



写真:季節の花木(キレンゲショウマ)

CONTENTS

組合員証、組合員被扶養者証の期限は 令和7年12月1日までです! 2	生活習慣病予防歯科検診事業のご案内/ ジェネリック医薬品差額通知について 17
令和6年度 決算の概要 3	総務課からのお知らせ 18
組合会ニュース/年金情報をインターネットで提供しています 7	貸付事業のご案内 22
年金早わかりガイド 障害の状態になったときの年金 8	共済貯金のお知らせ 23
令和6年度 短期給付の状況 10	令和7年度「共済ファミリー保険」募集のご案内 24
令和6年度 人間ドック検査結果 13	レストラン聚楽からのご案内 25
令和7年度 特定健診・特定保健指導 14	共済組合ホームページ 健康コンテンツのご紹介 26
令和7年度 新各種検診のご案内 / 禁煙キャンペーンのご案内 16	クロスワードクイズ 27
	ホテル千秋閣からのご案内/レストラン聚楽割引券 28

組合員証、組合員被扶養者証の期限は 令和7年12月1日までです！

令和6年12月2日からマイナ保険証(健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード)での医療機関等の受診が基本となり、発行済の組合員証や組合員被扶養者証で受診できるのは、経過措置により**令和7年12月1日**までとなりますので注意してください。(経過措置中に組合員や被扶養者の資格を喪失する場合や組合員被扶養者証の有効期限が到来する場合はそれまでの使用となります。)

資格確認書

マイナ保険証を保有していない方が医療機関を受診するときは、資格確認書の提示が必要です。

資格確認書はマイナ保険証を保有していない場合でも保険医療機関で受診できるように当組合が交付するもので、氏名、組合員等記号・番号、有効期限などが記載されています。

マイナ保険証の保有状況は、マイナンバーを用いた情報連携により当組合で確認し、対象者に資格確認書を交付します。

令和6年12月2日以降に加入された方で、マイナ保険証を保有していない方には、保有状況を確認後、資格確認書を交付しています。

なお、既に組合員証や組合員被扶養者証を発行している方で、マイナ保険証を保有していない方への資格確認書の交付は、令和7年11月末までに行うことを予定しています。

また、当組合では令和7年5月末時点で組合員及び被扶養者、約21,000名のうち約16,000名がマイナ保険証を保有しているため、約5,000名の方に資格確認書を交付する見込みです。

マイナポータルで資格情報を表示する方法



出典：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_50657.html)

令和6年度

決算の概要

去る6月4日に開催されました組合会におきまして、令和6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。

なお、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、共済組合事務担当課にご照会ください。)

総 括

令和6年度末における組合員数、被扶養者数、平均標準報酬の月額及び1人当たりの被扶養者数は〔表1〕のとおりです。

前年度と比較し、組合員数及び平均標準報酬の月額は増加し、被扶養者数は減少しています。

〔表1〕 組合員数・被扶養者数等

(単位：人・円)

項 目	令和6年度	令和5年度	増△減
組合員数	13,190	13,001	189
被扶養者数	8,509	8,665	△ 156
扶養率	0.65	0.67	△ 0.02
平均標準報酬の月額	328,383	322,296	6,087

* 任意継続組合員を含む。* 扶養率は組合員1人当たりの被扶養者数。
* 平均標準報酬の月額は短期適用分です。

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、けが、出産、休業、死亡、災害などに対する給付を行っています。

令和6年度の収支状況は、約2億9,502万円の当期短期利益金が生じました。翌年度へは、欠損金補てん積立金として約3億4,953万円の剰余金を繰り越すこととなりました。

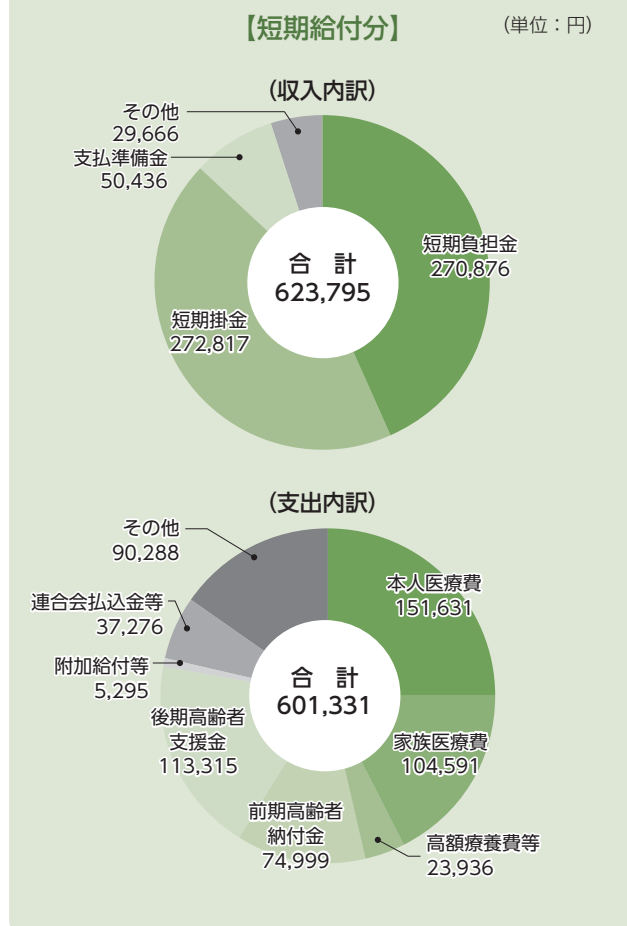
当組合の医療給付費等は、全国平均と比較し、依然として高水準となっていること、また高齢者医療制度への支援金・拠出金等の影響が大きいことから、引き続き財政安定化に向けた医療給付費抑制のための取り組みが必要です。

参考までに、組合員1人当たりの収支状況は、〔図1〕のとおりです。

介護保険分

介護保険における収支については、約1,167万円の当期介護利益金が生じたので、前年度から繰り越した介護積立金に全額充当し、介護積立金として約2,308万円を翌年度へ繰り越すこととなりました。

〔図1〕 短期経理の組合員1人当たり収支状況



厚生年金保険経理

この経理は、公的年金としての1・2階部分に相当する給付に係る組合員保険料・負担金を所属所から徴収し、全国市町村職員共済組合連合会(以下「全国連合会」という。)へ納付することのみを行う経理であり、当期における損益は生じません。

令和6年度における保険料・負担金の収納総額は約126億9,604万円でした。

退職等年金経理

この経理は、公的年金としての新3階部分として設けられた「年金払い退職給付」に係る掛金・負担金を所属所から徴収し、全国連合会へ納付することのみを行う経理であり、当期における損益は生じません。

令和6年度における掛金・負担金の収納総額は約8億5,075万円でした。

経過的長期経理

この経理は、被用者年金の一元化前、平成27年9月以前に受給権が発生した公務上の障害・遺族共済年金等の給付に係る負担金を所属所から徴収し、全国連合会へ納付することのみを行う経理であり、当期における損益は生じません。

令和6年度における負担金の収納総額は約5,519万円でした。

退職等年金預託金管理経理

この経理は、全国連合会の退職等年金経理から資金の預託を受けて、組合内部の他経理への貸付けを行うことを目的としています。

令和6年度末における資産の構成は、約89%(3億7,000万円)が、組合員貸付の財源である貸付経理への貸付金です。

なお、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することから、当期における損益は生じません。

預託金の運用状況の公表

退職等年金預託金管理経理の預託金の運用状況については、毎年(7月)公表することとされています。

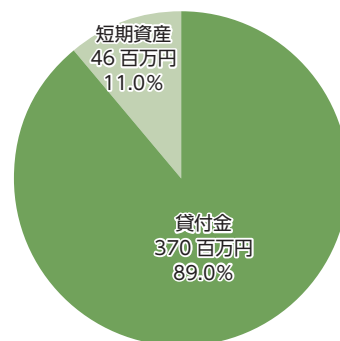
令和6年度末時点の運用状況については、[図2]のとおりです。(当組合ホームページにおいても公表しています。)

[図2] 令和6年度預託金の運用状況

(単位:百万円)

資産区分	年度末の時価総額		修正総合利回り
		構成割合	
貸付金	370	89.00%	1.09%
短期資産	46	11.00%	0.02%
合 計	416	100.0%	0.97%

(令和6年度末の時価総額)



注1 それぞれの項目は、単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しない。

注2 修正総合利回り=(実現損益+未収収益増減)÷(簿価平均残高+前期末未収収益)×100(%)

* 預託金とは、地方公務員等共済組合法施行令第17条の2第1項第5号の規定に基づき、組合員の福祉の増進又は地方公共団体の行政目的の実現に資するように全国市町村職員共済組合連合会がその構成組合へ預託し、管理されている資金である。

経過的長期預託金管理経理

この経理は、全国連合会の経過的長期経理から資金の預託を受けて、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けを行うことを目的としていましたが、令和6年度中の取引はありませんでした。

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(人件費や組合に必要な諸経費)を賄うための経理です。

令和6年度の収支決算の結果、当期利益金として約254万円が生じたので、前年度より繰り越した積立金と合わせ、翌年度へは、約8,788万円の積立金を繰り越すこととなりました。

保 健 経 理

この経理は、組合員と被扶養者の健康相談、健康診査等の健康保持増進を目的とした各種の保健事業及び特定健康診査・特定保健指導を行っています。

令和6年度における支出は、約3億5,520万円となっており、人間ドック助成金等の保健関係に係る費用が、支出の約82.0%(約2億9,131万円)を占めています。

なお、収支決算の結果、約543万円の当期損失金が生じたので、前年度より繰り越した積立金を取り崩し補てんし、翌年度へは、約2億8,111万円の剰余金を繰り越すこととなりました。

宿 泊 経 理

この経理は、当組合の施設である自治会館及び宿泊施設「ホテル千秋閣」の運営を行う経理です。

令和6年度においては、施設収入、賃貸料、商品売上等を合わせて約3億10万円の収入となりました。

一方支出は、飲食材料費、委託費、その他営業費、減価償却費等で約3億9,377万円となりました。収支決算の結果、約9,366万円の当期損失金が生じたので、前年度より繰り越した積立金を取り崩し補てんし、翌年度へは、約7億9,401万円の剰余金を繰り越すこととなりました。

なお、減価償却前の営業収支は、約254万円の利益金を計上しています。

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、預け入れされた貯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。(令和6年度 平均運用利回り 年1.21%)

令和6年度における利息及び配当金等の収入は、約5億8,486万円となりました。

一方支出は、支払利息、人件費、事務に要する費用等で約5億6,323万円となっています。

収支決算の結果、約2,163万円の当期利益金が生じたので、前年度より繰り越した積立金に

〔表2〕資産運用状況

令和7年3月31日現在

種 別		金 額(円)	構成割合(%)
普通預金		1,005,856,702	2.05
定期預金		3,600,000,000	7.35
有価証券	国 債	6,165,645,000	12.58
	地方債	3,599,677,000	7.35
	社 債	24,483,099,000	49.96
	諸債券	9,979,373,000	20.36
	合 計	44,227,794,000	—
その他資産		170,907,011	0.35
資産合計		49,004,557,713	100.00

全額充当し、欠損金補てん積立金22億円と積立金約43億8,430万円の合計で約65億8,430万円の剰余金を翌年度へ繰り越すこととなりました。

なお、資産運用状況及び組合員貯金の概要は〔表2〕及び〔表3〕のとおりです。

〔表3〕組合員貯金の概要

令和7年3月31日現在

区分	貯金の種類	共済貯金 (積立方式)
	貯金額	約423億5,119万円
	貯金者数	4,071人
	支払利率	1.10%

貸付経理

この経理は、組合員の住宅の取得や教育及び物品購入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います。

令和6年度における収入は、主に貸付金に対する利息収入で約1,158万円、一方支出は、人件費等事務に要する費用等で約1,441万円となりました。収支決算の結果、約283万円の当期損失金が生じたので、前年度より繰り越した積立金を取り崩し補てんし、翌年度へは、約5億4,049万円の剰余金を繰り越すこととなりました。

なお、組合員貸付金の状況は、〔表4〕のとおりです。

〔表4〕組合員貸付金の状況

令和7年3月31日現在

種 類	件 数	金 額 (円)	構成割合 (%)
普通貸付	484	280,173,249	31.45
住宅貸付	188	446,396,168	50.12
在宅介護対応住宅貸付	4	7,581,751	0.85
災害貸付	1	995,376	0.11
特別貸付	266	155,571,210	17.47
合 計	943	890,717,754	100.00

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、物資斡旋の立替及びがん保険・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います。

令和6年度における収入は、商品売上、各種保険手数料等で約1,344万円、一方支出は、人件費、商品仕入等で約1,085万円となりました。収支決算の結果、約260万円の当期利益金が生じたので、前年度より繰り越した積立金に全額充当し、翌年度へは、約8,588万円の剰余金を繰り越すこととなりました。



《 組合会ニュース 》

ホテル千秋閣において令和7年第2回組合会が6月4日(水)に開催され、次の議案について認定されました。

議案第8号 令和6年度徳島県市町村職員共済組合決算の認定について

議案第9号 徳島県市町村職員共済組合運営規則の一部変更について

なお、令和6年度決算の概要につきましては、3ページから6ページに掲載のとおりです。



年金情報をインターネットで提供しています (マイナ手続きポータル)

「マイナ手続きポータル」では、マイナンバーカードとスマートフォン等を利用して、組合員の皆様それぞれの公務員共済期間に係る以下の情報を取得することができます。ただし、既に老齢又は退職の年金を受給されている方、及び老齢厚生年金の支給開始年齢に到達されている方は、当該情報を取得できません。

● 取得できる情報

- 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(※)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

● 「マイナ手続きポータル」を利用可能な方

- ①組合員
- ②組合員であった方

● ご利用時間

24時間365日
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

※ 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。

全国市町村職員共済組合連合会

検索



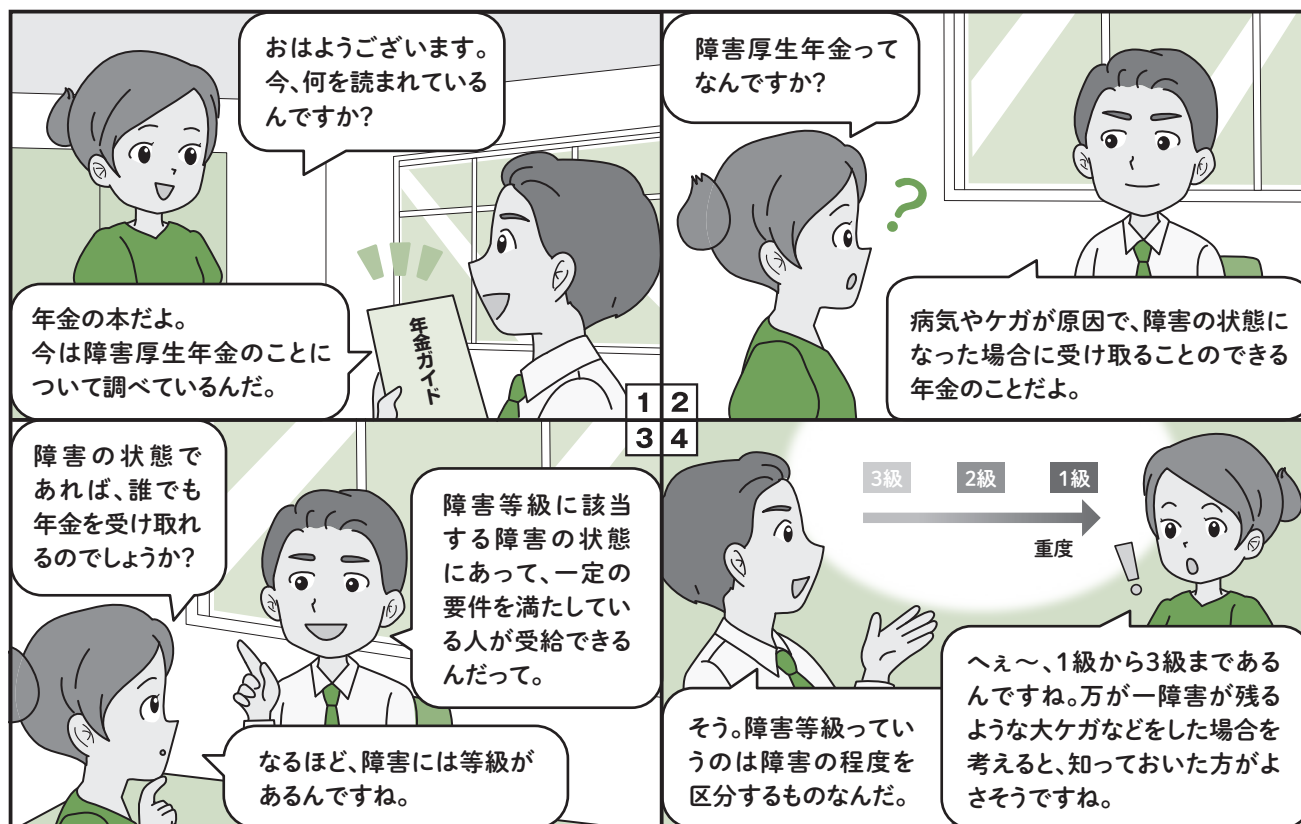
● 相談窓口 (E-mailのみ)

全国市町村職員共済組合連合会
年金部年金企画課

Mail: mypo_kiroku@shichousonren.or.jp



障害の状態に なったときの年金



障害厚生年金は、被保険者（組合員）である間に初診日※がある病気やケガにより、一定の障害の状態になった場合に支給されます。障害の状態とは、病気やケガで、生活や仕事などが制限される状態をいい、障害の程度に応じて障害等級1級から3級に分けられています。なお、身体障害者手帳等の等級とは異なります。

※障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師等の診療を受けた日をいいます。

障害の程度

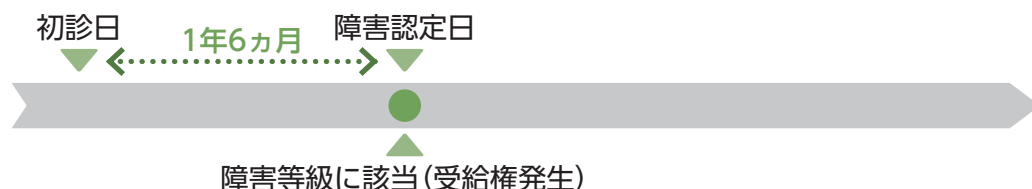
障害等級	状態の目安
1級	他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害の状態です。入院や在宅介護を必要とし、活動の範囲がベッドの周辺に限られるような方が1級に相当します。
2級	必ずしも他人の助けを借りる必要はなくても、日常生活は極めて困難で、労働によって収入を得ることができないほどの障害です。入院や在宅で、活動の範囲が病院内・家屋内に限られるような方が2級に相当します。
3級	労働が著しい制限を受ける、又は、労働に著しい制限を加えることを必要とするような方が3級に相当します。

障害厚生年金を受給するには

次の①～③のいずれかの請求をすることで、障害厚生年金を受給できます。ただし、初診日が被保険者期間中であること、下記の保険料納付要件を満たしていることが必要です。

① 障害認定日※による請求

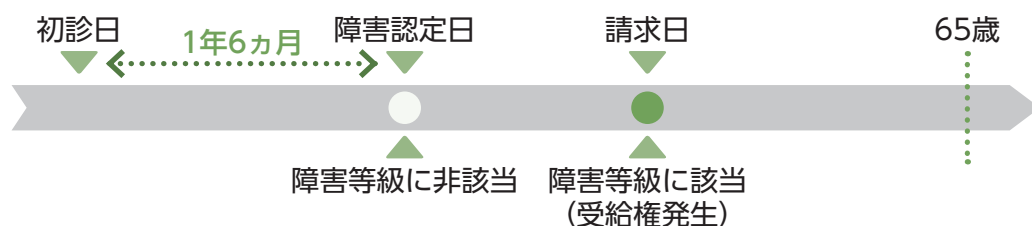
障害認定日に障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるときに請求できます。



※障害の状態を定める日のことで、その障害の原因となった病気やケガについての初診日から1年6ヵ月をすぎた日、又は1年6ヵ月以内にその病気やケガが治った場合 (症状が固定した場合) はその日をいいます。

② 事後重症による請求

障害認定日に障害等級が1級から3級までの障害の状態になかったが、65歳に達する日の前日までに1級から3級に該当する程度の障害の状態になったときに請求できます。



③ 初めて障害等級の1級又は2級に該当したことによる請求

65歳に達する日の前日までの間において、被保険者であるときに初診日のある病気やケガ (基準傷病) による障害と、その他の病気やケガによる障害 (基準傷病の初診日以前のものに限る。) とを併合して、障害等級が1級又は2級に該当する程度の障害の状態になったときに請求できます。



注意

保険料納付要件

初診日の属する月の前々月までに国民年金の被保険者期間があり、かつ、当該国民年金の被保険者期間に係る保険料納付済期間と保険料免除期間とを合算した期間が全体の2/3以上あることが必要です。ただし、令和8年4月1日前に初診日がある場合は、この要件を満たさなくても初診日の前々月までの1年間に保険料未納期間がなければ該当します。

令和6年度の医療給付費総額は、約36億7,900万円で、前年度に比べ約3,800万円(1.02%)減少しました。

内訳は、本人が約19億9,100万円で約6,800万円(3.54%)増加、家族は約13億7,400万円で約1億800万円(7.29%)減少、高額療養費は約3億1,400万円で約200万円(0.64%)の増加となりました。

平均組合員数は令和5年度から172人増加、平均被扶養者数は122人減少となっています。平均被扶養者数を平均組合員数で除して求める平均扶養率は、0.64で0.02減少しています。

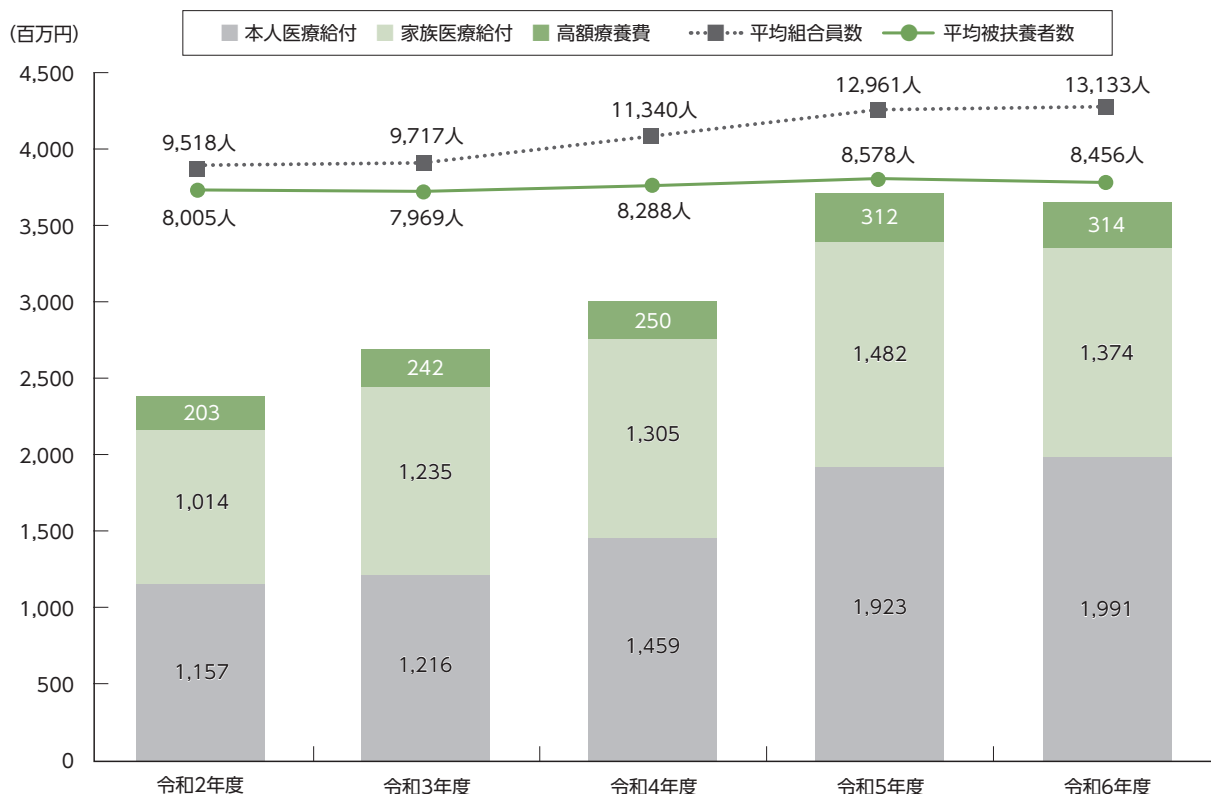
医療費の増加の主な要因は、令和4年10月から短期組合員が加入したことによる組合員数の増加や、組合員一人当たり医療費の増加、高額な医療費を伴う疾病の出現によるものと考えられます。

また、当組合の組合員一人当たり医療費や受診率などは全国的に上位に位置しております。これは当県が、医療施設数や病床数、医師数が全国的に上位であり、受診し易いという背景があることも医療費増加の要因として考えられます。

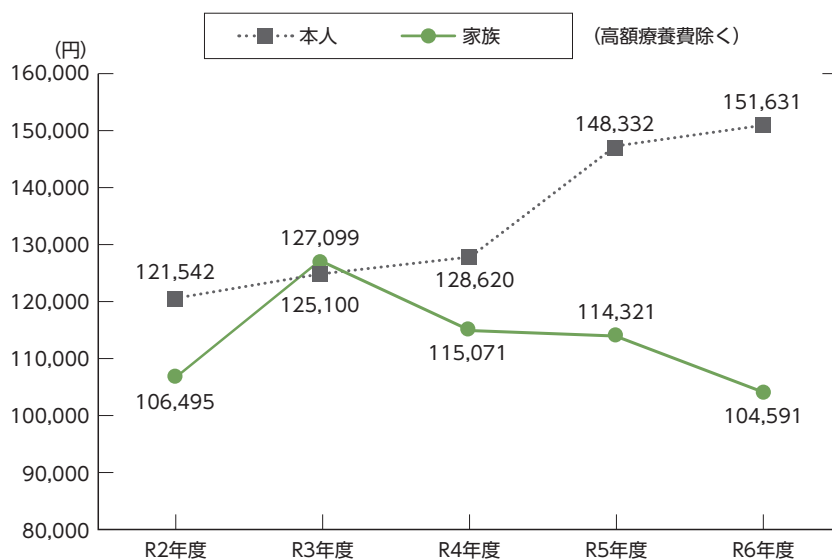
組合員及び被扶養者の皆様におかれましては、今後とも引き続き適正受診にご協力いただくとともに、当組合の実施する人間ドックを始め、各種検診事業を積極的にご活用され、疾病の早期発見・早期治療に努めていただきますようお願いいたします。

40歳以上の方に受診いただく特定健康診査は、生活習慣に着目した検査です。必ず受診し自身の健康状態を把握していただき、特定保健指導の対象となられた方は、必ず保健指導を受けていただきますようお願いいたします。

〈図1〉医療費及び人数



〈図2〉 組合員1人当たり医療費の推移

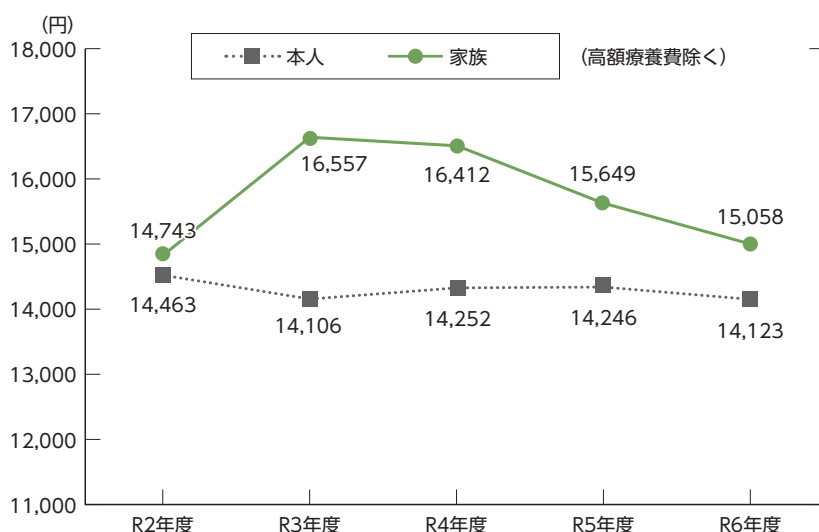


〈図2〉は、組合員1人が1年間に使用した平均医療費です。

令和4年度から組合員数が増加したことに伴い、本人は令和5年度以降、増加傾向です。

家族は令和3年度に増加しましたが、組合員数が増加した令和4年度から減少に転じています。これは、組合員1人当たりの被扶養者数が減少しており、家族の医療費を組合員1人当たりに換算しているためです。

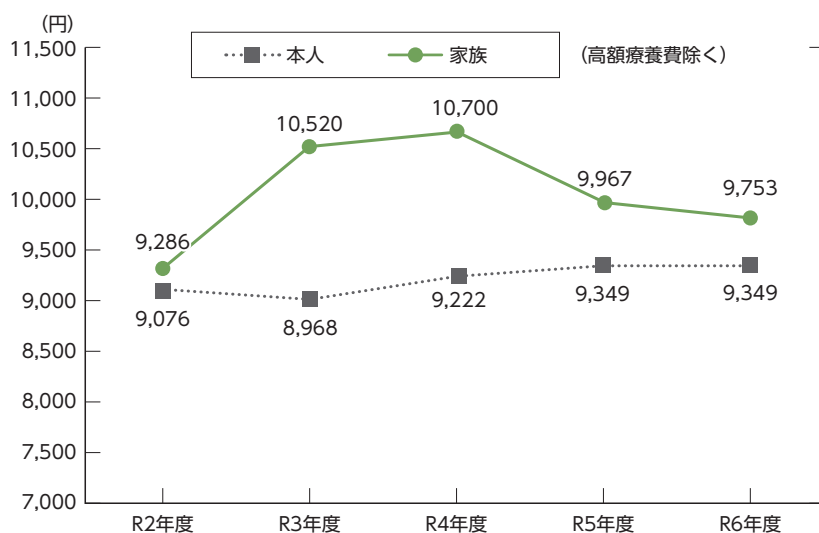
〈図3〉 1件当たり金額の推移



〈図3〉は、一つの医療機関で1ヵ月にかかった平均医療費です。

家族において、医療費の高い疾病が発生したこと等から令和3年度は大幅に増加しましたが、令和4年度からは減少傾向です。

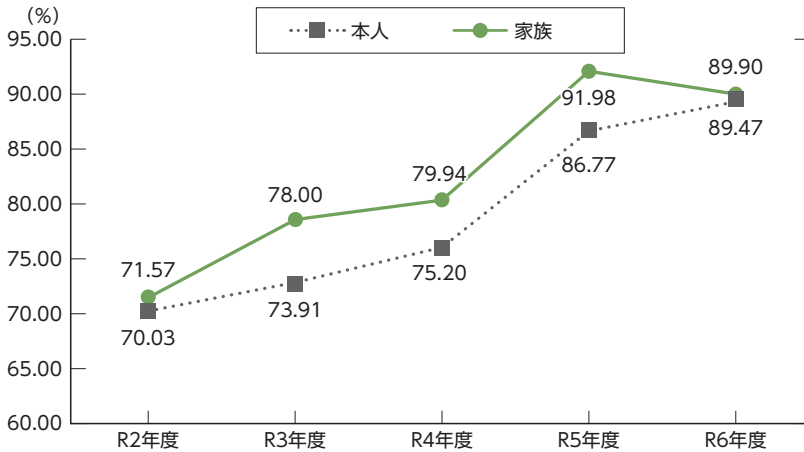
〈図4〉 1日当たり金額の推移



〈図4〉は、1日にかかった平均医療費です。

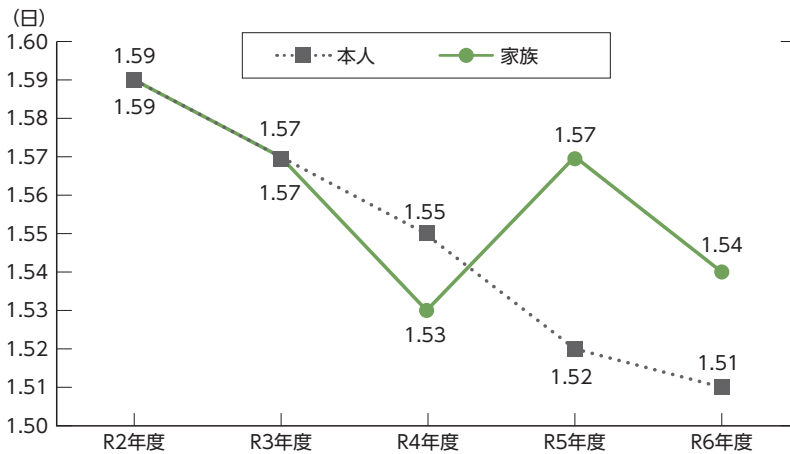
〈図3〉と同様に、令和3年度に上昇しましたが、令和5年度からは減少に転じております。

〈図5〉受診率の推移



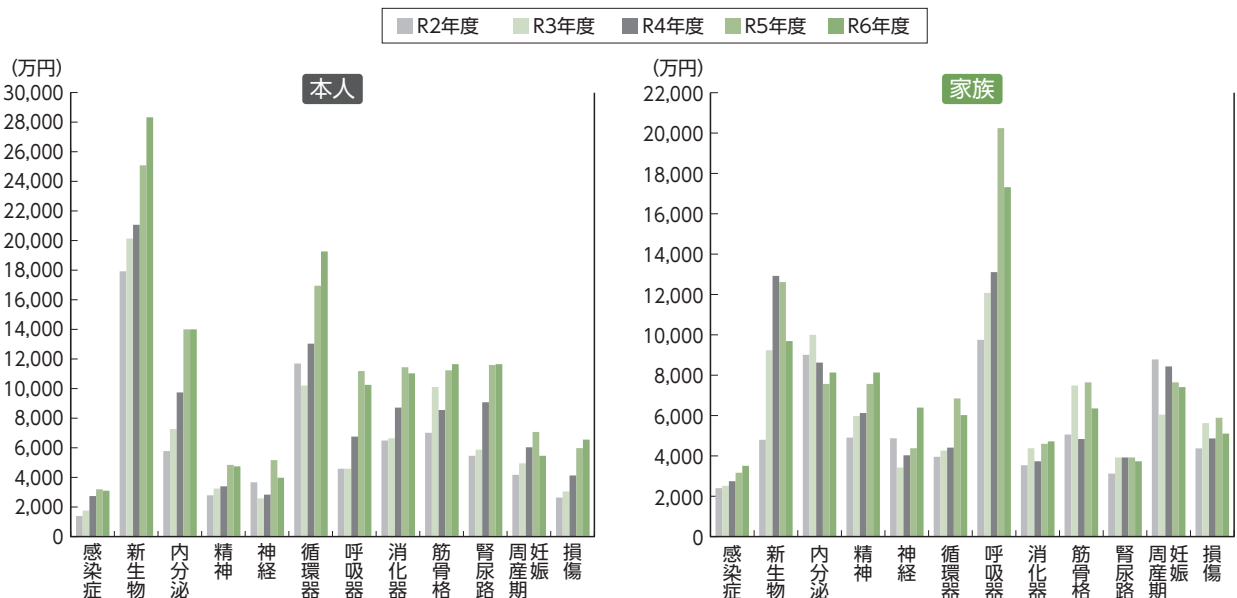
〈図5〉は、1ヵ月の受診率です。
令和5年度の受診率は、本人・家族共に増加しましたが、令和6年度は家族が減少しています。

〈図6〉1件当たり日数の推移



〈図6〉は、一つの医療機関で1疾病にかかった平均日数です。
本人・家族共に減少傾向にあります。

〈図7〉病類別医療費



前年度と比べて、本人は減少した病類が増えましたが、冒頭で記載したとおり医療費は増加しております。特に新生物・循環器は大幅に増加しています。家族は、新生物・呼吸器は大幅に減少していますが、神経など増加している病類があります。

また、精神の医療費が増加傾向にあります。これは、精神疾患にかかる方が増加していると考えられます。

令和6年度 人間ドック検査結果

令和6年度の人間ドック受診者9,193人(男性4,254人、女性4,939人)の検査結果を集計しました。

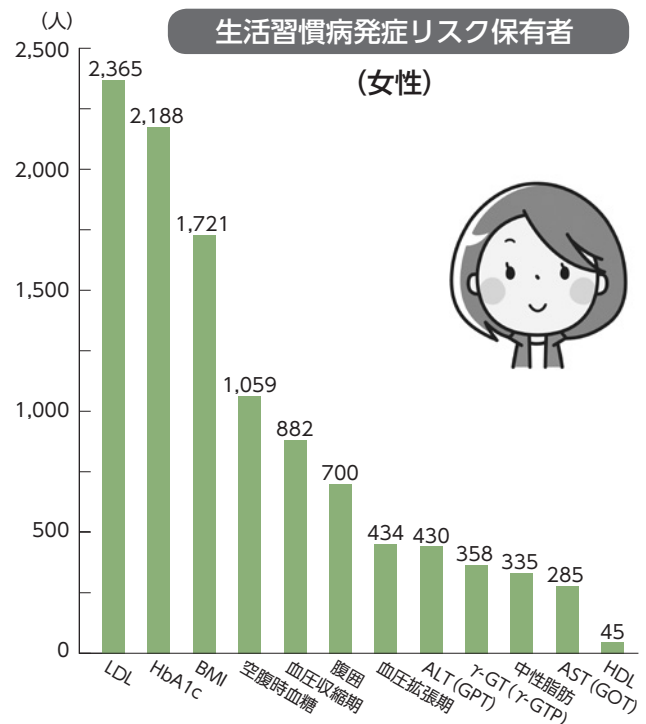
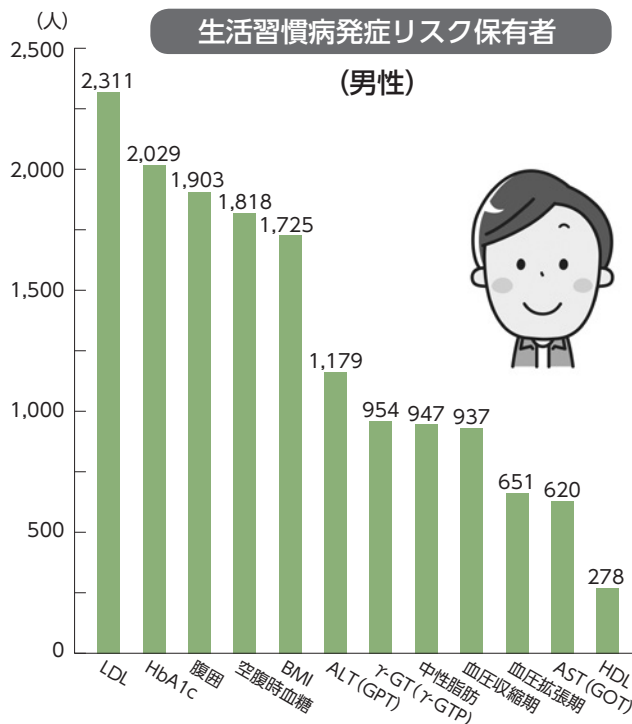
検査項目別に見ると、生活習慣病発症リスク保有者(基準外)の割合は、男性がLDLコレステロール(悪玉)値(54.3%)、HbA1c値(47.7%)、腹囲(44.7%)の順で高く、女性はLDLコレステロール(悪玉)値(47.9%)、HbA1c値(44.3%)、BMI(34.8%)の順で高くなっています。

総合判定では、要治療(844人、9.4%)、要精査(3,642人、40.6%)、治療中(140人、1.6%)の合計が約51.6%となり、判定がある方のうち、ほぼ2人に1人が医療機関を受診する必要があることが分かります。

総合判定が要治療・要精査の方は必ず医療機関で検査・治療を受けてください。

また、検査結果が基準値内で「異常なし」と判定された場合でも、前回検査データよりも異常値に近づいている方は注意が必要です。

過去の検査データとの経年変化に注意し、健康維持の指標として役立てましょう。

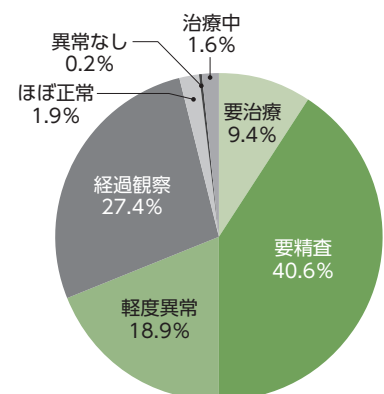


※総合判定

(単位: 人、%)

判定	男性	女性	計	割合
要治療	450	394	844	9.4
要精査	1,655	1,987	3,642	40.6
軽度異常	782	909	1,691	18.9
経過観察	1,093	1,364	2,457	27.4
ほぼ正常	57	115	172	1.9
異常なし	5	10	15	0.2
治療中	71	69	140	1.6
判定なし	141	91	232	—
計	4,254	4,939	9,193	100.0

総合判定の割合 (判定あり)



令和7年度

特定健診・特定保健指導

年に1度は健康チェック!

特定健康診査

特定健康診査は、満40歳～74歳までの方を対象に、高血圧症・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、5月下旬に当組合から「特定健康診査受診券」をお送りしています。

未だ、被扶養者の方が特定健康診査を受けていない場合は、皆様からも受診勧奨をお願いします。

●対象者

満40歳～74歳までの組合員、被扶養者、任意継続組合員(被扶養者を含む。)

●受診方法

○組合員

職場の定期健康診断又は共済組合の人間ドックを受診すれば、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

実施機関一覧表に記載の医療機関へ「特定健康診査受診券」と「マイナ保険証」等を持参し、受診してください。

※受診には、予約が必要な場合がありますので、事前に医療機関までご照会ください。

有効期限…令和8年3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	空腹時中性脂肪又は随時中性脂肪 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(医師の判断による追加項目)

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、血清クレアチニン及びeGFR



生活習慣を改善しましょう!

特定保健指導

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。

特定保健指導には、リスクの程度に応じ「動機付け支援」、「積極的支援」及び「動機付け支援相当」があり、これらに該当された方には「特定保健指導利用券」をお送りします。

●受診方法

最寄りの特定保健指導機関へ「特定保健指導利用券」と「マイナ保険証」等と健診結果を持参し、指導を受けてください。

※指導には、予約が必要な場合がありますので、事前に指導機関までご照会ください。

有効期限…発行日から4ヵ月 自己負担…ありません

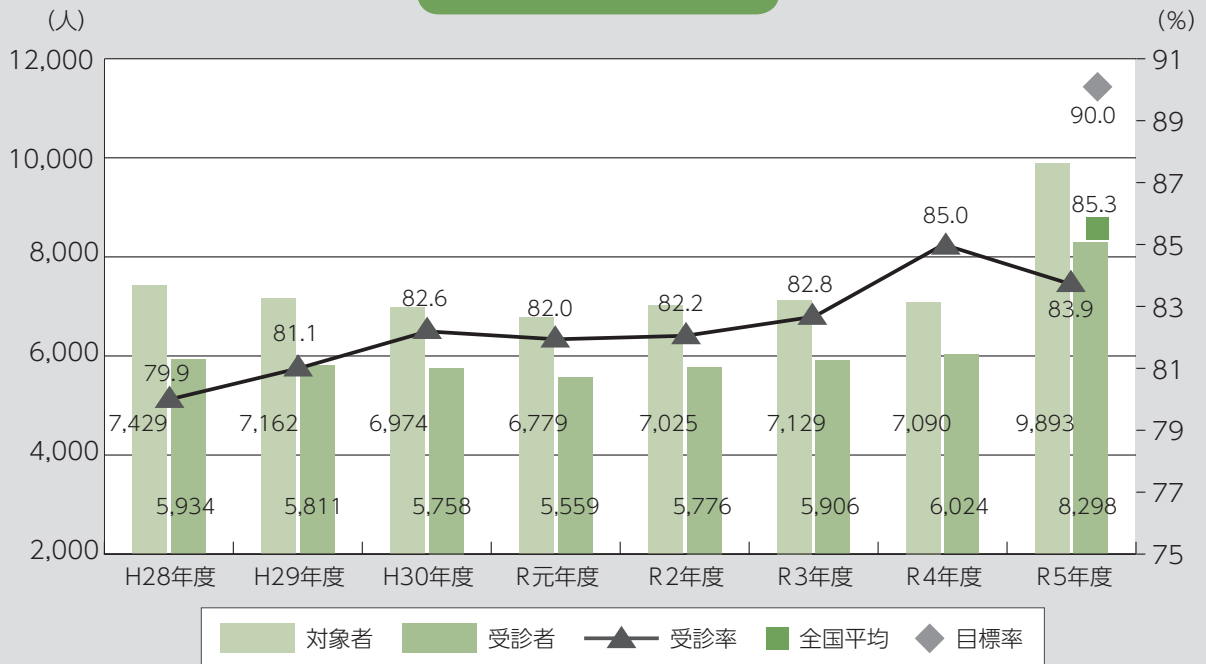
特定健康診査・特定保健指導の状況

当組合の特定健康診査・特定保健指導の令和5年度実施率について、特定健康診査は83.9%、全国平均の85.3%、目標率の90.0%を下回っています。

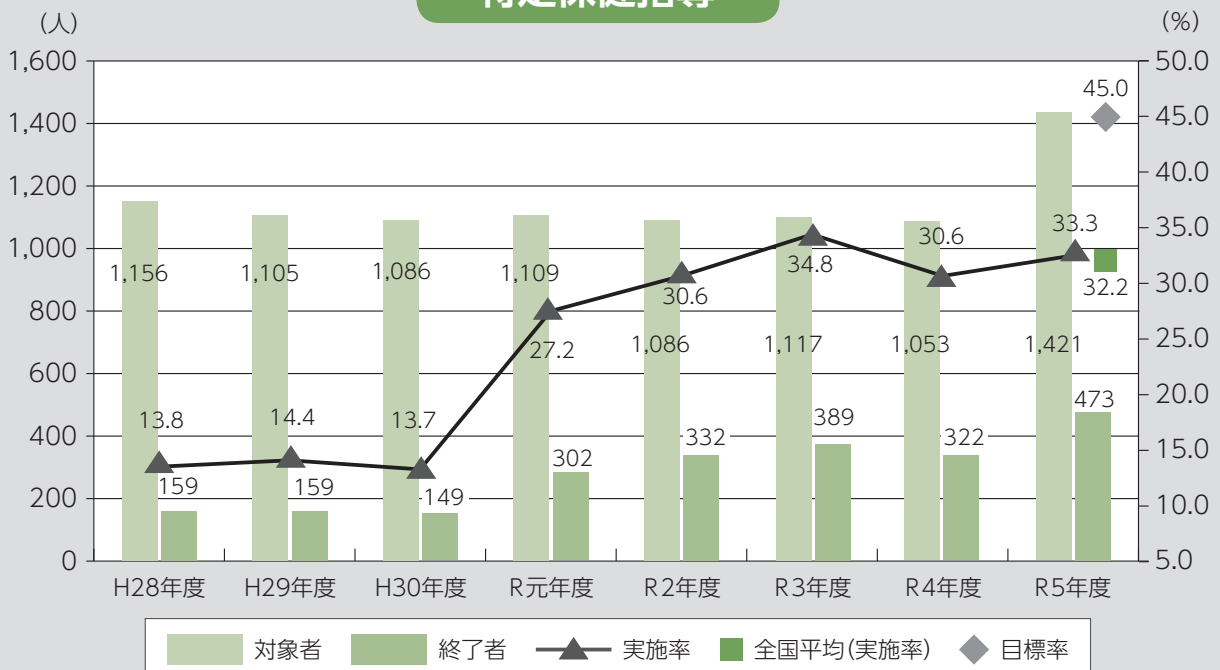
特定健康診査・特定保健指導の実施率によって、後期高齢者支援金が加算(又は減算)され、掛金・負担金に影響があります。

特定健康診査・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



令和7年度 新各種検診のご案内（9月に募集します）

組合員と被扶養配偶者を対象に、自宅で手軽にできる「郵送による各種がんの検診」を実施します。

本年度、当組合の人間ドックを申し込みされていない方は、この機会にぜひお申し込みいただき、ご自身の健康管理にお役立てください。

検 診 種 別	対 象 者	検 査 内 容	検 査 機 関
肺がん 膵臓がん 胃がん 大腸がん 乳がん(女性) 口腔がん	(女性)満30歳～49歳 (男性)満40歳～59歳	だ液による がんリスク検査	株式会社 サリバテック

対 象 者 組合員及び被扶養配偶者（ただし、令和7年度共済組合人間ドック申込者は除く。）

検査費用 無料（共済組合が負担します。）

実施方法 ①共済組合事務担当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だ液採取後、同封の手順書に従い、検査機関までご返送ください。
④検査機関に到着後、約1ヵ月で検査結果が郵送されます。



令和6年度 各種検診結果

（単位：人、％）

区 分	組 合 員			被扶養配偶者			合 計		
	受検者数	陽性	陽性率	受検者数	陽性	陽性率	受検者数	陽性	陽性率
前立腺がん	65	1	1.5	11	0	—	76	1	1.3
骨粗しょう症	162	43	26.5	126	30	23.8	288	73	25.3
子宮頸がん	104	0	—	95	0	—	199	0	—
肺門部肺がん	104	0	—	50	0	—	154	0	—
ピロリ菌	224	0	—	122	13	10.7	346	13	3.8
大腸がん	260	31	11.9	131	19	14.5	391	50	12.8

禁煙キャンペーンのご案内（8月に募集します）

組合員等の健康支援を目的に、禁煙補助薬「ニコチネルパッチ」を使用した禁煙キャンペーンを実施します。ぜひこの機会にチャレンジしてください。

対 象 者 組合員及び被扶養者

検査費用 無料（共済組合が負担します。）

実施方法 ①共済組合事務担当課を通じてお申し込みください。
②キャンペーン開始前に「ニコチネルパッチ（56枚）」と教材をお届けします。



喫煙はあなた一人だけの問題ではありません。あなたが喫煙することで自身の健康だけでなく、周囲の方の健康をも害している可能性があります。

生活習慣病予防歯科検診事業のご案内（9月に募集します）

近年の研究により、歯周病は様々な全身疾患との関連性が指摘されはじめ、なかでも糖尿病をはじめとする生活習慣病を悪化させる大きな原因の一つとされています。

このことを踏まえ、当組合では歯周病の早期発見・疾病予防を目的に、郵送による歯科検診事業を行います。

この機会にぜひお申し込みください。



対 象 者	組合員
検 診 内 容	郵送による歯周病リスク検査（舌ぬぐい液）「歯周病原菌の酵素活性測定」
検 診 費 用	無料（共済組合が負担します。）
実施方法	①共済組合事務担当課を通じてお申し込みください。 ②検査機関から検査器具等が、ご自宅に郵送（11月下旬から12月中旬を予定）されます。 ③検体と受付票を返信封筒で、検査機関までご返送ください。 ④ご返送後、約4～5週間で検査機関から検査結果・アドバイスが郵送されます。

令和6年度 歯科検診結果

（単位：人、％）

歯 科 検 診	受診者数	陽性者数	陽 性 率
	605	108	17.9

ジェネリック医薬品差額通知について

当組合では、医療費増高対策の一環として、年2回「ジェネリック医薬品差額通知」を送付しています。

対象の方には、同通知を本年7月に送付しております。（次回は12月送付予定）

現在、服用されている先発医薬品をジェネリック

医薬品に切り替えると、自己負担額をいくら軽減できるか、また切替え可能であるジェネリック医薬品の説明等を詳しく掲載しています。同通知が届いた方は、ご一読いただき、ぜひジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

ジェネリック差額通知

ジェネリックに切替えてみませんか？

あなたのお薬代					なんと！ここまで安くなる！				
4,101円					1,634円				
健保負担分 9,569円					健保負担分 3,813円				
お薬明細（20〇〇年〇月～20〇〇年〇月）					ジェネリック医薬品に切替えたときのお薬の明細				
No	あなたがもらったお薬	処方量	薬価（円）	お支払額（円）	最安値のジェネリック医薬品				広く使われているジェネリック医薬品
					医薬品名	切替後（円）	医薬品名	切替後（円）	
1	〇〇〇〇錠30mg	120錠	56.4	2,030	●●●●錠30mg〇〇	875	●●●●錠30mg〇	1,148	
2	△△△△錠	22錠	56.8	375	▲▲▲▲錠	171	▲▲錠	201	
3	◇◇◇◇錠A	14錠	71.9	302	◆◆◆◆錠	131	◆◆◆◆錠〇	174	
4	□□□□軟膏	85g	34.4	877	■●●●軟膏	263	■●●軟膏	281	
5	〇〇〇軟膏	50g	29.9	449	●●●軟膏	170	〇〇〇軟膏	170	
6	△△△軟膏	10g	22.5	68	▲▲▲軟膏	24	▲▲▲軟膏〇	37	

総務課からのお知らせ

被扶養者調査について

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、ご協力をいただきありがとうございます。ありがとうございました。

今回の調査において、過去に遡って認定取消となり、取消日以降の医療費等の返還が発生する事例が生じています。

このような事態を避けるためにも、認定中の被扶養者の状況等を把握したうえで、状況に変化があった場合には、各所属所の共済組合事務担当課を通じて、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。



例年、遡って認定取消となる事例を紹介いたします。

事例1 年金受給額の増額により収入が基準となる額を超えていた。

公的年金を受給する方が、180万円以上の収入(年金以外の収入がある場合はその金額も含む)となった場合、認定取消となります。次のような場合は、必ず要件を満たしているかどうかの確認をしてください。

- 65歳到達により老齢基礎年金(国民年金)が受給開始となり、年金受給額が増額した。
- 老齢年金(厚生年金・国民年金等)の繰上げ・繰下げ請求を行い、年金受給額が増額した。
- 自身の年金に加え、新たに遺族年金等が受給開始となり、年金受給額が増額した。

事例2 夫婦世帯合算収入が基準となる額を超えていた。

父母のどちらかが被扶養者に認定されている場合などで、被扶養者の収入が基準となる額以内でも、認定をされていない父(又は母)の収入が増えたことにより、父と母の収入を合算した額が基準となる額を超えている場合、認定取消となります。

夫婦世帯合算収入での基準となる額は、双方の年齢や収入状況により異なります。夫婦のいずれか(又は双方)の収入に増加があった場合(就職、雇用状況の変更、年金受給開始など)は、必ず要件を満たしているかどうかの確認をしてください。

事例3 被扶養者のアルバイトなどの収入が基準となる額を超えていた。

被扶養者が基準となる額を超える収入(アルバイトやパートの給与)がある場合、認定取消となります。被扶養者(特に別居している子)がアルバイトの勤務時間を増やし、収入が増加している場合は、必ず要件を満たしているかどうかの確認をしてください。

事例4 別居の被扶養者への仕送りを行っていないかった。

別居の被扶養者への毎月の継続的な仕送りを行っていない場合、認定取消となります。同一世帯でない別居の親族を被扶養者として認定を受けようとする場合、仕送り(経済的援助)による生計維持関係の確認が必要となります。

「誰が、誰に、いつ、いくらを仕送りしたか」が客観的に確認できる書類(通帳の写し・振込受領書・ATM利用明細書等、振込人・受取人の氏名・送金日・送金額がわかるもの)による確認が必要となります。

その他の事例

- 扶養手当の取消手続きは行っていたが、扶養認定の取消手続きを行っていないかった。
- 就職又は雇用条件が変更され、社会保険に加入していた。

被扶養者の認定について

(1) 被扶養者の範囲について

被扶養者として認定されるのは、「主として組合員の収入により生計を維持する者」で、次の①～③のいずれかに該当する者になります。

- ①組合員の配偶者(届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある者を含む。以下同じ。)、子、父母、孫、祖父母及び兄弟姉妹
- ②組合員と同一世帯に属する三親等内の親族で上記①に掲げる者以外の者
- ③組合員の配偶者で届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にある者の父母及び子並びに当該配偶者の死亡後におけるその父母及び子で、組合員と同一世帯に属する者

(2) 被扶養者として認定されない者について

次の①～⑤のいずれかに該当する場合は、被扶養者とは認められません。

- ①その者について、組合員以外の者が国又は地方公共団体その他から扶養手当又はこれに相当する手当を受けている者
- ②組合員が他の者と共同して同一人を扶養する場合において、社会通念上その組合員が主たる扶養者でない者
- ③年額に換算して130万円以上の恒常的な収入がある者(ただし、その者の収入の全部若しくは一部が、公的年金等のうち障害を支給事由とする受給要件に該当する程度の障害を有する者である場合又は60歳以上の者である場合は180万円以上の収入がある者。)
- ④健康保険法等に基づく傷病手当金又は雇用保険法に基づく雇用保険給付金を受給している者で、その受給額が年額に換算して130万円以上となる場合の当該受給期間中
- ⑤通常稼働能力があると思われる満22歳以上60歳未満の者(ただし、無職無収入の妻、学校教育法第1条に規定する学校の全日制課程の学生等、扶養事実及び扶養しなければならない事情等が確認できる者を除く。)

(3) 収入の基準について

	基準年額	基準月額
①60歳未満	130万円未満	108,334円未満
②60歳未満(公的年金等のうち障害を支給事由とする受給要件に該当する程度の障害を有する者)	180万円未満	150,000円未満
③60歳以上	180万円未満	150,000円未満

※「年額に換算して130万円(180万円)以上」とは、その収入を得ることとなった日から将来に向かって1年間に換算した額です。(暦年[1月～12月]、年度[4月～翌年3月]の1年間ではありません。)

(4) 父母を被扶養者とする場合について

父母ともに、又は、父母のどちらかを認定する場合、収入の上限は、1人あたり130万円(180万円)未満ですが、夫婦相互扶助の観点から、夫婦世帯合算収入で、次のとおりとなると、父母ともに認定できません。

・父母がともに、60歳未満

➡ 合計260万円以上(130万円+130万円)

・父母の一方が、60歳未満、一方が60歳以上の者又は60歳未満でかつ公的年金等のうち障害を支給要件とする受給要件に該当する程度の障害を有する者

➡ 合計310万円以上(130万円+180万円)

・父母がともに、60歳以上の者である場合又は公的年金等のうち障害を支給要件とする受給要件に該当する程度の障害を有する者

➡ 合計360万円以上(180万円+180万円)



(5) 別居の場合の仕送りについて

別居している者を被扶養者とする場合は、次の①～④の条件を満たした仕送りが必要です。

- ①金融機関からの振込(手渡し等の仕送りを行っているなど、客観的に証明できないものは認められません。)
- ②毎月の継続的な送金
- ③認定を受けようとする者(又はその者の世帯)の収入の1/2以上の金額
- ④生計維持に必要とされる金額(※被扶養者として認定を受けるために、形式的に送金しているものなどは仕送りとは認められません。)

(6) 被扶養者の申告と認定について

- ・被扶養者の認定の効力は、要件を備えるに至った日から生ずることになり、被扶養者として認定されるためには、共済組合に所属所長を経由して届出を提出し、その認定を受けることが必要です。
ただし、要件を備えた日から30日を過ぎて届出をした場合は、所属所長がその届出を受理した日(被扶養者申告書の所属所長証明日)から認定を行うものとなります。
- ・扶養者に認定されている者が被扶養者の要件を欠くに至ったとき(就職した・収入が増えた・亡くなった・離婚した・離縁した・別居した・生計関係がなくなったなど)は、速やかに『取消』の届出を行ってください。

※収入増加等で認定要件を欠いていたにもかかわらず認定取消の手続きが遅れた場合は、その要件を欠くに至った日に遡及して認定を取消します。このとき、認定取消日以降にその被扶養者が医療機関等を受診していた場合、当組合が負担していたその受診に係る医療費等の給付金は返還していただくこととなりますので注意してください。

被扶養者の認定や取消については5日以内に届出を!

地方公務員等共済組合法施行規程の改正(令和6年5月7日施行)に伴い、令和6年5月7日以降、組合員資格の取得や被扶養者の要件を備えた場合は、事実発生日から5日以内に組合員申告書等を共済組合へ届け出ること(個人番号(マイナンバー)の提出を含む。)が明文化されました。

被扶養者の認定や取消の事由発生が発生した場合には、各所属所の共済組合事務担当課を通じて、速やかに手続きを行ってください。

なお、出生の場合など、5日以内の届出が困難な場合は、可能な限り早期に提出するようにしてください。

また、届出が遅れると医療機関等でオンライン資格確認が行えず、保険診療が受けられない場合がありますので、速やかな手続きをお願いします。

資格を喪失したときは資格の証明等は使用できません!

組合員の退職や被扶養者の資格を喪失されたときは、資格の証明等は使用できませんので、共済組合事務担当課を通じて、速やかに返納してください。資格喪失以後に資格の証明等を提示して医療機関等を受診した際には、その医療費を全額返還していただくこととなりますので、ご注意ください。

資格の証明等…組合員証、船員組合員証、組合員被扶養者証、船員組合員被扶養者証、資格確認書、高齢受給者証、限度額認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証、特別療養証明書、特定疾病療養受療証

令和7年6月の標準期末手当等の額について

令和7年6月の標準期末手当等の額の決定を行いました。

なお、標準期末手当等の額は、「標準期末手当等決定通知書」でご確認ください。

標準期末手当等 決定通知書 (例)		令和7年 7月 1日 徳島県市町村職員共済組合
(所属所)	〇〇 市役所	
(氏名)	共 済 花 子 様	下記のとおり標準報酬を決定・改定しましたので、通知します。
		支 給 年 月 令和 7年 6月
区 分		標準期末手当等
短 期		550 千円
長 期	厚 生 年 金	550 千円
	退 職 等 年 金 給 付	550 千円



掛金(保険料)と負担金

共済組合の3つの事業(短期給付、長期給付及び福祉事業)に必要な費用は、組合員の皆様
が負担する「掛金(保険料)」と地方公共団体が負担する「負担金(事業主負担分)」によって賄わ
れています。

掛金(保険料)と負担金の額は組合員が受ける報酬を基に、標準報酬の等級にあてはめた標
準報酬の月額及び標準期末手当等の額を基準として、定められた保険料率及び掛金率・負担
金率を乗じて算定されます。

● 毎月の掛金の計算方法

標準報酬月額 × 掛金率

● 期末手当等の掛金の計算方法

標準期末手当等額 × 掛金率

期末手当等額は、期末・勤勉手当の合計額から1,000円未満の端数を
切り捨てた額です。

計算の基礎となる標準報酬月額の決定方法は次のとおりです。

- 1 資格取得時決定
- 2 定時決定
- 3 随時改定
- 4 産前産後休業終了時改定・育児休業等終了時改定

標準報酬月額は、掛金・負担金算定の基礎となるほか、短期給付や年金の算定の基礎額
(標準期末手当等額も含みます。)になるなど、組合員の皆様が受ける給付額に反映されます。

掛金(保険料)と負担金について詳しくは、共済組合ホームページ

<http://www.tokushima-kyosai.jp> をご確認ください。



貸付事業のご案内

共済組合の貸付事業は、組合員の皆様が住宅資金やご家族の学資費用等の資金が必要となったときにご利用いただける事業です。

まずは、各所属所の共済組合事務担当課にご相談ください。

返済については、毎月の給与等からの償還となります。また、償還途中でも手数料なしで全額償還又は一部償還(50万円以上)を行うことができます。(振込手数料は、ご負担ください。)

貸付種類及び申し込みから借受けまでの流れは、次のとおりです。

普通貸付 生活必需品の購入など臨時に資金を必要とするとき。

特別貸付 ご家族等の進学・結婚などに資金を必要とするとき。

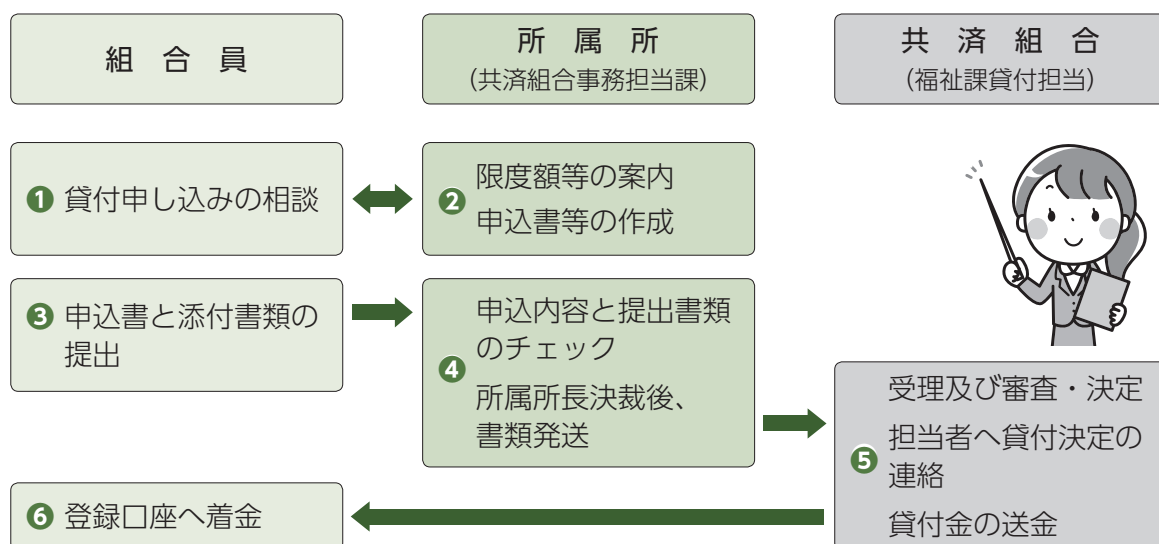
住宅貸付 住宅の新築及び改修又は宅地を取得するために資金を必要とするとき。

その他、災害貸付(年利0.93%)在宅介護対応住宅貸付(年利1.00%)などがあります。

令和7年7月1日現在
貸付利率

年利 **1.26%**

申し込みから貸付金送金までの流れ



注: 住宅貸付の場合は、⑤の審査・決定の時点で貸付金決定通知書を送付しますので、工事着工報告書等の書類を提出してください。送金は、工事着工報告書の提出以後に行います。
工事が完了した後は、工事完了報告書を提出してください。

貸付金の送金日は、毎月15日及び月末(12月は28日)です。※土日祝日の場合は、前日の金融機関営業日。

●借入状況等の申告について

共済組合及び他の金融機関等からの借入金に対する償還予定額の合計が、給料の30%以上又は年間の償還額(賞与含む)が年収の30%以上になる場合は、貸付けできません。

貸付を申し込む際は、ご自身の借入状況を把握し「借入状況等申告書」にて、正しく申告を行ってください。

なお、共済組合以外からの借入金に係る申告については、その確認書類(償還予定表等)の添付をお願いします。

お問い合わせは 共済組合福祉課 貸付担当 TEL 088-621-3534 まで

共済貯金のお知らせ

令和7年7月1日現在

年利**1.1%**
(税込み・半年複利)

臨時積立をATM・インターネットバンキング等で振込む場合

▶ 下記を参考に、必ず**記号番号**と**氏名**を入力してください。

資格情報通知書

令和○年○月○日発行
徳島県市町村職員共済組合
保険者番号 ○○○○○○○○

記号 0123 番号 4567 (枝番)○○

氏名 共済 組子

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

振込依頼人(入力例)

123-4567キョウサイ クミコ

上記のとおり入力された方は、
振込日から利息がつきます。

- 記号番号と氏名のどちらかを間違えている場合は、振込依頼人の入力不備となります。
 - ご利用の金融機関によっては、記号番号の入力ができない場合があります。その場合も、振込依頼人の入力不備となります。
 - 振込依頼人の入力不備の場合、利息がつかず、「共済貯金臨時積立振込依頼書」(ピンクの表紙)が共済組合に届いた日から利息がつきます。
- なお、当該用紙は、各所属所の共済組合事務担当課又は阿波銀行窓口でお受け取りください。

一部払戻しのスケジュール

「共済貯金払戻請求書」により、前月末残高の範囲内で払戻し(千円単位)ができます。

8月～10月の締切日・送金日は、下表のとおりとなっています。

	8月		9月		10月	
	締切日(必着)	送金日	締切日(必着)	送金日	締切日(必着)	送金日
1回目	8月5日(火)	8月15日(金)	9月5日(金)	9月12日(金)	10月3日(金)	10月15日(水)
2回目	8月20日(水)	8月29日(金)	9月19日(金)	9月30日(火)	10月20日(月)	10月31日(金)

- 「共済貯金払戻請求書」に、記入・押印の上、当組合まで郵送又は持参してください。
- 払戻請求書の提出が、締切日(共済組合必着)を過ぎた場合は、次の送金日となります。

共済貯金とペイオフ(預金保険制度)について

共済組合は、ペイオフの対象となる金融機関に該当しないため、共済組合と貯金者との間にはペイオフ制度(元本1,000万円とその利息の保護)は適用されません。

最終的に個人資産運用は自己責任において判断、選択をしていただくこととなりますが、共済組合では、お預かりした貯金資産を「取引金融機関の選定等に関する基準」等に基づき、国債・地方債、公共性の高い企業(政府機関等)が発行する債券や高格付けの社債等の安全な運用を心がけております。

組合員の皆様には、このことをご理解のうえ、共済貯金をご利用くださいますようお願いいたします。

お問い合わせは **共済組合福祉課 貯金担当** TEL 088-621-3557 まで

令和
7年度

「共済ファミリー保険」募集のご案内

本年も7月下旬から9月上旬に募集を予定しています。

共済ファミリー保険は、組合員^(※)とその家族を対象にお手頃な掛金で大きな保障が準備できる団体福利厚生制度で、ご加入者からの掛金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き、加入規模が大きくなるとスケールメリットが働き、掛金がお手頃にな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」及び「医療保障保険」については、1年ごとに収支計算を行ない、剰余金が生じた場合、配当金として還付いたします。

本保険制度の制度内容等の詳細は、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を訪問し、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。

(※) 共済組合の組合員資格を有する再任用職員及び会計年度任用職員等を含みます。

(注) 「共済ファミリー保険」への新規加入及び加入内容の変更については、必ず募集期間中にお手続きをお願いいたします。



保険の概要は次のとおりです

死亡・高度障害保障保険

(加入日：令和8年1月1日)

組合員とその配偶者・子どもが加入することができ、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

(加入日：令和8年1月1日)

「死亡・高度障害保障保険」に加入の組合員とその配偶者が加入することができ、死亡・高度障害・障害状態(障害年金1級・2級)を保障します。

メディカルケアプラス

(加入日：令和8年1月1日)

「死亡・高度障害保障保険プラス」に加入の組合員とその配偶者・子どもが加入することができ、病気やケガで入院した場合や、入院を伴わない手術や放射線治療を受けた場合、先進医療による療養を受けた場合の保障をします。

医療保障保険

(加入日：令和8年1月1日)

「死亡・高度障害保障保険」に加入の組合員とその配偶者・子どもが加入することができ、継続した2日以上 の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

(加入日：令和8年1月1日)

「医療保障保険」に加入の組合員とその配偶者が加入することができ、入院(三大疾病、所定の生活習慣病)・手術・女性疾病等を保障します。

三大疾病サポートプラン(Ⅱ型)

(加入日：令和8年2月1日)

組合員とその配偶者が加入することができ、以下の場合に保障します。

- ・所定の悪性新生物(がん)と診断確定されたとき
- ・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
- ・所定の手術を受けられたとき

また、特約を付加することにより、7大疾病【悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中・重度の糖尿病・重度の高血圧性疾患(高血圧性網膜症)・慢性腎不全・肝硬変】、悪性新生物(がん)・上皮内新生物も保障対象となります。

リビングリスク補償

(加入日：令和8年1月1日)

「死亡・高度障害保障保険」に加入の組合員とその配偶者・子ども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、賠償責任補償など日常生活における様々なリスクを補償します。

短期休職サポート

(加入日：令和8年1月1日)

「死亡・高度障害保障保険」に加入の組合員が加入することができ、病気やケガが原因で免責期間7日を超えて就業不能となった場合、月額10万円を限度に保険金をお支払いします。(1年を限度)

積立年金保険

(加入日：令和8年2月1日)

組合員が在職中に積み立てた掛金を原資として、退職等により掛金払込完了後に年金、又は一時金での受取ができます。

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

レストラン聚楽
[眉山の間限定]

夏 PARTY plan

宴会プラン

2025年
6月1日(日)～
9月30日(火)まで

※8月11日～8月15日は除く。
※利用時間17:00～20:30まで



料金: ■女性 4,000円 ■男性 5,000円 予約制

2時間 飲み放題付き 5名様～30名様まで

※個室対応は10名様以上 ※価格は税金・サービス料込み



お料理メニュー

- 籠盛り三種(枝豆・手羽唐揚げ・フィッシュカツ)
- スズキカルパッチョ
- ミモザサラダ
- 鶏のマヨネーズ
- 海老のチリソース
- ピリ辛四川麻婆豆腐
- 半田素麺

飲み放題メニュー

- 生ビール
- ハイボール
- 焼酎
- ウーロン茶
- コーラ
- ノンアルコールビール



※その他飲み物の種類を追加する場合は+200円頂戴いたします。 ※10名様以上は乾杯時のビールは瓶ビールで対応させていただきます。



〒770-0847 徳島市幸町3丁目55番地 10階 レストラン聚楽

ご予約・お問い合わせ

tel. 088-621-3630



共済組合ホームページ 健康コンテンツのご紹介

当組合ホームページ(<http://www.tokushima-kyosai.jp>)では、定期的に更新される健康コンテンツを掲載しています。今年度は、次の2つを毎月更新しています。

ぜひ一度ご覧ください。

その中から「道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング」の一部を紹介します。

- ① 道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング
- ② こころのナビゲーション

このコンテンツは当組合ホームページトップページバナーからアクセスできます。



一生モノの筋肉を手に入れよう

bodyweight training

道具いらずで 今すぐできる！自重トレーニング

監修
モデル



パーソナルトレーナー
ひが かずお
比嘉 一雄

1983年、福岡県生まれ。CALADA LAB.代表取締役。早稲田大学スポーツ科学部卒業。東京大学大学院生命環境科学系(石井直方研究室)で生理学を学ぶ。「研究」と「現場」のハイブリッドトレーナーとして、月間200本以上のパーソナルセッションをこなしながら、執筆活動やセミナー、商品プロデュースやフィットネスジム監修など様々な活動を行う。

4月

肩に効く
肩甲骨寄せ

肩甲骨周りを鍛えることで血流やリンパの流れがよくなり、肩凝りの症状や疲労、冷えなどの改善が期待できます。



5月

二の腕に効く
タオル・フレンチプレス

二の腕の筋肉(上腕三頭筋)は、日常生活ではあまり使われないため、意識して鍛えないと衰えやすい筋肉です。継続的に鍛えて引き締まった二の腕を目指しませんか？

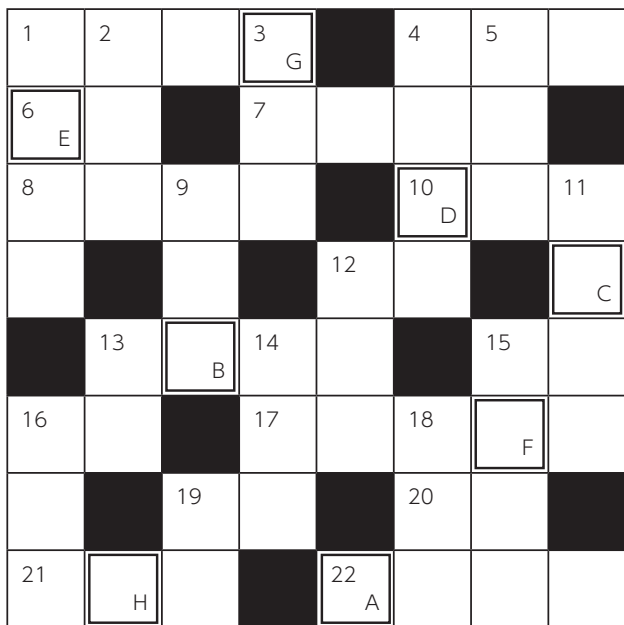




クロスワードクイズ

クロスワードに正解された方の中から抽選で10名様にQUOカード(千円分)をプレゼント!

クロスが解けたらA~Hを順に並べてください



- 1 張り合いがないことのとえ。暖^ぬの廉^{れん}に○○○○。
- 2 ○○○の噂が気になる。
- 3 人の指摘などがまさにそのとおりであること。
- 4 シンデレラが乗った、○○○○の馬車。
- 5 首の長い動物。
- 9 初対面の人に渡します。
- 11 ○○○をつけて高く跳ぶ。
- 12 今日の外国○○○相場。
- 13 ○○○の長いヒット商品。
- 14 ちからの○○○を振り絞る。
- 15 子は○○○○と良く言われます。
- 16 うっかりして心^{こころ}の行き届かないこと。
- 18 歩行者用信号にはありません。
- 19 新聞・雑誌などで伝える事柄。

○ 下りのカギ

○ 横のカギ

- 1 涼をとるためにまきます。
- 4 男女の○○○を超えた友情。
- 6 事実に反するうわさ。
- 7 あかりをつけましょ ○○○○に〜♪
- 8 10日間の○○○○期間。
- 10 珍しい出来事。
- 12 当事者なのに○○の外にいるような扱い。
- 13 岩手生まれの歌人。○○○○啄木。
- 15 地方の○○問題が深刻化している。
- 16 サバナ気候は○○と乾季があります。
- 17 参議院の○○○○○は248です。
- 19 疑いでしたら○○がない。
- 20 忍者がいたとされる三重県西部。
- 21 毛が渦巻き状に生えているところ。
- 22 ヒーロー⇄○○○○

応募のきまり

ハガキ又はFAX(088-621-3509)により、下記の要領で送付してください。(一人1通まで)

応募の締め切りは8月31日(必着)。解答は次回(10月発行)の「共済時報」に掲載いたします。

※抽選の結果は、当選者への発送(自宅住所あて)をもって発表に代えさせていただきます。

※個人情報の取扱いについて

ご記入いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、賞品の抽選及び発送として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)

① 解 答

② 所属所名

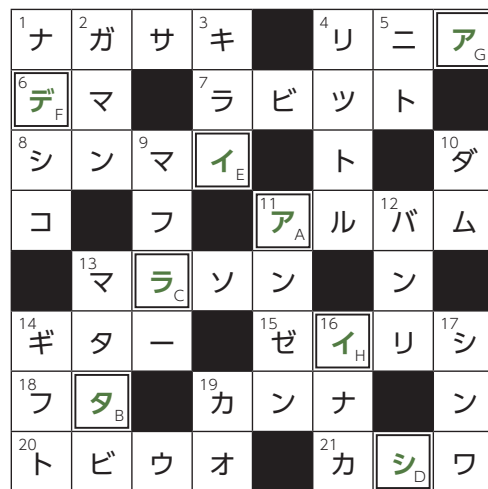
③ 組合員氏名

④ 本誌及び共済組合
事業に対する
ご意見・ご感想

郵便はがき
770-8551

徳島県徳島市幸町
3丁目55番地
徳島県市町村職員共済組合
共済時報担当 あて

→ 前回の答え



令和7年4月発行(春号) 新しい出会い(あたらしいであい)

ご応募いただきありがとうございます。

応募総数77名のうち正解された方を対象に厳正な抽選を行い、その結果、10名様にQUOカードをお贈りいたしました。

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

※お一人様1枚に限りです。

※グループでのご利用の場合は人数
分割引いたします。

※カード・他の割引利用券との併用は
できません。

※ご精算の際にレストラン係員にお渡
してください。

※お一人様1枚に限りです。

※グループでのご利用の場合は人数
分割引いたします。

※カード・他の割引利用券との併用は
できません。

※ご精算の際にレストラン係員にお渡
してください。

▲ホテル千秋閣10F レストラン聚楽「割引券」
詳しくは裏表紙をご覧ください。

夏 PARTY plan

宴会プラン

卓盛り●7名様～100名様 予約制

2025年
6月1日(日)～
9月30日(火)まで
※8月11日～8月15日は除く。

2時間 飲み放題付き

組合員特典 10名様以上でご利用の場合 1名様無料

Aプラン

■女性 6,500円 ■男性 7,500円

お料理メニュー

- 海鮮サラダ ●お造り三種 ●点心二種
- 阿波牛スパイス焼き ●おまかせ中華
- 天婦羅盛り合わせ ●酔いどれ鶏
- イクラ鉄火巻き ●季節のフルーツ

※価格はすべて税金・サービス料込み



Bプラン

■女性 5,000円 ■男性 6,000円

お料理メニュー

- 籠盛り三種(枝豆・焼き鳥・フィッシュカツ)
- お造り二種 ●チーズとカラフルトマトサラダ
- 黒酢豚 ●ひも付き帆立チリソース
- 魚香茄子 ●冷麺

※価格はすべて税金・サービス料込み

飲み放題 メニュー

- 生ビール ●ハイボール ●焼酎 ●ウーロン茶 ●コーラ ●ノンアルコールビール

※その他お飲み物の種類を追加する場合は+200円頂戴いたします。 ※10名様以上は乾杯時のビールは瓶ビールで対応させていただきます。

10F レストラン聚楽

割引券

(徳島県市町村職員共済組合員様 限定)

- ランチタイムは通常価格より **200円**
- ディナータイムは通常価格より **10%**

割引いたします。

期限/2025年9月末日

徳島市幸町3-55 ホテル千秋閣

10F レストラン聚楽

割引券

(徳島県市町村職員共済組合員様 限定)

- ランチタイムは通常価格より **200円**
- ディナータイムは通常価格より **10%**

割引いたします。

期限/2025年9月末日

徳島市幸町3-55 ホテル千秋閣

ホテル 千秋閣

●宴会のご予約・お問い合わせ

☎088-621-3333

✉sensyukaku@opal.nmt.ne.jp

●レストランのご予約・お問い合わせ

☎088-621-3630

徳島市幸町3丁目(市役所隣) ☎(088)622-9121(代)

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

ホテル千秋閣 徳島

検索

★上記の割引券を切り取りご持参ください。