

ひょうご共済

WINTER
No.189
2020



写真提供/香美町「おじるスキー場」

新年のご挨拶	2
福祉課から	
「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果	3
健診結果に基づく「重症化予防のための受診勧奨」ほか	4
貸付事業をご利用ください	5
貯金払戻日カレンダー	7
令和元年度健康セミナーを開催しました	8
保健課から	
平成30年度医療統計	10
退職を予定されている皆さまへ ほか	12
「オーソライズド・ジェネリック(AG)」をご存じですか?	14
保健課からのお願い	15
年金課から	
再就職しても年金は支給されるの?	16

地共済年金情報Webサイトをご利用ください	18
組み合わせOK 栄養バランスレシピ	19
らくらく健康方式 食行動	20
令和2年度遺族附加年金事業「きずな」のご案内	22
わが街紹介 香美町	24
ちょっとブレイク クイズパーク	26
他府県施設紹介	
山口県市町村職員共済組合「防長苑」	27
直営施設紹介「ひょうご共済会館」	28
「ゆめ春来」	30
ゆめ春来からのご案内	
組合の概況/令和元年11月の医療費状況	32

新年のご挨拶

理事長
多次 勝昭



新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様におかれましては、ご家族お揃いで健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃は本組合の業務運営に多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、去年は、皇位継承が行われ「平成」が終わり、新時代の「令和」が幕を明けました。10月には新たに即位された天皇陛下がそれを内外に宣言される「即位礼正殿の儀」が皇居・宮殿で執り行われ、外国の元首や王族、内閣総理大臣の他、各界の代表など、およそ2,000人が参列し新天皇のご即位をお祝いしました。スポーツ界では、ラグビーワールドカップが初めて日本で開催され、日本代表チームがアジア勢初となるベスト8進出や、ゴルフ全英女子オープンで日本人選手として42年ぶりの海外メジャー優勝などの明るいニュースも続き、ますます本年の東京オリンピック・パラリンピックへの期待が高まっております。一方で、度重なる台風による水害など、多くの災害に見舞われた1年でもありました。お亡くなりの方のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様の生活の安定及び被災地の復興を引き続き心よりお祈り申し上げます。

また、昨年10月より消費税率が10%へ引き上げられ約3か月が経過しましたが、初めて軽減税率やキャッシュレス決済でのポイント還元による負担軽減策も導入され、日常生活の中でもその変化を実感する機会も多いことと思います。社会保障・税一体改革により、消費税率引き上げによる増収分は、大半が社会保障財源に充てることとされており、将来世代の負担軽減、少子化対策、社会保障の充実にも充てられることになります。

そうした中で、我が国の医療保険制度の現状においては、65歳以上の高齢者が総人口に占める割合は、2025年には30%に達すると予想されています。一方、出生率は、2006年に1.26まで低下し過去最低となりました。2017年には1.43まで上がったものの、日本の少子高齢化は世界に類を見ないスピードで進展

しています。こうした少子高齢社会のもとで、国民医療費(国民が1年間に病気やけがの治療のために医療機関に支払う医療費の総額)は増加の一途をたどっており、2016年度の国民医療費は約42.1兆円となっています。その約60%は65歳以上の医療費が占めており、しかもその割合は年々増えています。

そして、年金制度に目を向けますと、去年は8月に5年に一度実施される財政検証結果が公表されました。100年先にわたり安定した年金制度を持続できるかをオプション試算で検証し、その検証結果によると所得代替率は概ね50%を超える水準を確保する見通しが示されました。この検証結果から、少子高齢化に伴う労働者人口の減少が深刻化する中、賦課方式をとる我が国の年金制度が新たな局面を迎えたことが読み取れます。政府においては、「より長く多様な形となる就労の変化を年金制度に反映し、長期化する高齢期の経済基盤を充実」を次期年金制度改正の基本的な考え方とし、被用者年金の適用拡大、就労期間の延伸による年金の確保充実(繰り下げ制度の柔軟化、在職老齢年金制度の見直し等)を柱に議論が進められています。

保健事業につきましては、第2期データヘルス計画に基づき、組合員等の更なる健康保持増進と医療費の適正化を目的に、共済組合の健康課題に即した事業を効果的・効率的に実施してまいります。皆様には、人間ドック助成事業をはじめとする保健事業及び特定健康診査、特定保健指導を積極的にご利用いただき、健康の保持増進にお役立ていただきますようお願いいたします。

宿泊施設である「ゆめ春來」「ひょうご共済会館」両施設におきましては、今後も施設を健全に運営するため、本年4月から新たな料金体系を導入させていただきます。ご利用のお客様にはご負担をお掛けしますが、皆様の施設として親しまれ、安心してお気軽にご利用いただけるよう、引き続き施設運営に努めてまいりますので、今後ともご愛顧くださるようお願い申し上げます。

こうした状況下ではありますが、本組合といたしましては、健全な事業運営に努めるとともに、様々な事業を通して皆様の健康の保持増進、生活の安定、福祉の向上のため、役職員一同、積極的に取り組んでまいります。

結びになりますが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



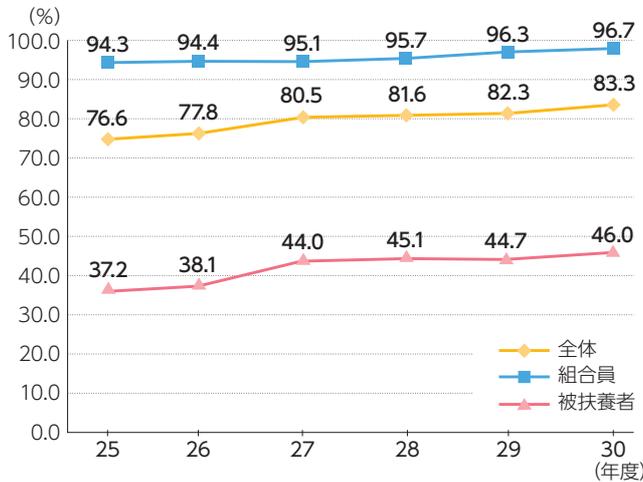
事務局	議長	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	議員	学識経験監事	監事	監事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事長職務代理	理事
外職員一同	西田竜也	宮本昌英	西角昌記	秦伸行	出口利彦	神谷利彦	山本憲人	守本憲弘	谷口進一	石井登志郎	岡本俊二	平岡英人	福元晶三	松本久典	大岡久典	三宅一茂	隅田和龍	西村和龍	森哲平	福田長治	多次勝昭	

謹んで新春のお慶びを申し上げます

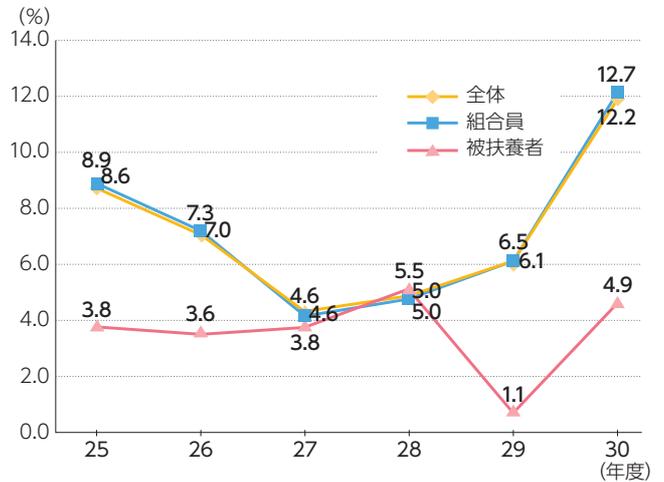
「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果

平成30年度の「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果について、令和元年11月に国へ報告を行いましたのでお知らせします。

特定健康診査受診率



特定保健指導利用率



特定健康診査の受診率を集計した結果、組合員では0.4%、被扶養者では1.3%上昇し、全体での受診率は83.3%と昨年から1.0%上昇しました。特定健康診査は、定期的に受診することで数値の変化を把握し、病気の兆候を見つける手段となります。ご自身とご家族のためにも継続して特定健康診査を受診しましょう。

特定保健指導は、その年度に受けた特定健康診査の結果を判定し対象者を抽出しています。平成30年度は全体で6.1%上昇しました。しかし、全体の12%の方しか特定保健指導を利用されていません。特定保健指導は、今のままの生活を続けると糖尿病や虚血性心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病に罹患するリスクの高い方が該当します。生活習慣病は重症化するまでほとんど症状がありません。病気になると時間もお金もかかりますが、何より今までと同じような生活ができなくなる可能性があります。そうならないために専門家が支援をしてくれる特定保健指導を積極的に受けましょう。

特定健康診査・特定保健指導ともに自己負担なしで受けていただくことができます。
受診券並びに利用券が交付された方は、すみやかに医療機関へかかりましょう！

被扶養家族の方で健康診断を未受診の方はいませんか？

平成31年4月1日から引き続いて共済組合に加入されている40歳以上の被扶養者の方へ「特定健康診査受診券」を5月に交付していますが、令和2年3月31日が有効期限となっています。本年度、特定健康診査をまだお受けでない場合は、年1回無料で健康状態を確認できる機会ですので、是非「特定健康診査受診券」を使用して特定健康診査を受けてもらってください。

なお、パート先等で健康診断を受けられている場合は、健診結果を共済組合へお知らせいただくことで、更に共済組合の保健事業をご案内できることもあります。



健診結果に基づく「重症化予防のための受診勧奨」

ひょうご共済No.187(令和元年7月1日発行)の健診結果に基づく「重症化予防のための受診勧奨」に掲載しました受診勧奨について、対象者の抽出を行い、令和元年9月に該当する方のご自宅へ受診勧奨通知を送付しました。

本通知を受け取られた方で、精密検査を受けられていない方は早めに受診しましょう。

＜受診勧奨対象者＞

平成29年度及び30年度の健診結果の【血圧】【血糖】【脂質】に関する項目に、受診勧奨基準値を超える数値が認められる場合において、平成30年度の健診受診月から令和元年5月末日までに医療機関での受診が確認できない組合員の方(40歳以上75歳未満の被保険者)

検査項目	受診勧奨基準値
最高血圧(収縮期)	160mmHg以上
最低血圧(拡張期)	100mmHg以上
空腹時血糖	126mg/dl以上
HbA1c	6.5%以上
LDLコレステロール	180mg/dl以上
中性脂肪	1,000mg/dl以上

＜受診勧奨対象者数とその内訳＞

受診勧奨対象者は668人となり、該当項目ごとの内訳は以下のとおりです。

		平成30年度健診結果						
平成29年度健診結果		血圧	血糖	脂質	血圧+血糖	血圧+脂質	血糖+脂質	血圧+血糖+脂質
	血圧	124	2	4	7	4	0	0
	血糖	2	92	4	9	0	10	2
	脂質	9	5	299	1	10	5	0
	血圧+血糖	0	7	0	6	0	3	1
	血圧+脂質	7	0	8	1	13	0	0
	血糖+脂質	0	6	3	0	0	19	2
	血圧+血糖+脂質	0	0	0	1	0	1	1

(人)

退職組合員保養所等利用助成券を交付します

本年度退職される組合員の方に、本組合直営施設「ゆめ春来」又は「ひょうご共済会館」で利用できる助成券を交付します。この機会に是非ご利用ください。

- 助成対象** 組合員期間が1年以上かつ退職時50歳以上の組合員
- 助成金額** 2人で利用する場合は20,000円(1人の場合は10,000円)
- 交付時期** 6月上旬頃
- 助成方法** 施設到着時に「退職組合員保養所等利用助成券」をフロントにお渡しください。

※宿泊料金等が助成金額を下回った場合は、当該宿泊料金等が助成対象となります。

※共済組合の保養所等利用助成と併用することはできません。

※他人に譲渡することはできません。

指定宿泊施設に関するお知らせ

休館	令和2年4月1日～4月28日	サンペルラ志摩	〒517-0204 志摩市磯部町の矢314	TEL 0599-57-2130
----	----------------	---------	--------------------------	------------------

貸付事業をご利用ください

共済組合では、福祉事業の一環として組合員及びその被扶養者の生活の安定と福祉の向上等に寄与するため、貸付事業を行っています。

物品購入など臨時の支出に対して資金を必要とするときの普通貸付、お子様等が高校や大学に入学・進学するときの入学貸付や修学貸付、組合員が居住するための住宅の購入やリフォーム費用を必要とするときの住宅貸付等があります。

勤務先の共済組合事務担当課を通じて、貸付の申込みをしていただくことができます。返済方法は給与天引きによる償還となりますので、金融機関に入金する手間が不要である等便利にご利用いただけます。

詳しくは、本組合ホームページをご覧ください。



❖ 各貸付の申込みスケジュール ❖

貸付種類	申込締切日	貸付送金日
普通	①毎月15日(土・日・祝日の場合は翌営業日) ②毎月末営業日	①毎月末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日) ②翌月15日(土・日・祝日の場合は翌営業日)
住宅 在宅介護対応住宅 災害	工事請負契約日以後着工日まで 不動産売買契約日以後2月以内	借用証書等を受付けた月の翌月末営業日の前日 (土・日・祝日の場合は前営業日)
特別	毎月末営業日	翌月末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日)

※毎年1月と5月の普通貸付は、末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日)のみの送金となります。

❖ 貸付の種類と貸付額 ❖

貸付種類	内容・用途	貸付利率	貸付額	貸付限度額算出方法
普通	物品購入など臨時に資金を必要とするとき	年1.26%	2~200万円	給料月額×6月分以内
住宅	組合員が居住するための住宅を新築・増改築・住宅購入資金を必要とするとき		10~1,800万円	①給料月額×別に定める月数 ②組合員期間
在宅介護 対応住宅	要介護者に配慮した構造を有する住宅を新築・増改築するための資金を必要とするとき	年1.00%	10~300万円	住宅・災害貸付の限度額に300万円を限度とする額を加算した金額
災害貸付	住宅	年0.93%	10~1,800万円	①給料月額×別に定める月数 ②組合員期間
	家財		10~200万円	給料月額×6月分以内
	再貸付		10~1,900万円	①給料月額×別に定める月数×2 ②組合員期間
特別貸付	医療	年1.26%	2~100万円	給料月額×6月分以内
	入学		2~200万円	
	修学		10~180万円 (年間)	月数1月につき15万円で当該年度の必要額
	結婚		5~200万円	給料月額×6月分以内
	葬祭			

※貸付利率は、退職等年金給付の「基準利率」に応じて変動します。

2月から翌年度分の修学貸付の申込みを受け付けます

❖ 入学貸付・修学貸付のご案内 ❖

種類	入学貸付	修学貸付
貸付事由	組員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)が入学する場合 *卒業までに他の学校に編入学する場合も含まれます。	組員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)が修学している場合
対象学校	学校教育法に規定する高等学校以上の学校[高等学校・中等教育学校(後期課程)・高等専門学校・専修学校・各種学校(修業年限1年以上の学校)・短期大学・大学及び大学院]又は外国の教育機関(正規の教育課程の修業年限が1年以上で、入学・修学するコースの修業年限が最低3月以上)	
貸付限度額	一の貸付事由ごとに給料月額(6月分以内)で必要額(最低2万円、最高200万円) *必要額とは、入学手続きに必要な入学金・授業料(最高1年間)等で、 <u>入学までに支払わなければならない費用</u> の範囲内をいいます。	【2～4月に申込みの場合】 貸付対象となる学校の正規の修業年限の年数を限度として、修業年限1年につき最高180万円で必要額 【中途申込みの場合】 申込み月の翌月から起算して残存する月数×15万円で必要額 例)5月申込:150万円、6月申込:135万円 *必要額とは、当該年度分の授業料・下宿費用等の範囲内をいいます。
貸付金の単位	1万円	5万円
貸付利率	年1.26%(月利0.105%) *貸付利率は、退職等年金給付の「基準利率」に応じて変動します。	
償還方法	貸付月の翌月から元利均等償還 *希望により貸付対象となる学校の正規の修業年限以内で元金の償還を猶予できます。猶予期間に係る利息の支払いは貸付月の翌月からとなります。	貸付月の翌月又は修学終了(正規の修業年限)月の翌月から元利均等償還 *修学終了月まで償還猶予の場合、猶予期間に係る利息の支払いは貸付月の翌月からとなります。
申込書類	<ul style="list-style-type: none"> ●特別貸付申込書 ●借用証書 ●印鑑登録証明書^{注1} ●貸付確認事項申告書 ●借入状況等申告書^{注2・注3} ●合格通知書(写)又は入学許可証(写)^{注4} ●入学手続きに係る費用明細(払込期日が確認できるもの) ●住民票又は戸籍抄本^{注5}(続柄が確認できるもの) *入学される方が本人又は被扶養者の場合は不要 ●だんしん加入申込書(加入される方のみ) 	<ul style="list-style-type: none"> ●特別貸付申込書 ●借用証書 ●印鑑登録証明書^{注1} ●貸付確認事項申告書 ●借入状況等申告書^{注2・注3} ●当該年度の在学証明書^{注4} 【2月又は3月に翌年度分を申し込む場合】 入学前…合格通知書(写)又は入学許可証(写) 在学中…申込時における在学証明書 ●当該年度の修学に要する費用の内訳書等 【2月又は3月に翌年度分を申し込む場合】 翌年度の修学に要する費用の内訳が確認できる書類 ●住民票又は戸籍抄本^{注5}(続柄が確認できるもの) *修学されている方が本人又は被扶養者の場合は不要 ●だんしん加入申込書(加入される方のみ)
	<p>注1 貸付送金日前3月以内に交付されたものとします。</p> <p>注2 他の金融機関等からの借入がある場合、借入状況及び弁済状況を確認できる書類を提出してください。</p> <p>注3 過去に共済組合で貸付の申込みをされた方で、当時、他の金融機関等からの借入があり、その借入について借入状況等申告書に記載がない場合、完済したことが確認できる書類(完済証明書等)を提出してください。</p> <p>注4 共済組合受付日前2月以内に交付されたものとします。</p> <p>注5 共済組合受付日前3月以内に交付されたものとします。</p>	
申込締切日	毎月末営業日 共済組合必着	
貸付送金日	翌月末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日)	

令和
元年度

健康セミナーを開催しました

本年度も「生活習慣」「運動習慣」「ヘルスケア」の3つをテーマに、皆さまに健康に過ごしていただくことを目的として、健康セミナーを開催しました。

6月30日 坐禅体験 ～心を無にする時間～ in 曹洞宗 月江山 雲晴寺 (明石市)

五十川幸導 副住職のご指導により、本尊参拝・坐禅一炷・法話を体験しました。

- ・「禅宗のお寺には、厳しいイメージがありますが分かり易く優しく解説してくださったのが良かった。」
- ・「心静かな時間を過ごすことができた。」
- ・「普段できない経験ができて有意義だった。」

坐禅の後の「お粥が美味しかった!」の声もいただきました。



7月27日 健康美ウォーキング ～姿勢美しく歩いて健康維持～ in ひょうご共済会館 (神戸市中央区)

仲妻よし子先生(モデルインストラクター協会認定スタイリスト)に美しい姿勢で全身の筋肉を使って歩くことがエクササイズになることを実践的に教えていただきました。

- ・「美しい姿勢で歩くと若々しく見える。」
- ・「歩き方で表情も美しくなる。」
- ・「意識することで歩き姿がこんなに変わるとは!」



8月18日 健康料理教室 ～発酵食品いっぱい!ヘルシー和食～ in 大阪ガスクッキングスクール神戸(神戸市中央区)

食育セミナー『「食べること」「作ること」で脳を健康に』では、噛むことの大切さ(肥満防止や味覚、脳の発達など)と作ることで脳の健康(調理による脳機能回復実験)の講義を受けた後、「発酵食品いっぱい!ヘルシー和食」をテーマに実際に調理実習を行い全員で美味しく試食しました。

- ・「家庭でも作ってみようという気になった。」
- ・「試食後、作り方のアレンジやコツの説明があって良かった。」
- ・「普段は子供が手伝うと言ってもさせていなかったが、これからは一緒に料理したいなと思いました。」



調理メニュー

- ホタテと切り干し大根の和え物 甘酒ドレッシング
- 鶏肉のハチミツ味噌チーズ焼き
- 簡単ふわふわ卵蒸し
- 塩麴トウモロコシご飯

当日実際に作ったものです。





9月28日 カヌー(カヤック)体験教室 ~自然の中でリフレッシュ~ in 兵庫県立円山川公苑(豊岡市)

現地インストラクターからパドルの持ち方・漕ぎ方の説明を受けた後、色々な種類のカヌーとカヤックで池に漕ぎ出しました。特にお子様は初めてでもすぐに慣れ、また多くの方が自由に乗りかえるなど楽しい時間を過ごされていました。

昨年はカメ出現だったそうですが、今年は舳先にカマキリが飛来してきたとか。意外と生き物にも触れ合えるセミナーです。

- ・「カヌーのスピードが結構出た。」
- ・「一人乗りは、良く回るから面白かった。」
- ・「風が気持ち良かった。癒されました。」



10月26日 リラックスアロマ ~“香り”でストレス対策~ in ゆめ春来(美方郡新温泉町)

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)によるアロマセラピーの楽しみ方や精油選びのポイントなど講演の後で、ローズウッドなど二種類のアロマから好みの香りをブレンドしたオイルを作成しました。また、ほのかに香るアロマオイルを使っのセルフマッサージも安らぎと癒しのひと時となりました。

- ・「日常生活に取り入れ易い内容で大変勉強になりました！」
- ・「オイルが作れたので活用していきたい。」
- ・「エッセンシャルオイルの種類や効果について、もう少し知りたかった。」



11月10日 ヨガ&ピラティス ~カラダを緩めてリラックス~ in 姫路市民プラザ(姫路市)

Misa先生(J-YOGA認定ヨガインストラクター)によるヨガ&ピラティス(午前はヨガ、午後はピラティス)を行いました。インナーマッスルを鍛えることで筋力アップや正しい姿勢を維持することができることを学びました。

- ・「普段使わないところを伸ばしてとてもリラックスできた。」
- ・「深い呼吸。身体の伸びを感じ、気持ち良かった。」
- ・「筋力アップしそうなのでこれからもしていきたい。」



平成
30
年度

医療統計



平成30年4月から平成31年3月の間に、組合員及び被扶養者の皆さまが受けられた医療給付に係る統計を作成しましたので、その内容についてお知らせいたします。

1 1件当たり日数

「1件当たり日数」とは、総診療日数を年間延べ受診件数で除したもので、一つの医療機関で1か月に受診(入院)した平均日数を表しています。

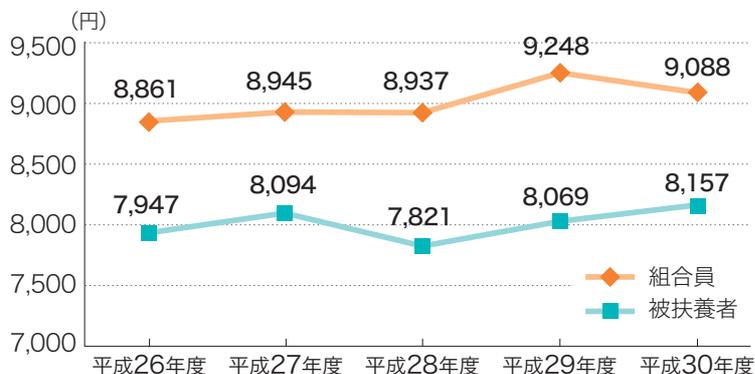
組合員、被扶養者ともに大きな変動はありません。

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
組合員	1.6	1.5	1.5	1.5	1.5
被扶養者	1.6	1.6	1.5	1.6	1.5

2 1日当たり医療費

「1日当たり医療費」とは、年間総医療費を総診療日数で除したもので、医療費の1日当たりの平均です。

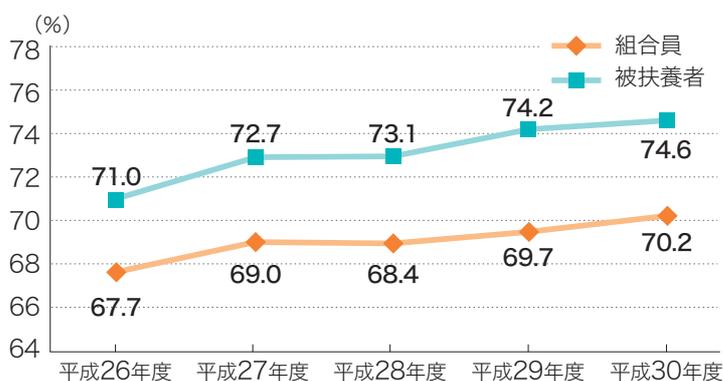
組合員は昨年度と比較して減少、被扶養者は増加しています。



3 受診率

「受診率」とは、年間延べ受診件数を組合員又は被扶養者の延べ人数で除したものを百分率で示したもので、1か月100人当たりの受診件数を示しています。

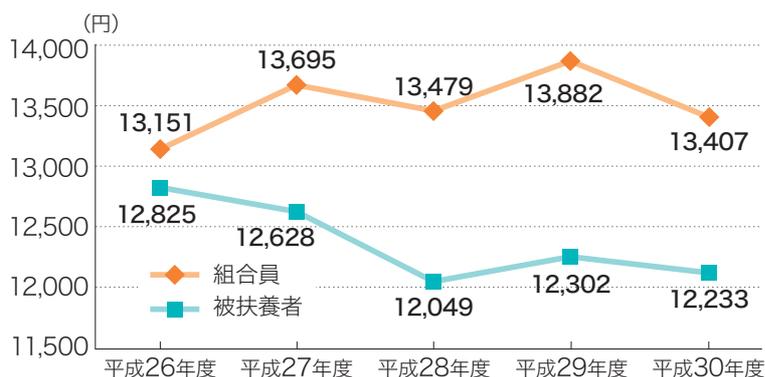
組合員、被扶養者ともに昨年度と比較して増加しています。



4 1件当たり医療費

「1件当たり医療費」とは、年間総医療費を年間延べ受診件数で除したもので、医療費の1件当たりの平均です。

組合員、被扶養者ともに昨年度と比較して減少しています。



5 年齢階層別病類件数(入院・外来・歯科)

組合員及び被扶養者の入院、外来、歯科を合計した受診件数について病類別に集計し、年齢階層ごとに上位5位まで表にまとめています。

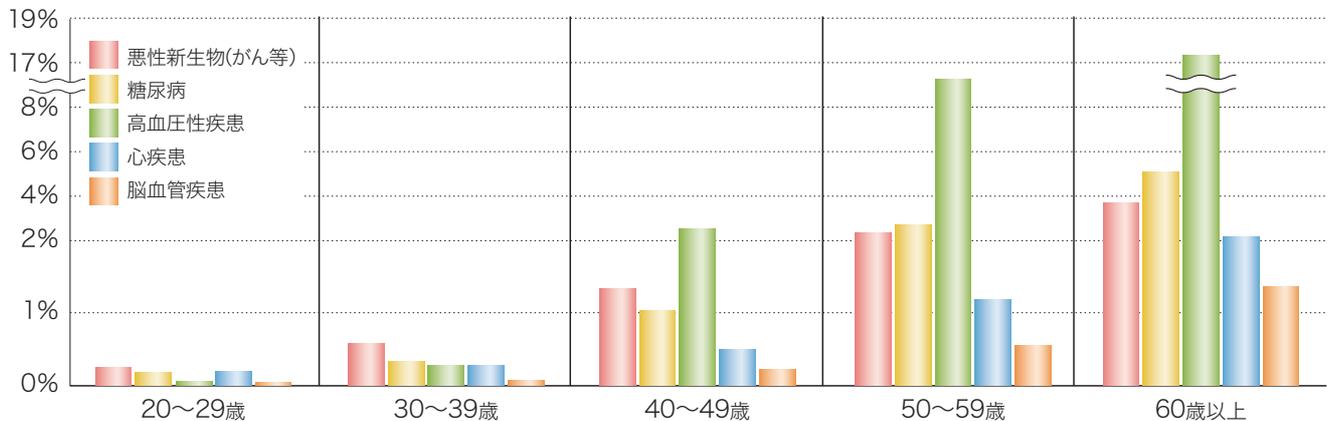
	1位	2位	3位	4位	5位
～19歳	呼吸器系	消化器系(歯科含む)	皮膚・皮下組織	眼・付属器	感染症・寄生虫症
20～29歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	皮膚・皮下組織	眼・付属器	腎尿路生殖器系
30～39歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	皮膚・皮下組織	眼・付属器	腎尿路生殖器系
40～49歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	眼・付属器	皮膚・皮下組織	精神・行動障害
50～59歳	消化器系(歯科含む)	循環器系	内分泌・栄養・代謝疾患	筋骨格系・結合組織	呼吸器系
60歳～	消化器系(歯科含む)	循環器系	内分泌・栄養・代謝疾患	筋骨格系・結合組織	眼・付属器

消化器系(歯科含む)	う蝕症(むし歯)・歯肉炎・歯周病・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・アルコール性肝疾患・慢性肝炎・肝硬変等
呼吸器系	急性鼻咽頭炎(かぜ)・ウイルス性肺炎・急性気管支炎・アレルギー性鼻炎・喘息等
循環器系	高血圧・心筋梗塞・心不全・くも膜下出血・脳梗塞等
眼・付属器	結膜炎・白内障・遠視・近視・乱視等
内分泌・栄養・代謝疾患	甲状腺腫・糖尿病等
皮膚・皮下組織	アトピー性皮膚炎・じんま疹等
筋骨格系・結合組織	痛風・多発性関節症・椎間板障害・腰痛症・坐骨神経痛・骨粗しょう症等
感染症・寄生虫症	細菌性食中毒・下痢・水ぼうそう・带状疱疹・麻疹・ウイルス性肝炎等
腎尿路生殖器系	腎不全・前立腺肥大症等
精神・行動障害	統合失調症・気分[感情]障害(躁うつ病)等



6 主な生活習慣病に係る年代別受診率

主な生活習慣病ごとに組合員と被扶養者を合計した年代別受診率をグラフに表しています。



7 まとめ

組合員、被扶養者ともに「受診率」は増加しているものの、組合員の「1日当たり医療費」、「1件当たり医療費」は減少傾向にあります。日頃から健診結果等に注意しましょう。被扶養者の「1日当たり医療費」は増加しています。積極的に健康診断を受け自らの健康状態を把握しましょう。

また、薬剤はジェネリック医薬品に切り替えることで、自己負担が安くなり、医療費の削減につながります。ジェネリック医薬品の切り替えをご検討ください。

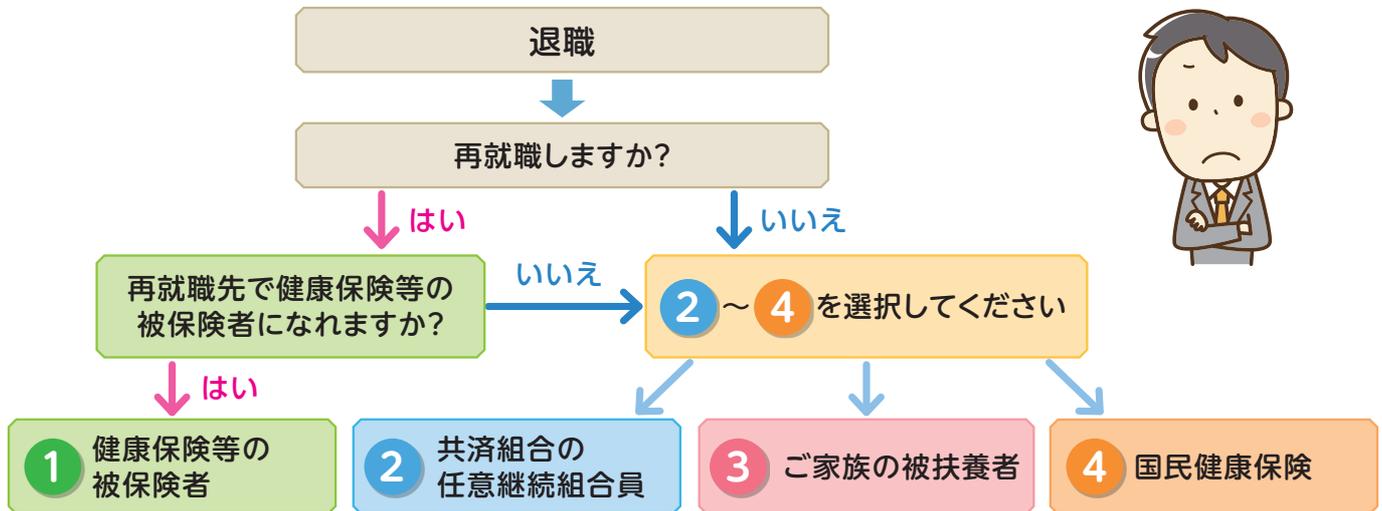
病類ごとの件数では、消化器系の疾患(主にう蝕症(むし歯))が上位を占めています。歯周病と糖尿病との相関関係も指摘されています。毎日の歯磨きなどのセルフケアに加えて、専門家の歯石除去・歯面清掃などにより、歯の疾患を予防しましょう。特に40歳台からは、高血圧性疾患と糖尿病の上昇が顕著なものとなり、50歳台からは脳血管疾患も上昇しています。

特定健康診査・特定保健指導を活用するなど、生活習慣病を予防し、健やかな生活を送りましょう。



退職を予定されている皆さまへ

今の職場を退職されますと共済組合の組合員資格は喪失となり、被扶養者に認定されているご家族も被扶養者資格が取消になりますので、新たに次のいずれかの医療保険制度に加入しなければなりません。ここでは、加入できる医療保険制度をご紹介します。



1 健康保険等の被保険者（強制加入）

再就職先で健康保険等の適用を受ける場合は、再就職と同時に健康保険等に加入することとなり、加入手続きも再就職先で行います。再就職先で健康保険等の適用が受けられるか事業所へお尋ねください。

2 共済組合の任意継続組合員

退職後も組合員の希望により最長2年間、在職中と同じ短期給付等の適用を共済組合から受けることができます。ただし、休業手当金等について一部受けることができない給付もあります。

● 加入要件及び加入手続き

退職日の前日まで引き続いて1年以上組合員であった方が加入できます。

ただし、退職日から20日以内に任意継続組合員を希望する旨を組合員申告書にて申し出てください。

お手続きは勤務先の共済組合事務担当課にて行ってください。

● 掛金の払込方法

共済組合が発行する振込用紙にて振り込んでいただきます。

月払いのほか割引のある前納制度(半年前納又は1年前納)も選択できます。

● 掛金(財源率は令和元年度のものを掲載)

1か月の短期掛金=下のa又はbのいずれか低い額×91.48/1000

1か月の介護掛金^{*}=下のa又はbのいずれか低い額×14.88/1000

^{*} 40歳以上65歳未満の加入者のみ対象

- a 退職時の掛金の基礎となった標準報酬の月額
- b 全組合員の標準報酬の月額の平均額(令和元年度の平均額は410,000円)



3 ご家族の被扶養者

ご家族の方が健康保険等の被保険者又は共済組合の組合員の場合、恒常的な収入が130万円未満(障害年金を受給されている方又は60歳以上で公的年金を受給されている方は180万円未満)である等、一定の要件を満たしていれば、被扶養者として認定を受けることができます。

ただし、医療保険者(健康保険組合等)独自の認定基準がありますので、加入手続きを含め、詳しくは、ご家族が加入されている各医療保険者にご確認ください。

4 国民健康保険

国民健康保険法に基づき、市区町村が行う地域医療保険です。加入手続きは、**退職日の翌日から14日以内**にお住まいの市区町村役場の窓口へ届出を行ってください。

なお、保険料等については、市区町村によって異なりますので、市区町村役場の窓口へお尋ねください。

令和元年10月1日から小児弱視等の治療用眼鏡等に係る療養費の上限額が変更されました

	新	旧
眼鏡	38,902円	38,461円
コンタクトレンズ1枚	16,324円	16,139円



なお、輪部支持型角膜形状異常眼用コンタクトレンズ及び弾性着衣等に係る上限額については変更ありません。

マイナンバーカードの取得を推進しています

令和元年5月22日に「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が公布され、令和3年3月からマイナンバーカードを健康保険証として利用できる「オンライン資格確認」の仕組みが本格運用される予定です。今後、マイナンバーカードの交付申請件数が増加していくことが予想されます。市町村における円滑な交付及び健康保険証としての利用の促進のため、組合員とその被扶養者の皆さまには、本年度中のマイナンバーカードの取得を推進しています。

マイナンバーカードの交付申請は、「オンライン申請」・「郵送による申請」・「来庁による申請」と様々な方法(※)があります。まだマイナンバーカードをお持ちでない組合員とその被扶養者の皆さまは、この機会に取得をお願いします。

なお、交付申請・取得方法について、勤務先の共済組合事務担当課から別途案内があった場合は、その案内された方法で行ってください。

(※) マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



ジェネリック医薬品差額通知書を配付します

共済組合では、医療費増高対策の一環として下記に該当する組合員及び被扶養者の皆さまに「ジェネリック医薬品差額通知書」を配付します。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、自己負担額が抑えられ、また医療費全体の削減にもつながります。

ジェネリック医薬品差額通知書が届いた方は、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。



対象者	生活習慣病などの慢性疾患に係る薬を服用されている20歳以上の組合員及び被扶養者で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に月300円以上の軽減が見込まれる方（毎月服用している薬なら、年間で3,600円以上節約できます。）
対象年月	平成31年1月～令和元年11月に受診した中で、差額が一番大きい月
送付時期	令和2年2月頃に勤務先の共済組合事務担当課を通じて配付する予定です。被扶養者の差額通知についても組合員へ配付することとなります。ご了承ください。

「オーソライズド・ジェネリック(AG)」をご存じですか？

近年、シェアを伸ばし、だいぶ一般的になってきたジェネリック医薬品。

最近では「オーソライズド・ジェネリック」という新薬とほとんど同じジェネリック医薬品も普及してきました。選択肢の広がるジェネリック医薬品をきちんと理解して、薬代を賢く抑えましょう。

新薬(先発医薬品)の許諾を受けて発売するジェネリック医薬品

「ジェネリック医薬品」は、新薬の特許期限が切れてから発売されることが一般的ですが、特許期限が切れる前に、新薬のメーカーから許諾を受けて発売されるジェネリック医薬品があります。これを「オーソライズド・ジェネリック」といい、「オーソライズド」とは「許諾を受けた」という意味です。

一般的なジェネリック医薬品(以下ジェネリック)は薬の有効成分は同じでも有効成分の原薬や添加剤は異なる場合が多いのですが、オーソライズド・ジェネリック(以下AG)は、添加剤や製法、剤型などは新薬と同じです。新薬メーカーの子会社などで作られている場合が多いので、原薬も同じ場合が多く、中には技術者や製造ライン(工場)も新薬と同じ場合もあります。

一般的なジェネリックとAGの違い(例)

	有効成分	原薬	添加物	形状	製法	名称
一般的なジェネリック	同じ	異なる	異なる	異なる	異なる	異なる
AG	新薬企業子会社	同じ	同じ	同じ	同じ	異なる
	新薬企業許諾契約	同じ	異なる	同じ	同じ	異なる

※いずれの場合も効能効果は同じです。ただし、新薬が効能を追加申請している場合は異なることがあります。

※形状は同じでも、識別コード(刻印)やPTPシートのデザインは異なります。

一般的なジェネリックとAGの違い

AGは新薬とほぼ同じ薬ですので、今まで使っていた薬がご自分に合っているなら、AGに移行しても添加剤によるアレルギーの心配などもほぼなく、安心感の高い薬といえます。

ただし、一般的なジェネリックでは水なしで飲む「口腔内崩壊錠」のように、製剤の形や大きさを変えるなどの工夫をした薬もありますが、AGではこのようなことはありません。

どちらがいいかは、薬を使用する人によります。

AGはいつから発売されるの？

AGは一般的なジェネリックより半年程度早く販売されることがあります。

新薬には「再審査期間」といって、一度発売した薬でも一定期間が経過した後に、実際に医療機関で薬が使われたデータを集め、再度確認する期間が設けられています。それが終わるまではAGであっても、ジェネリックを作ることができないのです。

AGは一般的なジェネリックより高いの？

AGであっても、ジェネリックであることに変わりはないので、値段は一般的なジェネリックと同じ基準で決められます。

保 健 課 からの お 願 い

被扶養者の収入確認をお願いします。

ボーナスの支給があった場合等で被扶養者の方の収入が増加した場合は、3か月平均が増えて1か月の認定基準(108,333円、障害年金受給者又は60歳以上で公的年金受給者は149,999円)を超える可能性があります。収入が不安定な被扶養者の方については定期的に収入確認をお願いします。

また、アルバイトでも時給と勤務時間・日数から1か月の予定額が認定基準額を超える場合は雇用契約開始日から扶養取消となります。

事後に収入が超過していることが判明した場合は、遡って認定を取り消し、その間に共済組合が負担した医療費についてはお返しいただきますのでご注意ください。

別居されている被扶養者への仕送りは「**組合員名義**」から「**被扶養者名義**」に送金していることがわかるようにお願いします!

被扶養者が組合員と離れて暮らしている場合は、仕送りの確認を書面で行いますので、必ず下記のように確認ができる形をお願いします。

- (1) 仕送り額と認定対象者の収入の合計が年額130万円(障害年金受給者又は60歳以上で公的年金受給者は年額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(障害年金受給者又は60歳以上で公的年金受給者は年額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

(1)から(3)の全てを満たす額で**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(口座名義人と送金が確認できる各ページ)**又は**現金書留の写し**が必要です。

「振込先」及び「振込人」の確認ができないもの、手渡しによる仕送りは不可です。

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。

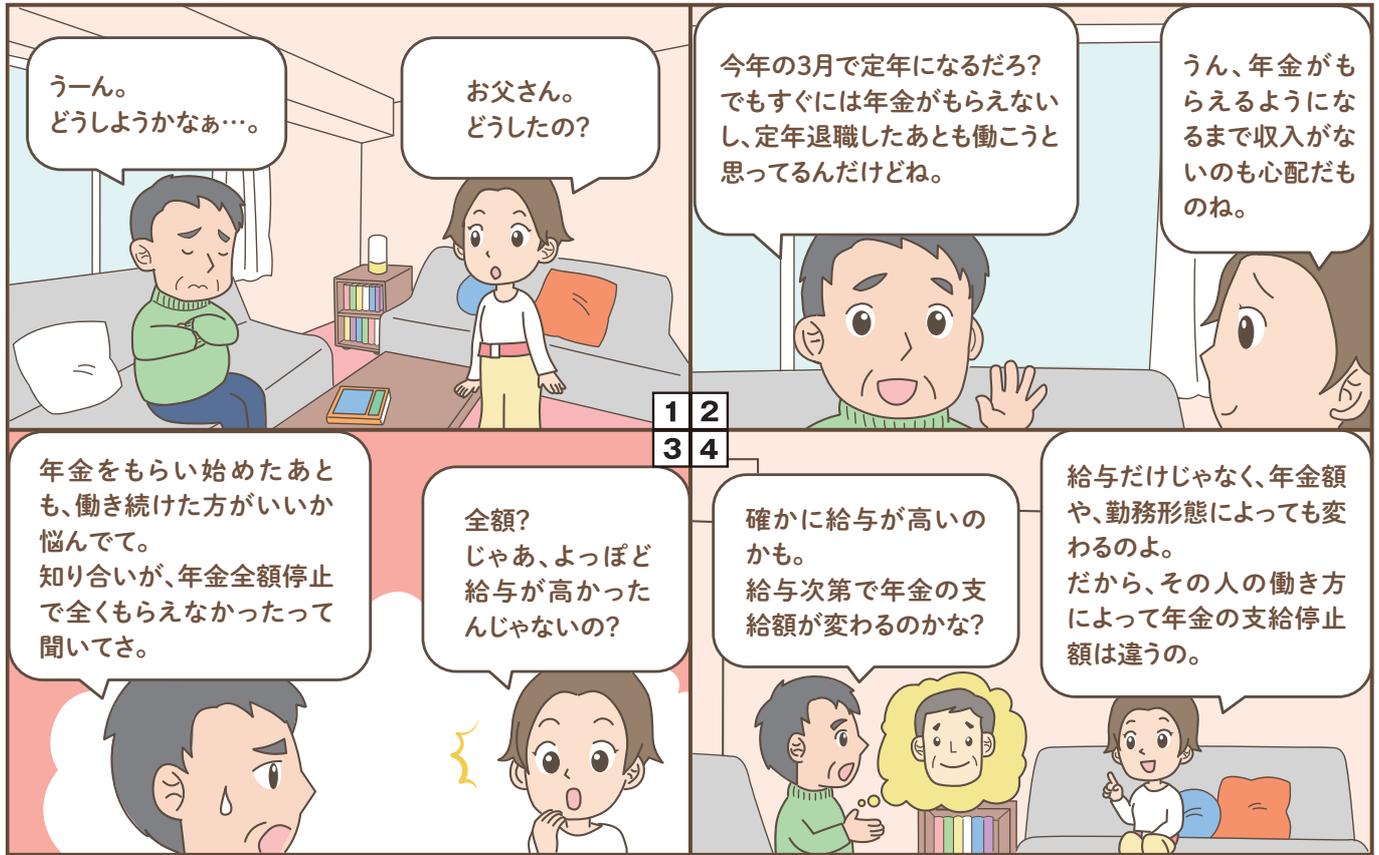
1. 加害者(相手方)の確認(※**運転免許証**など確かなもので行ってください。)
2. 警察への届出(※必ず「**人身事故**」としてお手続きください。)
3. 共済組合への連絡(※できるだけすみやかに行ってください。)
4. 医療機関への申出(※**組合員証等**を使用して治療すること、共済組合へ連絡済みであることを医療機関へ申し出てください。)
5. 損害賠償申告書等の提出(※**勤務先の共済組合事務担当課**までご提出ください。)

◎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。



注意

再就職しても年金は支給されるの？



老齢厚生年金をもらいながら厚生年金の被保険者等となり、給与を受けている方については、年金の一部又は全部が支給停止される場合があります。

なお、経過的職域加算額については、公務員(第2・3号厚生)在職中の場合は全額停止となり、民間企業(第1号厚生)や私立学校(第4号厚生)に在職中の場合、もしくは短時間再任用(第1号厚生)である間は全額支給されます。

働き方によって年金の支給停止が行われる場合があります



年齢により支給停止の基準額は異なります

老齢厚生年金の受給権者が厚生年金の被保険者となり、「給与の月額」と「年金の月額」の合計額が、65歳未満の場合は28万円^{※1}、65歳以上の場合は47万円^{※1}を超える場合に年金の一部又は全部が支給停止されます。



①賃金の月額(総報酬月額相当額)

$$\text{①総報酬月額相当額} = \text{当月の標準報酬月額} + \frac{\text{当月以前1年間の標準賞与額等の合計}}{12}$$

②年金の月額(基本月額)

$$\text{②基本月額} = \frac{\text{老齢厚生年金の額}^{\text{※2}} - \text{加給年金額}^{\text{※3}} - \text{経過的加算額}^{\text{※4}} - \text{繰下げ加算額}}{12}$$

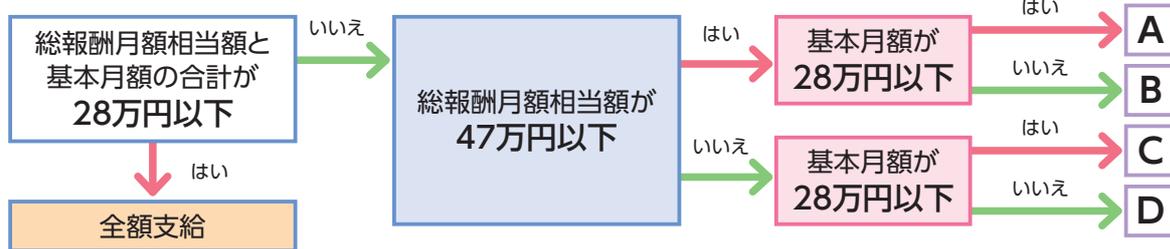
※1 28万円と47万円の支給停止基準額は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。

※2 複数の老齢厚生年金を有する場合、全ての年金額を合算して算出することになります。

※3 被保険者期間が20年以上ある老齢厚生年金の受給権者により生計を維持される、65歳未満の配偶者や子がいるときに加算されます。

※4 組合員期間のうち、老齢基礎年金の算定の基礎とならない期間(20歳前及び60歳以後の期間等)にかかる額です。

65歳未満の場合



調整後の年金支給額

A ②基本月額 - (①総報酬月額相当額 + ②基本月額 - 28万円) × 1/2

B ②基本月額 - ①総報酬月額相当額 × 1/2

C ②基本月額 - (47万円 + ②基本月額 - 28万円) × 1/2 + (①総報酬月額相当額 - 47万円)

D ②基本月額 - 47万円 × 1/2 + (①総報酬月額相当額 - 47万円)

65歳以上の場合

調整後の年金支給額 = ②基本月額 - (①総報酬月額相当額 + ②基本月額 - 47万円) × 1/2

※ ①総報酬月額相当額 + ②基本月額が47万円以下の場合、支給停止額は0となります。

地共済年金情報Webサイトをご利用ください

地共済年金情報Webサイトでは、組合員の皆さまそれぞれの公務員共済期間に係る以下の内容について閲覧することができます。ただし、すでに老齢又は退職の年金を受給されている方、及び老齢厚生(退職共済)年金の支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。

◆ 閲覧できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

◆ 利用できる方

- ①組合員
- ②組合員であった方

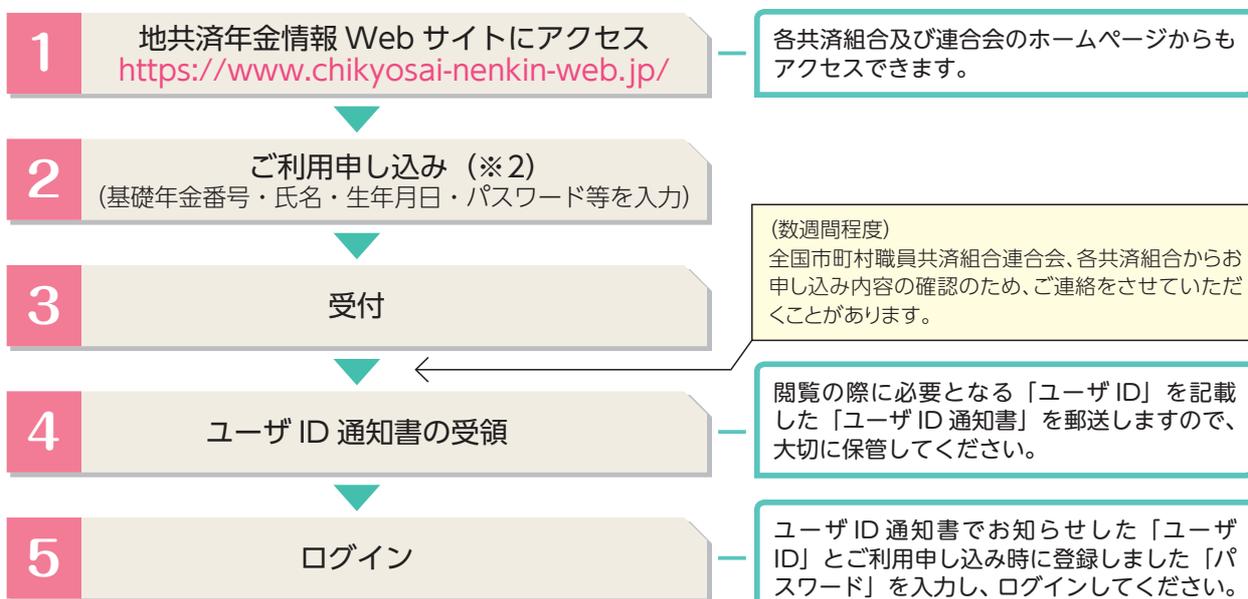
◆ ご利用可能時間

24時間365日
(サーバーのメンテナンス時を除く。)



※1 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

閲覧までのおおまかな流れ



※2 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は申し込み及び閲覧ができない恐れがありますので、変更の手続きをお願いします。

相談窓口 (Web サイト用)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課
☎03-5210-4607 (9時～17時(土・日・祝日を除く))

地共済年金情報Webサイト

経過的長期給付(旧3階部分)に係る現況及び収支見通しを作成し、総務大臣に報告しました。

厚生労働省が令和元年財政検証結果を公表したことを受け、総務省より、令和元年財政検証における経済前提ケースⅠ～Ⅴを前提とした「経過的長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成する旨の通知が発出されました。地方公務員共済組合連合会では、この通知に沿って「経過的長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成し、総務大臣に報告しました。

この報告内容を当連合会のホームページに掲載しましたので、是非ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの「一元化・制度改正関係」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

地方公務員共済組合連合会

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4人分

たらと冬野菜の豆乳こうじ鍋、 麦ごはん雑炊

エネルギー **600kcal** | 食塩相当量 **2.9g** | (1人分)

材料

たら切り身…4切(80g×4) / 木綿豆腐…1丁(300g) / 白菜…4枚(200g) / 春菊…1束(150g) / 長ねぎ…1本(80g) / 大根…1/2本(400g) / にんじん…1本(200g) / えのきたけ…1束(200g) / しめじ…1パック(100g) / ごぼう…1/2本(80g)

〈スープ〉

鶏もも肉…1枚(約300g) / 水…800ml / にんにく・しょうが(すりおろし)…各大きじ1(各10g) / 豆乳…800ml / 塩こうじ…120g

〈雑炊〉

麦ごはん…200g / 卵…1個(50g)

作り方



1 たら切り身は軽く塩(分量外)をして出た水分を拭き取り、食べやすい大きさに切る。木綿豆腐は8等分に、白菜と春菊はざく切り、長ねぎは斜め切り、大根とにんじんの短冊切り、えのきたけとしめじはほぐす。ごぼうはさがぎにしてあくを抜いておく。

2 鶏もも肉をぶつ切りにして水、にんにく、しょうがと共に鍋に入れ、沸騰したらあくを取りながら弱火で30分ほど煮込み、豆乳と塩こうじを加えて味を整える。

3 **2**に**1**を入れ、火が通ったらいただく。



写真は1人分

 鍋を楽しんだら麦ごはんを入れて沸騰させ、卵を溶き入れ雑炊にしてください。



らくらく健康方式

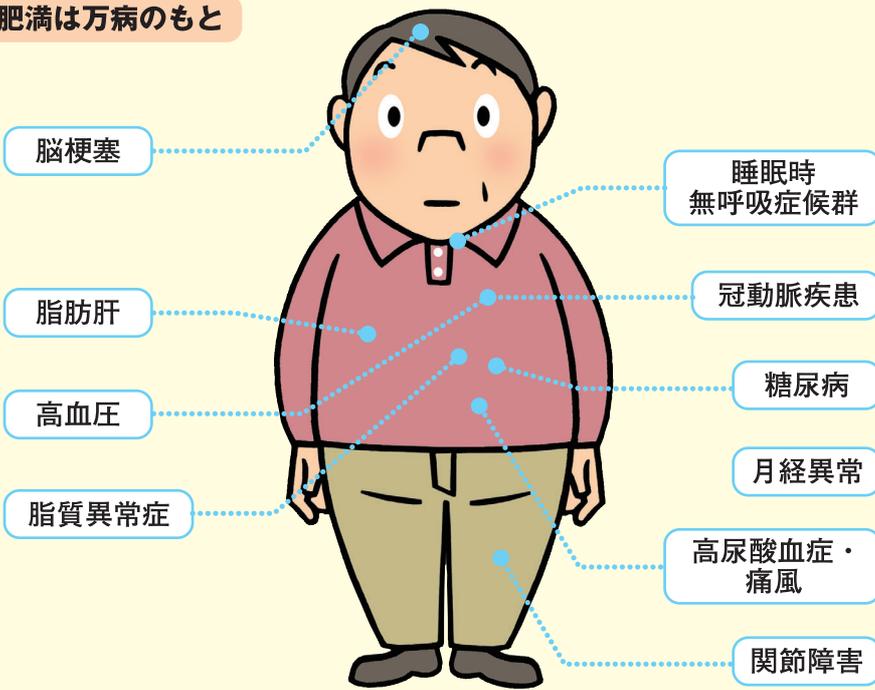
食行動

いつでもどこでも好きなものを食べることができ、食事をするのも便利になった現代。肥満を招く大きな原因にエネルギーのとりすぎがあります。ちょっと一口、なんとなく口寂しくて、といった食行動を見直すことで肥満を予防することができます。

「太る」食べ方を していませんか？

肥満はすべての生活習慣病の温床となり、さまざまな病気を引き起こします。少しの食べ過ぎも毎日続ければ肥満の原因になります。「食欲を抑えられない」「そんなに食べているつもりはないのに太る」と悩みはさまざまですが、どんなタイプにも共通するのが食習慣の乱れ。まずは自分の習慣を見直し、太る食行動を見直しましょう。

肥満は万病のもと

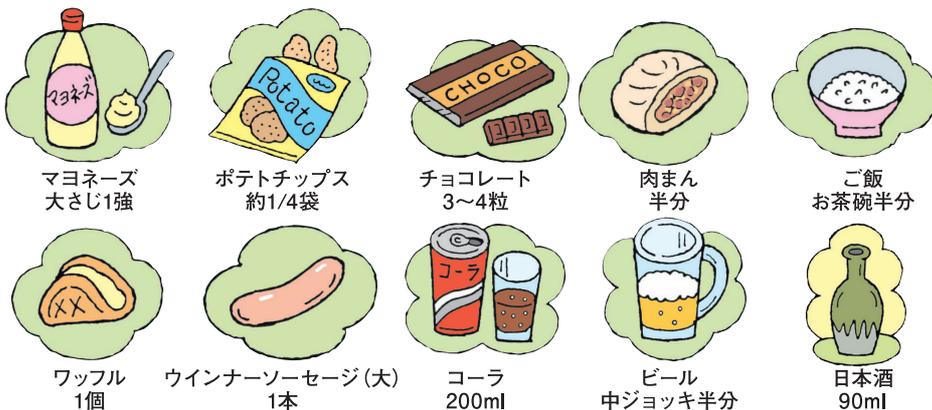


「何を」「どれだけ」食べているか知りましょう

「どうして太ってしまうのだろう？」「食事はそれほど食べていないのに」と思う人は、休日も含めてまずは1週間、口にしたものを書き出してみましょう。食事はもちろん、おやつやちょっとつまんだもの、自動販売機で買った飲料やアルコール類も書き出します。何気なく食べたものが、意外に高カロリーだったことに気づくはずですよ。

どのくらい？ つい食べている100kcalとは？

おおよそ以下の量が100kcalに相当します。



●100kcalを消費するには？

身体活動	体重	60kg	70kg	80kg
ラジオ体操		32分	27分	24分
水泳(ゆっくり)		19分	16分	14分
普通歩行/掃除		34分	29分	25分
階段昇降		14分	12分	10分



食行動 見直しチェック!!



チェックにあてはまるものがあれば、
あなたの食生活を見直してみましょう。

- 食べるのは早いほうだ
- なんとなく甘い物を食べてしまう
- 味付けは濃いめが好きだ
- お腹いっぱいになるまで食べる
- 夕食をとる時間は夜の8時以降が多い
- すぐに食べられるような食品を
買いおきしてある

自宅で改善 太らない食行動

「減量」＝「食べないこと」では決してありません。減量のカギを握るポイントは、食事のバランスはもちろん大切ですが、その食べ方も重要です。正しい食べ方をするかどうかは肥満への分かれ道になります。以下の食行動について身に覚えはありませんか？

早食い

早食いは、脳の満腹中枢が刺激され「お腹いっぱい」と感じるまでに食べ過ぎてしまいます。一口ごとに箸を置き、よく噛んで食べましょう。

調味料の使いすぎ

意外と高エネルギーなのが調味料。濃い味付けは食欲増進作用があり、食べ過ぎやむくみの原因になります。



ながら食い

テレビを見ながら、新聞を読みながらなどの食事は、どのくらい食べたのかがわかりにくく、満腹感も少ないので無意識のうちに食べ過ぎてしまいます。

なんとなく食い

特にお腹が減っていないけれど、甘い物がほしくなって…という食べ方はクセになりやすく、しかも余分なエネルギーを摂取することになります。



寝る前の夜食や間食

エネルギーを消費する時間がない夜に食べると、エネルギーをため込みやすくなるだけでなく、胃腸への血流が増えてエネルギーを吸収しやすくなってしまいます。

まとめ食い

朝食を抜いたり昼食を抜いたりしてまとめて食べると、食べ過ぎのもと。しかも、体が飢餓状態になるためエネルギーを蓄えやすくなります。



外出先で改善 外食メニューの 選び方

外食はエネルギーが高めで栄養バランスも偏りがちになります。なるべく低エネルギーの定食やセットメニューを選ぶようにし、単品の場合は小鉢やサラダを追加してバランスを考えましょう。野菜から食べ始めると血糖値の上昇や脂肪の吸収が緩やかになります。

こんなにとって 居酒屋メニューのエネルギー量

まずは一杯



ビール(中)
200kcal



枝豆
80kcal

冷奴 90kcal
焼き鳥(2本) 160kcal

合計 530kcal

追加



焼酎1杯
140kcal



刺身5切
(いか 65kcal, まぐろ 90kcal)



肉じゃが
260kcal

合計 1,085kcal

飲んだ後の
締めラーメンは、
寝ている間に確実に
脂肪に変わります!



しょうゆラーメン
450kcal

●外食メニューの エネルギーの目安

ギョウザ(6個)	345kcal
野菜炒め	213kcal
鶏の唐揚げ	298kcal
納豆	107kcal
茶碗蒸し	69kcal
ざるそば	432kcal
ハンバーガー	503kcal
おでん	236kcal
野菜スープ	62kcal

参考『食事バランスガイド』

現職の方

令和2年度 遺族附加年金事業

ご案内

「きずな」

遺族附加年金事業「きずな」の更新手続きでは、例年組合員の皆さまの職場へ制度推進員が訪問し、内容説明と更新の手続きをさせていただいております。(所属によっては、訪問できない職場もあります。)以下に今年度の制度改定についてもご案内させていただきますので、更なるご協力を賜りますようお願いいたします!!

更新ご案内スケジュール(予定)

パンフレットの配布

事業内容のご案内・加入手続き

令和2年1月上旬～令和2年2月28日(金)

※申込受付期間は、各所属により異なる場合があります

申込締切日 令和2年3月4日(水)

※各所属により異なりますのでご注意ください

責任開始期(加入日) 令和2年7月1日(水)

申込方法



所定の申込書に必要な事項を記入・押印のうえ、制度推進員又は「きずな」ご担当窓口へご提出ください!!

万一の死亡保障から病気やケガの保障まで充実した制度がそろっています。年に1回のこの更新手続きの機会に、ぜひ内容をご確認ください!



令和2年度 お知らせ

お知らせ 1

死亡や高度障害、支払脱退、退職などの理由以外の場合は基本的に保険期間中の脱退は取り扱っておりません。

※離婚等の事情などもありますのでやむを得ない場合は脱退を受け付けます。

※所属によっては保険期間中の脱退取扱をしていない所属もあります。

お知らせ 2

今年度、制度改定があります!

1月～3月に配布予定のご案内資料にてご確認ください。

①「きずなプラス」に上位ランクコースが増設されました!
13コース(年金原資1,300万円)、15コース(年金原資1,500万円)

②今年度、損害保険料率算出機構が算出する傷害保険参考純率が改定され、「きずな(損保部分)」、「団体傷害補償制度」の保険料率が変更となります。



遺族附加年金事業「きずな」にご加入で、ご退職される方の手続きについて

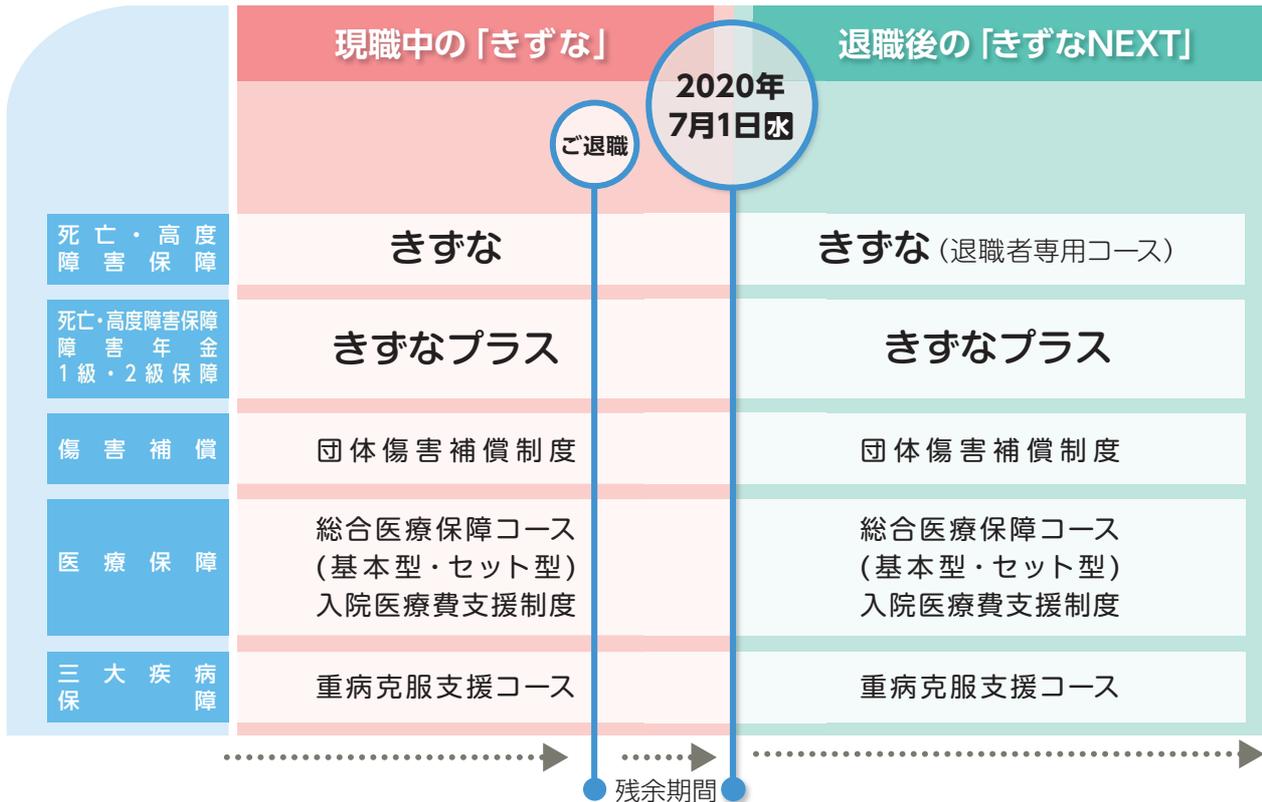
退職
予定
の方

「きずなNEXT」のご案内

※退職時に満50歳以上の方が対象です。

現職中の「きずな」を「きずなNEXT」で継続することができます！
(ただし、一部保障額が限定されます。)

詳細については、令和2年1月～令和2年3月の更新お手続きの時期
にご案内いたしますので、お手続き漏れのないようにお願いします。



「きずなNEXT」締切日 令和2年3月4日 水

※申込締切日は各所属により異なりますのでご注意ください。

「きずな」「きずなNEXT」説明希望の方へ

本年度も例年同様、申込受付期間中、制度推進員が「きずな」及び「きずなNEXT」説明のため、各所属を訪問いたしますが、所属の都合や訪問時間帯により、お会いできない場合もあります。

説明を希望される方は、別途配付されるパンフレット裏面の「説明希望票・連絡票」を(有)兵庫ラ

イフサービスまでFAXしてください。優先的にご訪問、もしくはお電話にてご説明させていただきます。

また、訪問期間中にお会いできなかった方には後日、職場へのお電話にてご案内をさせていただく場合もありますので、資料は職場にて保管をお願いします。

問い合わせ先

事務取扱 (有)兵庫ライフサービス TEL:078-265-6170

※各制度の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-20-他-000736



香美町データ

(令和元年11月1日現在)

●面積 368.77km²

●人口 17,400人

●HPアドレス

<https://www.town.mikata-kami.lg.jp/>

香美町

ストーリーのあるまち香美町

香美町は、「山陰海岸ジオパーク」のエリア内にあり、但馬北部に位置し日本海から山間部まで約30kmの幅を持っています。

中国山地の麓、氷ノ山後山那岐山国定公園の北側に位置する山のまち村岡区・小代区と山陰海岸国立公園の中心部に位置する海のまち香住区からなり、その間を清流矢田川がゆったりと流れるまちです。

夏には矢田川の鮎つり、海水浴、香住ふるさとまつりの海上花火大会、秋には紅葉を満喫しながら蘇武岳、兎和野高原や瀬川平山岳で開催されるウォーキング。冬にはハチ北高原スキー場をはじめ、四つの雪山を楽しむことができ、そのあとは温泉でくつろいで、絶品香住ガニ・松葉ガニを味わうことができます。

昨年度、香美町で作成した観光ポスターが『第66回日本観光ポスターコンクール』で総務大臣賞及びオンライン投票(第2位)を受賞しました。「ストーリーのあるまち」を製作コンセプトに、都市部で働き、日々の生活に少し疲れた女性に、香美町に来て癒されませんかというメッセージを込めた作品です。直木賞作家である角田光代さんにエッセイ執筆をお願いし、情感溢れるポスターに仕上がりました。ストーリーのあるまち香美町に来て、心も体も癒されてみてはいかがでしょうか。



年中行事

30

4月	香住・ジオパークフルマラソン大会
5月	三川権現大祭、小代溪谷まつり、瀬川稻荷神社春の祭礼
6月	みかた残酷マラソン全国大会、初夏！ジオパークで食べるイカソーメン早食い大会
7月	猿尾滝・お滝さんまつり、香住ふるさとまつり、万燈の火祭り

9月	香住ガニまつり、村岡ダブルフルウルトラランニング
10月	但馬牛食まつり
11月	かすみ松葉がにまつり
1月	百手の儀式
2月	兵庫県雪合戦大会、美方高原雪まつり
3月	おじろ雪まつり、ハチ北スキーフェスティバル

アクセス



【お車の場合】

大阪・神戸方面から…約180分

北近畿豊岡自動車道

日高神鍋高原IC(香住方面)

八鹿氷ノ山IC(村岡・小代方面)



【電車の場合】

大阪・神戸方面から…特急電車で約180分

JR山陰本線

香住駅下車(香住方面)

八鹿駅下車(村岡・小代方面)

リラクゼーション

ハチ北温泉「湯治の郷」

ハチ北温泉の泉質はラドン(ラジウム)が特徴です。ラドンには活性酸素(病気、老化の原因)を取り除く作用があり、湯治には最適な温泉です。



21畳の和室「やすらぎの間」や喫茶コーナーなど、お風呂あがりゆったりとした時間を過ごすことができます。

- 営業期間：12月1日～3月31日
- 開館時間：11時～21時(土日は21時30分)
- 料 金：大人620円
- 定 休 日：スキーシーズン中は無休

観光スポット

猿尾滝

滝の景観が猿の尾に似ていることから名づけられた猿尾滝は、落差60mで日本の滝百選にも選ばれています。猿尾滝の岩は一枚岩で猿尾滝ひん岩と呼ばれています。国道9号線からすぐの場所にあり、春の新緑、秋の紅葉、冬には滝が凍りつき、氷瀑も見ることができます。また、滝に現れる自然の石仏を見ると様々なご利益があると言われています。



たじま高原植物園のかまくらレストラン&バー

冬シーズン、西日本でも随一の積雪量を誇る香美町兎和野高原は、一面が銀世界になります。そんな、豊富な雪を有効活用した「かまくらレストラン&バー」が「たじま高原植物園」に冬期限定でオープンします。



白銀の中の「個室レストラン」で自分たちだけの異空間を楽しみながら、但馬牛を味わうことができます。

- 営業期間：12月20日～3月22日
- 定 休 日：水曜日・木曜日

特産品

但馬牛

全国黒毛和牛の繁殖メス牛は99.9%の比率で、香美町小代区で育った種オス牛「田尻号」の子孫と認められ、高級牛肉としてのブランド化や素牛として大きく貢献し確固たる地位を築いてきました。



但馬牛は肉質、肉色、肉の歩留りがよく、サシがきめこまかく、肉の味にすぐれ、皮下脂肪が少ないです。

香住梨

県内一の栽培面積を誇る「二十世紀」のほか「幸水」「新高」や平成30年度新たにデビューした新品種「なしおとめ」など10種類の「香住梨」があり、それぞれ異なる食感や甘みがあります。



表紙の写真の説明

小代区にある兵庫県唯一の8人乗りゴンドラでグレンデへ直行できる「おじろスキー場」。多彩なコースで初心者から上級者まで幅広く楽しむことができます。



ファミリーにも嬉しいキッズパークもあり、お子様も安心して練習ができます。また、雪上ドッグランも大好評で、ワンちゃんと一緒に雪を楽しむことができます。

プレゼント

- ① 香住鶴270ml 5名様
- ② 但馬牛醤油 5名様
- ③ 但馬牛肉そぼろ 5名様



※写真はイメージです。

■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(①の応募は20歳以上の方限定とさせていただきます)。

令和元年10月1日から郵便はがきの料金が63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2年2月14日(金) 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、「香美町観光パンフレット」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」(26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 125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。

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

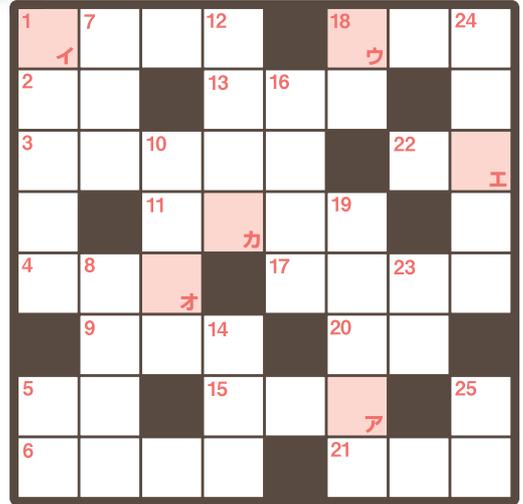
寒さ深まる年はじめ。
つい出不精になってしまう日は
家であたたまりながら
パズルを楽しんでくださいね♪

タテのカギ

- 酔っ払いの歩き方。
- 火は使わないで!○○厳禁。
- 痩身や脱毛など美容系の施術をするサロン。男性にも実は人気だとか。
- 質問や非難をまともに受ける立場。これに立つと辛い!
- 風神と対で表すことが多い。
- 手紙の最後に付け加えます。P.S.
- きめが細かく、手落ちのないさま。○○な計算。
- 上空に色々な光が現れる放電現象。カナダが有名。
- つき従って離れない。金魚の○○。
- 幽霊の台詞といえばコレ。
- 路線○○、観光○○、夜行○○。
- コツコツやるタイプ?休みの最終日に徹夜でやるタイプ?
- 辞めることを明らかに。○○を表明する。

ヨコのカギ

- 主に1歳頃までの子の、原因不明の急な発熱を昔はこういいました。
- すごんで出す声。○○のきいた声。
- 応用力や活用力を表す言葉で、もとは英語。情報○○○○。
- 感謝の意を表す言葉。
- これが葱を背負ってきたら儲けもの。
- とても不思議なさま。奇妙○○○○。
- 歌が下手なこと。
- 水戸黄門はこれを掲げて決め台詞!
- 負の電気を帯びたものは、癒し効果があるとか。マイナス○○○。
- 祭りで担ぐといえば。
- 英語で子守唄の意。
- 社会や人を遠回しに批判したり皮肉ること。○○○画。
- 手術や解剖に使う刃物。
- 縁日にはずらりと並ぶ。
- 皇室の紋章といえばこの花の紋。



答え ア イ ウ エ オ カ

令和元年10月号の解答「キンモクセイ」応募数374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2年2月14日(金)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、**組合員お一人につき1通**とさせていただきます。また、わが街紹介(24~25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。
令和元年10月1日から郵便はがきの料金が63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(いろどり)コースとなります。
入湯税(150円)及び飲物代は、別途ご負担いただきます。
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8月31日(月)**までです。
また、令和2年4月1日以降については、宿泊プランの改定により、ご宿泊招待券の対象となるコースが変更となる場合があります。
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・飲食で利用することができます。
売店及び入湯税の支払いには使用できません。
利用の際、釣銭は支払われません。
有効期限は**令和2年8月31日(月)**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)

オランウータンを探せ!!

右のイラストに描かれたサルの中に1匹だけ**オランウータン**がまぎれているよ!オランウータン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。



防長苑



「美肌の湯」と呼ばれる湯田温泉のあたたかい湯と、
やまぐちの旬をあつめた自慢の料理で、
湯ったり、のんびり、
くつろぎと安らぎのひとときをお楽しみください。

「ひょうご共済」特別ご宿泊プラン (2020年3月31日まで12月31日～1月3日を除く)

— やまぐちの味覚「ふく」を味わう —

お申込み時に「ひょうご共済を見た」とお伝えください

ぜいたくに **ふくフルコース**
1泊2食おひとりさま **18,000円**

リーズナブルに **ふく会席**
1泊2食おひとりさま **13,500円**

2名様より承ります。5日前までにお申し込みください。

※各種宿泊プランをご用意しております。
公式HP (<http://www.bochoen.jp>) 内の「オンライン予約」にて
ご覧いただけます。
※宿泊される場合、「宿泊施設利用助成券」をお持ちください。
組合員・被扶養者ともに2,000円の助成が受けられます。
※宿泊予約は6か月前より受付しております。



●ご宿泊料金 おひとりさまあたり 税・サ込料金	
洋室シングル(1名様1室利用)	6,200円～
洋室ツイン(2名様1室利用)	5,353円～
和室(4名様1室利用)	4,506円～



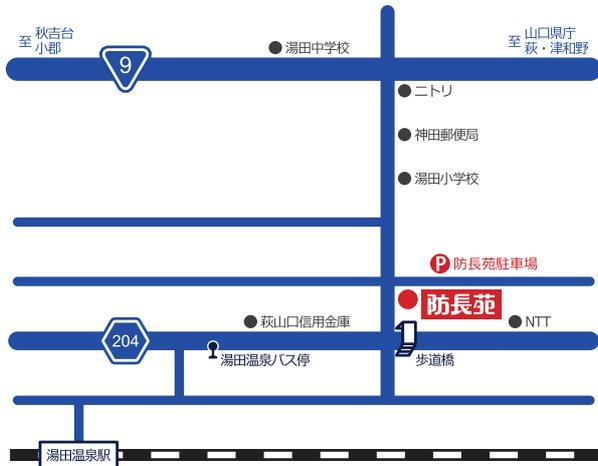
秋吉台 車で45分 萩 車で60分 岩国 車で90分

山口市のイベントカレンダー

湯田温泉白狐まつり【4月】	あいおえび祭り世界選手権大会【9月】
ほたる鑑賞Week!【6月】	湯田温泉酒まつり【10月】
山口祇園祭【7月20～27日】	山口天神祭【11月】
山口七夕ちょうちんまつり【8月】	12月、山口市はクリスマス市になる【12月】

防長苑周辺のみどころ

山口サピエル記念聖堂、瑠璃光寺五重塔、常栄寺雪舟庭、足湯、中原中也記念館



やまぐち湯田温泉

防長苑

ご予約・お問合わせ

083-922-3555

www.bochoen.jp 山口市熊野町4-29



防長苑
公式SNS
のご案内



おすすめスポット 厄払い・開運・縁結び・商売繁盛…
神戸の初詣で新年のスタートを!





生田神社
 その昔、清少納言や上田秋成も歌に詠み、「日本書紀」にも登場する由緒ある古社。縁結び・商売繁盛・健康長寿・勝利勝運の神として人々に親しまれています。



湊川神社
 南北朝時代に活躍した智・仁・勇の名将、楠木正成公を祀り、楠公[なんこう]さんの愛称で親しまれている神社。境内の表神門右手には、水戸光圀[みつくに]直筆の正成公の墓碑があります。



長田神社
 日本書紀によると、神功皇后摂政元年(201)に、神功皇后が新羅より御帰還の途中、武庫の水門で「吾を御心長田の国に祠れ」とのお告げを受け創祀されたという、全国有数の名神大社。



太山寺
 鎌倉時代から室町時代にかけて強大な勢力を誇った、天台宗の古刹。藤原鎌足の長男・定憲[じょうえん]和尚が開基、孫の宇合[うまかい]によって霊龜2年(716)に創建されたと伝えられています。

新年会プラン

期間／令和2年1月4日～1月31日



- 前菜盛り合わせ
- 長芋のすりおろしスープ
- 海老の黄にら炒め
- 揚げ物二種
- 豚バラ肉の赤米煮込みターサイ添え
- 蓮の葉包みご飯
- デザート



120分飲み放題付
 利用助成控除後
 お一人様 5,140円 → **2,140円**

忘年会・新年会プランご利用での通算割引

— 1回目 — 1回目の領収書持参で 2回目の利用は 2回目 —
 お一人様 5,140円 ◀ ▶ 支払金額の20%引き

2月の応援フェア

期間／令和2年2月1日～2月29日

新春の新鮮な食材を使ったコース料理です。
 絶品中華をお楽しみください。



- 前菜三種盛
- 豆乳スープ
- イカの西洋ソース
- 飲茶三種
- レモン鶏
- 中華粥
- エッグタルト



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



写真は4人前です。

送別会プラン

期間／令和2年3月1日～3月31日

- 前菜盛り合わせ
- 花咲椎茸の蒸しスープ
- イカとセロリの炒め物
- 野菜のクリームソース
- 牛バラ肉の煮込み 揚げパン添え
- 桜海老の炒めそば
- デザート

120分飲み放題付

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)

お一人様 1泊夕食付

7,000円



利用助成控除後

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

お一人様 1泊夕食付

12,000円



利用助成控除後

8,500円

朝食はサービスです。



令和2年4月から料金を変更させていただきます。

令和元年10月の消費税率改定において、料金据え置きで営業してまいりましたが、材料費の高騰及び施設の健全な運営のため、各種利用料金についてやむなく消費税率引き上げ分プラス若干の値上げを実施させていただきます。また、宿泊料金については通常日のプラス1,000円で繁忙日を導入する事となりました。新料金については、ホームページにも掲載しておりますのでご確認くださいませ。ご利用のお客様にはご負担をお掛けしますが、ご理解を賜り今後ともひょうご共済会館をご利用いただきますようよろしくお願いいたします。



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。

組員及び被扶養者の方(任意継続組員含む)は、来館時に『組員証』又は、『組員被扶養者証』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。

📶 全館Wi-Fi通信を無料でお使いいただけます。

■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

但馬の初詣&スキーで楽しもう。

氷ノ山国際スキー場

兵庫県最高峰である「氷ノ山」。中腹から麓にかけて2.1kmのロングコースが自慢！ロケーションも抜群のスキー場です。初級から上級者まで様々なニーズに対応したコースとなっています。



おじろスキー場

但馬地方のスキー場の中でも安定した積雪量と雪質を誇るスキー場。8人乗りゴンドラでゲレンデまでらくらくアクセスできます。シンプルながら起伏に富んだコースです。



出石神社



粟鹿神社

但馬五社で初詣

「但馬五社」とは、その昔この地方を切り拓いたとされる祭神をお祀りしている五つの神社です。豊岡市気比の「網巻神社」、豊岡市小田井町の「小田井縣神社」、豊岡市出石町宮内の「出石（いずし）神社」、養父市養父市場の「養父（やぶ）神社」、朝来市山東町粟鹿の「粟鹿（あわが）神社」をいいます。

旬の美味しい蟹料理を
ご堪能ください。

蟹料理のご案内



写真は2人前です。

蟹 コース

期間 / ~令和2年3月31日まで

平日外料金

平日は平日宿泊プラン適用で

お一人様 1泊2食
16,870円より **11,370円**より

お一人様 1泊2食
15,870円 **10,370円**



写真は2人前です。

蟹と但馬牛 コース

期間 / ~令和2年3月20日まで

平日外料金

平日は平日宿泊プラン適用で

お一人様 1泊2食
21,190円より **15,690円**より

お一人様 1泊2食
20,190円 **14,690円**

活蟹の料理も承ります。 時価となりますので、詳細はお問い合わせください。

早割

平日は早割でさらにお得に!
— 令和2年3月31日まで適用です。 —

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!

※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。

令和2年4月から料金を変更させていただきます。

これまで販売価格を変更せずに取り組んでまいりましたが、消費税の改定等社会情勢を背景とした、光熱水料費、飲食材料費等が上昇している状況です。収支改善による健全な運営を目指す為、宿泊料金等を変更させていただきます。

宿泊料金については、カレンダーに応じて下記の通り、繁忙日、通常日、閑散日、特定日(年末年始)と区分分けを導入させていただきます。

ご利用のお客様にはご負担をお掛けしますが、ご理解を賜り今後ともゆめ春來をご利用いただきますようよろしくお願いいたします。



令和2年度 ゆめ春來利用区分カレンダー

閑散日	通常日	繁忙日	休館日
-----	-----	-----	-----

4月

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		

5月

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						

6月

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				

7月

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	

1泊2食料金(消費税・奉仕料込み) 利用料金表

大人	通常日		繁忙日	
		利用助成控除後		利用助成控除後
和コース	13,160～	7,660～	13,860～	8,360～
彩コース	15,610～	10,110～	16,310～	10,810～
雅コース	17,810～	12,310～	18,510～	13,010～
但馬牛しゃぶしゃぶコース	17,810～	12,310～	18,510～	13,010～
但馬牛すき焼きコース	17,810～	12,310～	18,510～	13,010～
但馬牛会席コース	18,960～	13,460～	19,660～	14,160～

閑散日はプランでお得!!				
		利用助成控除後		利用助成控除後
和コース	12,460	6,960	但馬牛鍋コース (しゃぶしゃぶorすき焼き)	17,110
彩コース	14,910	9,410		
雅コース	17,110	11,610		
			但馬牛会席コース	18,260
				12,760

小人	閑散日		通常日		繁忙日	
		利用助成控除後		利用助成控除後		利用助成控除後
子供会席	8,070～	2,570～	8,490～	2,990～	8,910～	3,410～
幼児定食	6,810～	1,310～	7,230～	1,730～	7,650～	2,150～

※大人料金の閑散日以外の価格は、和室(4名定員)定員利用した場合の1泊2食付の価格となります。 ※お部屋タイプ、ご入室の人数により料金が異なります。 ※表示料金は、消費税・奉仕料込みです。大人の方は、別途入湯税150円をお預かりします。 ※詳細はお問い合わせください。

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。

組員及び被扶養者の方(任意継続組員含む)は、来館時に『組員証』又は、『組員被扶養者証』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



ゆめ春來ブログ

「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。

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。写真は春の料理イメージです。



なごみコース



いろどりコース



みやびコース

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
↓	↓
利用助成控除後 6,840円より	利用助成控除後 5,840円

平日外料金	平日宿泊プランご利用で
お一人様 1泊2食 14,710円より	お一人様 1泊2食 13,710円
↓	↓
利用助成控除後 9,210円より	利用助成控除後 8,210円

平日外料金	平日宿泊プランご利用で
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 11,370円より	利用助成控除後 10,370円

ゆめ春来 家族割引のご案内

期間 / ~令和2年3月31日まで

平日
限定



家族割引額

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

お一人様 **2,000円**

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、12/31~1/2を除く日をいいます。



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



全館Wi-Fi通信を
無料でお使いいただけます。

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11月末現在)

①組合員数 (任継除く)



男	23,088人
女	15,347人
計	38,435人 (前年同月 38,448人)

②被扶養者数 (任継除く)



男	14,597人
女	23,187人
計	37,784人 (前年同月 38,328人)

③平均標準報酬月額 (任継除く)



短期 (前年同月)	422,100円 (419,430円)
長期 (前年同月)	406,667円 (404,221円)

④任意継続 組合員数



男	218人
女	107人
計	325人 (前年同月 338人)

■令和元年11月(9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	25,291件	290,428千円 (11,483円)	1.00%
家族	26,283件	303,521千円 (11,548円)	3.41%
高額療養費	514件	60,222千円	
家族療養費 附加金	170件	6,442千円	
一部負担金 払戻金	307件	10,843千円	
計	51,574件	671,456千円	

オランウータンを探せ!!

の解答

○がついている所にオランウータン
がかけていました。わかりましたか?

