

福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.
194

2023.1.25

CONTENTS

公立学校共済組合香川支部 からのお知らせ

元気なたね

頭痛を病み、心も懐も
痛くならないために…………… 2・3

退職後に加入する医療保険制度について
交通事故によるケガで「組合員証」を
使用して治療した場合
公務災害と組合員証…………… 4
「医療費のお知らせ」を送付します
共済組合貸付けのご案内 …… 5

ヘルスサポート事業 クビオプラス… 6

令和4年度
ウォーキンググランプリを開催しました
香川支部HP組合員専用ページのご案内
…………… 7

令和5年3月末退職を
予定されている方へ
令和4年度メンタルヘルス相談事業… 8

ご家庭にお持ち帰りになり、
ご家族みなんでご覧ください。

讃岐富士を望む初日の出(丸亀市)

「新日本百名山」のひとつ、飯野山の別名は“讃岐富士”。その名の通り、なだらかな裾野が美しい山。片道約1時間で登れる気軽さから、ウォーキングやハイキングに人気の山。

元気のため

頭痛を病み、心も懐も痛くならないために

公立学校共済組合 四国中央病院
 病院長補佐 西山 誠一

多くの人が頭痛に苦しんでいます。痛みが強いと、心が落ち込んでうつ病やパニック障害に繋がることがあります。頭痛による生産性の低下によって年間 3600 億～2 兆 3000 億円の経済的損失が生じているとも推測されています。頭痛が心や懐の痛みを引き起こすほど深刻にならないためにはどうすれば良いか、頭痛について解説し、対処法を提示したいと思います。



頭痛の種類

頭痛には、原因になる異常がある二次性頭痛と異常がない一次性頭痛があります。二次性頭痛には「二日酔い」など軽微なものもありますが、「クモ膜下出血」など直ちに生命の危機につながるものや「脳腫瘍」、「髄膜炎」など重篤な疾患によるものが多数含まれます。二次性頭痛では、それが危険な頭痛であるか否かを適切に判別して治療を受ける必要があります。危険とされる徴候や症状を表1に示していますので参考にして下さい。一次性頭痛は検査で異常がない頭痛で、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があります。痛みの性状や発作頻度、頭痛が日常生活に障害を与えるか否かなどによって分類し、治療法が異なります。

表1 危険な二次性頭痛を示唆する徴候と所見

- * 小児、又は、高齢（50歳以降）で初めて発症した頭痛
- * 突然に発症した頭痛
- * 発症してから6か月以内の頭痛
- * いつもと様子が違う頭痛や頻度・程度が増している頭痛
- * 脱力や構音障害など神経脱落症状を有する頭痛
- * 意識障害など精神症状を有する頭痛
- * 激しい嘔吐や感染症状、発疹を伴う頭痛

片頭痛

脳の血管の拡張や炎症によって生じる頭痛で、ズキズキする拍動性の痛みが特徴です。痛みは片側のこめかみを中心に起こりますが、両側性のこともあります。痛みは発作的に生じ、4～72時間持続します。発作時には光や音に過敏になったり、嘔気・嘔吐を伴ったり、頭や体を動かすと増悪したりします。発作の前に目がチカチカして光が見えるなどの前兆を伴うこともあります。年間有病率は8.4%、15歳以上で840万人が片頭痛に苦しんでいると推定されています。女性が男性の3.6倍と多く、小学生から発症することもあります。30歳代でピークとなり、50歳を過ぎれば改善傾向になります。片頭痛の発作が起こると、いつも寝込む4%、時々寝込む30%、寝込まないまでも仕事に差し支える40%と日常生活に影響が出ます。片頭痛の治療には発作を軽減する薬と発作を予防する薬があり、近年は新しい薬が開発されて効果が格段に向上しています。発作を誘発しやすい要因としては、ストレスなどの精神的要因、疲れ・睡眠・月経周期などの身体的要因、天候の変化・温度差・匂い・音・光などの環境要因、空腹・脱水・アルコールなどの食事性要因などがあります。

緊張型頭痛

後頭部を中心に頭全体が締め付けられるような重苦しい痛みが特徴です。両側性、非拍動性の痛みで、日常生活動作では増悪しません。強さは軽度～中等度で、30分から7日ほど持続します。日常生活への障害は強くありません。発作の頻度が月に14日以下で繰り返すものを反復性緊張型頭痛と言い、病状

が増悪して3か月を超えて平均して1か月に15日以上（年間180日以上）見られるようになると慢性緊張型頭痛と言われます。連日または非常に頻繁に頭痛が出現し、日常生活が障害されるようになります。頸部や頭蓋周囲筋の緊張やストレスにより引き起こされるとされています。緊張型頭痛は一次性頭痛の中で最も頻度が高く、年間有病率は22.4%で、年齢や性別の差はありません。頭痛の頻度が少なく、日常生活に支障がない場合には治療の必要はありませんが、頻度や重症度が増えて日常生活に支障がある場合には治療が必要です。反復性緊張型頭痛には鎮痛剤が有効ですが、鎮痛薬を飲みすぎると薬剤の使用過多による頭痛（薬剤乱用頭痛）に移行し更に頭痛が悪化することがあるため注意が必要です。予防にはストレスマネジメントやリラクゼーション、理学療法などが有効で、頭痛体操も有効です。

慢性頭痛

慢性頭痛という言葉も聞かれます。一次性頭痛と同義語ですが、一部には、一次性頭痛が長期に繰り返し出現している状態と誤解している人がいるようです。確かに、一次性頭痛では、それが増悪して慢性的に出現し日常生活が妨げられることも少なくありません。片頭痛と緊張型頭痛は、常に明確に区別できるわけではありません。混在型も存在して、ある時は片頭痛の、また、他の時には緊張型頭痛の症状を呈することもあります。もともと片頭痛の人の頭痛が月15日以上に増えて3か月以上続く場合には「慢性片頭痛」と呼び、緊張型頭痛が混じって来ます。月数回の激しい片頭痛の発作の間に毎日のように重苦しくて締め付けるような頭痛が続く状態になることもあります（慢性連日性頭痛）。このような状態になると、頭痛薬を飲んでも効かないため服用量や回数が増え、そのために却って頭痛が増強される危険（薬剤乱用頭痛）もあります。頭痛の悪循環に陥ると、抜け出せずに長く苦しむこととなります。

頭痛への対応

頭痛への対応は、まず二次性頭痛を診断することから始まります。危険な頭痛の除外が大切ですから、表1の徴候が見られたときには、直ちに病院を受診することが必要です。一次性頭痛の場合には、その中に片頭痛の要素があるか否かを見極めて対応します。緊張型頭痛には鎮痛薬が有効ですから市販の薬でも対応できますが、鎮痛薬の使用は週に3日未満にしなければなりません。ストレスを除き、マッサージ・入浴・体操などで筋肉の凝りをほぐすことは予防に役立ちます。片頭痛の発作時の対応や

表2 片頭痛の診断スコア：POUNDing

* Pulsatile quality	（拍動性）
* Duration 4-72 hOur	（持続時間4～72時間）
* Unilateral location	（片側性）
* Nausea/Vomiting	（悪心嘔吐）
* Disabling intensity	（日常生活への支障）
4項目以上（かなり片頭痛の可能性が高い）	
2項目以下（片頭痛の可能性低い）	
（Micheal et al, 1993）	

予防策としては、発酵食品やチョコレート、アルコールを避けること、音と光を遮って暗い静かな部屋で休むこと、睡眠やストレスに気を付けることなどがあります。痛い部位を冷やすことやカフェイン（コーヒーなど）の摂取が効くこともあります。片頭痛には有効な治療薬がありますから、表2の片頭痛診断スコアなどを参照して片頭痛の可能性があれば、早めに頭痛外来を受診されることをお勧めします。

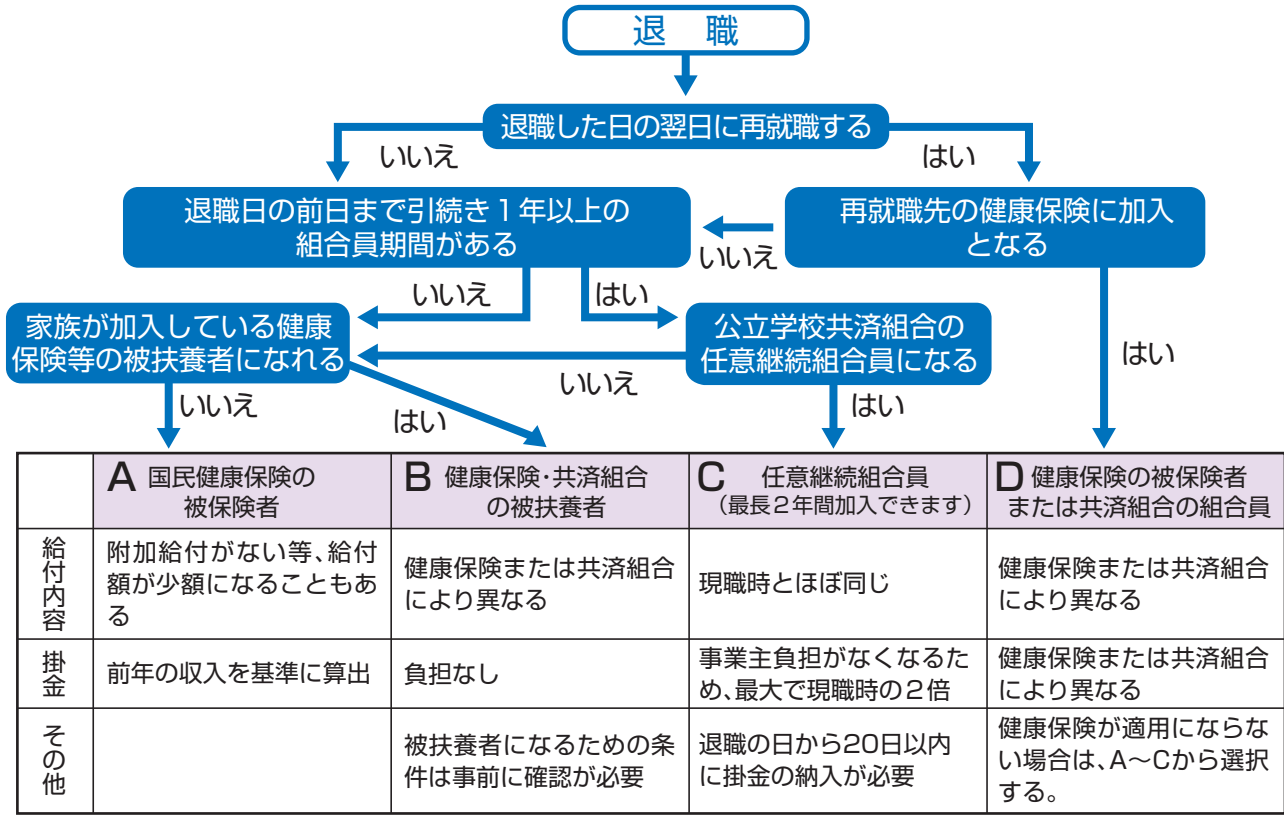
* 参考文献

頭痛の診療ガイドライン2021

監修：日本頭痛学会、日本神経学会、日本神経治療学会

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。



●任意継続組合員とは？

退職の日の前日までに引き続き1年以上組合員であった者で、退職の日から起算して20日を経過する日までに任意継続加入申出をし、所定の掛金を納入すると、在職中と同様に医療給付等を受けることができます。加入期間は最長2年間です。また、被扶養者も資格要件が変わらない限り、そのまま任意継続組合員の被扶養者となります。

※地方公務員共済組合制度の非常勤職員への適用拡大により、令和4年10月1日前に健康保険の被保険者であり、令和4年10月1日に短期組合員となった組合員は、任意継続組合員の加入要件である「退職の日の前日までに引き続き1年以上組合員であった者」については、令和4年10月1日前の健康保険の被保険者であった間、共済組合の組合員であったものとみなす経過措置が設けられました。

交通事故によるケガで「組合員証」を使用して治療した場合

交通事故等第三者の加害行為によるケガや病気の治療に要する費用は、加害者が負担することとなっており、原則として組合員証を使用して治療を受けることはできません。しかし、治療費を直ちに加害者に負担させることが困難な場合等、やむを得ない場合に限り組合員証を使用することができます。

●交通事故の場合、以下の点に注意しましょう

- ①必ず警察に届けるとともに、軽いケガであっても医師の診断を受けましょう。
- ②加害者（氏名・住所・連絡先等）、加害車両（保有者・車種・登録番号等）を確認しましょう。
- ③加害者が加入している自賠責保険・任意保険（保険会社・保険証番号・契約者等）を確認しましょう。
- ④示談は急がず慎重に行いましょう。
- ⑤交通事故等で組合員証を使用し治療を受けた場合、病院からの治療費の請求では、加害者・被害者・自損事故の区別がつかえません。また、法律でも報告が義務付けられていますので、必ず共済組合に連絡をしてください。

公務災害と組合員証

公務上の傷病や通勤途中の事故による負傷の治療には、原則として組合員証は使用できません。その傷病の治療費の負担は、地方公務員災害補償基金が行います。

公務災害に認定されるまでの負担は？

医療機関と相談の上、認定されるまで支払いを留保してもらうか、いったん全額を支払い、認定後に地方公務員災害補償基金へ請求してください。

「医療費のお知らせ」を送付します

●「医療費のお知らせ」の送付について

組合員の皆様や被扶養者の皆様に、ご自身の健康や医療費について理解をより深めていただき、病気の予防や健康づくりに役立てていただけるよう「医療費のお知らせ」をお手元にお届けします。

送付時期 令和5年2月中旬 所属所あて送付

対象期間 令和3年12月から令和4年11月

対象者 令和5年1月1日時点で共済組合の資格がある組合員及び被扶養者

●医療費控除の申告に「医療費のお知らせ」を使用することができます。

「医療費のお知らせ」を確定申告(医療費控除)に使用する場合、令和4年12月診療分の医療費は記載されていませんので、国税庁が別途定める方法により行う必要があります。

● 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

物品(車・家電等)の購入・旅行費用など

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



(生活資金や借金返済には使えません。)

教育貸付け

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

- ・貸付限度額 550万円
- ・年利 1.32%^(注1)
- ・最長20年10か月返済
- ・小学校、中学校、義務教育学校も対象



(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

新築・リフォーム・修繕・土地の購入など

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



(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/>



● 共済組合貸付けの特徴 ●

費用

- ・担保、保証人等は不要
- ・申込み、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
- ・一部・全部繰上げ返済も可能
- ・ボーナス併用返済^(注3)も可能
- ・原則、職場で手続きが完了

安心

- ・育児休業中**でも貸付け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3) 貸付金額100万円未満では利用できません。

(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。



すでに1,500名の組合員の方が ご登録されました!

健康づくりを応援するためのインターネットサービスを利用して、日々の体重や歩数を記録したり、健診結果に基づいた情報を見ることが出来ます。

健診結果や健康づくりへの取り組みなどに応じて、健康ポイントが付与され、県産品や健康グッズなどと交換できます。

まだ利用していない方は、ぜひ登録してください。

初回ログイン方法

まずは初回登録が必要となります。
初回登録はインターネットで
『クピオプラス』で検索するか、
右の【初回登録用】から手続きできます。

【初回登録用】



登録に必要なもの

- 認証コード
- 組合員証
- 登録用の“メールアドレス”

ココを確認!



登録用の「認証コード」は、初めて公立学校共済組合の資格を取得した方に、取得後約2か月後にはがきを所属所宛に送付しています。

また、40歳以上の特定健診を受診した方に送付しているQUPiO冊子の9ページ目にも記載されていますのでご確認ください。

初回登録に必要な認証コードがわからない場合

- サポート窓口 (0120-818-448) または
 - 右のQRコードから入って、「認証コード発行画面はこちら」より確認できます。
(香川支部のホームページ最下部「QUPiO+」バナーからもアクセスできます。)
- ※手続きには組合員証番号が必要です。

【認証コード確認用】



健康ポイント付与条件

No.	項目	付与ポイント	
1	初回ログイン	500	P
2	日次ログイン	2	P
3	日次記録 (体重/体脂肪/胸囲/血圧/歩数など)	3	P
4	マイルール	3	P
5	歩数実績	(5,000歩以上8,000歩未満/日)	3 P
		(8,000歩以上10,000歩未満/日)	5 P
		(10,000歩以上/日)	8 P

No.	項目	付与ポイント	
6	健康コラムの閲覧 (月次)	80	P
7	健診結果評価 (肥満・脂質・血圧・血糖・肝機能)	各項目が基準値以内	120 P
8	*40歳未満の方はご自身で健診結果を入力してください。	喫煙無し	100 P
9	特定保健指導利用	初回面接利用	150 P
		最終評価終了	250 P
10	イベントの参加賞 (年6回程度)/回	300	P

まだログインしたことない方は
初回ログインポイント500pt!!

ポイントに関する注意事項

- ・健康ポイントは、2年度内有効です。(昨年度獲得したポイントは、今年度末で失効します。)
- ・4月中はポイント交換を停止します。
- ・退職後はポイントが失効し、商品交換はできません。
- ・ポイント反映までに時間がかかる場合があります。



次年度、商品交換に必要なポイントが変わるものがありますのでご注意ください。

抽選会のお知らせ



年度末に健康グッズなどの商品が当たる抽選会を行います。
賞品や応募方法などの詳細は、QUPiO Plusのサイト内でご案内します。忘れずにチェックしてください。

応募期間 ▶ 3/1(水)~3/31(金)

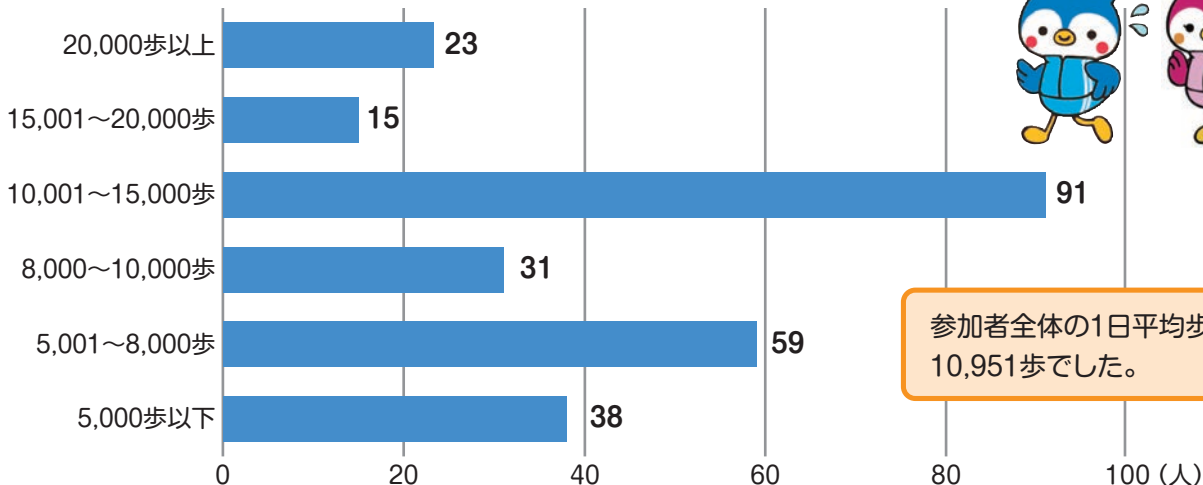
1口500ポイント(何口でも応募可能)

令和4年度 ウォーキンググランプリを開催しました

10月1日から10月31日までの1か月間、組合員3人1組のチーム戦と個人戦のウォーキンググランプリを開催しました。チーム戦には60チーム、今年初めての個人戦には211人が参加しました。

普段の活動量は、一人ひとり違いますが、いつもより体を動かすことを意識して、取り組んでいただきました。

参加者の1日平均歩数



参加者全体の1日平均歩数は、10,951歩でした。

2月1日から28日まで、QUPiO Plus主催のウォーキングイベントが開催されます。寒い時期ではありますが、普段より少しでも体を動かすきっかけづくりにぜひご参加ください。エントリーは1月25日からです。詳細は、QUPiO Plusサイト内でご確認ください。

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、各種様式ダウンロードなど、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！



「事務担当者専用ページ」へは、
ID : kagawa37 PW : kagawajimu22
※“22”の部分は西暦下2桁で、毎年7月1日に更新されます。

◆ お知らせ ◆

公立学校共済組合香川支部では、香川県が委託事業として実施する「レセプト情報を活用した診療支援システム」に参加しています。

この事業は、支部が保有・管理する患者（組合員及び被扶養者）の過去の診療報酬明細書（レセプト）情報を本人の同意のもと、医師等が速やかに把握し、より円滑かつ適切な診療に役立てることを目的としています。

具体的には、支部がレセプトデータから「傷病名、投薬、処置、検査、手術、画像診断」等の限定的なデータを抽出しサーバに保存、同時に資格情報も暗号化して保存します。医師は、機器認証された情報端末にIDとパスワードを用いて認証を行い、患者（組合員及び被扶養者）の同意（第三者提供についての同意）を得た場合のみ当該情報を閲覧することができます。

なお、個人情報の取扱いについては、ホームページをご覧ください。

令和5年3月末退職を予定されている方へ

退職関係諸手続について

今年度の退職関係諸手続は、退職予定者のいらっしゃる所属所あてに関係書類を送付し、受付会場又は郵送等で受付を行います。

説明会については、参加を希望する者のみを対象に実施します。

詳細については、令和4年11月21日に各所属長に送信しました通知文書及び令和5年1月下旬に送付します退職関係諸手続書類をご覧ください。

説明会への参加を希望する方は、咳エチケット、マスクの着用、手洗い・手指消毒の励行のご協力をお願いします。

説明会 (参加希望者のみ。事前申込不要。)

▶日時：令和5年2月7日(火) 13:00～16:00 ▶会場：レクザムホール大ホール

書類受付 (会場での受付希望者のみ。事前申込不要。)

▶日時：令和5年2月24日(金) 9:30～16:30 ▶会場：サンメッセ香川サンメッセホール(大会議室)

お問い合わせ：年金担当 ☎087-832-3795

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(来所・電話)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

予約受付
月～金曜日 8:30～17:00
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

相談日時 ※完全予約制
第2・3・4土曜日 9:00～12:00 13:00～17:00

予約受付
月～金曜日 8:30～17:00
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

新年が始まり1か月近くとなりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。新年にあたり、新しい目標をもって過ごされている方もいらっしゃると思います。と、思えば間もなく年度末。退職を控え、落ち着かない日々を送っている方もいるのではないのでしょうか。退職関係諸手続で分からないことがあれば、健康福利課、公立学校共済組合、香川県教職員互助会まで、遠慮せずにご相談ください。(k)