

福利しずおか

第113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22ページをご覧ください。



も く じ

- | | |
|--|--|
| P 1 WEB広告やSNSをきっかけとした消費者トラブルに要注意!
～「ちょっと待った!やばみちゃんファミリー」で学ぶ消費者トラブル～ | P 15 老齢厚生年金の支給は65歳からです!
在職中は年金が支給停止されることがあります |
| P 3 令和7年度公立学校共済組合静岡支部事業一覧 | P 17 氏名・住所等の変更を忘れていませんか?
「共済組合電話相談」をご活用ください!! |
| P 5 短期給付一覧 | P 18 メンタルヘルス通信 |
| P 7 令和7年4月から振込手数料のご負担のお願い | P 19 組合員とその家族の皆様にご利用いただける心の健康相談事業
【心の健康相談事業】令和7年度より電話相談を始めます!
(公立学校共済組合静岡支部事業) |
| P 8 令和7年4月から掛金・保険料率が変わりました
静岡支部ホームページをご覧ください | P 21 組合員とその被扶養者の皆さまにご利用いただける健康相談事業
(公立学校共済組合本部事業) |
| P 9 疲れを取る!体の裏側全体のストレッチ | P 22 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! |
| P 10 健康診断を受けましょう!
eラーニングでライフプラン講習会を実施します! | |
| P 11 健康保持増進ロードマップ | |
| P 13 ベネアカウント登録簡単5ステップ!
家族みんなでベネフィット・ステーションを使おう! | |

「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。



「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〉 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/>
共済組合関係専用メールアドレスを新設しました

公立学校共済組合静岡支部
公式LINEアカウント



kyoui_kyousai@pref.shizuoka.lg.jp

WEB広告やSNSをきっかけとした消費者トラブルに要注意！

～「ちょっと待った！やばみちゃんファミリー」で学ぶ消費者トラブル～

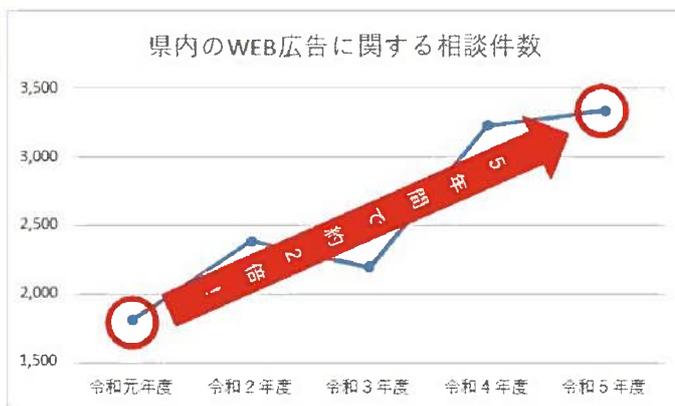
静岡県では、ひとりひとりが消費行動を通して社会の発展と改善に積極的に参加していく社会「消費者市民社会」の実現を目指しています。

社会のデジタル化と消費者トラブル

社会のデジタル化に伴い、生活が便利になる一方で、WEB広告やSNSをきっかけとした消費者トラブルが、近年急増しています。

インターネットを使う中では、WEB広告を目にしないことはないし、SNSは日々の生活でもよく使うもの。

だからこそ、「自分は大丈夫」と過信せず、よくあるトラブル事例を知って、被害に遭わないよう対策を取ることが必要です。



県内のWEB広告に関する相談件数
(PIO-NETデータより「電子広告」をキーワードに県民生活課集計)

県と県内の大学生・専門学校生が協働で制作！ 動画で学ぶ消費者トラブル「ちょっと待った！やばみちゃんファミリー」

●「ちょっと待った！やばみちゃんファミリー」とは？

WEB広告やSNSをきっかけとした消費者トラブルは若者に限らず、全ての世代で多く見られます。

そこで、視聴者に自分ごととして意識してもらえるよう、家族三世代が登場する「ちょっと待った！やばみちゃんファミリー」を制作しました。

ちょっぴり抜けているやばみちゃん&その家族と、しっかり者のしなんちゃんの掛け合いから、よくある消費者トラブルと注意点を学ぶことができます。



●「ちょっと待った！やばみちゃんファミリー」ができるまで

「ちょっと待った！やばみちゃんファミリー」は、県と公募で選ばれた11人の学生広報啓発サポーターの協働で令和6年度に制作しました。

全3回のワークショップを通じて、実際にSNSで怪しい広告を探してみたり、街に飛び出て当事者にインタビューをしたりと、消費者トラブルに関する知識を深めた上で、動画における効果的な表現について意見を出し合いました。

あっと驚くしなんちゃんの登場シーンは、学生のアイデアが光っています！

<ワークショップの様子>



やばみちゃんファミリーと学ぶ！デジタル分野での消費者トラブル

●通信販売の偽サイトトラブル

欲しかったスパイクが80%オフ、というWEB広告を見かけたやば兄。「正規品保証」という文字を信じて、慌てて注文しようとするけれども…。



＜ポイント＞

- ・広告から誘導されるサイトは偽サイトの場合も！
- ・粗悪品や偽物が届いたり、商品が届かないことも。
- ・正規価格に比べて販売価格が極端に安い場合は、「偽サイトかも」と疑おう！

動画本編はこちらから！→



●SNSをきっかけとした投資トラブル

真剣な顔をしてスマホを見ているやばみママ。最近老後のお金も気になるので、SNSの広告で見つけた「必ず儲かる投資」の先生とやりとりをしているらしく…。



＜ポイント＞

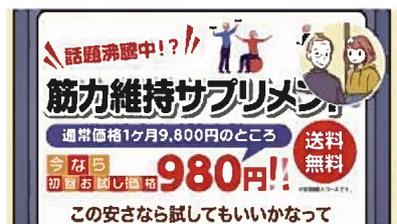
- ・「必ず・絶対に儲かる投資」はありません！
- ・県内でも多額の投資トラブル被害が発生しています。
- ・投資資金の振込先が個人口座だったら、絶対に振り込まない！

動画本編はこちらから！→



●定期購入トラブル

WEB広告で、気になるサプリメントが初回お試し価格でとても安くなっているのを見つけたやばじい。この安さなら試してもいいかなと注文しようとするけれども…。



＜ポイント＞

- ・「お試し価格」につられて注文したら、定期購入だった、というトラブルが増加中！
- ・注文前に定期購入になっていないか要確認。
- ・最終確認画面をスクリーンショットで保存しましょう。

動画本編はこちらから！→



消費者教育出前講座
実施中！

※講師派遣費用は
かかりません！

県では、契約に関する基礎知識やよくある消費者トラブルなどについて学ぶ消費者教育出前講座を実施しています。

講座の実施を御要望の場合は、県民生活課までお問合せください。

静岡県 暮らし・環境部 県民生活局 県民生活課

電話：054-221-2175

メール：shohi@pref.shizuoka.lg.jp

消費者トラブルで困ったときは、県の消費生活相談窓口へ御相談ください

県の消費生活相談窓口

(平日9:00～16:00 土日祝日および年末年始は受け付けておりません。)

●東部県民生活センター
TEL 055-952-2299

●中部県民生活センター
TEL 054-202-6006

●西部県民生活センター
TEL 053-452-2299

令和7年度公立学校共済組合静岡支部事業一覧

事業の詳細は各担当へお問い合わせください。

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、傷病手当金等)、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。 ※ P56 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年以上ある方が65歳になったときに支給されます。	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支給されます。	
	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)と認定された方に支給されます。	
	遺族厚生年金	組合員が在職中に死亡したとき、老齢厚生年金または障害厚生年金(障害等級1級又は2級)の受給者が死亡したときに該当する遺族がいる場合に支給されます。	
	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歳になったときに支給されます。	
	公務障害年金(年金払い退職給付)	公務による傷病により、障害等級1～3級の障害状態にあると認定された方に支給されます。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7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 ※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7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 ※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：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7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。 相談方法：面談相談(対面・オンライン相談)、電話相談 ※詳細はP19～20に掲載しています。	
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。 ※登録方法はP13～14に詳しく掲載しています。	福祉担当

種別	要件	貸付限度額	利率	償還回数	担当名
一般貸付け	組合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	組合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。	組合員期間に応じた額 (最高1,800万円)	1.32%	360回 以内	
住宅災害貸付け	組合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	組合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	組合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	組合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	組合員、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	組合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	組合員が配偶者、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	組合員、暫定再任用職員等又は任意継続組合員 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	組合員、暫定再任用職員等又は任意継続組合員 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。

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「teacher2025」を入力してログイン



無料で何度でも
受検できるよ!



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7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(マイナ保険証又は資格確認書を使用したとき)

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

被扶養者

○家族療養の給付

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)である組合員の被扶養者は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(標準報酬月額280,000円以上)の被扶養者は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

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

$$\text{医療費} \times 0.3 (\text{自己負担分}) - \text{自己負担限度額} = \text{高額療養費}$$

区分 表記	標準報酬月額	自己負担限度額	
		通常	多数回該当
ア	83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
イ	53万円以上 83万円未満	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
ウ	28万円以上 53万円未満	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
エ	28万円未満	57,600円	44,400円
オ	低所得者(住民税非課税)	35,400円	24,600円

※マイナ保険証を利用した場合、又は、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)

○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

(自動給付)

やむを得ない事情でマイナ保険証又は資格確認書を使用できなかったとき・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(マイナ保険証又は資格確認書を使用したとき)」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(マイナ保険証又は資格確認書を使用したとき)」の「高額療養費」及び「一部負担金払戻金」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(マイナ保険証又は資格確認書を使用したとき)」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(マイナ保険証又は資格確認書を使用したとき)」の「高額療養費」及び「家族療養費附加金」参照

○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)



短期給付事業キャラクター
タンキちゃん

「(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。

出産したとき

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で出産した場合	500,000円
産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合 (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で出産した場合	500,000円
産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合 (資格喪失後6か月以内の出産を含む)	488,000円

○**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

○**家族出産費附加金**
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)

欠勤のため報酬(給料+諸手当)が支給されなくなったとき

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うとき

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**
組合員が産出のため休職し、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、産出の日以前42日間、産出の日後56日間の範囲内で支給
(請求により給付)

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 / 通信教育の面接授業	全期間
配偶者の出産 / 被扶養者でない配偶者・一親等の親族の病気又は負傷	14日
組合員の婚姻 / 配偶者の死亡 / 被扶養者の婚姻・葬祭	7日
不慮の災害	5日

(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
R4.8.1~ 15,266円 / R5.8.1~ 15,513円 / R6.8.1~ 15,778円
(請求により給付)

育児短時間勤務等をしたとき

組合員

○**育児時短勤務手当金**
組合員が、2歳未満の子を養育するため育児短時間勤務等をし減収となった場合、育児短時間勤務等の開始日が属する月から終了日が属する月までの各月(初日から末日まで引き続いて組合員であり、育児休業手当金等が支給される休業をしなかった月に限る)について、減収後の報酬の10%相当額(減収後の報酬の額が、標準報酬月額の100分の90相当額以上100分の100相当額未満である場合、超過割合に応じた逓減率を乗じた額)を支給
(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
【支給率100分の67の場合】
R4.8.1~ 13,878円 / R5.8.1~ 14,097円 / R6.8.1~ 14,334円
【支給率100分の50の場合】
R4.8.1~ 10,356円 / R5.8.1~ 10,520円 / R6.8.1~ 10,697円
※育児休業期間中の掛金は免除

○**育児休業支援手当金**
子の出生後(女性には産後休業後)から56日以内に、組合員及びその配偶者(配偶者のない組合員は、組合員のみ)が14日以上育児休業を取得した場合に、組合員の休業期間につき28日間を限度に、標準報酬日額((注)参照)の100分の13(上限あり)を支給
(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)

給付担当 054-221-3135・3136・3180

令和7年4月から振込手数料のご負担のお願い

このたび、静岡銀行から振込手数料の有料化について申し入れがあり、協議を重ねてまいりましたが、令和7年4月から、手数料が有料化されることとなりました。

掛金の納付や医療費の返還等により、**共済組合の口座へ振込をする際に、金融機関所定の手数料負担が発生した場合、振込手数料は振込人負担**となりますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

なお、振込みする際に、**納付金額から手数料を差し引かない**ようお願いいたします。

<個人から共済組合の口座（静岡銀行県庁支店）への振込方法及び振込手数料>

振込方法		振込手数料
しずぎんインターネットバンキングサービス※1		無 料
静岡銀行 ATM	静岡銀行のキャッシュカード（個人）※2	220円
	現 金	440円
静岡銀行窓口		660円
静岡銀行以外の金融機関窓口・ インターネットバンキング・ATMなど		金融機関所定の手数料

詳細は、各金融機関の
窓口やホームページで
ご確認ください。



※1 静岡銀行の口座を持っている場合に利用可能です。事前に利用申込登録が必要です。

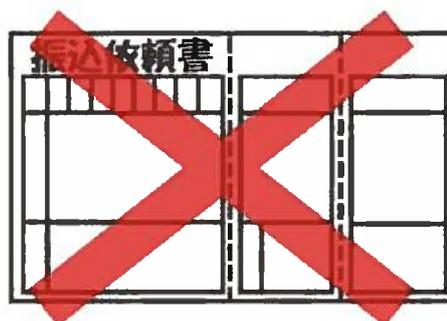
※2 静岡銀行県庁支店のATMから県庁支店口座へ振込む場合は無料です。

■ 共済組合が発行する振込依頼書の取扱いについて

令和7年4月1日以降、共済組合が作成する「振込依頼書」の発行は原則行いません。

所属所を通してご本人様宛てに、振込金額や振込先口座を記載した通知文書等をお送りしますので、そちらで振込金額等の確認をお願いいたします。

なお、ご希望の場合は「振込依頼書」を発行することが可能ですが、その場合は、以下についてご注意ください。



- ※ 金融機関窓口では、専用振込用紙等の取扱いを終了している可能性があります。
- ※ 専用振込用紙等を使用した場合に多額の振込手数料を負担していただく可能性があります。

令和7年4月から掛金・保険料率が変更になりました

令和7年4月から掛金・保険料率の一部が変更になりました。

掛金・保険料は、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。

掛金等の種類	徴収の対象となる組合員	掛金・保険料率（千分率）	
		令和7年3月まで	令和7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)	46.36	46.49
	後期高齢者組合員 (原則、75歳以上)	5.00	5.19
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)	7.96	8.04
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6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、組合員の方に向けた手続き・厚生サービスを中心にご案内しており、ご意見やアンケートの募集なども行っています。

また、組合員専用ページ・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」を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・事務担当者専用ページのログイン方法 ～

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 所属番番号（10桁）【例=0000910111】を入力
- ③ Shizuokajim + @ + ○○ を入力

①～③を入力し「ログイン」をクリック

※ ③のパスワードは、半角で入力し、「S」は大文字で入力してください。
 ※ 事務担当者専用ページ③のパスワードの○○には西暦の下2桁が入ります。
 6月30日までは「24」7月1日以降は「25」となります。

ホームページはこちらから

管理担当 054-221-3137・3138

疲れを取る！

体の裏側全体のストレッチ

体の裏側全体の疲れをほぐしてくれるエクササイズです。椅子に座ったままわずかな時間でできるので、仕事や家事の合間にも行えます。



簡単エクササイズ

1

椅子に浅く座り、両脚を前に出す。タオルを両手で短めに持って後頭部に回す。

2

息を一度吸って、吐きながら頭を倒して前傾していく。体の裏側を伸ばしきった状態で20～30秒ゆっくり呼吸を繰り返した後、1に戻る。これを1セットとして、3～5セット繰り返す。



応用



片脚ずつ行ってもOK

両脚を前に出すのがつらい人は、片脚だけ出して、もう一方は立てたままでもOKです。片方の脚だけにしないよう、反対側も忘れずに行いましょう。



タオルを使わなくてもOK

肩周りが柔軟な人は、タオルを使わずに両手で後頭部を押さえて行ってもOK。タオルの用意がない出先などでも実践できます。

動画でチェック！

このストレッチを動画で確認できます。下の二次元コードをスマホなどで読み取るかURLを直接入力してください。



https://shaho-net.jp/movie/kantan_exercise/12.mp4

不調を起こしにくい健康的な体は、毎日のエクササイズでつくることができます。ストレッチや筋トレ、有酸素運動などのエクササイズを取り入れて元気に、快適に過ごしましょう！

監修
モデル



フィジカルトレーナー、
米国スポーツ医学会認定運動生理学士
中野ジェームズ修一
なかの じゅえむずしゅいち

1971年生まれ。メンタルとフィジカルの両面が指導できるトレーナー。パーソナルトレーナーとしてトップアスリートから運動初心者までを指導する他、青山学院大学駅伝チームのトレーナーも務める。東京神楽坂に自身が最高技術責任者を務める会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」がある。『世界一伸びるストレッチ』（サンマーク出版）など著書多数。

撮影=泉 健太

記事提供：(株)社会保険出版社

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、所属長は、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		

eラーニングでライフプラン講習会を実施します！



Plant で希望研修《全職員対象（政令市は除く）》

方法 健康・経済・生きがい について、動画を視聴（複数動画から選択）

期間 令和7年7月下旬から令和8年1月31日まで いつでも視聴可能



健康・厚生班 054-221-3131

健康保持増進ロードマップ

令和7年4月1日現在

生活習慣病とは、食生活の乱れ、運動不足、喫煙習慣などの悪習慣が原因で発症する、脂質異常症、高血圧症、糖尿病、心臓病、脳卒中などの病気の総称を言います。脳卒中や心臓病など動脈硬化が招く生活習慣病は、重い後遺症を残したり、死につながる危険があります。

この動脈硬化を進行させる代表的な要因が、メタボリックシンドロームです。メタボリックシンドロームの予防には、健康な生活をするのが必須です。65歳まで健康で働くために、各年代で必要な健診を受け、健康的な生活を心掛けましょう！

メタボリックシンドローム判定基準

腹囲 男85cm以上、女90cm以上+高血圧、高血糖、脂質異常のうち、2項目以上該当
1項目はメタボ予備群

メタボリックシンドロームの予防

- ①定期的に健康診断を受けましょう。
健診結果から改善に向けた取り組みを。
- ②治療中の病気は、しっかり受診を。
- ③食生活を規則正しく。
- ④普段の生活に+10。(10分多く体を動かす)
(通勤中に一駅前で降りて歩く。階段を使う。
電車やバスで立つ。自転車通勤をする。…) ※1
- ⑤禁煙に挑戦を。
- ⑥週に2日は休肝日。
- ⑦家庭でも、体重、
血圧を測る習慣を。



レベル3
生活習慣病発症
内臓脂肪型肥満、
糖尿病、高血圧症、
脂質異常症

レベル2
メタボリックシンドローム
肥満、高血糖、高血圧、
脂質異常

【重症化例】

レベル1
不健康な生活習慣 ※2、3
運動不足、不適切な食生活、喫煙、
過度の飲酒、過度のストレスなど



最終レベル
半身麻痺、日常生活における支障、
認知症など

65歳まで健康で
教壇に立つ！！



60代



レベル4
生活習慣病重症化
心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病合併症
人工透析、失明など

50代

保健指導(~39歳、40~75歳)
健康診断の結果により生活習慣病のリスクが高いと判定された方を
対象に、保健師等が生活習慣改善のアドバイス等の支援をします。

公立学校共済
組合が実施

学校設置者
(各県市町教
育委員会等)
が実施

40代

指定年齢健診

※学校設置者により実施状況は異なります

乳がん検診

※学校設置者により実施状況は異なります

脳ドック 41歳、46歳

51歳、56歳

61歳

※5

30代

人間ドック 35歳、38歳 41~44歳、46~49歳

51~54歳、56~58歳

60歳以上

※4

心の健康相談事業(それぞれ年3回まで無料) ※6
組合員とその家族に対して、次の方法で公認心理師や臨床
心理士によるカウンセリングを実施します。
面談相談(対面・オンライン)：要予約
電話相談：毎週日曜日 15:00~17:00

健康相談事業公立学校共済組合本部事業 ※7
LINEを使ったメンタルヘルス相談、電話・メンタル
ヘルス相談、Web相談(こころの相談)、教職員
電話健康相談24、女性医師電話相談、介護電話相談

ストレスチェック
教職員のメンタル不調の発生を未然に防ぐ
ことを目的としており、結果により自身の
状況を知るとともにストレス対処のための
支援を行います。

生活習慣病健診 全年齢(人間ドック、指定年齢健診を受診する者は除く)

子宮頸がん検診 ※学校設置者により実施状況は異なります。

【QRコード】

※1+10アクティブガイド

※2 成人のためのGood
Sleepガイド

※3 食事のバランスガイド

※4 人間ドック

※5 脳ドック

※6 心の健康相談事業

※7 健康相談事業(本部)



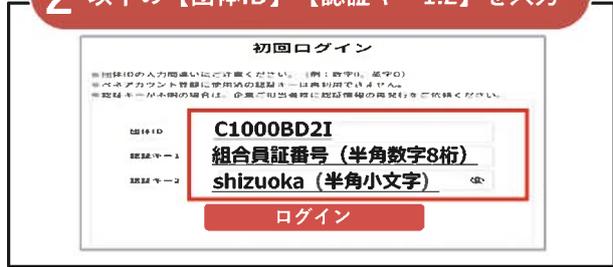
ベネアカウント登録簡単5ステップ!



1 QRコードを読み取り、ログインをクリック



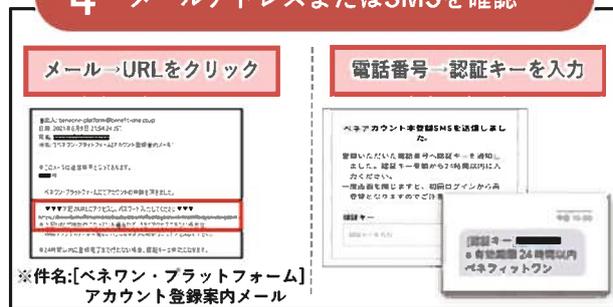
2 以下の【団体ID】【認証キー1.2】を入力



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。
- ご所属の団体に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。

ベネフィット・ステーション体験談募集中!

ベネフィット・ステーションを利用したことのある皆様からの体験談を募集しています。次回の福利しずおかで取り上げられた方にはQUOカード1,000円分をプレゼントします!

【応募資格】ベネフィット・ステーションを利用したことのある方

【応募先】

kyoui_kyousai@pref.shizuoka.lg.jp
(公立学校共済組合メールアドレス)

【応募期限】令和7年7月31日(木)

- ①所属名
- ②組合員番号・氏名
- ③住所
- ④利用施設(店)名
- ⑤体験談

※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。

20代男性の場合

利用した施設
【コメダ珈琲店JR掛川駅店】 【中央コンタクト】 【なばなの里イルミネーション】

身近なカフェなどで大きいサイズが通常価格で注文ができ、とてもお得に感じました。また、日常生活で使うコンタクトが15%割引で購入できるため、お金のかかる日用品が安く購入でき助かっています。若者に人気のインスタ映えるイルミネーションなど旅行先でも利用できるシャームニューも多く、有効に活用していきたいです!

家族みんなでベネフィット・ステーションを使おう！

ご家族ひとりひとりにベネアカウントを発行できます！



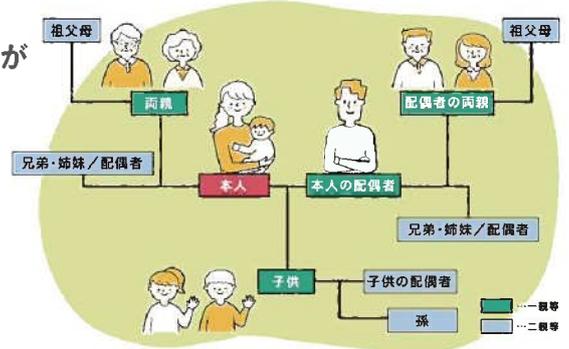
会員様ご本人と配偶者をはじめ、それぞれの二親等以内のご親族(ご両親、お子様など)がサービスの会員特典を受けられます。

家族で使うとここが便利！

“いつでも自由に特典が受けられる！”

会員ご本人様がいらっしゃらなくても、自分のアカウントさえあれば、お買い物、育児、自由に特典を受けていただけます。

※一部、会員ご本人様しかご利用できないメニューがございます。



ご家族のベネアカウント登録方法

▼会員様



①ベネフィット・ステーションにログイン後マイページを開きます。



②「家族設定」をクリックします。



家族アカウント管理

家族アカウントの追加・編集

家族アカウントを登録・編集したい場合は、下のボタンから、招待メールを送信してください。

家族アカウントを追加する

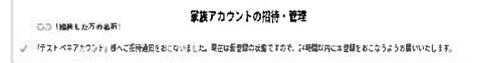
③「家族アカウントを追加する」をクリックします。



④「招待」をクリックします。



⑤招待するご家族の情報を入力し、「招待」をクリックします。



⑥ご家族へ通知が届きます。24時間以内に本登録を行うようご案内ください。

▼ご招待されたご家族様



①登録案内メールに記載されたURLを開きます。



②情報を入力し「設定」をクリックします。



③登録完了です。

次回以降ご家族様が登録したIDとパスワードでログインの上、ご利用ください！

福祉担当 054-221-3181・3182

老齢厚生年金の支給は65歳からです!

年齢到達により発生する老齢厚生年金については、生年月日や性別、また、加入していた厚生年金制度によって、支給開始年齢が異なります。共済組合（公務員）の期間に係る老齢厚生年金の支給開始年齢は令和7年度から65歳になります。

老齢厚生年金の支給開始年齢

生年月日	共済組合（公務員）の 期間に係る老齢厚生年金	厚生年金（民間等）の 期間に係る老齢厚生年金	
		男性	女性
S32.4.2～S33.4.1	63歳	63歳	60歳
S33.4.2～S34.4.1	63歳	63歳	61歳
S34.4.2～S35.4.1	64歳	64歳	61歳
S35.4.2～S36.4.1	64歳	64歳	62歳
S36.4.2～S37.4.1	65歳	65歳	62歳
S37.4.2～S38.4.1	65歳	65歳	63歳
S38.4.2～S39.4.1	65歳	65歳	63歳
S39.4.2～S40.4.1	65歳	65歳	64歳
S40.4.2～S41.4.1	65歳	65歳	64歳
S41.4.2～	65歳	65歳	65歳

老齢厚生年金の請求方法

老齢厚生年金を受給するためには、請求手続きが必要です。退職者については、公立学校共済組合本部から請求書類が送付されますので、必要書類を添えて共済組合本部に提出してください。在職者については、静岡支部から所属所を通して請求書類を送付しますので、必要書類を添えて静岡支部に提出してください。

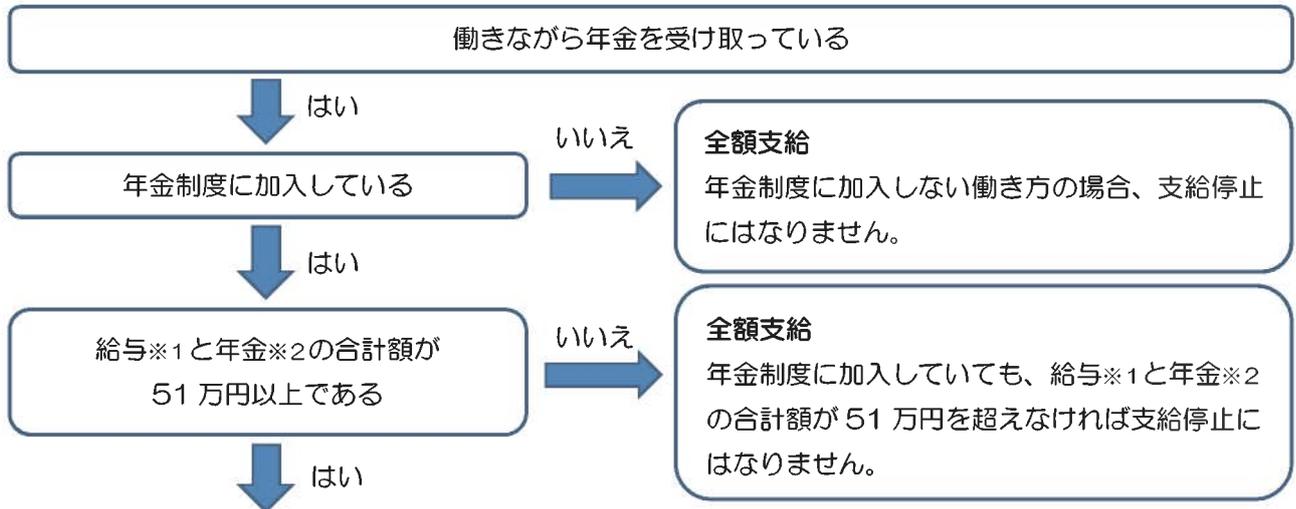
なお、退職後に再就職されて厚生年金制度に加入した場合は、最後に加入した厚生年金保険制度の実施機関から請求書類が送付されます。

また、共済組合（公務員）の期間と厚生年金（民間や臨時講師等）の期間がある女性の組合員の場合、年金支給開始年齢が異なるため、それぞれの支給開始年齢で請求手続きが必要になります。



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。



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。

年金の支給停止額の計算方法

こちらの計算式により算出された金額が支給停止となります。

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(\text{給与※1} + \text{年金※2}) - 51\text{万円}\} \times 1/2$$

- ※1 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
- ※2 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

長期給付事業キャラクター
かめるん



在職中の支給停止の基準額が変更されました

令和7年3月31日まで	令和7年4月1日から
50万円	51万円

年金担当 054-221-3132

氏名・住所等の変更を忘れていませんか？

春は進学・就職などで被扶養者の引っ越しが多い時期です。このように、お住いの住所が変わった場合には、共済組合への届出が必要となります。また、改姓等により氏名が変わった場合も届出が必要です。そこで今回は、氏名・住所が変更となった場合の届出について、紹介します。

☆氏名・住所変更時の届出

- ・組合員の氏名・住所が変わったとき ⇒ 組合員氏名・住所等変更申告書
- ・被扶養者の氏名・住所が変わったとき ⇒ 被扶養者氏名・住所等変更申告書

※住所を変更された場合は、速やかにご提出ください。

また、氏名を変更された場合は、既に交付済みの組合員証や資格確認書等を添付願います。

【参考】被扶養者認定と住所の関係

組合員と被扶養者が同居しているか否かは、生計維持関係を確認する上で重要な要素となります。特に別居となる場合には、以下のような対応・手続きが必要となりますので、ご注意ください。

- ・同居要件がない被扶養者（配偶者、子、実父母など）…送金が必要（送金なしの場合は認定取消）
- ・同居要件がある被扶養者（義父母、甥姪、配偶者の子など）…認定取消



「住民票上の住所」ではなく、**実際にお住まいの「居所」**を届出願います。

給付担当 054-221-3135・3136・3180

「共済組合電話相談」をご活用ください!!

静岡支部では、組合員の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的に短期給付事業、長期給付事業及び各種の福祉事業を実施しています。これらの事業への理解を深めていただき、退職後においても安心した生活を確保できるよう、個々の年金額、加入すべき医療保険制度等の具体的な内容を理解してもらうために電話相談を実施しています。

実 施 内 容

- 対象者
静岡支部の組合員、組合員であった方、その配偶者等
- 相談内容
 - ◆ 健康保険制度や各種給付金請求に関すること
 - ◆ 年金の制度や請求に関すること
 - ◆ 特定健康診査や人間ドック、貸付に関すること
 - ◆ 共済組合の宿泊施設の利用に関すること
- 相談時間
午前9時から正午まで、午後1時から午後5時まで
(土、日、祝日、年末年始を除く)



相談窓口〔専用ダイヤル〕 054-221-3623

メンタルヘルス通信

～公立学校共済組合関東中央病院～



5月の東京都の平均気温は20度台となり、平均気温が10度台だった3、4月の寒さから解放されますが、少しの運動で汗ばむこともあり、体調の変化をきたしやすい時期です。一方、5月は微妙な気疲れや悩み事、そして軽い不眠に悩まされて倦怠感を感じやすい時期でもあります。4月に新年度が始まって、転居、異動、仕事上の手順の変更・立場の変化などの環境変化が起こりますが、それらに対する自分の対応がうまくいっているか、支障が出ていないかについての最初期のサインが出てくるのが5月ころだからです。さして大きな問題は生じていなくても、公私にわたって、さまざまに細かい微調整が必要となっていることが多いのです。

とはいえ、5月は新緑がまぶしく、薫風さわやかな季節でもあり、多少の微妙なストレスがあっても、それはこの季節の快適さのおかげで大いに解消されると感じている方も多いのではないのでしょうか。とくに、5月には次々と季節の野菜、魚、果物が出てきて、食生活の点でも楽しい季節です。実は、5月の食生活はメンタルヘルスの観点からも重要な意味を持っています。人間の概日リズムは約25時間であるため、我々の生活リズムはなんらかの生活行動上の工夫がないと遅れがちになってしまいます。大きな生活リズムの乱れはストレスへの対処能力を弱め、メンタルヘルス不調を引き起こす要因の一つになります。旬の食べ物を追い求めることは季節に遅れずに生活リズムを維持するための生活行動様式として重要です。5月はこのことに気づかせてくれる格好の季節と言えるかもしれません。

関東中央病院 メンタルヘルスセンター長 松浪 克文



メンタルヘルス相談 ～オンライン相談って?～



メンタルヘルスセンターでは対面での相談に加えて、数年前からはzoomを利用したオンライン相談も導入しました。当初はオンラインでの対話に不慣れな私たちでしたが、今では皆様とつながるための重要なツールとして活用しています。もともとは感染対策の一環として整備がすすめられたオンライン相談ですが、今では「面接室までの移動時間を確保できない…」や「外出することが難しい…」という声にもお応えし、「相談」への敷居を少しだけ低くすることにもつながりました。利用の際は当院のホームページからご予約をお願いいたします。「安定したネットワーク環境」と「ひとりになれる静かな空間」のご用意があれば、スマホからでもご利用いただけます。是非お気軽にお試しいただければと思っています。

詳細はHPをご参照ください▶▶



心理士つらら

わたしたちは、鏡に映った自分の姿を自分だと認識することができます（この文章を読んでおられる方ならできるはず）。では、人間以外の動物はどうでしょうか？近年、熱帯魚の「ホンソメワケベラ」も鏡に映った自分を理解しているらしいという論文が、日本の研究者から発表されました。生き物って、実はわたしたちが思っているよりずっと賢いかも…。(亀)



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



組合員とその家族の皆様にご利用いただける

令和7年度

心の健康相談事業 (公立学校共済組合静岡支部)

- 【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

▼事業の詳細はこちら▼

対面・オンライン相談



年3回まで相談無料

プライバシーは厳守されます。安心してご相談ください。

相談対象者が直接相談員にメール等で連絡をし、相談日の予約を行い、面談相談をします。

※受付後に相談員から面談日時を連絡しますので、連絡先等を必ず明記してください。

※すでに診療内科・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込みください。

東部地区

相談員	相談場所	オンラインでの実施方法	連絡先	
			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 池谷 知佳 佐藤 明美 森山 徹也	〒410-0056 沼津市高島町29-11 盟萌ビル201号	ZOOM または LINE	Mail TEL FAX	be-sapo@mail.wbs.ne.jp 055-925-1701 055-925-1701
			HP	https://be2011.jimdofree.com
臨床心理オフィス にしいろ 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	Microsoft Teams他	Mail	oursong.dinan@gmail.com
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	Zoom他	Mail TEL	office.ansur@gmail.com 080-8258-1824 (留守電・メッセージも可)
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2階	Zoom他	Mail TEL	endohir@gmail.com 090-8153-6735 (メッセージも可)
東町カウンセリングルーム 鈴木 さわ柔	〒418-0077 富士宮市東町26-8 永松医院2階	不可	Mail TEL	sawaemomola@gmail.com 090-6087-0276

中部地区

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	Google Meet	Mail TEL HP	info@satnadi.com 054-292-5620 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 オフィスLINKA302	• Zoom • Google Meet • Skype	Mail HP	heartful-srs@shizuoka.tnc.ne.jp 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	Zoom	Mail TEL HP	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 ※名前、公立学校共済「心の健康相談事業」申込みと メッセージを入力の上送信してください。 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	Zoom	Mail TEL HP	hananosukina_ushi@yahoo.co.jp 090-4118-7425 https://counseling-lupinus.jimdofree.com
わらしな カウンセリングルーム 粟科 正弘	〒426-0062 藤枝市高岡一丁目11-22	Zoom	Mail TEL FAX	waramasa99@gmail.com 090-1415-7797 054-635-6377

UNIQUE♡ せんせいの相談室 片山 真由美	〒436-0041 掛川市秋葉路18-2	Zoomなど	Mail	mayumi36320@icloud.com	西部地区
			TEL	080-5105-0656	
			HP	https://hyf4x.hp.peraichi.com	
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 ハイカムール和田A棟202号室	不可	Mail	https://www.therapy-relief.com/contact/reserve.html ※ホームページの予約フォームをご利用ください	
			TEL	090-1470-2659 (メッセージも可)	
			HP	https://www.therapy-relief.com 【心のセラピールームリリーフ】で検索	
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 クレッセント佐鳴湖202号室	不可	Mail	rinshoushinrishinohitorigoto@yahoo.co.jp	
			TEL	090-5613-2304	
			HP	https://irinoshinrisoudanshitsu.jimdofree.com	

新

心の健康相談事業

令和7年度より電話相談を始めます！

組合員とその家族の皆様にご利用いただけます♪

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。

相談対象者が直接相談員に電話で連絡をし、組合員(またはその家族)確認後、相談員から電話を掛け直した上で相談を開始します。

相談員に以下の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】



※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。

※すでに診療内科・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お申込みください。

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	
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	TEL	080-5105-0656
			HP	https://hyf4x.hp.peraichi.com
東町カウンセリングルーム 遠藤 啓之	毎月第2週日曜日		TEL	090-8153-6735
心のセラピールーム Relief (リリーフ) 松本 純子	毎月第3週日曜日		TEL	090-1470-2659
			HP	https://www.therapy-relief.com セラピールームリリーフで検索
わらしな カウンセリングルーム 藁科 正弘	毎月第4週日曜日		TEL	090-1415-7797
東町カウンセリングルーム 鈴木 さわ彗	毎月第5週日曜日	TEL	090-6087-0276	



《心ほっとサポート@公立学校共済》

組合員の方は毎週水・土・日・月曜日にLINEによるメンタルヘルス相談を受けられます！



福祉担当 054-221-3181・3182

組合員とその被扶養者の皆さまにご利用いただける 健康相談事業



メンタルヘルス相談

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)

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お応えします。



水・土・日・月曜日 18:00～22:00
(祝日・年末年始を含む)

- 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

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)

- 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。

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営業日以内を目処に個別に回答

健康・介護の相談

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

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

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

免責事項 本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること及び適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立ててもらうことが目的であり、当共済組合及び当共済組合が本サービスを委託した明治安生生命保険相互会社、明治安生ライフプランセンター株式会社、株式会社海研及びダイヤル・サービス株式会社(主要契約を含む)以上を総称して「サービス関係者」という)は、その目的を達成するために誠心誠意努力しますが、その目的が達成できなかった場合でも、サービス提供者はいかなる責任も負いません。ご利用者の状況又はご相談内容により、相談の中断・停止をさせていただく場合があります。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の処方は一切行いません。ご利用者によりご満足いただくため、対応品質の向上を目的として、ご利用者の相談内容を真正・音声又は電子的方法により記録させていただきます。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

携帯電話からもご利用できます。(通話料無料)

一般に公開されていない組合員のための無料電話番号です。取り扱いにご注意ください。

詳細は、公立学校共済組合ホームページ掲載の利用者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) 上記の電話番号、二次元コードは公立学校共済組合の組合員専用であり、一般に公開していないため、お取り扱いにご注意ください。

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・運用規則や内容等は今後変更される可能性があります。

わたしの健康法

ビーチでランニング&コーミング

静岡市立中島小学校 渡邊 満昭

これまでちょっと仕事に行き詰まった時など、伊豆各所から遠州灘までいろいろな砂浜を走ってきました。するといろいろなものが打ち上げられていることに気がつきました。静岡県は海岸線がとても長いので、色々なものが黒潮によってやってきているんですよ。台風の後には遠い南の島からやってきたヤシの実にも出会うことがあります。今落ちたばかりなのかと思うほどに新鮮なものであったりします。伊豆の海岸では深海生物に出会ったり、珍しい貝を拾ったりします。冬の寒い時にはまるで天然の水族館のようになんだか不思議な生き物たちに出会えるチャンスが増えるような気がしました。プラスチックのごみもそれなりに多いのですが、拾って再活用したり、教材に活かしたりもします。ペットボトルの多さは課題だと思い授業に活かしてみました。授業記録ありー(内田洋行 学びの場.com https://www.manabinoba.com/class_reports/023055.html) 海岸でいろいろなものを探してゆっくり走っていると体もぼかぼかして、いつの間にかかなりの距離になります。

運動を続けることは大切なことですが、ちょっと気分が乗らなかつたり続かないと思ったときに、近くのビーチを走ってみるのはいかがですか。キラキラ光る海を眺めつつ自然に触れ合うとおまけに気分も体も整います。こんな素敵な体験が、静岡県ならどこでも楽しめますよ。



冬の沼津市戸田御浜です。走っていると なんと！
深海生物ユウレイイカの仲間が打ち上げられていました。
まだ生きています！おもわず触ってしまいました。

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7年6月30日(月)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7年6月30日(月)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
「福利しずおか」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新しくとりあげてほしいコーナー
- ⑥当支部HPの見やすさについて
- ⑦その他感想



福利しずおかでは、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！



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「万ー」や仲間の「万ー」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！

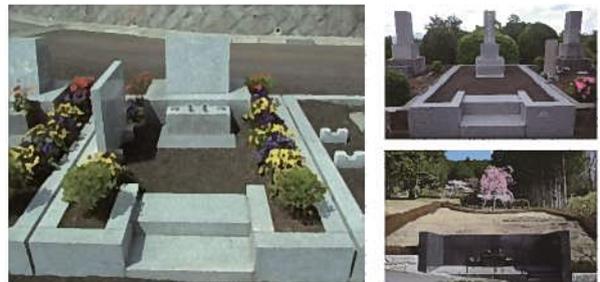
厚生労働省認可

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 3F
TEL : (054)251-1085 フリーダイヤル 0120-46-9431

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 m²の完成墓所 一基 210万円

有期限墓所「わたしのお墓」 募集中
樹木葬墓所「さくらの丘」

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