

ぎふ

岐阜県市町村職員共済組合

組合の現況(7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…22,420人[男…13,391人 女…9,029人]
- 任継組合員数…300人 ■被扶養者数…21,746人

9ページのみんなのひろばは「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。

ご覧ください!
医薬品等の購入
あっせん申込書が
折り込んで
あります

CONTENTS

- 2 平成22～26年度 医療費の推移
- 4 標準報酬制に移行すると、掛金(保険料)の算定はどうなるの?
- 6 知っておきたい医療費キーワード「重複受診」
- 7 長期給付に係る掛金率の引き上げ
- 8 リニアのホームタウン なかつがわ 中津川市
- 9 みんなのひろば/職員募集のお知らせ
- 10 医薬品等の購入あっせんのご案内/集団がん検診のご案内
- 11 生活習慣改善セミナー開催報告/ライフプランシミュレーションツールのご案内/ライフプラン無料個人相談会を実施
- 12 「特定保健指導」は必ず受けましょう
- 14 共済貯金の運用状況/脳力アップパズル
- 15 東京グリーンパレスのご案内
- 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



中津川市 ▶ 8ページ
photo: 苗木城跡

受診率、受診日数が減るものの

平成 22～26年度 医療費の推移

年々微増傾向

当組合の組合員や被扶養者である家族のみなさんが、平成

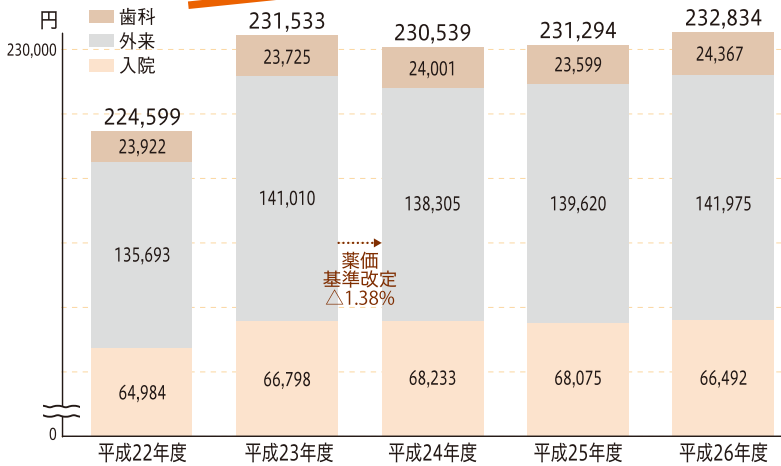
組合員1人あたりの医療費

平成26年度は**232,834円**で、平成23年度から横ばい状態ですが、平成22年度と比べると**8,235円**増加しています。内訳は、入院が**1,508円**、外来が**6,282円**、歯科が**445円**増加しています。

組合員1人が1年間に診療(家族を含む)を受けた医療費です。

(受診していない人も含めた1人あたりの水準)

★組合員1人あたりの医療費 = 総医療費 ÷ 平均組合員数 ※調剤は外来に含む
(組合員+家族)

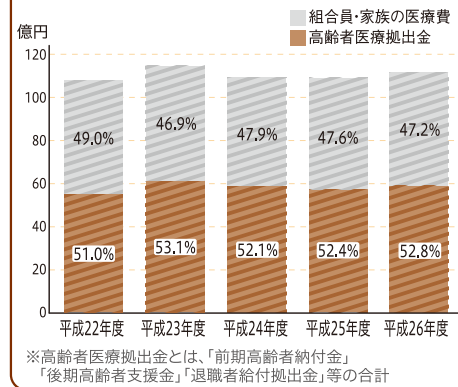


ここにも
注目!

高齢者医療拠出金

高齢者医療制度への拠出は組合員・家族の医療費よりも大きな割合を占めており、短期給付財政への大きな負担となっています。

組合員・家族の医療費と高齢者医療拠出金



受診率

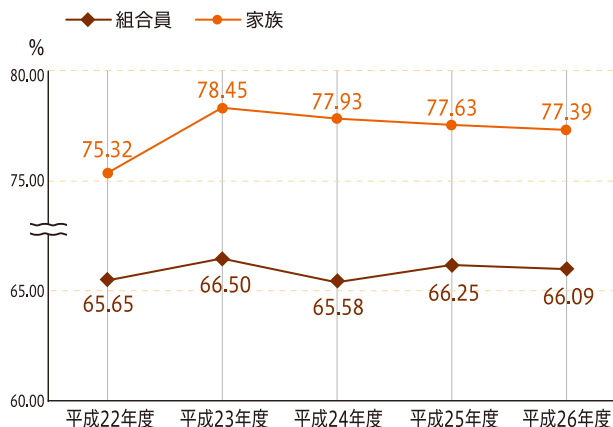
平成26年度の組合員は**66.09%**で、5年間を通じてみるとほぼ横ばいです。

家族は**77.39%**で平成23年度をピークに若干減少しています。

この受診率の増減は、医療費に大きな影響を及ぼすと考えられます。

1ヵ月あたりに診療を受けた人の割合です。

★受診率 = (診療総件数 ÷ 延べ人数) × 100



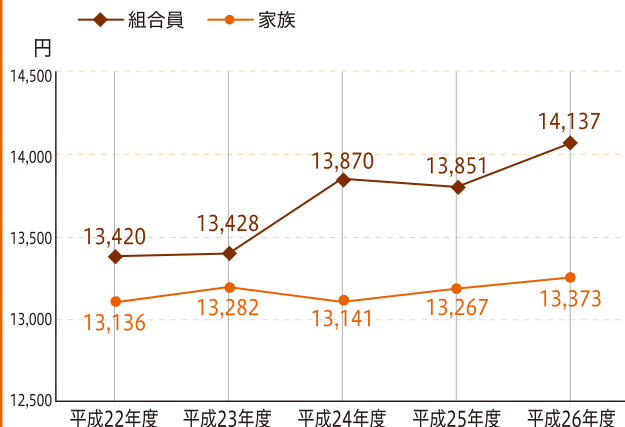
1件あたりの医療費

平成26年度の組合員は**14,137円**で高い水準となりました。

家族は**13,373円**で、横ばい状態です。

1ヵ月1医療機関に要した医療費の平均値です。

★1件あたりの医療費 = 総医療費 ÷ 診療総件数



の医療費



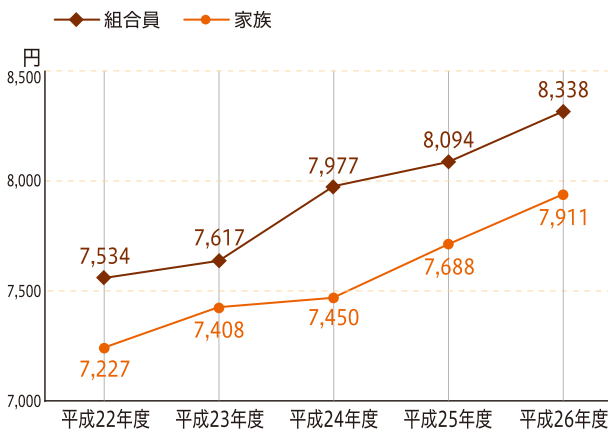
22～26年度に医療機関に受診された結果をまとめました。

1日あたりの医療費

組合員は5年間で上昇し続けて平成26年度に**8,338円**となり、平成22年度と比べて**804円**増加となりました。家族は**7,911円**で、組合員と同様に増加しています。

1日あたりの医療費です。

★1日あたりの医療費＝総医療費÷延べ日数

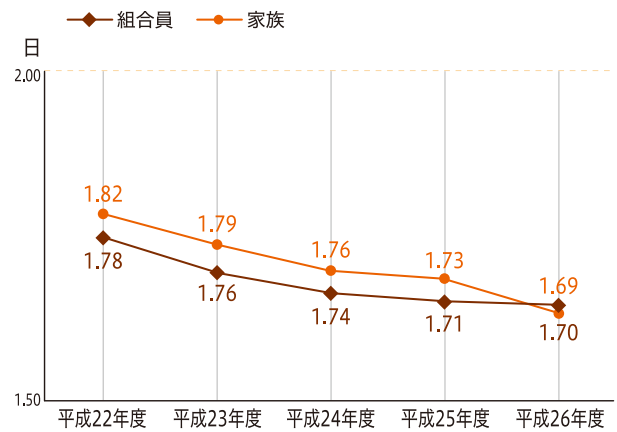


1件あたりの受診日数

平成26年度の組合員は**1.70日**、家族は**1.69日**で、ともに減少傾向にあります。

1医療機関で1か月に要した日数の平均日数です。

★1件あたりの受診日数＝診療総日数÷延べ件数



お知らせ

平成27年8月1日休業分から

育児休業手当金および**介護休業手当金**の**支給日額**の**上限**が**変更**になります

育児休業手当金 育児休業をした期間が**180日に達するまでの期間**▶**支給日額上限額 12,982円**
 支給日額(円未満切捨て)＝給料日額(給料月額 \times 1/22の額、10円未満四捨五入) \times 1.25(特別職は1) \times 67/100
 育児休業をした期間が**180日を超える期間**▶**支給日額上限額 9,688円**
 支給日額(円未満切捨て)＝給料日額(給料月額 \times 1/22の額、10円未満四捨五入) \times 1.25(特別職は1) \times 50/100

介護休業手当金 **支給日額上限額 7,750円**
 支給日額(円未満切捨て)＝給料日額(給料月額 \times 1/22の額、10円未満四捨五入) \times 1.25(特別職は1) \times 40/100

※給料月額が341,110円(特別職の場合426,250円)以上の場合に上限額が適用されます。
 なお、平成27年10月休業分からの上限額は標準報酬月額が440,000円以上の場合に適用されます。

平成27年10月診療分から

標準報酬月額が530,000円以上の方の**一部負担金払戻金**、**家族療養費附加金**にかかる**基礎控除額**が**変更**になります

現在 35,000円

▶ 10月診療分から **50,000円**

標準報酬制に移行すると、 掛金(保険料)の算定はどうなるの？

前回「共済だより」でお知らせしましたとおり、平成27年10月から被用者年金が一元化されることにより、掛金(保険料)及び短期給付額・年金給付額の算定基礎が給料を基準に算定する「手当率制」から厚生年金や国家公務員共済組合が採用している「標準報酬制」に移行します。

今回は「標準報酬制」に移行するとみなさんの掛金(保険料)はどのように変わるのか、ある3人の組合員の「短期給付と保健事業」にかかる掛金(保険料)を例に「手当率制」と「標準報酬制」の違いをお知らせします。

また、次ページには報酬月額にかかる掛金(保険料)早見表を掲載しました。

Aさんの場合 ●給料月額…256,000円 ●諸手当^{※①}…59,000円 (扶養手当26,000円、住居手当27,000円、通勤手当6,000円の場合)

平成27年
9月まで
(手当率制)

$$\text{給料月額 } 256,000\text{円} \times \text{手当率 } 1.25^{\ast 2} = \text{算定基礎額 } 320,000\text{円}$$

「短期給付と保健事業」の掛金

$$\text{算定基礎額 } 320,000\text{円} \times (\text{短期} + \text{保健}) \text{掛金率 } 48.08\% = \text{掛金月額 } 15,385\text{円 } ①$$

平成27年
10月
から
(標準報酬制)

$$\text{給料月額 } 256,000\text{円} + \text{諸手当 } 59,000\text{円} = \text{報酬月額 } 315,000\text{円}$$

報酬月額を標準報酬月額の等級表に当てはめると…標準報酬月額 320,000円(第19級)

「短期給付と保健事業」の掛金

$$\text{標準報酬月額 } 320,000\text{円} \times (\text{短期} + \text{保健}) \text{掛金率 } 48.08\% = \text{掛金月額 } 15,385\text{円 } ②$$

① = ②となり、平成27年10月からの掛金は変わりません。

±0円

Bさんの場合 ●給料月額…256,000円 ●諸手当^{※①}…6,000円 (通勤手当6,000円の場合)

平成27年
9月まで
(手当率制)

給料月額がAさんと同じなので

$$\text{算定基礎額 } 320,000\text{円} \quad \text{掛金月額 } 15,385\text{円 } ①$$

平成27年
10月
から
(標準報酬制)

$$\text{給料月額 } 256,000\text{円} + \text{諸手当 } 6,000\text{円} = \text{報酬月額 } 262,000\text{円}$$

報酬月額を標準報酬月額の等級表に当てはめると…標準報酬月額 260,000円(第16級)

「短期給付と保健事業」の掛金

$$\text{標準報酬月額 } 260,000\text{円} \times (\text{短期} + \text{保健}) \text{掛金率 } 48.08\% = \text{掛金月額 } 12,500\text{円 } ②$$

① > ②となり、平成27年10月からの掛金は低くなります。

-2,885円

Cさんの場合 ●給料月額…256,000円 ●諸手当^{※①}…142,000円 (扶養手当26,000円、住居手当27,000円、通勤手当15,000円、時間外勤務手当74,000円の場合)

平成27年
9月まで
(手当率制)

給料月額がAさんと同じなので

$$\text{算定基礎額 } 320,000\text{円} \quad \text{掛金月額 } 15,385\text{円 } ①$$

平成27年
10月
から
(標準報酬制)

$$\text{給料月額 } 256,000\text{円} + \text{諸手当 } 142,000\text{円} = \text{報酬月額 } 398,000\text{円}$$

報酬月額を標準報酬月額の等級表に当てはめると…標準報酬月額 410,000円(第23級)

「短期給付と保健事業」の掛金

$$\text{標準報酬月額 } 410,000\text{円} \times (\text{短期} + \text{保健}) \text{掛金率 } 48.08\% = \text{掛金月額 } 19,712\text{円 } ②$$

① < ②となり、平成27年10月からの掛金は高くなります。

+4,327円

注) 制度開始時の平成27年10月～平成28年8月の標準報酬月額は、原則平成27年6月の報酬月額(給料月額+諸手当)を基に決定されます。

※① 諸手当とは、扶養手当、住居手当、通勤手当、管理職手当、時間外勤務手当、特殊勤務手当等です。

※② 手当率制の場合は、諸手当の額を一律に給料月額の25%として算定します。

(お知らせ)

平成27年10月に施行される被用者年金制度の一元化に伴い、9月下旬に別便により、冊子「私たちの年金が変わります」を全組合員の皆様へ配付させていただきます。

組合員掛金(保険料) 早見表

平成27年10月～平成28年3月

計算式：掛金(保険料) = 標準報酬月額 × 掛金率(保険料率) (円未満切捨て)

標準報酬			報酬月額	掛金		保険料	掛金	合計 (介護除く)	合計 (介護含む)		
等級		月額		短期+保健	介護 (40歳以上 65歳未満)	厚生年金 組合員 負担分	退職等 年金給付				
短期 給付	長期給付										
	厚生 年金	退職等 年金給付	円	円以上	円未満	48.08%	5.52%	86.39%	7.50% ^(※)	円	円
1	1	1	98,000	98,000	101,000	4,711	540	8,466	735	13,912	14,452
2	2	2	104,000	101,000	107,000	5,000	574	8,984	780	14,764	15,338
3	3	3	110,000	107,000	114,000	5,288	607	9,502	825	15,615	16,222
4	4	4	118,000	114,000	122,000	5,673	651	10,194	885	16,752	17,403
5	5	5	126,000	122,000	130,000	6,058	695	10,885	945	17,888	18,583
6	6	6	134,000	130,000	138,000	6,442	739	11,576	1,005	19,023	19,762
7	7	7	142,000	138,000	146,000	6,827	783	12,267	1,065	20,159	20,942
8	8	8	150,000	146,000	155,000	7,212	828	12,958	1,125	21,295	22,123
9	9	9	160,000	155,000	165,000	7,692	883	13,822	1,200	22,714	23,597
10	10	10	170,000	165,000	175,000	8,173	938	14,686	1,275	24,134	25,072
11	11	11	180,000	175,000	185,000	8,654	993	15,550	1,350	25,554	26,547
12	12	12	190,000	185,000	195,000	9,135	1,048	16,414	1,425	26,974	28,022
13	13	13	200,000	195,000	210,000	9,616	1,104	17,278	1,500	28,394	29,498
14	14	14	220,000	210,000	230,000	10,577	1,214	19,005	1,650	31,232	32,446
15	15	15	240,000	230,000	250,000	11,539	1,324	20,733	1,800	34,072	35,396
16	16	16	260,000	250,000	270,000	12,500	1,435	22,461	1,950	36,911	38,346
17	17	17	280,000	270,000	290,000	13,462	1,545	24,189	2,100	39,751	41,296
18	18	18	300,000	290,000	310,000	14,424	1,656	25,917	2,250	42,591	44,247
19	19	19	320,000	310,000	330,000	15,385	1,766	27,644	2,400	45,429	47,195
20	20	20	340,000	330,000	350,000	16,347	1,876	29,372	2,550	48,269	50,145
21	21	21	360,000	350,000	370,000	17,308	1,987	31,100	2,700	51,108	53,095
22	22	22	380,000	370,000	395,000	18,270	2,097	32,828	2,850	53,948	56,045
23	23	23	410,000	395,000	425,000	19,712	2,263	35,419	3,075	58,206	60,469
24	24	24	440,000	425,000	455,000	21,155	2,428	38,011	3,300	62,466	64,894
25	25	25	470,000	455,000	485,000	22,597	2,594	40,603	3,525	66,725	69,319
26	26	26	500,000	485,000	515,000	24,040	2,760	43,195	3,750	70,985	73,745
27	27	27	530,000	515,000	545,000	25,482	2,925	45,786	3,975	75,243	78,168
28	28	28	560,000	545,000	575,000	26,924	3,091	48,378	4,200	79,502	82,593
29	29	29	590,000	575,000	605,000	28,367	3,256	50,970	4,425	83,762	87,018
30	30	30	620,000	605,000	635,000	29,809	3,422	53,561	4,650	88,020	91,442
31			650,000	635,000	665,000	31,252	3,588	53,561	4,650	89,463	93,051
32			680,000	665,000	695,000	32,694	3,753	53,561	4,650	90,905	94,658
33			710,000	695,000	730,000	34,136	3,919	53,561	4,650	92,347	96,266
34			750,000	730,000	770,000	36,060	4,140	53,561	4,650	94,271	98,411
35			790,000	770,000	810,000	37,983	4,360	53,561	4,650	96,194	100,554
36			830,000	810,000	855,000	39,906	4,581	53,561	4,650	98,117	102,698
37			880,000	855,000	905,000	42,310	4,857	53,561	4,650	100,521	105,378
38			930,000	905,000	955,000	44,714	5,133	53,561	4,650	102,925	108,058
39			980,000	955,000	1,005,000	47,118	5,409	53,561	4,650	105,329	110,738
40			1,030,000	1,005,000	1,055,000	49,522	5,685	53,561	4,650	107,733	113,418
41			1,090,000	1,055,000	1,115,000	52,407	6,016	53,561	4,650	110,618	116,634
42			1,150,000	1,115,000	1,175,000	55,292	6,348	53,561	4,650	113,503	119,851
43			1,210,000	1,175,000		58,176	6,679	53,561	4,650	116,387	123,066

※退職等年金給付については率が未定のため、法定の上限を掲載しています。

注) 期末・勤勉手当については、上記のような等級表を使用しないで組合員が受けた期末手当等の額(千円未満切捨て)に基づいて掛金(保険料)が徴収されます。

重複受診は家計の敵

初診料を何回も払うなんて**損!**

1つの病気で複数の医療機関を受診すると、医療費だけでなく、体にも負担がかかります。家計のためにも、健康のためにも、“重複受診”はやめましょう。

Q医療費キーワード

重複受診

「なんとなく医者とウマが合わない」「薬が効いていない気がする…」そんな理由だけで、1つの病気の治療に複数の医療機関を受診すること。

重複受診の**デメリット**はなに?

1 お金がかかる!

例 1つの病気で月4回病院を受診した場合

	通常の場合	重複受診の場合
1回目	初診料 2,820円	初診料 2,820円
2回目	再診料 720円	初診料 2,820円
3回目	再診料 720円	初診料 2,820円
4回目	再診料 720円	初診料 2,820円
合計	4,980円	11,280円

なんと**6,300円もムダ!**

※自己負担分は年齢等により上記金額の1-3割



2 体に悪い!

- 同じ **検査をやり直す** ことによる体への悪影響
- 同じ作用の **薬を重複してのんでしまう** 危険性
- 医療機関を転々とする間の **症状悪化**
- **治療計画の立て直し** による回復の遅れ

信頼できる「**かかりつけ医**」を持ちましょう

重複受診をしないためには、身近な「かかりつけ医」を見つけておくことが大切です。また、治療について疑問があれば尋ねるなど、医師との意思疎通を図る努力をしましょう。

「かかりつけ医」とは…?

- 自宅や勤務先の近くなど身近にある
- 質問にいていねいに答えてくれる
- どんな病気でも相談にのってくれ、病状により必要があればふさわしい医療機関を紹介してくれる



「セカンドオピニオン」との違い

セカンドオピニオンとは、重い病気などの患者が納得のいく治療法を選択できるよう、主治医の意見を踏まえたうえで必要に応じて検査結果などの情報を提供してもらい、別の医師にも意見を求めることです。目的は、あくまでも患者が主治医とともに治療を選択する、ということにあるので、「重複受診」とは全く異なります。

9月に長期給付に係る 掛金率が引き上げられます

平成26年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成27年9月に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

区 分	(単位%)	
	～平成27年8月	平成27年9月
給料に 対する割合(注)	105.775	107.9875 (+2.2125)
期末手当等に 対する割合	84.62	86.39 (+1.77)

(注) 給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗ずることになっています。

したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当等に対する割合と異なります。

※長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定めています。

被用者年金一元化に伴い、平成27年10月1日に地方公務員も厚生年金の被保険者となり、あわせて、平成27年10月以降の厚生年金保険給付費に充てるための保険料率が、被用者年金一元化法及び厚生年金保険法において下記のとおり定められました。また、新たに「退職等年金給付」の創設に伴い当該保険料の負担をしていただくこととなります。

参考

平成27年10月以降の厚生年金保険に係る保険料率【本人負担分】

改定時期	保険料率(%) 【本人負担分】
平成27年10月	86.39
平成28年9月	88.16
平成29年9月	89.93
平成30年9月	91.50

(注) 被用者年金一元化に伴い、地方公務員共済年金にも標準報酬制が導入され、毎月の標準報酬に対する保険料率と期末手当等に対する保険料率が同一になります。

平成26年に行われた財政再計算に係る情報については、連合会のホームページに掲載しております。どうぞご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp>

わくわく
ウォーク
in ぎふ

なか つ がわ

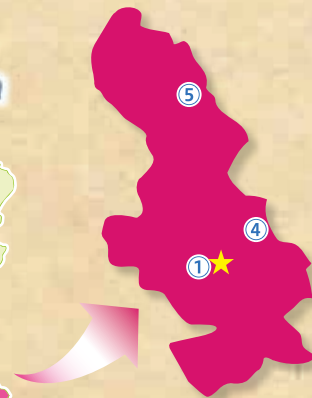
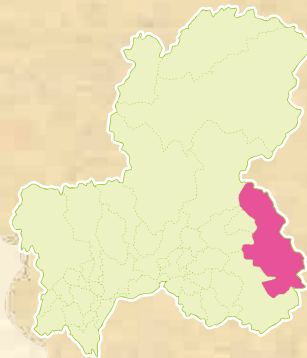
中津川市



リニアのホームタウン なかつがわ

中津川市は岐阜県南東部に位置し、長野県に隣接する山間のまちで、面積は琵琶湖とほぼ同じ676平方キロメートル、人口は約81,000人の豊かな自然に囲まれた中核都市です。

2027年にはリニア中央新幹線が開業し、リニア岐阜県駅と車輛基地が設置されます。リニアのホームタウンとして、新たな時代の交通の要衝、産業のまちとしての期待が膨らみます。



① 苗木城跡

苗木城跡は、中津川市内を東西に流れる木曾川の右岸、一段と高くそびえる山にあります。木曾川から山頂の天守まで、標高差が約170mある自然の地形を有効に生かして築かれた山城です。現在は、天守跡に展望台が設けられ、恵那山と木曾川の美しい景色が楽しめます。

② 地歌舞伎

「日本三大地歌舞伎」の一つとされる岐阜県の地歌舞伎。中でも東濃地方では盛んで、古い芝居小屋も多く残り、「岐阜の宝もの」の指定を受けています。

中津川市には6つの歌舞伎保存会と3つの芝居小屋(明治座、常盤座、蛭子座)に加え、「現代の芝居小屋」東美濃ふれあいセンター歌舞伎ホールがあり、それぞれの保存会が昔ながらの芝居を続けています。

★平成27年度の公演予定(すべて日曜日)

- 10/18 蛭川歌舞伎公演(蛭子座)
- 11/8 坂下歌舞伎公演(坂下公民館)
- 11/29 加子母歌舞伎公演(明治座)
- 3/6 東濃歌舞伎中津川保存会吉例歌舞伎大会(歌舞伎ホール)
- 3/27 常盤座歌舞伎保存会定期公演(常盤座)

③ 栗きんとん

「栗といえば中津川」一ほんのりやさしい甘さで旅人を出迎えた栗菓子は、今でも多くの人に愛される逸品です。旅の道中に、ほっと一息つく時は、ぜひ、中津川が生んだ栗菓子をどうぞ。



④ 馬籠宿

中山道69宿のうち木曾谷には11の宿場が置かれており、馬籠宿は板橋宿を1番目とすると43番目になります。街道が山の尾根に沿った急斜面を通過しており、石垣の上に築かれた屋敷が街道の両側に沿って並び、いにしへの雰囲気を感じさせています。

⑤ 付知峡

「森林浴の森日本100選」にも名を連ねる付知峡。「岐阜県の名水50選」の清流付知川もあり、川遊びや魚釣りには、最高のスポットです。

不動公園では不動滝をはじめとする大小の滝とマイナスイオンたっぷりの自然が癒してくれます。「飛騨・美濃紅葉33選」にも選ばれており、秋には紅葉と付知川のコントラストを楽しむことができます。



★ウォーキングプラン

JR中央本線中津川駅(観光案内所)…
(玉蔵大橋経由40分)…苗木城跡…
(城山大橋、追分、中津商業高校経由90分)…
女夫岩…(本町公園経由20分)…
中津川駅(観光案内所)
合計 約150分/15600歩/10.9km
※時間や歩数は目安です。

中津川市のイベント情報

9/4(金)~10/4(日)

中津川観光栗園「いが栗の里」

9/20(日)~27(日)

椀の湖そばの花まつり 2015

9/26(土)・27(日)

中津川 THE SOLAR BUDOKAN 2015

10/4(日)

第3回舞台峠うまいもん祭

10/17(土)・18(日)

第23回
つけち全国レディース・クラフトフェア

10/18(日)

第15回東山道もみじまつり

10/23(金)・24(土)・25(日)

第10回中山道中津川ふるさとじまん祭・
第20回菓子まつり

10/31(土)・11/1(日)

中山道中津川三宿街道祭り

おたよりお待ちしております!

投稿募集中!!

みんなのひろば



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

岐阜県市町村職員共済組合 職員募集のお知らせ

岐阜県市町村職員共済組合では、平成28年度の新規職員を募集するにあたり、下記のとおり採用試験を実施します。

採用予定人員 一般事務職 若干名 **採用日** 平成28年4月1日

勤務場所 岐阜県岐阜市藪田南5丁目14番53号
ふれあい福寿会館13階

受験資格 平成2年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学(修業年限4年以上に限る)を卒業した方または平成28年3月31日までに卒業見込みの方

試験日等 **第一次試験** 平成27年10月18日(日) **試験会場** 岐阜県岐阜市藪田南5丁目14番53号
ふれあい福寿会館 3階 302大会議室

受験手続 ①「採用試験申込書」等を入手してください。

「採用試験申込書」等の入手方法

当組合事務局で配布しています。また、郵送での配布も行っています
(120円切手を貼った返信用封筒を同封し、郵送にて請求してください)。

②「採用試験申込書」を記入の上、当組合事務局まで持参または郵送してください。
(郵送の場合は、簡易書留、配達記録郵便等をお願いします。)

受付期間 平成27年9月1日(火)から9月24日(木)まで(必着)
持参の場合は午前8時30分から午後5時15分(土日祝日を除く)

受験手続等の詳細については共済組合ホームページをご覧ください

(問い合わせ先) 岐阜県市町村職員共済組合 総務課庶務係 TEL 058-277-1129



くせ、鼻炎、皮膚の乾燥、ドライアイなどのセルフケアに 医薬品等の購入あっせんのご案内

今年度も組合員を対象に医薬品等の購入斡旋を行います。
購入を希望される方は、次の方法によりお申し込みください。(※共済組合の助成はありません。)

【申込み】 折り込みの「平成27年度医薬品等の購入斡旋申込書」を
9月24日(木)までに各所属所の共済事務担当課へ提出してください。

【納品】 購入商品は勤務先に配送します。(11月初旬予定)

【購入代金の支払い】 各所属所の共済事務担当課へお尋ねください。



お届けは
11月初旬

健康管理にお役立てください

平成27年度

集団がん検診のご案内

肺がん
大腸がん
子宮頸がんの
集団がん検診を行います

募集期間 平成27年 9月1日～10月31日

検診期間 平成27年 10月1日～12月末日

下記要領により、「集団がん検診」を実施し、その費用の一部を助成します。

申込みは、所属所単位になりますので、各所属所の共済事務担当課へ申し出てください。検査方法は、自己採取し、各自が検診機関へ郵送する方法です。

	肺がん (喀痰)	大腸がん (便潜血)	子宮頸がん (細胞診)
助成対象年齢(年度末年齢)	30歳以上	25歳以上	20歳以上
検診費用 A	2,376円	1,620円	2,700円
(Aのうち器具代)	(648円)	(540円)	(864円)
共済組合助成額 B	1,500円	1,000円	2,000円
自己負担額 A - B	876円	620円	700円

実施方法

検診対象者	助成対象年齢の組合員及び被扶養者(平成28年3月31日時点の年齢)
申込方法	各所属所の共済事務担当課に申し出てください。
検査方法	自己採取用の器具を配付します。 ※器具の配付：検診機関から所属所へ郵送 → 共済事務担当者から申込者へ配付 自己採取後、各自で検診機関へ郵送してください。注)提出期限をご確認ください。 ※郵送代は検診機関が負担します。
検査結果通知	検診機関から受診者へ直接通知します。
自己負担額	自己負担額は、各所属所の共済事務担当課へお支払いください。 ※検診機関が当該所属所へ請求します。



注意

- (1) 器具を発送後にキャンセルした場合は、器具の返品はできませんので、器具代のみお支払いください。(※共済組合の助成はありません。)
- (2) 衛生管理上、配付された器具により検体を郵送してください。

検診機関

一般財団法人 総合保健センター 〒505-0046 美濃加茂市西町7-169 TEL 0574-25-5324

生活習慣改善セミナー 開催報告

主な内容をご紹介します。

場所

- 7月 7日 瑞浪市総合文化センター
- 7月10日 ふれあい福寿会館

講師

- 名古屋大学大学院医学系
研究科健康社会医学専攻
総合診療科外来勤務
伊藤京子氏
- 管理栄養士



参加者44名

体重、腹囲を落としたい人は

- ① ゆっくり食べる
- ② 食事の最初は野菜をたっぷり食べる
※ポテトサラダの芋・かぼちゃ以外
- ③ ご飯を適量にする(160~180g)
- ④ 「麺類+ご飯」の組み合わせにしない
- ⑤ 食後のデザートはやめる
- ⑥ ジュース・甘い缶コーヒー
→水、お茶にかえる

血圧を下げたい人は

- ① 体重を落とす
- ② お酒の量を減らす、休肝日をつくる
- ③ 食事の最初は野菜をたっぷり食べる
- ④ 汁物は1日1回までにする、麺類の汁は残す
- ⑤ 睡眠を1日7時間以上とる

LDLコレステロールを下げたい人は

- ① 卵・マヨネーズをなるべく食べない
- ② 揚げ物は週3回までにする
- ③ 菓子パンの回数を今よりも減らす
→2回に1回はおにぎり、トーストにかえる など
- ④ 洋菓子(チョコやクッキー)、アイスクリーム、
スナック菓子を減らす、やめる

血糖値・中性脂肪を下げたい人は

- ① 体重を落とす
- ② ジュース・甘い缶コーヒー→水、お茶にかえる
- ③ お酒の量を減らす、休肝日をつくる
- ④ 食事の最初は野菜をたっぷり食べる
- ⑤ ご飯を適量にする(160~180g)
- ⑥ 「麺類+ご飯」の組み合わせにしない
- ⑦ 揚げ物を減らす

ポイント

- 自身の健康状態を考え、行動し、維持できる
よう自己管理することが大切。
- 生活習慣病の諸悪の根源は動脈硬化だとい
うことができる。いかに動脈硬化を予防して
いくかが生活習慣病全般のポイントとなる。
- 死因といえばがん、という考えをする方が
多いが、心疾患+脳疾患+肺炎(心・脳疾患に
関係する)でがんと同じくらいの死亡数となる。
- 運動は1回30分程度で週3回以上が理想だが、
自分にあった運動を継続的に行うことが重要。
- 人の体を構成するのは食物であり、食事の
仕方を見直すことが重要。
- 健康診断を受けて終わりでは、費用をかけた
意味がなくなる。主治医は自分自身という心
構えて、健診結果を生かすよう未病に対す
る意識を高める。

食生活の心得

野菜は初めに
たっぷりと。
甘いもの、揚げ物、
ご飯、お酒、塩分は
とり過ぎ注意!!

●皆様の生活設計にお役立てください。●

ライフプランシミュレーションツールのご案内

共済組合のホームページにライフプラン・シミュレーションツールをご用意しております。

■シミュレーションツールのご利用方法(「共済事業ガイドブック2015」75ページ参照)

- ① 自宅のPCから共済組合ホームページ <http://www.gifu-kyosai.jp> にアクセス
- ② 共済組合ホームページ下方にある **ライフプランシミュレーション【詳細版】** のバナーをクリック!
従業員・職員コード欄に **ご自分のメールアドレス** を入力、
パスワード欄に **初回は123456(以降は自分で設定したパスワード)** を入力し、ログイン!

ライフプラン無料個人相談会を実施しております

- これからの生活設計大丈夫?
- 教育資金・老後資金…家計の見直しをしたい!
- 生命保険の見直し、資産運用…
- シミュレーションツールの使い方 など

相談 ランキング

- 第1位 生命保険の見直し
- 第2位 資産形成・運用(退職準備含む)
- 第3位 ライフプラン全般

開催場所

※①~⑥の
どの店舗でも
相談できます。

保険クリニック

店舗名	【営業時間】
①岐阜店 岐阜市城東通4-21	9:00~17:00
②アピタ北方店	10:00~20:00
③イオンタウン大垣店	
④イオンタウン各務原店	10:00~21:00
⑤アピタ美濃加茂店	
⑥パロ一恵那店	10:00~20:00

【定休日】

日曜・祝日

年中無休



申込方法

株式会社ゲイン宛に直接電話してください。TEL058-273-4161(受付時間:平日9:00~17:00)

本サービスは役員提供委託契約をしている東京海上日動あんしんコンサルティング(株)により運営され、担当するFP(株式会社ゲイン社員)は東京海上日動あんしんコンサルティング(株)と提携しています。
東京海上日動あんしんコンサルティング株式会社 東京都千代田区丸の内1-2-1 東京海上日動ビルディング新館7F TEL03-5223-0505



「特定保健指導」は必ず受けましょう

特定健康診査(年代別健診、人間ドック、共同巡回健診、事業主健診を含む)の結果、**メタリックシンドローム**のリスクがあると判断された方は、**特定保健指導**を必ず受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。

特定保健指導には、**動機付け支援**(リスクが中くらいの人)と**積極的支援**(リスクが高い人)があります。いずれも専門家から生活習慣改善の支援を受けつつ、6カ月間実施されます。

特定保健指導対象者の判定方法 <small>健診結果から判定</small>			対象となる保健指導		支援の内容
① 腹囲	② 高血糖／高血圧／脂質異常	③ 喫煙	40～64歳	65～74歳	
男性 85cm以上	2つ以上該当	—	積極的支援	動機付け支援	積極的支援 目標設定 ↓ 3ヵ月以上の継続的支援と自主的な取り組み ↓ 効果の確認
女性 90cm以上	1つ該当	あり			
上記未満で BMI≧25	3つ該当	—	積極的支援	動機付け支援	動機付け支援 目標設定 ↓ 自主的な取り組み ↓ 効果の確認
	2つ該当	あり			
	2つ該当	なし	動機付け支援		
	1つ該当	—	動機付け支援		

「特定保健指導利用券」を送付
 ●組合員:所属所を経由し送付
 ●被扶養者:自宅へ送付



特定保健指導は生活習慣病を「未然に防ぐ」ためにも必要です

国民の健康寿命を延ばす国の取り組み「データヘルス」が実施されています。これは、健診結果などのデータを活用して効果的な保健事業を行うことを目的としており、特定保健指導はその保健事業の1つです。

自分のために

日本人の死因の半数以上※を占める生活習慣病は、進行するまでほとんど自覚症状がありません。病気が進行してしまったら、治療費や体への負担は大きくなります。
 ※厚生労働省「平成26年人口動態統計の年間推計」より、悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の合計。

家族のために

病気になって困るのは自分だけではありません。家族にもさまざまな負担をかけることになります。

社会のために

高齢化等により国民医療費は増加を続けています。社会保障費を抑えるためには、一人ひとりの健康で、「健康上の問題がなく日常生活を送れる期間＝健康寿命」を延ばすことが大切です。

下記の実施機関から選択し、必ず、各自で特定保健指導の予約をしてから受診してください。

平成
27年度

「特定保健指導」実施機関一覧表

利用券に
同封して
います

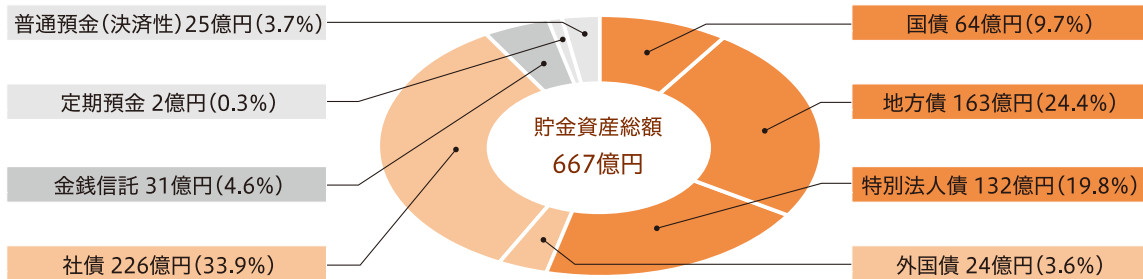
動…動機付け支援のみ実施しています。積極的支援は利用できません。
▲…当該機関で健診を受けた組合員のみ保健指導を行います。(被扶養者には行いません。)

	実施機関(50音順)	電話番号	所在地		実施機関(50音順)	電話番号	所在地
岐阜地区	岐阜市			西濃地区	大垣市		
	石黒クリニック	058-231-1515	正木北町		渡辺内科クリニック	0584-78-2266	御殿町
	いなば内科	058-263-0178	伊奈波通		海津市		
	笠松病院	058-276-2881	中鶉		▲海津市医師会病院	0584-53-7111	海津町福江
	上久保内科クリニック	058-296-1360	長良小松町		養老町		
	カワムヤスオメディカルソサエティ河村病院	058-241-3311	芥見大般若		西美濃厚生病院	0584-32-1161	押越
	ぎふ総合健診センター	058-279-3399	日置江		垂井町		
	岐阜西内科	058-252-5055	西荘		博愛会病院	0584-23-1251	垂井町
	動 くまざき内科	058-279-1880	日置江		関ヶ原町		
	こじま内科クリニック	058-232-8833	西中島		国保関ヶ原病院	0584-43-1122	関ヶ原
	小牧内科クリニック	058-253-7717	昭和町		池田町		
	澤田病院	058-247-3355	野一色		新生病院	0585-45-3161	本郷
	動 しま医院	058-233-8732	池ノ上町		揖斐川町		
	しもむら医院	058-262-3797	神室町		揖斐厚生病院	0585-21-1111	三輪
	動 城南病院	058-273-8000	茜部新所		久瀬診療所	0585-54-2040	東津汲
	高井クリニック	058-247-2356	曙町		谷汲中央診療所	0585-56-3133	谷汲名札
	たけのうちクリニック	058-279-5015	柳津町高桑		大野町		
	棚橋耳鼻咽喉科	058-263-4523	霞町		おおのクリニック	0585-35-0055	南方二度桜
	動 ちかいしクリニック	058-210-1155	光町				
	戸谷内科	058-231-3969	大福町		郡上市		
	長良内科クリニック	058-242-9933	八代		▲郡上市民病院	0575-67-1611	八幡町島谷
	平野総合病院	058-239-2325	黒野		国保白鳥病院	0575-82-3131	白鳥町為真
	本荘内科・呼吸器科	058-251-2530	早苗町		国保和良診療所	0575-77-2311	和良町沢
	松原医院	058-388-0121	柳津町丸野		つるだクリニック	0575-72-0020	高鷲町大鷲
	操健康クリニック	058-274-0330	藪田南		堀谷医院	0575-65-6868	八幡町中坪
	みどり病院	058-241-0681	北山		鷲見病院郡上健診センター	0575-83-0272	白鳥町白鳥
	みながわ内科・循環器科クリニック	058-234-8077	折立		美濃市		
	MIWA内科胃腸科CLINIC	058-231-3029	長良東		五井クリニック	0575-33-0039	美濃市
	村上記念病院	058-251-8001	橋本町		滝谷医院	0575-32-2303	下河和
	動 守屋医院	058-251-1783	柳川町		美濃病院	0575-33-1221	中央
	安江病院	058-253-7745	鏡島西		関市		
	山内ホスピタル	058-276-2131	市橋		関中央病院	0575-21-1080	平成通
	羽島市				高井クリニック	0575-23-8877	稲口
	羽島市民病院	058-393-0111	新生町		中濃厚生病院	0575-22-2211	若草通
	笠松町				美濃加茂市		
	杉山内科医院	058-388-3600	奈良町		太田病院	0574-26-1251	太田町
	羽島クリニック	058-387-6161	門間		木沢記念病院	0574-25-2181	古井町下古井
	まつなみ健康増進クリニック	058-387-2128	泉町		岐阜健康管理センター診療所	0574-25-2982	西町
	岐南町				総合保健センター	0574-26-1718	西町
	北田内科クリニック	058-278-1030	下印食		白川町		
	サンライズクリニック	058-247-3322	野中		白川病院	0574-72-2222	白川町坂ノ東
	各務原市				可児市		
	鵜沼中央クリニック	058-385-1155	鵜沼羽場町		可児とうのう病院(岐阜社会保険病院)	0574-25-3113	土田
	酒井クリニック	058-382-1002	蘇原柿沢町				
	フェニックス総合クリニック	058-382-2000	鵜沼各務原町		多治見市		
	村井医院	058-370-7838	緑苑中		岐阜県産業保健センター	0572-22-0115	東町
	動 横山病院	058-382-0119	那加元町		多治見市民病院	0572-22-5211	前畑町
瑞穂市			瑞浪市				
動 サンシャインM&Dクリニック	058-329-5522	本田	東濃厚生病院	0572-68-4111	土岐町		
下野外科胃腸科医院	058-327-3333	馬場上光町	恵那市				
吉村内科	058-327-0020	別府	上矢作病院	0573-47-2211	上矢作町		
本巣市			中津川市				
堀部クリニック	058-324-8181	仏生寺	坂下病院	0573-75-3118	坂下		
山県市			城山病院	0573-66-1334	苗木那木		
岐北厚生病院	0581-22-1811	高富	中津川市民病院	0573-66-1456	駒場		
鳥沢クリニック	0581-22-1088	高木	高山市				
大垣市			久美愛厚生病院	0577-32-3378	中切町		
大垣徳洲会病院	0584-77-6110	林町	高山赤十字病院	0577-32-1111	天満町		
名和病院	0584-78-3111	藤江町	下呂市				
説田医院	0584-78-2081	南高橋町	▲下呂市立小坂診療所	0576-62-2212	小坂町大島		
西濃地区							

※職場の健康診断を受けた組合員は、職場(所属所)で特定保健指導を実施することがあります。

共済貯金について (平成27年6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。



※債券の投資先は信用格付が高いものに限りに、安全性重視に努めています。
 ※投資先が破綻した場合に備えて、「欠損金補てん積立金」を積立しています。【27年3月末:30.7億円】

(共済貯金) 払出し日程表

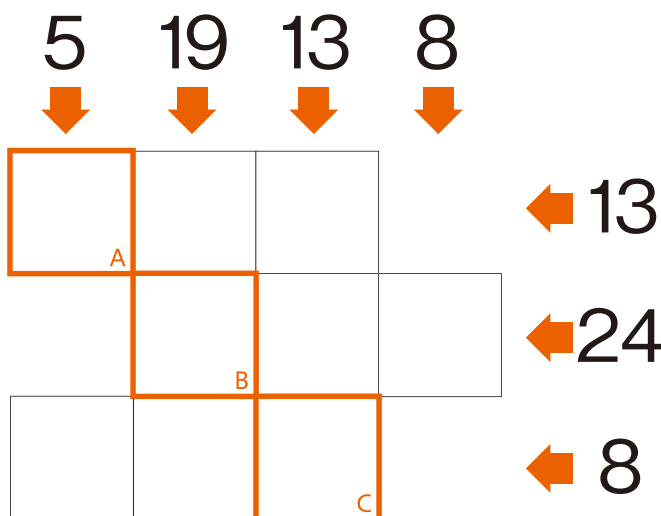
- ◎ 「一部払出請求書」は、所属所ごとの締切日までに、所属所の共済事務担当課へ提出してください。
 - ◎ 送金先口座を変更するときは、「短期給付金等送金先金融機関の変更届」をあわせて提出してください。
- (注1) 「一部払出請求書」が、締切日までに共済組合へ届きませんと、その払出しは、次回送金日となります。
- (注2) 当月の積立分は、翌月以降にならないと払出しができません。

	共済組合締切日 / 送金日	
9月	3日(木) / 15日(火)	
	※15日(火) / 30日(水)	
10月	5日(月) / 15日(木)	
	19日(月) / 30日(金)	
11月	4日(水) / 13日(金)	
	17日(火) / 30日(月)	

※締切日が早くなっておりますのでご注意ください。

脳力アップパズル

問題 9個のマスには1~9の数字が1つつ入ります。表示されている数字は、矢印の方向に入る数字の合計です。それぞれに入る数字をあてはめ、ABCに入る数字を答えてください。



クイズパズル制作:かみふじこうじ <http://e-zunou.com/>

正解者の中から
抽選で10名に
図書カードをプレゼント!



応募方法

- ①~⑥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氏名 ③所属所名
- ④組合員証記号・番号
- ⑤組合員・被扶養者の別 ⑥〒・住所
- 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ふれあい福寿会館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
- 【メールの場合】
soumuka@g-kyosai.jp まで
※件名に「脳力アップパズル」と入力してください。

応募締め切り

9月30日(水)消印有効

※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。

問い合わせ先

岐阜県市町村職員共済組合 総務課企画広報係
TEL(058)277-1129(内線2364)

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。

共済組合が発行する
宿泊利用助成券 がご利用いただけます！

平成27年9月1日 火 ~ 11月30日 月

インターネット限定

組合員限定

期間限定

秋得！ ご宿泊プラン

和洋約30種類
朝食バイキング
の特典付き！

館内レストラン
でご利用いただける
ワンドリンクチケット
プレゼント！

秋のご予定はお決まりでしょうか。
東京グリーンパレスでは組合員のお客様限定のお得な宿泊プランを
ご用意しております。是非この機会にご利用下さい。

シングル (1名様) **8,000 円~**
ツイン (2名様) **15,000 円~**

ご宿泊料金はお日にちにより日々変動いたしますのでご注意ください。

ご予約方法

- まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページをご覧ください。

<http://www.tokyogp.com>

- トップページの「組合員様のご予約はこちらから」をクリックして下さい。

●組合員様のご予約はこちらから

- プラン一覧より【組合員限定】秋得! ご宿泊プランをご選択頂き、お申し込み手続きして下さい。
(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

特典

いずれも館内レストラン「ジャルダン」でご利用
いただける下記特典をプレゼントいたします。

1. **ご朝食チケット**
(翌朝 7:00 ~ 9:30 に和洋バイキングをお召上がりいただけます。)
2. **ワンドリンクチケット**
(14:00 ~ 21:00 の間にお好きなお飲み物をお召上がりいただけます。)



他にも各旅行会社のきつと宿泊がパックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がパックになった JAL または ANA のダイナミックパッケージも
当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。
また、一部の旅行代理店 (JTB や KNT など) でも当ホテルの商品を取り扱って
いる店舗がございます。お近くの旅行会社に直接お問合せ下さい。

アクセス便利

当ホテルは山の手の中心に位置し、
移動拠点として最適です。

東京メトロ有楽町線「麹町」駅 (番町方面出口5) より徒歩1分
東京メトロ半蔵門線「半蔵門」駅 (出口5) より徒歩5分
JR または東京メトロ南北線「四ッ谷」駅より徒歩7分
JR または都営地下鉄新宿線、東京メトロ南北線「市ヶ谷」駅より徒歩7分

東京グリーンパレス
全国市町村職員共済組合連合会

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

お問合せは

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644
<http://www.tokyogp.com/>



- 主な改修内容**
- ✓ 外壁補修・全面塗装
 - ✓ 館内空調設備の入替
 - ✓ お食事処リニューアル
 - ✓ キッズコーナー設置
 - ✓ 喫煙ルーム増設
 - ✓ 健康器具エアロバイク設置
 - ✓ EV車の充電器設置

リフレッシュオープン

いたしました!

長期間にわたり、みなさまには大変ご不便をおかけいたしました。9月より通常どおり営業いたしております。
みなさまに快適な一時をお過ごしいただけるよう、スタッフ一同頑張っております。
ぜひ、新しくなりました紫雲荘へお越しください。



お食事処「和」

イメージ

「紫雲荘開設55周年」・「宿泊者50万人達成」を記念しまして

GO★GO★GO

感謝イベント開催中

期間：平成27年9月～平成28年3月に
ご宿泊された方の中から抽選で

- ① 紫雲荘ペア無料宿泊券 5名様
- ② 紫雲荘無料宿泊券 5名様
- ③ 5,000円分商品券 5名様

毎月合計15名様にプレゼントいたします

● 9月宿泊の特典 ● ● 10月宿泊の特典 ●

収穫時季なんです

イメージ
地元産
「桃」や「りんご」を
宿泊者
全員に
プレゼント

9/18金～9/27日は

飛騨牛が当たる!
お楽しみ
抽選会開催

女性の方には

新作をご用意/
華やかた:
無料貸出し

お風呂上がりに!

イメージ
地元産ドリンク
プレゼント

ご応募 ありがとうございます

5月号掲載「紫雲荘無料宿泊券」に800通を超えるご応募があり、応援や改修工事へのコメントもたくさんいただきました。
みなさま、誠にありがとうございました!!

来年3月までのご予約を受付中!
(12/28～1/5は除く)

ご予約は、利用月の**6カ月前**より承ります。
※12/28～1/5のご予約は、例年通り3カ月前からとなります(今年度のみ)。

予告 お楽しみに!

- 11月から 各種鍋料理 始まります!
- 11/13～翌年1月 忘・新年会 プラン開催!
- 大晦日 年越しそばをご用意!
正月3日間はミニゲーム開催予定!

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、祝日の前日は休日料金となります。
(年末年始は特別料金です)

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
(イベント、予約状況、施設などを紹介しております。)
<http://www.geroosen-shiunso.com/>

下呂 紫雲荘 検索