

共済広報 とっとり

6

2021
No.710



特集 決算報告

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 2 令和2年度決算報告 | 16 共済組合保健・互助会福祉事業 活用塾 |
| 12 健康記事〈熱中症予防とコロナ感染防止〉 | 17 共済組合からのお知らせ |
| 14 健康記事〈武士の健康術〉 | 19 きょうさいDATA |
| 15 年金払い退職給付に係る財政状況 | |

今月の
表紙

逢東アジサイ公園
(琴浦町)

潮風を感じながら、海を一望することができる逢東アジサイ公園では、2000本が咲き乱れ、色鮮やかなアジサイを楽しむことができます。【アジサイの見頃】6月中旬～7月上旬



6月2日に第189回組合会及び互助会評議員会並びに理事会が溪泉閣で開催され、共済組合及び互助会の令和2年度決算がそれぞれ議決承認されました。

組合員数においては、会計年度任用職員の資格取得により、現職組合員が前年度対比で295名増加し、任意継続組合員が26名減少したことにより、合計で269名増加の7,487名となりました。

また、被扶養者数においては26名の減少となり、組合員1人当たりの被扶養者数は0.91人となりました。

収入面においては、組合員数の増加に伴い昨年度と比べ増加しましたが、大半が標準報酬月額の高い組合員の増加であったことから、1人当たりの平均標準報酬月額は減少となりました。令和4年10月には各自治体に働く短時間労働者の共済組合加入が控えており、組合員

サービスの低下とならないよう、負担と給付のバランスをどのようにとるのがこれからの課題となります。

溪泉閣については、コロナ禍での営業となり、収入が大幅に落ち込んだことから、保健及び貯金経理から追加繰入する変更予算を行いました。令和3年2、3月の県内のコロナ感染状況が落ち着いたこと、また、プレミアム利用券の駆け込み利用も重なって施設収入が好転したことにより、当期利益金を生じる結果となりました。

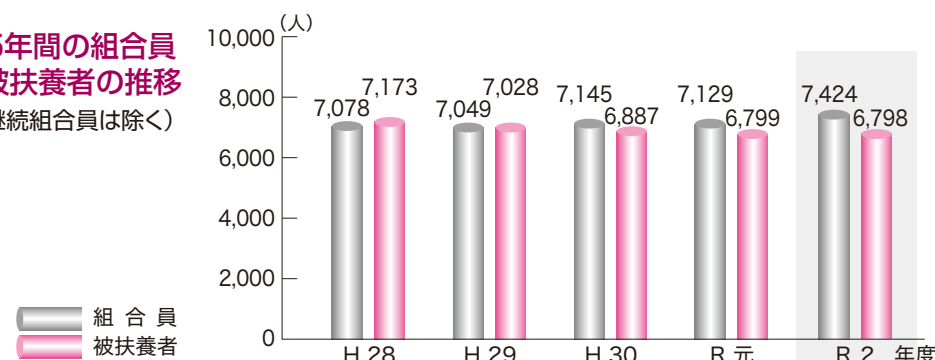
互助会の特定寄附事業、給付事業及び福祉事業においては、主にテイクアウト利用が想定以上に多く、助成総額が増加したことにより、単年度収支差額が△3,976万円余りとなり、次年度繰越収支差額は3億8,942万円余りとなりました。

以下、その決算概要を経理別にお知らせします。

総括事項

- 市町村及び一部事務組合数 …… **23**
- 組合員数 …… **7,487人** (7,424人)
- 被扶養者数 …… **6,828人** (6,798人)
- 組合員1人当たり被扶養者数 … **0.91人** (0.91人) ()は任意継続組合員を除いた値

■過去5年間の組合員及び被扶養者の推移
(任意継続組合員は除く)



短期経理

医療費、出産費などの短期給付、高齢者医療制度への拠出金、及び介護保険法に基づく納付金を支払う経理

▶組合員一人当たりの平均収入は539,630円、支出は549,791円
(いずれも介護保険関係を除きます。)

収支の状況

短期関係の収入は、予算に対し補助金2,937万円の増収などにより、総額で43億5,935万円でした。

支出は、保健給付が予算に対して2億8,141万円減少するなど、総額で44億2,861万円でした。

その結果、6,926万円の当期短期損失金が生じたので、短期積立金を取り崩して補てんし、翌年度へ繰り越す短期積立金は6億5,531万円となりました。

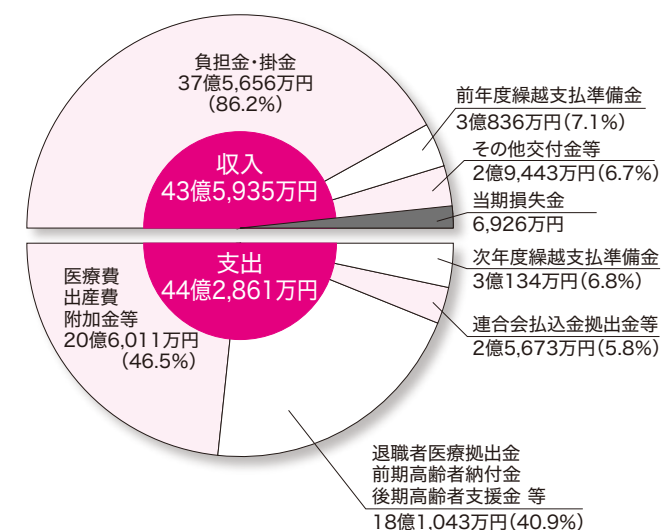
高齢者医療制度への拠出金は18億1,043万円で、短期関係支出の40.9%を占めています。

組合では、医療費増高対策の一環として「短期給付財政安定化計画(データヘルス計画)」を策定し、健康課題の分析や保健事業の検討を行っています。

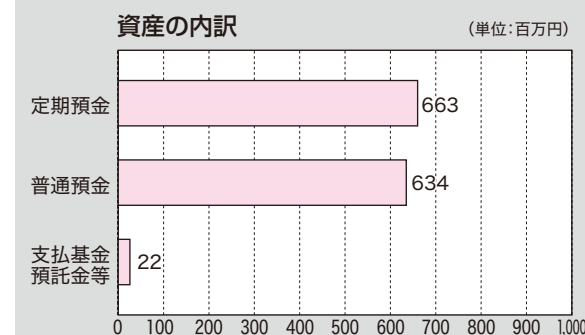
みなさんも、日頃から健康管理に努めると共に、生活習慣病の早期発見・重症化予防のために、特定健診・特定保健指導にも積極的に取り組んでいただきますようご協力をお願いいたします。

介護保険関係の収支は、223万円の当期介護損失金が生じましたが、これを介護繰越欠損金として翌年度へ繰り越すこととし、前年度より繰り越したものと合わせ、翌年度へ繰り越す介護繰越欠損金は1,874万円となりました。

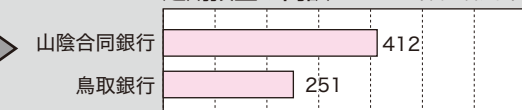
収支内訳 (介護保険関係を除く)



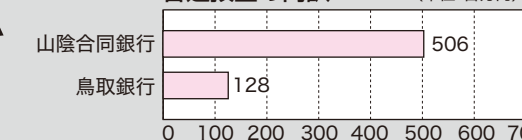
資産の内訳



定期預金の内訳



普通預金の内訳



厚生年金保険経理

厚生年金給付のための保険料等の徴収、
および連合会への納付

収支の状況

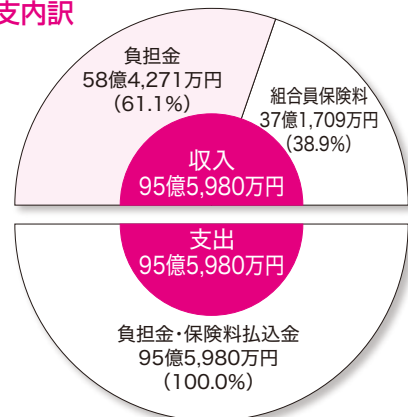
平成27年10月の被用者年金制度の一元化に伴い、新たな経理として厚生年金保険経理を設け、一元化以降の厚生年金に要する保険料の徴収、納付を行っています。

厚生年金の決定、支給、資産運用は、全国市町村職員共済組合連合会で一元的に行われています。

保険料率については、平成24年8月22日公布の『被用者年金の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律』により、平成30年9月に183%で厚生年金と統一されました。

当組合では、令和2年度に組合員保険料・負担金として総額95億5,980万円余を徴収し、同額を連合会へ納付しました。

収支内訳



退職等年金経理

退職等年金給付のための掛金・負担金の徴収、
および連合会への納付

収支の状況

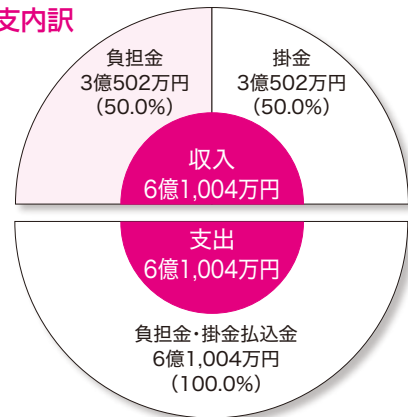
平成27年10月の被用者年金制度の一元化に伴い、共済年金の職域年金相当(3階)部分は廃止となり、民間の企業年金に相当する給付として、新たに退職等年金給付が創設されました。

これに伴い、平成27年10月から新たな経理として退職等年金経理を設け、一元化以降の退職等年金給付に要する掛金・負担金の徴収、納付を行っています。

退職等年金給付の決定・支給、資産運用は、全国市町村職員共済組合連合会で一元的に行われています。

当組合では、令和2年度に掛金・負担金として総額6億1,004万円余を徴収し、同額を連合会へ納付しました。

収支内訳



経過的長期経理

公務関係年金等の給付のための負担金の徴収、
および連合会への納付

収支の状況

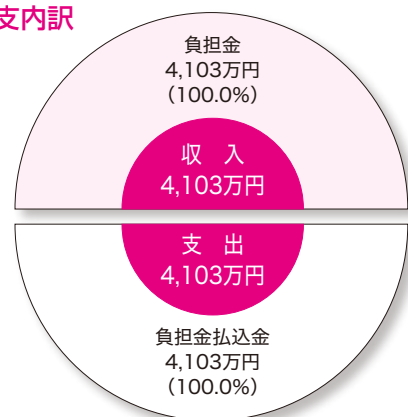
当分の間、旧職域年金相当(旧3階)部分に係る給付、平成27年9月以前決定の公務障害給付、公務遺族給付、恩給組合条例給付、旧市町村共済法給付を全国市町村職員共済組合連合会で支払うこととなります。

平成27年10月から新たな経理として経過的長期経理を設け、これら公務関係年金等の給付に要する負担金の徴収、納付を行っています。

公務関係年金の決定・支給、資産運用は、全国市町村職員共済組合連合会で一元的に行われています。

当組合では、令和2年度に負担金として総額4,103万円余を徴収し、同額を連合会へ納付しました。

収支内訳



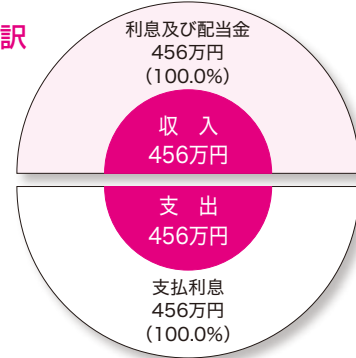
退職等年金預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会の
資金の一部を管理、運用

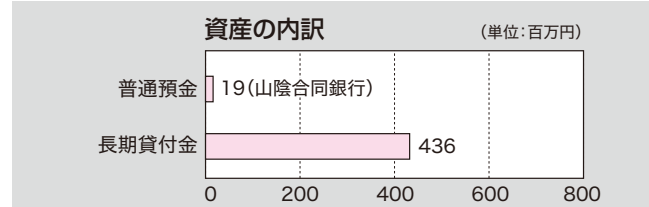
▶住宅貸付などの資金として貸付経理へ貸付

全国市町村職員共済組合連合会の退職等年金給付の原資の一部を預託金として預かり、組合員貸付金の原資として運用しています。

収支内訳



資産の内訳



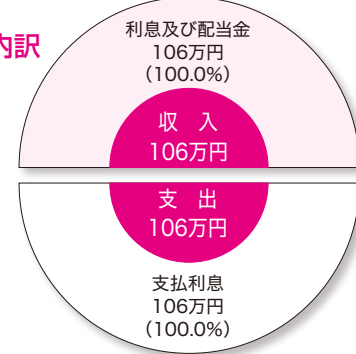
経過的長期預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会の
資金の一部を管理、運用

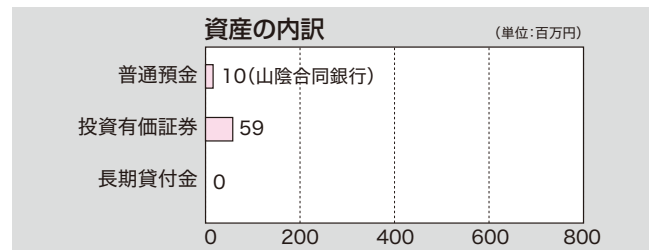
▶縁故地方債などの資金として運用(組合員貸付金の原資としての運用は令和元年度まで)

全国市町村職員共済組合連合会の年金原資の一部を預託金として預かり、縁故地方債の原資として運用しています。

収支内訳



資産の内訳



業務経理

事務費・人件費・共済制度の普及費用などを支払う経理

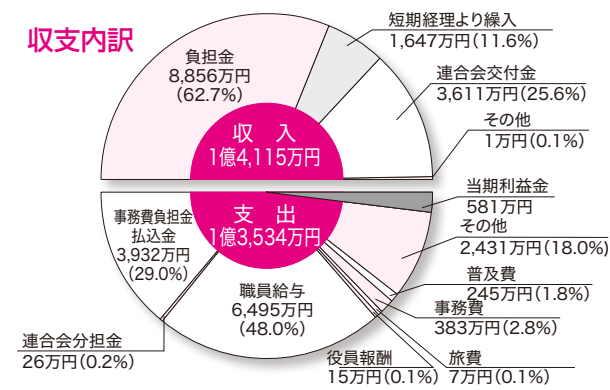
▶組合員1人当たり年額 …… 13,176円
 〔事務費負担金 …… 6,650円
 短期経理より繰入 …… 2,225円
 連合会交付金 …… 4,301円〕

収支の状況

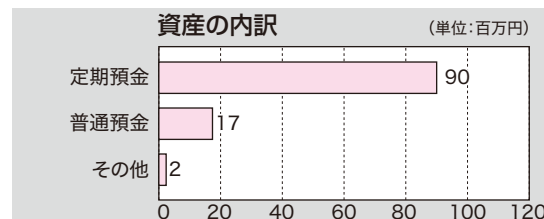
収入は負担金、連合会交付金などにより1億4,115万円でした。支出は事務費をはじめとする諸経費などで、節減に努め1億3,534万円となりました。

その結果、581万円の当期利益金を生じましたので、前年度からの剰余金と合わせ、6,180万円を翌年度に繰り越すこととなりました。

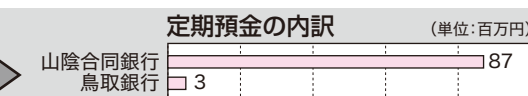
収支内訳



資産の内訳



定期預金の内訳



普通預金の内訳



保健経理

疾病予防・健康づくりなどの事業を行う経理

▶人間ドックなどの保健事業費用 1億6,943万円
 宿泊経理へ繰入金 6,997万円

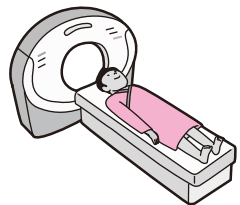
収支の状況

収入は、組合員の増加などにより、前年度に比べ 237 万円増加し2億5,317万円となりました。

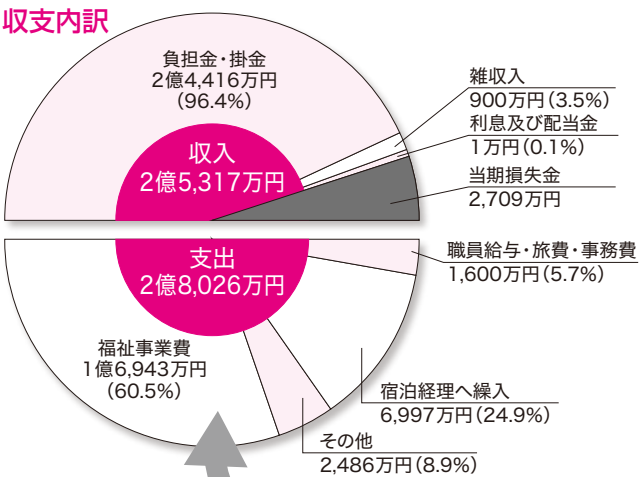
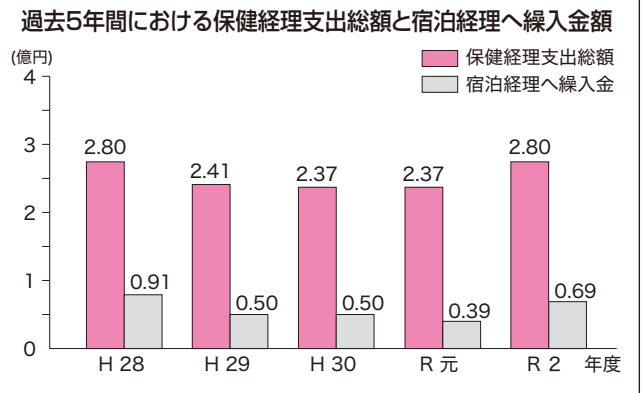
支出については、特定保健指導利用率の向上に向けた皆さまの取り組みのおかげで、特定保健指導率が 30%以上という事業計画を超える利用となりました。その他支出をあわせ、全体として2億8,026万円となりました。

宿泊経理へは、新型コロナウイルス感染症の影響に伴う宿泊施設の当面の資金繰りへの対応として、地公法施行規程第7条の2第1項に基づき、5,000万円の追加繰り入れを実施し、合計6,997万円の繰り入れを行いました。

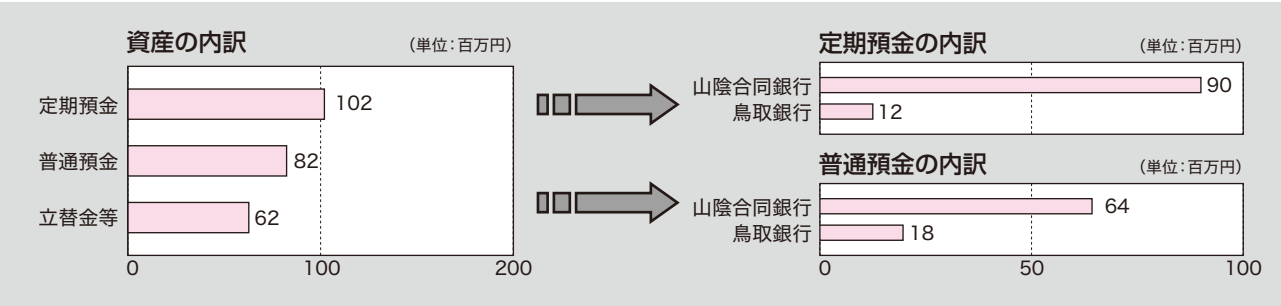
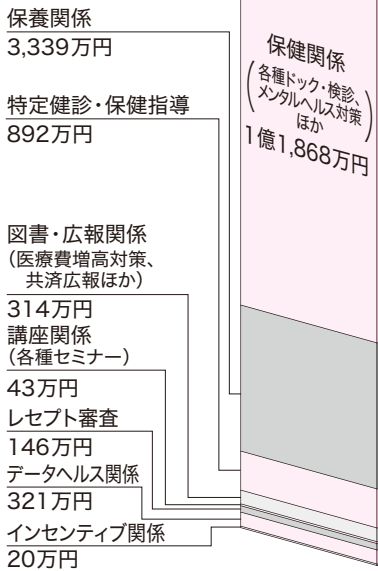
収支損益は2,709万円の当期損失金を計上しました。
 その結果、翌年度に繰り越す積立金は1億3,792万円となりました。



(単位：億円)



組合員の保健 及び健康づくりに 役立てる事業



宿泊経理

保健・保養のための施設運営を行う経理

▶組合員の利用増加するものの、新型コロナウイルスが影響

収支の状況

組合員の皆さまには、直営施設の利用に格別のご協力をいただき、お礼申し上げます。

組合員数の減少やライフスタイルの多様化などにより組合員の利用率が減少していますが、今後も宿泊保養施設として、組合員の皆様に喜ばれる施設づくりを目指して、一層頑張ってまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

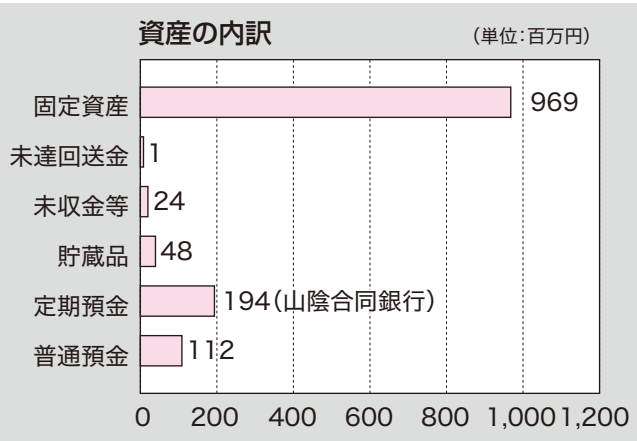
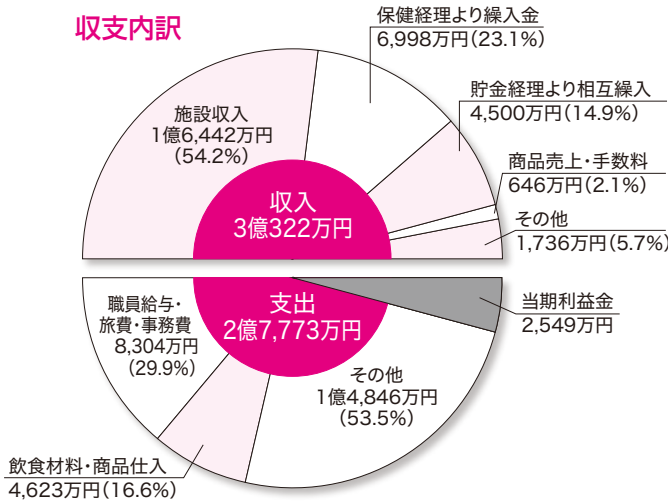
令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響で休館を余儀なくされたほか、緊急事態宣言によりキャンセルが相次ぐ等、大変厳しい施設運営となりました。

このことにより、当面の資金繰りへの対応として、地公法施行規程第7条の2第1項に基づき、保健経理から5,000万円の追加繰り入れ、貯金経理から4,500万円の相互繰り入れを実施しました。

施設収入は組合員のみなさまのご利用のおかげで前年度を5,726万円下回る程度に収まり、1億6,442万円となりました。これに、その他の収入などを加え、収入総額は3億322万円となりました。

支出は、利用客減少に伴う営業経費の減少と経費節減等により、2億7,773万円となり、差し引き2,549万円の当期利益金を計上しました。

その結果、積立金へ充当し、翌年度へ繰り越す欠損金補てん積立金は、4,843万円、積立金は1億1,500万円となりました。



	(単位：人)			
	組合員・被扶養者	家族・年金受給者・地共・国共	一 般	合 計
宿 泊	5,391(1,734)	643(1,595)	2,477(6,582)	8,511(9,911)
宴 会	13,184(8,031)	2,551(4,303)	1,938(8,592)	17,673(20,926)
会 議	1,052(2,514)	104(518)	123(453)	1,279(3,485)

()内は前年度数値

貯金経理

効率的な運用をして、市中銀行より有利な利率で還元する経理

▶貯金利率0.8% 一人当たり貯金額が増加

収支の状況

収入は、利息収入が増加したものの有価証券の売却益が減少し、前年度に比べ 1,324万円減収の、1億9,094万円となりました。

支出は、新型コロナウイルス感染症の影響に伴う宿泊施設の当面の資金繰りへの対応として、地公法施行規程第7条の2第1項に基づき、4,500万円の相互繰り入れを実施した結果、2億1,010万円となり、収支損益は1,916万円の当期損失金を計上しました。

その結果、翌年度に繰り越す積立金は3億68万円となりました。

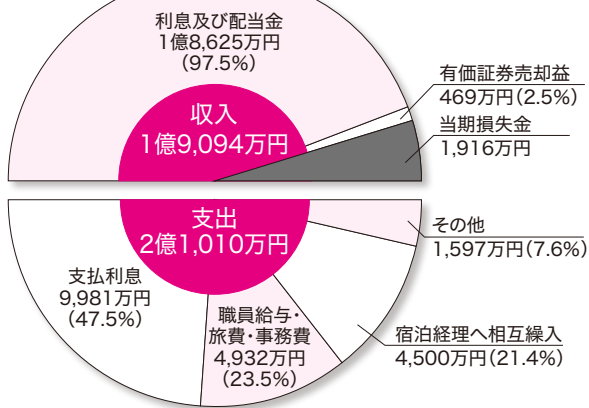
貯金者数は前年度に比べ16人減少し、2,511人となりました。一人当たりの貯金額は13万円増加し、487万円となりました。

今後も、安全を第一としながら、効率運用に努めて参ります。また、他の金融機関等と比べて有利ですので、ご利用をお待ちしています。

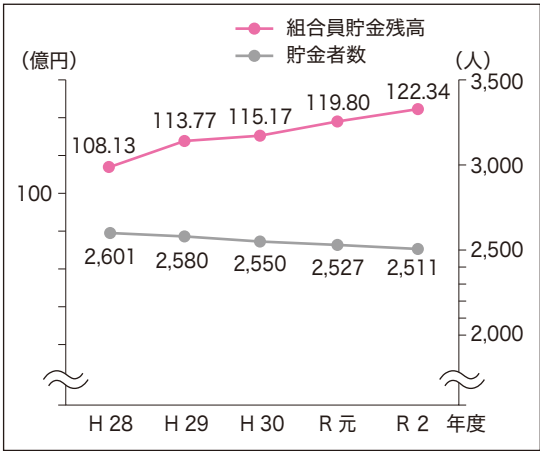
貯金加入率及び現況

区 分	貯金の種類	積 立 貯 金
貯 金 額		122億34,656,248円
貯 金 者 数		2,511人
貯金者1人当たり貯金額		4,872,424円
貯 金 加 入 率		33.54%

収支内訳



組合員貯金残高・貯金者数の推移



貸付経理

住宅・結婚・入学・医療などの費用を貸付する経理

▶貸付件数、残高とも減少

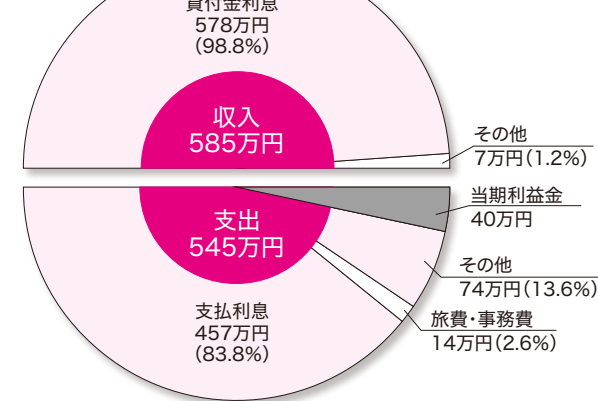
収支の状況

引き続き貸付需要の低迷により、組合員貸付金残高が前年度に比べ5,677万円減少した4億4,236万円となりました。これに伴い貸付金利息収入も減少し、収入総額は585万円となりました。

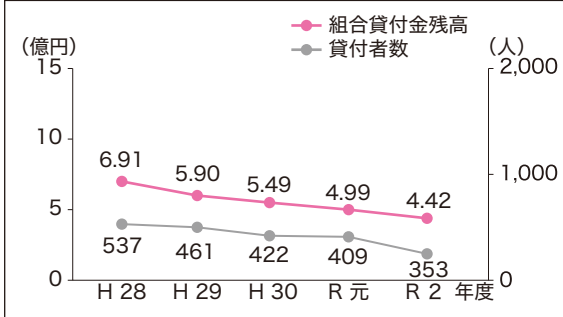
支出は、貸付金の原資として活用している預託金管理経理からの借入金が、前年度に比べ5,945万円減少したため支払利息も減少し、支出全体で前年度に比べ118万円減少した545万円となりました。

その結果、収支損益は40万円の当期利益金を計上しましたので、欠損金補てん積立金に充当し、翌年度に繰り越す欠損金補てん積立金は932万円となりました。

収支内訳



組合員貸付金残高及び件数の推移



物資経理

物資・保険販売を行う経理

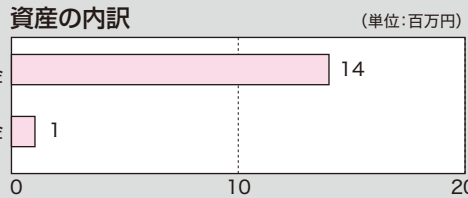
▶保険販売件数増加

収支の状況

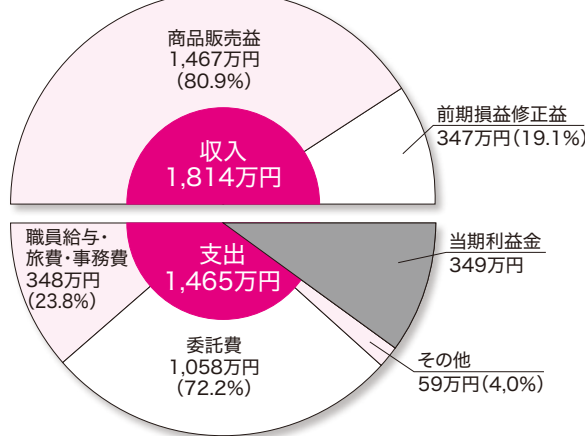
収入は、保険販売手数料が前年度に比べ19万円の増収及び、前年度の委託費の清算により、前年度に比べ237万円増加した1,814万円となりました。

支出は1,465万円となりました。

その結果、収支損益は349万円の当期利益金を計上しましたので、前年度から繰り越した積立金へ充当し、翌年度に繰り越す積立金は925万円となりました。



収支内訳



互助会

互助会では、公益目的支出計画に基づく特定寄附と、共済組合の補完的な給付や福祉事業などを行っています。

実施事業等会計

市町村への特定寄附を実施

公益目的支出計画に基づき、基準日時点(毎年度1月1日)の「住民基本台帳人口」に基づき、各地方公共団体の住民数を基礎に県下地方公共団体(19市町村)へ特定寄附を行いました。

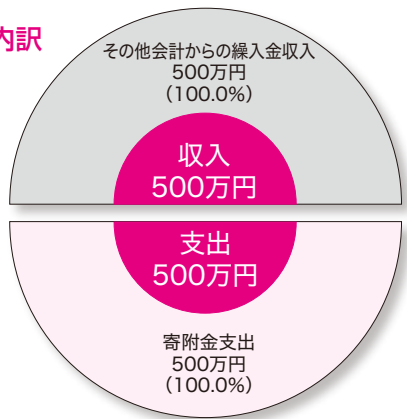
その他会計

共済組合の補完的な事業

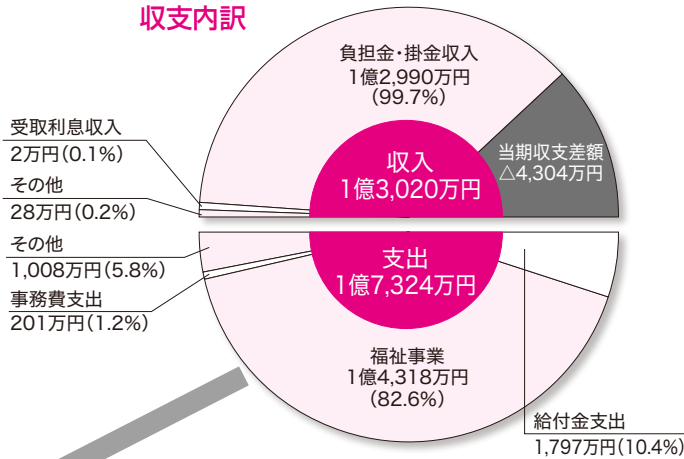
収入は、負担金・掛金が主で、ほぼ予算どおりとなり1億3,020万円でした。

支出は、退会せん別金などの給付金に1,797万円、宿泊保養施設利用助成をはじめとする福祉事業に1億4,318万円、その他管理費を合わせて1億7,324万円でした。

収支内訳



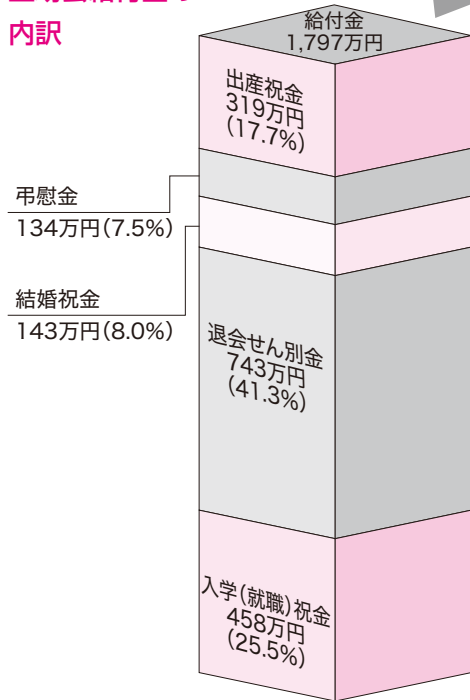
収支内訳



互助会福祉事業の概要

事業	決算額	概要	
宿泊保養施設利用助成	1億2,196万円	●会員・被扶養者・家族 42,243人 ●年金受給者 2,767人 ●退職者 10人 ●特別割引券 0人 ●プレミアム利用券 4,021人 ●テイクアウト利用券 3,199人 ●利用割引券 330人	
インフルエンザ予防接種助成	566万円	接種者	5,458人
人間ドック	1,479万円	受検者	3,759人
健康ウォーク	16万円	参加者	43人
健康セミナー	26万円	参加者	56人
健康イベント	35万円	参加者	38人
合計	1億4,318万円		

互助会給付金の内訳



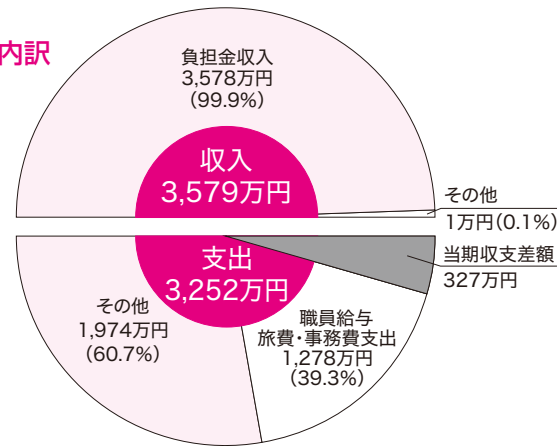
法人会計

法人全般の運営

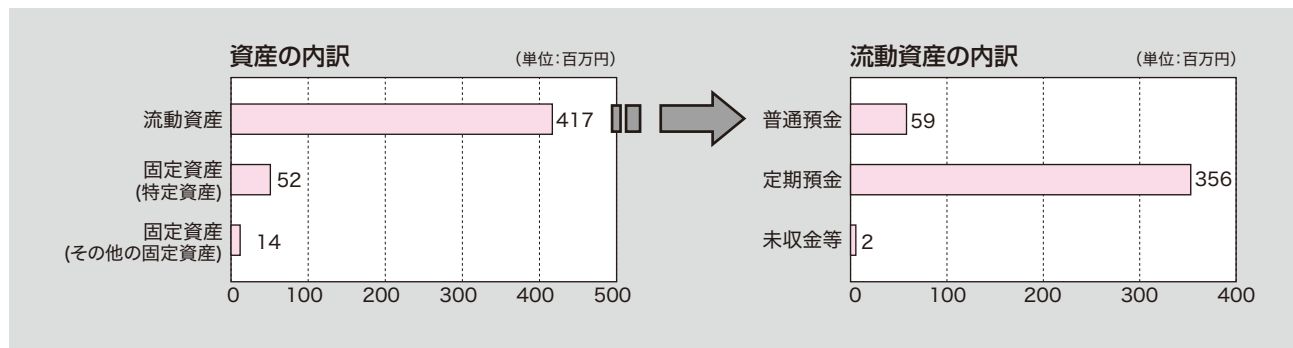
負担金の一部を財源とし、管理費等の法人全般を運営するための会計です。

収入は3,579万円、支出は職員給与・委託費・賃借料等により3,252万円となり、327万円の当期利益金を生じ、次期繰越金は3,475万円となりました。

収支内訳



〔互助会全会計総括〕



令和2年度の決算報告

有限会社 鳥取市町村厚生

本組合の関連会社である(有)鳥取市町村厚生は、共済組合福祉事業の一部(団体生命保険の販売)や年金者連盟事務などを受託するとともに、損害保険の代理店業務を営んでいます。令和2年度決算の状況をお知らせします。

収入では、代理店手数料が413万円、共済組合等からの事務受託料として1,172万円、事業外収入が97万円などで、合計1,683万円。

一方、支出は、販売費及び一般管理費などとして合計1,794万円が執行されました。

税引前の収支では、111万円の損失金を計上し、法人税等の18万円を支払い、差引当期損失金は129万円となり、次年度へ繰り越す利益剰余金は2,678万円となりました。

なお、負債及び純資産の合計は、3,637万円となっています。



暑い夏を乗り切ろう！ 熱中症予防とコロナ感染防止で、

今年は梅雨入りも早く、夏は厳しい暑さが予測されています。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。新型コロナウイルス感染症への対策を行うと同時に、熱中症の予防も行う必要がありますね。

また、熱中症による救急搬送などは、医療機関に負荷がかかってしまうため、個々でしっかり予防を行いましょう。



熱中症を予防するための8カ条

1 暑さ対策で、マスクをはずしましょう

外出時や屋内にいるとき、会話をするとき、症状がなくともマスクを着用することを求めています。体温が上昇しやすくなります。

屋外や人と十分な距離(2m以上)を確保して、マスクをはずすようにしましょう。また、周囲の人の距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。



2 体を熱さに慣れさせる

暑くなりはじめの時期から適度に運動(ウォーキングなどのややきつと感じる程度の運動を、毎日続けるなど)をして、身体が暑さに慣れるようにしましょう。その際も、水分補給を忘れずに行いましょう。

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

3 水分を補給。スポーツドリンクや塩分(ナトリウム)摂取が効果的

マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給をこころがけましょう。

運動や外で汗がたくさん出た時は、水分と同時にナトリウム(塩分)も失われます。

水分のみの摂取では体液が薄まり、電解質バランスを保とうとして尿を排出して、脱水がますます進む場合があります。また、ナトリウムが不足すると熱疲労からの回復が遅れるので、適度に補う必要があります。

大量に汗をかいた時は、ナトリウム40~80g/100ml中のスポーツドリンクを選びましょう。カロリーが気になる方は、糖質を含まない低カロリーのものを利用する方法もあります。

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう



4 熱中症になりやすい人には声掛けを

高齢者では全身に占める水分の割合が低く、容易に脱水になります。

さらに小児や高齢者、持病のある人は体温調節機能が弱いので熱中症にかかりやすくなります。少しでも異常がみとれたら、熱中症を疑い早めに対処することが重要です。

また、身長が低い小児は、地面からの輻射熱の影響を受けやすいので注意が必要です。

5 冷房時でもエアコンの温度調節をして換気をしましょう

室内の温度と湿度を適正に保ちましょう。学校の教室程度の広さだと、ドアと対角線の窓を20cm程度開放すると8分程度で換気できます。

パテーションを使用していると換気むらが出来やすいので、室温調整をしながらこまめに換気を行いましょう。

6 アルコールを避ける

アルコールは水分補給の代わりにならないので注意が必要です。アルコール飲料を飲むと体の脱水が促されます。

7 薬を飲んでいる人は要注意

降圧剤である「利尿薬」は、利尿薬には水分を排泄する作用があり、脱水を起こすことがあります。また、糖尿病の治療薬は、血液中の余分な糖分を尿と一緒に排泄するため、脱水になりやすくなります。

8 暑いときや体調不良のときは無理をしない

疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動などをしないこと。体力の低い人や、糖尿病の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことのある人などは特に注意が必要です。

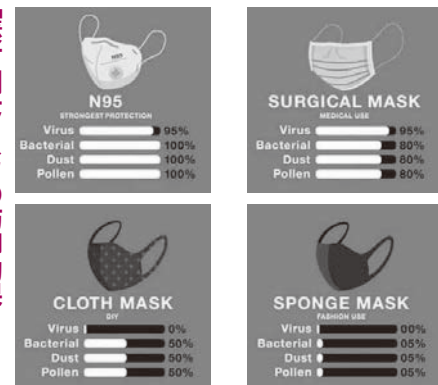
マスクを選びましょう

Point!

綿やポリエステル素材のマスクでも、7割以上の飛沫の拡散を防げます。不織布マスクが防御の性能が高いのですが、場面により使い分けるのも良い方法です。但し、スポンジやウレタンマスク(冬のフリースも同じ)は飛沫を細かくして拡散してしまう素材です。呼吸は楽ですが、マスクの効果としては認められません。

マスクを2重にしても効果は思ったほど上がりません。一番効果的なのは不織布マスクをきちんとフィッティングして装着する方法です。

「素材別」マスクの防御効果

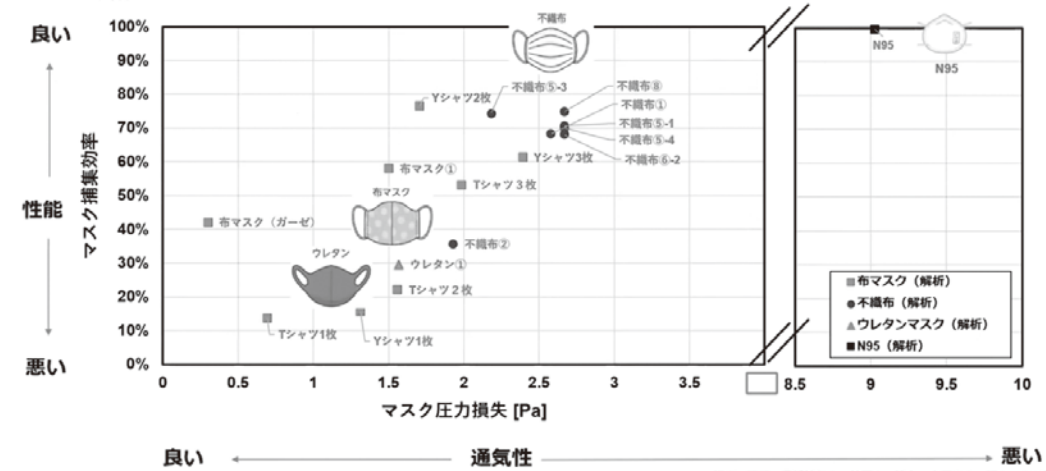


(上から)ウイルス、細菌、ちり・ほこり、花粉

マスクによる感染予防について

マスク装着時の実効性能について

・マスク装着時の通気性能(実際にマスクを装着した際の性能)とマスク捕集性能(実際にマスクを装着した際の性能)の関係



提供: 理研・豊橋技術大・神戸大、協力: 京工織大・阪大・大王製紙

マスクしている人要注意!

日頃から熱中症予防で飲むべきドリンクはどれ?



正解は?

(2)麦茶

麦茶は糖分やカフェインを含まないため、熱中症対策のために毎日飲む水分としてふさわしいです。また汗と一緒に出ていってしまうミネラルも含まれています。ちなみにほかの2つは?

(1)緑茶

緑茶は健康にいいイメージですが、熱中症対策としてはNGなんです。緑茶はカフェインを多く含み、利尿作用があるため、水分が体の外に出ていってしまうので

す。同じくカフェインを多く含むコーヒーや紅茶なども、熱中症対策の水分補給としてはふさわしくありません。

(3)スポーツドリンク

スポーツドリンクはその名の通り、運動する際などに必要なミネラルなどを多く含み、熱中症対策にふさわしく思えますが、普段の生活ではこれもNGです。みなさんが思っている以上に糖分を多く含むため、糖分のとり過ぎになってしまいます。



西山陸深ヘルスケアオフィス
特定保健指導
健康経営アドバイザー
西山 陸深

年金払い退職給付に係る財政状況 (令和元年度末)について

当連合会では、年金払い退職給付制度に係る財政状況の確認作業として、毎年、国共済と地共済を合計した額について、年度末に積み立てておくべき金額(積立基準額)と実際の積立金額の比較を行っています。これを「財政検証」と呼びます。

この度、令和元年度末の財政検証を実施した結果、国共済と地共済を合計した剰余の額は約384億円となりました。

なお、詳細については以下のとおりとなっています。



1 令和元年度末の年金財政状況

年金払い退職給付制度の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておき、積み立てた資金から年金を支給する方式となっています。年金払い退職給付制度の積立状況を把握するため、当連合会では、毎年、「財政検証」を実施しています。

その結果は以下のとおりです。

(単位：億円)

区 分	国共済＋地共済	国共済	地共済
積立基準額 A	16,992	4,622	12,370
積立金(簿価ベース) B	17,376	4,944	12,432
剰余または不足 C=(B－A)	+384	+322	+62

(注)「+」は剰余を表しています。

「積立基準額」は令和元年度末に積み立てておくべき金額であり、国共済が4,622億円、地共済が12,370億円、合計で16,992億円となっています。一方、実際の「積立金」は簿価ベースで国共済が4,944億円、地共済は12,432億円、合計で17,376億円でした。

積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が322億円の剰余、地共済が62億円の剰余、合計で384億円の剰余となりました。

2 国共済と地共済との間の財政調整の実施

年金払い退職給付制度では、国共済と地共済の間で財政調整を行うこととなっています。具体的には、財政状態が剰余の共済から不足の共済に対し、その不足額の5分の1(ただし、剰余の共済の剰余額を限度とする。)を拠出することとされています。

令和元年度末においては、国共済、地共済とも「剰余」の状態であったため、財政調整拠出金(確定額)は発生しません。

武士の健康術

健康オタク! 徳川家康の巻

現代よりも過酷な戦国時代を生き抜いたリーダーは、どのように体や心を鍛えていたのでしょうか。江戸幕府を開いた徳川家康の人生と、実践したとされる健康法を紹介します。

健康長寿で天下を統一 徳川家康プロフィール

三河の岡崎城主、松平広忠の長男として生まれる。3歳で母と生き別れ、6歳から19歳までは人質として暮らすなど、幼少から忍従の日々を過ごす。岡崎城主になってからも、豊臣秀吉に先祖代々の土地から関東(当時はド田舎)に移封させられるなど苦労は絶えなかった。艱難辛苦を乗り越えて天下を統一し、62歳で江戸幕府を開く。常人には耐え難い激動の人生だが、医学の研究や日々の鍛錬などを欠かさず75歳まで生きた。「健康」と「長寿」が天下取りの大きな鍵になったのは間違いない。



※年齢はすべて数え年

家康流健康術

技 医者も顔負けの「健康オタク」

「人間五十年」の戦国時代にあって、還暦を過ぎても子どもをつくり、死の直前まで鷹狩を楽しんだ。パワフルさの秘密は、家康の「健康オタク」ぶりにある。中国の医学書を読み、日本中から名医を集め、自分専用の薬草園を所有し、薬を自ら調合していたという。



教訓 健康長寿のためには体のケアを怠るべからず

鍛 本当はかなりのスポーツマン

ずんぐりしたメタボ体型の肖像画からは想像しにくい、幼いころから武術や水泳、乗馬、鷹狩などで体を鍛えていた。とくに鷹狩は、体を動かして手足をほぐし、夏も冬も野山を駆けるので病を防ぐとお気に入りだったといわれる。



教訓 自分に合った運動で元気な体をつくるべし

癒 アロマの香りでリラックス

家康は体だけでなく、心のケアも怠らなかった。とりわけ好んだといわれるのが戦国時代のアロマテラピー「お香」。当時は香木である沈香を炭団で炙って香りを楽しんだ。家康は、沈香の最高級品とされる伽羅の収集に熱心で、東南アジアに朱印船を派遣するほどだった。



教訓 好みの香の匂いで心身に安らぎを与えよ

歯科健診で歯と身体を健康に

定期受診を心がけましょう

口内の細菌が 全身に感染!!

口内にすむ細菌は、虫歯や歯周病の原因となるばかりではなく、歯ぐきの炎症や化膿した場所から血管に流れ込み、血液によって全身に運ばれるため、さまざまな病気などを引き起こします。

例えば、こんな病気などの原因に…

★糖尿病

歯周病菌の毒素により血糖コントロールが悪化し、糖尿病を発症または悪化させます。

★脳卒中

血液中の歯周病菌の刺激によりプラーク(脂肪性沈着物)ができ、それが脳の血管に運ばれ発症します。

★動脈硬化

歯周病菌が血管に入り炎症を起こすと、血管内にプラークが作られ、動脈硬化を進行させる危険があります。

★早産・低体重児出産

血液中で歯周病菌の毒素などの濃度が高まり、子宮筋が収縮することにより、早産・低体重児出産のリスクが7倍になります。これは、タバコやアルコールよりも高いリスクです。



こうした病気の要因の一つにさせないために欠かせないのが、毎日の口腔ケアと定期健診です。共済組合では、歯科疾患の早期発見・早期処置および歯科疾患の予防と健康保持を図ることを目的に「歯科健診」を実施し、その費用を助成しています。

■対象者／組合員及び被扶養者

■健診内容

- ①歯牙、歯周組織の診査
- ②口腔の清掃状況の診査
- ③粘膜、軟組織等の診査
- ④顎関節の診査
- ⑤口腔衛生指導
- ⑥う蝕、歯周病予防のためのブラッシング指導
- ⑦生活習慣病指導

■受診方法

(1) 健診を希望する歯科医院に直接予約をし、健診日時を決めてください。健診医療機関は、鳥取県歯科医師会加入の医療機関です。共済組合のホームページでご確認ください。

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

(2) 受付に「歯周病検診票」と「組合員証」又は「組合員被扶養者証」を提出してください。

※「歯周病検診票」は、所属所共済事務担当課から受け取り、必要事項(氏名・性別・年齢・住所)を記入してください。

■自己負担額／500円

(健診時に窓口でお支払ください。)

■受診期間／令和4年3月31日まで

■その他／健診内容以外の検査・診療について、本人の了解のうえで、保険診療で実施されることがあります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、医療機関によって対応が異なる場合がありますので、歯科医院の指示に従ってください。

福祉課

多数のご応募
お待ちしております



■シーカヤック体験で 夏の思い出づくり!!

会員およびその家族の交流と健康増進を目的に、健康イベントを開催します。
開催時期が夏休みシーズンでもありますので、ご家族揃ってぜひご参加ください。

1回目 | 令和3年7月22日(木)

2回目 | 令和3年7月31日(土)

■タイムスケジュール

	午前の部	午後の部
受付	9時30分	13時30分
操作説明	9時50分	13時50分
スタート	10時00分	14時00分
解散	12時00分	16時00分

※午前・午後とも体験時間は90分程度、帰港後は随時解散

募集人員 午前30名、午後30名

(申込多数の場合は、抽選とさせていただきます。)

※最小催行人数は5名

※体重100キログラム以上の方は乗船できません。

※昨年、事業中止に伴い、体験いただけなかった当選者は優先的に対応します。

参加申込締切日 令和3年7月2日(金)まで



Sea kayaking

福祉課

集合場所

岩美町網代漁港公園

※会場には更衣室等はありません。

※詳細は参加者に事前連絡します。

参加対象者 会員とその家族

(お子様の対象は小学生4年生以上とし、お子様のみの参加は不可。)

参加費 無料

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を
下記のとおり徹底し開催します。

- ①受付時の消毒・検温及び体験中以外でのマスクの着用
※体験中は熱中症対策のためマスクは外していただきます。
- ②開会式を簡略化
- ③使用器具の洗浄
- ④実施日程を2日とし参加者を分散



柔道整復師(接骨院・整骨院)の施術を受けられる方へ

■整骨院・接骨院で施術される際は、正しいかかり方を理解しましょう。

組合員証を使える時って
どんなとき?

組合員証等が使える場合 **保険適用OK**

骨折

ねんざ

脱臼

肉離れ

打撲

※骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

骨

筋肉

関節

※ケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。

「主な負傷ケース」

日常生活やスポーツ中に転んで膝を打ったり、足首を捻ったりして急に痛みがでたとき…etc.

医師や柔道整復師の診断又は判断により、急性又は亜急性の外傷性で、内科的原因による疾患でないものを施術されたとき(主に外傷性の負傷)は、組合員証等を使用できます。

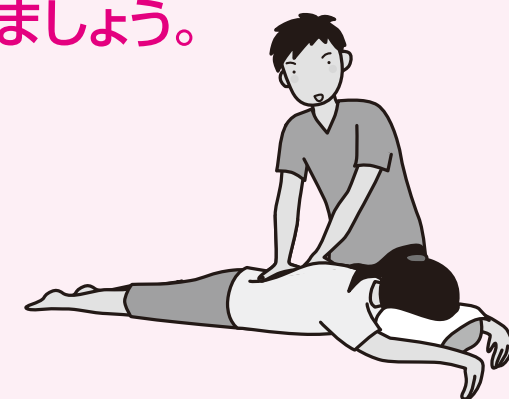
治療を受けるときの注意点

- ◆健康保険は治療を目的としたものであり、上記のように組合員証等を使用できない場合もありますので、負傷原因(いつ・どこで・何をして、どんな症状があるのか)を正確にきちんと伝えてください。
- ◆療養費は、本来患者が費用の全額を支払った後に、自ら共済組合へ請求し支給を受ける「償還払い」が原則ですが、柔道整復については例外的な取り扱いとして、患者が自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を共済組合に請求する「受領委任」という方法が認められています。このため、多くの接骨院等の窓口では、病院・診療所で受診したと

きと同じように自己負担分のみを支払うことにより、施術を受けることができます。

- ◆「受領委任」の場合は柔道整復師が患者の方に代わって保険請求を行うため、施術を受けたときには、柔道整復施術療養費支給申請書の受取代理人欄(住所、氏名、委任年月日)に原則として患者の自筆による記入が必要です。
- ◆施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- ◆窓口支払いの領収証は無料で発行されます。医療費通知で、金額・日数の確認をしてください。また、医療費控除を受ける際に必要ですので、大切に保管しましょう。

ご注意ください。



組合員証等を使用できない場合 **保険適用外**

- 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
 - 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術
 - 保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等の治療中のもの
 - 公務災害、労災保険が適用となる、仕事中や通勤途上での負傷
- などによる施術は、保険の対象にはなりません。

このような症状で施術を受けた場合は全額自己負担になります。

柔道整復師などの施術内容について、お尋ねする場合があります

◆柔道整復師などの施術に対する療養費は、医療機関への支払いと同じく、皆さんの掛金・負担金で賄っています。共済組合は医療費適正化のため、柔道整復施術療養費支給申請書の内容審査を行います。施術を受けた患者様(組合員・被扶養者)に施術内容を照会する場合がありますので、回答のご協力をお願いします。

内容審査の流れ

- ①柔道整復施術療養費支給申請書の施術内容の点検を行い、調査の必要が生じた場合は、施術内容を照会します。
- ②施術内容の照会は、施術を受けた組合員又は被扶養者に「柔道整復師からの施術に関する受診照会の調査について」及び「受診内容(整・接骨院)回答書」を送付します。
- ③回答は、期限までに返信用封筒(切手は不要。)で返信してください。

※点検、照会文書の発送及び問合せの対応は、(株)オクスに業務委託しております。
※業務委託に当たっては、目的外利用の禁止や、複写・複製、第三者提供の禁止などを契約するとともに「資料等及び個人情報の保護に関する要綱」を定めています。

保険課

委託先(問い合わせ先)

所在地 東京都渋谷区代々木2丁目7番7号

名称 株式会社オクス おからだ相談室

電話 03-5302-1035

○渓泉閣空室状況

2021年6月10日現在

7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
宿 泊	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	休業日	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
宴会(昼)	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○		△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○
宴会(夜)	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	△	○		△	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○
8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
宿 泊	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	休業日	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	
宴会(昼)	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△		○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
宴会(夜)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○

○ お待ちしております △ お早めにお問合せください × 満室です

今後の休業予定日 令和3年9月14日(火)・9月15日(水)・10月12日(火)・10月13日(水)

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7月29日(木)の支給となります。
7月15日(木)… 6月30日までの受付分
7月29日(木)… 7月15日までの受付分
 - 貯金解約
7月30日(金)… 7月15日までの受付分
 - 貸付金
7月15日(木)… 6月30日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金
7月30日(金)… 6月30日までに受付けた住宅貸付金
7月15日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金
 - 附加給付(一部負担金払戻金等)
6月29日(火)… 5月請求分(令和3年3月診療)
 - 貯金一部払戻
7月15日(木)… 6月30日までの受付分
7月30日(金)… 7月15日までの受付分
- ※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 (R3.5月現在)

組織団体	28	市 4 町村 15
		一部事務組合等 9
組合員数	7,743人	任継組合員数 60人
(男 4,042人 女 3,701人)		被扶養者数 6,718人



編集後記

代表的な6月の花といえばアジサイ。アジサイを眺めると華やかな気持ちになりますね。今月の表紙では、色とりどりのアジサイが咲く『逢東アジサイ公園』を紹介させていただきます。この機会に是非、行ってみたいいかがでしょうか。①

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-ctvkyousai.or.jp/ 鳥取市町村厚生(0857)29-3324



夏の味

夏の贅沢

満喫フェア

7/5
〈月曜日〉

8/31
〈火曜日〉

※お盆・8/13～8/15は除きます。



※写真はひまわりプランの料理です。詳しくはお電話でお問い合わせください。

涼花会席

飲み放題 プラン

2時間

生ビール・ビール・日本酒
酎ハイ・ワイン・麦焼酎・芋焼酎
ノンアルコールビール
各種ソフトドリンク(税・サ込)

お一人様 2,200円

ひまわりプラン

宿泊(1泊2食)

12,700円 (税・サ込)

日帰り(入浴付)

7,700円 (税・サ込)

あさがおプラン

宿泊(1泊2食)

11,600円 (税・サ込)

日帰り(入浴付)

6,600円 (税・サ込)

なでしこプラン

宿泊(1泊2食)

10,500円 (税・サ込)

日帰り(入浴付)

5,500円 (税・サ込)

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。●土曜日、祝前日の宿泊プランは、1,000円増となります。(宿泊プランは別途入湯税150円がかかります)



スペシャル 夏休み限定 お子さまプラン

※小学生以下のお子様対象

宿泊(日・金)

1泊2食お一人様 (税・サ込) 9,000円

日帰り

お一人様 (室料・入浴料・税・サ込) 4,000円

●土曜日、祝前日の宿泊プランは1,000円増となります。

特典

お子さま限定

くじびきで

花火プレゼント

※なくなり次第終了いたします。

ご予約・お問い合わせ

けい

せん

かく

東伯郡三朝町山田180番地

TEL(0858)43-0828

http://www.keisenkaku.com

三朝温泉

溪泉閣

溪泉閣

検索