

No.194 2012.11

市町村職員  
共済だより

# ぎふ

ご家族のみなさんと  
一緒にご覧ください

平成24年度 ふれあい写真展

## 入賞作品 決定!

応募者名敬称略

入賞作品(10点)は  
8~9ページで紹介!

### CONTENTS

- 2 組合会議員選挙
- 3 被扶養者(配偶者)の資格調査
- 4 5 病類別に見る医療費統計
- 6 インフルエンザ
- 7 割引契約施設追加等のお知らせ/  
日本モンキーパーク・  
南知多ビーチランド特別優待割引券
- 8 9 ふれあい写真展入賞作品
- 10 共済年金制度・  
厚生年金制度が一元化
- 11 年金の知っとこ!
- 12 13 保健事業の各種セミナー開催報告
- 14 共済貯金賞与積立のご案内/  
共済貯金の運用状況
- 15 住宅取得資金に係る借入金の  
年末残高等証明書送付について/  
脳力アップパズル
- 16 紫雲荘のご案内

表紙の写真および、8、9ページの

ふれあい写真展入賞作品は

「個人情報保護方針」に該当しますので、

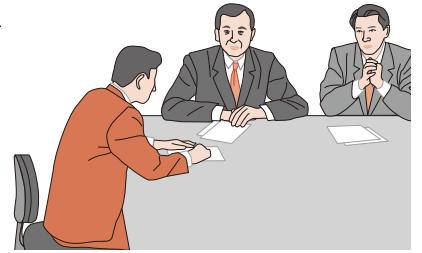
ホームページには掲載しません。

組合の現況(9月末現在) ■所属所数...80[市...21 町村...21 一部事務組合等...38]  
■組合員数...22,773人[男...13,679人 女...9,094人]  
■任継組合員...433人 ■被扶養者数...22,877人

# 組合会議員選挙を行います

共済組合の事業計画などの重要事項は、20名の議員で構成された組合会で決定されます。現在の組合会議員は本年11月30日をもって任期満了となりますので、職員側11月13日(火)、長側同月15日(木)に新組合会議員の選挙を行います。

共済組合の運営のあらまし、選挙の方法については下図の通りです。



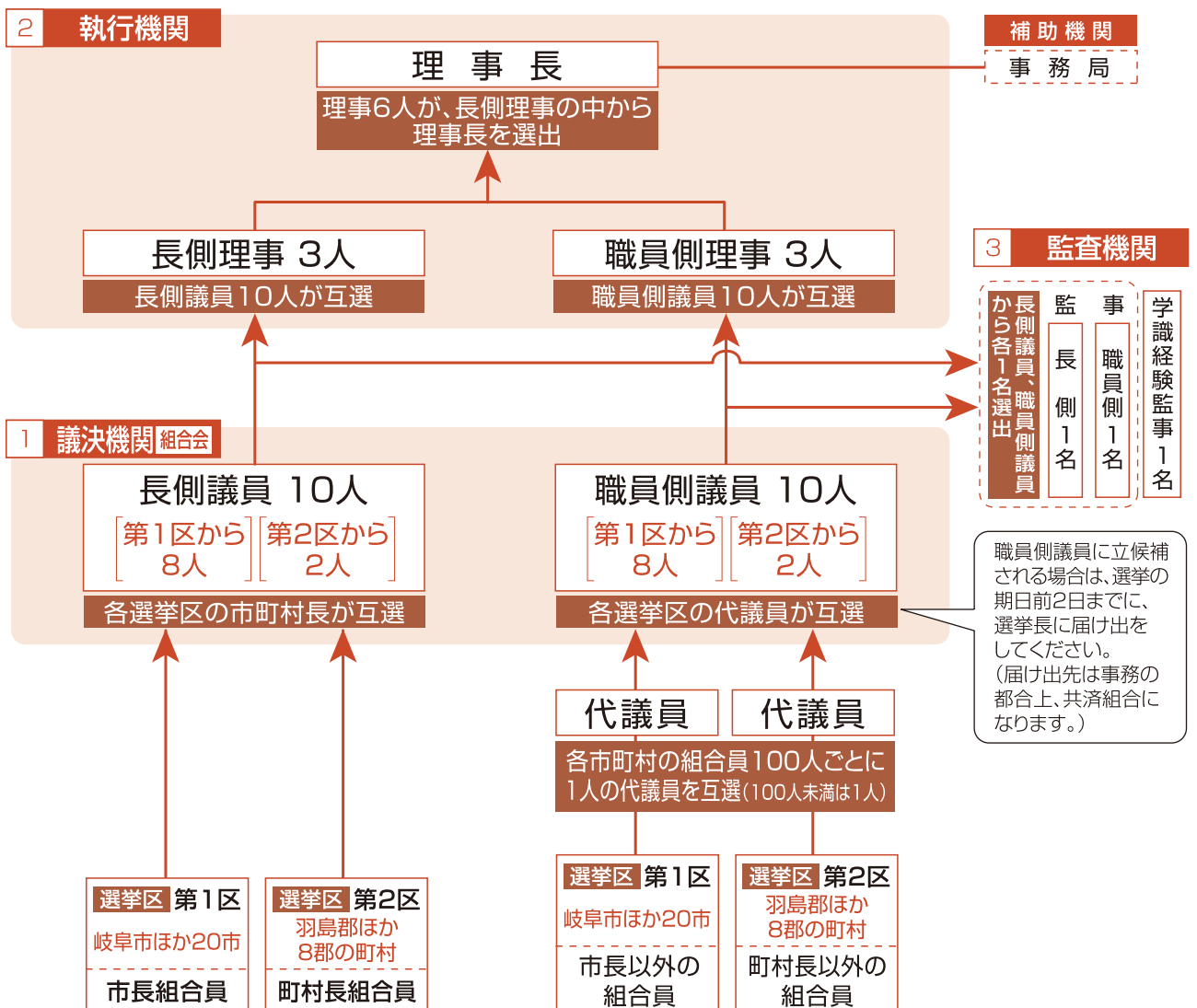
—— **新組合会議員の任期** 2年間 (平成24年12月1日～平成26年11月30日)

—— **選出人数** 20名 市町村長である組合員から ……10名  
市町村長以外の組合員から ……10名

## 共済組合の運営のあらまし・選挙の方法

共済組合の業務を適正かつ円滑に運営するために、次の3つの機関が設けられています。

<b>1</b>	<b>議決機関 組合会</b>	<b>2</b>	<b>執行機関</b>	<b>3</b>	<b>監査機関</b>
	20人の組合会議員で構成される組合会では、定款の変更、事業計画、予算及び決算など重要事項を審議し、議決します。		理事は理事長を補佐し、理事長は組合を代表し業務を執行します。		組合の業務を監査します。



※一部事務組合等の選挙区については、事務所の所在する市町村の属する選挙区になります。

# 被扶養者(配偶者)の資格調査を行います

## 収入のわかる書類をご準備ください。

組合員の被扶養者となられている配偶者について、平成24年12月から平成25年1月にかけて資格調査を行います。お手元に資格調査用紙「被扶養者申告書」が届きましたら、必要書類を添えて所属所の共済事務担当課まで提出してください。

- ①必要書類について 配偶者に収入がある場合→【必要書類一覧表】の書類を添付してください。  
 配偶者に収入がない場合→書類の添付は不要ですが、調査用紙は提出願います。

【必要書類一覧表】…複数の収入がある方は、それぞれの書類が必要です。

収入の種類	必要書類
給与収入	<p>★平成24年分「源泉徴収票」の写                      平成24年中に給与収入がある場合、必ず添付してください。                      ★平成24年中途から就労開始(勤務先を変更)した場合、または平成24年中途から雇用契約の変更により収入が増加した場合は、平成24年分「源泉徴収票」に加えて「給与収入に係る年間収入推計額明細書」(勤務先の証明が必要です。資格調査の用紙がお手元に届いてからご用意いただくものになります。)</p> <p>【注意事項】                      ・給与所得控除前の「総支給額」で判断します。(交通費等の手当も含まれます。)                      ・毎月の収入がおよそ一定の場合は、月額で判断し、毎月の収入が一定していない場合は、3ヵ月平均で判断します。                      ・賞与は各月に振り分け、各月の収入とします。                      ・雇用形態の変更により収入が増加し、今後1年間の収入推計が収入限度額以上となる見込みの場合はその年中の総収入額が限度額未満であっても、変更日から取消となります。                      ・月額及び年額で判断します。</p> <p>【扶養取消になる場合の取消日】                      ・「源泉徴収票」の支払金額が収入限度額(年額)以上の場合、その年の1月1日。(ただし、雇用契約変更等により収入超過日が明らかなきは、その日。)                      ・給料の3ヵ月平均の月額が、収入限度額(月額)以上となり始めた月の初日。(ただし、雇用契約変更等により収入超過日が明らかなきは、その日。)</p>
事業収入 (営業・農業・不動産等)	<p>★平成23年分「確定申告書」の写 および「収支内訳書」の写                      不動産収入の場合は、不動産賃貸契約書の写でも可</p> <p>★平成23年～24年の間に事業を開始した場合は「開業届書」の写                      平成24年から事業を始めた方は、平成24年分の確定申告後に再調査します。</p> <p>【注意事項】                      ・資格調査上の必要経費は、所得税法上で認める必要経費とは異なり、下記のとおりとなります。                      【農業収入以外の必要経費】売上原価、給料賃金、水道光熱費、修繕費、消耗品費                      【農業収入の必要経費】雇人費、種苗費、素畜費、肥料費、飼料費、農具費、農業衛生費、諸材料費、修繕費                      資格調査上の事業収入＝総収入－上記の必要経費です。</p> <p>【扶養取消になる場合の取消日】                      ・収入限度額(年額)以上の場合、その年の1月1日。                      (ただし、経営委員・事業開始・不動産賃貸契約開始等により、収入超過日が明らかなきは、その日。)</p>
年金収入	<p>★平成24年度の年金額の通知書の写                      振込通知書の写、年金額改定通知書の写、年金が新規決定の場合は年金証書の写など24年度の最新の年金額がわかるもの</p> <p>【注意事項】                      ・遺族、障がい年金などの非課税の年金も含まれます。(年金基金など企業年金も含まれます。)                      ・月額及び年額で判断します。</p> <p>【扶養取消になる場合の取消日】                      ・収入限度額(月額及び年額)以上の場合、「年金改定通知書」(新規決定者は「年金証書」)に記載の通知年月日。</p>

※その他の収入についての必要書類はお手元に調査用紙が届いてからご確認ください。

## ②収入要件について

被扶養者が、つぎの収入要件を満たしていない場合は、被扶養者の資格が取消となります。収入の増加により限度額を超えることとなったときは、お早めに資格「取消」の手続きをしてください。取消の届出が遅れると受診した医療費を返還していただくこととなります。

収入は、「扶養の事実発生日以降の収入実績」と「将来に向かって1年間(歴年、年度ではありません)の収入見込額」を確認し判断します。収入限度額は収入内容に応じて年額、月額、日額のいずれかで判断します。

### 【被扶養者資格における収入限度額一覧表】

被扶養者の状況	収入限度額(未満)		注 意 点
・60歳以上の公的年金受給者 ・60歳未満の障がい支給事由とする公的年金受給者	年額	1,800,000円 <b>A</b>	・主として組合員の収入により生計維持されていることが前提です。したがって、被扶養者の収入が限度額未満でも、認定できないことがあります。(別居の被扶養者への毎月の金銭援助が少ないときなど) ・収入の判断 給与収入…3ヵ月の平均「月額」及び「年額」で判断します。 賞与は各月に振り分け、各月の収入とします。 年金収入…「月額」及び「年額」で判断します。 雇用保険の基本手当及び傷病手当金…「日額」で判断します。
	月額	150,000円 <b>A</b> ÷12ヵ月	
	日額	5,000円 <b>A</b> ÷360日	
・60歳以上で公的年金の受給のない者 ・60歳未満の者	年額	1,300,000円 <b>B</b>	・複数の収入がある場合は、その合計額で判断します。 ・収入とは、課税・非課税問わず、すべての恒常的な収入をいいます。 ・収入限度額を超えた場合は、その収入の超過日から被扶養者の資格が取消になります。
	月額	108,334円 <b>B</b> ÷12ヵ月	
	日額	3,612円 <b>B</b> ÷360日	

※この調査は、被扶養者として認定された時期等により、調査時期が変わることがあります。

病類別に見る  
**医療費統計**  
平成23年度

生活習慣を見直し、身近な病気を予防しよう  
**毎日の生活習慣の見直しと改善で健康な生活を送りましょう**

組合員や被扶養者である家族のみなさんが、平成23年度(平成23年2月～平成24年1月診療分)の1年間に医療機関で診療を受けられた件数と医療費について病類別に分類しました。(任意継続組合員とその被扶養者を含む)

診療報酬明細書(レセプト)に記載されている主傷病を19に分類して集計しています。年間を通してみてみますと、次のとおりとなっています。

◎受診件数の多い疾病

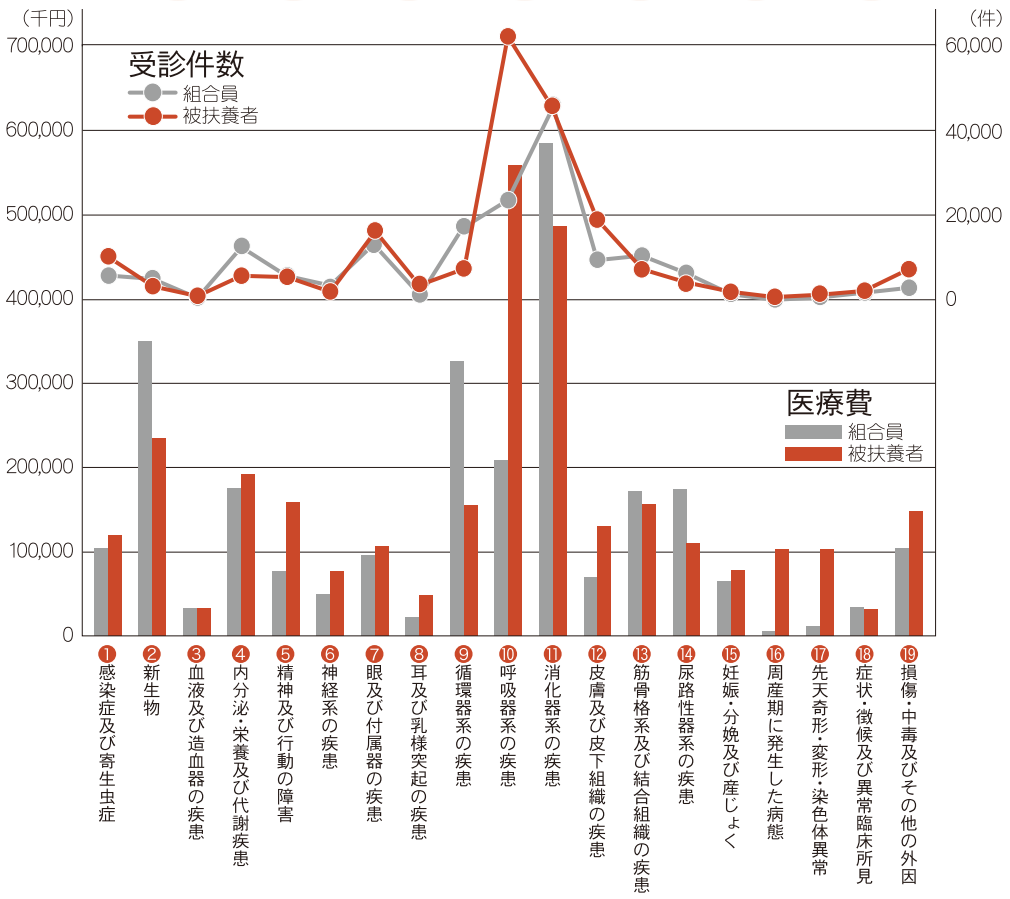
組合員…歯、胃腸、肝臓などの「**消化器系の疾患**」(内歯科が8割)です。続いてかぜ、アレルギー性鼻炎などの「**呼吸器系の疾患**」、高血圧などの「**循環器系の疾患**」が多くみられます。  
被扶養者…かぜ、アレルギー性鼻炎などの「**呼吸器系の疾患**」が最も多く、歯、胃腸、肝臓などの「**消化器系の疾患**」(内歯科が約9割)が多くみられます。

◎医療費の高い疾病

組合員…受診件数に伴い歯、胃腸、肝臓などの「**消化器系の疾患**」、がんなどの「**新生物**」、続いて高血圧などの「**循環器系の疾患**」です。  
被扶養者…受診件数に伴いアレルギー性鼻炎などの「**呼吸器系の疾患**」、歯、胃腸、肝臓などの「**消化器系の疾患**」です。

また、平成21年度からの3年間(受診件数及び医療費の3年間の推移)を通して見てみますと、毎年同じような傾向にあります。

生活習慣病は、日常の食生活や運動不足が大きく関係しています。ひとりひとりの健康管理で身近な病気を予防しましょう。健康な生活を送るため定期的な健康チェックはとても大切です。毎年健康診断を受けていただき、早期発見・早期治療に努めましょう。



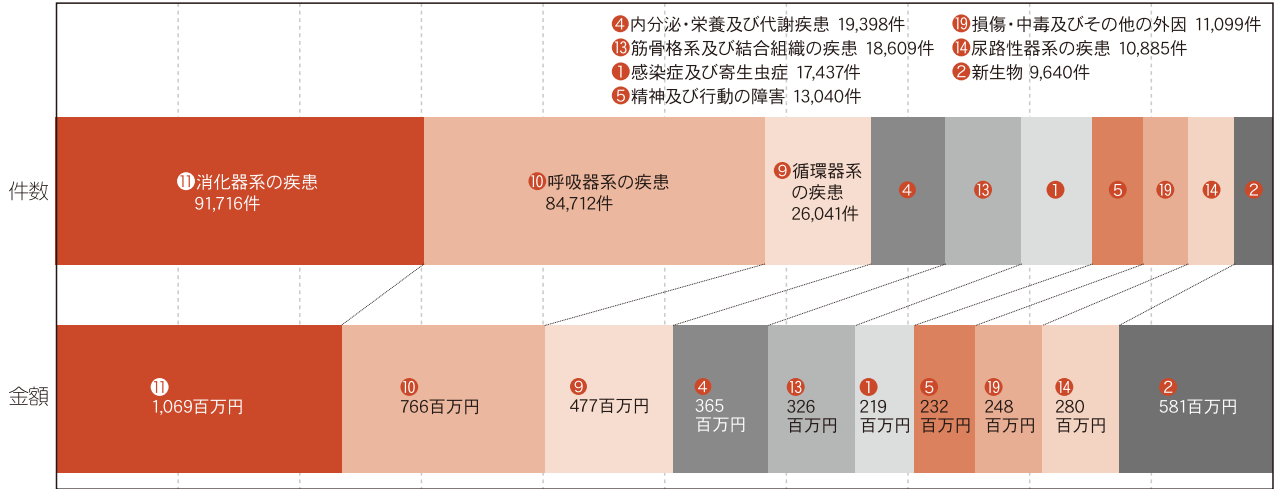
病気の分類

- ① 感染症及び寄生虫症  
腸の感染症(コレラ・赤痢など)、結核、ウイルス疾患、ウイルス肝炎など
- ② 新生物  
がん、白血病など
- ③ 血液及び造血器の疾患  
貧血など
- ④ 内分泌・栄養及び代謝疾患  
甲状腺障害、糖尿病など
- ⑤ 精神及び行動の障害  
認知症、アルコール及び薬物中毒、うつ病その他の精神病、神経症など
- ⑥ 神経系の疾患  
パーキンソン病、アルツハイマー病、てんかん、脳性マヒなど
- ⑦ 眼及び付属器の疾患  
結膜炎、白内障、近視・乱視・老視など
- ⑧ 耳及び乳様突起の疾患  
外耳炎、中耳炎など
- ⑨ 循環器系の疾患  
高血圧性疾患、虚血性心疾患(狭心症など)、脳血管疾患、痔核、低血圧など
- ⑩ 呼吸器系の疾患  
急性鼻咽頭炎(かぜ)、気管支炎、アレルギー性鼻炎、肺炎、喘息など
- ⑪ 消化器系の疾患  
歯の疾患、胃潰瘍及び十二指腸潰瘍、虫垂炎、胃炎、肝臓の疾患、胆石症など
- ⑫ 皮膚及び皮下組織の疾患  
皮膚炎、アトピー性皮膚炎、湿疹など
- ⑬ 筋骨格系及び結合組織の疾患  
関節リウマチ、腰痛症、肩の障害、神経痛、骨粗しょう症など
- ⑭ 泌尿器系の疾患  
腎不全、尿路結石症、前立腺肥大症、月経障害、性器の疾患など
- ⑮ 妊娠・分娩及び産じょく  
流産、妊娠中毒症、その他の妊娠・分娩及び産じょくなど
- ⑯ 周産期に発生した病態  
胎児栄養失調、胎児発育遅延、未熟児など
- ⑰ 先天奇形・変形・染色体異常  
心臓その他の先天奇形、染色体異常(ダウン症など)など
- ⑱ 症状・徴候及び異常臨床所見  
失神、発疹、頭痛、動悸、呼吸困難、吐き気、腹痛、老衰など
- ⑲ 損傷・中毒及びその他の外因  
骨折、熱傷、脱臼、脳震とうその他の外傷、アルコール中毒、薬剤等による中毒など

**組合員及び被扶養者の病類別件数・医療費額** 平成23年度に多く受診している上位10位は、下記の疾病です。

- ① 消化器系の疾患は、件数・医療費とも一番高い割合を占めています。(この内、歯科の受診は77,521件・768,891,100円)
- ⑩ 呼吸器系の疾患は、かぜ、アレルギー性鼻炎など被扶養者に多くみられます。
- ② 新生物は、件数は少ないのですが、医療費が高いのが特徴です。

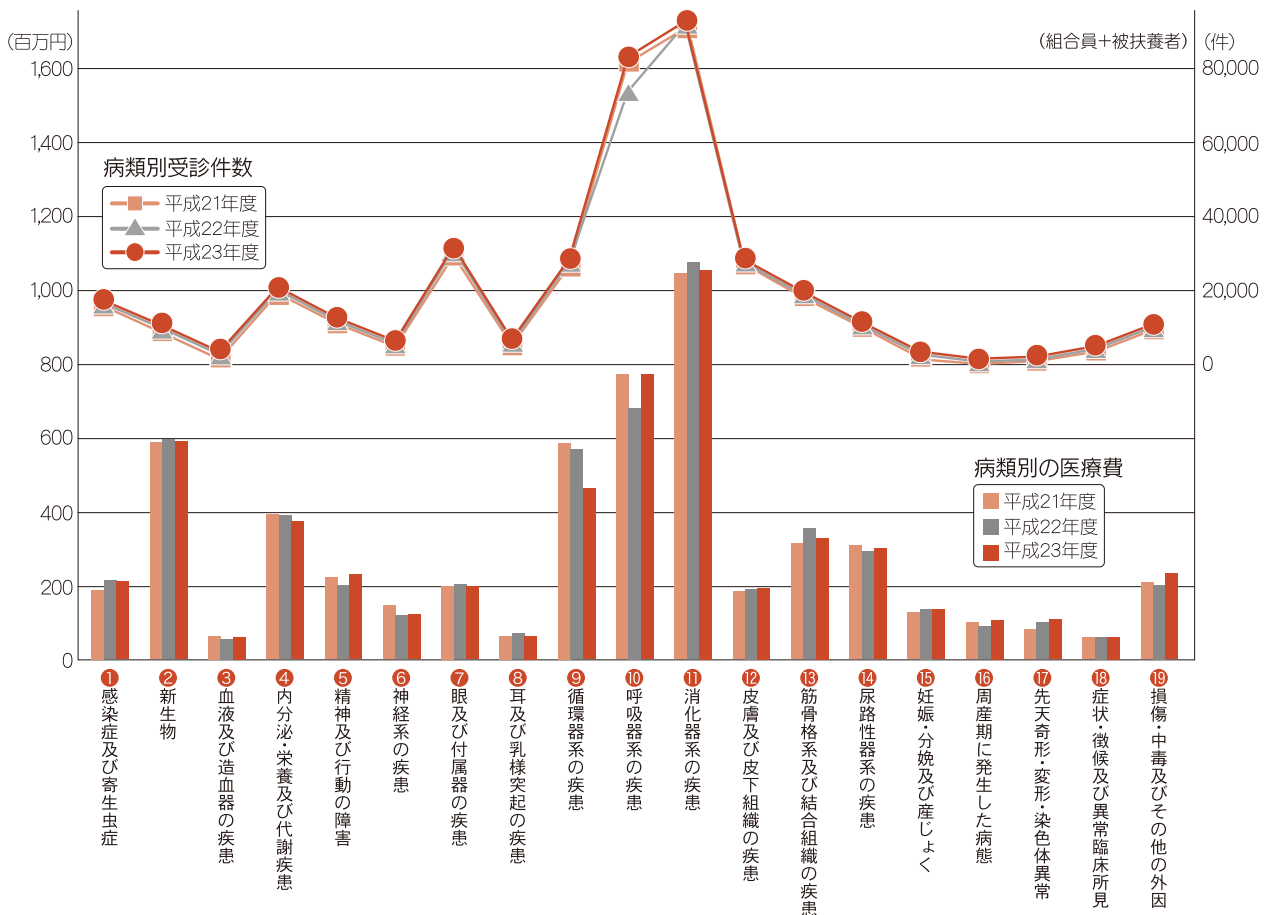
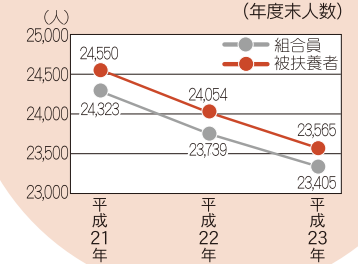
(組合員+被扶養者)



**受診件数及び医療費の3年間の推移**

組合員及び被扶養者の3年間を通して見てみると、毎年同じような疾病傾向にあります。組合員数及び被扶養者数は年々減少していますが、受診件数、医療費については減少していません。組合員1人あたりの医療費は増加しています。

**組合員及び被扶養者数の推移**



# インフルエンザ

例年、気温・湿度の低下とともに流行するインフルエンザ。全身症状が強くて、重症になると命に関わることもあるので注意が必要です。感染を防ぐため、早めの対策を心がけましょう。

## どんな病気？

インフルエンザウイルス(A型、B型)に感染して発症し、毎年冬(12月~3月ごろ)に流行します。年によって、流行するウイルスの型が変化します。

主な症状

- ✓ 突然の高熱(38℃以上)
- ✓ 強い倦怠感、悪寒などの全身症状
- ✓ 筋肉痛、関節痛、頭痛
- ✓ のどの痛み
- ✓ せきや鼻水・鼻づまり など

重症化すると  
気管支炎、肺炎、  
子どもでは  
熱性けいれんや  
急性脳症などを起こす  
こともある

## 新型インフルエンザとは…?

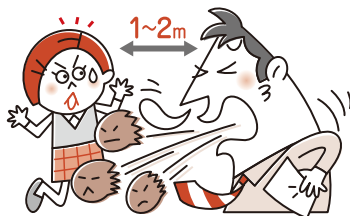
動物のインフルエンザウイルスが突然変異を起こして、まったく新しいタイプのウイルスになりヒトに感染して発生します。ほとんどの人に免疫がなく、ワクチンの製造にも時間を要するため、感染が爆発的に広がる可能性があります。また、冬に流行するとは限らず、症状も未確定です。

## どうやって感染するの？

### ● 飛沫感染

感染している人のくしゃみ・せき・たんで飛び出す唾液等にウイルスが含まれています。それを吸い込むことにより感染します。

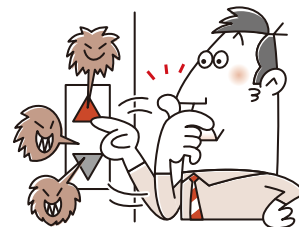
1~2mの範囲で感染の可能性があり、飛沫に含まれるウイルスは1日程度感染力を保つといわれています。



### ● 接触感染

気づかないうちに、ウイルスのついた手や指で、自分の口や鼻を触ることにより感染します。

物に付着したウイルスは2~8時間程度感染力を保つと言われています。



## 感染を防ぐ生活のポイント

- **こまめに手洗いする**  
石けんを使い、流水で15秒以上かけて。
- **流行時は「マスク」でうつらない、うつさない**  
不織布製・使い捨てのものを。
- **適度な運動、栄養バランスのとれた食事、快眠を心がける**  
免疫力を高める体づくりの基本。ストレス解消も心がけて。
- **部屋の温度・湿度に気を配る**  
室温は約20度、湿度は50~60%を目安に。
- **予防接種を受ける**  
10月下旬~12月上旬頃までに接種を。

共済組合では、組合員を対象に接種費用を助成しています。(1回のみ、上限1,000円)

### 世界的大流行 油断は禁物! パンデミック

3シーズン前に世界的に大流行したブタ由来の新型インフルエンザは、その後終息しています。しかし、高病原性鳥インフルエンザはアジア周辺諸国でのヒトへの感染も報告されており、油断は禁物です。流行地では、生きた鳥類のいる施設や市場に立ち寄り、接触するのは避けましょう。

平成24年度 短期給付財政安定化計画に基づき、次の疾患等について掲載しております。

- 3月号「うつ病」
- 5月号「脂質異常症・高血圧」
- 7月号「虫歯・歯周病」
- 9月号「ジェネリック医薬品」
- 11月号「インフルエンザ」
- 1月号「花粉症・アレルギー性鼻炎」(予定)

# 割引契約施設からのお知らせ

## 割引契約施設が増えました

以下の施設が新たに割引契約施設となりました。  
利用料金等の詳細はホームページをご覧ください。

### (温)泉

平成24年9月1日から

うすずみ温泉 四季彩館(本巢市)

宿儺の湯 ジョイフル朴の木(高山市)

流葉温泉 ニュートリノ(飛騨市)

### スキー場

平成24年12月1日から

白川郷平瀬温泉 白弓スキー場

飛騨高山スキー場

モンデウス飛騨位山スノーパーク

※利用当日、窓口で組合員証または組合員被扶養者証を提示し、岐阜県市町村職員共済組合の被保険者等であることをお伝えください。

## 「ダイナランド・ひるがの高原スキー場特別割引券」をご利用ください

今シーズンの上記スキー場の**特別割引券**を、11月上旬に各所属所共済事務担当課へ送付します。  
(利用料金は昨シーズンと変更ありません。)

岐阜県市町村職員共済組合 限定企画

# 日本モンキーパーク・南知多ビーチランド&おもちゃ王国 特別優待割引企画

期間限定で日本モンキーパークと南知多ビーチランドを特別料金にてご利用いただけます。  
本誌の特別優待割引券を施設の入場券販売窓口にご提出のうえ、直接入場券をお求めください。

## 日本モンキーパーク

### きかんしゃトーマス ソドー島の平和をまもれ!

この秋、日本モンキーパークに子どもたちの人気者  
『きかんしゃトーマス』が登場!ソドー島の名所を再現

した迫力の展示コーナー  
や楽しいアトラクション  
が盛りだくさん!どんな  
なかまたちに出会えるか  
な? プラレールフェス  
ティバルも開催中。



イベント情報

## 南知多ビーチランド

### ふれあいスターマニフェスト実行!

春に行われた人気投票、ふれあい隊「スター☆決定戦」  
で見事ナンバー1に輝いたプリンとローラのマニフェスト  
を実行します。ふれあいスター☆との記念写真や握手会  
をお楽しみください。また、  
ふれあい隊の次世代エース  
候補フンボルトペンギンの  
「ココ」が仲間たちととも  
に、スターを目指してお散  
歩タイムでアピールにでか  
けます。



キトリ線

キトリ線

## 日本モンキーパーク 特別優待割引券

区 分	利用料金	利用人数	
入園料	おとな(中学生以上)	1,000円(通常:1,600円)	名
	子ども(2才以上)	500円(通常: 800円)	名
ワンデー パスポート 入園 (のりほうだい券)	大人(中学生以上)	3,000円(通常:3,900円)	名
	小学生	2,400円(通常:3,200円)	名
	幼児(2才以上)	1,800円(通常:2,400円)	名

※本券1枚で5名様まで1回限り有効 ※他券併用不可  
※コピー及び団体利用不可 ※ご購入後の変更、割引はいたしません  
※組合員証の提示は不要です

本券有効期限 平成24年11月25日(日)

お問い合わせ 0568-61-0870 岐阜県市町村職員共済組合

## 南知多ビーチランド 特別優待割引券

区 分	利用料金	利用人数	
入園料	おとな(高校生以上)	1,000円(通常:1,600円)	名
	子ども(3歳以上)	500円(通常: 800円)	名

※本券1枚で5名様まで1回限り有効 ※他券併用不可  
※コピー及び団体利用不可 ※ご購入後の変更、割引はいたしません  
※組合員証の提示は不要です

本券有効期限 平成24年11月25日(日)

お問い合わせ 0569-87-2000 岐阜県市町村職員共済組合

平成  
24年度 ふれあい写真展

# 入選作品

応募者名敬称略

10点

共済だより賞  
受賞作品【2点】

本誌表紙に  
掲載しています。

みなさまの力作54点の中から、  
プロカメラマンの審査により18点の入賞作品が決定しました。  
おめでとうございます!入賞者には、賞品をお贈りします。

佳作受賞作品【6点】  
次号以降に順次掲載します

たくまんの  
ご応募を  
ありがとう  
ございました!



来年度もたくさんの  
ステキな作品をお待ちしています。

選評

審査・選評 松原 豊 (社)日本写真家協会会員

プロフィール／中部地方の雑誌、企業広報誌、ワークショップなどで活躍中。

また、ライフワークとして里山やまちの風景を写真に記録し続けています。



# みなさんが加入する年金制度が変わります

年金制度全体の公平性・安定性確保を目的とした「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律案」が、さる8月10日に国会で可決・成立しました。

これにより、共済年金は廃止され、平成27年10月から、民間サラリーマンが加入する厚生年金制度にみなさんも加入することになり、負担や給付の仕組みが統一されます。

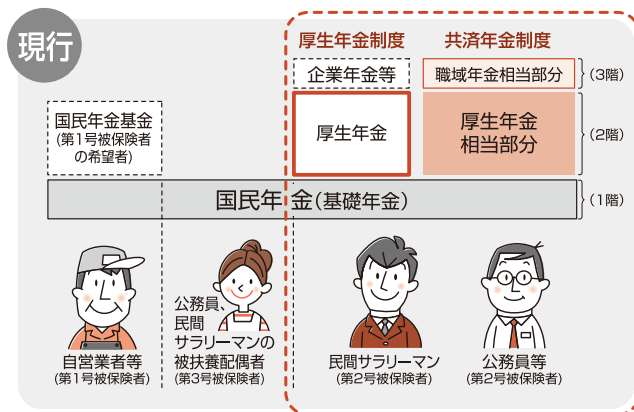
平成27年  
10月から

## 年金制度一元化でココが変わる!

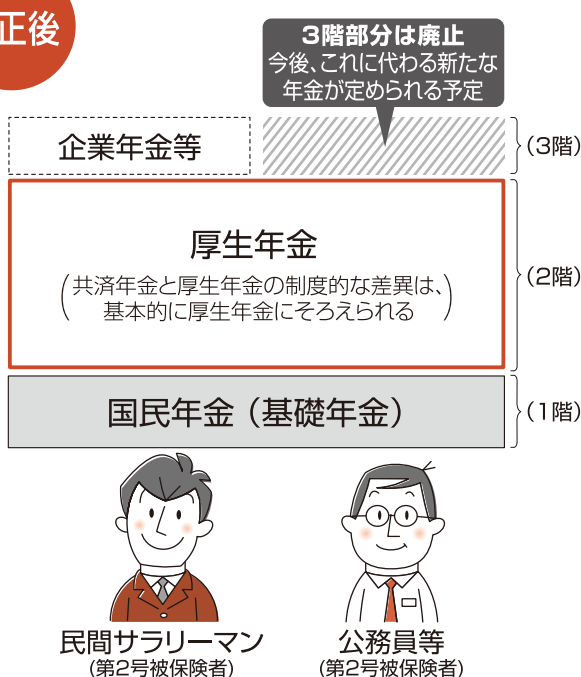
共済年金制度から厚生年金制度への移行にとまなう、おもな変更点をお知らせします。

### ココが変わる! ①

#### 2階部分は厚生年金に統一、 3階部分は廃止



### 改正後



### ココが変わる! ②

#### 平成30年に厚生年金の 保険料率183%に統一

保険料率は現在も段階的に引き上げられていますが、そのスケジュールが次の通り変わります。

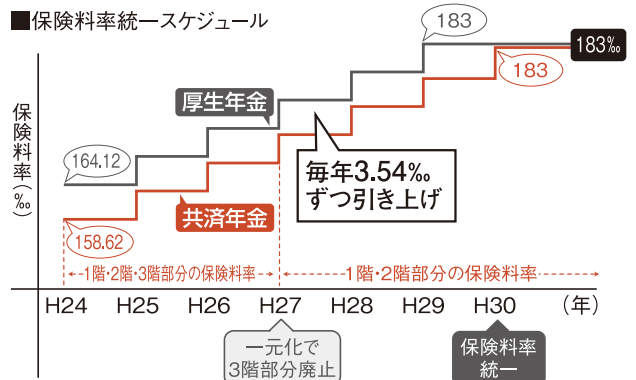
#### 現行

毎年3.54%ずつ引き上げ、平成35年以降198%で固定

#### 改正後

毎年3.54%ずつ引き上げ、平成30年以降183%で固定

#### ■保険料率統一スケジュール



### ココが変わる! ③

#### 年金給付額の算定基準を 標準報酬制に移行

#### 現行 手当率制

給料月額に手当率(一般組合員1.25、特別職1.00)を乗じたものを算定基準とする。

#### 改正後

#### 標準報酬制

現在、厚生年金が採用している方法。4~6月の報酬の平均額を30等級に分けられた標準報酬に当てはめて算定基準とする。



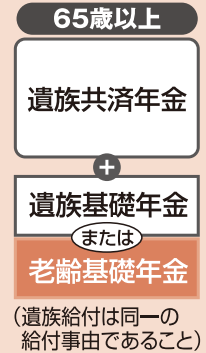
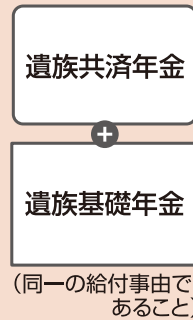
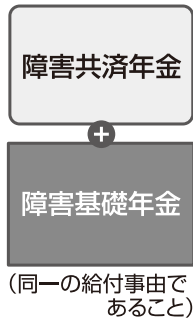
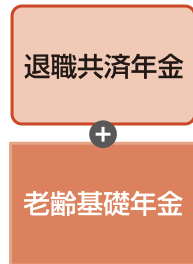
# 2つ以上の年金を受けられる権利が できたとき ~年金が併給されるケース

同一の年金制度、また他の年金制度で、2つ以上の年金を受けられるときは、原則として1つの年金を選択し、他の年金は支給停止されます。これを「併給調整」と言います。

ただし、以下に紹介するように、複数の年金を受けられる場合があります。

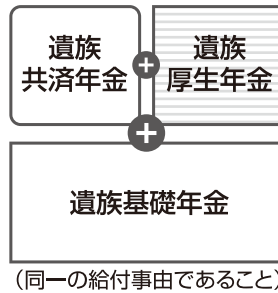
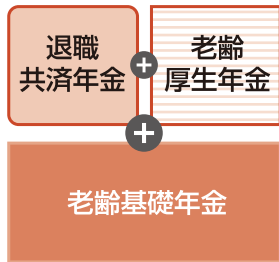
## 1

共済年金  
と  
国民年金法による基礎年金  
が併給されるケース



## 2

共済年金  
と  
厚生年金保険法による年金など  
が併給されるケース

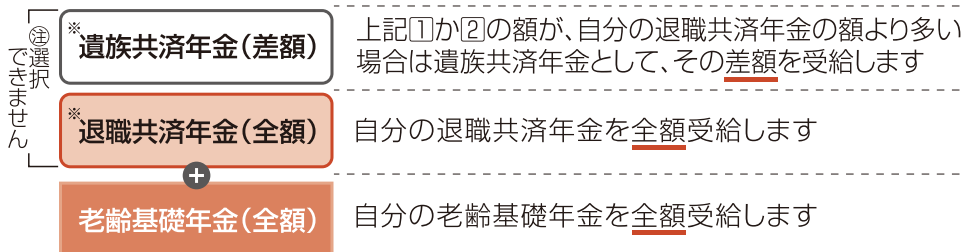


## 3

65歳以降

遺族共済年金  
と  
自分の退職共済年金  
が併給されるケース

- 1 遺族共済年金
- 2 遺族共済年金の2/3と自分の退職共済年金の1/2

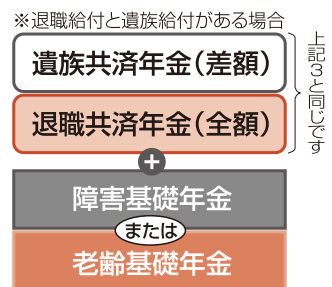
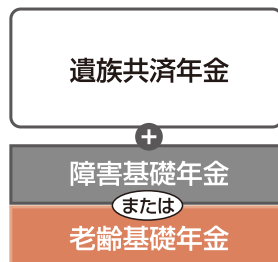
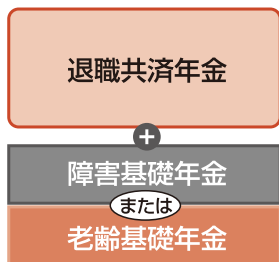


※他の公的年金制度においても、老齢・退職給付又は同一給付事由である遺族給付がある場合は、すべてを合算(老齢基礎年金は除きます。)した額で算出することになります。

## 4

65歳以上の障害基礎年金の受給者

障害基礎年金  
と  
退職共済年金または遺族共済年金  
が併給されるケース



受けようとする年金が共済年金以外である場合は、退職共済年金、障害共済年金または遺族共済年金の職域年金相当部分のみ支給されます。

また、受給する年金の選択は、将来に向かっていつでも変更することができます。

# 平成24年度 保健事業の各種セミナーを開催しました！

## ●メンタルヘルスセミナー

7/6

一般  
組合員向け

参加者  
74名

ふれあい  
福寿会館

講師  
保健師・看護師  
精神保健福祉士  
エクササイズ  
インストラクター  
岩木 博美氏  
徳永 京子氏



講師  
徳永 京子氏

午前10時から午後2時まで休憩等を入れながら、徳永先生から講義を賜りました。職場のストレス対処法として、まずストレスを自覚し、我慢し過ぎないことが第一歩。ストレスの原因に対し、対処できる問題から取り組むこと。支援を求めやすくするためには日頃からコミュニケーションをとること。また、相談したり話を聞いてもらうことで心が浄化され、問題点の整理や気付きを得ることができると、相談することの必要性が話されました。さらにストレス対処法として、言いにくいことを伝えるアサーションでの言い方(ストレスを溜めない・与えない伝え方)を教わりました。

講義のあとは、スポーツクラブのインストラクター岩木先生からヨガをご指導いただき、心身ともにリラックスした時間を過ごしていただきました。



**参加者の声**  
自分を好きになること、我慢しすぎないことが大切だと学びました。

日常生活で感じるストレスを説明してもらい、理解できた。

からだを動かすと、心身ともに楽しく元気になることができました。

日頃あまり意識していないことでも、いろいろ意識して行動すればストレスにならないこともあると思いました。



8/28

管理者向け

参加者  
52名

ふれあい  
福寿会館

講師  
(株)アドバンテッジ  
リスクマネジメント  
シニアコンサルタント  
運動指導士  
石川 良子氏  
鬼頭 幸三氏



講師  
鬼頭 幸三氏

鬼頭先生から講義を賜りました。うつこの症状が2週間続くと「うつ病」になるため、変化に早く気付き対応することが大切であること、また、従来型うつは自分を責める「自虐型」が多いが、新型うつは他人のせいにする「他罰型」であり、対応の違いが話されました。ケーススタディでは、声の掛け方や相談を受けるときの技術(オウム返しなど)やメンタルヘルス不調者には励ましの言葉は厳禁であること、休職者に対しては焦らせない対応をすること、復職者の場合は診断書を当てにせず再発を防ぐこと(1年以内は再発しやすいため)、部下とのコミュニケーションでは相談しやすい環境・雰囲気を作ると良いことなどを話されました。

講義のあとは、運動指導士石川先生の指導のもと、呼吸法やストレッチを体験し、身体をほぐしながら心身ともにリラックスしていただきました。



**参加者の声**  
大変参考になりました。時間があれば実体験を聞かせてほしい。

今後も継続してほしい。具体的なケースによる対応等。

自己充足的コミュニケーションを実践し、より良い環境になるようできることから少しずつ取り組み、笑顔のある職場に。

参加してよかった。興味深い内容で知識を得ることができた。



# ●メタボリックシンドローム予防対策セミナー

8/29

参加者 43名

ふれあい 福寿会館

講師  
保健師 平墳有美氏  
管理栄養士 山崎真寿美氏  
運動指導士 石川良子氏



講師 平墳有美氏

メタボとは生活習慣の乱れから内臓脂肪が蓄積して、血圧・血糖・脂質に影響が出た状態であること、死因の6割は生活習慣病が原因であること、これらに関連し喫煙者は禁煙者に比べて冠動脈疾患になる割合が高いことなどからニコチン依存症が危険であること、アルコールは解毒作用が肝臓に負担を掛けるため休肝日を設けることなどを話されました。

食事については、14時から15時が太りにくいのにに対し、夜は昼間の20倍太りやすく、炭水化物や油などカロリーが高いものはさけ、野菜中心にして野菜を先に食べるなど、食べる時間帯と順番に気をつけるよう指導されました。また、メタボ改善には体重(脂肪)を減らすことが効果的であることから、最後に運動体験を行いました。体力測定ではバランス・柔軟性・筋力チェックを行いました。体重(脂肪)が増えたり、普段体を使っていないと身体機能が低下するため、ストレッチなど身体を動かすことを意識し、無理せず体調に合わせた運動を行うよう指導されました。

## 参加者の声

食べる順番と時間はとても参考になった。

夫の禁煙を実行してみようと思いました。また、アルコールの飲み過ぎにも注意したいと思います。

日頃、少し注意するだけで改善できることなので、日常に活かしたいと思います。

自分に適応できる範囲で日常で意識していきます。



## ヘルシー弁当・献立

- エネルギー …710kcal
- たんぱく質 ……31.5g
- 脂質 ……16g
- 食塩相当量 ……2.4g

- 五穀ご飯 ●冷しゃぶ風 (豚ロース、刺身こんにゃく、海藻サラダ、もやし、レタス、プチトマト)
- 赤魚のきのこあんかけ ●焼南瓜添え
- 煮物 (枝豆がんも、大根、さつまいも、オクラ、椎茸)
- もずくの酢の物 ●すいか



# ●ライフプランセミナー

県下4会場

9/4・5  
ふれあい福寿会館

9/6  
関市文化会館

9/7  
高山市民文化会館

9/11  
瑞浪市総合文化センター

参加者 269名

ライフプラン(人生設計)についての認識を深めていただくために、30歳代・40歳代の組合員及びその配偶者を対象に開催しましたところ、県下4会場5回のセミナーに、2009名の方がご参加くださいました。

**金融・投資・教育コンサルタントの須原先生**には、ライフプランの根幹である「家庭経済・健康・生きがい」について講演いただき、「これから先の人生、1(痛みを)T(伴う)化がどんどん進んでいきますので、皆さんは「家庭」という会社の経営をしっかりとつかなければなりません。そのためには、まずお金に関心を持ち、お金を好きになりましょう。」と、時にはネタを交えておもしろおかしく、時には熱く真剣に語っていただきました。

そのほか、自分自身の経済状況を把握し、改善策を見極めるためのアイテムとして、共済組合ホームページ上のシミュレーションツールの利用方法や、ファイナンシャルプランナーによる無料相談についてもご案内いたしました。

皆さんも、これらを自分自身のライフプランニングの一助として活用し、現在の生活の充実はもちろん、10年後、20年後、さらには退職後の生活までも有意義なものになるよう取り組んでください。



# 賞与積立(12月分)のご案内

- 賞与積立は、共済組合に届出している額が、每期、賞与から天引きされます。  
〔賞与積立の限度額は、各期100万円です。〕
- 賞与積立(及び定例積立)は、中断や再開がいつでもできます。

12月の賞与積立額に変更等がある方は、下記書類を提出してください。

提出書類は、**11月20日までに共済組合必着**ですので、所属所の共済事務担当課へは、お早めに提出してください。

なお、現在の積立届出額が不明な方は、所属所の担当課にお問い合わせください。

	提出書類
共済貯金に新規加入する方	新規加入申込書
賞与積立額を変更する方	賞与積立額変更届

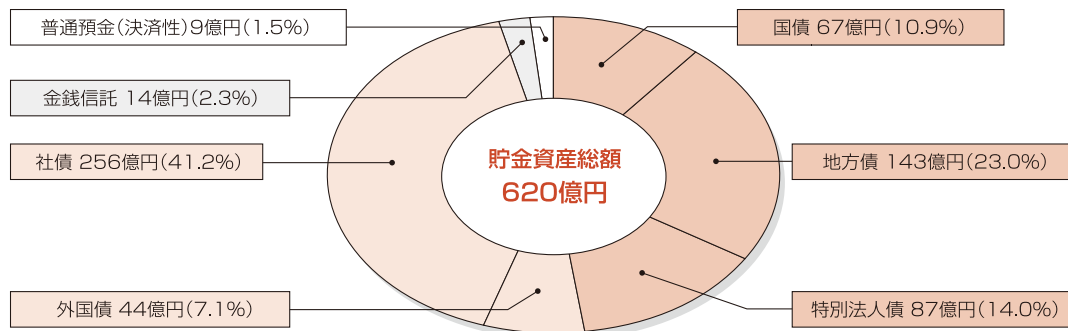
下記の点にご注意ください。

- 締切日以降に提出された場合は、「翌年12月分」の取扱いになります。
- 共済貯金を12月で「解約」する場合は、12月の賞与積立(及び定例積立)はできません。お早めに、所属所の担当課へお知らせください。  
(※「解約請求書」は、12月分の書類締切時に提出してください。)

2012共済事業ガイドブック(30～33ページ)又はホームページをご参照ください。

## 共済貯金について (平成24年8月末現在)

- 積立金は下記のような「債券」等で運用し、年度ごとに得られる利息をもとに、貯金利率を定めています。



※社債は、電力債(一般担保付)を中心に保有しています。

※外国債は、国際機関や外国政府保証に相当する信用度の高い債券です。

※投資先が破綻した場合に備えて、「欠損金補てん積立金」を積立えています。【24年3月末:28.3億円】

### (共済貯金)払出し日程表

- ◎「一部払出請求書」は、所属所ごとの締切日までに、所属所の担当課へ提出してください。
- ◎ 送金先口座を変更するときは、「短期給付金等送金先金融機関の変更届」をあわせて提出してください。  
(注1)「一部払出請求書」が、締切日までに共済組合へ届きませんと、その払出しは、次回送金日となります。  
(注2)当月の積立分は、翌月以降にならないと払出しができません。

	共済組合締切日/ 送金日
11月	6日(火) / 15日(木)
	20日(火) / 30日(金)
12月	5日(水) / 14日(金)
	(※)14日(金) / 25日(火)
1月	4日(金) / 15日(火)
	18日(金) / 31日(木)

(※)締切日が早くなっておりますのでご注意ください。

# 「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を送付します

住宅借入金等特別控除にご利用ください。

マイホームを新築・取得・増改築等のために共済組合の住宅貸付等(在宅介護対応住宅貸付・災害貸付を含む)をご利用の方に「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」(予定額)を送付します。一定の要件を満たした場合に、初めての方は確定申告により、2年目以降の方は、年末調整により住宅借入金等特別控除が受けられます。

控除の詳細につきましては、税務署にお問い合わせください。

平成24年11月中旬に所属所の共済事務担当課へ送付します。

〈送付されない方〉

- ①貸付年月日が平成10年12月31日以前の方。又は平成13年7月1日～平成14年12月31日の方。
- ②土地購入を目的とした貸付を受けた方のうち、初めて残高証明書が必要となった方。
- ③一部繰上償還等により、貸付年月から完済年月までの期間が10年未満となった場合。

上記①、②の方で住宅借入金等特別控除を受けられる方は、所属所の担当課を通じて「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書交付願」を提出してください。

## 脳力アップパズル

### 問題

タテ、ヨコの計算式が成立するように、□に入る数字を考えてみましょう。  
 ①に入る数字を答えてください。  
 数字は、1、2、3、4、6、7、8、9をそれぞれ1回だけ使用します。

$$\begin{array}{r} \square \times \square \times \square = 6 \\ + \quad \times \quad + \\ \square \times \square - \square = 26 \\ - \quad \times \quad + \\ \square + \square + \square = 24 \\ \parallel \quad \parallel \quad \parallel \\ 0 \quad 80 \quad 16 \end{array}$$

### 前号パズル

【解答】筆不精

百	面	相	思	相
扇	風	機	転	愛
団	長	袖	校	弟
布	会	徒	生	子
座	伎	舞	歌	守

正解者は153名でした。

## 正解者の中から抽選で10名に図書カードをプレゼント!

パズルが解けたら、解答にご意見・ご感想を書き添えてご応募ください。

### 応募方法

- ①～⑧を明記のうえ、ハガキまたは封書、Eメールでお送りください。
- ①パズルの答え ②郵便番号 ③住所
- ④氏名 ⑤連絡先電話番号 ⑥所属所名
- ⑦組合員証記号・番号
- ⑧組合員・被扶養者の別
- ご意見・ご感想も、ぜひ書き添えてお送りください!

【ハガキ・封書の場合】  
 〒500-8508 岐阜市数田南5-14-53  
 岐阜県民ふれあい会館13階  
 岐阜県市町村職員共済組合「脳力アップパズル係」まで

【Eメールの場合】  
**soumuka@g-kyosai.jp** まで  
 ※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



応募締め切り  
 11月30日(金)消印有効

問い合わせ先  
 岐阜県市町村職員共済組合  
 総務課広報係  
 TEL(058)277-1129(内線2365)

# 鍋料理はじめました

※寄せ鍋もご用意。

料理は仕入れ等により変更することがあります。

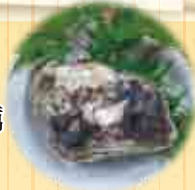


## おすすめ追加料理



鮑の姿焼き  
ステーキ  
1,386円  
(税・サ込み)

北陸産  
焼き岩牡蠣  
924円  
(税・サ込み)



飛騨牛  
しゃぶしゃぶ鍋  
(6,000円コース)

宿泊  
料金 +2,310円

肌寒く  
なってきた。  
ちよつと紫雲荘で  
温まりませんか？

## \*\*\* 冬の紫雲荘イベント \*\*\*

12月31日までに宿泊された方

共済制度施行50周年記念企画

泊まって当てよう!

プレゼントキャンペーン

第4弾

実施中!

特賞 人気家電製品..... 2名

1等 飛騨牛(1kg)..... 3名

2等 龍の瞳(新米3kg)..... 5名

12月15日(日)~1月6日(日) 冬休みお子さま抽選会

12月20日(木)~12月25日(火) クリスマスブーツプレゼント

12月31日 特製 年越しそばサービス

1月1日~1月3日 お正月ゲーム大会



カニ鍋  
(6,000円コース)

宿泊  
料金 +2,310円

宿泊  
料金  
のご案内

■休日

5,967円

■平日

4,967円

- 組合員及び組合員と同一世帯の家族大人料金の一例です。
- 1泊2食(夕食は季節料理)の基本料金9,967円(税・サービス料込、飲物別)から宿泊利用助成と平日特別割引後の料金です。
- ポイントをためてさらにお得にご利用いただけます。

※金曜・土曜及び祝日の前日は休日料金となります。

※12/28~1/5は、年末年始特別料理(6,000円コース)のみのご提供とさせていただきます。

予告

1月・2月 共済制度施行50周年記念企画

泊まって当てよう!

プレゼントキャンペーン

最終弾

1月の  
平日 平日親孝行プラン

ポッキリ  
価格

1泊2食 お1人様 4,000円(税・サ込み)

下呂温泉 紫雲荘 ☎0576-25-2101

紫雲荘 ホームページ

(予約状況など施設を  
紹介しております。)

下呂温泉 紫雲荘 検索

●ご予約は、利用月の3ヶ月前より承ります。●午前8:00~午後8:00の間にお電話ください。●禁煙・喫煙のお部屋をお選びいただけます。