

福利とやま

第518号 令和4年5月号

「ピエール・ド・ロンサール」

富山市立堀川中学校 小田 仁洋
撮影場所: 射水市 ODA ROSE GARDEN

Contents

- からだの健康 NO.38 痔主さんへ 2
- 被扶養者の認定・取消及び区分変更について 3
- 共済組合の短期給付事業一覧 4
- メンタルヘルス事業のお知らせ、
心の健康状態をチェックしてみませんか 6
- 健康相談事業、福祉保険制度のご案内 7
- 掛金率、宿泊補助について、表紙写真・読者投稿募集 ... 8
- 北陸中央病院からのお知らせ、やすらぎの宿紹介(長崎支部)
..... 9
- 立山高原ホテルからのご案内 10
- 令和4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)
<https://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.38

公立学校共済組合北陸中央病院
病院長 清水 淳三



痔主さんへ

私は外科医になって40年が過ぎましたが、痔の師匠である小杉光世先生（元市立砺波総合病院院長）は、痔の患者さんの事を「痔主さん」と呼んでいました。私はS59～62年の2年半、市立砺波総合病院に赴任し小杉先生に師事した際に、痔に関して目からうろこのエッセンスを習得する事ができ、痔に関しては現在も得意分野の一つとして多くの痔主さんの診療を行っています。（もっとも、私の本来の専門分野は呼吸器外科であり、これまでに富山県や石川県の組合員の先生方の肺癌や気胸、縦隔腫瘍などの手術を多く担当させて頂きました。）

この原稿をお読みの先生方の中には、排便時に肛門が痛かったり、肛門から出血したり、脱肛になったりなどのご経験をお持ちの方も多くいらっしゃるはずです。正確な数字は分かりませんが、日本人のほぼ半数が痔疾患を持っているとも言われています。ところが、痔という病気は直接生命とは関係ないという安易な気持ちから軽く見られたり、あるいは羞恥心のために診察を受けずに苦しくても我慢していたり、または自分でひそかに民間療法を続けて何十万円もの大金を支払ったり、という人も少なからずいらっしゃるのではないかと推測しています。

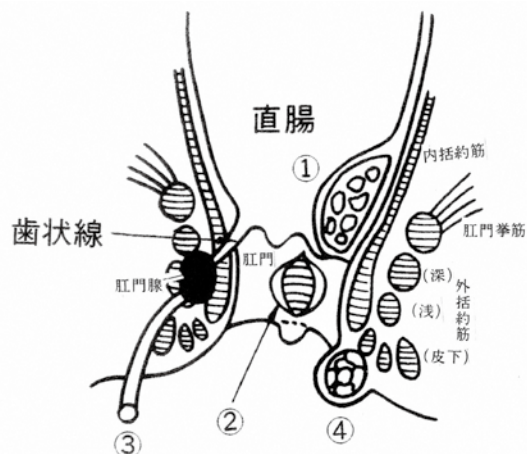
痔で最もよく見られるものは次の4種類です。①内痔核（俗称：いぼ痔）、②裂肛（俗称：切れ痔）、③痔瘻（俗称：あな痔）、④外痔核（俗称：外いぼ痔）。これらを痔のビッグ4と呼び、詳しく説明したいのですが、紙面の都合により、次にその要点のみを記載させて頂こうと思います。（図も参考にしながらお読み下さい。）

- ① 内痔核：痔の中で最もポピュラー。いぼ状で出血、脱肛の原因となる。普通は痛くない。出血するから「切れ痔」と思っている人が多いが大半は「いぼ痔」による出血です。手術を必要とするのは、痔核の患者さんの2割程度です。脱肛は肛門のしまりが悪いからと思っている人が多いですが、実は99%は内痔核のⅢ度＝脱肛で、これに対してはお薬も効きにくいので、手術をお勧めする事が多いです。
- ② 裂肛：肛門が切れて痛みが強い。排便後に真っ赤な血が紙に少しだけ付く。つまり、切れ痔の主な症状は出血ではなく肛門痛です。裂肛が慢性に経過すると、肛門が狭くなり排便する度に切れて、長時間の肛門痛が続くようになります。この状態になると、裂肛よりもっと重症な肛門潰瘍の状態であり、自然には治癒しないため手術が必要になります。
- ③ 痔瘻：肛門腺が直腸から侵入した細菌により化膿して肛門の横が赤く腫れ上がる。トイレと関係なく

痛い。熱っぽく、痛くて椅子に座れない。この状態を肛門周囲膿瘍と言います。この状態で外科で切開・排膿したり、あるいは自然に破裂して膿が排出する状態を、痔瘻と言います。痔瘻では膿が出て下着が汚れるようになります。かなりの率で手術が必要ですが、外科医の知識、術式、技術により、治癒率や後遺症発生率が大きく異なってくるので、痔瘻の患者さんは慌てずに落ち着いて、適切な病院と外科医を選ぶ事が大事であると思います。私はこれまでに、他院で複数回の痔瘻の手術を受けたが治らず、最終的に当科での手術により治癒に導けた患者さんを何人も見えています。

- ④ 外痔核：内痔核の兄弟で、肛門の外に固いしこりを触れる。急性血栓性の外痔核は痛みが強い。ほとんどは切らずに治せるいぼ痔です。

駆け足で、痔のビッグ4について説明しましたが、少しはご理解頂けたでしょうか？ 医療界では痔の事をヘモという俗称で呼んでおり、私のことをヘモ医者（ヘボ医者ではない！）と呼ぶ医者仲間がいます。私はヘモ医者と呼ばれる事をとても名誉な事と思っています。外科医の多くが痔に対して興味を示さないのが現実であり、私も恩師：小杉先生に出会うまでは痔には興味を持ちませんでした。自分が若い頃に赴任した市立砺波総合病院で尊敬する小杉先生から痔の手術の面白さ・奥深さを教わった事で、私はヘモ医者となり、現在まで続けて来ました。痔の手術は思いのほか経験、修練と熱意が必要であり、現在いる北陸中央病院では優秀な後輩医師達にその極意を伝授しています。組合員の先生方の中で痔でお困りになっている痔主さんがいらっしゃいましたら、ぜひ北陸中央病院の外科をご訪問下さい。ヘモを愛するヘモ医者とその弟子達が、痔主さんのご来院を心よりお待ちしております。



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



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 ● 取消事由及びその日が分かる次の書類の写し (例)・取消対象者自身の健康保険証、採用辞令、雇用契約書 など
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、雇用保険の失業給付は日額 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 ・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⇒確定申告書及び附属明細書一式の写し ・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】

- ・扶養状況に応じてその他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ていた場合は、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、事由に応じて下表に記載の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 ● 被扶養者が学生でなく、かつ組合員と別居の場合は、送金明細書、組合員からの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時	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は、送金明細書、組合員からの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に、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

共済組合の短期給付事業一覧

組合員や被扶養者の皆さまが、公務によらない病気やケガをしたときや、出産、死亡、休業等したときに次の給付が受けられます。

給付事由の生じた日の翌日から**2年以内**に請求しないと、給付金が受け取れなくなるから注意してね。



請求手続きが必要な給付

給付区分	給付名	内 容
病気又は負傷したとき	療 養 費 家族療養費	<u>組合員証を提示できずに医療機関を受診したときなどに給付</u> ※組合員証を忘れて医療費を10割負担した、海外で治療を受けた、治療用装具を作成・購入した、弾性着衣を購入した、小児弱視等治療用眼鏡等を作成・購入した など 給付額 医療費の7割 { 6歳に達する日以後の年度末までは医療費の8割 } 70歳以上（現役並み所得者を除く）は医療費の8割
移送したとき	移 送 費 家族移送費	医師の指示により緊急に移送された場合で、共済組合が認めた場合に給付 給付額 要した費用
出産したとき	出 産 費 家族出産費 [同附加金]	組合員又は被扶養者が出産（妊娠4カ月以上の胎児の分娩）したときに給付 給付額 出生児1人につき420,000円 [50,000円] ※産科医療保障制度の対象でない分娩の場合は408,000円 [50,000円]
死亡したとき	埋 葬 料 家族埋葬料 [同附加金]	組合員又は被扶養者が死亡したときに給付（組合員の場合は資格喪失後3月以内を含む） 給付額 50,000円 [25,000円] ※組合員が死亡し、被扶養者でない者が請求する場合は、左記の範囲内で、埋葬に要した費用
休業したとき	傷病手当金 [同附加金]	公務によらない病気やケガで勤務できなくなり、給料の一部又は全部が支給されないとき 給付額（日額） 支給開始日以前12カ月間の標準報酬月額×1/22×2/3 給付期間 傷病手当金は1年6月、その後、同附加金が6月 ※報酬の一部が支給されている場合や受給中の年金がある場合は、給付額の調整を行います。 ※組合員資格喪失後は、附加金の支給はありません。
	休業手当金	族の病気やケガなどの理由により欠勤したとき
	育児休業手当金	養育する子に係る育児休業を取得したときに給付 給付額（日額） 最初の180日：標準報酬月額×1/22×67/100 180日経過後：標準報酬月額×1/22×50/100 ※給付上限相当額あり 給付期間 対象となる子の1歳の誕生日前日まで（一定の要件を満たす場合は延長あり）
	介護休業手当金	介護休業を取得したときに給付 給付額（日額） 標準報酬月額×1/22×67/10 給付期間 介護休業の日数を通算して66日を超えない範囲 ※報酬の一部が支給されている場合は、給付額の調整を行います。
	出産手当金	出産前後の一定期間について勤務しなかったことにより、報酬を受け取ることができないときに給付（給料等が支給される場合は、給付はありません。） 給付額（日額） 支給開始日以前12カ月間の標準報酬月額×1/22×2/3 給付期間 出産の日以前42日から出産の日後56日までのうち勤務しなかった期間 ※報酬の一部が支給されている場合は、給付額の調整を行います。
災害にあったとき	災害見舞金	住宅・家財が水震火災その他の非常災害により一定以上の損害を受けたときに給付 給付額 標準報酬月額×0.5～3（損害の程度による）

自動給付（請求手続き不要）

「一部負担金払戻金」、「家族療養費附加金」、「高額療養費」は、診療月の3か月後以降に給与口座等へ自動給付されるよ。



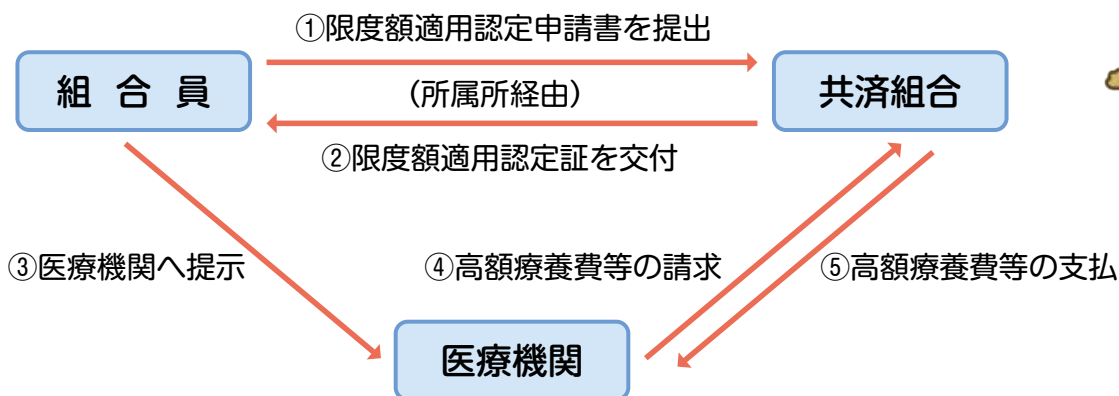
給付区分	給付名	内 容
病気又は 負傷した とき	療養の給付 家族療養の 給 付	組合員証等を提示して診療を受けたときに給付 給付額 保険適用となる総医療費の7割 〔 6歳に達する日以後の年度末までは医療費の8割 70歳以上（現役並み所得者を除く）は医療費の8割 〕 ※共済組合から医療機関へ支払われます
	一部負担金 払 戻 金 家族療養費 附 加 金	保険適用の自己負担額が一定額を超えたときに給付 給付額 一般所得者：自己負担額から25,000円を控除した額（100円未満端数切捨） 上位所得者：自己負担額から50,000円を控除した額（100円未満端数切捨） ※一般所得者：標準報酬月額530,000円未満、上位所得者：標準報酬月額530,000円以上
	高額療養費	保険適用の自己負担額が下記の自己負担限度額を超えたときに給付 【自己負担限度額（70歳未満の場合）】 標準報酬月額により異なります。 標準報酬月額 83万円以上：252,600円＋（総医療費－842,000円）×1% 53万円以上83万円未満：167,400円＋（総医療費－558,000円）×1% 28万円以上53万円未満：80,100円＋（総医療費－267,000円）×1% 28万円未満：57,600円 低所得者（住民税非課税）：35,400円 ※高額療養費の支給が多数回該当の場合は、計算式が異なります。

限度額適用認定証について

入院等で医療費が高額になることが見込まれる場合、あらかじめ共済組合に申請をしていただくと、「限度額適用認定証」を交付します。これを医療機関等の窓口へ提示することにより、窓口での支払額（自費負担分を除く）を、高額療養費の算定基礎となる自己負担限度額までに抑えることができます。

申請書様式は富山支部ホームページからダウンロードできるよ（<https://www.kouritu.or.jp/toyama/>）

（申請から支払いまでの流れ）



【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.aso01@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に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公認心理師を派遣し、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公認心理師・臨床心理士を派遣し、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。



心の健康状態をチェックしてみませんか

公立学校共済組合では、組合員の皆様へ無料・匿名で受検していただける「心のセルフチェックシステム」をご提供しております。ストレスへの気づき・セルフケアのために心の健康状態をチェックしてみませんか。



本部HPへアクセス

公立学校共済組合本部HPへアクセス
トップページ下部のバナーをクリック

ログイン&チェック

システムへログイン
(初回のみ利用登録が必要)
質問項目に回答

結果の確認

回答終了後、結果を画面で確認
結果履歴も閲覧できます



(2022年度初期ID・パスワード) ID: **teacher** Password: **teacher2022**

【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

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

介護電話相談 NEW

令和3年7月から介護電話相談の時間を延長しました

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 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

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 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

●無料で面談によるカウンセリングをご利用頂くには、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。

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

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 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

携帯電話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。

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。

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

特定疾病(悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中)時に、医療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、特定疾病に加え、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。

福祉保険制度は退職(組合員資格喪失)後も継続可能です(傷病休職給付金を除く)。手続き資料は、6月～7月頃所属所あてに送付予定です。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。

2022.02

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

令和4年4月から「介護保険」に係る掛金率が変わりました！

介 護 (40歳～64歳)			
令和4年4月から		令和4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
8.82 (-0.08) /1,000		8.90/1,000	

令和4年10月から「短期給付」に係る掛金率が4.5/1,000引き上げとなる予定だよ。



【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 経理係

宿泊施設利用促進事業

共済本部からの指示により、補助内容が変更となりました。

パレブラン高志会館施設利用補助券

補助
内容

- 利用対象額2,200円（税率10%の場合）ごとに、1枚1,000円助成します。
- 利用対象額のうち、消費税額は全額組合員の負担となります。

立山高原ホテル宿泊専用施設利用補助券

補助
内容

- ご宿泊1回につき、お一人様1枚10,000円助成します。
- 利用対象額のうち、消費税額は全額組合員の負担となります。
- 他の割引キャンペーン等に優先して適用されます。

※ご利用の際は、券面記載の利用区分欄（宿泊、食事等）へ○をつけてください。

※消費税相当額への補助はありません。

※立山高原ホテル「マウントプラン」は、GOTOトラベル及とやま観光キャンペーン（県民割引）の対象外です。

※本事業は、予算の上限に達した場合、事業を終了する場合があります。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

福利とやま519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）
その他のテーマでもお気軽にご相談ください。
- 字 数 600～1,200字程度



締切：令和4年6月15日(水)

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：ahokentaiiku@pref.toyama.lg.jp

「メンタルヘルス訪問相談」のご案内 ～公立学校共済組合北陸中央病院からのお知らせ～

北陸中央病院では現在、一時的に保留としておりました「メンタルヘルス訪問相談」を再開しております。心の健康管理の一環として本事業を活用してみませんか？

◆「メンタルヘルス訪問相談」とは？

組合員を対象に、当院の臨床心理士（公認心理師）が所属所を訪問し、メンタルヘルスに関するレクチャーや個人面談を実施するものです。富山支部事業「心と体の健康づくり事業」の三本柱の内の一つです。

◆どんなことができるの？

- ①レクチャー：メンタルヘルスに関するレクチャーを実施します。テーマや時間は応相談。
テーマ例「教職員のメンタルヘルス」、「アンガーマネジメント」、「リラクゼーション体験」
- ②個人面談：訪問に併せて、所属所内で個人面談を実施します。対象者や実施方法については応相談。専門家に相談する機会が少ない組合員の方々への、ご自身の心のケアの機会としてオススメです。
- ③メンタルヘルスチェック：簡単な質問票を訪問前にやりとりし、ストレスへの気づきのきっかけとして頂きます。（※労安法のストレスチェックの代替にはなりません。）
- ④職場環境改善等への助言：管理職や衛生管理者の方を対象に、よりよい職場づくりに向けてのご相談や、組合員の心の健康管理についての助言をさせていただきます。

◆費用はかかるの？：所属所が負担する費用はありません。

◆申込方法は？

富山支部から送付される「心と体の健康づくり事業」のご案内をご覧ください、添付されている申請書により、富山支部へお申し込みください。年間通して申請を受け付けています。

◆詳細について問合せをしたい時はどうしたらいい？

本事業についてのお問い合わせはお気軽に当院までどうぞ

☎：0766-67-1150（代表）【内線5212】



ホテルセントヒル長崎
宿泊プラン

**Hotel Saint-hill Nagasaki
Stay Plan**




● 季節の宿泊プラン ●

四季折々の旬の味をお楽しみいただけるご宿泊プランです
1泊2食付(税込) 平日 9,500円 休前日 10,500円
※一般のお客様は上記料金より500円UPとなります。

● よかばい長崎プラン ●

長崎の郷土料理「長崎卓袱」をお楽しみいただけます
1泊2食付(税込) 平日 12,000円 休前日 13,000円
※一般のお客様は上記料金より500円UPとなります。



公立学校共済組合長崎宿泊所
ホテルセントヒル長崎
<https://www.kourituyasuragi.jp/nagasaki/>
メールアドレス nagasaki@saint-hill.jp

〒850-0052
長崎市筑後町4-10
TEL:095-822-2251
FAX:095-826-4732



ご利用の際は直接施設へお問合せください。



北アルプス山岳リゾート

立山高原ホテルで絶景を楽しもう！

6月の マウントプラン！

◇お申し込みは、お電話にて
『マウントプラン』と
ご指定の上
お申し込みください。

6月の天狗平

立山高原ホテルは標高約2300mにあり雄大な山々、満天の星空、希少な動植物など、ダイナミックな自然を満喫できる公立学校共済組合の直営施設です。

宿泊コース 6月11日(土) 19,800円

1泊2食+おにぎり弁当
+往復バス代

☆スターウォッチング
星の観察会を同時開催



日帰りコース 6月19日(日) 13,000円

昼食・入浴 + 往復バス代

日帰りコースにも
宿泊専用利用補助券が
使えます。



お客様の安心安全を心がけお待ちしております。

6月のマウントプランのおすすめ(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)
混雑もなくゆっくり滞在することができるこの時期、意外かもしれませんが
晴天率8割を超えています。

中部山岳国立公園立山室堂天狗平

美しい山々に囲まれた絶景の宿



立山高原ホテル



ホテル周辺の各季節の様子など、こちらの
YouTube サイト(オフィシャル)で
ご覧いただけます。▷▷▷



TEL 076(463)1014 FAX 076(463)1029
<http://www.t-kogen.com> E-mail: info@t-kogen.com

保存版

令和4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R4.4.1現在)	県・共
				(特)指定年齢人間ドック	1 日	北陸中央病院他	1,310	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		100		
				(特)人間ドック	1 日		2,770		
				指定年齢人間ドック (胃コース) ※保健指導含む	1 日 + 胃	140	指定年齢 (35歳)		
				人間ドック	1 日	210	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		69人	共
	特 定 健 康 診 査		7 月 ～ 3 月	R4.4.1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 ※7月に受診券発行予定					共
特 定 保 健 指 導		年 間	R4.4.1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			R4.4.1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					共
		メンタルヘルス訪問相談		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					共
		健康づくりセミナー		「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					共
北 陸 中 央 病 院 日 曜 電 話 相 談 事 業		年 間	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		8 月	60歳、55歳、50歳、45歳、40歳、35歳、30歳、25歳、20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	
	生涯生活設計セミナー		7 月 ～ 8 月	「経済生活設計型セミナー」 (オンラインでの開催予定)					県・厚
				「退職準備型セミナー」 (オンラインでの開催予定)					
そ の 他	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
	婚礼・法事補助		年 間	パレブラン高志会館において、組合員が婚礼又は法事の直会を行った場合					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
他	第 50 回 富 山 県 教 職 員 美 術 展		10月27日(木)～30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(土)～1月31日(火)	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
中国料理 リトル上海 担当
河合 孝人



回鍋肉 (ホイコーロー)



【材 料】(4人前)

- ・豚バラスライス 200g
- ・ピーマン 1個
- ・赤パプリカ 1/4個
(無ければ代用としてボイルした人参でも可)
- ・キャベツ 200g

〈薬味〉

- ・白葱 1/2本
- ・生姜 少々
- ・にんにく 少々
- ・唐辛子(輪切り) お好みで

〈調味料〉

- ・酒 大さじ1
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・甜麺醬 大さじ3
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・ゴマ油 少々

1. 白葱は5mm幅に斜めにスライスする。
生姜、にんにくは、みじん切りにする。
2. 豚バラスライス、キャベツを一口大の大きさに切る。(キャベツの芯の部分は火の通りを良くするために包丁の腹で叩いておく) ピーマン、赤パプリカは種を取り、乱切りにする。調味料①を合わせておく。
3. キャベツをさっとボイルする。豚バラスライスは火が通るまでボイルする。
4. 鍋に油(大さじ1)をひき、1と唐辛子を弱火で香りが出るまで炒めたら、中火にし、ピーマンと赤パプリカを入れ、軽く炒める。
5. 3のキャベツ、豚バラを加え、軽く炒めたら、調味料②を入れて強火で一度沸かしてから、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 仕上げにゴマ油を入れ、皿に盛り付け完成です。

【ワンポイント】

- ・キャベツは食感が残る程度にさっとボイルする。
- ・キャベツや豚バラにあらかじめ火を通してあるので、野菜のシャキシャキ感を楽しめるように炒めすぎない。

高志会館 ビアガーデン2022

期間 6/17(金)～9/10(土) 時間 PM5:30～9:30 ●定休日 日曜日

組合員割引がございます! 通常4,000円のところ、組合員はいつでも

食べ放題&飲み放題 3,600円

1名様・1回 ※1Fフロントにて割引入場券を販売いたします。
120分のご利用です ※勤務先が分かるものをご提示ください

★オープン記念★
6月17日(金)は
3,000円!

大人の★生
サッポロ生ビール
黒ラベル

エビス〈プレミアムブラック〉・ワイン・日本酒・焼酎・果実酒・ハイボール
カクテル・ノンアルコールビール・ノンアルコールカクテル・各種ソフトドリンク



中国料理 リトル上海 定休日 火曜日

好きなメニューが選べる2つのコース料理(2名様より)

「プリフィックスコース」 期間 4月20日(水)～7月3日(日)



写真は、イメージ

その他、オードブルやテイクアウトの各種販売を行っております

「風鈴コース」
3,600円(全7品)
定番中華が楽しめる

「満意コース」
7,000円(全8品)
フカヒレ・北京ダックなどの
高級食材を楽しめる

ご本人もしくはご両親が組合員の方へ
特別なウェディングプラン

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
・ご婚礼料理・ドリンク・装花・司会・ウェディングケーキなど

令和4年度「婚礼補助・10万円」の利用補助がございました
詳細は、ブライダル担当にお問い合わせください



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

税込2,200円のご利用ごとに、1枚分・1,000円をお引きいたします。

(軽減税率が適用される場合、2,160円のご利用ごとに1,000円お引きいたします。)

ご宿泊、ご宴会、中国料理リトル上海、ビアガーデン、イベント、おせち料理等でご利用いただけます

使用期限は、各券に記載された月末日になります

※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/>

令和4年度「法事補助」がございました

参加者1人当たり 1,000円補助いたします。

公立学校共済組合富山支部組合員が主催する法事で
料理の提供のある人数分を補助いたします