

共済広報

1

2014.No.621

新春紙上インタビュー 「午年生まれの歳男、歳女」

Contents

新年のごあいさつ	2
新春紙上インタビュー	
「午年生まれの歳男、歳女」	4
分かりやすい年金解説：	
雇用保険給付と年金給付との受給調整	6
市町村ガイド	8
心身健造師範の健康道場 高血圧	10
共済組合保健・互助会福祉事業 活用塾	11
共済・互助会あれこれQ&A	12
共済組合からのお知らせ	12
きょうさいDATA	15



我がまちの自慢

今年は午年（米子市）

米子市淀江町にある『石馬（いしうま）』さんは、本州で唯一出土している石製の馬で国の重要文化財に指定されています。現在は、天神垣（あめのかみがき）神社にある収蔵庫で大切に保管されています（通常は公開されていません）。

8ページに関連記事

新年のごあいさつ



理事長 竹内敏朗
(江府町長)

新年あけましておめでとうございます。
組合員並びにご家族の皆様におかれまして
は、お健やかに新年をお迎えのことと、心か
らお慶び申し上げます。

新年
あけ
幸

本組合の各事業が、組合員とその家族並びに年金受給者の皆様の生活の安定と福祉の向上に寄与しながら推移しておりますことは、組合員の皆様方のご理解とご協力の賜物とお礼申し上げる次第であります。

さて、近年の急速な少子高齢化の進展による社会保障給付に要する費用の増大及び生産年齢人口の減少に伴い、社会保険料に係る国民の負担が増大するとともに、国及び地方公共団体の財政状況が悪化しています。そのようなことから、一昨年施行された社会保障と税の一體改革関連法により、大枠の改革はなされたところですが、安定した財源を確保しつつ、受益と負担の均衡を図るなど、残された課題へ取り組むため、「持続可能な社会保



障制度の確立を図るための改革の推進に関する法律」が昨年12月13日に施行され、少子化対策、医療制度、介護保険制度、公的年金制度の改革について、平成29年度までの工程表が示されました。

70歳から74歳の方の医療費の一部負担金の取扱いや、基礎年金の国庫負担割合の2分の1への恒久的な引き上げなど、共済組合にとりましても影響があることから、引き続きその動向を注視する必要があります。

本組合の短期給付事業につきましては、医療費はお蔭様で落ち着いた状況で推移していますので、引き続き短期財政の健全で安定的な運営を図るため、レセプト審査の充実やジエネック医薬品への切り替え啓発など、医療費増高対策事業の充実に努めてまいります。長期給付事業でありますと、昨年は追加費用削減のため、恩給期間にかかる給付の減額や、過去のマイナス物価スライドを据え置いたことによる特例水準の解消など、世代間の公平を図る観点から年金が引き下げられました。また、平成27年10月の被用者年金一元化に向けた、諸準備が急がれるところです。

次に、貯金、貸付及び物資事業につきましては、組合員の皆様に更にご利用いただけるよう事業内容等の周知に努めてまいります。

また、人間ドック等の健康診断事業をはじめとする各種の保健事業につきましては、組合員とご家族の皆様の健康増進を図り、併せて余暇の活用に資するため、これまでの状況の点検や見直しを行いながら充実に努めてまいります。

また、宿泊保養施設につきましては、厳しい現状に鑑み、運営手法の変更について特別委員会を設置してご議論いただいているところですが、売上の促進並びに経費節減などの経営改善に向けた不斷の努力を行い、健全経営に努めなければならないと考えているところでございます。皆様に愛される施設となりますよう役職員一同努力してまいりますので、今後とも一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申しあげます。

新しい年を迎えるにあたり、組合員とご家族皆様のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただき

各市町村の益々の発展と皆様のご健勝をお祈りします。 平成26年 正月

理事長	竹内 敏朗	(江府町長)
理事	宮脇 正道	(湯梨浜町長)
	寺谷誠一郎	(智頭町長)
	小西 博継	(米子市)
	川口 隆	(鳥取市)
監事	谷本 洋一	(倉吉市)
	金信 正明	(学識経験者)
	森安 保	(伯耆町長)
議員	楮原 昌宏	(鳥取市水道局)
	石田耕太郎	(倉吉市長)
	野坂 康夫	(米子市長)
	榎本 武利	(岩美町長)
	山下 一郎	(琴浦町長)
	森田 増範	(大山町長)
	増原 聰	(日南町長)
	佐藤 雅信	(鳥取市立病院)
	谷本 剛	(若桜町)
	石本 義之	(湯梨浜町)
	天島 寿克	(米子市水道局)
	芝田 卓巳	(南部町)
事務局長	福田 範子	(日南町)
安養寺 正司	ほか職員一同	

午年生まれの歳男、歳女

新しい年がスタートしました。総務省の発表した1月1日の人口推計によると今年の歳男、歳女になる午年生まれの人は、958万人で十二支別では、最も少なくなるそうです。本組合の午年生まれのうち13名の皆さんに、今年の抱負などをお伺いしましたので、ご紹介します。

インタビュー内容

- ①去年(平成25年)はどんな年でしたか?
- ②「歳男歳女」になった感想は?
- ③今年(平成26年)の抱負は?
- ④健康のため、心がけておられる事は何ですか?

昭和41年生まれ



湯梨浜町 宮脇 一善さん

①仕事の面では新しい職場になり、新しい仲間と試行錯誤しながら取り組んだ、新鮮な1年でした。②「あ～、おせになったな～。」と思うくらいで、精神的には24歳のころと変わりません。ただ、お酒を飲んでも飲まれないよう気をつけたいと思います(笑)。③個人的には最近増えた体重を10kg落とすこと、ボールが見えにくくなった野球がもう少し上手になること、あとは料理のレパートリーを増やすことです。④犬の散歩とストレスをためないこと(お酒やスポーツ観戦など)、あとは笑顔です。



北栄町 田中 葉子さん

①仕事・プライベートでいろいろな事に熱中し、ものすごく早く、已年だけにヘビーに感じられた年でした。②馬年だけに、何もかもうまくいくように日々精進したいです!③心身ともに健康に過ごすことが第一の目標です。そして1日1日を大切に思い、感動しながら過ごすこと!(今日という日は二度と来ない)④日々の小さな楽しみを自分で創ること!(かな?)それと温泉によ～く行きます。



倉吉市 泉 治さん

①仕事面では、職場の仲間に恵まれ、明るく・楽しく仕事をさせてもらった一年でした。②特に実感はありません。思うように体が動かなくなることに対し、「こんなはずじゃないのに」と感じることが年々多くなってきているような気がします。③仕事もプライベートもフットワークを軽くしてやっていきたいと思います。④今よりももう少し運動量を増やしていくべきだと思います。ケガよりも内臓を大切にしていきたい。(特に肝臓の脂肪をなくしたい)

昭和29年生まれ



西部広域行政管理組合 奥田 新喜男さん

①昨年、妻が退職したので家事から解放されました。毎日おいしい食事が食べられることに感謝です。本当にご苦労様でした。②5回目の歳男ということになりました。還暦を迎えるました。一つの区切りとしてこれから第二の人生の始まりです。③残り1年自分に何ができるのかわからないが、今年を期に数年のうちに職場の年代層が大きく若返るので、皆さんに出来る限り技術の伝承をしていきたい。④週に1回以上は好きなバドミントンをして楽しんでいます、汗をかいた後のー···最高!私の健康の秘訣です。



伯耆町 後藤 弥さん

①仕事では、各所属で大きなイベントや工事、新たな事業展開など、一歩前へ踏み出すことができた一年でした。私事では、初孫の成長が楽しみな1年でした。②還暦ということは、気持ちの上では感じませんが、身体的には作業後の疲れなど、ひしひしと感じるようになりました。人生の大きな節目なので、気持ちを新たにして再スタートしたいと考えています。③「不易と流行」のバランスを考え仕事に取り組みたいと考えています。前年より少しでも良くなつたと感じることができればありがたいです。④ゆったりした時間を持つことと運動不足にならないことに気をつけ、温泉に入ったり、散歩やジョギングなど、暇をつくってやっていきたいと思います。



八頭町 保木本 妻枝さん

①課内の懇親会をたびたびしました。つぶしたり、つぶされたり。私的には、還暦を前に数年前までは考えなかった将来のことをいろいろ考えさせられた年でした。②今年の干支、午のついた香合や袱紗などを記念に揃えました。楽しい年になりそうです。③合併してちょうど10年、私のラスト1年、楽しく仕事をしたいです。④よく眠ること。1週間に1回は、運動したいと思っていますが実行できていません。今年こそ頑張ります。

今年は午年：開運八社巡りに 天神垣神社が加わりました

鳥取県中西部は島根県東部とともに、砂鉄から良質の鉄を作り出す「たら」の文化がありました。

伯耆地方にある「金持」「樂々福」といった縁起が良いとされる名前はいずれも製鉄にちなんだもので、古来よりたたら製鉄が行なわれた名残であるといわれているそうです。

こうしたことから、鳥取県観光連盟と鳥取県では数年前から、県内の縁起が良いとされる名前の神社八社と干支にちなんだ神社を「開運神社」として、これらを巡る「開運八社巡り」を企画し実施しています。

(表紙・市町村ガイド参考)

平成2年生まれ

琴浦町 澤田 有紗さん



①今職場に配属され2年が経ち、良い同期や先輩や上司にも恵まれ様々なことを学びました。まだまだ不安なことや分からない事もたくさんありますが、たくさんの人に支えていただいた良い1年だったと感じます。②学びたいことやしたいことはたくさんありますが、1日が終わるのがとても早いと実感しています。時間を大切にして充実した毎日を過ごしたいです。③仕事でもプライベートでも、去年の自分より何か一つでも成長したと思える自分になりたいです。④しっかり寝ること!熟睡してストレス発散しています。気持ちのリフレッシュは大切だなあと実感しています。

鳥取市 乾 咲樹さん



①社会人2年目となり、職場の先輩や上司の方々にたくさん支えていただきながら保育をことができ、多くのことを学んだ1年でした。②仕事も私生活も充実した1年にしたいです。③子どもたちや周りの方々からたくさんのことを学び、自分なりに試行錯誤しながら成長していくけたらと思います。私生活では、行ったことのない場所に行ったり、したことのないことに挑戦したりしてみたいです。④おいしいご飯をたくさん食べることと、時々ジムに行って体を動かすことです。

鳥取市立病院 宮本 彩優美さん



①看護師として働き始め、多くの人と会いたくさんのことを学びました。毎日がとても忙しく戸惑うことも多くありました。周りの支えがあり頑張ることができました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです!②12年前の私は少女バレーに夢中でした。2回目の歳女の私は何に夢中になるのでしょうか。③ひとつひとつの出会いを大切にしながら、看護師として「成長できたな」と思えるように精一杯頑張っていきたいです!④しっかり睡眠をとります。

昭和53年生まれ

岩美町 松本 千晴さん



①バタバタと過ぎ去っていった感じです。②年がバレてしまう…。われながら大きくなつたなあ~と感じます。中身が伴っているか、少々不安はありますが…。③早寝・早起きに心がけ、睡眠をたっぷりと取りたいです。仕事面では、いろいろな視点で考えながら、かつ効率よく取り組んでいきたいです。④調子が悪くなってきたかなあと感じたら、早めに薬を飲んで、ひどくならないようにしています。

境港市 山口 秀孝さん



①公私共に自分の未熟さを実感した年でした。②3回目の年男であり、一般的に人生の半分ぐらいだと思います。人生の半分を費やしたにも係わらず、人に誇れるものあまり見当たらないのが感想です。③人生の節目の年なので、これまでの自分を反省し、今後の目標を立て直す良い機会にしたいです。業務に創意工夫を加え、何かしら、子供達に誇れる仕事に携わりたいです。また、今まで自分に足りなかつたものを少しでも取り返すためにも、もっと回りを見渡しながら生活したいと思います。④心がけていることは全くありませんが、煙草をやめます。

米子市 武良 涼子さん



①市町村アカデミーで、監査事務についての研修を受けさせていただきました。他市町村の職員の方々と意見交換ができる、とても貴重な時間を過ごすことができました。友達も増え、とても充実した年でした。②うれしいです。昨年に引き続き、充実したよい年にしたいです。③旦那さんを見習って、常にプラス思考ができる人になろうと思います。いつも笑顔で楽しく過ごしたいです。暗い顔をしていたら指摘してやってください!!④昨年の9月からスポーツジムに通い始めました。体を動かすようになって、肩こりが減りました。健康のためにも続けていきたいです。ジムで見かけたら気軽に声をかけてくださいね(^ ^)

米子市 遠藤 啓介さん



①お陰様で、平穏無事に暮らすことができました。②仕事のみならず、身体的に「若さ」だけでは誤魔化すことができなくなったと感じています。③親子でアコースティックギターの演奏に挑戦してみたいと思います。(全く経験がないところからのスタートですが…。)④適度なお酒と土いじり(家庭菜園)で、心の安定を図っています。

雇用保険給付と年金給付との受給調整

特例による退職共済年金と失業給付は、同時には受け取れません

退職共済年金の受給権者が、
雇用保険法の失業給付(基本手当等)を受給する場合は、失業給付が優先し、

職域年金相当部分を除き、
退職共済年金は支給停止されます。

失業給付の見込額が、
退職共済年金の額より少ない場合は、

不利になることが多いので、
求職の申込みについて

十分検討することが必要です。



1 調整の対象となる年金

平成10年4月1日以降に受給権が発生した65歳に達するまで支給される「特例による退職共済年金」が調整の対象となります。65歳から支給される「本来支給の退職共済年金」は対象となりません。

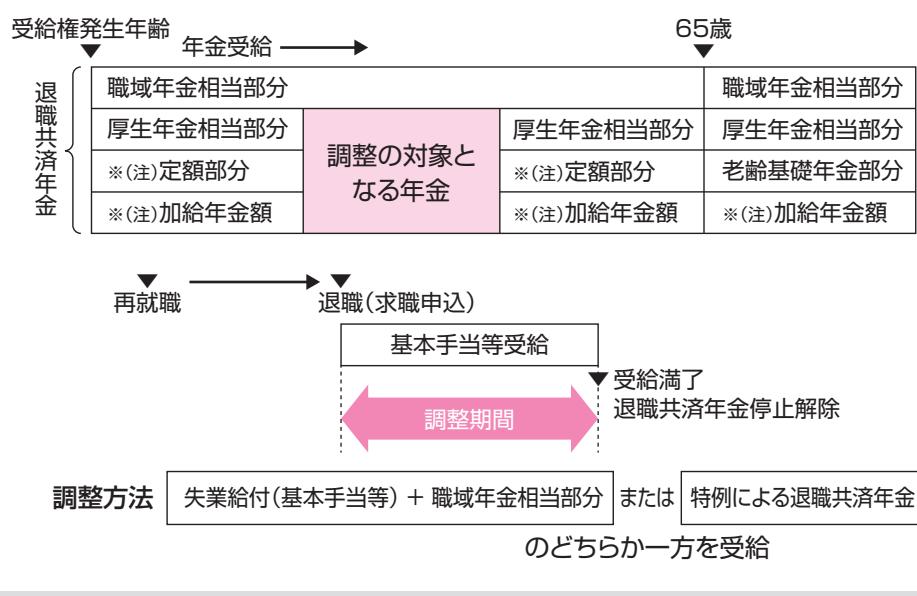
2 失業給付との調整

公務員は、雇用保険法の適用を受けていませんが、雇用保険に加入している事業所(民間の会社など)に再就職した場合で、一定期間勤めた後に退職すると、失業給付を受ける資格を得ることができます。

(1)調整される年金額

退職共済年金の受給権者が民間会社等を退職して失業給付を受給すると、退職共済年金は、職域年金相当部分を除く全額が支給停止となります。

〔支給調整のイメージ図〕



※(注)退職共済年金のうち、「定額部分」と「加給年金額」については、年金受給者の年齢や加給年金額対象者(配偶者、18歳未満の子等)の年金受給状況等により、支給されない場合があります。

分かりやすい 年金解説



お問合せは年金課
(0857-26-2342)
まで

(2)調整方法

失業の認定を受けるためにハローワークに求職の申込みを行った日の属する月の翌月から、その申込みによる失業給付の基本手当等の受給期間(または、所定給付日数)が満了した日の属する月までの間、退職共済年金は、支給停止されます。

ただし、その期間内に失業給付が1日も支給されない月があった場合は、その月の「特例による退職共済年金」は支給されます。



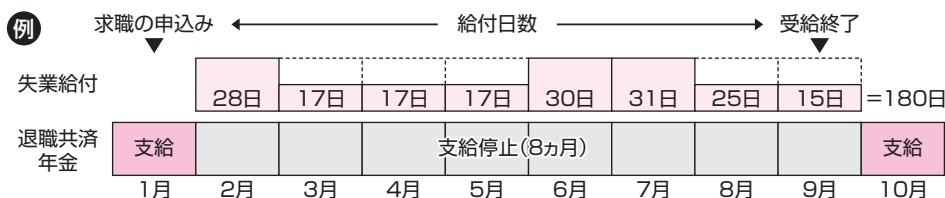
(3)事後精算

失業給付(基本手当等)受給期間、または、所定給付日数が満了した時点で、次の計算式により支給停止解除月数を計算し、解除月数が1か月以上の場合

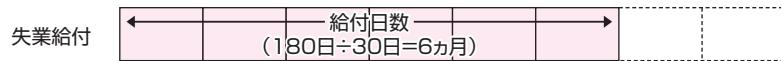
は、それに相当する月数分の支給停止が解除され、直近の年金停止月から順次前にさかのぼって支給されます。

失業給付の事後精算の計算式

$$\text{支給停止解除月数} = \text{年金の停止月数} - \frac{\text{失業給付の支給対象となった日数}}{30} \quad (\text{端数は1月に切り上げ})$$



●各月に受けた基本手当等を30日にまとめる



●年金が支給停止されていた月について精算(8ヶ月-6ヶ月=2ヶ月)

退職共済年金	支給			支給停止			精算(支給)	支給		
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月

4 届出について

失業給付が終了したとき:

「雇用保険法による給付との
調整事由該当届書」

「雇用保険法による給付との
調整事由該当届書」

い。」
（それぞれの届には「雇用保
険受給資格者証」または「高
齢雇用継続給付支給決定通知
書」の写しを添付してください
ます。）

3 高年齢雇用 継続給付との調整

退職共済年金の受給権者が組合員であり、雇用保険法によ
る高年齢雇用継続給付を受けている場合、在職中一部支給停
止に加えて、その者の給与月額100分の6に相当する額の
特例による退職共済年金の支
給を停止することとされています。

“みちばた”に縁結びの神様

米子市淀江町

縁結びの神様

山陰地方で縁結びの神様と言えば、六十年ぶりの遷宮でとてもにぎわった出雲大社の大國主大神と天照大神が有名です。

しかし、米子市淀江町にも

古くから道ばたにあって、わたくしたちの“縁”を結んでくれる『サイノカミさん』と呼ばれる神様がおられます。

道ばたにある神様は各地に見られ、「塞の神（さいのかみ）」「道祖神（どうそじん）」「道陸神（どうろくじん）」など様々です。

ど地方によって呼び名が違うようです。

また御蔭（おかげ、神様からの助けや御加護のこと）もその地方での信仰や風土によって「塞ぎの神」「旅や足の神」「子授かり神」「子どもを守る神」など様々です。



西尾原には複数のサイノカミさんが鎮座する

淀江町の 『サイノカミさん』

淀江など伯耆地方では昔からいろいろな願いを叶えてくださるありがたい神様だったことから、「サイノカミ・さん」と敬称をつけて呼ばれました。

特に、淀江には現在約80体のサイノカミさんが町内に点

在していますが、ご神体に男女の神様を彫ったものが多いこともあって、その全てが縁結びの御蔭のある神様と言われています。

全国的にも、限られた地域にこれほど多くの縁結び信仰のサイノカミさんがあることは大変珍しいようです。

淀江は知られる『縁結びのパワースポット』なのかも



①

お稲荷さんそばにあるサイノカミさん(淀江公民館近く)

淀江など伯耆地方では昔からいろいろな願いを叶えてくださるありがたい神様だったことから、「サイノカミ・さん」と敬称をつけて呼ばれました。

特に、淀江には現在約80体のサイノカミさんが町内に点

在していますが、ご神体に男女の神様を彫ったものが多いこともあって、その全てが縁結びの御蔭のある神様と言われています。

全国的にも、限られた地域にこれほど多くの縁結び信仰のサイノカミさんがあることは大変珍しいようです。

淀江は知られる『縁結びのパワースポット』なのかも

良縁を求めて

淀江のサイノカミさんが縁結びの神様となつた由縁について、こんな言い伝えがあります。

「その昔、サイノカミさんの生活が苦しい様子を見かねた出雲の大黒様（オオクニヌシノミコト）が、サイノカミさんにお金を貸した。サイノカミさんは十二月十四日までにお金を返す約束をし、準備をしていましたが火事にあつてしまつた。大黒様は気の毒に思い「借金は返さなくともよい、そなへかわり人間界の仲人を引き受けるように」と言った。こうしてサイノカミさんは縁結びをするよくなつた。」

しかし、サイノカミさんは参つた者順に縁結びをして後から参るほど適当に縁結びをしたため、なるべく早く参る方がよいと言われています。こうしたことから十二月十五日が良縁を求めてサイノカミさんをお参りする日となり、昔は子どもたちにとつて



③

馬を飾つてお参りする人を出迎えています。
サイノカミさんは今も地域の人々の「縁」をつなぐ存在として、道ばたにひつそりと鎮座し続けています。



④

右上／サイノカミさんの日の朝だけ、わら馬が飾られる（小波浜公民館前）

右／名水の里よどえの風景にとけこんでいるサイノカミさん



〔お問い合わせ〕

米子市淀江支所よどえまちづくり推進室

〒689-3492

米子市淀江町西原1129-1(淀江支所1階)
電話 0859-56-3164

E-Mail yodomachi@city.yonago.lg.jp

日本神話とサイノカミの由縁

サイノカミは日本書紀のイザナギ・イザナミの黄泉の国の神話が元になっていると言われています。

「イザナギがイザナミの死を悲しみ黄泉の国へ会いに行く。そこでイザナミの変わり果てた姿を見たイザナギがその場から逃げると、それに怒ったイザナミが後ろを追いかけてきた。イザナギは追いかけてくるイザナミを追い払うため桃を投げつけた上、黄泉比良坂（よもつひらさか、黄泉の国の中口）を岩で塞いだ、

この出入口を塞いだ岩が塞の神（さいのかみ）の始まりで、イザナギが投げつけた桃がサイノカミの周りに彫られている、といわれています。



桃の形の文様が見える
(三輪神社内)

高血圧

【こうけつあつ】

冬は体温を逃がさないよう血管が収縮し、血圧が上がりやすい季節。ふだんから血圧の高い人は要注意なシーズンです。高血圧は放置すると血管の損傷を進行させ、動脈硬化を引き起こします。生活習慣を見直して、高血圧がもたらすリスクを回避しましょう！



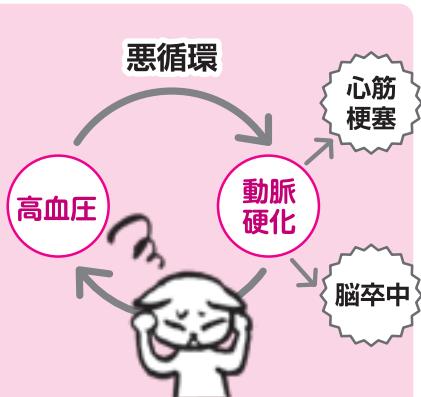
弟子：ヘルスケ 心身健造師範

高血圧と動脈硬化の深い関係

高血圧は、常に血管に高い圧力がかかっていることを指します。高血圧が続くと、血液の圧力を耐えるために、動脈の壁が厚く硬くなり、弾力性が失われ、血管が損傷しやすくなります。この状態が動脈硬化です。

血管が損傷すると、その箇所に血液中の成分がたまって血管の内壁が狭くなり、血圧が上がりやすくなるという悪循環になります。

また、動脈硬化はほとんど自覚症状がないため、気がつかないうちに心筋梗塞や脳卒中といった、危険な病気へと進行している場合もあります。「少し血圧が高いくらい大丈夫」といった考え方は捨てるべきです。



ここをチェックするのじゃ

こんな人は要注意

生活習慣を改めましょう！

- 塩分が多い食べ物をよく食べる
- 野菜をあまり食べない
- ふだん運動をしない
- ストレスをため込んでいる
- タバコを吸う
- お酒を毎晩のように飲む



上記でチェックした習慣を改善し、大病のリスクを減らしましょう！

寒い季節は温度差から身を守る！

気温が低いと自律神経の働きによって血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。また、温度差が大きい場所に移動した際は血圧が変動し、ヒートショックを起こす可能性があります。血圧が高い人や高齢者はとくに注意が必要です。

ヒートショックとは？

急激な温度変化が引き金となり、体調不良を起こすことをいいます。とくに冬場、家庭で気をつけたいのが、暖房のきいたリビングと温度差の大きい「風呂場」、「脱衣所」、「トイレ」です。

急激な体温変化を避けるために…

- 冬の外出は保温性の高い上着を着用。
手袋、帽子、マフラーも効果的。
- 入浴の際は事前に浴室をシャワーなどで温めておく。熱い湯に長時間入らない。
- 湯船につかる前には必ずかけ湯をする（足元、腰、胸と心臓から遠い部分から）。
- トイレが寒い家は、小さな暖房器具を置く。





ストレスドックで心の健康状態をチェック＆アドバイス

「身体」の健康状態をチェックするのが人間ドック。「心」の健康状態をチェックするのがストレスドックです。自分では気付かないうちに、心にストレスが蓄積されるかも??ストレスドックを受けて、自らの健康状態を把握し、今後の生活にお役立てください。

受診方法

1 受診希望者が、直接、指定医療機関(ストレスドック担当)に電話等で申込みを行い、本組合のストレスドックの受診であることを告げ、受診日を決めてください。

2 受診日が決まったら、下記「ストレスドック受診券」※に必要事項を記入してください。
※ストレスドック受診券は当組合ホームページ(アドレスは裏表紙参照)からもダウンロードできます。

3 指定医療機関からストレスドック問診票が自宅に送付されます。(医療機関によっては当日配布)

4 受診日にストレスドック問診票とストレスドック受診券及び組合員証を持参し、受付に提出してください。

メニュー

心理検査(書き込み式)

専門医又は心理カウンセラーによる分析

専門医又は心理カウンセラーによるカウンセリング
※医療機関によっては、多少異なります。

診断結果

ドック当日、本人にお伝えします。

受診費用

自己負担はありません(共済組合が全額負担します。)

指定医療機関

【東部地区】

- 明和会医療福祉センター渡辺病院(鳥取市東町3-307)
TEL 0857-24-1151
- 幡病院(鳥取市雲山57) TEL 0857-22-2346

【中部地区】

- 倉吉病院(倉吉市山根43) TEL 0858-26-1011
- 野島病院(倉吉市瀬崎町2714-1)
TEL 0858-22-6231

【西部地区】

- 山陰労災病院(米子市皆生新田1-8-1)
TEL 0859-33-8181
- メンタルケア&カウンセリングはまざきクリニック(米子市安倍48-1)
TEL 0859-30-0600
- ミオ・ファティリティ・クリニック(米子市車尾南2-1-1)
TEL 0859-35-5211 ※女性組合員に限ります
- メディカルストレスケア飯塚クリニック(米子市皆生温泉2-19-32)
TEL 0859-38-5600

福祉課

切り取り線
ストレスドック受診券

鳥取県市町村職員共済組合

所属所名												
フリガナ 氏名												
組合員証 記号番号									性別	生年月日		
住 所	〒 - 電話() -								男・女	年	月	日(歳)
受 診 日	平成 年 月 日											

- 太枠の中に、必要事項を記入してください。
- このストレスドック受診券は、受診当日、必ず受付けに提出してください。その際、本人確認のため組合員証を持参してください。

貸付の繰上償還についてのQ&A



Q 現在借入れている貸付金を一部繰上償還したいのですが、10万円程繰上償還する場合どのような手続きになりますか？

A 貸付時にお配りした「貸付金個別償還明細表」のうち元本の繰上償還となりますので、希望する額に近い合計額を共済事務担当課に備付けの「繰上償還報告書」に記入し、共済組合に提出します。併せて、その額を『振込依頼票[貸付]（組合員個人振込用）』で振込んでください。



Q 繰上償還後の返済はどうなりますか？

A 元利均等償還ですので月々の償還額は変わらず、償還期間が短縮となります。繰上償還をした期間の利息が、軽減されたこととなります。

※ボーナス併用償還の方は、ボーナス期の償還がずれないよう、6月単位での繰上償還となります。ご不明な点は、共済組合福祉課にお尋ねください。

◆繰上償還(例)

約10万円を繰上償還(期間短縮型)する場合 … 返済期間6か月短縮

*元利均等

償還回数	償還年月	償還額(円)			償還後残高(円)
		元本	利息	合計	
51	26.1	16,494	2,313	18,807	1,004,663
52	26.2	16,531	2,276	18,807	988,132
53	26.3	16,568	2,239	18,807	971,564
54	26.4	16,606	2,201	18,807	954,958
55	26.5	16,644	2,163	18,807	938,314
56	26.6	16,681	2,126	18,807	921,633
57	26.7	16,719	2,088	18,807	904,914
58	26.8	16,757	2,050	18,807	888,157

繰上償還額
99,749円

軽減された支払利息
13,093円

福祉課

償還前残高

償還後残高



共済組合・互助会ホームページ <http://www.tori-ctvkyousai.or.jp/>

■新学期のご準備はぜひ共済貸付で!!

入学・新学期がもう間近となりました。何かと費用のかかるこの時期、入学金や授業料などには共済組合の入学貸付と修学貸付をご利用ください。

入学貸付

組合員または被扶養者（被扶養者でない子を含みます。）が、高校・大学等に入学する際に必要となる入学金等の費用を貸付ける制度です。 ●貸付限度額：200万円

組合員または被扶養者（被扶養者でない子を含みます。）が、在学中に必要となる授業料等の費用を貸付ける制度です。

修学期間中は利息のみの返済で、元金を含めた返済は修学期間終了後になります。

●貸付限度額：修学期数×1月最高10万円（年度単位での申し込みとなります。1年で最高120万円。年度中途の申し込みの場合は、申込みをした翌月から年度末までの月数分となります。）

※詳細については、共済広報12月号9ページに掲載しています。

※銀行等からの借入金のご返済状況により、お申込みをお断りすることがあります。

※支払済みの費用については貸付けできません。

共済組合からのお知らせ

各課へのお問い合わせはP15をご覧ください。

修学貸付



貸付日

★15日締切分 → 同月末貸付

★月末締切分 → 翌月15日貸付

★平成26年度 → 入学前（入学貸付）

平成26年2月14日締切分から受付（修学貸付）

福祉課



INFORMATION BOX

■メタボ改善のチャンス！ ぜひ特定保健指導の利用を！

40～74歳の方を対象にメタボリックシンドローム（以下「メタボ」といいます。）の予防・改善のための「特定健康診査・特定保健指導」を実施しています。

特定保健指導では、健康づくりの専門家が対象者と一緒に健康状態の確認・生活習慣の見直しを行い、対象者が生活習慣の改善に取り組み、メタボを解消できるようアドバイスなどの支援を行います。

まずは6か月後の効果を楽しみに、特定保健指導を積極的に利用しましょう。そして、適度な運動習慣・バランスの取れた食生活を身につけ、健康な体を取り戻しましょう。



無料です

保健指導の内容

●動機付け支援

原則、面接1回のみの支援

●積極的支援

初回面接及び3か月以上の継続的な支援

6か月後
の評価

動機付け支援・積極的支援とも、
6か月後に身体状況や生活習慣
に変化がみられたかお伺いしま
す。（電話・メール等）

費用負担

特定保健指導にかかる費用は、共済組合が全額負担します。

※ただし、血液検査等を行った場合の検査費用については、利用者負担となりますのでご了承ください。

保健指導終了者への アンケートより

- ★食生活を改善するきっかけとなった。
- ★職場で保健指導を受けることがで
き、取り組みやすかつた。
- ★指導を受けて良かった。骨密度もあ
がり、血圧も安定している。

利用方法

●特定保健指導利用券が届いた方

実施機関へ事前に予約のうえ、特定保健指導利用券、保険証（組合員証または組合員被扶養者証）及び特定健康診査の結果通知書（事業主健診、人間ドック等を受けられた方はその結果通知書）を持参し利用してください。

◎実施機関は、特定保健指導利用券交付時に同封しますパンフレットを参照願います。

◎所属所にて、特定保健指導を受けることが可能な場合があります。ご希望の方は、共済事務担当者へご相談ください。

●鳥取市立病院で、組合員ドック、配偶者ドック又はシルバードック（以下「ドック」といいます。）を受検する方で、受検当日に保健指導を受けることを希望する方

ドック受付時に配布される「特定保健指導利用申出書」を、鳥取市立病院へ提出してください。
※特定保健指導利用券は交付しません。

福祉課



■被扶養者の給料月額をご注意を!

アルバイトやパート等で給与収入を得ている被扶養者の認定については、雇用契約で認定基準年額130万円以内の契約をされていても、賞与などの一時的収入がある場合は、その額を各月に振り分け月額の収入とみなします。

また、月額が3月平均で108,334円以上となる場合は「恒常的な収入」とみなし認定基準年額

130万円以内であっても認定対象外となります。

この取り扱いにつきましては、従来から行なっているところですが「被扶養者認定基準」の適正な運用を図るため、この度「鳥取県市町村職員共済組合被扶養者認定基準及び事務取扱要綱」の一部を改正しましたのでお知らせします。



改正内容

第4 生計維持関係

1 (1)認定対象者が組合員と同一世帯に属する場合に次のただし書を加えました。

ただし、認定対象者の年間収入が1,300,000円(障害年金受給者及び60歳以上の年金受給者については、1,800,000円)未満であっても次の事項に該当する場合は「年間収入が1,300,000円(障害年金受給者及び60歳以上の年金受給者については、1,800,000円)以上収入がある者」として取り扱うものとする。

イ 収入月額が108,334円(1,300,000円÷12月)を恒常的に超える者。

なお、連続した3カ月の平均収入月額により、恒常的に超えているかを判断する。

また、農業収入、一時的な収入については、その年間総額を12月で除した額を各月に振り分け、月額の収入とみなす。

□ 雇用保険法に基づく失業給付又は社会保険各法に基づく休業給付を受給している場合、受給額の日額が3,612円(1,300,000円÷12月÷30日)を超える者

この改正は、平成26年1月1日からの適用となります。

福祉課

■平成26年度分 各種保険の更新結果のお知らせ

組合員の福祉事業として取り扱っています各種保険事業の更新結果をお知らせします。今後も、皆様のご要望にお応えできますよう努めて参りますので、よろしくお願ひいたします。

*保険請求のお済みでない方は、お早めに担当者の方を通じて請求手続きを行ってくださいますようお願いいたします。

〈引受保険会社〉 明治安田生命保険相互会社 (単位：人)

保険の種類	平成26年3月1日
ライフサポートプラン	4,890
ライフサポートプランII型	3,675
医療保障保険	1,304
重病克服支援制度	1,782
Zコース	385
総合医療サポート	716
長期療養サポート	1,357

〈引受保険会社〉 損害保険ジャパン (単位：人)

保険の種類	平成26年3月1日
団体傷害保険	543
所得補償保険	58
住民賠償責任保険	130
新・団体医療保険	61

※平成25年度の配当金は、平成26年3月末日送金を予定しています。

鳥取市町村厚生

■人事異動

本年1月1日付で次のとおり人事異動を行いましたので、お知らせします。

【共済組合】

氏名	新	旧
高田 広志	年金課課長補佐(兼)年金係長	年金課年金係長
中土居 知美	退職(平成25年12月31日付)	年金課主事

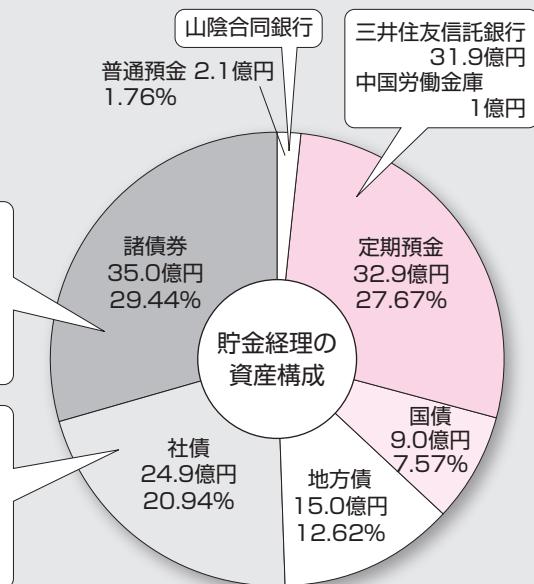
総務課

情報開示

■貯金経理運用状況

(平成25年11月末現在)

沖縄開発公庫債券	1億円	国際協力機構債券	3億円
都市再生債券	1億円	地方公共団体金融機関債券	9億円
高速道路保有・債務返済機構債券	2億円	日本政策金融公庫債券	2億円
福岡北九州高速道路債券	1億円	日本学生支援機構	1億円
首都高速道路債券	1億円	京都市土地開発公社債券	1億円
住宅金融支援機構債券	8億円	中日本高速道路債券	1億円
東京都住宅供給公社債券	3億円	日本政策投資銀行	1億円
電源開発社債券	1億円	野村ホールディングス債券	6億円
三菱商事変動利付債券	1億円	ソニー無担保債券	1億円
東京電力債券	1億円	住友信託銀行無担保債券	2億円
みずほ銀行無担保債券	2億円	エヌ・ティ・ティ都市開発債券	1億円
日興コーディアルグループ債券	1.9億円	商船三井債券	1億円
神戸製鋼所無担保債券	1億円	東海旅客鉄道債券	3億円
三井物産無担保債券	2億円	大林組	1億円

きょうさい
DATA

給付金等の支払日は次のとおりです。皆さまの指定口座に振込いたしますので、通帳の確認を!

●現金給付 (出産費等)

※休業給付は2月27日(木)の支払となります。

2月 14日(金) …… 2月 3日までの受付分

2月 27日(木) …… 2月 14日までの受付分

●附加給付 (一部負担金払戻金等)

1月 30日(木) …… 12月請求分(平成25年10月診療)

●貯金一部払戻

2月 14日(金) …… 2月 3日までの受付分

2月 28日(金) …… 2月 14日までの受付分

●貯金解約

2月 28日(金) …… 2月 14日までの受付分

●貸付金

2月 14日(金) …… 1月末日までに受けた住宅貸付以外の貸付金

2月 28日(金) …… 1月末日までに受けた住宅貸付金

2月 14日までに受けた住宅貸付以外の貸付金

※出産、高額医療貸付は随時貸し付けています。

組合員数等の状況 (H.25.12月現在)



組織団体	31
〔市 4 町村 15〕	
一部事務組合等 12	
組合員数	7,112人
〔男4,125人 女2,987人〕	
任継組合員数	168人
被扶養者数	7,701人

宿泊保養施設 今後の休業予定日

●渓 泉 閣

6月 9日(月)午後

●弓 ケ 浜 荘

6月 9日(月)から10日(火)まで

●ホーブスターとっとり

6月 9日(月)午後

編集後記

明けましておめでとうございます。今年も“共済広報とっとり”をよろしくお願ひいたします。いよいよ来月7日から23日までの日程で、ソチ冬季五輪が開催されます。日本代表選手の活躍が期待されます。競技時間が、日本時間だと夜中に実施される競技が多いみたいですので、生中継のテレビ観戦で応援されるみなさまは睡眠不足にご注意ください。(F)

お問い合わせ先

鳥取県市町村職員共済組合(各課直通)

◆総務課(0857)26-2341 ◆保険課(0857)26-2343 ◆経理課(0857)26-2349

◆福祉課(0857)26-2421 ◆年金課(0857)26-2342

<http://www.tori-ctvkyousai.or.jp/>

鳥取市町村厚生(0857)29-3324

平成26年 1月24日(金)～3月8日(土)

冬の鍋料理

かに鍋

寄せ鍋

すき焼き

しゃぶ
しゃぶ

お一人様 5,250円

(室料、奉仕料別)

〈上記の鍋に小鉢、刺身、うどん、フルーツが付きます〉

※2名様以上で承ります

■鍋の単品は4,200円です。
(室料、奉仕料別)

他の鍋もご準備できます。
詳しくはご相談ください。

飲み放題付プラン 2,000円

〈金曜日、土曜日、祝日の前日〉 (税・サ込み)

酒・ビール・ウィスキー・焼酎・酎ハイ・ウーロン茶・ジュース類
ノンアルコールビール・ノンアルコールカクテル



日～木曜日限定 1,500円
(祝日の前日は除く)

朝食付き宿泊プラン

お一人様 7,000円 (税・サ込み)

〈金曜日、土曜日、祝日の前日〉

日～木曜日限定 5,000円
(祝日の前日は除く)

鳥取温泉・ホーフスター
とっとり



鳥取県鳥取市永楽温泉町556番地 www.hopester.jp

ご予約・お問合せは

Tel. 0857-26-3311

ホーフスターとっとり 検索

弓ヶ浜荘の あったか鍋メニュー

〈全てのお鍋に枝豆、うどんが付きます〉

※いずれも2名さまより

A4 鳥取和牛
しゃぶしゃぶ

お一人様 5,500円

(税込)



白ネギと大山どりの
スキヤキ

お一人様 3,500円

(税込)



お一人様
寄せ鍋 3,900円

※提供期間／平成26年3月31日(月)まで (税込)

この他にも、あったか鍋メニューを
豊富に取り揃えてお待ちしております。



お食事の方は
入浴無料です

天然温泉掛け流し

※和牛しゃぶと白ネギと大山どりスキヤキは4月1日より消費税増税の関係で価格が変更になりますので、ご了承ください。
※ゴールデンウィーク期間、お盆期間等、当荘指定日にはご提供できません。詳しくはお問い合わせください。

※料理は旬の食材を吟味しておりますので、写真とは多少異なる場合がございます。※ご夕食はお部屋食です

皆生温泉 弓ヶ浜荘

〒683-0001 烏取県米子市皆生温泉4丁目6番12号
<http://www.yumisou.jp>

TEL／(0859) 22-7476
FAX／(0859) 22-7479

弓ヶ浜荘

検索



マイクロバス送迎承ります
(10名様以上より)
要予約

●多目的トイレ完備(車イス対応・ベビーシート・ベビーキーブ)
●クレジットカードもご利用いただけます。 2013.7.10.000

冬の ぽか あつか あつか 鍋料理

《3名様より》

※写真はイメージです。

- ◆寄せ鍋 いろんな具材を召し上がり
- ◆かにすき 冬の味覚かにすき!旬のかにを特製だしで
- ◆すき焼き 甘辛だれでおいしくいただけ
- ◆かにちり かにの旨味をぽん酢でいただく
- ◆牛しゃぶ お肉本来の旨味がわかる
- ◆黒豚鍋 味噌の風味が活きている、〆はラーメンで

◎メイン料理の他に、お刺身、茶碗蒸し、ごはん、フルーツが付きます。◎

日帰りプラン

お一人様 **5,250円**
(室料・入浴料・税込)

平日お得宿泊プラン 日▶金

1泊2食 **9,250円**
(税込)

※土曜日・祝日の前日は、
13,250円となります。
※別途入湯税150円が
かかります

期間
3月14日まで

串揚げ

《2名様より》

一 刺身
一 付出し
一 サラダ
一 おむすび・香の物
一 小鉢
一 茶碗蒸し
一 果物
一 おにぎり
一 あつあつ串を
お召し上がり頂けます。



※お料理は、お食事処もしくは宴会場でのご用意となります。

日帰りプラン

お一人様 **4,200円**
(室料・入浴料・税込)

平日お得宿泊プラン 日▶金

1泊2食 **8,400円**
(税込)

※土曜日・祝日の前日は、
12,400円となります。
※別途入湯税150円が
かかります

◆お料理は旬の素材を吟味していますので、
写真とは多少異なる場合があります。

お食事処「花湯亭」限定プラン

入浴とお食事がセットになったお得なプランです



日帰りプラン 溪流御膳

お一人様 **3,000円** (入浴料・税込)

三朝温泉
けいせんかく
溪泉閣

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180番地

TEL 0858-43-0828

<http://www.keisenkaku.com>

溪泉閣 |

検索

飲み放題プラン

2時間以内

お一人様 **1,800円**
(税・サ込)

●日本酒/ビール/ウーロン茶
ジューク/麦・芋焼酎
酎ハイ/ハイボール

2013.12.3000