

福利 おかやま

2022
12
No 589



器官別検診追加募集のご案内 2

ウォーキングコンテスト2022
～1か月コース結果報告～ 2

シリーズ 健康管理班だより
「インフルエンザに気を付けよう！」 3

給付班からのご案内 4
・必ず報告を!! 公費負担医療制度の受給資格
・被扶養者の方の収入…増えていますか?
・マイナンバーカードで病院を受診できます

働きながら年金を受給できること知っていますか?
～在職支給停止について～ 5

冬のおすすめ!リフレッシュ助成対象施設 6

シリーズ リレーエッセイ「ゴルフ」 7

ピュアリティまきびからのご案内 7

今年度35歳になられる互助会員の皆様へ 8

風しん予防接種補助事業 8

お知らせメール配信サービス 8

第46回教職員美術展より「クリスマスローズ」(日本画)〈奈義小学校 台川 直美〉

母が骨折して入院していた時、庭の花の水やりと愛猫くろにご飯をあげるために実家に通っていました。仕事と母の見舞いと家の事で忙しい中でしたが、実家の庭に咲いていたクリスマスローズを見ていたうちに描きたくなりました。初めは1、2本スケッチするつもりでしたが、毎日通っていたので日に日に増えて、気づくとたくさんの花を描いていました。花をスケッチして花と向き合っている時間が、何ともいえない心安らぐひとときでした。

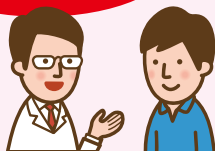
お
知
ら
せ

器官別検診追加募集について

- 婦人健診
- 肺がん検診
- 内臓脂肪健診
- VDT障害予防検診
- 大腸がん健診

※詳しくはP2をご覧ください。

申込締切
12月19日(月)



今年35歳になられる皆さまへ

退職互助に
ご加入ください。

加入機会は一度限り!

※詳しくはP8をご覧ください。



器官別検診追加募集のご案内

申込期限：令和4年12月19日(月)〈厳守〉

種 別	受診間隔 (厚生労働省推奨)	対 象	自己負担	受診期間
子宮がん検診	2年に1回	20歳以上の女性組合員	無 料	令和5年2月末日まで
乳がん検診	2年に1回	(人間ドック受診〈予定〉者は除く)	1,000円	
肺がん検診	1年に1回	40歳以上の組合員	3,000円	
内臓脂肪検診	—	組合員(年齢制限なし)	1,000円	
VDT障害予防検診	—	組合員(年齢制限なし)	無 料	
大腸がん検診	1年に1回	40歳以上の組合員 (人間ドック受診〈予定〉者は除く)	無 料	容器の返送は 令和5年1月末日まで

■申込方法／インターネット：〈検索〉「おかやま教職員福利厚生ネット」→「マイページへログイン」→「器官別検診」から申込み

■受診方法／子宮がん検診・乳がん検診・肺がん検診・内臓脂肪検診・VDT障害予防検診決定者については、決定通知書を所属所へ発送しますので、各自医療機関に予約してください。大腸がん検診決定者については、検診容器一式を希望住所に送りますので、同封の封筒で各自医療機関へ返送してください。

※受診可能な医療機関は、追加募集でご案内している所のみ。(右の二次元コードからご確認ください)
当初決定の医療機関に比べ少ないので、お間違えのないように予約してください。



●問い合わせ先／福利課健康管理班 ☎ 086-226-7604

ウォーキングコンテスト2022 ～1か月コース結果報告～

＜エントリー数＞ 1,545人(100組)

・賞品型：1,200人(83組) ・寄贈型：345人(17組)

＜参加者の1日平均歩数＞

・賞品型：9,334歩 ・寄贈型：8,888歩

＜参加者の1か月平均歩数＞

・賞品型：289,356歩 ・寄贈型：275,520歩

＜参考＞

「健康日本21」の第2次の目標(R4まで)

20～64歳の平均1日歩数

男：9,000歩 女：8,500歩

※結果未提出の所属、結果歩数0歩で提出の方は集計結果に含めていません。



賞品型

■チーム(1人あたりの平均歩数/月)

- ・1位：鳥城高等学校……………552,243歩
- ・2位：倉敷市立工業高等学校……………471,599歩
- ・3位：古都小学校……………445,377歩

■個人(1か月の合計歩数) ※表彰はなし

- ・1位：コバ……………1,996,738歩
- ・2位：シノ……………1,241,786歩
- ・3位：マロン……………920,193歩

寄贈型

※参加チーム総歩数に応じた図書寄贈(95,050円分)は、3か月コースの結果とあわせて行います。

■チーム(1人あたりの平均歩数/月) ※表彰はなし

- ・1位：第一福田小学校1……………347,177歩
- ・2位：伊島小学校……………309,215歩
- ・3位：加賀中学校……………307,658歩

■個人(1か月の合計歩数) ※表彰はなし

- ・1位：ムラサン……………732,176歩
- ・2位：おかちゃん……………670,343歩
- ・3位：カトリーヌ……………657,284歩

「おかやま教職員福利厚生ネット」→「健康管理」→「ウォーキングコンテスト」でも紹介しています。

●問い合わせ先／福利課健康管理班 ☎ 086-226-7604

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



インフルエンザに気を付けよう!

インフルエンザに気を付けよう!

現在、新型コロナウイルス感染症対策を皆さん実施しているところですが、南半球のオーストラリアでインフルエンザが流行し、専門家は「日本でもインフルエンザ流行の可能性が大きい」と提言しており、今季はインフルエンザにも注意が必要です。

インフルエンザと風邪の違いは?

インフルエンザと風邪は、よく似た症状がありますが、症状も流行の時期も異なります。

	インフルエンザ	風 邪
症状	☐ 38℃以上の発熱 ☐ 頭痛、筋肉痛、関節痛など(全身症状) ☐ のどの痛み、鼻水、咳、くしゃみなど(局所症状)	☐ のどの痛み、鼻水、咳、くしゃみなど(局所症状)
症状の現れ方	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月～3月(1～2月がピーク) ※4、5月まで散発的に続くことも	年中あり、特に季節の変わり目や 疲れているときなど

予防の方法は?

- 十分な休養 ○バランスのとれた栄養の摂取 ○外出から戻った際の手洗い
- 外出時の不織布製マスクの着用⇒「咳エチケット」が大切!
- 流行前のワクチン接種⇒補助の活用ができます!

などです。

<咳エチケット>

インフルエンザをはじめとして、せきやくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人がせき・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻を押さえることです。

- ①マスクを着用する。
- ②ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う。
- ③上着の内側や袖(そで)で覆う。



【悪い事例】

せきやくしゃみを手で押さえると、その手で触った物にウイルスが付着します。また、何もせずせきやくしゃみをするとしぶきが2mほど飛んで周囲にうつす可能性があります。



<インフルエンザ予防接種補助事業>

●対象期間：令和4年10月1日～令和5年2月15日 ●補助額：上限2,000円

互助組合会員本人が対象期間中に国内の医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた場合、上限2,000円(対象期間1回を限度)の補助がありますので御活用ください!

詳細は「おかやま教職員
福利厚生ネット」を参照



小寺先生からアドバイス ～かぜやインフルエンザにかかったら～

世の中には「ものごころついてからかぜをひいた記憶がまったくない」という人がいます。わたしは毎年必ず数回かぜをひいています。かぜをひくと元気がなくなり、予定がくるったり、仕事の効率が落ちてしまいますので、かぜをひかない人が少しうらやましいです。しかし、かぜをひかない人の研究が進んで誰もがかぜをひかなくなったらよいのかどうか。

とにかく、かぜをひいたら外出をひかえ、家で安静にしておくことが一番大切です。水分の補給に気をつけて、暖かくて適度な湿度のある部屋でゆっくりとしましょう。もう一つは、発熱を怖がらないということです。ウイルスは熱に弱く、熱は身体がウイルスと戦っているし、「解熱剤を使って熱を下げるのは、もったいない!」ともいえます。かぜひきは身体を休めるせっかくの機会だと考えて、しばしゆったりと過ごしましょう。味わいのある時間になるかもしれません。

必ず報告を!! 公費負担医療制度の受給資格

<報告の対象> 医療費自己負担部分を地方公共団体が助成する次の制度です。

- ①市町村単独実施の老人医療費助成事業
- ②心身障害者医療費公費負担制度 及び 市町村単独実施の心身障害者医療費助成制度
- ③ひとり親家庭等医療費公費負担制度



公費負担医療制度の対象者になると、医療機関の窓口で支払う自己負担額が軽減されるため、対象者になったことを共済組合・互助組合へ報告していただき、共済組合・互助組合からの給付を一部制限する必要があります。この報告が遅れると、制限できずに給付してしまうため、必要以上に多く給付した額を返還していただくことになります。

また、対象者でなくなったときは共済組合・互助組合からの給付の制限を解除し、適切な額を給付する必要があります。このことから、7月1日現在の調査後に異動のあった方はいずれの場合も速やかに報告をお願いします。

<様式：単県医療費公費負担制度等該当（非該当）者報告書>

おかやま教職員福利厚生ネット「様式集ダウンロード」よりダウンロード

※公費負担医療制度についての詳細は、住所地の市町村にお問い合わせください。

被扶養者の方の収入…増えていませんか？

遡って取り消しとなった場合、取消日以降に医療機関にかかった際の医療費（総医療費の7割部分等）および共済組合・互助組合からの給付金について全額返還していただくことになります。過去に返還額が100万円超の高額になる例も出ています。



返還額が高額になると大変な負担になりますので、多額の医療費返還を防ぐためにも日頃から組合員本人が被扶養者の収入を把握し、要件を欠いたときは速やかに取消申告をお願いします。

<特に以下のケースにご注意ください>

- ・アルバイト等で月によって収入に変動がある場合（過去6か月の月収の平均が108,334円を超えていないかご確認ください）
- ・年金が決定・改定された場合

所得限度額の概要	年 額	月 額	日 額
60歳以上の公的年金受給者 障害事由の公的年金受給者	180万円	150,000円	5,000円
上記以外の者	130万円	108,334円	3,612円

取消になる例

- ・65歳になったことにより年金が増え、年額180万円を超えていた
- ・アルバイトを始め、雇用時点で月額収入の見込みが108,334円（通勤手当含む）を超えていた
- ・日額3,612円以上の雇用保険の受給を開始した など…

マイナンバーカードで病院を受診できます

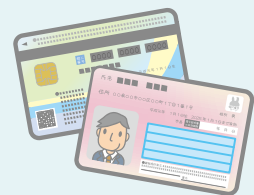
令和3年10月から、医療機関や薬局などでマイナンバーカードが健康保険証として順次利用できるようになっています。^{※1※2}

病院に健康保険証を持って行くのを忘れたとき、マイナンバーカードがあれば健康保険証利用の場合と同じように3割（または2割）の自己負担額で受診できます。また、就職や転職、引越しをしたときの受診の際にも、新しい健康保険証の切り替えを待たずに、マイナンバーカードで受診が可能となります。

ぜひこの機会にマイナンバーカードを取得し、健康保険証としてもご活用ください。

※1 マイナンバーカードの保険証利用には事前登録が必要です。詳細は「マイナポータル」をご確認ください。

※2 マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関等については、厚生労働省のホームページに一覧が掲載されています。



働きながら年金を受給できること知っていますか？ －在職支給停止について－



60歳以降も仕事を続けたいし、年金の繰上げ（※）も考えている。仕事を続けながら年金を受け取るとどんな影響があるのかな？

※年金の受給は60歳から可能です。年金の繰上げ・繰下げについては、令和4年6月号の福利おかやまを参照ください。

働きながら年金を受け取ると、**年金の一部または全部が支給停止**になる可能性があります！



在職支給停止の計算をしてみよう！

【例】①標準報酬月額 30万円 ②過去1年間の賞与の合計 75万円 ③老齢厚生年金 144万円

標準報酬月額	過去1年間の賞与 × 1/12	老齢厚生年金 × 1/12	「年金」+「賃金」
300,000	62,500	120,000	482,500
「年金」+「賃金」		支給停止額／月	
[482,500 - 470,000] × 1/2		6,250	
老齢厚生年金	支給停止額／年	支給額／年	
1,440,000	75,000	1,365,000	

	平成27年 9月までの 組合員期間	平成27年 10月以降の 組合員期間
3 階	経過 的 職域 加算 額	年金 払い 退職 給付
2 階	老齢厚生年金	
1 階	老齢基礎年金	

【在職支給停止の要件】

- ①被用者年金制度（厚生年金や共済組合）に加入するとき
- ②「年金」+「賃金」(*)が47万円を超えるとき
- ③ 公務員共済に加入するとき

- ①及び②に当てはまると、2階部分の年金が停止します！
（「年金」+「賃金」(*)が47万円を超えた額の1/2が支給停止）
- ③に当てはまると、3階部分の年金が全額停止します！

*「年金」＝老齢厚生年金×1/12
「賃金」＝標準報酬月額+対象となる月以前の1年間の賞与×1/12





冬のおすすめ！リフレッシュ助成対象施設



下記の施設・バスがお得な料金で利用できます。

●温泉

施設名	一般料金からの助成額
岡山みやび温泉 大家族の湯 (岡山市北区久米)	大人：200円 大人以外：100円
八幡温泉郷 たけべ八幡温泉 (岡山市北区建部町建部上)	大人：200円 大人以外：100円
瀬戸大橋スパリゾート (倉敷市児島塩生)	大人：300円 大人以外：100円
満天の湯(倉敷市玉島爪崎)	大人：200円
瀬戸内温泉 たまの湯(玉野市築港)	大人：400円
国民宿舎 サンロード吉備路 (総社市三須)	大人：200円 大人以外：100円
和気鶏飼谷温泉 (和気郡和気町益原)	大人：200円 大人以外：100円
大芦高原温泉 雲海 (美作市上山)	大人：200円 大人以外：100円
湯郷鷺温泉館(美作市湯郷)	大人：200円
のとり温泉 天空の湯 (苫田郡鏡野町富西谷)	大人：200円 大人以外：100円
奥津温泉 花美人の里 (苫田郡鏡野町奥津川西)	大人：200円 大人以外：100円

施設名	一般料金からの助成額
湯原温泉 八景(真庭市豊栄)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 国際観光ホテル 菊之湯 (真庭市湯原温泉)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 湯快感花やしき (真庭市湯原温泉)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 元禄旅籠油屋 (真庭市湯原温泉)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 ゆばらの宿木屋 (真庭市湯原温泉)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 湯の蔵つるや (真庭市湯原温泉)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 湯めぐりの宿松の家花泉 (真庭市湯原温泉)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 湯快リゾート輝乃湯 (真庭市豊栄)	大人：300円 大人以外：100円
ぽかぽか温泉(岩盤浴) (岡山市北区青江)	大人：400円 大人以外：400円

●アイススケート場

施設名	一般料金からの助成額
ヘルスピア倉敷 (倉敷市連島町西之浦)	大人：300円 大人以外：200円

※助成額・利用方法等の最新の情報は、「おかやま教職員福利厚生ネット」をご確認ください。

●スキーバス

施設名	一般料金からの助成額
日本旅行(Tis岡山支店・岡山支店)	大人：3,000円 小学生以下：2,000円
東武トップツアーズ(岡山支店)	
両備バスカンパニー(岡山営業所・西大寺営業所・玉野営業所・倉敷営業所・JFE観光センター)	



リフレッシュ助成利用の流れ

施設で二次元コードを読み込むと申請照合手続きが完了します！



施設を利用するまでに



当日施設で

STEP 01



おかやま教職員福利厚生ネットの
マイページへログインし、
ご希望の施設を選択して
リフレッシュ助成を申請する



STEP 02



マイページログイン後
予約を表示して「チェックイン」
ボタンを押し、施設にある
二次元コードを読み取る



STEP 03



申請の照合完了！！
助成を受けてリフレッシュ！
※電子決済ではありません

※施設によっては二次元コードでのチェックインに対応していない場合があります。



「ゴルフ」

井原市立高等学校／岡田 悠希



趣味の「ゴルフ」について紹介をします。3年ほど前コロナが流行り始めました。めっきり外出する機会はなくなり、運動することが少なくなった結果、体重計とにらめっこする日々が続きました。コロナが少し落ち着いたら何から体を動かさないと考え始めていました。ふと同僚の先生と話をしているときにゴルフの話になり、練習に一緒に行くことになりました。学生時代ほんの少しだけ野球をかじっていたこともあり、なんとなくゴルフをやってみたい気持ちがありました。



動いているボールを打てるんだから、止まっている球を打つのぐらい簡単だろうぐらいの感覚でした。近くの池の練習場の打席で球に向かって構えます。もちろんクラブの持ち方も構え方もスイングの仕方也不知道。とりあえず野球感覚で思い切り振った結果、「パチン」と音がしたボールはあさって

の方向に飛んでいきました。シャンクという根本に当たる打球だったのですが、現在もその病には悩まされています。その後はネットやYouTubeで動画を参考にしながら練習に励みました。

実は今年の2月からゴルフ練習場のレッスンに通い始めました。レッスンプロに集団で教えてもらえる、最近人気のサブスクのシステムです。昼の勤務のときには夕方から、夜の勤務のときには午前中と、足繁く通っています。全然上手くならないのが悩みですが、周りのレッスン生とわいわいしながら練習しています。

また同僚の先生や他校の先生とゴルフ場のコースをまわることもあります。思い通りにいかないことがほとんどですが、ごくたまに上手く打てたときの気持ちよさはやみつきになります。同僚の先生やいろいろな年代の人と話をしながらコースを回るのはとても魅力的です。趣味を探している方にはおすすめです。一度やってみてはどうでしょう。ぜひともラウンドのお誘いもお待ちしております。お読みいただき、ありがとうございました。

▶▶▶ 次は、岡山市立横井小学校・湊有加さんです。

**今年もやります！
大人気カニの食べ放題！
食べ放題に加え冬の味覚が揃った、
御膳も是非ご堪能あれ**

冬の味覚御膳

12/1(木)～2/28(火)
17:00～21:00〈90分制〉
(最終入店19:00、ラストオーダー20:30)

お品書き

- ・牛肉とビーチボックと冬野菜のしょうぶ汁
- ・選べる3種のおだし(胡麻豆腐・味噌・かつお)
- ・トケスライ
- ・寒ブリのお造り
- ・牡蠣フライ
- ・茶碗蒸し
- ・御飯、香の物
- ・季節のフルーツ

組合員会食補助

※写真は全てイメージです。※表示価格は全て税込価格です。
※食べ放題メニューはグループで統一になります。

中学生以上 2,500円 小学生 通常1,000円が組合員価格で 700円	小学生未満 250円 小学生 通常550円が組合員価格で 250円	
---	---	--

カニ食べ放題(90分)	中学生以上 2,500円	小学生 1,200円	小学生未満 無料
牛・豚しゃぶ食べ放題(90分)	中学生以上 1,500円	小学生 500円	小学生未満 無料
ソフトドリンク飲み放題	300円	アルコール飲み放題	1,500円
		クラブビール4種含むプレミアム飲み放題	2,000円

4,000円以上で2,000円の補助
3,000円以上で1,000円の補助
1,000円以内で300円の補助(お子様ランチ)

例) ・カニ食べ放題 5,000円 → **3,000円**
 ・牛・豚しゃぶ食べ放題 4,000円 → **2,000円**
 ・カニ&牛・豚しゃぶ食べ放題 6,500円 → **4,500円**

完全個室 ご用意しております
 ご利用人数2～4名／先着3組
 ※追加料金1人500円でご利用いただけます。
 ※個室は前日17時までの完全予約制。

安心と信頼
ピュアリティ まきび

TEL.086-232-0511 FAX.086-224-2995 <https://makibi.jp>

岡山県飲食店感染防止対策第三者認証店
おかやまプレミアム付食事券利用できます

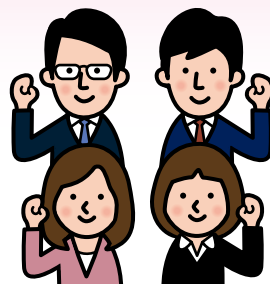
今年度35歳になられる互助会員(正規採用職員)の皆様へ

退職互助は会員の退職後の生活をサポートする制度です。

加入は今回一度限りです。ぜひ退職互助にご加入ください!

●加入するにはどうすればいいの?

互助組合から1月に送付される「**退職互助加入届**」により手続きして
ください。翌年度の4月から加入となります。



●退職互助に加入するとどうなるの?

退職互助の主な事業は、**療養補助金**^{*1}で、退職後の医療費の補助を受けることができます。またスポーツ施設、旅行会社、宿泊施設等の優待を受けることもできます。現職中も退職互助の加入者だけの貸付事業などがあります。

掛金については現職中に払込が完了します。**退職後の掛金負担**^{*2}がなく、現職時の掛金で生涯にわたって療養補助金等の事業を受けることができます。

※1 満60歳に達した翌年度の4月診療分から給付対象。保険診療の一部負担額から2,500円を控除後の60%を給付。令和5年度から限度額あり。

※2 掛金納入回数に不足が生じる場合は退職時に不足分の一括納入が必要。掛金率は給料月額1000分の5。

●問い合わせ先／福利課退職互助班 ☎086-226-7610

風しん予防接種補助事業

- 対象期間／**通年**
- 対象者／組合員本人
- 補助額／**上限3,000円**(※予防接種に要した費用のうち3,000円を上限に補助〈他の機関で補助を受けた場合は対象外〉)
- 申請方法／「風しん予防接種補助金申請書」+ **領収書(原本)**を福利課へ提出
- 申請書の入手方法／ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」→「ご利用ガイド」→「福利厚生サービス」→「予防接種補助事業」からダウンロード
- 請求期限／**接種年度の年度末**



◎領収書の記載内容には注意しましょう!

領収書には、**氏名(フルネーム)**、**日付**、**何の予防接種を受けたかの明記**、**接種費用**、**領収印**、**医療機関名**が必要です。集団予防接種の場合、領収書に前記の必要事項が一覧で記載されたものでも可能です。

●問い合わせ先／福利課福利厚生班 ☎086-226-7603

「お知らせメール配信サービス」を使おう!

登録すれば、事業のお知らせやビュアリティまきびの割引等、お得情報が届きます。

右の二次元コードを読み取って空メール送信で登録完了。メールアドレスのドメインは「**pref.okayama.lg.jp**」です。メールのドメイン指定受信の設定をされている場合には、登録前に必ずこちらのドメインをご指定ください。⇒ **hukuri-news@pref.okayama.lg.jp**



〇〇公演
締切 10/31



編集
後記

- ▶今年度の年金に関するページに度々登場していたキャラクターは、「かめるん」という公立学校共済組合の長期給付事業キャラクターです。「物知りの年金コンシェルジュ」として今後も福利おかやまに登場します!
- ▶来年の干支は「卯」です。卯(うさぎ)は「飛躍・向上」の象

徴、「植物の成長」という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適な年と言われているようです。
▶コロナも長期戦になっていますが、2023年を機に何か新しいことに挑戦してみてはいかがでしょうか?是非その際には福利厚生事業もご活用ください!

