

7

2021
JULY
No.246



KYOSAI DAYORI GIFU

CONTENTS

- 2 令和2年度決算のあらまし
- 6 新議員のご紹介/
ライフプランセミナー参加者募集
- 7 共済組合保養所「紫雲荘」を閉館
- 8 ふらっと岐阜道の駅 半布里の郷とみか
- 9 みんなのひろば/
令和3年度ふれあい写真展作品募集
- 10 メンタルヘルス研修参加者募集/
スポーツクラブアクトスの月会費が変更
- 11 特定健診のご案内
- 12 運動習慣を続けるための4ステップ
- 13 保健師の健康フチ講座「太らない人の『朝』と『夜』」/
訂正とお詫び
- 14 公的年金のしくみ
- 15 交通事故など第三者行為による
ケガや病気をしたとき/
共済貯金の運用状況
- 16 紫雲荘のご案内

8ページのふらっと岐阜道の駅、9ページのみんなのひろば、
背表紙の紫雲荘宿泊者は「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 23,242人
[男13,237人・女 10,005人]
- 任意継続組合員数 193人
- 被扶養者数 19,783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



「農でつながるTomika Life Base」

半布里の郷
とみか

▶ P8



ご家族のみなさんと一緒にご覧ください



この夏は **近場** 岐阜県内 **紫雲荘** で 安心・安全にお寛ぎください

紫雲荘では、新型コロナウイルス感染症の拡散防止のため、ご利用者数を制限しての運営、
お食事の際のソーシャルディスタンス確保、アクリル板設置等の対策を行っています。
ぜひ紫雲荘の利用をご検討ください。



特別料理

あゆ御膳 (6,000円御膳)

※写真はイメージです

朝ごはんも
しっかり食べて
元気チャージ!!



フロントスタッフの
イチ押し



下呂であそぼう キャンペーン

現在下呂市では、市内の指定体験メニューが最大
半額で体験できるキャンペーンを実施しています。
大人も子どもも楽しめる内容が盛りだくさんです!



アスレチック



シャワークライミング

池釣り

他にも
フルーツマト狩り、
ピザづくり体験など
いろいろあります!

魚つかみどり



※詳細は左記の二次元バーコードからご確認ください。
※必ず直接体験施設へ電話又は公式ホームページでご予約ください。
他の予約方法はキャンペーンの対象外となります。
※予約状況によっては申し込みができない場合があります。

＼今なら平日のご宿泊がさらに1,000円割引／

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円プラスして
2,000円割引**とします。この機会にぜひご利用ください。

令和3年12月27日まで
延長実施中!

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	さらに平日のご利用なら 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	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。	
休日 … 土曜日・祝前日・7/21～8/23の宿泊					

⚠ 状況によりイベントの中止もしくは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。

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

<https://www.geroonsen-shiunso.com/>

下呂 紫雲荘

検索



● 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)

令和2年度

決算のあらまし

去る6月1日に第172回組合会が開催され、令和2年度決算が承認されましたので、その概要についてお知らせします。

■ 組合員数及び平均標準報酬月額（令和2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)	20,055 (80)	475 (△1)	376,666 (630,625)	365,864 (593,625)
市町村長組合員	40	△1	793,000	645,500
特定消防組合員	2,629	9	363,373	363,373
長期組合員	2	1	780,000	410,000
市町村長長期組合員	2	1	670,000	620,000
継続長期組合員	1	0		470,000
任意継続組合員	191	△11	350,785	
計	22,920	474	375,713	366,099
被扶養者	20,225	△435		

■ 所属所数（令和2年度末）

市	21
町	19
村	2
一部事務組合等	33
計	75

※長期平均標準報酬月額には70歳以上の組合員も含む

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 133億 632万円 (+0.2%) (掛金、負担金等)
 - 支出 130億 9,400万円 (+3.1%) (医療給付等)
 - 当期短期利益 2億1,232万円 (積立金へ積立)

- ◎短期積立金 18億6,506万円
- ◎欠損金補てん積立金 5億5,599万円

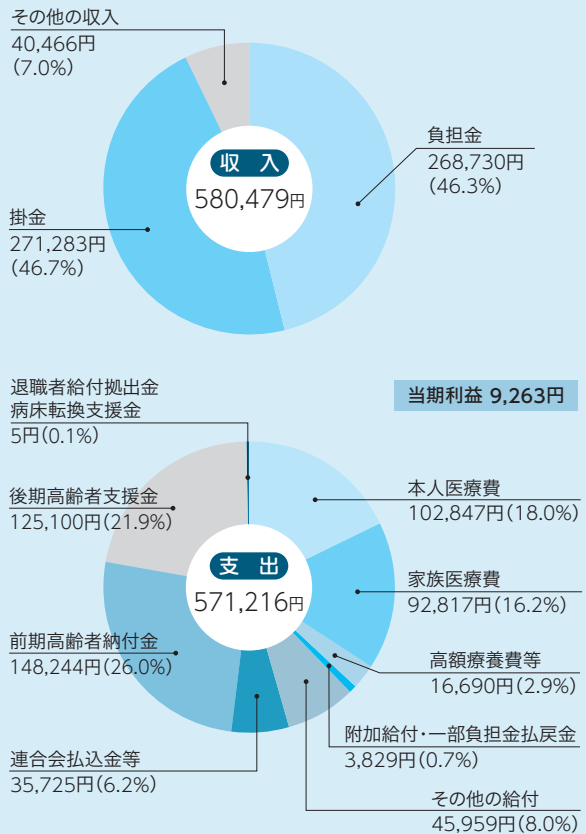
- 収入は、組合員数は増加したものの標準報酬総額が減額したため、掛金・負担金が減少しました。
- 支出は、高齢者医療制度への支援金等が約10億円増加しました。被扶養者の医療費は、新型コロナウイルス感染症の影響から受診控えにより減少しました。

介護保険収支状況

- 対前年度比
- 収入 14億 7,548万円 (+7.4%) (掛金、負担金等)
 - 支出 14億 9,808万円 (+7.1%) (介護納付金等)
 - 当期介護損失 2,260万円

- ◎介護繰越欠損金 3,661万円
- 収入は、介護費用の納付金額に見合う財源率へ上げたため増加しました(収支相当の原則)。
- 支出は、全国の介護給付費用の増額により、第2号被保険者(40~64歳)1人あたりの負担額が増加しました。

■ 組合員1人あたりの収支(介護保険分を除く)



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、資産はありません。(令和2年度をもってこの経理は廃止しました。)

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 304億7,721万円 (組合員保険料、負担金)
- 支出 304億7,721万円 (連合会へ払込)

収入の内訳 (組合員保険料 117億8,814万円
負担金 186億8,907万円)

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 19億3,638万円 (掛金、負担金)
- 支出 19億3,638万円 (連合会へ払込)

収入の内訳 (掛金 9億6,819万円
負担金 9億6,819万円)

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 1億4,036万円 (負担金)
- 支出 1億4,036万円 (連合会へ払込)

退職等年金預託金管理経理

収支状況

- 収入 1,090万円 (貸付金等の運用益)
- 支出 1,090万円 (連合会へ払込)

連合会の退職等年金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2年度末)

預金等	9,675万円	9.2%
貸付経理へ貸付	9億5,653万円	90.8%
計	10億5,328万円	100.0%

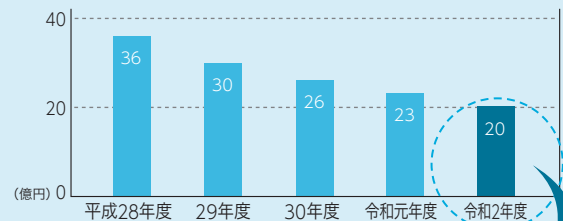
貸付経理

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 2,657万円 (-11.4%) (組合員からの貸付金利息等)
 - 支出 3,333万円 (-11.9%) (退職等年金預託金管理経理への支払利息等)
- 3,000万円 (—) (宿泊経理へ相互繰入)
- 当期損失 3,676万円 (積立金から補てん)

貸付残高



◎積立金 10億2,249万円

◎欠損金補てん積立金 9,758万円

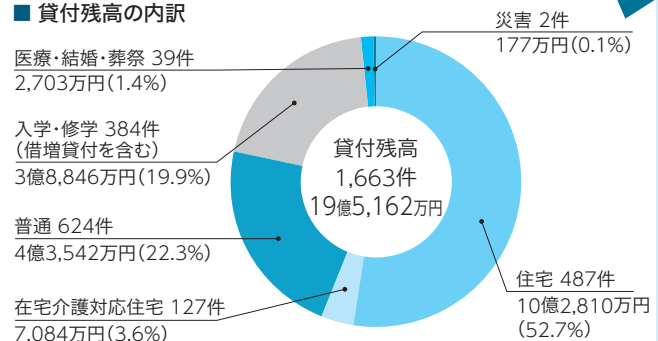
•貸付残高及び借入金の減少により、貸付利息収入及び支払利息ともに減少しました。

•令和2年度の新規貸付状況

- 貸付件数 178件 (-23.9%)
- 貸付金額 2億5,545万円 (-32.6%)

•新型コロナウイルス感染症の影響による「紫雲荘」の資金繰りのため、宿泊経理に3,000万円を繰り入れました。

貸付残高の内訳



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。

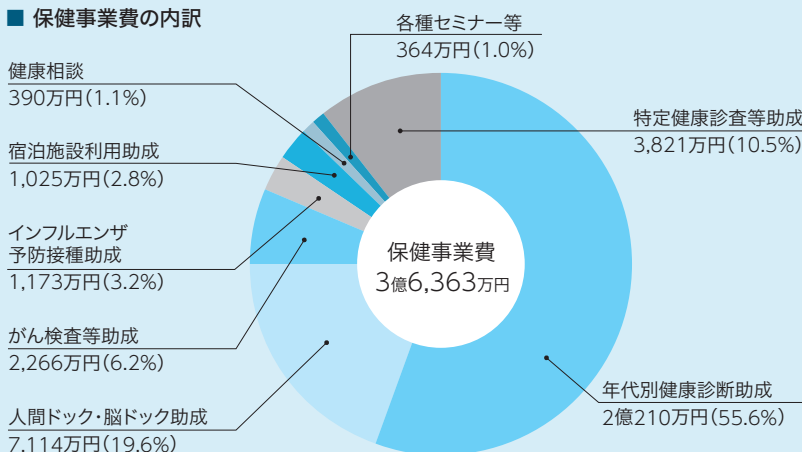
収支状況

対前年度比

- 収入 4億 905万円 (+0.3%) (掛金、負担金等)
- 支出 3億 8,803万円 (-9.2%) (保健事業費等)
1,000万円 (±0.0%) (宿泊経理へ繰入)
- 当期利益 1,102万円 (積立金へ積立)

◎積立金 2億1,073万円

保健事業費の内訳



特定健診・特定保健指導の実績と目標

		組合員	被扶養者	全体
特定健診	令和元年度の実施率	98.4	47.8	86.8
	第2期データヘルス計画の目標値(令和5年度末)	98.0	66.0	90.0
特定保健指導	令和元年度の実施率	55.4	21.2	53.5
	第2期データヘルス計画の目標値(令和5年度末)	45.0	45.0	45.0

●引き続き目標率を目指し、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	17,999人
人間ドック	4,200人
脳ドック	202人
肺がん検査	437人
胃部X線検査	166人
ピロリ菌検査	1,209人
大腸がん検査	359人
乳がん検査	3,532人
子宮がん検査	3,135人
骨密度検査	215人
腹部超音波検査	511人
P S A 検査	3,008人
歯科健康診査	522人
インフルエンザ予防接種	11,730人
宿泊施設利用	2,914人
健康相談等	1,561件
受診勧奨	265人
スポーツ施設利用	2,580回
各種セミナー等	382人
特定健康診査等	3,459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

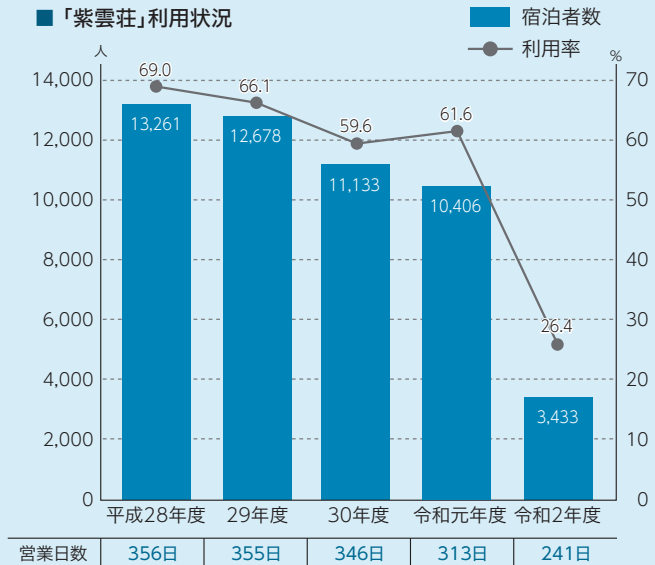
対前年度比

- 収入 6,858万円 (-48.9%) (宿泊料、飲食料等)
1,000万円 (±0.0%) (保健経理からの繰入)
3,000万円 (—) (貸付経理からの相互繰入)
- 支出 1億630万円 (-28.3%) (飲食材料費、人件費等)
- 当期利益 228万円 (積立金へ積立)

◎積立金 3,261万円

- 令和2年度は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大幅に減少しました。

「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賄っています。

収支状況

対前年度比

- 収入 3億9,812万円 (-7.3%) (負担金、短期経理からの繰入等)
- 支出 3億6,564万円 (-8.7%) (人件費、事務費等)
- 当期利益 3,248万円 (積立金へ積立)

◎積立金 4億5,368万円

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 7億7,195万円 (-4.9%) (共済貯金の運用益)
- 支出 6億1,266万円 (-17.4%) (加入者への支払利息等)
- 当期利益 1億5,929万円 (欠損金補てん積立金等へ積立)

◎欠損金補てん積立金 36億8,484万円
◎積立金 4億9,779万円
◎加入率 53.3%

※令和2年度の積立・払出し状況

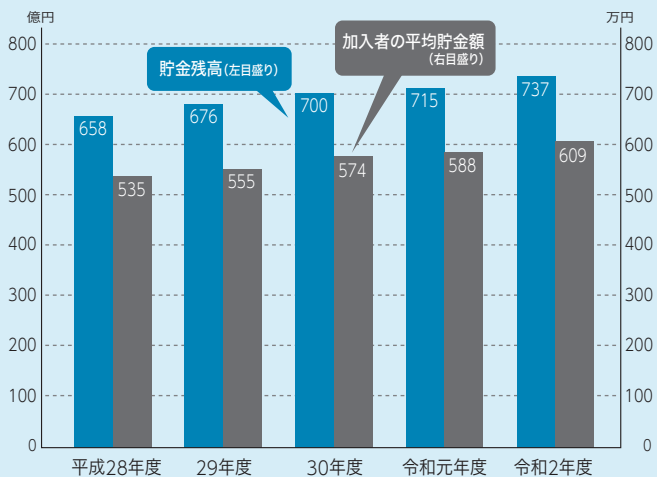
- 定例積立 ……72.8億円
- 賞与積立 ……29.4億円
- 利息の元本繰入 ……4.6億円
- 一部払出し ……36.3億円
- 解約 ……49.3億円

※令和2年度末の貯金残高736億9,685万円(+3.0%)

■ 現在保有の投資有価証券の銘柄

- 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。

■ 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。)



新議員のご紹介

長側第2区選出の組合会議員 木野隆之輪之内町長(理事)及び板津徳次富加町長(保養所運営委員)が5月31日付で組合会議員を退任されたことに伴い、6月1日に補欠選挙が行われ、宇佐美晃三大野町長及び渡邊公夫御嵩町長がそれぞれ当選され組合会議員となりました。

また、6月1日開催の第172回組合会で行われた役員及び委員の補欠選挙の結果、宇佐美議員には理事に、渡邊議員には保養所運営委員に就任いただくことになりましたのでお知らせします。



宇佐美 晃三理事
(大野町長)



渡邊 公夫議員
(御嵩町長)

ライフプランセミナー

参加者募集

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16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47年4月2日～昭和57年4月1日
生まれの組合員(40～49歳)

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

会場

- 7月26日(月) 美濃加茂市生涯学習センター
- 7月28日(水) ソフトピアジャパンセンター(大垣市)
- 7月29日(木) 高山市民文化会館
- 8月10日(火) 瑞浪市総合文化センター
- 8月25日(木) ソフトピアジャパンセンター(大垣市)

日程(予定)	
13:00	開 会
13:10～	講 演
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 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きます。
16:00～	健康講話
16:30	閉 会

⚠ 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。

令和5年3月

共済組合保養所「紫雲荘」を閉館

共済組合では福利厚生事業の一環として、昭和33年から「紫雲荘」の運営を行ってまいりました。組合員及びその家族の方々のための保養施設ですので、利用料金を手頃な価格に設定し、不足する資金は保健経理から繰り入れることで、これまで経営を続けてまいりました。

ところが、平成28年度に行われた総務省監査において、「保養所の運営については他経理からの繰入れに頼らず独立採算とすること」という、強い指導がありました。そのため、翌29年度から独立採算による経営の確立を目指し、組合会議員で構成する「理事・保養所運営委員合同会議」を継続的に開催し、計7回にわたり議論を重ねてまいりました。その間、専門業者のコンサルティングを受けて、利用促進、経費節減及び労働力不足解消のための様々な策を講じ、運営の外部委託についても検討いたしました。

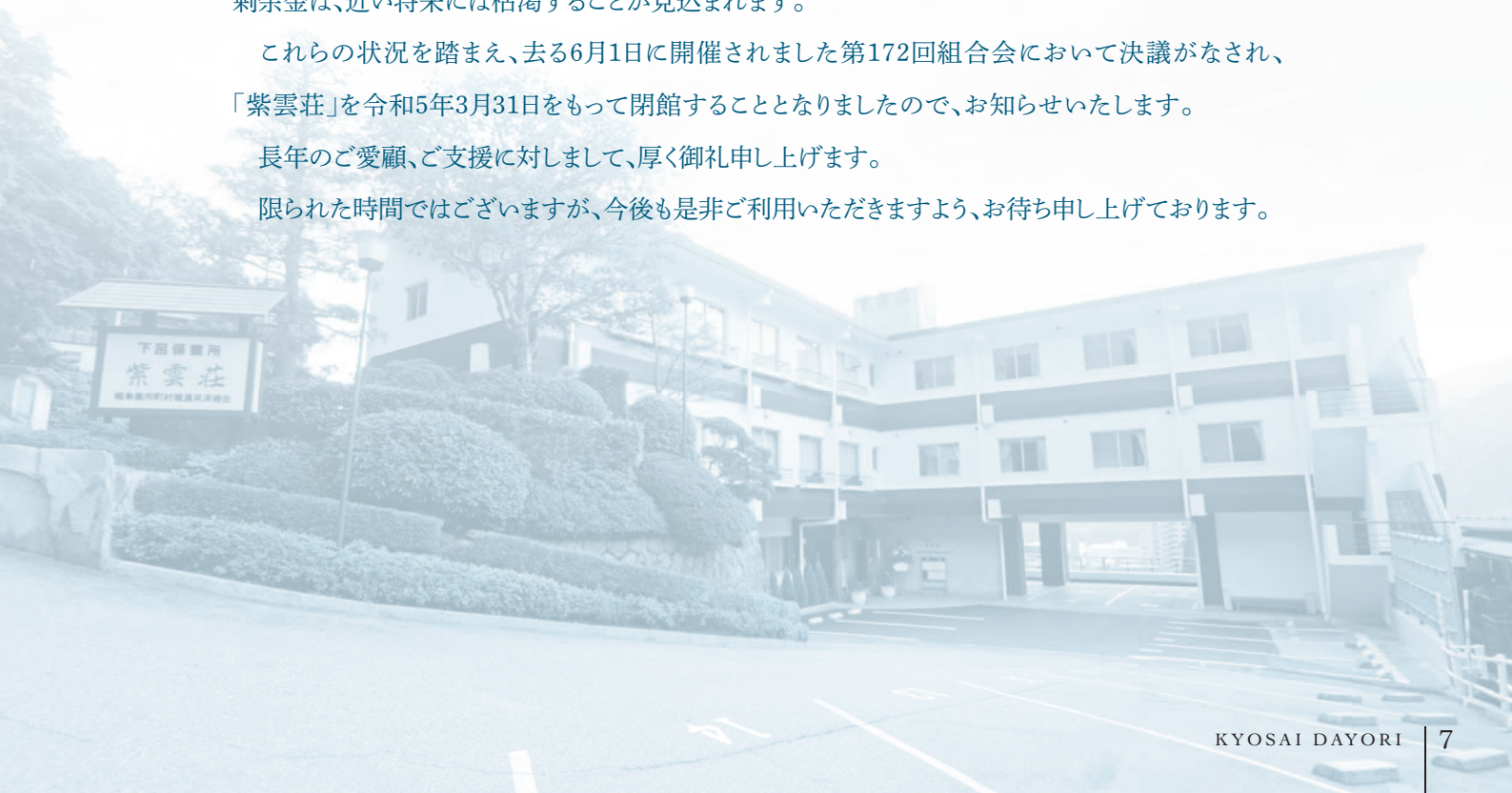
しかしながら、利用者の満足度を維持したままの経費節減には限度があり、一方で老朽化した現有施設で収益を大きく伸ばすのは非常に困難であることから、他経理からの繰入金無しで運営を続けることはできないとの結論に至りました。また、委員からは「もはや直営の保養所に固執する時代ではない」との意見も多く聞かれました。

さらに、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により収益が減少したため、特例的に貸付経理からの繰入れが認められ、当期利益金を計上することとなりましたが、3,000万円余の繰越利益剰余金は、近い将来には枯渇することが見込まれます。

これらの状況を踏まえ、去る6月1日に開催されました第172回組合会において決議がなされ、「紫雲荘」を令和5年3月31日をもって閉館することとなりましたので、お知らせいたします。

長年のご愛顧、ご支援に対しまして、厚く御礼申し上げます。

限られた時間ではございますが、今後も是非ご利用いただきますよう、お待ち申し上げます。



ふらっ



と岐阜 道の駅



・第22回・



「農でつながるTomika Life Base」

は にゅう り さと

半布里の郷 とみか



ホームページ



フェイスブック

国道418号沿いの富加町にある道の駅です。町内産の新鮮な農産物や特産品等を販売しています。施設内のレストランでは、モーニングのほか、地産地消にこだわった本格フレンチ・イタリアンが味わえます。観光情報コーナーでは、道路情報・気象情報のほか、観光情報やイベント情報を提供しています。季節ごとに収穫祭など様々なイベントが開催されます。みなさん、ぜひお越しください。



地元ならではの新鮮野菜は大人気!

買い物

農産物直売所

町内生産者で組織された「半布里愛菜会」が、鮮度とおいしさが自慢の農産物や季節の花を販売しています。



グルメ

お米は
おかずによく合う
岐阜県産
「ハツシモ」



レストラン「郷の台所」

ランチは洋食がメインで、使用される具材は町内産を中心に、新鮮な野菜にこだわっています。ソースなどもほとんどが自家製で、とても料理に合います。毎日20食限定の日替わりランチ(1,100円)は、肉・魚料理に加え、スープ・サラダ・ライス・ドリンクがついて大変お得です。

遊ぶ

感染症対策も
しっかり行っています

イベント広場

全天候型の広場で、踊りや太鼓、演奏、合唱などの発表をはじめ、収穫祭、フリーマーケットなどの多彩なイベントを開催します。



おすすめ立ち寄りスポット

とみばーく

【所】 加茂郡富加町滝田中橋付近

町の中心を流れ、四季を感じることができる川浦川。その川辺に「とみばーく」が完成しました。地域の特色である河岸段丘とチャート石の石積みデザインに取り込まれています。春には対岸の桜が咲き、夏には川遊びができ、四季折々の自然を感じられる気持ちのよい場所です。



▲芝生広場でくつろいだり、川遊びを楽しんだりできます



半布里の郷 とみか

Data

- 【所】 加茂郡富加町羽生2174-1
- 【TEL】 0574-54-1171
- 【営】 9:00~17:00
- 【休】 火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始
- 【駐】 普通車34台、大型車4台、身障者用1台
- 【ACCESS】 東海環状自動車道・富加関IC、美濃加茂ICから約4Km

⚠️ 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。

気軽に応募しよう！

令和3年度



ふれあい写真展

作品募集



応募資格 (撮影者)

組合員及び被扶養者

応募規定

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。

締切日

令和3年 8/31

共済組合 必着



各賞・賞品



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

応募方法

郵送

右記①～⑧を記入した、用紙(規格自由)、写真プリント、返信用封筒(作品返却用)を下記宛先へ送付してください。

〒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「ふれあい写真展係」まで

メール

右記①～⑧の項目を入力の上、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

◎ 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。(応募作品の中からも一部展示させていただきます場合があります)

〓 令和2年度は101点の応募がありました! 〓



応募記載項目

件名: ふれあい写真展

① 氏名 (ペンネーム*)

※ペンネームで掲載を希望される場合

② 所属所名

③ 組合員証記号・番号

④ 組合員・被扶養者の別

⑤ 〒・住所

⑥ 作品名 (15字以内)

⑦ コメント (60字以内)

⑧ ご意見・ご感想

【お問い合わせ先】 ふれあい写真展係 TEL 058-277-1129

参加者募集

※応募多数の場合は抽選となります

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カを身につけられる研修を行います。

申込方法 7月20日(火)までに所属所の共済事務担当課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3年8月24日(火)
13:30~16:00

対象者: 組合員(管理者・リーダー)

定員: 40名

参加費: 無料

場所: OKBふれあい会館 302大会議室(岐阜市)

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カ

- 管理監督者が負う安全配慮義務とは
- メンタルヘルスカの必要性
- 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

- 新型うつへの対応例
- 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3年9月3日(金) / 10月4日(月)
10:00~15:00(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)

10月4日 / OKBふれあい会館 302大会議室(岐阜市)

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、汗拭き用タオル
※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?
- ストレス解消で能力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
- 睡眠の質を高める“アロマ&BGM”
- 心を穏やかにする“マインドフルネス”体験

⚠️ 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、延期、オンラインセミナーへ変更する場合があります。

令和3年6月から

スポーツクラブアクトスの月会費が変更

当共済組合の利用助成施設である「スポーツクラブアクトス」の月会費が変更されましたのでお知らせします。

※「1回ごとの都度利用」の場合の料金に変更はありません。

axilos®



月会費(税込)
月会費契約

5月まで 5,500円/月



改定後

6,050円/月

12ページも ▶
ご覧ください

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!

健診
無料

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!
- 保健指導無料!



特定健診は1年度に1回、①～④のいずれか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
利用して
実施機関で受ける

2

共同巡回健診を
実施会場で受ける

- 岐阜県内13会場、全国207会場

女性
限定

3

人間ドックを
契約健診機関で受ける

- 岐阜県内39機関

オプションで各種がん検診*も受けられます!

4

お勤め先の健診を受ける

健診結果の写しを
共済組合にご提出ください。

*オプションのがん検診は、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)

⚠ 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。

- 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 を通知します
KENKO NENREI

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。

目標と環境を
設定し、

“モチベーション”を維持!

「なんとなく」運動を始めたものの、1週間も続かないということはありませんか?

運動習慣の継続には、モチベーション(動機づけ)の維持が必要です。

ステップ 1 運動習慣のメリットを知る

《 こんなにある! 運動するといいいこと 》

- 肥満、生活習慣病、フレイル(要介護の前段階)の予防
- 脳の活性化
- 肩こり、冷え性の改善
- 疲れにくい体づくり
- ストレス発散
- 腰や膝の痛みの軽減
- 免疫力アップ



ステップ 2 明確な目標をもつ

《 たとえばこんな目標を! 》

- 5kg減量して若いころの体重に戻りたい
- 子どもと一緒に登山を始めたいので体力をつけたい
- 健診結果の血糖値を基準値内にしたい
- 駅の階段で息切れしないようになりたい



ステップ 3 必要な環境を整える

「スポーツクラブに入会する」「目標達成のご褒美を設定する」「周囲に目標を宣言する」など、モチベーション低下を防ぐ工夫をしてみましょう。

共済組合が契約している
スポーツ施設をご活用ください。

詳しくは共済組合ホームページへ

スポーツクラブアクトス

axTos®

対象者: 組合員と被扶養者(18歳以上)

- 「1回ごとの利用」「月会費契約※1」から選択できる
- フィットネスジム、スイミングプール、スタジオが利用可能※1
- いつでも何度でも利用できる※2

※1 レギュラー店舗のみ ※2 月会費契約のみ



イメージ

フィットネスクラブ FIT-EASY

[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS GYM

対象者: 組合員とその配偶者

- 割引価格(法人会員価格)で利用できる
- 入会手続きは、WEB上ですべてが完結
- 24時間いつでもどこでも利用可能※3
- 顔認証システムによるセキュリティ

※3 入会31日目までは、入会時の登録店舗の利用に限る。



イメージ

ステップ 4 「運動=楽しいこと」に!

ある程度継続できると体力アップや体調改善を実感して、「もっとこうなりたい」といった新たな目標が芽生えてくることも。そうなれば、理想的なモチベーションを維持できることとなります。



【朝食で「体内時計」をリセット】

体内時計とは、体に備わっている生体リズムのこと。24時間より少し長いリズムを刻んでいるため、毎朝リセットすることが必要です。

そのためのポイントは、朝の光と規則正しい食事。とくに朝食は大切です。うまくリセットできないと、肥満や体調不良を招きやすくなるのがわかっています。

太らない人の朝食のとり方

- 糖質とたんぱく質を組み合わせる
▶ 体内時計のリセットと代謝アップに不可欠
- 「軽く」ではなく、「しっかり」食べる
▶ 1日の食事量の3割を朝食でとることを目安に
- 夕食との間を10～12時間あける
▶ 体内時計のリセットには、朝食前に一定の絶食時間が必要
- 温かい食べ物や飲み物をとる
▶ 体温を上げて血行を促進し、基礎代謝をアップ

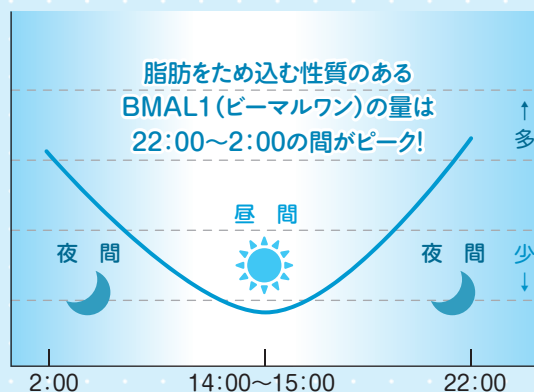


【遅い時間の夕食、夜食は控える】

夜は過剰なエネルギーを脂肪としてため込みやすくなる時間帯のため、遅い時間の食事は肥満を招きます。また、遅い時間の食事が習慣化すると、**食欲抑制ホルモン「レプチン」**の作用が低下し、食べすぎにつながります。

夕食は20時までに済ませ、夜食を控えるのが理想です。

● 脂肪合成に関わるたんぱく質[BMAL1]の1日の変動イメージ



「夜10時以降」「脂っこいものを」「たくさん食べる」のは、肥満を招く最悪の食べ方です。

太るだけでなく、胃腸に負担をかけ、眠りの質の低下も招くので控えましょう!



訂正とお詫び

「共済事業ガイドブック2021」の記載内容に一部誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

P80.4.(1)

①の〇年金停止額の計算方法(停止額は、月ごとに計算されます。)表中、

$$28 \text{ 又は } 47 \text{ 万円以下のとき} \rightarrow \text{支給停止額} = \frac{S + N - 28(47) \text{ 万円}^{\ast}}{2}$$

✕ 誤 「以下のとき」 ○ 正 「を超えるとき」

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(経過的職域加算) (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

3階部分
2階部分
1階部分

1 1階部分 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 2階部分 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	対象者	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。

- 被保険者期間(公務員期間を含む。)
- 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
- 給付乗率

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。

①**老齢給付**(老齢基礎年金、老齢厚生年金、退職共済年金、有期退職年金・終身退職年金)
老後の生活を支えるための年金で、支給開始年齢に達したときに支給されます。

②**障害給付**(障害基礎年金、障害厚生年金・障害手当金、障害共済年金、公務障害年金)
ケガや病気で障害の状態になったとき、生活を支えるために支給されます。

③**遺族給付**(遺族基礎年金、遺族厚生年金、遺族共済年金、公務遺族年金)
上記①や②を受けられる人(在職中含む)が死亡したとき、遺族の生活を支えるために支給されます。



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を併給できる場合があります。

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、加害者が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、**公務中(通勤途中)のケガなどでない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、示談で解決する場合でも、事前に共済組合と相談のうえで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



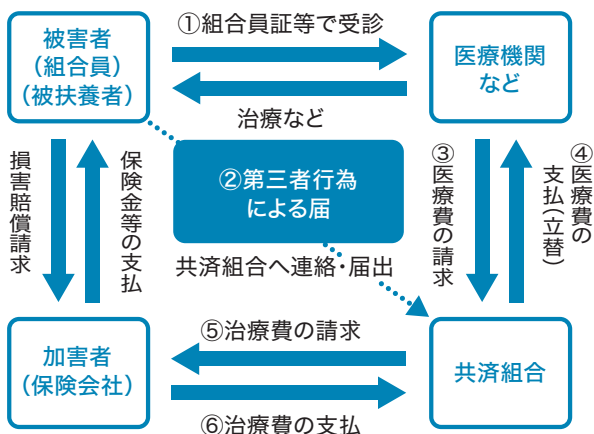
詳しくはホームページへ

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

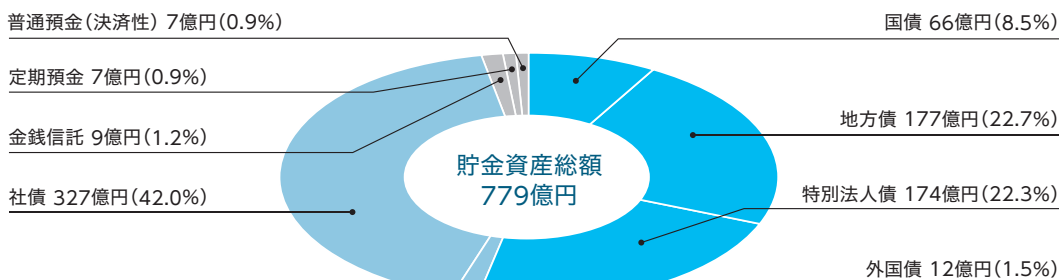
組合員証等を使ったときの流れ



貯金係からのお知らせ

共済貯金の運用状況 (2021年4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。 【2021年3月末:36.8億円】

(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)
(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」を合わせて提出してください。

	共済組合締切日	送金日
7月	5日(月) /	15日(木)
	20日(火) /	30日(金)
8月	2日(月) /	13日(金)
	19日(木) /	31日(火)
9月	3日(金) /	15日(水)
	16日(木) /	30日(木)