

福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.

191

2022.3.22

CONTENTS

公立学校共済組合香川支部 からのお知らせ

- 令和4年度 公立学校共済組合香川
支部保健事業…………… 2
- 令和2年度特定健康検査・特定保健指導実施結果
こころの健康相談変更のお知らせ
- 令和4年度メンタルヘルス相談事業… 3
- 元気のたね** ⇨
- 高血圧を防ぐ減塩法…………… 4・5

(一財)香川県教職員互助会 からのお知らせ

- 令和4年度(一財)香川県教職員
互助会事業計画…………… 6
- 令和3年度リフレッシュ旅行補助の
取扱いについて
互助会貸付金のご案内
令和4年度 選択型福利厚生事業
補助金請求書について
会員専用ホームページのご案内… 7

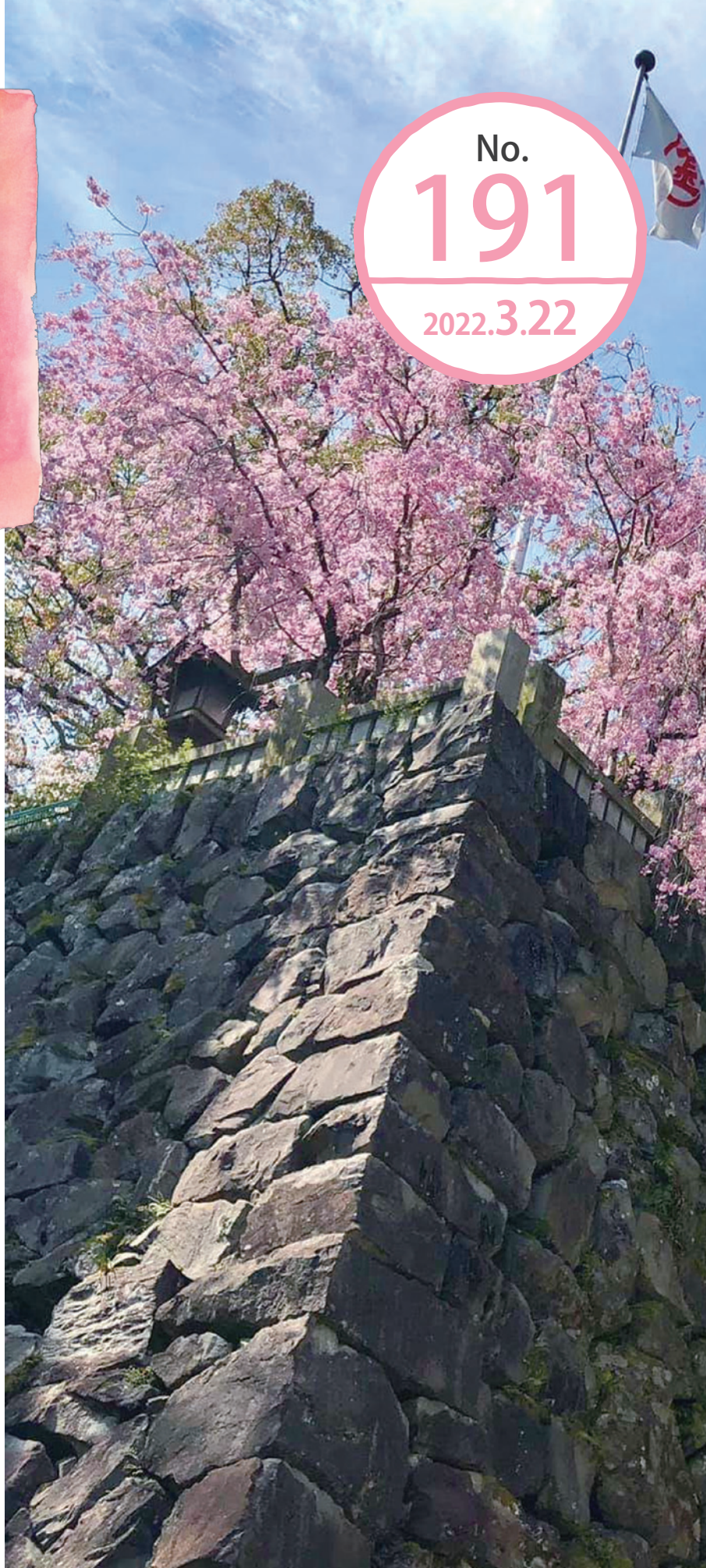
ヘルスサポート事業のお知らせ

- 大抽選会のお知らせ…………… 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。

金刀比羅宮の花(琴平町)

桜の名所 桜馬場が有名な金刀比羅宮は、古くから“さぬきのこんぴらさん”として親しまれている海の神様。宮内のおよそ3500本の桜は、毎年多くの参拝者を楽しませる。参道の両脇には、県ならではの土産や名物のうどんの店などが並んでいる。



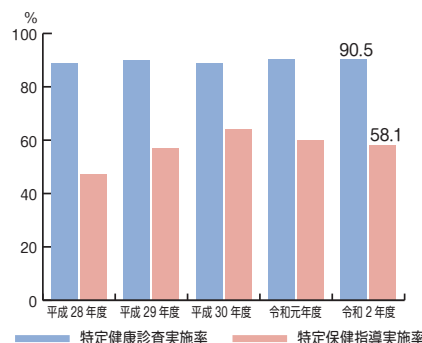
令和4年度 公立学校共済組合香川支部 保健事業



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	175,372	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) ■ 脳ドックコース (45歳以上)
	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	6,884	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
	その他	8,045	特定健康診査の実施に係る諸費用 (WEB版QUPiO+基本利用料(40歳以上分)を含む)
	特定保健指導		
	特定保健指導	17,445	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	100	特定保健指導の実施に係る等諸費用
計		207,846	
健康管理事業	健診事業		
	人間ドック等	52,092	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40歳未満)
	歯科健診	772	指定年齢 (35歳・45歳・55歳) の組合員を対象に歯科健康診断を実施する。
	その他	350	健診事業の実施に係る諸費用
	健康づくり事業		
	ヘルスサポート事業	2,910	インターネットサービス (WEB版 QUPiO+) を利用し、健康情報や健康管理に役立つツールを提供する。健康づくりへの取り組みや健診結果に応じて、健康グッズや県産品と交換できる健康ポイントを付与する。
	健康チャレンジ	590	個人やチームによる運動や食生活に関するイベントを開催する。 ■ ウォーキンググランプリ ■ (新) ベジ選手権 (チームで野菜摂取に取り組む大会を開催)
	こころの健康相談	1,760	組合員の利用券による相談機関での相談料 (年間3回以内) を負担し、受診を支援する。
	健康づくり講師派遣	1,000	組合員が参加する研修会等へ主催者の要請により、運動やメンタルヘルスに関する講師を派遣する。
	ヘルスアップセミナー	1,217	組合員を対象に健康管理及び増進に関する実践的な講座を開催する。 ■ オンラインレッスンコース (150人) ■ 女性コース (100人) 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 (50人)
健康診断等結果フォロー	30	定期健康診断や人間ドック後の相談受付や精密検査の受診勧奨を行う。	
その他	250	健康づくり事業に係る諸費用	
計		60,971	
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)
	介護講座	305	組合員を対象に認知症についての知識や介護保険制度等についての講座を開催する。(50人)
	ライフプランセミナー	100	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。(50人)
	セカンドライフセミナー	270	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。(WEB型: 200人、対面型: 100人)
	へき地組合員サポート	525	へき地学校等に勤務する組合員に健康ポイントを付与する。
	法律相談事業	110	弁護士に委託し、法律に関する諸問題の解決を支援する。
計		1,590	
合計		270,407	

令和2年度 特定健康診査・特定保健指導実施結果

令和2年度の特定健康診査・特定保健指導実施の結果、昨年度に引き続き、香川支部の特定健診の受診率、特定保健指導の実施率ともに、国が定めている目標値の90%、45%を超えました。メタボリックシンドロームの該当者の割合は年々増加傾向にあり、令和2年度は13.2%で、制度が始まって以降一番高くなっています。生活習慣の見直しをお願いします。特定健診・特定保健指導の目標達成率は、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。



こころの健康相談変更のお知らせ

令和4年度から、こころの健康相談の利用券は、本人の申請により3回分を年度内1回のみ発行します。指定相談機関等については、同送のリーフレット「こころのサイン 気づいてますか?」、またはホームページで確認してください。

**利用券
申請方法**

電話:087-832-3861 (こころの健康相談担当) または
申請書:支部ホームページ>各種様式ダウンロード>様式ダウンロード(保健)>こころの健康相談利用券申請書

香川支部の事業のほかに、公立学校共済組合本部事業として、電話・面談メンタルヘルス相談、Web相談(こころの相談)を実施していますのでご利用ください。

電話・面談メンタルヘルス相談

「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守にて
カウンセリングを行います。

☎ 0120-783-269

電話相談

月～土曜日 10:00～22:00
(祝日・年末年始を除く) 利用時間 1回20分程度

面談予約

月～土曜日 10:00～20:00
(祝日・年末年始を除く) 利用時間 1回50分程度



面談によるカウンセリングは1人年間5回まで無料
無料で面談によるカウンセリングをご利用いただくには、初回申込みを上記フリーコールで予約する必要があります。
面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施(香川県下2か所あり)

Web相談 (こころの相談)

臨床心理士が3営業日以内を目途に個別に回答

電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のために、Web上で24時間、相談を受け付けます。
<https://www.mh-c.jp/> ログイン番号:783269

令和4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 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 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



高血圧を防ぐ減塩法

公立学校共済組合四国中央病院

栄養士 石村 明美

高血圧はありふれた異常ですが、初期には自覚症状が現れない病気です。また、高血圧に特有の自覚症状はほとんどありません。「肩こり・頭痛・めまい・顔のほてりなど」のような症状が現れることもあります。なかなかわかりにくいものです。また、高齢になるほど血管壁が固くなるため、血圧も高くなりやすいです。

血圧が高い状態が続くことで、血管に強い圧がかかり続け、血管の壁に傷をつけ、血管の壁が厚く硬くなる動脈硬化を引き起こします。さらに、心筋梗塞、脳梗塞などの大きな病気の原因にもなります。

異常を指摘されても放置している人が少なくありませんが、寝たきりになるのは誰もがつらいことです。心筋梗塞や脳梗塞で倒れる前に、定期的に血圧を測定し、早期発見に努めましょう。

食塩の目標量を知っていますか？

食塩摂取の目標量は、健康な成人の場合、**男性は 7.5g/日未満、女性は 6.5g/日未満**です。

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年版」)

私たちは食塩、しょうゆ、みそなど塩分を多く含む調味料を使っていますが、日本人の多くが食塩のとりすぎだといわれていて、高血圧の要因とされています。

薄味でも工夫次第でおいしい食事にできます。少しずつ減塩生活をはじめましょう。



調理のポイント

- ・新鮮な食材で、素材そのもののおいしさを楽しみましょう。
- ・ほどよい焼き色や焦げ目があると、見た目も香りも食欲をそそります。
- ・こんぶ、かつお節、いりこなどで、だしをしっかりとることで、少ない調味料でもおいしく食べることができます。だしは手作りにしましょう。
- ・おひたしのしょうゆは、だし汁で割ると塩分が少なくてもおいしく食べることができます。
- ・市販のだしやスープの素などは食塩含有量が多いので注意しましょう。
- ・水分がでてしまうと、和え衣や合わせ酢が薄くなってしまうので、しっかりと野菜の水気を絞りましょう。
- ・表面に味をつけると、口に入れた時に味をすばやく感じるため、少ない塩分でも食べやすくなります。下味はつけずに、食べる直前に表面だけに味つけをしましょう。
- ・汁物は汁を半量にする、もしくは具だくさんにしましょう。





すべての料理を薄味にすると飽きてしまうので、
献立にめりはりをつけましょう。

- 一品の料理に塩分を集中させる
- わさび、からし、こしょうなどの**香辛料**を利用する
- レモン、すだち、ゆず、酢などの**酸味**を利用する
- ごま、くるみ、ピーナッツなど**風味のある食材**をプラス
(ただしカロリーが高めなので、摂取量に注意)
- みつば、パセリ、みょうが、しそ、にんにくなどの**香味野菜**を利用する



食べるときのポイント

- ・うどん、ラーメン、そばなどめん類の汁は残しましょう。
- ・調味料はかけずにつけて食べましょう。しょうゆやソースなどは小皿にとって、つけて食べるようにすると、かけて食べるより摂取量が少なくなります。
- ・食卓にはしょうゆや塩を置かないようにしましょう。
- ・むやみに調味料を使用せず、味を確かめてから調味料を使いましょう。
- ・外食、調理済み食品などは味つけが濃いことが多いです。栄養成分表示を確認する習慣を身につけましょう。
- ・漬物、ちくわ、かまぼこ、ハム、ベーコン、インスタント食品などは一般的に食塩含有量が多いので、食べる頻度や量を減らしましょう。また、スナック菓子やせんべいなどにも注意しましょう。

塩辛い味や濃い味のものは、食が進んで食べすぎにもつながります。食事量が多い人は食事の量を減らしましょう。

今まで濃いものに慣れていた人が減塩を始めると味気ないと思うかもしれませんが、薄味に慣れてくるとおいしいと思えるようになります。無理に塩分を減らすと食欲がそそられず、長続きしづらいかもかもしれませんが、ポイントを参考に味つけを工夫して、少しずつ薄味に慣れていきましょう。



令和4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	69,234	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	7,960	会員が結婚したとき、40,000円を支給する。
3 出産見舞金	7,080	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	2,900	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	25,380	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	8,156	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	12,005	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	4,830	会員の子供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	9,829	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	41,339	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	75,070	趣味・教養・健康管理(人間ドック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 瀬戸内国際芸術祭2022 パスポート助成	830	瀬戸内国際芸術祭2022パスポートを購入したときは、会員1名あたり4枚までを限度に、1,000円×(枚数)を助成する。
6 健診事業等	20,500	人間ドックを受けたとき、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	89,500	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0.9%)
2 教育貸付	12,500	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0.9%)
3 通勤用定期券購入資金貸付	237	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	17,860	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 教育研究活動助成事業	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	8,000	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～2,000,000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。

【再周知】令和3年度リフレッシュ旅行補助の取扱いについて

標記旅行補助の件につきましては、令和3年12月1日付け所属宛てメール、掲示板及び香川県教職員福利厚生サポートページでも周知しましたとおり、特例の取扱いをすることとしております。

該当する方で、まだお手続きをされていない方は、早急にお手続きくださいますようお願いいたします。

令和4年3月31日までに手続きされない場合は、旅行補助の特例措置が受けられませんので、ご注意ください。

互助会貸付金のご案内

令和4年4月から互助会貸付金利率が年0.9%に下がります

会員期間が6月以上ある方が臨時に資金を必要とする時は、10万円を単位として200万円まで資金を借りることができます。月々の返済は給料天引きです。

しかも、**一般貸付は添付書類がいりません**。急な出費が発生した場合など、ぜひご検討ください。

貸付の種類	利率	毎月償還回数等
一般貸付	年1.0% → 年0.9%	最大 72回
教育貸付	年1.0% → 年0.9%	最大 120回
通勤用定期券購入資金貸付	無利子	通勤手当が支給される月の末日

【注1】再任用職員及び育児休業中や無休退職中の職員は貸付できません。

【注2】一般貸付は申込事由が土地及び住宅取得・住宅の増改築の場合は貸付できません。

【注3】教育貸付の対象となる子は、被扶養者のみです。

【注4】借用証書には申込金額に応じて2千円までの収入印紙が必要です。

【注5】既に互助会貸付を借りている会員についても令和4年4月から利率が下がります。

☆ **申込書の締切日：毎月末日**

☆ **貸付日：締切日の翌月25日(土日等の場合はその翌日)**

令和4年度選択型福利厚生事業補助金請求書について

令和4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4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。**あて名の記載のないものは証拠書類として認められません**。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。

※瀬戸内国際芸術祭2022 作品鑑賞パスポートの購入費助成について

「パスポート助成」(会員1名あたり4枚まで、1枚につき1,000円助成)を受け、残りの自己負担分を選択型福利厚生事業請求書で請求する場合、領収書は写しを添付し、「原本はパスポート助成金請求書に添付」と記載してください。

☆ **令和4年度選択型福利厚生事業補助金請求書 提出期間：令和4年4月1日～令和5年4月15日(必着)**

会員専用ホームページのご案内

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。

●ホームページアドレス：<https://kgbenefit.jp>

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

※スマートフォン・タブレット用のサイトはQRコードを読み取ってご覧ください。



大抽選会

Spring Special Campaign

絶賛開催中!!

3月31日まで

貯まった健康ポイントを使って抽選に応募できます。 一口500ポイント

●応募時点で組合員であれば申込みできます! ●外れた場合でもポイントは消費されます。 (何口でも応募可能)

賞品

1名



ふとん掃除機
(パナソニック)

7名



音波式電動歯ブラシ
(オムロン)

10名



カタログギフト
『べっぴんさん』

そのほか複数の賞品を用意しています!

応募方法等の詳細は香川支部ホームページでご確認ください。

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
賞品の発送は5月上旬頃の予定です。

令和3年度は初回ログインで
800ポイント付与されるので
どなたでも参加可能!!

QUPiO+ログインに
必要な「認証コード」が
わからない方は➡

サポート窓口(0120-818-448)に電話するか、右の
2次元バーコードの「認証コード発行画面はこちら」か
ら再発行の手続きをしてください。



QUPiO+ ご利用中の皆様へのお知らせ

○令和4年4月の1か月間、年度更新作業のためポイント商品交換機能を停止しますのでご注意ください。

○組合員資格喪失後はQUPiO+のすべてのサービスを利用することができなくなります。退職や異動に伴い資格を喪失される方は、3月末までにポイントの利用をお願いします。

編集
後記

令和3年度の福利かがわの発行は、今回が最後です。

今回の福利かがわでは、令和4年度の公立学校共済組合香川支部保健事業及び香川県教職員互助会の事業計画を掲載しています。また、こころの健康相談の利用方法も変更となっていますので、御覧ください。

来年度もよろしく申し上げます。(k)