

福利 おかやま

2025
4
No 603



第49回教職員美術展より「春風吹く頃」(洋画)
〈誕生寺支援学校 岡田 友紀〉

令和7年度の健康管理事業について 2

シリーズ 健康管理班日より

「睡眠休養感」アップで健康生活」 3

シリーズ 健康相談紹介

「～悩める教職員のために～教職員よろず相談」 4

公立学校共済組合掛金率 4

ねんきん定期便 4

マイナ保険証Q&A 5

給付班からのご案内 6

- ・送金通知書をホームページで見ることができます！
- ・組合員・被扶養者の住所に変更はありませんか？
- ・被扶養者の認定・取消手続きはお済みですか？

シリーズ リレーエッセイ「つながる輪」 7

ピュアリティまきびからのご案内 7

貸付金の一部繰上償還 8

令和7年4月1日から育児に関する
手当金が新設されます！ 8

積立預金のご案内

【利率：年1.0%（実質利回り0.5～0.6%）】

申込は用紙1枚でOK!!

※短時間勤務職員は対象外となります。

申込期限：毎月20日（4・12月は15日）



メモリアルデープレゼント大幅リニューアル!

今年度から募集方法と当選内容を見直し、
より使いやすく、より多くの方にお届けします！

- 募集期間…年度で**4回**（従前は12回）
- 当選者数…年度で**2,100人**（従前は1,800人）

「ピュアリティまきび食事券4,000円分」または
「デジタルギフト2,000円分」が当たります！

第1回目の募集締め切りは4月30日です。

マイページよりご応募ください！

（応募の際には、福利課事業に関するアンケートへ
ご協力ください）



人間ドック事業について

人間ドックの締切日は、**5月9日金**です。

申込はマイページからお願いします。

決定内容もマイページに掲載します。



ピュアリティまきび ～レストランからのご案内～

5/10～11は2日間限定で、

母の日イベントを開催します！

詳しくは、右の二次元コードから。



令和7年度の健康管理事業について

人間ドックをはじめ、各種検診を実施しますので、ご自身の健康管理のためにご活用ください。

人間ドック、器官別検診等の申請は、おかやま教職員福利厚生ネット マイページより受け付けております。

令和6年12月より、パスワードは生年月日以外の英数字を設定することとなりました。

生年月日でログインできない場合は、既に本人または家族（被扶養者）がパスワードを変更済みとなりますのでご注意ください。



■ 健診事業 ※募集案内をよく読んでお申込みください。

事業名	対象年齢等	自己負担	募集時期	受診期間
人間ドック	日帰りドック（一般）	30歳以上（年齢指定除く）	締切（厳守） 5月9日	6月～ 12月28日
	日帰りドック（年齢指定）	30歳・35歳・40歳・43歳・45歳・48歳・50歳・52～60歳		
	脳ドック	40歳以上		
器官別の検診	婦人検診（乳がん）	人間ドックを受診しない20歳以上の女性組合員	5月中旬頃 （予定）	6月～2月末
	婦人検診（子宮がん）	人間ドックを受診しない20歳以上の女性組合員		
	肺がん（ヘリカルCT）検診	40歳以上の組合員		
	内臓脂肪検診	年齢制限なし		
	VDT障害予防検診	年齢制限なし		
	大腸がん検診	人間ドックを受診しない40歳以上の組合員		6月～7月
配偶者の検診	被扶養配偶者ドック	35歳以上の被扶養配偶者	6月下旬頃 （予定）	9月～1月末

■ 特定健康診査・特定保健指導・その他の保健指導

事業名	対象年齢等	自己負担	案内時期	受診期間
特定健康診査	40歳から74歳の被扶養者・任意継続組合員	無料	6月下旬頃、対象者あてに「受診券」を交付します。	6月～1月末
特定保健指導	40歳から74歳の該当者	無料	人間ドック受診時の他、随時	6月～3月末
35歳の保健指導	特定保健指導該当レベルの35歳組合員	無料	随時	6月～3月末

■ 健康づくり事業 ※詳細については、HP「福利厚生ネット」や所属所宛通知文書などを参照ください。

事業名	内 容	備 考
ウォーキングコンテスト	健康の保持増進と人間関係づくりを目的に、職場内でチームを編成し、チャレンジ期間内のチーム及び個人の歩数を計測します。	募集…6月頃 実施…10月～12月
健康づくりセミナー	「運動と食事」メタボ予防・解消等のための個別計画に沿ったスポーツクラブ利用 「更年期」知識や対処方法を習得するための教室を開催 「ストレス」健康課題の解消に役立つ動画の配信	【夏期】募集…6月頃／実施…7月～9月 【冬期】募集…12月頃／実施…1月～2月
簡易健康チェック（ストレス・生活習慣）	パソコンやスマートフォン、携帯電話でできる簡易健康チェック ・ストレスチェック…こころの体温計 ・生活習慣チェック…メタボチェック、活動量チェック、引き算ダイエット	無料 （※通信費は自己負担）
職場の健康づくり研修会 支援事業	所属所等において計画された健康づくりに関する研修会等へ講師を派遣し、派遣に係る費用を負担します。 【研修例】メンタルヘルス研修会（メンタルヘルスの基礎知識、コミュニケーションスキルアップの演習、リラクゼーション法、働きやすい職場環境づくりなど）、腰痛予防研修会（腰痛予防体操やストレッチなど）	原則5月～2月末 （期間中1回のみ）
エンカウンターグループ 体験講座	教員OB（沢田の杖塾）のもと、少人数グループで、よりよい人間関係づくりのためのコミュニケーションを中心とした技法を学びます。	参加費500円／1回

■ 各種相談事業 ※詳細については、HP「福利厚生ネット」や所属所宛通知文書などを参照ください。

事業名		内 容	利用案内
メンタルヘルス相談	教職員サポート相談	岡山大学大学院の教授等（臨床心理士）による心理教育相談室での面接相談 【相談内容】生徒指導・保護者対応・職場の人間関係・家庭の悩み等	無料（年度内3回まで）
	～悩める教職員のために～ 教職員よろず相談	教員OB（沢田の杖塾 森口先生・籠井先生・岡田先生・矢萩先生）による面接相談 【相談内容】生徒指導・保護者対応・職場の人間関係・家庭の悩み等	無料（年度内3回まで）
	～悩める教職員のために～ 教職員を支える会	教員OB（同上）のもとで行う少人数グループカウンセリング	参加費500円／1回
	教職員ストレス相談	専門医（精神科医）による1時間程度のカウンセリング 【実施医療機関】県内20医療機関（岡山7、倉敷5、津山2、玉野2、笠岡1、高梁1、真庭1、奈義1）	無料（年度内1回）
	スクールカウンセラー等を活用した 教職員メンタルヘルス相談	スクールカウンセラー等による校内での教職員自身のメンタルヘルスに関する面接相談	無料
健康相談	こころとからだの 健康相談	福利課保健師による相談。面接・電話・メール・オンラインによる相談可。匿名でもOKです。 【相談内容】職場等における体調管理やメンタルヘルスに関すること等の悩み等（※家族・管理職からの相談可）	無料（岡山県所管教職員関係者が対象）
管理職向け相談	管理職メンタルヘルス 相談料補助	管理職が主治医と連携してメンタルヘルス不調者（病気休職者は除く）を支援するため、主治医と単独で面談した際の相談料を負担します。	無料
	管理職サポート相談	岡山大学大学院の教授等（臨床心理士）による心理教育相談室での管理職を対象とした面接相談 【相談内容】職場内のメンタルヘルス問題、不調者対応等に関すること	無料（年度内3回まで）

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

“睡眠休養感”アップで健康生活 ～朝起きた時「よく眠れた！」と実感がありますか？～

新しい年度が始まり、新しいメンバー・組織での仕事が始まると、環境の変化や新たな業務の負担で、心身に疲れがたまりやすくなります。心身の回復のためには、十分な睡眠をとることが重要です。

ところで「睡眠休養感」という言葉はご存じですか？ 睡眠休養感とは、朝目覚めた時に感じる“休まった感”のことです。日本での調査において睡眠の質である睡眠休養感が健康に大きく影響していることがわかってきました。

令和5年度の岡山県教育委員会職員定期健康診断の間診の項目において、【睡眠で休養が十分に取れていない】と回答した方の割合が、男女ともに全国よりも高くなっています。（図1）

睡眠でしっかり休養できるように、質の高い睡眠を目指しましょう。

睡眠休養感を高めるため、できることから始めよう!!

朝日を浴び、日中も光を多く浴びる

朝日を浴びることで体内時計がリセットされる。日中に光を多く浴びることで夜間のメラトニン※1分泌量が増加する。 ※1…メラトニンとは睡眠を促すホルモンです。

朝食を食べる

体内時計がリセットされる。朝食の欠食は体内時計を後退させる。

遅い夕食を避ける

遅くなるときは、夕食を2回に分けて食べる分食がおすすめ。

寝る前にスマホ等の使用を避ける

スマホ等の強い光を浴びると、就寝の2時間程前から分泌が始まるメラトニン※1の分泌が抑制される。

就寝前にリラックスする

寝床につく前に少なくとも1時間は家事や仕事に追われずリラックスする時間を確保する。

◎詳しくは「健康づくりのための睡眠ガイド2023」をご覧ください→



夕方以降のカフェインを抑える

カフェインは覚醒作用を有し、茶葉にも含まれる。1日のカフェインの摂取合計が400mg※2を超えないようにする。

※2…カフェイン400mgはコーヒー700cc程度（4杯分）に含まれます。

就寝の1～2時間前に入浴する

手足の血管を拡張させ放散熱を促進し、深部体温を低下させる。入眠潜時（就床から入眠前の時間）が短縮する。

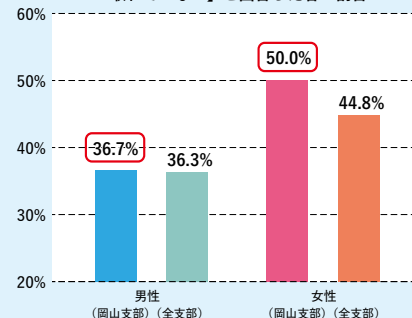
就寝前のお酒を控える

晩酌での深酒や寝酒は睡眠後半の眠りの質を顕著に悪化させる。

睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を整えても睡眠の悩みが続く場合、医師に相談することをお勧めします。



（図1）健康診断の間診で【睡眠で休養が十分に取れていない】と回答した者の割合



小寺先生からアドバイス「睡眠不足にならないように」

「ゲゲゲの鬼太郎」の作者水木しげるさんは睡眠至上主義者で、どんなに仕事が忙しくても必ず10時間の睡眠時間を取ったそうです。アインシュタイン（物理学者）や2002年にノーベル物理学賞を受賞した小柴昌俊さんもいわゆるロングタイムスリーパーです。小柴さんは午後8時に就寝、午前7時に起床つまり11時間眠りました。

必要な睡眠時間は人それぞれで、6～8時間の人が多いのですが、もっと短い人もいればもっと長い人もいます。自分に必要な睡眠時間を見極めることが大事です。

日中しっかり覚醒して過ごせるかどうかは睡眠不足の目安になります。昼過ぎにある程度の眠気を感じることは自然なことですが、昼過ぎ以外の時間帯でも強い眠気におそわれる場合には、睡眠不足と考えられます。

睡眠不足は心身の健康リスクを上げるだけでなく、作業能率を低下させ、生産性の低下、事故やヒューマンエラーの危険性を高めます。

ある研究によれば、人間が十分に覚醒して作業を行うことが可能なのは起床後12～13時間が限界であり、起床後15時間以上では酒気帯び運転と同じ程度の作業能率まで低下することが示されています。長時間の残業はこの限界を超えて働くことを意味しており、長時間残業を繰り返すことにより睡眠不足の状態が続くなら大変危険です。

「寝る間も惜しんで頑張る」ことは美德ではありません。自分に必要な睡眠時間を確保して、睡眠不足にならないように生活しましょう。

<健康相談紹介シリーズ> ① ～悩める教職員のために～教職員よろず相談

沢田の杖塾・久米の杖塾（県北支部）

元高校教員の森口章先生が主宰する、教職員のためのカウンセリングルームです。
令和6年度から県北でも相談を受けられるようになりました。元高校教員の岡田誠先生
と元養護教諭の矢萩小百合先生が相談員に加わり、相談体制がより充実しています。

プライバシーは
厳守されます！

- 相談内容／生徒指導、保護者対応、職場の人間関係、家庭の悩み等
- 相談方法／予約制の面接相談です。相談当日は組合員証等の組合員資格を確認できるものを持参してください。
- 予約電話番号：（森口先生）☎090-5702-8770（籠井先生）☎090-9731-4314
（岡田先生）☎090-3881-4654（矢萩先生）☎090-8362-1984
◇ショートメッセージでも受け付けています。
- 予約受付時間：原則18:00～20:00（木・土・日曜日及び祝日を除く）
- 相談時間：予約時に決定します。※相談の実施は休日にも行っています。
- 相談場所：「沢田の杖塾」（岡山市中区沢田804）、津山市・真庭市内の公民館等
- 相談料：年度内3回目まで無料



森口 章先生
（主宰）



籠井 淑江先生
（相談員）



岡田 誠先生
（相談員）



矢萩 小百合先生
（相談員）

- 教員OBのもと、少人数グループで悩みについて話し合う会「～悩める教職員のために～教職員を支える会」
- よりよい人間関係づくりやコミュニケーションスキルについての研修「エンカウンターグループ体験講座」も開催しています。どちらも1人1回500円の相談料が必要です。詳細は、HPをご覧ください。



●問い合わせ先／福利課健康管理班 ☎086-226-7604

公立学校 共済組合の 掛金率



令和7年度の掛金率は次のとおりです。（単位：千分率）

区 分	一般組合員		短期組合員	
	令和6年度末	令和7年4月～ 令和8年3月	令和6年度末	令和7年4月～ 令和8年3月
短 期	48.01	48.01	48.01	48.01
介 護	7.96	8.04	7.96	8.04
厚生年金	91.50	91.50	※	※
退職等年金	7.50	7.50	—	—

※短期組合員の厚生年金は、年金事務所の管轄となります。

●問い合わせ先／福利課共済経理・貸付班 ☎086-226-7608

ねんきん定期便

毎年誕生月の下旬に、一般組合員の方へ年金加入期間や見込額等に関する情報を記載した「ねんきん定期便」が公立学校共済組合からご自宅宛てに届きます（短期組合員の方は、日本年金機構から届きます）。35歳・45歳・59歳の方には封書で、それ以外の方には圧着はがきで届きます。

◇50歳以上の方は、「繰上げ試算シート」で年金を繰上げ受給する場合の試算ができます。

年金の繰上げ受給を検討中の方は、ぜひご活用ください！

※利用するには、「ねんきん定期便」が必要です。



公立学校共済組合 長期給付事業
イメージキャラクター かめるん



●問い合わせ先／福利課年金班 ☎086-226-7605

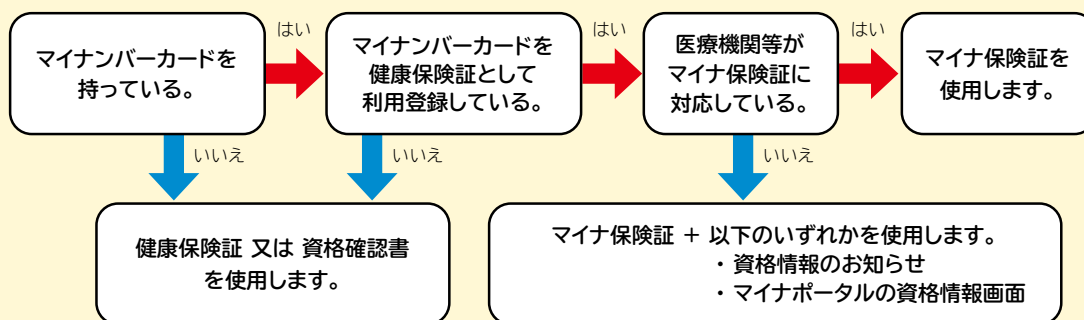
マイナ保険証 Q & A

令和6年12月2日をもって、組合員証・被扶養者証（以下、「健康保険証」）の交付は終了し、マイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナナンバーカードのこと）を基本とした制度に移行しました。



Q. 病院を受診するときには何が必要になるの？

A) 下図を参照してください。

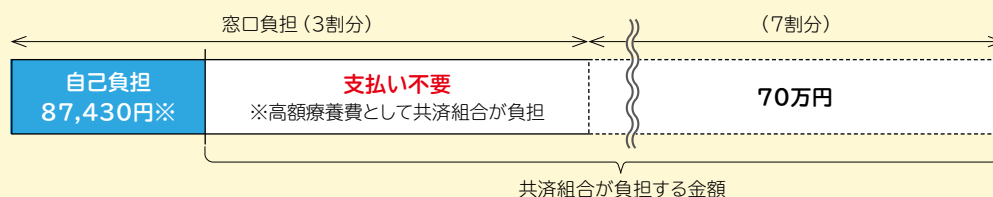


Q. マイナ保険証にはどんなメリットがあるの？

A) 次のようなメリットがあります。

- ①過去の診療情報やお薬情報の連携により、より良い医療が受けられる。
- ②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る。

〈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



※金額によっては、後日共済組合・互助組合から給付がある場合があります。

- ③マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる。

Q. 今持っている健康保険証（水色のカード）はいつまで使えるの？

A) 令和6年12月1日までに交付済みの健康保険証は、経過措置により令和7年12月1日まで使用できます。経過措置終了までに退職等で資格を喪失する場合は、返却が必要です。現在、健康保険証をお持ちの方で、マイナ保険証の利用登録がされていない方には、令和7年12月1日までに「資格確認書」を交付します。

資格確認書

ハガキ型

Q. 4月1日に採用されたけど、いつからマイナ保険証は使えるの？

A) 福利課給付班にて加入者情報を登録後、マイナ保険証の保有の有無に関わらず、「資格情報のお知らせ」を送付します。届きましたら、医療機関等でマイナ保険証の利用が可能となります。また、マイナポータルの「資格情報画面」から、公立学校共済組合の資格情報を確認することができます。

資格情報のお知らせ

A4
サイズ

詳しくは公立学校共済組合ホームページ「マイナナンバーカードコーナー」をご覧ください。
<https://www.kouritu.or.jp/kojinbangocard/index.html>

送金通知書をホームページで見ることができます！

共済組合及び互助組合からの給付金がある場合は、「共済・互助組合 給付・貸付金等送金通知書」（以下、「送金通知書」という）を、圧着ハガキにて登録住所へ送付していました。

令和7年4月振込分から、圧着ハガキの送付を廃止し、「送金通知書」をホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」のマイページに掲載します。



〈マイページ掲載のメリット〉

- 送金通知書をいつでも・どこでもマイページから見るができます。
- メールアドレスの登録をすると、給付がある場合はお知らせが届きますので、すぐに確認ができます。
- 送金通知書は5年間保存されているため、過去の給付も確認ができます。

おかやま教職員福利厚生ネットのマイページにログインしていただき、パスワードの再設定・メールアドレスの登録にご協力をお願いします。

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」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「おかやま教職員福利厚生ネット」からダウンロードできます。

（ご利用ガイド → 各種給付 → 結婚した・引越した → 住所の変更手続）

※組合員の登録住所はねんきん定期便の送付先となりますので、住所を変更された場合は必ずご申告ください。

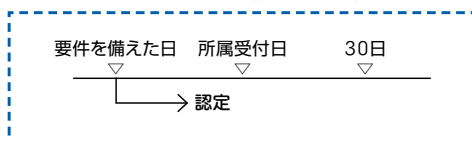


被扶養者の認定・取消手続きはお済みですか？

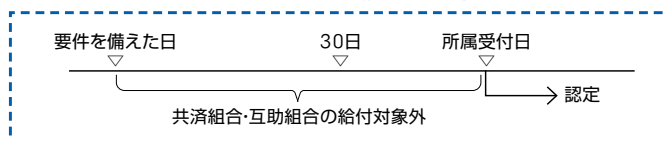
被扶養者の状況が変わった場合や新規採用者で被扶養者がいる場合、申告手続きはすみやかに行ってください。申告書類作成は「手続ナビ」をご活用ください。質問に答えるだけで提出書類の作成、必要な添付書類の確認ができます。作成書類を印刷して、所属所を通じてご提出ください。

- 〈認定日〉要件を備えた日から**30日以内**に手続き ➡ **要件を備えた日**から認定
 要件を備えた日から**30日を経過**して手続き ➡ **所属所の受付日**から認定

30日以内に手続きした場合



30日を過ぎて手続きした場合



〈取消日〉手続きをした日にかかわらず、**被扶養者の要件を欠いた日まで遡って取消**

要件を欠いた日以降に病院等を受診していた場合、共済組合が支払った医療費や各種給付金については、全額返還していただくことになります。

※被扶養者が就職して公立学校共済組合の組合員となる場合又は公立学校共済組合内で扶養替えを行った場合は、取消の申告手続きをしないと、組合員の資格取得や被扶養者認定の情報がマイナ保険証に連携できないため、マイナ保険証の運用に支障をきたす場合があります。

◆他の共済組合や公立学校共済組合の他県の支部から転入された方へ

前の共済組合等で被扶養者に認定されていた方も、**改めて岡山支部での被扶養者認定手続きが必要**です。

転入前と扶養状況に変更がない場合に限り、前の共済組合等で交付されていた被扶養者証（資格確認書）の写し又は資格情報のお知らせの写しを必要書類に代えることが可能です。



「つながる輪」

瀬戸内市立邑久小学校／沖 帆乃香



友達と就職で離れ、ひとりぼっちの気持ちで臨んだ初任校。単学級の小規模校で、同学年の先生がいない不安や、初めての仕事への不安など、様々な不安を抱えて始まった教員生活1年目。休日にも家で教材研究をして仕事のことばかり考え、平日休日共に心休まる時はありませんでした。

転機が訪れたのは教員2年目の9月のこと。友達から教職員のバドミントンに誘われたことがきっかけでした。平日の夜だったこともあり、私は行くか悩みましたが、気分転換しようと思ってみることにしました。バドミントンは初めてでしたがとても楽しく、練習終わりにはずすに「またやりたい!」となっていました。



そこから週一回、練習に参加するようになりました。初めは知り合いがおらず、行く度に緊張していましたが、だんだん練習に行くうちに顔見知りが増え、同年代の友達が増え、さらには

試合に誘ってくれる人が増えるなど私はバドミントンにのめり込んでいきました。練習に通うために、仕事のやり方や考え方にも変化が出てきました。時間や優先順位を考えながら働き、退勤後や休日の持ち帰り仕事をするのもほぼなくなりました。

初めて練習に参加してから約2年。年に2回の教職員大会を目標に今も練習を続けています。C級から始まり、前回の大会でついにB級での優勝を果たしました。

バドミントンをする過程で友達も増えました。飲み会を開いたり、冬になるとスノーボードに行ったり、春はお花見をしたりなど季節ごとの行事を楽しんでいます。バドミントンという趣味ができたおかげで、1年目とは大きく違う生活を送っています。

あっという間に教員4年目。転勤もして2校目になりました。異動してすぐは慣れない環境で緊張していましたが、職場で趣味の話で盛り上がり、一緒にやりませんかと同僚を誘ったりと趣味のお陰でまた輪が広がります。これから仕事に趣味に色々なことを楽しみながらつながりの輪をどんどん広げていきたいと思います。

▶▶▶ 次は、真庭市立久世中学校・橋本朱美さんです。

GW ゴールデンウィーク ディナーバイキング

120分制

2025年5月2日(金)～5月5日(月)

[時間] 17:00～21:00／ラストオーダー 20:30
最終入店時間 19:00



ライブコーナー
ステーキ

約35種類のお料理が
食べ放題!!



ライブコーナー
海鮮丼



ライブコーナー
豚しゃぶ

チョコレート
ファウンテン

ゴールデンウィーク限定料理もあり、
お楽しみ倍増!
家族みんなで楽しもう!

※ライブコーナーは20:00まで

料金表(組員価格) ※ソフトドリンク飲み放題付

大人: 2,000円 (通常4,000円)	小学生: 750円 (通常1,500円)
シニア: 1,750円 (通常3,500円)	小学生未満: 無料
中高生: 1,500円 (通常3,000円)	※65歳以上の方は証明書の持参要

GW期間は
補助利用で半額!

DRINK
MENU

アルコール飲み放題
+1,500円

プレミアム飲み放題
+2,000円



※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。

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

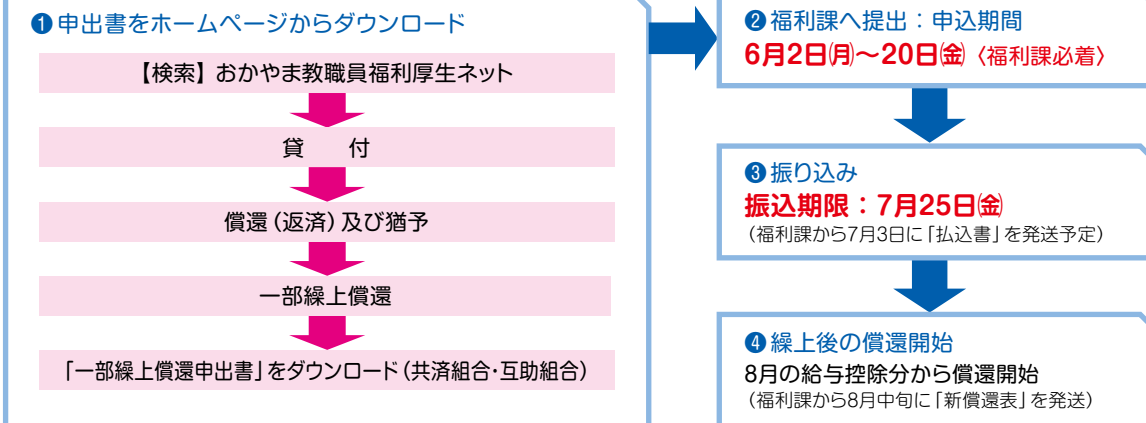
貸付金の一部繰上償還〈年2回のみ(6月・12月)〉

貸付金の一部を繰上げて償還し、今後の償還額や回数を変更することができます。

※ 償還回数を増やすことはできません。

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

令和7年4月1日から育児に関する手当金の新設されます！

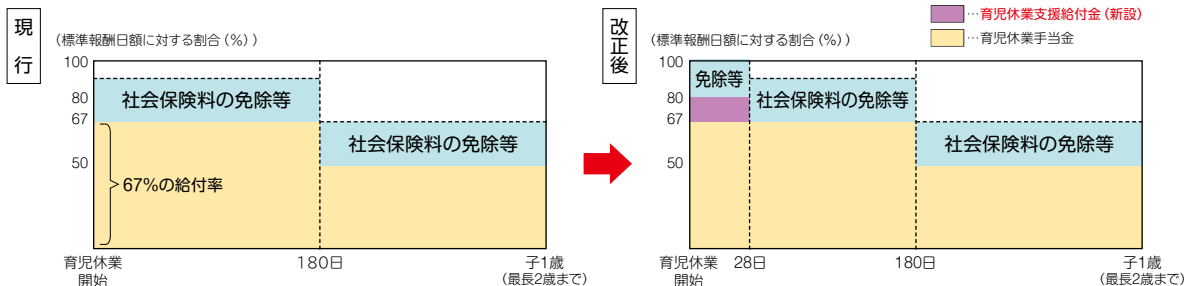
共働き・子育ての推進策として、次の手当金が創設され、令和7年4月1日から施行されます。支給要件の詳細や請求方法等については、所属所あてに別途通知します。

●育児休業支援手当金

▶ 対象者：次の要件を満たす方

- ① 令和7年4月1日以後育児休業等をした方
- ② 組合員と配偶者の両方が、子の出生後(女性は産後休業後)から56日以内に、14日以上の子育て休業を取得する場合

▶ 支給額：28日間を限度に、標準報酬日額の13%(上限額があります) ⇒ 下図参照

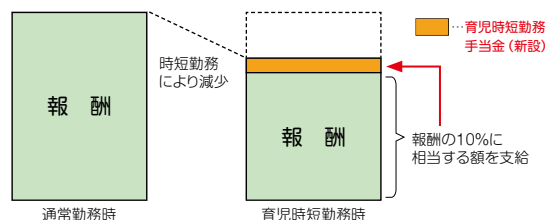


●育児時短勤務手当金

▶ 対象者：次の要件を満たす方

- ① 令和7年4月1日以後に育児短時間勤務をした方
- ② 2歳未満の子を養育するため短時間勤務をしている場合

▶ 支給額：最大で減収後の報酬の10% ⇒ 右図参照



●問い合わせ先／福利課給付班 ☎086-226-7606