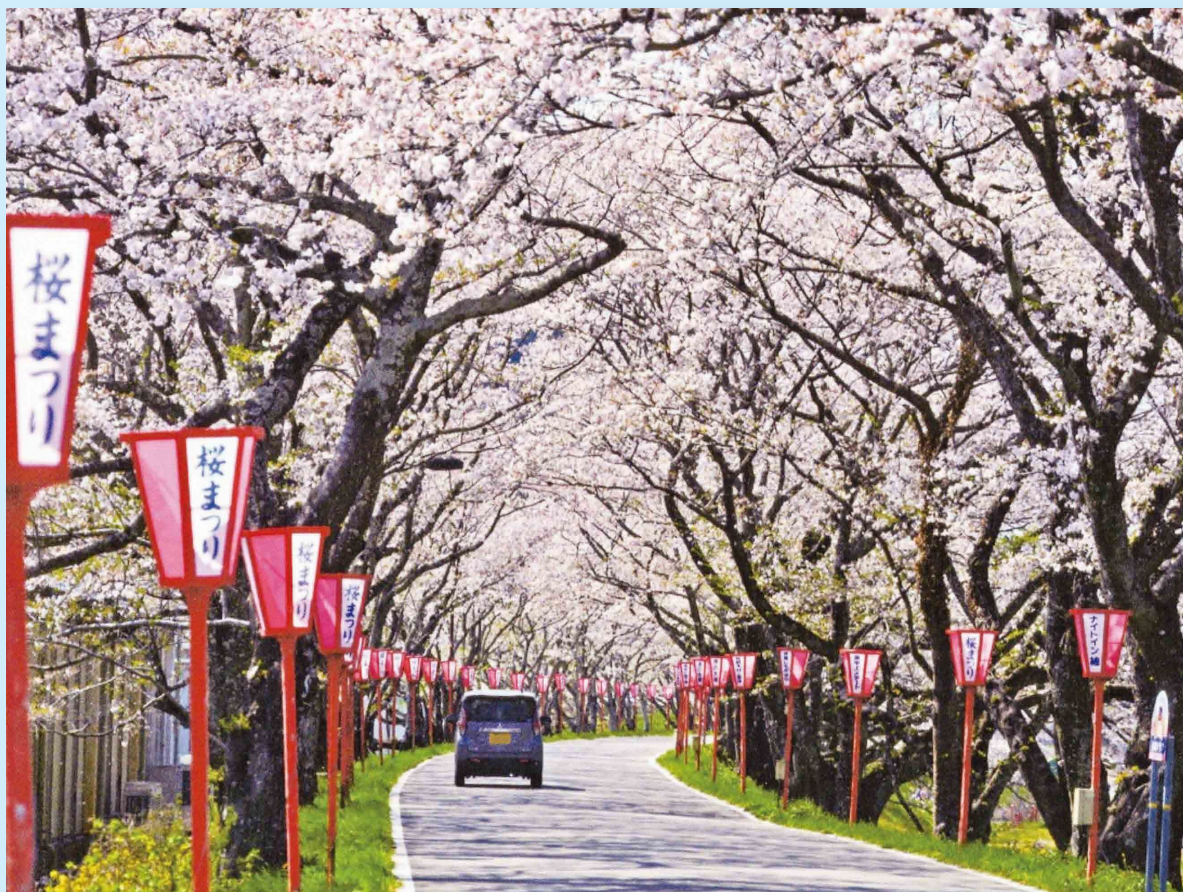


福利 おかやま

2026
4
No 609



第50回教職員美術展より「桜の彩りに包まれて」(写真)
〈退職会員 戸田 弘之〉

給付班からのご案内…………… 2

- ・公立学校共済組合・互助組合に新規加入した組合員(会員)は加入手続きをお忘れなく!
- ・マイナ保険証のご案内
- ・マイページの初回登録はお済みですか?
- ・医療費を全額負担したときの手続き
- ・被扶養者の認定・取消手続きはお済みですか?
- ・組合員・被扶養者の住所に変更はありませんか?

令和8年度の健康管理事業について…………… 4

シリーズ 健康管理班日より

「忙しい時期を乗り切るために ～自分をいたわるセルフケア～」…… 5

シリーズ 健康相談紹介シリーズ

「～悩める教職員のために～ 教職員よろず相談」…… 6

ホームページ及びマイページのご案内…………… 6

シリーズ リレーエッセイ「我が家の日常と幸せ」…………… 7

ピュアリティまきびからのご案内…………… 7

互助組合「物品購入資金」の貸付上限額・償還回数の拡充 …… 8

貸付金の一部繰上償還…………… 8

公立学校共済組合の掛金率…………… 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!!

申込は「おかやま教職員福利厚生ネット」から様式をダウンロード→

※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)



新規事業名称アンケートの結果

「スキルアップ&リフレッシュ支援事業」に決定!

令和8年度から「元気回復助成」「グループ研さん活動助成」は「スキルアップ&リフレッシュ支援事業」に統合します。

アンケートにご回答くださった多くの方に感謝申し上げます。

自己研さんや職場の親睦を深めるためにご活用ください!

お知らせ

☆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)

公立学校共済組合・互助組合に新規加入した組合員(会員)は 加入手続きをお忘れなく!

(1) 加入日(資格取得日)が4月1日の方

4月8日(水)～4月13日(月)の期間で、加入者情報をWEB申請してください。(スマホでの入力可)

申請方法:ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」のマイページから申請

ホームページ

→マイページへログイン

→その他

→資格取得届出フォーム

(注意)マイページへは4月8日以降にログイン可(初回登録作業必須)

※県費負担の会計年度任用職員(給与翌月払いの者)は5月初旬までログイン不可のため、右記(2)の手続きが必要です。



(2) 加入日(資格取得日)が4月2日以降の方

書類提出が必要です。下記①または②により書類を作成し、速やかに福利課へ提出してください。

①「手続ナビ」を利用して作成

ホームページ

→マイページへログイン

→資格情報のお知らせがない新規組合員の方はこちら

②様式を印刷して手書きで作成

ホームページ

→様式ダウンロード

提出書類の詳細については、「令和8年度資格取得及びその他の人事異動に伴う諸手続について」をご参照ください。

ホームページ → 通知文(一覧をみる)

マイナ保険証のご案内

◎医療機関等へ受診の際には、マイナ保険証をご利用ください

マイナ保険証とは、健康保険証としての登録をしたマイナンバーカードのことです。

■マイナ保険証の主なメリット

- ・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る。
- ・突然の手術・入院でも高額な医療費の支払いが不要になる。(限度額適用認定証が不要になる)
- ・救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される。
- ・マイナポータルで医療費通知の情報を管理でき、確定申告(医療費控除)が簡単になる。

※マイナンバーカードについて詳しくはこちら(公立学校共済組合 HP)



◎マイナ保険証の利用登録をしているか確認する方法

①マイナポータルにログインする

ログイン方法

マイナポータルアプリをインストール

マイナンバーカードを読み込んで暗証番号(4桁)を入力

※二次元バーコードが読み取れない場合は、「マイナポータル」で検索



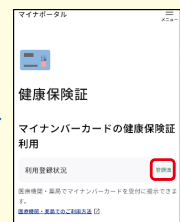
iPhone



android

②ホームタブ内の「健康保険証」をクリック

利用登録している場合は、「登録済」と表示されます。



※登録状況未確認の状態でも、受診時に医療機関等にマイナンバーカードをお持ちください。顔認証付きカードリーダーにかざすだけで、登録済みであればそのまま使うことができ、**未登録であればその場で利用登録**をすることができます。

◎資格確認書について

マイナ保険証が使用できない方(マイナンバーカード未所持等)には、資格確認書を発行しております。

医療機関の窓口で資格確認書を提示して受診してください。

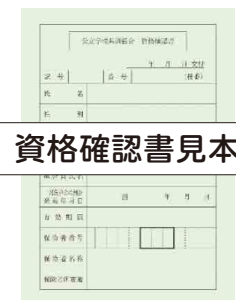
※**マイナ保険証を利用できる方には発行しておりませんのでご注意ください。**

資格確認書を紛失した場合は再交付申請書を提出してください。

福利厚生ネット→様式ダウンロード→P15 再交付申請書

マイナ保険証登録状況を確認後、再発行いたします。

※マイナ保険証の登録がある場合は再交付できません。



資格確認書見本

マイページの初回登録はお済みですか？

ホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」では、氏名・住所・口座の変更、人間ドック、文化チケットの申請や高額だった医療費の給付額等を確認すること（送金通知書）ができます！

利用には、**マイページ初回登録が必要です。お済みでない方は、初回登録（パスワード変更・メールアドレス登録）をお願いします。**



マイページ
ログイン画面

医療費を全額負担したときの手続き

次の事由等により、マイナ保険証等を提示せずに診療を受け、医療費の全額（10割）を支払った場合は、**共済組合へ「療養費・家族療養費」を請求**することができます。

その場合、**共済組合へ療養費等請求書及び添付書類をご提出ください。**自己負担分を除いた額（健康保険法等の基準により組合が算定した費用の7割または8割）が療養費・家族療養費として支給されます。

- 1 **共済組合の資格取得手続き中に受診したとき**
- 2 以前加入していた健康保険組合等の資格で受診したため、当該**健康保険組合等へ医療費を返還したとき**
- 3 緊急な手当を受けたとき
- 4 医師が必要と認める治療用装具（コルセット等）、小児弱視等の治療用眼鏡等、弾性着衣等を購入したとき
- 5 医師の同意を得て、あんま、マッサージ、柔道整復師等の施術を受けたとき 等



療養費請求

被扶養者の認定・取消手続きはお済みですか？

就職・退職等により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。

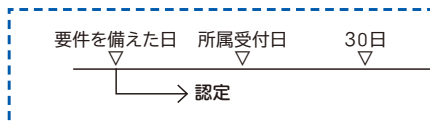
申告書類作成は「**手続ナビ**」をご活用ください。質問に答えるだけで提出書類の作成、必要な添付書類の確認ができます。



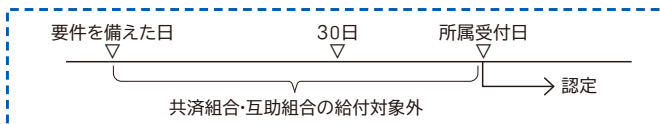
手続ナビ
マイページ

- 〈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、取消の申告手続きが必要です。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資格情報のお知らせ及び資格確認書または資格喪失証明書等の写しを必要書類に代えることが可能です。



被扶養者の
認定取消

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の提出（書面）**」または「**住所変更入力フォームでの申請（WEB）**」のどちらかにより申告してください。（注：**同居から別居へ変更**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**」を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。

トップページ

- ➔ **こんなときどうする？**
- ➔ **結婚・引っ越しをしたとき**
- ➔ **住所の変更手続**

※「**住所変更入力フォーム**」は「おかやま教職員福利厚生ネット」のマイページから申請できます。

トップページ

- ➔ **マイページへログイン**
- ➔ **事業申込**
- ➔ **その他**
- ➔ **住所変更入力フォーム**



住所変更

※組合員の登録住所はねんきん定期便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。

令和8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。
各事業の申請方法や受付開始日は、募集案内や通知文書等でご確認ください。

＜健康事業＞ ※募集案内等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）	18,000円	締切（厳守） 5月8日 6月～12月28日
	日帰りドック（年齢指定） ※令和8年度から対象年齢を拡大します。	30歳・35歳・40歳・43歳・45歳・48歳・50歳・52～65歳	15,000円	
	脳ドック	40歳以上	35,000円	
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	1,000円	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	無料	
	肺がん（ヘリカルCT）検診	40歳以上の組合員	3,000円	
	内臓脂肪検診	年齢制限なし	1,000円	
	VDT 障害予防検診	年齢制限なし	無料	
	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	無料	
の配 検 者	被扶養配偶者ドック	35歳以上の被扶養配偶者	37,000円	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
若年者の保健指導 ※令和8年度から対象年齢に30歳を追加します。	特定保健指導該当レベルの30歳・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、おかやま教職員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等	【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、動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、おかやま教職員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）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21医療機関 （岡山8、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

忙しい時期を乗り切るために ～自分をいたわるセルフケア～

4月は異動の季節。心も体もフル回転していることでしょう。

環境の変化による強い緊張は、アドレナリンの分泌を促し、一時的に疲れを感じにくくさせることがあるため、知らず知らずのうちに、心身をすり減らしてしまうかもしれません。この多忙な時期を乗り切るためのポイントをお伝えします。



この時期「いつもと違う」だけで、心も体も一生懸命。無理せず、意識して休み時間も作ってくださいね。

疲れを溜め込まないために

睡眠

「脳のオーバーヒート」(脳疲労)を回復する

- ・「脳のスイッチ」を切る：寝る30分前にはスマホやパソコンを置き、脳をオフモードに。
- ・休日の寝だめはNG：休日に寝すぎると体内時計が狂い、休み明けがさらに辛くなります。

食事と休憩

エネルギーの「枯渇」を防ぐ



・タンパク質とビタミン

疲労回復に役立つタンパク質やビタミン B 群を摂る。

・昼休憩時の仮眠 (15分程度)

ストレス軽減効果と日頃の睡眠不足に効果。

呼吸法

心身の緊張をほぐし、穏やかな気持ちに

- ① 楽な姿勢で座り、お腹に手を当てます。
- ② お腹を膨らませながら、鼻からゆっくり息を吸います。
(目安：約5拍)
- ③ お腹をへこませながら、口からゆっくり息を吐ききります。
(目安：約10拍)
- ④ 上記の②と③を、自分のペースで数回繰り返します。

*他にも様々な方法があります。
仕事の合間に、また、日常生活の中にも取り入れてみてください。

舌を上の前歯のすぐ裏側の歯茎につけると鼻呼吸になります。

おへそが背中にくっつくようなイメージで。



ひとりで抱え込まないために

誰かに頼りましょう

→ 気軽に相談できる相手がいることは、こころの安心につながります。

まだ頼る人が見つからないときは

→ 「話せる人がいない」「どこか体調がおかしい」……

そんなときは各種相談窓口にご相談ください。詳しくはこちらから。

教職員のためのこころ・からだの相談窓口ハンドブック



小寺先生からアドバイス 「異動一年目 心と体をいたわりながら仕事をする」

新年度が始まりました。この時期は一年間でも最も忙しい時期です。特に、この春、異動があった人や新採用された人には、余裕のない毎日が続きます。新しい職場は分からないことが多く、慣れ親しんだ環境で効率的に仕事が出来ていた人も、これまで簡単に出来ていた仕事に時間がかかってしまいます。事務分掌や校務分掌が変わり、難しい業務や事務量が非常に多い業務を任せられた場合には、ストレスが一段と大きくなります。そんなわけで、心身の不調を起こしやすいのが異動一年目。



心身の不調をきたさないために、この一年は、とにかく心と体をいたわりながら仕事をするのが大切です。仕事の目標も低めに設定しておきましょう。

休日は出勤を控え、休養や自分のやりたいこと、楽しいことをする日に当てます。平日は、できるだけ早く仕事を切り上げて退

庁(退校)しましょう。始業時にその日やる仕事をリストアップしてから仕事に取りかかる人が多いかと思います。そのリストの最後に退庁時間を書くようにしましょう。退庁時間を意識しながら仕事をすれば、予期せぬ出来事が起こらない限り、退庁時間を早くすることが出来ます。

締切がある仕事をどのように進めるか。つつい先延ばしにして締切直前になってあわてる人も多いのではないのでしょうか。その結果、余裕がなくなり、残業をして睡眠時間を削ることになります。例えば「締切のある仕事は締切の一週間前までに処理する」と決めてはどうでしょうか。

「翌日に疲れを持ち越さない」ことを目安として、無理をせず仕事に当たしましょう。少しずつ新しい職場に慣れて仕事やりやすくなるでしょう。一年後、元気に次の年度を迎えることができればいいですね。

プライバシーは
厳守されます!!

<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。

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

- 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—こころの陽だまりで
本音を語り元気を取り戻す—」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。詳細は、HPをご覧ください。)



<沢田の杖塾>



沢田の杖塾主宰者
森口 章 先生



相談員
籠井 淑江 先生

<久米の杖塾（県北支部）>



相談員
岡田 誠 先生



相談員
矢萩 小百合 先生

●問い合わせ先／福利課健康管理班 ☎086-226-7604

ホームページ及びマイページのご案内

共済組合や互助組合の事業等を紹介しています。パソコンの他にスマートフォンやタブレットからも、快適にご利用いただけますので、是非ご活用ください。



この二次元コードからも
アクセスすることができます。→



●問い合わせ先／福利課福利厚生班 ☎086-226-7603



「我が家の日常と幸せ」 倉敷市立長尾小学校／白築省吾

最近、我が子の影響を受けて自分の日常が変化していることがいくつかあります。子どもが身体を動かすことが好きで、休日によく一緒に歩いたり、散歩したりします。子どもたちとのんびり過ごす時間は、仕事のことを忘れてリフレッシュできる時間になっています。私が住んでいる地域は自然豊かな場所で、散歩しながら四季を感じることもできるので、忙しい日々の中で当たり前に過ぎていく時間の幸せさを子どもたちが教えてくれているかのような感じています。我が子たちも、自転車に乗ったり、走ったりしながら自然を感じているようです。近所の方も温かく声を掛けてくださったり、時にはお菓子をいただいたりして、人の優しさに触れることが多いのも、散歩に行く醍醐味の一つになっています。



パンが大好きな我が子の影響で、行きつけのパン屋もできました。家族みんなが大好きなパン屋

です。無添加で国産小麦を使っている安心感、濃すぎず食べ飽きない味付け。さつまいもやくるみなど素材の味を生かして、小さい子どもでも食べやすいので子どもも私も大好きです。パンの種類も豊富で、老若男女問わず幅広い客層から人気なのだと感じます。そして、そのパン屋の従業員の方の人柄がとてもすてきなことも、我が家が足しづく通う理由の一つになっています。焼き立てのパンがあると紹介してくれたり、子連れで訪れるとパンを取ることを手伝ってくれたりします。いつも笑顔で接客してもらえるので、またパンを買いに来たいという気持ちになります。自分も仕事をするときにはこんな笑顔でいたいと思わせてもらえるすてきなパン屋です。

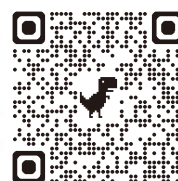
子どもの好きなことを一緒に楽しむことで、今の自分がいかに恵まれていて、幸せであるかを感じます。前向きに物事を考え、楽しむ気持ちをもって今後も仕事や家庭生活を過ごしていきたいと思っています。



▶▶▶ 次は、倉敷市立西阿知小学校・浅田恵介さんです。



公式HP



※詳しくはホームページにて。※開催日は変更になる場合があります。

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

互助組合「物品購入資金」の貸付上限額・償還回数の拡充

「最近、車の価格も上がってきて、今の借入枠では足りない…」 「月々の返済にゆとりを持たせたい」
の声に対応するため、次のとおり貸付制度の一部を拡充します！

■主な変更点

項 目	現 行	令和8年4月～
貸付上限額	200万円	300万円
償還回数（車以外）	120回以内	120回以内
償還回数（車購入）	72回以内	



■適用時期 令和8年4月受付分から適用

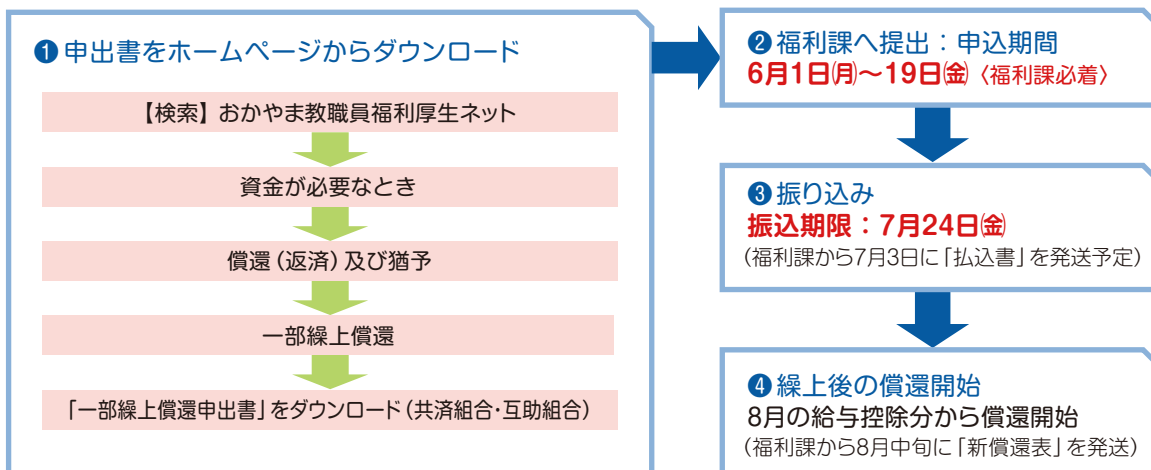
貸付金の一部繰上償還 〈年2回のみ(6月・12月)〉

貸付金の一部を繰り上げて償還し、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

一部繰上償還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。

令和8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7年度末	令和8年4月～ 令和9年3月	令和7年度末	令和8年4月～ 令和9年3月
短 期	48.01	48.01	48.01	48.01
介 護	8.04	7.88	8.04	7.88
子ども支援	—	※1 1.15	—	※1 1.15
厚生年金	91.50	91.50	— ※2	— ※2
退職等年金	7.50	7.50	—	—

※1 「福利おかやま」（令和7年12月号）で周知したとおり、子ども・子育て支援金制度の創設に伴い、令和8年4月分から新たに当該掛金を徴収します。

※2 短期組合員の厚生年金は、年金事務所の管轄となります。

公立学校 共済組合の 掛金率



●問い合わせ先／福利課共済経理・貸付班 ☎086-226-7608