

# 福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.

179

2019.3.22

## CONTENTS

### 公立学校共済組合香川支部 からのお知らせ

平成31年度 共済組合香川支部  
保健事業…………… 2

共済組合貸付けのご案内  
ホームページアプリケーションの  
ご紹介…………… 3

元気のたね ⇄

過敏性腸症候群…………… 4・5

### (一財) 香川県教職員互助会 からのお知らせ

平成31年度 (一財) 香川県教職員  
互助会事業計画…………… 6

平成31年度 選択型福利厚生事業  
補助金請求書について…………… 7

会員特別割引契約施設等の変更について

会員専用ホームページのご案内

### メンタルヘルス事業についての お知らせ

平成31年度 メンタルヘルス  
相談事業…………… 8

こころの健康相談事業

ご家庭にお持ち帰りになり、  
ご家族みなでご覧ください。

### れんげ (高松)

レンゲ畑はかつては水田の土づくりが目的で、農家が毎年植えていました。花が満開になる春に、栄養をため込んだレンゲを田んぼにすきこむことで豊かな土壌ができます。最近では化学肥料が多く使われるようになったのでレンゲ畑が少なくなりましたが、以前はこのレンゲが水田にとって大切な肥料だったのです。

## 平成31年度 公立学校共済組合香川支部 保健事業



平成31年度の保健事業が、去る2月25日に開催された支部運営審議会で次のとおり決まりました。

事業名		予算額 (千円)	事業の内容
特定健康診査等事業	特定健康診査 (特) 人間ドック等	166,384	40歳以上の組合員を対象に、特定健康診査包含人間ドックを実施する。 ■ 1日ドックコース (40歳以上)    ■ 1泊ドックコース (40歳以上) ■ 脳ドックコース (45歳以上) 一部の健診機関を除き、希望者にヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査を実施する。 ※28、29、30年度未実施者対象
	被扶養者及び任意継続組合員を対象とした特定健康診査	6,111	被扶養者及び任意継続組合員を対象とした特定健康診査の実施と代行機関(支払基金)利用に係る経費
	特定保健指導	16,204	組合員、及び被扶養者、任意継続組合員を対象とした特定保健指導の実施に係る経費
	その他	7,271	特定保健指導サポート(TOKU歩サポート) 特定保健指導利用者のうち希望者に貸与する活動量計等諸費用 特定健康診査及び特定保健指導の実施に係る受診券・利用券発行、情報提供等諸費用
計		195,970	
健康管理事業	健診事業 人間ドック等	38,279	40歳未満の組合員を対象に人間ドックを実施する。 ■ 1日ドック (30歳以上)    ■ 1泊ドック (35歳以上) 一部の健診機関を除き、希望者にヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査を実施する。 ※28、29、30年度未実施者対象
	健診事業 歯科健診	1,785	指定年齢(30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳)の組合員を対象に歯科健康診断を実施する。
	健康づくり事業 メンタルヘルスセミナー講師派遣事業	320	組合員が参加する研修会等へ主催者の要請により講師を派遣し、組合員のメンタルヘルスケアに必要な知識の習得を支援する。
	健康づくり事業 こころの健康相談事業	2,085	組合員の利用券による医療機関での相談料(年間5回以内)を負担し、受診を支援する。
	健康づくり事業 健康診断結果相談	30	組合員を対象に定期健康診断又は人間ドックの結果の個別相談を実施する。
	健康づくり事業 <b>新</b> 人間ドック結果フォロー	20	人間ドック受診者を対象にがん検診で精密検査に該当し、未受診の者に対して受診勧奨を実施する。
	健康づくり事業 ヘルスアップセミナー講師派遣事業	1,010	研修会等に講師を派遣し、実践的な講座の実施を支援する。
	健康づくり事業 ヘルスアップセミナー	1,646	組合員を対象に健康管理及び増進に関する総合的・実践的な講座を開催する。 ■ 一般コース(100人)    ■ 女性コース(80人) ■ スポーツジム体験コース(40人×3コース) 組合員を対象にメンタルヘルスに関する総合的・実践的な講座を開催する。 ■ 心のセルフケアコース(80人)
その他	650	健診事業・健康づくり事業に係る事務費等	
計		45,825	
一般事業	海の家(借上)事業	280	「海の家」を借り上げ、組合員及び家族の利用に供する。(2ヵ所)
	介護講座	385	組合員及び家族を対象に、実技を取り入れた家庭介護等の心得の講座を開催する。(30人)
	<b>新</b> セカンドライフセミナー	380	50歳以上の組合員を対象に、退職前後の生活設計に必要な情報を提供する。(120人×2回)
	へき地組合員医薬品等配布	510	へき地学校等に勤務する組合員に医薬品等を配布する。
	法律相談事業	440	弁護士に委嘱し、法律に関する諸問題の解決を支援する。
計		1,995	
合計		243,790	



## 共済組合貸付けのご案内

共済組合では、以下の各種貸付事業を実施しています。

### 一般貸付け

- 貸付限度額 200万円
- 年利 1.32%<sup>(注1)</sup>
- 最長10年返済

(生活資金や借金返済には使えません。)

物品(車・家電等)の  
購入・旅行費用など



### 教育貸付け

- 貸付限度額 550万円
- 年利 1.32%<sup>(注1)</sup>
- 最長20年10か月返済

(1年間に必要な額まで。以降は借替対応となります。)

授業料・下宿家賃など  
民間教育ローンからの  
借替も可能



### 住宅貸付け

- 貸付限度額 1,800万円<sup>(注2)</sup>
- 年利 1.32%<sup>(注1)</sup>
- 最長30年返済

(抵当権の設定等の担保は不要です。)

新築・リフォーム・  
修繕・土地の購入など



他にも「結婚」「医療」「葬祭」「介護構造」等の貸付けを行っています。

詳細については、香川支部までお問い合わせください。共済組合HPにも掲載しています。

共済組合本部のHPで  
「返済シミュレーション」ができるケロ!  
詳しくは  
【<https://www.kouritu.or.jp>】  
まで



## 《共済組合貸付けの特徴》

#### 費用

- 担保、保証人等は不要
- お申し込みや、繰上げ返済などの手数料はすべて無料

#### 利便性

- 返済は給与からの控除でらくらく
- ボーナス併用返済<sup>(注3)</sup>も選べます
- 一部・全部繰上げ返済も可能
- 原則、職場で手続きが完了

#### 安心

- 育児休業中でも貸付OK
- 休業中の返済猶予制度あり

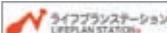
(注1) 現時点の利率です。今後の金利情勢に伴い変動する可能性があります。(注2) 限度額は、組合員期間や給料月額等により変動します。

(注3) 貸付金額100万円未満では利用できません。

## 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。

元気のたね

## 過敏性腸症候群

公立学校共済組合四国中央病院  
内科 田村 潮

### 過敏性腸症候群とは

過敏性腸症候群は、大腸の検査をしても異常がないにもかかわらず、腹痛や便秘、下痢などのお通じの異常（排便回数や便の形の異常）が数ヵ月以上続く状態のときに最も考えられる病気です。

20～40歳代に多くみられ、加齢とともに減少するといわれています。先進国に比較的多くみられ、男女比はやや女性に多くみられる病気です。

症状としては、男性は慢性的な下痢を繰り返す下痢型、女性は慢性的な便秘が続く便秘型が多いとされます。

命に関わる病気ではありませんが、腹痛や便秘、下痢、それに伴う不安などの症状のために日常生活に支障をきたすことが少なくありません。

### 健康クイズ

日本人で過敏性腸症候群の患者さんは何人ぐらいいるでしょうか？



### 過敏性腸症候群の原因と検査

過敏性腸症候群になる明確な原因は現時点ではわかっていません。

しかし、細菌やウイルスによって腸炎にかかり、回復後に過敏性腸炎になりやすいといわれています。これは、細菌やウイルスで腸に炎症が起き、腸の粘膜が弱くなるだけでなく、腸内細菌が変化してしまうことにより、運動と知覚機能が敏感になるためとされています。

過敏性腸症候群の診断では以下のような基準があります。

最近3ヵ月間に、月に4日以上にわたってお腹の痛みや不快感が繰り返し起こり、

次の2項目以上があること

- ① 排便によって症状がやわらぐ
- ② 症状とともに排便の回数が変わる（増えたり減ったりする）
- ③ 症状とともに便の形状（外観）が変わる（柔らかくなったり硬くなったりする）

ただし、過敏性腸症候群と似たような症状が現れる病気として、潰瘍性大腸炎やクローン病、大腸がんや、甲状腺の病気などがあり、臨床的な検査（血液検査や便検査、CTや内視鏡検査など）を行い、他の病気が隠れていないことを評価することも大切です。

### クイズのこたえ

日本人では推定約1200万人の患者がいるとされており、およそ10人に1人がこの症状があるとされている実は身近な病気です。

## 治療

過敏性腸症候群は、食習慣や睡眠などの生活習慣の乱れや、精神的なストレスなどで症状が悪化することが多いため、まずは生活習慣の改善やストレスの軽減を図ります。

お薬以外での治療の代表とは食事療法と運動療法です。

炭水化物や脂肪分の多い食物をとることが、症状を悪化させるきっかけとなることがあるため、控えるようにしましょう。

また、香辛料やアルコール、コーヒーなども影響する場合がありますので、症状を誘発しやすい食品がある患者さんの場合は、それらの食品をできるだけ控えるようにしましょう。逆にヨーグルトなどの発酵食品は症状の軽減に有効な場合があります。

便秘型の患者さんは食物繊維を多く含む食品が効果的で、さらに適度な運動によっても症状の軽減効果が期待できますので、運動不足の患者さんに対しては、継続可能な運動を行うことをお勧めします。

逆に下痢型の患者さんは適量の食物繊維をとるようにしながら、下痢を引き起こすような冷たい飲み物や牛乳の過剰摂取をさけるようにしましょう。

以上の食事療法、運動療法を行った上で症状のタイプ(便秘型、下痢型、混合型など)に併せて薬物治療を行っていきます。

薬物療法を実施しても症状が軽快しにくい患者さんに対しては、心理療法が有効なことがあります。

症状にストレスまたは心理的な変化が大きく関連していると考えられる場合には、心理療法単独または薬物療法との併用による治療の効果が期待されます。



## 日常生活での注意点

残念ながら、現在のところ過敏性腸症候群の予防法は確立されていません。

しかし、過敏性腸症候群になりやすい原因(危険因子)はある程度わかっています。

ストレス、うつ傾向、喫煙、飲酒などが危険因子であるとされています。

睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけることが予防に大切です。



日本消化器病学会ホームページ

# 平成31年度（一財）香川県教職員互助会事業計画

## ●会員向け事業

### ①給付事業

事業名	予算額(千円)	事業の内容
1 療養費補助金	67,155	会員又はその被扶養者が傷病により療養を受けたとき、自己負担額から7,000円を控除した額を支給する。
2 結婚祝金	7,880	会員が結婚したとき、40,000円を支給する。
3 出産見舞金	6,440	会員又は会員の配偶者若しくは被扶養者が出産したとき、20,000円を支給する。
4 死亡弔慰金	5,150	会員、配偶者、子及び被扶養者が死亡したとき支給する。 ●会員700,000円 ●配偶者及び子150,000円 ●被扶養者(配偶者、子を除く)40,000円
5 退職餞別金	25,217	会員がその資格を喪失したとき、会員期間に応じ20,000円から50,000円を支給する。
6 入院見舞金	8,033	会員又はその被扶養者が病気又は傷病により引き続き5日以上入院したとき、入院の初日から支給する。 ●会員 1日につき1,200円 ●被扶養者 1日につき600円(100日限定)
7 休業補助金	11,254	会員が、育児休業の承認を受けたとき互助会の掛金に相当する額を、介護休暇の承認を受けたとき互助会及び共済組合の掛金に相当する額を支給する。

### ②厚生事業

事業名	予算額(千円)	事業の内容
1 入学祝金	4,830	会員の子どもが小学校及び中学校に入学したとき、10,000円を支給する。
2 思い出記念旅行補助	10,669	25年以上の会員期間を有する会員が旅行するとき、60,000円を限度に経費の一部を補助する。
3 リフレッシュ旅行補助	24,300	会員期間が5年、10年、15年、20年、25年、30年に達した会員が旅行するとき、次の金額を限度に経費の一部を補助する。 ●5年、10年、15年、20年、25年 10,000円 ●30年 50,000円 会員期間が21年以上30年未満(25年を除く)を有し定年退職する会員が旅行するとき、次の金額を限度に経費の一部を補助する。 ●21～24年、26～28年 10,000円 ●29年 15,000円
4 選択型福利厚生(兼宿泊保養施設利用補助)事業	67,858	趣味・教養・健康管理(人間ドッグにおけるオプション項目検査料を含む)、文化・スポーツ鑑賞等に要する経費の一部、会員が家族旅行等で国内の宿泊保養施設を宿泊利用したとき又は海外旅行をした場合に旅行に要する経費の一部を、10,000円を限度に助成する。
5 健診事業等	16,700	人間ドッグを受けたとき、経費の一部を助成する。(共済組合へ補助)

### ③貸付事業

事業名	予算額(千円)	事業の内容
1 一般貸付	74,600	会員に対し、200万円を限度に生活資金の貸付をする。(利率年1.6%)
2 教育貸付	11,333	会員に対し、200万円を限度に教育資金の貸付をする。(利率年1.22%)
3 通勤用定期券購入資金貸付	118	会員に対し、通勤手当相当額を限度に通勤定期券購入資金の貸付をする。(無利子)

## ●公益事業

事業名	予算額(千円)	事業の内容
メンタルヘルス対策事業	17,587	県からの委託を受けて各種メンタルヘルス対策事業を行う。さらに、互助会独自でも学校に関わる者のために各種メンタルヘルス対策事業を行う。
児童又は青少年の健全育成事業		
1 特別支援学校助成事業	800	特別支援学校の児童・生徒の活動を支援するため、閲覧図書、視聴覚資料等の購入経費又は対外試合等に参加するために要する経費を、1校当たり100,000円を限度に助成する。
2 研究活動助成事業	500	教育の発展振興に寄与するため、会員で構成するグループが行う各種の教育研究活動に要する経費の一部を、1団体当たり50,000円(若年者(原則として40歳以下)によるグループの場合は60,000円)を限度に助成する。
3 文化・スポーツ振興支援事業	9,000	児童生徒の活動を支援するため、学校教育の一環として児童生徒が参加する文化・スポーツ活動に要する経費を、主催団体へ1団体当たり1,000,000円～2,500,000円を限度に助成する。
4 社会教育振興支援事業	500	県内の児童又は青少年の健全な育成に資する社会教育事業の実施に要する経費の一部を助成する。

## 平成31年度選択型福利厚生事業補助金請求書について

平成31年度に会員が健康管理等で経費を支払った場合に請求できます。  
(事業内容の詳細は平成31年3月に配布する請求書の左半分を参照してください。)

- ※領収書の原本を添付して、請求してください。  
領収書のあて名が、会員本人(フルネーム)であることを確認してください。  
領収金額、発行日、支払い明細内訳(但し書)及び発行者(事業所名)が、記載されていることを確認してください。**レシートなど「領収書」の記載のないものは証拠書類として認められません。**
- ※物品購入で補助を受ける場合は、購入物品の商品名を記載してください。  
ただし、図書は「図書」や「本代」、医薬品は「医薬品」、スポーツ用具は「スポーツ用具」の記載で足りることとします。**「医薬品等」のように「等」、「など」の記載はしないでください。**
- ※平成30年度分から、所属所長印(公印)の押印を不要とし、新たに「事務担当者確認印」をお願いしています。  
事務担当者の方には、これまで同様、互助会からお問い合わせする場合がありますので、御協力をお願いします。

## 会員特別割引契約施設等の変更について

- 次の3施設が、平成31年3月末で契約解除となります。  
4月1日以降は割引料金の適用がなくなりますのでご注意ください。
  - ① 天然いやだに温泉大師の湯 ふれあいパークみの(温泉休養施設)
  - ② 高松平家物語歴史館(美術館・博物館等)
  - ③ レオパレス21(レオパレスセンター高松・宇多津)(賃貸契約サービス)
- 平成31年度の割引対象施設や割引の内容については、会員特別割引施設等一覧をご覧ください。
- 施設等を利用するときは、互助会の会員証等を提示することにより会員及び家族が割引料金で利用できます。

## 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。

ホームページのアドレス等は以下のとおりです。会員と会員家族専用ですので、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

ログイン後のホームページURLを「お気に入り」に追加していただくと便利です。

# 平成31年度メンタルヘルス相談事業(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。



## 相談日時

月～金曜日 9:00～17:00

面談予約  
受付

月～金曜日 8:30～17:00  
TEL 087-832-3860  
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  
受付

月～金曜日 8:30～17:00  
TEL 087-832-3860  
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

## こころの健康相談事業

こころの悩みについて、専門医が対応します。

相談機関から内容の報告を受けることはありません。安心してご利用ください。

<対象者> 公立学校共済組合香川支部の組合員本人

左の「利用券」を持参し、受付で提示していただくことで、年度内5回まで無料で利用いただけます。

区分	指定相談機関	電話番号	所在地
医療機関	こころの相談室ウィズ	0877-46-1011	坂出市室町3-5-28 総合病院 回生病院内
	さくらメンタルクリニック	087-844-0231	高松市高松町2412-10 カーザ・シェイロ・ジ・アムール101号
	函子メンタルクリニック	087-870-2355	さぬき市志度2383-1
	たなかクリニック	087-812-5556	高松市亀井町3-8 Aポイントビル4F
	森岡メンタルクリニック	087-891-9877	木田郡三木町氷上403-5
	ゆりのき診療室	087-874-2217	高松市国分寺町国分2090-1
カウンセリング機関	香川カウンセリングセンター	087-861-3108	高松市亀井町8-20 亀井ビル3F
	日本産業カウンセラー協会 四国支部 香川事務所	087-816-8040	高松市林町2217-15 香川産業頭脳化センタービル4階 411号室

利用券提示の際は相談は無料ですが、投薬等の治療が必要となった場合は、保険診療扱いとなり、自己負担が生じます。「公立学校共済組合員証」を必ず持参してください。

※利用券の使用は年度内**5回以内**です。

## 編集後記

春から新生活が始まるという方もおられることでしょう。また今年は改元という節目の年でもあります。私事、ちょうど30年前、故郷を離れ、新生活を始めた頃のことを思い出しました。当時の私を支えていた「若さ」や「勢い」はすでに見る影もありません。その代わりに、ほんの少し心に余裕を持てるようになったことが今の私を支えている気がします。どんな状況にあってもまずは一息ついて、周りを見渡そうとするゆとりを持っていたいものです。(M)