

# 福利しずおか

第116号

アンケートに答えて  
デジタルギフト  
2,000円分をゲット!

※詳しくは21ページをご覧ください。

## も く じ

- |      |  |      |  |
|------|--|------|--|
| P 1  | 静岡県では、食農教育の指導者育成に取り組んでいます<br>オーガニック給食をより活かす食農教育教材ができました!     | P 12 | ベネアカウント登録簡単5ステップ!<br>家族みんなでベネフィット・ステーションを使おう!                            |
| P 3  | 令和8年度公立学校共済組合静岡支部事業一覧  | P 14 | 組合員とその家族の皆様にご利用いただける心の健康相談事業<br>(公立学校共済組合静岡支部事業)                         |
| P 5  | 短期給付一覧   | P 16 | 組合員とその被扶養者の皆さまにご利用いただける<br>健康相談事業(公立学校共済組合本部事業)<br>当支部ホームページの仕様が変更になりました |
| P 7  | 育児休業支援手当金<br>育児時短勤務手当金                                       | P 17 | 今が一番おいしい～旬を味わう～  |
| P 8  | これからの暮らしにマイナ保険証  | P 18 | ぐっすり眠ろう 量より質で毎朝すっきり  |
| P 9  | 在職中の年金支給停止基準額が引き上げられます!                                      | P 19 | メンタルヘルス通信  |
| P 10 | 宿泊施設・公立共済メンバーズカードのご紹介<br>退職者ガイドブック及び退職(予定)者向け動画を<br>掲載しました   | P 20 | 健康診断を受けましょう!<br>ライフプラン講習会をPlantで実施します!                                   |
| P 11 | 「子ども・子育て支援金制度」の掛金の徴収がはじま<br>りました<br>令和8年4月からの掛金・保険料率をお知らせします | P 21 | わたしの健康法<br>読者からの投稿募集! アンケートを募集します!                                       |

「福利しずおか」は公立学校共済組合  
静岡支部ホームページでもご覧いただけます。



「福利しずおか」は、健康情報や教職員の福利厚生情報などを紹介しています。

〈発行者〉公立学校共済組合静岡支部  
静岡県教育委員会教育厚生課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号  
TEL 054-221-3137

公立学校共済組合静岡支部ホームページ  
<https://www.kouritu.or.jp/shizuoka/>  
共済組合関係専用メールアドレスを新設しました

公立学校共済組合静岡支部  
公式 LINE アカウント

[kyoui\\_kyousai@pref.shizuoka.lg.jp](mailto:kyoui_kyousai@pref.shizuoka.lg.jp)



# 静岡県では、食農教育の指導者育成に取り組んでいます

## 【食育推進施策】

国の食育推進施策は、平成17年に施行された食育基本法、平成18年に策定された食育推進基本計画が基本的な枠組みとされています。令和3年度から7年度の第4次食育推進基本計画に続き、令和8年度からは第5次食育推進基本計画の取組が始まります。この中で、食育の基本的な取組として「学校、保育所等における食育の推進」が挙げられています。

## 【第4次静岡県食育推進計画】

静岡県では、令和6年3月に策定された「第4次静岡県食育推進計画」を策定し、食育に関する取組を総合的、計画的に推進しています。

食と農の振興課では、同計画の中で、「食育を推進する人材育成」のため、食農教育指導者の育成に取り組むこととしています。

## 【食農体験学習指導者育成講座】

第4次静岡県食育推進計画に基づき、学校教諭や栄養士、食育活動実践者等を対象に、食農体験学習に必要な知識や技術について学ぶための研修会を開催し、食農教育や消費者教育に関する専門的かつ幅広い知識を有する指導者を育成しています。

これまで、有機農業や地域の農産物をテーマに、現地圃場での見学・体験や授業づくりのワークショップを通じて、教育現場での実践的な食農体験学習に役立つ講座を開催し、食農体験学習指導者を延べ173人育成しました。今年度も食農活動実践者等を対象とした講座を開催しますので、食育に関心のある教員、栄養士の皆様、是非御参加下さい。

(R7開催の様子 ※(株)農文協プロダクション運営委託)

### プログラム

#### 有機野菜に子どもたちの未来がある

大角さんが有機JAS認証を取得した農場を案内。環境にやさしい農業を体感し、有機農業の知識を深めます。

(株)しあわせ野菜畑 代表取締役 大角昌巳氏

静岡県高等学校の農業教員として25年間勤務後、農業法人「しあわせ野菜畑」を設立。有機JAS認証・JGAP認証を取得し、静岡県内最大級の有機野菜農園として、野菜セットを全国に届けている。



#### おかに教わる郷土料理

名倉さんと一緒に、静岡に伝わる行事食を調理。みんなで味わいながら、地域に伝わる知恵や食文化を学びます。

NPO法人とうもんの会 名倉光子氏

地域農業や農村文化の情報発信、体験交流を行う「とうもんの里」の元理事長。静岡県農業経営士や掛川市農業委員のキャリアを活かして、地域の食文化継承と人材育成に尽力している。



#### 食を教材にする授業づくり

食育のエキスパート、藤本先生による講義&ワークショップ。教育現場で役立つ食を活かした授業づくりの実践的アイデアが得られます。

武庫川女子大学教育学部教育学科 教授 藤本勇二氏

徳島県内の小学校教員を経て、2010年より大学で教員養成を行う。自ら実践を重ね、教育現場への指導や著書多数。文部科学省・農林水産省の食育有識者委員も歴任している。



参加者事例紹介 静岡で広がる食農教育の取り組みを共有します。

※天候等により内容が変更になる場合があります。

### 有機農業ほ場見学の様子



### 授業づくりワークショップの様子



問合せ先:静岡県経済産業部農業局食と農の振興課  
E-mail:shokunou@pref.shizuoka.lg.jp 電話:054-221-2626

# オーガニック給食をより活かす食農教育教材ができました！

近年、県内各市町において試験的にオーガニック学校給食が進められています。NPO法人しずおかオーガニックウェブでは、県農業部局とも連携し、子どもたちにオーガニックの意味を理解してもらうため、オーガニック給食に合わせた食農教育のための教材(冊子)と先生向けガイドブックを作成しました。ぜひご活用下さい！

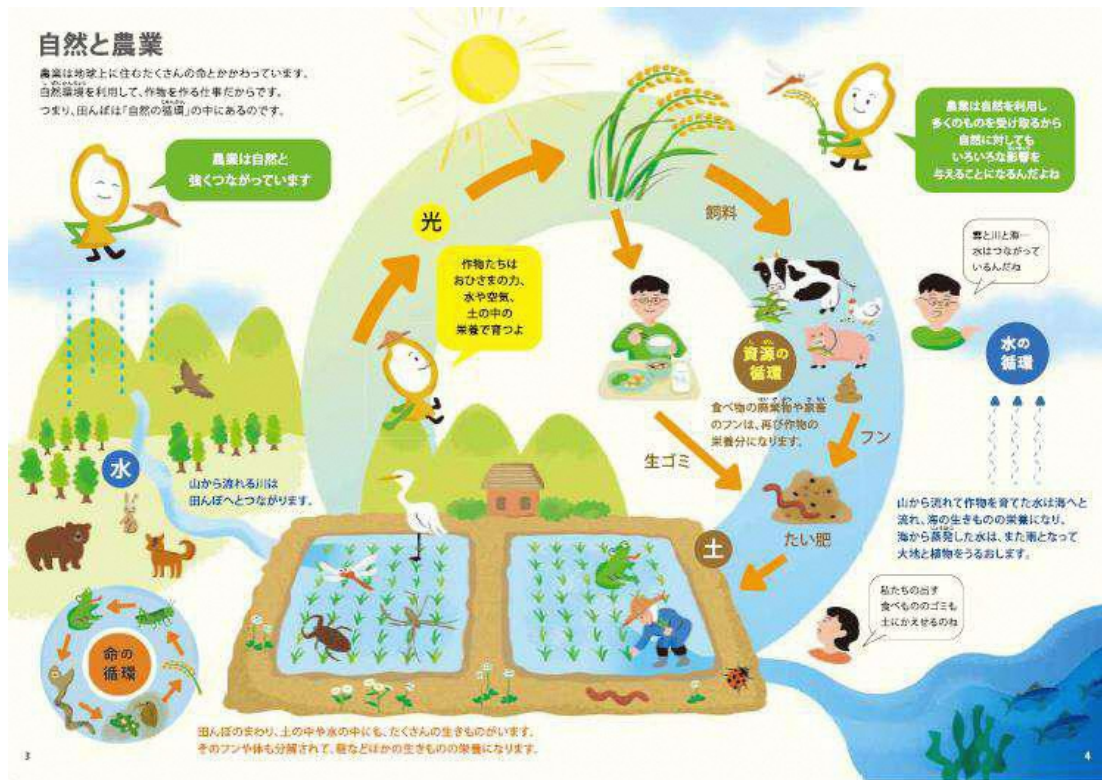
## 【概要】

身近な給食をきっかけに、食事には多くの人が関わっていること、農業生産が自然や生物と深く関わっていること、有機農業の定義や背景等を伝え、自分にできることを考えようとすることを目的とした教材です。

※小学5年生の社会「我が国の農業や水産業における食料生産」「植物の発芽、成長、結実」、小学6年生の家庭科「消費生活・環境」、その他、総合「SDGs」、給食指導の単元に合わせた利用を想定しています。



(抜粋) ↓ 農業の自然とのつながり、循環を学ぶページです



## 【編集委員会から先生方へ】

美味しい給食の向こう側には、たくさんの人の手と、豊かな自然の循環があります。このガイドブックは、有機農業という視点から、その「つながり」を子どもたちに伝えるために作成されました。「どれが正しい農業か」を教えるのではなく、これからの食や地域の循環について、子どもたちが自分事として思いを巡らせる手助けとなれば幸いです。

【問合せ先】 NPO法人しずおかオーガニックウェブ(SOW)  
右記QRコードリンク先のHPにサンプル、連絡先が掲載されています。メールにてお申し込みいただくと、印刷用PDFをセットで無償配布いたします。



# 令和8年度公立学校共済組合静岡支部事業一覧

事業の詳細は各担当へお問い合わせください。

区分	種 別	内 容	担当名	
短期給付	療養費、出産費、埋葬料、休業時の手当金（育児休業手当金、傷病手当金等）、災害見舞金等	組合員及び被扶養者が公務によらない病気、負傷により医療機関で診療を受けたときや、出産、死亡、休業や災害にあったときに給付が受けられます。 ※P5. 6に短期給付一覧を掲載しています。	給付担当	
長期給付	老齢厚生年金	組合員期間等が10年以上ある方が65歳になったときに支給されます。	年金担当	
	障害厚生年金	在職中に初診日のある傷病により、障害等級1～3級の障害状態にあると認定された方に支給されます。		
	障害手当金	障害厚生年金の対象となる障害状態よりも軽度な場合であって、その障害が治った（症状が固定した）と認定された方に支給されます。		
	遺族厚生年金	組合員が在職中に死亡したとき、老齢厚生年金又は障害厚生年金（障害等級1級又は2級）の受給者が死亡したときに該当する遺族がいる場合に支給されます。		
	退職年金	(年金払い退職給付)		1年以上引き続き組合員期間がある方が退職し、65歳になったときに支給されます。
	公務障害年金			公務による傷病により、障害等級1～3級の障害状態にあると認定された方に支給されます。 ただし、組合員である間は支給停止となります。
	公務遺族年金			公務による傷病により死亡された場合で、該当する遺族がいる場合に支給されます。
健診・特定健診等	人間ドック	対象者：令和8年4月1日現在、35. 38. 41. 42. 43. 44. 46. 47. 48. 49. 51. 52. 53. 54. 56. 57. 58及び60歳以上の組合員のうち受診希望者 ※4月1日現在組合員であり、かつ1年以上の任用が見込まれる方に限ります。 方 法：受診希望者はWeb申込又はDB申込を行ってください。 補助額：30,000円を共済組合が負担する。（残額は本人負担）	福祉担当	
	脳ドック	対象者：令和8年4月1日現在、41. 46. 51. 56歳及び61歳の組合員のうち受診希望者 ※4月1日現在組合員であり、かつ1年以上の任用が見込まれる方に限ります。 方 法：受診希望者はWeb申込又はDB申込を行ってください。 補助額：15,000円を共済組合が負担する。（残額は本人負担）		
	特定健康診査	対象者：令和8年4月1日から年度を通じ組合員又は被扶養者であり、かつ年度内に40～75歳に達する方 方 法：【組合員】所属所等で実施する定期健康診断の結果をもって実施に代えます。 定期健康診断の対象とならない場合、特定健康診査・特定保健指導セット券（7月に配付）により健診を行います。（全額共済組合負担） 【被扶養者】特定健康診査・特定保健指導セット券（7月に配付）により健診を行います。（全額共済組合負担）		
	特定保健指導	対象者：特定健康診査（定期健康診断）の検査結果により、生活習慣病発症リスクのある40歳以上の方 方 法：管理栄養士等の面接による生活習慣改善のための指導を行います。（全額共済組合負担）		
※各健診の検査結果や必要な情報は、共済組合の個人情報保護規程等関係法令を遵守し、学校等設置者、健診機関等と共有しています。				
健康づくり事業	職場の健康づくり支援	所属所等が開催する組合員のための健康づくりに関する講習会等に対し、費用助成又は講師派遣を行います。	福祉担当	
	心の健康相談	公認心理師及び臨床心理士によるカウンセリングを実施します。 相談方法：面談相談（対面・オンライン相談）、電話相談 ※詳細はP14～16に掲載しています。		
一般事業	ベネフィット・ステーション	対象者：組合員（会員）本人及び配偶者と各々の2親等以内の親族 （株）ベネフィット・ワンに委託し、レジャー施設、リラクゼーション施設、宿泊施設、健康増進施設、介護サービス、結婚、出産保育、その他ライフイベントなど、140万件以上のサービスを割引価格で提供します。 ※登録方法はP12～13に詳しく掲載しています。		

種別	要件	貸付限度額	利率	償還回数
一般貸付け	組合員が臨時に資金を必要とするとき。	200万円	1.32%	120回以内
特別貸付け	暫定再任用職員等が臨時に資金を必要とするとき。	給料月額×3/10× 残任月数（最高200 万円）	1.32%	任期終了まで の控除可能な 範囲
住宅貸付け	組合員が自己の用に供するための住宅の新築・増改築等をする ために資金を必要とするとき。	組合員期間に応じた 額（最高1,800万円）	1.32%	360回以内
住宅災害貸 付け	組合員が自己の用に供している住宅又は敷地が水震火災その他 の非常災害により1/5以上又は同程度の被害を受け新築等をする ために資金を必要とするとき。（要罹災証明）	住宅貸付けに係る貸 付限度額の2倍に相 当する額 （最高1,900万円）	0.99%	360回以内
介護構造部 分に係る貸 付け	組合員が要介護者に配慮した構造を有する住宅の新築等をする ために資金を必要とするとき。	300万円	1.06%	360回以内
教育貸付け	組合員と被扶養者又は被扶養者でない子、孫、兄弟姉妹が学校 教育法に規定する各種学校又は教育機関（海外含む）での教育 資金を必要とするとき。	550万円	1.32%	250回以内
災害貸付け	組合員又は被扶養者が水震火災その他の非常災害により資金を 必要とするとき。（要罹災証明）	200万円	0.99%	120回以内
医療貸付け	組合員と被扶養者又は被扶養者でない配偶者、子、孫、兄弟姉妹、 父母（配偶者の父母も含む。）が医療を受けるために資金を必 要とするとき。（高額医療費の対象となる療養は含まない。）	120万円	1.32%	110回以内
結婚貸付け	組合員又は子が結婚するために資金を必要とするとき。 （新婚旅行、結納の資金も可。）	200万円	1.32%	120回以内
葬祭貸付け	組合員が被扶養者又は被扶養者でない配偶者、子、孫、兄弟姉妹、 父母（配偶者の父母も含む。）の葬儀を行うために資金を必要 とするとき。（仏壇にかかる費用は不可。）	200万円	1.32%	120回以内
高額医療貸 付け	組合員又は任意継続組合員並びに被扶養者が高額療養費の支給 の対象となる療養に係る支払いのために資金を必要とするとき。 （限度額適用申請者は不可。）	高額療養費相当額	無利息	高額療養費支 給時に一括控 除
出産貸付け	組合員又は任意継続組合員が出産費若しくは家族出産費の支給 の対象となる出産の支払いのために資金を必要とするとき。（直 接支払制度、受取代理制度利用者は不可。）	出産費又は家族出産 費相当額	無利息	出産費又は家 族出産費支給 時に一括控除

貸付事業

※ 任期の定めのある職員（暫定再任用職員、臨時的任用職員、任期付職員及び会計年度任用職員など）である方については、特別貸付け、高額医療貸付け及び出産貸付けのみ対象となります。

疲れたな...と感じたら「心のセルフチェック」で心の健康状態を確認しよう

「心のセルフチェック」は、組合員の皆様に匿名で利用していただけるストレスチェックです。  
ご自身の心のセルフケアにお役立てください。

- ① 公立学校共済組合本部のホームページ下のバナーをクリックまたは、右のQRコードを読み取ってアクセスする
- ② セルフチェックのボタンをクリック
- ③ ID「teacher」、パスワード「teacher2026」を入力してログイン



保健事業キャラクター  
コーヘーくん スズちゃん



# 短期給付一覧

組合員及び被扶養者が受けられる給付についてお知らせします。(令和8年4月1日現在)

※ 詳細は、当支部ホームページをご覧ください。

**病気やけがをして医療機関等にかかったとき(マイナ保険証又は資格確認書を使用したとき)**

## ○療養の給付

医療費(外来・入院)の7割

※ 70歳以上75歳未満は8割

ただし、現役並所得者(標準報酬月額280,000円以上)は7割

## ○入院時食事療養費

総食事費から食事療養標準負担額を控除した額

## ○訪問看護療養費

指定訪問看護に要した費用の7割

※ 70歳以上75歳未満は8割

ただし、現役並所得者(標準報酬月額280,000円以上)は7割

※ 療養の給付、入院時食事療養費、訪問看護療養費は、共済組合が医療機関に支払う

### 組合員

## ○家族療養の給付

医療費(外来・入院)の7割

※ 義務教育就学前までは8割

※ 70歳以上75歳未満は8割

ただし、現役並所得者(標準報酬月額280,000円以上)である組合員の被扶養者は7割

## ○入院時食事療養費

総食事費から食事療養標準負担額を控除した額

## ○家族訪問看護療養費

指定訪問看護に要した費用の7割

※ 義務教育就学前までは8割

※ 70歳以上75歳未満は8割

ただし、現役並所得者(標準報酬月額280,000円以上)である組合員の被扶養者は7割

※ 家族療養の給付、入院時食事療養費、家族訪問看護療養費は、共済組合が医療機関に支払う

### 被扶養者

## ○高額療養費

同一の月に、同一の医療機関で診療を受け、その自己負担額(医療費(保険適用の部分のみ)の3割)が、35,400円、57,600円、80,100円、167,400円、252,600円を超えたときに、自己負担額(医療費(保険適用)の3割)から、下記の自己負担限度額を控除した額

$$\text{医療費} \times 0.3 (\text{自己負担分}) - \text{自己負担限度額} = \text{高額療養費}$$

区分 表記	標準報酬月額	自己負担限度額	
		通常	多数回該当
ア	83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
イ	53万円以上 83万円未満	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
ウ	28万円以上 53万円未満	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
エ	28万円未満	57,600円	44,400円
オ	低所得者(住民税非課税)	35,400円	24,600円

※ マイナ保険証を利用した場合、又は、事前に「限度額適用認定証」を交付申請し、医療機関等に提示すると現物給付の扱いとなり、高額療養費の窓口負担が免除される。

## ○一部負担金払戻金

医療費(保険適用)の3割から25,000円(上位所得者は50,000円)、複数の医療費を合算して高額療養費を算定するときは50,000円(上位所得者は100,000円)を控除した額を給付(100円未満は切捨て)

※ 上位所得者…標準報酬月額530,000円以上の者

(自動給付)

## ○家族療養費附加金

医療費(保険適用)の3割(※参照)から25,000円(上位所得者は50,000円)、複数の医療費を合算して高額療養費を算定するときは50,000円(上位所得者は100,000円)を控除した額を給付(100円未満は切捨て)

なお、乳幼児・こども医療費助成対象者は支給対象外

※ 義務教育就学前までは2割

※ 70歳以上75歳未満は2割

(自動給付)

**やむを得ない事情でマイナ保険証又は資格確認書を使用できなかったとき・治療用器具・はり・きゅう等医師が治療上必要と認めたとき**

## ○療養費

「病気やけがをして医療機関等にかかったとき(マイナ保険証又は資格確認書を使用したとき)」の「療養の給付」参照

※ 治療用器具・はり・きゅう等は医師が治療上必要と認めたとき

## ○高額療養費・一部負担金払戻金

「病気やけがをして医療機関等にかかったとき(マイナ保険証又は資格確認書を使用したとき)」の「高額療養費」及び「一部負担金払戻金」参照

## ○移送費

実費相当額

一部負担金払戻金の支給なし

(請求により給付)

### 組合員

## ○家族療養費

「病気やけがをして医療機関等にかかったとき(マイナ保険証又は資格確認書を使用したとき)」の「家族療養の給付」参照

※ 治療用器具・はり・きゅう等は医師が治療上必要と認めたとき

## ○高額療養費・家族療養費附加金

「病気やけがをして医療機関等にかかったとき(マイナ保険証又は資格確認書を使用したとき)」の「高額療養費」及び「家族療養費附加金」参照

## ○移送費

実費相当額

家族療養費附加金の支給なし

(請求により給付)

### 被扶養者

「(請求により給付)」によるものの給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間行わないときは時効により消滅します。

## 出産したとき

組合員	
産科医療補償制度に加入している医療機関等で出産した場合 (1年以上組合員であった者の資格喪失後6か月以内の出産を含む)	500,000円
産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合	488,000円
<b>○出産費附加金</b> 50,000円 (資格喪失後の出産は支給対象外) (請求により給付)	

被扶養者	
産科医療補償制度に加入している医療機関等で出産した場合	500,000円
産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合	488,000円
<b>○家族出産費附加金</b> 50,000円 (請求により給付)	

## 本人又は被扶養者が死亡したとき

組合員	
<b>○埋葬料</b> 50,000円 ※ 退職後3か月以内に死亡したときを含む。その場合、埋葬料附加金は支給対象外	
<b>○埋葬料附加金</b> 25,000円 ※ 被扶養者がいないときは、埋葬を行った者に上記の範囲内で埋葬に要した費用を支給	
<b>○弔慰金</b> 水震火災等の非常災害で死亡したとき、給付が生じた月の標準報酬月額と同じ額を遺族に支給 (請求により給付)	

被扶養者	
<b>○家族埋葬料</b> 50,000円 <b>○家族埋葬料附加金</b> 25,000円 <b>○家族弔慰金</b> 水震火災等の非常災害で死亡したとき、給付が生じた月の組合員の標準報酬月額に100分の70を乗じた額を組合員に支給 (請求により給付)	

## 欠勤のため報酬(給料+諸手当)が支給されなくなったとき

### 傷病等のため休職し報酬(給料+諸手当)の全部又は一部が支給されないとき

組合員	
<b>○傷病手当金</b> 公務によらない病気又は負傷による療養のため引き続き勤務に服することができない場合、勤務に服することができなくなった日1日につき標準報酬日額((注)参照)に3分の2を乗じた額を、同一傷病につき1年6か月の範囲内で支給(結核は3年の範囲内)(報酬が支払われている場合は、「報酬日額」と「傷病手当金給付日額」を比較し調整する)	
<b>○傷病手当金附加金</b> 傷病手当金と同一の給付で、傷病手当金支給期間終了後6か月の範囲内で支給(在職中に限り支給) 給付額については傷病手当金と同じ	
<b>○出産手当金</b> 組合員が出産のため休職し、その間に報酬の全部又は一部が支給されない場合、1日につき標準報酬日額((注)参照)に3分の2を乗じた額を、出産の日以前42日間、出産の日以後56日間の範囲内で支給 (請求により給付)	

組合員	
<b>○休業手当金</b> 一定の事由により欠勤し、報酬の全部が支給されない場合等に支給(標準報酬日額((注)参照)の100分の50に日数を乗じた額)	
被扶養者の病気又は負傷 配偶者の出産 不慮の災害 組合員の婚姻、配偶者の死亡、被扶養者の婚姻若しくは葬祭 通信教育の面接授業 被扶養者でない配偶者及び一親等の親族の病気又は負傷	全期間 14日 5日 7日 全期間 14日 (請求により給付)

## 介護休業を取得したとき

組合員	
<b>○介護休業手当金</b> 介護休業を取得した場合、支給の対象となった日1日につき標準報酬日額((注)参照)に100分の67を乗じた額と給付上限相当額を比較し、低い額を支給(介護休業の日数を通算して66日を超えない期間) ※ 給付上限相当額 R5.8.1~15,513円 / R6.8.1~15,778円 / R7.8.1~16,207円 (請求により給付)	

## 育児休業を取得したとき

組合員	
<b>○育児休業手当金</b> 育児休業を取得した場合、休業開始日から180日に達する日までの期間は、支給の対象となった日1日につき標準報酬日額((注)参照)の100分の67を乗じた額、180日を超える期間は支給の対象となった日1日につき標準報酬日額に100分の50を乗じた額と、給付上限相当額を比較し、低い額を対象となる子どもの満1歳誕生日前日までの期間支給 ※ 給付上限相当額 【支給率100分の67の場合】 R5.8.1~14,097円 / R6.8.1~14,334円 / R7.8.1~14,718円 【支給率100分の50の場合】 R5.8.1~10,520円 / R6.8.1~10,697円 / R7.8.1~10,984円 ※ 育児休業期間中の掛金は免除	
<b>○育児休業支援手当金</b> 子の出生後(女性は産後休業後)から56日以内に、組合員及びその配偶者(配偶者のない組合員は、組合員のみ)が14日以上の上の育児休業を取得した場合に、組合員の休業期間につき28日間を限度に、標準報酬日額((注)参照)の100分の13(上限あり)を支給 (請求により給付)	

## 育児短時間勤務等をしたとき

組合員	
<b>○育児時短勤務手当金</b> 組合員が、2歳未満の子を養育するため育児短時間勤務等をし減収となった場合、育児短時間勤務等の開始日が属する月から終了日が属する月までの各月(初日から末日まで引き続いて組合員であり、育児休業手当金等が支給される休業をしなかった月に限る)について、減収後の報酬の10%相当額(減収後の報酬の額が、標準報酬月額の100分の90相当額以上100分の100相当額未満である場合、超過割合に応じた減減率を乗じた額)を支給 (請求により給付)	

## 災害にあったとき

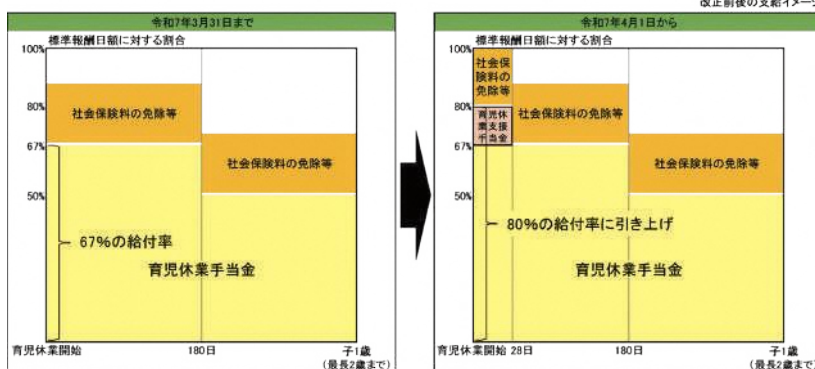
組合員	
<b>○災害見舞金</b> 災害にあった場合、損害の程度により、給付が生じた月の標準報酬月額の0.5か月分から3か月分を支給 (請求により給付)	

(注) 標準報酬日額 … 5円未満切捨て、5円以上10円未満は10円に切上げ(標準報酬月額に22分の1を乗じた額)

給付担当 054-221-3135・3136・3180

# 育児休業支援手当金

令和7年4月1日から共働き・共育てを推進するために育児休業手当金に上乗せする給付として「育児休業支援手当金」が支給されるようになりました。子の出生直後の一定期間内（男性は子の出生後56日以内、女性は産後休業後56日以内）に両親ともに通算14日（配偶者が就労していない場合などは組合員）以上の育児休業等を取得した場合に、28日を上限に育児休業手当金に加えて、育児休業支援手当金を支給します。



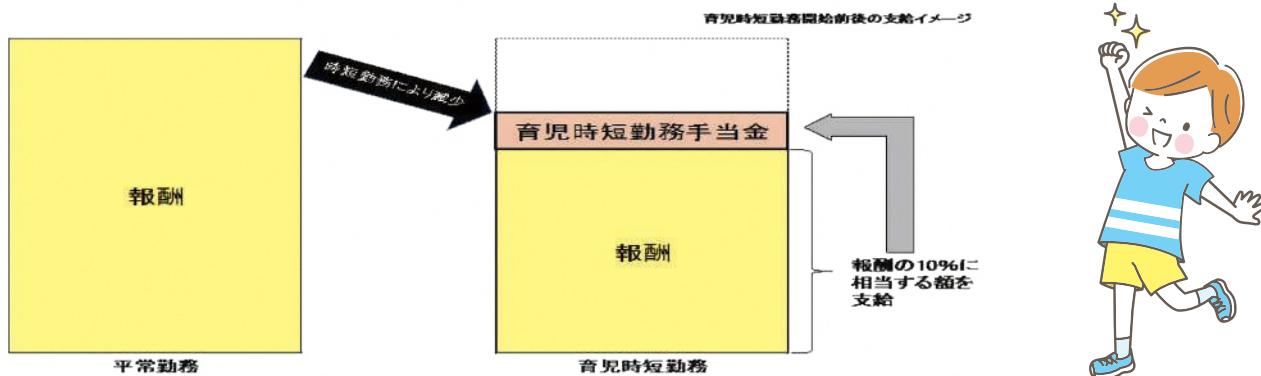
支給金額

勤務しなかった期間 1日につき **標準報酬日額 (※) × 13/100**

(※)標準報酬日額＝標準報酬月額×1/22 (10円未満四捨五入) (円未満切捨て)

# 育児時短勤務手当金

令和7年4月1日から仕事と育児の両立支援の観点から、育児中の柔軟な働き方として時短勤務制度を選択しやすくすることを目的に、2歳に満たない子を養育するために育児時短勤務した場合に、育児時短勤務前と比較して給料が低下するなどの要件を満たすときに「育児時短勤務手当金」が支給されるようになりました。



支給金額

一支給対象月について、支給対象月に支払われた報酬の額に、次の①または②の区分に応じたそれぞれの率を乗じて得た額となります。

- ① 支給対象月に支払われた報酬の額が、育児時短勤務を開始した日の属する月の標準報酬月額 **90%未満** の場合  
**一支給対象月当たりの支給金額 = 報酬の額 × 10/100**
- ② 支給対象月に支払われた報酬の額が、育児時短勤務を開始した日の属する月の標準報酬月額 **90%以上 100%未満** の場合  
**当該標準報酬月額に対する当該報酬の額の割合が 90%を越える大きさの程度に応じ、10%から一定の割合を減じた額**

制度に関する詳細は当支部ホームページにてご確認ください

給付担当 **054-221-3135・3136・3180**

# これからの暮らしにマイナ保険証

令和7年12月1日をもって従来の組合員証は有効期限を迎え、マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）での受診を基本とした仕組みとなりました。

## マイナ保険証はこんなに便利！

### ★医療機関・薬局の受付がマイナ保険証1枚でOKに

いろんな証明書※がマイナ保険証1枚にまとまって便利！

※高齢受給者証や限度額適用認定証など

### ★薬剤情報などを共有しよりよい医療を受けられる

以前A医院を受診して●●のお薬を処方されていますね！ たしかにそうでした！

※薬剤情報や特定健診情報などの提供に同意した場合のみ

### ★手続きなしで高額な医療費の支払いが自己負担限度額までに

急な入院だったけど、限度額までの支払いで助かった！

※所得によっては手続きが必要な場合があります

### ★領収書の管理も不要！医療費控除の確定申告手続きが簡単に

1年分の医療費が自動的に入力されるから楽ちん！

※マイナポータルとe-Taxを連携する場合

まだマイナ保険証の利用登録をしていない方は利用登録をしてみませんか？



## 〈利用登録状況の確認〉

マイナポータルのホームタブ内「証明書」エリアから開く「健康保険証」ページにてご確認ください。登録が完了している場合は、「マイナンバーカード利用状況」に「登録済」と表示されます。

## 利用登録の方法

### マイナンバーカードを申請

〈申請方法〉  
以下のいずれかの方法

- ①オンラインで申請（パソコン・スマートフォンから）
- ②郵便で申請
- ③まちなかの証明写真機から申請

### マイナンバーカードを健康保険証として登録

〈利用登録の方法〉  
以下のいずれかの方法

- ①医療機関等の受付（カードリーダー）で行う
- ②マイナポータルから行う
- ③セブン銀行ATMから行う

### 医療機関等でマイナンバーカードを用いて受付

〈受付方法〉  
以下①～③の手順で実施

- ①顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く
- ②本人認証を行う（顔認証・暗証番号）
- ③各種情報提供の同意選択をする

## マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問い合わせ先



マイナ保険証の  
メリット等について



マイナンバーカードの  
健康保険証利用について



マイナンバー  
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

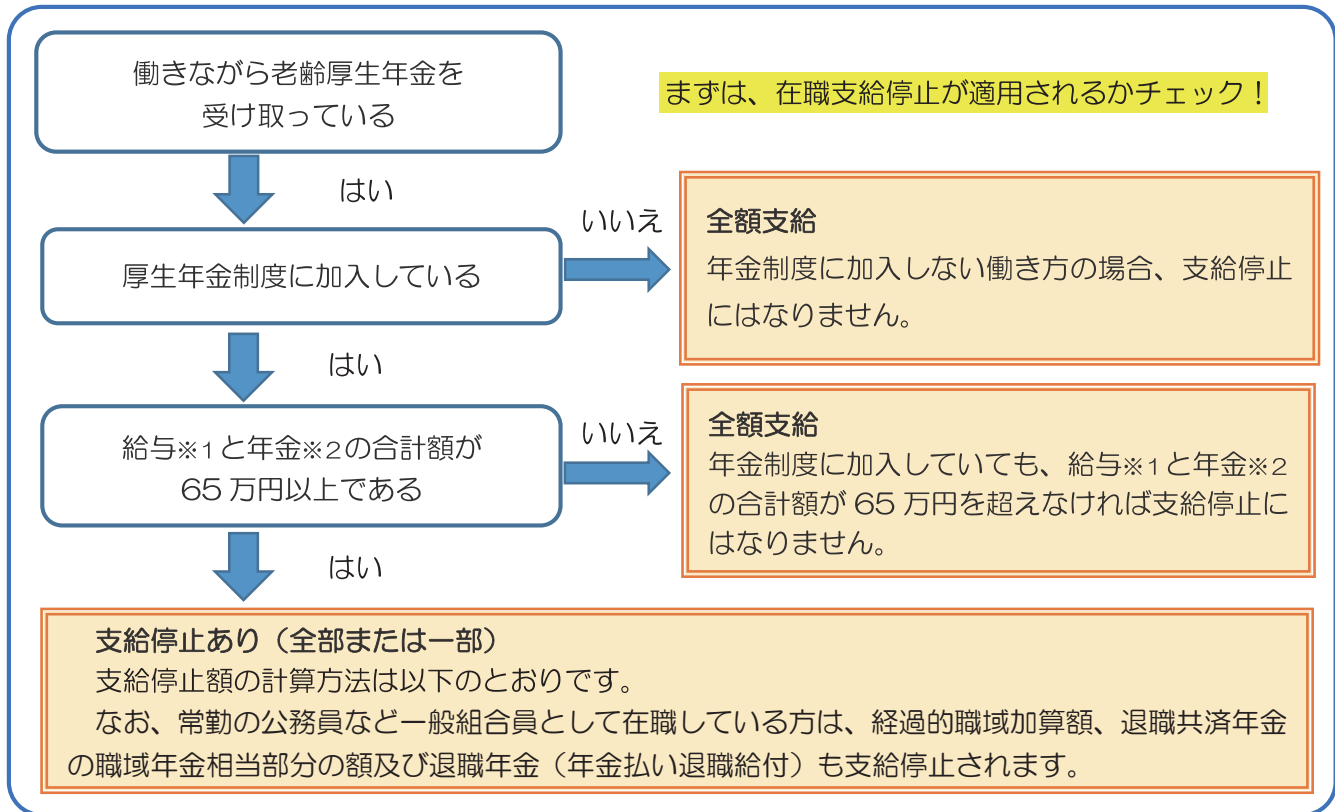
受付時間(年末年始を除く)

平日：9時30分～20時00分  
土日祝：9時30分～17時30分

給付担当 054-221-3135・3136・3180

# 在職中の年金支給停止基準額が引き上げられます!

老齢厚生年金受給者のうち、厚生年金保険に加入している方や70歳以上で厚生年金保険の適用事業所に勤務している方は、在職していることにより、年金の全部又は一部が支給停止されることがあります。



## 年金の支給停止額の計算方法

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(\text{給与} \times 1 + \text{年金} \times 2) - 65 \text{万円}\} \times 1/2$$

- ※1 その月の標準報酬月額＋その月以前の1年間の標準賞与額×1/12
- ※2 老齢厚生年金額（経過的職域加算額、退職共済年金の職域年金相当部分の額、加給年金額及び経過的加算額は除く）×1/12

## 在職中の支給停止の基準額が引き上げられました

長期給付事業キャラクター  
かめるん

令和8年度から在職していることによる年金の支給停止の基準額が以下のおり引き上げられました。これにより、今まで以上に年金を受け取りながら仕事がしやすくなります。



令和8年3月31日まで	令和8年4月1日から
51万円	65万円

年金担当 054-221-3132

# 宿泊施設・公立共済メンバーズカードのご紹介

## 公立共済やすらぎの宿

公立学校共済組合が経営する宿泊施設です。組合員や組合員であった方は、一般の方よりお得な組合員料金でご利用いただけます。詳しくは、こちら→<https://www.kourituyasuragi.jp/>

## 宿泊施設特別利用者証

組合員や組合員であった方でご希望の方には「宿泊施設特別利用者証」をお送りします。静岡支部年金担当までお知らせください。



## 宿泊施設の相互利用

以下の共済組合などが経営する宿泊施設において、組合員など同一又はそれに準ずる宿泊料金でご利用いただけます。

- 地方職員共済組合
- 各市町村職員共済組合
- 都市職員共済組合
- 全国市町村職員共済組合連合会
- 文部科学省共済組合
- 防衛省共済組合
- 警察共済組合
- 東京都職員共済組合
- 指定都市職員共済組合
- 日本私立学校振興・共済事業団
- 国家公務員共済組合連合会

## 公立共済メンバーズカード

組合員及び退職された方が利用できる、旅行やショッピングなどにも便利なサービス・特典が付いたクレジットカードです。

### 便利なサービス・特典

- ◎ 入会金・年会費永年無料
- ◎ 空港ラウンジサービス
- ◎ ポイントサービス
- ◎ 家族カード・ETCカード
- ◎ ショッピングガード
- ◎ 海外旅行傷害保険 など



発行：株式会社オリエントコーポレーション



お申込みはこちら

窓口

公立共済メンバーズデスク  
☎ 0120-258-678

# 退職者ガイドブック及び退職(予定)者向け動画を掲載しました

退職される組合員の方に向けて、退職時の共済組合に関する制度・手続き・留意点等をご確認いただける「退職者ガイドブック」及び「退職(予定)者向け動画」を支部ホームページに掲載しました。

## 退職者ガイドブック

掲載場所 静岡支部トップページ > 静岡支部について > 退職者ガイドブック



## 退職(予定)者向け動画

掲載場所 静岡支部トップページ > 組合員専用ページ:静岡支部 > 退職(予定)者向け動画  
**注意!!** 組合員専用ページは、ログインが必要です

年金担当 054-221-3132

# 「子ども・子育て支援金制度」の掛金の徴収がはじまりました

「子ども・子育て支援金制度」は子どもや子育て世代、これから結婚・子育てを考えられている若い世代を全世代・全経済主体で応援する仕組みです。

制度の開始に伴い令和8年4月分の給与から子ども・子育て支援掛金の徴収が始まりました。

■徴収対象者  
全組合員※

■掛金額について（令和8年度）  
標準報酬月額×1,000分の1.15

例：標準報酬月額が320,000円の場合

320,000円×1,000分の1.15＝368円（円未満切捨て）

賞与からも徴収します。（標準期末手当等の額×1,000分の1.15）

支援金の活用方法等制度の詳細については  
こども家庭庁HPを御覧ください。



## ※注意事項

- ・75歳以上の組合員及び65歳以上75歳未満の者で一定の障害があり、「後期高齢者医療広域連合」から認定を受けた組合員は徴収対象外となります。
- ・産前産後休業期間中及び育児休業期間中の組合員は他の共済掛金と同様に申出をしていただくことにより、免除の対象となります。
- ・海外に在住している組合員からも子ども・子育て支援掛金を徴収します。

# 令和8年4月からの掛金・保険料率をお知らせします

令和8年4月から掛金・保険料率の一部が変更になりました。

掛金・保険料は、短期、介護、子ども・子育て支援、厚生年金、退職等年金の5つに区分され、医療保険や介護保険、年金等の財源になっています。

掛金等の種類	徴収の対象となる組合員	掛金・保険料率（千分率）	
		令和8年3月まで	令和8年4月から
短期掛金	一般・短期組合員 （75歳未満）	48.01	48.01
	船員・船員短期組合員 （75歳未満）	46.49	46.33
	後期高齢者組合員 （原則、75歳以上）	5.19	4.94
介護掛金	一般・短期・船員・船員短期組合員 （40歳以上65歳未満）	8.04	7.88
子ども・子育て支援掛金	一般・短期・船員・船員短期組合員 （75歳未満）	-	1.15
厚生年金保険料	一般・船員組合員 （70歳未満）	91.50	91.50
退職等年金掛金	一般・船員組合員	7.5	7.5

※ 一般組合員等の短期掛金率、厚生年金保険料率、退職等年金掛金率は令和7年度から変更はありません。

管理担当 054-221-3137・3138



# ベネアカウント登録簡単5ステップ!

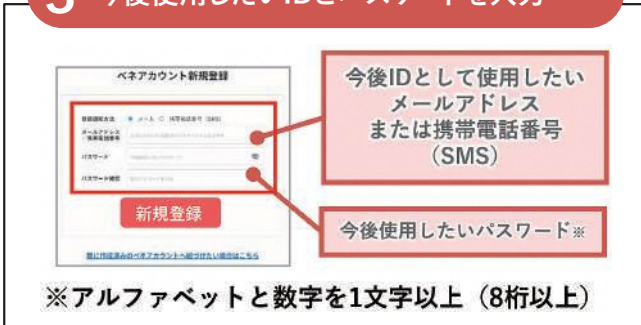
## 1 QRコードを読み取り、ログインをクリック



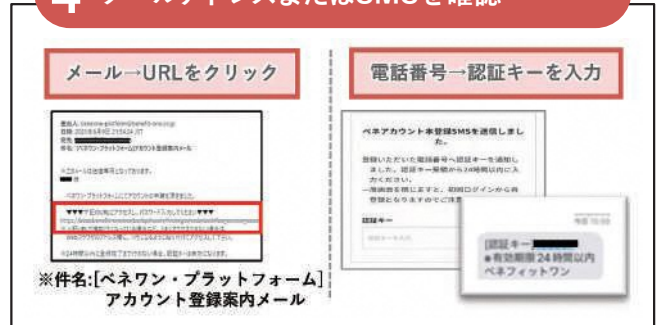
## 2 以下の【団体ID】【認証キー1.2】を入力



## 3 今後使用したいIDとパスワードを入力



## 4 メールアドレスまたはSMSを確認



## 5 本人確認

■ ④でメールアドレスを登録した場合は、本人確認のためにメールアドレス・パスワードを入力し送信をクリック。※SMS登録の場合は省略

■ ご所属の団体で登録されている姓名を確認し、「登録」をクリックしてください。

■ 「登録完了」画面に遷移しますので、そのままログインをお願いいたします。

## ベネフィット・ステーション体験談募集中!

ベネフィット・ステーションを利用したことがある皆様からの体験談を募集しています。次回の「福利しずおか」で取り上げられた方にはデジタルギフト3,000円分をプレゼントします♪

【応募資格】ベネフィット・ステーションを利用したことがある方

【応募先】

kyoui\_kyousai@pref.shizuoka.lg.jp  
(公立学校共済組合静岡支部メールアドレス)

【応募期限】令和8年7月31日(金)

- ①所属名
- ②組合員番号・氏名
- ③住所
- ④利用施設(店)名
- ⑤体験談

20代男性の場合

※当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【コメダ珈琲店JR掛川駅店】【中央コンタクト】【東京スカイツリー】

身近なカフェなどで大きいサイズが通常サイズの価格で注文ができ、とてもお得に感じました。また、日常生活で使うコンタクトが15%割引で購入できるため、お金のかかる日用品が安く購入でき助かっています。有名な観光スポットなど旅行先でも利用できるレジャーメニューも多く、有効に活用していきたいです!

# 家族みんなでベネフィット・ステーションを使おう！

ご家族ひとりひとりにベネアカウントを発行できます！



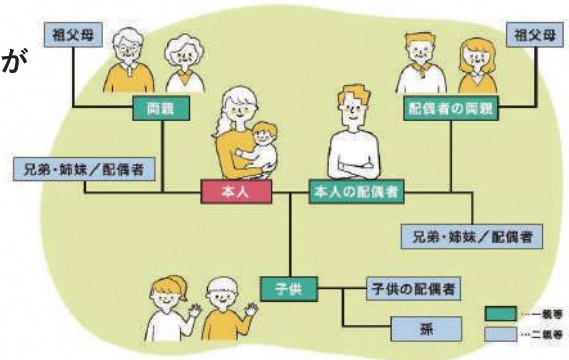
会員様ご本人と配偶者をはじめ、それぞれの二親等以内のご親族(ご両親、お子様など)がサービスの会員特典を受けられます。

**家族で使うとここが便利！**

**“いつでも自由に特典が受けられる！”**

会員ご本人様がいらっしゃらなくても、自分のアカウントさえあれば、お買い物、育児、自由に特典を受けていただけます。

※一部、会員ご本人様しかご利用できないメニューがございます。



## ご家族のベネアカウント登録方法



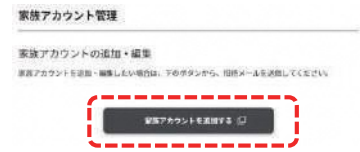
### ▼会員様



①ベネフィット・ステーションにログイン後マイページを開きます。



②「家族設定」をクリックします。



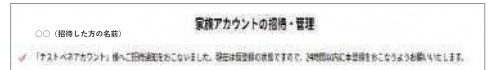
③「家族アカウントを追加する」をクリックします。



④「招待」をクリックします。

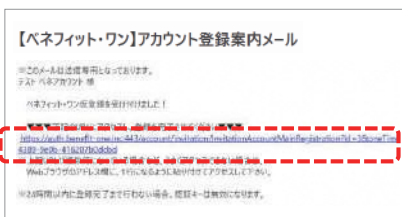


⑤招待するご家族の情報を入力し、「招待」をクリックします。



⑥ご家族へ通知が届きます。24時間以内に本登録を行うようご案内ください。

### ▼ご招待されたご家族様



①登録案内メールに記載されたURLを開きます。



②情報を入力し「設定」をクリックします。



③登録完了です。

次回以降ご家族様が登録したIDとパスワードでログインの上、ご利用ください！

**福祉担当 054-221-3181・3182**



令和8年度

組合員とその家族の皆様にご利用いただける

# 心の健康相談事業

公立学校  
共済組合  
静岡支部



対面・オンライン相談、電話相談  
それぞれ年3回まで相談無料

プライバシーは厳守します！  
安心してご相談ください。

事業の詳細は  
こちら

利用証(保健関係  
様式第3号)の  
ダウンロードは  
こちら



組合員とその家族が、組合員自身の相談をできる【一般相談】と  
管理職等が、部下や同僚などご自身以外の教職員に関する相談をできる【専門相談】  
が可能です！

※心療内科・精神科にて治療を受けている方は、主治医の許可を得たうえでお申込みください。

## 対面・オンライン相談

- ①相談者が直接相談員にメール等で連絡をし、相談日時を予約  
※受付後に相談員から面談日時を連絡しますので、連絡先等を必ず明記してください。
- ②予約日になったら、面談相談実施  
※「利用証」を当支部HPからダウンロードし、必要事項を記入の上、持参願います。

相談員	相談場所	オンライン 面談	予約方法	
			ホームページ等	
NPO法人 臨床心理オフィス Beサポート 加藤 好子 三須 友恵 情野 鮎香 池谷 知佳 佐藤 明美 森山 徹也	〒410-0056 沼津市高島町 29-11 盟萌ビル201号	LINE Google Meet	メール	be-sapo@mail.wbs.ne.jp
			電話	055-925-1701
			HP	https://besupport2011.com/
臨床心理オフィスにじいろ 石川 令子	〒410-0801 沼津市大手町4-3-28 リバーサイド大手町	Microsoft Team  (ほか)	メール	oursong.dinan@gmail.com
			※初回は原則、面談にて実施	
心理オフィス Ansur (アンスール) 風間 智恵	〒416-0908 富士市柚木 108-31-1F	Zoom (ほか)	メール	office.ansur@gmail.com
			電話	080-8258-1824 (SMS可)
※オンライン面談の使用ツール相談可				
東町カウンセリングルーム 遠藤 啓之	〒418-0077 富士宮市東町26-8 永松医院2階 東町カウンセリングルーム	Zoom LINE (ほか)	メール	endohir@gmail.com
			電話	090-8153-6735 (SMS可)
東町カウンセリングルーム 鈴木 さわゑ		不可	メール	sawaemomola@gmail.com
			電話	090-6087-0276

東部地区

SATNADI (サナディ) カウンセリングルーム 薩川 奈々	〒420-0034 静岡市葵区 常磐町3-3-15 ラックス常磐町 401	Google Meet	メール	info@satnadi.com
			電話	054-292-5620
			その他	ホームページのお問合せフォーム
			HP	https://satnadi.com
こころカウンセリング ハートフル 新谷 真弓	〒420-0852 静岡市葵区 紺屋町8-12 A302	Zoom	メール	heartful-srs@shizuoka.tnc.ne.jp
			電話	090-2579-8026
			HP	https://www.heart.net.in/
あい心理相談室 石渡 恵	〒424-0886 静岡市清水区草薙 1-17-19 エルカーメラ203	Zoom	メール	info@ai-shinri.jp
			その他	ホームページのお問合せフォーム
			HP	https://ai-shinri.jp
カウンセリングルーム Lupinus 前原 真弓	〒422-8067 静岡市駿河区南町 5-3-303 カウンセリング わい心葉内	Zoom	メール	hananosukina_ushi@yahoo.co.jp
			電話	090-4118-7425
			その他	ホームページのお申込みフォーム
			HP	https://counseling-lupinus.jimdofree.com
わらしなカウンセリングルーム 藁科 正弘	〒426-0033 藤枝市小石川町 4丁目1番11号 サンライフ藤枝 会議室2(2F)	Zoom	メール	waramasa99@gmail.com
			電話	090-1415-7797 / 054-635-6377
			手紙	〒426-0062 藤枝市高岡1-11-22

中部地区

西部地区

相談員	相談場所	オンライン面談	予約方法	
			ホームページ等	
せんせいの相談室 片山 真由美	〒436-0041 掛川市秋葉路18-2	Zoom LINE ほか	メール	mayumi36320@icloud.com
			電話	080-5105-0656 (留守番電話・SMS可)
心のセラピールーム Relief (リリーフ) 松本 純子	〒435-0016 浜松市中央区和田町193 ハイカムール和田A棟 202号室	不可	電話	090-1470-2659 (留守番電話・SMS可)
			その他	ホームページの予約フォーム
			HP	<a href="https://www.therapy-relief.com">https://www.therapy-relief.com</a> ※「セラピールームリリーフ」で検索
入野心理教育相談室 岡田 光夫	〒432-8061 浜松市中央区 入野町8920-4 クレッセント佐鳴湖 202号室	不可	メール	rinshoushinrishinohitorigoto@gmail.com
			電話	090-5613-2304
			HP	<a href="https://irinoshinrisoudanshitsu.jimdofree.com">https://irinoshinrisoudanshitsu.jimdofree.com</a>



- ①相談者が直接相談員に電話連絡
  - ②組合員やその家族であることを確認
  - ③相談員から電話を掛け直し、相談を開始
- ※事前予約は不要！**

電話が繋がったら、  
相談員に以下の2点を伝えて下さい！

- 「心の健康相談 電話相談」の利用であること
- 合い言葉 【しずおかそうだん】

相談実施日	相談時間	相談員	電話番号
第1週日曜日	15:00~17:00 ※1回 20~30分程度	せんせいの相談室 片山 真由美	080-5105-0656
第2週日曜日		東町カウンセリングルーム 鈴木 さわゑ	090-6087-0276
第3週日曜日		心のセラピールーム Relief (リリーフ) 松本 純子	090-1470-2659
第4週日曜日		わらしなカウンセリングルーム 藁科 正弘	090-1415-7797
第5週日曜日		東町カウンセリングルーム 遠藤 啓之	090-8153-6735

※各週で担当する相談員が異なりますので、ご注意ください。  
※電話相談実施日以外及び上記相談員以外の電話相談の実施は不可となります。

～こんな方は電話相談がおすすめ！～



相談したいけど・・・  
 「自宅や職場の近くに相談員がない・・・」  
 「いきなり対面での相談は抵抗が・・・」  
 「仕事に子育て・・・忙しくて面談場所まで行けない・・・」



こんなときには、ぜひ電話相談をご利用ください！  
 電話相談は、**事前申込不要！ 日曜15:00~17:00に相談員へご連絡下さい！**

担当 共済企画班福祉担当 電話 054-221-3182



《心ほっとサポート@公立学校共済》

組合員の方は毎週水・土・日・月曜日にLINEによるメンタルヘルス相談を受けられます！



組合員とその被扶養者の皆さまにご利用いただける健康相談事業 公立学校共済組合

### メンタルヘルス相談

**LINEを使ったメンタルヘルス相談**  
(心ほっとサポート@公立学校共済)

教育現場で働く皆さまのLINEによるメンタルヘルス相談窓口です。「心の専門家」の公認心理師・臨床心理士等が、親身になってあなたの悩みに応えます。

水・土・日・月曜日 18:00～22:00  
(祝日・年末年始を含む)  
●利用時間 1日1回30分～60分程度  
※利用対象者は組合員のみ

友だち追加はこちらから

**電話・面談メンタルヘルス相談**

「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守にてカウンセリングを行います。

通話料無料 **0800-700-5680**

電話相談 月～土曜日 10:00～22:00 (祝日・年末年始を除く)  
●利用時間 1日1回20分程度

面談予約 月～土曜日 10:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1回50分程度 ●面談によるカウンセリングは1年間5回まで無料  
●無料で面談によるカウンセリングをご利用いただくには、初回申込みを上記フリーコールで予約する必要があります。  
●面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施

**Web相談(こころの相談)**

電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談を受け付けます。

URL **https://www.mh-c.jp/**  
ログイン番号 783269

●臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答

### 健康・介護の相談

**教職員電話健康相談24**

健康に関するご相談に、保健師等の専門家が24時間・年中無休でお応えします。

通話料無料 **0800-777-8349**

●一般健康相談、専門医相談(予約制)、小児救急相談に対応  
●利用時間 1回20分程度

**女性医師電話相談**

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。(予約制)

通話料無料 **0120-215-579**

月～土曜日 10:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)  
●利用時間 1回20分程度 ※利用対象者は女性のみ

**介護電話相談**

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや社会福祉士がお応えします。

通話料無料 **0120-515-579**

月～土曜日 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)  
●利用時間 1回20分程度

携帯電話からもご利用できます。(通話料無料)詳細は、公立学校共済組合ホームページ掲載の利用者規約をご覧ください。(トップページ→組合員専用ページ→健康相談事業のご案内)上記の電話番号、二次元コードは公立学校共済組合の組合員専用であり、一般に公開していないため、お取り扱いにご注意ください。

本サービスは資料作成時点のものを記載しており、本サービスの諸条件・運用規則や内容等は今後変更される可能性があります。

# 当支部ホームページの仕様が変更になりました

当支部ホームページでは、これまで「組合員専用ページ」及び「事務担当者専用ページ」へ掲載していた「様式ダウンロード」をログイン不要な場所へ変更しました。各種手続きのため書類を作成する際は、トップページの「こんなときガイド」から様式等のダウンロードが可能です。

## STEP 1

「こんなときガイド」から「各種様式をダウンロードするとき(様式ダウンロード)」をクリック



## STEP 2

「様式ダウンロード」から必要な様式をダウンロード



《事務担当者専用ページのパスワードについて》  
「Shizuokajim@〇〇」の〇〇には西暦の下2桁が入ります。  
なお、6月30日までは「25」7月1日以降は「26」となります。

▼当支部ホームページはこちらから▼



福祉担当 054-221-3181・3182

## 今が一番おいしい ~ 旬を味わう ~

### 枝豆ごはん 2人分

【材料】

- ・炊いたごはん 300g
- ・ゆでた枝豆 150g (さや付き)
- ・塩 少々 (お好みで)



たんぱく質、ビタミン、ミネラルが多く、さらに、アルコールの分解を助けるメチオニンも含まれています。

さやの両端を切って茹でると、味が浸みやすく、ゆで時間の短縮にも!

作り方は簡単♪ ただ混ぜるだけ!

- ① ゆでた枝豆は、さやから実を取り出す。
- ② 分量のごはんに混ぜる。
- ③ 塩を加えて味をととのえる。



いわしは一口大に切って骨まで柔らかく~

骨まで食べて骨貯金



- ① いわしはわたを取り洗ったあと、一口大に切り、水気を拭く。※ 尾も切る
- ② 軽く塩(分量外)を振り、10分程度おいた後、もう一度水気を拭く。
- ③ ☆印の材料をひと煮立ちさせる。
- ④ 火を止めてから、いわしを入れ、落とし蓋と鍋の蓋をして弱火でコトコト煮る。※ 30分程度

### いわしの生姜煮 5尾分

【材料】

- ・いわし【一口大に切る】 5尾
- ☆ しょうが【千切り】 ひとかけ
- ☆ 酒 1/4カップ
- ☆ しょうゆ 1/2カップ
- ☆ みりん 1/2カップ
- ☆ 砂糖 大さじ2
- ☆ 酢 大さじ2

酢が骨を柔らかくしてくれます

落とし蓋はクッキングシートやアルミホイルで

DHAやEPAが豊富な「いわし」動脈硬化や高血圧、皮膚炎の予防・改善が期待できます。



### おくらのチーズ焼き 一袋分

【材料】

- ・おくら 1袋
- ・スライスチーズ 1枚
- ・鰹節 少々
- ・黒こしょう 少々
- ・めんつゆ 少々



ずんだ餅は東北地方の伝統的な郷土料理。切り餅を使えば簡単です。

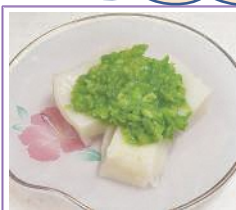
冷凍枝豆でもできます!

- ① おくらはまな板の上で塩(分量外)を軽く振り、手のひらで転がし(板ずり)うぶ毛をとる。
- ② さっと洗い水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ 耐熱皿に並べ、上からスライスチーズをのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで加熱する。(目安: 600Wで約1分30秒)
- ④ 火が通ったら、鰹節・黒こしょう・めんつゆをかける。

### ずんだ餅 2人分

【材料】

- ・切り餅 2コ
- ・ゆでた枝豆 150g
- ・砂糖 40g
- ・塩 ひとつまみ



- ① ゆでた枝豆は実を取り出し、薄皮を取り除いたら、砂糖を加えて潰す。
- ② 塩を加えて味をととのえる。
- ③ 切り餅を電子レンジで柔らかくし、餡をかける。



# ぐっすり 眠ろう 量より質で 毎朝すっきり

6月は梅雨の時期。湿気や不安定な天候による寒暖差、気圧変化によって体調を崩しがち。疲れをためず、心と体の健康を保つには上質な睡眠が欠かせません。



## 今日の疲れを明日に残さない 熟睡アクション

### アクション 1

#### 朝に体のリズムを整える

休息と活動を繰り返すリズムをつかさどる体内時計の乱れは熟睡の妨げに。リセットするチャンスは朝！朝日を浴びて、朝食を取ってリズムを整えましょう。



### アクション 2

#### 夕方までに軽い運動を

激しい運動ではなく、軽く汗をかく程度の運動を習慣に。運動時間がとれない場合も、エスカレーターをやめて階段にするなど活動量がアップする工夫を。



### アクション 3

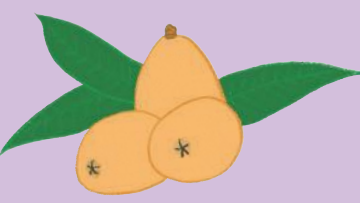
#### ぬるめのお湯に ゆったりつかる

疲れを流し、休息へのスイッチを入れるため、40℃程度のお湯にゆったり入浴しましょう。お風呂上がりの軽いストレッチも有効です。



#### お酒が熟睡を妨げているかも

お酒にはリラックス効果があり、飲むと寝つきはよくなりますが、中途覚醒が増えて熟睡しにくくなります。飲酒はほどほどにして、週に何日かは飲まない日も設けましょう。



#### びわ 枇杷

とても旬が短い果実で、芒種(6月6日ごろ)から小暑(7月7日ごろ)まで、期間約1カ月の季語にもなっています。葉や種子などは、昔からさまざまな民間療薬としても親しまれています。

# メンタルヘルス通信

～公立学校共済組合関東中央病院～

## 新年度の疲れ・落ち込みを癒す

5月頃は年度始めの不調が出やすい時期です。「初めての仕事・学校が思うようにいかない」「思いもよらぬ仕事で困り果て」「頑張りすぎの疲れが出てきた」等、色々あります。自然に回復する人もいますが、手当や対策もしばしば必要です。ここでは、1. 睡眠不足、2. 「でなくてはならない病」への対策を話します。

睡眠時間の確保は、頭脳が効率よく働く上で不可欠です。教員は究極の頭脳労働なので、睡眠が足りないと仕事の質は下がり、かつイライラ怒りっぽくなりがちです。また必要な睡眠時間には遺伝的個人差があります。努力してもかわりません。「あの先生は5-6時間睡眠でがんばってるんだから」と真似してはいけません。

「0時前には寝る」「眠前のスマホ厳禁」がお勧めです。

2点目、教員の仕事が学生時代に思っていたように上手くいくことはあり得ません。子供も一人一人様々で、思い通り動いてはくれません。ベテランでも、新しい学校ではうまくいかないことがしばしばです。

(年齢とともに体力が落ち、家族の困難が増えることも影響します)。「でなくてはならない」「できて当然」という気持ちでは身がもちません。

今回の話はここまでですが、より詳しいことは当センターの講師派遣等でお話しますので、是非申し込んでください。

メンタルヘルスセンター長 佐々木司

## 心理士コラム

キーワード：#嬉しさ #腹八分目

- Q「主任から嬉しさについて考えてって言われたんだけど・・・嬉しさって？」  
 M「嬉しさって、どんな時に感じるかな？」  
 Q「ヨガを続けていたら、痛かった腕が少しずつ上がるようになったんですよ！」  
 M「おお～！よかったですね！・・・でもやりすぎたら、また痛くなりそうで心配。」  
 Q「え・・・なんでそんなこと言うんですか・・・。」  
 M「だってこの前もカラオケで歌いすぎて、声が出なくなっちゃったじゃないですか私たち！」  
 Q「・・・あ！そうでしたね。嬉しいとついやりすぎちゃうんですね。」  
 K「気をつけな！」(コピーをとりながら)



関東中央病院メンタルヘルスセンターでは、休職している教員に対して、リワーク（職場復帰支援）プログラムを行っています。

## プログラムの1つ「月曜どうでしょう」をご紹介します

「おもしろい」「おいしい」「初めて知った」——“ちょっと気になるコトやモノ”を紹介したり、誰かの話を聞いて楽しんだりするプログラムです。

担当の方には、10分ほどの話題提供をお願いしています。参加者だけでなくスタッフも話題を持ち寄り、そのあとに感想をシェアする時間があります。これまでには、好きな音楽や映画、本、推し芸人の紹介、好きな野球チームのマスコットキャラクターを語る方もいました。

心や身体が疲れているとき、人は「楽しむ力」を失いがちです。でも、誰かが心動かされたものを紹介してくれると、その気持ちに触発されて、自分の中にも「楽しみの芽」が戻ってきます。小さな発見が気分転換につながり、気分がふわっと上向き時間を味わいます。

### 問合せ先

公立学校共済組合関東中央病院  
メンタルヘルスセンター

〒158-8531

東京都世田谷区上用賀6-25-1

☎：03-3429-1171（内線2611）

✉：kch-mental@kanto-ctr-hsp.com



# 健康診断を受けましょう！

年に一度の健康診断で、ご自身の体をチェックしましょう。  
また、未実施の検査項目や受診結果で再検査・精密検査となった項目は早期受診しましょう。



## 健康診断には法的な受診義務があります…

教職員の健康診断は労働安全衛生法、学校保健安全法等に基づき実施しており、受診義務があります。健康診断の受診により、重大な病気が発見される場合もあります。

ご自身の健康のためにも、必ず健康診断を受診しましょう！

## 健康診断を受診したら…

健康診断は受診した後、自身の受診結果を確認することが重要です。

再検査や精密検査が必要と判断された場合、速やかに受診しないと結果的に治療が遅れてしまうかもしれません。

健康診断の実施後、学校長は健診機関の医師が決定した「指導区分」や再検査・精密検査の結果等を踏まえ「事後措置区分」を決定し、勤務の軽減、治療の指導等を行います。

しかし、健康診断で未実施の検査項目がある場合や再検査や精密検査が未受診の場合、勤務上必要な指示ができなくなります。

健診未実施の項目や再検査・精密検査は早期受診しましょう！

※健康診断結果の見方の動画が、下記掲載のライフプラン講習会（希望講習）にあるので参考にしてください！《政令市は別の方法で視聴可能》



# ライフプラン講習会をPlantで実施します！

## 1 指定する年齢別の悉皆講習

区分	対象者	方法・期間
経済生活設計型	平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ	動画を視聴 令和8年7月下旬 ～ 8月31日
生活設計型	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ	
退職準備型	昭和39年4月2日～昭和42年4月1日生まれ	

## 2 全教職員対象の希望講習

方法 健康・経済・生きがい について、動画を視聴（複数動画から選択）  
期間 令和8年7月下旬から令和9年1月29日まで いつでも視聴可能

※ 詳細は7月上旬頃にお知らせします。《政令市は除く》



健康・厚生班 054-221-3130

## わたしの健康法

## ビネガー健康法

ペンネーム「おーちゃん」

私の健康法は、毎日少量のお酢を摂取することです。

日頃から私たちはパソコンやスマホを使っているため、肩こりや頭痛が起きやすくなっています。そんな折、母が日常的にお酢を飲んでいると知り、その効果について図書館で調べて見たのです。すると本には、「その昔、世界の大半を制圧したローマ軍も体力維持のためにお酢を飲んでいた」「お酢は体内の水分を浄化し、いろいろな病気の症状を緩和する」といった内容が記されていました。

早速、頭痛持ちの私も飲み始めたところ、効果はてきめん！以前は長時間の作業後に襲ってきた頭痛が、お酢の効果で今ではほとんど起きなくなりました。お酢の効果に大変驚きました。

ただし、お酢は刺激が強いものなので、10倍希釈を基本にして、お茶などに混ぜて摂取するのが良いそうです。歳を重ねると免疫力も衰えてきますが、こうした天然のものを上手に取り入れ、これからも元気に過ごして行きたいです。



NEW

「読者からの投稿募集で掲載された方」・「アンケート回答者のうち当選された方」には

**デジタルギフト**をプレゼントします！！



デジタルギフトは送信されたメールにある URL からお好きな商品を金額の範囲内で好きなだけ選べます。掲載された方及び当選された方は当支部からのメールをご確認ください。

## 読者からの投稿募集！

「わたしの健康法」「職場の健康法」「紀行」など皆様からの投稿を募集しています。ストレス解消法や旅の思い出などを教えてください。

○原稿 250字～400字程度

写真・イラストの添付が可能です。デジタル写真がある方については、後日提出を依頼する場合があります。

○応募先・方法・期限

下記の共済組合のメールで受付けています。インターネットサイトの読者アンケートフォームからも投稿できます。

【共済組合メールアドレス】

kyoui\_kyousai@pref.shizuoka.lg.jp

【応募期限】

令和8年6月30日（火）まで

○応募資格 組合員ならどなたでも（未発表のもの）

掲載された方には、「デジタルギフト 3,000円分」をプレゼントします。

※注意事項

- ・文書は添削することがあります。
- ・本誌掲載に関するトラブルに関しては、一切責任を負いません。
- ・いただいた個人情報は、この記事の目的のみに使用します。

## アンケートを募集します！

誌面をよりよくするためのアンケートにご協力ください。アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で15名に「デジタルギフト 2,000円分」をプレゼントします。

※当選の発表は当選メールの送信をもってかえさせていただきます。  
※アンケートの応募は、組合員及び被扶養者に限らせていただきます。

応募期限 令和8年6月30日（火）まで

- ①所属名
- ②組合員番号・氏名
- ③メールアドレス
- ④良かったもの3つ
- ⑤新しくとりあげてもらいたいコーナー
- ⑥ベネフィット・ステーション事業の記事で取り上げてほしいこと
- ⑦その他感想

回答方法  
(当支部ホームページ)

トップページの「お知らせ」の中にあるリンクをクリックしてお答えください。

