

福利しずおか

第110号



アンケートに答えて
QUOカード
3,000円分をゲット!

※詳しくは20ページをご覧ください。

第11回「高校生ビジネスプラン・グランプリ」受賞の様子
～静岡県立伊豆伊東高等学校が審査員特別賞（全国3位）を受賞～

も く じ

特 集

P1 「ヤングケアラー」を知っていますか？
皆さんの「気づき」がヤングケアラー支援につながります！

お知らせ

P3 令和6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

ベネフィット・ステーション事業

P7 ベネフィット・ステーションをご存知ですか？

お知らせ

P9 令和6年4月から掛金率が変更になりました
静岡支部ホームページをご覧ください！

挟み込みページ

P10 悩み事があったら相談しましょう！

お知らせ

P12 標準報酬月額の時決定・随時改定とは…

「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。



P13 被扶養者の方の手続きを忘れていませんか？
事故などにあいけがをしたときは共済組合に連絡を！
P14 定年引上げに伴って60歳以降も借入金の償還が続く方へ
P15 在職中は年金が支給停止されることがあります
障害年金を受給できるかもしれません！！
P16 健康診断を受けましょう！
ライフプラン講習会を実施します！

健やかカラダ通信

P17 心の習慣レッスン始めませんか？

健康アラカルト

P18 「たかがストレッチ」、というなかれ

お知らせ

P19 公立学校共済組合静岡支部の各種お問い合わせ
P20 戦争体験の語り部のお話を聞いてみませんか！
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



「ヤングケアラー」を知っていますか？

皆さんの「気づき」がヤングケアラー支援につながります！

「ヤングケアラー」とは

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話を日常的に行っているこどものこと。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づきをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



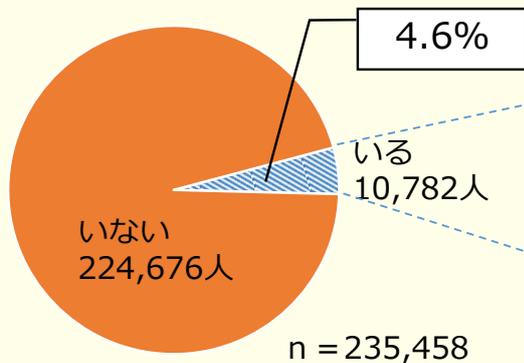
障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

出典：こども家庭庁 (<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer>) (参照 2024-03-16)

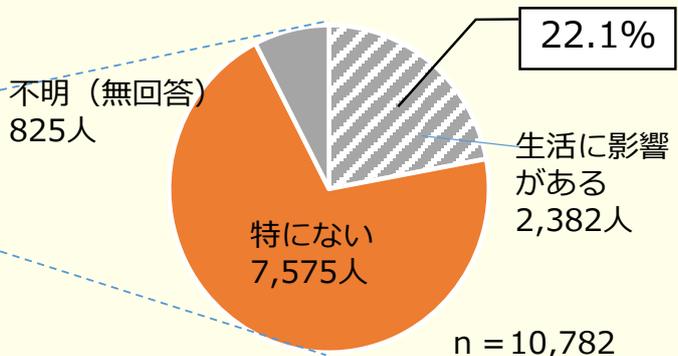
「ヤングケアラー」は何人いるの？

県が令和3年度に調査した実態調査によると、4.6%の子どもが家族のケアをしており、そのうち約1/4の子どもが「学校生活等に影響がある」と回答しています。

【家族へのケアの有無】



【学校生活等への影響】

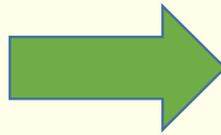


家族のケアをしている子どもは
全体の4.6%、およそ22人に1人の割合

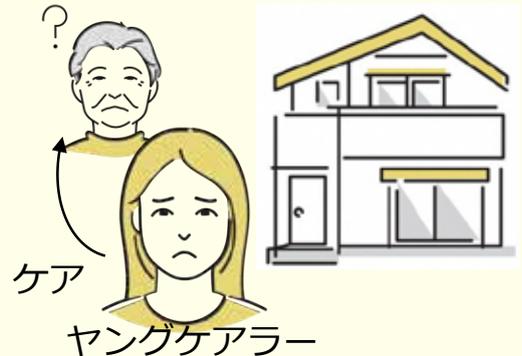
「ケアをしている」と答えた子どものうち、**およそ4人に1人の割合で「学校生活等に影響がある」と回答**

学校でヤングケアラーを発見したら？

ヤングケアラー支援はヤングケアラーだけでなく、ケアの相手も支援する必要があります。そのため、教員、行政職員、福祉関係者、地域の方等などが連携して支援を行う必要があります。



世帯全体
を支援



ヤングケアラー発見した場合は、スクールソーシャルワーカーや市町のヤングケアラー担当課に御相談ください。

市町ヤングケアラー担当課 一覧はこちら ⇒



ヤングケアラーの相談先はあるの？

県はヤングケアラーからの電話やLINEでの相談先を設けています。福祉の専門家が対応しますので、必要に応じて生徒に御紹介ください。

◆静岡県(静岡市・浜松市以外)にお住まいの方の相談先

LINE相談は
こちら

相談日/毎日
相談時間/平日10時~20時
土日祝12時~20時

■子ども・家庭110番
 ・賀茂地区 ☎0558(23)4152
 ・東部・富士地区 ☎055(924)4152
 ・中部地区 ☎054(273)4152
 ・西部地区 ☎053(458)4152
 相談時間/平日(9時~20時)、土日(9時~17時)

◆静岡市にお住まいの方の相談先

■静岡市子ども若者相談センター
 (ヤングケアラー支援窓口) ☎054(221)1314
 相談時間/平日(8時30分~17時15分)
 ◆浜松市にお住まいの方の相談先
 ■浜松市ヤングケアラー相談窓口 ☎053(457)2040
 相談時間/平日(8時30分~17時)

学校でヤングケアラー出前講座を実施しています。

県は、ヤングケアラーの理解促進のため、学校において出前講座を実施しています。出前講座の御要望がある際は、こども家庭課までお問い合わせください。



出前講座の様子

そのほか

○県こども家庭課HPでは実態調査の結果やヤングケアラー普及啓発のマンガを掲載しています。

マンガの掲載先はこちら ⇒



○伊豆伊東高校の生徒がヤングケアラー支援のビジネスプランを企画し、ビジネスプラングランプリで全国3位になるなど、学生も活躍しています。※表紙の写真は授賞式の様子



< 問い合わせ先 >

健康福祉部こども未来局こども家庭課こども家庭班
 電話:054-221-2307 メール:kokatei@pref.shizuoka.lg.jp

令和6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P19の「公立学校共済組合静岡支部の各種お問い合わせ」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(症状固定した)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、老齢厚生(退職共済)年金または障害厚生(障害共済)年金(障害等級1級又は2級に該当)の受給者が死亡したとき等に遺族に支給される年金です。	
	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歳以上となったとき支給されます。	
	公務障害年金(年金払い退職給付)	公務による傷病により障害の状態になった場合に、障害の状態である間、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(年金払い退職給付)	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 及び60歳以上の組合員のうち受診希望者 ※ 臨時の任用職員等については、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者に限ります。 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6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 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6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月中旬頃に配付)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月中旬頃に配付)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	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を実施します。	
	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します。	
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。 ※ P7～8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	組合員が在職中から退職後までを見据えた生涯生活設計を自ら設計することを支援するための講習会を開催します。 (静岡県教育委員会・静岡市教育委員会・浜松市教育委員会・静岡県教職員互助組合と共催)	
	広報等発行	退職者に退職時の手続きをまとめた「退職するみなさまへ～退職時の手続き～」を配付します。	

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「teacher2024」を入力してログイン



無料で何度でも受検できるよ!

保健事業キャラクター
コーヘーくん スズちゃん



種別	要件	貸付限度額	利率	償還回数	担当名
一般貸付け	組員が臨時に資金を必要とするとき。	200万円	1.32%	120回以内	福祉担当
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	組員、暫定再任用職員等又は任意継続組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	組員、暫定再任用職員等又は任意継続組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。

「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 静岡支部の組員、組員であった方、その配偶者等

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 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、日程調整上、後日回答させていただきます。

①電話による申込み(054-221-3623)

相談時間内に専用ダイヤルに電話してください。

②FAXによる申込み(054-221-0020)

共済組合電話相談申込書をFAXしてください。

(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)



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6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

※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

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

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、現役並所得者である組合員の被扶養者(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

※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

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)



短期給付事業キャラクター
タンキちゃん

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医療機関等において出産した場合（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医療機関等において出産した場合	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	
R3.8.1 ~ 10,240 円	R3.8.1 ~ 13,722 円
R4.8.1 ~ 10,356 円	R4.8.1 ~ 13,878 円
R5.8.1 ~ 10,520 円	R5.8.1 ~ 14,097 円
（支給率が100分の50の場合）（支給率が100分の67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	
R3.8.1 ~	15,102 円
R4.8.1 ~	15,266 円
R5.8.1 ~	15,513 円
（請求により給付）	

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）	

（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）



「（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・3180

ベネフィット・ステーションを ご存知ですか？

ベネフィット・ステーションとは！？

**組合員とその家族を応援する
福利厚生サービス**

組合員だけでなく配偶者や
それぞれの二親等以内の
家族なら誰でも使えます。

使わないと損！？

スマホまたは会員証
提示で何度でも
ご利用できます！

県内だけじゃない！

県内の施設はもちろん
県外の人気施設も
ご利用できます。

誰でも簡単登録ですぐに使える！

登録はたったの5分♪
簡単8STEP
登録後すぐに利用可能

お得なプレゼントも！

・デジタルクーポン
・食品・家電製品
・スポーツ観戦チケット
など



140万件以上メニューが使い放題！！

<p>余暇</p> <p>旅 レジャー・エンタメ リラク・ビューティー グルメ</p>	<p>両立</p> <p>育児 介護 相談</p>	<p>健康づくり 自己啓発</p> <p>スポーツ 健康 学ぶ</p>	<p>生活 密着</p> <p>生活 ショッピング お祝い BSオリジナル企画</p>
--	--------------------------------------	--	--

こんなメニューが人気です！

No. 10670209

TOHOシネマズ

特典一例

【TCチケット】
一般（大学生以上）

2,000円 ▶ **1,500円**

No. 10681756

**ステーキハウス
ブロンコビリー**

特典一例

ディナーお会計 1グループ

10%OFF（ほか）

No. 10660182

**整体・骨盤サロン
カ・ラ・ダファクトリー**

特典一例

【初回限定】
整体・骨盤調整
APバランスコース

4,980円 ▶ **3,780円**

※メニューについては「ベネフィット・ステーションご利用ガイドブック」で詳しく紹介していますので、ぜひそちらをご覧ください。

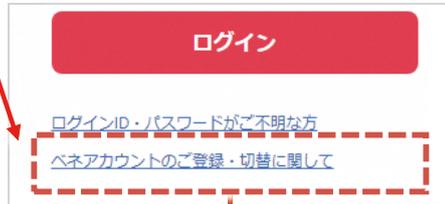
ベネフィット・ステーションの利用にはアカウント登録が必要です

① ベネフィット・ステーション ホームページを表示



- 1. QRコードを読み取る。
- 2. ベネフィット・ステーションの「ログイン」をクリック
- 3. 「ベネアカウントのご登録・切替に関してはこちら」をクリック
- 4. 青色の「ベネアカウントを新規登録」をクリック。

▼ QRコード



② 初回ログイン



- 以下の【団体ID】【認証キー-1・2】を入力

団体ID : C1000BD2I
 認証キー 1 : 組合員番号 (半角数字8桁)
 認証キー 2 : shizuoka (半角小文字)

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

※詳細は「ベネフィット・ステーションご利用ガイドブック (3ページ)」で紹介していますので、そちらをご覧ください。

ベネフィット・ステーションアプリについて

ベネフィット・ステーションの利用にはアプリが便利です！ダウンロードしてご利用ください！

App Store

Google play



【便利なポイント】

- ① 毎回のログイン不要！
- ② マイエリアの設定でクーポンにすぐアクセス！
- ③ クーポンをワンタッチで表示！
- ④ 現在地から近くの優待店舗を検索！

ダウンロードはこちら！

▼ iPhone



▼ Android



「お知らせ」 6月中旬から7月中旬まで (予定)

“LINEともだち限定キャンペーン”を実施します！

※詳細は追ってお知らせしますのでお楽しみに♪

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

令和6年4月から掛金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」という。)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6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6年3月まで	令和6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)	46.05	46.36
	後期高齢者組合員 (原則、75歳以上)	4.07	5.00
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)	8.00	7.96
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5年度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 静岡県を選択
② 組合員証の番号を入力
③ S+@+生年月日(西暦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に入り、「ログイン 事務担当者専用ページ」をクリック



事務担当者専用ページ：静岡支部 ログイン

①「静岡県」を選択
② 所属所の番号を入力
③ Shizuokajim+@+〇〇を入力
①~③を入力し「ログイン」をクリック

※1 事務担当者専用ページのパスワードの〇〇には西暦の下2桁が入ります。6月30日までは「23」7月1日以降は「24」となります。
※2 どちらのパスワードも半角で入力し、「S」は大文字で入力してください。

管理担当 054-221-3137・3138

ホームページは
こちらから



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）

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。

年3回まで相談料無料

【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。



※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申し込みください。

※受付後に相談員から面談日時の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 佐藤明美 森山徹也	〒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 (今後 Zoom に なる可能性あり)		HP	https://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(アンスール) 風間智恵	〒416-0908 富士市柚木 108-31-1F	可	Mail TEL	office.ansur@gmail.com 080-8258-1824	
		Zoom			
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 永松医院内 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 永松医院内 2 階	可	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		
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 クレセント佐鳴湖 202 号室	不可	Mail TEL	rinshoushinrishinohitorigoto@yahoo.co.jp 090-5613-2304	
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 ハイカールーム和田 A 棟 202 号室	不可	Mail TEL	fza05575@nifty.com 053-545-4487	
				HP	https://www.therapy-relief.com
UNIQUE♡ せんせいの相談室 片山真由美	〒436-0041 掛川市秋葉路 18-2	可	Mail TEL	uniquemanabi2024@gmail.com 080-5105-0656	
		Zoom ※その他希望が あれば対応可		HP	https://hyf4x.hp.peraichi.com

●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 TEL	info@satnadi.com 054-292-5620
		Google Meet	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	可	Mail TEL	heartful-srs@shizuoka.tnc.ne.jp 090-2579-8026
		・Zoom ・Skype	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 TEL	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 ※ショートメッセージをご利用ください。
		Zoom	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 カウンセリングオフィス心葉内	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	〒426-0062 藤枝市高岡一丁目 11-22	可	Mail TEL	temp5637@ca.thn.ne.jp 090-1415-7797
		Zoom	FAX	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）

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）
NEW

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。
 土～月曜日 18:00～22:00（祝日・年末年始を除く） ●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

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営業日以内を自認に個別に回答

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 0800-700-5680

電話相談 月～土曜日 10:00～22:00（祝日・年末年始を除く） TEL番号変更

●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

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 TEL番号変更

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・運用規則や内容は今後変更される可能性があります。
 「電話・面談メンタルヘルス相談」および「教職員電話健康相談24」の電話番号を令和6年4月1日から変更しています。旧電話番号は、併用期間を経て令和6年10月1日以降は使えなくなるのでご注意ください。

福祉担当 054-221-3181・3182

標準報酬月額の時決定・随時改定とは…

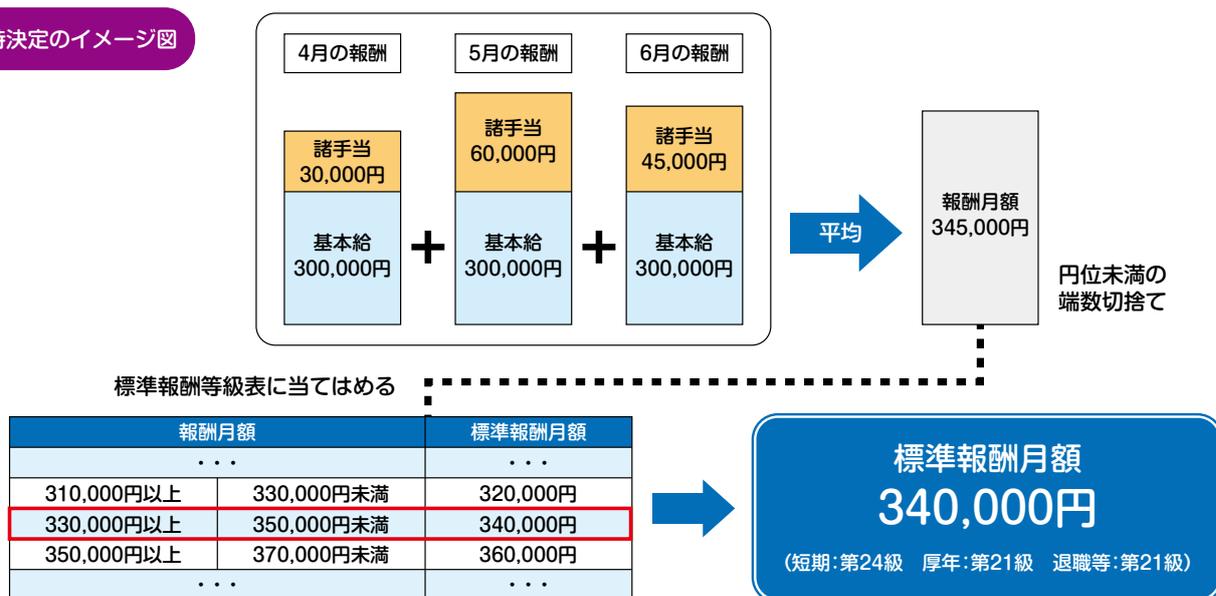
標準報酬月額は、毎月徴収する掛金等や休業した際の給付額、将来支給する年金額等を計算する際の基礎となるものです。実際に支給された報酬に見合った額となるよう毎年一度見直しが行われる「時決定」、支給される給与等に増減があった場合に行われる「随時改定」についてご紹介します。

※短期組合員（非常勤職員等）の方は取り扱いが異なります。

時決定

毎年、7月1日において組合員である方の4月から6月までの3か月間の報酬の平均により標準報酬月額を決定することを「時決定」といいます。時決定された標準報酬月額は9月から適用されます。

時決定のイメージ図



随時改定

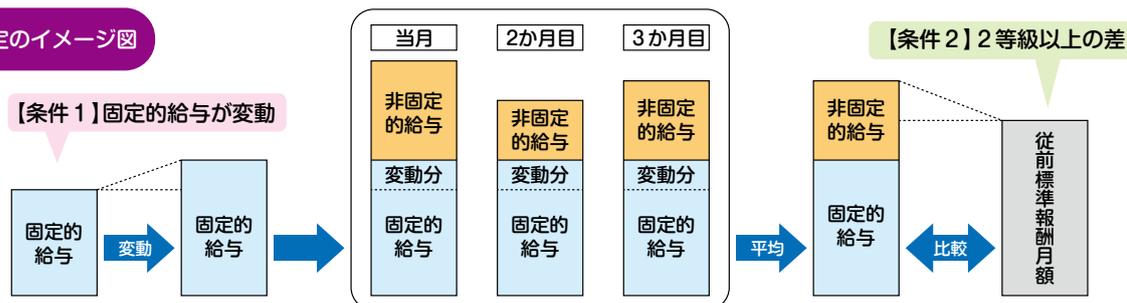
昇給や各種手当額（時間外勤務手当等の実績により変動する手当は除く）の変動などにより給与額に増減があった場合には、実際に受けている報酬の額と標準報酬月額の間乖離が生じてしまうことがあります。このような状態を避けるために、一定の要件を満たすことで標準報酬月額を見直すことを「随時改定」といいます。

随時改定は、以下の2つの条件をいずれも満たした場合に行われます。

条件1 固定的給与(基本給、通勤手当、住居手当、扶養手当等)に変動があること

条件2 変動前の標準報酬月額と、変動後3か月間の報酬の平均額で算定した等級との差が2等級以上あること

随時改定のイメージ図



※標準報酬に関する詳細についてはホームページをご覧ください。

静岡支部ホームページ→共済制度について→
共済制度を知る→標準報酬制→標準報酬制の概要

管理担当 054-221-3137・3138

被扶養者の方の手続を忘れていませんか？

この春に被扶養者であるお子さんが大学を卒業し就職された方もいらっしゃるかと思います。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。今一度、被扶養者の方の状況を確認し、次のような場合は、手続きをお願いします。

☆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、恒的に月額108,334円以上となる場合
 - ・ 毎月の収入が一定でないアルバイト等で、3ヶ月連続で月額108,334円以上または年額130万円を超えた場合など
- ※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

★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（株等の収入のある方を除く）
- ・ 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



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！

事故などにあいけがをしたときは共済組合に連絡を！

第三者加害行為

組合員や被扶養者の方が交通事故、他人からの暴力行為など「第三者加害行為」により負傷した場合の治療費は、原則として相手方（加害者）の負担になります。

なお、やむを得ず組合員証を利用しなければならない場合は、必ず事前に共済組合に御連絡ください。

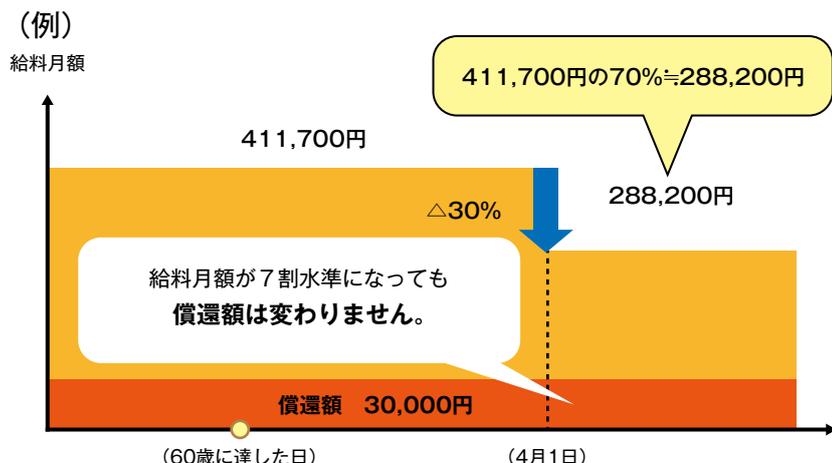
注 意

軽度であっても示談はしないでください。示談により相手方に請求できない場合、状況によっては組合員に医療費を請求させていただくことがあります。



給付担当 054-221-3135・3136・3180

定年引上げに伴って60歳以降も借入金の償還が続く方へ



地方公務員法の改正に伴い、令和5年4月から定年年齢が段階的に引き上げられるとともに、当分の間、職員の給料月額が、職員が60歳に達した日後の最初の4月1日以後、7割水準となります。

当共済組合の貸付けを受けている方で、60歳以降も償還が続く場合、左図のとおり、給料月額が7割水準となりますが、**償還額は変わらず、給料等からの控除は継続されます**ので、ご注意ください。



繰上償還 制度をご存じですか？

償還中の借入金は、一部または全部を繰り上げて償還することが可能です。

一部繰上償還は、毎月償還のみの方は10万円から、ボーナス併用償還の方は20万円から1円単位で償還ができます。また、繰上償還後の償還回数をご希望の回数に減らすこともできます。回数を変更しない場合は月々の償還額が減額されます。

(例) 住宅貸付けを毎月償還のみで償還中の方が、100万円の一部繰上償還をする場合

元金：1,800万円 償還回数：354回 毎月償還額：60,579円 未償還元金：6,057,603円 未償還回数：100回
→月々の償還額を変更しないと償還回数は**約12回減**、償還回数を変更しないと毎月の償還額が**約7,000円減**

貸付事業キャラクター
おたすケロ

月々の償還額はこのままがいいから
償還回数を減らしたい



償還回数はこのままにして
月々の償還額を減らしたい

そんなときは「一部繰上シミュレーション」で実際に償還回数が何回減るのか、月々の償還額がどれくらい減るのかをご確認いただけます。公立共済本部ホームページ 一部繰上シミュレーション



受付時期や手続きなどの詳細は静岡支部ホームページをご覧ください。

全額繰上償還の
手続き



一部繰上償還の
手続き



福祉担当 054-221-3181・3182

在職中は年金が支給停止されることがあります

老齢・退職給付の年金受給者のうち、厚生年金保険に加入している方又は、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、在職中、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

賃金の月額と年金の月額の合計額が基準額を超えた場合、年金の全部又は一部が支給停止されます。支給停止額の計算方法は以下のとおりです。

なお、常勤の公務員など組合員として在職している方は、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及び退職年金（年金払い退職給付）も支給停止されます。

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(\text{賃金の月額} + \text{年金の月額}) - \text{基準額(50万円)}\} \times 1/2$$

賃金の月額：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 × 1/12

年金の月額：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

基準額：月額 50万円

在職中の支給停止の基準額が変更されました

長期給付事業キャラクター
かめるん



令和6年度の支給停止額の計算の基準額は、以下のとおり変更されました。

令和6年3月31日まで

48万円

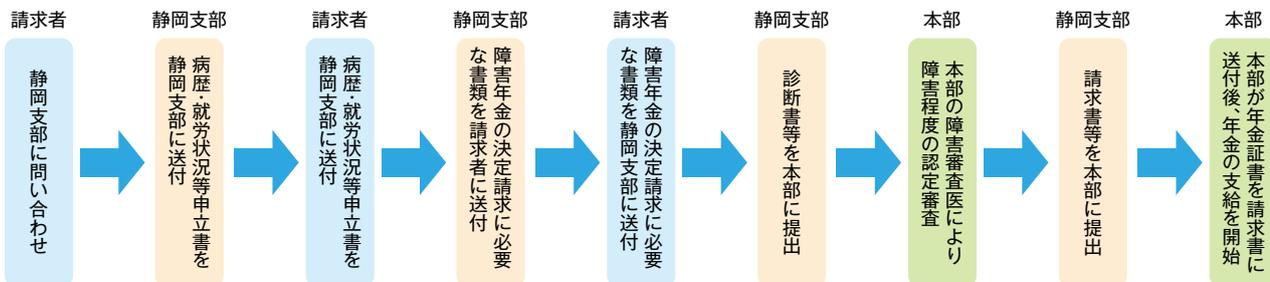
令和6年4月1日まで

50万円

障害年金を受給できるかもしれません!!

在職中に初診日のある病気やけがにより、日常生活に支障をきたすような状態にある場合は、障害年金を受給できる可能性があります。思い当たる病気やけががある場合は、初診日、傷病名、現在の症状を確認の上、まずは、年金担当宛てに御連絡ください。

請求手続きの流れ



注意事項

- ・ 障害年金は請求時点で受給できるか否かは不明です。障害程度の認定審査の結果、障害程度が認定されない場合は受給出来ません。
- ・ 障害年金を請求してから受給に至るまで、5か月程度時間を要しますが御了承ください。

年金担当 054-221-3132・3623

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。

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		

ライフプラン講習会を実施します！



～人生 100 年時代～ どうすごそうか？

（政令市は除く）

方法 e ラーニング 健康・経済・生きがい について、動画を視聴

期間 令和 6 年 7 月下旬から令和 7 年 1 月 31 日まで

健康・厚生班 054-221-3131

武神健之 一般社団法人日本ストレスチェック協会
代表理事



あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?



キーワードは… **「3つのセルフケア」**

“3つのセルフケア”で 不安やストレスに悩まされない人になろう!!

これまで産業医として約1万人と面談してきた経験から、分かったことがあります。それは、ストレスや不安の受け流しがうまい人には、ライフスタイルともいえる3つのセルフケアが身に付いているということです。これをぜひここでお伝えしたいと思ったのは、この3つが特別なことじゃなく、とてもフツーのことだからです。フツーのことだから、ストレスを感じる前から日常生活の中で行えるケアです。

しかし、これこそメンタル不調を防ぐさまざまな習慣の手前で自分を守る基本のイロハ。しなやかな心をつくる土台なのです。

それでは、ここからが本論。

1つめが**睡眠時間ではなく、床上時間を確保すること**です。昔は、産後はすぐに動かず、“床上げ”までの期間は布団を敷きっぱなしにして体を休めながら過ごしました。同じように現代の私たちにも、眠らなくてもベッドの中でただ体を休めている時間の確保が必要です。寝つけなくても、少々途中覚醒があっても、日頃から少なくとも6時間ぐらいの床上時間を確保していると不眠からくるメンタル不調はかなり防げま

す。毎日でなくとも、週に数回でも効果はあります。

2つめが**相談相手を持つこと**です。話し相手がいって、悩みや不安を相談するだけで約9割は解消するか、気が楽になるというデータもあります。相手は、ただ「うん、うん」と聞いてくれる人でいい。気持ちを言葉にする時間が大事なのです。

3つめが**気付き上手になること**。ストレスの許容限度は人それぞれですが、自分の許容限度を超えていることに早く気付くことが大事です。体調に異変があればストレスかな、と気付きますが、分かりにくいのが精神症状です。そこで時々、周囲の目を借りましょう。ヤケな行動をしているとか、言葉がきつくなっているとか、イラついているとか、ストレス行動は他人から見ると案外分かりやすいもの。「私(俺)、近頃、あなたに優しくないんじゃない?」、そんな言葉で時々自分の弱点を聞いてみるのもいいかもしれません。

たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』（産学社）など。

「たかがストレッチ」、というなかれ



公立学校共済組合関東中央病院
健康管理科

最近、小学生の我が子にゲーム機を独占させないため、そして運動不足解消のためにとあるエクササイズのゲームソフトを購入したところ、予想以上に面白くストレス解消にもなるのですっかり家族で熱中してしまいました。

なかでも驚いたのは、ゲームだけでなくストレッチのメニューがあるところ。しかもこれが結構よくできていて、キャラクターが動いて見本を見せてくれるだけでなく、意識して動かすべき部分をちゃんと教えてくれるのです。

言われた通りに動いてみると確かにその部分がちゃんと伸びている感じがしますし、ストレッチメニューだけで充分体が温まるぐらいの運動になります。



具体的には・・・

- **腕を動かすときは肩甲骨から！**

広げるときは、両方の肩甲骨を寄せ、前に出すときは、逆に肩甲骨の間を広げます。

上に伸ばすときは肩甲骨を上を引き上げるようにして、回すときは肩甲骨から回していきます。

- **体幹は脇腹に刺激を感じながら！**

捻るときや伸ばすとき（図1）は、脇腹が伸びるところを意識してください。

- **膝の屈伸をするときは、股関節と足首も曲げましょう**

- **ふくらはぎを伸ばすとき（図2）は、踵を床に着けた状態から始めましょう**

（図1）



（図2）



ゆっくりでかまいませんから、この動きだけでもしっかり意識しながら試してみると、今まで伸ばしたことの無い箇所が伸びている実感を得られるのではないのでしょうか。一つ一つはわずかでもカロリー消費の上乗せになりますし、きっと身体が軽くなったように感じられると思いますよ。

動かすことが「気持ちイイ」と感じたらしめたもの、是非1回で終わりにせず継続してやってみましょう！



公立学校共済組合静岡支部の各種お問い合わせ

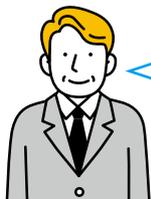
公立学校共済組合静岡支部の業務内容についてお問い合わせいただけます。

業務内容	担当名	電話番号
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 管理担当	054-221-3137・3138
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● ベネフィット・ステーション事業に関する事 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>おたすけろ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>コーヘーくん スズちゃん</p> </div> </div>	共済企画班 福祉担当	054-221-3181・3182
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>タンキちゃん</p> </div>	共済業務班 給付担当	054-221-3135・3136・ 3180
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>かめるん</p> </div>	共済業務班 年金担当	054-221-3132・3626

戦争体験の語り部のお話を聞いてみませんか！

県では、戦争の悲惨さと平和の尊さを次の世代に引き継いでいくため、希望される学校に、戦中・戦後に身をもって体験した苦労や家族への思いを語り伝える「語り部活動」を行っている団体を紹介しています。戦争を題材とした授業や、修学旅行の事前学習などに、是非御活用ください。

《語り部のお話を聞いた浜松市の小学校からは、こんな感想をいただいています》



戦争の悲惨さを、浜松空襲を中心に分かりやすい言葉で児童に伝えてくださったことにより、「ちいちゃんのかげおくり」の学習の中で、場面や主人公の気持ちをより深く想像することができました

米軍機が名古屋空爆の帰りに、使わなかった爆撃砲を残さず浜松に落としていった話を聞いて、びっくりしました



お申込み・お問い合わせはこちらまで

静岡県 健康福祉部 福祉長寿局 地域福祉課 援護恩給班

電話：054-221-3614 E-mail：chifuku@pref.shizuoka.lg.jp

県ホームページには、御遺族の戦争体験を綴った冊子も掲載しています。

こちら是非御一読ください。

語り継ぐ思い 静岡県 で検索

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、学校名、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6年6月30日(日)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15名にQUOカード 3,000円分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6年6月30日(日)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
静岡県葵区追手町9番6号
静岡県庁西館8階
公立学校共済組合静岡支部
「福祉しずおか」編集担当

- ①所属名
- ②組合員証番号・氏名
- ③住所
- ④良かった記事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

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。



教職員共済は、教職員だけが加入できる共済生協です。

- 厚生労働省の認可を受けた、共済事業を行う生協です。
- 教職員・教育関係者だけが加入できる共済生協です。
- 教職員を組合員とする、教職員とその家族を守るための共済生協です。

さまざまなニーズにお応えします！
詳しくはホームページへ！

教職員生活を
安心して過ごしたい！

突然のケガや
病気が心配！

自転車保険を
探しています！

教職員のための
自動車共済
詳しく教えて！

火災や自然災害に
備えたい！



「教職員」のための ラインナップ！

総合共済

レスキュースリー
(交通災害共済)

トリプルガード
(団体生命共済・医療共済)

自動車共済

車両共済
(車両保険)

火災共済
(住宅災害等給付金付火災共済)
自然災害共済

新・終身共済
(終身生命共済)

年金共済
(年金共済・適格年金共済)

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

GOOD 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㎡**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

桜並木をのぞむ
富士山と箱根連山の美しい眺め

新区画 **5区** 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開催【毎週土曜日 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

〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-2-1 岸本ビル 8階 809区

☎03 (3213) 8101