

福利しずおか

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16ページをご覧ください。

まもり

第111号

治水の要

～流域治水～

もくじ

「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。



特集

P1 「流域治水」ってなんですか?
～みんなで取り組む治水対策～

P10 ねんきん定期便が届いたら、加入記録を確認しよう!
ライフプランとは?
～生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計～

お知らせ

P3 令和5年度 公立学校共済組合静岡支部 決算の概要

P4 各種届書の様式はホームページから取得可能です!
マイナ保険証への切替えはお済みですか?

P11 毎年受けよう!「特定健診」

P12 人間ドック・脳ドックの受診期限は11月末までです!
団信制度の中途加入募集を行います

ベネフィット・ステーション事業

P5 ベネアカウント登録方法・ログイン方法
秋のおでかけ特集

RIZAPコラム

P13 今日から実践できる!RIZAPメソッド 低糖質食療法

お知らせ

P7 研修会に講師を呼ぼう!～職場の健康づくり支援事業～

P8 「医療費のお知らせ」でラクラク医療費控除!
「こども医療費助成制度」を使用しなかったとき

健やかカラダ通信

P15 がんを防ぐ生活習慣にチェンジ!

P9 「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!

組合員のひろば

P16 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





静岡県の「流域治水」ロゴ※

「流域治水」ってなんですか？

～ みんなで取り組む治水対策 ～

「流域治水」とは？

- ① 氾濫をできるだけ防ぐ・減らす対策
- ② 被害対象を減らすための対策
- ③ 被害の軽減、早期復旧・復興のための対策

※ 「流域治水」の取組を広めるため、県内の高校生を対象に筆文字作品を募集し、浜松学院高校の作品でロゴマークを作成しました。

3つの対策を**集水域**・**氾濫域**・**河川区域**をひとつの流域とみなして実施することが「**流域治水**」です。



● **集水域 (しゅうすいき)**
雨水が流入する範囲

● **氾濫域 (はんらんいき)**
河川等の氾濫により
浸水が想定される範囲

● **河川区域 (かせんくいき)**
基本的には堤防と堤防に
はさまれた区間

「流域治水」に取り組んでいます

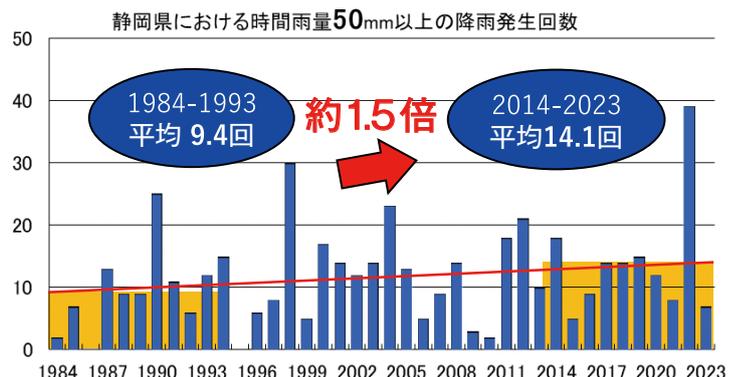
令和4年台風第15号と令和5年台風第2号接近に伴う豪雨による浸水被害

令和4年台風第15号や令和5年台風第2号による甚大な水災害により、静岡県における水災害が、これまでとは異なる新たなステージに入っていることを再認識しました。



静岡県における大雨の発生回数は近年増加傾向であるなど、気候変動による水災害の激甚化・頻発化が顕在化しており、水災害が今後増加していくことが考えられます。

このことから、「流域治水」の重要性が高まっており、河川管理者だけでなく、流域の自治体、企業、住民など、あらゆる人が、あらゆる場所で「流域治水」に取り組む必要があります。



国・県・市町が行う「流域治水」の事例

● 氾濫をできるだけ防ぐ・減らすための対策

大雨の際に、洪水が溢れないよう河川整備を進めています。また、公園や学校などの公共施設へ一時的に雨水を貯める雨水貯留浸透施設の設置を進めています。

● 被害対象を減らすための対策

氾濫した場合であっても被害を回避するためのまちづくりや住まい方の工夫等を行います。

● 被害の軽減、早期復旧等のための対策

大雨の際に迅速な避難行動が取れるよう、大雨の規模毎にハザードマップを作成するなど、水災害リスク情報の強化を図っています。



出典：静岡市

私たちができる「流域治水」の事例

● 身近な場所の水災害リスクを確認する

自分が住んでいる場所や働いている地域に、どのような水災害のリスクがあるのかをハザードマップ等で知ることができます。

● マイ・タイムラインを作ってみる

大雨の際に、どのような防災行動を取るのかを考えながら、マイ・タイムラインを作ってみましょう。

● 大雨の際の防災情報の入手方法を確認する

大雨が降っている時は、川を直接見ることは大変危険です。気象庁や国土交通省、静岡県、市町等のウェブサイトで、雨の状況や今後の気象予報、河川の水位の状況、災害の危険度や避難情報の発令などを確認することができます。

● その他の流域治水の取組

平時に出来る対策として、自宅の周辺の排水路が流れにくくなっていないかなどを確認し、事前にきれいにしておくことや、雨水を貯めるタンクや地中に浸透させる柵の設置などにより、川への負担を軽減できる取組があります。



国土交通省
ハザードマップ
ポータルサイト



国土交通省
マイ・タイムライン



静岡県
サイボスレーダー



出典：国土交通省

出前講座を実施しています

県では、浸水被害や土砂災害などの水災害のリスクを知り、行動を考える防災講座を実施しています。出前講座の御要望がある場合は、河川企画課までお問い合わせください。

静岡県交通基盤部河川企画課 電話：054-221-3035

メール：kasenki@pref.shizuoka.lg.jp



七夕豪雨災害から50年

令和6年（2024年）は、県内の各地で甚大な水災害をもたらした昭和49年（1974年）7月の七夕豪雨災害から50年となる節目になります。県では、この機会に水災害を自分事と捉える取組などを展開しています。



静岡県「流域治水」ウェブサイト

令和5年度 公立学校共済組合静岡支部 決算の概要

6月28日(金)に開催された支部運営審議会において、令和5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6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	30,434人(△201人)	18,976人(△267人)
任意継続組合員	563人(△4人)	230人(△11人)
合 計	30,997人(△205人)	19,206人(△278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	9,861,500千円	給 付 等	9,643,232千円
掛 金 等	10,120,621千円	本 部 送 金	10,338,889千円
合 計	19,982,121千円	合 計	19,982,121千円

【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	26,282,092千円	本 部 送 金 等	43,086,151千円
掛 金 等	16,804,059千円		
合 計	43,086,151千円	合 計	43,086,151千円

【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	480,955千円	健 診 事 業	434,971千円
		健康づくり事業他	45,984千円

【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	66,976千円	一 般 貸 付 け	25,276千円
		特 別 貸 付 け	800千円
		住 宅 貸 付 け	5,800千円
		教 育 貸 付 け	32,700千円
		医 療 貸 付 け	2,400千円

管理担当 054-221-3137・3138

各種届書の様式はホームページから取得可能です！

各種様式の変更状況

公立学校共済組合静岡支部へ提出する各種様式は、令和5年4月に大幅な変更を行い、それ以降も部分的に変更しているものがあります。
手続きをされる際は、最新の様式を使用していただくようお願いします。

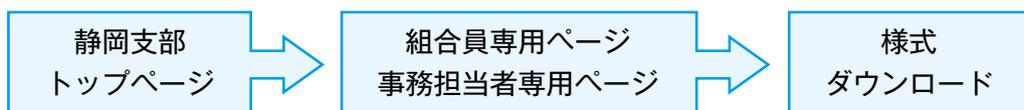
古い様式で提出された場合には、修正等のため一度お返しすることもありますので、ご注意ください！



短期給付事業キャラクター
タンキちゃん

各種様式が欲しいとき…

最新の様式はホームページから取得できますので、手続きの際にご利用下さい。



マイナ保険証への切替えはお済みですか？

現行の健康保険証（組合員証及び被扶養者証）は令和6年12月2日に廃止され、マイナ保険証へ一本化されます。
マイナ保険証での受診にはメリットがありますので、ぜひこの機会にマイナ保険証をご利用ください。

経過措置により
12月1日までに発行した健康保険証は、廃止日から最長で1年間は引き続き利用可能です

マイナ保険証の利用登録

マイナ保険証を利用するためには、マイナポータルで健康保険証利用登録が必要となります。

【1 マイナンバーカードを申請】
申請方法は以下の3通り
ア オンライン申請
イ 郵便による申請
ウ 証明写真機で申請

【2 マイナンバーカードを健康保険証として登録】
利用登録の方法は以下の3通り
ア 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う
イ マイナポータルで行う
ウ セブン銀行ATMで行う

マイナ保険証を利用したときのメリット

マイナ保険証を利用して受診した場合には、以下のメリットがあります。

- （1）過去の診療・薬の情報を医師・薬剤師と共有でき、より質の高い医療を受けられる！
- （2）限度額適用認定証がなくても、限度額を超える支払が免除される！

マイナ保険証を利用できないとき

医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合には、「資格情報のお知らせ」（令和6年10月末までに送付）をマイナ保険証と併せて提示してください。

給付担当 054-221-3135・3136・3180

皆さん、ベネフィット・ステーションはご利用されていますか？
レジャーやグルメなど、140万件以上のメニューを割引価格で何度でもご利用いただけます。
ベネアカウントを登録して、ベネフィット・ステーションを利用しましょう♪



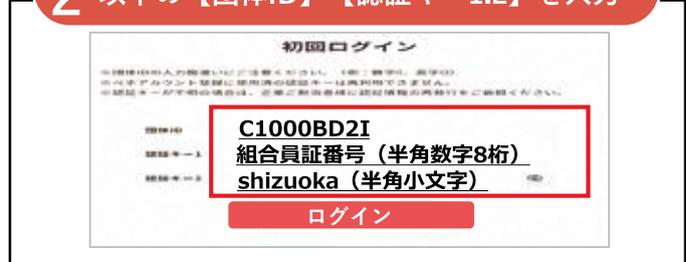
ベネアカウント登録方法

- ・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！

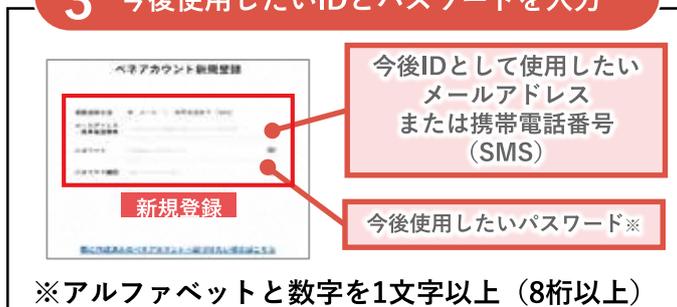
1 QRコードを読み取り、ログインをクリック



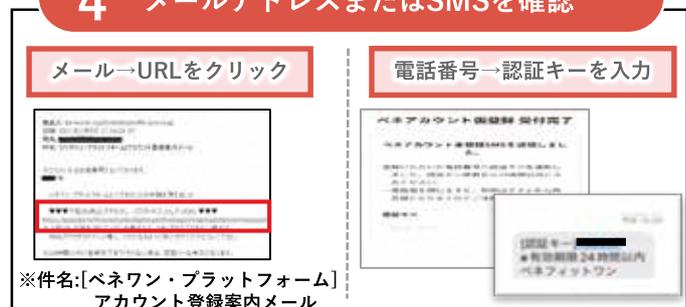
2 以下の【団体ID】【認証キー1.2】を入力



3 今後使用したいIDとパスワードを入力

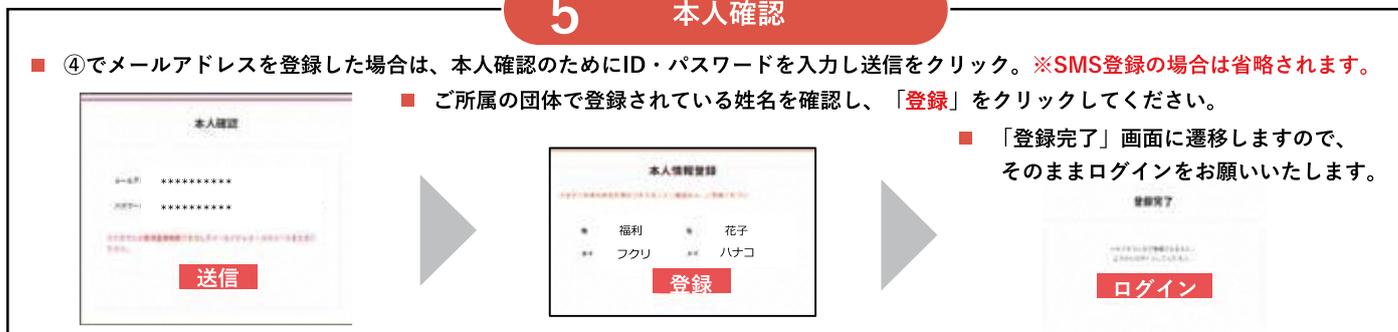


4 メールアドレスまたはSMSを確認



5 本人確認

- ④でメールアドレスを登録した場合は、本人確認のためにID・パスワードを入力し送信をクリック。※SMS登録の場合は省略されます。
- ご所属の団体で登録されている姓名を確認し、「登録」をクリックしてください。
- 「登録完了」画面に遷移しますので、そのままログインをお願いいたします。



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！

1 QRコードを読み取り、ログインをクリック



2 ログインIDとパスワードを入力



福祉担当 054-221-3181・3182



秋のおでかけ特集



▶▶▶ アート作品や綺麗な風景を鑑賞しよう！

No. 10676154

伊東市

会員証
クーポン

伊豆ディベア・ミュージアム

入館料

おとな(19歳以上)

1,500円

⇒ **1,300円**

中・高校生

1,000円⇒**800円**

こども(小学生)

800円⇒**600円**

美術館



No. 10781971

神奈川県
横浜市会員証
クーポン

コニカミノルタプラネタリア YOKOHAMA

一般シート鑑賞料金

おとな(中学生以上)

1,600円⇒**1,280円**

こども(4歳以上)

1,000円⇒**800円**

レジャー



No. 10670640

神奈川県
箱根町会員証
クーポン

箱根ガラスの森美術館

入館料

おとな

1,800円 ⇒ **1,600円**

高校生・大学生

1,300円 ⇒ **1,100円**

小・中学生

600円 ⇒ **500円**

美術館



▶▶▶ 秋風の中、レジャーを楽しもう！

No. 10672615

裾野市

会員証
クーポン

富士サファリパーク

入場料

おとな(高校生以上)

3,200円

⇒ **2,900円**

こども(4歳~中学生)

2,000円

⇒ **1,800円**

動植物園



No. 10670994

沼津市

会員証
クーポン

伊豆・三津シーパラダイス

入館料

おとな(中学生以上)

2,400円

⇒ **2,000円**

こども(4才~小学生)

1,200円

⇒ **1,000円**

水族館



No. 10670859

愛知県
名古屋市会員証
クーポン

名古屋港シートレインランド

乗り物回数券1冊

おとな・こども共通

1,300円

⇒ **1,000円**

テーマパーク



▶▶▶ 大自然に囲まれてリフレッシュしよう！

No. 24000130

富士宮市

WEB

朝霧Camp Base そらいろ

キャンプ場ご利用券

10,000円

⇒ **9,000円**ほか

レジャー



No. 10671241

富士宮市

会員証
クーポン

表富士キャンピング場

テントサイト使用料金

10%OFF

フットサルコート

5%OFF

バーベキュー場

使用料

5%OFF

レジャー



No. 23009790

神奈川県
相模原市

WEB

HIBIYA KADANのグランピング施設 里楽楽 FUJINO

宿泊料

15%OFF

焚火無料サービス

レジャー



▶▶▶ 温泉で身も心も癒されよう！

No. 10664327

熱海市

WEB

オーシャンスパ Fuua(日帰り入浴)

通常入館料

おとな 3,080円

⇒ **2,830円**

アフター5料金

(17:00以降利用可)

おとな 2,310円

⇒ **2,060円**

日帰り湯



No. 10664494

下田市

会員証
クーポン

下田プリンスホテル(日帰り入浴)

日帰り入浴+

浴用タオル

おとな 1,500円

⇒ **1,000円**

こども 1,000円

⇒ **500円**

日帰り湯



No. 10663774

浜松市

会員証
クーポン

館山寺サゴローイロイロホテル (日帰り入浴)

入浴料

中学生以上

1,300円

⇒ **1,100円**

3歳以上

650円

⇒ **550円**

日帰り湯



※掲載の情報は2024年8月現在の情報です。 ※特典内容等は一例となります。最新の特典情報と利用方法は会員専用サイトでご確認ください。
※ご利用の際は、会員専用サイトにて注意事項を確認の上、ご利用ください。 ※イラスト・画像はイメージです。

会員専用サイトはこちらから

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/

スマホは右記
コードから

利用方法やご予約、会員専用サイトについてのお問合せはこちらへ

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

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支援を行っています。支援の方法には「費用助成」と「講師派遣」の2種類があります。

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

R6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6年4月12日付け公立静第54号「令和6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「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

筋膜リリース

筋膜は筋肉や内臓などを包んでいる全身につながっている組織です。よじれやねじれを解消し、肩こりや腰痛の解消につなげましょう。



リラクゼーション

ハンドリフレ

色と性格で発見！手の癒やし

今気になる色を選び、自分の性格を知ると、体の気になっている部分と繋がっていることがわかります。手軽にできるハンドケアで、心と体のバランスを保ちましょう。



その他

時間管理の整理術

整理とは、不悉用を見極め本当に大事なモノを選択していく方法です。整理術を学ぶことで、心や行動の整理ができ、限りある時間を有効に使うことができるようになります。いつも時間に追われている状態から解放され、働き方改革にも！



福祉担当 054-221-3181・3182

「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。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

「こども医療費助成制度」を使用しなかったとき

こども医療費助成制度とは?

静岡県内のすべての市町において、「こども医療費助成制度」があります。この制度によって、

18歳年度末までの子どもは、自己負担額なし、若しくは、一定額（500円）を支払うことで医療機関を受診することができます。

制度の名称は市町により異なる場合があります。また、利用要件などもあるため、制度の詳細については [お住まいの市役所等へ](#) お問い合わせください。



もしも「こども医療費助成制度」を使用しなかったら…

「ひとり親家庭等医療費助成制度」

「重度心身障害医療費助成制度」など

別の医療費助成制度を使用し、

「こども医療費助成制度」を使用しなかった場合で、

且つ、高額な医療費を支払った場合は、

要件を満たせば、公立学校共済組合から

高額療養費や家族療養費附加金を

受給できる場合があります。

「こども医療費助成制度」を使用せず、高額な医療費を支払った場合には、
給付担当へ
お問い合わせください。

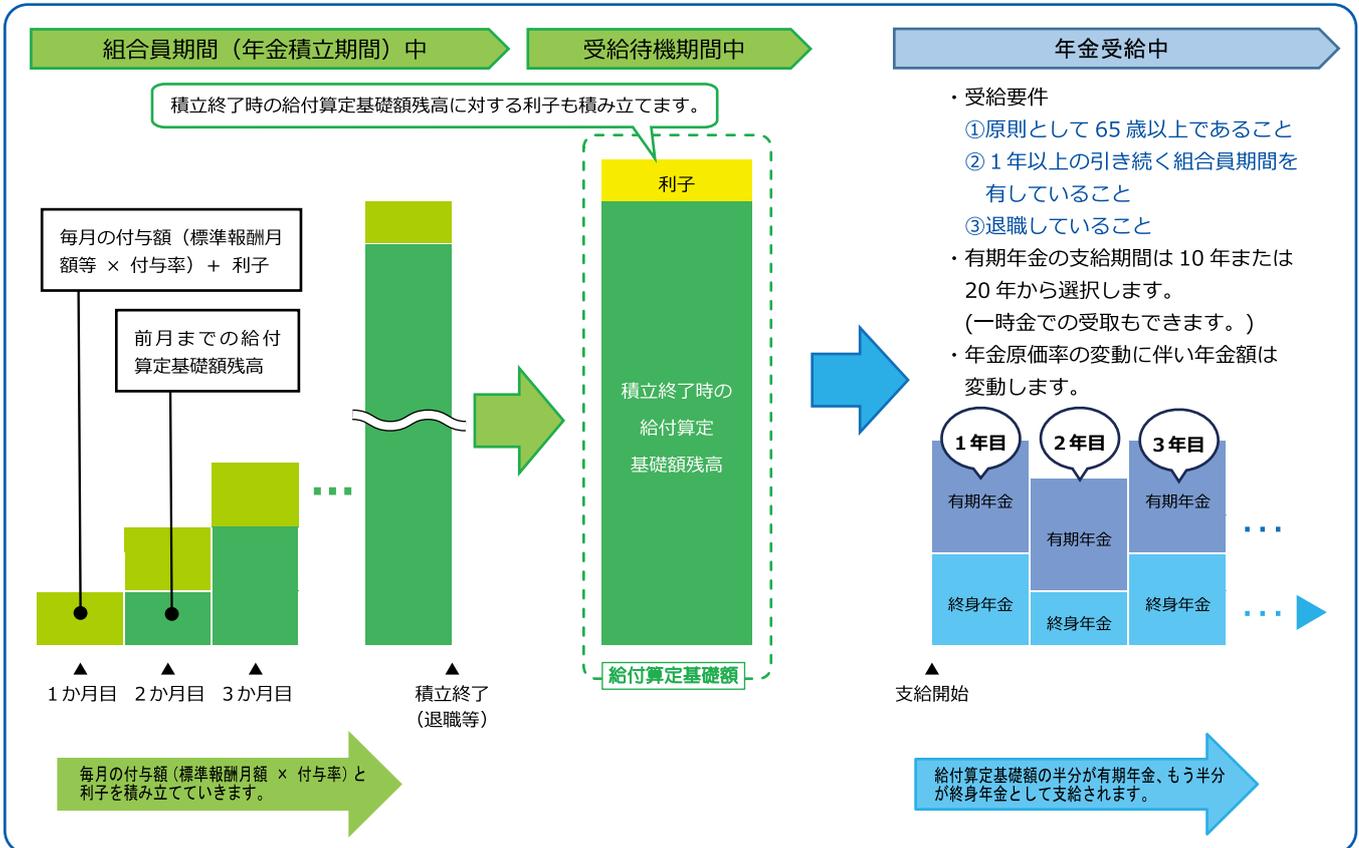


給付担当 054-221-3135・3136・3180

「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」をお届けします!

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

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。



給付算定基礎額残高通知書

(5年 4月 ~ 6年 3月)

公立 太郎 様 (86841000000001) 単位円

(A) 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				812283
4月	440000	6600	13	818896
5月	440000	6600	13	825509
6月	446000	21840	14	847363
7月	440000	6600	14	853977
8月	440000	6600	14	860591
9月	470000	7050	14	867655
10月	470000	7050	51	874756
11月	470000	7050	51	881857
12月	1574000	23610	52	905519
1月	470000	7050	53	912622
2月	470000	7050	53	919725
3月	470000	7050	54	926829
※「標準報酬月額」欄には、同月に支払った標準報酬月額を記載しています。				
区 分	給付算定基礎額残高			
⑤前年度末	812283			
⑥付与額累計	1141000			
⑦利息累計	10000			
⑧今回通知	926829			
⑨給付算定基礎額合計	926829			
⑩年金払い退職給付加入期間	8年 6月			
⑪付与率	令和5年4月~令和6年3月	1.500%		
⑫基準利率(年率)	令和5年4月~令和5年9月	0.020%		
	令和5年10月~令和6年3月	0.070%		
基礎年金番号 9999999999 作成日 令和6年6月19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）にご自宅宛てに届きます。「見方がよく分からない」、「年金加入期間等に誤りがある」などのお問い合わせがありましたら、「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。

※「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）			
	保険料納付状況（月別）		直近13か月分の保険料納付額	



年金担当 054-221-3132

ライフプランとは? ～生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計～



日々、仕事や生活に忙しく、将来を想像することはあまりないかもしれません。けれども、現在～退職～セカンドライフ、と長い人生をどう過ごしていくことになるのでしょうか。

ライフスタイルやライフサイクルの多様化が進み人生観や価値観もそれぞれです。それぞれの人生を有意義なものにするには、健康づくり、家庭経済、自分時間など生活基盤を築くことが大切です。

今の時点で考えてみませんか。そして「人生100年時代」毎年一度は見直してみることも必要です。

ライフプラン講習会をきっかけとしてみてください

令和6年度静岡県教育委員会ライフプラン講習会

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7年1月31日まで
 対象者 県立学校教職員、公立小中学校教職員、県教育部職員
 ※政令市の教職員については、政令市が実施するライフプラン講習会の対象となります。



健康・厚生班 054-221-3130

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!



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の受診ができます。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7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、メタボのリスクがあり、生活習慣病の発症リスクが高いもの、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、「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所属所を通じて通知が届く → ②SOMPOヘルスサポート(株)より日程調整の電話連絡 → 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「利用券」が届く → ②同封の御案内冊子から希望する実施機関を選択し予約する → ③特定保健指導を受ける

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。



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。

福祉担当 054-221-3181・3182

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6年10月～11月

団信制度の中途加入募集を行います

年に1度の
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。

万ーのために

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5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 → 9,600円/年
(800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递减します。
*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 → 1,164円/年
(97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。(組合員専用ページのログイン画面→)

■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



福祉担当 054-221-3181・3182



RIZAP
トレーナーが伝授

公立学校共済組合×RIZAPコラボ 動画付き特別コラム

※本コラムの利用対象者は、当組合の組合員及びその被扶養者に限るものとします。

今日から実践できる! RIZAPメソッド 低糖質食事法

結果にコミットし続ける RIZAP!

健康的な体を手に入れるために、食事をコントロールする力を身に着けよう!

【選んで食べる】正しい食事実践法をボディメイクのプロであるトレーナーが伝授します!

まずはコレを覚えよう!【低糖質のポイント】

① 主食を控えて糖質をコントロール



② たんぱく質のおかずをメインに



③ 3食食べる! ボリュームは3:5:2



④ 水分をしっかり摂ろう



⑤ 自分に合った低糖質食の進め方

	朝食	昼食	夕食
プチ低糖質	通常食	通常食	低糖質
スタンダード低糖質	低糖質	通常食	低糖質

▶ **Point!** プチ低糖質からのチャレンジが続けるコツ!

おすすめメニュー

1.アボガドチキンバーガー



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	421 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	29.3 g
糖質	6.9 g
炭水化物	23.4 g
食物繊維総量	16.5 g
食塩相当量	1.2 g

< 材料 (2人分) >

- ・ブランパン 4個
- ・サラダチキン 1個
- ・アボガド 1個

[A]

- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・プレーンヨーグルト 大さじ 1
- ・レモン汁 小さじ 1/2

作り方の動画はこちら ▶



2.やわらかネギ塩チキン



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	182 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	7.4 g
糖質	2.3 g
炭水化物	2.7 g
食物繊維総量	0.5 g
食塩相当量	1.8 g

< 材料 (2人分) >

- ・鶏ムネ肉 1枚 (200g)
- ・オリーブオイル 小さじ 1
- [A]
- ・長ネギ みじん切り 大さじ 2(30g)
- ・白ゴマ 小さじ 1/2
- ・すりおろしニンニク 小さじ 1
- ・酒 小さじ 2
- ・黒コショウ 少々
- ・塩 小さじ 1/2
- ・ゴマ油 大さじ 1/2

作り方の動画はこちら ▶



※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

知って得する低糖質のポイント!

① 主食を控えて 糖質をコントロール



主食となる、ごはんやパン、麺類は糖質が多く含まれています。まずは糖質をコントロールしていきましょう! どうしても食べたくなったら昼食がオススメ!

お菓子など口に入れて甘いものや、加工品には糖質が多く含まれているものがあります。食べる前に、成分表をチェックしましょう!

② たんぱく質のおかずを メインに



お肉やお魚は筋肉の材料となるたんぱく質が豊富なので、お食事のメインにしてみましょう!

夕食時は低カロリーな鶏肉やお魚を選んでみましょう。また、卵や乳製品もたんぱく質が豊富です。チーズやヨーグルトなどはおやつに最適! 糖質の含まれないものを選んでみましょう

③ 3食食べる! ボリュームは3:5:2



朝・昼・夜3食食べることがボディメイクのカギ! ボリュームは朝3:昼5:夜2をイメージしてお食事を食べてみましょう。

また、緑色の野菜やキノコ類を選ぶと低糖質かつボリューム調整に最適! どんどん活用しましょう。

④ 水分を しっかり摂ろう



体の約60%~70%は水分でできています。お水やお茶を中心に1日1.5L~2Lを目安に飲みましょう!

焼酎やハイボール(蒸留酒)は低糖質なお酒です。1日2杯程度であればお酒を飲みながらもボディメイクが可能!

まずは低糖質のポイント①から順番にトライしていきましょう!

RIZAP 語録

何より時間を奪うのは“不健康”だ。

病気になって寝たきり、食事制限になってしまったら?

好きなところへ旅行に行けない、好きなものも好きな時に食べられない。

トレーナー 若山 博行



健康切符 ▶▶ がん予防

食生活を
基本に

がんを防ぐ生活 習慣にチェンジ!

2人に1人はがんになるといわれる日本ですが、がんの予防効果が期待できる健康習慣も分かっています。その習慣の一つでも増やして、がんのリスクを減らしていきましょう。



できるところから始め、 できることを増やしていこう

がんを予防する 7つの食習慣

- ① バランスの取れた食事
- ② 変化のある食生活 ③ 塩分は控えめ
- ④ 食べ過ぎに注意、脂肪も控えめ
- ⑤ 緑黄色野菜からビタミン、根菜、海藻から食物繊維をとる
- ⑥ 熱い物、焦げた物は避ける
- ⑦ かびの生えた物に注意 です。



喫煙は多くの がんのリスク

たばこは肺がんだけでなく、その他多くのがんのリスクを高めます。また、吸わない人への健康被害も深刻。1日でも早く、やめた者勝ちです。



適度に運動し、 適正な体重をキープ

積極的に歩き、身体を動かすことを意識しましょう。週に1度は息がはずみ汗をかく程度の運動を。肥満はもちろん、痩せ過ぎにも注意しましょう。

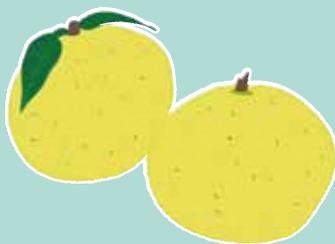


がん検診受けていますか?

検査法や治療法の進歩で、完治する例も少なくないがん。早期発見・早期治療には定期的な検診が欠かせません。健康チェックの機会を積極的に活かしましょう。

季節を味わう

旬 曆
十一月 霜月



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。

わたしの健康法

「睡眠アプリ」

ペンネーム「回線」

私の健康法ですが、睡眠アプリを使っています！
 睡眠深度や、寝言を、自分の寝ている様子から測ってくれるんです！
 毎朝、それを振り返るのがちょっとした楽しみになっています。
 深く眠れた日には、元気に過ごせる気がしますし、眠りが浅かった日には、
 今日は早く寝ようと思っています。
 睡眠がやはり1番な健康の近道！



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11月29日(金)まで

○応募資格 組合員ならどなたでも(未発表のもの)

掲載された方には、「図書カード3,000円分」をプレゼントします。

ミニ投稿(100～200字程度)の方には「図書カード500円分」をプレゼントします。

- ・文書は添削することがあります。
- ・本誌掲載に関するトラブルに関しては、一切責任を負いません。
- ・いただいた個人情報は、この記事の目的のみに使用します。

アンケートを募集します!

誌面をよりよくするためのアンケートにご協力ください。アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で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11月29日(金)まで(はがき等は当日消印有効)

はがき等による郵送の場合

【投稿・アンケート等送付先】

〒420-8601

静岡市葵区追手町9番6号

静岡県庁西館8階

公立学校共済組合静岡支部

「福祉しずおか」編集担当

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。

- ①所属名
- ②組合員証番号・氏名
- ③住所
- ④良かったもの3つ
- ⑤新しくとりあげてもらいたいコーナー
- ⑥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



福祉しずおかでは、アンケートの回答や「わたしの健康法」、「紀行」などの投稿をお待ちしています!



厚生労働省の認可を受けた教職員のための共済生協です

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。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！



教職員生活をトータルサポート！
詳しくはホームページへ

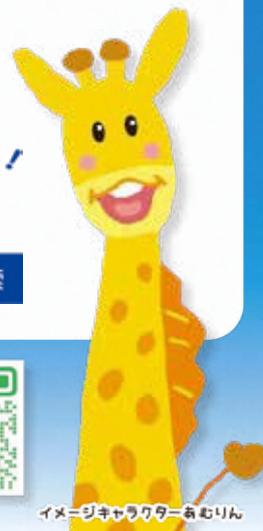
教職員共済

検索



LINE 公式アカウントが
できました！

お友だち登録は
こちらから



イメージキャラクター あむりん

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 FAX 054-251-1088

〒420-0856 静岡市葵区駿府町 1-12 静岡県教育会館 3F

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 (電話受付時間 / 平日13:00~17:00)

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

駐車場完備



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

MEDIO 静岡

検索