

福利とやま

第526号 令和6年5月号

「山麓の花便り」

富山市立宮野小学校 黒田 俊之
撮影場所:伊折橋左岸広場

Contents

- からだの健康 NO.42 「自分の腎臓を守りましょう」… 2
- ご家族の扶養状況をご確認ください …… 3
- 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、
心のセルフチェックシステムのご案内 …… 6
- 健康相談事業、福祉保険制度のご案内 …… 7
- 掛金率、災害貸付け、表紙写真・読者投稿募集 …… 8
- 北陸中央病院からのお知らせ、立山高原ホテルからのご案内
…………… 9
- やすらぎの宿紹介（福島支部、長野支部）……………10
- 令和6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.42

公立学校共済組合北陸中央病院
内科 武藤 寿生



自分の腎臓を守りましょう

今回は、近年増加しつつある重要な健康トピックについてお話ししたいと思います。それは、慢性腎臓病（CKD）についてです。CKDは、腎臓が慢性的に機能低下した状態であり、放置すると透析治療が必要になったりします。しかし、早期に発見し、適切なケアを受けることで、その進行を遅らせたり、予防したりすることができます。

まず、CKDの主な原因の1つは高血圧や糖尿病などの生活習慣病です。これらの疾患は、腎臓に負担をかけ、その機能を徐々に損ないます。その他にも、尿蛋白がおきる病気や薬物の副作用などがCKDのリスクを高めます。

CKDの初期症状はわかりにくいのですが、たとえば、足や顔の浮腫、疲労感、尿が泡立って消えない、などが挙げられます。これらの症状がある場合は、早めに医師に相談しましょう。また、定期的な健康チェックや血液検査も大切です。早期発見が治療や管理の成功につながることがあります。

さて近年CKDにおいて注目されている新たな治療法があります。それがSGLT2阻害薬です。この薬剤は糖尿病の治療に用いられる一方で、最近の研究で腎臓保護効果が明らかになっています。対照群と比較してハザード比0.53、つまり47%もの腎機能悪化防止効果が認められます（図1）。

ただし、脱水や尿路感染症などの副作用には注意が必要です。医師との相談の上で、適切な投与量や使用方法を決定することが重要です。

当院においても実際にCKD患者さんにこの薬剤を処方し腎機能の悪化防止効果を認めています（図2）。

ただ、あまりにも進行した方には残念ながら効果がないようです。

腎臓病管理の新たな選択肢として、このような新しい治療も出てきています。皆様の健康作りに少しでも役に立てていただければ幸いです。

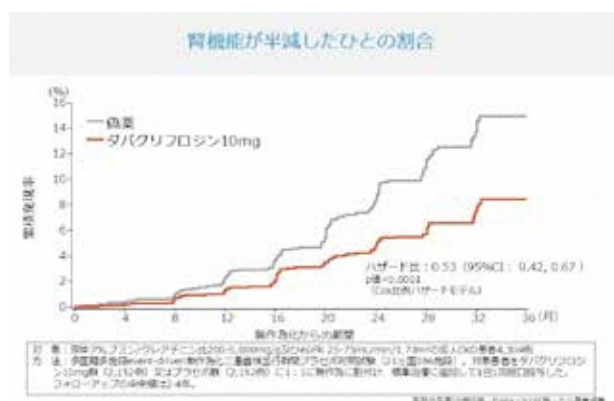


図1



図2

ご家族の扶養状況をご確認ください

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。



被扶養者が取消しになる主な事由と届出書類

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円以上になるとき等]	●被扶養者申告書 (富山支部ホームページからダウンロード可。以下同じ) ●当支部で交付した組合員被扶養者証、限度額適用認定証 等 ●取消日及びその事由が分かる書類の写し (内定通知は不可) 例：取消対象者自身の健康保険証、雇用契約書、人事異動通知書 (公務員) 等
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歳以上の被扶養者は180万円未満。雇用保険の失業給付は日額3,612円未満 (ただし、60歳以上の被扶養者は日額5,000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 等 ●収入額増加の事由に応じた次の書類 (例) ・年金 (個人年金を含む) の支給開始、年金支給額の増 ⇒ 年金証書及び年金額決定通知書若しくは最新の年金額改定通知書の写し ・雇用保険の失業手当を受給 ⇒ 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

【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。

・組合員被扶養者証等は、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。

扶養手当の支給状況に応じた被扶養者認定区分の変更等と届出書類

扶養手当が支給されなくなるが、引き続き組合員の被扶養者とする場合など、扶養手当の支給状況に応じて下表に掲げる書類を提出してください。



主な扶養手当支給状況	認定区分	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 (富山支部ホームページからダウンロード可。以下同じ) ●扶養事情説明書 (富山支部ホームページからダウンロード可。以下同じ) ●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、年金額の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 ●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等の写し ●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) 等
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

(認定区分：普通認定は当該被扶養者に係る扶養手当が支給される場合、特別認定は扶養手当が支給されない場合。)

【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。

【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。

請求手続きが必要な給付

請求書様式は、富山支部ホームページからダウンロードできます

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。



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> (例) 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、治療用装具や小児弱視治療用眼鏡等を作成・購入した、治療用弾性着衣を購入した、等 給付額 負担した費用の7割 ※6歳に達する日以後の年度末までにある子及び70歳以上（現役並み所得者を除く）は8割 ※治療等装具や眼鏡等、弾性着衣は、購入数及び給付額の上限あり
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500,000円 [50,000円] ※産科医療保障制度の対象でない分娩の場合は488,000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に給付 給付額（日額） 支給開始日以前12ヵ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	家族の病気やケガなどの理由により欠勤したとき 給付額（日額） 標準報酬月額×1/22×50/100（給付日数の上限あり）
	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×1/22×67/100 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（産休期間に給料等が支給される場合、給付はありません。） 給付額（日額） 支給開始日以前12ヵ月間の標準報酬月額の平均×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。
災害により死亡したとき	弔 慰 金 家族弔慰金	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死亡したときに給付 給付額 組合員：標準報酬月額×100/100 被扶養者：標準報酬月額×70/100
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）

「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。



自動給付（請求手続き不要）

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にある子及び70 歳以上（現役並み所得者を除く）は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) × 1% 53万円以上83万円未満：167,400円 + (総医療費 - 558,000) × 1% 28万円以上53万円未満：80,100円 + (総医療費 - 267,000) × 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

申請書は、富山支部ホームページからダウンロードできます。

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、上表「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。

【お願い】

- ※ 窓口負担額が自己負担限度額を超えることが想定されるときは、できるだけ事前に申請をお願いします。
- ※ 限度額適用認定証は、申請をいただいた月の一日から一年間有効のものを交付します。有効期限が満了した場合は、速やかに共済組合に返却ください。
- ※ 限度額適用認定証を利用せずに医療機関に高額療養費を含む医療費を支払った場合は、後日組合員へ高額療養費を自動給付します。また、医療費を支払った後に医療機関へ認定証を提示され窓口で還付を受けられた場合、給付金が過払いとなり、給付金を返還いただく場合がございます。

※マイナ保険証の利用勧奨

マイナ保険証を利用された場合、限度額適用認定証を申請することなく高額療養費制度における限度額を超える窓口負担額の支払いが免除されます。認定証申請等の事前手続きが不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

申請書と請求書は富山支部ホームページからダウンロードできるよ。
メインページ「手続きナビ」→「様式ダウンロードの手続き」→「短期給付関係様式ダウンロード」からダウンロードしてね！（<https://www.kouritu.or.jp/toyama/>）



【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。

新川地区

かど の よう いち
葛野 洋一 医師

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

富山地区

あそ う みつ お
麻生 光男 医師

富山県心の健康センター
TEL:076-428-1511 E-mail:mitsuo.aso01@pref.toyama.lg.jp

高岡地区

あけ はし だい じ
明橋 大二 医師

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

砺波地区

ふく い やす と
福井 靖人 医師

砺波サナトリウム福井病院
TEL:0763-33-1322 E-mail: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	所属所等に管理栄養士や保健師などを講師として派遣し、食生活を中心とした体の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。



最近ストレスを感じていませんか？

公立学校共済組合では、心の健康状態をご自身でチェックしていただける「心のセルフチェックシステム」をご提供しております。（このシステムは、無料・匿名で受検していただけるものです。）
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？



セルフチェックをクリック

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 (57項目)



結果の確認

回答終了後、結果を画面で確認
結果履歴を年度内閲覧できます

(2024年度初期ID・パスワード) ID: **teacher** Password: **teacher2024**

【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 健康管理係

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） **NEW**

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応えます。

土～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のみ

友だち追加はこちらから

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

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応えます。

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 **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。

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

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。

「電話・面談メンタルヘルス相談」および「教職員電話健康相談24」の電話番号を令和6年4月1日から変更しています。旧電話番号は、併用期間を経て令和6年10月1日以降は使えなくなりますのでご注意ください。

『福祉保険制度』のご案内

公立学校共済組合では、組合員及びそのご家族の皆さまの生活の安定と福祉の向上を目的として、長期給付事業や短期給付事業を補完する任意加入の「福祉保険制度」を運営しています。

制度の特長

① 共済組合の各事業を補完

公立学校共済組合では、公立学校の教職員の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的とした各事業を行なっています。

死亡の場合	長期休職の場合	入院した場合	7大疾病や上皮内新生物の場合	健康増進のために
法律にもとづく 共済組合の事業	長期給付事業 (年金)	短期給付事業 (健康保険)	短期給付事業 (健康保険)	福祉事業
「福祉保険制度」は各事業だけでは不足してしまう部分を補完するために必要な給付を行ないます。				
ファミリー年金	傷病休職給付金	入院費用給付金	特定疾病給付金	元気づくりサービスコース

② 保障は大きく、実質的な負担はひかえめ

- 公立学校共済組合のスケールメリットを活かした手頃な保険料で、退職後も継続できます。
 - ファミリー年金は1年ごとに収支計算を行ない、剰余金が生じた場合は配当金として加入者に還付されます。
- ※配当率は、お支払時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。
- ※傷病休職給付金、入院費用給付金（女性疾病給付金含む）、特定疾病給付金、元気づくりサービスコースには配当金はありません。

③ 毎年保障を見直すことができる

保険期間は11月1日～翌年10月31日の1年間で、毎年保障内容を見直せます。

「福祉保険制度」に加入、内容の変更をするには？

毎年6月～7月頃、各所属所（学校等）を通じて手続書を配付します。締切日までに記入・押印のうえご提出ください。

制度内容の詳細は、公立学校共済ホームページ（福祉保険制度ホームページ）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6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6年4月から		令和6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
7.96 (-0.04) /1,000		8.00/1,000	



【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 経理係

災害貸付け ～水震火災その他の非常災害を受けた方へ～

組合員（一般組合員のみ）またはその被扶養者が水震火災その他の非常災害を受けたため資金を必要とする場合、申し込むことができる貸付けです。



【貸付の要件】

区 分	内 容
組 合 員 資 格	一般組合員のうち、引き続き組合員期間が6か月以上ある
貸 付 限 度 額	200万円 (注) 貸付時における総額規制対象貸付け（一般・教育・災害・医療・結婚・葬祭貸付け）に係る未償還元金の総額と申込金額の合計額は700万円以内とします。
適 用 利 率	年利0.99%（令和6年5月現在、変動利率）
償還（返済）回数	120回以内
必 要 書 類	貸付申込書、借用証書、貸付金償還金計算書、貸付事業における個人情報同意書、借入状況申告書・貸付事故者の通知に関する同意書のほか、罹災証明書を提出してください。
そ の 他	罹災後3か月以内のお申込みに限り 貸付申込書及び借用証書は専用様式のためHPからダウンロードできません

※上記記載の貸付の要件のほか、詳しくは富山支部健康管理係へお問い合わせください。

【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527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6年6月14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：ahokentaiiku@pref.toyama.lg.jp

メンタルヘルス事業のご紹介 ～北陸中央病院からのお知らせ～

厚生労働省の発表データによると、令和4年度精神疾患による病気休職者数は**6,539人**と過去最多を更新しています。また、若い世代ほど精神疾患による休職者、1か月以上の休暇取得者の割合が高いことも明らかになっています。教育現場において、教職員のメンタルヘルス対策は今や喫緊の課題です。

北陸中央病院では、教職員のみなさんが心身ともに元気に働きつづけていただくために、様々なメンタルヘルス事業を実施しております。心のエネルギーが低下しているなぁと感じている方、メンタル不調に陥らない方法を知りたい方、ちょっとした愚痴をこぼす場が欲しい方、職場全体を元気にしたいと考えている管理職や衛生担当者の方、みなさんのニーズに寄り添うための事業があります。今までやる機会のなかったみなさんも、今年こそはやってみませんか？

どの事業も**無料で実施**しています！



【北陸中央病院 メンタルヘルス事業】

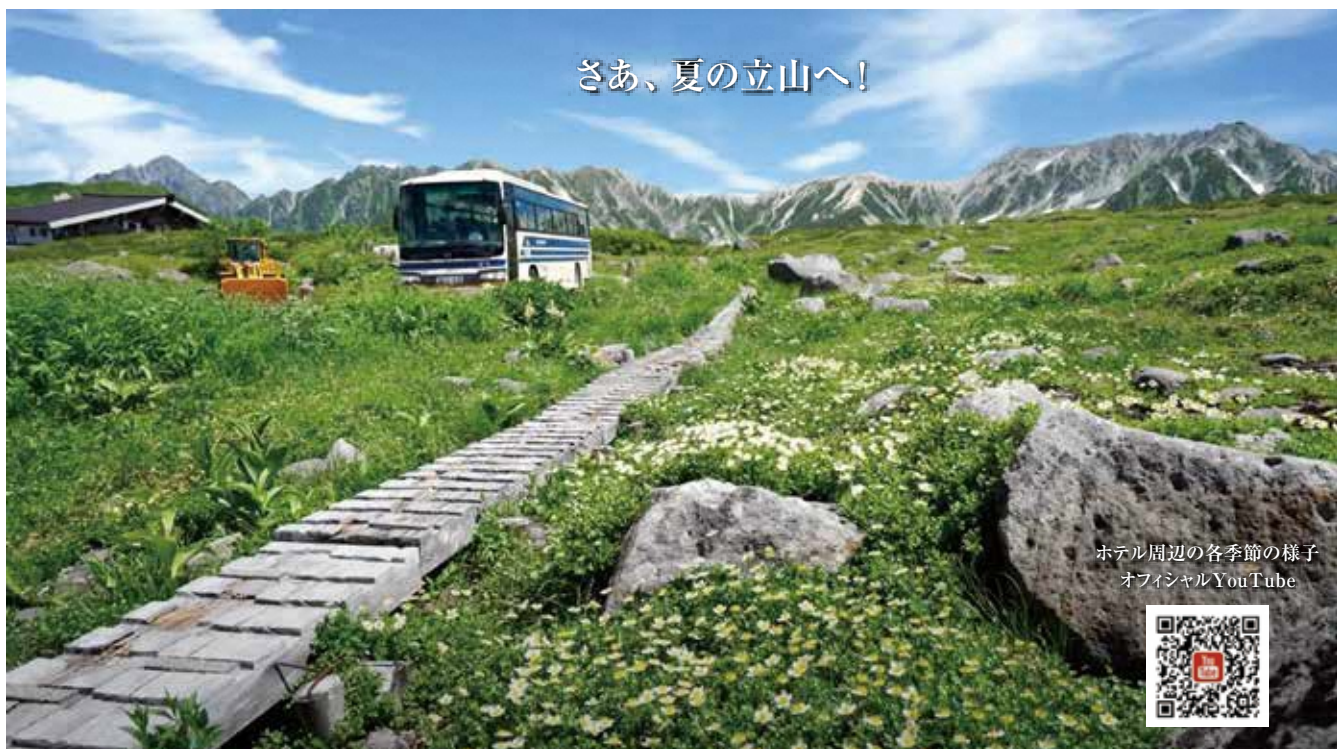
- メンタルヘルス相談事業（医師・心理士による相談を実施しています。ドックと一緒にどうぞ）
- メンタルヘルス訪問相談事業：**右のQRコードを読み込むと、紹介動画をご覧ください！**
（心理士が所属所を訪問し、メンタル関連レクチャーと個別相談を実施します）
- 北陸中央病院日曜電話相談 ～メンタルヘルス相談～（電話でのご相談をお待ちしています）



訪問相談

★詳細については、4月初旬に富山支部からメール発信された案内や、当院から郵送されているご案内（案内文書、ポスター、チラシ、相談案内カード等）をご覧ください。

まずはお気軽に、**北陸中央病院** までお問い合わせください → ☎0766-67-1150（代表）



ホテル周辺の各季節の様子
オフィシャルYouTube



* 2024年の営業は7月1日（月）より10月31日（木）までとなります。

* 予約受付中

* 営業休止期間中のお電話での対応は、午前9時から午後5時までとさせていただきます。可能でしたらホームページからのご予約をお願いいたします。

令和6年能登半島地震の影響により
営業期間が変更となっております。



中部山岳国立公園立山室堂天狗平
富山県中新川郡立山町

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



夏満喫

プラン

2名1室お1人様(税・サ込)
平日一般価格16,900円のところ

14,900円～

金曜日料金／土曜日・祝前日料金有り

令和6年6月 1日(土)
～8月31日(土)
令和6年8月10日(土)～17日(土)を除く

子供料金	子供膳タイプ	キッズプレートタイプ
小学生以下のお子様(1泊2食) 組合員価格 8,860円	⇒ 8,360円	組合員価格 7,620円
	⇒ 7,120円	

あづま荘公式HP

ネット予約、プランの詳細
についてはこちらから

あづま荘公式ライン

お得な情報やクーポンを
定期的に配信予定

お肉の2種盛り付
黒毛和牛・高原豚
陶板焼き

選べるドリンク一杯付
日本酒・ビール・ワイン
ソフトドリンク等

写真はイメージです

【公立学校共済組合飯坂保養所】

桃花の里 飯坂温泉 **あづま荘**

お問合せ 御予約 TEL 024-542-3381

〒960-0201 福島市飯坂町字中ノ内1-1

北信の人気観光地
善光寺・戸隠神社・県立美術館・小布施・地獄谷野猿公園

東信の人気観光地
軽井沢・上田城・ビーナスライン・東御市ワイナリー

中信の人気観光地
松本城・松本市美術館・上高地・美ヶ原・安曇野

信州の旅

ぐるっと巡る

ご宿泊プランは、各施設へお気軽にお問い合わせください。

信州の旅の観光拠点として
長野県内の2施設を
おすすめいたします。

- ・長野駅から徒歩8分
- ・80台分平面無料駐車場

長野市

公立学校共済組合長野宿泊所 **ホテル信濃路**
HOTEL SHINANOJI

tel 026-226-5212
長野県長野市中御所岡田町 131-4

- ・松本I.C.より車で20分

松本市

公立学校共済組合浅間温泉保養所
みやま荘

tel 0263-46-1547
長野県松本市浅間温泉 3-28-6

ご利用の際は直接施設へお問合せください。

保存版

令和6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	人間ドック等		年間	種 別	コース	健 診 機 関	人 数	対 象(年齢R6.4.1現在)	県・共
				(特)指定年齢 人間ドック	1 日	北陸中央病院他	1,180	指定年齢 (40、45、50、55、59歳)	
				(特)人間ドック (脳コース)	1 日 + 脳		160	指定年齢以外の39歳 以上	
				(特)人間ドック (肺コース)	1 日 + 肺		90		
				(特)人間ドック	1 日		2,810		
				指定年齢 人間ドック (胃コース) ※保健指導含む	1 日 + 胃		170	指定年齢 (35歳)	
				人間ドック	1 日	230	39歳未満		
	女 性 検 診		8月～3月	子宮がん検診、乳房検診 1,200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	60人	共	
	特 定 健 康 診 査		7月～3月	R6.4.1現在、39歳～74歳の被扶養者・任意継続組合員等に対し、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	R6.4.1 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	R6.4.1 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相談(こころの相談)」、「LINEメンタルヘルス 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	4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		北陸中央病院から学校等へ臨床心理士を講師として派遣し、メンタルヘルス の講演や個別相談等の訪問相談を実施					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管理栄養士や保健師を 講師として派遣し、セミナー等を実施					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
	イ ン フ ル エ ン ザ 予 防 接 種 事 業		10月1日(火) ～1月31日(金)	補助額 接種料金の2分の1 (対象期間内で1人1回1,500円を上限とする)					共
	健康管理事業広報啓発事業		7 月 頃	支部オリジナルクリアファイルの配布					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	8 月 ～	対面型セミナー (8月2日(金))					県・厚	
			オンラインセミナー (8月～)						
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	
	第 52 回 富 山 県 教 職 員 美 術 展	10月24日(木) ～27日(日)	〈部門〉絵画、書、彫刻、工芸、写真 〈富山県民会館〉					県・厚	

「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

パレブラン高志会館
中国料理 リトル上海 担当
河合 孝人



【材 料】(4人前)

・鶏もも肉	1枚	〈衣〉	
〈下味〉		・卵	1ヶ
・塩	3g	・片栗粉	20g
・胡椒	少々	・薄力粉	30g
・ネギ(青い部分・輪切り)	30g	〈ネギ風味材料〉	
・生姜(スライス)	5g	・ネギ(白い部分・みじん切り)	大さじ1
・水	大さじ2	・ゴマ油	小さじ1
・酒	大さじ1	・塩	少々

若鶏の唐揚げ ネギ風味炒め



- ① 鶏もも肉の余分な皮を取って一口大に切る。
 - ② 下味の材料を合わせてよく揉んでおく。
 - ③ 鶏もも肉を入れたボウルの上にザルを置き、②を加える。材料をよく混ぜたら、ビニール袋か保存袋に入れ、半日からひと晩、冷蔵庫に置いておく。
 - ④ ③の余分な水分をキッチンペーパーで取って、ボウルに移す。卵、片栗粉、薄力粉の順番に加える。それぞれの材料を加えるごとによく混ぜあわせる。
- ポイント** ダマになるのを防ぐために半日からひと晩置く。なじませることによって、よく衣がついてキレイに仕上がる。
- ⑤ 160℃の油で揚げて(目安3～4分)、一度取り出す。2～3分置き余熱で火を通す。
 - ⑥ 180℃まで温度を上げて、⑤を入れ、表面がカリッとキツネ色になるまで1～2分揚げる。
 - ⑦ 鍋にゴマ油をひき、ネギを軽く炒め、香りが出たら⑥を入れ、塩をまぶす。レースペーパーをひいた皿に盛り付けて完成です。

高志会館 ビアガーデン2024

6/7(金)▶8/31(土)

営業日
注意!

毎週水・木・金・土曜日営業
※日・月・火曜日は定休日

時間 PM5:30～9:30

組合員割引がございます!

通常4,600円のところ、組合員はいつでも

食べ放題&飲み放題 4,300円

1名様・1回120分のご利用です

※1Fフロントにて割引入場券を販売いたします。※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7日(金)は
4,000円!



エビス〈プレミアムブラック〉・日本酒・焼酎・果実酒・ハイボール
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

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。



上海の口福なひと皿
「佛跳牆(ぶつちょうじやん)
～海の幸の壺蒸し」

※メニューやコース料理の内容はホームページをご覧ください

- ランチタイム
11:30～14:00
(ラストオーダー14:00)
- ディナータイム
17:30～21:00
(ラストオーダー20:30)

※オードブルやテイクアウトの
各種販売も行っております。

かけがえのない日々を懐かしみ、絆を深める大切なひとときを
ご法事会席

蓮の夢

お一人様	7,260円
お一人様	9,680円
お一人様	12,100円

●引出物各種、ご予算に応じてご用意させていただきます



令和6年度「法事補助」〈参加者1人当たり1,000円補助〉

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

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

- ・2,200円(税込)のご利用ごとに、1枚分1,000円をお引きいたします。 ※利用人数と金額によって使用できる枚数が変わります。
 - ・1回のご利用につき、1人1枚(家族で利用はその人数が上限数) ご使用いただけます。
- 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、テイクアウト弁当等でご利用いただけます
使用期限は、令和7年3月31日までに成ります

※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

Ralais 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 <https://www.koshikaikan.com/>