

福利 おかやま

2024
12
No 601



第48回教職員美術展より「白い花」(工芸)
(退職会員 大野 鈴子)

シリーズ 健康管理班だより	
「健康食品について」	2
器官別検診追加募集	3
シリーズ 健康相談紹介シリーズ	
「教職員サポート相談・管理職サポート相談」	3
働きながら年金を支給できること知っていますか？	4
給付班からのご案内	5
・被扶養者の収入状況把握	
・公費負担医療制度の受給資格	
・組合員等の住所変更	
冬のおすすめ！リフレッシュ助成対象施設	6
シリーズ リレーエッセイ	
「雪とたわむれて」	7
ピュアリティまきびからのご案内	7
今年度35歳になられる互助会員(正規採用職員)の皆様へ	8
令和6年度健康づくりセミナー	
健康づくりに関するオンデマンド配信を実施します！	8
福利課公式LINE1周年プレゼントキャンペーン	8

器官別検診追加募集 締め切りまであと少し！

〈申込期限〉

令和6年12月18日(水)【厳守】

※詳しくはP3をご覧ください。



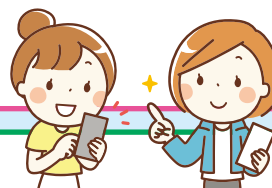
「おかやま教職員福利厚生ネット」マイページがより安全・便利になります！

セキュリティ対策のために、12月よりログイン設定等が変更されます。
必ずマイページにログインしていただき、以下の再設定等にご協力をお願いします。

- ・パスワードの再設定 → 英数字8桁以上で再設定をお願いします。(生年月日の設定不可)
- ・メールアドレス登録(任意) → パスワードを忘れた時も24時間手続き可能！

マイページの更新時に、必要に応じてメールでお知らせができるようになります。
今後、送金通知書についても郵送からマイページへの切り替えを検討しています。
ぜひ、この機会にパスワードの変更に併せて、メールアドレスの登録もお願いします。

マイページは
こちらから



公式LINE1周年プレゼントキャンペーンを開催します！

期間内に友だち追加してくれた方の中から抽選で「ピュアリティまきび利用券2,000円分」をプレゼント！
すでに友だちになっている方も対象です。(抽選日時時点でブロックしている場合は対象外)

※詳しくはP8をご覧ください。



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



健康食品について

私たちが日頃、口にしている“食品”のなかで、健康に良いことをうたった食品全般のことを一般的に“健康食品”と言い、消費者が自らの判断に基づき食品の選択を行うことができるようにすることを目的として、「国が特定の機能の表示等を許可したもの（保健機能食品）」と「そうでないもの」の2つに大きく分けられます。



食 品

◆健康食品

【保健機能食品】

国が定めた安全性や有効性に関する基準等に従って
食品の機能が表示されている食品。

・特定保健用食品（通称トクホ）

国が安全性と効果を個別に審査したもの。

・栄養機能食品

安全性と効果の科学的根拠が明らかな栄養素について、製品中の含有量が国の基準を満たしているもの。

・機能性表示食品

事業者の責任において、一定の科学的根拠に基づいた機能性を表示したもの。

【左記以外の健康食品】

保健機能食品のように食品の機能を表示することはできない。

・サプリメント

・栄養補助食品

・健康補助食品

・自然食品 など



健康食品はいずれも医薬品ではなく、疾病の治療・治癒・予防等を目的として摂取するものではありません。摂取に当たっては、食事からの栄養摂取や食生活の改善を基本とした上で、機能性や目安量、作用の仕組みなど公開されている情報を確認することが大切です。

★健康の維持・増進の基本は、「**栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養**」です。

安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事・運動・休養の質を高めるための補助的なものとして上手に利用しましょう。

出典：消費者庁ウェブサイト（健康食品）

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/food_safety_portal/health_food)

小寺先生からアドバイス ～健康食品・サプリメントの使用は慎重に～

マスコミ報道などでご存知のように小林製薬のサプリメント「紅麹コレステヘルプ」により、大規模かつ重大な健康被害が発生しました。被害の規模はまだ確定していませんが、調査に当たった大阪市の報告によると「紅麹コレステヘルプ」との関連が疑われると申し出のあった死亡事例は125件に及びます。大阪市の、製造工程の衛生管理に問題があり、青カビが混入したために起こった食中毒と認定しました。

健康食品・サプリメントの分類は少し複雑で、用語も紛らわしく理解が困難です。この分類の中で、「紅麹コレステヘルプ」は機能性表示食品に位置づけられていました。機能性表示食品という表示は、メーカーが消費者庁に安全性や機能性に関するデータを届け出ただけで表示でき、国の審査はありません。つまり「国のお墨付きのついた健康食品」ではないのです。機能性表示食品という制度は、始まった時から「それで安全性が担保できるのか」と不安視されていました。今回の事故を契機に制度の見直しが期待されます。

もし健康食品を使いたいと考えたときはどうするか。使うと決める前に「健康食品の利用の仕方」（厚生労働省）や「健康食品 5つの問題点」（消費者庁）をていねいに読むことをお勧めします。またかかりつけの主治医がいる場合には必ず相談しましょう。健康の維持・増進の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」だということを忘れないように。

器官別検診追加募集のご案内

申込期限：令和6年12月18日(水)〈厳守〉

種 別	受診間隔 (厚生労働省推奨)	対 象	自己負担	受診期間
子宮がん検診	2年に1回	20歳以上の女性組合員 ※人間ドック受診(予定)者・当初器 官別検診受診者は除く	無 料	令和7年2月末日まで
乳がん検診	2年に1回		1,000円	
肺がん検診	1年に1回	40歳以上の組合員 ※当初器官別検診受診者は除く	3,000円	
内臓脂肪検診	－	組合員(年齢制限なし) ※当初器官別検診受診者は除く	1,000円	
VDT障害予防検診	－		無 料	容器の返送は 令和7年1月末日まで
大腸がん検診	1年に1回	40歳以上の組合員 ※人間ドック受診(予定)者・当初器 官別検診受診者は除く	無 料	

〈申込方法〉

- ①インターネットで「おかやま教職員福利厚生ネット」へアクセス
- ②「マイページへログイン」→「事業申込」→「その他」→「器官別検診」から申込み

検索 おかやま教職員福利厚生ネット

〈受診方法〉

子宮がん検診・乳がん検診・肺がん検診・内臓脂肪検診・VDT障害予防検診決定者については、決定通知書を所属所へ発送しますので、各自医療機関に予約してください。大腸がん検診決定者については、医療機関より検診容器一式が希望住所に送付されますので、同封の封筒で各自医療機関へ返送してください。

当初募集時の医療機関とは異なりますので、お間違いないように予約してください(右の二次元コードからご確認ください)。



< 健康相談紹介シリーズ > ④ 教職員サポート相談・管理職サポート相談

こころの悩みについて、臨床心理士がじっくり話をお聴きします。

内容

教職員サポート相談

生徒指導、保護者対応、職場の人間関係、家庭の悩み など

管理職サポート相談

職場内のメンタルヘルス問題に関すること など

特徴

- ・継続的な相談が可能です。
年度内3回まで無料
(4回目以降は実費1,500円が必要)
- ・管理職対象の専門的な相談も実施しています。

場所

岡山大学教育学部内「心理相談室」

相談方法

必ず予約をしてください。電話で予約し、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／☎086-251-7608 岡山大学教育学部内「心理相談室」

■予約受付時間／火～木曜日…16時～19時、土曜日…13時～16時
※大学の長期休業中など、心理相談室の閉室期間を除く

■予約時連絡事項／①教職員サポート相談または管理職サポート相談の利用であること
②所属所名、氏名、簡単な相談内容
③他の相談機関等からの紹介でこの相談を利用する場合は紹介ルート

働きながら年金を受給できること知っていますか？ － 在職支給停止について －

働きながら年金を受け取ると、年金の一部または全部が支給停止になる可能性があります！

組合員種別毎の年金制度			在職支給停止の要件	
組合員種別	短期組合員	一般組合員	①公務員共済組合に加入するとき。 (例:公立学校共済組合や市町村職員共済組合、地方職員共済組合等)	
年金支給機関	日本年金機構	公立学校共済組合	②厚生年金に加入し、「年金+賃金」が月額50万円を超えるとき。	
		平成27年9月までの組合員期間 平成27年10月以降の組合員期間		
3階		経過の職域加算額 年金払い退職給付	① は、3階部分が全額停止します。	
2階	老齢厚生年金	老齢厚生年金	② は、2階部分が一部、または全額停止します。	
1階	老齢基礎年金	老齢基礎年金	1階部分は、働いても支給停止になりません。	

老齢厚生年金(2階部分)の在職支給停止額の計算をしてみよう！

〔例〕 ①標準報酬月額 32万円 ②過去1年間の賞与の合計 75万円(6月35万円、12月40万円) ③老齢厚生年金 144万円

	標準報酬月額	過去1年間の賞与 × 1/12	老齢厚生年金 × 1/12	「年金」+「賃金」
	320,000	62,500	120,000	502,500
	「年金」+「賃金」	502,500	500,000	1,250
	老齢厚生年金	1,440,000	15,000	1,425,000
		支給停止額/年	支給額/年	
		1,250	1,425,000	

昭和35年4月2日～昭和36年4月1日 生まれの方へご案内です！

検索

おかやま教職員福利厚生ネット > マイページ > 退職後の福利厚生制度「退職eラーニング」 > 64歳の在職支給停止試算シート



おかやま教職員福利厚生ネットの退職eラーニング内に掲載している「64歳の在職支給停止試算シート」を利用すると、「特別支給の老齢厚生年金」を受給しながら働く場合の在職支給停止について試算できます！試算には、最新のねんきん定期便と、標準報酬月額・直近1年の賞与の金額がわかる明細が必要です。

被扶養者の方の収入…増えていませんか？

遡って扶養取消となった場合、取消日以降に医療機関にかかった際の医療費（総医療費の7割部分等）および共済組合・互助組合からの給付金について**全額**返還していただくことになります。過去に返還額が**100万円超**の高額になる例も出ています。

返還額が高額になると大変な負担になりますので、多額の医療費返還を防ぐためにも日頃から組合員本人が被扶養者の収入を把握し、要件を欠いたときは速やかに取消申告をお願いします。

< 特に以下のケースにご注意ください >

- ・アルバイト等で月によって収入に変動がある場合（過去6か月の月収の平均が108,334円未満ご確認ください）
- ・年金が決定・改定された場合

< 取消になる例 >

- ・65歳になったことにより年金が増え、年額180万円以上となった
- ・アルバイトを始め、雇用時点で月額収入の見込みが108,334円（通勤手当含む）以上となった
- ・月額3,612円以上の雇用保険の受給を開始した など…



所得限度額の概要	年 額	月 額	日 額
障害を事由とする公的年金の受給要件に該当する程度の障害を有する者又は60歳以上の者	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満
上記以外の者	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満

必ず報告を!! 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。

- ①市町村単独実施の老人医療費助成事業
- ②心身障害者医療費公費負担制度 及び 市町村単独実施の心身障害者医療費助成制度
- ③ひとり親家庭等医療費公費負担制度



公費負担医療制度の対象者になると、医療機関の窓口で支払う自己負担額が軽減されるため、対象者になったことを共済組合・互助組合へ報告していただき、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。この報告が遅れ、制限できなかった場合は、多く給付した額を返還していただくことになります。

また、対象者でなくなったときは共済組合・互助組合からの給付の制限を解除し、適切な額を給付する必要があります。7月1日現在の調査後に異動のあった方はいずれの場合も速やかに報告をお願いします。

<様式：単県医療費公費負担制度等該当（非該当）者報告書>

「おかやま教職員福利厚生ネット」の様式集ダウンロードP68よりダウンロード可

※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・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（注：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。

※用紙はホームページ「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。

記載事項等変更申告書：様式集ダウンロードP14

国民年金第3号被保険者住所変更届：ご利用ガイド → 被扶養者 → 申告手続

※組合員の登録住所はねんきん定期便や送金通知書等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。



下記の施設がお得な料金で利用できます

冬のおすすめ！リフレッシュ助成対象施設



〔温泉〕

施設名	一般料金からの助成額
岡山みやび温泉 大家族の湯 (岡山市北区久米)	大人：200円 大人以外：100円
八幡温泉郷 たけべ八幡温泉 (岡山市北区建部町建部上)	大人：200円 大人以外：100円
瀬戸大橋スパリゾート (倉敷市児島塩生)	大人：300円 大人以外：100円
満天の湯(倉敷市玉島爪崎)	大人：200円
瀬戸内温泉 たまの湯(玉野市築港)	大人：400円
和気鶴飼谷温泉 (和気郡和気町益原)	大人：200円 大人以外：100円
大芦高原温泉 雲海 (美作市上山)	大人：200円 大人以外：100円
湯郷鷺温泉館(美作市湯郷)	大人：200円
のとり温泉 天空の湯 (苫田郡鏡野町富西谷)	大人：200円 大人以外：100円
奥津温泉 花美人の里 (苫田郡鏡野町奥津川西)	大人：200円 大人以外：100円
湯原温泉 八景(真庭市豊栄)	大人：300円 大人以外：100円

施設名	一般料金からの助成額
湯原温泉 国際観光ホテル 菊之湯 (真庭市湯原温泉)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 湯快感花やしき (真庭市湯原温泉)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 元禄旅籠油屋 (真庭市湯原温泉)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 ゆばらの宿米屋 (真庭市湯原温泉)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 湯の蔵つるや (真庭市湯原温泉)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 湯めぐりの宿松の家花泉 (真庭市湯原温泉)	大人：300円 大人以外：100円
湯原温泉 湯快リゾート輝乃湯 (真庭市豊栄)	大人：300円 大人以外：100円
ぽかぽか温泉(温泉) (岡山市北区青江)	大人：100円
ぽかぽか温泉(岩盤浴) (岡山市北区青江)	大人：400円 大人以外：400円

〔アイススケート場〕

施設名	一般料金からの助成額
ヘルスピア倉敷 (倉敷市連島町西之浦)	大人：300円 大人以外：200円

※料金の精算方法等の詳細については、予約時に施設へご確認ください。

※助成額・利用方法等の最新の情報は、「おかやま教職員福利厚生ネット」をご確認ください。





「雪とたわむれて」

倉敷市立下津井西小学校／石尾 佳規



小学校3年生の時に野球を始め、今でもソフトボールを続けている。教職員チームの選手兼任監督になり10年、ステキな仲間と囲まれ、昨年は悲願の全国大会出場を決めた。プレーもそうだが、それ以上に人との繋がりに感謝している。

最初に赴任した学校で、管理職の先生方にバドミントンに誘われた。未経験の種目だったので、一人汗だくになったのを覚えている。今では少し勝てるようになり時々、新聞にも名前が載るようになった。お世話することも多いバドミントンだが、新しい出会いもあり刺激的な日常を送っている。

▶ 雪仲間と岐阜県にて



風向きが南よりから北よりに変わってきて、少し肌寒くなってくる頃、職員室で周りの雰囲気とは別に、一人にこにこし始める。好きな言葉は「西高東低」「冬将軍」。2校目の赴任先で、先輩の先生に雪山に連れて行ってもらった。小学生の

頃から、家族でスキーを滑りに行っていたので少しは自信があったが、先輩の滑りの上手さに圧倒された。「教えて下さい」とお願いすると、先輩は心おきなく教えてくれた。スキーには級別テストがある。やるからには一生懸命遊びたい。1級の先輩に憧れ、練習を繰り返し2級・1級を取り、スキークラブにも入った。クラブの先輩と一緒に大会に出場するようになった。自分も恩返しをたくて指導員の資格をとった。今でも時々インストラクターとして雪山に指導に行っている。最近では周りにスノーボードをする仲間が増え、「どうせするならかっこよく滑りたい」と、先輩たちに教えてもらい、こちらも1級までとることができた。週末になると、大山や近県の雪山に向かい、最近スノーボードを始めた若手にレッスンをし、温泉に入っておいしいお酒を飲んで過ごすのが定番となっている。また、長野県や岐阜県にも一緒に合宿に行き、本場の雪質やおいしい食事、お酒も堪能してもらっている。これからも、先輩から教えてもらった楽しさを、忙しい次の世代にも伝えていきたい。

▶▶▶ 次は、倉敷市立倉敷東小学校・田上康平さんです。

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。

ピュアリティまきび

北の恵みバイキング

約35種類のお料理が食べ放題!!



2024年11月1日(金)～2025年3月2日(日)

12/20-12/22、12/27-1/5は企画内容の変更がございます。
17:00～21:00(L.O.20:30) 最終入店19:00
金・土・日開催／120分制／場所:1Fレストラン

お待たせしました!!
蟹食べ放題が登場!!



【ライブヨーカー】
帆立のバター醤油焼き
18:00～20:00

毎週土日
キッズサービス!!
★ガチャガチャ
はすれなし!
★綿菓子
甘くてふわふわ!

料金表

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

◇ソフトドリンク付き
◇プラス1,000円でカニ1肩追加も可能です。同一グループでカニ食べ放題と1肩のみの注文の混在は不可。

アルコール飲み放題 +1,500円

プレミアム飲み放題 +2,000円

アルコール飲み放題にクラフトビール4種追加

カニ食べ放題

料金表の金額に +1,900円

小学生 +900円、小学生未満は追加料金不要
※カニの品種はトゲズワイガニとなります。

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

※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歳になられる互助会員（正規採用職員）の皆様へ

退職互助は会員の退職後の生活をサポートする制度です。

教職員の**加入率8割**を超える退職互助にご加入ください！

●加入するにはどうすればいいの？

互助組合から1月に送付される「**退職互助加入届**」により手続きしてください。令和7年度の4月から加入となります。**加入は今回一度限り**。



●退職互助に加入するとどうなるの？

退職互助の主な事業は、**療養補助金**^{※1}で、退職後の医療費の補助を受けることができます。またスポーツ施設、旅行会社、宿泊施設等の優待を受けることもできます。現職中も退職互助の加入者だけの貸付事業などがあります。

掛金については現職中に払込が完了します。**退職後の掛金負担**^{※2}がなく、現職時の掛金で生涯にわたって療養補助金等の事業を受けることができます。

※1 満60歳に達した翌年度の4月診療分から給付対象。保険診療の一部負担額から2,500円を控除後の60%を給付。（一月あたり、44,400円が上限）

※2 掛金納入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。掛金率は給料月額1000分の5。

●問い合わせ先／福利課退職互助班 ☎086-226-7610

令和6年度健康づくりセミナー 健康づくりに関するオンデマンド配信を実施します！

専用サイトで様々なテーマの動画を視聴できます。（女性の健康、腰痛予防、眼精疲労、メタボ解消 等）

■視聴可能期間／令和6年12月21日(土)～令和7年1月19日(日)

■視聴方法／①12月21日以降に「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「メッセージ」より、**視聴専用のID・パスワード**を確認

③専用サイトにアクセス、ID・パスワードを入力し視聴



マイページ



専用サイト

●問い合わせ先／福利課健康管理班 ☎086-226-7604

福利課公式LINE 1周年プレゼントキャンペーン



福利課公式LINEが1月9日で**1周年**を迎えます！

感謝の気持ちを込めて…友だち追加してくれた方の中から

抽選で「**ピュアリティまきび利用券2,000円分**」をプレゼント！

12月25日までに友だちになっている方にLINEで抽選券を配信します。

この機会にぜひ友だち追加をお願いします！



●問い合わせ先／福利課福利厚生班 ☎086-226-7603

編集後記

▶インフルエンザ予防接種補助の申請方法がWEB申請へと変わりました。申請書記入・郵送が面倒…と思っていたあなた！スマホがあれば、「予防接種直後に申請・受付完了」もできます！忘れないうちに申請しちゃいましょう！※申請には領収書の画像（写真）が必要です。

▶本年12月から健康保険証の発行は終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行されました。近年の社会保障制度は手続きのDX化も求められており、対応に毎回苦労しているのが現実…。ですが、制度改正に終わりはありません。来年もヘビーな年になりますが、皆様とともにがんばりましょう！よいお年を。

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）
ピュアリティまきびHP
https://www.pref.okayama.jp/soshiki/152/
https://www.okayamahuntrinc.jp
https://makibi.jp/

編集発行
〒700-8570 岡山市北区内山下2丁目4番6号 岡山県庁西庁舎4階
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
総務班 ☎086-226-7606 / 共済班 ☎086-226-7608 / 互助班 ☎086-226-7609 / 退職互助班 ☎086-226-7610