

福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.
195

2023.3.15

CONTENTS

公立学校共済組合香川支部 からのお知らせ

- 令和5年度 公立学校共済組合
香川支部保健事業 …………… 2
- 令和3年度特定健康診査・特定保健指導実施結果
組合員専用ページのご案内
令和5年度メンタルヘルス相談事業… 3
- 元気のため** ⇨
日常の中で取り入れるアロマセラピー …… 4・5

(一財) 香川県教職員互助会 からのお知らせ

- 令和5年度 (一財) 香川県教職員互助会
事業計画 …………… 6
- 令和4年度 リフレッシュ旅行補助の
取扱いについて
互助会貸付金のご案内
令和5年度 選択型福利厚生事業
補助金請求書について
香川県教職員福利厚生サポートページのご案内
会員特別割引契約施設等の変更について… 7

ヘルスサポート事業のお知らせ

- 抽選会開催のお知らせ …………… 8

ご家庭にお持ち帰りになり、
ご家族みんなでご覧ください。

亀鶴公園

県立亀鶴公園は、東讃きつての桜の名所。とりわけ桜が見事なのは、この亀島と神社を結ぶ幅20m、長さ約300mの長堤。両側に桜の大樹が立ち並んで“花のトンネル”をなし、それが水面に映える様はまさに絶景です。また、さくら橋がライトアップされ、春の宵のそぞろ歩きが人々の心をなごませます。

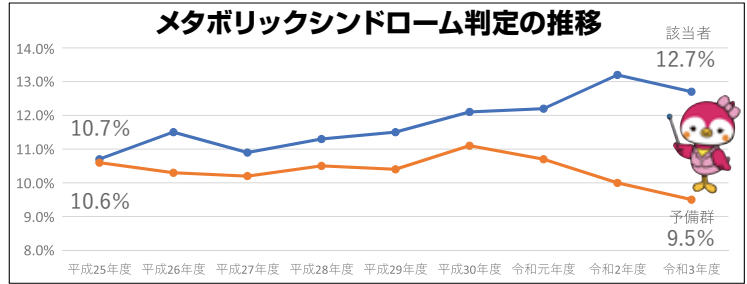
令和5年度 公立学校共済組合香川支部 保健事業



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	198,879	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) ■ 脳ドックコース (45歳以上)	
	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	11,000	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	
	その他	12,148	特定健康診査の実施に係る諸費用 (WEB版QUPiO+基本利用料(40歳以上分)を含む)	
	特定保健指導			
	特定保健指導	25,125	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	
	その他	180	特定保健指導の実施に係る等諸費用	
計		247,332		
健康管理事業	健診事業			
	人間ドック等	61,402	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40歳未満)	
	歯科健診	819	指定年齢 (35歳・45歳・55歳) の組合員を対象に歯科健康診断を実施する。	
	その他	400	健診事業の実施に係る諸費用	
	ヘルスサポート事業	2,828	インターネットサービス (WEB版 QUPiO+) 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。健康づくりへの取組みや健診結果に応じて、健康グッズや県産品と交換できる健康ポイントを付与する。	
	健康チャレンジ	850	個人やチームによる運動や食生活に関するイベントを開催する。 ■ ウォーキンググランプリ ■ ベジ選手権 (チームで野菜摂取に取り組む大会を開催) 組合員やその家族を対象に、簡易な測定を通して健康づくりを促進するイベントを開催する。 ■ 新 からだチェックウィーク	
	こころの健康相談	1,760	組合員の利用券による相談機関での相談料 (年間3回以内) を負担し、受診を支援する。	
	健康づくり講師派遣	1,000	組合員が参加する研修会等へ、運動やメンタルヘルスに関する講師を派遣する。	
	ヘルスアップセミナー	1,250	組合員を対象に健康増進に関する実践的な講座を開催する。 ■ オンラインコース (150人) ■ ヘルスラーニングコース (120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 (50人)	
	健康診断等結果フォロー	15	定期健康診断や人間ドック後の相談受付や精密検査の受診勧奨を行う。	
	その他	250	健康づくり事業に係る諸費用	
	計		70,574	
	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。
ライフプランセミナー		70	20歳代～30歳代の組合員を対象に、これからのライフプランに必要な経済生活設計に関する基礎的な知識や情報を提供する。(50人)	
セカンドライフセミナー		120	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。(100人)	
へき地組合員サポート		600	へき地学校等に勤務する組合員に健康ポイントを付与する。	
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		1,180		
合計		319,086		

令和3年度 特定健康診査・特定保健指導実施結果

令和3年度、特定健康診査・特定保健指導を実施した結果、香川支部の特定健診の受診率は91.3%、特定保健指導の実施率は60.2%となり、令和元年度以降、それぞれ定められている目標値の90%、45%を超えています。メタボリックシンドローム該当者の割合は増加傾向にあり、予備群だった人がリスク要因が増え、該当者に移行していることも考えられます。



健康づくりをサポートするため、令和5年度も『ベジ選手権』、『ウォーキンググランプリ』のイベントを開催します。どちらのイベントも、チーム・個人のどちらでも参加できます。これらに参加して、健康力アップを目指してください!!

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、各種様式ダウンロードなど、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!



「事務担当者専用ページ」へは、
ID : kagawa37 PW : kagawajimu22
※「22」の部分は西暦下2桁で、毎年7月1日に更新されます。

令和5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(来所・電話)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

予約受付 月～金曜日 8:30～17:00
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

相談日時
第2・3・4土曜日 9:00～12:00 13:00～17:00

予約受付 月～金曜日 8:30～17:00
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



元気のたね

『日常の中で取り入れるアロマセラピー』

公立学校共済組合四国中央病院

アドバンス助産師 中尾慶子

アロマセラピーは、コロナ禍でも日々の生活に取り入れることで、気分をリフレッシュすることが出来ます。家でもオフィスでも旅先でも、どこにいても楽しめることができ、取り入れ方も、ハンカチと精油を使った簡単な芳香浴から、手作り化粧品のスキンケアまで、TPOに合わせて選ぶことが出来ます。



【芳香浴】

・時間と場所を選ばずに楽しめるのが芳香浴です。アロマストーン、ハンカチ、マスクなどを使用したものがあります。具体的には、ハンカチに精油を数滴落とし、その面を内側に折って折り畳み、枕の下に入れます。そのままベッドに横になれば、精油の香りを嗅ぎながら眠ることができ、旅先でも気軽に楽しめます。

・ディフューザーは、香りを広げるための道具です。広い場所でも長い時間、香りを楽しむことが出来ます。

【入浴】

・精油やハーブを入れたお風呂に入り、植物（精油やハーブ）の効果を得る方法をアロマバスといいます。芳香と同時に、肌からも、成分を浸透させることが出来ます。全身浴の他に、半身浴、足浴などもあり、入院中の妊産婦さんや、産後ケア利用される方にも取り入れています（図1）。

・ミネラルをたっぷり含んだ天然の塩に精油を混ぜてバスソルトを作ります。天然の塩には、血行と発汗を促す働きがあるため、身体を温めることが出来ます。バスソルトを作り置きする時は、密閉容器に入れ、高温多湿を避けて保存し、早めに使いきりましょう。

・精油は直接お湯に入れず、バスオイル（精油がブレンドされている）を活用すると良いでしょう。肌に優しく、お湯に直接入れるだけで、アロマの香りを楽しめます。



図1

【トリートメント】

・マッサージは、筋肉の緊張をほぐし、リラックスを促します。これに精油の香りがプラスされるアロマトリートメントは、皮膚を通して有効成分をからだに浸透させることが出来ます。さらに、血行を促して肌をなめらかにし、リンパ液の流れをスムーズにする効果もあります。

【トリートメントオイルの作り方】

・精油と植物油をブレンド(※)して肌への浸透性がよいトリートメントオイルを作ります。トリートメントの目的に合わせて、精油を選びます。好きな精油の香りを選び、ブレンドするとより効果が高まり、香もより味わい深くなります。植物油は、始めて使うなら、価格が手ごろなホホバオイルをお勧めします。浸透性が良く、どんな肌質にも使える植物油です。

※『精油と植物油をブレンドする』

・精油と植物油とブレンドする時は、希釈濃度が重要になります。一般の方は1%以下、妊産婦さんは0.5%にします。

『ブレンドする材料など』

ブレンドの一例

○精油（ラベンダー）・・・10滴（希釈濃度1%の場合）、5滴（希釈濃度0.5%の場合）

○植物油（ホホバオイル）・・・50ml

○ビーカー、ガラス棒、保存容器（ガラスの遮光瓶）

出来上がり後は、遮光瓶に入れ、1カ月以内に使います。



特に妊産婦さんは、妊娠初期など精油の使用禁忌のものもあるので、使用する場合は、アロマセラピーの資格者に確認しましょう。

【トリートメントの方法と注意点】

・最初にオイルのパッチテストをして、自分の肌のトラブルがないかを確認します。オイルを塗布して15分程度で、皮膚の反応をみます。

・セルフトリートメントは、オイルの浸透が良くなるから、特に入浴後などの身体が温まっている時がお勧めです。オイルを両手で温めて、身体になじませおこないます。どうしてもべたつきが気になる時は、ホットタオルなどで、余分な油分をふき取るか、ぬるま湯で軽く洗い流します。トリートメントの後は、代謝が良くなっているので、必ず水分補給をしましょう。

・肌の炎症がある場合は、すぐにふき取り、皮膚科の受診をお勧めします。



令和5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	68,073	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	6,900	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	2,790	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	1,600	会員(2年以上)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	7,712	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	11,423	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	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	46,347	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	72,640	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	21,000	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	52,000	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0.9%)
2 教育貸付	6,500	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0.9%)
3 通勤用定期券購入資金貸付	234	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	19,213	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	8,000	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～2,000,000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。

【再周知】令和4年度リフレッシュ旅行補助の取扱いについて

標記旅行補助につきましては、令和4年12月5日付け所属宛てメール、掲示板及び香川県教職員福利厚生サポートページでも周知しましたとおり、特例として有効期限を延長することとしています。

該当する方で、まだお手続きをされていない方は、早急にお手続きくださいますようお願いいたします。

令和5年3月31日までに手続きされない場合は、旅行補助の特例措置が受けられませんので、ご注意ください。

互助会貸付金のご案内

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。急な出費が発生した場合など、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0.9%	最大 72回
教育貸付	年0.9%	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。

☆ **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5年度選択型福利厚生事業補助金請求書について

令和5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5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。

香川県教職員福利厚生サポートページのご案内

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会員専用ホームページを開設しています。

●香川県教職員福利厚生サポートサイト <https://kgbenefit.jp>

●ユーザー名: 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。



会員特別割引契約施設等の変更について

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。

ヘルスサポート事業

抽選会開催

応募受付中!!

3月31日(金)まで

貯まった健康ポイントを使って抽選に応募できます。 **一口500ポイント**

●応募時点で組合員であれば申込みできます! ●外れた場合でもポイントは消費されます。(何口でも応募可能)

賞品

2名



上腕式血圧計
HCR-7601T
(オムロン)

2名



THE ISU PACKER 防災セット
3100

2名



マルチ圧力炊飯器
BOE058-BR
(ブルー)

2名



3DアイマジックS
EM-03(WH)
(ドクターエア)

5名



オリーブ牛 (ロース)

10名



カタログギフト
『べっぴんさん』(紫雲)

応募方法等の詳細はQUPiO+のお知らせでご確認ください。

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。賞品の発送は5月上旬の予定です。

QUPiO+ログインに
必要な「認証コード」が
わからない方は→

サポート窓口(0120-818-448)に電話するか、右の
2次元バーコードから認証コードの確認をしてください。
確認には組合員証の情報が必要です。



■ QUPiO+ご利用中の皆様へのお知らせ

- 令和3年度中に付与されたポイントは、今年度末に失効します。
- 令和5年4月の1か月間、年度更新作業のためポイント商品交換機能を停止しますのでご注意ください。
- 組合員資格喪失後はQUPiO+のすべてのサービスを利用することができなくなります。退職や異動に伴い資格を喪失される方は、3月末までにポイントの利用をお願いします。

編集後記

昨年に続いて、QUPiO+の健康ポイントを使った抽選会を開催しています。昨年よりも賞品がグレードアップしていますので、是非、抽選に御応募ください。私も地道に貯めた健康ポイントを使って、抽選に応募したいと思います。(k)