福利しずおか

第117号

アンケートに答えて
デジタルギフト2,000円分をゲット!
※詳しくは19ページをご覧ください。



知っていますか？里親制度
（提供：静岡県健康福祉部こども家庭課）

もくじ

P1　10月は里親月間です
～知っていますか?里親のこと～
P3　令和7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　将来の『退職年金（年金払い退職給付）』の積立状況を確認しましょう!
～「給付算定基礎額残高通知書」をお届けしました～
P6　「ねんきん定期便」が届いたら加入記録を確認しよう!
事故等によりケガをしたときは共済組合にご連絡ください!
P7　被扶養者の資格確認を行っています!
P8　「医療費のお知らせ」を確定申告に利用する方へ
確定申告はe-Taxとマイナポータルを活用しましょう!
P9　高額療養費が変わります!
P10　漢字氏名の取扱いが変更になりました!
住宅関連の貸付け、教育貸付けを返済中の皆さまへ
P11　研修会に講師を呼ぼう!
～職場の健康づくり支援事業～
P12　ベネフィット・ステーション
「みんなの利用体験談」大募集!!
P13　教えて! がん検診ってなぁ～に?
P14　人間ドック・脳ドックの受診期限は11月末までです!
毎年受けよう!「特定健診」
P15　対象となった方は 受けよう! 活かそう!
「特定保健指導」
P16　今が一番おいしい
～旬をムダなく味わう～
P17　メンタルヘルス通信
P18　心の健康相談事業 電話相談のご案内
令和8年度ライフプラン講習会（希望講習）実施中!
P19　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」は当支部ホームページでもご覧いただけます。

「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。

〈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はコチラ▶▶▶　kyoui_kyousai@pref.shizuoka.lg.jp

10月は里親月間です～知っていますか？里親のこと～

里親制度について



里親制度は、様々な事情から、実の親と離れて暮らすこどもたちを家庭に迎え入れ育てる制度です。

この制度の担い手として、こどもを自らの家庭に迎え入れ、あたたかい愛情と正しい理解をもって養育する人のことを「里親」といいます。

色々な「里親」のかたち

里親＝必ずしも養子縁組ではなく、目的により４種別に分かれます。

児童相談所が行う所定の調査や研修等を経て、都道府県で認められた方が「里親」として登録され、県内には約６００組の里親がいます（R6年度末現在）。

■ 養育里親 原則１８歳未満のこどもを、こどもが自立したり、家庭に戻れるようになるまでの間養育する。	■ 専門里親 養育里親のうち、虐待、非行、障害などにより専門的な支援が必要なこどもを預かり、養育する里親。
■ 親族里親 死亡や行方不明などで実親がこどもを養育できない場合に、親族が里親として養育する。	■ 養子縁組里親 養子縁組をすることを前提に、養子縁組成立までの一定期間を里親として養育する。

養育里親がこどもを育てる期間

こどもによって、実の親と離れなければならない事情や状況は異なります。

これらのこどもを預かる養育里親が養育する期間も、短期から長期まで様々です。

【養育する期間の例】

（1）幼い頃から自立するまで（10年以上）

（2）実親のもとで再び生活ができるようになるまで（数か月～数年単位）

（3）児童相談所や市町の緊急的な受け入れ先として（1日～数か月単位）

※こちらの記事及び表紙に掲載したイラストは、静岡県内の里親さんに描いていただきました

先生に知ってほしい「里親」「里子」のこと

県内では、約 180 人のこどもが里子として生活しています（R6年度末現在）。

こどもたちが安心して学校生活を送るためには、教職員の皆様に里親制度をご理解いただき、保護者である里親との適切なコミュニケーションを通じて互いの不安を解消していくことが大切です。



たとえば･･･

- こどもは学校で実名を名乗る？里親の名字を名乗る？
- 「生い立ちの授業」はどうする？こどもは生い立ちをどう理解している？
- 「里親委託費」「受診券」※って？　※里子の養育費・医療費を公費で支払う制度

もっと知りたい！里親のこと

詳しくはこちら

里親の活動に関心のある方、里親制度について詳しく知りたい方は、ぜひ各地域の行事に足をお運びください。

各行事を主催する児童家庭支援センターや里親支援センターでは、里親に関する各種の相談や、学校向け出前講座等にも随時対応しています。

行事名	日時	会場	申し込み・問合せ先
里親カフェ（三島市）	11/8（日） 10:00～11:30 ※要事前申込	CAFE＆SPACE　HOTORI （三島市日の出町 4-2）	静岡恵明学園児童家庭支援センタースマイル ☎ 055-983-0555 ※申込は 10/30（金）まで
里親相談会（島田市）	11/26（木） 13:30～15:30 ※事前予約不要	島田市役所　1階ミーティングルーム （島田市中央町 1-1）	社会福祉法人春風寮 里親支援センターここまる ☎ 054-631-6632
里親相談会（富士市）	12/4（金） ①9:30～12:00 ②13:30～16:30 ※事前予約不要	①須津まちづくりセンター （富士市中里 1143 番地の１） ②広見まちづくりセンター （富士市石坂 470 番地の５）	社会福祉法人誠信会 里親支援センターいろり ☎ 0545-32-8125
休日相談会（袋井市）	2/20（土） 14:00～16:00 ※事前予約不要	デンマーク牧場 こども家庭サポートセンター （袋井市山崎 5902-2）	児童家庭支援センターたより ☎ 0538-24-7951

【問合せ先】

静岡県健康福祉部こども若者局こども家庭課　電話番号:054-221-2922　メール:kokatei@pref.shizuoka.lg.jp

令和７年度 公立学校共済組合静岡支部 決算の概要

６月11日(木)に開催された支部運営審議会において、令和７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8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	30,237人（△139人）	18,575人（△201人）
任意継続組合員	608人（　＋47人）	229人（　△17人）
合　計	30,845人（　△92人）	18,804人（△218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	10,485,746千円	給付等	10,019,396千円
掛金等	10,511,116千円	本部送金	10,977,466千円
合　計	20,996,862千円	合　計	20,996,862千円

【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	27,249,951千円	本部送金等	44,431,063千円
掛金等	17,181,112千円		
合　計	44,431,063千円	合　計	44,431,063千円

【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	498,292千円	健診事業	451,909千円
		健康づくり事業他	46,383千円

【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	73,700千円	一般貸付け	26,500千円
		住宅貸付け	11,100千円
		教育貸付け	31,200千円
		医療貸付け	4,400千円
		出産貸付け	500千円

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	310,000円 ※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

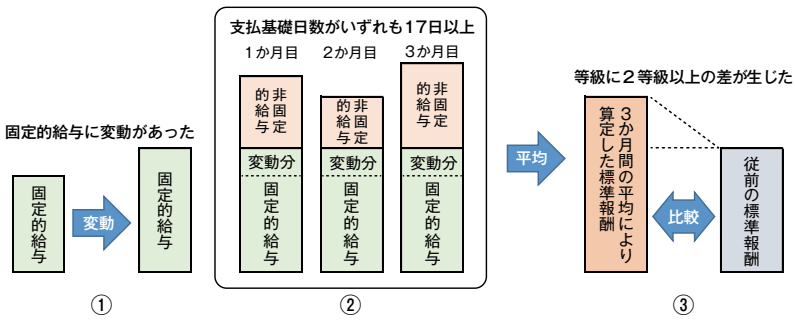
次の3つすべてに該当した方。※短期組合員の方は取扱いが異なります。

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。

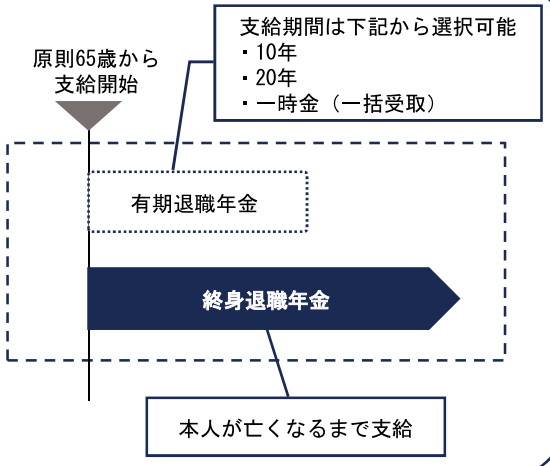


管理担当　054−221−3137・3138

将来の『退職年金（年金払い退職給付）』の積立状況を確認しましょう!
～「給付算定基礎額残高通知書」をお届けしました～

■ 『退職年金（年金払い退職給付）』とは

1. 退職後から支給される公務員独自の制度で、原則として65歳から支給されます。
2. 将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ在職中に掛金から積み立てておき、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。
3. 「**終身退職年金**」と「**有期退職年金**」に分けて支給されます。



■ 給付算定基礎額残高通知書とは？

・**毎年１回、７月下旬**に「給付算定基礎額残高通知書」（下図）をご自宅に送付します。

・前年度末時点での積立状況を確認できます。

・直近１年間の「付与額」・「利息」・「給付算定基礎額合計」などが記載されています。

※今年度採用の方や今年度当支部へ転入した方などには、公立学校共済組合から送付されません。

■ 通知の見方

「給付算定基礎額残高通知書」（見本）
（圧着ハガキ）

給付算定基礎額残高通知書

（ 7年 4月 ～ 8年 3月）

公立 太郎 様　(86841000000001)　単位 円

(入金) 期月	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				777378
4月	410000	6150	169	783697
5月	410000	6150	170	790017
6月	1294000	19410	175	809602
7月	410000	6150	176	815928
8月	410000	6150	177	822255
9月	410000	6150	179	828584
10月	410000	6150	340	835074
11月	410000	6150	342	841566
12月	1313000	19695	350	861611
1月	410000	6150	353	868114
2月	410000	6150	356	874620
3月	410000			881128

※「標準報酬月額

区分		基礎額
⑤前年度末		
⑥付与額累計		
⑦利息額累計	5145	
⑧今回通知	881128	
⑨給付算定基礎額等合計	881128	

給付算定基礎額等合計を確認！！

⑩年金払い退職給付加入期間		10年 6月
⑪付与率	令和 7年 4月 ～令和 8年 3月	1.500 %
	年 月 ～ 年 月	%
⑫基準利率（年率）	令和 7年 4月 ～令和 7年 9月	0.260 %
	令和 7年 10月 ～令和 8年 3月	0.490 %

基礎年金番号 9999999999　作成日 令和 8年 6月 17日

CHECK!

チェックポイント

⑨「給付算定基礎額等合計」

この金額が、将来の退職年金の原資になります。

⑨給付算定基礎額等合計 → 原則 1/2 → 終身退職年金
⑨給付算定基礎額等合計 → 原則 1/2 → 有期退職年金

※実際の年金額は、受取開始時期や受取方法等に応じて、別途算定されます。

長期給付事業キャラクター かめるん



留意事項

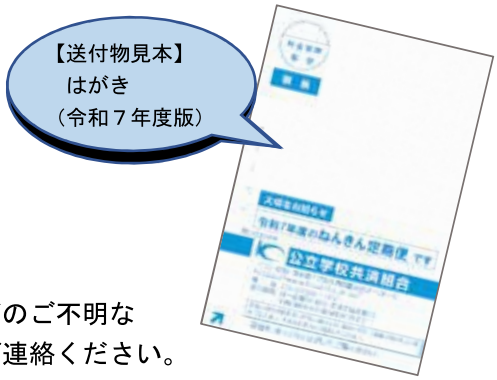
・65歳から年金支給開始と仮定した試算です。
（使用している数値は現在の目安です。）
・掛金の支払い継続で給付額は増えます。
・詳細は通知書や当支部ホームページをご確認ください。

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!

■ ねんきん定期便とは？

あなたの年金加入期間や保険料納付状況、将来受け取れる年金額の目安をお知らせする重要な書類です。



■ 送付時期は？

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。

■ 確認方法が分からない場合は？

「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ありましたら、「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。

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

※「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。
※原則、当共済組合の一般組合員（共済組合の年金制度に加入している方）に送付されます。

年金担当　054−221−3132

事故等によりケガをしたときは共済組合にご連絡ください!

組合員や被扶養者の方が交通事故や他人からの暴力行為などの「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）の負担となります。

やむを得ずマイナ保険証等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ご連絡ください。

また、医療機関から提供された情報から「第三者加害行為」による怪我の疑いがあった場合は、確認のお電話をさせていただくことがあります。





軽症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治療費が請求できない場合は、状況により組合員に請求することがあります。

給付担当　054−221−3135・3136・3180

被扶養者の資格確認を行っています!

被扶養者の資格確認にご協力いただきありがとうございました!

静岡支部では、ご提出いただいた書類をもとに、10 月から被扶養者の資格確認事務を行っています。

毎年、資格確認では、遡って認定取消となる事例が多数見受けられます。中には**数か月遡る取消となり、共済組合が負担した医療費数十万円を返還**していただく事例もあります。

被扶養者の収入状況については、日頃からこまめに確認していただくことで、このような事例の発生を防ぐことができます。もし、被扶養者としての要件を欠くに至ったときは、速やかに所属所を通じて共済組合へ被扶養者の認定取消手続きを行ってください。

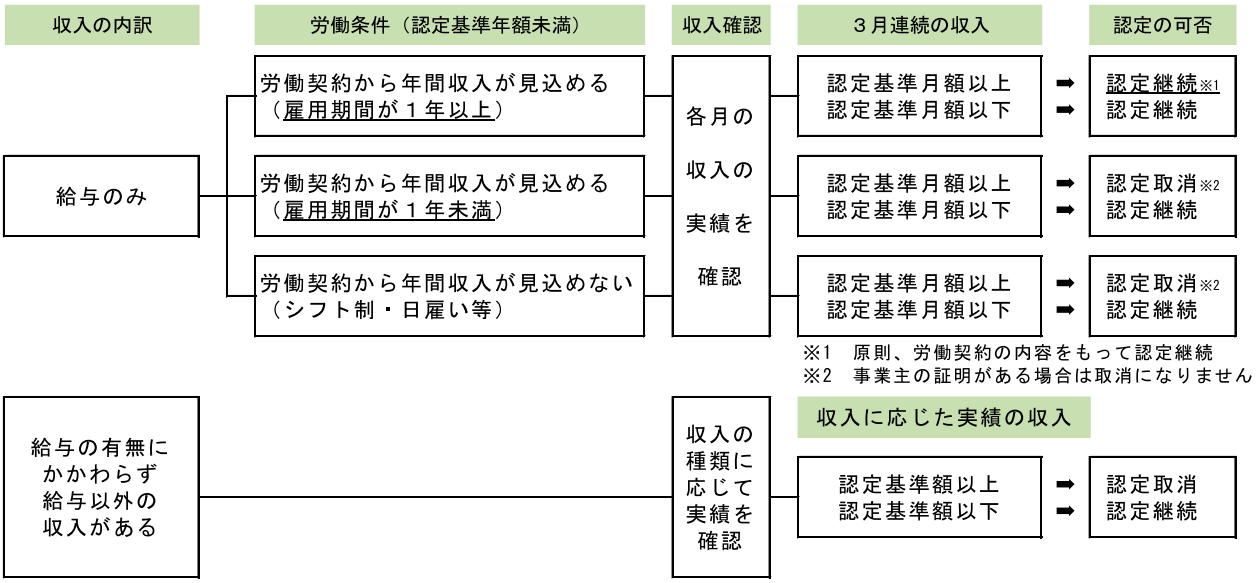
また、被扶養者認定と扶養手当の認定基準は必ずしも一致するものではありません。

◎ 被扶養者認定が遡って取消になる主な事例

事　　例	取　消　日	取消日を確認するための書類
就職や結婚等により他の健康保険に加入していた。	**他の健康保険資格取得日**	他の健康保険制度の資格取得日が判る書類、雇用契約書等の写し **※内定通知書の写しは不可**
厚生年金等の支給開始又は老齢基礎年金等の支給開始により、年収の推計が認定基準額を超過していた。	**支給開始月の初日**	年金証書又は年金額改定通知書の写し



令和８年４月からの被扶養者の認定の可否



認定基準額

要件	認定基準年額	認定基準月額	認定基準日額
原則	130 万円未満	108,334 円未満	3,612 円未満
その年の 12 月 31 日時点において 19 歳～23 歳未満の者 ※配偶者を除く	150 万円未満	125,000 円未満	4,167 円未満
60 歳以上又は、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者	180 万円未満	150,000 円未満	5,000 円未満

株等の譲渡収入について

株式、債券、投資信託、外国為替証拠金取引等（以下「株等」という。）の譲渡収入のある方については、扶養手当受給の有無に関わらず特別認定となります。普通認定である被扶養者で、株等を保有し始めた場合には、特別認定への区分変更の手続きを行ってください。

また、株等を保有することで発生する配当金も収入に含みますのでご注意ください。

給付担当　054−221−3135・3136・3180

「医療費のお知らせ」を確定申告に利用する方へ

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。

（支払った医療費の総額 － 団体等から補填される金額） － 10万円 ※ ＝ 医療費控除額（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%



医療費控除の詳しい内容については、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・・・

★領収書の収集・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書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。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。

静岡支部トップページ → 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

交付申請の際の注意点

医療費の情報は、医療機関を受診したデータが公立学校共済組合静岡支部に届くまでには3か月以上かかります。

そのため、確定申告の時期（令和9年2月）に発行した場合の記載内容は**令和8年 10 月診療分までのデータ**となります。**令和8年 11 月及び 12 月の診療分は、お手元の領収書により対応してください。**

確定申告はe-Taxとマイナポータルを活用しましょう!

～国税庁からのお知らせ～

「 確定申告はご自宅からスマホとマイナンバーカードでe-Tax！
医療費控除の確定申告は、マイナポータル連携が便利です！」

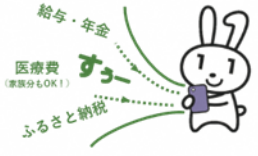
- 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、金額等を入力するだけで、自動計算で、医療費控除を適用した申告書の作成・e-Taxによる送信ができます。
- マイナポータル連携を利用すると、医療費情報を申告書に自動入力できます。
- e-Tax・マイナポータル連携に必要なもの
  - ✓ マイナンバーカード読取対応の**スマホ**（又はICカードリーダライタ）
  - ✓ **マイナンバーカード**と**パスワード２つ**
    - ① 署名用電子証明書のパスワード（**英数字６～16文字**）
    - ② 利用者証明用電子証明書のパスワード（**数字４桁**）

⚠マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限をご確認ください！

※有効期限を過ぎた場合、マイナンバーカードを利用したe-Taxによる申告手続等のご利用ができませんので、更新手続をお願いします。有効期限や更新手続等の詳細は、デジタル庁ホームページをご確認ください。

医療費控除のマイナポータル連携（方法はこちら）

デジタル庁ホームページ（更新手続等はこちら）



給付担当　054−221−3135・3136・3180

高額療養費が変わります!

令和8年8月から、医療保険制度改正により高額療養費の自己負担限度額が段階的に変わります。

改正のポイント

令和8年8月から

1. 月額上限が引上げられます
2. 多数回該当の限度額は据え置かれます
3. 年間上限が新設されます

令和9年8月から

1. 住民税非課税以外の負担区分が細分化されます
2. 月額上限が変わります

令和８年８月～令和９年７月

70歳未満

所得区分（標準報酬の月額）	月額上限	年間上限
〔上位所得者Ⅰ〕83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%＜多数回該当：140,100円＞	1,680,000円
〔上位所得者Ⅱ〕53万円以上83万円未満	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%＜多数回該当：93,000円＞	1,110,000円
〔一般Ⅰ〕28万円以上53万円未満	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%＜多数回該当：44,400円＞	530,000円
〔一般Ⅱ〕28万円未満	61,500円＜多数回該当：44,400円＞	530,000円（※2）
〔低所得者〕住民税非課税	36,900円＜多数回該当：24,600円＞	290,000円

70歳以上

所得区分（標準報酬の月額）	月額上限 外来特例（個人）	月額上限 世帯	年間上限
83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）×1%＜多数回該当：140,100円＞		1,680,000円
53万円以上83万円未満	179,100円＋（医療費－597,000円）×1%＜多数回該当：93,000円＞		1,110,000円
28万円以上53万円未満	85,800円＋（医療費－286,000円）×1%＜多数回該当：44,400円＞		530,000円
〔一般〕28万円未満（※1）	22,000円	61,500円＜多数回該当：44,400円＞	外来：216,000円 世帯：530,000円（※2）
〔低所得Ⅱ〕住民税非課税	11,000円	25,700円＜多数回該当：24,600円＞	外来：96,000円 世帯：290,000円
〔低所得Ⅰ〕住民税非課税で一定所得以下	8,000円	15,700円	外来：96,000円 世帯：180,000円

※1　収入の合計額が 520 万円未満（1 人世帯の場合は 383 万円未満）の場合も含みます。

※2　標準報酬の月額 16 万円未満の区分に該当する方は、年間上限 41 万円が適用され、令和9年8月以降に償還払いとなります。

高額療養費とは

医療機関等に支払った1か月の一部負担金が限度額を超えた場合、その超えた分が高額療養費として払い戻される制度です。

限度額は、年齢や所得に応じて決められています。また過去 12 か月間に3月以上高額療養費の支給を受けたとき、4月目以降は限度額が低くなり、自己負担が軽減されます。（多数回該当）

高額療養費は自動給付のため申請書等の提出は不要です！



給付担当　054−221−3135・3136・3180

漢字氏名の取扱いが変更になりました!

近年、オンライン資格確認の導入やマイナ保険証を基本とする制度への移行など、他機関との電子的な連携が進み、標準文字以外の文字（いわゆる外字）の文字化け（●表示）やエラー等により、医療機関の窓口での資格確認に負担が生じていることから、厚生労働省より外字の使用の抑制を求める趣旨の通知が発出されました。それに伴い当共済組合においても、外字の登録を停止し、既に登録されている外字についても、順次標準文字への置き換えを行います。

★新規の組合員または被扶養者の資格取得の方

届書には標準文字を使用してください。なお、外字を使用した場合であっても、標準文字に置き換えて登録します。

★既に外字を使用して登録されている方

令和８年 12 月末までに当共済組合において、標準文字に置き換えを行います。

例

髙 ⇒ 高

現在マイナポータルで氏名が●表示になっていても医療機関の受診に影響はありません



給付担当　054−221−3135・3136・3180

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8年10月～11月

団信に入りそびれたあなた！
今からでも間に合います！

年に1度の「もしも」に備えるチャンスです!!



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７割の方が加入**されています。
（令和7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、返済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免責期間30日を超えて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	13,200円／年（1,100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逓減します。
＊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。

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」と同時に申し込むことが必要です。
●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。
（団信制度のご案内画面➡）

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。

費用助成
呼びたい講師が決まっている場合



呼びたい講師の謝礼や交通費の助成があるって本当？

昨年度から**助成額がUP！**
“この講師” の “この講習” を！という時には、費用助成で申請してね。





お申し込み　申請～実施報告までメールで完結！

講師派遣
テーマ一覧から選ぶ場合



ご希望のテーマに沿った講師を当組合が派遣するよ。

いろいろなテーマがあるから、迷っちゃう・・・





３月末までの実施で、何回でも申請できるよ。

事業の詳細については
公立学校共済組合静岡支部　要領

申請書様式は
公立学校共済組合静岡支部　申請書

費用助成ではこんな講習会を開催しています



「セラピードッグ体験」
セラピードッグを通じて、心の安定を促し、職員同士の交流活性化へつなげる。



「バランスボール教室」
バランスボールを使って、リラックス効果によるストレス軽減やストレッチ効果による運動不足を解消する。



講師派遣で人気の講座！

「コーヒーでリラックス」



心身を落ち着かせる効果があると言われるコーヒー。
おいしい淹れる方を学び、癒やしの時間を楽しみましょう。

「腰痛・肩こり解消でリラックス」
腰痛・肩こりにならないためのストレッチ、腰痛・肩こり・膝の痛み解消のためのストレッチ、腰と膝を強くする運動などを紹介します。





令和7年度はたくさんの所属所・団体のみなさんにご利用いただきました♪



費用助成　利用状況

小学校　４校	中学校 １校	高等学校　11校	特別支援学校 ３校	団体等 １団体

講師派遣　利用状況



小学校 ６校	高等学校　26校	特別支援学校　42校	団体等 14団体

⇑ 中学校　１校

福祉担当　054−221−3181・3182

ベネフィット・ステーション「みんなの利用体験談」大募集！！



ベネフィット・ステーションを利用したことがある皆様からの体験談を募集しています。「このサービスが便利だった！」「休日をこんなにお得に楽しめた！」といった、皆様の活用エピソードをお気軽にお寄せください！皆様の体験談が、利用促進に繋がります。

例えば、こんな体験談を募集中！

レジャー

映画館やカラオケ、アミューズメント施設にイベントチケットなど、アクティブに遊んだ体験談！

旅行、お出かけ

会員専用の宿泊プランやパッケージツアー。家族での旅行やリフレッシュ旅をお得に満喫した体験談！

ショッピング

ギフトカードの割引購入、スーツの購入、家電や日用品など、日々の買い物をお得にした体験談！

グルメ

レストランの優待割引、ファミレスでの食事、デリバリーの活用など、おいしくお得に楽しんだ体験談！

募集要領&掲載特典

応募資格	ベネフィット・ステーションを利用したことがある方
応募期間	10月30日（金）～11月30日（月）
文字数等	250文字以内（簡単でOK！！）
掲載等	今後発行する福利しずおかで体験談を紹介させていただきます。 ※　個人を特定出来る形では掲載いたしません（年代や性別、お住まいの地域などの大まかな分類で掲載します）。

デジタルギフトをプレゼント！

「福利しずおか」に体験談が掲載された方には、デジタルギフト（ギフティBOX）3,000円分をプレゼントします。

※　当選のご連絡は上記デジタルギフトを贈呈するメールをもって代えさせていただきます。



ご応募はこちらから

スマートフォンから即応募！

右記のQRコードから応募フォームにアクセスし、必要事項をご入力ください。

カメラをかざすと、回答用のWeb入力フォームに遷移します。

福祉担当　054−221−3181・3182

教えて！ がん検診ってなぁ～に ??



教えて～ その① この中で がん検診 はどれ ??

人間ドックの一般的な検査項目（医療機関により異なります）

問診・診察・身体測定・血圧・血液検査・尿検査・便検査・胸部Ｘ線
胃部Ｘ線又は胃カメラ・腹部超音波検査・心電図・呼吸機能検査・眼検査・聴力検査



正解は・・・

- 便　検　査　→→　大腸がん
- 胸部Ｘ線（レントゲン）　→→　肺がん
- 胃部Ｘ線 又は 胃カメラ　→→　胃がん





教えて～その② 人間ドックを受ければ、がん検診は受けなくて大丈夫 ??



正解は・・・ＮＯ

大腸がん・肺がん・胃がん ＋ 乳がん・子宮頸がん（女性） の検診を！

※　厚生労働省は、５つのがん検診を推奨しています。



前立腺がんや腫瘍マーカーなど、採血だけでできる検査もあります。
受診の際はメリットとデメリットを考慮して受診してください。

教えて～ その③ がん検診っていくらかかるの ??







正解は・・・自治体により助成額が異なります。

受診費用の一部を公費で負担している市区町村が多く、受診券やクーポン等により、比較的安価で受診できます。

（詳細はお住まいの自治体で確認してください。）



※　静岡県教職員互助組合の助成制度を利用できる場合があります。

教えて～ その④ 再検査や精密検査！ 受けないとダメ ??

正解は・・・がん検診の結果、要再検査・要精密検査となったら、早めに再検査等を受けましょう！





再検査等の結果が出ても、「がん」とは限りません！

怖がらず、早めに受診すること は、がんの早期発見につながり、治療費、肉体的・精神的な負担も軽くなるメリットがあります。



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みをされた方は、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は…

やむを得ない事情により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。



受診の取消しをする場合は…

健診機関と共済企画班福祉担当まで必ず連絡願います。

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）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。
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ためにも、
一年に一度は必ず健診を受けましょう！



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９年３月31日

結果を確認

組合員・被扶養者

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、判定結果に応じて各自検査や特定保健指導等を受けましょう。

要再検査や要精密検査と判定された	→	**必ず再検査・精密検査を受診**
メタボのリスクがあると判定された	→	**特定保健指導を実施**
異常なし・要経過観察と判定された	→	引き続き、**健康に留意**して生活してください





福祉担当　054−221−3181・3182

対象となった方は

＼受けよう！活かそう！／

「特定保健指導」

特定健診を受けて、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）一歩手前またはリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象者です。対象者になったということは、今のあなたは生活習慣病がすぐそばに。

特定保健指導を受けずに不健康な生活習慣を続けていると……
▶ いつの間にか病気が進行

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を発症

さらに
重症化すると要介護状態や命にかかわる状態になる可能性も



今ならまだ間に合います。生活習慣病の発症を防ぐチャンスととらえて、特定保健指導を受けましょう。

Pick Up 1 流れを知りたい

指導は2種類！専門家※と一緒に生活習慣を改善！※医師、保健師、管理栄養士など

メタボ一歩手前の方 ― 動機付け支援

原則1回の専門家との面接（個別またはグループ）で、生活習慣改善の目標と計画を立てる。
▶ 面接時に決めた計画に沿って生活習慣を改善する。
▶ 3カ月以上経過後、健康状態や生活習慣の確認が行われる。

面接

専門家のアドバイスを参考に、無理のない目標を立てられます。



実践



評価

腹囲や体重の減少などの効果が表れ、健康体へと近づきます。



メタボリスクの高い方 ― 積極的支援

専門家との面接（個別またはグループ）で、生活習慣改善の目標と計画を立てる。
▶ 専門家による継続的支援（面談や電話など）を3カ月以上受けながら生活習慣を改善する。
▶ 継続的支援の終了後、健康状態や生活習慣の確認が行われる。

Pick Up 2 お金はかかる？

受けなきゃ損！費用は無料！

特定保健指導にかかる費用は、基本的に保険者（健保組合、共済組合等）が負担します。そのため、無料で受けられます。



Pick Up 3 忙しくて時間が取れない

治療にはもっと時間が必要に

現状を放置して病気になったら、治療にかかる時間は特定保健指導でかかる時間の比ではありません。それに治療には費用もかかります。健康で生きる未来のために、今、時間をつくることをおすすめします。



記事提供：(株)社会保険出版社

今が一番おいしい ～ 旬をムダなく味わう ～

今回は『残りがち料理』のリメイク特集

なんちゃって混ぜ込みごはん　２人分

ごぼうの旬は春と秋の年２回。10月頃から収穫されるごぼうは豊富なミネラルと歯ごたえ、アクが少ないのが特徴です。

【材料】
- 炊いたごはん　お茶碗２杯
- きんぴらごぼう　６０ｇくらい
- のり　お好みの量



ひじきの五目煮やレンコンのきんぴらも！炊いたご飯に混ぜるだけ♪



作り方は簡単♫　～混ぜて寝かせるだけ～

① ご飯ときんぴらごぼうをボールでさっくり混ぜる。
② ラップをして少し置く。（寝かせると味が落ち着きます）

きのこたっぷり簡単スープ　２人分



きのこには、腸内環境を整え、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えてくれる効果があります。

【材料】
- ★水　３００ml
- ★中華スープの素（顆粒）　小さじ１+1/2
- ★塩　少々
- ★しょうゆ　小さじ１
- マイタケ　１/３袋
- シメジ　１/３袋
- 味付けのり／ごま　各 少々



～秋の香りと味を楽しむスープ～

① ★と食べやすい大きさに裂いたマイタケとシメジを鍋に入れ煮る。
② 材料に火が通ったら、火を止め、味付けのりをちぎって軽く混ぜる。

まるっとトマトのハンバーグ　２人分

【材料】
- トマト（中）　２個
- 小麦粉　少々
- ハンバーグのタネ　２００ｇ
- スライスチーズ　１枚
- ★ニンニク（チューブ）　０.５cm
- ★トマトケチャップ　小さじ２
- 乾燥パセリ　適宜



手軽な発酵食品のチーズ。栄養バランスが良く、腸内環境の改善・疲労回復・骨そしょう症予防も期待できます！

スイートかぼちゃ　２人分



家庭によって味付けがことなるので、砂糖の量は加減してください。

【材料】
- かぼちゃの煮物　１００ｇ
- 砂糖／バター　各 １０ｇ
- 牛乳　適宜
  ※水分が足りないとき
- 黒ごま　少々

～かぼちゃの煮物がスイーツに変身～

① 煮物は温め、すべての材料をビニル袋に入れ潰す。
② アルミカップに入れ、オーブントースターで少し焦げ目がつくくらい焼き、最後に黒ごまを散らす。



かぼちゃの収穫は夏！！
追熟させることで、10月頃からホクホク感と甘みが増します。
抗酸化作用でアンチエイジング！



いつものハンバーグの見た目を変えて



① トマトを半分に切り中身を取り出す。（中身は別の耐熱容器に移すⒶ）
② くり抜いたトマトに軽く小麦粉をふり、タネを詰める。
③ 適当な大きさにしたスライスチーズをのせて、蓋をしたフライパンで蒸し焼きにする。
④ ①のⒶに★を入れ軽く混ぜ、電子レンジ（600W）で約１分加熱しソースを作り、盛り付けたらパセリをふる。

福祉担当　054−221−3181・3182

メンタルヘルス通信

～公立学校共済組合関東中央病院～

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、人と一緒に何かをすると、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、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。（O）

【相談事例】　※架空設定の事例です

この春に初めての異動を経験した。現在の所属校は今までよりも学級数が多く、沢山の先生方との人間関係がスタートした。必要物品の保管場所や日々の業務の決まり事など、些細なことを誰にどういうタイミングで尋ねたら良いか…と気を遣った。

２学期は行事も多く、遅い時間まで職員室に残ることがさらに増えた。帰宅後は夕食もそこそこにバタンと寝入るものの、なぜか明け方に何度も目を覚ました。朝に授業準備をしようと思っていても、ギリギリまで布団から起き上がれないこともあった。

自分では「怠け病では？」「自分が弱いだけだし…」とためらう気持ちもあったが、このままの状態が続くことも心配でメンタルヘルス相談を利用してみることにした。（オンライン相談もあります。）

メンタルヘルス相談 予約直通Tel:03-3429-1510（電話受付時間:平日8:30～17:00）



「坐禅プログラム」をご紹介



関東中央病院メンタルヘルスセンターで行っている、休職している教員に対するリワーク（職場復帰支援）プログラムの、プログラムの1つ「坐禅プログラム」をご紹介します。坐禅では坐る（←広がつきません）時間を炷（ちゅう）という単位を用いて数えます。これは線香が燃え尽きるまでの時間に由来するそうで、一炷はおよそ40分ということです。プログラムでは、日によりますが一炷を大体20分に短縮し、二炷壁に向かって（壁に背を向ける宗派もあります）坐っています。

堂内では全ての動作を作法に則って行います。慣れるまでは窮屈で不自由に感じることが多いのですが、講師の先生の、「作法は決して自身を縛るものではなく、自然で無駄のない動作を追求するとそうなるんですよ」という説話に考えさせられます。（U）



※坐禅プログラムは、駒沢大学内の坐禅堂にて実施しています

保健師コラム　～体内時計のリセット～

看護師は、生活が不規則になりやすい仕事です。夜勤などがあると、生活リズムが乱れやすかったのですが、そんな時でも意識していたことがありました。それが「朝の光」です。私たちの体には「体内時計」があり、睡眠・体温・血圧・ホルモンなどのリズムを調整しています。しかし、この体内時計は本来24時間より少し長いため、そのままでは毎日少しずつずれてしまいます。このずれをリセットする刺激の一つが「朝の光」です。朝、起きてから太陽光を浴びると、夜に分泌されていた眠りのホルモン・メラトニンの分泌が止まり、そこから約15～16時間後に再び眠気が訪れるようになります。これが体内時計のリセットです。

週末に朝寝坊すると光を浴びる時間が遅れ、その夜の寝つきが悪くなり、月曜の朝がつらくなります。できるだけ毎日同じ時刻に起き、朝の光を浴びる習慣を続けましょう。（K・D）

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



心の健康相談事業 電話相談のご案内



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。

相談実施日	相談時間	相談員	電話番号
第１週日曜日	15:00～17:00 ※20～30分/回	せんせいの相談室 片山　真由美	080-5105-0656
第２週日曜日		東町カウンセリングルーム 鈴木　さわゑ	090-6087-0276
第３週日曜日		心のセラピールーム Relief（リリーフ） 松本　純子	090-1470-2659
第４週日曜日		わらしなカウンセリングルーム 藁科　正弘	090-1415-7797
第５週日曜日		東町カウンセリングルーム 遠藤　啓之	090-8153-6735

※各週で担当する相談員が異なりますので、ご注意ください。

【相談の流れ】

1　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】

2　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。

3　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お申し込みください。



福祉担当　054−221−3181・3182

令和８年度ライフプラン講習会(希望講習)実施中！

対　象　　全教職員
方　法　　「全国教員研修プラットホーム（Plant）」－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９年１月29日（金）まで

	内　容	
健康	①健康診断の数値の見方と生活習慣の改善の仕方	（31分）
	②心の健康	（38分）
	③動けるカラダづくり（運動）	（32分）
経済	④ライフプランの基礎知識	（18分）
	⑤ライフプランの実践	（ 8分）
	⑥積立投資で築く賢い資産形成 ～現役世代のための iDeCo･NISA 入門～	（19分）
	⑦リタイアメントプランニング　～年金と退職手当～	（42分）
	⑧教育費・貯蓄・保障の基礎知識を学ぼう	（13分）
	⑨自動車保険の基礎知識について学ぼう	（13分）
	⑩生命・医療保障の基礎知識を学ぼう	（ 9分）
生きがい	⑪リタイアメントプランニング　～生きがい～	（39分）
	⑫キャリアアップと生涯学習のすすめ！	（25分）
	⑬社会貢献活動	（38分）
	⑭ライフプランの応援団	（22分）



全国教員研修プラットホーム（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。ご自身で変更している方は変更後のパスワードを入力

ログインできたら「ライフプラン」で検索して、“申込”をクリック（承認は不要です。）



※政令市の教職員は、Plantでの視聴はできません。政令市が実施するライフプラン講習会で同様の動画が視聴できます。

健康・厚生班　054−221−3130

わたしの健康法

麹生活で整える

ペンネーム「あんこ」

最近流行りの麹を取り入れる生活を初めてみました！

まだまだチャレンジし始めたばかりなので効果は実感していませんが、便秘が酷いこともあり、何か無理なく身体にいい生活ができればと思いながら、ずっと悩んでいた末、腸活に最強な麹に辿り着きました。いつの日か効果がでればいいなと思っています。

ヨーグルトメーカーやお釜による保温はせず、自然発酵できるやり方(レシピ)で作っています！



癖なく、他の食材を邪魔することなく美味しく続けられることができます。

麹生活を続け、お肌も体も健やかでいられるよう、無理なく今後も続けていきたいと思っています！

「読者からの投稿募集で掲載された方」・「アンケート回答者のうち当選された方」には

デジタルギフトをプレゼントします！！



デジタルギフトは送信されたメールにあるURLからお好きな商品を金額の範囲内で好きなだけ選べます。掲載された方及び当選された方は当支部からのメールをご確認ください。

読者からの投稿募集！

「わたしの健康法」「職場の健康法」「紀行」など皆様からの投稿を募集しています。ストレス解消法や旅の思い出などを教えてください。

〇原稿　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。

〇応募先・方法・期限

下記の共済組合のメールで受付けています。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。

【共済組合メールアドレス】

kyoui_kyousai@pref.shizuoka.lg.jp

【応募期限】

令和８年11月30日（月）まで

〇応募資格　組合員ならどなたでも（未発表のもの）

掲載された方には、**「デジタルギフト 3,000円分」**をプレゼントします。

※注意事項

・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
「デジタルギフト 2,000円分」をプレゼントします。

※当選の発表は当選メールの送信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８年11月30日（月）まで

①所属名
②組合員番号・氏名
③メールアドレス
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

回答方法
（当支部ホームページ）

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。