

7

2019  
JULY  
No.234



# KYOSAI DAYORI GIFU

## CONTENTS

- ② 平成30年度 決算のあらまし
- ⑥ 令和元年度の年金額改定/  
ねんきん定期便
- ⑦ 健康診断の助成が一部変更予定/  
1時間無料弁護士相談
- ⑧ ふらっと岐阜道の駅 南飛騨小坂はなもも
- ⑨ みんなのひろば/  
ふれあい写真展作品募集
- ⑩ アクトス / ライザップ  
健康セミナー参加者募集
- ⑪ 交通事故など第三者行為による  
ケガや病気をしたとき/  
当共済組合のジェネリック医薬品使用率/  
新議員のご紹介
- ⑫ メンタルヘルス研修参加者募集
- ⑬ ライフプランセミナー参加者募集/  
保健師の健康プチ講座「夏冷え」
- ⑭ 特定健診のご案内
- 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

折込あり

9ページのみんなのひろば、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。



## 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 ..... 22,418人  
[男13,244人・女9,174人]
- 任意継続組合員数 ..... 240人
- 被扶養者数 ..... 20,415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



日本一滝の多い町にある道の駅

南飛騨小坂  
はなもも

▶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4日に第168回組合会が開催され、平成30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30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)	19,615 (79)	△93 (△1)	387,118 (618,861)	373,682 (579,620)
市町村長組合員	41	△1	783,415	617,805
特定消防組合員	2,593	2	372,268	372,268
市町村長長期組合員	1	1	750,000	620,000
継続長期組合員	1	0		560,000
任意継続組合員	182	△38	344,286	
計	22,433	△129	385,794	373,987
被扶養者	20,933	△428		

※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30年度末）

市	21
町	19
村	2
一部事務組合等	36
計	78

## 短期経理

組合員と被扶養者の病気、ケガ、休業、出産、災害、死亡等に係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 134億1,851万円 (-3.1%) (掛金、負担金等)
  - 支出 130億6,561万円 (-6.7%) (医療給付等)
  - 当期短期利益 3億5,290万円 (積立金へ積立)

- ◎短期積立金 10億6,134万円
- ◎欠損金補てん積立金 5億6,832万円

- 収入減の要因は掛金・負担金の財源率が下降したことによるものです。
- 支出減の要因は、組合員の本人医療費が減少したことと、前期高齢者納付金が9.9億円減少したことによるものです。

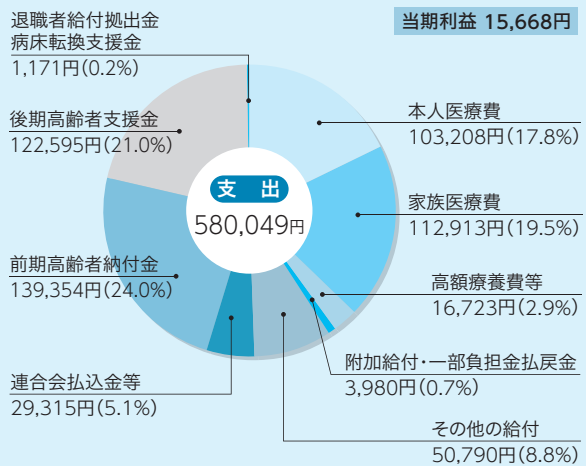
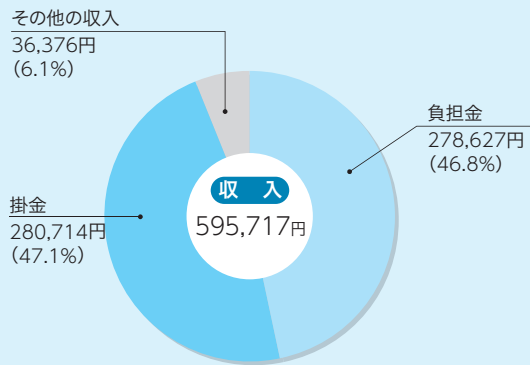
### 介護保険収支状況

- 対前年度比
- 収入 12億7,102万円 (+4.4%) (掛金、負担金等)
  - 支出 12億7,022万円 (+3.9%) (介護納付金等)
  - 当期介護利益 80万円 (積立金へ積立)

- ◎介護積立金 1,082万円
- 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人あたりの収支(介護保険分を除く)



当期利益 15,668円

## 退職等年金預託金管理経理

連合会の退職等年金経理から資金を預託し、貸付経理等へ資金を貸し付けています。

### 収支状況

- 収入 533万円 (貸付金等の運用益)
- 支出 533万円 (連合会へ払込)

### ■退職等年金預託金管理経理の資産構成

預金等	533万円	0.5%
貸付経理へ貸付	10億4,600万円	99.5%
計	10億5,133万円	100.0%

## 経過的長期預託金管理経理

### 収支状況

- 収入 1,166万円 (貸付金等の運用益)
- 支出 1,166万円 (連合会へ払込)

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し付けています。

### 経過的長期預託金管理経理の資産構成

預金等	1億2,805万円	22.2%
貸付経理へ貸付	4億4,831万円	77.8%
計	5億7,636万円	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う経理です。

### 収支状況

- 収入 302億1,886万円 (組合員保険料、負担金)
- 支出 302億1,886万円 (連合会へ払込)

収入の内訳 (組合員保険料 116億2,627万円  
負担金 185億9,259万円)

## 退職等年金経理

退職等年金給付 (新3階部分及び公務障害・遺族年金の給付等) を取り扱う経理です。

### 収支状況

- 収入 19億2,283万円 (掛金、負担金)
- 支出 19億2,283万円 (連合会へ払込)

収入の内訳 (掛金 9億6,141万円  
負担金 9億6,142万円)

## 経過的長期経理

経過的職域加算額 (旧3階部分及び既裁定の公務障害・遺族年金の給付等) を取り扱う経理です。

### 収支状況

- 収入 2億2,352万円 (負担金)
- 支出 2億2,352万円 (連合会へ払込)

収入の内訳 (負担金 2億2,352万円)

## 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 3,403万円 (-54.2%) (組合員からの貸付金利息等)
  - 支出 4,283万円 (-43.7%) (退職等年金預託金管理経理への支払利息等)
- 当期損失 880万円 (積立金から補てん)

◎積立金 10億3,531万円  
◎欠損金補てん積立金 1億2,940万円

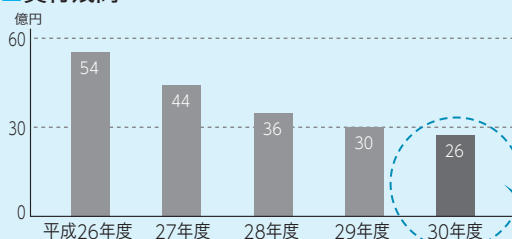
- 貸付残高及び借入金の減少により、貸付利息収入及び支払利息ともに減少しました。
- 貸付利率の引き下げにより新規貸付は下記のとおり増加しました。

### ※30年度の新規貸付状況

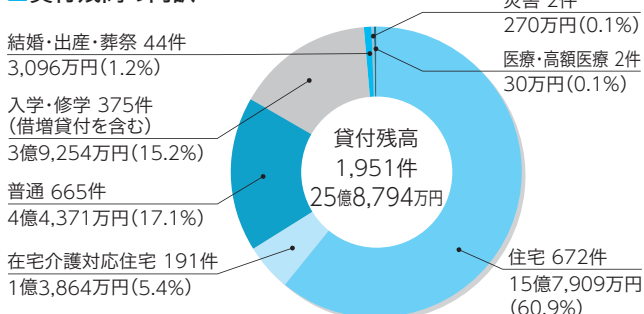
- 貸付件数 219件 (+43.1%)
- 貸付金額 3億2,355万円 (+66.9%)

※30年度末の貸付残高25億8,794万円(-13.2%)

### 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。

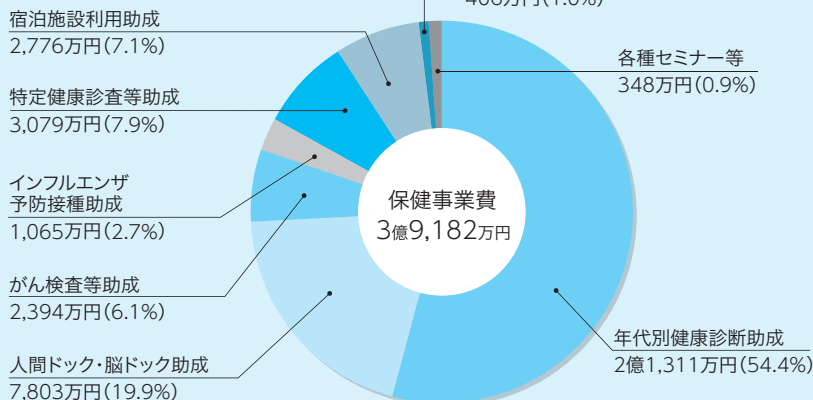
### 収支状況

対前年度比

- 収入 4億1,248万円 (+0.6%) (掛金、負担金等)
- 支出 4億1,764万円 (-2.9%) (保健事業費等)  
1,500万円 (±0.0%) (宿泊経理へ繰入)
- 当期損失 2,016万円 (積立金から補てん)

◎積立金 2億2,916万円

### 保健事業費の内訳



### ■ 特定健診・特定保健指導の実績と目標 (%)

	特定健診		特定保健指導	
	平成29年度の受診率	第2期データヘルス計画の目標値(令和5年度末)	平成29年度の受診率	第2期データヘルス計画の目標値(令和5年度末)
組合員	98.0	98.0	30.7	45.0
被扶養者	46.9	66.0	16.2	45.0
全体	85.6	90.0	29.8	45.0

(%)

保健事業内容	受診者・利用者数 (人)
年代別健康診断	17,521
人間ドック	4,345
脳ドック	576
肺がん検査	585
胃部X線検査	115
ピロリ菌検査	1,731
大腸がん検査	87
乳がん検査	3,511
子宮がん検査	3,257
骨密度検査	225
腹部超音波検査	487
PSA検査	3,173
歯科健康診査	615
インフルエンザ予防接種	10,647
特定健康診査等	2,838
宿泊施設利用	8,200
健康相談等	2,056
受診勧奨	57
各種セミナー等	1,064

## 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

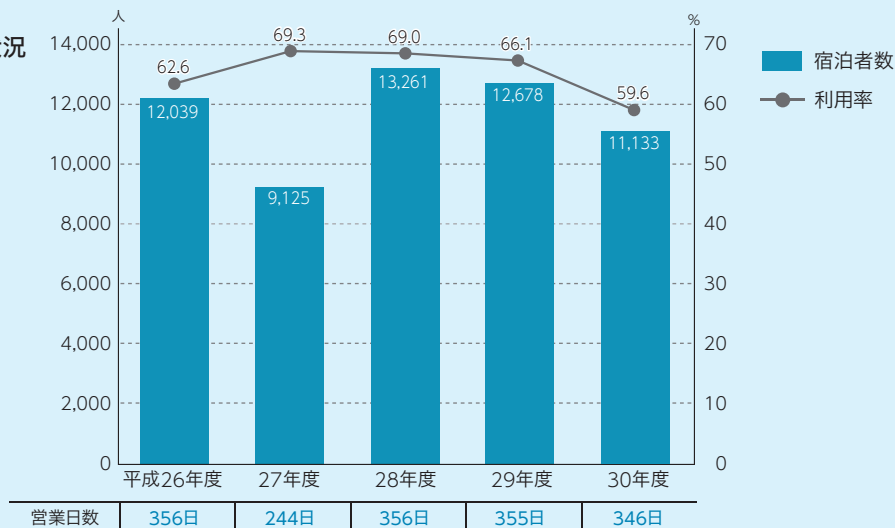
対前年度比

- 収入 1億4,330万円 (-7.9%) (宿泊料、飲食料等)  
1,500万円 (±0.0%) (保健経理からの繰入)
- 支出 1億6,285万円 (-2.8%) (飲食材料費、人件費等)
- 当期損失 455万円 (積立金から補てん)

◎積立金 3,433万円

- 今年度は災害等の影響により宿泊者数は、前年度に比べ1,545人減少しました。

### ■ 「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賄っています。

### 収支状況

対前年度比

- 収入 4億4,717万円 (+2.0%) (負担金、短期経理からの繰入等)
- 支出 4億1,987万円 (+5.9%) (人件費、事務費等)
- 当期利益 2,730万円(積立金へ積立)

◎積立金 3億9,197万円

## 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 8億7,221万円 (-6.2%) (積立金の運用益)
- 支出 7億1,732万円 (+1.7%) (加入者への支払利息等)
- 当期利益 1億5,489万円(欠損金補てん積立金へ積立等)

◎欠損金補てん積立金 35億 154万円  
◎積立金 4億5,157万円  
◎加入率 54.9%

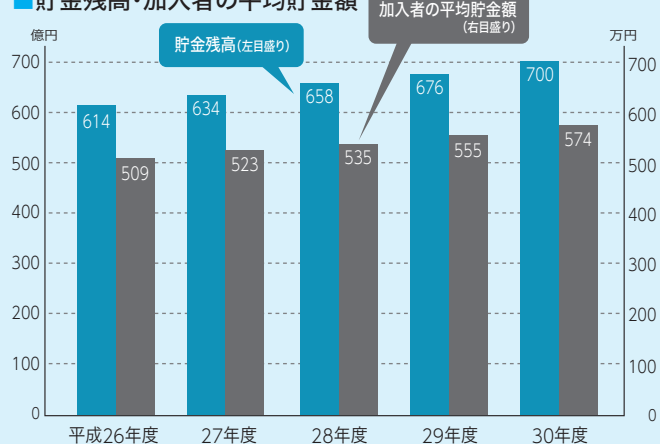
※30年度の積立・払出し状況

- 定例積立 ……72.8億円
- 賞与積立 ……28.3億円
- 利息の元本繰入…5.5億円
- 一部払出し ……45.7億円
- 解約 ……37億円

※30年度末の貯金残高700億3,073万円(+3.5%)  
(積立金の運用状況は、下表及び15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。
- 支出増の要因は、貯金残高に比例して支払利息が増えたためです。

### 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。)



# 令和元年度の年金額は +0.1%の改定となりました



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。  
本年度の年金額改定に用いる物価変動率等の参考指標は①～④となり、+0.1%の改定となりました。

**(令和元年度の参考指標)**

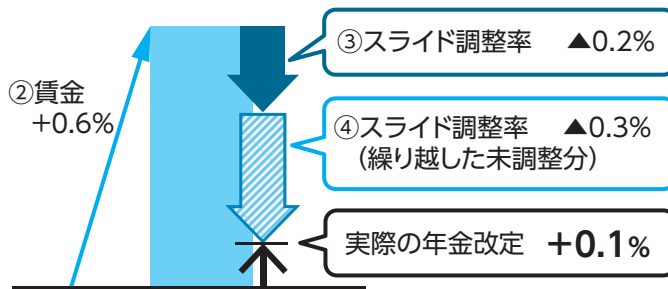
①物価変動率	1.0%
②名目手取り賃金変動率	0.6%
③マクロ経済スライドによるスライド調整率	▲0.2%
④前年度までの③の繰越し分	▲0.3%

↓

①>②により、低いほうの率②0.6%を適用。

↓

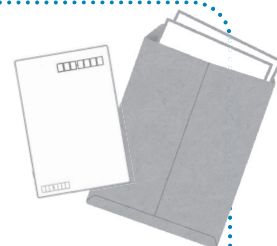
(②) ③ ④  
0.6% - 0.2% - 0.3% = **+0.1%**



※名目下限措置を維持しつつ、景気回復期に「④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)が平成30年4月から導入されました。  
※令和3年4月からは、①物価>②賃金となり、また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。

## 「ねんきん定期便」を送付します

年金加入記録や年金見込額などが記された「ねんきん定期便」を、毎年、誕生月の16日頃に、全国市町村職員共済組合連合会からご自宅に送付します。



### 通知内容について

	50歳未満の人		50歳代の人	
		35歳、45歳		59歳
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの年金加入履歴		○		○
③これまでの加入実績に応じた年金額	○	○		
④老齢年金の種類と見込額 (現在の条件で60歳まで継続加入と仮定)			○	○
⑤(参考)これまでの保険料納付額(累計額)	○	○	○	○
⑥最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況	○		○	
⑦これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況		○		○
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況		○		○
	はがき	封書	はがき	封書

### ご相談について

通知内容についてご相談がある場合は、「ねんきん定期便」に記載されている右記相談窓口までお問い合わせください。

相談窓口

岐阜県市町村職員共済組合 年金課  
TEL 058-277-1130

令和2年度から

# 健康診断の助成の一部を変更予定です



共済組合では、組合員やご家族の健康保持増進のため、健康診断の費用助成を行っています。来年度の実施にあたり、費用対効果や助成の公平性を考慮して検討した結果、次のとおり一部の変更を予定しております。

## ① 助成対象年齢の変更

変更前(令和元年度まで)

変更後(令和2年度から)

	変更前(令和元年度まで)	変更後(令和2年度から)
年代別総合健康診断助成 便潜血検査	全年齢	40歳以上
年代別総合健康診断助成 胃部X線検査	40歳以上 (30歳～39歳の希望者)	40歳以上 (35歳～39歳の希望者)
脳ドック・脳検査助成	40歳以上	40歳以上の節目年齢 (40・45・50・55・60歳)

対象年齢

## ② 助成の廃止

変更前(令和元年度まで)

変更後(令和2年度から)

	変更前(令和元年度まで)	変更後(令和2年度から)
集団がん検診 子宮頸がん検査(自己採取法)	20歳以上の 組合員及び被扶養者に実施	廃止

組合員とご家族のための

夜間・休日の  
相談も積極対応

Eメールなら  
24時間予約受付

# 1時間無料 弁護士相談

完全秘密厳守



遺産  
相続

交通  
事故

金銭  
トラブル

不動産

など

ご予約の際は

①～⑤をお伝えください

(共済組合へのご連絡は不要です)



- ① 共済組合の組合員又はその家族である旨
- ② お名前
- ③ お電話番号
- ④ ご相談希望日時
- ⑤ ごく大まかなご相談内容

相談ご希望の方は下記へご予約を

≫ どちらの事務所でも相談を受け付けています

戸野部法律事務所

5月～移転



戸野部 勝司弁護士

〒500-8323

岐阜市鹿島町7-11 大栄ビル1F

TEL 058-214-6254

FAX 058-214-6264

北川法律事務所

5月～新規開設



北川 修平弁護士

〒500-8857

岐阜市坂井町2-6 メゾンゴトウ203

TEL 058-213-3715

FAX 058-213-3716

メールアドレス(共通)

kyosaisoudan@gmail.com (24時間受付)

※なお、ご勤務先自治体や、共済組合員を相手方とする紛争については、ご相談をお受けできません。あらかじめご了承ください。

ふらっ



# と岐阜 道の駅



・第12回・

437

日本一滝の多い町  
にある道の駅

## 南飛騨小坂 はなもも



山と川に囲まれ、豊かな自然を満喫しながら  
休憩できるスポット。

飲める炭酸泉で炊いた鉱泉粥や、地元農家直送の新鮮な野菜などを販売しています。  
巖立峡や小坂の滝めぐり、飛騨小坂温泉郷に近い、観光拠点に便利な道の駅です。

### グルメ

#### 鉱泉粥定食

日本有数の飲める炭酸泉で知られる「巖立峡ひめしゃがの湯」の鉱泉を使った郷土の味(650円(税込))。



▲ふっくら炊き上がった  
素朴な味

えごまのタレが  
おいしい!



#### 五平餅

地元のえごまのタレをたっぷり  
塗って、香ばしく焼き上げてい  
ます(1本250円)。



### 大人気!!

### 買い物



#### 産直市

地元農家直送、飛騨小坂で育った新鮮野菜を販売しています。

いろいろ  
選べる



#### 鉱泉粥

「巖立峡ひめしゃがの湯」の鉱泉とおし  
いお米で作った、胃腸にやさしいヘルシー  
なお粥です。白米・玄米(260g入り)  
各210円(税込)。



窓越しに清流小坂川の風景を味わいながら、お食事が楽しめます。  
春にはピンクの花がかわいらしい「はなもも」が満開!

### おすすめ立ち寄りスポット

#### 巖立峡・がんだて公園

荒々しい山肌を見せる巖立は約5万4千年前の御嶽山  
の噴火による溶岩の断面で、高さ72m、横幅120mの  
大絶壁。柱状の岩は溶岩が冷え固まるときにできたも  
ので、がんだて公園の展望台からの眺めは圧巻です。

【所】岐阜県下呂市小坂町落合



#### 小坂の滝めぐり

小坂町には落差5m以上の滝が200ヵ所以上も点在  
し、「日本一滝の多い町」ともいわれています。プロのガ  
イドによる滝めぐりツアーも好評!

【URL】<https://www.osaka-taki.com/> (小坂の滝めぐり)



南飛騨小坂  
はなもも



#### Data

【所】下呂市小坂町赤沼田811-1

【TEL】0576-62-1010

【営】8:00-16:00(夏季)  
8:00-15:00(夏季以外)

【休】年中無休

【駐】大型車3台、普通車34(身障者用1)台  
EV急速充電器、あります

【ACCESS】中部縦貫道高山ICから国道41号  
を経由、県道437号を東へ50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



# ふれあい写真展 作品募集

令和元年度

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

平成30年度は  
97点の応募  
がありました!

応募資格  
(撮影者)

組合員及び被扶養者



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。

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)

応募方法

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の項目を入力の上、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

締切日 令和元年8月30日(金) 共済組合必着!

(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。

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)

【お問い合わせ先】 ふれあい写真展係 TEL.058-277-1129

申込  
方法



共済組合ホームページから

7月31日(水)までに、お申し込みください!

トップページ



セミナー

ログインが必要です。ID : lifeplan パスワード : 370444

## axiOs®

## アクトス健康セミナー

定員  
各 40名

スポーツジム施設を利用し、スタジオ、テニス教室に加え、栄養講話を行います。

### 第 1 回

日 時：令和元年9月26日(木)  
9:30～16:30(受付9:30～)  
場 所：アクトス岐阜島店(岐阜市)

### 第 2 回

日 時：令和元年10月3日(木)  
9:30～16:30(受付9:30～)  
場 所：アクトス広見店(可児市)

参加料：1,000円(ヘルシー弁当付き)

持ち物：体育館シューズ  
筆記用具  
タオル



イメージ

時間	内容	
9:30～	受付/測定(体組成、血圧、腹囲)	
10:20～	開講/あいさつ/オリエンテーション	
10:30～12:00	【講話】 ・体組成測定結果のフィードバックをとした肥満予防と体重管理法 ・生活習慣病予防のための運動、食事 ・お弁当メニューの紹介	
12:00～13:00	昼食(ヘルシー弁当)	
13:00～14:10 <small>(14:10～14:30休憩)</small>	<b>Aコース</b> スタジオレッスン ・有酸素エクササイズ ・リラクゼーションプログラム	<b>Bコース</b> スポーツ体操 ・テニス体験会 (ラケット無料貸出あり)
	14:30～15:40 <small>(15:40～15:50休憩)</small>	スポーツ体操 ・テニス体験会 (ラケット無料貸出あり)
15:50～16:00	まとめ/質疑応答 閉講/あいさつ/アンケート記入	
16:00～16:30	着替え/シャワー利用/退室	



## ライザップ健康セミナー

定員  
各 80名

RIZAPメソッドに基づく栄養講話に加え、スクワットなどの運動を体験いただけます。

日 時：令和元年10月11日(金)  
【中級クラス】参加目安:40歳未満  
10:00～12:00(受付9:30～)

筋力トレーニング中心。美ボディ、ボディメイキング等、格好良い体づくりをめざす方が対象。

【初級クラス】参加目安:40歳以上  
14:00～16:00(受付13:30～)

ストレッチ中心。運動不足が気になる方、健康的な体づくりをめざす方が対象。

場 所：OKBふれあい会館302会議室  
(岐阜市)

参加料：無料  
持ち物：筆記用具  
タオル



イメージ

時間	内容	
	中級クラス	初級クラス
9:30～	13:30～	受付
10:00～10:20	14:00～14:20	【生活習慣を振り返る】 ・生活習慣を振り返る ・肥満がもたらす生活習慣病のリスク
10:20～10:30	14:20～14:30	【心のメカニズム】 ・ネガティブな動機、ポジティブな動機
10:30～11:00	14:30～15:00	【RIZAPメソッド～食事編】 ・体のメカニズム ・体脂肪燃焼の仕組み ・低糖質クイズ ・食事実践法
11:00～11:15	15:00～15:15	【RIZAPメソッド～運動編】 ・有酸素運動と筋力トレーニングのメリット ・効率的なトレーニングのポイント ・トレーニング事例
11:15～11:45	15:15～15:45	・トレーニング体験
11:45～12:00	15:45～16:00	【RIZAPメソッド～習慣化編】 ・習慣化の秘訣

◎ 応募多数の場合は抽選となります

折込チラシもご覧ください

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、加害者と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。

ただし、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。

## 第三者行為の例

第三者の  
暴力行為を受けた



第三者(相手側)のある  
交通事故にあった



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。

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 > 交通事故などにあつたときの注意

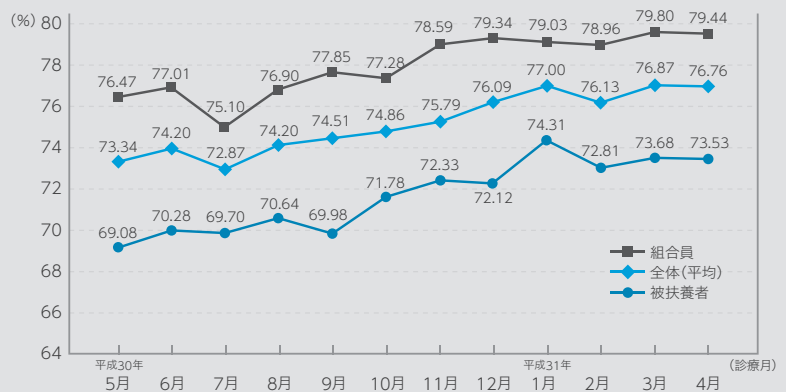
## 当共済組合のジェネリック医薬品使用率

平成31年  
4月診療分の  
使用率

組合員	79.44%
被扶養者	73.53%
全体(平均)	76.76%

第二期データヘルス計画では、令和2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 /



## 新議員のご紹介

長側第2区選出の宇佐美晃三大野町長が5月31日付けで組合会議員を退任されたことに伴い、6月3日に補欠選挙が行われ、板津徳次富加町長が当選され組合会議員となりました。

また、6月4日開催の第168回組合会で行われた委員の補欠選挙の結果、板津議員には保養所運営委員に就任いただくことになりましたのでお知らせします。



板津 徳次 議員(富加町長)

# すぐに職場で実践できる!

## 参加者募集

管理者向け

一般向け

# メンタルヘルス研修

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カート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。

部下への対応のコツ、学べます

## 管理者向けメンタルヘルス研修

開催日時 … 令和元年 **8月23日**(金)  
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



### 研修の内容

#### 講話

### 部下に対するメンタルヘルスカート

- 管理監督者が負う安全配慮義務、メンタルヘルスカートの必要性
- 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

#### 実習

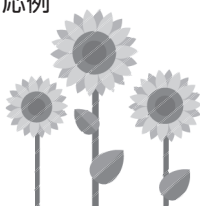
### 部下からの相談への対応

- 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



楽しくリフレッシュできます

## 一般向けメンタルヘルス研修

開催日時 … 令和元年 **9月5日**(木)・**6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 … 9月5日: 瑞浪市総合文化センター3階講堂  
(瑞浪市土岐町7267-4)

9月6日: OKBふれあい会館302大会議室  
(岐阜市藪田南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。

### 研修の内容

#### 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

#### 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

#### 実技

### ボクシングエクササイズ

- 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・ワンツーパンチを体感
- 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



※写真は前回の開催風景です。

申込方法

**7月19日(金)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。

# ライフプランセミナー

## 参加者募集



40歳台は、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歳台の組合員（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22日（月）までに、所属所の共済事務担当課へお申し込みください。

### 参加対象者

昭和45年4月2日～昭和55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> 野村證券(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 ◎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きます。
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26日 月	ソフピアジャパンセンター（大垣市）	（西濃地区）
8月28日 火	OKBふれあい会館（岐阜市）	（岐阜地区）
8月30日 木	高山市民文化会館	（飛騨地区）
9月 3 日 土	瑞浪市総合文化センター	（東濃地区）
9月 5 日 日	美濃加茂市生涯学習センター	（中濃地区）

### 保健師の健康フチ講座

今回は… **夏冷え**



## 夏冷えから体を守るには？

冷房の効いた部屋、冷たい飲食物、入浴はシャワーだけ…。体が冷えて血流が悪くなると、内臓機能が低下してさまざまな不調をまねきます。夏こそ積極的に体を温めて、元気に盛夏を乗り切りましょう。

### 4つの温活で夏冷え解消

#### 動く

体の内側から熱を発する



【オススメ】

スクワット、ウォーキングなど

#### 食べる

血流を促す働きがある

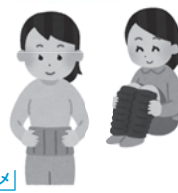


【オススメ】

にんじん、玉ねぎ、しょうが、スパイスなど

#### 温める

温められた血液が全身を巡る



【オススメ】

腹巻、ストール、レッグウォーマーなど

#### 浸かる

温め効果&水圧で血流がよくなる



【オススメ】

38～41度のぬるめのお湯

### memo

## 体が冷えるとメタボが悪化する!?

体が冷えると、基礎代謝のレベルが落ちて消費エネルギーが低下し、食事を脂肪として体にため込みやすくなり、その結果太りやすくなります。基礎代謝量は筋力の衰えなどに伴い、10代後半をピークに低下するといわれています。基礎代謝量を維持するには、基礎代謝の約半分を担う**筋肉を鍛えることが効果的**です。

### できることから始めてみよう!

- 1日15分多く歩く
- 歯みがきしながらスクワット
- 家事をしながらつま先立ち
- エスカレーターではなく階段を使う



40歳～74歳の被扶養者のみなさんへ

# 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)のみなさんへ、  
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。



## 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。  
特定健診は、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診を無料で受けられます。

特定健診の結果、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!

特定健診は一年度内に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。

1

特定健康診査受診券を使って実施機関で受ける

女性限定

2

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

3

人間ドックを契約健診機関(岐阜県内約39機関)で受ける

4

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。

オプションで各種がん検診※も受けられます!

※オプションのがん検診は、共同巡回健診の場合は子宮頸がん、乳がん、人間ドックの場合は検診機関により異なります。

在住市町村が交付した風しん抗体検査のクーポンをお持ちで検査を希望される方は、特定健診実施機関に予約される際、併せてお尋ねください。

特定健診を受診した被扶養者の方へ

カラダの年齢  
**健康年齢** を通知します  
KENKO NENREI

健康年齢は、ご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。

健康診断の結果から、あなたの体は何歳相当なのかを統計的に判定します。  
健康年齢が高いほど、生活習慣病リスクや将来の医療費が高騰するリスクがあることを意味します。  
健康年齢は、160万人分の健診データと医療費の統計モデルから開発され、人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算など、様々な場面で利用されています。



# 祝 令和元年記念!!

日ごろのご愛顧に感謝を込めて...

## 下呂温泉 紫雲荘



7,000円御膳

クイズに答えて  
ゲット!

# ペア無料宿泊券 (夕食4,000円)

## 正解者から 30組 60名様にプレゼント!

### 問題

紫雲荘の7,000円御膳で組合員1泊2食付料金は14,405円ですが、「紫雲荘宿泊助成券」を提示して「平日利用」したら、支払いはいくらになる?

「共済事業  
ガイドブック2019」も  
見てね!

**応募資格** 組合員及びそのご家族  
**応募方法** ①～⑧を明記のうえ、ハガキ又は封書、メールでご応募ください。

- ①クイズの答え ②氏名 ③組合員・家族の別 ④所属所名
- ⑤組合員証記号・番号 ⑥郵便番号・住所 ⑦紫雲荘利用の有無
- ⑧紫雲荘へのメッセージ(どんなことでもお書きください!)

ハガキ・封書で  
ご応募の場合 〒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「紫雲荘宿泊券プレゼント係」まで

メールの場合 fukushika@g-kyosai.jp  
※件名に必ず「紫雲荘宿泊券プレゼント」と入力してください。

**応募締切** 令和元年7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。

《応募に関するお問い合わせ》  
岐阜県市町村職員共済組合 福祉課施設係 TEL 058(277)1129  
(応募に際していただいた個人情報は、プレゼント抽選の目的にのみ使用いたします。)

### たくさんの方の ご応募をお待ちしております。

### 夏休み緑日

7月下旬～8月

### 紫雲荘 夏のイベント

夏休み わくわく  
お子様 イベント  
7/20～8/31



華ゆかた  
無料貸し出し



組合員料金

## 1泊2食が 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)

「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

超うれしいLow Price!  
平日料金

### 5,841円

土曜・祝前日及び8/1～8/23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・8/1～8/23の宿泊

●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。

県内からの  
アクセス



### 7月から休館日が変わります

7月から繁忙期を除き、毎週火曜・水曜日は休館日となります。

ご予約の際は、ホームページにて営業日をご確認ください。

# 下呂温泉 紫雲荘 ☎0576-25-2101

- ご予約は、利用月の4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。
  - 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

