

福利 おかやま

2023
10
No 594



第47回教職員美術展より「じぎく」(日本画)
〈退職会員 小西 好美〉
今年もさし芽をした小菊に、つぼみがいつぱいついてくれました。構図を考
えてスケッチを始めましたが、若いときとは違い、二日間もかかり、花は次々
と開き、満開となりました。バツクの色は、いろいろと悩みましたが、無難に、
秋らしくしました。

被扶養者特定健康診査	2	貸付金の一部繰上償還	7
■シリーズ 健康相談紹介「教職員サポート相談・管理職サポート相談」	2	インフルエンザ予防接種補助事業	8
■シリーズ 健康管理班だより		団体扱自動車保険割引のご案内	8
「生活習慣を見直そう!～健診結果から健康意識を高めよう～」	3	教職員の皆様の「リフレッシュ」と「学び」をサポート!	9
年末調整に関係のある証明書の送付時期等をお知らせします	4	リフレッシュ助成利用の流れ	10
カップリングパーティー／教職員囲碁将棋大会	5	高志会館からのご案内	10
文化チケット事業のご案内	5	■シリーズ リレーエッセイ「私の趣味」	11
給付班からのご案内	6	ピュアリティまきびからのご案内	11
・引き続き、被扶養者の収入等はこまめに確認を!収入増えていませんか?		退職互助の療養補助金について	12
・組合員・被扶養者の住所に変更はありませんか?			
・医療費にかかる共済組合・互助組合からの給付金			

お
知
ら
せ

「福利アンケート」に答えてプレゼントをもらおう!

アンケート回答者の中から抽選で150名の方に、2,000円相当の「クオカード」
「まきび利用券」のいずれかご希望の賞品をプレゼントします。



右記、二次元コードから「おかやま福利厚生ネット」>マイページ>事業申込>その他へアクセス!

受付期間:10月13日～11月15日

※集計したアンケートは今後の福利厚生事業に役立てていきます。



☆ご家庭にお持ち帰りください。

※福利おかやまは「おかやま教職員福利厚生ネット」でもご覧になれます。

※電話でのお問い合わせ時間は8時30分～17時15分(12時～13時を除く)(土日祝日及び12月29日～1月3日は休日)

被扶養者の方の「特定健康診査」受診はお済みですか？

6月号でお知らせしたとおり、特定健康診査の対象となる40歳～74歳の被扶養者の方へ受診券を6月中旬に送付しています。通常、受診に約8,000円程度必要な生活習慣病等を予防するための健診が**無料で受けられるチャンス**です。受診券の有効期限が2024年1月31日までとなっておりますので、受診がまだお済みでない方はお早めに受診いただくようお願いします。

- 共済組合の被扶養配偶者人間ドックを受診される方は、受診当日に特定健康診査受診券をお持ちいただくと人間ドックの**自己負担額の減額**が受けられます。
- 今年度、パート先等で健康診断を受診した場合や、個人で人間ドックを受診した場合は、特定健康診査を受診したものとみなされますので、**①特定健康診査受診券(裏面の質問票に回答ください)** **②健診結果の写し** のご提出にご協力ください。
- 受診券を紛失した場合や、4月1日以降に被扶養者に認定されたため受診券が届いていない場合は、**再発行・新規発行が可能**です。福利課健康管理班までお問い合わせください。



受診券は捨てないでね！

< 健康相談紹介シリーズ > ③ 教職員サポート相談・管理職サポート相談

こころの悩みについて、臨床心理士がじっくり話をお聴きします。

内容

教職員サポート相談

生徒指導、保護者対応、職場の人間関係、家庭の悩み など

管理職サポート相談

職場内のメンタルヘルス問題に関すること など

特徴

- ・継続的な相談が可能です。
年度内3回まで無料
(4回目以降は実費1,500円が必要)
- ・管理職対象の専門的な相談も実施しています。

場所

岡山大学教育学部内「心理相談室」

相談方法

必ず予約をしてください。電話で予約し、相談当日は組合員証を持参してください。

■ **予約電話番号** / ☎086-251-7608 岡山大学教育学部内「心理相談室」

■ **予約受付時間** / 火～木曜日…16時～19時、土曜日…13時～16時
※大学の長期休業中など、心理相談室の閉室期間を除く

■ **予約時連絡事項** / ①教職員サポート相談または管理職サポート相談の利用であること
②所属所名、氏名、簡単な相談内容
③他の相談機関等からの紹介でこの相談を利用する場合は紹介ルート

※利用者個人が特定される情報(所属所名、氏名、相談内容等)が、当支部や所属所に報告されることはありません。安心して利用してください。

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

「生活習慣を見直そう! ~健診結果から健康意識を高めよう~」

私たちの体は、加齢とともに筋肉量が低下し、代謝が落ちるため、メタボリックシンドローム（メタボ）になりやすい体へと変化していきます。メタボは、内臓脂肪の蓄積によって、高血圧、高血糖、脂質異常が合併した状態で、動脈硬化の進行を早め、心臓病や脳卒中などの深刻な病気を招きます。

今回は、内臓脂肪の蓄積度を示す「腹囲」と肥満度の判定となる「BMI」に着目し、生活習慣を見直すヒントとなる情報をお伝えしたいと思います。

まず健診結果から、あなたの①腹囲（ウエスト周囲径） ②BMIの値を確認し、メタボリックシンドロームの判定基準（図1）とBMI判定（図2）と照らし合わせてみてください。

①腹囲（ ）cm ※おへその高さで計測したウエスト周囲径です。 ②BMI（ ）

図1：特定健診におけるメタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪の蓄積 腹 囲	これに加えて	<input checked="" type="checkbox"/> 「血圧」高め	3項目のうち 2つ以上に該当 メタボ該当 (基準該当)
男性85cm以上 女性90cm以上		<input checked="" type="checkbox"/> 「血糖」高め	
	<input checked="" type="checkbox"/> 「脂質」異常	1つ該当 メタボ予備群 (予備群該当)	

図2：BMI (Body Mass Index) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI判定	18.5未満	低体重(やせ)
	18.5以上25.0未満	普通体重
	25.0以上	肥満

(例)身長170cm、体重80kgの人の場合 BMI=80(kg)÷1.7(m)÷1.7(m)=27.7 判定：肥満

いかがでしたか？ BMIは体格の指標ですが、栄養状態をみる目安としても利用でき、BMI25.0以上（肥満）の方は、体重の3%（2～3kgほど）減らすだけで、血圧、血糖、脂質の改善が期待できます。

脂肪の蓄積は食べすぎや運動不足などを原因として、摂取エネルギー量が過剰になることで引き起こされます。以下に生活習慣の改善ポイントを簡単にまとめていますので、参考にしてみてください。

	ライフステージに応じた体重管理とBMI目標範囲を目指す。		
①体重管理	年齢別のBMI目標範囲	年齢	BMI目標範囲
		18歳～49歳	18.5～24.9
		50歳～64歳	20.0～24.9
		65歳～	21.5～24.9
②日常生活活動と運動	日常生活で身体活動量を増やし、今より1日10分多く体を動かす。 ・階段を使う ・家事を積極的に行う ・ちょっと遠回りして歩くなど		
③食生活	エネルギーの過剰摂取に気をつける。 ・腹八分目を心がける ・食事は野菜から食べる ・よくかむなど		



小寺先生からのアドバイス ~健康づくりや生活習慣病予防の基本は生活習慣の改善~

国民健康づくりの計画「健康日本21」では、6つの生活習慣を取り上げています。栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康です。これらの生活習慣を改善することにより健康を増進し、生活習慣病を予防することができます。

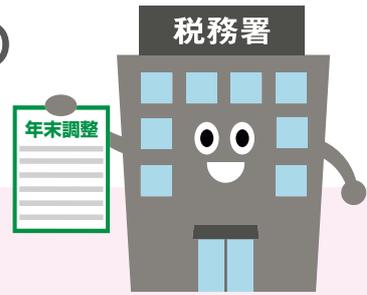
ところで、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの主要な生活習慣病には、それぞれ効果的な治療薬があります。これらの薬は即効性があり、検査値を目に見えて改善することができます。それに対して生活習慣の改善には少し努力が必要で、改善の効果が現れるまでに少し時間が必要です。そのため、医師も患者も即効性のある薬に頼ってしまいがちです。生活習慣の改善だけでは十分でない場合や、既に生活習慣病が進行している場合には薬物療法を考える必要がありますが、生活習慣病の予防や治療の基本は生活習慣の改善です。

生活習慣は身体の病気だけでなく、こころの健康やうつ予防にも密接に関係しています。特に睡眠の改善とアルコールの制限は、こころの健康やうつ予防・治療に必須のものです。「うつや不眠も生活習慣病である」との考え方を最近になって知りましたが、注目に値します。

特定健診（定期健診、人間ドック等）の受診を契機として、健診結果を見ながら、自らの生活習慣を見直してみてもいいでしょうか。そして、より健康で快適な生活をめざして、生活習慣の改善に取り組んでみてください。

(参考)「うつの8割に薬は無意味」(井原 裕 朝日新聞出版社)

年末調整 に関係のある 証明書の 送付時期等をお知らせします



● 互助掛金・生命保険料等控除証明書

「給与と所得者の保険料控除申告書」作成時に活用できます。

<社会保険料控除> (互助一般掛金)

互助組合一般掛金は、年末調整における**社会保険料控除の対象**となります。
対象額 = 互助組合一般掛金額 × **12%** (退職互助掛金は対象外です)

**10月18日(水)
発送予定**

<保険料控除>

互助組合が給与引きしている保険料等については、生命保険料控除・地震保険料控除を受けることができます。
控除証明書は、各生命保険・損害保険会社からのデータ提供により作成しています。
証明書の内容等は、下記の各生命保険会社(コールセンター)、加入代理店及び損害保険会社にお問い合わせください。

生命保険	第一生命	0120-157-157	日本生命	0120-201-021	住友生命	0120-307-506
	朝日生命	0120-714-532	明治安田生命	0120-662-332	大樹生命	0120-318-766
	ジブラルタ生命 (旧AIG・スター)	0120-160-414	富国生命	0120-259-817	ジブラルタ生命 (旧AIG・エジソン)	0120-981-088
	ジブラルタ生命(教弘)	086-272-1909				
損害保険	三井住友海上火災	086-225-0703	あいおいニッセイ同和	086-226-2013	東京海上日動火災	086-227-2852
	損保ジャパン	086-225-1045	日新火災海上	086-225-0541	AIG損保	086-223-1144

● 問い合わせ先 / 福利課互助経理班 ☎086-226-7609

● 住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書

住宅借入金等特別控除を受けるために必要な証明書を
送付します。

<発行対象者>

共済組合・互助組合で住宅の新築・購入・増改築等のため
に借り受けた貸付金で償還期間が**10年以上**の方。

なお、制度内容や適用の可否については、所轄の税務署にお問い合わせください。

※「住宅借入金等特別控除申告書(税務署発行)」はあるが「年末残高等証明書」が送付されない場合、ご連絡ください。

※「年末残高等証明書」の交付を受けても、一定の条件を満たさない場合、控除の対象とならないことがあります。

『年末残高等証明書』は所属所あて送付

○ 年末調整用 令和4年12月までの貸付分
⇒10月18日(水) 発送予定

○ 確定申告用 令和5年1月以降の貸付分(借換含む)
⇒12月4日(月) 発送予定

● 問い合わせ先 / 福利課共済経理・貸付班 ☎086-226-7608

● 個人型確定拠出年金(iDeCo)の掛金払込証明書について

小規模企業共済等掛金控除を受けることができます。個人あてに送付される
証明書をご活用ください。

なお、iDeCoに加入して、初回掛金の払込が10月以降になるときは、翌
年の1月に証明書が送付されますので、確定申告を行ってください。

**10月下旬に
国民年金基金連合会から
直接自宅あて送付予定**

● 「福祉保険制度」「アイリスプラン」の保険料控除証明書

生命保険料控除を受けることができます。個人あてに送付される証明書を
ご活用ください。(証明書の『差引の払込額』が生命保険料控除(一般用)対象)

※証明書の内容及び証明書が届かない場合、次の連絡先に問い合わせください。

福祉保険制度 → [福祉保険制度担当窓口] 0120-778-599 (フリーダイヤル) 月～金(祝日除く) 10:00～16:00

アイリスプラン → [(-) 教職員生涯福祉財団サービスセンター] 0120-491-294 (フリーダイヤル) 月～金(祝日除く) 10:00～17:00

**10月末までに保険会社から
直接自宅あて送付予定**

● 問い合わせ先 / 福利課福利厚生班 ☎086-226-7603

カップリングパーティー

独身男女の会員等に出会いの場を提供することを目的に開催いたします。



- 日時／令和6年2月3日(土) (予定)
- 会場／ピュアリティまきび (岡山市北区下石井2-6-41)
- 対象者／独身男女の互助組合会員及び一般参加者(一般参加者は会員の紹介に限る)
- その他／詳細については、決定次第、各所属へ通知します。

教職員囲碁将棋大会

囲碁及び将棋の技術向上と親睦を図るため、教職員囲碁将棋大会を退職互助囲碁将棋大会と同時開催で行っています。



- 日時／令和6年1月27日(土) (予定)
- 会場／ピュアリティまきび (岡山市北区下石井2-6-41)
- 対象者／(一財)岡山県教育職員互助組合会員及び退職互助特別会員
- その他／詳細については、決定次第、各所属へ通知します。

文化チケット事業のご案内

事業名	開催場所	開催日時	自己負担/枚 ()は一般価格	締切日
芸術 ホキ美術館名品展Ⅱ	岡山シティミュージアム	12/1(金)~2/12(月)	540円(1,400円<予定>)	10/22
公演 舞台「ねじまき鳥クロニクル」 親子deクラシック 中国銀行ドリーミーコンサート 絵本deクラシック 「くるみわり人形とネズミの王さま」 ベートーヴェン“第九”演奏会2023 天使にラブ・ソングを ミュージカル「北斎マンガ」 (倉敷の子どもたちに贈るドリームシアター) 小林愛実 ピアノリサイタル	梅田芸術劇場	12/2(土)	8,000円(12,000円)	10/22
	岡山シンフォニーホール	12/3(日)	大人:700円(1,000円) 子ども:300円(500円)	10/22
	倉敷市芸文館ホール	12/9(土)	一般:1,400円(2,000円) 大学生以下:300円(500円)	10/29
	岡山シンフォニーホール	12/10(日)	3,470円(5,500円)	10/29
	梅田芸術劇場	12/10(日)	11,500円(15,000円)	10/29
	倉敷市芸文館ホール	12/10(日)	一般:2,800円(4,000円) 大学生以下:300円(500円)	10/29
	岡山シンフォニーホール	12/15(金)	1,890円(3,000円)	11/5
スポーツ Bリーグ トライフープ岡山vs鹿児島レブナイズ	ジップアリーナ岡山	12/16(土)・17(日)	大人:1,050円(1,500円) 子ども:480円(800円)	11/5
映画 TOHOシネマズ共通鑑賞パスポート イオン全国共通シネマチケット 松竹(MOVIX)全国共通シネマチケット	TOHOシネマズ	12月~5月末 (6ヶ月)	900円(1,900円)	10/22
	イオンシネマ	12月~5月末 (6ヶ月)	900円(1,800円)	10/22
	MOVIX	12月~5月末 (6ヶ月)	900円(1,900円)	10/22

※募集定員等の詳細については、各所属所への通知をご覧ください。チケット代金は給料引き取りとなります。申込締切後のキャンセルはできません。
※事業が延期又は中止等となる場合があります。

◆申込方法：ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」→「マイページ(ログイン必要)」(チケットの当落もマイページで確認できます)

●問い合わせ先／福利課福利厚生班 ☎086-226-7603

引き続き、被扶養者の収入等はこまめに確認を！収入増えていませんか？

今年度も、7月1日現在で実施した「被扶養者資格確認」へのご協力ありがとうございました。確認の結果、収入超過等により遡って取消になる事例が複数見受けられました。

遡って取消となった場合、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100万円超の高額となる事例も出ています。



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。（特にアルバイト等で月によって収入に変動がある場合や年金が決定・改定された場合はご注意ください）

<所得限度額の概要>

対象者	年 額	月 額	日 額
障害を事由とする公的年金の受給要件に該当する程度の障害を有する者 又は60歳以上の者	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満
上記以外の者	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満

取消になる例

- ・65歳になったことにより年金が増え、年額180万円以上となった
- ・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）以上となった（※雇用時点の見込みよりも収入が増え、恒常的に月額収入が108,334円〈通勤手当含む〉以上となった場合も同様です）
- ・日額3,612円以上の雇用保険の受給を開始した など

組合員・被扶養者の住所に変更はありませんか？

組合員・被扶養者の住所に変更がある場合は「記載事項等変更申告書」（福利事務の手引き様式集P.14）を福利課へ提出してください（※別居から同居へ変更となった場合も申告が必要です）。

また、被扶養者のうち60歳未満の配偶者の住所に変更がある場合は「国民年金第3号被保険者住所変更届」も福利課へ提出してください。

※用紙は福利厚生ネットからダウンロードできます。

記載事項等変更申告書：様式集ダウンロード

国民年金第3号被保険者住所変更届：ご利用ガイド → 被扶養者 → 申告手続

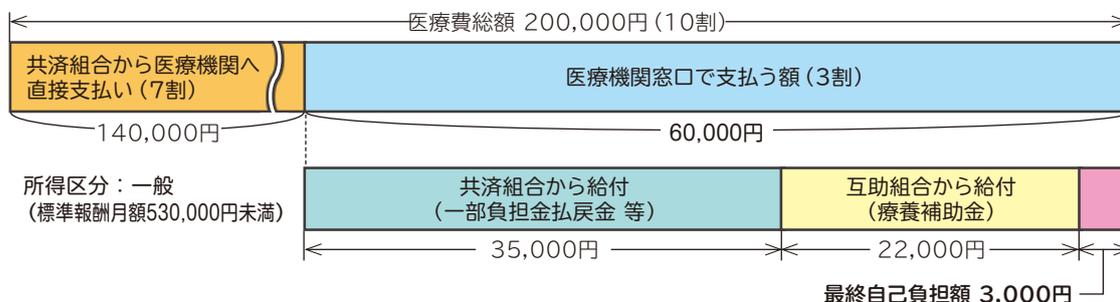
※組合員の登録住所はねんきん定期便や送金通知書等の送付先となりますので、住所を変更された場合は必ず申告してください。



医療費にかかる共済組合・互助組合からの給付金

病気やケガをしたとき、保険医療機関等に組合員証（被扶養者証）を提示して受診した際、窓口で負担した額によって共済組合・互助組合から給付金が支給されます。（自動給付）

【例】組合員が総医療費20万円の治療を受けた場合



<支給額>

- ・ 共済組合：窓口支払額から、一般（標準報酬月額53万円未満）25,000円、上位（標準報酬月額53万円以上）50,000円を控除した額
- ・ 互助組合：窓口支払額から共済給付額を控除した額から、3,000円を控除した額

※給付金は、原則、受診月の3ヶ月後の月末に組合員の届出口座に送金されます。

（療養補助金は給付の合計額が1万円以上となった月の月末に送金されます。ただし、年2回〈9月、3月〉又はその他の給付〈共済組合・互助組合の請求給付等〉の送金がある場合は、1万円未満でも送金されます。）

※組合員証（被扶養者証）を提示せずに診療を受け全額負担した場合や治療用装具を購入した場合などは、別途、当組合へ請求手続きが必要となります。詳しくは、ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」をご覧ください。

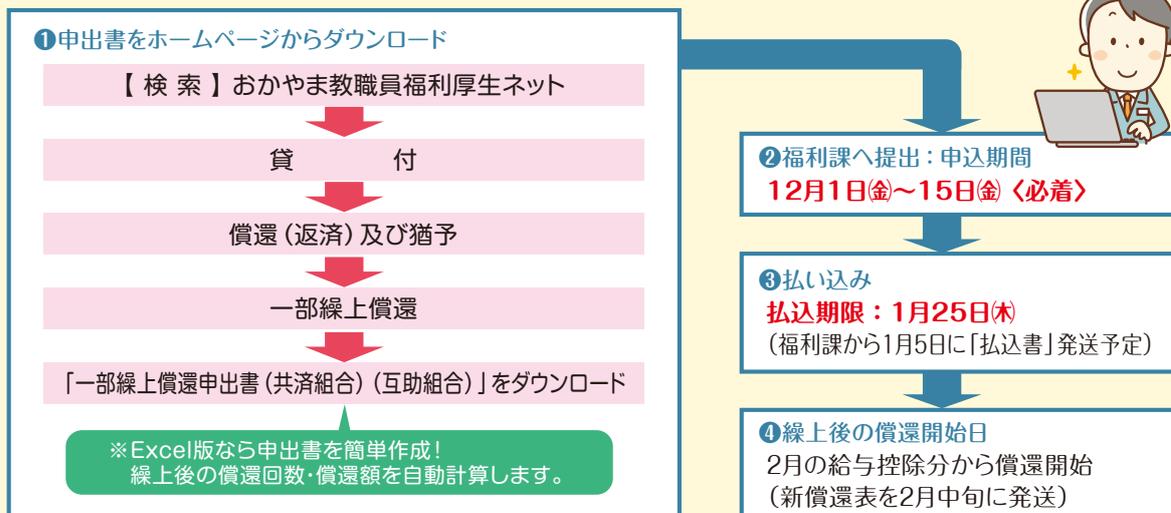
●問い合わせ先／福利課給付班 ☎086-226-7606

貸付金の一部繰上償還 <年2回のみ(12月・6月)>

貸付金の一部を繰り上げて償還し、今後の償還額や回数を変更することができます。

繰上償還額 ▶ 毎月償還のみの場合…10万円以上1円単位／ボーナス償還を併用されている場合…20万円以上1円単位

<手続き>



【注意】「住宅借入金額等特別控除制度」の適用を受けている場合

一部繰上後の償還期間と既に償還している期間の合計が10年(120回)未満になると、制度の適用を受けることができなくなります。

●問い合わせ先／福利課共済経理・貸付班 ☎086-226-7608

インフルエンザ予防接種補助事業

対象期間：令和5年10月1日～令和6年2月15日

補助額：上限2,000円

- **対象者**／会員本人（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者）
- **補助額**／上限2,000円（対象期間内1回を限度）※予防接種に要した費用のうち2,000円を上限に実費を補助
- **申請方法**／「インフルエンザ予防接種補助金申請書」＋**領収書（原本）**を福利課へ提出

領収書には、**氏名、日付、インフルエンザ予防接種であることの明記、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対応可です。

※機械精算等により領収印がない場合は、その旨を領収書に記載の上、提出してください。〈例〉

領収書

氏名 岡山 太郎 殿 令和5年11月1日

初・再診料	医学管理等	投 薬	処 置
0 点	0 点	0 点	0 点
手 術	麻 酔	画像診断	病理診断
0 点	0 点	0 点	0 点
保険点数合計	負 担 率	保険外金額	領 収 印
0 点	3 割	4,000 円	
請 求 金 額	領 収 金 額		
4,000 円	4,000 円		

上記の通り請求いたします。 インフルエンザ予防接種代

機械精算のため領収印がありません。 岡山大部

● **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」の「通知文」からダウンロード
- ・ 各所属所へ通知した文書を参照

● **請求期限／令和6年2月29日(木) 必着**

● 問い合わせ先／福利課互助経理班 ☎086-226-7609

団体扱自動車保険割引のご案内

互助組合^組の団体扱制度で給料引き去りすると保険料が割安になります。団体扱契約は、一般契約に比べて下表のとおり、大変お得です。

団体扱割引
2%



＜適用期間＞ 令和5年11月1日～令和6年10月31日までに開始する契約

割引率は岡山県公立学校教職員等の契約台数と損害率により毎年見直されます。自動車事故が減って損害率が下がることは、団体割引率のアップにつながります。今後もより一層の安全運転に心がけ、車と身体、割引率も守っていきましょう！

◎ **比較してください 一般契約年間 120,000円の場合**

	一 般		互助組合団体扱	
	月 払	年一括払	月 払	年一括払
月 払	10,500円		9,800円	
年 間	126,000円	120,000円	117,600円	111,720円
備 考	分割割増5%適用		団体扱割引2%適用	団体扱割引12% × 一括払割引15% 適用

◎ **ご契約者、配偶者、同居の親族等**の場合も団体扱にご契約いただけます。
※短時間勤務職員については対象外となります。

(注) 県費負担教職員以外の会員については、団体扱割引の適用されない損害保険会社がありますのでご確認ください。団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者・記名被保険者および車両所有者が各保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。また、互助組合退会の場合、給料引き去りができなくなるため保険会社で団体扱特約失効のお手続きが必要となります。ご不明な点等ございましたら上記引受保険会社までお問い合わせください。

このご案内は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、「ご契約のしおり（約款）」「重要事項等説明書」などをご覧ください。詳細は、各損害保険会社までお問い合わせください。

(引受保険会社)

- ・ 東京海上日動火災保険(株) ☎086-227-2852
- ・ 損害保険ジャパン(株) ☎086-225-1045
(岡山支店 法人支社: 岡山市北区大供1-2-10 / 受付時間9:00~17:00)
- ・ 三井住友海上火災保険(株) ☎086-225-0703
- ・ あいおいニッセイ同和損害保険(株) ☎086-226-2013
- ・ A I G 損 害 保 険 (株) ☎086-223-1144
- ・ 日新火災海上保険(株) ☎086-225-0541

承認番号: 23TC-003087 承認番号: SJ23-06790 承認日: 2023/08/28
承認番号: B23-200697 承認番号: D-006705 2024-10

● 問い合わせ先／福利課互助経理班 ☎086-226-7609

教職員の皆様の

「リフレッシュ」と「学び」をサポート!

助成概要

組合員5名以上で
1人あたり**500円**/回の助成金が出ます!

元気回復助成事業

例えば...

- ★同僚5人とスポーツ観戦
(500円×5人=2,500円)
- ★学年団10人で美術鑑賞会を実施
(500円×10人=5,000円)
- ★所属30人で親睦ボウリング大会を実施
(500円×30人=15,000円)

映画鑑賞、ゴルフ、バレーボール、ヨガ、
舞台観劇 etc...



詳細情報



グループ研さん活動助成事業

例えば...

- ★英語教諭5人が集まって、
読む力をつける研究会を実施
(500円×5人=2,500円)
- ★複数校から養護教諭20人が集まって、
学習会を開催
(500円×20人=10,000円)
- ★外部講師を招き、所属30人で
セミナーを実施
(500円×30人=15,000円)



詳細情報



幅広い活動が助成対象です!

詳細は上記各事業の二次元コードからご確認ください!

※勤務時間内の活動は対象外



●問い合わせ先/福利課福利厚生班 ☎086-226-7603
Email : hukuri-bunkakousei@pref.okayama.jp

リフレッシュ助成がスマートフォンだけで利用できます

事前に利用情報を入力すれば、利用当日に二次元コードを読み込むだけで温泉やキャンプ場利用などのリフレッシュ助成が受けられます。当日の利用申請も対応できます。是非心身のリフレッシュに活用ください。



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okayama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

※施設によっては対応していない場合があります。



富山湾の美味しい魚を食べに高志会館に是非お越し下さい。

富山駅から徒歩10分の好立地で、駐車場も完備。富山の観光の拠点に最適です。

お部屋は洋室（シングル・ツイン）と和室（10帖、12帖）からお選びいただけます。

グルメゆったりプラン

1泊2食付

11,300円（税込）

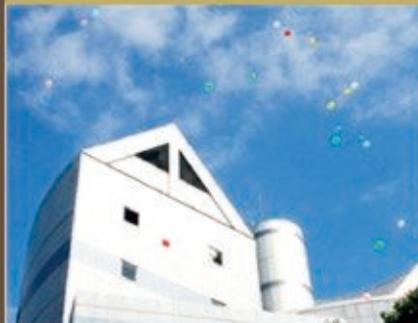
※繁忙期はプラス1,000円（税込）

四季折々の旬の味覚をたっぷり取り入れた和食をお楽しみいただけます。

また、身体にやさしい本格的な中国料理のご夕食もお選びいただけます。



和食夕食（イメージ）



ご予約・お問い合わせ 076-441-2255

Palais Blanc
高志会館

〒930-0018 富山市千歳町 1-3-1
<https://www.koshikaikan.com/>



※2023年6月号／東英和さん(岡山市立幡多小学校)からの紹介



「私の趣味」

平井小学校／高畑 勝一



こんにちは、平井小学校2年目の高畑勝一と申します。昨年大元小学校から転勤してきましたが、どちらも素晴らしい学校で、楽しく仕事させていただいています。また、先生方もとても優しく、時には一緒に趣味を謳歌することもあります。今日はそんな私の趣味について紹介します。

私の趣味はアウトドアのもの、インドアのもの両方あります。二刀流です。まずアウトドア系ですが、山登りやスポーツ全般、野球観戦、スノーボードなどです。中でも一番はまっているのはスノボで、昨年の冬は毎週末ぐらいスキー場へ足を運んでいました。スノボの用具を一式買ったので行かなければという義務感も少々ありましたが、広い雪山を颯爽と滑るのはとても気持ちがいいです。今同じ学校の先生を勧誘し、スノボ仲間を増やそうと頑張っています。ぜひ一緒にという



方は平井小学校高畑までご連絡ください。

野球は観るのもするのも好きで、大の阪神ファンです。昨年度は転勤1年目でしたが、阪神タイガースが開幕9連敗しており、非常に憂鬱な新学期を迎えていました。しかし今年度はとても気持ちよく仕事することができました。優勝もできたので最高です。

インドア系では、漫画、アニメ、ゲームなどをする事が多いです。子どもと話を合わせようとswitchを購入したのですが、自分のはまってしまい、気づいたらプラトゥーンのプレイ時間は1000時間を超えていました。やりすぎはよくないということを身をもって児童に伝えていく所存です。

このように幅広い趣味に手を出しています。ライオンズの源田ほどではないですがタイガースの中野ぐらい広いのではないかと考えています。広ければよいというものではありませんが、仕事も趣味も両方充実させていくことが大事なのではないかなとは思っています。これからもどちらも頑張っていきたいです。

▶▶▶ 次は、倉敷市立玉島高等学校・竹田義史さんです。

屋台コーナー
揚げたてさくさく
天ぷら

秋の ディナー バイキング

9月1日(金)～10月29日(日)

[時間] 17:00～21:00/ラストオーダー20:30
※屋台コーナー(天ぷら&ピーチポークしゃぶしゃぶ)は20:00までとなります。

予約なしでも
ご来店可
120
分制

金・土・日
祝日開催

屋台コーナー
ジュシーでやわらか
ピーチポーク
しゃぶしゃぶ
岡山県産

【バイキングメニュー】約30種類
● サラダバー ● 鶏のから揚げ
● シーフードカルパッチョ ● ウィンナー
● 焼きそば ● たこ焼き ● ラーメン
● カレー ● フルーツ ● カットケーキ 等

【ソフトドリンクメニュー】約15種類
● オレンジジュース ● コーラ
● メロンソーダ ● アイスティー
● アイスコーヒー ● ウーロン茶 等

【アルコールメニュー】
● アサヒスーパーライエクストラコールド
● ブラックニッカフリージングハイボール
● レモンサワー 等

お料理+ソフトドリンク飲み放題料金

大人 (中学生以上)	4,000円 ▶▶▶ 2,000円	シニア (70歳以上)	3,700円 ▶▶▶ 2,700円
小学生	1,400円 ▶▶▶ 1,400円 (補助適用外)	幼児 (4歳以上)	800円 ▶▶▶ 500円
3歳以下	無料	※シニア割引は年齢が証明できるものを持参ください。	

アルコール飲み放題 **＋1,000円**

プレミアム飲み放題 **＋1,500円**

上記金額に

プレミアム飲み放題はクラフトビール4種類が通常飲み放題に追加になります

【予告】
カニの食べ放題が
11月よりスタート!
※詳細はHPを確認ください

※メニューは変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。
※写真はイメージです。
※表示価格は税込です。

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

令和5年度35歳になる方必見!

退職互助の療養補助金について

退職互助の療養補助金は、退職後、60歳になった翌年度から生涯にわたり医療費の一部を補助する制度です。療養補助金は、入院、通院、処方箋調剤等保険診療分の自己負担額から2,500円を控除した額の6割を申請により給付します。(一月あたりの自己負担額の上限は44,400円)

<療養補助金 1カ月分の給付例>

① 歯医者に月3回通院
自己負担額 **10,000円**



② 腰痛で整形外科に月4回通院
自己負担額 **6,500円**



③ 同じ薬局で月2回調剤
自己負担額 **6,000円**



※令和5年度現在の給付条件で療養補助金額を算出(給付条件は3年に1回見直しを行います)

- ① 歯 医 者 (10,000円-2,500円) × 60% = 4,500円
- ② 整形外科 (6,500円-2,500円) × 60% = 2,400円
- ③ 薬 局 (6,000円-2,500円) × 60% = 2,100円

▶ 療養補助金 **9,000円**

◇1年続いた場合…退職互助未加入者の自己負担額 270,000円
退職互助加入者の自己負担額 **162,000円** (270,000円-108,000円)

保険診療分であれば入院・通院
いずれも対象となります。
退職互助の療養補助金で自己負
担額を軽減できます。



次号は退職互助への
加入案内です!

●問い合わせ先 / 福利課退職互助班 ☎086-226-7610

編集後記

▶ 季節の変わり目になりました。空気の乾燥や冷たさを感じ、季節性インフルエンザやコロナ感染など心配な要素が増えてきます。部屋の換気や予防接種補助事業などを利用して冬の到来を楽しみたいものです。
▶ ウォーキングコンテストが始まりました。普段あまり運動していない私は秋を楽しみながら歩きます。健康増進

コミュニティツールとしても活用できますので、次回は是非参加していない方も、一緒に歩きましょう。
▶ 食欲の秋の方必見! ピュアリティまきびでは、同僚や家族と美味しい食事が満喫できます。組合員補助を上手に使い、ご来館お待ちしております。

岡山県教育庁福利課HP
公立学校共済組合岡山支部HP
【〒岡山県教育職員互助組合HP
ピュアリティまきびHP
https://www.pref.okayama.jp/soshiki/152/
https://www.okayamahuntrc.jp
https://makibi.jp/

編集発行
〒700-8570 岡山市北区内山下2丁目5番7号 丸の内会館2階
岡山県教育庁福利課…福利厚生班 ☎086-226-7603 / 健康管理班 ☎086-226-7604 / 年金班 ☎086-226-7605
給付班 ☎086-226-7606 / 共済管理・貸付班 ☎086-226-7608 / 互助管理班 ☎086-226-7609 / 退職互助班 ☎086-226-7610

