

福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.
178
2019.1.22

CONTENTS

公立学校共済組合香川支部 からのお知らせ

元気のため
公立学校共済組合四国中央病院
『ウイルス性肝炎』…………… 2・3

平成29年度 特定健康診査・
特定保健指導実施結果…………… 4

退職後に加入する医療保険制度に
ついて
退職後の傷病手当金
限度額適用認定証について…………… 5

人事異動における貸付金の手続きに
ついて
HP組合員専用ページのご案内… 6

(一財)香川県教職員互助会 からのお知らせ

早めの利用、利用後は早めの請求を
お願いします…………… 7

退職関係諸手続等
説明会開催のご案内…………… 8

ご家庭にお持ち帰りになり、
ご家族みなでご覧ください。

梅の花(栗林公園)

「一步一景」と言われるように、少し歩くだけで表情を変える栗林公園。梅は1月中旬に咲き始め、2月の中旬には冬至梅・紅梅・野梅・豊後梅など約170本が咲き揃う。松の緑濃い紫雲山を背景に6つの池と13の築山、すぐれた地割りや石組みといった素晴らしい景観の中に、梅の花が彩りを加える。

元気なたね

ウイルス性肝炎

慢性肝炎ウイルス患者は我が国で 300 万人以上いると言われていますが、ウイルスに感染しているにもかかわらず、気づいてないあるいは定期検査や治療をせず、放置している人がたくさんいます。ここではまず肝炎ウイルスのあらましを述べた後、早期発見、早期治療の重要性を示します。さらに未だに握手をただけで肝炎ウイルスがうつるといった過剰な恐怖心を持っている人もたくさんおり、職場における感染やプライバシーの保護さらに差別の問題についても述べます。

公立学校共済組合四国中央病院
医務局長、肝胆膵外科部長
石川正志

肝臓の役割について



肝臓は右上腹部にある重さ平均 1200g 程度の臓器です。焼肉に出るレバーは動物由来の肝臓ですが、ヒトの肝臓も外観は似ています。肝臓の働きは大きく分けて、①代謝、②解毒、③消化 に分かれます。つまり必要な栄養素を体の中で使いやすいように変えたり、薬やアルコールなどを分解し、解毒したり、食べ物の消化に必要な胆汁酸やコレステロールを排出したりします。肝臓は余力のある臓器なので、7 割くらい壊れないと自覚症状が現れず、肝臓が「沈黙の臓器」と言われる所以です。肝機能障害の自覚症状としては、順に倦怠感、極度の疲労、黄疸、腹水貯留などが挙げられますが、大事なのはこれら症状が出てきたときにはかなり肝臓の病気が進んでいることです。従って早期発見が重要となり、きちんと検査を受けることが必要となります。



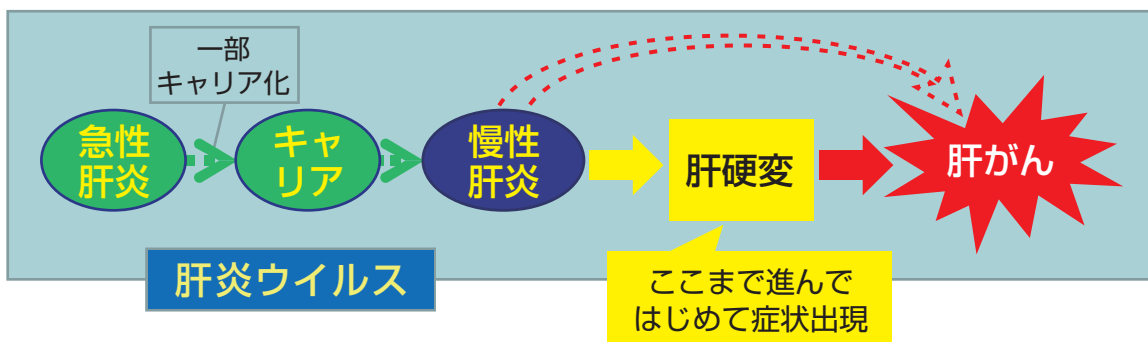
肝炎ウイルスクイズ

日本では次の 3 つの肝炎ウイルスが圧倒的に多いのですが、「慢性肝炎」に至ってしまうウイルスはどれでしょうか？（2つあります）

- 1) A 型肝炎 2) B 型肝炎 3) C 型肝炎

答えは B 型肝炎ウイルスと C 型肝炎ウイルスです。A 型肝炎ウイルスは急性発症しますが、重篤化したり慢性化したりすることはほとんどありません。従って問題になるのは B 型肝炎ウイルスと C 型肝炎ウイルスですが、それぞれのウイルスが陽性の日本人は 150 万人以上いると言われています。

ウイルス性肝炎は急性発症すると治ることもありますが、一部はキャリアとなり慢性化し、肝硬変から肝臓がんを引き起こします。肝硬変まで至ると症状が出ますし、内服薬や注射などの治療が必要となる場合がありますので、なるべく慢性肝炎のうちに早期発見したいものです。



職場での肝炎対策について



ウイルス性肝炎の対策について、厚生労働省から通達された職場の中で気をつけるべき5つの注意事項があります。

- 1) 肝炎ウイルスは日常生活では簡単に感染しない
- 2) 早期発見の意義を周知する
- 3) プライバシーに配慮する
- 4) 肝炎患者を差別しない
- 5) 肝炎治療の支援をする

以上が職場での肝炎ウイルス対策の基本ですが、それを詳しく述べていきます。

肝炎ウイルスは病院勤務を除くと職場での感染はまずあり得ません。ノロウイルスやインフルエンザなどと違い職場に蔓延するものではありません。B型やC型肝炎は、主に血液や体液を介してうつります。一昔前、B型肝炎は母親が罹患していると産道通過中に生じる感染がありました。しかし近年、母親にワクチンを投与するようになってから母子感染は極めて少なくなり、現在では新規のB型肝炎のほとんどは性的接触による感染と言われています。またC型肝炎は入れ墨、不潔なピアスの穴開け、カミソリや歯ブラシの共用、注射針の回し打ちなどが原因に挙げられます。

早期発見については、健康診断で肝機能検査を受け、AST(GOT)、ALT(GPT)のどちらかで異常がある場合は注意が必要です。さらにHBs抗原やHCV抗体を測定するのがいいと思われます。もしそこでB型ないしC型肝炎ウイルスに罹患していると判明したら、肝臓専門医による治療を受けることが必要です。以前はインターフェロン療法を主に行っていましたが、現在では経口薬で副作用もあまりなく有効な治療ができます。B型、C型肝炎ともに公的医療補助が可能で、経済的負担も少ない治療ができるようになりました。またB型肝炎の原因が以前の予防接種であると判明すれば、国に請求することで給付金を受けられる場合もあります。



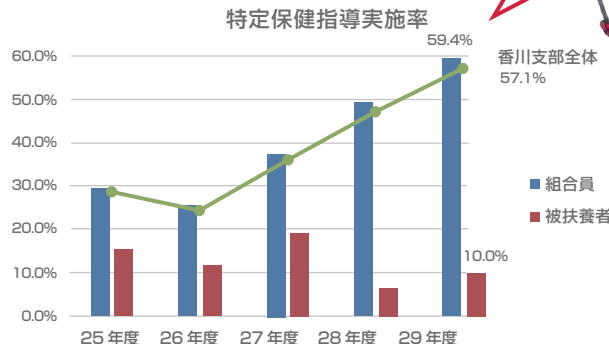
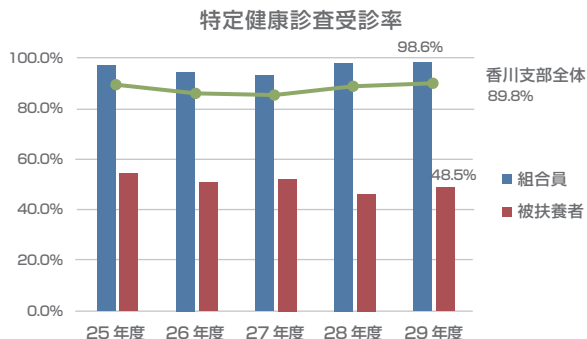
最後に職場でのプライバシー保護と差別の問題についてですが、肝炎ウイルス検査は職場の定期健診の法定外項目です。このため健診でウイルス検査を行う際は必ず労働者の同意が必要です。肝炎ウイルス検査の結果を事業者や上司が勝手に確認することは憤まなければなりません。また肝炎ウイルスがうつりやすいと勘違いしている労働者は未だにたくさんいます。その人たちが差別的なことをしている可能性もあり、誤解を解くとともに職場内での不当な差別は絶対に行わないようにする必要があります。

以上B型やC型肝炎ウイルスについてのあらましと職場での対策について述べましたが、肝炎ウイルス患者は300万人以上いるという事実を把握するとともに、早期発見ならびに肝炎患者の支援をすることが重要です。

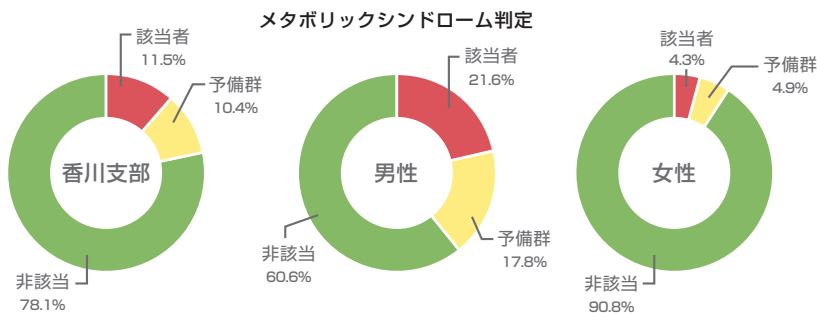
平成29年度 特定健康診査・特定保健指導実施結果

平成29年度の特定健康診査・特定保健指導実施結果ができました。受診率・実施率の推移は下記のとおりです。特定健診・特定保健指導の実施率には目標が設けられており、その目標達成率は、公立学校共済組合が拠出する後期高齢者支援金の加算・減算に大きく関係します。業務等でお忙しいと思いますが、今後もご自身の健康のために、積極的な受診・実施をお願いします。

全47支部中で
実施率1位



■ 特定健康診査の結果



香川支部では、第2期データヘルス計画で、平成35年度に、該当者の割合を10.5%、予備群を9.5%に減らすことを目標にしています。メタボリックシンドロームの予防・改善には、食生活の見直しや、適度な運動を継続することが大切です。

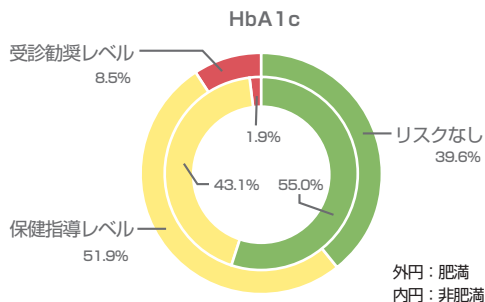
平成27、28年度の特定健康診査の間診から、香川支部は、「夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ある」、「人と比較して食べる速度が速い」と回答した人の割合が、他の支部に比べて高くなっています。平成29年度の間診でも、「人と比較して食べる速度が速い」と回答した人が48.6%（男性：52.4%、女性：45.7%）、「夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ある」と回答した人が26.9%（男性：21.8%、女性：28.6%）で、平成27、28年度と変わらない割合となっています。早食いも間食も、肥満につながる食習慣です。当てはまる方は、できることから食習慣の改善をはじめましょう。

《たとえば》

- ・飲み込む前にあと2回噛むようにする
- ・口の中に食べ物が入っている間はお箸をおく
- ・間食の種類を低カロリーのものや、小袋に変更する

2年連続、全47支部中で、
夕食後に間食をとる習慣がある人の割合は
ワースト1位
早食いの人の割合は
ワースト2位

■ 香川支部の気になる項目



香川県が、糖尿病の患者数や糖尿病による死亡者数が多いことはご存知のとおりですが、香川支部でも、糖尿病のリスク者が多い傾向があります。血糖のコントロール指標であるHbA1cにおいて、保健指導レベル（HbA1c：5.6～6.4%）と受診勧奨レベル（HbA1c：6.5%～）を合わせたリスクありの割合が、**肥満の方の場合は約60%、肥満でない方の場合でも約45%**と高くなっています。間診でみられた、早食いや間食といった、食べ過ぎにつながりやすい食習慣を持つ人が多いことも関係していると考えられます。

糖尿病をはじめとした生活習慣病予防のために、生活習慣の見直し、改善を行いましょう。

□■平成30年度に特定保健指導を受けた組合員の方限定■□

TOKU サポート利用申込受付中

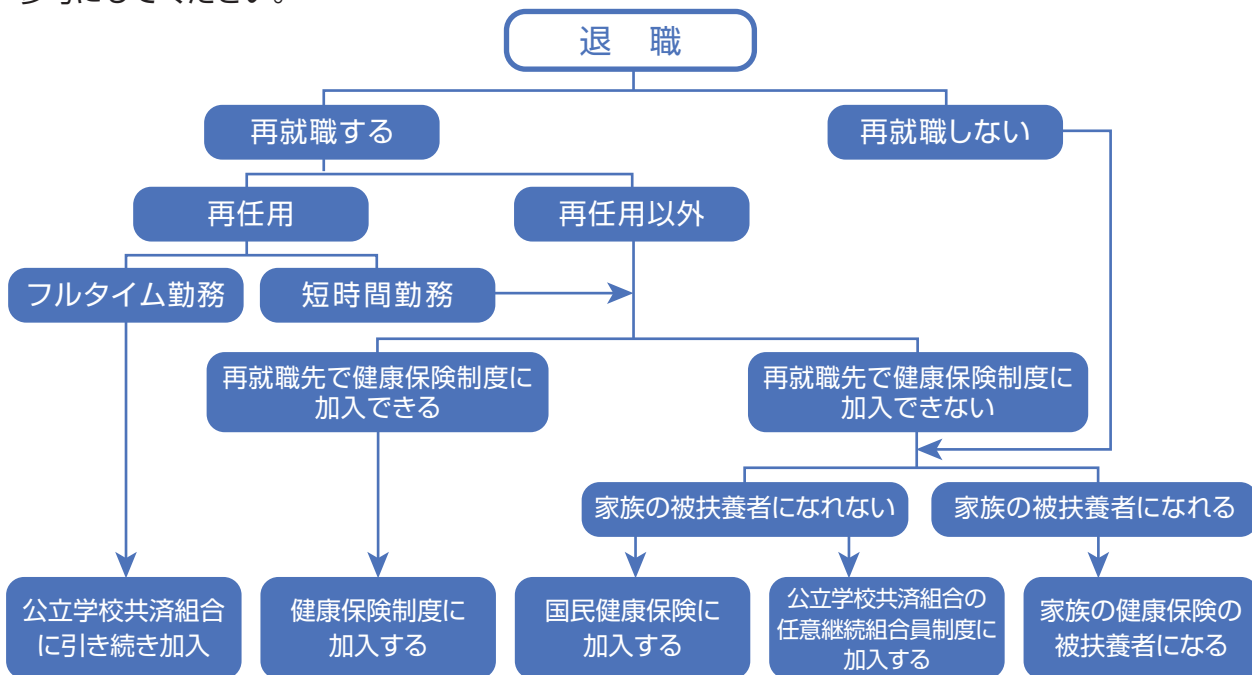


利用申込書は、公立学校共済組合香川支部のホームページ (URL: <https://www.kouritu.or.jp/kagawa/>) からダウンロードしてください。



退職後に加入する医療保険制度について

組合員が退職すると、その翌日から組合員資格を喪失し、組合員証・被扶養者証を使用することができなくなります。その場合、下表のいずれかの医療保険制度に加入することになりますので、参考にしてください。



退職後の傷病手当金

在職中から受給されている方

下記の支給要件の2,3を満たせば、残余期間について引き続き給付を受けられます。
(附加給付はありません。)

退職時点で受給されていない方

下記の支給要件を全て満たせば、給付を受けられます。(附加給付はありません。)

支給要件

- 1 退職日直前、病休・休職等で引き続き4日以上勤務していないこと。
- 2 「療養のため労務に服することができない」旨の医師の証明があること。
- 3 組合員期間が1年以上あること。

限度額適用認定証について

病気やケガなどで医療費の負担が大きくなった時のため高額療養費制度があります。

共済組合では医療費の3割(自己負担額)が、標準報酬月額に応じた自己負担限度額を超えた場合、その超えた額を高額療養費として、おおむね3ヵ月後に自動給付で組合員の方に給付をしています。ただ、一時的に高額な自己負担が発生するため経済的に大きな負担となります。

「限度額適用認定証」を病院窓口で提示することにより、窓口負担を高額療養費の自己負担限度額までとすることができ、窓口負担を抑えることができます。自己負担限度額を超える額は、共済組合が医療機関に支払いします。

入院等療養で大きな支払いが見込まれる場合は、事前に「限度額適用認定証」の申請をしてください。

公立学校共済組合から貸付金を償還中の方、 人事異動における貸付金の手続きについて

1 年度末で退職するとき

原則として、退職後に支給される退職手当から未償還金及び経過利息を自動控除しますので組合員の方のお手続きは不要です。(根拠法令:地方公務員共済組合法第115条第2項)

2 他の共済組合の組合員となるとき

人事異動により、引き続き他の共済組合(国家公務員共済組合・市町村共済組合等)の組合員となられる方は、異動先の共済組合で借り替えの手続きを行い、公立学校共済組合へ未償還金と経過利息を返済いただくことになります。

該当する場合、公立学校共済組合貸付担当まで御連絡ください。

※知事部局へ異動し地方職員共済組合香川県支部の組合員となる場合は、取り扱いが異なります。

3 公立学校共済組合他支部(香川支部以外)の組合員となるとき

原則として、公立学校共済組合の支部同士で貸付金の移管手続きを行います。異動先の支部において、貸付金の償還を続けていただくことになります。

お問い合わせ：貸付担当 TEL 087-832-3793

香川支部HP組合員専用ページのご案内


健康相談事業のご案内や広報誌のバックナンバー、お遍路ウォークなど、組合員の皆さまに役立つ情報を掲載しています。ぜひアクセスしてみてください!



公立学校共済組合香川支部ホームページのアプリケーションを紹介します。

● ライフプランステーション

ライフプランに関する情報やシミュレーションをすることができます。資金運用やこれからの人生設計に役立つ情報があります。

- ① 公立学校共済組合香川支部ホームページのバナー  をクリック
- ② ログインIDに kouritu37 (半角英数)
パスワードに 34370015 (半角英数) を入力し、ログインしてください。
- ③ 公立学校共済組合香川支部専用の画面になります。
- ④ 「シミュレーション」画面を使用して、今後のライフスタイルに応じて、生涯の収入・支出をシミュレーション。
具体的な資金の動きを知ることができます。マイページに登録すると、シミュレーションしたものを保存することができます。

早めの利用、利用後は早めの請求をお願いします！

選択型福利厚生（兼宿泊保養施設利用補助）事業 補助金請求書

平成30年度に会員が健康管理等で経費を支払った場合および宿泊保養施設を利用し、経費を支払った場合に請求できます。

●会員本人が費用負担をしたことがわかる領収書を添付してください。

領収書の宛名は、会員本人のフルネームを記載してもらってください。

●物品購入等の領収書には、購入物品の品名の記載が必要なものがあります。

健康器具（医療器具）、CD・DVD等の情報ソフト類の購入の場合は、物品名やタイトル名を記載してもらってください。

領収書の但し書きが空欄の場合は、説明資料（パンフレットや商品カタログ等）を添付してください。

●旅行業者発行の領収書は、但し書きに『宿泊日・宿泊施設名』を記載してもらってください。

インターネットオンラインショップ（楽天・じゃらん等）で旅行を申し込み、オンラインカード決済を利用した場合は、**オンラインショップの領収書**を添付してください。（宿泊先の領収書では、オンラインショップ決済分は証明されません。）

●瀬戸内国際芸術祭 2019 作品鑑賞パスポートの購入代金も補助対象です。

補助額：作品鑑賞パスポート1枚につき1,000円、会員1人につき4枚（4枚×1,000円=4,000円）まで

忘れていませんか？

入学祝金

平成30年度中に子どもが小学校および中学校に入学した会員が請求できます。（両親共に会員の場合は、双方とも請求できます。）

使用しましたか？

リフレッシュ旅行補助金認定通知書

使用期限は、平成31年3月31日です。出発日が平成31年4月1日以降となる旅行には使用できませんので、御注意ください。

思い出記念旅行

会員期間が25年以上の方は、認定通知書の交付申請ができます。

認定通知書の有効期限は、発行日から1年間です。

やむを得ない理由で有効期限内に使用できない場合は、有効期限内に返納届に認定通知書を添付して提出してください。（返納届の受付と認定通知書の再交付は、一度のみとさせていただきます。）

会員専用ホームページの御案内

福利厚生に関する諸手続きや最新のトピックスなどを分かりやすくお知らせするため、香川県教職員互助会と公立学校共済組合香川支部が連携した「香川県教職員福利厚生サポートページ」を開設しています。（会員と会員家族専用です。閲覧時、「ログインID」と「パスワード」の入力をお願いします。）

●ホームページアドレス

<https://kgbenefit.jp>

●ログインID

kgwkG

●パスワード

benefiT

退職関係諸手続等説明会開催のご案内

平成30年度末退職に伴う事務手続きが円滑に行われるよう、退職予定者を対象に説明会を開催します。今年度の日程等は次のとおりですので、退職を予定されている方は出席ください。

1. 説明会日程

対象者	日時
●平成30年度末退職予定者	平成31年2月1日(金) 13:00~16:00

- 退職予定者には、定年、勸奨、自己都合退職の他、17条講師、育休任期付職員及びフルタイム再任用職員(全て共済組合加入者に限る。ただし、任意継続組合員は除く。)の者で、平成31年4月1日以降引き続いて教諭、17条講師、育休任期付職員及びフルタイム再任用職員として採用されることが**決定していない者**を含みます。
- 「退職関係手続書類」は説明会当日に受付で配付します。
- 止むを得ない理由等で欠席された方の「退職関係手続書類」は、後日、所属所あてに送付します。

2. 説明事項

- 退職手当及び退職共済(老齢厚生)年金の手続き等について
- 退職後の医療保険制度について
- 教職員互助会の退職金別金の請求手続き等について
- その他



3. 会場

サポートホール高松3階「大ホール」
高松市サポート2-1

お問い合わせ:年金担当 TEL087-832-3795

平成30年度メンタルヘルズ相談事業(管理監督者のための相談を含む)

- ♥相談は無料です。
- ♥相談内容の秘密は厳守します。
- ♥匿名でも相談できます。
- ♥休暇・休職中の方もご利用できます。

※完全予約制です

相談日時
月~金曜日 9:00~17:00

面談予約 月~金曜日 8:30~17:00
受付 TEL 087-832-3860
TEL 087-832-3798

場所
健康福利課内健康相談室(面接相談は教職員相談室でも可)
高松市天神前6-1 天神前分庁舎3F

※完全予約制です

相談日時
第2・3・4土曜日 9:00~12:00 13:00~17:00

面談予約 月~金曜日 8:30~17:00
受付 TEL 087-832-3860
TEL 087-832-3798

場所
教職員相談室 TEL 087-823-8349
高松市西内町7番11号 香川県高等学校PTA会館2F

編集後記

初夢、どんな夢でしたか?見た夢を覚えていない人は、枕元にメモを置いて夜中に目が覚めた時、書きつけておく方法があるそうです。試してみたら「掃除機」との謎かけの様なメモがあるのみでした。覚えている事ができなくても楽しい夢を見られるような1年にしたいです。皆様にとって良い1年である事をお祈り申し上げます!(K)