

9

2019
SEPTEMBER
No.235



KYOSAI DAYORI GIFU

CONTENTS

- ② 平成30年度の医療費の状況 申込書
折込あり
- ③ ●ジェネリック医薬品使用率
●育児・介護休業手当金の上限日額変更
- ④ 健康増進講座開催報告
- ⑥ 退職等年金給付制度にかかる
地方公務員共済組合連合会からのお知らせ
- ⑦ ●共済貯金の知っておいて!
●残高通知書の送付
- ⑧ ふらっと岐阜道の駅 道の駅柳津
- ⑨ みんなのひろば/職員募集
- ⑩ 標準報酬月額の時定決定
- ⑪ 医薬品等の購入斡旋
●集団がん検診
- ⑫ マイナンバーカード
一斉取得の推進について
- ⑬ 保健師の健康プチ講座「お口の健康」
- ⑭ 特定保健指導
- ⑮ ●「住宅貸付」での貸付例
●脳力アップパズル
- ⑯ 紫雲荘のご案内

9ページのみみんなのひろばは「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。

やがいつ
柳津情報館

道の駅柳津



組合の現況 (7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 22,377人
[男13,233人・女9,144人]
- 任意継続組合員数 219人
- 被扶養者数 20,390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



自然あふれる憩いと安らぎの空間!

道の駅 柳津

▶P8

ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

医療費の状況をまとめました

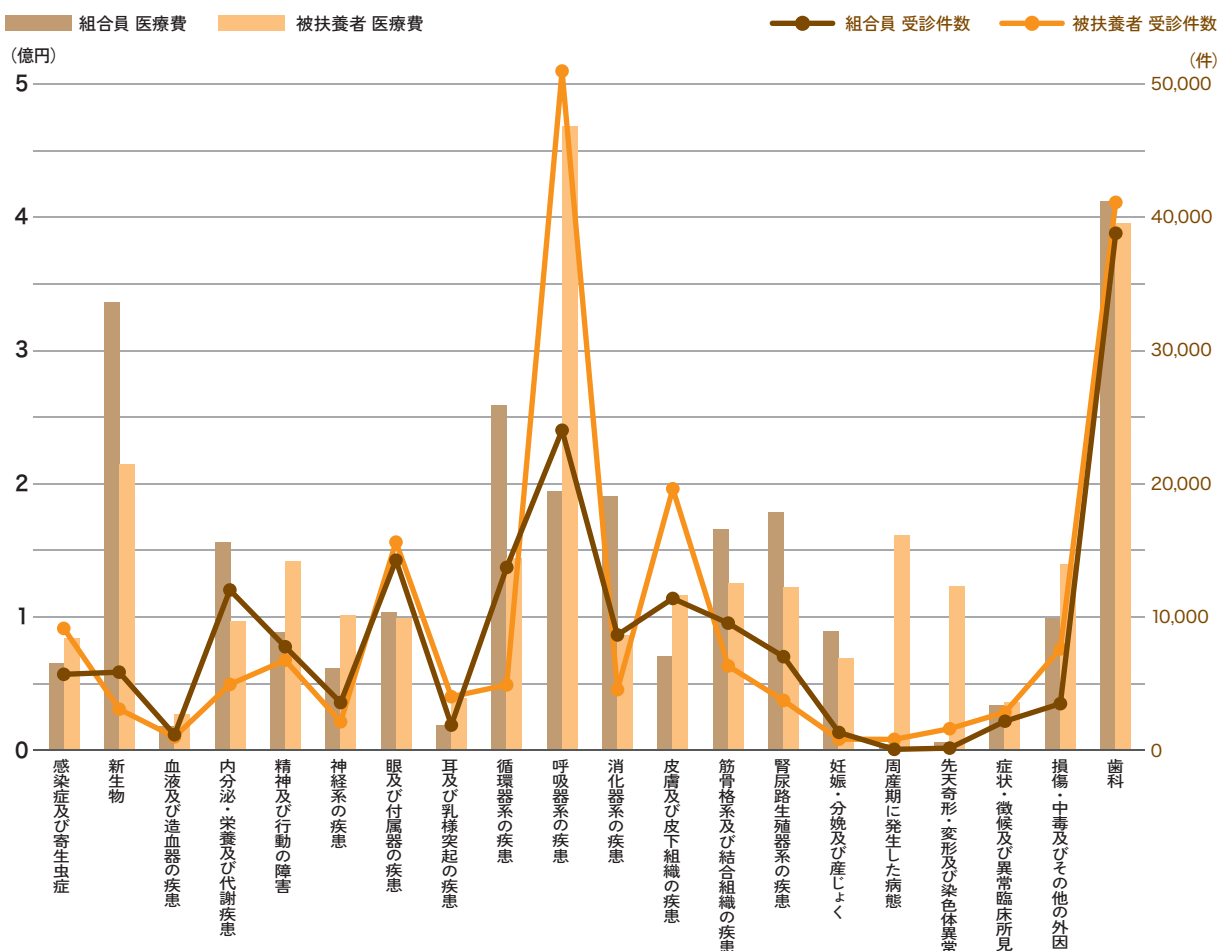
平成30年度に
組合員や被扶養者のみなさんが
医療機関に受診された結果をまとめました。



平成30年度の医療費は、組合員は前年度より1億2千万円減少し約25億7千万円、被扶養者は前年度より2億5千万円増加し、約28億2千万円となりました。

疾病別では、組合員は新生物(がん)が減少し、被扶養者は周産期に発生した疾病が増加しました。

平成30年度 疾病分類別の受診件数と医療費



病気の分類

感染症及び寄生虫症

腸の感染症(コレラ・赤痢など)、結核、ウイルス性疾患、ウイルス性肝炎など

新生物

がん、白血病など

血液及び造血器の疾患

貧血など

内分泌・栄養及び代謝疾患

甲状腺障害、糖尿病など

精神及び行動の障害

認知症、アルコール及び薬物依存症、統合失調症、神経症など

神経系の疾患

パーキンソン病、アルツハイマー病、てんかん、脳性マヒなど

眼及び付属器の疾患

結膜炎、白内障、近視・乱視・老視など

耳及び乳様突起の疾患

外耳炎、中耳炎など

循環器系の疾患

高血圧性疾患、虚血性心疾患(狭心症など)、脳血管疾患、低血圧など

呼吸器系の疾患

かぜ、インフルエンザ、気管支炎、アレルギー性鼻炎、肺炎、喘息など

消化器系の疾患

胃潰瘍及び十二指腸潰瘍、虫垂炎、胃炎、肝臓の疾患、胆石症など

皮膚及び皮下組織の疾患

皮膚炎、アトピー性皮膚炎、湿疹など

筋骨格系及び結合組織の疾患

関節リウマチ、腰痛症、肩の障害、神経痛、骨粗しょう症など

腎尿路生殖器系の疾患

腎不全、尿路結石症、前立腺肥大症、月経障害、生殖器の疾患など

妊娠・分娩及び産じょく

流産、妊娠中毒症、その他の妊娠・分娩及び産じょくなど

周産期に発生した病態

胎児栄養失調、胎児発育遅延、未熟児など

先天奇形・変形及び染色体異常

心臓その他の先天奇形、染色体異常(ダウン症など)など

症状・徴候及び異常臨床所見

失神、発疹、頭痛、動悸、呼吸困難、吐き気、腹痛、老衰など

損傷・中毒及びその他の外因

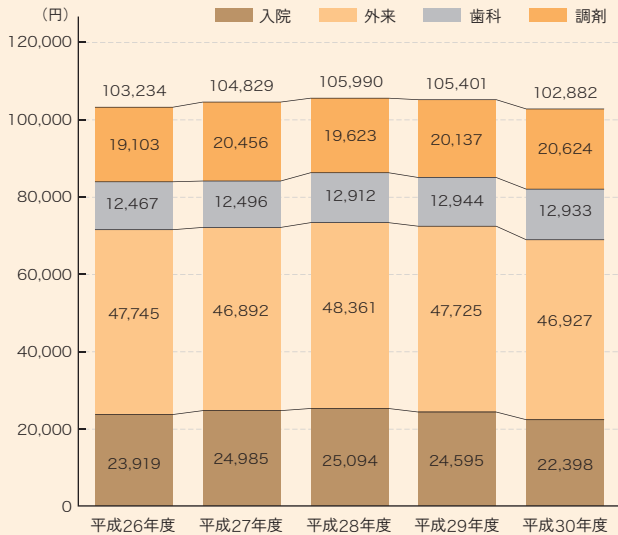
骨折、熱傷、脱臼、脳震とうその他の外傷、アルコール中毒、薬剤等による中毒など

組合員1人が負担する医療費は… **組合員にかかる医療費は減少傾向**
 (受診していない人も含めた組合員1人が負担する医療費です。) **被扶養者にかかる医療費は増加傾向**

組合員 の医療費

入院が減少傾向、調剤は増加傾向です。

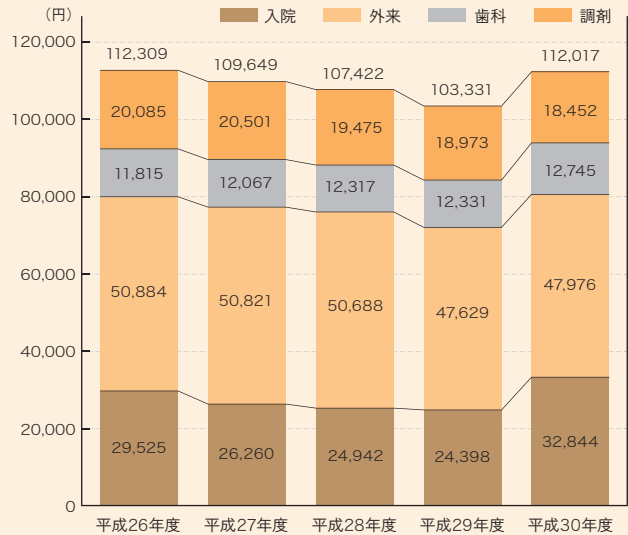
総医療費(組合員)÷年度末組合員数



被扶養者 の医療費

入院・歯科が増加傾向です。

総医療費(被扶養者)÷年度末組合員数

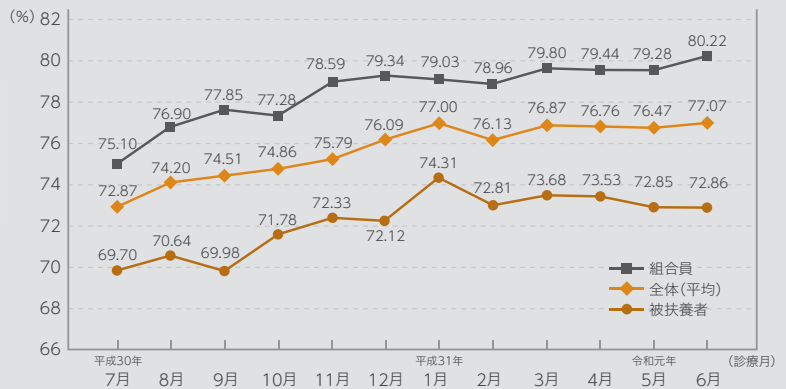


当共済組合のジェネリック医薬品使用率

令和元年6月診療分の使用率
 組合員 …………… 80.22%
 被扶養者 …………… 72.86%
 全体(平均) …………… 77.07%

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



令和元年8月1日休業分から

育児休業手当金・介護休業手当金の支給日額の上限が変更になります

育児休業手当金

育児休業をした期間が180日に達するまでの期間 → 支給日額上限額 **13,832円**
 支給日額 = 標準報酬の日額 × 67/100
 育児休業をした期間が180日を超える期間 → 支給日額上限額 **10,322円**
 支給日額 = 標準報酬の日額 × 50/100

介護休業手当金

支給日額 = 標準報酬の日額 × 67/100 支給日額上限額 **15,230円**

● 標準報酬の日額とは、標準報酬月額額の1/22の額です。 ● 支給日額は円未満切捨て、標準報酬の日額は10円未満四捨五入で計算します。

“やってみよう!!”と思える健康づくりへ「食」「運動」からアプローチ

令和
元年度

健康増進講座を開催しました

腹囲が基準値を超え、さらに高血圧や脂質異常、高血糖のうち2つ以上を併せると、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。その原因が過食や運動不足などの不健康な生活習慣にあるとわかっているにもかかわらず、自覚症状がないため「私は大丈夫」と改善に取り組まない人が少なくありません。

今年度も、生活習慣病の中でも予備群を含め患者数が増えている糖尿病に焦点を当て、特定健診受診者の中から、特に血糖とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の数値改善が必要な方を対象に、健康増進講座を開催しました。



プログラム

受付

血圧測定

開講

健康講話

- ・生活習慣病について
- ・糖代謝について

自己血糖測定 空腹時

栄養講話

- ・血糖値上昇を抑える食べ方のコツ
- ・主食の適量と副菜を増やすコツ
- ・嗜好品の適量

昼食休憩

運動講話

- ・糖代謝への運動効果

自己血糖測定 食後

運動体験

- ・有酸素運動の体験
- ・筋力運動の効果と体験

自己血糖測定 運動後

血糖の変化・測定値についての解説

閉会

自己血糖測定を実施

開講時間中に、「空腹時」「食後」「運動後」の3回の血糖値を自己測定しました。食事や運動による血糖値の変動を知ることができるよい機会でした!

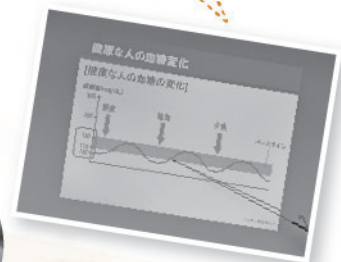


専用のキットを使って測定

講座の最後に血糖値の変化について解説も



自分でも簡単にできました!



開催日

7月1日(月) OKBふれあい会館(岐阜市)

7月5日(金) セラトピア土岐(土岐市)

7月12日(金) ふれあいセンター(下呂市)

参加者

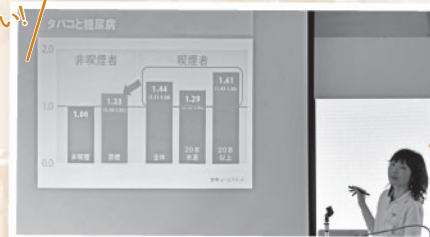
102名

健康講話

糖尿病を予防して健康寿命を延ばそう

日本人の長生きは世界でもトップクラスですが、最近では健康寿命(介護を受けずに生活できる期間)をいかに延ばすかに注目が集まっています。健康寿命を縮める大きな要因は生活習慣病であり、その予防には、日頃の生活習慣がカギになります。

タバコを吸うと糖尿病になりやすい! すぐに禁煙を



喫煙は健康にさまざまな悪影響を及ぼしますが、糖尿病の発症や治療にも影響があります。

高血糖が続くとどうなる?

- ・血糖値が上昇→動脈硬化が進行→糖尿病→糖尿病の合併症(腎症、網膜症、神経障害、脳卒中、心筋梗塞など)
- ・食後高血糖はアルツハイマー型認知症の発症リスクを高める

食事と血糖値の関係を理解しよう

① 食べる順番は“野菜”から

→ 血糖値を急激に上げない / コレステロールを下げる

食物繊維が豊富な野菜は、消化に時間がかかるため血糖値の急上昇を防ぎます。また、消化のためにコレステロールが使われるためコレステロール値を下げる働きもあります。

品名	カロリー	脂質
チョコレート	420kcal	3.5g
ドーナツ	290kcal	17.4g
菓子パン	418kcal	15.1g
シュークリーム	350kcal	9.5g
スナック菓子(1袋)	478kcal	14.4g
クッキー(1袋)	280kcal	30.4g
アイスクリーム	227kcal	19.5g
		12.2g

ダイエットの落とし穴も教えますよ～

Q. ヤセ菌(バクロイデス)はどのように作られる?
 A. ヤセ菌(バクロイデス)は食物繊維を消化する菌種で作られる。
 Q. ヤセ菌(バクロイデス)が減少してしまう理由は?
 肉食系の食品は腸内で発酵力が弱いため、ヤセ菌を減少させる。腸内環境を整えるため、腸内ヤセ菌(バクロイデス)を増やす。また、野菜を食べることでヤセ菌が増える。

ヤセ菌(バクロイデス)が減少する物質

- 人工甘味料
- 食品添加物
- 肉食系の食品

肉食系の食品とは?
 肉類(牛肉、豚肉、鶏肉)など、動物性タンパク質を多く含む食品です。野菜や果物、豆類、海藻類はヤセ菌を増やすのに効果的です。

② だらだら食い、間食を控えて

→ 血糖値改善の大敵、脂肪を増やさない

BMAL-1(ビーマルワン=脂肪蓄積たんぱく質)は、21時以降に増加し、15時頃に比べて20倍も脂肪が蓄積されやすくなります。

腸内環境についても学びました

腸内環境改善に効果があるといわれるヨーグルト。商品によって特徴がさまざまなので、説明をよく読んで自分に合ったものを選びましょう。

腸内環境チェック(当てはまるものに○)

1. 排便が規則的	2. 排便がスムーズ
3. 排便時に痛みや違和感を感じない	4. 排便時に血便や粘液を認めない
5. 排便時に臭いが強い	6. 排便時に血便や粘液を認める
7. 排便時に腹痛や下痢を感じる	8. 排便時に便秘を感じる
9. 排便時に痔の症状を感じる	10. 排便時に痔の症状を感じる
11. 排便時に痔の症状を感じる	12. 排便時に痔の症状を感じる
13. 排便時に痔の症状を感じる	14. 排便時に痔の症状を感じる
15. 排便時に痔の症状を感じる	16. 排便時に痔の症状を感じる
17. 排便時に痔の症状を感じる	18. 排便時に痔の症状を感じる
19. 排便時に痔の症状を感じる	20. 排便時に痔の症状を感じる
21. 排便時に痔の症状を感じる	22. 排便時に痔の症状を感じる
23. 排便時に痔の症状を感じる	24. 排便時に痔の症状を感じる
25. 排便時に痔の症状を感じる	26. 排便時に痔の症状を感じる
27. 排便時に痔の症状を感じる	28. 排便時に痔の症状を感じる
29. 排便時に痔の症状を感じる	30. 排便時に痔の症状を感じる
31. 排便時に痔の症状を感じる	32. 排便時に痔の症状を感じる
33. 排便時に痔の症状を感じる	34. 排便時に痔の症状を感じる
35. 排便時に痔の症状を感じる	36. 排便時に痔の症状を感じる
37. 排便時に痔の症状を感じる	38. 排便時に痔の症状を感じる
39. 排便時に痔の症状を感じる	40. 排便時に痔の症状を感じる
41. 排便時に痔の症状を感じる	42. 排便時に痔の症状を感じる
43. 排便時に痔の症状を感じる	44. 排便時に痔の症状を感じる
45. 排便時に痔の症状を感じる	46. 排便時に痔の症状を感じる
47. 排便時に痔の症状を感じる	48. 排便時に痔の症状を感じる
49. 排便時に痔の症状を感じる	50. 排便時に痔の症状を感じる
51. 排便時に痔の症状を感じる	52. 排便時に痔の症状を感じる
53. 排便時に痔の症状を感じる	54. 排便時に痔の症状を感じる
55. 排便時に痔の症状を感じる	56. 排便時に痔の症状を感じる
57. 排便時に痔の症状を感じる	58. 排便時に痔の症状を感じる
59. 排便時に痔の症状を感じる	60. 排便時に痔の症状を感じる
61. 排便時に痔の症状を感じる	62. 排便時に痔の症状を感じる
63. 排便時に痔の症状を感じる	64. 排便時に痔の症状を感じる
65. 排便時に痔の症状を感じる	66. 排便時に痔の症状を感じる
67. 排便時に痔の症状を感じる	68. 排便時に痔の症状を感じる
69. 排便時に痔の症状を感じる	70. 排便時に痔の症状を感じる
71. 排便時に痔の症状を感じる	72. 排便時に痔の症状を感じる
73. 排便時に痔の症状を感じる	74. 排便時に痔の症状を感じる
75. 排便時に痔の症状を感じる	76. 排便時に痔の症状を感じる
77. 排便時に痔の症状を感じる	78. 排便時に痔の症状を感じる
79. 排便時に痔の症状を感じる	80. 排便時に痔の症状を感じる
81. 排便時に痔の症状を感じる	82. 排便時に痔の症状を感じる
83. 排便時に痔の症状を感じる	84. 排便時に痔の症状を感じる
85. 排便時に痔の症状を感じる	86. 排便時に痔の症状を感じる
87. 排便時に痔の症状を感じる	88. 排便時に痔の症状を感じる
89. 排便時に痔の症状を感じる	90. 排便時に痔の症状を感じる
91. 排便時に痔の症状を感じる	92. 排便時に痔の症状を感じる
93. 排便時に痔の症状を感じる	94. 排便時に痔の症状を感じる
95. 排便時に痔の症状を感じる	96. 排便時に痔の症状を感じる
97. 排便時に痔の症状を感じる	98. 排便時に痔の症状を感じる
99. 排便時に痔の症状を感じる	100. 排便時に痔の症状を感じる

便秘に効果があるもの、病気への抵抗力をつけるものなど...

運動がもたらす血糖値によいこと

運動には次の効果が期待できます。また、有酸素運動は筋力運動に比べ、より血糖値改善の効果が高いとされています。

① 急性効果(運動後すぐに効果が現れる)

血液中のブドウ糖をエネルギー源として消費するので、血糖値を下げる。特に食後30分～1時間程の間の運動は、急激な血糖の上昇を抑え、速やかな低下につながる。

② 慢性効果(運動を継続すると効果が現れる)

筋力がつき基礎代謝が高まるとともに、インスリンの効きがよくなって血糖値が上がりにくくなる。



太ももを高くあげて、ゆっくり動いてみましょう!

意外と効くな～



家でも続けてみようかな

呼吸を止めずに、伸ばしている筋肉を意識して

仕事の合間のリフレッシュにもいいな



参加したみなさん、少しずつでも生活習慣病予防に取り組んでいますか?

参加していない人も自分にできることを見つけて、一歩踏み出してみましょう。



共済貯金加入の皆様へ

共済貯金の知っておいて!

解約請求書は退職する場合も提出してください

- ✓ 退職する月は、共済貯金の積立ができません。
- ✓ 解約請求書を提出されないと、共済貯金は送金されません。

※退職される月までに提出してください。
 ※送金が退職月の翌月となった場合であっても、利息は退職月までの計算となります。



残高通知書の見方について

共済貯金では毎年3月末日と9月末日に、半年間の残高に対する利息を計算し、その明細として「残高通知書」を送付します。
 今回の送付は、令和元年10月又は11月です。
 お手元に届きましたら内容をご確認いただき、大切に保管してください。

非課税貯蓄(マル優)の申告をしている方は「非課税」、申告していない方は「課税」と表示されます。

今回の計算結果
 (税引後利息組入後の令和元年9月30日貯金残高)

利息(税込)に対して
 XX.XXX%(国税および復興特別所得税
 XX.XXX%、地方税X%)が課税されます。

共済貯金 残高通知書

共済貯金 の残高についてお知らせいたします。
 岐阜県市町村職員共済組合

〇年〇月〇日作成

所属所名 〇〇市
 氏名 共済 太郎 様

税区分	R1.9.30 の残高	=	H31.3.31 の残高	+	差引積立額 [注]	+	利息(税込)	-	所得税・県民税
課税	X,XXX,XXX 円		X,XXX,XXX 円		XXX,XXX 円		XX,XXX 円		X,XXX 円

決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)
1.9.30	年利 X.X	XX.XXX	

現在の届出口座は下記の通りです。 半年複利

金融機関名	〇〇銀行
支店名	〇〇支店
預金種目	普通預金
口座番号	1234***
名義人	キョウサイ タロウ

(所属所) 123 (証番号) 4567 (部署) (89101234)

日付	種別	金額 円	日付	種別	金額 円
31.4.30	定例積立	10000			
1.5.31	定例積立	10000			
1.6.30	定例積立	10000			
1.6.30	賞与積立	200000			
1.7.31	定例積立	10000			
1.8.15	一部払戻	50000			
1.8.31	定例積立	10000			
1.9.30	定例積立	10000			

半年(今期)の積立分利息

一部払出・解約を行ったときに、共済組合から送金する口座です。口座を変更する場合には「短期給付金等送金先金融機関の変更届」を提出してください。

下記「今期の積立等の明細」の合計。払出額が積立額より多い場合、差引積立額はマイナスとなります。

退職等年金給付(年金払い退職給付)制度にかかる

地方公務員共済組合連合会からのお知らせ

10月から 終身年金現価率が変わります

基準利率 (一例)			平成30年10月～ 令和元年 9月	令和元年10月～ 令和2年 9月
基準利率			0.06%	0.06%
終身年金 現価率	年齢	60歳	27.154816	27.094485
		65歳	22.824757	22.851867
有期年金 現価率	支給残 月数	120月	9.969571	9.969571
		240月	19.879521	19.879521

毎月の積立額に対する利子を算定するための率

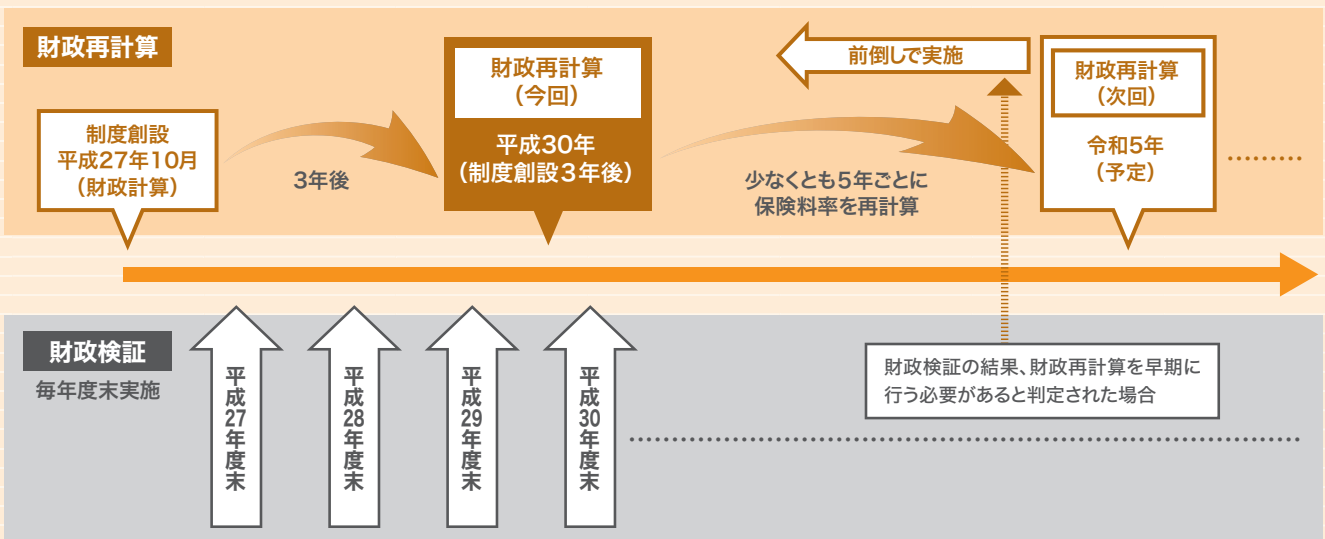
年金の原資を年金額に換算するための率

定期的に 財政の健全性をチェックしています

平成27年10月に創設された退職等年金給付(年金払い退職給付)制度においては、財政の健全性を確保するため、初回は制度創設の3年後(平成30年)に、その後は少なくとも5年ごとに「**財政再計算**」を実施することとされています。平成30年12月の実施では、組合員のみなさんにご負担いただく掛金率に変更はありませんでした。

毎年度末の決算時点において「**財政検証**」を行い、給付に要する費用の積立金を把握します。

● 財政再計算と財政検証の実施イメージ



基準利率等、財政再計算の詳細は[トップページ](#) > [年金関連情報](#) > [年金払い退職給付制度](#)からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

<http://www.chikyoren.or.jp/>

ふらっ



と岐阜 道の駅



・第13回・



自然あふれる憩いと
安らぎの空間！

やないづ 道の駅 柳津

岐阜市と名神高速道路・岐阜羽島ICやJR東海道新幹線・岐阜羽島駅を結ぶ幹線道路である県道1号線の沿線に立地し、岐阜市の南玄関に位置する“都市型”道の駅です。境川(一級河川)がはぐくむ豊かな自然を活用し、憩いと安らぎの空間を提供するほか、地域の魅力を発信し、人・物・情報の交流拠点として愛されています。



買い物

物品館・屋外販売所

柳津地域の特産品である佐波いちごを使用した、いちご大福などの銘菓がおすすめ！
また、地産地消をテーマに地元農家が生産する新鮮な農産品も販売しています。

毎月第2・第4日曜日の午前9時から開催する「やなちゃんマーケット」では特価でお買い求めいただけます！



道の駅柳津のすぐ隣

境川緑道公園

噴水広場やパターゴルフ場、テニスコート、バードウォッチングができる遊歩道など、豊富な施設がそろっています。花火や屋台が楽しめる「やないづ境川ふれあい夏祭り」(8月下旬)などの地域のイベントも開催される賑わいの舞台です。



◀ 緑のじゅうたんのよう
に芝生が広がります



癒し

展望施設

壁面に掲げられた「やないづ」の語呂合わせ「8712」が目印！施設の高さも8.712メートルです。北東には岐阜城がそびえる金華山、北西には伊吹山などを一望でき、眼下には桜や水鳥など季節によって変化する境川周辺の豊かな自然を楽しめます。



風が 気持ちいいね

やないづ
8712



おすすめ立ち寄りスポット

ぎふ長良川の鵜飼

1300年以上の歴史がある日本の伝統漁法の一つで、長良川鵜飼の鵜匠は「宮内庁式部職鵜匠」の職名を与えられています。鵜匠が10~12羽の鵜を見事な手縄さばきで操り、鵜が鮎を捕るその息の合った動きは、「長良川の鵜飼漁の技術」として国の重要無形民俗文化財に指定されています。毎年5月11日から10月15日(中止日あり)に開催しており、岐阜の夏の風物詩として親しまれています。



岐阜城

標高329mの金華山山頂に位置し、斎藤道三や織田信長の居城としても有名な岐阜市のシンボル。全国屈指の高さを誇る天守閣からは、岐阜市内はもちろんのこと日本アルプスや伊勢湾などが眺められ、期間限定の夜間開館では、360度のパノラマ夜景を楽しめます。



道の駅 柳津

Data

- 所 岐阜市柳津町仙右城7696-1
- TEL 058-388-8719
- 営 9:00~19:00
- 休 月曜日(祝日の場合は翌日)、12月31日~1月3日
- 駐 大型車6台、普通車64台、妊婦用1台、身障者用3台
- ACCESS 名神高速道路岐阜羽島ICから県道46号・151号を経由、県道1号を北へ20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



岐阜県市町村職員共済組合

職員募集のお知らせ

岐阜県市町村職員共済組合では、令和2年度の新規職員を募集するにあたり、下記のとおり採用試験を実施します。

- 採用予定人員 … 一般事務職 若干名 ● 採用日 … 令和2年4月1日
- 勤務場所 … 岐阜県岐阜市藪田南5丁目14番53号 OKBふれあい会館13階
- 受験資格 … 下記①②の両方を満たす方
 - ①最終学歴が学校教育法による高等学校以上であること（令和2年3月31日までに卒業見込みである方を含む）
 - ②平成9年4月2日以降に生まれた方
- 試験日等 … **第一次試験** 令和元年10月20日（日）午前9時から
試験会場 岐阜県岐阜市藪田南5丁目14番53号 OKBふれあい会館 3階 302大会議室
- 受験手続 … ①所定の「採用試験申込書」等を当組合事務局で交付しています。希望者には郵送での交付も行いますので、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った返信用封筒（A4サイズが入る大きさのもの）を同封の上、請求してください。
②「採用試験申込書」を記入の上、当組合事務局まで持参又は郵送してください。（郵送の場合は、簡易書留、配達記録郵便等をお願いします。）
- 受付期間 … 令和元年**9月2日（月）**から**9月30日（月）**まで（必着）
持参の場合は午前8時30分から午後5時15分まで（土日祝日を除く）



受験手続等の詳細については
共済組合ホームページをご覧ください

問い合わせ先

岐阜県市町村職員共済組合 総務課庶務係
TEL 058-277-1129

9月は 標準報酬月額^{※1}の定時決定^{※1}が行われます



標準報酬月額とは

共済組合の短期給付事業、長期給付事業及び福祉事業等に係る掛金（保険料）・負担金や短期給付の給付額、厚生年金保険給付及び退職等年金給付（年金払い退職給付）の額の算定の基礎となるものであり、組合員の受ける報酬月額（基本給+諸手当）に基づき決められます。

定時決定とは

組合員が実際に受けている報酬と、既に決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年7月1日現在の組合員（休業中、退職中、欠勤している人を含む。）について、原則として、4月・5月・6月の3ヵ月間に受けた報酬の平均により、その年の9月から翌年8月まで（又は、随時改定等^{※1}が行われるまで）の標準報酬月額を決定するものです。

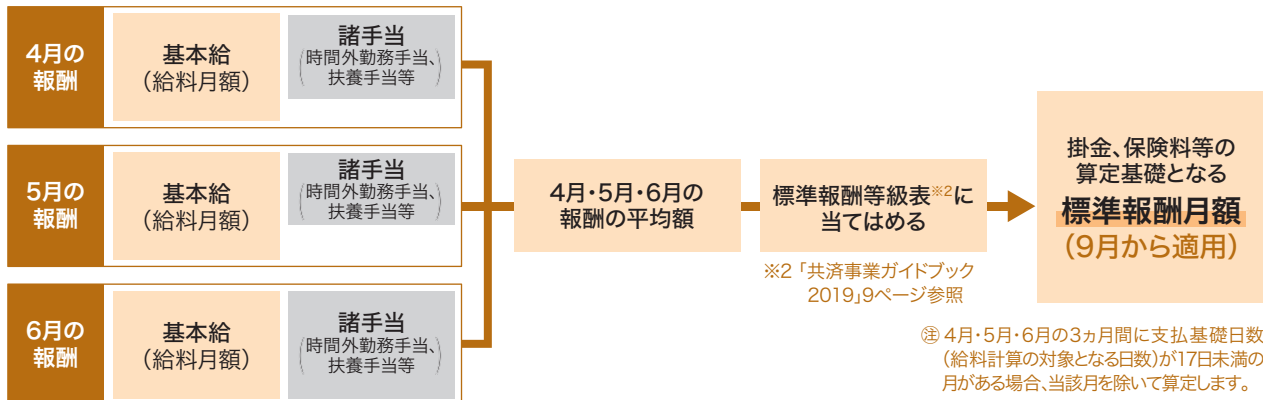
※1 標準報酬月額の決定と改定は、定時決定のほか、資格取得時決定、随時改定、育児休業等終了時改定、産前産後休業終了時改定があります（「共済事業ガイドブック 2019」6～8ページ参照）。

次の人は
その年の定時決定の対象外です

- 6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した人
- 7月から9月までのいずれかの月から、随時改定、育児休業等終了時改定、産前産後休業終了時改定が行われる人

定時決定の方法

4月・5月・6月の3ヵ月間に受けた報酬の平均額を報酬月額として標準報酬等級表に当てはめ、標準報酬月額を決定します。



(算定例) (単位:円)

報酬の種類		4月	5月	6月
基本給(給料月額)		280,000	280,000	280,000
諸手当	通勤手当	4,000	4,000	4,000
	扶養手当	6,500	6,500	6,500
	住居手当	12,000	12,000	12,000
	時間外勤務手当	15,000	10,000	20,000
合計		317,500	312,500	322,500
4月～6月の報酬の平均額		317,500		

標準報酬等級表(抜粋)

標準報酬			月額	報酬月額	
等級	短期給付	長期給付		円以上	円未満
18	19	18	300,000	290,000	310,000
19	20	19	320,000	310,000	330,000
20	21	20	340,000	330,000	350,000

平均額「317,500円」は報酬月額「310,000～330,000」に当てはまるため、標準報酬月額は**320,000円**(短期、退職等年金給付は19等級、厚生年金は20等級)となる

定時決定における報酬月額の保険者算定

通常の定時決定の算定方法では報酬月額の算定が困難であるとき、又は算定結果が著しく不当であるときは、別の算定方法^{※3}によって決定します。

※3 年間報酬の平均による保険者算定については、「共済事業ガイドブック 2019」7ページ参照

いざ!
というときの
ために

家庭用常備薬の購入を斡旋します

医薬品は、今やネット通販やコンビニ、ドラッグストアなどで手軽に購入できますが、急な体調不良やケガ、災害時にはご自宅に薬箱があると安心。お得な家庭用常備薬の購入斡旋をご活用ください。

かぜ薬

かぜの
ひきはじめかな?



下痢止め

下痢で
お腹がいたい



絆創膏

料理中に指を
切っちゃた



湿布

突き指?
応急手当をしたい



折込チラシをご覧ください

市販品よりお得な医薬品等を多数ご用意!!

購入はカンタン・ラクラク

1 申込み

本誌折り込みの「令和元年度医薬品等の購入斡旋申込書・兼納品書」を**9月18日(水)までに各所属所の共済事務担当課へご提出ください。**

2 納品

購入商品は勤務先に配送します。
(10月下旬～11月上旬予定)

3 購入代金の支払い

各所属所の共済事務担当課へお尋ねください。
※組合からの助成金はありませんので、全額自己負担となります。

申込書記入



商品到着



代金支払い



※控えが必要な方は申込書をコピーしてお持ちください。

令和
元年度

肺がん
大腸がん
子宮頸がん

集団がん検診を行います

募集期間 令和元年 9月1日～10月末日

下記要領により、「集団がん検診」を実施し、その費用の一部を助成します。

申込みは、所属所単位になりますので、勤務先の共済事務担当課へ申し出てください。

検査方法は、自己採取し、各自が検診機関へ郵送する方法です。

	肺がん (喀痰)	大腸がん (便潜血)	子宮頸がん (細胞診)
助成対象年齢 (令和2年3/31現在の年齢)	30歳以上	25歳以上	20歳以上
検診費用(A)	2,530円	1,650円	2,750円
Aの内、(器具代)	(770円)	(550円)	(880円)
共済組合助成額(B)	1,500円	1,000円	2,000円
受診者負担額(A)-(B)	1,030円	650円	750円

検診期間 令和元年 10月1日～12月末日

実施方法

検診対象者 助成対象年齢の組合員及び被扶養者

申込方法 各所属所の共済事務担当課に申し出てください。

検査方法 自己採取用の器具を配付しますので、自己採取し、各自で検診機関へ郵送してください。

(注) 提出期限をご確認ください。
※郵送代は検診機関が負担します。
※器具の配付：検診機関が所属所へ郵送 → 共済事務担当者が申込者へ配付

検査結果通知 検診機関が受診者へ直接通知します。

受診者負担額 自己負担額は、各所属所の共済事務担当課へお支払いください。

※検診機関が当該所属所へ自己負担額を請求します。

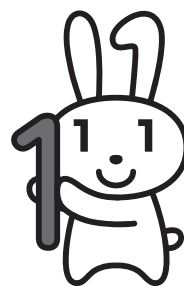
注意事項 (1) 検診をキャンセルした場合は、器具の返品はできませんので、器具代のみお支払いください。
(注) 助成はできません。

(2) 衛生管理上、配付された器具により検体を郵送してください。

検診機関

一般財団法人 総合保健センター
〒505-0046 美濃加茂市西町7-169 TEL 0574-25-5324

公務員のマイナンバーカード 一斉取得の推進について



本年5月22日に公布された「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」において、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる「オンライン資格確認」の導入が法制化されました。これにより令和3年3月から、マイナンバーカードに搭載されている利用者証明用電子証明書を活用して、保険医療機関等で被保険者の資格情報がリアルタイムで確認できるようになり、令和4年中に概ね全ての医療機関でマイナンバーカードが利用できるようになります。

そのため、今後官民挙げてマイナンバーカードの取得を促進していく動きが活発になると、交付申請件数が増加することが見込まれますので、**市町村における交付事務を平準化させ、円滑な**

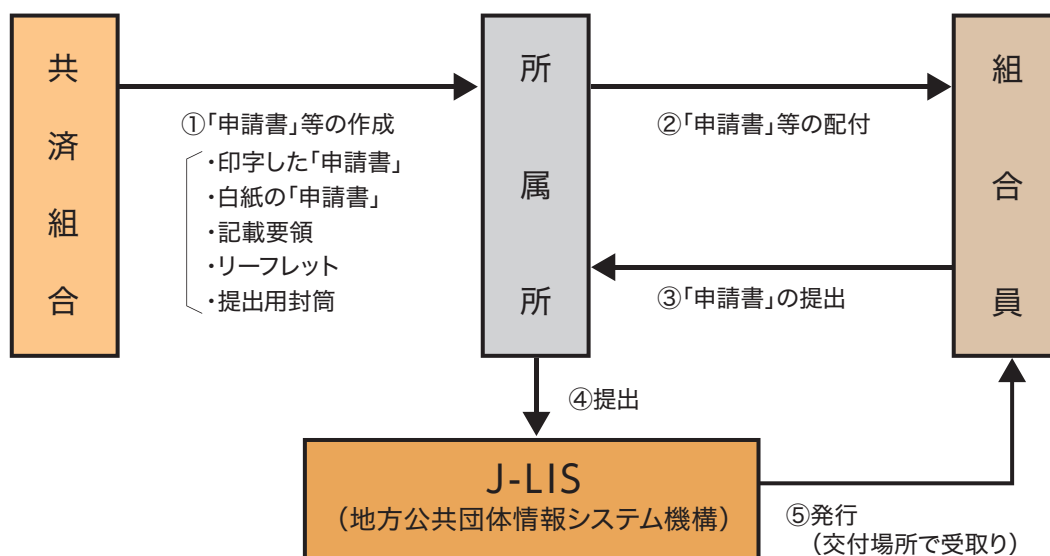
交付に資するために、公務員が先行して取得するよう促すことになりました。6月21日に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2019」においては、“本年度中の取得を促進する”ことが明記されております。

この取得促進の取組みに対し、医療保険者である**共済組合に国から協力要請があり、共済組合で組合員及び被扶養者の住所、氏名、性別、生年月日をあらかじめ印字した紙媒体の「申請書」等を作成し、所属所の担当部署を通じて組合員の皆様に配付することとなりました。**

被扶養者分も含めて9月中を目途に配付する予定です。詳細についてはお勤めの自治体等からお知らせがありますので、ご留意ください。

※「申請書」等の配付を待たずに、従来どおりオンライン申請により交付申請を行うことも可能です。
(オンライン申請の具体的な方法については「マイナンバー総合サイト」をご参照ください。)

【イメージ図】

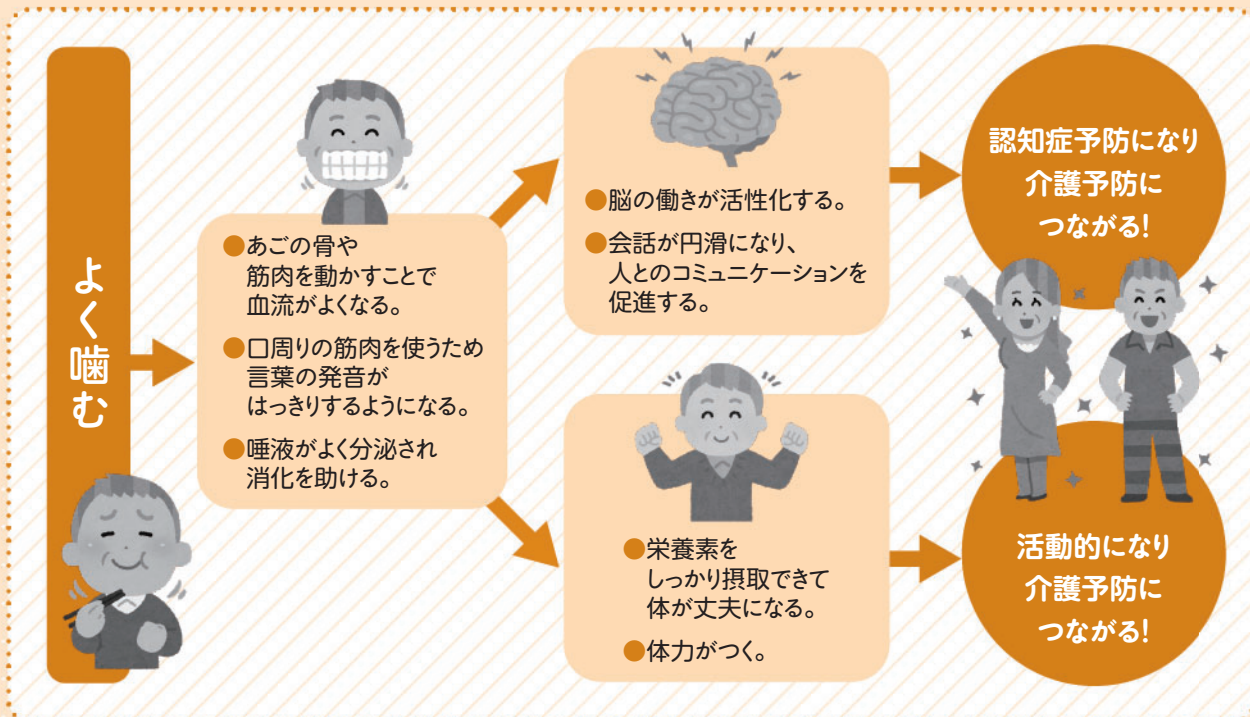




お口の健康が介護予防に

自分の歯でしっかり食べ物を噛んで食べられるということは、高齢期の心身の衰えを防ぎ介護予防につながります。働き盛りの今のうちから、歯のケアを欠かさず行い、高齢期にもお口の健康を保てるように過ごしましょう。

自分の歯で食べられるということ



めざせ!
ハチマルニイマル
8020



80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

自分の歯が20本以上あれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。次のケアを忘れずに、なるべく多く元気な歯を残しましょう!



毎日の歯みがき

むし歯や歯周病の原因になるのは、歯に付着したプラーク(歯垢)。これをしっかり取り除くことが基本です。



定期的な歯科健診

セルフケアでは落としきれないプラークの除去や、歯の病気の早期発見には歯科医院での健診が必要です。



食べグセの改善

だらだら食べていると、口の中はむし歯や歯周病になりやすい環境に。糖分入りの飲物の「だらだら飲み」もやめましょう。

memo

夜寝る前に「しっかりみがき」を

1日2~3回、食後に歯みがきをしていても、みがき残しがあれば、その部分にむし歯や歯周病が起こってしまいます。とくに歯と歯の間はみがき残しが多いので、**1日の歯みがきのうち1回はデンタルフロスや歯間ブラシなどを使って、ていねいに歯をみがく「しっかりみがき」**の習慣をつくりましょう。

「しっかりみがき」の**タイミングは、夜寝る前がおすすめ**。就寝中は唾液の分泌が少なく、口内は細菌が増殖しやすい環境にあるため、みがき残しの歯垢が多いとむし歯や歯周病のリスクをより高めてしまいます。



「特定保健指導
利用券」が
届いた方へ

mail



特定保健指導は あなた専用の 健康管理プログラム です

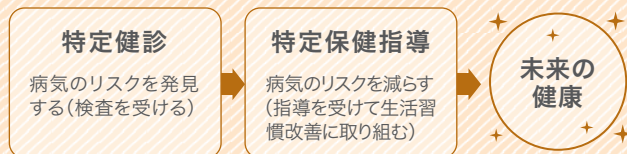
特定健診の結果、生活習慣病にかかるリスクがあり、「特定保健指導」が必要な組合員・被扶養者へご案内を順次お送りしています。届いた方は、ぜひご活用ください。

「特定保健指導」の
ギモン、
お答えします！

病気じゃないのに
受けないとダメ？

はい、受けてください。

糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病は、あなたや家族の生活を大きく変えてしまいます。そうした**病気を未然に防ぐ取り組みが「特定保健指導」**です。



指導するのは
どんな人？

保健師や看護師、管理栄養士など、**健康管理のエキスパート**です。

どんな指導を
してくれるの？

健診結果を見ながら生活習慣を振り返り、**あなたが達成できそうな目標を設定して**、健康的な生活習慣を続けられるように**サポート**してくれます。

“指導”って、
なんだかコワイ…

問い詰めたり叱ったりすることは決してありませんので安心してください。
一方的に指導するのではなく、あなたに合った生活習慣改善の取り組みを一緒に考えてくれます。

お金が
かかるんじゃない？

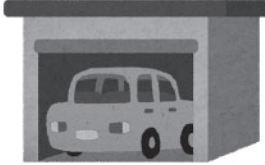

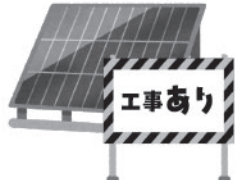

いいえ。
こんなに充実したプログラムなのに、**自己負担額は0円**です！

今すぐ「特定保健指導」に申し込んで健康な生活をGET！

車庫等は住宅貸付でお申し込みください!

車庫や物置の購入(設置)及び修繕費用については、普通貸付で受付けていましたが、保険適用区分の明確化にともない、**住宅貸付での受け**となります。

「住宅貸付」での貸付となる例

<p>車庫、物置、塀、庭</p> 	<p>自己の用に供する住宅の敷地内に設置する駐車場</p> 
<p>設置工事を伴う ソーラーパネルやエコキュートなどの物品購入</p> 	<p>住宅の簡易な補修等</p> 

「普通貸付」での貸付となる例

<p>自宅の敷地外に設置する駐車場</p> 	<p>設置工事を伴わない ソーラーパネルやエコキュートなどの物品の購入</p> 	<p>シロアリ駆除</p> 
--	---	--

※営利目的(利益を生むもの)の場合は、貸付できません。



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!



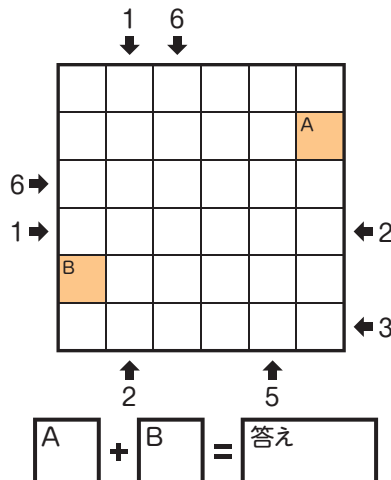
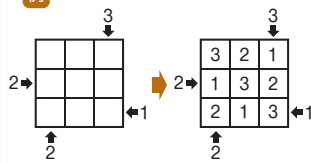
問題

下のマスには1~6の数字が1つつ入りです。ルールに従い、すべてのマスを含めAとBの数字を足した数を答えてください。

【ルール】

- マスの中の数字はそのピルの階数を表します。
- タテ・ヨコの各列には同じ階のピルはありません。
- 矢印の外側の数字は、その方向からいくつピルが見えるかを示しています。

例



©スカイネットコーポレーション

7月号の脳力アップパズル



正解 黒熊(数字の順)

応募者161名のうち正解者は147名でした。

(イチニサンシ) 雷鳥→カブトガニ→秋刀魚→牛
(ゴロク) →ゲンゴロウ→黒熊

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: 9月30日(月) 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)

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。

入荷が待ちどおしい!!

幻のお米

大好評! 「龍の瞳」 新米を販売

※10月中旬入荷予定

※写真はイメージです。

..... お得なプランのご紹介

平日限定★朝食付き宿泊プラン

(1泊朝食付き。夕食なし)

夜は食べ歩きでお腹いっぱいという方にもピッタリ

遅めのチェックインOK♪ (20:00まで)

紫雲荘宿泊助成券を使うと

大人 6,089円 ▶ 4,089円

※1泊朝食のみのため、助成券の平日特別割引は適用外となります。
※料金は消費税8%の場合です。10月以降10%となる予定です。
※詳しくは、フロントへおたずねください。

単品料理の追加注文はいかが?

秋のオススメ きのこ料理

「推しメニューを見つけよう♡」

炭火焼き

ホイル焼き

天ぷら



岩魚の骨酒



朴葉味噌ステーキ

ほかにも豊富に取り揃えております!

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)

休日料金

6,841円

「紫雲荘
宿泊助成券」の
ご提示で

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...土曜日と祝前日の宿泊

消費税増税により令和元年10月1日から料金を改定します。

- 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。
- 上記料金は消費税8%の場合です。10月以降10%となる予定です。

夕食メニュー	4,000円御膳	5,000円御膳	7,000円御膳	お子様会席	お子様ランチ
1泊2食料金 (税・サービス料込)	11,040円	12,250円	14,670円	6,655円	5,203円

県内からの
アクセス



祝 令和元年記念!! クイズ

応募総数451通

答え

たくさんのご応募ありがとうございました!

9,405円

※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

下呂温泉 紫雲荘 ☎0576-25-2101

- ご予約は、利用月の4か月前より承ります。
- 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)

休館日 火曜日・水曜日

11・3月を除く。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。

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

