



4月、新年度がスタートしました。
 異動があった人もなかった人も、大なり小なり環境が変わったのではないのでしょうか。
 いくらキャリアを重ねても、新しいところで仕事することは少しの間、いつもとは違うストレスを感じることでしょう。

意識して日々の挨拶をしてみませんか

「おはようございます」 「お疲れ様です」
 「ありがとうございます」 「お先に失礼します」

挨拶やちょっとした会話がしやすいと、早く職場に慣れることができるように思います。

できれば年上の方や以前から居た方から発信すると、後輩や新しく異動してきた方は今話してもいいのかなと、安心できるのではないのでしょうか。

日々のちょっとした会話ができ、気がついたときには気軽に仕事の相談もできると、お互いにとってストレスの少ない職場に近づきます。

早ね 早おき 朝ごはん、リフレッシュも忘れずに



まずはセルフケアで気分転換！！



職場ではラインケアで周囲の職員のサポートを！！



「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、助言はいたしません
- 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

【このページについてのお問い合わせ】 教職員・福利課 ☎ 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

「メタボリックシンドローム」を防止しましょう

「肥満は万病のもと」といわれるように、太り過ぎは生活習慣病を引き起こす原因となります。消費エネルギーよりも摂取エネルギーの方が多いと、余分なエネルギーが脂肪としてからだにたまり、肥満へとつながっていきます。肥満にはお腹に脂肪がつく内臓脂肪型肥満と腰回りやお尻などに脂肪がつく皮下脂肪型肥満の2つがあります。

生活習慣病（肥満症、脂質異常症、高血圧症、糖尿病など）の発症に関係しているのは、内臓脂肪型肥満の方で、りんご型体型の中老年男性に多いといわれています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常が重なった状態（表1）で、動脈硬化を進行させます。そのまま放置しておくと、生活習慣病にかかりやすくなります。生活習慣病初期にはまったく自覚症状がなく、何らかの症状が現れて気づいたときには、すでに病気が進行してしまっていることも少なくありません。

高血糖、高血圧、脂質異常の一つ一つのリスクは軽度でも、これらの危険因子が重なることで動脈硬化が急速に進み、心筋梗塞・脳梗塞、糖尿病合併症（糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害）などの深刻な病気を招く危険が高まります。

表1メタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積	
腹囲 （内臓脂肪面積 $\geq 100\text{cm}^2$ に相当）	男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$
上記に加え以下のうちの2項目以上	
中性脂肪	$\geq 150\text{mg/dL}$
HDLコレステロール	$< 40\text{mg/dL}$
収縮期血圧	$\geq 130\text{mmHg}$
拡張期血圧	$\geq 85\text{mmHg}$
空腹時血糖	$\geq 110\text{mg/dL}$



図1をご覧ください。このグラフは心臓病になる危険度を表しています。4つの危険因子（肥満、高血糖、高血圧、脂質異常）がまったくない人を1とした場合、危険因子を1個持つ人は約5倍、2個持つ人は約10倍になります。そして3~4個持つ人の心臓病危険度は30倍以上に跳ね上がることがわかります。

それだけではありません。透析治療、腎不全、半身麻痺、失明、認知症など、QOL（生活の質）が著しく低下して、日常生活に支障が出たり、要介護状態となったりします。その結果医療費の負担も大きくなります。

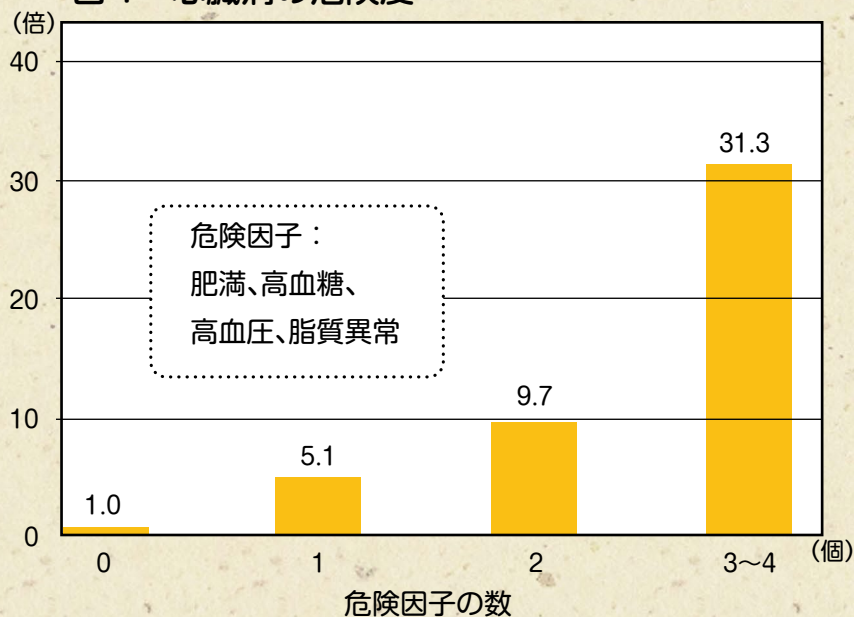
メタボリックシンドロームの原因は、脂肪細胞から分泌される悪玉の生理活性物質の働きにあります。内臓脂肪を少しでも減らせば、脂肪細胞からの分泌が正常化し、血糖、血圧、脂質などの異常を改善させることができます。

今までと食べる量は変わらないのに体重が増えてしまう、その原因の1つは基礎代謝（寝ているときなど安静時に消費するエネルギーのことで、一般的に年齢とともに減少していきます）が関係しています。消費エネルギーが減ると、エネルギーは脂肪としてからだに蓄積されます。また運動不足は消費エネルギーが減少し、筋肉の減少にもつながります。筋肉が減ると、基礎代謝も落ちて、太りやすいからだになります。

メタボリックシンドローム予防・改善のためには生活習慣の改善が必要です。食事面では、腹八分目の食事を心がける、ゆっくりとよく噛んで食べる、栄養バランスのよい食事にする、夜遅い時間の夕食や夜食は避ける、飲酒習慣を見直す、などを心がけましょう。また、「あれもダメ」「これもダメ」と食べたいものを我慢するとストレスがたまり長続きしません。まずは食事の量をひとくち減らす、間食の量や頻度を減らす、など今自分にできることから工夫してみましょう。運動面では、遠くのトイレを利用する、駐車場ではなるべく遠くに車を置いて歩く、エスカレーターより階段を使う、いつもより歩く速度を速くする、いつもより+1000歩多く歩くようにする、など日常生活の中でこまめに動くことを心がけましょう。皮下脂肪と比べて、内臓脂肪は増えやすい反面、頑張れば減りやすいという特徴があります。

日々の多忙な業務や生活の中で思うように取り組みができなかったり、自分の健康に気をつかうことは難しいかもしれませんが、症状がでてきたり、倒れてからでは取り返しがつきません。早期発見、早期治療の重要性を理解し、自分らしい健康作りをはじめましょう。

図1 心臓病の危険度



Nakamura T et al.
Jpn Circ J 2001;65:11-17

公立学校共済組合四国中央病院
広報誌「しこく73号（2022年9月）掲載」

「いつのまにか少女は」

精神保健福祉センター 山崎 正雄

少年少女の起こす事件が注目され、子供たちのことを大人たちがさまざまに批判したり、勝手に分析したりしている。その一方で、戦争やテロで命を落としている子どもたちも多い。事件の悲惨さを離れて、事件を起こした子供たちが書き記した詩や文章を見てみると、この日本という国の行き詰った状況が読み取れるものも多い。そして、教えてくれる。人間同士のつながりを失い、データや数字のみが飛び交う情報社会の中で自分らしさを失っているのは、むしろ大人たちだということ。毎日毎日パソコンの前に座り、数字の並んだ画面をにらみなが

ら、こころを見失った大人たちの姿を。

お金もなく、力もなく、けれども懸命に自分の未来を夢描いた頃は、どこに消えてしまったのだろうか？そして今、子どもたちに、この社会で生きていく夢を与えることができるのだろうか？何のために働いているの？何のために生きているの？私たちはどう答えたらいいのだろうか？

事件を起こしたある少女は、詩の最後にこうしたためている。

「生きているのだから、全て生きているのだから。神様はいるのですか・・・助けて下さい。」

福祉保険制度

「福祉保険制度」は、長期給付（公的年金）および短期給付（健康保険）を補完するための公立学校共済組合独自の制度です。ご自身で必要と思われる保障を選択していただくことにより、皆さまの生活に安心を提供します。

長期給付事業
（公的年金の補完）



ファミリー年金

死亡した場合、ご遺族に対して死亡保険金をお支払いします。

老齢厚生年金と遺族厚生年金の差額（約1/4相当）に当たる部分を補完します。

短期給付事業
（健康保険の補完）



傷病休職給付金

病気やケガで働けなくなった場合、保険金が支払われ、**収入が減少する部分を補完**することができます。



入院費用給付金

病気やケガで入院した場合、保険金が支払われ、**医療費の自己負担部分を補完**することができます。



特定疾病給付金

特定疾病（悪性新生物（がん）・急性心筋梗塞・脳卒中）時に、**闘病資金を確保**することができます。特定疾病給付金（主契約）に7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約を付加することで、特定疾病に加え、保障範囲を7大疾病に拡大、また、上皮内新生物の保障を加えて厚くすることができます。

福祉事業
の補完



元気づくりサービスコース

心身の健康増進と生活習慣病予防のための、**各種サービス**を受けることができます。

福祉保険制度は退職（組合員資格喪失）後も継続可能です（傷病休職給付金を除く）。手続き資料は、6月～7月頃所属所宛てに送付予定です。制度内容の詳細は、公立学校共済組合ホームページ（福祉保険制度専用ホームページ）に掲載されているデジタルパンフレットをご覧ください。

2023.02

【このページについてのお問い合わせ】 共済組合福利班 ☎ 088-821-4755

作品応募のご案内

テーマは自由です。組合員のみなさまやご家族(被扶養者に限りません)、児童生徒さんの作品をお気軽にご応募ください。

「写真」「絵」「イラスト」「ワンショット」

「4コママンガ」

- ①作品名(あれば) ②氏名(掲載時ペンネームも可)
③所属(学校)名 ④連絡先(電話)

「ここで一句」

- ①氏名(掲載時ペンネームも可)
②所属(学校)名 ③連絡先(電話)

「我家のペット」

飼い主さんの…①氏名(掲載時ペンネームも可)

②所属(学校)名

③連絡先(電話)

ペットの……④写真 ⑤名前 ⑥年齢 ⑦種類

⑧性別 ⑨コメント(80字以内)

**メールまたは郵便で
お送りください。**

郵便 〒780-0850 高知市丸ノ内1-7-52 教職員・福利課 「福利高知」係
メール kyosai39@kouritu.or.jp

※原則として作品等はお返しませんが、返却をご希望の場合はその旨をお書き添えください。

高知会館便り ~春号~

春の宴会プラン

【旬楽宵の膳】

お一人様 ￥6,000 (税込)

2時間飲み放題付



旬菜の白和え
鯛の押し寿司
鮎薄造り
吸物
鱈と浅蜆の酒蒸し
季節の果物とケーキ
四万十鶏のソテー赤ワインソース
鯉のタタキ

フリードリンクメニュー

瓶ビール・焼酎(麦・芋)
日本酒・ウイスキー・酎ハイ
ノンアルコールビール
ウーロン茶・ジュース



その他、幕の内弁当やグレードアッププラン¥7,000(税込)等もごさいませ。お問い合わせください

昼食限定プラン

11:00~14:00

【昼膳】 ￥3,000 (税込) 食後の珈琲・デザート付

☆女性に大人気!
☆2名様~20名様

【春の花便り弁当】

¥1,700 (税込)
食後の珈琲付



部屋は洋室・和室からお選びいただけますが、洋室は会場使用料が別途必要になる場合があります。お問い合わせください。

※その他、ご予算ご要望等承ります。お問い合わせください。
※前日までの予約制です。※利用券使用できます。
※料理の内容は2ヵ月毎に変更になります。



 **高知会館**
Kochi Kaikan

☎ 088(823)7123
高知市本町5丁目6-42



高知会館宿泊プラン
1泊2食付き

「春の味覚御膳」

期間

令和5年4月1日～
令和5年5月31日

料金：12,000円（税込）

【定休日 日曜日】

G.W期間（4/28～5/6）は特別料金となります。

【お品書き】

- 先付け 粒貝、独活、芹の酢味噌
- 造り 季節の三種盛り
- 向付け 鰹のタタキ
- 煮物 乙女鯛の黄身煮と若筍の炊き合わせ
- 洋食 土佐美鮮豚のロースト マスタードソース
- 油物 鯨カツ、片山さんちのフルーツトマト添え
- 食事 鰹のおぼろ巻き寿司・吸物
- デザート 季節の果物、ケーキ

高知城の見えるツイン 朝食：7:00～9:00



宿泊利用補助券(¥2,500)が使用できます
レストランでの食事となります
本プランはご予約時にお申込みください
和洋室よりお部屋をお選びください

レストラン四季限定プラン
月替り会席

「酒楽膳 ~Sharezen~」

時間：17:00～21:00
ラストオーダー
料理 20:00
飲物 20:30



※献立・写真は4月のプランです

料金：4,500円（税込）

2時間飲み放題付

料理のみ 2,800円（税込）

- ・筍と海老の酢味噌
- ・季節の刺身二種盛り
- ・牛バラ肉東寺巻きのオランダ煮
- ・豚フィレ肉山菜包み
- ・甘鯛のもろみ味噌焼き
- ・浅蜆ご飯、吸物、香の物
- ・季節の果物

令和5年4月より、毎週日曜日を定休日とさせていただきます。



前日までの予約制
2名様～12名様までの小人数プラン
13名様以上は要相談
個室もあります。（8名様まで）

各月の送金日・締切日等の一覧です。ご活用ください。

共済組合	4月	5月	6月	7月
自己負担した医療費(高額療養費・一部負担金払戻金・家族療養費附加金)送金日 ※ 通常にレセプトが到着した方の場合	28日 (1月診療分)	31日 (2月診療分)	30日 (3月診療分)	31日 (4月診療分)
短期給付(出産費・育児休業手当金等)送金日	28日	31日	30日	31日
短期給付(出産費・育児休業手当金等)請求書の締切日	17日 <small>注意!</small>	19日	19日	18日
貸付金送金日	20日	22日	20日	20日
貸付申込み締切日	25日	25日	23日 <small>注意!</small>	25日
全額繰上償還申出締切日	14日	15日	15日	14日

互助会	4月	5月	6月	7月
医療費補助金及び家族医療費補助金の支給予定日	10日	10日	9日	10日
規定給付(出産祝金・結婚祝金等)の支給予定日 ※ 毎月20日頃までに請求のあった分を月末に支給	28日	31日	30日	31日

主な事業と問い合わせ先

主な事業	問い合わせ先
人間ドック等の健康管理事業、福利厚生代行事業(ベネフィット・ステーション)、芸術鑑賞等の利用補助事業、講師派遣事業、貸付金、広報誌「福利高知」の編集・発行	公立学校共済組合高知支部 福利班 TEL:088-821-4755
組合員証の発行、被扶養者の認定・取消、医療(高額療養費等)・休業・出産・死亡等の各種短期給付、国民年金第3号被保険者の資格関係届出代行、年金	公立学校共済組合高知支部 共済班 TEL:088-821-4813
医療費補助金及び家族医療費補助金、結婚祝金・出産祝金・死亡弔慰金等の各種規定給付	高知県教職員互助会 TEL:088-821-4917
退職手当、教職員住宅(県)、安全衛生管理(県)	高知県教育委員会事務局 教職員・福利課 職員厚生 TEL:088-821-4905