

福利しずおか

第109号

アンケートに答えて
ふじのくに福産品
「クッキーと紅茶の詰合せ」
または
「紅茶とジャムのセット」を
ゲット!

※詳しくは18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 し

特 集

P1 「ふじのくに福産品」を買って
障害のある方を応援しましょう!

ベネフィットステーション事業

P3 各種お祝いメニューのご紹介
申請しないともったいない!

P4 育児サポートサービスのご案内
介護サポートサービスのご案内

P5 ベネアカウント登録&ログインの手順

お知らせ

P6 令和6年度人間ドック・脳ドックの申込みはお済みですか?

P7 令和5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!～

P9 令和5年度末で退職される組合員の方へ

P11 年金の受給開始年齢を早める!?遅らせる!?

P12 年度替わりに伴う被扶養者の手続きのご案内

お知らせ

P13 海外勤務や海外勤務に同行することとなったときは?
給料から掛金控除ができなかったときの納入方法は?
令和6年4月から福祉事業掛金を徴収する予定です

P14 教育貸付けのご案内

健やかカラダ通信

P15 カンタン!おいしい!太りにくい夜遅ごはん

健康アラカルト

P16 雑穀米の魅力

お知らせ

P17 校内移動中も注意!～公務災害事例紹介～
「共済組合電話相談」を実施しています!

組合員のひろば

P18 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!

「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
TEL 054-221-3137 FAX 054-221-0020

公立学校共済組合静岡支部ホームページ
<https://www.kouritu.or.jp/shizuoka/>

公立学校共済組合静岡支部
公式LINEアカウント



「ふじのくに福産品」を買って

◆静岡県では、障害のある人が働く福祉事業所の製品とともに「しあわせ」になるようなプロジェクトを進めて

● ふじのくに福産品とは

静岡県では、障害福祉サービス事業所で働く障害のある人が製作した授産品をより身近に感じられ、広く県民に親しまれるように、「ふじのくに福産品」の愛称で呼んでいます。

〈ロゴマーク〉



〈キャッチコピー〉

「幸福(しあわせ)産みだすこの一品」

「良い」「正しい」の意味をもつ丸印で「品」の字を表現を表現しています!

3つ〇が支え合うことで、福産品がより良いものとなるようにとの願いが込められています!

●●● 食品や雑貨など様々な種類があります ●●●



障害のある方を応援しましょう！

「ふじのくに福産品」と愛称をつけ、作る人も買う人もいます。

● 一人一品運動

- ・ふじのくに福産品の継続的な購入を促し、障害のある人の工賃向上と経済的な自立を支援する運動です。
- ・県庁内でのフェアや職員向けと企業向けにふじのくに福産品のセット販売を実施しています。

知事も毎年
福産品を買っています！



● ふじのくに福産品等SDGsパートナー認定制度

SDGsにかかる取組として、ふじのくに福産品購入企業等を県が認定することで、福産品の購入促進を図っています。

認定証交付式を
開催しました！



● 優先調達

- ・県では障害者優先調達推進法に基づいて積極的にふじのくに福産品を購入しています。
- ・令和4年度は過去最高の調達額を達成しました。

学校の消耗品等でも
福産品をご利用ください！

< 問い合わせ先 >

静岡県健康福祉部障害者政策課

TEL:054-221-3619

メールアドレス:shougaiseisaku@pref.shizuoka.lg.jp

ふじのくに福産品に
関する情報はこちら！



各種お祝いメニューのご紹介

申請しないともったいない!

“申請するだけ”でもらえる お祝いメニューをご紹介!

誕生日・結婚・その他

誕生日お祝い



申請者へもれなく**100**ベネポ!

結婚お祝い



【通販サイトで使えるクーポン】
・フェリシモ **1,000円分**
・『FACLA』カタログギフト **7%割引**

資格取得お祝い



今治かのん**ハンドタオル**など

出産

出産お祝い

- ・お名前シール**146枚**
【通販サイトで使えるクーポン】
- ・コンビニ公式ブランドストア **1,500円分**
- ・フェリシモ **1,000円分**

など

おめでたお祝い

- 【Webサイトで使えるクーポン】
- ・エンジェリーベ **買い物500円分**
(マタニティ用品)
- ・ナイスベビー **育児用品レンタル**
(育児用品レンタル) **500円割引** など

おめでた・出産お祝い



スタジオマリオ **無料撮影券**

入学・卒業・就職

小学校入学お祝い

- ・Z会オリジナル**パタメモ**
- ・防犯**ホイッスル**



中学・高校入学お祝い



図書カード 500円分

高校卒業・就職お祝い



AOKI
20%OFF+さらに10%OFFクーポン

申請はベネフィット・ステーションから簡単にできます!



1 会員専用サイトの「ログイン」からログイン。

2 ログイン後、すべてのジャンルから「オリジナル企画」「慶事お祝い」をプルダウンから選択。

3 該当するお祝いサービスを「さらに絞り込む」のプルダウンから選択「検索」をクリックしてください。

4 利用したいメニューのプランを見る→「詳細を見る」をクリックしてお申込みください

5 申込者情報など、お申込みフォームに沿って必要事項をご入力ください。

6 後日お祝いの品を各サービス提供企業より郵送もしくは、メールにてお届けいたしますので、お待ちください。

さっそく会員専用サイトへ
ベネフィット 検索
<https://bs.benefit-one.inc/>

ベネフィット・ステーション カスタマーセンター
0800-9192-919 (通話無料)
営業時間：全日 10:00~18:00 (年末年始を除く)

福祉担当 **054-221-3181・3182**



育児サポートサービスのご案内



「すくすく倶楽部」へ入会するとお得がいっぱい!

すくすく倶楽部とは?

子育てをするベネフィット・ステーション会員の皆様のコミュニティ倶楽部です。「安心して楽しい子育て」をモットーに、パパとママをサポート!安心して子育てができる環境づくりを目指します。パパ、ママになったらまずは「すくすく倶楽部」へご入会ください!

すくすく倶楽部 入会資格

子育て中もしくは妊娠中のベネフィット・ステーション会員本人であり「すくすく倶楽部会員規約」「利用規程」に同意していただける会員様であれば、ご登録いただけます。登録後、特典利用に必要な「すくすく手帳」または、「すくすく倶楽部会員番号」が発行されます。



ご利用方法



- ① 「すくすく倶楽部」またはメニューNo.「10640398」で検索
- ② 「すくすく手帳」の申し込み
- ③ 「すくすく手帳」が自宅に届く
- ④ 保育施設に持っていくと割引!

★手帳があれば弊社提携施設で育児利用の割引を受けられます!

補助金 利用したい

一時保育補助制度

すくすくえいど

「すくすくえいど」とは、右上のマークがあるベネ・ステでご案内する託児所・ベビーシッターで、会員特典にプラスして割引が受けられる制度です。

補助額 **300円/時間**

月極保育補助制度

すくすくmonthly

「すくすくmonthly」とは、右上のマークがあるベネ・ステでご案内する託児所の月極保育施設をご利用の場合に受けられる制度です。

補助額 最大 **10,000円** 補助

すくすく

ファミリーサポート

全国の市区町村が運営している「財団法人女性労働協会」へ加盟しているファミリーサポートセンターをご利用された場合に補助が受けられる制度です。

1か月3000円以上利用した場合
補助額 **3,000円** 補助



介護サポートサービスのご案内



費用面の不安は「介護補助サービス」でバックアップ

下記①または②のいずれかをご申請いただけます。

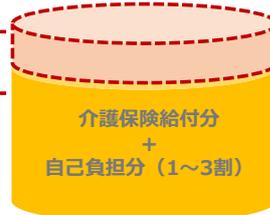
① 居宅介護サービス

介護保障支給限度額を超えた分に対して

月々最大 **50,000円** の補助



超過分



ご利用方法

- ① 左のQRコードまたはメニューNo.「10640263」で検索
- ② プラン選択
- ③ 申し込み内容入力
- ④ 申請完了

② 介護用品購入

「介護用品補助」は、以下の3つのメニューから購入したものが対象で一度の申請につき

月々最大 **5,000円** の補助

・補助対象商品

1. 介護用 紙おむつ
2. 寝具用 防水シーツ
3. 吸水シーツ
4. 尿とりパット
5. 介護用おしりふき

※申請対象金額：2万円の自己負担を超過した金額のみ

・補助対象メニュー

A	まごころサポート	B	フランスベット ホームケア全科オンライン	B	エリエール オンラインショップ (介護用品)

ご利用方法

【Aメニューの場合】

- ① すべてのジャンルで「介護」を選択
- ② メニュー選択
- ③ プランを選択
- ④ 商品の数を入力
- ⑤ お申込み内容入力

【Bメニューの場合】

- ① すべてのジャンルで「介護」を選択
- ② メニュー選択
- ③ 提携サイトに遷移
- ④ 提携サイトの新規登録の際に、会員種別で「ベネフィット・ステーション」をチェック
- ⑤ 登録後、提携サイトに再度ログインすると、割引価格適用

今回紹介したお祝いメニューや育児・介護サービスを利用するには
ベネアカウントの登録が必要です！
登録がお済みでない方は、次の手順に沿って登録を進めましょう♪



ベネアカウント登録&ログインの手順

ベネアカウント登録方法

- ・初回ログイン
- ・メールアドレスまたは携帯電話番号とパスワードの設定のみ！

携帯電話番号で登録可能に！

STEP 1

- QRコードを読み取り、ログインをクリック
- 『【団体ID】【認証キー-1・2】を使用してベネアカウントを登録』と書かれた水色のボタンをクリック

STEP 2

- 団体ID : C 1000BD 2 I
- 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)

を入力する。

STEP 3

今後IDとして使用したいメールアドレスまたは携帯電話番号とパスワードを入力して、新規登録をクリック。

POINT!

- 今後IDとして使用したいメールアドレスまたは携帯電話番号 (SMS)
- 今後使用したいパスワード

STEP 4

【STEP3で携帯電話番号で登録した場合】届いたSMSに記載の認証キーを入力ください。

認証キーを入力

STEP 4

【STEP3でメールアドレスで登録した場合】アカウント登録メールが届きます。URLにアクセスしてください。

※件名 : [ベネワン・プラットフォーム]アカウント登録案内メール

URLをクリック

STEP 5

- STEP4で設定したメールアドレスとパスワードを入力し送信
- ※携帯電話番号で登録の場合、省略されます。
- 表示された姓名に間違いがないか確認し、送信

ベネアカウントログイン方法

メールアドレスまたは携帯電話番号とパスワードを入力するだけ！

登録後すぐ使えます😊

STEP 1

下記URLまたはQRコードにアクセスし、ホームページ右上の「ログイン」ボタンをクリック

▶ URL <https://bs.benefit-one.inc/>

▼ QRコード

STEP 2

ベネアカウント登録時にご自身で登録されたログインIDとパスワードを入力し、ログインをクリック

※ベネアカウント登録時

福祉担当 054-221-3181・3182

令和6年度人間ドック・脳ドックの申込みはお済みですか？

本務（正規）職員を対象とした、令和6年度人間ドック及び脳ドックの第1期申込みが始まっています！

人間ドック及び脳ドックの受診を希望する場合、申込みをしないと公立学校共済組合の助成を利用することができませんので、お申込み忘れのないようご注意ください。

※臨時的任用職員等（任期付職員を含む）及び暫定再任用職員となる方の申込みは令和6年4月頃（第2期）となります。



申込期限：令和6年2月14日（水）

申込方法、受診者負担金額及び検査項目等の詳細については、令和6年1月中旬に所属所宛て発出した通知をご確認ください。

人間ドック

○対象者

令和6年4月1日現在、35、38、41、42、43、44、46、47、48、49、51、52、53、54、56、57、58歳及び60歳以上の公立学校共済組合員で受診を希望する者。（令和5年度末退職者及び任意継続組合員を除く。）

※人間ドックを希望しない場合、学校等設置者が実施する定期健康診断を受診してください。

○助成金額

30,000円

脳ドック

○対象者

令和6年4月1日現在、41、46、51、56歳及び61歳の公立学校共済組合員で受診を希望する者。（令和5年度末退職者及び任意継続組合員を除く。）

○助成金額

15,000円



【対象年齢について】

令和6年度から56歳を固定化し、61歳を追加します！

！申込みの際の注意点！

- ・申込確定前に、入力内容に間違いがないか確認しましょう！
希望健診機関・住所・連絡先は正しく入力されていますか？
入力内容に誤りがあると、スムーズな受診ができません。
- ・Web申込み（市町立学校等）では、必ず申込完了メールの受信を確認しましょう！
メールが届かない場合、申込みが完了していない可能性があります。



福祉担当 054-221-3181・3182

令和5年度末で退職予定の皆様へ

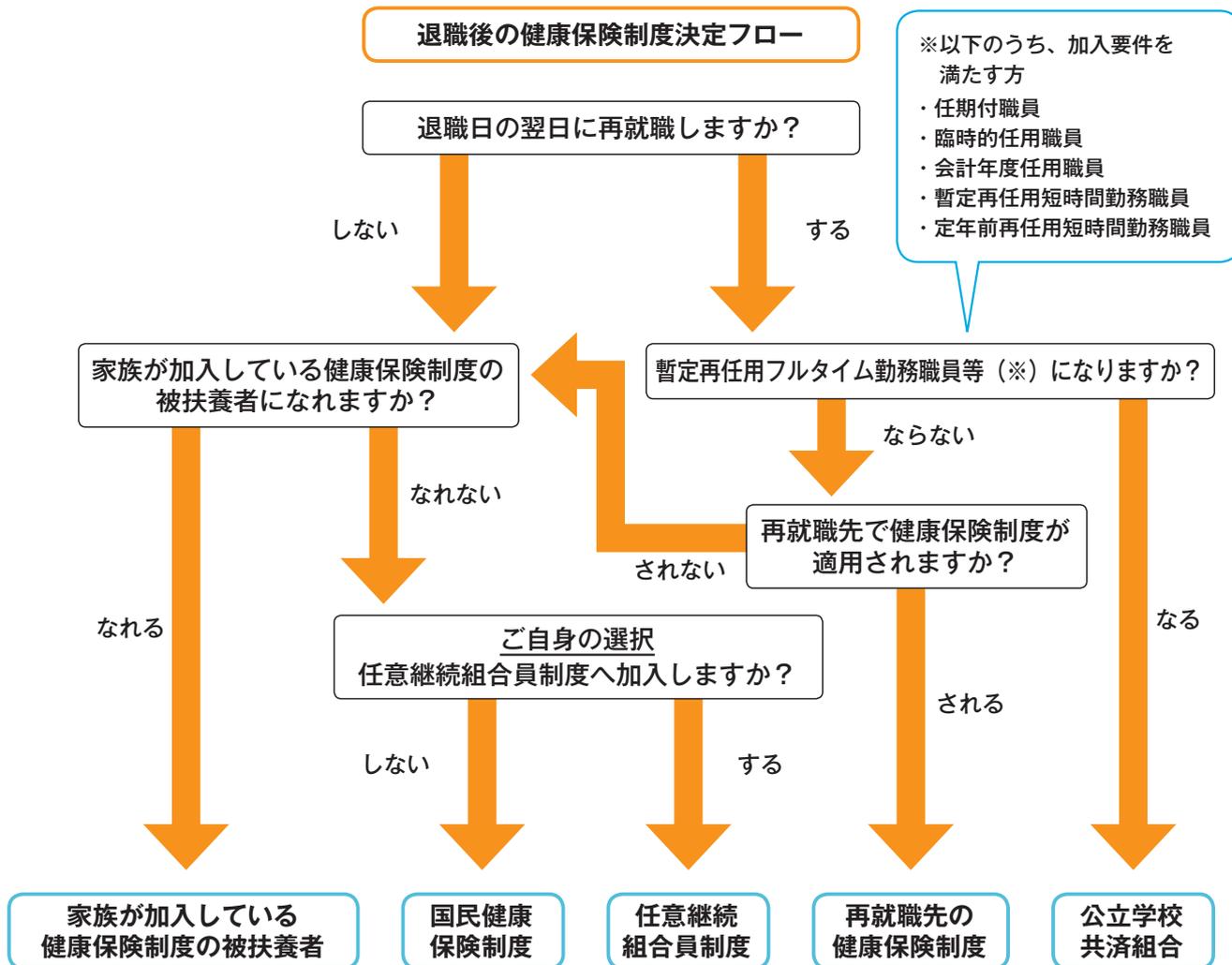
～退職する際の手続き等を紹介します!～

退職後の健康保険制度について



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られ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年間で限度としています。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及び掛金を納付する。

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掛金の振込依頼書及び
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の詳細については、後日、所属所宛てに通知します。
なお、退職日から起算して20日を経過する日までに掛金が納付されない場合には、
加入できませんので注意してください！

任意継続掛金について

★掛金の算定方法

掛金の算定の基礎となる標準報酬月額



掛金率



掛金（月額）

①退職月の標準報酬月額
②公立学校共済組合の平均標準報酬月額
→①②のうちいずれか低い額

○任意継続掛金
○介護掛金（40歳以上65歳未満の方のみ）

【公立学校共済組合の平均標準報酬月額及び掛金率（令和5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93.2

○介護掛金率・・・1,000分の16.0

令和6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5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）	450,403円	458,544円
介護掛金額（B）	77,322円	78,720円
合計額（A）＋（B）	527,725円	537,264円
割引額	9,539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。



口座振替1月当たりの金額は44,772円（介護含む）です。

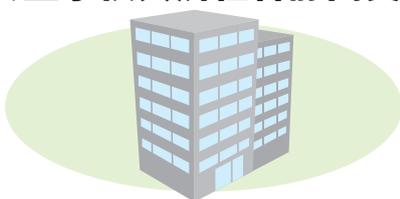
給付担当 054-221-3135・3136

令和5年度末で退職される組合員の方へ

退職時の年金関係手続き

年度末に退職される組合員（短期組合員含む）の方は、**退職時に退職届書を提出していただきます。**
 なお、退職時に年金の受給権がある方は、従来、退職改定請求書を提出していただいておりますが、令和5年度末から退職改定請求書の提出は不要となり、年金の受給権がない方と同じく、退職届書を提出していただくことになりました。

公立学校共済組合静岡支部



年度末に退職される組合員の方に所属所経由で退職届書をお送りします。

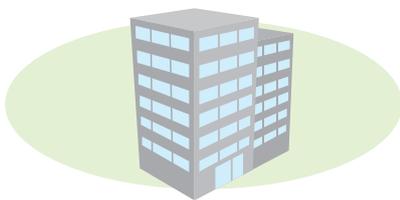
※ 会計年度任用職員、任期付職員、臨時的任用職員で退職される組合員の方は公立学校共済組合静岡支部ホームページより様式をダウンロードしてください。

年度末に退職される組合員



退職届書を作成し所属所経由で公立学校共済組合静岡支部に提出してください。

公立学校共済組合静岡支部



年金の受給権がある方については、**年金額改定の手続き・年金の在職停止の解除**を行い、**年金の受給権がない方については、年金待機者の登録手続き**を行います。

注意

年金の支給開始年齢になっても年金請求書が届かないというケースが発生しています！

年金の受給権がない方は、年金待機者登録後、年金の支給開始年齢に到達するまでに住所や氏名等に変更があった場合は、登録情報の変更が必要となりますので、「年金待機者異動報告書（公立学校共済組合本部ホームページより様式をダウンロードしてください。）」を本部へ提出してください。

60歳前に退職される方の国民年金加入手続き

国内に住所を有する20歳から60歳に達するまでの方は、国民年金に加入することが義務づけられていますので、新たに国民年金への加入手続きが必要となります。

なお、この手続きは、任意継続組合員制度への加入とは別の手続きになりますので、ご注意ください。

種別	退職後の予定	手続き
国民年金 第1号被保険者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 就職しない ・ 自営業 ・ 第2号、第3号に該当しない 	退職後、14日以内にお住まいの市区町村で本人が手続きを行ってください。
国民年金 第2号被保険者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 公務員として再就職し、共済組合に加入する ・ 民間の企業に再就職し、厚生年金に加入する ・ 私立の学校に再就職し、私学共済に加入する 	再就職先の担当者に手続きを確認してください。
国民年金 第3号被保険者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第2号被保険者に扶養される配偶者に限る 	第2号被保険者の勤務先の担当者に手続きを確認してください。

退職した組合員に扶養されていた配偶者の手続き

在職中、組合員に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、国民年金第3号被保険者に該当します。

しかし、組合員が退職すると、国民年金第3号被保険者に該当しなくなりますので、上記表のいずれかの手続きが必要となります。



不明な点がありましたら
担当あて
お問い合わせください！



年金担当 054-221-3132・3180

年金の受給開始年齢を早める!?!遅らせる!?!

年金の受給開始年齢は、早めたり、遅らせることができ、年金の受給開始年齢を早めることを年金の支給の繰上げ、遅らせることを年金の支給の繰下げと言います。

繰上げ制度

60歳に到達した方は、本人の希望により、支給開始年齢に達する前に老齢厚生年金を繰上げ（減額）して受給することができます。

注意事項

- 年金額は繰上げた月数 **1か月当たり0.4%**（昭和37年4月1日以前に生まれた方は、0.5%）が**減額**され、減額された年金額が**生涯続きます**。
- 老齢基礎年金、他の実施機関の老齢厚生年金も、**同時に繰上げ請求する必要があります**。
- 在職中でも請求できますが、一部又は全部が支給停止**される場合があります。
- この制度を利用すると、**障害厚生年金が請求できなくなる場合があります**。

繰下げ制度

65歳から受給できる老齢厚生年金を本人の希望により、65歳に達したときには請求せず、66歳以降に繰下げ（増額）して受給することができます。

なお、次に該当する人は繰下げを希望することはできません。

- 65歳時点または66歳になるまでの間に遺族や障害の年金の受給権を有している方
- 65歳から支給の他の実施機関の老齢厚生年金を既に受給している方
- 特別支給の老齢厚生年金を繰上げて受給している方



繰下げ加算額

受給権発生から**最大120月**（昭和27年4月1日以前に生まれた方は、最大60月）まで繰下げることができ、繰下げた月数 **1か月当たり0.7%**増額されます。

繰下げ待機中は、年金の支給はありません。また、加給年金額が支給される場合も、加給年金額は繰下げ待機中には受給することができず、繰下げ加算額の対象にもなりません。

注意事項

- 他の実施機関の年金も受給できる場合には、全ての老齢厚生年金を**同時に繰下げる必要があります**。
- 在職中であっても繰下げ請求できますが、**在職することにより支給停止される部分は繰下げによる増額の対象とはなりません**。



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々あります。就職されたときなどは、被扶養者の認定取消の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もあります。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。

◆以下の質問票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〉

- ・ お子さんが満 22歳到達の年度末を迎えた場合
- ・ 組合員が本務職員から暫定再任用フルタイム勤務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場合

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〉

- ・ 認定基準額：年額 130万円未満、月額 108,334円未満
 - ・ 60歳以上の方 や 障害を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方
→ 年額 180万円未満、月額 150,000円未満
- ※恒常的収入の総額です

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
※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

〈扶養手当の受給が開始する事例〉

- ・ 組合員が暫定再任用フルタイム勤務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場合

★区分変更の手続きについて

区分変更の手続きとは、普通認定から特別認定、又は、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場合
- ・ 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場合
- ・ 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場合など

被扶養者の方が進学、就職等に伴い引越された場合には、併せて組合員証等記載事項変更申告書(被扶養者用)の提出もお忘れのないよう
お願いします！

給付担当 054-221-3135・3136

海外勤務や海外勤務に同行することとなったときは？

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。海外勤務することとなった場合や配偶者の海外勤務により同行し休業する場合など、日本国内に住所を有しなくなったときは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、再び被保険者の資格を取得するため、掛金の徴収を再開します。

〈免除期間〉

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〉

「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。

〈日本に帰国したときの手続き〉

「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〉

静岡支部ホームページ → 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」



給料から掛金控除ができなかったときの納入方法は？

大学院での修学や病気休職、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った場合は、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。

☆ 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

※期限までに納入できない場合は、担当まで御連絡ください。

※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った月分のみ「振込依頼書」を送付します。

令和6年4月から福祉事業掛金を徴収する予定です

現在、75歳以上の組合員については、福祉事業掛金の徴収を行っていませんが、令和6年4月以降、下表のとおり福祉事業掛金を徴収する予定です。

詳細については、公立学校共済組合本部ホームページの「公立学校共済組合からのお知らせ」をご覧ください。

現行（令和5年4月1日現在）

75歳未満	75歳以上
1000分の1.41	—



予定（令和6年4月から）

75歳未満	75歳以上
1000分の1.41	1000分の1.41

管理担当 054-221-3137・3138

教育貸付けのご案内

入学・修学資金の準備はお済みですか？当共済組合の教育貸付けについてご案内します。

要件	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での教育資金を必要とするとき。
対象となる費用	入学金、授業料、通学定期代、家賃・下宿代、入学に伴う引っ越し費用 等
限度額	550万円
利率	1.32%
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 (ボーナス併用償還は100万円以上の場合に利用可)
提出期限	随時受付 (申込み受付から概ね10日後に指定口座に送金)

◆留意事項◆

※貸付日から概ね1年以内に必要となる費用が対象です。

※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。

静岡支部HP
教育貸付け案内
ページ

◆必要書類◆

静岡支部ホームページの組合員専用ページ及び事務担当者専用ページの「様式ダウンロード」から申込書類をダウンロードいただけます。

その他添付書類等は教育貸付けのご案内ページにてご確認の上お申し込みください。



◆組合員の皆様を資金面でサポート！

住宅貸付け



公立学校共済組合では組合員の皆様を資金面でサポートするために、教育貸付けの他にも、様々な種類の貸付けをご用意しています。臨時に資金が必要になった際は、目的に応じた貸付けをご利用いただけます。

各種貸付けの詳細については静岡支部ホームページをご覧ください。

医療貸付け



一般貸付け



など

静岡支部HP
各種貸付け案内
ページ



福祉担当 054-221-3181・3182

カンタン! おいしい!

よる おそ

太りにくい夜遅ごはん

仕事などで夕食をとる時間が遅くなっても太りにくい“夜遅ごはん”をご紹介します。エネルギー控えめ、おいしくて満足感も得られる欲張りレシピです。

料理制作 | 監修 **新生暁子** (管理栄養士・スポーツ健康科学博士)
撮影=泉 健太 スタイリング=宮澤由香



全ての材料を
ボウルに入れて
レンジでチンするだけ!

エネルギー
1人分 **266** kcal
食塩相当量 **1.5** g

ひき肉のうま味で野菜がおいしく食べられる

キャベツと鶏ひき肉の重ね蒸し

材料 (2人分)

鶏ひき肉	200g	トマト	1個
おろししょうが	小さじ1/2	パプリカ(黄)	1/8個
片栗粉	小さじ1	キャベツ	5枚
A 卵	1/2個	練りがらし	適量
塩・こしょう	各少々		
ウスターソース	大さじ1		

作り方

- ①ボウルにひき肉とAを入れて軽くこねる。
- ②トマトは薄い輪切り、パプリカは細切りにする。
- ③耐熱ボウルに大きめにちぎったキャベツ、①、②の順に重ねる。3~4層重ねたら、最後に余ったキャベツでふたをする。
- ④ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで7分ほど加熱する。
- ⑤皿の上に、④のボウルを逆さにして重ね蒸しを取り出し、4等分にする。器に盛り付けて、練りがらしを添える。



太りにくい
ワケ

油を使わずに「蒸す」ことで、266kcalと低エネルギーに。また、キャベツの食物繊維が腸内での糖の吸収を抑えて、食後血糖値の急上昇を穏やかにし、太りにくくする効果もあります。

Profile 新生暁子 しんしょうときこ

管理栄養士・スポーツ健康科学博士。1971年神戸生まれ。高橋尚子率いる「チームQ」の栄養・調理担当等を経てフリーの管理栄養士に。アスリートへの栄養面・食事面のサポートや、スポーツ栄養の啓発に力を入れるかたわら、子供・子育て世代などの幅広い年代に、食と健康に関する情報を発信している。2018年順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士課程修了。「病気を予防し、若さを保つ最強のみそ汁」(料理監修・榎出版社)など著書多数。

記事提供: 株式会社保険出版



雑穀米の魅力

公立学校共済組合関東中央病院
栄養管理室 管理栄養士 赤澤 恵美

皆さんはお米を食べる際に、どのような工夫をされていますか？

最近では、お米を美味しく食べる工夫の1つとして麦や雑穀などを混ぜて食感や風味に変化をつけるという楽しみ方があります。いわゆる“雑穀米”と呼ばれるものですが、白米のみで食べるときとはまた違った美味しさを味わうことができます。

日々の栄養指導を行っているなかで、健康維持のためにこの食べ方を取り入れているという方が増えていることを実感します。「健康に良い」というイメージが定着している雑穀米ですが、混ぜることによってどのように体に良い影響を与えてくれるのか、今回は「大麦」と「黒米」にスポットを当ててお話しさせていただきます。

〈大麦〉



大麦も小麦も同じイネ科の植物です。米にうるち米やもち米があるように、大麦にも粘りが少ない「うるち性」と粘りが強い「もち性」があります。

「押麦」は、うるち性の代表格で、麦とろご飯に使われあっさりとした食感が特徴です。

「もち麦」は、もち性で水溶性食物繊維を多く含む大麦のなかでも断トツに食物繊維が多く、ぷちぷち・もちもちした食感が魅力です。食物繊維は血糖値の急上昇抑制、血中コレステロール低下、腸内環境を整える働きがあります。

〈黒米〉



古代中国から伝わった古代米のひとつです。

食感がとてももちもち・ぷちぷちしていて、香りが良く自然のやさしい甘みがあるのが特徴です。白米に混ぜて炊くことでお米全体が鮮やかな紫色になります。

ぬかの部分にポリフェノールの一種であるアントシアニン系の紫黒色素を含んでいるため、粒は真っ黒です。ポリフェノールには抗酸化物質が含まれており、活性酸素を取り除き、酸化の働きを抑えてくれます。活性酸素は微量であれば人体に有用な働きをしますが、大量に生成されると過酸化脂質を作り出し、動脈硬化・がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こします。

白米に対して混ぜる割合を変える事で、また違った食感が出てきます。
ぜひ体調や気分に合わせてブレンドを楽しんで頂けたら幸いです。



校内移動中も注意!～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。

校内移動中にもケガの危険性は多くあります。危険を予測して、防止に努めましょう。

こんな事故が…

小走りで校舎に向かっていたところ段差につまずき、倒れた際に左手負傷
授業後の階段移動中、両手に持った荷物で足下が見えず踏み外し、足首負傷



どうしたら防げる？

- ★ 走って移動することのないよう、時間に余裕をもって行動しましょう
- ★ 周囲の安全確認を行い、段差や荷物につまずかないようにしましょう
- ★ 荷物がたくさんある場合は、両手に持たずバックや台車等を使い運びましょう



万が一、公務災害が発生してしまった場合、衛生委員会等で再発防止について協議願います。校内に滑りやすい箇所・つまずきやすい箇所等がありましたら、対策を講じてください。

健康・厚生班 054-221-3131

「共済組合電話相談」を実施しています!

静岡支部では、各事業に関するお問い合わせのため、電話相談窓口を設けています。

対 象 者	静岡支部の組合員、組合員であった方、その配偶者等
相 談 内 容	公立学校共済組合静岡支部が実施している各事業に関すること
相 談 時 間	午前9時から正午、午後1時から午後5時（土、日、祝日、年末年始を除く）
実 施 方 法	<p>申込みをされなくても相談できますが、事前に予約されたい場合は、次により申込みください。相談希望日時に相談者宛てに電話をいたします。即日対応が困難な内容については、日程調整の上、後日回答させていただきます。</p> <p>①電話による申込み 相談時間内に専用ダイヤルに電話してください。</p> <p>②FAXによる申込み 共済組合電話相談申込書をFAXしてください。</p> <p>申込書</p> <p>公立学校共済組合静岡支部ホームページ>厚生サービスの手続き>厚生サービスを利用する>その他の事業>共済組合電話相談</p>



専用ダイヤル 054-221-3623
FAX 054-221-0020

わたしの健康法

応援という名のグルメ旅

葦山高校 齋藤 潤

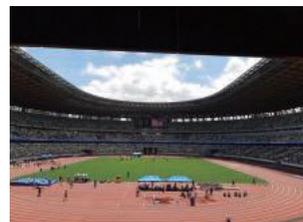
娘と息子が大学生になったことで家には夫婦のみとなり、今まで以上に仕事中心の生活になってしまい、心身ともに疲労を感じる日々が続いていました。

しかし、そんな中でも時間を生み出し、娘のインカレ(陸上)や息子の遠征(バスケットボール)の応援等に駆けつけることで、ちょっとした夫婦の小旅行に出かけることが多くなりました。限られた時間ではありますが、リフレッシュの機会となり、心の健康が保たれています。

子ども達の頑張る姿にパワーをもらい、さらにはその土地のグルメを味わうことが最近の楽しみになりつつあります。

写真上：国立競技場

写真下：仙台牛タン



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、学校名、氏名を明記のうえ、封書により送付先までお送りください。教育厚生課のメール、または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6年2月29日(木)まで

○応募資格 組合員の方(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)の場合は「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。ご協力いただいた方の中から抽選で20名にふじのくに福製品のセットどちらかをプレゼントします！

①クッキーと紅茶の詰合せ

(わ紅茶、しょうゆクッキー、桜葉クッキー、ちびねこクッキー、ショートブレッド)



②紅茶とジャムのセット

(びわ茶、ヤーコン茶、ジャム(いちご/さつまいもどちらか1つ))



- ※①②どちらが当選するかはランダムとなります。
- ※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。

はがき等による郵送

応募期限(当日消印有効)
令和6年2月29日(木)

【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

インターネットサイトからの回答

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。



- ①所属所名
- 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

教職員共済は「教職員」だけが ご加入いただける共済生協です!

教職員共済は、学校・教育機関で働く方々を対象とする厚生労働省の認可を受けた職域で唯一の共済生協です。教職員やそのご家族に「万一」があった場合に備えらえるさまざまな共済を提供しています。



ご自身の「万一」のために
仲間の「万一」のために
あなたもこの助け合いの
輪に参加しませんか!

イメージキャラクターの
「あむりん」です。



病気・ケガへの備え

死亡への備え

災害への備え

車の事故への備え

賠償事故への備え

詳しくはWEBへ!
資料請求や
お見積りもカンタン!



教職員共済

検索

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ませ

