福利とやま

「錦秋剱岳」
黒部市立宇奈月小学校　四杉 昭康
撮影場所：剱御前小屋付近

第508号 令和元年10月号

Contents

●からだの健康 NO.33「走ることを通して得られたこと」‥ 2
●教職員定期健康診断(生活習慣病予防健診)実施結果 ‥ 3
●障害厚生年金について …… 4
●マイナンバーカード取得促進について …… 5
●学校訪問型保健指導について …… 6
●インフルエンザ予防接種補助について
●特定健診を受けましょう …… 7
●北陸中央病院からのお知らせ
●住宅貸付残高証明書の発行について …… 8
●パレブラン高志会館からのご案内 …… 9
●クロスワードパズル、表紙写真・読者投稿募集 ……10
●やすらぎの宿紹介（北海道支部、三重支部） ……11
●「プロの味教えます」、立山高原ホテルからのご案内 ‥12

発　　行　富山県教育委員会（保健体育課）
公立学校共済組合富山支部

TEL 076−444−3460（直通）
TEL 076−432−7176（直通）
http://www.kouritu.or.jp/toyama/

ご家庭にお持ち帰りください

からだの健康 NO.33

富山県立富山視覚総合支援学校
管理栄養士 山下 ひとみ

走ることを通して得られたこと

秋は、マラソンシーズンです。マラソンを始める前は、「食べ物に気を付けていれば健康でいられる」「お金を出してマラソンを走るなんて信じられない」と、思っていましたが、マラソンを経験して実感したことや得られたことをお伝えします。

よりよく走るために

①疲労を残さない

運動後、30分以内に炭水化物とたんぱく質を摂ると、次の日の疲労感が全然違います。

手軽に食べられるバナナやチーズ、ゆで卵、おにぎり、サラダチキン、プロテイン等を準備しましょう。

プロテインはシェーカーで溶かす粉の商品が主流ですが、最近では紙パックのプロテイン飲料がコンビニエンスストアで購入できます。粉っぽさが苦手という人には、水でさっと溶けるすっきりした味のプロテインがおすすめです。

筋肉を「超回復」（筋肉に適度な休息を与えることによって、元の筋肉よりも強い筋肉になること）させるには、休養が必要です。毎日筋トレをする人は、鍛える筋肉と休ませる筋肉を日によって分けて、トレーニングしてください。

②貧血を予防する

大量に汗をかく人や運動量が多い人は、鉄分が失われがちです。ランナーに隠れ貧血が多いのは、走るときの着地の衝撃が、赤血球を破壊するからだそうです。体内細胞をかわいいキャラクターで擬人化した「はたらく細胞」というアニメを見ると、赤血球の大切さがよく分かります。

鉄分は、レバー等の動物性食品に含まれていて吸収率が高い「ヘム鉄」、大豆等の植物性食品に含まれていて吸収率が低い「非ヘム鉄」があります。

鉄分は体に吸収されにくいので、吸収を助けるビタミンCやクエン酸（柑橘類等）を一緒に摂りましょう。

③熱中症・足つりを予防する

熱中症の予防には、ミネラルが入った水分をこまめに飲むことが不可欠です。運動の後に牛乳を飲むと、血液量が増加して、暑さに強い体をつくることができます。

ミネラルバランスが整うと、足つりの予防になります。ビタミンとミネラルはどれかひとつでも不足すると、体内で十分に働くことができません。特定の健康食品に頼ると栄養素が偏ってしまうので、いろいろな栄養素を組み合わせたバランスの良い食事を摂るのが基本です。

サプリメントを摂る場合は、多種類のビタミンとミネラルが少しずつ含まれている「マルチビタミン・ミネラル」で自分に不足している栄養素を底上げしましょう。

楽しく走るために

自己ベスト更新のために必死に走るのではなく、楽しみながら走ることをファンランと言います。

①ご褒美ランをする

ランニングの習慣があれば、がっつり系のものを食べても罪悪感が軽減されます。パフェのお店やパン屋さんまで走るという「食べるために走る」ランイベントもあります。ただ、ついついご褒美が多くなったり、運動後の食事がとてもおいしく感じたりして、痩せないのが現実です。

②エイド（補給食）や仮装を目的にマラソン大会に出る

エイドステーションで、すいかやアイス、カレー、和菓子、ご当地グルメ等が出る大会があります。

仮装を目的とした、時間制限が緩い大会もあります。

これから走ろうと思っている人へ

走ることを通して多くのものを得ることができます。

①小さな成功体験と達成感、自己効力感を得られる

今は1kmを走ることもできなくても、早歩きから始めて半年後には10kmやハーフマラソン、一年後にはフルマラソンを完走できるようになります。

大人になってからの達成感は、まだまだ自分はできるというセルフイメージを高めます。

②体と心が健康になる

熟睡できるようになったり、便秘が解消されたり、体の健康にいいことずくめです。足と呼吸で一定のリズムを刻む時間は、頭の中を整理して心を整える時間になります。

③職場や友人以外のつながりができる

基本、マラソンは一人で走りますが、励まし合ったり情報交換をしたりして、職業や年齢を問わない広いつながりができます。

④時間管理ができるようになる

現実の一日と理想の一日の時間の過ごし方を紙に書いて比べると、30分のすきま時間は作れます。自分よりもっと忙しいはずの人も時間をつくりコツコツトレーニングをしているので、「忙しい」は言い訳にできません。

⑤旅行を何倍も楽しめる

国内外の大会に出ると、普通の旅行では味わえない体験ができます。ニューヨークシティマラソンは、普段旅行では行けないような地区もコースになっていて、各地区の文化の違いを感じることができます。

「早歩きから始めてみようかな」と思う方が、一人でもいてくだされば幸いです。

平成30年度 教職員定期健康診断（生活習慣病予防健診）実施結果

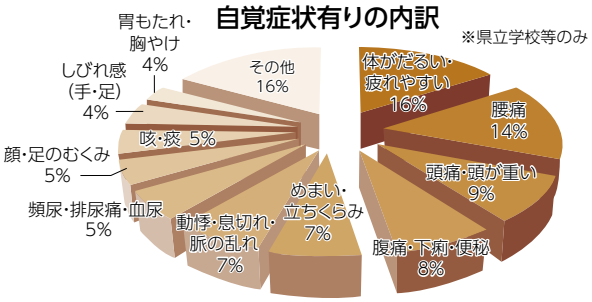
平成30年度に各教育委員会が実施した教職員の定期健康診断（生活習慣病予防健診）では、県立学校等（事務局含む）約3,600人、小中学校約5,800人の対象者のうち、9割以上の方が受診され、その結果は次のとおりでした。
※人間ドックや個人受診の結果も含みます。

年に一度、必ず健康診断を受診し、自分のからだの状態をチェックしましょう！！

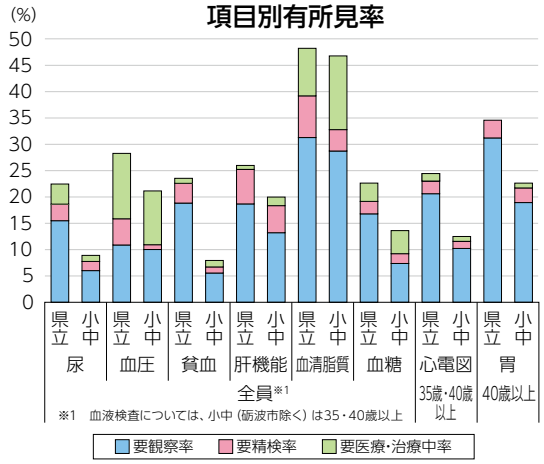
■ 平成30年度 健診結果

自覚症状有りの内訳

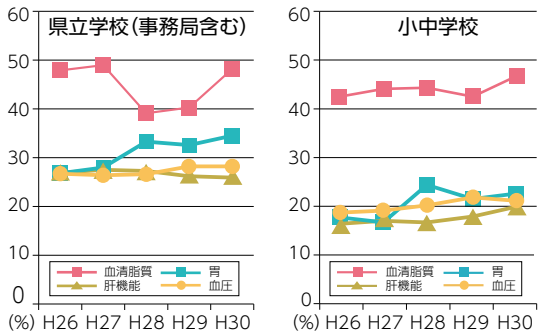
※県立学校等のみ



項目別有所見率



有所見率推移



自覚症状からのアプローチ

健康診断の問診等の結果、左図のように様々な体の不調を感じているという訴えがみられます。自覚症状があるということは、病気の早期発見・早期治療のチャンスです。日頃から自分の体に関心を持ち、体の発する信号に無頓着にならずに、体の調子がいつもと違うと感じたら、まずはその様子や症状を冷静に判断しましょう。

健診結果は体からのサイン！！ ～結果を活用しましょう～

何も自覚症状がなければ健康かというと、決してそうではありません。無症状のまま進行する病気も少なくありません。こうした病気を早期に発見するには、健康診断の定期受診が有力な手段となります。学校等で常時勤務する教職員等は、1年に一度、定期健康診断の受診が法律※2で義務づけられています。

ところで、毎年健康診断を受診されているみなさん、健康診断の結果はいかがでしたか？みなさんが何気なく手にされた健診結果は、みなさんの体の状態を示す大切なサインです。健康診断においては、健診結果から自分の体の状態を理解し、生活習慣の改善や医療機関受診などの行動につなげていくことが大切です。

※2 労働安全衛生法第66条第5項

もしも「要精密検査」等のお知らせをもらったら…

健康診断の結果に「要精密検査」「要治療」等の項目があったとき、「忙しくて行けないから」「自覚症状もないしとりあえず元気だから・・・」などと、そのままにしていませんか？

例えば、有所見率が常に上位の血清脂質（脂質異常症）は、血液中の脂質バランスが崩れると、自覚症状なしに血管の老化（動脈硬化）が進み、やがて命に関わる病気（脳卒中、心筋梗塞など）をおこすリスクが高くなります。勇気を出して医療機関を受診し、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。

意識して生活習慣を改善！そして定期的にチェック！！

有所見率で常に上位を占める項目は、私たちの生活習慣と密接に関わりがあります。健康診断で異常が見つかった方も異常がなかった方も、健康診断をきっかけに普段の生活習慣を見直し、病気を寄せつけないからだづくりを心がけましょう。

生活習慣改善のための3つのアクション ＋ からだをチェック

適度な運動

毎日プラス10分の運動

適切な食生活

毎日プラス1皿の野菜

禁　煙

たばこの煙をなくす

＋

定期健診の受診

定期的に自分を知る

年金制度Q＆A

Q 私（公立学校教員38年目）の老齢厚生年金支給開始年齢は64歳からですが、年金支給開始後も引き続き働きたいと考えている。その場合、年金が支給停止になると聞いているが、どのくらい停止になるのか？

A 在職中（厚生年金保険の加入者等）の「賃金の月額」と「年金の月額」との合計額が基準額を超えた場合に、老齢厚生年金の一部または全部が支給停止され、その差額が支給されます。（以下「在職老齢年金」といいます。）

ご注意！ 在職老齢年金制度は、現在、政府において見直しが検討されています。よって、本説明は現行制度によるものとなります。

【質問者の年金支給の体系】

	64歳 ▼	65歳 ▼
新３階部分		年金払い退職給付（退職年金）
旧３階部分	経過的職域加算額（共済年金）	経過的職域加算額（共済年金）
２階部分	老齢厚生年金（特別支給）報酬比例部分	老齢厚生年金
１階部分		老齢基礎年金（国民年金）

◆支給停止の計算対象となる方◆

- **ア** 共済組合員（他の地方・国の公務員共済組合員を含む）の方
- **イ** 就職先で厚生年金保険に加入している方または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
- **ウ** 国会議員・地方議会議員の方

左記ア～ウ以外の方は、対象者でないため支給停止の対象ではありません。

◆年金の支給停止の計算方法◆

受給者の年齢に応じて次の計算方法により算出します。（計算の結果、マイナスになった場合は停止されません。）

65歳未満の方

支給停止額（月額）＝｛（賃金の月額＋年金の月額）－基準額（28万円）｝×1/2

※賃金の月額が47万円を超える方、または年金の月額が28円を超える方は、計算方法が異なります。

65歳以上の方

支給停止額（月額）＝｛（賃金の月額＋年金の月額）－基準額（47万円）｝×1/2

用語解説

賃金の月額：「勤務先で決定される標準報酬月額＋（直近1年間の標準賞与額×1/12）」の額
年金の月額：「支給停止額の計算の対象になる年金は「老齢厚生年金×1/12」の額
基　準　額：年齢により異なり、65歳未満の方は月額28万円、65歳以上の方は月額47万円
（この額は、賃金や物価の変動により変わることがあります。）

（注）複数の実施機関*から年金の支給を受けている方が在職中の場合、その他すべての年金額を合算した金額により計算し、各実施機関の支払額に応じて按分した金額が停止されます。
（注）65歳以上の加給年金額が決定されている方については、支給停止額の計算の結果、全額停止となっている場合には、加給年金額も全額停止されます。
（注）老齢基礎年金（国民年金）は、停止されません。
（注）上記ア に該当する方は、その間、経過的職域加算額も全額支給停止となります。また、年金払い退職給付（退職年金）は、上記ア の方が退職した場合に受けることができます。
（注）上記イ に該当する方かどうかについては、雇用契約や給与からの厚生年金保険料の源泉控除の有無等で確認するか、就職先の担当者に確認してください。
＊ 厚生年金の決定を行う機関（当共済組合や日本年金機構、日本私立学校振興・共済事業団）のことです。