

福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.
187

2021.3.19

CONTENTS

公立学校共済組合香川支部 からのお知らせ

令和3年度 共済組合香川支部
保健事業 2

令和元年度 特定健康診査・
特定保健指導実施結果 3

元気のたね

貧血、要注意! 4・5

(一財)香川県教職員互助会 からのお知らせ

令和3年度 (一財)香川県教職員
互助会事業計画 6

互助会貸付金のご案内
令和3年度 選択型福利厚生事業
補助金請求書について 7

会員専用ホームページのご案内

会員特別割引契約施設等の変更について

メンタルヘルス事業について のお知らせ

令和3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。

堀池のしだれ桜(綾川町)

香川県綾歌郡綾川町西分にある枝垂れ桜です。昭和50年にこの場所に植えられたそうです。臨時駐車場から枝垂れ桜までは別名“水仙ロード”と呼ばれていてタイミングが合えば両方を楽しめるそうです。

令和3年度 公立学校共済組合香川支部 保健事業



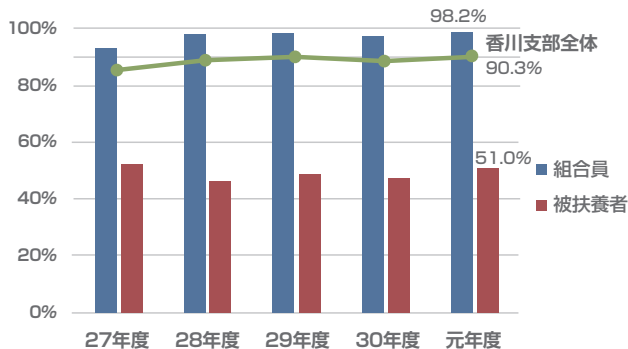
令和3年度の保健事業が、去る2月22日に開催された支部運営審議会で次のとおり決まりました。

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	172,758	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、希望者にヘリコクター・ピロリ菌抗体検査を実施する。 ※H28～R2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	6,048	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
	新ヘルスサポート	1,094	インターネットサービス(WEB版 QUPiO Plus)を利用し、健康情報や健康管理に役立つツールを提供する。(40歳以上)
	その他	6,566	特定健康診査の実施に係る受診券発行等諸費用
	特定保健指導	17,404	組合員、被扶養者及び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
特定保健指導	90	特定保健指導の実施に係る利用券発行等諸費用	
計		203,960	
健康事業	健診事業		
	人間ドック等	45,297	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、希望者にヘリコクター・ピロリ菌抗体検査を実施する。 ※H28～R2年度未実施者対象
	歯科健診	1,845	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。
	その他	300	健診事業の実施に係る諸費用
	健康管理事業		
	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。
	こころの健康相談事業	2,024	組合員の利用券による相談機関での相談料(年間5回以内)を負担し、受診を支援する。
	ヘルスアップセミナー講師派遣事業	1,000	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。
	健康診断結果相談	20	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。
	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	1,168	組合員を対象に健康管理及び増進に関する実践的な講座を開催する。 ■新オンラインレッスンコース(300人) ■女性コース(80人) 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(60人)
	新ヘルスサポート	1,101	インターネットサービス(WEB版 QUPiO Plus)を利用し、健康情報や健康管理に役立つツールを提供する。(40歳未満) 健康づくりへの取組みや健診結果に応じて、健康グッズ等の商品と交換できる健康ポイントを付与する。(全組合員)
ウォーキンググランプリ	410	組合員を対象に1ヶ月のチームの歩数を競うグランプリを開催する。	
その他	200	健康づくり事業に係る諸費用	
計		53,705	
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	370	組合員を対象に認知症についての知識や介護保険制度等についての講座を開催する。(50人)
	ライフプランセミナー	30	30歳代～40歳代の組合員を対象に、生涯生活設計に必要な生きがい、健康管理、財産形成等の知識や情報を提供する。(50人)
	セカンドライフセミナー	390	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。 (WEB型:200人、対面型:100人)
	へき地組合員医薬品等配布	540	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	110	弁護士に委託し、法律に関する諸問題の解決を支援する。
	計	1,720	
合計		259,385	

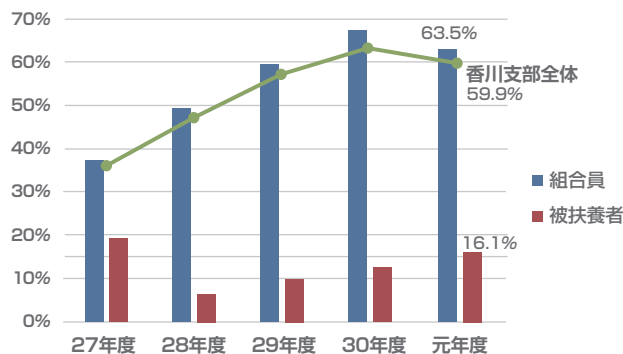
令和元年度 特定健康診査・特定保健指導実施結果

令和元年度の特定健康診査・特定保健指導実施結果が出ました。香川支部の受診率・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。

特定健康診査受診率推移

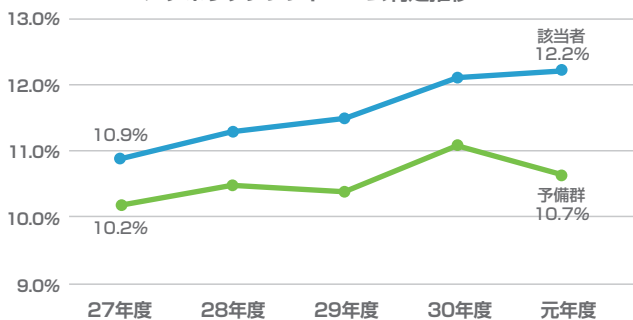


特定保健指導実施率推移



■ 香川支部の結果

メタボリックシンドローム判定推移



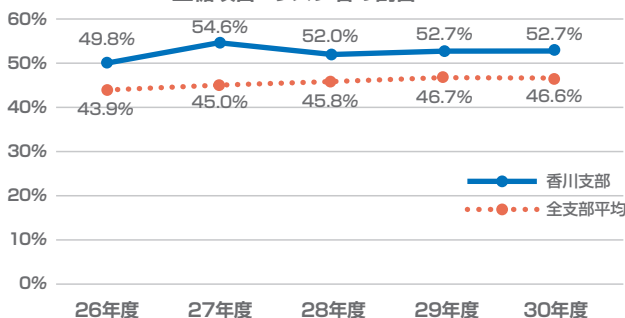
問診結果から、香川支部では、『人と比較して食べる速度が速い』と答えた人が49.9%、『3食以外に間食や甘い飲み物を毎日もしくはときどき摂取している』と答えた人が84.4%となっています。

早食い傾向や、間食をとる機会が多くなると、1日の摂取カロリーが過剰になる可能性があります。これらは、メタボリックシンドロームの該当者や予備群の増加につながり、生活習慣病を引き起こす要因となりますので注意が必要です。

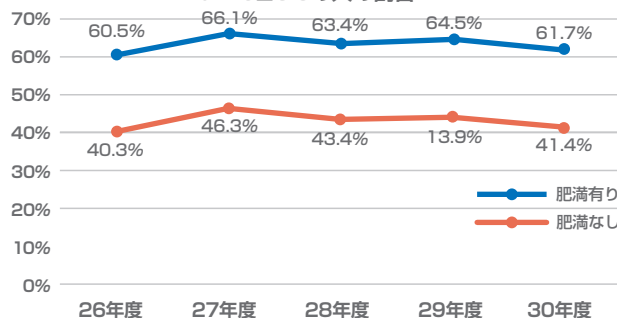


■ 参考 健康傾向レポートより (分析ツール: QUPiO Analytics)

血糖項目: リスク者の割合



HbA1c ≥ 5.6% の人の割合



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、全支部平均よりも血糖項目のリスク者割合が高い状態が続いています。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%~)を合わせたリスク者の割合が、体形に関係なく高くなっています。問診でみられた、早食いや間食をとるといった、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。



元気のため

貧血、要注意！

公立学校共済組合四国中央病院

内科 香川 美和子

<はじめに>

貧血とは、「末梢血中のヘモグロビン濃度(Hb)が基準値以下に低下した状態」です。具体的には、酸素を供給する働きを持つ赤血球やその中に含まれるヘモグロビンが減少し、体が酸素不足となる病気であり、放置すると立ちくらみや息切れ、ふらつきなどの症状が出ます。WHOの基準では、成人男性はHb 13g/dl未満、成人女性はHb 12g/dl未満を貧血と定義されています。貧血の中でも最も頻度が高いのは**鉄欠乏性貧血**であり、特に月経を有し、妊娠・出産を経験する年代の女性では、ほぼ3人に1人が鉄欠乏状態とされています。

<赤血球とヘモグロビンの役割>

赤血球は骨髄で作られ、全身の血管を巡ります。主な役割は酸素の運搬です。赤血球の中に含まれるヘモグロビンという赤色のたんぱく質が肺から取り込まれた酸素と結合し、酸素を全身の組織へ供給しています。また、組織が排出した二酸化炭素を肺へと運搬する役割も担っています。



<貧血の主な原因>

① 赤血球の産生減少(作られる量が少ない)

- ・赤血球を作るために必要な鉄分、ビタミンB12、葉酸が不足する：**鉄欠乏貧血**、巨赤芽球性貧血または悪性貧血など
- ・赤血球の源となる骨髄幹細胞の異常：再生不良性貧血、骨髄異形成症候群、赤芽球癆
- ・何らかの病気が原因で正常な赤血球を作れない：腎性貧血、がんなどの悪性腫瘍、関節リウマチなどの自己免疫疾患、慢性の感染症など

② 赤血球消失量の増大(失われる量が増える)

- ・慢性の出血：消化管出血(胃・十二指腸潰瘍や胃癌、大腸癌などの悪性腫瘍からの出血)、過多月経など
- ・赤血球が壊される：溶血性貧血、発作性夜間血色素尿症、肝硬変、過度な運動など

<貧血の症状>

- ・無症状(多くは健康診断や職場健診の採血結果で指摘されます)
- ・動悸(少しでも酸素を運ぼうと心拍数が増えるため)
- ・息切れ(少しでも体内に酸素を取り込もうとするため)
- ・疲労感、倦怠感(体を動かす筋肉の酸素が不足するため)
- ・顔色不良(赤みがない、黒っぽくなったと言われる)
- ・匙状爪(爪が反り返る、割れやすい、もろい)
- ・味覚障害、舌のひりひり感

鉄欠乏状態が長く続くと症状が強くなり、集中力ややる気の低下がみられるなど日常生活に大きな影響が出てきます。



<鉄欠乏性貧血について>

鉄は私たちが生きていくために不可欠な微量元素です。私たちの体内には3~5gの鉄が含まれており、その内訳は①赤血球中のヘモグロビンに含まれる鉄(ヘモグロビン鉄;60~70%)、②フェリチン等肝臓などで蓄えられている鉄(貯蔵鉄;20~30%)、③その他体内の組織に含まれる鉄(組織鉄;約10%)です。鉄は1日の食事中に平均20mg含まれており、そのうち約1mgだけが十二指腸(一部は空腸上部)より体内に吸収されます。これにより、消化管や皮膚の上皮細胞の脱落による鉄の喪失(約1mg/日)を補っています。吸収された鉄は体内から能動的に排泄される経路がないため、赤血球の寿命(約120日)がきて壊されるとその中に含まれる鉄は体内で再利用され、新しい赤血球を作るのに使われています。つまり、鉄の吸収量=喪失量のバランスが崩れると鉄欠乏状態(または鉄過剰)となるのです。

<鉄欠乏性貧血の原因の特定>

鉄は血液1ml中に0.5mg含まれるため、出血は鉄が失われる主な原因となります。その中でも重要なのは、月経と消化管出血です。月経は個人差が大きいです。平均60ml/月の出血があり、毎月約30mgの鉄が失われています。これが女性に貧血が多い原因の一つです。

婦人科疾患(子宮筋腫、子宮がんなど)や、消化管疾患(胃十二指腸潰瘍の有無、ポリープ、がん、痔など)による出血の有無の確認が必要です。

<鉄欠乏性貧血の治療>

① 原因の治療

原因(婦人科疾患や消化管出血など)に対して治療を行います。

② 食事療法

鉄分の摂取量が少ない場合は、レバーやほうれんそうなど鉄分を多く含む食品やサプリメントを摂取することで貧血が改善することがあります。鉄は食事から摂取しても吸収される量が少ないため、毎日十分量を摂取することが大切です。

③ 薬物療法

原則は鉄剤の経口投与(飲み薬による治療)を行います。

注射による治療もありますが、過敏反応や鉄過剰などの合併症もありますので注意が必要です。

鉄剤を開始すると症状が2~3週間で改善し、その後ヘモグロビンが上昇します。最終的に貯蔵鉄のフェリチンが正常化してきます。



● 鉄剤内服の注意点 ●

- ・注意すべき副作用として、薬の中の鉄が胃や十二指腸で放出されるため刺激が強く、悪心(むかつき・吐き気)、嘔吐、便秘、下痢などの消化器症状が10~20%の患者さんに出現することがあります。

- ・この消化器症状はおおよそ1~2週間で改善しますが、症状が強い場合は鉄剤を変更する、食事に鉄剤を飲む、寝る前に飲む、減量するなど対処することが可能です。内服治療が始まって消化器症状が強い場合には、自己中断せず必ず主治医に相談してください。

- ・ヘモグロビンは6~8週間で正常化しますが、ここで薬を中止してしまうと貯蔵鉄であるフェリチンがない状態ですので、すぐにまた鉄が不足し、貧血となってしまいます。最低6か月程度の内服をおすすめしています。

- ・女性の場合は、6か月内服後も生理のために貧血が再発し、量を調整しながら閉経するまで鉄を飲み続けなければならない場合もありますので、6か月程度経過した時点で主治医に相談して下さい。

令和3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	64,790	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	8,800	会員が結婚したとき、40,000円を支給する。
3 出産見舞金	6,740	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	4,550	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	23,230	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	7,906	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	11,975	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	5,610	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	9,829	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	34,681	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	72,320	趣味・教養、健康管理（人間ドック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	人間ドックを受けたとき、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	69,300	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1.0%）
2 教育貸付	10,200	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1.0%）
3 通勤用定期券購入資金貸付	237	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	18,109	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 教育研究活動助成事業	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。

互助会貸付金のご案内

令和3年4月から互助会貸付金利率が年1.0%に下がります

会員期間が6月以上ある方が臨時に資金を必要とする時は、10万円を単位として200万円まで資金を借りることができます。月々の返済は給料天引きです。

しかも、**一般貸付は添付書類がいりません。**
急な出費が必要になった場合など、ぜひご検討ください。

貸付の種類	利率	毎月償還回数等
一般貸付	年1.6% → 年1.0%	最大 72回
教育貸付	年1.22% → 年1.0%	最大 120回
通勤用定期券購入資金貸付	無利子	通勤手当が支給される月の末日

【注1】 再任用職員及び育児休業中や無休休職中の職員は貸付できません。

【注2】 一般貸付は申込事由が土地及び住宅取得・住宅の増改築の場合は貸付できません。

【注3】 教育貸付の対象となる子は、被扶養者のみです。

【注4】 借用証書には申込金額に応じて2千円までの収入印紙が必要です。

【注5】 既に互助会貸付を借りている会員についても令和3年4月から利率が下がります。

☆ **申込書の締切日**：毎月末日

☆ **貸付日**：締切日の翌月25日（土日等の場合はその翌日）

令和3年度選択型福利厚生事業補助金請求書について

令和3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。

（事業内容の詳細は令和3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。

あて名の記載のないものは証拠書類として認められません。

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。

※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。**

※令和3年度分から、「事務担当確認印」、「請求者印」の押印を不要としています。

会員専用ホームページのご案内

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:117117117(半角) ●パスワード:benefiT(Tのみ大文字)

※スマートフォン・タブレット用のサイトはQRコードを読み取ってご覧ください。



サポートページQRコード

会員特別割引契約施設等の変更について

令和3年度から、次の2施設について割引対象ではなくなります。

○近畿日本ツーリスト中国四国 高松支店 ○湯元さぬき瀬戸大橋温泉 せとうちそう

割引対象施設や割引の内容については、会員特別割引契約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。

令和3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。

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

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

※完全予約制です

こころの健康相談事業

こころの悩みについて、専門家が対応します。

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	こころの相談室ウイズ	0877-46-1011	坂出市室町3-5-28 総合病院 回生病院内
	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	080-4991-9779	高松市西宝町3-1-2
	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
	カウンセリング・AZ	087-880-6011	高松市香西本町234-1

「公立学校共済組合員証」を必ず持参してください。

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。

※利用券の使用は年度内5回以内です。

編集
後記

今年度も残りわずかになりました。
この1年を振り返ると、コロナ禍で思うように会えず106歳で亡くなった祖母のことを思い出します。畑から帰って足を磨りながら、お灸をすえている時の草の匂いと汗が混じったようなシャツの匂い。孫たちの空腹を満たそうと作ってくれた手作りおやつ。介護が必要になった自分を悲しむときもあったけど、お世話になった人たちに手を合わせて「感謝、感謝!」と言っては見せてくれた笑顔。まだまだ混沌とした日々が続いていますが、周囲への感謝の心を忘れず、笑顔で生きていこうと思います (M)