



2018
NOVEMBER
No.230

KYOSAI DAYORI GIFU

平成30年度 ふれあい写真展

受賞作品 **決定**

応募者名敬称略

👑 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)

表紙のふれあい写真展受賞作品、8~9ページのふれあい写真展、10ページのメンタルヘルス研修参加者は「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。

CONTENTS

- 2 組合会議員選挙
- 3 ● 共済貯金賞与積立のご案内
● 住宅貸付等利用者へ年末残高等証明書の送付
- 4 被扶養者(配偶者)の資格調査
- 5 年間平均額を用いた随時改定
- 6 障害の状態になったときの年金
- 8 ふれあい写真展入選作品
- 10 メンタルヘルス研修開催報告
- 11 保健師の健康プチ講座「喫煙とストレス」
- 12 疾病分類別に見る医療費統計
- 14 **かぜ・インフルエンザ**
● 脳力アップパズル解答
- 15 ● ライフプランセミナー開催報告
● 共済貯金の運用状況
- 16 紫雲荘のご案内



組合の現況

(9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 22,343人
[男13,253人・女9,090人]
- 任意継続組合員数 190人
- 被扶養者数 20,736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

組合会議員選挙を行います

共済組合の事業計画などの重要事項は、長側10名・職員側10名の計20名の議員で構成された組合会で決定されます。現在の組合会議員は本年11月30日をもって任期満了となりますので、新組合会議員選挙(職員側)を11月12日(月)に行います。

共済組合の運営のあらまし、選挙の方法については下図の通りです。

新組合会議員の任期

2018年12月1日～2020年11月30日

2
年間

選出人数

市町村長である組合員から……10名
市町村長以外の組合員から……10名

20
名

共済組合の運営のあらまし・選挙の方法

共済組合の業務を適正かつ円滑に運営するために、次の3つの機関が設けられています。

1 議決機関 組合会

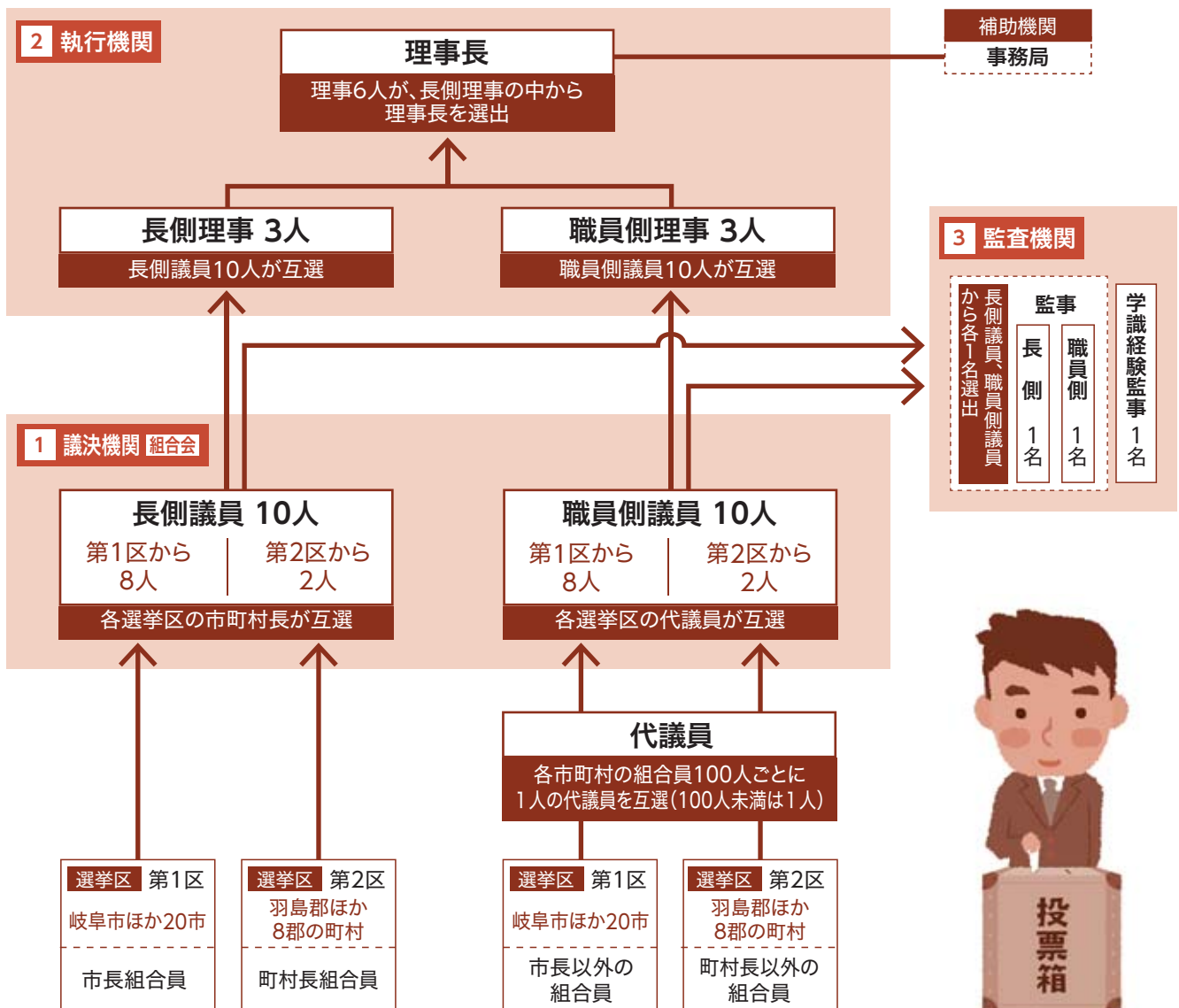
20人の組合会議員で構成される組合会では、定款の変更、事業計画、予算及び決算など重要事項を審議し、議決します。

2 執行機関

理事は理事長を補佐し、理事長は組合を代表し業務を執行します。

3 監査機関

組合の業務を監査します。



※一部事務組合等の選挙区については、事務所の所在する市町村の属する選挙区になります。



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20日までに共済組合必着**となりますので、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。

詳細は共済事業ガイドブック2018(50～53ページ)又はホームページをご参照ください。

住宅貸付等をご利用のみなさまへ

平成30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、そちらからお受取りください。

送付されない方

- ①貸付年月日が平成20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。

被扶養者^(配偶者)の資格調査

を行います



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30年分「源泉徴収票」の写 平成30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30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30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30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"> ・「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。 ・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。)
事業収入 (営業・農業・不動産等)	<p>★平成29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29年～30年の間に事業を開始している場合) 平成30年から事業を始めた方は、平成30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"> ・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。) <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」 (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)</p>
年金収入	<p>★平成30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30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"> ・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。
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"> ・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。)
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。

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となります。

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 障害を 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

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。)

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か月の平均「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、障害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となります。
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。

平成30年10月1日から 随時改定の取扱いが一部改正されました (年間平均による保険者算定)



昇給・昇格や異動等により、標準報酬月額の随時改定が行われるときに、業務の性質上、季節的に報酬が変動することにより、通常の方法によって随時改定を行うことが著しく不当であると認められる場合について、組合員の同意に基づき年間報酬の月平均額による保険者算定を行うことができるようになります。

年間平均額を用いた随時改定の対象となる場合

①～④のすべてに該当する場合、年間平均額を用いた随時改定に該当します。(要申出)^{※1}

- ①「現在の標準報酬月額」と「通常の方法による随時改定の標準報酬月額」との間に2等級以上の差がある
- ②「通常の方法による随時改定の標準報酬月額」と、「年間平均額の標準報酬月額」との間に2等級以上の差がある
- ③「通常の方法による随時改定の標準報酬月額」と、「年間平均額の標準報酬月額」に生じる差が、**業務の性質上例年発生することが見込まれる**^{※2}
- ④「現在の標準報酬月額」と、「年間平均額の標準報酬月額」との間に1等級以上の差がある

※1 「年間平均額を用いた随時改定」を希望する方は、所定の申立書類を所属所の共済事務担当課へ提出してください。
(本人の同意書及び所属所長(部課署長等)が例年繁忙期であることを証明した申立書が必要です。)

※2 「業務の性質上例年発生することが見込まれる」とは、特定の時期が繁忙期にあたり、時間外手当等が増加しているという実態が**例年発生すること**となります。



障害の状態になったときの年金

■ 障害年金の種類 (障害等級は年金の基準によるもので、「障害者手帳」等の等級とは異なります。)

障害等級 1級・2級		障害等級 3級	
[1級] 介護を受けなければ日常生活を営むことができない程度の障害 [2級] 日常生活に大きな制限を受け、労働による収入は得られない程度の障害		仕事をするのに著しい制限を受ける程度の障害	
3	(経過的職域加算) (1) 障害共済年金 ^{※3-1}	【公務による場合】 (2) 公務障害年金 ^{※3-2}	(経過的職域加算) (1) 障害共済年金 ^{※3-1}
	【公務による場合】 (2) 公務障害年金 ^{※3-2}		(経過的職域加算) (1) 障害共済年金 ^{※3-1}
2	障害厚生年金 ^{※2}		障害厚生年金
1	障害基礎年金 ^{※1}		

※1、2 要件を満たす該当者(※1=子、※2=配偶者)がいるときに加算があります

※3-1 平成27年9月までの組合員期間中に初診日があり、平成27年10月以降の障害認定日に障害等級が1級～3級の障害状態にあるとき

※3-2 平成27年10月以降の組合員期間中に初診日があり、公務による傷病で障害等級が1級～3級の障害状態にあるとき(通勤災害は対象外)

1 障害基礎年金

◎ 支給要件

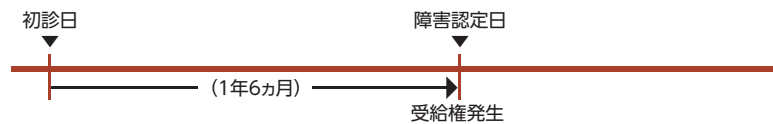
次の要件すべてを満たしている場合に支給されます(在職中であっても支給されます)。

① 初診日要件

障害の原因となった傷病の初診日に国民年金の被保険者、又は被保険者であった人で、60歳以上65歳未満で国内に住んでいること。

② 障害認定日要件^{※4}

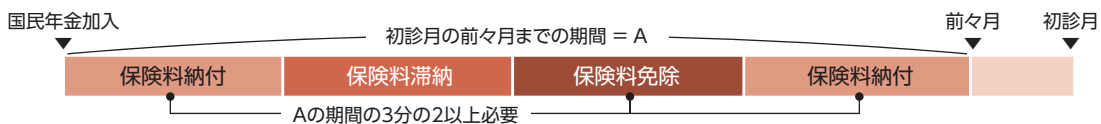
障害認定日に障害等級が1級又は2級の障害状態にあること。(★事後重症)による請求も可、ただし65歳まで)



※4 障害認定日とは、初診日から1年6ヵ月を経過した日、又は1年6ヵ月以内に傷病が治った日(症状が固定したときを含む)

③ 保険料納付要件

初診日の前日に、初診日の属する月の前々月までの被保険者期間で、国民年金の保険料納付済期間(厚生年金保険の被保険者期間、共済組合の組合員期間を含む)と保険料免除期間を合わせた期間が3分の2以上あること。



●20歳前の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は、納付要件は不要です。

【保険料納付要件の特例】…初診日が平成38(2026)年3月31日以前の場合は、初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの直近1年間に未納がなければよいことになっています(初診日において65歳以上の人を除く)。



◎ 支給額 (年額・平成30年度)

障害等級	年金額	子の加算 ^{※5}
1級	974,125円	第1子・第2子 各224,300円
2級	779,300円	第3子以降 各74,800円

※5 子とは、18歳に達した年度末までの未婚の子(障害等級が1級又は2級の障害状態にある未婚の子は20歳未満)

2 障害厚生年金

◎支給要件

次の要件すべてを満たしている場合に支給されます(在職中であっても支給されます)。

①初診日要件

障害の原因となった傷病の初診日において、厚生年金保険の被保険者であること。

②障害認定日要件

障害認定日に障害等級が1級～3級の障害状態にあること。(★事後重症による請求も可、ただし65歳まで。)

③保険料納付要件

障害基礎年金に同じ。

◎支給額(年額・平成30年度)

障害等級	年金額	配偶者の加給年金額※6
1級	障害認定日までの被保険者(組合員)期間に係る報酬比例部分の額(金額は障害等級により異なる)	224,300円
2級		
3級		

※6 障害厚生年金の受給権が発生した以後において、その方によって生計を維持している65歳未満の配偶者がいるときに支給(収入金額が年額850万円(所得655.5万円)未満と認められる方)

3 「初診日」が(1)・(2)の場合に、下記の年金が支給されます

(1)平成27年9月30日までの組合員期間中

障害共済年金(経過的職域加算)

初診日が平成27年9月30日までの組合員期間中にある障害について、平成27年10月1日以降に受給権が発生したときには、平成27年9月までもしくはそれ以前の障害認定日までの組合員期間、障害等級に応じて支給されます。

ただし、共済組合員である間は支給停止となります。

(2)平成27年10月1日以降の組合員期間中で、かつ公務によるとき

公務障害年金【公務による場合】

◎支給要件

次の要件すべてを満たしている場合に支給されます。

①障害認定日要件

公務による傷病により、障害認定日に障害等級が1級～3級の障害状態にあること。

(★事後重症による請求も可、ただし65歳まで。)

②初診日要件

初診日が平成27年10月1日以降の組合員期間中であること。

●通勤途中の事故(通勤災害)は、公務障害年金にはなりません。

◎支給形態

終身年金。ただし、共済組合員である間は支給停止となります。

★事後重症による請求(65歳まで)

障害認定日に障害の状態に該当しなかった場合でも、その後悪化し障害の状態になったときには請求日の翌月から障害年金を受けられます。

障害手当金

被保険者である間に初診日のある傷病が、初診日から5年以内に治り(症状固定含む)、障害等級3級より軽い障害が残ったときに一時金として支給されます。

給付を受けるために必要な保険料納付要件については、年金と同じです。

平成30年度

ふれあ

入選

👑 共済だより賞 2点

▶ 本誌表紙に掲載しています。

👑 佳作 6点

▶ 次号以降、順次掲載します。

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

い写真展

10点

応募者名
敬称略

作品



受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。

みなさまの力作97点の中から、プロカメラマンの審査により受賞作品
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! 受賞者には、賞品をお贈りします。

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。

〔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



一般向け

メンタルヘルス研修

参加者 67名 9/27・28 : OKBふれあい会館

講座 心の元気力アップセミナー

- 市町村職員のストレスの状況は?
- ・ストレスの要因は
 - 「人間関係」より
 - 「仕事の質・量」が高率の傾向
 - ・職場の支援は高いものの、
 - 今後もよりよい人間関係の構築が必要



この言葉が多く聞かれる職場をめざしましょう!

理想的な睡眠時間には個人差がある。日中すっきりしていれば問題がない!

- ぐっすり眠る法則
- ・朝、起きたら光を目から入れる
 - ・寝床以外で寝ない。寝床では眠るだけ寝床で本を読んだりしない!
 - ・その日の一番良い思い出を思い浮かべる

演習 所属員の心を開く～プラスのストローク～

やってみよう!

- 心を健康に保つ 3つの心構え
- ① コミュニケーション
気軽に声をかけ合えるのがよいコミュニケーション
 - ② 声かけ
声をかけるほうに、時間と気持ちの余裕があるときに
 - ③ 傾聴
しっかりと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本人



「はい」「いいえ」で答えられないオープンエスタクションでの声かけが良いですね



実技 ボクシングエクササイズ

全身の筋肉を使うから、効率のよいエクササイズですよ。体幹も鍛えて、やせやすい体づくりもできます!

これなら女性も無理なくできるわね

ストレス発散になる～

参加者全員、グローブをつけてミット打ちを実践!!

管理者向け

メンタルヘルス研修

参加者 55名 8/23 : 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

ラインケアを進めるポイントは、①「自分自身もうつ病になるかも」という意識を持ち、②メンタルヘルスは組織の問題であり、③起こる前に考えるケアであると理解することです。

まず、部下の不調に気付くために、無関心は禁物。部下に「愛」（心配している、看ている）を持ち、頭痛、肩こり等の症状や、不眠等が引き起こす倦怠感、疲労感といった体調不良が出ていない

か把握することが大切です。また、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、ミスの増加、言動の変化にも注意が必要です。

メンタルヘルス不調者のサインに気づき、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。

部下からの相談を受ける技術

相談されたときはまずは受容して話を聞きます。はね返すような「それは間違っている」や「私は○○だと思う」など、自分の価値観で話をしないように心がけます。また、相談者の言った内容をくり返し、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が必要です。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くり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）」と声の調子（ペースング）」などのカウンセリング技術の活用も有効です。

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有意性を背景に、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。

具体的行為では、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、個の侵害があります。

保健師の健康プチ講座

今回は...
喫煙とストレス



タバコを吸うとストレス解消になる？

喫煙者が禁煙しない(できない)理由として、「ストレスの軽減効果」がよくあげられます。しかしこれは、タバコに含まれるニコチンの作用で一時的にイライラが消えたのを「ストレスが解消された」かのように誤解しているだけ。喫煙の本質を知って、今度こそ禁煙を!

ニコチン依存の悪循環を断ち切ろう

喫煙を続けるのはニコチンに振り回されている状態。根本的なストレス解消にはなっていません。

快感・興奮作用

リラックスできる
集中力アップ
頭が冴える
イライラ解消



ニコチン摂取(喫煙)

ニコチンが脳にある受容体に結合し、快感を生じさせる「ドーパミン」が放出される

ニコチン欠乏

体内のドーパミンが不足し、ニコチンを欲する

離脱症状

気分が落ち込む
集中できない
食欲が増す
イライラする



保 memo

脱・タバコ宣言しませんか？



喫煙は、がん、脳卒中、心筋梗塞、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など命に関わる病気のリスクを上げます。また、「受動喫煙」でタバコを吸わない人の健康もおびやかします。禁煙を決意したら、吸いたい気持ちをこんな方法で乗り切ってみませんか。

- ◎ 周りに禁煙を宣言する
- ◎ タバコ以外の気分転換を見つける
- ◎ 吸いたくなる場所に行かない
- ◎ 市販の禁煙補助薬を利用する
- ◎ 禁煙外来を受診する
(組合員証等を使うには一定の条件あり)



「歯科(むし歯など)」「新生物(がんなど)」「呼吸器系の疾患(かぜなど)」

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。

- ポイント**
- 組合員、被扶養者とも「歯科(むし歯など)」の医療費が高い
 - 組合員は、「歯科(むし歯など)」、「新生物(がんなど)」、「循環器系の疾患(高血圧症など)」の医療費が高い
 - 被扶養者は、「呼吸器系の疾患(かぜなど)」、「歯科(むし歯など)」、「新生物(がんなど)」の医療費が高い

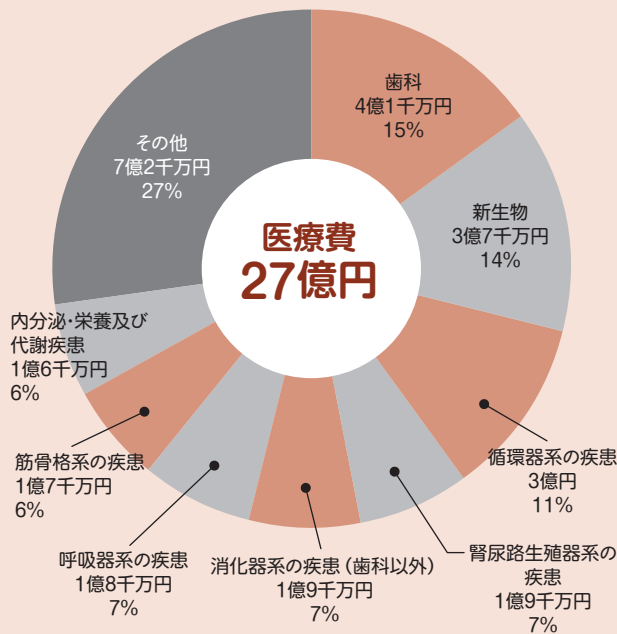
早めの生活習慣の見直し、早期発見・早期治療が健康のカギ

病気の重症化を防ぐためには、自分の体の状態を知っておくことが大切です。
健康診断を定期的に受け、生活習慣改善や医療機関受診が必要と指摘されたら、必ず実行しましょう。

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



医療費が高い病気は…

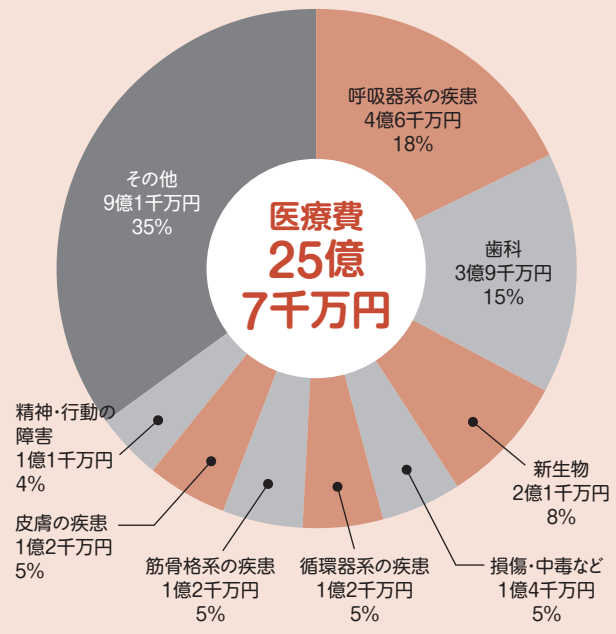
順位	疾病名	受診件数	1件あたりの医療費 (医療費÷受診件数)	1日あたりの医療費 (医療費÷受診日数)
1位	歯科	38,960件	10,634円	6,695円
2位	新生物	6,267件	58,514円	33,621円
3位	循環器系の疾患	14,673件	20,774円	15,317円
4位	腎尿路生殖器系の疾患	22,987件	27,691円	15,526円
5位	消化器系の疾患(歯科以外)	6,852件	22,731円	15,128円

平成29年度、一番高かった医療費は「歯科(むし歯など)」で、前年度と同額の4億1千万円です。「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るのが特徴です。

「新生物(がんなど)」は、前年度1位でしたが、7千万円減の3億7千万円で、第2位となりました。「新生物」は受診件数は少ないものの、高度な医療を必要とするため、他の疾病と比較して1件あたりの医療費が高くなります。

また、「循環器系の疾患(高血圧症・脳梗塞・くも膜下出血など)」、「腎尿路生殖器系の疾患(人工透析など)」、「消化器系の疾患(歯科以外、胃炎・胃潰瘍・肝炎など)」も、1件あたりの医療費が高いため、医療費が高くなっています。

被扶養者



医療費が高い病気は…

順位	疾病名	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	50,954件	8,959円	5,798円
2位	歯科	40,906件	9,422円	6,814円
3位	新生物	3,413件	61,499円	33,191円
4位	損傷・中毒など	7,840件	17,447円	9,067円
5位	循環器系の疾患	5,428件	22,209円	15,425円

例年、一番医療費が高い病気は「呼吸器系の疾患(かぜなど)」です。これは、0歳から14歳の年齢層が、被扶養者全体の占める割合に対して高いためです。「呼吸器系の疾患」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るのが特徴です。

2位の「歯科」についても同様で、受診件数が多いため、全体の医療費が高くなっています。

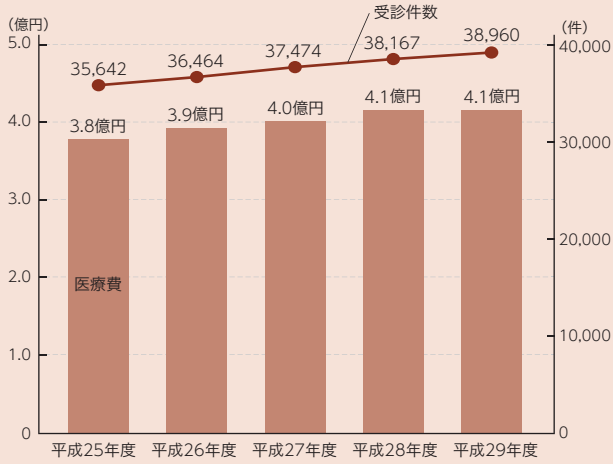
「新生物」「循環器系の疾患」は、組合員と同様に1件あたりの医療費が高いため、医療費が高くなっています。

医療費と受診件数の推移

組合員

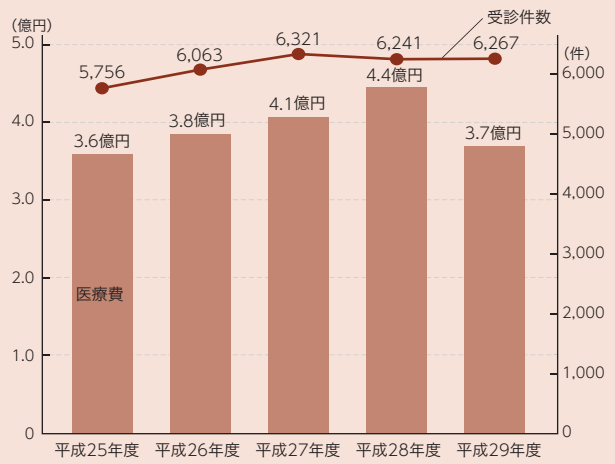
歯科（むし歯など）

どの年代も多く受診していますが、特に受診率が高いのは、65歳以上です。1件あたりの医療費は低いですが、受診件数が多いため、全体の医療費が高くなります。医療費は、年々増加傾向にあります。



新生物（がんなど）

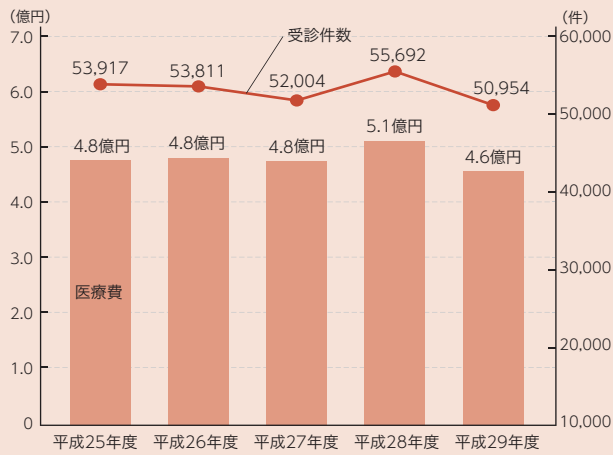
40歳代から受診が増えています。件数は少ないですが、1件あたりの医療費が高いため、全体の医療費も高くなります。特に多いのは、大腸がん、子宮がんですが、良性の腫瘍も多くみられます。医療費は、平成28年度までは増加していましたが、平成29年度は減少しています。



被扶養者

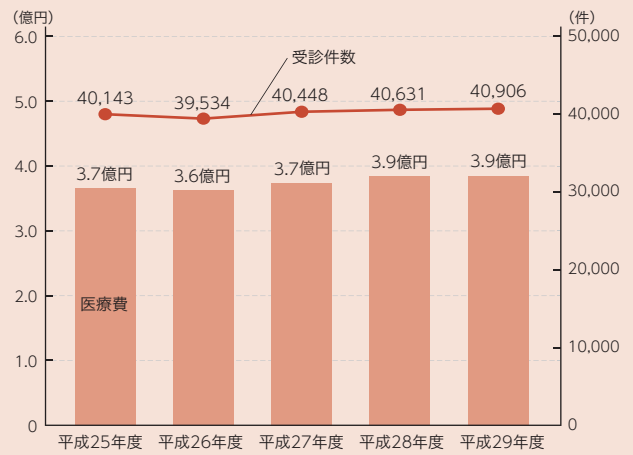
呼吸器系の疾患（かぜなど）

1件あたりの医療費は低いものの、受診件数が多いため、全体の医療費が高くなっています。その年のかぜやインフルエンザなどの流行によって医療費が変動しますが、受診件数は12月から3月までの間が多くなります。医療費は平成28年度は増加しましたが、平成29年度は減少しました。



歯科（むし歯など）

組合員と同様に、どの年代も多く受診していますが、特に受診率が高いのは、5歳から9歳と60歳以上です。1件あたりの医療費は低いですが、受診件数が多いため医療費が高くなります。医療費は年々増加傾向にあります。



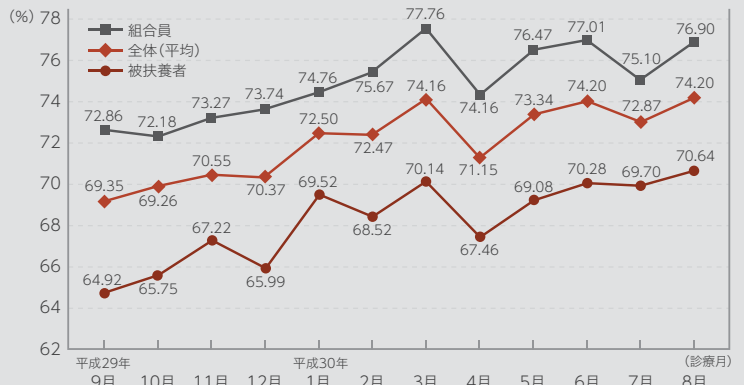
当共済組合のジェネリック医薬品使用率

平成30年
8月診療分の
使用率

組合員 76.90%
被扶養者 70.64%
全体 (平均) 74.20%

第二期データヘルス計画では、平成32年9月までに使用率80%を達成することが目標です。

みなさんのご協力を今後もお願いします



早めの対策で、しっかり予防

かぜ・インフルエンザ

かぜ・インフルエンザの発症や重症化を防ぐためには、流行前からウイルスに負けない体づくりをしておくことが大切。インフルエンザには、ワクチンの接種も有効です。

流行が始まったら、主な感染経路である「接触感染」と「飛沫感染」を防ぐ対策をしましょう。



インフルエンザにかかる要因

接触感染

ウイルスのついたドアノブなどを触った手で、食事をしたり、目や鼻、口の粘膜を触る

免疫力の低下や のどの乾燥

飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを直接吸い込む

流行前

ウイルスに負けない体づくり

体の免疫力を高める

疲労やストレスはウイルスへの抵抗力を弱めるため、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めておく。



インフルエンザワクチンを接種する

発症しても重症化を防ぐことができる。ワクチンの効果が現れるまでには2週間程度かかるため、11月中旬ごろまでにワクチン接種を終えておく。



共済組合では インフルエンザ予防接種費用の 助成を行っています

【対象者】組合員

【助成額】上限1,000円

【請求方法】①接種を受けたら医療機関に費用を全額支払い、領収書を受け取る
②所属所の共済事務担当課に助成額の請求を申し出、領収書を提示する

流行中

接触感染や飛沫感染を防ぐ

こまめに手を洗う

帰宅時や不特定多数の人が触るものに触れたあと、調理前、食事の前は石けんを使って丁寧に手を洗う。

チェック! すみずみまで洗おう

- 手のひら、手の甲
- 指先、爪の間、指の間
- 親指の付け根
- 手首

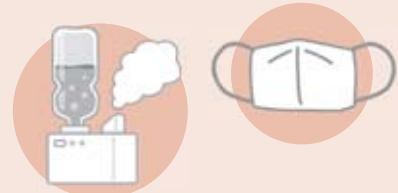


人混みへの外出を控える

人が多い場所は飛沫を浴びやすいため、できるだけ避ける。こうした場所へ行くときは、マスクを着用する。

のどの乾燥を防ぐ

のどが乾燥するとウイルスが進入しやすい。外出時はマスクを着用し、室内では湿度を50~60%に保つ。



かぜ・インフルエンザの

予防対策



脳力アップパズル

次回をお楽しみに!!

今田商事 = 岡村
松本物産 = 内村
板尾商店 = 南原
(株) 浜田 = 矢部
東野(株) = 出川

9月号の脳力アップパズルの答え

正解 東野(株)

応募者142名のうち
正解者は134名でした。

豊かで充実した人生を送るために



ライフプランセミナー開催報告

40歳代の組合員及び配偶者、243名の方に参加いただきました。参加者からは「家計を見直すきっかけとなった」「もう少し早く参加すればよかった」と感想をいただきました。

8/22：わかきプラザ
8/27：ソフトピアジャパンセンター
8/31：高山市民文化会館

8/24：瑞浪市総合文化センター
8/29：OKBふれあい会館

DVDの上映

進路相談間近となった中学生の娘が通訳を目指し、私立高校への進学を希望した。だが、パート先の縮小により、解雇されることになった妻は、我が家の家計では無理だと言う。娘の夢を叶えてあげたいと思う市役所職員の夫が、妻と一緒に家計を見直し、将来に向けた家庭経済設計に取り組み奮闘する。



家庭経済設計とシミュレーション体験

【講師】野村證券(株) 木田 登氏 平塚 信三氏

人生の4大支出「教育費」「住宅費」「生命保険料」「退職後の生活費」の必要額はいくら？意外と知らない？医療・介護・年金制度。家庭経済設計を作成するうえで、重要なポイントです。

タブレットを使い各自でシミュレーション体験。資産状況を表すグラフは平均寿命を迎える年齢の随分前にマイナスに…。経費を見直し支出を減らす？再就職して収入を増やす？資産を運用する？試行錯誤しながら、診断ボタンをタップ。見直しのはじまりです。

最後に検討事項の1つとして、資産運用の話。多くの選択肢があるなか、メリット、デメリットを把握することが大切です。



+10 (プラステン) で延ばす平均寿命

健康であってこそその家庭経済設計。健康寿命を延ばすには40歳代からの意識が大切です。共済組合保健師が、「日々の食事のとり方」「健康診断を生かした自己管理」「プラス・テン(今より10分多く体を動かす合言葉)」について講話をしました。

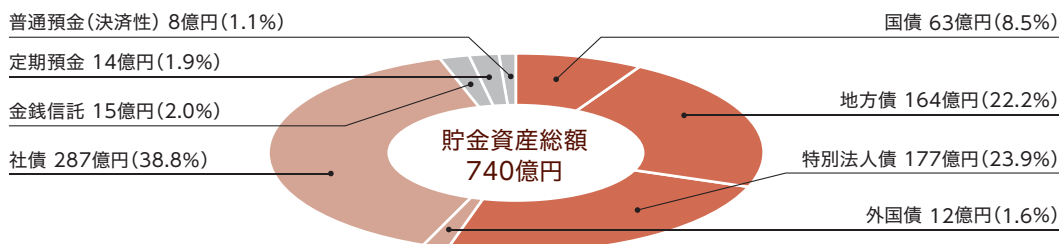
職場や家でできる軽運動を行ってみると、日頃の運動不足を感じる声も…。焦らずに「10分」を積み重ねていきましょう！



貯金係からのお知らせ

共済貯金の運用状況 (平成30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。【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
11月	6日(火)	15日(木)
	20日(火)	30日(金)
12月	5日(水)	14日(金)
	※ 13日(木)	25日(火)
1月	※ 12月28日(金)	15日(火)
	21日(月)	31日(木)

※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

リフレッシュ
第3弾完了

客室の壁紙がきれいになりました

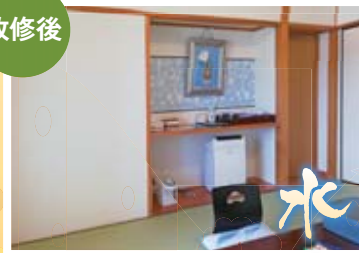
皆様にはご不便をおかけいたしました。10月に改修工事を終え、全室ご宿泊いただけるようになりました。

壁紙は白を基調に、一部に「水」「華」「空」「地」をテーマにした和室の雰囲気を引き立てる日本の伝統色を使用しました。

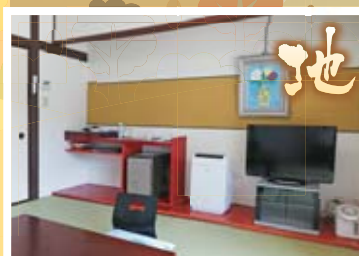
お部屋ごとに異なった雰囲気をお楽しみいただけますので、ぜひご利用ください。

スタッフ一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

改修後



改修前



11月～3月は鍋料理

2名様より承ります

※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。※料金は(税・サ別)です。

かに鍋



6,000円

飛騨牛しゃぶしゃぶ鍋



6,000円

寄せ鍋



5,000円

岐阜県産豚しゃぶしゃぶ鍋



4,000円

イベント情報

11月の朝食は…



ご飯(白米)を下呂発祥の高級米「龍の瞳」でご提供!
(売店で販売もしております。)

もちろん
新米です

スペシャルプライス

かに 1杯 1,800円
(丸ごとボイル) (税・サ込)

11月から



今年も
やります!

宴会プラン

11/16～平成31年3/31まで

大人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
大人10名様以上のご利用なら、
さらにワインボトル1本サービス!



組合員料金 1泊2食がなんとこの料金で!

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。

ご予約受付期間が変わります

平成31年3月までのご予約は6ヵ月前から受付しておりましたが、平成31年4月分以降のご予約は、4ヵ月前からの受付に変更いたします。

なにとぞご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

なお、ご予約は、ホームページからも申し込みいただけるようになりましたので、ぜひご利用ください。

平成31年3月のご予約 → 平成30年9月より承っております。

平成31年4月のご予約 → 平成30年12月1日より承ります。

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、午前8:00～午後8:00の間にお電話ください。
 - 当日、前日以外のご予約は、ホームページからも申し込みいただけます。
- ※全客室禁煙です。(館内1階及び3階に喫煙ルーム完備)