

共済だより ぎふ

2016

No.217

9

岐阜県市町村職員共済組合

自然、文化、
ぬくもりあふれるまち
美濃加茂市 8
ページ

表紙、8ページのわくわくウォーク in ぎふ、9ページのみんなのひろば、14ページの健康増進講座、背表紙の紫雲荘宿泊者は「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。

組合員
特価

セルフケアに! 医薬品等の購入あっせん

7
ページ

折込
チラシ



photo:木漏れ日の下で梨狩り ※梨狩りは8月～10月の期間中のみ

CONTENTS

- | | | | |
|----|--------------------------|----|--|
| 2 | 平成23～27年度 医療費の推移 | 11 | 厚生年金に係る保険料率の引き上げ |
| 4 | 9月は標準報酬月額の時決定が行われます | 12 | 特定保健指導で健康をとり戻すチャンス! |
| 6 | あなたの歯みがき、間違っていないですか? | 14 | 健康増進講座を開催しました 開催報告! |
| 7 | 医薬品等の購入あっせん/集団がん検診 | 15 | 法改正による扶養認定要件変更のお知らせ/
共済貯金の運用状況と支払利率の見通し |
| 8 | 自然、文化、ぬくもりあふれるまち 美濃加茂市 | 16 | 紫雲荘のご案内 |
| 9 | みんなのひろば/秋のアレルギー性鼻炎 | | |
| 10 | 6月に「給付算定基礎額残高通知書」を送付しました | | |

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…22,457人
[男…13,373人 女…9,084人]
- 任継組合員数…270人
- 被扶養者数…21,516人

ご家族のみなさんと
一緒にご覧ください

医療費の推移 組合員1人あたりの医療費は

当組合の組合員や被扶養者である家族のみなさんが、医療機関に受診された結果をまとめました。

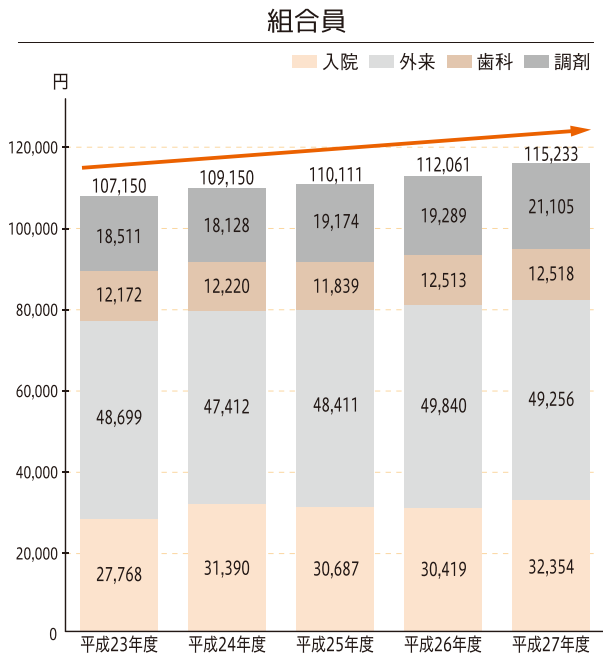
平成27年度の組合員と被扶養者の医療費総額は前年度より2,800万円減少の52億8,700万円となりましたが、これは組合員と被扶養者が444人減少したことによるものです。組合員1人あたりが負担する医療費は、組合員と被扶養者の合計233,181円となり、前年度より微増となりました。組合員と被扶養者の区別では、組合員は、入院と調剤が増加し、全体で2.8%増加したのに対し、被扶養者は入院が減少し、全体で2.4%減少しました。

組合員1人あたりの医療費の推移

組合員が1年間に診療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)

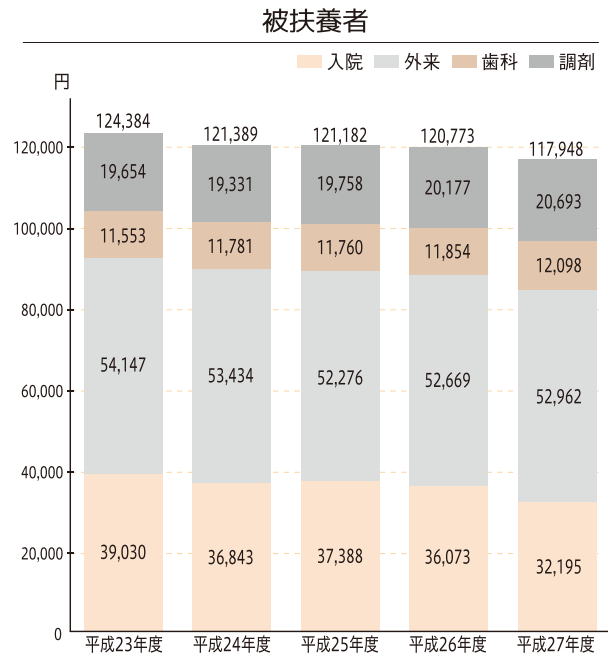
★総医療費÷平均組合員数
(組合員)



被扶養者が1年間に診療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)

★総医療費÷平均組合員数
(被扶養者)

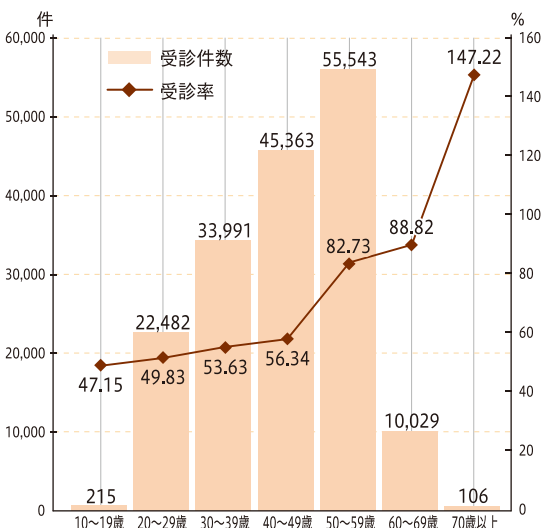


平成27年度における年齢階層別受診件数及び受診率

組合員、受診率は40歳代まで微増

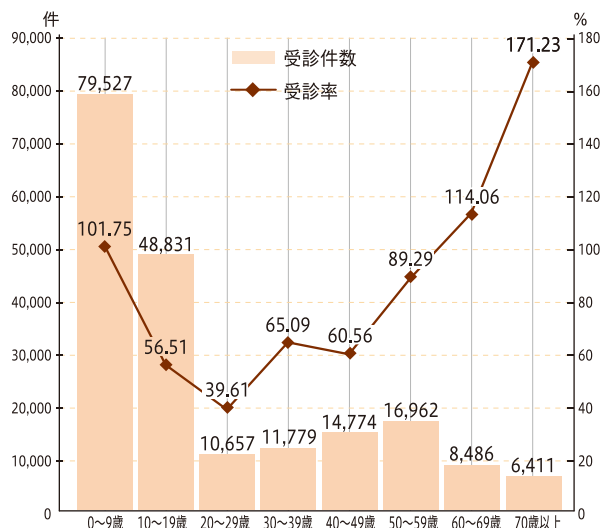
50歳代から急激に増加

★受診率 = (組合員の診療件数 ÷ 年度末組合員数) × 12 × 100



被扶養者、受診率は50歳代から急激に増加

★受診率 = (被扶養者の診療件数 ÷ 年度末被扶養者数) × 12 × 100



組合員は増加、被扶養者は減少



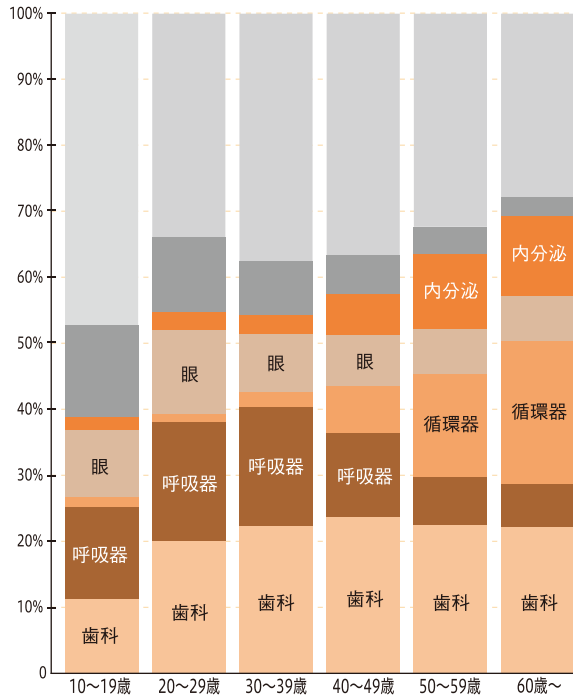
調剤については組合員・被扶養者とも増加傾向にありますので、ジェネリック医薬品の利用促進にご協力をお願いします。

医療費の増減に大きく影響を及ぼす受診率では、50歳代から急激に増加し、疾病分類別から生活習慣病が大勢を占めている状況がうかがえますので、若年時より食事・運動に関心を持っていただき、健康維持に取り組みましょう。

平成27年度における年齢別・疾病別受診件数の割合

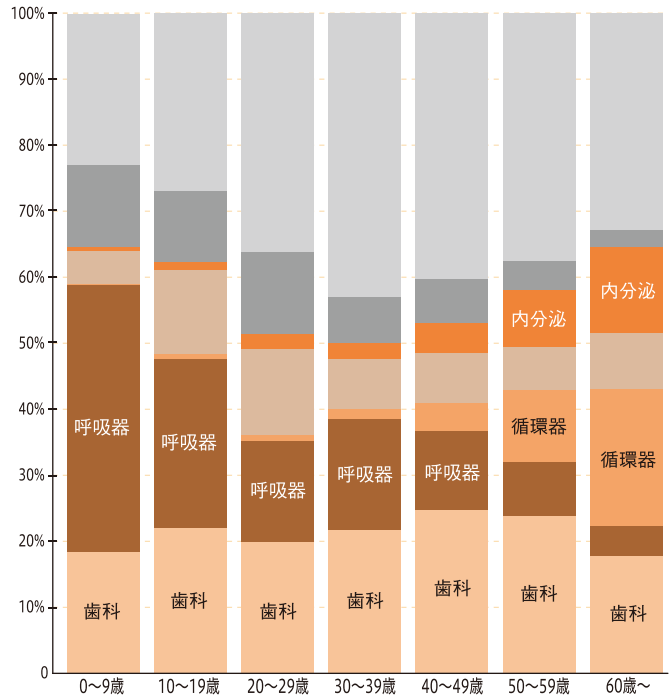
組合員

組合員は、年代問わず歯科の受診が多くみられます。40歳代までは呼吸器系、眼の疾患が多くみられますが、50歳代からは循環器系、内分泌及び代謝疾患が多くなっています。



被扶養者

被扶養者も、年代問わず歯科の受診が多くみられます。40歳代までは呼吸器系の疾患が多くみられますが、50歳代からは循環器系、内分泌及び代謝疾患が増加しています。



- | | | |
|-------------------|----------------------|------------------------|
| ■ その他 | ■ 感染症(結核・ウイルス性肝炎) | ■ 筋骨格系(関節症) |
| ■ 皮膚(皮膚炎) | ■ 新生物(がん) | ■ 腎尿路(腎不全・尿路結石症) |
| ■ 内分泌(糖尿病) | ■ 血液及び造血器(貧血) | ■ 妊娠・分娩及び産じょく(切迫早産・流産) |
| ■ 眼(結膜炎・白内障) | ■ 精神(うつ病) | ■ 周産期(胎児発育障害) |
| ■ 循環器(高血圧・動脈硬化) | ■ 神経系(自律神経障害) | ■ 先天奇形・変形・染色体異常(先天奇形) |
| ■ 呼吸器(かぜ・インフルエンザ) | ■ 耳及び乳様突起(外耳炎・メニエル病) | ■ 損傷・中毒(骨折・熱傷) |
| ■ 歯科(むし歯・歯周病) | ■ 消化器(胃炎・肝炎) | ■ その他(分類されないもの) |

()内は代表的な疾病

お知らせ

平成28年
8月1日休業分から

介護休業手当金の支給率および育児休業手当金・
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 **12,927円**
支給日額 = 標準報酬の日額 × 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 **9,647円**
支給日額 = 標準報酬の日額 × 50/100



介護休業手当金

[平成28年8月1日以後に介護休業を開始した場合]

支給日額上限額 **12,927円**
支給日額 = 標準報酬の日額 × 67/100
従前の40/100から67/100に
引き上げられます。

- 標準報酬の日額とは、標準報酬月額額の1/22の額です。
- 支給日額は円未満切捨て、標準報酬の日額は10円未満四捨五入で計算します。

9月は標準報酬月額 の 定時決定が行われます

標準報酬月額とは

共済組合の短期給付事業、長期給付事業及び福祉事業等に係る掛金(保険料)・負担金や短期給付の給付額、厚生年金保険給付及び年金払い退職給付(退職等年金給付)の額の算定の基礎となるものであり、組合員の受ける報酬月額(基本給+諸手当)に基づき決められます。

定時決定とは

組合員が実際に受けている報酬と、既に決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年7月1日現在の組合員(休業中、退職中、欠勤している人を含む。)について、原則として、4月・5月・6月の3ヵ月間に受けた報酬の平均により、その年の9月から翌年8月まで(又は、随時改定等※が行われるまで)の標準報酬月額を決定するものです。

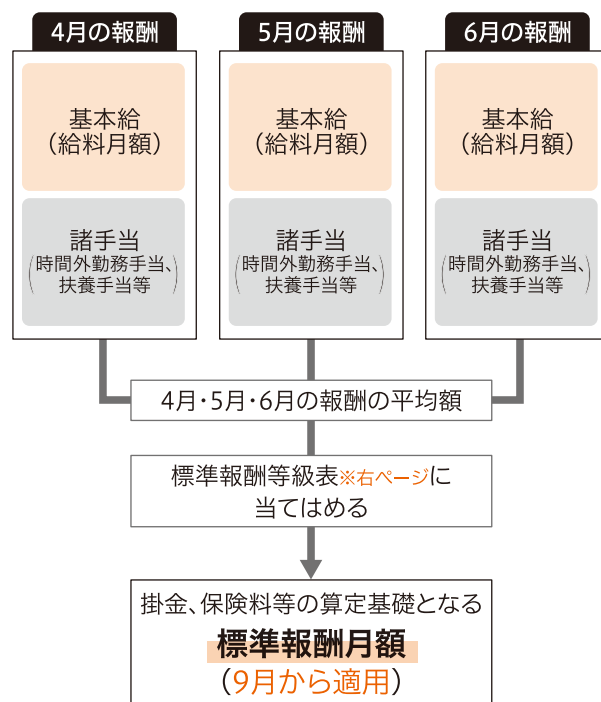
※標準報酬月額の決定と改定は、定時決定のほか、資格取得時決定、随時改定、育児休業等終了時改定、産前産後休業終了時改定があります(「共済事業ガイドブック 2016」6・7ページ参照)。

以下の人はその年の定時決定の対象外です

- 6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した人
- 7月から9月までのいずれかの月から、随時改定、育児休業等終了時改定、産前産後休業終了時改定が行われる人

■定時決定の方法

4月・5月・6月の3ヵ月間に受けた報酬の平均額を報酬月額として標準報酬等級表に当てはめ、標準報酬月額を決定します。



※4月・5月・6月の3ヵ月間に支払基礎日数(給料計算の対象となる日数)が17日未満の月がある場合、当該月を除いて算定します。

(算定例)

報酬の種類		4月	5月	6月
基本給(給料月額)		280,000	280,000	280,000
諸手当	通勤手当	4,000	4,000	4,000
	扶養手当	6,500	6,500	6,500
	住居手当	12,000	12,000	12,000
	時間外勤務手当	15,000	10,000	20,000
合計		317,500	312,500	322,500
4月～6月の報酬の平均額		317,500		

標準報酬等級表(抜粋)

標準報酬		報酬月額
等級	月額 円	円以上 円未満
18	300,000	290,000～310,000
19	320,000	310,000～330,000
20	340,000	330,000～350,000

平均額「317,500円」は報酬月額「310,000～330,000」に当てはまるため、標準報酬月額は**320,000円(19等級)**となる

定時決定における 報酬月額の保険者算定

通常の定時決定の算定方法では報酬月額の算定が困難であるとき、又は算定結果が著しく不当であるときは、別の算定方法によって決定します。

10月から標準報酬等級表の一部が改正されます

平成28年10月から短時間労働者に対する厚生年金・健康保険の適用拡大が行われ、平成28年10月以降の「厚生年金に係る標準報酬等級表」の下限に「第1級 88,000円」が新たに追加されます。

これに伴い「厚生年金に係る標準報酬等級」が、現行の等級番号から+1されることとなりますが、標準報酬月額については変更ありません(例えば、平成28年10月時点の等級・標準報酬月額が、現行の「第23等級 410,000円」であった場合、改正後は、厚生年金については「第24等級 410,000円」と等級番号のみ変更となり、短期給付及び年金払い退職給付(退職等年金給付)については、「第23等級 410,000円」で変更がありません。)

標準報酬等級表

標準報酬月額、短期給付については46等級、長期給付については30等級(厚生年金のみ平成28年10月から31等級)に区分されています。標準報酬等級表とは、組合員が受ける報酬月額を当てはめることによって、該当する標準報酬月額が導き出せる表です。

標準報酬等級表

※ 部分が変更となります。

現行<平成28年9月まで>

標準報酬等級			月額	報酬月額	
短期給付	長期給付			円	円以上 円未満
	厚生年金	年金払い退職給付			
1	1	1	98,000	~	101,000
2	2	2	104,000	101,000 ~	107,000
3	3	3	110,000	107,000 ~	114,000
4	4	4	118,000	114,000 ~	122,000
5	5	5	126,000	122,000 ~	130,000
6	6	6	134,000	130,000 ~	138,000
7	7	7	142,000	138,000 ~	146,000
8	8	8	150,000	146,000 ~	155,000
9	9	9	160,000	155,000 ~	165,000
10	10	10	170,000	165,000 ~	175,000
11	11	11	180,000	175,000 ~	185,000
12	12	12	190,000	185,000 ~	195,000
13	13	13	200,000	195,000 ~	210,000
14	14	14	220,000	210,000 ~	230,000
15	15	15	240,000	230,000 ~	250,000
16	16	16	260,000	250,000 ~	270,000
17	17	17	280,000	270,000 ~	290,000
18	18	18	300,000	290,000 ~	310,000
19	19	19	320,000	310,000 ~	330,000
20	20	20	340,000	330,000 ~	350,000
21	21	21	360,000	350,000 ~	370,000
22	22	22	380,000	370,000 ~	395,000
23	23	23	410,000	395,000 ~	425,000
24	24	24	440,000	425,000 ~	455,000
25	25	25	470,000	455,000 ~	485,000
26	26	26	500,000	485,000 ~	515,000
27	27	27	530,000	515,000 ~	545,000
28	28	28	560,000	545,000 ~	575,000
29	29	29	590,000	575,000 ~	605,000
30	30	30	620,000	605,000 ~	635,000
31			650,000	635,000 ~	665,000
32			680,000	665,000 ~	695,000
33			710,000	695,000 ~	730,000
34			750,000	730,000 ~	770,000
35			790,000	770,000 ~	810,000
36			830,000	810,000 ~	855,000
37			880,000	855,000 ~	905,000
38			930,000	905,000 ~	955,000
39			980,000	955,000 ~	1,005,000
40			1,030,000	1,005,000 ~	1,055,000
41			1,090,000	1,055,000 ~	1,115,000
42			1,150,000	1,115,000 ~	1,175,000
43			1,210,000	1,175,000 ~	1,235,000
44			1,270,000	1,235,000 ~	1,295,000
45			1,330,000	1,295,000 ~	1,355,000
46			1,390,000	1,355,000 ~	

改正後<平成28年10月から> ()は厚生年金のみ

標準報酬等級			月額	報酬月額	
短期給付	長期給付			円	円以上 円未満
	厚生年金	年金払い退職給付			
			(88,000)	~	(93,000)
1	2	1	98,000	(93,000) ~	101,000
2	3	2	104,000	101,000 ~	107,000
3	4	3	110,000	107,000 ~	114,000
4	5	4	118,000	114,000 ~	122,000
5	6	5	126,000	122,000 ~	130,000
6	7	6	134,000	130,000 ~	138,000
7	8	7	142,000	138,000 ~	146,000
8	9	8	150,000	146,000 ~	155,000
9	10	9	160,000	155,000 ~	165,000
10	11	10	170,000	165,000 ~	175,000
11	12	11	180,000	175,000 ~	185,000
12	13	12	190,000	185,000 ~	195,000
13	14	13	200,000	195,000 ~	210,000
14	15	14	220,000	210,000 ~	230,000
15	16	15	240,000	230,000 ~	250,000
16	17	16	260,000	250,000 ~	270,000
17	18	17	280,000	270,000 ~	290,000
18	19	18	300,000	290,000 ~	310,000
19	20	19	320,000	310,000 ~	330,000
20	21	20	340,000	330,000 ~	350,000
21	22	21	360,000	350,000 ~	370,000
22	23	22	380,000	370,000 ~	395,000
23	24	23	410,000	395,000 ~	425,000
24	25	24	440,000	425,000 ~	455,000
25	26	25	470,000	455,000 ~	485,000
26	27	26	500,000	485,000 ~	515,000
27	28	27	530,000	515,000 ~	545,000
28	29	28	560,000	545,000 ~	575,000
29	30	29	590,000	575,000 ~	605,000
30	31	30	620,000	605,000 ~	635,000
31			650,000	635,000 ~	665,000
32			680,000	665,000 ~	695,000
33			710,000	695,000 ~	730,000
34			750,000	730,000 ~	770,000
35			790,000	770,000 ~	810,000
36			830,000	810,000 ~	855,000
37			880,000	855,000 ~	905,000
38			930,000	905,000 ~	955,000
39			980,000	955,000 ~	1,005,000
40			1,030,000	1,005,000 ~	1,055,000
41			1,090,000	1,055,000 ~	1,115,000
42			1,150,000	1,115,000 ~	1,175,000
43			1,210,000	1,175,000 ~	1,235,000
44			1,270,000	1,235,000 ~	1,295,000
45			1,330,000	1,295,000 ~	1,355,000
46			1,390,000	1,355,000 ~	

お口、
健やかに

歯によく詰まる… / 歯が長くなった? / 歯ぐきから血が出る /

あなたの歯みがき、間違っていないですか？

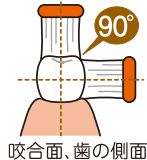
虫歯・歯周病を予防するには、その原因菌の温床となる歯垢をしっかりと落とすことが肝心。歯ブラシの正しい使い方、みがき残しを大幅に減らす歯間ブラシなどの特徴をご紹介します。

歯ブラシ、正しく使えていますか？

歯ブラシはペンを持つように軽く持ち、力を入れ過ぎずに1本1本小刻みに動かしましょう。



歯と歯ぐきの境目



咬合面、歯の側面



縦みがき
歯並びの悪い場所など

歯ブラシのみは、みがき残す可能性大！

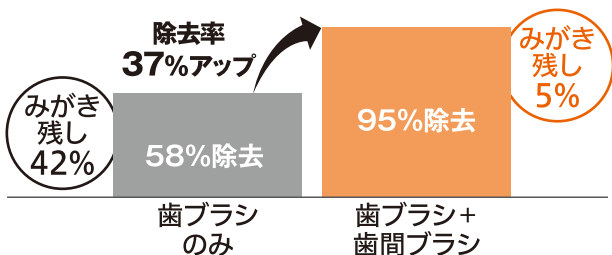
歯ブラシだけでは、歯と歯のすき間や溝の歯垢を落とすきれないことがあります。

そんなとき役立つのが歯間ブラシやデンタルフロスです。

それぞれの特徴を知り、最適なものを選んで効果的に歯垢を落としましょう。

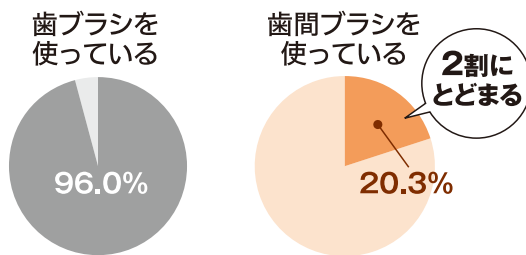
多くの人がみがき残している!?

歯間部の歯垢除去率



(日本歯周病学会会誌,17:262,1975より抜粋)

歯ブラシと歯間ブラシの使用率

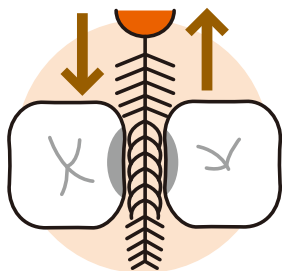


(厚生労働省「平成22年国民健康・栄養調査報告」より作成)

場所や歯間に合わせて使おう! 「歯間ブラシ」「デンタルフロス」

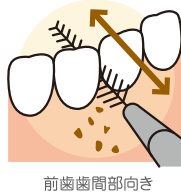
歯間ブラシ

2本の歯と歯肉の間、歯の溝についた歯垢を落とすことができます。



I字型歯間ブラシ

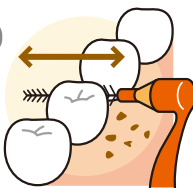
- 先端を折り曲げて使用することもできます。
- メーカーによってはハンドルを延長でき、奥歯にも使用できます。



前歯歯間部向き

L字型歯間ブラシ

- I字型と比べ、先端がL字型となっておりハンドルも長いため、奥歯のケアに適しています。



奥歯歯間部向き

デンタルフロス

歯間が狭い場所についた歯垢を落とすことができます。



歯ブラシ+歯間ブラシ等を使ってお口のセルフケアを!!

折込チラシ「医薬品等の斡旋のご案内」ではオーラルケア商品を多数掲載しております。



セルフケアを
応援します!!

折込チラシ「平成28年度医薬品等の斡旋のご案内」をご覧ください。

市販品よりお得な医薬品等を多数ご用意!!

「医薬品等の購入あっせん」

共済組合は、医薬品等の購入あっせん事業をご利用いただくことで、組合員と
そのご家族のセルフケア(自分自身で行う心身のケア)を応援します。
ぜひ、この機会にセルフケアを始めてみませんか?

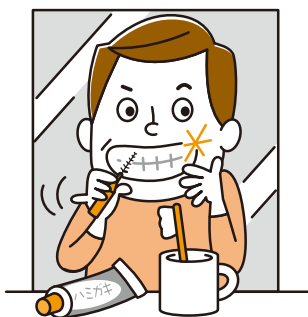
組合員
特価

- ① 申込み 本誌折り込みの「平成28年度医薬品等の購入斡旋申込書・兼納品書」を
9月20日(火)までに各所属所の共済事務担当課へ提出してください。
- ② 納品 購入商品は勤務先に配送します。(10月下旬～11月上旬予定)
- ③ 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。
(※組合助成はありませんので、全額自己負担となります。)

セルフケアその①

■ オーラルケア

- ・歯ブラシ+歯間ブラシやフロスを使用し、
歯垢を除去
- ・小さなお子さんには、親が仕上げ磨きの習慣を



前ページも
ご覧ください!!

セルフケアその②

■ かぜ対策

手洗い・うがいを心がけ、うつさない・うつさ
れないための予防対策を



セルフケアその③

■ 花粉対策

本格的な花粉飛散シーズンの前に、マスク、
鼻炎薬等の準備を



肺がん

大腸がん

子宮頸がん

平成
28年度

「集団がん検診」を行います

募集期間	平成28年 9月1日～10月末日
検診期間	平成28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、勤務先の共済
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 (3/31現在の年齢)	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の内、(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
受診者負担額(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
- 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ので、自己採取し、
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。
※器具の配付：検診機関が所属所へ郵送→
共済事務担当課が申込者へ配付
- 検査結果通知 検診機関が受診者へ直接通知します。
- 受診者負担額 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自己負担額を請求します。
- 注意事項 (1) 検診を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。
(注) 助成はできません。
(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

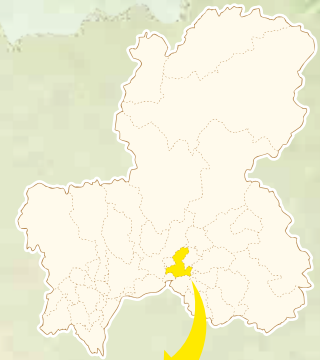
わくわく
ウォーク
in ぎふ

美濃加茂市

自然、文化、ぬくもりあふれるまち

美濃加茂市は、岐阜県の中南部に位置し、木曽川と飛騨川の合流点にあります。中山道51番目の宿場として賑わい、多くの旅人が行き交ったまちで、現在も交通の要衝として栄えています。

また、豊かな自然を擁し、その恵みを受けた「堂上蜂屋柿」はまちの特産で、干し柿の王様とも呼ばれています。約1000年の伝統と技術を受け継ぎ、今や全国でも有数の地域食品ブランドとして評価を得ています。



美濃加茂散策コース



①



②



③



④

①中之島公園

木曽川沿いを歩くことができます。時間の流れもゆっくりと感じられます。

③みのかも文化の森

美濃加茂市民ミュージアム

豊かな自然の中で、地域の文化や歴史を学ぶことができます。

②中山道太田宿

中山道六十九次の51番目の宿場町「太田宿」には、今なお昔の町並みが残っています。

④山之上的果樹園

一面に広がる梨の果樹園は必見です。12月中旬ごろまで収穫され、梨を楽しむことができます。

※梨狩りは8月～10月の期間中のみ

★JR高山本線古井駅下車 徒歩20分

★ウォーキングプラン

美濃加茂散策コース

JR高山本線 美濃太田駅…
中之島公園…中山道太田宿…
みのかも文化の森
美濃加茂市民ミュージアム…
美濃太田駅

合計 約125分/12750歩/8.9km
※時間や歩数は目安です。

美濃加茂市のイベント情報



中之島公園では、
このようなイベントも行われます。



人々が集まる、
利用しやすい場所となっています。

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



春だけではありません

秋のアレルギー性鼻炎にご注意

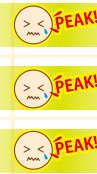
❗ 花粉やハウスダストが原因に

夏の終わりから秋にかけて飛散するブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど雑草の花粉は、目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などを引き起こす秋の花粉症の原因となります。このほか秋は、ハウスダストに含まれるガヤユスリカなど昆虫の死骸、ススカビのような空中真菌(カビ)によるアレルギー性鼻炎も多くみられます。

❗ 早めの対策で症状緩和を

症状が出たら早めに医療機関を受診し、原因をつきとめましょう。飛散距離が短い雑草の花粉が原因の場合、自宅周辺に生育していることもあるので、可能であれば刈り取るのが効果的です。また、午前中に飛散するものが多いので、早朝からマスク、メガネ、帽子などで防御を。ハウスダストが原因の場合は、ていねいなそうじを心がけましょう。

飛散時期	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
おもな花粉												
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ												
ヨモギ												
カナムグラ												



(参考「鼻アレルギー診療ガイドライン2013年度版」)

アレルギー性鼻炎のセルフケアにお役立てください! 「医薬品等の購入あっせん」7ページ・折込チラシをご覧ください

年金払い退職給付(退職等年金給付)に係る積立額等をお知らせ 6月に「給付算定基礎額残高通知書」を送付しました

平成27年10月に被用者年金が一元化されたことに伴い、退職共済年金の職域部分にかわり、「年金払い退職給付(退職等年金給付)」が新たに創設されました。

この制度は、将来の年金給付に必要な原資を組合員と事業主(地方公共団体等)の労使折半によって積み立てる「積立方式」の給付です。この年金原資となる額を「給付算定基礎額」といい、その額等を「給付算定基礎額残高通知書」でお知らせすることとなりました。

なお、本年は平成27年10月から平成28年3月までの半年間に積み立てた残高等をお知らせしています。

1 通知対象者

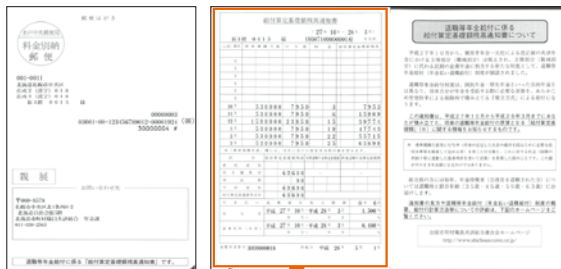
組合員・年金待機者
(平成27年10月以降の
組合員期間がある人)

2 通知時期など

- 組合員…毎年5月頃、ご自宅へ送付
- 年金待機者…
退職した年度の翌年度及び節目年齢(35歳・45歳・59歳・63歳)に
達した年度の翌年度の5月頃、ご自宅へ送付

3 残高通知書の見方

▼通知書(圧着ハガキ)の展開イメージ

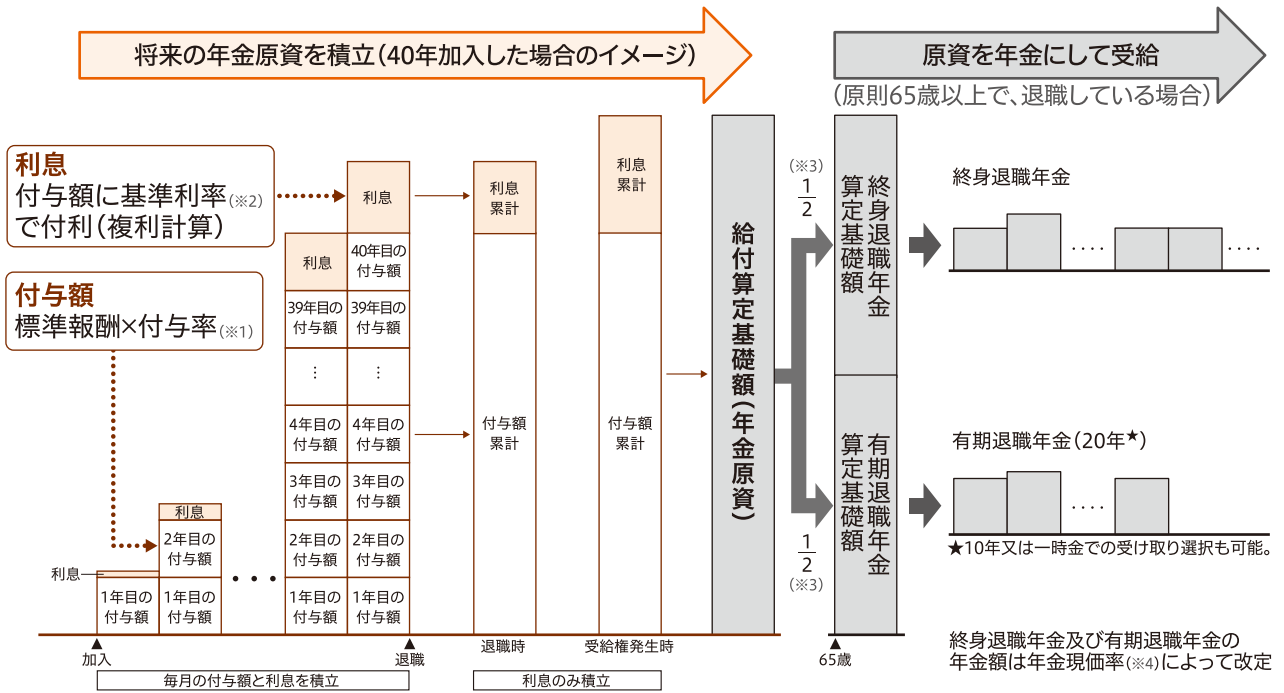


給付算定基礎額残高通知書				
(27年10月～28年3月)				
新3階 0615 様 (SG071000000018) 単位四				
(人) 期月	標準報酬月額	付与率	利息	給付算定基礎額残高
10月	530000	7950	3	7953
11月	530000	7950	6	15909
12月	1590000	23850	15	39774
1月	530000	7950	19	47743
2月	530000	7950	22	55715
3月	530000	7950	25	63690
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。				
区分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額	終身退職年金算定基礎額	
前 回 通 知				
付 与 額 累 計	63600			
利 息 額	90			
今 回 通 知	63690			
給付算定基礎額等合計	63690			
年金払い退職給付加入期間	0年6月			
付与率	平成27年10月～平成28年3月		1.500%	
基準利率(年率)	平成27年10月～平成28年3月		0.480%	

【残高通知書に表示されている各項目の見方】

- 標準報酬月額**
付与額の基礎となる標準報酬の額です。期末手当等を受けている月は、期末手当等の額が合算されています。
- 付与額**
標準報酬月額に付与率を乗じた額です。
- 利息**
前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率(1ヵ月単位に換算した率)を乗じた額です。
- 給付算定基礎額残高**
付与額及び利息の合計額です。
- 前回通知**
今回は空欄です。
- 付与額累計**
各月の付与額を累計した額です。
- 利息額**
各月の利息を累計した額です。
- 今回通知**
前年度末における付与額と利息を累計した額です。
- 年金払い退職給付加入期間**
平成27年10月以降の組合員期間の年月数です。
- 付与率(掛金・負担金率の合計)**
付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率です。
- 基準利率**
利息を求めるための率です。

4 積立と受給のしくみ



- ※1 平成27年10月からは1.5%。地方公務員共済組合連合会(以下「地共連」)の定款で定められ、状況に応じて改定。
- ※2 平成27年10月から平成28年9月30日までは0.48%。国債の利回りを使用して地共連の定款で定められ、毎年10月に改定。
- ※3 組合員期間が10年に満たない場合は1/4。
- ※4 基準利率、死亡率の状況や見通し等を勘案した率。地共連の定款で定められ、毎年10月に見直し。

年金払い退職給付(退職等年金給付)制度の概要や給付の計算方法等に関する情報を掲載しています。

また、平成27年度の年金給付積立金について、運用結果が報告されました。

被用者年金一元化により、積立金は3つの年金給付に分かれています。

[厚生年金保険給付、経過的長期給付、年金払い退職給付(退職等年金給付)]

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ ▶ <http://www.shichousonren.or.jp/>

地方公務員共済組合連合会

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

9月に厚生年金に係る保険料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28年9月に厚生年金に係る保険料率が引き上げられます。

標準報酬月額・標準期末手当等に対する割合

～平成28年8月

86.39%

平成28年9月～

88.16%
(+1.77%)

被用者年金一元化に伴い、地方公務員も厚生年金の被保険者となりました。

「年金払い退職給付(退職等年金給付)」の掛金は厚生年金保険料とは別に負担していただいています。

参考

平成29年9月以降の厚生年金保険に係る保険料率【本人負担分】

平成29年9月

89.93%

平成30年9月

91.50%

ご案内が
届いたら

その行動で体は変わる!

特定保健指導で健康を とり戻すチャンス!

今年度も、共済組合へ健診結果が届いた方から順次階層化して、対象となる方へ特定保健指導のご利用案内をいたします。

※40歳以上の組合員・被扶養者で、健診結果に基づき特定保健指導が必要な方へご案内します。

対象者となった組合員、被扶養者の方へ
…行動を起こしましょう!

action!



特定保健指導ご利用の案内が届くということは、健診結果で軽度の異常が出ており、このまま放置しては将来的に大きな病気に罹患するリスクがある、ということです。特定保健指導は、そのリスクを減らすための生活習慣改善プログラムです。

おいしいものを食べ過ぎてしまう、運動する時間がない、タバコがやめられない…。身についた生活習慣は、「変えたい!」と思っても、一人だとなかなか変えられないものですね。

今、あなたが特定保健指導を申し込むという行動を起こせば、専門家によるサポート体制のもとで生活習慣を改善し、健康な体を取り戻せる可能性は充分あります!

さあ、まずは「申し込む」という行動を起こしましょう!

特定保健指導のプログラムは専門家たちの サポートのもとで受けられます

特定保健指導の受け方・流れ

特定保健指導では、医師、保健師、管理栄養士など健康づくりの専門家が、あなたの生活習慣改善を適切にサポートします。

また、普段感じている健康に関する疑問点などを相談するチャンスでもあります。しかも、**無料!**もし、個人的に専門家からアドバイスを受けて体を変えようとしたら、結構なお金がかかるものです。

特定保健指導を受けないのはもったいないと思いませんか? ぜひ、このチャンスを活かしましょう。

「特定保健指導
利用券」が
届きます



action!

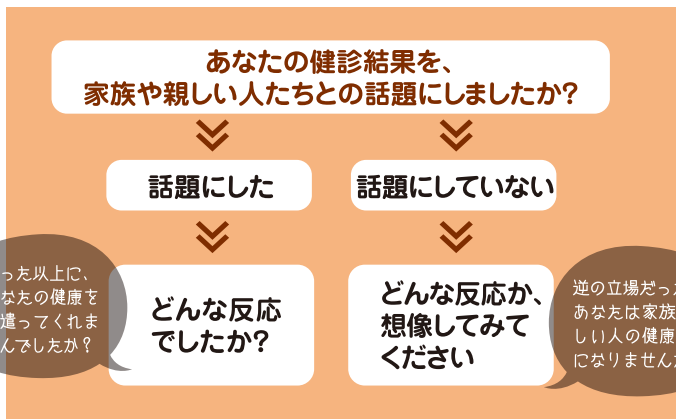
特定保健指導を
申し込みます



考えて
みよう!

周りから見た あなたの健康

自分の健康は、自分だけの問題だと思いませんか？
家族や親しい人たちが、あなたの健康をどう思っているか
考えてみましょう。



あなたが健康なら、周りの人も幸せに!?
「宣言カード」で目標を周りの人に宣言!
生活習慣改善のモチベーションを維持しよう

宣言カード

(名前)
わたし _____ は、

(目標)

_____ ます!

目につくところに貼る、携帯するなどして使おう!!

【宣言カード使用例】

わたし ○○○○は、
特定保健指導に申込み、
最後までやり抜きます!

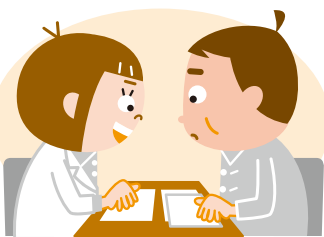
わたし ○○○○は、
6ヵ月で体重を0kg
減らします!

わたし ○○○○は、
1日8000歩以上、
歩きます!

わたし ○○○○は、
今日から禁煙します!

特定保健指導を受けます

医師、保健師、管理栄養士などと面接し、
健診結果をふまえて生活習慣の改善に
必要な指導を受けながら、行動目標・
行動計画をたて、生活習慣改善を実行
します。



積極的支援
(メタボリスクが
重なっている人)

生活習慣改善
を実行

3ヵ月以上の継続的な支援
医師、保健師、管理栄養士などによる指導や
アドバイス(電話、Eメール、面接など)

動機付け支援
(メタボリスクが
出始めた人)

生活習慣改善
を実行



効果の確認

行動目標が達成されて
いるかどうか、身体
状況(腹囲や体重な
ど)や生活習慣に変化
が見られたかどうか
について確認(電話、
Eメール、面接など)
します。



※組合員の方へ… 勤務先の取り計らいで、職場内で特定保健指導を受けることができます。
※被扶養者の方へ… 「共同巡回健診」を受診された方は、健診を受けた約2ヵ月後に行われる集団での
結果説明会に参加されると、同日に特定保健指導を受けることができます。

健康増進講座を開催しました

参加者
合計
79名

対象者

平成27年度に特定保健指導対象者となったものの、特定保健指導を利用していない方

7月 5日(火) ふれあい福寿会館(岐阜)
7月12日(火) ソフトピアジャパンセンター(大垣)
7月14日(木) 可児市文化創造センター(可児)
7月15日(金) 高山市民文化会館(高山)

主な内容とポイント

① 測定

血圧測定

体組成測定

1会場20名程度の参加者に対して3名の講師(保健師、管理栄養士、運動指導士)で講座を行いました。実践的でわかりやすく、生活習慣の改善を行うための良い機会となりました。

講師の方々

② 健康講話

■ 講師/保健師

- 健康診断を受けることが目的ではない。その結果から自分の健康状態を知り、行動し維持できるよう自己管理することが大切。
- 肥満、高血圧、脂質異常症、高血糖などは自覚症状がないからこそ怖い。これらが動脈硬化を招き、様々な疾病そして死と繋がっている。
- 病状が進行してからでは遅い。後悔しないために今日からスタートを。

③ 栄養講話

■ 講師/管理栄養士

- 自分の食事の問題点を見つける。炭水化物中心の食事となっていないか、野菜が不足していないかをチェックし、食事内容を見直す。
- 炭水化物を全くとらないというような極端な方法よりも、野菜を一品加える、ご飯の量を少し減らす、揚げ物の回数を減らす、ノンオイルドレッシングに替えるといった考え方を身につけたほうが、無理がなく継続しやすい。
- オリーブ・えごま・ココナッツなどの油は、健康に良い成分は含まれるが、大さじ1杯111kcalと高カロリーであるため、とり過ぎは逆効果。
- 自分の体の声を聴き、普段の食生活で1日1回気をつける癖をつける。

④ 運動講話

■ 講師/運動指導士

- 改善したい症状や数値に合わせて、頻度、タイミング、種類(筋力運動・有酸素運動・ストレッチ)、量を決めて運動をする。

体力測定で
自分の弱点を
チェック!

ストレッチ
ボールを
使いました

筋力運動

- ✦ 効果を出すためのコツ ✦
 - 順番…大きな筋肉から行う(下肢→上肢→体幹の順に)
 - 速度…3~7秒かけてゆっくり
 - 回数…5~10回×3セットが目安
 - 頻度…同じ種目は2~3日おき

有酸素運動

- ✦ 効果を出すためのコツ ✦
 - 種目…歩行、自転車、水泳、ジョギングなど
 - 時間…自分のできる範囲
 - 強度…少し息が上がる程度
 - 頻度…週2~5日程度

ストレッチ

- ✦ 効果を出すためのコツ ✦
 - 種類…**静的ストレッチ**
反動をつけずにゆっくりと筋や腱を伸張していき、その状態をしばらく維持する方法
 - **動的ストレッチ**
動きながら筋や腱を伸張させる方法
 - 時間…(静的)10~30秒キープし、各筋群に対し繰り返す
 - 強度…痛みが出るか出ないかギリギリ、又はイタ気持ちいい程度
 - 頻度…ウォーミングアップ&クールダウン、最低週2~3回

被扶養者が社会保険適用となった場合、「扶養取消」の手続きが必要です(※)

1 パート・アルバイトなど短時間労働者の社会保険適用が拡大

現在

労働時間及び日数が一般の従業員のおおむね4分の3(=おおむね30時間)以上が社会保険加入の条件

平成28年
10月
から

- ①～⑤のすべてに該当する人は社会保険の加入が義務づけられます
- ①従業員が**501人以上**の事業所に勤めていること
 - ②1週間の所定労働時間が**20時間以上**であること
 - ③雇用期間が**1年以上**見込まれること
 - ④賃金の月額が**88,000円(年収106万円)以上**であること
 - ⑤**学生でない**こと

(※)年間収入が130万円未満であっても、扶養取消の手続きが必要です。

申請書は共済組合ホームページよりダウンロードできます。

[トップページ](#) → [各種請求用紙ダウンロード](#) → [被扶養者に係る届出について](#)

2 被扶養認定における「兄弟」の同居要件が廃止

現在

組合員の「兄弟」を被扶養者とする場合は、扶養要件・収入要件以外に「同居していること」が条件

平成28年
10月
から

兄弟と同居していなくても、扶養要件・収入要件を満たせば、**被扶養者として認定**

共済貯金の運用状況と支払利率の見通し

共済貯金の支払利息(年利1.5%)は、皆様からお預かりした預託金を国債・地方債等の「債券」に投資し、その債券から得られる利息収益により支払われています。(下記円グラフ参照)

債券市場では、昨今の低金利に加え、本年2月に日銀のマイナス金利政策導入の影響を受け、債券の指標金利となる10年国債金利はマイナス圏まで低下しています。

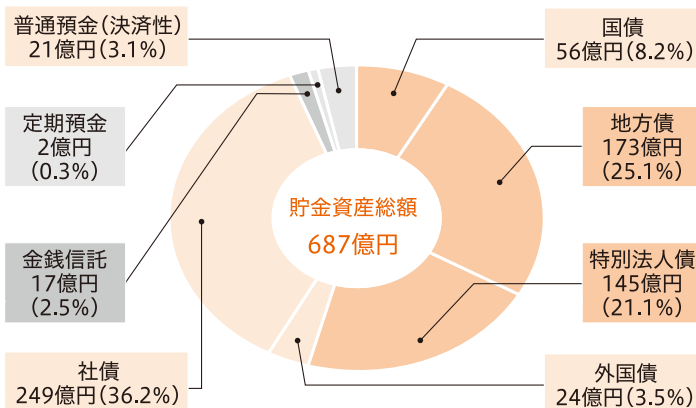
現在、共済貯金が1.5%と市場金利より高い支払利率で還元できているのは、過去に購入した金利2~3%の債券の利息収益によるものです。しかし近年は、これら高金利の債券は大半が満期償還を迎え、低金利の債券へ

再投資せざるを得ない状況となり、貯金事業の収益は年々減少しています。

平成28年度は支払利率1.5%で還元させていただきますが、現在の厳しい金融状況により貯金経理資産の運用利回りの低下が見込まれること、中長期的に安定した貯金事業を運営していくこと等を踏まえ、平成29年度から支払利率を引き下げる方向で検討しています。

なお、引き下げ後の支払利率については運用利回り等を考慮した上で、今後、組合会にて決定いたします。大変厳しい運用環境ではありますが、安全かつ効率的な運用を心がけていきたいと考えています。

共済貯金の資産構成 (平成28年6月末現在)



※債券の投資先は信用格付が高いものに限り、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。
【28年3月末:31.7億円】

(共済貯金)払出し日程表

	共済組合締切日	送金日
9月	5日(月)	15日(木)
	(※)16日(金)	30日(金)
10月	4日(火)	14日(金)
	18日(火)	31日(月)
11月	4日(金)	15日(火)
	(※)16日(水)	30日(水)

(※)締切日が早くなっておりますのでご注意ください。

◎「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。

いよいよ

9月10月は

第1回

下呂

チャンスはあなたの手で!

くるポン

抽選会開催!!

期間中総勢222名様に
「1万円分商品券」や
「紫雲荘ペア無料宿泊券」など
豪華賞品が当たります。



さあ
ぐるっ!!と
回して玉の色にい~注目っ



下呂温泉ファンクラブ
イメージキャラクター
げろぐるくん

知得1 「下呂くるポン抽選券」がお手元になくても、
9月・10月に宿泊すればその場で抽選に参加できます!

知得2 7月より
「**金曜日**」も**平日料金**で泊まれるようになりました!

知得3 9月の宿泊は地元産の
桃かりんごをプレゼント!

知得4 10月の宿泊は
ポイント2倍!

1泊2食が
この料金で! 宿泊料金のご案内 **超お得な
組合員料金**

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(夕食は季節御膳)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。

※8月、年末年始は休日料金となります。

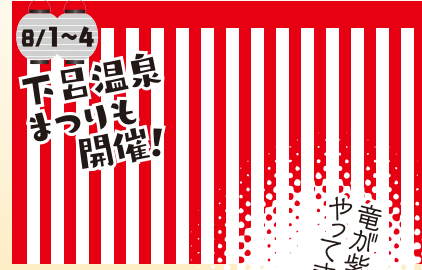
夏の紫雲荘イベント

7/23~8/31開催

夏休みワクワク
大抽選会
おかしや景品
いっぱいゲット!

ご家族で
ゆつくり...
あてやか
華ゆかた!

週末限定
**夏祭り・
縁日**



竜が紫雲荘にも
やってくる!!

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.geroonsen-shiunso.com/>

下呂 紫雲荘 検索

●ご予約は、利用月の6か月前より承ります。●午前8:00~午後8:00の間にお電話ください。 ※全客室禁煙です。(館内1階及び3階に喫煙ルーム完備)