



2019  
NOVEMBER  
No.236

# KYOSAI DAYORI GIFU

令和元年 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 (8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、背表紙の紫雲荘宿泊者、6ページのメンタルヘルス研修参加者、8~9ページのふれあい写真展は「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。

## CONTENTS

- 2 疾病分類別に見る医療費統計
- 4 被扶養者(配偶者)の資格調査
- 6 メンタルヘルス研修開催報告
- 7 じぶん働き方改革「仕事を抱え込んでしまう」
- 8 ふれあい写真展入選作品
- 10 離婚時の年金分割制度

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

- 11 医療費のおけいこ「ジェネリック医薬品」
- 12 ● ライフプランセミナー開催報告  
● 保健師の健康プチ講座「お酒の飲み方」
- 13 話題の健康情報「かぜ・インフルエンザ」
- 14 ● 割引契約施設が増えました  
● 住宅貸付等利用者へ年末残高等証明書の送付
- 15 ● 共済貯金の知っておいて!  
● 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 ..... 22,338人  
[男13,214人・女9,124人]
- 任意継続組合員数 ..... 209人
- 被扶養者数 ..... 20,428人

ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

## 疾病分類別に見る医療費統計(平成30年度)

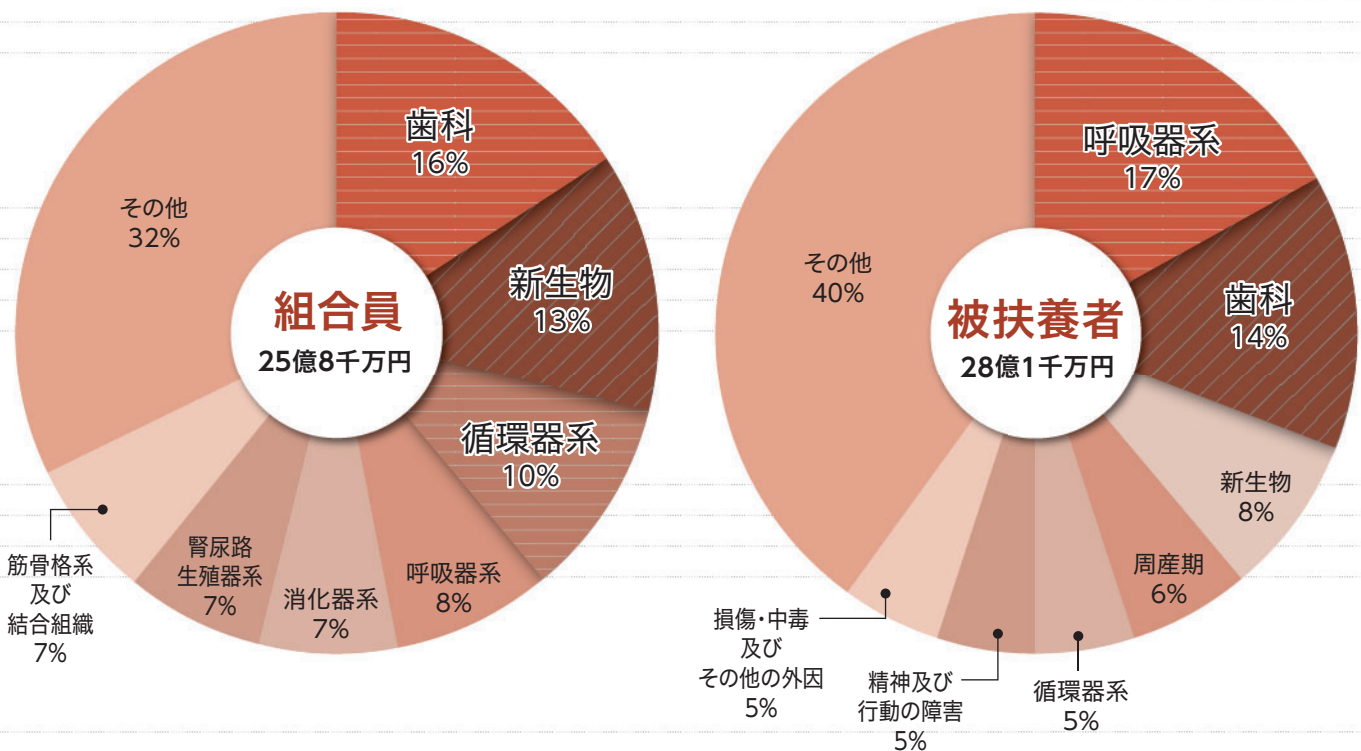
平成30年度に組合員や被扶養者である家族の方が、医療機関で診療を受けた医療費の状況を疾病別にまとめました。



# 医療費が多く かかっている病気は？

—— 「歯科」「新生物」「循環器系」「呼吸器系」です。

### 疾病分類別医療費の割合(平成30年度)



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。

組合員、被扶養者ともに医療費が高い疾病は「歯科」です。

組合員は、「新生物(がん)」「循環器系の疾患」が高く、40代からの受診が多く見られます。

被扶養者は、「呼吸器系の疾患」が高く、14歳までの受診が多いのが特徴です。

### 医療費全体の1割以上を占める病気

歯科	新生物	循環器系	呼吸器系
むし歯・歯肉炎など	がん・腫瘍など	高血圧症・心疾患など	かぜ・アレルギー性鼻炎など
受診する人が多いため医療費が多くなる。	受診する人が少なくても、高額な医療費がかかる。	生活習慣が影響する病気が多く、年齢とともに受診する人が増える。	乳幼児など、子どもが多く受診する傾向があるため、医療費がかかる。



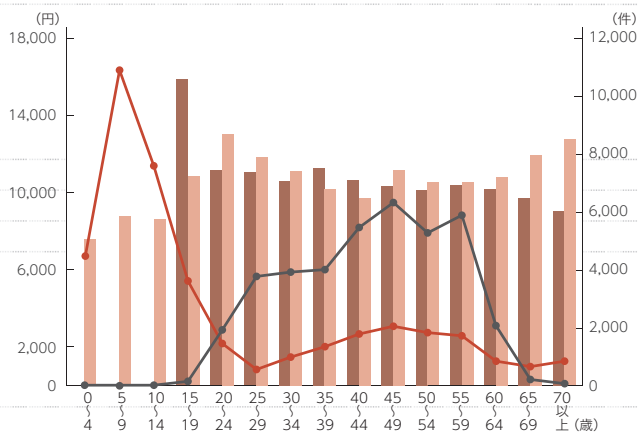
# 年代別 主な疾病の受診件数と1件あたりの医療費

● 組合員 件数   ● 被扶養者 件数   ■ 組合員 1件あたりの医療費   ■ 被扶養者 1件あたりの医療費

## 歯科

### むし歯・歯肉炎など

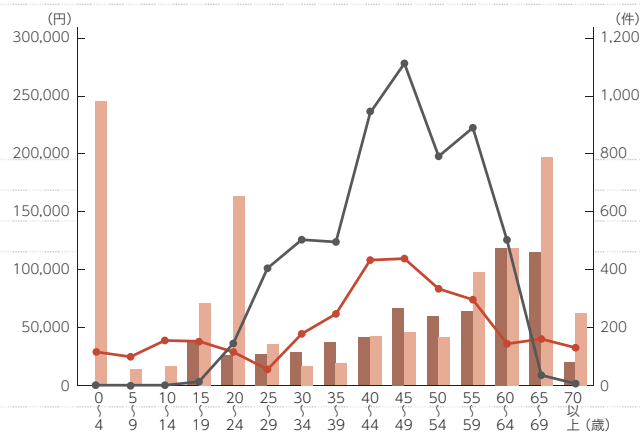
組合員と被扶養者の総受診件数は79,943件。  
1件あたりの医療費は、1万円前後です。  
(組合員:10,615円 被扶養者:9,624円)



## 新生物

### がん・腫瘍など

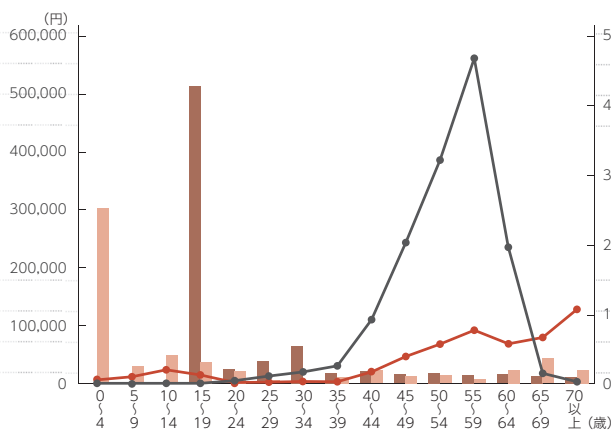
組合員、被扶養者の受診件数は、  
40代から増えています。



## 循環器系

### 高血圧症・心疾患など

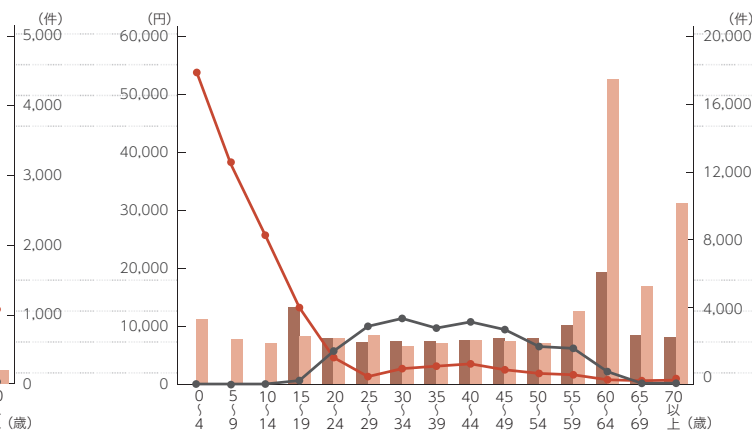
組合員、被扶養者の受診件数は、  
40代から増えています。



## 呼吸器系

### かぜ・アレルギー性鼻炎など

受診件数は、被扶養者の0~14歳までが最も多く、  
1件あたりの金額は、60代以降高くなっています。



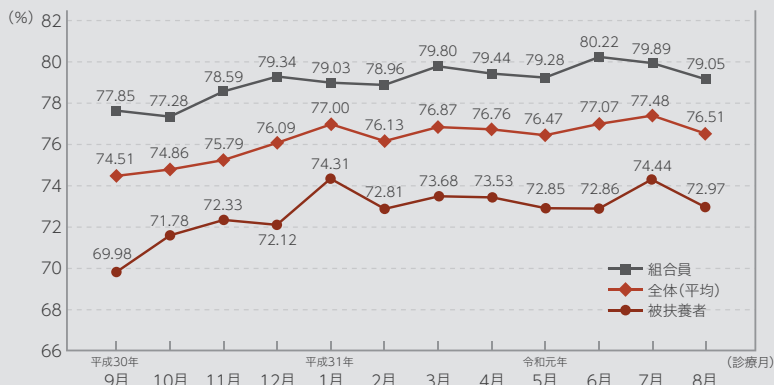
## 当共済組合のジェネリック医薬品使用率

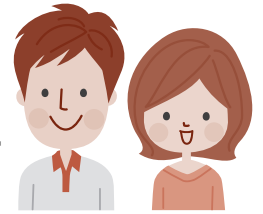
令和元年  
8月診療分の  
使用率

組合員 ..... 79.05%  
被扶養者 ..... 72.97%  
全体 (平均) ..... 76.51%

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。

今後もみなさんのご協力をお願いします





# 被扶養者<sup>(配偶者)</sup>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>★ 令和元年分「源泉徴収票」の写 平成31年1月以降に給与収入がある場合、必ず添付してください。</p> <p>★ 平成31年1月以降に就労開始(勤務先を変更)した場合、又は平成31年1月以降に雇用契約の変更により収入が増加した場合は、令和元年分「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"> <li>「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。</li> <li>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。)</li> </ul>
事業収入 (営業・農業・不動産等)	<p>★ 平成30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30年～令和元年の間に事業を開始している場合) 平成31年1月以降に事業を始めた方は、令和元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"> <li>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。)</li> </ul> <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」 <b>(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)</b></p>
年金収入	<p>★ 令和元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令和元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"> <li>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。</li> </ul>
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"> <li>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。)</li> </ul>
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。

収入のわかる書類を  
ご準備ください。

## 組合員の被扶養者となられている配偶者について、 資格調査を行います。

お手元に資格調査用紙「被扶養者申告書」が届きましたら、必要書類を添えて所属所の共済事務担当課まで提出してください。

## 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になります。

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)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>60歳以上の公的年金受給者</li> <li>60歳未満の障害を支給事由とする公的年金受給者</li> </ul>	年額	1,800,000円	A
	月額	150,000円	$A \div 12$ ヵ月
	日額	5,000円	$A \div 360$ 日
<ul style="list-style-type: none"> <li>60歳以上で公的年金の受給のない者</li> <li>60歳未満の者</li> </ul>	年額	1,300,000円	B
	月額	108,334円	$B \div 12$ ヵ月
	日額	3,612円	$B \div 360$ 日

### 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ヵ月の平均「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みます)
  - 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みます。
  - 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になります。  
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る日から取消となります。



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。)

一般  
向け

## メンタルヘルス研修

参加者

78名

9/5：瑞浪市総合文化センター

9/6：OKBふれあい会館



[講師]

組織心理学・運動生理学

皆川 芳弘氏

講話

### 心の元気力アップセミナー

#### メンタルヘルスの現状

- ・ 職場のいじめ、いやがらせに関する相談件数が増加。職場から思いやりが消えたのではと懸念される。
- ・ 気分障害は女性に多く、自殺者はすべての年齢で男性に多い。

なるほど…



やってみよう!

#### アンガーマネジメントとは…

怒りのピークは、長くても6秒といわれる。6秒以内に反射行為(反射的に言う・言い返す・何かをする・売り言葉に買い言葉)をせず、やり過ぎてベターな意思決定をすること。

演習

### 所属員の心を開く ～プラスのストローク～

コミュニケーション

心を健康に保つ

3つの心構え

声かけ

傾聴

グループワークで  
学びました

実技

### ボクシングエクササイズ、 セルフケアの体験

ボクシング  
エクササイズ  
体験しました!

管理者  
向け

## メンタルヘルス研修

参加者

64名

8/23：OKBふれあい会館



[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

### 部下に対するメンタルヘルス・ 相談を受ける技術

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、部下の不調に気づくために、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、遅刻や欠勤、ミスの増加、言動の変化にも注意が必要です。

部下から相談されたときは、まず受容して話を聞き、跳ね返すような「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繰り返し、受け止めてくれたという気持ちにさせ、安心して相談が続けられるよう配慮が必要です。

### パワーハラスメントの 知識を身につける

職場のハラスメント対策の強化を柱とした「女性活躍・ハラスメント規制法」が、今年5月29日に成立。パワハラやセクハラ、マタハラに関し「行ってはならない」と明記されました。パワハラの要件(①優位な関係を背景に、②業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動により、③就業環境を害する)を設け、事業主に相談体制の整備など防止体制をとるよう初めて法律で義務付けられました。パワーハラスメントの具体的な行為として、身体的・精神的な攻撃、人間関係からの切り離し、過大・過小な要求、個の侵害を挙げ、パワーハラスメント事例を通して学ぶ機会となりました。



# 「仕事を抱え込んでしまう」を改革

監修 ◆ 産業カウンセラー・キャリアコンサルタント 上野 幹子

仕事を抱え込みやすい人は、ストレスや疲労がたまって心身が疲弊しがち。そのままではメンタルヘルス不調に陥る可能性があります。自分の健康は自分でしか守れません。自分の働き方を見直してみましょう。

## 優秀であるがゆえに「仕事を抱え込みやすい人」は要注意



優秀な人は仕事を次々と任せられ、それをうまく回してしまうため、また仕事を任せられ…となりがちです。そのうえ、「自分しかできない仕事だから」「自分でやったほうが早いから」「誰かがやらないといけないから自分が」と考える傾向があると大量の仕事を抱え込みやすく、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためてしまいます。

しかも、このタイプは仕事がうまく回らなくなると、やり方の問題ではなく、自分の努力が足りないと思い、さらにがんばります。そのため、体力や気力が尽きるとうつ病に陥りやすく、回復に時間がかかる場合が多くみられます。

### じぶん働き方改革のポイント

#### 仕事を細分化してほかの人に振る



##### まずはこれ

仕事の手順を細かく書き出す。規模の大きな仕事や突発的な仕事ほどこれが大事。仕事量が客観視でき、自分がやるべきことや今できることも見極めやすい。

仕事を振るためには、仕事の細分化が必要

##### 次はこれを



自分が不得意なことを得意な人に任せてみる。そのとき、相手の都合への配慮や丁寧な指示、頼りにしているという思いを忘れない。

仕事をほかの人に振るときは、相手に対する敬意が不可欠

令和元年 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。

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、写真好學研究所所長

い写真展 8点 

# 作品

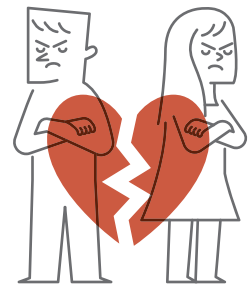
応募者名敬称略

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。



**たくさんのご応募をありがとうございました! 来年度もたくさんのおステキな作品をお待ちしています。**

みなさまの力作101点の中から、プロカメラマンの審査により受賞作品16点(共済だより賞2点、入選8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。



# 離婚時の年金分割制度

(年金額そのものを分割するわけではありません。  
年金計算の基礎となる標準報酬月額等を分割します。)

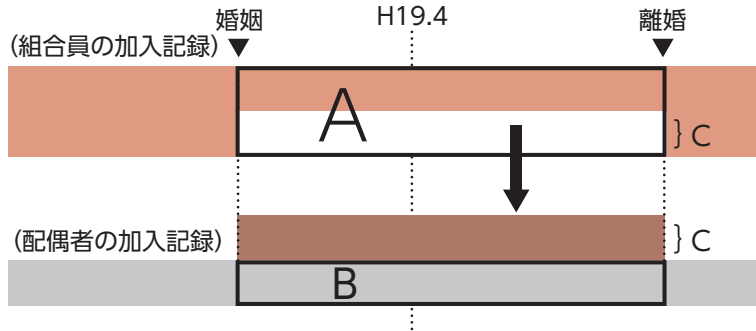
## 1 被用者年金加入期間

平成19年4月1日以後に離婚等をした場合、当事者からの請求によって、**婚姻期間中**の被用者年金期間における「**2人の標準報酬月額等の総額**」を当事者間の合意や裁判所の決定による按分割合で分割します。

### 要件

- ① 平成19年4月以後に成立した離婚等であること。
- ② 按分できる加入記録が、離婚当事者の婚姻期間中のものであること。
- ③ **按分割合については、双方の合意又は裁判所の決定があること。**  
※按分割合は、婚姻期間中の双方の加入記録(標準報酬月額等の総額)の合計の**50%を限度**とします。

### 【分割のイメージ】

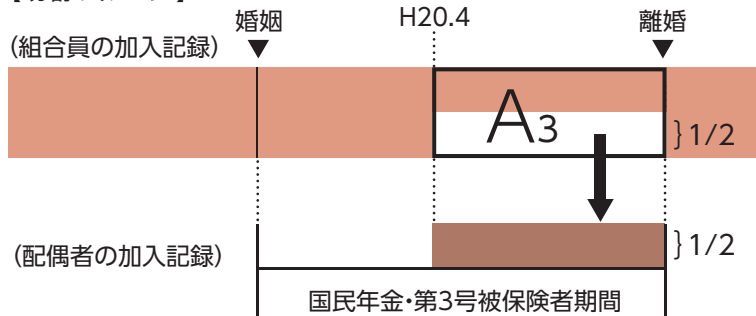


A=婚姻期間中の組合員の加入記録総額  
B=婚姻期間中の配偶者の加入記録総額  
C=配偶者に分割される組合員の加入記録  
※(按分割合50%の場合)  
 $C = (A+B) \times 50\% - B$

## 2 国民年金・第3号被保険者期間

国民年金第3号被保険者であった方からの請求に基づき、第3号被保険者期間のうち、**平成20年4月1日以降**の「**組合員の標準報酬月額等の2分の1**」を分割します。

### 【分割のイメージ】



A<sub>3</sub>=婚姻期間のうち、平成20年4月以降の組合員の加入記録総額  
※配偶者に分割される組合員の加入記録  
 $= A_3 \times 1/2$



注意

- 配偶者に上記**1・2**の期間が両方あるときは、**両方の分割が可能です。**
- 分割請求の**期限は、離婚等をした日の翌日から起算して2年以内**です。  
※2年以内に当事者の一方が死亡した場合は、死亡日から起算して1ヵ月以内です。  
※按分割合を決めるため裁判手続き等を行っている間に離婚から2年を経過した場合は、判決等の確定日の翌日から起算して1ヵ月を経過するまでに分割請求することができます。
- 分割請求した場合、**取り下げはできません。**

# ジェネリック医薬品が安いのは

## ちゃんとワケがあります



なぞなぞです！  
同じ効きめなのに、  
なぜか値段が安いもの、  
なーんだ？

わかった！  
ジェネリック  
でしょ！

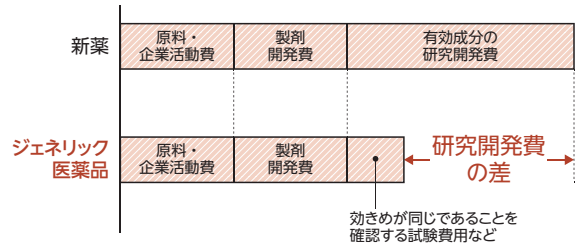


ジェネリック医薬品の普及がすすみ、「ジェネリック使ってますよ」という方も多くなっています。新薬よりも安く済むジェネリック医薬品、安さにはちゃんとしたワケがあります。よく理解して、納得してご使用ください。

### ジェネリック医薬品が安いのは… 新薬開発のコストがかからないから！

新しい薬を発売するまでに、製薬会社は多大なコストと時間をかけて研究開発をしています。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れたあとに販売される薬で、新薬開発のコストがかかりません。20～25年の特許期間を経て、すでに安全性が確立されている有効成分を使って作られるジェネリック医薬品は、安く安全なお薬です。

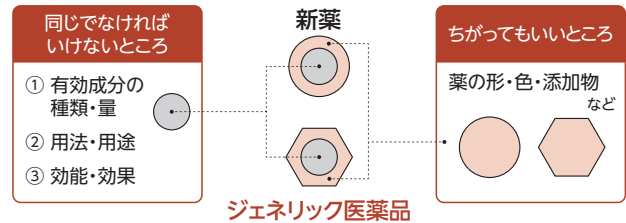
#### ■ 新薬とジェネリック医薬品の価格の差



### 薬の形や色、コーティング剤などが 異なることがあります

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量だけ含有しています。薬の形や色、味、コーティング剤などは新薬と異なることがありますが、安全性や有効性にちがいはありません。のみやすくしたり、パッケージをわかりやすくするなど、新しい工夫を加えているジェネリック医薬品もあります。

#### ■ 「ジェネリック医薬品」と「新薬」の同じところ、ちがうところ



### お子さんのお薬にも ジェネリック医薬品があります

お子さんの医療費負担は無料の自治体が多くなっていますが、実は医療費の8割（就学後は7割）は共済組合が負担しています。小児用の薬もジェネリック医薬品にかえられる場合がありますので、医師や薬剤師におたずねください。

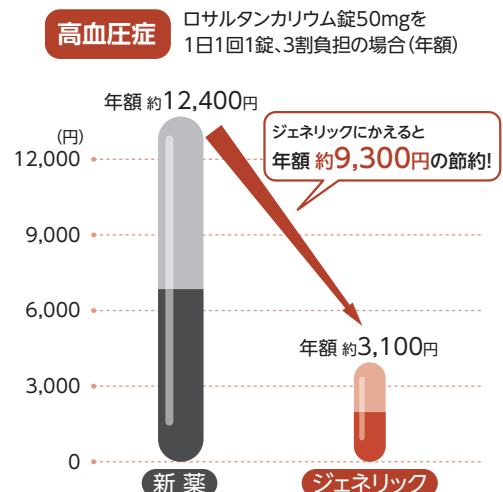


お医者さんか、薬剤師さんに  
「ジェネリックでお願いします」って、  
言えばいいんだよね

お薬手帳を持って、  
かかりつけの  
薬局に行けば、  
さらにオトクだよ！



### 例) こんなにオトクです！



日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじさんの薬箱」より  
算出(2019年6月)

# 40代からの ライフプラン

## 豊かで充実した人生を送るために

40歳代の組合員及び配偶者を対象にライフプランセミナーを開催し、約280名の方に参加していただきました。「家庭経済」「健康」「生きがい」がライフプランを考える上での3大要素といわれています。今回はそのうちの2つのテーマ「家庭経済」「健康」についての講演を行いました。



【講師】野村證券(株) 木田 登氏(左) 平塚 信三氏(右)

### 【開催日程】

- 8/26(月)ソフトピアジャパンセンター
- 8/28(水)OKBふれあい会館
- 8/30(金)高山市民文化会館
- 9/3(火)瑞浪市総合文化センター
- 9/5(木)美濃加茂市生涯学習センター

### DVD上映

娘の高校進路相談をきっかけに家庭経済設計の大切さに気付いた夫婦は、家計の現状を把握することから始め、無駄を省き出費を見直すことで、今後のライフプランニングに取り組んでいく…。

セミナーの導入部分として、ごく普通の家庭のドラマから、この先の人生の中で想定されるイベントを見据えた資金計画を立てておくことの重要性をご理解いただきました。

### ライフプランの基礎知識

「教育費っていくらかかる?」「住宅ローンの借換え・繰上げ返済って有効?」「生命保険の保障額はこれでいい?」「医療や介護の自己負担は?」

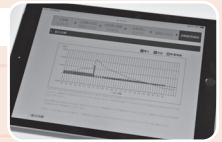
人生の四大支出と言われる「住宅資金」「教育資金」「生命保険」「老後資金」はライフプランを考えるうえで重要な要素であり、適宜見直すことが大切です。

### 資産運用の基礎知識

資産形成のための自助努力として、iDeCoやNISAの説明がありました。メリット・デメリットをきちんと理解したうえで、どれが自分に合っているか検討することが大切です。

### ライフプランシミュレーション

タブレットを使って、各々でライフプランシミュレーションを体験しました。「車の買い替えは5年ごと? 10年ごと?」「定年後再就職する? しない?」など、今後の生活設計により必要な資金も変わってきます。ライフプランはその都度必要に応じて見直すことが大切です。その際は共済組合ホームページ上にある「ライフプランステーション」をぜひご活用ください。



### “ちょちょいのちょいトレ”で無理なく筋活

人生にはお金もちろん重要ですが、それも健康あっての物種です。健康寿命を延ばすには40歳台からの健康意識が大切です。共済組合保健師から「健康診断結果を活かした健康管理」「食事の気を付けたいポイント」に関する講話と、「毎日できる無理のない筋トレ」の紹介がありました。“ベジファースト(最初に野菜から食べる)”を今日からぜひ実践してみてください。

## 保健師の健康プチ講座

今回は…

### お酒の飲み方



## お酒を飲むならスマートに

度を過ぎた飲酒は肝臓に負担をかけ、肥満や高血圧症につながることも…。体にやさしい飲み方を知っておきましょう。

## お酒の適量と体にやさしい飲み方

### 1日の適量の目安

※いずれか1種類を飲む場合  
※女性は下記の半量程度に

- ビール …… 中びん1本まで
- ワイン …… グラス2杯弱
- ウイスキー …… ダブル1杯
- 日本酒 …… 1合弱



お酒と水を交互に飲む



深夜まで飲まない

バランスよく  
食べながら飲む

高脂肪・高塩分のおつまみは控える

たんぱく質 …… 赤身の肉、魚、卵、豆腐  
食物繊維 …… 野菜、キノコ  
ビタミンB群 …… 魚、うなぎ  
ビタミンA、C、E …… レバー、野菜、ナッツ など

### memo

### 多く飲めることと肝臓の強さは別物

「酒に強い」人は、顔が赤くなる、頭痛、吐き気などの症状の原因「アセトアルデヒド」の分解能力が高い人です。ただし、その人の肝臓が強いとは限りません。過信して毎日たくさん飲まないよう適量を守りましょう。



# かぜ・インフルエンザに 抗菌薬は効きません

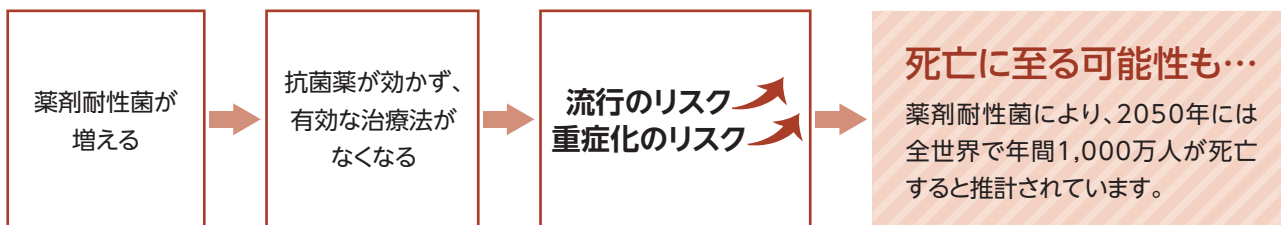
※抗菌薬…細菌に対して作用する薬剤の総称。一般的に、抗生物質、抗菌剤と同じ意味です。



## 必要のない抗菌薬を使うとどうなる？

秋から冬にかけてかぜ・インフルエンザが流行しますが、「抗菌薬が効く」と思っている方はいませんか？ 一般的なかぜやインフルエンザはウイルスによって引き起こされるため、抗菌薬は効きません。抗菌薬は、細菌性肺炎など細菌による感染症に有効な薬です。

必要のない抗菌薬を使うと、体内にいる細菌がその抗菌薬への耐性をもつ“薬剤耐性菌”に変化する可能性が高くなります。薬剤耐性菌が増えると従来の抗菌薬が効かなくなり、これまでは軽症で回復できた感染症でも、治療が難しくなってしまいます。



## 抗菌薬の“おねだり”はやめよう

厚生労働省では、医師などに向けて「一般的なかぜには抗菌薬を投与しないように」と呼びかける手引きをまとめました。患者であるみなさんは、医師の判断に従い、薬の適正使用に努めましょう。



ポイント

- かぜやインフルエンザで受診したときに抗菌薬を“おねだり”しない
- かぜやインフルエンザと診断されたのに抗菌薬を処方されたら医師に必要なか確認する
- 正しい処方の抗菌薬は量や回数を勝手に変更せず、最後まで飲みきる

## 日頃からかぜ・インフルエンザを予防!

次のようなことに取り組んで、流行シーズンを元気に乗り切りましょう!



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

## 施設係からのお知らせ

めいほうスキー場 (岐阜)  
(ほか8カ所のスキー場)  
白馬八方尾根 (長野)  
(ほか10カ所のリゾート等)

スキーや高原アクティビティなど  
オールシーズン  
遊べる♪



# 割引契約施設が増えました!

豊かな自然に囲まれたスキー場やその周辺地域の活性化を手がける「日本スキー場開発株式会社」と新たに割引契約を締結しました。通常料金よりお値打ちな「優待価格」でご利用いただけます。ご利用の際は、下記の手順に従ってお申し込みください。

### ご利用方法

#### 1 日本スキー場開発HPにアクセス

<https://www.nippon-ski.jp/coupon/>

ご契約企業のお客様  
バナーをクリック



#### 2 各施設の情報・優待プランを確認

「ご優待施設一覧」から利用を希望する施設を選択

#### 3 申し込みボタンをクリック

右記パスワードを入力 「gomountain」

#### 4 必須情報を入力し送信

【必須情報】

- 所属企業・団体名  
「岐阜県市町村職員共済組合」と入力してください。
- メールアドレス
- ご利用日
- 申込人数

お申し込み完了メール受信 **申込完了**

#### 5 ご利用日に現地で提示・提出

お申し込み完了メール画面を提示、又は印字したものを提出

## 貸付係からのお知らせ

令和元年  
11月初旬に

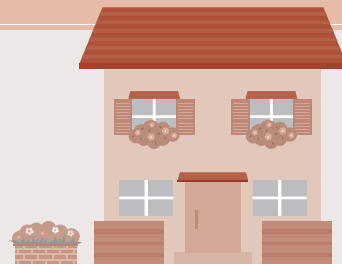
住宅貸付等をご利用のみなさまへ

# 「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21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、貸付年月日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。



## 貯金係からのお知らせ

共済貯金加入のみなさまへ

### 共済貯金の知っておいて!



#### ✓ 賞与の支給月は賞与積立額を変更できません。

※賞与積立額変更届書は、賞与の支給月(6月・12月)以外の月に届出してください。

本年12月賞与積立に係る下記書類は、**11月19日(火)までに共済組合必着**となります。  
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。

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



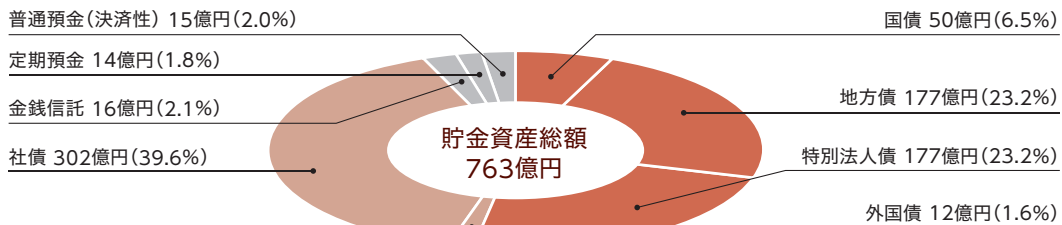
賞与積立額変更届書

#### ✓ 一部払出は、払出す月の前月末残高以内でないと払出しできません。

※払出す月の積立分(賞与も含む)は払出せません。

### 共済貯金の運用状況 (2019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。【2019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	5日(火)	15日(金)
	19日(火)	29日(金)
12月	3日(火)	13日(金)
	※12日(木)	25日(水)
1月	※12月27日(金)	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。



### 脳力アップパズル

次回をお楽しみに!!

#### 9月号の脳力アップパズルの答え

正解  $4 + 3 = 7$

応募者159名のうち正解者は155名でした。

2	6	1	5	4	3
5	3	2	1	6	4
1	2	3	4	5	6
6	1	4	2	3	5
3	4	5	6	2	1
4	5	6	3	1	2

# Special Event

忘・新年会、同窓会などの  
宴会がお得!

宴会支援期間

12/1(日)～令和2年1/31(金)  
(12/28～1/3、土曜、祝前日除く)

大人10名様以上の  
ご利用で

1名様につき  
日本酒1合 又は  
各種ソフトドリンク1本サービス  
又は2名様につき  
大瓶ビール1本サービス

特典

大好評! **かに** 1日  
10杯限定

11/1金～令和2年3/31火

丸ごとポイル

1杯 **2,200円** (税・サ込)

わくわく **お子様**  
**クリスマスイベント**

12/23(月)～12/25(水)

クリスマスブーツ(お菓子)や  
“わたあめ”をお楽しみに!



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

紫雲荘の鍋シーズン到来!!

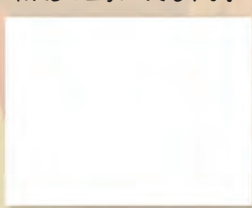
冬が来る!  
鍋が来る!

11月  
3月

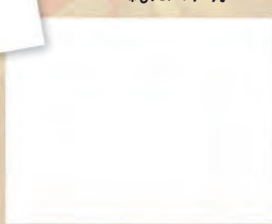
※2名様より承ります。※料金は(税・サ別)です。  
※料理は仕入れ等により変更することがあります。  
※写真の鍋料理は5人前です。

令和元年  
夏の紫雲荘イベント  
snapshot

わたあめ上手にできるかな?



一緒にバチリ!



夏の緑日  
千本引き

これが  
当たったよ!



紫雲荘に  
電が来た!

組合員料金 1泊2食がこの料金で!

夕食4,000円の場合

11,040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

7,040円

さらに!!

平日のご利用で

平日料金

6,040円

超うれしいLow Price!

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

●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



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

