

福利しずおか

第107号

アンケートに答えてQUOカード2,000円分と
手話パンフレット&メモ帳をゲット!

※詳しくは22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 「手話であいさつしてみよう」
手話体験授業を実施してみませんか!

お知らせ

- P3 令和5年度公立学校共済組合静岡支部事業一覧
P5 短期給付一覧
P7 公金受取口座登録制度が開始されました!
P8 出産費(家族出産費)の支給額が
改正されました!
P9 悩み事があったら相談しましょう!
P11 令和5年度からベネフィット・ステーション
事業が始まりました!
P14 令和5年4月から掛金・保険料率に変更になりました
静岡支部ホームページをご覧ください!
P15 被扶養者の認定要件が改正されました!
P16 年金の支給停止の基準額が変わりました!
短期組合員になった皆さまへ

お知らせ

- P17 「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高
通知書」をお届けします!

健やかカラダ通信

- P18 「肩こり」に効くストレッチ

お知らせ

- P19 健康診断を受けましょう!

健康アラカルト

- P20 江戸時代には夏場の飲み物だった?
～甘酒を楽しもうというお話～

お知らせ

- P21 公立学校共済組合静岡支部のお問い合わせ先一覧

組合員のひろば

- P22 紀行
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、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
TEL054-221-3137 FAX 054-221-0020

「手話であいさつしてみよう」

- ◆県では、静岡県手話言語条例を踏まえ言語である手話の普及を推進し、
- ◆手話体験授業や手話講座を開催する学校に講師を派遣します。是非、

● 手話は「言語」



手話は、ろう者(聞こえない人たちが)
大切に守ってきた
「目で見る言葉=言語」です

?? 「手話」ってなに?

日本で暮らす私たちの多くは、日本語という言語(ことば)を使ってものを考えたり、相手に思いを伝えたりします。

だれかと話をする時は、話し手は声に出して伝え、受け手は相手の話を耳で聞きません。

では、耳が聞こえない人はどうでしょうか。
耳が聞こえない人が使うことばに「手話」があります。

「手話」では、話し手が手や腕、体など全身を使って表現し、受け手が相手の話を目で見て理解します。

?? 「ろう」ってなに?

「手話」を使って生活する人たちを「ろう者」と言います。

「ろう」とは「耳がまったく、またはほとんど聞こえない状態」のことを言います。

ろうの人たちは誇りを持って「私はろう!」と言います。

ろう者にとって「手話」はもともと自然な言語(ことば)です。

また、手話は世界共通ではありません。世界中のろう者は自分の国の手話で話します。

● 簡単な手話を覚えて使ってみよう!

静岡 富士山

こんにちは

おはよう

こんばんは

元気

はじめまして

わたし

名前

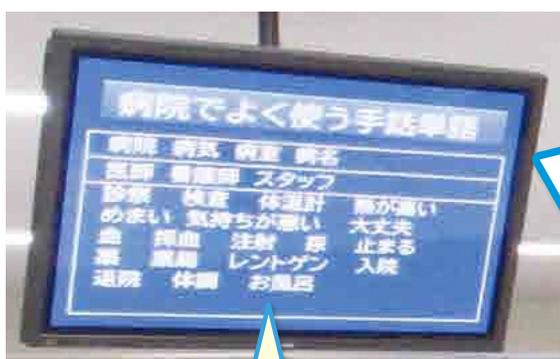
自分たちの学校名を手話で表現すると...



手話体験授業を実施してみませんか!

県民誰もが手話で簡単なあいさつができるようになることを目指しています。
御活用ください。

● 授業や講義の課題に沿った手話も学べます



病院で働くことになった時には、
こんな手話を覚えておくといいかも…

● 受講者からは、こんな感想をいただいています

- ◆ ろう者の体験を交えての講座だったので、分かりやすかった。
- ◆ 聴覚障害がある方の気持ち、配慮について考えることができた。
- ◆ 手話講座で学んだことを家族や周りの人にも教えて、手話の大切さを伝えていきたい。

～申込み・問合せはこちらまで～

◆ 大学・高校・専門学校での開催

公益社団法人静岡県聴覚障害者協会
電話 054-254-6303 FAX 054-254-6294
E-mail office@shizudeaf.com

◆ 中学校、小学校での開催

静岡県健康福祉部障害福祉課
電話 054-221-3737 FAX 054-221-3267
E-mail shougai-fukushi@pref.shizuoka.lg.jp



県のHPでも手話
言語条例の説明や
手話のリーフレット
を掲載しています。

お気軽にお問い合わせください!

令和5年度公立学校共済組合静岡支部事業一覧

各担当の連絡先はP21の「公立学校共済組合静岡支部のお問い合わせ先一覧」をご覧ください。

| 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)、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年以上ある方に給付される年金です。 支給開始年齢は経過措置があるため、生年月日により異なります。 | 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給付される年金です。 | |
| | 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(症状固定)と認定された方に給付される一時金です。 | |
| | 遺族厚生年金 | 組合員が在職中に死亡したとき、年金受給者が死亡したとき等に遺族に給付される年金です。 | |
| | 共済組合電話相談 | 組合員及び元組合員の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的に、年金制度、加入すべき医療保険等の具体的な内容を理解してもらうため、電話相談を実施しています。 | |
| 健診・特定健診等 | 人間ドック | 対象者：令和5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(臨時的任用職員等については当年度4月1日現在1年以上の任用が見込まれる者)のうち受診希望者 方法：受診希望者はWeb申込又はDB申込を行う。 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5年4月1日現在、41.46.51及び55歳以上(55歳以上の者は定年までの間で1回)の組合員のうち受診希望者 方法：受診希望者はWeb申込又はDB申込を行う。 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5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歳に達する者 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る。 定期健康診断の対象とならない場合、受診券(7月上旬頃に配付)により健診を行う。 【被扶養者】受診券(7月上旬頃に配付)により健診を行う。 補助額：全額共済組合負担 | |
| | 特定保健指導 | 対象者：特定健康診査の検査結果により、生活習慣病発症リスクのある40歳以上の者 方法：管理栄養士等の面接による指導を行う。 補助額：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費用助成又は講師派遣を行う。 | 福祉担当 |
| | 心の健康相談 | 組合員に対して、公認心理師及び臨床心理士によるカウンセリングの機会を提供する。 | |
| | 健康づくり広報 | 「教職員のためのメンタルヘルスガイド」を新規加入の組合員に配付する。 | |
| 一般事業 | 新規事業 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 宿泊、レジャー、スポーツ施設や育児・介護サービスなどの利用補助を(株)ベネフィット・ワンに委託し実施する。 ※ P11～13 に詳しく掲載しています。 | 福祉担当 |
| | 教職員等生涯生活設計推進 | 対象者：令和5年度30歳以上の組合員 健康管理や家庭経済等、生涯生活設計を考える機会となるよう講座を動画配信する。 | |
| | 広報等発行 | 退職者の冊子を配付する。 | |

※新型コロナウイルスの感染状況により、事業を延期、縮小、又は、中止する場合があります。

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「teacher2023」を入力してログイン



無料で何度でも受検できるよ!



| | | 要件 | 貸付限度額 | 利率 | 償還回数 | 担当名 |
|------------------|---|---|------------------------------------|--------------------------------|-------|--------|
| | | 一般貸付け | 組合員が臨時に資金を必要とするとき。 (再任用組合員等は除く) | 200万円 | 1.32% | 120回以内 |
| 特別貸付け | 再任用組合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 | 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 | 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、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、再任用組合員等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時 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、再任用組合員等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 | | |

※臨時的任用職員、任期付職員及び会計年度任用職員の方については、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。

借り過ぎ、多重債務にご注意ください⚠

多重債務による「自己破産」が起きています。

貸付けを受けるときは、余裕を持った返済計画を立てましょう。

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5年4月1日現在)

※詳細は、公立学校共済組合静岡支部の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(組合員証・組合員被扶養者証を使用したとき)

組合員

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

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

医療費×0.3(自己負担分)－自己負担限度額＝高額療養費

【高額療養費の自己負担限度額】

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

※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(複数の医療費を合算して高額療養費を算定するとき又は上位所得者は50,000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)

被扶養者

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、現役並所得者の被扶養者(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

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、現役並所得者の被扶養者(標準報酬月額280,000円以上)は7割

高額療養費

「組合員」の欄参照

家族療養費附加金

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

なお、乳幼児・子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

ただし、現役並所得者の被扶養者(標準報酬月額280,000円以上)は3割

(自動給付)



やむを得ない事情で組合員証・組合員被扶養者証を使用できなかったとき又は治療用装具・はり・きゅう等医師が治療上必要と認めたとき

組合員

療養費

「病気やけがをして医療機関等にかかったとき(組合員証・組合員被扶養者証を使用したとき)」の「療養の給付」参照

(治療用装具・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(組合員証・組合員被扶養者証を使用したとき)」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)

被扶養者

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(組合員証・組合員被扶養者証を使用したとき)」の「家族療養の給付」参照

(治療用装具・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(組合員証・組合員被扶養者証を使用したとき)」参照

家族移送費

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)

子供が生まれたとき

| 組合員 | |
|--|-----------|
| 出産費 | |
| 産科医療補償制度に加入している医療機関等において出産した場合 | 500,000 円 |
| 産科医療補償制度に加入していない他の医療機関等で出産した場合 (資格喪失後6か月以内の出産を含む) | 488,000 円 |
| 出産費附加金 | 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 | |
|--------------------------------|-----------|
| 家族出産費 | |
| 産科医療補償制度に加入している医療機関等において出産した場合 | 500,000 円 |
| 産科医療補償制度に加入していない他の医療機関等で出産した場合 | 488,000 円 |
| 家族出産費附加金 | 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 | |
|--|----------|
| 埋葬料 | 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) | |
| 埋葬料附加金 | 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 | |
| 弔慰金 | |
| 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 | |
|--|----------|
| 家族埋葬料 | 50,000 円 |
| 家族埋葬料附加金 | 25,000 円 |
| 家族弔慰金 | |
| 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に100分の70を乗じた額を組合員に支給 | |
| (請求により給付) | |

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 | |
|---|--|
| 傷病手当金 | |
| 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。) | |
| 傷病手当金附加金 | |
| 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 | |
| 出産手当金 | |
| 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) | |

欠勤のため報酬(給料+諸手当)が支給されなくなったとき

| 組合員 | |
|---|-----|
| 休業手当金 | |
| 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 | 全期間 |
| 配偶者の出産 | 14日 |
| 不慮の災害 | 5日 |
| 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 | 7日 |
| 通信教育の面接授業 | 全期間 |
| 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 | 14日 |
| (請求により給付) | |

育児休業を取得したとき

| 組合員 | |
|---|-------------------|
| 育児休業手当金 | |
| 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(「※」参照)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 | |
| R2.8.1 ~ 13,896 円 | R2.8.1 ~ 10,370 円 |
| R3.8.1 ~ 13,722 円 | R3.8.1 ~ 10,240 円 |
| R4.8.1 ~ 13,878 円 | R4.8.1 ~ 10,356 円 |
| (支給率が100分の67の場合) (支給率が100分の50の場合) | |
| 参考 育児休業期間中の掛金は免除 | |
| (請求により給付) | |

介護休業を取得したとき

| 組合員 | |
|---|-------------------|
| 介護休業手当金 | |
| 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(「※」参照)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 | R2.8.1 ~ 15,294 円 |
| | R3.8.1 ~ 15,102 円 |
| | R4.8.1 ~ 15,266 円 |
| (請求により給付) | |

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

災害にあったとき

| 組合員 | |
|--|--|
| 災害見舞金 | |
| 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) | |



「(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。

給付担当 054-221-3135・3136

公金受取口座登録制度が開始されました!

公的給付の支給等の迅速かつ確実な実施のための預貯金口座の登録等に関する法律(令和3年法律第38号)の施行により、公立学校共済組合においても、一部の給付金等をマイナポータルに登録した「公金受取口座」へ支給することが可能となりました。



公金受取口座を利用するためには、「マイナポータル」等から口座の登録が必要となります。※マイナンバーカードが必要です。

対象となる給付金・還付金

- 地方公務員等共済組合法に規定される短期給付及び附加給付
- 支払未済の給付
- 任意継続掛金の還付及び一部負担金等の返還

給付金・還付金を受け取る場合の手続き方法

請求が必要な給付金等の場合

請求の都度、公金受取口座の利用の有無を確認します。

公金受取口座の利用を希望する場合は、各様式の公金受取口座を給付金の受取口座として利用する旨の意思表示欄にチェックをしてください。

請求が不要な給付金等（自動給付※）の場合

組合員又は任意継続組合員の資格取得時に、公金受取口座の利用の有無を確認します。

なお、自動給付される給付金に係る公金受取口座の利用の有無を変更したい場合は、「組合員証等記載事項変更申告書（個人口座変更用）」を提出してください。

※ 自動給付とは、医療機関等で医療費の窓口負担をした場合、請求行為がなくてもその窓口負担に応じて、高額療養費、一部負担金払戻金、家族療養費附加金等が、医療機関等で診療を受けた月の3か月後以降に自動的に給付されるものです。

令和5年度から新様式になったよ！
ホームページからダウンロードして使ってね！



お知らせ



公金受取口座の利用を希望しない場合や公金受取口座の利用の対象とならない給付金・還付金等を支給する場合、公金受取口座が登録されていない場合や公金受取口座の登録内容に誤りがある場合等については、これまでと同様に、資格取得時等に申し出のあった個人口座（給付金受取口座）へ給付金・還付金等の振込をします！

●公金受取口座登録がお済みでない方



スマートフォンを利用した登録方法

登録に必要なものは？

- マイナンバーカード
- マイナポータルアプリのインストール
- 本人名義の預貯金口座
- マイナンバーカード読取に対応したスマートフォン

1

マイナポータルにログイン後、「公金受取口座の登録・変更」の項目をタップします。

2

「マイナンバーカードを読み取る」をタップして読み取らせると、ご本人情報が自動で入力されます。
内容を確認し、表示された「確認する」という項目をタップします。

3

「口座情報を登録する」をタップします。
画面の案内にしたがって、口座情報を入力します。

マイナポータルとは？

マイナポータルとは、子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップで出来たり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。

<https://myna.go.jp>



給付担当 054-221-3135・3136

出産費（家族出産費）の支給額が改正されました！

令和5年4月1日以降の出産に係る出産費（家族出産費）の支給額が下記のとおり引き上げられました。



令和5年3月31日
以前の出産

令和5年4月1日
以降の出産

産科医療補償制度加入機関での出産

420,000 円

500,000 円

産科医療補償制度非加入機関での出産

408,000 円

488,000 円



給付担当 054-221-3135・3136

悩み事があったら相談しましょう!

心の健康相談事業(静岡支部事業)

年3回まで
相談料無料

プライバシーは厳守されますので、
安心してご相談ください。



【相談の種類及び相談対象者】

- 一般相談 組合員とその家族が、組合員自身の相談をする場合を対象
- 専門相談 管理職等が、組合員に関する相談をする場合を対象

【利用方法】

相談対象者が直接相談員にメール等（下表の連絡先）で連絡をし、相談日の予約をしたうえで、面談による相談をします。（令和5年度からオンライン面談による相談も可能となりました。）

※すでに心療内科・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。
※受付後に相談員から面談日時連絡がありますので、ご自身の連絡先等を必ず明記してください。

【相談員一覧】

●東部地区

| 相談員 | 相談場所 | オンライン実施 | 連絡先 | |
|--|---|---------------------------|--------------------|--|
| | | ツール | ホームページ | |
| 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 | 〒410-0056 沼津市高島町 29-11 盟萌ビル 201号 | 可 | Mail TEL FAX | be-sapo@mail.wbs.ne.jp 055-925-1701 055-925-1701 |
| | | LINE ビデオ 通話機能 | HP | http://be2011.jimdofree.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 カウンセリングスペース paz 内 | 可 | Mail | oursong.dinan@gmail.com |
| | | Microsoft Teams | | |
| 心理オフィス Ansur 風間 智恵 | 〒416-0908 富士市袖木 108-31-1F | 可 | Mail TEL | office.ansur@gmail.com 080-8258-1824 (SMS 利用可) |
| | | Zoom ※その他希望が あれば相談可 | | |
| 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 | 可 | Mail TEL | endohir@gmail.com 090-8153-6735 |
| | | Zoom 他 | | |
| 東町カウンセリングルーム 鈴木 さわゑ | 〒418-0077 富士宮市東町 26-8 永松医院 2階 | 可 ※初回対面希望 | Mail | sawaemomola@gmail.com |
| | | Zoom | | |

●西部地区

| 相談員 | 相談場所 | オンライン実施 | 連絡先 | |
|---------------------|--|---------|-------------|---|
| | | ツール | ホームページ | |
| ダダ第2クリニック 松下 恵美子 | 〒432-8047 浜松市中区神田町 503 | 不可 | FAX | 053-444-5015 |
| 入野心理教育相談室 岡田 光夫 | 〒432-8061 浜松市西区入野町 8920-4 クレッセント佐鳴湖 202 号室 | 不可 | Mail TEL | rinshoushinrishinohitorigoto@yahoo.co.jp 090-5613-2304 |

●中部地区

| 相 談 員 | 相 談 場 所 | オンライン実施 | 連 絡 先 | |
|---|--|-------------------|--------------------|---|
| | | ツール | ホームページ | |
| 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 | 可 | Mail | info@satnadi.com ※ホームページの問い合わせフォームより 054-292-5620 |
| | | Google Meet | HP | https://satnadi.com |
| ハートフルサポート& リカバリーシステムズ 新 谷 真 弓 | 〒 420-0852 静岡市葵区紺屋町 8-12 金清軒ビル A302 | 可 | Mail | heartful-srs@shizuoka.tnc.ne.jp |
| | | 主に Zoom | HP | https://www.heart.net.in |
| あい心理相談室 石 渡 恵 | 〒 420-0857 静岡市葵区御幸町 11- 8 レイアップ御幸町ビル 2階 | 可 | Mail | info@ai-shinri.jp ※ホームページの問い合わせフォームより 090-4264-4722 |
| | | ・ Zoom ・ Skype | HP | 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 ピラフィオレ 303 カウンセリングオフィス心業内 | 可 | Mail TEL | hananosukina_ushi@yahoo.co.jp 090-4118-7425 |
| | | Zoom | HP | https://counseling-lupinus.jimdofree.com |
| わらしな カウンセリングルーム 藁 科 正 弘 | 〒 426-0067 藤枝市前島 3 丁目 4-14 パディントン駅南Ⅱ 102 | 不可 | Mail TEL FAX | waramasa99@gmail.com 090-1415-7797 054-635-6377 |

組合員とその被扶養者の皆様に ご利用いただける健康相談事業(本部事業)

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

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
お応えいたします。

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

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 0120-783-269

- 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人年間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頂くには、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

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。

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

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
で応じます。

通話料 無料 0120-24-8349

- 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

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
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。

福祉担当 054-221-3181・3182

令和5年度からベネフィット・ステーション事業が始まりました!

ベネフィット・ステーションとは

ベネフィット・ステーションとは、組合員の皆様とその家族を応援する福利厚生サービスです。

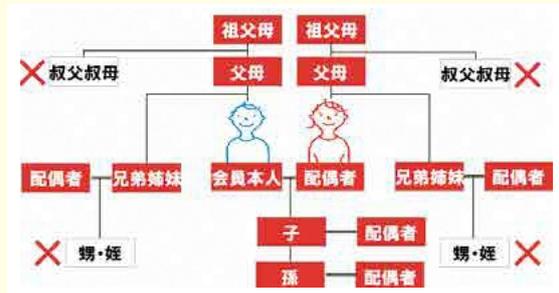
旅行やグルメ、映画チケットの割引や、育児や介護の補助、ショッピング等の幅広いカテゴリで、140万件以上のサービスが受けられる他、組合員に付与するIDと会員証で、組合員と配偶者それぞれの二親等以内のご家族まで、**何度でも**ご利用いただける優待サービスです(ご家族でIDと会員証を共有します)。

利用対象者について

**ベネフィット・ステーションは
家族みんなで使えます!**

組合員ご本人と配偶者をはじめ、それぞれの**二親等以内のご家族**(ご両親、お子様など)がサービスを受けられます。家族全員で使えるから、割引も使えば使うほどお得に!

※一部ご利用対象者が限定されるメニューがあります



利用方法について

利用方法は次のとおりです。会員専用サイトからの申込みやWeb会員証(クーポン)が便利!

**会員証を
見せるだけ!**

現地で提示

会員証 or Web会員証

※カードのデザインが異なる場合がございます。

※事前にご予約、お申込みが必要な場合がございます。

**クーポンを
見せるだけ!**

クーポン持参

現地で提示

スマホクーポン or PCで出力

※特に注意書きがない場合は、すべてのメニューでスマホクーポンをがお使いいただけます。

**電話やWebで
申込み!**

直接申し込み

お店に直接連絡

※ご連絡の際はベネフィット・ステーション会員である旨をお伝えください。

**近くのコンビニで
発券!**

コンビニ発券

店頭の端末で簡単操作

セブンチケット
Loppi
FamilyMart

※ご利用方法で、デジタルチケット・コードとコンビニ発券の両方があるメニューについて、コンビニ発券プランをご利用いただいた場合、発券手数料を頂戴いたします。

**会員専用サイト
から申込み!**

会員専用サイト

PC/スマホで完結!

このメニューのアイコンがついているメニューはすぐに使えます。

お申込み
メールでコードを受信
PC/スマホで利用

※メニューNOを入力の上、案内に従ってご利用ください。
※一部のメニューは、カスタマーセンターでも承っております。
※入金を確認後5分程度でメールアドレスにコードをお届けいたします。

**届いたチケットを
持って各施設へ!**

利用券持参

現地で提示

利用券

※会員専用サイトまたはカスタマーセンターまでお申込みください。入金確認後5日程度(土・日・祝日を除く)での発送となります。

**カスタマーセンターに
電話で申込み!**

カスタマーセンター

**カスタマーセンターにお申込みの上、
ご利用・お支払いください。
(TELのみ)**

※おかけ間違いのないよう、お願いいたします。※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。※キャンセル規定や宿泊税等の現地支払いに関しては、会員専用サイトでご確認ください。

**手軽に
すぐ使える!**

デジタルチケット

スマホで提示

※当社にて入金を確認後、5分程度でメールアドレスにチケットURLをお届けいたします。

現地で
チケットを提示

デジタル
チケット

TEL フリーコールスーパー **0800-9192-919**
受付時間: 全日 10:00~18:00 ※年末年始を除く

メールで
チケットURLを受信

スマホで利用
※フィーチャーフォン、PC、タブレットではご利用できません。

会員専用サイトはこちらから

ベネフィット 検索

<https://bs.benefit-one.inc/>

スマホは右記
コードから



利用方法やご予約、会員専用サイトについてのお問合せはこちらへ



0800-9192-919

営業時間: 全日 10:00~18:00 (年末年始を除く)

ベネアカウントの登録方法について

会員専用サイトの利用には、ベネアカウント登録が必要です。

左下のURLまたはQRコードからホームページにアクセスし、右上の「ログイン」ボタンをクリック。
 「【団体ID】【認証キー1・2】を使用してベネアカウントを登録」から初回ログインしてください。



【団体ID】【認証キー1・2】を使用してベネアカウントを登録
 ※所属の団体または企業のご担当者様に【団体ID】【認証キー1・2】を発行いただいた会員様が登録可能です。

QRコード

▶URL <https://bs.benefit-one.inc/>

初回ログイン

※団体IDの入力間違いにご注意ください(例:数字0、英字O)
 ※ベネアカウント登録に使用済みの認証キーは再利用できません
 ※認証キーが不明の場合は、企業ご担当者に認証情報の再発行をご依頼ください

| | |
|-------|-----------------|
| 団体 | C1000BD2I |
| 認証キー1 | 組合員証番号(半角数字8桁) |
| 認証キー2 | shizuoka(半角小文字) |

ログイン

※団体ID等は会員証台紙にも記載されています

上記に記載されている【団体ID】【認証キー1・2】で初回ログイン



登録方法の詳細は右記QRコードからご確認ください

利用可能施設の紹介

リゾート&トラベル

Web申込み 会員限定のお得な旅行情報が満載！一例をご紹介します。

Bene Rakuten Travel プランはさらにお得に!



東京ベイ東急ホテル
 <料金一例>2~6名1室 1泊朝食
11,700円~31,900円



ホテルグリーンプラザ浜名湖
 <料金一例>2~5名1室 1泊2食
11,000円~12,600円



修善寺温泉 湯回廊 菊屋
 <料金一例>2~6名1室 1泊2食
20,300円~36,300円

掲載の情報は2023年2月時点での情報です

ご旅行代金の**5%** **ベネポ** 還元

ホテル日航ハウステンボス
 1泊朝食13,000円×2名の場合

ご旅行代金の**5%**分ポイント
1,300 **ベネポ**

+

お支払い金額の**1%**の**楽天ポイント**

他にもお得に泊まれる施設・サービスがいっぱい!



レジャー



浜松市動物園

No. 760381

Web申込み

入園券 おとな(高校生以上)
 410円⇒**280円**



静岡市ふれあい健康増進館ゆらら

No. 782143

クーポン

入館料 おとな1,010円⇒**800円**
 (全日券) こども510円⇒**400円**



伊豆アニマルキングダム

No. 676030

会員証

入園料 おとな(中学生以上)
 土日祝日・繁忙期
 2,700円⇒**2,500円**

※画面はイメージです。予告なく変更となる場合がございます。

グルメ

京都北白川ラーメン 魅力屋

No. 682203 クーポン 県内9店舗



選べる110円トッピング**1品無料**

一風堂

No. 683608 クーポン 県内4店舗



ラーメン1杯 単品価格より**110円OFF**

ステーキハウス ブロンコビリー

No. 681756 クーポン 県内6店舗



ディナーお会計 1グループ
10%OFFほか

倉式珈琲店

No. 681723 クーポン 県内2店舗



店内飲食料金**5%OFF**ほか

お好み焼本舗

No. 681742 クーポン 県内3店舗



お会計税込総額より
10%OFF

鎌倉パスタ

No. 681650 クーポン 県内8店舗



お会計の**10%OFF**

スポーツ

コナミスポーツクラブ

No.625152 会員証 県内8店舗



都度利用料金
880円~2,860円/回ほか

スポーツクラブ アクトス

No. 625381 会員証 県内5店舗



都度利用料金
(ビジター料金)**550円/回** ほか

パーソナルジムRIZAP

No. 622107 直接申込み 県内4店舗



入会金通常55,000円 ⇒**無料**
コース料金分割払い手数料
通常 19.8% ⇒ **無料**

日帰り入浴

つま恋リゾート
彩の郷 森林の湯

No. 664112
クーポン



入湯料おとな(中学生以上)
1,100円 ⇒ **900円**ほか

駿河健康ランド

No. 660076
会員証



入館料おとな(中学生以上)
1,980円 ⇒ **1,760円**

SOLA SPA 浜北温泉
(旧:源泉掛け流し
薬石汗蒸房 風と月)

No. 662259
会員証



薬石汗蒸房(中学生以上)
通常料金から**200円OFF**

《告知》ベネポプレゼントキャンペーンを実施します!



抽選で! **ログインキャンペーン開催予定!**

ベネポ(ベネフィット・ステーションオリジナルポイント)をプレゼント

期間中にベネフィット・ステーションにログインするだけで応募完了!!
詳細は追ってお知らせしますので、お楽しみに♪



福祉担当 054-221-3181・3182

令和5年4月から掛金・保険料率が変更になりました

掛金率及び保険料率（以下「掛金等の率」）は短期、介護、厚生年金、退職等年金の4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。

令和5年4月から掛金等の率が一部変更になりましたので、お知らせします。

| 掛金等の種類 | 徴収の対象となる組合員 | 掛金等の率(千分率) | |
|---------|----------------------------------|------------|----------|
| | | 令和5年3月まで | 令和5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) | 45.84 | 46.05 |
| | 後期高齢者組合員 (原則、75歳以上) | 4.05 | 4.07 |
| 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) | 8.82 | 8.00 |
| 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4年度10月から変更はありません。

静岡支部ホームページをご覧ください!

ホームページでは、静岡支部が行っている事業のご案内、健康に関する情報提供、ご意見やアンケートの募集などを行っています。

また、組合員専用ページおよび事務担当者専用ページでは、各種様式や支部広報誌「福利しずおか」も掲載していますので、ぜひご覧ください。

組合員専用 ページへの ログイン



静岡支部トップページに入り、「ログイン 組合員専用ページ」をクリック

組合員専用ページ：静岡支部 ログイン

- 1 所属都道府県：「静岡県」を選択
- 2 組合員証番号：組合員証の番号を入力
- 3 生年月日：西暦で8桁を入力
1～3を入力し「ログイン」をクリック

【事務担当者専用ページへのログイン】

静岡支部トップページから、「ログイン 事務担当者専用ページ」をクリックし、ユーザー名およびパスワードを入力してください。

また、令和5年7月1日正午からパスワード末尾の数字が変わりますので、ご注意ください。

ユーザー名：shizuoka〇〇 パスワード：kyousai〇〇

※ユーザー名およびパスワードの〇〇には、数字2桁が入ります。詳細は平成30年3月12日付け公立静岡第544号をご覧ください。

管理担当 054-221-3137・3138

被扶養者の認定要件が改正されました!

令和5年4月1日から、被扶養者の認定要件のひとつである「所得要件」が一部改正されました。

被扶養者として認定する者の所得要件が、共済制度と健康保険制度では異なっていたため、健康保険制度の所得要件と合わせることとなりました。



改正の内容

被扶養者として認定する者の所得要件

| | 令和5年3月31日まで | 令和5年4月1日から |
|--------|--|--|
| 共済組合 | 原則、130万円未満 次の①又は②に該当する者は、180万円未満 ① 障害を支給事由とする公的年金受給者 ② 公的年金を受給している60歳以上の者 | 原則、130万円未満 次の①又は②に該当する者は、180万円未満 ① 障害を支給事由とする公的年金の受給要件に該当する程度の障害を有する者 ② 60歳以上の者 |
| 健康保険制度 | 原則、130万円未満 次の①又は②に該当する者は、180万円未満 ① 障害を支給事由とする公的年金の受給要件に該当する程度の障害を有する者 ② 60歳以上の者 | |

公的年金の受給要件に該当する程度の障害を有する者の確認方法について「年金証書の写し」又は「年金額改定通知書の写し」により行います。



認定基準額について（年額 130万円未満の場合）

月額 108,334円未満

日額 3,612円未満（雇用保険等受給者の認定日額）

認定基準額について（年額 180万円未満の場合）

月額 150,000円未満

日額 5,000円未満（雇用保険等受給者の認定日額）



60歳以上の者の所得要件が130万円から180万円に改正されたことにより、これまで被扶養者として認定することができなかつた方でも、認定することが可能になる場合があります。

認定の可否等、御不明な点がある場合は、給付担当までお問い合わせください。



給付担当 054-221-3135・3136

年金の支給停止の基準額が変わりました!

令和4年4月1日に「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」が施行されたことにより、支給停止の基準額が一律で47万円に統一されましたが、令和5年度の年金額改定に伴い**支給停止の基準額が48万円**に変わりました。

在職支給停止について

老齢厚生年金の受給権がある人は、厚生年金保険の被保険者になっている間、年金と給与の合計額により老齢厚生年金の全部又は一部が支給停止※されます。

また、共济組合の組合員である間は、経過的職域加算額及び退職年金（年金払い退職給付）が全額支給停止※されます。

※支給停止された年金額は支給停止が解除されても後から支給されることはありません。

《支給停止額（月額）の計算式》

$$\text{支給停止額（月額）} = \{(\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額}) - 48 \text{万円}\} \times 1/2$$

- ・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＋その月以前の1年間の標準賞与額の総額÷12

在職支給停止を解除するためには、退職後（厚生年金保険の被保険者ではなくなった後）に手続きを行う必要があります。

対象者には改定請求書を送付しますので、必要事項を記入のうえ静岡支部へ提出してください。

なお、手続きが完了するまでには、請求書が静岡支部に届いてから4か月ほどお時間がかかりますのでご承知おきください。

短期組合員になった皆さまへ

令和4年10月1日から公立学校共济組合の組合員種別は**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が、以下の場合についてご説明します。

一般組合員から短期組合員になったとき

1日以上空白期間があり短期組合員となった場合は「退職届書」の提出が必要ですが、空白期間がなく短期組合員となった場合には「退職届書」の提出は不要です。

静岡支部において必要な手続きを行い、公立学校共济組合本部において手続きが完了すると、公立学校共济組合本部より「年金待機者登録通知書」と「年金待機者となられた皆さまへ」が送付されます。

短期組合員として退職するとき

「退職届書提出書類（表紙）」と「退職届書」を提出してください。（退職後1日以上期間を空けて新たな任用が始まる場合も含む。）様式は静岡支部のホームページからダウンロードすることができます。

なお、記入方法等については静岡支部のホームページの「任用終了時の手引き（臨時的任用職員・会計年度任用職員の方へ）」で確認してください。

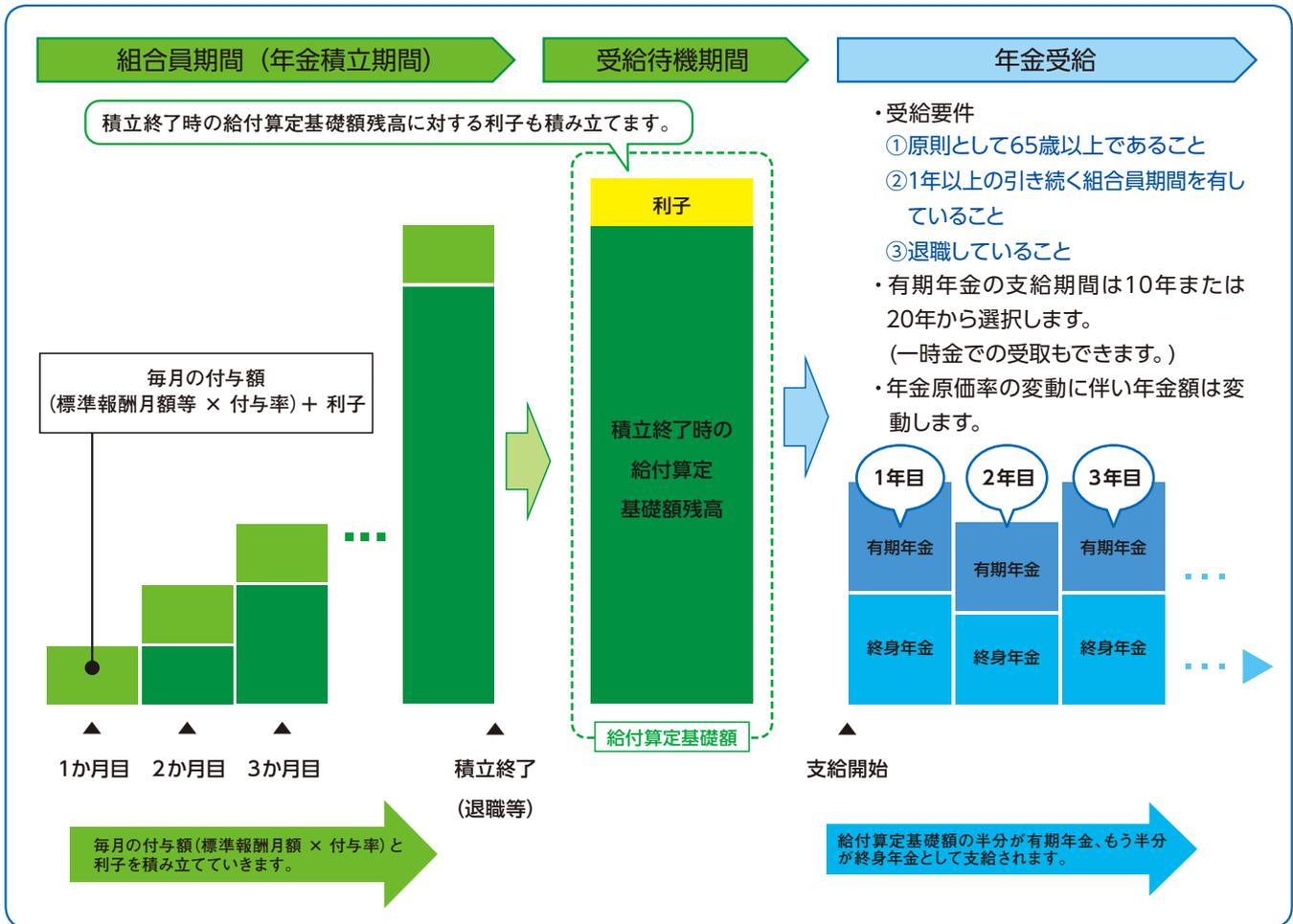
静岡支部ホームページ → こんな時ガイド → 退職するとき

年金担当 054-221-3132・3180

「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」をお届けします!

年金払い退職給付(退職等年金給付)制度は、平成27年10月1日の被用者年金制度の一元化により廃止された旧3階部分の共済年金に代わり、新たに設けられた制度です。

この年金は、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ保険料で積み立てておき、その積み立てた額から年金を支給する「**積立方式**」による給付です。



毎年1回、7月下旬に年金払い退職給付の「給付算定基礎額残高通知書」(右図)をご自宅に送付しています。

この通知書では、毎月積み立てている「付与額」や「利子」、その合計額である前年度時点での「給付算定基礎額残高」が記載されています。実際に給付される年金額は、「給付算定基礎額」を基に計算されます。

給付算定基礎額残高通知書

(3年 4月 ~ 4年 3月)

公立 大館 様 (9684100000001) 単位円

| 前年度北 | 公積金積立額 | 付与率 | 利子 | 給付算定基礎額残高 |
|--------|---------|------|----|-----------|
| 4月 | 260000 | 3900 | 0 | 729348 |
| 5月 | 260000 | 3900 | 0 | 733248 |
| 6月 | 582000 | 8730 | 0 | 745878 |
| 7月 | 260000 | 3900 | 0 | 749778 |
| 8月 | 260000 | 3900 | 0 | 753678 |
| 9月 | 300000 | 4500 | 0 | 758178 |
| 10月 | 300000 | 4500 | 0 | 762678 |
| 11月 | 300000 | 4500 | 0 | 767178 |
| 12月 | 606000 | 9090 | 0 | 776268 |
| 1月 | 300000 | 4500 | 0 | 780768 |
| 2月 | 300000 | 4500 | 0 | 785268 |
| 3月 | 300000 | 4500 | 0 | 789768 |
| 区分 | 給付算定基礎額 | 付与率 | 利率 | 給付算定基礎額 |
| ①前年度末 | 729348 | | | |
| ②付与額累計 | 60420 | | | |
| ③利子累計 | 0 | | | |
| ④中間合計 | 789768 | | | |
| ⑤前年度末 | 789768 | | | |

⑨ 給付算定基礎額等合計を check

実際の年金額がどのくらいになるか知りたい方は、公立学校共済組合静岡支部ホームページに掲載している「年金受給見込額試算依頼書」をご提出ください。

依頼書をいただいた時点での「給付算定基礎額」に基づいて試算を行います。



年金担当 054-221-3132・3180

体の不調に効く! かんたんストレッチ

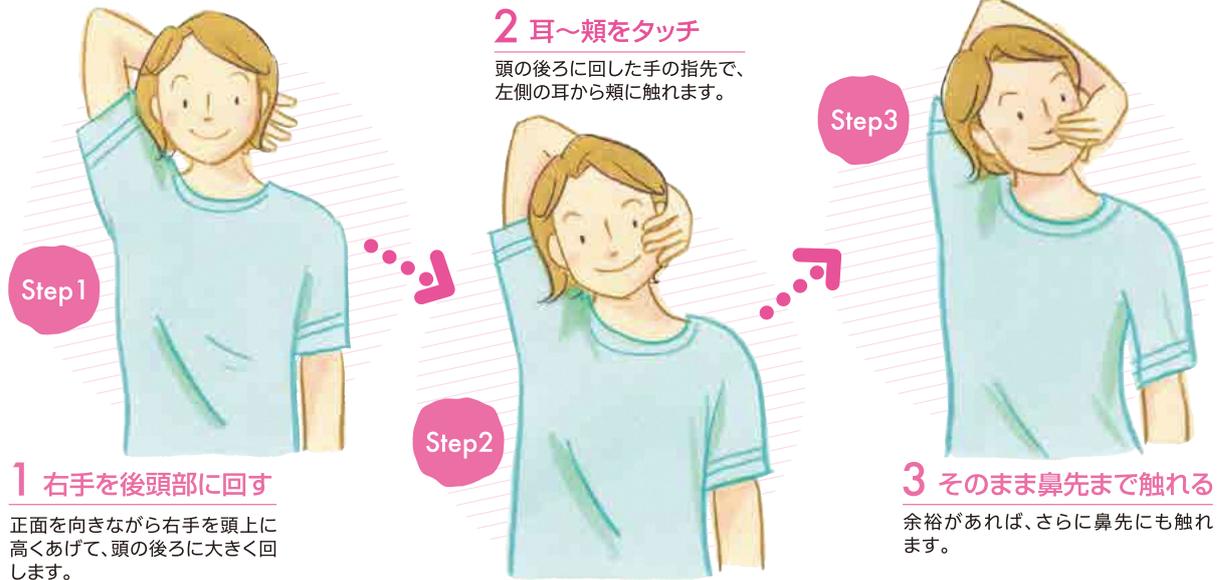
監修:長野 茂(フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

「肩こり」に効くストレッチ

肩こりは、疲れがたまってきたことによる疲労物質や、ストレスによる自律神経の乱れなどが原因となって起こります。首・肩・背中の筋肉は常に緊張状態を強いられており、非常に疲れがたまりやすいところです。首・肩・背中の筋肉をほぐして、肩こりを予防・改善しましょう。

腕後ろ回しタッチ

一度に行う目安 1~3 左右各15秒×2セット



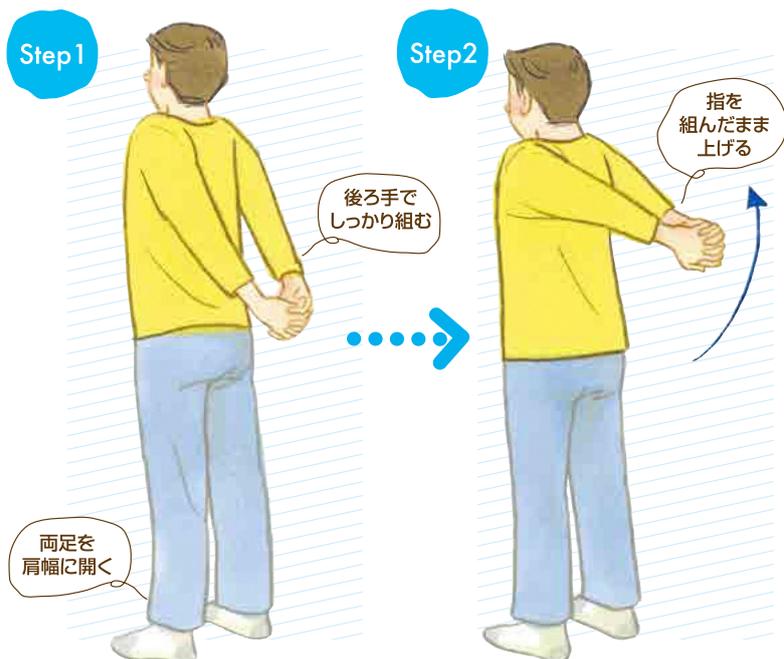
1 右手を後頭部に回す
正面を向きながら右手を頭上に高くあげて、頭の後ろに大きく回します。

2 耳〜頬をタッチ
頭の後ろに回した手の指先で、左側の耳から頬に触れます。

3 そのまま鼻先まで触れる
余裕があれば、さらに鼻先にも触れます。

肩甲骨引き寄せ

一度に行う目安 1 30秒×2セット 2 10秒×3セット



Step 1

Step 2

両足を肩幅に開く

後ろ手でしっかり組む

指を組んだまま上げる

1 両手を背中で組む

足を肩幅に開いて背筋をピンと伸ばし、お腹をへこませます。両手を後ろに回して指を組み、肩甲骨を真ん中にギュッと引き寄せ、胸を大きく伸ばします。

2 両手を持ち上げる

さらに両手をできるだけ高く上げて維持する。

ストレッチのポイント!

体調改善はストレッチから

体調不良の多くは運動不足とストレスが原因。肩こり、腰痛、ひざ痛、冷え、むくみ、便秘、ストレスなどの体調不良は体に無理な負担をかけず、安全で簡単にできるストレッチがおすすめ。体調が良くなればウォーキングや筋トレなどへの運動意欲も自然に高まります。

記事提供: (株) 社会保険出版社

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って、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…

健康診断は受けるだけでなく、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。

また、健康診断の実施後、学校の設置者は、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。

検診未実施の項目や再検査・精密検査を受診しましょう!



事後措置区分（学校保健安全法施行規則第 16 条第 2 項）

| 区分 | 内容 | 区分 | 内容 |
|----|--|----|-------------------------|
| A | 休暇又は休職等の方法で療養のために必要な期間勤務させないこと | 1 | 必要な医療を受けるよう指示すること |
| B | 勤務場所又は職務の変更、休暇による勤務時間の短縮等の方法で勤務を軽減し、かつ、深夜勤務、超過勤務、休日勤務及び宿直勤務をさせないこと | 2 | 必要な検査、予防接種等を受けるよう指示すること |
| C | 超過勤務、休日勤務及び宿直勤務をさせないか又はこれらの勤務を制限すること | 3 | 医療又は検査等の措置を必要としないこと |
| D | 勤務に制限を加えないこと | | |

江戸時代には夏場の飲み物だった？ ～甘酒を楽しもうというお話～



公立学校共済組合関東中央病院
看護部 保健師 山本 由美

酒屋さんで酒粕をいただき甘酒を作ってみたところ、とてもおいしくできたので最近は様々な銘酒の酒粕を買って甘酒を楽しんでいます。

今回は日本の伝統的な発酵甘味料の一つである甘酒についてご紹介します。古くは奈良時代に書かれた『日本書紀』に「天甜酒（あまのたむざけ）」として記されているようです。甘酒が盛んに飲まれるようになったのは江戸時代からといわれています。今では寒い時期、初詣などで飲まれるイメージがありますが、当時は冷房もなく甘酒のような栄養があるもので暑さによる体力低下への対策を行っていたようです。



甘酒は大きく分けて2種類あります。

「酒粕甘酒」

日本酒を造る時に生産されるもろみを压榨したあとに残ったものが酒粕です。この酒粕をお湯で溶いて加熱し、砂糖などの甘味やしょうが、レモン汁を加えることで好みの甘酒を作ることができます。原料の酒粕には少量ですがアルコールが含まれている場合があるのでお酒が弱い方やお子様、妊婦さんなどは加熱してアルコールをしっかりと飛ばしてくださいね。

主な栄養素としてはたんぱく質、食物繊維、ビタミン類などがあり美容効果が期待できます。



「米麴甘酒」

蒸し米と米麴を混ぜ合わせ、保温しながら一晩かけて発酵させ、でんぷんを糖化することで自然な甘みや旨味が生み出されます。発酵食品なので腸内環境を整えてくれる効果も注目ポイント！甘みの主成分は疲労回復効果が期待できるブドウ糖を多く含むことから、江戸時代の日本人が夏の暑さに負けないために飲んでいたといわれるのも納得ですね。

主な栄養素としてはブドウ糖のほか、ビタミン類、葉酸などがあり「飲む点滴」ともいわれています。

甘酒は作られ方にもよりますが100mlあたりおおよそ81kcalといわれており、体重増加や血糖値が心配な方はかかりつけ医の指示に従ってくださいね。また過剰摂取とならないよう1日あたり100mlから200ml程度を目安に楽しんで飲んでみてはいかがでしょうか。

公立学校共済組合静岡支部のお問い合わせ先一覧

共済企画班 管理担当 【054-221-3137・3138】

- 掛金・負担金の収納に関する事
- 支部の出納や予算・決算に関する事



共済企画班 福祉担当 【054-221-3181・3182】

- 貸付けに関する事
- 人間ドック及び脳ドックに関する事
- 特定健康診査、特定保健指導及び訪問型特定保健指導に関する事
- 職場の健康づくり支援事業に関する事
- 心の健康相談事業に関する事
- 事務局職員球技大会に関する事
- ベネフィット・ステーション事業に関する事



共済業務班 給付担当 【054-221-3135・3136】

- 組合員資格の取得・喪失に関する事
- 被扶養者の認定・取消に関する事
- 短期給付関係に関する事



共済業務班 年金担当 【054-221-3132・3180】

- 老齢・障害・遺族厚生年金に関する事
- 退職届書に関する事
- ねんきん定期便に関する事

共済組合電話相談【054-221-3623 (FAX 054-221-0020)】

静岡支部では、年金制度、加入すべき医療保険制度等事業に関する具体的な内容を理解してもらうため電話相談を実施しています。

対象者 公立学校共済組合静岡支部の組合員、組合員であった者及びその家族

相談時間 土、日、祝日及び年末年始を除いた9時から12時まで
及び13時から17時まで

相談方法 来訪、電話、FAX又は手紙のいずれの方法でも結構ですが、
来訪を希望する場合は、事前に電話で予約してください。



紀行

教職員、所変われば

ペンネーム クールハート

昨年の夏、鹿児島島の友人と30年ぶりに会いました。その友人も中学校の教員ですが、こちら静岡との職場環境の違いに驚かされました。

こちらでは異動といっても市内か、遠くても1時間以内で通える所です。しかし、鹿児島では小中の全教員が、県内4地区(静岡という西部、中部、東部、そして伊豆あたりでしょうか)を4年間ずつ勤務しなければならないとのこと。そうなると、引越しや単身赴任は当たり前で、その友人も教頭、校長となり、単身赴任6年目になるとのことです。4地区の中には「島」での4年間も必ず含まれているというのも驚きでした。

少し遠くなった位で文句は言えないのかな、と思った次第です。



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6月30日(金)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10名にQUOカード2,000円分と手話パンフレット&メモ帳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6月30日(金)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所属名
- ②組合員証番号・氏名
- ③住所
- 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御意見
- 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。



令和5年1月末発行の第106号では多数の方からアンケートの回答がありました。第107号でもたくさんのアンケートの回答や、「わたしの健康法」、「紀行」などの投稿をお待ちしています!



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



公益財団法人
富士霊園

GOLD DESIGN AWARD
2014年度受賞



白みかけ墓石・墓誌・花線香立・カロート付

一区画 3 m²の完成墓所 一基 210万円

有期限墓所「わたしのお墓」
樹木葬墓所「さくらの丘」

募集中

桜中央通り隣接 新区画5区5号 大好評受付中

自家用車でのご来園による募集区画見学会 毎週土曜日 開催 【予約制】

富士霊園管理事務所

〒410-1308 静岡県駿東郡小山町大御神 888-2

☎0550 (78) 0311

お申込・お問い合わせ

東京事務所

〒100-0006 東京都千代田区有楽町 1-12-1 新有楽町ビル3階 325区

☎03 (3213) 8101