

福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.
182
2020.1.22

CONTENTS

公立学校共済組合香川支部 からのお知らせ

元気のたね

公立学校共済組合四国中央病院

『女性のセルフケア(女性ホルモン)』

『マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます』…… 2・3

平成30年度 特定健康診査・

特定保健指導実施結果…………… 4

退職後に加入する医療保険制度に
ついて

退職後の傷病手当金…………… 5

人事異動における共済貸付金の
手続きについて

HP組合員専用ページのご案内…… 6

(一財)香川県教職員互助会 からのお知らせ

早めの利用、利用後は早めの請求を
お願いします…………… 7

退職関係諸手続

説明会開催のご案内…………… 8

ご家庭にお持ち帰りになり、
ご家族みなでご覧ください。

キンセンカ(詫間町)

荘内半島は、一年中ほとんど霜が降りることもない温暖な地域なので、路地栽培のキンセンカが年末ごろから春まで咲き続けます。三豊市詫間町古三崎地区の県道232号脇で「花と浦島イベント実行委員会」が空き地を利用して花を咲かしています。

元気のたね

女性のセルフケア (女性ホルモン)

公立学校共済組合四国中央病院
第2産婦人科部長 松本 光弘

はじめに

思春期になり、第2次性徴の発現を認め、周期的なホルモン分泌が開始されます。
子宮内膜が周期的に肥厚するようになり、そして、月経も出現します。

月経前症候群

症状 月経前に、イライラや頭痛などの不調がでます。黄体ホルモンが関係しているといわれています。

治療法 漢方、ホルモン療法、精神安定剤などです。

日常生活で気を付けること 運動や趣味で気分転換を考えます。



月経困難症

月経は妊娠に必要な子宮内膜の状態が、妊娠しなかったことにより、体外に排出するという生理的なものですが、このとき子宮は排出するための動きを起こしており、その動きが痛みとして出現し、その強い場合を病的なものとして、治療の対象としています。

月経痛がひどくなる場合、なんらかの病変がある場合を器質的月経困難症といい、病変が認められないものを、機能的月経困難症といいます。

症状

下腹部痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ感、下痢、憂うつなどが出現します。
子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫などが原因となっている場合と、それらが認められない場合があります。

治療法 まずは疼痛剤、その後はホルモン療法、漢方、腹腔鏡手術などです。

日常生活で気を付けること

一般的に自然に改善することはなく、妊娠により一時症状の中断はあるが、月経が再開すると、症状も再開し閉経まで継続するものです。症状増悪あれば、婦人科相談が望ましいです。



更年期障害

閉経になり、ホルモンが分泌されなくなって、起こります。
症状には個人差があり、軽重があります。



症状

- 顔がほてる
- 頭痛、めまい、吐き気
- 汗をかきやすい
- くよくよしたり、憂うつになるなど。
- 息切れ、動機がする
- 疲れやすい
- 腰や手足が冷えやすい
- 怒りやすく、イライラする
- 肩こり、腰痛、手足の痛み
- 寝つきが悪い、眠りが浅い

治療法 漢方、ホルモン補充療法です。

日常生活で気を付けること

更年期の時期が、子供の受験、親の介護等の時期とかさなる場合が多く、ストレスにさらされることになるので、気分転換をはかるようにして対応します。また、心療内科的な治療が必要なときもあり、改善なければ、婦人科等に相談が望ましいです。



マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます

令和3年3月から、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。マイナンバーカード取得について皆さまのご協力をお願いします。

ホームページの「マイナンバーカードコーナー」では、マイナンバーカードの申請方法をご案内した「つくってみよう!マイナンバーカード」のご紹介など、組合員および被扶養者の皆さまのマイナンバーカード取得の一助となる情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。



スマートフォンから



PCから

クリックすると...



マイナンバーカードの申請方法等の情報については、共済組合ホームページでご覧いただけます。

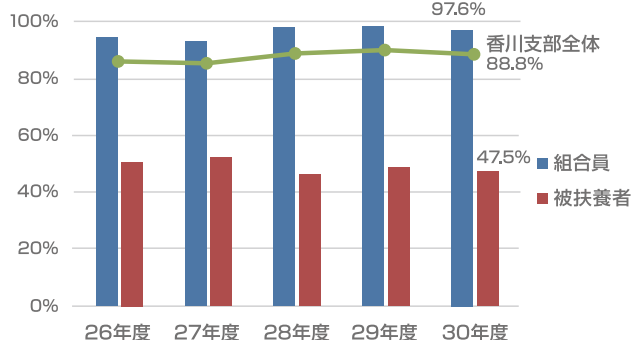
[トップページ](#) ➔ [マイナンバーカードコーナー](#)



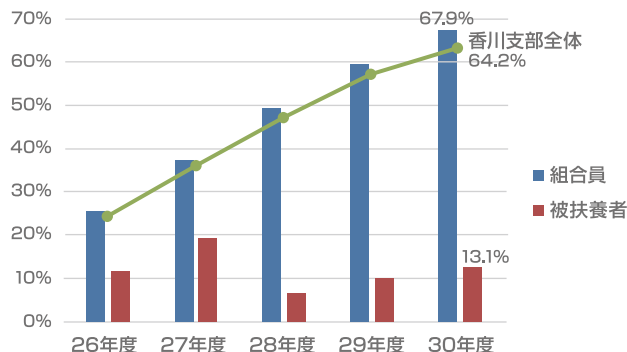
平成30年度(特定健康診査・特定保健指導実施結果)

平成30年度の特定健康診査・特定保健指導実施結果ができました。受診率・実施率の推移は下記のとおりです。特定健診・特定保健指導の実施率には目標が設けられており、その目標達成率は、公立学校共済組合が拠出する後期高齢者支援金の加算・減算に大きく関係します。業務等でお忙しいと思いますが、今後ご自身の健康のために、積極的な受診・実施をお願いします。

特定健康診査受診率

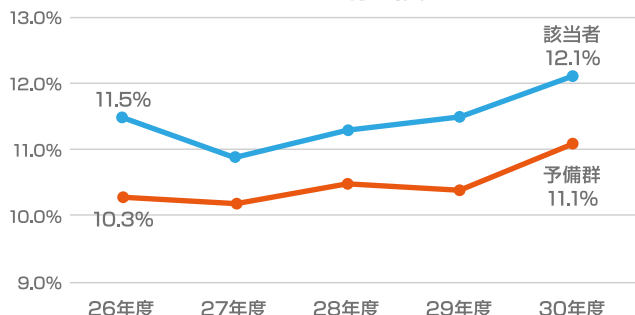


特定保健指導実施率



■ 香川支部の気になる結果

メタボリック判定 推移



香川支部では、第2期データヘルス計画で、令和5年度に、

- 該当者の割合を**10.5%**
 - 予備群の割合を**9.5%**
- に減らすことを目標にしています。

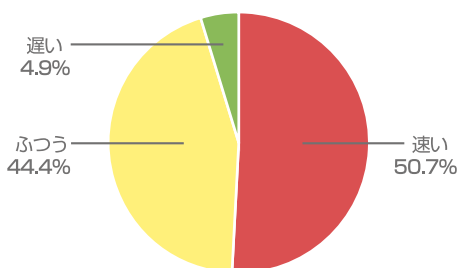


しかし

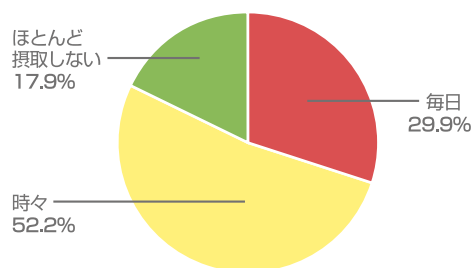
メタボリックシンドロームに該当もしくは、予備群の人の割合が増加しています!!

■ 問診の結果

人と比較して食べる速度が速い



朝昼夕の3食以外に
間食や甘い飲み物を摂取していますか



香川支部では、過去の問診からも、『人と比較して食べる速度が速い』、『3食以外に間食をとる』人が、他の支部に比べて多いことがわかっていますが、平成30年度の問診結果からも、早食い傾向があり、1日の摂取カロリーが過剰になっている人がたくさんいる可能性があります。こうした食習慣は、メタボリックシンドロームの該当者や予備群の増加につながり、生活習慣病を引き起こす要因となります。

ほんの少し 食べるスピードや、間食のカロリーを意識してみましょう。

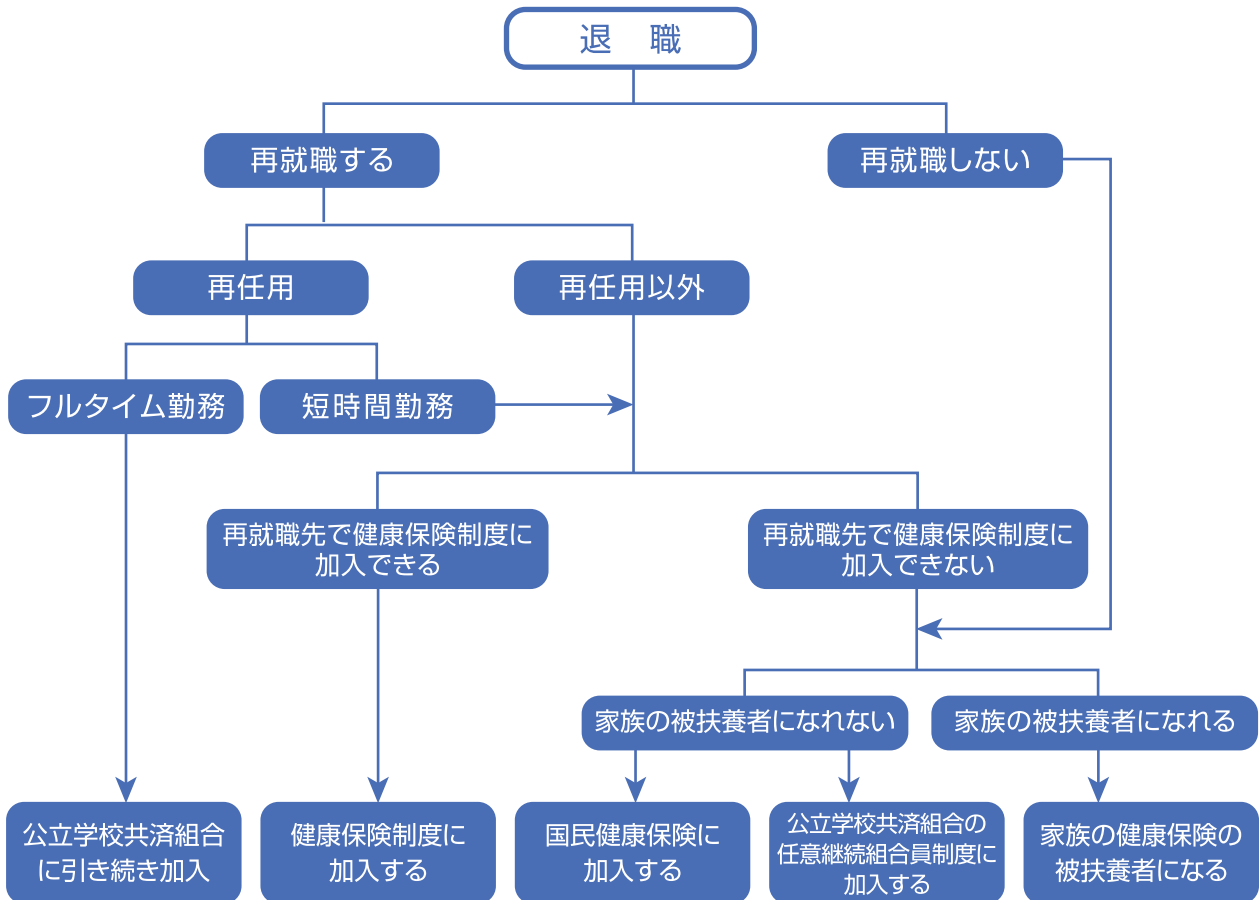
毎日のちょっとした心がけが、身体の変化につながります。

メタボを予防して、健康で元気な生活を送りましょう!!



退職後に加入する医療保険制度について

組合員が退職すると、その翌日から組合員資格を喪失し、組合員証・被扶養者証を使用することができなくなります。その場合、下表のいずれかの医療保険制度に加入することになりますので、参考にしてください。



退職後の傷病手当金

在職中から受給されている方

下記の支給要件の2,3を満たせば、残余期間について引き続き給付を受けられます。
(附加給付はありません。)

退職時点で受給されていない方

下記の支給要件を全て満たせば、給付を受けられます。(附加給付はありません。)

支給要件

- 1 退職日直前、病休・休職等で引き続き4日以上勤務していないこと。
- 2 「療養のため労務に服することができない」旨の医師の証明があること。
- 3 組合員期間が1年以上あること。

人事異動における共済貸付金の手続きについて

1 年度末で退職するとき

原則として、退職後に支給される退職手当から未償還金及び経過利息を自動控除しますので組合員の方のお手続きは不要です。(根拠法令:地方公務員共済組合法第115条第2項)

2 他の共済組合の組合員となるとき

人事異動により、引き続き他の共済組合(国家公務員共済組合・市町村共済組合等)の組合員となられる方は、異動先の共済組合で借り替えの手続きを行い、公立学校共済組合へ未償還金と経過利息を返済いただくことになります。

該当する場合、公立学校共済組合貸付担当まで御連絡ください。

※知事部局へ異動し地方職員共済組合香川県支部の組合員となるときは、取り扱いが異なります。

3 公立学校共済組合他支部(香川支部以外)の組合員となるとき

原則として、公立学校共済組合の支部同士で貸付金の移管手続きを行います。異動先の支部において、貸付金の償還を続けていただくことになります。

お問い合わせ:貸付担当 TEL 087-832-3793


香川支部HP組合員専用ページのご案内

健康相談事業のご案内や広報誌のバックナンバー、お遍路ウォークなど、組合員の皆さまに役立つ情報を掲載しています。ぜひアクセスしてみてください!



● ライフプランステーション

ライフプランに関する情報やシミュレーションをすることができます。資金運用やこれからの人生設計に役立つ情報があります。

- ① 公立学校共済組合香川支部ホームページのバナー  をクリック
- ② ログインIDに kouritu37 (半角英数)
パスワードに 34370015 (半角英数) を入力し、ログインしてください。
- ③ 公立学校共済組合香川支部専用の画面になります。
- ④ 「シミュレーション」画面を使用して、今後のライフスタイルに応じて、生涯の収入・支出をシミュレーション。具体的な資金の動きを知ることができます。マイページに登録すると、シミュレーションしたものを保存することができます。

早めの利用、利用後は早めの請求をお願いします！

選択型福利厚生(兼宿泊保養施設利用補助)事業補助金請求書

平成31年度に会員が健康管理等で経費を支払った場合および宿泊保養施設を利用し、経費を支払った場合に請求できます。

- **会員本人が費用負担をしたことがわかる領収書を添付してください。**

領収書の宛名は、会員本人のフルネームを記載してもらってください。

- **物品購入等の領収書には、購入物品の品名の記載が必要なものがあります。**

健康器具(医療器具)、CD・DVD等の情報ソフト類の購入の場合は、物品名やタイトル名を記載してもらってください。

領収書の但し書きが空欄の場合は、説明資料(パンフレットや商品カタログ等)を添付してください。

- **旅行業者発行の領収書は、但し書きに『宿泊日・宿泊施設名』を記載してもらってください。**

インターネットオンラインショップ(楽天・じゃらん等)で旅行を申し込み、オンラインカード決済を利用した場合は、**オンラインショップの領収書**を添付してください。

(宿泊先の領収書では、オンラインショップ決済分は証明されません。)

忘れていませんか？

入学祝金

平成31年度中に子どもが小学校および中学校に入学した会員が請求できます。

(両親共に会員の場合は、双方とも請求できます。)

使用しましたか？

リフレッシュ旅行補助金認定通知書

使用期限は、令和2年3月31日です。

出発日が令和2年4月1日以降となる旅行には使用できませんので、御注意ください。

思い出記念旅行 会員期間が25年以上の方は、認定通知書の交付申請ができます。

認定通知書の有効期限は、発行日から1年間です。

やむを得ない理由で有効期限内に使用できない場合は、有効期限内に返納届に認定通知書を添付して提出してください。(返納届の受付と認定通知書の再交付は、一度のみとさせていただきます。)

会員専用ホームページの御案内

福利厚生に関する諸手続きや最新のトピックスなどを分かりやすくお知らせするため、香川県教職員互助会と公立学校共済組合香川支部が連携した「香川県教職員福利厚生サポートページ」を開設しています。(会員と会員家族専用です。閲覧時、「ログインID」と「パスワード」の入力をお願いします。)

ホームページアドレス

<https://kgbenefit.jp>

ログインID

kgwkG

パスワード

benefiT

退職関係諸手続説明会開催のご案内

令和元年度末退職に伴う事務手続きが円滑に行われるよう、退職予定者を対象に説明会を開催します。今年度の日程等は次のとおりですので、退職を予定されている方は出席ください。

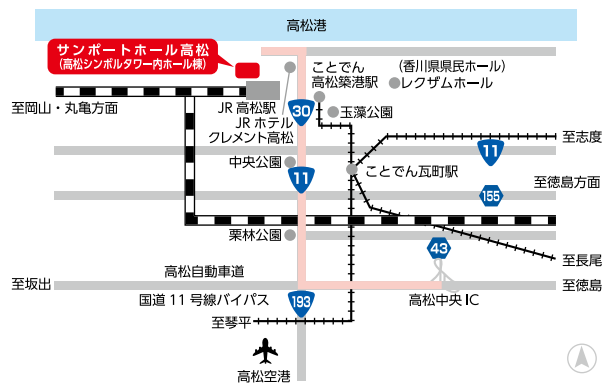
1. 説明会日程

対象者	日時
令和元年度末退職予定者	令和2年1月29日(水) 13:00~16:30

- ①退職予定者には、定年、勸奨、自己都合退職の他、17条講師、育休任期付職員(全て共済組合加入者に限る。ただし、任意継続組合員は除く。)の者で、令和2年4月1日以降引き続いて教諭、17条講師、育休任期付職員として採用されることが**決定していない者**を含みます。
- ②共済組合に加入しているフルタイム再任用職員の方は、出席対象ではありません。
- ③「退職関係手続書類」は説明会当日に受付で配布します。
- ④止むを得ない理由等で欠席された方の「退職関係手続書類」は、後日、所属所あてに送付します。

2. 説明事項

- ①退職手当及び退職共済(老齢厚生)年金の手続き等について
- ②退職後の医療保険制度について
- ③教職員互助会の退職餞別金の請求手続き等について
- ④その他



3. 会場

サンポートホール高松3階「大ホール」
高松市サンポート2-1

お問い合わせ:年金担当 TEL 087-832-3795

令和元年度メンタルヘルス相談事業(管理監督者のための相談を含む)

- ♥相談は無料です。
- ♥匿名でも相談できます。
- ♥相談内容の秘密は厳守します。
- ♥休暇・休職中の方もご利用できます。



相談日時

月~金曜日 9:00~17:00

面談予約 月~金曜日 8:30~17:00
受付 TEL 087-832-3860
TEL 087-832-3798

場所

健康福利課内健康相談室(面接相談は教職員相談室でも可)
高松市天神前6-1 天神前分庁舎3F



※完全予約制です

相談日時

第2・3・4土曜日 9:00~12:00 13:00~17:00

面談予約 月~金曜日 8:30~17:00
受付 TEL 087-832-3860
TEL 087-832-3798

場所

教職員相談室 TEL 087-823-8349
高松市西内町7番11号 香川県高等学校PTA会館2F

編集後記

マーガレット、香川県が全国出荷量第一位の花です。マーガレットの花びらは、見頃を過ぎても落ちないことから、この時期は受験生へ贈られることも。また、花占いによく用いられるのもマーガレットです。実は花びらの枚数は奇数なので、叶えたいことを先に唱えて占うと必ず良い結果で終わります。決して派手ではないけれど、「がんばって」とあなたを応援してくれる素敵な花です。そんなマーガレットを花屋さんで見つけてみてください。(S)