

共済広報 とっとり

5

2020
No.697



特集 特定健康診査・特定保健指導のご案内

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 2 特定健康診査・特定保健指導のご案内 | 7 共済組合からのお知らせ |
| 4 市町村ガイド | 9 きょうさいDATA |
| 6 健康記事〈栄養バランスよくいただきます!〉 | |

今月の
表紙

村の春を彩る
チューリップ畑
(日吉津村)

大山とチューリップ畑は村のシンボルとして、カントリーサイン(標識)のデザインにも採用されています。今年の春は4月に大山に雪が降り、満開のチューリップと雪化粧の大山という珍しい組み合わせとなりました。(4ページに関連記事)

令和2年度

特定健康診査・ 特定保健指導のご案内

令和2年度の「特定健康診査・特定保健指導」について、その概要をお知らせします。

ご自身の健康管理に役立てていただくと共に、増え続ける医療費の抑制効果も期待できますので、積極的に受診・利用していただきますよう、お願いします。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、実施のご案内を延期する場合があります。

メタボリック
シンドローム
に着目



特定健康診査

対象者

令和2年度中に40歳～75歳未満である組合員及び被扶養者

ただし、次の方は対象外となります。

- ①妊産婦、海外在住者、長期入院、施設入所している方
- ②特定健康診査受診前に、組合員または被扶養者の資格を喪失した方

受診方法

被扶養者及び任意継続組合員へ「特定健康診査受診券」を配付します。(5月下旬予定)

指定健診機関へ予約のうえ、受診券及び保険証(組合員証または組合員被扶養者証)を持参し受診してください。

※在職組合員は所属所が実施する事業主健診、または共済組合が所属所と共に実施する組合員ドックの結果をもって特定健診の実施に代えます。(特定健診受診券は配付しません。)

受診期間

令和2年12月31日まで

費用負担

受診者の自己負担はありません。

健診内容

基本的な検査項目

診察など・・・問診、身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、診察、血圧

脂質・・・中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール

代謝系・・・尿糖、空腹時血糖、ヘモグロビンA1c
随時血糖

肝機能・・・AST(GOT)、ALT(GPT)、
γ-GT(γ-GTP)

尿・腎機能・・・尿たんぱく、クレアチニン、尿酸
※医師が必要と判断した方には、心電図検査、眼底検査、貧血検査が行われます。
※県外の医療機関では、クレアチニンと尿酸の検査は行われません。

結果通知

メタボリックシンドロームの判定を含む健診結果が、医療機関から通知されます。

特定健康診査・ 特定保健指導とは…

メタボリックシンドロームの予防・改善、生活習慣病の発症を防ぐことを目的に、平成20年4月から始まった制度です。医療保険者(共済組合等)が実施主体となり、毎年40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診および指導を行います。

メタボリック シンドロームとは…

内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧、高血糖、血中脂質の異常など、動脈硬化を促進するリスクが複数存在する状態のことをいいます。自覚症状がほとんどないため、つい放置しがちですが、このままの状態を続けていると、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などを発症し、生命の危機に立たされるリスクが著しく高まります。



特定保健指導

対象者

特定健診の結果を基にグループ分けを行った結果、動機付け支援または積極的支援に該当した方

●グループ分け

【ステップ1】

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。

- ①腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上
または
②腹囲 男性85cm未満、女性90cm未満かつ
BMI25以上

【ステップ2】

健診結果及び質問票より追加リスクをカウントします。

- ①血糖 空腹時血糖100mg/dℓ以上
またはHbA1c5.6%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
- ④喫煙歴あり
(①～③のいずれかに該当する場合のみカウント)

【ステップ3】

ステップ1・ステップ2から保健指導レベルのグループ分けを行います。

ステップ2		追加リスクの数			
ステップ1	0	1	2	3	4
①に該当	情報提供	動機付け支援	積極的支援		
②に該当	情報提供	動機付け支援		積極的支援	
①②とも非該当	情 報 提 供				

※前期高齢者(65歳以上75歳未満)は、積極的支援となった場合でも動機付け支援となります。

※高血圧、糖尿病、脂質異常症で服薬治療中の方は、特定保健指導の対象外となります。

利用方法

1. 特定保健指導利用券が届いた方

指定実施機関へ事前に電話予約のうえ、特定保健指導利用券及び保険証(組合員証または組合員被扶養者証)を持参し利用してください。

☆上記以外にも、＜西山睦深ヘルスケアオフィス＞及び＜株式会社すせり＞、＜公益財団法人保健事業団＞では勤務先などで保健指導を利用することができます。ご希望の方は、共済事務担当者へ申し出てください。

2. 鳥取市立病院及び、生協病院、智頭病院では組合員ドック、配偶者ドック実施当日に保健指導を受けることができます。

ドック受検時に保健指導の該当となる方へ、医療機関から利用のお誘いがありますので、ぜひご利用ください。

費用負担

利用者の費用負担はありません。

保健指導の内容

医師や保健師、管理栄養士などの健康づくりの専門家が、面談や電話、メールなどさまざまな形で、利用者本人の健康状態やライフスタイルに適した生活習慣の改善方法を一緒に考え、利用者本人が保健指導終了後もその健康な生活を継続できるようにサポートをします。

動機付け支援・・・原則1回(のみ)の支援(面談)
積極的支援・・・3か月以上継続的に支援

評価

3か月経過後に、行動目標が達成されたか、身体状況や生活習慣に変化がみられたかについてお伺いします。(電話・メール・手紙等)

掛金・負担金引き上げ回避のために

75歳以上の高齢者の医療費を現役世代が一定の財源(一人当たり約12万円)を拠出して支える仕組みの後期高齢者支援金ですが、特定健康診査、特定保健指導の利用率によって、拠出額が増減します。

ペナルティに該当すると約4,500万円(一人当たり約6,200円)の短期掛金・負担金の引き上げが必要となることから、次の取り組みを行いますので、特定健康診査・特定保健指導の利用について、ご理解ご協力をお願いします。

特定健康診査実施率の向上のため

- ①共済組合が実施する特定健康診査、配偶者ドック以外の健診結果(勤務先の事業主健診や自治体の人間ドックの結果(写し))を提供いただくことにより、図書券等をインセンティブとして贈呈します。
- ②特定健康診査と同時に婦人科検診やがん検診が受診できる医療機関をPRします。

特定保健指導利用率の向上のため

- ①所属所訪問型保健指導機関(西山睦深ヘルスケアオフィス・(株)すせり)利用者に対し、指導機関が厳選した品をインセンティブとして贈呈します。
- ②宿泊型特定保健指導(スマート・ライフ・ステイ)セミナーを実施します。

市町村ガイド

Cities, Towns and Villages Guide

日吉津村

鳥取県唯一の村 日吉津村

『ひえづのうた』で魅力発信!!

日吉津村の魅力を発信するため、平成29年に有志による制作委員会が結成。委員会のメンバーを中心に制作会議を重ね、村のイイトコロがたくさん詰まった「ひえづのうた」ができました。

制作コンセプト

第1～2回の制作会議では、「ひえづのうた」づくりのコンセプトなどが話し合われ、基盤となる考え方の確認が行われました。

「ひえづのうた」のコンセプト

- ①日吉津村のよさ・面白さの発信
- ②老若男女に親しまれ、口ずさめるうた
- ③聞いて歌って村民が元気になるうた



作制会議



うたのPV



完成発表

『ひえづのうた』が
YouTubeで
視聴できます



制作の過程

- H29.4 歌詞に盛り込むキーワードの募集
- H29.5 作曲と作詞
- H29.6 「ひえづのうた」ダンスの振付
- H29.8 盆踊り・花火大会において「ひえづのうた」とダンスの完成披露
- H29秋 秋から1年をかけてPR動画を撮影
- H31.3 完成報告発表会と撮影したPR動画、「元気もりもり体操」のDVDを村内全戸配布

\\ おうちで簡単エクササイズ! //

元気もりもり体操 ストレッチ編



日吉津村では、「ひえづのうた」に合わせてご当地体操を作成しました。

ご家族で、職場で、「ひえづのうた」を聞きながら、みんなで体操してみませんか？

左に掲載している「ストレッチ編」のほかに、「体力向上編」もありますので、自身のその日の体調や目的に合わせて体操を行うこともできます。

日吉津村ホームページに体操の動画や、「元気もりもり体操」の動きを写真で解説していますので、詳しくはご確認ください。



日吉津村 体操



うたを活用した取り組み

日吉津村のご当地体操のほか、完成した「ひえづのうた」のメロディは、村内のさまざまな場所で活用しています。

●その1：防災行政無線

防災無線放送のオープニングメロディーとして朝晩に、個別受信機から各戸で流れます。また、午前11時30分の時報として村中に響きわたります。

●その2：電話保留音

平成30年度から、日吉津村役場とヴィレステひえづ、日吉津小学校の電話の保留音に「ひえづのうた」を使用しています。

「一度聞いたら忘れられない」とウワサの「ひえづのうた」。是非一度聞いてみてください!

リップちゃんの
LINEスタンプ
ができました
有料 120円(50コイン)



見てね!



栄養バランスよく いただきます!

からだの
元氣をつくる
食べ方

監修：管理栄養士 徳田泰子

健康なからだは栄養バランスのよい 食事からつくられる

栄養バランスのよい食事とは、「糖質」「たんぱく質」「脂質」の3大栄養素に、「ビタミン」「ミネラル」を加えた5大栄養素がバランスよくとれる食事のことです。

5大栄養素は「エネルギーになる」「からだをつくる」「からだの調子を整える」という3つの働きによって健康なからだづくりをします。

5大栄養素のどれかが欠けても、どれかを多くとりすぎても、健康に影響が及びます。バランスよくとりましょう。

たんぱく質
筋肉や皮膚、臓器などの材料になり、からだをつくる

ミネラル
骨や歯の材料。からだの機能を維持・調整する

糖質
からだや脳を動かす即効性のエネルギー源

脂質
貯蔵できるエネルギー源

ビタミン
3大栄養素の働きを助ける。からだの調子を整える



むずかしくない!

栄養バランスのよい食事をとるコツ

食事のとき「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえると、栄養バランスがよくなります。また、昼食で副菜がとれなくても、夕食に副菜を1品足すなどして1日トータルでバランスよく食べればOKです。

できるだけいろいろな食品をとること、1日1回「果物」と「牛乳・乳製品」をとることも心がけましょう。

副菜

野菜、いも、海藻、きのこが中心のおかず

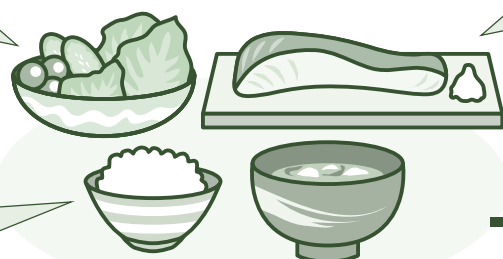
- ビタミンやミネラル、食物繊維がとれる。
- 1日に5品が目安。具の多いみそ汁も副菜になる。

主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど

- 糖質がとれる。
- 1日にごはん(中盛り)で3～4杯が目安。

栄養バランスのよい食事の基本



主菜

肉、魚、卵、大豆製品が中心のおかず

- たんぱく質や脂質、ビタミン・ミネラルの一部がとれる。
- 毎食1品が目安。

くだもの

- ビタミンや食物繊維がとれる。

牛乳・乳製品

- ミネラルやたんぱく質がとれる。

- 揚げものなどの脂っこいものや塩分のとりすぎに注意する。
- 副菜は不足しやすいので意識してとる。
- 食物繊維は第6の栄養素といわれ、腸の働きを整える。



被扶養者の資格調査を行います

新型コロナウイルス感染症への対応に伴う 留意点があります

共済組合では、被扶養者認定を適正かつ公平に行うため、被扶養者認定基準及び事務取扱要綱に基づき、被扶養者の資格調査を年1回行っています。

該当の方へ、7月中旬に「被扶養者資格確認届書」を配付しますので、被扶養者資格を証明する書類を準備してください。

なお、準備の段階で認定取消しとなることが判明した場合は、すみやかに共済事務担当課で被扶養者の取消手続きを行ってください。

1. 調査対象者

本年7月1日時点で認定されている被扶養者

2. 準備する書類

令和2年度(令和元年分)所得証明書(令和2年6月以降に取得可能)
+
被扶養者の状況による添付書類

被扶養者の状況	添付書類
農業、不動産等の事業所得がある	令和元年分の確定申告書・収支内訳書の写し
各種年金収入がある	最新の年金改定通知書の写し・最新の年金支払通知書の写し
組合員と別居している(学生は除く)	毎月仕送りをしていることを証明できる書類(振込金受取書・ご利用明細票の写し)
18歳以上の学生	令和2年度の在学証明書(写し)

※18歳以上の学生の場合、所得証明書の提出は不要ですが、定時制、通信制、夜間課程等の学生等は除きます。

※その他の添付書類は、資格調査時に改めてお知らせします。

3. 添付書類が不要な者

①令和2年4月1日時点で、18歳未満の者

②令和2年4月1日以降に被扶養者として認定された者

ただし、年金収入がある者は、最新の年金支払通知書の写しの提出が必要です。

また、仕送りが認定要件となっている者は、仕送りの証明書類の写しが必要です。

※扶養状況により、その他の書類の提出をお願いする場合があります。

4. 新型コロナウイルス感染症への対応に伴う留意点

今般の新型コロナウイルス感染症対応に関し、一時的に収入が増加する被扶養者の方が発生しうることを踏まえ、収入の確認について認定時(前回の確認時)には想定していなかった事情により、一時的に収入が増加し、直近3カ月の収入を年収に換算すると130万円以上となる場合であっても、新型コロナウイルス感染症対応に関するものと認めることが確認できた場合は、直ちに被扶養者認定を取消すこととしませんので、次の点をご確認いただき対応していただきますよう、ご留意ください。

【確認方法】

被扶養者に給与収入があるときは、月々の収入状況の確認方法として、「雇用証明書」の添付をお願いしていますが、対象支払年月の令和2年2月から6月の間(賞与を含む)に新型コロナウイルス感染症対応による一時的な収入増加があった場合は、雇用証明書の項目5番 特記事項に新型コロナウイルス感染症対応による一時的なものである旨を雇用主に記載、証明していただき提出してください。

特記事項記載例:

令和2年4月から6月給与及び令和2年6月賞与は、新型コロナウイルス感染症対応に関した収入増加である。

※関連文書を令和2年4月23日付事務連絡で各所属所へご案内しています。

保険課





令和2年度限定

■ テイクアウトにも利用拡大!!

～取り扱い可能な鳥取県内の宿泊保養施設～

新型コロナウイルスの感染拡大を抑えるため、不要不急の外出自粛要請が出されており、宿泊保養施設においても感染リスクから利用を躊躇することとなっています。

そのため、特例として令和2年度に限り、感染リスクに配慮したテイクアウト商品の利用についても、**宿泊保養施設利用券の助成対象**とすることにしましたので、是非ご利用ください。



対象施設一覧

湊泉閣

白兔会館

氷太くん

リバーサイドひの

緑水園

次の施設は現在テイクアウトを取り扱っていません。

●バードステイホテル ●山紫苑 ●うなばら荘

■ 利用にあたっての注意事項

- ◎料理単価が3,000円以上の場合に2,000円助成します。
- ◎利用券の様式変更は行いません。
(湊泉閣又は県内施設利用券の休憩区分を利用し、助成します。)
- ◎感染防止のためなど、やむを得ない事情の場合、配達でも利用できます。
(施設により対応できない場合があります。)
- ◎感染拡大防止の観点から、団体利用券は使用できません。
- ◎休館している場合もありますので、ご利用の際は事前に各施設にご確認ください。

ご不明な点は、
宿泊保養施設のフロントに
直接お問い合わせください。



福祉課

■ 配偶者も健康チェックを心がけましょう!

共済組合は組合員の被扶養配偶者を対象に、生活習慣病の早期発見・早期治療を目的として「配偶者ドック」を実施し、その費用の一部を助成しています。

なお、今年は、個人負担額を15,000円から12,000円に減額しております。

配偶者ドック
受診券交付
申込受付中

対 象 者 35歳以上の被扶養者である配偶者

受検者負担金 12,000 円

組 合 助 成 額 約29,800円

受 検 期 間 受診券交付から令和3年3月31日まで

申 込 方 法 組合員に配偶者ドック受診券交付のご案内チラシ(申込書付)を配付していますので、受検を希望する方は組合員の勤務先(共済事務担当課)へ**令和2年5月29日までに**申込書を提出してください。

■ ご了承ください

受検者数に限りがあるため、希望者が予定人数を上回った場合は、抽選になることもあります。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、病気が進行してから発見されることが多いという特徴があります。このため、健康だと感じている方も、定期的に健康診断を受けることがとても大切です。

この機会に配偶者ドックを受けて、健康チェックをしてみましょう。

40歳から75歳未満の方の検診結果は、特定健康診査の実施に代えています。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の関係により、緊急事態宣言中は、受検できません。また、胃力メラ等、一部の検査を中止している医療機関があります。

福祉課



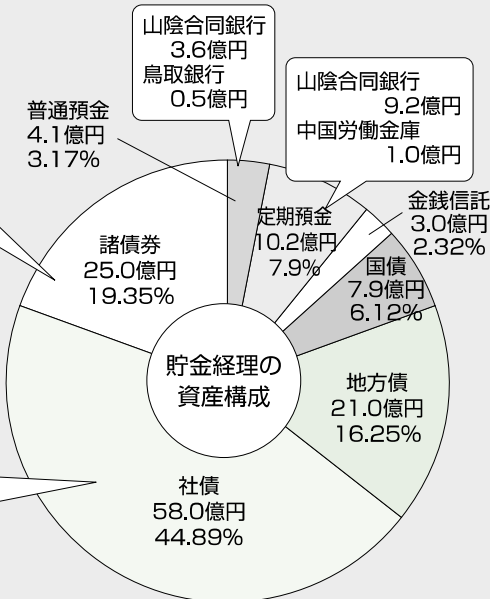
情報開示

■ 貯金経理運用状況

(令和2年3月末現在)

沖縄開発公庫債券	1億円	国際協力機構債券	3億円
日本高速道路保有・債務返済機構債券	1億円	地方公共団体金融機構債券	9億円
住宅金融支援機構債券	8億円	日本政策金融公庫債券	1億円
東京都住宅供給公社債券	2億円		

みずほフィナンシャルグループ社債	2億円	ファーストリテイリング無担保社債	2億円
三菱UFJフィナンシャルグループ社債	1億円	第一三共無担保社債	1億円
住友信託銀行無担保債券	2億円	北海道電力一般担保付社債	1億円
三井物産無担保社債	2億円	関西電力一般担保付社債	1億円
東海旅客鉄道無担保普通社債	3億円	中国電力一般担保付社債	1億円
西日本旅客鉄道無担保社債	1億円	九州電力一般担保付社債	1億円
新関西国際空港一般担保付社債	1億円	クレディセゾン無担保社債	3億円
商船三井無担保社債	1億円	イオンモール	3億円
住友不動産無担保社債	1億円	東急不動産フォールディングス	2億円
エヌ・ティ・ティ都市開発債券	1億円	日本航空	1億円
森ビル無担保社債	1億円	日立物流無担保社債	1億円
三菱ケミカルホールディングス無担保社債	2億円	楽天株式会社無担保社債	1億円
野村ホールディングス債券	6億円	光通信無担保社債	7億円
ソフトバンク無担保社債	8億円	京阪神ビルディング	1億円

きょうさい
DATA

給付金等の支払日は次のとおりです。皆さんの指定口座に振込いたしますので、通帳の確認を!

- **現金給付** (出産費等)
※休業給付は6月29日(月)の支給となります。
6月15日(月)…… 5月29日までの受付分
6月29日(月)…… 6月15日までの受付分
- **附加給付** (一部負担金払戻金等)
5月28日(木)…… 4月請求分(令和2年2月診療)
- **貯金一部払戻**
6月15日(月)…… 5月29日までの受付分
6月30日(火)…… 6月15日までの受付分
- **貯金解約**
6月30日(火)…… 6月15日までの受付分
- **貸付金**
6月15日(月)…… 5月29日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金
6月30日(火)…… 5月29日までに受付けた住宅貸付金
6月15日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金
※出産、高額医療貸付は随時貸し付けています。

組合員数等の状況 (R2.4月現在)



組織団体	28
〔市 4 町村 15〕	
〔一部事務組合等 9〕	
組合員数	7,450人
〔男 4,050人 女 3,400人〕	
任継組合員数	74人
被扶養者数	6,773人

宿泊保養施設「湊泉閣」
今後の休業予定日

令和2年5月1日(金)～5月30日(土)
6月10日(水)



編集後記

今年は旅行や外出が出来ずおうちで過ごすGWとなってしまいましたが、感染症予防のため、引き続き健康管理を心がけて過ごしましょう。 ①

お問い合わせ先

鳥取県市町村職員共済組合(各課直通)
◆総務課(0857)26-2341 ◆保険課(0857)26-2343 ◆福祉課(0857)26-2421
◆年金課(0857)26-2342
<http://www.tori-ctvkkyousai.or.jp/>
鳥取市町村厚生(0857)29-3324



初夏に 美味しい プラン

2020年
6/1
〈月曜日〉
6/30
〈火曜日〉

初夏会席プラン

日帰り

Aプラン 7,700円

Bプラン 6,600円

Cプラン 5,500円

[室料・入浴料・税・サ込]

宿泊セットプラン

(1泊朝食付・税・サ込)

※大人は別途入湯税150円

上記日帰りプランに
プラス 4,500円

※土曜日 1,000円増

飲み放題 プラン

2時間
以内

日本酒・生ビール・ビール・酎ハイ・麦焼酎・芋焼酎
ノンアルコールビール (税・サ込)
各種ソフトドリンク お一人様 2,000円

贅沢蒸し鍋プラン

お部屋食可能 (2名様より)

日帰り

お一人様

4,000円

[室料・入浴料・税・サ込]

宿泊(日・金)

お一人様

(1泊朝食付)

8,500円

[税・サ込]

※大人は別途入湯税150円 ●土曜日 1,000円増

三朝温泉
ご予約・お問い合わせ

けい せん かく
溪泉閣

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180番地

<http://www.keisenkaku.com>

TEL 0858-43-0828

溪泉閣 |

検索