

ひょうご共済

SUMMER
No. 155
2011



写真提供/加古川市
『清流 加古川』

平成22年度決算の概要	2	遺族附加年金事業「きすな」のご案内	18
第156回組合会を開催 ほか	6	わが街紹介 加古川市	20
保健課から 被扶養者の資格調査を行います! ほか	7	他府県施設紹介 京都府「ホテルセントノーム京都」	22
福祉課から 団体信用生命保険事業		健康づくり「糖尿病とは」	23
年金課から 随時、中途加入の申し込みができるようになりました! ほか	10	直営施設紹介「ひょうご共済会館」	24
保健課からのお願い	16	「ゆめ春來」	26
福祉課からのお願い	17	ゆめ春來からのお知らせ	28

ご家族の皆さまと一緒にご覧ください。

平成22年度決算概要

平成22年度の決算は、去る6月1日に開催された第156回組合会において認定されました。
その概要は次のとおりです。

総括事項

組合員数

組合員数(任意継続組合員を除く)については、団塊世代等の退職により684人減の37,569人となりました。

被扶養者数

被扶養者数(任意継続組合員を除く)については、1,029人減の44,332人となり、組合員1人当たりの扶養者は、前年度と同じ1.18人となりました。

平成22年度末の市町及び一部事務組合数

市	町	一部事務組合等	合計
28	12	38	78

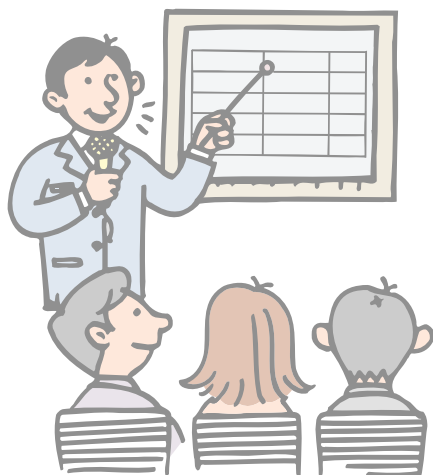
組合員数等の状況

種別	組合員数(人)	被扶養者数(人)	平均給料月額(円)	
			長期	短期
一般組合員 (特別職組合員)	33,503 (169)	37,458	長期	336,733 (488,967)
			短期	337,874 (564,672)
市町長組合員	38	44	長期	612,845
			短期	831,313
特定消防組合員	4,024	6,830	長期	321,703
			短期	321,703
市町村長 長期組合員	2	—	長期	620,000
			短期	897,500
継続長期組合員	2	—	長期	413,176
小計	37,569	44,332	長期	335,422
			短期	336,671
任意継続組合員	818	615	短期	298,588
合計	38,387	44,947	長期	335,422
			短期	335,859

※()内は、特別職組合員に係る数値です。

各経理の収支状況

経理名		収入	支出	当期損益金
短期経理	短期分	239億3,154万円	250億5,582万円	-11億2,428万円
	介護分	16億3,515万円	16億4,694万円	-1,179万円
長期経理		545億2,725万円	545億2,725万円	0円
預託金管理経理		5億8,945万円	5億8,945万円	0円
業務経理		5億9,783万円	4億6,270万円	1億3,513万円
保健経理		8億6,199万円	9億4,830万円	-8,631万円
宿泊経理	ゆめ春來	3億2,018万円	4億3,775万円	-1億1,757万円
	共済会館	1億2,423万円	1億6,515万円	-4,092万円
貯金経理		17億1,079万円	11億7,212万円	5億3,867万円
貸付経理		5億5,404万円	5億738万円	4,666万円



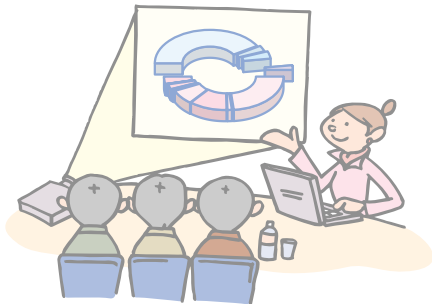
短期経理

この経理は、組合員と被扶養者の公務外の病気、けが、出産、死亡、休業及び災害等に対して給付を行う経理です。

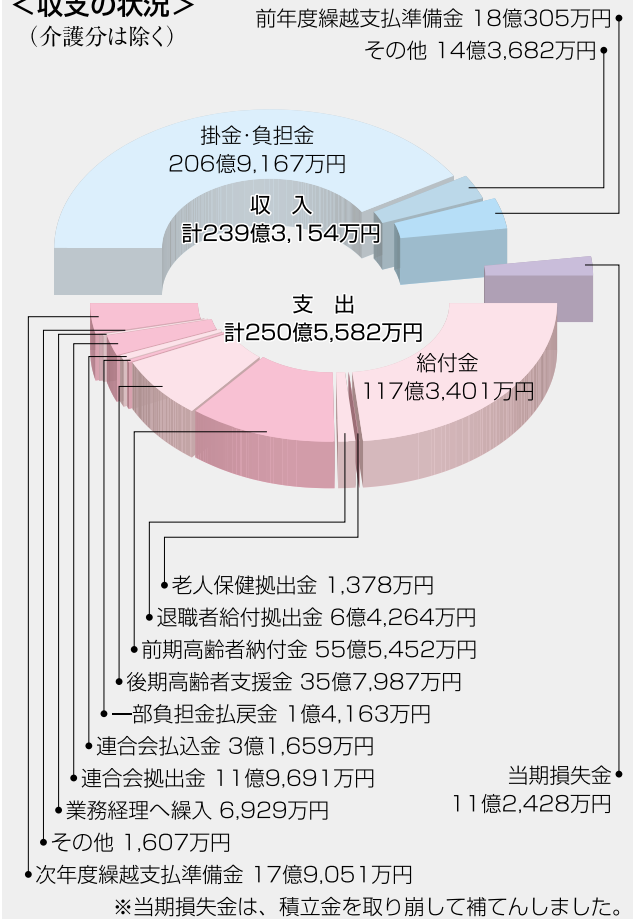
平成22年度は、短期財源率を6.0ポイント引き上げ、84.0%（一般組合員等は105.0%）として運営を行いましたが、高齢者医療制度等への支援金等の増加により、約11億2,400万円の当期短期損失金を生じる結果となりました。非常に厳しい財政状況となっています。

皆様におかれましては、健康管理に十分留意の上、医療の適正受診等についてなお一層のご協力をお願いします。

※%=1,000分比です。



<収支の状況>



長期経理

この経理は、全国市町村職員共済組合連合会（以下「連合会」といいます。）が、年金給付事業を一元的に行うために、組合員の掛金及

び自治体の負担金等の収入を連合会へ払い込む経理です。

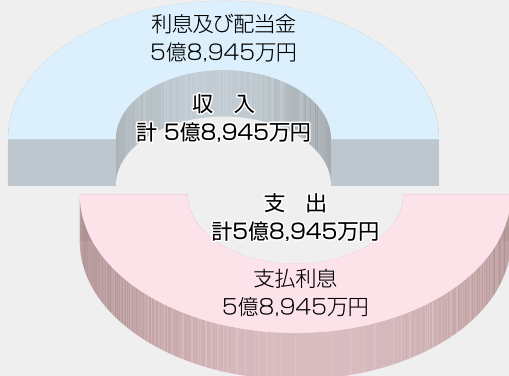
平成22年度は、収入約545億2,725万円となり、これを全額連合会へ払い込みました。

預託金管理経理

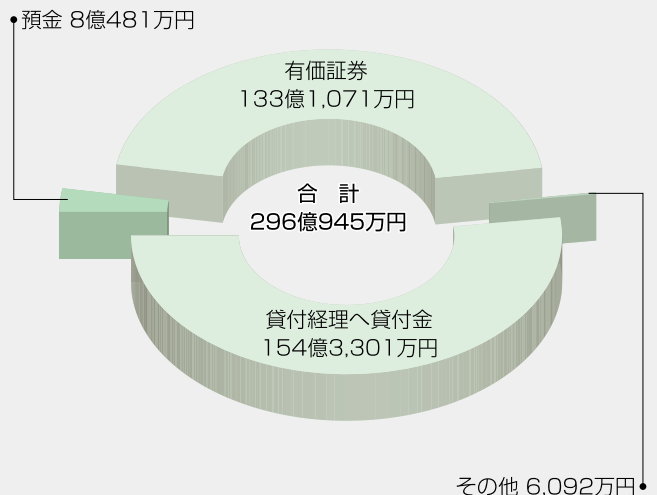
この経理は、連合会から本組合への預託金（長期資産）を管理するための経理です。

平成22年度は、約5億8,945万円の利息収入が生じ、利益金全額を連合会預託金に積み立てました。

<収支の状況>



<資産の状況>

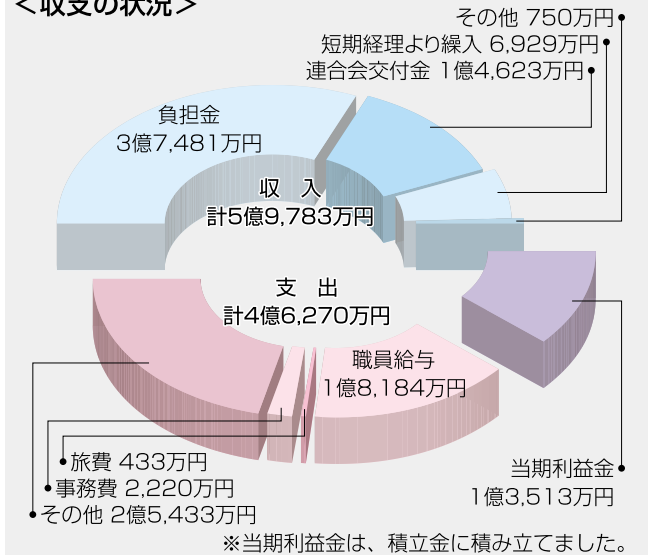


業務経理

この経理は、組合の管理運営に要する人件費等の事務的経費と、短期給付、長期給付等の事業を行うために要する費用を賄う経理です。財源は、地方公共団体負担金(組合員1人当たり年額9,960円)と短期経理からの繰入金(組合員1人当たり1,840円)及び連合会からの交付金(組合員1人当たり3,917円)です。

平成22年度は、約1億3,513万円の当期利益金を生じましたが、全額、積立金に積み立てました。

<収支の状況>

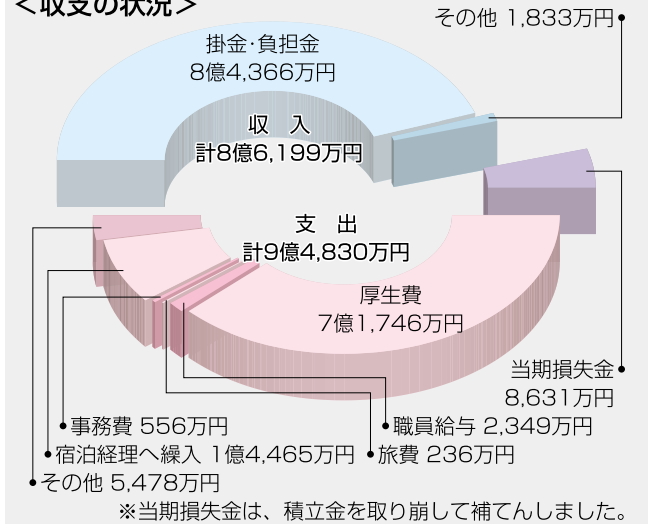


保健経理

この経理は、組合員とその被扶養者の健康増進と疾病予防に役立てるため、短期人間ドック、成人病検診等への助成や保養施設等への利用助成などの福利厚生事業、また40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者を対象とした特定健診・特定保健指導の事業を行っている経理です。

平成22年度は、約8,631万円の当期損失金を生じましたが、これを全額建設積立金を取り崩して補てんいたしました。

<収支の状況>



■保健・保養及び教養に資する事業の概要について

項目	決算額	概要
保健関係	人間ドック	3億7,700万円 組合員 1泊2日7,025人 2日泊なし292人 1日5,021人 被扶養配偶者 1泊2日177人 2日泊なし24人 1日969人
	乳がん検診	1,112万円 組合員2,355人 被扶養配偶者680人 計3,035人
	脳ドック	2,083万円 MRI・MRA1,053人 MRI11人 計1,064人
	成人病検診	1億4,778万円 a 組合員12,201人 b 組合員18,377人 計30,578人
	子宮ガン検診	899万円 組合員1,981人 被扶養者1,470人 計3,451人
	医薬品配布ほか	6,531万円 薬剤配付31,879人 救急箱1,597人 メンタルヘルスセミナー73人 退職予定者セミナー390人 健康管理保健指導助成21所 所属
	インフルエンザ助成	740万円 7,647回
保養関係	保養所利用助成	5,030万円 ひょうご共済会館 組合員5,943人 被扶養者1,283人 ゆめ春來 組合員2,741人 被扶養者1,879人 他施設 組合員1,681人 被扶養者719人
	海・山の家利用助成	422万円 海の家1,079人 山の家2,278人 計3,357人
	退職組合員保養所利用助成	2,176万円 1,094枚(1枚2名まで)
特定健診・保健指導	特定健康診査 2,242万円 特定保健指導 106万円	2,939人(被扶養者) 前年度分含む 動機付け支援58人 積極的支援72人
その他	図書・広報	624万円 ひょうご共済の発行年4回 育児誌配布等延べ621部
	災害見舞金	12万円 4件
	医療費増高対策	530万円 レセプト内容審査委託費
	小計	1,166万円
合計	7億4,985万円	

貯金経理

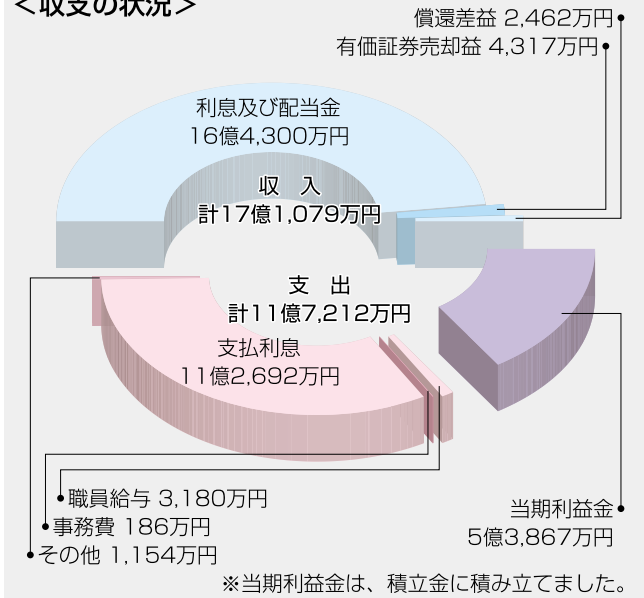
この経理は、組合員の皆さまの大切な資産をお預かりし、安全かつ効率的な運用に努め、より有利な利息を還元する経理です。支払利率は1.2%(半年複利)。

平成22年度は、約5億3,867万円の当期利益金を生じましたが、これを全額欠損金補てん積立金と積立金に積み立てました。

■貯金の状況

		前年度末比
貯金額	957億9,651万円	21億2,471万円
貯金者数	19,679人	△175人
貯金者1人当たり貯金額	4,867,956円	149,924円
組合員加入率	52.38%	0.47ポイント
支払利率	1.20%	0.00%

<収支の状況>



貸付経理

この経理は、住宅取得及び教育、医療等の臨時の支出に対して貸付を行い、組合員の皆さまの生活の安定と福祉の向上に寄与するための経理です。

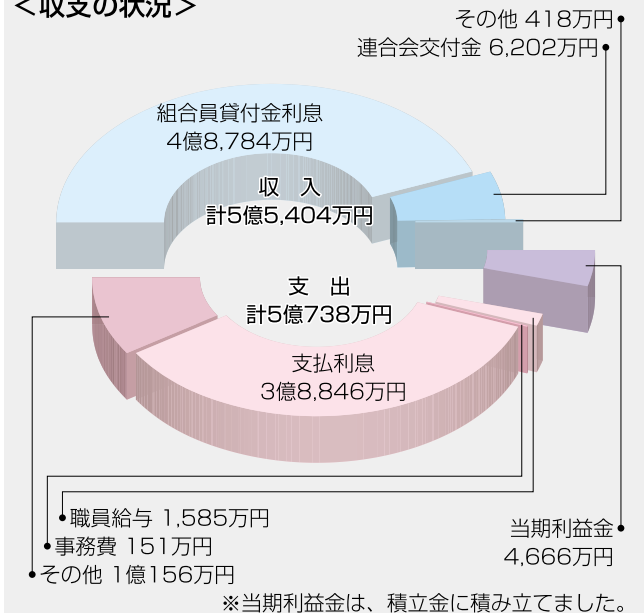
平成22年度は、約4,666万円の当期利益金を生じましたが、これを全額、積立金に積み立てました。



■貸付の状況

種別	件数	金額	割合	
普通貸付	1,321件	8億1,148万円	4.58%	
住宅貸付	3,723件	138億9,556万円	78.38%	
災害貸付	新規	381件	16億1,488万円	9.11%
	再貸付	142件	9億9,820万円	5.63%
	計	523件	26億1,308万円	14.74%
在宅介護対応住宅貸付	24件	3,496万円	0.20%	
特別貸付	医療	4件	166万円	0.01%
	入学	180件	7,078万円	0.40%
	修学	268件	2億3,596万円	1.33%
	結婚	67件	5,857万円	0.33%
	葬祭	11件	647万円	0.03%
計	530件	3億7,344万円	2.10%	
高額医療貸付	0件	0円	0.00%	
出産貸付	0件	0円	0.00%	
合計	6,121件	177億2,852万円	100.00%	

<収支の状況>



宿泊経理

この経理は、本組合の直営施設であるゆめ春來・ひょうご共済会館を運営する経理です。

ゆめ春來では、湯村温泉のお湯に浸かり、ゆったりと流れる時間の中で、ほっとするひとときをお過ごしください。

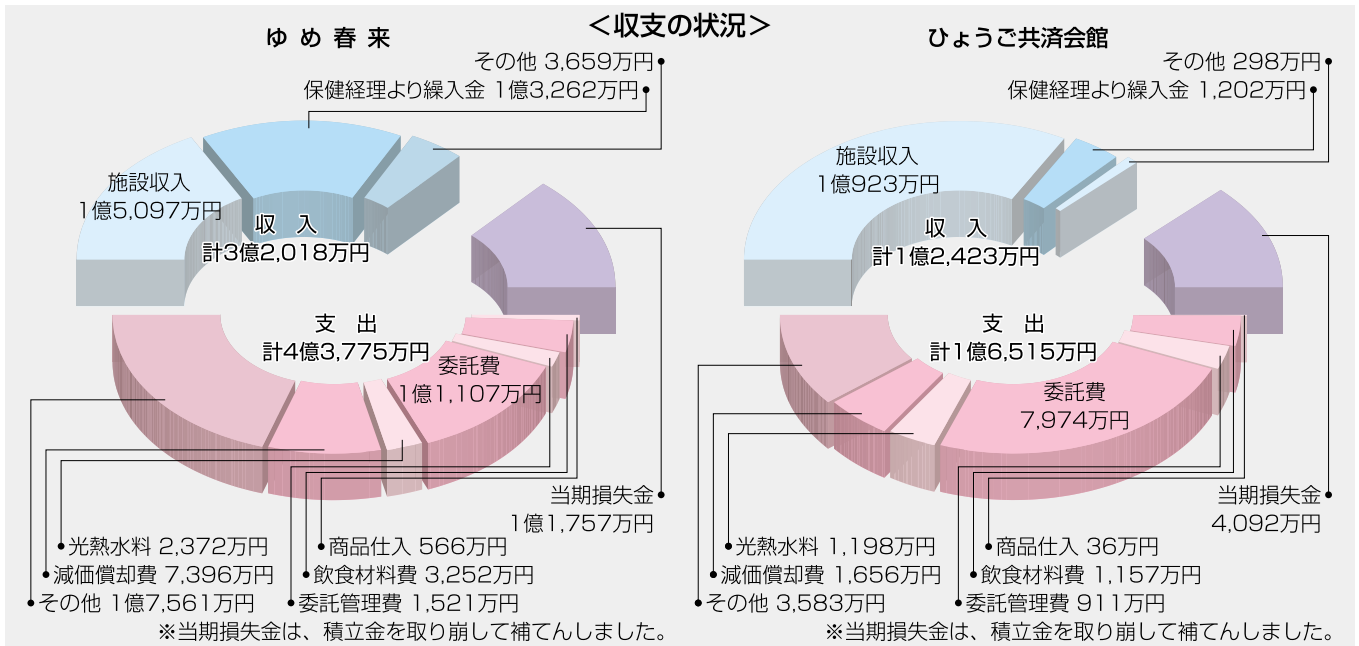
ひょうご共済会館は、出張・研修・宴会・観光などに大変便利な神戸の中心地にあり、自慢の香港フレンチで神戸の一日をお過ごしください。

組合員とご家族皆様の保養、健康維持、多忙な日々の心と体の疲れを癒すため是非ご利用ください。

両施設とも組合員の皆様にご満足いただけるよう、スタッフ一同、より一層のサービス向上に努めております。

■利用状況

区分	施設名	ゆめ春來	ひょうご共済会館
宿泊		8,971人	10,806人
宴会(延人員)		3,318人	4,391人
合計		12,289人	15,197人



第156回 組合会を開催

平成23年6月1日にひょうご共済会館において、第156回組合会を開催し、平成22年度決算などの下記の議案が審議され、原案のとおり可決されました。

報告事項

- 本組合保養宿泊施設等建設委員会から答申を受けたことについて



協議事項

- 兵庫県市町村職員共済組合定款の一部変更に係る専決処分の承認について
- 兵庫県市町村職員共済組合の所属所及び所属所長に関する規程の一部改正に係る専決処分の承認について
- 兵庫県市町村職員共済組合出産費等内払金支給規程の一部改正に係る専決処分の承認について
- 平成22年度決算認定について
- ゆめ春來空調用室外機チラーへの落雪対策について
- 平成23年度第一次変更事業計画及び予算(案)について

共済組合事務担当初任者研修会を開催

去る6月13日にひょうご共済会館において、共済組合と所属所間における事務処理の円滑化を図るため、各所属所の共済事務担当初任者を対象に、「平成23年度共済組合事務担当初任者事務研修会」を開催しました。

会議では、事務局の各課職員が、事業内容や事務手続きについて説明を行い、出席者は熱心に耳を傾けられていました。



被扶養者の資格調査を行います！

～本年7月に実施～

共済組合では毎年、短期給付財政の適正化を目的とし、被扶養者の資格確認調査を行っております。

あわせて、組合員被扶養者証の検認については、この調査により行うこととされており、被扶養者として認定されている方が、今後も継続して認定し得る要件を備えているか否かを確認いたします。

目的をご理解のうえ、ご協力をお願いいたします。

(※ 調査時に「組合員被扶養者証」を提出する必要はありません。)

調査対象者

平成23年7月1日現在、組合員の被扶養者に認定されている配偶者以外の方。ただし、以下にあてはまる方を除きます。

- 平成元年4月2日以降に生まれた子及び孫
- 平成23年1月1日以降に認定された方
- 任意継続組合員の被扶養者

調査方法

「被扶養者資格確認届書」を後日勤務先経由で配布いたします。こちらに必要事項を記入し、必要に応じて事実の確認できる書類を添付のうえ、勤務先の共済組合事務担当の方に提出してください。

今一度、あなたの被扶養者の現在の状況を確認してみてください・・・ 認定されたときと状況が変わっていませんか？

次に該当される方は取消の手続きが必要です。

- ★ 就職されて、社会保険に加入されていませんか？
- ★ 収入が認定限度額を超えていませんか？
 - 年金の額が変わっていませんか？
 - ※ 年金が一部支給から満額支給に変わっていないか、ご確認ください。
 - 新しく年金を受給されていませんか？
 - ※ 特に65歳になられた方は老齢基礎年金の受給等にご注意ください。
 - ※ 遺族年金・障害年金等の非課税所得も含まれます。
 - 雇用保険を受給していませんか？
 - ※ 日額3,612円以上の方は認定できません。
 - 確定申告をした結果、事業所得等は増えていませんか？
 - ※ 総収入から控除できるのは、売上原価、給料・賃金、修繕費、消耗品費等で、所得税法上の所得とは異なっています。
 - アルバイト・パートの収入はありませんか？
 - ※ 月額108,333円を超える収入(60歳以上で公的年金を受給している方又は障害年金等を受給している方は年金と合わせて月額150,000円以上の収入)がある場合は認定できません。

▶ 次ページへ続く

★ 同居が認定条件の方と、別居していませんか？

※ 兄弟、配偶者の父母、おじ、おば等は組合員と同居し、生計を共にしていることが認定条件となります。

★ 父又は母だけを認定している場合、その方の配偶者の収入は増えていませんか？

※ 二人の収入の合算がそれぞれの認定限度額の合計を超えていれば、配偶者に扶養されているものとみなされます。

認定限度額とは？

恒常的な収入が年額130万円、60歳以上で公的年金を受給している方及び障害年金等を受給している方は年額180万円です。これ以上の収入のある方は被扶養者として認定できません。

手続きをしていないとどうなるの？

事実発生日にさかのぼって被扶養者の資格を取り消すこととなります。

この場合、取消日以降に共済組合員証等で受診した医療費については、返還していただきます。その後新たに加入した保険制度(健保組合・社会保険事務所・国保等)に療養費等の請求をしていただくこととなりますが、附加給付部分については請求することはできません。

このような事態を避けるためにも、日頃から被扶養者の収入の把握には注意を払っていただくようお願いします。

出産費等の受理代理が制度化されます

出産費等(出産費及び家族出産費)の直接支払制度への対応が困難と考えられる小規模医療機関等(厚生労働省へ届け出た医療機関等が対象)においては、受取代理の仕組みが平成23年4月1日から制度化されました。詳しくは、共済組合のホームページをご覧ください。

平成23年度財政安定化計画を定めました

本組合の短期給付財政は、支出の増加及び収入の減少に伴い、きびしい財政状況となっています。このようなことから、少子高齢化の進行によりますます伸びていく医療費の増加の要因等を分析し、医療費抑制対策の指針とするための、「平成23年度短期給付財政安定化計画」を策定しました。

(短期給付財政の推移)

	短期財源率(%) 期末手当等※1	収入 (千円)	支出(千円)				
			保健給付等	高齢者医療 拠出金等	連合会 拠出金等	その他	計
平成21年度	78.00	22,845,190	11,674,516	8,954,541	1,249,332	1,645,008	23,523,397
平成22年度	84.00	23,759,405	11,875,650	9,790,806	1,513,499	1,732,300	24,912,255
平成23年度(推計)	92.08	24,806,815	11,803,069	10,175,593	1,250,851	1,723,993	24,953,506

※1 一般職の率。給料は、1.25倍

1 生活習慣病予防対策

- 特定健康診査及び特定保健指導を特定健康診査等実施計画に基づき実施し、中長期的に医療費の抑制を図ります。
- 広報誌「ひょうご共済」に生活習慣病予防、食生活改善等に関する記事を掲載します。

2 消化器系の疾患等の予防対策

- う蝕症(むし歯)等の消化器系の疾患に対する医療費の抑制として、広報誌「ひょうご共済」に予防対策や健康情報を掲載することとします。

3 風邪及びインフルエンザ等の予防対策

- 風邪やインフルエンザは、うがい、手洗いなどを行うことで少しでも予防ができることから、広報誌「ひょうご共済」に予防対策や健康情報を掲載し医療費の抑制に努めることとします。

4 後発医薬品(ジェネリック医薬品)の利用促進

- 後発医薬品の使用率の向上を図ります。

長期給付(年金)の掛金率が引き上げられます

～ 本年9月より ～

平成21年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、本年9月に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

今後の公務員共済年金制度の安定的な運営を確保するためにも、組合員の皆さまのご理解をいただきますようお願いいたします。

(単位：%)

	一 般 職		特 別 職
	給料に対する率	期末手当等に対する率	給料、期末手当等に対する率
平成22年9月 ～平成23年8月	96.9250	77.54	77.54



	一 般 職		特 別 職
	給料に対する率	期末手当等に対する率	給料、期末手当等に対する率
平成23年9月 ～平成24年8月	99.1375	79.31	79.31

なお、平成24年9月以降の掛金率は、次のとおりとなります。

(単位：%)

	一 般 職		特 別 職
	給料に対する率	期末手当等に対する率	給料、期末手当等に対する率
平成24年9月 ～平成25年8月	101.3500	81.08	81.08
平成25年9月 ～平成26年8月	103.5625	82.85	82.85

※ 次回の財政再計算は平成26年に行われる予定です。

■ 団体信用保険事業「だんしん」

随時、中途加入の申し込みができるようになりました！

既に貸付を受けておられる方が団体信用生命保険に中途加入される場合、昨年までは、年1回(7月～8月)の受付でしたが、今年度から随時申し込みができるようになりました。保険適用開始日は、申込日の属する月の翌々月1日で、特約保証料の口座振替については、申込月の翌々月22日となります。(振替日が金融機関の休業日に当たる場合は翌営業日に振替えます。)

また、団体信用生命保険と同時に債務返済支援保険の申し込みができます。(債務返済支援保険のみの申し込みはできません。)

加入を希望される方は、勤務先の共済組合事務担当者の方までご連絡ください。



例：7月中に申込みを行った場合(7月末日、共済組合必着)

特約保証料払込みのご案内が
連合会より送付されます。(9月10日)

▶ 口座振替日(9月22日) ▶

保障開始日・
保険適用日(9月1日)

「だんしん」事業とは…

	団体信用生命保険(だんしん)	債務返済支援保険
特長	貸付金の償還中に万一死亡又は高度障害となった場合、保険金により債務を相殺し、退職手当をご本人及びそのご家族のために確保する保険制度です。共済組合が独自に開発した制度なので、低額の保険料負担で、しかも返済がすすむにつれ負担も少なくなります。	病気・傷害又は所定の精神障害により就業障害となったとき、貸付金の平均返済月額を保険金としてご加入者にお支払いする制度です。
加入資格	<ul style="list-style-type: none"> ● 保険適用年月日現在の年齢が満70歳未満であること ● 保険適用年月日現在の貸付金残高が50万円以上の貸付であること ● 健康状況に関する告知事項に合致すること (注) 同一貸付で過去に加入していたが、脱退した方は再加入できません。	<ul style="list-style-type: none"> ● 「だんしん」を同時に申込みしていること ● 保険適用年月日現在の年齢が満18歳以上60歳未満であること ● 健康状況に関する告知事項に合致すること (注) 入学貸付・修学貸付などで元金又は元利金の償還が据置中・猶予中の貸付は加入できません。据置期間・猶予期間終了後、事後適用としてご加入いただけます。 (注) 既に「だんしん」に加入されている方は「債務返済支援保険」のみの中途加入はできません。
保険金額	貸付金残高相当額 (加入1年目は貸付金全額。2年目以降は毎年9月末日の貸付残高を10万円単位に切り上げた金額)	30日の免責期間を経過した日から3年を限度に、平均返済月額 (毎月の返済額と期末手当等の返済額を合計した年間返済額を12で除した額)
特約保証料および保険料	だんしん特約保証料 <ul style="list-style-type: none"> ● 貸付金残高10万円につき月額20円 (例) 貸付金残高1,000万円※の場合 1,000万円÷10万円×20円=月額2,000円 ● ※毎年9月末日の貸付金残高を10万円単位に切り上げた金額 ● 毎年1回、加入者の指定する金融機関の口座から12カ月分を自動振替 ● 特約保証料は料率の見直しを行い、変更されることがあります。 	債務返済支援保険料 <ul style="list-style-type: none"> ● 平均返済月額1万円あたり月額99円 (例) 平均返済月額60,000円の場合 60,000円÷10,000円×99円=月額594円 ● 毎年1回12カ月分を「だんしん」の特約保証料と合算して加入者の指定する金融機関の口座から自動振替 ● 保険料は毎年4月1日に料率の見直しを行い、変更されることがあります。

■ ご注意ください

連帯保証契約には十分注意してください

昨今、保証人になり、借金の肩代わりをさせられた挙げ句、破産や個人再生の申立てをせざるを得ない状況になってしまう方が増えています。

連帯保証人は、法律上債務者と同等の立場、同等の責任を負う存在です。債権者は、債務者でも連帯保証人でも好きな方に支払い請求することができ、連帯保証人が複数名いる場合は、取りやすい相手に絞って残額請求することもできます。

- ① 保証人になることの危険性を認識していますか？
- ② 債務者の借金のために、自己の人生を犠牲にできますか？
- ③ 債務者の借金のために、家族をトラブルに巻き込むことができますか？

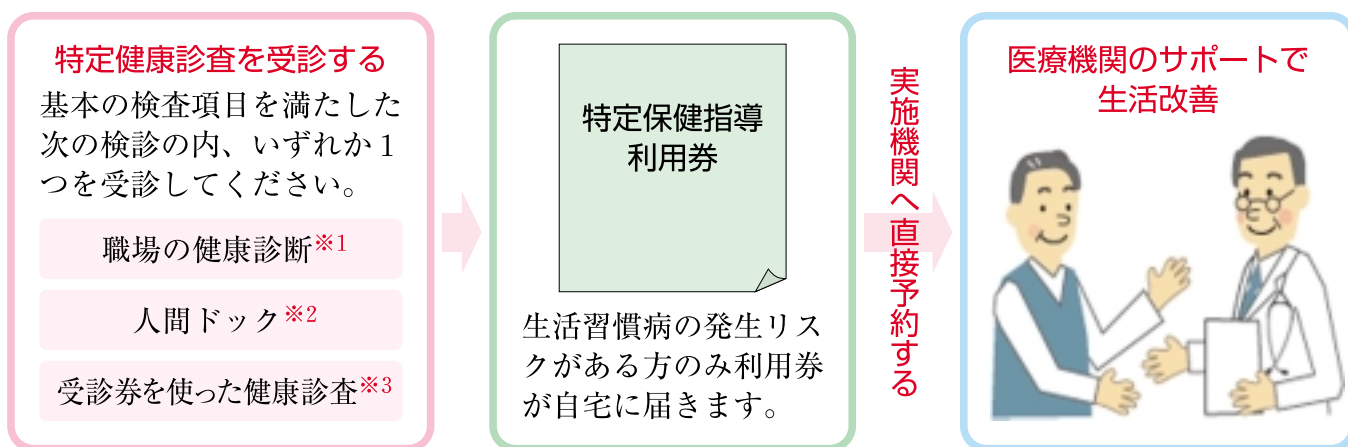
家族や親しい人に保証人を頼まれても、ご印鑑を押す前によく検討してください。



■ 特定健康診査・特定保健指導

40歳になってから毎年きちんと受けていますか？

特定健康診査とは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。特定保健指導では、生活習慣病の発症リスクのある組合員・被扶養者の方に対して、食事習慣や運動習慣等の生活習慣を見直すサポートを実施しています。



- ※1 被扶養者の方がパート先などで健診を受けている場合は、健診結果の写しを共済組合へ提出してください。
- ※2 短期人間ドック利用助成券を使用して受診した場合のみ、特定健康診査を受けたことになります。
- ※3 被扶養者の方が特定健康診査を受診するには「特定健康診査受診券」が必要となりますが、本年度の対象の方には、5月中旬に組合員の勤務先の共済組合事務担当の方を通じて交付しています。(自己負担はありません。)

実施方法などは、この号に挟み込まれている「平成23年度 特定健康診査・特定保健指導のご案内」をご覧ください。

特定健康診査等の実施機関は、本組合のホームページ(<http://www.h-kyosai.or.jp/>)に掲載しています。

お知らせ 柏原赤十字病院で人間ドックを受けられた方は、その日に特定保健指導の初回面接が受けられるようになりました。

■ お子様が生まれたら

育児誌をお送りいたします! ぜひお申込みください

お子様の成長に合わせて、1歳ぐらいまでの子育てに関する情報を掲載した月刊誌を1年間ご自宅へお送りいたします。ご出産されましたら勤務先の共済組合事務担当の方までお問い合わせの上、ご活用ください。

対象となる方：短期給付事業の出産費または家族出産費を受けることができる組合員
または1歳未満の子が扶養認定されている組合員（任意継続組合員を含む）

例：7月16日に出産された場合

出産費・家族出産費の請求や扶養認定と併せて、勤務先の共済組合事務担当の方へ育児誌希望を申し出

8月5日 共済組合締め切り(毎月5日共済組合 必着)

8月25日頃～1年間 毎月ご自宅へ冊子をお届けいたします。(赤ちゃんとママ社から直送)

※ 共済組合が全額費用を負担しますので、自己負担はありません。



■ 山の家の指定

豊岡市出石町の『旅籠西田屋』が追加されました



平成23年4月1日から『旅籠西田屋』が山の家に指定されました。

住所：豊岡市出石町田結庄4

TEL：0796-52-6081

利用料金：一般料金とは別に組合員及び被扶養者には下記の特別料金を適用

特別料金表(3名までの料金)：1泊食事なし

平日	13,800円	4人目から(1名につき)	3,900円
土曜・祝前日等	15,000円	4人目から(1名につき)	4,300円
特定日	17,400円	4人目から(1名につき)	4,900円

※ 特定日とはGW・盆・年末年始

※ 組合員及び被扶養者については、上記料金より「指定山の家利用助成券」を使用した場合、1人1泊1,400円を助成します。
(申し込み時に共済組合員であること伝えて、宿泊当日受付にて「指定山の家利用助成券」を提出のうえ、料金をお支払いください。)



■ 保養所に関するお知らせ

「九段会館」は、平成23年3月11日に発生した東日本大震災の影響により閉館となりました。

■ 9月上旬頃

家庭用救急箱セットを配布します



平成22年4月2日から平成23年4月1日までに、新たに組合員の資格を取得された方を対象に、家庭用救急箱セットを勤務先の共済組合事務担当の方を通じてお配りします。

■ 年利1.2% (半年複利)

共済貯金でお得に積立!!

夏のボーナスが出ましたが、皆さん、どのように貯蓄をしておられますか？
備えあれば、憂いなし。共済貯金で、ハッピーライフ!

共済貯金の魅力

- ① 給料天引き……………自分で口座に振り込む手間は必要ありません。
給料から最初に引いてしまえば、自然と貯まっていきます。
給料・ボーナスから1,000円単位で積み立てできますので、勤務先の共済組合事務担当の方にお申し出ください。
- ② 簡単に下せない……………手元にあるとついつい使ってしまうもの。
払い出しは月に3回(5月・10月・12月は月2回)
別紙カレンダーの締切日までに共済組合まで『組合員貯金払戻請求書』を提出してください。(締切日は共済組合必着です。)
- ③ 年利1.2%(半年複利)……一般の金融機関の普通預金が0.05%を切る時代、なんと24倍!?
半年ごとに利息分も元金に組み入れられます。



【注意】共済組合は金融機関ではありませんので、ペイオフの対象外です。

例：もし4月から給料日に毎月3万円ずつ積み立てていたら…

	共済組合の貯金の場合	一般の金融機関の場合
年 利	1.2%	0.05%
積立1年目 9月末日の残高	180,412円	180,017円
(税引き後利息)	(412円)	(17円)
積立1年目 3月末日の残高	361,691円	360,071円
(税引き後利息)	(1,279円)	(54円)
積立2年目 9月末日の残高	543,843円	540,161円
(税引き後利息)	(2,152円)	(90円)
積立2年目 3月末日の残高	726,851円	720,286円
(税引き後利息)	(3,008円)	(125円)

※ この計算は、あくまで試算です。実際の入金日等により利息額は異なります。

なんと1年間で1,500円、2年で6,000円近く変わってきます!! この機会に、共済貯金を始めてみませんか？

在職中であっても障害共済年金を請求できます

在職中にケガや病気で初めて医師の診療を受けた日(初診日)から1年6ヶ月後(障害認定日)の状況により、障害等級1～3級に該当すると、在職中であっても『障害共済年金』の請求ができます。

下記に該当する場合、1年6ヶ月の経過を待たずに請求できます。

- 喉頭全摘出をしたとき
- 切断または離断による肢体の障害は、原則として切断または離断したとき
- 人工骨頭または人工関節をそう入置換したとき
- 常時在宅酸素療法を行っているとき
- 心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着したとき
- 人工透析を初めて受けた日から3ヶ月を経過したとき
- 人工肛門または新膀胱を造設したとき
- 尿路変更術を施術したとき



障害共済年金は、**在職中は支給停止**(給料等の額に応じて年金の一部を受けられる場合もあります。)となります。退職後は、**傷病手当金との支給調整**があります。

障害等級の認定にあたっては、共済組合指定の診断書により、認定医の認定を受けていただく必要がありますので、勤務先の共済組合事務担当の方または共済組合年金課までご連絡ください。

また、障害認定日に障害等級1～3級に該当しなくても、以下の要件のいずれかを満たすことで、障害共済年金の請求ができます。

- 65歳に達する前日までに同じケガや病気により3級以上の障害状態になったとき(事後重症制度)
- 在職中に初診日のあるケガや病気による障害(基準傷病)とその他の傷病(基準傷病の初診日以前の傷病に限る。)による障害とを併合して、65歳に達する前日までに2級以上の障害状態になったとき(基準障害制度)

そのほかの障害給付について

障 害 一 時 金	障 害 基 礎 年 金
<p>在職中に、公務によらないケガや病気にかかった方が退職した場合、その退職した日に、障害共済年金が支給されない程度の一定の障害の状態にある場合に支給されます。</p> <p>退職後5年以内に同様の状態になったときも受けられる場合があります。</p> <p>なお、傷病手当金との支給調整があります。</p>	<p>障害基礎年金は、保険料納付要件を満たし、次のいずれかの要件を満たした方に支給されます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 国民年金の被保険者である間に初診日があるケガや病気で、障害認定日において、障害等級が1～2級に該当するとき 2 障害認定日において、障害等級が1～2級に該当しなかった方が65歳に達する前日までに同じケガや病気により2級以上の障害状態になったとき 3 障害等級が1～2級に該当しなかった方が、新たに傷病(基準傷病)を生じ、基準傷病の初診日以後65歳に達する前日までに、基準傷病とそれ以外の傷病を併せて障害等級が1～2級に該当するとき

なお、年金の障害認定基準は、身体障害者手帳等の基準とは異なります。診断書を提出いただいても、障害等級に該当しない場合もあります。

よくあるQ&A

Q 私は、公務員として就職する前に民間企業に勤務していた期間があります。退職共済年金請求時にはこの期間の証明が必要なのでしょうか？

A 「年金加入期間確認通知書」が必要です。

厚生年金等の被用者年金や国民年金に加入していた期間がある方は、請求の際に「年金加入期間確認通知書」が必要です。

下記に該当する方は、60歳から『老齢厚生年金』を請求することができます。請求の際、共済組合の「年金加入期間確認通知書」が必要です。勤務先の共済組合事務担当の方または共済組合年金課までご連絡ください。

- 60歳に達している方(昭和28年4月1日以前生まれ)
- 厚生年金に加入した期間が1年以上ある方
- 公的年金の加入期間が25年以上ある方(生年月日に応じた短縮の措置があります)

Q 私は現在市役所に勤務していますが、以前は県で勤務していました。年金は、市役所の分と県のをそれぞれ請求するのですか？

A 国家公務員や地方公務員の期間は通算され、最後に所属していた共済組合で年金を請求することができます。

過去に国家公務員であった方または県、他の市町村の職員ならびに公立学校の教諭などの地方公務員であった方は、その加入の記録を次の共済組合へ移管し、公務員の期間を通算します。公務員としての前歴は、就職時にご提出いただいた『年金加入期間等報告書』で確認しています。

過去の公務員の期間が移管されていない場合、加入期間等記録の整備に時間を要し、年金の決定が遅くなる恐れがあります。

『年金加入期間等報告書』については、ひょうご共済No.146号(平成21年4月号)に掲載しております。

本組合のホームページでひょうご共済のバックナンバーをご覧ください。

URL:<http://www.h-kyosai.or.jp>

■ 年金額のスライド改定がありました ■

平成23年1月28日、平成22年平均の全国消費者物価指数の対前年比変動率がマイナス0.7%と発表されました。

現在支給されている年金については、法律上、直近の年金額引き下げの基準となった年(現在は平成17年の物価が基準)よりも物価が下がった場合は、これに応じて年金額を改定することとしています。

平成22年の物価は、基準となる平成17年の物価と比較してマイナス0.4%となったことから、平成23年度の年金額は0.4%の引き下げとなります。

スライド改定の詳細は、全国市町村職員共済組合連合会のホームページをご覧ください。

URL:<http://www.shichousonren.or.jp/index.html>

●医療費の公費負担を受けている方へ!

乳幼児医療・老人医療・障害者医療・母子家庭医療等の医療費助成制度に該当または非該当となった場合は、速やかに勤務先の共済組合事務担当の方に申し出て、共済組合へ異動申告を行ってください（出生時の乳幼児医療該当は所得制限がありませんので自動入力します。助成対象年齢を超えたことにより非該当になった場合も届出は不要ですが、それ以外の理由で非該当になった場合は必ず異動申告が必要となります。）。

【注意】 この異動申告が正しく行われないと、共済組合からの一部負担金払戻金や家族療養費附加金が各市町の福祉医療助成金等と重複して支給されてしまったり、支給されるべき給付金が給付されないこととなり、ご迷惑をおかけすることになります。

●育児休業掛金免除の手続きはお早めに!

育児休業期間中にかかる各種掛金(短期・長期・保健など)は、組合員の申し出により免除となります。育児休業開始前に、「育児休業等掛金免除申出書」により勤務先の共済組合事務担当の方を通じて届け出てください。



また、育児休業の期間に変更がある場合も速やかに申し出を行ってください。

●結婚等で改姓された方へ!

結婚等で氏名が変更となられた場合、組合員証の改姓手続きを行う必要がありますので、勤務先の共済組合事務担当の方を通じて「共済組合員申告書」で氏名異動の手続きを行ってください。

また、給付金等受取口座として指定している金融機関において、口座名義の変更も行っていただくようお願いいたします。変更手続きがお済みでない場合、附加給付等の給付金の送金が正しく行えないことがあります。

●住所が変わった場合には届出を!

引越し等で住所が変更になった場合は、勤務先の共済組合事務担当の方を通じて「共済組合員申告書」で住所変更の手続きを行ってください。

また、被扶養配偶者の方も国民年金第3号被保険者にかかる住所変更届の提出をお願いします。組合員と配偶者の住所が異なるようになる場合等は、「被扶養者申告書」もあわせて提出してください。

●給付金等受取口座の再確認を!

附加給付など共済組合からの給付金は、組合員の方から申告していただいた指定口座に振り込んでいます。金融機関の店舗の統廃合により口座番号に変更がある場合は、速やかに勤務先の共済組合事務担当の方を通じて「共済組合員申告書」で口座変更の手続きを行ってください。

また、給付金等受取口座は、特別の事情がない限り解約しないようお願いいたします。

●後期高齢者医療制度へ移行される方へ!

後期高齢者医療制度へ移行される75歳になられた方については、被扶養者(取消)申告書の提出は必要ありませんが、組合員被扶養者証及び高齢受給者証は、勤務先の共済組合事務担当の方を通じてご返却ください。

●もしも交通事故にあわれたら…

交通事故等で傷害をうけたとき、その治療に必要な医療費は、原則として加害者が支払う損害賠償金の中から支払われるべきものです。

しかし、事故発生後、損害賠償金が支払われるまで被害者の経済的な負担は大きくなります。そこで、組合員証等を使用して医療機関で治療を受けることができますが、以下の点に注意してください。

1. 相手方の確認(運転免許証など確かなもので行ってください)
2. 警察への届出
3. 共済組合へ連絡(事後でも結構です)
4. 病院への申出



■普通貸付・特別貸付の申込みをされるときは■

- ① 共済組合に申込書類が申込締切日までに必着するよう、勤務先の共済組合事務担当の方を通じて送付してください。
(申込書類…貸付申込書・借用証書・印鑑登録証明書・借入状況等申告書及び弁済状況を確認できる書類・団体信用生命保険事業加入申込書(加入される方のみ)・その他必要添付書類)
 - ② 普通貸付の申込締切日は、『毎月15日』→当該月末日の前日に送金と『毎月末日』→翌月15日に送金となっています(1月と5月は、末日の前日のみの送金となります。)
 - ③ 特別貸付の申込締切日は、『毎月末日』→翌月末日の前日に送金となっています。
- ※ 書類に不備がある場合は、貸付送金日に送金できないことがありますので、申込内容を十分ご確認のうえお申込みください。

■借入状況等申告書は正確に記入しましょう!■

- ① 共済組合では、近年増加傾向にある自己破産や民事再生事件等の貸付事故を防止するため、貸付申込み時に借入状況等申告書等の書類を提出していただき、償還能力の審査を行っています。
 - ② 月々の総返済額が給料月額の30%を超える場合、または期末手当等からの返済額を含む年間の返済額の合計が年収の30%を超える場合には貸付を受けることができません。返済額には、共済組合・互助会・他の金融機関等からの借入・カードローン等もすべて含めて計算します。
- ※ 貸付金の原資は、皆さまからお預かりしている公的年金資金です。借入状況等申告書は、正確に記入してください。

■住宅貸付等を借りたら…完了報告をしてください■

- ① 住宅貸付、災害貸付、在宅介護対応住宅貸付については、工事完了兼確認届出書を「登記または工事完了後3ヶ月以内」に提出していただくこととなっています。該当される方は、勤務先の共済組合事務担当の方を通じて速やかに提出してください。
* 工事完了兼確認届出書の添付書類…登記簿謄本・住民票・写真(新築・購入の場合は外観及び各部屋、増築・改築の場合は工事対象部分)
- ※ 提出期限を過ぎても提出がない場合は、貸付金を全額即時償還していただくこととなります。ご注意ください。



健康・こころの悩み、乳幼児期の子育ての不安に対する相談は、身近に相談できる各地区の健康福祉事務所(保健所)等をご利用ください。

健康電話相談のご案内

健康相談

TEL:078-579-2211

財団法人兵庫県健康財団

受付時間：月曜日～金曜日(祝日を除く)
10:00～16:00

こころの健康相談

TEL:078-252-4987

兵庫県立精神保健福祉センター

受付時間：火曜日～土曜日
9:30～11:30、13:00～15:30

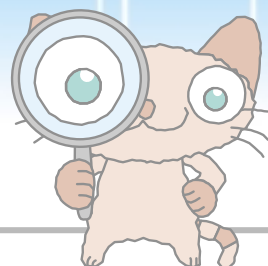
子育て相談

TEL:079-266-4133

兵庫県立こどもの館

受付時間：月曜日、水曜日～日曜日(月の末日・元旦を除く)
9:30～17:00

遺族附加年金事業「きずな」のご案内



ご加入内容の更新について

「きずな」は平成23年7月1日に更新日を迎えます。

ご加入の皆さまには所属所経由で「ご加入内容のお知らせ」をお配りしますので、ご加入内容のご確認をお願いします。

※「きずな」は団体保険のため、保険証券はありません。

「ご加入内容のお知らせ」を1年間大切に保管をお願いします。

新規組合員の皆さまへ ～中途加入のご案内～

今年も平成23年度遺族附加年金事業「きずな」の中途加入手続きの時期がやってまいりました！

新規組合員の皆さまのところへ制度推進員が訪問し、制度内容説明をさせていただきます。

ご協力お願いいたします。

※所属所によっては、訪問できないところもあります。



中途加入までのスケジュール（予定）

平成23年

7月

各所属所の事前打合せ期間

8月～9月

新規組合員への説明訪問開始

※制度推進員が職場にご説明と手続きにお伺いします

10月上旬

申込締切日

平成24年

1月1日

中途加入責任開始日



中途加入取り扱い制度

◎きずな

一般の死亡・高度障害、不慮の事故で入院・手術した場合に備えて

◎総合医療保障コース(基本型)

病気や不慮の事故で入院した場合に備えて

◎長期療養収入補償コース

病気や不慮の事故での長期療養に備えて

◎団体傷害補償制度

不慮の事故での死亡・入通院、日常生活での賠償責任を負った場合等に備えて

◎入院医療費支援制度

入院時の自己負担部分を軽減する短期給付の補完事業

「きずな」だけでなく「総合医療保障コース(基本型)」にも同時に加入することが出来るよ！
入院したときも1泊2日から給付が受けられるから安心だね！



退職後の制度について

「ご存じですか？」

「きずな」には、ご退職後も特別にご加入いただける制度が準備されています。

現職中の制度をご退職時までご加入いただくことで、健康状態にかかわらず、原則健康告知なし・無診査でご加入いただくことが退職後制度の大きな特長です。



現職中の制度

退職後の制度

死亡・高度障害保障 ケガの保障	きずな	一時払退職後終身保険 リレー定期保険 一時払退職後傷害保険
医療保障	総合医療保障コース(基本型)	無配当医療保険
三大疾病保障	重病克服支援コース	退職後重病克服支援コース
ケガの保障	団体傷害補償制度	一時払退職後傷害保険

※長期療養収入補償コース・入院医療費支援制度については現職中のみの制度です。

※現職中の制度と退職後の制度は保障内容が異なります。

※リレー定期保険・一時払退職後終身保険は、きずなに退職日直前まで継続して2年以上の加入が必要です。

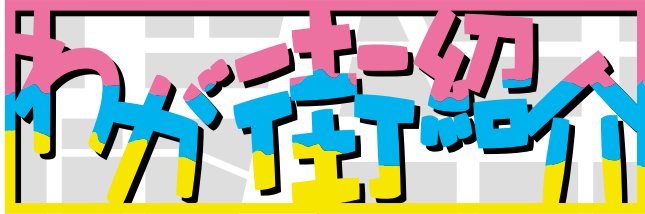
■お問合せ先……………兵庫県市町村職員共済組合

事務取扱 (有) 兵庫ライフサービス

TEL (078) 265-6170

※詳細はパンフレットをご参照ください。

MY-A-11-LF-003723
MYG-A-11-LF-200



加古川市

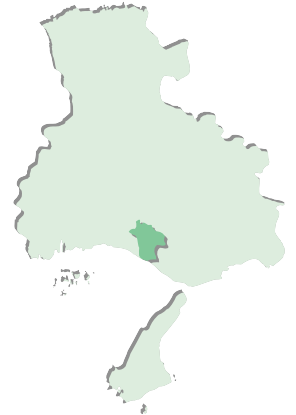
加古川市は、兵庫県南部の播磨灘に面し、播磨平野を貫流する加古川河口に広がる豊かな自然に囲まれた地域です。

海岸線には、わが国有数の鉄鋼工場があり、播磨臨海工業地帯の一翼を担っています。一方、内陸部には伝統を生かした靴下、建具など特色のある地場産業が営まれています。

国宝などを多数所蔵する鶴林寺などの神社仏閣や見事な眺望と自然が満喫できる高御位

山など、加古川の清流と豊かな緑を擁した文化遺産の多いまちです。また、四季折々の味覚が楽しめるみとろフルーツパーク・みとろ観光果樹園など、参加型の観光開発を推進しています。

ジムなどのスポーツ設備、図書館、音楽ホールを備えたウェルネスパークや、加古川ツーデーマーチ、加古川マラソンの開催など、すべての人々が健康でいきいきと暮らせるウェルネスなまちづくりに取り組んでいます。



加古川市データ (平成23年 4月1日現在)

面積 138.51km² 人口 267,148人

ホームページアドレス

<http://www.city.kakogawa.hyogo.jp/>



観光スポット

鶴林寺

589年、聖徳太子が16才の時、秦河勝(はたのかわかつ)に命じ仏教をひろめる為の道場として建てられ、釈迦三尊と四天王を祀り、播磨の法隆寺とも呼ばれています。



高御位山



標高は304メートルで、「播磨富士」とも呼ばれ、古くから山全体を御神体とした山岳信仰の名残を今も伝えています。山頂には、高御位神社や大正10年にグライダーで関西初飛行を成し遂げた、渡辺信二氏の偉業をたたえる「飛翔の碑」が建っています。

平荘湖

周辺は自然景観の美しいところで、春は桜、夏はあじさい、秋は紅葉と四季を通じて楽しめます。そして冬は鴨などの渡り鳥が訪れ、その種類も豊富で、観察小屋もあります。



年間行事スケジュール

- 7月30日～8月26日…絆 つながれ! 東日本大震災復興支援「第40回加古川まつり」
- 8月28日……………薪能
- 10月27・29日……………第1期加古川清流戦決勝戦
- 11月4・5・6日……………加古川レガッタ(関西学生秋季選手権)
- 11月12・13日……………加古川ツーデーマーチ
- 12月23日……………加古川マラソン
- 2月5日……………兵庫県郡市区対抗駅伝



表紙の写真の説明



加古川は、その源を朝来市山東町と丹波市青垣町の境界にある粟鹿山に発し、瀬戸内海播磨灘へと注ぐ一級河川です。「河川敷公園」や「水管橋」などが「わがまち加古川60選」として選定され、河口では、干潟の貴重な自然環境が残され、独特の動植物が見られるほか、多くの渡り鳥や水鳥の楽園となっています。

PRESENT プレゼント 加古川市の物産 加古川市の物産をご提供いただきましたのでプレゼントいたします。

5名様 かつめしのたれ
※3種類セット



かつめしは、洋皿の上にごはんを盛り、ごはんの上に牛カツを乗せ、カツの上からデミグラスソース風のタレをたっぷりかけ、付け合せには、ゆでキャベツが一般的でお箸で食べます。

5名様 くつした
※3足セット 24~26cm男女兼用



くつしたは代表的な地場産業で、JR加古川駅前ベルデモール「Kips じばさんショップかこがわ」で購入できます。
商品提供：
(株)ミヤシタ
(TEL079-452-4327)

5名様 盛典(せいてん)
※720ml 1本



加古川市唯一の酒蔵「岡田本家(TEL079-426-7288)」で造られた「盛典(せいてん)」は特別純米酒で、加古川産ヒノヒカリ100パーセントを使用し、辛口に仕上がっています。

応募方法

郵便はがきに、ご希望の物産名・住所・氏名・TEL・勤務先・組合員証番号(組合員証に記載された記号と番号)・共済組合へのご要望やご意見を記入のうえ、下記へお送りください。

締め切り

平成23年8月15日(月) 消印有効

プレゼントの応募のあて先

〒650-0011
神戸市中央区下山手通4-16-3兵庫県民会館
兵庫県市町村職員共済組合
総務課広報担当 宛

※当選は賞品の発送をもって発表といたします。また、当選されなかった方も、「加古川市観光パンフレット」を送付させていただきます。

※応募は、**組合員お1人につき1通**とさせていただきます。

応募される方へお願い

《物産プレゼント》の応募葉書の中に、組合員証記号番号の記載をお願いしておりますのは、商品等の発送に必要な事項の記入漏れ等のときに、ご本人の確認に使用させていただくためです。提供いただいた情報につきましては、本組合個人情報保護に関する規程等に基づき、適切に管理いたしますので、ご了承ください。これからもよりよい広報誌を作成していくため、ご意見・ご感想をお待ちしております。

前回の応募数 64通

たくさんのご応募ありがとうございました。今回もたくさんのご応募をお待ちしております。



京都でのご宿泊には、
ぜひホテルセントノーム京都をご利用ください。

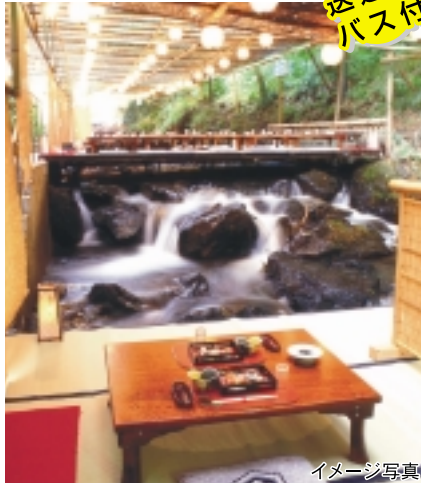
京の夏のおすすめ「納涼川床宿泊プラン」

9月30日まで実施 ※7月16日及び8月16日を除く。



貴船川床プラン

送迎
バス付



イメージ写真

夏の風物詩、
川床に座してせせらぎの音を聞き
次々と運ばれる旬の料理。
この涼と美味をゆっくりと
お楽しみください。

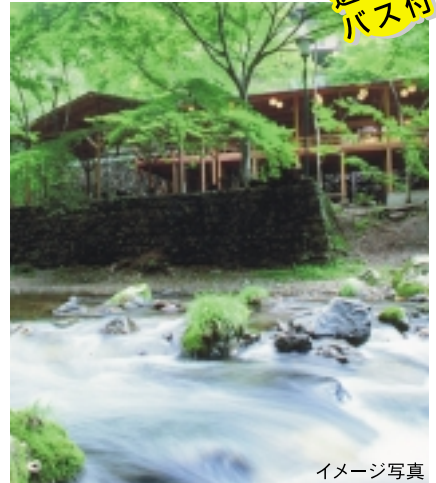
夕食場所：貴船「右源太」・「左源太」

- 送迎付(送迎バス)16時40分にホテル前より出発いたします。
- 16時15分までにチェックインをお済ませください。



高雄川床プラン

送迎
バス付



イメージ写真

料理旅館「錦水亭」では、
旬の素材を厳選して使った
京会席料理を
四季の自然を感じながら
お楽しみいただけます。

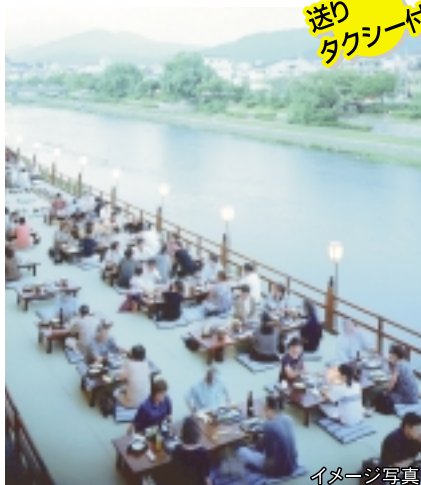
夕食場所：料理旅館「錦水亭」

- 送迎付(送迎バス)17時にホテル前より出発いたします。
- 16時30分までにチェックインをお済ませください。



鴨川川床プラン

送り
タクシー付



イメージ写真

鴨川の清流に影を写す
壮大な楼閣、
料理旅館「鶴清」。
自然の川風に吹かれながら、
夏の京の夜をお楽しみください。

夕食場所：料理旅館「鶴清」

- 送り付(往路のみのタクシー)お手配時刻の30分前にホテル前より出発いたします。

料金表

(3プラン共通：1泊朝食+川床料理)

通常価格 組合員特別価格

1名1室 19,550円 ⇒ **18,550円**

2名1室 18,500円 ⇒ **17,500円**

3名1室 17,450円 ⇒ **16,450円**

- ※料金はすべてお一人様料金(税・サ込)です。
- ※休前日は1,050円増しとなります。
- ※ご予約は2名様より承ります。
- ※雨天の場合は、お座敷でのお食事となります。
- ※記載内容以外に発生した料金は、各店舗にてご精算願います。

ホテル セントノーム京都

〒601-8004 京都市南区東九条東山王町19-1
(竹田街道八条東入ル)

TEL. (075) 682-8777

<http://www.centnovum.or.jp/>



- JR京都駅八条東口より東へ徒歩3分
- 名神高速道路京都南ICより京都駅方面に約20分

知って防ごう 生活習慣病 糖尿病とは

糖尿病とは、血液の中のブドウ糖が増える病気で、食生活の欧米化などにより日本でも患者数が増えています。糖尿病の原因は、血糖を調節したり、ブドウ糖を細胞に送り込み活動エネルギーに変えるインスリンというホルモンが正常に作用しないことにあります。糖尿病の早期は自覚症状がなく、また放っておくとさまざまな合併症を起こす可能性があるほか、高血圧や脂質異常症、腎臓病を持っている人は症状が悪化してしまう恐れがあります。

増える糖尿病 合併症の恐れも



糖尿病が引き起こす慢性合併症

- 脳梗塞・脳卒中
- 心筋梗塞
- 糖尿病腎症
腎臓が悪くなり人工透析が必要となる
- 糖尿病網膜症
視力が弱まる。失明や白内障になる人も
- 皮膚の病気
- 感染症
- 糖尿病神経障害
手足のしびれなどのほか、さまざまな症状
- 下肢閉塞性動脈硬化症

三大合併症

糖尿病特有の合併症で、血糖コントロールをしていないと、糖尿病発症時から10~15年で発症する可能性。

あなたの糖尿病危険度をチェック!

糖尿病にかかりやすいかどうかチェックしましょう。チェックの数が多い人は改善を心がけましょう。



- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 太っている | <input type="checkbox"/> 家族や親戚に糖尿病の人がいる | <input type="checkbox"/> 40歳以上である |
| <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む | <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 妊娠中に血糖値が高いといわれたことがある |
| <input type="checkbox"/> おやつを必ず食べる | <input type="checkbox"/> 朝食は食べない | |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き | <input type="checkbox"/> 運動不足である | |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが好き | <input type="checkbox"/> ゆっくり休めない | |
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅く極端に多く食べる | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている | |
| <input type="checkbox"/> 夕食時間が不規則 | <input type="checkbox"/> ドリンク剤をよく飲む | |

糖尿病にはさまざまなタイプがあり、日本の糖尿病はほぼ2型糖尿病で、生活習慣が関係している場合が多い。

糖尿病を予防しよう!

肥満の人は糖尿病になりやすいようです。食事と運動のバランスを保つことが糖尿病の予防につながります。



- ### 食 事
- 野菜はたっぷり取る
(1日350g、そのうち緑黄色野菜を120g以上)
 - 食事は決まった時間に、ゆっくり食べる
(夕食は寝る3時間前には食べましょう)
 - ながら食いはやめる
(食べた量がわかりづらく、満足感ありません)



- ### 運 動
- 外出時など、少し早めに歩く
 - 買い物は歩いて、買いだめせずこまめに行く
 - 1日1万歩を目標に歩く
 - テレビを見るときはストレッチをする
いきなり運動量を増やそうとせず、ゆっくり始めましょう!



ひょうご共済会館

期間限定

焼酎・ビールフェア

期間：6月20日～9月20日



写真は4人盛りです。

2時間 焼酎

(芋・麦・紫蘇)



ビール 飲み放題

おひとり様

5,000円

予約は2名様からです

献立

- 前菜4種
- うなぎのエスニック炒め
- 黒胡椒風味の唐揚げと海老ミンチトースト
- 海老チリソース
- 青椒肉絲
- 野菜和え太麺
- デザート

※料理内容に変更がある場合がございます。



お座敷でごゆっくりお楽しみください。

期間：10月1日～11月20日

秋の味覚フェア



飲み放題付 **6,000円**

上海蟹フェア



飲み放題付 **6,000円**

西洋文化の香りがほんのり漂う街、ロマンチック神戸。 神戸でのお泊りに、どなたでもご利用いただけます。

宿 泊

- シングル…… **6,000円**
- ツイン…… **5,500円～**
- 和室…… **4,800円～**

和室と洋室がございます。
おひとり様でもグループ様でもぜひご利用ください。
※朝食はセルフサービスにて無料をご用意しております。



ごゆっくりおくつろぎください。

元町駅から徒歩8分、
新幹線・新神戸駅からは車で5分と好立地にあり、
シンプルで落ち着いた佇まい。
神戸の中心地とは思えないほど、
静かな安らぎの空間が、
一日の疲れを癒してくれます。



かけこみプラン

当日(18:00~23:00)のご予約で、
お得にご宿泊いただけます。

予約電話：078-222-2600

4,500円
(朝食サービス)



組合員及び被扶養者の方は、来館時に「組合員証」または「組合員被扶養者証」を提示していただくことにより、右記の助成金額がご利用料金より控除されます。

■ 助成金額

● 宿泊………3,500円 ● 日帰り………3,000円

* 助成は、助成金額以上のご利用をされた場合に限りです。

* 写真はすべてイメージです。 * 表示料金は、すべて消費税・奉仕料込みです。
* いずれのご利用も事前のご予約が必要です。

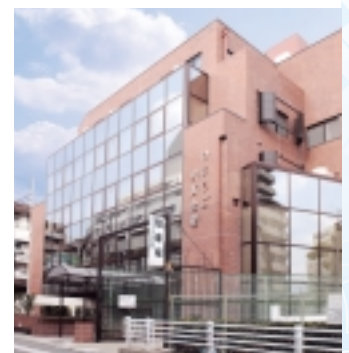


ホームページから
宿泊の予約ができます。

兵庫県市町村職員共済組合

ひょうご共済会館

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13
TEL.078-222-2600 FAX.078-222-2977
E-mail : hkkaikan@vivid.ocn.ne.jp
U R L : <http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan>



ゆめ春來

◆ ゆめ春來 及び 新温泉町のイベントご案内 ◆

7月

- ほたる見学(ゆめ春來・上旬)
- 川下祭り(新温泉・16~18日)
- 荒湯天狗祭り(新温泉・16日)
- 夏休み荒湯たまご体験(新温泉・夏休み期間)
- 夏休みお子様イベント(ゆめ春來・夏休み期間)
- 絵灯籠の設置(ゆめ春來・下旬)

8月

- 夏休み荒湯たまご体験(新温泉・夏休み期間)
- 夏休みお子様イベント(ゆめ春來・夏休み期間)
- 絵灯籠の設置(ゆめ春來・中旬頃まで)
- 湯村の火まつり(新温泉・24日)

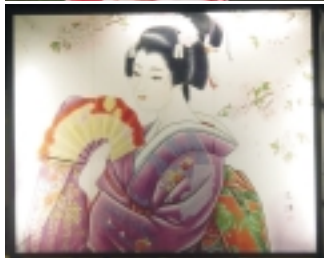
9月

- 湯村八幡神社秋祭り(新温泉・中旬)
- 但馬牛まつり(新温泉・下旬)

▶各イベントは、都合により変更になる場合がございます。

.....おすすめイベント!.....

荒湯天狗祭り ◆日にち：7月16日(土) ◆場所：湯村温泉街



商売繁盛と家内安全を願うこのお祭りで、湯村の街中に夜店がならびます。

温泉宿泊券など豪華景品が当たるビンゴ大会や、天狗パレードなどアトラクションなど盛りだくさんの内容です。

また、但馬牛感謝祭「灯籠絵巻」の点灯式も同時開催されます。

ゆめ春來の絵灯籠も出る予定ですのでお楽しみに！

また、この絵灯籠、7月下旬頃からはゆめ春來玄関で皆様をお迎えます。

湯村の火まつり ◆日にち：8月24日(水) ◆場所：湯村温泉街

“ジーロンボ、ターロンボ、ムーギのナーカのクーロンボ”と囃し立て、心の病気や高ぶる心を焼き払い、水に流してきれいな心にと祈ります。

松明の灯りと、川面に映る灯りが幻想的な湯村温泉の街の雰囲気を作りだします。

また、この日はお得な平日の各種プランをご利用いただけますので、是非ゆめ春來にご宿泊頂き、火まつりをお楽しみください。



..... 地元但馬牛を使った料理のご案内

但馬牛会席

おしながき

- 但馬牛肉時雨煮 ●旬魚刺身三種盛・温物
- 但馬牛盛り合せ ●但馬牛しゃぶしゃぶ
- 但馬牛タタキ ●茶碗蒸し ●但馬牛ステーキ風タタキ
- 吸物 ●御飯 ●香物 ●デザート

御食事代のみ **8,400円**



..... 夏の季節料理のご案内

薫風の膳

期間：平成23年5月1日～平成23年8月31日まで



御食事代のみ **8,400円**

おしながき

- 前 菜 季節の盛り合せ
- 小吸物 冷製スープ
- 造 里 鮑と地魚の造り
- 台 物 鮑と蛸のしゃぶしゃぶ
- 焼 物 岩魚の塩焼き スモーク風味
- 揚 物 鰯の宝舟揚げ
- 蒸 物 鰻のせ豆乳茶碗蒸し
- 洋 皿 但馬牛冷しゃぶ生春巻き
- 御食事 御飯・吸物・香物
- デザート 自家製アイスとフルーツ盛り合せ

..... 但馬牛会席、季節料理等が選べる平日限定のお得なプラン!

贅沢プラン

期間：平成23年4月1日～平成24年3月31日まで

(但し、平成23年7月21日～平成23年8月21日、年末年始期間・土曜日・祝前日を除く)

1泊2食付

15,000円

その他プランもございます。
詳しくはお問合せください。

- ※表示料金は、すべて消費税・奉仕料込みのものです。 ※別途入湯税150円お預かりいたします。
- ※各プラン対象のお部屋は、和室及び洋室でございます。
和洋室をご希望の場合は、追加室料として別途お一人様2,000円頂戴いたします。
- ※各料理写真はイメージです。 ※詳細はお問合せください。

組合員及び被扶養者の方は、来館時に「組合員証」または「組合員被扶養者証」を提示していただくことにより、右記の助成金額がご利用料金より控除されます。

助成金額

●宿泊…5,500円 ●日帰り…3,000円

※助成は助成金額以上のご利用をされた場合に限りです。

★詳細はゆめ春来ホームページからも
ご覧いただけます。

ホームページから
宿泊の予約ができます。

兵庫県市町村職員共済組合保養所

ゆめ春来

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6
TEL.0796(99)2211 FAX.0796(92)0233
E-mail : y-haruki@theia.ocn.ne.jp
U R L : http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/



ゆめ春来からのお知らせ

ご宿泊のお子様へ

お子様用タオルセット用意

期間：7月20日(水)～8月31日(水)まで
ご宿泊の小人の方皆様へ
ご用意いたします。



お菓子の型抜きに挑戦!

期間：7月20日(水)～8月31日(水)まで
お菓子を型にそって、
きれいに
割ってください。
上手に出来れば
景品をプレゼント!



ペンシルパル〜ン広場

期間：7月20日(水)～8月31日(水)まで

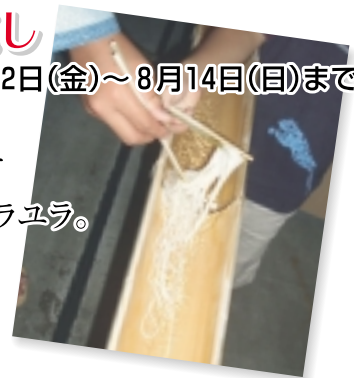
長い風船をねじったり
輪っかにして、
犬やクマ、インコなど
自分で作って
遊ぼう!
上手にできるかな



そうめん流し

期間：8月12日(金)～8月14日(日)まで

割った竹の上を、
水の流れにそって
白いそうめんがユラユラ。
たまにゼリーや
白玉も来るので
ご注意を!



※各イベント共、都合により変更になる場合がございます。

ポイントカード会員様承り中



●ポイント特典

ご利用金額100円毎に1ポイント 300ポイント貯まったら ▶ 次回ご利用の際
2,000円引き+お土産プレゼント

●当日申込、ご使用可

入会金 100円 年会費無料 ▶ ご入会の特典として当館売店で使える
100円の売店割引券をプレゼントします!

※ご注意 ●ポイントカードの発行は組合員、組合員の被扶養者及び
そのご家族とします。
●18歳以上の方を対象といたします。

▶ゆめ春来ブログ
「山紫水明」も
ご覧ください



ツイッター始めました!
ゆめ春来のリアルタイム情報をご覧ください。
ツイッターアドレス：http://twitter.com/yume_haruki

組合の概況(平成23年5月末現在)

1 組合員数(任継除く。)

男	23,624人
女	14,017人
計	37,641人
前年同月	37,743人

2 被扶養者数(任継除く。)

男	15,880人
女	27,229人
計	43,109人
前年同月	43,861人

3 平均給料月額(任継除く。)

前年同月	332,862円
短期	329,652円
長期	328,307円
計	331,667円

4 任意継続組合員数

男	493人
女	225人
計	718人
前年同月	914人

平成23年5月(3月診療分)の医療費状況

	件数	金額	1件あたりの医療費	前年同月比
本人	27,235件	321,796,641円	11,816円	2.87%
家族	34,312件	402,201,825円	11,722円	6.97%
高額療養費	(390)件	57,448,933円		
家族療養費 附加金	(203)件	6,604,300円		
一部負担金 払戻金	(309)件	10,910,700円		
計	61,547件	798,962,399円		

ジェネリック医薬品を
活用しましょう!

平成 23 年度

特定健康診査・特定保健指導のご案内



兵庫県市町村職員共済組合

特定健康診査・特定保健指導

これまでお住まいの市や町の集団健診などを利用して健康診断を行っていましたが、平成 20 年 4 月から共済組合などの医療保険者が下記の対象者の方に特定健康診査の受診機会を提供することとなりました。

また、特定健康診査の健診結果から、生活習慣病の発症リスクがある方に対して、食習慣や運動習慣などの生活習慣を見直すサポートとして特定保健指導の利用機会を提供します。

◎ 対象の被扶養者の方には、5月中旬に組合員の職場（組合員）を經由して、特定健康診査を受けていただくための『特定健康診査受診券』を交付しています。

○ 対象の任意継続組合員およびその被扶養者の方には、5月中旬に任意継続組合員の自宅あてに特定健康診査受診券を送付しています。また、年度途中で対象の任意継続組合員になられた方には、都度、自宅あてに特定健康診査受診券を送付します。

○ 組合員の方への特定健康診査受診券の交付はありません。

特定健康診査・特定保健指導とは

メタボリックシンドロームに着目した健診（特定健康診査）を受けていただき、その結果、生活習慣病の発症リスクがある方に対して、食習慣や運動習慣などの生活習慣を見直すサポート（特定保健指導）を実施するものです。

特定健康診査・特定保健指導の対象者

平成 23 年 4 月 1 日から引き続き組合員（任意継続組合員を含みます）及びその被扶養者で、40 歳以上 75 歳未満の方。

特定健康診査・特定保健指導を受けるメリット

- ご自身の健康状態を確認できます。
- 健診の結果により、現在の健康状態にあった生活習慣などに関する情報の提供や改善のためのアドバイスなどの支援を受けられます。
- 糖尿病や心臓病・脳卒中を予防し、いつまでも健やかな生活を送ることにつながります。

特定健康診査・特定保健指導を受けないとどうなりますか？

特定健康診査・特定保健指導は、ご本人に受診・利用を義務付けられたものではありませんが、受けない場合は、ご自身の生活習慣を見直す機会を逃してしまうことになります。また、平成 25 年度から、特定健康診査の実施率、特定保健指導の実施率および平成 20 年度と比べた平成 24 年度時点でのメタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率などにより、共済組合などの医療保険者が負担する後期高齢者支援金の加算・減算がされますので、なるべく積極的な受診・利用をお願いします。

特定健康診査

特定健康診査とは

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、以下の項目を実施します。

基本的な項目	<input type="checkbox"/> 質問票（服薬歴、喫煙歴など） <input type="checkbox"/> 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲） <input type="checkbox"/> 理学的検査（身体診察） <input type="checkbox"/> 血圧測定 <input type="checkbox"/> 尿検査（糖、蛋白） <input type="checkbox"/> 血液検査 ・ 脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール） ・ 血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビンA1c） ・ 肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTP）
詳細な健診の項目	<u>一定の基準のもと、医師が必要と認めた場合に実施します。</u> <input type="checkbox"/> 貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値） <input type="checkbox"/> 心電図 <input type="checkbox"/> 眼底検査

特定健康診査を受けていただくには


組合員	<input type="checkbox"/> 職場での健康診断または短期人間ドック利用助成券を使用して人間ドックを受けていただくことで、特定健康診査を受けたこととなります。
共済組合が発行する短期人間ドック利用助成券をお持ちの被扶養配偶者	<input type="checkbox"/> 短期人間ドック利用助成券を発行している方にも特定健康診査受診券を交付していますが、人間ドックを受ける場合は、特定健康診査受診券を使用して特定健康診査を受ける必要はありません。 <input type="checkbox"/> 短期人間ドック利用助成券を使用して人間ドックを受けていただくと、特定健康診査を受けたこととなります。
被扶養者・任意継続組合員およびその被扶養者	<input checked="" type="radio"/> A 特定健康診査受診券を使用して、共済組合が契約している実施機関で特定健康診査を受けることができます。 <input checked="" type="radio"/> B パート先などで特定健康診査と同じような健診を受けている場合、健診結果の写しを共済組合に提供していただくことで、特定健康診査を受けたこととなります。

* 特定健康診査の健診結果データは、職場、短期人間ドック指定医療機関または特定健康診査実施機関から共済組合に提供されます。提供された健診結果データは共済組合で保存し、必要に応じて、保健指導などに活用します。なお、特定健康診査受診券を使用して特定健康診査を受けた場合の健診結果データは、決済代行機関（社会保険診療報酬支払基金）経由で共済組合に提供され、社会保険診療報酬支払基金で点検されることがあります。

また、健診結果データは、国への実施結果報告として匿名化され、部分的に提出されます。

* 共済組合が特定健康診査の健診結果データを受けた場合やその後の処理に当たっては、兵庫県市町村職員共済組合個人情報保護方針等、個人情報の保護に関する法律およびその他関係法令を遵守し、漏洩の防止など適切な管理を行います。

A 特定健康診査受診券を使用して、特定健康診査を受けるには

<p>1. 実施機関の決定</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>共済組合のホームページに掲載している特定健康診査実施機関をご覧ください。</p> </div>  <ul style="list-style-type: none"> ・ 共済組合のホームページアドレス 「http://www.h-kyosai.or.jp/」 ・ YAHOO! (ヤフー) や Google (グーグル) など検索するときは、「兵庫県市町村職員共済組合」で検索します。 <p>← ここをクリックしてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 集団健診 <ul style="list-style-type: none"> ・ 各地域や健診機関などに集まって健診を受けます。 ・ お住まいの市町が国民健康保険加入者を対象に実施する健診の活用などがあります（一部の市町を除きます）。 ○ 個別健診 <ul style="list-style-type: none"> ・ 医師会に加入する医療機関医療機関や健診機関などで個別に健診を受けます。
<p>2. 特定健康診査受診の予約</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>ご本人が実施機関に、直接、健診の予約をしてください。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ 実施機関によって、申込用紙で予約する場合と電話で予約する場合があります。 ○ 集団健診の予約方法などは、お住まいの市町の広報誌やJA兵庫厚生連などからの案内をご確認ください。 (注意) 一部の市町では、市町が実施する集団健診で受診することができません。 ○ 個別健診は電話で予約をし、次のことを実施機関に伝えてください。 <ul style="list-style-type: none"> ① 兵庫県市町村職員共済組合の被扶養者（任意継続組合員）であること ② 特定健康診査の受診予約をしたいこと (注意) 個別健診でも申込用紙で予約する場合があります。
<p>3. 特定健康診査受診日当日に持参するもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 組合員被扶養者証、任意継続組合員証または任意継続組合員被扶養者証 ② 特定健康診査受診券 <ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健康診査受診券の裏面に住所を記入してください。 (健診結果の送付などに使われますので、必ず記入してください) ③ 前年度の健診結果（前年度の健診結果がない場合は不要です） <ul style="list-style-type: none"> ・ 「詳細な健診の項目」の実施有無の判断に使用する場合があります。
<p>4. 特定健康診査の受診</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 組合員被扶養者証、任意継続組合員証または任意継続組合員被扶養者証を実施機関の窓口へ提示します。 ② 実施機関の窓口へ特定健康診査受診券を提出します。 ③ 特定健康診査を受診します。
<p>5. 特定健康診査の健診結果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健診結果は、実施機関からご本人にお知らせします。

特定健康診査の費用について

平成23年度の特定健康診査の自己負担はありません。

ただし、特定健康診査以外の検査を受けた場合、その検査費用は自己負担になります。

注意事項

- 特定健康診査受診券の裏面の注意事項をご確認ください。
- 被扶養者などの共済組合の資格がなくなったときは、特定健康診査受診券を使用することができません。
- 特定健康診査受診券に記載している有効期限内に受診してください。
- 特定健康診査受診券は特定健康診査を受けるまで、大切に保管してください。

がん検診など特定健康診査以外の検診について

- お住まいの市町が提供体制を整えます。
- お住まいの市町が国民健康保険加入者を対象に実施する健診を活用して特定健康診査を受ける場合、がん検診などを同時に受診できる体制を整えるところもあります。
- 詳細はお住まいの市町にご確認ください。

B パート先などでの健診結果の写しを共済組合に提供するには

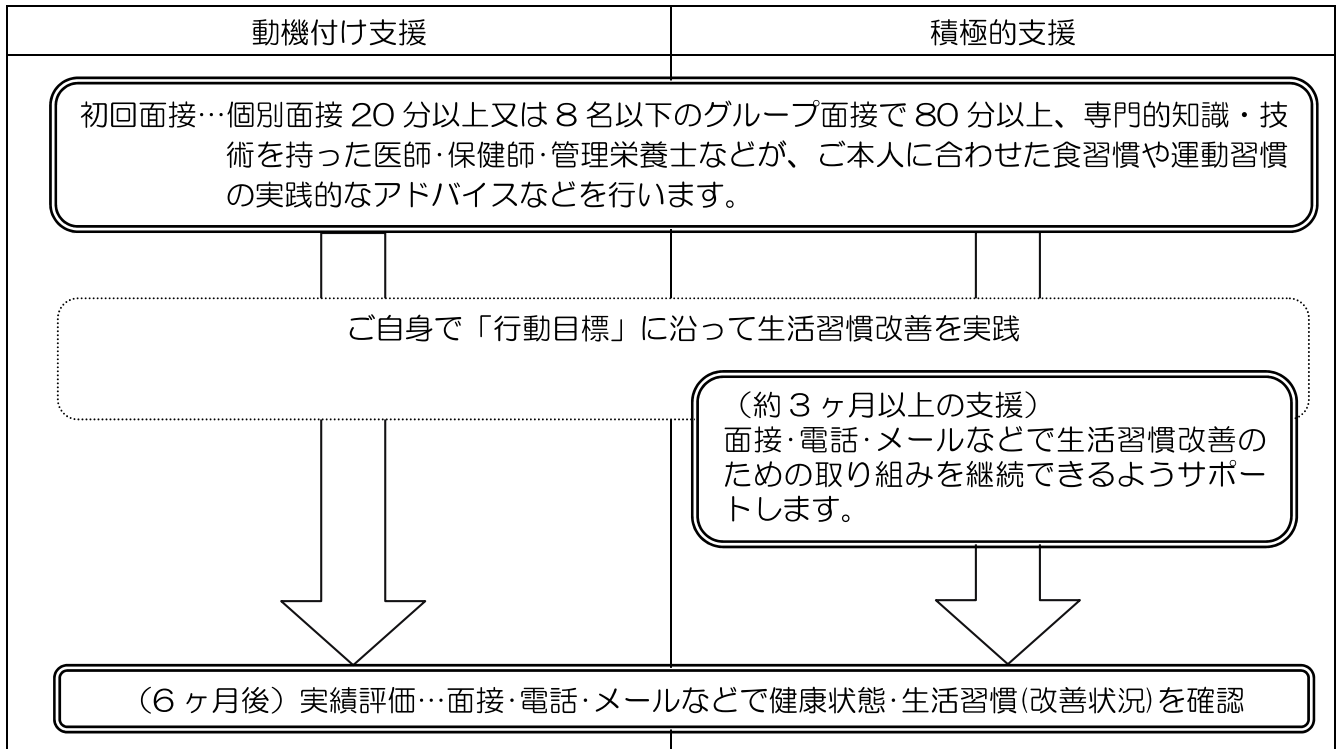
1. 注意事項	<p>次の点をご了承いただける場合、健診結果の写しの提供をお願いします。</p> <ul style="list-style-type: none">○ 提供していただいた健診結果に特定健康診査の項目が含まれていないなど、特定健康診査の実施に代えることができない場合があります。○ 提供していただいた健診結果は共済組合で保存し、必要に応じて、保健指導などに活用します。また、国への実施結果報告として匿名化され、部分的に提出されます。○ 共済組合が健診結果の提供を受けた場合やその後の処理に当たっては、兵庫県市町村職員共済組合個人情報保護方針等、個人情報の保護に関する法律およびその他関係法令を遵守し、漏洩の防止など適切な管理を行います。
2. 健診結果の提供	<ul style="list-style-type: none">○ 組合員のお勤め先の共済事務担当課を経由して提供してください。

特定保健指導

特定保健指導とは

特定健康診査の健診結果と質問票から、生活習慣病の発症リスクがある方に対して、食習慣や運動習慣などの生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導には、リスクの程度に応じて、「動機付け支援」と、よりリスクが高い「積極的支援」があります。




特定保健指導を受けていただくには

組合員（任意継続組合員を含みます）およびその被扶養者	<ul style="list-style-type: none"> ○ 特定健康診査の健診結果と質問票から共済組合が特定保健指導の対象者を選定します。 ○ 共済組合が特定保健指導の対象者に特定保健指導利用券を交付します（組合員または任意継続組合員の自宅に郵送します）。 ○ 特定保健指導利用券を使用して、共済組合が契約している実施機関で特定保健指導を受けることができます。
----------------------------	--

* 特定保健指導の実施結果データは、決済代行機関（社会保険診療報酬支払基金）経由で共済組合に提供されます。提供された実施結果データは共済組合で保存し、必要に応じて、次年度以降の保健指導などに活用します。また、特定保健指導の実施結果データは、社会保険診療報酬支払基金で点検されることがあるほか、国への実施結果報告として匿名化され、部分的に提出されます。

* 共済組合が特定保健指導の実施結果データを受けた場合やその後の処理に当たっては、兵庫県市町村職員共済組合個人情報保護方針等、個人情報の保護に関する法律およびその他関係法令を遵守し、漏洩の防止など適切な管理を行います。

特定保健指導を利用するには

<p>1. 実施機関の決定</p>	<p>共済組合のホームページに掲載している特定保健指導実施機関をご覧ください。</p>  <ul style="list-style-type: none">・ 共済組合のホームページアドレス 「http://www.h-kyosai.or.jp/」・ YAHOO! (ヤフー) や Google (グーグル) など検索するときは、「兵庫県市町村職員共済組合」で検索します。 <p>ここをクリックしてください。</p>
<p>2. 特定保健指導利用の予約</p>	<p>ご本人が実施機関に、直接、利用の予約をしてください。</p> <ul style="list-style-type: none">○ 実施機関に電話で予約をし、次のことを実施機関に伝えてください。<ul style="list-style-type: none">① 兵庫県市町村職員共済組合の組合員（被扶養者）であること② 特定保健指導の利用予約をしたいこと <p>(注意) 申込用紙で予約する場合があります。</p>
<p>3. 特定保健指導利用日当日に持参するもの</p>	<ul style="list-style-type: none">① 組合員証、組合員被扶養者証、任意継続組合員証または任意継続組合員被扶養者証② 特定保健指導利用券③ 特定健康診査受診結果通知表（職場での健康診断、短期人間ドックなどの健診結果表）
<p>4. 特定保健指導の利用</p>	<ul style="list-style-type: none">① 組合員証、組合員被扶養者証、任意継続組合員証または任意継続組合員被扶養者証を実施機関に提示します（初回面接時のほか、面接の機会があればその都度提示してください）。② 実施機関の窓口にて特定保健指導利用券を提出します。③ 特定保健指導を利用します。

特定保健指導の費用について

平成23年度の特定保健指導（平成23年度の特定健康診査の健診結果と質問票に基づく特定保健指導）の自己負担はありません。

注意事項

- 特定保健指導利用券の裏面の注意事項をご確認ください。
- 医療機関に受診中の場合は、主治医に特定保健指導を受けてもよいかどうかを確認してください。
- 被扶養者などの共済組合の資格がなくなったときは、特定保健指導利用券を使用することができません。
- 特定保健指導利用券に記載している有効期限内に利用してください。

特定保健指導対象者の選定について

内臓脂肪面積がある場合 100cm ² 以上 腹囲の場合 男性 85cm 以上・女性 90cm 以上	内臓脂肪面積がある場合 100 cm ² 未満でBMI25 以上 腹囲の場合 男性 85cm 未満・女性 90cm 未満でBMI25 以上 * BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)
--	--

追加リスクのカウント…①～③のそれぞれについて、該当する項目があればリスクを1つカウント		
① 血糖 空腹時血糖がある場合 100mg/dl 以上 HbA1c の場合 5.2%以上	② 脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満	③ 血圧 (平均値等) 収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上

追加リスク 2つ以上該当 …積極的支援 1つ該当で喫煙歴あり…積極的支援 1つ該当で喫煙歴なし…動機付け支援	追加リスク 3つ該当 …積極的支援 2つ該当で喫煙歴あり…積極的支援 2つ該当で喫煙歴なし…動機付け支援 1つ該当 …動機付け支援
---	---

- 平成23年度内の年齢が65歳以上の方は、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援になります。
- 血圧を下げる薬・インスリン注射または血糖を下げる薬・コレステロールを下げる薬のいずれかを服薬中の方は、特定保健指導の対象にはなりません。

* 特定健康診査受診結果通知表などに記載のメタボリックシンドローム判定（基準該当・予備群該当・非該当・判定不能）と特定保健指導の判定（積極的支援・動機付け支援）とは判定基準が異なります。

注意事項

次に該当される方は特定健康診査の対象から除外されます。

「妊産婦」・「海外在住」・「長期入院（6ヶ月以上）」・「施設入所（6ヶ月以上）」

特定健康診査受診券に該当理由を記入のうえ、受診券を共済組合までご返却ください。

[お問い合わせ先]

兵庫県市町村職員共済組合 福祉課

TEL 078-321-0311

FAX 078-391-8329

大切に保管し、ご活用ください！

共済組合員貯金払戻日カレンダー

■印は、払戻日で送金をする日です。

■印は、払戻請求書の共済組合の受付締切日です。

※勤務先での受付締切日は、勤務先の共済組合事務担当の方にご確認ください。

平成23年

<p>7 July</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24/31</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24/31	25	26	27	28	29	30	<p>8 August</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土		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				<p>9 September</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						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	
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																											
					1	2																																																																																																																											
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																											
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																											
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																											
24/31	25	26	27	28	29	30																																																																																																																											
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																											
	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																																																																																																																											
					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																																																																																																																												
<p>10 October</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23/30</td><td>24/31</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23/30	24/31	25	26	27	28	29	<p>11 November</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土			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				<p>12 December</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						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																																																																																																																											
						1																																																																																																																											
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																											
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																											
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																											
23/30	24/31	25	26	27	28	29																																																																																																																											
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																											
		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																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																											
					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																																																																																																																											

裏面もご覧ください。

組合員貯金払戻請求のスキーム

組合員	<p>①貯金払戻請求をされる前に勤務先の共済組合事務担当の方に共済組合の受付締切日に間に合うかを確認する。 (組合員貯金払戻請求書は、勤務先の共済組合事務担当の方を經由して、共済組合の受付締切日までに必着するように提出していただくことになっています。)</p> <p>②届出印欄に押印した印が、共済組合に届出している印であることを確認する。</p> <p>③一部払戻の場合は、前月末の残高を勤務先の共済組合事務担当の方に確認し、その範囲内の金額で払戻請求する。</p> <p>④組合員貯金払戻請求書を勤務先の共済組合事務担当の方に提出する。</p>	<p>注意1 届出印以外の印を押印されますと、払戻等ができませんので届出印をご確認のうえ、にじんだり、かすれたりしないよう、しっかりと押印してください。</p> <p>注意2 一部払戻の場合は、前月末の残高で払戻をします。その範囲内で金額の記入をお願いします。(全額払戻、又は解約の場合、払戻請求額の欄は空白のまま何も記入しないでください。)</p> <p>注意3 解約した月、又は解約しようとする月の預け入れはできません。</p>
勤務先 (勤務先の共済組合事務担当の方)	<p>⑤組合員から提出された組合員貯金払戻請求書の届出印欄に押印している印が、共済組合に届出している印であることを確認する。</p> <p>⑥一部払戻の場合は、前月末残高の範囲内の払戻請求額であることを確認する。</p> <p>⑦共済組合の受付締切日までに必着するように送付する。</p>	

▽ 郵送

共済組合	<p>⑧共済組合の受付締切日までに受付を行った組合員貯金払戻請求書を検証して払戻等の事務処理をする。</p> <p>⑨払戻日に組合員の登録口座に送金する。</p>
------	---

年利
(半年)
複利 **1.2%**

■問い合わせ先…兵庫県市町村職員共済組合 福祉課 TEL078-321-0311 (直通)

組合員貯金

よろしく
お願いしま〜す!



① 加入資格及び加入手続き

組合員資格を取得した日から加入できます。
新規加入する場合、勤務先の共済組合事務
担当の方へ申し出てください。

② 預け入れ要領

- ①貯金の預け入れは給料引きとし、1,000円
又はその整数倍を単位とする額により預け
入れるものとします。
- ②給料引きのほか、臨時の預け入れは、一人
毎月一回に限り、1,000円又はその整数倍
を単位とする額を預け入れすることがで
きます。
- ③受入限度額である3,000万円を超える上記
①②の預け入れはできません。

③ 払戻し手続き

(詳細は表面の
「組合員貯金払戻
請求のスキーム」を
ご覧ください。)

- ①共済組合員貯金払戻日カレンダーをご確認
のうえ、勤務先の共済組合事務担当の方に
共済組合の受付締切日に間に合うかを確認
してください。
- ②確認後に組合員貯金払戻請求書を担当の方
に提出してください。
- ③払戻請求額は、前月末現在の貯金残高によ
り、その範囲内でお願ひします。
- ④解約した月、又は解約しようとする月の預
け入れはできません。

記入例

組合員貯金払戻請求書	
※共済組合の受付締切日までに必着のこと。	
平成 23 年 ○ 月 ○ 日	
兵庫県市町村職員共済組合理事長 様	
所属所コード	企業コード
1 2 3	
所 属 所	
○ ○ 市	
組合員証番号	フリガナ
2 0 0	キョウサイ タロウ
	氏 名 共済太郎
兵庫県市町村職員共済組合組合員貯金規程第9条の規定により下記金額の払戻を 請求します。 一部払戻以外は記入しないこと。	
払 戻 請 求 額	¥ 5 0 0 0 0 0 円
(金額の頭部に¥を記入してください。) (右詰めで記入してください。)	
※ 今回の払戻について、下記項目のいずれかに○を付けてください。	
① 一部払戻	
② 全額払戻 (前月末残高の全部。ただし、貯金口座は継続。)	
③ 解約 (同月中に預け入れのあるものは解約できません。)	
(注)	
・払戻は、届出印を照合の上処理をしますので、届出印以外を押印すると払戻が できなくなり次回の送金になる場合もありますので、ご注意ください。	
・払戻請求額は、前月末現在の貯金残高により、その範囲内でお願ひします。	
・上記② 全額払戻、③ 解約の場合、払戻請求額は記入しないでください。	
・上記③ 解約の場合、その貯金について非課税貯蓄申告をしている方は、必ず 「非課税貯蓄廃止申告書」も併せて提出してください。	
(共済組合使用欄)	
処理印	照合印
受 付 印	

既に届出している届出印を押印すること。

知って
納得!



歯ッピーガイド

あなたはどれくらい

歯を大切にしていますか？

あなたは食事をおいしく食べられていますか？
人前で自信を持って笑顔になれるか？
あつて当たり前と思われている歯は、
実はあつて当たり前ではないのです。
きちんとケアをしなければ、いつの日か、
あなたの口から歯がなくなっているかもしれません。



歯の役割

普段ほとんど意識することのない歯の役割ですが、歯は「食べる」ことだけでなく、発音や脳の活性化、表情などにも影響を及ぼします。

噛む



発音



脳の活性化



表情



あなたの歯は今何本ありますか？

厚生労働省の調べによれば、歯の喪失は、年齢が高くなるほど進み、高齢者になるほど歯のない人が多くなります（図1）。

あなたの歯は今何本ありますか？成人の歯は28本といわれています（親知らずを含まず）。20本以下になると食べたくても食べられないものが出てきます。そして、噛む力の低下により、脳の働きも低下するといわれています。

歯をうばうのは

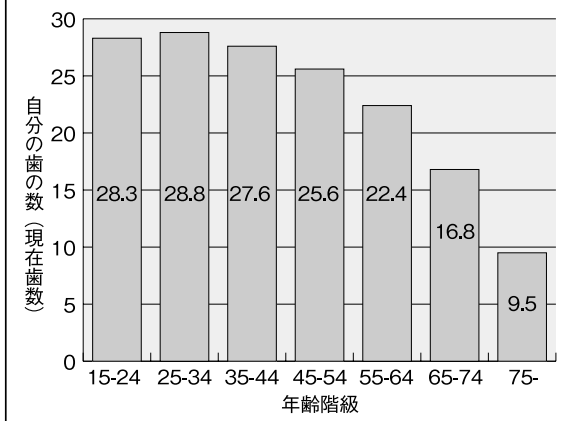
「歯周病」と「むし歯」

全国の歯科医院を対象に行った調査結果では、歯が失われる原因でもっとも多かったのが「歯周病」で、次に「むし歯」となっています。

「歯周病」も「むし歯」も予防可能な疾患です。まずは歯磨きから始めましょう。

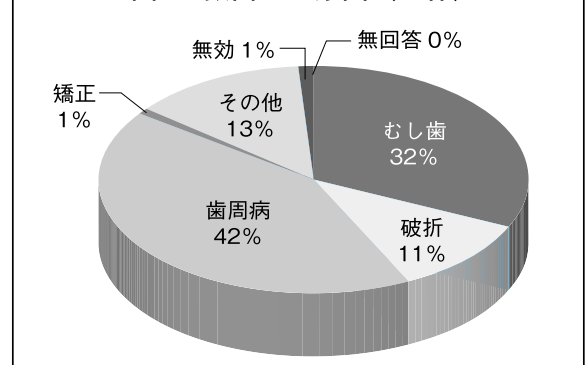
「食べたら磨く」を意識するだけで、あなたのお口環境は「歯ッピー」になります。

図1. 1人あたりの歯の数の平均値
(年齢階級にみた1人平均現在歯数)



〈出典〉厚労省・平成17年歯科疾患実態調査

図2. 抜歯の主要原因（全体）



〈出典〉8020推進財団・全国抜歯原因調査（2005）

歯を失う原因No.1！

歯周病

歯を失うもっとも大きな原因となっている歯周病。その名のとおり、歯の周辺に起こる病気の総称で、歯ぐき（歯肉）や歯槽骨（歯の土台になるあごの骨）も壊されていく病気です。

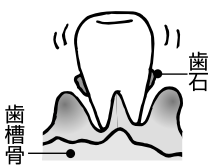


プラーク(歯垢)が菌の温床に

歯と歯ぐきの間にとまったプラーク（歯垢）は、病原性の強い菌の温床です。まず歯肉に炎症が起こり、徐々に歯を支える歯ぐきが下がります。歯槽骨が溶け出し、そのまま放置すれば、最終的に歯が抜けてしまいます。

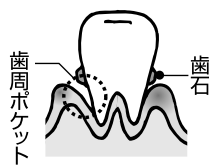
● 歯周病の進み方

歯肉炎



磨き残しなどがプラークとなり、プラークの中の細菌が歯ぐきに炎症を起こす。

歯周炎



歯と歯ぐきの中のプラークが歯石に変化。「歯周ポケット」と呼ばれる溝ができ、プラークがたまりやすくなる。

重度



細菌が歯槽骨を溶かし始め、歯肉からは血や膿が出る。歯がグラグラしてくる。

● 歯周病を引き起こす原因は？

歯肉に炎症が起こるのは体質や生活習慣などが関係しています。炎症が続き、歯と歯ぐきの中の溝（歯周ポケット）が深くなると、どんどん進行していきます。

体質

- 体力の低下（＝免疫力の低下）
- 糖尿病
- 妊娠
- 骨粗しょう症
- 歯並びやかみ合わせが適正でない など

生活習慣

- 不適切な歯磨き
- 睡眠不足
- 運動不足
- 喫煙
- 栄養の偏り など

（ 歯周病とタバコの関係 ）

喫煙者が歯周病になるリスクは非喫煙者の2～8倍といわれています。

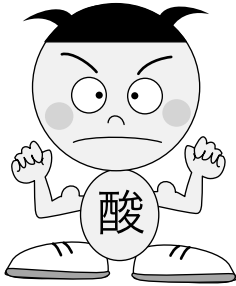
これは、タバコに含まれる化学物質の作用により、歯肉からの出血が抑えられて歯周病の発見が遅れたり、歯肉の免疫機能が低下して、歯周病を起こす細菌が増えやすくなるためです。



強い酸が歯を溶かす

むし歯

むし歯は細菌が歯を溶かすことで進行します。
でも、細菌だけでむし歯ができるわけではありません。



強力な酸が歯を溶かす

口の中には300種以上の細菌がありますが、むし歯との関係が深いのは「ミュータンス菌」で、たくさん集まるとプラーク（歯垢）になります。さらに、大好物の糖分があると強い酸をつくり、歯を溶かしていきます。

● なぜ、むし歯になる？



ミュータンス菌が増殖し、
プラークをつくる。



ミュータンス菌が食べ物や飲
み物の糖分で「酸」をつくる。

プラークがミュータンス菌の
温床となって酸が強力なる。



強くなった酸で歯が溶け
始める。

● むし歯になりやすい人

● ミュータンス菌がたくさんいる

歯のケアをあまりしない、ケアが間違っている人

● 糖分の入ったものが大好き

1日中だらだらと食べ続ける人ほどリスクが高まる

● むし歯になりやすい歯をしている

酸に対する抵抗性が弱かったり、プラークがたまりやすい人
磨きにくい複雑な歯並び、歯の溝が深い人

むし歯になりやすい時期

- 乳歯
- 生えたての永久歯
- 高齢者の歯の根元

（ むし歯はうつってホント！？ ）

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはミュータンス菌はいません。スプーンなどを共用することで、おもに家族から感染するといわれています。

また、むし歯には家族的傾向があります。とくに、子どもにとっては食生活や嗜好、歯の健康管理など、家庭内での影響が大きいといえます。



歯周病・むし歯から歯を守る

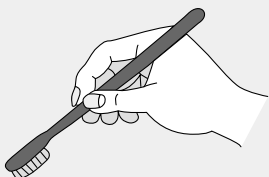
正しいブラッシング講座

●歯磨きは力より時間をかけて

歯周病やむし歯予防でもっとも大切なのは、歯磨きです。正しい歯磨きの基本は、歯肉を痛めずにプラークを落とすこと。そのためには、力をかけず、時間をかけて磨くことがポイントになります。

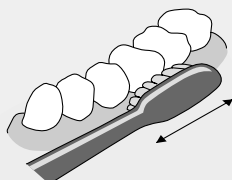
正しいブラッシングのポイント

歯ブラシの持ち方は鉛筆と同じように



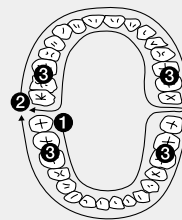
鉛筆の持ち方で軽くもちましょう。力加減は、手の甲にあてて動かしたとき、くすぐったいと感じるぐらいです。

歯ブラシを小刻みに動かして磨く



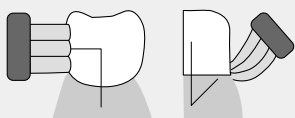
力を入れず、歯ブラシを1~2mm幅で小刻みに動かしながら磨きましょう。1カ所あたり20往復ぐらいを目安に。

磨く順を決める



たとえば、下あごの奥から、上あごの奥へと順に磨くなど、磨き残しがないように、磨く順を決めましょう。

歯ブラシの毛先をきちんとあてて磨く



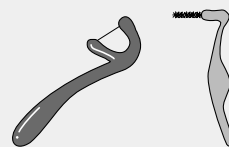
歯ブラシの毛先のあて方は、口の状況や磨く部位にあわせて、90度か45度にきちんとあてて磨きましょう。

歯ブラシを縦にしたり先を使ったりして磨く



磨きにくい前歯の裏側や奥歯の後ろ側などは、歯ブラシを縦にしたり、歯ブラシの先を使って磨きましょう。

歯の間の汚れはフロスや歯間ブラシで



歯ブラシで落としにくい歯の間の汚れには、フロスや歯間ブラシがおすすめ。最初は、細めのタイプから使ってみましょう。

歯医者さんで定期的に歯の健診を

毎日のブラッシングに加えて、歯医者さんでの定期的な歯の健康チェックも、歯周病・むし歯予防には効果的。歯間や歯周ポケットなど自分ではケアしにくい場所の歯石を除去してもらったり、自分の歯並びにあったブラッシングの仕方などのアドバイスを受けることもできます。