

第92号

令和 元年 5月

福利

おきなわ

写真: やえやまヤシ群落
ペンネーム: Core

Contents

ちゃーがんじゅー1沖縄	2	妊娠・出産・育児のときに利用できる制度について	6
被扶養者の届出を忘れていませんか?	4	平成31年度 保健事業 実施計画	8
平成31年度 検診のお知らせ	4	平成31年度研修事業 セミナー募集概要	10
平成31年4月から掛金率が変わります	5	健診事業(人間ドック等)のご案内	12
平成31年4月から個人番号の取得方法が変わります	5		

チャーがんじゅー！沖縄

九州中央病院 健康管理センター 保健師 福岡 純子

糖尿病



糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中の糖分が増えてしまう病気です。食事で摂る栄養素の一部は糖になり、腸で吸収され血液中に流れていきます。インスリンは膵臓で作られ、血糖を一定に保つ働きをします。食べ物から摂った糖分をエネルギーとして利用するにはインスリンが必要です。

〔正常なインスリンの働き〕



血液中を流れる糖分を、細胞のドアを開け細胞の中へ取り込み、エネルギーとして利用する。

〔インスリンが働かない〕



インスリンの量が少なく働きが悪いと糖分を取り込めず、血液中に糖分がたまる。

糖尿病の検査と診断基準

〔糖尿病の診断は、職場健診や人間ドックの血液検査で血中の糖分を測定する他、尿検査で糖の排泄の有無を検査します。〕

●空腹時血糖＝検査日当日の空腹時に採血した時の血糖値

●HbA1c＝検査日から1～2か月間の血糖の平均

赤血球には、全身に酸素を送るヘモグロビン（Hb）がある。HbA1cは、Hbと糖が合体したもので、血中の糖が多いとHbと合体しやすくなるので、血中のHbA1cが増える。検査日の食事の影響を受けない。

●75gOGTT＝血糖値を正常に保つ能力を見る検査

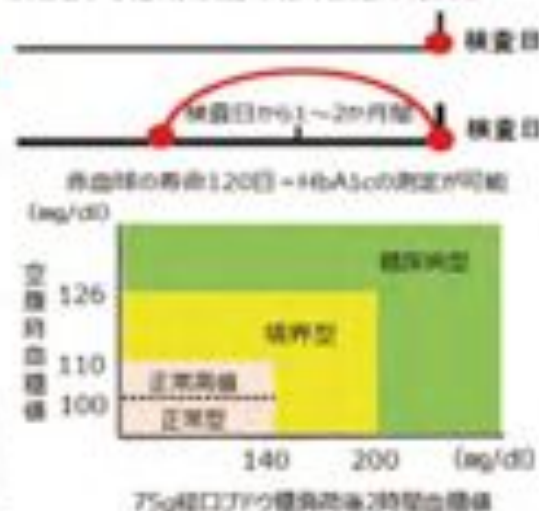
75gOGTT検査法

検査当日の前まで10時間以上絶食後、空腹時に採血。75gブドウ糖溶液を飲む。30分後、1時間後、2時間後に採血し、血糖値とその変化を見る。

〔糖尿病の診断〕



空腹時血糖	126mg/dl以上
HbA1c	6.5%以上
ブドウ糖負荷後2時間値	200mg/dl以上



何も感じないけど見逃していませんか？糖尿病のサイン

急激に発症する場合を除いて、発症の場合は発症初期は無自覚・無症状です。毎年の健診で数値の変化を確認することは、糖尿病の予防や診断、早期受診の機会となります。

発症の人は、無症状



ご存知ですか？沖縄の糖尿病事情

「長生きしたければ、沖縄に学ぼう」と言われた長寿県。現在、平均寿命の順位が下がり、「日本一の肥満県」になりました。

沖縄県の糖尿病による死亡率

(A.C.O.D.2019)

	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
沖縄	13.1	13.3	10.9	9.7	11.5
全国	11	10.9	10.6	10.8	11.2

〔資料：厚生労働省人口動態統計月報年計の概況より抜粋〕

肥満は「万病のもと」：沖縄県の糖尿病死亡率は高く、

糖尿病死亡率ランキング男性：全国6位

女性：全国1位

糖尿病から人口透析を受ける人の割合が
全国平均の1.85倍高い

沖縄には、肥満や糖尿病になりやすい理由があった！

 濃い味付けや、揚げ物、炒め物が多い	 車社会で歩くことが少ない気温が高く、外を歩くことが少ない	 居酒屋、ファーストフード店数が全国1位、食が欧米化している
 40歳以上、男性3人1人	 40歳以上、女性4人1人	 糖尿病か、糖尿病予備軍

組合員の日常（生活習慣）を覗いてみると…

運動不足、運動習慣が無い

糖の利用低下、血糖値が上昇。

早食い、朝食を抜く日がある

急激な血糖値の上昇、動脈壁を傷つける。

飲酒の頻度は少ないが、1回の飲酒量が多い

アルコールには糖が含まれる
カロリーが高く食欲が増進する。

睡眠で十分休養がとれていない

慢性の睡眠不足は空腹時血糖値が
上昇、血中インスリンの分泌低下。

3食の他間食で甘い物を摂る

食後高血糖を招き、血糖調整が
うまくいかない。



私自身も糖尿病になりかけました！平成29年の職場健診でなんと、HbA1cが6.3に。空腹時血糖は正常だったのに…。食後高血糖の状態でした（-_-）

年度	H26	H27	H28	H29
空腹時血糖	98	86	95	94
HbA1c	5.6	5.8	5.9	6.3

車通勤、デスクワークで運動不足に加え、主人と飲酒しながらの夕食や時々間食。仕事で、時々夜更かしも…（-_-）

*HbA1cが、毎年少しずつ上昇して、ついに6.3へ！

一改善への取り組みー



献立に野菜料理を増やし
野菜から食べる（禁酒）



野菜サラダを弁当に持参
主食＝3分の1に減らす



夕食後に夫婦で歩く
（30～60分/回）週3日↑

迎えた平成30年職場健診

年度	H29	H30
空腹時血糖	94	91
HbA1c	6.3	5.6

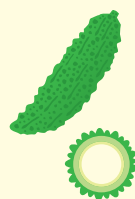


健康長寿をもたらす沖縄流の伝統的生活習慣と予防対策



- ①白米の摂取量を少なくする
- ②霜降り「脂身」肉の摂取量を少なくする
- ③腹8分目の食習慣の励行
- ④規則的な運動習慣を持つ

食 事



- 体が必要なエネルギー量を摂る（食欲とは別）
身長(m)×身長(m)×22×30～35＝1日に必要なエネルギー量
1日に必要なエネルギー量÷3＝1食分のエネルギー
- チャンプルー文化を利用（よく噛んで味わいながら食べましょう）
野菜、魚、肉、バランスよく食べましょう
- アーサー汁やニンジンシリシリ等野菜やスープ等から食べる
食べる順番を考える（食物繊維が先）

運 動

- ウォーキング（15～30分/回）歩く→糖が細胞に取り込まれる
- 筋トレ（10回/1set＝週2～3回）
筋肉量up→筋肉での糖利用増加。ウォーキングや筋トレは、インスリンの効果を高め、血糖値が下がります

そ 他

- 歯のチェック
歯周病菌が、歯茎から血流にのり全身を巡る。
菌が、インスリンの働きを妨げる為、糖尿病予防には欠かせない対策。喫煙やストレスも要注意！



被扶養者の届出を忘れていませんか？



生活状況に変化が多いシーズンですが、届出を忘れていませんか？

手続きが大変・・・と後回しにしまいがちですが、適及取消等、被扶養者の要件から外れる場合、医療費返還が生じる可能性があります。

就職等で被扶養者の要件から外れる場合は「取消」、また、引き続き被扶養者としての要件がある方は「認定区分変更の手続き」が必要になります。

下記質問表で確認してみましょう！

Q1 現在被扶養者はいますか？

いいえ・・・手続き不要

はい・・・Q2へ

Q2 扶養手当の受給が
終了しましたか？

いいえ・・・手続き不要

はい・・・Q3へ

<扶養手当の受給が終了する場合>

- 満22歳到達年度を迎えた方。(平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ)
- 再任用フルタイムとなったため、平成31年4月から扶養手当が終了した・・・など。

Q3 引き続き被扶養者としての
収入要件を満たしていますか？

いいえ
↓
認定取消手続き

はい
↓
認定区分変更手続き
(普通認定→特別認定)



平成31年度 検認のお知らせ



令和元年7月に、被扶養者の認定状況の確認「検認」※を実施します。

各所属所を經由して対象者に届出書類などの通知を行いますので、ご協力よろしくお願いします！

※「検認」は、地方公務員等共済組合法施行規程第97条第1項の規定に基づいて年1回実施することが定められており、認定後も被扶養者要件を欠いていないか状況を確認することになります。

■被扶養者の収入要件

対象者	年額	月額(年額÷12ヶ月)
(1)障害年金又は60歳以上の公的年金受給者	180万円未満	150,000円未満
(2)(1)以外の方	130万円未満	108,334円未満

※ 基準年額未満である場合でも基準月額超を3か月連続した場合、恒常的な収入として見込まれるため、3か月目の給与支給日の翌日で要件を欠くことになります。

取消日は認定要件を欠いた日まで遡ります

扶養から外れると、市町村の国民健康保険へ切替いただき、取消日から現在までの健康保険料に加え、また取消日以降に医療機関等へ受診をされている場合は、当組合が負担した医療費等の給付金返還が生じる可能性があります。

被扶養者の収入等を常に確認いただき、要件から外れている場合は、速やかに所属所を經由して認定取消を行うようお願いいたします！



給与明細書や年金の通知書などで収入額を確認してね！



平成31年4月から掛金率が変わります

平成31年4月から短期給付および介護保険の掛金率が変わります。

短期給付

介護保険 (40歳以上65歳未満の組合員が対象)



それぞれの掛金(保険料)の率は以下のとおりです。

(単位：千分率)

	短期掛金	福祉掛金	介護掛金	厚生年金保険料	退職金掛金
一般組合員	42.10	1.41	6.75	91.5	7.5
船員組合員	40.09	1.41	6.75	91.5	7.5

○上記の率による掛金月額例

掛金(保険料)は「標準報酬月額×各掛金(保険料)の率」によって計算されます
標準報酬月額が410,000円の一般組合員の場合

短期掛金(福祉含む)	介護掛金	厚生年金保険料	退職金掛金
17,839円	2,767円	37,515円	3,075円

平成31年4月から

個人番号(マイナンバー)の取得方法が変わります!

平成28年1月から社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)が始まり、公立学校共済組合においても法令に基づき、短期給付の事務を行う際に、組合員及び被扶養者の皆さまの個人番号を収集・利用することができるとされています。



■ 個人番号(マイナンバー)の収集の方法について

現 行

- ① 県から提供してもらう。
(県費負担職員で個人番号を県へ提供している者に限る。)
- ② 組合員・被扶養者本人から様式「個人番号報告書」により提供してもらう。

平成31年 4月から

- ① 県から提供してもらう。
(県費負担職員で個人番号を県へ提供している者に限る。)
- ② 基本4情報(氏名・生年月日・性別・住所)を利用して地方公共団体情報システム機構(J-LIS)から取得する。
- ③ 組合員・被扶養者本人から様式「個人番号報告書」により提供してもらう。

住所情報の不一致等で、県またはJ-LISから個人番号を収集できない場合は、当支部から各所属所長あてに提供依頼を行いますので、その際にご協力をお願いします!

妊娠・出産・育児のときに利用できる制度を知っていますか？

組合員が産前産後休業・出産(被扶養者が出産する場合を含む。)・育児休業に係る掛金等免除、出産費・同附加金(被扶養者が出産する場合の家族出産費・同附加金を含む。)や育児休業手当金の給付、三歳未満養育特例、育児休業等終了時改定等を受ける場合、また、出生児を共済組合の被扶養者とする場合は、次表の書類を所属所経由で提出してください。

提出時期	名称等	提出書類
出産前	産前産後休業掛金等免除	☐ 産前産後休業掛金等免除申出書 ☐ 産前産後休業の期間及び取得が確認できる書類(休暇願・休暇簿の写し等) ☐ 出産予定日の確認できる書類(妊娠証明書の写し、母子手帳の写し等) ☐ (多胎妊娠の方のみ) 出産人数が確認できる書類(診断書の写し等)
出産後	被扶養者認定申告 (出生児を被扶養者とする方のみ)	☐ 被扶養者申告書 ※所属所には事実発生年月日(出生日)から30日以内に提出してください。 【扶養手当が支給される場合】 ☐ 扶養手当の支給が確認できる書類(県費職員は扶養手当認定簿または扶養親族届(所属所受付済)の写し、市町村費職員は給与支給機関発行の扶養手当支給証明書等) 【扶養手当が支給されない場合】 ☐ 扶養事実申立書、 ☐ 住民票謄本、 ☐ 戸籍謄本、 ☐ 所得証明書(組合員及びその他の扶養義務者)、 ☐ その他必要書類
	産前産後休業掛金等免除	☐ 産前産後休業掛金等免除変更申出書 ※出産予定日と出産日が同じ場合は、省略可能です。 ☐ 産前産後休業の期間及び取得が確認できる書類(休暇願・休暇簿の写し等) ※出産後、産前産後休業の期間を変更したものになります。 ※出産予定日と出産日が同じ場合は省略可能です。 ☐ 出産日の確認ができる書類(出産証明書の写し等) ※産前産後休業の終了日までに提出してください。
	出産費・同附加金 (家族出産費・同附加金)	※受取代理制度を利用する場合は、提出書類が異なります。 ☐ 出産費・同附加金請求書または家族出産費・同附加金請求書 ☐ 分娩費用明細書など医療機関等の代理受取額が明記され、産科医療補償制度加入の場合、その証明印が確認できる書類(写し可) ☐ (直接支払制度を活用する方のみ) 直接支払制度合意文書等(写し可) ☐ (被扶養者が認定日後6月以内に出産する場合で、認定日前まで1年以上健康保険組合等の被保険者または組合員だった方のみ) 当該健康保険組合等が発行した出産育児一時金等の受給権放棄等が確認できる書類(※ただし、直接支払制度を活用する方は添付不要)
	三歳未満養育特例 (※申出は任意)	※3歳未満の子を養育している期間の標準報酬が子を養育する前と比べて低くなったとき、年金額の計算に使用する標準報酬に関する特例の適用を受けることができる制度です。 対象者:男性組合員又は育児休業等を取得せずに復職する女性組合員で申出を希望する方 ☐ 3歳未満の子を養育する旨の申出書 ☐ 戸籍謄(抄)本又は戸籍記載事項証明書 (申出者と子の身分関係及び子の生年月日を証明できるもの) ☐ 住民票(申出者と子が同居していることを確認できるもの)

提出時期	名称等	提出書類
育児休業 開始時 (期間延長または 短縮の変更がある 場合は、その都度)	育児休業等 掛金等免除	☐ 育児休業等掛金等免除申出書 ☐ 辞令等の写し 【育児休業の期間延長または短縮の変更がある場合】 ☐ 育児休業等掛金等免除変更申出書 ☐ 辞令等の写し(延長または復職に係るもの) ※育児休業が開始する月の末日までに提出してください。
	育児休業 手 当 金	☐ 育児休業手当金(変更)請求書 ☐ 辞令等の写し(変更請求の場合は、当初の辞令等の写しも提出ください。) 【給付期間の延長を受ける場合】 ☐ 市町村が発行した保育所の入所不承諾通知書 など総務省令で定める要件に該当していることが確認できる書類 【給付期間を短縮する場合】 ☐ 復職に係る辞令の写し等、そのことが確認できる書類 【パパ・ママ育休プラスを受ける場合】 ☐ 配偶者の辞令等の写し、 ☐ 住民票謄本
育児休業 手 当 金 (変更)請求書 提出後～請求期間 終了月	育児休業 手 当 金	☐ 育児休業手当金に係る休業実績等証明書 ※請求期間の開始する月から請求期間の終了する月まで月単位で作成し、 毎月翌月の5日までに提出してください。
復職後	三歳未満 養育特例 (※申出は任意)	※3歳未満の子を養育している期間の標準報酬が子を養育する前と比べて低くなった とき、年金額の計算に使用する標準報酬に関する特例の適用を受けることができる 制度です。 ☐ 3歳未満の子を養育する旨の申出書 ☐ 戸籍謄(抄)本又は戸籍記載事項証明書(申出者と子の身分関係及び子の生年月日を 証明できるもの) ☐ 住民票(申出者と子が同居していることを確認できるもの) ☐ 3歳未満の子を養育しない旨の申出書 ※対象者は必ずご提出が必要です。 対象者:養育特例の適用中に以下の事由に該当する(養育しないこととなった)者 ・次の子が生まれた男性組合員 (例:第一子の特例適用中に第二子が誕生) ・産前産後休業(掛金免除)を開始した女性組合員 ・育児休業等(掛金免除)を開始した組合員
	育児休業等 終了時改定 (※申出は任意)	※育児休業等を終了した後、報酬が低下した場合など、復職後に受け取る報酬の月額と 標準報酬の月額に一等級以上の差があるときに申出により標準報酬を改定できる制 度です。(復職時調整等により報酬が上がった場合でも、申出があれば標準報酬が改 定されます。) ※産前産後休業終了後、育児休業等を取得せずに復職する組合員は「☐産前産後休業 終了時改定申出書」となります。 ☐ 育児休業等終了時改定申出書

◎ 育児休業手当金の延長給付終了に伴う事後確認について

育児休業手当金の延長給付が終了した組合員について、当支部より事後確認の依頼を通知いたします。該当する組合員は、**延長給付全期間中**に係る保育所入所に関する証明について再度市町村の証明を受け、提出してください。延長給付を受けている期間中、**入所申込みの取下げ**をされた場合、保育の利用を希望しないと判断し、延長給付自体が認められなくなります。その場合は、**既に支給した延長給付期間の手当金は全て返還していた**
だくことになりますので、御了承願います。

平成31年度 保健事業実施計画

I 健康管理事業

公立学校共済組合沖縄支部

種名	事業種名	内 容
特定健診等事業	特定健康診査	対象者：40歳以上75歳未満の組合員、被扶養者及び任意継続組合員（本人負担なし） ○組合員 ・健診事業の1日人間ドック、脳ドックを受診することで特定健康診査に資する。 ・それ以外の組合員は事業主が実施する定期健康診断より診査結果の提供を受ける。 ○被扶養者及び任意継続組合員 ・支部発券の「特定健診受診券」により市町村の実施する集団検診又は、指定医療機関にて診査を行う。
	特定保健指導	対 象 者：特定健康診査の結果に基づき、「動機付け支援」「積極的支援」の対象となる者。 方 法：対象者には「特定保健指導利用券」を発券し、①指定医療機関にて保健指導を受ける。 又は②個別訪問による保健指導を受ける。
健診事業（特定健康診査も含む）	1日人間ドック	対 象 者：平成31年4月1日現在、33歳以上の組合員（1日人間ドックと脳ドックの何れか一つを個人選択。） 受診病院：県内34医療機関等 期 間：5月～12月 補 助 額：ドック14,000円 婦人科検診5,500円 前立腺がん2,500円 （前立腺がんについては、平成31年4月1日現在、50歳以上の組合員を対象とする。） 定期健診補助 3,000円 事業主健診（定期健診）分について支部が受託する教育庁本庁及び出先機関、県立学校、県立芸大・看護大学、市町村（国頭村教育委員会、東村教育委員会、今帰仁村教育委員会、伊是名村教育委員会、宜野湾市教育委員会、北中城村教育委員会、久米島町教育委員会、多良間村教育委員会）管内の小・中学校・幼稚園に所属する組合員が人間ドックを受診する場合、3,000円を公立共済が補助する。 ※支部より定期健診に必要な健診結果を事業主（委託）へ報告する。
	器官別検診	
	脳ドック	対 象 者：平成31年4月1日現在、33歳以上の組合員（1日人間ドックと脳ドックの何れか一つを個人選択。） 受診病院：県内21医療機関等 期 間：5月～12月 補 助 額：ドック14,000円 婦人科検診5,500円 前立腺がん2,500円 （前立腺がんについては、平成31年4月1日現在、50歳以上の組合員を対象とする。）
	婦人科検診	対 象 者：女子組合員全員及び配偶者（被扶養者）全員 （組合員本人については、婦人科検診を実施するドック指定医療機関でのドック受診者は除く。） 受診病院：那覇市医師会契約医療機関 約50医療機関 期 間：6月～12月 補 助 額：婦人科検診（子宮がん・乳がん8,000円、乳がん3,280円、子宮がん5,700円） ※10月以降の実施分については補助額が変更となります。
健康づくり事業	健康教育	スマートライフセミナー（いきいき健康教室）（冲教済、互助会 共催事業） 生活習慣病予防のための運動指導と食事改善のセミナーを実施する。 対 象 者：組合員及び被扶養者である配偶者 時 期：夏季休暇期間中（2回）
		笑顔をつくる元気マネジメントセミナー（冲教済、互助会 共催事業） ストレスに関する基本的な知識を学びながら、リフレッシュ方法を習得するセミナーを実施する。 対 象 者：組合員 時 期：夏季休暇期間中（1回）
		女性のための健康セミナー（冲教済、互助会 共催事業） 女性に特化した健康増進のための最新情報や、心を癒す実践方法を習得する健康セミナーを実施する。 対 象 者：組合員 時 期：夏季休暇期間中（2回）
		保護者対応セミナー（冲教済、互助会 共催事業） 「学校と保護者のいい関係づくり」をテーマに講演とワークショップにより対応策等の知識を習得するセミナーを実施する。 対 象 者：組合員 時 期：夏季休暇期間中（2回）

種名	事業種名	内 容
健康づくり事業	健康教育	メンタルヘルスツーリズム(アジア) (沖教済、互助会、日教弘 共催事業) 対 象 者：40歳未満組合員 ※アジア2団 各団30名 時 期：冬季休暇期間中
	健康指導	メンタルヘルス補助(互助会へ委託 共催事業) 対 象 者：組合員(1回15,850円を補助する。) 実施機関：リワーク・ステーションBowl
	健康相談	教職員等のメンタルヘルス相談(互助会へ委託 共催事業) 対 象 者：組合員(1回4,000円を、年度間5回まで補助する。) ※看護大、芸大、市町村費組合員で他互助会加入者は、1回8,000円を補助する。 受診病院：県内7医療機関等
	スポーツ施設利用補助	組合員の運動不足の解消を図る。 対 象 者：組合員 実施機関：スポーツパレス ジスタス(那覇店、浦添店、美里店、ABLOうるま店) スポーク・フィットネスセンター(名護市) NB沖縄(南風原町)※利用人数に制限あり(1度に10人まで)。利用者の入れ替え可能。 組 合 員：1回、540円(うち消費税40円)で月8回まで利用できる。 自己負担額 ※9回目からは自己負担1,080円(うち消費税80円)となります。

Ⅱ 一般事業

種名	事業名	内 容
教養・文化関係	介護講座	介護講座・実技研修 (沖教済、互助会 共催事業) 介護に関する知識及び実技を習得するセミナーを実施する。 対 象 者：組合員 時 期：夏季休暇期間中(1回)
	ライフサイクルプラン	生涯生活設計セミナー(県、沖教済、互助会 共催事業) ライフサイクルプランとして組合員の生活設計に関する知識、手法を習得するセミナーを実施する。 対 象 者：組合員 時 期：夏季休暇期間中(対象年齢:39歳以下1回、40～49歳1回、50～58歳1回)
		【退職準備型】生涯生活設計セミナー (沖教済、互助会 共催事業) 退職後に必要な人生設計に関する健康や生きがい、生活設計に関する収入及び支出の基礎的な知識等を習得する。 対 象 者：退職予定組合員 時 期：夏季休暇期間中(6地区)
	子育て支援	育児支援セミナー(沖教済、互助会 共催事業) 子育てに関する悩みや不安を解消し、役に立つ子育て方法を習得するセミナーを実施する。 対 象 者：育児休業中組合員 時 期：10月中(1回)
へぎ地組合関係	診療交通費等補助	4・5級地等指定するへぎ地に勤務する組合員が所属所から最も近い本島在の県立病院のある地域で診療を受けた場合及び支部事業で開催する健康づくり事業及び一般事業に参加する場合に、何れも片道分の交通費を年度間3回を限度として補助する。
	健康管理支援補助	4・5級地等指定するへぎ地に勤務する組合員が所属所から最も近い本島在の県立病院のある地域で健診事業を受けた際、1日人間ドック・脳ドック・婦人科検診の何れか一つに往復の交通費を補助する。
	研修等交通費補助	当支部主催の健康づくり事業及び一般事業(セミナー関係)等に受講する際的那覇までの片道の交通費を年度間3回を限度として補助する。 対 象 者：宮古・八重山地区所属の組合員 補 助 額：8,000円以内
その他関係	予防接種補助	インフルエンザ予防接種補助 (互助会、共催事業) 対 象 者：組合員 補 助 額：1,000円を、年度間1回に限り補助する

見直した事業

- ①人間ドック・脳ドック事業：人間ドック、脳ドックに係る補助額を14,000円へ変更(変更前:16,000円)
- ②結婚支援事業・研修旅行(夏季)廃止

平成31年度研修事業 <7月~8月開催>

スマートライフセミナー 知って納得!「保健」「栄養」「運動」健康教室

開催日	会場	募集定員
7/29(月)	EMホテルコスタピスタ沖縄(北中城村)	70名
8/ 2(金)	ロフゾールホテル那覇(那覇市)	70名



〈前年度受講者の感想〉

- ・隙間時間でできるストレッチをたくさん教えていただきとても良かった。
- ・健康について普段から運動不足を感じていたのを、改めて意識を高めることができて良かった。
- ・健康や生活習慣病について身近な良い機会となった。
- ・コンビニでの食事の選び方、生活の中でできる運動など、とても参考になった。

笑顔をつくる元気マネジメントセミナー

メンタルヘルスの最新情報を学び、心のセルフケアを体験

開催日	会場	募集定員
8/ 9(金)	沖縄県教職員共済会館(那覇市)	100名



〈前年度受講者の感想〉

- ・長くがんばるためにも、自分のケアを怠らないほうが良いと思った。
- ・メンタルヘルスチェックやケアの仕方が分かった。少しでも明るく前向きな自分になりたい。
- ・リラックスできる方法、考え方が大きく変わった。
- ・健康の大切さや、笑顔で相手と接することの大切さを学ぶことができた。

介護講座・介護実技研修 いま知っておきたい、介護保険制度と介護実技実践

開催日	会場	募集定員
8/23(金)	沖縄県教職員共済会館(那覇市)	60名



〈前年度受講者の感想〉

- ・常に介護される側の立場になって考えられるようにしたいと思った。大変勉強になった。
- ・知りたかったこと全て知ることができて満足。みんなにおすすしたい。
- ・介護のプロから学ぶ機会に感謝。
- ・食事介助やベッド介助、新しい介助の経験ができて良かった。
- ・介護についての知識が得られてよかった。

毎年、多くのみなさんにご好評いただいているセミナーを今年も開催!ご応募、お待ちしております!!!

セミナーの募集概要が決まりました!

女性のための健康セミナー 女性の健康力アップ!~女性としていつまでも輝けるために~

開催日	会場	募集定員
8/ 5(月)	沖縄空手会館(豊見城市)	100名
8/ 6(火)	P'S SQUARE(浦添市)	100名



(前年度受講者の感想)

- ・女性のホルモンサイクルについて知ることができて良かった。更年期への不安感が薄らいだ。
- ・年齢に合った健康管理の方法があると知り、意識して健康的な生活を目標していきたい。
- ・10分のハンドマッサージでも血流が良くなって全身温まるので、職場でも取り入れたい。
- ・運動の大切さや健康診断でマンモグラフィ・エコー検査の両方を行った方が良いと知ったので受診したい。

保護者対応セミナー テーマ「学校と保護者のいい関係づくり」

開催日	会場	募集定員
8/19(月)	沖縄県教職員共済会館(那覇市)	100名
8/20(火)	P'S SQUARE(浦添市)	100名



(前年度受講者の感想)

- ・保護者理解の大切さ、少しずつ改善していくことを改めて確認できた。
- ・受講前は二学期が始まることが憂鬱だったが、受講後は見通しが立って元気になった。
- ・校種に関わらず、事例に合った話で、とても勉強になった。
- ・保護者の思いと教員(学校)の思いはズレがあること、対策を講じて対応することの重要性を改めて感じた。

生涯生活設計セミナー 「生きがい」「経済」「健康」年齢別のライフプラン設計

開催日	会場	対象年齢	募集定員
7/24(水)	EMホテルコストバスタ沖縄(北中城村)	39歳以下	70名
7/25(木)	EMホテルコストバスタ沖縄(北中城村)	40~49歳	70名
7/26(金)	EMホテルコストバスタ沖縄(北中城村)	50~58歳	70名



(前年度受講者の感想)

- ・将来に対する考え方で今できることは何なのか個人的に具体的に把握することができた。
- ・数値に表すことで、危機意識が高まった。住宅ローンと保険について詳しく知れてよかった。
- ・より積極的に人生設計をしたいと思った。ずっと気になっていた事をじっくり考える機会となった。
- ・将来の生活とお金について漠然とした不安があったが、課題と目標がはっきりした。

セミナー受講生申込期限:令和元年5月31日(金)必着申込方法等、

詳しくは公立学校共済組合沖縄支部HPをご確認ください!

おねの 11



健診事業(人間ドック等)のご案内



特定健康診査

- ◇対象者：40歳～74歳の組合員及びその被扶養者
組合員の方は、健診事業の1日人間(脳)ドック又は職場の定期健康診断を受診することで受診したこととなります。



特定保健指導

- ◇対象者：特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に、生活習慣を改善できるよう支援していきます。

人間ドック・脳ドック

- ◇対象者：平成31年4月1日現在33歳以上の組合員
◇受診期間：令和元年5月1日～令和元年12月末日
(夏休み期間・12月は混み合いますので、希望する方は早めに受診されてください)
◇実施機関：39医療機関(詳しくは当支部HPをご覧ください)
◇受診券：ドック受診を希望した組合員には、所属を通して「受診券」を配付しています。
◇補助額※：平成31年度より補助額を2千円引き下げることとなりました。



受診券及び補助額



- ◇人間ドック… 17,000円
◇脳ドック… 14,000円

【対象所属】
教育庁本庁及び
出先機関、
県立学校、看護大学、
芸術大学



(下記の市町村教育委員会管内学校)
国頭村、東村、今帰仁村、伊豆名村、宜野湾市、
北中城村、久米島町、多良間村



- ◇人間ドック… 14,000円
◇脳ドック… 14,000円

【対象所属】
左記以外の市町村
教育委員会管内学校



※補助額について…保健事業の予算状況が厳しい状況にあり、受診機会の提供を維持するために、対象年齢を現行のままとし補助額を2,000円引き下げることとなりました。皆様のご理解とご協力の程宜しくお願い致します。

沖縄県教職員共済会よりお知らせ!

平成31年度より沖縄県教職員共済会(沖教済)での相互部現職会員へ人間ドック・脳ドックの補助(2,000円)事業を行うことになりました。詳細につきましては5月以降に沖教済より改めてご連絡いたします。