



公立学校共済組合愛知支部  
<https://www.kouritu.or.jp/aichi/>  
 一般財団法人愛知県教育職員互助会  
<https://aichi-kyogo.or.jp/>  
 〒460-8534  
 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号  
 (愛知県教育委員会福利課内)  
 電話 052-954-6774(ダイヤルイン)

## 性海寺多宝塔、本堂及び宝塔

性海寺しょうかいじは稲沢市中部の大塚南、名鉄名古屋本線国府宮駅の南西1500mに位置する真言宗の寺です。寺伝によると弘仁年間(810～824)に空海(弘法大師)が創建したとされ、鎌倉時代中期に再興されました。あじさい寺としても知られ、毎年6月初旬から下旬にかけて、あじさい祭りが開催されます。

多宝塔は建築様式から室町時代中期の建造とされています。下層は方3間、上層の外観は12本の円柱からなり、白漆喰の亀腹上に高欄があります。屋根は銅板葺で、うえに青銅製の相輪がついています。また本堂は、桁行3間、梁間3間の入母屋造・柿葺の屋根、周囲に縁をまわしています。内部中央に高欄つきの須弥壇が置かれ、壇上に本尊をまつる宝塔が安置されています。本堂は江戸時代慶安年間の再建ですが、内部来迎回りと須弥壇、天井の一部には、鎌倉時代の遺材が用いられており、須弥壇上の羽目板裏には、弘安4年(1281)の墨書が認められます。なお、多宝塔、本堂及び宝塔は国の重要文化財に指定されています。

愛知県高等学校郷土史研究会



多宝塔



本堂

### — 目 次 —

経理担当からのお知らせ……………2	カフェテリアプラン……………10
育児休業等掛金免除について……………3	「年末残高等証明書」の交付について……………10
医療費の仕組み……………4	福祉貯金関係……………11
タンキちゃん通信(限度額適用認定証について)…5	趣味のコーナー!……………12
高齢厚生年金及び高齢基礎年金の繰上げ請求について…6	健康コラムVol.5……………13
厚生年金の被保険者である間の支給停止について…7	特定保健指導……………14
タンキちゃん通信(柔道整復について)……………8	クロスワードパズル……………15
給付金決定通知書の見方……………9	ルブラ王山からのお知らせ……………16

## ★経理担当からのお知らせ★

### 給付金等振込口座の確認のお願い

共済組合・互助会からの各種給付金、カフェテリアプランの助成額等は、原則としてあらかじめ御登録いただいている「給付金等振込口座」に送金されますが、口座情報の誤りなどにより、送金ができないことがあります。

＜送金できなかった事例＞

○結婚等による改姓で口座名義が変わった

(アイシステム対象所属の方は、職員基本情報で姓の変更を行うと給付金等振込口座情報も変更されますので、原則としてお届け不要です。)

○口座を解約した

○統廃合・閉店などにより金融機関名・支店名が変わった

(金融機関コード、支店コードが変わらない場合を除く。)

上記に該当する場合は、速やかに共済組合・互助会へ『給付金等口座振込(変更等)申出書』を御提出くださるようお願いいたします(県立学校、県教育委員会事務局の方はアイシステムにより申請してください。)

現在登録されている「給付金等振込口座」がわからない場合は、所属所保管の「組合員マスター内容カード」(県立学校、県教育委員会事務局の方はアイシステム)で御確認ください。

※「給付金等口座振込(変更等)申出書」の申出内容は、毎月1日から25日までに当支部で受け付けたものについては翌月から、26日から月の末日までに受け付けたものについては翌々月から適用されます(記載内容の誤り等により適用が遅れる場合があります。)

また、口座名義・金融機関コードに記載誤りがあると給付金等が振込不能となりますので、申出書を提出する時には内容を確認していただくようお願いいたします。

### 産前産後休業掛金免除について

産前産後休暇を取得している場合、原則として共済掛金免除の対象となりますが、免除されない月が発生することがありますので御注意ください(互助会掛金は免除となりません。)

共済掛金が免除となる月は、免除対象期間(※)の開始日が属する月から、免除対象期間の終了日の翌日が属する月の前月までとなります。

※免除対象期間とは

実際に産休を取得している期間のうち、出産の日(出産日が予定日後の場合は予定日)以前42日(多胎妊娠の場合は98日)から出産の日後56日までの期間

つまり、末日が免除対象期間内である月は免除、末日が免除対象期間外である月は免除されません(掛金の免除は月単位で、日割り計算は行いません。)

※期末手当等に係る掛金についても、同様の取扱いとなります(支給日が免除対象期間内であるかは影響しません。)

出産前は出産予定日を基に暫定の免除対象期間が計算されますが、実際の出産日が予定日と異なる日であった場合は、最終的な免除対象期間が当初の計算と異なるものとなり、掛金の還付・追徴等が発生することがあります。



## 医療費の自己負担額に対する給付制度について

保険証を提示して病院等で治療を受けると、窓口で支払う金額は、総医療費の3割負担（乳幼児及び高齢者は2割負担）となります。その自己負担が高額となった場合、限度額を超えた額が共済組合から給付金として支給されます。これを「**高額療養費**」といいます。また、一定の基準に基づき計算した給付金として、共済組合から「**一部負担金払戻金（家族療養費附加金）**」が、互助会から「**会員医療費補助金（家族医療費補助金）**」が給付されます。

これらの給付については、1つの診療機関、1つの診療科ごとに月単位で計算され、保険証を提示して治療を受けた場合、原則診療月の3か月後に、組合員の給付金等振込口座に自動給付（請求不要）されます。

### 共済組合・互助会の給付内訳

総医療費				
保険者負担分 (7割)	組合員の自己負担分(3割)			
	①高額療養費 (共済組合)	②一部負担金払戻金 (共済組合)	③会員医療費補助金 (互助会)	自己負担額

例：標準報酬月額 410,000 円の組合員が入院し、医療費総額が 300,000 円であった場合

総医療費 300,000 円				
保険者負担分 210,000 円	組合員の自己負担分 90,000 円			
	①高額療養費 9,570 円	②一部負担金払戻金 55,400 円	③会員医療費補助金 21,030 円	自己負担額 4,000 円

#### 給付額の計算方法

① **高額療養費** = 自己負担分 - {80,100 円※ + (総医療費 - 267,000 円※) × 1%}

よって、90,000 - {80,100 円※ + (300,000 - 267,000 円※) × 1%} = **9,570 円**

② **一部負担金払戻金** = 自己負担分 - 高額療養費 - 自己負担限度額 (25,000 円 or 50,000 円)

よって、90,000 - 9,570 - 25,000 円※ = **55,400 円** (100 円未満は切り捨て)

③ **会員医療費補助金** = 自己負担分 - 高額療養費 - 一部負担金払戻金 - 互助会負担限度額 (4,000 円)

よって、90,000 - 9,570 - 55,400 - 4,000 = **21,030 円**

※下線部分については本事例の場合の額であり、標準報酬月額により変動します。

ⓘ **会員（家族）医療費補助金**については互助会の給付金であるため、互助会未加入者（名古屋市立大学職員及び名古屋市を除く市町村費負担職員）は対象外です。

問合せ先 資格・給付グループ ☎052-954-6775 (ダイヤルイン)



## 限度額適用認定証ってなに？

「限度額適用認定証」(以下、「認定証」という。)とは、医療費が高額となる場合に、医療費の支払時に提示すると、高額療養費相当額が自己負担額から控除される制度です。

ただし、すでに支払いを済ませている場合は認定証を使用できません。

なお、認定証を提示しない場合、**高額療養費は診療月の3か月後を目安に自動で給付されますので、最終的な自己負担額は変わりません。(以下の図を参照)**

認定証の交付申請は、愛知支部のホームページから「限度額適用認定申請書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、所属所へ提出してください。

☆総医療費 300,000 円、標準報酬月額が 280,000 円から 530,000 円未満の場合☆

○認定証使用あり・・・自己負担額 80,430 円 (※)

高額療養費の給付無し

○認定証使用なし・・・自己負担額 90,000 円

高額療養費の給付 9,570 円 (自動給付)

※限度額＝80,100 円＋(総医療費－267,000 円)×1%で計算するため、

今回の事例では 80,100 円＋(300,000 円－267,000 円)×1%＝80,430 円 となります。

なお、下線部分は本事例の場合の額であり、標準報酬月額により変動します。



愛知支部の HP (QR コード参照) に  
申請書がありますので、希望者は申  
請書を提出してください！



## 限度額適用認定証の有効期限が切れたときはどうしたらよいですか？

交付申請の時と同じく、愛知支部のホームページから「限度額適用認定証」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、所属所へ提出してください。

その際、過去の認定証は返納してください。

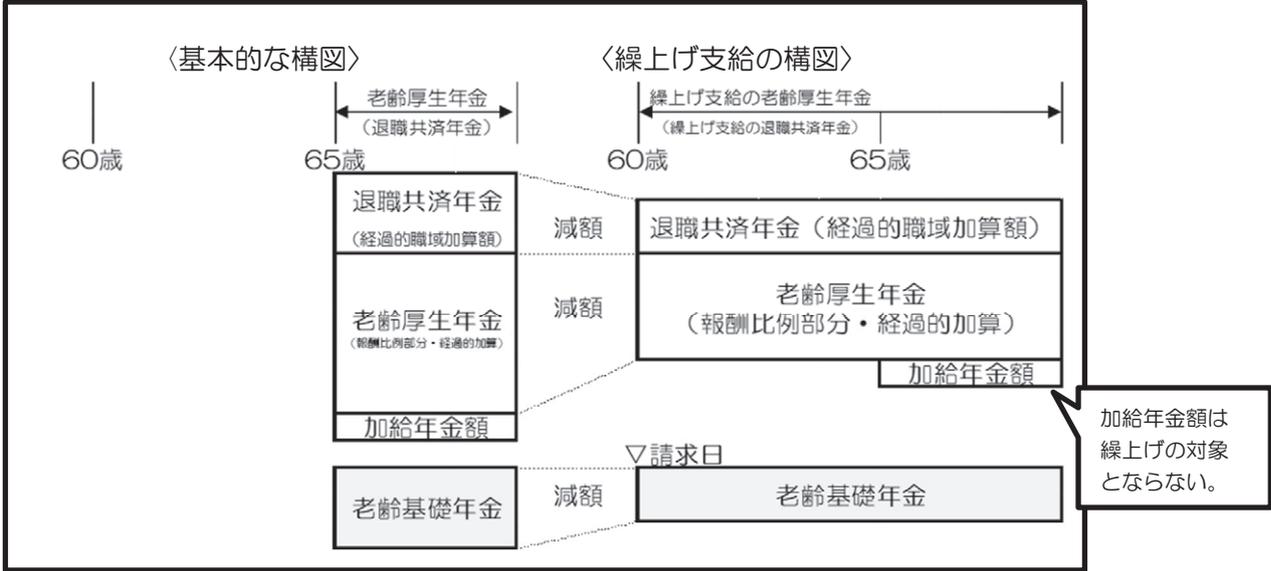
なお、下記に該当した場合も認定証を返納してください。

- (1) 組合員が退職・転出したとき
- (2) 適用対象者である被扶養者の認定を取り消したとき
- (3) 組合員が適用区分欄の表示区分に該当しなくなったとき
- (4) 適用対象者が 70 歳に達する月の翌月に至ったとき
- (5) 65 歳以上 75 歳未満の適用対象者が後期高齢者医療の対象者となったとき

# 老齢厚生年金及び老齢基礎年金の繰上げ請求について

60歳に到達した日から支給開始年齢までの間に本人の希望により繰上げ請求を行うと、本来の支給開始年齢に達する前から早く年金を受給することができます。ただし、以下の注意点がありますので繰上げを希望する際にはご注意ください。（※昭和37年4月1日以前に生まれた方についても、同様の繰上げ制度が設けられています。）

## ○繰上げ支給の仕組み



## ○繰上げ減算額

支給開始年齢到達日の属する月から、**1月繰上げることにより年金額から0.4%減額**されます。  
 （※昭和37年4月1日以前生まれの方は0.5%減額）

例：特別支給の老齢厚生年金の支給開始年齢65歳の方が繰上げ請求をして63歳から年金を受給する場合

【特別支給の老齢厚生年金 150万円、退職共済年金（経過的職域加算額）25万円、老齢基礎年金（本来の支給開始年齢65歳）75万円】

### 老齢厚生年金（報酬比例部分）

繰上げ月数…24月 減額率…0.4%×24月=9.6%  
 支給年金額 150万円 → 9.6%減額 → **135.6万円**（14.4万円減額）

### 退職共済年金（経過的職域加算額）

繰上げ月数…24月 減額率…0.4%×24月=9.6%  
 支給年金額 25万円 → 9.6%減額 → **22.6万円**（2.4万円減額）

### 老齢基礎年金

繰上げ月数…24月 減額率…0.4%×24月=9.6%  
 支給年金額 75万円 → 9.6%減額 → **67.8万円**（7.2万円減額）

## その他繰上げ請求に係る主な注意点

- 一度繰上げ請求すると、後から変更することはできません。また、年金額は生涯にわたり減額されたままとなります。
- 老齢基礎年金やその他の実施機関に係る老齢厚生年金を含む全ての年金が繰上げ対象となります。（年金払い退職給付は除く。）
- 在職中は老齢厚生年金のみ支給停止の対象となります。
- 事後重症などによる障害厚生年金や障害基礎年金は請求できません。

## 厚生年金の被保険者である間の支給停止について

厚生年金の受給権者が厚生年金の被保険者となった場合、「給与」と「年金」の合計額が一定の基準（停止基準額48万円）を超えると、老齢厚生年金の全部又は一部が支給停止されます。複数の老齢厚生年金を受給している場合は、合算した年金額を基礎として支給停止額を計算し、それぞれの老齢厚生年金の年金額に応じて按分した額をそれぞれの老齢厚生年金に係る支給停止額とします。

### 支給停止の対象となる年金

	退職等年金給付	新3階
	退職共済年金（経過的職域加算額）	旧3階
老齢厚生年金が対象	老齢厚生年金（報酬比例部分）	2階
	老齢基礎年金	1階

- （注意）・公務員の共済組合の一般組合員として在職している間は、退職共済年金（経過的職域加算額）及び退職等年金給付（年金払い退職給付）については全額支給停止となります。
- ・加給年金額は老齢厚生年金が全額支給停止となった場合に全額支給停止されます。
  - ・停止された年金は後から支給されることはありません。
  - ・被用者年金制度※に加入していない場合は、年金の支給停止はありません。
- ※民間企業や官公庁等に雇用されている人が加入する年金（厚生年金、国家公務員共済組合、地方公務員共済組合、私立学校教職員共済など）

### 支給停止額の計算

年金の支給停止額は次の計算式により算出します。

$$\text{支給停止額（月額）} = \{ (\text{年金} + \text{給与}) - 48\text{万円} \} \div 2$$

**年金** = すべての老齢厚生年金（報酬比例部分）の年額 ÷ 12  
（経過的職域加算額、退職等年金給付及び加給年金額を除く）

**給与** = その月の標準報酬月額 + （その月以前1年間の標準賞与等の総額 ÷ 12）

年金の支給停止額の計算例（一般組合員として在職している年金受給者の場合）

**年金** 老齢厚生年金の年額 150万円（月額12.5万円）  
経過的職域加算額 24万円（月額2万円）・・・在職中全額支給停止

**給与** 標準報酬月額 32万円  
過去1年間の賞与額 72万円（月額6万円）

支給停止額

**年金** 12.5万円 + **給与** 38万円 = 50.5万円

**年金 + 給与** (50.5万円 - 停止基準額48万円) ÷ 2 = **1.25万円 支給停止額**

年金の支給月額は11.25万円（年金月額12.5万円 - 1.25万円支給停止額）となります。

問合せ先 年金グループ ☎052-954-6776（ダイヤルイン）



# タンキちゃん通信



柔道整復師による治療は一定の条件を満たせば保険証が使用できます！



## 組合員証等が使えるとき

- 医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲、捻挫及び肉離れと診断され、施術を受けたとき  
※骨折及び脱臼については、応急手当する場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
- 骨・筋肉・関節の怪我や痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき



日常生活やスポーツ中に転んで膝を打ったり足首を捻ったりして、急にケガをしたときにも使えるんだね！



## ただし！こんなときは組合員証等が使用できません！

- 日常生活による単純な疲れ・肩こり・腰痛・体調不良
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 病気（神経痛・五十肩・関節炎等）からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 病状の改善がみられない長期の施術
- 保健医療機関（外科・整形外科等）で治療を受けながら、同時に整骨院・接骨院で施術を受ける場合
- 数か所の整骨院・接骨院で同時に施術を受けている場合



## 医療費の適正化のためのご協力をお願いします！

- ✓ 負傷原因（いつ・どこで・何をして・どんな症状なのか）を柔道整復師に正確に伝えてください。公務災害・通勤災害・第三者行為（交通事故等）の怪我は原則組合員証等を使用できません。上記の災害・行為に該当した場合は愛知支部資格・給付グループ（052-954-6775）まで連絡してください。
- ✓ 療養費は本来、患者が窓口で費用全額を支払った後に、組合員が共済組合にその費用の7割分の請求を行い、給付を受けるものです。柔道整復師の施術についてもこのような仕組みで給付を受けることが原則ですが、組合員が柔道整復師に療養費の受け取りを委任し、柔道整復師が共済組合に療養費請求を行うことも認められています。受領委任された療養費請求については、「傷病の原因が合っているか」「支払った費用金額が合っているか」等を確認させていただく【施術内容等についてのご照会】を行っています。医療費の適正化のために、組合員のみなさまのご協力をお願いします。

## 給付金決定通知書の見方

組合員や被扶養者が給付金支給対象となった場合、給付日に給付金決定通知書が発行されます。給付金決定通知書はお勤めの所属によって、表記方法が異なりますので、ご注意ください。

教育事務所等が管轄する所属にお勤めの組合員の通知書は以下の通りです。

氏名	療養月	給付名	金額	合計
公立 太郎	504			① (3,300)
公立 太郎	504			② * (7,700)
合算	504	会員医療費補助金		③ 7,000

- ① の数字は医療機関等での自己負担額です。院内処方の場合は調剤との合計金額です。
- ② の数字は院外処方の薬局での自己負担額です。
- ③ の数字は調剤合算後の会員医療費補助金給付額です。  
(互助会自己負担額 (4,000 円) を控除した金額)



総務事務システム対象所属等にお勤めの組合員の通知書は以下の通りです。

組合員氏名/家族名	給付金名称 1	給付金名称 2	レセプト番号
療養月/本被	金額	金額	家族別小計
コウリツ タロウ R5.4 1			1111111 ¥0
コウリツ タロウ R5.4 1			2222222 ¥0
ガッサン	会員医療費補助金 (互) ¥7,000		

調剤合算の対象となった診療は、家族別小計に¥0 が記載され、その下段に給付額が記載されます。



- ✓ 会員（家族）医療費補助金のみ給付金が生じた場合は、7月・11月・3月にまとめ払い支給となります。
- ✓ 共済組合及び互助会からの給付金は、指定された給付金口座へ振り込みます。ただし、給付金口座を指定していない場合、振込ができないため給付が遅れます。
- ✓ 名古屋市立大学及び市町村費（名古屋市以外）の組合員は互助会に加入していないため、互助会給付である会員（家族）医療費補助金の給付はありません。

問合せ先 資格・給付グループ ☎052-954-6775 (ダイヤルイン)

# カフェテリアプラン

申請書を第1回締切（9月15日）までに提出された方へ、11月16日に支給します。

助成金の支給の有無については、福利課へ問い合わせる前に必ず「給付金等決定通知書」をお確かめください。

また、第1回締切以降最終締切1月10日午後5時30分（必着）までの提出分は3月15日に支給します。

～これから提出される方～

郵便や文書交換での提出は、配送時間を考慮し余裕をもって提出してください。  
締切日を過ぎたものは御事情に関わらず受理致しかねますので御了承ください。  
領収書等の添付漏れや不備がある場合は、そのまま決定しますので、提出の際はよくお確かめください。詳細は福利あいち NO.248 または互助会 HP を御覧ください。  
※名古屋市立大学及び市町村費負担職員（名古屋市除く）の方は互助会非加入の為申請できません。

申請書は福利あいち NO.248 の申請書または、HP からダウンロードし、  
印刷して提出してください。

一般財団法人愛知県教育職員互助会 会員専用ページ

ユーザー名：gojo パスワード：aichi

問合せ先 厚生グループ ☎052-954-6777（ダイヤルイン）

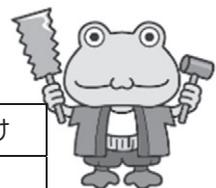
## ◆◆◆ 「年末残高等証明書」の交付について ◆◆◆

令和5年分の住宅借入金等特別控除を受けるために必要となる「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を次のとおり交付します。

なお、「完了報告書」・「住宅建築義務に係る報告書」を未提出の方には交付できません。  
未提出の方は速やかに提出してください。

### <交付対象となる貸付け>

貸付種別	住宅貸付け	住宅災害貸付け	介護住宅貸付け
交付要件	償還期間が償還開始から10年以上あること		



以下の方で、「年末残高等証明書」を希望される場合は「年末残高証明申請書」を提出してください。

- ・一般貸付けの決定事由が住宅取得等である方
- ・償還期間が10年未満であるが、特定の工事等（バリアフリー改修工事、省エネ改修工事、多世帯同居改修工事等）を行っている方

（注）「年末残高等証明書」を交付した方であっても、諸事情により控除の対象とならない場合があります。

詳しくは、最寄りの税務署におたずねください。

### <交付時期>

- 年末調整用（貸付日が令和4年12月以前の借受人）・・・・・・令和5年11月上旬予定
- 確定申告用（貸付日が令和5年1月から令和5年12月までの借受人）・・・令和6年1月中旬予定

問合せ先 共済経理グループ ☎052-954-6774（ダイヤルイン）

## 福 祉 貯 金 の 状 況

### ◆ 福祉貯金制度

愛知県教育委員会、名古屋市教育委員会、愛知県公立大学法人等が実施する社内預金制度であり、その事務を一般財団法人愛知県教育職員互助会が委託されているものです。

### ◆ 令和5年6月末現在の管理・運用状況 ※詳細は福利課内で閲覧可〔随時受付・要予約〕

#### ○管理状況

	加入者数	預金残高	補填準備金*	補填準備率*
愛知県教育委員会	22,972 人	81,526,066,899 円	1,949,311,991 円	1.807%
名古屋市教育委員会	6,906 人	25,552,183,962 円		
愛知県公立大学法人	147 人	655,242,697 円		
その他	31 人	114,721,947 円		
合計	30,056 人	107,848,215,505 円		

\*補填準備金は、主に福祉貯金の利率と資産の運用利回りとの差額に対する補填を行うための資金です。

\*補填準備率は、補填準備金が貯金残高に占める割合です。6.4%以上の確保を目指しています。

#### ○運用状況

	運用商品	運用残高
三菱UFJ信託銀行	単独運用指定金銭信託（指定単）*1	19,366,150,811 円
三菱UFJ銀行	普通預金*3	140,321 円
三井住友信託銀行	単独運用指定包括信託（指定包括）*1	82,197,361,428 円
	特定金銭信託*2	5,000,000,000 円
	普通預金*3	3,341,402,536 円

\*1 指定単及び指定包括は、国内債券（国債、政府保証債、地方債、安全性の高い事業債）で運用しています。

\*2 令和5年4月から、特定金銭信託を追加しています。国内外の株式、債券等で運用しています。

\*3 普通預金は、預金者の払出や解約に充てる資金です。決済性預金のため利回りは年0%となっています。

## ◆◆◆ 福祉貯金に関するお願い ◆◆◆

### 【預金限度額に関する注意】

貯蓄金管理要綱で、福祉貯金の預金限度額は預金利息も含めて、800万円と定められていますので、預金額が800万円を超過しないように預金者個人で適正に管理し、超過している場合は払戻しの手続きをお願いします。

なお、預金利息は年利0.5%で計算し、8月1日及び2月1日の年2回元本に組み入れられます。

次回、2月に半年分の利息が組み入れられますので、800万円を超過することが想定される場合は、払出請求書を1月15日（月）福利課必着で提出してください。総務事務システム対象職員は、総務事務システムより行ってください。

（参考）預金額800万円の場合、税控除後、年間32,000円程度（8月、2月に各16,000円程度）の利息が組み入れられます。

### 【提出書類について】

福祉貯金申込書を始めた各種申出書類への押印はシャチハタ等のスタンプ印は使用できません。また印影が不鮮明、二重押し、欠けている場合は受理できません。

書類に不備があったために、締切に間に合わず希望される時期での加入、変更、送金等が受けられなくなる場合が多く見受けられます。各様式の注意書きを確認し、不備がないようにしてください。また郵便や文書交換の配送期間を考慮し、余裕をもって提出してください。

高浜市立翼小学校 吉川 宏司

「さくら道国際ネイチャーラン」(以下、さくら道)は、私のライフワークともいえるウルトラマラソンの大会です。この大会は、太平洋と日本海を結ぶ道を、桜のトンネルで結ぼうと決意した故佐藤良二さん(名古屋と金沢を往復する名金急行線バスの車掌)の遺志を受け継ぐことを趣旨としています。走る距離は名古屋城から兼六園までの250km。参加するためには、選手選考を通らなければならず、リタイアすると翌年は出場できないという厳しい大会です。250kmを走るといって、よく「何日かけて走るの?」「途中でどこかに泊まるの?」と聞かれますが、制限時間は36時間で5kmごとにエイドはあるものの宿泊はもちろんありません。途中で仮眠することもあります。それも15分程度です。



名古屋城スタート

普段の練習は、土日がメインです。土曜日は、走友会の仲間と情報交換をしながらの15kmほどのランニングと、日曜日は、走友会のウルトラマラソンを走る仲間と一緒に、知多新四国88カ所巡りや季節ごとの各地のイベントに走って行くのが楽しみでもあり、練習となっています。

ウルトラマラソンの魅力は、なんと言っても完走できた時の達成感が一番です。フルマラソンのようにタイムをあまり気にすることなく、とにかく時間内完走だけを目指して走るのです。距離が長ければ長いほど、それに比例して完走できた時の達成感が強くなるのです。もう一つの魅力は、ランナー同士のつながりができることです。さくら道のように200kmを超えるような大会になると、ゴール後は見ず知らずの参加ランナーが集まり打ち上げが行われることがよくあります。また、フルマラソンで

はエイドで立ち止まることはないですが、ウルトラマラソンではエイドで立ち止まったり、時にはイスに座ったりしてボランティアの方々と談笑をすることも楽しみの一つです。そして、愛知県を中心に他県の多くのランナーと知り合うことができたのも、ウルトラマラソンのおかげです。



岐阜市内のエイドで

さくら道には、2009年から参加し完走を続けていましたが、2018年にリタイアしてしまい翌年は出場できませんでした。それ以降は、コロナ感染拡大のため中止が続き、4年ぶりの開催となる2023年の大会では、無事に選手選考を通りました。5年ぶりの参加で、年齢的な不安がありましたが、35時間6分で無事ゴールできました。来年もさくら道に挑戦しようと思っています。



今年のゴール兼六園



全10回の完走証(2016年は暴風のため、途中中止で準完走)



## 世代別 快適睡眠のポイント

快適な睡眠をとることは、心身の健康を維持するためにとっても大切です。厚生労働省の示す「健康づくりのための睡眠指針」では、世代別に、健康づくりに役立つ睡眠の注意点がまとめられています。世代によって必要な睡眠時間も異なるので、年齢に応じた快適睡眠のためのポイントを押さえておくようにしましょう。

若年世代	勤労世代	熟年世代
<p><b>夜更かしを避けて体内時計のリズムを保ちましょう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 休日でも、できるだけ同じ時刻に起床する</li> <li>● 朝起きたら、太陽光を浴びて体内時計をリセット</li> <li>● 寝床に入ってから、携帯電話やゲームなどをしない</li> </ul> 	<p><b>毎日しっかり睡眠時間を確保して疲労回復・能率アップを図りましょう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 日中の眠気に注意し、睡眠時間が足りているかをチェック</li> <li>● 睡眠不足は仕事の能率低下につながるので、睡眠時間を十分確保する</li> <li>● 午後の早い時刻の短い昼寝(30分以内)は、能率改善に有効</li> </ul> 	<p><b>朝晩にメリハリをつけ必要以上の睡眠はとらないようにしましょう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 就寝・起床時刻を見直して、睡眠時間の適正化を図る</li> <li>● 寝床にいる時間が長いと、眠りが浅くなり睡眠の質が低下するので注意</li> <li>● 日中に適度な運動を行うと、入眠を促進して熟睡感が向上する</li> </ul> 

### 睡眠障害は、労働災害や交通事故の原因にも

心身の病気になると早朝に目が覚めたり、熟睡感を得られないなど特徴的な不眠症状が現れることがあります。また、夜間に十分睡眠時間を確保しているにもかかわらず、日中に強い眠気を感じる時は、ナルコレプシーなどの過眠症が原因になっているケースもあります。

いずれにしても、このような睡眠障害が続くと、仕事や日常生活に支障をきたしたり、重大な労働災害や交通事故などの原因にもなりかねないので、早めに対処することが重要です。

### おもな睡眠障害

<p><b>不眠症</b></p> <p>なかなか寝付けないう「入眠困難」、夜中に何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」、眠りが浅くて熟睡感がない「熟睡障害」、朝早く目が覚めてしまう「早朝覚醒」などの症状があります。</p>	<p><b>ナルコレプシー</b></p> <p>過眠症の代表的な疾患で、昼間に我慢のできない眠気に襲われたり、笑ったり怒ったりしたときに急に力が抜けて、立っていられなくなることもあります。</p>	<p><b>概日リズム睡眠障害</b></p> <p>体内時計と実際に行動をする時間がずれてしまい、社会生活を送るのに適切な時間に寝起きができなくなってしまいます。</p> 	<p><b>むずむず脚症候群</b></p> <p>就寝時に、ひざから下の部分がむずむずしたり、脚の違和感でじっとしてられなくなり、安眠を妨げられてしまいます。</p> 	<p><b>睡眠時無呼吸症候群</b></p> <p>夜間睡眠中に激しいいびきをかき、1時間に5回以上、1回10秒以上呼吸が停止します。昼間に、強い眠気を伴うことも特徴です。</p> 
--	---	--	---	---

あなたは大丈夫?

### スマホが眠りを妨げている!?

現代社会においてスマホやパソコンは必需品ですが、これらの機器が発するブルーライトは、自然な入眠を妨げてしまいます。特に暗い室内の中では光が網膜に入りやすくなり、交感神経の興奮を引き起こすので、寝床で使用することは避けましょう。





生活習慣改善により疾病リスクの解消が見こまれる方へ  
特定保健指導利用券を配付いたしますので、  
**特定保健指導を受けましょう**

特定保健指導は、自己負担なしで受けられます。  
案内が届いたら、令和6年5月31日までに初回面接を受けましょう。

- (注) 1 ただし組合員・被扶養者の資格を有している場合に限り、資格喪失後は利用できません。  
2 初回面接以降の継続支援については、資格喪失しない限り終了時（3～6か月後）まで利用できます。

区 分		実施する特定保健指導	特定保健指導利用券
組合員 の方	人間ドック受診時に 初回面接を受けられる方	人間ドック受診機関での 特定保健指導当日実施	発行されません
	上記以外の方（定期健康 診断受診者含む）	<b>学校訪問型特定保健指導★</b>	
	実施機関を御自身で 決められている方 被扶養者の方	実施機関を選択し予約しての 特定保健指導 (機関リストは利用券に同封)	発行されます

★特定保健指導対象者となった組合員の方に  
**学校訪問型特定保健指導を御案内します**

特定保健指導実施委託業者<sup>(※)</sup>の専門員が所属所を訪問し、初回面接を実施する学校訪問型特定保健指導を前年度に引き続いて行います。特定保健指導の対象となった組合員（人間ドック受診機関で当日実施した方や被扶養者・任意継続組合員は除く。）全員に御案内します。**オンラインでの特定保健指導**も実施しておりますので、詳細は委託業者にお問い合わせください。

また、学校訪問型ではなく、御自身で健診機関を選択して特定保健指導を実施したい場合は、利用券を発行しますので当支部厚生グループへ御連絡ください。

- (※) 株式会社ベネフィット・ワン又はSOMP Oヘルスサポート株式会社  
公立学校共済組合（本部）が契約する特定保健指導事業者です。  
対象となった方は所属所経由で当該事業者から案内があります。



**注意**

人間ドック受診決定者及び器官別検診受診決定者の皆様へ

**受診期間は令和6年1月31日まで**となっておりますので、お手元に届きました問診票等から健診日を確認の上、必ず受診してください。  
また、御都合によりキャンセルする場合は、必ず事前に健診機関へ御連絡ください。  
**無断キャンセルは絶対にしない**ようにお願いします！

「特定保健指導の初回面接実施」は、「健康管理サポート」の健康ポイント付与条件に該当しております！ぜひ特定保健指導を受けて、**健康ポイント600ポイント**を獲得しましょう！！

問合せ先 厚生グループ ☎052-954-6777 (ダイヤルイン)

1		2	3		4		5		6
		7		8			9		
10			11						
		12					13		
14	15			16		17			18
			19					20	
21							22		
23			24	25					
		26					27		28
29						30			

# クロスワードパズル

## ◆応募のきまり◆

以下の内容を御記入のうえ、ハガキで御応募ください。  
(御応募は、1人1枚に限らせていただきます。)

- ①クロスワードパズルの答え
- ②氏名 ③所属所名 ④組合員番号 ⑤希望賞品
- ⑥「福利あいち」の紙面、共済組合・互助会に関する御意見等  
正解者の中から抽選で30名の方に図書カード・ルプラ王山  
お食事券(いずれも2,000円相当)のうち、御希望の商品を  
差上げます。※当選は年度に1回限りとなります。

## ◆応募資格◆

組合員及び互助会員(任意継続組合員、被扶養者は含みません。)

## ◆宛先◆

〒460-8534 (住所は省略できます)  
公立学校共済組合愛知支部  
(愛知県教育委員会福利課内)

## ◆応募の締切日◆

令和5年11月1日(水)当日消印有効

## ◆当選者◆

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



## 🔑よこのカギ🔑

- ① □□□□大根。発芽直後の大根のこと。
- ④ 名古屋市の16区の一つ□□□□区。近世は東海道五十三次の宮宿の宿場町として栄えました。
- ⑦ □□□□構造。地震に備えた建築物です。
- ⑨ やり過ぎましょう。
- ⑩ 二十世紀とか幸水、豊水の品種があります。
- ⑪ 暦の六曜の一つ。午前中は吉、午後凶だとか。
- ⑫ 剣道や相撲で膝を開いてしゃがみ、背筋を伸ばした姿勢をいいます。
- ⑬ 武家の時代、穫り入れ前に役人が田を検分して年貢高を定めることをいいました。
- ⑭ 寺や神社に物やお金を寄附すること。
- ⑯ □□□□染め。防染材料に蠟を使います。
- ⑰ 巡査さんが詰めているところ。
- ⑱ 春夏秋冬。
- ⑲ 合計。
- ⑳ 職場は図書館です。
- ㉑ 富山と石川に属する日本海に突き出た半島。
- ㉒ 慕と恭。共通する部首の名は？
- ㉓ □□□□車。マイカーです。
- ㉔ 表の反対。
- ㉕ 栗です。
- ㉖ □□□□考えず。結果を全く考慮していません。

## 問題

□の字を組み合わせてできた言葉を教えてください。

- ① 旧暦10月のこと。神々は出雲へ出張中。
- ② 英語でコットンといえば？
- ③ 第二次大戦後、米ソを盟主に世界を東西二分した対立構造をいいます。
- ④ くれぐれも忘れず、他人には知られないようにしましょう。
- ⑤ これは民主主義のルールですが、少数派の権利も保障しましょう。
- ⑥ 小型の船。
- ⑧ 温度の違う大気層の境目で生じる、そこになんかあるように見える現象です。
- ⑫ これをして得をとることも。
- ⑮ 野球で、2塁と3塁の間を守ります。
- ⑰ たてのカギ
- ⑱ 北海道、東京、京都、大阪以外は。
- ⑲ 秋の七草に入っています。
- ⑲ ナポレオンの生誕地は□□□□島です。
- ⑲ □□□□奮迅。大奮闘です。
- ⑲ この名前、カエルやバッタについています。偉そうに見えるのかな？
- ⑲ プロではありません。
- ⑲ これが無いのは無事の証拠とか。
- ⑲ スピリッツに分類される蒸留酒。大麦、ライ麦、じゃがいもなどが原料。
- ⑲ 神の地を意味するチベットの古都。

1	あ	な	り	す	と	し	お	さ	い
2	る	す	り	く	じ	ょ	う	め	
3	た	な	ら	い	う	か	や		
4	い	ん	げ	ん	お	に	や	ん	ま
5	る	や	か	た	か	し	じ		
6	の	り	ど	う	き	き	ょ		
7	か	ら	こ	う	の	と	り	う	
8	い	さ	く	し	て	ぎ	わ		
9	せ	こ	ん	ど	さ	い	り	よ	う
10	つ	う	こ	う	ど	め	す	う	き

### No.249 答え

## 「やすらぎの宿」

正解者数455通  
たくさんのご応募ありがとうございました。



### 和洋中三段重 《彩》

限定 600 個  
会食補助利用で  
27,000 円⇒**17,000 円**

こちらは **12/31 冷蔵** での  
お届けになります。  
来館受取も **可能** です。  
「彩」おせちは年越しそば付。

## おせち料理のご案内

※会食補助券残数に  
ご注意ください  
「彩」は 5 枚  
「福」は 4 枚  
必要になります。



### 和洋二段重 《福》

限定 200 個  
会食補助利用で  
22,000 円⇒**14,000 円**

こちらは **12/30 冷凍** での  
お届けになります。  
来館受取は **不可** です。

★早割★ 10/31 迄のお申込みで 1,000 円引 ※消印有効

今年度はおせち料理の会食補助が適用拡大され、よりお値打ちにご購入できます。

- ・全国送料無料（離島は除きます）
- ・申込締切日 12 月 15 日(金) 消印有効
- ・「おせち料理パンフレット」専用はがき、ホームページ専用フォームにて承ります。
- ・パンフレットが必要な方は、郵送いたします。お気軽にお問い合わせください。

## 割烹・レストラン 10 月ディナーイベントのご案内



10 月ディナーイベント

6,300 円が会食補助利用で **4,300 円**

ディナー営業時間 平日 17:30～21:00 土日祝 17:00～21:00 (ラストオーダー 20:00)  
ディナー定休日 【割烹 ちぐさ 月曜日・火曜日】【レストラン アンボメ 月曜日 水曜日】

7F レストラン アンボメ  
肉フェア  
～季節のフルーツバイキング～  
予約は 2 日前までに 2 名様より



まごころをこめたおもてなし  
HOTEL ルブラ王山

TEL 052-762-3151 URL <https://www.rubura.org>

〒464-0841 名古屋市千種区覚王山通 8-18

地下鉄東山線 池下駅②番出口より徒歩 3 分

※駐車場に限りがございますので、お越しの際は公共交通機関をご利用ください