

福利しずおか

第106号

アンケートに答えて
浜松商業高校プロデュース
「浜松ラーメン」をゲット!

※詳しくは16ページを
ご覧ください。



「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。



も く じ

特 集

P1 富士山と浜名湖を教材にした学習
～みんなでやらまいか!～

お知らせ

P3 令和4年度末で退職予定の皆様へ
～退職する際の手続き等をご紹介します!～

P8 身近な感染症対策

P9 年金受給の繰上げ・繰下げ制度について

P10 年度替わりに伴う被扶養者の手続きのご案内

P11 海外で勤務することとなったときの手続き
給料から掛金が控除できなかったとき

P12 脳ドックの対象年齢が変わります!
余裕を持った行動を!～公務災害事例紹介～

健やかカラダ通信

P13 受けて活かそう 年に1度の健康チェック!

お知らせ

P14 お好きな時間に視聴できます。
介護講座、動画配信中!
教育貸付けを利用してみませんか?

健康アラカルト

P15 花粉症対策について～アレルギー免疫療法～

組合員のひろば

P16 わたしの健康法
読者からの投稿募集!
アンケートを募集します!
浜松商業高校プロデュース「浜松ラーメン」とは

「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。
ご家族の方とお読みいただいた後も保管してご活用ください。

〈発行〉 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 FAX 054-221-0020



富士山と浜名湖を

～みんな～

富士山からの挑戦状

電子書籍を活用して、富士山の知識を深めよう！ ～富士山学習リーフレット「富士山からの挑戦状」のご案内～

ふじさんネットワークでは、富士山への親しみや興味を喚起し、富士山を大切にする心を育てることを目的に、「富士山学習リーフレット(富士山からの挑戦状)」を作成し、県内教育機関等へ提供しております。この「富士山からの挑戦状」を広く教員の皆様へ周知することで、県内の富士山学習の取組を、より推進していきたいと考えております。

これまで、富士山周辺の4市1町を中心に市町の広報誌への掲載や教員研修の場での紹介等にご協力いただいておりますが、まだまだ生徒、児童の手に行き届いていないのが現状です。

本誌をお読みいただいた関係者の方で、ご活用いただける場合には下記連絡先(自然保護課内にある事務局)までご連絡下さい。

(「富士山からの挑戦状」は、より多くの学習機会を活用されるよう電子書籍化し、最新版(R3.2)をインターネット上にebooksとして掲載しておりますのでご活用をお願いいたします。)

授業を行う際に、講師等の派遣等も検討させていただきます。

また、お使いいただいている先生方でご意見等ありましたら、メール等でアドバイスいただけるとありがたいです。

是非、富士山の日(2月23日)にあわせて、富士山を「想い」「考え」「学ぶ」機会にご活用下さい。

【掲載サイト】

Shizuoka ebooks (<https://www.shizuoka-ebooks.jp/>)

※トップ画面からはキーワード検索が必要です。



連絡先：ふじさんネットワーク事務局(くらし・環境部 環境局 自然保護課内)

電話：054-221-3498

メール：3776fuji@pref.shizuoka.jp

H P：http://www.fujisan-net.gr.jp/



教材にした学習

やらまいか!～



浜名湖における保全活動

**海水と淡水が混じり合い、豊かな生態系を有する浜名湖。
～在来種を脅かす外来植物の対策が急務になっています!～**

近年、浜名湖の「いかり瀬」では、「ナルトサワギク(写真左)」や「オオフトバムグラ(写真右)」等の外来植物が繁殖し、「ハマヒルガオ」や「ハマボウフウ」といった在来種の生育地を脅かしているため、外来植物の除去等の対策は急務です。

県では、これまで浜名湖に生息する生物の観察会の開催や、地元団体が実施する環境美化事業への協力・支援等を行ってきました。

令和4年度からは、浜名湖の希少植物や外来植物の生育・分布状況を調査し、その成果を外来植物対策につなげていきます。



令和4年10月には、海浜植物の観察と外来植物の抜き取り作業に、23人(うち高校生等13人)に参加していただき行われ、参加者からは、「外来植物という言葉は知っていたが、こんなに広がっていたとは。」
「次は、外来植物の説明をもっと聞きたい。」
「環境教育に携わりたいので、外来植物を知る機会があつてよかった。」等の感想をいただきました。



こうした声や外来植物の状況を踏まえ、地域の方々による活動を支援するなど、日本の宝である浜名湖の豊かな生物多様性の保全に努めていきたいと考えています。

本誌を通じて、広く教員の皆様へ周知することで、新たな参加者(高校生等)を獲得し、取組を活性化していきたいと思っております。

自然保護課では、浜名湖における自然保護活動に限らず、富士山をはじめとした県内各地でこのような活動を実施しております。興味をお持ちの先生方がいらっしゃいましたら当課までご連絡ください。

ご参加お待ちしております。



連絡先：暮らし・環境部 環境局 自然保護課 富士山・南アルプス保全班

電話：054-221-3498

FAX：054-221-3278

メール：shizenhogo@pref.shizuoka.lg.jp



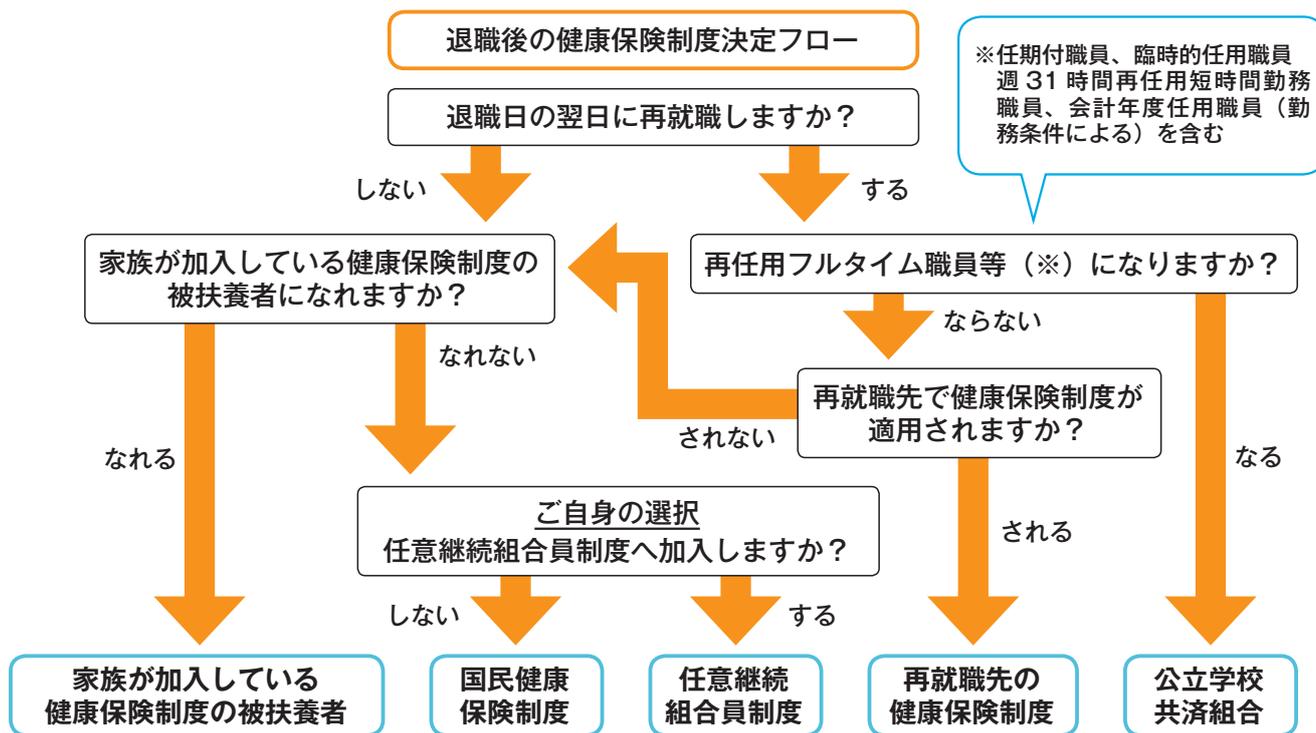
令和4年度末で退職予定の皆様へ ～退職する際の手続き等を紹介します!～

退職後の健康保険制度について

まずは、給付担当からの
お知らせです!



公立学校共済組合の組合員の資格は、退職した日の翌日に喪失します。
資格喪失後は、現在お持ちの組合員証（被扶養者証）等を使用することができなくなるため、次の5つのうちのいずれかの健康保険制度へ加入することになります。



任意継続組合員制度とは？

退職後、現職中とほぼ同様の短期給付を受けることができる制度です。被扶養者の方についても、被扶養者としての要件を満たしていれば、同様に短期給付を受けることができます。加入期間は2年間を限度としています。任意継続組合員制度へ加入するためには、以下の条件を全て満たしていることが必要です。

- ①退職日の前日まで、引き続いて1年以上（退職日までに1年と1日以上）組合員である。
- ②退職日から起算して20日を経過する日までに、任意継続組合員の申し出および掛金を納付する。

任意継続組合員制度加入までの流れ

①任意継続組合員申出書を
期限日までに提出

②掛金の振込依頼書および
任意継続組合員証等が自宅へ到着

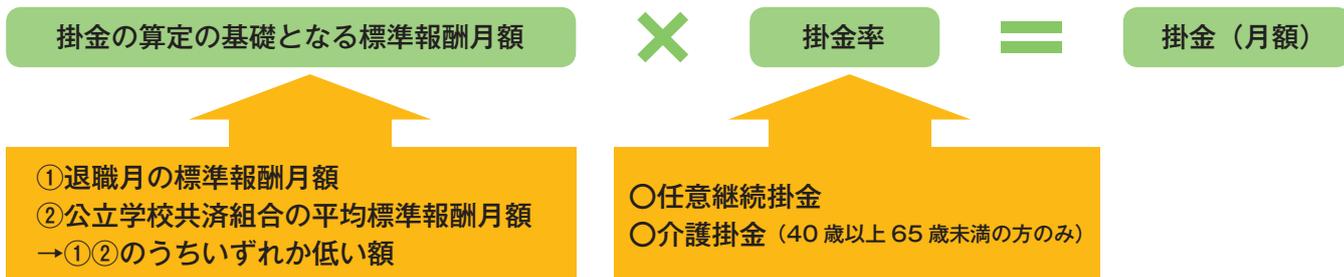
③期限日までに掛金を
納付する



期限日や手続き方法等、詳細については、
後日、所属所宛てに通知します。

任意継続掛金について

★掛金の算定方法



【公立学校共済組合の平均標準報酬月額および掛金率（令和4年度）】

- 公立学校共済組合の平均標準報酬月額・・・410,000円
- 任意継続掛金率・・・1,000分の84.2（4月～9月）
・・・1,000分の93.2（10月～令和5年3月）
- 介護掛金率・・・1,000分の17.64

令和5年度の平均標準報酬月額及び掛金率については、後日、所属所宛てに通知します。



★掛金の納付方法

掛金の納付には、次の2とおりの方法があります。

一括納入 4月分～翌年3月分までの1年間分の掛金額をまとめて払い込む方法

口座振替 指定いただく静岡銀行の口座から、毎月自動的に掛金額を引き落とす方法
※初回（4月分、5月分）の2か月分は、振込依頼書での納付となります。

【任意継続掛金額（令和4年度算定例）】 ※平均標準報酬月額での算定例

区分	一括納入（年額）	口座振替（年額）
任意継続掛金額（A）	428,443円	436,404円
介護掛金額（B）	85,243円	86,784円
合計額（A）+（B）	513,686円	523,188円
割引額	9,502円	

一括納入を選択すると、割引が適用されるため、掛金額がお安くなります。



短期組合員の退職後の健康保険について

令和4年10月1日に全国健康保険協会（協会けんぽ）の被保険者から共済組合の短期組合員となった方は、令和4年10月1日が共済組合への加入年月日となるため、本来であれば、令和5年10月1日以降の退職者から任意継続組合員制度へ加入することが可能となりますが、次のとおり、加入の要件に経過措置が設けられています。

施行日（令和4年10月1日）の前日まで引き続き健康保険の被保険者であった期間を公立学校共済組合の組合員であったものとみなす。
※全国健康保険協会（協会けんぽ）の被保険者期間を含めて1年と1日以上
の組合員期間があれば任意継続組合員制度へ加入することができる。



続いては、年金担当からの
お知らせです！

給付担当 054-221-3136

退職時の年金関係手続きについて

年度末に退職される組合員の方は、年金関係の手続きを行っていただく必要があります。退職時の組合員種別や年

組合員種別について

地方公務員共済組合制度の非常勤職員等への適用拡大に伴い、令和4年10月1日から公立学校共済組合の組合員種ご自分がどちらに該当するのか、下記を参照してください。

一般組合員

- ・ 任期の定めのない常勤職員
- ・ 任期付職員（フルタイム） ※1 6ページ下段を参照
- ・ 再任用職員（フルタイム） ※1 6ページ下段を参照
- ・ 会計年度任用職員（常勤的非常勤として任用が13月以上引続いている者）

一般組合員

退職後、再就職しますか？

する

しない

引き続いて再就職しますか？

する

1日以上空けて再就職する

再就職先が加入する年金制度はどこですか？

公務員共済組合に加入する（再任用フルタイム勤務職員※1、又は任期付職員等※1もしくは臨時的任用職員※3（6ページ下段を参照）になる）

・ 厚生年金（民間等）、私学共済等に加入する
・ 再就職するが、年金制度に加入しない

老齢厚生年金（特別支給含む）の受給権がありますか？

ない

ある

パターン1

パターン2

1か月以内に公務員共済組合に再加入しますか？

しない

する

退職時の手続き

退職届書は返却してください
〔短期組合員になる場合は、支部において年金待機者登録手続きを行います〕

退職届書を提出してください
〔年金待機者登録手続きを行います〕

改定請求書を提出してください
〔改定処理を行います〕

改定請求書は返却してください
〔改定処理は行いません〕

退職後の手続き

年金受給開始年齢時又はその直近に加入していた被用者年金制度から老齢厚生年金請求書が送付されます

支部で退職届書を審査し、本部へ送付します

支部で改定請求書を審査し、本部へ送付します

引き続き在職支給停止がかかります

年金待機者登録がされます

年金額の改定と、在職支給停止の解除が行われます

年金支給開始年齢の誕生日以降に、老齢厚生年金請求書を送付元の被用者年金制度へ提出してください

短期組合員のパターン1の場合、退職時の手続きは不要ですが、一般組合員として再就職するため、年金加入期間等報告書の提出が必要です。また、すでに年金の受給権が発生している方の場合、年金受給権者再就職届書も提出してください。（パターン2、パターン3の場合、提出は不要です）



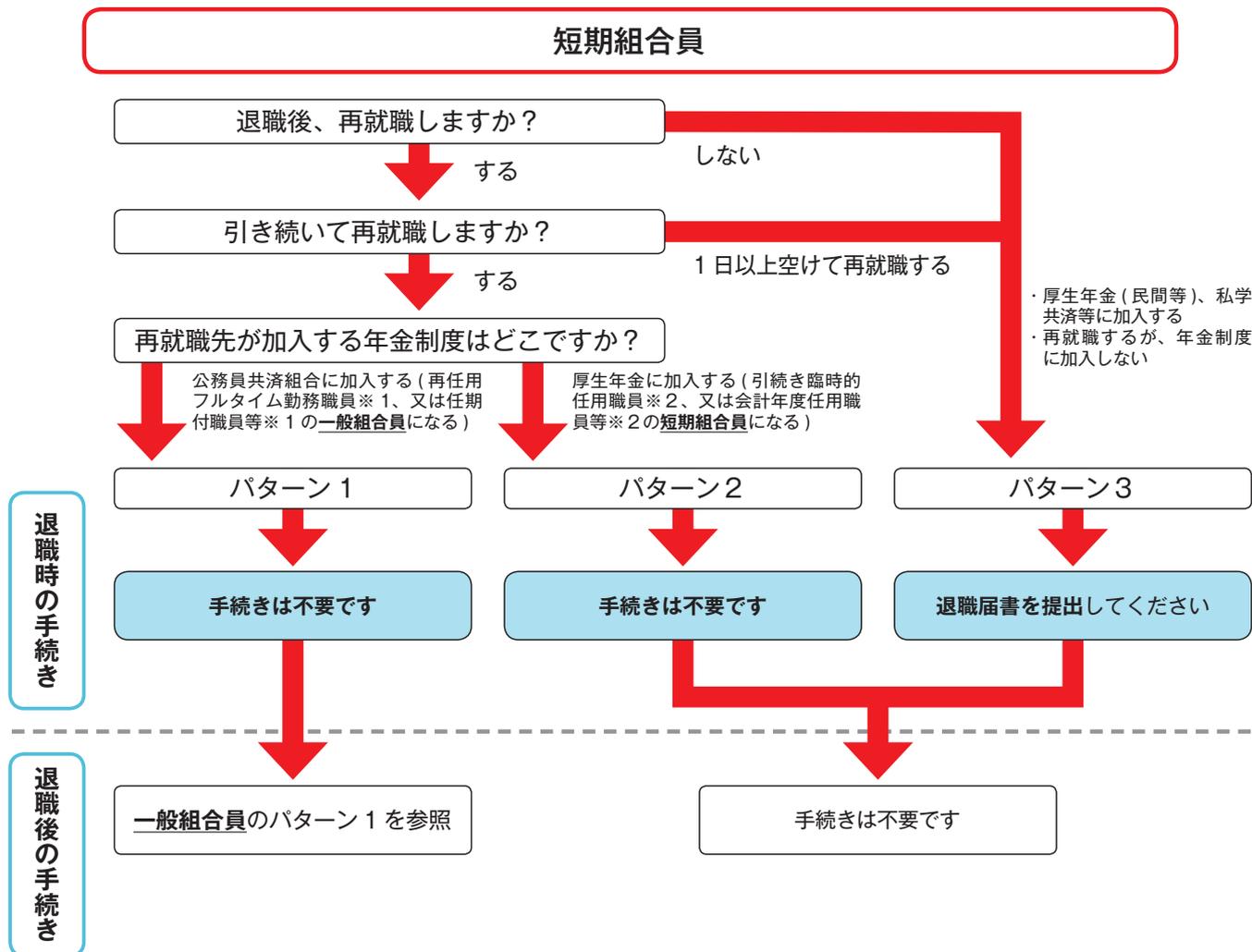
年齢によって手続きが異なりますので、下記のフロー図を参考にしてください。

別が一般組合員と短期組合員の2つに分かれることになりました。

短期組合員

- ・任期付短時間職員（パートタイム）
- ・再任用短時間職員（パートタイム）
- ・会計年度任用職員（フルタイム及びパートタイム）
- ・臨時的任用職員

※2 6ページ下段を参照



※1) 2月以内の任用期間を定めて使用される者で、当該期間を超えて使用されることが見込まれない場合は適用されません。
 ※2) 次のいずれかの要件を満たす場合に共済組合の短期組合員となります。
 ア 常勤職員の所定勤務時間以上勤務しており任用期間が2月を超える
 イ 1週間以上の所定勤務時間及び1か月の所定勤務日数が3/4以上あり任用期間が2月を超える
 ウ ア、イ以外で以下のすべての要件を満たす
 ①2月を超える任用期間 ②1週間の所定労働時間が20時間以上
 ③月額賃金が88,000円以上 ④学生ではない
 ※3) 短期組合員になるため厚生年金に加入することになります。

退職届書の提出について

退職時に、老齢厚生年金の受給要件を満たしていない場合（退職時に65歳未満で老齢厚生年金の繰下げを希望している場合も含む。）、退職後すぐに年金が支給されません。このため、将来の年金受給に備えて「年金待機者」として登録するために、「退職届書」を提出していただきます。「年金待機者」登録がされると共済組合本部から「年金待機者登録通知書」等が届きますので、大切に保管してください。

定年退職者・再任用フルタイム勤務職員

2月上旬(※)に対象者のいる所属所へ「退職届書」を送付します。

定年前退職者

3月上旬(※)に対象者のいる所属所へ「退職届書」を送付します。

※ 上記時期までに届かない場合は、所属所を通じて年金担当にご連絡ください。

※ 短期組合員の方については、ご自身で公立学校共済組合静岡支部のホームページから「退職届書」をダウンロードしてください

提出時期については決まり次第通知しますので、所属所の担当者の指示に従って提出してください。



改定請求書の提出について

老齢厚生年金を受給中の方は、退職時に改定請求書の提出が必要となります。3月中旬に対象者のいる所属所へ改定請求書を送付します。必要事項を記入のうえ、所属所を通して提出してください。

改定請求書を提出することにより、以下の手続きが行われます。

●年金額の改定

既に決定している年金に、退職までの組合員期間や標準報酬月額等を加え、年金額を改定します。

●在職支給停止の解除

在職中は年金の一部又は全部が支給停止となっていますので、退職後に支給停止を解除します。

【そもそも在職支給停止とは？】

老齢厚生年金受給者が地方公務員共済組合、厚生年金、私学共済等に参加し、厚生年金保険の被保険者となっている間、年金と給与の合計額により、年金の**全部又は一部が支給停止**されます。

また、地方公務員共済組合及び国家公務員共済組合に参加している間、経過的職域加算額は**全額支給停止**されます。

年金の支給停止額の計算式

$$\text{支給停止額（月額）} = \{(\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額}) - 47\text{万円}\} \times 1 / 2$$

・基本月額＝老齢厚生年金額（経過的職域加算額及び加給年金額を除く）÷ 12

・総報酬月額相当額＝その月の標準報酬月額＋ $\frac{\text{その月以前の1年間の標準賞与額の総額}}{12}$

【在職支給停止が解除される時期について】

上記の改定処理には時間がかかるため在職支給停止が解除された年金が支給されるのは8月ごろを予定しています。そのため、6月に振り込まれる年金は、在職支給停止が継続された状態となり、6月に送付される「年金支払通知書」には「在職支給停止」と表示されますが、4月に遡って解除後の年金が支給されることとなります。

※退職後に厚生年金制度に参加された方については、引き続き在職支給停止がかかります。

国民年金制度の加入手続きについて

1 定年前退職者

日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が義務付けられています。組合員の方が退職して組合員資格を喪失すると、併せて国民年金第2号被保険者の資格も喪失することとなります。定年前に退職される方は、下記のいずれかの方法で加入手続きを行ってください。

退職後、再就職しない。
自営業になる。
再就職するが年金制度に
加入しない。

国民年金第1号被保険者になります。
退職後14日以内にお住まいの市区町村の窓口で手続きをしてください。

退職後に再就職し、
・公務員として共済組合に加入する。
・民間企業の厚生年金に加入する。
・私学共済に加入する。

国民年金第2号被保険者になります。
再就職先の担当者に手続きについてご確認ください。

退職後、公務員や民間企業で働いている配偶者に扶養される。

国民年金第3号被保険者になります。
配偶者の勤務先の担当者に手続きについてご確認ください。

2 定年・定年前退職者に扶養されていた配偶者

組合員の方に扶養されていた20歳以上60歳未満の配偶者は、組合員の方が退職すると同時に国民年金第3号被保険者の資格を喪失します。そのため、上記のいずれかに該当する手続きをしてください。よくお問い合わせいただく質問に任意継続組合員に関するものがあります。任意継続組合員の被扶養者となっても、任意継続組合員は健康保険のみの制度であるため、国民年金への加入手続きは必要になります。



ご不明な点がございましたら
各担当まで
お問い合わせください。



年金担当 054-221-3132・3180

身近な感染症対策

新型コロナウイルス感染症が流行してから3年が経ちます。
個人や所属でできる感染症対策は様々です。できることから取り組んでみましょう。

身近な感染症対策

対策例

- 十分な休養とバランスの良い食事など、免疫を高めるよう心がける
- 加湿器を用意し、適度な湿度を保つようにする
- 毎日時間を決めてデスク周りや共有部分の消毒をする
- 換気をする時は、窓を2箇所開放して効果的に換気できるようにする



感染症対策の募集

福利しずおかでは毎号アンケートを募集しています。個人／所属で取り組んでいる感染症対策をぜひ教えてください。(応募いただいた対策を記事として、掲載する場合があります。)

※アンケートの回答については16ページをご確認ください。

健康・厚生班 054-221-3131

年金受給の繰上げ・繰下げ制度について

繰上げ制度

公立学校共済組合員であった方で、60歳に到達した方は、希望により老齢厚生年金及び老齢基礎年金を支給開始年齢前から繰上げ（減額）して受給することができます。

繰上げを行う際には、以下に注意してください。

- ・最大で60月まで年金の受給開始時期を早めることができますが、繰上げ請求をした月から65歳に達する月の前月までの繰上げる月数1か月につき0.4%、最大で24%（0.4%×60か月）減額されます。
- ※ただし、昭和37年4月1日以前生まれの方は1か月につき0.5%減額になります。
- ・減額は生涯にわたって続くため、繰上げ請求を行った後に取消しをすることはできません。
- ・老齢基礎年金、他の実施機関の老齢厚生年金についても、同時に繰上げ請求する必要があります。

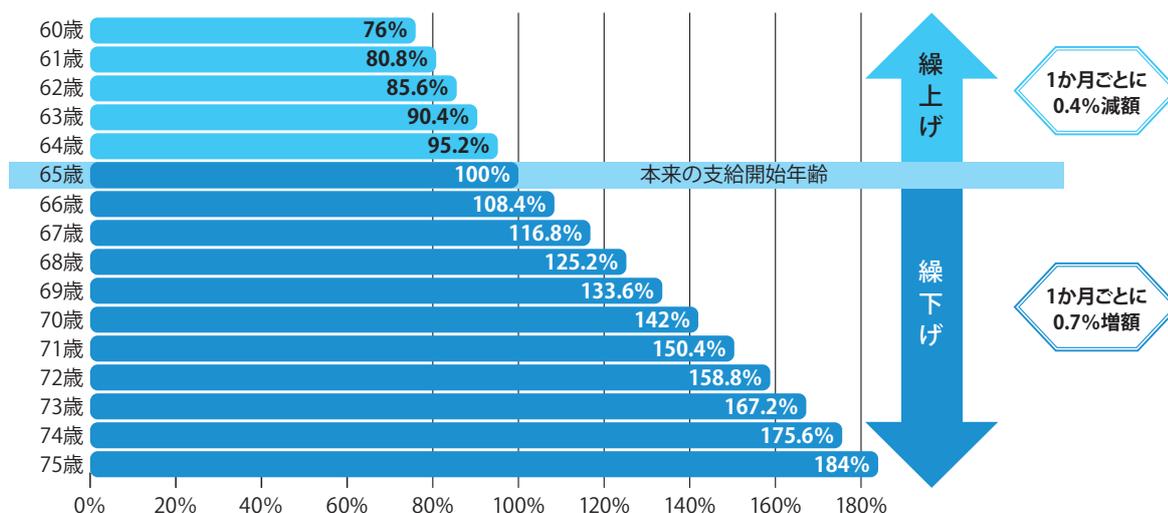


繰下げ制度

65歳からの老齢厚生年金と老齢基礎年金を、66歳以降の申し出た月の翌月まで繰下げ（増額）して受給することができます。

繰下げを行う際には、以下に注意してください。

- ・最大120月まで年金の受給開始時期を遅らせることができますが、65歳到達月から繰下げ申出月の前月までの繰下げる月数1か月につき0.7%、最大で84%（0.7%×120か月）増額されます。
- ※ただし、昭和27年4月1日以前生まれの方は最大60月までの繰下げとなります。
- ・一度繰下げの手続きを行うと途中で撤回することはできません。
- ・加給年金額が支給される場合は同時に繰下げを行います。加給年金額の加算はありません。
- ・複数の老齢厚生年金の期間を有している場合は、併せて繰下げの申出が必要です。
- ・遺族又は障害年金の受給権を有する場合は、繰下げを希望することはできません。



上記のほかにもいくつかの注意事項がございます。生涯受け取る年金の総額に影響がでますのでよく検討したうえで手続きを行ってください。年金の繰上げ・繰下げをお考えの方は年金担当へお問い合わせください。

年金担当 054-221-3132・3180

年度替わりに伴う被扶養者の手続きのご案内



この春、被扶養者であるお子さんが大学を卒業されたり、就職されたりする方も多いと思います。就職されたときなどは、被扶養者認定の取消手続きが必要になります。

また、扶養手当の受給終了や開始に伴って区分変更の手続きが必要となる場合があります。以下を参考に、被扶養者の方や組合員本人の状況に変化がある場合は、手続きをお願いします。

◆以下の質問でお手続きが必要かご確認ください。

Q1 現在被扶養者はいますか？

はい → Q2へ

いいえ → 手続き不要

Q2 現在扶養手当は受給していますか？

はい → Q3へ

いいえ → Q5へ

Q3 扶養手当の受給が終了しますか？

はい → Q4へ

いいえ → 手続き不要

〈扶養手当の受給が終了する事例〉

- ・ 満22歳到達年度末を迎えた方
- ・ 組合員が本務職員から再任用フルタイム職員や会計年度任用職員となり、扶養手当支給対象外となった方

Q4 引き続き被扶養者としての収入要件等を満たしていますか？

はい
→ 継続認定手続(区分変更★)

いいえ
→ 認定取消☆

〈被扶養者としての収入要件について〉 ※恒常的収入の総額です

- ・ 認定基準額：年額130万円未満、月額108,334円未満
 - ・ 60歳以上の公的年金受給者 や 障害を事由とする公的年金を受給している方
- 年額180万円未満、月額150,000円未満

※60歳以上の被扶養者としての収入要件が令和5年4月1日より変更になる予定です。

詳細については、追ってご連絡いたします。

Q5 今後、扶養手当の受給が開始されますか？

はい
→ 継続認定手続(区分変更★)

いいえ
→ 手続き不要

〈扶養手当の受給が開始する事例〉

- ・ 組合員が再任用フルタイム職員や会計年度任用職員から臨時的任用職員・任期付職員となり、扶養手当支給対象となる方

※被扶養者としての要件を満たしているか引き続き確認をお願いします

★区分変更の手続きについて

区分変更とは、普通認定から特別認定へ、または、特別認定から普通認定へ、被扶養者の認定区分を変更する手続きのことです。

- ・ 普通認定・・・扶養手当の支給対象の方
- ・ 特別認定・・・扶養手当の支給対象でない方、扶養手当の支給対象者のうち株等の収入のある方

☆認定取消の手続きが必要となる事例

- ・ 就職先で健康保険に加入したとき
- ・ 就職(健康保険に加入しない)や契約変更等で、恒常的に月額が上記金額以上となる時
- ・ 毎月の収入が一定でないアルバイト等で、3ヶ月連続で上記月額以上または上記年額を超えたとき など

給付担当 054-221-3136

海外で勤務することとなったときの手続き

40歳以上65歳未満の組合員は、介護保険第2号被保険者に該当するため、介護掛金の徴収を行います。海外で勤務することとなった場合など、日本国内に住所を有しなくなったときは適用除外となり被保険者の資格を喪失するため、掛金の徴収を行いません。

なお、日本に帰国したときは、再び被保険者となるための手続きにより、掛金の徴収を再開します。出国時及び帰国時に必要な手続きは次のとおりです。



〈介護掛金が徴収されない期間〉

住民票の転出（予定）日の翌日の属する月から
住民票の転入日の属する月の前月まで

〈日本を出国するときの手続き〉

静岡支部ホームページに掲載している「介護保険第2号被保険者資格取得・喪失届書」に、転出日が記載された住民票の写しを添付し、所属所を通して書類を提出してください。

〈日本に帰国するときの手続き〉

静岡支部ホームページに掲載している「介護保険第2号被保険者資格取得・喪失届書」に、転入日が記載された住民票の写しを添付し、所属所を通して書類を提出してください。

<ホームページからの様式ダウンロード手順>

組合員専用ページ（ログイン）→ 様式ダウンロード → 掛金関係 → 「1介護保険第2号被保険者資格取得・喪失届書」

管理担当 054-221-3137・3138

給料から掛金が控除できなかつたとき

大学院への修学や病気休職、月の途中で育児休業から復職した等の理由により、給料が支給されなかった場合や支給された給料から掛金を控除できなかつた場合は、公立学校共済組合が送付する「振込依頼書」により、掛金を納入していただくこととなります。

「振込依頼書」は、毎月下旬（休職期間が複数月にわたることが予めわかっている場合は下表のとおり）に所属所へ送付しますので、期限（原則、該当月の末日）までに納入をお願いします。

なお、期限までに納入できない場合は、担当までご連絡ください。

☆ 休職期間を共済組合が把握している場合の「振込依頼書」送付時期

時 期	振込依頼書
4月下旬	4月・5月・6月・7月・8月分
9月下旬	9月・10月・11月・12月分
1月下旬	1月・2月・3月分

※処理の都合により、お手元に届いてから納入期限までの期間が短くなる場合があります。

※介護休暇など翌月の給料にて調整が行われる休暇を取得される方については、給料から掛金を控除できなかつた月分のみ「振込依頼書」を送付します。

管理担当 054-221-3137・3138

脳ドックの対象年齢が変わります!

脳ドック事業について、組合員の皆様の健康保持の観点から、より効果的な事業となるよう、対象年齢の見直しを行いました。

変更点

令和5年度から：対象年齢に **41歳を追加** します。

令和6年度から：①55歳から定年までの間に1回の受診を、**56歳に固定化** します。



②対象年齢に **61歳を追加** します。

※4月1日現在の年齢です。

※令和5年度に55歳で受診した方は令和6年度の56歳時は対象外となります。

注意点

令和5年4月1日現在の年齢が **56歳以上の方へ**

まだ脳ドックを受診していない方は令和5年度に受診するよう申込を行ってください。
令和6年度以降は41歳、46歳、51歳、56歳、61歳のみが対象となります。



申込方法等は1月中旬に所属所を通じてお知らせしています。お申込み忘れのないようご注意ください。

令和5年度脳ドック申込受付中!
令和5年2月10日(金)まで

福祉担当 054-221-3181・3182

余裕を持った行動を!~公務災害事例紹介~

公務災害の事例と防止策を紹介します。

ケガの危険は意外と身近なところがあるので、小さな作業でも気を付けて作業してください。

こんな事故が…

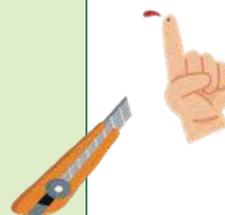
- カッターや機械で指を切る
- 掲示物を貼ろうとして椅子から落ちる

どうしたら防げる?

すぐ終わる作業でも安全対策をしっかりと

☆急いでいても刃物を扱う時は刃が通る先に指が出ていないかを確認しましょう

☆踏み台は安定性の高い物を使い、必要があれば誰かに支えてもらうようにしましょう



健康・厚生班 054-221-3131



受けて
活かそう

年に1度の健康チェック!



生活習慣病には自覚症状がほとんどありません。だからこそ定期的に健診を受けて、予防や早期発見、生活習慣の見直しが不可欠です。

健康づくりにしっかり役立てる 上手に健診を受けるポイント

健診前も普段通りの生活をする

健診1週間前からいきなり優等生になっていませんか? 健診はよそ行き、ではなく自然体で受けることが大切です。



健診結果は保管して比較する

少しずつ変化している項目はありませんか? 毎年比較することで、自覚症状がなくても病気の芽を見つけ予防に役立ちます。



悪い結果を放っておかない

要再検・要治療などの結果は自覚症状がなくても放っておかず、必ず医療機関の受診を。同時に生活習慣を改善するチャンスと捉え、健康づくりに役立てましょう。

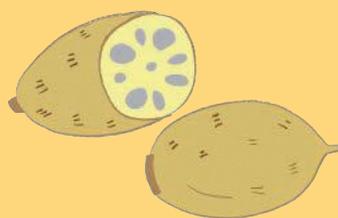


※メタボの発症率が高まる40歳~74歳の方は「特定健診」を受けて、リスクに応じた「特定保健指導」を有効に活用し、健康づくりに取り組みましょう。



家族で健康を話題にしよう

健診は家族で健康について考える良い機会でもあります。一人ひとりが健康目標をたてて共有し、みんなで応援し合いながら取り組んでも良いでしょう。



れんこん 蓮根

煮ても炒めても揚げても、酢漬けにしてもおいしい蓮根。粘りのもとにはムチンという成分で、胃壁を保護したり、胃腸の働きを助けたりする効果があります。年始からお疲れの胃腸に優しい食材です。



お好きな時間に視聴できます。介護講座、動画配信中!

現在介護中の方、これからの介護に備えたい方、どなたにとっても参考になる内容となっています。お好きな時間にぜひご視聴ください。



配信期間 令和5年3月31日(金)まで

テーマ

『仕事と介護の両立について』～心構え編・中級編・実践編～

事例を通して、介護によって生じる様々な問題とその対処方法を学びます。
 ※令和4年8月20日(土)、10月15日(土)、12月26日(月)実施の
 オンライン介護講座の内容を一部編集したものとなります。
 講師：NPO法人 となりのかいご 代表理事 川内 潤

視聴方法

公立学校共済組合静岡支部ホームページ内「組合員専用ページ」にログインし、「支部から組合員の皆さまへのお知らせ」欄に掲載する動画配信リンクアドレスを開き、パスワード(同お知らせに掲載)を入力していただきますと動画を視聴できます。視聴後はアンケートの回答にご協力をお願いします。



組合員専用ページ
QRコード

福祉担当 054-221-3181・3182

教育貸付けを利用してみませんか?



入学・修学資金の準備は済みましたか? 当共済組合の教育貸付けについてご案内します。

貸付事由	組合員及びその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、又は教育機関に入学又は修学するために資金を必要とする場合。
限度額	550万円
利率	1.32% (年利)
償還回数	250回以内
償還方法	毎月償還又はボーナス併用償還(貸付金が100万円以上の場合に50万円単位で利用可)
貸付日	申込書受理から概ね10日後に指定口座に送金。(申込は随時受付。)
留意事項	一般・教育・医療・結婚・葬祭・災害貸付けにおける未償還元金の合計額が700万円を超える場合、超えた部分の金額は貸付けを行うことができません。

【教育貸付けの対象となる費用の例】

- 入学金・授業料、通学定期代
 - 引越し費用・家具等購入費用
 - アパートの家賃・共益費
 - 教育ローン(カードローン除く)の借換えなど
- ※ 申込日から概ね1年以内に必要となる費用が対象。

ご利用にあたっては、貸付申込書及び添付書類の提出が必要となります。様式は静岡支部ホームページの組合員又は事務担当者専用ページよりダウンロードいただけます。添付書類についてはホームページをご覧ください。



福祉担当 054-221-3181・3182



花粉症対策について～アレルギー免疫療法～

関東中央病院 薬剤部 薬剤師
岡本 美穂

〈薬物治療（対症療法）〉

現在基本となっている花粉症の治療法は、内服薬や点鼻薬などの抗アレルギー薬によって症状を抑える方法です。くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状を改善するために、粘膜の過敏性を抑えたり、症状を起こす原因である化学物質（ヒスタミンやロイコトリエンなど）が働かないようにしたりする薬などが用いられています。現在はOTC薬（市販の薬）も数多く発売されており、受診しなくても購入できるようになっています。



即効性があり、効果も期待できますが、薬を使用しても体質は変わらないため、薬をやめると再燃してしまいます。そのため、毎年シーズンが来るたびに薬を使用しなければなりません。

〈アレルギー免疫療法〉

アレルギー免疫療法とは、減感作療法とも呼ばれ、アレルギーを少量から投与することで体を徐々にアレルギーに慣らし、アレルギー症状を和らげるという治療法です。そのため、一時的に症状を抑える対症療法ではなく、根本的な体質改善が期待される唯一の治療法とされています。

アレルギー免疫療法には「皮下免疫療法」と「舌下免疫療法」があります。

皮下免疫療法はアレルギーを含む治療薬を皮下に注射する方法で、100年以上前から行われてきましたが、近年では治療薬を舌の下に投与する舌下免疫療法が登場し、自宅でも服用できるようになりました。

●舌下免疫療法

錠剤を舌下で保持した後、そのまま飲み込みます。服用後5分間は、うがいや飲食などはせずに過ごし、これを一日一回、毎日実施します。ちゃんとした服薬ができないと、効果がないばかりではなくアナフィラキシーショックなどの重篤な症状が出ることもありますので、毎日ご自分で服薬できる方でないと難しい治療法です。

現在承認されている治療薬はスギ花粉またはダニのアレルギーに対するものです。

●皮下免疫療法

定期的に医療機関で抗原エキスの皮下注射を受ける方法です。皮下注射での投与のため痛みを伴いますが、舌下免疫療法と比べ、毎日服薬しなくてよいのがメリットです。

また、舌下免疫療法と皮下免疫療法に共通した特徴として、治療期間が数年（3年以上推奨）になります。長期にわたり正しく治療が行われると、アレルギー症状を治したり、長期にわたり症状を抑える効果が期待できます。症状が完全に抑えられない場合でも、症状を和らげ、抗アレルギー薬の減量が期待できます。また、症状の軽減には初年度から一定の効果が期待されると言われています。

開始時期に注意！！

スギ花粉に対するアレルギー免疫療法は舌下、皮下ともに「スギ花粉が飛んでいないときに治療を開始」しなければなりません。スギ花粉が飛んでいる時期は体がスギ花粉に対して過敏になっているためです。治療開始時期については医師にご相談ください。

花粉症シーズンになる前から開始する治療がありますので、花粉症対策について考えてみてはいかがでしょうか。



わたしの健康法

自分の中の100球

静岡市立西豊田小学校 杉山 浩二

プロ野球の佐々木投手、大谷投手の起用方法に注目が集まっている。

投手として「100球」投げたら交代するという起用方法だ。

シーズンを通して持続的に能力を発揮することを望まれているのだろう。

私も、それを参考に学校で仕事をする上で「100球」を意識するようになった。

自分の一日の仕事量を意識し、持続して力を発揮できる働き方をしていくようにしている。

どうしても無理をしなければならない時は、意図的にリラックスする時間を持つたり栄養補給をしたりするようにしている。

精神的、肉体的に自分が常に最高のパフォーマンスができるように自分をコントロールすることは、「働き方改革」が求められている学校現場で働く教師に求められていることだと思う。

子どもたちに接する時にいつも笑顔で優しい気持ちで接するために、「自分の中の100球」を意識していこうと思っている。



読者からの投稿募集!

「わたしの健康法」「職場の健康法」「わたしの健康レシピ」「紀行」など皆様からの投稿を募集しています。ストレス解消法や健康のためのレシピ、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

郵便番号、住所、所属所名、氏名を明記のうえ、封書により送付先宛てにお送りください。教育厚生課のメールでも受け付けています。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。

【教育厚生課メールアドレス】

kyoui_kousei@pref.shizuoka.lg.jp

応募期限：令和5年2月28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、「図書カード3,000円分」をプレゼントします。ミニ投稿(100～200字程度)の方には「図書カード500円分」をプレゼントします。

- 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浜松商業高校プロデュース「浜松ラーメン」をプレゼントします。

※当選の発表は賞品の発送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5年2月28日(火)まで
(はがき等は当日消印有効)

はがき等による郵送の場合

【投稿・アンケート等送付先】
〒420-8601
静岡市葵区追手町9番6号
静岡県庁西館8階
公立学校共済組合静岡支部
「福利しずおか」編集担当

- ①所属所名
- ②組合員証番号・氏名
- ③住所・郵便番号
- 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新型コロナウイルス関連のご意見
- ⑦その他感想

インターネットサイトからの回答の場合

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。



浜松商業高校プロデュース「浜松ラーメン」とは

商品企画やマーケティングを実体験で学ぶ部活動の「調査研究部」と浜松の老舗醤油メーカー「加藤醤油」が共同開発。浜松の特産品三ヶ日みかんパウダーを使用したみかん胡椒が味の決め手。JR浜松駅や高速道路のサービスエリアの売店で販売している。



浜松ラーメンのように、学生が関わった商品で、「福利しずおか」のアンケート景品に適したものがあればぜひ、教えてください!

TEL054-221-3137

教職員共済は、教職員だけが加入できる共済生協です。

教職員共済は、厚生労働省に認可されたこの職域唯一の共済生協です。組合員やそのご家族が必要とする、さまざまな保障を手頃な掛金でご提供しています。

教職員共済は、「つながり」と「信頼」を原点とし、教職員の相互扶助の輪を広げます。

ご自身の「万一」や仲間の「万一」のために、あなたも助け合いの輪に参加しませんか！

教職員生活をトータルサポート！
詳しくはホームページへ

教職員共済

検索

イメージキャラクター
あむりん



教職員だけを対象とする共済生協として唯一、厚生労働省に認可された組織です。



昔から災害の多い日本で、教職員どうしの助け合いから生まれた、創立57年の歴史ある組織です。



厚生労働省認可

教職員共済生活協同組合 静岡県事業所

TEL : 054-251-1085

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-12 静岡県教育会館3F

一般社団法人 静岡市静岡医師会 医師会健診センター MEDIO

照明・映像・音楽で、リラックスして受診いただけます



脳ドック

※東草深での受診となります

検査項目

- 脳MRI検査
- 脳MRA検査
- 頸部MRA検査

*公立学校共済組合契約コース及び項目です

公立学校共済組合 組合員の方は
健診費用の一部補助が受けられます

検査室内環境システムと
圧迫感が軽減されたMRI機器で
脳ドックがさらに進化しました

お問い合わせ・ご予約
フリーダイヤル

0120-931-520

(電話受付時間／平日8:30~17:00・土曜日8:30~12:00)

●静岡医師会健診センター CT・MRI 東草深

静岡市葵区東草深町3-27 静岡市静岡医師会館 1F



静岡駅より徒歩20分／新静岡駅より徒歩13分／県庁より徒歩14分



駐車場完備



詳しくはホームページで

MEDIO 静岡

検索

<https://medio.or.jp/>



動画(MRI検査の様子)やパンフレットをご覧ください