

福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.
202

2025.1.20

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 🍃

リラックスについて…………… 2・3

令和6年12月2日以降の
医療機関受診について
「医療費のお知らせ」を送付します… 4

共済組合貸付けのご案内…………… 5

ヘルスサポート事業  kencom
…………… 6

令和6年度
ウォーキンググランプリを開催しました
令和5年度
特定健康診査・特定保健指導実施結果
…………… 7

健康福利課からのお知らせ

令和7年3月末退職を予定されている方へ
小豆島上庄教職員住宅について…… 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。



銚子溪 お猿の国

小豆島の猿は冬季、寒さに適応するため、群れで行動し、暖かい場所を求めて移動します。食料が少ない時期には、木の実や植物の根を探し、厳しい環境を乗り越えます。冬の風景の中で、彼らの生態を観察することができます。

元気のたね

リラックスについて

公立学校共済組合四国中央病院
主任心理療法士 濱田 和子

リラックスという言葉には、ゆったりする、緊張が緩むといったイメージがあると思います。ストレスでこわばった心身がほぐれるようなイメージでしょうか。ここでは、改めて「リラックス」とはどのような状態でどんな効果があるのか、また簡単なリラクゼーション技法についてお伝えします。

リラクソスの意味

リラックスの語源はラテン語の「再度(re) 緩める(laxare)」や「緩んだ状態(laxare)へ戻す(re)」で、心身の緊張から解放された状態として、700年以上前から用いられているそうです。

リラックス状態という、例えば温泉にゆっくりつかる、お茶を飲みながら一息つくといったイメージが浮かぶかと思ひます。共通しているのは「不安や緊張のない状態」と言えます。

では全く不安や緊張を無くせばよいかといへば、そうでもありません。例えば、これから会議で発表する、大きな試合がある、といった場面で緊張を緩ませすぎると、ぼんやりして集中力も落ち、身体は素早く動けず、かえってよくない事態になってしまいます。不安や緊張は交感神経を刺激し、覚醒レベルを上げ、心身のパフォーマンスを保つ役割もあります。何らかの活動を上手く行うためには、ほどよい緊張が必要です。

リラックス状態とは、緊張と弛緩の間の最適な状態に自分をおくことと言えます。毎日の生活の中で、知らず知らずに高まった緊張を上手く緩め、かつ緩めすぎずに適切なパフォーマンスを保つよう自分をコントロールしてゆくことです。



リラクソスの効能

人はストレスを受けると、自律神経が乱れ、血流が滞り、免疫が落ちるなど様々な影響が生じてきます。そのため、頭痛や肩こり、気持ちの落ち込みなど、漫然とした不調が生じます。リラックス状態を意識して獲得することによって、それらの乱れが調整され、結果的に身体面ではパフォーマンスが上がり、精神面では落ち着きや集中力、活力が得られます。

リラクソスの方法

リラックス状態を得やすくなるためには、次の4つの要素が挙げられます。

① 精神的手段

日常生活の中では、人は常に様々な気がかりを抱えています。そこから一旦意識を切り離すため、何らかの一定の刺激が必要です。一つの対象に意識の焦点を当て、気がかりなことに囚われないようにします。

② 受動的態度

前述のように、人は毎日の生活で生じる様々なことに常に意識を向けています。そして、ああしよう、こうしようといった能動的な状態になっています。そこから離れ、今のあるがままの状態や、身体の動き、感覚に意識を向け、ただその感覚を受け取ることに焦点を当てます。

③ 筋弛緩状態

体の緊張を緩めることです。ストレスは筋肉を緊張させます。逆に、筋肉が緩んだ状態では不安や緊張を感じることは難しくなります。体の緊張が緩められるように、ベルトを緩める、腕時計を外す、椅子に深く腰掛ける、横たわるなどして、服装や姿勢を整えます。

④ 環境設定

雑音のない静かな空間、心地よい温度、居心地のよい椅子に腰掛けるなど、周囲の環境を整えることで、よりリラックス状態を導きやすくなります。

お勧めのリラクゼーション方法

勤務中のちょっとした隙間時間に使える、簡単な呼吸法をお伝えします。

- ① 椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばします。
- ② 手は膝の上か、お腹にあててもよいでしょう。
目は閉じるか、半眼にして少し下に視線を落として下さい。
- ③ 鼻から息を1.2.3と数えながら吸います。
この時、お腹が膨らむのを感じて下さい。
- ④ 4.で一旦止め、5.6.7.8.9.10と口から長く吐き出します。
お腹がへこむのを感じて下さい。
- ⑤ 3分ほど繰り返します。この時、呼吸に意識を向けます。
気がかりなことが頭に浮かぶこともあると思いますが、無理に打ち消さず、気にかかっている自分を一旦受け止めてから呼吸に戻して下さい。
- ⑥ 終わる時は消去動作を行います。5回ほど手のひらをグーパーさせて下さい。次に肘を5回曲げ伸ばしして下さい。最後に両手を上げて大きく伸びをして下さい。
※ぼんやりしてしまい、急に立ち上がったたりしてよめいたりするのを避けるために行います。



10数えて行なう方法を紹介しましたが、呼吸の長さや、鼻から吸って口から吐く、腹式呼吸をするなどに拘る必要はありませんので、ご自分のやりやすい方法で行って下さい。ただひとつ、**吸うより吐く息を長くする**ようにして下さい。息を吐くと副交感神経が高まり、また息を吐ききることで、自然に必要な量の空気を吸うことができます。なお、体内の酸素と二酸化炭素のバランスが整うのに4分ほどかかるため、時間が許す方は5分ほどやってみて下さい。時間が取れない場合は、ちょっとした隙間時間に呼吸を意識するだけでも構いません。

上手いくと、がやがやした頭の中が落ち着いて、気分が切り替わってきます。少しでもすっきりした気持ちになれば成功です。リラクスの方法も一つの技術です。回数を重ねるほどに上達していきます。

ここでは呼吸法をお伝えしましたが、自分なりのリラクス方法をお持ちであれば、ぜひそれを実行して下さい。忙しい日々の業務の合間に、リラクス状態を意識していただき、ストレスで固まった心身を緩め、元気に過ごしていただけたらと思います。



※参考文献 リラクゼーション法の理論と実際第2版 五十嵐透子 医歯薬出版株式会社

令和6年12月2日以降の医療機関受診について

令和6年12月2日から従来の組合員証（被扶養者証を含む。以下同じ。）は、発行されなくなりました。12月2日以降は、マイナンバーカードの健康保険証利用（以下「マイナ保険証」という。）を基本とする仕組みとなり、12月2日時点でお持ちの組合員証は、最長1年間使用することができます。

ただし、氏名・任用等（組合員等番号）の変更があった場合は、従来のカード型組合員証等の発行はできません。

【医療機関等の受診で提示が必要な書類】

マイナ保険証を持っていない(※)場合	組合員証 (お持ちの方)	令和7年12月1日まで使用できます。
	資格確認書	令和6年12月2日以降に手続きされた組合員・被扶養者のうち、マイナ保険証を持っていない方に送付します。
マイナ保険証を持っている場合	マイナ保険証	医療機関等で、マイナ保険証を使用できないときには、マイナ保険証と併せてカードサイズの「資格情報のお知らせ」又はマイナポータルの資格情報画面の提示が必要となります。

- ※主に次のような場合
- ・マイナンバーカードを取得していない者、マイナンバーカードの返納者
 - ・マイナンバーカードを取得しているが健康保険証利用登録を行っていない者、利用登録解除を申し出た者、利用登録解除者
 - ・マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れの者

「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7年2月中旬 所属所あて送付
- 対象期間
- 令和5年12月から令和6年11月
- 対象者
- 令和7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6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

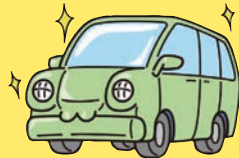


共済組合では、以下の各種貸付事業を実施しています。

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
- ・お申込みや、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
- ・一部・全部繰上げ返済も可能
- ・ボーナス併用返済(注3)も選べます
- ・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)

ヘルスサポート事業

kencom

まだ利用していない方は、
ぜひ登録してください。

主な機能

生活習慣病の発症リスクがわかる

体重や歩数などの記録ができる

健康お役立ち記事が読める

健康づくりで  が貯まる

貯まった さぬポ は県産品等と交換できます。

主なさぬポ付与条件

その他、健診結果や特定保健指導の
利用によってポイント付与されます。

項目	付与条件	付与ポイント
日次ログイン	kencomにログインしたとき	3 Pt/日
体重記録	体重を登録したとき	3 Pt/日
行動メニュー	設定した目標に対して記録をつけたとき (1項目以上)	3 Pt/日
歩数実績	1日の歩数が5,000歩以上8,000歩未満の場合	3 Pt/日
	1日の歩数が8,000歩以上10,000歩未満の場合	5 Pt/日
	1日の歩数が10,000歩以上の場合	8 Pt/日
イベント参加	各イベントの参加賞の条件を満たしたとき	200~500 Pt/回

※ 今年度獲得したさぬポは翌年度末まで利用できます。

初回ログイン方法

QUPIOへの登録の有無でアプリ起動後の登録方法が異なります。

QUPIOに登録がある場合、新規登録をしようすると本人確認の段階でエラーになります。

① kencomアプリをダウンロード



Google Play
でダウンロード

App Store
からダウンロード

kencom

もしくはアプリストアで
「kencom」と検索

② アプリを起動し、あてはまる方を選択してください。

QUPIOに登録をしたことがない

新規登録をはじめる

QUPIOに登録をしたことがある

ログイン

③ ②以降は、それぞれの方法に従って登録作業を進めてください。

QUPIOに登録をしたことがない

『健康保険・共済組合または会社』を選択
『団体ID』入力フォームに保険者番号「34370015」を入力し、
『認証する』をタップ

『アカウント作成をはじめる』をタップし、
メールアドレスとパスワード(ご自身で決定)を入力
各項目を確認しチェックを入れ、『認証メールを送信』をタップ

届いたメールのワンタイムパスワードを**10分以内**に入力して、
『承認する』をタップ



アプリのログイン画面から、設定したメールアドレスとパスワードでログイン
画面右下のメニューから公立学校共済組合香川支部 → 本人確認の順でタ
ップし、健康保険証(組合員証) 情報を入力し、本人確認完了

初回ログインで500さぬポ獲得!!

QUPIOに登録をしたことがある

▼ 既にkencomでのアカウントが作成されており、パスワードの再設定のみ必要

『ログインでお困りの場合』をタップし、『パスワードを忘れた方』を選択



パスワードの再設定画面に、登録していたメールアドレスを入力し、
『パスワードを再設定する』をタップ
入力したメールアドレス届く再設定用のURLのリンクをクリックし、
再設定を完了する。(10分以内)

※登録していたメールアドレスが不明な方は、
保健担当 (087-832-3794) までお問合せください。

令和6年度中にログインをした場合、
QUPIOで獲得していた有効ポイントがある場合は、
ポイントが連携されます。

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実施予定です。
詳細は、kencom のサイト内でご案内しますので忘れずにチェックしてください。

令和6年度

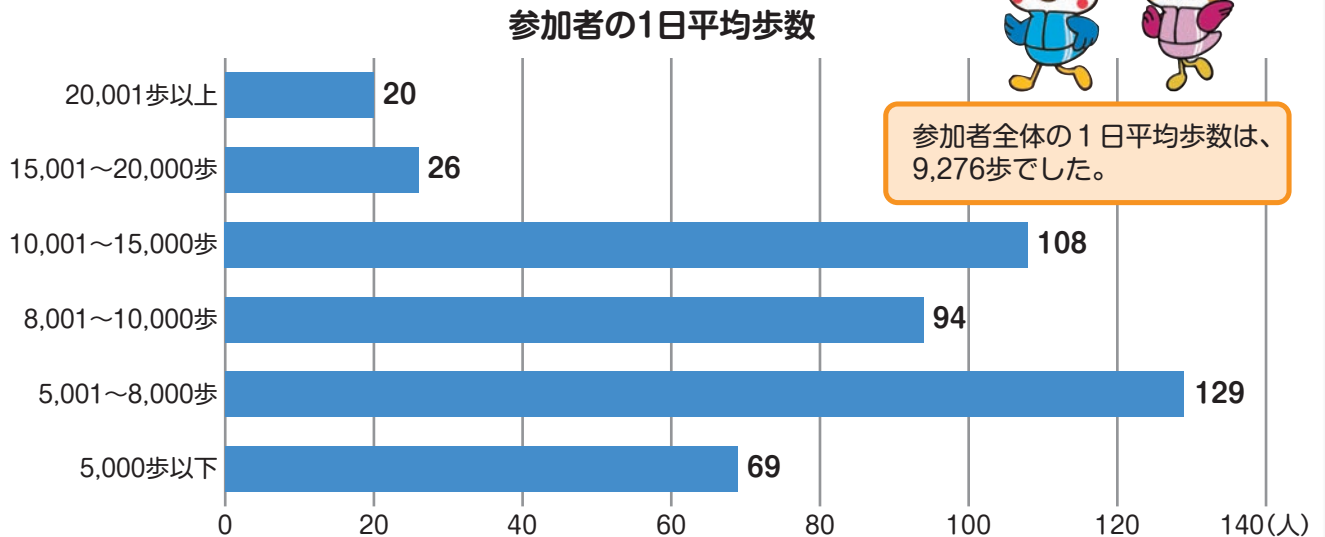
ウォーキンググランプリを開催しました！

11月1日から11月30日までの1か月間、kencomの歩活イベントを利用して、ウォーキンググランプリを開催しました！

例年よりも1か月遅い開催となりましたが、446名にご参加いただきました。

(チーム戦参加：269名・63チーム 個人戦のみ参加：177名)

今回は、チームを作るときに、「知り合い限定」と、「誰でも歓迎」の設定ができるようになりました。多くのチームが「誰でも歓迎」の設定にしており、6名を超えるチームが15チームあり、今までのウォーキンググランプリの中で、一番チーム内の人数が多くなりました。



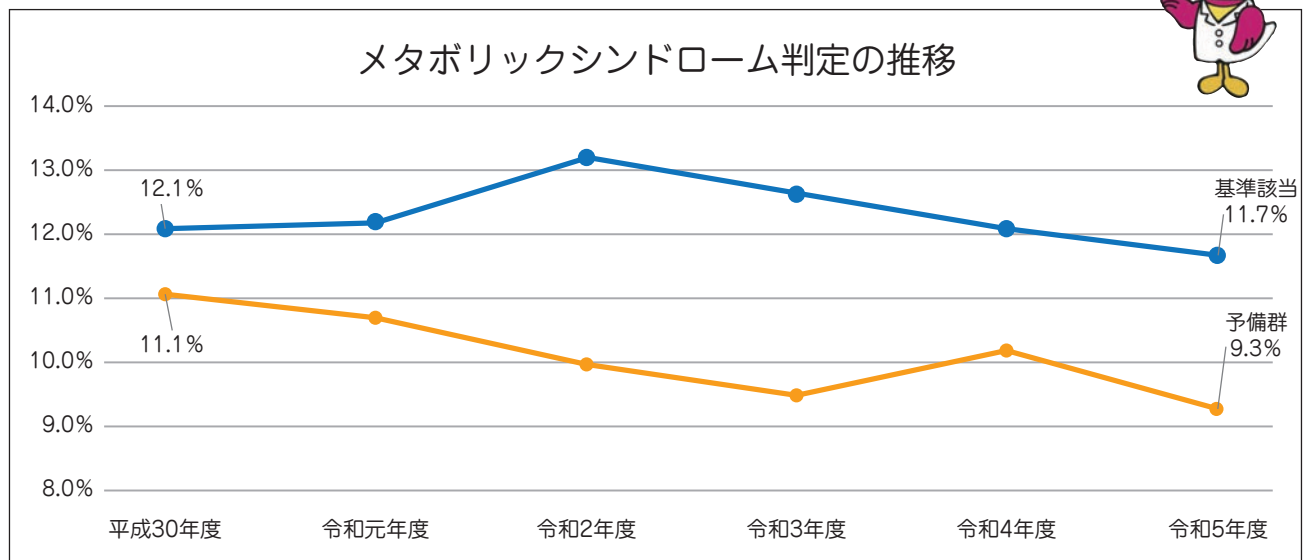
令和5年度 特定健康診査・特定保健指導実施結果

令和5年度の特定健康診査・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**90.7%**（全支部内第5位）、特定保健指導の実施率は**61.0%**（第2位）でした。

第3期の特定健康診査実施期間（平成30年度から令和5年度までの6年間）において、メタボリックシンドロームの予備群及び基準該当と判定された人の割合は図のとおりです。

最終年となった令和5年度は、それぞれの該当者割合が一番少なくなりました。



令和7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6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6年度末退職予定者 (参加を希望する者のみ)	令和7年2月17日(月) 13:00~16:00

② 対 象 者

令和6年度末(令和7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6年度中に60歳に達した者で、令和7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6年11月15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暫定再任用フルタイム職員の方は、出席の必要はありません。
 - 「退職関係手続書類」は令和7年2月上旬、関係所属所へ送付しますので、説明会参加時にお持ちください。

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請求手続き等について
- ⑤ その他

④ 会 場

サンポートホール高松 大ホール 高松市サンポート2-1

お問い合わせ：年金担当 TEL087-832-3795

小豆島上庄教職員住宅が令和7年3月に完成します

～令和7年3月中旬募集開始～

小豆島・土庄町上庄に建設中の小豆島上庄教職員住宅が令和7年3月に完成します。
令和7年4月入居者を3月中旬頃から募集しますので、ぜひご検討ください!! (※入居希望者多数の場合は抽選)

- 名 称 / グリーンコーポ双子浦
- 所 在 地 / 土庄町上庄字信谷1593
- 全 体 戸 数 / 14戸
- 間 取 り / 1LDK (LDK10.5帖 洋室4.5帖)
- 家賃(使用料) / 月額15,200円
- 駐 車 場 代 / 月額 3,200円
- 共 益 費 / 未定
- 対 象 者 / 県立学校の教職員



〈完成イメージ図〉

お問い合わせ 香川県教育委員会事務局健康福利課 総務・健康福利グループ (電話) 087-832-3797 (FAX) 087-837-7103