

# 共 済

## 岐阜県市町村職員共済組合

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…22,512人[男…13,443人 女…9,069]
- 任継組合員…337人      ■被扶養者数…22,143人

## CONTENTS

- 2 組合会議員選挙
- 3 医療費節減への道 高血圧
- 4 平成25年度 年齢別・病類別の医療費統計
- 6 被扶養者(配偶者)の資格調査
- 7 年末残高等証明書を送付
- 8 ふれあい写真展入選作品
- 10 2つ以上の年金を受ける権利ができたとき
- 12 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/脳力アップパズル
- 15 ホテルグランヴェール岐山のご案内
- 16 紫雲荘のご案内

ご家族の  
みなさんと  
一緒に  
ご覧ください

平成  
26年度 ふれあい写真展

入賞作品 決定!

8、9ページのふれあい写真展は  
「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、長側10名・職員側10名の計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、新組合会議員選挙を11月7日(金)に行います。

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。

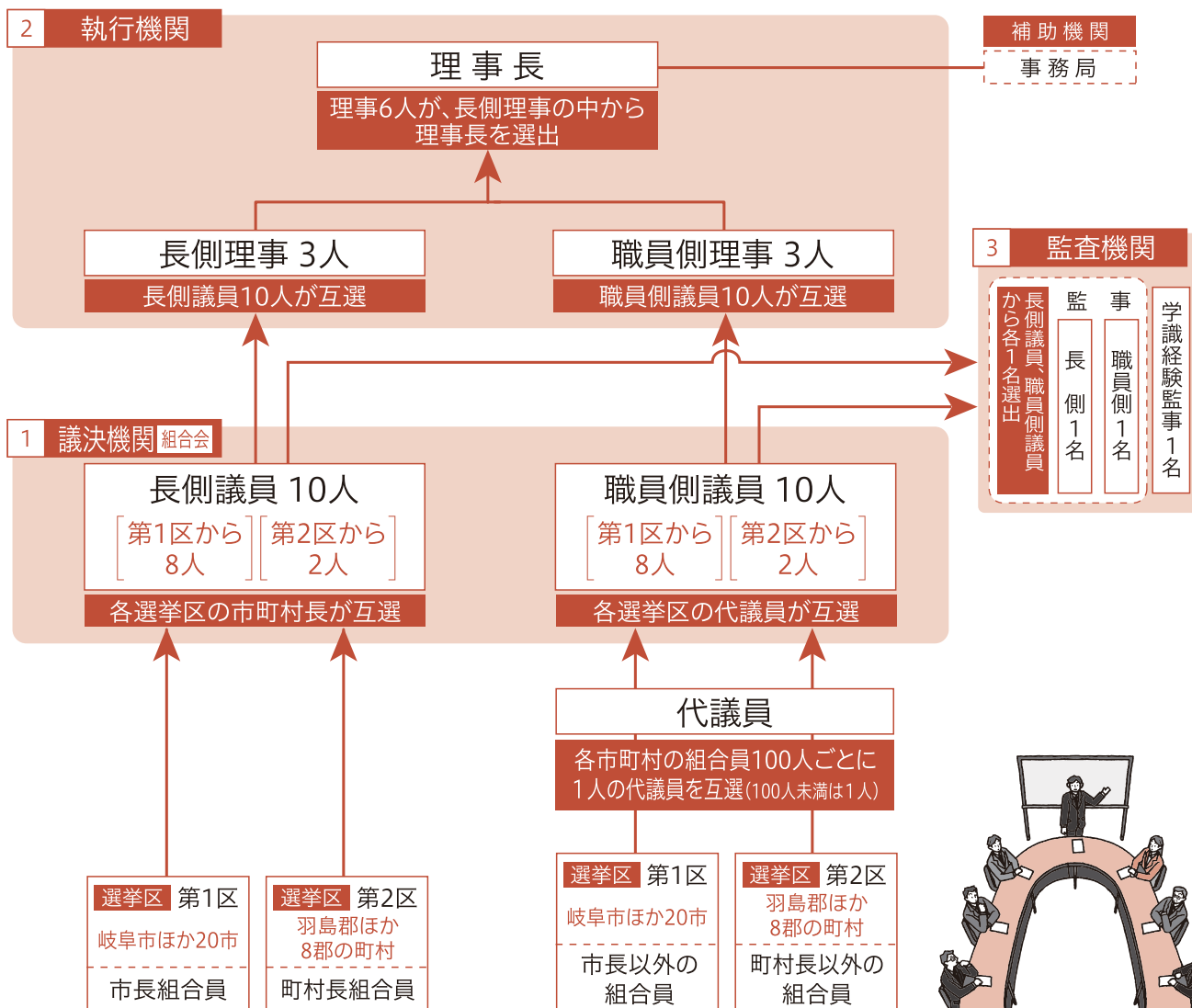
新組合会議員の任期 **2** 年間  
平成26年12月1日～平成28年11月30日

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。

1 議決機関 組合会	2 執行機関	3 監査機関
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。

ポイントは **減塩**

食で 予防 改善! **高血圧**

高血圧とは、血管にかかる圧力が基準値を超え、常に高い状態にあることです。放っておくと動脈硬化が進行し、重大な病気につながるおそれがあります。

血圧の正常域

- 収縮期(最高) …… **140mmHg**未満
- 拡張期(最低) …… **90mmHg**未満

1日の食塩摂取量の目標量

男性 **9g**未満、女性 **7.5g**未満に!  
(高血圧の人は6g未満)  
※持病のある人はかかりつけ医の指示に従いましょう。

見てみよう!

1日の食塩摂取量の例 極端なケースでなくても、こんな塩分をとっているのがわかります。 ※食塩量は目安

**朝食** ごはん/みそ汁  
焼き鮭/納豆  
のり・しょうゆ  
食塩…およそ**5.5g**

**昼食** みそラーメン  
(スープを全部飲む)  
食塩…およそ**6.0g**

**夕食** ごはん/みそ汁  
デミグラスハンバーグ  
サラダ・ドレッシング  
食塩…およそ**4.5g**

1日の食塩摂取量  
およそ **16g**  
なんと  
目標量の**2倍**にも!

**減塩**のコツ

食べ過ぎ

薄味にしても、食べ過ぎれば食塩を多くとってしまうので注意。

調味料を計量

塩やしょうゆは分量でなく、計量スプーンなどで正確に量って使う。

カリウムをとる

野菜や果物(パセリ、ホウレンソウ、バナナ、納豆など)に多く含まれるカリウムは、ナトリウム(塩分)の排出を促す。ただし、果物は糖分が多いので適量を。

風味を効かせる



だしや酢、レモン、香辛料などの風味を効かせて満足度アップ。

食塩の多い食品



ラーメン、うどんなどのスープは飲み干さない。



みそ汁のみそを減らす、または具多め・汁少なめにする。



かまぼこ、ハム、魚の干物、つくだ煮、漬物などを控える。

■食べ物に含まれる食塩量の目安(「五訂日本食品標準成分表」に基づき作成)

ご飯もの(一人前)	めん類(一人前)	パン・軽食(一人前)	調味料(大さじ1)
カレーライス 2.7g	ざるそば 2.7g	パタートースト 0.9g	しょうゆ 2.6g
カツ丼 4.3g	きつねうどん 5.4g	ミックスサンドイッチ 1.8g	みそ 2.2g
うな重 3.6g	塩ラーメン 6.9g	ハンバーガー 1.1g	めんつゆ 0.6g
チャーハン 2.6g	ミートソーススパゲティ 2.7g	フライドチキン 0.9g	ウスターソース 1.5g
オムライス 3.8g	ポテトグラタン 3.6g	ピザ 4.1g	トマトケチャップ 0.5g
サバの味噌煮定食 6.7g	ソース焼きそば 2.5g	お好み焼き 2.9g	マヨネーズ 0.3g
	カップ麺 5.1g		バター 0.2g
			固形コンソメ(5g) 2.2g
			だし風味顆粒調味料(10g) 4.1g
			カレールウ(20g) 2.1g
おかず(一人前)			
エビフライ 1.3g	ソーセージソテー 0.8g		
ロールキャベツ 2.0g	かまぼこ(3切) 1.0g		
肉じゃが 2.4g	焼き塩鮭 1.8g		
アジの南蛮漬け 1.5g	あさりのみそ汁 2.2g		
豚のしょうが焼き 1.8g	梅干し(塩漬、1個) 2.2g		
オムレツ 0.6g	たくあん漬(3切) 2.6g		
ハムエッグ 1.9g			

豆知識

食品に含まれる食塩相当量がわかる

パッケージの表示(例)▶

栄養成分表示(〇gあたり)

エネルギー	…〇kcal	炭水化物	…〇g
たんぱく質	…〇g	ナトリウム	…〇g
脂質	…〇g		

この量から換算できる

食塩相当量(g) = ナトリウム量(g) × 2.54

健康づくりのために 平成26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。

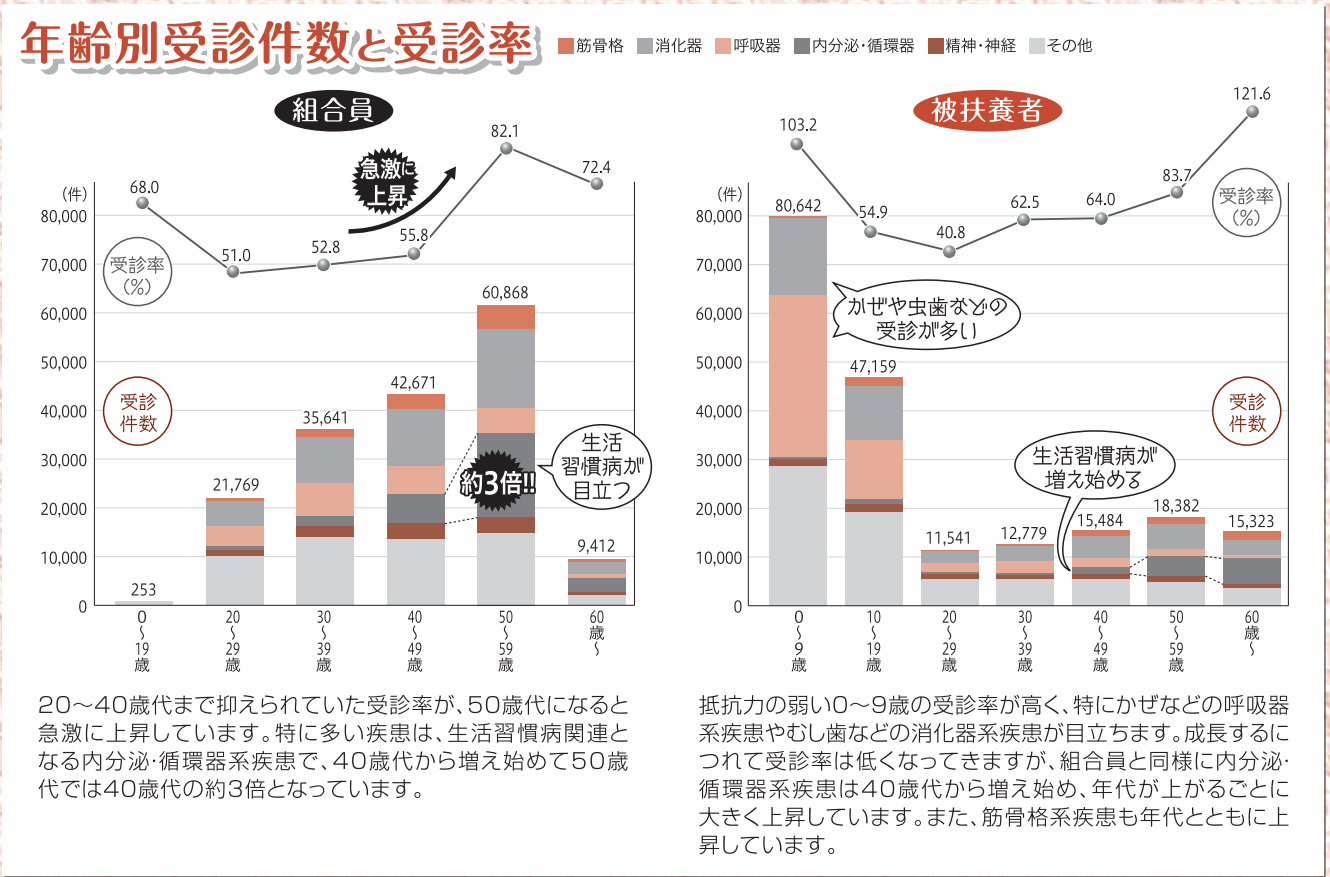
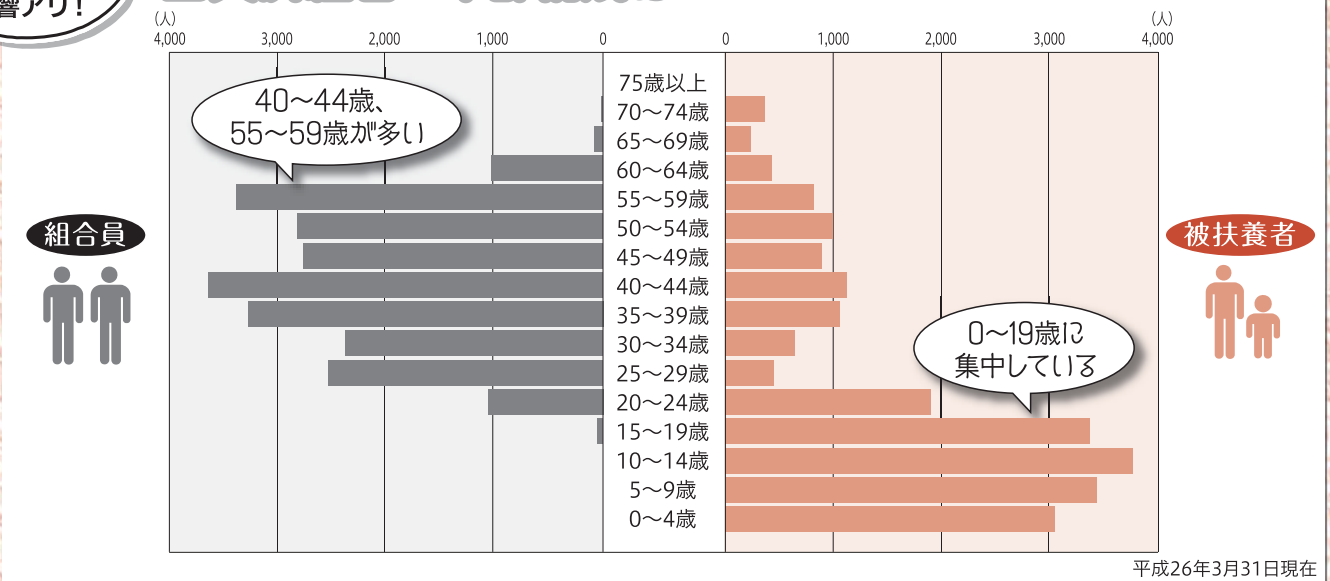
- 5月号「ジェネリック医薬品」 ●7月号「むし歯・歯周病」 ●9月号「糖尿病」
- 11月号「高血圧」 (以下予定) ●1月号「花粉症・アレルギー性鼻炎」

# 乳幼児と高年齢層にみられる 高い受診率と医療費

組合員と被扶養者であるみなさんが、平成25年度(平成25年2月～平成26年1月診療分)の1年間に医療機関で診療を受けられた状況について年齢別・病類別に見てみました。

かかる病気や医療費に影響アリ!

## 当共済組合の年齢構成は? ～年齢別の組合員・被扶養者数の状況～



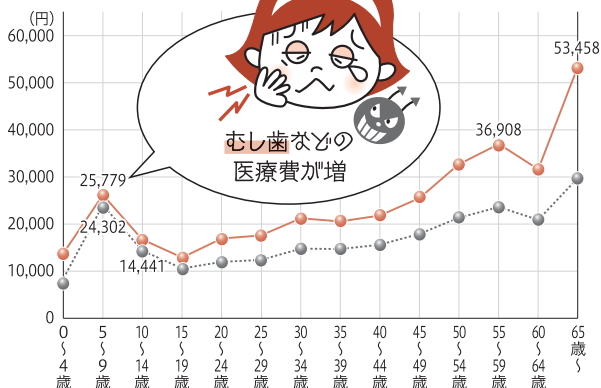
この病気に注目!

# 1人あたりの医療費が多いのは、どの年代?

$$1人あたり医療費 = \frac{\text{病類ごとの総医療費}}{\text{平均組合員数} + \text{平均被扶養者数}}$$

## 消化器系疾患

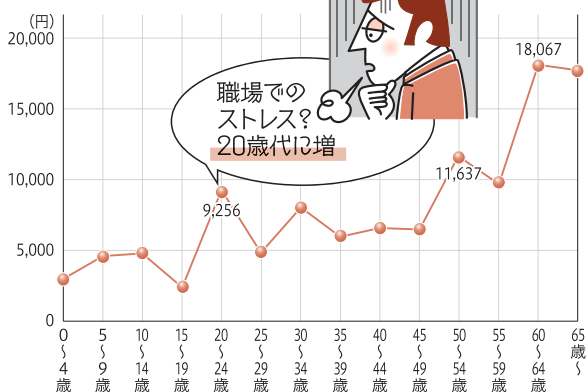
むし歯、胃炎 など



学校や親の管理によるものか、5~9歳の就学期前半で歯科が多くなっています。10歳代でいったん1万円台に減少するものの、その後は年齢とともに増えています。20歳代からは、胃炎や肝炎など歯科以外の疾患が増え始め、50歳代から3万円台、65歳以上では5万円を超えています。

## 精神・神経系疾患

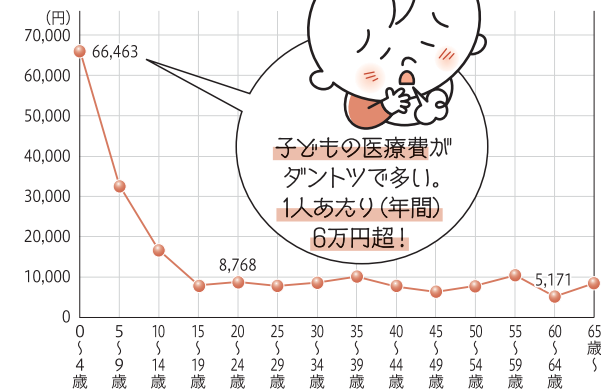
気分障害、パーキンソン病 など



20歳代から増え始め、その後いったん落ち着きますが、年代が高くなるにつれて緩やかに増加しています。さらに高齢になると認知症やパーキンソン病等が多くなってきます。

## 呼吸器系疾患

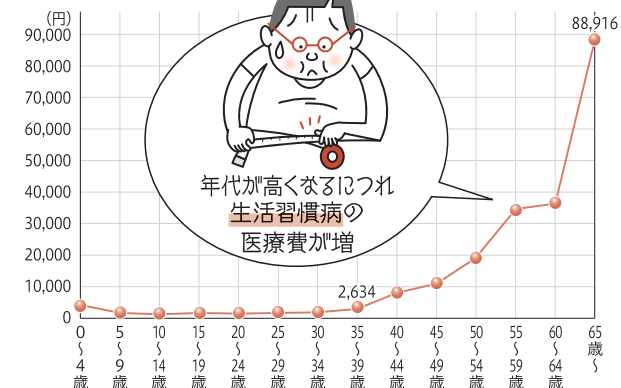
かぜ、アレルギー性鼻炎 など



0~4歳の乳幼児期に6万円超と最も多く、その後20歳まで減少し、1万円程度に収まっています。0~9歳はかぜなどの受診率が高く、この年代全体の医療費を引き上げている大きな要因となっています。

## 内分泌・循環器系疾患

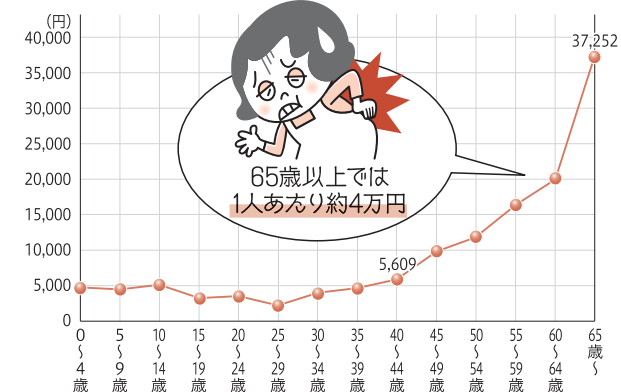
糖尿病、高血圧症 など



30歳代までは2千円台に収まっていますが、30歳代後半から受診率の増加とともに増え始め、その後は急上昇して65歳以上では8万円を超えています。

## 筋骨格系疾患

関節症、腰痛症、骨粗しょう症 など



高齢期に増加します。40歳前半で5千円台ですが65歳以上では3万円を超えています。

# 被扶養者の資格調査を行います

(配偶者) 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26年12月から平成27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	必要書類等
給与収入	<p>★平成26年分「源泉徴収票」の写 平成26年中に給与収入がある場合、必ず添付してください。</p> <p>★平成26年中途以降から就労開始(勤務先を変更)した場合、または平成26年中途以降から雇用契約の変更により収入が増加した場合は、平成26年分「源泉徴収票」に加えて</p> <p>「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>【扶養取消になる場合の取消日】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「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。</li> <li>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。)</li> </ul>
事業収入 (営業・農業・不動産等)	<p>★平成25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>★「開業届書」の写(平成25年～26年の間に事業を開始している場合) 平成26年から事業を始めた方は、平成26年分の確定申告後に再調査します。</p> <p>【扶養取消になる場合の取消日】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>収入限度額(年額)以上の場合、その年の1月1日。 (ただし、経営委譲・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。)</li> </ul> <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、下記のとおりです。 《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」 (被扶養者の認定上の事業収入) = (総収入金額) - (上記の必要経費)</p>
年金収入	<p>★平成26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 平成26年度の最新の年金額がわかるもの</p> <p>【扶養取消になる場合の取消日】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
雇用保険 基本手当	<p>★「雇用保険受給資格者証」の写 第1面から最終面</p> <p>【扶養取消になる場合の取消日】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>収入限度額(日額)以上の額の支給開始日。 (給付総額が収入限度(年額)未満でも、収入限度(日額)を超える基本手当日額を受給している間は、被扶養者として認定できません。)</li> </ul>
傷病手当金	<p>★「傷病手当金支給通知書」の写</p>

●上記以外のその他の収入については、それぞれの支払いの明細が確認できるものをご用意ください。

## 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になります。

収入は、「扶養認定日以降の収入実績額」と「今後の収入見込額」の両方を算定し判断します。(暦年・年度単位ではありません。)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(未滿)			注 意 点
<ul style="list-style-type: none"> <li>●60歳以上の公的年金受給者</li> <li>●60歳未滿の障がい支給事由とする公的年金受給者</li> </ul>	年額	1,800,000円	A	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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滿でも、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)</li> <li>●複数の収入がある場合は、その合計額で判断します。</li> <li>●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。</li> <li>●収入の判断                             <ul style="list-style-type: none"> <li>給与収入…3カ月の平均「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。給与所得控除前の「総支給額」をいいます。(交通費等の手当も含みます)</li> <li>年金収入…「月額」で判断します。遺族、障がい年金などの非課税の年金及び企業年金も含みます。</li> <li>雇用保険の基本手当及び傷病手当金…「日額」で判断します。</li> </ul> </li> <li>●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となります。雇用契約の変更等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の場合は、その年中の総収入額が限度額未滿であっても、雇用契約の変更等により収入超過日が明らかな日から取消となります。</li> </ul>
	月額	150,000円	A÷12カ月	
	日額	5,000円	A÷360日	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●60歳以上で公的年金の受給のない者</li> <li>●60歳未滿の者</li> </ul>	年額	1,300,000円	B	
	月額	108,334円	B÷12カ月	
	日額	3,612円	B÷360日	

被扶養者の資格調査は、扶養認定された時期・被扶養者の状況等に応じて行っていますので、被扶養者(配偶者)がいる場合でも、今回の調査該当となっていないことがあります。

調査の時期にかかわらず、被扶養者の状況に変更が生じ、扶養認定の要件を満たさなくなった場合は、速やかに扶養取消の申告をお願いします。(申告が遅れ、取消日が遡る場合は、医療費の返還をしていただくことがあります。)

住宅貸付等をご利用のみなさまへ

## 「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、初めての年は確定申告により、2年目以降は、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。

〈送付されない方〉

- ①貸付年月日が平成11年12月31日以前の方。又は平成13年7月1日～平成16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、貸付年月日から完済年月までの期間が10年未滿となった場合。

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。

平成26年11月中旬に所属所の共済事務担当課へ送付します。

平成26年度  
ふれあい  
写真展

入選

みなさまの力作102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。

# 作

# 品

10  
点

応募者名敬称略

入賞作品につきましては、  
紫雲荘に展示  
させていただきます。

# 2つ以上の年金を受ける権利ができたとき

## ～複数の年金が併給されるケース～



公的年金では、「1人1年金」が原則です。国民年金、共済年金、厚生年金制度等のなかで、同一制度、又、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」といいます。

ただし、以下に紹介する①～④は、特例として複数の年金が併給されるケースです。

### 併給調整早見表

- …併給【①②④のいずれかのケースに該当】
- △ …併給【③のケースに該当】
- × …支給停止
- …職域年金相当部分の支給

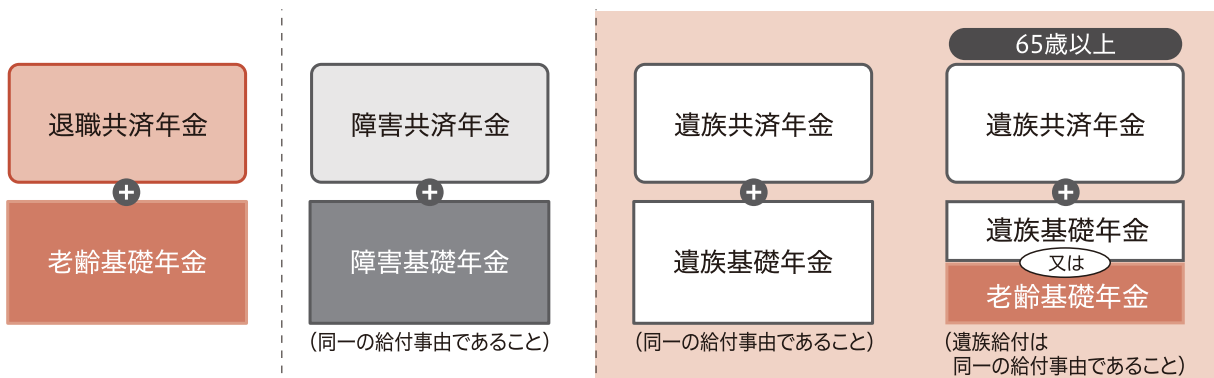
		選択した年金										
		共済年金(地共・国共)			共済年金(私学)			厚生年金			国民年金	
		退職共済	障害共済	遺族共済	退職共済	障害共済	遺族共済	老齢厚生	障害厚生	遺族厚生	老齢基礎	障害基礎
停止対象となる年金	退職共済	△ 65歳以上	×	○	□	△ 65歳以上	○	□	△ 65歳以上	○	○ 65歳以上	□
	障害共済	×	△ 65歳以上	□	□	□	□	□	□	□	○ 同一給付	□
	遺族共済	△ 65歳以上	×	△ 65歳以上	□	○ 4号該当 同一給付	△ 65歳以上	□	○ 4号該当 同一給付	○ 65歳以上	○ 65歳以上	○ 同一給付

「4号該当」…選択した年金および停止対象となる年金がともに退職共済年金(老齢厚生年金)の受給権者又は組合員期間が25年以上の人が死亡したときの遺族年金のこと

「同一給付」…支給の原因が同一の事由により発生した年金

## 1 「共済年金」と「基礎年金」が併給されるケース

各種共済年金と国民年金法による基礎年金は併給されます。

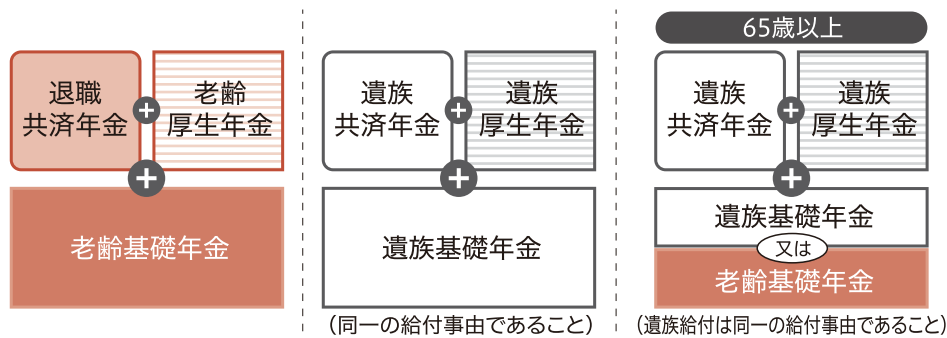


## 2

### 「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

共済組合の組合員であった期間と、厚生年金保険の被保険者などであった期間がある人は、原則として、それぞれの期間に応じた年金が併給されます。

また、遺族共済年金と遺族厚生年金は同一給付事由であれば併給されます。



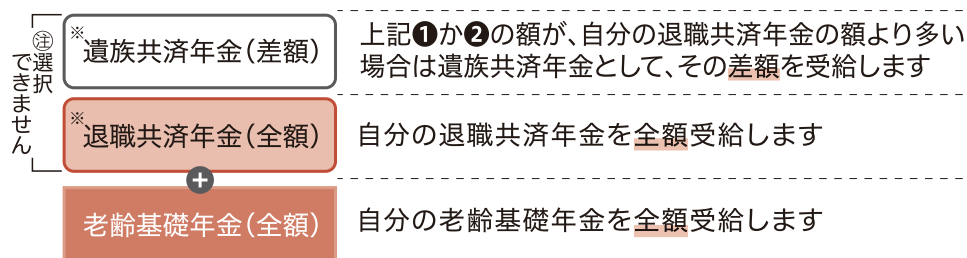
## 3

### 「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

遺族共済年金と退職共済年金両方の受給権がある65歳以上の人(昭和17年4月2日以後生まれの人)で、「①遺族共済年金」又は「②遺族共済年金の2/3と自分の退職共済年金の1/2」のいずれかが自分の退職共済年金の額より多い場合は、まず、自分の退職共済年金が全額支給され、①又は②との差額が遺族共済年金として併給されます。

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

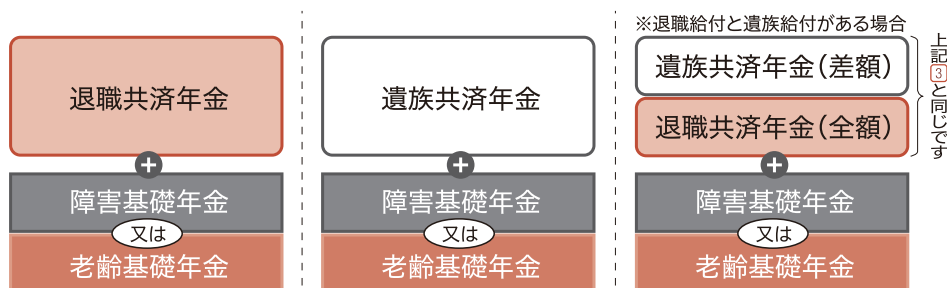


※他の公的年金制度においても、老齢・退職給付又は同一給付事由である遺族給付がある場合は、すべてを合算(老齢基礎年金は除きます。)した額で算出することになります。

## 4

### 「障害基礎年金」と「退職共済年金又は遺族共済年金」が併給されるケース

障害基礎年金を受給しつつ、働いて退職共済年金又は遺族共済年金の受給権者となった場合は、65歳以降、障害基礎年金と退職共済年金、又は遺族共済年金が併給されます。



- 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、又は遺族共済年金の職域年金相当部分のみ支給されます。
- 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。

## リフレッシュセミナー

参加者  
61名

一般組合員向けのメンタルヘルスセミナーです

8/4 (ふれあい福寿会館)

### 心の健康を保つには？

#### 身近にこんな人をつくる

- 心配事や不安があるときに相談できる人
- 悩んでいるときにアドバイスしてくれる人
- 目標に向かって一緒に行動してくれる人
- 落ち込んだときに慰めてくれる人

#### ワーク・エンゲイジメントを実現

- ワーク・エンゲイジメント(=職場・仕事への愛着心)の高い人は、仕事に前向きな考え方が基本にあり、仕事に積極的に取り組むことができる

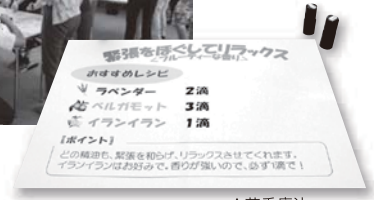
❗ 「忙しく働いていないと不安」「仕事さえしていれば」という、仕事にのめり込まざるを得ない状況(ワーカホリック)や心身ともに疲弊し、仕事に対する熱意が枯渇する(バーンアウト)ものとは異なる

#### イヤなことを翌日に持ち込まない

- 寝る前に、今日、良かったことを思い出す！
- 「今日も1日、いい日だった！」と思うようにする



講師  
(株)カイトック  
組織心理学・運動生理学  
産業カウンセラー  
皆川 芳弘氏



▲芳香療法  
(アロマテラピー)

#### コミュニケーション力をつける

- 自分から「挨拶」する
- 名前を呼んで話しかける
- 「ありがとう」と感謝を伝える
- 返事が「はい、いいえ」で終わらない、オープンクエスチョンを意識する

笑顔で！

❗ **良い例** 何か変わったことでもあった？  
身体の調子はどう？

**悪い例** 大丈夫？

#### 相手が気持ちを打ち明けられるように耳を傾ける(傾聴)

- 相手が話しているうちに、自分で解決策を見つけられるように、相手の言ったことを繰り返す「オウム返し」の傾聴法などをを使い、無理にアドバイスをしない

## 管理者向けメンタルヘルスセミナー

参加者  
55名

管理者向けのラインケアセミナーです

8/5 (ふれあい福寿会館)

### 部下の心の健康を保つためには？

#### 気づき・声かけ

- うつ病になりかけているサインに気づく  
→顔を見て挨拶する(管理者側はパソコン画面を見ながら挨拶しないよう注意)  
→表情と身なりの変化に注意(例:表情が作れない、身なりを構わない)  
→行動と言動の変化に注意(例:遅刻、ミスの連発、弱気な行動、泣き言)
- 声かけをする

❗ **良い例** 疑問詞を使う「最近体の調子はどう？」  
「顔色が悪いけど何かあった？」

**悪い例** 大丈夫？

#### 2種類の「うつ」の違い

従来型うつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30~40代に多い</li> <li>• 「がんばれ」は言わない</li> <li>• 再発に注意</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自罰的で自分を責める</li> <li>• 早く復職したがらる</li> <li>• 場面にかかわらずうつ状態</li> </ul>
新型うつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20代に多い</li> <li>• プライドが高い</li> <li>• 挫折を知らない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 他罰的で環境に不満がある</li> <li>• 傷病手当を使い切る</li> <li>• 仕事のときだけうつになる(9時5時うつ)</li> </ul>

#### 部下からの相談を受ける技術

- 相談しやすい雰囲気をつくるため、相手との共通点を見つけてコミュニケーションをとり、信頼関係を築く

❗ 違いは指摘しない→信頼感が途切れる

- 相談されたら、まずは受け止める(共感する)

❗ 相手の言ったことを繰り返すと、「受け止めてくれた」と安心し、相談が続く



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  
公認心理カウンセラー・産業カウンセラー  
鬼頭 幸三氏



#### 部下へのアドバイス

- 十分な睡眠(1日最低5時間)を確保させる  
→「眠れない」が2週間続いたら要注意
- 常に感謝の気持ちを持たせる  
→例:「1日悪いことがなくて良かった！」

#### パワーハラスメントの防止

- 指導の仕方を変えるだけで、パワーハラではなく指導になる。→信頼関係が大切
- パワーハラをしてしまったときは、すぐに謝る

#### ⚠️ パワーハラになる具体的行為

- ❑ 身体的・精神的な攻撃、人間関係からの切り離し(例:仲間はずれ、無視)、過小な要求
- ❑ 人の尊厳を傷つける(例:こんな簡単な仕事ができないやつは必要ない!)
- ❑ 人格否定(例:君はダメな人間だ)

# 生活習慣病予防セミナー

参加者  
57名

8/6 (ふれあい福寿会館)

講師 (株)あまの創健 保健師、管理栄養士、運動指導士



## 副菜を食べるメリット

- 低カロリー → たくさん食べても太りにくい

**!** ポテトサラダやマカロニサラダは、  
サラダでも高カロリー！  
野菜・海藻サラダやおひたしを選ぶ、  
ご飯の量を減らすなどの工夫を

- カリウムが豊富 → 血圧を下げる効果
- 食物繊維 → コレステロール値を下げる効果、  
血糖値を下げる効果

1食120g (両手(温野菜なら片手)にのる程度)とる  
副菜から食べる

## ヘルシー弁当

■エネルギー  
675kcal  
■脂質  
13.4g  
冷しゃぶ  
(豚ロース)  
茹でもやし  
サラダ  
(刺身こんにゃく・  
海藻ミックス・  
レタス・ミニトマト)  
西瓜  
赤魚のあんかけ  
焼き茄子、  
ブリーツレタス  
煮付け  
(南瓜・オクラ・大根・  
がんも・干椎茸)  
もずくの酢の物  
五穀ごはん



## 体重を減らしたい人、中性脂肪値、血糖値を下げたい人へ!

- 麺類とご飯(炭水化物どうし)を重ねない
- 1食あたりのご飯は1杯まで、大盛りにしない
- 野菜のおかずを1品増やす
- 野菜から食べはじめる
- 甘いものはやめる、または減らす
- お酒を減らす

例えば、  
こんな目標を  
たててみましょう

## 血圧を下げるための対応策

高くなる原因	対応策
① ストレス	上手にストレス解消/ ウォーキングなど適度な運動
② 内臓脂肪が多い	内臓脂肪を減らす
③ 塩分のとり過ぎ	野菜を食べる/運動して汗をかく
④ お酒の飲み過ぎ	休肝日を作る/1回に飲む量を減らす
⑤ 睡眠不足	喫煙、アルコール、カフェインの摂取を控える/ 睡眠時無呼吸症候群の治療
⑥ 喫煙	禁煙する

## 現在の体重(kg) × 5% を目標に減らしてみよう!

…健診結果が変わってくる目安です

※体重を減らす必要がない人は、食事の問題点を見つけて数値の改善をしましょう!

## LDLコレステロール値、中性脂肪値を下げたい人へ!

- 惣菜パンや菓子パンをおにぎりにする
- 揚げ物は1日1回にする
- マヨネーズをノンオイルドレッシングにする
- スナック菓子はやめるか、あられにする
- 野菜を食べる

例えば、  
こんな目標を  
たててみましょう

# ライフプランセミナー

生活の基盤となる家庭経済についてのセミナーです

8/26・27 (ふれあい福寿会館)

8/29 (高山市民文化会館)

9/2 (瑞浪市総合文化センター)

9/3 (ふれあい福寿会館)



講師  
野村證券株式会社  
ライフプラン・サービス部  
ファイナンシャルプランナー  
太田 博史氏他

参加者  
277名



## 公的年金制度のポイント

- 昭和36年4月2日以降生まれから、支給開始年齢が65歳になる

**!** 60歳で定年を迎えた場合、5年間の無収入期間ができる

対応方法: 貯蓄を取り崩す、再任用・再就職して収入を得る

- 年金の繰上げ → 1ヵ月早めるごとに0.5%減額(減額は一生)
- 年金の繰下げ → 1ヵ月遅くするごとに0.7%増額(増額は一生)

- 平成27年10月1日からは公務員も厚生年金(被用者年金の一元化)

**!** 年金算定の基礎となる平均給与月額が手当率制から  
「標準報酬制」に移行

## 教育費

- 大学学費(4年間) → 私立文系386万円、私立理系519万円  
(文部科学省令による標準額)

**!** 下宿等の場合、自宅通学より年間で約60万円高くなる

## 住宅ローン

- 高い利子で借りている場合 → 借り換えを検討  
(残りの償還期間が10年以上あるなど条件を確認)
- ローンの一部繰上げ返済を行う場合、  
返済期間短縮型と毎月返済額軽減型では、「返済期間短縮型」の  
方が、利子の節減効果が大きい。

**!** 万が一のための手元預金は最低限残し、  
住宅ローンを早く返した方がよい

純財産(収入 - 費用)を増やすことが最大のテーマ

## 生命保険の見直し

- 必要保障額 → 遺族(配偶者)の生活費 × 遺族の平均余命  
→ 過大な死亡保障を見直す

**!** 遺族の生活費(保障額) = 現在の生活費 × 0.7

- 高齢になるほど死亡保障額を減らし、医療保障を手厚くする

## まとめ

収入は固定的であるため、支出を見直す。  
家計収支をシミュレーションし、安心できる生涯プランを見つける。

※使途不明金(何に使ったかわからない)を撲滅する → 家計簿をつけて把握する  
※優先順位の低い支出から削る → ストレスがかからない物から削る



# 岐山 柳しゃぶ

## 柳しゃぶ天国

しゃぶしゃぶ料理・  
バイキング料理 (2時間)  
食べ放題・飲み放題

期間  
2014年  
10月1日(水)~  
2015年  
4月26日(日)

営業時間 17:30~21:30 (オーダーストップ21:00)

定休日 2014年12月29日(月)~  
2015年1月3日(土)

お1人様

4,000円 (税込)

場所 2階オリベホール ※都合により会場が変わる場合がございます。

上記プランをご利用のお客様へ▶シングルルーム1室1名様4,700円(税・サ込)でご宿泊いただけます。朝食・駐車代別

※岐阜県市町村職員共済組合の『宿泊利用助成券』をご利用になると、  
さらに(大人は2,000円)割引きでご宿泊できます!



※写真は特撰和洋中二段重

特撰和洋中二段重 限定80個  
28,800円 (税込)

箱のサイズ: 8寸(24×24cm)

◆和食二段重  
◆洋中二段重  
各18,600円 (税込)

箱のサイズ 7寸(21×21cm)

おみの  
おせち  
さわみ  
極

2014年11月1日より  
予約承ります

和洋中三段重 限定20個  
50,000円 (税込)

箱のサイズ: 長角尺(19.7×29.7cm)

## Hotel GrandVert Wedding...

お祝い金として最大20万円  
さらに キャッシュバック!!  
20万円相当の  
アニバーサリーチケットプレゼント!

例えば...

- ★ご結婚1周年記念には...  
ディナーにご招待。
- ★お誕生日には...  
パスデーケーキをサプライズ。
- ★休日には...  
ディズニーリゾートで思い出づくり。(ワンフロア貸切が叶うメインウェディングバンケットがリニューアル!)

- 新郎・新婦又はそのご両親が岐阜県市町村職員共済組合の組合員(任意継続組合員を含む)で、2015年3月31日迄に結婚披露宴をされる方となります。
- 対象組合員1名に対し10万円のお祝い金(最大2名・20万円まで)。ただし、40名様以上の披露宴、12,000円(税・サ込)以上の婚礼料理でお申し込みされた方とさせていただきます。
- 婚礼の正式申込みの際にお申し出ください。申請用紙をご用意しております。(詳細はウェディングサロンへお尋ねください。)



ご予約・  
お問い合わせ

〒500-8875

岐阜市柳ヶ瀬通6丁目14番地

http://grandvert.com

Tel 058-263-7111

info@grandvert.com

Fax 058-263-5517

ホテルグランヴェール

検索



ご宿泊者

祝  
**50**万人  
達成目前

スペシャル  
企画  
開催中!!

得 宴会プラン  
はじまります!  
詳細は  
折り込みチラシを  
ご覧ください。

秋の夜は、み～んなで、  
あったか鍋

鍋 11月～3月限定 特別料理  
鍋料理はじめました。

2名様より承ります  
(写真は5人前です)

寄せ鍋

カニ鍋

飛騨牛しゃぶしゃぶ鍋

岐阜県産豚しゃぶしゃぶ鍋

※料理は仕入れ等により変更することがあります。

冬の  
紫雲荘  
イベント

12月は  
ポイント  
**2倍**  
進呈!!  
(年末は除く)

ポイントカード  
利用割引

ポイントを  
貯めて!  
更にお値打ちに  
泊まろう。



4ポイント貯まると

次回の宿泊料金から

**1,700円割引**

8ポイント貯まると

次回の宿泊料金から

**3,400円割引**

割引の合計がなんと**5,100円!**

1泊2食のご宿泊につき**1ポイント進呈!**

12/14 ▶ 1/5

冬休みお子さま抽選会

\*\*\*\*\*

12/20 ▶ 12/25

クリスマスブーツプレゼント

\*\*\*\*\*

12/31

特製 年越しそばサービス

\*\*\*\*\*

1/1 ▶ 1/3

お正月ミニゲーム大会

\*\*\*\*\*

宿泊  
料金  
のご案内

■休日

**6,247**円

■平日

**5,247**円

- 組合員及び組合員と同一世帯の家族大人料金一例です。
- 1泊2食(夕食は季節料理)の基本料金10,247円(税・サービス料込、飲物別)から紫雲荘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、祝日の前日、8月は休日料金となります。  
※12/28～1/5は、年末年始特別料理のみのご提供とさせていただきます。

下呂温泉 紫雲荘 ☎0576-25-2101

紫雲荘 ホームページ 詳しい情報はこちらで

(予約状況など施設を紹介しております)  
<http://www.geroonsen-shiunso.com/>

下呂 紫雲荘

検索

●ご予約は、利用月の3カ月前より承ります。●午前8:00～午後8:00の間にお電話ください。 ※平成26年9月から全客室が禁煙となりました。(館内1階に喫煙室完備)

発行所/岐阜県市町村職員共済組合 岐阜市藪田南5-14-53 TEL 058 (277) 1129 編集・発行人/林 利則