

福利とやま



第530号 令和7年5月号

「泳げ!鯉のぼり」

高岡市立古府小学校 矢田 憲和
撮影場所:高岡市

Contents

- からだの健康 NO.44
「慢性閉塞性肺疾患 (COPD) のお話」 …… 2
- ご家族の扶養状況をご確認ください …… 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、人間ドックのご案内 … 6
- 健康相談事業、ベネフィット・ステーションのご案内 … 7
- 掛金率、立山高原ホテルの廃止について、
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(茨城支部、奈良支部、佐賀支部) …… 9
- 令和7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



慢性閉塞性肺疾患 (COPD) のお話

最近、巷ではよく「COPD」という言葉を耳にするかと思いますが、これは英語でChronic Obstructive Pulmonary Diseaseと言い、その頭文字を1文字ずつ取った略語であり、日本語に訳すと「慢性閉塞性肺疾患」となります。具体的には、タバコが原因で肺胞の壁が壊されて弾力の無い袋のような形になり、最終的には肺全体が風船状に膨らんでしまって酸素と炭酸ガスの交換が出来なくなり、血液の酸素濃度が低下して呼吸困難に陥っていく状態を「肺気腫」と言います。一方、同じくタバコが原因で比較的太い気管支で慢性的に炎症を繰り返し、気管支腔内にたくさんの浸出液が充満し、各気管支の気道腔に閉塞が起り呼吸困難に陥っていく状態を「慢性気管支炎」と言います。この両疾患を統一した概念を「COPD」と呼んでいます。

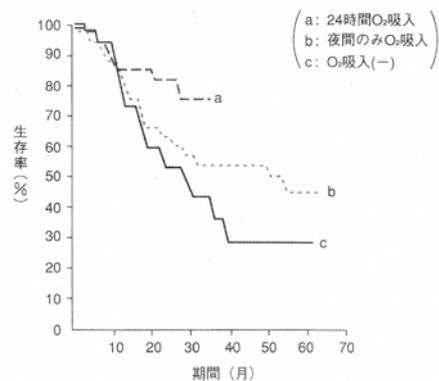
日本では、40歳以上の8.5%に当たる530万人のCOPD潜在患者がいると言われていますが、実際に病院を受診している患者数はわずかに22.3万人であり、未診断・未治療のCOPD患者が相当数いる事が推察されています。咳・痰・呼吸困難などの症状が出現して初めて病院を受診し、呼吸機能検査を受けた結果、ようやくCOPDと診断されている患者さんが多いという事です。喫煙歴があれば、性差に関係なくCOPDに罹患する可能性があるという認知度をもっと高めて行く事が重要であると思っています。

COPDは咳・痰・呼吸困難などの症状を呈する、進行性の疾患であり、気管支拡張剤などの吸入治療をしても、以前はなかなか改善しにくいと考えられて来たのですが、最近の新しい吸入剤治療により改善する事が分かってきた事はCOPDの患者さんにとっては福音と言えます。一般に、呼吸困難が表われてからCOPDと診断された患者さんは、診断されてからの5年生存率は30~40%と低く、全世界では死亡原因の第3位にランクされる疾患です。一方、わが国ではCOPDは死因の第10位(男性に限ると第8位)に位置し、これまで増加傾向にあったCOPDによる死亡数がやや頭打ちになって来ました。これは、日本人(特に男性)の喫

煙率が減少してしている事が一因であると考えられています。

COPDの治療が喘息など他の疾患と異なる点は、どのような治療を受けても完全には回復が望めない点にあります。そのために、COPDの治療の中心は残存の肺機能を出せるだけ生かして、患者さんのQOLを高める事であり、禁煙の徹底、適度な運動、水分・栄養の摂取、感染の予防、積極的な喀痰、呼吸リハビリテーションなどが重要と言えます。しかし、呼吸困難の強いCOPDの患者さんにとって最良の治療法は、在宅酸素療法(HOT)であると言えます。図にも示したように、実際に24時間酸素を吸っているCOPDの患者さんは、酸素を吸わないCOPDの患者さんよりも、はるかに良い生命予後の改善が得られています。私はこれまでに、常時酸素を吸うことでQOLが改善し運動能力が向上して職場復帰が可能になったCOPDの患者さんを何人も見ており、HOTの有効性を実感しています。

長期在宅酸素療法の効果(生存率)



私は福井市に生まれて、小・中・高校まで福井市で過ごしました。金沢大学医学部に入学と同時に金沢市に住みついて現在に至っています。ご縁があって2010年より北陸中央病院に赴任し、今回この稿を書かせて頂きましたが、COPDでお悩みの富山県の先生方には、いつでもお気軽に北陸中央病院への受診、あるいはお電話などでご相談頂ければ嬉しく思います。

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 毎月の給与と収入が108,334円以上になるとき等]	<ul style="list-style-type: none"> ●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) ●当支部で交付した資格確認書等 *1 ●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: 取消対象者自身の資格確認書、資格情報のお知らせ、マイナポータルにおける「医療保険の資格情報」を印刷したもの、雇用契約書、人事異動通知書(公務員)等
② 給与等の収入額が増えたため、被扶養者の要件となる基準額 ^(※2) を超えると見込まれたとき [※2 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)。]	<ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者申告書 ●当支部で交付した資格確認書等 *1 ●収入額増加の事由に応じた書類 (例) ・年金(個人年金を含む)の支給開始、年金支給額の増 ⇒ 年金証書の写し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

※1 資格確認書等とは、「資格確認書、組合員被扶養者証、船員組合員被扶養者証、高齢受給者証、特定疾病療養受療証、限度額認定証」をいいます。

【ご注意】

- ・扶養状況に応じて、その他の書類の提出をお願いする場合があります。
- ・資格確認書等は、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資格確認書等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けます。

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	<ul style="list-style-type: none"> ●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)等
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	<ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者申告書 ●扶養手当認定簿の写し
扶養手当の対象であった父母が、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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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をいう。)

【ご注意】・扶養状況に応じて、その他の書類の提出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 TEL:076-432-7176

共済組合の短期給付事業一覧

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。



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	マイナ保険証等*1の提示なしに医療機関を受診したときなどに給付 (例) 資格確認書等を忘れて医療費を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最初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 ※治療用装具や眼鏡等、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、上記の範囲内で、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	家族の病気やケガなどの理由により欠勤したときに給付 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)
	育児休業支援手当金	組合員とその配偶者の両方が育児休業を取得したときに給付 ※制度の詳細や給付額、手続き方法については後日所属所へ通知します。
	育児時短勤務手当金	2歳未満の子を養育するために育児時短勤務をしたときに給付 ※制度の詳細や給付額、手続き方法については後日所属所へ通知します。
	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カ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。

新制度

給付区分	給付名	内 容
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)

自動給付 (請求手続き不要)

診療月の3か月後以降に給与口座等へ自動給付されます。

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	マイナ保険証等*1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最初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 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。

※1 マイナ保険証等とは、「マイナ保険証、資格確認書、組合員証、組合員被扶養者証」をいいます。

限度額適用認定証について

入院等で1カ月の医療費が高額になる場合、医療機関等の窓口でマイナ保険証等を提示することで、オンライン資格確認により、**限度額適用認定証を提示しなくても窓口での支払額(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。**

限度額適用認定証の交付申請について

原則として交付しません。ただし、受診する医療機関等で限度額適用認定証の提示を求められた場合*2は、組合員からの申請により、交付します。高額な医療を受ける場合は、医療機関等で限度額適用認定証の提示が必要か確認され、必要な場合は、申請書を所属所を通してご提出ください。(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。)

※2 医療機関等がオンライン資格確認に対応していない場合など。

【お願い】 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。

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 TEL:076-432-7176

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、仕事や職場において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

心の健康に関する組合員本人・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 葛野	よういち 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 麻生	みつ お 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 明橋	だい じ 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 福井	やす と 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公認心理師を派遣し、レクチャーや、全員または希望者との面談を行い、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を派遣し、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を対象に、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。



令和7年度から人間ドックの対象年齢を一部変更しています

地方公務員の定年年齢の引き上げに伴い、令和7年度から(特)指定年齢人間ドック及び(特)人間ドックの対象年齢を変更しています。

また、令和8年度についても下表のとおり変更となります。



健診種別	対象年齢 (各年度の4.1時点)		
	令和6年度 (変更前)	令和7年度 (変更後)	令和8年度 (変更予定)
(特) 指定年齢人間ドック	40・45・50 55・59歳	40・45・50・55歳	40・45・50 55・60歳
(特) 人間ドック	指定年齢以外の 39歳以上	指定年齢以外の 39歳以上 (59歳含む)	指定年齢以外の 39歳以上

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係 TEL:076-432-7176

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応えます。

水・土・日・月曜日 18:00～22:00
(祝日・年末年始を除く)
●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

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

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)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。

令和7年7月(予定) 新規事業ベネフィット・ステーションが始まります!

公立学校共済組合では、世代・地域を問わず、旅・レジャーエンタメ・グルメ等の福利厚生サービスを提供し、組合員の皆様の心身のリフレッシュや健康活動をサポートするため、新規事業としてベネフィット・ステーションを導入します



ベネフィット・ステーションでは、フィットネスクラブの割引利用、常備薬の割引など健康に関するメニューをはじめ、宿泊施設、映画鑑賞券やグルメなど、余暇の会員特典も豊富に取り揃えています!

<h4>余暇充実</h4> <ul style="list-style-type: none"> レジャーエンタメ グルメ リラク・ビューティー 車 	<h4>両立支援</h4> <ul style="list-style-type: none"> 育児 介護 相談 	<h4>健康・自己啓発</h4> <ul style="list-style-type: none"> スポーツ 健康 学ぶ 	<h4>生活応援</h4> <ul style="list-style-type: none"> 生活 ハウジング 出会い・結婚 ショッピング
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

※「健康づくり」をサポートする健康ポイントプログラムも併せてご利用いただけます。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係 TEL:076-432-7176

令和7年4月から「介護保険」に係る掛金率が変わりました!

介護掛金率 (40歳～64歳)			
令和7年4月から		令和7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
8.04 (+0.08) /1,000		7.96/1,000	



【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 経理係 TEL:076-432-7176

公立学校共済組合立山保養所「立山高原ホテル」の廃止について

公立学校共済組合立山保養所「立山高原ホテル」は、昭和50年の開所以来、約半世紀の長きにわたり組合員とそ
のご家族のための保養施設として運営してまいりました。

ピーク時には年間利用者が1万人を超えておりましたが、近年は利用者の減少などにより経営状況が悪化し、共済組
合本部からの経営指導などの支援を受け経営努力を重ねてまいりました。

このような中、令和2年からのコロナ禍や令和6年1月の能登半島地震による大幅な売り上げ減少や従業員の退職
による人手不足も重なり、これ以上経営を継続する見込みが立たないことから、同保養所は本年3月31日をもって廃
止となりました。

組合員の皆様へのご連絡が遅れましたこととお詫び申
しあげますとともに、長年にわたるご愛顧に対しまして、富
山支部及び立山保養所スタッフ一同深く感謝申し上げます。



福利とやま531号(7月発行)の読者投稿・表紙写真の大募集!

- 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。
- 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応募ください。
 - 字数 600～1,200字程度



締切: 令和7年6月13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5年度精神疾患による病気休職者数は**7,119人となり、3年連続で過去最多**を更新しています。「メンタルヘルス対策は“重要ではあっても緊急ではない”」と捉えていませんか？教職員のメンタルヘルス対策は今や喫緊の課題と言えます。

そこで、北陸中央病院は職域病院として、教職員のみなさんに元気に働き続けていただくためのメンタルヘルス事業をより一層拡充していくため、今年度より『メンタルヘルスセンター』を新設しました。心理士を増員し、より多くのニーズにお応えできるよう体制を整えています。

心のエネルギーが低下しているなあと感じている方、メンタル不調の予防法を知りたい方、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々へ。今年度こそメンタルヘルス対策を実践してみませんか？

以下のどの事業も**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、紹介動画をご覧いただけます！**
（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）

○講師派遣事業（研修会等へ当院の職員を講師として派遣します）

○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）

★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）



訪問相談



水戸黄門まつり 花火大会 宿泊プラン

2025 7/26(土)

一泊朝食付き(ツイン・ダブル)	一泊朝食付き(シングル)
お二人様 23,600円 (税込)	お一人様 13,800円 (税込)

水戸黄門まつり
公式HP



ホテルレイクビュー水戸
HOTEL LAKE VIEW MITO

お問い合わせ・ご予約は
【ホテル直通】
029-224-2727

公式HPはこちら



〒310-0015 茨城県水戸市宮町1-6-1 ●JR水戸駅(南口)下車徒歩3分 ●駐車場240台 URL: <https://www.hotellakeviewmito.com> e-mail: info@hotellakeviewmito.com



なら
燈花会

古都奈良の幻想的な夜を楽しもう！

～夏季限定～

2025年8月5日(火)～14日(木)
なら燈花会鑑賞ガイド付き
宿泊プラン(1泊2食付き)

ボランティアガイド案内に加えて、燈花会会場
までバス送迎付きの安心な宿泊プランです！

組合員特別料金14,500円(税サ込)～
1名様利用は、15,000円(税サ込)になります。



※料理写真は、イメージです。



※客室(一例)和モダンルーム



公立学校共済組合奈良宿泊所
Hotel Ligare Kasugano
ホテル リガール春日野

予約直通 0742-22-6021

〒630-8113 奈良市法蓮町757-2 (旧 春日野荘)

<https://ligare-kasugano.jp> E-mail info@ligare-kasugano.jp

(受付時間9:00～19:00)

ご予約承り中

佐賀牛づくし 佐賀牛コース付ご宿泊プラン 一泊二食付き



佐賀の肥沃な大地で育った最高級ブランド牛
を使用しております。
佐賀牛のとろけるような味わいと旨味を
心ゆくまでご堪能ください。

組合員限定
特別価格

お一人様あたり(2名1室)

16,200円(奉・税込)～

※適用除外日：12/31～1/1)

■ご予約・お問い合わせ

TEL0952-25-2212



HOTEL
グランデはがくれ

〒840-0815 佐賀市天神2丁目1番36号

ホームページから
お申し込みはこちらから！

グランデはがくれ 検索



写真はツインルームA ※和室もご用意しております。

ご利用の際は直接施設へお問合せください。

保存版

令和7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	
			種 別	コース	健 診 機 関	人 数		対 象 (年齢R7.4.1現在)
健 康 管 理 関 係	人 間 ド ッ ク 等	年 間	(特)指定年齢 人間ドック	1 日	北陸中央病院他	680	指定年齢 (40、45、50、55歳)	県・共
			(特)人間ドック (脳コース)	1 日 + 脳		110	指定年齢以外の39歳 以上 (59歳含む)	
			(特)人間ドック (肺コース)	1 日 + 肺		50		
			(特)人間ドック	1 日		2,380		
			指定年齢 人間ドック (胃コース) ※保健指導含む	1 日 + 胃		160	指定年齢 (35歳)	
			人間ドック	1 日		140	39歳未満	
	女 性 検 診	8月～3月	子宮がん検診、乳房検診 1,000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	R7.4.1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	R7.4.1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	R7.4.1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 や指導を実施				共	
	メンタルヘル ス訪問相談		北陸中央病院から学校等へ公認心理師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を組合員を 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(水) ～1月31日(土)	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		
ベネフィット・ステーション	7 月 頃	世代・地域を問わず、個人の予防・健康づくりに向けた福利厚生サービスを提供				共		
ヘルスアップ事業	8 月	今年度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 ～	対面型セミナー (7月29日(火))				県・厚		
		オンラインセミナー (8月・令和8年1月)						
そ の 他	宿泊施設利用促進事業	年 間	パレプラン高志会館利用に補助				共	
	婚礼・法事補助	年 間	パレプ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	
	ベネフィット・ステーション	7 月 頃	世代・地域を問わず、旅・レジャーエンタメ・グルメ等の福利厚生サービスを提供				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 53 回 富 山 県 教 職 員 美 術 展	10月23日(木) ～26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 料理長
中国語公認「栄養学講師」

栗田 高文



【材 料】(4人前)

- | | | | |
|-----------|------|-------|------|
| ・じゃがいも | 200g | 〈調味料〉 | |
| ・セロリ | 50g | ・塩 | 1g強 |
| ・万能葱 | 6g | ・こしょう | 少々 |
| ・枸杞(クコ)の実 | 5g | ・酒 | 小さじ1 |
| ・いりごま | 3g | | |
| ・長葱 | 15g | | |
| ・サラダ油 | 大さじ1 | | |

じゃがいもとセロリのあっさり和え



【作り方】

- ①枸杞(クコ)の実はぬるま湯に30分漬ける。じゃがいもは皮をむき、竹串の太さに切り、水にさらす。セロリも同じ太さに切る。長葱はみじん切りにし、万能葱は小口切りにする。
- ②たっぷりのお湯で、①のじゃがいもとセロリを1分半茹でる。冷えない程度にさっと水に落とし、水気を切り、ボールに入れる。
- ③フライパンにサラダ油を引き、長葱のみじん切りを弱火で香りが出るまで(葱がしんなりするまで、色がつかない程度)炒め、②のボールに入れる。
- ④水気を切った枸杞(クコ)の実といりごま、万能葱を②のボールに入れ、調味料を加え、和えれば完成です。

- ・お好みでカイワレ、赤ピーマン、ミツバなどを加えてもおいしい。
- ・冬から春へと身体が活動的になり、肝臓も疲れやすい季節です。この料理は肝臓にやさしい春の一品です。ぜひご賞味ください。

高志会館 ビアガーデン2025 6/11(水)▶9/13(土)

営業日
注意!

毎週水・木・金・土曜日営業 時間 PM5:30~9:30

※日・月・火曜日は定休日(祝前日7/20(日)・8/10(日)は営業!)

組合員割引がございます! 通常5,200円のところ、組合員はいつでも
食べ放題&飲み放題 5,000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★

6/11(水)・12(木)は
4,500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13:30)
- 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。

みんなどうしているのだろうか・・・ そうだ同窓会しよう!

高志会館の同窓会プラン

料理+飲み放題がセットになった2つのプラン

- なごみプラン
お一人様 7,500円
お料理 オードブル(大皿)
お飲み物 2時間30分飲み放題
- つどいプラン
お一人様 8,500円
お料理 会席料理
お飲み物 2時間30分飲み放題



大皿料理イメージ



会席料理イメージ

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。
- ・今年度より発行の期間限定利用補助券(5・6月券、9・10月券)も併せてご利用ください。

※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 <https://www.koshikaikan.com/>