

7

2020  
JULY  
No.240



# KYOSAI DAYORI GIFU

## CONTENTS

- 2 令和元年度決算のあらまし
- 6 老齢厚生年金にプラスされる「加給年金額」
- 7 ライフプランセミナー参加者募集/  
共済貯金の払出し日程表  
宿泊利用助成対象施設からのお知らせ
- 8 ふらっと岐阜道の駅 飛騨白山
- 9 みんなのひろば/  
令和2年度ふれあい写真展作品募集
- 10 健康セミナー参加者募集
- 11 メンタルヘルス研修参加者募集/  
1時間無料弁護士相談についてのお知らせ
- 12 生活習慣病対策ナビ「糖尿病」
- 13 保健師の健康プチ講座「胃がん検診」/  
当共済組合のジェネリック医薬品使用率
- 14 特定健診のご案内
- 15 職員募集のお知らせ/  
交通事故など第三者行為によるケガや病気をしたとき
- 16 紫雲荘のご案内

9ページのみんなのひろば、10ページの健康セミナー参加者募集、  
背表紙の紫雲荘夏のわくわくイベント開催は「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 ..... 75  
[市21・町村21・一部事務組合等33]
- 組合員数 ..... 22,722人  
[男13,224人・女9,498人]
- 任意継続組合員数 ..... 222人
- 被扶養者数 ..... 19,972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



白川村は世界遺産だけじゃないよ  
霊峰白山登山の拠点となる道の駅

## 飛騨白山

▶P8



ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

■ 組合員数及び平均標準報酬月額（令和元年度末）（△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)	19,580 (81)	△35 (2)	388,076 (627,901)	375,043 (579,630)
市町村長組合員	41	0	786,098	617,805
特定消防組合員	2,620	27	377,672	377,672
長期組合員	1	1	530,000	530,000
市町村長長期組合員	1	0	750,000	620,000
継続長期組合員	1	0		440,000
任意継続組合員	202	20	343,366	
計	22,446	13	387,209	375,821
被扶養者	20,660	△273		

※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（令和元年度末）

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 132億7,535万円 (-1.1%) (掛金、負担金等)
  - 支出 126億9,626万円 (-2.8%) (医療給付等)
  - 当期短期利益 5億7,909万円 (積立金へ積立)

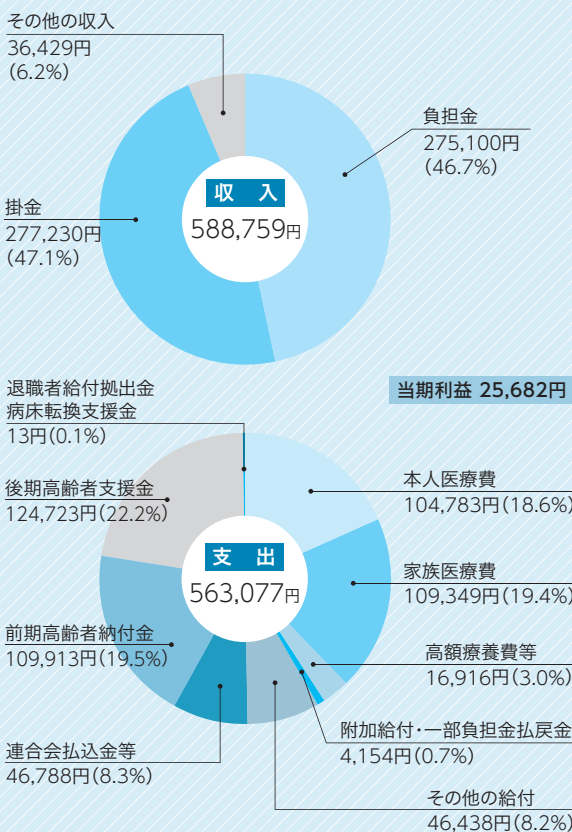
- ◎短期積立金 16億4,267万円
- ◎欠損金補てん積立金 5億6,607万円
- 収入減の要因は掛金・負担金の財源率を下げたことによるものです。
- 支出減の要因は、被扶養者の医療費が減少したこと、前期高齢者納付金が6.6億円減少したことによるものです。

### 介護保険収支状況

- 対前年度比
- 収入 13億7,413万円 (+8.1%) (掛金、負担金等)
  - 支出 13億9,896万円 (+10.1%) (介護納付金等)
  - 当期介護損失金 2,483万円
- (前年度からの積立金で補てんし、それでも不足する分は介護繰越欠損金として次年度へ繰越します。)

- ◎介護繰越欠損金 1,401万円
  - 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)



## 退職等年金預託金管理経理

### 収支状況

- 収入 1,205万円 (貸付金等の運用益)
- 支出 1,205万円 (連合会へ払込)

連合会の退職等年金管理経理から資金の預託を受け、貸付経理へ資金を貸し付けています。

■ 退職等年金預託金管理経理の資産構成(令和元年度末)

預金等	7,055万円	5.5%
貸付経理へ貸付	12億1,983万円	94.5%
計	12億9,038万円	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 305億564万円（組合員保険料、負担金）
- 支出 305億564万円（連合会へ払込）

収入の内訳（組合員保険料 118億1,848万円）  
負担金 186億8,716万円

## 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 19億4,015万円（掛金、負担金）
- 支出 19億4,015万円（連合会へ払込）

収入の内訳（掛金 9億7,007万円）  
負担金 9億7,008万円

## 経過的長期経理

経過的職域加算額（旧3階部分）及び被用者年金一元化前の公務障害・遺族年金の給付等を取り扱う経理です。

### 収支状況

- 収入 1億5,203万円（負担金）
- 支出 1億5,203万円（連合会へ払込）

## 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 2,998万円（-11.9%）（組合員からの貸付金利息等）
  - 支出 3,784万円（-11.7%）（退職等年金預託金管理経理への支払利息等）
- 当期損失 786万円（積立金から補てん）

◎積立金 10億4,209万円

◎欠損金補てん積立金 1億1,475万円

●貸付残高及び借入金との減少により、貸付利息収入及び支払利息ともに減少しました。

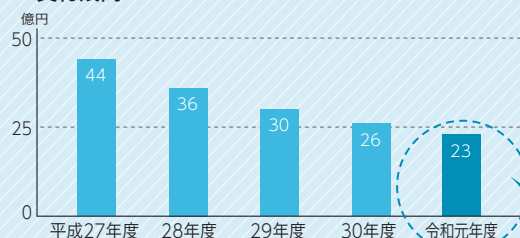
●新規貸付は下記のとおり増加しました。

※令和元年度の新規貸付状況

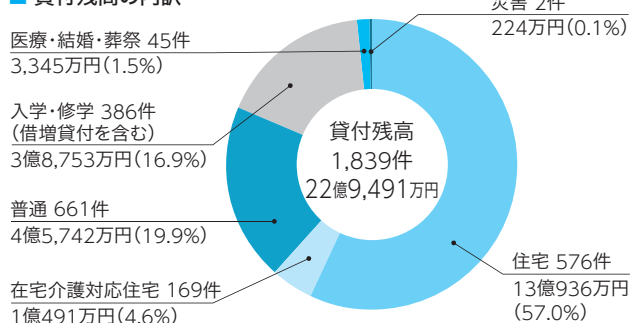
- 貸付件数 234件（+6.8%）
- 貸付金額 3億7,894万円（+17.1%）

※令和元年度末の貸付残高22億9,491万円（-11.3%）

### 貸付残高



### 貸付残高の内訳



## 経過的長期預託金管理経理

連合会の経過的長期経理から資金の預託を受けていましたが、令和元年度中に退職等年金預託金管理経理へ移行したため、年度末の資産はありません。

### 収支状況

- 収入 111万円（貸付金等の運用益）
- 支出 111万円（連合会へ払込）

## 保健経理

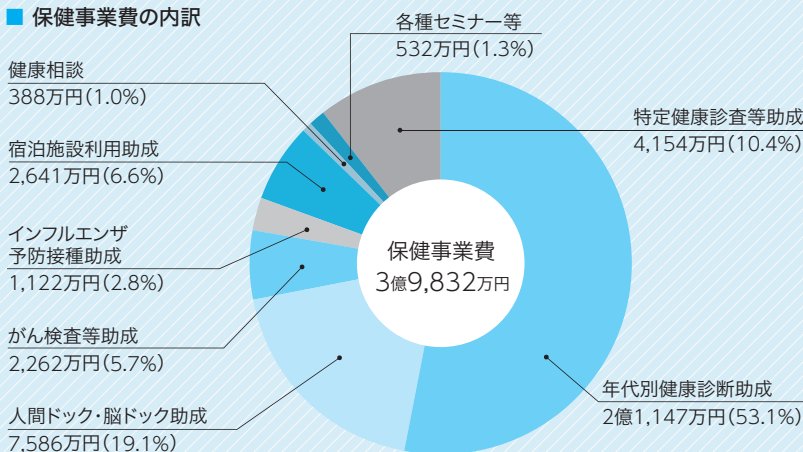
組合員と被扶養者の疾病予防対策や健康の保持・増進を目的とした事業を行っています。

### 収支状況

- 対前年度比
- 収入 4億 784万円 (-1.1%) (掛金、負担金等)
  - 支出 4億 2,729万円 (+2.3%) (保健事業費等)  
1,000万円 (-33.3%) (宿泊経理へ繰入)
  - 当期損失 2,945万円 (積立金から補てん)

◎積立金 1億9,971万円

### 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30年度の 実施率	第2期データヘルス計画 の目標値(令和5年度末)	平成30年度の 実施率	第2期データヘルス計画 の目標値(令和5年度末)
組合員	98.4	98.0	45.8	45.0
被扶養者	47.1	66.0	25.4	45.0
全体	86.3	90.0	44.7	45.0

●所属所との協働により、特定保健指導を推進してきた結果として、組合員の特定保健指導実施率が大幅に伸びました。今後も国が示す目標率を目指し、所属所と連携して事業を進めます。

保健事業内容	受診者数・利用件数
年代別健康診断	17,709人
人間ドック	4,236人
脳ドック	540人
肺がん検査	541人
胃部X線検査	91人
ピロリ菌検査	1,397人
大腸がん検査	78人
乳がん検査	3,529人
子宮がん検査	3,207人
骨密度検査	223人
腹部超音波検査	499人
PSA検査	3,115人
歯科健康診査	441人
インフルエンザ予防接種	11,217人
宿泊施設利用	7,700人
健康相談等	1,965件
受診勧奨	324人
スポーツ施設利用	38,373回
各種セミナー等	1,313人
特定健康診査等	3,792件

## 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。

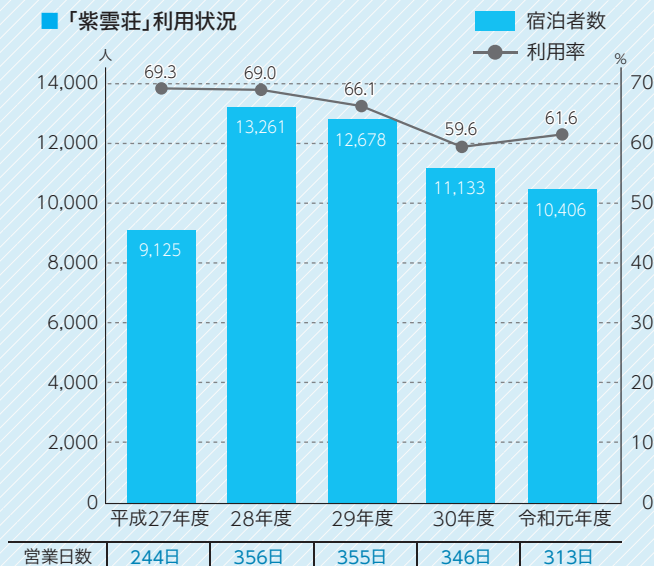
### 収支状況

- 対前年度比
- 収入 1億3,423万円 (-6.3%) (宿泊料、飲食料等)  
1,000万円 (-33.3%) (保健経理からの繰入)
  - 支出 1億4,823万円 (-9.0%) (飲食材料費、人件費等)
  - 当期損失 400万円 (積立金から補てん)

◎積立金 3,032万円

- 令和元年度は営業日数を減らしたことや新型コロナウイルス感染症拡大等の影響により、宿泊者数は前年度に比べ727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や事務費等の諸経費を賅っています。

### 収支状況

対前年度比

- 収入 4億2,968万円( 3.9%)(負担金、短期経理からの繰入等)
- 支出 4億 45万円( 4.6%)(人件費、事務費等)
- 当期利益 2,923万円(積立金へ積立)

◎積立金 4億2,120万円

## 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 8億1,210万円( 6.9%)(積立金の運用益)
- 支出 7億4,186万円(+3.4%)(加入者への支払利息等)
- 当期利益 7,024万円(欠損金補てん積立金へ積立等)

- 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。

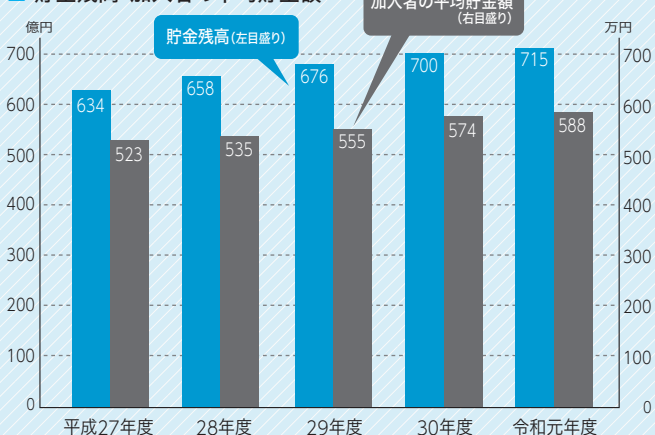
◎欠損金補てん積立金 35億7,897万円  
◎積立金 4億4,437万円  
◎加入率 54.7%

※令和元年度の積立・払出し状況

- 定例積立 ……73.3億円
- 賞与積立 ……29億円
- 利息の元本繰入…5.6億円
- 一部払出し ……44.7億円
- 解約 ……47.8億円

※令和元年度末の貯金残高715億7,947万円(+2.2%)

### 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。)



# 老齢厚生年金にプラスされる「加給年金額」とは?

厚生年金に合計20年以上加入(公務員、会社員の加入期間は合算できます)していた人が**65歳**になったときに、**■必要な条件を満たしている配偶者や子**がいる場合、**■加給年金額**が加算された老齢厚生年金をもらうことができます。



## 必要な条件ともらえる金額

### ■必要な条件を満たしている配偶者や子とは?

下記の生計維持・年齢条件を満たしていること  
《生計維持の条件》

◎老齢厚生年金をもらっている本人と日常生活に使うお金をともにしている

◎収入が年額850万円未満

《年齢等の条件》

配偶者…65歳未満

子……●18歳に到達した日以後の最初の3月31日までの間であること

●未婚であること

(障害等級1級・2級の障害状態にある未婚の子は20歳未満)

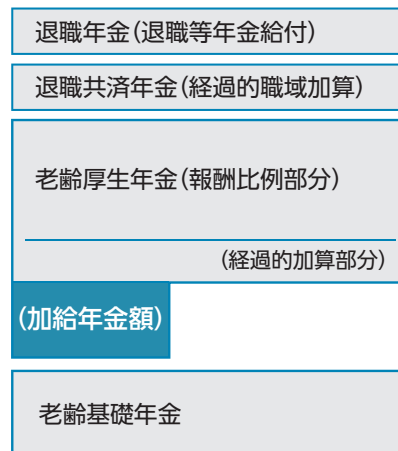
### ■加給年金額はいくらもらえる?(令和2年度)

配偶者がいる場合…390,900円

子がいる場合(2人目まで)…224,900円/人

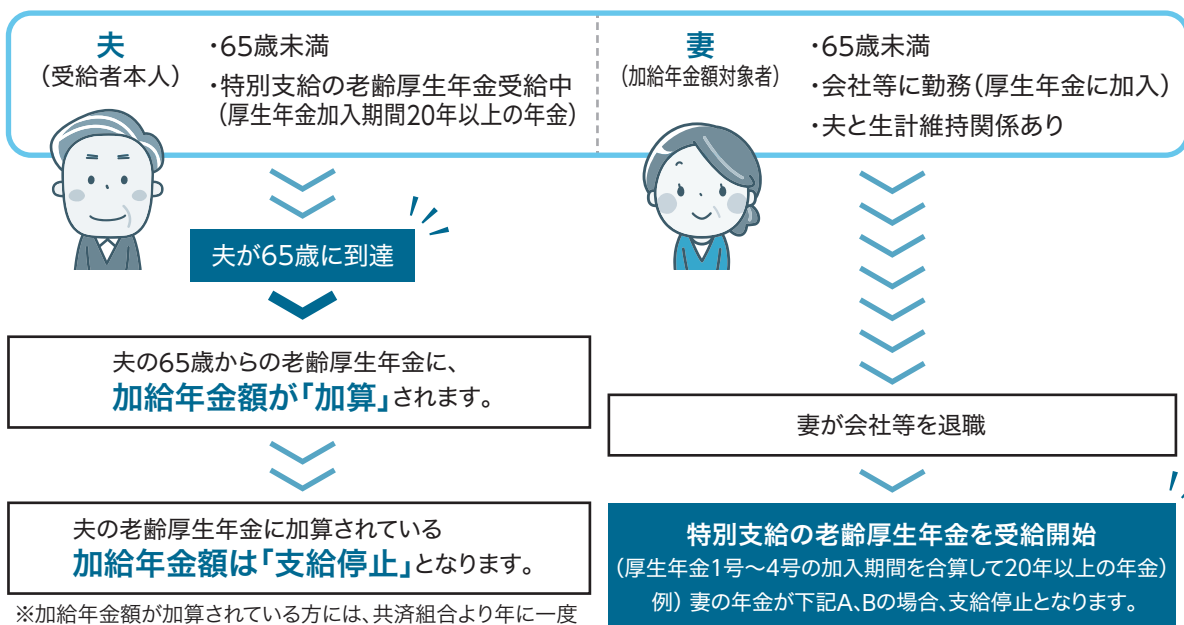
(3人目から)…75,000円/人

### ■加給年金がプラスされるイメージ図



▲本人65歳

## 加給年金額が加算/支給停止される事例(一例です)



※加給年金額が加算されている方には、共済組合より年に一度確認のための書類を送付しております。

**A** 加入期間240月(民間会社20年)の場合

**B** 加入期間300月(民間会社10年・地方公務員15年)の場合

※厚生年金被保険者種別(1号:民間会社等、2号:国家公務員、3号:地方公務員、4号:私立学校教職員)

# ライフプランセミナー 参加者募集

⚠️ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により、中止する場合があります。

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17日（金）**までに、所属所の共済事務担当課へお申し込みください。



## 将来の家計のシミュレーションを行います！

あなたの人生におけるイベントや将来の計画で、今後必要な資金は何ですか？ それを貯めるために何をしますか？



結婚  
資金



住宅  
資金



教育  
資金



老後  
資金

### 参加対象者

昭和46年4月2日～昭和56年4月1日  
生まれの組合員(40～49歳) ※配偶者の参加も可

### 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
- ◎年金制度の仕組みと年金概算額
- ◎資産形成のための基礎知識

日程（予定）	
13:00	開会
13:10～	<p>講師 野村証券(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</p> <p>◎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けます。</p>
16:00～	健康講話
16:30	閉会

### 会場

8月12日 ㊟	美濃加茂市生涯学習センター
8月13日 ㊟	OKBふれあい会館
8月14日 ㊟	高山市民文化会館
8月18日 ㊟	瑞浪市総合文化センター
8月27日 ㊟	OKBふれあい会館

## （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
7月	3日（金）	15日（水）
	17日（金）	31日（金）
8月	3日（月）	14日（金）
	19日（水）	31日（月）
9月	3日（木）	15日（火）
	16日（水）	30日（水）

ふらっ



# と岐阜 道の駅



・第17回・



～白川村は世界遺産だけじゃないよ～  
霊峰白山登山の拠点となる道の駅

## 飛騨白山

世界遺産白川郷合掌造り集落から国道156号を南に15分走ったところにある「道の駅 飛騨白山」です。こじんまりした道の駅ですが、霊峰白山の麓から引湯している足湯や、隣接している「大白川温泉しらみずの湯」など、白山登山で疲れた体を癒してくれます。情報コーナーには平成元年に白水湖付近で発見された恐竜「イグアノドン」足跡化石のレプリカも設置されています。また、地元の朝採れ野菜や特産品などが並ぶ売店や軽食コーナーもあります。日本風景街道にも登録されている「合掌・さくら」飛越街道沿いのお休み処としてぜひお立ち寄りください。



温泉



### 大白川温泉しらみずの湯

14km離れた大白川が源泉の天然温泉で、ほとんど無色透明で塩味・硫黄味・微硫化水素臭のある湯は源泉掛け流しです。昔から「子宝の湯」としても有名です。お湯は多少温かめで、内湯は檜風呂(男湯)・泡風呂(女湯)・寝湯が楽しみ、開放的な露天風呂は、長く入っても飽きることはありません。

【開館時間】 11:00～20:00 【入浴料】 大人600円、小・中学生400円  
【休館日】 毎週水曜日(祝日を除く)、第2・第4火曜日

見る

大きさにビックリ!!



### 恐竜「イグアノドン」足跡化石のレプリカ

情報コーナーの壁面に設置された恐竜の足跡化石。足跡の大きさに圧倒されます。

【開館時間】 9:00～17:00、年中無休



道の駅  
飛騨白山

#### Data

- 所 大野郡白川村平瀬512-12
- TEL 05769-5-2230
- 営 売店10:00～17:00  
(軽食コーナー11:00～15:00)
- 休 水曜日
- 駐 大型車3台、普通車36台、身障者用2台
- ACCESS 東海北陸自動車道白川郷ICより15分  
東海北陸自動車道荊川ICより20分

※県道白山公園線は落石対策工事のため、  
8月中旬頃まで通行止めとなっています。

## おすすめ立ち寄りスポット

### 白山国立公園 大白川園地

道の駅飛騨白山から県道白山公園線(13.2km)を進むこと40分、コバルトブルーの湖面(白水湖)が見えてきます。付近には落差72mの名瀑「白水の滝」、白山登山「平瀬道」の拠点基地で宿泊や飲食もできる「白山レイクサイドロッジ」、ブナの原生林が美しい「白山ブナの森キャンプ場」、白山登山の疲れをいやしてくれる「大白川露天風呂」など、癒されるスポットが盛りだくさん。

### 白山レイクサイドロッジ



大白川露天風呂



白水湖



白水の滝

### 白山ブナの森キャンプ場



⚠ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、掲載施設の一部が臨時休館する場合があります。

お便りお待ちしております！

投稿  
募集中!

みんなのひろば



Blank lined area for writing on the left page of the notebook.

Blank lined area for writing on the right page of the notebook.

令和  
2年度

# ふれあい 写真展 作品募集

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**

## 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。

## 応募方法

**締切日 令和2年8月31日(月) 共済組合必着!**

### 【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 岐阜市葦田南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の項目を入力のうえ、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

(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日よりぎふには掲載いたしません。

## 入賞作品



共済だより賞

紫雲荘平日無料ペア宿泊券  
& 図書カード3,000円分



入選

図書カード3,000円分



佳作

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。  
(応募作品の中から一部展示させていただく場合があります)

## 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)

令和元年度は  
101点の応募  
がありました!

【お問い合わせ先】 ふれあい写真展係 TEL 058-277-1129

# 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 健康増進講座

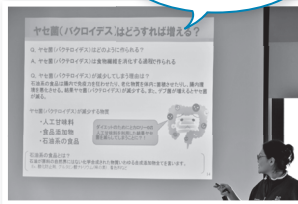
11:00~13:50~/14:55~  
自己血糖測定



専用キットを使うから  
簡単!

11:20~ 栄養講話

食習慣の  
改善方法を紹介



14:05~ 運動体験

運動習慣を  
身につける方法を  
紹介

対象者

組合員\*

\*将来、糖尿病が気になる方(空腹時血糖値100mg/dl以上、ヘモグロビンA1c5.6%以上)

日時: 令和2年**10月2日**(金)  
10:00~15:30  
場所: OKBふれあい会館(岐阜市)  
講師: 保健師/管理栄養士/運動指導士  
持ち物: 健診結果票、筆記用具、タオル

参加費  
無料

申込方法

7月31日(金)までに  
所属所の共済事務担当者へ  
お申し込みください。

※写真は昨年度の開催風景です。

時間	内容
9:30	受付/血圧測定
10:00	健康講話
11:00	自己血糖測定 <b>空腹時</b>
11:20	栄養講話
12:30	休憩
13:40	運動講話
13:50	自己血糖測定 <b>食後</b>
14:05	運動体験
14:55	自己血糖測定 <b>運動後</b>

# axilos アクトス健康セミナー

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。

定員各20名

対象者

組合員  
被扶養配偶者

**第1回**  
日時: 令和2年**10月8日**(木)  
9:30~15:30(受付9:30~)  
場所: アクトス岐阜島店(岐阜市)

**第2回**  
日時: 令和2年**10月29日**(木)  
9:30~15:30(受付9:30~)  
場所: アクトス広見店(可児市)

参加費: 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  
●参加者は傷害保険に加入します(共済負担)

申込方法

8月7日(金)までに  
所属所の共済事務担当者へ  
お申し込みください。

時間	内容
9:30~	受付/測定(体組成、血圧、腹囲)
10:00~	開講/あいさつ/オリエンテーション
10:10~10:45	<b>【基礎講話】</b> ・体組成測定結果のフィードバックを通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、食事の要点 ・単体力測定
11:00~11:45	<b>【運動実践】</b> スタジオレッスン(ヨガ、ストレッチ)
12:45~14:30	<b>【運動実践】</b> スタジオレッスン(A有酸素エクササイズ、Bテニス体験会) 2グループに分かれ、AとBを入れ替えて実践します。 ※テニスラケットは無料貸出いたします。
14:45~15:00	<b>【まとめ/質疑応答】</b> 閉講/あいさつ/アンケート記入
15:00~15:30	着替え/シャワー利用/退室



実施中に計4回の換気、エア消毒、休憩(昼食含む)のためのインターバルをとります。

※応募多数の場合は抽選となります

# セミナーのご案内

⚠ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により、中止する場合があります

## すぐに職場で実践できる! **メンタルヘルス研修**

管理者と一般職員がそれぞれの立場に応じたメンタルヘルスケア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。

**申込方法** 7月17日(金)までに、所属所の共済事務担当者へお申し込みください。

監督者が負う安全配慮義務に対応

### 管理者向け

日時：令和2年**8月28日(金)**  
13:30~16:30

対象者：組合員(管理者・リーダー)

定員：50名

参加費：無料

場所：OKBふれあい会館 302大会議室  
(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ケア

- 管理監督者が負う安全配慮義務、メンタルヘルスケアの必要性
- 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

##### 事例検討 メンタルヘルス不調への対応

- 新型コロナウイルスへの対応例
- 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



公務員特有のストレスに対応

### 一般向け

日時：令和2年**9月3日(木)・4日(金)**  
10:00~15:30(各日)

対象者：組合員 定員：40名(各日)

参加費：無料

場所：9月3日：古川町公民館 大会議室  
(飛騨市古川町若宮2丁目1-66)  
9月4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

- 市町村職員のメンタルヘルスの現状
- 心を健康に保つ3つの心がけ
- 他人と接するときの自分を知って円滑な人間関係へ
- ストレスの正しい理解

##### 実習1 ストレスに関する生活習慣セルフチェック

- あなたの味覚… ストレスで乱れていませんか?
- ストレス解消で脳力UP!

##### 実習2 心を癒やすセルフケア体験

- 凝り・痛みをやわらげる筋弛緩法
- 質の良い睡眠を高める“アロマ&BGM”
- 心を穏やかにする“マインドフルネス”体操

## 1時間無料弁護士相談 についてのお知らせ

これまで、「戸野部法律事務所」と「北川法律事務所」をご案内しておりましたが、  
「戸野部法律事務所」との契約は終了となりました。今後ご利用の際は、「北川法律事務所」にご相談ください。

### 北川法律事務所

〒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：[kyosaisoudan@gmail.com](mailto:kyosaisoudan@gmail.com) (24時間受付)



北川 修平弁護士

1時間無料弁護士相談ご利用の詳細については、「共済事業ガイドブック2020」88ページをご参照ください。

※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。

# 成人の4人に1人が 糖尿病かその予備群

たまり過ぎた血糖が血管や神経を傷つけ、やがて…

糖尿病は、インスリンというホルモンの働きや量が少ないために、血液中のブドウ糖(血糖)が過剰になる病気です。  
症状はほとんど現れませんが、放置してしまうと深刻な合併症を引き起こします。

\*ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

## ときには命をおびやかす糖尿病のおもな合併症

脳梗塞・  
心筋梗塞

脳や心臓の血管が傷ついて詰まる。命にかかわることもある。

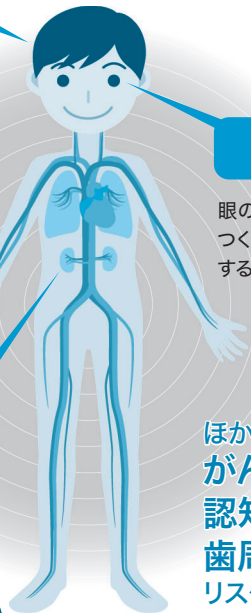
死亡リスク  
約2~3倍\*

※糖尿病患者の脳・心臓などの循環器疾患による死亡リスク(非糖尿病患者を1とする)

腎症

腎臓の糸球体が傷つく。進行すると人工透析が必要になることがある。

人工透析導入  
原因の約4割



網膜症

眼の網膜の血管が傷つく。進行すると失明することがある。

失明原因の  
第3位

ほかにも、  
がん  
認知症  
歯周病などの  
リスクを高める!

## 怖い合併症を防ぐために 健康診断結果のチェックが大切

この検査数値がアブナイ!

	空腹時血糖値	ヘモグロビンA1c	
保健指導 判定値	100~125mg/dl	5.6~6.4%	保健指導へ
受診勧奨 判定値	126mg/dl以上	6.5%以上	お医者さんへ

## コラム 脂肪筋が糖尿病をまねく

肥満は糖尿病の危険因子として知られていますが、やせていても筋肉の中に余分な脂肪がたまった“脂肪筋”が増えると糖をとりこみにくい体質になり、糖尿病になりやすいことがわかってきました。健康を過信せず、健康診断結果や生活習慣を振り返ってみましょう。



## できること① 運動 有酸素運動+筋トレを!



✓ 血糖値が上がる食後に歩くと効果的



✓ 軽い筋トレを習慣に

運動をすると…

- 血糖が細胞に取り込まれ、エネルギーとして使われる
- 筋力をつけると、さらに血糖が取り込まれやすくなる
- たまった脂肪が消費され、インスリンの働きをよくする

血糖値が下がりにやすくなる!

## できること② 食事 野菜から先に食べよう!

✓ 糖質や脂質のとり過ぎ  
注意

✓ 外食では  
単品より定食を



この順番で食べると…

- ① 食物繊維の多い副菜
- ② 肉や魚などの主菜
- ③ ごはんやパンなどの主食

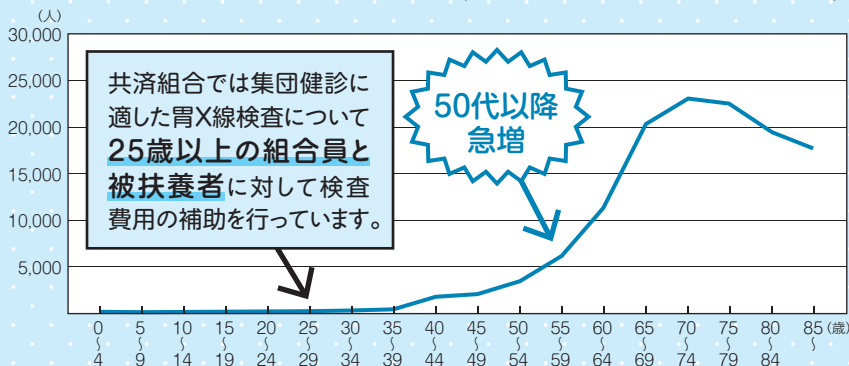
血糖値の上昇がゆるやかになる!

**Q** 受けたほうがよい年齢があるの？

**A** 国では、50歳以上の人は2年に1度定期的に受診することを推奨しています。



■胃がんの年齢別罹患数(2015年、全国推計値) (国立がん研究センターがん情報サービスHPより作成)



**Q** バリウムと胃カメラ、どのような違いがあるの？

**A** それぞれ以下のような特徴があります。

胃X線検査(バリウム)	胃内視鏡検査(胃カメラ)
<p><b>検査方法</b></p> <p>バリウム(造影剤)と発泡剤(胃をふくらませる薬)を飲み、胃の粘膜を複数枚撮影する。(検査後に下剤を服用)</p>	<p><b>検査方法</b></p> <p>口又は鼻から胃の中に内視鏡を挿入し、胃の粘膜を直接モニターで観察する。</p>
<p><b>病変の発見・診断</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●胃全体の形や粘膜上の異常がわかる。</li> <li>●要精密検査になった場合、あらためて胃内視鏡検査を受ける必要がある。</li> </ul>	<p><b>病変の発見・診断</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●小さな病変も発見されやすい。</li> <li>●組織の一部を採取でき、診断の確定に役立つ。</li> </ul>
<p><b>費用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●集団健診に適し、共済組合の助成が受けられるため安い。</li> </ul>	<p><b>費用</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●助成が受けられないため自己負担が高い。</li> </ul>

検査の前日・当日は、食事・服薬・喫煙・水分摂取について制限があります。  
検査機関からの指示を必ず守りましょう。

**Q** 結果が「要精密検査」でした。どうしたら？

**A** 必ず精密検査を受けてください。精密検査では、「本当に胃がんかどうか」の詳しい検査をします。その結果、「異常なし」「良性」であることもあります。胃がんと診断された場合でも、早期に発見できれば体への負担は軽くて済みます。

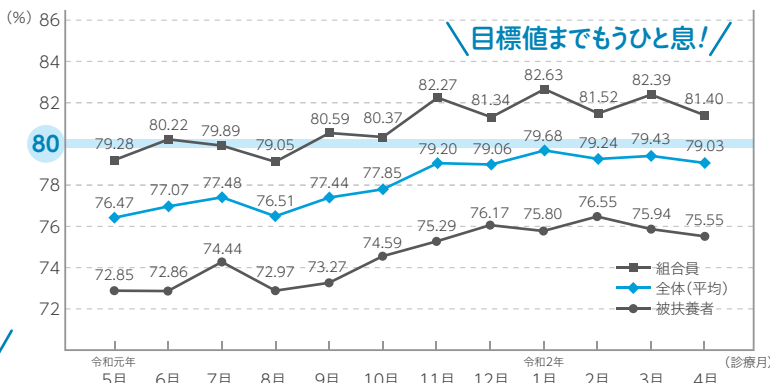
当共済組合のジェネリック医薬品使用率

令和2年4月診療分の使用率

- 組合員 ..... 81.40%
- 被扶養者 ..... 75.55%
- 全体(平均) ..... 79.03%

第二期データヘルス計画では、令和2年9月までに全体の使用率 80%を達成することが目標です。

目標まであとわずかのところまで来ています  
今後みなさんのご協力をお願いします



40歳～74歳の被扶養者のみなさんへ

# 受診券をお届けします!

**無 料**

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月にご自宅へ「特定健康診査受診券」を送付します。

## 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!

△ 新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点から、  
右記にご注意ください。

特定健診は1年度に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  
実施会場で受ける  
(岐阜県内10会場、  
全国215会場)

3 人間ドックを  
契約健診機関で受ける  
(岐阜県内39機関)

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。

※オプシヨンのがん検診は、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。(一部  
自己負担あり)

オプシヨんで各種がん検診※も  
受けられます!

- 感染拡大の状況をふまえ、ご予約の日時をお選びください。
- 受診時は、手洗い・マスクの着用など、感染防止に努めてください。
- 受診当日、体調のすぐれない方は、受診を見合わせてください。

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

KENKO NENREI

を通知します

**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。

# 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3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3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3年3月31日までに卒業見込みである方を含む）
  - ②平成10年4月2日以降に生まれた方
- 試験日等 … **第一次試験** 令和2年10月18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、配達記録郵便等で送付してください。)
- 受付期間 … 令和2年**8月3日(月)**から**9月18日(金)**まで  
 午前8時30分から午後5時15分まで(土日祝日を除く) ※郵送の場合は9月18日(金)必着



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

## 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 治療を受けるときは 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は、加害者とその損害を負担することになりますが、このような場合でも、**公務外であるときは組合員証等を使って治療することができます。**

共済組合が負担した治療費は、当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のうえ、「損害賠償申告書」等を提出してください。**

交通事故にあったときは、必ず警察に届け出てください。

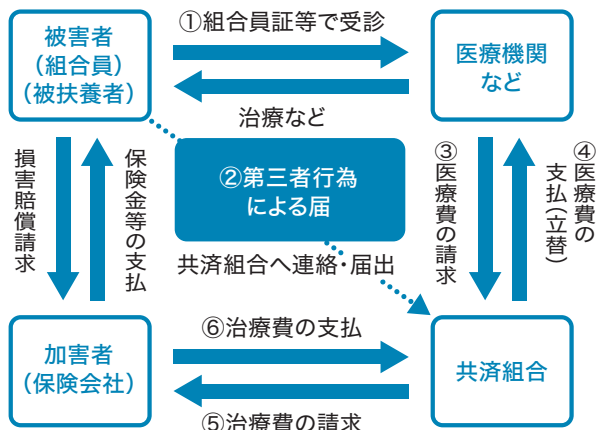
組合員証等を使って治療を受けたときは、あらかじめ共済組合と相談のうえで示談を進めることになります。

第三者  
加害行為  
の例

- 交通事故にあったとき
- ケンカに巻き込まれたとき
- 他人の飼い犬にかまれたとき など



#### 組合員証等を使ったときの流れ



詳しくはホームページへ

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>交通事故などがあったときの注意

# ココロもカラダも 紫雲荘でリフレッシュ!

日頃より紫雲荘をご愛顧賜り誠にありがとうございます。

4月、5月の新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う休館により、  
皆様にはご不便をおかけしまして誠に申し訳ございません。

緊急事態宣言の解除により、6月からは営業を再開しております。

なお、当分の間はご利用者数を制限したうえで、  
引き続き新型コロナウイルス感染症の予防と拡散防止のための対策を  
講じて運営してまいります。

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。

⚠ 状況により休館する場合がございます。あらかじめご了承のほどお願いいたします。

緊急企画

今なら平日のご宿泊がさらに1,000円割引!

9月末まで

## コロナに負けるな👊割引キャンペーン

通常、平日割引は1,000円ですが、**本年9月末までさらに1,000円割引**して**2,000円割引**とします。  
この機会にぜひご利用ください。

組合員料金

夕食4,000円の場合

**11,040円**

1泊2食(税・サ込)

平日...日曜日～金曜日の宿泊

休日...土曜日・祝前日・12/28～1/3の宿泊

「紫雲荘宿泊助成券」の  
ご提示で

休日料金

**7,040円**

年末年始は  
「特別料金」となります。

- 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。

平日のご利用なら  
コロナに負けるな  
キャンペーンで

平日料金 通常6,040円のところ

**5,040円**

恒例! 夏のわくわくイベント開催 8月中

特別料理



※写真はイメージです

あゆ御膳 6,000円(税・サ別)

毎年ご好評いただいている「飛騨牛夏しゃぶ御膳」ですが、  
今年は感染症予防対策のため、ご提供を中止しました。

下呂温泉 紫雲荘 TEL 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

検索

