同じ1回として数えます。

### ○異なる宿泊施設を利用したときのカウントの仕方は？

福島支部の助成対象施設を利用した全ての回数をカウントします。例えば、あづま荘で9回、杉妻会館で2回、水戸宿泊所で1回助成を受けた場合、12回と数えます。

### ○教職員互助会の利用助成も上限回数が設けられるのか？

いいえ。(互助会会員の方は) これまでどおり回数制限はありません。

### ○その他の変更点は？

助成金額や助成対象者など、他の変更はありません。ただし、助成対象者の本人確認については、これまで以上に確実な確認を要することになりますので、組合員証・被扶養者証等、助成対象者であることの確認書類の提示について、ご理解をお願いします。

### ○誤って13回目以降の利用助成を受けてしまった場合は？

判明次第速やかに、助成分の金額を返金していただくことになります。

## やすらぎポイントカードのサービス終了について

長らくご愛顧いただきましたが、本カードは令和5年11月30日チェックアウト（または最終利用日から2年間の早い方）を期限として、ポイント利用期間が終了します。

それまでは、支払額の範囲内であれば上限なくポイントを使い切ることができますので、残りポイントをお持ちの方は、この機会にぜひあづま荘に宿泊ください。

(お問い合わせ先 福利課 (福祉担当) TEL 024-521-7804)

## 4月から被扶養者認定の所得要件が改正になります

### ○令和5年4月1日から下記のとおり改正となります。

※ 従前どおり、「所得」とは、所得税法上の所得を指すものでなく、被扶養者として認定を受けようとする者の年間における恒常的な収入の総額をいいます。



#### 【改正概要】

60歳以上の方は、年齢要件のみで公的年金受給要件がなくなりました。

#### 【改正前】

対象者	年額	月額	日額
60歳以上の公的年金受給者及び障がいを支給事由とする公的年金受給者	1,800,000円未満	150,000円未満	5,000円未満
上記以外の方	1,300,000円未満	108,334円未満	3,612円未満



#### 【改正後】 R5.4.1～

対象者	年額	月額	日額
60歳以上の方及び障がいを支給事由とする公的年金受給者	1,800,000円未満	150,000円未満	5,000円未満
上記以外の方	1,300,000円未満	108,334円未満	3,612円未満

(お問い合わせ先 福利課 (短期給付担当) TEL 024-521-7802)



## 互助会の宿泊・保養施設のお知らせ



施設名	所在地	閉館日
鳴子保養所 玉造荘	宮城県大崎市	令和4年12月18日

## 互助会会員証割引事業提携施設のお知らせ



施設名	所在地	期間
いわきプリンスホテル	いわき市	当面の間
相馬ステーションホテル	相馬市	当面の間



施設名	所在地	閉店日
有限会社プロショップ信	福島市	令和4年8月31日
フィットネスジム福島テルサ店※	福島市	令和4年5月31日

※ JR 福島駅西口店は営業しています。



### 契約内容の変更



#### 【宿泊】

会津若松ワシントンホテル  
いわきワシントンホテル

#### 【映画】

ポレポレいわき

#### 【スポーツジム】

スポーツアカデミー相馬

#### 【ゴルフ】

白河メドウゴルフ倶楽部

#### 【葬儀等】

小さなお葬式

#### 【引越】

株式会社サカイ引越センター

#### 【生活関連用品】

有限会社サトウ時計店

※主な変更内容

- 名称変更
- 商品やサービスの改善
- 価格の改定
- 商品サービスの取り扱い終了 等です。

※詳細につきましては、当ホームページの「会員証割引事業対象施設一覧」でご確認ください。

一般財団法人福島県教職員互助会



パスワード：【fgojokai】



福島県教職員互助会ホームページでは、会員の生活に役立つ情報のほか、給付事業（病気や怪我、入院、結婚や出産、お子様の入学など）の各請求書様式もダウンロードできます。





ベコ太郎の  
けんこう指南

ふくしまを応援する「ベコ太郎」

# がん検診は 忘れずに受診しましょう



がん検診っていろいろあるけれど、いつどの検診を受ければいいの？

国が定めているがん検診には5種類あって、  
それぞれ対象年齢や受診間隔が決められているんだよ



## 早期発見のために大切ながん検診

がんは日本人の死因第1位ですが、早期発見・早期治療をすれば十分に治癒が可能な疾患です。しかし初期の段階では自覚症状がないため、検診でいち早く発見することが重要になります。新型コロナの影響で、がん検診の「受診控え」が懸念されていますが、検診は不要不急ではありません。対象になったら、必ず受けるようにしましょう。



## がん検診の種類

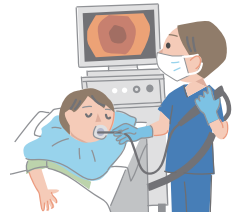
現在、厚生労働省が推奨しているがん検診は、次の5つです。

### 胃がん

**対象** 50歳以上の男女（胃内視鏡検査の場合）  
40歳以上の男女  
（胃部エックス線検査の場合）

**受診間隔** 2年に1回（胃内視鏡検査の場合）  
1年に1回（胃部エックス線検査の場合）

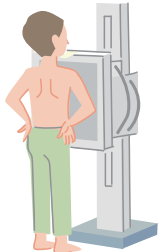
内視鏡検査は、カメラで直接、胃の内部を観察します。エックス線検査は、バリウムを飲んで胃の粘膜をさまざまな角度から撮影します。



### 肺がん

**対象** 40歳以上の男女  
**受診間隔** 1年に1回

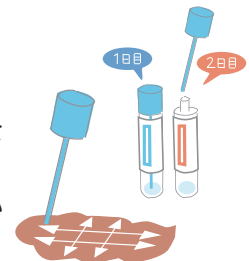
肺全体を、エックス線で撮影します。医師が必要と判断した人には、痰の中にがん細胞がないかを調べる喀痰細胞診を行います。



### 大腸がん

**対象** 40歳以上の男女  
**受診間隔** 1年に1回

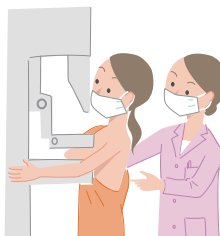
受診者自身が、2日分の便を専用の検査キットで採取して、便に血液が混じっていないかを調べる検査です。



### 乳がん

**対象** 40歳以上の女性  
**受診間隔** 2年に1回

マンモグラフィと呼ばれる専用の装置で乳房をエックス線撮影して、触ってもわからないしこりなどをチェックします。



### 子宮頸がん

**対象** 20歳以上の女性  
**受診間隔** 2年に1回

子宮の入り口（頸部）の細胞を綿棒などでこすりとり、がん細胞の有無をチェックする検査です。





がんを予防するためには、生活習慣の改善も大事だって聞いたけど…

検診を受けることも大切だけど、生活習慣を点検して、  
がんのリスクをできるだけ低く抑えることも重要だね



## がんを防ぐ生活習慣

がんを防ぐためには、食事や運動をはじめとした生活習慣を見直して、健康的な生活を送ることがたいへん重要になります。日頃の生活を振り返り、がんを誘発するような生活をしていないかチェックしてみましょう。

### ● バランスのよい食事を心がけ、塩分は控えめに

1日3食、バランスのよい食事を心がけ、食塩の摂取はなるべく控えめにしましょう。食品に含まれる塩分量をよく確認して、1日の摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標にしましょう。



### ● 身体活動・運動を継続して行う

日常生活の中で、なるべく体を動かす時間をつくるようにしましょう。また、週に1回は、息がはずんで軽く汗ばむくらいの運動をしましょう。



### ● 適正体重を維持する

太り過ぎはよくありませんが、やせ過ぎもがんなどのリスクを高めます。適正体重\*を保つことを心がけるようにしましょう。

\*適正体重…  
BMI値(体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>)で中高年期  
男性は21~27、中高年期女性は21~25



### ● お酒はほどほどに、食事を取りながら

お酒には気分転換やストレス解消の効果がありますが、飲み過ぎは禁物です。必ず食事(つまみ)をとりながら飲み、適量を守りましょう。



※1日あたりの適量は、ビール缶(500ml)1本、日本酒1合、焼酎0.6合、ウイスキーダブル1杯、ワイン1/3本のいずれか程度。女性や高齢者はやや少なめに。

### ● 禁煙を実行し、他人のたばこの煙にも気をつける

たばこを吸っている人は、キッパリと禁煙を。また他の人が吸うたばこの煙にも有害物質が多く含まれているので、避けるようにしましょう。



## ウイルスによるリスクを防ぐために

肝炎ウイルスやピロリ菌などはがんのリスク要因です。検査を受けて、適切な治療を心がけるようにしましょう。

また、子宮頸がんの大きな原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染を予防するワクチンがあります。小学校6年生~高校1年生に相当する女性を対象となります。ワクチン接種も、がん予防の有効な手段のひとつです。







たばこは、がん以外にも多くの病気の原因になるって本当なの？



その通りだよ。とくにたばことCOPDは、切っても切れない関係にあるんだ

## ● たばこが大きな原因になるCOPDとは

たばこは、肺がんをはじめ咽頭がんや食道がんなど多くのがんの原因になります。また、肺の生活習慣病と呼ばれる COPD(慢性閉塞性肺疾患)も、たばこの有害物質を吸い込むことによって起きることが明らかになっています。

COPDが進行すると、咳や痰が慢性化して平地でも息切れがしたり、重い荷物を持つて歩くことが苦痛になったりして、日常生活にさまざまな支障をきたしてしまいます。



## ● 今すぐ禁煙に取り組みましょう

このほかにも糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などたばこによってリスクが高まる重篤な病気は少なくありません。こうした病気を防ぐためにも、現在たばこを吸っている人は、今すぐ禁煙に取り組むようにしましょう。

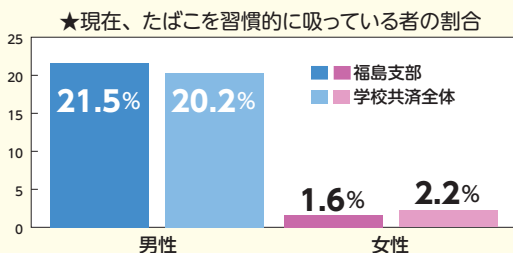
### 禁煙のために心がけたいこと

- 規則正しい生活を送り、脂っこい料理は控える
- 十分な休養・睡眠をとり、ストレスをためない
- ガムを噛む、水を飲むなど、吸いたくなってきたときの対処法を考えておく
- 周囲の人に禁煙することを宣言して、喫煙用具を処分する



自分の意思でどうしても禁煙ができないときは、「禁煙外来」など専門の医療機関に相談してみるのもひとつの方法です。

このデータに注目!



福島支部では男性のおよそ2割が「たばこを習慣的に吸っている」状況です。たばこを吸っている人は、1日でも早く禁煙することが重要です。

出典：令和元年度特定健康診査結果

時短でカンタン  
減塩  
フッキング



## 野菜と高野豆腐のブイヤベース

調理時間 約25分 エネルギー 232kcal 塩分 0.7g

### ■材 料(2人分)

高野豆腐	1枚	オリーブオイル	適量
じゃがいも	60g	パセリ	適量
玉ねぎ	50g	塩、胡椒	各適量
にんじん	50g		
冷凍シーフードミックス	180g		
トマト水煮缶	1缶(400g)		

### ■作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻して水気をしぼり、2cm角に切る。じゃがいもとにんじんは皮をむいて1.5cm角に、玉ねぎも1.5cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒め、全体に油が回ったらシーフードミックスを凍ったまま加えて軽く炒める。
- ③ トマトの水煮を加えて5分ほど煮込み、塩、胡椒で味を調える。
- ④ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

ここがポイント

野菜や高野豆腐がたくさん入って、栄養もボリュームも満点の主菜になるスープです。冷凍のシーフードミックスを使うので、手軽に調理できるのもうれしい一品です。

# こころとからだの健康相談とふくしま教職員こころのケア事業について

組合員本人とそのご家族を対象に、こころとからだの健康相談事業とふくしま教職員こころのケア事業を実施しています。是非、御活用ください。

- 1) 対象者** 公立学校共済組合福島支部の組合員本人またはその家族
- 2) 利用方法**
- 相談利用者は、希望する機関に事前に電話予約し、公立学校共済組合福島支部の相談事業の利用であることを伝えてください。
  - 訪問当日、「共通利用券」(「こころとからだの健康相談事業・ふくしま教職員こころのケア事業」と共通)と公立学校共済組合員証を持参してください。
  - 費用は無料です。ただし、交通費等は自己負担となります。

相談者の氏名、所属名および相談に関する秘密は厳守されます。

## こころとからだの健康相談

区分	相談機関	電話番号	住所
こころの健康相談	ほりこし心身クリニック	024-525-3151	福島市三河南町5-19
	あずま通りクリニック	024-523-4440	福島市栄町1-28 松ヶ丘ビル1階
	文化通やぎうちクリニック	024-522-7733	福島市新町3-30
	富士病院	024-588-1011	福島市大波字熊野山1番地
	桜ヶ丘病院	024-553-1569	福島市丸子字上川原28-73
	斎藤医院	0243-22-0036	二本松市若宮二丁目204-1
	やぎぬま心療内科	024-936-7755	郡山市富田東三丁目188
	あさかストレスクリニック	024-937-6101	郡山市安積三丁目341
	さとう心療内科	0248-63-3673	須賀川市山寺町37番地
	ありがクリニック	0248-21-1311	白河市北中川原183-1
	黒河内内科小児科神経科医院	0242-26-4963	会津若松市中町1-16
	はらまち心療内科クリニック	0244-23-1134	南相馬市原町区旭町四丁目17-1
	おがたメンタルクリニック	0244-26-6363	南相馬市原町区旭町一丁目46-1
からだの健康相談	児玉胃腸科内科	024-533-6622	福島市浜田町7-27
	しんどうクリニック	0244-22-0600	南相馬市原町区大木戸字松島318-14

### 《注意》

- 相談料は無料ですが、相談医師から医療行為を必要とすることが告げられ、医療行為を受けることに同意した場合は、それ以降は保険診療扱いとなりますので、自己負担金が生じます。
- 医療行為に直ちに移行することが必要なケースもあるため、念のため「公立学校共済組合員証」を携帯して相談機関を訪問してください。

何となく憂うつですっきりしない、眠れない、病院での検査では異常がないのに体調が優れない場合  
→こころの健康相談

人間ドックや健康診断の結果について、指導を受けたい、食事や運動などの生活習慣についてアドバイスが欲しい場合  
→からだの健康相談

## ふくしま教職員こころのケア事業

カウンセラーに気軽に相談できる「カウンセリング利用コース」と、パソコン・タブレット等を使用し、相談できる「オンラインカウンセリング利用コース」、学校等の所属所に公認心理師等を招き、こころのケアについての講演等をしてもらう「講師派遣コース」、組合員でグループを作り、悩みを話し合うなど意見交換することで問題解決の支援をする「ピアカウンセリングコース」の3コースがあります。

共通利用券は、お一人につき年12回までです。

相談機関	電話番号	住所	カウンセリング		講師派遣		ピアカウンセリング	
			オンライン	対面	講師派遣	ピアカウンセリング	学校等	ピアカウンセリング
福島学院大学大学院附属 心理臨床相談センター	024-515-3511	福島市本町2-10	○	○	○	○	○	○
福島大学人間発達文化学類附属学校 臨床支援センター 臨床心理・教育相談室 (福島大学と福島市舟場町の両方で実施)	024-548-5163 (受付時間 月・火・木・金の 10:00~12:30)	《センター相談室》福島市金谷川1番地 《まちなか相談室》福島市舟場町4-30	○	○	○	○	○	○
マインドヘルスパersonalityセンター*	024-943-1678	郡山市芳賀2丁目21-10	○	○	○	○	○	○
白河・郡山メンタルサポート (郡山と白河の両方で実施)	024-946-9662	《郡山》郡山市久留米2丁目161-26 《白河》白河市追廻25-2	○	○	○	○	○	○
心理相談室グリーンフィールド	090-4310-0099	相馬市塚ノ町1丁目2-5 クサノビル201	○	○				
医療創生大学心理相談センター	0246-29-7837	いわき市中央台飯野5-5-1	○					
会津かうんせりんぐ「心育。」*	080-8202-3724	会津若松市東栄町1-81 会津交通ビル3階	○		○			

\*マインドヘルスパersonalityセンター、会津かうんせりんぐ「心育。」では、会津地区への訪問カウンセリングも行っています。

### お問い合わせ先

公立学校共済組合福島支部  
(福祉担当)  
**024-521-7804**

公立学校共済組合福島支部

こころとからだの健康相談事業  
ふくしま教職員こころのケア事業



(コピー不可)

R4, R5

公立学校共済組合福島支部

こころとからだの健康相談事業  
ふくしま教職員こころのケア事業



(コピー不可)

R4, R5

公立学校共済組合福島支部

こころとからだの健康相談事業  
ふくしま教職員こころのケア事業



(コピー不可)

R4, R5

公立学校共済組合福島支部

こころとからだの健康相談事業  
ふくしま教職員こころのケア事業



(コピー不可)

R4, R5

## 「福島県教職員相談室」より『あたたかい人間関係ただようブラボーな職場を』

令和5年卯年、皆様はどのような年にと願いましたか。昨年末は、「ブラボー」に湧き「三苦の1ミリ」に勇気付けられたサッカーワールドカップ。引き続き今年も「ブラボー」な年にしたいものです。

さて前回の福利だより12月号には、あちこちから反響がありました。『「まあいいか」「なんとかなるさ」と思ってやってみます』との声も届きまして、私としても何かしら教職員の皆様の応援ができていのであれば幸いとちょっとほっとした気分になりました。

コロナ禍の教育への配慮、工夫をしつつ、「学びの変革」の実現に向けて福島ならではの教育に日々取り組まれている教職員の皆様は、本当に激務であります。しかし児童生徒の人生の土台を築くという崇高な仕事であると思います。児童生徒は、必ずや多くの学びを得てこれからの人生を歩んで行くことと思います。

そんな教職員の皆様が、心身共に健康で朗らかにいられる職場環境は大事な場所です。職員室他先生方の集う場所を、あたたかい人間関係がただよう雰囲気にするのはとても大事なことです。お互いがグチを言ったり相談したりできる学校なら、大きな行事がきても、難題が降りかかろうとも力を合わせて乗り越えられるのではないのでしょうか。支え合う学校づくりを、教職員皆で心がけていきましょう。

### あたたかい人間関係がただようブラボーな職場を 教職員みんなで

- ① **小さなお茶スペースで、ほんの5分、おしゃべりや情報共有をしてみよう**  
雑談、冗談を言い合う時間も持てないのが現実かもしれませんが、あえて5分、職員室の片隅のお茶スペースで。
- ② **異動した年は、5割できればよし**  
期末面談等気になる時期かもしれませんが、前の学校での評価のように成果を出そうと頑張り過ぎず、「できると思う5割でよし」の気持ちでいるのが大切。周囲もなれるまではゆっくりしたペースで見守ってあげましょう。2年目からは徐々にペースアップ！
- ③ **管理職にもねぎらいの言葉を**  
一人職で激務の教頭校長。しかし管理職が倒れたら一大事。管理職の大変さをねぎらってみましょう。「教頭先生、いつも朝早くからありがとうございます」ってね。
- ④ **グチを言える人を3人作っておこう**  
1人目は同じ職場で信頼できる人。2人目は古くからの友人。3人目は家族や恋人。3人いれば、誰かにはグチをこぼせます。辛い気持ちは吐き出して心を軽くするのがコツ。誰にも話せない時には、4人目が、ここ相談室です。
- ⑤ **グチを聞いてあげる心がけをもとう**  
グチを言える人間関係は、まずグチを聞いてあげることから。聞いてあげれば聞いてもらえます。なかなかそういう雰囲気でないなら、自分からグチってみてください。でもちょっと注意。グチは悪口になってはいけませんよ。

※「教職員のための最新メンタルヘルス・アドバイス（公立学校共済組合福島支部）」より一部引用

悩み、グチ、その他相談したいと思った時には、この相談室をどうぞご活用ください。学校のことに限らず、家庭のこと、健康面のことなど何でも大丈夫です。電話、メール、来室、手紙いずれも結構です。お待ちしております。

相談日時は、原則として月～金曜日の9：30～16：00（週1日不定休あり）です。

場所は、福島県庁東分庁舎の3号館、2階です。

〒960-8043 福島市杉妻町5番75号 電話（兼FAX）024-521-7805

E-mail : k.counseling@pref.fukushima.lg.jp

教職員相談室相談員  
福士 久子



## 福利だよりクイズ

クイズに全問正解された方の中から、抽選で10名の方に『QUO カード1,000円分』をプレゼントいたします！

【問題】 次の文章の空欄に当てはまる数字や言葉は何でしょう？

- Q1 退職後、失業状態にある場合は、雇用保険法の失業給付に準じて失業者の【 】手当を受給することができます。
- Q2 厚生労働省が推奨しているがん検診は、胃がん・肺がん・【 】・乳がん・子宮頸がんの5つです。
- Q3 肺がん検診の【 】検査とは、肺全体を輪切り撮影し、肺全体を確認します。
- Q4 退職や異動等により学校共済の組合員資格を喪失した時は、所属経由で組合員証を共済組合福島支部に【 】してください。
- Q5 令和5年度より、宿泊利用助成の上限回数が組合員1人あたり1会計年度に【 】回までとなります。  
※ヒント：今号の「ふくしま福利だより」の掲載記事。

以下により応募フォームからご応募ください。

クイズの答え 1 ○○○○○ 2 ○○○○○ 3 ○○○○○ 4 ○○○○○ 5 ○○○○○

- ・所属所名（必須） ・組合員番号（職員番号）（必須） ・氏名（必須） ・郵便番号 ・住所（必須）
- ・「ふくしま福利だより」及び共済事業等についてのご意見等（任意）

【応募資格】 公立学校共済組合福島支部の組合員及びその被扶養者（1人1回のみ）

福島県教職員互助会の会員及びその被扶養者（1人1回のみ）

【あて先】 公立学校共済組合福島支部

【締切】 令和5年3月10日（金）

※ご記入いただいた個人情報は、景品の発送のみに使用します。

※当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

QRを読み取り、スピーディーにクイズに応募しよう！！  
※Google クイズ応募フォーム画面へ切り替わります。



前回（No.215）の答え Q1 第1号厚生年金 Q2 40 Q3 組合員証 Q4 感染症 Q5 病気



令和5年3月26日(日)～令和5年5月31日(水)

春

爛漫

プラン

溶岩プレート焼き

お肉の三種盛り付き  
(和牛・高原豚・軍鶏)

選べるドリンク一杯付き  
(日本酒・ビール・ワイン)  
ソフトドリンク等



一般価格  
13,900円

7,900円

1泊2食付(税・サ込)

土曜・祝前日は+1,000円



■掲載料金は、公立学校共済組合福島支部・(一財)福島県教職員互助会または(一財)福島県職員共助会の宿泊利用助成控除後の金額となります。

歓送迎会プラン

令和5年2月18日(土)～

令和5年4月8日(土)まで

2時間飲み放題

1泊2食 一般価格 14,800円

8,800円

(税・サ込み)

お酒1本ビール1本付き

1泊2食 一般価格 13,200円

7,200円

(税・サ込み)

★各コース5名様より

★お酒1本ビール1本コースは、土曜・祝前日は設定がございません

★送迎をご希望の場合は、ご相談ください

※掲載料金は、公立学校共済組合福島支部・(一財)福島県教職員互助会  
又は(一財)福島県職員共助会の宿泊利用助成控除後の金額となります。



お問合せ  
ご予約

桃花の里  
飯坂温泉

あづま荘

TEL 024-542-3381  
FAX 024-542-8770