

7

2017
JULY
No.222



KYOSAI DAYORI GIFU

CONTENTS

2 平成28年度 決算のあらまし

5 新議員のご紹介

6 3歳未満の子の養育特例

8 ふらっと岐阜道の駅 土岐美濃焼街道どんぶり会館

- 9 ● みんなのひろば
- ふれあい写真展作品募集

10 メンタルヘルス研修のご案内

- 12 ● ライフプランセミナー参加者募集
- 簡単チェアエクササイズ

- 13 ● 特定健康診査
- 季節のトラブルに効く食材

- 14 ● 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げに
- 健康ホットライン24

- 15 ● レイクサイド入鹿閉館のお知らせ
- 共済貯金の運用状況
- 脳力アップパズル

- 16 紫雲荘のご案内



8ページのふらっと岐阜道の駅、9ページ みんなのひろば、
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。



組合の現況 (5月末現在)

- 所属所数 79
[市21・町村21・一部事務組合等37]
- 組合員数 22,491人
[男13,364人・女9,127人]
- 任意継続組合員数 263人
- 被扶養者数 21,178人

共済事業内容がご覧いただけます

<http://www.gifu-kyosai.jp/>

岐阜県市町村職員共済組合



美濃焼のアンテナショップ

土岐美濃焼街道 どんぶり会館

▶P8



ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

決算のあらまし

去る6月1日に第163回組合会が開催され、平成28年度決算が承認されましたので、その概要についてお知らせします。

■組合員数及び平均標準報酬月額（平成28年度末）（△は減少）

組合員種別	組合員数 (人)	前年度比較 (人)	平均標準報酬月額 (円)	
			短期	長期
一般組合員 (うち特別職)	19,675 (77)	△20 (3)	386,431 (621,299)	372,902 (579,351)
市町村長組合員	42	2	760,952	610,000
市町村長長期組合員	0	△1	0	0
特定消防組合員	2,583	7	365,621	365,621
継続長期組合員	1	1		620,000
任意継続組合員	247	△41	308,810	
計	22,548	△52	383,877	372,516
被扶養者	21,642	△488	※長期平均標準報酬月額には70歳以上の組合員も含む	

■所属所数（平成28年度末）

市	21
町	19
村	2
一部事務組合等	38
計	80

短期経理

組合員と被扶養者の病気、けが、休業、出産、災害、死亡等にかかる給付を行っています。

短期給付収支状況

- 対前年度比
- 収入 131億1,883万円 (-0.8%) (掛金、負担金等)
 - 支出 132億6,267万円 (+3.8%) (医療給付等)
 - 当期短期損失 1億4,384万円 (積立金から補てん)

- ◎短期積立金 8億4,342万円
- ◎欠損金補てん積立金 5億7,894万円

- 収入減の要因は、育児休業手当金に伴う連合会交付金及び任意継続組合員掛金の減少によるものです。
- 支出のうち、本人医療費は増加しましたが、家族医療費及び育児休業手当金の給付は減少しました。
- 支出増の要因は、高齢者医療への拠出金について、退職者医療制度廃止に伴う退職者給付拠出金が1億円減少したものの、前期高齢者納付金が6.7億円と大きく増加したことによるものです。

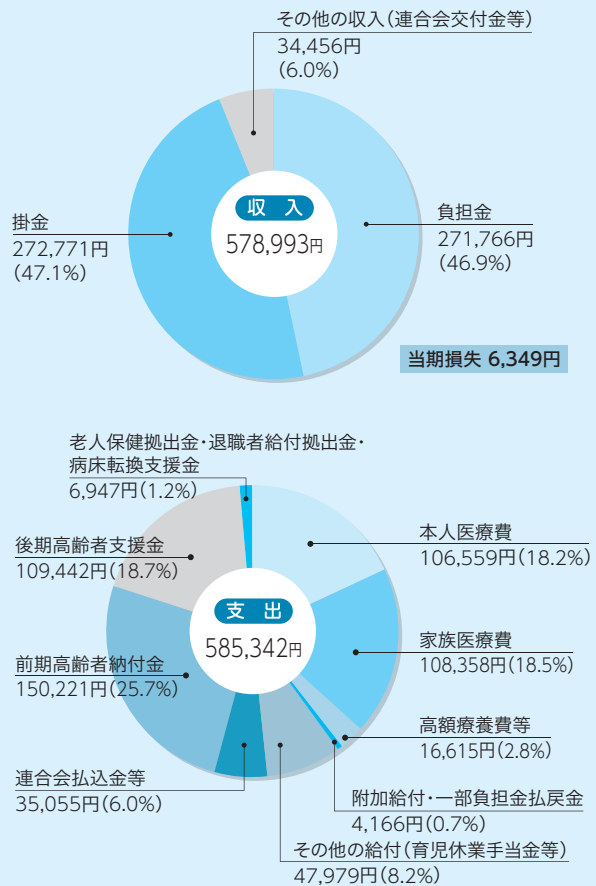
介護保険収支状況

- 対前年度比
- 収入 10億9,804万円 (+9.3%) (掛金、負担金等)
 - 支出 10億8,351万円 (+4.2%) (介護納付金等)
 - 当期介護利益 1,453万円 (積立金へ積立)

- ◎介護積立金 1,752万円
- 収入増の要因は、介護費用(介護納付金)に見合うよう財源率を上げたことによるものです。(収支相当の原則)
- 支出増の要因は、介護給付費の増加に伴い第2号被保険者1人当たりの負担額が増加したことによるものです。

〔介護保険に係る納付金は、40歳以上65歳未満の組合員(第2号被保険者)からの掛金及び負担金で賄われています。〕

■組合員1人当たりの収支(介護保険分を除く)



経過的長期預託金管理経理

連合会の経過的長期経理から資金を預託し、貸付経理等へ資金を貸付けています。

収支状況

- 収入 6,652万円 (貸付金等の運用益)
- 支出 6,652万円 (連合会へ払込)

■経過的長期預託金管理経理の資産構成

預金等	1億785万円	4.2%
貸付経理へ貸付	24億6,360万円	95.8%
計	25億7,145万円	100.0%

厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理の資産管理及び給付は、「全国市町村職員共済組合連合会」で一元的に行われており、収納した組合員保険料・掛金・負担金は、全額を連合会へ納付します。

厚生年金保険経理

報酬比例部分の給付、
基礎年金拠出金等を取り扱う経理です。

収支状況

- 収入 287億83万円（組合員保険料、負担金）
- 支出 287億83万円（連合会へ払込）

収入の内訳（組合員保険料 111億2,297万円）
負担金 175億7,786万円

退職等年金経理

退職等年金給付（新3階部分及び
公務障害・遺族年金の給付等）を
取り扱う経理です。

収支状況

- 収入 19億1,006万円（掛金、負担金）
- 支出 19億1,006万円（連合会へ払込）

収入の内訳（掛金 9億5,503万円）
負担金 9億5,503万円

経過的長期経理

経過的職域加算額（旧3階部分及び
既裁定の公務障害・遺族年金の給付等）を
取り扱う経理です。

収支状況

- 収入 2億2,594万円（負担金）
- 支出 2億2,594万円（連合会へ払込）

収入の内訳（負担金 2億2,594万円）

貸付経理

組合員の住宅購入、入学・修学、結婚、
その他の臨時出費に必要な資金の貸付を行っています。

収支状況

- 収入 1億531万円（対前年度比 -18.3%）（組合員からの貸付金利息等）
- 支出 1億524万円（対前年度比 -15.9%）（経過的長期預託金管理経理への支払利息等）
- 当期利益 7万円（積立金へ積立）

- ◎積立金 9億9,463万円
- ◎欠損金補てん積立金 1億8,065万円

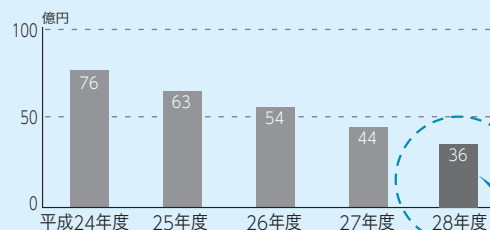
- 貸付残高及び借入金の減少により、貸付利息収入及び支払利息ともに減少しました。
- 新規貸付額及び貸付残高は、減少傾向にあります。

※28年度の新規貸付状況

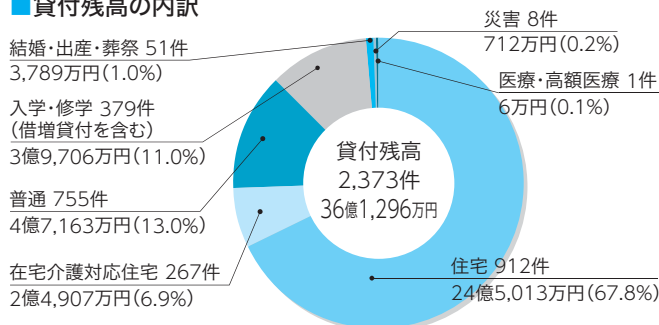
- 貸付件数 133件（-30.7%）
- 貸付金額 2億2,740万円（-19.5%）

※28年度末の貸付残高36億1,296万円（-18.8%）

貸付残高



貸付残高の内訳



保健経理

組合員と被扶養者の疾病予防対策や健康の保持・増進を目的とした事業を行っています。

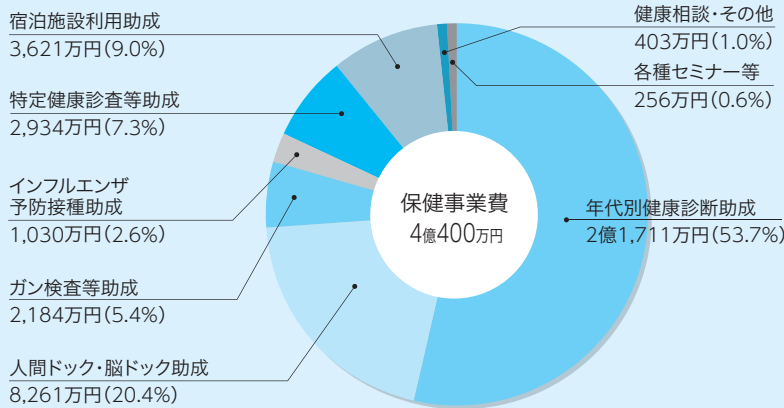
収支状況

- 対前年度比
- 収入 4億 1,030万円 (-0.5%) (掛金、負担金等)
 - 支出 4億 3,243万円 (+2.1%) (保健事業費等)
1,500万円 (± 0.0%) (宿泊経理へ繰入)
 - 当期損失3,713万円(積立金から補てん)

◎積立金 2億8,417万円

- 収入は、ほぼ横ばいとなりました。
- 支出増の主な要因は、紫雲荘の宿泊利用助成の外、健康増進講座の参加、特定保健指導の利用が増加したためです。

保健事業費の内訳



(人)

保健事業内容	受診者・利用者数
年代別健康診断	17,412
人間ドック	4,544
脳ドック	690
肺ガン検査	776
胃ガン検査	103
大腸ガン検査	92
乳ガン検査	3,436
子宮ガン検査	3,362
骨密度検査	246
腹部超音波検査	505
PSA(前立腺抗原)検査	3,332
歯科健康診査	446
インフルエンザ予防接種	10,298
特定健康診査等	2,840
宿泊施設利用	10,026
健康相談等	2,267
各種セミナー等	933

宿泊経理

組合員と被扶養者の保養施設として「紫雲荘」を運営しています。

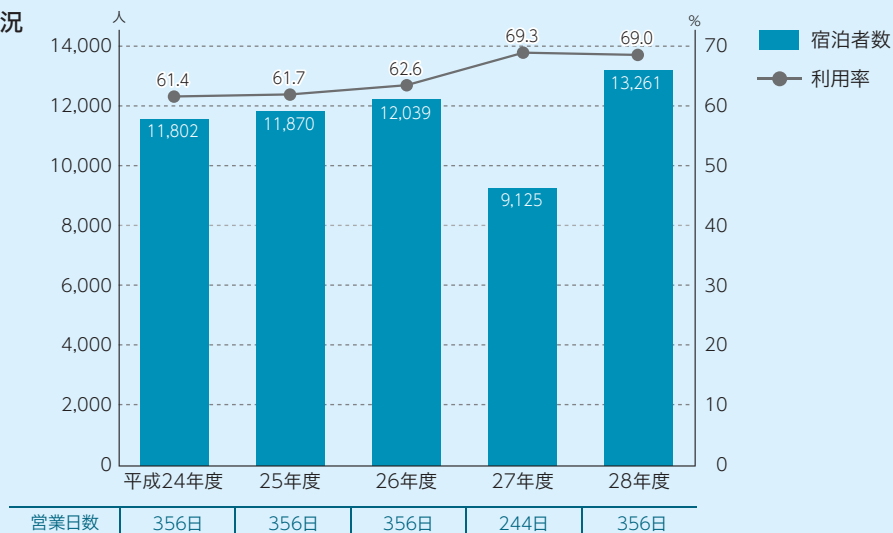
収支状況

- 対前年度比
- 収入 1億6,197万円 (+34.0%) (宿泊料、飲食料等)
1,500万円 (± 0.0%) (保健経理からの繰入)
 - 支出 1億7,693万円 (-20.2%) (飲食材料費、人件費等)
 - 当期利益 4万円(積立金へ積立)

◎積立金 3,585万円

- 平成28年度は、紫雲荘開設以来、3番目に多い13,261人と多くの方々にご宿泊いただきました。

「紫雲荘」利用状況



貯金経理

組合員の財産づくりに役立つ貯金事業を行っています。

収支状況

対前年度比

- 収入 10億8,483万円 (-2.2%) (積立金の運用益)
- 支出 10億1,185万円 (+3.5%) (加入者への支払利息等)
- 当期利益 7,298万円(欠損金補てん積立金へ積立)

◎欠損金補てん積立金 32億9,114万円
◎積立金 2億8,216万円

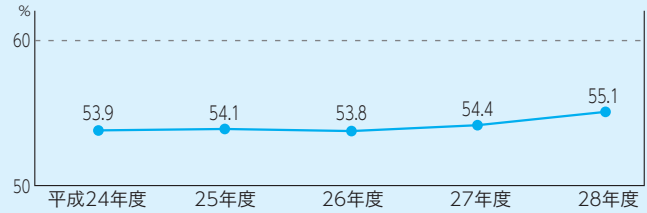
- 収入減の要因は、マイナス金利政策等の影響による金融市場の金利低下に伴い、資産の運用利回りが低下したためです。
- 支出増の要因は、加入率及び1人当たり貯金額の増加による貯金残高の増加によって支払利息が増加したためです。

※28年度の積立・払出し状況

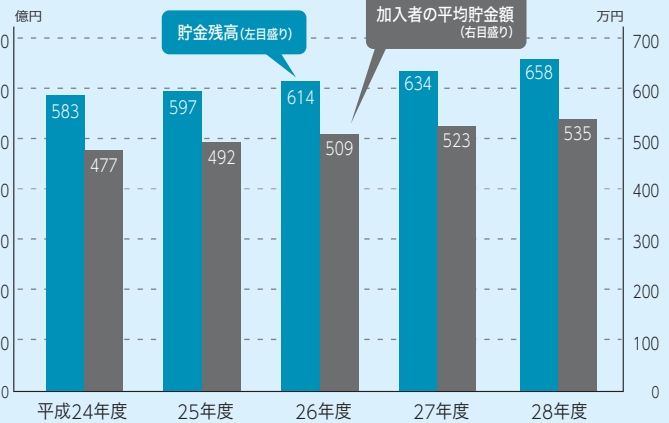
- 定例積立 ……72.5億円
- 賞与積立 ……27.4億円
- 利息の元本繰入 ……7.7億円
- 一部払出し ……39.9億円
- 解約 ……43.6億円

※28年度末の貯金残高658億2,272万円(+3.8%)
(積立金の運用状況は、15ページをご参照ください。)

貯金加入率



貯金残高・加入者の平均貯金額



業務経理

短期給付(医療)と長期給付(年金)の業務を行うために必要な人件費及び事務費等共済組合の諸経費を賅っています。

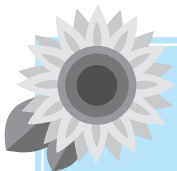
収支状況

対前年度比

- 収入 4億 524万円 (+10.3%) (負担金、短期経理からの繰入等)
- 支出 3億5,526万円 (+ 5.3%) (人件費、事務費等)
- 当期利益4,998万円(積立金へ積立)

◎積立金 3億2,253万円

(当組合の決算収支については、県公報にて公告します。)



新議員のご紹介

長側第2区選出の理事 岡崎和夫池田町長並びに組合会議員 井戸敬二七宗町長が5月31日付けで組合会議員を退任されたことに伴い、5月23日に補欠選挙が行われ、木野隆之輪之内町長並びに宇佐美晃三大野町長がそれぞれ当選され組合会議員となりました。

また、6月1日開催の第163回組合会で行われた役員の補欠選挙の結果、木野議員には理事に、宇佐美議員には保養所運営委員に就任いただくことになりましたのでお知らせします。



木野 隆之理事
(輪之内町長)



宇佐美 晃三議員
(大野町長)



3歳未満の子の養育特例

(養育期間中の標準報酬月額の特例)

1 養育特例とは

3歳未満の子を養育している期間中の標準報酬月額が、**養育を開始した月の前月の標準報酬月額**(以下「**従前標準報酬月額**」という。)を下回った場合、年金額計算の際は、「**従前標準報酬月額**」を適用する特例措置です。(※厚生年金保険料等は、実際の標準報酬月額で計算されます。)

養育特例を受けるには、本人から「**申出書**」等を提出する必要があります。

「**申出書**」を提出した月の前月から**2年間さかのぼって適用**することができます。

(= 2年以上さかのぼることはできません。)

2 養育特例の対象者

3歳未満の子を養育している組合員

- 夫婦で子を養育しており、ともに組合員又は厚生年金被保険者で、かつ同居している場合は、夫婦2人とも対象になります。


※退職後でも申し出ができます。(退職時の所属所経由)



3 養育特例の対象期間

3歳未満の子を養育している期間

養育を開始した日の属する月から、養育を終了した日の翌日の属する月の前月まで。

- 
- ① 子が出生したとき
 - ② 子を養子にしたとき
 - ③ 別居していた子と同居することとなったとき
 - ④ 3歳未満の子を養育する人が新たに組合員資格を取得したとき
 - ⑤ 産前産後休業又は育児休業等(保険料の免除)が終了した日の翌日の属する月の初日が到来したとき
 - ⑥ 養育特例を受ける子以外の子に係る養育特例の適用を受ける期間の最後の月の翌月の初日が到来したとき

- ① 子が3歳に達したとき
- ② 組合員が退職等により資格喪失したとき
- ③ 他の3歳未満の子(第2子等)の養育を開始したとき
- ④ 子が死亡したとき又は子を養育しないこととなったとき
- ⑤ 産前産後休業又は育児休業等(保険料の免除)を開始したとき
- ⑥ 組合員が70歳に達したとき

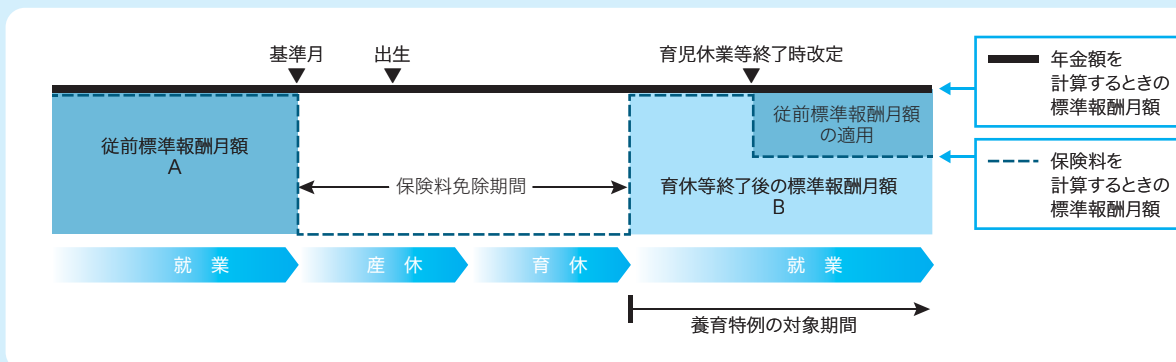


養育特例の適用例

A = 子の養育を開始した月の前月(基準月)の従前標準報酬月額

B = 育休等終了後の短時間勤務等による標準報酬月額

A > Bとなったときは、将来の年金額を計算するときは、Aが適用されます。



・上記は一例であり、A > Bとなる理由は問いません。

4 提出書類・添付書類

● 養育特例を受けるとき

(1) 養育期間標準報酬月額特例の「申出書」

(2) 世帯全員の住民票

(3) 子の戸籍抄本

(追加書類)

※子を養子にしたとき等の場合 …………… 子を養育することとなった年月日を証する書類

※特別養子縁組の監護期間にある子の場合 …………… 家庭裁判所が交付する事件係属証明書

※養子縁組里親に委託されている要保護児童の場合 … 児童相談所が交付する措置決定証明書

● 養育特例を終了するとき

(1) 養育期間標準報酬月額特例の「終了申出書」

子を養育しないこととなったときに提出してください。

(子が3歳に達したとき①、組合員が資格喪失②又は70歳に達したとき⑥は提出不要です。)



平成27年9月30日以前に養育特例の要件に該当している場合

● 平成27年10月1日から養育特例が受けられます。

この場合の「従前標準報酬月額」は、養育開始日の前月の掛金の標準となった給料月額に手当率(一般職1.25、特別職1)を乗じた額を、標準報酬等級表に当てはめた額となります。

● ただし、養育開始日の前月又はそれ以前1年以内に、組合員(公務員)であることが前提となります。

お問い合わせ先

所属所の共済事務担当課又は下記までお問い合わせください。

岐阜県市町村職員共済組合 年金課 TEL.058-277-1130

ふらっ



と岐阜道の駅



・第2回・

66

美濃焼の
アンテナショップ

土岐美濃焼街道 どんぶり会館



土岐市は1300年の歴史を誇る「やきもの生産量日本一」の産地です。この地で、どんぶり会館は、平成10年に美濃焼産業の発展、観光の振興、地域の活性化に寄与するために設置されました。どんぶりをモチーフにした外観が特徴的で、「どんぶり会館」の名称から、「どんぶり」のみ取り扱っているのかと思われそうですが、美濃焼の産地らしく、茶碗、湯呑み、カップ、皿等、様々な製品を品数豊富にそろえ販売しています。

体験

グルメ



ときの三宝丼

東濃地方で昔から食されている郷土料理「へぼ(蜂の子)」「いなご」「とろろ」を一度に味わうことができます。器は、もちろん市内でつくられた“どんぶり”です。

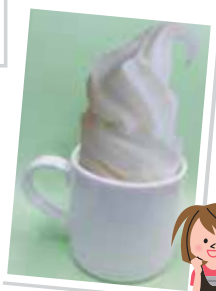
電動ろくろ体験

絵付け体験や、ろくろを使った作陶体験ができます。うつわに筆で絵付けをしたり、土の感触を楽しみながら形を作ったりして、世界に一つだけのあなたのやきものを作ってみてはいかがでしょうか？



マグカップ付き ソフトクリーム

マグカップに入っているソフトクリームです。お召し上がりいただいた後、マグカップをお持ち帰りいただけます。



食べたらい!

販売

広々とした空間でゆったりとお買い物ができる美濃焼展示販売コーナーがあります。ここでは土岐市内の窯元100社による直接販売により、大変お値打ちに美濃焼を購入することができます。



景観

屋上からは、快晴の日に御岳山や中央アルプスの絶景が見渡せます。



おすすめ立ち寄りスポット

～陶史の森～

岐阜県と土岐市が整備した広さ104haの自然公園で、昭和50年にオープンしました。この広大な敷地の中に、自然観察や自然体験ができる「ドングリの森」・「ホタルの里」などのビオトープ施設や、ヒツジ・ウサギ等を飼育している動物小屋、ローラー滑り台や木製大型アスレチック等が設置してあるちびっこ広場等があり、多くの方に利用されています。

また、昆虫教室や天体教室などのイベントも多彩に行われています。



楽しそうね!

Data

所 土岐市肥田町肥田雲五116-15
TEL 0572-59-5144
開 9:00-16:30
休 年末年始(火曜日は事務所閉館)

土岐美濃焼街道 どんぶり会館



Data

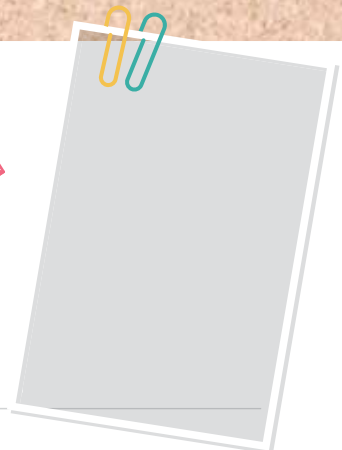
所 土岐市肥田町肥田286-15
TEL 0572-59-5611
営 9:00-18:00
休 火曜日(祝日の場合は翌日)
駐 大型5台、普通63台
ACCESS 東海環状自動車道土岐南
多治見ICから県道66号を約15分

お便りお待ちしております！

投稿
募集中!



みんなのひろば



Blank lined area for writing on the left page of the notebook.

Blank lined area for writing on the right page of the notebook.



平成29年度 ふれあい写真展

作品募集

お気軽に
ご応募
ください!

みなさんからの写真を募集! 入賞作品には賞品をお贈りいたします。

応募資格 組合員及び被扶養者(撮影者)

応募内容 テーマ / 自由

形態 / プリント又はデジタルデータ。
色はカラー・白黒どちらでも可。サイズは自由。

点数 / 1人2点まで



※被写体の肖像権は、応募者の責任において承諾を得られたものとします。

応募例

「光る森」



富士山麓の森の中、前を行く友人の姿がやわらかな朝日に溶け込んでいくようでした。

入賞作品

共済だより賞 (数点) 「紫雲荘平日無料ペア宿泊券」 & 「図書カード3,000円分」

入選 (10点程度) 「図書カード3,000円分」

佳作 (数点) 「図書カード1,000円分」

- ◎ 入賞作品は共済だよりぎふ11月号又は1月号に掲載します。
 - ◎ 入賞作品の選考は出版社の専属カメラマンが行います。
 - ◎ 入賞作品は紫雲荘に展示させていただきます。(応募作品の中からも一部展示させていただく場合があります)
- (注) 応募いただきました写真及び応募記載項目は、ふれあい写真展以外には使用いたしません。また、ホームページ内の共済だよりぎふには掲載いたしません。

応募方法

郵送で
応募する

用紙(規格自由)に右記①～⑦の項目をご記入のうえ、プリントした写真、返信用封筒(作品返却用)と一緒に下記宛先へ送付してください。

〒500-8508 岐阜市数田南5-14-53 岐阜県県民ふれあい会館13階
岐阜県市町村職員共済組合「ふれあい写真展係」まで

メールで
応募する

メールに右記①～⑦の項目を入力の上、写真のデジタルデータを添付して下記アドレスへ送信してください。

soumuka@g-kyosai.jp 件名に「ふれあい写真展」と入力してください



応募記載項目

件名: ふれあい写真展

- 氏名(ペンネーム※)
- ※ペンネームで掲載を希望される場合
- 所属所名
- 組合員証記号・番号
- 組合員・被扶養者の別
- 〒・住所
- 作品名(15字以内)
- コメント(60字以内)

応募締切日

平成29年
8月31日(木)

共済組合必着!

【お問い合わせ先】 ふれあい写真展係 TEL.058-277-1129

管理者向け・一般向け

メンタルヘルス研修を開催します

◎国・各職場が心の健康を重要課題に

近年、急激に変化する環境の中でさまざまなストレスにさらされた結果、メンタルヘルス(心の健康)に不調をきたす人が増加し、大きな社会問題となっています。

厚生労働省は「労働者の心の健康の保持増進のための指針」の中で、管理監督者が職場のストレス要因を把握し改善する「ラインケア」や、労働者自身がストレスに気づき対処する「セルフケア」の推進などを提唱しており、労働環境や生産性向上の観点からもメンタルヘルスケアに取り組む職場が増えてきています。

◎きめ細かな研修で心の健康をサポート！

当共済組合においても、国が提唱する「ラインケア」「セルフケア」に焦点をあて、管理者、一般職員がそれぞれの立場に応じたメンタルヘルスケアを身につけられる研修を開催します。

研修では、不調にいち早く気付くためのポイントや、コミュニケーションの大切さ、その手法などについて学びます。職場や日々の生活の中ですぐに生かせる内容ですので、ぜひご参加ください。

最近、部下の様子がいつもとちがうのよね

職場の人間関係がうまくいかないんだよな



管理者向け メンタルヘルス研修

- 開催日時 平成29年 **9月4日**(月) 13:30~16:30
- 対象者 組合員(管理者・リーダー)
- 定員 60名
- 参加費 無料
- 申込方法 7月19日(水)までに、各所属所の共済事務担当課へお申し込みください。

[共済組合ホームページ](#)からも申し込みいただけます！

[トップページ](#) >

ライフプランステーション
LIFEPPLAN STATION

[セミナー](#)

ログインが必要です。ID: lifeplan パスワード: 370444

- 場所 OKBふれあい会館301中会議室 (岐阜市藪田南5-14-53)
- 講師 ●公認心理カウンセラー・産業カウンセラー 鬼頭 幸三 氏
- 持ち物 筆記用具 ※軽いストレッチも行います。

セミナーの概要

管理監督者として職場でのメンタルヘルスケアの必要性を知り、新型うつ・パワハラについて学習します。

講話 「部下に対するメンタルヘルスケア」

- 管理監督者が負う安全配慮義務とは
- メンタルヘルス不調のサインに気付く
- 効果的な声かけの方法 など



実習 「部下からの相談への対応」

- 相談を受ける技術を学ぶ
- 相談を受けるグループワーク など

事例検討 「メンタルヘルス不調への対応」

- 新型うつへの対応例
- ハラスメントへの対応例
- プライバシーへの対応 など

一般向けメンタルヘルス研修

- 開催日 平成29年 **9月5日**(火) 10:00~15:30
- 対象者 組合員
- 定員 50名
- 参加費 無料
- 申込方法 7月19日(水)までに、各所属所の共済事務担当課へお申し込みください。

 [共済組合ホームページ](#)からも申し込みいただけます！

[トップページ](#) >

 ライフプランステーション
LIFEPLAN STATION

[セミナー](#)

ログインが必要です。ID: lifeplan パスワード: 370444

- 場 所 OKBふれあい会館301中会議室（岐阜市藪田南5-14-53）
- 講 師 ●組織心理学・運動生理学 皆川 芳弘 氏
●実技指導インストラクター
- 持 ち 物 筆記用具、バスタオル ※軽装でお越しください。

セミナーの概要

楽しくリフレッシュできる内容です。最新のストレス対処法の紹介や体験を行います。

講座 「心の元気カアップセミナー」

- ストレスチェックの制度から見た自治体職員のメンタルヘルスの特徴と対策
- 最新ストレス対処法
- “雨の日の嬉しいこと”で学ぶ心を元気にするポイント
- セルフケアの体験



演習 「所属員の心を開く ～プラスのストローク～」

- 円滑な人間関係を築く聴き方体験
- 職場に笑顔をもたらすプラスのストローク法

実技 「ボクササイズ」

- グローブをつける前の基本テクニックの習得
- パートナーとジャブ・ストレート・ワンツーパンチを体感
- 3分のインターバルミット打ちで本格ファイターを体験



ライフプランセミナー参加者募集



40歳代は、子どもや住宅への出費が大きくなる時期でもあり、退職後に備えた貯蓄もそろそろ考えなくてはならない時期でもあります。つまり、これからの生活設計を見直す、とても重要な時期であるといえます。

そこで、40歳代の組合員(配偶者の希望参加も可)を対象に、「ライフプランセミナー」を開催いたします。参加希望者は、7月19日(水)までに、所属所の共済事務担当課へお申込みください。



共済組合ホームページからも申し込みいただけます!

トップページ >

ライフプランステーション
LIFEPLAN STATION >

セミナー

ログインが必要です。ID: lifeplan パスワード: 370444

参加対象者

昭和43年4月2日～昭和53年4月1日
生まれの組合員(40～49歳) ※配偶者の参加も可

セミナー内容

家庭経済を中心にご説明します。

- ◎セカンドライフの現状と課題
- ◎教育費用
- ◎生命保険の見直し
- ◎年金制度の仕組みと年金概算額
- ◎資産運用について(株式・投資信託・債券)
- ◎住宅ローンのポイント
- ◎退職金の計算方法

日程

13:00	開会
13:10～	DVD上映
13:40～	講演
講師	野村證券(株) ライフプラン・サービス部 ファイナンシャルプランナー
	◎タブレットを使用しながら、ご自身のライフプラン シミュレーションを体験していただけます。
16:30	閉会

会場

8月23日(木)	OKBふれあい会館(岐阜市) (岐阜地区)
8月24日(金)	高山市民文化会館 (飛騨地区)
8月25日(土)	わかさプラザ(関市) (中濃地区)
8月28日(月)	ソフピアジャパン(大垣市) (西濃地区)
8月29日(火)	瑞浪市総合文化センター (東濃地区)

全身運動+腹囲を鍛えて

どこでも
誰でも

簡単 チェア
エクササイズ

監修/竹尾 吉枝
NPO法人1億人元気運動協会会長

メタボ予防

自動車や電車での移動やデスクワークの増加により、体を動かす機会が減り、メタボや生活習慣病のリスクが高まります。

メタボなどを気にしながらも、時間がない、運動が苦手などの理由から、運動を始められない人も少なくないのでは?

そんな人におすすめの、どこでも手軽にできる「チェアエクササイズ®」で、メタボを予防しましょう!

正しい座り方のポイント

- 坐骨を座面につきさすように座る
おしりの下に手を敷いて座ると、坐骨の位置を確認できます
- 足は腰幅に開き、ひざの角度は90度にし、足裏全体を床につける
- 頭は肩の上にくるように
耳の穴に小指・肩に親指を置いてまっすぐになるところです



有酸素運動

「ウツ・ハツ」

～坐骨も前後に動かす～

10セット

◎消費カロリー=安静の4倍
声をだすことで、
運動神経の働きが活発に!

1

両手を顔の前で閉じ、左右のひざをぴったりにくっつける。坐骨を前に移動させ、骨盤を後ろに倒し腰から背骨全体を丸める。目線はおへそに。

ウツ



2

両手と両足を開く。足はイスの角あたりに股関節からしっかり開き、つま先とひざは同じ方向にする。

ハツ



★運動効果UP!★

坐骨を座面につきさすイメージで行う。腰を反るのではなく、つむじと坐骨を引っ張り合うようにして、体幹を安定させましょう。

筋カトレーニング

「腹筋」

10セット

◎消費カロリー=安静の3倍

1

イスの前半分に座り、背もたれにもたれ、手はイスの端を持つ。両足を閉じ、骨盤を倒す。



2

"1,2,3,4"で足を持ち上げ、"5,6"で持ち上げたところでキープ。



これはダメ!

腰が反ってしまうと腰への負担が大きくなります。キツイ場合は、片足ずつ行ってもOK。



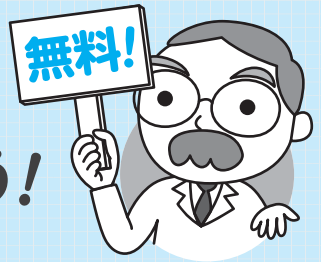
★運動効果UP!★

骨盤を倒した状態を維持したまま足の上げ下ろしを行いましょう。

3 "7,8"で1に戻る。

特定健康診査

年1回



健康診断を必ず受けましょう!

◎ どうして健康診断を受けたほうがいいの？

健康をおびやかす主な原因には、悪い生活習慣がもたらす生活習慣病と言われるものがありますが、これらの病気の多くは、発症するまで自覚症状がなく、ある日突然倒れることも少なくありません。

このため、健診を受けることで早期に異常を発見し、病気を進行させないように対処することが大切です。

◎ 特定健康診査、特定保健指導ってどうやって受けるの？

特定健康診査

生活習慣病の引き金となる
メタボリックシンドロームに着目した健診です。

40歳以上74歳以下の人は特定健康診査の対象者ですが、このうち、被扶養者は①から④のいずれかにより特定健康診査を受けることができます。

7月にご自宅に受診方法等の案内を郵送しますのでご確認ください。

① 特定健康診査

② 人間ドック

③ 共同巡回健診 ※女性限定

④ パート等勤務先で行う定期健康診断

※④は健診結果表の写しを共済組合へ郵送してください。

職場で受ける健康診断も、特定健康診査の検査項目を含んでいるので、受診すると特定健康診査を受けたこととなります！
いずれか一つを受診しましょう。

特定保健指導

専門家のサポートを受けながら、
自ら生活習慣を改善していきます。

①～④の健診結果から「情報提供」「積極的支援」「動機付け支援」の3つに分けられます。

「積極的支援」や「動機付け支援」と判定された方には、ご自宅に案内を郵送しますので、専門家の支援のもとで健康状態を改善していきましょう。

メタボリスクの高い人

→「積極的支援」を受けます。

メタボリスクがある人

→「動機付け支援」を受けます。

※共済組合に提供された健診結果等の個人情報は、特定健康診査・特定保健指導の目的以外には使用しません。

季節のトラブルに効く 食材

寝つきの悪いときに〈睡眠の質を高める〉

■監修／菊池真由子(管理栄養士)

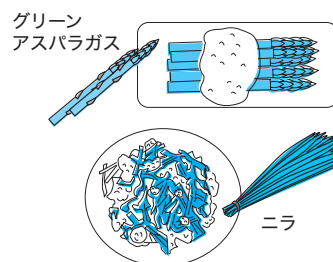
寝つきの悪いと睡眠の時間と質の両方が悪くなり、翌日に疲れを持ち越します。スッと眠りにつくには「睡眠の邪魔」をしないことが肝要です。カフェインの多いコーヒーなどは覚醒作用で目が冴えてしまうので就寝2時間前くらいからは飲まないようにしましょう。

寝つきをよくするには、ハーブティーやホットミルク、ミルクココアなどがおすすめです。温かく甘い飲み物は体の緊張を解きほぐし、リラックス効果が安らかな睡眠を誘います。お酒はウトウトさせる効果はあっても熟睡を邪魔してしまうので、寝酒は厳禁です。

では寝つきのよい食べものは何なのか？というところ、現在、直接睡眠を促す食品は解明されていません。しかし、何が「睡眠の邪魔」となるかは明らかです。それは、ずっしりとした満腹感。食べすぎ、特に揚げものなど脂肪分の多い食事に原因があります。脂肪分が多いと消化吸収に時間がかかり、胃腸は約7時間フル回転で働き続けます。

すると自律神経が高ぶった状態となり、入眠に必要な神経の安静が得られなくなってしまうのです。

寝つきの悪い日が続くようなら、夕食のメニューをあっさりしたものに変えてみましょう。睡眠の質を高めるには、グリーンアスパラガスやニラがぴったりです。アスパラサダやニラ玉などにすると自然にたっぷり食べることができます。疲労回復や体にスタミナをつける成分も豊富に含まれており、睡眠の疲労回復効果を強化します。



平成29年8月から 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げに

高額療養費制度は、医療費の自己負担額が高額になったとき、一定額(自己負担限度額)を超えて支払った医療費について給付を受けることができる制度です。

70歳以上の自己負担限度額について、世代間の公平や支払い能力に応じた負担を求める観点から見直され、下表のとおり一部引き上げられます。



■70歳以上の高額療養費の自己負担限度額

所得区分		現行		平成29年8月～平成30年7月(診療分)	
		外来(個人)	自己負担限度額(世帯ごと)	外来(個人)	自己負担限度額(世帯ごと)
現役並み	標準報酬月額28万円以上	44,400円	80,100+	57,600円	80,100+
			(医療費-267,000)×1% (4回目以降44,400円)		(医療費-267,000)×1% (4回目以降44,400円)
一般	標準報酬月額26万円以下	12,000円	44,400円	14,000円 (年間14.4万円上限)	57,600円 (4回目以降44,400円)

*70歳以上の組合員のうち、一部負担金の割合が3割の方とその70歳以上の被扶養者の方は現役並みとなります。
*低所得者(住民税非課税)の自己負担限度額は変更ありません。 *平成30年8月に所得区分も含めて再度見直される予定です。
*上表の見直しに合わせ、高額介護合算療養費制度の自己負担限度額も見直される予定です。

健康ホットライン24

通話料・相談料 **無料**

面談カウンセリングは当該年度5回まで **無料**

医師や看護師などの専門スタッフが相談に応じます! 利用対象者は、組合員とその配偶者及び被扶養者です。
※プライバシーは厳守されますので、安心してご利用いただけます。(委託先:ティーベック株)

。。。 例 えば こ ん な と き 、 お 電 話 く だ さ い 。。。

健康診断で「要精検」の結果…。
どうしたらいい?



出産間近で
どんどん不安に。
どうしよう!



この症状、
何科を受診
すればよい?



介護って、
どんな準備が
必要?



女医さんのいる
婦人科を教えてください



◎24時間電話健康相談サービス

健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス・医療機関情報

通話料無料

0120-783-069

受付時間 24時間・年中無休

◎メンタルヘルスのカウンセリングサービス

■ 電話・Webカウンセリング **受付時間** 電話/9:00~22:00(年中無休) Web/24時間・年中無休(返信は数日を要します)

■ 面談カウンセリング **予約受付** 電話/9:00~21:00(土曜は16:00まで、日曜・祝日・12/31~1/3を除く)
Web/24時間・年中無休(受付後、日程調整の電話をさせていただきます)

※予約後、「利用券を同封したご案内」を郵送いたします。

通話料無料

0120-783-069

WEB

<https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名: **hotline** パスワード: **783069**

◎セカンドオピニオンサービス

がん、脳梗塞、子宮筋腫、白内障など

通話料無料

0120-783-162

受付時間 平日・土曜 9:00~18:00
(日曜・祝日・12/31~1/3を除く)

※諸条件がありますので、サービスの詳細は共済組合ホームページでご確認ください。

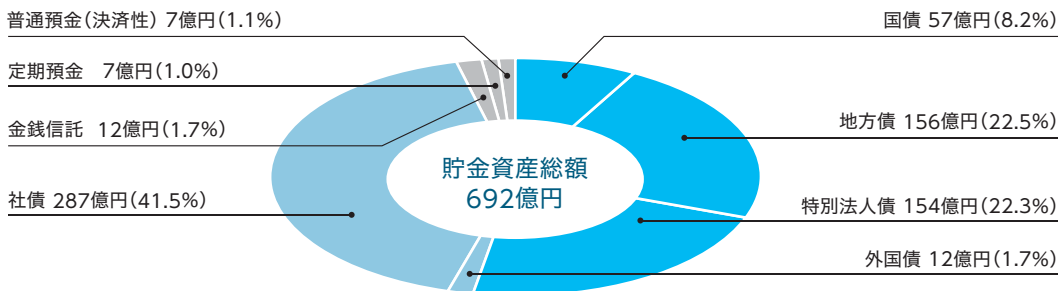
レイクサイド入鹿 閉館のお知らせ

当共済組合の宿泊利用助成対象施設である「レイクサイド入鹿(愛知県犬山市)」が、平成30年3月31日をもって閉館することとなりましたのでお知らせします。

貯金係 からののお知らせ

共済貯金の運用状況 (平成29年4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。



※共済貯金は、「共済組合の行う福利厚生事業の一つ」であり、共済組合は金融機関ではないためペイオフの適用はありません。
 ※金融機関や債券の発行体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。【29年3月末:32.9億円】
 ※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。

(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
7月	5日(水)	14日(金)
	19日(水)	31日(月)
8月	2日(水)	15日(火)
	18日(金)	31日(木)
9月	5日(火)	15日(金)
	19日(火)	29日(金)



脳力アップパズル

正解者の中から抽選で20名に図書カードをプレゼント!

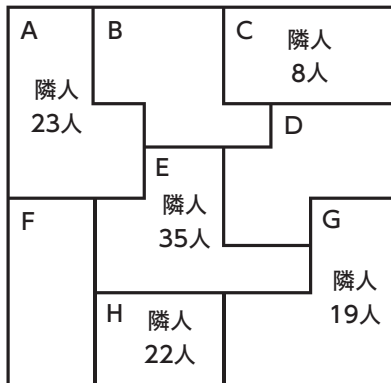


問題

ある土地に8軒の家が隣接して建っています。下の条件をもとに、それぞれの家族の人数を推理しましょう。最後にCの家族の人数を教えてください。

条件

- ①A~Hの各家族は3~10人で、それぞれ違う人数です。
- ②記載された「隣人〇人」とは、隣人(敷地が接している家族)の合計人数。たとえばCの「隣人8人」はBとDの各家族の人数の合計。



©スカイネットコーポレーション

応募方法

①~⑥を明記のうえ、ハガキ又は封書、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
 岐阜市藪田南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

【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:7月31日(月)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。

夏の下呂の街を 浴衣姿でそぞろ歩き

あゆ御膳



飛騨牛夏しゃぶ御膳

超お得!

組合員料金

1泊2食10,247円が

なんとこの料金で!

宿泊料金のご案内

休日 6,247円

平日 5,247円

- 組合員と被扶養者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。

土曜・祝前日及び8月は「休日料金」、年末年始は「特別料金」となります。

七夕に
願いを込めて

6月中旬~7/7

短冊に願いごとを書きましょう!
お星さまが
叶えてくれるかも...

夏休み お子様
わくわくイベント開催

7/22~8/31



地元産
フルーツマト販売

〈数量限定販売〉

(7・8月)



夏季限定 紫雲荘イベント

夏休み縁日開催

(7月下旬~8月)

千本つりなど、
ちよっぴり縁日気分を!!

飛騨牛乳やアイスを
売店にて半額で販売

(7・8月)



新作登場!
華ゆかた
無料貸出し

(女性限定)



ボクが教えるよ!

もせん豆知識

温泉に入る前に

Q かけ湯を
するのはなぜ?



A 体の汚れを落とす?入浴のマナー?もちろんそういった意味もあるけど、実は温度や温泉の刺激に体を慣れさせる大切な意味があるんだ!入浴中の脳卒中、心臓発作もこれで予防できるね。

ポイント 手・足などの心臓に遠いところから肩に向かってかけ湯をしよう。いきなり肩からお湯をかけるのは本当のかけ湯の意味を知らない人も。教えてあげよう!

1年間
本当にありがとう
ございました!

最終決戦

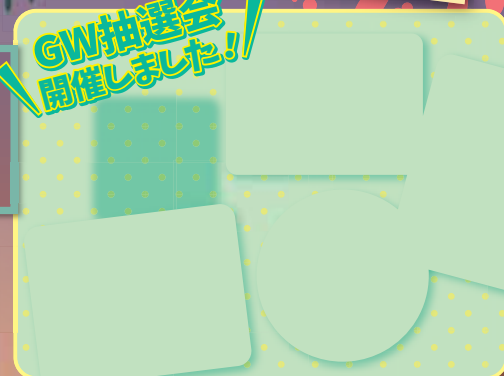
下呂
くるポン

賞品ゲットでにっこり!

当選された方を一部ご紹介いたします。

第3回

GW抽選会
開催しました!



紫雲荘 ホームページ 詳しい情報はこちらで

施設紹介やイベント、予約状況も確認できます

<http://www.geroonsen-shiunso.com/>

下呂 紫雲荘

検索



下呂温泉 紫雲荘 ☎0576-25-2101

●ご予約は、利用月の6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。
※全客室禁煙です。(館内1階及び3階に喫煙ルーム完備)