

共済時報

2013 Summer

NO.208

徳島県市町村職員共済組合

ホームページ

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

三好市「奥祖谷二重かずら橋(女橋)」(三好市提供)

CONTENTS

平成24年度 決算の概要 (組合会ニュースは5ページ)	2
平成24年度 医療費の状況	6
平成24年度人間ドック検査結果	8
特定健康診査・特定保健指導のご案内	9
特集 退職共済年金の支給開始年齢と繰上げ支給	10
地共済年金情報Webサイト・利用対象者の年齢が引き上げられました	13
本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます／年金等相談会の開催予定／被扶養者の調査結果について ..	14
被扶養者認定Q&A	15
貸付制度Q&A	16
共済貯金Q&A / 共済貯金をご利用ください	17
9月募集! 各種検診を実施します／「組合員専用ページ」から利用できるサイトのご案内	18
平成25年度 健康増進セミナー	19
「共済ファミリー保険」募集のご案内	20
けんこうの落とし穴「夏バテ予防の生活術」	21
四国4 県共済会館「四国旅劇場 第2 幕」／東京グリーンパレス「夏得ご宿泊プラン」	22
事務局へお越しの皆様へ(お願い)／平成25年度事業説明会(事務担当者会)を開催しました／漢字ネットワークパズル／表紙説明／コラム	23
ホテル千秋閣からのご案内 「2013 サマーパーティープラン」	24

平成24年度 決算の概要

5月30日開催の組合会におきまして、平成24年度決算が認定されましたので、その概要についてお知らせします。

決算報告書及び決算書につきましては、組合公報にて各所属所へ送付しておりますので、ご覧ください。(掲示場所等は、各所属所担当課にご照会ください。)



総括

【表1】組合員数・被扶養者数等

(単位：人・円)

項目	24年度	23年度	増△減
組合員数	9,495	9,642	△147
被扶養者数	9,529	9,777	△248
平均給料月額	328,223	330,500	△2,277
扶養率	1.00	1.01	△0.01

*任意継続組合員を含みます。

平成25年3月31日現在

*扶養率は、組合員1人当たりの被扶養者数です。

*平均給料月額は、短期適用分です。

平成24年度末における組合員数、被扶養者数、平均給料月額及び扶養率は【表1】のとおりです。

いずれも前年度と比較し減少しており、特に組合員数は、徳島市が当組合に加入した平成17年度(11,088人)をピークとし、毎年減少しています。



短期経理

短期給付分

この経理は、組合員及び被扶養者の病気、負傷、出産、休業、災害、死亡などに対する給付を行っております。

平成24年度収支決算の結果、約3億2,004万円の当期短期利益金が生じました。

これを前年度から繰り越した短期積立金と合わせ、翌年度へ欠損金補てん積立金と短期積立金合計で約7億8,319万円の剰余金を繰り越すこととなりました。

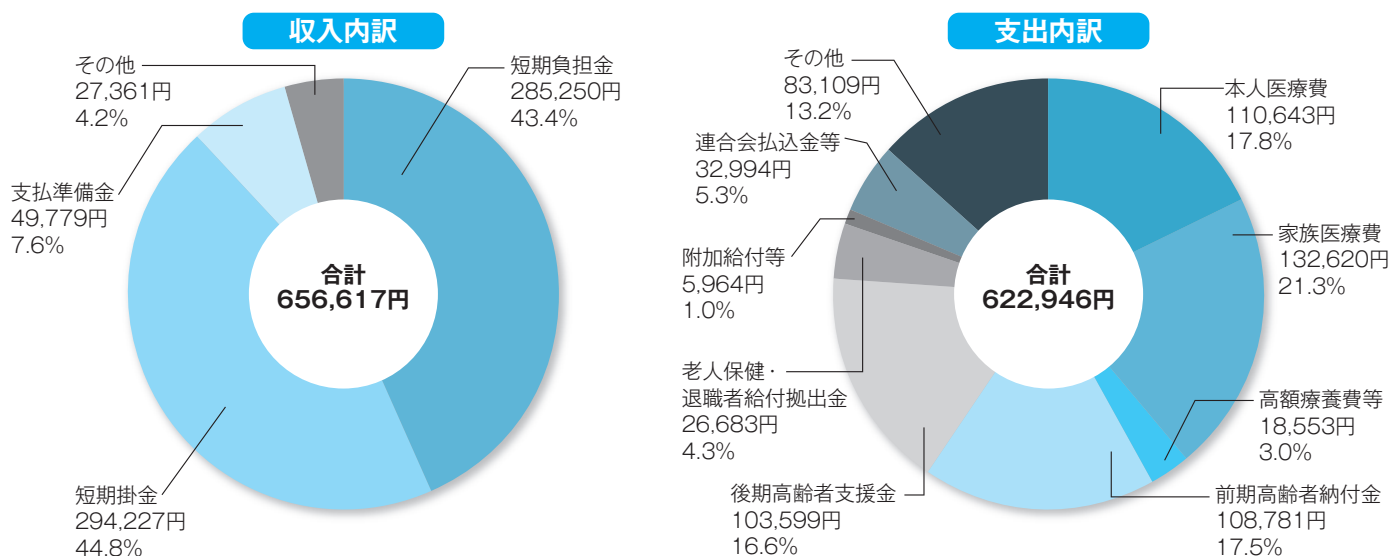
しかしながら、組合員数、給料及び期末手当等、掛金・負担金収入の減収、また現状の診療諸率等に基づく医療

費の増加傾向にかんがみ、短期給付財政は、今後とも厳しくなることが予測されることから、従前にもまして的確な疾病予防対策などの医療費増高抑止対策を講じて参ります。

組合員及び家族の皆様におかれましては、健康管理に十分ご留意いただきますとともに、適正受診やジェネリック医薬品の活用など、引き続き医療費節減にご協力をお願いいたします。

組合員1人当たりの収支状況は、【図1】のとおりです。

【図1】組合員1人当たり収支状況(短期給付分)



介護保険分

介護保険における平成24年度の収支決算の結果、約136万円の当期介護利益金が生じました。これを前年度から繰り越した約121万円の介護積立金と合わせ、翌年度へ約257万円の介護積立金を繰り越すこととなりました。



長期経理

この経理は、平成19年4月1日から全国市町村職員共済組合連合会（以下「全国連合会」という。）において長期給付事業を一元的に処理していることから、当組合では、所属所から掛金・負担金を徴収し全国連合会へ納付する収納のみを行う経理となっております。

平成24度における掛金・負担金の収納総額は約134億1,021万円となっております。

収支状況は、【図2】のとおりです。

【図2】収支状況

収入		負担金	掛金
		8,810,383,457円	4,599,831,579円
支出		負担金払込金	掛金払込金
		8,810,383,457円	4,599,831,579円
		合 計 13,410,215,036円	

※負担金には、公的負担金、追加費用及び旧恩給組合条例給付に係る払込金を含みます。



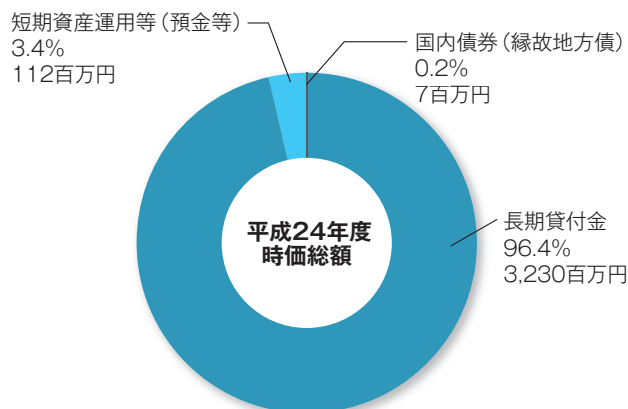
預託金管理経理

この経理も平成19年4月1日からの全国連合会における長期給付事業の一元的処理の実施に伴い、全国連合会から資金の預託（連合会預託金）を受けて、組合を構成する地方公共団体の縁故地方債の引き受け、地方公共団体への一時貸付及び組合内部の他経理への貸付けを行うことを目的に設けられた経理です。

平成24年度末における連合会預託金は約33億4,951万円（前年比△8億5,496万円）となっており、その内の約96.4%（32億3,000万円）は、組合員貸付の財源である貸付経理への長期貸付金となっております。【図3】

この経理の収支につきましては、運用収益の全額を全国連合会への支払利息として計上し、同額を連合会預託金に加算することから、当期における損益は生じません。

【図3】資産構成割合



業務経理

この経理は、組合の事務（福祉事業に係る事務を除く。）に要する費用（人件費や事務に必要な経費）を賄うための経理です。

平成24年度収支決算の結果、約80万円の当期損失金が生じたので、これを前年度から繰り越した積立金を取り崩し補てんし、翌年度へ約5,775万円の積立金を繰り越すこととなりました。

組合員1人当たりの事務に要する費用は【表2】のとおりです。

【表2】組合員1人当たりの事務費

（単位：円）

区 分		金 額
事務費（A + B + C + D）		12,136
内 訳	地方公共団体負担金（総額）	10,350
	内 短期経理分（A）	5,750
	短期経理より繰入（B）	1,905
	連合会交付金（C）	4,395
そ の 他（D）		86

（注）1（B）は、定款で定める組合員1人当たりの繰入額です。

2（C）は、連合会交付金を組合員数で割り返した額です。

3（D）は、取り崩した剰余金を組合員数で割り返した額です。



保健経理

この経理は、組合員と被扶養者の健康教育、健康相談、健康診査その他の健康保持増進のための必要な事業及び特定健康診査・特定保健指導を行っています。

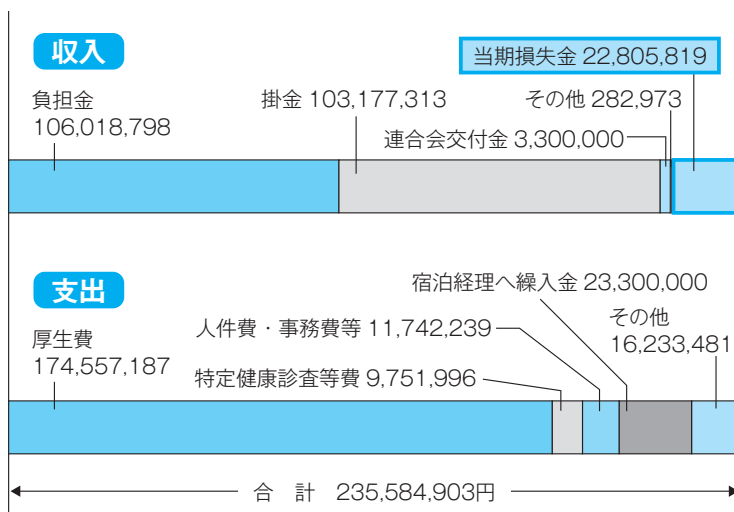
平成24年度収支決算の結果、収入は、掛金・負担金及び全国連合会からの交付金等を合わせまして、約2億1,277万円となっております。

一方、支出は、約2億3,558万円となっており、人間ドック助成金等の保健事業に係る費用(厚生費)が支出全体の74%(約1億7,455万円)を占めております。【図4】

なお、収支決算の結果、約2,281万円の当期損失金が生じたので、前年度から繰り越した積立金を取り崩し補てんし、翌年度へ約1億800万円の積立金を繰り越すこととなりました。

【図4】収支状況

(単位：円)



貯金経理

この経理は、組合員の財産形成と将来の生活設計を目的として、預け入れされた資金を安全かつ効率的に運用し、その運用益を貯金者に還元する事業を行っています。

平成24年度収支決算の結果、収入は、利息及び配当金等の運用収入で約7億700万円となっております。

一方、支出は、支払利息、他経理への繰入金及び人件費等事務に要する費用等で約6億5,341万円となっております。

収支決算の結果、約5,359万円の当期利益金が生じました。

これを前年度から繰り越した積立金に充当し、欠損金補てん積立金23億円と約52億8,622万円の積立金、合計で約75億8,622万円の剰余金を翌年度へ繰り越すこととなりました。

資産運用状況及び組合員貯金の概要は【表3】【図5】【表4】のとおりです。

【表4】組合員貯金の概要

貯金の種類	1年定期	2年定期	積立貯金(3年)
貯金額	19億8,179万円	346億7,979万円	8億398万円
貯金者数	648人	3,068人	1,094人
支払利率(年利)	0.90%	1.10%	1.10%

平成25年3月31日現在

【表3】資産運用状況

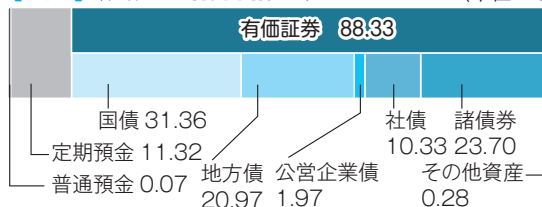
(単位：円)

種別	金額
普通預金	31,577,288
定期預金	5,150,000,000
有価証券	
国債	14,266,662,500
地方債	9,539,393,000
公営企業債	897,871,000
社債	4,699,320,000
諸債券	10,779,791,000
合計	40,183,037,500
その他資産	125,182,031
資産合計	45,489,796,819

平成25年3月31日現在

【図5】(資産の割合構成)

(単位：%)



宿泊経理

この経理では、自治会館及び宿泊施設「ホテル千秋閣」の管理運営を行っており、平成20年度から施設運営を民間事業者に委託し、経営の改善を図っております。

平成24年度収支決算の結果、収入は、施設収入、賃貸料、商品売上及び他経理からの繰入金等で約5億2,093万円、一方支出は、委託費、営業費、飲食材料費、減価償却費等で約4億1,719万円となっており、収支決算の結果、約1億374万円の当期利益金が生じました。

これを前年度から繰り越した積立金に充当し、欠損金補てん積立金7,500万円と積立金7億3,515万円を合わせ、翌

年度へ約8億1,015万円の利益剰余金を繰り越すこととなりました。

「ホテル千秋閣」では、ご宴会・ご会食・ご宿泊に各種割引や特典をご用意し、職員一同、皆様のご利用をお待ちいたしております。これからも組合員とその家族の皆様の施設として、引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

施設の規模

施設名	建物構造	定員		土地 (総面積)	建物 (総面積)
		宿泊	会議		
自治会館 (ホテル千秋閣)	鉄骨鉄筋コンクリート 10階建(一部11階)	82人	505人	1,977.92㎡	10,088.91㎡



貸付経理

この経理は、組合員の住宅の取得や教育及び医療などの臨時の支出に対して、必要な資金を貸付けする事業を行っております。

平成24年度収支決算の結果、収入は、主に貸付金に対する利息収入で約1億1,821万円、一方支出は、人件費等事務に要する費用及び長期借入金に対する支払利息等で約1億1,615万円となっており、差引約206万円の当期利益金が生じました。

これを前年度から繰り越した欠損金補てん積立金と合わせ、翌年度へ約6億3,756万円の欠損金補てん積立金を繰り越すこととなりました。

組合員貸付金の状況は、【表5】及び【図6】のとおりです。

【表5】組合員貸付金の状況

(単位：件・円)

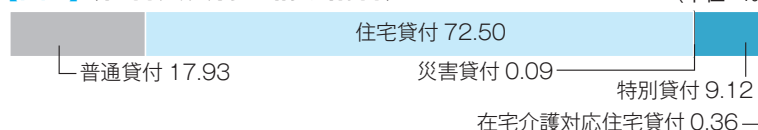
種 類	件 数	金 額
普 通 貸 付	1,235	692,776,543
住 宅 貸 付	799	2,801,309,906
災 害 貸 付	2	3,454,079
特 別 貸 付	557	352,200,320
在宅介護対応住宅貸付	7	13,827,724
合 計	2,600	3,863,568,572

*災害貸付＝家財、住宅、再貸付の各貸付の合計
特別貸付＝医療、入学、修学、結婚、葬祭の各貸付の合計

平成25年3月31日現在

【図6】(組合員貸付金構成割合)

(単位：%)



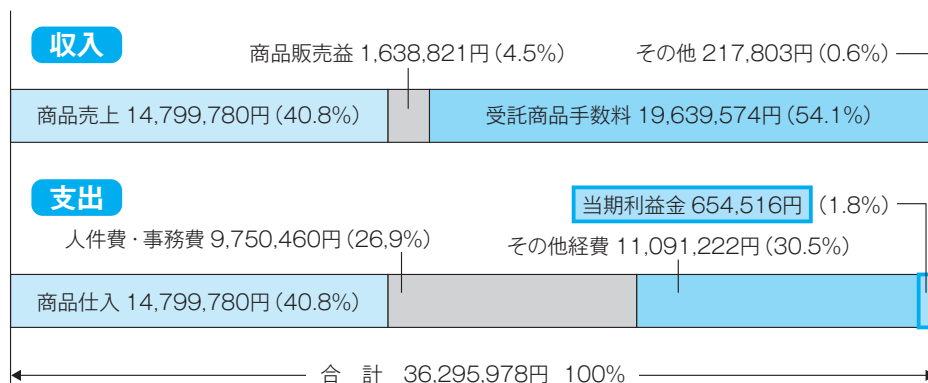
物資経理

この経理では、組合員の方々の生活必要物資を低廉な価格で供給し、生活向上に役立てていただくため、指定店からの物資購入の立替及び共済ファミリー保険・医療保障保険・がん保険・団体信用生命保険・債務返済支援保険等の各種保険事業を行っております。

平成24年度収支決算の結果、収入は、商品売上及び各種保険手数料等で約3,629万円、一方支出は、人件費、商品仕入等で約3,564万円となっており、差引約65万円の当期利益金が生じました。【図7】

これを前年度から繰り越した積立金に充当し、欠損金補てん積立金300万円と積立金約5,394万円を合わせ、翌年度へ約5,694万円の剰余金を繰り越すこととなりました。

【図7】物資経理の収支状況



組合会ニュース

共済組合の平成24年度決算が認定されました。

5月30日(木)午前11時から、ホテル千秋閣において組合会が開催されました。組合会には、市町村長側議員10名、職員側議員10名(委任状議員を含む)及び松尾学識経験監事のご出席の下、次の議案について審議の結果、原案のとおり承認されました。

議案第7号 平成24年度共済組合決算の認定について ※2～5ページ決算の概要掲載

本人・家族とも医療給付費は減少

今後とも医療費の抑制・適正化に御協力を

平成24年度の医療給付費総額は、約24億8,900万円で、前年度に比べ1億6,000万円程度(6.01%)減少しました。

しかしながら、当組合の組合員一人当たり医療費や受診率などの診療諸率は全国的にも上位に位置しており、給付水準は決して低くありません。

この要因として、本県は地域的偏在がありますものの人口に対する医師数及び医療機関数が多く、受診しやすい環境にあること。加えて、疾病分析では、糖尿病や高血圧などの生活習慣病による長期療養者が多く、また、これらの生活習慣病により高度な医療を要する重大な疾病となるケースも増加していることも一因と

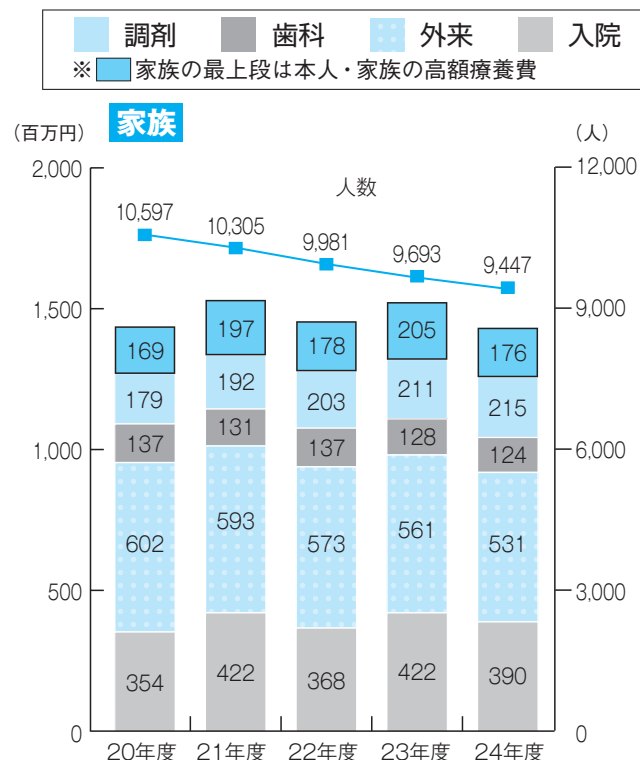
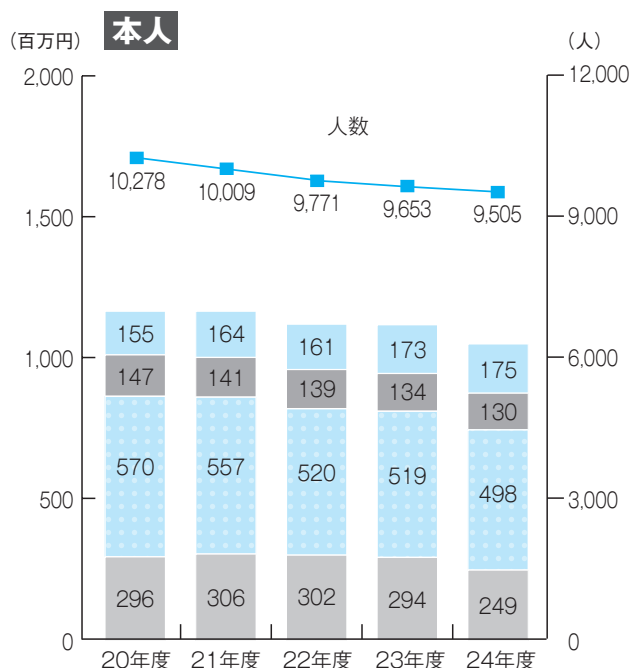
なっております。

人間ドック等の検査結果によりまずと生活習慣病予備群も増加傾向にありますことにかんがみ、組合員一人当たりの医療費及び受診率は今後も高水準で推移するものと思われます。

組合員及び被扶養者の皆様は、疾病の早期発見、あるいは生活習慣を見直す機会として、当組合の実施する人間ドックを始めとする各種検診事業、特定健康診査及び特定保健指導を積極的に活用してください。

一人一人の健康管理と適正受診で医療費の抑制に御協力をお願いします。

〈図1〉【診療区分別医療費及び人数】



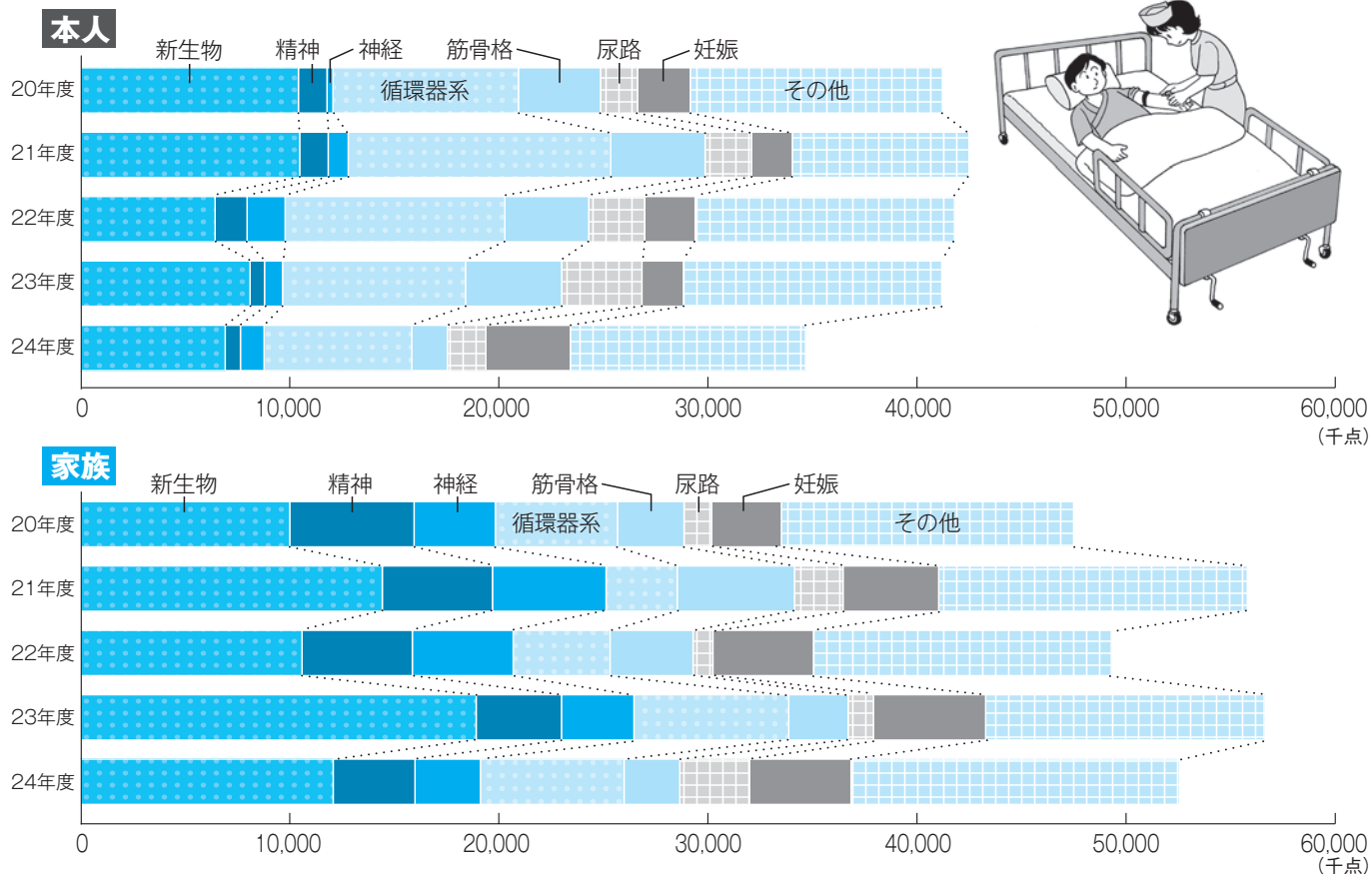
平成23年度に比べ、本人が約10億5,200万円で6,800万円程度(6.08%)減少、家族は約12億6,000万円で6,200万円程度(4.72%)減少、高額療養費は約1億7,600万円で2,900万円程度(13.97%)の減少となりました。

当組合の医療費は、被保険者数の減少に伴い、本人は概ね減少しておりますものの、家族では入院が隔年で増減を繰り返しており、これにより家族全体の医療費も増減しております。

なお、調剤は本人・家族とも年々増加しております。自身の医療費削減のためにも、安価なジェネリック医薬品を利用してください。昨年より5月と11月にジェネリック医薬品を利用することで一定の削減効果のある方に「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお届けしておりますので参考にしてください。

次の図2では、全体の医療費に影響を及ぼす入院について、病類別の動向をお示ししております。

〈図2〉【病類別入院状況（請求点数）】



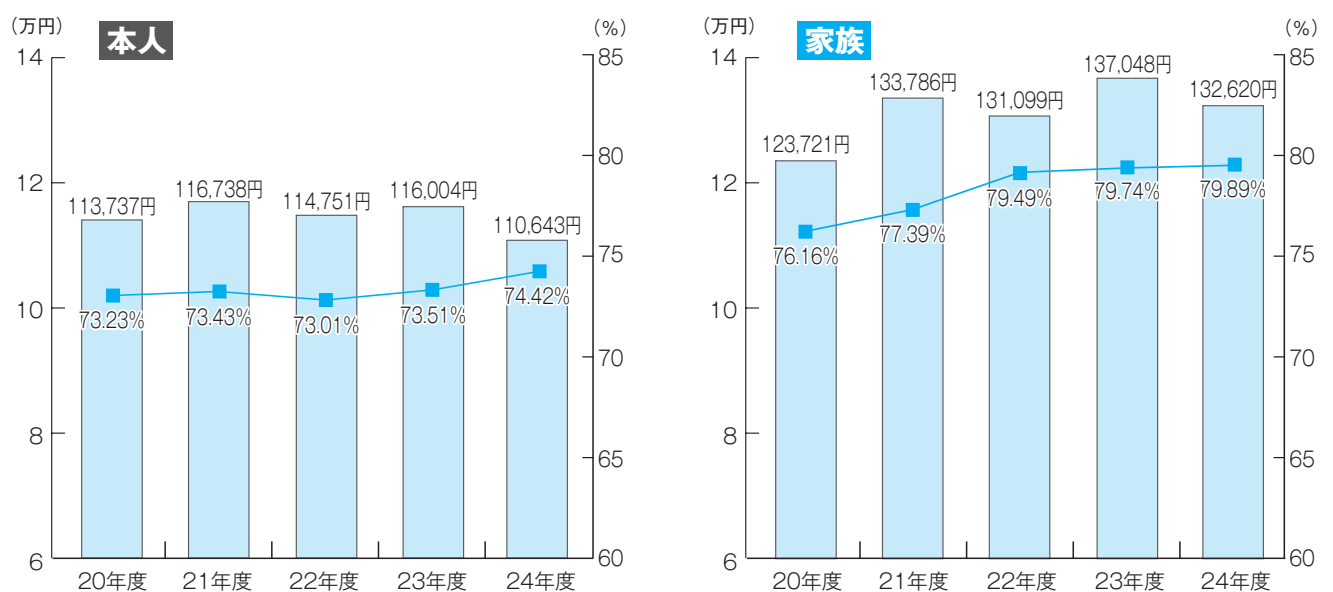
本人・家族とも前年度に比べて入院にかかる医療費は減少しました。

病類別には、本人では、新生物のほか慢性腎不全などの尿路系疾患、脳・心臓などの循環器系疾患、関節症などの筋骨格系疾患など全般的に減少しており、家

族では、新生物で顕著な減少が見られ、この動向により、医療費が増減しております。

一方、増加したのは、本人で早産などの妊娠、家族で慢性腎不全などの尿路系疾患です。

〈図3〉【組合員一人当たり医療費及び受診率】



受診率は、全国的にも高水準で推移しており、依然として上昇傾向にあります。

(23年度本人2位・家族1位)

組合員一人当たり医療費は、平成23年度に比べて減少しましたが、全国的には高水準にあります。

(同本人11位・家族4位)

平成24年度人間ドック検査結果

平成24年度の人間ドック受診者6,154人（男性3,446人、女性2,708人）の検査結果を集計しました。

項目別に見ますと、男性・女性ともLDLコレステロール（悪玉）値が、つぎに男性は空腹時血糖値、女性はHbA1c値が基準値から外れている方が多くなっています。（■部分）

総合判定を見ると、要治療547人、要精査1,350人、治療中198人となっており、これらを合わせると判定がある方の

約48%、ほぼ二人に一人が治療・精密検査を必要としていることが分かります。

検査結果が要治療・要精査の方は、必ず医療機関で検査・治療を受け、人間ドックが無駄にならないよう、以後の生活習慣改善や健康管理に役立ててください。

●人間ドック検査結果から

（単位：人）

項 目		基準値	男性 3,446人			女性 2,708人			計 6,154人		
			基準内	基準外		基準内	基準外		基準内	基準外	
			人数	人数	割合(%)	人数	人数	割合(%)	人数	人数	割合(%)
BMI		18.5～24.9	2,204	1,242	36.0	1,913	795	29.4	4,117	2,037	33.1
腹 囲		男85cm未満 女90cm未満	2,000	1,446	42.0	2,435	273	10.1	4,435	1,719	27.9
血 圧	収 縮 期	130mmHg未満	2,521	925	26.8	2,265	443	16.4	4,786	1,368	22.2
	拡 張 期	85mmHg未満	2,801	645	18.7	2,467	241	8.9	5,268	886	14.4
脂 質	中 性 脂 肪	150mg/dℓ未満	2,468	978	28.4	2,479	229	8.5	4,947	1,207	19.6
	HDLコレステロール	40mg/dℓ以上	3,177	269	7.8	2,673	35	1.3	5,850	304	4.9
	LDLコレステロール	120mg/dℓ未満	1,570	1,876	54.4	1,472	1,236	45.6	3,042	3,112	50.6
肝機能	AST (GOT)	30 U/ℓ以下	2,913	533	15.5	2,560	148	5.5	5,473	681	11.1
	ALT (GPT)	30 U/ℓ以下	2,475	971	28.2	2,515	193	7.1	4,990	1,164	18.9
	γ-GT (γ-GTP)	50 U/ℓ以下	2,440	1,006	29.2	2,560	148	5.5	5,000	1,154	18.8
糖代謝	空腹時血糖	100mg/dℓ未満	1,962	1,484	43.1	2,104	604	22.3	4,066	2,088	33.9
	HbA1c(JDS値)※	5.2%未満	2,184	1,262	36.6	1,772	936	34.6	3,956	2,198	35.7

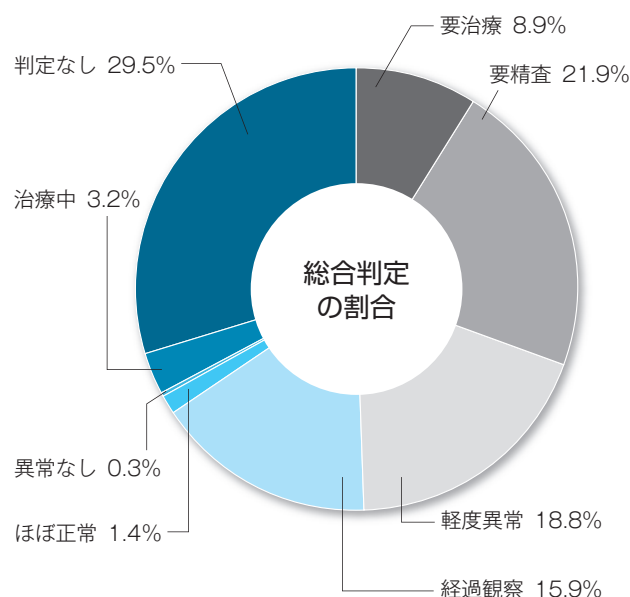
※平成25年4月1日以降に実施されるHbA1c検査の結果がJDS値から、国際標準であるNGSP値に変更となります。

このことにより、今までの検査結果より高く表示されますのでご注意ください。【HbA1c 換算式：NGSP値＝JDS値×1.02+0.25】

※総合判定

（単位：人）

判 定	男性	女性	計	割合 (%)
要 治 療	343	204	547	8.9
要 精 査	756	594	1,350	21.9
軽 度 異 常	618	540	1,158	18.8
経 過 観 察	520	458	978	15.9
ほ ぼ 正 常	42	47	89	1.4
異 常 な し	9	11	20	0.3
治 療 中	119	79	198	3.2
判 定 な し	1,039	775	1,814	29.5
計	3,446	2,708	6,154	100.0



特定健康診査・特定保健指導のご案内

特定健康診査 年に1度は健康チェック!

特定健康診査は、40歳～74歳までの方を対象に、高血圧症や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防改善に着目した健診です。

特定健康診査の対象となる被扶養者には、6月上旬に共済組合から「特定健康診査受診券」をお送りしております。

まだ、被扶養者の方が特定健康診査を受けていない場合は、皆様からも検査を受けるようご案内ください。

● 受診方法

組合員

職場の定期健康診断または、共済組合の人間ドックを受検すれば、特定健康診査を受診したものとみなされます。

被扶養者、任意継続組合員とその被扶養者

受診可能契約医療機関一覧表に記載の検査機関へ「特定健康診査受診券」と「組合員被扶養者証」を持参し受診してください。

有効期限▶平成25年12月31日

自己負担▶ありません

● 健診項目

基本的な健診(必須)

- 診察など
身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
理学的所見(身体診察)
血圧測定
質問票(服薬歴及び喫煙習慣の調査を含む)
- 血中脂質検査
中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
- 血糖検査
空腹時血糖又はヘモグロビンA1c(HbA1c)
- 肝機能検査
AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)
- 尿検査
尿たんぱく、尿糖

詳細な健診(医師が必要と判断した方)

- 貧血検査
赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値
- その他
心電図検査、眼底検査



特定保健指導 生活習慣を改善して、メタボ脱出!

特定保健指導は、医師、保健師、管理栄養士などの専門家からサポートを受けて、生活習慣の改善を行うプログラムです。保健指導レベルが「積極的支援」・「動機づけ支援」と判定された方が対象となります。

対象者には、「特定保健指導利用券」をお送りします。

● 受診方法

利用券が届いた方は、最寄りの保健指導機関へ「特定保健指導利用券」と「組合員(被扶養者)証」と健診結果を持参し、指導を受けてください。

有効期限▶発行日から3ヵ月

自己負担▶ありません

退職共済年金の 支給開始年齢と繰上げ支給

退職共済年金の支給開始年齢は、生年月日に応じて、段階的に60歳から65歳まで引き上げられます。

前号の共済時報『共済年金NEWS』で、退職共済年金の支給開始年齢の引き上げが始まることについて簡単にお知らせしましたが、今号ではその詳しい内容と、このたびの支給開始年齢の引き上げに伴い新たに始まった「繰上げ支給」制度について、特集してお知らせします。

1 退職共済年金の支給開始年齢

昭和28年4月2日（特定消防組員＜※注＞は昭和34年4月2日）以後に生まれた方からは、下表のとおり退職共済年金の支給開始年齢が引き上げられます。

一般組員の支給開始年齢

生 年 月 日	支給開始年齢
昭和28年4月1日以前	60歳
昭和28年4月2日～昭和30年4月1日	61歳
昭和30年4月2日～昭和32年4月1日	62歳
昭和32年4月2日～昭和34年4月1日	63歳
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	64歳
昭和36年4月2日以後	65歳

特定消防組員の支給開始年齢

生 年 月 日	支給開始年齢
昭和34年4月1日以前	60歳
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	61歳
昭和36年4月2日～昭和38年4月1日	62歳
昭和38年4月2日～昭和40年4月1日	63歳
昭和40年4月2日～昭和42年4月1日	64歳
昭和42年4月2日以後	65歳

＜※注＞ 特定消防組員とは、消防司令以下の消防職員であった方で組合員期間等が25年以上あり、かつ、退職時または60歳時点まで引き続き20年以上当該消防職員として在職していた組合員をいいます。

2 退職共済年金の繰上げ支給

退職共済年金の支給開始年齢の引き上げにより、定年退職を迎えても、年金が支給されない空白期間が生じることとなりました。

この空白期間（60歳から支給開始年齢までの間）に退職共済年金の受給を希望される場合は、繰上げ支給の請求をすることで、実際の支給開始年齢になる前に年金を受け取ることができます。

ただし、繰上げをした期間に応じて年金が減額（1ヵ月当たり0.5%）され、その減額が生涯続くこととなりますので、繰上げ支給の請求をするかどうかは、ご自身のライフプランに合わせて慎重に検討してください。

退職共済年金の繰上げ請求をするための要件は？

組合員または組合員であった方のうち、昭和28年4月2日（特定消防組員は昭和34年4月2日）以後に生まれた方で、次のいずれにも該当する方は、退職共済年金の繰上げ請求をすることができます。

- ①60歳以上であること ②1年以上の組合員期間を有すること
- ③組合員期間等（組合員期間と国民年金・厚生年金等の公的年金加入期間とを合算した期間）が25年以上であること

なお、退職共済年金の繰上げ請求をする場合は、国民年金の老齢基礎年金も同時に繰上げ請求をすることになります。

退職共済年金の繰上げ支給の計算式と支給イメージ

昭和28年4月2日～昭和36年4月1日生まれ的一般組合員

(昭和34年4月2日～昭和42年4月1日生まれの特設消防組合員)

60歳から支給開始年齢になるまでの間は、退職共済年金と老齢基礎年金とを同時に繰上げ請求しなければなりません。支給開始年齢到達以後は、老齢基礎年金のみを繰上げ請求することになります。

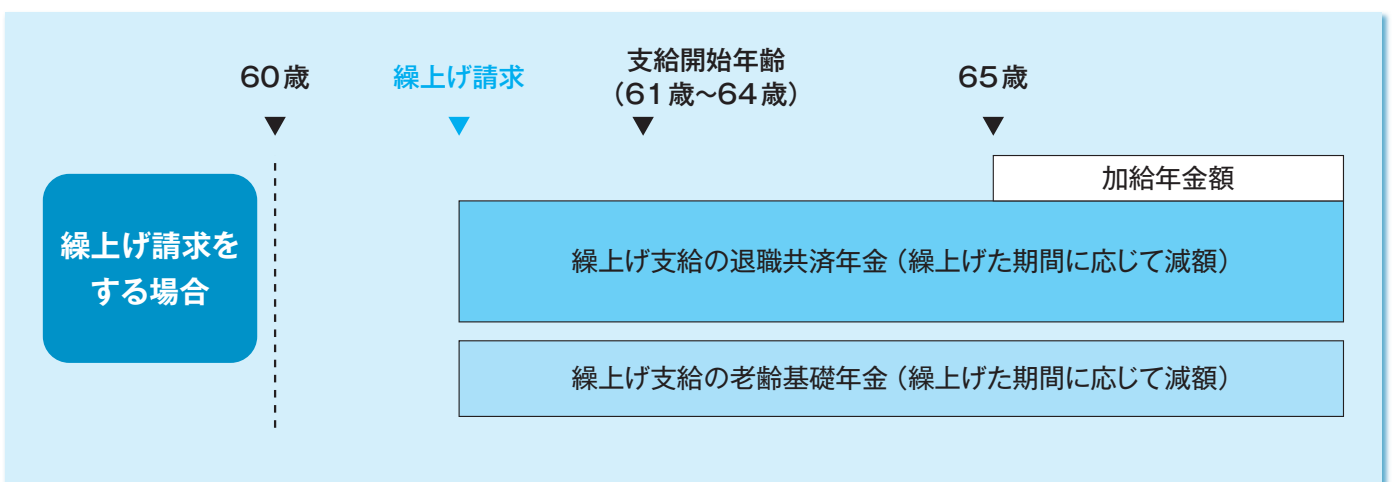
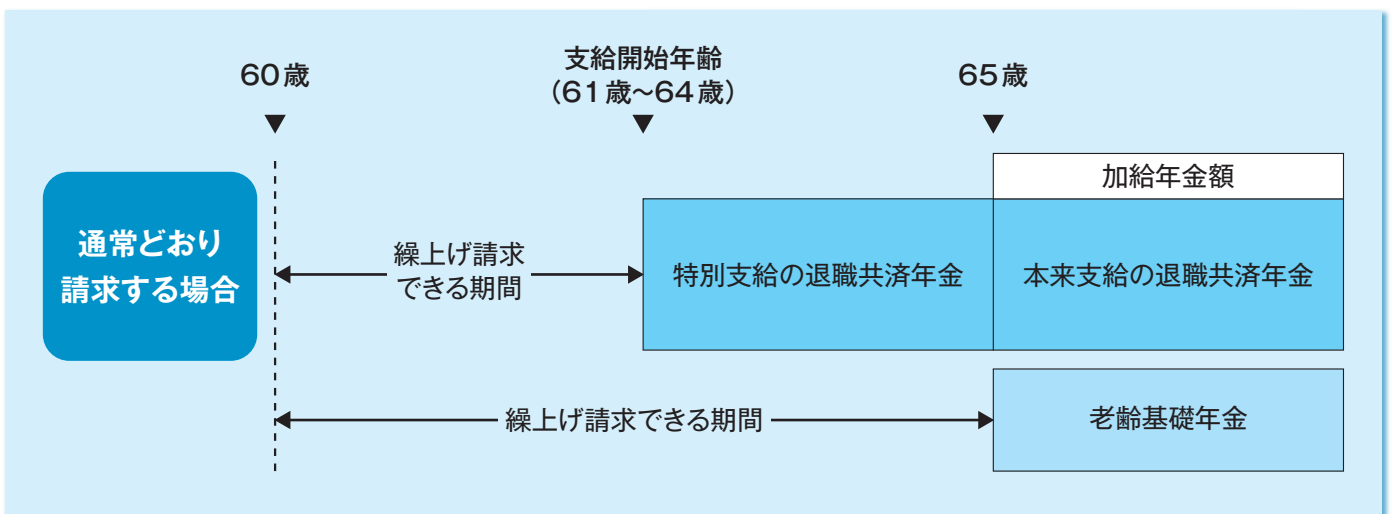
(※支給開始年齢到達以後に老齢基礎年金の繰上げ請求をした場合、老齢基礎年金は減額されますが、退職共済年金は減額されません。)

繰上げ支給の退職共済年金の計算式

特別支給の退職共済年金の額 × (1 - 0.5% × 繰上げ請求月から支給開始年齢到達月の前月までの月数)

繰上げ支給の老齢基礎年金の計算式

老齢基礎年金の額 × (1 - 0.5% × 繰上げ請求月から65歳到達月の前月までの月数)



昭和36年4月2日以後生まれの一般組合員

(昭和42年4月2日以後生まれの特定消防組合員)

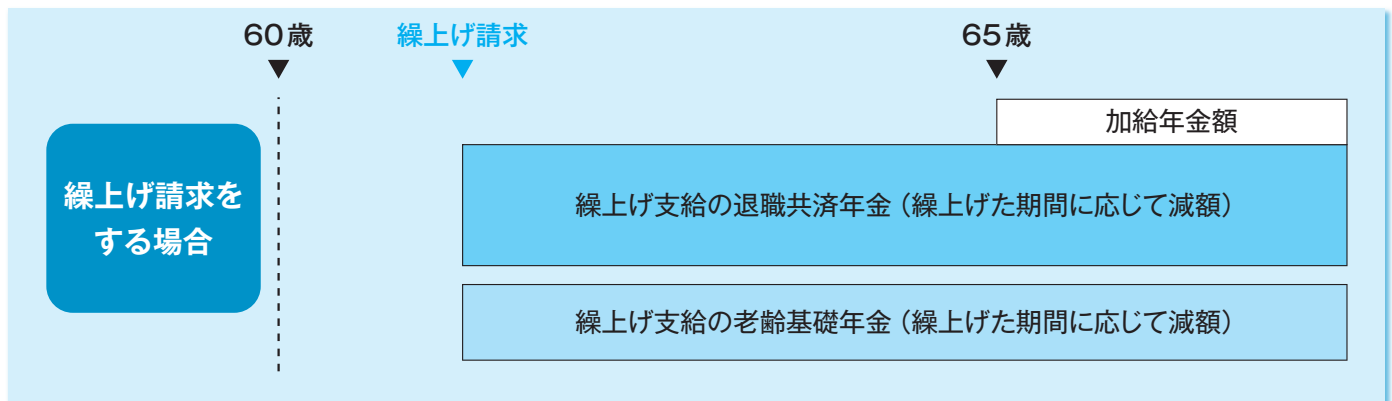
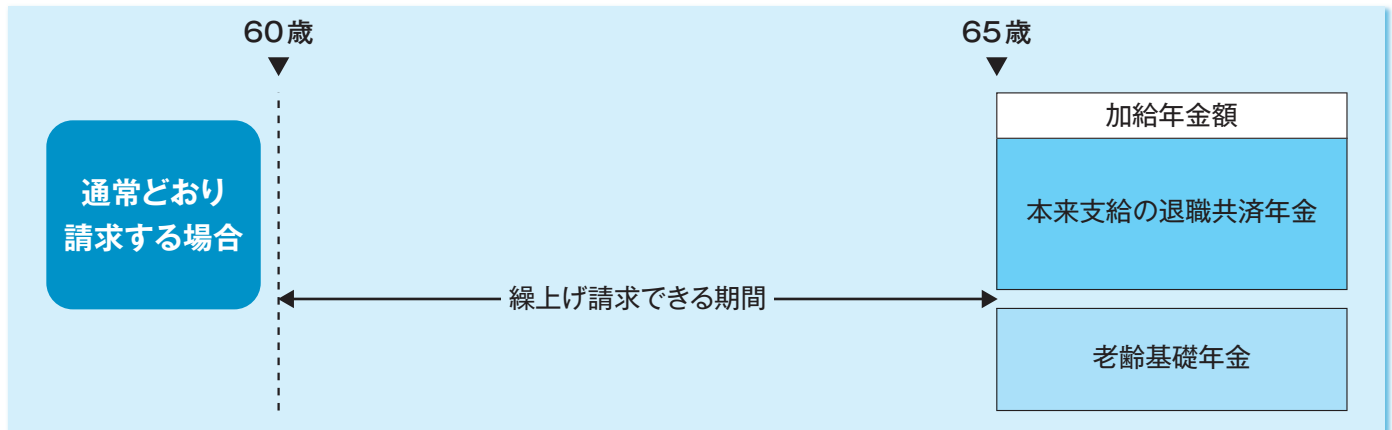
60歳から65歳になるまでの間に、退職共済年金と老齢基礎年金とを同時に繰上げ請求することになります。

繰上げ支給の退職共済年金の計算式

本来支給の退職共済年金の額 × (1 - 0.5% × 繰上げ請求月から65歳到達月の前月までの月数)

繰上げ支給の老齢基礎年金の計算式

老齢基礎年金の額 × (1 - 0.5% × 繰上げ請求月から65歳到達月の前月までの月数)



繰上げ請求をした場合の減額割合のめやす

生年月日 ()内は特定消防組合員	支給開始 年齢	繰上げ請求年齢				
		60歳	61歳	62歳	63歳	64歳
昭和28.4.2～昭和30.4.1 (昭和34.4.2～昭和36.4.1)	61歳	6% 30%	— 24%	— 18%	— 12%	— 6%
昭和30.4.2～昭和32.4.1 (昭和36.4.2～昭和38.4.1)	62歳	12% 30%	6% 24%	— 18%	— 12%	— 6%
昭和32.4.2～昭和34.4.1 (昭和38.4.2～昭和40.4.1)	63歳	18% 30%	12% 24%	6% 18%	— 12%	— 6%
昭和34.4.2～昭和36.4.1 (昭和40.4.2～昭和42.4.1)	64歳	24% 30%	18% 24%	12% 18%	6% 12%	— 6%
昭和36.4.2～ (昭和42.4.2～)	65歳	30% 30%	24% 24%	18% 18%	12% 12%	6% 6%
分岐点		77歳	78歳	79歳	80歳	81歳

* 表のみかた

上段…退職共済年金の減額割合

下段…老齢基礎年金の減額割合

※ 分岐点とは、通常に受け取った場合と繰上げた場合との年金額の累計額がほぼ同額となる年齢です。

なお、分岐点には個人差がありますので注意してください。

ご注意ください!!

- 繰上げ請求によって一度決められた減額率は生涯変わりません。また、一度請求すると取り消しはできません。
- 請求後は、事後重症などによる障害共済（基礎）年金や寡婦年金を受けられません。
- 請求後は、退職共済年金等の長期加入および障害者の特例措置を受けられません。
- 遺族共済（厚生）年金が支給されると、併給調整により受給中の繰上げ支給の退職共済年金と老齢基礎年金は65歳になるまで支給停止になります。
- 在職中に繰上げ請求をすると、繰上げ支給の老齢基礎年金は支給されますが、退職共済年金は原則として全額支給停止になります。

【次の条件に該当する方は、さらに注意が必要です】

- ◆特定消防組合員で昭和28年4月2日から昭和30年4月1日までに生まれた方
- ◆厚生年金加入期間が1年以上ある女性で昭和28年4月2日から昭和29年4月1日までに生まれた方

該当する方は繰上げ請求の方法として、「一部繰上げ」と「全部繰上げ」のいずれかを選択することができます。それぞれ有利、不利がありますので、繰上げ請求を検討されている方は、事前に共済組合または年金事務所にご相談ください。



繰上げ請求については、目先の損得勘定だけで判断するのではなく、請求者本人の事情（退職後の収入、資産、再就職の有無、健康状態、他の年金の受給状態等）を考慮して判断することが大切です。

地共済年金情報Webサイト

利用対象者の年齢が引き上げられました

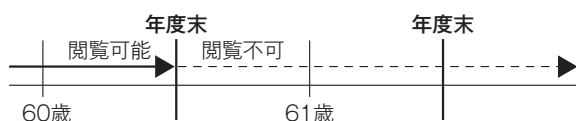
地共済年金情報Webサイトについては、前号の共済時報『まんがで見る共済年金』で詳しい紹介をしましたが、退職共済年金の支給開始年齢の引き上げに伴い、Webサイトの利用対象者の年齢も引き上げられることとなりました。

- 利用対象者の年齢：61歳まで（61歳到達年度末まで閲覧可能）※引き上げ前は60歳

変更前

組合員及び年金待機者。ただし、以下のいずれかに該当する場合、閲覧できない。

- ・60歳以上の者（ただし、60歳到達年度末までは閲覧可能）
- ・組合員期間が一時金全額受給期間のみの者
- ・退職共済年金等の受給権者

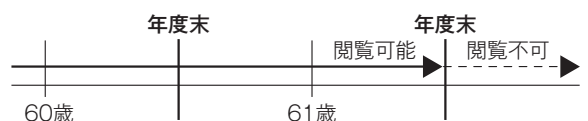


利用対象者の範囲

変更後

組合員及び年金待機者。ただし、以下のいずれかに該当する場合、閲覧できない。

- ・61歳以上の者（ただし、61歳到達年度末までは閲覧可能）
- ・組合員期間が一時金全額受給期間のみの者
- ・退職共済年金等の受給権者



●Webサイト相談窓口【受付時間9:00～17:00（土、日、祝日を除く）】
全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

TEL03-5210-4607

「まんがで見る共済年金」は休載します。

本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます

地方公務員共済組合連合会

平成21年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成25年9月に長期給付に係る掛金率は、右のとおり引き上げられます。

		(単位：%)
給料に対する割合(注)	10.13500	10.35625 (+0.22125)
期末手当等に対する割合	8.108	8.285 (+0.177)

(注) 給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗ずることになっています。したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当等に対する割合と異なります。

※長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定めています。

※平成21年に行われた財政再計算に係る情報については、連合会のホームページに掲載しております。どうぞご覧ください。

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

年金等相談会の開催予定 (お知らせ)

一般財団法人徳島県市町村職員互助会(以下「互助会」という。)主催のライフプランセミナーの開催(平成25年8月19日～20日)に併せて、次のとおり年金・医療保険・退職手当等の個人相談会の開催を予定しています。

- 1 対象者** 平成25年度又は平成26年度退職予定の方
(※互助会会員に限る。)
- 2 開催日** 平成25年8月21日(水)～23日(金)、
26日(月)～28日(水)の6日間
- 3 場所** 徳島市幸町3丁目55番地 ホテル千秋閣
- 4 相談内容** ①年金額の試算及び制度全般に関すること
②任意継続組合員制度に関すること
③退職手当の試算等制度に関すること
※鳴門市、小松島市(一部事務組合を含む)は除く。

※詳しくは、所属所事務担当者又は互助会
(TEL 088-621-3560)までご照会ください。

***徳島市、同水道局、同交通局、同市民病院
の組合員の方は、下記により年金等相談
会を予定します。**

- 1 対象者** 平成25年度又は平成26年度退職予定の方
- 2 開催日** 平成25年9月2日(月)～9月3日(火)
- 3 場所** 徳島市幸町3丁目55番地 ホテル千秋閣
- 4 相談内容** ①年金額の試算及び制度全般に関すること
②任意継続組合員制度に関すること

※詳しくは、所属所事務担当者又は共済組合年金相談係
(TEL 088-621-3520又は3529)までご照会ください。

資格調定係からのお知らせ

被扶養者の調査結果について

本年3月から4月にかけて被扶養者の適正な認定を行うことを目的として、満18歳以上の被扶養者全員の資格調査を実施いたしました。

調査にあたり、対象となる被扶養者のいる組合員及び各所属所の担当者の皆様には、ご理解、ご協力をいただきありがとうございました。

この調査の結果を次のとおり集計いたしましたので、お知らせいたします。

調査対象者数

4,206名(3月末退職者の被扶養者を除く。)

(内訳) **手続き不要の者** 3,375名
(扶養手当の支給対象者等で所属所において確認済の方)
継続認定手続きをした者 465名
認定取消を行った者 366名

●取消の内訳

取消事由	配偶者	子	その他(父母等)	合 計
就 職	45	262	0	307
所得の増加	4	3	6	13
経済的扶養無	2	4	2	8
そ の 他	10	7	21	38
合 計	61	276	29	366

※経済的扶養無とは、別居の被扶養者で仕送りの確認書類が提出されないケースや仕送り額が、認定基準額(被扶養者の収入の2分の1)を下回っていたケースなどを含みます。

●資格調定係からのお願い

取消の中に所得の増加などにより2月以上遡及し認定取消をしたことにより、医療費の返還を要した事例が、6件ありました。

日ごろから被扶養者の収入状況など十分把握され、取消事由に該当した場合は、速やかに手続きを行っていただきますようお願いいたします。

被扶養者認定に関する照会先
(総務課資格調定係 TEL 088-621-3510)

被扶養者認定Q & A

被扶養者が失業給付を受けるとき



私（組合員）の配偶者（55歳）が3月31日に会社を自己都合で退職し、4月1日から私の被扶養者として認定されています。4月にハローワークで求職の申込みを行い、雇用保険の失業給付金（基本手当日額4,500円、給付日数90日）が7月から支給されることとなっていますが、失業給付金を受給すると、被扶養者の資格は取消になるのでしょうか。



被扶養者の収入基準は、年額130万円未満ですが失業給付金は日額で支給されるため、年額130万円では判断せず、日額3,612円以上を受給中の場合は、被扶養者として認定できません。

日額基準 $130\text{万円} \div 12\text{か月} \div 30\text{日} = 3,611.11\text{円}$ （3,612円未満）

ご質問の場合、基本手当日額が基準を超えていますので、「雇用保険受給資格者証」に印字される基本手当の「認定（支給）期間」の支給開始日から取消となります。

★被扶養者の取消及び認定における「雇用保険受給資格者証」の確認ポイント

表面

19.基本手当日額	20.所定給付日数	
4,500	90	

基本手当日額が基準内かどうか確認してください。

裏面

行数	処理月日	認定（支給）期間	日数	種類	支給金額	残日数	備考
1	0430	13-xxxxxx-x		キョウサイ ハナコ			
2		待期満了 待期満了日	250416				
3		給付制限期間 250417-250715		離職理由 40			
4	0725	13-xxxxxx-x		キョウサイ ハナコ			
5		250716-0724	9	基本手当	¥40,500	81	
①							
}							
8	1021	13-xxxxxx-x		キョウサイ ハナコ			
9		250919-1013	25	基本手当	¥112,500		
10		支給終了					
②							

① 7月16日分から基本手当が支給されるので7月16日から取消

② 10月13日支給終了となり、10月14日（支給終了日の翌日）から再認定（注1）

★退職から雇用保険支給終了までの手続き

①退職	②支給開始	③支給終了
無収入 (雇用保険待期・給付制限期間)	失業給付受給中	無収入
扶養認定	扶養取消	扶養認定

① 退職後、組合員の被扶養者として認定（注1）

② 基本手当日額が基準超の場合は、取消（注2）

③ 雇用保険支給終了後、組合員の被扶養者として再認定（注1）

（注1） 被扶養者として認定できるのは、生計維持関係が確認できる方に限ります。

（注2） 60歳未満の被扶養配偶者が取消となった場合は、国民年金第3号から第1号への種別変更手続きを、在住市町村役場で行ってください。

詳しくは、総務課資格調定係 TEL088-621-3510 までお問い合わせください。

貸付制度 Q&A



住居のリフォーム費用として、150万円を貸付申込みする際、普通貸付での申込みは可能でしょうか。



原則的に住宅貸付の申込みとなります。ただし、システムキッチン等物品の購入の場合は、普通貸付での申込みも可能です。



車庫の改築及び庭の造成は、住宅貸付に該当しますか。



住宅貸付は、居住する建築物が原則となることから、住宅貸付には該当しません。ただし、車庫が住居の一部となっている場合は、住宅貸付に該当します。



普通貸付の借入れがありますが、結婚式費用の貸付申込みはできますか。



貸付申込みができます。結婚式の費用については、貸付種別が特別貸付となるため、普通貸付とは別枠となります。ただし、貸付審査(注1)において、既存貸付と新規貸付の合計償還額及び他の金融機関等で借入れがある場合は、その償還額を併せた額で審査することになります。

(注1) 毎月の償還額の合計が、給料月額30%を超えるとき又は年間の償還額が、賞与を含めた年収額の30%を超えるときは貸付できません。

平成25年7月1日からの貸付利率に変更はありません

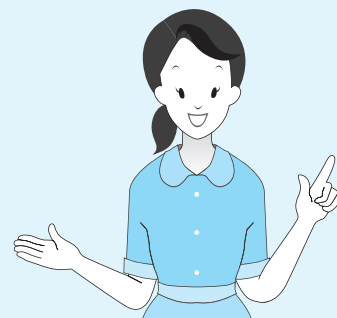
平成25年7月1日からの特例期間中の貸付利率は、平成25年4月1日現在の国の財政融資資金利率によって決定しますが、次のとおり貸付利率に変更はありませんのでお知らせいたします。

■貸付利率(平成25年7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% (4.36%)	2.66% (4.36%)	2.66% (4.36%)	2.22% (3.63%)	2.40% (4.10%)

※上表の()内は、組合員貸付規程本則上の貸付利率を記載しています。

※抵当権設定(住宅貸付等)を必要としない貸付けについては、上表に一部負担金(保険料)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。

共済貯金



共済貯金を解約したい場合は、どうすればいいですか。



積立貯金の場合

- 中途(3年未満)で解約される場合は、所属所担当者へお申し出の上、「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、一部払出しはできません。
- 満期解約の場合は、満期日(最終控除月の翌月末日)に、自動的に元利金を登録口座に送金します。



定期貯金の場合

「共済貯金預り証」の裏面に解約希望日・氏名を記入、登録印押印の上、解約希望日の前日(必着)までに、当組合貯金係まで簡易書留でお送りいただくか、直接ご持参ください。

なお、解約希望日の前日までに届かなかった場合は、当組合が受理した日の翌執務日での解約処理となります。

※積立貯金及び定期貯金とも、解約払戻金の登録口座への送金は、当該処理日の午後2時から3時頃となります。



共済貯金は、ペイオフ(預金保険制度)の対象になりますか。



共済組合は預金保険制度にいう金融機関に該当しないことから、ペイオフは適用されません。

共済貯金は、地方公務員等共済組合法に定める福祉事業の一環として、組合員の生活設計の一助になるよう、共済組合が組合員の皆様からお預かりした資金を、皆様に代わって運用し、その運用益を還元する制度です。運用対象は、国債、地方債等安全性の高い金融商品で運用しており、また、不測の事態に備えて、法の定め以上に積立金を積み立てておりますので、安心してご利用ください。



非課税貯蓄を利用したい場合はどうすればいいですか。



非課税貯蓄の要件に該当する場合、定期貯金は「共済貯金振込依頼書」の4枚目、積立貯金は「積立貯金申込書」下段の「非課税貯蓄申込書」にてお申し込いただきます。なお、事前に別途手続きが必要となりますので、非課税貯蓄を希望される場合は貯金係までご連絡ください。

ご不明な点がございましたら、福祉課貯金係 TEL088-621-3534 までお問い合わせください。

皆様の資産運用は有利で安全な

共済貯金

をご利用ください

年利 **1.1%** (2年定期)

年利 **0.9%** (1年定期)

(平成25年7月1日現在)

- 定期貯金のお申し込みは、お近くの阿波銀行本・支店にて、同窓口備え付けの「共済貯金振込依頼書」(5枚複写)に所要事項を記入・押印し、現金を添えて当組合宛お振り込みください。(振込手数料不要)
(事務局内での現金の受渡しは一切取り扱っておりません。)

毎月の給料天引きにより積み立てできる積立貯金(3年満期、年利1.1%、1,000円単位)も取り扱っております。
積立貯金のお申し込みは、所属所担当課までお問い合わせください。

※利率はいずれも、満期時・税引き前です。

9月募集！ 各種検診を実施します

組合員と被扶養配偶者の疾病予防対策の一環として、郵送による各種検診を実施します。

9月上旬から募集を行いますので、本年度の共済組合人間ドックに申し込みをされていない方は、ぜひお申し込みください。



検診種別	年齢・性別	検査方法	検査機関
肺門部肺がん検診	30歳以上の男女	喀痰細胞診	(株)セルメスタ [検査：ファセリア臨床検査センター]
前立腺がん検診	40歳以上の男性	血液PSA測定	
骨粗しょう症検診	女性 (授乳中・妊娠中の方は除く)	尿中DPD量測定	
胃がん検診 (ピロリ菌検査含む)	30歳以上の男女	血液ペプシノゲン濃度測定 ヘリコバクター・ピロリ菌抗体	
大腸がん検診	男性・女性	便潜血反応検査(2回法)	とくしま未来健康づくり機構 (徳島県総合健診センター)
子宮頸がん検診	女性 (妊娠中の方は除く)	自己擦過法細胞検査	名古屋公衆医学研究所

※検診種別により対象者が異なりますのでご確認ください。

◆**対象者**：組合員と被扶養配偶者(ただし、平成25年度共済組合人間ドック申込者は除く。)

◆**検査費用**：**無料**(すべて共済組合が負担します。)

◆**実施方法**：①共済組合事務主管課を通じてお申し込みください。

②お申し込みいただいた検診種別の検査器具等が、検査機関からご自宅に郵送されます。

③採取した検体と問診票を同封の返信封筒で、検査機関までご返送ください。

④約4週間で検査機関から検査結果が郵送されます。

組合員専用ページ

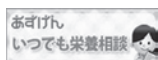
から利用できるサイトのご案内

「組合員専用ページ」ログイン方法

- ユーザー名 **kyosai**
- パスワード 組合員証に記載されている
保険者番号(8桁)を入力

1日5分でできる健康管理

いつでも
栄養相談 **あすけん**



毎日の食事や運動を記録することで、自動的にカロリー計算し、それに基づいた健康アドバイスがもらえるインターネット食事改善プログラム「あすけん」をご提供いたします。

また、サイト上で栄養士に相談もできます。
(回答はメール対応、平日のみ)

24時間、あなたとご家庭の健康生活をサポート

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

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

平成25年度

健康増進セミナー

開催日 5月17日(金)

参加者 64名

ホテル千秋閣にて、組合員と被扶養配偶者を対象に心と体の健康増進を目的とした健康増進セミナーを開催しました。

【日程表】

時 間	内 容
10:00	開講・オリエンテーション
10:05	講演「毎日がワクワクする 心の元気力アップ」
12:00	ヘルシーランチ
13:00	講演「快適人生への未来日記」
	休憩
14:30	運動「ボクシングエクササイズ」
15:30	アンケート・閉講

(株)カイトック
皆川 芳弘 先生
樋口 恵子 先生



皆川先生
「毎日がワクワクする 心の元気力アップ」



樋口先生
「快適人生への未来日記」

午前は、(株)カイトックの皆川先生から「毎日がワクワクする 心の元気力アップ」と題して、自治体職員のメンタルヘルスの特徴・人と接するときの心理分析・うつ病のメカニズムと予防・認知行動療法などについて分かりやすい説明がありました。

午後は、樋口先生から「快適人生への未来日記」と題して、運動や食事の面からメタボリックシンドロームを予防するためのヒントや最新情報についてお話がありました。

次に、運動講座として「ボクシングエクササイズ」を体験していただきました。本格的にグローブとミットを使ってパンチをくり出し、参加者はファイター気分で汗を流しました。

参加者の声

- 相手の心に寄り添い、相談できる相手になれるよう、向上心をもって日々を過ごしていきたい。
- ストレス対処法がすごく参考になった、自分も少しずつ実践していきたい。
- 精神的な支援方法について学ぶことができた。
- 健康の大切さを再認識できた。
- 今日のセミナーをきっかけに生活習慣を変えていきたいと思います。
- 大汗をかけたけど、ボクシングエクササイズがとても楽しかった。



「ボクシングエクササイズ」

利用料・相談料
無料！

あなたの生活設計をお手伝い

ライフプランニング・サービス

ライフプランニング・サービス

将来に向けた生活設計・資産形成実現のためのお手伝いをします。

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

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。

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)

万全なセキュリティ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。



「共済ファミリー保険」募集のご案内

本年も8月中旬から9月中旬に募集を予定しています

共済ファミリー保険は、お手頃な保険料で大きな保障が準備できる、組合員の方々を対象とする団体福利厚生制度で、ご加入者からの保険料をもって運営されております。

本保険制度は団体契約のため、より多くの方にご加入いただければ、スケールメリットが生じ、保険料が低下する仕組みとなっております。また、「死亡・高度障害保障保険」、「死亡・高度障害保障保険プラス」並びに「医療保障保険」については、年に一度の配当金還付(※)があり、実質保険料が軽減されます。

現在、ご加入されていない方につきましては、ぜひこの機会にご検討ください。

なお、本保険制度の詳しい内容等につきましては、募集期間に配付されるパンフレットをご参照いただくとともに、明治安田生命の制度推進員が各所属所に訪問の上、説明いたしますので、その際にご確認くださいようお願いいたします。

(※)「死亡・高度障害保障保険」、「死亡・高度障害保障保険プラス」並びに「医療保障保険」は1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお支払いする仕組みとなっております。配当率はお支払い時期の前年度決算によって変動しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。

保険の概要は以下の通りです

死亡・高度障害保障保険

組合員の死亡・高度障害を保障します。

死亡・高度障害保障保険プラス

組合員の死亡・高度障害、障害年金1級・2級の受給権取得時を保障します。

医療保障保険

死亡・高度障害保障保険に加入している組合員が加入することができ、継続して2日以上病気やケガによる入院を保障します。

医療保障保険オプション制度

医療保障保険に加入している組合員が加入でき、入院・手術・女性特有の疾病等を保障します。

三大疾病サポートプラン

所定のがんと診断確定されたとき、または急性心筋梗塞・脳卒中を発病して所定の状態になったとき、もしくは所定の手術を受けられたときに保障します。

リビングリスク補償

死亡・高度障害保障保険に加入している組合員が加入することができ、ケガによる入院・通院・手術、携行品損害、個人賠償責任補償など身の回りに存在する様々なリスクを補償します。

短期休職サポート

死亡・高度障害保障保険に加入している組合員が病気やケガが原因で就業不能となった場合の所得損失を最高10万円まで補償します。

積立年金保険

組合員が在職中に積み立てた保険料を原資として、退職時に年金、一時金等での受取りができます。



※詳細はパンフレットをご覧ください。
MY-A-13-LF-003575

※共済ファミリー保険に関するお問い合わせは

(事務委託先) 一般財団法人 徳島県市町村職員互助会 TEL **088-621-3560** まで

けんこうの落とし穴

疲れをためない！
上手な体のメンテナンス

夏バテ予防の 生活術

監修：岩崎クリニック院長・医学博士 岩崎 靖雄

バランスのよい食事と 健康的な室温管理が基本

夏バテの予防でまず大切なのは、毎日の食生活。栄養バランスのとれた食事が基本です。内臓を疲れさせる高エネルギー食は控えめに。そして疲労回復にもエネルギー代謝にも重要なビタミンB群、心身の抵抗力をつけるビタミンC、体の機能を調整するミネラル類は十分に補給してください。

次のポイントは室温管理です。エアコンの温度は27～28℃に設定を。就寝時には、寝入ったあとに切れるようにタイマーをセットして冷えすぎないようにしてください。

また、朝は早起きをして、朝日を浴びましょう。人間の体内時計は25時間で動いているのですが、朝日を浴びることでリセットされ、心身のリズムが整います。

いい汗かいてリラックス お風呂に入る習慣を

きちんと汗をかくことは、新陳代謝を活発にし、体温調節機能を働かせるカギ。運動などで適度に汗をかくのが理想的ですが、だれでも手軽にできる方法がお風呂です。夜はぬるめのお湯に、ゆっくりとつかりましょう。

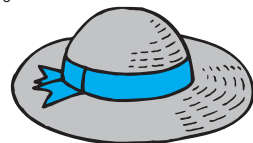
暑い屋外と冷えた室内の温度差で乱れた自律神経のバランスが整います。心身がリラックスするので、安眠も得やすくなって一石二鳥です。

いわさき やすお

1964年日本医科大学医学部卒業。同大学附属第一病院神経科、同大学東洋医学センター顧問を経て、岩崎クリニック院長となる。また特別養護老人ホーム「センチュリー21」「小郡・山手一番館」を開設、理事長職を務める。著書に『名医の図解うつがよくなる生活読本』『最新家庭の医学百科（共著）』（ともに主婦と生活社）など。

衣

屋外では帽子や傘、室内ではひざ掛けなどを屋外では直射日光を防ぎ、室内では体が冷えすぎないように、カーディガンやひざ掛けの用意を。



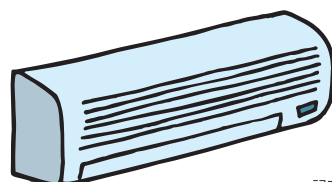
食

ビタミン・ミネラルが豊富な野菜や果物をしっかりと時間がないときでも、せめて野菜ジュースを1杯。外出時にはスポーツドリンクなどを携帯し、水分とミネラルの補給を。



住

エアコンの室温は27～28℃に設定。冷房の効きすぎは体調を崩すもと。寝苦しい夜は、扇風機を弱風の首振りにして使うのも一つの方法。



27～
28℃

記事提供：(株)社会保険出版社

好評につきキャンペーン第2弾 4県制覇で、宿泊料金が なんと無料

四国4県共済会館・宿泊施設合同キャンペーン

四国4県の共済会館・宿泊施設が
1泊2食付をサービス価格でご提供!

キャンペーン限定サービスプラン

1泊2食付 **7,500円** ※お1様

さらに ご利用の度に宿泊料金 1泊2食付 が割引に!

2県目! お得
です!

10%OFF
6,750円

3県目! 断然
お得!!

50%OFF
3,750円

4県目!

100%OFF!! 宿泊無料!!

ここまでお得は
共済会館だけ!!

※表示価格はお1人様の料金です。●ご予約は各施設に直接お電話いただき、「四国旅劇場」プランとしてお申し込みください。●施設によっては、プランを適用除外とさせていただきますので、ご予約の際に詳細をご確認ください。

対象施設: ホテルマリナパレスさぬき(香川県)・えひめ共済会館(愛媛県)・高知共済会館(高知県)・ホテル千秋閣(徳島県)

※さらに、一般財団法人徳島県市町村職員互助会会員の方は、宿泊助成の対象となります。(4県目は対象外)

東京グリーンパレスの

夏 得 ご宿泊プラン

2013年6月1日(土)～9月30日(月)

共済組合が発行する

宿泊利用
助成券

がご利用頂けます。

当ホテルオフィシャル WEB サイトからご予約頂きますと朝食またはルームシアターいずれかの特典をお選び頂けるお得なプランがご利用いただけます。

ホームページ: <http://www.tokyogp.com>

宿泊料金 (一泊特典付・1室税込金額)

シングル 8,300円～
(1名様利用 通常価格 10,240円)

ツイン 14,400円～
(2名様利用 通常価格 17,015円)

※宿泊料金はお日にちにより変動致します。

チョイス!
特典

ご朝食無料サービス

または
ルームシアター無料サービス

さらに!
ミネラルウォーター
もついています。

飛行機と宿泊がパックになった

「ダイナミックパッケージ」がお得です。

東京グリーンパレスのホームページのトップページ中央左側にある

ANA または JAL

をクリックしていただくとインターネットよりお申込みいただけます。
ご利用日、便のお時間帯によってはお得にご予約いただけます。



東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは

TEL. 03(5210)4600

FAX. 03(5210)4644

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地



事務局へお越しの皆様へ お願い

共済組合事務局では、今年も夏季における地球温暖化防止及び省エネルギーに資するため、次のとおり**クールビズ**を実施いたしております。

ご理解、ご協力をお願いいたします。

5月1日から10月31日まで期間中、事務室での軽装を励行中です。

冷房時の設定温度を28度以上にしています。

平成25年度

事業説明会(事務担当者会)を開催しました

4月10日(水) ホテル千秋閣において、平成25年度の共済組合の事業説明会を開催しました。

各所属所から共済担当課長様及び事務担当者様83名にご出席をいただきました。

説明会では、年金制度など当共済組合の当面の課題や各事業概要及び事務処理につきまして、事務局の各担当から説明させていただき併せて円滑な業務執行にご理解とご協力をお願いしました。

漢字ネットワークパズル

正解者の中から、抽選で10名様に図書カード(千円分)を差し上げます。

出題：星 かおり

「紫外線」をもとに、リストの漢字を使って3文字の熟語を完成させてください。網かけになっている「不」「同」「心」の例のように、線で結ばれたマスには同じ漢字が入ります。全てのマスが埋まったとき、リストに漢字が3文字残ります。その漢字を組み合わせて、3文字の熟語をつくってください。その言葉が答えです。

リスト

不	共	意	金	夏	地
同	日	分	語	本	部
心	新	真	人	力	国

応募方法

はがき又は封書で、①漢字ネットワーククイズの答え②所属所名③氏名④共済時報又は組合ホームページをご覧になった感想や意見などを必ず記入の上、下記まで郵送してください。

あて先

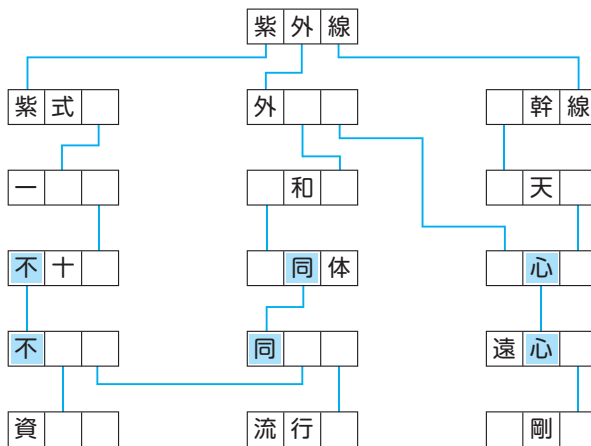
〒770-8551 徳島市幸町3丁目55番地
徳島県市町村職員共済組合共済時報担当

締め切り

8月15日(必着)

当選結果

抽選の結果は、当選者へ発送(自宅住所あて)をもって発表に代えさせていただきます。
なお、漢字ネットワークパズルの答えは、次回(平成25年10月発行)の「共済時報」に掲載いたします。



平成25年4月発行(春号)

ナンバープレースの答えは、(8+3+7)

18でした。

多数の方にご応募いただきありがとうございました。

厳正な抽選の結果、10名様に図書カードをお贈りしました。

なお、お寄せいただきましたご意見等は、今後の広報活動に活かさせていただきます。

6	1	4	7	5	2	8	9	3
5	2	7	3	9	8	1	6	4
8	9	3	6	4	1	5	2	7
3	7	6	5	8	4	9	1	2
2	5	8	1	3	9	4	7	6
1	4	9	2	6	7	3	5	8
4	3	2	9	7	5	6	8	1
9	8	1	4	2	6	7	3	5
7	6	5	8	1	3	2	4	9

表紙説明

三好市「奥祖谷二重かずら橋(女橋)」

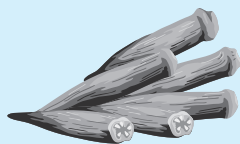
約800年前平家一族が剣山、平家の馬場での訓練に通うため架設したといわれている。奥祖谷かずら橋キャンプ場への通路となっている。かずら橋が2本並んで架かっているため、通称「男橋女橋(おぼしめばし)」とも「夫婦橋(みょうとばし)」などとも呼ばれている。女橋の横にはロープをたぐり寄せて川を渡る人力ロープウェイ・野猿(やえん)がある。

【場所】三好市東祖谷菅生620



column

オクラ



夏バテ防止にウナギや焼き肉に舌鼓を打つのもいいが、ハードな食べ物ばかりでは、胃に負担がかかる。そのようなときにお薦めなのが、夏が旬のオクラだ。

オクラの特徴、ヌメリの成分であるペクチンは、水溶性の植物繊維なので、胃や腸の働きを整える作用がある。また、胃の粘膜を保護して、タンパク質の吸収を促すムチンも豊富に含まれているのだ。

サラダ、おひたし、炒め物、スープ、煮物と、万能な野菜なので、積極的に食べてほしい。

ホテル千秋閣 夏の宴会ニュース

楽しい夏のひとときをお過ごしいただく、ホテル千秋閣期間限定プランです。
和洋中シェフ共演の自慢料理とフリードリンクをセットにしたお手軽なパッケージプランです。

2013

サマーパーティー プラン

9月30日(月)まで(8月12日～15日除く)

カジュアルコース

4,500円

本日のオードブル
豚しゃぶサラダ風
パスタ料理
キスと野菜の唐辛子ソース
ピザ
油淋鶏
本日のおまかせ炒飯



リフレッシュコース

5,000円

本日のオードブル
サワラのたたき
若どりとう野菜の炒め物
冷製ローストポーク
寿司(カツロール 海老ロール 細巻)
又は 季節の揚げ物 3種
パスタ料理
本日のおまかせ炒飯
又は 蒸し物料理
季節のデザート

グルメコース

6,000円

本日のオードブル3種
カンパチのサラダ盛り
シーザーサラダ
コールミート盛合せ
寿司(にぎり2種 細巻き)
白身魚の南蛮仕立て
牛肉と夏野菜のオイスターソース炒め
豚バラ肉の山椒塩風味
ケーキと季節のフルーツ

全コース

お料理

+

飲み放題
(2時間半)

飲み放題はビール
(ビン・生・ノンアルコール)・
焼酎・ウーロン茶・オレンジジュースです。

の **お一人様料金** です

上記金額に
300円
プラスで

冷酒・日本酒・
ウイスキーが
ご用意できます



ご予算のある方は
オプションメニューを
プラスしては!

例 お一人様500円で
デザート・コーヒーバイキング



懐かしい友との宴。時を忘れ語り合うひと時。

同窓会プラン

お一人様 6,000円コース
8,000円コース

会席・中華卓・卓盛料理 からお選び下さい。

2時間半の飲み放題付

特典もいっぱい

- 特典① 卓上花をご用意できます。
- 特典② 名簿をお預かりし名札をお作りします。
- 特典③ カラオケを無料貸し出しいたします。
- 特典④ 幹事様にレストラン利用券をプレゼントいたします。
- 特典⑤ マイクロバス無料送迎いたします。

その他 ご宴会

会席コース 5,000円～

中華卓コース 4,000円～

上記お料理コースに追加して

飲み放題 プラン

1,500円コース ▶ 5種類チョイス
1,800円コース ▶ 8種類チョイス
2,000円コース ▶ 全種類チョイス

ドリンクメニュー

ビール・焼酎・日本酒・冷酒・ウイスキー・ワイン・チューハイ・
ノンアルコールビール・ウーロン茶・オレンジジュース

慶事

結婚式・ご披露宴・ご結納・賀寿 等

法事

法要・年忌法要 等

各種ご宴会を承っております。

10名様程度より **マイクロバス無料送迎** いたします。(先着順)

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