

共済時報

2012 Winter

NO.202

徳島県市町村職員共済組合

ホームページ

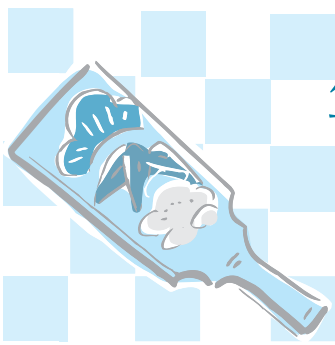
<http://www.tokushima-kyosai.jp/>



鳴門市「霊山寺（四国八十八ヶ所 第1番札所）」

CONTENTS

年頭のごあいさつ	2
平成24年度 人間ドックについて／特定保健指導でメタボから脱出しましょう	3
平成23年度 短期経理の状況	4
退職される皆様へ（ご案内）（退職後の年金制度 ／退職後の医療保険／退職後の福祉事業／各種 保険の退職後の取扱い）	6
まんがで見る共済年金「年金の請求と支給につ いて教えてください。」	10
平成23年10月から年金受給権者の住所変更な どの届出が省略できるようになりました	11
第11回 ストレスと上手につき合い 気づき合える職場づくりへ	12
けんこうの落とし穴「乾いた肌は、老化のサイン！」	13
平成23年度 女性セミナー	14
平成23年度 ライフプランセミナー	15
お子様の入学資金等の準備は大丈夫ですか	16
共済定期貯金をご活用ください	17
「ファミリー健康相談」、「ベストドクターズ・サービ ス」、「ライフプランニング・サービス」のご案内	18
四国4県共済組合の宿泊施設で合同キャンペーンを実施中!! 心理テスト／今年は辰年<タツ(竜)にまつわることわざ>	19
ホテル千秋閣からのご案内 「新年会・歓送迎会」	20



年頭のごあいさつ



徳島県市町村職員共済組合理事長
兼 西 茂

新年あけましておめでとうございます。

平成24年の新春にあたりまして、組合員並びにご家族の皆様にご挨拶を申し上げます。

昨年3月に発生した東日本大震災は、我が国に未曾有の被害をもたらし、また、9月には、台風12号が記録的豪雨による土砂災害をもたらすなど、数多くの方々が被災されました。あらためまして、お亡くなりになった方々のご冥福をお祈り申し上げます。また、未だに多くの皆様が避難や不自由な生活を余儀なくされておりますことから、本組合といたしましても、今後とも全国連合会をはじめ各県の共済組合とともに可能な限りの復興支援をして参る所存でございます。

さて、私たち地方公務員共済組合を取り巻く環境は、社会経済諸情勢の大きな変化の中、年々厳しさを増しており、共済組合制度の根幹であり両輪をなす年金制度及び医療保険制度とも、国の社会保障制度改革の中で議論されております。このような状況の下、昨年7月に「社会保障・税一体改革成案」が閣議決定され、①子ども・子育て支援、若者雇用対策②医療・介護等のサービス改革③年金改革④制度横断的課題としての「貧困・格差対策（重層的セーフティネット）」「低所得者対策」を優先的に取り組むこととされました。

この内、年金制度につきましては、①国民的な合意に向けた議論や環境整備を進め、「新しい年金制度創設」に取り組む。②年金改革の目指す方向性に沿って、現行制度の改善を図ること。とされ、現在、厚生労働省の社会保障審議

会年金部会等において協議が進められているところでございます。

一方の医療保険制度等につきましても、①地域の実情に応じたサービスの提供体制の効率化・重点化と機能強化を図る。②保険者機能の強化を通じて、医療・介護保険制度のセーフティネット機能の強化・給付の重点化を図る。こととし、現在、同審議会医療部会等において具体的な検討がなされているところでございます。

また、これらの制度改革の動きは、私たち地方公務員の共済制度に多大な影響があることから、今後ともその動向を注視するとともに、全国連合会などを通じ、その論議の中にできる限り意見反映ができるよう努めて参る所存でございます。

さらには、本組合といたしましても、短期給付財政安定化に向け、人間ドック等各種の健診事業の充実を図ることは元より、細かい医療費分析に基づく効果的な疾病予防対策を講じて参りたく存じております。

共済制度を取り巻く情勢は厳しさを増しておりますが、本組合役職員一同、共済組合の各事業の健全な運営と制度の堅持発展のため、最善の努力を尽くして参りますので、皆様の御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、今年1年の皆様のますますの御健勝と御多幸を祈念申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

謹賀新年

平成24年新春

理事長	兼西	茂	(つるぎ町長)
理事長職務代理	坂口	博文	(那賀町長)
理事	稲田	米昭	(小松島市長)
〃	川真田	哲哉	(吉野川市長)
職員側代表理事	井上	理	(吉野川市)
理事	米里	正行	(徳島市)
〃	水田	幸雄	(鳴門市)
〃	細田	博樹	(三好市)
監事	生野	善章	(学識経験監事)
〃	後藤	正和	(神山町長)
〃	松村	淳	(阿南市)

組合会議員	原	秀樹	(徳島市長)
〃	泉	理彦	(鳴門市長)
〃	野崎	國勝	(阿波市長)
〃	牧田	久	(美馬市長)
〃	納田	伸春	(上板町長)
〃	森井	郁男	(小松島市)
〃	山川	一美	(美馬市)
〃	中岡	卓也	(上勝町)
〃	吉本	雅之	(上板町)
〃	栞富	正	(牟岐町)
事務局長	北浦	忠明	外職員一同



募集中!

平成24年度人間ドックについて

平成24年度の人間ドック受検希望者を募集しております。生活習慣病をはじめとする疾病の予防、早期発見及び健康の保持増進にご利用ください。

受検を希望される方は、各所属所の共済組合担当課までお申し込みください。(締め切り1月20日)

人間ドック助成概要

種別	検査費用に対する 共済組合の助成割合(%)		対象者 (組合員期間1年以上)
	組合員	配偶者	
1泊2日ドック	40 (50)	50	年齢35歳以上の組合員・被扶養配偶者
日帰りドック	60 (70)	50	組合員・被扶養配偶者
脳ドック	50 (60)	—	年齢35歳以上の組合員

※ () 内は、節目対象者(※)の共済組合助成割合

※ 節目対象者とは、当該年度中に満35歳、満40歳、満45歳、満50歳、満55歳、満60歳となる組合員

特定保健指導でメタボから脱出しましょう

共済組合では、特定健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に、「特定保健指導利用券」を送付しております。

特定保健指導は、無料で利用できますので、「特定保健指導利用券」が届いた方は、必ず特定保健指導を受けましょう。

皆さんが健康を維持することで、医療費の抑制につながり、ひいては保険料を抑えることにもつながります!

特定保健指導のレベル判定

特定保健指導には、「**動機付け支援**」と「**積極的支援**」があります。

腹囲	追加リスク	喫煙歴	対象年齢	
	①血糖②脂質③血圧		40~64	65~74
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当	あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当			
上記以外で BMI≥25	3つ該当	あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			
	1つ該当			

※ BMI=体重[kg] / (身長[m] × 身長[m])

追加リスクとは

- ① 血糖「空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.2%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「収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上」

ただし、糖尿病、高血圧または脂質異常症の治療にかかる薬剤を服用している方は、特定保健指導の対象外となります。

動機付け支援

1回の面接で、医師や保健師、管理栄養士の指導のもと、本人がすぐに実行できる行動計画をつくり、6か月後に電話やメールなどで生活習慣の確認が行われる。

積極的支援

面接で行動計画をつくり、それを本人が自主的かつ継続的に実施できるよう、指導者が電話やメールなどを活用して継続的に支援する。6か月後に電話やメールなどで生活習慣の確認が行われる。

平成23年度短期経理の状況

上半期において家族医療費大幅増加
 給与引き下げによる掛金・負担金収入大幅に減少見込み
 平成24年度の財源率（掛金・負担金率）引上げ

平成23年度の短期経理は、給与の引き下げに伴う掛金負担金の減収が見込まれる一方、支出では医療給付費が〈表1〉のとおり、特に家族において増加しており、この状況で推移すれば、年度末には当初予算を上回る当期損失金が生じる見込みです。

医療費総額は、組合員及び被扶養者が減少すれば相対的に減少するものです。しかしながら、本人においては減少が見込まれますものの、家族においては増加見込みとなり、全体としても増加傾向となっております。

他にも診療諸率において、組合員1人当たり医療費〈表2〉や1件当たり医療費〈表3〉で、家族の入院に著しい増加が見られます。

これは、例年同様に精神や神経疾患を原因とする長期入院に加えて、本年度は、高度な医療を必要とする疾病による入院が急増していることが原因です。〈表4〉

上半期実績から本年度末の収支を推計しますと、本年度の損失金は約4億円が見込まれ、利益剰余金は4億5千万円まで減少する見込みであります。

このように、本年度の短期給付財政は、給与の引き下げによる収入減、また一方では、医療費の増加による支出増により極めて逼迫しております。

【上半期から推計した年度末の財政状況】

〈表1〉 上半期医療給付実績

(単位：件、日、千円)

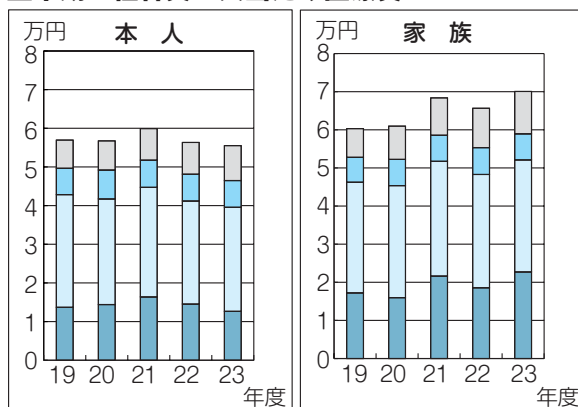
区分	22年度			23年度			前年度比		
	件数	日数	金額	件数	日数	金額	件数	日数	金額
本人	入院	471	4,712	436	3,916	122,257	△ 35	△ 796	△ 19,977
	外来	35,327	58,667	35,083	58,077	259,983	△ 244	△ 590	△ 730
	歯科	7,017	14,786	7,153	14,725	66,793	136	△ 61	△ 971
	調剤	12,167	15,115	12,739	15,784	87,194	572	669	6,919
	計	42,815	78,165	42,672	76,718	536,227	△ 143	△ 1,447	△ 14,759
家族	入院	608	7,344	592	6,926	219,570	△ 16	△ 418	37,861
	外来	39,020	66,887	38,894	64,537	283,871	△ 126	△ 2,350	△ 6,713
	歯科	8,067	14,642	8,283	14,507	66,098	216	△ 135	△ 2,862
	調剤	16,520	23,350	17,072	23,655	107,215	552	305	6,334
	計	47,695	88,873	47,769	85,970	676,754	74	△ 2,903	34,620
高額療養費	931	-	88,877	899	-	96,621	△ 32	-	7,744
総合計	90,510	167,038	1,281,997	90,441	162,688	1,309,602	△ 69	△ 4,350	27,605

〈表2〉 上半期組合員1人当たり医療費

(単位：円)

区分	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	前年度比	
本人	入院	13,699	14,410	16,387	14,542	12,656	△ 1,886
	外来	29,151	27,321	28,341	26,655	26,913	258
	歯科	6,809	7,476	7,032	6,928	6,914	△ 14
	調剤	7,286	7,531	8,156	8,207	9,026	819
	計	56,945	56,738	59,916	56,332	55,509	△ 823
家族	入院	17,235	15,980	21,646	18,578	22,730	4,152
	外来	29,024	29,390	30,097	29,709	29,386	△ 323
	歯科	6,529	6,873	6,841	7,050	6,842	△ 208
	調剤	7,516	8,720	9,792	10,314	11,099	785
	計	60,304	60,963	68,376	65,651	70,057	4,406
高額療養費	7,017	7,944	10,066	9,087	10,002	915	
計	124,266	125,645	138,358	131,070	135,568	4,498	

上半期 組合員1人当たり医療費

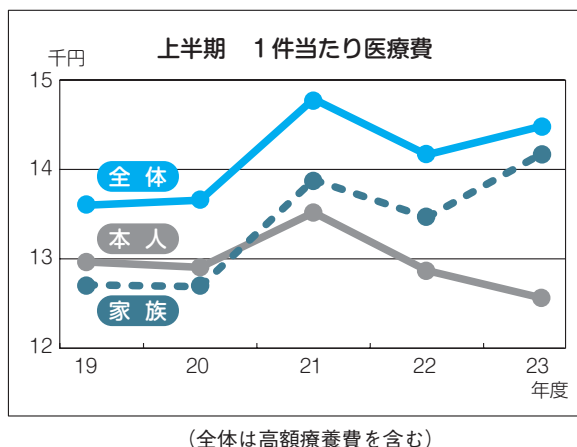


(上から調剤・歯科・外来・入院、高額療養費除く)

〔表3〕 上半期 1件当たり医療費

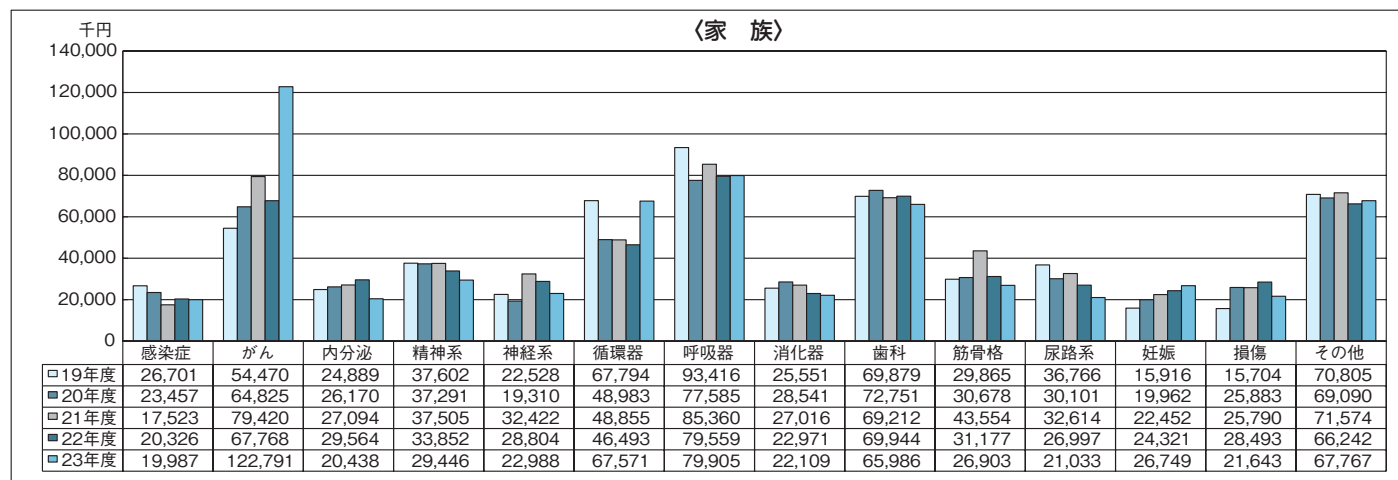
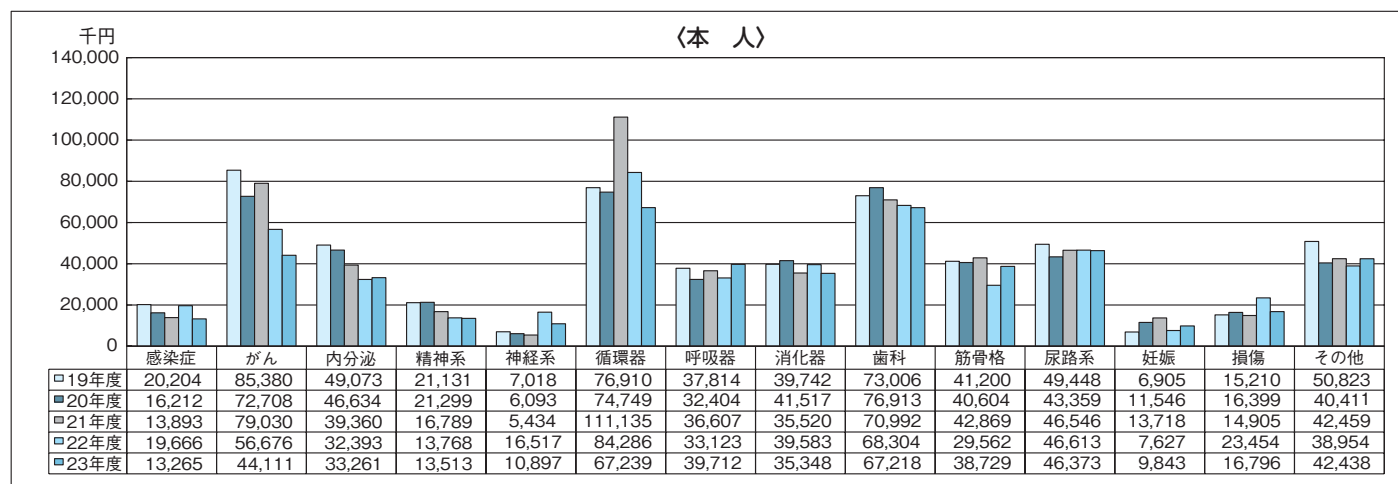
(単位：円)

区分	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	前年度比	
本人	入院	239,086	265,315	292,743	301,983	280,406	△ 21,577
	外来	8,009	7,594	7,779	7,380	7,411	31
	歯科	9,794	10,043	9,592	9,657	9,338	△ 319
	調剤	6,675	8,302	6,827	6,598	6,845	247
	計	12,965	12,905	13,518	12,869	12,566	△ 303
家族	入院	273,738	250,330	295,552	298,863	370,895	72,032
	外来	7,432	7,446	7,451	7,447	7,299	△ 148
	歯科	8,407	8,661	8,425	8,548	7,980	△ 568
	調剤	5,483	8,622	6,100	6,107	6,280	173
	計	12,709	12,689	13,884	13,463	14,167	704
高額療養費	91,443	87,066	90,076	95,464	107,476	12,012	
計	13,600	13,656	14,787	14,164	14,480	316	



(全体は高額療養費を含む)

〔表4〕 上半期疾病分類別医療費 (医科・歯科)



(その他は、血液造血管器・眼・耳・皮膚・先天・非分類)

【平成24年度短期給付財源率の引き上げについて】

短期給付財源率は、当該事業年度における短期給付に要する費用の予想額と掛金及び負担金の額が等しくなるよう定めることとされており、

平成24年度におきましては、収入では組合員数の減少や給与水準の低下による掛金負担金が減収見込みであり、一方、支出では家族医療費を中心に増加見込みであります。なお、平成24年度における高齢者への支援金等は、算定係数が示されていない現時点での推計は困難ですが、著しい高齢化に伴い増加するものと思慮され、さらに診療報酬の改定も予定されていることから、短期経理財政はさらなる悪化が見込まれます。

こうした状況で現行財源率を据え置いた場合、欠損金が生じ、短期給付事業の運営に支障が生じる事態が推測されますので、平成24年度におきましては財源率の引き上げをお願いすることとなります。

引き上げ幅は、不確定要素もあり確定しておりませんが、総務省と協議を行い、組合会で決定することとなります。組合員の皆様及び所属所にとりまして負担の増加となりますが、何とぞ、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

また、皆様方におかれましては、日頃からご家族共々、健康管理及び保持増進を心がけていただき、医療費抑制に努めてくださるよう、併せてご協力をお願い申し上げます。

退職される皆様へ **ご案内**

今春、定年等により退職される組合員の皆様、これまでの公務員としてお勤め大変ご苦労様でした。

これから、それぞれ第2の人生のスタートととなりますが、退職後、年金や医療保険などはどうなるのかについて、ご案内いたしますので、今後の人生設計の参考にしてください。

1 退職後の年金制度について **障害共済年金** **退職共済年金** **年金の請求準備はお早めに!**

職場を退職されたときは、退職共済年金の請求または退職の届出が必要です。

退職時に60歳以上の方は、退職共済年金の請求（決定・改定）をしていただくことになります。また、60歳未満の方は、退職の届出をしていただくことにより、退職共済年金の支給開始年齢に達するまで「年金待機者」として加入記録等を管理させていただきます。

退職時の必要書類

I. 60歳以上の方

在職中に決定請求を行っていない方（初めて年金を請求する方）

① 退職共済年金決定請求書・退職共済年金退職改定請求書

請求書の年金受取機関の証明欄に金融機関の確認印をいただくか、または、年金受取機関の預金通帳の写しの添付が必要です。

② 履歴書（所属所で作成していただきます。）

共済組合の資格取得日から退職日までの履歴を証明したものを。

③ 年金加入期間確認通知書

公務員期間以外に国民年金・厚生年金等の年金加入期間がある方は、その年金制度の証明機関発行の加入期間の証明書が必要です。

④ 他の公的年金の受給権がある方は、その年金証書等の写し

⑤ 基礎年金番号通知書の写し

基礎年金番号が上記③または④で確認できる場合は不要です。

⑥ 公的年金等の受給者の扶養親族等申告書

一定額（65歳未満は年額108万円）以上の年金を受ける方で、年金支給額から基礎的控除、配偶者控除、扶養控除等の所得控除を受けたい方は提出してください。

⑦ 年金受給権者再就職届書（他制度加入用）

再就職をして厚生年金や私学共済に加入される場合、または、議会議員になられた場合に提出が必要です。

在職中に決定請求を行った方（既に年金が決定している方）

① 退職共済年金退職改定請求書

在職決定請求時と住所や年金受取機関に変更がある場合は、変更後の内容を記入してください。（年金受取機関の証明等が必要です。）

② 履歴書（所属所で作成していただきます。）

在職決定請求時以降、退職日までの履歴を証明したものを。

③ 公的年金等の受給者の扶養親族等申告書

④ 年金受給権者再就職届書（他制度加入用） **再就職する場合**

II. 60歳未満の方

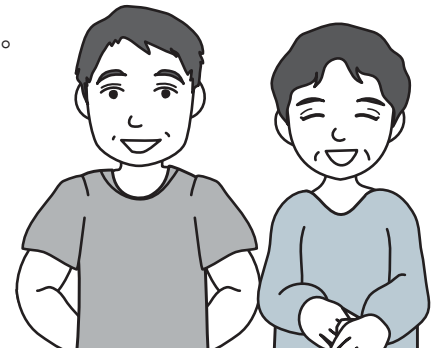
退職時に退職共済年金の受給権がない方

- ① 退職届書
- ② 履歴書（所属所で作成していただきます）
共済組合の資格取得日から退職日までの履歴を証明したものの。
※退職後に住所等を変更されたときは、必ず共済組合へ連絡をお願いします。

III. 障害共済年金の受給権を有する方

退職時の年齢にかかわらず次の書類をご提出ください。

- ① 障害共済年金・障害年金在職停止解除申請書
- ② 年金受給権者再就職届書（他制度加入用） **再就職する場合**

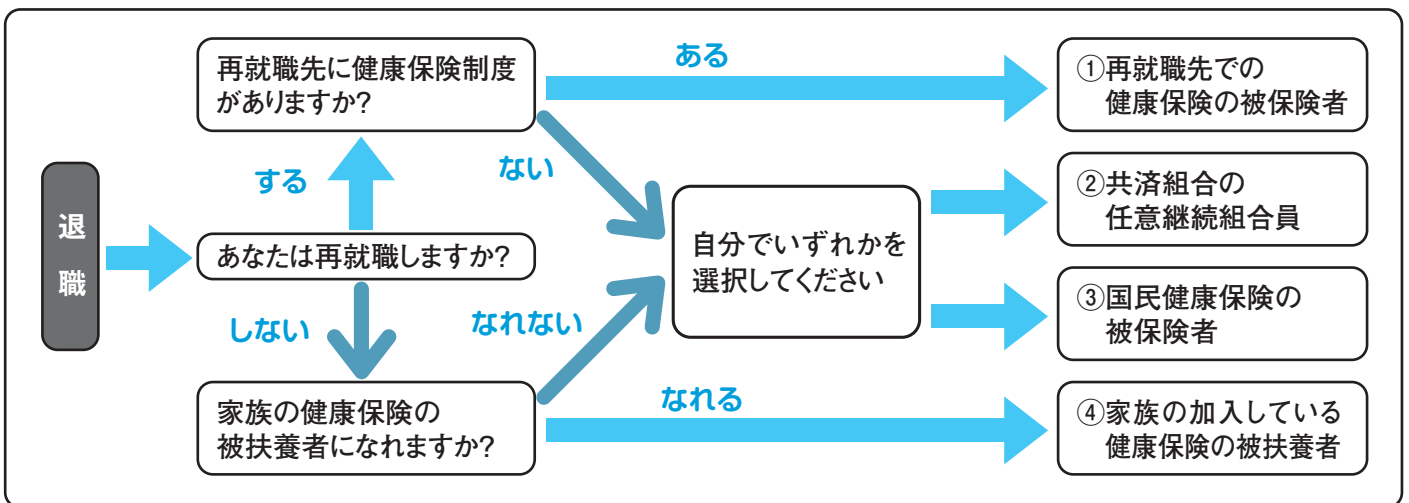


2 退職後の医療保険について

わが国は、国民皆保険でありますので、退職した場合も、退職者本人及びその被扶養者は引き続き何らかの健康保険制度に加入しなければなりません。

したがって、退職後は、次の①～④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。

下のチャートを参考にして、どの保険制度に加入することとなるのか、またどの制度に加入するのが良いか、よく検討してください。



① 再就職先の健康保険に加入する

退職後、社会保険等の適用事業所に引き続き再就職する場合には、短時間のパートなどを除き、再就職先の適用される健康保険に加入することとなります。

加入手続き等詳しくは、就職先で確認してください。

② 本組合の任意継続組合員制度に加入する

この制度は、退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員期間を有していた方が、申し出により引き続き在職中と同様の短期給付や福祉事業（特定健診・特定保健指導、定期貯金のみ）の適用が受けられます。（加入は退職後最長2年間）

医療費の一部負担額は、本人・家族とも3割〈義務教育就学前2割〉で国民健康保険と同じですが、独自の附加給付制度など相違する給付もあります。

▶ 加入手続き

退職の日から起算して20日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」を退職時の所属所を經由し共済組合に提出してください。

▶掛金額

掛金は、退職月の給料（上限は組合員の平均給料）を算定基礎とし、短期掛金と介護掛金（40歳以上65歳未満の方のみ）の合計額となります。

▶掛金の納付方法

- ① 毎月払い ② 半年前納（4月～9月、10月～翌年3月） ③ 1年前納（4月～翌年3月）から選択できます。
※ ②、③には前納による割引があります。

③ 国民健康保険に加入する

在住する市町村の健康保険制度であり、市町村により保険料（税）の算定率等が異なります。

保険料（税）は、「所得割」、「資産割」、「加入者の人数割」及び「世帯毎の均等割」の積算により算定されます。

加入手続き等詳しくは、在住市町村役場の国民健康保険担当課に照会してください。

④ 家族が加入している健康保険の被扶養者になる

退職後、収入が年収ベースで130万円以下（年金受給者は180万円以下）の場合で、かつ、家族の収入により生計を維持する場合は、その家族の加入している健康保険の被扶養者となることができます。

ただし、被扶養者の認定要件は、各健康保険により異なる点もありますので、事前に認定されるか確認をしてください。

3 退職後の福祉事業について

■保健事業

退職後は、利用できません。（人間ドックなど）

■貯金事業

- (1) 定期貯金（P17をご覧ください。）
(2) 積立貯金

退職をもって解約していただくこととなりますので、退職日以前に「積立貯金解約申込書」を所属所を経由して提出してください。

なお、退職による解約の場合は、中途解約にかかわらず満期利率により利息計算されますので、必ず解約事由欄の「B 退職」を○で囲んでください。

また、送金は退職日以後となりますが、任意継続組合員になられる方にとっては、定期貯金への預け入れも可能です。



■貸付事業

退職後は、利用できません。また、退職時に既貸付金がある方は、貸付残高を退職手当等から控除し、償還していただくこととなります。

■宿泊事業

任意継続組合員や年金受給者となられた方は、組合員料金でホテル千秋閣を利用できます。

■物資事業

退職後は、利用できません。また、退職時に指定店購買立替貸付金などがある方は、立替残高を退職手当等から控除し、償還していただくこととなります。

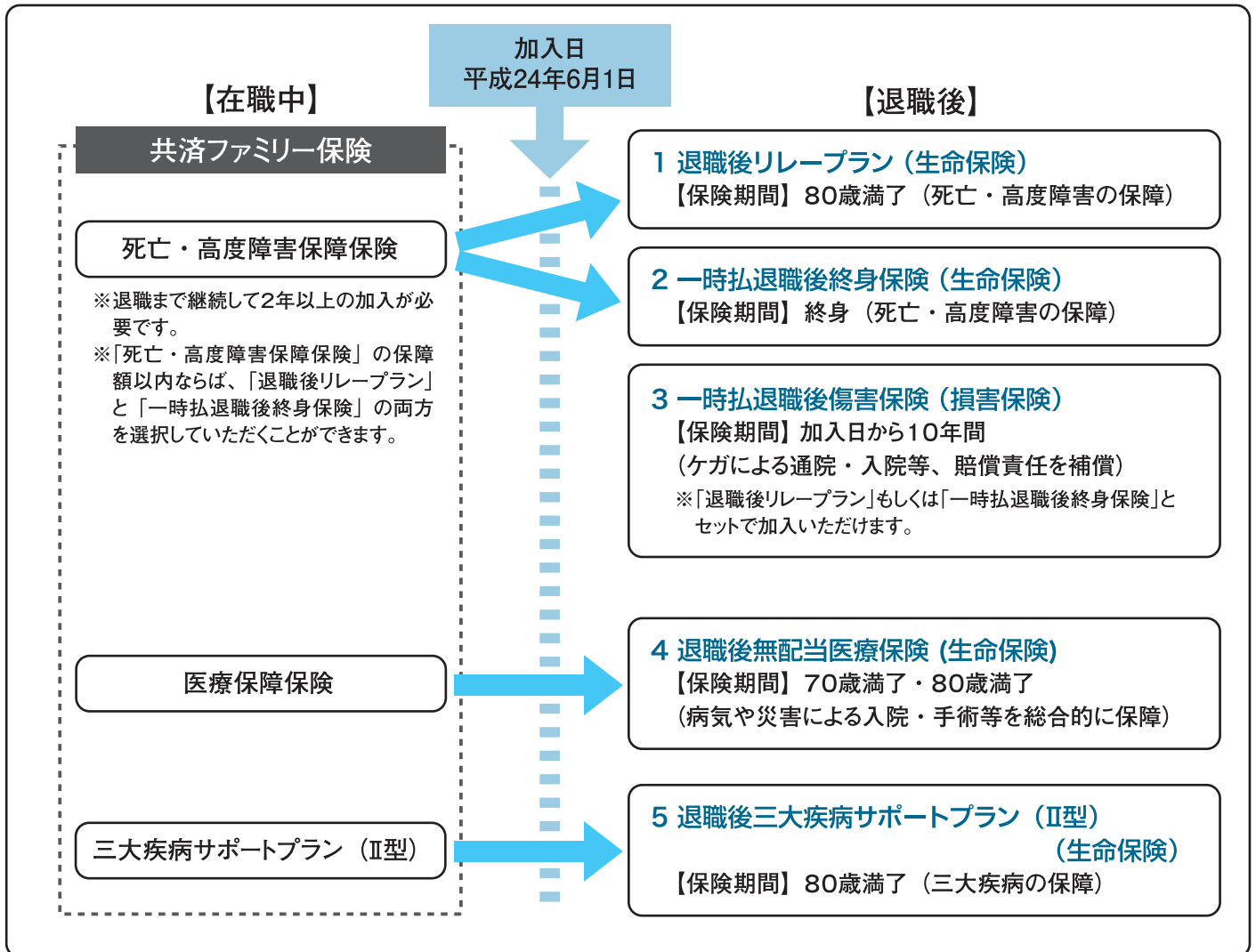
なお、在職中に加入されておりました「各種保険の退職後の取扱い」は次ページのとおりとなります。

各種保険の退職後の取扱い

1. 共済ファミリー保険の退職後制度

ご退職時に、共済ファミリー保険の「死亡・高度障害保障保険」に、退職日直前まで継続して2年以上ご加入の組合員及び配偶者、また、「医療保障保険」、「三大疾病サポートプラン（Ⅱ型）」に退職日直前までご加入の組合員及び配偶者は、原則として健康告知なしで退職後にご加入いただける保険制度があります。制度内容詳細等は、後日配布されるパンフレットをご参照ください。

詳細については、平成24年1月31日（火）～2月16日（木）までの間において、制度推進員が各所属所を訪問の上、ご説明させていただく予定です。



2. 積立年金保険（個年コース・一般コース）

退職をもって脱退となりますので、在職中に積み立てられた資金（積立金）を、年金または一時金で受け取っていただく手続きが必要となります。

3. 『ガン保険』・『スーパー介護年金プラン』（アフラックの保険）

在職時と同様の契約で継続加入できます。退職後は保険料が個人払い（支払方法は半年又は年払いの口座振替）となります。これらの手続きのご案内は、退職後1～2か月程でアフラック（アメリカンファミリー生命保険会社）より直接送付されます。

※団体信用生命保険、債務返済支援保険、リビングリスク補償、医療保障保険オプション制度は退職をもって脱退となります。

MY-A-11-LF-006188

MYG-A-11-LF-696

『年金の請求と支給について 教えてください。』



年金の請求と支給

退職・老齢を事由とする年金には、65歳に達するまで支給される「特例による退職共済年金」、その受給権者が65歳に達するとそれ以降に支給される「退職共済年金」、国民年金から支給される「老齢基礎年金」があります。しかし、年金は自動的に支給されるものではありませんので、受給権者がこれら

の年金を受けるためには、共済組合に対して請求をしなければなりません。(必要な書類を添えて、所属されていた市町村役場または一部事務組合の共済組合事務担当者に提出してください。)また、共済年金の支払いについては、基礎年金などの他の公的年金制度と同様に年6回に分けて支払われます。

年金の請求が必要なとき

次の場合、共済組合への請求が必要です。

- **特例による退職共済年金の受給権が発生するとき**
組合員期間等が25年以上あり、60歳に達した場合、特例による退職共済年金の受給権決定の為の請求を行います。(在職中でも請求をすることになります。)
- **在職中に退職共済年金の受給権を取得した方が、実際に退職したとき**
受給権を取得した日の翌日の属する月以後の組合員期間は年金額の計算に入らず、退職した場合に改め

てそれまでの組合員期間も含めた年金額に改定されることになります。

- **65歳に達したとき**
特例による退職共済年金の受給権者が65歳に達すると全国市町村職員共済組合連合会から「退職共済年金」が、国民年金から「老齢基礎年金」がそれぞれ支給されるため、所定の手続きが必要になります。

その他にも、年金受給者の事情によって年金額が改定される場合、共済組合に請求が必要です。

- 退職共済年金の受給者が公務員として再就職後、退職した場合
- 退職共済年金受給者が障害者特例に該当した場合
- 退職共済年金受給者が組合員期間44年以上となった後に退職した場合
- 65歳到達時に加給年金額の対象となる配偶者または子がある場合（支給開始年齢の特例該当者は定額部分の支給開始時）
- 加給年金額の対象となっている配偶者又は子に異動があった場合
- 障害共済年金の受給者の障害の程度が変わった場合

年金の支払月

共済年金の支払月は、基礎年金などの他の公的年金制度と同様で以下のとおり年6回です。支払日は、支払月の15日（15日が土曜日、日曜日、祝日のときは、その直前の平日）です。

支払月	2月	4月	6月	8月	10月	12月
支払月分	12月、1月分	2月、3月分	4月、5月分	6月、7月分	8月、9月分	10月、11月分

平成23年10月から 年金受給権者の住所変更などの届出が省略できるようになりました

住民基本台帳ネットワークシステム（以下「住基ネット」といいます。）の本人確認情報（氏名、生年月日、性別、住所等）を活用して、平成23年10月から、住所変更及び死亡に係る届出が原則省略可能になりました。

ただし、次のような住基ネットで本人確認が行えない方については、引き続き届出書の提出が必要です。

省略できる届出書

- 住所を変更された場合の「年金受給権者異動報告書」
- 年金受給権者がお亡くなりになった場合の「年金受給権消滅届書」（但し、支払未済給付がある場合を除く。）
- 加給年金額対象者がお亡くなりになった場合の「加給年金額対象者異動届書」

引き続き、住所変更及び死亡に関する届出書の提出が必要な方

- 住基ネットに参加していない市町村にお住まいの方（例：東京都国立市、福島県矢祭町）
- 外国籍（外国人登録）の方
- 外国に居住している方
- 上記のほか、住基ネットによる照会に対し情報を得ることができない方など

※ 届出書の提出を省略できるのは、平成23年10月1日以降に転居し住民票を移された場合またはお亡くなりになった場合です。平成23年9月30日までの転居または死亡については届出書の提出が必要です。



徳島県市町村職員共済組合メンタルヘルス対策事業アドバイザー
Mental Health & Human Support With You
代表 川上 晃代

明けましておめでとうございます。新たな年を迎え、皆様いかがお過ごしですか？

共済時報への寄稿も11回目を迎えましたが、皆様の心身のご健康や明るい職場づくりに少しでもお役に立てば嬉しく思います。最終回は、日常で出来るストレスの上手な対処法と、部下への声かけや対応等を通して、気づき合える職場づくりへのヒントをご紹介しますと思います。

1) セルフケアを活用して、上手にストレス対処をしましょう。

- ① 自然や動物とふれあう。
- ② 植物や野菜を育てる。
- ③ 音楽やスポーツ（いい汗をかく）等を楽しむ。
- ④ 趣味を楽しむ（釣り・読書・映画・料理・散歩等）。
- ⑤ 親しい仲間や家族と美味しい食事やお酒を楽しむ。
- ⑥ ゆっくり入浴してくつろぐ（時には温泉や旅行も）。
- ⑦ 時にはユーモアで楽しい笑いを。 など



2) 部下への日頃の声かけや対応の実践で、明るい職場づくりを。

- ◆ 朝夕の挨拶時や業務対応時に、下記の様な「これまでと違う」変化に気づいたら、早めに「声かけ」して現状を把握し、より良いラインケアで不調予防に努めましょう。
- ◆ 職場での現状を部下に伝え、必要時は職場内の担当部署とも相談し、
＜産業医＞ や＜職場外の専門医・専門機関＞ への受診や相談を勧めてみましょう。

- ① 朝夕の挨拶がなくなった。
- ② 遅刻・早退・欠勤が増えている。
- ③ 業務上でハウレンソウ（報告・連絡・相談）が減っている。
- ④ 業務の遅れやミスが続いている。
- ⑤ 残業や休日出勤が続いている。
- ⑥ 顔色や表情が良くない。
- ⑦ 体調不良の訴えが増えている。 など

＜声かけ例＞ 「最近書類の提出が遅れているが、業務の進捗度を教えてくれる？」
「このところ遅刻や早退が増えているが、最近体調はどう？」 など

けんこうの落とし穴

いしはら ゆうみ

長崎大学医学部卒業、同大学大学院博士課程修了。グルジア・コーカサス地方やスイスの病院などで自然療法を研究。健康増進を目的とする保養所を開設し、テレビ・ラジオなどでも活躍。『病は“冷え”から』（光文社）など著書多数。

知らぬ間に“ドライな人”になっていませんか？

乾いた肌は、 老化のサイン！

監修：イシハラクリニック院長・医学博士 石原結實

健康年齢は皮膚に出る

「年々、肌がかさついてきた」「本のページをめくるとき、つい指をなめてしまう」「夜寝ていると肌がかゆくなる」…etc. 肌が乾燥するとよく現れる症状ですが、単に肌だけの問題と軽く考えてはいけません。

ご存じのように、私たちの体の多くは水分でできていますが、体内の水分は年齢とともに減っていきます。その結果、全身の細胞は徐々にみずみずしさが失われ、体の各機能は低下していきます。それは、単に水分を多くとれば解決する問題ではなく、とった水分が体内の細胞に取り込めなくなる状態と考えるべきでしょう。まさに、「老化とは“乾燥”への過程である」（アリストテレス）のです。

しかも、この乾燥による老化は、中高年だけの問題ではありません。現代は、エアコンによって一年中乾燥しやすい環境。また、冷たい物を多くとる食習慣や、運動

不足な生活は低体温を招きやすく、体の熱量が少ないと細胞内に水分を吸収させる力は低下します。ですから、体の乾燥は20～30代でも起こってくる変化であり、そのサインがいちばん現れやすい部分が「皮膚」。肌は、まさしく、健康年齢を映し出す鏡なのです。

肌よりも体の中からの保湿が重要

そこで、保湿クリームを塗ったり、顔にミネラルウォーターのスプレーを掛けたりと、肌の乾燥対策に気を遣う人も多いのですが、より重要なのは、根本にある「細胞の乾燥」を防ぎ、水分を細胞にうまく取り込めるようにすること。つまり、細胞の保湿性を高めておくことです。

そのためには、運動や入浴で体の血行をよくすることが第一です。血流が増えれば、体内で水分調整を司る腎臓の働きが活性化し、体内の水の巡りがよくなります。また体が温まることで、細胞に水分が吸収されやすくなり、肌の潤いを取り戻します。特にお風呂は、しょうが湯や塩湯にすると、発汗効果がさらに高まります。

食生活では、そばやさけ、ひつじ肉など北方産の食べ物や、やまいもやごぼうなどの旬の根菜を積極的にとりましょう。ともに冷えを防ぎ体を温めてくれる作用があります。また、海藻や納豆、オクラなどの「ヌルヌル・ネバネバ食品」に含まれるムチンという成分には、細胞の保湿性を高める働きがあり、肌の乾燥予防にも有効。毎日の食卓に上手にとり入れてください。

ちょっとした工夫で大きな効果 体が温まる「しょうが湯」



しょうがひとかけらをすりおろしたものを布袋に入れ、湯船につけます。体が温まり、発汗効果が高まります。天然塩をひとつかみ湯船に入れる「塩湯」もおすすめです。

※ただし、アトピー性皮膚炎などの皮膚の炎症があるときは、控えましょう。

平成23年度

女性セミナー

平成23年度女性セミナーが、ホテル千秋閣を会場に143名の参加をいただき、11月11日に開催されました。

【日程表】

時間	内容	
10:00	開講・オリエンテーション	
10:10	講演「女性のきれいと元気のために」	メノポーズアドバイザー 樋口 恵子 先生
12:00	昼食	
13:00	体験「アロマとヨガでリラックスタイム!」	メノポーズアドバイザー 樋口 恵子 先生
	休憩	
14:15	運動「足を鍛えて身体が変わる!簡単フラフットセラピー」	健康運動指導士 藤巻 陽子 先生
15:30	閉講	

午前、講師の樋口恵子先生から「女性のきれい
と元気のために」と題し、健康力アップのための最新情報や毎日がワクワクする生活術などについてお話がありました。

午後からは2班に分かれて樋口先生による体験講習「アロマとヨガでリラックスタイム!」と、藤巻陽子先生による運動講習「フラフットセラピー」を行いました。

体験講習では、自分の好みで世界に一つしかない



樋口先生



藤巻先生

香りづくりと、職場で生かせるチェアーヨガを体験しました。

また、運動講習ではフラの音楽に合わせたステップで骨盤のゆがみと、日ごろの運動不足を解消しました。

参加者からは、「最近、気分が落ち込んでいたので、とてもリフレッシュできて良かった。」「漠然と不安に思っていた更年期についての話がとても参考になった。」「前向きに、明るく生きる元気をいただきました。」などの声が寄せられました。

平成23年度 ライフプランセミナー

生涯生活充実を目的とした、平成23年度ライフプランセミナーが、ホテル千秋閣を会場に51名の参加をいただき、10月21日に開催されました。

【日程表】

時間	内容	
10:00	開講・オリエンテーション	
10:10	DVD上映「妻のブログ」	(財)地方公務員等ライフプラン協会制作
10:40	講演「ライフプランのすすめ、生きがい」	(財)地方公務員等ライフプラン協会 鎌田 重道 先生
12:00	昼食	
13:00	講演「家庭経済設計について」	日本生命保険相互会社 小口 聡史 先生
	休憩	
14:40	講演「生活習慣病対策」	徳島県栄養士会 古田 結花 先生
16:00	閉講	

最初に、(財)地方公務員等ライフプラン協会制作のDVD「妻のブログ」を上映しました。この作品は、8年後の世界へタイムスリップすることにより50歳代の主人公が、今の自分を変えるための一歩を踏み出すまでの姿を描いたもので、ライフプランの必要性を認識させられる内容となっております。

つづいて、(財)地方公務員等ライフプラン協会の鎌田重道先生から「ライフプランのすすめ、生きがい」と題して、生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計の方法や生きがいづくりや、公務員65歳定年制の動きなどについて講演いただきました。

午後は、日本生命保険相互会社の小口聡史先生から、「家庭経済設計について」と題して、ライフイベントを明確にすることの重要性や、セカンドライフのための老後資金の考え方などについて講演いただきました。

最後に、徳島県栄養士会の古田結花先生から食生活から見た生活習慣病対策についてお話がありました。



鎌田先生



小口先生



古田先生

お子様の入学資金等の準備は大丈夫ですか

共済組合では、平成24年度の教育資金の貸付けとして、入学貸付・修学貸付の申込みを受付けます。

入学貸付

大学・短期大学・専門学校・高等学校へお子様が入学される場合に、対象となります。

限度額

一貸付事由につき、給料月額6月分以内（200万円を上限とします。）

修学貸付

大学・短期大学・専門学校・高等学校に修学期間中、お子様が進学時や進級される場合に対象となります。また、入学時には入学貸付との併用も可能です。

（修学貸付は、3月1日から受付けます。）

限度額

一月につき10万円以内で、修業年限の年数を限度とします。

申込み

原則として、年度単位で受付け、当該年度分を3月・4月に一括して貸付けします。

利息

利息の償還は貸付けの翌月からですが、元本については、対象となったお子様が卒業するまで猶与できます。また、希望により元本も翌月から償還を開始することもできます。

貸付利率

年2.72%（保証料の一部負担0.06%を含む）

（平成24年1月1日現在）

※ 詳しい内容については、前回発行の共済時報No.201号（平成23年10月）10頁に掲載しておりますので、ご覧ください。

平成24年1月1日からの貸付利率に変更はありません

平成24年1月1日からの特例期間中の貸付利率は、平成23年10月1日現在の国の財政融資資金利率によって決定しますが、次の貸付利率に変更はありませんのでお知らせいたします。

貸付利率（平成24年1月1日現在 特例期間中）

普通貸付	住宅貸付	特別貸付	災害貸付	介護対応住宅
2.66%	2.66%	2.66%	2.22%	2.40%

※ 抵当権設定を必要としない貸付（住宅貸付等）については、上表に一部負担金（保証料）として年0.06%が上乗せされます。

ご不明な点がございましたら、福祉課貸付係 **TEL088-621-3538** までお問い合わせください。



コラム 寒シジミ

シジミは夏と冬の二回旬があるが、冬場のシジミは栄養がたっぷり蓄えられ、身がしまっていてコクがあることから「寒シジミ」と呼ばれ人気が高い。

シジミは必須アミノ酸やカルシウムのほか、ビタミンB₂・B₁₂、亜鉛などが豊富に含まれている。貧血予防

や免疫力強化にも効果的だが、「生きた肝臓薬」と呼ばれるほど、肝機能障害に効果大。新年会続きの人にはとくにお薦めだ。

みそ汁の具に入っている場合は、身も残さずにしっかり食べよう！

在職中は退職後の備えとして…
退職後は退職手当の運用として…
(任意継続組合員の場合)

共済定期貯金を ご活用ください

1年定期 年利 0.9% / 2年定期 年利 1.1%

(平成24年1月1日現在・税引前)

※現職組合員又は任意継続組合員ご本人様のみお預け入れできます。

● お預け入れ方法

最寄りの阿波銀行本・支店にて、「共済貯金振込依頼書」(5枚複写)に所要事項を記入・押印し、現金を添えて窓口から当組合へお振り込みください。

※共済組合事務局での現金の受渡しは取り扱っておりません。

後日、「共済貯金預り証」を送付いたしますので、解約されるまで大切に保管してください。

- 1日当たりの預入金額は1万円から300万円まで(千円単位)
- 組合員1人当たりの最高預入限度額は合計5,000万円まで(積立貯金除く。)
- 申し込み時の振込手数料、解約時の送金手数料はかかりません。
- 中途解約はいつでもできます。(中途解約利率は下表参照)

期 間	1年定期	2年定期
6か月未満	0.10%	0.10%
6か月以上1年未満	0.55%	0.45%
1年以上2年未満	—	0.65%



● 退職後のお取り扱いについて

- 退職時に預け入れされている定期貯金は、退職日の翌日(任意継続組合員に加入される方は、任継資格喪失日)以降、最初に到来する満期日をもって解約していただきます。
- 任意継続組合員の加入期間中は、在職時同様「新規預入」・「自動継続」ができます。
- 任意継続組合員の方が退職手当を預け入れされる場合、1日の預入金額は1万円から退職手当支給額(千円単位)までとなります。
※最高限度額の5,000万円を超えないようご注意ください。

詳しくは、
所属所担当課又は共済組合福祉課貯金係 TEL088-621-3534 までお問い合わせください。

あなたとご家庭の健康生活をサポートします。



●「ファミリー健康相談」●

国家資格をもつ相談員が、病気やケガ、症状、育児、介護、メンタルヘルスなど、あらゆる相談にお答えします。

- **電話で相談** 専用ダイヤル **0120-922280** (24時間)
※プライバシー厳守、相談料・通話料無料、携帯電話からもOK
- **Web相談** <http://www.familycarenet.com/kenkou/>
または 共済組合ホームページから ログイン **922280**

主な相談内容

- ・健康づくり
- ・病院に行く前に
- ・薬、出産、育児、介護
- ・検査と診断
- ・手術
- ・医療費
- ・休日、夜間診療医療機関情報

●「ベストドクターズ・サービス〔名医紹介〕」●

がん・心筋梗塞・脳卒中など、一生を左右するような重篤な病気の相談はこちら。

専門医同士の相互評価にもとづいて認定された医師をご紹介します。

- **電話で相談** 専用ダイヤル **0120-922280**
(月～土曜日 10～21 時) ※〔日・祝・年末年始は休み〕

こんなときに

- ・現在受けている治療方針が不安
- ・他の医師の見解も聞いてみたい

あなたの生活設計をお手伝いします。

●「ライフプランニング・サービス」●

今後の生活設計に役立つライフプランニング・サービスを提供します。
ファイナンシャルプランナーによる個別相談、または、Web による試算が利用できます。

利用料・相談料
無料!



ファイナンシャルプランナーによる個別相談

幅広い金融知識をもつファイナンシャルプランナーが、生活設計・資産形成・保険の見直しなどについて相談をお受けします。

相談予約ダイヤル
0120-228-726
(平日 9～18 時)

ライフプラン・シミュレーションツール

給料や保険・住宅購入・リフォーム・結婚などご家庭のこれからの予定や情報を入力することで、一人ひとりに合った、計画的な資産形成やリスクへの備えが可能となります。
<http://www.anshinplan.jp/tokushima-kyosai/>
または 共済組合ホームページから。

ツール操作に関するお問い合わせ

0120-271-115

(平日 10～18 時、土日祝 10～17 時)

まずは、TOPページから

【従業員・職員コード：組合員番号9桁(記号4桁+番号5桁)】

例：記号0123 番号9999 の方は **012309999** と入力

【パスワード：123456(初期)】※**全て半角**

万全なセキュリティー管理体制をとっておりますので、安心してご利用いただけます。

四国4県共済組合の宿泊施設で 合同キャンペーンを実施中!!

『四国旅劇場プラン』 1泊2食付

～平成25年3月31日まで

4施設全て利用で、

1泊あたり **4,500円**

* さらに、徳島県市町村職員互助会会員の方は、
宿泊助成の対象にもなります。(4施設目は対象外)

- ❁ 四国旅劇場 (<http://www.shikokutabigekijou.com/>)
で検索してください。
- ❁ ホテル千秋閣ホームページのバナーからもご覧いただけます。
- ❁ ホームページから右のスタンプ用紙(チラシ)を印刷してご持参いただくか、各施設備え付けの用紙をご使用ください。

心

心理テスト 四条さやかの「ドキドキ判定団」

<問題>

話をしている人を観察してみましょう。相手がある方向に目線を向けていたときがあれば、その目線がどちらを向いていたかチェックしてみてください。さて、それはどこ?



- A その人から見て右上 B その人から見て左上
C その人から見て右下 D その人から見て左下

<このテストで分かること>

心理学の一種NLPでは、相手の目線と思考の傾向についての研究が進んでいます。あくまで傾向ですが、相手がどんなことをそのとき考えているかのヒントが分かるのです。

Profile しじょう さやか

心理・占術研究者、カラーセラピスト、心理カウンセラー。心理学、占星術にアロマ、カラー、アートセラピーなどを取り入れた診断、アドバイスを行う。現在、雑誌、TV、単行本、Webで活動中。占いやカラーなどを取り入れた商品開発なども行う。

<診断結果>

A 相手が右上に目線を向けて話をしていたのなら、その人は、今後のことを考えていたり、何かをイメージしたりしています。あなたとの話を膨らませているのかもしれませんが、退屈していないかを要チェックしてみてください。



B 相手が左上に目線を向けて話をしていたのなら、その人は、過去のことを思い出そうとしているようです。また、話にあがっている人の名前や顔、そのときの状況などについて思い出せなくなっている、なんて可能性も!



C 相手が右下に目線を向けて話をしていたのなら、今、味覚や嗅覚などを駆使して、何かを思い出そうとしている可能性があります。また、何かを触ったときの感覚やそのときの気持ちなどを思い出していることも。



D 相手が左下に目線を向けて話をしていたのなら、その人は言葉に関して考えている可能性が高いときだといえそうです。その人は、次に話そうとしている言葉が出てこなくなっていて、困っているのかもしれませんが。



今年(辰年) <タツ(竜)にまつわることわざ>



竜頭蛇尾 (りゅうとうだび)

頭は竜で尾は蛇、ということから、始めは勢いが盛んであるが、終わりは振るわないこと。

竜の鬣を蟻がねらう (りゅうのひげをありがねらう)

弱い者が身のほども考えず、無鉄砲な勇気をふるって、強い

者に立ち向かうこと。

登竜門 (とうりゅうもん)

立身出世の関門のこと。黄河の上流にある竜門は、流れが非常に急で、鯉がここを登ることができると、化して竜になるといふ伝説がある。

新年会 歡送迎会

新年会プラン

2月29日まで

組合員
特典

「特撰プラン・格安プラン」をご利用日の3週間前までにご予約いただきますと10名様毎に1名様分サービスさせていただきます(上限3名様まで)

スペシャル
チョイス
特典

A・B のどちらかをお選びください。

- A** レストラン利用券進呈
10名様毎に1,000円分(上限5,000円)
- B** タクシー券(初乗り)進呈
お料理単価5,000円・15名様以上の場合。5人に一台分(1枚)(上限10枚)

歡送迎会プラン

5月31日まで

組合員
特典
お料理単価5,000円以上
10名様以上で

お料理単価
10%割引

スペシャル
特典

お料理単価 6,000円以上 食後コーヒースervice
さらに
お料理単価 7,000円以上 デザートサービス
(ビュッフェ形式)

特典

幹事様飲食無料サービス
15名様以上の場合…1名様無料
30名様以上の場合…2名様無料



和洋中の料理が楽しめる

お料理+お飲物(フリードリンク2時間半)のセットプランです。

料理長おすすめ

特撰プラン

お一人様 6,000円

10名様より承ります

特別卓盛料理

2時間30分飲み放題

お財布大助かり

格安プラン

お一人様 5,000円

20名様より承ります

ビュッフェ料理

2時間30分飲み放題

着席ビュッフェ、立食形式
からお選びいただけます。

予算に応じて

好きなお料理コース、お飲物コース、オプションメニューを組み合わせてください。

お料理プラン

会席コース お一人様 5,000円～

卓盛コース お一人様 5,000円～

中華卓コース お一人様 4,000円～

鍋コース 各種鍋料理をご予算に応じてご用意できます。

飲み放題プラン

2時間30分

1,800円

ワイン・ビール・
ノンアルコールビール・
ウイスキー・焼酎・
日本酒・冷酒・梅酒・
ソフトドリンク

さらに

「充実のオプションメニュー」
をご注文ください

例

アオリイカの姿盛り 1卓 5,000円～

中華麺類 1卓 3,000円～

デザートビュッフェ 1卓 3,000円～

その他、和・洋・中一品メニューがございます。

女子会PLAN

和・洋個室で3時間 ゆっくりとお過ごしく下さい。

好評

お一人様
2,800円～

デザート充実メニュー

お料理内容はご相談させていただきます。

ドリンク

ドリンクはソフトドリンク又はグラスワインお一人様1杯ずつです。

※17時までのご利用とさせていただきます。

※10名様よりマイクロバス無料送迎いたします。(先着予約制・21時終宴)

ホテル 千秋閣

●ご予約・お問い合わせ

☎(088)621-3333 (宴会会予約専用)

✉sensyukaku@opal.nmt.ne.jp

徳島市幸町3丁目(市役所隣) ☎(088)622-9121(代)

<http://www.sensyukaku.jp/>

ホテル千秋閣 徳島

検索