

福利 おかやま

2026
3
No 608



第49回教職員美術展より「光満ちて」(洋画)
〈荘内小学校 橋本奈知〉

人事異動に伴い、共済組合・互助組合を 異動する方の手続き等について	2
シリーズ 健康管理班だより 「女性の健康～3月1日から8日までは女性の健康週間です～」	3
退職後はどの医療保険制度に加入したらいいの?	4
退職後はどの公的年金制度に加入したらいいの?	5

給付班からのご案内	6
・被扶養者の手続きをお忘れなく!	
・退職(資格喪失)後の医療機関受診について	
シリーズ リレーエッセイ「親子の時間」	7
ピュアリティまきびからのご案内	7
令和8年度人間ドック事業について	8
ウォーキングコンテスト2025～3か月コース結果報告～	8

お
知
ら
せ

人間ドック事業について

令和8年度の人間ドックの締切日は、5月8日(金)です。
申込みはHP「おかやま教職員福利厚生ネット」のマイ
ページからです。決定内容もマイページに掲載します。

新規事業名募集中、締切迫る!

3月22日(日)まで! 福利課公式LINEから
ご回答ください。



HP「おかやま教職員福利厚生ネット」の トップページをリニューアルしました!

福利課からのお知らせが
わかりやすくなり、
事例や用語から欲しい
情報をすぐに見つけら
れるようになりました。

使いやすく生まれ変わったHP
「おかやま教職員福利厚生ネット」をぜひご活用ください。





人事異動に伴い、**共済組合・互助組合**を 異動する方の手続き等について



他都道府県の公立学校等へ異動した場合、共済組合・互助組合の各取扱は次のとおりですので、ご注意ください。

手続の詳細及びその他の異動事例については、令和8年1月に所属所長あてに通知している文書をご覧ください。
なお、HP「福利厚生ネット」→「通知文書一覧」にも掲載しております。**年金・資格喪失・退職互助**に関する提出書類については、福利厚生ネットのマイページ内にある「**手続ナビ**」で作成してください。

異動先	<例> 他都道府県の公立小・中学校・県立高等学校		<例> 岡山県知事部局 〇〇課	<例> 〇〇市教育委員会 〇〇課	<例> 派遣により 〇〇市教育委員会〇〇課	<例> 岡山大学教育学部附属 幼・小・中・特別支援学校
共済・互助の取扱	共済組合・互助組合とも異動				共済組合は異動 互助組合は準会員として資格継続	
異動先の 共済組合 互助組合	公立学校共済組合の他支部 他都道府県の互助団体	地方職員共済組合岡山県支部 (一財)岡山県職員互助会	岡山県市町村職員共済組合 各市町村の互助団体		岡山県市町村職員共済組合 (一財)岡山県教育職員互助組合	文部科学省共済組合岡山大学支部 (一財)岡山県教育職員互助組合
資格確認書【共済】 福利課給付班 ☎086-226-7606	有効期限内の資格確認書を所持している場合、所属所から「組合員異動報告書」に添付して岡山支部(福利課)へ返納 ※「組合員証」「資格情報のお知らせ」については返却不要です。					
年金【共済】 福利課年金班 ☎086-226-7605	一般組合員 → 「退職(転出)届書」と「履歴書」を岡山支部(福利課)へ提出					
資格喪失【共済】 福利課給付班 ☎086-226-7606	短期組合員 → 「短期組合員退職届書」を岡山支部(福利課)へ提出					
福祉保険制度 【共済】	継続 (異動先の支部で手続)	継続(※傷病休職給付金については退職日の属する月の末日で脱退) 手続き書類等については保険会社から申請している住所へ送付されます。				
	【照会窓口】公立学校共済組合 福祉保険制度担当 ☎0120-778-599					
貸付 福利課共済経理・貸付班 ☎086-226-7608	手続きの必要な方については、福利課からお知らせします。					
	共 済	異動先で引き続き給料控除により償還(手続不要)	徴収嘱託(現行のまま給料控除により償還)、 借換又は一括償還		徴収嘱託(現行のまま 給料控除により償還)	借換又は一括償還(団信 加入者のみ口座振替可)
		<組合員種別変更した場合> 短期組合員 → 一般組合員: 退職手当から控除し、未償還元金が残る場合は借換又は一括償還 一般組合員 → 短期組合員: 一括償還				
		互 助	一括償還	徴収嘱託(現行のまま給料控除により償還)又は一括償還	口座振替又は 一括償還	現行の互助組合の準会員として資格継続 (現行同様に給料控除により償還)
<組合員種別変更した場合> 一般組合員 → 短期組合員: 一括償還						
給料引きされている 生命保険等【互助】 福利課互助経理班 ☎086-226-7609	異動先の互助団体へ給料引きの可否を確認する。 ↓ 確認後、会員本人から給料引きの可否について、 加入保険会社へ直接連絡する。(必須)				互助組合のみ準会員として資格継続	
積立預金【互助】 福利課互助経理班 ☎086-226-7609	手続き不要。自動解約となり口座へ払戻し。					
退職互助【互助】 福利課退職互助班 ☎086-226-7610	次の①又は②のいずれかの書類を福利課へ提出					
		●退職互助への復帰を希望する場合 → ①「会員期間通算申出書」を福利課へ提出				
		●退職互助への復帰を希望しない場合 → ②「脱退一時金請求書」を福利課へ提出				

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

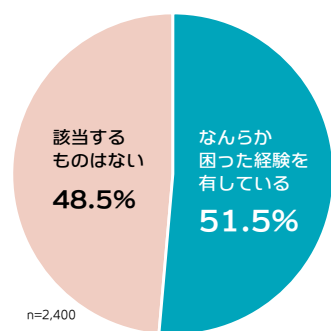
女性の健康～3月1日から8日までは女性の健康週間です～

女性は、女性ホルモンの変動やライフステージ（結婚、出産、育児など）によって、心身に様々な健康課題を抱えやすい傾向があります。職場においては下記グラフのように、月経の症状や疾病により困った経験がある方が多く見られます。不調の度合いには個人差がありますが、一人で我慢せず、辛い場合は相談窓口を活用したり、婦人科など医療機関での相談・受診をしましょう。

女性の健康課題により職場で困った経験

- ・女性従業員の**約5割**が女性特有の健康課題などにより「勤務先で**困った経験**」がある

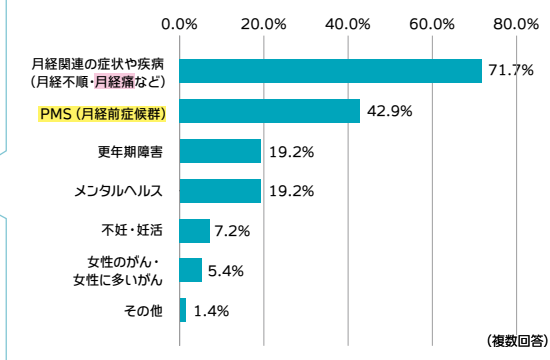
女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか



『働く女性の健康推進に関する実態調査2018』経済産業省をもとに作成

出典：『働く女性の心とからだの応援サイト』（厚生労働省）

具体的な健康課題・症状



***月経（生理）痛：**下腹部痛、腰痛、頭痛、めまい、倦怠感、胃痛、吐き気、下痢などを伴うこともあります。

***PMS（月経前症候群）：**月経前3～10日間くらい続き、こころと身体の不調がみられます。
（精神症状－イライラ感、情緒不安定、気分の落ち込みなど）
（身体症状－むくみ、だるさ、頭痛、乳房の張り感など）



公立学校共済組合本部では女性疾患を中心とした相談窓口を設けています。

●女性医師電話相談（予約制）

☎0120-215-579

受付時間：月～土 10:00～21:00

利用対象者：組合員（女性）と被扶養者（女性）



小寺先生からアドバイス ～「婦人科かかりつけ医師」を持ちましょう～

生殖年齢の女性の約8割が月経困難症を経験しています。月経が数十年にわたって周期的に来ることを考えると、月経困難症はたいへん重要な健康問題だと分かります。不調の程度はいろいろですが、「鎮痛剤服用にもかかわらず日常生活に支障をきたす」人や「月経時に寝たきりのような状態になっている」人が少なからずいることにも注目する必要があります。

月経（出血状態）に関する異常症状や月経前症候群がある場合でも、ただ我慢するだけで、婦人科（産婦人科）を受診していない人が多いという調査報告があります。近年、薬物治療も鎮痛剤だけでなく、低用量ホルモン剤や漢方薬など選択肢が増えていきますので、治療すれば月経の痛みや不調を緩和できる可能性が高いと考えられます。それだけでなく、受診は子宮や卵巣の病気の早期発見にもつながります。これまで受診していない方は婦人科をぜひ受診してみてください。

婦人科受診をきっかけに、「婦人科かかりつけ医師」をもつことをお勧めします。欧米に比べて、わが国では「婦人科かかりつけ医師」を持っている人（家庭）が非常に少ないと言われています。思春期前（初潮が始まる前）から生涯にわたって、女性特有の健康問題はいくつもあります。すぐに相談できて信頼できる「婦人科かかりつけ医師」がいれば心強いでしょう。

『生理』に関して理解ある職場環境づくりも、婦人科受診と並んで重要です。この環境づくりについては、上記の厚生労働省サイトの中に「特集 働く女性と生体休暇」があります。これをひとつの参考にして、職場での取り組みが進むことを期待します。

●問い合わせ先／福利課健康管理班 ☎ 086-226-7604

注目!

退職時の手続きは、手続支援システム「**手続ナビ**」を使って書類を作成してください!



「手続ナビ」は、左記の二次元コードを読み込んで開くことができます。

福利厚生ネットのマイページにログインして、手続ナビの「退職・再就職・種別変更」から入って書類を作成してください。

※手続ナビでできることは、書類作成までです。試しに入力することも可能です。

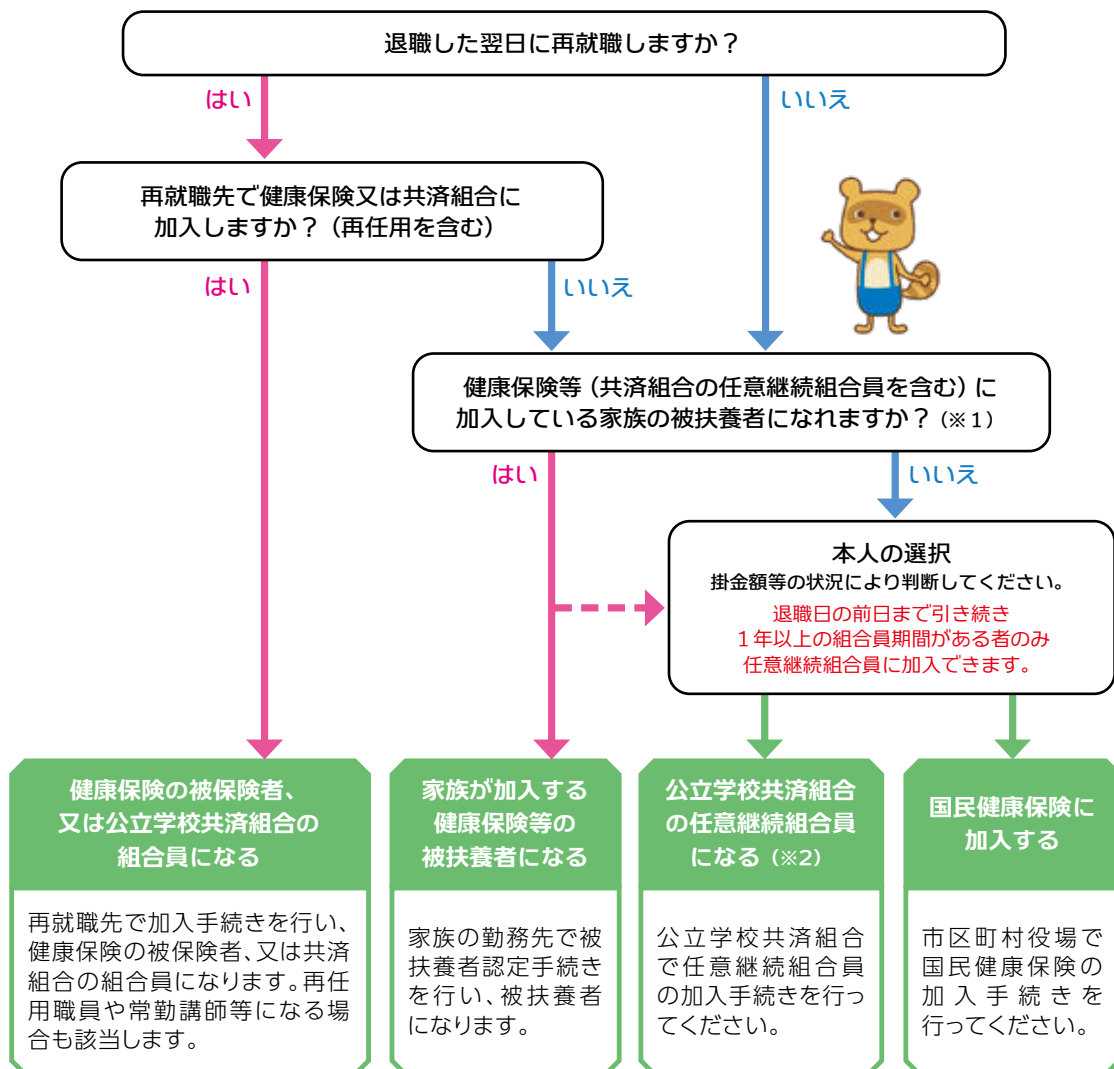
印刷した書類を所属所を通じて福利課へ提出することで、手続き完了となります。

退職後はどの医療保険制度に加入したらいいの？



公立学校共済組合の組合員の資格は退職すると喪失しますが、退職後も必ずいずれかの医療保険制度へ加入する必要があります。再就職の有無・家族の医療保険制度加入状況・掛金額・給付内容等を考慮して、退職後にどの医療保険制度に加入するか検討し、各自で手続きを行ってください。

なお、75歳以上の方は、後期高齢者医療制度に加入していますので、手続きは不要です。



（※1）被扶養者の認定要件は、ご家族のお勤め先・加入している健康保険組合等へお問い合わせください。

（※2）共済組合の任意継続組合員制度は、退職日の前日まで引き続き1年以上の組合員期間がある方が、引き続き共済組合の短期給付（医療保険制度）を受けることを希望するとき、任意継続組合員として2年間、現職中とほぼ同様の給付を受けることができる制度です。

〈例〉R7.4.1就職、R8.3.31退職の場合 ⇒ 退職日の前日がR8.3.30の為、組合員期間1年以上の条件を満たさず加入できません。

任意継続組合員の方は、共済組合が実施する人間ドック等の健診（検診）事業をご利用いただけませんので、ご注意ください。

手続ナビは、**何回でも利用可能**です！状況が変わった場合は、再度入力して書類のダウンロードを行ってください。

手続ナビのメリットとは…

- ① 書類作成が簡単！
- ② すぐに書類作成ができる！
- ③ 必要な添付書類や関連手続きの確認ができる！
- ④ 24時間利用可能！

◇手続ナビは、退職だけではなく、資格取得や被扶養者認定、被扶養者取消の書類作成も可能です。



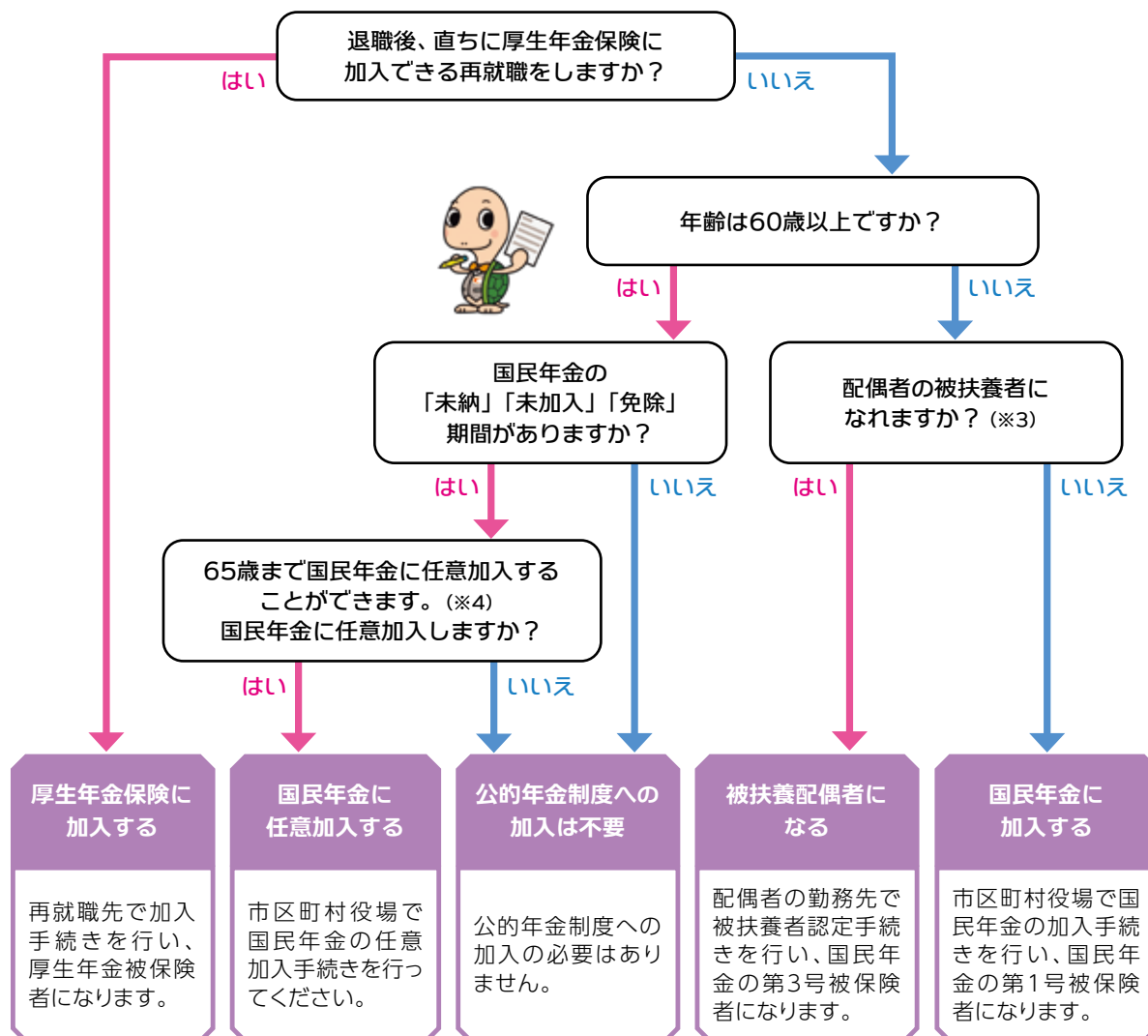
退職後はどの**公的年金制度**に加入したらいいの？



20歳以上60歳未満の退職者は、退職後も必ず公的年金制度に加入する必要があります。

60歳以上の退職者で、再就職しない方や再就職しても厚生年金保険に加入しない方は、公的年金制度に加入する必要はありません。

退職後、どの公的年金制度に加入することになるか確認し、手続きを行ってください。



※3) 配偶者が任意継続組合員で、その任意継続組合員の被扶養配偶者となる場合は、「いいえ」になります。任意継続組合員制度は医療保険制度についてのものであり、年金制度は含まれていません。

※4) 国民年金保険料の未納期間等がある場合は、60歳以上65歳未満までの間、納付済月数が480月まで国民年金に任意加入することができます。任意加入することで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができます。

被扶養者の手続きをお忘れなく！

3月・4月は何かと慌ただしい季節です。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(マイページ)」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。

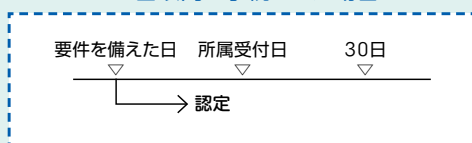


手続ナビ

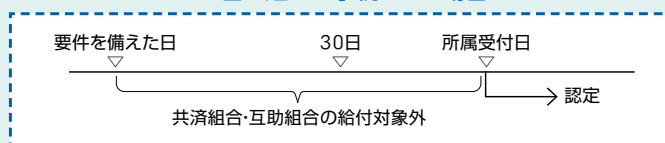
被扶養者の状況	必要手続き・提出書類	留意事項
退職した	被扶養者申告書(認定)	認定要件の「所得」には、傷病手当金や雇用保険の基本手当、個人年金等も含まれます。
就職、アルバイトやパート収入が増加する	被扶養者申告書(取消)	雇用形態が変化しやすい時期のため、被扶養者の勤務状況や収入状況にもご注意ください。

〈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も必ず取消の申告手続きをしてください。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。



被扶養者の認定・取消

〈被扶養者の所得限度額〉

認定基準額の概要	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
19歳以上23歳未満の被扶養者(配偶者除く)(令和7年10月より変更)	150万円未満	125,000円未満	4,167円未満
上記以外の者	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満

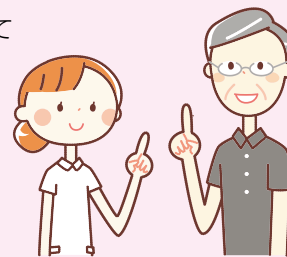
退職(資格喪失)後の医療機関受診について

組合員や被扶養者が資格を喪失(退職、転出、被扶養者取消、後期高齢者医療制度に加入)すると、現在お持ちの資格確認書は使用できなくなります。**受診時は資格確認書を提示せず、退職(資格喪失)した旨を必ず医療機関に伝えてください。**

有効期限内の資格確認書を所持している場合は、所属所を通じて福利課へ返納してください(有効期限切れの資格確認書、組合員証の返納は不要)。

なお、組合員の退職後の再就職等に際し、次の場合には資格確認書を返納せずにそのままお持ちください。組合員番号が変更になる場合は、別途通知します。

- ・定年退職後、引き続き再任用職員等となる
- ・勤務時間数に変更になり、一般組合員から短期組合員(またはその逆)となる
- ・給与支給機関が変更になる(県→市町村、市町村→別の市町村など)



※マイナ保険証を使用した場合であっても、資格喪失後すぐに受診されたときは医療機関側で正確な資格情報が確認できません。**退職(資格喪失)した旨を必ず医療機関に伝えてください。**



「親子の時間」

総社市立総社小学校／大山 裕太



私は子ども3人の父だ。上の2人が野球を始めて、1年半になる。思えば、野球をするようになる前の私は、毎朝まだ空が暗い時間に家を出ていた。子どもたちが起きる前に仕事へ向かい、夜は疲れた体で帰ってくる生活。家族と同じ時間を過ごすことは、決して多くなかった。

そんな日々が変わったのは、長男が友達に誘われて「野球をやってみよう」と言い出したことがきっかけだった。次男もすぐに「ぼくも!」と続き、気づけば毎日のようにグローブとバットがリビングに転がる生活になった。

野球を始めて半年が過ぎようとした時、長男が「お父さん、朝、素振り見て!」と急に言ってきた。おそらく、同じ学年のほとんどの友達が試合に出ているが、自分は出られないことに悔しさを覚えたのだろう。そこから、大山家朝練がスタートする。

早く家を出るのをやめた。代わりにできたのが、子どもたちとのキャッチボールと素振りの時間。冷たい空気の中でボールを

投げ合い、打ち方を教え、スイングの音を聞く。それが、いつの間にか私の一日のスタートになった。

もちろん最初は、思うようにボールが投げられなかったり、空振りしたりと上手くいかない。それでも、子どもたちはめげなかった。私も、うまく励ましたり、正しく教えたりできているのか不安だった。けれど、朝のひとときが積み重なるにつれ、子どもたちの動きが少しずつ変わっていくのが分かった。

そしてある日、試合に出させていただくことができた。長男が初めてヒットを打った。次男も、外野フライを飛びつきながら取った。その瞬間、胸の奥がぐっと熱くなった。あの感動は、親になって初めて味わう種類のものだった。努力をそばで見ていたからこそ、喜びがすぐ涙に変わりそうになるほど大きかった。

朝のキャッチボールは、ただの練習時間ではない。仕事に行く前の短い時間だけれど、子どもたちの成長を確かに感じられる、大切な父と子の時間だ。これからもきっと、思うようにプレーができず悔しいこともあるだろう。でもその全部を、一緒に積み重ねていきたいと思う。ボールを投げるたびに、子どもたちとの距離が、少しずつ近づいていく気がするから。



▶▶▶ 次は、倉敷市立長尾小学校・白築省吾さんです。

瀬戸内美膳

【組合員価格】

4,000円 → 2,000円

地元食材を使用した、おすすめの料理です。

～岡山県産奈義牛の陶板焼き・あさりと山菜の釜めし～

場 所

1Fレストラン パルティール

お品書き

- ・岡山県産奈義牛の陶板焼き
 - ・あさりと山菜の釜めし
 - ・お造り3種(鰹のたたき、桃鯛、甘エビ)
 - ・鯨カツ 辛子蓮根揚げ
 - ・とちおとめのヴェリーヌ仕立て
- など計9品



公式HP

詳細は二次元コードより
確認ください。

2026年3月2日(月)～5月31日(日)

※5月1日(金)～5月5日(火)はバイキング料理になります。

17:00～21:00(L.O.20:30) 最終入店19:00

完全予約制／前日の17時までにご予約をお願いします。

ご利用時間内
駐車場
無料



※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

令和8年度人間ドック事業について



福利課公式LINEを
友だち追加すると、
申込締切前にリマインドの
メッセージが届きます。

■対象者と自己負担額

ドック種別	対象者（任意継続組合員は対象外です）	自己負担額
日帰りドック	次の年齢の公立学校共済組合員 ・30歳（H8.4.2～H9.4.1に生まれた者） ・35歳（H3.4.2～H4.4.1に生まれた者） ・40歳（S61.4.2～S62.4.1に生まれた者） ・43歳（S58.4.2～S59.4.1に生まれた者） ・45歳（S56.4.2～S57.4.1に生まれた者） ・48歳（S53.4.2～S54.4.1に生まれた者） ・50歳（S51.4.2～S52.4.1に生まれた者） ・52歳～ 65歳 （S36.4.2～S50.4.1に生まれた者） ※令和8年度から、年齢指定の対象年齢を拡大します。	15,000円 マンモグラフィ・乳腺エコー 検査の場合 16,000円
	30歳以上（H9.4.1以前に生まれた者）の 岡山県教育職員互助組合の会員で 年齢指定対象者以外の者	18,000円 マンモグラフィ・乳腺エコー 検査の場合 19,000円
脳ドック	40歳以上（S62.4.1以前に生まれた者）の 公立学校共済組合員	35,000円 マンモグラフィ・乳腺エコー 検査の場合 36,000円

※申込みされた方全員を受診決定する予定です。

■募集期間／令和8年4月1日(水)～5月8日(金) <期限厳守> ■実施期間／令和8年6月～12月28日

■申込方法／インターネット…検索「おかやま教職員福利厚生ネット」→「マイページへログイン」

ログイン後、手順に従い申し込んでください。

※昨年度からの変更点や選択肢を選ぶ際の申込上の留意点等の詳細については、所属所あて通知文書もしくは「おかやま教職員福利厚生ネット」にて掲載の募集案内で必ずご確認ください。

ウォーキングコンテスト2025～3か月コース結果報告～

<エントリー数> 656人(57組)

・賞品型：369人(38組) ・寄贈型：287人(19組)

<参加者の1日平均歩数>

・賞品型：9,267歩 ・寄贈型：8,146歩

<参加者の3か月平均歩数>

・賞品型：852,569歩 ・寄贈型：749,405歩

※結果未提出の所属、結果歩数0歩で提出の方は集計結果に含めていません。

●参加者の声

- ・コンテストを通じ、教職員間の親睦が深まると共に健康への意識も高まりました。
- ・歩数が可視化されたことにより運動が足りているかいないかが実感できるようになった。



賞品型

■チーム(1人あたりの3か月平均歩数)

- ・1位：興陽高等学校……………1,852,547歩
- ・2位：岡山教育事務所……………1,225,732歩
- ・3位：教育情報化推進室……………1,085,901歩

■個人(3か月の合計歩数)

- ・1位：ケーちゃん……………2,926,598歩
- ・2位：シュウビン……………2,228,571歩
- ・3位：G T I……………2,148,714歩

寄贈型

■チーム(1人あたりの3か月平均歩数)

- ・1位：茶屋町小学校……………1,191,205歩
- ・2位：高校教育課……………1,187,855歩
- ・3位：後閑小学校……………988,456歩

■個人(3か月の合計歩数)

- ・1位：アルゴン……………1,907,688歩
- ・2位：ブンブン……………1,804,636歩
- ・3位：モ リ……………1,777,074歩

図書寄贈額(1か月・3か月総合計): 参加チーム総歩数 271,396,357歩 → 271,390円