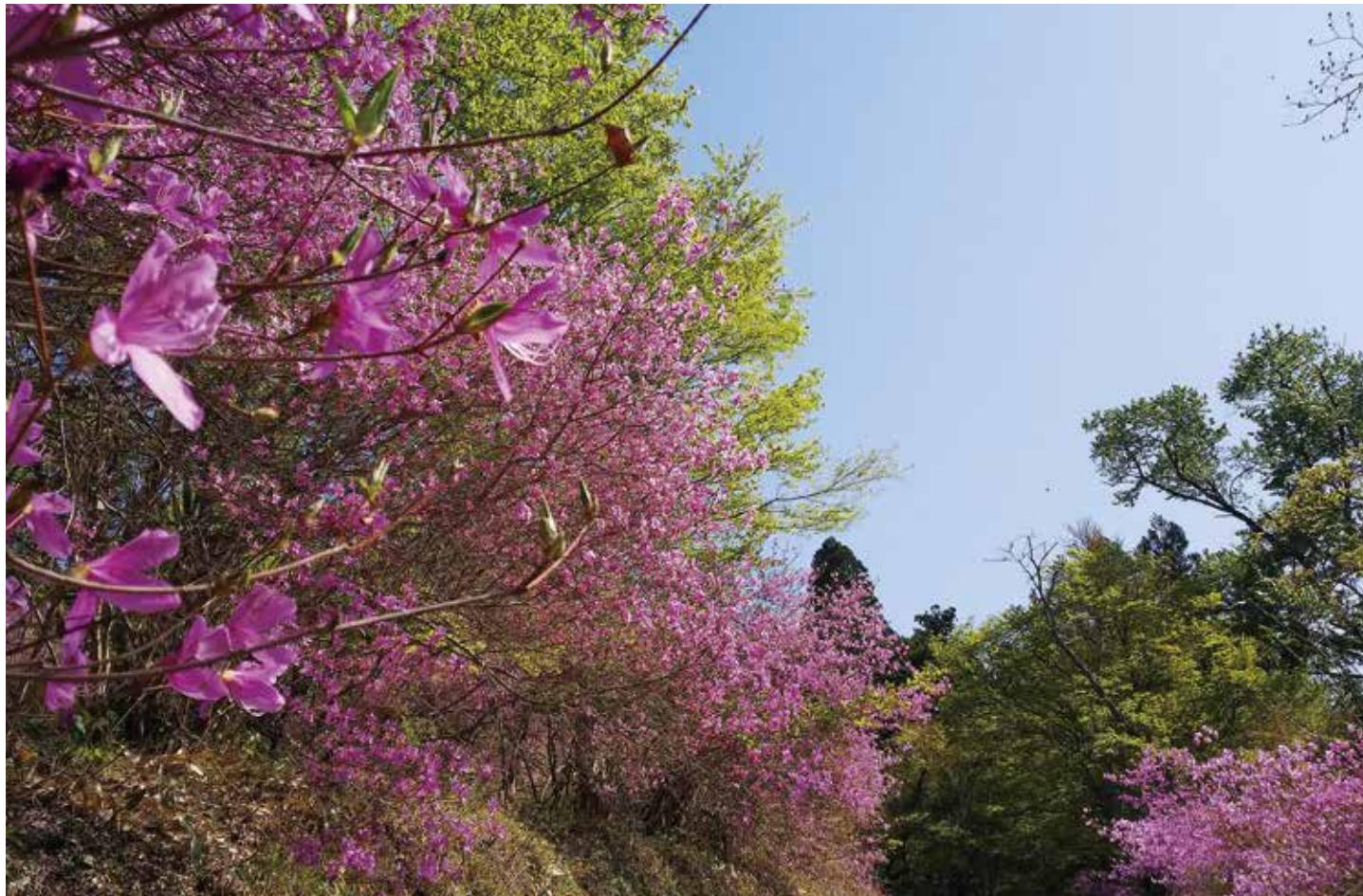


共済広報 とっとり

3

2024

No.743



特集 令和6年度事業計画と予算決まる

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 2 令和6年度事業計画予算決まる | 16 健康記事〈眠れなくてもベッドで眠気が来るの待つ〉 |
| 10 市町村ガイド | 17 共済組合からのお知らせ |
| 12 ジェネリック医薬品に切り替えよう!! | 19 きょうさいDATA |
| 14 被扶養者の異動(取消)手続きをお忘れなく | |

今月の
表紙

滝山公園の
ミツバツツジ
(日野町)

滝山公園は、春の桜・ツツジの名所として有名な公園です。4月中旬から下旬がミツバツツジの開花シーズンとなっており、ミツバツツジと遅咲きの桜との競演が楽しめます。シーズン中は、「滝山公園つつじまつり」も開催され、多くの人が賑わいます。

(10ページに関連記事)

第195回 組合会
互助会評議員会

事業計画と予算決まる

2月29日に第195回組合会と互助会評議員会が開催され、共済組合と互助会の「令和6年度事業計画及び予算」が議決、承認されました。

令和4年10月の短時間勤務職員の適用拡大による短期組合員の加入に伴い、組合員数、標準報酬総額等とも増加したものの、1人当たりの平均標準報酬月額は減少し、各経理とも厳しい財政状況の中、令和5年度の事業運営を行ってまいりましたが、令和6年度においても、引き続き厳しい状況での事業運営となることを想定しております。

特に「短期経理」は、令和4年度末で剩余金を5.5億円保有していたため、令和5年度の財源率は据え置きましたが、令和5年度の費用面において、短期給付および後期高齢者支援金などが大幅に伸びたことにより、4.9億円の当期損失金を生じる見込みとなったため、令和6年度においては、財源率を千分の9引上げ、千分の107といたしました。

また、介護財源率は千分の0.42引上げ、千分の16.72となります。

「厚生年金保険経理」の保険料率は、年金制度改正に基づき平成16年から段階的に引き上げられ、平成30年9月の引き

- 上げを最後に千分の183で固定となりました。
- 「退職等年金経理」の財源率は地方公務員共済組合連合会の定款で定められることされており、令和6年度の財源率は千分の15と据え置かれています。

「経過的長期経理」は公的年金一元化前に発生した公務上の年金等を賄う経理で、令和6年度の財源率は千分の0.0953となっています。

「保健経理」では、第2期データヘルス計画の検証結果に基づく課題を第3期データヘルス計画に継承し、人間ドックなどの健診事業を引き続き行うとともに、特定健康診査等の充実を図り、組合員及び被扶養者の生活習慣病などの疾病予防にさらに取り組みます。

「宿泊経理」の收支は大変厳しい状況ではありますが、設備の老朽化や利用形態の変化に対応するため、客室、お食事処などを改装し、令和5年12月にリニューアルしました。リニューアル後は、今まで以上のやすらぎとくつろぎを提供し、組合員やご家族の皆様が満足感や充実感を実感できる施設となるよう経費節減を含め、より一層の経営努力を行うこととしております。

令和6年度事業計画及び予算

短期経理

組合員とその被扶養者の医療費や出産費などの給付と高齢者医療制度への拠出金等の支払いを行っている経理です。

短期・介護財源率は ともに引き上げ

○短期給付関係

令和5年度の単年度収支は当初予定していた損失金より69,089千円増加の492,289千円の当期損失金が生じることとなり、これを積立金から充当することで、49,238千円の剩余金となります。

のことにより、短期財源率を前年度から9%引き上げた107.0%、掛金・負担金それぞれ53.5%としました。

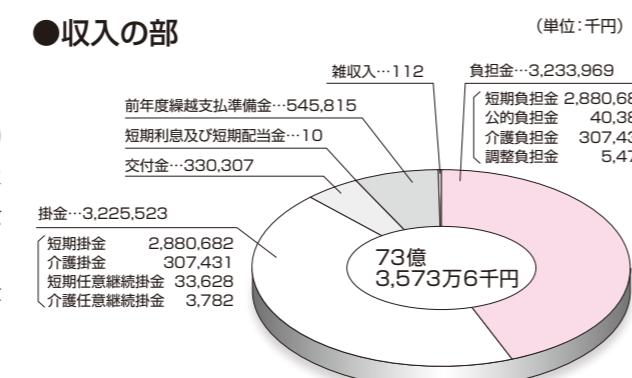
○介護給付関係

介護納付金は総報酬割で算出されており、その結果、介護財源率は0.42%引き上げた16.72%、掛金・負担金それぞれ8.36%としました。

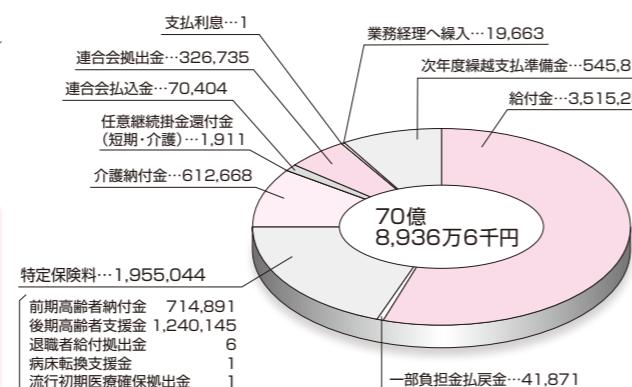
各所属所と組合は、皆さんの健康保持・増進、短期給付財政の安定化のため、データヘルス計画の一環としてコラボヘルスの推進をしています。

皆さんの生活習慣改善、疾病の早期発見・早期治療に心がけるとともに、特定健診・特定保健指導を利用してくださいますようお願いします。

●収入の部



●支出の部



▶組合員数・被扶養者数・平均標準報酬月額(令和6年度末推計)

組合員種別	組合員数 (人)	被扶養者数 (人)	平均標準報酬月額(円)	
			短期適用	長期適用
一般組合員	7,127	5,529	357,448	350,219
うち特別職	44	34	644,304	628,771
短期組合員	4,017	709	158,726	-
市町村長組合員	19	21	843,684	650,000
特定消防組合員	704	970	362,153	362,153
長期組合員	2	-	435,000	420,000
後期高齢者等短期組合員	26	-	138,500	-
任意継続組合員	112	53	244,866	-
合計	12,007	7,282	290,498	352,032

基本事項

▶組合員数

1200人
(令和5年度末推計)

▶組織する地方公共団体数

30

[市4・町村15
一部事務組合等11]

厚生年金保険経理

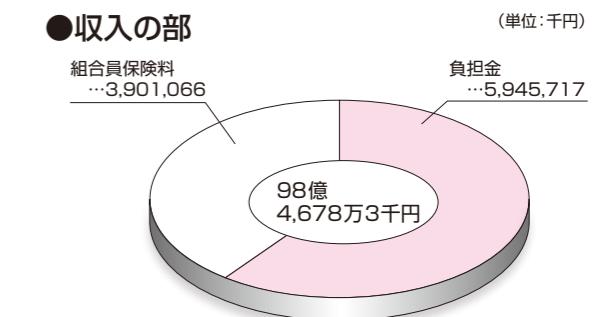
厚生年金給付のための保険料等の徴収、および連合会へ納付する経理です。

組合員保険料率は変更なし

平成24年8月に成立した、被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律により、厚生年金(民間)の保険料率(上限183%)に統一するため、厚生年金(共済)の保険料率(組合員保険料、負担金の合計率)は年次的に引き上げられておりましたが、平成30年9月の引き上げにより、厚生年金(民間)と同率となり、保険料率は統一されました。

それ以降、皆さんに負担いただく組合員保険料率は、91.50%となりましたが、令和6年度においても変更なく、下表のとおりとなります。

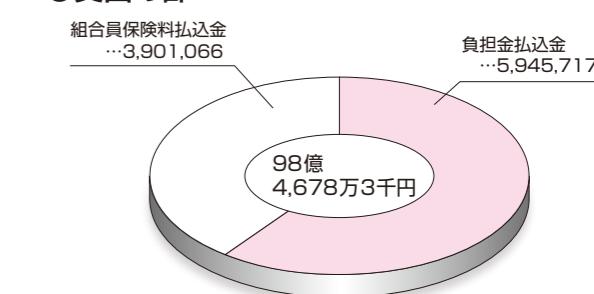
●収入の部



保険料率

区分	令和6年度
保険料率 (総報酬ベース)①	183.00
組合員保険料率 標準報酬月額に対する割合 (①×50/100)	91.50

●支出の部



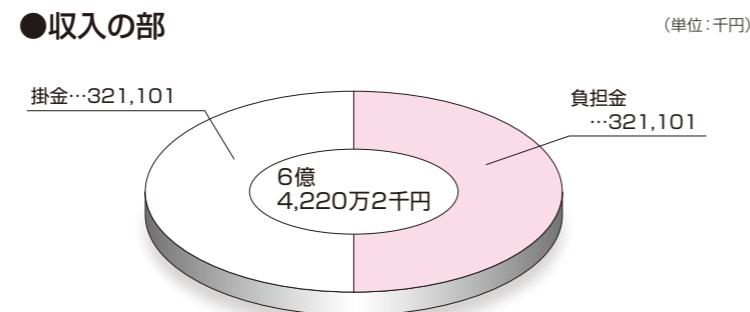
退職等年金経理

退職等年金給付のための掛金・負担金の徴収、
および連合会へ納付する経理です。

平成27年10月の被用者年金一元化により共済年金の職域年金相当(3階)部分は廃止となり、新たに設けられた退職等年金給付の掛金・負担金の徴収、納付を行う経理です。

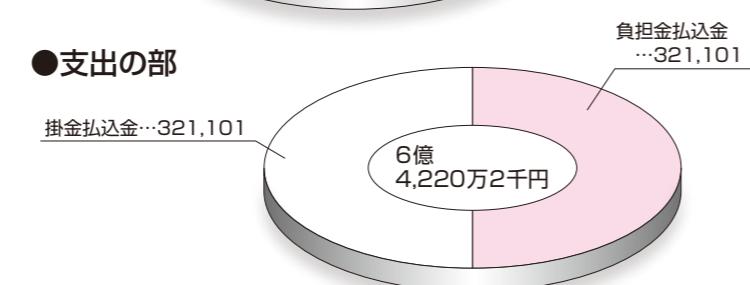
財源率は、地方公務員共済組合連合会の定款で定められることとなっており、令和6年度においても変更なく15%、掛金・負担金それぞれ7.5%です。

●収入の部



(単位:千円)

●支出の部



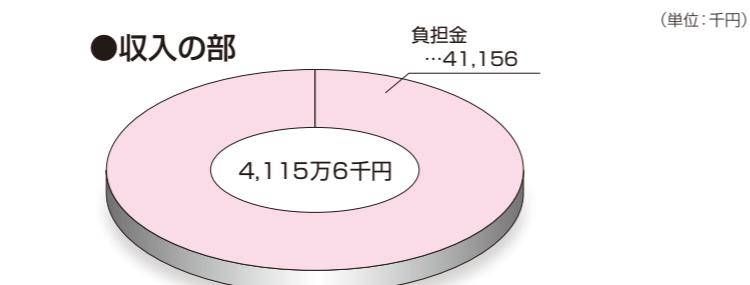
既裁定の公務障害・遺族年金の給付のための負担金の徴収、
および連合会へ納付する経理です。

経過的長期経理

当分の間、旧職域年金相当(旧3階)部分に係る給付、平成27年9月以前決定の公務障害給付、公務遺族給付、恩給組合条例給付、旧市町村共済法給付を全国市町村職員共済組合連合会で支払うこととなります。この公務関係年金等に要する費用の徴収、納付を行う経理です。

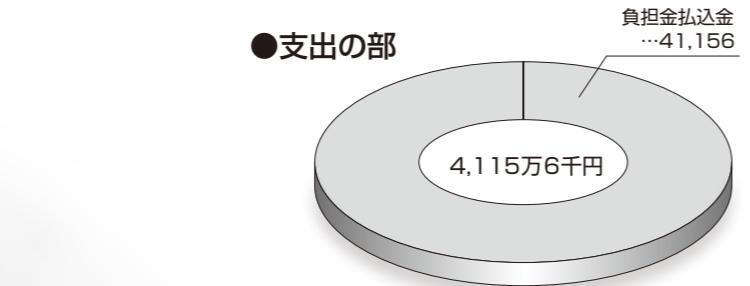
負担金率は、0.0953%となります。

●収入の部



(単位:千円)

●支出の部



退職等年金預託金管理経理

退職等年金預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会の資産の一部を管理・運用し、住宅貸付などの資金として貸付経理への貸付を行う経理です。

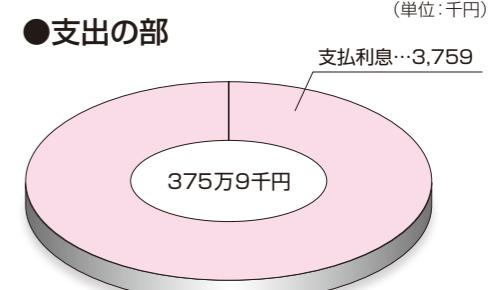
全国市町村職員共済組合連合会の年金原資から一部を預託金として預かり、組合員貸付金資金を確保することとしています。

●収入の部



(単位:千円)

●支出の部



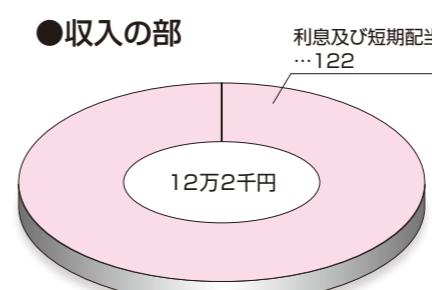
(単位:千円)

経過的長期預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会の資産の一部を管理・運用し、縁故地方債の引受けなどを行う経理です。

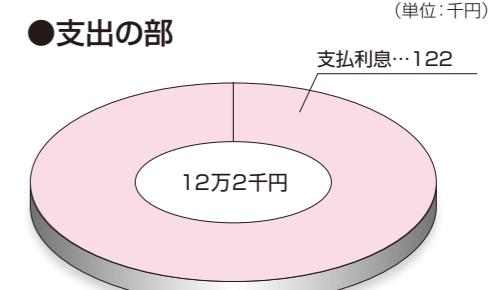
全国市町村職員共済組合連合会の年金原資から一部を預託金として預かり、縁故地方債の引受けなどを行うこととしています。

●収入の部



(単位:千円)

●支出の部



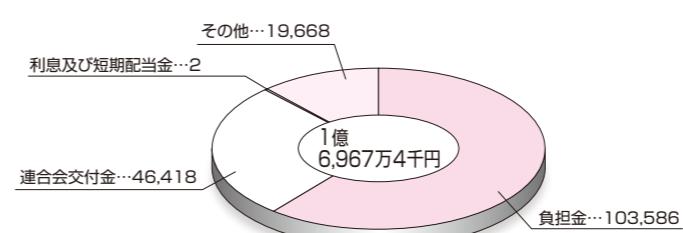
(単位:千円)

業務経理

この経理は、共済組合を組織する市町村等から事務費負担金として納付された負担金等で、年金、医療等に関する事務費、給与、旅費、諸会議などの費用を支払う経理です。

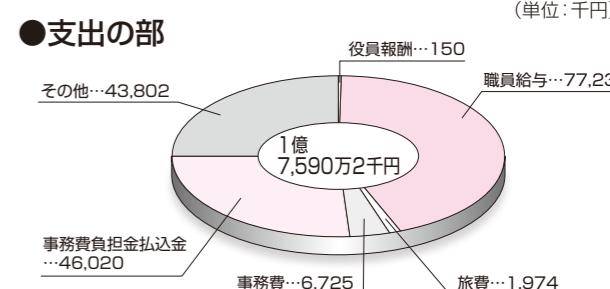
医療等に係る事務費として短期経理からの繰入が行われ、また、年金に係る事務費として、全国市町村職員共済組合連合会から当組合に交付金が交付されます。

●収入の部



(単位:千円)

●支出の部



(単位:千円)

保健経理

組合員とその被扶養者の疾病予防・健康づくりなどの事業を行っている経理です。

保健事業の主な見直し

▶ 健康診断事業

- ・組合員ドック・受検者数 一般ドック 3,683人 ／ 脳ドック 59人 ／ セットドック 1,807人
- ・スポーツ大会 種目の変更 ソフトバレーボール → 卓球(令和6年9月28日(土):倉吉体育文化会館 開催予定)

令和6年度は人間ドックなど従来からの各種事業に併せ、以下の事業を計画しています。

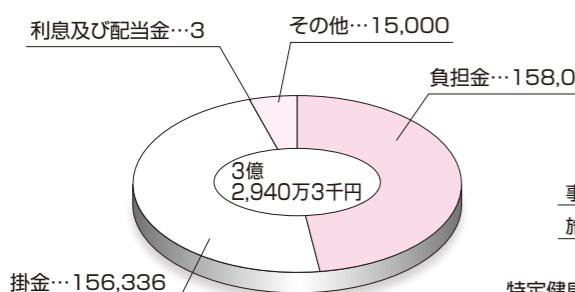
▶ データヘルス計画に基づく健康づくり (第3期データヘルス計画を策定)

平成30年度から令和5年度までの第2期計画に基づく事業の実施状況を振り返り、見直しを行い、第3期計画(令和6年度から12年度)を策定しました。

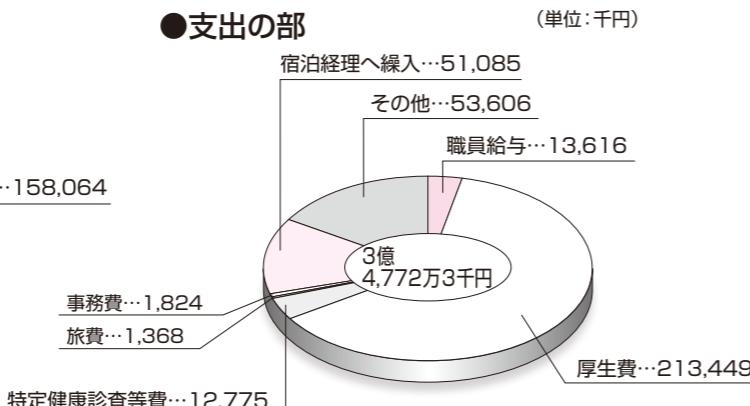
データ分析を行なったところ、他組合と比較して健康状態では、肥満、脂質、肝機能は良好な状態にありますが、血糖、血圧が悪い状態にあります。また、生活習慣では喫煙率は低いですが、運動習慣が非常に悪い状況にあることから、卒煙セミナーの実施を見送り、運動習慣を改善する取り組みとして、所属所が組合員の運動促進を目的として実施する事業に対し、費用の一部を助成する事業を実施します。

- ・また、40歳以上の組合員に対し、健診値に基づいて算出された健康年齢を通知し、生活習慣改善のアドバイスを行います。
- ・共済組合と所属所(事業主)が連携し、データヘルス計画を効果的・効率的に実行する(コラボヘルス)ため、所属所ごとの分析を行い、健康課題の解決に向けて協働して取り組みます。
- ・第3期データヘルス計画による福利厚生事業の充実などにより、収支損益は18,320千円の当期損失金となります。積立金を取り崩して補てんします。
- ・また、宿泊経理への繰入金を51,085千円と計画しています。

●収入の部



●支出の部



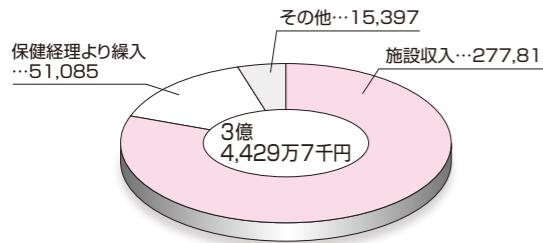
宿泊経理(渓泉閣)

組合員とその家族の保健・保養および宿泊等に資するため、施設を経営している経理です。

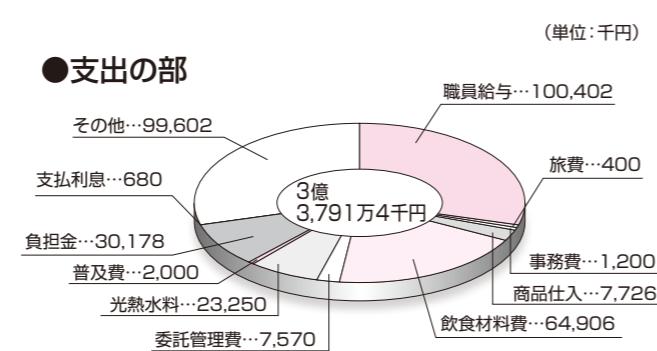
令和4年度から、料理、接客サービスの改善に取り組み、利用者から高い評価を頂くようになりました。令和5年12月の館内リニューアルオープン後は、皆様のおかげで好調な

滑り出しとなり、収支損益は6,383千円の当期利益金を推計しています。

●収入の部



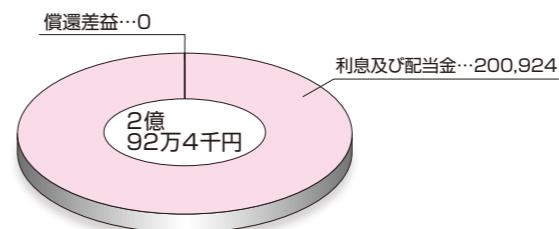
●支出の部



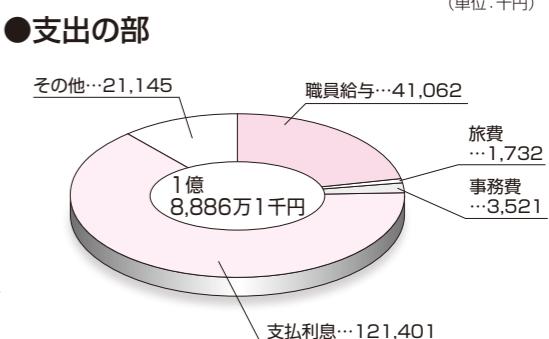
貯金経理

組合員の大切なお金を預かり安全に効率運用して、市中銀行よりも有利な利率で還元する経理です。

●収入の部



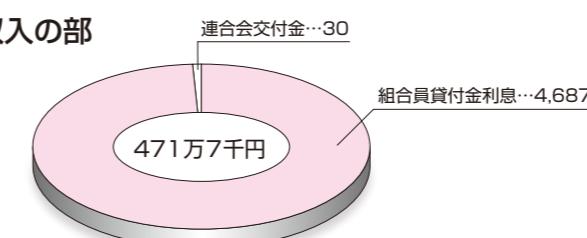
●支出の部



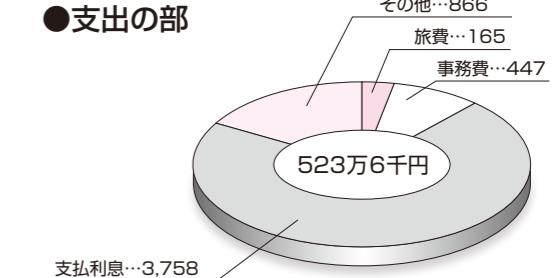
貸付経理

組合員の住宅等臨時の支出に対する資金の貸付けを行う経理です。

●収入の部



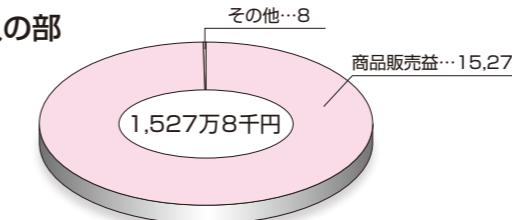
●支出の部



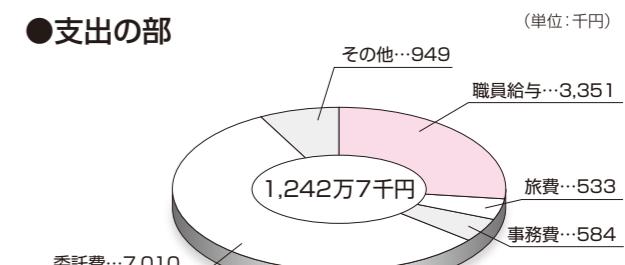
物資経理

組合員等の万が一の事故や病気に備えて、各種の保険販売を行っている経理です。

●収入の部



●支出の部



互助会

公益目的支出計画に基づく特定寄附。共済組合の補完的な給付事業や、
福祉事業などを行っています。
※短期組合員は、互助会制度は適用外です。

実施事業等会計

公益目的支出計画に基づき、基準日時点
(毎年1月1日)の「住民基本台帳人口」に基
づき、各地方公共団体の住民数を基礎に県
下地方公共団体(19市町村)へ特定寄附
を行います。

市町村への特定寄附を実施

公益目的財産額	166,630千円
前年度末残高	111,630千円
令和6年度の特定寄附額	5,000千円
今年度末残高	106,630千円
公益目的財産額が零となる予定の事業年度末	令和29年3月31日
公益目的支出計画の実施期間	34年間

その他会計

給付事業・福祉事業などを実施

▶人間ドック助成

会員及び被扶養者の人間ドック負担金の一部を助成します。

▶健康セミナー及び健康イベントの開催

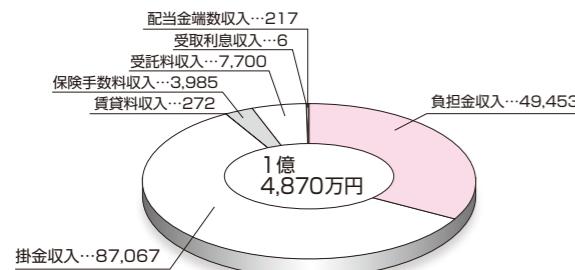
会員及び家族の皆様にリフレッシュし、心身共に健康で過ごしていただくことを目的としたセミナー及びイベントを以下のとおり開催します。

【健康セミナー】
著名人を招き、セミナーを開催します。

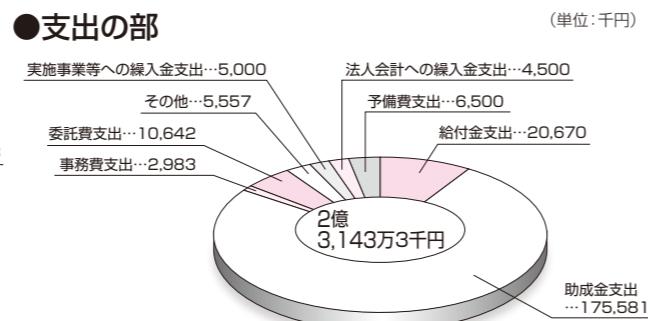
【健康ウォーク】
ウォーキングイベントを開催します。

【健康イベント】
サイクリング体験、カヌー体験等の家族参加型のイベントを開催します。

●収入の部



●支出の部

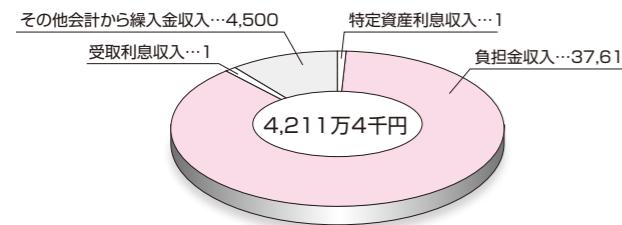


法人会計

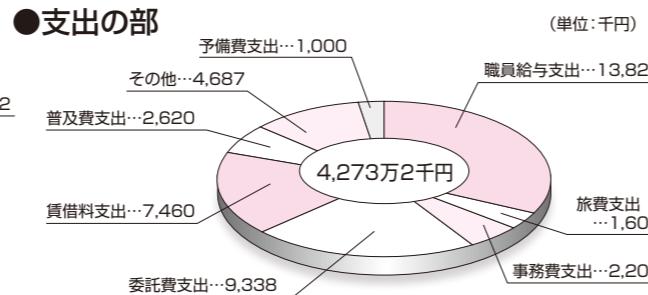
法人全般を運営するための会計

負担金の一部を財源に運営します。

●収入の部



●支出の部



参考 【令和6年度】掛金(保険料)及び負担金率一覧表

(千分比)

区分	掛金等	負担金	標準報酬の月額及び標準期末手当等に係る率
		標準報酬の月額及び標準期末手当等に係る率	
短期	一般組合員 短期組合員 特定消防組合員 長を含む特別職	53.50	53.50
	長期組合員 後期高齢者等短期組合員	2.59	2.59
	財政調整負担金	0.10(注1)	0.10(注1)
	公的負担金 (育児・介護休業手当金)	0.74(注2)	0.74(注2)
厚生年金保険	介護保険料	8.36	8.36
	一般組合員 特定消防組合員 長期組合員(70歳未満の者) 長を含む特別職 職員団体の事務に従事する組合員	91.50	91.50
	基礎年金に係る公的負担金	39.6	39.6
	追加費用	10.0(注3)	10.0(注3)
退職等年金	一般組合員 特定消防組合員 長期組合員 長を含む特別職 職員団体の事務に従事する組合員	7.50	7.50
	経過的長期	0.0953	0.0953
	追加費用	1.1(注3)	1.1(注3)
	旧恩給組合条例給付に要する費用	該当市町村へは別途お知らせします	該当市町村へは別途お知らせします
業務	組合員(短期組合員を除く) 1人当たり年額 10,760円 (4月 904円、5月~ 896円)	組合員(短期組合員を除く) 1人当たり年額 10,760円 (4月 904円、5月~ 896円)	組合員(短期組合員を除く) 1人当たり年額 10,760円 (4月 904円、5月~ 896円)
	短期組合員 1人当たり年額 4,860円 (4月 ~ 405円)	短期組合員 1人当たり年額 4,860円 (4月 ~ 405円)	短期組合員 1人当たり年額 4,860円 (4月 ~ 405円)
福祉	一般組合員 短期組合員 特定消防組合員 長期組合員 長を含む特別職 後期高齢者等短期組合員	2.90	2.90
	特定健康診査等負担金	組合員 1人当たり年額 146円(注4)	組合員 1人当たり年額 146円(注4)
	人間ドック負担金 (受検者1人当たり)	個人負担金 10,000円(注5) // 10,000円(注5) // 15,000円(注5)	事業主負担金 10,000円(注5) // 10,000円(注5) // 15,000円(注5)
	セットドック	// 15,000円(注5)	// 15,000円(注5)
互助会	一般組合員 特定消防組合員 長期組合員 長を含む特別職	2.00	2.00
	任意継続組合員の平均標準報酬の月額	360,000円	360,000円
最高限度額			
短期 互助会	標準報酬の月額	1,390,000円	1,390,000円
	標準期末手当等の額	年度累計額 573万円	年度累計額 573万円
厚生年金保険 退職等年金給付 経過的長期	標準報酬の月額	650,000円	650,000円
	標準期末手当等の額	1支給期 150万円	1支給期 150万円

(注1) 財政調整事業は、全国市町村職員共済組合連合会が運営し、各組合における掛金の著しい不均衡を調整するために設けられた事業です。この事業に要する費用は、地方公共団体の負担で毎月の納付金と同様に組合で調定します。

(注2) 育児・介護休業手当金に要する費用の一部は公的負担で賄います。この費用は、地方公共団体の負担で毎月の納付金と同様に組合で調定します。

(注3) 追加費用は、標準報酬年額(令和6年4月1日現在の標準報酬の月額(70歳以上の者を含む。)×12月)に財源率を乗じて計算します。※払込みは9月末

(注4) 特定健康診査等負担金は、被扶養者の特定健康診査等に係る費用に対するもので、令和6年4月1日現在の組合員数に1人当たり年額150円を乗じて計算します。※払込みは9月末

(注5) 人間ドック負担金は、各個人負担金及び事業主負担金のうち、それぞれ2,000円の計4,000円が互助会から助成されます。ただし、短期組合員は互助会からの助成はありません。

なお、個人負担金について、令和5年度から窓口負担としております。

春の日野町のお花見スポットを紹介します!

あたたかな春がやってきて、お花見シーズンになりますね! 山間部の日野町には、たくさんのお花見スポットが点在しています。名所から穴場まで、日野町のお花見スポットをご紹介します。

お花見といえばココ♪ ツツジの名所「滝山公園」

滝山公園はツツジの名所として有名な公園です。特に4月中旬から下旬に開花シーズンを迎えるミツバツツジは美しく、鮮やかなピンク色が山々を染め上げます。滝山公園は標高が高い為、遅咲きの桜や八重桜が楽しめるのも利点です。桜を見逃してしまった方も、滝山公園ならまだ間に合うかも!?



また、園内にある滝山神社の境内には龍王滝と呼ばれる滝があり、小泉八雲が著作「骨董」の中で幽霊滝として紹介しています。その他、作中に登場する「お勝さん」の悲しみの涙でできたと言われているお勝が池や、桜が咲き乱れる花座敷など、園内は見所がいっぱい! 例年、4月上旬から4月29日まで「滝山公園つづじまつり」が開催され、お花見に来る多くの人で賑わいます。

最終日の4月29日には滝山神社のお祭りもあり、お神輿や獅子舞も披露されます。



【住所】
鳥取県日野郡日野町中菅464-9



桜を楽しむなら、 日野川沿いの「舟場桜並木」

日野川の流れる舟場には、河川沿いに美しい桜並木が約1kmにわたって続いています。下流には、鳥取県の名峰「大山」が望め、青空に映える大山と桜並木のコントラストは格別です。桜が満開になると、舟場橋の袂の休憩所に車を止めて、桜を仰ぎながらゆっくりと散歩する人達の姿も見られます。

また、対岸には伯備線が通っている為、このシーズンだけの、電車と桜のコラボレーションを楽しむ事もできます。

【住所】
鳥取県日野郡日野町舟場
(舟場橋周辺)



まちを一望する「塔の峰公園」

塔の峰公園は、昔から桜の名所として地元の方々に親しまれている場所です。その頂上からは大山の南壁が一望でき、眼下に広がる根雨の町並みも見渡す事ができます。

公園内には、現代彫刻界の異才と称される辻晋堂作の平和観音像も建立されており、高台から町を見守っています。

【住所】鳥取県日野郡日野町根雨(塔の峰交差点付近)



穴場スポット! ?「権現さん」の桜

根雨のまちなかには「権現さん」と呼ばれる広場があり、桜の大木が枝を広げ、地元の人のみぞ知る、桜の穴場スポットとなっています。ここには昔、権現神社という神社があり、明治頃に根雨神社と合祀され、現在は神様はおられず、その祠だけが残っています。

また、神社でありながらここはかつて富籠場としても賑わっていたとか! 当時は神社が藩からの許可制で富籠興行を行っていた為、権現神社の他には大山寺、出雲大社などが公式の富籠場とされていました。昔の人々も、権現神社にお参りして富籠を楽しみ、桜を仰ぎ見ていたのではないでしょうか。そんな権現さんにもぜひ来てみてください!

【住所】鳥取県日野郡日野町根雨(日野町役場隣り)

お問い合わせ先

〒689-4503 鳥取県日野郡日野町根雨101
日野町役場産業振興課
TEL:0859-72-2101 FAX:0859-72-1484

目標値
80%以上

ジェネリック 医薬品に 切り替えよう!!



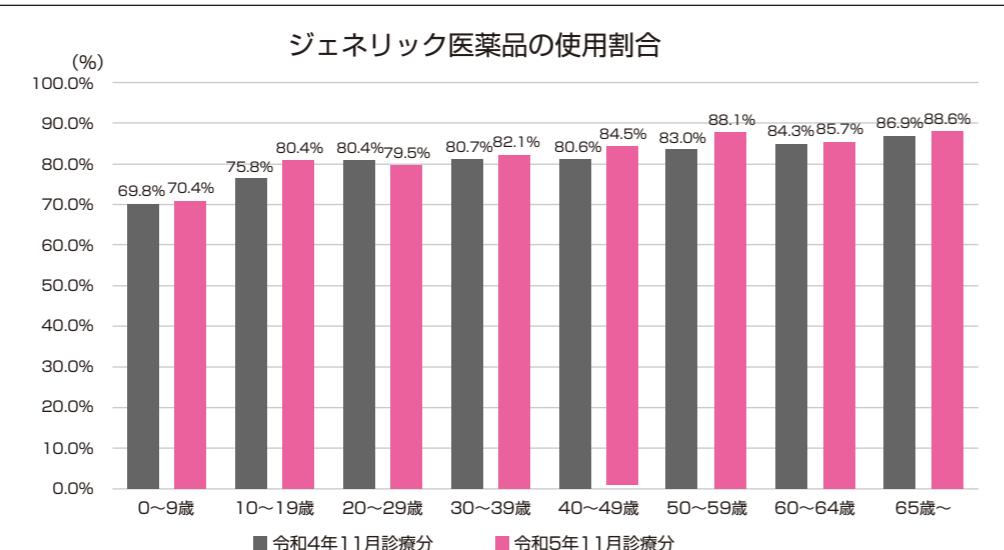
ジェネリック医薬品って どんな薬?

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)と同じ有効成分・品質・効き目・安全性が同等であると国から認められたお薬で、新薬に比べ開発費が抑えられるために、新薬より低価格なお薬です。

後発医薬品を普及させることは、患者負担の軽減や医療保険財政の改善に資するものです。

令和5年11月診療分の使用割合を年齢別にグラフ(前年分との比較)にまとめました。

このグラフによると、若い世代の方の使用割合が、相対的に見て、少し低いようです。お子様にジェネリック医薬品は、大丈夫かなと不安で抵抗があるので…。



国が推奨する ジェネリック医薬品!

国は、経済財政運営と改革の基本方針2021(骨太方針2021)において、「後発医薬品の使用割合を2023年度(令和5年度)末までに全ての都道府県で80%以上とする」という目標を定めています。

当共済組合の令和5年11月診療分のジェネリック医薬品の使用率を計測したところ、『83.22%』、また、前年同月(令和4年11月診療分)の『80.76%』を2.46%上回る結果となり、国が目標とする使用割合80%に昨年から達しております。

このことを踏まえて、現在の目標値80%以上継続は勿論のこと、さらに使用率を上げ、患者負担の軽減や医療保険財政の改善に努めていきたいところです。

ジェネリック医薬品は、 お子様にも安心です。

実際に「子供が飲むものだから…大丈夫かなあ?」と心配する声もあるみたいですが、その一方で「子供が飲みやすいようにして欲しい」「苦みをなくして欲しい」などの声もあります。

ジェネリック医薬品の開発では、新薬の開発時にはなかった新しい製剤工夫がなされています。



薬の大きさを小さくして
飲みやすく



飲みやすいように苦味を
抑えて、コーティング



お薬を服用する方のことを考えて製剤されています。

錠剤をゼリー状、液状に



間違って飲まないように
文字や色で工夫



味や形が変わったのに大丈夫?と思う方もいますが、これらのお薬は、いくつもの厳しい試験をクリアしないと発売することができないお薬です。新薬と効き目や安全性が同等であると確認するために、溶出試験や生物学的同等性試験、安定性試験などといった厳しい試験をクリアし、国が認めたものが初めてジェネリック医薬品として発

売されます。だから、お子様が服用しても大丈夫なのです。

また、グミやゼリーみたいにお菓子感覚でお子様が服用しやすいように考えている会社もあるようです。

お薬を、ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか?

●ジェネリック医薬品希望カード

医療機関の窓口で組合員証(被扶養者証)や診察券を出すときや、医師に診察を受けているときに、ジェネリック医薬品希望カードを提示する。

なお、「ジェネリック医薬品希望シール」等をご希望の方は、共済事務担当課または共済組合保険課(TEL.0857-26-2343)までお問い合わせください。

ジェネリック医薬品は、人によっては体質に合わない、もしくは処方することができない場合もありますので、薬と上手に向き合いながら、ジェネリック医薬品への切り替えや分割調剤(※)への協力をお願いします。

ジェネリック医薬品への切り替えを希望される方は、医師や薬剤師にジェネリック医薬品を希望していることをお伝えください。

また、次のとおり、「ジェネリック医薬品希望シール」等をご活用いただくと、より気軽に希望する意思を伝えることができます。

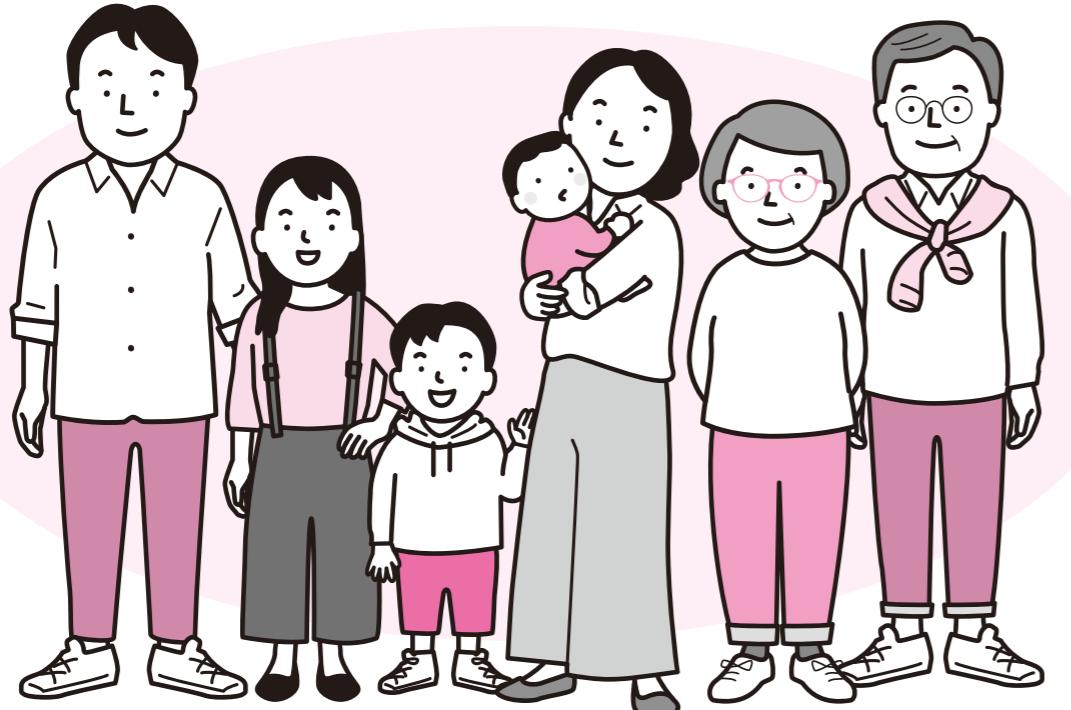
●ジェネリック医薬品希望シール

お手元の組合員証(被扶養者証)やお薬手帳の余白部分に貼り、医療機関の窓口や薬局で提示する。

※分割調剤とは、ジェネリック医薬品を短期間試すことができるものです。例えば、2週間分の薬のうち、1週間分だけジェネリック医薬品にしてもらい、残りは服用後にどちらの薬にするのか選択できます。詳しくは、医師や薬剤師に相談しながら、調剤を処方してもらいましょう。

春は、就職の多い
時期です

被扶養者の異動(取消)手続きをお忘れなく



年度の変わり目は異動の多い時期です。

また、事業収入や農業収入等がある方は確定申告の時期です。

被扶養者に認定されているご家族が就職されたとき、

収入額が増えたときなどは、その旨を共済事務担当課へお伝えいただき、

速やかに被扶養者証の返却と被扶養者の取消申告を行ってください。

ご注意
ください！

就職されたにもかかわらず、取消申告が遅れたため、遡って認定の取り消しを行う事例が多く発生しております。

また、就職先の保険証がまだ手元にないとの理由から、被扶養者証を使用したため、共済組合が医療機関に支払った医療費を、組合員ご本人から全額返金していただいた事例も発生しております。

こういったトラブルを未然に防ぐためにも、早めの手続きをお願いします。

被扶養者の方が次に該当した場合は、
速やかに『被扶養者(取消)申告書』を提出してください。

*1 被扶養者の資格を喪失された場合は、「組合員被扶養者証」を共済組合へ返却してください。

■他の健康保険制度に加入されたとき(就職等)

添付書類等

- ①新しく取得された保険証の写、又は採用時の辞令の写
- ②組合員被扶養者証(※1返却)

■収入が増えたとき

アルバイト・パート等の収入(月額108,334円※以上)が恒常的にある場合

定時制・通信制・夜間課程等(全日制でない学生)の学生等も同様です。

○公的年金のうち、障害を支給事由とする給付の受給要件に該当する程度の障害を有する者または60歳以上の者は月額150,000円※2

*2 詳しくは、共済広報令和5年11月号8,9ページをご参照ください。

添付書類等

- ①雇用証明書
- ②組合員被扶養者証(返却※1)

『被扶養者(取消)申告書』は共済事務担当課でお受け取りになられるか、当共済組合ホームページの【各種申請書等ダウンロード】から印刷できます。

■確定申告の結果、事業収入(営業、農業、不動産等)が認定基準額(*)以上の場合

*3 詳しくは、共済広報令和6年2月号12ページをご参照ください。

*認定基準額

年間収入が130万円未満(公的年金のうち、障害を支給事由とする給付の受給要件に該当する程度の障害を有する者または60歳以上の者は180万円未満)。

○年間収入は、給与、年金、事業収入等全ての収入をもとに算定します。※3

○被扶養者が父母の場合は、父母のいずれかが認定基準額未満であっても、父母双方の収入を合算し、認定基準額以上の場合は、父母夫婦の収入で生活できることから父母ともに被扶養者として認められません。※2

■参考 【父母合算による認定基準額】

○父母ともに60歳未満…

260万円(130万円+130万円)

○一方が60歳以上または公的年金のうち、障害を支給事由とする給付の受給要件に該当する程度の障害を有する者… 310万円(180万円+130万円)

○父母ともに60歳以上または公的年金のうち、障害を支給事由とする給付の受給要件に該当する程度の障害を有する者… 360万円(180万円+180万円)

添付書類等

- ①確定申告書(写)
- ②確定申告時の『収支内訳書』(写)
- ③事業収入以外の収入がある場合は、その収入額を確認できる書類
- ④組合員被扶養者証(返却※1)

なるほど…



健康アップデート

これって常識？非常識？

UPDATING...

監修：特定非営利活動法人健康経営研究会
理事長 岡田邦夫

眠れなくてもベッドで眠気が来るのを待つ

昔はなかなか眠れなくてもベッドで眠気が来るのを待てばよいと言われていました。しかし、その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。



今の常識 眠れなければベッドから出る

昔は眠れなくても横になっているだけで体が休まるため、ベッドで眠気が来るのを待てばよいと考えられていました。しかし、ベッドで長時間眠れない経験を繰り返すと「また眠れないのではないか」と不安になり、布団に入っても眠れないことが慢性化してしまう可能性があります。

そのため今は、布団に入ってもなかなか眠れないときには、思い切ってベッドから出て、眠気が来るまで静かに過ごすことがすすめられています。布団に入っても眠れない理由としては、心身の緊張状態、睡眠時間を確保しようとして眠くないのに布団に入っていることなどが考えられます。

ベッドを出てからの過ごし方

脳や体を興奮させることを避けて静かに過ごし、眠気が来たらベッドに戻る。睡眠の量は減るが、寝つきがよくなり、質の高い睡眠が得られやすい。



- 部屋の明かりを暗めにする。
- ストーリーのない本を読む。
- 静かな音楽を聞く。

スマホやパソコン、カフェイン、アルコール、喫煙は避ける。

寝つきをよくするコツ

寝る前は心身をリラックスさせ、眠くなったら布団に入る。また、朝できるだけ同じ時間に起き、太陽光を浴び、朝食をとめて体内時計を整える。



おまけ アップデート

睡眠時間は90分の倍数がよい

今の常識 自分が目覚めのよい睡眠時間が最適

眠りの周期は90分なので、睡眠時間を90分の倍数にすると目覚めがよいという話を聞いたことがあるかもしれません、そうとは限りません。自分がスッキリ目覚められる睡眠時間を確保しましょう。



共済組合

●お問い合わせは 保険課 ☎(0857)26-2343

■退職される方へ保険課からのお願い

『組合員証等*』が使用できるのは、退職日まで！

*『組合員証等』とは、被扶養者証・高齢受給者証・限度額認定証・特定疾病療養受療証を含みます。

退職後は『組合員証等』を所属所の共済事務担当課へ返納してください。

今、お持ちの『組合員証等』は、退職日の翌日からは使用できなくなりますのでご注意ください。

組合員が、退職により組合員資格を喪失した場合は、その被扶養者も自動的に認定取消となります。被扶養者の方へ、被扶養者証が使用できなくなることを必ずお伝えください。

誤って、退職後に『組合員証等』を使用し医療機関等を受診した場合は、共済組合が負担した医療費を返還（＊）していくことになります。

（＊）組合員であった方へ、後日、医療費の返還請求を行います。

『給付金等振込指定口座』は、退職後6か月程度は解約しないで！

退職後に、共済組合から振込（＊）を行う場合があります。

『給付金等振込指定口座』の解約・名義変更があった場合は振込ができなくなりますので、退職

後6か月程度は『給付金等振込指定口座』を解約しないようお願いします。

退職後に、氏名・住所の変更がある場合は、「組合員変更申告書」を提出してください。

（＊）○組合員期間中に医療機関を受診し、「附加給付」等の支給がある場合
○互助会の「退会せん別金」の支給がある場合など

共済組合

●お問い合わせは 総務課 ☎(0857)26-2341

■渓泉閣リニューアルオープン特別企画

～当選者へ賞品を発送しました～

多数のご応募
ありがとうございました





共済組合

■ご参加いただきありがとうございました!!

ご好評いただいております互助会によるヨガセミナーを、2月9日(金)に渓泉閣で開催しました。

今年度も砂丘YOGA®主宰石谷依利子さんを講師に招き、約90分間の実演を行いました。

始めは、ヨガの呼吸法を丁寧に教えていただきました。その後、自分に無理のない範囲でヨガポーズの難易度を選択しながら、自分の心と体と向き合う時間を過ごしていただきました。

寒い日が続く中での開催となりましたが、実演中は、「暑い」との声が聞こえるほど、体の温まりを感じるヨガ体験となりました。



●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

共済組合

■春彩さい

季節は春を迎え、退職・就職・卒業・入学など節目・新生活の始まりのシーズンとなりました。

渓泉閣では親睦会・歓送迎会やご家族のお祝い事・ご友人と食事や宿泊など、リフレッシュしていただく季節の食材を味わう春仕立てのお料理や、料理長が趣向を凝らした和洋折衷会席料理をご用意しております。

そして、昨年より引き続き「オプションメニュー」も2種類ご用意いたしました。

『活アワビの踊り焼き』は、火をつけると踊るように動くほど新鮮で、柔らかいアワビを香草バタソースで肝まで美味しいお召し上がりいただけます。

『黒毛和牛ステーキ』は、香り豊かなトリュフ塩やレフォール醤油といったシンプルな調味料でお召し



上がりいただく事で、A5ランクの上質な黒毛和牛本来の旨味を存分にご堪能いただけます。

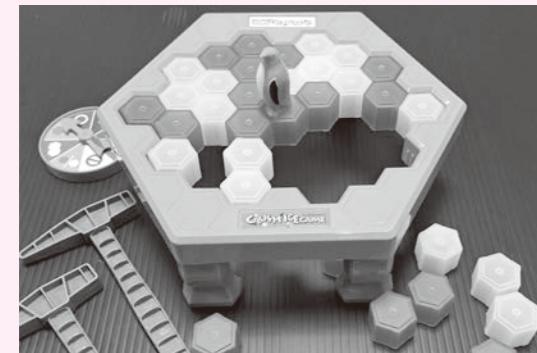
どちらも大変ご好評をいただき、自信をもっておすすめ出来る逸品ですので、御利用の際には是非ご検討ください。

また、ご宿泊いただいている間も、より楽しんでいただけるようにゲームの貸し出しをしております。

一番人気は、小さなお子様も一緒に遊べるクラッシュアイスゲーム!

お子様はもちろんご家族皆様で楽しんでいただけるように話題のボードゲームや定番のカードゲームなど多数取り揃えておりますので、ご宿泊の際は是非ともご利用ください。

皆様のお越しをスタッフ一同心よりお待ちしております。



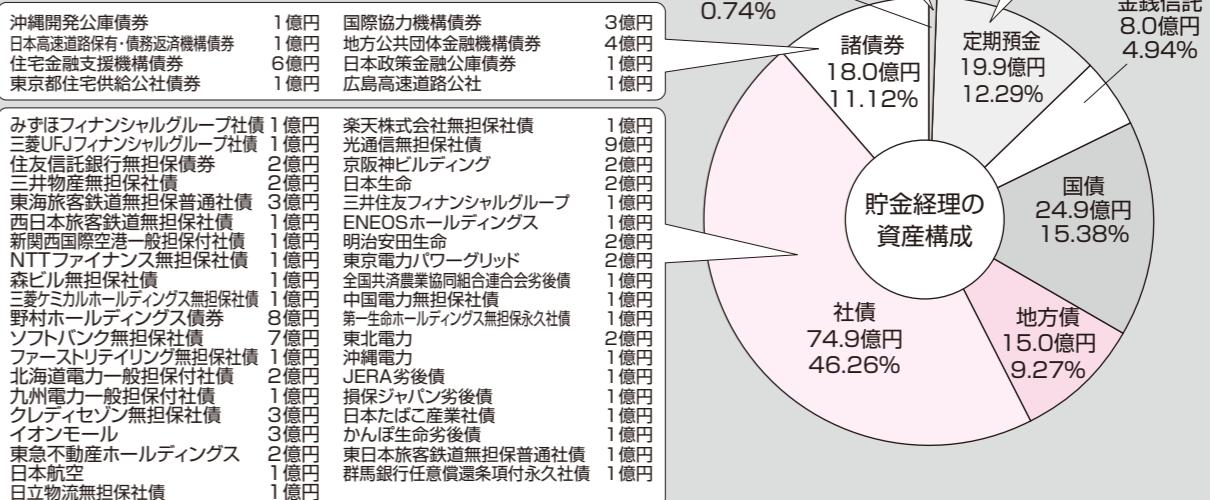
共済組合

情報開示

■貯金経理運用状況

(令和6年1月末現在)

●お問い合わせは 経理課 ☎(0857)26-2349



共済組合

○渓泉閣空室状況

●お問い合わせは 渓泉閣 ☎(0858)43-0828

2024年3月10日現在

4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)	×	○	×	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
5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)	○	△	△	×	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

今後の休館予定日 令和6年6月5日(水)・6月6日(木)

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)

●貸付金

4月 15日(月)… 3月 29日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金

4月 30日(火)… 3月 29日までに受付けた住宅貸付金

4月 15日(月)… 3月 29日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金

4月 26日(金)… 4月 15日までの受付分

●附加給付(一部負担金払戻金等)

4月 15日(月)… 3月 29日までに受付けた住宅貸付以外の貸付金

3月 28日(木)… 2月請求分

(令和5年12月診療)

●貯金一部払戻

4月 15日(月)… 3月 29日までの受付分

4月 30日(火)… 4月 15日までの受付分

●貯金解約

4月 30日(火)… 4月 15日までの受付分

4月 15日(月)… 3月 29日までの受付分

4月 26日(金)… 4月 15日までの受付分

(*)退会せん別金(請求不要)については、受付日が「資格喪失情報(共済組合入力日)となります。また、処理の都合上、送金が遅れる場合があります。

組合員数等の状況

(R6.2月現在)

組織団体 30 [◎市 4 ◎町村 15 ◎一部事務組合等 11]

組合員数 11,926人 任継組合員数 147人

[男 5,010人 女 6,916人] 被扶養者数 7,333人

編集後記

今月末で退職される皆さま、長年にわたるご公務、たいへんお疲れ様でした。退職されてからは、当報誌を取りて読んでいただく機会は無くなってしまいますが、今後もホームページに毎月掲載させていただきます。市町村の魅力や年金情報など、お役立ち記事を掲載しますので、ぜひご覧ください。⑤

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 ◆経理課(0857)26-2349

◆福祉課(0857)26-2421 ◆年金課(0857)26-2342 http://www.tori-ctvkyousai.or.jp/

春彩さい

【期間】令和6年3月4日(月)～4月25日(木)

飲み放題 プラン

2時間以内 | お一人様 プラス 2,200円 (税・サ込)

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

※写真は桜花プランのお料理です。旬の食材を吟味していますので、写真と多少異なる場合があります。

会席プラン

桜花

お一人様
(室料・入浴料・タオル付・税・サ込)

日帰り

¥7,700

宿泊

¥16,000

*1室3名～5名利用時 *入湯税150円別途

桃花

お一人様
(室料・入浴料・タオル付・税・サ込)

日帰り

¥6,600

宿泊

¥14,800

*1室3名～5名利用時 *入湯税150円別途

【宿泊プランについて】*1室2名利用は1,200円アップとなります

金曜日・土曜日・祝前日は、1,000円アップとなります

オプションメニュー



「活アワビの踊り焼き」「A5黒毛和牛ステーキ」
～香草バターソース～

80g



～トリュフ塩～

60g

「桜花」・「桃花」のステーキをプラス2,500円(税・サ込)
で「活アワビの踊り焼き」または「A5黒毛和牛ステーキ」
に変更できます。

*ご利用日の5日前までに
ご予約ください。

各 ¥2,500 (税・サ込)



皿盛プラン

お一人様
(室料・入浴料・タオル付・税・サ込)

*1室3名～5名利用時 *入湯税150円別途

日帰り ¥5,500

宿泊 ¥13,600

※お料理内容は料理長おまかせとなります。

三朝 温泉 溪泉閣

けい せん かく

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180番地

TEL.0858-43-0828

<https://www.keisenkaku.com>

検索

2024.2.2.000