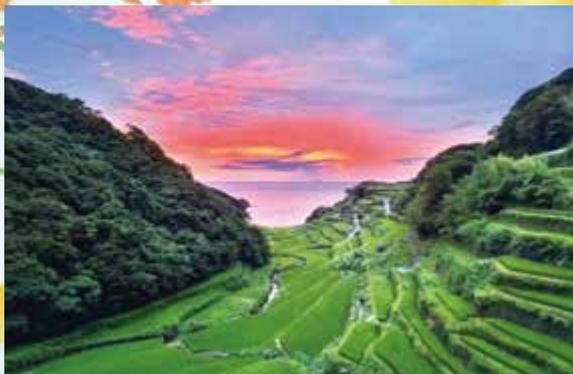




検索

唐津青翔高等学校
 ～地域に学ぶ、唐津青翔高校のフィールドワーク～



地域みらい生が撮影した玄海町の絶景



仮屋漁協でアサリの育成状況調査



地域みらい留学オンライン説明会 佐賀で感じた魅力を発信



地元の大玄カフェで語り合う町の可能性

唐津青翔高校では、SAGA・コラボレーションスクールと地域みらい留学全国募集の事業を行っています。玄海町の大自然を生かした唯一無二の学びは、地域のゲストティーチャーにも支えてもらっています。今年度は、関東圏から一期生となる生徒が入学しました。何もかもが新鮮に映る佐賀での暮らし。色々なつぶやきの中で、佐賀のヒト・モノ・コトの魅力新たな視点で再発見させてくれます。

ようこそ！公立学校共済組合へ

も く じ	特定保健指導のご案内 2	被扶養者の現況確認(検認)を実施します 8
	特定健康診査の受診はお済みですか? 3	育児休業手当金と介護休業手当金の給付上限相当額が変更になりました... 9
	健康情報冊子「QUPIO Plus」、専門検診の受診期限について 3	マイナ保険証利用による高額療養費制度の限度額適用について... 9
	心のセルフチェックをしてみよう! 4	交通事故などでケガをしたときは、公立共済に連絡・提出が必要です!!... 9
	団信制度の途中加入募集のご案内、多重債務にご注意を、特別貸付について... 5	RIZAPコラムについて 10～11
	「ねんきん定期便」について 6	やすらぎの宿キャンペーンについて 12
	「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」について 6	別府「豊泉荘」からのお知らせ・アイリスプランご案内... 13
	「障害厚生年金」の請求について 7	「グランデはがくれ」からのお知らせ 14～16

令和6年度 特定保健指導のご案内

無料

で受けられます

短期組合員
も対象です

共済組合では法令に基づき、今年度の健診結果から生活習慣病を発症するリスクがあると判断された対象者の方へ特定保健指導を実施しています。対象者へのご案内は健診の受診時期により順次行います。

特定保健指導とは

特定保健指導とは、健康づくりのサポーターとして保健師・管理栄養士・看護師などの専門スタッフが、健康診断の結果や生活習慣の状況を基に面談や電話等を通して、生活習慣の見直し、病気の予防や悪化を防ぐための健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

厚生労働省によると、がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合は増加しており、死亡原因の約5割を占めています。健康診断により判明したメタボリックシンドロームの危険因子を持つ一定水準の方に対し、早い段階で保健指導を行い生活習慣病の予防につなげることは、職員の健康増進のために非常に重要となっています。

特定保健指導の対象となられた方は、ご自身の健康づくりのために、ぜひ特定保健指導の受診をお願いします。



実施機関を事前にウェブアンケートで選んでいただきます

今年度、定期健康診断や人間ドック等を受診された40歳～74歳の組合員のうち、法定基準により保健指導の実施が必要と判断された方に、「特定保健指導実施のご案内」の文書をお送りします。文書内に記載している二次元コードからウェブアンケートにアクセスしていただき、実施機関や実施方法をご選択いただくことが可能になっております。



ウェブアンケートでは以下の項目について選択・回答が可能となる予定です。

- 実施方法と実施機関：
 - ・ SOMPOヘルスサポート株式会社（訪問または遠隔面談）
 - ・ RIZAP株式会社（遠隔面談のみ）
 - ・ 特定保健指導実施医療機関（医療機関へ受診）
- 特定保健指導のご案内にあたっての連絡先（所属・個人の連絡先・メールアドレス※1）

- ※1 メールでのご連絡は、特定保健指導実施機関としてRIZAP株式会社をご選択いただいた場合のみ実施します。
- ※医療機関で特定保健指導を受ける場合は特定保健指導利用券をご自宅へ郵送いたします。

なお、ウェブアンケートには**回答期限**があります。

期限については案内文書に記載しておりますので、必ずご確認ください。**期限内に回答がない場合はSOMPOヘルスサポート株式会社より初回面談のご案内をいたします。**

※ この内容は今後調整される場合があります。必ず送付される案内文書をご確認ください。

被扶養者及び
任意継続組合員
の皆様へ

特定健康診査の受診はお済みですか？

今年の7月初旬に「特定健康診査の受診券（セット券）」を今年度末年齢40歳～74歳で、4月1日時点資格を有している被扶養者のいる組合員の所属に対して郵送しました。

なお、受診券の有効期限は**令和6年12月31日**までとなっておりますので、忘れずに受診をお願いします。



お住いの自治体の集団検診も利用できます。市町によっては、がん検診も併せて受診可能です。

特定健診・特定保健指導のよくあるご質問

Q 自己負担はいくらかかりますか？

A 令和6年度は**無料**です。

特定健診・特定保健指導にかかる費用は共済組合が負担します。

特定健診は自費で受けると8千円程度かかります。受診券を使ってお得に健康管理をしましょう！



Q パート先で健康診断・個人で人間ドックを受診した場合も特定健診を受診しなくてはなりませんか？

A 健康診断の受診は年1回で十分ですが、パート先で健康診断や個人で人間ドックを受診された方に対しては、**受診券の返却と健診結果の写しのご提出をお願いします。**

これは、受診券を利用せずに健康診断を受診した場合、医療保険者に対して健診実施機関から健診データが提供されないため、保険者で特定保健指導の対象者の抽出やマイナポータルへの健診結果の反映が出来なくなってしまうためです。また、健診結果が提供されないと、受診状況が把握出来ないため、後期高齢者支援金※の算定に係る特定健診の受診率に反映させることが出来なくなります。そして、この受診率等が一定割合に満たない場合、保険者に対し後期高齢者支援金が加算され、組合員の掛金の引き上げがなされる可能性があります。

パート先等の健診結果の写しを、使用しなかった受診券と同封の質問票と一緒にご提供いただけましたら、健診結果を支部で入力することでマイナポータルへの登録、実施率への反映が出来ますので、是非ともご提出をお願いします。



健診結果の写しを支部にご提供いただいた方には、もれなく「めぐりズム ホットアイマスク（5枚入り）」をプレゼントします！

※後期高齢者支援金とは？：75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度を支援するため、74歳以下の方全員が負担しています。後期高齢者の医療制度の負担割合は、5割が公費（国、都道府県、市町村）4割が後期高齢者支援金（現役世代の保険料から拠出）1割が後期高齢者の保険料となっています。

Q 持病で治療中なのですが、特定健診は受けなくて良いですか？

A 基本的に、病気の治療中の方も特定健診の受診をお願いします。

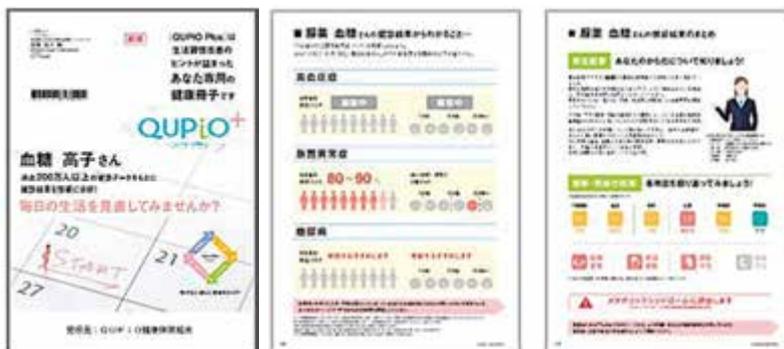
病気の治療のための検査では、生活習慣病の早期発見には不十分な場合もあり、生活習慣病は自覚症状がないまま進行することからも、生活習慣病の早期発見に特化した特定健診を年に一回受診していただきますようお願いします。

Q 特定健診・特定保健指導は必ず受けなければいけないのですか？

A 医療保険者には実施する義務があり、組合員や被扶養者には受ける権利があります。受診は強制的なものではありませんが、前述したとおり実施率が目標に満たない場合、将来掛金が引き上げられる可能性があります。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、早期発見が重要であり、生活習慣の改善が病気の予防・改善に最も効果的とされています。手遅れとなる前に、また年々上昇し続ける医療費の削減のためにも、特定健診・特定保健指導の活用をお願いします。

健康情報冊子「QUPiO Plus」をお送りします！



今年度の定期健康診断や人間ドックを受診された年度末年齢40歳以上の組合員を対象に、お一人お一人の健診結果に合わせた健康情報冊子「QUPiO Plus」をお配りします。

健診結果から疾病の発症リスクや食事・運動などの生活習慣改善のアドバイス、健康に関する情報を分かりやすく記載しています。

期限は
10月末まで!!

専門検診の受診期限にご注意ください！

専門検診（頭部MRI・MRA検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、前立腺がん検診）の受診期限は**令和6年10月31日**までとなっております。

受診期限を過ぎて受診してしまうと、補助が受けられず全額自己負担となってしまいますのでご注意ください。

専門検診のよくあるご質問

Q 受診する医療機関は決まっていますか？

A クーポン券（左図）の裏面に対象となる医療機関が記載されています。そのほかの医療機関では補助はご利用いただけません。

Q クーポン券を使わなかった場合、どうしたら良いですか？

A クーポン券を使用しない場合は各自で破棄をお願いします。ただし、がん検診は早期発見・早期治療が重要であること、また女性検診は2年に1度の検診が推奨されています。定期的な受診を心掛け、各自健康管理に努めてください。

※新武雄病院、公立学校共済組合九州中央病院で人間ドックを受診する際は、前立腺がん検診のクーポン券の提出は不要です。

心のセルフチェックをしてみよう！

心のセルフチェックとは・・・公立学校共済組合の福祉事業で、組合員の皆さまが匿名で受検できるストレスチェックのこと

利用方法

STEP1

公立学校共済組合のホームページのトップページ下にあるバナー、または、右の二次元コードからアクセスし、「セルフチェック」のボタンをクリック



STEP2

システムにログインし、質問項目に回答
※初回のみ利用登録が必要!!

初回の利用登録用（半角英数小文字）

ログインID teacher
パスワード teacher2024



STEP3

回答終了後、画面に表示される結果を確認

募集期間
令和6年10月～11月

団信制度の中途加入募集を行います

年に1度の
チャンスです!!

住宅貸付けなどの返済は、長期間にわたります。返済中に想定されるリスクは、できる限り回避したいものです。「**だんしん**」と「**債務返済支援保険**」は、借受人の方やご家族の返済中の安心をサポートします。

万一のために

対象貸付けの借受人のうち、すでに**約8割の方が加入**されています。
(令和5年度末時点)

だんしん

とは

団体信用生命保険のことで、借受人の方が、返済中に**万一死亡**したり、**所定の障害状態**となったりした場合に、**貸付金残高(債務)相当額が保険金として支払われる**制度です。

債務返済支援保険

とは

借受人の方が、返済中に**病気やケガで長期間就業障害**となった場合、**毎月の返済金相当額(平均返済月額)が保険金として3年を限度に支払われる**制度です。

気になる保険料充当金は



(例)

だんしん

貸付金残高
500万円の場合 → 9,600円/年
(800円/月)

* 返済による貸付金残高の減少に伴って、保険料充当金は毎年減額します。
* 保険料充当金は、毎年3月時点の適用者の年齢構成、適用者の規模、保険金の支払実績等に基づき料率の見直しを行い、加入応答月から変更する場合があります。

債務返済

平均返済月額
1万円の場合 → 1,164円/年
(97円/月)

* 保険料充当金は、毎年3月時点の適用者の年齢構成、適用者の規模、保険金の支払実績等に基づき料率の見直しを行い、加入応答月から変更する場合があります。

お申込方法は

募集期間中に加入を希望される場合は、「**団信制度適用申込書**」に必要事項を記入のうえ、ご提出ください。

お申込方法等の詳細に係るお問い合わせ先: 公立学校共済組合佐賀支部 福利課 / TEL: 0952-25-7225

●「**債務返済支援保険**」は、「**だんしん**」と同時に申し込む必要があります。 (組合員専用ページのログイン画面▶)

●制度内容等の詳細については、当共済組合ホームページでご覧いただけます。

■トップページ▶組合員専用ページログイン▶(貸付事業)団信制度のご案内▶「**団信制度適用申込の手引(パンフレット)**」はこちら



多重債務にはご注意ください

破産や民事再生等により共済貸付金の償還が不能になると、以後、共済の貸付金が受けることができなくなります。

また貸付保険事故になると所属長に通知することがあります。

～ 貸付申請の前にセルフチェック! ～

<input type="checkbox"/>	借入理由は明確ですか?
<input type="checkbox"/>	収入に見合った借入額(返済額)ですか?
<input type="checkbox"/>	共済組合以外の借り入れ状況は正確に申告していますか?
<input type="checkbox"/>	借金返済のための借り入れではありませんか?

ドキッとする項目があったら要注意!
生活設計を考え直してみませんか?



特別貸付けについて ※再任用職員の方、臨時的任用職員等の短期組合員の方へ!

特別貸付けはご存じですか? ?

再任用職員や臨時的任用職員等の組合員資格を有する方が臨時の資金を必要とする場合は特別貸付けを受けることができます。

貸付限度額や償還回数は一般貸付と異なりますのでご注意ください。

☆貸付限度額…給料月額 × 3/10 × 残任期月数 (上限200万円)

☆償還回数…残任期月数以内

※残任期月数は辞令書等に記載されている期間です。臨時的任用職員等で雇用期間の延長が予測される場合でも償還回数は辞令や雇用関係を基に算定します。



誕生月に「ねんきん定期便」をお届けします

ねんきん定期便は、毎年1回、誕生月下旬ごろにご自宅へ送付されています。
年金加入期間や、将来の年金の見込額などをお知らせしているものです。

誕生月の年齢	節目年齢の方「封書」		節目年齢以外の方「はがき」	
	59歳	35歳・45歳	50歳以上	50歳未満
表示内容	年金見込額		年金見込額	
	現在の年金への加入状況が60歳まで継続したものとして年金見込額を表示	「ねんきん定期便」作成時までの加入実績に基づいた年金見込額を表示	現在の年金への加入状況が60歳まで継続したものとして年金見込額を表示	「ねんきん定期便」作成時までの加入実績に基づいた年金見込額を表示
	これまでの年金加入期間・履歴		これまでの年金加入期間	
	これまでの保険料（掛金）納付状況		直近13ヵ月分の保険料（掛金）納付状況	

記載の年金加入記録等を確認し、内容に漏れや誤りがある場合には、ねんきん定期便記載の照会先へお問い合わせください。

他の共済組合から異動された方は、整備後の発行となりますので、送付が遅れる場合があります。

また、すでに老齢厚生（退職共済）年金が決定している在職中の方には、「ねんきん定期便」は送付されますが、年金見込額は表示されません。あらかじめご了承ください。

はがき見本



「ねんきん定期便」が届かない場合

所属で管理されている住所がきちんと登録されていないと届かない場合があります。所属の登録住所をご確認ください。（マンション・アパートの部屋番号がないと届かない場合があります。）

「地共済年金情報Webサイト」をご利用ください！

ご自身の年金情報（公務員共済期間分に限ります。）を、いつでもご確認いただけます。

登録方法

- ①以下ホームページへアクセスして事前申込みが必要です。
 - ・URL [\[https://www.chikyosai-nenkin-web.jp\]](https://www.chikyosai-nenkin-web.jp)
 - ※共済組合HP内のバナーをクリックでもアクセス可能。
 - ※基礎年金番号の分かる書類をお手元にご用意ください。
 - ※設定するパスワードは忘れないように保管してください。
- ②事前申込み後、通常3～4週間後にユーザID通知書が郵送されます。ユーザIDと事前申込時に登録したパスワードにより情報を閲覧することができます。

閲覧可能項目

- 年金見込額
- 年金加入履歴・加入期間
- 保険料納付済額
- 標準報酬月額等
- 給付算定基礎額残高
(年金払い退職給付の基礎となる残高)

年金は
いくらぐらい
だろう



◎次に該当する方は「地共済年金情報Webサイト」を利用できません。

- ・一時金全額受給期間のみを有する方
- ・老齢厚生年金の受給開始年齢に到達している方
- ・退職共済年金、老齢厚生年金等の年金受給者の方
- ・離婚時の年金分割制度の適用を受けた方

「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」について

毎年7月下旬ごろに、圧着ハガキでご自宅へ送付されています。

平成27年10月の被用者年金一元化により、改正前の共済年金における3階部分の年金「職域年金相当部分」が廃止され、「年金払い退職給付」（正式名称：退職等年金給付）として新たに創設された積立式の年金制度です。

一般組合員（※短期組合員は適用外）の皆さんが、個人毎に積立てた「給付算定基礎額」を基に原則65歳から、**半分を終身退職年金、残りの半分を有期退職年金として支給**されるものです。

通知書は、最近1年間（前年4月から3月まで）の給付算定基礎額残高などをお知らせしています。

圧着ハガキ見本

月	給付算定基礎額	積立残高	利率	残高
4月	440,000	6,600	1%	812,285
5月	440,000	6,600	1%	825,509
6月	445,600	2,184	1%	847,565
7月	440,000	6,600	1%	859,977
8月	440,000	6,600	1%	865,977
9月	470,000	7,050	1%	867,655
10月	470,000	7,050	1%	874,756
11月	470,000	7,050	1%	881,857
12月	474,000	4,360	1%	905,519
1月	470,000	7,050	1%	912,620
2月	470,000	7,050	1%	919,721
3月	470,000	7,050	1%	926,822

ココを確認!!

この金額が前年度末までの給付算定基礎額残高（積立残高）です。給付算定基礎額残高の半分は終身退職年金の原資となり、残りの半分は有期退職年金（20年、10年又は一時金から選択）の原資となります。

次の①、②の式にあてはめて、①終身退職年金と②有期退職年金（10年選択）の見込額を計算できます。

① 終身退職年金（年額）の計算例

$$\text{（給付算定基礎額} \times 1/2 \text{（} \ast 1 \text{）} \div \text{終身年金現価率} \\ = \text{（} 926,829 \times 1/2 \text{）} \div 23.129448 \text{（} \ast 2 \text{）} \doteq 20,000 \text{円}$$

② 有期退職年金（10年選択）（年額）の計算例

$$\text{（給付算定基礎額} \times 1/2 \text{（} \ast 1 \text{）} \div \text{10年有期年金現価率} \\ = \text{（} 926,829 \times 1/2 \text{）} \div 9.869149 \text{（} \ast 2 \text{）} \doteq 46,900 \text{円}$$

※1：組合員期間10年に満たないときは「1/4」

※2：令和6年10月から令和7年9月までの現価率（毎年9月30日迄に改定）

「障害厚生年金の請求」について

障害厚生年金は、病気やケガにより、日常生活に支障をきたすような障害状態になった場合に請求することができます。

受給要件

次の要件をすべて満たすことが必要です。

- ① 初診日（※1）において厚生年金保険の被保険者であること
- ② 障害認定日（※2）または障害認定日後65歳に達する日の前日までの間に障害等級（※3）が1級から3級までの状態にあること
- ③ 保険料の納付要件を満たしていること（加入期間の3分の2以上）

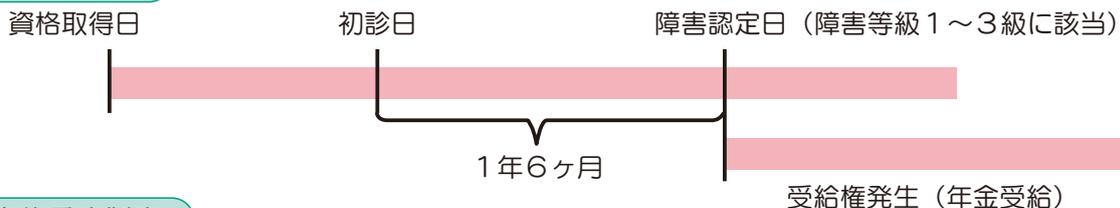
※1「初診日」 ⇒ 傷病について初めて医師または歯科医師の診療を受けた日

※2「障害認定日」 ⇒ 原則として初診日から起算して1年6月を経過した日

（初診日から1年6月経過前に特例症例に該当した場合は、それぞれ定められた日が障害認定日になります。）

※3「障害等級」 ⇒ 厚生年金保険法に定める等級。身体障害者手帳等の等級とは異なります。

障害認定日



事後重症制度

その傷病の障害認定日時点では障害等級1級～3級に該当しなかったが、その後、症状が進行し、65歳に達する日の前日までに障害等級1級～3級に該当する障害状態と認定されたときは、その時点から障害厚生年金を請求できます。

注）年金を繰り上げて受給されている場合は、事後重症による請求や障害等級が3級の方の増進請求はできません。

被扶養者の現況確認（検認）を実施します

毎年10.11月に、被扶養者の現況確認（検認）を行っております。

今年度は10月中旬より実施しますので、関係書類の提出等について組合員の皆様のご協力をお願いいたします。

対象者

被扶養者を有する組合員

ただし、以下の被扶養者は現況確認の対象外となります。

①扶養手当が支給されている「普通認定」の被扶養者で、教職員課で実施された諸手当調査の対象者

※不安定収入の方については給与支払い証明書（令和5年4月から令和6年10月まで）を提出ください。

②令和6年4月1日以降、新たに被扶養者の認定を受けた者

※令和6年4月に他共済から転入された組合員の特別認定被扶養者は検認対象者となります。

お願い

世帯全員分の課税所得証明書をお願いしています。世帯分が1枚で記載されているものではなく、個人ごとの課税所得証明書の提出をお願いします。同じものを諸手当調査で提出されている場合は、コピーで可能です。

就職等で保険証をもらわれた場合は、期間が短期間であっても共済組合の資格がなくなりますので、忘れずに、早めに手続きをお願いします。資格が切れると再認定に時間がかかり認定ができない場合があります。その期間、被扶養者証が使われた場合は、医療費を返還していただくこととなります。

また、住民票を異動された場合は、忘れずに届け出をお願いします。

注意

年度が変わったときや年度内で組合員証の番号が変わる場合は、かかりつけ病院へ必ず番号が変わることの連絡をお願いします（以前受診していて、久しぶりに受診する場合も同じ）。マイナンバーを保険証として使われている方も同じです。

『資格情報のお知らせ』を送付しています

令和6年6月20日までに公立学校共済組合佐賀支部の組合員及び被扶養者のマイナンバー登録が終わった方の『資格情報のお知らせ』がお手元に届いていると思います。内容を確認していただき、間違い等がある場合は必ずご連絡をお願いします。また、今回届いていない方についても後日（令和6年12月予定）送付いたしますので、届いたら確認をお願いします。

資格情報のお知らせ（特に右下の欄）は、今後マイナ保険証と併せて使用するものになりますので、廃棄しないでください。

令和6年8月1日から 育児休業手当金と介護休業手当金の給付上限相当額が変更になりました

令和6年8月1日付け、事務連絡でお知らせをしておりますが、給付上限相当額が、次のとおり変更されました。

○育児休業手当金

【育児休業開始から180日目まで（土日を含む）＝給付率67% 適用の場合】

給付上限相当額・・・14,334円

【育児休業開始から181日目以降（土日を含む）＝給付率50% 適用の場合】

給付上限相当額・・・10,697円

○介護休業手当金

【給付率67% 適用の場合】

給付上限相当額・・・15,778円



マイナ保険証利用による 高額療養費制度の限度額適用について

限度額適用認定証は、組合員からの申請に基づき、限度額適用認定証を交付しておりますが、マイナ保険証(健康保険証利用申込済のマイナンバーカード)を利用する場合は、事前の手続きなく高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の事前申請・提示が不要※1となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

※1：医療機関等によっては、マイナ保険証に対応していないところもありますので、受診される際は直接医療機関等に確認ください。

交通事故などでケガをしたときは、共済組合に連絡・提出が必要です!!

交通事故などの第三者の行為で受傷した場合、組合員証や被扶養者証を使って医療機関で診療を受けることができますが、その場合は共済組合に連絡した上で、事故報告書などを提出していただく必要があります。

本来、第三者の行為で受傷した治療費は、加害者(相手方)が負担すべきものです。組合員証等を使用して診療を受けた場合、総医療費の7割が医療機関から共済組合に請求され、共済組合が一時的に立て替えて医療機関に支払うことになります。

提出していただく書類は、後日、共済組合から加害者(加害者が加入している保険会社)へ医療費の請求をする際に必要となります。





公立学校共済組合佐賀支部 × RIZAP コラボ

RIZAP
トレーナーが伝授

健康を守る第一歩! 健康診断

「人生 100 年時代」とよく耳にするようになった近年。
そんな長い人生を楽しむ続けるためには「健康」であることは欠かせません。
自分のカラダと向き合うチャンスになる「健康診断」を活用していきましょう!

座りながらできる下っ腹ぽっこり対策! ニートウチェスト

Step ①

椅子に浅めに座り、
両足をしっかりと閉じ、
椅子の後方を両手で握る。



Step ②

バランスを保ちながら、
両膝を曲げて
胸まで近づける。



Step ③

息を吸いながら、
両足を前に伸ばす。



Step ④

息を吐きながら、
両膝を曲げて
胸に近づける。



まずは動画でフォームを確認



▶ Point!

動作中に腰が反らないよう、常にお腹に力を入れて行いましょう。

◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は 2025 年 3 月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

健康診断は体からの見えないサインに気付くチャンス!

“何も症状がないから健康診断は必要ない”

“今はまだ大丈夫!”

もしかしたらそう感じたことがあなたにもあるかもしれません。

しかし、生活習慣病の若年化が進んでいる今、健康診断は自覚症状がない初期の段階で体からの異常のサインに気付くことができるためとても重要です。自分自身のカラダを見つめなおし、未来と健康を守ることに大きく役立ちます。

健康診断の大きな役割は…

①健診結果から生活習慣を見直し、
【病気を予防】すること

②病気を早期に発見し、
【早期治療につなげる】こと

自分自身の生活習慣の問題点を自覚して改善に取り組むきっかけにすることや、病気の早期発見・早期治療によって、体や時間、費用などの負担を軽減するために活用することが大切です。

入院患者の3人に1人は生活習慣病!? あなたは生活習慣病に近づいていませんか?

生活習慣病予防のために特に注目したい健診項目をご紹介します。

検査項目	詳細
身長・体重・BMI・腹囲	肥満度や内臓脂肪の蓄積のリスクを調べます。
血圧	血圧が高いと血管が傷つき動脈硬化のリスクが高まります。
血糖・HbA1c・尿糖	血液や尿の糖の状態を表します。数値が高くなると糖尿病のリスクが高まります。
中性脂肪	増えすぎると肥満や脂肪肝のリスクが高まる他、HDLコレステロールが減少します。
LDLコレステロール	別名「悪玉コレステロール」。増えすぎると血管壁にたまり、動脈硬化が進行します。
HDLコレステロール	別名「善玉コレステロール」。血液中の余ったコレステロールを肝臓に戻します。
AST (GOT)・ALT (GPT)・ γ -GTP	肝臓の異常を発見できます。
尿酸	尿酸値が高いと、尿酸の結晶が血管壁を傷つけます。

受けて終わりはもったいない! 結果を健康継続のパロメーターへ

健診は健康への気付きを与えてくれるもの。「健診を受ける」「現状を知る」「生活習慣を見直し、行動する」のサイクルを回すことがとても大切です!

健診結果は、前回の結果と比較することで今までの生活習慣の振り返りができるので、もっと運動を頑張ろう!と思えたり、安心して好きなものを食べたりと心強いパロメーターになってくれます。

健診結果も活かし方次第では人生を大きく変えるチャンスにつながります!

これからも健康でイキイキとした人生を送るために健診を活用していきましょう!



RIZAP 語録

健康な体と心を保つことは、自分自身へのおもてなし

一生付き合うのは自分自身の体と心です。「バランスのよい食事」「適度な運動」「質の良い睡眠」など自分自身を労わるおもてなし習慣を増やしましょう。

トレーナー 野田 幸



Copyright © 2022 RIZAP, Inc. All rights reserved.



10充 実したOFFは ホテルでDoする? キャンペーン

2024.5~ 2025.3



10% OFF

公立共済メンバーズカードキャンペーン

やすらぎの宿のご利用は
公立共済メンバーズカードの
お支払いで**10% OFF**

キャンペーン期間

- 第1弾 2024年 5月1日(水)~31日(金) **終了しました**
- 第2弾 2024年 6月1日(木)~31日(土)
- 第3弾 2024年 12月1日(日)~20日(金)
- 第4弾 2025年 2月1日(土)~28日(金)

Present

旅ニャングッズプレゼントキャンペーン



期間中にやすらぎの宿ホームページから宿泊予約いただいた組合員等に
グループ全員分の旅ニャングッズをプレゼント

キャンペーン期間 2024年12月1日(日)~2025年3月31日(月)

※グッズがなくなり次第終了となります。

Premium

オリコ旅行センターキャンペーン

公立共済メンバーズカード会員限定で特別割引キャンペーンを実施
HISグループ最高峰の旅行デスク「QUALITA」から
国内旅行の特別企画商品5つを1,000円割引

詳細はこちら



Only for card

公立共済メンバーズカード 会員限定企画

公立共済メンバーズカード
会員限定の
特別企画をご用意

キャンペーン期間

2024年10月1日(火)~
2025年3月31日(月)



詳細はこちら



プランの一部をご紹介します

長野

ウェルカムスイーツプレゼントプラン

公立共済メンバーズカード会員の方限定で、チェックイン時に
特製アップルパイと紅茶のセットを人数分プレゼント

2名1室 10,000円~

1名1室 11,000円~

※消費税・サービス料込み

- ◆和室・洋室 ◆1泊2食付き
- ※公立共済メンバーズカードで
お支払いの方のみ適用。
- ※素泊り、1泊朝食付きでも
プレゼントします。

特典

信州産リンゴを使用した
特製アップルパイを1名に
付き1箱(3切れ
入)プレゼント



ホテル信濃路 〒380-0936 長野県長野市中御所岡田町131-4

埼玉

長寿のお祝い会食プラン

長寿を迎えた記念の日に、お世話になった大切な方へ感謝
の気持ちを伝える祝いの席。人生節日の集いにふさわしい
華やかなお祝いの席となるプランをご用意いたしました。



お一人様
当たり 11,000円

※消費税・サービス料込み

- ◆4名様から承ります。
- ◆こちらはお食事のみの
プランとなります。

特典

・乾杯酒
・アレンジ花
・ちゃんちゃんこ貸出し
・室料サービス
・鯛の姿焼き
・生ケーキ

ホテルプリランテ武蔵野

〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心2-2

●ご予約方法等については、左の2次元コードよりご確認ください。

その他たくさんのプランを
ご用意しております

詳細はキャンペーン特設ページをご覧ください。

<https://www.kourituyasuragi.jp/do-suru/>

※本キャンペーンの内容は、予告なく変更することがございます。



大分県別府市

別府 豊泉荘 秋のおすすめプラン

別府 豊泉荘 特別プラン

【貸切露天風呂無料利用付】

おおいた和牛陶板焼きと地産料理の饗宴
(スタンダード・鶴見会席)

13900円~

組合員様特別価格(消費税・サービス料・入湯税別)



源流掛け流し
美肌の泉質

庭園
露天風呂



モダンな空間で
夏夜のひととき



キッズスペース
オープン
遊びまわろう!



電車をご利用の場合
[別府駅より徒歩15分]

車でのご利用の場合
[別府ICより車で10分]



卓球もできるよ

夜は無料の焼酎バー

ウェルカムで焼きマシュマロ

こちらからお出迎え

公立学校共済組合別府保養所 〒874-0901 大分県別府市青山町5-73
「豊泉荘」 Tel. 0977-23-4281
<https://www.housensou.com/>

アイリスプラン

国・公・私立学校教職員のための

アイリスプランは、
国・公・私立学校教職員のため
の経済生活支援事業です。



年金コース

内容が見てすぐ分かる
動画があります!!
(別府のホームページからも
ご覧いただけます)



在職中から積立を開始して、将来の公的年金を補充するための年金制度です。

- Point 1** 毎月2,000円(2口)から積立を手軽に始められ、毎年1回、口数を自由に変更できます。
- Point 2** 予定利率は年1.25%(令和6年4月1日現在)です。
※予定利率は今後変更となる可能性があります。
- Point 3** 「個人型」(個人年金保険料控除の対象)と、「一般型」(一般生命保険料控除の対象)があり、両方加入も可能です。※年齢でも異なります。
※制約の取扱いについては税制改正により、今後変更となる場合があります。



医療・日常事故コース

病気・ケガによる入院等に対応した「医療入院コース」と、日常的なケガや交通事故、法律上の賠償責任も補償する「日常事故補償コース」の2つからなる制度です。

- Point 1** 医療入院コースは、日帰り入院から保障。満90歳まで契約更新できます。
- Point 2** 日常事故補償コースは、個人賠償※を最高1億円まで補償!
※自動車事故および職務遂行に起因する損害賠償は対象となりません。
- Point 3** どちらのコースも退職後もご利用いただけます。

「自動車保険」としても
ご利用いただけます

募集期間(資料請求受付期間)は、9月上旬~10月下旬にかけてです。
詳細は9月上旬に職場で配布されるリーフレットをご覧ください。

事業主団体：一般財団法人 教職員生涯福祉財団
年金コースについて記載している内容は令和6年3月更新時点の制度内容です。
ご加入に際しては最新のパンフレットを必ずご確認ください。

承24-企-13 (2405)
MY-A-23-LF-008711

おせち

令和七年新春

一年間のご愛顧に感謝の気持ちを込めてお届けいたします。新年の節目はご家族の笑顔と共に、グランデはがくれのおせち料理でお迎えください。

3段特大重

ご予約承り期間

11/10日 まで

※数量限定のため、完売次第予約受付を終了いたします。

限定250個

冷蔵おせち

式ノ重

参ノ重

壺ノ重

きらめき

特選おせち

和洋三段重

煌

特別価格

48周年記念特別価格

(税込)

23,000円

※仕入状況により写真と内容は若干異なる場合がございます。

壺ノ重



伊達焼き、鮑秘伝ダレ焼き、数の子
銀鱈西京焼、姫サザエ
合鴨ロース、有頭海老煮、黒豆
穴子八幡巻き、田作り
金柑甘露煮、笹葉包み

式ノ重



栗きんとん、ローストビーフ、筑前煮
鯛の照り焼き、伊達巻き、紅白蒲鉾
市松チーズ、人参テリーヌ
厚切ベーコンチーズ焼き
うらじろ椎茸

参ノ重



紅白なま酔、鯛のピリ辛トマト
練マスタード和え、真鱈子旨煮
サーモンクリームチーズ、昆布巻き
長崎産鰯の南蛮漬、蛸足旨煮、烏賊サラダ
たたき牛蒡、貝鮮グリーンサラダ
蕪のマリネ、丸十オレンジ煮、甘酒かぶら
ベーコンチーズドック、昆布巻

商品のお届け日
令和6年12月31日(火)



無料宅配承ります。

佐賀県内および佐賀県近郊に限ります。
※詳しくはお問い合わせください。

お支払期限日

令和6年12月1日(日)

お重サイズ

25.5cm×25.5cm×5.0cm×3段

インターネットホームページ(ホテル
公式サイト)からもご予約承ります。

ホームページはこちらから!

グランデはがくれ 検索



HOTEL
グランデはがくれ
Grande Hagakure

ご予約・お問い合わせ

TEL0952-25-2212

www.grande-hagakure.com

info@grande-hagakure.com

〒840-0815 佐賀市天神2丁目1番36号





HOTEL Grande Hagakure
グランデはがくれ

Wedding Plan
#01



チャペル人前式 チャペル「さくら」

240,000円 (税込264,000円)

※チャペル挙式はプラス30,000円(税込33,000円)

プラン内容

- ・司会 ・オルガニスト ・誓約書 ・式次第
- ・タキシード1点(※) ・ウェディングドレス1点(※)
- ・リースブーケ&ブートニア ・ブライズルーム
- ・ブライスマンダント ・記念写真(六切1ポーズ2枚)

まるで森の中にたたずむような総天然木造の人気のチャペル。パイプオルガンの音が鳴り響き、厳かな雰囲気包まれます。天井から舞い降りるフェザーの演出はまるで天使の祝福のよう。

MEMORIAL DAY

ふたりだけのウェディングプラン

メモリアルデー

親族のみの食事を考えるお客様におすすめのプランをご用意しました。

挙式のみの結婚式をお考えのお客様、または挙式後

We cater to customers who are planning a wedding ceremony only, or to a small banquet after the ceremony. We have prepared the optimal plan "Memorial Day" for our customers.

BEST
WEDDING
FOR
YOU

2025年
3月31日[月]までに
挙式をされる方
限定の価格です

Wedding Plan
#02



神前挙式 神前式場 「天織堂(あもりのみや)」

270,000円 (税込297,000円)

プラン内容

- ・神官 ・巫女 ・玉串料 ・紋付1点(※)
- ・白打掛1点(※) ・ブライズルーム
- ・ブライスマンダント ・記念写真(六切1ポーズ2枚)

きらめく星空の灯りの中、一生に一度の永遠の愛を誓い合う場所で、より思い出深き一瞬一瞬を紡ぐように格調高い神前式がとり行われます。ご家族・ご友人皆が神前を向いて、お二人の誓いの儀を見守ります。



Weddings take many forms. We will do our best to make your wedding a special one for the couple. Please make memories for the two of you at Grande Hagakure.

※新作・ブランド衣裳を含む、ホテルが所有する約300着の中からご自由にお選びいただけます。着付料込み。



HOTEL
グランデはがくれ
Grande Hagakure

ご予約・お問い合わせ

TEL0952-25-2212

www.grande-hagakure.com

info@grande-hagakure.com

〒840-0815 佐賀市天神2丁目1番36号

ホームページはこちらから!

グランデはがくれ 検索



Instagram
Instagramで最新の
情報をチェック!!





HOTEL Grande Hagakure
グランデはがくれ

Bridal Fair

幸せな人生のストーリーを
紡いでいくウェディング



婚礼料理の試食を楽しみ
会場見学や衣装も試着できる
体験型ブライダルフェア

2024 10/27 [日]
11/24 [日]
12/22 [日]
11:00~15:00

結婚式はお二人の大切な時間。
「料理にこだわりたい」「写真は記念の場所で」
「お花で理想の空間を作りたい」
「サプライズで感動を届けたい」etc...
あなたにとって一番の結婚式を
真心込めて寄り添い演出します。



HOTEL
グランデはがくれ
Grande Hagakure

■ご予約・お問い合わせ
TEL0952-25-2212
www.grande-hagakure.com
✉info@grande-hagakure.com
〒840-0815 佐賀市天神2丁目1番36号

ホームページはこちらから!

グランデはがくれ 🔍 検索



Instagram
Instagramで最新の
情報をチェック!!

