

3

2019
MARCH
No.232



KYOSAI DAYORI GIFU

CONTENTS

- ② 平成31年度 事業計画及び予算
- ⑥ 2つ以上の年金を受ける権利ができたらどうなる？
- ⑦ 接骨院・整骨院にかかるときの注意点
- ⑧ ふらっと岐阜道の駅 茶の里 東白川
- ⑨ みんなのひろば／ふれあい写真展佳作作品
- ⑩ 保健師の健康プチ講座「睡眠」
- ⑪ 被扶養者(学生等)の異動調査
- ⑫ 特定健診・特定保健指導／禁煙セミナー報告
- ⑬ 健康ホットライン24／共済貯金の運用状況
- ⑭ だんしん事業のご案内
- ⑮ 当共済組合のジェネリック医薬品使用率／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。



山に囲まれた、
自然豊かな村の道の駅

茶の里 東白川

▶P8



組合の現況 (1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 22,282人
[男13,240人・女9,042人]
- 任意継続組合員数 183人
- 被扶養者数 20,910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





事業計画 及び 予算

去る2月28日に開催された第167回組合会において、平成31年度の事業計画及び予算が決まりましたので、その概要をお知らせいたします。

〈組合員数と給料〉

[平成31年度末見込]

所属所数	78(21市19町2村36一部事務組合等)	被扶養者数	20,650人			
組合員数	22,211人	1人当たり被扶養者数	0.921人			
任意継続組合員数	214人	平均標準報酬月額	短期	382,233円	長期	371,016円

〈「標準報酬月額」「標準期末手当等」に係る掛金(保険料)率及び負担金率〉

(単位:%)

種別	区分		厚生年金保険経理		退職等年金経理		経過的長期経理	短期経理				保健経理	
	保険料	負担金 [事業主 負担分]	掛金 [保険料]	負担金 [事業主 負担分]	負担金 [事業主 負担分]	短期		介護		掛金 [保険料]	負担金 [事業主 負担分]		
						掛金 [保険料]	負担金 [事業主 負担分]	掛金 [保険料]	負担金 [事業主 負担分]				
組合員 [70歳未満]	91.5 (91.5)	131.2 (130.5)	7.5 (7.5)	7.5 (7.5)	0.1098 (0.1035)	46.5 (47.5)	46.78 (47.75)	7.55 (7.05)	7.55 (7.05)	1.48 (1.48)	1.48 (1.48)		
組合員 [70歳以上]	/		7.5 (7.5)	7.5 (7.5)	0.1098 (0.1035)	46.5 (47.5)	46.78 (47.75)	/		1.48 (1.48)	1.48 (1.48)		
後期高齢適用品 [75歳以上又は 障害該当]			7.5 (7.5)	7.5 (7.5)	0.1098 (0.1035)	3.16 (1.72)	3.24 (1.77)			/			
退職派遣者 [70歳未満]			91.5 (91.5)	131.2 (130.5)	7.5 (7.5)	7.5 (7.5)	0.1098 (0.1035)					/	
退職派遣者 [70歳以上]	/		7.5 (7.5)	7.5 (7.5)	0.1098 (0.1035)	/		/					
任意継続組合員			/		/					短期掛金[保険料]		介護掛金[保険料]	
		95.96 (97.96)						15.1 (14.1)					

- ① 負担金率には、次の公的負担金率を含みます。(単位:%)
 ・厚生年金保険/基礎年金負担 39.7
 ・短期/特別財政調整負担 0.2、育児・介護休業手当金負担 0.08
- ② ()内は、平成30年度の数値です。
- ③ 介護分は、介護第2号被保険者(40歳以上65歳未満の組合員)が対象です。
- ④ 任意継続組合員短期掛金には、保健掛金が含まれています。

短期経理

この経理では、組合員及び被扶養者に対する医療費の給付等を行います。

短期給付財源率(保険料率) 1000分の93に引き下げ(1000分の2減) 介護財源率1000分の15.1に引き上げ(1000分の1増)

短期経理は、毎年その年度の収支のバランスを見込み、短期給付の財源率を決定します。

平成30年度予算については、前期高齢者納付金の支出が大幅に減少(約41億円⇒31億円)したことから、財源率を1000分の98から95に引き下げさせていただきました。平成30年度決算見込みでは当初予算どおり当期利益金は5億円程度となる見込みです。

平成31年度予算では、医療費は平成30年度と同程度と推計し、高齢者医療制度への支援では、後期高齢者支援金は平成30年度より5千万円程の増加となりますが、前期高齢者納付金は、6億円程減少する見込みです。

また、組合員数は若干の減少と見込み、掛金・負担金の基礎となる総報酬額は横ばいと推計しております。

以上の状況により、平成31年度の短期財源率は1000分の2引き下げで1000分の93とさせていただきます。

平成31年度末推計は、当期利益金約5億円を見込み、前年度積立金に加算し、平成31年度末の積立金は約17億円を保有する見込みです

が、高齢者医療制度への支援金は今後の見通しが不明瞭なため、短期経理の財政状況は引き続き厳しい状況にあります。

前期高齢者納付金…平成31年度の納付金額は、前々年度(平成29年度)の前期高齢者(当組合加入の65歳～74歳)の医療費に基づいて算定します。平成29年度の医療費が低かったため、平成31年度の納付金が減少しました。

また、40歳以上の組合員を対象とします平成31年度の介護保険財源率については、従来の介護保険料の計算方法(加入者数に応じた計算方法)から、各医療保険者の収入に応じた「総報酬割」の一部導入により、介護納付金の額が増加することになります。この「総報酬割」は、2020年度まで段階的に算定割合を引き上げ、最終的には全面「総報酬割」となる予定です。

納付金額を基に算定した結果、平成31年度は1000分の1引き上げて1000分の15.1とさせていただきます。

組合員のみなさんには、大変な負担となりますが、短期給付事業の安定した運営のため、今後とも健康管理と適正受診にご協力をお願いします。

【短期経理収支計画の内訳】

平成31年度は高齢者に対して52億8,832万円を支援します。

短期財源率 93.00%

特定保険料率 39.81%

前期高齢者納付金 24億7,953万円

後期高齢者支援金 28億852万円

退職者給付拠出金等 27万円

特定保険料率とは…

組合員のみなさんが高齢者医療制度に対してどの程度支援をしているかを表す率です。

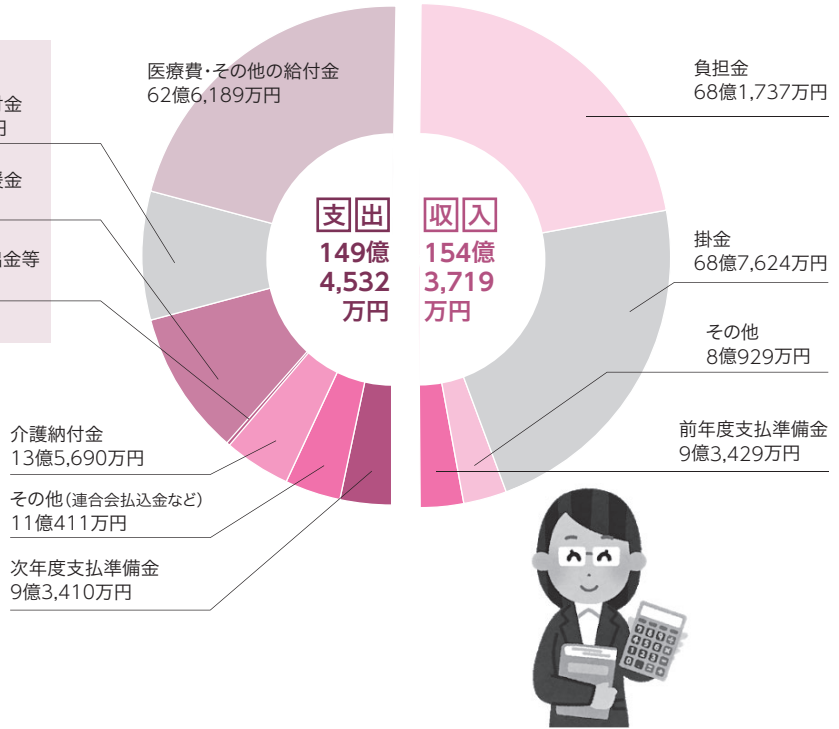
平成31年度の高齢者医療に係る費用総報酬総額

前期高齢者納付金

65歳～74歳の医療費について、保険者間の支出の不均衡を調整するための制度です。

後期高齢者支援金

75歳以上の方の医療費支援の制度です。



厚生年金保険経理

退職等年金経理

経過的長期経理

これらの経理では、長期給付(年金)に係る負担金・保険料・掛金を収納し、全国市町村職員共済組合連合会に払い込みます。

厚生年金保険経理	(負担金+組合員保険料=約302億6,100万円) ● 厚生年金相当部分の給付、基礎年金拠出金等に要する費用を取扱う経理
退職等年金経理	(負担金+掛金=約19億2,400万円) ● 新3階部分の退職給付及び公務障害・公務遺族の年金給付に要する費用を取扱う経理
経過的長期経理	(負担金のみ=約1億5,000万円) ● 平成27年9月以前に決定した公務障害・公務遺族の年金給付等に要する費用を取扱う経理

退職等年金預託金管理経理

経過的長期預託金管理経理

これらの経理では、全国市町村職員共済組合連合会からの資金預託により、貸付経理への貸付等を行います。

全国市町村職員共済組合連合会から借入れる資金は、平成31年度中に「経過的長期預託金管理経理」から「退職等年金預託金管理経理」へ移行します。

(平成31年度末の貸付残高見込み額)
● 退職等年金預託金管理経理…12.8億円

業務経理

この経理では、短期給付や長期給付(全国市町村職員共済組合連合会からの委託業務)をはじめ、組合の事務全般に要する費用について支弁します。

平成31年度の事務費必要額は総額で3億6,898万円を見込んでおり、これを組合員1人あたりに換算すると16,579円になります。

この費用の財源は、所属所が事務費負担金として組合員1人あたり11,800円を負担し、残りを短期経理からの繰入れや連合会交付金で賄います。

事務費用につきましては、今後も引き続き節減に努めてまいります。

保健経理

この経理では、
組合員とその被扶養者の健康の保持・増進のための事業運営を行っています。

保健経理の主な事業内容は、組合員及び被扶養者の健康保持・増進のための、健康診断の費用助成、宿泊施設の利用助成、生活習慣病に関するセミナーなどです。

第2期データヘルス計画の1日目となる平成30年度は、生活習慣病の発症・重症化予防対策の取り組みとして、組合員の特定保健指導の実施率向上に取り組んできました。

平成30年度末は、2,536万円の当期損失金が生じる見込みです。

平成31年度は、第2期データヘルス計画の2日目となります。

重点項目として、①生活習慣病の発症・重症化予防、②組合員及び被扶養者の健康づくりの支援、③共済組合と所属所との連携（コラボヘルス）等、組合員及び被扶養者に、さらに健康への意識を高めていただくよう取り組みを行っています。

平成31年度末は、4,926万円の当期損失金を見込み、年度末の積立金は、1億7,468万円となる見込みです。

（平成31年度 保健事業内容）

事業項目	事業内容・対象者等	助成額（円）	事業費用等		
			人数（人）	金額（円）	
疾病 予防 関係	年代別総合健康診断	組合員を対象にした総合健康診断	所属所負担額 7,000円以外	17,490	216,876,000
		事後指導費用			1,250,000
	2日ドック※	組合員及び被扶養者 30歳以上	半額助成 上限 20,000	70	1,400,000
	半日ドック※	組合員及び被扶養者 25歳以上		4,410	71,487,000
	脳ドック※	組合員及び被扶養者 40歳以上		800	10,112,000
	肺がん検査※	組合員及び被扶養者 30歳以上	1,500	680	1,020,000
	胃部X線検査※	組合員及び被扶養者 25歳以上	2,000	100	200,000
	ヘリコクター・ピロリ検査※	組合員及び被扶養者 40歳以上	1,000	2,250	2,250,000
	腹部超音波検査※	組合員及び被扶養者 25歳以上	2,000	480	960,000
	大腸がん検査※	組合員及び被扶養者 25歳以上	1,000	90	90,000
	PSA(前立腺特異抗原)検査※	組合員及び被扶養者 40歳以上	1,000	3,250	3,250,000
	乳がん検査※	組合員及び被扶養者 30歳以上	エコー・触診 マンモ 2,000 2,500	3,510	8,460,000
	子宮がん検査※	組合員及び被扶養者 20歳以上	2,000	3,380	6,760,000
	骨密度検査(女性)※	組合員及び被扶養者 20歳以上5歳刻み	1,000	270	270,000
	歯科健康診査※	組合員 25歳以上	2,000	700	1,610,000
	インフルエンザ予防接種※	組合員	1,000	9,980	9,980,000
受診勸奨※	組合員(血圧・血糖リスク保有者)			300,000	
特定健診※	被扶養者		1,650件	20,244,000	
特定保健指導※	積極的・動機付け支援対象者への保健指導		1,580件	17,622,000	
小計				374,141,000	
保養 関係	紫雲荘利用※	組合員及び同一世帯の家族	大人 4,000 小人 2,000	6,300	23,940,000
	長期勤続者紫雲荘利用	勤続25年以上の退職組合員夫婦	平日 8,000 休日 4,000	500	3,900,000
	新規組合員紫雲荘利用	新規採用組合員	一人 2,000 同伴者 1名	60	120,000
	他共済保養所利用※	組合員及び被扶養者	大人 2,000 小人 1,500	1,000	1,900,000
	契約施設※	(被扶養者でない配偶者を含む)	幼児 800	1,700	3,230,000
小計				33,090,000	
健康 増進 関係	健康増進講座	組合員のうちリスク保有者(組合主催+所属所開催)		150	1,600,000
	メンタルヘルス研修(一般向け)	組合員向けセルフケア		80	800,000
	メンタルヘルス研修(管理者向け)	管理職向けラインケア		50	500,000
	健康セミナー	組合員を対象とした、生活習慣病に関する健康講話と運動を取り入れたセミナー		240	1,000,000
	喫煙対策事業	セミナー又は費用助成			300,000
	スポーツ施設利用助成※	組合員及び被扶養者を対象とした、スポーツジム利用助成			994,000
その他 普及 関係	健康電話相談※	24時間体制の無料電話相談			2,858,000
	メンタルヘルスカウンセリング※	電話、Web、面談によるカウンセリング			983,000
	健康年齢通知※	特定健診を受けた被扶養者へわかりやすい健診結果を通知			1,404,000
	衛生管理担当者研修会	医療費と特定健診の結果報告等		60	200,000
	健康診断事業打合せ会	健康診断機関との打合せ			30,000
	ライフプランセミナー	組合員・配偶者 40歳代(5開催)		300	200,000
	共済制度説明会	新規採用者(2開催)			120,000
小計				10,989,000	
その他	医薬品等の購入斡旋	割引料金による斡旋			費用助成なし
	割引契約施設	温泉、レジャー施設等			
合計				418,220,000	

「※」の事業は、任意継続組合員(被扶養者を含む)についても適用になります。

宿泊経理

この経理では、
下呂温泉保養所「紫雲荘」の運営を行います。

平成30年度は、食事会場にテーブル・椅子を常設したり、客室の壁紙を張り替えたりと、利用者の満足度向上のために館内のリニューアルを行いました。7月の豪雨災害の影響により7月から10月の宿泊者が激減し、宿泊利用者数は昨年度を1,000人以上下回る11,500人を見込んでいます。

平成31年度は、総務省の指導により保健経理からの繰入金金を500万円減らして1,000万円としますので、収支の結果として当期損失金が生ずる見込みです。そのため、今後想定される施設の老朽化に伴う大規模修繕等に対し、その費用を積み立てていくことができない状況にあります。

また、利用者ニーズが多様化している現代において、一つの保養施設を経営することが、組合員の福祉の増進に資する事業として妥当かどうか、「紫雲荘」そのものの必要性について再考すべき時期が来ています。

これらのことを踏まえ、平成31年度中に「保養施設検討委員会」を立ち上げ、存廃を含めた保養所の運営の方向性について、集中して議論していただく予定です。

なお、「紫雲荘」も慢性的な人手不足が生じておりますが、これには休館日を増やすことで対応していく予定ですので、ご宿泊希望日の営業についてはホームページでご確認ください。

【平成31年度見込み】

収入	157,078千円 (うち、保健経理からの繰入金1,000万円)
支出	159,707千円
当期損失金	2,629千円

貯金経理

この経理では、
組合員のみなさんからお預かりした積立金を、
主に債券で安全かつ効率よく運用し、
その収益を還元する事業を行います。

共済貯金は「給与」と「賞与」から
控除して積立てします。
また、毎月2回(15日と月末)払い出しが可能です。

【共済貯金とペイオフの関連性について】

共済組合は金融機関ではなく、一預金者として貯金事業を行っているため、共済貯金の加入者にペイオフの適用はありません。ただし、皆様からお預かりした資金は法令により定められた金融商品(国債、地方債、社債等の債券)によって運用し、債券の持つリスク(金融変動リスク、発行体信用リスク、為替リスク)を常に注視し、リスクを抑えるように心がけています。

【平成31年度末見込み】

貯金額	709億円
貯金者数	12,110人
加入者平均貯金額	585万円
加入率	54.5%

貸付経理

この経理は、生活必需品の購入や住宅購入など、
組合員のみなさんが臨時に資金を必要とする場合に貸付を行うための経理です。

【貸付の種類・利率等】

貸付種類	利率(年)	貸付限度額(上限)	償還期間
普通貸付	1.26%	給料月額×6ヵ月分(200万円)	120ヵ月以内
特別貸付	1.26%	入学 (200万円)	〃
		修学 1ヵ月につき15万円(年度間最高180万円)	150ヵ月以内
		結婚 給料月額×6ヵ月分(200万円)	120ヵ月以内
		医療 (100万円)	〃
葬祭 (200万円)	〃		
住宅貸付	1.26%	組合員期間等による(1,800万円)	288ヵ月以内
在宅介護対応住宅	1.00%	(300万円)	240ヵ月以内
災害貸付	0.93%	家財 給料月額×6ヵ月分(200万円)	300ヵ月以内
		住宅 住宅貸付に準ずる(1,800万円)	360ヵ月以内
		再貸付 (1,900万円)	〃
高額医療貸付	無利息	高額療養費相当額	高額療養費から償還
出産貸付	無利息	出産費等の額	出産費等から償還

※14ページの「だんしん事業のご案内」をご覧ください。

平成31年度の 貸付金見込み

- 新規貸付額
3億2,000万円
- 償還額
6億4,000万円
- 年度末残高
22億9,300万円



各事業の詳細につきましては、「共済事業ガイドブック」又は、
ホームページ(<http://www.gifu-kyosai.jp/>)をご参照ください。

※2019年度版は3月末頃配付予定

2つ以上の年金を受ける権利ができたらどうなる?

複数の年金が併給されるケース



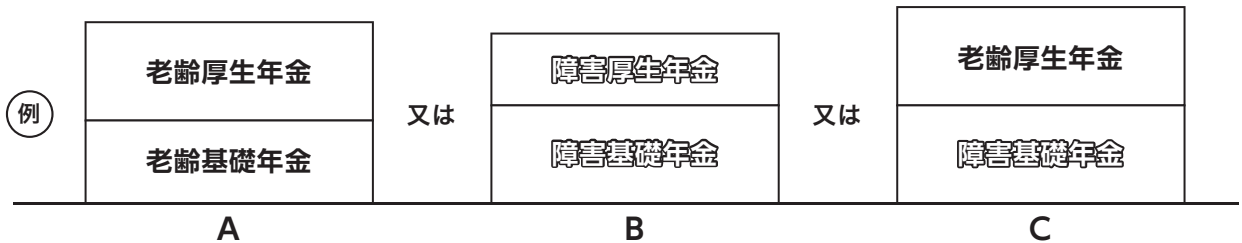
現在の年金制度は「1人1年金」を原則としております。
 このため給付事由(老齢・障害・遺族)の異なる年金を2つ以上有するときは、
 原則として1つの年金を選択し、他の年金は支給停止となります。
 ただし、65歳以降に複数の年金が受給できる場合もあります。

65歳以降に給付事由の異なる年金が併給される一例

※下記の事例では、旧3階部分の(退職・障害・遺族)共済年金も含めた取扱いになります。

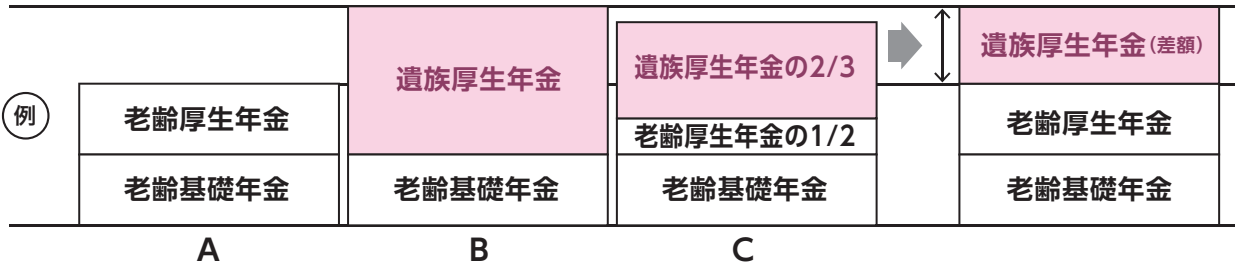
●老齢給付と障害給付

A、B、Cの中から1つ選択することになります。



●老齢給付と遺族給付

- ご自身の老齢厚生年金と老齢基礎年金を全額受給します。(下図A)
- 次に、A、B、Cの中で最も多い額とAとの差額が、「遺族厚生年金」として支給されます。(例：B-A)



※Cは受給者が配偶者の場合に限ります。

退職等年金給付(新3階)の併給調整

退職等年金給付は、公的年金ではなく積立方式の年金であることから、退職給付と遺族給付の併給が可能になるなどのルールがあります。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

<https://ssl.shichousonren.or.jp>

全国市町村職員共済組合連合会

検索

◆年金関係情報 ◆退職等年金給付(年金払い退職給付) ◆複数の年金の受給権を有する場合における調整(併給調整)

退職予定者説明会を開催しました

今年度末に定年退職を予定されている方等を対象として、平成31年1月～2月に
 かけて、県下8会場で開催しました。

年金額の概算書をもとに、年金制度や退職後の医療制度等をご案内し、説明会
 終了後は、個人相談会も行いました。



接骨院・整骨院は 病院ではありません

接骨院・整骨院を医療機関だと思っている方が一部に見受けられますが、それは誤りです。医師ではなく、「柔道整復師」が施術する接骨院・整骨院で組合員証等が使えるケースはごく一部に限定されていますので、今一度確認しておきましょう。



組合員証等が使えるのは次のケースのみ

負傷原因がはっきりしている、
以下の外傷性の負傷で慢性に至っていないものに限られます。

- 打撲
- ねんざ
- 肉離れ (挫傷)
- 骨折
- 脱臼



※内科的原因による疾患は含まれません。
※骨折、脱臼は、緊急の場合を除き医師の同意が必要です。

上記以外には組合員証等が使いません!

自己負担
3割~1割

注意!

接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれている場合でも、左記に該当せず、共済組合が「組合員証等が使えないケース」と判断したときは、治療全般について自己負担10割(自費)となります。

自己負担
10割

3ヵ月以上にわたって症状の改善がみられない方へ

重症化を防ぐため、内科・整形外科など 医療機関の受診をオススメします

長期にわたって接骨院・整骨院にかかりながら、症状の改善がみられないときは他の疾患が原因となっている可能性があります。専門医の治療が必要なケースも懸念されるため、まずは医療機関を受診してみましょう。



共済組合(委託先:オークス)から施術内容を照会することがあります

接骨院や整骨院から当共済組合への請求に間違いがないかを確認するため、接骨院や整骨院で施術を受けられた方に施術内容を照会させていただくことがあります。ご協力をお願いします。





・第10回・



山に囲まれた、
自然豊かな村の道の駅

茶の里 東白川

岐阜県東部、加茂郡の東の端に位置する東白川村は、1,000m前後の山に囲まれた人口2,300人ほどの村で、450年の歴史を刻む白川茶発祥の地です。

道の駅 茶の里 東白川は、東の玄関口にあつて村内で生産された茶葉を道の駅に併設した茶工場で仕上げ製造直売しています。この村で育まれた生命力ある野菜や村の特産品の販売や素材を生かした食事を提供しています。



買い物

「茶の里会館」では、製造直売の美濃白川茶30種類以上を販売。利用シーンに合わせたお茶をお選びいただけます。また、東白川村の特産品はすべて揃っています。茶の里の一番のおすすめで、ここでしか味わえない門外不出の最高級茶「極み」(780円)をぜひお試しください。季節の和菓子付き。



茶蔵園「極み」セット ▶

グルメ

売店奥にある「茶の里レストラン」では、東白川村の産直野菜などを使い、村ならではの郷土の味を創作しています。

春は山菜・夏は天然鮎・秋は松茸と自然薯・冬はジビエ料理など四季を通じて里山の味を楽しめます。



◀ 郷土料理「にごみうどん」(740円)

イベント

つちのこフェスタ (5月3日)

つちのこフェスタは村民を1,000人以上も上回る約3,500人の夢追い人が全国から集合！探索、山菜採り、マスカみにバザーと1日満喫できます。



▲ 村を代表する絵と清流と茶畑



おお...
ここにあった!!

東白川村で目撃情報が多い「つちのこ」をモチーフにした

ツチのこ焼き

粒あん入り 1匹150円
お好み焼き 1匹200円
ホットドッグ 1匹300円



おすすめ立ち寄りスポット

わくわく体験ランド こもれびの里

こもれびの里は、緑豊かな自然をフィールドに多彩な体験プログラムを四季を通じて提供しています。また、木を使ったクラフトや陶芸、パン作りやピザ作りなどファミリー、グループで1日のんびり楽しめます。宿泊施設もあります。



森のカフェレストラン

晴れた日は、オープンテラスで木洩れ日を浴びながら、特製山の幸バイキング、カレーバイキング、ボリューム満点の各種ランチ、デザートセットに舌鼓!

【所】 加茂郡東白川村神土606

茶の里 東白川



Data

【所】 岐阜県加茂郡東白川村越原1061

【TEL】 【事務所】 0574-78-3123

【店】 0574-78-3130

【営】 9:00~17:00

【休】 1月~3月の月曜日、年末年始

【駐】 61台/無料

【ACCESS】 東海環状自動車道 美濃加茂ICから約50km(国道41号線経由)
中央自動車道中津川ICから約40km(国道256、257号線経由)

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

佳作作品

応募者名敬称略

佳作受賞作品6点を、前号と今号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2018年11月号に掲載しました。



● 応募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

色合いの違うパンツの色彩が効いていますね。1人が
寝ていて、もう1人が起きるところに作為的でない
自然な印象を持ちました。2人の自然な姿をたくさん撮
影してあげてください。

ひとこと

平成最後の夏は暑かった!裸で一生懸命
作業しているところがなんとも微笑ま
しい。よく見るとテールランプのところに
顔が写り込んでいますね。そんな発見も
楽しい、ユーモラスな作品です。

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

青い空に現れた雲の魚、非常にいいシーンに出会われた
と思います。地上部分をもう少しカットして空の部分の
面積をもう少しとると、さらに魚雲の印象を強くできた
と思います。



快眠で元気に働こう!

みなさんは睡眠をしっかりとっていますか? 実は日本人は世界の中でも睡眠時間が少ないといわれています。睡眠不足は、だるさや眠気だけでなく、さまざまなリスクの要因となります。質の良い睡眠をしっかりとって、職場や家庭で元気に過ごしましょう。

睡眠の大切さを知ろう! 現在や未来の生活の質向上のために

睡眠不足が続くと…

- 免疫力が低下し、がんの発症リスクが高まる。
- 自律神経の働きやホルモンの分泌に異常をきたし、高血圧や糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞などの発症リスクが高まる。
- 脳に老廃物がたまって、アルツハイマー型認知症になる可能性が高まる。
- 仕事中に眠気をもよおし、仕事の安全性や、生産性が低下する。

睡眠不足を解消すると

生活の質が向上!

- 病気の発症リスクが低くなる。
- 仕事中の眠気が改善し、仕事のパフォーマンスが向上する。



世界の国々と比べる 日本の睡眠と労働生産性

▼ 50時間以上働く人が多い国



(OECD加盟23諸国比較、週50時間以上働く人の割合2014年より)

▼ 睡眠時間が短い国



(OECD加盟28諸国比較、国民の平均睡眠時間2018年より)

▼ 労働生産性が高い国



(OECD加盟36諸国比較、時間当たり労働生産性2017年より)

ぐっすり・すっきりのために



睡眠時間を確保する

「30分早く就寝」+「20分の昼寝」
⇒ +50分確保
など自分なりの工夫を。

◎ 休日の「寝だめ」は逆効果

体内時計のリズムを整える

毎朝同じ時間に起きて
太陽の光を浴び、
朝食を食べて体内時計をリセット!

◎ 朝食にはたんぱく質と糖質を

睡眠の質を高める

ぬるめのお風呂やストレッチ、
寝る前は照明を暗めにして快眠へ。

◎ 寝る前の食事や飲酒、喫煙はNG

memo

寝付けないときは気分転換を

「早く寝なくちゃ」と思うと、余計眠れなくなるもの。寝付けないときはムリに寝ようとせず、いったん床から離れて気分転換をしてみましょう。
ただし、スマホやパソコン、テレビなどのブルーライトを浴びてしまうと逆効果。光によって体内時計が乱れ、眠りを誘うホルモンの分泌が抑制されてしまいます。



被扶養者(学生等)の異動調査を行います

学生等の卒業・進学・就職シーズンになり、被扶養者(学生等)の異動が見込まれるため、扶養の資格調査を行います。調査対象者は、高校及び大学、各種専門学校等を卒業予定の被扶養者です。

該当する被扶養者がある組合員には、所属所の共済事務担当課から「被扶養者申告書(学生調査用)」が配付されますので、被扶養者資格の「取消申告」又は「引続申告」をしていただくこととなります。下表の必要書類を添えて、指定された期日までに共済事務担当課へ提出をお願いします。



◎必要書類

区分	被扶養者の状況	申告書に添付していただく書類
取消申告	就職等 *社会保険に加入した方 *就職した方(社会保険の加入無しでも取消) *月額収入限度額(108,334円)以上の収入が見込まれる方	◎就職日のわかるもの 〔就職先の保険証の写し 内定通知書の写し 就職証明書等〕 ◎組合員被扶養者証 ※就労開始日の明記されていない書類は「不可」です。
	その他 *「フリーター」「家事手伝い」等、就労の能力はあるが就職活動をしていない方 *扶養の実態がない方	◎組合員被扶養者証
引続申告	進学 *大学院・大学・短期大学等 *各種専門学校(予備校を含む)等 *定時制・通信制・夜間課程・通信課程等 *留年等	◎平成31年度在学証明書(原本) (平成31年4月以降に発行されたもの) ※学生証の写し、合格通知書、入学許可証は「不可」です。
	留学 *海外の学校へ留学	◎留学証明書等(原本) (学校名・所在地・留学期間等が記載されたもの) ※入学時期が10月等の場合は、今回調査では入学時期と留学先を申告していただき、留学証明書の添付は不要とします。 入学時期にあわせて再度調査依頼します。
	浪入学 *予備校に通わない方	◎添付書類は不要です。 ※組合員の収入で生計している状況、勉学・求職活動の状況、今後の予定等を詳細に申告してください。
	浪人就職 *求職中の方	◎障害年金支払通知書の写し(最新の額がわかるもの)又は ◎医師の診断書(原本)又は ◎身体障害者手帳の写し ※障害年金を受給中の場合は「障害年金の支払通知書の写し」が必須です。
	就労不能 *病気・心身障害等	

18歳以上の子の認定取扱い

18歳以上60歳未満の方は、通常稼働能力がありますので被扶養者として認められませんが、「大学等へ進学された子」、「病気等のため就労できない子」、「進学浪人及び求職活動中の子」は、被扶養者として認定することができます。

ただし、下記例外A・Bのように、求職活動中でも取消になるケースがあります。

例外
A

次の事項に該当するときは、**被扶養者の資格が「取消」になります。**

- ①アルバイト収入等が、月額収入限度額108,334円以上見込まれるとき。
- ②正式採用を目的とするアルバイト等(見習い・修業中など)の試用期間。
〔補足〕収入金額に関わらず就職したものとみなします。
- ③フリーター、ニート、家事手伝い等で就職する意思がないとき。



例外
B

次の方は、当組合の判断により、**求職活動中として認められないことがあります。**

- ①客観的に見て、希望先への就職が非常に困難な職をめざす方。
- ②プロになると自立できる収入をすぐに得られることが、明らかでない職をめざす方。
〔補足〕企業への就職をせず、収入が不安定なフリーランスをめざしているなど。当分の間、副業しないと自立できないような職。



資格調査において「引続」として継続認定された場合でも、その後被扶養者の状況が変わりましたら、共済組合からの調査依頼をお待ちにならずにその旨を共済事務担当課に連絡してください。申告されずに後日遡って取消となると、その間に受診した医療費を返還していただくこととなります。

例

- 求職活動をしなくなった。
- 大学生として申告していたが、結婚したため、休学・退学した。
- 進学をやめた。
- 病気が軽症となった。
- 結婚したため、扶養の実態がなくなった。
- 毎月の収入が増加した。
- 就職した。

対象者の皆様へ

忘れていませんか？

有効期限は 平成31年3月31日です

※特定保健指導については初回面接の有効期限です。



40歳～74歳の被扶養者は全員対象

特定健診

40歳～74歳の被扶養者は、特定健診を毎年度、無料で受けられます。

対象者にはすでにご案内を送付しています。今年度受けていない方は早めに受診して健康チェックしましょう。

★受診券・利用券の再交付はこちらまで 医療健康課 TEL 058-277-1129

生活習慣改善の必要な方が対象

特定保健指導

特定健診の結果、「メタボリスクがある」と判定された対象者には、「特定保健指導利用券」を送付していますので、届いた方は保健指導を受けてください。

「パート勤務先で行う定期健康診断」
を受けた方へ

健康診断結果のコピーを共済組合へ郵送してください。
特定保健指導の対象者かどうかを判定し、対象者には特定保健指導のご案内をいたします。

特定健診・特定保健指導の実施機関は、共済組合ホームページをご覧ください。

<http://www.gifu-kyosai.jp/> 福祉事業 > 疾病予防関係事業 > 6 特定健康診査・特定保健指導

「タバコについて考えよう」会を開催しました

今年度から新たにスタートした喫煙対策事業は、禁煙に取り組む所属所を対象に、セミナーと3ヵ月の禁煙支援を行う事業です。

今回は、高山市役所にご協力いただき、2回にわたり実施しました。

参加者は13名でした。

職員の声

禁煙にトライ!

「禁煙したい」という思いがあったので、チャンスと考え禁煙を始めました。一緒に仕事をする同僚が非喫煙者なので、まわりにも助けられてがんばれました。



職員の声

減煙にトライ!

本音は我慢せず吸いたい。でも今回は、特に普通のタバコを減らすようにがんばりました。



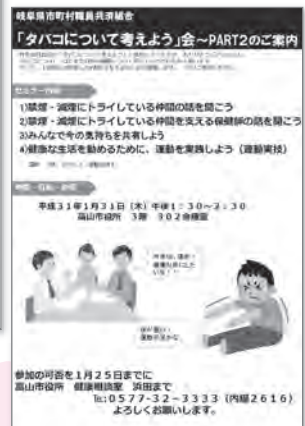
高山市役所保健師の声

禁煙・減煙をサポート!

禁煙は、

①本人の意思 ②まわりの人の支え ③職場の環境が大切だと考えます。

今後も、職員と一緒に禁煙を進めていきたいです。



従来のタバコに加え、最近「加熱式タバコ」と「電子タバコ」が仲間入りしました。これらは健康への悪影響が皆無ではなく、「加熱式タバコ」にはニコチンが含まれ、電子タバコには発がん物質の発生が確認されています。また、従来のタバコとの併用による影響はデータに乏しく、利用に際しては注意が必要です。

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、すぐお電話ください！



不意のケガの応急手当、
どうしたらいいの？



病気のこと、ひとりで
悩んでしまうとき



赤ちゃんが夜中に
熱を出した。どうしよう？



家族の介護のことで、
だれかに相談したいけど…



部下のメンタルヘルスについて
対応策を相談したいとき

◎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

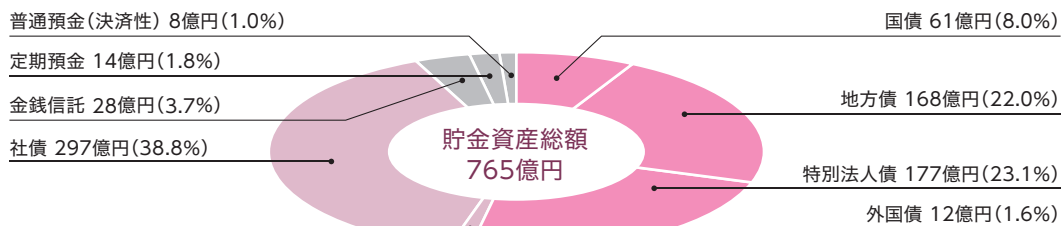
平日・土曜 9:00~18:00(日曜・祝日・12/31~1/3を除く。)

※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。

貯金係からのお知らせ

共済貯金の運用状況 (平成30年12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
3月	6日(水)	15日(金)
	18日(月)	29日(金)
4月	2日(火)	15日(月)
	16日(火)	26日(金)
5月	※ 4月25日(木)	15日(水)
	21日(火)	31日(金)

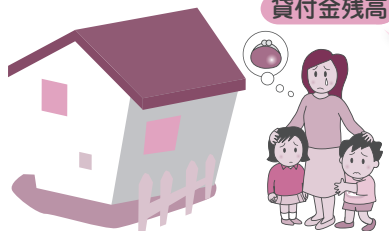
※通常期より締切日が早く設定されていますのでご注意ください。

共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内

Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、保険金で貸付金残高が返済されます。
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、貸付金の返済金相当額(平均返済月額)が保険金として支払われます。

万一の場合



貸付金残高

「だんしん」からの保険金
(貸付金残高相当額)

制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…

「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます

病気やケガで長期休職となられても…

「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額(平均返済月額)が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

「だんしん」(団体信用生命保険)

例

貸付金残高

貸付金残高
(債務)



1,000万円の場合

特約保証料

保険金額(貸付金残高相当額)
(10万円につき 月額15円)

月額 **1,500円**

※特約保証料は見直されることがあります。

保障額

<死亡・所定の高度障害状態>

保険金 **1,000万円**
(貸付金残高相当額)

を共済組合にお支払いすることで
貸付金残高が返済されます。

特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、または所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない特約保証料(加入者が負担する保険料)でご加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

債務返済支援保険

例

返済金額

返済金相当額
(平均返済月額)

60,000円の場合

(計算例)
毎月借入金 40,000円
ボーナス借入金 120,000円
平均返済月額 60,000円 = [(40,000円×12)+(120,000円×2)]÷12

保険料

保険金額(返済金相当額)
(1万円につき 月額69円)

月額 **414円**

※保険料は毎年見直しを行うことから、変更されることがあります。

補償額

<所定の就業障害の場合>

1カ月あたり保険金 **60,000円**
(返済金相当額)を30日の免責期間
を経過した日から3年を限度に就業
障害が終了するまでお支払いします。

特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも貸付金の返済金相当額(平均返済月額)を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。

制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

MY-A-19-LF-000926 MYG-A-18-LF-839

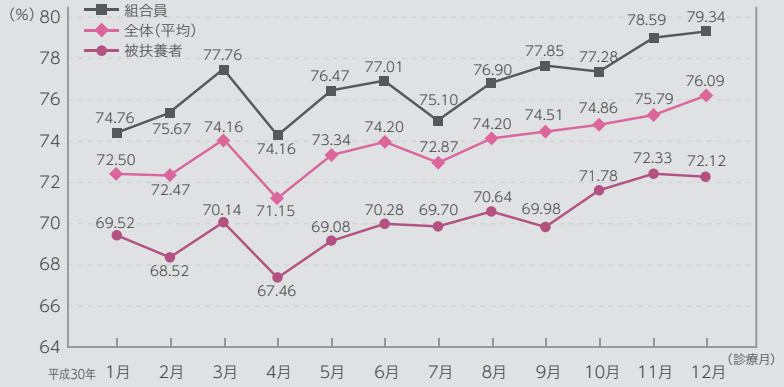
当共済組合のジェネリック医薬品利用率

平成30年
12月診療分の
利用率

組合員 79.34%
被扶養者 72.12%
全体(平均) 76.09%

第二期データヘルス計画では、2020年9月までに
利用率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！



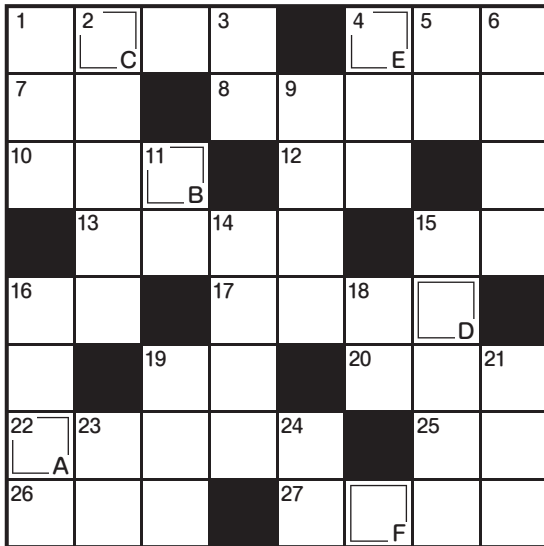
脳力アップパズル

正解者の中から抽選で10名に
図書カードをプレゼント！

問題

A～Fを並べてできる言葉は？

出題：モロズミ勝



答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

ヨコのカギ

- ① エッフェル塔がある国
- ④ 三日月やゲジゲジも
あります
- ⑦ 漢字の日本式の読み方
- ⑧ ……暁を覚えず
- ⑩ 自転車の腰掛台
- ⑫ 美しい言葉
- ⑬ 今年は2019年
- ⑮ お坊さんのことです
- ⑯ 八戒はブタ、悟空は？
- ⑰ お釣りのことです
- ⑲ ……は我が身
- ⑳ 空中に飛び散る
細かい水のつぶ
- ㉒ 野山を歩いて自然に親しむ
……の季節です
- ㉔ 長蛇の……に並ぶ
- ㉖ 追従者。「…マン」
- ㉗ キリン社のウイスキー
「富士…」



- ① 小形の絹のふろしき
- ② 伊達直人の贈り物
- ③ 手まり…バラ…
- ④ 「卍」の読み方は？
- ⑤ ウイリアムテルの武器
- ⑥ 平成が変わります
- ⑨ ……げんまん
- ⑪ 野球のベース
- ⑬ けいこ。ピアノの…
- ⑮ メキシコの帽子
- ⑯ 昔、武将が使ったハタキに似た指揮棒
- ⑱ ……温度の沸点は100度
- ⑲ お出かけ時はご用心
- ㉒ 兼好法師の徒然…
- ㉒ 始動すること…オフ
- ㉒ イブセンの「人形」…



タテのカギ

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
岐阜市数田南5-14-53 OKBふれあい会館13階
岐阜県市町村職員共済組合「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：3月29日(金)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2368)

1月号の脳力アップパズル

正解 小沢

応募者170名のうち正解者は148名でした。

優勝



パズルが解けたら、答えに「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。

紫雲荘は、 食べて良し・浸かって良し・泊まって良し!

名湯下呂温泉「紫雲荘」でくつろぎのひとときを過ごしませんか?
みなさんのご来荘をお待ちしております。



歓・送迎会、同窓会、親睦会 など

3・4月 歓送迎会プランが オススメ!!

大人7名様以上のご利用で

- 1 日本酒1合 又は
ソフトドリンク1本 **サービス!**
(ウーロン茶、コーラ、サイダー、オレンジジュース)
- 2 カラオケ (90分) **無料!**



お子様に大好評!



春休み限定

3月23日(土)～4月7日(日)
お菓子つかみ取り

まだ間に合う!

3月31日(日)まで!

かに (1杯) 丸ごとボイル
スペシャルプライス!

1,800円 (税・サ込)



※仕入れにより予定より早く終了することがあります。
ご予約の際、ご確認ください。

予告 4月から飛騨牛御膳の料金・内容を改定します。

【料金】6,000円 → 7,000円 飛騨牛を使った料理 3品 → 5品

グレードアップした飛騨牛御膳をぜひ一度ご賞味ください。



組合員
料金

1泊2食が **なんとこの料金で!**

超うれしい
Low Price!

平日料金

夕食4,000円の場合

10,841円
1泊2食(税・サービス料込)

「紫雲荘
宿泊助成券」の
ご提示で

休日料金

6,841円

さらに!!
平日のご利用で

5,841円



- 料金はお選びいただく夕食によって変わります。
- 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。

平日…日曜日～金曜日の宿泊 / 休日…土曜日と祝前日・8月の宿泊



退職後も
紫雲荘をお得に
ご利用いただけます



年金者連盟に加入すると、なんと**2,500円**の助成あり。
退職～年金受給までの待機期間は会費が無料!
紫雲荘に泊まれば泊まるほどお得にご利用いただけます。



詳しくは年金者連盟担当へお問い合わせください TEL 058(215)8428

下呂温泉 紫雲荘 ☎0576-25-2101

- 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)

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

