

共済広報 とっとり

8

2017
No.664



特集 健康寿命を延ばすために、今あなたができること!

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| 4 心と身体をリフレッシュ! ~健康ウォーク参加者募集~ | 13 共済組合保健・互助会福祉事業活用塾 |
| 6 生活習慣の改善と運動習慣を! | 15 共済組合からのお知らせ |
| 8 病気のねだん〈高血圧を改善しなかった40歳代男性〉 | 21 職員募集 |
| 10 分かりやすい年金解説 | 21 きょうさいDATA |
| 12 標準報酬の月額を見直します | |

今月の
表紙

洞門くぐりアドベンチャー気分!
シーカヤック体験イベント(岩美町)

今年の健康イベント「シーカヤック」は山陰海岸ジオパークで行いました。当日は天候にも恵まれ、50名の参加者はジオパークの絶景の中を色とりどりのカヤックで駆け巡りました。(20ページに関連記事)

健康寿命を延ばすために、今あなたができること！

特定保健指導をきっかけに、思いを行動に、行動を習慣に…

「タバコをやめたい…」「飲酒量を減らしたい…」「甘いものを減らさない」と思っている、誰もがなかなか行動に移せません。特定保健指導はその思いを行動に移す後押しをします。特定保健指導終了者へのアンケートの結果によると、特定保健指導を受けて「とても満足した」「概ね満足した」の割合が全体の9割を超えています。

また、目標達成についても、「目標達成できた」「少し目標に近づいた」「目標未達成だが生活習慣は改善した」の割合が全体の9割を超えています。この結果から、特定保健指導の利用は、生活習慣改善の動機付けになることがわかります。

特定保健指導利用券が届いた方はご自身の健康寿命を延ばすためにも、ぜひ特定保健指導を利用してください。

▶「特定保健指導」って何？

40歳以上のすべての組合員及び被扶養者を対象に特定健康診査を行い、結果が「動機付け支援」または「積極的支援」に該当した人を対象とした、生活習慣の改善を目的とした指導です。費用は**無料**で、対象の方には「**特定保健指導利用券**」(以下、利用券という。)を順次交付します。

▶「動機付け支援」って何？

対 象 者:生活習慣を改善する必要性が中程度の方
メタボのリスクが出始めた方

支援内容:①専門家と一緒に現在の身体状況を確認し、生活習慣の改善点を考え、実際に行動に移せるよう生活習慣改善のための目標・計画を立てます。(面接)
②6か月後に、健康状態や生活習慣の確認を行います。(メール、電話等)

▶「積極的支援」って何？

対 象 者:生活習慣を改善する必要性が高い方
メタボのリスクが重なり出した方

支援内容:①専門家と一緒に現在の身体状況を確認し、生活習慣の改善点を考え、実際に行動に移せるよう生活習慣改善のための目標・計画を立てます。(初回面接)
②専門家が定期的・継続的に取り組み状況(効果)の確認、計画の見直し、アドバイスなどの必要な支援を行います。(中間面接)
③6か月後に、健康状態や生活習慣の確認を行います。(メール、電話等)

利 用 方 法

利用券に同封のパンフレットに記載がある実施機関へ事前に予約のうえ、利用券及び組合員証または組合員被扶養者証を持参し利用してください。

◎利用券に記載された有効期限までに初回の面接を終えてください。

※初回面接後の支援は、有効期限後も受けられます。

◎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。

◎組合員の方は、職場訪問型特定保健指導を利用できる場合がありますので、ご希望の方は所属所の共済事務担当課へお尋ねください。

◎鳥取市立病院又は智頭病院で人間ドックを受けられる方は、ドック終了後に特定保健指導の初回面接を受けることが可能です。面接を希望する方は、ドック当日に「特定保健指導利用申出書(医療機関にて配付)」を窓口へ提出してください。なお、この場合、最終評価までの支援を同一医療機関にて行っていただくこととなりますのでご了承ください。(「利用券」は発行しません)

所属所別特定保健指導該当率・利用率一覧

所属所	平成26年度			平成27年度		
	積極的支援 該当割合	動機付け支援 該当割合	特定保健指導 利用率	積極的支援 該当割合	動機付け支援 該当割合	特定保健指導 利用率
鳥取市	12.0%	6.9%	4.9%	11.3%	6.2%	6.7%
鳥取市水道局	16.9%	8.5%	0.0%	14.5%	0.0%	11.1%
鳥取市立病院	4.7%	5.7%	0.0%	4.6%	5.6%	0.0%
東部広域行政管理組合	16.5%	5.3%	5.4%	18.4%	6.7%	0.0%
倉吉市	16.6%	5.7%	1.8%	16.7%	4.7%	23.6%
中部ふるさと広域連合	15.2%	12.1%	50.0%	24.6%	7.2%	18.2%
米子市	13.2%	6.6%	19.8%	12.0%	7.6%	21.2%
米子市水道局	15.9%	12.2%	0.0%	22.6%	3.6%	0.0%
西部広域行政管理組合	11.4%	8.6%	4.8%	8.8%	7.7%	9.4%
境港市	5.1%	8.3%	33.3%	9.4%	4.4%	50.0%
岩美町	10.1%	13.0%	6.3%	11.3%	12.7%	29.4%
岩美病院	3.5%	5.3%	0.0%	1.9%	9.4%	0.0%
若桜町	14.3%	0.0%	0.0%	9.8%	2.4%	0.0%
智頭町	18.1%	2.8%	53.3%	11.4%	7.1%	23.1%
智頭病院	10.0%	10.0%	33.3%	11.1%	6.3%	27.3%
八頭町	14.6%	7.3%	6.1%	16.0%	9.0%	2.6%
三朝町	13.0%	2.9%	9.1%	8.3%	6.9%	0.0%
湯梨浜町	13.3%	7.4%	0.0%	17.3%	6.8%	0.0%
琴浦町	15.0%	4.2%	0.0%	14.7%	6.0%	0.0%
北栄町	10.2%	9.1%	0.0%	8.8%	8.8%	81.3%
日吉津村	6.5%	6.5%	25.0%	10.0%	3.3%	0.0%
西伯病院	6.5%	12.1%	0.0%	4.2%	10.0%	0.0%
南部町	16.5%	8.9%	5.0%	13.8%	8.8%	5.6%
伯耆町	12.8%	9.6%	4.8%	9.6%	11.7%	5.0%
大山町	6.7%	6.7%	70.0%	6.1%	5.4%	64.7%
日野町	7.9%	15.8%	11.1%	5.0%	10.0%	16.7%
日南町	16.1%	4.8%	7.7%	15.4%	10.8%	0.0%
江府町	14.3%	8.9%	7.7%	10.7%	14.3%	0.0%
日野病院	6.5%	7.8%	9.1%	7.7%	9.0%	7.7%
日南病院	2.0%	7.8%	0.0%	9.4%	9.4%	0.0%
平 均	11.9%	7.2%	10.9%	11.7%	7.0%	13.3%

※ 組合員数の少ない所属所は、プライバシーに配慮して掲載していません。

※ 積極的支援該当割合とは特定健康診査(40歳以上の組合員)の結果、積極的支援が必要な方の割合です。

※ 動機付け支援該当割合とは特定健康診査(40歳以上の組合員)の結果、動機付け支援が必要な方の割合です。

※ 特定保健指導利用率とは、積極的支援及び動機付け支援の該当者が実際に支援を利用された方の割合です。

心と身体をリフレッシュ!

岡山県真庭市
蒜山にて
9月30日(土)
午前10時スタート

～健康ウォーク 参加者募集～

会員とその家族の交流と健康促進を目的に、下記のとおりウォーキングイベントを実施します。今年もポール(つえ)を使用する“ノルディックウォーク”ですが、通常のウォーキングとしても参加できます。

ノルディックウォーク連盟公認指導員によるウォーキング指導(随同行ウォーキング)とポールレンタル付き(無料)ですので、初心者の方でもお気軽にご参加ください。

- 日 程 平成29年9月30日(土) 【受付】午前9時00分
【開会式】午前9時30分(ウォーキング指導含む)
【スタート】午前10時00分(指導員が随行します)
【所要時間】約2時間00分 ※ゴール後、随時解散
- 集合場所 茅部神社駐車場(岡山県真庭市蒜山)
- 参加対象者 会員とその家族(対象年齢は10歳以上とし、お子様のみの参加は不可)
- 募集人員 30名(申込多数の場合は、抽選とさせていただきます。)
※申込者が5名以下の場合は、中止する場合があります
- 参加費 無料(ウォーキング指導代及びポールレンタル代は互助会負担)
- 参加賞 参加者の皆さんに、『ヒルゼンミルクチョコレートの詰合せ』を進呈します。

■その他

- ノルディックウォーク指導員(1名(予定))が随行しますので、各自のペースでウォーキングしていただけます。
- 歩きやすい服装、履きなれた運動靴で参加してください。雨具等は各自で持参してください。
- 小雨決行します。中止の場合は、互助会から連絡します。
- 飲み物(スポーツドリンク)を、参加者1名につき1本配付します。
- 申込みは、共済事務担当課へお申込みください。
- 取りまとめ後、参加者へは、別途、詳細をお知らせします。

【蒜山神話ロマン散策コース(約3km)】

スタート



茅部神社



桜並木道



茅部神社大鳥居

ゴール



茅部神社



天の岩戸 ※1



ハーブガーデン

※2
本コースは、各地に残る高天原(たかあまはら)伝説の1つである『茅部神社』を発着点とし、日本一大きい石の鳥居やハーブガーデンといった神社周辺の建造物や施設を散策しながら天の岩戸を目指すコースです。

※1 ハーブガーデンから天の岩戸までの遊歩道は若干険しくなっています。

※2 古事記の中に記される、天津神(あまつかみ)が住むとされる場所。

みんなで歩こう!



♪チョコットメモ♪

ノルディックウォーキングとは?

クロスカントリーのように2本のポール(つえ)を使ったウォーキングです。ポールを使うことで、関節への負担が少なく、全身運動効果も高いので、近年では老若男女を問わず人気が出てきています。また、運動能力に関わらず、どなたでも始めやすい効果的な有酸素運動です。
《効果》通常のウォーキングの効果に加え、右のような効果が期待できます。

1. 腕・肩など上半身も鍛えられ、同じ速度の歩行より、消費カロリー約10%アップ。
2. 両足(特に腰、膝、足首や関節等)に係る負担が軽減でき、体感的に楽に感じる
3. 背筋が伸びて、理想的なウォーキングフォームとなる。
4. 首や肩の筋肉への血行も促進され、肩こり解消に効果的。
5. 平地では、腕の力の利用で速度を上げること、傾斜では、重力負荷の軽減に繋がる。
6. 筋肉全体の約90%を使う運動です。



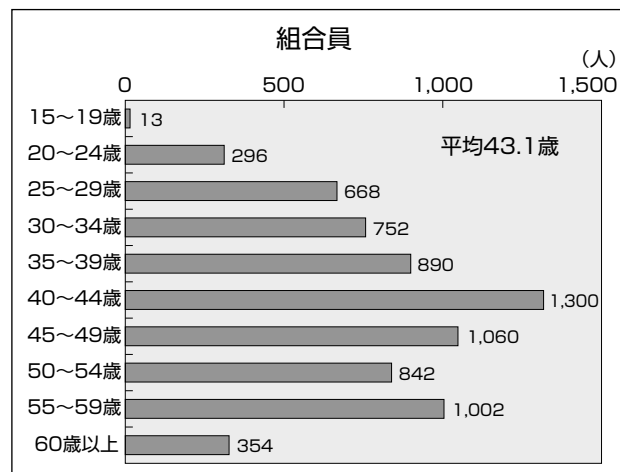
生活習慣の改善と運動習慣を!

～平成28年度病類別統計から～

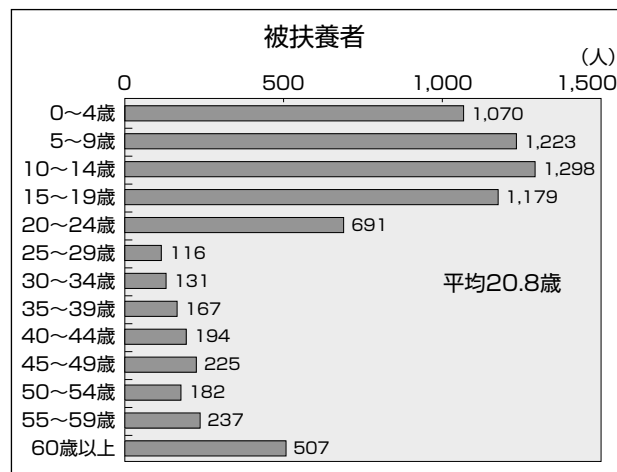
共済組合では、短期給付財政の安定化を図るなどのため「短期給付財政安定化計画〔データヘルス計画:第1期(平成27年度から平成29年度)〕」を定めています。

今月号では、計画の中で重点対策としている「新生物(良性・悪性の癌)」「生活習慣病(糖尿病、脂質異常症、高血圧など)」「メンタル疾患(うつ病など)」「呼吸器系疾患(かぜ、アレルギー性鼻炎など)」「歯科疾患(う蝕、歯周疾患など)」を中心に、平成28年度に受診した『病類別の統計』をお知らせします。

★平成28年度末の年齢構成

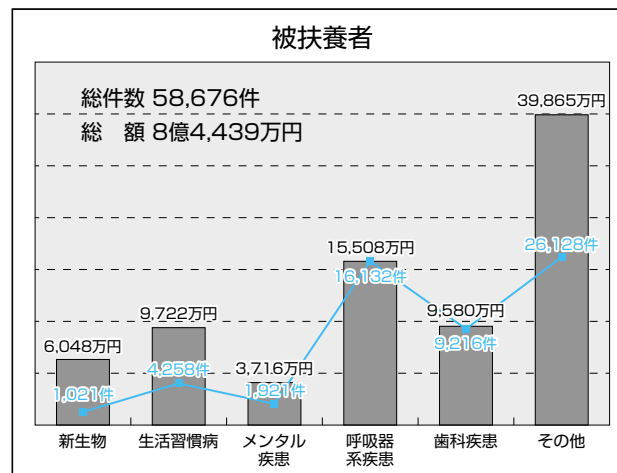
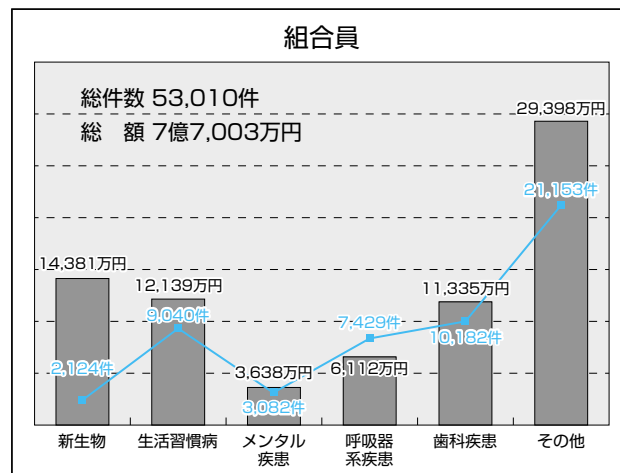


組合員は、40～44歳をピークに、各年代に分散しています。



被扶養者は、20歳未満が全体の3分の2を占めており、学校などで集団生活を過ごす方が多くいます。

★病類別の件数及び医療費総額



●件数について

歯科疾患を除くと、組合員は「生活習慣病」、被扶養者は「呼吸器系疾患」の件数が多くなっており、年齢構成の違いが顕著に現れています。

●医療費総額について

組合員・被扶養者とも「新生物」「生活習慣病」「呼吸器系疾患」「歯科疾患」を合わせると、それぞれ半数を占めています。



疾病の中には、禁煙、減塩、運動や歯磨きの習慣づけ、予防接種などで、予防や症状の改善を出来るものもあります。

みなさんの、病気の予防・早期発見・早期治療のため、共済組合では、各種の保健事業のほか、特定健康診査・特定保健指導などを、互助会はインフルエンザ予防接種助成や健康維持のための事業を行っています。

各種事業を有効活用して、心身の健康管理、予防や改善に努めましょう。

★1件あたり金額

	組合員	被扶養者
新生物	67,709円	59,232円
生活習慣病	13,428円	22,831円
メンタル疾患	11,805円	19,346円
呼吸器系疾患	8,228円	9,613円
歯科疾患	11,132円	10,395円
その他	13,897円	15,258円

新生物が群を抜いており、その内訳は次のようになっています。

★新生物の状況

組合員			
	件数	医療費総額	1件あたり金額
良性の新生物	781件	2,316万円	29,654円
悪性の新生物	1,343件	12,065万円	89,836円

被扶養者			
	件数	医療費総額	1件あたり金額
良性の新生物	410件	1,095万円	26,707円
悪性の新生物	611件	4,953万円	81,064円

受診件数のうち約40%は良性の新生物で、1件あたりの金額は“悪性の新生物”の3分の1となっています。

病類別の詳細は、今後お知らせします。

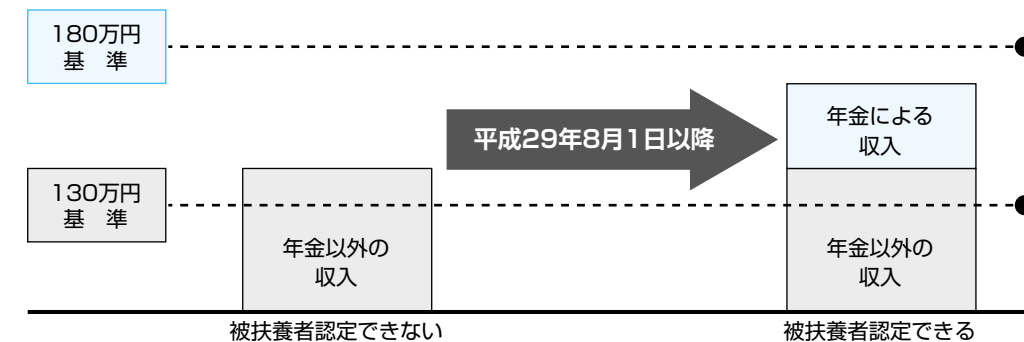
公的年金の資格期間短縮に伴う被扶養者認定について

これまで公的年金を受け取るためには、保険料納付済み期間(厚生年金保険や共済組合等の加入期間を含みます。)と保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でしたが、平成29年8月1日から10年以上に短縮されました。これにより、新たに年金を受給する者が発生すること

が見込まれます。

被扶養者認定の年収要件として、従来は公的年金の受給権を有しないために130万円の基準が適用されていた者について、平成29年8月1日以後、年金受給権が発生した場合は180万円の基準が適用されることになりますので、お知らせします。

○イメージ図





高血圧を改善しなかった40歳代男性

病気は治療が遅れるほどお金と時間がかかり、心身の負担なども大きくなります。高血圧を改善せずに脳梗塞になった場合と、早期に治療した場合ではどれくらい違うのでしょうか。

生活習慣の見直しや治療を行わず 脳梗塞を発症

高血圧を改善 していたら

一命をとりとめても残る 後遺症と将来への不安

営業職のYさんは35歳のとき肥満と高血圧を指摘されましたが、生活習慣を見直したり、治療をすることなく放置していました。

ある日、会社の打ち合わせ中に突然ふらつきが回らなくなり、右半身に力が入らなくなったYさん。救急車で病院へ搬送され、検査をした結果、脳梗塞と判明しました。すぐに治療が行われて一命はとりとめましたが、脳梗塞の後遺症で右半身が動かず、言葉もうまく話せなくなったのです。

早く会社に復帰したい一心で、後遺症を回復させるためのリハビリにとり組み、日常生活は自立して行えるようになりましたが、

右片まひが残りました。来週、会社へ行き、今後のことを話し合います。

家のローンや子どもの教育費など、まだまだお金がかかるため、もし、仕事をつづけられなかったら…と思うと、不安でなりません。



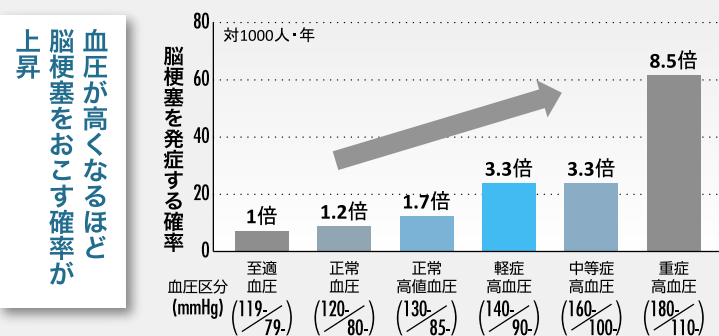
高血圧のコントロールは、 脳梗塞の予防に不可欠

脳梗塞は脳の血管がつまり、血流が途絶えてその先に酸素や栄養が届かなくなるため、脳細胞が壊死し、適切に治療をしても多くの場合、後遺症が残ります。

脳梗塞の最大の危険因子は高血圧です。高血圧の状態がつづく血管に大きな負担がかかって血管壁が硬くなり、弾力性が失われ、動脈硬化が進行します。動脈

硬化で血流が悪くなると、心臓がより強い力で血液を送り出すため高血圧が悪化。さらに動脈硬化を進行させるという悪循環に陥ります。

そのため、高血圧を予防・改善することは、動脈硬化の進行を抑え、脳梗塞を予防するうえで非常に重要です。



「高血圧治療ガイドライン2009」より

Yさんや同僚・家族の負担

医療費(8カ月間治療) **322万円**
※その他、家のバリアフリー改修費100万円

	脳梗塞の治療・リハビリ	リハビリ・脳梗塞の再発予防
①時間	入院 60日間	通院 6カ月間(週3回)
②お金	入院・血栓溶解法・リハビリ 270万円	リハビリ 37万円 高血圧の治療 15万円

+

心身の負担

Yさん

- 脳梗塞になったことや、後遺症が残ったショック
- 体が思うように動かないイラ立ちや悲しみ
- 懸命にリハビリをしても体の機能がなかなか回復せず、まひが残ったショックや悲しみ
- 家族や同僚に負担をかけている自責
- 仕事に復帰できないかもしれない不安や焦り
- 家のローンや子どもの教育費などの心配

同僚

- Yさんが入院やリハビリで会社を休むことによる仕事の負担増

家族

- 夫・父親が脳梗塞になったことや、後遺症が残ったショックや悲しみ
- 看病と、それによる家事などの負担増
- リハビリや日常生活のサポート
- 多額の治療費や今後の生活の不安

※掲載しているお金や時間はあくまで目安です。医療費には健康保険の給付も含まれます。

高血圧を治療していた 場合の負担

医療費(10年間*治療) **300万円**
※35歳から治療した場合の治療期間

	高血圧の治療	心身の負担
①時間	通院 10年間(月1回)	Yさん ●高血圧を改善するための減塩や服薬の継続 ●月1回の通院
②お金	治療費・薬代 10年間で300万円	家族 ●減塩のサポート

早期発見・早期治療 はメリットが多い

- 10年間、高血圧を改善するための減塩や服薬をつづけたり、月1回通院する必要はあるが、脳梗塞にはならずすんだ。
- 治療やリハビリのために会社を長期間休んだり、体に後遺症が残って仕事をつづけられるかどうか不安にかられることはなく、いまも元気に働いている。
- 高血圧の医療費は10年間で300万円程度かかるが、脳梗塞の治療でかかった322万円に比べれば、負担は少ない。



突然、脳梗塞になり後遺症が残るようなことにならないために、減塩や禁煙などを心がけて、高血圧などの動脈硬化の危険因子を減らしましょう。

在 職中の方の年金については、年齢や賃金と年金の合計額に応じて、年金の一部または全部が支給停止となります。

したがって、年金の支給停止額は「年金額」「標準報酬月額」「過去1年の賞与総額」の変動に応じて毎月停止額が変わる可能性があります。

なお、65歳からの老齢基礎年金は全額受給することができます。

また、70歳以上の受給権者についても同様の支給停止が行われますが、厚生年金保険料の負担はありません。

停止の対象となる被保険者等

- ①厚生年金保険の被保険者
(厚生年金適用事業所に勤める70歳以上の方を含みます)
- ②国会議員・地方議会議員

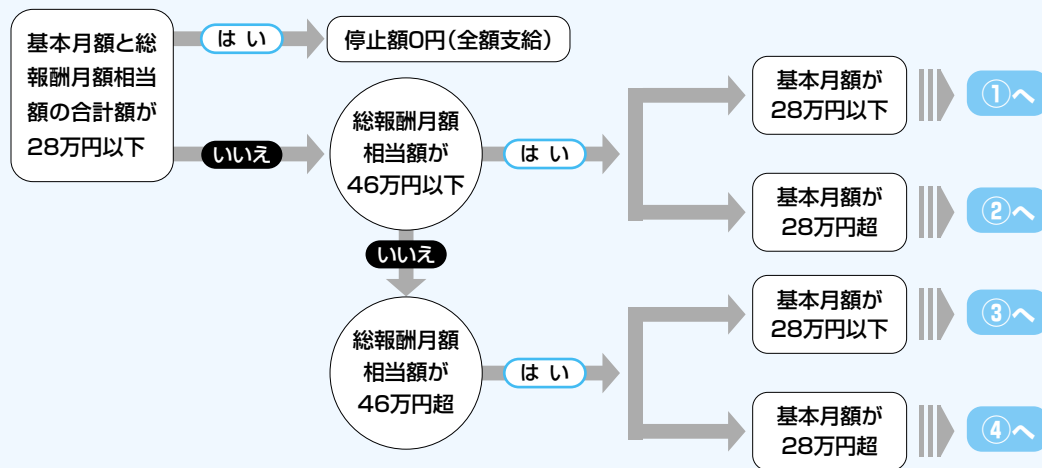
停止計算の対象となる期間

「厚生年金保険の被保険者等として就職した日の属する月の翌月から、当該被保険者等として退職した日の属する月まで」について停止額の計算をすることとなります。



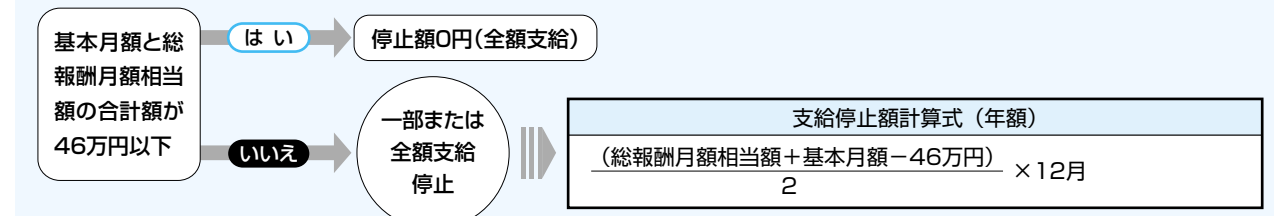
支給停止額

■65歳未満の方【低在老】 基本月額(年金)と総報酬月額相当額(賃金)の合計額が28万円を超えた場合、年金の一部または全部が支給停止となります。



番 号	支給停止額計算式 (年額)
①	$\frac{(\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 28\text{万円})}{2} \times 12\text{月}$
②	$\frac{\text{総報酬月額相当額}}{2} \times 12\text{月}$
③	$\left\{ \frac{(46\text{万円} + \text{基本月額} - 28\text{万円})}{2} + (\text{総報酬月額相当額} - 46\text{万円}) \right\} \times 12\text{月}$
④	$\left\{ \frac{46\text{万円}}{2} + (\text{総報酬月額相当額} - 46\text{万円}) \right\} \times 12\text{月}$

■65歳以上の方【高在老】 基本月額(年金)と総報酬月額相当額(賃金)の合計額が46万円を超えた場合、年金の一部または全部が支給停止となります。



※計算に必要な基礎数値等

総報酬月額相当額：標準報酬月額と過去1年分の標準賞与額の1/12の合算額

基本月額：老齢厚生年金の額(複数の老齢厚生年金または退職共済年金の受給権を有する場合は合算した額)から、それぞれの加給年金額・経過的加算額・繰下げ加算額を除いた額の1/12

(注1) 複数の老齢厚生年金または退職共済年金の受給権を有する場合は、それらすべての年金の総額に対して上記計算式により計算し、その結果、支給停止額がある場合は、それぞれの年金額で按分した額をそれぞれの年金から停止することとなります。

(注2) 加給年金額は、報酬比例部分の一部支給がない限り、全額停止となります。

(注3) 長期または障害者の特例により、定額部分の加算がある場合は、被保険者として在職している間は、全額停止となります。

(注4) 上記の「28万円」「46万円」については、賃金や物価の変動に応じて改定されることがあります。

計算例

- 設 定**
- 平成29年3月 市役所を定年退職(一般職)
 - 平成29年4月 会社勤務(厚生年金加入)
給料月額:30万円
6月賞与:70万円
12月賞与:80万円
 - 平成30年4月 62歳到達により受給権発生

第1号老齢厚生年金の報酬比例部分	12万円
第3号老齢厚生年金の報酬比例部分	108万円
退職共済年金(経過的職域加算額)	20万円
合 計	140万円

※第1号老齢厚生年金とは、民間被用者等の厚生年金被保険者期間に係る年金、また、第3号老齢厚生年金とは、地方公務員等共済組合の組合員期間に係る年金のことです。

停止の対象となる月(受給権発生日の属する月の翌月)の標準報酬月額	30万円
停止の対象となる月(受給権発生日の属する月の翌月)から過去1年間の賞与総額	150万円

計 算

総報酬月額相当額 = 30万円 + 150万円 / 12月 = 42万5千円 ……①
 基本月額 = (140万円 - 20万円) / 12月 = 10万円 ……②
 支給停止額 = {(① + ② - 28万円) / 2} × 12月 = 147万円 ……③
 よって、③ > 120万円(108万円 + 12万円)となり、第1号及び第3号老齢厚生年金は全額停止となり、支給される年金額は退職共済年金(経過的職域加算額)の20万円となります。

お問い合わせ先：鳥取県市町村職員共済組合 年金課 (電話 0857-26-2342)

毎年9月に標準報酬の月額を見直します

標準報酬の月額は、掛金(保険料)や各種給付の算定基礎となるものですが、実際に受けている報酬と、既に決定されている標準報酬の月額との間に大きな差が生じないように、年に1回見直しを行います。これを「定時決定」といいます。



1 定時決定の対象

7月1日に組合員である方(休業中、休職中、欠勤している方を含む。)が対象となります。
ただし、6月1日～7月1日までの間に新たに組合員となった方、7月～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方は、その年の定時決定の対象とはなりません。

2 定時決定の算定

4月～6月の3か月間(報酬支払の基礎となった日数が17日未満の月があるときは、その月を除く。)に受けた報酬の総額を、その期間の月数で除して得た額を基礎として、標準報酬等級

表に当てはめて標準報酬の月額を決定します。
決定された標準報酬は今年の9月～翌年の8月まで、または随時改定等が行われるまで適用されます。

【算定例】

4月の給与					
給料	扶養手当	住居手当	通勤手当	時間外勤務手当	合計
280,000	8,000		4,200	10,000	302,200
5月の給与					
給料	扶養手当	住居手当	通勤手当	時間外勤務手当	合計
280,000	8,000		4,200	50,000	342,200
6月の給与					
給料	扶養手当	住居手当	通勤手当	時間外勤務手当	合計
280,000	8,000		4,200	20,000	312,200

※記載の諸手当は一例であり、上記以外でも算定基礎に含まれるものもあります。

◇報酬月額(平均額)

956,600円(3か月合計) ÷ 3 = 318,866円(円位未満端数切捨て)



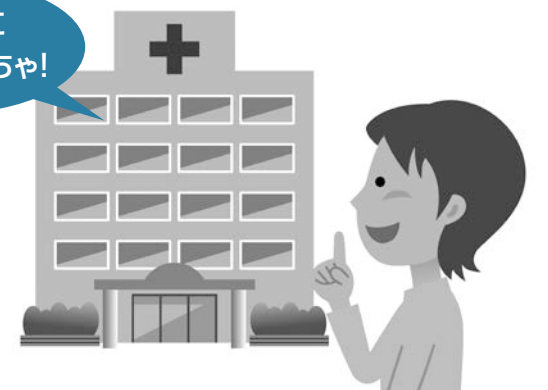
等級表に当てはめる

◇標準報酬の月額 … 320,000円(等級: 短期19、厚生年金20、退職等19)



自分のため、そして大切な人のために 年に一度は婦人検診を!!

忘れずに
行かなくちゃ!



女性組合員及び女性被扶養者の婦人疾病の早期発見・早期治療を図るため、子宮がん・乳がん検診を実施し、その費用の一部を助成しています。

1. 対象者

女性組合員及び女性被扶養者のうち希望者

2. 実施回数

一人につき、各検診とも年一回

3. 実施期間

平成29年4月1日から平成30年3月31日まで

4. 受診方法

(1) 個別検診を希望する方(指定医療機関)

受検を希望する医療機関と直接検診日時の調整をし、各種婦人検診依頼書(共済事務担当課備え付け)及び組合員証又は組合員被扶養者証を提示して検診を受けてください。

(2) 集団検診を希望する方(保健事業団)

集団検診車が各市町村に出向いた折に、組合員証又は組合員被扶養者証を提示して検診を受けてください。

※子宮がん検診のうち体部がん検診は受けられません。

(3) 組合員ドック等に付随する婦人検診を希望する方

① 組合員ドック受検者

組合員ドックを申込み際に婦人検診の申込みを行い、組合員ドック受検日に併せて婦人検診を受けてください。ただし、受検医療機関の都合により組合員ドックと同時に受検できない場合は、(1)または(2)と同様の検診方法とします。この場合、共済組合が発行する「婦人検診受検票」を実施機関に提出して検診を受けてください。

② 配偶者ドック受検者

医療機関へ配偶者ドックの予約をする際に婦人検診の予約を行い、配偶者ドック受検日に併せて婦人検診を受けてください。(婦人検診実施医療機関で、配偶者ドックを受検する方に限ります。)

5. 受検者負担金

下記の受検者負担金を、検診後に実施機関の窓口で直接支払ってください。

検診種別	個別検診 (指定医療機関)	集団検診 (保健事業団)
子宮がん検診 (頸部・体部一律)	1,500円	800円
乳がん検診 (マンモグラフィー)	1,500円	800円 *40歳以上の 年齢制限あり

※受検者負担金は単独の「婦人検診事業」についてのみ適用することとし、組合員ドック及び配偶者ドックに付随する婦人検診については、自己負担金はありません。

6. その他

指定医療機関は、ホームページで確認してください。

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

福祉課

宿泊保養施設利用助成 (互助会福祉事業)

毎日あわただしく過ごしているときこそ、職場の同僚やご家族で温泉とおいしい食事でくつろいで、心身ともにリフレッシュされてはいかがですか？



こんな
ご利用は、
いかがですか？

- ★休日に家族そろっての買い物のあと、夕食プラス温泉で一家だんらん
- ★職場の同僚など少人数のグループで、気軽にビアガーデン、ビアホール
- ★お子様のお宮参り、お誕生日、七五三、ご入学、ご進学祝
- ★ご家族・ご親戚のお祝い、法事

互助会では、元気回復やご家族での余暇利用等を目的に、宿泊保養施設利用券を発行し助成を行っています。助成額等は以下のとおりです。

利用券の種類	宿泊保養施設利用券 (県外・代替施設)	宿泊保養施設利用券 (渓泉閣・5回券)	宿泊保養施設団体利用券 (渓泉閣・代替施設)
発行方法	各所属所に備え付けてあり、利用の場合、申し出により共済事務担当課が発行します。	利便性を図るため、あらかじめ「5回券」を年度当初に全会員に配布しています。その都度切り取ってご使用ください。追加交付は、所属の共済事務担当課に申し出てください。また、申し出により所属の共済事務担当課でも発行します。	複数の会員が職場、グループ単位で利用するときに使用します。申し出により、共済事務担当課が発行します。
使用可能な方	・会員 ・被扶養者 ・被扶養者でない家族 (会員の配偶者・同居の父母、子(学生の場合は別居でも可)・会員の実父母)		・会員
助成額	2,000円 —	2,000円(被扶養者でない家族は1,000円) 渓泉閣が販売する「日帰りプラン」を利用したときは、1回1,000円	2,000円 代替施設 —
使用可能施設	・全国の市町村、指定都市職員、都市職員共済組合運営施設(43施設) ・互助会契約施設(15施設) 指定施設は共済組合HPをご覧ください。 代替施設 ・白兔会館 ・うなばら荘	・県内直営施設 渓泉閣	代替施設 ・白兔会館 ・うなばら荘
追加助成	—	会員又は被扶養者が渓泉閣を宿泊利用したときは、次の区分に応じ追加助成をします。 ● 宿泊利用時に夕食を注文した場合・・・2,000円 ● // しなかった場合・・・1,000円	代替施設 —
使用可能枚数	1日1枚 年間の使用回数に制限はありませんが、同一施設を引き続き宿泊利用する場合は、5日分を限度とします。		

各種プラン、料理等は施設のホームページをご参照ください。 ■ 渓泉閣 <http://www.keisenkaku.com>

- *利用券の適正なご利用をお願いします。
- *公費出張で使用される場合、自己負担での利用(食事及び休憩)以外は使用できません。
- *利用券は他人に譲渡することは出来ません。
- *利用の際、フロントで本人確認をお願いすることがありますので、ご協力をお願いします。
- *現在休館中の代替施設「白兔会館」につきましては、8月26日(土)からの営業再開をめどに改修工事を行っています。

福祉課

共済組合からのお知らせ

各課へのお問い合わせはP21をご覧ください。

入場無料
デス!



第一部
(実技)

～幸せスイッチを高める～
砂丘YOGA®エリコの
「心とカラダを整えるヨガ」



- メンタルヘルスにも大注目のヨガ。呼吸やポーズの実践で心身が安らぐ状態をトレーニングします。
- ウクレレの音色に合わせて、みんなで歌う体験も楽しみに～♪

<講師>

砂丘ヨガ®主宰・ヨガ、SUPヨガインストラクター
「spout sup yoga」オフィシャルアンバサダー
石谷 依利子 氏

参加者全員に、ヨガマットをプレゼント!!

※第一部に参加される方は、動きやすい服装でおいでください。

第二部
(講演)

～今からできること～
「8020実現をめざして」



<講師>

一般社団法人 鳥取県中部歯科医師会
歯科衛生士 松岡 いづみ 氏

参加者全員に、歯ブラシをプレゼント!!

※第二部に参加される方は、手鏡、ハンドタオルをご持参ください。

ヘルスアップセミナー開催間近

今年度のヘルスアップセミナーが、いよいよ間近に迫りました。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

- 対象者／組合員及びその家族
- 日程
 - 1.受付 10:00～10:20
 - 2.開会 10:20
 - 3.第一部(実技) 10:30～12:00
 - 4.休憩 12:00～13:30
※昼食の提供はありません。
 - 5.受付(第二部のみ参加の方) 13:15～13:30
 - 6.第二部(講演) 13:30～15:00

平成29年
9月15日(金)
渓泉閣にて

参加希望の方は
8月31日(木)までに
共済事務担当課へ
お申し込みください。

渓泉閣の昼食はいかがですか？ 渓泉閣が3種類の当日限定メニューを用意しております。

メイン料理は右の三種類から選べます

■メイン料理／たっぷり野菜のミネストローネ／ 1,600円(入浴、税、サ込)
サラダ／ライス／スイーツ ※宿泊保養施設利用券を使用した場合は600円になります。

とうふハンバーグ
和風ソース

白身魚のワイン煮トマト
ソース、パプリカソース添え

USロースステーキ

前日までに各自でご予約ください。お申込みは、渓泉閣へTEL0858-43-0828

福祉課



■一般職員のためのメンタルヘルス研修会を開催します

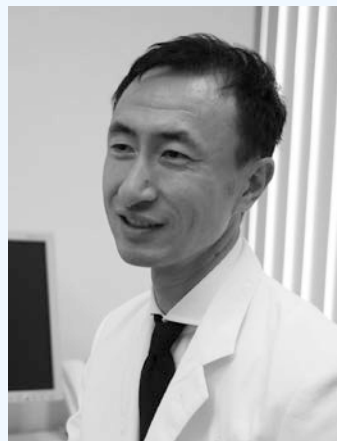
共済組合では、組合員の心の健康の保持・増進を目的に、ストレスの気づきや具体的な対処法(セルフケア)等を身につけていただくため一般職員を対象とした研修会を毎年開催しています。

今年度は、9月27日(水)に三朝町溪泉閣で開催します。

研修会では、私たちの生活において、欠かすことのできない『睡眠』について、睡眠不足が引き起こすメンタル不調や職場における生産性の低下、睡眠トラブル解決法などについて、ユークロニア株式会社 代表取締役 菅原洋平氏をお招きし講演していただく予定としております。

受講を希望される方は、所属の共済事務担当課へ申し込み下さい。
日時・場所は次のとおりです。

- 日 時／平成29年9月27日(水)
14:00～16:00
- 場 所／溪泉閣(三朝町)



■講師
菅原 洋平 氏
ユークロニア株式会社

福祉課

今年は
「睡眠」が
テーマです

■高額療養費の自己負担限度額(平成29年8月診療分から)が変わりました

70歳以上の方の

医療保険制度の持続可能性を高め、世代間・世代内の負担の公平や、負担能力に応じた負担を求める観点から、低所得者に配慮した上で、70歳以上の方の高額療養費の算定基準額が見直され、平成29年8月診療分から自己負担限度額が次のとおり改正されました。



負担区分	平成29年7月まで		平成29年8月から	
	自己負担限度額		自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	入院を含めた世帯全員*	外来(個人ごと)	入院を含めた世帯全員*
3割 現役並み所得者 (標準報酬月額 28万円以上)	44,400円	80,100円+(医療費 -267,000円)×1% <44,400円>	57,600円	80,100円+(医療費 -267,000円)×1% <44,400円>
2割 一般所得者 (標準報酬月額 26万円以下)	12,000円	44,400円	14,000円 (年間14.4万 円上限)	57,600円 <44,400円>
住民税非課税		24,600円		24,600円
住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円	8,000円	15,000円

< >は、その月以前12か月以内に3回以上高額療養費の支給を受けている場合の4回目以降の自己負担限度額。

※「世帯全員」とは、組合員及びその被扶養者。

○一般所得者については、1年間(8月～翌年7月)の外来の自己負担額の合計額に、年間14.4万円の上限が設けられました。

保険課

■WELBOXに新サービス導入

WELBOXでは、組合員の皆様へのサービスの一層の充実のため、新メニューとして『WELブックマート』を導入します。

このサービスは、会員メニューログイン後、専用サイトから本、CD、DVD、電子書籍などを購入い

ただくと、商品代金の7～10%相当額をWELBOXが助成するサービスとなっています。

市価より安価でご購入いただけますので、ぜひご利用ください。

WELブックマートとは

WELブックマートは、インターネットで本や雑誌、CD、DVDが注文でき、お客様のご自宅にお届けする共済組合員限定のサービスとなります。電子書籍も充実です。

WELブックマート 4つのメリット!

- 1 本・CD・DVD・雑誌がいつでも7%OFF!
電子書籍がいつでも10%OFF!

- 2 1,000円以上で送料無料!
領収書の発行に対応しております。
宛名等の指定もPC上で簡単に行えます。

- 3 200万点以上の品揃え!
大量購入にも対応しております。

- 4 ご自宅へ直接お届けいたします!
商品の送付先は複数設定いただけます。

詳しくは会員専用ホームページをご覧ください!

<https://www.welbox.com/>

1 ログイン画面

2 WELBOX TOP

3 書店詳細

4 書店 TOP

会員番号またはメールアドレスでログイン

会員番号またはメールアドレスを入力

パスワードを入力

ログイン

会員番号は半角英数、一(ハイフン)付きで入力してください
(入力例)1131-12345678
または 1131-1234568-002
★登録したメールアドレスでもログインOK

“WELブックマート”のバナーをクリック

新規登録はこちら!

スマートフォンサイトでも購入可能です。
「WELブックマート」で検索!

WELブックマート

検索

福祉課





■育児・介護休業手当金の 給付上限相当額変更のお知らせ



育児休業手当金及び介護休業手当金の算定の基礎となる給付日額には、上限額が設けられており、これを給付上限相当額といいます。

この給付上限相当額を決めるための算定基礎額は、雇用保険法で定められており、その算定基礎額が8月1日に変更されたことに伴い、給付上限相当額が次のとおり変更となりました。

平成29年7月31日までの給付日額の上限相当額

【育児休業手当金】

○給付割合67/100の場合

14,150円×30日×67/100×1/22=12,927円

○給付割合50/100の場合

14,150円×30日×50/100×1/22=9,647円

【介護休業手当金】

15,550円×30日×67/100×1/22=14,207円

平成29年8月1日以降の給付日額の上限相当額

【育児休業手当金】

○給付割合67/100の場合

14,910円×30日×67/100×1/22=13,622円

○給付割合50/100の場合

14,910円×30日×50/100×1/22=10,165円

【介護休業手当金】

16,410円×30日×67/100×1/22=14,992円

*給付上限相当額を超える標準報酬月額

育児休業手当金…470,000円以上

介護休業手当金…500,000円以上

保険課

■新築・修理等はお済みですか ～住宅貸付の実態調査を行います～

共済組合では、適正な貸付と債権保全を目的とした、住宅貸付の実態調査を毎年度行っています。

調査の方法は、共済組合の調査員が現地で調査を行う直接調査と、所属所へ調査の依頼を行う依頼調査の2通りです。

本年度は次の要領により行います。

該当する方には、所属所の共済事務担当課から連絡がありますので、必要書類の準備をお願いします。



調査要綱

1. 調査対象の所属所

(1)直接調査の所属所

- 市関係…倉吉市
- 町村関係…中部地区

(2)依頼調査の所属所

- 直接調査以外の所属所

2. 調査対象者

- (1)住宅の新築・増改築・修理・購入などを目的に、平成28年度中に貸付を受けた方
- (2)土地購入を目的として、平成24年度中に貸付を受けた方

3. 調査内容

住宅貸付申込時の目的どおり、貸付金が使われているか

4. 適正と認められない場合

調査の結果、適正と認められない場合には、貸付金残高全額を即時償還していただきます。

5. 調査期間

平成29年9月から11月までの期間

福祉課

■本年9月に厚生年金保険に係る 組合員保険料率が引き上げられます



厚生年金給付費に充てるための保険料率は厚生年金保険法等に定められており、平成30年9月に9.15%で固定されるまで、毎年9月に段階的に引き上げられます。

【本年9月からの組合員保険料率(本人負担分)】

区 分	～平成29年8月	平成29年9月～
標準報酬の月額及び標準期末手当等の額に対する割合	8.816%	8.993% (+0.177)

※退職等年金給付に係る掛金率(0.75%)に変更はありません。

総務課

■共済貯金臨時積立キャンペーン 締め切り迫る!!

抽選で
100名様に
当たる!



●キャンペーン期間

平成29年7月1日から平成29年8月31日(必着)まで

●キャンペーン対象者

キャンペーン期間中に10万円以上の臨時積立貯金を行っていただいた方。
※応募は、組合員1人につき1回までとし、積立後、抽選月(10月末)までの間に一部払戻・解約請求を行われなかった方が抽選対象となります。

●特 典

【大山乳業 2,000円相当のお菓子の詰合せ】を抽選で100名の方に進呈。

●抽選・当選者の発表等

抽選は平成29年10月末予定。
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。

福祉課

■宿泊保養施設閉館のお知らせ

滋賀県市町村職員共済組合保健施設「憩いの里湖西」は、平成30年9月30日をもって閉館しますので、お知らせします。

福祉課

■人事異動

本年8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
吉田 裕	年金課主事	新規採用

総務課





■山陰海岸ジオ・パークを満喫

会員とその家族の交流・健康促進を目的とした、“健康イベント”を8月5日(土)に岩美町で開催しました。

今年度は「シーカヤック体験」を当初20名で企画しましたが、100名を超える応募があり、急遽、午後の部を追加し、午前、午後各25名に参加者を拡大し実施しました。

当日は、天候にも恵まれ、開会あいさつ、準備体操のあと、ガイドによる簡単なカヤック操作説明を受け、網代漁港からスタートしました。

体験中は、日差しが強く熱中症等が心配されましたが、体調不良者がでることもなく日程を終えることができました。

港に帰ってきた参加者の皆さんは、無事に帰港し終えた安堵感と達成感と共に、帰路につかれました。

素敵な笑顔でハイチーズ



参加者の声

- ★とても楽しかったです。素敵なイベントをありがとうございました。
- ★初めての体験でしたが、誰でもできるものでした。併せて、ジオ・パークの絶景が楽しめてよかった。
- ★海がとても綺麗で、シーカヤックだけでなく風景もとても楽しめました。 など



網代漁港での開会式



絶景を横目にパドリング



親子での共同作業



洞窟探検にいったらっしゃい



休憩場で記念写真

福祉課

■職員募集

共済組合では次のとおり事務局職員を募集しております。お知り合いの方などにご紹介ください。なお、応募の締め切り日は、**本年9月15日(金)**共済組合必着です。

締切
9月15日(金)



総務課

職種・人員

事務職員 1名

職務内容

市町村等職員の医療、年金等福利厚生に関する事務

応募資格

平成5年4月2日から平成12年4月1日に生まれた者で、高等学校卒業以上(卒業見込みの者を含む。)の者。

給与・諸手当・勤務条件

公務員に準ずる。

採用予定日

平成30年4月1日

勤務場所

鳥取市扇町32番地
扇町扶桑ビル2階
鳥取県市町村職員共済組合 事務局

送付先・お問合せ先

〒680-0846 鳥取市扇町32 扇町扶桑ビル2階
鳥取県市町村職員共済組合総務課 職員募集係 TEL 0857-26-2341

試験日等

〔第1次試験〕
○試験日／平成29年10月15日(日)
○場 所／鳥取市末広温泉町556番地「白兔会館」

○試 験／教養試験、事務適性検査、一般性格診断検査

〔第2次試験〕

○試験日／11月17日(金)予定

○場 所／鳥取市扇町32番地「共済組合会議室」

○試 験／グループディスカッション・面接(自己PR等)
(第1次試験合格者を対象)

申し込み

JIS規格の履歴書に所定事項を自筆記入し、写真貼付のうえ、応募締切日までに送付してください。受験票をお送りします。

応募締切日

平成29年9月15日まで(組合必着)

きょうさい DATA

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

●現金給付 (出産費等)

※休業給付は9月28日(木)の支給となります。

9月15日(金)… 9月1日までの受付分
9月28日(木)… 9月15日までの受付分

●附加給付 (一部負担金払戻金等)

8月30日(水)… 7月請求分
(平成29年5月診療)

●貯金一部払戻

9月15日(金)… 8月31日までの受付分
9月29日(金)… 9月15日までの受付分

●貯金解約

9月29日(金)… 9月15日までの受付分

●貸付金

9月15日(金)… 8月末日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金
9月29日(金)… 8月末日までに受付けた住宅貸付金
9月15日までに受付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しています。

組合員数等の状況

(H.29.7月現在)



組織団体	29
〔市 4 町村 15〕	
〔一部事務組合等 10〕	
組合員数	7,087人
(男 4,045人 女 3,042人)	
任継組合員数	106人
被扶養者数	7,066人

宿泊保養施設「湫泉閣」 今後の休業予定日

休業予定なし



編集後記

8月11～13日は「山の日」のおかげで三連休となりました。この去年に制定されたばかりの「山の日」ですが、実は8月11日に特に意味も由来もありません。「海の日」があるのだから、「山の日」も作るうじゃないか——そんな制定運動がきっかけできたそうです。国はこの日を「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」として、国民の祝日として制定しました。実際に登山をするかはともかく、お盆に合わせて連休を取りやすくなるのは嬉しいですね。㊟

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 ◆福祉課(0857)26-2421

◆年金課(0857)26-2342

http://www.tori-ctvkkyousai.or.jp/

鳥取市町村厚生(0857)29-3324



◇宿泊 日曜日～金曜日（一泊二食）

12,800円 (税・サ込)

※土曜日祝前日は14,800円
(入湯税150円別)

◇日帰り (室料・入浴料込)

6,500円 (税・サ込)

※写真はイメージです。
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。

- ◆果物 旬の物
- ◆食料 煮穴子御飯
- ◆留物 季節の赤出汁
- ◆酢物 ローストビーフ
- ◆物 秋味風
- ◆台物 ねばりっこ海鮮焼き
- ◆揚物 穴子東寺巻揚
- ◆焼物 色彩々
- ◆蓋物 秋穫祭 取り合せ
- ◆蒸物 柚庵かます山宝焼
- ◆造り物 秋刀魚南蛮
- ◆先付 胡麻酢掛け
- ◆お品書き 旬の盛り合せ

秋の会席プラン

平成29年9月4日(月)～平成29年11月5日(日)

秋日和

あきびより

飲み放題プラン

- ◆日本酒 ◆瓶ビール
- ◆酎ハイ ◆麦・芋焼酎
- ◆ノンアルコールビール
- ◆ソフトドリンク各種

2時間以内

お一人様 (税・サ込)
1,800円

秋の味覚と癒しの温泉で
至福のひとときを...

秋の牛すき鍋プラン

- ◆お品書き
- ◆牛すき鍋
- ◆秋のお造り2種
- ◆茶碗蒸し
- ◆鳥取県産米きぬむすめ
- ◆旬の果物

◇宿泊 日曜日～金曜日（一泊二食）

8,500円 (税・サ込)

※土曜日祝前日は
11,500円
(入湯税150円別)

◇日帰り (室料・入浴料込)

4,000円 (税・サ込)

(2名様より)

三朝 温泉 溪泉閣

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180番地
TEL0858-43-0828
http://www.keisenkaku.com

溪泉閣 |

検索

秋を楽しむ夕べ

地採れじげの味 味覚の出会い物語

1日限定特別
イベント

食の鳥取県
地産地消

◇日時 平成29年

10/19(木) 18:30～

◇料金

5,000円 (税・サ込)
(飲み放題付)

◇定員

80名 (予約制)

2017.8.3,000