



2017  
NOVEMBER  
No.224

# KYOSAI DAYORI GIFU

平成29年度

ふれあい写真展

## 入賞作品 決定!

👑 共済だより賞 2点

👑 入 選 10点  
(8~9ページに掲載)

👑 佳 作 6点  
(次号以降、順次掲載)

応募者名敬称略

表紙、8~9ページふれあい写真展、12~13ページ各種セミナー開催報告、  
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。

### 緊急告知

近々に組合員貸付利率が引き下げられる予定です。時期や利率等の詳細は、決まり次第所属所を通じてお知らせします。

## CONTENTS

- 2 疾病分類別に見る医療費統計
- 4 かぜ・インフルエンザ予防の極意
- 5 • 健康ホットライン24  
• 住宅貸付等利用者へ年末残高等証明書の送付
- 6 被扶養者(配偶者)の資格調査
- 8 ふれあい写真展入選作品
- 10 加給年金額
- 12 各種セミナー開催報告
- 13 宿泊利用助成対象施設の閉館・営業休止
- 14 • 共済貯金賞与積立のご案内  
• 共済貯金の運用状況
- 15 • 家に「残薬」はありませんか?  
• 脳力アップパズル
- 16 紫雲荘のご案内



### 組合の現況

(9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 ..... 22,434人  
[男13,337人・女9,097人]
- 任意継続組合員数 ..... 224人
- 被扶養者数 ..... 21,136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

ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

# 医療費が多くかかっているのは… 「新生物」「歯科」「循環器系」「呼吸器系」の病気

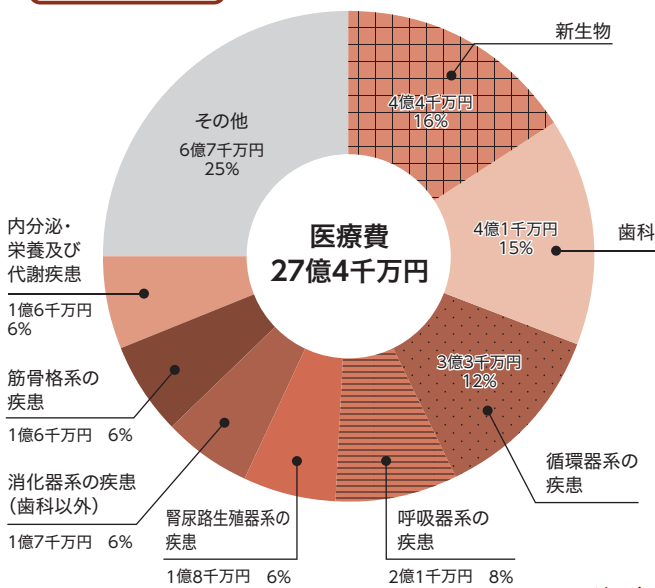
組合員や被扶養者が医療機関で受診された診療報酬明細書(レセプト)に記載されている主傷病を分類して集計しています。  
日々の生活習慣で、病気予防に努めていただくことはもとより、重症化を防ぐためには、早期発見、早期治療がカギとなります。毎年の健康診断などで、自身の体の状態を知っておくことが大切です。

共済組合では、毎年の健康診断、各種検査費用の助成事業を実施しています。健康診断を定期的を受け、異常があった場合は早めに医療機関を受診しましょう。

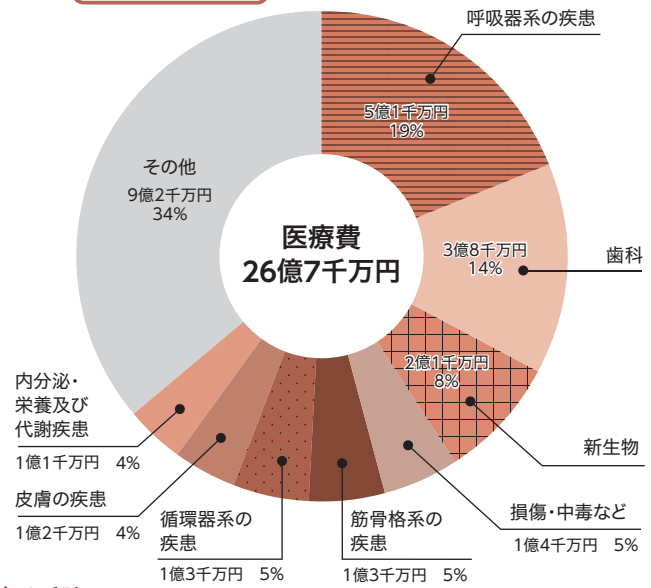
## 組合員・被扶養者別 医療費が多くかかっている病気

※端数処理により、合計が合わないことがあります。

### 組合員



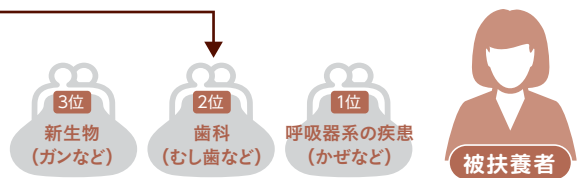
### 被扶養者



### どの年代も多く受診



組合員



被扶養者

### 医療費トップ5

順位	病名	受診件数	1件あたりの医療費 (医療費÷受診件数)	1日あたりの医療費 (医療費÷受診日数)
1位	新生物	6,241件	71,081円	38,965円
2位	歯科	38,167件	10,826円	6,625円
3位	循環器系の疾患	14,927件	22,113円	16,232円
4位	呼吸器系の疾患	24,204件	8,533円	6,511円
5位	腎尿路生殖器系の疾患	6,411件	27,676円	15,281円

組合員の医療費の16%を占める新生物(ガンなど)は、受診件数は少ないものの、治療費が高額なため、1件あたりの医療費が高くなっています。

呼吸器系の疾患、歯科は、1件あたりの医療費は低いものの、受診件数が多いため、全体の医療費が高くなっています。

循環器系の疾患は、高血圧症のほか、脳梗塞やくも膜下出血など治療費が高額な疾患が含まれているため、1件あたりの医療費が高くなっています。

### 医療費トップ5

順位	病名	受診件数	1件あたりの医療費 (医療費÷受診件数)	1日あたりの医療費 (医療費÷受診日数)
1位	呼吸器系の疾患	55,692件	9,173円	5,829円
2位	歯科	40,631件	9,467円	6,655円
3位	新生物	3,596件	59,363円	32,019円
4位	損傷・中毒など	7,731件	18,095円	9,448円
5位	筋骨格系の疾患	6,772件	19,808円	9,502円

被扶養者の医療費のおよそ3割を占めるのが、呼吸器系の疾患と歯科です。いずれも1件あたりの医療費は低いものの、受診件数が多いため、全体の医療費が高くなっています。

新生物(ガンなど)は、組合員と同様、受診件数は少ないものの、治療費が高額なため、1件あたりの医療費が高くなっています。

## 医療費と受診件数の推移

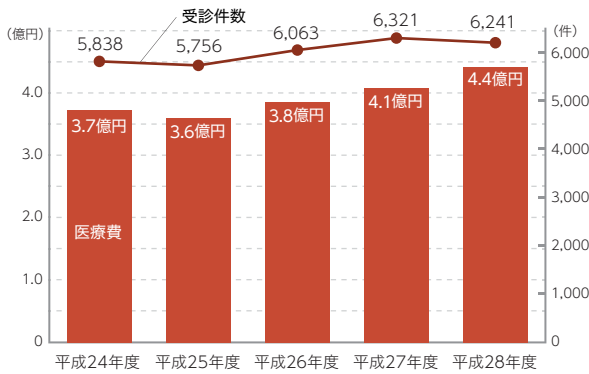
### 組合員



#### 新生物(ガンなど)

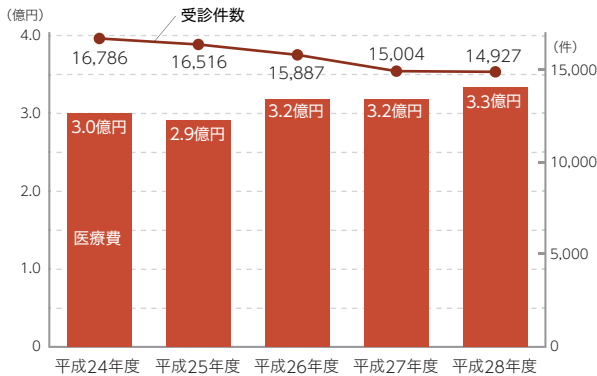
受診件数は少ないものの医療費は高く、40歳台から受診が増加しています。

受診件数及び医療費が年々増加しています。



#### 循環器系の疾患(高血圧症など)

高血圧症などは1件あたりの金額は少ないものの、受診件数が多いため、医療費が高くなります。一方、心不全、狭心症、心筋梗塞などは治療費が高額なため、受診件数が少なくても医療費が高くなります。



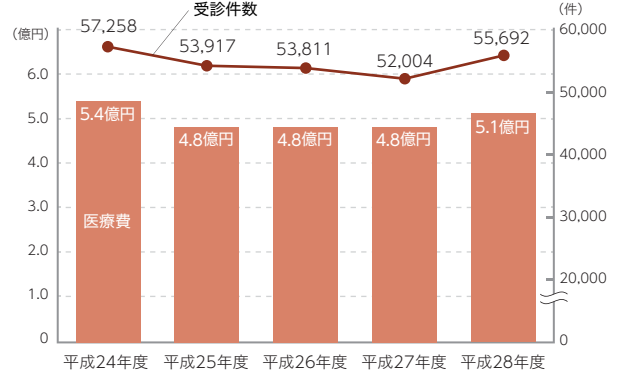
### 被扶養者



#### 呼吸器系の疾患(かぜなど)

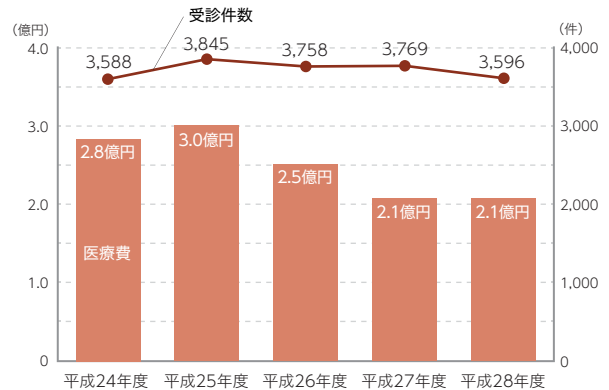
1件あたりの医療費は低いものの、受診件数が多いため、医療費が高くなっています。

0歳～19歳の受診が多くみられます。



#### 新生物(ガンなど)

受診件数は少ないものの医療費は高く、40歳台から受診が増加しています。

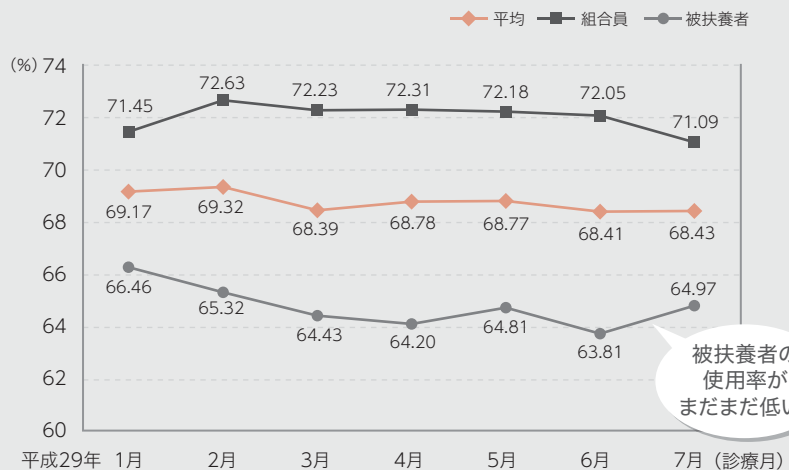


### ジェネリック医薬品利用率

データヘルス計画では、平成29年度末までに利用率70%を目標としています。

項目	利用率 (%)
組合員	71.09%
被扶養者	64.97%
全体	68.43%

平均の使用率は、  
横ばい状態が続いています!!



被扶養者の  
利用率が  
まだまだ低い!!

# かぜ インフルエンザ 予防の極意

秋になって気温が下がり、空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。「かからない」「うつさない」ための対策は、基本的にはどちらも同じ。しっかり身につけましょう。

## 「かからない」極意

### 手洗い

外出から帰ったとき、トイレの後、調理の前、食事の前など、石けんを使って流水で手を洗うことを習慣づけましょう。



### マスク

せきやくしゃみによる飛沫感染をある程度低減できます。外出時にマスクを正しく着用しましょう。



### 加湿

空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下し、感染しやすくなります。部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。



### 抵抗力

バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、ストレスをためないように心がけ、日常生活で抵抗力をつけましょう。



## 「うつさない」極意

### せきエチケット

せきやくしゃみが出るときは、「せきエチケット」を守る



## インフルエンザには… +αの極意

### ▶ 予防接種を受ける

流行前に予防接種をすることで体内に抗体がつくられ、感染や重症化が防げます。



### ▶ 外出を避ける

かかったら安静にし、感染を広げないために1週間程度は外出を避けましょう。

かぜはあまり重症化しないのに対し、インフルエンザは、重症化や命に関わるケースがあります。高齢者や乳幼児、持病がある人などは抵抗力が弱いのでとくに気をつけましょう。

## タバコを吸うとインフルエンザにかかりやすくなる?!

タバコの煙は、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、かぜやインフルエンザのウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者に比べて2.4倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後に肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。インフルエンザの流行シーズンに入る前に禁煙してみませんか?





一人で悩まず、こんなときにもお電話ください



# 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

相談者(50代女性)、  
父親(90代)の介護に  
ついての相談

仕事をしながら、私が1人で介護しています。ほぼ寝たきりですが、昼間はベッドサイドにポータブルトイレを置いており、トイレ移動はできます。昼食はヘルパーさんをお願いしていますが、帰宅後の父親との関わりで、私の疲れもだんだんたまってきています…。



お仕事をされながらのお父様の介護は、お客様のお体や精神面の負担も相当なことと思います。現在昼間は、ホームヘルパーを利用されているようですが、夜間、お客様の負担を軽減するための策として、ショートステイ等の利用を検討してみるのも1つだと思います。➤



➤ まずは担当のケアマネージャーに相談してみてもいいでしょうか。いったん、お父様と距離を置くことによって、気持ちがリセットされて楽になることもございます。また、地域包括支援センターでも介護相談はできますので、ご自身で抱えている悩みなどを話してみてもいいかもしれません。

## ◎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。

住宅貸付等をご利用のみなさまへ

平成29年  
11月初旬に

## 「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。

所属所の  
共済事務担当課へ  
送付しますので、  
そこから  
お受けください。

〈送付されない方〉

- ①貸付年月日が平成19年12月31日以前の方。
- 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。



平成29年12月～平成30年1月

# 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。

## 1 必要書類

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29年分「源泉徴収票」の写 平成29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29年中途以降から就労開始(勤務先を変更)した場合、又は平成29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29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場合は、その日。)</li> </ul>
事業収入 (営業・農業・不動産等)	<p>★平成28年分「確定申告書」の写 及び 「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28年～29年の間に事業を開始している場合) 平成29年から事業を始めた方は、平成29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場合は、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」 <b>(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)</b></p>
年金収入	<p>★平成29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29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>

●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。

## 組合員の被扶養者となられている配偶者について、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。

## 2 収入要件

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(未満)		
●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	A
	月額	150,000円	A÷12ヵ月
	日額	5,000円	A÷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
	月額	108,334円	B÷12ヵ月
	日額	3,612円	B÷360日

### 注 意 点

- 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)
- 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。  
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まれます)  
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まれます。  
雇用保険の基本手当及び傷病手当金…「日額」で判断します。
- 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。  
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満であっても、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。



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。)

平成29年度

ふれ

# 入選

みなさまの力作92点の中から、プロカメラマンの審査により入賞作品18点（共済だより賞2点、入選10点、佳作6点）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。

## 選評

審査・選評 **松原 豊** Yutaka Matsubara

### プロフィール

雑誌、企業広報誌などで活躍する写真家。ライフワークとして「里山」や「町」の風景、土地に暮らす人々を撮り続けている。写真展多数開催。ワークショップを通じて、写真で記録することの面白さも伝えている。  
(公社)日本写真家協会会員

あい写真展

10点

応募者名敬称略

作品

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。



たくさんのご応募をありがとうございました! 来年度もたくさんステキな作品をお待ちしています。

👑 共済だより賞 受賞作品【2点】▶ 本誌表紙に掲載しています。👑 佳作 受賞作品【6点】▶ 次号以降、順次掲載します。



# 公的年金制度のあらまし(5)

## 加給年金額…65歳からの老齢厚生年金に加算

### ・加給年金額の加算要件と金額

厚生年金(1号～4号。会社員、公務員など)の加入期間を合算して240月以上ある方が、原則として65歳到達時に、その方によって生計を維持している次のような方(※1)がいるときは、老齢厚生年金に加給年金額が加算(※2)されます。

(※1)加算対象者

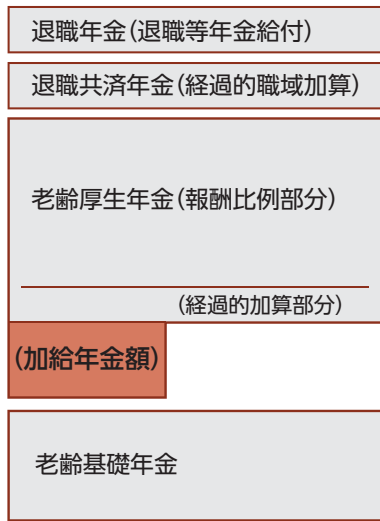
老齢厚生年金の受給者と生計を共にしており、恒常的な収入金額が将来にわたって年額850万円(所得655.5万円)未満と認められる次の方

- 65歳未満の配偶者
- 18歳に到達した日以後の最初の3月31日までの間にある未婚の子(障がい等級1級・2級の障がい状態にある未婚の子は20歳未満)

配偶者	389,800円	(平成29年度)
子(2人目まで)	1人につき 224,300円	
子(3人目から)	1人につき 74,800円	

(※2)複数の老齢厚生年金の受給権を有する場合は、いずれか1つの老齢厚生年金に加算されます。

本人65歳



### ・加給年金額の「支給停止」又は「失権」

①加給年金額の対象配偶者が、下記の年金を受給するときは **支給停止** となります。

- 特別支給の老齢厚生年金(厚年1号～4号の加入期間を合算して240月以上の年金)  
※ただし、雇用保険法による基本手当の受給などにより、上記年金が「全額停止」になった期間は、加給年金額が支給されます。
- 障害厚生年金、障害基礎年金

(例) 夫 … 老齢厚生年金の受給者  
妻 … 65歳未満、会社等に勤務(厚生年金に加入)、年収850万円未満で生計維持関係あり の場合

夫が65歳に到達したとき、夫の「老齢厚生年金」に加給年金額が加算されます

↓ 妻が退職し、その後、妻が特別支給の老齢厚生年金を受給 ↓

A 加入期間240月(民間会社20年)の場合  
特別支給の老齢厚生年金(1号20年分)を受給

B 加入期間300月(民間会社10年・地方公務員15年)の場合  
特別支給の老齢厚生年金(1号10年分・3号15年分)を受給

A・Bいずれも、夫の老齢厚生年金に加算されている加給年金額は「支給停止」となります

★Bは、妻に1号・3号両方の老齢厚生年金が支給されるときから加給年金額が「支給停止」となります。

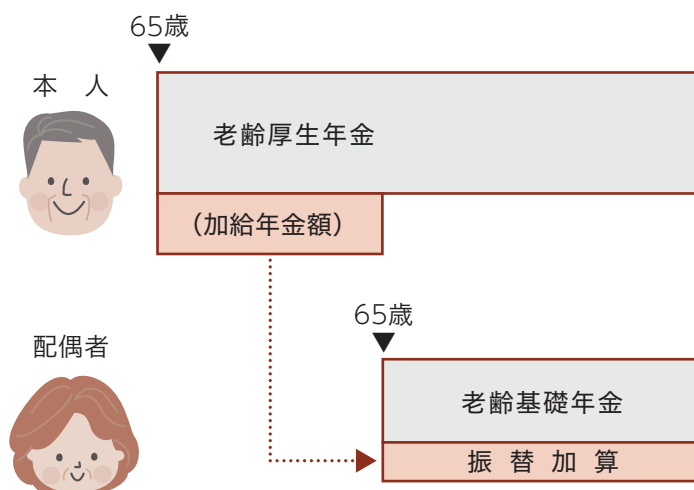
②加給年金額の対象者に、次のような異動があったときは **失権** となります。

ア	死亡したとき
イ	年金受給者によって生計維持されている状態ではなくなったとき
ウ	配偶者が年金受給者と離婚又は婚姻の取り消しをしたとき
エ	<b>配偶者が65歳に到達したとき</b>
オ	子が養子縁組によって年金受給者の配偶者以外の人の養子になったとき
カ	養子縁組による子が離縁をしたとき
キ	子が婚姻したとき
ク	<b>子が18歳に到達した日以後の最初の3月31日が終了したとき</b> (障がい等級1級・2級の障がい状態にある子の場合は20歳に到達したとき)
ケ	障がい等級1級・2級の障がい状態にある子について、その事情がなくなったとき (18歳に到達した日以後の最初の3月31日までの間にある子を除く)

## 「振替加算」

(S41.4.1以前生まれの)加給年金額の対象である配偶者が65歳に到達しますと、加給年金額は失権となりますが、代わりに配偶者の「**老齢基礎年金**」に「**振替加算**」がつきます。

なお、**配偶者が年上の場合、加給年金額が加算されませんが、本人が65歳に達しますと、配偶者に「振替加算」がつく場合がありますので、管轄の年金事務所にお問い合わせください。**



(平成29年度)

配偶者の生年月日	振替加算額
⋮	⋮
S 34.4.2 ~ 35.4.1	約26,900円
S 35.4.2 ~ 36.4.1	約20,800円
S 36.4.2 ~ 41.4.1	約15,000円

(注) 配偶者が加入期間240月以上の老齢厚生年金等を受給できるときは、「振替加算」はありません。

## ライフプランセミナー

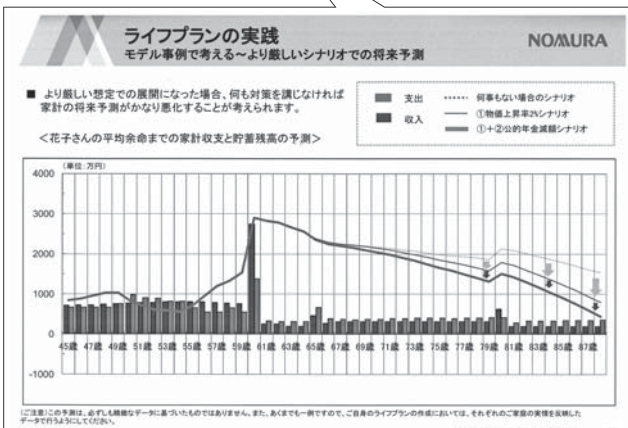
参加者 260名

8/23：OKBふれあい会館 8/28：ソフトピアジャパンセンター  
8/24：高山市民文化会館 8/29：瑞浪市総合文化センター  
8/25：わかさプラザ



▶ 一台ずつ用意されたタブレットに各自家族構成や収入・支出額などのデータを入力しました。

▼ 入力データからグラフが作成され、「平均余命までの家計収支と貯蓄残高の予測」を確認することができました。



### 【公的年金制度】

昭和36年4月2日以降生まれの方は、老齢厚生年金、老齢基礎年金、退職等年金給付（該当者は職域加算部分）を65歳から受給することになります。定年退職以降65歳になるまでの間は年金が支給されないことに注意して、再就職などの退職後の過ごし方を考えておく必要があります。

### 【教育費】

教育費は支出額が予想しやすい一方、進路によっては必要な費用が大変高額となる場合があります。大学(大学院)までの教育費を計算し、貯蓄を始める時期、金額を検討してください。

なお、現在約5割の大学生が奨学金制度を利用していますが、社会人になりすぐに数百万円の借金を抱えることは、お子さんにとって大変な負担であることも事実です。大学費用については奨学金制度のほかに、日本政策金融公庫の教育貸付・郵貯貸付・年金教育貸付などの制度がありますので、それぞれの制度を理解し、十分な検討が必要です。

### 【住宅ローンと生命保険】

住宅ローンでは、低い金利で借入期間を短くすることが支出を抑えることにつながります。借入後の早い時期に期間短縮型の繰上げ返済をすること、低利率のローンに借り替えることにより利息負担を大きく軽減することも可能ですので、検討されてはいかがでしょうか。

また、生命保険は家族構成の変化やライフステージの進行に伴い、必要となる保障額が大きく変わります。随時、見直していくことが大切です。

### 【資産管理】

個人向け国債、投資信託、通貨の分散投資、NISAの非課税制度、個人型確定拠出年金(iDeCo)など多くの選択肢が用意されています。メリット、デメリットを理解したうえで資産管理を行うことも検討してみてくださいはいかがでしょうか。

### 管理者向け

## メンタルヘルス研修

参加者 78名

9/4：OKBふれあい会館



〔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  
公認心理カウンセラー・  
産業カウンセラー  
鬼頭 幸三氏

### 部下に対するメンタルヘルス

まずは、部下の状態を把握するために、辛そうな表情・無表情・服装の乱れや汚れ・遅刻や欠勤・残業の変化・ミス増加・言動の変化に注意しましょう。変化に気づいたときの声かけは、「大丈夫？」ではなく「調子悪そうだけど何かあった？」と部下が自ら理由を話せるような尋ね方を意識しましょう。

メンタルヘルス不調者のサインに気づくことが大切であり、深刻な状態の場合は病院を受診させるなど、安全配慮義務と守秘義務に配慮した対応が求められます。

### パワーハラスメントの知識を身につける

職場のパワーハラスメントとは、地位や人間関係など職場内での優位性を背景に、業務の適正な範囲を超えて精神的・身体的苦痛を与える、又は職場環境を悪化させることを言います。業務の適正を超えているかいないかの境界はなく、グレーゾーンが存在します。具体的行為である身体的な攻撃、精神的な攻撃、人間関係からの切り離し、過大な要求、過小な要求、個の侵害に注意しましょう。

### 部下からの相談を受ける技術

相談されたときはまず相手を受け止め、相談者の言った内容をくり返し同調すること(オウム返し)により、「受け止めてくれた」という気持ちにさせて安心して相談が続けられるよう配慮することが必要です。

はね返すような「それは間違っている」や「私は○○だと思う」といった自分の意見を押し付けるような言葉は避けます。相談者に共感することが重要であり、共感ができると自然にオウム返しができるようになります。

そのほかにも「相手の目をみて(視線は7割)」、「うなずき(受容を表す)」、「耳を傾ける姿勢(やや前傾姿勢)」、「表情(ミラーリング)」、「声の調子(ペーシング)」などのカウンセリング技術も活用してください。

開催内容をご紹介します。

開催しました!

一般職向け

# メンタルヘルス研修

参加者 59名

9/5 : OKBふれあい会館



[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

## 講座 心の元気力アップセミナー

アドラー心理学 「勇気」をもって、行動:目標に向かうための行動

- 共同体感覚 他者との関わり
- 勇気を増やすポイント 対話、貢献感、楽観主義
- 首尾一貫感覚 やるべきことはやったうえで、後はなんとかなるという楽観主義が大七切

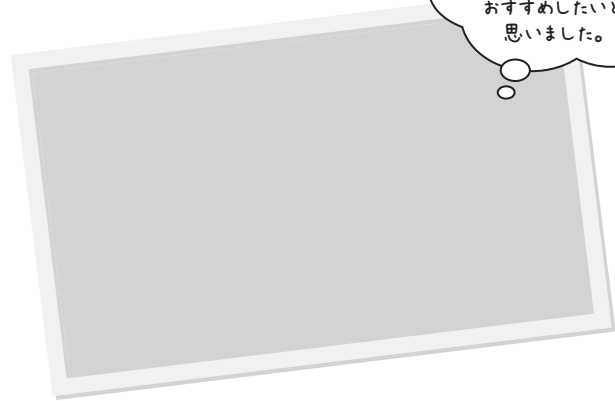
他人と過去は変えられないが、  
自分と未来は変えられる

アンダー・マネジメント  
怒りのピークは長くても6秒

参加者の声

研修に参加したことで  
気が付きがあり、  
明日から前向きに  
頑張ろうと思えた。

## 演習 所属員の心を開く



参加者の声

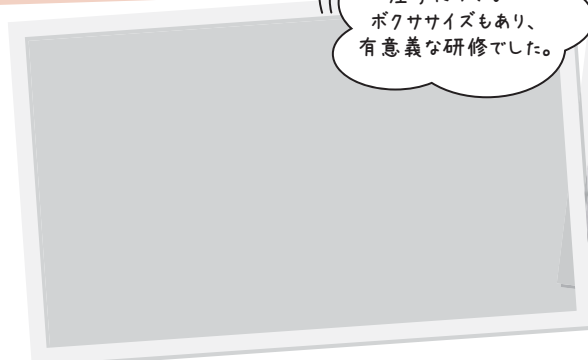
心がほぐれました。  
他の方にも  
おすすめしたいと  
思いました。

声かけ 「最近元気がないけど何かあった?」  
「私でよかったです聴くよ。よかったです何かあったか話してみて。」

- 石になって聴く 他の作業をしながら聴けば、  
話す側は聴いてももらえていないように感じる
- 傾聴 相手の気持ちを受け止めて聴く  
悩みを解決するのはあくまでも本人、  
アドバイスをする必要はない

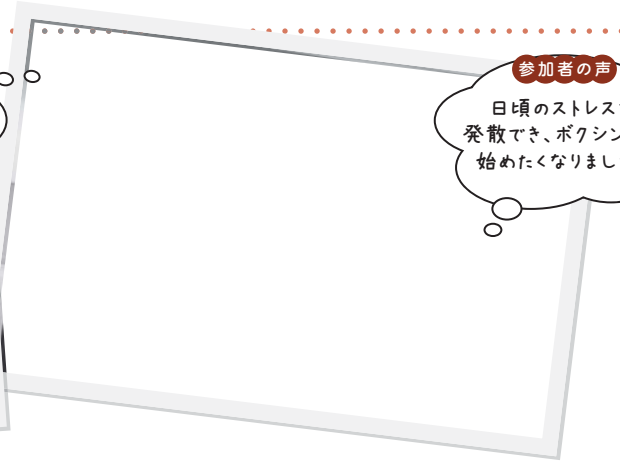
【プラスのストローク法】  
笑顔で、相手の良いところを見つけ、相手をよく知る

## 実技 ボクササイズ



参加者の声

座学だけでなく  
ボクササイズもあり、  
有意義な研修でした。



参加者の声

日頃のストレスを  
発散でき、ボクシングを  
始めたいくなりました。

### 「憩いの里 湖西」閉館のお知らせ

当共済組合宿泊利用助成対象施設である「憩いの里 湖西(滋賀県高島市)」が、平成30年9月30日をもって閉館することとなりました。

### 「シーサイドいずたが」営業休止のお知らせ

当共済組合宿泊利用助成対象施設である「シーサイドいずたが(静岡県熱海市)」が、施設改修に伴い平成30年1月4日~3月6日の間、営業を休止いたします。



## 賞与積立(12月分)のご案内

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17日までに共済組合必着**です。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。(締切日後に到着した場合は「翌年分」の取扱いになります。)  
 現在の積立届出額が不明な方は、所属所の共済事務担当課にお問い合わせください。

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



賞与積立額変更届書

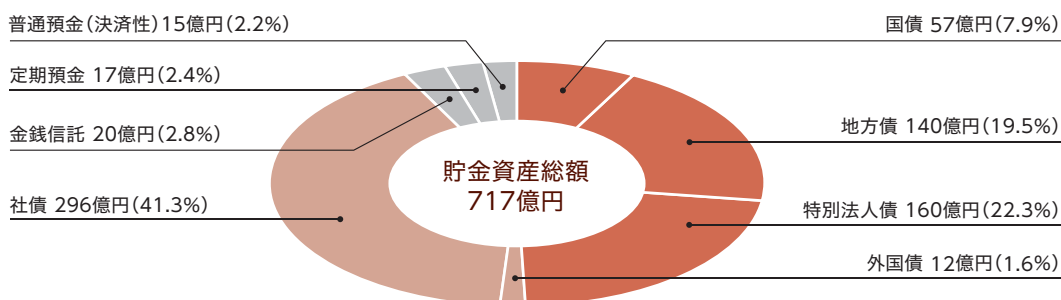
右記の点にご注意ください。

- 賞与積立の限度額は、各期100万円です。
- 12月に「新規加入」及び「解約」する方は、当月分の賞与積立はできません。

詳細は2017共済事業ガイドブック(48～51ページ)又はホームページをご参照ください。

## 共済貯金の運用状況 (平成29年8月末現在)

- 積立金は下記のとおり「債券」等で運用し、各年度に得られる利息をもとに、貯金利率を定めています。



※共済組合の貯金事業は「福利厚生事業の一つ」であり、金融機関ではないためペイオフの適用はありません。  
 ※債券の投資先は信用格付が高いものに限定しており、安全性重視に努めています。  
 ※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】

### (共済貯金) 払出し日程表

◎「一部払出請求書」は、所属所の締切日までに、所属所の共済事務担当課へ提出してください。(右表は共済組合の締切日になります)

◎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) 共済組合締切日後に到着した「一部払出請求書」は、次回送金日取扱いとなります。

(注2) 当月の積立金は、当月に払出すことができません。

	共済組合締切日	送金日
11月	2日(木)	15日(水)
	17日(金)	30日(木)
12月	5日(火)	15日(金)
	※ 13日(水)	25日(月)
1月	※ 12月28日(木)	15日(月)
	19日(金)	31日(水)

※通常期より締切日が早く設定されていますのでご注意ください。



「おくすり」のはなし

余ったお薬

# 家に「残薬」はありませんか？

## 残薬解消は、体にも家計にも◎!

病院でもらった薬を適切に使わないと、病状が改善しなかったり悪化したりします。すると、より強い薬や新しい薬が処方され、のみ合わせや副作用のリスクが増すこともあるので、薬は医師の指示どおりに使しましょう。また、残薬が解消されれば、医療費のムダがなくなり、その分みなさんの負担も減ることになります。

1

何の薬がどのくらい余っているかをメモしたり持参するなどし、次の受診時に、薬が余っていることを医師に伝える



薬が余った事情を医師に伝えれば、使いやすい薬に変更してもらえらることも!

(例: 業務上の理由から昼の服用が難しいことを伝えて、1日2回の薬に変更してもらう など)



2

薬が処方されたら、かかりつけ薬局に行き「お薬手帳」を提示し、残薬の把握や整理をしてもらう



6ヵ月以内に行ったかかりつけ薬局でお薬手帳を提示すると、自己負担が40円減る場合があります!

残薬を減らそう!



## 残薬解消で薬剤費21%の削減

福岡市薬剤師会では平成25年2月～26年1月に、薬局を訪れた患者に「節薬バッグ」を渡し、次回来局時に残薬をバッグに入れて持参してもらい、残薬確認と調整を行う取り組みを実施しました。その結果、薬剤費の削減率は21%に上りました。

●残薬確認による薬剤費削減率

	処方された薬剤費	削減された薬剤費	削減率
総数	16,593,964円	3,492,722円	21.05%

※参加薬局127、患者数1,367人。

出典: 福岡市薬剤師会における医療費および患者負担軽減を目的とした残薬調整の取り組み～節薬バッグ運動の実践～



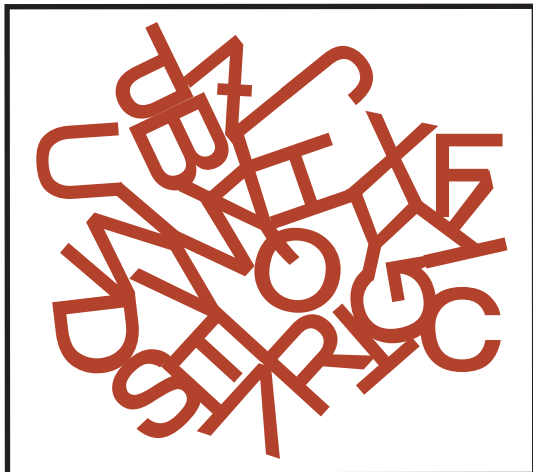
# 脳力アップパズル

問題

アルファベットを組み合わせて図にしました。リストの中で使われていないアルファベットを並べ替えると、動物の名前になります。なんという英単語でしょうか？

リスト

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z



答え

©スカイネットコーポレーション

正解者の中から抽選で20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、ハガキ又は封書、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: 11月30日(木)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)

3	6	5	1	4	2
6	5	4	3	2	1
2	4	1	5	6	3
1	2	3	6	5	4
4	3	6	2	1	5
5	1	2	4	3	6

9月号の脳力アップパズル

正解 7

応募者135名のうち

正解者は129名でした。

パズルが解けたら、解答に「共済だより」へのご意見・ご感想を書き添えてご応募ください。

# 宴会は泊まりで! 紫雲荘で!

宴会特別期間

11月10日~1月31日まで

忘・新年会、同窓会などはこの期間にぜひ!

## 特典 人数が増えるほどおトク!

1 7名様以上のご利用で  
日本酒1合 又は 各種ソフトドリンク1本 **サービス**

2 10名様以上のご利用で  
1 + ワインボトル1本 **サービス**

3 20名様以上の宿泊ご利用で  
1 + 2 + 幹事1名様分の宿泊料 (3,700円) **サービス**

大好評につき今年もやります!

数量限定、  
超お得一品料理

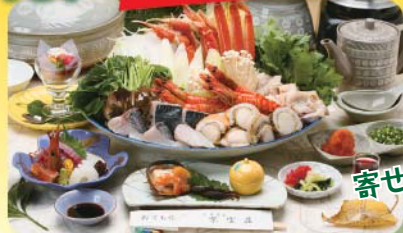


かに1杯 1,500円 (税・サ込)  
(丸ごとボイル)



## 鍋料理始まりました!

11月~3月限定



※料理は仕入れ等により変更することがあります。  
※写真の鍋料理は5人前です。

スタッフ  
ショット

夏季限定

超お得!

組合員料金

なんと

1泊2食10,247円が  
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。

## お知らせ

平成30年4月1日より、  
「宿泊料金」を改定することになりました。  
改定後の料金は、ホームページに掲載して  
おりますのでご確認ください。

皆様により快適にご利用いただくために、今後、  
「客室の壁紙の張替え」や「Wi-Fiの導入」、「宴会  
場のテーブル、イス化」など、順次リニューアル  
を行う予定です。

スタッフ一同、尚一層のサービス  
向上に努めてまいりますので、  
引き続きご愛顧の程よろしく  
お願い申し上げます。



ボクが教えるよ!  
おんせん  
豆知識

Q 温泉で頭にタオルを  
のせるのはなぜ?

A 快適に入浴する  
ためだよ!



のぼせ防止には冷たいタオル、  
立ちくらみ防止には熱いタオルを  
頭にのせるといいんだ!

ポイント  
小さくたたんだり、乾いたタオルは  
頭の上で安定せず、首や肩が緊張し  
て肩こりの原因に。気をつけよう!

△注)タオルは浴槽内の温泉に浸けないでね!

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

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



●ご予約は、利用月の6ヵ月前より承ります。 ●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)