

令和6年度保健事業のご案内

令和6年度の保健事業を下記のとおり実施します。

詳細につきましては、所属所への通知文書と事業案内冊子及び公立学校共済組合高知支部のホームページでご確認ください。

■人間ドック等検診事業■

組合員を対象として、下記の検診機関で人間ドック等検診事業を実施します。
申し込みの結果は、所属所あてに5月下旬頃お知らせします。



◎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)	
		自己負担 (A) (互助会補助金対象者)	自己負担 (B) (互助会補助金対象外)
四国中央病院 (1泊)	240	28,250	44,150
四国中央病院 (1日)	30	7,000	19,100
JA高知健診センター (1泊)	340	29,000	44,900
JA高知健診センター (1日)	980	7,000	19,100
JA高知健診センター (婦人)	100	3,000	7,700
高知県総合保健協会 (中央)	515	7,000	19,100
高知県総合保健協会 (幡多)	275	7,000	19,100
いずみの病院	165	7,000	19,100
高知西病院	200	7,000	19,100
土佐市民病院	165	7,000	19,100
中村クリニック	70	7,000	19,100
高知検診クリニック (1日)	1,800	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

※1泊ドック(四国中央病院及びJA高知健診センター)の自己負担額は、令和5年度から2,000円引き上げとなっています。
その他の自己負担額に変更はありません。

自己負担額について

公立学校共済組合高知支部の人間ドック事業には、一般財団法人高知県教職員互助会・高知市職員厚生会・一般財団法人高知県市町村職員互助会から補助金をいただいています。補助金の有無は互助会ごとに雇用形態等によって異なり、補助金対象者は自己負担【A】、補助金の対象とならない方は自己負担【B】が適用されます。

詳しくは、募集案内の冊子「令和6年度保健事業のご案内(人間ドック等検診事業)」や「令和6年度人間ドック申込書」の裏面でご確認ください。(高知支部ホームページへも掲載しています。)

【保健事業のご案内(人間ドック)についてのお問い合わせ】 共済組合福利班 ☎ 088-821-4755



～人間ドック等検診事業の留意事項～

● 決定・不決定の通知について

人間ドック等の決定・不決定の通知は、5月下旬頃に所属所あてに送付します。届きましたら、申込結果（決定・不決定）、決定した方は検診機関名、検診区分（コース）及び自己負担額を確認してください。（「追加申込」を行った方は、第一希望以外の検診機関に決定する場合がありますので、必ず検診機関名を確認してください。）

● 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日のおおよそ2ヶ月前に自宅へ直接送付されますので、日程を確認のうえ受診してください。（検診機関によって通知時期は異なります。）

なお、受診日は各検診機関で割り振りを行っていますので、日程の調整（受診日の変更等）を希望される場合は、ご自身で直接検診機関に連絡をして調整を行ってください。

● 任期が1年未満の方

任期が短期間の方は、決定した検診機関へご自身で連絡し、任期内に受診できるように日程の調整を行ってください。（ただし、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。）※人間ドック開始月は概ね6月以降となります。

● 申込み・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。
 - ・受診日までに組合員資格を喪失した場合（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消となります。）
 - ・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) **実施期間中にキャンセル等により欠員が生じた場合であっても、追加募集や追加決定は行いません。**

● 受診に関する事項

- (1) 人間ドック等については特定健康診査及び定期健康診断等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努めてください。
- (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、対象となった方は原則受診してください。
- (3) 本人及び検診機関のやむを得ない事情等により検査項目の一部を実施しなかった場合であっても自己負担額の減額は行いません。





令和6年度に実施する保健事業一覧

各事業の詳細は、所属所へ配付している冊子「令和6年度保健事業のご案内」（人間ドック等検診事業）及び（人間ドック以外）、又は支部ホームページ掲載の「福祉事務の手引」をご覧ください。

事業名	事業の内容
人間ドック等検診事業	組合員（任意継続組合員を含む）の健康保持増進及び疾病予防のため人間ドック等検診事業を実施します。
被扶養配偶者婦人検診	30才以上の1年以上引き続き認定期間がある偶数年齢の被扶養配偶者（女性）を対象に、婦人検診を行います。 年齢及び認定要件に該当する方に対して、3月中に申込案内を送付します。
特定健康診査	40才から74才までの被扶養者及び任意継続組合員を対象に受診券を発行します。（受診券は7月中に自宅住所宛てに発送予定です。） 現職組合員については定期健康診断や人間ドックの結果を受領することで特定健康診査に代えます。ただし、事業主が実施する定期健康診断と公立学校共済組合高知支部が実施する人間ドックのいずれも受診対象とならない方は、特定健康診査の対象となります。（申請により受診券を交付）
特定保健指導	特定健康診査の結果からメタボリックシンドロームのリスクがあると判定された組合員と被扶養者を対象に、保健師など専門家からアドバイスを受けて生活習慣の改善を行うものです。 次の方法により実施しています。（対象となった方には10月頃から順次特定保健指導の利用券を送付します。） ・（株）ベネフィット・ワン（外部委託）による個別訪問又はICT（オンライン）面談 ・人間ドックに引き続き実施 ・県内の実施機関での実施
利用券補助	組合員が高知宿泊所「高知会館」の食事（宴会及びテイクアウト商品を含む）及び会議室を利用したとき、利用料の一部を補助します。なお、会議室料金については公務上の利用は補助対象外です。 利用料1,000円につき500円を補助します。利用1回当たりの補助金額は2,000円を限度とし、年度内の補助金額は3,000円を限度とします。
宿泊施設利用補助	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、宿泊料の一部を補助します。なお、宿泊費が支給される公務出張の場合は補助対象外です。 1人1泊につき2,500円を補助します。組合員と被扶養者の合計利用回数は年度内に12回を限度とします。
福利厚生代行事業 ベネフィット・ステーション	委託会社である（株）ベネフィット・ワンが提供するベネフィット・ステーションで組合員及びその家族（2親等内）を対象に宿泊施設、フィットネスクラブ、映画館など幅広いメニューでの割引が受けられます。
芸術鑑賞補助	組合員とその被扶養者が指定の展覧会等を利用するとき、入場料の一部を補助します。補助額は展覧会等ごとに異なります。
保育用品配付	出産費及び家族出産費に該当する組合員に対して、保育用品を配付します。
講師派遣事業	所属所や組合員からの依頼に基づき、学校等へ直営病院の医師・臨床心理士等を講師として派遣します。
ヘルスアップセミナー	組合員とその配偶者を対象に、健康管理のあり方等に関する基本的な知識を学びながら、心とからだのリフレッシュを体験してもらうセミナーを開催します。 申込案内等については、別途所属所へ通知します。 開催時期：7月～8月（予定）
ライフプランセミナー	組合員を対象に、健康・経済生活・年金等をテーマとした「生涯生活設計」に関するセミナーを開催します。 申込案内等については、別途所属所へ通知します。 開催時期：8月（予定） 開催方法：動画視聴形式

特定健康診査、特定保健指導及び福利厚生代行事業等の実施につきましては委託会社に対して必要な個人情報を提供します。
個人情報は「公立学校共済組合個人情報保護方針」に基づき、適切に取扱います。

【保健事業のご案内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



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



出来れば、そのあとにちょっと一言、さらに雑談も♪

「おはようございます、いいお天気ですね」  「お疲れ様です」

「ありがとうございます、助かります」 「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。



早寝 早起き 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！！



日頃の気配り

いつもと
違うことに
気づく

ためらわず
声をかける

話を聞く

つなぐ
連携・協力

「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

【このページに関するお問い合わせ先】 教職員・福利課（職員厚生） ☎088-821-4905

『福祉保険制度』のご案内

公立学校共済組合では、組合員及びそのご家族の皆さまの生活の安定と福祉の向上を目的として、長期給付事業や短期給付事業を補完する任意加入の「福祉保険制度」を運営しています。組合員の皆さまのニーズを考え設計された独自の制度となっており、令和5年11月現在、約100,000名の組合員（退職者を含む）及びそのご家族の方にご加入いただいています。

制度の特長

① 共済組合の各事業を補完

公立学校共済組合では、公立学校の教職員の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的とした各事業を行なっています。

	死亡の場合	長期休職の場合	入院した場合	7大疾病や 上皮内新生物の場合	健康増進のために
法律にもとづく 共済組合の事業	長期給付事業 (年金)	短期給付事業 (健康保険)	短期給付事業 (健康保険)	短期給付事業 (健康保険)	福祉事業
「福祉保険制度」は各事業だけでは不足してしまう部分を補完するために必要な給付を行ないます。					
「福祉保険制度」	ファミリー 年金	傷病休職 給付金	入院費用 給付金	特定疾病 給付金	元気づくり サービスコース

② 保障は大きく、実質的な負担はひかえめ

- 共済組合の各事業を補完しつつ福祉の一層の増進を図るため、独自の保障を行ないます。
- 公立学校共済組合のスケールメリットを活かした手頃な保険料で、退職後も継続できます。
- ファミリー年金は1年ごとに収支計算を行ない、剰余金が生じた場合は配当金として加入者に還付されます。

(令和4年度配当率約49.78%)

※配当率は、お支払時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。

※傷病休職給付金、入院費用給付金（女性疾病給付金含む）、特定疾病給付金、元気づくりサービスコースには配当金はありません。

③ 毎年保障を見直すことができる

毎年、11月1日～翌年10月31日までの1年ごとの保険期間となっており、1年に一度の加入募集期間に保障内容を見直すことができます。生活・健康などの状況により、その時に必要とを感じる保障内容の見直しを図ったり、家族構成の変化により家族の保障を拡充したり、毎年見直す機会があります。

「福祉保険制度」に加入、内容の変更をするには？

毎年6月～7月頃、各所属所（学校等）を通じて手続書を配付します。
締切日までに記入・押印のうえご提出ください。

(制度全般に関するお問い合わせ)

公立学校共済組合
福祉保険制度担当



0120-778-599 (通年)
受付 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 10:00～16:00

制度内容の詳細は、公立学校共済ホームページ(福祉保険制度ホームページ)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。



こころにサプリーを37

「かぼちゃ大王」

精神保健福祉センター 山崎 正雄

イタリアに実在した精神科医をモデルにした映画で、「かぼちゃ大王」というステキな映画がある。自らも心に傷を持つ若き精神科医が、ある少女の心理療法をとおして、お互いの心が癒されていくストーリーである。彼は少女の心の孤独と成長を支えながら、実は自分が支えられ癒されていることに気づいていく……。

人は誰もが、自分だけにしか経験できない自分だけの人生を背負って生きている。親に愛されずに育ってきた子ども、自分の夢をあきらめるしかなかった若者。それでも、みんな、この世界を生きなければならない。弱い心を抱きながら……。

ある女の子がいた。親の愛に恵まれず育ち、ほとんど他人としゃべることせず、生きることをも否定しがちだった彼女。大人に対していつもいていねいにあいさつして、敬語で話していた彼女。大人しくて、まわりの大人の言うとおりにきちんと用事をこなせていた彼女。だからこそ思った。「もう、そんなにがんばらなくていいよ。無理して大人にならなくていいよ。」少しずつ、子どもらしいわがママが言えるようになっていった。彼女が「子ども」でいられるための支援をつづけていく中で思った。「自分が自分でいられること…。」やはり、救われているのは、私の方なのかもしれないと……。

福利厚生代行事業

「ベネフィット・ステーション」のご案内

公立学校共済組合高知支部の組合員になると、福利厚生代行事業「ベネフィット・ステーション」をご利用いただけます。

ベネフィット・ステーションとは

組合員及びその家族（２親等内）を対象に宿泊施設、フィットネスクラブ、育児、介護、各種レジャー、自己啓発、健康など幅広いメニューでの割引（会員優待価格）が受けられます。組合員資格を有する間は、何度でも利用できます。サービスの詳細についてはベネフィット・ステーションのサイトをご覧ください。

会員証等の送付及び利用開始日

原則として、組合員資格取得日の属する月の翌月下旬に会員証が届き、資格取得日の属する月の翌々月１日から利用開始となります（例えば、４月１日に資格取得した方は６月１日が利用開始日となります）。

新規に資格取得された方には、会員証と小冊子「Welcome Book」が封入された封筒が届きます。（所属所へ送付。この会員証が届いた月の翌月から利用開始となります。）

※ 会員証を紛失されてもサービスは利用できます。

※ 資格取得日が同じ方でも共済組合の組合員データ登録時期等により開始月が異なることがありますのでご了承ください。

利用方法

①初めて利用する際には「ベネアカウント」の登録が必要です。次のページの「ベネアカウント登録方法」のとおり、団体ID、認証キー１、認証キー２で初回ログインを行ってください。

【認証キー１の入力の注意事項】

組合員証番号にアルファベット「p」を含む組合員は、「p」を「0」に置き換えて、6桁の数字を入力してください。

（例）組合員証番号 p09876 → 認証キー１ 009876

②ベネアカウント登録後は、ご自身が登録したメールアドレスとパスワードでログインしてください。

ベネフィット・ステーション カスタマーセンター

サービスの利用については、利用開始日以降にカスタマーセンターへお問い合わせください。

【TEL】 0800-100-3300

受付時間【全日】 10:00～18:00（年末年始除く）

【お問い合わせの事例】

- ベネアカウント登録方法
- ID・パスワードについて
- 家族の利用方法
- サイトに掲載されている各サービスの内容について



ベネアカウントを登録して ベネフィット・ステーションを利用しよう！

ベネアカウント登録時に必要となる団体IDと認証キー

<https://bs.benefit-one.inc/> PC、スマホ、アプリからログイン



団体ID
C00026B6A

スマホからも
ご利用いただけます

認証キー1
組合員証番号

※組合員証番号にアルファベットを含む組合員は、アルファベットを「0」に置き換えて6桁の番号を入力してください。

認証キー2
生年月日8桁

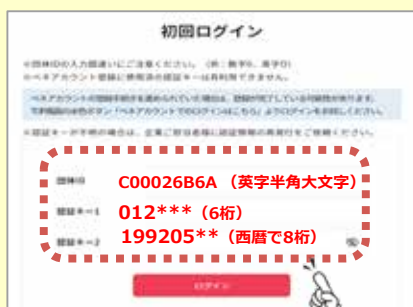


ベネアカウントを登録しよう

①ベネフィット・ステーションサイトからアクセス
「[団体ID] [認証キー1・2] を使用して
ベネアカウントを登録」をクリック



②団体IDと認証キー1・2で初回ログインしてください。



③ベネアカウント新規登録画面に遷移します。今後IDとして使用したいメールアドレスとパスワードを入力して、新規登録をクリック。規約へ同意し、ベネアカウントの仮登録が完了します。



※迷惑メール、URL付きメールの拒否等の設定されている方は事前に解除をお願いします。

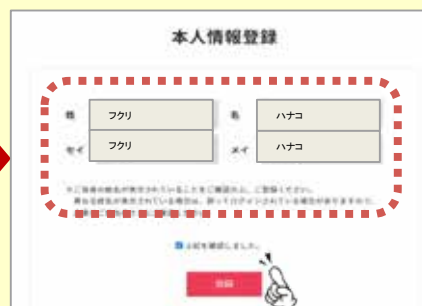
④③でログインIDとして登録したメールアドレスに、アカウント登録メールが届きます。URLにアクセスしてください。
※件名: [ベネワン・プラットフォーム]アカウント登録案内メール



⑤本人情報登録画面に遷移します。③で設定したメールアドレス・パスワードを入力してください。



⑥姓名(カタカナ)が入力された本人情報登録画面に遷移します。間違いがないか確認の上、送信をクリックしてください。登録完了画面に遷移したら、ログインをクリックしてください。



カスタマーセンター : 0800-100-3300 (全日10時~18時※年末年始を除く)



脂質異常について

脂質異常症は血液中の脂質の値が基準値から外れた状態で動脈硬化の促進と関連します。

日本の動脈硬化性疾患（脳卒中・冠動脈疾患）は癌に次ぐ死因です。その危険因子である脂質異常症は健診でよく見つかる病気です。脂質異常症を予防するのが一番ですが、健診で脂質異常症を指摘されたらその後の対処が重要です。

Q クイズ

- 1 総コレステロールの上昇で心筋梗塞・狭心症・脳卒中の発症が増加するか？
- 2 トランス脂肪酸の摂取を抑えることで動脈硬化を予防できるか？
- 3 N-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やすことで動脈硬化を予防できるか？
- 4 果糖を含む加工食品の摂取を抑えることで動脈硬化を予防できるか？
- 5 適正体重維持、減塩6g未満/日で動脈硬化を予防できるか？
- 6 禁煙、減酒、運動習慣で動脈硬化を予防できるか？

脂質異常症にはLDLコレステロールいわゆる悪玉コレステロール（基準値140mg/dL以上）、HDLコレステロールいわゆる善玉コレステロール（40mg/dL未満）、トリグリセライド（中性脂肪：空腹時150mg/dL以上、随時175mg/dL以上）、Non-HDLコレステロール（170mg/dL以上）、総コレステロール（220mg/dL以上）などの異常があります。

脂質異常症のスクリーニングで冠動脈疾患・脳卒中があれば「二次予防」へ、冠動脈疾患・脳卒中が「なし」の場合、糖尿病・慢性腎臓病・末梢動脈疾患があれば「高リスク」へ、糖尿病・慢性腎臓病・末梢動脈疾患が「なし」の場合、久山町研究のスコア ※図3-2 に基づいて計算しリスクを決める。

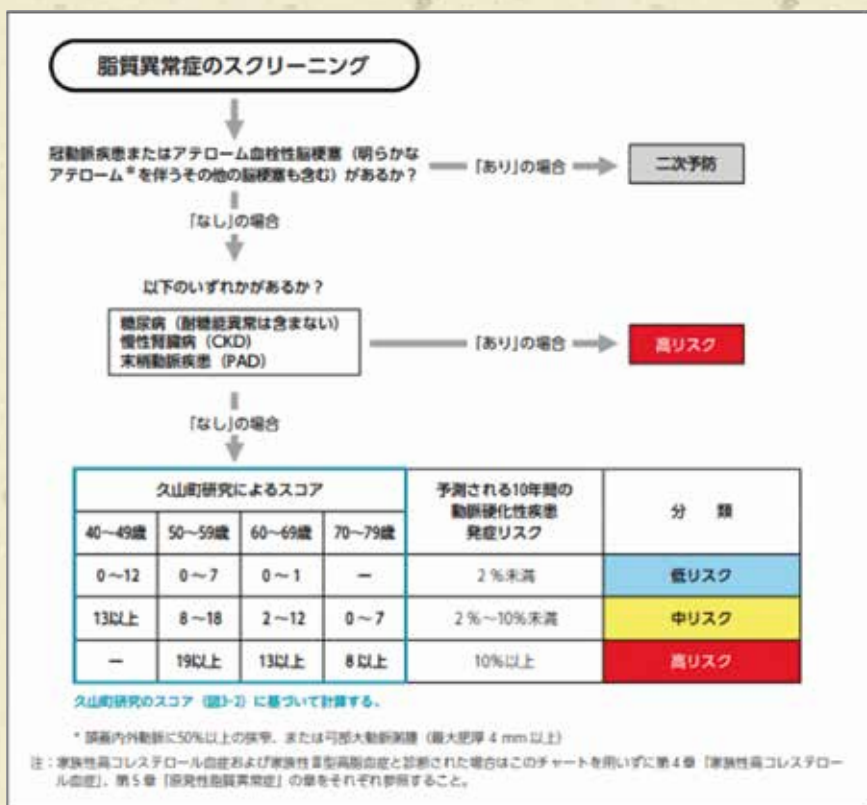


図3-1 動脈硬化性疾患予防から見た脂質管理目標値設定のためのフローチャート



食事・運動・薬物療法などをして

表3-2、※表3-3 管理目標値未満にする。

※は 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版【https://www.j-athero.org/jp/jas_g12022/】第3章 動脈硬化性疾患予防のための包括的リスク管理の中にあります。

表3-2 リスク区分別脂質管理目標値

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値 (mg/dL)			
		LDL-C	Non-HDL-C	TG	HDL-C
一次予防 まず生活習慣の改善を行った後薬物療法の適用を考慮する	低リスク	<160	<190	<150 (空腹時) *** <175 (随時)	≥40
	中リスク	<140	<170		
	高リスク	<120 <100*	<150 <130*		
二次予防 生活習慣の是正とともに薬物治療を考慮する	冠動脈疾患またはアテローム血栓性動脈硬化（明らかなアテローム***を伴うその他の動脈硬化を含む）の既往	<100 <70**	<130 <100**		

動脈硬化予防は食事・運動・禁煙・減酒などの生活習慣が重要です。

定期的に体重を測定し過食に注意し適正な体重を維持する。

BMIが25未満であれば適正体重を維持し、25以上であれば摂取エネルギーを消費エネルギーより少なくし体重減を図る。

適切なエネルギー量とタンパク質・脂質・炭水化物の三大栄養素及びビタミン、ミネラルをバランスよく摂取する。

総エネルギー摂取量 (kcal/日) は目標体重 (kg) X 身体活動量 (軽い動作25~30、普通の動作30~35、重い動作35~)

なお、目標体重は18~49歳：身長 (m) X 身長 (m) X (18.5~24.9) (kg)、

50~64歳：身長 (m) X 身長 (m) X (20.0~24.9) (kg)、

65歳以上：身長 (m) X 身長 (m) X (21.5~24.9) (kg)

肉の脂身、動物脂、加工肉、鶏卵の大量摂取を控える。

魚の摂取を増やし、低脂肪乳製品を摂取する。

飽和脂肪酸エネルギー比率を7%未満、コレステロール摂取量を200mg /日未満に抑える。

ショートニング、トランス脂肪酸の摂取を控える。

N-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす。

炭水化物エネルギー比率を50~60%とし、食物繊維は25g /日以上を摂取する。

未精製穀類、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆及び大豆製品、ナッツの摂取を増やす。

糖質含有量の少ない果物を適度に摂取し、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える。

減塩し、数年かけて食塩摂取量は6g未満/日を目指す。

中等度以上（3METs以上の強度、ちょっときついな）の有酸素運動を中心に毎日合計30分以上の運動を習慣的に行う。

日常生活の中で座位行動を減らし、活動的な生活を送るようにする。

有酸素運動のほかにレジスタンス運動や柔軟運動をする。

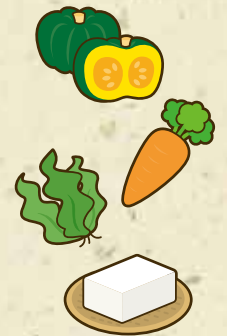
禁煙は必須で受動喫煙も防止する。

1本/日の喫煙であっても非喫煙者と比較して冠動脈疾患では男1.74女2.19倍、脳卒中では男1.30女1.46倍とリスクが増加します。

アルコールはエタノール換算で1日25g以下にとどめ休肝日を設ける。すなわち日本酒一合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワイン2杯以下にする。

クイズは1が正解、2~6は単独では不正解で全てをすれば正解となります。

以上は動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版を参考にしました。



おすすめのレシピ

キヌア・大豆・玄米ごはん
(お好みで野菜、魚もいれる)

