

福利 おかやま

2025
8
No 605

第49回教職員美術展より「平和な街」(写真) (退職会員 齊藤 正二)



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
健康づくりに関する動画(オンデマンド)配信を実施します！	4
特定保健指導の対象者ってどんな人？	4
特集(抜き取り保存版) メンタルヘルスについて「身体活動でまいにちメンタルヘルス」	5
シリーズ 健康管理班日より 「夏バテ防止の最強トリオ～食べる・動く・寝る～」	9

令和6年度共済組合・互助組合の決算概要	10
シリーズ リレーエッセイ 「米子のおじいさんとおばあさん」	11
ピュアリティまきびからのご案内	11
今年35歳になられる方へ ご存じですか？退職互助のこと	12
マイナ保険証ってどんなもの？	12

特集(抜き取り保存版) P5～8

身体活動でまいにちメンタルヘルス

「筋肉量・筋力と脳の関係」や「+10分体を動かすストレッチ&トレーニング」についても紹介しています。心身の不調を感じたときに、自身の状態を把握する一助となれば幸いです。ぜひ、抜き取って御活用ください。



ピュアリティまきびからの 耳より情報

“おせち”のご案内
限定200個！ご希望住所に配達！
27,000円が19,000円で
購入できます！（組合員補助適用）

[詳しくはこちら→](#)



☆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)



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、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 ★	障害厚生年金 加給年金額 ★
障害基礎年金		障害基礎年金	障害基礎年金

2級の
×1.25

2級の
×1.25

★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

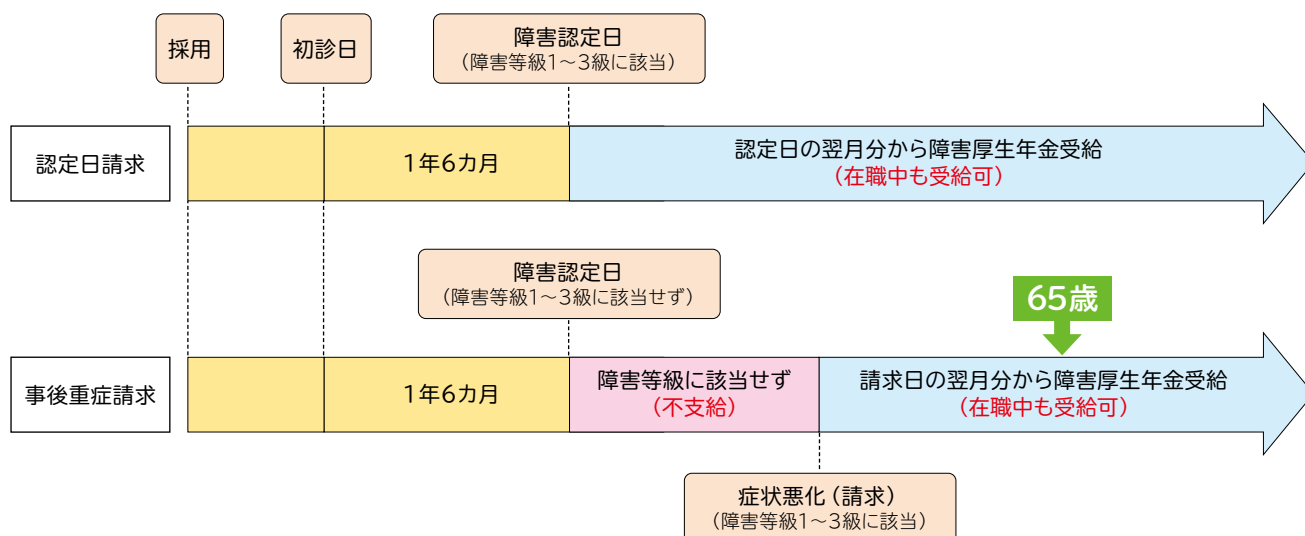
以下の状態になったときは、初診日から1年6カ月を経過する前でも、障害認定日が下記のとおりとなります。ただし、それらの日が初診日から1年6カ月を経過している場合には、1年6カ月を経過した日が障害認定日になります。

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
脳血管障害による機能障害	初診日から起算して6月経過した日
遷延性植物状態	状態に至った日から起算して3月経過した日

■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級に該当の場合は、障害認定日の属する月の翌月から支給されます。（認定日請求）

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級に該当することとなったときは、請求日の翌月から受給することができます。（事後重症請求）



※障害厚生年金の受給開始は福利課年金班に請求書類を提出してから最短で約6カ月後となります。



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 R5.7.1 給与（月額）40万円 標準報酬月額41万円

	採用	R5.7.1 初診日	1年6カ月	R7.1.1 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。

「健康づくりセミナー」のご案内

健康づくりに関する動画（オンデマンド）配信を実施します！

公立学校共済組合直営病院の方を講師として、ストレス対処法などのメンタルヘルス、肩こりや腰痛予防のためのストレッチ、生活習慣病予防のための食事方法などの動画を視聴できます。



■視聴可能期間／令和7年7月18日(金)～令和8年2月28日(土)

■視聴方法

- ①「おかやま教職員福利厚生ネット」→「マイページ」→「メッセージ」へアクセス
- ②「健康づくりセミナー（オンデマンド配信）URLのお知らせ」をクリック
- ③視聴したい動画のリンクをクリック



マイページ



※今号P5～P8の特集「身体活動でまいにちメンタルヘルス」では、ストレッチ&トレーニングについても掲載しています。運動不足の方や心身ともにリフレッシュしたい方はぜひ併せてご活用ください！

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、ど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	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	動機付け支援	
上記以外で BMIが25以上	3つ以上該当	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	動機付け支援	
	1つ該当		
〈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）			



40歳を過ぎると、「心臓病」「脳卒中」「がん」などのいわゆる生活習慣病のリスクが高まりますが、多くの生活習慣病は自覚症状が現れないまま進行するためご自身で気づくことは困難です。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、自己負担無しで利用できる特定保健指導をご自身の食習慣や運動習慣、健康を見直す良いチャンスととらえ積極的に利用しましょう。

身体活動でまいにちメンタルヘルス

学校では1学期が終わり、夏休みを迎えていますが、これまで子どもたちのために全力で授業等を行い、毎日を忙しく、そして頑張っている皆様の身体は知らないうちに疲労がかなり蓄積しているのではないかと思います。

同じ姿勢を長時間続けていることが多い現代人は、筋肉が緊張したままの状態になっています。今回のテーマは「身体活動とメンタルヘルス」です。2学期が始まる前に筋肉を緩めて、心も体もリフレッシュし、しなやかに毎日を過ごしていきましょう。

体を動かしていますか？

長引くストレスはうつ病の引き金になりますが、身体活動・運動はその予防や改善に役に立つことが期待できます。

動かないと脳が縮む？

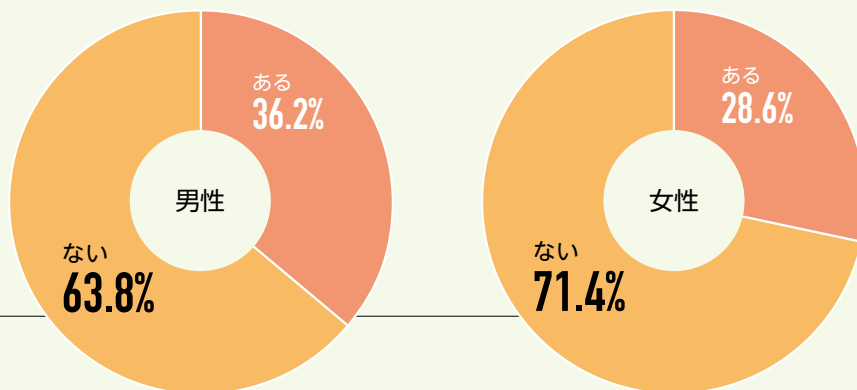
筋肉量・筋力と脳の関係について、これまで数々の研究が行われています。たとえば、歩行スピードが速い人は遅い人に比べて脳が大きく、記憶力や学習能力をつかさどる海馬の灰白質の体積が大きいことがわかっています（遅い人は脳が萎縮傾向）。運動不足は脳の萎縮を招き、認知機能などの低下につながるという指摘もあります。

心の不調との関係を調べた研究もあります。身体活動量や運動量が少ない人は、そのときは健康でも何年か後にうつ病になりやすいことが報告されています。

運動習慣がある人※の割合は？

※週2回以上、1回30分以上、1年以上運動をしている人

厚生労働省「令和5年(2023)国民健康・栄養調査」



厚生労働省の調査によると、運動習慣のある人の割合は、男性で36.2%、女性で28.6%だった。この10年間でみると、男性、女性ともに目立った増減はない。年代別にみると、その割合は、男性では30歳代、女性では20歳代が最も低い（男性23.5%、女性14.5%）。

+10分 体を動かす

保存して
ご活用ください

ストレッチ&トレーニング



座りっぱなしを減らす!

30分に1回をめやすに立ち上がる

- 30分に1回アラームを鳴らす
- 電話が鳴ったら、立ち上がってとる
- コピーやお茶くみなど、立ち上がる作業をこまめに分ける
- 立っていない時間を過ごすときは、座ったまま足の運動



体操時間を増やす!

4秒筋トレ

1種目あたり 10回×2セット

上げる・下げるなどの動作を4秒かけて行いましょう。

30秒ストレッチ

1種目あたり 30秒×2～3回

体が気持ちよくのびているところでキープしましょう。

- イスや台は滑らない安定したものを使用しましょう。
- 余裕があるときや変化をつけたいときは **+α** にチャレンジ!

引きしめに! 全身筋トレコース

壁押し腕立てふせ

- ① 肩の高さから手のひら1.5～2つ下の位置で壁に手をつけ、ひじを曲げる
- ② 4秒かけてひじをのぼし、4秒かけてひじを曲げる



肩こり・猫背予防に! 肩周リスツキリコース

肩まわし

30秒ストレッチ

- ① 手を肩の上に乗せ、ひじで円を描くように後ろまわし
- ② 前まわしも同様に
※息は細く長く吐きつづける



腰痛予防に! 腰周リスツキリコース

腸腰筋のストレッチ

- ① 片ひざ立ちになり、右足の甲を床につける
- ② 腰をゆっくりと前に出し、両手をバンザイするように上げ30秒キープ
※息は細く長く吐きつづける
- ③ 反対側も同様に



引きしめに！ 全身筋トレコース

手足のばし

4秒筋トレ

- ①両手をイスや台につき、肩幅に広げる。ひじをのばし、体もまっすぐに
- ②4秒かけて左ひじと右ひじをタッチするように曲げた後、4秒かけて一直線になるようにのばす

ポイント

つらい場合は、足をイスに近づけて行いましょう！



スクワット

4秒筋トレ

- ①イスに座り、両足を肩幅にひらき、つま先を外に30度向ける
- ②親指を前にして両手を腰にそえる
- ③4秒かけてゆっくりと立ち上がり、4秒かけてお尻をつき出すようにしゃがむ

ポイント

立ち上がるときは、ひざをのばしきらないようにしましょう！



お尻上げ

4秒筋トレ

- ①あお向けになり、ひざを90度曲げ、つま先を上げる
- ②肩とかかとを支点にして、4秒かけてお尻をもち上げ、4秒かけて下ろす

ポイント

おなかにも力を入れ、腰を反りすぎないようにしましょう！



+α

片足をのばした状態でお尻をもち上げる

肩こり・猫背予防に！ 肩周りスツキリコース

肩甲骨引き寄せ

- ①足を肩幅にひらき、両手を後ろで組む
- ②手を高く後ろにもち上げる
- ③もち上げたところで30秒キープ
※息は細く長く吐きつづける

30秒ストレッチ

ポイント

胸をはった姿勢で行いましょう！



背中のはし

30秒ストレッチ

- ①壁から少し離れた位置に立ち、ひじを高く上げ壁につける
- ②壁に寄りかかるようにわきをのばし、30秒キープ
※息は細く長く吐きつづける
- ③反対側も同様に

ポイント

息を止めないように注意しましょう！

+α
両ひざをつき、イスの座面に両ひじをつけて行う



腰痛予防に！ 腰周りスツキリコース

太もも裏のストレッチ

- ①足を半歩前に出し、前のつま先を上げる
- ②足をのばしたままお尻を後ろに引き、からだを前に倒し30秒キープ
※息は細く長く吐きつづける
- ③反対側も同様に

ポイント

太ももの裏が気持ちよくのびているところでキープしましょう！

30秒ストレッチ



+α

体をさらに前に倒す

背中を丸めるストレッチ

- ①両足を肩幅にひらき、ひざを軽く曲げる
- ②組んだ手を前につき出し、背中を丸めて30秒キープ
※息は細く長く吐きつづける

30秒ストレッチ

ポイント

視線はおへそに向けてみましょう！

+α

背中を丸めた後に上体を左にひねる
反対側も同様に



首のストレッチ

30秒ストレッチ

- ①右手を左の頭の横に置く
- ②左肩が上がらないように注意しながら、ゆっくりと首を右に倒し30秒キープ
※息は細く長く吐きつづける
- ③反対側も同様に

ポイント

硬いと感じた方を1回多く行いましょう！

+α

首を倒すときに視線を床に向ける



ダウンドッグ

30秒ストレッチ

- ①四つ這いになり、手足を肩幅にひらく
- ②お尻をもち上げ、逆さV字をつくる
- ③頭を内側に入れ、30秒キープ
※息は細く長く吐きつづける



ポイント

ももの裏やふくらはぎに痛みを感じる場合は、ひざを軽く曲げて行いましょう！

運動がうつを改善、脳のパフォーマンスを高める

運動をすると心の状態はよくなる傾向にあります。たとえば、運動はストレスホルモンの分泌を抑え、セロトニンを増やして心を落ち着かせます。また、うつ病になると記憶力や学習能力と関係する海馬のBDNF（脳由来神経栄養因子）が低下しますが、運動するとその分泌を増やせることがわかってきました。ストレス下でもよく運動するとBDNFが低下しないことも確認されていることから、運動にはストレスによるうつの改善・予防効果が期待できます。

身体活動・運動が心と脳に与える影響（例）

＼セロトニンを活性化／

ウォーキングやジョギングなど、一定のリズムで筋肉を動かす有酸素運動には、脳内ホルモンのセロトニンを活性化させる働きがあります。セロトニンが増えると気分が晴れ、覚醒度が高まります。

＼BDNFを増やす／

体を動かすと、脳由来神経栄養因子と呼ばれる脳内物質BDNFが増えます。BDNFは記憶力や学習能力において中心的な役割を担っていることから「頭がよくなる脳内物質」と呼ばれることもあります。

このほかにも…

＼交感神経を活性化／

運動によって交感神経が活性化します。交感神経が優位になると、何事にも意欲的でポジティブに物事を考えやすくなります。イライラや不安などがあるときに軽い運動をすると、気持ちの切り替えに役立ちます。

＼エンドルフィンを増やす／

運動には脳内物質のエンドルフィンの分泌を増やす働きもあります。エンドルフィンには鎮痛効果、気分の高揚、幸福感などをもたらす物質です。落ち込んだ気持ちを回復させる効果が期待できます。

さらに注目すべきは、運動をすることで脳の神経細胞が増え、新たな神経回路が生まれる神経新生（ニューロン新生）が起こることです。かつてヒトの脳の神経細胞は、減るばかりで増えることはないと言われていました。しかし、近年では神経新生は大人になってからも起こることがわかっており、運動によって促すことができます。



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

夏バテ防止の最強トリオー食べる・動く・寝るー

夏バテ知らずの体を作るには、「食べる・動く・寝る」が最強！

しっかり食べて元気チャージ、
ちょっとでも体を動かしてリフレッシュ、
ぐっすり寝て体力回復。



ここまで順調に過ごしてきた人も、ちょっと夏バテ気味かも…という人も、自分の調子に気づいてあげることが大切です。

動 く

疲れにくい体へ

- 軽い運動やストレッチを
日常に取り入れる
血行促進や自律神経の安定に効果的
- 歩数計を使ってウォーキング
無理に達成しようとせず、疲れたら休む
※熱中症のリスクがある時は控えましょう



寝 る

睡眠休養感の向上

- 質の良い睡眠を確保する
室温は28℃以下、湿度は40～60%
6～8時間はしっかり眠る
- ぬるめ(38～40℃)の湯にゆっくり浸かる
就寝1～2時間前の入浴で入眠しやすくなる



食べる

体力の維持



- 栄養バランスの取れた食事を心がける
特に「タンパク質」、「ビタミンB群」(豚肉・魚介類・緑黄色野菜)、「クエン酸」(柑橘類)・お酢を意識する
- 1日3食とる
朝食を抜くと体温調整やエネルギー補給がうまくいかない

夏バテで食欲が低下すると、そうめんなどの炭水化物だけの軽い食事で済ませがちになります。このような食事は手軽な一方で、タンパク質が不足しやすく、疲労の回復を妨げる原因にもなります。

そんな時こそ、朝ごはんでタンパク質



※さらに「野菜」や「果物」をプラス

◎ストックしておくとお便利(おやつに利用も)

納豆、豆腐、サラダチキン、チーズ、ナッツ類など

◎コンビニ商品でお手軽朝ごはん →

マイスタイル朝ごはん
(岡山県保健福祉部健康推進課)



小寺先生からアドバイス「こんな使い方もあるのか エアコン」

夏はできるだけ外出を控えて、エアコンの効いた室内で過ごすのが、身体の消耗が少なく、熱中症予防にも一番です。しかし、仕事や用事があるって何かと外出しなければならないのが私たちの生活です。いったん外出すると、日差しの強い戸外を移動し、エアコンの効きすぎた空間を経て、また戸外へといった具合に、「暑」と「冷」との間の移動の繰り返しです。この「暑」と「冷」との間の移動のたびに気温は急激に変化します。気温の変化に適應して体温を調節する必要がありますが、このことが私たちの身体には大きな負担となり、夏の疲れの原因になっています。

さて、疲労をためないためには良質な睡眠が必要です。東京疲労睡眠クリニックの梶本修身院長が、夏に質の良い睡眠を取るための方法を提案していますので紹介します。

エアコンを温度24～25度、湿度50%に設定して、朝までつけっぱなしで使います。その際、身体を冷やさないために冬用の掛け布団を使うこと、また吸湿性がある速乾性のある長袖のパジャマを着ることがポイントです。

それではなぜ室温を24～25度に下げるのでしょうか。梶本院長の説明を簡単にまとめてみました。

脳の適温は22度～23度といわれていますが、夏は暑さのせいで脳の温度が上がり、働きが鈍くなりがちです。なかでも脳の視床下部というところにある「自律神経の中枢」は「繰り返す急激な気温変化」に適應するために、常にオーバーワークの状態です。そこで脳を休ませるためには睡眠中に脳を冷やす必要があります。脳を冷やすことにより脳を休ませることができれば身体を休ませることができます。

それでは、どのようにして脳を冷やすのか。「自律神経の中枢」は鼻腔に近い場所にあるので、室温が24～25度なら睡眠中でも鼻呼吸(鼻から冷たい空気を吸うこと)さえできていれば、「自律神経の中枢」を冷やすことができます。

室温24～25度はエアコンをガンガン効かせているという感じで、電気代が気になりますが、夏バテ予防や夏バテ解消の一つの方法として試してみたいかたがでしょう。



令和6年度 共済組合・互助組合の決算概要

公立学校共済組合岡山支部運営審議会(R7.5.29)及び(一財)岡山県教育職員互助組合理事会(R7.5.20)、評議員会(R7.6.20)において令和6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)	5,852,167
休業給付	1,199,752
災害給付	620
附加給付	69,968
一部負担金払戻金	100,356
計	7,222,863

■宿泊事業(ピュアリティまきび)

区 分	利用人員
宿泊	11,690 人
会議	89,531 人
宴会	40,363 人
レストラン等	55,041 人
計	196,625 人
償却前損益	72,167千円

■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	11,784	338,962
	脳ドック	530	21,156
	被扶養配偶者ドック	487	5,858
	特定健康診査・特定保健指導	1,215	36,917
	各種器官別検診	1,285	5,641
	ウォーキングコンテスト	2,013	1,421
	健康づくりセミナー	176	3,354
	相談事業等	16,665	3,955
一 般	保養関係(宿泊助成等)	12,862	22,635
	元気回復助成	2,594	1,152
	ライフプランセミナー	183	58
	その他	419	3,352
計		50,213	444,461

●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)	276,144
療養補助金(家族)	66,119
その他の給付	36,986
文化厚生事業	209,056
計	588,305

■公益事業

(単位：千円)

区 分	金 額
教育塔合祀慰霊祭	1,443
図書寄贈(県立図書館)	2,000
教職員美術展	1,466
児童生徒健全育成活動支援事業	21,746
計	26,655

■文化厚生事業

(単位：千円)

区 分	件 数	金 額
日帰りドック	11,274	136,155
インフルエンザ予防接種補助	4,641	9,258
ライフプランセミナー	183	58
介護講座	108	491
子育て応援セミナー	64	1,464
文化・リフレッシュ助成	26,375	60,914
カップリングパーティー	108	370
教職員囲碁将棋大会	31	174
その他	84	172
計	42,868	209,056

●問い合わせ先／福利課互助経理班 ☎ 086-226-7609

RELAY ESSAY
リレー
エッセイ
第134回

「米子のおじいさんとおばあさん」

玉野市立玉原小学校／森本 直樹

私にとって、母方の祖父母の存在はとても大きい。私は、鳥取県米子市に生まれ小学2年生まで過ごした。どこからでも見える大山、弓なりの浜、紙工場のオレンジ色の煙突やパルプを炊く時の何とも言えない匂い、街の様子は今でも鮮明に思い出される。父と母は祖父母宅のすぐ隣のアパートを借りていたが、私はほとんどの時間を祖父母宅で過ごしていた。

祖父は、JR関連の仕事をしていた。ストーブや電気の消し忘れがないように、指差し確認を怠らない。ひょうきんな性格で、いつもにやりと笑う。工作が好きだった私が作った物にいつも「上手にこさえたなあ。売れるじゃこれは。」と褒めてくれる。朝早く起きて、米糠?が入った袋で柱をピカピカに磨く。あと誰にでも話しかける。興味があることや面白そうなことがあれば、その辺の人に平気で何でも聞く。子どもながらに少し恥ずかしい気持ちになることもあり、「何でそんなに話しかけるの?」と聞くと、「社会勉強」と返事が返ってくる。



祖母は、地元の酒屋で勤めて

いた。恐らく学校を卒業した後、住み込みで働き始めたのではないと思う。ビールや醤油をバイクで配達する。付いていくこともあったが、重たいビールのケースをひょいっと持つ。とても働き者で、酒屋の仕事、家の仕事、親戚のこと、近所のことを朝から晩までする。顔が広く、スーパーに買い物に行くと何人もの人と話をする。ベタな書き振りになるが、困っている人がいたらほっておかない。困っている人を見ると、他人でも声をかけて、手伝う。いつも「なおちゃんはいいい子。なおちゃんはいいい子。」と呪文のような歌のようなことを言う。

小学2年生で米子、祖父母の元を離れる時は、この世の終わりのような辛かった。転校後は不安定になることも多かった。長期休暇で帰省するたびに離れる時は大泣きしていた。時が経ち、教師になり親になり、帰省することも少なくなった。幸いまだ二人は健在であるが、かなりの歳である。

先日、初めて息子を連れて米子に帰った。「顔を見せておかない」という若干の焦りもあった。おばあさんは相変わらずせっせと働いていたが、おじいさんはほとんどしゃべらなくなった。帰りが辛くなるかもと心配していたが、不思議とそんなことはなかった。息子のおかげだと思う。でもどこかに二人のことを残しておきたくなり、この場を借りて書いている。



▶▶▶ 次は、総社市立総社西中学校・小倉典子さんです。

土日限定 キッズコーナー

綿菓子、パンケーキ、かき氷

8/13~8/17 限定開催!

夜店コーナー

※小学生以下のお子様のみ(1Fロビー)

射的、スーパーボール、おかしつかみどり

土日限定 自分だけの お子様ランチをつくらう!

目指せインスタ映え! 世界で1つだけのオリジナルプレートを作ろう!

ライブコーナー

(17:00~20:00)

鉄板焼ステーキ

FAMILY

ディナーバイキング

毎週**金土日**開催!! 日のみ、17:30までの入店で**200円引!!**

6/6金~9/28日

※8/13~8/17はお盆期間

17:00~21:00

ご利用の時間内は駐車場無料! ※ラストオーダー 20:30

フードメニュー 35種類

ソフトドリンク 飲み放題付!

料金

お料理+ソフトドリンク 飲み放題

〈金・土〉120分、〈日〉100分 予約不要

会食補助を使用でお得に利用可能!

小学生未満: 無料	小学生: 1,500円	中学生: 2,000円 (通常3,000円)
大人: 2,000円 (通常4,000円)	シニア: 2,500円 (通常3,500円)	

※65歳以上の方は証明書の持参要
※お盆期間(8/13~8/17)の大人&シニア料金は+500となります。

アルコール飲み放題 1,500円	プレミアム飲み放題 2,000円
-------------------------	-------------------------

バイキングチケット大好評販売中!

通常1枚4,000円で10枚(1冊)40,000円のところ
1枚分無料の36,000円から、補助利用でさらに半額!

→10枚(1冊)で**18,000円**

詳しくはこちらから→

※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。※表示価格は税込みです。

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

退職互助に加入すると退職後も施設の優待や給付等を受けることができます。

その中でも療養補助金は退職互助に加入した方のみが対象となる医療費の補助を生涯受けることができる制度です！

療養補助金

- ・保険診療であれば歯の治療や処方箋調剤による薬の支払なども補助の対象
- ・民間の保険と違い、加入条件の制限なし
- ・給付を生涯にわたって受けることが可能

退職後に医療費が増えても安心！

退 互 掛 金

- ・現職中に納入するため退職後の掛金負担なし！
※回数（300回）に不足が生じる場合、退職時に不足分の一括納入が必要
- ・掛金の計算方法：給料月額 × 1000分の5 × 25年（300回）

次号は療養補助金の詳細を紹介します。



●問い合わせ先／福利課退職互助班 ☎086-226-7610



マイナ保険証ってどんなもの？

現在、「マイナ保険証」の利用登録をしていません。
利用登録をしたら、どんなメリットがありますか？



マイナ保険証の主なメリット

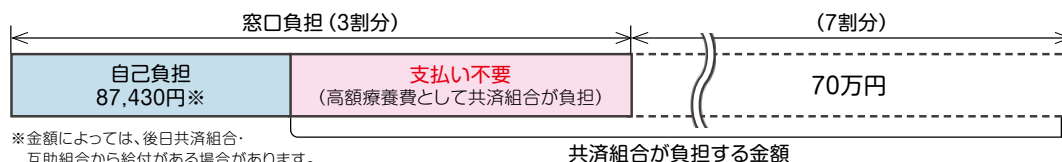
①より良い医療が受けられる！

- ・過去の診療情報やお薬情報の連携により、自身の健康・医療データに基づく適切な医療を受けられます。
- ・初めての医療機関等はもちろん、旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。
※本人の同意なく、医師や薬剤師に情報共有されることはありません。

②医療費が高額なとき、事前申請なしで限度額以上の支払いが不要になる！（支払額が減額される）

- ・窓口での支払いが高額になる場合、限度額適用認定証の交付手続きなしで限度額を超える支払いが不要になります。

【例】標準報酬月額が30万円の組合員が入院し、医療費が100万円かかったときに窓口で支払う金額



③確定申告（医療費控除）が簡単に！

- ・医療費の領収書を管理・保管しなくても、マイナポータルで医療費通知の情報を管理することが可能となります。マイナポータルとe-Taxを連携することで、データを自動入力できるため、確定申告の手続きも簡単に行えます。



マイナ保険証利用登録
（厚生労働省HP）



マイナナンバーカード詳細
（公立学校共済組合HP）

●問い合わせ先／福利課給付班 ☎086-226-7606