

## メンタルヘルスセミナー

メンタルヘルスの正しい知識を持ち、適切に対処できるようメンタルヘルスセミナーを開催し、自分自身や職場でのストレスへの対応を学びました。また、今年度は初めて田辺市でも開催しました。

- 和歌山会場／平成26年8月4日(月) ホテルアバローム紀の国
- 講師／公立学校共済組合 近畿中央病院 心療内科 主任臨床心理士  
メンタルヘルスケア・センター 副センター長  
井上 麻紀氏
- 田辺会場／平成26年8月20日(水) 県立情報交流センターBig・U
- 講師／公立学校共済組合 近畿中央病院 心療内科 主任臨床心理士  
大久保 美和子氏

### セミナー内容

- ・ストレスサインから見られる症状について
- ・ストレスをためないための対策について
- ・不調を訴える職員が出た場合の対応について
- ・睡眠の重要性
- ・参加者との質疑応答



### 参加者の感想

- ・悩んでいる人の対応がとても勉強になりました。職場での対応に生かしたいと思います。
- ・メンタルヘルスに関して非常に実践的なお話をしていただき、本日からも活用できそうです。
- ・ストレスを感じている人のサイン、対処、対応等わかりやすく話していただきよかったです。



### 参加者の感想

- ・今後のライフプランを考えるきっかけになりました。明日からこれから先の人生設計を考えていきたいと思う。
- ・とてもわかりやすく楽しく取り組みました。また来年も参加したい。
- ・とても身軽に実践できるので今日からでも、料理をしながらでも運動を取り入れていきます。

## 健康づくり講座・ライフプランセミナー

50歳以上の組合員とその配偶者を対象に、午前中は生涯生活設計等について、午後は簡単にできるリフレッシュ体操を中心とした健康づくり講座・ライフプランセミナーを下記の日程で開催しました。また、今年度は配偶者の参加も可能としました。

- 和歌山会場／平成26年8月5日(火) ホテルアバローム紀の国
- 健康づくり講座講師／株式会社フィットネス研究所  
ヘルスケア・トレーナー 荒堀 典子氏
- ライフプランセミナー講師／野村證券株式会社  
ライフプラン・サービス部 中村 尚代氏
- 田辺会場／平成26年7月30日(水) 県立情報交流センターBig・U
- 健康づくり講座講師／株式会社フィットネス研究所  
ヘルスケア・トレーナー 荒堀 典子氏
- ライフプランセミナー講師／野村證券株式会社  
投資情報部 倉橋 良夫氏

### セミナー内容

ライフプランセミナーでは、生涯生活設計や資産運用について、健康づくり講座では、簡単にできるリフレッシュ体操を中心に実践を交えながら行いました。

# 「参加してよかった！」盛況の中、各セミナーを実施することができました。

講師の先生のわかりやすい説明を、みなさん終始真剣にお聞きになり、心と身体の健康の大事さを実感していただきました。参加者からは「参加してよかった！」という意見を多数いただきましたので、来年度も引き続き開催したいと思いますので、是非ご参加ください。

## 健康セミナー

組合員とその被扶養者を対象に、健康セミナーを下記の日程で開催しました。また、今年度は被扶養者の参加も可能とし、初めて那智勝浦町でも開催しました。

- 和歌山会場／平成26年7月25日(金) ホテルアバローム紀の国
- 勝浦会場／平成26年8月20日(水) サンかつら
- 講演1「高血圧の予防とつきあい方」  
講師／日本高血圧協会和歌山県支部長 和歌山県立医科大学保健看護学部教授  
紀北分院長 有田 幹雄氏
- 講演2「減塩メニューの開発について」  
講師／公立学校共済組合和歌山宿泊所 ホテルアバローム紀の国  
総料理長 佐藤 喜久一郎氏
- 講演3「メタボリック症候群」  
講師／公立学校共済組合 中国中央病院  
健康管理科部長 平田 教至氏

### セミナー内容

講演1では、生活習慣病である高血圧について、塩分コントロールの必要性について講演いただきました。昼食には有田教授監修のもと、ホテルが開発した「健康ランチ・ひかり」をお召し上がりいただきました。講演2では、減塩でも満足できる味が出せる調理上の工夫を、料理の実演を交えながら講演いただきました。講演3では、メタボリック症候群と生活習慣病との関係について講演いただきました。

食塩は1日6gを  
目標に  
健康ランチ ひかり  
(食塩2.4g使用)



### 参加者の感想

- ・肥満、高血圧、高血糖など、とても詳しく説明していただき、これから減塩、運動など生活習慣の改善につなげていきたいと思えます。
- ・とても参考になって良かった。同じ職場の先生方にも、おすすめしたいと思った。
- ・紀北分院長先生など、なかなかお目にかかれない方々のお話も参考になりましたし、健康料理は本当に美味しかったです。全く減塩とは思いませんでした。
- ・減塩食については、前段の調理を少し工夫することで塩分を減らせることもわかりました。料理の実演も手軽で挑戦しようと思いました。

Information  
お知らせ

平成26年9月に長期給付に係る掛金率が改定されました

(単位：%)

区 分		平成25年9月～平成26年8月	平成26年9月～
長 期	給料に対する割合	10.35625	10.5775 (+0.22125)
	期末手当等に対する割合	8.285	8.462 (+0.177)

●経理班/073-441-3710

住宅貸付けを受けられている方へ  
「年末残高等証明書」を発行します

年末調整又は確定申告に必要な「年末残高等証明書」を、所属所あて送付しますので大切に保管してください。

- 年末調整用/平成26年10月下旬 (発行申請不要)
- 確定申告用/平成27年1月中旬 (発行申請要、ただし貸付事由が住宅の場合は申請不要)

貸付事由 対象となるもの

(住宅) 貸付年月日 平成26年1月～12月

(土地) 貸付年月日 平成24年1月～平成26年12月

●健康厚生班/073-441-3713

貸付制度のご案内

共済組合では、組合員の臨時的支出に対する貸付けを行っています。

例えば…

- 車、電化製品などの生活必需品の購入資金を借りるとき → 一般貸付け
  - 子どもの入学に必要な資金を借りるとき → 教育貸付け
- など、多様な貸付種別を受けることができます。

共済組合の貸付けの4つのメリット

- ① 担保・保証金が不要。
- ② 育休や病休時の償還猶予制度を受けられます。
- ③ 給与、ボーナス、退職金からの控除。
- ④ 借替えや繰上げ返済時の手数料無料。

●健康厚生班/073-441-3713

団信制度への中途加入募集を行います

だんしん (団体信用生命保険)

借受人の方が、返済中に万が一死亡した場合や、一定の障害状態となった場合に、貸付金残高を保険金で完済できる制度です。

申込方法/10月中に、団信制度適用申込書に必要事項を記入し、当支部へご提出ください。

●健康厚生班/073-441-3713

生活習慣病予防のために被扶養者の方も  
特定健康診査を受けましょう

40歳以上75歳未満の組合員と被扶養者を対象に、「特定健康診査」を実施しています。

被扶養者の方は

- 受診は無料です。(特定健康診査項目に限る。)
- 受診の際は、「特定健康診査受診券」と「被扶養者証」が必要です。
- 受診券の有効期限は、平成27年1月31日までです。

なお、今年度中にパート先等で定期健康診断等を受けている方は、改めて受ける必要はありません。その場合は、「受診券」、「健診結果の写し」、「質問票」を、当支部までお送りください。

●健康厚生班/073-441-3713

生活習慣病が発症する前に  
特定保健指導を利用しましょう

健診の結果から、生活習慣病の発症リスクの高い方に対して、生活習慣改善のための「特定保健指導」を実施します。対象となる方には「特定保健指導利用券」を送付します。

なお、今年度は相談員(保健師・栄養士)から対象者にご案内のうえ、勤務先等に出向いて面談を行う個別訪問型の特定保健指導を実施します。

委託先: 株式会社ベネフィットワン・ヘルスケア

●健康厚生班/073-441-3713

人間ドック・脳ドック・女性健診  
決定者の方へのご案内

受診の実施期間が平成27年2月末までとなっていますので、予約がまだお済みでない方は速やかに受診をお願いします。

●健康厚生班/073-441-3713

アイリスプランの募集が始まっています

募集期間/9月中旬～11月初旬

詳細は一般財団法人教職員生涯福祉財団ホームページ又は9月に所属所あてに送付しましたリーフレットをご覧ください。

●健康厚生班/073-441-3713