

福利とやま

第510号 令和2年5月号

「湖畔のバラ」

富山西高等学校 北山菜穂子
撮影場所：富山県中央植物園

Contents

- からだの健康 NO.34 悩みのタネの「脳動脈瘤」… 2
- 被扶養者の認定・取消及び区分変更について …… 3
- 被扶養者の国内居住要件等、マイナンバー取得促進… 4
- メンタルヘルス事業のお知らせ、特定健診について 5
- 貸付事業のご案内 …… 6
- 健康相談事業、福祉保険制度のご案内 …… 7
- 掛金率、北陸中央病院からのお知らせ、
表紙写真・読者投稿募集 …… 8
- やすらぎの宿紹介（愛知支部、福岡支部） …… 9
- 立山高原ホテルからのご案内 …… 10
- 令和2年度厚生事業一覧 …… 11
- 「プロの味教えます」、パレプラン高志会館からのご案内 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.34

公立学校共済組合北陸中央病院
脳神経外科部長 二見 一也



悩みのタネの「脳動脈瘤」

脳動脈にコブができているものを脳動脈瘤と言います。一般成人における発生頻度は2-3%ほどです。私ども北陸中央病院でも、外来診療や脳ドックをしておりますと、年間50-60人以上の脳動脈瘤を有する方とお会いしています。

【成因と性状】

古くは、脳動脈瘤は脳の動脈にできた先天性の奇形と考えられていました。30年ほど前になると、毎分60-80回もぶつかってくる血流や血圧での衝撃によって機械的に動脈壁が損傷され、その結果として膨らむと考えられました。しかし、近年では、血流ストレスによって動脈壁に炎症反応が生じ、それによって起こる動脈壁細胞の変性が原因と考えられるようになってきました。

ほとんどは4mm前後大きさなのですが、10mmを超えるものもあれば、極めて稀には25-30mmに達する、大変、大きなものまであります。脳の動脈の太さは通常、2-5mm程度ですので、コブの大きさがいかほどかわかっていただけることと思います。

動脈の壁は、内膜と弾性繊維からなる内膜弾性板、主に平滑筋細胞からなる中膜、繊維構造からなる外膜といった構造でできています。しかし、脳動脈瘤壁では、内弾性板が消失し、中膜はかなり傷んでしまったり、あげくの果ては消失してしまったりしています。損傷の程度が強いと壁は脆弱になり、血流や血圧の衝撃に耐えることができなくなって破裂してしまうことになります。

【破裂すると】

脳動脈瘤のうち破裂したものを破裂脳動脈瘤、破裂していないものを未破裂脳動脈瘤と言います。破裂して生じる病気がクモ膜下出血です。クモ膜下出血は、その出血による衝撃の甚大さのために、最善を尽くした治療を行うことができたとしても、およそ半分ほどの人が亡くなられてしまう極めて恐ろしい病気です。破裂する前の未破裂脳動脈瘤のときに発見し、可能であれば破裂しないように処置してしまうことが重要です。

【検査と治療】

脳動脈瘤は健診の脳ドック検査で容易に見つけることが可能です。脳のMRI検査のうちで、脳の血管の検査をMRAと言います。以前は、脳動脈の二次元画像2D MRAで調べていましたが、高性能ワークステーションを利用することが可能になり三次元画像3D MRAを作成して立体的な画像で検査することにより、簡単明瞭に診断することができるようになりました(写真1)。

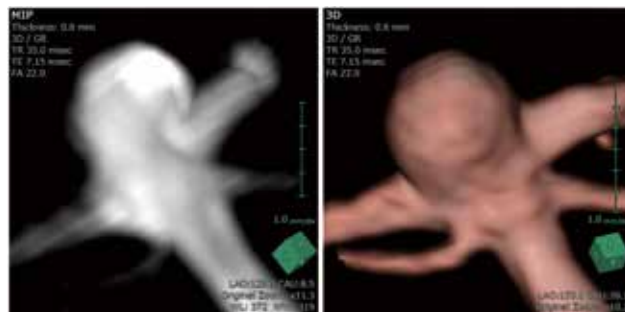


写真1: 同じ脳動脈瘤の2D MRA (左) と3D MRA (右) の画像

脳動脈瘤に対する治療としては、脳動脈瘤を金属クリップでつぶす開脳動脈瘤クリッピング術に加えて、最近では動脈瘤の内部を金属コイルで詰まらせてしまう血管内手術のコイル塞栓術が主流になってきています。しかしながら手術には、どうしても重大な後遺症が出てしまう危険性が数%程度ですがあります。脳動脈瘤が発見された人たちは、破裂の危険性と手術の後遺症の危険性との狭間で、手術を受けるべきかどうか深刻に悩んでしまうことになってしまいます。

【悩みのタネは】

通常、脳ドックで発見される脳動脈瘤は、破裂する前に発見される未破裂脳動脈瘤です。近年、未破裂脳動脈瘤の大多数は一生涯、破裂しないことがわかってきています。手術を受ける方がよいかどうかを決めるためには、発見された未破裂脳動脈瘤が、破裂の危険性が乏しい安全性が高い脳動脈瘤なのか、破裂する危険性が高い危険な脳動脈瘤なのか的確に判断することが必要です。従来は、脳動脈瘤の発生部位、大きさ、形を判断材料にしていました。それらに加えて最新の方法では、脳動脈瘤内の血流の状態や、動脈瘤壁への血流の負担がどの程度の強さになっているのかを調べる血行力学的検査を参考にできるようになってきています。北陸中央病院では、4D flow MRIといえます血行力学的検査を行うことにより可能な範囲内で、安全性・危険性の判断をしております(写真2)。

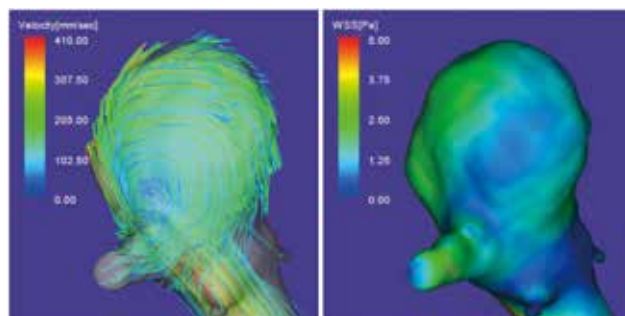


写真2: 脳動脈瘤の4D flow MRI画像。左は血流、右は壁への摩擦力を見たもの。

手術を受けるべきかどうか——この深刻な悩みの軽減に少しでもつながることができればと、日々、診療にあたっています。

被扶養者の取消し及び区分変更の手続きをお忘れなく

新年度を迎え、ご家族の扶養状況に変化はありませんか？

被扶養者の扶養状況が変わったときは、その事由に応じて共済組合への届出が必要です。

被扶養者認定が取消しになる場合



年度替わりで被扶養者が取消しとなる主な事由及び提出書類は、下表のとおりです。

主 な 事 由	提 出 書 類
①被扶養者が就職したとき (勤務先で被扶養者自身の健康保険証が新たに交付されたとき、毎月の給与収入が108,334円以上になるとき など)	●被扶養者申告書 ●当支部で交付した組合員被扶養者証、限度額適用認定証 など ●届出事実の発生日が分かる書類の写し (例) 新しい健康保険証、採用辞令又は雇用契約書 (※) など ※内定通知は不可です
②給与収入等の額が増えたため、被扶養者の要件となる基準額 (※) を超えると見込まれたとき ※恒常的な収入が年額130万円未満 ただし、障害を事由とする公的年金等受給者又は60歳以上の公的年金受給者は180万円未満 (失業給付は日額3,612円未満)	●被扶養者申告書 ●当支部で交付した組合員被扶養者証、限度額適用認定証 など ●収入増加の事由に応じた次の書類 (例) 年金額支給額の増⇒年金額改定通知書の写し (例) 雇用保険の失業給付を受給 ⇒雇用保険受給資格者証 (1～3面) の写し 複数の所得がある場合⇒確定申告書一式の写し 給与収入増⇒雇用証明及び月別給与支給見込証明書 など

【ご注意】

- ・扶養状況に応じて下表以外の書類をお願いする場合があります。
- ・組合員被扶養者証は、取消事由の日以後、速やかに返却してください。被扶養者取消日以後に、組合員被扶養者証を使用して医療機関等で受診した場合は、後日、その医療費 (窓口負担を除いた額) を共済組合へ返還していただきます。

認定区分の変更を要する場合



扶養手当は支給されなくなるが、引き続き被扶養者とする場合など、扶養事由に応じて下表に掲げる書類を提出してください。

なお、扶養状況に応じてその他の書類をお願いする場合があります。

主 な 事 由	区 分	提 出 書 類
子が22歳の年度末に到達し、扶養手当が支給されなくなったとき	普通認定から特別認定へ変更	●被扶養者申告書 ●扶養事情説明書 ●学生でなく、かつ組合員と別居の場合 ⇒送金明細書、送金事実を確認する書類 (通帳の写し) など
子が22歳の年度末に到達したが、引き続き扶養手当が支給されるとき	普通認定から普通認定へ	●被扶養者申告書 ●扶養手当認定簿の写し
扶養手当を受けていた父母が、年金額増などにより扶養手当が支給されなくなったとき	普通認定から特別認定へ変更	●被扶養者申告書並びに扶養事情説明書 ●最新の年金額が確認できる年金額改定通知書の写し ●組合員と別居の場合⇒送金明細書、送金事実を確認する書類 (通帳の写し) など
扶養手当の対象外である父母が60歳に到達し、扶養手当が支給されることになったとき	特別認定から普通認定へ変更	●被扶養者申告書 ●扶養手当認定簿の写し

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

被扶養者となる要件に「日本国内に居住していること」が追加されました

令和2年4月1日から組合員に扶養される方の要件に、**国内居住要件**が追加され、被扶養者申告書や記載事項変更申告書（住所変更）等に関する申告書類に**住民票の添付**が必要になりました。

日本国内に住民票がない方で、下表①～⑤の例外に該当しない方は被扶養者の認定ができなくなりますので、ご注意ください。



<例外とその添付書類の例>

例外該当事由	添付書類（下記のうちいずれか1つを提出）
① 外国において留学をする学生	査証、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
② 外国に赴任する組合員に同行する者	査証、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書等の写し
③ 観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者	査証、ボランティア派遣期間の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④ 組合員が外国に赴任している間に当該組合員との身分関係が生じた者であって、②と同等と認められるもの	出生や婚姻等を証明する書類の写し
⑤ ①から④までに掲げるもののほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者	※個別に判断（共済組合に連絡してください）

※国内居住要件のほか、組合員と被扶養者との身分関係や生計維持関係など、被扶養者が満たすべき要件については、従来通りです。

※既存の被扶養者の国内居住要件（住民票の提出）については、令和2年度の検認事務で確認します。

組合員及びその被扶養者のマイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます

新たに組合員資格を取得されたみなさまへ

令和元年5月に「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が交付され、令和3年3月からマイナンバーカードを健康保険証として利用できる仕組みが本格運用される予定です。

これに向けて、「マイナンバーカードの普及とマイナンバーの利活用の促進に関する方針」に基づき、医療保険者ごとにマイナンバーカードの取得推進に取り組むこととされました。

当共済組合においても文部科学省からの依頼を受けて、組合員及びその被扶養者のご理解とご協力の下、マイナンバーカードの取得に向けた周知やフォローアップ等の取組を進めてまいります。



マイナンバーカードの申請・交付手続き等詳細はこちら

マイナンバーカード総合サイト

検索

<https://www.kojinbango-card.go.jp>



【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

メンタルヘルス事業のお知らせ

■ 教職員・心の健康管理医事業

近年教育ニーズの多様化・複雑化に伴い、仕事や職場生活に強いストレスを感じる教職員が増えています。県教委と共済組合では、県内4地区に専門医を「教職員・心の健康管理医」として委嘱し、無料の個別相談を実施しています。お気軽にご相談ください。



対象

心の健康に関する本人・管理職・家族からの相談

* 本人に関する相談であれば管理職やご家族からの相談も対象です。* 相談する地区は自由に選択できます。

魚津地区

かど の よう いち
葛野 洋一 先生

魚津緑ヶ丘病院
TEL 0765-22-1567 Email:kadono@umh.jp

富山地区

あそ う みつ お
麻生 光男 先生

富山県心の健康センター
TEL 076-428-1511 Email:mitsuo.aso@pref.toyama.lg.jp

高岡地区

あけ はし だい じ
明橋 大二 先生

真生会富山病院
TEL 0766-52-2156 Email:akehashi@shinseikai.or.jp

砺波地区

ふく い やす と
福井 靖人 先生

砺波サナトリウム福井病院
TEL 0763-33-1322 Email:hp-fukui@io.ocn.ne.jp

■ 心と体の健康づくり事業

多忙な教職員の皆様の心と体の健康保持増進の充実を図るため、所属所等に専門家を派遣し、講演会や相談等を実施することで心と体の健康に対する理解を深めるとともに、職場環境の改善を図っていただける事業です。所属所や研究会等、組合員の皆様が集まる研修等でぜひご利用ください。

メンタルヘルス訪問相談	所属所等に講師として臨床心理士等を派遣し、レクチャーや全員または希望者の面談を行い各個人のストレスへの気づきを促す事業です。
メンタルヘルスサポート	所属所等に講師として臨床心理士等を派遣し、メンタルヘルスに関する講演及びメンタルトレーニングを行います。
健康づくりセミナー	健康づくりに関する講演等を行います。

■ 公立学校共済組合本部事業

公立学校共済組合本部では、組合員とその被扶養者の皆様に健康、介護、女性疾患やメンタルヘルスについてご相談いただける電話やWEBでの相談事業を実施しております。詳しくはP7をご覧ください。



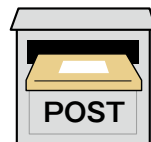
特定健康診査対象の被扶養者様に受診券を送付します!! NEW

6月中に40歳～74歳の被扶養者の方に「特定健康診査受診券」を送付します。

受診券に同封した案内に従って受診してください。受診料は無料です。

今年度は被扶養者様のご自宅宛てに直接送付いたします。

早めにご受診くださるようお願いください。



特定健康診査 ってなに？

身体測定、血圧、採尿、採血など40歳以上を対象とした生活習慣病予防のための健診です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備軍を減少させることを目的として実施します。元気で健やかに過ごすために、年に一度は受診しましょう！

※メタボリックシンドロームとは・・・

内臓脂肪の蓄積により、高血糖、脂質異常症、(高中性脂肪または低HDLコレステロール血症)、高血圧などの動脈硬化の危険因子が、一個人に集中している状態をいいます。

【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 健康管理係

公立学校共済組合の貸付事業ご案内

公立学校共済組合では、各種臨時に必要な資金の貸付けの申込みを随時受け付けております。

【貸付種別・貸付限度額等】

貸付種別	貸付限度額	R2.4月現在 貸付利率 (年利)	毎月償還回数等
一般貸付け	200万円	1.32%	120回以内
特別貸付け (再任用組合員等)	給料月額×3/10×残任期月数 (200万円限度)		残任期月数以内
教育貸付け	550万円		250回以内
結婚貸付け	200万円		120回以内
葬祭貸付け	200万円		120回以内
医療貸付け	120万円		110回以内
災害貸付け	200万円	0.99%	120回以内
住宅貸付け	左表により算出した額が 1,800万円を超える場合は 1,800万円	1.32%	360回以内
住宅災害貸付け	左表により算出した額が 1,900万円を超える場合は 1,900万円	0.99%	360回以内
介護構造部分に 係る貸付け	300万円	1.06%	360回以内
高額医療貸付け	高額療養費相当額	無利子	高額療養費の支給時 に一括して控除
出産貸付け	出産費または 家族出産費相当額	無利子	出産費等の支給時 に一括して控除

【貸付限度額 住宅貸付け又は 住宅災害貸付け】

組合員期間	貸付限度額
6月以上 3年未満	給料月額 ×10倍
3年以上 5年未満	給料月額 ×15倍
5年以上 10年未満	給料月額 ×25倍
10年以上 20年未満	給料月額 ×35倍
20年以上	給料月額 ×45倍

※上記の限度額または、
仮定退職金額のいずれか
高いほう

**申込
締切日** 毎月20日

送金日 申込締切日の
翌月20日

(送金日が土日祭日の場合は
翌銀行営業日)

Q. 一般貸付は、自動車購入以外にどんなときにつかえるの？

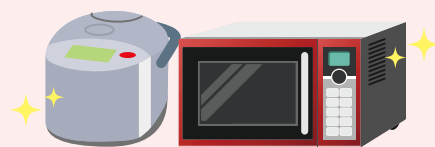
- A. ①組合員が臨時に資金を必要とする場合で、
②生活資金や借金の返済に当たらず、
③現金一括で支払うものが貸付の対象となります。**

例えば・・・

家具や家電の購入、リフォーム費用、有料老人ホームの入居一時金、子供の成人式諸費用など。

※生活資金、借入金の返済（クレジットカードでの支払いを含む）、投資など利益を得るための費用は、
貸付けの対象となりません。

※なお、支払後の場合、支払日より1カ月以内であれば貸付可となります。
公立学校共済組合富山支部までご相談ください。



- ◆上記の貸付利率には、民間金融機関等における保険料に相当する分として「貸付金保険料充当金率（年0.06%）」が含まれています。
なお、平成19年3月以前に受けた貸付け（借替を含む）については「貸付金保険料充当率」は加算されておられません。
- ◆貸付申込金額は10万円単位（高額医療貸付けは千円単位）で、必要とする金額の範囲内とします。
- ◆総額規制対象貸付（一般・教育・災害・医療・結婚・葬祭）に係る未償還元金の総額と申込金額の合計額は700万円以内となります。
- ◆貸付申込に関する詳細及び必要書類等については、富山支部のホームページをご覧ください。
- ◆申込用紙は専用様式ですので、必要な方は富山支部 健康管理係までご連絡ください。
- ◆臨時的任用職員や、会計年度任用職員である組合員に対する貸付けは、再任用組合員等と同様に、特別貸付のみ対象になります。

【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 健康管理係

組合員とその被扶養者の皆様にご利用いただける健康相談事業

公立学校共済組合

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・年中無休で応じます。

通話料 無料 24時間 やさしく
0120-24-8349

○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

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いたします。

通話料 無料 介護 納得
0120-515-579

月～金曜日 10:00～16:00（祝日・年末年始を除く）
○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 女性医師 納得
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

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 悩み 向き
0120-783-269

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
○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。

携帯電話・PHSからもご利用できます（通話料無料）
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

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営業日以内に個別に回答

福祉保険制度

「福祉保険制度」は、長期給付（公的年金）および短期給付（健康保険）を補完するための公立学校共済組合独自の制度です。ご自身で必要と思われる保障を選択していただくことにより、皆さんの生活に安心を提供します。

福祉保険制度は退職（組合員資格喪失）後も継続可能となりました。*

※傷病休職給付金を除く

長期給付事業
（公的年金の補完）

ファミリー年金

死亡した場合、ご遺族に対して死亡保険金をお支払いします。
老齢厚生年金と遺族厚生年金の差額（約1/4相当）に当たる部分を補完します。

短期給付事業
（健康保険の補完）

傷病休職給付金

病気やけがで働けなくなった場合、保険金が支払われ、**収入が減少する部分を補完**することができます。

入院費用給付金

病気やけがで入院した場合、保険金が支払われ、**医療費の自己負担部分を補完**することができます。

特定疾病給付金

三大疾病（悪性新生物（がん）・急性心筋梗塞・脳卒中）時に、**闘病資金を確保**することができます。
特定疾病給付金（主契約）に7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約を付加することで、三大疾病に加え、保障範囲を7大疾病に拡大、また、上皮内新生物の保障を加えて厚くすることができます。

福祉事業
の補完

元気づくり サービスコース

心身の健康増進と生活習慣病予防のための、**各種サービス**を受けることができます。

制度内容の詳細は、公立学校共済組合ホームページ（福祉保険制度専用ホームページ）に掲載されているデジタルパンフレットをご覧ください。

令和2年4月から「介護保険」に係る掛金率が変わりました！

(単位:千分率)

種 別	令和2年4月～		令和2年3月まで	
	標準報酬月額	期末手当等	標準報酬月額	期末手当等
介 護 (40歳～64歳)	7.49 (+0.74)		6.75	



【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 経理係

『北陸中央病院・日曜電話相談 ～メンタルヘルス～電話相談』はじめます **NEW**

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、予期せぬ休校、活動範囲の制限、感染の不安など、見通しの立たない状況が続いていますが、組合員のみなさまはいかがお過ごしでしょうか。心や身体は疲れていませんか？

北陸中央病院では、昨今の状況を鑑みて、このたび『北陸中央病院・日曜電話相談～メンタルヘルス電話相談～』を開始することになりました。メンタルヘルス相談のために北陸中央病院まで足を運ぶことが難しい方、平日は勤務の都合でなかなか相談する時間が確保しにくい方、ちょっと話を聞いてもらいたいな、と思った時に、本事業をご活用ください。プライバシー厳守にてご相談に応じます。

対 象 者 富山支部、石川支部、福井支部に所属している公立学校共済組合員のみ

受付日時 毎週日曜日 8:30～16:30 (12:00～13:00 除く、年末年始除く)

利用時間 1回 20分程度

専用ダイヤル フリーダイヤル (通話料無料) を準備しております。



※電話番号など詳細については、各所属所に送付させていただく案内チラシをご覧ください。

福利とやま511号 (7月発行) の読者投稿・表紙写真の大募集！

1 写真募集 あなたの写真が表紙になります。未発表の写真をお寄せください。

- 撮影場所 富山県内 ～発行時期の季節に合う写真をお願いします～
- 媒 体 データ、ネガ、プリントのいずれもOK！
※撮影場所、写真タイトルを添えてご応募ください。

2 読者投稿 組合員の皆さまの投稿を募集します！！

- テ ー マ 「わたしの〇〇紹介」 (例：趣味、健康法、ペット、仕事術等)
そのほかのテーマでもお気軽にご相談ください。
- 字 数 600～1200字程度



締切：令和2年6月5日(金)

初めての方もこれまでご応募いただいた方も、
たくさんのご応募をお待ちしております！

連絡先：富山県教育委員会保健体育課厚生係
TEL:076-444-3460 FAX:076-444-4436
E-mail:azuki.naka@pref.toyama.lg.jp

いっぺんおいでん 蒲郡荘。



全体的お部屋から波穏やかな三河湾を一望



蒲郡のシンボル竹島まで徒歩10分



全室落ち着いた雰囲気のある和室



彩り鮮やかな料理はお部屋で楽しめる



旅の疲れを癒す天然光石温泉

おいしい魚料理と、まごころ込めたおもてなしで皆さまをお迎えいたします。



蒲郡荘

愛知県蒲郡市港町 21-4
TEL 0533-68-2188 (代)

※1泊2食付きプラン利用者に限り、本チラシご持参で500円割引いたします。
有効期限は2020年12月31日までです。(コピー不可・小人除く)

富山支部組合員限定

500円割引券

日頃の感謝を込めて



小倉リーセントホテルは、2020年(令和2年)6月1日で創業50周年を迎えます。



JR西小倉駅より徒歩3分圏内、近隣に八坂神社や小笠原会館、松本清張記念館が有り、2019年リニューアルした名城小倉城も徒歩3分圏内、文化・歴史を堪能できます。



ご宿泊・宴会・会議・お食事は当ホテルで <http://www.kokura-recenthotel.jp>

JR西小倉駅より徒歩3分 E-mail: krecent@boreas.dti.ne.jp

小倉リーセントホテル
<https://www.kourituyasuragi.jp/kokura/>

福岡県北九州市小倉北区大門1丁目1-17
☎: 093-581-5673
※駐車場(ホテル庭園側)

P 40台
ホテル庭園側

新北九州空港から、エアポートバスで約20分→JR朽網駅
(小倉方面乗車で約20分)→JR西小倉駅から徒歩3分。
お車では、九州道福岡下関方面へ北上し、八幡インターから
都市高速へ乗り大手町ランプへ、リバーウオーク方面で約5分。

ご利用の際は直接施設へお問合せください。



晴天率約8割の5月中旬～6月中旬

立山散策のおすすめ



立山高原ホテル

混雑もなくゆっくりと滞在することができるこの時期、意外かもしれませんが、午前9時の天気は晴確率8割を超えております。

新緑の美女平周辺を高原バスで駆け抜けて、標高2450mの室堂平周辺は散策コースもいっぱい。みくりが池周遊は約1時間。



自然解説員の案内付き マウントプラン 富山県内の教職員とその家族のための貸切バス付特別プラン

6月27日(土) 宿泊コース 16,500円

1泊2食+おにぎり弁当+往復貸切バス代
スターウォッチング（星の観察会）を同時開催。

6月20日(土) 日帰りコース 11,000円

昼食・入浴代+往復貸切バス代

立山高原ホテル直行の往復バス代がセットになった大変便利でお得なプランです。

（詳しくは富山支部より配布のマウントプランのチラシをご参照ください）

*上記の期日のマウントプランのみ自然解説員が案内いたします。

ホテル周辺、立山の各季節の様子など、こちらのサイトでご覧いただけます。

お申込みは、TEL (076)463-1014 E-mail:info@t-kogen.com

『マウントプラン』とご指定の上お申し込みください。

◇自然解説員同行により室堂平・みくりが池周辺を1時間程案内いたします。

◇上記のコースには施設利用補助券10,000円（税抜き）を使用いただけます。

変更となる場合があります。

保存版

令和2年度 厚生事業一覧



変更となる場合があります。

区分	事業名	実施期日	内 容					主 催	
健康 管理 関係 係	人間ドック等 ※申込多数の場合、日程調整を行なったり、指定年齢以外の方は抽選となる場合があります。	年 間	種 別	コース	健 診 機 関	人 数	対 象 (年齢R2.4.1現在)	県・共	
			(特)指定年齢人間ドック	1 日	北陸中央病院他	1,415	指定年齢 (40、45、50、55、59歳)		
			(特)人間ドック (脳コース)	1 日 + 脳		200	指定年齢以外の39歳以上		
			(特)人間ドック (肺コース)	1 日 + 肺		130			
			(特)人間ドック	1 日		2,475			
			指定年齢人間ドック (胃コース) ※保健指導含む	1 日 + 胃		180	指定年齢 (35歳)		
			人間ドック	1 日	250	39歳未満			
	女 性 検 診	8 月 ～ 3 月	子宮がん検診、乳房検診 1,460人						県・共
	P E T 検 査	年 間	がんの早期発見に役立つ全身検査	とやまPET画像診断センター 富山労災病院		30人 30人	共		
	特 定 健 康 診 査	6 月 ～ 3 月	R2.4.1現在、39歳～74歳の被扶養者・任意継続組合員に対し、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための特定健診を実施 ※6月下旬に受診券発行予定						共
特 定 保 健 指 導	年 間	R2.4.1現在、39歳～74歳の組合員・被扶養者と任意継続組合員のうち、特定健康診査の結果、生活習慣改善が必要と認められた方に対し、特定保健指導を実施						県・共	
学校訪問型特定保健指導		R2.4.1現在、39歳～74歳の組合員のうち、特定健康診査の結果、生活習慣改善が必要と認められた方に対し、学校訪問型特定保健指導を実施							
教職員・心の健康管理医事業	年 間	県内4地区に心の健康管理医を委嘱し、組合員の無料相談を実施						県・共	
健 康 相 談 事 業	年 間	「教職員電話健康相談24」、「女性医師電話相談」、「介護電話相談」、「電話・面談メンタルヘルス相談」、「Webによるメンタルヘルス相談(こころの相談)」を実施						共	
心と体の健康づくり事業	メンタルヘルスサポート	5 月 ～ 3 月	研修会等に講師としてメンタルヘルスの臨床心理士を学校等へ派遣し、講演や指導を行う ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間中止しております。						共
	メンタルヘルス訪問相談	5 月 ～ 3 月	北陸中央病院の臨床心理士による学校等への訪問相談の実施 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間中止しております。						共
	健康づくりセミナー	5 月 ～ 3 月	「体の健康」をテーマに北陸中央病院から学校等へ講師を派遣してセミナー等を開催 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間中止しております。						共
北 陸 中 央 病 院 日 曜 電 話 相 談 事 業	5 月 ～ 3 月	北陸中央病院の臨床心理士による電話でのメンタルヘルス相談組合員を対象に毎週日曜日に実施						共	
ヘルスアップ事業	中 止	60歳、55歳、50歳、45歳、40歳、35歳、30歳を迎えられる会員を対象に「ヘルスアップ事業」を実施 富山県国際健康プラザ(とやま健康パーク)						県・厚	
健 康 セ ミ ナ ー	10月31日(土)	「健康セミナー」の開催 パレブラン高志会館						県・厚	
生涯生活設計セミナー	中 止	「ライフプランセミナー」の開催 (40歳以下)						県・厚	
		「セカンドライフを考える集い」の開催 (41歳～50歳)							
		「豊かな人生を拓く集い」の開催 (51歳～60歳)							
その他	海外日本人学校等派遣教員図書配付	11 月	富山県関係の情報図書等を贈呈						共
	宿泊施設利用促進事業	年 間	パレブラン高志会館、立山高原ホテル利用に補助						共
	教 職 員 ス ポ ー ツ ・レクリエーション大会	5 月 ～ 2 月	地域大会に補助						県・共
	「福 利 と や ま」発行	年 4 回	全組合員に配布						県・共
	第 50 回 富 山 県 教 職 員 美 術 展	10月15日(木)～18日(日)	〈部門〉絵画、書、彫刻、工芸、写真 〈富山県民会館〉						県・厚
インフルエンザ予防接種事業	10月1日(木)～12月31日(木)	補助額1人1,500円						共	

「主催」欄 (共催を含む) 県:富山県教育委員会 共:公立学校共済組合富山支部 厚:(一財)富山県教職員厚生会

シリーズ

プロの味 教えます

パレプラン高志会館
和食担当

飯田 収三



鯛の和風カルパッチョ



※写真は、1人前の盛り付け

【材 料】(4人分)

- ・真鯛上身(刺身用) …… 1さく(約200g)
- ・昆布メ用昆布 …… 2枚
- ・酢 …… 適量
- ・ベビーリーフ …… 1袋
- ・長葱 …… 1/3本
- ・生姜 …… 1かけ(親指大)
- ・あさつき(お好みで) …… 6~7本

〈合わせ調味料〉

- ・オリーブオイル …… 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・わさび …… 小さじ1/2
- ・酢立(又はレモン) …… 2個(レモン1/4個)

- ①真鯛は薄切りにし、昆布はペーパータオルに酢を含ませ、昆布の表面をまんべんなく湿らせます。
- ②薄切りした鯛を重ねないようにして、昆布の上に1切れずつ並べ、もう一枚の昆布をのせて挟む。昆布よりも大きめにラップを切ってぴったりと包みます。冷蔵庫で30分~1時間を目安に寝かせます。
- ③ベビーリーフは冷水にさっとさらして、シャキッとしたら水気を切る。長葱は4センチくらいに切り、縦に切り込みを入れ、芯を取り除いて千切りにします。あさつきは、2~3センチに切る。生姜は皮をむいて薄くスライスしてから細く切り、針生姜にします。酢立1個は、飾り用に輪切りに切る。
- ④器に合わせ調味料の材料を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤皿に鯛昆布、ベビーリーフ、長葱、生姜、あさつき、酢立を飾る。もう1個の酢立を半分に切って絞り、全体にまわしかける。さらに、合わせ調味料をかけてできあがりです。

ワンポイントアドバイス

- ・真鯛の昆布メは、薄切りの身で作るため漬けすぎると色が変わり、固くなってしまうので注意してください。
- ・真鯛は別の白身魚で代用しても良い。

ご本人もしくはご両親が教職員の方へ
組合員様限定でお得なウェディングプラン

Premium Member's Plan — プレミアムメンバーズプラン

25名 1,120,000円

1名様追加 19,800円



【プラン内容】

- ・挙式一式・介添・新郎新婦衣裳(330,000円相当)
- ・美容着付・ヘアメイク
- ・写真(2ポーズ・1セット)
- ・挙式スナップ
- ・婚礼料理(結紬)
- ・ドリンク
- ・装花・司会
- ・ウェディングケーキなど

詳細は、ブライダル担当にお問い合わせください。

館内レストランのご案内

中国料理 リトル上海 (1F) 定休日 火曜日

多彩なランチメニュー、季節毎のおすすめコースや一品料理など豊富に取り揃えております。

魚介をふんだんに使用した本場の中国料理を
富山の「上海」で満喫!



オードブルやテイクアウトの各種販売をはじめました。



- ・持ち帰り営業時間
11:00~19:00
- ・ご予約受付
前日の14:00まで

※詳細は、高志会館ホームページをご確認ください

「ビアパラダイス2020」オープン延期のお知らせ

新型コロナウイルスの感染予防及び拡散防止のため、ビアパラダイスのオープンを当面の間、延期とさせていただきます。オープン日が決定しましたら、ホームページなどでご案内させていただきます。

公立学校共済組合富山支部発行「パレプラン高志会館施設利用補助券」
をご利用ください!

ご宿泊、ご宴会、各レストラン(中国料理リトル上海・ビアパラダイス)、イベント
おせち料理でご利用いただけます

使用期限は2021年3月31日まで

「パレプラン高志会館イベント補助券」をご活用ください!

高志会館とリトル上海が開催するイベントでご利用いただけます。「パレプラン高志会館施設利用補助券」と併用が可能です。

※全ての表示金額には、消費税が含まれております。

◆お申込み・お問い合わせは **Palais Blanc 高志会館**

〒930-0018 富山市千歳町1-3-1

※詳しくは高志会館HPをご覧ください。

TEL(076)441-2255

0120-542-489 FAX (076) 441-1770

URL <http://www.koshikaikan.com/>

変更となる場合があります。