

教職員相談～ハラスメント対応～

令和5年度相談日のご案内（4月～9月）

職場における「ハラスメント」に関する相談に対応するため、専門の相談員を設置しています。相談員と相談者のみでの相談です。秘密は守られます。また、この相談により、不利益を被ることはありません。どうぞお気軽にご相談ください。



4月17日(月)	5月15日(月)	6月19日(月)
7月10日(月)	7月24日(月)	8月7日(月)
8月21日(月)	9月12日(火)	9月26日(火)

※都合により日程変更する場合があります。

場 所 大津合同庁舎3階 教職員健康相談室

相談時間 午後1時～5時まで

相談員 谷口 麻起子 相談員（臨床心理士）

相談対象者 県教育委員会の教職員（県教育委員会事務局、教育機関および県立学校に所属する教職員）および滋賀県内の市町立義務教育諸学校に所属する教職員 ほか

※面談相談を受け付けています（電話での相談も可能です）。

※相談には予約が必要です。（匿名、仮名での予約可）

予約・お問い合わせ

滋賀県教育委員会事務局教職員課健康福利室

電話番号：077-528-4559 E-mail：ma0305@pref.shiga.lg.jp



特定保健指導の対象となられた方へ

特定保健指導 利用券 を配布しています



特定健康診査（人間ドック等を含みます。）の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果が期待できる方に保健師・管理栄養士等の専門職が、生活習慣にあわせた内臓脂肪削減についてアドバイスをを行い、継続的にサポートいたします。

▶▶▶ 利用された方の **5人中3人**の方が減量に成功しています! ◀◀◀

利用方法

<下記①から③のいずれかを選択できます。>

- ① 最寄りの実施医療機関へ各自が予約する。
- ② 職場で利用できる「所属所訪問型保健指導」を申し込む。
- ③ 人間ドック後の当日保健指導を利用する。（利用券は支部へ返送もしくは破棄してください）

重複受診は
できません!

保健指導該当者には、所属所を通じて案内します。

10年後の自分のために、今できることからチャレンジしてみませんか？

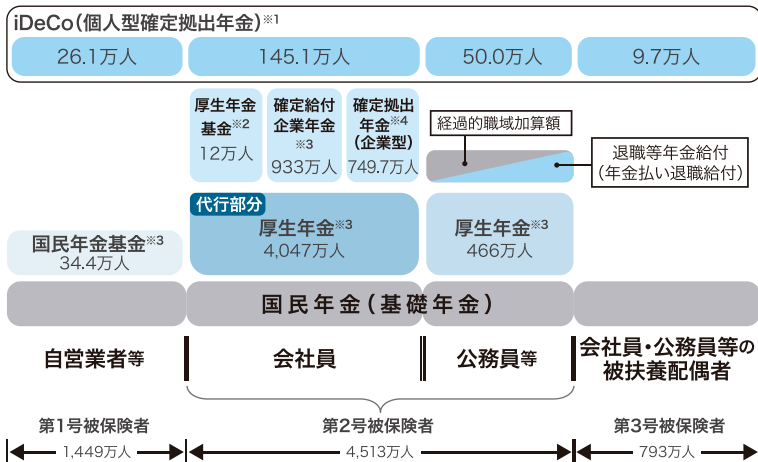
知っておきたいお金のアレコレ

年金の仕組みについて

セカンドライフを目前にしている方もまだまだ時間がある方も、年金について考えておくことは重要と思われます。基本的な仕組みを知って、計画的にセカンドライフに備えてみてはいかがでしょうか。

日本の年金制度の全体像

年金制度の体系



注) 2021年3月末現在の加入者数 ・第1号被保険者: 自営業者、農林水産業の従事者、その配偶者、学生等 ・第2号被保険者: 民間企業の従業員、国家公務員や地方公務員、私立学校の教職員、農林漁業団体職員 ・第3号被保険者: 第2号被保険者の被扶養配偶者 ※1 iDeCoの加入者数: 2022年1月時点(国民年金基金連合会ホームページより) ※2 現存基金(2021年1月1日現在の)の2021年3月末時点における加入員数 ※3 2021年3月末現在 ※4 2021年2月末現在 (出典) 厚生労働省資料、国民年金基金連合会資料より、野村證券 資産形成推進部作成

被用者年金一元化の概要(2015年10月施行)

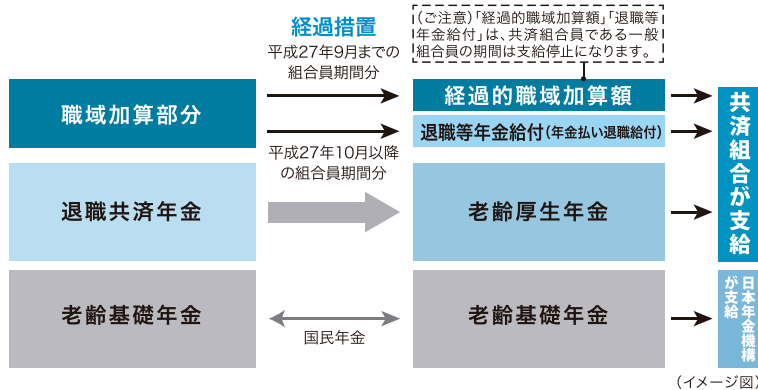
- 公務員および私学教職員も厚生年金に加入
- 共済年金の職域加算部分は廃止
 - ・新たに退職等年金給付が創設。
 - ・2015年9月30日までの共済年金加入期間分については2015年10月以後も加入期間に応じた職域加算部分を支給
 - ・退職等年金給付掛金
現在 1.50% (組合員負担 0.75%)
- 厚生年金の保険料率を統一
 - 会社員…18.30% (2017年9月以降本料率で固定)
 - 公務員…18.30% (2018年9月以降本料率で固定)
 - 私学教職員…15.681% (2022年4月～2022年8月) →2027年以降 18.30%で固定
- 一元化によるその他の主な変更点
 - ・障害年金の支給要件を厚生年金に統一。
 - ・共済年金にある遺族給付の転給制度を廃止。
 - ・年金額と支払額の端数計算
百円単位 → 円単位

被用者年金一元化後の公務員の年金

被用者年金一元化

一元化前(平成27.9.30以前)

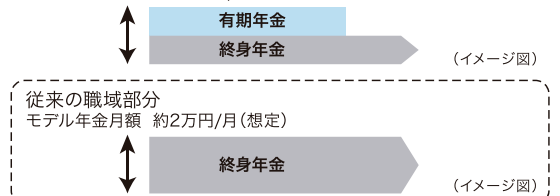
一元化後(平成27.10.1以降)



退職等年金給付のイメージ

- 半分は有期年金、半分は終身年金
(原則65歳支給、但し60歳から繰上げが可能)
- 有期年金は、10年又は20年支給を選択(一時金選択も可)
- 本人死亡の場合は、終身年金部分は終了。有期年金の残余部分は遺族に一時金として支給。

モデル年金月額 約1.8万円/月(想定)

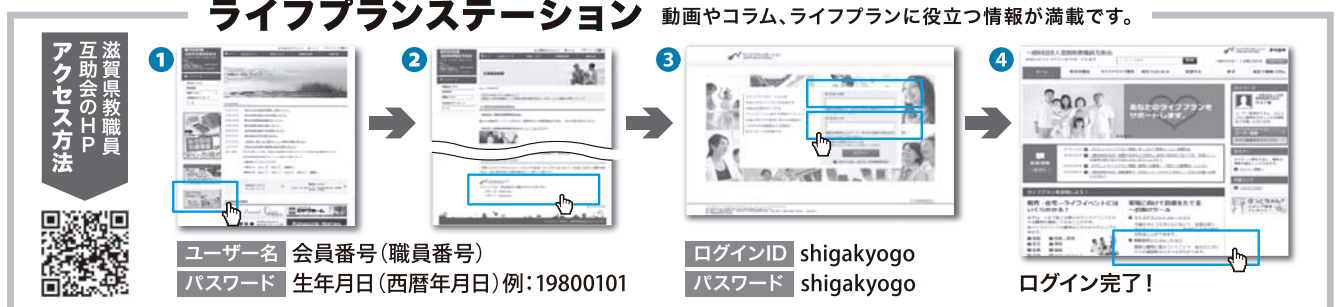


※上記モデル年金額は、標準報酬月額36万円、40年加入等一定の前提において試算。なお、有期年金は20年を選択した場合を想定

(出典) 総務省ホームページ等より、野村證券 資産形成推進部作成

ライフプランステーション

動画やコラム、ライフプランに役立つ情報が満載です。



この記事の内容については、野村證券株式会社 大津支店様からご提供いただいたものです。

お問い合わせ先 教職員互助会 TEL 077-528-4557

(略して退教互)

滋賀県退職教職員互助会です！



今回は、“退教互の事業”について紹介します

「会員の集い」

毎年9月に実施
令和5年度は、
彦根で開催！

「金融セミナー」

金融広報アドバイザーを
講師にお迎えして、
投資等について勉強
します。

「スマホ教室」

少人数で、詳しく
教えてもらいます。

「保険の見直し 個別相談会」

ご加入中の保険で
本当に充分なのか、
個別に相談
できます！

「税務相談」

確定申告のやり方等
について
相談できます。

一般財団法人

滋賀県退職教職員互助会

〒520-0051 大津市梅林一丁目4-15 滋賀県教育会館2階

TEL 077-510-1874 FAX 077-510-1875

URL <http://www.shigataigo.jp> メールアドレス info@shigataigo.jp



滋賀県教職員互助会から □座振替依頼書提出のお願い

当会へ納入いただく掛金や保険料等については、通常は毎月の給与からの控除となりますが、育児休業や休職に伴い給与が支給されない場合や、給付金の戻入、貸付金の一括返済などの場合に口座振替により納入いただきます（口座振替手数料は当会が負担します）。

つきましては、当会へ口座振替依頼書を未提出の方は、お早目にご提出くださるようお願いいたします。（※1すでにご提出済の方は提出不要です。※2口座振替をご利用されない場合は、振込手数料をご負担の上、当会が指定する口座へ振込願います）

～口座振替依頼書については、当会ホームページから

「各種控除に係る口座振替依頼書・申込書」をダウンロードしてください。～



お問い合わせ先 教職員互助会 TEL 077-528-4557

ご存知ですか？

お得な
割引制度があります！

提携ハウスメーカーに依頼をオススメする

3つのポイントがあります！

ポイント①

耐震性や断熱性、空気環境など、商品のクオリティが高く長く住むことができる！

ポイント②

滋賀県の住宅情報を知り尽くした営業担当と、各専門家が全般をサポート！

ポイント③

ご入居後は専任スタッフが定期的に点検サービスを実施。アフターサービスも安心！

まずは、
資料請求してください！

もれなく

QUOカード500円分
プレゼント！

※初めての応募の方に限らせていただきます。※一家族様1回とさせていただきます。締切：2023年6月末まで



スマホから



簡単資料請求！

「住宅取得支援事業」では
特典をご用意

提携ハウスメーカーへ
「住宅取得紹介申込書」を
互助会経由で提出してください。
ご利用特典を受けることができます。

①住宅取得紹介申込書の提出

会員

互助会

③商談開始
提携割引

②紹介申込書により
会員を紹介

提携
ハウス
メーカー

特典①

割引があります！

◎新築契約時建物本体価格の

3%割引

◎リフォーム契約時見積金額の

3%割引

特典②

互助会からお祝い金を給付！

◎成約時本体諸金（税抜）が

①1,000万円以上3,000万円未満のとき

30,000円

②3,000万円以上のとき

50,000円

特典を受ける
ためのご注意

- すでに商談中の場合、特典（①、②とも）受けられないケースがありますので、提携ハウスメーカーにご確認ください。
- お祝い金の給付は互助会からの紹介を通じて提携ハウスメーカーと契約された方に限ります。
- 企画型商品や他のキャンペーンとの併用はできません。

必須

下記事項にご記入の上、FAXにてお申込みください。

お名前	記入日	年	月	日
	職員番号			
ご住所	様	年	年齢	歳
お電話	勤務先			
e-mail				
お住まいのご計画				
●検討内容 □新築 □土地あり：所在地（ ） □土地なし：希望地域（ ） □建替え □マンション □リフォーム 箇所（ ）				
●予算（ ）万円				
●予定時期 □半年以内 □1年以内 □2年以内 □2年以上先				

【個人情報の取扱について】お送りいただきました個人情報に関しましては、滋賀県教職員互助会提携ハウスメーカーが住まいづくりのご計画のサポートをさせていただく目的で、ご連絡・ご案内のためにのみ利用させていただきます。その旨をご同意いただいた上でご利用いただきますよう、お願いいたします。

必須

下記のご希望のカatalogに☑印を付けて、
資料請求・アンケートカードに必要事項をご記入の上、お送りください。

パナソニックホームズ	ブランドブック	資金と税金の本	MyLife, MyStyle	パナソニックホームズ 事例集	総合カタログ
ミサワホーム近畿	MTHISSAWA	いい土地いいうちの 選び方	建築便利帳	100万円台の快適 デザインリフォーム	
大和ハウス工業	xevoS ブランドブック	ダイワハウスの テレワークスタイル	Kaji Share House	家事シェアハウス	快適空間リフォーム
へべルハウス旭成ホームズ	へべルハウス テクノロジーカタログ	「私の家」 プラン集	HOUSING STORY	光と風を感じて暮らす	バレルキッチン
セキスイハイム近畿	Parfait	住まいの総合カタログ (パルフェ)	30坪台から叶える開放感 あふれる理想の暮らし	30坪台から叶える開放感 あふれる理想の暮らし	リフォーム事例集
住友林業	NEWEST STYLE (アートの里を)	自家白壁	自家白壁	自家白壁	自家白壁
積水ハウス	(鉄骨系) 総合カタログ	SHAWOOD	シャールウッド 総合カタログ	未来のわが家BOOK	積水建設のリフォーム リクエスト総合カタログ
三井ホーム	三井ホーム 総合カタログ	STORIES	外観・インテリア 事例集	共働き向け 一戸建て提案集	リフォームのご案内 案内

※掲載のカタログは、都合により変更される場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

2023年3月

●お気軽にお問い合わせください

滋賀県教職員互助会

TEL.077-528-4557
滋賀県大津市京町四丁目1番1号

FAX送信

077-528-4952

共済組合員数	15,277人	被扶養者数	9,864人
男	性	6,892人	互助会会員数 11,229人
女	性	8,385人	(令和4年12月末日現在)

この印刷物は古紙・ビュラを配合しています



RIZAP
トレーナーが伝授

公立学校共済組合滋賀支部×RIZAP 健康づくりセミナー 動画付きコラム

体調不良の原因 それって「自律神経の乱れ」かも？

ストレス社会な現代。夜寝い時間のパソコンやスマートフォンの使用、他にも仕事のストレスにより、

現代人は「交感神経※1」が優位になり続けていることが多いといわれています。

意識的に「副交感神経※2」を動かせるタイミングをつくり、自律神経を整えていきましょう！

※1 交感神経…運動中や緊張している時など“活動に活動する際”に優位になる神経
※2 副交感神経…睡眠やストレッチ時など“体をリラックスさせて心身の緊張をほぐす際”に優位になる神経

自律神経の乱れを整える

4種の首回りストレッチ

「首のコリ」も自律神経が乱れる原因に。1日1回のセルフケアを。

Step 1

【肩甲骨筋のストレッチ】

右肩に左手を置き(首の付け根※少しへこんでいる部分)、一度右に首を傾けてから、ゆっくり左に首を傾ける。逆側も同様に行う。



Step 2

【側頭筋のストレッチ】

耳全体を両手でつかみ、大きくゆっくりとまわす。



Step 3

【後頭筋のストレッチ】

両手を頭の後ろで組み、肘を閉じる。あごを鎖骨につけるように頭を前に倒す。



Step 4

【首全体をほぐす】

両手を背中側に組み、背筋を伸ばす。首を数回すつ大きく円を描くようにまわす。



Point!

動作はゆっくり一定のスピードで、呼吸は深く行うよう意識しましょう。

一緒にチャレンジ!



※本動画の掲載期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはリンク先にて掲載いただけます。

そもそもどうして自律神経が乱れてしまうの？ その原因を知ろう!

自律神経とは自分の意思とは無関係に自動的に働く神経のことをいい、身体を活動にする交感神経と、身体を休ませる副交感神経の2種類があります。通常は2つの神経がバランスを取って働いていますが、何らかの原因でバランスが乱れると、身体にさまざまな不調が出てきてしまいます。

- 生活習慣
睡眠不足や不規則な生活(偏食や運動不足)など
- ストレス
強いプレッシャー、人間関係や仕事での悩み、不安
- 環境の変化
引っ越し、出張、旅行など
- ホルモンのバランスの変化
生理周期や更年期など
- 疾患
発熱を伴う疾患や怪我による痛みなど

自律神経が乱れる原因は主に右の5つがあります。ストレス社会で生きている現代人は、常に気を張っていることが多く、交感神経が優位に働きやすい傾向にあるため、意識的に副交感神経を働かせるタイミングをつくることカボイントになってきます。自分に合った対処法を見つけていきましょう!

あなたは大丈夫? ~自律神経の乱れ度チェック~

- ☐ めまいや耳鳴り、または立ちくらみを感じることがある。
- ☐ 胸が締め付けられる感がある。息苦しくなる時がある。
- ☐ 夏でも手足が冷える時がある。
- ☐ お腹がすかない、胸やけがよくある。
- ☐ 動機がひどい、よく汗をかくたりする。
- ☐ 朝、起きる時に疲労を感じる。
- ☐ 気候の変化に弱い。
- ☐ やけにまぶしく感じる時がある。
- ☐ 寝つきが悪い、怖い夢をよく見る。
- ☐ 寝ても手足が冷える時がある。
- ☐ 食べ物を飲み込みづらい時がある。
- ☐ 呂律が回らない時がある。

該当した項目が多いほど自律神経が乱れている可能性があります。不調を放置せず、自身でできるケアを始めていきましょう。つらい時はひとりで悩まず医療機関に相談することをお勧めします。

自律神経を整え方 まずはできることから始めよう!

自律神経を整えるポイント

運動編

★ヨガやストレッチをする

→姿勢改善と心身のリラックス効果によって、副交感神経が優位に働きます。肩甲骨など、背中まわりのストレッチが特におすすめです。

★呼吸

→息を吐くと副交感神経の働きが高まると言われています。就寝30分前には息を吐くことを意識した深呼吸を行なうことかおすすめです。

睡眠編

★睡眠前のパソコンやスマホの使用を控える

→ブルーライトなどの強い光は交感神経を優位に働かせてしまいます。寝る直前はオレンジ色や暖色系の照明にするのがおすすめです。

★アロマオイルで癒しの空間をつくる

→香りは脳に素早く届くといわれています。ラベンダーやベルガモット、オレンジスイートなどは自律神経を整える効果があるといわれています。リラックス効果のあるものは副交感神経が優位に働くためおすすめです。

食事編

★1日3食のリズムをつくる

→食後は副交感神経が優位になり、体もリラックスしやすくなります。夕食をしないよう、まずは3食食べる習慣を身につけてみましょう。

★GABAを含む食材を摂取する

→GABAはチヨコレートや味噌、発芽玄米に多く含まれます。GABAにはリラックス効果があるので、副交感神経の働きが活発になります。GABAを含んでいる食材を普段の食事に取り入れてみましょう。

★睡眠前のカフェインやアルコールの摂取を控える

→カフェインやアルコールは交感神経を優位にさせます。寝る5時間前から摂取を控えることで、副交感神経を優位にすることができ、睡眠の質を高めることにつながります。

入浴編

★ぬるめ(38~40℃程度)の温度でゆっくり入浴する

→体が温まることや、水中の浮力によって筋肉の緊張がゆるみ、全身がリラックスして副交感神経が優位に働きます。入浴時間のおすめは15~30分程度。また、温度が高すぎるとかえって交感神経が優位になり寝つきが悪くなる可能性があるため、ぬるめを心がけましょう。

自分に優しく生きていきましょう

●RIZAP 語録●

疲れたらお酒を飲む、眠たいけどスマホを見るなど、体により負担となることをしていませんか? 仕事や人間関係で疲れたときには自身を労わり、自分に優しく過ごしましょう。 トレーナー 川元 梨代菜

