

福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.

183

2020.3.19

CONTENTS

公立学校共済組合香川支部 からのお知らせ

令和2年度 共済組合香川支部
保健事業…………… 2

共済組合貸付けのご案内
ライフプランステーションについて… 3

元気のたね ⇨

今日から変える食習慣
『マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます』… 4・5

(一財)香川県教職員互助会 からのお知らせ

令和2年度 (一財)香川県教職員
互助会事業計画…………… 6

令和2年度 選択型福利厚生事業
補助金請求書について…………… 7

会員専用ホームページのご案内

会員特別割引契約施設等の変更について

メンタルヘルス事業について のお知らせ

令和2年度 メンタルヘルス
相談事業…………… 8

こころの健康相談事業

ご家庭にお持ち帰りになり、
ご家族みなでご覧ください。

桜並木 (栗林公園)

国の特別名勝に指定され、日本を代表する大名庭園として国内外から高い評価を得ている栗林公園。ソメイヨシノ、ヤマザクラなど約320本の桜が咲き誇り、松の緑とのコントラスト、鏡のような湖面に映り込んだ桜など見所満載。

令和2年度 公立学校共済組合香川支部 保健事業



令和2年度の保健事業が、去る2月25日に開催された支部運営審議会で次のとおり決まりました。

事業名		予算額 (千円)	事業の内容	
特定健康診査等事業	特定健康診査 (特) 人間ドック等	169,586	40歳以上の組合員を対象に、特定健康診査包含人間ドックを実施する。 ■ 1日ドックコース (40歳以上) ■ 1泊ドックコース (40歳以上) ■ 脳ドックコース (45歳以上) 一部の健診機関を除き、希望者にヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査を実施する。 ※H28、29、30、R1年度未実施者対象	
	被扶養者及び任意継続組合員を対象とした特定健康診査	6,012	被扶養者及び任意継続組合員を対象とした特定健康診査の実施と代行機関(支払基金)利用に係る経費	
	特定保健指導	16,504	組合員、被扶養者及び任意継続組合員を対象とした特定保健指導の実施に係る経費	
	その他	7,283	特定保健指導サポート(TOKU歩サポート) 特定保健指導利用者のうち希望者に貸与する活動量計等諸費用 特定健康診査及び特定保健指導の実施に係る受診券・利用券発行・情報提供等諸費用	
計		199,385		
健康管理事業	健診事業	人間ドック等	40,533	40歳未満の組合員を対象に人間ドックを実施する。 ■ 1日ドック(30歳以上) ■ 1泊ドック(35歳以上) 一部の健診機関を除き、希望者にヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査を実施する。 ※H28、29、30、R1年度未実施者対象
		歯科健診	1,791	指定年齢(30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳)の組合員を対象に歯科健康診断を実施する。
	健康づくり事業	メンタルヘルスセミナー講師派遣事業	320	組合員が参加する研修会等へ主催者の要請により講師を派遣し、組合員のメンタルヘルスケアに必要な知識の習得を支援する。
		こころの健康相談事業	1,760	組合員の利用券による医療機関での相談料(年間5回以内)を負担し、受診を支援する。
		健康診断結果相談	1,010	組合員を対象に定期健康診断又は人間ドックの結果の個別相談を実施する。
		人間ドック結果フォロー	20	人間ドック受診者を対象にがん検診で精密検査に該当し、未受診の者に対して受診勧奨を実施する。
		ヘルスアップセミナー講師派遣事業	20	研修会等に講師を派遣し、実践的な講座の実施を支援する。
		ヘルスアップセミナー	1,649	組合員を対象に健康管理及び増進に関する総合的・実践的な講座を開催する。 ■ 一般コース(100人) ■ 女性コース(80人) ■ スポーツジムコース(40人×3コース) 組合員を対象にメンタルヘルスに関する総合的・実践的な講座を開催する。 ■ 心のセルフケアコース(60人)
		新 ウォーキンググランプリ	300	組合員を対象に健康管理及び増進を目的に、3人1組の総歩数を競うグランプリを開催する。
	その他	650	健診事業・健康づくり事業に係る事務費等	
計		48,053		
一般事業	海の家(借上)事業	280	「海の家」を借り上げ、組合員及び家族の利用に供する。(2ヵ所)	
	ライフプランセミナー	19	30歳代～40歳代の組合員を対象に、生涯生活設計に必要な生きがい、健康管理、財産形成等の知識や情報を提供する。(60人)	
	セカンドライフセミナー	380	50歳以上の組合員を対象に、退職前後の生活設計に必要な情報を提供する。(120人×2回)	
	へき地組合員医薬品等配布	510	へき地学校等に勤務する組合員に医薬品等を配布する。	
	法律相談事業	437	弁護士に委嘱し、法律に関する諸問題の解決を支援する。	
計		1,626		
合計		249,064		



共済組合貸付けのご案内

共済組合では、以下の各種貸付事業を実施しています。

一般貸付け

- 貸付限度額 200万円
- 年利 1.32%^(注1)
- 最長10年返済

物品(車・家電等)の
購入・旅行費用など



(生活資金や借金返済には使えません。)

教育貸付け

- 貸付限度額 550万円
- 年利 1.32%^(注1)
- 最長20年10か月返済

授業料・下宿家賃など
民間教育ローンからの
借換えも可能



(1年間に必要な額まで。以降は借換え対応となります。)

住宅貸付け

- 貸付限度額 1,800万円^(注2)
- 年利 1.32%^(注1)
- 最長30年返済

新築・リフォーム・
修繕・土地の購入など



(抵当権の設定等の担保は不要です。)

他にも「結婚」「医療」「葬祭」「介護構造」等の貸付けを行っています。

詳細については、香川支部までお問い合わせください。共済組合HPにも掲載しています。

共済組合本部のHPで
「返済シミュレーション」ができるケロ!
詳しくは
[<https://www.kouritu.or.jp/kumiai/shikin/shisan/>]
まで



《共済組合貸付けの特徴》

費用

- 担保、保証人等は不要
- お申し込みや、繰上げ返済などの手数料はすべて無料

利便性

- 返済は給与からの控除でらくらく
- ボーナス併用返済^(注3)も選べます
- 一部・全部繰上げ返済も可能
- 原則、職場で手続きが完了

安心

- 育児休業中でも貸付OK
- 休業中の返済猶予制度あり


(注1) 現時点の利率です。今後の金利情勢に伴い変動する可能性があります。(注2) 限度額は、組合員期間や給料月額等により変動します。

(注3) 貸付金額100万円未満では利用できません。

お問い合わせ 087-832-3793 (貸付担当)

● 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。

元気のたね

今日から変える食習慣

公立学校共済組合四国中央病院
管理栄養士 石村 明美

「食べ過ぎはよくない」、「間食は控えた方がよい」、「休肝日を設けた方がよい」など、わかっているけど、なかなか実行できないのが食習慣ではないでしょうか？長年続けてきた食習慣を一気に変えるのはとても難しいことです。挫折を防ぐには、できそうなことから少しずつ取り組んでいくことをおすすめします。いつまでも健康で幸せでいるために、今日から始めませんか？

1日3食食べていますか？

皆さんは仕事が忙しく、朝食を食べなかつたり、夕食の時間が遅くなることが多いのではないのでしょうか？

朝食を抜くと、昼食・夕食をドカ食いする傾向になり、太る原因となります。

ファーストフードやお菓子などで空腹をごまかしていませんか？

食事でもお菓子でもカロリーはとれますが、栄養素に大きな違いがあります。

食 事：糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど複数の栄養素

菓子類：主に糖質（砂糖や小麦）と脂質（主に動物性）

お菓子に含まれている栄養素は限られているので、とり過ぎると、1日の栄養バランスを乱します。



健康クイズ

1日50kcalを毎日余分に
食べ続けると1年後の体重は
どうなるでしょう？



50kcalの目安

- | | |
|------------|------------------|
| ・お好み焼き ひとつ | ・鶏の唐揚げ ひとつ |
| ・たこ焼き 1個 | ・ビール(350ml) 1/3本 |
| ・にぎりずし 1個 | ・シュークリーム 1/4個 |
| ・ぎょうざ 1個 | ・ようかん 1/3切 |

(カロリーは大きさ・種類等により異なりますので、目安として考えてください)

夕方お腹がすいているけど、我慢していませんか？

空腹時間が長くなると、次の食事で血糖値が急上昇し、体脂肪も合成されやすくなります。

仕事が忙しく、夕食が21時以降になることが多くありませんか？

同じ食事でも、食べる時間が遅くなると、体脂肪に変わりやすくなります。

●夕食の時間が遅くなるほど太りやすくなります

昼食からの時間が空きすぎると、空腹のために早食いや大食いに繋がります。

睡眠中は活動しないのでエネルギーを使わず、体内の発熱量も減るので、脂肪がたまりやすくなります。また、就寝間近の食事は消化活動が活発になり、睡眠を妨げるのでよいことはひとつもありません。

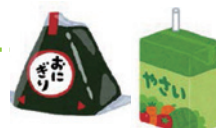
●夕食が遅くなる時は夕食を2回に分けましょう

夕方空腹を感じる時間(17~18時頃)に食べ物を口にする事で、夕食時の早食いやドカ食いを防ぐことができます。

夕方に軽い食事をする場合の目安は200kcal前後です。夕方に食べたものを**夕食の一部と考え**、自宅に帰ってからは主菜・副菜中心の食事にしましょう。

おすすめ補食リスト

おにぎり1個、サンドイッチ小、ざるそば、牛乳・ヨーグルト、野菜ジュース、バナナ、栄養補助食品(クッキータイプやゼリータイプなど)



また消化時間が長い油脂を控えめにしましょう。空腹感が強いときは、**アルコールではなく、先にスープ、味噌汁などの汁物を取りましょう**。だしやスープは魚介でとったもの、具は野菜や海藻を中心にします。肉のエキスでとったスープは胃酸の分泌を促進し、食欲が出てしまいます。これはアルコールも同様です。

忙しくて夕食の時間が遅くなる日は、1日の計画の中に、はじめから分食の時間を組み込むようにしましょう。



クイズのこたえ

計算上では・・・

摂取エネルギーが1日50kcal多いと、1年後体重は約2.6kg増加します。

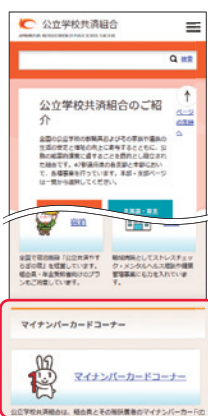
肥満もその「ひとくち」の積み重ねなのです。塵も積もれば山となります。「あとひとくち」をやめてみませんか？

食事の量が多かったり、家族が食べ残したりしても、「もったいない」という気持ちは封印し、すぐに片付けるようにしましょう。余った料理がいつまでも目の前にあると食べたくなくなります。「もったいないから」食べるのではなく、「もったいなくならないように」適量を考え、作りすぎないようにしましょう。

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...



マイナちゃん

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](#)



令和2年度（一財）香川県教職員互助会事業計画

●会員向け事業

①給付事業

事業名	予算額(千円)	事業の内容
1 療養費補助金	68,375	会員又はその被扶養者が傷病により療養を受けたとき、自己負担額から7,000円を控除した額を支給する。
2 結婚祝金	8,320	会員が結婚したとき、40,000円を支給する。
3 出産見舞金	7,520	会員又は会員の配偶者若しくは被扶養者が出産したとき、20,000円を支給する。
4 死亡弔慰金	4,850	会員、配偶者、子及び被扶養者が死亡したとき支給する。 ●会員700,000円 ●配偶者及び子150,000円 ●被扶養者(配偶者、子を除く)40,000円
5 退職餞別金	20,200	会員がその資格を喪失したとき、会員期間に応じ20,000円から50,000円を支給する。
6 入院見舞金	9,320	会員又はその被扶養者が病気又は傷病により引き続き5日以上入院したとき、入院の初日から支給する。 ●会員 1日につき1,200円 ●被扶養者 1日につき600円(100日限定)
7 休業補助金	11,086	会員が、育児休業の承認を受けたとき互助会の掛金に相当する額を、介護休暇の承認を受けたとき互助会及び共済組合の掛金に相当する額を支給する。

②厚生事業

事業名	予算額(千円)	事業の内容
1 入学祝金	4,770	会員の子どもが小学校及び中学校に入学したとき、10,000円を支給する。
2 思い出記念旅行補助	8,820	25年以上の会員期間を有する会員が旅行するとき、60,000円を限度に経費の一部を補助する。
3 リフレッシュ旅行補助	19,526	会員期間が5年、10年、15年、20年、25年、30年に達した会員が旅行するとき、次の金額を限度に経費の一部を補助する。 ●5年、10年、15年、20年、25年 10,000円 ●30年 50,000円 会員期間が21年以上30年未満(25年を除く)を有し定年退職する会員が旅行するとき、次の金額を限度に経費の一部を補助する。 ●21～24年、26～28年 10,000円 ●29年 15,000円
4 選択型福利厚生(兼宿泊保養施設利用補助)事業	72,010	趣味・教養・健康管理(人間ドッグにおけるオプション項目検査料を含む)、文化・スポーツ鑑賞等に要する経費の一部、会員が家族旅行等で国内の宿泊保養施設を宿泊利用したとき又は海外旅行をした場合に旅行に要する経費の一部を、10,000円を限度に助成する。
5 健診事業等	16,700	人間ドッグを受けたとき、経費の一部を助成する。(共済組合へ補助)

③貸付事業

事業名	予算額(千円)	事業の内容
1 一般貸付	69,800	会員に対し、200万円を限度に生活資金の貸付をする。(利率年1.6%)
2 教育貸付	10,600	会員に対し、200万円を限度に教育資金の貸付をする。(利率年1.22%)
3 通勤用定期券購入資金貸付	235	会員に対し、通勤手当相当額を限度に通勤定期券購入資金の貸付をする。(無利子)

●公益事業

事業名	予算額(千円)	事業の内容
メンタルヘルス対策事業	17,782	県からの委託を受けて各種メンタルヘルス対策事業を行う。さらに、互助会独自でも学校に関わる者のために各種メンタルヘルス対策事業を行う。
児童又は青少年の健全育成事業		
1 特別支援学校助成事業	800	特別支援学校の児童・生徒の活動を支援するため、閲覧図書、視聴覚資料等の購入経費又は対外試合等に参加するために要する経費を、1校当たり100,000円を限度に助成する。
2 研究活動助成事業	500	教育の発展振興に寄与するため、会員で構成するグループが行う各種の教育研究活動に要する経費の一部を、1団体当たり50,000円(若年者(原則として40歳以下)によるグループの場合は60,000円)を限度に助成する。
3 文化・スポーツ振興支援事業	9,000	児童生徒の活動を支援するため、学校教育の一環として児童生徒が参加する文化・スポーツ活動に要する経費を、主催団体へ1団体当たり1,000,000円～2,500,000円を限度に助成する。
4 社会教育振興支援事業	500	県内の児童又は青少年の健全な育成に資する社会教育事業の実施に要する経費の一部を助成する。

令和2年度選択型福利厚生事業補助金請求書について

令和2年度に会員が健康管理等で経費を支払った場合に請求できます。
(事業内容の詳細は令和2年3月に配布する請求書の左半分を参照してください。)

※領収書の**原本**を添付して、請求してください。

領収書のあて名が、会員本人(フルネーム)であることを確認してください。

領収金額、発行日、支払い明細内訳(但し書)及び発行者(事業所名)が、記載されていることを確認してください。

※物品購入で補助を受ける場合は、購入物品の商品名を記載してください。

ただし、図書は「図書」や「本代」、医薬品は「医薬品」、スポーツ用具は「スポーツ用具」の記載で足りることとします。「**医薬品等**」のように「等」、「など」の記載はしないでください。

あて名(会員本人のフルネーム)の記載のないものは証拠書類として認められません。

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。

ホームページのアドレス等は以下のとおりです。会員と会員家族専用ですので、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: 令和2年4月1日から 117117117(半角) 令和2年3月31日まで kgwkG
- パスワード: benefiT (令和2年4月1日からも変更ありません ※Tのみ大文字)

会員特別割引契約施設等の変更について

令和2年度から、次の施設について割引対象でなくなります。

- ①タビックスジャパン ②フジラベルサービスEC団体旅行高松営業所 ③COCO塾ジュニア高松校

割引対象施設や割引の内容については、会員特別割引契約施設等一覧をご覧ください。

施設等を利用するときは、互助会の会員証等を提示することにより会員及び家族が割引料金で利用できます。

※会員専用ホームページで、モバイル会員証を表示・利用できるようになります。

開始時期: 令和2年4月1日から

モバイル会員証ログインをクリック。



ログインIDとパスワードの入力画面が表示されます。



ログインID: 117117117(半角)
パスワード: benefiT (Tのみ大文字)

※会員証の画像を印刷(コピー)して使用することはできません。



令和2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。

♥相談内容の秘密は厳守します。

♥匿名でも相談できます。

♥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
受付 月～金曜日 8:30～17:00
TEL 087-832-3860
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

相談日時

第2・3・4土曜日 9:00～12:00 13:00～17:00

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

※完全予約制です

ととろの健康相談事業

こころの悩みについて、専門医が対応します。

相談機関から内容の報告を受けることはありません。安心してご利用ください。

<対象者> 公立学校共済組合香川支部の組合員本人

左の「利用券」を持参し、受付で提示していただくことで、年度内5回まで無料で利用いただけます。

区分	指定相談機関	電話番号	所在地
医療機関	こころの相談室ウイズ	0877-46-1011	坂出市室町3-5-28 総合病院 回生病院内
	図子メンタルクリニック	087-870-2355	さぬき市志度2383-1
	たなかクリニック	087-812-5556	高松市亀井町3-8 Aポイントビル4F
	森岡メンタルクリニック	087-891-9877	木田郡三木町氷上403-5
	ゆりのき診療室	087-874-2217	高松市国分寺町国分2090-1
カウンセリング機関	香川カウンセリングセンター	087-861-3108	高松市亀井町8-20 亀井ビル3F
	日本産業カウンセラー協会 四国支部 香川事務所	087-816-8040	高松市林町2217-15 香川産業頭脳化センタービル4階 411号室
	カウンセリング・AZ	087-880-6011	高松市香西本町234-1

利用券提示の際は相談は無料ですが、投薬等の治療が必要となった場合は、保険診療扱いとなり、自己負担が生じます。「公立学校共済組合員証」を必ず持参してください。

※利用券の使用は年度内5回以内です。

編集後記

春は始まりの季節ですね。つい先日、数年前に私が出会った一冊の本のことを思い出しました。その本は、『人生がときめく片付けの魔法』です。‘こんまりさん’の愛称で有名な方の本です。こんまりさんの断捨離のテクが書かれており、そのメソッドは一言でいうと、「ときめくかどうか!」です。今では、日本だけでなく、アメリカでも大ブームを起こしていますね。初めはたかが片付けと半信半疑でしたが、やってみると不思議と爽快感と達成感がありました。何かを始める前に、自分に向き合い、スッキリとした気持ちで新しいスタートを切ることが出来ればいいですね。(k)