

福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.
198

2024.1.22

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

脂質異常について 2・3

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
令和5年度メンタルヘルス相談事業
..... 4

共済組合貸付けのご案内 5

令和4年度
特定健康診査・特定保健指導実施結果
..... 6

令和5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ログイン変更のお知らせ
..... 7

令和6年3月末退職を
予定されている方へ 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。

高松城 冬の朝(高松市)

香川県の県庁所在地である高松の中心地に位置している。別名「玉藻城」ともいわれている高松城は、瀬戸内海に面した海城で今治城、中津城とともに日本三大水城の一つとされています。

元気のため

『脂質異常について』

公立学校共済組合四国中央病院
内科医師 竹治尚志

◆脂質異常症は血液中の脂質の値が基準値から外れた状態で動脈硬化の促進と関連します。日本の動脈硬化性疾患(脳卒中・冠動脈疾患)は癌に次ぐ死因です。その危険因子である脂質異常症は健診でよく見つかる病気です。脂質異常症を予防するのが一番ですが、健診で脂質異常症を指摘されたらその後の対処が重要です。

◆脂質異常症にはLDL(悪玉)コレステロール(140mg/dL以上)、HDL(善玉)コレステロール(40mg/dL未満)、トリグリセライド(中性脂肪:空腹時150mg/dL以上、随時175mg/dL以上)、Non-HDLコレステロール(170mg/dL以上)、総コレステロール(220mg/dL以上)などの異常があります。

図3-1、3-2を参考に、脂質異常症のリスクを確認してみましょう。
リスクが高い場合には、食事・運動・薬物療法などにより表3-2の管理目標値未満にする必要がありますので、早めに医療機関を受診してください。

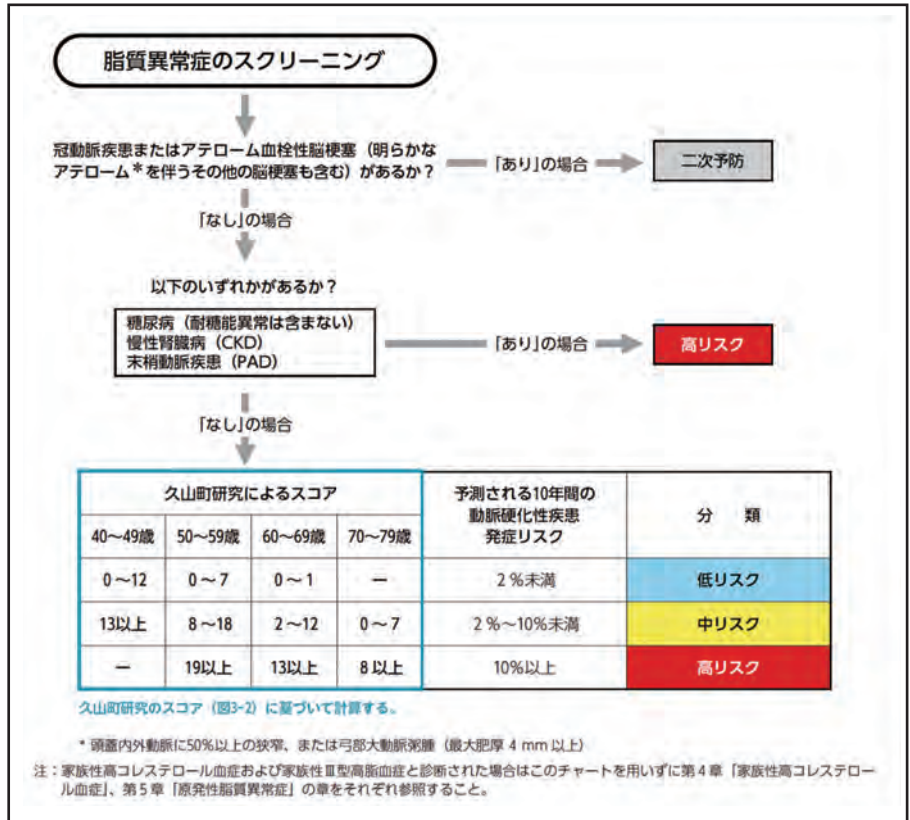


図3-1 動脈硬化性疾患予防から見た脂質管理目標値設定のためのフローチャート

ポイント合計	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳
0	<1.0%	<1.0%	1.7%	3.4%
1	<1.0%	<1.0%	1.9%	3.9%
2	<1.0%	<1.0%	2.2%	4.5%
3	<1.0%	1.1%	2.6%	5.2%
4	<1.0%	1.3%	3.0%	6.0%
5	<1.0%	1.4%	3.4%	6.9%
6	<1.0%	1.7%	3.9%	7.9%
7	<1.0%	1.9%	4.5%	9.1%
8	1.1%	2.2%	5.2%	10.4%
9	1.3%	2.6%	6.0%	11.9%
10	1.4%	3.0%	6.9%	13.6%
11	1.7%	3.4%	7.9%	15.5%
12	1.9%	3.9%	9.1%	17.7%
13	2.2%	4.5%	10.4%	20.2%
14	2.6%	5.2%	11.9%	22.9%
15	3.0%	6.0%	13.6%	25.9%
16	3.4%	6.9%	15.5%	29.3%
17	3.9%	7.9%	17.7%	33.0%
18	4.5%	9.1%	20.2%	37.0%
19	5.2%	10.4%	22.9%	41.1%

図3-2 久山町スコアによる動脈硬化性疾患発症予測モデル

表 3-2 リスク区分別脂質管理目標値

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値 (mg/dL)			
		LDL-C	Non-HDL-C	TG	HDL-C
一次予防 まず生活習慣の改善を行った後薬物療法の適用を考慮する	低リスク	<160	<190	<150 (空腹時) *** <175 (随時)	≥40
	中リスク	<140	<170		
	高リスク	<120 <100*	<150 <130*		
二次予防 生活習慣の是正とともに薬物治療を考慮する	冠動脈疾患またはアテローム血柱性脳梗塞 (明らかなアテローム****を伴うその他の脳梗塞を含む) の既往	<100 <70**	<130 <100**		

- *糖尿病において、PAD、細小血管症（網膜症、腎症、神経障害）合併時、または喫煙ありの場合に考慮する。（第3章 5.2参照）
- **[急性冠症候群]、「家族性高コレステロール血症」、「糖尿病」、「冠動脈疾患とアテローム血柱性脳梗塞（明らかなアテロームを伴うその他の脳梗塞を含む）」の4病態のいずれかを合併する場合に考慮する。
- 一次予防における管理目標達成の手段は非薬物療法が基本であるが、いずれの管理区分においても LDL-C が 180 mg/dL 以上の場合は薬物治療を考慮する。家族性高コレステロール血症の可能性も念頭に置いておく。（第4章参照）
- まず LDL-C の管理目標値を達成し、次に non-HDL-C の達成を目指す。LDL-C の管理目標を達成しても non-HDL-C が高い場合は高 TG 血症を伴うことが多く、その管理が重要となる。低 HDL-C については基本的には生活習慣の改善で対処すべきである。
- これらの値はあくまでも到達努力目標であり、一次予防（低・中リスク）においては LDL-C 低下率20～30%も目標値としてなり得る。
- ***10時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。それ以外の条件を「随時」とする。
- **** 頭蓋内外動脈の50%以上の狭窄、または弓部大動脈粥腫（最大肥厚 4 mm 以上）
- 高齢者については第7章を参照。

動脈硬化予防…食事・運動・禁煙・減酒などの生活習慣が重要!!

定期的に体重を測定し、適正な体重を維持しましょう (BMI:25未満)。

食 事

- ・適切なエネルギー量とタンパク質・脂質・炭水化物の三大栄養素及びビタミン、ミネラルをバランスよく摂取する。(炭水化物のエネルギー比率を50～60%にする)
- ・総エネルギー摂取量 (kcal /日) = 目標体重 (kg) × 身体活動量

目標体重 18～49歳:身長²(m)×(18.5～24.9)
50～64歳:身長²(m)×(20.0～24.9)
65歳以上:身長²(m)×(21.5～24.9)

身体活動量 軽い動作:25～30
普通の動作:30～35
重い動作:35～

- ・食物繊維は25g /日以上、糖質の少ない果物を適度に摂取しましょう。

増やしたほうがいい食品と控えたほうがいい食品

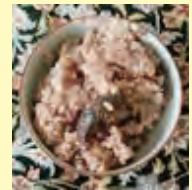
増やす

- ・魚、海藻
- ・低脂肪乳製品
- ・n-3系多価不飽和脂肪酸
- ・玄米や雑穀などの未精製穀類
- ・野菜、大豆及び大豆製品、ナッツ

控える

- ・肉の脂身、動物脂、加工肉、鶏卵
- ・ショートニング、トランス脂肪酸
- ・果糖を含む加工食品
- ・塩分 (数年かけて食塩摂取量は6g未満/日に)

おすすめレシピ



キヌア・大豆・玄米ごはん (お好みで野菜、魚も入れる)

運 動

- ・ちょっときつと感じる程度の有酸素運動を中心に毎日合計30分以上の運動を習慣的にを行い、有酸素運動のほかにもレジスタンス運動や柔軟運動を行いましょう。
- ・日常生活の中で座りすぎを防ぎ、活動的な生活を送るようにしましょう。

タバコ

- ・禁煙は必須!! 受動喫煙も防止しましょう。
- ・1本/日の喫煙であっても、非喫煙者と比較して冠動脈疾患では男性1.74倍、女性2.19倍、脳卒中では男性1.30倍、女性1.46倍リスクが増加します。

お 酒

- ・アルコールはエタノール換算で1日25g以下にとどめ休肝日を設けましょう。
1日25gの目安:日本酒一合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワイン2杯 (参考文献:動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版)

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 加害者・被害者を問わず、必ず共済組合に連絡してください!!

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きません。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。

令和5年度メンタルヘルズ相談事業(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
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

相談日時

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
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



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)もえらべます
- ・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)

令和4年度 特定健康診査・特定保健指導実施結果

令和4年度、特定健康診査・特定保健指導を実施した結果、

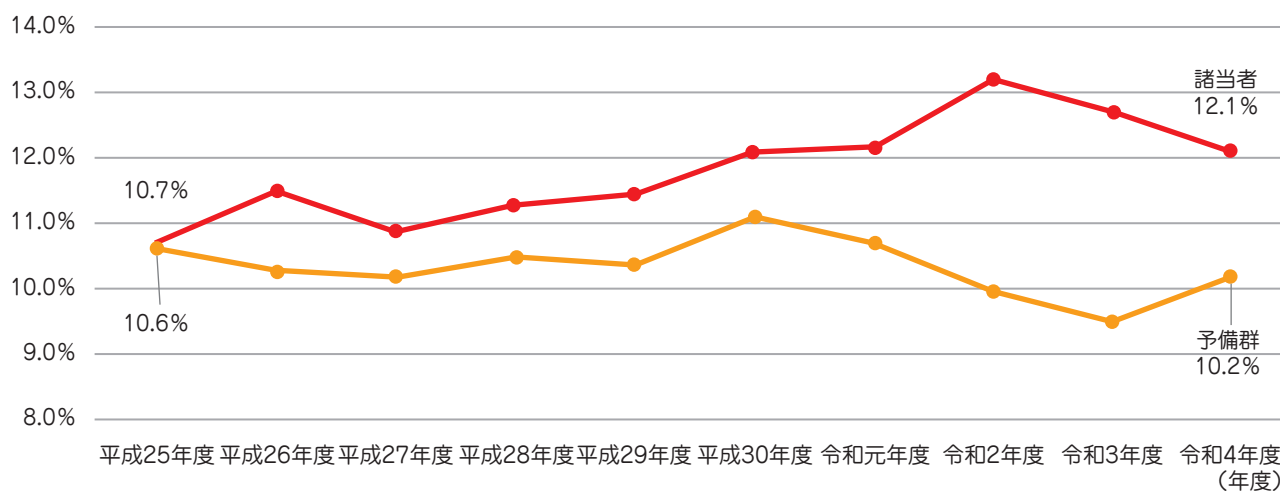
香川支部の特定健診の受診率は**91.5%**、特定保健指導の実施率は**66.0%**となり、いずれも平成20年度に制度が始まって以降一番高い実施率、受診率となりました。

(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。)

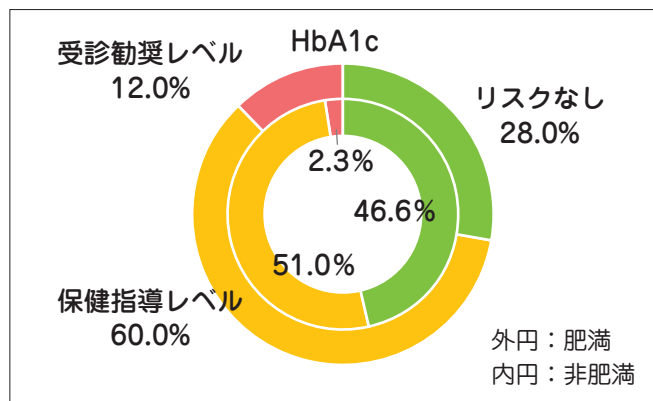
メタボリックシンドローム該当者及び予備群と判定される人の割合は増加傾向にあり、生活習慣に注意が必要です。



メタボリックシンドローム判定の推移



香川支部の気になる項目

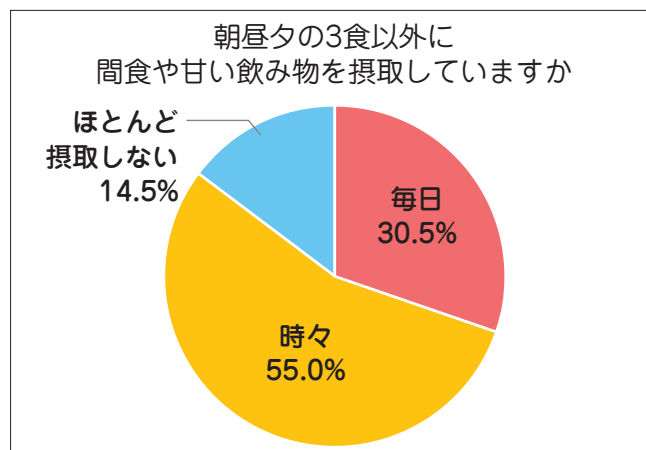
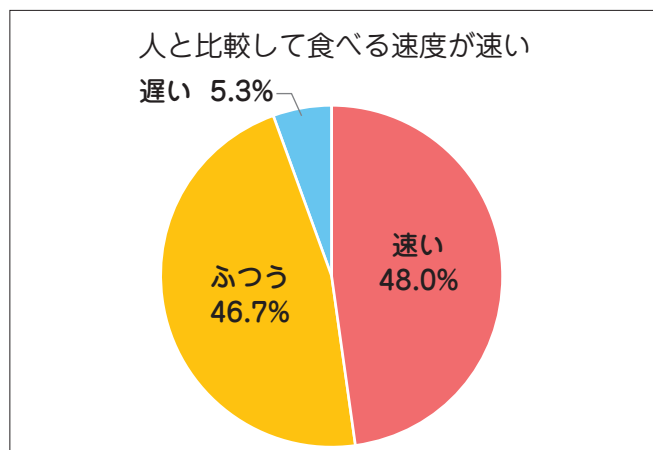


香川支部では、糖尿病の検査項目であるHbA1cのリスク者の割合が高くなっています。

保健指導レベル (HbA1c: 5.6~6.4%) と受診勧奨レベル (HbA1c: 6.5%~) を合わせた**リスクあり**の割合が、**肥満の方の場合は72%、肥満でない方の場合でも53.3%**と半数を超えています。問診でみられた、早食いや間食といった、食べ過ぎにつながりやすい食習慣を持つ人が多いことも関係していると考えられます。

糖尿病をはじめとした生活習慣病予防のために、生活習慣の見直し、改善を行いましょう。

問診結果



令和5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、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69チーム、個人戦には437名にご参加いただきました。

普段の活動量は、一人ひとり異なりますが、いつもより体を動かすことを意識して、取り組んでいただけたのではないのでしょうか。

ご意見・ご感想

- ・いつも楽しく参加させていただいています。期間中は、特にしっかり歩くことを意識できるのでありがたいです。
- ・参加賞があるのがうれしい。
- ・職場の仲間と一緒にだったので、チームワークも良くなりました♪また、チャレンジしてみたいと思います。
- ・チーム戦に参加できる仲間を見つきたい。
- ・1人では絶対にモチベーションを保てなかったと思いますが、チームで目標を達成するという意識のおかげで、頑張れました！
- ・いいきっかけとなりました。
- ・チームで励まし合って歩いて楽しかったです。 等



他にもたくさんのご意見・ご感想・アイデア等をいただきました。

今後の参考とさせていただきます。

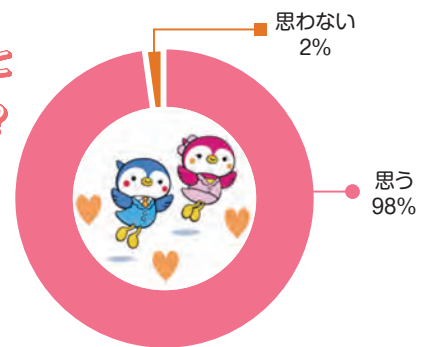
皆さま、ありがとうございました！



参加者全体の
1日平均歩数は、
9,606歩でした。

来年も 参加しようと 思いますか？

- 思わない
- 思う



公立学校共済組合ホームページの専用ページログイン変更のお知らせ

令和5年12月中旬から各専用ページのログイン方法が変更になります。

組合員専用ページ

📄 トップページ → ログイン 組合員専用ページ

1. 所属都道府県を選択
2. 組合員証番号を入力

変更点

3. パスワード

K (大文字) + @ + 生年月日 (西暦) (全て半角)

例: 1970年1月1日生まれの組合員 → K@19700101

事務担当者専用ページ

📄 トップページ → ログイン 事務担当者専用ページ

1. 所属都道府県を選択

変更点

2. 所属所番号を入力

3. パスワード

Kagawajim@〇〇 (Kのみ大文字で、〇〇の部分は西暦下2ケタ)

※詳細は公立学校共済組合本部発行「共済フォーラム12月号」をご覧ください

令和6年3月末退職を予定されている方へ

退職関係諸手続説明会開催のご案内

令和5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5年度末退職予定者 (希望者のみ)	令和6年2月14日(水) 13:00~16:00

2 対象者

令和5年度末(令和6年3月31日付け)の退職を予定している次の区分の者。

- ① 定年退職者
- ② 勸奨退職者
- ③ 自己都合退職者(令和5年度中に60歳に達した者で、令和6年度以降引き続き常勤の職員として勤務しない者を含む。)
- ④ 育休任期付職員任期満了者

- 対象者の詳細については、令和5年11月13日付けの各所属長あて通知を参照してください。
- 共済組合に加入しているフルタイム再任用職員の方は、出席の必要はありません。
- 「退職関係手続書類」は令和6年2月上旬、関係所属所へ送付しますので、説明会にお持ちください。

3 説明事項

- ① 退職手当の手続き等について
- ② 老齢厚生年金等の手続き等について
- ③ 退職後の医療保険制度について
- ④ 教職員互助会の退職金別金の請求手続き等について
- ⑤ その他

4 会場

▶ レクザムホール(香川県県民ホール)大ホール 高松市玉藻町9-10

お問い合わせ：年金担当 ☎087-832-3795

編集 後記

年末年始のお休みは、いかがお過ごしになりましたでしょうか？
教職員互助会の会員で旅行された方については、選択型福利厚生事業補助金請求書を提出すれば、最大1万円の補助が受けられます。旅行費用以外で請求する場合は、医薬費やスポーツ用具、図書の購入費でも給付が受けられますので、ぜひご利用ください。