

福利とやま

第534号 令和8年5月号

「健やかに」

射水市立新湊南部中学校 茶谷 美香
撮影場所:高岡市

Contents

- からだの健康 N0.46 肩関節周囲炎(いわゆる五十肩)について… 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、人間ドックのご案内… 6
- 健康相談事業、療養費の請求について …… 7
- 掛金率について、子ども・子育て支援金制度について
産前産後休業・育児休業期間の掛金免除について… 8
- 新規事業のご案内、北陸中央病院からのお知らせ …… 9
- やすらぎの宿紹介(福岡支部)、
表紙写真・読者投稿募集 …… 10
- 令和8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 076-444-8946(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



肩関節周囲炎（いわゆる五十肩）について

肩関節周囲炎は、一般に「五十肩」と呼ばれる中高年に多い疾患で、特に40～60歳代に好発します。明らかな外傷がないにもかかわらず肩に痛みが出現し、次第に関節の動きが制限されることが特徴です。日常生活において「腕が上がらない」「服の着脱がしづらい」「髪を結べない」などの不便を感じることも多く、生活の質を大きく低下させる原因となります。

病態と発症の背景

肩関節は人体の中でも特に可動域が広い関節であり、その分、関節包や靭帯、筋肉、腱といった軟部組織に大きく依存しています。肩関節周囲炎では、これらの組織に炎症や線維化が生じ、関節包が硬く縮むことで動きが制限されます。発症の明確な原因は特定されていませんが、加齢に伴う組織の柔軟性低下や血流の変化が関与すると考えられています。また、糖尿病や甲状腺疾患などの基礎疾患を有する人では発症リスクが高いことも知られています。

症状の経過

肩関節周囲炎は、一般に以下の3つの段階を経て進行します。

まず**炎症期（急性期）**では、肩の強い痛みが出現します。特に夜間痛が特徴的で、就寝中に痛みで目が覚めることもあります。この時期は安静時にも痛みがあるため、日常生活動作が大きく制限されます。

次に**拘縮期（慢性期）**に移行すると、痛みはやや軽減する一方で、関節の可動域制限が顕著になります。「腕を前や横に上げられない」「背中に手を回せない」といった症状が目立ち、いわゆる“凍結肩（フローズンショルダー）”の状態となります。

その後の回復期では、時間の経過とともに徐々に可動域が改善し、痛みも軽快していきます。ただし、この過程には個人差があり、数か月で改善する場合もあれば、1年以上かかることもあります。

診断と鑑別

診断は主に問診と身体診察によって行われますが、腱板断裂や石灰沈着性腱炎、変形性肩関節症などの他疾患との鑑別が重要です。そのため、必要に応じて

X線検査やMRI検査、超音波検査などの画像診断が行われます。特に外傷歴がある場合や筋力低下が著しい場合には、より詳細な評価が求められます。

治療の基本

肩関節周囲炎の治療は、主に保存療法が中心となります。まず痛みの強い炎症期には、無理に動かさず安静を保ちつつ、消炎鎮痛薬の内服や外用薬を用いて症状の緩和を図ります。必要に応じてステロイドの関節内注射が行われることもあり、これにより炎症を抑え、痛みを軽減する効果が期待されます。

一方、拘縮期以降では、運動療法が重要な役割を担います。関節の動きを回復させるためには、無理のない範囲でストレッチや可動域訓練を継続することが不可欠です。理学療法士など専門家の指導のもとで行うことで、安全かつ効果的に改善を促すことができます。過度な安静は関節の硬さを助長するため、痛みの程度に応じた適切な運動が求められます。

日常生活での工夫

日常生活では、痛みを悪化させる無理な動作を避けることが大切ですが、全く動かさないことも逆効果となります。例えば、入浴や温罨法（おんあんほう）によって肩周囲を温めることで血流が改善し、筋肉の緊張が和らぐため、症状の緩和につながります。また、衣服の工夫（前開きの服を選ぶなど）や動作の工夫により、日常生活の負担を軽減することも有効です。

予後とまとめ

肩関節周囲炎は自然経過で改善することが多い疾患ではありますが、適切な時期に適切な対応を行うことで、回復を早め、後遺症としての可動域制限を最小限に抑えることが可能です。特に自己判断で放置したり、痛みを我慢して無理に動かしたりすると、症状の遷延化を招くことがあります。

肩の痛みや動かしにくさを感じた場合には、早めに医療機関を受診し、正確な診断と適切な治療を受けることが重要です。肩関節周囲炎は決して珍しい疾患ではありませんが、正しい知識と対応によって、日常生活への影響を最小限に抑えることができます。

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が健康保険に加入したとき]	<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】

※1 資格確認書等とは、「資格確認書、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。

- ・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。
- ・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	<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時	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	<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

請求手続きが必要な給付

※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のでご注意ください。

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	資格確認書等*1を提示できず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 運賃等要した費用
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
休業等をしたとき	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平均×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 ※給付上限相当額あり 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	子の出生後(又は産後休業後)56日以内に、組合員とその配偶者の両方が育児休業を14日以上取得したときに給付 給付額(日額) 標準報酬月額×1/22×13/100 ※給付上限相当額あり 給付期間 育児休業開始の日から、最大28日間(週休日含む) ※実支給日は週休日を除く
	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 給付額(日額) 支給された報酬の額×10% ※給付上限相当額あり 給付期間 対象となる子が2歳に達した日の属する月まで
	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。

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	資格確認書等*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。

※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資格確認書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

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のみ、組合員からの申請により、交付しますので、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。

※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ます。
メインページ (<https://www.kouritu.or.jp/toyama/>) 「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」



【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、強いストレスを感じる教職員が増えています。県教育委員会と共済組合富山支部では、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 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 たい 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

教職員の皆様の心と体の健康保持増進を図るため、専門家を派遣し、講演会や相談等を実施することで心身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、レクチャー後に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

共済組合本部では、組合員とその被扶養者の皆を対象に、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7ページ「健康相談事業」をご覧ください。



令和8年度から人間ドックの健診種別ごとの対象年齢を一部変更しています

対象年齢が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月1日時点）	
	令和7年度（変更前）	令和8年度（変更後）
(特) 指定年齢人間ドック	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（59歳含む）	指定年齢以外の 39歳以上

!! 人間ドックの申し込みの際は、以下の点にご注意ください !!

- ・新たに組合員になられた方及び組合員番号が変更となった方は、組合員資格取得手続きから概ね2か月経過後に組合員専用ページにログインできます。
- ・人間ドック等の申し込みの際は、令和8年5月27日(水)以降に、公立学校共済組合富山支部までご連絡ください。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係 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お応えします。

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。

医療費の全額を自己負担した場合は7割相当額を共済組合へ請求することができます

組合員資格手続き及び被扶養者認定手続き中などに、医療機関を受診し医療費の全額を自費で支払った場合、当該医療費の7割相当額を療養費(又は家族療養費)として、公立学校共済組合へ請求することができます。

- 給付対象** 保険診療の対象となる診療で、医療機関等へ医療費の全額を自費で支払った場合
- 給付額** 診療に要した費用の7割
(6歳未満及び70歳以上75歳未満の高齢受給者(現役並み所得者を除く)は8割)
- 提出書類** ①療養費等請求書
②診療報酬領収済明細書(医科・調剤用又は歯科用)
- 留意点** ・各様式は公立学校共済組合富山支部のHPに掲載してあります

富山支部トップページ(<https://www.kouritu.or.jp/toyama/toyama/>)→「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」

- ・診療報酬領収済明細書は医療機関等で記入を依頼してください
 - ・診療報酬領収済明細書の代わりに医療機関等から発行される診療報酬明細書(レセプト)+領収書(原本)でも可
 - ・診療報酬明細書(レセプト)とは、領収書と同時に受け取る診療明細書ではありません。
- ※詳しい請求方法等については、公立学校共済組合富山支部のHPをご覧ください。

富山支部トップページ(<https://www.kouritu.or.jp/toyama/toyama/>) → 「お知らせ」 → 令和8年3月25日「医療費の全額を自費負担した場合は7割相当額を共済組合へ請求することができます」

令和8年4月から「介護保険」に係る掛金率が変わりました！

変更前 (令和8年3月まで)
8.04/1000



変更後 (令和8年4月から)
7.88 (-0.16) /1000



令和8年4月から「子ども・子育て支援金制度」の徴収が始まりました

子ども・子育て支援金制度とは？

子どもや子育て世帯を社会全体で支える仕組みです。皆さんから徴収された子ども・子育て支援金は、児童手当の拡充や妊婦のための支援給付等の財源として活用されます。

徴収対象者は？

全組合員が対象です。

※後期高齢者医療保険制度に加入している組合員は、後期高齢者医療保険制度において徴収しますので、当共済組合は徴収しません。

※産前産後休業及び育児休業による掛金免除期間は、徴収が免除されます。

徴収の時期や方法は？

令和8年4月から、毎月の給与や賞与から控除されます。

月々の掛金額はどのくらい？

月額掛金額は「標準報酬月額×掛金率」で算出されます。

令和8年度の掛金率・・・1.15/1000

(例) 標準報酬月額380,000円の場合

$380,000円 \times 掛金率1.15/1000 = 437円/月$

産前産後休業・育児休業の期間は申出により掛金が免除されます

- 「産前産後休業掛金等免除申出書」、「育児休業等掛金等免除申出書」を提出してください。
- 免除期間は次のとおりです。

産前産後休業	出産日以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から出産後56日までの間で、産前産後休業の開始日の属する月から、終了日の翌日の属する月の前月までの期間
育児休業 (免除要件①、②のいずれかに該当する場合)	育児休業の開始日の属する月から育児休業の終了日の翌日の属する月の前月までの期間（ただし、免除要件②の場合は当該月） 【免除要件】 ①月末時点で育児休業を取得している ②育児休業の開始日と終了日の翌日の属する月が同一で、その月内に14日以上育児休業を取得している ※賞与に対する掛金は、育児休業期間が1か月を超えなければ免除となりません

※出産予定日と出産日が異なった場合は「産前産後休業掛金等免除変更申出書」を、育児休業の終了日が延長・短縮となった場合は「育児休業等掛金等免除変更申出書」を提出してください。

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

令和8年度 新規事業 TOYAMA goen

公立学校共済組合富山支部では、令和8年度新規事業として、出会い・結婚を希望する組合員を支援することを目的に、富山県が実施する「TOYAMA goen」サービスを組合員への福利厚生として導入することになりました。

とやま出会い応援アプリ



- ①富山県が承認した信頼できる企業・事業所等の独身者をAIが紹介
安心感のある出会いを提供
- ②トラブル防止のため、組合員が所属する所属所以外の方を紹介
- ③出会いからお付き合いまで、ふたりの関係進展をAIがナビゲート

<ライフイベントがあっても、ワークとライフの両立を大切に>

とやま出会い応援アプリ「TOYAMA goen (トヤマゴエン)」は、富山県が承認する「共働き・共育て企業と団体」専用のため、成立したカップルは結婚後も仕事と家庭を支え合うことができます。共働き・共育て実現による離職率低下とキャリア形成向上への貢献を目指します。

問い合わせ先 TOYAMA goen 事務局 富山県知事政策局人口未来課 [TEL] 076-444-2174
又は 株式会社 Aill (エール) info@aill.ai

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～

新年度がスタートして早くも1か月以上が経過しましたが、みなさんの心と身体の調子はいかがでしょう？この時期は、疲れがたまってきたり、ストレスのサインが現れてきたりする時期です。ちょっと立ち止まって、ご自身の状態に目を向けてみましょう。下のようなサインは出ていませんか？

身体・行動面：胃が痛い 頭痛がする 睡眠が乱れている 倦怠感がある 集中力・決断力の低下
心理面：気持ちが沈む 不安感 些細なことでイライラ やる気が出ない 好きなことも楽しめない

サインが出ている人もそうでない人も、ストレスケアのために当院のメンタルヘルス事業を利用してみませんか？



【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。人間ドックと一緒にどうぞ。
- メンタルヘルス訪問相談事業：心理士が所属所を訪問し、メンタル関連の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月初旬に共済組合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案内（案内文書、ポスター、チラシ、相談案内カード等）やメンタルヘルスセンター広報誌『みちしるべ』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)

2食付
宿泊プラン

国産牛フィレを陶板で、熱と旨味の夕食

国産牛陶板御膳 雷神プラン

※年末年始の他、イベント開催状況により販売を休止する場合があります。



公立学校共済組合福岡宿泊所

福岡リーセントホテル tel. 092-641-7741

〒812-0053 福岡市東区箱崎2丁目52番1号(地下鉄箱崎宮前駅3番出口より徒歩4分)

お好みの焼き加減で楽しむ国産牛フィレ。
旬魚の造りと、胡麻油香る天婦羅とともに、満足の夜を。
地元九州・福岡の四季折々の食材をふんだんに使った、
煌びやかなお料理が自慢の宿。
おもてなしの心で仕立てたお料理をお楽しみください。

セミダブルシングルルーム1名利用の場合

組合員価格 お一人様 **13,700円**～

8畳和室4名利用の場合

組合員価格 お一人様 **12,700円**～

※料金はお部屋タイプやご利用人数により異なります。
※上記価格にはサービス料・消費税・宿泊税が含まれています。

お食事内容

- 季節の小鉢
- 旬魚の造り二種盛り
- 天婦羅盛合せ(海老・野菜)
- 国産牛フィレと季節野菜の陶板焼き
- 茶碗蒸し
- ご飯と香の物
- お味噌汁
- デザート

※料理写真はイメージです。
※季節のお料理につきメニューが変更される場合がございます。



ご利用の際は直接施設へお問合せください。

福利とやま535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応募ください。
 - 字数 600～1,200字程度



締切:令和8年6月12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

保存版

令和8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R8.4.1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	900	指定年齢 (40、45、50、55、60歳)	県・共
			(特)人間ドック (脳コース)	1日 +脳		100	指定年齢以外の39歳 以上	
			(特)人間ドック (肺コース)	1日 +肺		40		
			(特)人間ドック	1日		2,200		
			指定年齢 人間ドック (胃コース) ※保健指導含む	1日 +胃		135	指定年齢 (35歳)	
			人間ドック	1日		120	39歳未満	
	女性検診	8月～3月	子宮がん検診、乳房検診 910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		50人	共	
	特定健康診査	7月～3月	R8.4.1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	R8.4.1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		R8.4.1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(木) ～1月31日(日)	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	
	ベネフィット・ステーション	年 間	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	6 月 ～	対面型セミナー (7月31日(金))				県・厚		
		オンラインセミナー(6月に金融経済教育推進機構HP(J-FLEC)に掲載予定)						
		資産運用セミナー(8月7日(金))						
そ の 他	宿泊施設利用促進事業	年 間	パレブラン高志会館利用に補助				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	
	ベネフィット・ステーション	年 間	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54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	

「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】(3~4人前)

- ・卵 3ヶ
- ・小松菜 100g
- ・油 大さじ1
- ・ゴマ油 適量

〈合わせ調味料〉

- ・塩(味付けの好みで) 2g(薄味) ~ 3g
- ・酒 大さじ1
- ・水または鶏ガラスープ 大さじ4
- ・こしょう 少々

ふんわり卵と小松菜のあっさり炒め



【作り方】

- ①卵を割りほぐす。小松菜を洗って、5cm幅に切る。
- ②合わせ調味料を合わせておく。
- ③フライパンに油をなじませて、強火で卵を炒める。8割ぐらい火が通ったら、一度取り出す。
- ④フライパンに合わせ調味料と小松菜を入れて、一度強火で沸かす。
- ⑤小松菜がくたっとして、火が通ったら中火にし、卵を戻し入れ、さっと混ぜたら、仕上げにゴマ油を入れる。お皿に盛って完成です。

【ポイント】

- ・卵に火を通し過ぎないこと(ふんわり仕上げる)
- ・トマトを入れると、酸味があってさっぱりとした仕上がりに!
(トマトは半分~1ヶを1.5cm角に切り、小松菜を入れるタイミングで追加してください)

高志会館 ビアガーデン2026 6/10(水) ▶ 9/12(土)

営業日
注意!

毎週水・木・金・土曜日営業 9月は木・金・土曜のみ営業 時間 PM5:30~9:30
※日・月・火曜日は(9月は9/2-9/9も)定休日(7/21(火)・7/28(火)・8/4(火)・8/10(月)は営業!)



組合員割引がございます! 通常5,400円のところ、組合員はいつでも

食べ放題&飲み放題 5,200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★

6/10(水)・11(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 ●ランチ 11:30~14:00 ●ディナー 17:30~21:00

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
「佛跳墙(ぶつちょうじゃん)
~海の幸の壺蒸し」

上海料理の神髄と言われるこの料理は、アワビ、フカヒレ、ナマコ、パイガイなど的高级食材をじっくり煮込み、様々な食材のうま味が一つの器に凝縮された至高の逸品です。



仲間内の会食に最適!



リトル上海店内には、テーブル席、ふすま仕切りの上上がり席、個室が有り、少人数から30名様までの宴会ができます。

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!

※利用人数と金額によって使用できる枚数が変わります。

- ・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。
- ・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。
- ・期間限定(5月・6月・9月・10月)利用補助券、テイクアウト限定券もご活用ください。

※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

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/>