

**40歳以上の被扶養者の皆さまへ 特定健康診査受診券(セット券)を送付します**健康管理係  
(082)513-4956

被扶養者の御自宅に「特定健康診査受診券(セット券)」を送付します。特定健康診査は**無料**で受けられる健康診断です。御自身の健康管理のために、1年に1回受診しましょう。

**1. 送付対象者**

年度内に達する年齢が40歳以上75歳未満で、令和3年4月1日時点で資格を有している被扶養者



令和3年4月2日以降に資格を取得した被扶養者で、資格取得前に健診を受けられていない場合は、別途特定健康診査受診券(セット券)を発行します。この場合は健康管理係まで御連絡ください。

**2. 送付日**

令和3年6月下旬に御自宅へ送付します。

**3. 検査項目**

身体測定、血圧測定、検尿、血液検査 等

詳細は特定健康診査受診券(セット券)に同封する案内文が、「令和3年度福利ひろしま特集号」22～23ページを御覧ください。



特定健康診査の結果から、特定保健指導対象者と判定された方は、病院によっては特定健康診査受診日当日に特定保健指導を受けることができます。当日受けられなかった方には別途御案内します。

**臨床心理士ひとことコラム～シリーズ「セルフケア」⑩～**健康管理係  
(082)513-4956**「たーんま」**

「たーんま」は昭和死語とも言われているようですが、復活させたい言葉です。(昭和人より)

子ども同士の遊びで「ちょっと待って!」とストップをかけることですね。鬼ごっこやドッジボールなどしている最中に、靴紐がほどけた場合など「たーんま」で休戦状態に入れます。これはお互い対等だからできること。いじめの関係では成立しないかもしれません。

自分の頭の中が煮詰まっている時、「たーんま」を自分にかけてあげるのはどうでしょう。自分にちょっと「休戦」を呼びかけるわけです。一定の時間離れて別のことをする、別の場所へ移動する(座っていたら立ち上がってみるだけでも)、こういった行動を起こすことがクールダウンとなります。ふわっと肩の力が抜けて落ちついていくのを実感すること请け合いです。

(こころの健康心理相談員 藤沢 真智)

**クイズに答えてカープグッズをもらおう!!**福利調整係  
(082)513-4951

次のクイズに全問正解された方の中から抽選で**20名**様にオリジナルグッズをプレゼントします。



**クイズ** 以下の文章のAからCに当てはまる言葉をお答えください。

福利ひろしまを隅々まで読むと、答えがわかるよ!



**Q1** 育児休業手当金の支給延長対象になるのは、育児休業に係る子が1歳に達する日の翌日(1歳の( A ))までを保育所等の入所日として、保育所に期日までに申込みを行った場合です。

**Q2** 令和4年4月から、65歳未満の在職年金の支給停止基準額が( B )万円に引き上げられます。

**Q3** 福祉保険制度に加入の場合、加入日は令和3年( C )となります。※回答は、○月○日とお答えください。

**応募資格** 公立学校共済組合広島支部の組合員

**応募方法** 任意様式に次の必要事項を明記し、封書で応募してください。

①答え AからC ②氏名・組合員証番号 ③所属所名・所属コード ④希望する送付先の住所(自宅又は所属所)

〒730-8514 広島市中区基町9-42 公立学校共済組合広島支部 福利調整係

**申込先** 令和3年6月18日(金) **必着**

**申込期限** 正解者多数の場合は、抽選により決定します。抽選もれの場合は通知しませんので御了承ください。  
**その他** 当選の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。