

いきいき健康だより

健康診断 受けたままになっていませんか？



健康診断は毎年受けて、結果を比較しましょう

健康に生活するためには、自分の身体の現状をきちんと把握することが大切です。毎年健康診断を受けることで、毎年の変化を知ることができ、小さな変化にも気づきやすくなります。

「要経過観察」「要精密検査」「要医療」など「異常なし」以外の項目をチェックしましょう

生活習慣病は、初期には自覚症状がないまま進行することがほとんどです。自己判断をせずに健診結果の指示に従うことが大切です。

症状のない時から健診を受けることで、変化に気づき、ほんの少し生活習慣を改善することで心臓病や脳卒中など重大な病気を防ぐことができます！

保健指導を受けるチャンスがあれば利用しましょう

自身の生活習慣と健診結果の関係を理解し、自分の身体の現状を把握することで、できることから生活習慣を見直してみましよう。



主な検査項目と検査の目的

検査項目		検査でわかること	関連項目
	腹囲	おなか周りを測定し、内臓脂肪型肥満を判定する	肥満
	BMI	身長と体重の割合でやせや肥満を判定する	
	血圧	高血圧や心臓病、動脈硬化の進行をチェックする	動脈硬化など
血糖	HbA1c	過去1～2か月の平均的な血糖値の検査で、長期間の血糖コントロールの目安としてチェックする	糖尿病
血中脂質	中性脂肪	増加すると脂肪肝のリスクが高くなり、動脈硬化が進行する	動脈硬化
	HDLコレステロール	値が高いほど動脈硬化を予防する働きがある（善玉コレステロールのこと）	
	LDLコレステロール	増加すると血管の壁にたまりやすく動脈硬化が進行する（悪玉コレステロールのこと）	
肝臓機能	AST (GOT)	肝臓や心臓などの細胞に多く含まれる酵素の量を測定することで、肝臓や心臓の異常をチェックする	肝臓疾患など
	ALT (GPT)		
	γ-GTP	肝臓の解毒に関係する酵素、過度の飲酒により値が上昇するためアルコールによる影響をチェックする	
尿	尿糖	糖尿病の危険性チェックする	糖尿病など
	尿蛋白	腎臓の異常をチェックする	腎臓病など



参考：高知県健康応援ハンドブック

【このページについてのお問い合わせ】教職員・福利課（職員厚生） ☎088-821-4905

互助会の 給付請求書・届出書類等の取り扱いが変更になりました

変更内容

押印不要



1. 給付請求書等への押印について

- 会員の押印が不要になりました。
会員氏名については、自筆、印字及びゴム印等いずれでもかまいません。
- 所属所長の押印が不要になりました（注1）。
職名・氏名については、自筆、印字及びゴム印等いずれでもかまいません。
- 記載事項を訂正された場合は、訂正印を押印してください。

注1：傷病見舞金請求書の請求期間確認欄については、今後も押印が必要です。

2. 給付請求書等の様式について

- 押印の見直しに伴い、各種様式を変更しました。変更後の様式は、当互助会のホームページからダウンロードしてご利用ください。
- ※当分の間は変更前の様式もご利用いただけます（押印は不要です）。
- ※入力様式（エクセル形式）もアップロードしていますので、ご利用ください。

一般財団法人高知県教職員互助会 トップページ ⇒ [現職教職員の方](#) または [各種様式一覧](#)
(URL <https://www.kokyogo.jp/>)

3. 原本証明について

- 給付請求書等への添付書類（戸籍及び住民票等）について、写しへの原本証明が不要になりました。
- ※戸籍及び住民票等は、必ず全ページをコピーしてください。

変更時期



令和4年4月1日から変更となっています

（事由発生日が令和4年3月31日以前の場合でも、新しい様式をご利用ください。）

【このページについてのお問い合わせ】教職員互助会 ☎088-821-4917

ご請求はお済みですか？

— 高知県教職員互助会 —

互助会給付の請求もれはありませんか？特に入学祝金・銀婚祝金は請求がまれやすいのでご注意ください。

入学祝金

給付内容 会員の子が小学校に入学したときに、10,000円を給付します。

請求期間 小学校に入学する年度の4月1日から3年間。

例) 令和3年4月に小学校に入学した場合。

請求期間：令和3(2021)年4月1日～令和6(2024)年3月31日

必要書類

- ①入学祝金請求書
- ②入学児が公立学校共済組合の被扶養者ではない場合は、入学児の戸籍（入学年度の4月1日以降に発行されたもの）

ご夫婦とも会員である場合は、双方が請求できます。



銀婚祝金

給付内容 会員が婚姻届出から満25年を迎えたとき、20,000円を給付します。

※婚姻の届出をした日が起算日となります。

請求期間 満25年を迎えた日の翌日から3年間。

例) 婚姻日が平成8(1996)年6月10日の場合。

請求期間：令和3(2021)年6月10日～令和6(2024)年6月9日

必要書類

- ①銀婚祝金請求書
- ②請求者本人の戸籍（満25年を迎えた日の翌日以降に発行されたもの）

ご夫婦とも会員である場合は、双方が請求できます。



○上記以外にも、結婚祝金・出産祝金・災害見舞金・傷病見舞金・死亡弔慰金・退職慰労金の給付があります。請求期間は給付事由が生じた日の翌日から3年間です。

○いずれの給付も、会員資格を有する期間中に給付事由が生じた場合に対象となります（結婚祝金は退職後6ヶ月以内の婚姻届出も対象です。）

【このページについてのお問い合わせ】教職員互助会 ☎088-821-4917

令和5年度

教職員互助会の給付事業について

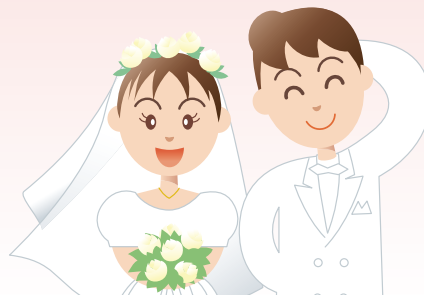
❀ 出産祝金 ❀

会員または会員の妻が出産したとき。



❀ 結婚祝金 ❀

会員が結婚したとき。
(退職後6ヶ月以内の結婚を含む。)



❀ 傷病見舞金 ❀

会員が公務外の傷病で休職し、
給料が減額又は無給となったとき。



❀ 銀婚祝金 ❀

会員が結婚25周年を迎えたとき。



その他に入学祝金、死亡弔慰金、災害見舞金、退職慰労金などの給付があります。

※なお、給付の内容等につきましては高知県教職員互助会のホームページをご覧ください。

URL.<https://www.kokyogo.jp/>

給付の請求期限について

給付の請求期限は、事実の発生した日の翌日から3年以内です。

※ 会員資格を取得した日以降に給付事由が発生した場合に給付対象となりますので、採用前や知事部局、国、市町村等に出向されている間に給付事由が発生した場合は給付対象となりません。

【このページについてのお問い合わせ】教職員互助会 ☎088-821-4917

退職互助部制度のご案内

互助会では、退職後の医療給付を始め、各種の福利厚生事業を実施する「退職互助部制度」を設けています。

退職互助部制度に加入されると、退職後も引き続き給付事業や厚生事業を受けることができます。この機会に、退職互助部制度への加入について是非ご検討ください。

また、既に参加いただいている方（現職会員）については、退職後に特別会員となられることをおすすめします。

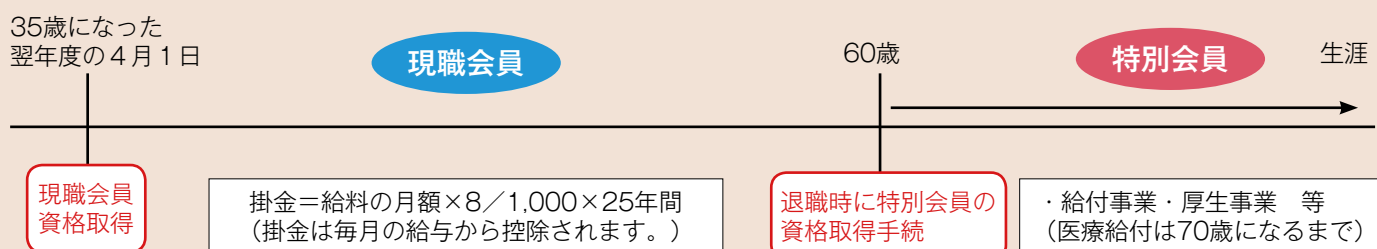
～今年度35歳の皆様へ～

- ・ **35歳になった翌年度の4月1日に退職互助部の現職会員に加入**することができます。
- ・ 該当の方には**3月頃に事務局からお知らせします**ので、この機会を逃さずにご加入ください。

～現職会員の皆様へ～

- ・ 退職された日の翌日に特別会員の資格を取得します。
- ・ 配偶者の方も「届出配偶者」の資格を取得できます。

《退職互助部制度のイメージ図》



- ※ 1. 掛金率8／1,000は、退職後のご夫婦の医療給付を想定したものです。（单身の方には特別会員になる時に配偶者の掛金率に相当する額をお返しします）
- ※ 2. 退職時に45歳以上であれば特別会員になります。現職会員期間が25年未満の場合は掛金の不足分を納入いただけます。
- ※ 3. 退職して特別会員にならない場合は、納入された掛金相当額をお返しいたします。

《医療費の補助が受けられます》

- ・ 在職中は、共済組合と一般互助部からの給付により医療費の自己負担が軽減されています。
- ・ 退職後はこれらの給付は受けられなくなりますが、**退職互助部に加入していれば、引き続き70歳になるまで医療費の自己負担額を軽減**することができます。
- ・ 退職後に日本国内の健康保険制度であれば、どんな健康保険に加入しても自己負担分が給付対象となります。また、**公立学校共済組合高知支部の組合員またはその被扶養者及び高知県内の市町村で国民健康保険に加入した場合は、自動給付となりますので、請求書を提出せずに給付を受けることができます。**

《退職後に受けることができる主な事業は・・・》

医療費補助金・配偶者医療費補助金（70歳になるまで医療費の負担が軽減されます）、長寿祝金、弔慰金、入院見舞金、旅行補助、指定宿泊施設利用補助、サークル活動助成

互助会加入のご案内

令和4年10月1日以降、公立学校共済組合高知支部の組合員資格を取得された短時間（パートタイム）会計年度任用職員*の方については、**高知県教職員互助会に加入いただけます。**

※ 市町村費職員・再任用短時間職員・当互助会退職互助部特別会員の方は対象となりません。

■ 対象の事業

医療費補助金給付（100～5,000円／件）

【給付内容】公立学校共済組合高知支部の健康保険証で受診をし、会員本人の医療費自己負担額が1件[※]につき**2,500円を超えたとき、超えた金額から7,500円までの範囲の金額に相当する額**を給付します。
(100円未満は切り捨て)。注：月ごと、医療機関ごとを1件とします。



【給付例】

※給付要件等は変更になることがあります。

受診日	4月2日	4月10日	4月28日	合計額	2,500円を超えた額から7,500円までの範囲
自己負担額	A病院	3,800円		3,800円	計算式：3,800 - 2,500 = 1,300
	B歯科	3,500円	5,200円	8,700円	計算式：7,500 - 2,500 = 5,000
	C病院	1,080円		1,080円	給付なし

☆ 4月分の医療費補助金は、【A病院分 1,300円 + B歯科分 5,000円】 = 6,300円 となります。

■ 掛金

定額800円／月

※掛金は毎月の給与から控除します（控除できない掛金は納付書で払い込みいただきます）。

■ 加入方法

公立学校共済組合高知支部の組合員資格を取得した日から1ヶ月以内に、所属所長を通じて「加入申込書兼同意書」を当互助会へ提出してください。

※提出が間に合わない場合は互助会へご連絡ください。

※加入申込書兼同意書の様式は、所属所または当互助会のホームページでご確認ください。

【一般財団法人高知県教職員互助会 トップページ ⇒ [短時間（パートタイム）会計年度任用職員の方へ](#)】



■ その他

雇用形態が変更となったときは、対象の事業・掛金についても変更となります。右ページの「互助会の会員資格等の取り扱いについて」をご確認ください。

【このページについてのお問い合わせ】教職員互助会 ☎ 088-821-4917

互助会の会員資格等の取り扱いについて

令和4年10月1日から、高知県教職員互助会の会員資格等の取り扱いが下記のとおりとなりました。

※短時間（パートタイム）会計年度任用職員の方の取り扱いを別途決めました。



区分	<< 令和4年10月1日～適用 >> 短時間（パートタイム） 会計年度任用職員		<< 従来どおりの取り扱い >> 左記以外 [正規職員・臨時的任用教職員・任期付職員(フルタイム)・会計年度任用職員(フルタイム)等]																					
	加入の機会	①公立学校共済組合高知支部の組合員資格を取得したとき ②雇用期間に定めのある職員が雇用期間に定めのない職員となったとき ※市町村費職員・再任用職員（再任用短時間職員を含む）・当互助会退職互助部特別会員の方は加入対象になりません。																						
加入対象	一般互助部		一般互助部 退職互助部																					
対象の事業	医療費補助金給付 ※家族医療費補助金は含みません。		全事業 ※内容はホームページでご確認ください。 一般財団法人高知県教職員互助会トップページ → 高知県教職員互助会について																					
掛金/月	定額 800 円		一般互助部：給料月額の 6/1000 退職互助部：給料月額の 8/1000																					
雇用形態が変わったとき	共済組合員資格が継続したまま雇用形態が変更となった場合、互助会資格についても継続します※ ¹ が、給付内容等は下記のとおり変更となります。 ※ ¹ ：市町村費職員となったとき・再任用職員となったとき・退職互助部特別会員となったときは除きます。 例) 下記①⇒②⇒③のとおり雇用形態に変更があった場合の、互助会会員資格。																							
	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">R4/10/1</td> <td style="text-align: center;">R5/1/1</td> <td style="text-align: center;">R5/5/16</td> <td style="text-align: right;">※²</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">① 令和4年10月1日～12月31日</td> <td style="text-align: center;">② 令和5年1月1日～5月15日</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">③ 令和5年5月16日～</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">雇用形態 会計年度任用職員 (パートタイム)</td> <td style="text-align: center;">雇用形態 臨時的任用教職員</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">雇用形態 会計年度任用職員 (パートタイム)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">互助会会員資格 【掛金】 定額 800 円 【対象の事業】 一般互助部医療費補助金</td> <td style="text-align: center;">互助会会員資格 【掛金】 給料月額 6/1000 【対象の事業】 一般互助部全事業</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">互助会会員資格 【掛金】 定額 800 円 【対象の事業】 一般互助部医療費補助金</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">R4/10/1</td> <td style="text-align: center;">R5/1/1</td> <td colspan="2" style="text-align: center;">R5/6/1</td> </tr> </table>				R4/10/1	R5/1/1	R5/5/16	※ ²	① 令和4年10月1日～12月31日	② 令和5年1月1日～5月15日	③ 令和5年5月16日～		雇用形態 会計年度任用職員 (パートタイム)	雇用形態 臨時的任用教職員	雇用形態 会計年度任用職員 (パートタイム)		互助会会員資格 【掛金】 定額 800 円 【対象の事業】 一般互助部医療費補助金	互助会会員資格 【掛金】 給料月額 6/1000 【対象の事業】 一般互助部全事業	互助会会員資格 【掛金】 定額 800 円 【対象の事業】 一般互助部医療費補助金		R4/10/1	R5/1/1	R5/6/1	
R4/10/1	R5/1/1	R5/5/16	※ ²																					
① 令和4年10月1日～12月31日	② 令和5年1月1日～5月15日	③ 令和5年5月16日～																						
雇用形態 会計年度任用職員 (パートタイム)	雇用形態 臨時的任用教職員	雇用形態 会計年度任用職員 (パートタイム)																						
互助会会員資格 【掛金】 定額 800 円 【対象の事業】 一般互助部医療費補助金	互助会会員資格 【掛金】 給料月額 6/1000 【対象の事業】 一般互助部全事業	互助会会員資格 【掛金】 定額 800 円 【対象の事業】 一般互助部医療費補助金																						
R4/10/1	R5/1/1	R5/6/1																						
	※ ² ：途中で雇用形態が変更となった場合、互助会の掛金及び対象事業は翌月から変更となります。また、②の期間については退職互助部への加入も可能です（対象年齢の方）。																							

【このページについてのお問い合わせ】 教職員互助会 ☎ 088-821-4917