

福利 おかやま

2024
8
No 599



第48回教職員美術展より「落日」(写真)〈退職会員 内田 敏範〉

福利課公式LINE友だち募集中!
ピュアリティまきびのお得な情報や
文化チケット・各種事業の募集案内を配信します。



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
令和5年度共済・互助の決算概要について	4
特集 (抜き取り保存版) メンタルヘルスについて「ストレスってなんだろう?」	5
シリーズ 健康管理班だより「生活習慣病とは」	9
特定保健指導の対象者ってどんな人?	10

給付班からのご案内	10
・組合員証等の発行が令和6年12月に終了します	
・各種給付制度をご存じですか? 請求を忘れていたものはありませんか?	
・ジェネリック医薬品をご存じですか?	
シリーズ リレーエッセイ「ゆかいな仲間たち」	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
3歳未満養育特例の申出をお願いします	12

お
知
ら
せ

インフルエンザ予防接種補助の 申請方法等が**変更**となります

実施及び申請期間は例年どおり(令和6年10月1日から令和7年2月15日までの実施。申請は令和7年2月28日まで)変更はありませんが、申請方法及び送金日が次のとおり変更となります。



〈変更点〉

- ・福利厚生ネットのマイページによる申請(紙での申請を原則廃止)
- ・3月末送金

詳しくは、全所属所あて通知文(9月予定)でご確認ください。

特集(抜き取り保存版) P5～8

心身に悪影響を及ぼす 「ストレス」ってなんだろう?

「ストレスが不調を招くプロセス」や「職場ストレスに強くなる心の習慣」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、抜き取ってご活用ください。





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、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 ★	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

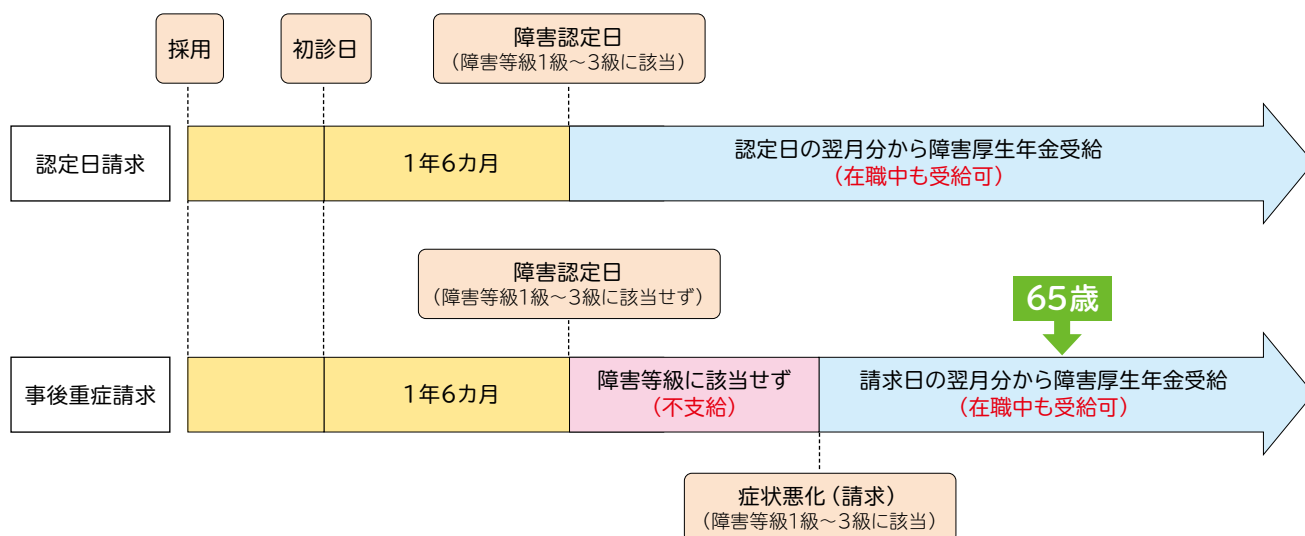
以下の状態になったときは、初診日から1年6カ月を経過する前でも、障害認定日が下記のとおりとなります。ただし、それらの日が初診日から1年6カ月を経過している場合には、1年6カ月を経過した日が障害認定日になります。

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

■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 R4.7.1 給与（月額）40万円 標準報酬月額41万円

	採用	R4.7.1 初診日	1年6カ月	R6.1.1 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。

令和5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(R6.5.27)及び(一財)岡山県教育職員互助組合理事会(R6.5.16)、評議員会(R6.6.5)において令和5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)	5,766,811
休業給付	1,186,680
災害給付	1,820
附加給付	74,133
一部負担金払戻金	98,407
計	7,127,851

■宿泊事業(ピュアリティまきび)

区 分	利用人員
宿泊	11,337 人
会議	83,585 人
宴会	36,849 人
レストラン等	52,906 人
計	184,677 人
償却前損益	50,386 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	11,318	403,131
	脳ドック	1,083	55,283
	被扶養配偶者ドック	629	17,195
	特定健康診査・特定保健指導	1,252	37,913
	各種器官別検診	935	4,400
	ウォーキングコンテスト	2,278	1,560
	健康づくりセミナー	102	2,463
	相談事業等	11,275	4,411
一 般	保養関係(宿泊助成等)	14,392	24,869
	元気回復助成	3,122	1,439
	ライフプランセミナー	206	58
	その他	595	4,744
計		47,187	557,466

●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)	263,483
療養補助金(家族)	74,615
その他の給付	37,713
文化厚生事業	314,921
計	690,732

■公益事業

(単位：千円)

区 分	金 額
教育塔合祀慰霊祭	1,547
図書寄贈(県立図書館)	2,000
教職員美術展	1,797
児童生徒健全育成活動支援事業	19,414
計	24,758

■文化厚生事業

(単位：千円)

区 分	件 数	金 額
日帰りドック	11,250	244,476
インフルエンザ予防接種補助	5,278	10,529
ライフプランセミナー	206	58
介護講座	109	469
子育て応援セミナー	67	1,488
文化・リフレッシュ助成	33,905	57,242
カップリングパーティー	47	231
教職員囲碁将棋大会	42	266
その他	89	162
計	50,993	314,921

●問い合わせ先／福利課互助経理班 ☎ 086-226-7609

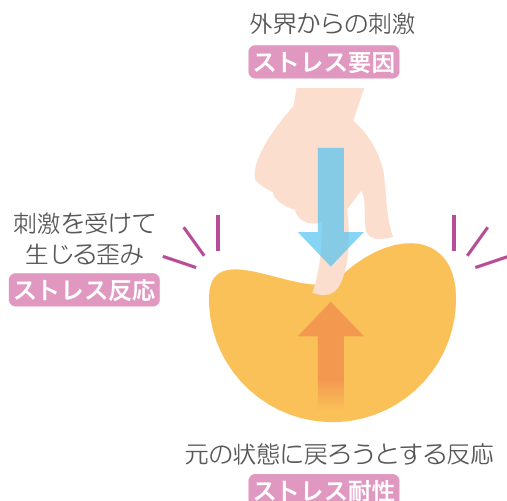
ストレスってなんだろう？

外界からの刺激によって歪んだ状態

ストレスとは、物理学用語で「外部から刺激を受けたときに生じる“歪み”」を指した言葉です。これが医学や心理学の分野で取り入れられ、心身に対する用語としても使われるようになりました。

では、私たちにとって外界からの刺激とは一体なんなのでしょうか。たとえば、暑さや寒さなど“気温の変化”があります。体は、暑いときには汗をたくさんかきます。これは体温を下げる働きです。一方、寒いときには毛細血管を縮めてガタガタと震えだします。これは体温を逃がすまいとする働き。どちらも体温を一定に保ち、命を守るための仕組みです。もしも、猛暑に体がなんの反応も起こさなかったとしたら、その日のうちに命の危険に陥ってしまうことでしょう。

心身をボールにたとえると…



私たちを取り巻くさまざまな「ストレス要因」

環境的要因

ウイルス、花粉、騒音、
照明、気象・気温の変化、
アルコールやニコチン
など

身体的要因

肉体的な疲労、
睡眠不足、
病気やけが
など

心理・社会的要因

職場問題、家庭問題、
経済的問題、
人間関係
など

あなたのストレスサインは？

ストレス要因によって生じるストレス反応には、「身体」「精神」「行動」の3つの側面があります。あらわれかたには人それぞれ、パターンがみられます。ストレス要因という情報が心身にインプットされ、「身体」と「精神」に影響を与え、それが「行動」という形でアウトプットされるのです。自分にあらわれやすいストレス反応を把握しておけば、ストレスに早期に気づく手がかりになります。

心のSOSに耳を澄まそう 3つの「ストレス反応」



サイン1
身体面

肩こり 目の疲れ 疲労
肌荒れ 脱毛 頭痛 腰痛
不眠 自律神経の乱れ
など



サイン2
精神面

不安 落ち込み イライラ 怒り
集中力低下 希望のなさ
涙もなく涙が出る
など



サイン3
行動面

生活の乱れ 過食 散財
過度の飲酒・喫煙 ギャンブル
暴言・暴力 遅刻・欠勤
など

ストレスが 心身に悪影響を及ぼす

ストレスを過剰に受け続けると……

たとえば、急な仕事など、あるストレスを受けたとします。すると、心身は抵抗力を上げてストレスに対応するため、自律神経のうちの交感神経を働かせ血圧や心拍数を上げるなど緊張状態となります。これが「ストレス状態」です。闘争や逃避など、いざというときに全力が出せるようにする、私たちに本来備わっている能力です。

この段階でストレスを乗り越えることができればよいのですが、そのストレスが強すぎたり、長引いたりすると、次第に心身は疲弊^{へい}していき、やがてメンタルヘルス不調^{*}など心身にさまざまな障害があらわれます。

※「精神および行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安など、労働者の心身の健康、社会生活および生活の質に影響を与える可能性のある精神的および行動上の問題を幅広く含むもの」（厚生労働省）



ストレスが不調を招くプロセス

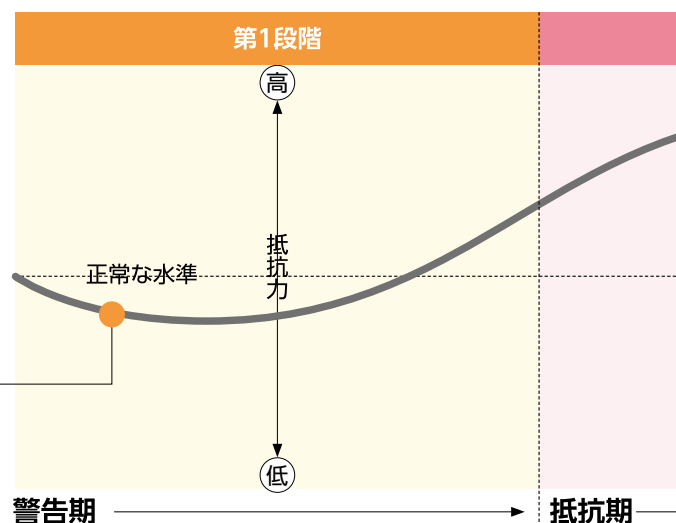
ストレス状態が心身の不調を招き、回復不能な状態に陥るまでには、次のような過程を経るといわれています。

警告期

「疲れたなあ」「体調が悪いなあ」など、心身の不調を感じる時期

ストレスを受け、心身に悪影響が出るなど心身から危険信号が発せられている状態。

- 血圧が上がったり、下がったりする **身体面**
- イライラする **精神面** 肩がこったりする **身体面**
- 作業上のミスや事故が多くなる **行動面**



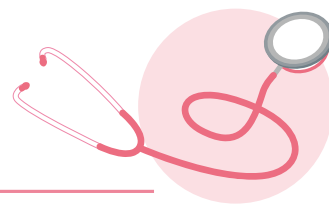
抵抗期

抵抗力が高まり、疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力感におそわれる時期

ストレスに対し、自律神経の働きで心身が反発、抵抗しているため、一見、活力がわいてくるように感じることも。しかし、これは、「警告期」の危険シグナルが点灯しているのにカンフル剤を打ってがんばっている状態。この時点でストレスを乗り越えられればよいのですが、長引いてしまうと疲弊期に移行する危険な段階。

- 血圧の変調が本格化し、血糖も増える
- 胃や心臓に異常があらわれる
- 仕事を抱え込んだり、休まなくなる

ストレスは適度であれば問題解決や環境改善の原動力となり、自分を成長させる糧となります。ですが、強すぎたり、長引いたりすると心身にさまざまな健康障害をもたらします。

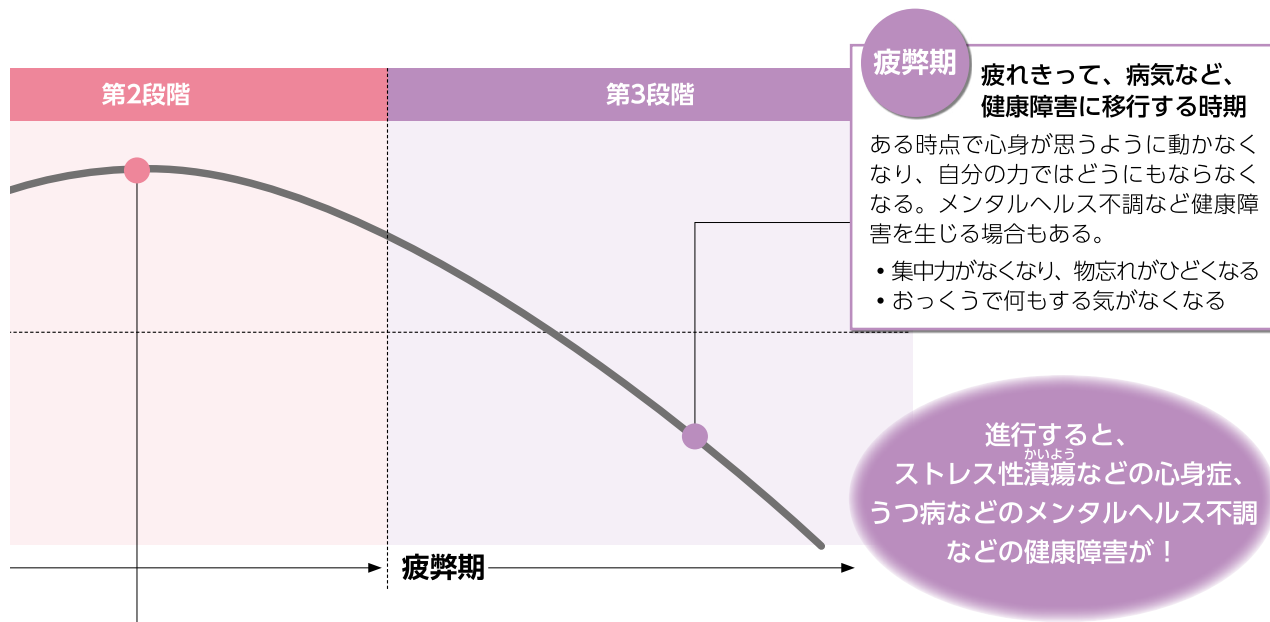


自殺など命の危険も

メンタルヘルス不調には、うつ病や適応障害の他、頭痛や胃痛、下痢といった身体的症状としてあらわれる心身症などがあります。このような、いわば“心の病気”は職業生活に支障が出るばかりでなく、最悪の場合、自殺につながる危険があります。

生活習慣病の原因にもストレスが

ストレスは血圧を上昇させ、心臓はドキドキしてきます。つまりストレスは、高血圧症とも深く関わっています。また、糖尿病（Ⅱ型）の主な原因は肥満ですが、その元となる過食や多量飲酒の背景にストレスがあるケースは少なくありません。さらにはストレスを受けたときに分泌されるコルチゾールというホルモンが血糖値を上昇させていることもわかってきました。動脈硬化、がんなどの発症にもストレスが関係していることがわかっており、ストレスは心身両面の健康問題です。



なるほど1ポイント

ストレス反応があらわれるストレス状態は心身からのSOS信号。遅くとも「疲弊期」の段階に至る前までに体調を整える必要がある。忙しくても何とかして休みをとろう！



職場ストレスに強くなる心の習慣

— 心を軽くする8つの考え方 —

1

気分本位をやめる

「今日は気分がのらないから、明日にしよう」など、気分支配された行動をいませんか？ 気分にかかわらず、「今日やるべきこと」「いま、やるべきこと」を意識して、「目的本位」に仕事に取り組む姿勢を心がけて。「今日は50%のコンディションしかないから仕事はできない」ではなく、「50%あるから、半分できる」と考えることがポイント。できるところまででいいと割り切る気持ちが大切です。



2

完全主義に陥らない

「100点満点でなければ、0点も同然だ」と考えていませんか？ 相手に対して自分に対しても完璧を求め過ぎると、精神的な負担となります。また、他人と自分を比較してあれこれ思い悩むことも、自分に対して完璧を求め過ぎているあらわれかもしれません。人によく思われたいという気持ちは誰にでもあります。自分の能力や環境の条件を冷静に考えてみることも必要です。

3

過去にこだわらない

現在の問題や困りごとを、すべての過去のできごとのせいにしていませんか？ 過去のことを現在や未来にプラスに生かすならよいですが、こだわるだけならマイナスに。「変えられるのは、未来と自分」です。過去はもう済んでしまったこと。これから目を向けて進みましょう。

4

ひがみっぽくならない

「上司はあの人以上をよくして、自分には無関心だ」…こうした「ひがみ」は自分の思い込みであることも多いもの。ひがみ気持ちはストレスを生み、それが高じると、ちょっとしたきっかけで人を攻撃したり、自分を傷つけてしまい、トラブルに発展する危険をはらんでいます。一方、「ひがみ」の裏には、もっとよい結果を出したいという気持ちが隠れているかもしれません。仕事で結果を出すことに集中を。見ている人は必ずいます。



5

休息をとる心がけをもつ

「働け、働け」「休日でも仕事」とがむしゃらに働き続けていませんか？ 心の健康を守るには、十分な睡眠時間と仕事から離れて自由に過ごす時間が必要です。それがいい仕事をするにつながります。最低でも、週に1度は必ず休みをとる心がけを。体を休めるばかりが、休むことではありません。スポーツなど体を適度に動かす、絵を描く、音楽・映画を鑑賞する、ガーデニングなど、自分に合った趣味を持ち、上手に気分転換を。勤務中も昼食などの休憩時間をきちんととりましょう。

6

目先にこだわらない

いつのまにか目の前のことばかりに集中し過ぎて、細かなことにこだわり過ぎていませんか？ すぐに解決できる問題ばかりとは限りません。状況は時間の経過とともに変わっていくもの。問題が起こっても、あせらず、時間的な流れのなかで解決していくものと、どっしり構える姿勢も必要です。

7

腹を立てない

腹を立てると、イライラするだけでなく、血圧が上がって自律神経に影響し、食欲もなくなります。ストレスを受けることによって腹を立てるわけですが、腹を立てること自体も心身によくありません。「腹を立てると自分が損をする」と思い、できるだけ心は穏やかに。



8

不安を受け入れる

「仕事に失敗したら…」 「将来、生活に困ることになるのでは…」 など仕事に心配はつきないもの。ですが、不安な気持ちになるからこそ慎重に行動ができたり、周囲に配慮ができたりするのです。不安は悪者とは限りません。不安をありのままに受け入れ、心が発するメッセージに耳を傾けてみて。そして、いま自分ができること、やるべきことに取り組む習慣を。



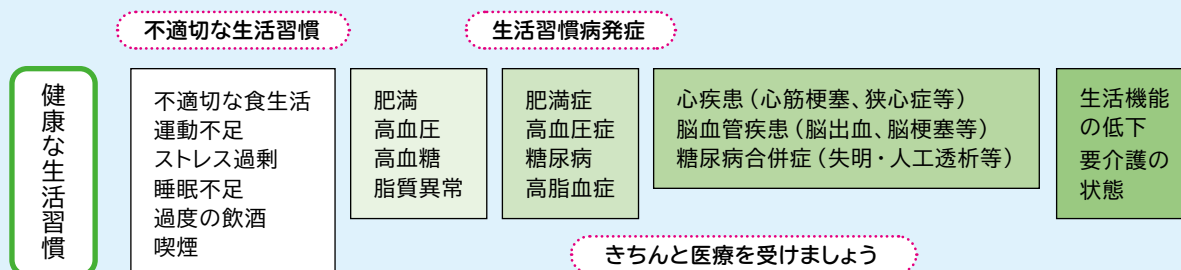
健康管理班だより

公立学校共済組合保健事業
イメージキャラクター



生活習慣病とは

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳血管疾患も生活習慣病に含まれます。生活習慣病の多くは、発病しても重症化するまで自覚症状がほとんど現れないという共通点があります。



★この流れを早い段階でストップ！まず健診で ご自身の健康状態を把握しましょう。

生活習慣改善のポイント

- ・主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスよく食べましょう。
食塩摂取は控えめに。よく噛んで腹八分目で。
- ・今より10分多く身体を動かしましょう。
- ・適正体重を維持しましょう。
- ・十分な睡眠を確保しましょう。
- ・禁煙しましょう。



今年の健診（特定健康診査・定期健康診断・人間ドック）の結果はいかがでしたか？

特定保健指導の対象となっていたら生活習慣の見直しに、ぜひご活用ください。
あなたの生活に合わせたアドバイスが聞けるチャンスです。

小寺先生からアドバイス ～自然に健康になれる環境づくり～

二十数年前から「成人病」という言葉に替わって「生活習慣病」という言葉が使われるようになりました。今では「生活習慣病」が広く定着し、誰でも聞いたことがあるなじみの言葉となりました。一方、「成人病」という言葉を聞く機会はほとんどなくなりました。

「成人病」は「加齢」という要素に着目して用いられており、「中高年を過ぎたら成人病になるのは仕方がないよね」という「ゆるさ（緩さ）」があって少し気分的に楽です。それに対して「生活習慣病」には、「生活習慣を改善すれば病気の発生を予防でき、進行を遅らせることができる」という意味が込められてれています。生活習慣が健康の維持増進に重要であることはいうまでもありませんが、行き過ぎて「生活習慣病になるのは生活習慣が悪いからで、病気になる人が悪い（自己責任）」ということになると人に厳しい言葉となってしまいます。

生活習慣病であっても、生活習慣が悪いだけで発生するわけではありません。よいといわれる生活習慣を守って節制した生活をしていても、病気になることは当然あります。生活習慣病は、生活習慣だけではなく、「加齢・体質」要因や社会環境要因等様々な要因が複雑に関連して発生するからです。

今年度から始まった健康日本21（第三次）では「健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取り組みを実施する」としています。無理なく生活習慣が改善できて、よい生活習慣が維持できる環境づくりを地域でも職場でも家庭でもめざしたいものです。

（参考）健康日本21（第三次）推進のための説明資料

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、こういった基準で対象者が選ばれているのかわ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 1つ該当	積極的支援 動機付け支援	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 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。



●問い合わせ先／福利課健康管理班 ☎ 086-226-7604

組合員証等の発行が令和6年12月に終了します



マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、現行の組合員証・被扶養者証が令和6年12月2日に廃止されます。ただし、発行済みの組合員証等は、経過措置として1年間は使用可能となります。今後、保健事業等の利用時の確認方法やマイナ保険証をお持ちでない方への「資格確認書」の交付等は、取扱い等が明らかになりましたら、お知らせします。

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、互助組合では、組合員(会員)やその被扶養者(会員の扶養家族)の病気やケガ、結婚、出産、死亡、休業及び災害などに対して各種給付を行っています。

例えば、次のような場合に給付を受けるには請求書の提出が必要になります。

- ◆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
- ◆実父母(養父母)が亡くなられたとき……死亡弔慰金

◎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年で時効を迎え請求できなくなります。各種給付制度については、ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」の「ご利用ガイド」で確認できます。

ジェネリック医薬品をご存じですか？

薬の処方を受ける場合、ジェネリック医薬品を利用することで、薬代の負担を抑えることができます。

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。

◇詳細は、日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」のホームページ(<https://www.generic.gr.jp/>)をご覧ください。



●問い合わせ先／福利課給付班 ☎ 086-226-7606



「ゆかいな仲間たち」

倉敷古城池高等学校／高槻 万葉



締め切り1週間前、友人たちから「福利おかやま」のリレーエッセイの写真が送られてきました。「次は、倉敷市立玉島高等学校・高槻万葉さんです」「楽しみだなあ〜😊」

前任校であるいちたまに私が赴任した時、昼間部に新卒が3人同時に配属されました。その3人が、今でも頻繁に遊ぶ上記の友人たちです。

すでに2つほどエッセイを書き上げていたのですが、カメラロールに収められている友人たちとの楽しい写真を見て、彼女たちのことを書きたくなりました。家でボードゲームやテレビゲームをしたり、ボウリング・ゲーセン・ピリヤードに行ったり、レオマワールドやUSJなどの旅行にも行き、いろいろな遊びを彼女たちとしました。



一番のお調子者、N脇。会うたびにネタを仕入れてきます。笑いに魂

をささげており、表情と動きと声の大きさと周囲を笑顔にさせます。人間観察が得意で周囲の口癖や動作をすぐにトレース。改悪して周囲に広めていく無邪気なコメディアンです。

おとなしそうに見えて一番の変わり者、コロちゃん。飛び出るくらいの大きな目と変顔が特徴的です。カラオケにいけば推しに悲鳴をあげ、完コピダンスも披露。彼女と一緒にアイドルのライブにも参戦しました。囁めば囁むほど味が出てくる友人です。

ザ・マイペース、T田。彼ほどマイペースな人間は見たことがありません。相手の反応お構いなし、自分がしたいと思ったらする。それが長所です。お願いしたら大抵「いいよ」と言ってくれます。懐も深く、気楽に話すことのできる友人です。

身内ネタはどうかとも思ったのですが、楽しい友人たちを我慢したくなりました。個性豊かなメンバーなのに、集まると不思議と居心地がよく、これからも仲良くしていきたい友人たちです。そんな友人たちと出会えたことに感謝し、これから先も人とのつながりを大切にしていきたいと思います。

▶▶▶ 次は、倉敷市立倉敷南小学校・菅崎泉さんです。

まきびの楽しい夏休み
韓国からアジアを巡る
グルメの旅へ!
2024 ファミリーディナーバイキング

予約なしでも
ご来店可
120分制

日曜日のみ
家族にうれしい
16:00オープン!!

ご利用の時間内は駐車場無料

7月5日金～9月1日日 時間 **17:00～21:00**
8/9(金)～18(日)は、お盆期間

金・土・日開催 ラストオーダー 20:30 ※屋台コーナー(韓国風サムギョプサル)は20:00まで

お料理+ソフトドリンク飲み放題料金

大人	4,000円	シニア(65歳以上)	3,500円
中高生	3,000円	小学生	1,500円
小学生未満	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。

アルコール飲み放題 上記金額に **+1,500円**

プレミアム飲み放題 上記金額に **+2,000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]

※お盆期間(8/9～8/18)は大人&シニア料金は+500円になります。

土日限定

【キッズコーナー】

- かき氷 ●綿菓子
- パンケーキ

【ソフトドリンクメニュー】

- オレンジジュース ●コーラ
- メロンソーダ ●アイスティー
- アイスコーヒー ●ウーロン茶 等

約15種類

【アルコールメニュー】

- 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
- レモンサワー 等

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。

※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

現職中は共済及び互助の福利厚生制度がありますが、退職後はこのような制度がなくなります。**退職後の様々な生活環境の変化に備えるため**、教職員の相互扶助による退職互助事業があります。

退職互助は主に次の事業を行っています。

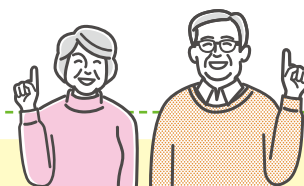
<現職会員>

- 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

<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

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。



◇療養補助金について

民間の保険と違い、入院・通院を問わず、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対象となり、**生涯にわたって給付を受けることができます**。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ヵ月後が目安）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従前加入の他共済組合及び日本年金機構等にあり、従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時は**32万円**とみなされる。

●問い合わせ先／福利課共済経理・貸付班 ☎086-226-7608

編集 後記

とても暑い日が続きます。かき氷、海水浴、スイカ、風鈴、そうめん、夏の涼を並べてみましたが、少しは涼しくなりましたか。なりませんよね。エアコンつけましょうか。

福利厚生事業はご利用いただいていますでしょうか。家族との思い出作りや心身のリフレッシュにご活用いただけるよ

うな文化チケットがたくさんあります。ぜひ福利厚生ネットのマイページをご確認ください。

とても暑い日が続きます。「ビューリティまきび」は冷房効いて涼しいですよ。