

福利 おかやま

2023
12
No 595



第47回教職員美術展より「烏ヶ仙」(版画) (退職会員 高柳 泰雄)
「烏ヶ仙」は、岡山のカルチャー教室で、先年亡くなった故大野昌男先生に写真の段階で見ていただいた。「これ、絵にしてみましょ」他ヶ所、いつもの簡潔なご指導。鉛筆スケッチで、「絵」にしたつもりだが、お応え出来ているか、自信はない。先生は、版画にすると、ほとんど口出しされず、「絵」にするのを見守って下さる様な方だった。(先生の冥福をお祈りします)

器官別検診追加募集のご案内 2	働きながら年金を受給できること知っていますか? 5
令和6年度以降の人間ドック事業について 2	2024年1月から変わります! 6
【シリーズ】健康管理班だより「お酒と上手につきあおう」 3	【シリーズ】リレーエッセイ「素晴らしき学校 いちたま」 7
給付班からのご案内 4	ピュアリティまきびからのご案内 7
・被扶養者の方の収入...増えていますか?	今年度35歳になられる互助会員(正規採用職員)の皆様へ 8
・必ず報告を!! 公費負担医療制度の受給資格	風しん予防接種補助事業 8
・マイナンバーカードで病院を受診できます	

お知らせ



ご活用ください!

共済組合・互助組合の手続支援システム「**手続ナビ**」を開発しました!

質問に答えていくだけで、①資格取得、②退職・再就職・種別変更、③被扶養者認定、④被扶養者取消 の手続きに必要な書類が印字済みで出力されます!



採用されたけど、
組合員証(健康保険証)の
発行手続きが分からないわ。



今年度末で退職予定
だけど、何の書類を
準備すればいいの?



家族を健康保険の
扶養に入れたいけど、
忙しくて時間ないなあ。



手続ナビを活用すれば、このような悩みが解消できます!
左記二次元コード又はおかやま教職員福利厚生ネットからマイページにログインし、ご利用ください。
※手続ナビで書類作成しただけでは手続きは完了しません。書類は所属所を通じて福利課へ提出してください。

☆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分から17時15分です。(12時~13時を除く)
(土日祝日および12/29~1/3は休日)
※福利課は令和5年12月18日から、下記住所へ移転します。
〒700-8570 岡山市北区内山下2丁目4番6号 西庁舎4階

ピュアリティまきび抽選券

<抽選期間> 12月12日(火)~1月31日(水)

<抽選会場> ピュアリティまきびフロント

※詳しくはP7を参照

器官別検診追加募集のご案内

申込期限：令和5年12月18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6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	容器の返送は 令和6年1月末日まで
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	

■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」→「事業申込」→「その他」→「器官別検診」から申込み

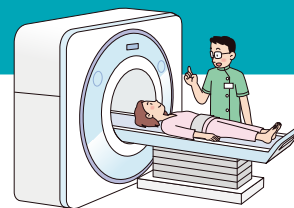
■受診方法／子宮がん検診・乳がん検診・肺がん検診・内臓脂肪検診・VDT障害予防検診決定者については、決定通知書を所属所へ発送しますので、各自医療機関に予約してください。大腸がん検診決定者については、検診容器一式を希望住所に送りますので、同封の封筒で各自医療機関へ返送してください。

※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、お間違えないように予約してください。



人間ドック事業の見直しについて

人間ドック事業の制度変更については、福利おかやま2023年3月号でお知らせしたところですが、今年度の実施状況を踏まえ、関係者の御意見をいただきながら持続可能な事業内容の検討を行った結果、来年度から下記のとおり自己負担額等を変更することとしました。



自己負担額については、平成22年度の改定以降、据え置いてまいりましたが、前回改定からの組合員数の増加(約5,000名)や人間ドック検査価格の上昇(約6,000円)を受け、希望者全員が受診できる制度を維持することが財政上困難であるため、自己負担額を増額せざるを得ない状況であります。

来年度からは年齢指定ドックの対象年齢に30歳を追加し、年齢指定の拡充を行うなど、引き続き組合員の健康の保持増進及び疾病予防に向けて、保健事業の充実を図ってまいりますので、御理解のほどよろしくお願い申し上げます。

1. 見直し内容

(1) 受診者自己負担の増額

種 別	検診平均単価	自己負担額(現行)
ドック ク リ	年齢指定	7,000円
	一 般	10,000円
脳ドック	約70,000円	23,000円
配偶者ドック	約46,000円	20,000円



見直し後
15,000円
18,000円
35,000円
37,000円

(2) 年齢指定の拡充

種 別	対象年齢(現行)
ドック ク リ	35歳、40歳、43歳、45歳、48歳、 50歳、52～60歳



見直し後
30歳、35歳、40歳、43歳、45歳、 48歳、50歳、52～60歳

2. 制度変更の時期

令和6年度事業から適用(令和6年2月、公立学校共済組合岡山支部運営審議会の承認を経て決定される予定)

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

「お酒と上手につきあおう」

忘年会や新年会といったお酒を飲む機会が増える季節です。お酒は少量であれば円滑なコミュニケーションやリラックス等の効果を与えてくれます。しかし、飲みすぎや習慣化などで徐々に飲酒量が増えると健康に害を及ぼします。お酒を飲むときには適量飲酒を心がけましょう。なお、妊娠中や授乳中の女性は胎児や乳児の健康に影響を及ぼしますので飲酒しないようにしましょう。未成年者は、成人に比べてアルコール分解能力が低く、心身ともにアルコールの影響を受けやすいことから、飲酒は禁じられています。

多量飲酒の影響

1日平均純アルコールで60g以上（例：ビール中瓶3本、日本酒3合）摂取した場合を多量飲酒と言い、多量飲酒を続けると、肝障害（脂肪肝、肝炎、肝硬変等）、膵炎や糖尿病、心疾患、高血圧、胃腸障害、がんなど体の問題が起こりやすくなります。また、睡眠障害やうつ病、アルコール依存症、認知症などのリスクがあります。特に女性は、一般的に男性に比べて少ない飲酒量で飲酒による健康問題を起こしやすいと言われています。

お酒の適量とは？

通常のアルコール代謝能を有する日本人での「節度ある適度な飲酒」の量は、**1日平均純アルコールで約20g程度とされています。**

純アルコール20gの目安

				
ビール（5度） 中瓶1本500ml 20g	焼酎（25度） 1合180ml 36g	清酒（15度） 1合180ml 22g	ワイン（12度） 1杯120ml 12g	ウイスキー・ブランデー（43度） ダブル60ml 20g

1日当たりの純アルコール摂取量が、**成人男性で40g以上、成人女性で20g以上**の飲酒を続けていると、さまざまな健康問題のリスクが高まると言われています。

お酒と上手につきあうコツ

週2回は休肝日をつくる	お酒は肝臓に負担をかけるので週に2回は肝臓を休ませましょう。
夜12時以降は飲まない	翌日に体にお酒を残さない、深酒をしないようにしましょう。
家族・友人・同僚と楽しく飲む	一人で飲酒は深酒になりがち。会話を楽しみながら飲みましょう。
たばこ・薬と一緒に飲まない	たばこは発がんリスクを高め、薬はお酒と飲むと作用に悪影響があります。
お酒は自分のペースで	一気飲みは急性アルコール中毒、肝障害の原因になります。水やお茶と一緒に注文、おつまみを食べながら飲むなどしてお酒を飲むペースを落とすと良いでしょう。

悪酔いを防ぐために、おつまみも併せて工夫すると良いでしょう。良質なたんぱく質は肝臓の働きを助けて体内のアルコールの吸収をコントロールできます。また、ビタミンB群等のビタミン、糖質はアルコールの分解を助け、二日酔いの予防にも役立ちます。例：チーズ、レバー、冷ややっこ、枝豆、ほうれん草のごまあえ、ししゃも、野菜の煮つけ など

小寺先生からのアドバイス ～「和らぎ水（やわらぎみず）」の効用～

「少しずつ飲んで百までお付き合い」、40年ほど前、高知県にいた頃に出会った川柳です。長く連れ添った夫婦が、百歳まで楽しくお酒を飲む生活を送っている。そんな風景を思い浮かべると、私の心もなごみます。

さて「和らぎ水」とはお酒（日本酒）の合間に飲む水のことです。季節の料理とお酒を味わうときは、「和らぎ水」が欠かせません。お酒を飲み続けると味覚が鈍くなりますが、その後に「和らぎ水」を飲むことにより口の中がリフレッシュされ、料理の味がより一層感じられます。そして料理の後に「和らぎ水」を飲むと、今度はお酒の風味が引き立ちます。このように、「和らぎ水」はお酒と料理の両方を美味しくする効果があります。

お酒は代謝する際に水分を消費するので、飲みすぎると脱水状態に陥ります。しかし、「和らぎ水」をお酒と同じくらい飲むことで、脱水状態を予防することができます。「和らぎ水」は酔い方も穏やかにしてくれて、二日酔いも防止します。「和らぎ水」には、お酒を造るときに使った「仕込み水」が最適だと言われていますが、それ以外にも美味しい水はたくさんあります。岡山は水道の水だって美味しいです。

四季折々の料理とお酒を、「和らぎ水」でさらに美味しくする。そうすれば、自然とお酒の量も調節できるでしょう。一生酒をお酒を楽しむことができそうですね。

被扶養者の方の収入…増えていませんか？



遡って扶養取消となった場合、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円未満かご確認ください）
- ・**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
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
- ・日額3,612円以上の雇用保険の受給を開始した など…

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、制限できなかった場合は、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」よりダウンロード可

※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。

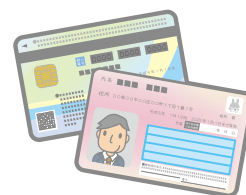
マイナンバーカードで病院を受診できます

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。*

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。

※事前にマイナポータルでの保険証利用登録が必要です。なお、マイナンバーカードが使える医療機関等の情報は、厚生労働省ホームページでご確認ください。



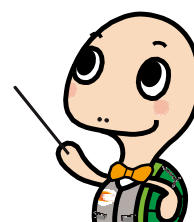
働きながら年金を受給できること知っていますか？ －在職支給停止について－



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5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！



Point! 公立学校共済組合の一般組合員・短期組合員の年金及び在職支給停止の要件について

組合員種別	短期組合員	一般組合員
年金支給機関	日本年金機構	公立学校共済組合
		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
2階	老齢厚生年金	年金払い 退職給付
1階	老齢基礎年金	老齢厚生年金
		老齢基礎年金

在職支給停止の要件

- ① 厚生年金や共済年金に加入するとき
- ② 年金＋賃金が48万円を超えるとき
- ③ 公務員共済に加入するとき

- ①及び②に該当：2階部分の年金が停止します。
（年金＋賃金が48万円を超えた額の1/2が支給停止）
- ③に該当：3階部分の年金が全額停止します。
1階部分は働いても支給停止になりません。

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	480,000	1/2	1,250
老齢厚生年金	支給停止額／年	支給額／年	
1,440,000	15,000	1,425,000	

グループ研さん活動助成と

元気回復助成が

オンライン申請へ！

今まで：用紙での申請
これから：オンライン申請



ログイン > 事業申込 その他
> 各助成事業の申請フォーム

申請書・領収書等の
郵送不要！



2024年
1月から

変わります！

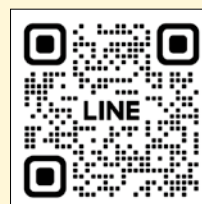
今まで：お知らせメール配信
これから：LINE配信



福利課公式LINE

スタート！

福利課からのお知らせや
ピュアリティまきびの割引等
のお得情報をお届け！



※現在の「お知らせメール配信サービス」は
2024年3月末をもって終了します。

友だち追加は
コチラから

●問い合わせ先／福利課福利厚生班 ☎086-226-7603



「素晴らしき学校 いちたま」

倉敷市玉島高等学校／竹田 義史



大学4年生の3月、勤務先が決まった旨を伝える電話がありました。春からの勤務先は倉敷市立玉島高等学校。正直それはどこだろうと思いました。県立玉島高校ではないと念を押されたことを覚えています。どんな学校なんだろうと不安を抱えながら4月を迎えました。

何もかもが初めてのことで、衝撃と緊張の日々でした。まず、校舎にとっても驚きました。古き良き木造の校舎で、学校の備品からは哀愁が漂い、至る所で歴史と趣を感じることができました。生徒も様々な事情を抱えており、どう接すればいいのか、どんな授業をすべきなのか戸惑いました。校務も当然分からないことだらけで、



必要以上に時間がかかっていました。そんな中でも、先生方にはとても恵まれました。明るくて気さくな同僚たち、基本的な事であっても丁寧に

教えてくださる先輩方、常に教職員のことを気にかけ、親身になってくださる管理職。働き始めてすぐに、初任校が「いちたま」でよかったと思うようになりました。

「いちたま」に来て早3年。春には中庭の桜が綺麗なこと、自転車置き場に気持ちのいい風が吹くこと、たまに野良猫が歩いていること、おんぼろだけど今では愛着のある校舎です。生徒も、様々な事情がある中でも、一生懸命日々を過ごしています。そして、それぞれに素敵なのところがあり、成長していく姿を嬉しく思っています。

そんな「いちたま」も来年度で閉校になります。生徒の数も先生の数も減っていくだけで寂しさを感じます。私も最後までこの学校に関わることはできないかもしれません。それでも、残された日々を、素敵な先生方と頑張り屋の生徒たちと一緒に、この愛すべき校舎で過ごしていきたいと思っています。倉敷市立玉島高校は無くなりますが、素晴らしき学校、「いちたま」での日々はいつまでも大切に、これからの教員人生を歩んでいきたいです。

毎年大好評!

蟹&ステーキ

バイキング

※牛ロースステーキは成型肉です。

お料理は和洋約30種類を取り揃えております。

11月3日(金)～2024年2月25日(日)

クリスマス(12/22～25)・年末年始(12/29～2024.1/8)は料金変更になります。

[時間] 17:00～21:00
ラストオーダー20:30
※屋台コーナー(ステーキ)は20:00までとなります。

ご利用の時間内は駐車場無料

金・土・日 祝日開催

予約なしでもご入店可 120分制

組合員特典

3,000円以上4,000円未満で**1,000円**の割引
4,000円以上で**2,000円**の割引になります。

料 金 表			
大人 (中学生以上)	4,000円	シニア (70歳以上)	3,700円
小学生	1,400円	幼児 (4歳以上)	800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。 ※ソフトドリンク付き	
カニ食べ放題 上記金額に ②,700円 小学生1,300円 幼児は追加料金不要			
プラス1,100円でカニ1尾追加可能です。同一グループでカニ食べ放題と1尾のみの注文の混在は不可			
DRINK MENU		アサヒスーパード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・ 日本酒・ワイン・カクテル等・ソフトドリンク15種類	
最高の品質で飲めるエクストラコールドは岡山のホテルでは「まきび」だけ!			
アルコール 飲み放題	①,000円		
プレミアム 飲み放題	①,500円		
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。			

ピュアリティまきび 抽選会

ピュアリティまきびでは、次のとおり抽選会を開催します。是非、足をお運びください。

- ▶ **抽選期間**：令和5年12月12日(火)～令和6年1月31日(水)
- ▶ **賞 品**：ピュアリティまきびレストラン 利用券3,000円分
- ▶ **抽選方法**：表紙の「抽選券」をピュアリティまきびのフロントまでご持参ください。
- ▶ **問い合わせ先**：ピュアリティまきび ☎086-232-0511

※メニューは変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。※写真は全てイメージです。※表示価格は全て税込価格です。

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

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。

教職員の **加入率8割** を超える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。令和6年度の4月から加入となります。加入は今回一度限り。



●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。（一月あたり、44,400円が上限）

※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

編集
後記

▶いよいよ今年のカレンダーもおしまいの月になりました。職場でも家庭でも何かと慌ただしく、寒さが増してくるこの時期、しっかり体調管理したいですね。
▶冬は乾燥によってカラダから失われる水分が増え、

喉の乾きも自覚しにくいので、「かくれ脱水」に注意が必要だそうです。冬こそ意識してこまめに水分補給し風邪やインフルエンザなどを予防しましょう。
▶表紙の抽選券を利用し、楽しみ尽くしましょう！