

福利 おかやま

2023
8
No 593



第47回教職員美術展より「りんご園の少女」(洋画)〈退職会員 松下 育子〉

6年前、初めて北海道に行きました。富良野や美瑛、小樽の運河など風光明媚な北海道を満喫しましたが、なかでも夫の友人の経営するりんご園が、一夏の大切な思い出になりました。自然豊かなどこまでも広がりりんご園をお楽しみください。

万が一の時の給付制度知っていますか？
～傷病手当金・障害厚生年金～ …… 2

令和4年度共済・互助の決算概要について …… 4

特集 (抜き取り保存版)

ストレスによる不調を改善！
「自律神経の整え方」 …… 5

シリーズ 健康管理班だより

「健診結果の見方、活かし方」 …… 9

特定保健指導の対象者ってどんな人？ …… 10

給付班からのご案内 …… 10

- ・ジェネリック医薬品をご存じですか？
- ・組合員証・被扶養者証の紛失にご注意を！
- ・各種給付制度をご存じですか？
請求を忘れていたものはありませんか？

シリーズ リレーエッセイ「出会い」

ピュアリティまきびからのご案内 …… 11

今年度35歳になられる方へ
ご存じですか？退職互助のこと …… 12

3歳未満養育特例の申出をお願いします …… 12

お
知
ら
せ

特集 (抜き取り保存版) P5～8 ストレスによる不調を改善！「自律神経の整え方」

疲れやすい。やる気が出ない。でもとくに身体に悪いところはないみたい…。
そんな、原因がはっきりしない不調はストレスによる自律神経の乱れが原因かもしれません。
今回は自律神経の整え方について特集します。
睡眠の質を上げるポイントについても紹介しています。
「疲れたな、眠れないな」と感じたときに読み返してみると、気づきが得られるかもしれません。
ぜひ、抜き取って御活用ください。




解説!!

万が一の時の給付制度知っていますか？ ～ 傷病手当金・障害厚生年金 ～

傷病手当金

組合員が公務外での傷病（精神疾患も含む）により休職し、給料が減額されたときは請求により、傷病手当金・傷病手当金附加金が最長2年間支給されます。

※勤務ができなくなった日から起算して3日間は、待機期間として傷病手当金の支給対象とされません。

給付金の種類	支給期間	退職後の受給
傷病手当金	最長1年6カ月	○
傷病手当金附加金	最長6カ月	×

障害厚生年金

在職中の傷病（精神疾患含む）により障害等級1～3級の障害状態となった場合、請求により障害厚生年金が支給されます。初診日時点で一般組合員の場合は公立学校共済組合、短期組合員の場合は日本年金機構へご請求ください。

※障害者手帳の等級とは異なるため、障害者手帳の有無は問いません。

障害等級	3 級	2 級	1 級
状 態	労働が著しい制限を受ける、または、労働に著しい制限を加えることを必要とするような状態	日常生活は極めて困難で、労働によって収入を得ることができないほどの障害	他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害
障害厚生年金	障害厚生年金	障害厚生年金 加給年金額※1	障害厚生年金 加給年金額※1
障害基礎年金		障害基礎年金	障害基礎年金

※1 支給条件に該当する配偶者がいる場合に支給されます。

■受給要件

- ①初診日が厚生年金被保険者期間中であること
- ②障害認定日（原則として初診日から1年6カ月を経過した日）に、障害等級1～3級に該当していること
- ③国民年金の保険料納付要件を満たしていること

■特例症例

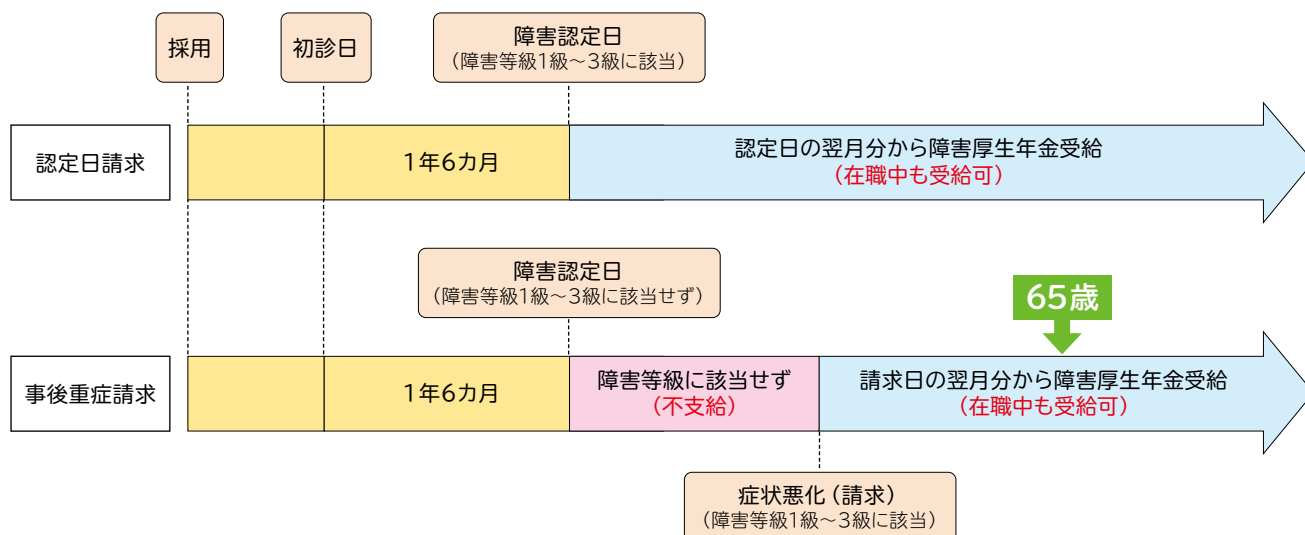
以下の状態になったときは、初診日から1年6カ月を経過する前でも、障害認定日が下記のとおりとなります。ただし、それらの日が初診日から1年6カ月を経過している場合には、1年6カ月を経過した日が障害認定日になります。

傷病の状態（症状固定したもののみなされる傷病）	障害認定日
上肢・下肢を切断・離断、人工骨頭・人工関節を挿入・置換、人工膀胱を造設、心臓ペースメーカー（ICDを含む）・人工弁を装着、喉頭を全摘出	その日
在宅酸素療法を施行	開始した日
人工透析療法を施行	開始から3カ月経過日
人工肛門を造設、尿路変更術を施行	6カ月経過日

■障害認定の請求と受給の流れ

障害認定日に、障害等級1級～3級に該当しているときは、障害認定日の属する月の翌月から支給されます。

また、障害認定日の時点では障害等級1級～3級に該当しなかった方でも、その後症状が悪化し、65歳までに障害等級1級～3級に該当することになったときは、請求日の翌月から受給することができます。



どのくらい給付が受けられるの？ ～ 給付額の参考 ～

〈例〉県費負担教職員（配偶者なし・子なし）が傷病（障害等級2級）により休職し退職した場合
共済組合加入（採用）H10.4.1 初診日R3.7.1 給与（月額）40万円 標準報酬月額41万円

	採用	R3.7.1 初診日	1年6カ月	R5.1.1 障害認定日	退職
	通常勤務	病気 休暇	病気休職 (有給期間)	病気休職 (無給期間)	退職後
給与支給額	月額 40万円		月額 約32万円 (8割支給)	-	-
傷病手当金(※1) (最長1年6カ月支給)	-	-	- (※2)	月額 約27万円 1年6カ月	-
傷病手当金附加金 (最長6カ月支給)	-	-	-	-	月額 約15万円 (※3) 6カ月
障害厚生年金	-	-	-	月額 約5.5万円	月額 約5.5万円
障害基礎年金	-	-	-	月額 約6.5万円	月額 約6.5万円
合 計	月額 40万円		月額 約32万円	月額 約27万円	月額 約12万円

(※1) 支給日額＝「支給開始日の属する月以前の12カ月の標準報酬月額の平均額」×1/22×2/3

(※2) 給与支給額が傷病手当金の額を上回っているため傷病手当金は支給されません。

(※3) 給料、同一の傷病による障害厚生年金等の支給がある場合、傷病手当金・傷病手当金附加金は減額調整されます。

令和4年度

共済組合・互助組合の決算概要について

公立学校共済組合岡山支部運営審議会(R5.5.30)及び(一財)岡山県教育職員互助組合理事会(R5.5.19)、評議員会(R5.6.5)において令和4年度決算が承認されました。その中から皆様に関係の深い事業について、一部を抜粋して紹介します。

※決算概要は、ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」にも掲載しています。



公立学校共済組合岡山支部

■短期給付事業

(単位：千円)

区 分	金 額
保健給付(医療費等)	5,072,773
休業給付	1,183,461
災害給付	900
附加給付	68,460
一部負担金払戻金	81,818
計	6,407,412

■宿泊事業(ピュアリティまきび)

区 分	利用人員
宿泊	10,463人
会議	66,765人
宴会	11,063人
レストラン等	42,997人
計	131,288人
経常損益	△115,004千円

■保健事業

(単位：千円)

区 分		件 数	金 額
健診・健康管理	日帰りドック	10,344	365,985
	脳ドック	847	42,000
	被扶養配偶者ドック	583	15,960
	特定健康診査・特定保健指導	1,136	32,654
	各種器官別検診	822	3,667
	ウォーキングコンテスト	2,315	1,630
	健康づくりセミナー	153	2,766
	相談事業等	13,242	5,187
一 般	保養関係(宿泊助成等)	14,149	25,100
	元気回復助成	1,346	652
	ライフプランセミナー	199	84
	その他	618	4,894
計		45,754	500,579

●問い合わせ先／福利課共済経理・貸付班 ☎ 086-226-7608

(一財)岡山県教育職員互助組合

■各事業

(単位：千円)

区 分	金 額
療養補助金(本人)	215,377
療養補助金(家族)	70,629
その他の給付	39,173
文化厚生事業	184,888
計	510,067

■公益事業

(単位：千円)

区 分	金 額
教育塔合祀慰霊祭	1,379
図書寄贈(県立図書館)	1,000
教職員美術展	1,623
児童生徒健全育成活動支援事業	19,783
計	23,785

■文化厚生事業

(単位：千円)

区 分	件 数	金 額
日帰りドック	10,089	122,492
インフルエンザ予防接種補助	5,264	10,499
ライフプランセミナー	199	84
介護講座	68	902
子育て応援セミナー	56	1,278
文化・リフレッシュ助成	33,493	49,233
カップリングパーティー	48	279
教職員囲碁将棋大会	0	0
その他	10	121
計	49,227	184,888

●問い合わせ先／福利課互助経理班 ☎ 086-226-7609

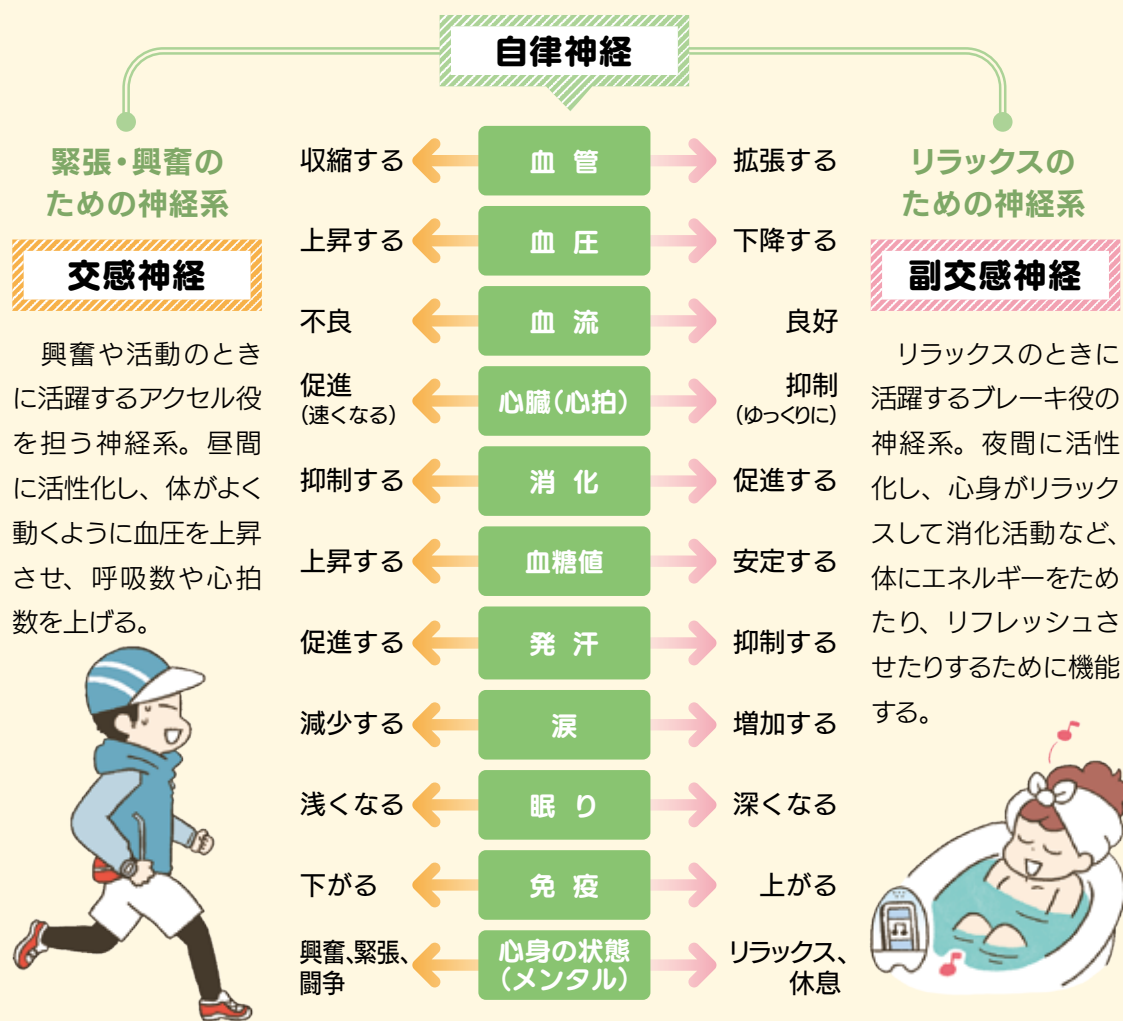
ストレスによる不調を改善!

疲れやすい。やる気が出ない。でも、とくに身体に悪いところはないみたい……。そんな、原因がはっきりしない不調はストレスによる自律神経の乱れが原因かもしれません。

自律神経とは？

起きているときも、寝ているときも、心臓は全身に血液を送り続け、呼吸は止まることはありません。こうした生命活動を支えている脳と全身をつなぐネットワークが自律神経系（自律神経）です。意識しなくても勝手に調節してくれるので“自律”神経と呼ばれています。自律神経にはアクセルの役割を担う交感神経系（交感神経）とブレーキの役割を担う副交感神経系（副交感神経）があります。その働きはシーソーのようにバランスをとりながら全身を支配していて、ひとたび異常が出ればその影響は全身に及びます。

自律神経の主な働きと心身の反応



自律神経を整える 1日の過ごし方

自律神経の働きをよい状態に保つには生体リズムにのっとった生活をする事です。
あなたの普段の過ごし方と比べてみてください。

生活にリズムを！

自律神経を整えて不調を改善！

～生活習慣で自律神経ケア～

交感神経と副交感神経は昼間と夜間とでそれぞれに「リズム」をもち、交互に優位になっています。「規則正しい生活が大切」とよくいわれますが、それは自律神経のリズムに沿った生活をするにほかなりません。夜更かしや暴飲暴食などでリズムが狂ってしまうと、自律神経のバランスは崩れやすくなります。

3つの スイッチで リズムを 整えよう

太陽光

起床したら
十分な太陽の光を浴びる

食 事

1日3度、規則正しく食べる

身体活動

日中は活発に活動する

これらによって、睡眠時に分泌するホルモンであるメラトニンが十分に放出され、質の高い睡眠が得られる。



自律神経が整う

同じ時刻に 毎日起床する

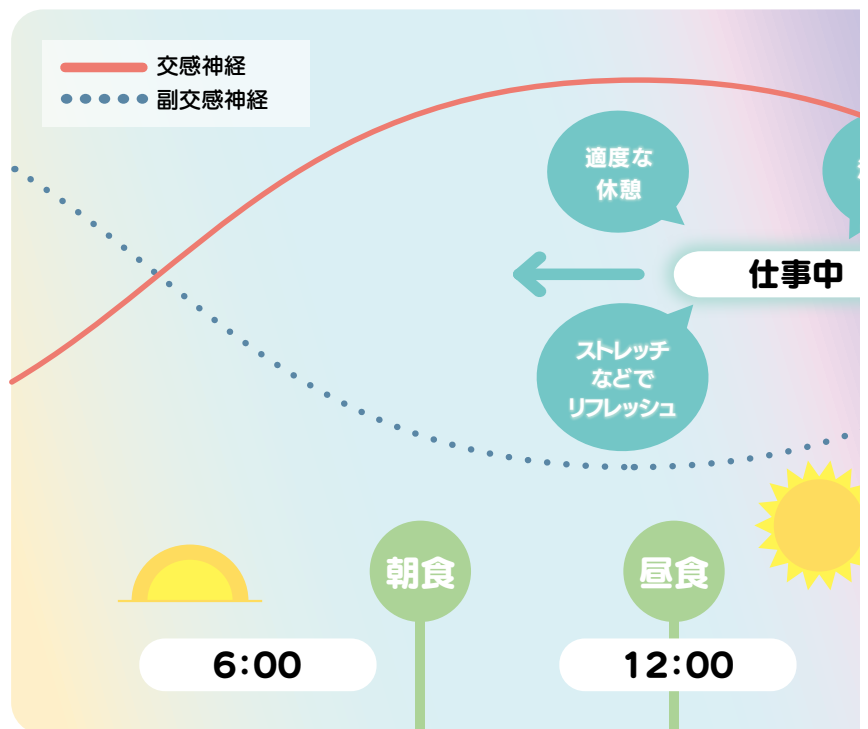
- 毎朝、一定の時間に起きると、夜一定の時間に自ずと眠くなるようになります。休みの日も同じ時刻に起床するのが、体調を整えるコツ。
- 夜更かしの習慣をなおしたいときは、まず朝早く起きることからスタートしてください。早起きが早寝につながります。

光をうまく 利用しよう

- 目が覚めたら日光を浴びましょう。体内時計のスイッチがリセットされ、夜、スムーズに眠気がやってくるようになります。
- 一方、深夜の明るすぎる照明は、メラトニンの分泌を減らして眠りを妨げます。スマートフォンやパソコン画面のブルーライトは、入眠を妨げる原因です。

規則的な食事、 適度な運動習慣を

- 規則正しい三度の食事は体内時計、臓器の代謝リズムを整えます。一方、夕食時の食べすぎや、夕食後の飲酒は、寝つきを悪くさせ、胃腸が一晩中活動して眠りが妨げられます。
- 日中の適度な運動は深い眠りをもたらしますが、寝る前に激しい運動をすると寝つきが悪くなるので要注意。



睡眠

よい睡眠
とは？

寝つきがよい

朝までぐっすり

寝起きすっきり

心と体を健康に導く睡眠術

睡眠は量より質が重要です。次のポイントを参考に質の改善に取り組みましょう。

刺激物を避け、 寝る前に リラックス

- カフェインやニコチンは深い眠りを妨げます。コーヒーや濃いお茶を飲むなら就寝する4時間前までに。
- 就寝前は、ぬるめのお風呂や静かな音楽などで心身の緊張をほぐします。

睡眠時間は 人それぞれ。 日中の眠気で 困らなければOK

- 自分に合った睡眠時間の確保を。日中に眠気がなく、仕事や家事に支障がないことが目安です。



就寝時刻に こだわらない

- 眠気をもよおしてからベッドへ。眠れないときはベッドから出て、眠くなってから再び入るようにします。寝る時刻より、起きる時刻にこだわしましょう。



眠りが浅いときは 「遅寝・早起き」

- 眠りが浅いと感じたら、床に入っている時間を短くしてみましょう。たとえば、いつもより遅い時刻に就寝して早起きしてみてください。
- 「早起きする→夜、早く眠くなる→眠くなったら、寝る」このサイクルが、熟睡のコツです。

ストレスで自律神経が乱れると、心身に変調をきたし不眠があらわれやすくなります。放っておくと生活習慣病やうつ病などの危険が高まるので注意が必要です。

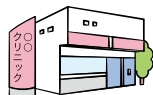
睡眠薬代わりの 寝酒は不眠のもと

- 睡眠薬代わりにアルコールをとると、寝つきはよくなりますが、眠りが浅くなってしまいます。早く眠ろうとすると酒量が増えやすく、アルコール依存症になる危険も高まります。



睡眠中の症状に 要注意

- 激しいいびき、足のびくつきやむずむず感がある場合は、睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群といった病気が関係していることがあります。医師に相談を。



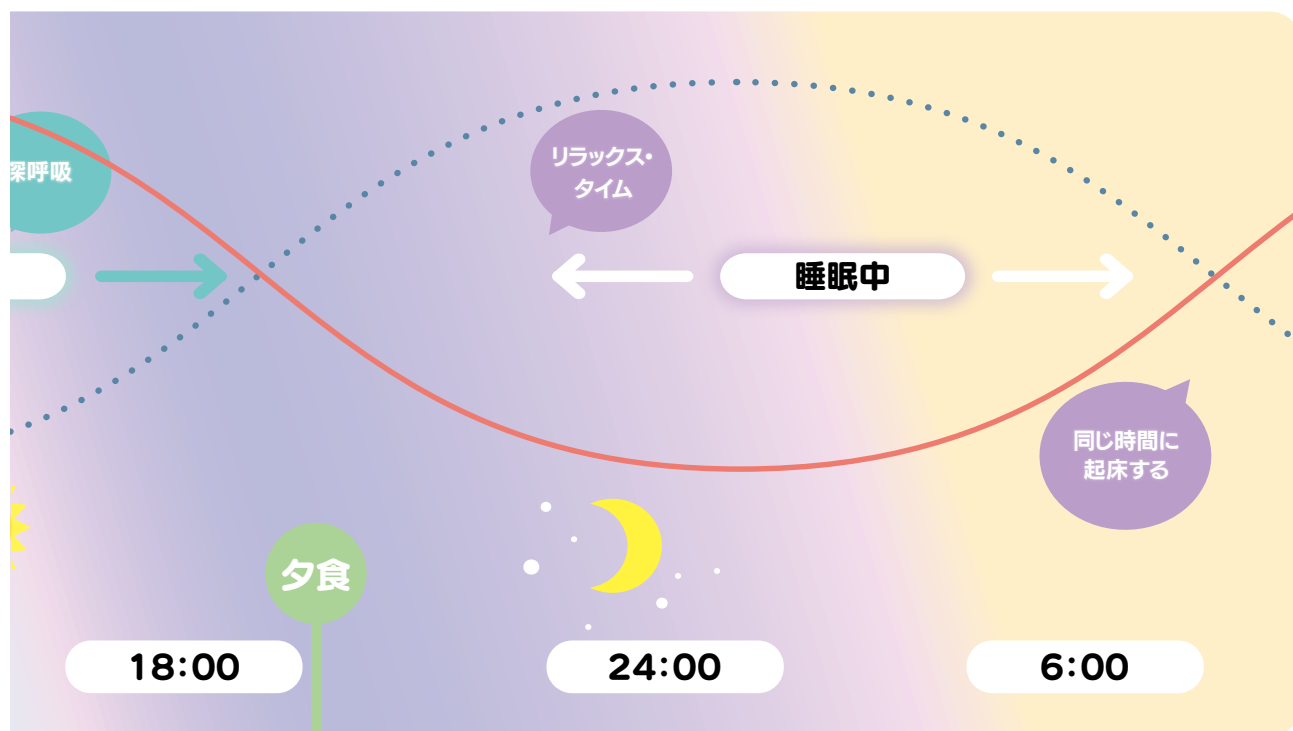
眠れない、 日中の眠気が 強い場合は専門家に

- 寝つけない、熟睡感がない、十分眠っても日中の眠気が強いなどの睡眠トラブルは、早めに専門家*に相談してください。

※医師、保健師、看護師、助産師、薬剤師、歯科医師、管理栄養士、栄養士など

睡眠薬は 医師の処方で 正しい服用を

- 睡眠薬は一度飲むとやめられなくなるなどの誤った考えがありますが、医師の処方通りに服用すれば心配ありません。
- 睡眠薬とアルコールとの併用は危険です。絶対にやめてください。



サポート

サポーターがストレスを乗り越える力に

自分のことを気にかけて、声をかけてくれたり、助けてくれたりする人がいると、ストレスは軽くなります。心を支えてくれる「サポーター」の存在に気づき、大切にしましょう。

気軽に相談できる人は、誰ですか

人に話すとはっきりしたり、自分では気づかなかった問題点を見つけたりすることができます。助けを求めることは、人に弱みを見せることではありません。問題解決のための重要な社会的スキルの一つです。

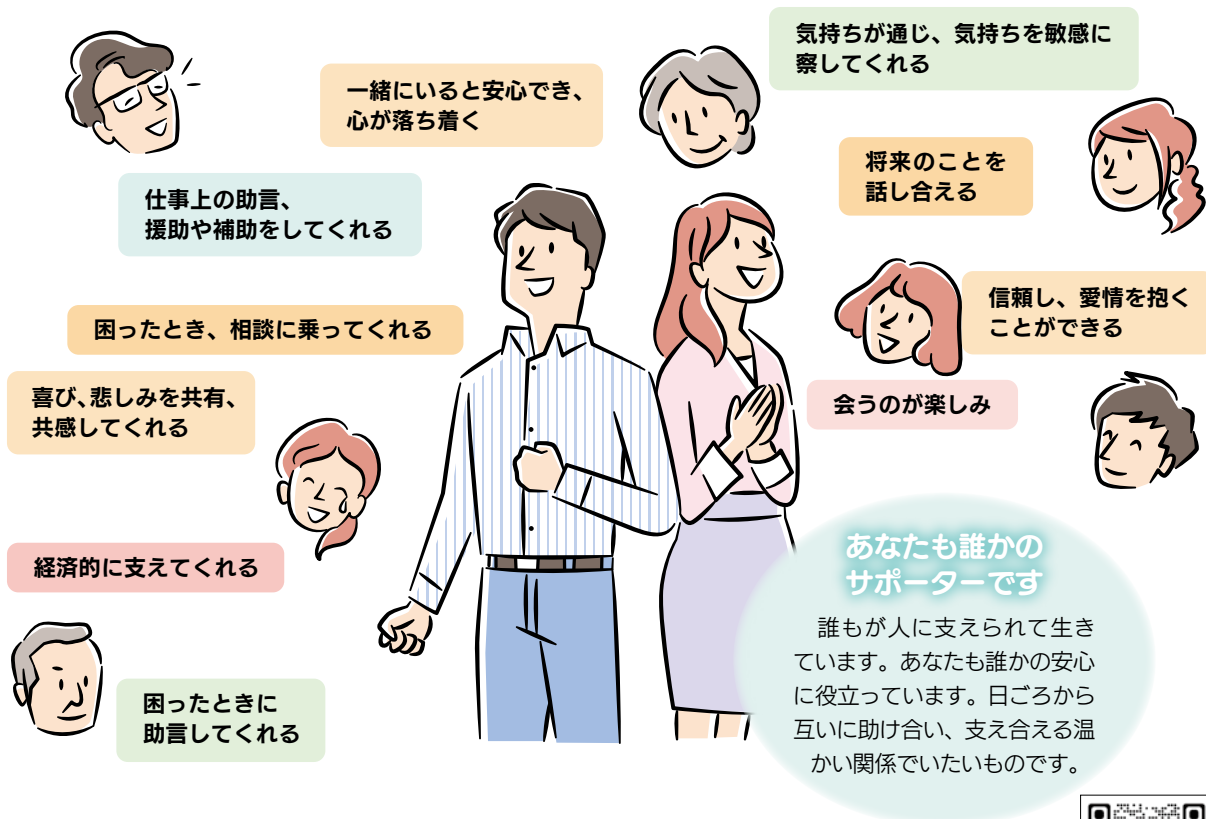
仕事面で助けてくれる人は、誰ですか

仕事を進めるうえで具体的なアドバイスをくれる人、手伝ってくれる人は、仕事のストレスを和らげてくれる大切な存在です。

自分を認めてくれる人は、誰ですか

自分という存在が認められている、ありのままの自分を受け入れてくれていると感じると、心は安定し、健康度が高まります。

職場、家族、友人・知人、地域とのつながりを大切に



- 身近な人に相談できないときは、公立学校共済組合や地域の相談窓口を利用しましょう。



「おかやま教職員
福利厚生ネット」

健康管理班だより

公立学校共済組合保健事業
イメージキャラクター

コーヘーくん



スズちゃん

「健診結果の見方、活かし方」

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いています。暑さによる疲れが出る時期なので、規則正しい生活と休息を心がけた体調管理が大切になります。

さて、この季節は、本年度の健康診断をすでに受診された方もいれば、これから受診される方もいるところです。

厚生労働省がまとめた「令和3年度人口動態統計」によると、国民の死因の約5割が生活習慣病となっています。脳卒中や糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病は、初期段階では自覚症状が現れにくいいため、定期的に健康診断を受け、病気の予防や重症化を防ぐことが大切です。総合判定だけでなく、検査別の項目判定も見てみましょう。

例えば、日本人間ドック学会の判定区分では右の表のようになります。

<日本人間ドック学会の判定区分>

A	異常なし
B	軽度異常
C	要再検査・生活改善
D	要精密検査・治療
E	治療中

※医療機関によっては、上記以外の指標で表している場合があるため、ご自身の健診結果をよく確認してください。

検査項目ごとの判定に加え、検査結果を踏まえた総合的な診断を「総合判定」として表します（この区分も医療機関によって異なります）。総合判定欄には「再検査」「二次検査の受診を推奨」など今後の指導も記されるので、記載があった場合には必ず従いましょう。精密検査や治療が必要な方は、速やかに医療機関を受診してください！

また、健診での各検査項目の数値は、良し悪しを判断する指標として示されている基準範囲と比較するだけでなく、毎年の変化を観察することも大切です。数値が基準範囲内であっても、前年やその前の年と比べると、徐々に上昇したり低下したりしているときには、注意をした方がいい場合もあります。



健診は受けた後が肝心です。健診結果を、食生活の見直しや運動不足の解消など、生活習慣の改善に活かしましょう！40歳以上の方は、健診結果で特定保健指導の対象となった場合には、積極的に特定保健指導を受けて生活習慣を見直し、健診結果の数値改善につなげましょう。

小寺先生からアドバイス ～健診の2ヶ月前から生活習慣を改善しよう～

健診の1週間前から暴飲暴食をしないなど節制するひとは多いと思います。ここでは、健診実施前2ヶ月時点で健診で有所見となることが見込まれる対象者に「情報提供」を行い、「健診の2ヶ月前から生活習慣を改善しよう」という試みをした、ある健康保険組合の取り組みを紹介します。

「情報提供」として、検査情報や過去の健診データ、行動ヒントを体系的に提供します。この行動ヒントをもとに生活習慣を改善します。生活習慣の改善はあくまでも自主性に任せられています。

この取り組みは「健診を起点ではなく、終点にする」ということから発想されました。健診の前7日間だけの節制だと健診後の指導による節制を合わせてもせいぜい10日間程の生活習慣改善ですが、健診の2ヶ月前から生活習慣の改善に取り組むとその期間は2ヶ月以上になります。その結果、健診結果が改善していたらもっとがんばって続けてみようと考え、生活習慣の改善がもっと続くかも知れません。

公立学校共済組合ではこのような取り組みをしていないので全く同じようにはできません。それでも、昨年の健診結果や指導内容をもう一度見直してみれば、ほぼ同じことができるのではないのでしょうか。健診に向けて2ヶ月前から生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

特定保健指導の対象者ってどんな人？

健診結果により、生活習慣病の発症リスクが高い40歳以上75歳未満の方に向けて、特定保健指導を実施しています。特定保健指導の概要については6月号で掲載しましたが、こういった基準で対象者が選ばれているのか分からないという方も多いのではないのでしょうか？以下の表にまとめましたのでご確認ください。

<特定保健指導実施基準>

健診結果		特定保健指導のレベル	
腹 囲	追加リスク (下記1～4の該当数)	40～64歳	65～74歳
男性：85cm以上 女性：90cm以上	2つ以上該当 1つ該当	積極的支援 動機付け支援	動機付け支援
上記以外で BMI(※)が25以上	3つ以上該当 2つ該当 1つ該当	積極的支援 動機付け支援	動機付け支援
(追加リスク) 1. 血 糖：空腹時血糖 $\geq 100\text{mg/dl}$ 、またはHbA1c $\geq 5.6\%$ 2. 脂 質：中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dl}$ 、またはHDLコレステロール $< 40\text{mg/dl}$ 3. 血 圧：収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ 、または拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$ 4. 喫煙歴：あり(上記1～3のいずれかに該当する場合のみカウント)			



日本人の死因の5割を占めるのが、「心臓病」「脳卒中」「がん」などのいわゆる生活習慣病と呼ばれる病気です。生活習慣病は症状なく進行していく恐ろしい病気です。生活習慣病の原因となる「メタボリックシンドローム」が疑われる方は、食習慣や運動習慣を見直すために、特定保健指導を積極的に利用しましょう。

●問い合わせ先／福利課健康管理班 ☎ 086-226-7604

ジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品の特許期間が終了した後、他の医薬品メーカーが同じ成分で製造する医薬品のことです。

先発医薬品に比べて少ない開発費用で製造可能なため、低価格で提供されています。慢性的な病気によって、薬を長期間服用する場合は、ジェネリック医薬品を利用することにより、薬代の節約効果が大きくなります。

ただし、全ての先発医薬品に対応するジェネリック医薬品が製造・販売されているわけではありません。また、先発医薬品と薬の主成分のみが同等で添加物や形状が異なるものもあり、人によって効き方が同等でない場合があります。ジェネリック医薬品を希望される場合は、必ず医師や薬剤師にご相談ください。

◇詳細は、日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」のホームページ(<https://www.generic.gr.jp/>)をご覧ください。

組合員証・被扶養者証の紛失にご注意を！

組合員証・被扶養者証の紛失や盗難による再交付件数が増えています(令和4年度の紛失等による再交付件数は**280件**でした)。医療保険の受給資格を示す大切なものですので、適切な管理をお願いします。

◎万が一、紛失した場合は…

所属所を通じて共済組合へ「再交付申請書」(「福利事務の手引き様式集」P15)を提出してください。

※キャッシュカードのように使用不能とすることはできませんので、最寄りの警察署に届け出てください。



よくある紛失理由

検診の際に持参した
封筒に入れたまま
捨ててしまった…等

各種給付制度をご存じですか？ 請求を忘れていたものはありませんか？

共済組合及び互助組合が行っている給付の種類は、多種にわたっています。例えば、次のような場合に給付が受けられます。(全て組合員〈会員〉及びその被扶養者〈会員の扶養家族〉が対象です)

- ◆保険適用の通院や入院で10割自費を支払ったとき(組合員証の交付が間に合わなかった等)
治療用装具(怪我等の治療用サポーター、小児弱視の眼鏡等)の購入費用……療養費・家族療養費
- ◆水震火災その他の非常災害により住居又は家財に損害を受けたとき……災害見舞金
- ◆実父母(養父母)が亡くなられたとき……死亡弔慰金

◎請求を忘れていたものはありませんか？

共済組合の短期給付の給付を受ける権利は2年、互助組合の給付を受ける権利は3年で時効を迎え請求できなくなります。一度、お手元に配付された「福利のしおり」やホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」を参照され、確認されてみてはいかがでしょうか。

●問い合わせ先／福利課給付班 ☎ 086-226-7606

※2023年4月号／松本理史さん(勝間田高等学校)からの紹介



「出会い」

真庭高等学校／西脇 舞



エッセイを書くにあたり、一緒に写真を1枚載せることができると聞いて、すぐに内容が決まりました。うちの猫の話をさせてください。3年前、臨時休業していたモールが久しぶりに開店した日、コロナ禍によってショップを転々としていた、とある猫と出会いました。店員さんに勧められるままに抱っこをさせてもらって、純粋でキラキラとした大きな目に母親が一目惚れ。あれよあれよという間に、家族会議を経て迎え入れ準備が整い、翌日には我が家へやってきた猫が写真の



「さん太」です。幼い頃、小児喘息を患っていた私にとって、毛の生えている生き物は天敵。家の中で猫が走り回っているのは、まるで夢のような話でした。今でも、服に毛がついて困ることはありますが、見ているだけで幸せな気持ちになれる、私にとって生きる上で猫

は欠かせない存在となりました。気がつけば、私の愛車はさん太に雰囲気が似ている車に替わり、ナンバーはさん太の誕生日になりました。あの時、たまたまショップを覗いていなければ、さん太とは出会わなかったわけですから、本当に出会いというものはいつどのようになるかわからないものです。

私は大学卒業後に4年間実業団に所属してから、大学院へ進み、現在は講師として勤務しています。濃い学生時代を過ごした高校・大学時代の友人はもちろんのこと、毎日のきつい練習を共に乗りきった実業団時代の仲間、教職を目指し学び合った大学院時代の同級生たち…どの出会いも今の私には大切なもので、とても感謝しています。ひとつの出来事も、色々な人と出会い、思い出を共有していく中で、より豊かで充実したものになると思っています。これからひとつひとつの『出会い』を大切にしながら日々を過ごしていきたいです。もちろん、猫ちゃんにも癒してもらいながら！

▶▶▶ 次は、岡山市立平井小学校・高畑勝一さんです。



週末(金土日祝)限定!

ファミリーディナーバイキング

ピュアリティまきび
「おかえりなさい」
キャンペーン

期間 7/21<金>~8/27<日>

時間 ラストオーダー20:30
17:00~21:00 120分制

料金 大人(中学生以上)
料理のみ 3,600円

シニア(70歳以上)
料理のみ 3,300円

小学生
ソフトドリンク飲み放題付 1,400円

幼児(4歳以上)
ソフトドリンク飲み放題付 800円

幼児(3歳以下)
ソフトドリンク飲み放題付 無料

★ソフトドリンク飲み放題 400円

★アルコール飲み放題 1,400円

★プレミアム飲み放題 1,900円

屋台コーナー2種 17:00~20:00

屋台コーナーで
熱々の鉄板ステーキを!



海鮮のつけ丼

新登場!



※写真はイメージです。※ステーキは成型肉となります。

お盆期間 8/11(金)~15(火)

※お盆期間は大人&シニア
料金は+300円になります。

<お盆期間限定> 夜店コーナー

小学生以下のお子様のみ
場所:1Fロビー



バイキングのお料理は
和洋折衷
ご用意しております。

※完全個室は追加料金1人500円でご利用いただけます。

※和洋室は追加料金1人300円でご利用いただけます。

※完全個室、和洋室は前日の17時までの完全予約制。

※表示価格は全て税込価格です。

◆会食補助について

・3,000円以上で1,000円補助 ・4,000円以上で2,000円補助
例: 大人 料理のみ 3,600円 → 2,600円
大人 アルコール飲み放題付き 5,000円 → 3000円

安心と信頼
ピュアリティまきび

ご予約・
お問合せ

TEL.086-232-0511

FAX.086-224-2995 <https://makibi.jp>
〒700-0907 岡山県岡山市北区下石井2-6-41

今年度35歳になられる方へ ご存じですか？退職互助のこと

退職互助は主に次の事業を行っています。

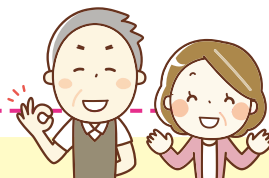
<現職会員>

- ①貸付事業…結婚資金、教育資金
- ②給付事業…弔慰金、脱退一時金

<退職会員>

- ①給付事業…療養補助金、長寿記念品、埋葬料
- ②厚生事業…優待事業等

掛金は現職中に納めていただき、退職後の負担はありません。



◇療養補助金について

民間の保険と違い、入院や通院を問わず、保険診療であれば、歯の治療、処方箋調剤による薬の支払なども補助対象となり、**生涯にわたって給付を受けられる権利があるのが特徴です**。また、加入に際しての告知事項もありませんし、給付金の支払日数や保障年数の限度もありません。

退職互助の主な事業は療養補助金です。次号は療養補助金の詳細について紹介します。

●問い合わせ先／福利課退職互助班 ☎086-226-7610

3歳未満養育特例の申出をお願いします

◎3歳未満養育特例とは（概要）

3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が出生前の額を下回るときは、申出により出生前の高い額で年金額の算定を行うものです。この特例適用に係る追加掛金は発生しません。



<子の出生前より標準報酬月額が下回り特例が適用となるケース> ※イ～エに該当する方は、ご注意願います。

ア	育児休業終了後（復帰後4ヵ月後が目安）減額改定された	アの該当者には、福利課から手続書類を送付します。
イ	子と養子縁組、別居していた子との同居後に減額改定された	イ～エの該当者は、福利課で把握できないため、組合員から申出をお願いします。（手続様式は、ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」→「様式集ダウンロード」を参照願います）
ウ	新たに組合員の資格取得した方で子の出生日が従前加入の他共済組合及び日本年金機構等にあり、従前より低い標準報酬月額となった	
エ	育児休業を取得しない男性組合員で出生後に減額改定された	

<養育特例のイメージ>

子の出生前の 標準報酬月額	比較	標準報酬月額				
		4月	5月	6月	7月	8月
32万円 (子の出生日前月の額)	⇔	32万円	32万円	32万円	26万円	26万円

申出により年金額の算定時は**32万円**とみなされる。

●問い合わせ先／福利課共済経理・貸付班 ☎086-226-7608

編集
後記

▶新型コロナが5類移行（感染症法上の位置付け）となり、初めて迎える夏がやってきました。後楽園周辺でも日増しに観光で訪れる方が増えているようです。皆様はどのように夏を過ごされていますか？福利厚生ネットのマイページより、キャンプ場や美術館などのリフレッシュ助成

の申し込みができます。ぜひご利用ください。
▶ピュアリティまきびでは、「おかえりなさいキャンペーン」を開催中です。ディナーバイキングや贅沢昼御膳など様々な料理を用意しています。ぜひ、ご賞味ください。