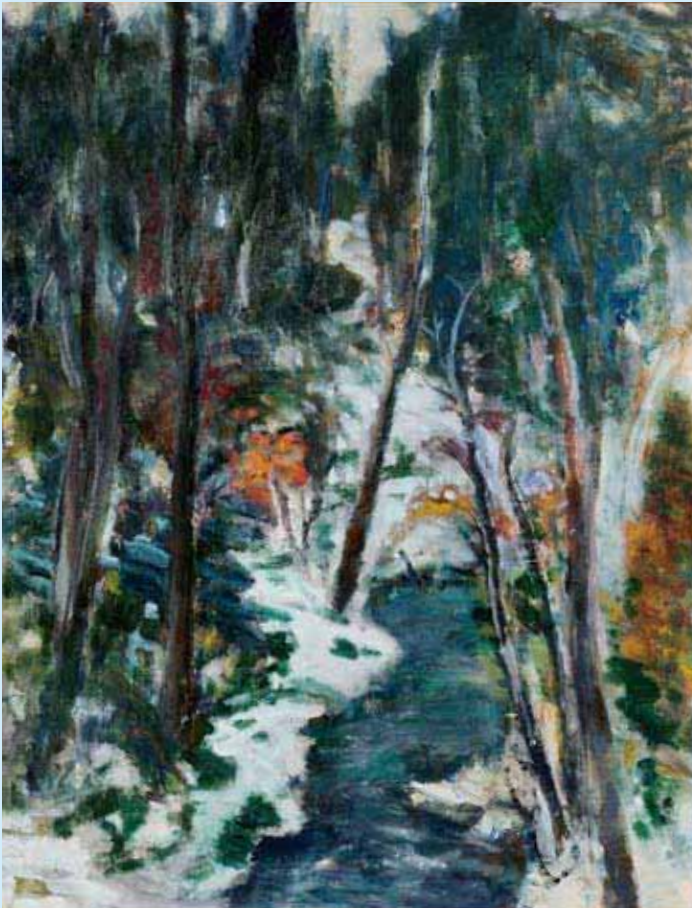


福利 おかやま

2011
12
No 523



第35回教職員美術展より「春を待つ谷（洋画） 退職会員・権田 直良

私の描く絵は秋から早春のものが多い。中でも雪の頃は私にとって一番うれしい季節である。色が整理され、どこを見ても絵になる題材が並ぶ。この絵は残雪のある3月末、家の近くで描いたものである。残った雪の上に小動物たちの足跡を見つけた。「おい、皆元気か」と声をかけたくなる。自然は人間によって支配され、住むところも、えさ場も追われ、人里に出れば命さえ奪われる。山は空気や水をつくり、果実を育て、万物に平等に与える。人間もそうでありたいものだ。絵を描き終え、山に大きく一礼して、帰るのである。

ウォーキングコンテスト2011～1か月コース結果発表～… 2

シリーズ 保健師の一口コラム…………… 2
「睡眠で活力ある生活を!」

各種検診の追加募集…………… 3

「退職準備セミナー」のご案内…………… 3

放送大学で学んでみませんか?…………… 3

貸付申込締切日のご案内…………… 3

文化チケット事業のご案内…………… 4

冬のおすすめリフレッシュ助成…………… 4

被扶養者の収入状況を把握されていますか?…… 5

報告をお忘れなく!公費負担医療制度の受給資格…… 5

組合員証・被扶養者証の紛失にご注意を!…… 5

シリーズ 中国中央病院からの健康アドバイス…… 6
「身近な不整脈～心房細動～」

シリーズ リレーエッセイ…………… 7
「DIYへの挑戦」

ピュアリティまきびからのご案内…………… 7

福利課からのお知らせ…………… 8

退職互助部にぜひご加入ください
「お知らせメール配信サービス」に登録しよう!

お
知
ら
せ

各種検診の追加募集

婦人検診 肺がん検診
内臓脂肪検診

12月16日 締切

詳しくはP3参照

冬のおすすめリフレッシュ助成

スキーバス利用助成
3,000円 / 大人1人

いちご狩り助成
500～600円 / 大人1人



詳しくはP4参照

ウォーキングコンテスト2011 ～1か月コース結果発表～

参加者の皆さん、
1か月お疲れさまでした。
ぜひ、これからも続けて習慣
にして下さいね。



チーム部門

- 1位 / 玉島商業3年団 ...4,581,605歩
- 2位 / G・W・Z・1,912,871歩
- 3位 / Re:cool beauty ...1,867,443歩

参加チーム平均 / 約1,080,000歩

個人部門 ()内はチーム名

- 1位 / ゆきちちゃん.....1,883,597歩
(玉島商業3年団)
- 2位 / なごちゃん.....1,382,775歩
(玉島商業3年団)
- 3位 / I LOVE SOCCER...1,315,233歩
(玉島商業3年団)

参加者平均 / 約360,000歩



参加者の声を福利課健康管理班のHPに掲載しています。

～ 上位入賞者に聞きました ～

Q 1カ月頑張れた秘訣は？

A 目標を決めて取り組んだり、チームで声をかけあったこと。コンテスト中だけでなく、常日頃から歩く習慣をつけている。

Q ウォーキングをしてよかったことは？

A 体重が減った。でもちょっと膝が痛くなりました。職場のみんなとの会話も増え、明るくなった。

～ その他、参加者の声 ～

転職したばかりでしたが、仲良くなれた。
忘年会で表彰式をしたり校内で盛り上がっています。
夫婦の会話が増えた。
肩こりが解消された。



問い合わせ先 / 福利課健康管理班 086-226-7604

日 本人の勤勉さは、世界的にも知られています。仕事が忙しいときは睡眠時間を削る人も多く、他の国と比較しても、日本人の睡眠時間は1時間以上短いというデータもあります。

睡眠は、心身の健康に大変影響があるといわれています。専門家によれば、睡眠時間の影響が最も強くするのは血压です。4時間睡眠の日は8時間睡眠の日に比べて、1日のうち全ての時間帯において上昇しているといったデータもあり、また、糖尿病の発症リスクは、適度な睡眠で低下するとされており、これらの病気の予防のためにも自分にふさわしい睡眠時間や質が保たれていることが大切です。

睡眠の適度な長さについて

人の睡眠には、レム睡眠（浅い睡眠）とノンレム睡眠（深い睡眠）がありますが、ノンレム睡眠が脳の睡眠といわれています。このノンレム睡眠は、寝入りばなから約4～5時間の間にまとまって現れると言われており、脳の回復のためには、最低でも4～5時間が必要です。ただ、脳の回復だけでなく、体の回復までを考えると、浅めのノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返す後半の睡眠もあわせた7～8時間の睡眠が必要であるといわれています。

快適な睡眠のためには

寝る前に体の深部体温を上げましょう

体温が下がることで、グッと眠くなる仕組みが体には備わっています。そのために、逆に深部体温を上げておく

ことがよいので、寝る前にストレッチなど軽い運動をすることがお勧めです。

寝る直前のコーヒーや多量飲酒は避けましょう

飲酒の量が増えると眠りを浅くし、睡眠の質も阻害されます。寝る前のカフェインも眠りを妨げます。

起床時には日光を浴びましょう

日光を浴びると睡眠と関係の深いメラトニンの分泌が抑制されるため、心地よい目覚めを促進させてくれます。逆に、寝る前にパソコンなどで明るい光を浴びると、メラトニンの分泌を抑制し、自然な入眠を妨げるので注意しましょう。

睡眠には、「嫌な出来事を忘れさせる」という、素晴らしい浄化作用がある、といわれています。睡眠不足を解消し、しっかりリフレッシュして活力ある生活を送りましょう。

保健師の

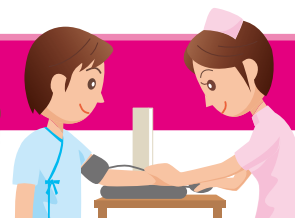
一口コラム

今回のテーマ
「睡眠で活力ある生活を！」



各種検診の追加募集

締切間近!!



次のとおり追加募集を行いますので、希望者はお申込みください。

【検診種別】

検 診	対 象	自己負担	受診期間
婦人検診	20歳以上の組合員 (マンモグラフィーは40歳以上)	無 料 (マンモグラフィーは1,000円)	~平成24年2月29日
肺がん検診	40歳以上の組合員	3,000円	
内臓脂肪検診	年齢制限なし	1,000円	

今年度、人間ドック等で同等の検査を受けられた方は除きます。

【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」

FAX・郵送...各所属所へ通知した文書を参照

【申込締切】平成23年12月16日 期限厳守

【受診方法】12月22日 に決定通知を発送しますので、各自で実施医療機関へ予約を行い受診してください。

問い合わせ先 / 福利課健康管理班 086-226-7604

「退職準備セミナー」のご案内

今年度末、
退職を予定されて
いる方へ

【内 容】退職に伴う福利厚生に関する制度及び手続等

【開 催 日】平成24年2月13日高梁総合文化会館
平成24年2月14日コンベックス岡山
平成24年2月15日コンベックス岡山
平成24年2月16日津山市総合福祉会館

【開催時間】10:30 ~ 16:00 昼食は各自でお願いします。

【対 象 者】平成23年度末退職予定者 退職に係る事務手続を行う担当者

【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」

FAX・郵送...各所属所へ通知した文書を参照

申込みされた方には、特に通知を出しませんので、お忘れなくご出席ください。

【申込締切】平成24年1月31日 必着



問い合わせ先 / 福利課福利厚生班 086-226-7603

放送大学で学んでみませんか?

~平成24年4月生募集のお知らせ~

【割引対象者】公立学校共済組合員本人とその被扶養者

【割 引 手 続】組合員専用の資料で出願する。

【組合員専用資料の入手方法】

平成24年1月31日までに放送大学に請求する。

【出 願 期 限】平成24年2月29日

【資料請求・問い合わせ先】

放送大学岡山学習センター

086-254-9240

〒700-0082

岡山市北区津島中3-1-1

(岡山大学構内)



組合員特典で
入学料が半額割引!!

ただし、組合員専用資料
により、出願した方に
限ります。

共済組合・互助組合 貸付申込締切日のご案内

申込締切日 (必着)	送 金 日
12/15	1/31
1/25	2/29
2/20	3/30
3/23	4/27



■文化チケット事業のご案内

事業名		開催場所	自己負担(円)/枚 ()は一般価格	開催日時	締切日
公演	アニメ・スーパー戦隊LIVEジャンクション2012 in 倉敷	倉敷市芸文館ホール(全席指定席)	大人 1,890(3,000) 大学生以下 630(1,500)	1/13 19:00~	12/15
	初春狂言福来る~万作・萬斎狂言会~	岡山市民会館(全席指定席)	4,320(6,500)	1/26 18:30~	12/15
	劇団四季ファミリーミュージカル「はだかの王様」	津山文化センター(全席指定席)	2,800(4,000)	2/11 18:30~	1/5
	もものまねエンターテイメント「コロケコンサート」	岡山シンフォニーホール(全席指定席)	4,320(6,500)	2/12 13:30~、17:00~	1/5
	人形浄瑠璃「文楽」	倉敷市芸文館ホール(全席指定席)	2,800(4,000)	3/6 18:30~	2/2
	ウィーン放送交響楽団	岡山シンフォニーホール(全席指定席)	8,700(13,000)	3/12 18:30~	2/2
スポーツ	第1試合 久光製薬 vs パイオニア 第2試合 岡山シーガルズ vs デンソー	桃太郎アリーナ	【1F自由席】 大人 1,750(3,000) 中高生 1,050(2,000) 小学生 700(1,500)	1/14 第1試合 14:00~ 第2試合 16:00~	12/15
	第1試合 久光製薬 vs デンソー 第2試合 岡山シーガルズ vs パイオニア		【2F自由席】 大人 1,050(2,000) 中高生 700(1,500) 小学生 無料	1/15 第1試合 13:00~ 第2試合 15:00~	
芸術	再興「第96回院展」	天満屋岡山店「葦川会館」	420(900)	1/2 ~1/15	12/15
	交流展 出雲と吉備 - 玉・銀・神楽 -	県立博物館	125(250)	1/13 ~2/19	12/15
	長谷川等伯と雪舟流	県立美術館	490(1,000)	1/20 ~2/19	12/15
	春季展 阿藤伯海コレクション~仏画を中心として	県立博物館	125(250)	2/23 ~3/25	2/2
子育て	洋食マナー教室	ホテルグランヴィア岡山	3,600(5,262)	1/29 12:00~	12/15

募集定員等の詳細については、各所属所への通知、又は「マイページ」内の「文書一覧」をご覧ください。なお、チケット代金は送料引き去りとなります。決定後のキャンセルはできません。

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」

■冬のおすすメリフレッシュ助成



いちご狩り

中山いちご園
岡山市北区菅野3980 / 086-294-2747

大人1,500円 1,000円
小人1,300円 900円

**【助成】 大人500円
小人400円**

いちご狩り

山田養蜂場 みつばち農園 1/5 開始予定
苫田郡鏡野町塚谷785-1 / 0868-54-5515

大人2,000円 1,400円
小人1,600円 1,100円

**【助成】 大人600円
小人500円**

いちご狩り

農マル園芸 吉備路農園・美作農園
吉備路農園...総社市西郡411-1 / 0866-94-6755
美作農園.....美作市奥585-1 / 0868-74-3880

大人1,800円 1,200円
小人1,300円 900円

**【助成】 大人600円
小人400円**

かまくら体験

集合場所 休暇村 蒜山高原
【予約】 0867-98-3711(大佐ネイチャークラブ)

かまくら体験
大人6,000円 4,200円
小人4,500円 3,100円

**【助成】 大人1,800円
小人1,400円**

スノーピクニック
大人4,500円 3,000円
小人3,000円 2,000円

**【助成】 大人1,500円
小人1,000円**

スキーバスツアー

【助成】 大人3,000円・小学生以下2,000円

例 ツアー料金9,000円 - 助成3,000円
= 自己負担6,000円

次の会社が企画する日帰り・泊付き
スキーバスツアーが対象です!

両備ホールディングス(株)フレンドツアー事業部
(株)日本旅行岡山支店
(株)シモデンツリスト本社営業所
(株)リョービツアーズ

予約時に「リフレッシュ助成券」
利用の旨をお伝えください。



時期により料金が異なります。

利用方法: 「リフレッシュ助成券」を各施設・窓口へ提出する。

「リフレッシュ助成券」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」 「マイページ」からダウンロード

各施設の助成額の詳細は「リフレッシュ助成券」にてご確認ください。
一般料金の改訂により記載料金が変わる場合があります。



問い合わせ先 / 福利課福利厚生班 086-226-7603

被扶養者の収入状況を把握されていますか？

被扶養者の収入超過によって遡及して、取消となるケースが数多く発生しています。
被扶養者の収入を的確に把握し、速やかな手続をお願いします。

～被扶養者の収入限度額について～		
区 分	収入（年間における恒常的な収入の総額）	
	年 額	月 額
障害を事由とする公的年金受給者	180万円未満	150,000円未満
60歳以上の公的年金受給者		
上記以外の方	130万円未満	108,334円未満

【被扶養者が取消になる主な例】

アルバイトなどの収入が収入限度額を超えていた

雇用条件により年額が130万円以上になることが見込まれる場合は、雇用された時点で取消。

時間給などで月により変動があり、6ヵ月の平均月額が収入限度額を超えた場合は、超えた月の翌月の1日付けで取消。

年金額が収入限度額を超えていた

満額支給年齢になり、増額改定されていた場合は、それを知り得た日で取消。

公的年金以外の企業年金や個人年金、遺族年金や障害年金などの非課税所得も収入額に含めます。

日額3,612円以上の雇用保険を受給していた

受給開始日で取消。

100万円を超える返還事例も！

遡及取消となった場合、共済組合からの給付を受けた額だけでなく、共済組合が医療機関へ支払った額（医療費の7割等）も返還対象となります。改めて被扶養者の要件を確認しておきましょう。

報告をお忘れなく！ 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。

（単県）老人医療費公費負担制度 平成23年9月30日制度廃止前の未報告分

心身障害者医療公費負担制度

ひとり親家庭等医療費公費負担制度

市町村単独実施の事業を含む



対象者になったとき

医療機関等を受診する際、公費負担医療制度の対象者になると、窓口で支払う自己負担額が軽減されます。このため、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。報告が遅れると制限できずに給付を行ってしまう場合があり、後で返還していただくこととなります。市町村から受給者証を交付されたときは、速やかに報告してください。

対象者でなくなったとき

共済組合・互助組合からの給付の制限を解除する必要がありますので速やかに報告してください。

「老人医療費公費負担制度等該当（非該当）者報告書」（平成23年6月17日付け、岡公共第224号・岡教互第101号）により報告してください。

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。

組合員証・被扶養者証の 紛失にご注意を！

「組合員証」「組合員被扶養者証」の紛失や盗難による再交付件数が増加しています。

医療機関で使用した後、窓口で診察券だけ受け取っていませんか！

くすりの袋に入れたままで、忘れていませんか！

処分するカード類に組合員証が混入していませんか！

組合員証等は医療保険の受給資格を示す大切なものです。適切な管理をお願いします。

万が一、紛失してしまったら...

共済組合へ「再交付申請書」を提出してください。

なお、組合員証等は、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。

中国中央病院からの

健康アドバイス

第53回

身近な不整脈〜心房細動

不整脈とは？

みなさん誰でもドキッとしたり、脈がとんだと感じることがあると思います。いつもは規則正しく打っている脈ですが、ときに乱れることがあります。これが不整脈です。脈が整っていない状態ですね。規則正しい脈の間にリズムの異なる脈が割り込んだり、必要もなく脈が速く打ったり、必要なだけ打たず時に数秒間心臓が止まったりと様々な不整脈があります。心臓がドキドキしたり止まったように感じるため、このまま死んでしまうのではないかと心配される方もいますが、実際にはほとんどの不整脈は命に別状がありませんのでひとまず安心してください。不整脈に慣れてしまうと何も感じない“無症状”の方もいます。

心房細動とは？

不整脈の一つ、心房細動についてお話しします。心房細動は脈が完全に不規則になってしまう不整脈です(図1)。名前の由来を理解するために少し心臓の構造(図2)を勉強してみましょう。心臓は上の部屋(心房)と下の部屋(心室)右の部屋と左の部屋で計4つの部屋に別れています。全身から戻ってきた血液は心房に入ります。心房が収縮し、続いて心室が収縮することで血液が全身に送られます。心室が収縮すると脈を触れます。心房細動の方は心房が震えた状態(心房が細かく動く)で十分収縮せず、心室は気まぐれに収縮します。こうして脈が完全に不規則になってしまうのです。脈が不規則になることで動悸を自覚する方もいますし、身体が慣れて“無症状”の方もいます。加齢とともに起こりやすくなります。高齢化社会の現在は全国で100万人以上の患者さんがいるといわれています。

さて、端から心房細動を病気扱いしてきました。動悸で困っている方は病気だと感じ治療も受けたいでしょうが、無症状なら治療しなくてよいのでしょうか…。いいえ、無症状でも治療が必要な場合があります。次は心房細動の治療についてです。

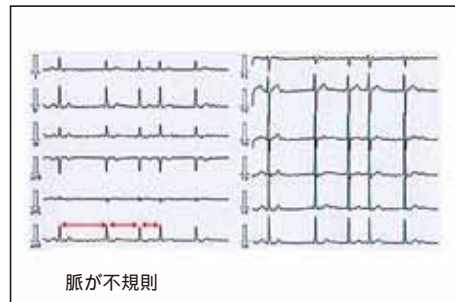
心房細動の治療は血圧をさげること、血をサラサラにすること

心房細動は動悸の原因になることもありますが、もっと厄介な問題を引き起こします。脳の一部が死んでしまう病気、脳梗塞です。心房が震えた状態が続くと心房の中で血液は濁み、血の塊ができてしまいます。血の塊が心臓の壁から剥がれると…、血流にのって脳に飛んでいき、細い血管を詰めてしまいます。これが脳梗塞です。

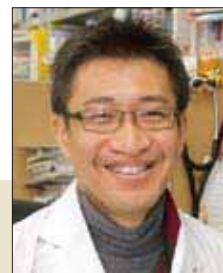
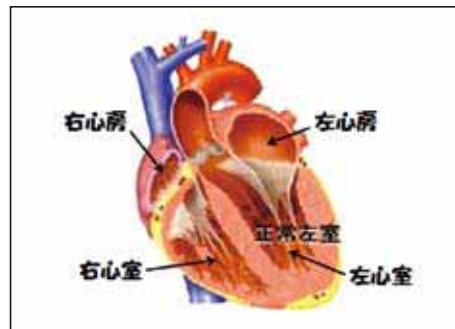
脳梗塞になると程度の差はありますが、不自由な身体になってしまいます。また、その身体で残りの人生を過ごさなければいけません。心房細動による症状があってもなくても、脳梗塞の予防が大切です。脳梗塞は血圧が高い人ほど起きやすく、また心房細動も血圧の高い人がなりやすいことが分かっています。血圧を下げるのがとても重要なのです。塩分を控えることや自宅で血圧を測る習慣をつけましょう。また、血をサラサラにして、血の塊ができないようにする治療もとても有効です。抗凝固療法といえます。

動悸を感じる方や心房細動が心配な方はぜひ循環器内科を受診してみてください。

(図1)



(図2)



公立学校共済組合 中国中央病院
〒720-0001 広島県福山市御幸町大字上岩成 148-13

内科医長
たけうち かずふみ
竹内 一文



「DIYへの挑戦」 岡山県立弓削高等学校 / 三船 博司



体を動かすことが好きであると言
うと、スポーツをするようには見えな
いとよく言われる。どのように見えるの
かは、聞かないことにしているが、四季を
通じてテニスに釣り、時々マウンテンバイク。冬はスキ
ーが加わり、一年中活動していた。体を動かし、汗をか
く事が趣味であった。

しかし、近年体力の限界を感じ始めた。テニスをすれ
ば靭帯が切れる。釣りに行けば捻挫。マウンテンバイク
に乗ろうとすればパンク。スキーに行けば足がつり午前
中に帰路につき、翌日は起きあがれない。とても趣味と
は言えなくなってきた。



そんなとき、
木材を使って棚
(子供のおもちゃ
箱兼本棚)を作
ろうと思い立
った。工具や木
材を買い揃え簡
単な図面どおり

に作成する。初めてにしては思いどお
りにでき、既存のおもちゃケースや本
はすっぽりと収まった。物作りの楽し
さを感じた。調子に乗って、庭にレンガで花壇を作るこ
とにした。初めてモルタルを練り、週末に1段階ずつ積み
重ねた。約1ヶ月かかり W500 x D80 x H40cm の花壇
の完成である。遠くから見ると花壇に見えるが、近づく
とモルタルにレンガが埋まっているようにも見える。や
や不満な出来に悔しさが残った。

その花壇で家庭菜園を始めた。ジャガイモ、プロッコ
リー、レタス、ニンジン。害虫との戦いである。幾度と
なく壊滅した。日曜大工で工作をし、家庭菜園で植物を
育てる。数年前までは想像も出来ない自分がいる。

実家に帰ると父親の作った棚に古い工具が並べてあ
る。畑では野菜を作っている。同じ事をしている自分に
気づいた。小さい頃、作ったものより買った物が良く見
え、畑は土がつくのが嫌で手伝いもしなかった。そんな
頃もあったが、今、趣味は何かと尋ねられると日曜大工
と家庭菜園と答えるだろう。

そうは見えないと言われるかも知れないが、

次は、岡山市立高島小学校・塚本恭子さんです。

冬 北海道 バイキング

旬の味覚をたっぷり満喫!!

2011 12月1日(水) ~ 2012 2月29日(水)

同時開催 北海道バイキングで飲み放題 **Winter ピアバイキング**

時間 17:00~21:00 (ラストオーダー20:30)

料金 大人...2,100円(税込) 小学生...1,000円(税込)
幼児4才以上...500円(税込)

※クリスマス期間中(12/16~12/25)は大人2,600円(税込)になります。

料理は全部で40種類以上!お好きな物を食べ放題!!

大変お得なセットプラン 3,300円(税込)

※クリスマス期間中(12/16~12/25)は4,000円(税込)

ソフトドリンク 大人...2,400円(税込)
飲み放題プラン 小学生...1,300円(税込)
幼児4才以上...700円(税込)

岡山初登場以来大好評!!
氷点下のアサヒスーパードライ
「エクストラコールド」
⇒更に糖質・カロリーも追加!!<<

お得な前売!北海道ピアバイキングチケット登場(販売中)
10枚綴り+1枚優待券付 **33,000円(税込)**
※クリスマス期間中は1枚につき差額(700円・税込)をいただきます

大人気の屋台コーナー



カニソース仕立て!!
ずわい蟹
も食べ放題!!

屋台メニュー
北海おでん
北海道みそラーメン

女性・お子様に大好評のスペシャルサービス



毎週水曜、土曜
日曜、祝日に登場!!

毎日登場!!



全国うまいものフェア

北陸シリーズ
開催中~12/31

ぶり造り(富山)鰻の治部煮(石川)
越前そば(福井) 蟹飯(北陸地方)

東海シリーズ
1/1 ~ 2/29

抹茶プリン(静岡)味噌カツ(愛知)
手こね寿司(三重)高山ラーメン(岐阜)

1/4

家族みんなが楽しめる、あったかまきびのクリスマス! クリスマススペシャルメニューを皆様でお楽しみください。

2011 Xmas & Hokkaido Viking 12/16 ~ 12/25

★17:00~21:00(ラストオーダー20:30) ★大人 2,600円(税込) ★小学生 1,000円(税込) ★幼児4才以上 500円(税込)

安心してご利用いただける公共施設
安心価格・安心料理・安心サービス

安心と信頼
ピュアリティまきび TEL.086-232-0511(代)



01

INFORMATION

平成23年度中に35歳になられる皆さんへ
退職互助部にぜひご加入ください

制度の概要

現職中に納入いただくわずかな掛金で退職後も医療給付や福利厚生事業を受けることができる自主的な相互共済制度です。

掛金は給料からの控除となり、現職中に完納となりますので、退職後の追加負担はありません。
【掛金】給料月額 × 5/1000 × 300回 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

該当者

昭和51年4月2日から昭和52年4月1日の間に生まれた互助組合会員
平成23年4月2日以降、35歳を超えて新たに互助組合会員となった方で、定年退職日までに15年以上の期間が見込める方
平成24年4月から加入となります。

事業

現職会員

貸付事業...結婚資金・教育資金
給付事業...弔慰金・脱退一時金

特別会員(退職会員)

給付事業...療養補助金(生涯給付)
厚生事業...優待事業、支部事業

1月に送付する
「退職互助部加入届」
により手続き
ください。

【療養補助金について】 平成23年12月現在の給付条件です。

満60歳に達した翌年度の4月診療分から、保険診療による自己負担額の1か月の合計から1,000円控除後の6割を請求により給付します。 保険診療による自己負担額の1か月の合計は医療機関・診療科・入院・外来・薬局ごと

例 A病院の内科で1か月に10,000円を支払った場合

退互非加入者	病院窓口負担額 10,000円 (自己負担額 3割)	
退互加入者	療養補助金 5,400円	実際の自己負担額 4,600円

問い合わせ先 / 福利課退職互助班 086-226-7610

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
ビューリテ イマキビ HP
http://www.pref.okayama.jp/soshiki/kokudakamin/3ec/sect=152
http://www.okayamatokurinet.jp
http://www.makbi.jp/

02

INFORMATION

“文化チケット”や“人間ドック”等の締切・受付開始を知らせる
「お知らせメール配信サービス」に登録しよう!

1

【配信内容】

締切間近
人間ドック：締切 月 日
各種検診：締切 月 日

2

HPおかやま
福利厚生ネット
「マイページ」
から申込



登録はコチラ

登録は、空メール送信する。
「hukuri-news@pref.okayama.jp」

携帯用
QRコード



携帯等でドメイン制限している場合、お知らせメールが届かないため、「@pref.okayama.jp」ドメインを受信できる設定にしてください。メール受信には通信料が必要です。

問い合わせ先 / 福利課福利厚生班 086-226-7603

編集発行人 / 狩屋 幸司
〒700-8570 岡山市北区山下2丁目4番6号
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 / 共済総務・貸付班 086-226-7608 / 互助経理班 086-226-7609 / 退職互助班 086-226-7610

編集後記

ウォーキングコンテストに福利課職員全員参加しておりますが、1ヶ月コースの平均歩数と比較したところ...皆様のがんばりを見習わなければならない結果となりました。文化チケット・リフレッシュ助成では、親子で楽しめるものを用意しておりますので、是非、ご活用ください。

今年は3月の東日本大震災、7～8月のゲリラ豪雨、9月の台風と、各地で記録的な被害が発生した激動の1年でした。被災地の一日も早い復興をお祈りするとともに、来年は穏やかな年となることを願ってやみません。皆様、どうかよい新年をお迎えください。

相談窓口

教職員ストレス相談(年度内1回まで無料)
医療機関の専門医によるカウンセリング
直接医療機関へ電話予約
教職員サポート相談・管理職サポート相談(3回まで無料)
岡山大学教授等によるカウンセリング 086-251-7608
教職員よろず相談(1回まで無料)
教員OBIによる悩み相談 090-5702-8770
教職員を支える会(500円/1回)
少人数でのグループカウンセリング 090-5702-8770