

# 福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.  
**199**

2024.3.15

## 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 ⇨

血糖コントロールのために …… **2・3**

令和6年度 公立学校共済組合  
香川支部保健事業 …… **4**

「QUPiO+」終了と新サービス  
「kencom」への移行のお知らせ  
令和6年度 メンタルヘルス相談事業 …… **5**

### (一財) 香川県教職員互助会 からのお知らせ

令和6年度 (一財) 香川県教職員互助会  
事業計画 …… **6**

互助会貸付金のご案内  
令和6年度 選択型福利厚生事業  
補助金請求書について  
香川県教職員福利厚生サポートページのご案内  
会員特別割引契約施設等の変更について… **7**

### ヘルスサポート事業のお知らせ

抽選会開催のお知らせ …… **8**

ご家庭にお持ち帰りになり、  
ご家族みんなでご覧ください。

### 紫雲出山から一望できる瀬戸内海

香川県の西端にある、瀬戸内海に突き出した庄内半島にある山です。山頂からの眺めは360度に近いパノラマビューで、清々しいまでに見渡せる瀬戸内海は美しいです。山には1,000本の桜の木が植えられており、桜の花越しに見る瀬戸内海は息をのむ美しさです。

元気のたね

## 血糖コントロールのために

公立学校共済組合四国中央病院

栄養士 石村 明美

血糖とは血液中のブドウ糖、血糖値とはその濃度のこと、濃度が高い状態を高血糖といいます。食事をするすると血糖値は上がりますが、すぐに膵臓からインスリンというホルモンが出て血糖値は下がります。しかし、インスリンが不足したり、インスリンの働きが悪くなると血糖値が高くなります。高血糖でも初期には自覚症状がほとんどないため放置されがちですが、高血糖は血管にダメージを与えるため、動脈硬化や糖尿病の合併症を進行させてしまいます。

食事は量以外に、食べる時間、食べ方、食べる速度などに気をつけると血糖値の上昇を緩やかにすることができます。糖尿病になる前に食生活を見直してみませんか？

### 食生活のポイント

#### ■ 1日3食食べましょう

1日2食になると、次の食事を食べ過ぎることによって食後の血糖値が上昇しやすくなります。また欠食の時間が長ければ長いほど、次食べた時の糖の吸収がよくなり、血糖値は急上昇します。さらに食事を抜くと甘いものを間食でとったりしますので、かえって肥満の原因となることもあります。毎日のスケジュールの中に食事の時間も組み込みましょう。

#### ★ 朝食を食べる習慣がない人 ★

起床時間に余裕を持って、朝食に牛乳コップ一杯と、バナナ1本だけでも良いので、まずは「食べる習慣」を身につけていきましょう。そして朝食を食べることに慣れてきたら少しずつ品数を増やしていきましょう。

#### ★ 夜遅い時間帯の食事 ★

食後の活動量が少ないため、食後の血糖が下がりにくく脂肪がたまりやすくなります。夕食は寝る2時間前までにすませるようにし、無理な場合は量を控えましょう。夕食を軽めにする朝は適度な空腹感があり、朝食をおいしく食べることができます。

#### ■ 栄養バランスのよい食事を心がけましょう

食事はただ食べればよいというわけではありません。ラーメンとチャーハン、うどんとおにぎりなどの炭水化物の重ね食いは糖のとりすぎになりやすく、血糖値の急激な上昇を招きます。麺類や丼物などは単品でも血糖値が急上昇します。これらは栄養バランスが悪いうえに早食いになりやすいため、野菜が多い定食を選択する、もしくは野菜料理を一品追加するなど工夫してみましょう。

食事は毎食主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（魚、肉、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ類、海藻類など）を揃えることが基本となります。

#### ■ 野菜を先に食べましょう

野菜は食物繊維が豊富なものが多く、食品中の糖が吸収されるのを遅らせ、食後の血糖値が急激に上がるのを防ぎます。茹でる・煮る・炒めるなど調理方法に変化を持たせて、毎食積極的に献立に取り入れましょう。きのこ類、海藻類なども食物繊維が豊富で低エネルギーです。これらは料理全体の量を増やすので満腹感を得られやすくなり、摂取エネルギーを抑えることができます。

食事は必ず野菜を先に食べ、糖質を多く含む主食は最後に食べるようにしましょう。



## ■ ゆっくりとよく噛んで、味わって食べましょう

早食いは満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまい、また一気に糖が吸収されるため血糖値が急上昇します。ゆっくりとよく噛んで食べることで食べ過ぎを防ぐことができ、食後の高血糖を抑えることができます。一口30回以上（できれば100回）噛んで食べましょう。

### 《 噛む回数を増やす工夫 》

- ・ 玄米や雑穀を入れてご飯を硬めに炊く
- ・ ごぼう、こんにゃく、たこなど噛み応えのある食材を取り入れる
- ・ 切り方を工夫する  
食材を一口大に切る  
みじん切りやせん切りより、乱切りなどのように大きめに切る
- ・ 薄味にする（食材本来の味を味わおうとしてよく噛むようになる）
- ・ 周りの方と比べて食べ終わるのが早い人は、周りの方のペースに合わせて食事をする
- ・ 一口ごとに箸をおくようにする



## ■ 腹八分目の食事を心がけましょう

食べ過ぎは高血糖の原因になります。食事量を適正にすることで血液中のブドウ糖を減らし、臓器の負担を軽減します。食事は「もう少し食べたいな」と思うくらいでやめる習慣を身につけましょう。

### 《 食事量を減らす工夫 》

- ・ 大きい食器で量を減らすのではなく小さめの食器に変えると満足感が得られる
- ・ 自分がどのくらい食べたかわかるように一人前ずつに盛りつける
- ・ 一口の量を少なくする
- ・ あと一口を我慢する
- ・ 残りものはすぐに片付ける
- ・ 外食時のごはんなどは少なくしてもらい、もったいなくても残すようにする

食べる楽しみは忘れずに、食事でストレス解消する場合は量より質を重視しましょう。

## ■ 間食を控えましょう

お菓子やジュースは気分転換になったり、ストレス解消に役立ちますが、摂取量には注意が必要です。**間食する際の目安は1日200kcal**です。

お菓子は糖の吸収が早く、血糖値を急激に高めます。お菓子を食べる時は代謝の高い朝や昼間に食べましょう。ジュースなどの甘い飲み物も控え、お茶、ブラックコーヒー、無糖の紅茶などにしましょう。

飲酒習慣がある人は、週2日は休肝日を設け、飲酒量にも注意しましょう。おつまみには野菜や海藻類など低エネルギーのものを選択するようにし、夜遅くまで飲まないようにしましょう。ついほくなるシメのラーメン、お茶漬け、スイーツなどもやめましょう。

食事は多すぎても極端に少なすぎても健康に悪影響を及ぼします。自分に適した量をバランス良くとり、毎日の食事を大切に早めにとり対策をしていきましょう。



## 令和6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	211,567	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(40歳以上) ■ 脳ドック(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	11,293	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	12,673	特定健康診査の実施に係る諸費用
	特定保健指導		
	特定保健指導	21,047	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諸費用
計		256,680	
健康管理事業	健診事業		
	人間ドック等	62,406	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	975	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	900	健診事業の実施に係る諸費用
	ヘルスサポート事業	2,713	ICTを利用した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ポイントを付与する。
	健康チャレンジ	930	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。 ■ ベジ選手権(野菜摂取に取り組むイベント) ■ ウォーキンググランプリ 組合員やその家族を対象に、簡易な測定を通して健康づくりを促進するイベントを開催する。 ■ からだチェックウィーク
	健康づくり事業		
	こころの健康相談	1,584	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、専門家に相談できる機会を提供する。
	健康づくり講師派遣	1,150	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	1,233	組合員を対象に健康づくりに関する知識や方法を習得できる講座を開催する。 ■ オンラインコース(200人) ■ ヘルスラーニングコース(100人) 組合員を対象にメンタルヘルスに関する講座を開催する。 ■ 心のセルフケアコース(50人)
	健康診断等結果フォロー	240	がん検診で精密検査となった組合員に対し、受診勧奨と受診確認を実施する。
	その他	265	健康づくり事業に係る諸費用
	計		72,396
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。
	介護講座	390	実技：家庭介護に関する実技を取り入れた講座(30人) 講演：認知症や介護保険制度についての講座(60人)
	セカンドライフセミナー	150	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。(100人)
	へき地組合員サポート	675	へき地学校に勤務する組合員に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		1,605	
合計		330,681	

# QUPiO+ 終了と新サービス kencom への移行のお知らせ

令和6年夏頃に、ヘルスサポート事業の「QUPiO+」が「kencom」へ変わります。

新サービス「kencom」はアプリになってより使い易くなります。「QUPiO+」にあった主要機能のほか、新たにキャラクター育成機能も登場！

より楽しみながら健康づくりに取り組むことができます。詳細は決まり次第ご案内します。



## 移行に関する注意点

- 新たに「kencom」アプリの取得、登録が必要になります。
- 保有ポイント、健診結果データは「kencom」へ引き継がれます。
- 歩数記録等一部のデータは引き継がれません。
- 移行前に「QUPiO+」の機能が一部制限されます。
- 交換商品が一部変更になる予定です。



気になる商品は今のうちに商品交換しておいてね！

※令和6年3月以降に資格取得された方に対する「QUPiO+」登録の認証はがきは発行しません。新サービス提供開始後に新たに登録してください。

「kencom」内で利用する共済組合独自ポイントの名称を投票で決定します！  
右の二次元コードから3月25日（月）までに投票をお願いします。  
投票していただいた方にもれなく「QUPiO+」の健康ポイント50ポイントをプレゼント。（1回のみ）



<https://kouritu.dga.jp/kagawa/509/>

## 令和6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。

※完全予約制

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	



# 令和6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	75,431	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	7,200	会員が結婚したとき、40,000円を支給する。
3 出産見舞金	7,780	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	4,190	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	26,790	会員(2年以上)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	8,395	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	11,230	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	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	28,290	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	71,800	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 健診事業等	21,434	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	63,800	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0.9%)
2 教育貸付	10,900	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	234	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	18,385	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	900	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。

## 互助会貸付金のご案内

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。急な出費で資金が必要になった場合など、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0.9%	最大 72回
教育貸付	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休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。

☆ **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6年度選択型福利厚生事業補助金請求書について

令和6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6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。

## 香川県教職員福利厚生サポートページのご案内

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>

●ユーザー名：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。



## 会員特別割引契約施設の変更および追加について

令和6年度から、次の3施設について割引対象ではなくなります。

●ワープ高松支店・香川中部支店 (※認定通知書は、引続きご利用できます。)

●サントラベル(互助会指定店舗ではなくなります。)

●ひょうご憩いの宿グループ 六甲保養荘

令和5年7月1日から新たに、次の1施設が加わりました。

●グローバルセンター

割引の内容は、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。

# 抽選会開催

応募受付中!

3月31日(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

10名



オリーブ牛(ロース)

10名



カタログギフト  
『ベっぴんさん』(紫雲)

2名



体重体組成計  
(オムロン)

2名



ボディードクター  
ドクターロングピロー110  
(グローバル産業)

2名



マルチ圧力クッカー  
(ブルーノ)

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月上旬の予定です。

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次元コードから「認証コード」の確認をしてください。  
確認には組合員証の情報が必要です。



### 編集 後記

早いもので、もう年度末の3月になりました。  
今年もQUPiO+の健康ポイントを使った抽選会をしています。  
私は貯まったポイントをマッサージ器に交換しました。  
しかし、500ポイントで今回の商品が手に入るかもしれないのは魅力的ですね(\*^^)v