

9

2020  
SEPTEMBER  
No.241



# KYOSAI DAYORI GIFU

## CONTENTS

- 2 令和元年度の医療費の状況
- 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 喫煙対策事業のご案内 / 1時間無料弁護士相談
- 5 医薬品等の購入斡旋 / セミナー等保健事業中止のお知らせ
- 6 標準報酬月額額の定時決定
- 7 報酬比例部分の年金
- 8 ふらっと岐阜道の駅 富有柿の里いとぬぎ
- 9 みんなのひろば / ヘルシー！簡単レシピ
- 10 生活習慣病対策ナビ「脂質異常症」
- 11 特定保健指導を受けてください
- 12 残暑を乗り越える生活ルール
- 13 保健師の健康プチ講座「乳がん検診」
- 14 「共済貯金残高通知書」を送付
- 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

申込書  
折込あり

9ページのみんなのひろばは「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。



### 組合の現況 (7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 ..... 22,717人  
[男13,213人・女9,504人]
- 任意継続組合員数 ..... 203人
- 被扶養者数 ..... 19,960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



柿と古墳文化に親しめる道の駅

## 富有柿の里 いとぬぎ

▶P8



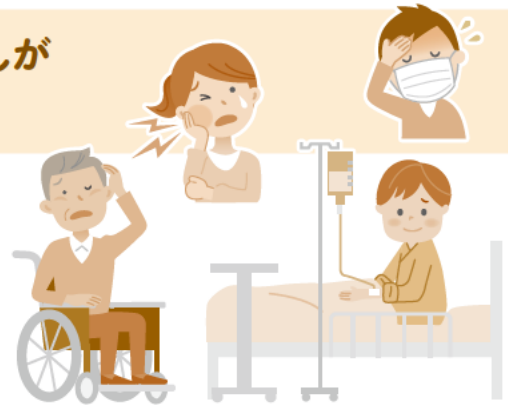
ご家族のみなさんと一緒にご覧ください

# 令和元年度の医療費の状況をまとめました

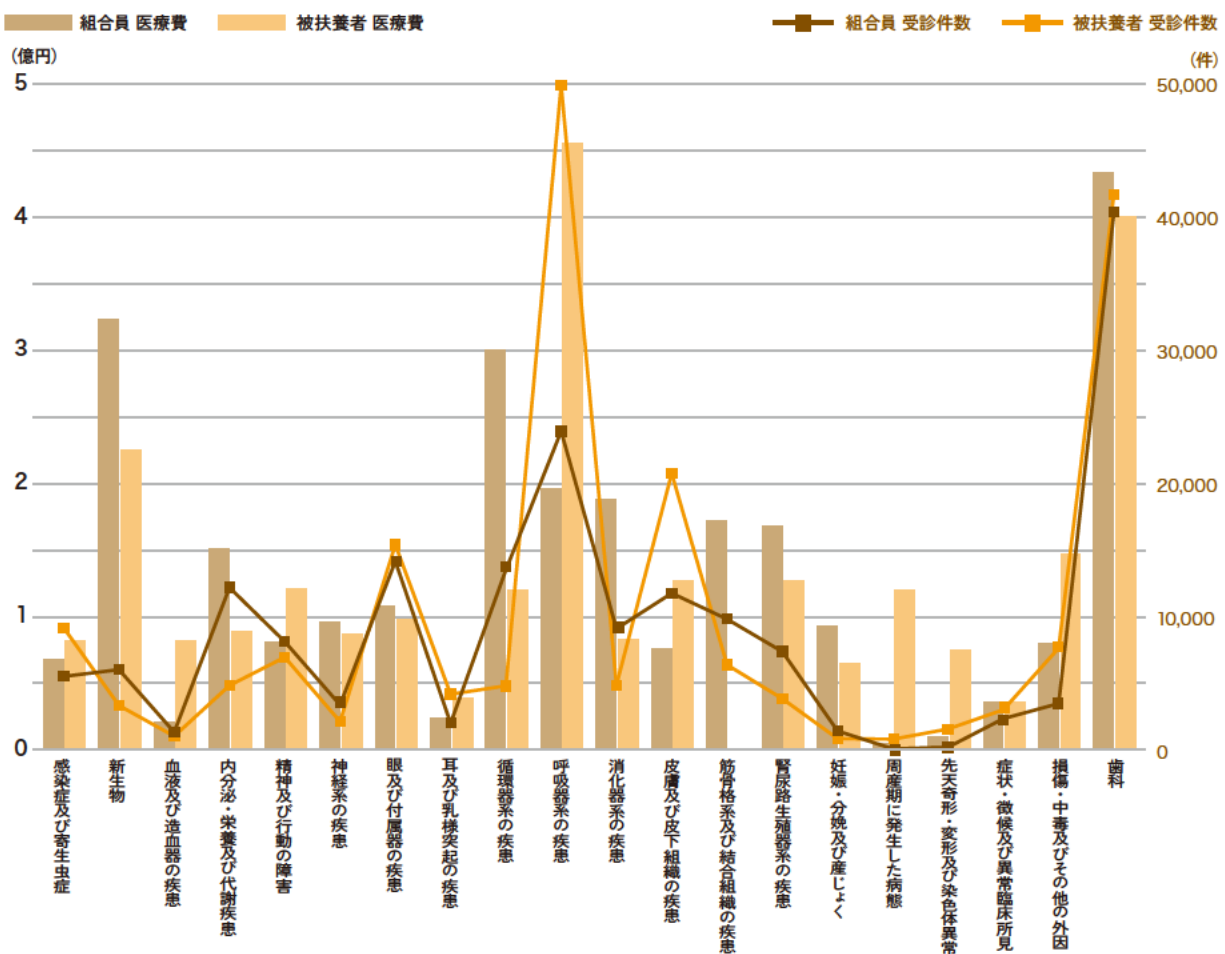
令和元年度に組合員や被扶養者のみなさんが医療機関に受診された結果をまとめました。

令和元年度の医療費は、組合員は前年度より6千万円増加し、26億3千万円、被扶養者は前年度より1億円減少し、27億2千万円となりました。

疾病別では、組合員は歯科、被扶養者は呼吸器系の疾患が前年度に引き続き最も高くなっています。また、組合員については循環器系の疾患（主に脳血管疾患）が増加しました。



## 令和元年度 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

#### 血液及び造血管の疾患

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

#### 歯科

組合員1人あたりが負担する医療費の推移

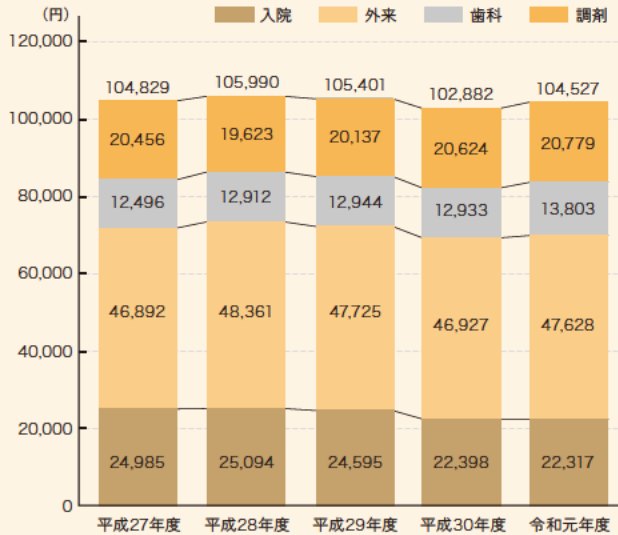
組合員1人が負担する医療費は…  
(受診していない人も含めた組合員1人が負担する医療費です。)

組合員にかかる医療費は増加  
被扶養者にかかる医療費は減少

組合員

入院が減少傾向、調剤は増加傾向です。

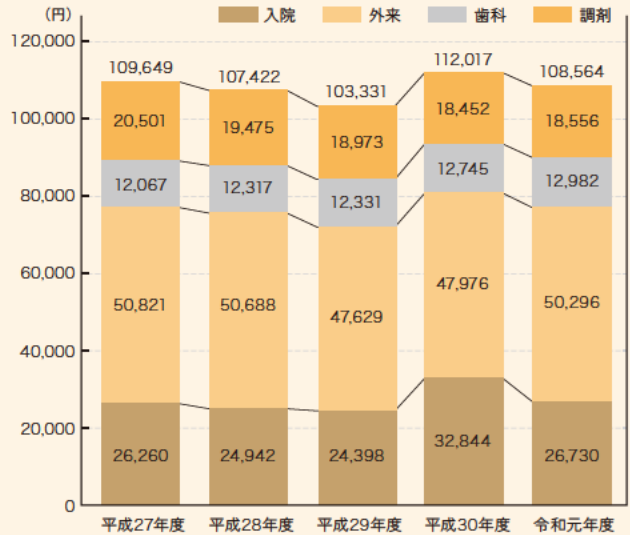
総医療費(組合員)÷年度末組合員数



被扶養者

外来・歯科が増加傾向です。

総医療費(被扶養者)÷年度末組合員数

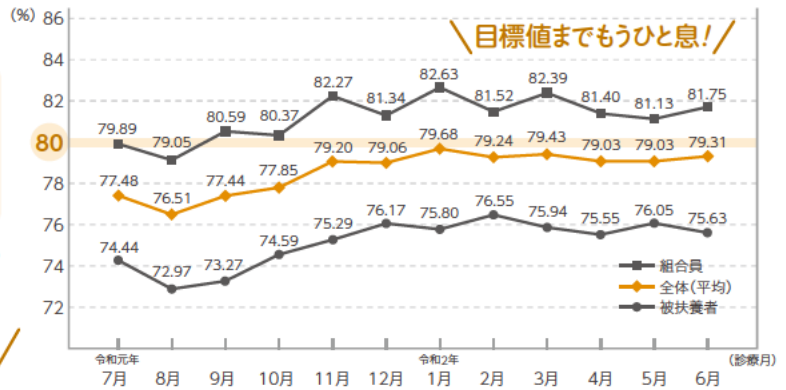


当共済組合のジェネリック医薬品使用率

令和2年6月診療分の使用率  
 組合員 …………… 81.75%  
 被扶養者 …………… 75.63%  
 全体(平均) …………… 79.31%

第二期データヘルス計画では、令和2年9月診療分の全体の使用率を80%に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  
 特に被扶養者のみなさんのご協力をお願いします！



令和2年8月1日休業分から

当共・護休業手当金の支給日額の上限が更になります

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 13,896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 10,370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 15,294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。

新規事業

# ニコチンパッチ(2週間分)の 購入費用を全額助成します

当共済組合が実施する喫煙対策事業の一つとして、禁煙補助薬のニコチンパッチ(2週間分)の購入費用を全額助成します。

今年度の新規事業ですので、これまで禁煙にトライしたものの、なかなか成功しない…という人にはチャンスです。2週間のトライアルを禁煙取り組みへのきっかけとし、今度こそ禁煙を成功させましょう。

**対象者** 禁煙にチャレンジしてみたい組合員

**申込期間** 令和2年9月1日(火)～令和3年1月29日(金)

禁煙を成功させよう!



〈費用助成の流れ〉

①申請書の提出

所属所へ費用助成申請書を提出する(共済組合にて申請を受理)

②申し込み

専用申し込みサイトからニコチンパッチを申し込む

③受け取り

ご自宅へニコチンパッチが届く

禁煙開始!



## 「ニコチンパッチ」で 禁煙できるワケ

禁煙にトライしても挫折してしまうのは「意志が弱い」からではなく、「ニコチン依存症」になっているからです。

このニコチン依存症を脱する手助けとして有効なのがニコチンパッチ。ニコチンを含んだ貼り薬を上腕や腰などに1日1回貼り、皮膚からニコチンを吸収させることで禁煙時の禁断症状をやわらげます。約8週間使用するなかで、用量の低いものに替えて、禁煙成功へ導く薬です。



■ニコチンパッチの使用スケジュール例(イメージ)



禁煙開始から6週間

そのあと2週間

このうち最初の2週間分の費用をトライアルとして全額助成

※トライアル終了後、残りの使用期間分は全額自己負担となります。

お問い合わせ

医療健康課 健康推進係 058-277-1129

組合員とご家族のための

1時間無料

## 弁護士相談

遺産相続

交通事故

金銭トラブル

不動産

など

完全書面厳守

夜間・休日の相談も積極対応

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  
右記へご予約を



北川法律事務所 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: [kyosaisoudan@gmail.com](mailto: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。

いざ! といふときのために

# 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?



## 下痢止り

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



購入は **カンタン! ラクラク!** 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!!

### 1 申込み

本誌折り込みの「令和2年度医薬品等の購入斡旋申込書・兼納品書」を **9月18日(金)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2年度

## セミナー等 保健事業 中止 のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況をふまえ、右記の保健事業について今年度は実施しないこととなりましたのでお知らせします。



### 中止が決定した事業

#### セミナー

	8月12日(水) 美濃加茂市生涯学習センター
ライフプラン セミナー	8月13日(木) OKBふれあい会館
	8月14日(金) 高山市民文化会館
	8月18日(火) 瑞浪市総合文化センター
	8月27日(木) OKBふれあい会館
管理者向け メンタルヘルス研修	8月28日(金) OKBふれあい会館
一般向け メンタルヘルス研修	9月3日(木) 古川町公民館
	9月4日(金) OKBふれあい会館
健康増進講座	10月2日(金) OKBふれあい会館
アクトス健康セミナー	10月8日(木) アクトス岐阜島
	10月29日(木) アクトス広見

#### 検診

集団がん検診(自己採取法)

例年10月~12月に実施の肺がん、大腸がんの自己採取法による「集団がん検診」も中止いたします。

# 9月は標準報酬月額<sup>①</sup>の定時決定が行われます

## 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、休職中、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<sup>※1</sup>が行われるまで)の標準報酬月額を決定するものです。

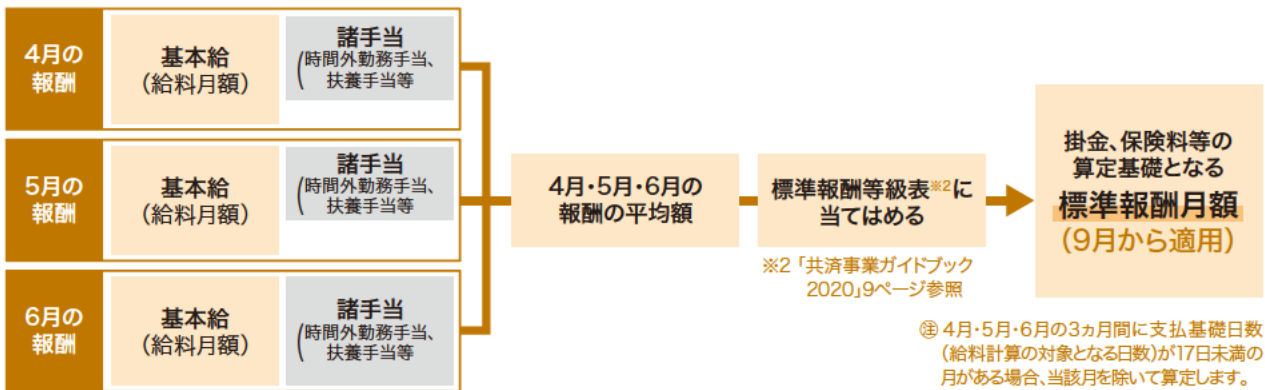
※1 標準報酬月額の決定と改定は、定時決定のほか、資格取得時決定、随時改定、育児休業等終了時改定、産前産後休業終了時改定があります(「共済事業ガイドブック 2020」6~8ページ参照)。

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
	扶養手当	6,500	6,500
	住居手当	12,000	12,000
	時間外勤務手当	15,000	10,000
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			報酬月額
等級	月額	円	
短期給付	18	18	290,000~310,000
厚生年金	19	19	310,000~330,000
退職等給付	20	20	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<sup>※3</sup>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 2020」7ページ参照

### 令和2年9月から

厚生年金及び退職等年金給付に係る標準報酬月額の上限額が変わります

標準報酬等級表(抜粋)

標準報酬			報酬月額
等級	月額	円	
1		88,000	~ 93,000
2	1	98,000	93,000~101,000
31	30	620,000	605,000~635,000
32	31	650,000	635,000~

※短期給付等の標準報酬月額に係る上限額は変更ありません。

1等級が追加されます

…令和2年8月までの上限額

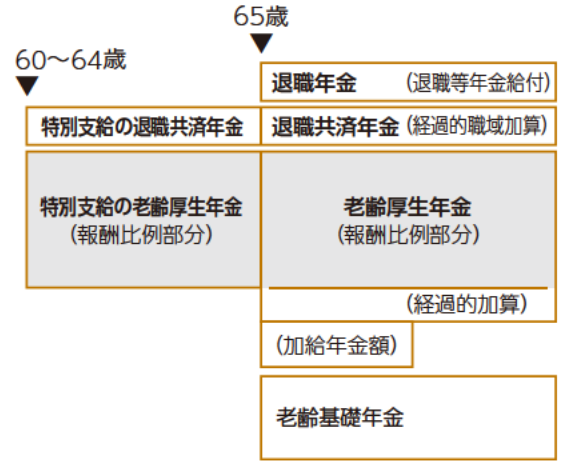
…令和2年9月からの上限額

# 標準報酬額(給料やボーナス)と加入期間に応じて「報酬比例部分」の年金額が決まります

支給要件を満たしている人は、支給開始年齢\*になると「特別支給の老齢厚生年金」が支給されます。この年金は、被保険者(組合員)期間と、その間の報酬によって年金額が計算される**報酬比例部分**で、65歳になると、本来の「老齢厚生年金」として支給されます。

※2020.3月号参照

支給年金イメージ



## 報酬比例部分の計算方法 「報酬比例部分」は、次の①～③の合計額です。

報酬比例部分は、給料等(賞与を含む)が高いほど、また、被保険者(組合員)期間が長いほど年金額は多くなります。

報酬比例部分 = ① + ② + ③ ※給付率:昭和21年4月2日以後生まれの給付乗率です。

①平成15年3月31日以前の被保険者(組合員)期間 (a)

$$\text{報酬比例部分} = \text{平均標準報酬月額} \times \frac{7.125^*}{1000} \times (a) \text{の月数}$$

②平成15年4月1日から平成27年9月30日までの被保険者(組合員)期間 (b)

$$\text{報酬比例部分} = \text{平均標準報酬月額} \times \frac{5.481^*}{1000} \times (b) \text{の月数}$$

③平成27年10月1日以後の被保険者(組合員)期間 (c)

$$\text{報酬比例部分} = \text{平均標準報酬月額} \times \frac{5.481^*}{1000} \times (c) \text{の月数}$$

### 用語解説

平均標準報酬月額は、標準報酬月額の平均額です。平均標準報酬額は、標準報酬月額及び標準賞与額の平均額です。平均標準報酬月額、平均標準報酬額は、毎年度現在価値に修正(再評価)されます。

## モデルケースを使った計算事例 (上記①、②、③にモデルケースを当てはめて計算)

### 事例 1

- 昭和35年生まれ的一般組合員(公務員)
- 支給開始年齢: 64歳
- 平均標準報酬月額: 31万円
- 平均標準報酬額: 44万円
- 被保険者(組合員)期間: 40年(60歳で退職予定)



①の額 ▶  $31\text{万円} \times \frac{7.125}{1000} \times 264\text{月} = 583,110$

②の額 ▶  $44\text{万円} \times \frac{5.481}{1000} \times 150\text{月} = 361,746$

③の額 ▶  $44\text{万円} \times \frac{5.481}{1000} \times 66\text{月} = 159,168$

報酬比例部分の年金額 = 1,104,024円 ←

### 事例 2

- 昭和40年生まれの前一般組合員(公務員)
- 支給開始年齢: 65歳
- 平均標準報酬月額: 25万円
- 被保険者(組合員)期間: 15年  
(公務員退職後、自営業にて国民年金加入中)



①の額 ▶  $25\text{万円} \times \frac{7.125}{1000} \times 180\text{月} = 320,625$

報酬比例部分の年金額 = 320,625円 ←

前号のおさらい  
(2020.7月号参照)

被保険者(組合員)期間が20年以上あり、65歳未満の配偶者や18歳年度末までの子がいる場合は、65歳から加給年金額が加算されることがあります。

ねんきん定期便を  
活用しましょう

毎年誕生日に、全国市町村職員共済組合連合会から「ねんきん定期便」が送付されます。年金加入期間、加入実績に応じた年金見込額が表示されていますので、これを機会にご自身の年金に関する情報をご確認ください。

ふらっ



# と岐阜 道の駅

・第18回・

157

柿と古墳文化に親しめる道の駅

ふ ゆう がき

## 富有柿の里 いとぬき

当道の駅は、谷汲山華厳寺や根尾のうずずみ温泉などの主要観光施設に至る国道157号線に面し、ドライバーの憩いとくつろぎの場としてご利用いただけます。秋には、名産品「富有柿」の販売でにぎわっています。隣接する「柿展示園」では国内外で栽培される約80品種の柿を展示しています。そのほかにも、船来山遊歩道や「古墳と柿の館」、パーベキューハウスなどの施設もありますので、ゆったりと楽しくお過ごしください。



### 買い物

#### ふれあいセンター (農産物販売所)

地元農家の新鮮野菜が並ぶ直売所。秋には柿が所狭しと並び、たくさんの買い物客でにぎわいます。



### グルメ

#### 柿ジャム・柿肉のたれ

大粒で甘みが強い本業市特産の「富有柿」をぜいたくに使ったジャムは濃厚な味わいです。



甘みととろみが肉や野菜と相性抜群！柿肉のたれもいかが？



### 学ぶ



#### 古墳と柿の館

東海地方で最大級の古墳群として知られる「船来山古墳群」。古墳からは副葬品として、鏡、鉄製品、装身具などが数多く出土しており、その一部が展示されています。



高級メロンのような味わい！



#### 真桑瓜アイス

特産品「真桑瓜」の普及活動をする岐阜農林高校「まくわりひろめ隊」が開発したアイス。さっぱりした食感で、メロンのように上品な甘さが口の中に広がります。



### おすすめ立ち寄りスポット

#### 文殊の森公園

〔所〕 本業市文殊1-16

古墳、城跡などの遺跡が残る文殊の森公園。子どもに人気のローラーすべり台やパーベキューテラス、コテージ、テントサイトを整備。濃尾平野が一望できる展望台もあります。また、森林セラピーロード「ササユリの道」では、例年6月初旬になると、白や淡いピンク色のササユリが可憐に咲き誇り、見る人を楽しませます。自然と触れ合い、樹木の持つパワーを体いっぱい感じて、心安らぐ時間をお過ごしください。



緑が生い茂る公園内



パーベキューテラス



ふれあい館

道の駅  
富有柿の里いとぬき



#### Data

- 〔所〕 本業市上保18-2
- TEL 058-323-7756 (本業市役所産業経済課)
- 〔営〕 9:00~17:00
- 〔休〕 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- 〔駐〕 大型車5台、普通車72台、身障者用2台
- 〔ACCESS〕 東海環状自動車道 大野神戸により15分

⚠ 新型コロナウイルス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



## ヘルシー! 簡単レシピ

(夏の疲れを残さない!)

### 冷製トマト豆乳スープ

料理制作/若子みな美(管理栄養士)  
撮影/さくらいしょうこ スタyling/宮沢史絵

豆乳には疲労回復を助けるビタミンB群やたんぱく質が、トマトには食欲増進や疲労回復効果があるクエン酸が含まれます。残暑が続くと冷たい麺類などを選びがちですが、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどもバランスよくとって、夏の疲れを残さないようにしましょう。

#### 材料(2人分)

トマトジュース(無塩)	150mL
調製豆乳	150mL
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ1
バジルの葉	適量

#### 作り方

- 1 トマトジュース、調製豆乳、塩を混ぜる。
- 2 器に注ぎ、オリーブオイルを回しかけてバジルの葉を飾る。

1人分 79kcal 塩分0.8g



#### 注目食材 豆乳

豆乳は、牛乳と比べて鉄とビタミンEが豊富です。鉄は多くの方が不足しがちな栄養素で、体内の酸素運搬に関わっています。ビタミンEは抗酸化作用があります。



# 命にかかわる動脈硬化… 最大の原因は脂質異常症

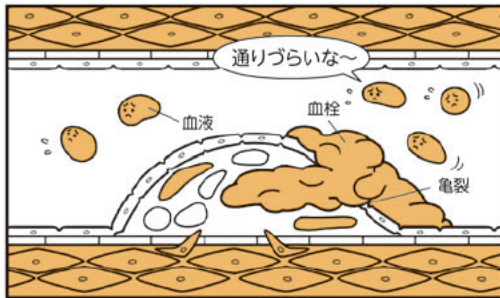
## 余分な脂質が血管壁に入り込み、血栓の原因に

脂質異常症とは、血液中の脂質の濃度が異常値を示す病気です。脂質は生命維持に不可欠ですが、多すぎたり少なすぎたりすると動脈硬化が進み、重大な病気を引き起こす危険を高めます。

### 脂質異常症を放っておくと…

- ① 血液中に増えた余分なLDLコレステロールが血管壁に入り込む
- ② 血管の内側にドロドロとした塊(プラーク)ができる
- ③ プラークが破れたところを修復するために血栓ができる
- ④ 血管壁が分厚くなり、動脈硬化が進行する

脳や心臓の血管で進行すると  
**脳梗塞**や**心筋梗塞**をまねく!!



●脂質異常症から動脈硬化になってしまった血管のイメージ

### 血管を健やかに保つには 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!

	保健指導判定値	受診勧奨判定値
LDLコレステロール (いわゆる悪玉コレステロール) 増えすぎると動脈硬化に直接影響を及ぼす	120mg/dl以上	140mg/dl以上
中性脂肪(トリグリセライド) 増えすぎると、LDLコレステロールが増加、 HDLコレステロールが減少する	150mg/dl以上	300mg/dl以上
HDLコレステロール (いわゆる善玉コレステロール) 少ないとLDLコレステロールの増加につながる	39mg/dl以下	34mg/dl以下

### コラム 超悪玉コレステロールに注意!

LDLのなかでも、小型のLDLは“超悪玉コレステロール”と呼ばれ、動脈硬化を加速させます。超悪玉コレステロールが増える原因のひとつは中性脂肪。菓子パンや洋菓子、スナック菓子に多く含まれるので、つい手がのびていないか、食習慣を見直しましょう。



### できること① 運動 日常生活の中で動く!



- ✓ 職場や駅などで階段を使う
- ✓ 職場や家の中でテキパキと動く
- ✓ 掃除を大きな動きで行う
- ✓ ウォーキングを習慣にする

運動をすると…

- 肥満の改善
- HDLの増加
- 中性脂肪の減少

LDLが減少する!

### できること② 食事 脂質や糖質は控えめに!

- ✓ 肉より魚(さば、いわし、あじなど)を食べる
  - ▶ LDL、中性脂肪が減少する!
- ✓ 食物繊維(野菜、海藻、きのこなど)をとる
  - ▶ LDLが減少する!
- ✓ トランス脂肪酸(マーガリンなど)をとりすぎない
  - ▶ LDLの増加、HDLの減少を防ぐ!
- ✓ 飽和脂肪酸(肉の脂、バターなど)をとりすぎない
  - ▶ LDL、中性脂肪の増加を防ぐ!



「特定保健指導利用券」が届いた方は

# 特定保健指導を受けてください



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、専門スタッフからのサポートを受けられるので、ぜひご利用ください。

体験者

ビフォー➡アフター

私たち**特定保健指導**を受けたらこんなに変わりました!

Aさん(44歳)の場合

**動機付け支援**(生活習慣病のリスクが中くらい)

結果が出ると  
うれしいわ  
これからもがんばろう!

初回面接時

Before

【計測値】 【設定目標】  
腹囲 85cm ▶ 82cm(-3cm)  
体重 75kg ▶ 72kg(-3kg)



3ヵ月後

After

腹囲 82cm -3cm 目標達成!  
体重 73kg -2kg あと一歩



取り組んだこと

- 土曜と日曜に30分程度のジョギングをした
- 筋トレやストレッチを毎日10分間行った
- 夜の間食を半分に減らした

取り組み中に受けた指導内容(一例)

筋トレ&ストレッチタイムに取り入れられるよう、お腹をへこます「ドローイン」のやり方と効果を教えてくれた



うれしかったこと

- 夫や子どもに「やせたね」といわれた
- あきらめていたスカートがはけるようになった
- ストレッチを始めてからよく眠れるようになった
- 「ドローイン」を始めてからふだんの姿勢を意識するようになり、猫背が改善されてきた

Bさん(49歳)の場合

**積極的支援**(生活習慣病のリスクが高い)

無理なく  
達成できたから  
この調子で続けよう!

初回面接時

Before

【計測値】 【設定目標】  
腹囲 90cm ▶ 87cm(-3cm)  
体重 81kg ▶ 77kg(-4kg)



3ヵ月後

After

腹囲 87cm -3cm 目標達成!  
体重 73kg -8kg



取り組んだこと

- 1日1万歩を目標に、1時間前後のウォーキングをほぼ毎日行った
- 腹八分目、野菜を多くとることを心がけた

取り組み中に受けた指導内容(一例)

体重が減らなかった停滞期に、「歩くコースを変えてあきないように」「コーヒーを無糖に」などのアドバイスもらった



うれしかったこと

- 体が軽くなり、血圧も下がってきた
- ベルトの穴が変わるほど、ズボンがゆるくなった
- 運動が目的で風呂掃除をしたら、妻に感謝された
- ウォーキング中においしいコーヒースタンドや気持ちのよい公園を発見し、歩くモチベーションになった

だるい 食欲がない ボーっとする...

“夏の疲れ”を  
引きずらない!

# 残暑を乗り越える 生活ルール



暑い屋外と冷房のきいた部屋の温度差や冷たいものを多くとる食生活など、夏特有の生活の影響を受けて自律神経のバランスが崩れ、この時期に不調が出ることがあります。夏の疲れをのこさず、元気な秋を迎えましょう!

## 早めの対策!! “夏の疲れ”はさまざまな不調や病気の一因に

夏の疲れによる不調が続くと、ホルモンバランスの乱れや免疫力の低下などを招きます。その結果、以下のような不調や病気を起こしやすくなります。

- 血糖値、血圧が上がりやすくなる
- 熱中症にかかりやすくなる
- 動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中のリスクが高まる
- かぜなどの感染症にかかりやすくなる

### 食事

冷たいものばかりはNG!  
いろいろな食材を  
バランスよくとりましょう

#### 体を温めるものをとる

根菜類(ごぼう、にんじん、れんこん、大根など)、ねぎ、しょうが、にんにくなど



▶ 体を内側から温めて、胃腸の働きを助けます



よく噛んで  
ゆっくり食べる

▶ 消化がよくなり、  
胃腸の負担を減らします

#### 1日3食 規則正しく食べる

▶ 体内時計を調節し、  
自律神経をととのえます



#### たんぱく質、ビタミン、ミネラルをとる

肉類、魚類、豆・豆製品など

ビタミンA・E・C・B群



カリウム、鉄など



▶ 疲労回復、体の調子をととのえる効果があります

### 睡眠

寝る直前までスマホを見ないで!  
質の高い睡眠には  
寝る準備が大切です

#### 寝る2時間前までに入浴する

39~40℃くらいのぬるめのお湯で  
半身浴がおすすめ!



▶ 血流を改善し、疲労を回復させます

#### 寝室を適温に保つ

▶ 寝苦しさを解消し、眠りを深くします



#### 寝る前に 強い光を浴びない

▶ 脳を休ませて、  
眠りにつきやすくします



#### 寝酒をしない

▶ 朝早くに目が覚めて  
しまうことを減らします



### 運動

適度な運動を習慣に!  
ストレスを軽減し、  
夜の寝つきもよくなります

#### ウォーキングなどの運動を続ける

ハードな運動は、  
自律神経を疲れさせるので、適度に!

▶ 自律神経が活発になり、  
食欲増進や良い眠りをもたらします



**Q** 乳がんにかかる人は増えているの？

**A** 年々増加しており、年間約9万人の女性がかかると推定されています。検診による早期発見が重要ですが、下記のいずれかにあてはまる人は特に注意が必要です。

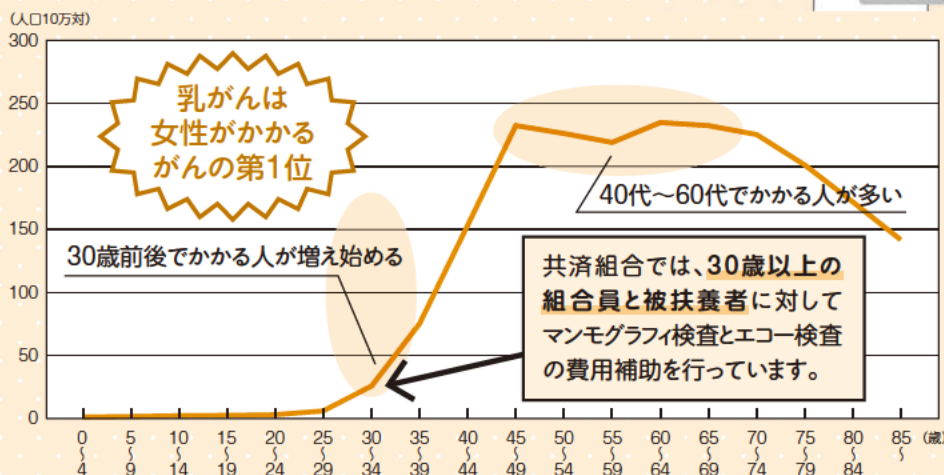
《乳がんにかかるリスクが高い人》

- 祖母、母、姉妹の中で乳がんにかかった人がいる
- 初経が早く、閉経が遅い
- 初産年齢が30歳以上
- 出産・授乳経験がない

早期発見が重要ね!



■ 乳がんの年代別罹患率(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** 乳がん検診の対象年齢などは決まっているの？

**A** 国が定めている指針の内容は以下の通りです。

《厚生労働省の指針(乳がん検診)》

- 対象年齢 40歳以上
- 受診間隔 2年に1回
- 検査項目 問診とマンモグラフィ検査

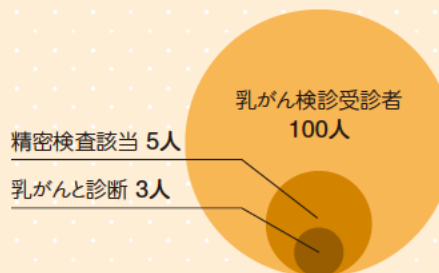
乳がん検診の基本は「マンモグラフィ検査」

乳房を上下・左右から透明な板で挟んでX線撮影する「マンモグラフィ(乳房X線)検査」は、わずかに数mmの病変を発見できるなどの特徴があり、乳がん検診の基本です。ただし、乳腺の密度が高い人(40代に多い)などは、マンモグラフィ検査に加えて「エコー(超音波)検査」を受けることでより精度が高まります。

**Q** 結果が「要精密検査」でした。どうしたら？

**A** 精密検査を必ず受けてください。精密検査では、「本当に乳がんかどうか」を確かめるために詳しく検査をします。

■ 乳がん検診でがんが見つかる人の割合(受診者100人とした場合)  
(日本対がん協会資料(2017年)より作成)



乳がん検診を受けた人の中で、再検査になる人は100人中5人程度、乳がんと診断される人は100人中3人程度です。



# 「共済貯金残高通知書」を送付いたします

○年○月○日作成

**共済貯金 残高通知書 (見本)**

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

所属所名	〇〇市		
氏名	共済 太郎 様		

**5** 税区分 R2.9.30<sup>残高</sup>  
課税 XXXXXXX 円

**1** R2.3.31<sup>の残高</sup>  
XXXXXXXX 円

**3** 差引積立額【注】  
XXXXXX 円

**4** 利息(税込) XXXXX 円

**4** 所得税・県民税 XXXX 円

+ + - -

決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)
2.9.30	年利 XX	XXXXX	

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 (部課署) (89101234)

今期の積立等の明細		注	
日付	種別	金額 円	日付
2.4.30	定例積立	10000	
2.5.31	定例積立	10000	
2.6.30	定例積立	10000	
2.6.30	賞与積立	200000	
2.7.31	定例積立	10000	
2.8.15	一部払戻	50000	
2.8.31	定例積立	10000	
2.9.30	定例積立	10000	

半年(今期)の積立分利息

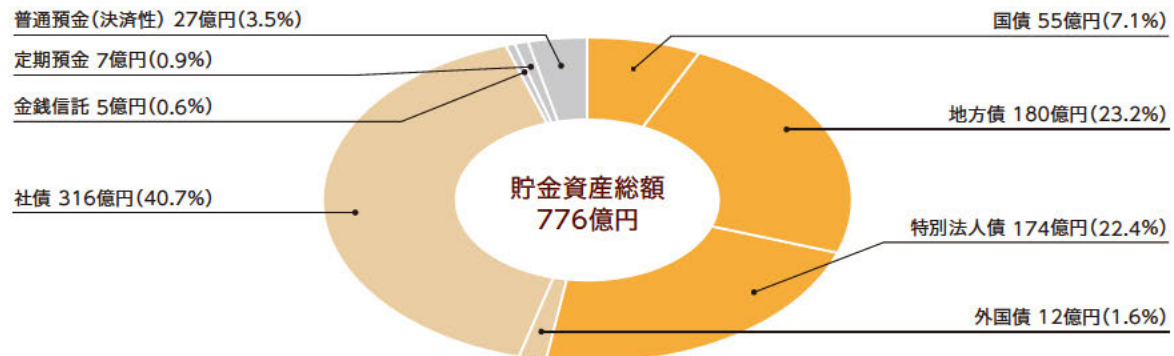
一部払出・解約を行ったときに、共済組合から送金する口座です。口座を変更する場合には「短期給付金等送金先金融機関の変更届」を提出してください。

**2**「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。

# 貯金係からのお知らせ

## 共済貯金の運用状況 (2020年6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。【2020年3月末:35.0億円】

### (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)  
 (注) 共済組合締切日後に到着した場合には、次回送金日扱いとなります。
- ◎一部払出できる金額は前月末の残高までとなります。  
 (注) 当月の積立金は、当月に払い出すことができません。
- ◎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。

	共済組合締切日	送金日
9月	3日(木) /	15日(火)
	16日(水) /	30日(水)
10月	5日(月) /	15日(木)
	20日(火) /	30日(金)
11月	2日(月) /	13日(金)
	17日(火) /	30日(月)



## 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

5人の子どもが1~10の数字が書かれたカードを2枚ずつ引き合計を競う遊びをしました。5人それぞれの合計は9~13で一人ひとり違います。ヒントをもとにユウタが引いた2枚のカードの数字を教えてください。

### ヒント

- ケンジ、テツヤの合計はそれぞれ11、13
- ケンジが引いた数字の差は5
- タロウが引いたカードのうち1枚は9
- ヒロシは4を引き、2枚の差は1



	2枚の合計	カードの数字
ケンジ		と
タロウ		と
ユウタ		と
ヒロシ		と
テツヤ		と

答え

と

©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: 9月30日(水) 消印有効

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代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 総務課庶務係  
 TEL(058)277-1129(内線2369)

大粒

甘い

粘りがよ

幻のお米「龍の瞳」

10月2日～11月30日の朝食は、

秋の夕食おススメ

期間限定

9月・10月

きのこ御膳

6,000円  
(税・サ別)

単品料理の追加注文ができます!

秋の味覚を  
召し上がれ  
きのこの  
炭火焼き

※料理は仕入れ等により変更することがあります。

※写真はイメージです。

今なら平日のご宿泊がさらに1,000円割引!

9月 12月27日まで延長決定!

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12月27日までさらに1,000円引き**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。

1泊2食  
宿泊料金

夕食4,000円の場合

11,040円  
(税・サ込)

「紫雲荘宿泊助成券」の  
ご提示で

休日料金

7,040円

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

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

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。

フロントスタッフの  
イチ押し  


温泉の素「下呂 紫雲荘 湯」

紫雲荘完全オリジナル!

日本三名泉と名高き下呂温泉。泉質はアルカリ性単純温泉で、効能は病後回復や疲労回復に加え美容や健康づくりにも効果があると言われています。「下呂 紫雲荘の湯」はその下呂温泉の成分を分析して作り出した紫雲荘完全オリジナル商品になります。ぜひご自宅でも下呂温泉をお楽しみください。



県内からの  
アクセス



下呂温泉 紫雲荘 TEL 0576-25-2101

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-shlunso.com/>

下呂 紫雲荘

検索



- 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)