

1

2018
JANUARY
No.225



KYOSAI DAYORI GIFU

CONTENTS

- 2 理事長年頭のご挨拶
- 3 任意継続組合員制度のご案内
- 4 2018年 年男年女われらが主役
- 6 65歳から支給される年金の繰下げ
- 7 年金受給者が再就職しているとき
- 8 ふらっと岐阜道の駅 モンデウス飛騨位山
- 9 みんなのひろば／ふれあい写真展佳作作品
- 10 「入学・修学」貸付のご案内
- 11 貸付利率の引下げ／今すぐ禁煙したい理由
- 12 特定健康診査・特定保健指導の実施状況
- 13 特定健康診査／インフルエンザ予防接種費用の助成
- 14 健康増進講座開催報告
- 15 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



4～5ページ2018年 年男・年女 われらが主役、8ページのふらっと岐阜道の駅、9ページのみんなのひろば、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。



組合の現況 (11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 22,399人
[男13,326人・女9,073人]
- 任意継続組合員数 221人
- 被扶養者数 21,236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



分水嶺のひとしづく 源流始発駅!

モンデウス 飛騨位山

▶P8



ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

年頭のご挨拶

あけましておめでとうございます

理事長 水野 光二



組合員並びにご家族の皆様におかれましては、明るくすこやかな新年をお迎えになったことと拝察し、お慶び申し上げます。また日頃より、当組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、平成30年度は、第3期特定健康診査・特定保健指導実施計画と第2期データヘルス計画が同時にスタートする重要な年となります。特定健康診査・特定保健指導は、実施率に応じた後期高齢者支援金の加算・減算が拡大され、データヘルス計画は、スタートから3年が経過し本格稼働の時期となります。当組合においても、計画の策定とその実施の準備に鋭意取り組んでいるところです。皆様におかれましては、特定健康診査・特定保健指導をはじめとした共済組合の事業を積極的にご活用いただき、健康管理に取り組んでいただければ幸いです。

また、長期給付事業においては、被用者年金一元化の施行から2年が経過し、これまで以上に丁寧かつ徹底した周知に努めているところです。

保養施設「紫雲荘」におきましては、4月より宿泊料金を改定し、より快適にご利用いただくためのリニューアルを行う予定です。今後も精一杯のおもてなしに努めて参りますので、なお一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

こうした共済組合を取り巻く諸情勢や動向を踏まえ、共済制度の適正な運営のため、役職員一同、なお一層の努力をして参りますので、皆様のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後となりましたが、新しい年が皆様方にとって心穏やかな年となりますよう祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

理事長 水野 光二
理事（理事長職務代理者） 林 宏優
理事 木野 隆之
〃 子安 英俊
〃 佐藤 恵
〃 松下 孝治
監事 加藤 靖也
〃 鈴木 義成

学識経験監事 馬淵 一雄
議員 細江 茂光
〃 尾関 健治
〃 青山 節児
〃 藤原 勉
〃 日置 敏明
〃 宇佐美晃三

議員 富田 亮
〃 鈴木 文弘
〃 今尾 賢次
〃 熊崎 一彦
〃 石原 誠
〃 奥村 英人
事務局長 須田 雅之
ほか職員一同

任意継続組合員制度のご案内

職場を退職すると、共済組合の短期給付が受けられなくなりますので、再就職先の健康保険や国民健康保険に加入するか、あるいは家族の加入している健康保険の被扶養者になる等、いずれかの医療保険制度に加入していただくことになります。その一つに、「任意継続組合員制度」があります。この制度は、任意継続掛金を払込むことにより、退職後も在職中と同様の短期給付(休業給付は除く)及び保健事業が受けられる制度です。

加入資格

退職日まで引き続き「1年と1日」以上組合員であった方

加入手続

退職日から20日以内に『任意継続組合員資格取得申出書』を所属所経由で提出してください。

加入可能期間

退職日の翌日から継続して2年後まで(2年間の途中から他の健康保険制度に変更することもできます。)

掛金(月額)

掛金の基礎となる標準報酬月額(次のA又はBのいずれか少ない額)に「短期掛金率」及び「介護掛金率」を乗じて得た額となります。

- (A: 退職時の標準報酬月額)
- (B: 全ての組合員の標準報酬月額の平均額を標準報酬等級表に当てはめた額(平成29年度は380,000円))

	対象者	掛金率	算定式	掛金月額の上限
短期掛金	全員	$\frac{100.96}{1000}$	(A又はB)×短期掛金率	38,364円($380,000 \times \frac{100.96}{1000}$)
介護掛金	40歳以上65歳未満の方 (介護第2号被保険者)	$\frac{13.46}{1000}$	(A又はB)×介護掛金率	5,114円($380,000 \times \frac{13.46}{1000}$)

(注1)短期掛金の中に保健掛金(2.96/1000)が含まれています。

(注2)40歳以上65歳未満の方は、短期掛金と介護掛金を合算した額になります。

(注3)上記の掛金率等は平成29年度分です。掛金率等は事業年度ごとに決まります。平成30年度分については本年2月末に決定します。

掛金の払込方法

- 加入申込時に「年払(4月～3月)」「半年払(4月～9月・10月～3月)」「毎月払」の3つの払込方法から選択していただき、振込用紙で郵便局から払込みしていただきます。
- 掛金の払込みは前納が原則となっており、毎月払の場合は、毎月の月末までに次月分の掛金を払込みしていただきます。
- 年払・半年払で前納すると、掛金の割引があります。(右表参照)
- 前納期間の途中で資格喪失した場合は、未経過期間の残月分掛金は還付します。

任意継続掛金の年額比較

参考 平成29年度の掛金上限(標準報酬月額380,000円)の場合
※実際の平成30年度の掛金額とは異なります。

	短期掛金 (年額)	介護掛金 (年額)	掛金合計 (年額)	毎月払との比較 (年額)
毎月払	460,368円	61,368円	521,736円	—
半年払	455,883円	60,770円	516,653円	▲5,083円
年払	452,195円	60,279円	512,474円	▲9,262円

次のいずれかに該当したときは、任意継続組合員の資格を喪失します。

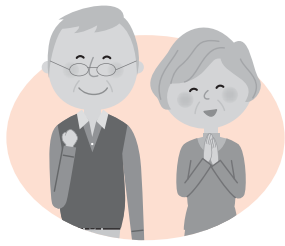
- 任意継続組合員となった日から2年を経過したとき。
- 掛金を期日までに払込まなかったとき。
- 再就職により他の健康保険制度の被保険者となったとき。
- 後期高齢者医療の被保険者等となったとき。
- 資格の希望喪失の申し出をした月の末日が到来したとき。
(国民健康保険に加入又は国民健康保険組合の事業所に就職、あるいは家族の加入している健康保険の被扶養者になるため資格喪失をする場合)
- 死亡したとき。

2018 年男年女 われらが主役

一途で真面目

戌年の私たちです!

戌年を迎えるにあたって、抱負を語っていただきました。



公的年金制度のあらまし(6)

65歳から支給される年金の繰下げ

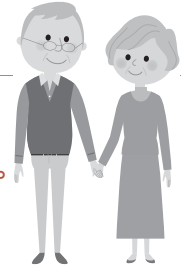
◎繰下げ支給の概要

老齢厚生年金及び退職共済年金を65歳時点では請求せず、**66歳以降70歳までの間で繰下げ**請求する申出ができます。(※「**老齢基礎年金**」も、同時又は個別に繰下げることができます。)

この場合は、繰下げ請求した月の翌月から、増額した年金を受給することができます。

■繰下げの主な注意点

- ① **70歳まで(最長5年間)繰下げ**できますが、繰下げ請求するまでは、**年金が支給されません。**
- ② 複数の老齢厚生年金の受給権を有するとき、それらはすべて同時繰下げとなります。
- ③ 加給年金額対象者がいるときは、加給年金額も繰下げとなり、加給の増額もありません。
- ④ 障がい給付(障害基礎年金は除く)又は遺族給付の年金を66歳までに有したときは、繰下げができません。

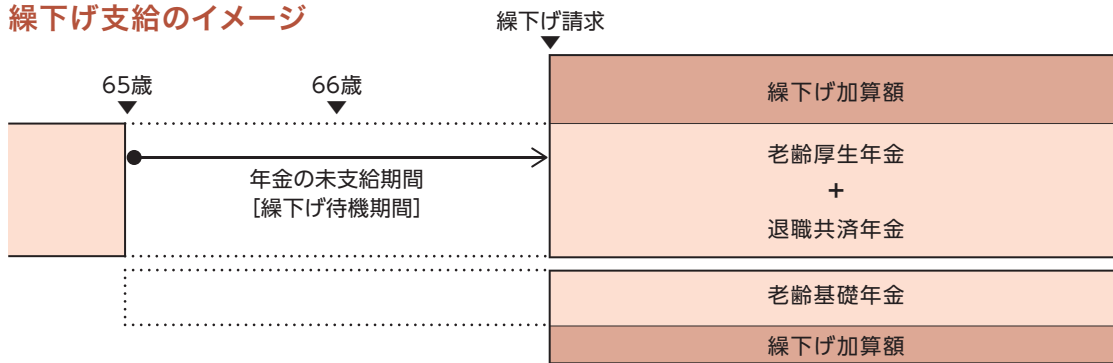


◎繰下げ支給の年金額 …… 繰下げ1月あたり0.7%の増額です

65歳誕生日の前日(受給権発生日)の属する月から、繰下げ請求した日の属する月の前月まで(=繰下げ待機期間)の月数に対して、**1月あたり0.7%の増額**になります。

ただし、繰下げ待機期間中に、**厚生年金(1号～4号)に加入又は議員となり、老齢厚生(退職共済)年金の一部(又は全額)支給停止が見込まれる月**は、0.7%の増額より低く(又は0%)になります。(7ページ参照)

繰下げ支給のイメージ



繰下げ請求したときの(基本的な)増額率

(下表は1年単位での増額率)

	繰下げ年齢				
	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳
老齢厚生年金、退職共済年金	8.4%	16.8%	25.2%	33.6%	42.0%
老齢基礎年金	8.4%	16.8%	25.2%	33.6%	42.0%
年金受給総額の分岐点年齢 ^(※)	78歳	79歳	80歳	81歳	82歳

(※)65歳からと繰下げ年齢からの受給総額が、ほぼ同額となる目安年齢(あくまでも目安です)。

(注)65歳までの「特別支給の年金」には、支給開始を遅らせる「繰下げ」制度はありません。



公的年金制度のあらまし(7)

年金受給者が再就職しているとき(i)

[共済事業ガイドブック2017]…73ページ参照

1 老齢厚生年金

下記に該当する再就職の場合は、**給与・賞与等と老齢厚生年金の月額合計に応じて**、老齢厚生年金の一部(又は全額)が**支給停止**になります。

● **厚生年金に加入しているとき(1号～4号厚年。公務員を含む)**

※厚生年金の加入年齢は70歳までですが、70歳以上の方が厚生年金適用事業所に勤務するとき(公務員を含む)も、加入者と同様の取扱いになります。

● **地方議会議員、国会議員であるとき**

● **65歳未満の「特別支給の老齢厚生年金」の支給停止額**

(停止額は月額)

$\left[\begin{array}{c} \text{総報酬月額相当額} \cdot S \\ + \\ \text{年金の基本月額} \cdot N \\ \text{の合計} \end{array} \right]$	28万円以下のとき	→	全額支給(停止なし)
	28万円を超えるとき	→	支給停止額 = $\frac{S + N - 28\text{万円}}{2}$ (★)

★Nが28万円以下、Sが46万円以下のとき。SやNの額により、計算方法は異なります。

● **65歳以上の「老齢厚生年金(報酬比例部分)」の支給停止額**

$\left[\begin{array}{c} \text{総報酬月額相当額} \cdot S \\ + \\ \text{年金の基本月額} \cdot N \\ \text{の合計} \end{array} \right]$	46万円以下のとき	→	全額支給(停止なし)
	46万円を超えるとき	→	支給停止額 = $\frac{S + N - 46\text{万円}}{2}$

※年金の受給権発生日又は厚生年金の加入日等の属する月の翌月から、支給停止の対象となります。

※28万円、46万円は平成29年度の額。

※総報酬月額相当額・S、年金の基本月額・N、及び上記により計算した「停止額一覧」は、次号で解説します。

2 退職共済年金(経過的職域加算額)。65歳までの「特別支給」を含む。

- 公務員(2号、3号厚年)に在職中のとき …… 全額停止
- 民間会社等(1号、4号厚年)、又は議員に在職中のとき … 全額支給(停止なし)

3 老齢基礎年金 …… (就労状況を問わず) …… 全額支給(停止なし)



停止内容 ○…全額支給 △…一部停止 ×…全額停止

年金種別	再就職状況	公務員 (2号、3号厚年)	民間会社等 (1号、4号厚年)	議員	パート等 (厚年未加入のとき)
1 老齢厚生年金		○△×	○△×	○△×	○
2 退職共済年金		×	○	○	○
3 老齢基礎年金		○	○	○	○

ふらっ



と岐阜 道の駅



・第4回・

98

分水嶺のひとしづく
源流始発駅!

モンデウス 飛驒位山



パワースポットとして登山者に人気の、霊峰「位山」の麓に位置する道の駅です。冬は広大なゲレンデのモンデウススキー場として、春から秋は牛が放牧されるのどかな牧場として、四季を通して自然を満喫でき、魅力いっぱいです。

源流の森クルージング

スキー・ボードの合間には、特製のソリに乗り、スノーモービルに牽引されながらスキー場内の大自然を体感できる雪上クルージングが人気です。



ゲレンデ

スキー
シーズン

スキー・スノーボードコース

クワッドリフトで一気山頂まで登れ、ピギナーでもウッドコースより大パノラマの絶景が楽しめます。家族連れにも安心のファミリアバーンから、上・中級者向けのパノラマバーンまで充実のコースレイアウトです。ソリ専用広場は囲ってあるので安心して遊べます。

ペット



グリーン
シーズン

ドッグラン

春から秋に設置。大型犬、中型・小型犬に分かれていますので安心です。

グルメ



さくらりあ
ご自慢の
定番グルメ

通年

飛驒高山ラーメン

1年を通して人気NO.1、昔ながらのさっぱりしょう油味。

おすすめ立ち寄りスポット

ひだいちのみやみなしじんじゃ 飛驒一宮水無神社

歴史は古く神代といわれ、平安初期と記される農業と水の神。毎年4月3日には未婚の女性9名が平安朝の衣装をまとい、神社周辺を行列するほか、境内で餅まきを行います。

〔所〕 高山市一之宮町5323



がりゅうざくら 臥龍桜

樹形が龍の臥した姿に似ていることから名付けられた国指定天然記念物。樹齢1100年余り、枝張り30m、高さ20m、幹周り7.3mにも及ぶ日本を代表するエドヒガンザクラの大樹です。

〔所〕 高山市一之宮町275-1(臥龍公園内)

モンデウス 飛驒位山★



Data

〔所〕 高山市一之宮町7846番地1
TEL 0577-53-2421

〔営〕 9:00～17:00
(スキーシーズンは8:00～17:00)

〔休〕 水曜日(グリーンシーズンのみ)

※スキーシーズンは2月・3月は水曜日。
※水曜日が祝日の場合は木曜日が休みとなります。

〔駐〕 大型車10台、普通200台(スキーシーズンは1700台)

〔ACCESS〕 中部縦貫道高山I.Cから国道41号を経由して県道98号を南西へ30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

平成29年度

ふれあい写真展

佳作作品

応募者名敬称略

佳作受賞作品6点を、今号と次号2回に分けてご紹介
します。共済だより賞(2点)、入選受賞作品(10点)は、
本誌2017年11月号に掲載しました。



■ 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。

ひとこと

ストレートな冬山写真。斜めからの光が山々の立体感をしっかりと描写しています。澄んだ空気感も感じられる写真です。

ひとこと

夏だ!と感じさせてくれる写真。川に入って撮影したことがライブ感を強めているのでしよう。もう少し空が青く描写されているとさらに「夏」が強くなったと思います。

おめでとうございます! 入賞者には、賞品をお贈りします。来年度もたくさんのステキな作品をお待ちしております。

審査・選評

松原 豊 Yutaka Matsubara

ひとこと

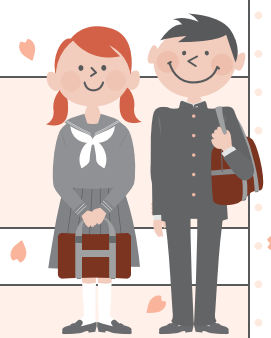
瞳にハイライトが入って子どもをいきいきと描写しています。ちょっとしたことで印象は変化します。人物の「いきいき描写」には、瞳に光を入れることが重要です。

ご活用ください!!

「入学・修学」貸付

まもなく進学・進級のシーズンを迎えます。共済組合では組合員又は被扶養者(被扶養者でない子を含む)に対する教育費の貸付制度として、進学時に利用できる**入学貸付**と、進級時に利用できる**修学貸付**を行っています。ぜひご活用ください。

貸付種類	入学貸付	修学貸付
申込時期	入学時 (合格から入学までの間に申込み可能)	入学時、進級時等に修学年限内で毎年申込み可能 単年度1回の申込み (平成30年度分は、2月から申込みを受付けます。)
貸付事由	〈入学の際に要する費用〉 ● 入学金、納付金 ● 授業料、学費、教材費 ● 住居(入寮)費 ● 通学費 } 入学年度に要する費用 (前期・後期)	〈新年度の修学に要する費用〉 ● 授業料、学費、教材費 ● 住居(入寮)費 ● 通学費 } 修学一年度に要する費用 (前期・後期)
※入学年度については、同一対象者に係る入学貸付・修学貸付を両方申込むこともできます。 その場合、申込額に係る必要費用が重複しないようにしてください。		
貸付額	給料月額 [※] の6ヵ月分まで(5万円単位)	単年度につき最高180万円(5万円単位) 15万円 × (申込月の翌々月から3月までの残月数) 以内 学校の定める修学年限を限度とします。 (4年制学部は4回まで)
限度額	200万円(1名に対して)	(例) 2月申込み…3月末貸付分180万円 3月申込み…4月末貸付分165万円
償還方法	貸付日の翌月から 元利均等償還(最高120回)	修学終了の翌月から 元利均等償還(最高150回) 修学期間中は据置利息のみ償還。据置なしの選択可(条件あり)
貸付利率	年1.26% (平成30年1月1日現在)	
必要書類	<ul style="list-style-type: none"> ● 貸付申込書(入学又は修学に○をつけてください) ● 借入状況等申告書(他の金融機関等からの借入れがある場合は、その償還表を添付) ● 戸籍抄本(被扶養者でない子の場合) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 平成30年度在学証明書(原本) 2月、3月に申込みするとき、 (在学生)は平成29年度の「在学証明書」 (新入生)は合格通知書[写] を提出し、4月に平成30年度の「在学証明書」を 提出してください。 ● 該当年度の修学費用の内訳書類 …学校名、学部、学年の記載があるもの (★貸付申込金額以上の費用内訳) 左記の例②～④参照
対象学校	〈国内の学校の場合〉 学校教育法に規定する高等学校、 大学、高等専門学校、専修学校又は 各種学校(認可校)	〈外国の学校の場合〉 正規の教育課程の修学年限が1年 以上であり、修学するコースの修学期 間が最低3ヵ月以上であること
申込締切	貸付希望月の前月末日までに共済組合必着	
送金日	申込月の翌月末日(金融機関休業日の場合は前営業日)	



※申込みの際には、償還能力審査がありますので「共済事業ガイドブック」をご参照ください。

平成30年1月1日から 組合員貸付利率が大幅に下がります!

組合員貸付利率の一部改正により、平成30年1月から下記のとおり貸付利率が見直されます。平成30年1月以降の新規貸付の他、すでに貸付けた貸付についても改正後の利率が適用されます。



変更前(平成29年12月まで)

普通・住宅・特別貸付	在宅介護対応住宅貸付	災害貸付
年2.66%	年2.40%	年2.22%

変更後(平成30年1月から)

普通・住宅・特別貸付	在宅介護対応住宅貸付	災害貸付
年1.26%	年1.00%	年0.93%

地方公務員共済組合連合会が定める退職等年金給付の基準利率[※]の区分に応じた利率です。基準利率が改定された場合は、その利率の区分に応じて貸付利率を変更します(固定金利ではありません)。

※基準利率 | 地方公務員等共済組合法に基づき、国債の利回りを基準として、退職等年金給付に係る積立金の運用状況及びその見通し等を勘案して、地方公務員共済組合連合会が毎年9月30日までに設定します。

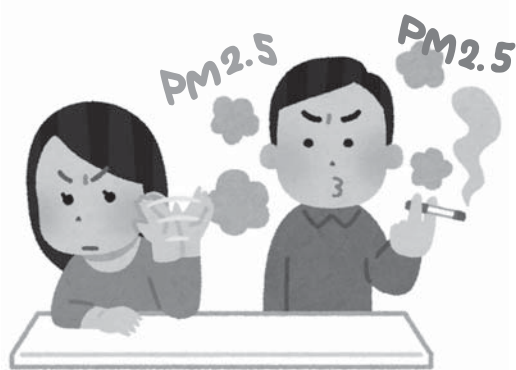


今すぐ禁煙したい理由

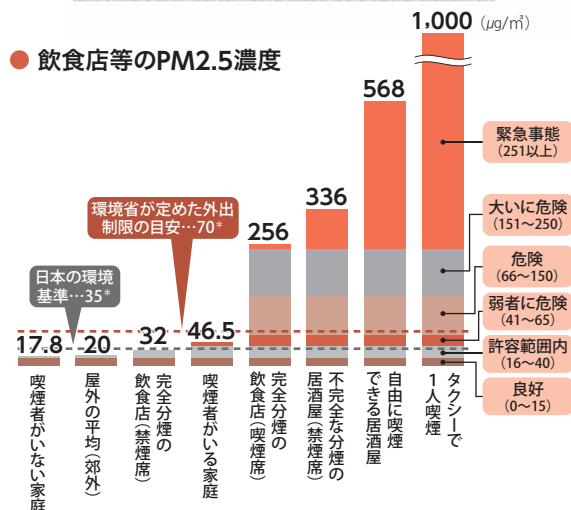
タバコの煙も PM2.5 であることをご存じですか?

直径が2.5mmの1,000分の1以下の微小粒子状物質「PM2.5」。車や工場の排ガスが発生源として知られていますが、実はタバコの煙も典型的なPM2.5なのです。

日本では、PM2.5の環境基準値を1日平均値で35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 、外出自粛等と呼びかける目安を70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ としていますが、自由に喫煙できる居酒屋では500 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えるほか、喫煙者のいる家庭でも50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 前後に達することがわかっています。



● 飲食店等のPM2.5濃度



自分と家族を守るには 「禁煙」しかない!

タバコの煙には50種類を超える発がん性物質が含まれ、大気中に漂うPM2.5よりも健康被害が大きいといわれています。

ベランダ等で喫煙する「ホタル族」の場合でも、サッシの隙間や衣服、呼気から室内に入り込んでしまいます。特にPM2.5の健康被害を受けやすいとされる、子どもや高齢者、呼吸器系疾患を持つ人がいる家庭では、早急に禁煙することが大切です。

※日本禁煙学会「受動喫煙ファクトシート 2」より作成。
 はアメリカ環境保護庁による屋外大気の大気質分類より。
 * 外出制限の目安と環境基準は1日平均値。

オトナの常識!

40歳になったら 年1回の特定健康診査

40歳以降、
メタボリスクが
高まる!!



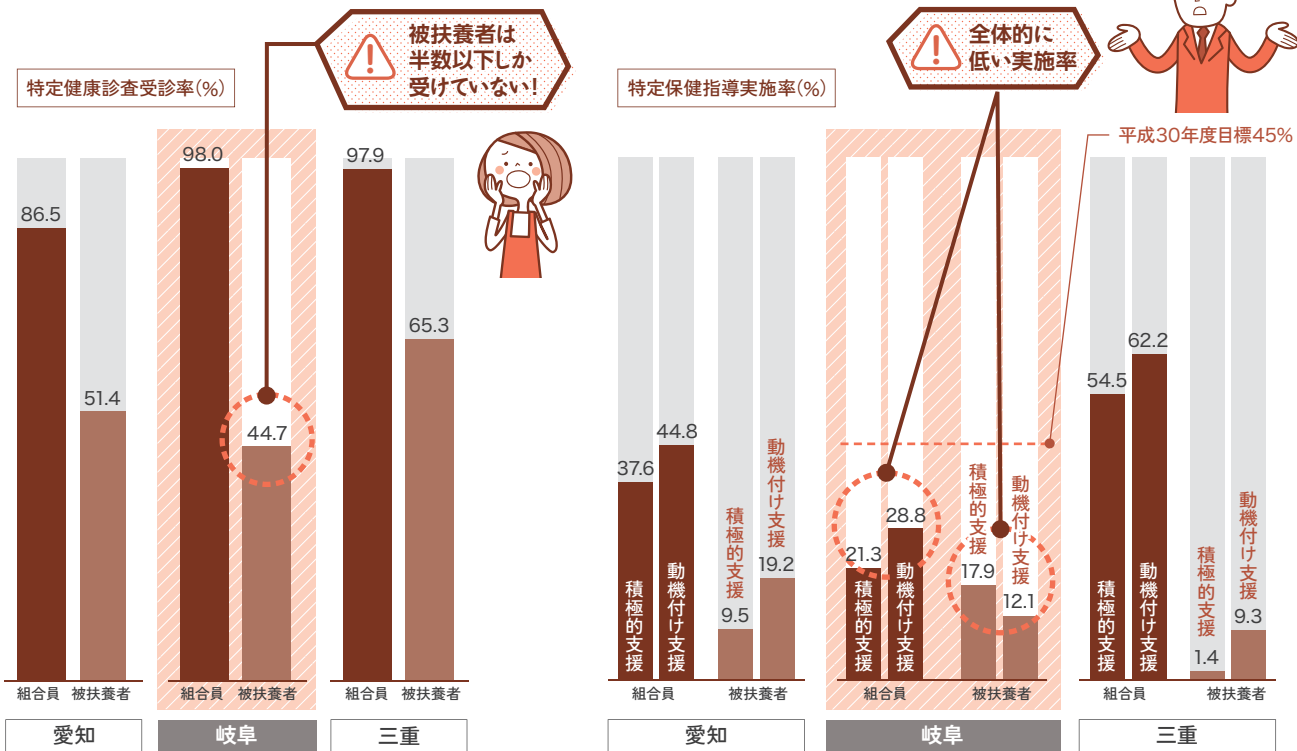
メタボリスクに応じて特定保健指導も

特定健康診査は、メタボリックシンドローム(以下メタボ)に着目し、病気予防を重視した健診。40歳ごろからメタボに該当する人が増えるため、40~74歳のすべてを対象としています。

メタボには自覚症状がありません。特定健康診査を実施してメタボのリスクを判定し、そのリスクに応じて生活習慣改善をするためのサポート「特定保健指導」が行われます。

どれくらいの人を受けている?

[東海3県市町村職員共済組合の平成27年度特定健康診査・特定保健指導実施状況より]



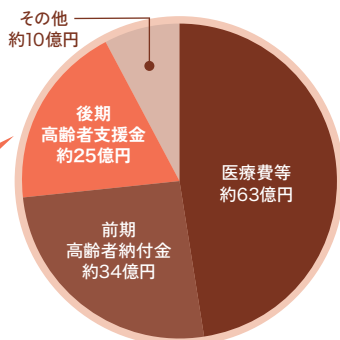
受診率・実施率が家計に影響!?

高齢者医療を支えるために共済組合が国に拋出している「後期高齢者支援金」は、特定健康診査・特定保健指導の受診率や実施率に応じて加算・減算される仕組みです。受診率や実施率が低いと拋出が増え、短期給付掛金を上げざるをえなくなり、みなさんの負担が増える可能性があります。

25億円に対して
最大10%が加算される!!

みなさんの負担増も!!

■ 当共済組合の平成28年度
短期給付事業の支出



だから!
常識あるオトナは

年1回、
特定健康診査を
受ける!



対象になったら
特定保健指導も!

組合員のみなさまへ

ご家族が特定健康診査を受けたかどうか、ご確認をお願いします

帰宅後、ご家族(40歳～74歳の被扶養者)にお尋ねください



今年度の特定健康診査、もう受けた？

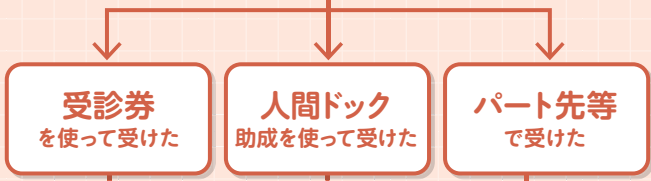
受けた



まだ受けていない



※人間ドックやパート先等での特定健康診査も特定健康診査に含まれます。



さすがです!
毎年の健診結果の見比べで
ご自身の変化に気が付けますよ。
今後も健康管理に努めてください!

結果を提出した

結果を提出していない

必ず 受診してください!

1月中旬に特定健康診査未受診者を対象に、当共済組合から受診勧奨のお知らせを郵送します。
大切なご家族の健康を守るためです。
お知らせが届きましたら、組合員のみなさまからも、ご家族に受診をお勧めください。

※時期等により、すでに受診された方へ受診勧奨のお知らせが届く場合があります。受診済の方やご事情により受診が不要な方に届きました受診勧奨のお知らせは、お手数ですが破棄していただくようお願いします。

今年度の受診券有効期限は平成30年3月31日!

受診券の紛失による再交付はこちらまで
岐阜県市町村職員共済組合 福祉課
TEL 058-277-1129

ぜひ 結果のご提出をお願いします!

ご提出いただかないと受診した方にカウントされません。実は健診の受診率は共済組合が支払う拠出金に反映されてしまうのです。受診率アップでみなさんの保険料が安くなるかも。

健診結果のコピーを所属所の共済事務担当課にお渡しいただくか、当共済組合へ郵送してください。

郵送の場合はこちらまで
〒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 福祉課宛

受診



インフルエンザ予防接種費用の助成が受けられます

組合員の方が、インフルエンザの予防接種を受けられた場合、ご本人が支払った費用の内、1,000円までを共済組合が負担します。

助成額の請求方法

インフルエンザの予防接種を受けられ、医療機関に費用を全額支払った後、所属所(勤務先等)の共済事務担当課に助成額の請求を申し出てください。その際には、共済事務担当者が、ご本人が支払った額を確認されますので、領収書をご提示ください。

メタボの予防・改善、
生活習慣病の
発症・重症化予防に!!

健康増進講座を開催しました

昨年度、特定保健指導の対象者(40歳以上が受診する特定健康診査の結果から生活習慣改善が必要と判定された方)になったものの指導を受けなかった方を中心に、食生活の改善や運動習慣を身につけるための健康増進講座を開催しました。

【開催日】

- 11月15日(水) OKBふれあい会館(岐阜)
- 11月17日(金) 可児市文化創造センター(可児)
- 11月21日(火) ソフトピアジャパンセンター(大垣)
- 11月24日(金) 高山市民文化会館(高山)

【参加者】93名



健康講話

日本人の死因の約5割が生活習慣病。
自覚症状が乏しいため、
健診による気づきが大切です!



自分の健診結果を見ながら、
臓器の働きや基準値、基準値外の数値を
放置するとどうなるのかを学びました

栄養講話

食生活の改善方法を学びました



- 毎食(1食につき100g以上)野菜を食べる。
食べられなかったときは、次の食事でたくさん食べる。
- 血糖値の急上昇を抑えるため、食べる順番は野菜から。
- 汁物(うどんやラーメン)の汁は残す。
- 揚げ物は週3回まで。
- おやつは1日80kcalまで(ロールケーキなら1cm、せんべいなら3~4枚程度)。
- しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」。
元々味がついているものにはできれば使わない。

知らなかったこんな知識も!

- 野菜の消化にはコレステロールが使われるため、
野菜を食べるとコレステロールが減少する!
- 糖分の摂り過ぎは精神疾患につながることも!
- 塩分を摂り過ぎると緊張やストレスを強く感じたり、
ガンをまねくことも!



運動講話・運動紹介

血圧・体組成を測定し、
体脂肪と筋肉の
バランスなどを確認



筋力運動、有酸素運動、
ストレッチの効果的な組み合わせや
順番をレクチャー



柔軟性、バランス、筋力のテストを行い、
自分の弱点と必要な運動を学びました



\\やってみよう!

腕を後ろに大きく振って
肩甲骨を動かそう!

ココもポイント

- 時間を見つけて動く!
分割でも消費エネルギーは同じ
(15分=5分+5分+5分)。
- 目標は具体的に
(頻度・タイミング・種目・回数・時間)。
どうなりたいかをイメージする。

健康づくり、生活習慣改善は目標をたて、宣言することが重要です。

講座の最後に「健康づくりシート」に、体重・食事・運動について、無理のない具体的な目標を記入しました。

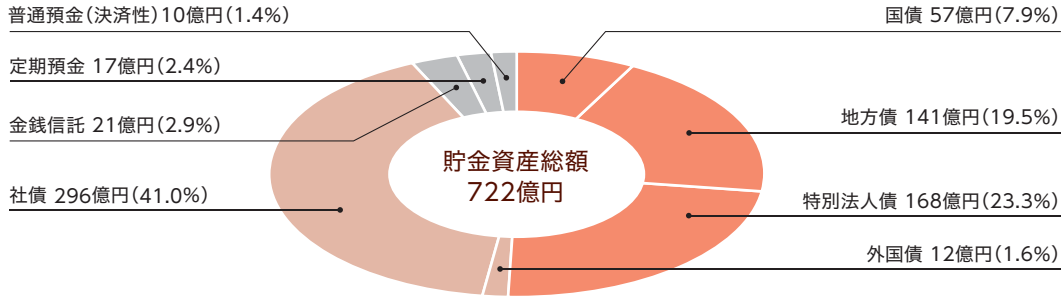
今日がはじめの一步です!



貯金係からのお知らせ

共済貯金の運用状況 (平成29年10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
1月	※12月28日(木)	15日(月)
	19日(金)	31日(水)
2月	2日(金)	15日(木)
	※16日(金)	28日(水)
3月	5日(月)	15日(木)
	※16日(金)	30日(金)

※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



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

チカ、ミサエ、サユリ、シホの4人がババ抜きをしました。早くあがった順に、1番5点、2番3点、3番2点、4番0点を加点する方式で5ゲーム行いました。チカの話から5ゲームの対戦表を完成させ、シホの総得点を答えてください。

チカの話

- 総得点が同じ人はいない。
- 2回続けて1番になった人はいるけど、3回1番になった人はいない。
- 3回戦の1番はシホで、4回戦の1番はミサエよ。
- 1回戦で1番、4回戦で2番、5回戦で3番だったサユリの総得点は12点だったわ。
- サユリの2ゲームの順位とミサエの3ゲームの順位は同じだけど、1番でも4番でもなかったわ。
- 1ゲームと5ゲームの順位が同じだったミサエの総得点は10点。
- 私は1度も3番にはなっていないの。

	1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	4ゲーム	5ゲーム	総得点
チカ						
ミサエ						
サユリ						
シホ						

答え

シホの総得点

点

©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、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】

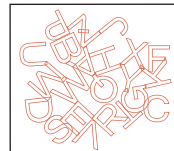
soumuka@g-kyosai.jp まで
※件名に「脳力アップパズル」と入力してください。

応募締め切り: 1月31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)



11月号の脳力アップパズル

正解 LION

応募者175名のうち
正解者は172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。

迎

昨年中は多くの皆様方に紫雲荘をご利用いただき厚くお礼を申し上げます。本年は館内のリフレッシュ改修を随時行いながら、さらに快適にお過ごしいただけるように努めてまいります。スタッフ一同、組合員・ご家族様のご利用を心よりお待ちしております。

春

超お得

組合員料金 1泊2食10,247円が

ほんと! 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。

上記の料金は3月まで
4月1日のご宿泊より料金が改定されます。
(料金はホームページでご確認いただけます。)

より快適に

リフレッシュ改修第1弾

Wi-Fi設置しました 館内どの場所でも つながりま〜す!!



まだ間に合う!!

1月まで 宴会特別期間で特典ケット!

3月まで 冬季限定 鍋料理



3月まで 限定ボイルかに
1杯 1,500円

詳細は「共済だよりぎふ11月号」又は紫雲荘ホームページをご覧ください。

※料理は仕入れ等により変更することがあります。

※写真は「飛騨牛しゃぶしゃぶ鍋」5人前です。「かに鍋」「岐阜県産豚しゃぶしゃぶ鍋」「寄せ鍋」もご用意しております。

2月の平日は ポイント 2倍



ポクが教えるよ!



おんせん 豆知識



Q 温泉の泉質って何種類くらいあるの?

A 大きく10種類。お湯の色やにおい、効能など、それぞれ特徴があるよ!

一般にお湯が酸性だと殺菌効果が、アルカリ性だと低刺激で肌に優しいよ。

- ①単純温泉 ②塩化物泉 ③炭酸水素塩泉 ④硫酸塩泉 ⑤二酸化炭素泉
- ⑥含鉄泉 ⑦酸性泉 ⑧含よう素泉 ⑨硫黄泉 ⑩放射能泉

おすすめ

下呂温泉は「単純温泉」。アルカリ性で肌に優しくお子様も安心。女性にうれしい美白効果も!



旧ポイントカードの残ポイントがある方へ

割引期限せまる!!

3月31日まで

1ポイントでも割引が受けられます

詳しくは「共済だよりぎふ」2017.3月号(no.220)p15をご覧ください。

予 告

3月・4月は歓送迎会の 特別月間として 特典をご用意! お楽しみに。



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)