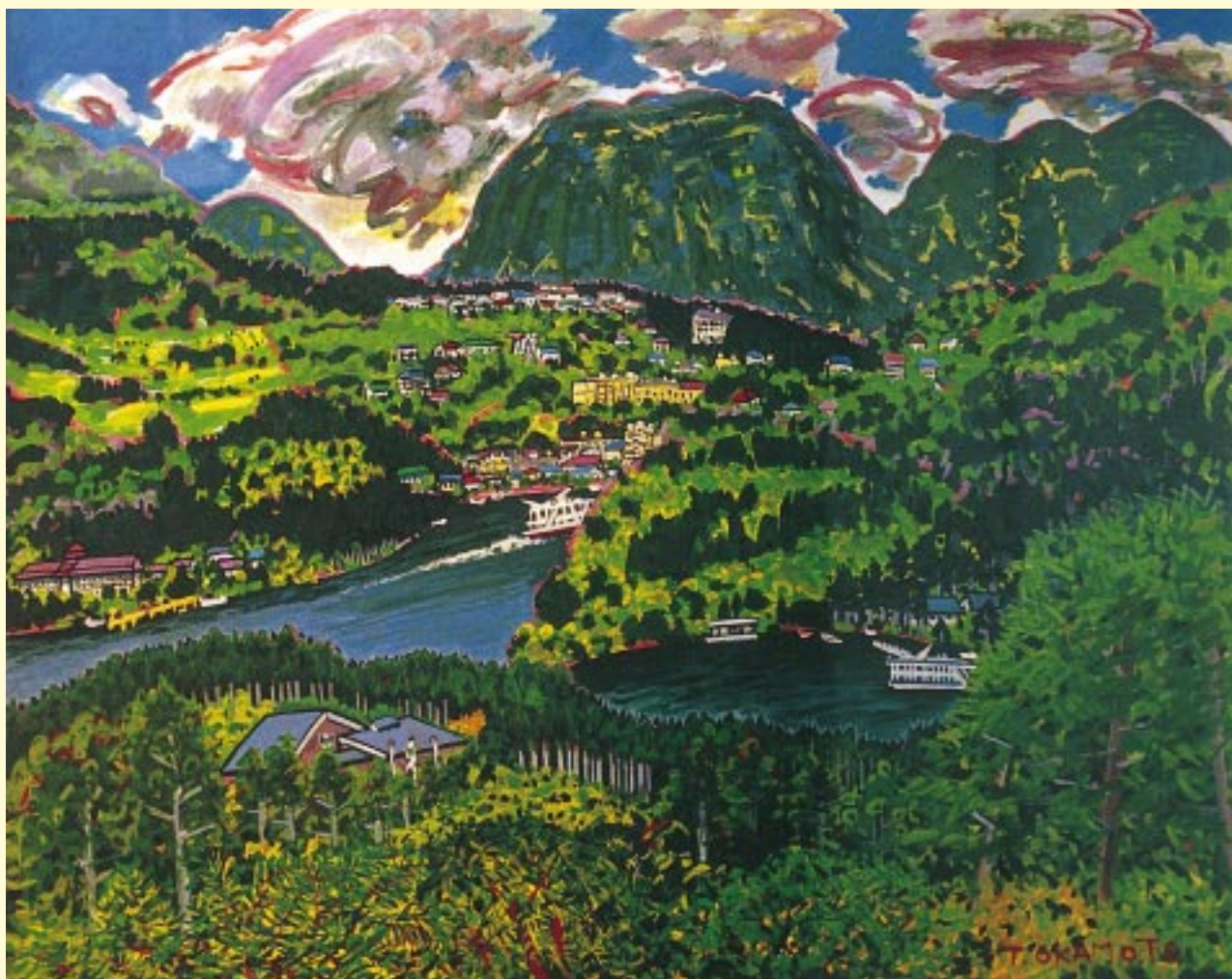


福利しずおか

第54号

平成18年6月15日発行

特集！平成18年度公立学校共済組合静岡支部厚生事業の概要



平成17年度第45回静岡県芸術祭 準奨励賞
題名「箱根」岡本 透氏（菊川市）

特集 P1～P2
トピック・Q&Aコーナー P3～P7

健康アラカルト P8
お知らせ P9

発行者

〒420 - 8601 静岡市葵区追手町9番6号

静岡県教育委員会福利課・公立学校共済組合静岡支部

TEL 054-221-3130 FAX 054-221-0020

<http://www.kouritu.go.jp/shizuoka/>



特集 平成18年度 公立学校共済組合静岡支部厚生事業の概要

事業名		内 容	実施時期
健診事業	人間ドック健診助成事業	平成18年4月1日現在、35,38,42,44,47,49,52,54,56,57,58歳の共済組合員が受診をする場合、一人につき3万円を助成します。(残額は本人負担)	6月～10月
	脳ドック健診助成事業	平成18年4月1日現在、46,51及び55歳以上の共済組合員が受診する場合、一人につき1万5千円を助成します。(残額は本人負担)	
健康づくり事業	職場の健康づくり支援事業	学校などの所属所が開催する生活習慣に着目した健康づくりやメンタルヘルスに関する啓発等を内容とした講習会に対し、費用助成又は講師派遣を行います。(P6参照)	6月～3月
	健康づくり広報事業	二次予防である人間ドック等の健診結果を活用する方法や、一次予防について、情報提供するために、共済組合員に健康づくりに関するハンドブックを配布します。	9月以降
一般事業	へき地組合員福祉事業	2級以上のへき地学校の共済組合員でへき地手当に準ずる手当を受給している者に、医薬品券を配布します。	通年
	長期療養者見舞品配布事業	1年以上、療養している共済組合員に見舞品を送ります。	3月
	介護講座事業	共済組合員及びその家族が介護の基本的知識や介護技術を習得する講座を開催します。	8月
	健康増進・宿泊施設利用事業	共済組合員が心身のリフレッシュ、健康の維持・増進を目的に、公共スポーツ施設・スポーツ教室及び宿泊施設を利用する場合に利用できる一人当たり4千円相当の利用券を配布します。	通年
	教職員体育大会事業	地区別教職員体育大会を開催します。	5月～1月
	教職員芸術祭助成事業	教職員芸術祭の開催経費の一部を助成します。	1月

事業名		内容	実施時期
一般事業	教職員等生涯生活設計推進事業	共済組合員が退職後の健康管理や生涯生活設計を考える機会となる退職直前型（59歳）、退職準備型（55歳）及び40歳代からの生活設計充実型（43歳）の講座を開催します。	7月～9月
	出産保育事業	共済組合員及び被扶養者の出産時に保育用品を贈ります。	通年
	広報誌等発行事業	共済事業の概要や制度改正など福利厚生のお知らせのために、共済組合員に広報誌「福利しずおか」を年3回配布します。	6月・10月・3月
	福利厚生等相談事業	福利相談員が、年金など共済組合関係事業の相談を実施します。 電話 054 - 221 - 3500	通年
本部事業	教職員健康相談24	組合員の健康維持、治療に役立てるために、24時間年中無休のフリーダイヤルで健康・医療相談を実施します。（P10参照）	通年
	メンタルヘルス面接相談	組合員と被扶養者の心の健康管理を支援することを目的に、面接によるメンタルヘルス相談を実施します。（P10参照）	通年
	囲碁大会	本部囲碁専門指導員による指導碁を実施します。（下記、開催案内参照）	9月

お問合せ先 健康及び健康づくり事業 健康管理担当 054-221-3181
 一般事業 厚生・住宅担当 054-221-3138

静岡支部囲碁大会のお知らせ・囲碁指導者 孔 祥明氏

日時 平成18年9月2日（土） 10時～（予定）
 場所 静岡市葵区鷹匠3-6-1 「もくせい会館」
 内容 指導碁及び参加者による囲碁大会
 定員 30人程度
 参加費 無料（昼食は各自負担）

参加を御希望される方は、電話又はFAXでお申し込みください。
 なお、定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

申込み先 厚生・住宅担当
 電話番号 054-221-3138
 FAX番号 054-221-0020

* Topic (担当者からの連絡コーナー)

厚生・住宅担当

054-221-3137

平成18年度健康増進・宿泊施設利用券の配布

共済組合員の心身のリフレッシュと健康の維持・増進を図るため、健康増進・宿泊施設利用券を配布しました。宿泊施設の他にスポーツ施設等でも使用できます。

利用の促進について

利用券は今年度から利用目的を「健康増進・宿泊施設利用」として、共済組合員の皆様が御利用していただける施設をスポーツ施設・スポーツ教室・宿泊施設に拡大しました。

スポーツ教室での利用について

スポーツ教室で利用する場合には、事前に受講申込みが必要となりますので、主催者に確認をお願いいたします。

食事・商品の購入・日帰り温泉等には利用できません

利用券は、組合員及びその被扶養者が施設利用又は宿泊する場合に限り使用でき、食事・商品の購入等には、使用できません。

利用できる施設について

利用券は、下記スポーツ施設、スポーツ教室及び宿泊施設を利用する場合に、使用できます。

スポーツ施設

施設名	電話番号
敷根公園屋内温水プール(下田市)	0558-23-6333
中伊豆屋内温水プール(伊豆市)	0558-75-7575
三島市民体育館(三島市)	055-987-7570
ふれあいプール玉穂(御殿場市)	0550-80-1515
静岡県富士水泳場(富士市)	0545-35-6022
静岡県立水泳場(静岡市)	054-296-3675
草薙総合運動場(静岡市)	054-261-9265
ふれあい健康増進館 ゆらら(静岡市)	054-263-3456
静岡県武道館(藤枝市)	054-636-2332
島田市営プール	0547-35-6315
さんりーな(掛川市)	0537-22-5553
月見の里学遊館(袋井市)	0538-49-3400
浜松アリーナ(浜松市)	053-461-1111
ウェルサンピア浜松(浜松市)	053-458-2800

スポーツ教室

主催者	電話番号
伊東市振興公社	0557-37-7135
シンコースポーツ(三島市民体育館)	055-987-7570
静岡県体育協会	静岡県立水泳場 054-296-3675 静岡県草薙運動場 054-261-9265 静岡県武道館 054-636-2332
浜松市体育協会(浜松市)	053-411-8686

宿泊施設(静岡県内)

施設名	電話番号
休暇村 南伊豆(公共の宿 賀茂郡)	0558-62-0535
伊豆まつざき荘(国民宿舎 賀茂郡)	0558-42-0450
ホテル伊豆高原(公立学校共済組合 伊東市)	0557-53-1155
静雲荘(市町村職員共済 伊豆の国市)	055-948-5000
おおとり荘(公共の宿 伊豆の国市)	055-948-1095
芙蓉荘(警察共済組合 静岡市)	054-245-2266
もくせい会館(県職員互助会 静岡市)	054-245-1595
興浜名湖(国民宿舎 浜松市)	053-522-1115
浜名湖かんざんじ荘(国民宿舎 浜松市)	053-487-0257
サンレイク美浜(教職員互助組合 浜松市)	053-592-2200

宿泊施設(関東地方)

施設名	電話番号
ホテルレイクビュー水戸(茨城県)	029-224-2727
ホテルたかはら(栃木県)	0288-77-1227
上毛会館(群馬県)	027-234-1411
去来荘(群馬県)	0278-72-6311
ホテルプリランテ武蔵野(埼玉県)	048-601-5555
ホテルポートプラザちば(千葉県)	043-247-7211
ホテルフロラシオン青山(東京都)	03-3403-1541
ひめしゃら(神奈川県)	0460-4-7100

宿泊施設(甲信越・北陸地方)

施設名	電話番号
新潟会館(新潟県)	025-247-9307
ホテル信濃路(長野県)	026-226-5212
みやま荘(長野県)	0263-46-1547
パレプラン高志会館(富山県)	076-441-2255
立山高原ホテル(富山県)	076-465-3001
芦泉荘(福井県)	0776-77-3200

宿泊施設(東海・近畿地方)

施設名	電話番号
ホテルグランヴェール岐山(岐阜県)	058-263-7111
ホテルルブラ王山(愛知県)	052-762-3151
蒲郡荘(愛知県)	0533-68-2188
プラザ洞津(三重県)	059-227-3291
ホテルルピノ京都堀川(京都府)	075-432-6161
花のいえ(京都府)	075-861-1545
ホテルアウィーナ大阪(大阪府)	06-6772-1441
六甲荘(兵庫県)	078-241-2451
春日野荘(奈良県)	0742-22-6021

上記、県外の宿泊施設は、公立学校共済組合の宿泊施設です。

交通事故に遭ったときの共済組合への連絡

組合員又は被扶養者が、交通事故などにより負傷した場合は、**加害者、被害者を問わず、共済組合に連絡し、「事故報告書」を提出してください。（連絡先 054-221-3136）**

自損事故や、当て逃げなど相手が分からないようなときも共済組合へ連絡し、「事故報告書」を提出してください。
通勤途上を含む公務上の交通事故等についても共済組合へ連絡し、「事故報告書」を提出してください。

交通事故など第三者の加害行為により負傷した場合の治療費は、加害者（相手方）が負担することになっており、原則として組合員証を使用することはできません。

しかし、その治療費を直ちに加害者に負担させることが困難な場合は、共済組合に連絡し、組合員証を使用して治療を受けることができます。

組合員証を使用して治療した場合は、「事故報告書」の他に、次の書類を提出してください。

- ・ 損害賠償申告書
- ・ 事故発生状況報告書
- ・ 確約書
- ・ 事故調書
- ・ 交通事故証明書

所属所に配布してある「共済事務の手引き」のP173からP180を参照してください。

組合員証を使用して治療を受けるということは、加害者が負担すべき治療費を、共済組合が加害者に代わって一時的に医療機関に立替払いすることであり、後日、立替払いした治療費を加害者又は、加害者の加入する損害保険会社に請求し回収しています。（組合員が加害者に対して有する治療に対する損害賠償の請求権を、共済組合が代位取得することになります。）

交通事故に遭ったときの留意事項

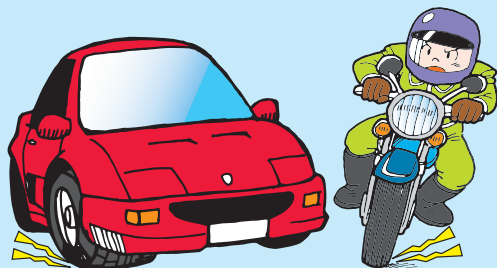
事故の大小にかかわらず、必ず警察に届け出て事故状況の確認を行う。

運転免許証、車検証等で相手（運転者・所有者）の氏名、住所等確かめる。

軽いケガであっても、医師に必ず事故によるケガであることを告げて診療を受ける。

速やかに、共済組合に連絡する。

ケガが完治しない間は、示談（和解契約）を急がず、締結に際しては、事前に共済組合の同意を得る。また、「治療費は組合員証を使うので窓口負担だけでよい。」などとする安易な示談は絶対にしないこと。



短期給付担当

054-221-3136

小児の弱視等の治療用眼鏡の保険適用

平成18年4月1日より小児の弱視、斜視及び先天性白内障術後の屈折矯正の治療用の眼鏡及びコンタクトレンズが保険適用となりました。

1 適用事由

- (1) 対象小児は、被扶養者で9歳未満の小児です。
- (2) 更新においては、5歳未満の小児は、更新前の装着期間が1年以上ある場合、5歳以上の小児の場合は更新前の装着期間が2年以上ある場合に認められます。
- (3) 支給額は、掛けめがね式税込み購入額37,801円、コンタクトレンズ税込み購入額15,862円（レンズ一枚あたり）を上限に購入額の7割（3歳未満8割）です。

2 請求手続

家族療養費請求書（支部様式第25号）に領収書（原本）、眼鏡処方せん（原本）、眼科医の治療用眼鏡等の作成指示等の写しを添付して所属所を通して提出してください。

資格担当

054-221-3180

平成18年度に実施予定の事業

1 平成18年8月～ 支部単独のホームページを公開予定です。

共済組合の事業概要・共済事務の手引（事務職員用）などを掲載します。また、各種申請用紙をホームページからダウンロードして、使用できるようにします。

2 平成18年9月～ 短期給付業務処理システムが稼働します。



公立学校共済組合本部が開発した「短期給付業務処理システム」を平成18年9月から導入します。

なお、システムの導入及び組合員証のカード化に伴い、一部事務処理が変更されます。詳細は、後日お知らせします。

3 平成18年12月～ 組合員証がカード化されます。

平成18年12月1日から、組合員及び被扶養者の方、一人ひとりに1枚のカードが発行されます。

組合員証（組合員用・表面）

公立学校共済組合 本人 平成18年12月1日交付 001
組合員証 記号 公立静 番号123456

氏 名 コウ リツ タ ロウ
公 立 太 郎

生 年 月 日 昭 和 30 年 1 月 1 日 性 別 男

資 格 取 得 年 月 日 昭 和 53 年 4 月 1 日

発行機関所在地 静岡市葵区追手町9-6
静岡県教育委員会内

保険者番号・名称 34220012 公立学校共済組合静岡支部 印

保険者電話番号 054-221-3135

被扶養者証（被扶養者用・表面）

公立学校共済組合 家族 平成18年12月1日交付 011
組合員被扶養者証 記号 公立静 番号123456

氏 名 コウ リツ ハナ コ
公 立 花 子

組 合 員 氏 名 公 立 太 郎

生 年 月 日 昭 和 35 年 3 月 20 日 性 別 女

資 格 取 得 年 月 日 昭 和 60 年 10 月 1 日

発行機関所在地 静岡市葵区追手町9-6
静岡県教育委員会内

保険者番号・名称 34220012 公立学校共済組合静岡支部 印

保険者電話番号 054-221-3135

平成18年度職場の健康づくり支援事業を受付中！

手続きは簡単！「費用助成」と「講師派遣」

区分	申し込み期日	内 容
費用助成	講習会等の実施日の 1ヶ月前まで	<p>各所属所及び教育関係諸団体が講師を招いて講習会等を実施する場合、講師の謝礼金及び交通費について、原則30,000円を限度に助成します。</p> <p>各所属所及び教育関係諸団体は謝礼金及び交通費を講師へ支払います。（所属所等が源泉徴収義務者に該当する場合は、所得税を源泉徴収する。）</p>
講師派遣	講習会等の実施日の 2ヶ月前まで	<p>各所属所及び教育関係諸団体が実施する講習会等の実施内容に対応できる講師を派遣します。</p> <p>派遣する講師種別は、医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士、心理相談員等です。</p> <p>講師謝礼金及び交通費については共済組合が負担し、講師に直接支払います。</p>

17年度に講習会を実施した学校の感想

学校名及び講習内容	(松崎町立松崎小学校) バランスボールを使ったストレッチ メンタルヘルスの講話
講習会の内容と感想	<p>教師自身が楽しく身体を動かしながら、リフレッシュできました。バランスボールを使いながら、普段あまり使わない筋肉を使ったり、身体をほぐしながらメンタル面でのお話を聞くことができ、参加者全員とても有意義な時間を過ごすことができました。来年度も是非、実施してほしいという要望が多数ありました。</p>
学校名及び講習内容	(菊川市立小笠南小学校) 生活習慣病予防の食生活について
講習会の内容と感想	<p>映像資料を上手く使って生活習慣病を未然に防ぐための食事量や注意する点を教えていただいた。また、職員健康診断簿を使用して、17年度の検診結果から職員個々が注意する点をより具体的にアドバイスしていただいた。講師の先生の説明も上手で分かりやすくとても好評だった。</p> <p>機会があれば次回も是非、講習会を開催したいと考えております。</p>

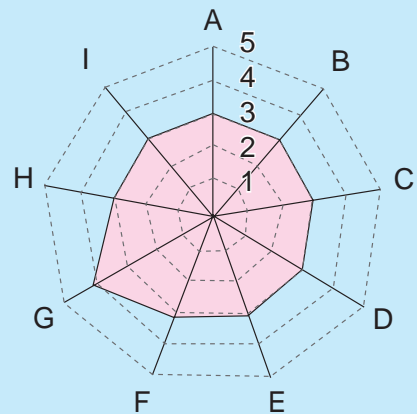
公立学校共済組合ホームページ「くらしと健康」 ストレスチェック機能開始のお知らせ

「くらしと健康」サイトにおいて、ストレスチェックが行えるようになりました。
ストレスチェックの質問事項は全部で57項目です。

57頁目の質問に答えると、総合評価とレーダーチャートにより診断されます。

ストレスの原因と考えられる因子

- A. 心理的な仕事の負担（量）
- B. 心理的な仕事の負担（質）
- C. 自覚的な身体的負担度
- D. 仕事のコントロール度
- E. あなたの技能の活用度
- F. 職場の対人関係でのストレス
- G. 職場環境によるストレス
- H. あなたが感じている仕事の適正度
- I. 働きがい



会員専用のサービスですので、会員登録をし、ログインをしてから行ってください。
ストレスチェックはこちらまでアクセスを <http://www.kurashitokenkou.com>

Q&A コーナー

失業給付受給者の被扶養者認定について



雇用保険法による基本手当を受給した場合、被扶養者の認定は受けられますか？



雇用保険の基本手当の日額が認定基準日額（130万円÷360日）を上回った場合は、基本手当の給付日数に拘わらず、被扶養者として認定できません。

なお、雇用保険法による給付のうち、高年齢求職者給付金及び特例一時金は、一時的な所得とされますので、これを受給しても、それ以外の所得が認定基準額以内であれば、被扶養者として認定できます。

寿者からのメッセージ ~スローエイジングのすすめ~

(財)静岡健康管理センター 加瀬澤 信彦

「健康長寿」について考えてみたいと思います。わが国が世界でも有数の長寿国となり、現在、100歳以上の長寿者は全国に2万5千人以上います。この大半は90歳代半ばまで“自立して過ごした”、いわゆるサクセスフルエイジングのエリート集団と考えられます。

「老いず若さを保つ、あるいは健康なまま病気がないで長生きしたい」とは、古今東西を問わず人類の願望でした。百寿者の調査が栄養・性格・遺伝など多方面から行われ、最近ではいろいろなことが解ってきました。その一つを紹介しますと、「自分の人生を肯定的にとらえている」ということです。百寿者は若き時代に戦争体験をもち生死を別つ大きなストレスを味わってきたにもかかわらず、皆それを乗り越えて前向きに生きている人が多い。その裏づけとして、表1のように、人に頼らず、意志が強く、社交的（外向的）であることが共通しているようです。



表1 百寿者の性格的特徴

	細かな神経	社交・活動性	好奇心	依存心	意志の強さ
男性					
女性					

もう一つは、百寿者は生活習慣病を持つ人が少なく、動脈硬化や糖尿病などにならずに生き残ったと考えられることです。血液中のアディポネクチン（抗炎症作用を有するホルモン）濃度が同じ体格で比較しても百寿者のほうが有意に高いという調査データから、百寿者では血管が若々しく、老化を抑えている体内環境がうかがえます。（表2）

表2 百寿者の血液生化学的特徴

	対照群	百寿者
年齢（歳）	55.4 ± 10.8	100.7 ± 1.1
肥満度（BMI）	23.0 ± 2.9	19.4 ± 3.2
総コレステロール	212 ± 23	169 ± 34
血小板数	23.6 ± 5.3	18.9 ± 5.9
グリコヘモグロビンA1c	5.8以下	5.3 ± 0.7
アディポネクチン	10.8 ± 3.9	20.3 ± 7.4

表1, 2の出典： 広瀬信義他：平成13年度長寿科学総合研究事業総括（厚生労働省）改変

私たちは、時間に逆らって加齢（エイジング）を止めることはできませんが、上手に、自分のペースで、ゆっくりとエイジングが健全に保たれるように自分でコントロールしていく、言い換えますと「自分の健康を細かに気遣いながら環境に順応し、気持ちはずたかたかに生きる」ということは努力可能と思われる。

これこそ、アンチエイジング（抗加齢）ではなくて、スローエイジング（緩加齢 = 百寿への道程）のライフスタイルが健康長寿にとって重要な鍵となるわけです。

註）アディポネクチン：小脂肪細胞から分泌されるホルモンの一種で、血糖、血圧を下げ動脈硬化を抑える働きのほか、メタボリックシンドロームで低値となる。

教職員健康相談

上手に活用して、心と体の健康に役立てましょう。

「教職員健康相談24」

24時間年中無休(通話料・相談料無料)

 **0120 - 24 - 8349**

携帯電話・PHSは不可 対象者は組合員とご家族
 <ご利用方法> 静岡支部とお名前(匿名可)を教えてください。

健康・医療相談

医師・保健師等が、健康・医療・介護・育児のご相談に、分かりやすくアドバイス

メンタルヘルスカウンセリング(9:00~20:30)

心理カウンセラーが、電話にてカウンセリング

医療機関情報

専門病院・リハビリ病院等の情報や、夜間・休日開いている医療機関のご案内

介護などのシルバー情報の提供

介護用品・ホームヘルパー派遣事業のご紹介、全国福祉施設等のご案内

「メンタルヘルス面接相談」(カウンセリング)

予約受付時間/9:00~17:00

(土日・祝日・12月31日~1月3日を除く)

 **0120 - 783 - 269**

(面接相談予約受付デスク)

携帯電話・PHS利用可 対象者は組合員と被扶養者
 (平成18年4月から)

相談者のプライバシー・保護には十分配慮しておりますので、安心してご利用ください。

面接相談(カウンセリング)

1回の相談時間は約50分で、3回まで無料

相談場所

日本全国約170箇所

静岡県内

石原臨床心理研究所(三島市)

佐野臨床心理研究所(三島市)

おおいこども家庭相談センター(富士市)

常葉学園大学(静岡市)

わらしなカウンセリングセンター(藤枝市)

(委託先:ティーベック)

次はどこで
 やすらぎかな。



公立共済
 やすらぎの宿

一度行けばまた行きたくなる。

「公立共済やすらぎの宿」。

北海道から沖縄まで全国各地にあるから、週末がいくつあっても足りないくらい。

有名温泉地をはじめ、さまざまな観光名所近くの

「公立共済やすらぎの宿」が

あなたの“やすらぎ”をご用意して、お待ちしております。

◆「公立共済やすらぎの宿」インターネット宿泊予約

施設一覧
旅のこだわり検索
宿泊プラン検索
出張用検索
WEB会員のご案内

WEB会員登録(無料)

ご予約にはWEB会員登録が便利です。組合員の方は、全国の「公立共済やすらぎの宿」が組合員料金でご利用いただけます。

検索いろいろ、予約が簡単! 空室状況の確認もできる!

<http://www.kourituyasuragi.jp/>

会員登録無料 お得な情報をメルマガで配信

公立共済メンバーズカード 年会費無料

入会受付中!

ワンランク上のうれしいカード



- ◆公立学校共済組合 宿泊施設利用会員証として
- ◆クレジットカードとして

提携:株式会社オリエントコーポレーション