

福利 かがわ

FUKURI KAGAWA

No.
206

2026.1.21

CONTENTS

公立学校共済組合香川支部 からのお知らせ

元気のたね ♪

ロコモティブシンドロームについて… 2・3

ヘルスサポート事業  kencom
…………… 4

令和7年度
ウォーキンググランプリを開催しました！
令和6年度
特定健康診査・特定保健指導実施結果
…………… 5

共済組合貸付けのご案内 …………… 6

「医療費のお知らせ」を送付します
…………… 7

(一財)香川県教職員互助会 からのお知らせ

令和7年度 メンタルヘルス相談事業
…………… 7

健康福利課からのお知らせ

令和8年3月末退職を予定されている方へ
小豆島教職員住宅入居者募集 …………… 8

ご家庭にお持ち帰りになり、
ご家族みなんでご覧ください。

さぬき空港公園 梅

さぬき空港公園の梅は、例年2月下旬から3月上旬頃に咲き始めます。高松空港に隣接する公園で、梅の花が見頃を迎えると、その後にソメイヨシノも咲き始めます。

元気のため

ロコモティブシンドロームについて

公立学校共済組合四国中央病院
リハビリ士長 薦田 幸一

■ ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome) とは

『運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態』を表します。2007年に整形外科学会によって新しく提唱された概念です。ここでの運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器官のことで、骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などから構成されています。

ロコモティブシンドロームは運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり「立つ」、「歩く」といった自分一人で移動することに何かしらの支障が起きている状態のことです。

平成25年の統計では、

ロコモティブシンドロームの国内推計患者数は予備軍を含めて**4,700万人**

「要介護」になる原因の**第3位は・・・転倒・骨折**

「要支援」になる原因の**第1位は・・・関節疾患**

第2位は・・・高齢による衰弱

第3位は・・・転倒・骨折

運動器の障害をきっかけに日常生活の自立度が下がりやすいことわかっています。

平均寿命が延びている分だけ、運動器の健康を長く保ち続ける必要があります。



■ ロコモティブシンドロームチェック（1つでも当てはまれば心配）

片脚立ちで靴下がはけない
家の中でつまずいたり、すべったりする
階段を上がるのに手すりが必要である
家のやや重い仕事が困難である
牛乳パック2個程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
15分くらい続けて歩くことができない
横断歩道を青信号で渡りきれない

■ ロコモティブシンドロームの予防と治療

毎日の運動習慣とバランスの良い食生活が要です。

運動の面

「片脚立ち」と「スクワット」（図1、図2）が自宅で簡単安全に行うことができます。

また、毎日の生活の中で、階段あるいは傾斜のある道の歩行が勧められます。



図 1

ロコトレ バランス能力をつけるロコトレ
1 片脚立ち 左右とも1分間で1セット、1日3セット

1. 転倒しないように、必ずつかま
 るものがある場所に立ちます。

2. 床につかない程度に、
 片脚を上げます。

姿勢を
 まっすぐにする

POINT
 ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。

図 2

ロコトレ 下肢の筋力をつけるロコトレ
2 スクワット 5~6回で1セット、1日3セット

1. 足を肩幅に広げて
 立ちます。

2. お尻を後ろに引くように、2~
 3秒間かけてゆっくりと膝を曲
 げ、ゆっくり元に戻ります。

スクワットができない場合
 イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

POINT
 ・動作中は息を止めないようにします。
 ・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
 ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
 ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

膝がつま先より
 前に出ない

引用：日本整形外科学 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

食事の面

十分なエネルギー摂取に加え、タンパク質の適切な摂取が必要です。予防には、体重1kg当たり1~1.2gのタンパク質の摂取が推奨されています。改善のためには、1.2~1.5gのタンパク質が必要とされています。タンパク質のものはアミノ酸というもので、体で十分な量が生合成できず食事からとらなくてはならない必須アミノ酸、中でも筋肉の3~4割を構成している分子鎖アミノ酸（BCAA）が必要となります。タンパク質とともにビタミンDの摂取も重要です。ビタミンDは、日光により皮膚でも合成されますし、食事からも取ることができます。市販のサプリメントを上手に利用するという選択肢もあります。



ヘルスサポート事業



まだ登録していない方は、登録をお願いします。

主な機能

生活習慣病の発症リスクがわかる

体重や歩数などの記録ができる

健康お役立ち記事が読める

健康づくりで **さめポ** が貯まる

貯まった さめポ は県産品等と交換できます。

主なさめポ付与条件

その他、健診結果や特定保健指導の利用によってポイント付与されます。

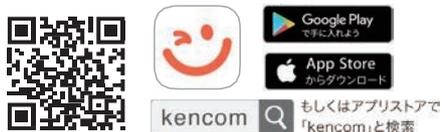
項目	付与条件	付与ポイント
日次ログイン	kencomにログインしたとき	1 Pt/日
体重記録	体重を登録したとき	1 Pt/日
行動メニュー	設定した目標に対して記録をつけたとき (1項目以上)	1 Pt/日
歩数実績	1日の歩数が5,000歩以上8,000歩未満の場合	2 Pt/日
	1日の歩数が8,000歩以上の場合	5 Pt/日
イベント参加	各イベントの参加賞の条件を満たしたとき	200~300 Pt/回

※ 今年度獲得したさめポは翌年度末まで利用できます。

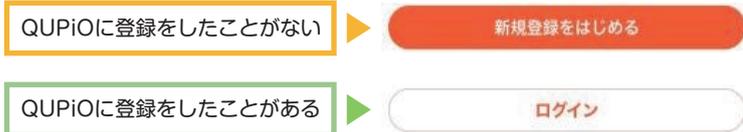
初回ログイン方法

QUPIO (令和6年6月終了) への登録の有無でアプリ起動後の登録方法が異なります。
QUPIOに登録がある場合、新規登録をしようとする本人確認の段階でエラーになります。

① kencomアプリをダウンロード



② アプリを起動し、あてはまる方を選択してください。



③ ②以降は、それぞれの方法に従って登録作業を進めてください。

QUPIOに登録をしたことがない

初回ログインで
500さめポ獲得!!

「健康保険・共済組合または会社」を選択
「団体ID」入力フォームに保険者番号「34370015」を入力し、
「承認する」をタップ

「アカウント作成をはじめる」をタップし、
メールアドレスとパスワード(ご自身で決定)を入力
各項目を確認しチェックを入れ、「認証メールを送信」をタップ

kencomから届いたメールのワンタイムパスワードを10分以内
に入力して、「承認する」をタップし、
右の完了マークが表示されたらアカウント作成完了



QUPIOに登録をしたことがある

既にkencomでのアカウントが作成されており、パスワードの再設定のみ必要
『ログインでお困りの場合』をタップし、『パスワードを忘れた方』を選択



パスワードの再設定画面に、登録していたメールアドレスを入力し、
『パスワードを再設定する』をタップ
入力したメールアドレス届く再設定用のURLのリンクをクリックし、
再設定を完了する。(10分以内)

※登録していたメールアドレスが不明な方は、
保健担当 (087-832-3794) までお問合せください。

さめポを貯める・利用するためには、次の手続き(本人確認)が必要です。
アプリのログイン画面から、設定したメールアドレスとパスワードでログイン
画面右下のメニューから公立学校共済組合香川支部 → 本人確認の順で
タップし、健康保険証(組合員証)情報を入力し、本人確認完了



本人確認が終了
するとこのように
表示されます

本人確認が完了しているか確認をお願いします。



本人確認が完了している場合は、メ
ニュー画面の公立学校共済組合香
川支部の下に、本人確認済と表示さ
れます。
すでに登録をしている方も一度ご
確認ください。

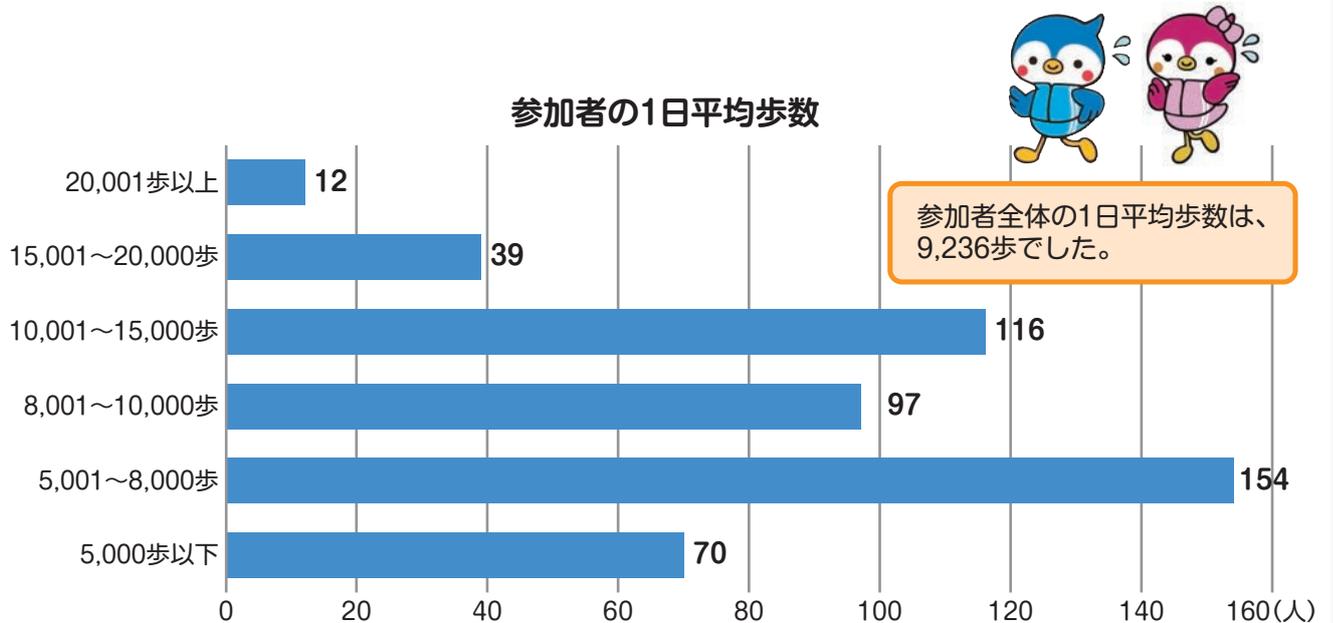
抽選会のお知らせ

3月に県産品が当たる抽選会を実施予定です。
詳細は、kencomのサイト内でご案内しますので忘れずにチェックしてください。

令和7年度 ウォーキンググランプリを開催しました！

10月31日から11月30日までkencomの歩活イベントを利用して、ウォーキンググランプリを開催しました！
 今年度は488名にご参加いただき、（チーム戦参加：317名・66チーム、個人戦のみ参加：171名）チーム戦参加者が過去最多となりました。

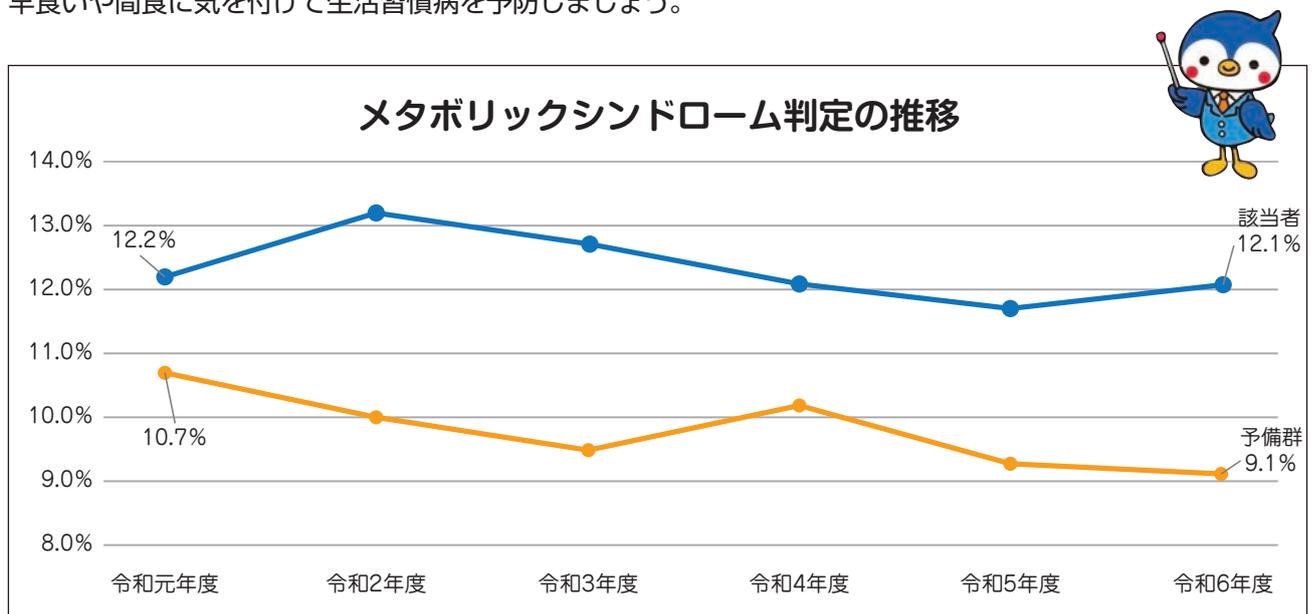
ウォーキンググランプリで獲得した各賞のさめポは1月中旬に付与予定ですので、各自確認してください。



令和6年度 特定健康診査・特定保健指導実施結果

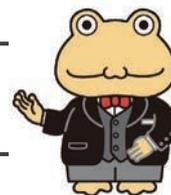
令和6年度の特定健康診査・特定保健指導を実施した結果、
 香川支部の特定健診の受診率は**91.2%**（全支部内第4位）、特定保健指導の実施率は**64.8%**（第1位）でした。

メタボリックシンドロームの予備群及び基準該当と判定された人の割合は下記のとおりです。
 第3期データヘルス計画において、令和11年度に基準該当者割合を10%にするのが目標となっています。
 早食いや間食に気を付けて生活習慣病を予防しましょう。



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

物品(車・家電等)の購入・旅行費用など

- ・貸付限度額 200万円
- ・年利 1.32%(注1)
- ・最長10年返済



(生活資金や借金返済には使えません。)

教育貸付け

授業料・下宿家賃など
民間教育ローンからの借換えも可能

- ・貸付限度額 550万円
 - ・年利 1.32%(注1)
 - ・最長20年10か月返済
 - ・小学校、中学校、義務教育学校も対象(R4年度～)
- (1年間に必要な額まで。以降は借換え対応となります。)



住宅貸付け

新築・リフォーム・修繕・土地の購入など

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



(抵当権の設定等の担保は不要です。)

他にも「結婚」「医療」「葬祭」「介護構造」「特別」(注4)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/kumiai/shikin/>



共済組合貸付けの特徴

費用

- ・担保、保証人等は不要
- ・お申込みや、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
- ・一部・全部繰上げ返済も可能
- ・ボーナス併用返済(注3)も選べます
- ・原則、職場で手続きが完了

安心

- ・育児休業中でも貸付け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3) 貸付金額100万円未満では利用できません。

(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4) 任期付職員等のみ対象です。限度額は、残任期月数により変動します。償還回数は、残任期月数以内になります。

お問い合わせ 087-832-3793 (貸付担当)

「医療費のお知らせ」を送付します

● 「医療費のお知らせ」の送付について

組合員の皆様や被扶養者の皆様に、御自身の健康や医療費について理解をより深めていただき、病気の予防や健康づくりに役立てていただけるよう「医療費のお知らせ」をお手元にお届けします。

送付時期 令和8年2月中旬 所属所あて送付

対象期間 令和6年12月から令和7年11月までの医療機関受診分

対象者 令和8年1月1日時点で共済組合の資格がある組合員及び被扶養者

● 医療費控除の申告に「医療費のお知らせ」を使用することができます。

「医療費のお知らせ」を確定申告（医療費控除）に使用する場合、令和7年12月診療分の医療費は記載されていませんので、国税庁が別途定める方法により行う必要があります。

なお、令和7年12月受診分の記載がある「医療費のお知らせ」が必要な方は、令和8年2月20日以降に共済組合までお申出ください。

互助会からのお知らせ

令和7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（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
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
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

臨床心理士のご紹介

 平日・第4土曜日の相談、ストレスチェック・フォロー相談や研修等を担当します。

溝口 盛治

 平日・第3土曜日の相談、県立学校の新採カウンセリング・巡回相談、研修等を担当します。

小西 亜紀子

 第2土曜日の相談、小中学校の新採カウンセリングを担当します。

山下 奈緒美

※イラストはイメージです。



令和8年3月末退職を予定されている方へ

退職関係諸手続説明会開催のご案内

令和7年度末退職に伴う事務手続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
令和7年度末退職予定者 (参加を希望する者のみ)	令和8年2月5日(木) 13:00~16:00

② 対象者

令和7年度末(令和8年3月31日付け)の退職を予定している次の区分の者

- ① 定年退職者
 - ② 勸奨退職者
 - ③ 自己都合退職者
(令和7年度中に60歳及び61歳に達した者で、令和8年度以降引き続き常勤の職員として勤務しない者を含む。)
 - ④ 育休任期付職員任期満了者
- 対象者の詳細については、令和7年11月18日付けの各所属長あて通知を参照してください。
 - 共済組合に加入している暫定再任用フルタイム職員の方は、出席の必要はありません。
 - 「退職関係手続書類」は令和8年2月上旬までに、関係所属所へ送付しますので、説明会参加時にお持ちください。

③ 説明事項

- ① 退職手当の手続き等について
- ② 老齢厚生年金等の手続き等について
- ③ 退職後の医療保険制度について
- ④ 教職員互助会の退職金請求手続き等について
- ⑤ その他

④ 会場

サンポートホール高松 大ホール 高松市サンポート2-1

お問い合わせ：年金担当 TEL087-832-3795

小豆島教職員住宅（上庄・池田）入居者募集

～令和8年3月中旬募集開始～

小豆島の上庄・池田教職員住宅(県立学校教職員対象)の令和8年4月入居者を、3月中旬頃から募集しますので、ぜひご検討ください! (*入居希望者多数の場合は抽選となります)

上庄教職員住宅 (R7.3 築)



- 名称 / グリーンコーポ双子浦
- 所在地 / 土庄町上庄字信谷1593
- 募集戸数 / 5戸程度
- 間取り / 1LDK (LDK10.5帖 洋室4.5帖)
- 家賃(使用料) / 月額15,200円
- 駐車場代 / 月額 3,200円
- 共益費 / 月額 6,500円

池田教職員住宅 (R5.7 築)



- 名称 / シャーメゾンエメラルド
- 所在地 / 小豆島町池田1323
- 募集戸数 / 2戸程度
- 間取り / 1LDK (LDK10.7帖 洋室5帖)
- 家賃(使用料) / 月額15,600円
- 駐車場代 / 月額 3,200円
- 共益費 / 月額 6,800円

お問い合わせ 香川県教育委員会事務局健康福利課 総務・健康福利グループ (電話) 087-832-3797 (FAX) 087-837-7103