

# ひょうご共済

SUMMER  
No.187  
2019



写真提供/たつの市「御津町室津の海」

<b>平成30年度決算概要</b> .....	2	歯科衛生セットを配布します! .....	21
総務課から		家庭用常備薬等の斡旋・助成事業のご案内 ほか .....	22
共済組合事務担当初任者事務研修会を開催しました! ...	6	令和元年度(後期)健康セミナーのご案内 .....	24
第175回組合会を開催/共済組合職員募集 ほか ...	7	福祉課からのお願い .....	26
組み合わせOK 栄養バランスレシピ .....	9	貯金払戻日カレンダー .....	27
年金課から		らくらく健康方式 飲酒習慣 .....	28
現在の公的年金制度と退職等年金給付 .....	10	<b>わが街紹介 たつの市</b> .....	30
保健課から		遺族附加年金事業「きずな」のご紹介 .....	32
被扶養者の資格調査を本年7月に実施します .....	14	ちょっとブレイク クイズパーク .....	34
医療費助成制度に該当・非該当の場合は		他府県施設紹介	
共済組合に届出を! ほか .....	16	京都府市町村職員共済組合「ホテルセントノーム京都」...	35
ジェネリック医薬品を活用しよう .....	18	直営施設紹介「ひょうご共済会館」 .....	36
保健課からのお願い .....	19	「ゆめ春来」 .....	38
福祉課から		ゆめ春来からのご案内	
平成30年度健診結果に基づく		組合の概況/令和元年5月の医療費状況 .....	40
『重症化予防のための受診勧奨』実施結果 ほか ...	20		

ご家族の皆さまと一緒にご覧ください。

# 平成30年度決算概要

平成30年度の決算は、5月28日に開催された第175回組合会において承認されました。その概要は次のとおりです。

## 総括事項

### 組合員数等の状況

種別	組合員数(人)	被扶養者数(人)	平均標準報酬月額(円)	
			長期	短期
一般組合員 (特別職組合員)	34,338 (145)	32,281	405,837 (550,344)	422,922 (687,862)
市町村長組合員	37	40	619,189	876,756
特定消防組合員	3,957	6,326	420,270	420,566
長期組合員	5	—	長期	620,000
			短期	1,058,000
市町村長 長期組合員	2	—	長期	620,000
			短期	945,000
継続長期組合員	1	—	長期	530,000
小計	38,340	38,647	長期	407,575
			短期	423,227
任意継続組合員	319	211	短期	376,520
合計	38,659	38,858	長期	407,575
			短期	422,841
第三号厚生年金 被保険者	38,313	—	—	407,425

※( )内は、特別職組合員に係る数値です。

### 平成30年度末の市町及び一部事務組合数

市	28
町	12
一部事務組合等	42
計	82

組合員数(任意継続組合員を除く)については、243人増の38,340人となりました。被扶養者数(任意継続組合員を除く)については、448人減の38,647人となり、組合員1人当たりの扶養者は、1.01人となりました。

### 各経理の収支状況

経理名	収入	支出	当期損益金	
短期分	253億9,875万円	250億9,938万円	2億9,937万円	
介護分	22億3,343万円	22億4,932万円	△1,589万円	
厚生年金保険経理	570億3,255万円	570億3,255万円	0円	
退職等年金経理	36億2,986万円	36億2,986万円	0円	
経過的長期経理	4億1,658万円	4億1,658万円	0円	
退職等年金預託金管理経理	322万円	322万円	0円	
経過的長期預託金管理経理	1億89万円	1億89万円	0円	
業務経理	6億6,167万円	6億2,044万円	4,123万円	
保健経理	8億7,897万円	9億2,623万円	△4,726万円	
宿舎	ゆめ春來	2億6,796万円	2億7,869万円	△1,073万円
	共済会館	1億6,132万円	1億4,378万円	1,754万円
貯金経理	12億3,433万円	11億3,714万円	9,719万円	
貸付経理	3,955万円	3,228万円	727万円	

## 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。

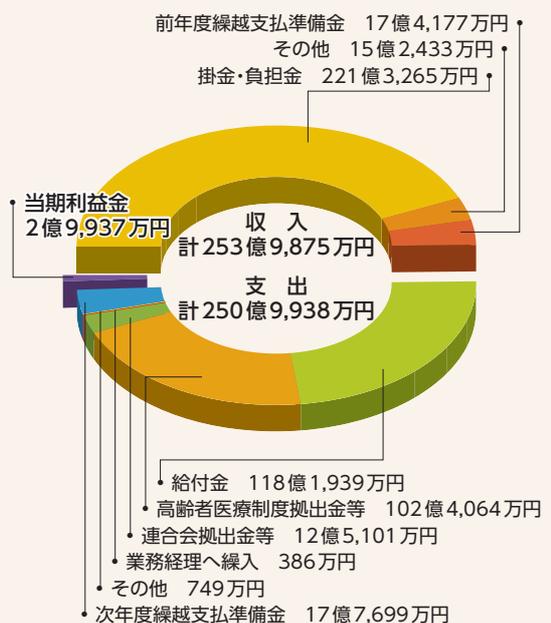
平成30年度は、高齢者医療制度への支援金等の減少に伴い、短期財源率を9.00ポイント引き下げ、88.06%での運営を行い、給与改定等により約2億9,937万円の当期短期利益金を生じる結果となりました。

一時的に高齢者医療制度への支援金が減少したものの、今後も高齢者医療制度への支援金や介護保険制度への納付金の増加が見込まれ、厳しい財政状況となっています。

皆さまにおかれましては、健康管理に十分留意の上、医療の適正受診やジェネリック医薬品の利用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(介護分は除く)>



※当期利益金は、積立金に積み立てました。

## 厚生年金保険経理

この経理は、厚生年金相当部分等に係る組合員保険料及び自治体からの負担金等の収入を全国市町村職員共済組合連合会（以下「連合会」といいます。）へ払い込む経理です。

平成30年度は、収入約570億3,255万円となり、これを全額連合会へ払い込みました。

## 退職等年金経理

この経理は、被用者年金の一元化により職域年金部分廃止後に創設された、「退職等年金給付」に係る掛金及び自治体からの負担金収入を連合会へ払い込む経理です。

平成30年度は、収入約36億2,986万円となり、これを全額連合会へ払い込みました。

## 経過的長期経理

この経理は、被用者年金一元化前に決定された公務障害・公務遺族年金等に係る経理です。一元化前の公務等に係る費用負担につきましては、自

治体が負担することとなっており、その収入を連合会へ払い込む経理です。

平成30年度は、収入約4億1,658万円となり、これを全額連合会へ払い込みました。

## 退職等年金預託金管理経理

この経理は、連合会の退職等年金経理から本組合への預託金を管理するための経理です。平成30年度から、連合会の退職等年金経理から余裕金の一部が預託され、その預託金を貸付経理に貸付事

業資金として貸し出しました。平成30年度は、約322万円の利息収入が生じ、利益金全額を連合会に支払いました。これにより、平成30年度末の連合会預託金額は5億8,422万円となりました。

## 経過的長期預託金管理経理

この経理は、連合会の経過的長期経理から本組合への預託金を管理するための経理です。平成30年度は、約1億89万円の利息収入が生じ、利益金全額を連合会に支払いました。これにより、平成30年度末の連合会預託金額は62億2,590万円

となりました。

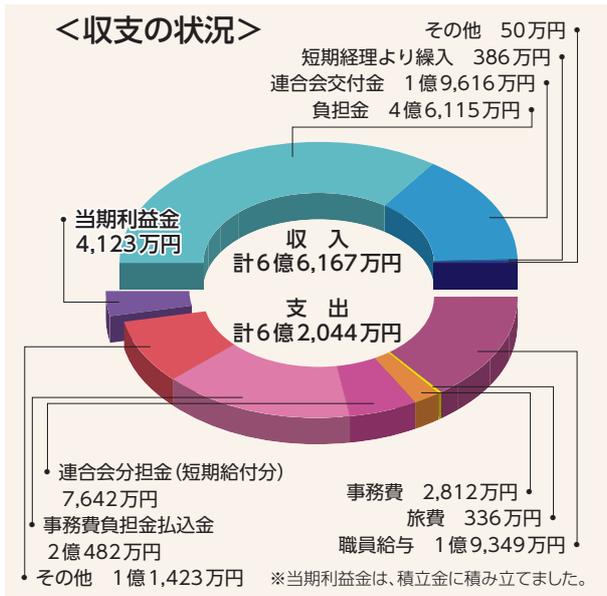
なお、貸付経理の貸付事業資金の財源が退職等年金預託金管理経理からの借入金となったため、この経理における貸付経理貸付金は平成30年度で全額償還となりました。



## 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12,000円）と短期経理からの繰入金（組合員1人当たり年額100円）及び連合会からの交付金（組合員1人当たり年額4,662円）です。

平成30年度は、約4,123万円の当期利益金を生じ、これを全額、積立金に積み立てました。

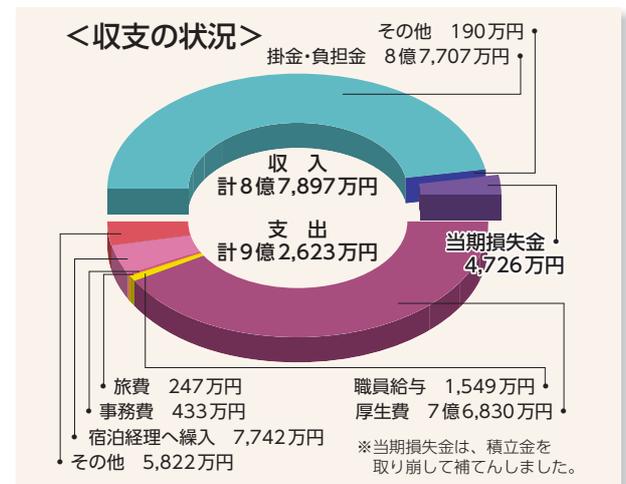


## 保健経理

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・特定保健指導等の福祉事業を行っている経理です。

平成30年度は、約4,726万円の当期損失金を生じましたが、これを全額、積立金を取り崩して補てんしました。

なお、宿泊経理へ繰入のうち、ゆめ春来及びひょうご共済会館の修繕に要した費用については、改良積立金を取り崩し、積立金に振り替えました。



### 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	人間ドック	3億7,771万円	組合員 1泊2日5,778人 2日泊なし553人 1日7,900人 被扶養配偶者 // 129人 // 24人 // 1,062人
	乳がん検診	1,452万円	組合員3,047人 被扶養配偶者665人 計3,712人
	脳ドック	4,252万円	2,136人
	成人病検診	1億5,006万円	a組合員12,435人 b組合員17,310人 計29,745人
	子宮がん検診	978万円	組合員2,462人 被扶養者1,214人 計3,676人
	医薬品配布ほか	6,110万円	薬剤配付31,384人 歯科衛生用品2,076人
	インフルエンザ助成	1,074万円	10,738回
	健康管理保健指導助成	178万円	16所属所
	小計	6億6,821万円	
事業	保養所利用助成	8,165万円	ひょうご共済会館 組合員9,277人 被扶養者2,783人 ゆめ春来 組合員4,281人 被扶養者3,821人 他施設 組合員809人 被扶養者539人
	海・山の家利用助成	154万円	海の家174人 山の家970人 計1,144人
	退職組合員保養所利用助成	1,316万円	740枚(1枚2名まで)
	小計	9,635万円	
	図書・広報	329万円	延べ748部 ひょうご共済年4回 ホームページ運営費用
講座	49万円	健康づくりセミナー 6回 延べ241人	
特定健診・保健指導	特定健康診査	2,078万円	11,638人 (前年度分含む)
	特定保健指導	805万円	動機付け支援574人 積極的支援527人
	小計	2,883万円	
その他	0万円	災害見舞金	
合計	7億9,717万円		

## 貯金経理

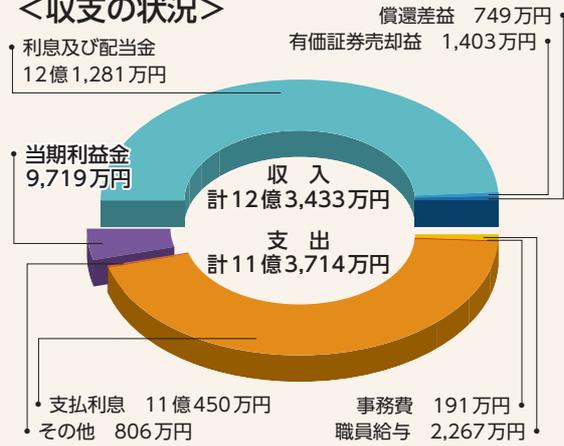
組合員の皆さまの大切な資産をお預かりし、安全かつ効率的な運用に努め、より有利な利息を還元する経理です。支払利率は0.9%（半年複利）。

平成30年度は、約9,719万円の当期利益金を生じ、これを全額、欠損金補てん積立金に積み立てました。

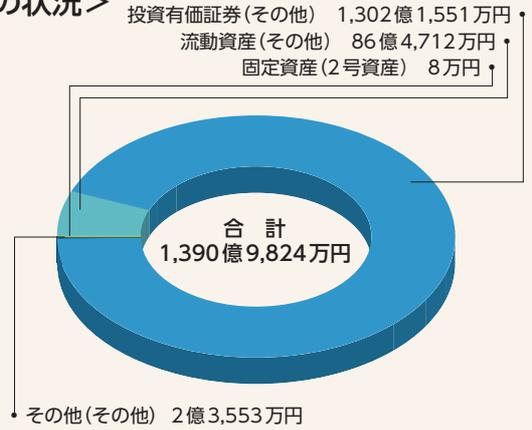
### 貯金の状況

		前年度末比
貯金額	1,257億7,199万円	31億2,758万円
貯金者数	20,716人	△88人
貯金者1人当たり貯金額	6,071,249円	176,017円
組合員加入率	54.03%	△0.58ポイント
支払利率	0.90%	0.00ポイント

### <収支の状況>



### <資産の状況>

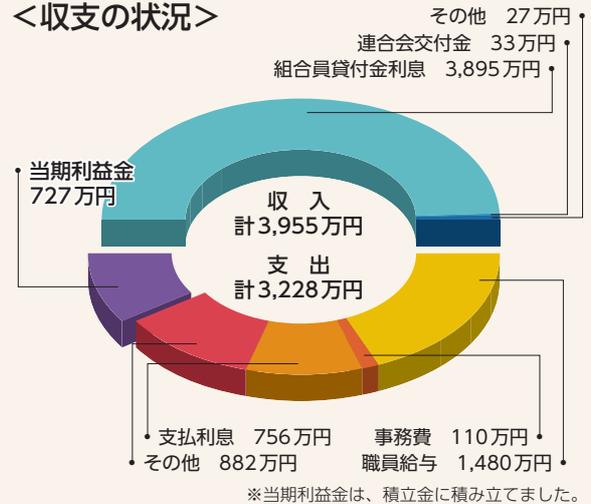


## 貸付経理

住宅取得及び教育、結婚等の臨時的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30年度は、約727万円の当期利益金を生じ、これを全額、積立金に積み立てました。

### <収支の状況>



### 貸付の状況

種別	件数	金額	割合	
普通貸付	376件	2億7,434万円	9.26%	
住宅貸付	1,062件	23億8,317万円	80.41%	
災害貸付	住 宅	69件	1億 587万円	3.57%
	再 貸 付	17件	4,310万円	1.45%
	計	86件	1億4,897万円	5.02%
在宅介護対応住宅貸付	2件	370万円	0.13%	
特別貸付	医 療	1件	52万円	0.02%
	入 学	39件	1,745万円	0.59%
	修 学	149件	9,856万円	3.33%
	結 婚	35件	3,117万円	1.05%
	葬 祭	7件	576万円	0.19%
	計	231件	1億5,346万円	5.18%
高額医療貸付	0件	0円	0.00%	
出産貸付	0件	0円	0.00%	
合計	1,757件	29億6,364万円	100.00%	

## 宿泊経理

この経理は本組合の直営施設である「ゆめ春来」と「ひょうご共済会館」を運営する経理です。

ゆめ春来は山陰の名湯、湯村温泉にある施設です。元湯は「荒湯」と呼ばれ、98度の高温泉がこんこんと湧き出ており、立ち昇る湯けむりは独特の風景をつくっています。美人の湯としても知られる湯村温泉で、ゆったり、のんびり過ごしませんか。

ひょうご共済会館は神戸市の中心である三宮にも近く、山手の閑静な佇まいの中にあります。宿泊、

各種会合などにもお気軽にご利用ください。

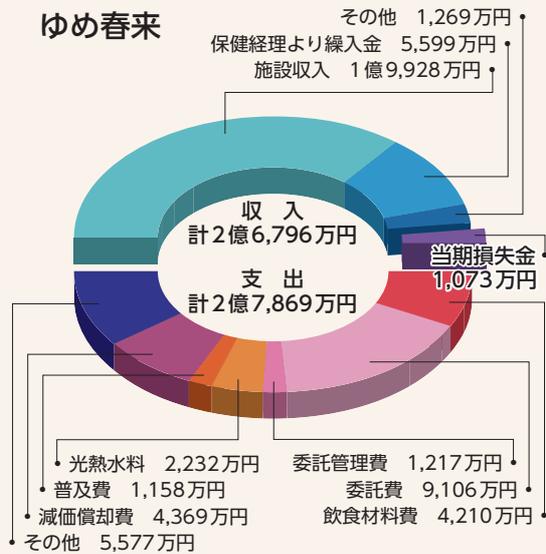
両施設とも各種イベント・平日プランなども企画し、より多くの組合員とご家族の皆さまにご満足いただけるよう一層のサービス向上に努めてまいります。皆さまのお越しをお待ちしています。

### 利用状況

区分	施設名	ゆめ春来	ひょうご共済会館
宿 泊		13,202 人	14,630 人
宴 会		4,564 人	9,028 人

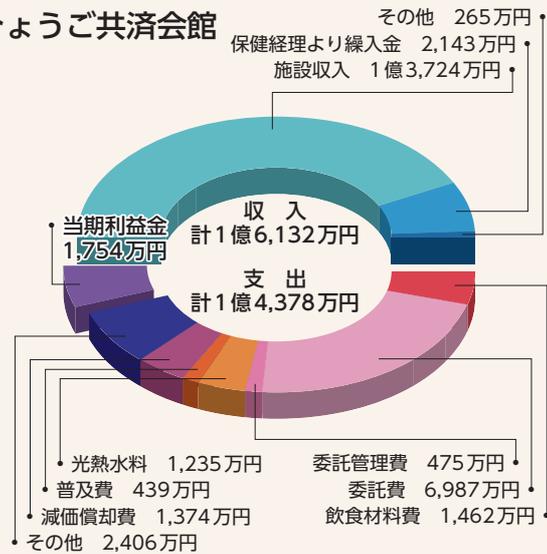
### <収支の状況>

#### ゆめ春来



※ゆめ春来の当期損失金は、積立金を取り崩して補てんしました。

#### ひょうご共済会館



※ひょうご共済会館の当期利益金は、積立金に積み立てました。

## 共済組合事務担当初任者事務研修会を開催しました!

本年6月13日、ひょうご共済会館にて、各所属所の共済組合事務を担当して2年以内の方を対象に、標記の研修会を開催いたしました。

組合員や被扶養者の事務処理手続きが円滑に進められるように、書類の記入要領の説明や共済組合の事業内容について説明を行いました。

出席者の方々は、熱心に耳を傾けられ充実した説明会となりました。



## 第175回 組合会を開催

本年5月28日、ひょうご共済会館において、第175回組合会が開催されました。下記の議案が審議され、議案については原案のとおり議決、承認されました。

### 報告

平成30年度の預託金の運用状況及び平成30年度末の貯金経理の状況について

### 議事

- (1)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
- (2)平成30年度決算について



## 共済組合職員募集

共済組合では、次のとおり、来春採用の事務局職員を募集します。

### 募集要項

- ◎採用予定人数 若干名
- ◎職 種 事務職
- ◎受験資格 平成7年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学（短期大学を除く。）を卒業した方又は令和2年3月31日までに卒業見込みの方
- ◎試験内容 一次試験：教養試験・事務適性検査・職場適応性検査・作文  
二次試験：面接  
※二次試験は、一次試験合格者で実施します。
- ◎一次試験日 令和元年9月7日（土曜日）  
※詳細は、応募者に別途通知します。
- ◎応募方法 本組合所定の「兵庫県市町村職員共済組合職員採用試験受験申込書」（以下「申込書」という。）を持参又は簡易書留で郵送  
※「申込書」は、本組合総務課で配付します。郵便で「申込書」を請求する場合、封筒の表に「採用試験受験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼り付けた返信用封筒（角形2号封筒）を同封の上、本組合総務課まで請求ください。
- ◎応募受付期間 令和元年7月1日（月曜日）から8月13日（火曜日）まで  
※受付時間は午前9時から午後5時までです。ただし、土曜日、日曜日及び祝日は除きます。  
※郵送の場合、8月9日（金曜日）の消印のものまで受け付けます。
- ◎採用予定日 令和2年4月1日（水曜日）

問い合わせ  
及び提出先

兵庫県市町村職員共済組合 総務課

〒650-0011 神戸市中央区下山手通4丁目16番3号 兵庫県民会館5階  
TEL 078-321-0621



# ライフプランセミナーを開催します！

近年、社会・経済情勢の変化や個人の価値観の多様化により、その人にあったライフプラン（生涯生活設計）を作成する重要性が高まっています。

今年度も外部から講師をお招きし、それぞれの世代にあったライフプランセミナーを開催します。

開催の日程は、下記のとおりです。

お申し込みの方法など、詳細については、勤務先の共済組合事務担当課を通じてご案内しますので、皆さまのご参加をお待ちしています。

なお、会場の都合により、定員を上回る応募をいただいた場合、抽選とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

## 〔開催日程について〕

### 30歳代・40歳代のライフプランセミナー

**会場** ひょうご共済会館

- 1回目…令和元年9月中
- 2回目…令和元年10月中

**時間** 両日とも午後2時から午後4時(予定)

### 50歳代前半のライフプランセミナー

**会場** ひょうご共済会館

- 1回目…令和元年9月中
- 2回目…令和元年10月中

**時間** 両日とも午後1時30分から午後4時30分(予定)

**その他** タブレット端末を使用して、シミュレーションを行います。

# 今年度も退職予定者向けのセミナーを開催します！

今年度退職を予定されている組合員の皆さま（おおむね50歳代後半）を対象に、退職後の年金制度、医療制度について、説明会を開催します。説明会の後半では、個別相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

10月上旬から11月下旬にかけて、県内7会場での開催を予定しています。

詳細については、7月下旬ごろ、勤務先の共済組合事務担当課を通じてご案内しますので、多数のご参加をお待ちしております。



## 栄養バランスレシピ



組み合わせて食べることで、健康な体のもととなるエネルギー、食塩、栄養をバランス良くとることができる1食分のレシピです。



写真は1人分

## 肉巻き玄米おにぎり

エネルギー 429kcal | 食塩相当量 1.5g | (1人分)

## 材料

豚ロース薄切り肉…8枚(240g) / 玄米ごはん…茶碗2杯(300g) / アボカド…1個(140g) / レモン汁…小さじ1(5g) / ゆでとうもろこし(粒)…カップ1/2(80g) / 粉チーズ…大さじ2(12g) / サラダ油…大さじ1(12g)

〈たれ〉

しょうゆ…大さじ2(36g) / みりん…大さじ2(36g) / 酒…大さじ1(15g)

〈つけ合わせ〉

トマト(輪切り)…1個(200g) / 赤たまねぎ(スライス)…1/4個(50g) / フリルレタス…4枚(80g)

## 作り方

- アボカドは皮と種を取り除き、1cm角に切り、レモン汁を掛けておく。
- 玄米ごはんは1とゆでとうもろこし、粉チーズを混ぜ、4等分して平たい丸形に整える。
- 2を包み込むように豚ロース薄切り肉2枚を使って交互にくるむ。4個とも同じように巻く。
- たれの材料は全て混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、3をつなぎ目を下にして焼き、焼き目が付いたら、満遍なく焼いていく。
- 5で出た余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、4を加え、煮詰めながら絡ませる。
- 6とトマト、赤たまねぎをフリルレタスでくるんでいただく。



## ミックスピクルス

エネルギー 65kcal

食塩相当量 0.6g

(1人分)

## 材料

にんじん…1本(200g) / セロリ…1本(80g) / きゅうり…2本(200g) / パプリカ(赤・黄)…各1個(各200g) / ミニトマト…10個(150g)

〈ピクルス液〉

水…400ml / 米酢…1カップ(200g) / 砂糖…80g / 塩…大さじ2/3(12g) / 昆布…10cm×5cm 1枚(5g) / 唐辛子(種を除く)…1本 / ローリエ…1枚 / 黒こしょう(粒)…20粒

## 作り方

- ミニトマト以外の野菜を全て小さめの乱切りにし、熱湯で30秒ほどゆでる。



- ピクルス液の材料を全てホーロー鍋に入れ、ひと煮立ちさせそのまま冷ます。



- 1とミニトマトと2を保存瓶で漬け込む。1時間後から食べることができ、冷蔵庫で1週間ほど保存可能。

料理制作・監修：  
管理栄養士 宮川 純子

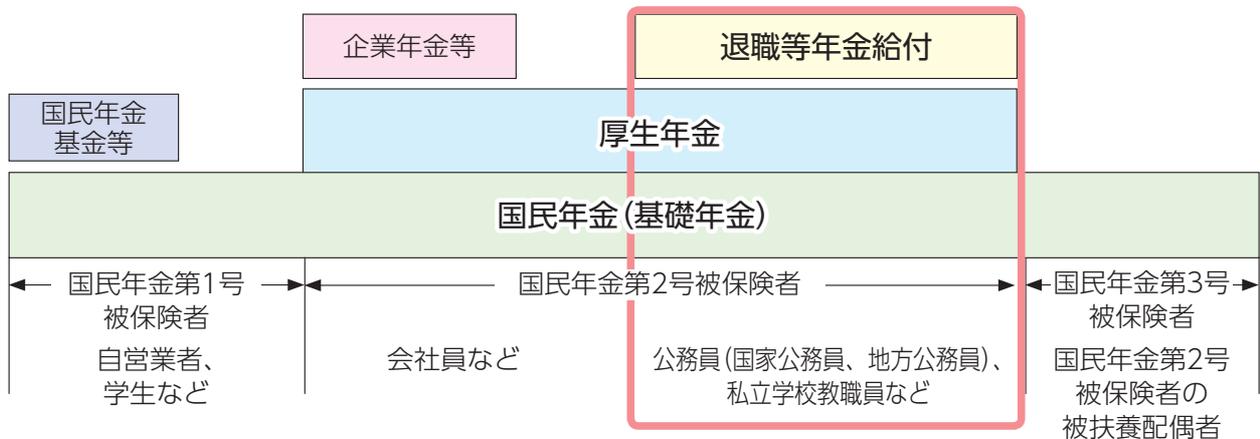
# 現在の公的年金制度と 退職等年金給付



## 現在の公的年金制度

現在の公的年金制度は下図のようになっています。

公務員の場合は、国民年金(基礎年金)、厚生年金、そして退職等年金給付の3つの年金制度があります。

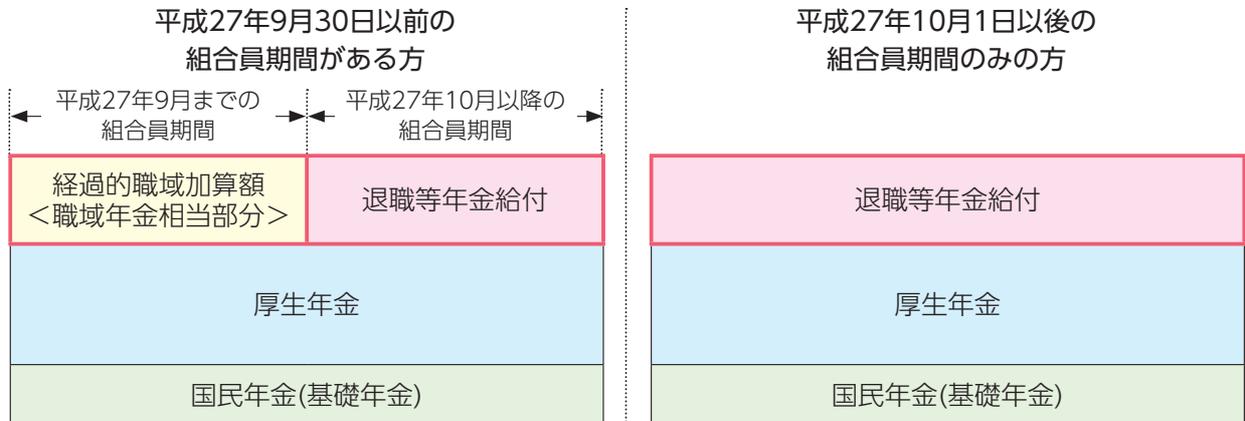


### ポイント

以前の公務員の年金制度は、国民年金(基礎年金)と共済年金(厚生年金相当部分+職域年金相当部分)でしたが、平成27年10月1日の被用者年金一元化により、共済年金は厚生年金に一元化されました。その一元化に伴い、共済年金の職域年金相当部分は廃止され、新たに創設された年金制度が退職等年金給付です。

## 「職域年金相当部分」と「退職等年金給付」

平成27年10月1日の被用者年金一元化後の組合員期間のみの場合は、厚生年金と国民年金(基礎年金)、そして退職等年金給付を受給することになりますが、一元化前の組合員期間がある場合は、経過措置として旧共済年金制度の職域年金相当部分についても経過的職域加算額として受給することができます。



### 経過的職域加算額<職域年金相当部分>

被用者年金一元化前(平成27年9月30日以前)の期間がある方は、旧職域年金相当部分の年金が、「経過的職域加算額」として支給されます。

#### 退職共済年金(経過的職域加算額)

一元化前から引き続き1年以上の組合員期間がある方は、一元化前の期間に応じた職域部分の年金が支給されます。

#### 障害共済年金(経過的職域加算額)

一元化前の組合員期間に初診日があり、保険料納付要件を満たす方で、一元化前の障害共済年金の支給要件を満たしていれば、一元化前の期間に応じた職域部分の年金が支給されます。

#### 遺族共済年金(経過的職域加算額)

一元化前の組合員期間が1月以上ある方が一元化後に死亡し、遺族厚生年金の支給要件を満たしていれば、一元化前の期間に応じた職域部分の年金が支給されます。

### 退職等年金給付

被用者年金一元化後(平成27年10月1日以後)の組合員期間がある方は、退職等年金給付を受給することができます。

給付には、退職年金、公務障害年金、公務遺族年金の3種類があり、支給要件を満たした場合に給付算定基礎額(12ページ参照)を基に算出された額を受給することができます。

退職年金  
(有期退職年金)  
(終身退職年金)

公務障害年金

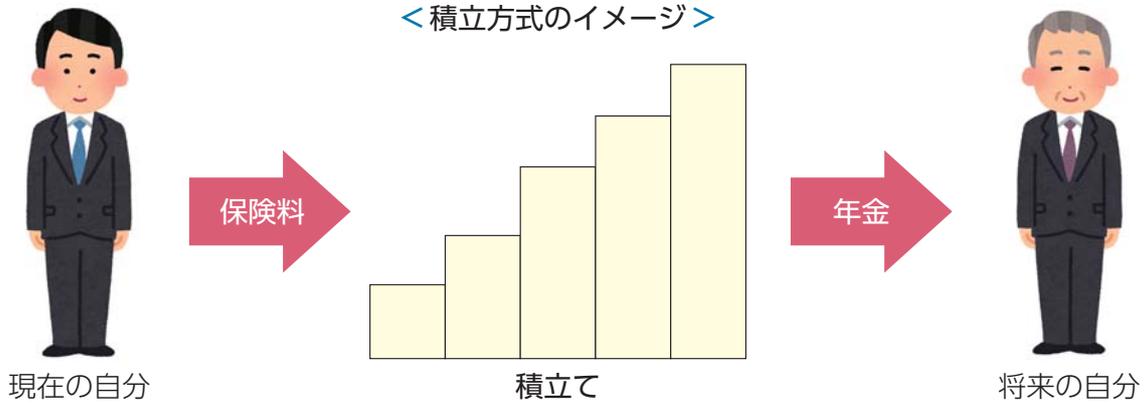
公務遺族年金

退職等年金給付のしくみについては次ページで紹介します

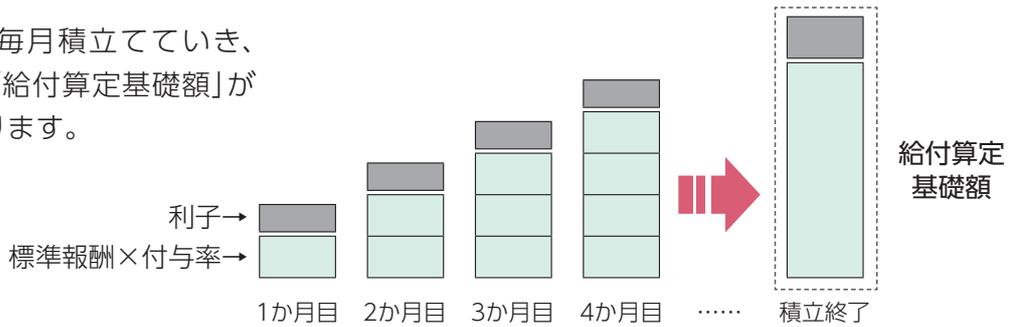
退職等年金給付のしくみ

◆◆ 積立方式の年金制度

退職等年金給付の財政方式は、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ保険料(掛金)として積立しておくという「積立方式」をとっています。



保険料(掛金)を毎月積立でいき、それを累積した「給付算定基礎額」が年金の原資となります。



ポイント

退職等年金給付は「積立方式」である一方、国民年金(基礎年金)や厚生年金は、現役世代の保険料(掛金)収入で受給者の給付を行う「賦課方式」です。

旧共済年金も賦課方式であり、退職等年金給付は財政方式の異なる新しい年金制度です。

◆◆ 掛金と負担金

退職等年金給付の給付に要する費用は、組合員の掛金と自治体の負担金で賄われています。

掛金は標準報酬月額や、標準期末手当等の額に掛金率を乗じて算出されます。

退職等年金給付に係る 掛金率と負担金率(単位:千分率)	
掛金率 7.5	負担金率 7.5

(平成31年度)

ポイント

退職等年金給付では、年金財政の状況を定期的に確認し、必要に応じて掛金率の再計算を行い、組合員が将来にわたって安定して年金を受給できるようにしています。これを、財政検証と財政再計算といいます。

平成30年12月に、平成31年4月以降の退職等年金給付の掛金率を決定するための財政再計算が行われた結果、率の変更はありませんでした。

## 退職年金

### ◆ 退職年金のしくみ

**支給要件** 次のすべての要件を満たしているときに支給されます。

- 65歳以上であること
- 退職していること
- 1年以上引き続き組合員期間を有していること



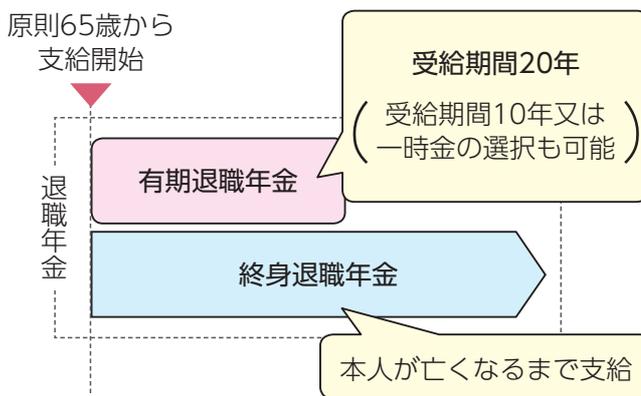
### 支給形態

給付算定基礎額の2分の1を「終身退職年金」、残りの2分の1を「有期退職年金」として支給されます。

「終身退職年金」は、本人が亡くなるまで継続して支給されます。

「有期退職年金」の受給期間は原則20年(240月)ですが、給付事由が生じてから6か月以内に手続きを行うことで、その受給期間を10年(120月)又は年金に代えて一時金を選択することも可能です。

また、受給期間が終了する前又は受給開始前(組合員である間を含む)に受給権者又は組合員が死亡した場合には、受給していない期間について、「有期退職年金」分の年金原資に相当する額が一時金として遺族に支給されます。



### ▶▶ 支給の繰上げ・繰下げができます

1年以上の組合員期間を有し、かつ、退職している方は、60歳から65歳に達する日の前日までの間に「退職年金」を繰上げて受給することができます。

また、「退職年金」の受給権を有する方が「退職年金」の請求を行っていない場合は、70歳に達する日の前日までの間に、「退職年金」を繰下げて受給することができます。

この繰上げ及び繰下げの申出については、終身退職年金と有期退職年金(有期退職年金に代わる一時金を含む)を同時に行うことになります。

自営業や会社員として働く場合は、支給停止されません。

### ▶▶ 組合員として在職中は支給停止されます

受給権者が組合員である間は、退職年金の支給は全額停止(有期退職年金は中断)されます。

組合員である間は、その間の利子相当額及び給付算定基礎額が加算されるため、退職後に終身退職年金、有期退職年金の両方が増額改定されることとなります。



## 被扶養者の資格調査を本年7月に実施します

共済組合では毎年、短期給付財政の適正化を目的として、被扶養者の皆さまが、現在も被扶養者の要件を備えているか確認するために、被扶養者の資格確認調査を行っています。

皆さまがお使いの組合員証等(健康保険証)については、地方公務員等共済組合法により検認を行うこととされており、共済組合では「組合員被扶養者証」の検認について、この調査により行うこととしています。

目的をご理解のうえ、ご協力をお願いします。



### 調査対象者

令和元年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が対象です。(下記の方を除きます。)

- 平成9年4月2日以降に生まれた子及び孫
- 昭和20年4月1日以前に生まれた方
- 平成31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

7月中旬～下旬頃に共済組合から勤務先の共済組合事務担当課を通じて「被扶養者資格確認届書」を配付します。

必要事項を記入し、必要に応じて扶養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課に提出してください。

## 調査におけるポイント 次に該当される方は取消の手続きが必要です

### ① 就職されて、社会保険等に参加されていませんか？

### ② 収入が、認定基準限度額を超えていませんか？

…認定基準限度額は、恒常的な収入が年額130万円(60歳以上で公的年金を受給されている方又は障害年金を受給されている方は年額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。

#### ▶ アルバイト、パートの収入はありませんか？

…アルバイトやパートで連続する3か月の平均収入が月額**108,334円**(130万円÷12か月)以上の収入(60歳以上で公的年金を受給されている方又は障害年金を受給されている方は、年金と合わせて月額**15万円**(180万円÷12か月)以上の収入)がある場合は認定できません。賞与の有無又は金額が雇用契約当初から明確な場合は、支給対象月の月数で按分した額を各月に加算します。明確でない場合は、支給対象月の月数で按分し、支給月を含む直近の3か月に加算します。

ただし、勤務開始当初から収入超過が見込まれる場合や、勤務形態の変更による収入超過の場合はその時点から取消となります。

#### ▶ 確定申告を行った結果、事業所得等は増えていませんか？

…事業の収入金額から、その所得を得るために必要な最小限の経費のみを控除した残りを所得金額とします。必要経費の原則的な判断基準は右ページの表のとおりです。

### 事業所得・不動産所得

費用の種別	認定の可否	費用の種別	認定の可否
売上原価(仕入)	○	旅費交通費	×
給料賃金	×	通信費	△ <sub>1</sub>
外注工賃	○	広告宣伝費	×
減価償却費	×	接待交際費	×
賃倒金	×	損害保険料	×
地代家賃	△ <sub>1</sub>	修繕費	○
利子割引料	×	消耗品費	○
租税公課	×	福利厚生費	×
荷造運賃	△ <sub>2</sub>	雑費	×
水道光熱費	△ <sub>1</sub>		

### 農業所得

費用の種別	認定の可否	費用の種別	認定の可否
雇人費	×	農具費	○
小作料・賃借料	○	農業衛生費	○
減価償却費	×	諸材料費	○
賃倒金	×	修繕費	○
利子割引料	×	動力光熱費	○
租税公課	×	作業用衣料費	△ <sub>2</sub>
種苗費	○	農業共済掛金	×
素畜費	○	荷造運賃手数料	○
肥料費	○	土地改良費	○
飼料費	○	雑費	×

○…所得から控除できるもの    △<sub>1</sub>…事業分と家計消費分が明確に区分されている場合のみ控除できるもの  
 ×…所得から控除できないもの    △<sub>2</sub>…事業内容によって適宜判断するもの

### ▶ 年金の額が変わっていませんか?新しく年金を受給されていませんか?

…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。

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・傷病手当金を受給されていませんか?

…日額3,612円以上(障害年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者で年金を併せて受給している場合は、雇用保険受給額を年額換算し、年金額と合わせて年額180万円以上)の場合は認定できません。

### ③ 別居の被扶養者に仕送りを行っていますか?

…別居の方を認定する場合には、

- (1) 仕送り額と認定対象者の収入の合計が年額130万円(年金受給者は年額180万円)以上の金額
- (2) 仕送り額が認定対象者の収入(認定対象者の配偶者等、他の扶養義務者の収入の年額130万円(年金受給者は年額180万円)超過分含む)以上の金額
- (3) 他の方と共同して扶養している場合、仕送り額が他の方が行う以上の金額

上記の基準を満たす額で毎月又は2か月に1回、定期的な仕送りが必要となります。

また、仕送り状況申立書と、「組合員」から「別居する被扶養者」に対して仕送りを行っている事実を確認できる預金通帳又は現金書留の写しが必要です。

「振込先」及び「振込人」の確認できないもの、手渡しによる仕送りは不可です。

### ④ 兄弟姉妹を認定している場合、兄弟姉妹と生計を同一にしている両親はいませんか?

…扶養義務者である両親に認定基準限度額以上の収入があればその差額は兄弟姉妹の収入に加算されます。

### ⑤ 海外滞在者を認定されていませんか?

…留学以外は認定できません。留学が確認できる書類の提出をお願いしています。

※資格調査の際には、確定申告書(写)や、雇用証明書、給与支払明細書(写)、年金額改定通知書(写)など収入額の確認できる書類や、預金通帳(写)等の仕送り額を確認できる書類を提出していただいておりますので、必ず保管しておいてください。



**学生でも仕送り額と認定対象者収入の合計が年額130万円(180万円)以上かつ認定対象者収入(配偶者収入の年額130万円(180万円)超過分含む)以上の仕送り額が必要ですか?**



配偶者・学生・未就学の子については、仕送り額は問いませんが、仕送りは必要です。仕送り状況申立書と仕送り状況が確認できる書類を提出してください。



## 育児休業手当金及び介護休業手当金の給付上限相当額の変更について

標記手当金の給付上限相当額の算定基礎となる雇用保険法に定める額については、厚生労働省が行う毎月勤労統計において不適切な調査があったことに伴い、育児休業手当金は15,010円、介護休業手当金は16,520円に変更となりました。(平成31年3月18日から)

これにより、給付上限相当額は次のとおりとなります。

### 給付上限相当額(日額)

#### ①育児休業手当金

- ・180日に達する日まで 13,713円(給付割合67/100)
- ・181日に達する日以降 10,234円(給付割合50/100)

(参考) 給付上限相当額を超える標準報酬の等級及び標準報酬の月額は、第25級 470,000円以上

#### ②介護休業手当金

15,093円(給付割合67/100)

(参考) 給付上限相当額を超える標準報酬の等級及び標準報酬の月額は、第26級 500,000円以上

※平成31年3月17日以前の休業に係る給付上限相当額も追って変更となり、変更前の給付上限相当額と変更後の給付上限相当額の差額を追加給付する予定です。(平成31年3月休業分については追加給付済みです。)

支給方法についての確定した情報が入り次第、対象の方に追加給付を行います。



## 外来療養に係る年間の高額療養費の支給等事務取扱いについて

平成29年8月診療分から、基準日(毎年7月31日)において所得区分が「一般」又は「低所得」である組合員について、毎年8月1日から翌年7月31日までの期間(以下、「計算期間」という。)のうち、「一般」又は「低所得」区分であった月に70歳以上の方が受けた外来療養に係る自己負担が年間上限額(14万4千円)を超過した場合、超過した額を年間の高額療養費として支給します。

医療機関等からの診療報酬明細書等に基づき本組合において計算するため、原則として、組合員様から本組合への請求手続きは必要ありません。

なお、計算期間の途中に保険者を変更した場合、支給額計算の基礎となる合算対象額は、基準日において、同一保険者の同一世帯に属しているか否かにより判断(基準日被扶養者の外来療養に係る額の合算については、基準日組合員の被扶養者として認定されている方であり、被扶養者の同居の有無は問わない。)し、各保険者の加入月数に関わらず、基準日時点に加入する保険者が計算期間中の全ての保険者の支給額を計算します。

計算期間の途中に保険者を変更した場合であって、計算期間中の外来療養に係る自己負担が年間上限額を超過している方は、次の手続きが必要となります。

### 1 基準日時点において本組合の組合員等である場合

- (1) 高額療養費(外来年間合算)支給申請書兼自己負担額証明書交付申請書
- (2) 本組合加入前の保険者が発行する自己負担額証明書

### 2 基準日時点において本組合の組合員等でない場合

上記1(1)を本組合に提出することで、「高額療養費(外来年間合算)自己負担額証明書」を交付しますので、基準日時点の医療保険者へ提出してください。



♪ みんなで歩こう！医療費適正化への道

# ジェネリック医薬品 を活用しよう

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使っているため、効果も安全性の面でも信頼できる薬です。ジェネリック医薬品の特徴を理解したうえで、家計の負担軽減や医療費の節減もできるジェネリック医薬品をご活用ください。



## ジェネリック医薬品を勧められるワケ

安心

**効き目や安全性は  
確認済み**

ジェネリック医薬品に使われている有効成分は、長い間使用されてきた新薬によって効能・安全性は実証済み。さらに新薬との同等性を確認する試験や品質の再評価も行われています。

改善  
改良

**飲みやすさ、  
使いやすさを改善**



品質は保ちつつ、味やにおい、形状を変えて、新薬よりさらに使いやすく改良されているジェネリック医薬品もあります。大きくて飲みづらい錠剤を小さくしたり、苦みを和らげるコーティングをしたりするなど、さまざまな工夫をしています。

価格

**開発期間と費用の差が、  
価格の差に反映**

新薬の開発には膨大な開発期間や費用が必要です。それに対し、ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使っているため、短い開発期間と少ない費用で済みます。そのため、新薬より価格を安く抑えられます。



医療費  
節減

**自己負担金が  
安くなります。**

医療機関や薬局で支払う自己負担金は医療費の一部であり、残りは医療保険者が負担しています。ジェネリック医薬品を使うと、私たちが支払う薬代が安くなります。

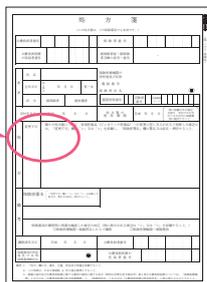
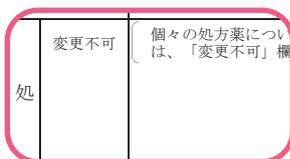
## ジェネリック医薬品への切り替えはかんたん！

### 医師に相談

ジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう。

### 薬剤師に相談

診察時に医師に相談できなくても、処方箋に【変更不可】の指示がなければ薬局でも変更できます。



※処方箋の「処方」欄左側の【変更不可】欄に「✓」又は「×」印がなければジェネリック医薬品に変更可能です。

長く飲み慣れた新薬をジェネリック医薬品に切り替えることに不安がある場合、短期間処方の「分割調剤」ができます。体に合わないと感じたら、もちろん新薬に戻せます。

## ジェネリック医薬品に 切り替えたらココをチェック



- 効き目の強さ
- 持続時間
- 効くまでの時間
- 副作用の有無

薬の効き方や服薬後の体調の変化などを一冊のお薬手帳にまとめて記録しておく、医師や薬剤師に相談しやすく便利です。



# 保健課からのお願い

## 産前産後休業掛金免除・育児休業等掛金免除の手続きはお早めに!

産前産後期間中に係る各種掛金(短期・厚生年金・保健など)は、組合員の方からの申出により免除となります。産前休業開始前に、「産前産後休業掛金免除(変更)申出書」による届出が必要となります。(出産日が出産予定日と異なる場合は、出産後すみやかに変更に係る届出が必要となります。)勤務先の共済組合事務担当課を通じて届出をしてください。

産後休業後に育児休業を取得される方は育児休業の開始前に、「育児休業等掛金免除申出書」を勤務先の共済組合事務担当課を通じて届出をする必要があります。



休業内容	免除期間
産前産後休業	出産日(予定日)の42日(多胎分娩の場合98日)前の属する月～ 出産の翌日から56日後の属する月の前月
育児休業等	育児休業等を開始した日の属する月～ 育児休業等が終了する日(又は当該育児休業に係る子が3歳に達する日)の翌日の属する月の前月

## もしも交通事故にあわれたら…

交通事故等で傷害を受けたとき、その治療に必要な医療費は、原則として加害者(相手方)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。あらかじめ共済組合へ連絡することで、組合員証等を使用して医療機関で治療を受け、後日、共済組合から加害者へ共済組合の負担分を請求することができますが、以下の点に注意してください。

なお、組合員証等を使用する場合は「損害賠償申告書」等の提出が必要となりますので、後日、勤務先の共済組合事務担当課を通じてすみやかに提出してください。



1. 加害者(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(※必ず「人身事故」としてお手続きください。)
3. 共済組合への連絡(※できるだけすみやかに行ってください。)
4. 医療機関への申出(※組合員証等を使用して治療すること、共済組合へ連絡済みであることを医療機関へ申し出てください。)
5. 損害賠償申告書等の提出(※勤務先の共済組合事務担当課までご提出ください。)



◎示談する場合は、必ず事前に共済組合までご相談ください。示談の内容により、加害者から支払いが受けられなくなった場合、組合員の方へ請求させていただくことになります。

## ジェネリック医薬品を活用しましょう!!

ジェネリック  
医薬品を詳しく  
知りたい、ここが  
わからない…

そんな時は、ジェネリック医薬品の情報サイト等を利用してみましょう!

- ▶ 医薬品医療機器総合機構(くすり相談窓口) ……03-3506-9457
- ▶ 日本薬剤師会(くすり相談窓口) ……03-3353-2251
- ▶ かんじゃさんの薬箱 ……<http://www.generic.gr.jp/>

平成30年度

## 健診結果に基づく『重症化予防のための受診勧奨』実施結果

平成30年7月1日発行のひょうご共済 (No.183) でお知らせしましたとおり、「第2期データヘルス計画【兵庫県市町村職員共済組合短期財政安定化計画】」に基づき、疾病の早期予防及び重症化を防止することにより医療費を抑制し、加えて組合員の健康寿命の延伸を推進することを目的とした「重症化予防のための受診勧奨」を実施しました。

### ● 受診勧奨を行った対象者 693人

健診結果が右表の基準値いずれかひとつでも該当する場合であって、健診受診月以降に医療機関での受診が確認できない組合員(40歳以上75歳未満の被保険者)

検査項目	受診勧奨基準値
空腹時血糖	126 mg/dl 以上
HbA1c	6.5 % 以上
最高血圧 (収縮期)	160 mmHg 以上
最低血圧 (拡張期)	100 mmHg 以上
LDLコレステロール	180 mg/dl 以上
中性脂肪	1000 mg/dl 以上

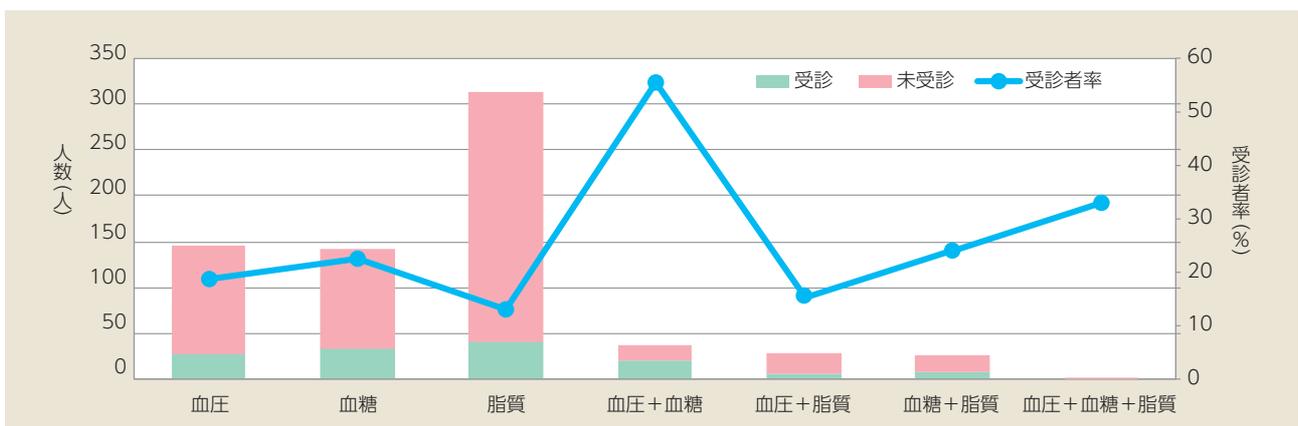
### ● 実施方法

平成30年9月に手紙による受診勧奨を実施し、平成30年9月から11月までの医療機関への受診の有無を調査しました。

### ● 実施結果

#### 1) 該当項目別のモニタリング期間の受診行動

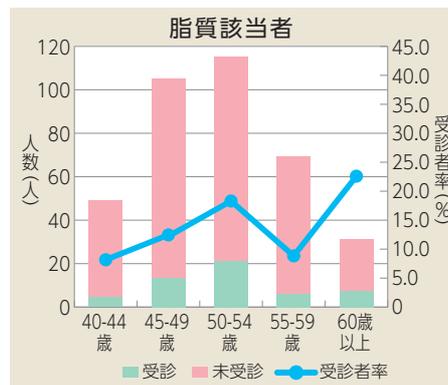
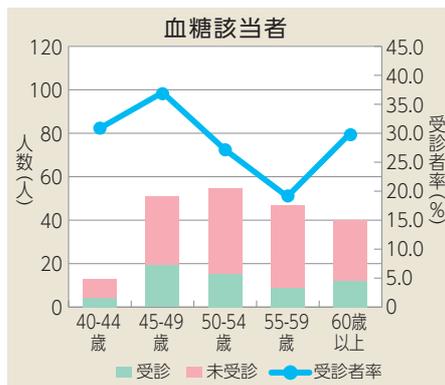
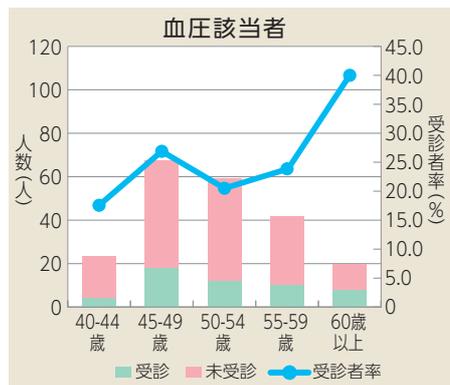
該当項目別にみると、脂質のみの該当者数は多いですが、受診者率は最も低くなっています。血糖に該当している集団(血糖、血圧+血糖、血糖+脂質)の受診者率が高くなっていました。



#### 2) 項目ごとの該当者述べ人数と年代別モニタリング期間の受診行動

複数項目は考慮せず、項目ごとの該当者数をみると、血圧146人、血糖142人、脂質315人と脂質の該当者人数が多くなっていました。どの項目も45-49歳と50-54歳に人数が集中しています。

受診者率をみると、血圧と脂質では60歳以上、血糖では45-49歳が最も高くなっています。血糖において、55-59歳の受診者率が他の年代よりも低くなっています。



令和元年度も実施します！

## 健診結果に基づく『重症化予防のための受診勧奨』

本組合では「第2期データヘルス計画【兵庫県市町村職員共済組合短期財政安定化計画】」に基づき、疾病の早期予防及び重症化を防止することにより医療費を抑制し、加えて組合員の健康寿命の延伸を推進することを目的とした「重症化予防のための受診勧奨実施要領」を策定しました。

特定健診等(以下、「健診」とする。)の結果に厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」における「受診勧奨判定値」を参考に、医療機関の受診が認められない組合員(40歳以上75歳未満の被保険者)を対象として、受診勧奨通知を令和元年9月に送付します。

### ● 受診勧奨を行う対象者

平成30年度実施と同じ

### ● 所属所との連携・協働

組合員の健康づくりや疾病予防、重症化予防等データヘルスの実施に係る取組みに関しては、所属所との連携・協働の推進が求められています。

生活習慣病リスク保有者を所属所においても把握することで、効果的かつ効率的な健康管理が行いいうことから、健康情報の有効的な活用に関する政府方針や個人情報の保護に関する詳細な取扱いを斟酌した上で、健康情報の共同利用のあり方について今後検討をすすめます。

### ● 個人情報の取扱いについて

上記の事務を実施するにあたり、個人情報の保護については、「個人情報の保護に関する法律」等の各種法令、「地方公務員共済組合における個人情報の適切な取扱いのためのガイドライン」並びに兵庫県市町村職員共済組合個人情報の保護に関する規程(平成17年3月31日規程第34号)及び兵庫県市町村職員共済組合個人情報の保護に関する規則(平成17年6月20日規則第18号)を順守し、個人情報の適正な取扱いに努めます。

新規資格取得の組合員の皆さまへ

## 歯科衛生セットを配付します！

8月  
下旬頃



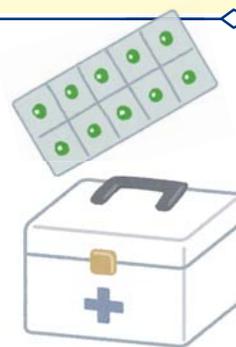
平成30年4月2日から平成31年4月1日までの間に、初めて組合員の資格を取得された方を対象に、歯科衛生セットを勤務先の共済組合事務担当課を通じて無料で配付します。

※継続長期組合員(退職派遣者)、任意継続組合員及び所属所間での異動により資格取得された方は除きます。

## 家庭用常備薬等の斡旋・助成事業のご案内

組合員とご家族の皆さまの疾病予防と健康保持増進に対するセルフケアのお手伝いとして、家庭用常備薬等(約140品目)をお求めやすい価格で斡旋しその申込金額の一部を助成します。ご自身の健康について、一人ひとりが責任と自覚を持ち、セルフケアを実践していくことで、疾病の予防、早期治療が実現されます。

また、平成29年1月から始まったセルフメディケーション税制の対象商品には、★印を付けていますので、ご利用ください。



申込対象者	令和元年7月1日に在職されている組合員 (継続長期組合員及び任意継続組合員は除きます。)
助成金額	申込金額に対して2,000円を限度に助成します。
申込方法	7月上旬に、勤務先の共済組合事務担当課を通じて、「家庭用常備薬等の斡旋用冊子」(申込書兼用)を配布します。購入を希望される方は、申込書に必要事項を記入して、冊子に貼付されている封筒で、申込締切日までにお申込みください。 ※ 申込書を記入の際は、 <b>組合員証の「記号」及び「番号」を必ず記入</b> してください。 ※ 申込金額のうち2,000円を超えた金額については、自己負担となります。 ※ 申込み後の商品の変更やキャンセル、重複しての申込みはできません。
自己負担額の支払方法	商品に同封されている振込用紙で、郵便局又はコンビニエンスストアから、必ずお支払いください。(振込手数料はかかりません。)
申込締切日	令和元年8月19日(月)必着

### セルフ メディケーション 税制について



セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)は、健康の維持増進及び疾病の予防のために、一定の取組み(インフルエンザ等の予防接種、がん検診、定期健康診断、特定健康診査、健康診査)を行っている方が、1月から12月までの1年間で、特定の成分を含んだOTC医薬品を12,000円以上購入した場合、12,000円を超えた金額(上限88,000円)が所得から控除され、所得税の一部が戻ってくる制度です。

- ※ 商品名の前に、★印が付いている商品が対象となる医薬品です。
- ※ 自己負担額がない場合は、医療費控除の特例は適用されません。
- ※ 医療費控除の特例の適用を受ける場合には、従来の医療費控除の適用を受けることはできません。
- ※ 申告の際には、商品に同封されている納品書及び領収書(振込用紙の控え)が必要になりますので、大切に保管してください。
- ※ 申告には、その他必要な書類がありますので、詳しくは最寄りの税務署でご確認ください。
- ※ インフルエンザ予防接種・市町村のがん検診・特定健診・職場の健康診断を受けていない方で、共済組合の人間ドック利用助成を受けた方がその証明を希望する場合は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて依頼してください。

## 短期人間ドック・脳ドック利用助成対象外の方にお知らせします！

昨年に引き続き、短期人間ドック・脳ドックの利用助成対象外の方に特別料金(助成対象者について共済組合と健診機関との契約料金)にて契約健診機関を利用いただけます。

※ 40～75歳の方については、共済組合が健診機関から特定健康診査に関する健診結果データの提供を受けることを了承(同意)される方に限ります。

### 1 短期人間ドック・脳ドックの利用助成対象外の方とは…

35歳未満の組合員、被扶養者(40歳以上の被扶養配偶者を除きます。)

※ 任意継続組合員は除きます。

### 2 申込方法等

- ① 電話にて健診機関へ直接申込みしてください。その際に兵庫県市町村職員共済組合の利用者であることを告げ、氏名、生年月日、保険者番号、記号番号、ドック利用助成対象外であることを申し出てください。
- ② 当日、受付で組合員証等を提示してください。
- ③ 健診終了後、利用者が利用料金を全額健診機関へお支払いください。

### 3 契約健診機関・利用料金

平成31年4月1日現在

地域	コード	施設名	予約TEL	コース	検査費用	脳ドックオプション	
神戸市	1366	ホテルオークラ神戸クリニック (中央区)	078-335-2410	1日	40,000円(税別)	32,000円(税別)	
				1泊2日	61,500円(税別)		
				脳単独	32,000円(税別)		
	1345	新神戸ドック健診クリニック (中央区)	078-261-6736	1日	44,000円(税別)	22,000円(税別)	
				1泊2日	67,000円(税別)		
				通院2日	53,400円(税別)		
	1349	兵庫県予防医学協会 健診センター(灘区)	078-855-2730	1日	35,185円(税別)		
				1泊2日	57,222円(税別)		
	1302	川崎病院 健診センター (兵庫区)	078-511-3621	1日	33,000円(税別)	24,000円(税別)	
				1泊2日	59,000円(税別)		
				通院2日	48,000円(税別)		
	1303	丸山病院 (長田区)	078-642-1131	1日	37,000円(税別)		
1泊2日				56,000円(税別)			
通院2日				48,000円(税別)			
1301	神戸掖済会病院 (垂水区)	078-781-7811	1日	35,861円(税別)	20,806円(税別)		
			1泊2日	61,944円(税別)			
姫路市	1333	姫路愛和病院	079-234-1391	1日	35,426円(税別)	25,000円(税別)	
				1泊2日	53,333円(税別)		
				通院2日	45,713円(税別)		
1374	しらさぎ健診クリニック	079-289-1234	1日	40,000円(税別)			
			1泊2日	80,000円(税別)			
相生市	1317	相生市民病院	0791-22-7126	1日	37,500円(税込8%)		
洲本市	1368	洲本伊月病院	0799-26-0771	1日	33,000円(税別)	30,000円(税別)	
				1泊2日	56,000円(税別)		
				脳単独	40,000円(税別)		
南あわじ市	1330	平成病院	0799-42-6864	1日	29,500円(税別)		
				1泊2日	57,204円(税別)		
				通院2日	44,000円(税別)		
大阪市	1331	大野クリニック (中央区)	06-6213-7230	1日	40,000円(税別)	33,000円(税別)	
				1泊2日	61,000円(税別)		
				通院2日	51,000円(税別)		
				脳単独	52,000円(税別)		
	1354	帝国ホテルクリニック (北区)	06-6881-4000	1日	Cコース	41,000円(税別)	
					Hコース	125,000円(税別)	
					Bコース	62,000円(税別)	
					Aコース	90,000円(税別)	
					Sコース	142,200円(税別)	
	1356	淀川キリスト教病院 (東淀川区)	06-6324-6530	1日	41,000円(税別)	30,000円(税別)	
				1泊2日	66,000円(税別)		
				脳単独	60,000円(税別)		
1369	住友生命総合健診システム (淀川区)	06-6304-8141	1日	41,500円(税別)			
			1泊2日	59,000円(税別)			

令和元年度(後期)

# 健康セミナーのご案内

組合員及び被扶養者の健康保持・増進を目的として、健康セミナーを開催いたします。  
後期は、9月から11月に生活習慣・運動習慣の改善に関するセミナーを実施いたします。  
誰もがすぐに取り組むことができる内容を予定しておりますので、生活習慣病予防の第一歩として是非ご参加ください。

## 9月 カヌー(カヤック)体験教室 ~自然の中でリフレッシュ~

毎年、大変ご好評をいただいております教室を今年も開催します。豊かな自然の中でカヌーやカヤックを漕いで、のんびりしてみませんか？

インストラクターが指導してくれますので、お子様や初心者の方も安心です。自然の中で心身ともにリフレッシュしましょう！

日 時	令和元年9月28日(土) 13:00 ~ 15:00
会 場	兵庫県立円山川公苑 豊岡市小島1163
募集人数	50名
募集対象者	組合員・被扶養者(4歳以上)
申込締切日	令和元年9月2日(月) 共済組合必着
その他	動きやすく濡れてもよい服装でお越しください。(更衣室の利用可)



## 10月 リラックス アロマ ~“香り”でストレス対策~

昨年も実施し、大変ご好評をいただいた教室を今年もゆめ春来で開催します。

今年も昨年と同様、前半は「香り」でストレス対策をテーマとした講演を、後半では実際にオイルづくりやセルフマッサージなどを体験していただきます。

ストレスで心が悲鳴を上げる前に「香り」の力を上手に借りて、リラックス。疲れた心を癒してください。

日 時	令和元年10月26日(土) 13:00 ~ 15:00
会 場	ゆめ春来 美方郡新温泉町湯1569-6
募集人数	20名
募集対象者	組合員・被扶養者(小学生以上)
申込締切日	令和元年9月30日(月) 共済組合必着



講師：  
奥田名奈子先生  
日本アロマ環境協会  
認定アロマセラピスト

## 11月 ヨガ&ピラティス ~カラダを緩めてリラックス~

今年は午前にはヨガ、午後にはピラティスを開催します。

ヨガは、呼吸と共にストレッチを行い凝り固まった身体をリラックスさせる効果が期待できます。ピラティスは、胸式呼吸をしながら身体を動かし体幹(コア)を意識しながら動くので、身体の歪みを整えることができるエクササイズです。どちらも初心者向けの内容となっておりますので、お気軽にご参加ください。

日 時	令和元年11月10日(日) ヨ ガ: 10:30 ~ 12:00 ピラティス: 13:30 ~ 15:00
会 場	イーグレひめじ地下2階「姫路市民アリーナB」 姫路市本町68番地290 ※JR・山陽電鉄「姫路駅」徒歩15分
募集人数	各20名
募集対象者	組合員・被扶養者(小学生以上)
申込締切日	令和元年10月7日(月) 共済組合必着
その他	動きやすい服装でお越しください。(更衣用の部屋有)



講師：  
Misa先生  
J-YOGA 認定ヨガ  
インストラクター

# 令和元年度健康セミナー（後期）参加申込書

（コピー可）

セミナー名	(参加されるセミナーの番号に 1 つだけ○印を記入してください。)										
	1 カヌー・カヤック教室（4 歳以上） 2 リラックス アロマ（小学生以上） 3 ヨガ&ピラティス（小学生以上） 【希望するコースに○印を入れてください。D を希望された場合、申込み状況により両方にご参加いただけない場合がありますので、希望するものに○印を入れてください】 A ヨガ B ピラティス C どちらでも可 D 両方【ヨガ・ピラティス・どちらでも可・一方だけならどちらも希望しない】										
参加者 (代表者)	所属所名									区分	組合員・被扶養者
	組合員証 記号番号				-					区分	組合員・被扶養者
	(フリガナ) 氏名	(S・H . . . 生) (才)								性別	男・女
	住所	〒 -									
	連絡先	(自宅)	-	-	-	-	-	-	(携帯)	-	-
同行者①	(フリガナ) 氏名	(S・H . . . 生) (才)								区分	組合員・被扶養者
	性別	男・女	組合員証記号番号								
同行者②	(フリガナ) 氏名	(S・H . . . 生) (才)								区分	組合員・被扶養者
	性別	男・女	組合員証記号番号								
同行者③	(フリガナ) 氏名	(S・H . . . 生) (才)								区分	組合員・被扶養者
	性別	男・女	組合員証記号番号								

※ 二人以上で参加を希望される場合は、同行者欄に記入してください（同行者の記号番号は、代表者と異なる場合のみ記入してください）。欄が足りない場合は、コピーしてホッチキス留の上、お申込みください。なお、当選通知等については、代表者の方にのみ送付いたします。

※ ご記入いただいた個人情報は、健康セミナーに関する事務以外には使用しません。

## 各セミナー共通事項

**参加費用▶無料**

**募集対象者▶**組合員・被扶養者（ご参加いただける年齢はセミナーにより異なります。）

※体調に不安のある方やアレルギーのある方は、医師等とご相談いただき、ご自身で判断の上、お申込みください。

**申込み方法▶**上記『令和元年度健康セミナー（後期）参加申込書』にてお申込みください。（HPからもダウンロードできます。）必要事項をご記入の上、共済組合福祉課まで郵送又は勤務先の共済組合事務担当課へお渡しください。

申込み多数の場合は抽選となり、抽選結果は代表者の方に通知いたします。（結果は、申込締切日後約1週間で発送します。）

# 福祉課からのお願い

## 組合員貯金払戻請求書を提出されるときは

- 1 届出印以外を押されますと印鑑相違で払戻ができませんのでご注意ください。
- 2 届出印は、にじんだり、かすれたりしないようにはっきりと押してください。届出印との確認ができない場合は、差し替えをお願いしています。
- 3 払戻請求額は、前月末現在の貯金残高により、その範囲内をお願いします。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」等を併せて提出してください。  
なお、解約月には定例積立及び臨時積立はできませんので、ご注意ください。



## 5月に配付した特定健康診査受診券をご自宅へお持ち帰りください

毎年5月に交付対象者（40歳以上75歳未満の被扶養者）の方宛ての特定健康診査受診券を交付しております。職場を通じて配付していますので、受け取られた組合員の方はご自宅へ持ち帰っていただき、必ずご家族の方へお渡しください。

紛失等で受診券が見当たらない場合は再交付しますので、勤務先の共済組合事務担当課へご連絡ください。



## 公務出張の際には指定宿泊施設（海・山の家含む）の利用助成券は使用できません

指定宿泊施設（海・山の家含む）の利用助成は、組合員及び被扶養者の保養と健康保持増進のための制度です。公務による出張は利用助成の対象とはなりませんので、あらかじめご了承ください。

## 子宮頸がん関連検査助成を申し込まれた方へ

4月に募集を行いました、子宮頸がん関連検査の助成について、検体の返送期限は6月28日（金）です。まだ返送されていない方は、早急に返送してください。

申込者のうち、ご自身の都合により受検されない場合は、採取器具代を請求することになりますので必ず受検するようにしてください。

なお、妊娠・病気等により受検されない場合はキャンセル扱いとし、器具代は請求しませんので、共済組合福祉課（078-321-0311）までご連絡ください。



年利  
(半年複利)  
**0.8%**

# 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課にご確認ください。※共済貯金はペイオフの対象外です。



令和元年	7月 July	8月 August	9月 September
	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
	1 2 3 ●4 5 6	1 ●2 3	1 2 3 ●4 5 6 7
	7 8 9 10 ●11 12 13	4 5 6 7 8 ●9 10	8 9 10 ●11 ●12 13 14
	14 15 16 17 18 ●19 20	11 12 13 ●14 15 16 17	15 16 17 18 19 ●20 21
	21 22 23 ●24 25 26 27	18 19 20 ●21 22 ●23 24	22 23 24 25 26 27 28
	28 29 30 ●31	25 26 27 28 29 ●30 31	29 ●30
	10月 October	11月 November	12月 December
	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
	1 2 3 4 5	●1 2	1 2 3 ●4 5 6 7
	6 7 8 9 10 ●11 12	3 4 5 6 7 8 9	8 9 10 ●11 12 ●13 14
	13 14 15 16 17 18 19	10 ●11 12 13 ●14 15 16	15 16 17 18 19 ●20 21
	20 ●21 22 23 ●24 25 26	17 18 19 20 ●21 ●22 23	22 23 24 25 26 27 28
	27 28 29 30 ●31	24 25 26 27 28 ●29 30	29 30 31

## 組合員貯金払戻請求の流れ

### 組合員

- 勤務先の共済組合事務担当課に共済組合の受付締切日を確認する。  
**注意!** 組合員貯金払戻請求書は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて、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。
- 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。  
**注意!** 届出印以外の印を押印されますと払戻等ができません。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。
- 一部払戻の場合は、前月末の残高を確認し、その範囲内の金額で払戻請求する。  
**注意!** 一部払戻の場合、前月末の残高までしか払戻できません。また全額払戻、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。
- 組合員貯金払戻請求書を勤務先の共済組合事務担当課に提出する。

### 勤務先の共済組合事務担当課

- 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されている印が、共済組合に届出の印であることを確認する。
- 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。
- 共済組合の受付締切日までに必着するように送付する。

### 共済組合

- 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審査し、払戻等の事務処理をする。
- 払戻日に組合員の登録口座に送金する。

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 (直通)

## Money News

### ペイオフについて

共済組合の組合員貯金は、預金保険機構に加入している銀行預金とは異なり、元金とその利息の保証はありません。したがって、個人の資産運用は最終的には各個人の自己責任において判断、選択していただくこととなります。

現在、組合員貯金の資産は、主に国債等を中心とした債券により運用を行っています。運用にあたっては法令を遵守し、安全を最優先に努めています。また、万が一の事態に備え、十分な引当金も計画的に積立てております。



# 飲酒習慣

適量のアルコールは、血行をよくし、新陳代謝を促し、ストレスを解消するなど、体にとってよい作用をもたらします。しかし、間違った飲み方を続けると、体にさまざまな悪影響をおよぼします。

## お酒は「適量」を守ってこそ百薬の長に

アルコールの約30%は胃から、残りは小腸から吸収され、そのほとんどが肝臓に運ばれ、分解されます。日本酒1合を肝臓で分解するには3~4時間くらいかかります。大量飲酒はそれだけで肝臓に負担を与えているのです。

お酒に強いからといって、病気になりにくいわけではありません。長年の過度の飲酒のツケは後からゆっくりやってきます。

他人への無理強いや飲酒運転は絶対にやめましょう。  
お酒は適量をゆっくり、楽しんで飲むのがいちばんです。



### 1日の飲酒量の目安(いずれか1つ。女性はこの半分)

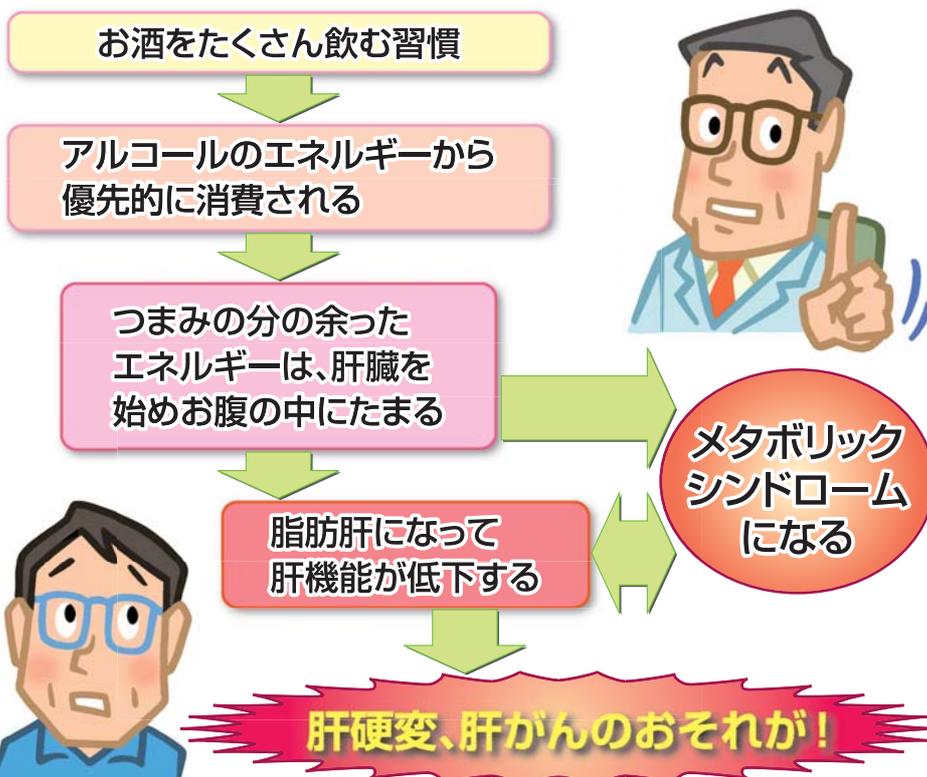
<p>日本酒(15度) 1合</p>	<p>焼酎(25度) ぐい飲み2杯 (水割り1対1で コップ1杯)</p>	<p>ワイン(12度) グラス少なめ2杯</p>
<p>ビール(5度) 中びん1本</p>	<p>ウイスキー(40度) ダブル1杯</p>	

上記はあくまで目安です。体質・年齢などによっても異なります。

## 飲み過ぎは体のあちこちに影響が!

お酒の飲み過ぎによる肝機能障害のリスクはよく知られていますが、食道や胃、すい臓、心臓障害、糖尿病の悪化や肝硬変など、日常生活や命に関わる病気とも深くかかわっています。

また、アルコールは意外と高エネルギーです。数杯飲んだら1食分のエネルギー量にも匹敵するほど。エネルギーの摂り過ぎによる肥満にもつながり、メタボリックシンドロームのリスクも高まります。



# 飲酒習慣 見直しチェック!!



チェックにあてはまるものがあれば、  
あなたの飲酒習慣を見直してみましょ。

- ほぼ毎日、日本酒換算で3合以上飲む
- つまみを食べずに飲むことがある
- 寝酒を飲む習慣がある
- 夜12時を過ぎても飲むことがある
- 週に2日の休肝日は設けていない
- 飲むピッチが速いといわれる
- 強い酒を薄めずに飲む

## お酒はつまみと いっしょに飲む

空腹時に飲むお酒は、血中のアルコール濃度を一気に高めるばかりか、胃や食道に負担をかけてしまいます。お酒を飲むときは、つまみを食べながらにしましょう。しかし、体内ではお酒のエネルギーから消費されるため、つまみで摂ったエネルギーは消費されにくく、脂肪として蓄えられてしまいます。つまみの選び方を一工夫して、低エネルギーで体にやさしいつまみにしましょう。

### おすすめのつまみの例

**冷や奴**  
肝臓の再生を助け、  
必須アミノ酸や  
たんぱく質が豊富

**野菜やいもの煮物**  
不足しがちなビタミン  
をたっぷりとる

**枝豆**  
ビタミンB<sub>1</sub>やCが  
豊富で低エネルギー

**焼鳥(鶏肉)**  
低脂肪、高たんぱく質の  
代表格、ビタミンAも  
豊富

### 控えたつまみの例

**スナック菓子**

揚げ物や炒め物など  
油で調理する料理

**マヨネーズ**  
たっぷりの料理

## お酒と上手に つきあう飲み方とは?

肝臓に負担を与えない飲み方として、週に2日の休肝日をつくりましょう。毎日お酒を飲んでいると、肝臓が休む暇がないため、肝機能の低下を招きかねません。つまみを食べながら自分のペースで飲み、できれば寝る2時間前までには切り上げましょう。

また、飲酒時のたばこはアルコールでニコチンが溶けやすくなるので、たばこの害は倍増します。血管の収縮がさらに早まり、動脈硬化を促進することに。禁煙を心掛けましょう。

- 週に2日以上以上の休肝日を決めて、それを守る
- 飲む前に水やお茶を一杯飲んで、アルコールの吸収をゆるやかに
- ウイスキーや焼酎などの強いお酒は、薄めてから
- 気分がよくなる程度の「ほろ酔い」でやめる
- お酒を飲んでいるときこそ禁煙を
- のんびりと楽しみながら飲む



# MY TOWN わが街紹介



## たつの市データ

(平成31年3月31日現在)

- 面積 210.87km<sup>2</sup>
- 人口 76,600人
- HPアドレス

<http://www.city.tatsuno.lg.jp/>

## たつの市

たつの市は、兵庫県西南部に位置しています。

北側は、山地が広がり、南は、瀬戸内海に面し、南北に貫く形で揖保川が流れています。自然環境に恵まれた地域になっており、農産物、瀬戸内魚介類をはじめ、手延素麺や醤油醸造、皮革産業といった地場産業が盛んです。



一方、国指定史跡の新宮宮内遺跡、国指定重要文化財の賀茂神社、永富家住宅、また、龍野城と脇坂5万3千石の城下町の古い町並み、江戸時代に海の宿駅として栄えた室津港などの歴史的資源も豊富に有しています。



(賀茂神社)

さらに、市北西部に位置する播磨科学公園都市では、「Spring-8」「SACLA」など世界的な科学技術拠点の集積、関西イノベーション国際戦略総合特区への指定など高いポテンシャルを生かし、先端技術・地域技術を活用したものづくり産業の集積を図っています。



(播磨科学公園都市)



たつの市観光マップにつきましては、たつの市のホームページをご参照ください。

- |     |   |
|-----|---|
| 8月  | 龍野納涼花火大会 八朔のひなまつり                                   |
| 10月 | 馬場コスモスまつり<br>榎八幡神社神事獅子舞                             |
| 11月 | 商工産業まつり たつの市民まつり<br>室乃津祭 皮革まつり<br>オータムフェスティバル in 龍野 |
| 1月  | 梅と潮の香マラソン大会<br>室津かきまつり 凧あげ祭り                        |
| 2月  | みつ梅まつり 町ぞう美術館<br>たつので生まれた童謡歌唱コンクール                  |
| 3月  | しんぐう楽市楽座 龍野ひな流し                                     |

## 年中行事

30

- |    |                   |
|----|-------------------|
| 4月 | 龍野さくら祭(武者行列) 小五月祭 |
| 6月 | 童謡の祭典             |
| 7月 | 新宮納涼ふれあいまつり&花火大会  |

## 観光スポット



### 醤油の郷大正ロマン館 (龍野町上霞城)

国の登録有形文化財である旧龍野醤油同業組合事務所と旧醸造工場を、平成29年にリニューアルし、醤油の郷大正ロマン館としてオープンしました。



大正13年に建設された旧龍野醤油同業組合事務所は、大正ロマンを感じさせる当時の面影を残したモダンな洋館で、事務所と試験場を併設するほか、集会所大広間として組合会議や和洋音楽愛好家の音楽会などにも使用されていました。

大正4年に完成した旧醸造工場は「クラテラスたつの」として、手延べそうめん「揖保乃糸」や市内醤油メーカー全社の製品を販売するスペースを設けています。また、地元食材を使ったランチを食べることができるほか、地場産品にちなんだ各種ワークショップも開催しています。

- ・休館日:毎週月曜日、年末年始 ・開館時間:10時～17時
- ・問合せ:(0791)72-8871



## 特産品スポット(たつの市観光協会)

### 龍野観光売店「さくら路」 (龍野町下霞城)

龍野公園内で、特産の「揖保乃糸」が味わえる観光売店です。

醤油を使用したお菓子やせんべい、皮革製品など、「たつの」ならではのおみやげも販売しています。

観光の際はぜひお立ち寄りください。

- ・定休日:毎週月曜日  
(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始
- ・営業時間:10時～16時
- ・問合せ:(0791)63-9456



### たつの観光案内所 (龍野町中村)

JR姫新線本竜野駅の駅舎構内に設置されている観光案内所です。

訪れる時々の気候に適した観光スポットをご案内するとともに、おみやげも数多く揃えています。

鉄道でお越しの際にも、ぜひご利用ください。

- ・定休日:年末年始
- ・営業時間:9時～17時
- ・問合せ:(0791)63-9955



## 表紙の写真の説明

たつの市御津町室津の海にヒーローが現れました。  
ヒーローを見た子どもは、大興奮！思わずガッツポーズ!!  
(たつの市御津町室津の海で、フライボードなどの体験ができます。)



## プレゼント

- 1 手延べそうめんセット …………… 5名様  
手延べそうめん「揖保乃糸」は、良質の小麦粉・揖保川を中心とした播磨地方の清流の水・赤穂の塩を原料とし、伝統の製法で幾度も熟成を重ねながら、熟練した職人が丹精込めて作り上げています。今回は、紫黒米そうめん「むらさきの舞」とセットで5名様に。
- 2 最高級 風味しょうゆ「うまみ」 …………… 5名様  
龍野醤油は、清らかな揖保川の水と、おだやかな気候に恵まれて育まれました。最高級の本醸造しょうゆに上質な昆布・かつお節を漬け込み、本みりんを加えてまろやかな味に仕上げた風味しょうゆ「うまみ」を5名様に。
- 3 生梅飴 …………… 2袋×5名様  
一目二万本で有名な梅林が広がる世界の梅公園・綾部山梅林も、たつの市の観光スポットの一つです。おいしい梅の風味を手軽に楽しむことができる、梅エキスが入った生梅飴(2袋)を5名様に。

1



2



3



(商品提供:たつの市観光協会)  
写真はいずれもイメージ

### ■応募方法

郵便はがきに、ご希望の物産名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・勤務先・組合員証記号番号(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。

平成29年6月1日から郵便はがきの料金が62円に変更になりましたのでご注意ください。

### ■締め切り

令和元年8月15日(木)消印有効

### ■プレゼント応募のあて先

〒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にも、「たつの市観光パンフレット」を送付させていただきます。

※応募は、**組合員お一人につき1通**とさせていただきます。また、「クロスワードパズル」(34ページ)のゆめ春來宿泊券プレゼントとは応募が別になりますのでご注意ください。

### ■応募される方へお願い

《物産プレゼント》の応募はがきの中に、組合員証記号番号の記載をお願いしておりますのは、賞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、本組合個人情報の保護に関する規程等に基づき、適切に管理しており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 118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。

# 「きずな」のご紹介

遺族附加年金事業

## ご加入内容の更新について

遺族附加年金事業「きずな」は令和元年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」は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～（予定）



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ので、ご協力をお願いいたします。

※所属所によっては、訪問できない場合があります。

### ★ 中途加入スケジュール(予定) ★

8月～10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お手続きにお伺いします

10月中旬

申込締切日

翌年  
1月1日

中途加入責任開始期(加入日)



## 主な「きずな」加入取り扱い制度

「きずな」だけでなく「総合医療保障コース」「重病克服支援コース」等の制度もあり、充実した医療の保障もあるから安心だね!



きずな	死亡・高度障害、不慮の事故で入院・手術等の場合に備えて
きずなプラス	死亡・高度障害、障害年金1級・2級の認定に備えて
総合医療保障コース (基本型・セット型)	病気やケガで入院・所定の手術等の場合に備えて
重病克服支援コース	所定の悪性新生物(がん)と診断確定されたとき、又は急性心筋梗塞・脳卒中を発病して所定の状態になられたとき、もしくは所定の手術を受けられたときに備えて(主契約)また特約を付加した場合、7大疾病及び、悪性新生物(がん)・上皮内新生物の治療費をサポート(7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約)
長期療養収入補償コース	病気やケガでの長期療養に備えて
団体傷害補償制度	傷害による死亡・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

## 退職後の制度について

### 「ご存じですか?」

退職時に満50歳以上の場合、現職中の「きずな」をご継続いただける「きずなNEXT」をご用意しています。(ただし、一部保障額が限定されます。)現職中の「きずな」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健康告知なし・無診査でご継続いただけることが大きな特長です。



	現職中の「きずな」		退職後の「きずなNEXT」	
	ご退職	7月1日 (更新日)	69歳	80歳
死亡・高度障害保障 傷害補償	きずな		きずな (退職者専用コース)	
死亡・高度障害保障 障害年金1級・2級保障	きずなプラス		きずなプラス	
傷害補償	団体傷害補償制度		団体傷害補償制度	
医療保障	総合医療保障コース (基本型・セット型) 入院医療費支援制度		総合医療保障コース (基本型・セット型) 入院医療費支援制度	
三大疾病保障	重病克服支援コース		重病克服支援コース	

※長期療養収入補償コース・積立年金については退職と同時に脱退となります。 ※こどもは継続できません。  
※障害保険金、障害初期給付金は保険年齢64歳までの本人が保障の対象となります。

問い合わせ先

事務取扱

兵庫県市町村職員共済組合  
(有)兵庫ライフサービス TEL:078-265-6170

※各制度の詳細な内容等詳細については、PR時に配付しておりますパンフレットをご参照ください。  
※一部所属では、「きずな」を取り扱っていない所属所がございます。

MY-A-19-他-004591  
MYG-A-19-LF-137

ご宿泊招待券に当選されなかった方にも、  
うれしいラッキーチャンス!!  
抽選で10名様にゆめ春来3,000円割引券をプレゼント!!

# クロスワードパズル

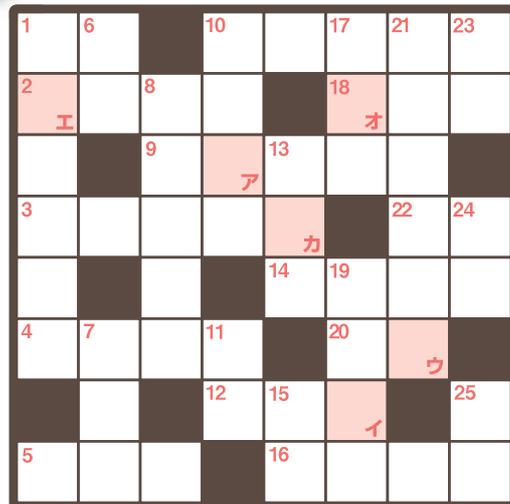
ぐんぐん気温が上がるこの季節。  
バーベキューや海水浴なども  
良いですが、涼しい場所で  
頭の体操もいかがですか?

## タテのカギ

- 裏返しても使える衣類などのこと。
- 攻撃に使う道具。
- あまり知られていない、興味深い話のこと。
- 夕方以降に出発し、明け方、現地に到着するバス。
- 鹿児島県の島。杉が有名。
- 自分の考えを通そうと思う気持ち。○○を張る。
- スケートリンクで行われる○○○ショー。
- 自分の才能や経験に自信を持ち、誇ること。
- 大富豪といえば?○○○の石油王。
- 被疑者の手首にはめられるもの。
- 熟考せずに性急に物事を結論付けるさま。
- お金の借手が貸手に支払う報酬。
- ぼんやりとしていること。曖昧○○。
- 寿司を数える単位。

## ヨコのカギ

- 肋骨部分の牛肉のこと。○○コース。
- 化けの皮が剥がれること。○○○○をあらかわす。
- 点心のひとつ。上にグリーンピースがのっていることも。
- 似ている2つの物事を比較し、不明な部分を押し量ること。
- 人の○○○も七十五日。
- 「山菜の女王」と呼ばれる食材。天ぷらにすると美味。
- 腹を立てて、関係のない人にまで当たり散らすこと。
- 長女の次に生まれた女の子。
- 男性が下着の上に穿く肌着。
- 風に吹かれて涼やかな音を鳴らすもの。
- 物が二重に見える状態のこと。
- あることを行うにはまだ早すぎること。○○尚早。
- の子を散らすように逃げていく。



答え ア イ ウ エ オ カ

平成31年4月号の解答「チューリップ」応募数302通  
たくさんのご応募ありがとうございました。

## ゆめ春来 ご宿泊招待券 プレゼント!!

クロスワードパズルに正解された方の中から抽選で**5組10名様**にゆめ春来ご宿泊招待券をプレゼント!さらに、**当選されなかった方の中から抽選で10名様にゆめ春来3,000円割引券をプレゼント**します。

### 応募方法

郵便はがきに、①クイズの解答②郵便番号・住所③氏名④電話番号⑤勤務先⑥組合員証記号番号(組合員証に記載された記号と番号)を記入の上、右記へお送りください。

### 締め切り

令和元年8月15日(木)消印有効

### プレゼント応募のあて先

〒650-0011  
神戸市中央区下山手通4-16-3  
兵庫県人会館  
兵庫県市町村職員共済組合  
総務課クイズ係 宛

※当選は賞品の発送をもって発表といたします。  
※応募は、**組合員一人につき1通**とさせていただきます。また、わが街紹介(30~31ページ)の物産プレゼントとは応募が別になりますのでご注意ください。  
平成29年6月1日から郵便はがきの料金が62円に変更になりましたのでご注意ください。

### <ご宿泊招待券の利用にあたっての注意点>

1泊2食付きの彩(いろいろ)コースとなります。  
入湯税(150円)及び飲物代は、別途ご負担いただけます。  
お料理は変更も可能ですが、差額が生じたときはご負担が発生いたします。  
宿泊利用助成との併用はできません。  
有効期限は**令和2年2月29日(土)**までです。  
なお、令和元年12月31日(火)から令和2年1月2日(木)までの間はご利用いただけません。  
詳細はゆめ春来までお問い合わせください。

### <3,000円割引券の利用にあたっての注意点>

宿泊・お食事・売店で利用することができます。  
利用の際、釣銭は支払われません。  
有効期限は**令和2年2月29日(土)**までです。

### ※個人情報の取り扱いについて

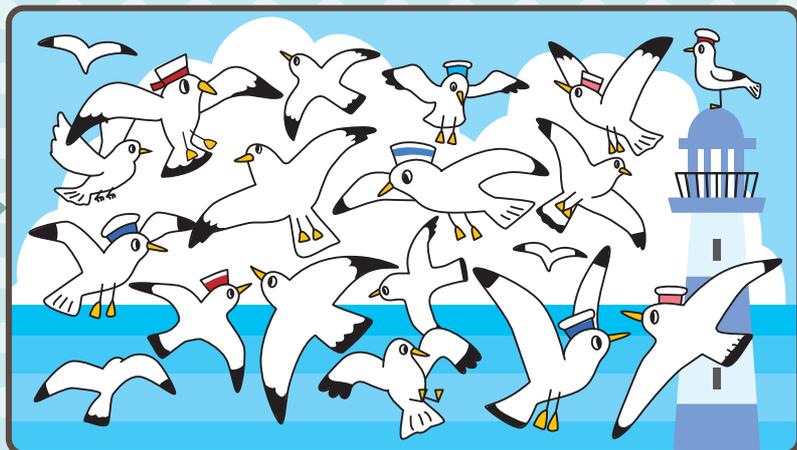
ご記入いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、商品の抽選及び発送に活用する目的以外に使用することはありません。また、個人情報をご本人の承諾なく業務委託先以外の第三者に開示・譲渡することは一切ございません。(法令により開示・譲渡を認められた場合を除きます)

## ハトを探せ!!

右のイラストに描かれたカモメのなかに1羽だけ**ハト**がまぎれているよ!  
ハトがどこにいるか  
見つけよう!



「イラストクイズ」の解答は  
裏表紙をご覧ください。



# ホテル セントノーム京都

## 京の風物詩『納涼川床宿泊プラン』

2019年9月30日まで

風情ある川床料理と1泊朝食をセットにしたプランです。



納涼川床  
どうぞ  
京都におこしやす。

- ・貴船・鴨川・高雄とも共通料金  
(税サ込・宿泊税別)
- ・川床料理+1泊朝食
- ・送迎バス付き※鴨川は送りタクシー付き

コース	7・8月	9月
スタンダードコース	17,700円	16,700円
デラックスコース	21,700円	20,700円

※料金はツインご利用時のお一人様の料金です。  
シングルご利用時は1,100円UP、トリプルご利用時は1,100円DOWNとなります。  
※除外日・・・7月16日、8月16日 ※休前日は1,100円UPとなります。

**貴船：**『右源太』『左源太』  
洛北の奥座敷貴船で、厳選された旬の素材と、四季の自然を感じながら料理をお召し上がりいただけます。

**鴨川：**『鶴清』  
京都・鴨川の「川床」に座して、せせらぎの音を聞き、川魚料理を堪能する。涼と食で夏をお楽しみください。

**高雄：**『錦水亭』  
夏の別天地、高雄で自然の幸をご堪能ください。例年7月上旬には、ゲンジボタルが舞う光景を觀賞できます。

## 1泊朝・夕食付き『特別宿泊プラン』

2020年3月31日まで

1泊2食付きのお得な宿泊プランです。夕食はワンドリンクサービス付きで和・洋からお選びいただけます。

コース	ツイン	シングル	トリプル
京会席月替わりコース	12,000円	13,100円	10,900円
旬の食材づくし会席	15,000円	16,100円	13,900円

※料金はお一人様の料金(税サ込・宿泊税別)です。 ※休前日は、1,100円UPとなります。

コース	ツイン	シングル	トリプル
洋食御膳	9,200円	10,300円	8,100円
西洋料理月替わりコース	12,000円	13,100円	10,900円

※料金はお一人様の料金(税サ込・宿泊税別)です。 ※休前日は、1,100円UPとなります。  
※除外日：12月31日、1月1日

洋 FLORE フロー



洋食御膳



旬の食材づくし会席

和 京料理 山水

※京都市宿泊税条例により、2018年10月1日から宿泊税が課税されることとなりました。  
別途、ご宿泊料金に応じた宿泊税(1名様あたり200円)をご負担いただきますことを何卒ご了承ください。  
※2019年10月からは、消費税率が10%に改定されることに伴い、表示料金を変更いたします。詳細についてはお問い合わせください。

※写真はすべてイメージです。

いずれのプランも共済組合が発行する宿泊利用助成券がご利用いただけます。



CENTNOVUM KYOTO  
ホテル セントノーム京都

TEL/075-682-8777  
FAX/075-682-8787  
〒601-8004 京都市南区東九条東山王町 19-1  
※地下駐車場を含め乗用車で47台駐車可。  
(大型バス2台可)  
※大型バスの場合はご予約が必要です。

ホテルセントノーム京都



おすすめ  
スポット

## 灘五郷/酒蔵めぐり

灘五郷とは大阪と神戸の間の阪神間といわれる地域に、昔から多くの酒蔵があることからこのように呼ばれていて、「灘のお酒」として有名な日本一の酒どころです。



## 酒蔵めぐり おすすめコース

灘の酒蔵めぐりコース  
西～東ルート

昔の酒蔵  
「沢の鶴資料館」  
↓  
神戸酒心館「福寿」  
↓  
白鶴酒造資料館

灘の酒蔵めぐりコース  
東～西ルート

浜福鶴吟醸工房  
↓  
櫻正宗記念館「櫻宴」  
↓  
菊正宗酒造記念館

試飲も酒蔵めぐりの  
楽しみの  
ひとつです。

## 季節の味覚・夏

期間/令和元年7月1日～7月31日

夏の食材を使ったコース料理です。ビーフステーキでスタミナUP、メは冷麺であっさりと期間限定のお食事をお楽しみください。



- 冷菜盛り合わせ
- トマトと木耳の酸辣湯
- 活アナゴのガーリック蒸し
- 夏野菜の天ぷら
- ビーフステーキ黒胡椒ソース
- 冷麺
- デザート

お一人様  
4,110円



利用助成控除後  
1,110円

## プレミアムフェア

期間/令和元年8月1日～8月31日



- 前菜盛り合わせ
- 冬瓜と蟹肉入りすましスープ
- ①フカヒレの姿煮炒め野菜添え
- ②鮑オイスターソース煮とブラックビーンズ蒸し
- ③オマール海老のチーズソースの3種類から1品お選びください。
- 鱧のガーリック炒め
- 焼売と野菜の蒸籠蒸し
- イーフー麺
- デザート

お一人様  
5,140円

利用助成控除後

2,140円

フカヒレ  
or 鮑料理  
or オマール海老

# 9月の応援フェア

期間/令和元年9月1日～9月30日



写真は4人前です。

- 中華風冷しゃぶサラダ
- キノコスープ
- イカのわさびマヨネーズソース
- 揚げ物三種
- 鶏のブラックビーンズソース
- カレービーフン
- ココナッツミルク

120分  
飲み放題付  
お一人様  
**3,500円**  
↓  
利用助成控除後  
**500円**

# 松茸贅沢フェア

期間/令和元年10月1日～10月31日



- スモークサーモンのサラダ
- スズキの松茸鍋かけ
- 松茸のサクサク揚げと神戸牛中華ピロシキ
- 野菜の蒸籠蒸しと飲茶
- 松茸の土瓶蒸し
- 松茸の釜飯 香の物
- デザート

お一人様  
**5,140円**  
↓  
利用助成控除後  
**2,140円**

## おすすめ宿泊プラン



### 得とくプラン

日曜日～木曜日の限定プラン  
(祝前日は除く)  
利用助成控除後  
お一人様 1泊夕食付  
**7,000円 → 3,500円**  
朝食はサービスです。



### 贅沢プラン

フカヒレの姿煮付  
利用助成控除後  
お一人様 1泊夕食付  
**12,000円 → 8,500円**  
朝食はサービスです。

## 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  
利用助成控除後  
お一人様  
**5,100円 → 1,600円**  
朝食はサービスです。

## 宿泊料

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。  
利用助成控除後

シングル	6,100円	→ 2,600円
ツイン	5,700円～	→ 2,200円～
和室	4,900円～	→ 1,400円～

※朝食はセルフサービスにて無料でご用意しております。

全館Wi-Fi通信を無料でお使いいただけます。

### 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。

組合員及び被扶養者の方(任意継続組合員含む)は、来館時に『組合員証』又は、『組合員被扶養者証』をご提示していただくことにより、ご利用料金より左記の助成金額が控除されます。

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



## ひょうご共済会館

〒650-0004 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  
URL:http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan

ホームページから宿泊の予約ができます。



JR元町駅東口から徒歩8分

おすすめ  
スポット

## 山陰海岸ジオパーク

# 日本海形成に伴う多様な地形・地質・風土と人々の暮らし

山陰海岸ジオパークには、  
日本列島がアジア大陸の一部であった頃から現在までの、  
多様な地形や地質が存在しています。  
そして、それらがもたらす多彩な自然を背景にした  
人々の文化や歴史があります。

### 浜坂県民サンビーチ

山陰海岸国立公園（世界ジオパーク認定）の中にある  
海水浴場は景色と澄んだ海が自慢です。  
ここでは海水浴を楽しみながらキャンプも楽しめる欲張り  
ゾーンです。日本海に沈む夕日とイカ釣り漁の漁火に感  
動いただけること請け合いです。

### 山陰海岸ジオパークと海の文化館

香美町で楽しむことができるジオパークの魅力と、  
日本海の恩恵を受けながら生きてきた人々の文化を  
紹介する施設です。水産加工体験実習室では、  
焼ちくわやスルメ作りなどの製造実習ができます。  
（要予約）

### 余部鉄橋と「空の駅」「余部クリスタルタワー」

高さ41メートル、長さ309メートルの高所を走る  
余部鉄橋と余部橋梁。2013年5月に旧橋梁を保存利用  
した展望スペース「空の駅」、2017年11月にはエレベーター  
「余部クリスタルタワー」が完成しました。



## 但馬牛会席

期間／～令和2年3月31日まで

但馬牛とは、兵庫県産の黒毛和種の和牛のこと。  
このうち、神戸肉流通推進協議会による  
基準を満たして生産され、同協議会が定める  
格付け基準を満たした牛肉が但馬牛です。

但馬牛の上品な甘みと、  
やわらかいお肉をお楽しみください。

### おしながき

- 前 菜 野菜生春巻き
- 造 里 旬魚3種盛り
- 焼 物 但馬牛幽庵焼き
- 揚 物 但馬牛串カツ
- 台 物 但馬牛サーロイン 鉄板焼き
- 焗 炉 但馬牛のすき焼き風
- 替 鉢 但馬牛冷製しゃぶしゃぶ
- 御 飯 但馬産こしひかり 香物
- 吸物替り 但馬牛スープ
- デザート

平日外料金

お一人様 1泊2食  
18,230円より **12,730円**より

平日宿泊プランご利用で

お一人様 1泊2食  
17,230円 **11,730円**

お食事のみ

お一人様  
10,000円 **7,000円**

**早割**

平日は早割でさらにお得に!

30日前までにご予約いただくと…  
上記金額から

**1,000円**割引!

# ゆめ春来ご宿泊のご案内

期間 / ~令和2年3月31日まで

四季折々の素材を使用した味覚料理をご用意しています。写真は夏の料理イメージです。



**和** なごみコース



**彩** いろどりコース



**雅** みやびコース

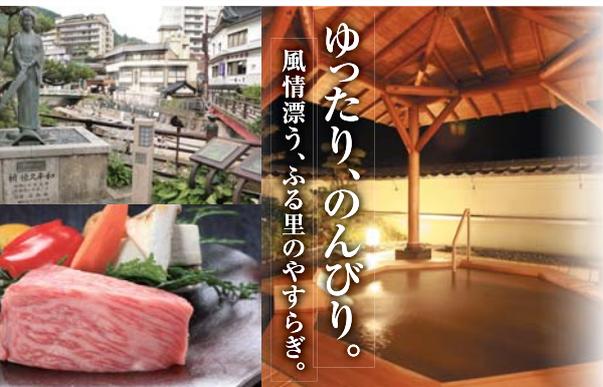
平日外料金	平日宿泊プランご利用で	平日外料金	平日宿泊プランご利用で	平日外料金	平日宿泊プランご利用で
お一人様 1泊2食 12,340円より	お一人様 1泊2食 11,340円	お一人様 1泊2食 14,710円より	お一人様 1泊2食 13,710円	お一人様 1泊2食 16,870円より	お一人様 1泊2食 15,870円
↓	↓	↓	↓	↓	↓
利用助成控除後 <b>6,840円より</b>	利用助成控除後 <b>5,840円</b>	利用助成控除後 <b>9,210円より</b>	利用助成控除後 <b>8,210円</b>	利用助成控除後 <b>11,370円より</b>	利用助成控除後 <b>10,370円</b>

# ゆめ春来 家族割引のご案内

期間 / ~令和2年3月31日まで

9月・10月につきましては土曜日・祝前日もご利用いただけます。

平日  
限定



## 家族割引額

お一人様 **2,000円**  
1泊2食のご利用で、  
夕食を「和」会席以上のご利用者の場合

## 割引対象者

**組合員同行に限る**  
組合員様の被扶養者でない配偶者、  
子、父母、祖父母及び、配偶者の父母、  
祖父母

家族割引をご利用される方は、ご予約の際、ゆめ春来までお申し出ください。

平日とは、土曜日・祝前日、8/10~8/15及び12/31~1/2を除く日をいいます。

※お部屋は洋室、和室となります。和洋室をご利用の場合は、別途追加料金1,200円頂戴します。※お部屋のタイプにより料金が異なります。※表示料金はすべて消費税・奉仕料込みです。※別途入湯税150円お預かりします。※写真はイメージです。※料理内容は仕入れ等により変更になる場合がございます。※詳細はお問い合わせください。



全館Wi-Fi通信を  
無料でお使いいただけます。

## 助成金額

**宿泊...5,500円 日帰り...3,000円**

助成額は、助成金額以上のご利用をされた場合に限りです。

組合員及び被扶養者の方(任意継続組合員含む)は、来館時に『組合員証』又は、『組合員被扶養者証』をご提示していただくことにより、ご利用料金より左記の助成金額が控除されます。



ふるさとのひととき —— いで湯の里



〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

TEL.0796-99-2211 FAX.0796-92-0233



ゆめ春来ブログ  
「山紫水明」も  
ご覧ください。

E-mail : y-haruki@theia.ocn.ne.jp  
URL : http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki  
ホームページから宿泊の予約ができます。

# 料理アップグレード!

2019年は  
当選者増大!!

どっど〜んとプレゼント!

ゆめ春来  
感謝企画

- 雅コース×5組10名様
- 彩コース×10組20名様  
(又は、ほほえみ)
- 1泊2食無料券×2組4名様  
(ご夕食は和コースとなります。)

対象期間 / 令和元年 9月1日~10月31日

期間中ご利用の方の中から抽選で、  
次回ご利用いただける料理アップグレード券を  
プレゼント。

和コース又は、くつろぎの金額で雅コース・彩コース  
又は、ほほえみを次回お召し上がりいただけます。

更に今回は1泊2食無料招待券も  
ご用意いたしました。

## 期間中 毎月当選

9月・10月 毎月各1回抽選します。  
トータル当選者 34組68名様

※抽選会の対象者は、和コース(くつろぎ)以上のご利用者様となります。

※当選者は賞品の発送をもって発表とします。お電話等でのお問い合わせは承りませんので、予めご了承ください。 ※詳細はお問い合わせください。

イベント  
案内

## 凧作りと凧あげ体験



自然のなかで、おもいっきり走り回って、  
凧あげを楽しみませんか。

募集人員 15名 先着順

午前中

作成

午後

凧あげ  
予定

10  
20  
日

要予約

参加費/1,000円  
保険代、昼食代、材料費込み



ふるさとのひととき —— いで湯の里



〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

TEL.0796-99-2211

FAX.0796-92-0233



ゆめ春来ブログ  
「山紫水明」も  
ご覧ください。

E-mail : y-haruki@theia.ocn.ne.jp

U R L : <http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki>

ホームページから宿泊の予約ができます。

### ■組合の概況(令和元年5月末現在)

#### ①組合員数 (任継続)



男	23,151人
女	15,420人
計 (前年同月)	38,571人 (38,577人)

#### ②被扶養者数 (任継続)



男	14,480人
女	23,208人
計 (前年同月)	37,688人 (38,173人)

#### ③平均標準報酬月額 (任継続)



短期 (前年同月)	415,037円 (415,942円)
長期 (前年同月)	400,468円 (401,326円)

#### ④任意継続 組合員数



男	245人
女	136人
計 (前年同月)	381人 (368人)

### ■令和元年5月(3月診療分)の医療費状況

	件数	金額 (1件当たりの医療費)	前年 同月比
本人	28,974件	312,492千円 (10,785円)	-8.52%
家族	32,441件	328,923千円 (10,139円)	-10.03%
高額療養費	487件	57,020千円	
家族療養費 附加金	161件	6,346千円	
一部負担金 払戻金	315件	10,307千円	
計	61,415件	715,088千円	

## ハトを探せ!!

の解答

○がついている所にハトがかかれて  
いました。わかりましたか?

