

7

2018
JULY
No.228



KYOSAI DAYORI GIFU

CONTENTS

- 2 平成29年度 決算のあらまし
- 6 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額の引き上げ／共済貯金の運用状況
- 7 交通事故など第三者行為によるケガや病気をしたとき／マイナンバーを利用した情報連携の本格運用が開始
- 8 ふらっと岐阜道の駅 星のふる里ふじはし
- 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参加者募集
- 12 ライフプランセミナー参加者募集／特定健康診査
- 13 年金額改定と改定ルールの見直し
- 14 保健師の健康プチ講座「夏の食事」／ピロリ菌とは？
- 15 夕夕ボ予防・改善のヒント
- 16 紫雲荘のご案内



組合の現況 (5月末現在)

- ・所属所数 78
[市21・町村21・一部事務組合等36]
- ・組合員数 22,404人
[男13,278人・女9,126人]
- ・任意継続組合員数 223人
- ・被扶養者数 20,690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

9ページのみんなのひろば、10～11ページの研修参加者は「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。



大自然に囲まれた癒しの空間!!

星のふる里
ふじはし

▶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19日に第165回組合会が開催され、平成29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29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)	19,708 (80)	33 (3)	385,334 (619,250)	371,877 (579,750)
市町村長組合員	42	0	774,524	617,143
特定消防組合員	2,591	8	366,276	366,276
継続長期組合員	1	0		620,000
任意継続組合員	220	△27	343,973	
計	22,562	14	383,466	371,699
被扶養者	21,361	△281		

※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29年度末）

市	21
町	19
村	2
一部事務組合等	37
計	79

短期経理

組合員と被扶養者の病気、ケガ、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 138億5,237万円 (+5.6%) (掛金、負担金等)
 - 支出 139億9,798万円 (+5.5%) (医療給付等)
 - 当期短期損失 1億4,561万円 (積立金から補てん)

- ◎短期積立金 7億 587万円
- ◎欠損金補てん積立金 5億7,088万円

- 収入増の要因は掛金・負担金の財源率が上昇したことによるものです。
- 支出増の要因は、組合員の本人医療費、被扶養者の家族医療費は減少しましたが、前期高齢者納付金が7.2億円、後期高齢者支援金が1.9億円増加したことによるものです。

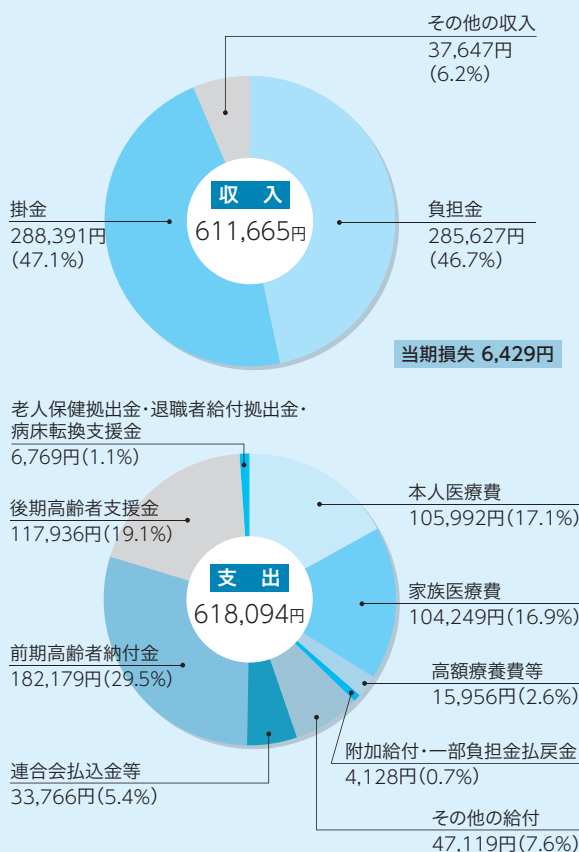
介護保険収支状況

- 対前年度比
- 収入 12億1,526万円 (+10.7%) (掛金、負担金等)
 - 支出 12億2,277万円 (+12.9%) (介護納付金等)
 - 当期介護損失 751万円 (積立金から補てん)

- ◎介護積立金 1,002万円
- 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人あ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 4,225万円 (貸付金等の運用益)
- 支出 4,225万円 (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	3,479万円	1.8%
貸付経理へ貸付	19億2,891万円	98.2%
計	19億6,370万円	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っています。

収支状況

- 収入 298億7,697万円（組合員保険料、負担金）
- 支出 298億7,697万円（連合会へ払込）

収入の内訳（組合員保険料 114億 598万円）
（負担金 184億7,099万円）

退職等年金経理

新3階の退職年金及び
公務障害・公務遺族の年金給付等
を取り扱っています。

収支状況

- 収入 19億2,056万円（掛金、負担金）
- 支出 19億2,056万円（連合会へ払込）

収入の内訳（掛金 9億6,026万円）
（負担金 9億6,030万円）

経過的長期経理

旧3階（職域年金）部分及び
既裁定の公務障害・公務遺族の年金給付等
を取り扱っています。

収支状況

- 収入 1億1,095万円（負担金）
- 支出 1億1,095万円（連合会へ払込）

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

- 対前年度比
- 収入 7,435万円（-29.4%）（組合員からの貸付金利息等）
 - 支出 7,612万円（-27.7%）（経過的長期預託金管理経理への支払利息等）
- 当期損失 177万円（積立金から補てん）

◎積立金 10億2,450万円

◎欠損金補てん積立金 1億4,901万円

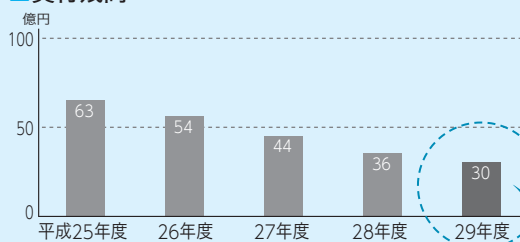
- 貸付残高及び借入金の減少により、貸付利息収入及び支払利息ともに減少しました。
- 新規貸付額及び貸付残高は、減少傾向にあります。

※29年度の新規貸付状況

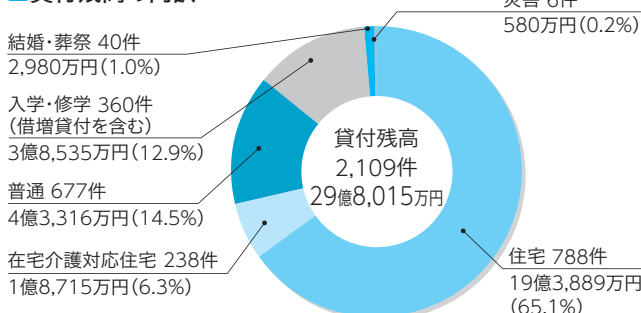
- 貸付件数 153件（+15.0%）
- 貸付金額 1億9,385万円（-14.8%）

※29年度末の貸付残高29億8,015万円（-17.5%）

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。

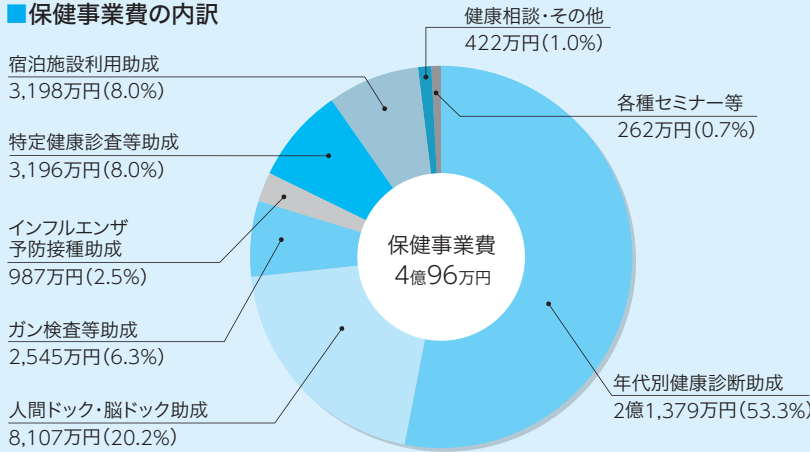
収支状況

- 対前年度比
- 収入 4億 1,016万円 (-0.1%) (掛金、負担金等)
 - 支出 4億 3,002万円 (-0.6%) (保健事業費等)
1,500万円 (± 0.0%) (宿泊経理へ繰入)
 - 当期損失 3,486万円 (積立金から補てん)

◎積立金 2億4,931万円

- 収入支出ともに、ほぼ横ばいとなりました。

保健事業費の内訳



特定健康診査の実績と目標

	平成29年度の受診率(速報値)	第2期データヘルス計画目標値(平成35年度末)
組合員	97.9	98.0
被扶養者	46.8	66.0

(人)

保健事業内容	受診者・利用者数
年代別健康診断	17,478
人間ドック	4,475
脳ドック	649
肺ガン検査	651
胃部X線検査	101
ピロリ菌検査	3,069
大腸ガン検査	92
乳ガン検査	3,639
子宮ガン検査	3,456
骨密度検査	282
腹部超音波検査	481
PSA検査	3,274
歯科健康診査	519
インフルエンザ予防接種	9,872
特定健康診査等	3,105
宿泊施設利用	9,397
健康相談等	2,184
各種セミナー等	1,004

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。

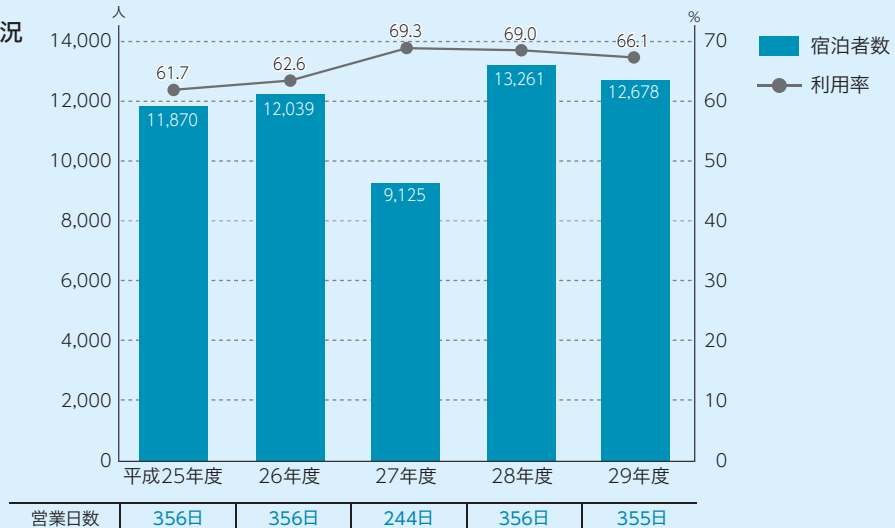
収支状況

- 対前年度比
- 収入 1億5,563万円 (-3.9%) (宿泊料、飲食料等)
1,500万円 (± 0.0%) (保健経理からの繰入)
 - 支出 1億6,760万円 (-5.3%) (飲食材料費、人件費等)
 - 当期利益 303万円 (積立金へ積立)

◎積立金 3,888万円

- 平成29年度の宿泊者数は、前年度に比べ583人減少しましたが、経費削減等に努めた結果、当期利益金が生じました。

「紫雲荘」利用状況



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 4億3,856万円 (+ 8.2%) (負担金、短期経理からの繰入等)
- 支出 3億9,642万円 (+11.6%) (人件費、事務費等)
- 当期利益4,214万円(積立金へ積立)

◎積立金 3億6,467万円

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 9億3,019万円 (-14.3%) (積立金の運用益)
- 支出 7億 527万円 (-30.3%) (加入者への支払利息等)
- 当期利益 2億2,492万円(欠損金補てん積立金へ積立等)

- ◎欠損金補てん積立金 33億8,240万円
- ◎積立金 4億1,581万円
- ◎加入率 54.6%

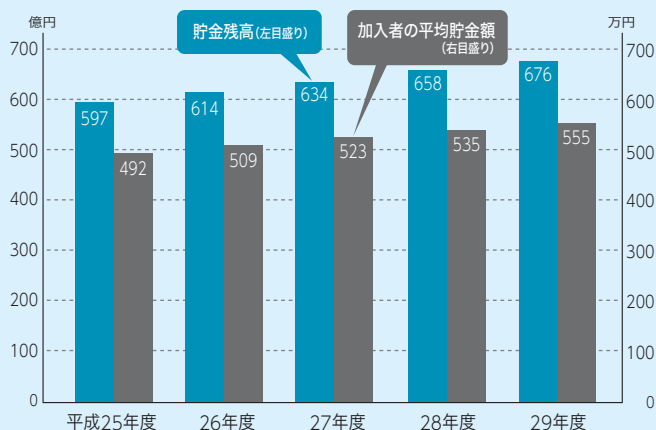
※29年度の積立・払出し状況

- 定例積立 ……72.7億円
- 賞与積立 ……27.7億円
- 利息の元本繰入…5.3億円
- 一部払出し ……41.3億円
- 解約 ……46.3億円

※29年度末の貯金残高676億4,805万円(+2.8%)
(積立金の運用状況は、下表及び6ページをご参照ください。)

- 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。

■貯金残高・加入者の平均貯金額



(当組合の決算収支については、県公報にて公告します。)



平成30年8月から

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が 引き上げられます

1ヵ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から下記のとおり一部引き上げられます。

自己負担割合	区分	70歳以上※3の自己負担限度額 / 月額		限度額適用認定証等の交付	
		外来(個人ごと)	(世帯ごと)		
3割	現役並み※1	標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (140,100円)	—	
		標準報酬月額53万~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (93,000円)	○	
		標準報酬月額28万~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (44,400円)	○	
2割※2	一般	標準報酬月額26万円以下	18,000円 (年間 ^[8~7月] 上限 14万4,000円)	57,600円 (44,400円)	—
		II住民税非課税		24,600円	○
	低所得	I住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円	○

所得区分「現役並み」(3割負担)の方はご注意ください

医療機関窓口での支払額を自己負担限度額までで済ますには「限度額適用認定証」が必要になります

これまでは自動的に適用されていました

医療機関にかかったとき、平成30年8月診療分から区分「現役並み」の方(標準報酬月額83万円以上を除く)については、いったん自己負担分(3割)を支払い、後日、高額療養費が支給されることとなります。ただし、事前に「限度額適用認定証」の申請をして窓口で提示すると、支払いが自己負担限度額までで済みます。

〈 〉は直近12ヵ月間に同じ世帯で3回以上高額療養費に該当した場合の4回目以降の金額です。

※1 夫婦2人世帯で年収520万円未満(単身世帯は年収383万円未満)の場合は申請により区分が「一般」になることがあります。

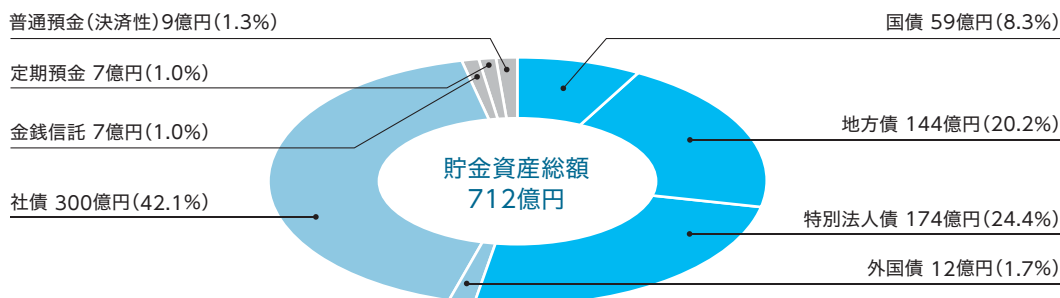
※2 昭和19年4月1日以前生まれの方は1割

※3 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

貯金係からのお知らせ

共済貯金の運用状況 (平成30年4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。【平成30年3月末: 33.8億円】

(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
7月	4日(水)	13日(金)
	20日(金)	31日(火)
8月	3日(金)	15日(水)
	21日(火)	31日(金)
9月	5日(水)	14日(金)
	18日(火)	28日(金)

交通事故など第三者行為によるケガや病気をしたとき

組合員証等を使って治療するときは 必ず共済組合へ連絡を!



組合員又は被扶養者が、交通事故など第三者の行為でケガなどをしたときには、加害者がその損害を負担することになります。しかし、このようなときでも、公務外である場合は組合員証等を使って治療することができます。

その場合、共済組合が負担した治療費(法定給付分)は、後日共済組合から加害者へ請求することになりますので、必ず共済組合医療健康課医療係へ連絡し、「損害賠償申告書」等を提出してください。

詳しくは共済組合ホームページへ

岐阜県市町村職員共済組合

検索

短期給付>病気やケガをしたときの給付>交通事故などにあったときの注意

第三者行為の例



第三者(相手側)のある
交通事故にあった



第三者の
暴力行為を受けた



他人の飼っている動物に
かまれた

- 組合員証等を使って治療を受けたときの示談は、あらかじめ共済組合と相談のうえで進めるようにしてください。
- 交通事故にあったときは、必ず警察に届けましょう。

平成30年2月より、第三者行為による医療機関受診時の自己負担割合が変更

対象者：70～74歳で生年月日が昭和19年4月1日以前、医療機関窓口での自己負担割合が1割の方

上記対象者の方が第三者行為によるケガや病気で医療機関にかかるとき、平成30年2月より医療費の自己負担割合が2割になりました。この場合に、医療費の1割のみ支払われた場合は、後日共済組合から残りの1割分の請求をさせていただきますのでご注意ください。

マイナンバーを利用した 情報連携の本格運用が開始されます

平成30年7月～

社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)における組合員及び被扶養者のマイナンバーを利用した情報連携が、平成30年7月から開始されます。

利用目的は右記のとおりです。



利用
目的

共済組合では、
マイナンバーを次のとおり利用します。

- 資格取得、被扶養者認定等、資格認定事務に係る情報提供
- 医療等の短期給付の決定、支給、相談に関する事務
- 年金等の給付の決定、支給、相談に関する事務
- 年金等給付に係る源泉徴収票等作成事務
- 貯金事業における障がい者等の少額預金の利子所得等の非課税制度に関する事務

マイナンバーを利用できる事務や情報提供の範囲は番号法等で規定されており、それ以外の業務に使用することはありません。

※年金等の情報連携の開始時期は未定です

特定個人情報保護評価書の更新について(平成30年6月公表)

平成28年8月に公表した評価書について、短期給付事務に関する地方公共団体等との情報連携の開始にあわせて、当共済組合の特定個人情報保護評価書を更新しました。

評価書については、個人情報保護委員会のWebサイト上に公表しておりますのでご覧ください。

個人情報保護委員会 <https://www.ppc.go.jp/>

ふらっ



と岐阜 道の駅



・第7回・

303

大自然に囲まれた癒しの空間!!

星のふる里 ふじはし



当道の駅は、日本有数の天体観測スポットとして知られる揖斐川町藤橋地区にあり、周辺の自然は、新緑、紅葉、雪景色など、季節により様々な表情を見せてくれます。夜には駐車場からでも満天の星を見ることができます!また、温泉やレストラン、蕎麦屋など施設も充実しています。

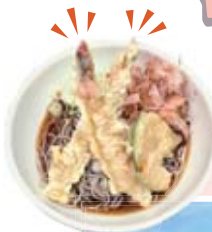
グルメ

レストラン 星のふる里

朝8時~10時半まで大人気モーニングサービスを実施!!
ランチタイムには、特産“藤橋椎茸”を使った「椎茸コロッケ定食」や、近隣の観光スポットである“徳山ダム”と“横山ダム”をイメージした数量限定の「よここくダムカレー」(1,000円)が大人気です!ぜひ一度お試しください!!



▲ダムをイメージしたユニークな盛り付け



◀一番人気は大きなエビ天が2尾乗った「海老おろしそば」

そば処藤橋庵

蕎麦の風味が十分に感じられるよう自家挽きこだわり、二種類に分けて挽いた蕎麦をブレンドして打った特製の二八蕎麦を提供しています。
玄蕎麦にもこだわり、北海道幌加内産の蕎麦を使用。しっかりダシを取った秘伝の蕎麦つゆも自信があります!



買い物

▼ジューシー!! 肉厚生しいたけ



販売所

地元で採れた新鮮野菜をはじめ、特産品など様々なお土産品をとりそろえて皆様のお越しをお待ちしております!
なかでも、道の駅に併設する施設で栽培している「生しいたけ」は、採れたて新鮮!!肉厚でジューシーと大好評をいただいています。また、自慢のしいたけを使用した「しいたけ茶」や「みそ和え」などオリジナル商品も多数そろえています。

温泉



いび川温泉藤橋の湯

ph9.6アルカリ性単純温泉。疲労回復や健康増進など様々な効果がある天然温泉で、四季折々の展望と夜には美しい星空を楽しむことができます(大人510円、小人310円)。足湯(無料)も備えておりますので、旅の途中の休憩にご利用ください。

おすすめ立ち寄りスポット

徳山ダム

日本一の総貯水量を誇る雄大なダム。総貯水容量は、なんと浜名湖の約2倍の6億6,000万立方メートル!ダム堤頂の長さは新幹線「のぞみ号」の16車両を超える427メートル!

【所】 揖斐郡揖斐川町開田448



藤橋城・西美濃プラネタリウム

高性能プラネタリウム投影機「メガスター2B」が映し出す1,000万個の美しい星空は、本物以上にも感じられます。

【所】 揖斐郡揖斐川町鶴見332-1

【料】 小学生以上250円、高校生以上500円



▲満天の星空が映し出される

星のふる里
ふじはし



Data

【所】 揖斐郡揖斐川町東横山264-1

【TEL】 0585-52-2020

【営】 9:30~18:00(土日は8:30~)

【休】 年末年始 ※レストラン、そば処、温泉の営業時間・休業日は異なります。

【駐】 大型車9台、普通車120台

【ACCESS】 北陸道木之本ICから
国道303号を東へ60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30年度 ふれあい写真展

作品募集



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。

お気軽に
ご応募ください



応募例

「一緒に落ち着くニヤ」
動くのが好きな姉と食べるのが好きな妹。性格は違うけど、気づくと寄り添っているね♡

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。

応募方法

締切日 平成30年8月31日(金) 共済組合必着!

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 岐阜市藪田南5-14-53 OKB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の項目を入力のうえ、写真のデジタルデータ(送信可能な最大サイズで)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

(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。

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)

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)

平成29年度は
92点の応募
がありました!

【お問い合わせ先】 ふれあい写真展係 TEL.058-277-1129

そうだったのか!

すっきり

はればれ

働く人の心がわかる

管理者向け

一般向け

メンタルヘルス研修

を開催します

イライラ

モヤモヤ

近年、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、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」の推進を提唱しており、労働環境や生産性向上の観点から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。

当共済組合においても、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。職場や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。

毎年大好評!!

管理者向け

メンタルヘルス研修

- 開催日時 …… 平成30年 **8月23日**(木) 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
- 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。

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、メンタルヘルスケアの必要性
- 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



部下への対応のコツ、学びます

研修の内容

※写真は前回の開催風景です。

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
- パワハラなど、ハラスメントへの対応例
- プライバシーへの対応 など

今年は2回開催します。前回より少人数制で充実の研修に!

ご好評につき
第2弾!!

一般向け

メンタルヘルス研修

開催日時 …… 平成30年 **9月27日(木) 28日(金)** 10:00~15:30
対象者 …… 組合員
定員 …… 40名(各日)
参加費 …… 無料
場所 …… OKBふれあい会館301中会議室 (岐阜市数田南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。

講座

心の元気力アップセミナー

- 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
- “睡眠負債” 解消法
- セルフケアの体験

前回参加者の声

研修に参加したことで
気付きがあり、
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

～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

前回参加者の声

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。



楽しくリフレッシュできます

研修 の 内容

※写真は前回の開催風景です。

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・ワンツープンチを体感
- 1分のインターバルミット打ちで本格ファイターを体験

前回参加者の声

日頃のストレスを発散でき、
ボクシングを始めたくまりました♪



申込方法

7月19日(木)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

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20日（金）までに**、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](#) > [ライフプランセミナー](#) > [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44年4月2日～昭和54年4月1日 生まれの組合員（40～49歳）※配偶者の参加も可
日程（予定）	
13:00	開会
13:10～	DVD上映
13:40～	講演 <small>講師</small> 野村証券(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 <small>◎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。</small>
16:15～	健康講話
16:30	閉会

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 ◎住宅ローンのポイント ◎生命保険の見直し ◎退職金の計算方法 ◎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）	
会場	8月22日（木）	関市わかさプラザ（中濃地区）
	8月24日（土）	瑞浪市総合文化センター（東濃地区）
	8月27日（月）	大垣市ソフピアジャパン（西濃地区）
	8月29日（水）	岐阜市OKBふれあい会館（岐阜地区）
	8月31日（金）	高山市民文化会館（飛騨地区）

40歳～74歳の被扶養者のみなさまへ 受診券はお手元に届きましたか？



共済組合からご家族（40歳～74歳の被扶養者）のみなさまへ、7月上旬にご自宅へ「特定健康診査受診券」を送付しています。



無料

特定健康診査受診券とは…

日本人の死因のおよそ6割を占める生活習慣病。特定健康診査は、その生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームに着目した健康診断です。
この受診券があれば、お近くの実施機関で特定健康診査を無料で受けられます。

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクがあり、生活習慣の改善が必要な方は、「特定保健指導」を利用できます。

- 専門家の支援が受けられる！
- しかも無料！

特定健康診査は一年度内に1回、①～④のうちいずれか1つを選んで、必ず受診しましょう。

<p>1</p> <p>特定健康診査受診券を使って実施機関で受ける</p>	<p>女性限定</p> <p>2</p> <p>共同巡回健診を実施会場（岐阜県内約10会場、全国179会場）で受ける</p>	<p>3</p> <p>人間ドックを契約健診機関（岐阜県内約40機関）で受ける</p>	<p>4</p> <p>お勤め先の健診を受ける ↓ この場合、健診結果の写しを共済組合にご提出ください。</p>
<p>オプションで各種ガン検診※も受けられます！</p>			

※オプションのガン検診は、共同巡回健診の場合は子宮頸ガン、乳ガン、人間ドックの場合は検診機関により異なります。



年金額改定と改定ルールの見直し

公的年金は、毎年度の物価や賃金の変動に合わせて改定されます。また、少子高齢化が進行しても将来にわたって公的年金制度が維持できるように、平均余命の伸びや現役世代の減少に応じて年金水準を調整する「マクロ経済スライド」というしくみがあります。このしくみについて、ルールの見直しが行われましたので、お知らせします。

平成30年度の年金額は据え置き(改定なし)

平成30年度の年金額は、平成29年度から据え置きとなりました。これは、年金額改定に用いる物価変動率等の参考指標①～③が右のとおりとなり、②がマイナスになったためです。
 なお、③のマクロ経済スライドによる調整は行われませんでしたので、平成30年度の未調整分(▲0.3%)は、翌年度以降に繰り越します。
 (下記参照)

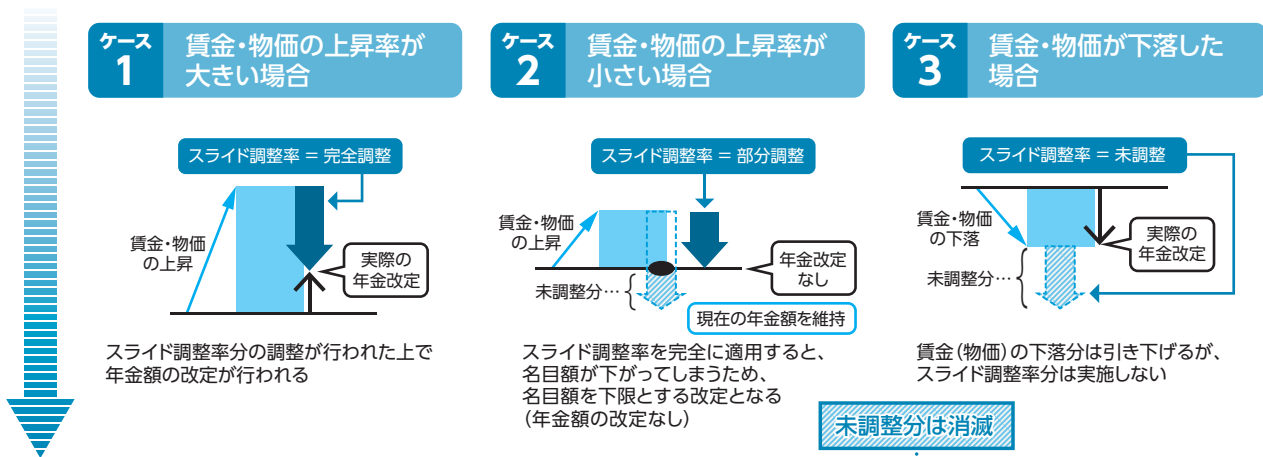
(平成30年度の参考指標)

①物価変動率	0.5%
②名目手取り賃金変動率	▲0.4%
③マクロ経済スライドによるスライド調整率	▲0.3%

③ マクロ経済スライドによる調整のルール見直し(イメージ)

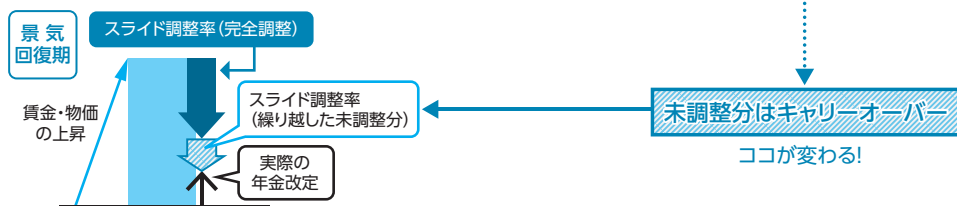
これまで

前年度より年金額を下げる調整は行わない措置(名目下限措置)をとっていました。



平成30年4月から

名目下限措置を維持しつつ、景気回復期に、過去から繰り越した未調整分を調整する仕組み(キャリアオーバー)が導入されました。



平成33年(2021年)4月から

①物価 > ②賃金となり、②賃金がマイナスの場合……②賃金のマイナス変動に合わせて年金額がマイナス改定となります。

保健師の健康プチ講座

今回は…夏の食事



暑～い夏、上手に食べてのりきろう

夏は、そうめんなどの軽いものや冷たいスイーツばかり食べてしまいがち。疲労回復に効果のある食材もとりにいれて、夏を元気に過ごしましょう！

疲労回復にこの食材



イミダペプチド

を多く含む食材

- 鶏むね肉
- マグロ(赤身)
- カツオ(赤身)
- 豚肉 など

たんぱく質の一種で、活性酸素を抑えて細胞へのダメージを予防し、疲労を回復させる働きがあります。身近な食材から摂取でき、夏ののりきる“味方”として近頃注目されています。



クエン酸

を多く含む食材

- レモン ● グレープフルーツ
- 酢 ● 梅干し など



一緒にとると、相乗効果で疲労の回復力がより高まります！

memo

疲れの正体は「自律神経」の乱れ

自律神経は、交感神経と副交感神経の2つがバランスをとりながら、脈拍、血圧、発汗、消化などをコントロールしていますが、夏は暑さや冷房による寒暖差、紫外線などにより自律神経のバランスが乱れ、疲れを感じやすくなります。夜ふかしや食事を抜くなどの不規則な生活は体内時計を狂わせ、自律神経のストレスに。“何を食べるか”だけでなく、3食を規則正しい時間に食べて生活のリズムをつくり、自律神経をととのえることも大切です。



胃がんの一因！ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)とは？

ピロリ菌は胃の粘膜に住み着く細菌で、感染していると胃がんや胃潰瘍などを起こす可能性が高まります。ピロリ菌感染の検査をし、早期発見、治療につなげることも胃の病気の予防策のひとつです。

ピロリ菌 Q & A



感染経路は？



井戸水や感染者からの経口感染です

上下水道が整備されていなかった時代の飲み水や、感染者からの食べ物の口移しなどが原因と考えられています。



感染を調べるにはどんな検査があるの？



呼気、便、血液、尿、胃の組織から調べる方法があります

※複数の検査を併用することもあります。

[内視鏡を使わない検査]

- 尿素呼気試験 …… 検査用の薬をのみ、一定時間経過後に吐き出された息を調べます。
- 便中抗原検査 …… 便を採取して調べます。
- 抗体検査 …… 血液や尿を採取して調べます。

[内視鏡を使う検査]

- 胃の様子を観察するとともに、採取した胃の組織を用いて調べます。



検査※は毎年受けた方が良いの？



一生に一度受けておけば良いといわれています

大人になってからピロリ菌に感染することは少ないため、一度検査を受けて「陰性」であれば、その後感染することはほとんどないといえます。一方、検査で「陽性」が出ると、多くの場合ピロリ菌を除菌する治療が行われます。除菌後の再感染はほとんどありません。

そのため、基本的には検査は一度で良いとされています。

※除菌治療過程での検査は除きます。

胃がんなどのリスクはピロリ菌だけではなく、生活習慣を見直すとともに、胃がん検診は定期的に受けましょう。

“一石二鳥”の運動チャンスを 探してみよう!

「健康のために、毎日30分ウォーキングしよう」そんな風に決意しても、働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少なく、新たに運動の時間を設けることが難しい場合があります。「時間がない」という人は、生活の中で体を動かすチャンスを探してみましよう。

30分のウォーキングに相当するのは、こんなこと

【消費カロリー = 約90kcal】



例 通勤時はウォーキング
シューズを履いて、できる
だけ速足で歩く

10分×2回



例 エスカレーターと階段
があったら、積極的に
昇りも降りも階段を使う

2分×12回



例 テレビを見ながら、歯磨
きをしながら筋トレ

10分×3回



例 洗濯、掃除、そうきん
がけなど家事をする

30分



例 洗車をする

30分



例 子どもと外で遊ぶ

30分

忙しいときほど、食事のカロリーに注意!

運動できないときは、食事のカロリーに気をつけるようにしましょう。たったひと口分のカロリーでも、運動で消費するのは大変です。お酒やご飯などの炭水化物、間食などは、忙しいときほど気をつけるようにしましょう。



30分のウォーキングの
消費カロリーは…

- ビールなら、中ジョッキ半分
- ご飯なら、茶碗1/3杯
- クッキーなら、2枚 に相当します!



夏の思い出を

紫雲荘

でっくらませんか？

思わず熱中!!
湯あがりピンポン



平成30年

〇月×日(△) ☀

星に願いを
七夕

とれたて
フルーツ販売



華浴衣
無料貸し出し



なにが当たるかな?
千本つり



紫雲荘は夏も **イベント**

が盛りだくさん!

縁日には **千本つり** もあってワクワク♪

おいしい **牛乳・アイス** は **お値打ち価格** でご提供!

温泉



夜は **でほっとひと休み。**

全館 **Wi-Fi** が使えてとても快適。

ご夕食には、**夏季限定** の **あゆ御膳**、**飛騨牛夏しゃぶ御膳** を
ご用意して皆様のお越しをお待ちしております。



飛騨牛
夏しゃぶ御膳



組合員料金

1泊2食が **なんと**
この料金で! 宿泊できちゃ〜

夕食4,000円
の場合

10,841円
1泊2食(税・サービス料込)

休日
料金

6,841円
[紫雲荘宿泊助成]後の料金

平日
料金

5,841円
[紫雲荘宿泊助成]と
[平日特別割引]後の料金

- 夕食は御膳で4,000円、5,000円、6,000円からお選びいただけます。
- 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。
- ポイントを貯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。

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)

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

