

福利 おかやま

2026
10
No 612



第50回教職員美術展より「藍 Prema」(工芸)〈岡山大学附属特別支援学校 武田 由紀子〉

年末調整に関係のある証明書の送付時期等をお知らせします…	2
被扶養者の方の「特定健康診査」受診はお済みですか?…	3
シリーズ 健康相談紹介シリーズ	
「教職員ストレス相談」…	3
シリーズ 健康管理班だより	
「腸内環境に目を向けてみませんか」…	4
働きながら年金をもらえる? ～在職支給停止について～	5
マイナ保険証ってどんなもの?…	6
医療費にかかる共済組合・互助組合からの給付金…	7
貸付金の一部繰上償還…	7

第51回岡山県教職員美術展の開催について…	8
団体扱自動車保険割引のご案内…	8
教職員の皆様の「リフレッシュ」と「学び」をサポート!…	9
教職員囲碁将棋大会／インフルエンザ予防接種補助事業	
文化チケット事業のご案内…	10
シリーズ リレーエッセイ	
「私は語り合う」…	11
ピュアリティまぎびからのご案内…	11
退職互助の療養補助金について…	12

年末調整に関係のある証明書の送付時期等をお知らせします

税務署

年末調整

互助掛金・生命保険料等控除証明書

「給与所得者の保険料控除申告書」作成時に活用できます。

<社会保険料控除>（互助一般掛金）

互助組合一般掛金は、年末調整における社会保険料控除の対象となります。

対象額 = 互助組合一般掛金額 × **9%**（退職互助掛金は対象外です）

10月16日(金)
発送予定

<保険料控除>

互助組合が給与引きしている保険料等については、生命保険料控除・地震保険料控除を受けることができます。控除証明書は、各生命保険・損害保険会社からのデータ提供により作成しています。

証明書の内容等は、下記の各生命保険会社（コールセンター）、加入代理店及び損害保険会社にお問い合わせください。

生命保険	第一生命	0120-157-157	日本生命	0120-201-021	住友生命	0120-307-506
	朝日生命	0120-714-532	明治安田生命	0120-662-332	大樹生命	0120-318-766
	富国生命	0120-259-817	ジブラルタ生命（教弘）	086-272-1909		
損害保険	三井住友海上火災	086-225-0835	あいおいニッセイ同和	050-3460-8149	東京海上日動火災	086-227-2852
	損保ジャパン	086-225-1045	日新火災海上	086-225-0541	A I G 損保	086-223-1144

●問い合わせ先／福利課互助経理班 ☎086-226-7609

住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書

住宅借入金等特別控除を受けるために必要な証明書を送付します。

『年末残高等証明書』は所属所あて送付

- 年末調整用 令和7年12月までの貸付分 → **10月16日(金) 発送予定**
- 確定申告用 令和8年1月以降の貸付分（借換含む） → **12月 4日(金) 発送予定**

<発行対象者>

共済組合・互助組合で住宅の新築・購入・増改築等のために借り受けた貸付金で償還期間が10年以上の方。

なお、制度内容や適用の可否については、所轄の税務署にお問い合わせください。

※「住宅借入金等特別控除申告書（税務署発行）」はあるが「年末残高等証明書」が送付されない場合、ご連絡ください。

※「年末残高等証明書」の交付を受けても、一定の条件を満たさない場合、控除の対象とならないことがあります。

●問い合わせ先／福利課共済経理・貸付班 ☎086-226-7608

個人型確定拠出年金（iDeCo）の掛金払込証明書について

小規模企業共済等掛金控除を受けることができます。個人あてに送付される証明書をご活用ください。

なお、iDeCoに加入して、初回掛金の払込が10月以降になるときは、初回納付月の翌月（11月～翌年1月）に証明書が送付されます。そのため、年末調整に間に合わない場合は、確定申告を行ってください。

**10月下旬に
国民年金基金連合会から
直接自宅あて送付予定**

福祉保険制度・アイリスプランの保険料控除証明書

生命保険料控除を受けることができます。個人あてに送付される証明書をご活用ください。（証明書の『差引の払込額』が生命保険料控除（一般用）対象）

※証明書の内容及び証明書が届かない場合、次の連絡先に問い合わせください。

福祉保険制度 → 〔福祉保険制度担当窓口〕 0120-778-599（フリーダイヤル）月～金（祝日除く）10:00～16:00

アイリスプラン → 〔(-財)教職員生涯福祉財団サービスセンター〕 0120-491-294（フリーダイヤル）月～金（祝日除く）10:00～17:00

**10月末までに保険会社から
直接自宅あて送付予定**

●問い合わせ先／福利課福利厚生班 ☎086-226-7603

被扶養者の方の「特定健康診査」受診はお済みですか？

特定健康診査の対象となる40歳～74歳の被扶養者の方へ受診券を7月上旬頃に送付しています。通常、受診に約8,000円程度必要な生活習慣病等を予防するための健診が**無料で受けられるチャンス**です。受診券の有効期限が2027(令和9)年1月31日までとなっておりますので、受診がまだお済みでない方はお早めに受診いただくようお願いします。

● 共済組合の被扶養配偶者人間ドックを受診される方は、受診当日に特定健康診査受診券をお持ちいただくと人間ドックの**自己負担額の減額**が受けられます。

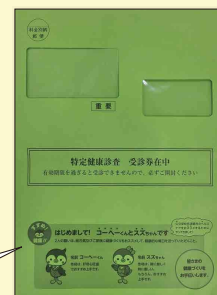
● 今年度、パート先等で健康診断を受診した場合や、個人で人間ドックを受診した場合は、特定健康診査を受診したものとみなされますので、**①特定健康診査受診券(同封の質問票に回答ください) ②健診結果の写し**の提出にご協力ください。

● 受診券を紛失した場合や、4月1日以降に被扶養者に認定されたため受診券が届いていない場合は、**再発行・新規発行が可能**です。福利課健康管理班までお問い合わせください。

受診券は捨てないでね！



この中に受診券が入っています。



< 健康相談紹介シリーズ >③

～教職員ストレス相談～

私たちは、日常生活や職場の中で日々ストレスにさらされています。適度なストレスはやる気を生みますが、過度なストレスを我慢しながら頑張り続けると、燃え尽き状態になるなど、治療が必要になる場合があります。

「眠れない」、「食欲がわかない」、「イライラする」、「仕事でミスが増えた」、「怒りっぽくなった」などは、不調のサインかもしれません。



➡ 「教職員ストレス相談」では、日常生活や職場のストレスについて、精神科医による悩み相談が受けられます。**(年度内1回無料で利用可)**
不調のサインに気づいたら、「教職員ストレス相談」をご利用ください。

利用方法

◆ 相談先は県内21箇所の医療機関から選ぶことができます。ご希望の医療機関に直接電話し、「公立学校共済組合の教職員ストレス相談の利用です」と伝えて予約をしてください。(医療機関一覧は「おかやま教職員福利厚生ネット」等でご覧になれます)

◆ 当日は、組合員資格が確認できるものを持参してください。
相談料は無料ですが、医師の判断により、後日引き続き治療や処方が必要な場合などは、保険診療扱い(診察料が必要)となります。

プライバシーは厳守されます！

健康管理班だより



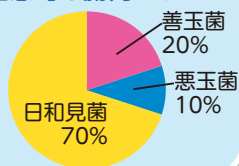
腸内環境に目を向けてみませんか？

人間の腸内には1000種類以上、100兆個以上の細菌が種類ごとに分かれて生息しており、細菌の密集している様子がお花畑のように見えることから、**腸内フローラ(腸内細菌叢)**と呼ばれています。

良い腸内環境とは？

腸内細菌は、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3つに分類されます。

理想的な腸内バランス



便の状態を観察することで、腸内環境を把握することができます。

腸内環境が良い時

- ☐ 便の色は黄色～褐色
- ☐ 便の匂いはあるが臭くない
- ☐ 便は柔らかいバナナ状
- ☐ 定期的に排便がある

腸内環境が悪化すると？

体だけでなく心の健康にも悪影響を及ぼします。



腸内環境の整え方

- ① 善玉菌を含む食品と、善玉菌のエサとなる食品を組み合わせよう。

善玉菌はしばらくすると体外へ排出されてしまいます。できるだけ毎日摂取しましょう。

善玉菌を含む食品

糖分に注意

ヨーグルト、チーズ、納豆

塩分に注意

キムチ、味噌、ぬか漬

善玉菌のエサとなる食品

オリゴ糖を多く含む食品

玉ねぎ、バナナ、はちみつ

食物繊維を多く含む食品

わかめ、キノコ類、こんにゃく、柑橘類、豆類、さつまいも、ごぼう

組み合わせ例

ヨーグルト + バナナ + はちみつ

味噌 + 玉ねぎ + わかめ

- ② 食事を抜かず、主食・主菜・副菜を意識してバランス良く食べましょう。
- ③ 適度な運動と適切な水分摂取(1.5～2ℓ/日)を心掛けましょう。
- ④ 便意が無くても朝食後は排便の時間を作り、排便の習慣化を図りましょう。

毎日継続することで、腸内環境が改善していきます

腸内環境の改善には時間がかかることもあるため、2週間～1か月程度は継続することをお勧めします。自覚症状はなくても1年に1回は便潜血検査を受け、腸の異常の早期発見に努めましょう。



小寺先生からアドバイス「快便・快食をめざして腸内環境を整える」

快食・快便なら今日も健康であり、それは明日の健康にもつながります。毎日が快食・快便ならこんな幸せなことはありませんが、ちょっとしたことで快食・快便は崩れてしまいます。仕事が忙しくて食事が不規則になる。仕事によるストレス・緊張が強い。宴会・飲み会などがあって暴飲暴食になる。日常を振り返れば、快食・快便が崩れる理由のいくつかがいふ浮かぶと思います。

「食生活指針」(厚生労働省)では、「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。」「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。」「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」等、10項目の指針が示されています。バランスのよい食事をとるための具体的な方法として、「食事バランスガイド」(厚生労働省、農林水産省)があります。「食事バランスガイド」

は1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をイラストでわかりやすく示したものです。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループに区分し、区分ごとに1日の目安が示されています。栄養バランスの取れた食事には多様な食品の摂取が欠かせません。「腸内環境を整える食品」(上記イラスト)を紹介していますので、これらの食品も合わせてバランスのよい食事を心掛けましょう。

排便後に便の状態を観察している人は多いと思います。「腸内環境が良い時」の便については上記記事を参考にしてください。黒色便や鮮血便(赤い血がついた便)が出た場合には、消化管のどこかで出血している可能性があります。すぐに、かかりつけ医に相談しましょう。

働きながら年金をもらえる？ ～ 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！

年金の種類		公務員共済の一般組合員 (暫定再任用フルタイム等)	一般厚生年金加入者 (暫定再任用短時間・臨時的任用教職員等)
3階	経過的 職域加算額 年金払い 退職給付	全額支給停止 (在職中のため)	支給停止になりません。
2階	老齢厚生年金	賃金等と老齢厚生年金(月額)の合計金額が 65万円を超えた場合、超えた額の1/2が支給停止	
1階	老齢基礎年金	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！

支給停止額の計算方法

$$\left\{ \left(\text{標準報酬月額} + \text{過去1年間の賞与の1/12} + \text{老齢厚生年金の月額} \right) - 65\text{万円} \right\} \times 1/2 = \text{支給停止額/月}$$

例	(1) 標準報酬月額	34万円
	(2) 過去1年間の賞与の合計(6月41万、12月43万)	84万円
	(3) 老齢厚生年金	162万円



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」
340,000	70,000	135,000	= 545,000
「年金」+「賃金」			支給停止額/月
545,000	- 650,000	× 1/2	= 0

令和8年4月1日から支給停止基準額が月額51万円から月額65万円に大幅に引き上げられたため、2階部分は支給停止されにくくなっています。
なお、支給停止基準額は、賃金や物価の変動により改定されることがあります。

年金班からのひとこと

働きながら年金を受給したときの支給停止額を知りたいときは、ぜひ「おかやま教職員福利厚生ネット」をご利用ください。マイページにログインをし、退職eラーニングへ進むと、「65歳からの在職支給停止試算シート」があります。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あれば、支給停止額を簡単に調べることができます。



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」 > 65歳からの在職支給停止試算シート



←マイページへは、こちらの二次元コードからアクセスできます。

マイナ保険証ってどんなもの？



現在、「マイナ保険証」の利用登録をしていません。

利用登録をしたら、どんなメリットがありますか？

マイナ保険証の主なメリット

①より良い医療が受けられる！

データに基づいた最適な診療

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ます。

緊急時や旅行先でも安心

初めて行く病院や、旅行先、災害時の受診でも、これまで飲んでた薬の情報などが正確に伝わります。



②高額な医療費の窓口負担が減る（事前申請が不要）

手続きなしで限度額までに

窓口での支払いが高額になる場合でも、事前に「限度額適用認定証」の交付手続きをすることなく、限度額を超える支払いが免除されます。

〔例〕標準報酬月額が30万円の組合員が入院し、医療費が100万円かかったときに窓口で支払う金額

(7割分)		窓口負担(3割分)	
70万円		※1 支払い不要 ※高額療養費として共済組合が負担 207,060円	※2 自己負担 92,940円
共済組合が負担する金額 907,060円			

※1 8月1日より高額療養費制度が変わりました。詳細はおかやま教職員福利厚生ネットをご確認ください。

※2 詳しくはP7をご確認ください。

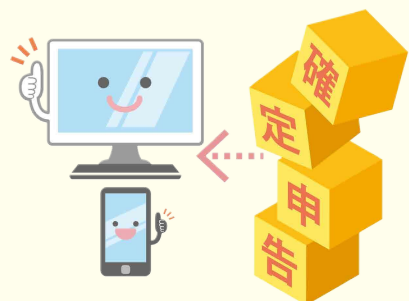
③確定申告（医療費控除）が簡単になる

領収書の保管が不要

マイナポータルで医療費の通知情報を管理できるようになります。

データの自動入力

マイナポータルとe-Taxを連携させれば、確定申告時に医療費データが自動で入力されるため、手続きが楽になります。



マイナ保険証の利用登録はこちら
(厚生労働省HP)

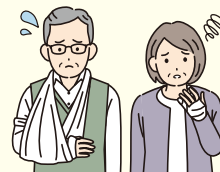


マイナナンバーカードについて
詳しくはこちら
(公立学校共済組合HP)



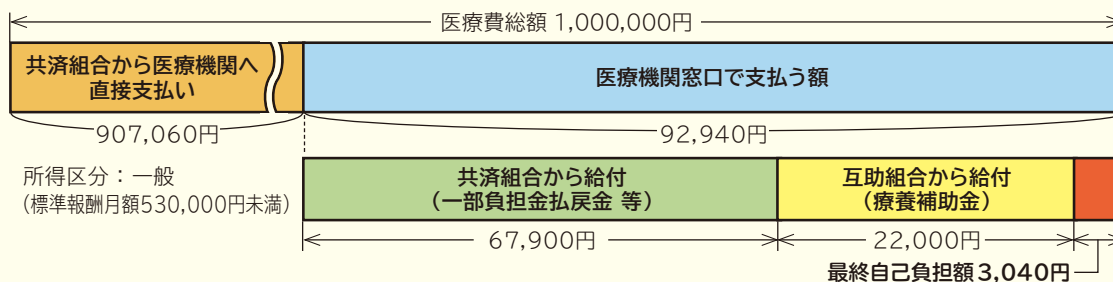
医療費にかかる共済組合・互助組合からの給付金

病気やケガをしたとき、保険医療機関等にマイナ保険証・資格確認証を提示して受診した場合、窓口で負担した額によって共済組合・互助組合から給付金が支給されます。**(自動給付)**



【例】組合員がマイナ保険証を提示して総医療費100万円の治療を受けた場合

自己負担額：92,940円→支給額：共済組合から67,900円、互助組合から22,000円
(詳細は下図参照)



送金内容の通知は、
「おかやま教職員福利厚生ネット」のマイページで確認することができます→



※給付金は、原則、受診月の3ヶ月後の月末に組合員の届出口座に送金されます。

ただし、給付の合計額が1万円以上となった月の月末に送金されます。

年2回(9月、3月)又はその他の給付(共済組合・互助組合の請求給付等)の送金がある場合は、1万円未満でも送金されます。

●問い合わせ先／福利課給付班 ☎086-226-7606

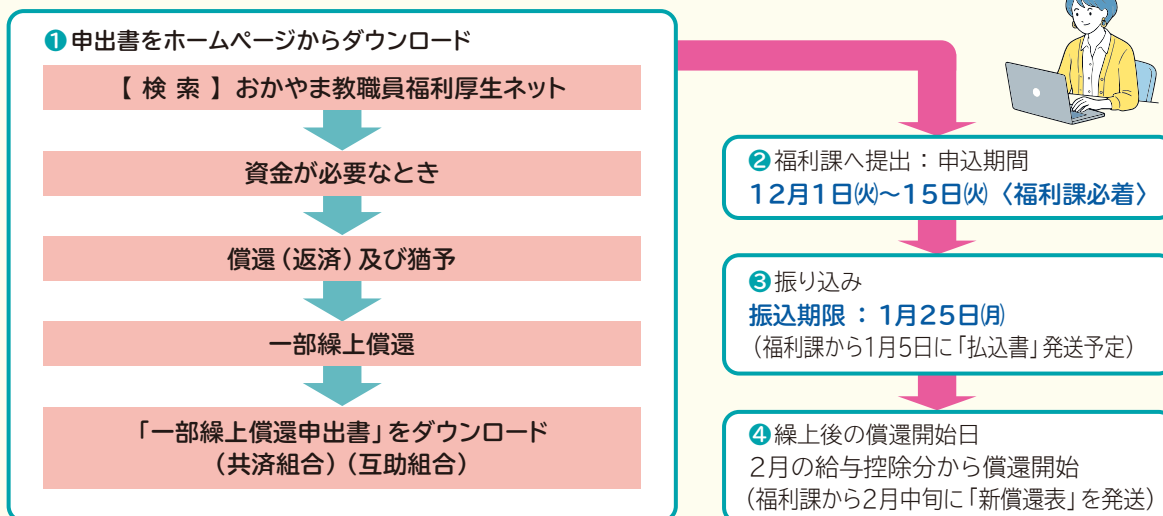
貸付金の一部繰上償還 <年2回のみ(12月・6月)>

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。

●問い合わせ先／福利課共済経理・貸付班 ☎086-226-7608

第51回 岡山県教職員美術展の開催について

岡山県下の教職員等の創作技術の向上と健全な趣味の助長を図るとともに、県民文化の振興に資するため、美術展を開催します。

入場
無料

開催
期間

令和8年

10月27日(火)～11月1日(日)

開催
場所

岡山県天神山文化プラザ
第1・第2展示室

県内の美術を愛好する教職員や退職教職員が創作した約150点の絵画や彫刻、写真等の個性豊かな力作が展示・公開されています。

お世話になった恩師の芸術作品や、普段は見ることのできない先生の意外な一面を見てみませんか？

入場無料ですので、お気軽にお立ち寄りください。開催時間は午前9時から午後5時まで(最終日は午後3時まで)です。



●問い合わせ先／福利課退職互助班 ☎086-226-7610

団体扱自動車保険割引のご案内

互助組合^(注)の団体扱制度で給料引き去りすると保険料が割安になります。

団体扱契約は、一般契約に比べて下表のとおり大変お得です。

割引率は岡山県公立学校教職員等の契約台数と損害率により毎年見直されます。
自動車事故が減って損害率が下がることは、団体扱割引率のアップにつながります。
今後もより一層の安全運転に心がけ、車と身体、割引率も守っていきましょう！

※万が一の事故やトラブルに備えて、ドライブレコーダーもご活用ください。



<適用期間> 令和8年11月1日から令和9年10月31日までの間に開始する契約

<割引率一覧>

引受保険会社	割引率	連絡先
東京海上日動火災保険㈱ 岡山支店 岡山営業課	4.6%	☎086-227-2852
損害保険ジャパン㈱ 岡山支店法人支社 岡山市北区大供1-2-10	5.0%	☎086-225-1045 受付時間9:00～17:00
三井住友海上火災保険㈱	3.0%	☎086-225-0835
あいおいニッセイ同和損害保険㈱	15.0%	☎050-3460-8149
AIG損害保険㈱	20.0%	☎086-223-1144
日新火災海上保険㈱	20.0%	☎086-225-0541

この案内は概要を説明したものです。ご契約にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。また詳しい補償内容については各社の「ご契約のしおり(約款)」をご覧ください。詳細は、上記の引受保険会社へお問い合わせください。

◎ご契約者(組合員ご本人)、配偶者、同居の親族等のお車も団体扱でご契約いただけます。(※短時間勤務職員については対象外となります)

◎割引比較例

一般契約年間 120,000円、割引率3%の場合

	月払	年一括払
一般	月払 10,500円	年一括払 120,000円
備考	分割割増5%適用	
互助組合団体扱	月払 9,700円	年一括払 110,580円
備考	団体扱割引3%適用	団体扱割引3%×一括払割引5%適用

(注) 県費負担教職員以外の会員については、団体扱割引の適用されない損害保険会社がありますのでご確認ください。
団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者・記名被保険者および車両所有者が各保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。また、互助組合退会の場合、給料引き去りができなくなるため保険会社で団体扱特約失効のお手続きが必要となります。
団体扱特約失効時の取り扱いや、ご不明な点等ございましたら上記引受保険会社までお問い合わせください。

承認番号: 26TX-002262 (2026年8月作成)
承認番号: SJI26-11628 承認日: 2026年8月4日
承認番号: B26-200714
承認番号: D-008481 2027-10

●問い合わせ先／福利課互助経理班 ☎086-226-7609

スキルアップ&リフレッシュ支援事業



➤ 教職員の皆様の

「リフレッシュ」と 「学び」をサポート！

助成概要

組合員(会員) 5名以上で申請すると
1人あたり500円／回の

助成金が交付されます！

オンラインで
簡単申請！

令和7年度まで実施していた「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」に統合されました。

こんなときに
利用できます！

・(例)
・同僚5人とリアル脱出
ゲームに参加
(500円×5人=2,500円)

・(例)
・学校薬剤師を招き、複数
校の養護教諭20人で
講演会を開催
(500円×20人=10,000円)

・(例)
・近隣の学校の教職員
100人でバレーボール
大会を開催
(500円×100人=50,000円)

・(例)
・所属30人で生成AIに
ついての研修会を開催
(500円×30人=15,000円)



※懇親会等の飲食を主な目的とした事業や共済組合が実施する他の事業と重複する事業は助成対象外

昨年度は4,600人の皆様に利用されました！

(令和7年度「元気回復助成」・「グループ研さん活動助成」合計実績)

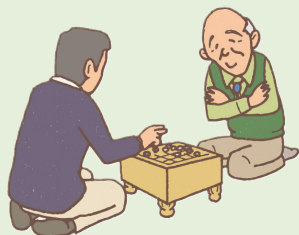
詳細は二次元コードから！➡



●問い合わせ先／福利課福利厚生班 ☎086-226-7603

教職員囲碁将棋大会

囲碁及び将棋の技術向上と親睦を図るため、教職員囲碁将棋大会を退職互助囲碁将棋大会と同時開催で行っています！



- 開催日／令和9年1月9日(土) (予定)
- 会場／ピュアリティまきび
(岡山市北区下石井2-6-41)
- 対象者／(一財)岡山県教育職員互助組合会員及び退職互助特別会員
- その他／詳細については、決定次第、各所属へ通知します。

インフルエンザ 予防接種補助事業



インフルエンザ予防接種を受けた会員の費用の一部を補助し、会員の健康の保持増進を図る目的で実施しています！

- 対象者／互助組合の会員本人(年度内1回限り)
- 対象期間／令和8年10月1日(木)
～令和9年2月15日(月)
- 補助額／上限2,000円
- 請求期限／令和9年2月28日(日)厳守
- その他／詳細については、決定次第、各所属へ通知します。

マイページから簡単申請！



文化チケット事業のご案内

事 業 名		開催場所	開催日	自己負担／枚 ()は一般価格	締切日
公 演	吉本新喜劇&バラエティショー	倉敷市民会館	11/28(土)	4,550円(7,000円)	10/25
	ベートーヴェン“第九”演奏会 2026	岡山市総合文化体育館	12/13(日)	2,100円(3,000円)	11/8
	中国銀行ドリーミーコンサート 親子 de クラシック	岡山芸術創造劇場ハレノワ 大劇場	12/20(日)	おとな:700円(1,000円) こども:300円(500円)	11/15
	イーハトーブシアター 「真昼の星めぐり」: the Musical	倉敷市芸文館 ホール	12/26(土)	一般:3,500円(5,500円) 大学生以下:300円(1,000円)	11/22
	プラハ交響楽団	倉敷市民会館	1/7(木)	12,500円(16,000円)	11/29
	桂米團治 独演会	岡山芸術創造劇場ハレノワ 中劇場	1/22(金)	2,520円(3,800円)	12/20
	新国立劇場バレエ団「ジゼル」	兵庫県立芸術文化センター KOBELCO 大ホール	1/23(土) 1/24(日)	11,355円(15,950円)	10/25
	OSK日本歌劇団 トップスター翼和希 REVUE SHOW!	倉敷市芸文館 ホール	2/6(土)	3,500円(5,500円)	11/1
ス ポ ー ツ	SVリーグ 岡山シーガルズvsNECレッドロケッツ川崎	山陽ふれあい公園総合体育館	11/14(土) 11/15(日)	2,800円(3,500円)	10/25
	SVリーグ 岡山シーガルズvsSAGA久光スプリングス	シゲトーアリーナ岡山	11/28(土) 11/29(日)	2,800円(3,500円)	11/8
	Bリーグ トライフープ岡山vsベルテックス静岡	津山総合体育館	11/14(土) 11/15(日)	大人:1,050円(1,500円) こども:300円(500円)	10/25
	Bリーグ トライフープ岡山vsファイティングイーグルス名古屋	シゲトーアリーナ岡山	11/29(日) 11/30(月)	大人:1,050円(1,500円) こども:300円(500円)	11/8

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

※事業が延期又は中止等となる場合があります。

※抽選結果に関する問い合わせは受け付けていません。

◆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)

●問い合わせ先／福利課福利厚生班 ☎086-226-7603

RELAY ESSAY
リレー
エッセイ
第 141 回
RELAY ESSAY

「私は語り合う」

岡山県立邑久高等学校／佐々木 貴美子

「今日はどこから始める?」<通勤中>
「気合い、足りないんじゃない?」<勤務中>
「ちょっと甘いんじゃない?」<帰宅中>
「ゆるんできた?」<就寝前>
「まだいけるよね?これからだよ!」<トレーニング中>
私が会話をしている相手、それは私の筋肉。
高校生の頃に読んだダンベルの本がきっかけで筋トレを始め、30年以上が経つ。いつの頃からか筋肉が声をかけてくれるようになった。
私が「苦しい」「もう無理」と思うとき、筋肉が「ここからが成長のチャンス!」と叱咤する。



悲しい時も腹が立つ時も、整骨院で教えていただいたドローイン(インナーマッスルを鍛える体幹トレーニング)をすると力がみなぎる。悩みが些細なことに思え、思考がクリアになる。やる気の出ない時も20分ダンベルと向き合えば、ストレスは吹き飛び、驚くほど思考がポジティブになり、筋肉との楽しい会話に花が咲く。

30年経っても少しも変わらない筋肉量には疑問もなく、熱が入りすぎた自己流で腰椎を痛めたこともあった。しかし「限界は今じゃない」とコツコツ筋肉と語り合い、積み重ねた時間は確実に私を強くした。

まともに歩けなかった義父はデイサービスのリハビリで歩けるようになり、この夏、次女は筋トレと再度向き合う覚悟をきめ、三女がついに筋トレデビューを果たす。腹囲を育てている夫と長女はまだ筋肉との対話に懐疑的な様子だが、その日はきつとくる。

筋トレを生活に取り入れている生徒や職員もいる。自分自身と日々向き合っているのだと親近感を覚え、「筋肉を愛する孤高の戦士、お互いがんばろうね」と心の中で応援している。

筋トレは、即効性はなく地味にきつい。適切な負荷と休息、継続が全てだ。まるで日々のアプローチの積み重ねが糧となり、時間をかけて成長を促し豊かな人生を切り開いていく教育活動と同じように、真摯に向き合えば必ず筋肉は「体力」「精神力」という最高の返事を返してくれる。筋肉最高!!



▶▶▶ 次は、倉敷市立上成小学校 田井東 将器さんです。

一年の幸せを願う
彩り豊かなおせち

2027年

ピュアリティまきび

×

大阪黒門市場 魚まん珍味堂

限定
200個

豪華三段重
・七寸三重詰(3~4人前)

46品目

通常価格

27,000円▶

組合員限定補助8,000円適用後

19,000円

販売期間

2026年

8/5(水)~11/30(月) 詳細&お申込みは二次元コードから→

※料理写真はイメージです。表示価格は全て税込です。



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年度に35歳になる方必見！ 退職互助の療養補助金について

退職互助の療養補助金は退職後、60歳になった翌年度から生涯にわたって医療費の一部を申請により補助する制度です。保険診療分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の対象になります！

○給付額の計算方法

$$(\text{自己負担額} - 2,500\text{円}) \times 60\%$$

※給付の対象となる自己負担額は1つの医療機関につき、1ヶ月あたり44,400円が上限。

<療養補助金 1カ月分の給付例>

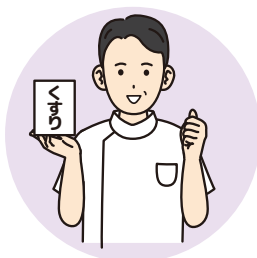
① 歯医者に月3回通院

自己負担額 10,000円



② 同じ薬局で月2回調剤

自己負担額 6,500円



③ 骨折で2週間入院

自己負担額 50,000円



※令和8年度現在の給付条件で療養補助金額を算出（給付条件は3年に1回見直しを行います）

$$\textcircled{1} \text{ 歯医者 } (10,000\text{円} - 2,500\text{円}) \times 60\% = 4,500\text{円}$$

$$\textcircled{2} \text{ 薬局 } (6,500\text{円} - 2,500\text{円}) \times 60\% = 2,400\text{円}$$

$$\textcircled{3} \text{ 入院 } (44,400\text{円} \langle \text{自己負担額上限} \rangle - 2,500\text{円}) \times 60\% = 25,140\text{円}$$

療養補助金

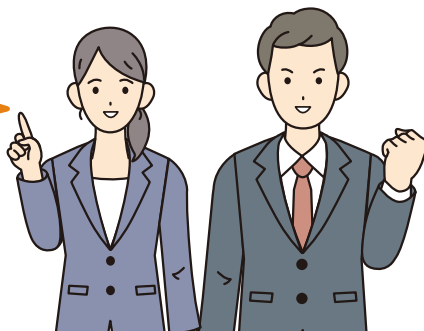
32,040円

<医療費の比較>

退職互助未加入者の医療費（自己負担額）66,500円

退職互助加入者の医療費（自己負担額）34,460円（自己負担額66,500円-療養補助金32,040円）

保険診療分であれば入院・通院いずれも給付の対象になります。
退職互助の療養補助金で退職後に増加する医療費を軽減できます！



次号は退職互助への
加入手続きについて
です！

●問い合わせ先／福利課退職互助班 ☎086-226-7610

岡山県教育庁福利課HP <https://www.pref.okayama.jp/soshiki/152/>
公立学校共済組合岡山支部HP <https://www.okayamafukuri.jp/>
岡山県教育職員互助組合HP <https://makibi.jp/>
ビューリタイマキビHP

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