

【目次】

- P 1 健康づくり事業 各種セミナー 実施報告&冬季開催のご案内
P 2 メタボ指導(特定保健指導)を利用して生活習慣を改善しましょう
P 3 短時間労働者の健康保険の適用拡大について／公立学校共済組合女子学生会館「ベルフ
ィーユ武蔵野」のご案内／カフェテリアプラン、お急ぎください！ 2/10(金) 互助会必着
P 4 じょいあす新潟会館、アトリウム長岡、高陽荘をご利用ください!!

健康づくり事業 各種セミナー 実施報告&冬季開催のご案内

共済組合では、組合員のみなさんの健康な生活に役立つセミナーを毎年開催しています。今年度は、「健康づくりセミナー」、「メンタルヘルスセミナー」、「カウンセリング技法研修会」、「女性のための健康セミナー」、「男性のための健康セミナー」、「介護講座」を7月から8月までの期間に18会場で実施しました。

参加者は、20歳代の若手職員から50歳代のベテラン職員まで450名以上の方にご参加いただき、どのセミナーも大盛況でした。

～実施報告～

ここでは、今年度初開催となりました「健康づくりセミナー 生活習慣病予防コース」について紹介します。

○簡単メタボ体操で脂肪を撃退！

セミナーは、メタボ予防の知識を身に付けることからスタート！脂肪や血圧についての講義や簡単な体操、管理栄養士のアドバイスを基に食生活の振り返り等を行いました。



○健康バランス食の調理実習

その後は健康バランス食の調理実習。参加者全員で健康バランス食（豆腐ハンバーグやミネストローネ等）を実際に作りました。合計カロリーが700kcal以下なのに、男性も大満足のボリューム！料理が得意でない参加者も、スタッフがお手伝いをしてくれるので安心して参加できたとのことでした。



また、作ったご飯を食べながら保健師や管理栄養士の方々に身体や食事に関する相談ができるというのも好評でした。実施後のアンケートでは、「体操、料理など実際に経験、体験できてとてもよかった」、「調理実習のメニューが盛りだくさんで楽しかった」などの声を非常に多くの方々からいただきました。



～冬季開催のご案内～

今回紹介した「健康づくりセミナー 生活習慣病予防コース」は、12月26日（月）にも開催を予定しています。健康的な生活習慣に関心のある方、調理実習に参加してみたい方は是非ご参加ください。申込期限は **11月25日（金）** 必着です。詳細については、11月2日付けの所属あて通知をご覧ください。

メタボ指導(特定保健指導)を利用して生活習慣を改善しましょう

共済組合では、職場の定期健康診断や人間ドック(メタボ健診(特定健康診査))の結果、メタボ指導の対象となった組合員(※)に委託業者から利用案内の書類を送付しています。(※人間ドック受診当日にメタボ指導の初回面接を実施できる検診機関で利用済の方を除く。)

メタボ指導の初回面接の場所は、保健指導機関又は所属(相談員訪問)から選択ができるようになり、多くの方が利用し効果が現れていますので、事例を紹介します。

【事例①】

1日1万歩目標に歩いた結果、ズボンのサイズがダウン！

44歳 男性

成 果

体重
-3.8kg

腹囲
-4.0cm

出来たこと

体重測定
の記録をつける

出来たこと

生活活動量
を増やす

40歳代になり体重が大幅に増加していました。
30歳代後半まで肥満とは無縁の体型でしたが、10年間で10kg以上増加したことに大変ショックを受けました。
モニタリングを実施すること、週2回帰宅時に1駅区間を歩くこと、夕食の御飯の量をおさえることを目標として取り組みを始めました。1日の歩数目標を1万歩とし、勤務時間内で達成できないときは帰宅時に歩きました。衣替えの時、ズボンのサイズが緩くなっていました。
これからもこの喜びを忘れずに健康改善に努めます！

体重が10年間で10kg以上増えた方も、生活習慣の改善で減量に成功！
喜びは継続意欲に繋がりますね。どんどん太っちゃって…という方も、あきらめずにメタボ指導を利用しましょう！



メタボ該当ギリギリで対象になった方こそ、メタボ指導利用は絶好の機会。無理せず脱メタボが可能です！



【事例②】

保健指導をきっかけに健康意識が高まり、脱メタボ！

50歳 男性

成 果

体重
-3.6kg

腹囲
-4.0cm

出来たこと

運動習慣を
定着させる

出来たこと

ご飯の量を
少なくする

腹囲が85cmだったこと、その他の検査値も基準値に少し該当しただけだったため、危機感はなく保健指導に対しては消極的でした。行動目標も腹囲を85cm以下にすることにし、あまり無理はしませんでした。「体重測定を習慣化させる」と「スロートレーニングを週2回行う」、「夕食の御飯を1膳にする」を目標にして取り組みを始めました。ほぼ毎日帰宅時間が遅いため、21時過ぎになる日は腹八分目にしました。
徐々に減量の効果を感じることができたので、今後の取り組み継続と健康維持に努めることへの意欲が高まりました！

メタボ指導は生活習慣改善のチャンス！しかも無料です！

今年度は、当組合の人間ドック受診当日にメタボ指導の利用を勧められ、利用していない方を対象に、ご自身の検診結果を分析した資料を送付し、再度、利用案内を行います。

メタボ指導の初回面接の期限は平成29年3月31日です。案内書類がお手元に届きましたら、是非、積極的に利用してください。

【担当】健康管理係 電話 025-283-5170(直通)

短時間労働者の健康保険の適用拡大について

～あなたの被扶養者に勤務先から保険証が交付されていませんか？～

平成 28 年 10 月から短時間労働者の健康保険の適用が拡大されました。今まで勤務先で健康保険の加入がなかった人でも、適用拡大により加入する場合があります。

現在、公立学校共済組合の被扶養者証（健康保険証）をお持ちの方で、10 月以降、勤務先から新たに健康保険証が交付された場合は、速やかに共済組合の被扶養証の返却をお願いします。

短時間労働者の健康保険加入条件 (①～⑤全てに当てはまること)

- | |
|-------------------------------|
| ① 労働時間が週 20 時間以上である |
| ② 賃金が月額 8.8 万円(年 106 万円)以上である |
| ③ 勤務期間が1年以上見込まれること |
| ④ 学生でないこと |
| ⑤ 従業員 501 人以上の企業に勤務していること |

該当

新しく保険証をもらったら、現在の保険証は使用を中止して(※)速やかに返却が必要だよ！



※資格喪失後に使用した場合は、共済組合が負担した医療費を返還していただきます。

あなたの被扶養者に職場から健康保険証が交付されたら



共済組合の被扶養者の資格を喪失します



被扶養者取消の手続きと被扶養者証の返却をお願いします

- ・被扶養者取消申告書
- ・公立学校共済組合の被扶養者証（健康保険証）
- ・新しい保険証のコピー を共済組合に提出してください

〔担当〕福祉給付係 電話 025-283-5102(直通)

ベルフィーユ武蔵野 平成 29 年度入館者募集のご案内

「ベルフィーユ武蔵野」は、組合員のお子様が安心して東京での学生生活を送るための女子学生会館です。お子様の東京でのお住まいにご検討ください。

平成29年度 募集人員（対象者）及び募集期間等

早期募集	2 年契約	約5名	平成 28 年 9 月 1 日から募集人員に達するまで 在学生または平成 28 年 1 月 30 日までに合格が確定した方
	1 年契約	約10名	
第一次募集	2 年契約	約5名	平成 28 年 12 月 1 日～同年 12 月 31 日(必着) 在学生または平成 29 年 2 月 10 日までに合否が確定する方
	1 年契約	約10名	
第二次募集	2 年契約	約10名	平成 29 年 1 月 4 日～同年 2 月 10 日(必着) 在学生または平成 29 年 3 月 10 日までに合否が確定する方
	1 年契約	約10名	

資料請求および お問い合わせ先	公立学校共済組合女子学生会館 ベルフィーユ武蔵野	☎0422-37-7800 電話受付時間 平日9:30～17:30	ベルフィーユ武蔵野ホームページ(http://belleville.co.jp) ●ホームページから「資料請求」ができます。
--------------------	-----------------------------	--------------------------------------	---

〔担当〕企画係 電話 025-283-5100(直通)

カフェテリアプラン、お急ぎください！2/10(金)互助会必着

平成 28 年 11 月給付分までの申請率は 34.9% となっています。
申請期間内に忘れずに申請をお願いします。

《領収書有効日》

平成 28 年 2 月 1 日(月)～平成 29 年 1 月 31 日(火)

《申請期間》

平成 29 年 2 月 10 日(金)互助会必着



助成対象の領収書が眠っていませんか？
人間ドック費用や、私的旅行の宿泊料なども対象になります。

〔担当〕互助厚生係 電話 025-283-7511(直通)

じょいあす新潟会館、アトリウム長岡、高陽荘をご利用ください！！

共済組合、教職員互助会直営施設では、季節に合わせたプランを随時企画しています。
今回は、忘・新年会プランのご紹介です。

組合員、会員の方には1,000円の会食利用助成もありますので、お得にご利用いただけます。

職場の忘・新年会でぜひご利用ください。ご予約お待ちしております！

12月・1月の
「月曜日」限定！

忘・新年会ラッキーマンデープラン!!

料理6品 フリードリンク付

通常料金
~~4,500円~~

組合員の方は、利用助成でさらに...

月曜日は
3,500円!

「2,500円」!!

☆送迎バス有ります。まずはご相談ください!



〒950-0908

新潟市中央区幸西3-3-1

TEL 025-247-9307



Joy-us Niigata Kaikan

じょいあす新潟会館

忘 新 年 会 プ ラ ン

心ゆくまで楽しいひとときをお過ごしください

☆特撰会席プラン 8,000円(8品)

(2時間飲み放題付き)

ご予算に応じ承ります。お気軽にお問い合わせください。
会員の方は、会食利用助成「1,000円」の割引があります。



〒940-0047 長岡市弓町1-5-1

アトリウム長岡

TEL 0258-30-1250

〜ホームページやフェイスブックページもご覧下さい〜



忘新年会プラン

飲み放題
2時間

12月1日(木)
〜1月31日(火)

お薦めコース 5,500円〜 大皿料理+鍋

会席コース 6,000円〜 銘々料理+鍋

※ 上記コースご利用で県内地酒またはデザートサービス!!



☆選べる鍋☆

豆乳チャンポン鍋
牛モツ鍋
キムチ鍋

会員の方は、会食利用助成「1,000円」の割引があります。
忘新年会プラン以外にもご要望・ご予算に合わせてご用意いたします。詳しくは、ご相談ください。

新潟県教職員互助会館

高 陽 荘

..... あなたの高陽荘、わたしの高陽荘

〒943-0834 新潟県上越市西城町3丁目6番22号
TEL 025-522-2930 FAX 025-526-2725
E-mail kouyouso@vesta.ocn.ne.jp

ホームページアドレス
<http://kouyouso.sakura.ne.jp/>
検索 / 高陽荘 でアクセスできます。

編 集
発 行

新潟県教育庁福利課
TEL 025(280)5595

公立学校共済組合新潟支部
025(283)5100

(一財)新潟県教職員互助会
025(283)7511