



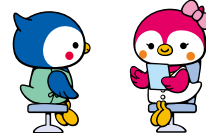
令和2年度 保健事業のご案内



公立学校共済組合高知支部では、令和2年度の保健事業を下記のとおり実施します。
 なお、詳細につきましては、所属所への通知文書とパンフレット及び公立学校共済組合高知支部のHP
 (<https://www.kouritu.or.jp/kochi/>) でご確認ください。

■ 人間ドック等事業

組合員を対象として、下記の検診機関で人間ドックを実施します。
 申込みをされた方については、所属所へ決定通知を5月中旬頃発送いたします。



◎ ドックコース・検診機関名・実施定員・自己負担額 ◎

検診機関名	実施定員(人)	自己負担額(円)	
		互助団体加入者	互助団体非加入者
四国中央病院(1泊)	260	26,250	42,150
四国中央病院(1泊)	30	7,000	19,100
JA高知健診センター(1泊)	380	21,000	36,900
JA高知健診センター(1泊)	900	7,000	19,100
JA高知健診センター(婦人)	70	3,000	7,700
高知県総合保健協会(中央)	500	7,000	19,100
高知県総合保健協会(幡多)	290	7,000	19,100
いずみの病院	125	7,000	19,100
高知西病院	170	7,000	19,100
土佐市民病院	160	7,000	19,100
中村クリニック	60	7,000	19,100
高知検診クリニック(1日)	1,835	7,000	19,100
高知検診クリニック(婦人)	300	3,000	7,700
高知検診クリニック(脳)	50	4,400	11,800
青木脳神経外科・形成外科(脳)	70	4,400	11,800

※実施定員については、昨年度の申込み実績等に基づき見直しを行っています。
 ※申込みの状況により、各検診機関の実施定員が変更となる場合があります。
 ※JA高知健診センター(1泊)の自己負担額は、変更となっています。(その他の自己負担額に変更はありません。)

互助団体とは…

一般財団法人高知県教職員互助会・高知市厚生会・一般財団法人高知市町村職員互助会です。
 ※再任用組合員(フルタイム勤務)や定年退職後、臨時的任用職員になり組合員となった方は
 (高知市厚生会・一般財団法人高知市町村職員互助会に加入している方は除く。)一般財団法人
 高知県教職員互助会の一般互助部に加入していないため、自己負担額は、「互助団体非加入者」
 の金額となります。

■ 人間ドックの決定・不決定の通知について

人間ドック等の決定・不決定の通知については、5月中旬頃に所属所宛てに送付しますので、ご確認ください。



■ 決定となった方

受診決定（追加決定を含む。）した組合員へは、各検診機関から受診日等の案内が受診の前（おおよそ2ヶ月前）に自宅へ直接送付されますので、ご自身で日程を確認のうえ、受診してください。（検診機関により通知時期は異なります。）

なお、日程調整（受診日の決定等）は各検診機関で実施していますので、日程の調整（受診希望日・受診日の変更・キャンセル等）の希望がある場合は、直接組合員の方が実施検診機関に連絡して調整を行ってください。

■ 臨時的任用職員等で任期のある方

日程調整（受診日の決定等）は各検診機関が行っているため、決定した検診機関へご自身で連絡していただき、任期内に受診できるように日程の調整をお願いします。（検診機関の予約の状況により、ご希望に沿えない場合があります。）

検診が5月下旬から始まる検診機関もありますが、各検診機関で開始月が異なるため、ご注意ください。

■ 申込・決定に関する事項

- (1) 決定を受けた場合であっても以下に該当する場合は、当該決定は失効します。
 - ・ 受診時において組合員資格を喪失している場合（現職を退職した後、任意継続組合員となった場合であっても、当該決定は取り消しとなります。）
 - ・ 日程調整が難航したことにより当該年度中に受診できなかった場合
- (2) 決定となった後、検診機関及び検診区分を変更することはできません。
- (3) 実施期間中に、決定の取り消しや申込みの取り止めなどにより欠員が生じた場合であっても、追加申込や決定は行いません。

■ 受診に関する事項

- (1) 人間ドック等については定期健康診断等及び特定健康診査の検査項目を包含しているため、検査項目等を欠落することの無いようにしてください。
なお、やむを得ず検査項目等を欠落した場合であっても自己負担額の減額は行いません。
- (2) 一部の検診機関においては、人間ドック等に併せて生活習慣を見直すことを目的とした特定保健指導（初回面談）を実施することを基本としますので、対象となった方は必ず受診してください。

■ 芸術鑑賞補助事業



組合員とその被扶養者が、下記の公演等を鑑賞するとき、その入場料等の一部を補助する事業です。
指定の場所で入場券等を購入する際には、必ず所属所に配布の「芸術鑑賞利用補助券」を購入窓口に提出してください。

事業所名	公演等名	公演日等
高知新聞企業	渡辺おさむ「スイーツデコアートの世界」展	2020.4.4(土)~2020.5.10(日)
	第74回 高知県美術展覧会	2020.10.9(金)~2020.10.25(日)
高知市文化 プラザ かるぼーと	山村誠「Music Show ~祝☆還暦~」	2020.5.1(金)
	プラハ・チェロ・カルテット 日本ツアー高知公演	2020.7.7(火)
	神保彰「ワンマンオーケストラライブ」	2020.9.12(土)
	劇団TRASHMASTERS「埋没」	2020.10.22(木)~2020.10.23(金)
	第9回高知の音楽活性化事業「泉真由×松田弦コンサート」	2020.12.5(土)
	針山愛美監修 ニューイヤー・バレエ・ガラ公演	2021.1.23(土)~2021.1.24(日)
	桂九雀・桂文我 落語公演	2021.3.14(日)
高知県立 美術館	収集→保存 あつめてのこす〈自主企画展〉	2020.4.4(土)~2020.5.17(日)
	西洋近代美術にみる神話の世界〈巡回展〉	2020.5.30(土)~2020.7.12(日)
	浦上コレクション 北斎漫画〈巡回展〉	2020.8.10(月)~2020.9.27(日)
	生誕100周年・石元泰博写真展〈共同企画展〉	2021.1.16(土)~2021.3.14(日)
高知県立 文学館	シンデレラ展	2020.4.11(土)~2020.6.14(日)
	みんなのヒーロー・ウルトラマン展 ~2020年の挑戦	2020.7.4(土)~2020.9.6(日)
	高知の女性文学展	2021.1.16(土)~2021.3.21(日)
高知県立 歴史民俗 資料館	企画展「補陀洛東門開く 蹉跎山金剛福寺」(仮)	2020.4.24(金)~2020.6.28(日)
	企画展「土佐人・山本忠興と近代オリンピック」	2020.7.17(金)~2020.9.6(日)
土佐清水市立 市民文化会館	第13回 桂三若落語会	2020.7.上旬~中旬を予定
	令和2年度優秀映画鑑賞会 土佐清水昭和シネマ劇場	2020.8.中旬~下旬を予定
	ものまねエンターテイメント コロケコンサート 勝手にやってみませんか! ~40Anniversary~	2020.9.13(日)

* 公演等につきましては、変更となることがあります。

■ 宿泊施設利用補助事業

組合員とその被扶養者が、高知宿泊所「高知会館」で宿泊したとき、1人1泊2,500円の補助がありますのでご利用ください。（宿泊費が支給される公務出張での利用はできません。）

宿泊の際には、必ず所属所に配布の「宿泊施設利用補助券」をフロントに提出してください。



■ 保育用品配布

出産費又は家族出産費が支給される組合員に対して、育児に必要な品物を配布する保育用品配布があります。

■ 被扶養配偶者婦人検診

被扶養配偶者（女性）を対象に婦人検診の補助を行います。

4月1日現在、30歳以上の引き続き認定期間が1年以上ある偶数年齢の被扶養配偶者（女性）が対象です。

詳しくは、令和2年3月5日付け所属所あて事務連絡及び対象の被扶養配偶者（女性）へのご案内をご確認ください。



■ 特定健康診査受診券を送付します!

特定健康診査の対象となる40歳以上74歳の被扶養者の方へ、6月下旬頃に被扶養者の方の住所あてに「特定健康診査受診券（セット券）」を送付する予定です。

ご自身の健康の状態を確認し、生活習慣を振り返る大切な機会として、受診券が届きましたら、ぜひ早めの受診をお願いします。

無料で受診できます!!

【セット券とは】

特定健康診査の当日に特定保健指導（無料）の初回面接が受けられるものです。対象となった方はご利用ください。

※特定健康診査当日に特定保健指導の初回面接が受けられない実施機関がありますのでご注意ください。



【保健事業についてのお問い合わせ】共済組合福利班 ☎088-821-4755





いきいき健康だより

春は異動の時期ですね。職場環境の変化に伴う新たな業務や人間関係などで、様々なストレスが身体だけではなく、こころにも起こりやすくなります。まずは基本的な生活習慣「早ね・早おき・朝ごはん」、そしてこころの疲れに早めに「気づき」、こころの疲れを「取り除く」ために、自分なりのストレス解消法「セルフケア」を持っておくことが大切です。

まずはセルフケアで気分転換！！



自分なりのストレス解消法を見つけよう！！

あいさつ、何気ない雑談♪



周りの人の人となりを知ること、緊張が緩んだり、過ごしやすい環境になることもあります。

思いっきり笑う



笑うことは副交感神経を活発にして免疫力を高めます。つらい時こそ面白そうなものを探して笑い飛ばしましょう。

趣味の時間を満喫！！



気分転換できる自分なりの趣味を持ちましょう。同じ趣味を持った人と一緒に楽しむのも効果的です。

腹式呼吸で全身リラックス



右手を胸に、左手をおなかに置き、おなかで呼吸をするイメージで、左手だけ動くよう深くゆっくりと呼吸をしましょう。不安をやわらげ、全身をリラックスさせる効果があります。

職場ではラインケアで同僚のサポートを！！

サインに早めに気づき、対応しましょう

サインは「体」と「心」と「行動」の変化

同僚の「いつもと違う」様子が気がついたことはありませんか。あなたの気づきが早期発見・早期対応につながります。



「傾聴」…相手の話に耳を傾ける

- 関心を寄せる 「調子はどう？」など日常会話を交えながら、ゆっくりと話を聞きましょう
- 受容する 「大変だったね」など相手を受け入れ、最後まで聞き役に徹します。批判、評価、助言はいりません
- 共感する 「なるほど」など、相手を理解し、一緒に問題を解決していこうとしていることが伝わるように

【いきいき健康だよりについてのお問い合わせ】教職員・福利課(職員厚生) ☎088-821-4905

Hello! Doctor



石村 明美

公立学校共済組合
四国中央病院
管理栄養士

今日から変える食習慣

「食べ過ぎはよくない」、「間食は控えた方がよい」、「休肝日を設けた方がよい」など、わかっているけど、なかなか実行できないのが食習慣ではないでしょうか？長年続けてきた食習慣を一気に変えるのはとても難しいことです。挫折を防ぐには、できそうなことから少しずつ取り組んでいくことをおすすめします。いつまでも健康で幸せであるために、今日から始めませんか？

1日3食食べていますか？

皆さんは仕事が忙しく、朝食を食べなかったり、夕食の時間が遅くなることが多いのではないのでしょうか？

朝食を抜くと、昼食・夕食をドカ食いする傾向になり、太る原因となります。

ファーストフードやお菓子などで空腹をごまかしていませんか？

食事でもお菓子でもカロリーはとれますが、**栄養素に大きな違いがあります。**

食事：糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど複数の栄養素

菓子類：主に糖質（砂糖や小麦）と脂質（主に動物性）

お菓子に含まれている栄養素は限られているので、とり過ぎると、1日の栄養バランスを乱します。



食器を小ぶりなものにしましょう

器が小さくなると食事の全体量を減らすことができます。また、量が少なくても満足感が得られます。

ゆっくりよく噛んで食べましょう

早食いは食べ過ぎに繋がります。1口30回噛んで食べましょう。ごぼう、こんにゃくなど噛み応えのある食材を取り入れると自然と噛む回数が増えてきます。1口の噛む回数をいきなり30回に増やすのは大変なので、まずは噛む回数を5回増やすようにし、慣れてきたら少しずつ増やしていきましょう。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など切り方も工夫してみましょう。

健康クイズ

1日50kcalを毎日余分に食べ続けると1年後の体重はどうなるでしょう？



50kcalの目安

- | | | |
|------------|-------------------|---------------|
| ・お好み焼き ひと口 | ・ぎょうざ 1個 | ・シュークリーム 1/4個 |
| ・たこ焼き 1個 | ・鶏の唐揚げ ひと口 | ・ようかん 1/3切 |
| ・にぎりずし 1個 | ・ビール (350ml) 1/3本 | |

(カロリーは大きさ・種類等により異なりますので、目安として考えてください)



夕方お腹がすいているけど、我慢していませんか？

空腹時間が長くなると、次の食事で血糖値が急上昇し、体脂肪も合成されやすくなります。



仕事が忙しく、夕食が21時以降になることが多くありませんか？

同じ食事でも、食べる時間が遅くなると、体脂肪に変わりやすくなります。

夕食の時間が遅くなるほど太りやすくなります

昼食からの時間が空きすぎると、空腹のために早食いや大食いに繋がります。睡眠中は活動しないのでエネルギーを使わず、体内の発熱量も減るので、脂肪がたまりやすくなります。また、就寝間近の食事は消化活動が活発になり、睡眠を妨げるのでよいことはひとつもありません。



夕食が遅くなる時は夕食を2回に分けましょう

夕方の空腹を感じる時間（17～18時頃）に食べ物を口にするすることで、夕食時の早食いやドカ食いを防ぐことができます。

夕方に軽い食事をとる場合の目安は200kcal前後です。

おすすめ補食リスト

おにぎり1個、サンドイッチ小、ざるそば、牛乳・ヨーグルト、野菜ジュース、バナナ、栄養補助食品（クッキータイプやゼリータイプなど）

夕方に食べたものを**夕食の一部と考え**、自宅に帰ってからは主菜・副菜中心の食事にしましょう。また、消化時間が長い油脂を控えめにしましょう。空腹感が強いときは、**アルコールではなく、先にスープ、味噌汁などの汁物を取りましょう**。だしやスープは魚介でとったもの、具は野菜や海藻を中心にします。肉のエキスでとったスープは胃酸の分泌を促進し、食欲が出てしまいます。これはアルコールも同様です。

忙しくて夕食の時間が遅くなる日は、1日の計画の中に、はじめから分食の時間を組み込むようにしましょう。



クイズのこたえ

計算上では…

摂取エネルギーが1日50kcal多いと、1年後体重は約2.6kg増加します。

肥満もその「ひとくち」の積み重ねなのです。塵も積もれば山となります。

「あとひとくち」をやめてみませんか？

食事の量が多かったり、家族が食べ残したりしても、「もったいない」という気持ちは封印し、すぐに片付けるようにしましょう。余った料理がいつまでも目の前にあると食べたくなります。**「もったいないから」食べるのではなく、「もったいなくならないように」適量を考え、作りすぎないようにしましょう。**

