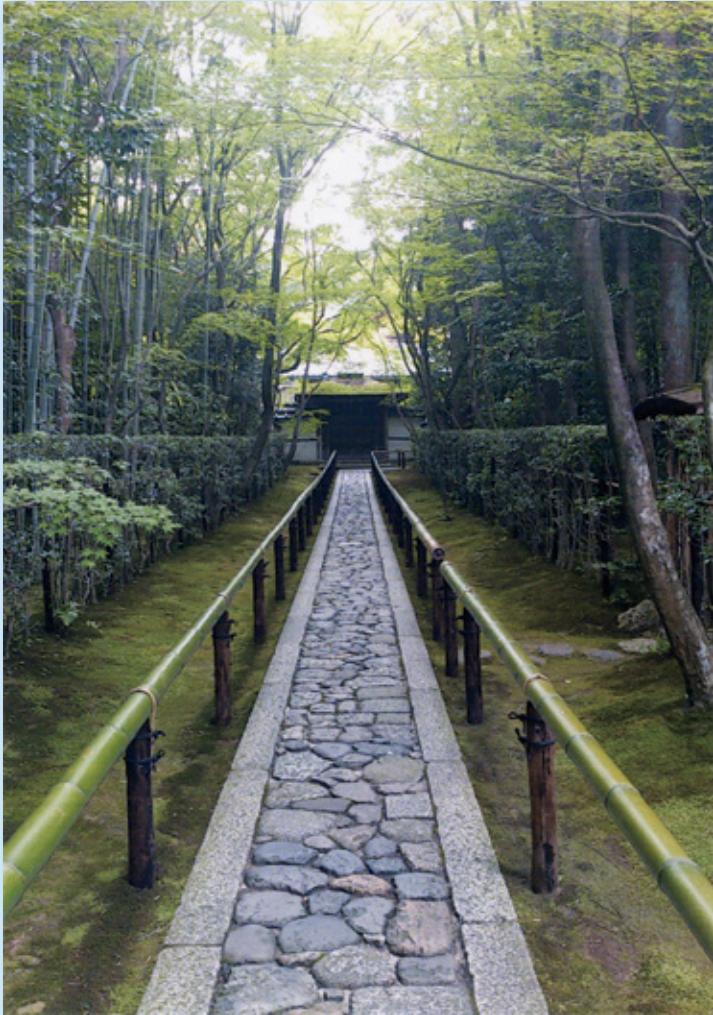


福利 おかやま

2022

8

No 587



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

特定保健指導の対象者ってどんな人? 4

シリーズ 健康管理班だより
「夏季の健康管理」 4

特集(抜き取り保存版)
ストレスに強くなる!「セルフケア実践法」 5

給付班からのご案内 9
・ジェネリック医薬品をご存じですか?
・組合員証・被扶養者証の紛失をご注意を!
・各種給付制度をご存じですか?
請求を忘れているものはありませんか?

文化チケット事業のご案内 9

令和3年度共済・互助の決算概要について 10

シリーズ リレーエッセイ
「結婚を実感する瞬間」 11

ピュアリティまきびからのご案内 11

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 12

3歳未満養育特例の申出をお願いします 12

第46回教職員美術展より「静寂」(写真)〈退職会員 眞井 一雄〉

数年前、初秋の京都大徳寺を訪れた。境内に入り塔頭を巡っているとこの石畳に遭遇した。紅葉にはまだ早く、人影もなく凜とした気配漂う静寂な空間であった。この先にあるのは現世ではなく、異次元の世界に繋がっているような気がして、思わずシャッターを切った。あの時の不思議な感覚は、今でも鮮明に記憶に残っている。

お
知
ら
せ

特集(抜き取り保存版) P5~8 ストレスに強くなる!「セルフケア実践法」

同じ環境にいても、ストレスの感じ方やとらえ方は人それぞれです。ストレスへの対処法や考え方もまた人それぞれです。

今回はストレスへのさまざまな考え方や解消法を紹介します。

ストレスに強い方もそうでない方へもオススメです。「とらえ方を変える」ページでは、ストレスのとらえ方だけでなく、仕事の考え方や進め方等の参考となるかもしれません。

「あっ」と思ったときに読み返してみるとまた新しい発見があります。ぜひ、抜き取って御活用ください。





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支給されます。

■支給期間: 最長2年間

傷病手当金	: 最長1年6ヶ月
傷病手当金附加金	: 最長6ヶ月(退職後は受給不可)

※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。

障害厚生年金

..

..

在職中の傷病(精神疾患も含む)により、障害等級1級～3級に該当する障害状態となったときには、請求により障害厚生年金が支給されます。

※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る、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※1	障害厚生年金 加給年金額※1
障害基礎年金		障害基礎年金	障害基礎年金

} 2級の ×1.25
※該当者のみ

} 2級の ×1.25

※1 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ヶ月を経過した日)に、障害等級1級～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

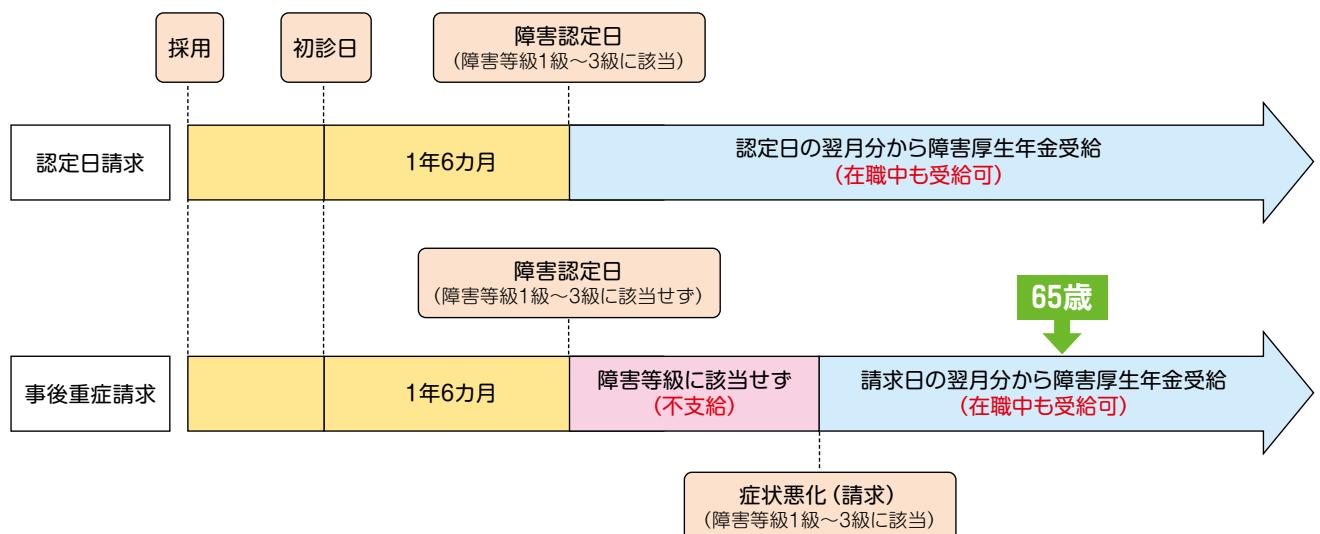
■特例症例

以下の状態になったときは、初診日から1年6ヶ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ヶ月を経過している場合には、1年6ヶ月を経過した日が障害認定日になります。

傷病の状態(症状固定したものとみなされる傷病)	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ヶ月経過日
人工肛門を造設、尿路変更術を施行	6ヶ月経過日

■障害認定の請求と受給の流れのイメージ

障害認定日に、障害等級1級～3級に該当しているときは、障害認定日の属する月の翌月から支給されます。
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級に該当することになったときは、請求日の翌月から受給することができます。



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R1.7.1 給与（月額）40万円 標準報酬月額41万円

採用		R1.7.1 初診日	1年6ヶ月	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ヶ月支給)	-	- (※2)	月額 約27万円	1年6ヶ月 月額 約15万円（※3）	-
傷病手当金附加金 (最長6ヶ月支給)	-	-	-	-	6ヶ月 月額 約15万円 (※3)
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）給料や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。

●問い合わせ先／〈傷病手当金について〉福利課給付班 ☎086-226-7606 〈障害厚生年金について〉福利課年金班 ☎086-226-7605

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ぬといふ方も多いのではないでしょうか? 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	2つ以上該当	積極的支援	動機付け支援
女性: 90cm以上	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 2つ該当 1つ該当	積極的支援 動機付け支援	動機付け支援
(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 壓: 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)		

現代日本人の死因の6割を占めるのが、「心臓病」「脳卒中」「がん」などのいわゆる生活習慣病と呼ばれる病気です。生活習慣病は症状なく進行していく恐ろしい病気です。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、食習慣や運動習慣を見直すために、特定保健指導を積極的に利用しましょう。



健|康|管|理|班
だより

「夏季の健康管理」

公立学校共済組合保健事業
イメージキャラクター



夏バテや熱中症に気を付けましょう

●夏バテ…高温多湿の影響を受けて自律神経のバランスが崩れ、体調に不調をきたした状態です。

<症状> 疲労、睡眠不足、食欲不振、胃腸の不調、頭痛、動機・意切れ、めまい・立ちくらみなど

●熱中症…高温多湿な環境下での長時間活動などで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、

体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

<症状> けいれんやめまい、失神、頭痛、吐き気など



夏バテ・熱中症を予防するには??

◇夏バテ対策は日頃の生活習慣を整えることからはじめます。エアコンによる体の冷えの予防、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠をこころがけましょう。

◇熱中症予防は温度、湿度の調整・管理、水分補給、塩分の補給が大切です。温度や湿度については、WBGT値も参考にしてください。水分補給は1日あたり1.2Lを目安に水分を摂取しましょう。ビールやカフェインを多く含む飲み物(コーヒー等)は利尿作用が強いため、水分補給としては適しません。大量に汗をかいたら塩飴等で塩分も補給しましょう。

<参考>熱中症を防ぐために知っておきたいこと熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省)

小寺先生からアドバイス ~暑い夏でも疲労回復~

生徒たちが夏休み中である8月は、教員にとって比較的規則正しい生活ができる時です。学期中は取りにくかった休暇を取りやすいかと思います。休暇を計画的に取って、日頃「まとまった時間があつたらやりたい」と考えていたことに使えます。家族と付き合える時間も増えますので、家族で楽しい行事を計画してたのしい思い出をつくることもできます。

とはいっても、部活やプール等炎天下にいなければならぬこともあります。このような場合には熱中症対策の基本を今一度見返して、油断せず臨んで下さい。マスクの必要性について議論が続いているが、屋外ではマスクをはずすのが基本です。

冷房の効いた部屋で一日中机に向かう日が続くことがあるかも知れません。この場合は、運動不足、肩こり、腰痛、身体の冷え等が問題になります。座りっぱなしにならないよう最低でも一時間に一回は席立ちをして、屋外に出ると窓のところへ行きマスクをはずして深呼吸をしましょう。運動不足の日が続くようなら、朝または夕の比較的涼しい時間帯の散歩がお勧めです。食欲や睡眠の質を保つことにつながります。

一人一人の生活はいろいろですので、毎日自分の生活を振り返り、それぞれに必要な対策を取って健康を維持して下さい。元気に新学期を迎えることができるよう願っています。

ストレスにセルフケア実践法

ストレスとうまく付き合うために

絶え間なくやつてくるストレスに対し、どのように付き合っていくべきなのか、そのポイントは大きく分けて4つあります。どの方法をとるのがよいかはストレスによって、その人によつてさまざまであります。どれか一つだけを選ぶのではなく、組み合せたりすべてを使ってみたりなど試しながら、自分に合った方法を見つけてください。

知つておこう 4つのTで ストレス攻略

T1 立ち向かう 間題解決型

T2 働き方をチェック! 働き方を改善する

自分が仕事を抱えていると感じているなら、これまでの仕事のやり方を見直すチャンスです。仕事の進め方、時間の使い方などでの工夫で業務量の調整や時間の短縮ができるればストレスの軽減につながります。ただし、自分の裁量で解決できない問題は、上司に相談することが大切です。

イライラや不安を感じる場合、その原因として考え方のクセが関係していることもあります。仕事がうまくいかないと自分を責めすぎてつらい、失敗した状況が今後もずっと続くと思ってしまうなどの考え方の傾向があるなら、別の視点から状況を眺め直してみると工夫がストレス軽減の糸口になります。

T3 ほほぐさ リラクゼーション・解消型

T4 手を借りる 社会的支援型

ストレスは心身の緊張を招きます。リラクゼーションは体の緊張をとくほぐすことで、心の緊張をとくほぐす方法です。手軽にできるストレッチや呼吸法などがおすすめ。また、趣味など自分に合ったリラックス法をいくつも持っているとストレスに強くなります。

家族、友人、上司や同僚など周りの人間に相談しサポートを求めることがあります。話を聞いてくれる、アドバイスをくれる、気分転換に誘ってくれるなどのサポートには、悩みやイライラをやわらげたり、ストレスから心を守る効果(緩衝効果)があるほか、一人ではできなかつたことを実現する力にもなります。また、専門家などに相談したことによりつて、一人ではどうにもならなかつたことがあつさりと解決することも。



次ページからT2～T4について詳しく紹介します。

ストレスをやる気變成の習慣

疲れやストレスがたまつてくると、ものの見方、考え方はネガティブ（否定的）な方向に傾きやすくなります。なにかに直面してつらいと感じたときは、「本当にそうだろうか？」「自分の思い込みではないか」と、立ち止まって冷静に物事を見つめ直してみてください。考え方にはひとつじゃない、人それぞれ、さまざまなのだと知つておくだけでも心は軽くなりります。

**ものの見方、考え方を
しなやかに！**

あなたにも
ある？
脳りやすい
思考のクセ

自責思考

「こうすべきだ」と決めごとを課し、自分自身を追い詰めてしまう。悪い通りにいかないとひどく落ち込むだけでなく、相手にもそれを求めてイライラしたり怒りを感じたりしやすい

指示した部下に意見され…
「部下は上司の言うことを黙つて聞くべきだ！」

よくないことが起きたら、どんなことも自分のせいだと考え、自分を責める

契約がこれまで「すべては自分がせいです、申し訳ない……」



飛躍思考

一回の体験や一部の事柄を「いつも」「からならず」と大きさにどうえてしまう

上司にちょっと注意されただけなのに…「自分はいつももぐれてばかりだ…」



ものの見方、考え方を見直してみるためにも、まずは起きていることの事実を正確に把握することからはじめてみて。そして実際に基づいて、さまざまな情報処理をしてみましょう。

**白か黒かで
考えない！**

完璧でなければ、意味がない

完璧じゃなくても、よく見てみるとどこかは違う

**白か黒かで
考えない！**

**まずは
自分自身を認めよう！**

これだけしかできなかつた

これだけしかできなかつた

**まずは
自分自身を認めよう！**

**自分は自分。
他人と比べない**

〇〇さんは自分と合はない

人の数だけ考え方がある

あの人にひきかえ自分はダメな人間だ

あの人は、たしかにすごい。でも、自分の中にあるのでは？

**自分は自分。
他人と比べない**

**問題解決の
方法は、
1つじゃない！**

人生、こんなことばかりだ

人生、そんなこともある

つねに、ルマを達成し続けなければならない

これでもいいか

やつぱりうまくいかなかった

**問題解決の
方法は、
1つじゃない！**

思いどおりにならないときもある！

心がスースッとするストレス解消法 ときほぐす



悩みや問題から距離を置き、一時的に根本的な解決を試みる方法です。これは「ストレス発散」とか「気分転換」と呼ばれるもの。嫌な気持ちや出来事をひと口ごれ、違うことに没頭することがポイントです。そうした時間が気持ちをリセットし、意欲や活動につながって日常に戻ったときの自分を支えます。

レッソ・トライ タイプ別 おすすめストレス解消法

あなたとのストレス型はどれ？

A

ストレスが痛みや疲れなど体の症状になつてあらわれる



そんなあなたは
体調不良型

C

思うようにならぬ、人やモノにハツ当たりしてしまう



そんなあなたは
不安・ゆううつ型

B

自信がなく、何事も悲観的にとらえてしまう



そんなあなたは
イライラ型

あなたにおすすめしたい解消法はコチラ！

A

体調不良型

関心を外に向け、「見る」「聞く」「嗅ぐ」「味わう」「触れる」といった感覚に身をゆだねる五感を使った解消法でフレッシュ。

① バスタイムを充実させる

時間かけて湯船でゆっくりと温まり、こころとからだのリラクゼーションを。お気に入りの入浴剤／バスソルト、エッセンシャルオイルを入れたり、音楽を聞いたり、読書をしたりするなど、いつもど違った空間づくりをすることが効果的。



② 資格取得にチャレンジ

以前から学んでみたかったことに挑戦するチャンス。できただけ仕事と関係ないテーマを。

③ ペットと過ごす

深く落ち込んでいるときは、誰にも自分の胸の内を伝えられないものの。そんなときはペットとともに過ごしてみて。生き物に触れれば、命の息づかいを感じられ、疲れが心地が癒される。疲れが心地が癒される。

B

不安・ゆううつ型

自分の存在に自信がもてる居場所つくりを。仕事から離れて、熱中できる趣味や仲間がいること、心に余裕が生まれる。何か一点点集中して取り組むのもよい。

① プラモづくり、手芸、料理など

安心してつろぐ時間と空間づくりが大事。このほかにもあなたが興味があること、没頭できることを探してみて。



② 思いきり体を動かす

野球、テニス、水泳、マラソンなど好きなスポーツに熱中して汗を流して。運動が苦手なら散歩でもストレッチでもOK。無心になれること。



③ 思いきり笑う（または立く）

美しいには自律神経機能・免疫機能を整える効果があり、泣くことには気持ちの浄化効果がある。どちらも気持ちがすっきりする。思いきり笑える（または立ける）映画、小説、演劇などをチェック。

C

イライラ型

即効性のある解消法で、いまの感情とは違う感情を味わうと自分がスカッとする。気持ちがリセットされるので冷静な思考力の回復にも役立つ。

① 思いきり体を動かす

野球、テニス、水泳、マラソンなど好きなスポーツに熱中して汗を流して。運動が苦手なら散歩でもストレッチでもOK。無心になれること。

② スポーツ観戦、カラオケで盛り上がる

スポーツは観ても楽しいもの。スポーツは試合で大声を出し、好きなチームや選手の応援を。また、歌うことも大きな声を出すので、うつ屈した気持ちの発散に。

③ 思いきり笑う（または立く）

美しいには自律神経機能・免疫機能を整える効果があり、泣くことには気持ちの浄化効果がある。どちらも気持ちがすっきりする。思いきり笑える（または立ける）映画、小説、演劇などをチェック。

「受援力」のすすめ

仕事のストレス要因は減らそうとしても難しいものです。そんなときは原因そのものではなく、周囲に目を向けてみてください。身近にいる上司や同僚、家族、友人など、周りの人とのサポート（支援）を得ることもストレス対処に有効です。困ったときに手伝ってもらったり、相談したりすることができる人は、いわば「受援力」の高い人。ストレスから心を守る能力に長けています。

働く人が 身につけたい、 こんな 「受援力」

道具的・情報的なもの
仕事の援助、補助を依頼する／具体的なアドバイスを求める／仕事や人間関係などの調整をお願いするなど

情緒的なもの

話を聞いてもらう／不安やグチを打ち明ける／慰めてもらう／励ましでもらう／気持ちをわかってもらう／安心できる、ほっとするなど

手を借りる

レッツ・トライ 受援力を鍛えよう

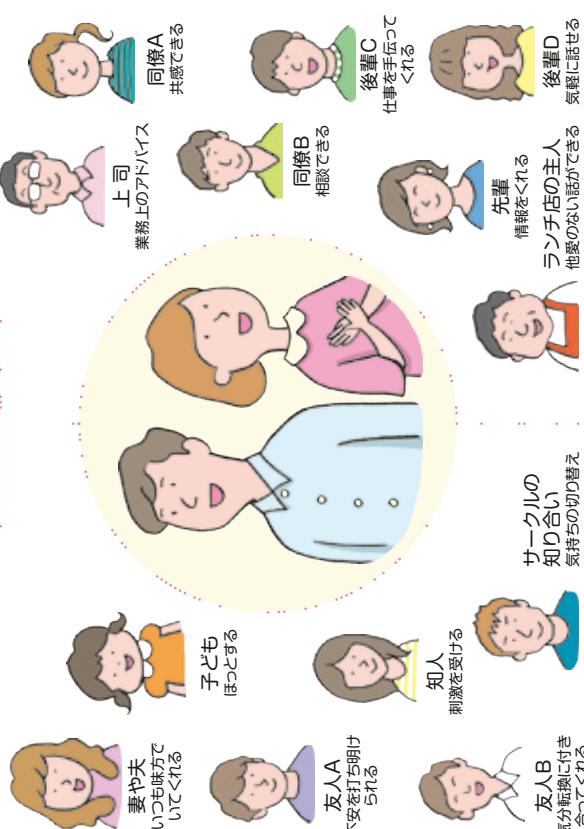
周囲に頼ることは、人に弱みを見せることがないことの表れでもありません。問題の解決を自ら強く押し進め、しなやかにストレスを乗り越える力、それが「受援力」です。

サポーターを増やす

普段から、気軽に相談できる相手や信頼のおける人と良好な関係を築いておく。身近な人はもちろん、頻繁に連絡がとれない人へも季節や節目のあいさつを。いざというときに自分を支えてくれたり、大事な人脈になるとがある。職場では、お互いに助け合える職場の雰囲気づくりを心がける。

仕事

あなたを支えて くれる人は？（例）



ここからだから
各種相談窓口
はこちらから



相談上手になる

相談したいことを「伝える」プロセスそのものが頭の整理にもなる。また相談された側は「信頼してくれた」と感じてくれるこども。相談すると迷惑をかけると考えないこと。

相談上手になる4ステップ

1 「どこまでできて、
のか」を明確にする
2 状況や気持ちを伝
える



社会資源を活用する

職場や地域などには、悩みや問題を解決するための専門窓口などがあります。身近な人に相談できない、解決できない問題があつたら、一人で悩まず利用してください。

3 助けてもらいたい
内容は具体的に



○○までの提出しな
ければならないので
が、○○のやり方がわ
かりません
○○までできました
が、○○のやり方がわ
かりません
○○までの提出しな
ければならないので
が、○○のやり方がわ
かりません

4 謝意はきちんと



○○のやり方について、
教えてください
ありがとうございました
おかげさまで間に
合いそうです

ジェネリック医薬品をご存じですか?

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、先発医薬品の特許期間が終了した後、他の医薬品メーカーが同じ成分で製造する医薬品のことです。

先発医薬品に比べて少ない開発費用、短い開発期間で製造可能なため、低価格で提供されています。慢性的な病気によって、薬を長期間服用する場合は、ジェネリック医薬品を利用することにより、薬代の節約効果が大きくなります。

ただし、全ての先発医薬品に対応するジェネリック医薬品が製造・販売されているわけではありません。また、先発医薬品と薬の主成分のみが同等で添加物や形状が異なるものもあり、人によって効き方が同等でない場合もあります。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、必ず医師や薬剤師にご相談ください。

◎**ジェネリック医薬品の詳細は、こちらのホームページをご覧ください。**

日本ジェネリック医薬品学会「かんじゅさんの薬箱」（<http://www.generic.gr.jp/>）



組合員証・被扶養者証の紛失にご注意を!

組合員証・被扶養者証の紛失や盗難による再交付件数が増えています（令和3年度の紛失等による再交付件数は**199件**でした）。医療保険の受給資格を示す大切なものですので、適切な管理をお願いします。

◎万が一、紛失した場合は…

所属所を通じて共済組合へ「**再交付申請書**」（「福利事務の手引き様式集」P15）を提出してください。

※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ので、最寄りの警察署に届け出してください。



よくある紛失理由

検診の際に持参した封筒に入れたまま捨ててしまった…等

各種給付制度をご存じですか？請求を忘れているものはありませんか？

共済組合及び互助組合が行っている給付の種類は、多種にわたっています。例えば、次のような場合に給付が受けられます。（全て組合員（会員）及びその被扶養者（会員の扶養家族）が対象です）

◆保険適用の通院や入院で10割自費を支払ったとき（組合員証の交付が間に合わなかった等）

治療用装具（怪我等の治療用サポーター、小児弱視の眼鏡等）の購入費用……療養費・家族療養費

◆水震火災その他の非常災害により住居又は家財に損害を受けたとき…………災害見舞金

◆水震火災その他の非常災害により死亡したとき…………弔慰金・家族弔慰金

◎請求を忘れているものはありませんか？

共済組合の短期給付の給付を受ける権利は2年、互助組合の給付を受ける権利は3年で時効をむかえ請求できなくなります。一度、お手元に配付された「福利のしおり」やホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」を参照され、確認されてみてはいかがでしょうか。

●問い合わせ先／福利課給付班 ☎ 086-226-7606

●●● 文化チケット事業のご案内 ●●●

公演 岡山フィルハーモニック管弦楽団 第74回定期演奏会

- ・日時…10/9(日) (締切:8/21) ・場所…岡山シンフォニーホール
- ・自己負担／枚…3,080円 (通常5,500円)

公演 The MOST in JAPAN 2022

- ・日時…10/10(月祝) (締切:8/21) ・場所…岡山シンフォニーホール
- ・自己負担／枚…1,890円 (通常3,000円)

公演 倉敷の子どもたちに贈る素敵な音楽会「ピアノと砂のファンタジー 星の王子さま」

- ・日時…11/3(木祝) (締切:9/18) ・場所…倉敷市芸文館ホール
- ・自己負担／枚…一般1,400円 (通常2,500円)、大学生以下700円 (通常1,500円)

スポーツ Jリーグ「ファジアーノ岡山vsベガルタ仙台」

- ・日時…9/25(日) (締切:8/7) ・場所…シティライトスタジアム
- ・自己負担／枚…S自由席1,960円 (通常3,200円)
- メインA自由席1,610円 (通常2,600円)

スポーツ Jリーグ「ファジアーノ岡山vsブラウブリッツ秋田」

- ・日時…10/16(日) (締切:8/28) ・場所…シティライトスタジアム
- ・自己負担／枚…S自由席1,960円 (通常3,200円)
- メインA自由席1,610円 (通常2,600円)

※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。チケット等の代金は給料引き去りとなります。申込締切後のキャンセルはできません。

※「新型コロナウイルス感染症対策」のため事業が中止に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）

令和3年度

共済組合・互助組合の決算概要について

公立学校共済組合岡山支部運営審議会(R4.5.20)及び(一財)岡山県教育職員互助組合理事会(R4.5.23)、評議員会(R4.6.16)において令和3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)	4,436.569
休業給付	1,063.188
災害給付	1,120
附加給付	67.392
一部負担金払戻金	68,787
計	5,637.056

■宿泊事業(ピュアリティまきび)

区分	利用人員
宿泊	7,719人
会議	39,623人
宴会	3,516人
レストラン等	64,080人
計	114,938人
経常損益	△126,548千円

■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	10,245
	脳ドック	968
	被扶養配偶者ドック	577
	特定健康診査/特定保健指導	1,126
	各種器官別検診	772
	ウォーキングコンテスト	2,423
	健康づくりセミナー	98
	相談事業等	297
一般	保養関係(宿泊助成等)	35,612
	元気回復助成	750
	ライフプランセミナー	71
	その他	595
計		53,534
		504,651

●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)	198,323
療養補助金(家族)	70,842
その他の給付	98,888
文化厚生事業	163,607
計	531,660

■公益事業

(単位：千円)

区分	金額
教育塔合祀慰靈祭	1,461
図書寄贈(県立図書館)	1,000
教職員美術展	1,718
児童生徒健全育成活動支援事業	16,738
計	20,917

■文化厚生事業

(単位：千円)

区分	件数	金額
日帰りドック	10,098	122,491
インフルエンザ予防接種補助	4,779	9,544
ライフプランセミナー	71	0
退職準備サポートセミナー	0	0
介護講座	48	516
子育て応援セミナー	20	629
文化・リフレッシュ助成	25,916	30,200
カップリングパーティー	0	0
教職員団碁将棋大会	0	0
その他	46	227
計	40,978	163,607

●問い合わせ先／福利課互助経理班 ☎ 086-226-7609



※2022年4月号／岡本一宏さん(倉敷市立工業高等学校)からの紹介

「結婚を実感する瞬間」

岡山県立岡山朝日高等学校／中谷 祐輔



第 116 回

私事ですが、一昨年8年間お付き合いした人と入籍し、昨年度から新婚生活が始まりました。長い交際期間を経ての結婚のため、定番の「新婚生活どうですか」の質問にも「特に今までと変わりありません」と、気の利いた返答もできず、反省する日々でした。しかし、改めて振り返ってみると、「結婚したんだなあ」と感じる瞬間もあったので、それについて書きたいと思います。

まずは、育ってきた環境の違いを感じる瞬間です。「センサー取って」妻の家だけでしょうが、リモコンのことをセンサーと呼ぶそうで、家庭ごとに別名が付けられる場合もあるのでしょうか。「ティッシュ取って」と言われれば、ティッシュの箱ごと渡すのが中谷家の掟でしたが、いつも「1枚だけでいい」と返答が返ってきます。妻の実家では、使ったものは使った場所にという家庭の掟があり、



ティッシュを箱ごと渡さないのは、それに基づいた行動のようです。

新たな共通点を発見したときも結婚を実感します。お互いにバドミントンを大学までしており、好きなアーティストはスピッツなど共通点も多く、お互いの好みもある程度把握していましたが、先日お互いにミョウガというニッチな食材が好きであると新たに発見した時も結婚を実感しました。

ただ、1番結婚を実感するのは自らの行動の変化に気付いた時でしょう。7km/LのSUVから20km/Lの軽自動車に車を替えるお手本のような立ち振る舞いをしている自分。初詣の時に、自分や生徒の大会での上位入賞祈願や合格祈願ではなく、家内安全を祈願する自分に気付いた時、改めて結婚したことと自分の成長を強く感じました。

最後になりましたが、こうして今自分が幸せであるのも、これから先の人生が楽しみであるのも、これまで関わってください、これからも関わってくださるだろう方々のおかげだと心から思います。今後ともご指導ご鞭撻よろしくお願いいたします。

▶▶▶ 次は、岡山市立大元小学校・阿部聰生さんです。

お盆期間限定イベント

まきびで夏を満喫!!

ファミリー ディナーバイキング

期間 8月11日《木》～8月16日《火》 時間 17:00～21:00

90分制
ラストオーダー20:30 ※最終入店時間19:00まで

17:00～20:00

食べ放題ライブコーナー



串揚げ

お楽しみ
キッズコーナー
登場!



バイキングのお料理は
和洋折衷
ご用意しております。

料金

中学生以上 4,000円 小学生 2,000円
4歳以上 小学生未満 1,000円 3歳以下 無料

アルコール飲み放題 1,400円

+600円でクラフトビール4種追加

補助利用で
飲み放題を含む
ご利用料金を表示価格
より半額に!

安心と信頼
ピュアリティまきび

岡山県飲食店感染防止
対策第三者認証店

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

※写真は全てイメージです。

※表示価格は全て税込価格です。

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

退職互助は主に次の事業を行っています。

<現職会員>

- ①貸付事業…結婚資金、教育資金
- ②給付事業…弔慰金、脱退一時金

掛金は現職中に納めていただき、退職後の負担はありません。

<退職会員>

- ①給付事業…**療養補助金**、長寿記念品、埋葬料
- ②厚生事業…優待事業等



◇療養補助金について

民間の保険と違い、入院や通院を問わず、保険診療であれば、歯の治療、処方箋調剤による薬の支払なども補助対象となり、**生涯にわたって給付を受けられる権利があるのが特徴です**。また、加入に際しての告知事項もありませんし、給付金の支払日数や保障年数の限度もありません。

退職互助の主な事業は療養補助金です。次号は療養補助金の詳細について紹介します。

●問い合わせ先／福利課退職互助班 ☎086-226-7610

3歳未満養育特例の申出をお願いします



◎3歳未満養育特例とは（概要）

3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が出生前の額を下回るときは、申出により出生前の高い額で年金額の算定を行うものです。この特例適用に係る追加掛金は発生しません。

＜子の出生前より標準報酬月額が下回り特例が適用となるケース＞ ※イ～エに該当する方は、ご留意願います。

ア	育児休業終了後（復帰後4ヶ月後が目安）減額改定された	アの該当者には、福利課から手続書類を送付します。
イ	子と養子縁組、別居していた子との同居後に減額改定された	イ～エの該当者は、福利課で把握できないため、組合員から申出をお願いします。（手続様式は、ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」→「様式集ダウンロード」を参照願います）
ウ	新たに組合員の資格取得した方で子の出生日が從前加入の他共済組合及び日本年金機構等にあり、從前より低い標準報酬月額となった	
エ	育児休業を取得しない男性組合員で出生後に減額改定された	

＜養育特例のイメージ＞

子の出生前の標準報酬月額	比較	標準報酬月額				
		4月	5月	6月	7月	8月
32万円 (子の出生日前月の額)	⇒	32万円	32万円	32万円	26万円	26万円

申出により年金額の算定期は**32万円**とみなされる。

●問い合わせ先／福利課共済經理・貸付班 ☎086-226-7608

編集後記

- ▶暑い夏真っ只中です。コロナ対策・熱中症対策・節電対策・紫外線対策など様々な対策が求められます。工夫しながら快適な夏を過ごしましょう。
- ▶歯科検診が注目されそうです。人生100年時代“8020”を目指し、日頃からお手入れをお忘れなく。
- ▶ピュアリティまきびでは、夏休みイベントを開催しています。是非ご家族でお出かけください。

