



2020
JANUARY
No.237



KYOSAI DAYORI GIFU

CONTENTS

- 2 理事長年頭のご挨拶
- 3 健康年齢を通知/
健康診断の助成を一部変更予定
- 4 2020年 年男年女われらが主役
- 6 健康セミナー開催報告
- 7 特定健診・冬季健診
- 8 ふらっと岐阜道の駅 可児ッテ
- 9 みんなのひろば／ふれあい写真展佳作作品
- 10 「入学・修学」貸付のご案内
- 12 公的年金のしくみ
- 13 任意継続組合員制度のご案内
- 14 保健師の健康プチ講座「肥満」/
当共済組合のジェネリック医薬品使用率
- 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

4～5ページの2020年男年女われらが主役、6ページの健康セミナー開催報告、9ページ 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。



組合の現況 (11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 22,321人
[男13,199人・女9,122人]
- 任意継続組合員数 214人
- 被扶養者数 20,500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



明智光秀生誕の地にある道の駅

可児ッテ

▶ P8



ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

年頭のご挨拶

あけましておめでとうございます

理事長 林 宏優



組合員並びにご家族の皆様におかれましては、穏やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また日頃より、当組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、日本の100歳以上の高齢者は昨年9月に7万人を超えました。団塊の世代の後期高齢者への移行も迫り、政府は本年6月をめどに、医療保険制度などの改革に向けた重点政策を「骨太方針2020」として取りまとめる方針です。国民医療費がさらに膨張すると見込まれている状況下、共済組合には健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。皆様におかれましては、当組合の実施する健診を必ず受け、健康管理の指標としてお役立ていただくとともに、オリンピック・パラリンピックでスポーツへの関心が高まるこの機会に運動習慣を身につけるなど、健康にご留意いただければ幸いです。

また、昨年行われた国の年金の財政検証結果を受けて、今年の通常国会では年金制度改革法案の提出が予定されています。長期給付事業においてはこの動向を注視し、適切に情報を提供して参ります。

保養施設「紫雲荘」におきましては、深刻な労働力不足により、休館日を増やしたり、日によっては宿泊者数を制限したりと、厳しい運営を強いられております。利用者の皆様にはご不便をおかけして誠に恐縮に存じますが、これからもなお一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

こうした諸情勢を踏まえ、共済制度の健全な事業運営に努めるとともに、皆様の健康の保持増進、生活の安定、福祉の向上のため、役職員一同、積極的に取り組んで参りますので、ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後となりましたが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

理事長 林 宏優

理事（理事長職務代理者）

水野 光二

理事 木野 隆之

” 子安 英俊

” 中山 順二

” 富田 亮

監事 松井 聡

” 古田 重明

学識経験監事

馬淵 一雄

議員 柴橋 正直

” 尾関 健治

” 青山 節児

” 浅野 健司

” 都竹 淳也

” 板津 徳次

議員

寺田 茂男

” 大野 美穂

” 奥原 栄治

” 熊崎 一彦

” 松野 智美

” 高木 聡

事務局長 須田 雅之

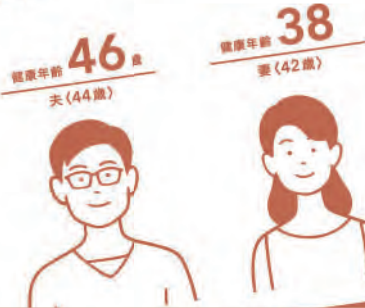
ほか職員一同

特定健診を受けた被扶養者へ

健康年齢を通知します!

※40歳以上74歳以下の方に限ります。

私の健康年齢は+2歳
妻の健康年齢は-4歳



あなたのカラダは何歳相当?

健康年齢は、健康診断の結果を使って統計的に判定します。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、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。

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、生命保険の料率計算などでも利用されている信頼性のある指標です。

健康 花子様 1968年9月21日生まれ
あなたの健康年齢 2018年8月9日時点 49歳

健康年齢 55.6歳
前回 53.6歳 (2017年8月3日)
前々回 52.0歳 (2016年8月10日)

実際の年齢より 6.6歳高いです。 ← 実際の年齢と比べてどうか?

同性・同年齢の方々の健康年齢分布 (歳) あなたの健康年齢

同世代との数値比較 ← 同世代と比べると?

健康結果	基準範囲	同性・同世代 平均値	同世代間の 比較結果
BMI	20.4	18.5~24.9	21.83 (😊)
空腹時血糖	mg/dL 0	99以下	90.4 (😊)
ヘモグロビンA1c	% 5.9	5.5以下	5.45 (😊)
収縮期血圧	mmHg 135	129以下	116 (😊)
拡張期血圧	mmHg 87	84以下	70.8 (😊)
中性脂肪	103	149以下	(😞)

健康年齢改善のアドバイス ← 健康年齢改善のアドバイス

肝機能を改善する
脂肪肝や肝機能低下が進行すると、肝硬変や肝臓がんにつながる恐れがあります。

※ まずは、1週間に1日休肝日を設けましょう。
※ 菓子、甘い飲料を減らす。中性脂肪の増加は脂肪肝につながります。

AST 34.0 (基準値 24.5)
ALT 34.0 (基準値 21.8)
γ-GT 41.0 (基準値 40.2)

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。



	変更前(令和元年度まで)	変更後(令和2年度から)
① 助成対象年齢の変更		
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・65・70・75歳)
② 助成の廃止		
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

2020 年男 年女 われらが主役

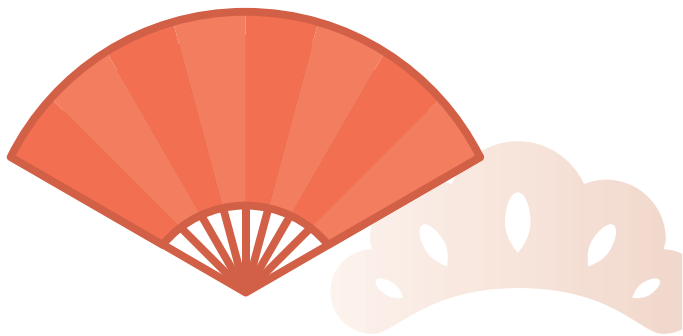


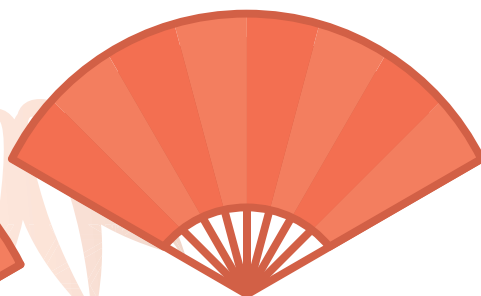
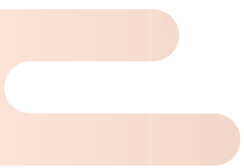
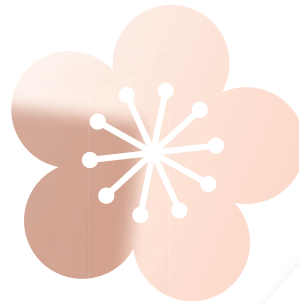
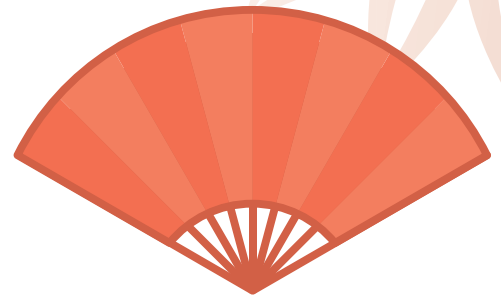
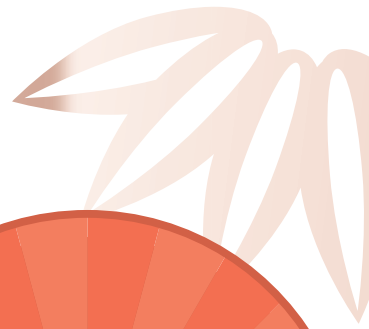
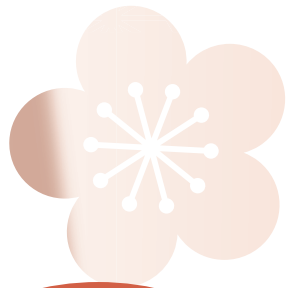
年の 私たちがです!

柔和で明るい
子年の私たちがです!



子年を迎えるにあたって、抱負を語っていただきました。





健康セミナー 開催報告

生活習慣病予防、運動習慣を支援するため、組合員を対象としたセミナーを開催しました。



アクトス健康セミナー

Axtos Kenko Seminar

参加者 27名／【第1回】令和元年9月26日(木)… アクトス岐阜島店(岐阜市)
26名／【第2回】令和元年10月3日(木)… アクトス広見店(可児市)

内容

測定

・体組成測定

昼食

・ヘルシー弁当の昼食



筋肉量や
基礎代謝量が
わかる!

食事のバランスの
目安について
学びました!



講話

・体組成測定結果のフィードバックを
とお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

運動実践

・テニス体験会
・有酸素エクササイズ
・リラクゼーションプログラム

自分に合いそうなことを
習慣にできたらいいな



ライザップ健康セミナー

Rizap Kenko Seminar

参加者 76名／【午前(中級クラス)】 令和元年10月11日(金)… OKBふれあい会館302大会議室(岐阜市)
76名／【午後(初級クラス)】

内容

生活習慣を振り返る

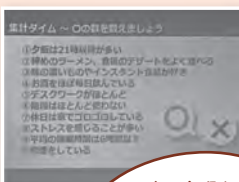
・生活習慣を振り返る
・肥満がもたらす
生活習慣病のリスク

心のメカニズム

・ネガティブな動機、
ポジティブな動機

RIZAPメソッド ～食事編

・体のメカニズム
・低糖質クイズ
・体脂肪燃焼の仕組み
・食事実践法



自己実現を目的に、
自己実現の可能性を広げる!
「明日から実践する」を
合言葉に

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、体験

RIZAPメソッド ～習慣化編

・習慣化の秘訣

モチベーションを上げるには?
・2人以上で取り組む
・成長したい、働きたい、達成したい
などポジティブな動機をもつ

効果的なトレーニングは、
1. フォーム
2. 負荷
3. 休憩
がポイント!

自分に合った
トレーニングを
見つけることが
大切なんだ

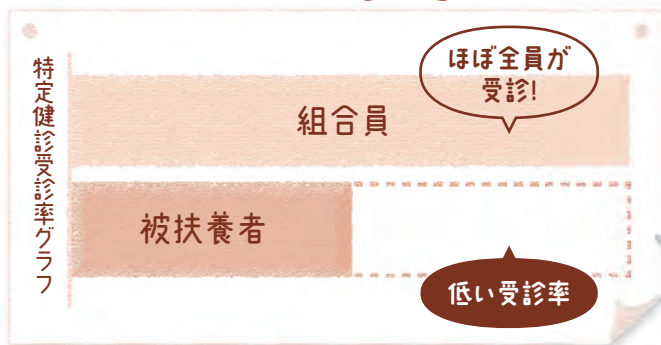
受診可能期間

令和2年

3月31日まで

※3月末までに75歳になられる方は、誕生日の前日まで

特定健診、 もう受けましたか？



私たちも受けなくちゃ!



誰のためでもない、

自分のための健診です

40歳～74歳の被扶養者のみなさんに質問です。

今年度中(平成31年4月～現在)、①～④いずれかの健診を受けましたか？

- ① 特定健診 ② 人間ドック ③ 共同巡回健診(女性向け) ④ パート等勤務先で行う定期健康診断

受けた

受けていない

来年度も必ず受けましょう!

④パート等勤務先で行う定期健康診断を受けた方は、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。)

健康管理には経年変化に着目することが重要です!
健診結果は保管して、
来年度以降の結果と見比べていきましょう。

1月～3月の冬季健診を受けましょう!

昨年12月中に対象者のご自宅へ「冬季健診のご案内」を送付しております。

対象者 令和元年度中に上記①～④を受けていない特定健診受診対象の被扶養者



今年度も冬季健診を実施します

1月～3月にかけて、県内の会場(健診実施機関)で行う特定健診です。

※冬季健診を行わない地域が一部あります。

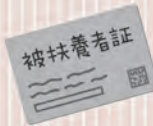
予約方法



「冬季健診のご案内」から選んだ会場に電話をして予約するだけ!

受診方法

忘れずに!



&



予約した会場に直接お越しください!

※特定健診受診券を紛失された方も受診いただけます。詳しくは送付されるご案内をご覧ください。

受診費用



無料

※オプション検査を除く。
※費用は共済組合が負担しています。

健診を受ける今年度最後のチャンスです。お近くの会場でぜひ受診してください。

ふらっ



と岐阜 道の駅



・第14回・

21

明智光秀
生誕の地にある道の駅

可児ッテ

東海環状自動車道の可児御嵩ICに近く、明智城跡や花フェスタ記念公園にもアクセスは良好です。可児ッテは、広場を囲むように建てられた特徴的な木造建築物で、明智光秀を題材としたお土産や地元農家の新鮮な野菜等を販売しています。

可児ッテに近い花フェスタ記念公園の「花のミュージアム」では、令和2年1月11日より1年間、大河ドラマ館がオープンします。大河ドラマの世界を体験できますので、併せてお立ち寄りください。



タッチパネル式の券売機で
どなたでも簡単に
ご利用いただけます！



グルメ



飲食コーナー

昨年9月に飲食コーナーをリニューアルしました。けいちゃんや赤みそを使ったどて井など、“地元飯”が楽しめます。

買い物



産直市場

地元農家の新鮮野菜を取り扱う産直市場で、“レア”な野菜も取り扱っています。



光秀関連のおみやげ

光秀をモチーフにしたおみやげをたくさんご用意しております。



里芋コロッケ

可児市産の里芋だけで作ったコロッケです。サクサク・もちりの食感をお楽しみください。



自家製ジェラート

季節の野菜や果物をふんだんに使った自家製ジェラートです。焼きなす・ごぼうなど変わり種ジェラートもあります。



おすすめ立ち寄りスポット

明智城跡

明智光秀が生まれてから約30年間過ごした城と伝えられています。



天龍寺

明智氏歴代の墓所があり、本堂には日本一大きい明智光秀の位牌(184cm)が収められています。

可児市観光交流館

市内10カ所の山城をPRする観光案内所です。国史跡美濃金山城にも近く、オリジナルグッズの販売もあります。



Data

- 〔所〕 可児市柿田416-1
- 〔TEL〕 0574-61-3780
- 〔営〕 9:00～18:00(モーニングのみ8:30～)
- 〔休〕 12月31日～1月1日
- 〔駐〕 大型車16台、普通車50台
身障者用2台
- 〔ACCESS〕 東海環状自動車道可児御嵩ICから
国道21号を西へ1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

令和元年 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、今号と次号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(8点)
は、本誌2019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。

審査・選評

松原 豊

Yutaka Matsubara

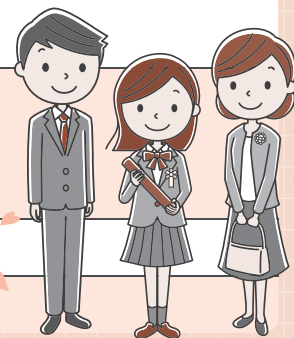
おめでとうございます! 入賞者には、賞品をお贈りします。
来年度もたくさんのおステキな作品をお待ちしております。

ご活用
ください!!

「入学・修学」貸付

まもなく進学・進級のシーズンを迎えます。共済組合では組合員又は被扶養者(被扶養者でない子を含む)に対する教育費の貸付制度として、進学時に利用できる **入学貸付** と、進級時に利用できる **修学貸付** を行っています。ぜひご活用ください。

貸付種類	入学貸付	修学貸付
申込時期	入学時 (合格から入学までの間に申込み可能)	入学時、進級時等に修学年限内で毎年申込み可能 単年度1回の申込み (令和2年度分は、2月から申込みを受付けます。)
貸付事由	〈入学の際に要する費用〉 ● 入学金、納付金 ● 授業料、学費、教材費 ● 住居(入寮)費 ● 通学費 } 入学年度に要する費用 (前期・後期)	〈新年度の修学に要する費用〉 ● 授業料、学費、教材費 ● 住居(入寮)費 ● 通学費 } 修学一年度に要する費用 (前期・後期)
※入学年度については、同一対象者に係る入学貸付・修学貸付を両方申込みすることもできます。 その場合、申込額に係る必要費用が重複しないようにしてください。		
貸付額	給料月額 [※] の6ヵ月分まで(5万円単位)	単年度につき最高180万円(5万円単位) 15万円 × (申込月の翌々月から3月までの残月数)以内 学校の定める修学年限を限度とします。 (4年制学部は4回まで)
限度額	200万円(1名に対して)	右ページをご覧ください。▶
償還方法	貸付日の翌月から 元利均等償還(最高120回)	修学終了の翌月から 元利均等償還(最高150回) 修学期間中は据置利息のみ償還。 据置なしの選択可
貸付利率	年 1.26% (令和2年1月1日現在)	
必要書類	<ul style="list-style-type: none"> ● 貸付申込書(入学又は修学に○をつけてください) ● 借入状況等申告書(他の金融機関等からの借入れがある場合は、その償還表を添付) ● 戸籍抄本(被扶養者でない子の場合) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 令和元年度在学証明書(原本)
	<ul style="list-style-type: none"> ● 合格通知書[写]又は入学許可証[写] ● 入学費用の内訳書類 …学校名、学部等の記載があるもの (★貸付申込金額以上の費用内訳) <p>例</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 入学金、納付金が明記されたもの 入学案内文書[写]・納付書[写]等 ② 1年間の授業料、学費、教材費が明記されたもの 学費通知文書[写]・納付書[写]等 ③ 下宿費又は入寮に要する費用が明記されたもの 賃貸契約書[写]等 ④ 通学費が明記された交通機関の書類[写] 	<p>《2月、3月に申込みする場合》 (在学生)は令和元年度の「在学証明書」 または「学生証の写」 (新入生)は合格通知書[写] を提出し、4月に令和2年度の「在学証明書」を 提出してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 該当年度の修学費用の内訳書類 …学校名、学部、学年の記載があるもの (★貸付申込金額以上の費用内訳) <p>左記の例②～④参照</p>
対象学校	〈国内の学校の場合〉 学校教育法に規定する高等学校、 大学、高等専門学校、専修学校又は 各種学校(認可校)	〈外国の学校の場合〉 正規の教育課程の修学年限が1年 以上であり、修学するコースの修学期 間が最低3ヵ月以上であること
申込締切	貸付希望月の前月末日までに共済組合必着	
送金日	申込月の翌月末日(土・日・祝日の場合はその前日)	



※申込みの際には、償還能力審査がありますので「共済事業ガイドブック」をご参照ください。



👉 学年ごとに新規の申し込みとなります

資金が不足する年だけの借入れもOK!
 団体信用生命保険(だんしん)の加入・非加入も学年ごとに選択できます。

👉 前期分・後期分をまとめて借りられます

学費の納入が前期・後期に分かれている場合でも、一度にお申し込みください。また、住居費、入寮費、通学費も1年分合わせてお申し込みいただけます。

👉 申し込むタイミングによって借りられる限度額が異なります

申込月ごとの貸付限度額は下表のとおりです。2月に申し込むと最高180万円まで借りられますが、3月申込の場合は最高165万円までとなりますのでご注意ください。

■ 修学貸付限度額の早見表

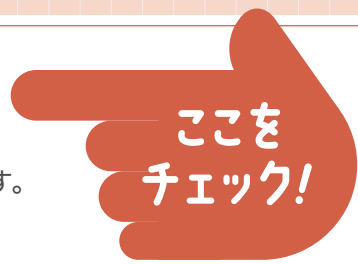
申込月	貸付限度額	送金日	申込月	貸付限度額	送金日	申込月	貸付限度額	送金日	申込月	貸付限度額	送金日
2月	180万円	3月末	5月	135万円	6月末	8月	90万円	9月末	11月	45万円	12月末
3月	165万円	4月末	6月	120万円	7月末	9月	75万円	10月末	12月	30万円	1月末
4月	150万円	5月末	7月	105万円	8月末	10月	60万円	11月末	1月	15万円	2月末

👉 申請すれば、すぐに償還を開始できます

通常、修学貸付は原則修学終了の翌月から償還開始となりますが、申請により修学期間中に償還を開始することができます。

申請方法

- ・新規申込の場合……『貸付申込書』の償還方法記入欄の余白に「措置しない」と明記してください。
 - ・現在措置中の場合…『修学貸付の「措置期間」終了に係る申出書』を所属の共済事務担当課へご提出ください(償還は、申出書の提出があった月の翌々月からとなります)。
- ※様式は共済組合ホームページからもダウンロードできます。



公的年金のしくみ

公的年金には、全国民を対象とした国民年金と、民間会社員や公務員が加入する厚生年金があります。

※平成27年10月に被用者年金制度が一元化され、公務員も「厚生年金」の被保険者となりました。

自営業者等	民間会社員等	公務員等	民間会社員・公務員の被扶養配偶者
	企業年金	退職等年金給付 (注1) 共済年金(経過職域加算) (注2)	
国民年金基金	厚生年金(1号)	厚生年金(2号+3号)、4号	
国民年金(1号)	国民年金(2号)	国民年金(2号)	国民年金(3号)

(注1)平成27年10月以降の公務員等の期間
(注2)平成27年9月までの公務員等の期間

1 国民年金(基礎年金)について

国民年金は、公的年金制度の土台として老齢・障害・遺族の3種類の「基礎年金」を支給する制度です。
学生も含めた20歳～60歳までの国民全員が加入し、3つの被保険者に区分されます。

被保険者の種別	対象者(20歳～60歳)
第1号	自営業者等(第2号・第3号以外の方)
第2号	厚生年金の被保険者(公務員を含む。)
第3号	第2号被保険者の被扶養配偶者

2 厚生年金の被保険者及び実施機関

厚生年金の被保険者は第1号～第4号に区分されます。また、年金の決定・支給は、種別ごとの実施機関が行います。(加入対象は70歳まで。)

被保険者の種別	実施機関
第1号 民間会社員等(2～4号以外)	日本年金機構
第2号 国家公務員	国家公務員共済組合連合会(※)
第3号 地方公務員	全国市町村職員共済組合連合会等(※) (岐阜県市町村職員共済組合)
第4号 私立学校の教職員	日本私立学校振興・共済事業団

(※)公務員期間分(2号+3号)は、最終退職時の共済組合が行います。

厚生年金(共済年金)の計算基礎

年金額は、次の3つを基礎に計算されます。

- ① 生年月日
- ② 被保険者期間(公務員を含む。)
- ③ 平均標準報酬額等
 - 平均標準報酬月額(平均給料月額)
平成15年3月までの期間の標準報酬月額の平均
 - 平均標準報酬額(平均給与月額)
平成15年4月から平成27年9月までの期間の標準報酬月額と標準期末手当等の総額の平均
 - 平均標準報酬額
平成27年10月から退職までの期間の標準報酬月額と標準賞与額の総額の平均

3 年金給付の種類

支給要件を満たしている場合に、次の年金が支給されます。

	老齢給付 支給開始年齢に達したとき	障害給付 障害の状態になったとき	遺族給付 死亡したとき
退職等年金給付 平成27年10月以降の期間	{ 有期退職年金 } { 終身退職年金 }	(公務による場合) 公務障害年金	(公務による場合) 公務遺族年金
共済年金 平成27年9月までの期間	退職共済年金 (経過職域加算)	障害共済年金(※) (経過職域加算)	遺族共済年金 (経過職域加算)
厚生年金	老齢厚生年金	障害厚生年金 障害手当金	遺族厚生年金
国民年金	老齢基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金

(※)平成27年9月までに初診日がある場合

公的年金は1人1年金のため、老齢・障害・遺族の給付のうち、給付事由が異なる2つの以上の年金を有するときは、原則として、いずれか1つの年金を選択することになっています。

65歳以降は、給付事由の異なる年金の一部と一部が併給できる場合もあります。

退職を予定されているみなさんへ

任意継続組合員制度のご案内

職場を退職すると、共済組合の短期給付が受けられなくなりますので、再就職先の健康保険や国民健康保険に加入するか、あるいは家族の加入している健康保険の被扶養者になるなど、いずれかの医療保険制度に加入していただくことになります。その一つに、「任意継続組合員制度」があります。この制度は、任意継続掛金を払込むことにより、退職後も在職中と同様の短期給付(休業給付は除く)及び保健事業が受けられる制度です。

加入資格

退職日まで引き続き「1年と1日」以上組合員であった方

加入手続

退職日から20日以内に『任意継続組合員資格取得申出書』を所属所経由で提出してください。

加入可能期間

退職日の翌日から継続して2年後まで(2年間の途中から他の健康保険制度に変更することもできます。)

掛金(月額)

掛金の基礎となる標準報酬月額(次のA又はBのいずれか少ない額)に「短期掛金率」及び「介護掛金率」を乗じて得た額となります。

(A : 退職時の標準報酬月額
B : 全ての組合員の標準報酬月額の平均額を標準報酬等級表に当てはめた額
(令和元年度は380,000円)

	対象者	掛金率	算定式	掛金月額の上限
短期掛金	全員	$\frac{95.96}{1000}$	(A又はB)×短期掛金率	36,464円($380,000 \times \frac{95.96}{1000}$)
介護掛金	40歳以上65歳未満の方 (介護第2号被保険者)	$\frac{15.1}{1000}$	(A又はB)×介護掛金率	5,738円($380,000 \times \frac{15.1}{1000}$)

(注1) 短期掛金の中に保健掛金(2.96/1000)が含まれています。

(注2) 40歳以上65歳未満の方は、短期掛金と介護掛金を合算した額になります。

(注3) 上記の掛金率等は令和元年度分です。掛金率等は事業年度ごとに決まります。令和2年度分については本年2月末に決定します。

掛金の払込方法

- 加入申込時に「年払(4月～3月)」「半年払(4月～9月・10月～3月)」「毎月払」の3つの払込方法から選択していただき、共済組合から送付する振込用紙で払込みしていただきます。
- 掛金の払込みは前納が原則となっており、毎月払の場合は、毎月の月末までに次月分の掛金を払込みしていただきます。
- 年払・半年払で前納すると、掛金の割引があります。(右表参照)
- 前納期間の途中で資格喪失した場合は、未経過期間の残月分掛金は還付します。

任意継続掛金の年額比較

参考 令和元年度の掛金上限(標準報酬月額380,000円)の場合
※実際の令和2年度の掛金額とは異なります。

	短期掛金 (年額)	介護掛金 (年額)	掛金合計 (年額)	毎月払との比較 (年額)
毎月払	437,568円	68,856円	506,424円	—
半年払	433,306円	68,185円	501,491円	▲4,933円
年払	429,800円	67,634円	497,434円	▲8,990円

次のいずれかに該当したときは、任意継続組合員の資格を喪失します。

- 任意継続組合員となった日から2年を経過したとき。
- 掛金を期日までに払込まなかったとき。
- 再就職により他の健康保険制度の被保険者となったとき。
- 後期高齢者医療の被保険者等となったとき。
- 資格の希望喪失の申し出をした月の末日が到来したとき。
(国民健康保険に加入又は国民健康保険組合の事業所に就職、あるいは家族の加入している健康保険の被扶養者になるため資格喪失をする場合)
- 死亡したとき。



そのクセが肥満につながる!

「カロリーの高そうなものは控えているつもりなのに、お腹まわりの脂肪が気になる…」なんて人はいませんか? 意外なところに肥満につながる行動が隠れているかもしれません。

こんな行動、思い当たったら要注意

つい夜ふかしをして いつも睡眠不足気味

睡眠不足だと、食欲を増進させるホルモンが増加し、食欲を抑制するホルモンが減少するため、食べすぎにつながります。



毎日同じ時間に寝る

寝る時間に合わせて入浴やストレッチなどをすると眠りにつきやすく、夜ふかしの防げます。

寝る直前のスマホやテレビは控えて!

加工品や調味料を買うとき 食品成分表示を見ない

自分がどんなものを食べているか把握していないと、カロリーや糖質・脂質を摂りすぎていても気づきません。



必ず食品成分表示を見る

カロリーはもちろん、たんぱく質、炭水化物、脂質のバランスを気にして食べものを選ぶ習慣を。

「おいしい」「安い」以外に、栄養も気にしてみてください!

ストレスがたまると 食べることで発散する

「やけ食い」という言葉があるように、ストレスが強まると、食欲を増進させるホルモンが増加し、食べすぎてしまいがちです。



ストレスの解消法を見つける

スポーツや旅行、家族や友人とのおしゃべりなど、食べること以外の楽しみを見つけてみましょう。

お風呂あがりのストレッチや、散歩なども効果あり!

保 memo

クセを改めて運動習慣も身につけよう

食習慣とともに運動習慣も見直すと肥満対策に効果的です。とはいえ、運動習慣のない人がいきなりハードな運動を始めても長続きしないものです。そこで、運動もクセを改めることから始めるのがおすすめ。「楽だからエスカレーターに乗る」という「考えグセ」を、「階段で筋トレだ!」という風に変えてみるなど、日常生活の中で体を動かせるチャンスを探してみると、運動はだんだん身近なものになっていきます。



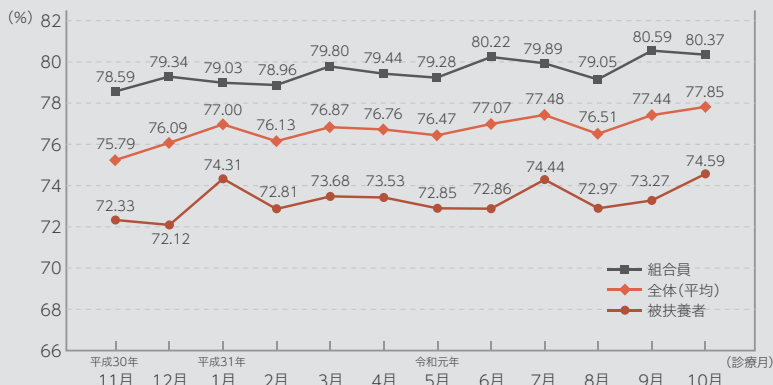
当共済組合のジェネリック医薬品使用率

令和元年
10月診療分の
使用率

組合員 80.37%
被扶養者 74.59%
全体(平均) 77.85%

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!

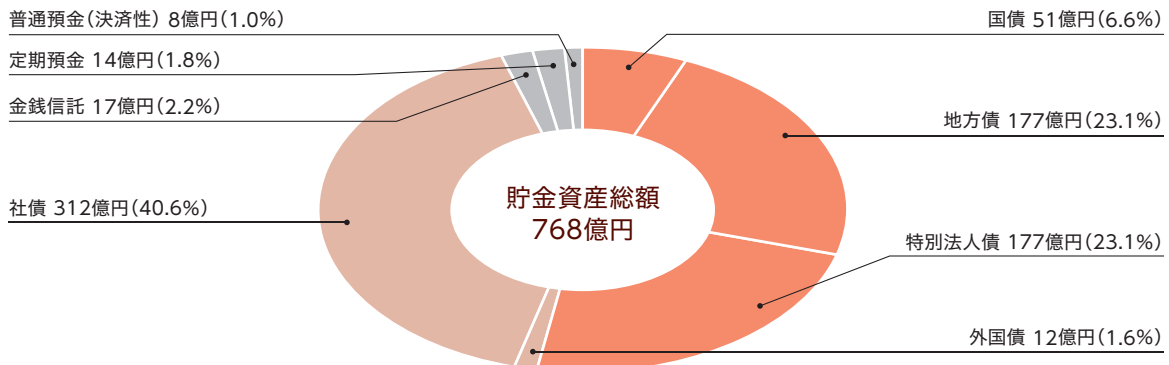




貯金係からのお知らせ

共済貯金の運用状況 (2019年10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
1月	※12月27日(金)	15日(水)
	21日(火)	31日(金)
2月	4日(火)	14日(金)
	17日(月)	28日(金)
3月	3日(火)	13日(金)
	18日(水)	31日(火)

※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

正解者の中から抽選で10名に図書カードをプレゼント!



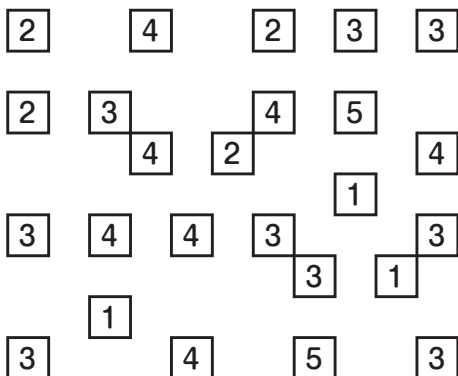
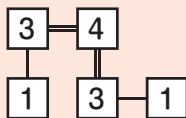
問題

ルールを参考に、すべての数字を橋(線)でつないでひとつながりにしてください。なお、四角の中の数字はその四角にかけられる橋(線)の数です。パズルが解けたら、二本橋の数を答えてください。

【ルール】

- ①橋は1方向に2本までしかかけられない。
- ②橋同士が交差してはいけない。
- ③橋はタテとヨコにはかけることができるが、ナメにかけることはできない。また、数字の上を飛び越えてかけることはできない。

例



答え

©スカイネットコーポレーション

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: 1月31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)

新年会なら紫雲荘で!

大人10名様以上のご利用で宴会特典ございます

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



3・4月 歓・送迎会のご予約も承ります

1月末
まで

大好評ご提供中!

かに

1日10杯限定

3月末
まで

注文はお早めに!



丸ごとボイル **1杯 2,200円** (税・サ込)

新年あけましておめでとうございます

旧年中は非常に多くの方にご来荘いただき、厚くお礼申し上げます。
本年も皆様に気軽・快適にご利用いただけるよう努めてまいります。
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。

人気の鍋料理 ランキング

ぜひ ご賞味あれ~!

あつあつ!

お子様会席(2,000円)も
あるよ!

1位 飛騨牛しゃぶしゃぶ鍋 6,000円



2位 岐阜県産 豚しゃぶしゃぶ鍋 4,000円



3位 寄せ鍋 5,000円



*ランキングは平成30年度注文数実績です。*鍋料理は2名様より承ります(写真は5人前)。*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。

組合員料金

1泊2食がこの料金で!

超うれしい
Low Price!

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

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。

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)

詳しい情報は
こちらで

紫雲荘
ホームページ

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



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。

共済だより ぎふ

発行所/岐阜県市町村職員共済組合

岐阜市藪田南5-14-53 TEL 058(277)1129 編集・発行人/須田 雅之

おとしだま

紫雲荘からの

祝

本券をお持ちいただくと

ご家族は
もちろん
お友達も
利用OK!

お一人様につき **500円割引**

令和2年1月・2月の平日料金適用日

- ①1回のご利用で1グループにつき1枚のみ使えます。
(例:1名利用...1名分500円割引、5名利用...5名分2,500円割引)
- ②各種助成券と併せてご利用の場合は、チェックイン時にフロントへお渡ください。
- ③大人、小人の1泊2食宿泊料金が発生する方が割引対象となります。
詳しくは紫雲荘フロントにご確認ください。