

## 平成26年度 年金等説明会を開催します

年金等説明会を下記のとおり開催します。詳細は、6月上旬に各所属所長あてに通知しましたので、ご参照ください。

- 1 対象者 60歳（昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ）の**すべての**組合員※1
- 2 日程 (1) 9:30～9:50 受付※2  
(2) 10:00～15:15 制度及び必要手続等説明会（出席者全員）  
(3) 15:15～16:00 教育互助会からの説明（教育互助会の会員のみ）
- 3 開催日・場所

開催日	開催時間	開催場所・所在地
8月8日(金)	10:00～16:00	粉河ふるさとセンター 紀の川市粉河580
8月12日(火)	10:00～16:00	和歌山県情報交流センター Big U 田辺市新庄町3353-9
8月18日(月)	10:00～16:00	上富田文化会館 西牟婁郡上富田町朝来758番地の1
8月19日(火)	10:00～16:00	ホテル アバローム紀の国 和歌山市湊通丁北2-1-2

※1 共済わかやま4月号においては、昭和30年4月2日～昭和32年4月1日生まれの希望者も対象としておりましたが、被用者年金制度一元化に伴う手続及び様式の変更のため、今回は対象外とします。なお、年度末定年外退職（希望）者は、今年度中に定年外退職予定者に対する説明会を実施しますので、そちらに出席してください。

※2 開催当日の気象状況等により交通機関が乱れることもありますので、早めに開催場所に到着するようにしてください。

## 平成26年度 共済制度相談会(夏期)を開催します

共済制度等相談会（夏期）※1を下記のとおり開催します。詳細は、6月上旬に各所属所あてに通知しましたので、ご参照ください。

- 1 対象者 平成26年度退職予定の組合員であって相談を希望する者（ただし、平成26年度に60歳に到達するもの及び過去に参加した者を除く。）
- 2 相談内容 共済年金・退職後の医療保険制度（所要時間 1人につき15分（目安））
- 3 開催日・場所

開催日	開催場所・所在地	募集定員※2
8月23日(土)	和歌山県民文化会館 和歌山市小松原通り1-1	30人
8月24日(日)	和歌山県民文化会館 和歌山市小松原通り1-1	30人
8月26日(火)	田辺市民総合センター 田辺市高雄1-23-1	20人

※1 12月下旬～1月上旬にも、共済制度相談会（冬期）を開催する予定です。

※2 募集定員に達し次第、参加をお断りすることもあります。

## 福祉保険制度のご案内

「福祉保険制度」は、長期給付及び短期給付を補完するための公立学校共済組合独自の制度です。ご自身が必要と思われる保障を確保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。制度内容の詳細は、6月～7月頃配付（予定）のパンフレットをご覧ください。

### 長期給付事業の補完 ファミリー年金

#### あなたが万一死亡した場合



在職中に死亡した場合、**退職共済年金**の約3/4の水準の**遺族共済年金**が支給されますが、差額の約1/4相当が生じます。



#### ファミリー年金に加入している場合



差額の約1/4相当額を補うことができ、死亡時にも**退職共済年金**と同水準の給付を確保することができます。

ファミリー年金以外にも、各種制度があります。

# ストレスと上手に付き合っていますか？



様々な生活環境の中で避けられないのがストレスです。  
適度なストレスは緊張感を生み、活力の源になることもありますが、過度になると耐え切れなくなり、身体にも様々な異常を生じます。  
まずは自分の中のストレスに気づき、自分にあった解消法を見つけることが大切です。

監修：公立学校共済組合近畿中央病院 主任心理療法士 井上 麻紀

## ストレスチェック表

次の各項目について、自分に当てはまるものをチェックしストレスレベルを判定しましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 頭がすっきりしていない（頭が重い）                    | <input type="checkbox"/> 仕事に対してやる気が出ない（集中力もなくなってきた）         |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる（以前に比べて目が疲れることが多い）              | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い（なかなか眠れない）                   |
| <input type="checkbox"/> めまいを感じることもある（以前はまったくなかった）            | <input type="checkbox"/> 夜中の1時、2時ごろ目が覚めてしまう（そのあと寝つけないことが多い） |
| <input type="checkbox"/> 今まで好きだったものを食べたいと思わない（食べ物のお好みが変わってきた） | <input type="checkbox"/> 急に息苦しくなることがある（空気が足りない感じがする）        |
| <input type="checkbox"/> 食べ物が胃にもたれるような気がする（なんとなく胃の調子がおかしい）    | <input type="checkbox"/> ときどき動悸をうつことがある（以前はなかった）            |
| <input type="checkbox"/> 背中や腰が痛くなることもある（以前はあまりなかった）           | <input type="checkbox"/> よく風邪をひく（しかも治りにくい）                  |
| <input type="checkbox"/> なかなか疲れがとれない（以前に比べると疲れがたまりやすい）        | <input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも腹が立つ（イライラすることが多い）        |
| <input type="checkbox"/> 最近体重が減った（食欲がなくなる場合もある）               | <input type="checkbox"/> 手のひらやわきの下に汗の出ることが多い（汗をかきやすくなった）    |
| <input type="checkbox"/> 朝、気持ち良く起きられないことがある（前日の疲れが残っている気がする）  | <input type="checkbox"/> 人と会うのがおっくうになっている（以前はそうでもなかった）      |
|   | <input type="checkbox"/> 家庭でもゆっくりくつろげない。                    |
|   | <input type="checkbox"/> いつも仕事に追われている感じがある。                 |

## ストレスをためないために

「ストレスをなくすには」「ストレスに打ち勝つには」といった言葉をよく耳にしますが、ストレスを完全にとり去ることや、完璧に解消することは、まず不可能といってしまうでしょう。

人間、ストレスがあって当たり前。せめてため込まないように工夫して、吐き出したり、軽くしたりと、自分でコントロールし上手に付き合っていきましょう。

## 不調を訴える前に生活習慣を整える

不規則な生活習慣は、自律神経の活動を狂わせ、それは体の不調の元となります。不調を訴える前に日頃の生活習慣を整え、しっかりと睡眠をとること、バランスの良い食事を心がけること、適度な運動を続けることが重要です。

また、疲れたなと感じたら無理せずに休み、リラックスできる時間を作るようにしましょう。

### 睡眠

- 安眠できる環境を整える
- 毎日決まった時間に起きるようにする



### 食事

- バランス良く食べる
- 楽しく食事できる環境をつくる



### 運動

- 三日坊主にならないよう適度に行う
- 有酸素運動を積極的に取り入れる

