

# 福利しずおか

第114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17ページをご覧ください。

家族で話そう!!

## 「わが家」のスマホルール

### も く じ

- P1 インターネットトラブルに要注意!  
～学校・家庭・地域でできるトラブル対策～
- P3 令和6年度 公立学校共済組合静岡支部 決算の概要
- P4 標準報酬ってどうやって決まるの?
- P5 「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!
- P6 「ねんきん定期便」が届いたら加入記録を確認しよう!  
被扶養者認定の収入基準額が見直されました!
- P7 「医療費のお知らせ」でラクラク医療費控除!  
マイナ保険証をご利用ください!  
～健康保険証が廃止になります～
- P8 毎年受けよう!「特定健診」
- P9 人間ドック・脳ドックの受診期限は11月末までです!  
年に1度の団信加入のチャンスです!(団信中途加入募集)
- P10 研修会に講師を呼ぼう!  
～職場の健康づくり支援事業～
- P11 食事の自己管理で糖尿病を予防しよう
- P12 いきいき習慣コラム
- P13 ベネフィット・ステーション体験談をご紹介します!
- P15 【心の健康相談事業】  
令和7年度より電話相談を行っています!  
令和7年度ライフプラン講習会 実施中!
- P16 メンタルヘルス通信  
(公立学校共済組合関東中央病院)
- P17 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!

公立学校共済組合静岡支部ホームページ▶



「福利しずおか」は、健康情報や教職員の福利厚生情報などを紹介しています。

〈 発 行 者 〉 公立学校共済組合静岡支部 〒420-8601 静岡市葵区追手町 9 番 6 号  
静岡県教育委員会教育厚生課 TEL 054-221-3137

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

公立学校共済組合静岡支部  
公式 LINE アカウント



▶▶ 共済組合関係専用メールアドレスを新設しました ◀◀ [kyoui\\_kyousai@pref.shizuoka.lg.jp](mailto:kyoui_kyousai@pref.shizuoka.lg.jp)

# インターネットトラブルに要注意！

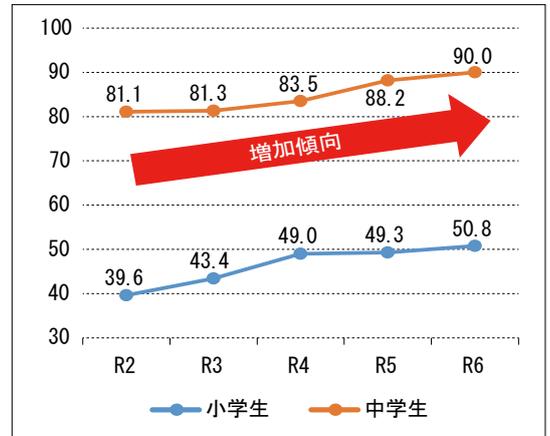
## ～学校・家庭・地域でできるトラブル対策～

### 子どものインターネット利用の現状

令和6年度学校対象調査によると、静岡県の小学生の50%以上、中学生の90%以上がインターネット機能があるスマホや携帯電話を持っていると回答しています。

過去5年間で、小中学生共に約10%増加しており、それに伴いインターネットトラブルも多く発生しています。

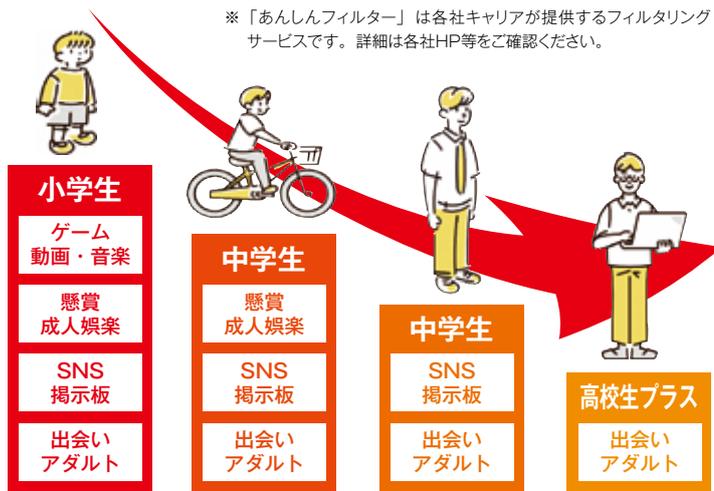
インターネットトラブルを防ぐためには、**情報モラル教育**に加え、「**フィルタリングの設定**」と「**家庭でのスマホルール作り**」が重要とされています。



スマートフォンまたは携帯電話（インターネット機能あり）を持っている割合（静岡県R2～R6年度学校対象調査より）

### フィルタリングとは？

※「あんしんフィルター」は各社キャリアが提供するフィルタリングサービスです。詳細は各社HP等をご確認ください。



「あんしんフィルター※」等を活用！学齢に応じた簡単・一括設定を！

フィルタリングとは、子どもを違法・有害情報との接触から守り、**安全に安心してインターネットを利用する手助けをするサービス**のことです。

携帯電話事業者と保護者に対する**義務**が法律や県条例で定められています。

#### ●一般的なフィルタリングサービスの特徴●

- ・犯罪や薬物などの有害・違法情報を遮断できる。
- ・成長に合わせてカスタマイズができる。
- ・使いすぎを未然に防げる。

※サービスの内容や費用は事業者により異なります。

### スマホルールとは？

スマホルールとは、スマホの利用時間や使い方について、**各家庭で話し合って決めたルール**のことです。

保護者が一方的に決めず、**子どもと話し合って決める**ことが重要です。

#### ●スマホルールのポイント●

- ポイント1 時間** 使用時間帯と終了の時間を決める
- ポイント2 場所** 家族の目の届くところで使用
- ポイント3 金額** 課金の限度額を決めておく

#### ●ルールを守るための4つのポイント●

- ①大人だけで決めずに、**子どもと一緒に話し合って決める**こと
- ②親だけでなく、**子どもの面倒をみる大人全員で共有**すること
- ③成長に応じて、**ルールの見直し**をすること
- ④**大人の使い方**も見直し、**良い見本**となること

# 県社会教育課事業をご活用ください!

## ～学校でできる対策～ 「小中学校ネット安全・安心講座」

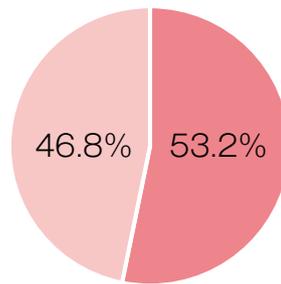
携帯電話事業者、静岡県警と連携し、県内小中学校及び特別支援学校の児童・生徒・保護者・教職員を対象とした**無料の情報モラル講座**です。

学校側が希望した場合には**県警察職員による講話**を組み合わせることもできます。

令和6年度は**県内247校**で実施していただきました。



←お申込みはコチラから  
(県HP「小中学校ネット安全・安心講座」)



■ 実施した  
■ 実施していない

小中学校ネット安全・安心講座を実施した割合  
(静岡県 R6年度学校対象調査より)

## ～家庭でできる対策～ 「家族で話そう!!わが家のスマホルール」

○×クイズや家族での話し合いを通じて**ルール作りをすることが**できるワークシートです。

毎年**県内すべての小学4年生と中学1年生に配布**をしており、家庭だけでなく、学校でも御活用いただいています。



電子データはコチラから→  
(県HP「静岡県のスマホルール」)

※紙媒体で必要な場合には御連絡ください。



## ～地域でできる対策～ 「スマホルールアドバイザー」の活用

「スマホルールアドバイザー」とは、小中学生の保護者等に、「**家族で話し合ってスマホ使用時のルールを決める大切さ**」を啓発する、県で養成した**地域のボランティア**のこトです。

受講者はリスト化し、毎年11月頃に各市町教育委員会を通じて学校に配布しています。

**地域の身近な相談者**としてのスマホルールアドバイザーを御活用ください。



詳細はコチラから  
(県HP「スマホルールアドバイザー」)



各事業の活用にあたり、お困りのことがございましたら御連絡ください。

静岡県教育委員会 社会教育課 地域家庭班 電話：054-221-3115 メール：katei@pref.shizuoka.lg.jp

# 令和6年度 公立学校共済組合静岡支部 決算の概要

6月9日(月)から20日(金)までに書面開催された支部運営審議会において、令和6年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。なお、運営審議会の内容につきましては、静岡支部ホームページに議事録を掲載しています。

## 【組合員数・被扶養者数】

令和7年3月31日現在

区 分	組合員数(前年度末比)	被扶養者数(前年度末比)
一般・船員組合員	30,376人(△58人)	18,776人(△200人)
任意継続組合員	561人(△2人)	246人(+16人)
合 計	30,937人(△60人)	19,022人(△184人)

【短期給付事業】組合員の病気・出産・休業・災害や被扶養者の病気・出産などに対して給付を行う事業です。収入から給付等を差し引いた本部送金は、後期高齢者支援金などの拠出に充てられます。

収 入	金 額	支 出	金 額
負担金	10,231,544千円	給付等	9,915,431千円
掛金等	10,261,782千円	本部送金	10,577,895千円
合 計	20,493,326千円	合 計	20,493,326千円

【長期給付事業】退職した組合員やその遺族等に、年金や一時金の支給を行う事業で、支部では掛金等の収納や年金請求の進達などを行っています。収入は本部へ送金し、年金等の支給のほか、資金の運用などに充てられます。

収 入	金 額	支 出	金 額
負担金	25,817,796千円	本部送金等	42,769,807千円
掛金等	16,952,011千円		
合 計	42,769,807千円	合 計	42,769,807千円

【保健事業】組合員等の健康の保持増進や元気回復等を目的として、健診事業(人間ドックなど)、健康づくり事業(職場の健康づくり支援事業など)及び一般事業(ベネフィット・ステーション事業など)を行っています。

事業費	金 額	内 訳	金 額
厚生事業費 特定健康診査等費	478,569千円	健診事業	435,319千円
		健康づくり事業他	43,250千円

【貸付事業】組合員が臨時に資金を必要とする場合に、その目的に応じた種類の貸付け(一般貸付けや教育貸付けなど)を行う事業です。

内 容	金 額	内 訳	金 額
貸付金総額	89,100千円	一般貸付け	35,500千円
		特別貸付け	400千円
		住宅貸付け	32,500千円
		教育貸付け	17,200千円
		災害貸付け	1,500千円
		結婚貸付け	2,000千円

管理担当 054-221-3137・3138

# 標準報酬ってどうやって決まるの？

共済組合の掛金（保険料）や各事業の給付の額、将来支給する年金の額等は、標準報酬に基づいて算定されています。

この標準報酬は、実際に支給された給料や手当等に見合った額となるよう、年に1回見直しを行います。この見直しのことを「**定時決定**」といいます。

また、報酬が、昇給など固定的給与の変動に伴って大幅に変わったとき、定時決定を待たずに標準報酬が改定されます。この改定を「**随時改定**」といいます。

ここでは、「定時決定」と「随時改定」についてご紹介します。



## 定時決定

### 対象者

7月1日時点で組合員である方。

ただし、6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方、また7月から9月までの間に標準報酬の改定が行われる方は、その年の定時決定の対象外です。

### 定時決定の標準報酬の算定方法

4月～6月に支給された報酬※の平均額を標準報酬等級表に当てはめて、標準報酬を決定します。決定された額は、その年の9月から翌年の8月までの標準報酬となります。

	報酬	3か月間の平均額
4月	308,000円	<b>310,000円</b> ※1円未満切り捨て
5月	325,000円	
6月	297,000円	

※報酬には、基本給以外に固定的給与（基本給も含め、通勤手当や住居手当など）と非固定的給与（時間外勤務手当など）が含まれます。

標準報酬等級表（抜粋）

等級	報酬月額	標準報酬月額
第22級	290,000円以上310,000円未満	300,000円
第23級	310,000円以上330,000円未満	320,000円
第24級	330,000円以上350,000円未満	340,000円

※ここでは「短期給付等」の等級表を表示しています。

定時決定後の標準報酬 第23級 **320,000円**



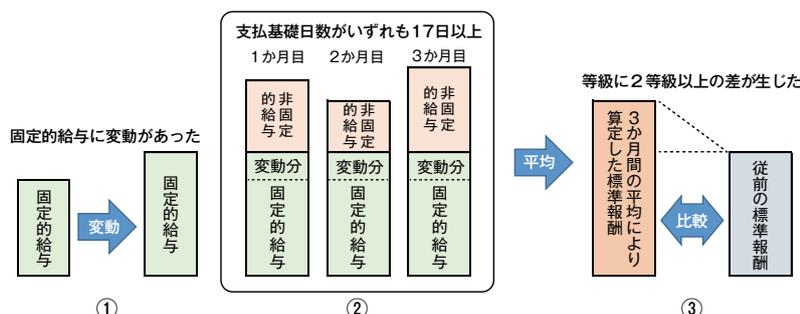
## 随時改定

### 対象者

次の3つすべてに該当した方。※短期組合員の方は取扱いが異なります。

- ①昇（降）給などで固定的給与に変動があった
- ②変動月以降引き続く3か月とも支払基礎日数が17日以上だった
- ③変動月から引き続く3か月間の報酬の平均により算定した標準報酬の等級と従前の標準報酬の等級に2等級以上の差が生じた

■上記3つすべての要件を満たした場合、変動月から起算して4か月目の標準報酬から改定されます。

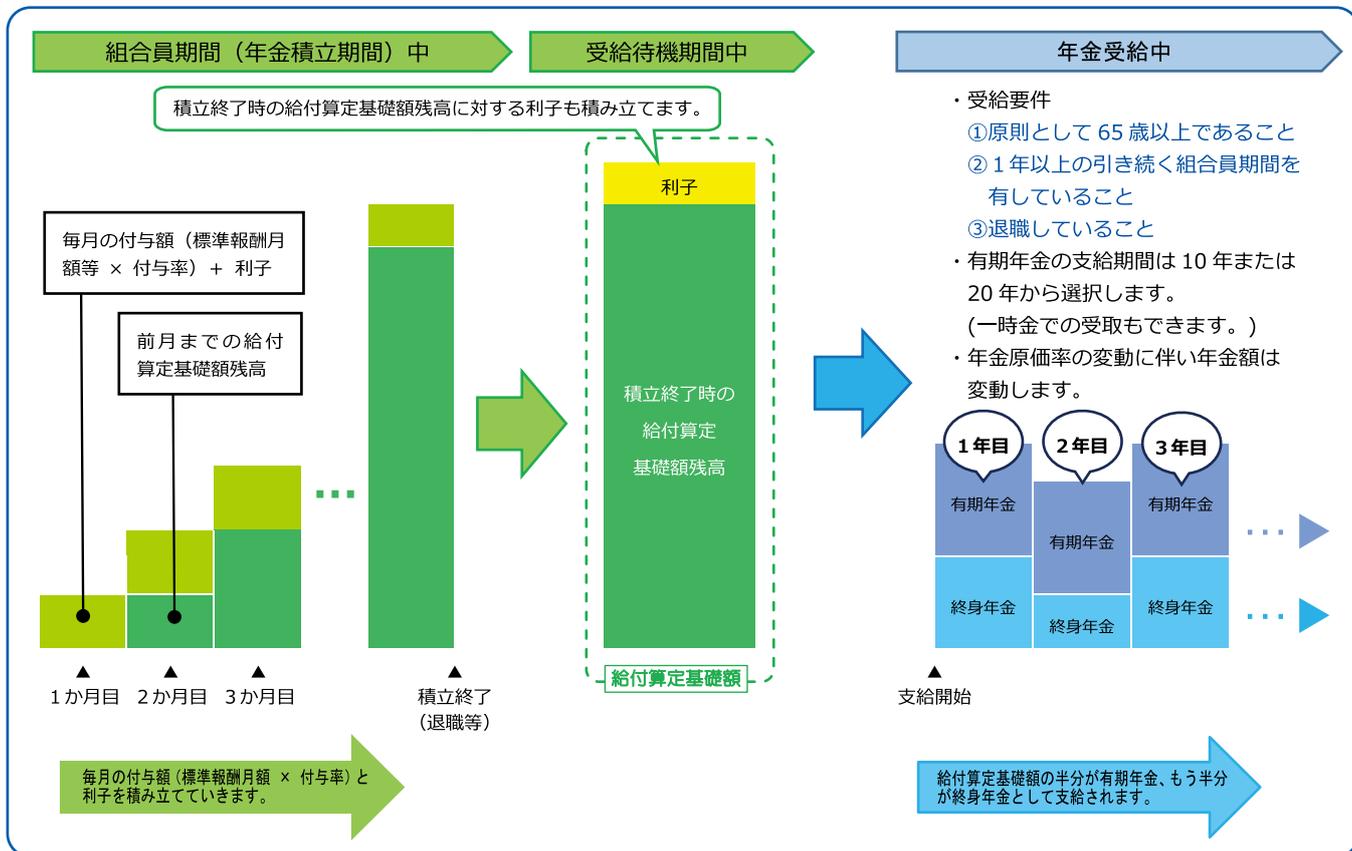


管理担当 054-221-3137・3138

# 「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、新たに設けられました。

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「利息」、その合計額である前年度末時点での「給付算定基礎額残高」が記載されています。実際に支給される年金額は、「給付算定基礎額」を基に計算されます。

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。



長期給付事業キャラクター かめるん

(入金) 年月	①標準報酬月額	②付与額	③利 息	④給付算定基礎額残高
前年度末				920570
4月	500000	7500	54	928124
5月	500000	7500	54	935678
6月	1534000	23010	55	958743
7月	500000	7500	56	966299
8月	500000	7500	56	973855
9月	560000	8400	57	982312
10月	560000	8400	214	990926
11月	560000	8400	216	999542
12月	1640000	24600	221	1024363
1月	560000	8400	223	1032986
2月	560000	8400	225	1041611
3月	560000	8400	227	1050238
※「標準報酬月額」欄には、同月に標準報酬月額が変更された場合は、その標準報酬月額を記載してください。				
区 分	給付算定基礎額			
⑤前年度末	920			
⑥付与額累計	1280			
⑦利息累計	110			
⑧合計	1050238			
⑨給付算定基礎額合計	1050238			
⑩年金払い退職給付加入期間	9年 6月			
⑪付与率	令和 6年 4月 ~令和 7年 3月	1.500%		
⑫基準利率(年率)	令和 6年 4月 ~令和 6年 9月	0.070%		
	令和 6年 10月 ~令和 7年 3月	0.260%		
基礎年金番号	9999999999			
作成日	令和 7年 6月 18日			

給付算定基礎額等 合計を確認!!

年金担当 054-221-3132

# 「ねんきん定期便」が届いたら加入記録を確認しよう!

「ねんきん定期便」は毎年誕生月の下旬（誕生日が1日の方は誕生月の前月下旬）にご自宅宛てに送付しています。

「見方がよく分からない」、「年金加入期間等に誤りがある」などのご不明な点がございましたら、「ねんきん定期便」に記載の問い合わせ先へご連絡ください。

※「ねんきん定期便」は誕生月の4か月前までの情報に基づいて作成しています。



発行形式	封書		はがき	
年齢	35歳・45歳	59歳	50歳未満	50歳以上
主な 記載内容	年金加入期間			
	加入実績に応じた老齢厚生年金の見込額	加入状況が60歳まで継続したものとして計算した老齢厚生年金の見込額	加入実績に応じた老齢厚生年金の見込額	加入状況が60歳まで継続したものとして計算した老齢厚生年金の見込額
	保険料納付額（累計額）			
	これまでの月別の保険料納付状況		直近13か月分の保険料納付状況	

年金担当 054-221-3132

# 被扶養者認定の収入基準額が見直されました!

19歳以上23歳未満である配偶者を除く被扶養者の認定に係る収入基準額が令和7年10月1日から見直されました。今回は、変更点を紹介します。ぜひ、認定や取消の際の参考にしてください。

## ☆19歳以上23歳未満である認定対象者が組合員と同一世帯に属している場合

- ・認定対象者の年間収入が150万円未満であって、組合員の年間収入の二分の一未満である場合、原則として被扶養者に該当する。
- ・上記の条件に該当しない場合でも、認定対象者の年間収入が150万円未満であって、組合員の年間収入を上廻らない場合には、組合員がその世帯の生計維持の中心的役割を果たしているとき、被扶養者に該当する。

## ☆19歳以上23歳未満である認定対象者が組合員と同一世帯に属していない場合

- ・認定対象者の年間収入が、150万円未満であって、かつ組合員からの援助による収入額より少ない場合、被扶養者に該当する。

## ★年齢要件について

年齢要件（19歳以上23歳未満）については、その年の12月31日現在の年齢で判定する。なお、年齢は誕生日の前日において加算される。（誕生日が1月1日である者は12月31日において年齢が加算される。）



今まで130万円未満で収入を得ていた方が、150万円未満まで収入を得ることが可能になりました！学生であることは要件になっていません。

短期給付事業キャラクター  
タンキちゃん

給付担当 054-221-3135・3136・3180

# 「医療費のお知らせ」でラクラク医療費控除!

## 医療費控除とは?

申告をする本人や生計を同一にする家族が支払った医療費がある場合は、下記のとおり計算した金額を医療費控除として所得金額から差し引くことができます。なお、医療費控除は年末調整で行うことができないため、ご自身で確定申告をしていただく必要があります。

$$\left[ \begin{array}{l} \text{支払った} \\ \text{医療費の総額} \end{array} - \begin{array}{l} \text{団体等から} \\ \text{補填される金額} \end{array} \right] - 10\text{万円} ※ = \text{医療費控除額} \\ \text{(最高200万円)}$$

※総所得の合計額が200万円までの方は、総所得の合計額の5%

医療費控除の詳細については、お近くの税務署へお問い合わせください。



## 「医療費のお知らせ」を活用すると...

### ★領収証の収集・保存・添付が不要

確定申告書に「医療費のお知らせ」を添付した場合、当該お知らせに記載している医療費の領収証については添付の必要がありません。

### ★明細の記入を省略できる

確定申告をしていただく際、「医療費のお知らせ」に記載している項目については、医療費控除の明細書への記入を省くことができます。

## 「医療費のお知らせ」の交付を受けるためには?

「医療費のお知らせ」申請依頼書の提出が必要になります。当支部ホームページから様式をダウンロードし、共済業務班給付担当へ提出してください。

組合員専用ページ → 様式ダウンロード → 短期給付関係 → 39「医療費のお知らせ」申請依頼書  
事務担当者専用ページ

# マイナ保険証をご利用ください!~健康保険証が廃止になります~

発行済みの組合員証・被扶養者証（健康保険証（水色））は令和7年12月2日から利用できなくなります。お早めにマイナ保険証の利用登録をお願いします!

## マイナ保険証のメリット

- ★データに基づくより良い医療が受けられる
- ★手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される
- ★マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる



## マイナ保険証の利用登録手段

〈いずれの場合でも用意するもの〉 マイナンバーカード、暗証番号（4桁）

- ① スマートフォンで登録    ② 医療機関・薬局で登録    ③ セブン銀行ATMで登録

## 資格確認書の交付

令和6年12月1日以前に加入した方でマイナ保険証をお持ちでない方には、11月中旬に、資格確認書を交付します。

給付担当 054-221-3135・3136・3180

# 毎年受けよう!「特定健診」

「特定健診」は、生活習慣病を予防するためにメタボリックシンドローム（以下メタボ）の発見に着目した健康診断です。40歳から74歳までのすべての方が対象となります。

早い段階で異常を発見し、また、メタボに繋がる生活習慣を改善することで、病気の発症や重症化を防ぐことができます。一年に一度は必ず健康診断を受診しましょう!



保健事業キャラクター  
コーヘーくん

## 特定健診の流れ

健診を受ける

### 組合員

共済組合が実施している人間ドックや定期健康診断（指定年齢健診・生活習慣病健診）を受診することで、特定健診を受診したものとみなされます。

### 被扶養者

7月に発送した「特定健康診査受診券（セット券）※」を使って費用負担なしで特定健診を受診できます。ご自身で健診機関に予約し受診してください。

※有効期限は令和8年3月31日

結果を確認・特定保健指導を受ける

### 全員

受診者全員に、健診結果の通知と健康づくりに役立つ情報提供が行われます。  
健診結果は必ず確認し、再検査や精密検査が必要となった方は必ず受診してください。  
なお、メタボのリスクがあると判定された方には「特定保健指導」を実施します。



#### ～特定保健指導とは～

「特定健診」の結果（腹囲と健診結果の数値）から、生活習慣病の発症リスクが高いものの、生活習慣の改善によって発症予防効果が期待できる方に対して、看護師、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣を見直すサポートを行います。

費用は共済組合が全額負担しますので、ご自身の健康のためにぜひご利用ください!!

利用方法は受診した健診によって異なりますので、次の「特定保健指導の利用方法」をご確認ください。

## 特定保健指導の利用方法

### 人間ドック及び 指定年齢健診を受けた方

一部の健診機関を除いて、健診当日に特定保健指導が受けられます!

①健診を受ける → ②結果説明を聞く → ③特定保健指導を受ける

### 生活習慣病健診を 受けた方

委託先のSOMPOヘルスサポート(株)による訪問型特定保健指導が受けられます!

①所属所を通じて → ②SOMPOヘルスサポート(株)より → ③特定保健指導を受ける  
※対面またはZoomによる遠隔面談が選択できます

### 受診券（セット券）を 利用して特定健診を受けた方 （被扶養者）

共済組合の契約先の健診機関で特定保健指導が受けられます!

①共済組合から → ②同封の御案内冊子から → ③特定保健指導を受ける  
「利用券」が届く 希望する実施機関を選択し予約する

福祉担当 054-221-3181・3182

# 人間ドック・脳ドックの受診期限は11月末までです!

公立学校共済組合静岡支部が行う人間ドックと脳ドックの申込をされた方は、**11月末までに受診してください。**

## 11月末までに受診できない場合

やむを得ない事情により11月末までに受診できない場合は、**共済企画班福祉担当まで必ず連絡**願います。

※受診期限を過ぎると共済組合の補助（人間ドック30,000円、脳ドック15,000円）が受けられない場合がありますのでご注意ください。



保健事業キャラクター  
スズちゃん

## 受診の取消しをする場合

受診を取消しする場合は、**健診機関及び共済企画班福祉担当に必ず連絡**願います。

# 年に1度の団信加入のチャンスです! (団信中途加入募集)

住宅関連の貸付け、教育貸付けを返済中の皆さまへ

募集期間  
令和7年10月～11月

団信に入りそびれたあなた! **年に1度の「もしも」に備えるチャンスです!!**  
今からでも間に合います!

住宅貸付けなどの返済は、長期間にわたります。返済中に想定されるリスクは、できる限り回避したいものです。

「**だんしん**」と「**債務返済支援保険**」は、借受人の方やご家族の返済中の安心をサポートします。

## 万一のために

対象貸付けの借受人のうち、すでに**約8割の方が加入**されています。(令和6年度末時点)

### だんしん

とは

団体信用生命保険のことで、借受人の方が、貸付金の償還途中に**万一死亡**したり、**所定の障害状態**となったりした場合に、**貸付金残高(債務)相当額が保険金として支払われる**制度です。

### 債務返済支援保険

とは

借受人の方が、返済中に病気やケガで**長期間就業障害**となった場合、**毎月の返済金相当額(平均返済月額)が保険金として3年を限度に支払われる**制度です。

## 気になる保険料充当金は

(例)

### だんしん

貸付金残高  
500万円の場合 → 12,000円/年  
(1,000円/月)

- \* 返済による貸付金残高の減少に伴って、保険料充当金は毎年減額します。
- \* 保険料充当金は、毎年3月時点の適用者の年齢構成、適用者の規模、保険金の支払実績等に基づき料率の見直しを行い、加入応答月から変更する場合があります。

### 債務返済

平均返済月額  
1万円の場合 → 1,104円/年  
(92円/月)

- \* 保険料充当金は、毎年3月時点の適用者の年齢構成、適用者の規模、保険金の支払実績等に基づき料率の見直しを行い、加入応答月から変更する場合があります。

## 債務返済支援保険 保険料の誤表記について

本部広報誌「共済フォーラム」2025年3月号で、令和7年4月からの債務返済支援保険の保険料充当金を貸付金の平均返済月額1万円につき、月額107円とご案内していましたが、正しくは**月額92円**でした。

訂正してお詫びいたします。なお、当年度すでに保険料充当金をお支払いいただいている方については、正しく計算された金額で徴収しておりますので、ご安心ください。

## お申込方法は

募集期間中に加入を希望される場合は、「**団信制度適用申込書**」に必要事項を記入のうえ、ご提出ください。

お申込方法等の詳細に係るお問い合わせ先: 共済企画班福祉担当 TEL: 054-221-3181・3182

●「債務返済支援保険」は、「だんしん」と同時に申し込む必要があります。

●制度内容等の詳細については、当共済組合ホームページでご覧いただけます。

■ トップページ → 組合員専用ページログイン → (貸付事業) 団信制度のご案内 → 「団信制度適用申込の手引(パンフレット)」はこちら

(組合員専用ページの  
ログイン画面 →)



福祉担当 054-221-3181・3182

# 研修会に講師を呼ぼう！～職場の健康づくり支援事業～

職場の健康づくり支援事業では、所属所等が開催する組合員のための健康づくりやメンタルヘルスに関する講習会、講演会及び研修会の実施に対して「講師派遣」「費用助成」の2種類の支援を行っています。

## 呼びたい講師が決まっている場合



## 費用助成

所属所等が依頼した講師の謝礼金及び交通費について助成します。※1

### <申請方法>

講習会等開催日の1か月前までに申請書※2を提出してください。

## テーマ一覧から選ぶ場合

R7テーマ一覧



メンタルヘルス、運動、リラクゼーション、働き方改革など様々なテーマをご用意しています。

## 講師派遣

ご希望のテーマに沿った講師を共済組合が派遣します。講師謝礼金及び交通費については共済組合が負担します。

### <申請方法>

テーマ一覧から、テーマを選び、講習会等開催日の2か月前までに申請書※2を提出してください。

※1 金額の上限は申請団体及び開催時間により異なります。事業の詳細については令和7年4月2日付け公立静第31号「令和7年度公立学校共済組合静岡支部の保健事業について（通知）」及び、「職場の健康づくり支援事業実施要領」をご覧ください。

※2 申請書様式は、公立学校共済組合静岡支部ホームページの組合員専用ページ、または事務担当者専用ページ「様式ダウンロード（令和5年度以後用）」に掲載しています。

## ～講師派遣で人気のテーマをご紹介します♪～

体を動かしリフレッシュしたり、セルフケアについて学ぶ運動系のテーマやメンタルヘルスに関するテーマ、働き方改革に繋がるテーマが人気となっています。ぜひ職場の健康づくりにご活用ください。

### 運動

#### 職員室でゼロトレ

縮んだ身体をゼロ（元）の位置に戻し、体調を整えるエクササイズです。呼吸法や姿勢矯正など、日常の服装のまま、すきま時間にできる方法をお伝えします。



### リラクゼーション

#### 頭スッキリ！ 簡単セルフヘッドスパ

気軽に自分でできるヘッドスパ。頭の筋肉をほぐして、リラックス&血行改善！特に目を酷使している方や肩凝りにお悩みの方におすすめです！



### その他

#### 応急手当

止血、包帯法、患者の運搬法などを実体験。南海トラフ地震などの大規模災害時だけでなく、校内での作業時に生じたケガの応急対応にも役立ちます！



福祉担当 054-221-3181・3182

健康切符  
糖尿病予防

予防の  
鍵は  
食べ方

食事の自己管理で  
糖尿病を予防しよう



糖尿病の大きな危険因子は肥満です。食べ過ぎない、血糖値を上げないなどの、糖尿病を予防する食べ方のコツを押さえておきましょう。

ほんの少しの意識で、  
糖尿病を予防する食事にチェンジ

食べる順番を  
チェンジ

食事は野菜やきのこ類、豆や海藻類などから食べ始めましょう。血糖値の上昇が緩やかになる他、肉類やご飯の量を自然に減らすこともできます。



食べるスピードを  
チェンジ

早食いは食べ過ぎの原因となるばかりか、血糖値の急上昇も招きます。ゆっくりよく噛む、一口ごとに箸を置くことなどを習慣にしましょう。



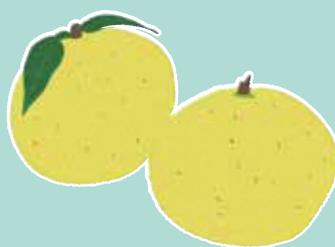
食べる回数を  
1日3食にチェンジ

朝食抜き(欠食)や、特に甘い物の間食も糖尿病を招く要因に。1日3食バランスよく食べて、間食を必要としない食習慣を身に付けましょう。



毎日あと10分歩く習慣を!

糖尿病などの生活習慣病は、1日+(プラス)10分歩くだけでも予防につながります。歩くスピードや歩幅を意識して消費エネルギーアップを目指しましょう。



ゆず  
柚子

香味や酸味を加える代表的な調味料、柚子が旬です。果汁を絞ったあとは捨てていませんか? 実はビタミンCが豊富で香りが豊かなのは皮の方。皮をすりおろしたり、刻んだりして無駄なく使うことを心掛けましょう。



# いきいき習慣コラム

## 「まごわやさしい」で健康を意識しましょう！

「まごわやさしい」とは、食事に取り入れたい食品の頭文字を並べた合言葉です。

これらの食品を毎日の食事に取り入れることを心がけて、栄養バランスの取れた健康的な食生活をめざしましょう。



いろんな食材を食べることは、バランスの良い食事につながります。

秋～冬の食材で、「まごわやさしい」を意識したレシピです。



## レンジ de 簡単！レンジレシピ！！

### レンジ de きのこ&鮭のマヨ味噌蒸し

#### 【材料】

「し」しめじ 1パック  
「さ」鮭(甘口) 2切れ  
「や」葉ねぎ 適量

#### 【調味料】

「ま」味噌 大さじ 1  
マヨネーズ 大さじ 2  
酒 大さじ 1

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- ② ①を耐熱容器に並べて調味料を上からかけ、ラップをふわっとかける。
- ③ レンジ(600W)で約2分加熱し、その間に葉ねぎを小口切りする。
- ④ 十分に火が通ったら、葉ねぎをかける。  
※ 加熱が足りなければ追加で加熱する。



調味料は混ぜておく。  
お好みで唐辛子を  
加えてもOK！

### レンジ de ほうれん草と人参の胡麻和え

#### 【材料】

「や」ほうれん草 1/2袋  
「や」にんじん 1/3本

#### 【調味料】

「ご」すりごま 大さじ 2  
砂糖 大さじ 1  
しょうゆ 大さじ 1弱

- ① ほうれん草は洗い、丸ごとラップにくるみレンジ(600W)で約1分加熱する。水にさらし、しっかり水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは千切りし、レンジ(600W)で約1分加熱し、水気を切る。
- ③ ①と②と調味料を合わせる。  
※ ほうれん草とにんじんは加熱が足りなければ追加で加熱する。

調味料は  
混ぜておく。



# ベネフィット・ステーション体験談をご紹介します！

「福利しずおか」第113号において、皆さまから募集した「ベネフィット・ステーション体験談」をご紹介します！



**20代女性**  
(榛原郡吉田町在住)

先日眼鏡を買う際、利用しました。初めての店舗での利用だったので、少し戸惑いましたが、アプリをとっていたので、クーポンと会員証を見せるだけで、とても簡単でした。ディズニーコーポレートプログラムプレゼントキャンペーンにも応募してみました。利用店がさらに増えることを期待しています。

ショッピング



日帰り湯

つま恋リゾート 彩の郷  
森林の湯(日帰り入浴)



会員特典 メニューNo.【10664112】

クーポンで入湯料  
おとな(中学生以上)1,100円⇒**900円**  
子ども(小学生)550円⇒**400円**

先日行った時に、ベネフィットステーションの割引が効くことが分かりました。大人で200円安くなるのはすごく嬉しいです。毎月行きたいです。



**50代男性**  
(掛川市在住)



**50代女性**  
(藤枝市在住)

【伊豆・三津シーパラダイス】行き先が決まったら即、ベネフィット！検索したら、伊豆・三津シーパラダイスがヒットしました。イルカのショーなど楽しめますが、お土産売り場の奥にあるキッズスペースが無料で遊具、白砂場が充実していて、子供はずっと楽しんでいました。エアコンが効いていて、テーブルもあり大人も休憩ができます。

【金のテーマパーク 土肥金山】ここも行くことになったら、即ベネフィット！ヒットしたので割引！暑い日だったので、20度の鉱山が寒すぎるほどでした。15キロの金塊は重くて持ち上げられませんでした。250キロの金塊はまもなくレプリカになるのでたっぷり触ってきました。

【ナガシマジャンボ海水プール】毎年行っているのが、ナガシマのプール。ジャンボプールは、音楽と共にシャワーの嵐。大小様々なプールがあり、1日中楽しめます。帰りは隣のナガシマジャズドリームのアウトレットで買い物＆夕飯で、駐車場のキャッシュバックです。

レジャー

伊豆・三津シーパラダイス



会員特典 メニューNo.【10670994】

会員証クーポンで入館料  
おとな(中学生以上)2,400円  
⇒**2,000円**  
子ども(4才~小学生)1,200円  
⇒**1,000円**

レジャー

金のテーマパーク 土肥金山



会員特典 メニューNo.【10670452】

会員証クーポンで入場料  
おとな(中学生以上)1,200円  
⇒**1,100円**  
子ども(小学生)600円  
⇒**550円**

レジャー

ナガシマジャンボ海水プール



会員特典 メニューNo.【10678319】

【期間限定】【後日発送】Web申込で  
遊園地入園+プール利用  
おとな(中学生以上)(一般価格)  
4,500円⇒**4,050円** ほか  
※現在、メニュー掲載終了



40代男性  
(三島市在住)

新年度がスタートした直後、春休みに新学年全員でランチに行きました。連日の会議と入学式準備で忙しい中、新しいメンバーと初めてのご飯でした。お肉とサラダバーだけでも満足できましたが、ベネフィットステーションのクーポンを使って全員ドリンクバーとジェラートが無料に。大満足のランチになりました。

グルメ

ステーキハウス ブロンコビリー



会員特典 メニューNo.【10681756】

クーポンでディナーお会計1グループ  
①お会計より**10%OFF**  
②ジェラート&ドリンクバー**無料サービス**

東京に行った際、ジョイポリスのチケットを購入しました。アプリから購入でき、入り口ですぐにチケットに交換してもらえてスムーズに入ることができました。割引率もよくお得に楽しめました。室内アミューズメント施設でした！おすすめですよ！普段は近くの飲食店や岩盤浴で利用することが多いです。家族で行くと食費が嵩むので割引はありがたいです！和食さでも使えることを最近知ったのでこれから使っていききたいと思います！



30代女性  
(浜松市在住)

レジャー

東京ジョイポリス



会員特典 メニューNo.【10670314】

【決済後即時受取】  
デジタルチケットのご利用で  
小学生以上共通パスポート引換券  
5,800円⇒**3,800円**

日帰り湯

SOLA SPA浜北温泉  
(日帰り入浴)



会員特典 メニューNo.【10662259】

会員証で通常料金から  
薬石汗蒸房(中学生以上)  
**200円OFF**  
温泉入浴(中学生以上)**150円OFF**

グルメ

鎌倉パスタ



会員特典 メニューNo.【10681650】

クーポンでお会計の**10%OFF**

グルメ

bb.qオリーブチキンカフェ



会員特典 メニューNo.【24002122】

会員証クーポンで  
お会計金額より**10%OFF**



30代女性  
(三島市在住)

家族で東京タワーに行こうと決めたときふとベネフィットステーションを思い出して検索！東京タワー展望台の割引があり、お得に入場することができました。割引があるから利用するのもいいけれど、行こうと思ったところに割引があるとより得た気がします。

レジャー

東京タワー



会員特典 メニューNo.【23000786】

【決済後即時受取】  
デジタルチケットでメインデッキチケット  
おとな**1,500円⇒1,400円**  
高校生**1,200円⇒1,150円**  
子ども(小・中学生)**900円⇒850円**

ベネフィット・ステーションでは、140万件以上のメニューをご利用いただけます！  
ほかにもお得なメニューがたくさんありますので、ぜひチェックしてみてください♪

福祉担当 054-221-3181・3182

心の健康相談事業

令和7年度より**電話相談**を行っています！

年3回まで相談無料

毎週日曜日実施（事前申込み不要）

プライバシーは厳守されます。安心してご相談ください。

相談員	相談実施日	相談可能時間	連絡先電話番号 ホームページ	
			TEL	HP
UNIQUE♡せんせいの相談室 片山 真由美	毎月第1週日曜日	15時～17時 ※1回20分～30分程度	080-5105-0656	<a href="https://hyf4x.hp.peraichi.com">https://hyf4x.hp.peraichi.com</a>
東町カウンセリングルーム 遠藤 啓之	毎月第2週日曜日		090-8153-6735	
心のセラピールームRelief（リリース） 松本 純子	毎月第3週日曜日		090-1470-2659	<a href="https://www.therapy-relief.com">https://www.therapy-relief.com</a>
わらしなカウンセリングルーム 藤科 正弘	毎月第4週日曜日		090-1415-7797	
東町カウンセリングルーム 鈴木 さわ彥	毎月第5週日曜日		090-6087-0276	

※各週で担当する相談員が異なりますので、御注意ください。

【相談の流れ】

- 相談員に連絡し、以下の2点を伝えてください。
    - ①「心の健康相談 電話相談」の利用であること / ② 合い言葉 = **【しずおかそうだん】**
  - 相談員が、組合員（またはその家族）であることを確認後、一度電話を切り、電話をかけ直します。
  - かけ直しの電話がきたら、相談が始まります。
- ※すでに心療内科・精神科にて治療を受けられ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。



福祉担当 054-221-3181・3182

令和7年度ライフプラン講習会 実施中！

方法 「全国教員研修プラットフォーム（Plant）」でのeラーニング（オンデマンド配信型）  
必要性や関心の高いテーマの動画を選択し視聴

期間 令和8年1月31日まで

内容

タイトル	
健康	①「生活習慣病予防のための健康診断結果の見方」（29分）
	②「生活習慣病予防のための食事習慣の改善方法」（37分）
	③「心の休養・睡眠（リラクゼーション）」（34分）
	④「動けるカラダづくり（運動）」（34分）
経済	⑤「（若年層向け）これからのお金に関すること」（39分）
	⑥「（リタイアメント層（50代）向け）セカンドライフセミナー」（33分）
	⑦「公的年金の概要・退職手当」（37分）
	⑧「65歳定年制を見据えた検討事項」（35分）
	⑨「教育費・貯蓄・保障の基礎知識を学ぼう」（12分）
	⑩「退職後のくらしに役立つ情報と生活設計」（21分）
生きがい	⑪「キャリアアップと生涯学習のすすめ！」（20分）
	⑫「社会貢献活動」（30分）
	⑬「ライフプランの応援団」（20分）

全国教員研修プラットフォーム（Plant）へのログインは…  
ログインID：220001s職員番号（8桁）  
パスワード：Shizuoka@3776  
※初期パスワードです。ご自身で変更した方は変更後のパスワードを入力

ログインできたら  
「研修検索」で  
「ライフプラン」…  
あった！申込をポチ



※政令市の教職員は、政令市が実施するライフプラン講習会の対象となり方法が異なりますが、同じ動画が視聴できます。

健康・厚生班 054-221-3130

# メンタルヘルス通信

～公立学校共済組合関東中央病院～



## 「季節を楽しむ」と「生活リズム」

心身の健康には規則正しい生活が重要だと言われますが、生活リズムという観点からは、正確な周期そのものよりも生活のリズム感のほうが重要です。リズムとは、楽しみにしていることが予定通りやってきて、予定通り楽しめるというパターンの繰り返し運動のことですから、結局、規則正しい生活行動に快適さを感じて毎日を送ることが健康のために重要だと言えます。また、生活リズムは、多忙な仕事や突然のトラブル、予定外のスケジュール変更、そして季節変化の影響を受けますが、日常生活を楽しみにする気持ちが維持されていれば、多少の変化があっても容易に元のリズム的行動に戻る柔軟さが生まれます。

とくにメンタルヘルスの観点からは、季節変化の影響は重要です。季節の移り変わりに体を慣らしていくためには、常に季節変化に合わせて生活する意識を持ちましょう。具体的に気を付けていると有効な方法があります。それは、季節の旬の食べ物を追いかけること、季節の行事の季節感を存分に体感することなど「季節を楽しむ」という生活態度です。これからの秋の味覚、紅葉狩りなど、季節行事を楽しんで過ごしましょう。

メンタルヘルスセンター顧問 松浪克文



### メンタルヘルス相談 -例えばこんな相談も-

仕事で、家で、友人と、人と一緒に何かをしようと、気持ちよく進む時もあれば、話が行き違っている等、「モヤモヤ」する時もあります。

もし「モヤモヤ」が続いて気になったら、メンタルヘルス相談でそれを話してみませんか。話してみると、何が影響して「モヤモヤ」するのか、見えてくることがあります。そこから具体的な対処を考えることができます。それは自分のせい、と追いつめた見方を和らげ、自分を大切にすることをきっかけにもなります。

私たちは、おひとりおひとりの「モヤモヤ」をまずお聴きします。

予約直通Tel: 03-3429-1510  
(電話受付時間: 平日9:00~17:00)



### 心理士コラム

長野での研修会講師を務め終え、特急「あずさ」の車窓からは、雲を冠した黄昏時の富士山が見えています。

コロナ禍を経てオンライン講習の依頼も増えましたが、顔の判らない聞き手に向けて画面に映る資料を読み上げるのは、何とも心細く寂しい気持ちになって苦手です。

人前で話をするプロたちの視線に晒されるのはいつも緊張するのですが、今しがた私の話に耳を傾け聞き反応してくれた先生たちを思い出しながら、皆さんを生き活きとさせているのは、きっとこういう児童生徒たちとの豊かな応答なのだろうなと思っています。

### 問合せ先

公立学校共済組合関東中央病院  
メンタルヘルスセンター

〒158-8531

東京都世田谷区上用賀6-25-1

☎: 03-3429-1171 (内線2611)

✉: kch-mental@kanto-ctr-hsp.com



## わたしの健康法

## ドラムレッスン

ペンネーム「ゆう」

私の心身共の健康法は、ドラムを叩くことです。50歳を過ぎ、心や体の衰えを感じ始め、何か新しいことに挑戦しないと自分が錆びてしまうのではないかと思うようになりました。

スポーツジムに体験に行ったり、友達と山歩きをしたり、どれも楽しかったのですが、なかなか続きませんでした。

そんな中、SNSで音楽教室の広告を目にし、勢いに任せて申し込みました。数ある楽器の中からドラムを選んだのは、リズム感だけあれば何とかなりそうだったからです。

やってみると、両手両足をバラバラに動かすリズムに四苦八苦。

スティックを握る手は汗びっしょり。

それでも簡単な曲に合わせて叩けるようになると、心が踊ります。

50を過ぎてドラムなんて少し恥ずかしい気もしましたが、先生とマンツーマンなのでどうってことなし！

これからも隔週のレッスンを楽しんで行きたいです。



## 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、学校名、氏名を明記のうえ、封書により右記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7年11月28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、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7年11月28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  
「福利しずおか」編集担当

- ①所属名
- ②組合員番号・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

## 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。



あんしん むすぶ  
教職員共済

たすけあいの輪をひろげ 60年

イメージキャラクター  
あむりん



厚生労働省の認可を受けた あんしんの共済生協

教職員共済は、国立大学法人、高等専門学校、公立学校、私立学校、幼稚園、文部科学省、文化庁等に勤務する方を対象に共済事業を営む、職域唯一の共済生協です。

2025年4月に創立60周年を迎えました。

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。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！



60周年記念サイト



動画で知る教職員共済の歴史やマンガ「シンマイ先生」のアーカイブも！

LINE 公式アカウント



お友だち登録で壁紙プレゼント♪資料請求やお見積りもいつでもカンタン！

厚生労働省認可

教職員共済生活協同組合 静岡県事業所

〒420-0856 静岡市葵区駿府町 1-12 静岡県教育会館 2F

TEL : (054)251-1085 フリーダイヤル 0120-46-9431



一般社団法人  
静岡市静岡医師会

# 健診センターMEDIO

MEDIO(メディアオ)は人間ドック・健康診断の専門施設です。

公立学校共済組合 組合員の皆さまの健康づくりを応援します。

(組合員が受診する場合、公立学校共済組合より費用の一部補助があります)



健診コース

人間ドック

脳ドック

MEDIO 呉服町1-20 呉服町タワー2F

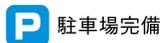
静岡駅より徒歩12分 / 新静岡駅より徒歩8分  
県庁より徒歩4分

呉服町タワーパーキングや呉服町名店街契約駐車場の駐車場割引サービスがご利用できます。(健診は最大2時間 / 人間ドックは最大3時間)

☎ 0120-931-520 [電話受付] 月~木 8:30~17:00、金 8:30~16:00  
土 (月2回・不定期) 8:30~12:00 ※祝日除く

CT・MRI 東草深 東草深町3-27

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



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

MEDIO 静岡

検索