

共済広報 とっとり

8

2022

No.724



特集 特定保健指導

- 4 養育特例について
- 6 ライフサポートプラン更新手続きのご案内
- 8 健康記事〈大腸がん〉

- 10 健康スコアリングレポートが届きました
- 14 共済組合からのお知らせ
- 19 きょうさいDATA

今月の
表紙

浦富海岸で開催
シーカヤック体験イベント

好評をいただいております「シーカヤック体験」
透き通るエメラルドグリーンの海に、驚きと感動
の声が溢れるイベントになりました。
(17ページに関連記事)



特定保健指導の対象になったら必ず受けましょう!

特定保健指導は、食事や運動などの生活習慣を見直して将来の病気を未然に防ぐプログラムです。

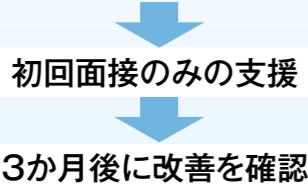
人間ドックや健康診断等の結果により、生活習慣病発症のリスクが高い方を対象「無料」で特定保健指導を実施します。

該当になった方は改善する可能性が高い方ですので、特定保健指導の利用券が届いたら、必ず受け生活習慣の改善に心がけてください。

医師や保健師、管理栄養士などのサポートやアドバイスを受けながら、無理なく続けられる目標と計画を立て生活習慣を見直しましょう。

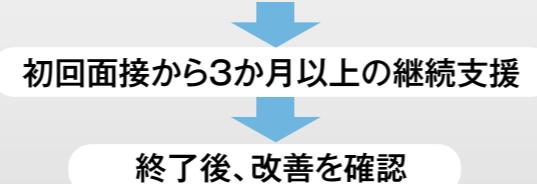
動機付け支援

メタボ一歩手前の方



積極的支援

メタボリスクが高い方



【利用方法】

利用券と同封のパンフレットに記載がある実施機関へ予約のうえ、利用券及び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。

組合員の方は、下記の職場訪問型特定保健指導機関を利用できます。
ご希望の方は所属所の共済事務担当者へお尋ねください。

- 西山睦深ヘルスケアオフィス(WEB可)=難消化性デキストリンプレゼント
(どうもろこし由来の食物繊維)
- 株式会社 すせり(WEB可)=ドレッシングプレゼント
- 鳥取県保健事業団

特定保健指導の メリット



メリット1

専門家からの健康アドバイスが無料で受けられる。

メリット2

あなたの生活習慣や考え方を考慮して、サポートを受けることができる。

メリット3

生活習慣病を遠ざけて健康でいれば、治療にかかる時間やお金が節約できる。

特定保健指導の感想

- ◎甘いものを控えて体調が良くなりました。
- ◎楽しい雰囲気の中で的確な指導をありがとうございました。
- ◎意識したせいか、思ぬ結果が出てうれしいです。10kgの減量達成！
- ◎食生活等のアドバイスで、自身の食べ物の量など気をつけるようになりました。
- ◎食事や運動面で取組むべきことをわかりやすく説いていただき、生活実態に即した指導と目標設定で、楽しみながら取組めました。



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは

「内臓脂肪型肥満」に加えて、**高血糖、高血圧、脂質異常症**のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

メタボリックシンドロームは、高血糖、高血圧、脂質異常の3つの危険因子が重なるほど、脳血管疾患等を発症する危険が高くなり、内臓脂肪を減少することで発症リスクが低減します。

生活習慣の改善により、生活習慣病の発症は予防可能であり、また発症した後でもコントロールすることにより重症化を予防することができます。

血管疾患発症の危険因子

高 血 壓

血管につよい圧力がかかると、血管がだんだん厚く、硬く、脆くなります。
→脳卒中、心臓病、慢性腎臓病

高 血 糖

ドロドロ血糖が血液中にあふれている状態です。
血糖による刺激で血管を傷つけ、神経にもダメージを与えます。
→糖尿病、腎不全、失明、足の壊疽

脂質異常

過剰な脂質で詰まりかけています。脂質が血管壁内にコブ状にたまり、この塊が血管の通り道を塞ぎ血流が悪くなります。
→心筋梗塞、脳卒中

たばこは

更に、血管を収縮させます。

いつまでも元気でいていただくことで医療費が削減され、かつ特定保健指導の対象者が減ることで保険料の引き下げにつながります。みなさまの健康づくりへの取り組みが大切です。

特例について 平均標準報酬額等の 養育する間の 3歳未満の子を



1 養育特例の概要

被用者年金制度の一元化により、3歳未満の子(※1)を養育している間に勤務時間の短縮等により給与が低下した場合で、その組合員の標準報酬月額が、当該子の養育を開始した月の前月(以下「基準月」といいます。)の標準報酬月額(以下「従前標準報酬月額」といいます。)を下回ったときは、組合員からの申出により、従前標準報酬

月額を当該下回る月の標準報酬月額とみなして、厚生年金保険給付の算定基礎となる平均標準報酬額および退職等年金給付の算定基礎となる給付算定基礎額を算定することとされており、これを「養育特例」といいます。

なお、養育特例は、次のとおりとなっています。

1
子を扶養に入れていることの条件はない

2
父母どちらにも適用することが可能

3
2年間は遡及することが可能(※2)

(※1)3歳未満の子の範囲は、法律上の親子関係にある子(実子および養子)に加えて、特別養子縁組の監護期間にある子および養子縁組里親に委託されている子等です。

(※2)当該申出が行われた日の属する月の前月以前の適用にあっては、当該申出が行われた日の属する月の前月までの2年間に限ります。

2 養育特例を受けることができる期間

3歳に満たない子を養育することとなった日(※3)の属する月から次の①～⑥のいずれかに該当するに至った日の翌日の属する月の前月までの期間となります。

- ①養育している子が3歳に達したとき
- ②組合員が死亡したとき、または退職したとき
- ③他の3歳未満の子(養育特例を受けることとなる子)を養育することとなったとき
- ④子が死亡したとき、または子を養育しないこととなったとき
- ⑤育児休業、産前産後休業による掛金免除を受けることとなったとき
- ⑥3号厚年被保険者が70歳に達したとき(※4)

(※3)「3歳未満の子を養育することとなった日」には、出生、養子縁組および同居開始の他、次に該当した日も含まれます。

①3歳未満の子を養育する方が組合員の資格を取得したとき
②育児休業等を終了した日の翌日が属する月の初日が到来したとき(当該属する月に産前産後休業を開始している場合を除く。)

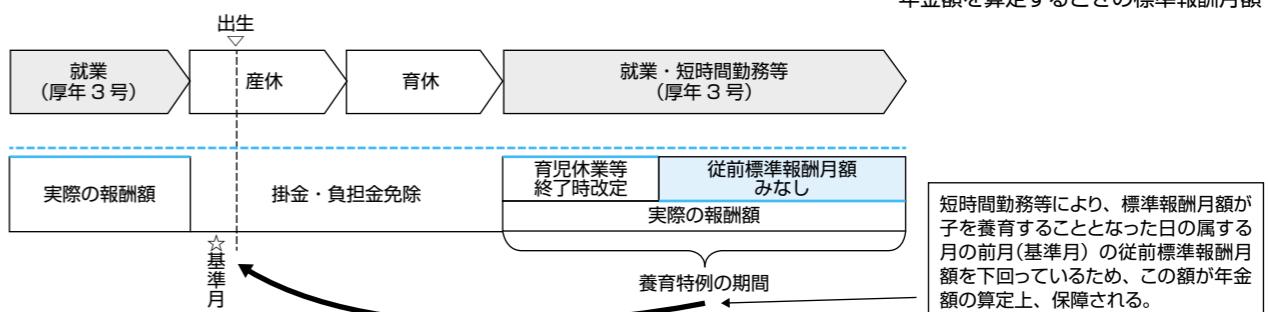
③産前産後休業を終了した日の翌日が属する月の初日が到来したとき(当該属する月に育児休業等を開始している場合を除く。)

④次の子に係る養育特例を受ける場合で、前の子に係る養育特例を受ける期間の最後の月の翌月の初日が到来したとき

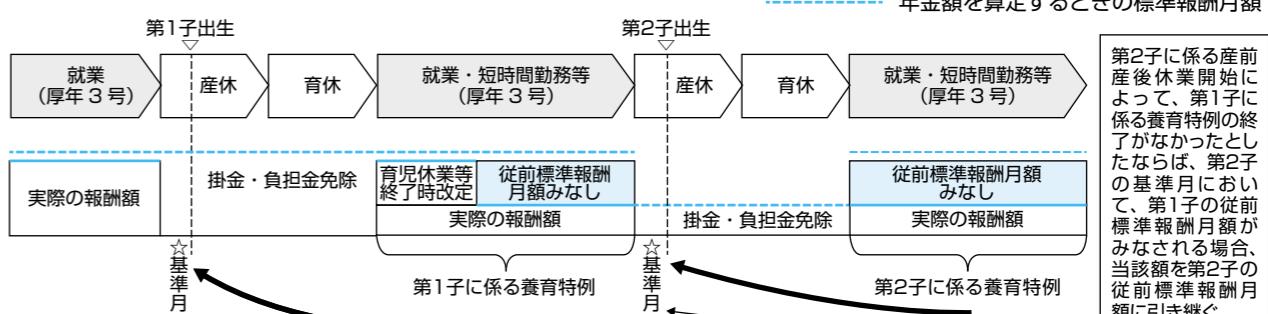
(※4)厚生年金被保険者は、70歳に達したときにその資格を喪失するため、厚生年金保険制度における養育特例は、70歳に達した日の翌日の属する月の前月に終了することとなります
が、退職等年金給付(新3階部分)に係る養育特例は、組合員であれば70歳以後でも適用となります。

■具体的な事例

(1)3歳に満たない子が1人の場合



(2)3歳に満たない子が複数いる場合



3 申出書、届出書および添付書類

申出書および届出書は、所属の共済事務担当課に備え付けてあります。養育特例の申出を行うときに、提出いただく添付書類は次のとおりです。

- ①子の生年月日および、その子と申出者との身分関係を明らかにできる戸籍記載事項証明書または戸籍謄(抄)本
- ②世帯全員の住民票については、個人番号を記載し、マイナンバーカード等の写しを添付することにより省略できる場合があります。詳細については、養育期間標準報酬月額特例申出書・終了届出書をご覧ください。

ライフサポートプラン 2022年度更新手続きのご案内

▶PR期間／2022年8月17日(水)～9月22日(木) ▶申込締切日／2022年9月26日(月)

「ライフサポートプラン」の年に一度の更新の時期が到来しました。

新規加入、ご加入内容の変更等をご検討の方は、申込締切日までに申込書の提出をお願いいたします。

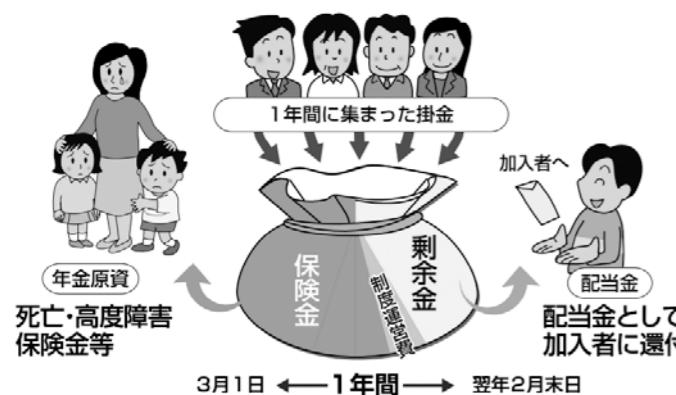
制度のしくみ 1年ごとに収支計算を行い、剩余金が生じれば配当金を還付いたします。

みんなで支えあう、助け合いの制度です。



ご不幸にあわれた方への年金原資は、制度を支える皆さまの掛金から支払われます。助け合いの制度のため、多くの方がご加入されると制度が安定します。

集められた掛け金に剩余金がある場合、配当金として還付される制度です。



1年ごとに収支計算を行い、剩余金が生じた場合は配当金としてお返しする仕組みなので、前年度に剩余金が生じた場合には、実質掛け金は軽減されます。

- 配当率はお支払い時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払する配当金額は現時点では確定していません。
 - 保険期間の途中で脱退した場合は、配当金の還付はありません。(「ライフサポートプラン」、「ライフサポートプランII型」、「医療保障保険」、「短期療養サポート」)
 - 「ライフサポートプランZコース」、「重病克服支援制度」、「総合医療サポート(生保部分・損保部分とも)」、「医療費支援制度(外来・先進医療型)」、「長期療養サポート」には配当金がありません。
 - 当資料に記載の年齢は「保険年齢」です。保険年齢は満年齢を基に、1年末満の端数について6ヶ月以下は切り捨て、6ヶ月超は切り上げた年齢をしています。
- (例:保険年齢40歳=満39歳6ヶ月を超えて満40歳6ヶ月まで)更新時に該当する年齢区分が変わる場合、保険料は前年度と変わります。

制度の全体イメージ



※1 ご退職等により被保険者が契約者となった場合、保険期間満了後は80歳まで自動更新の取扱いとなります。また、更新後の保険料は、更新時の年齢および保険料率により計算されます。
制度内容等の詳細はパンフレットをご参照ください。

お役に立った保険金・給付金(対象期間:2021年3月1日～2022年2月28日)

<万一(死亡・高度障害)の保障>

合計:7件、2,060万円

- ライフサポートプラン: 0件、0万円
- ライフサポートプランII型: 5件、1,460万円
- ライフサポートプランZコース: 2件、600万円

<病気やケガの保障>

合計:188件、4,600万円

- 医療保障保険: 50件、341万円
- 重病克服支援制度: 10件、2,790万円
- 総合医療サポート(生保・損保): 53件、772万円
- 医療費支援制度(外来・先進医療型): 71件、227万円
- 長期療養サポート: 4件、470万円

多くの方に
ご加入いただいていることで
たくさんの方のお役に立つことが
できました



男女ともに気をつけたい「大腸がん」

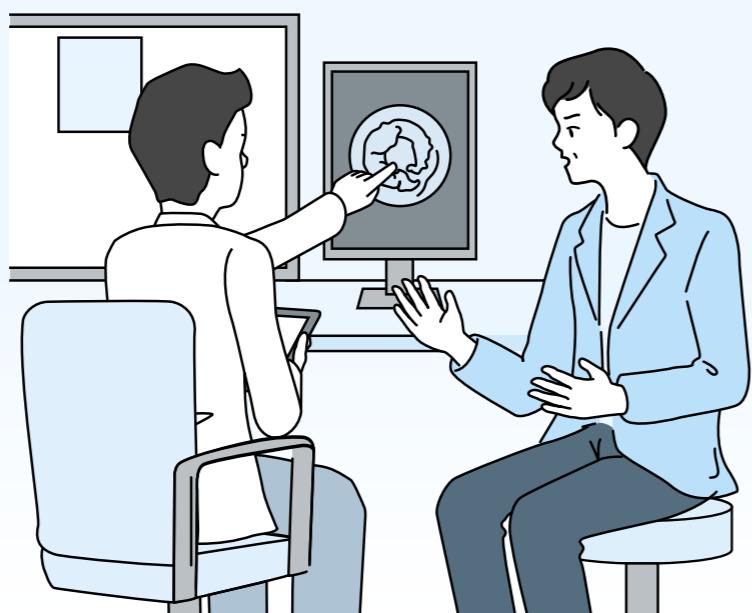
コロナ禍による「がん検診」の受診控えで、がんの診断が遅れる可能性が高くなっています。その中には、男女ともに多い「大腸がん」も含まれます。40歳以上の方は、今すぐ大腸がん検診を受けましょう。

大腸がん検診で要精密検査となり、がんがみつかった40歳代の男性

会社員のKさんは41歳のとき、会社が行っている大腸がん検診で要精密検査となりました。自覚症状がなく、様子を見るつもりでしたが、妻からの強いすすめで内視鏡検査を受けたところポリープ*がみつかり、悪性の可能性があったため切除しました。

1週間後、ポリープの検査の結果を聞きに行くと、医師から悪性、つまりがんだったと告げられ、さらに「もう少し発見が遅かったら、人工肛門だったかもしれません」と言われました。

*大腸表面の粘膜層の一部がイボのように隆起したもの。



食の欧米化や便利な生活で大腸がんは増えている

大腸がんは良性のポリープががん化するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあり、罹患数はこの40年間で約7倍に増えています*。

その背景には、高齢化に加え、食の欧米化で肉類の摂取が増えて、食物繊維の多い穀類や野菜などの摂取が減ったことや、交通手段などの発達で運動不足の人が増えたことがあります。

食物繊維や運動は、大腸がんの予防要因です。

リスク要因

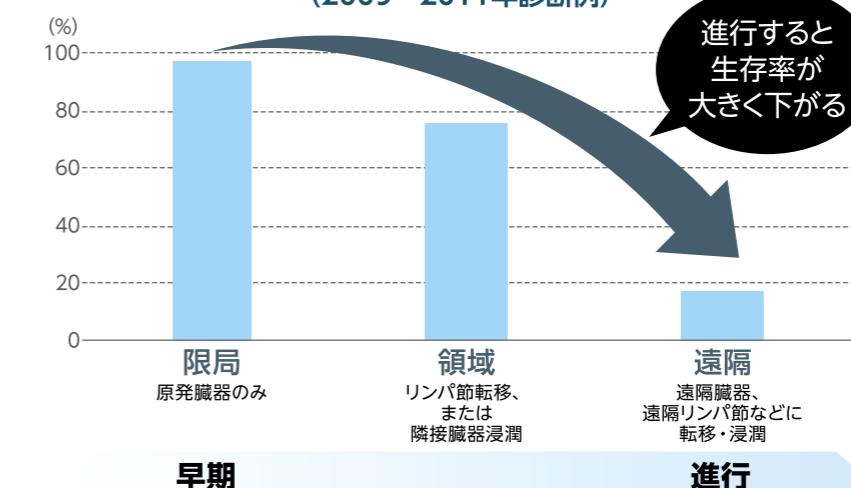
- 赤肉(牛・豚・羊など)や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージ)をよく食べる。
- 飲酒量が多い。
- たばこを吸う。
- 体脂肪が多い。
- 大腸がんになった血縁者がある。

発見の遅れで、救える命が救えていない

大腸がんは、がんの生存率が高い3要素の「早期発見が可能」「進行が遅い」「治療法が確立している」をすべて満たすがん。大腸がん検診によって早期発見・早期治療すれば治りやすいがんです。

しかし、日本のがんによる部位別死亡数において、大腸がんによる死亡数は、男性が3位、女性が1位です。大腸がんは早期では自覚症状がなく、早期発見には大腸がん検診が欠かせませんが、日本の大腸がん検診の受診率は4~5割程度。がんが進行してからみつかるケースが多く、救える命が救えていない現状があります。

大腸がんの臨床進行別5年相対生存率
(2009~2011年診断例)



Kさんは精密検査をすぐに受けたことで、早期でがんを発見でき、大事に至らなかった。

症状がでてから病院を受診すると、進行していることが多い。

進行してしまうと、治療がむずかしい。

40歳になつたら年に1回「大腸がん検診」

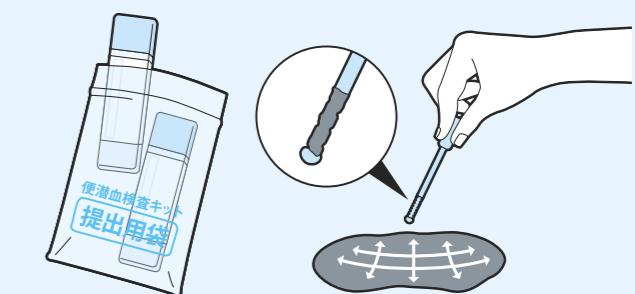
大腸がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、40歳から年に1回受けることが推奨されています。費用は対象年齢に該当すれば、少額の自己負担で受けられます。

大腸がん検診は自宅で便を採取するだけでもよく、採取の仕方も簡単で、時間も手間もかかりません。40歳以上の方は、自覚症状がなくても大腸がん検診を受けましょう。

検査方法 便潜血検査

大腸にポリープやがんがあると、便がすれたときに出血することがあるため、便に血が混じっていないかを調べる。

! 検査結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けましょう。それによって、がんかどうかがわかります。



こんな症状があれば医療機関を受診

大腸がんが進行すると、右記のような症状がでることがあります。便に異常がおきることが多いですが、痔などの良性の病気でも見られることがあります。放置されがちです。

気になる症状があれば放置せず、早めに消化器科や胃腸科、肛門科などを受診しましょう。

- 血便(便に血が混じり、黒もしろくは赤黒い便がでる)
- 下痢と便秘のくり返し
- 残便感
- おなかが張るなど



健康スコアリングレポートが届きました

日本健康会議より、2021年度版(2020年度実績分)健康スコアリングレポートが届きましたので、お知らせします。

健康スコアリングレポートは、政府の【未来投資戦略2017】を受け、日本健康会議が厚生労働省・経済産業省と連携して、各保険者に通知しているもので、保険者の加入者の健康状態や医療費、疾病予防・健康づくりへの取組状況等について、全国平均や業態平均と比較し、自組合がどうい状況であるか見える化したものであり、事業主と保険者

が加入者の疾病予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。

当共済組合は、全共済組合と比較して、特定健康診査、特定保健指導の実施率、肥満リスク及び喫煙率は良好だったものの、血圧、血糖、運動習慣に問題があり、適正な生活習慣を有する者の割合が低いという結果となりました。

生活習慣を見直し、体を動かす機会を増やしていきましょう。

2021年度版（2020年度実績分） 健康スコアリングレポート

- 我が国は既に人口減少、超高齢化社会に突入し、深刻化する人手不足に加え、職員の平均年齢の上昇による健康リスクの増大、生産性低下といった構造的課題に直面しています。
- 職員がいつまでも元気で働き続けられる環境づくり、予防・健康づくりなくして、各地方公共団体等における持続的成長の実現は困難です。
- そのためには、共済組合と各地方公共団体等が連携し、一体となって予防・健康づくりの取組を進める必要があります。

■本レポートでは、各地方公共団体等と共済組合のコミュニケーションの一助となるよう、予防・健康づくりの取組状況や健康状況等を可視化しています。各地方公共団体等においては、各地方公共団体等の財産である職員等の健康を守るために、共済組合と連携した職員等の予防・健康づくりの取組のさらなる推進にご活用ください。

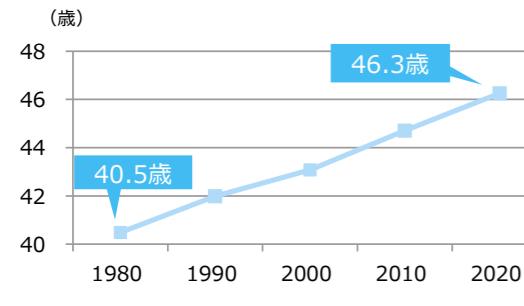
*本レポートは、2018~2020年度のデータに基づいて作成しています。

共済組合の保健事業が健康課題の解決策に！



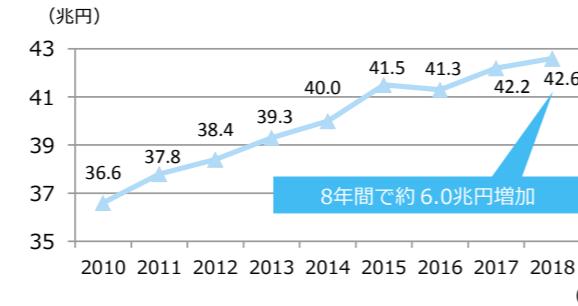
少子高齢化の進展や定年延長といった社会環境の変化に伴い、労働者の平均年齢の上昇に加えて、共済組合における医療費も増加を続けています。こうした中で、職員等に対する予防・健康づくりの取組をより一層進めるために、企業と共済組合による協働が求められています。

■就業者の平均年齢の推移



※総務省統計局「労働力調査」に基づく推計（5歳階級の中央の年齢に就業者数を乗じた値を積み上げ、全就業者数で除す方法で算出）

■医療費の推移



※厚生労働省「医療費の動向-MEDIAS」に基づき作成。医療費は全保険者の総額。

【本レポートで使用する用語の定義】「組合」：共済組合／「全組合」：全共済組合／「医療費」：年間医療費／「特定健診」：特定健康診査

※内閣共済組合支部の経年データについては、内閣共済組合全体の情報を表示

当共済組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導

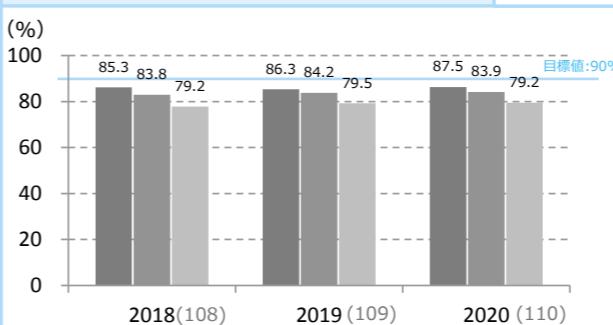


全共済組合順位

26位 / 91組合

特定健診の実施率

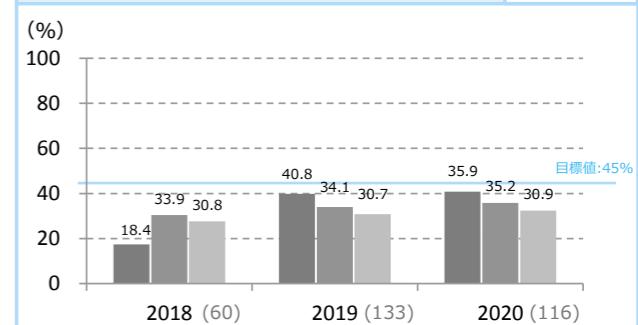
1ランクUPまで (*1) 最上位です



特定健診の実施率	2018	2019	2020
当組合	85.3%	86.3%	87.5%
	24位 / 85組合	16位 / 85組合	10位 / 91組合
地共済平均	83.8%	84.2%	83.9%
全組合平均	79.2%	79.5%	79.2%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで (*1) あと83人



特定保健指導の実施率	2018	2019	2020
当組合	18.4%	40.8%	35.9%
	57位 / 85組合	22位 / 85組合	29位 / 91組合
地共済平均	33.9%	34.1%	35.2%
全組合平均	30.8%	30.7%	30.9%

※ 目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

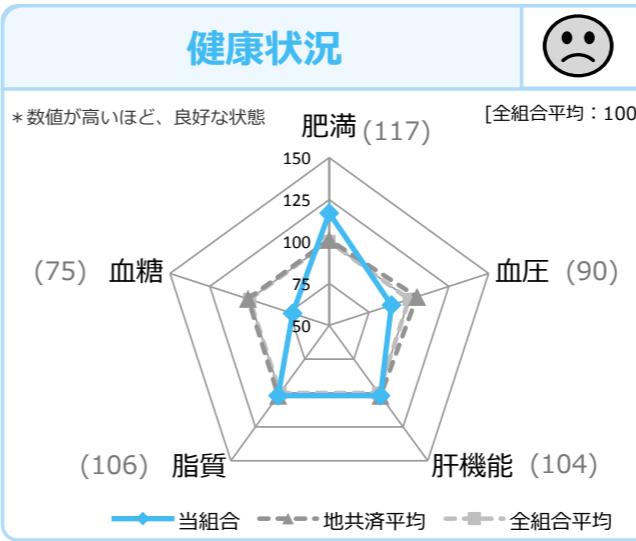
※ 順位は、保険者種別目標の達成率の高い順にランキング。

※ ()内の数値は、全組合平均を 100 とした際の当組合の相対値。

(*) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

■当組合 ■地共済平均 ■全組合平均

【当組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



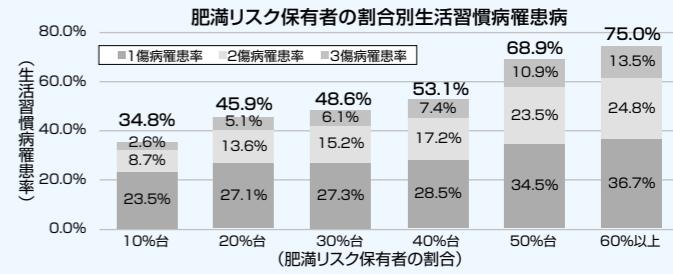
リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク			
血圧リスク			
肝機能リスク			
脂質リスク			
血糖リスク			

※ 2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

【参考】肥満リスクを下げ、生活習慣病を予防しましょう！

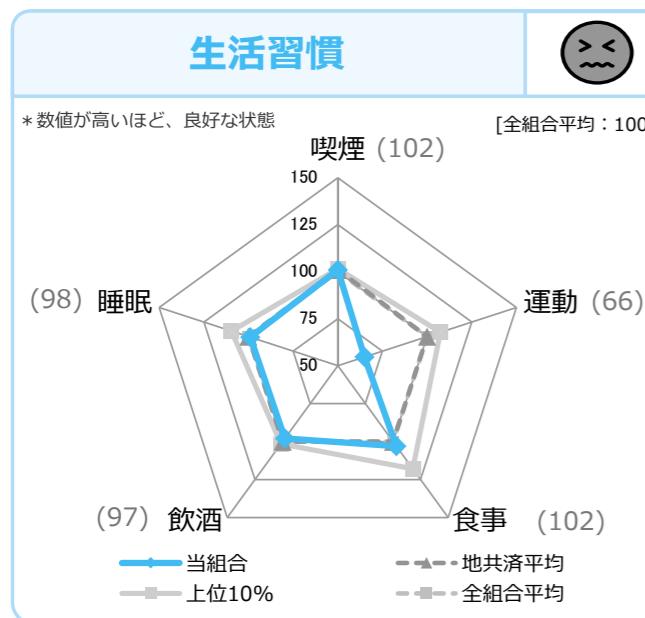
代表的な生活習慣病といわれる高血圧症・脂質異常症・糖尿病について、電子レセプトから罹患率を推計したところ、肥満リスク保有者の割合が高い組合ほど、生活習慣病の罹患率が高い傾向がみられます。

肥満リスクを下げ、生活習慣病を予防しましょう。



当共済組合の生活習慣

【当組合の生活習慣】 適正な生活習慣を有する者の割合

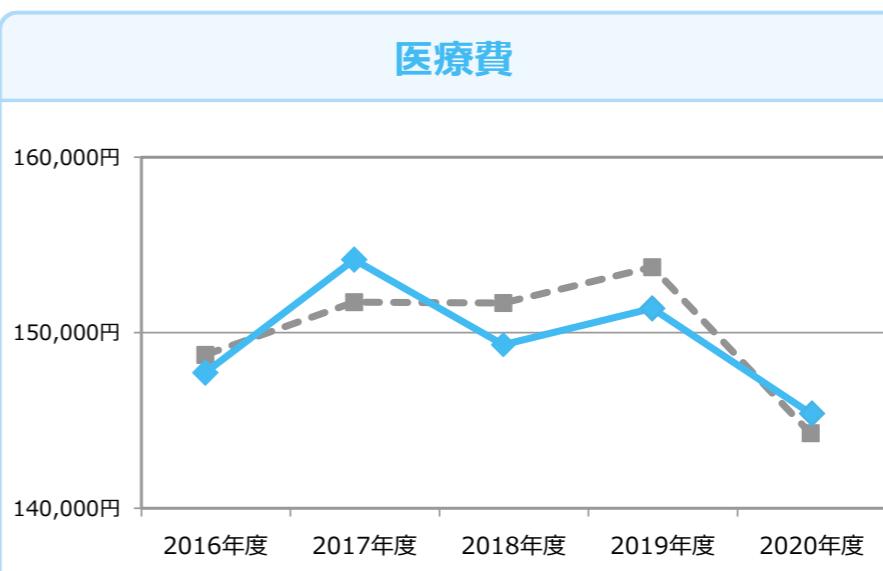


リスク	良好	中央値と同程度	不良	ランクUPまで(*1)
喫煙習慣リスク	😊	😊	😐	😢
運動習慣リスク	😊	😊	😐	😡
食事習慣リスク	😊	😊	😐	😢
飲酒習慣リスク	😊	😊	😐	😢
睡眠習慣リスク	😊	😊	😐	😢

あと 41人
あと 198人
あと 21人
あと 25人
あと 83人

当共済組合の医療費概要

【当組合の医療費の状況】 1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



健康状況の経年変化		2018	2019	2020
肥満	当組合	117	117	117
	地共済平均	101	101	102
血圧	当組合	90	89	90
	地共済平均	105	105	105
肝機能	当組合	100	102	104
	地共済平均	102	102	103
脂質	当組合	104	102	106
	地共済平均	102	102	104
血糖	当組合	74	73	75
	地共済平均	101	101	101

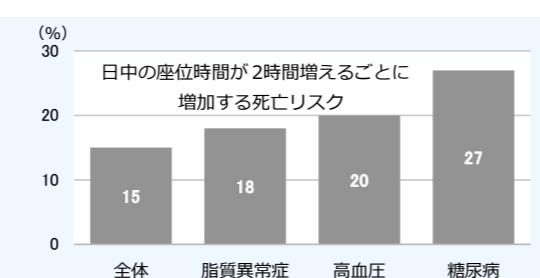
生活習慣の経年変化		2018	2019	2020
喫煙	当組合	100	101	102
	地共済平均	101	101	101
	上位10%	101	102	103
運動	当組合	64	65	66
	地共済平均	100	100	100
	上位10%	112	107	113
食事	当組合	104	103	102
	地共済平均	100	100	100
	上位10%	117	118	117
飲酒	当組合	97	98	97
	地共済平均	100	100	100
	上位10%	101	101	103
睡眠	当組合	100	99	98
	地共済平均	101	100	100
	上位10%	109	110	112

【参考】座りすぎは死亡リスクが高まる！

日中の座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15%高まると言われています。糖尿病の人の場合は27%も高まると言われています。

新型コロナウイルス感染拡大によりテレワークとなっている場合でも、無理せず少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。

出典：京都府立医科大学 Effect of Underlying Cardiometabolic Diseases on the Association Between Sedentary Time and All-Cause Mortality in a Large Japanese Population: A Cohort Analysis Based on the J-MICC Study, スポーツ庁「With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために」



全組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好 😊」から「不良 😞」の5段階で表記しています。



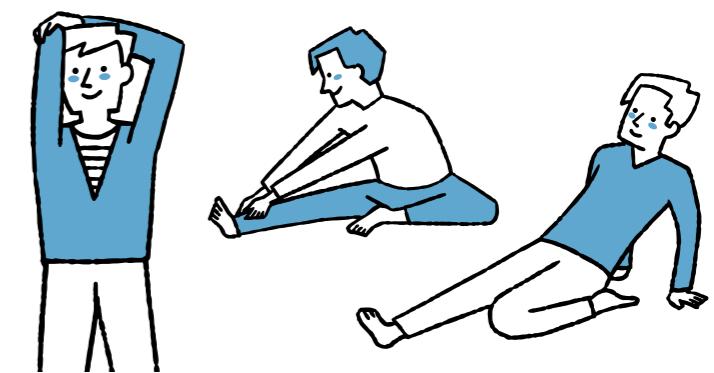
(注) 【本レポートにおけるデータ対象】

・医療費: 全加入者／特定健診（健康状況・生活習慣）: 40歳～74歳。

・データが存在しない場合、非表示。計算不能の場合「-」を表示。

・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入数50名未満の場合「×」を表示。

スコアリングレポートは
いかがでしたか?
健康づくりの取り組みに
ご活用ください。



■ 共済組合からのお知らせ

各課へのお問い合わせはP19をご覧ください。

■ 団体保険制度のご案内



損保ジャパン

(団体保険制度とは傷害総合保険、所得補償保険、新・団体医療保険、公務員賠償責任保険を指します)

Webで簡単お手続き!

募集期間:2022年9月1日(木)~2022年9月30日(金)

- 思わぬケガや賠償事故に備えるためには → 1. 傷害補償制度(傷害総合保険)
- もしもの病気に備えるためには → 2. 医療補償制度(新・団体医療保険)
- ケガ、病気、うつ病などで働けなくなった時に備えるためには → 3. 所得補償制度(所得補償保険)
- 職務が原因で訴えられたときに備えるためには → 4. 市町村職員賠償補償制度(公務員賠償責任保険)

補償内容、お手続き方法の詳細は別途配布のパンフレットをご確認ください!

○取扱代理店
有限会社 鳥取市町村厚生
〒680-0846
鳥取市扇町32番地 扇町扶桑ビル3階
TEL:0857-29-3324

○引受保険会社
損害保険ジャパン株式会社 山陰支店 鳥取支社
〒680-0822
鳥取市今町2丁目112番地 アクティ日ノ丸総本社ビル2階
TEL:0857-23-3301

福祉課

■ 9月に標準報酬月額の定時決定を行います

標準報酬月額は、掛金(保険料)や各種給付の算定基礎となるものですが、実際に受けている報酬と、既に決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、年に1回見直しを行います。これを「定時決定」といいます。



1 定時決定の対象

7月1日に組合員である方(休業中、休職中、欠勤している方を含む。)が対象となります。

ただし、6月1日~7月1日までの間に新たに組合員となつた方、7月~9月までのいずれかの月から随時改定・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定が行われる方は、その年の定時決定の対象とはなりません。

2 定時決定の算定

4月~6月の3か月間(報酬支払の基礎となった日数が17日未満の月があるときは、その月を除く。)に受けた報酬の総額を、その期間の月数で除して得た額を基礎として、標準報酬等級表に当てはめて標準報酬月額を決定します。

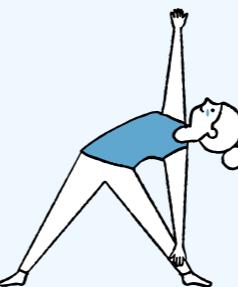
決定された標準報酬は今年の9月~翌年の8月まで、または随時改定等が行われるまで適用されます。

決定しました標準報酬の等級と月額は、共済組合からの「標準報酬決定通知書」または、所属所からの給与支給明細書等でご確認下さい。

総務課

■ ヨガでリフレッシュ!

~ヨガセミナーのお誘い~



対象者 会員及びその家族(各会場40名程度)

講 師 砂丘®YOGA主宰 ヨガ、SUPヨガインストラクター「SPOUT」オフィシャルアンバサダー
石谷 依利子 氏

演 題

東部 サンセットヨガ

鳥取ヘルスツーリズム(ウェルネスツーリズム)地域の資源に触れて明日への活力へ

「鳥取砂丘の大自然の力に癒される」
砂丘ヨガ&環境美化活動体験

秋の夕焼け空・サンセットヨガで心も体も喜ぶ感动。
鳥取砂丘の素晴らしさをヨガで体感してみませんか。

西部 ヨガで「ととのう」心とカラダの健康

ヨガの呼吸法や基本ポーズの実践で内側からキレイに、自然治癒力を高めます。
ご自宅でも活用でき、初めてヨガをする人も安心の内容でご気軽に体験下さい。
また、鳥取砂丘ではヨガの前に砂丘の草取りをし、地域の環境美化活動に貢献します。

時間及び会場

申込締切日 9月28日(水)

東部 10月14日(金)

○会場／鳥取砂丘(鳥取市)

○受付15:00~ ○開会15:25
○美化活動15:30~16:00(30分)
○実演16:00~17:30(90分)

※雨天中止時:10月21日(金)順延

※1 新型コロナウイルス感染症対策として、受付での検温、手指の消毒、室内会場の換気を行います。また、参加者は当日の健康状況申告書の提出とマスクの着用にご協力ください。

※2 今後の新型コロナウイルス感染状況によっては、中止する場合があります。中止の際は、ホームページにてお知らせします。

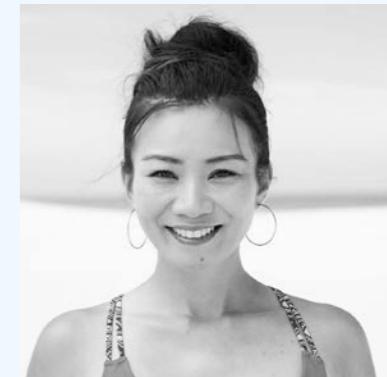
西部 11月18日(金)

○会場／東光園(米子市皆生)

○受付13:30~ ○開会13:55
○実演14:00~15:30(90分)

福祉課

参加費無料



石谷 依利子(いしたにえりこ)

砂丘YOGA代表
ヨガ講師・サップヨガインストラクター
砂の楽園・鳥取砂丘で「世界中の人々と心豊かな時をわかちあう」をコンセプトにヨガ体験やSUP& SUPヨガ体験を通じて自然と人を繋いでいます。
また地域のスポーツクラブでヨガやフィットネスプログラムを担当。
NHK鳥取いろドリのヨガ番組出演中・シンガーソングライター・セミナーや講演等マルチな才能を発揮し活躍中。



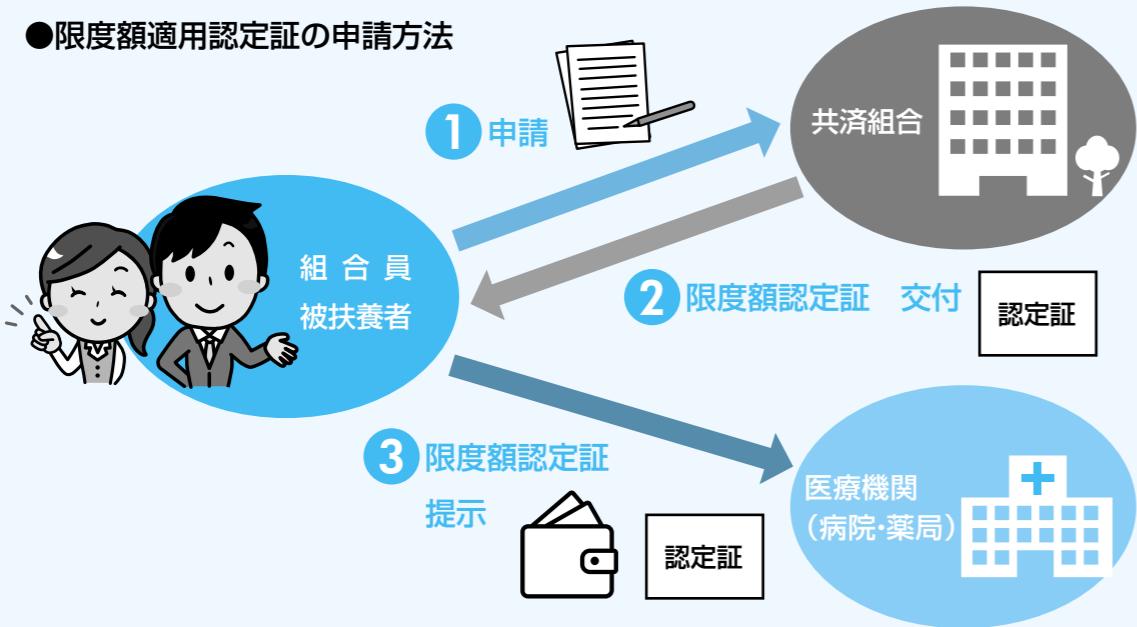
■医療費が高額になりそうな時は 『限度額適用認定証』をご利用ください

組合員または被扶養者が医療機関等を受診した際には、総医療費の2割または3割を窓口(組合員証等を提示)で支払い、その額が下表の自己負担限度額を超えた場合は、差額が高額療養費として数月後に共済組合から支給されます。

負担区分	ひと月の自己負担限度額 <多数該当>※	適用区分
標準報酬月額 830,000円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% <140,100円>	ア
標準報酬月額 530,000円～790,000円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% <93,000円>	イ
標準報酬月額 280,000円～500,000円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <44,400円>	ウ
標準報酬月額 260,000円以下	57,600円 <44,400円>	エ
低所得者(市町村民税非課税等)	35,400円 <24,600円>	オ

※<多数該当>内の金額は、その月以前12か月以内に3回以上高額療養費の支給を受けている場合の4回目以降の自己負担限度額です。

●限度額適用認定証の申請方法



○限度額適用認定証の返却について

次の場合には「限度額適用認定証」の返却をお願いします。

- ・有効期限に達したとき
- ・組合員または被扶養者でなくなったとき(組合員の異動も含む)
- ・標準報酬月額の変更により限度額区分が変わったとき
(有効期限内に標準報酬月額の変更により区分が変わる場合には、共済組合より新しい限度額適用認定証を送付致しますので、受領書と変更前の限度額適用認定証をご返却ください。)
- ・有効期限内での使用予定がないとき

窓口での
お支払い額の軽減

○留意点

令和3年10月20日からオンライン資格確認の本格運用が開始されました。

マイナンバーカードの保険証利用で医療機関等を受診する際に、オンライン上で加入している医療保険の資格情報等を確認できる場合には、「限度額適用認定証」と「高齢受給者証」の提示は不要となります。

利用できる医療機関・薬局は下記の厚生労働省のホームページからも確認できます。

http://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html

○どこの医療機関でも利用できるのか

マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関・薬局は、下図のステッカーやポスターが目印です。



ステッカー ポスター

「限度額適用認定申請書」を所属所の共済事務担当者に提出してください。

※限度額適用認定証は、毎年8月31日(任意継続組合員は3月31日)が有効期限となっております。令和4年9月1日以降も限度額適用認定証が必要な場合は、再度申請をしていただきますようお願いします。

※組合員本人が市町村民税非課税の場合は、「限度額適用・標準負担額認定申請書」を提出していただく必要がありますので、共済組合へご連絡ください。

保険課

■シーカヤック体験の楽しい夏の思い出

会員とその家族の交流・健康促進を目的とした、"健康イベント(シーカヤック体験)"を岩美町で開催しました。今回も、90名募集に対して200名を超える応募があり、抽選をさせていただきました。

体験当日は、海の状態が非常に良好で、透き通るエメラルドグリーンの海に参加者は、驚きと感動の声を上げておられました。また、日差しが強く、熱中症が心配されましたが、体調不良者等がでることもなく無事日程を終えることができました。

港に帰ってきた参加者の皆さんには、無事に帰港し終えた安堵感と達成感と共に、帰路につかれました。



福祉課

■人事異動

本年8月1日付で次のとおり人事異動を行いましたので、お知らせします。

【共済組合】

氏名	新	旧
杉村 宏紀	福祉課福祉係主任	年金課年金係主任
田中 優子	年金課年金係主事	総務課経理係主事

総務課

■依存症ってなに? 脳の仕組みを知りましょう…。

依存症とは、特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になることで、身体や心に悪影響を及ぼしてしまうことです。タバコ・スマートフォンなどの害について、正しく理解し、適切なサポートの仕方を知るため、下記のとおりセミナーを開催します。いっしょに考えましょう。ご参加をお待ちしています。



タバコの害からスマートフォンの害まで、 依存症は同じ

①知って得する(知らないと損する)タバコの話

- お酒で赤顔になる体質の人は、タバコも危険!
- 電子タバコは安全?
- 止めたくても止められないのはなぜ?(脳が変化するメカニズム)

3本立てです!



②喫煙者へ禁煙支援の極意を紹介

- 禁止すればする程、タバコを吸いたくなります。

③スマホやタブレット、実は依存症のメカニズムはタバコと同じ。

- 何で子供にスマホが駄目なの?
- 1日4時間のスマホでテストの点が悪くなる?
- めんどくさい、切れやすい、暴力的、これってスマホが原因?

西山睦深ヘルスケアオフィス

- 開催日時 令和4年10月13日(木)
14:00~15:30
- 開催方法 WEB開催
- 対象者 組合員
- 講師 西山睦深ヘルスケアオフィス
西山 睦深 氏



講師プロフィール

看護師として鳥取県立中央病院に17年勤務し、主に救急医療に従事。企業及び医療機関の職員健康管理と安全衛生委員会を運営サポートし、保健指導士へ。現在は、西山睦深ヘルスケアオフィスを設立し、特定保健指導や講演会講師で活躍する傍ら、日本禁煙学会・鳥取喫煙問題研究会に所属し、禁煙指導に尽力する。

9月22日(木)までに所属の共済事務担当課へお申し込み下さい。

福祉課

■メンタルヘルス研修会を開催しました

開業保健師として県内外でご活躍の、渡部一恵氏を講師として、7月7日・12日に、メンタル不調の予防からリハビリまでの具体的な対応のポイントについてWeb研修会を開催しました。

両日ともに100名を超える参加者があり、セルフケアの大切さ、コミュニケーションの重要性と管理監督者の具体的な役割と対応について、再認識していただくよい機会になったようです。



福祉課

○渓泉閣空室状況

2022年8月10日現在

9月	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
宿泊	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	○	
宴会(昼)	△	○	○	○	○	△	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
宴会(夜)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
10月	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
宿泊	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	○	△	△	○	
宴会(昼)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
宴会(夜)	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	○	△	△	○	○	

○お待ちしております △お早めにお問合せください ×満室です
今後の休業予定日 令和4年11月8日(火)・11月9日(水)



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9月29日(木)の支給となります。

9月30日(金)… 9月15日までの受付分

9月15日(木)… 8月31日までの受付分

9月29日(木)… 9月15日までの受付分

●附加給付 (一部負担金払戻金等)

8月30日(火)… 7月請求分

(令和4年5月診療)

9月30日(金)… 8月31日までの受付けた

住宅貸付以外の貸付金

●貯金一部払戻

9月15日(木)… 8月31日までの受付分

9月30日(金)… 9月15日までの受付分

9月15日までに受付けた

住宅貸付以外の貸付金

●貯金解約

9月15日までの受付分

●貸付金

9月15日(木)… 8月31日までに受付けた

●任継組合員数

9月15日までに受付けた

●被扶養者数

9月15日までに受付けた

※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 (R4.7月現在)

組織団体 28 [市 4 町村 15]
9

組合員数 7,751人
(男 4,025人 女 3,726人)

任継組合員数 76人

被扶養者数 6,632人



編集後記

連日のように暑い日が続いているですね。気候変動で、近年益々気温が上昇しているのでしょうか。外に出れば真夏の日差しがじりじりと照り付け、身体が溶けてしまいそうです。そんな時は、夏バテをしないためにも適切な水分補給やバランスのとれた食事、質の良い睡眠など、いつも以上に気を配りたいものです。体調を崩すことなく、元気にこの夏を乗り切りたいですね。⑩

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-ctvkyousai.or.jp/> 鳥取市町村厚生(0857)29-3324

秋を五感で愉しむ

秋日和

あ
き
び
よ
り

※写真はAプランの標準献立例です。

秋の会席プラン

※大人は別途入湯税150円かかります。※土・祝前日宿泊は、1,000円増となります。

A プラン

7,700円
(入浴料・税・サ込)

B プラン

6,600円
(入浴料・税・サ込)

C プラン

5,500円
(入浴料・税・サ込)

日帰り
お一人様

13,000円
(税・サ込)

宿泊
日曜日・金曜日
お一人様

12,000円
(税・サ込)

11,000円
(税・サ込)

期間

2022年
9/5
月曜日

2022年
10/31
月曜日

飲み放題プラン

2時間以内

- ◆生ビール ◆ビール ◆日本酒
- ◆酎ハイ ◆ワイン ◆麦・芋焼酎
- ◆ノンアルコールビール
- ◆各種ソフトドリンク

お一人様

2,200円
(税・サ込)

特製月見ダレでいだて



- ◆ 特製月見ダレ
(ねばりっこ・うずら卵)
- ◆ お品書き
- ◆ 牛すき鍋
- ◆ 秋のお造り
- ◆ 茶碗蒸し
- ◆ 鳥取県産米きぬむすめ
- ◆ デザート



月見すきやきプラン

日帰り
お一人様

5,400円
(入浴料・税・サ込)

宿泊
日曜日・金曜日
お一人様

11,000円
(税・サ込)

※写真はイメージです。お料理は旬の素材を
吟味していますので、写真とは多少異なる場合があります。

ご予約・お問い合わせ

けい せん かく

三朝
温泉 溪泉閣

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180番地

TEL.0858-43-0828

<http://www.keisenkaku.com>

溪泉閣 |

検索

2022.8.2.000