

共済広報 かごしま

第99号

平成30年10月1日発行

編集・発行

公立学校共済組合鹿児島支部

〒890-8577

鹿児島市鴨池新町10番1号

鹿児島県教育庁総務福利課内



第69回鹿児島県図画作品展 県知事賞

「つばめの学校」笠木小学校4年 永山 莉央さん

内容についてのお問い合わせは

(直通)

・099-286-5205・5206
・099-286-5207 (福利厚生等相談)

(代表)

099-286-2111

(内線)

・厚生係…5214・5215・5216
・福利係…5217・5218・5219
・年金給付係…5220・5221・5222

ご家族の皆さんでご覧ください。

ホームページ

<http://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>

鹿児島支部のホームページには共済広報かごしま等の刊行物、各種手続きのご案内など皆様に役立つ情報を掲載しておりますので、是非ご覧ください。

ページ 目次

- 1 各種制度改正
- 2 知っておきたい貸付情報
- 4 ちょっといんふお
- 5 知っておきたい年金情報
- 7 今年度実施した健康管理講座等
- 10 各種相談窓口のご案内
- 11 ヘルスアドバイス-心の病気について-
- 12 ヘルスアドバイス-歯の喪失防止について-
- 13 特定健康診査について
- 13 クイズ de 景品GET!

ホテルウェルビューかごしまの利用券が当たる!

- 14 ホテルウェルビューかごしまおすすめ簡単レシピ
- 14 九州の公立共済やすらぎの宿
- 17 ホテルウェルビューかごしま

各種制度改正

育児休業手当金及び介護休業手当金の給付上限日額の変更について

－平成30年8月1日から－

年金給付係

平成30年8月1日以後の休業期間に係る育児休業手当金及び介護休業手当金の給付上限日額が次のとおり変更されました。

詳細につきましては、所属所長あて通知（平成30年8月10日付け公共鹿第439号「短期給付制度の改正について」）をご覧ください。

区 分		給付上限日額	
		変更前 (平成30年7月の休業日まで)	変更後 (平成30年8月の休業日から)
育児休業 手当金	下記期間経過後の期間 (給付割合100分の50を適用)	10,165円	10,220円
	育児休業を取得した期間が通算 して180日に達するまでの期間 (給付割合100分の67を適用)	13,622円	13,695円
介護休業手当金		14,992円	15,075円

70歳以上の高額療養費制度の改正について

－平成30年8月1日から－

年金給付係

組合員又は被扶養者が療養に要した1か月の医療費の自己負担額が、一定の額（療養者の年齢や組合員の所得水準により定められた自己負担限度額）を超えたときは、その超えた額を、医療保険者（共済組合等）が高額療養費として給付しています。

平成30年8月1日以後の70歳以上の高額療養費の所得区分が次のとおり変更されました。

詳細につきましては、所属所長あて通知（平成30年8月10日付け公共鹿第439号「短期給付制度の改正について」）をご覧ください。

変更前（平成30年7月診療分まで）

所得区分	自己負担限度額	
	外来	外来+入院
現役並み	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1% 【多数回該当 44,400円】
一般	14,000円 (年間144,000円)	57,600円 【多数回該当 44,400円】
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	(年間144,000円)	15,000円

変更後（平成30年8月診療分から）

所得区分	自己負担限度額	
	標準報酬月額	外来+入院
現役並みⅢ 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000) × 1% 【多数回該当 140,100円】	
現役並みⅡ 53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000) × 1% 【多数回該当93,000円】	
現役並みⅠ 28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1% 【多数回該当44,400円】	
一般	18,000円 (年間144,000円)	57,600円 【多数回該当 44,400円】
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	(年間144,000円)	15,000円

*直近12か月間に既に3回以上高額療養費の支給を受けている場合は、4回目から多数回該当になる。

厚生年金保険料の引上げについて

－平成30年9月1日から－

福利係

組合員が負担する厚生年金の保険料率が、平成30年9月から次の表のとおり引き上げられました。

■厚生年金の保険料率（組合員負担分）

	平成30年8月まで	平成30年9月から
毎月給与 期末勤勉手当 に係る割合	1,000分の89.93	1,000分の91.5

*上記表に掲げる率は、労使全体の率（平成30年8月以前は1,000分の179.86、平成30年9月以後は1,000分の183.00）を事業主（地方公共団体等）と折半した率です。

*現在は、公務員と民間企業に勤務する者では厚生年金の保険料率は異なっていますが、今後は法律で規定されているスケジュールに基づいて毎年段階的に引き上げられ、平成31年9月に民間企業に勤務する者と同じ率に統一されます。

知っておきたい貸付情報

住宅借入金等の年末残高証明書の送付について

厚生係

住宅の新築・購入等のために住宅貸付けを受けた場合、一定の要件に該当したときに、居住の用に供した年以後各年分の所得税額から控除する「住宅借入金等特別控除」の適用を受けることができます。

共済組合では、当該特別控除を受ける際に必要となる「**住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書**」を所属長を通じて送付しますので、使用期間まで大切に保管してください。

大事なお知らせだよ！



借入年月	送付期間	使用時期
平成16年1月 ～ 平成29年12月	平成30年10月下旬～11月中旬 ※ 平成16年1月以前に借入された方で控除対象になっている方は、厚生係までご連絡ください。	年末調整時
平成30年1月～12月	平成30年12月下旬～平成31年1月中旬	確定申告時

※ 当該特別控除に係る詳細及び手続等については、最寄りの税務署にお尋ねください。

募集期間
平成30年10月～11月

団信制度の中途加入募集を行います

厚生係

住宅貸付けなどの返済は、長期間にわたります。
返済中に想定されるリスクは、できる限り回避したいものです。

「**だんしん**」と「**債務返済支援保険**」は、借受人の方やご家族の返済中の安心をサポートします。

万一のために・・・

対象貸付けの借受人のうち、すでに約8割の方が加入されています。
(平成29年度末時点)

だんしん とは

団体信用生命保険のことで、借受人の方が、返済中に**万一死亡**したり、**所定の障害状態**となった場合に、**貸付金残高(債務)相当額が保険金として支払われる**制度です。

債務返済支援保険 とは

借受人の方が、返済中に病気やケガで**長期間就業障害**となった場合、毎月の**返済金相当額(平均返済月額)**が**保険金として3年を限度に支払われる**制度です。

年に一度の
チャンスです!!



気になる保険料充当金は・・・

(例)

だんしん

貸付残高
500万の場合



9,600円/年
(800円/月)

*返済による貸付金残高の減少に伴って、保険料充当金は毎年低減します。

*保険料充当金は見直される場合があります。

債務返済

平均返済月額
1万円の場合



1,200円/年
(100円/月)

*保険料充当金は見直される場合があります。

〈申し込みについて〉

10月に該当者には、別途通知します。

※「債務返済支援保険」は、「だんしん」と同時に申し込むことが必要です。

※制度内容等詳細については、「団信制度適用申込の手引」をご覧ください。



※ 貸付事業キャラクター「おたすケロ」

償還表の送付について

厚生係

毎年、借受人に対して貸付の状況をお知らせするために、償還表(各貸付1項目のみ)を送付しています。今年度も9月に送付しましたが、お手元に届いているでしょうか。現在の借入状況等の確認にご利用ください。

なお、償還表は線上返済をする時や、新たな借入等をする時にも必要になりますので、大切に保管してください。

ちょっといんふお

治療用装具を購入したとき

年金給付係

疾病やけがの治療をする上で医師が必要と認めた治療用装具を購入したときは、その費用の7割（未就学児童及び70歳以上は8割）を療養費として支給しています。



療養費の対象となる治療用装具ってどんなものがあるの？

- 関節用装具
- 9歳未満の小児弱視等の治療用眼鏡等
- 四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣 など



提出書類は？

- 療養費・家族療養費請求書〔整理番号34〕
 - 医証、作成指示書等（治療用装具着用の必要を認めた医師の証明書）
 - 治療用装具代金の領収書（処方明細が記載されたもの）
- * 原本を提出してください。
* 様式は当支部ホームページに掲載しています。

所属所を通じて公立学校共済組合鹿児島支部へ提出してください。



限度額適用認定証について

年金給付係

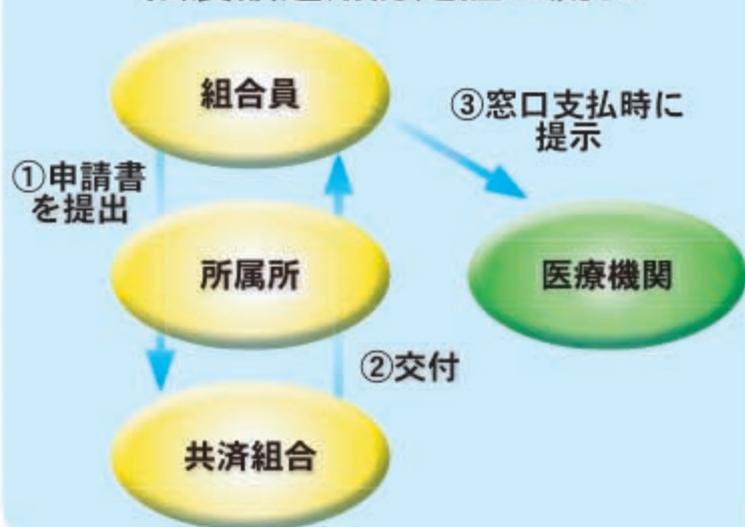
医療費が高額になる場合、病院での支払いの際に「限度額適用認定証」を提示すると、自己負担限度額を超える分の支払いが不要になります。

同一月内に一つの医療機関等において自己負担限度額を超える場合に使用できます。自己負担限度額は下記の所得区分により異なります。

高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）

区分ア（標準報酬 83万円以上）
$252,600円 + (総医療費 - 842,000円) \times 1\%$
区分イ（標準報酬 53万円～79万円）
$167,400円 + (総医療費 - 558,000円) \times 1\%$
区分ウ（標準報酬 28万円～50万円）
$80,100円 + (総医療費 - 267,000円) \times 1\%$
区分エ（標準報酬 26万円以下）
57,600円
区分オ（低所得者）
35,400円

限度額適用認定証の流れ



※ 限度額適用認定証の使用の有無にかかわらず、最終的な自己負担は変わりません。

限度額適用認定証を使用しなかった場合でも、診療月のおよそ3か月後を目安に自己負担限度額を超えた分を自動的に給付します。

知っておきたい年金情報

前回の「共済広報かごしま（第98号）」では、老齢厚生年金の支給開始年齢についてご説明しました。今回は、老齢厚生年金等の繰上げ支給についてご説明します。

老齢厚生年金等の繰上げ支給について

年金給付係

繰上げ支給とは、老齢厚生年金の支給開始年齢を問わず、60歳以上であれば、本人の申し出（請求）により1月あたり0.5%の割合で減額された年金の繰上げ支給を受けることができる制度です。

ただし、全ての公的年金の老齢年金（老齢基礎年金及び一般厚生年金・私学厚生年金がある場合はその年金）を繰り上げる必要があり、繰り上げた年金額は生涯減額されたままとなります。

また、在職中（厚生年金の被保険者中）に繰上げ請求を行うことも可能ですが、年金月額と報酬の額（総報酬月額相当額）に応じて、年金の一部または全部が支給停止となる場合がありますのでご注意ください。

☆63歳で支給開始の者が、60歳で繰上げ請求した場合

60歳	63歳	65歳…→		60歳	65歳…→
	特別支給の老齢厚生年金	本来支給の老齢厚生年金	繰上げ	●老齢厚生年金：3年繰上げ0.5%×36月＝18%の減額	
		老齢基礎年金		繰上げ支給の老齢厚生年金	
				繰上げ支給の老齢基礎年金	
				●老齢基礎年金：5年繰上げ0.5%×60月＝30%の減額	

☆63歳で支給開始の者が、64歳で繰上げ請求した場合（老齢基礎年金のみの繰上げ）

60歳	63歳	65歳…→		63歳	64歳	65歳…→
	特別支給の老齢厚生年金	本来支給の老齢厚生年金	繰上げ	特別支給の老齢厚生年金		本来支給の老齢厚生年金
		老齢基礎年金		繰上げ支給の老齢基礎年金		
				●老齢基礎年金：1年繰上げ0.5%×12月＝6%の減額		

〈繰上げ請求に関する主な注意点〉

- ① 繰上げ支給により減額された年金は生涯にわたって続きます。
- ② 繰上げ請求後、取消しをすることはできません。
- ③ 繰上げ請求を行った後は、障害に関する年金の請求等に制約が生じる場合があります。
- ④ 繰上げ請求を行った後に、以下に該当する場合は繰上げ支給の老齢厚生年金の一部又は全部が支給停止となる場合があります。
 - ア 障害基礎（共済・厚生）年金・遺族基礎（共済・厚生）年金の受給権がある場合
 - イ 雇用保険の基本手当を受給する場合
 - ウ 厚生年金保険又は私立学校教職員共済制度に加入した場合
 - エ 常勤の公務員として再就職し、共済組合の組合員となった場合

「ねんきん定期便」について

「ねんきん定期便」は、年金加入記録をご確認いただくとともに年金制度に対する理解を深めていただくことを目的として年金加入期間や年金見込額を組合員にお知らせしているものです。

☆送付時期☆

毎年、誕生月の末頃に公立学校共済組合本部からご自宅あてに送付されます。

※ 転居等されている場合は、郵便局へ転送の手続きをお願いします。

※ 共済組合に登録されている住所を変更する場合は、所属所を通じて組合員等住所変更届〔整理番号4〕をご提出ください。

☆表示内容☆

誕生月の年齢	はがき（節目年齢以外の方）		封書（節目年齢の方）	
	50歳未満の者	50歳以上の者	35歳・45歳の者	59歳の者
表示内容	これまでの年金加入期間と保険料納付額			
	直近13カ月の保険料納付状況		これまでの保険料納付状況 年金加入履歴	
	年金見込額 作成時までの加入実績に基づいて算出されます。	年金見込額 現在の年金制度加入状況が60歳まで継続されたものとして算出されます。	年金見込額 作成時までの加入実績に基づいて算出されます。	年金見込額 現在の年金制度加入状況が60歳まで継続されたものとして算出されます。

「地共済年金情報 Web サイト」のご案内

「地共済年金情報 Web サイト」とは、ご自身の公務員厚生年金に関する情報を閲覧することのできるサービスです。閲覧するためには、ウェブサイトからの利用申し込みが必要となります。

利用申し込みを行うと、後日、ユーザーID通知書が送付され、ユーザーID通知書に記載されたユーザーIDと申し込み時にご自身で設定したパスワードにより以下の情報を閲覧することができるようになります。

詳しくは、「地共済年金情報 Web サイト (<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>)」で検索してください。

- | | | |
|---------------|-------------------------------|-----------|
| ① 年金加入履歴・加入期間 | ② 保険料納付済額 | ③ 標準報酬月額等 |
| ④ 年金見込額 | ⑤ 給付算定基礎額残高（年金払い退職給付の基礎となる残高） | |

※ ウェブサイトからの利用申し込み後、ユーザーID通知書が届くまでに3週間程度かかります。

※ 利用の際には、基礎年金番号が必要となります。（基礎年金番号は「ねんきん定期便」、「年金払い退職給付算定基礎額残高通知書」、「年金手帳」、「基礎年金番号通知書」等に記載されています。）

※ スマートフォン、タブレット端末ではサービスをご利用いただけませんのでご注意ください。

※ 老齢厚生年金の受給開始年齢に到達している方や年金受給者の方、離婚時の年金分割制度の適用を受けた方については、利用することができません。

今年度実施した健康管理講座等

健康管理講座

自己による健康管理の仕方、病気予防に関する知識や理解を深め、日常の健康保持について学ぶことを目的として「健康管理講座」を実施しました。本年は、指宿会場（7/26）、鹿児島会場（8/8）、霧島会場（8/23）で計3日間、合わせて267の方が受講されました。

講演



健康寿命を延ばすための元気学
～メタボ・ロコモそして認知症予防のために～
公立学校共済組合九州中央病院
総括主査栄養士 渡辺 啓子 氏

受講者の声

- ・健康寿命が延びるように少しずつ運動を続けます。
- ・自分の体調・体型の変化の原因がよく分かりました。元気な老後をむかえられるように体調管理に気を付けていきたい。



肺の生活習慣病「COPD」

県民総合保健センター

次長 瀬戸山 仁 氏

受講者の声

- ・COPDと他の病気との関連もわかった。
- ・電子タバコは、あまり禁煙の意味がないことを知り、禁煙をすすめようと思った。

分科会

アロマセラピー講座 (株)コルテーヌ
上野 智子 氏

受講者の声

- ・香りが健康もですが生活も豊かになるなど感じました。
- ・お話もアルマオイル作りも、実践もとても面白かったです。



体幹バランス講座 (株)ニチガスクリエイト
伊地知美枝 氏
山谷 知子 氏
岩元 一志 氏

受講者の声

- ・体幹がおもしろかったです。1つでも続けられたらいいと思います。
- ・授業や自宅でもやってみようと思います。
- ・体幹が整うと体調も良くなっていくのではないかと思います。



こころと体のリフレッシュ講座

メンタルヘルスに関する知識や理解を深め、個々に応じた心身のセルフケアの在り方を学ぶことを目的として「こころと体のリフレッシュ講座」を開催しました。鹿屋会場（7/25）と鹿児島会場（8/6）で合わせて175名の方が、メンタルヘルスに関する講演のほか、分科会としてリラクゼーション運動とリフレッシュ体験講座を受講されました。

講演

「教職員のメンタルヘルス」

公立学校共済組合九州中央病院

心療内科部長 河田 浩 氏



受講者の声

- ・自分を振り返るよい時間がとれた。
- ・自分のストレスに向き合う良い機会になりました。今日学んだストレス軽減法を参考に自分のほっとする時間を見つけて、健康に過ごしていきたいと思います。
- ・データに基づいた話で、大変説得力がありました。
- ・とても興味深く、面白い講演でした。マインドフルネスをもっと知りたいと思いました。
- ・ストレスそのものについて考える機会はなかったので、勉強になりました。

分科会

【リラクゼーション運動】



「クラシックバレエのストレッチで こころと体をリフレッシュ！！」

チカバレエスタジオ 福山 千香 氏（写真左）
モコバレエスタジオ 森田 知子 氏（写真右）

受講者の声

- ・バレエでのリラクゼーションは、とても気持ちよかったです。
- ・手軽に取り入れられるものが多かったので、良かったです。
- ・ストレッチ、効きました。体の声をきくことがなかったんだと反省です。
- ・バレエストレッチで体が軽くなりました。
- ・ストレッチ、しっかり覚えて家でも実践しようと思います。

【リフレッシュ体験講座】



「おうちで簡単！ おいしいコーヒーのいれ方」

ヴォアラ珈琲 井ノ上 達也 氏

受講者の声

- ・とても有意義な時間を過ごせ、リフレッシュできました。
- ・癒しのひとりで、ほっとできました。
- ・自分の生活にゆとりをもって、おいしいコーヒーをいれてリフレッシュしたいと思います。
- ・大変楽しいコーヒー講座でした。
- ・おいしくコーヒーをいただきたいと思いました。

介護講座

本人又は御家族の方が、寝たきりや認知症等の要介護状態になったときの心構えや介護方法等について学ぶことを目的として、「介護講座」を開催しました。本年度から内容別にA～Cの3コースで実施し、鹿児島会場（かごしま県民交流センター）で計3日間（8/2, 8/3, 8/7）、合わせて85人の方が受講されました。

講義・実技



Aコース



Bコース



Cコース

受講者の声

- ・親の介護について、今までよりももっと丁寧に先を見据えてやさしく対応できそうです。（Aコース）
- ・自分がしてもらいたいように、両親に接していきたいと改めて思いました。（Bコース）
- ・力のかけ方を工夫することによって、楽に移動させることができると分かりました。（Cコース）

ライフプランセミナー

将来に対する自己管理能力を身につけ、退職へのソフトランディングを可能にするため、生涯生活設計に必要な知識を培う「ライフプランセミナー」を開催しました。鹿児島会場で3日間（7/30, 7/31, 8/7）開催し、計148人の方が受講されました。また、本年度から希望者に対し個別相談を実施しました。

講義

- 野村證券株式会社
- 一般財団法人 教職員生涯福祉財団



受講者の声

- ・退職後の生活設計を具体的に考えられて良かった。
- ・もっと早くに受講すれば良かったと感じた。
- ・老後に向けて、資産運用についても真剣に考えていきたい。
- ・個別相談で具体的な話ができて良かった。
- ・今日学んだことをもとに、家族と相談したい。

各種相談窓口のご案内

公立学校共済組合本部・支部

公立学校共済組合本部が開設している下記の相談窓口の電話番号等は、公立学校共済組合のホームページ上の「組合員専用ページ」

(ホームページアドレス <https://www.kouritu.or.jp/kagoshima/member/index.html>) にログインして確認してください。

教職員電話健康相談24
女性医師電話相談
Web相談(こころの相談)
介護電話相談
電話・面談メンタルヘルス相談

福利厚生等相談

☎ 099-286-5207
FAX 099-286-5663

面接、電話、FAX又は文書で共済組合の長期給付、短期給付、貸付事業に関する相談、問い合わせに応じています。

- ・相談先 公立学校共済組合鹿児島支部
〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10-1 (鹿児島県庁行政庁舎16階 総務福利課内)
- ・受付時間 毎週月～金曜日の8時30分～17時(祝日、12/29～1/3を除く。)

ストレスセルフチェック

ホームページアドレス <http://www.kouritu.or.jp/kagoshima/>

自己診断に基づくストレスへの気付き(セルフチェック)を促し、ストレスの自己解消の取組(セルフケア)に役立ちます。気軽にプライベートで利用でき、家族での取組もできるチェックリストです。

公立学校共済組合九州中央病院

メンタルヘルス相談
「メンタルヘルス相談」とお伝えください。

☎ 092-541-4936 (要予約)

メンタルヘルス相談では、九州中央病院の臨床心理士が色々な悩みの相談に応じています。

- ・予約時間 毎週月～金曜日の9時～17時
- ・その他 3回まで無料。交通費一部支給。但し、内容によって医師の診察が必要になった場合は有料となります。

セカンドオピニオン無料相談
「セカンドオピニオン予約」とお伝えください。

☎ 092-541-4936 (要予約)

セカンドオピニオン無料相談とは、今かかっている医師以外の専門家の意見を聞くものです。家族の方々等、代理人からの相談も受け付けています。(要予約:HPによる申込みも可)

- ・相談時間 医師と調整し設定します。HPに相談予定日を掲載しています。(アドレス: <http://kyushu-ctr-hsp.com>)
- ・相談内容 脊椎、骨髄・整形外科一般に関する事、心療内科に関する事

県教育委員会

教職員よろず相談

☎ 099-224-6248

さまざまな悩み、不安なことなど何でも相談を受けています。(電話、面接、文書、電子メール)

E-mail: soudan01@pref.kagoshima.lg.jp

- ・受付時間 教職員相談員 ・毎週水～土曜日の9時30分～20時
・毎週日曜日、火曜日、祝日の9時30分～17時(図書館休館日、年末年始を除く。)
- 臨床心理相談員 ・毎月2・4木曜日の9時30分～16時(祝日、図書館休館日を除く。)

メンタルヘルス相談

教職員とその家族等を対象に、心の健康についての相談に応じています。

- 県精神保健福祉センター(ハートピアかごしま内) ☎ 099-218-4755
 - ・面接相談 毎週月曜日(再来のみ)、木曜日(新規・要予約)の9時～11時
 - ・電話相談 毎週月～金曜日の8時30分～17時(祝日、年末年始を除く。)
- 県立始良病院 ☎ 0995-65-3138
 - ・面接相談 毎週月～金曜日の13時～17時(要予約)
 - ・電話相談 毎週月～金曜日の9時～17時(祝日、年末年始を除く。)



ヘルスアドバイス

心の病気について



全国で

心の病で労災 最多 506 件

過労死・過労自殺 → 合計 190 人

厚生労働省発表 H30.7.7 南日本新聞

現代社会では、働き盛りの人が「うつ病」・「神経症」・「心身症」等、発症するケースが増えています。

ストレスをがまんして無理し続けると、心も体もいつかエネルギーが切れて病んでしまいます。



こんな症状が出ていたら、要注意！

- | | | |
|---|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 孤立
(人との交流を避けるようになる) | <input type="checkbox"/> 眠れない | <input type="checkbox"/> だるい・疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> いつも憂うつで、好きなことでもやる気が出ない | <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 自分を責めがち |

気分の落ち込みや不眠などの症状が、一時的ではなく、2週間以上続くようであれば、心の病の可能性を疑いましょう。

早期発見と早期治療が大切

多くは、気分の落ち込みなどの心理的な症状であることから、「ちょっと休めばきっと治る」「相談するのは恥ずかしい」などと受診をためらうケースが多く見られます。しかし、何の対処もせずに放置しておくと状態は深刻化していきます。

心の病は、早期に治療をはじめれば、回復する可能性が高いのですが、重症化すると、命に関わる危険性が大きくなります。

◎ おかしいと思ったら、できるだけ早い段階で医療機関等に相談しましょう。

心の病はだれにでもかかる可能性がります。



大切な命を守るために周囲の人ができること

サインに気付く

声をかける

「元気がないけど、何かあったの」
「何か力になれることはない？」
「大丈夫？ 無理していない？」

こんな言葉はNG ×

「がんばろうよ！」
「つらいのはみんな一緒」
「病は気の持ちようだよ」

傾聴する

- ・ 先入観をもたない。
- ・ 相手の顔を見てうなずき、共感の気持ちを伝える。
- ・ 相手をせかさない。
- ・ 自分の意見を押し付けない。
- ・ 声のトーンや目の動きにも注目する。
- ・ 聞いた話は口外しない。

相談機関につなぐ 見守り支えることを伝える。

歯の喪失防止について



～泣こかい、行こかい、泣こよか行こわい、 医者どんに～

九州中央病院 健康管理センター 保健師 福岡純子

「口」は食事の他、会話や表情を作る等様々な働きがあります。口や歯の問題が全身の病気や認知症などにも関係が深いことが分かってきました。

歯の病気と全身の病気との関係

歯周病は、成人の80%がかかっているとされる「**歯ぐきの感染症**」です。

口や全身の状態が歯周病に及ぼす影響

口の問題

歯石
歯並び
噛み合わせ
不適合な冠
(クラウン)
... 等

全身の問題

ストレス
喫煙
食習慣
不規則な生活
肥満・薬の副作用
... 等



歯周病が全身に及ぼす影響

糖尿病、心臓病、脳血管疾患、
呼吸器疾患、骨粗鬆症
肥満、低出生体重児の出産
免疫機能の異常、認知症など

口やのどには、歯周病菌を含めて
数百億個以上の細菌が潜んで
います。この細菌は、気道や血管、
リンパ管を通して全身に影響を
及ぼすと言われています。



歯の寿命は、平均寿命より短い

「歯を失い始めるのはいつ? ...」

成人の歯の数 = 親知らずを含めて、32本
13歳で永久歯が生え揃う。

歯を失う2大原因: ① **むし歯** ② **歯周病**

歯の喪失

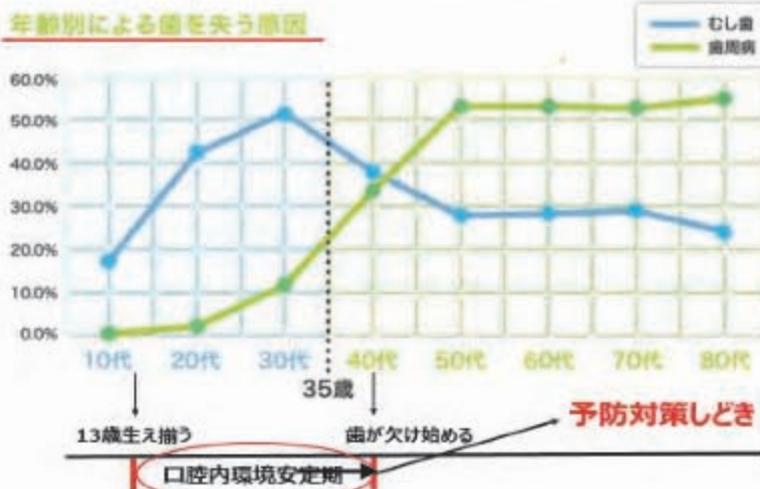
30代迄: むし歯
40歳以降: 歯周病

40歳以降、歯が1本ずつ欠けていく。



歯を失うということ

噛む力が弱まる → 食事の変化 → 低栄養・栄養バランスが悪化 → 運動機能の低下
→ 要介護状態 → 衰弱・死
(脳に影響、認知症など)



- ⊕ 普段の暮らしの中、少しずつ歯の様子が変わってくる。
歯医者に行くかどうか逡巡しているうちに、歯が抜ける。

おはんが入れ歯を決断すっとは
いつじゃろかい?



病気を予防して、いつまでも自分の歯で美味しく食事をするために

毎日のセルフケア

+

歯科医のプロケア

=

健康な歯の維持、健康寿命の延伸



口は、食べ物が入るだけでなく、全ての病気の入り口です。

普段気になっていることがあれば、歯科受診してみませんか?

泣こかい、行こかい、
泣こよか行こわい、 医者どんに!



つんと、 医者どんに
行たっくつで♡



お〜い西郷どん!
どけ、行っとなあ?

特定健康診査について

特定健康診査は、メタボリックシンドローム（以下メタボ）予防を中心に、ご自身の健康を見守る大切な健診です。

また、法律に基づき、共済組合などの医療保険者へ義務付けられているものです。この特定健康診査の受診率等が国の定める基準を下回った場合、共済組合にペナルティが課せられます。このペナルティが課せられると将来的に組合員の皆様から毎月いただいている掛金の増額（掛金率の増加）に繋がる可能性があります。

メタボを早期発見・早期改善することで生活習慣病を未然に防ぐことが目的となっている大切なものです。毎年必ず受診しましょう！

被扶養者の方（配偶者ドック決定者は除く。）には、7月上旬に組合員の所属所を通じて「特定健康診査受診券」を発行しています。再発行も可能です。お気軽に当支部までご連絡ください。



有効期限 平成31年1月31日

※ 組合員ご本人については、勤務先で受診する定期健康診断や当支部で実施する人間ドックを受診することで特定健康診査の受診に代えています。必ず受診しましょう！

クイズ de 景品 GET!

クイズに全問正解された方の中から抽選でホテルウェルビューかごしま（公立学校共済組合鹿児島宿泊所）の利用券*をプレゼントいたします。皆様ふるってご応募ください！

* 利用券は、5,000円分を1名様、3,000円分を2名様、2,000円分を3名様の合計6名様にプレゼントします。

問題 以下の文章の空欄に当てはまる数字や言葉をお答えください。

- Q1 貸付返済中に病気やケガで長期間就業障害となった場合、毎月の返済金相当額が保険金として支払われる制度のことを（ ）といいます。
- Q2 平成30年9月から厚生年金保険料率が引き上げられ、組合員負担分は1,000分の（ ）となります。
- Q3 「ねんきん定期便」では、年金加入期間や（ ）を確認することができます。
- Q4 医療費が高額になる場合、病院での支払いの際に（ ）を提示すると、自己負担限度額を超える分の支払いが不要になります。

ヒント：今号の「共済広報かごしま」を参照ください。

【前号の正解】

- Q1（ウォーキング）
Q2（退職届書）
Q3（1.32）
Q4（法事）

【当選者発表（敬称略）】

- ・5,000円分利用券
サイエンスラボ（岡前小学校）
・3,000円分利用券
片野 孝行（第一鹿屋中学校）
みーん（鹿屋工業高等学校）
・2,000円分利用券
ケン（西谷山小学校）
つるまる（出水中学校）
こたろう（串良中学校）

おめでとうございます！

次の要領で、はがき又はFAX・メールでご応募ください。

・クイズの答え

- 1
2
3
4

・所属所名
・氏名（組合員番号）
・ペンネーム
（希望する場合）
・「共済広報かごしま」及び、事業等についてのご意見・ご感想（必須）

【応募資格】 公立学校共済組合鹿児島支部の組合員のみ（1人1回）

【あて先】 〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号
公立学校共済組合鹿児島支部 福利係
「共済広報かごしま」係

【F A X】 099-286-5663

【メールアドレス】 fukuri46@kouritu.or.jp

【締切】 平成30年11月30日（金）（必着）

【当選者発表】 次号の「共済広報かごしま」で発表します。

* 当選者発表において、ペンネームを希望する場合は、氏名と併せて記入してください。
* ご記入いただいた内容は、当選者発表・景品の発送外、今後の事業運営等の参考にさせていただきます。

クイズの正解は、締切日以降にホームページに掲載します。

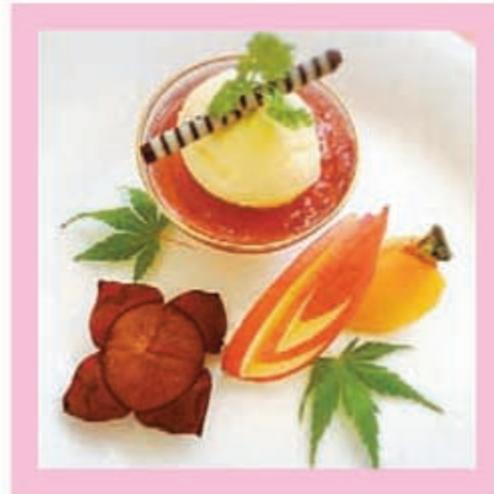


いちじくのコンポート バニラアイスと共に 秋の訪れ

ホテルウエルビューかごしま
おすすめ簡単レシピ

材料

・いちじく (かため)	6 個
【シロップ】(6 個分の分量)	
・グラニュー糖	250 g
・水	500ml
〈A〉	
・赤ワイン (甘め)	100cc
・レモン輪切り	3 枚
・シナモンスティック	1 本
・板ゼラチン	4 g
・バニラアイス	市販されている物
【フルーツ】	
・柿	1 / 6 個
・巨峰	1 粒
・リンゴ	1 / 8 個
【飾り】	
・チョコ棒	1 本
・セルフィーユ	1 ブーケ
・もみじの葉	2 枚



作り方

- ① いちじくを熱湯に軽く通し、氷水にとってうすく皮をむく。
- ② 鍋に〈A〉を入れ火にかけ、①のいちじくを入れて紙ふたをし、弱火で20～25分静かに煮含め、冷蔵庫で冷やす。
- ③ ②のシロップ(200ml)を別鍋にとり、水でふやかした板ゼラチンを入れて煮溶かし、冷蔵庫で冷やし固める(ゼリーをつくる。)
- ④ ②のいちじくを器に盛り、③のゼリーを上からかけ、バニラアイスをおトッピングする。
- ⑤ フルーツをカットし、飾りと一緒に盛り付ける。

ワンポイントアドバイス

- ・かためのいちじくを選び、じっくりと火を入れ、味をしみこませる。
- ・お好みでシロップの中にラム酒を入れると(香りづけ程度)、より深みのある味に仕上がります。
- ・コンポートを作る際は、いちじくがひたひたにつかる鍋を使用する。

九州の
公立共済

公立学校共済組合宿泊施設

やすらぎの宿

維新探訪 西日本の旅宿泊プラン 福岡編

明治維新 150 年を記念した、やすらぎの宿 西日本エリアの特別企画。 維新の名残を感じながら地域限定の特選料理をお楽しみいただける宿泊プランです。

プラン詳細

期間 2018 年 4 月 1 日～2019 年 3 月 31 日
年末年始期間(12/31～1/3)除く

★やすらぎポイント 2 倍

★博多のお土産付き

(博多あごだし 8 グラム×5 袋入)

※お土産は変更となる場合がございます

一泊二食付 **10,000 円** 税サービス料込

鮮魚の造り&季節の炊合せ



※夕食(旬の素材を活かした「四季和遊膳」)。朝食は和洋ビュッフェスタイル。



公立学校共済組合 福岡宿泊所
福岡リーセントホテル

〒812-0053 福岡県福岡市東区箱崎 2 丁目 52 番 1 号

TEL 0120-80-7741

(フリーダイヤル)

携帯電話・PHS から
ご利用頂けます。

FAX 092-641-5851

福岡リーセントホテル



九州の
公立共済

公立学校共済組合宿泊施設

やすらぎの宿

秋の佐賀市はイベント満載！ご宿泊は、「グランデはがくれ」をご利用下さい！

アジア最大級！約100機の熱気球が佐賀市に集結！
佐賀インターナショナルバルーンフェスタ

開催期間 / 2018年10月30日～11月5日
※バルーン競技・イベント期間 = 10月31日～11月4日

1泊2食付
プラン



グランデはがくれおすすめ
**維新探訪・西日本の旅
～佐賀編 宿泊プラン**

販売期間 / 2018年4月1日
～2019年3月31日
※年末年始(12月31日～1月2日)を除く
お一人様 1泊2食付 **10,000円**～(奉・税込)
※土曜・祝前日は500円増料金となります。
※3日前までにご予約をお願いいたします。

※写真は夕食のイメージです。料理の内容は季節によって異なります。
※ご夕食とご朝食は1Fレストラン「はなかど」にてご用意させていただきます。

プラン
限定特典

- 1 やすらぎポイントカードのポイント2倍！
- 2 おたのしみ！佐賀のお土産プレゼント！
- 3 西日本の旅スタンプラリー実施中！



外観

ツイン

和室

その時、佐賀は世界を見ていた—
肥前さが幕末維新博覧会

開催日 / 2019年1月14日まで



メインパビリオン(佐賀市)

幕末維新时期に国内最先端の科学技術を有し、鎖国から開国へと向かう大きな流れの中で、明治維新の“鍵”を握っていた佐賀。その類まれなる技術力「技」、教育改革が生み出した多くの偉人「人」、そして、これらの根底に流れる「志」。「肥前さが幕末維新博覧会」は、こうした幕末維新时期の佐賀を映像で体感するとともに佐賀の歴史、食、文化、アートを存分に楽しんでいただく博覧会です。



「幕末維新」体感シアター



「佐」からくじシアター



「賢人」ラウンドシアター



「佐」ことのはじまり



公立学校共済組合佐賀宿泊所 ご予約・お問い合わせは
グランデはがくれ TEL 0952-25-2212

〒840-0815 佐賀県佐賀市天神2丁目1番36号
<http://www.grande-hagakure.com/>
インターネット・ホームページからご予約承ります。



大晦日は年越しそば
元日はお屠蘇を
ご用意しております。

※写真はイメージです。仕入状況により変更になります。

期間:平成30年12月31日～平成31年1月1日

年末年始

特選プラン

「長崎卓袱御馳走」
「ご夕食」
料理長が腕によりをかけて仕上げる一年の終わりと始まりにふさわしいお料理をご用意いたしました。
往く年を思い新春を寿ぐにふさわしい時間をセントヒルでお過ごし下さい

シングル利用1泊2食
(お一人様)

12,900円 (税込)

ツイン・和室・和洋室
(お一人様)

14,900円 (税込)

お子様利用1泊2食
(お一人様)

8,800円 (税込)

※4才以上小学6年生まで

西日本12施設合同企画

維新探訪 西日本の旅 長崎編

1泊2食お土産付 平日10,000円※休前日1,000円増
前後泊にご利用ください(年末年始はご利用不可)



公立学校共済組合長崎宿泊所
ホテルセントヒル長崎

<https://www.saint-hill.jp/>
メールアドレス saint@saint-hill.jp

〒850-0052
長崎市筑後町4-10
TEL:095-822-2251
FAX:095-826-4732

九州の
公立共済

公立学校共済組合宿泊施設

やすらぎの宿

くまもと”冬のおすすすめ宿泊プラン”

特典 鹿児島支部組合員様
夕食の際ワンドリンクサービス

自慢の日本庭園を眺めながら旬の食材を使った会席料理でおもてなしいたします。

先付 摘み上げ湯葉
珍味 なまこ酢
鍋 あそび豚の豆乳鍋
刺身 旬のお刺身
焼き物 鯿の照焼
蓋物 風呂吹き大根
揚げ物 小河豚の唐揚
洋皿 蟹甲羅グラタン
ご飯 まぜご飯
水物 季節の果物

お品書き

※内容が変更になる場合がございます。

期間:30年12月1日(土)~2月28日(木)

12/31~1/2は除きます

冬の会席プラン

組合員様特別価格

一泊三食付 10,000円(税・サ込)



公立学校共済組合熊本宿泊所
水前寺共済会館 **グレート**

〒862-0950
熊本市中央区水前寺1丁目33番18号
TEL:096-383-1281 E-mail: info@sulzenji-kk.com
http://www.sulzenji-kk.com

別府 豊泉荘 特別プラン

秋のおすすすめ の宿泊プラン

期間限定
2018.9/1(土)
▶11/30(金)

海鮮網焼きコース 泉プラン



和室 2名様1室ご利用の場合 お一人様 10,950円~
洋室 2名様1室ご利用の場合 お一人様 11,950円~

※金曜日、土曜日、シーズンにより料金が異なります。詳しくはお電話でご確認くださいませ。



お品書き

- 先付け りゅうきゅう
- 前菜 季節の前菜盛り合わせ
- 造り 鯛 鮪 かぼす脚 他 四種盛り合わせ
- 小鍋 豊後豚 えのき 菊菜 しめじ 豆腐 人参
- 炙り料理 イカ一夜干し 有頭海老 帆立貝 サザエ 椎茸 エリンギ パプリカ 茄子 南京
- 冷し鉢 知覧島のたたき
- 御飯 鶏めし だんご汁 香の物
- デザート 抹茶のプリン 果

※内容が変更になる場合がございます。

別府 豊泉荘

〒874-0902 大分県別府市青山町5番73号
Tel.0977-23-4281
https://www.housensou.jp/

01VARDOINET 予約ネット



車でお越しの場合
■別府ICより東道52号線を約12分
電車ご利用の場合
■別府駅よりタクシーで約7分



組合員様へ年末年始のお得なご案内

平成を締めくくる新しい年の始まりは、
ウェルビューかごしまの「おせち」とともに。
ホテルウェルビューかごしま謹製 平成31年

おせち

ご予約承り中



早期ご予約がお得!

和洋三段重(3~4人前)

【箱サイズ21×21×6cm】¥21,600(税込)

組合員様特典

11月30日までの予約で

¥20,000(税込)

さらに、和洋三段重おせち限定
来館特典レストランお食事券¥1,000進呈

お引渡し日

12月31日(月)

9:00~15:00

数量限定!!

※限定数に達し次第締め切りさせていただきます。

※宅配も承ります(送料別)。

和洋一段重(1~2人前)

【箱サイズ 20.5×29.8×5.5cm】¥10,800(税込)

早期ご予約特典11月30日までの予約で¥800引き

¥10,000(税込)

※写真は和洋三段重おせちのイメージです

大切な人と過ごす特別な1日を平成を彩るスペシャルディナーと共に。

クリスマスディナー

期間:12月21日(金)~12月25日(火)



写真はイメージです。

クリスマスディナーコース

17:00~22:00(20:30オーダーストップ)

お一人様 6,500円

会食等利用補助適用で

⇒ 4,500円

お子様ディナーコース

お一人様

3,500円

会食等利用補助適用で

⇒ 2,500円

宿泊プラン

1泊2食付

お一人様

12,300円

会食等利用補助と

宿泊補助(宿泊利用補助+互助組合宿泊利用券)適用で

⇒ 7,800円



公立学校共済組合鹿児島宿泊所
ホテルウェルビューかごしま

鹿児島市与次郎二丁目4番25号

TEL 099-206-3838

FAX 099-206-5069

http://www.welview.com