地方

Spring 2015

283

http://www.chikyosai.or.jp/



15 お気軽にお電話を! 健康相談のご案内

▲ |~組合員のみなさまへ~

16 柔道整復師の施術を受けられる方へ

~組合員のみなさまへ~

M 組合員貸付規程が一部改正になりました

地方共済クリニック

改善!ストレートネック

1 知って納得情報掲示板

「図書館」公共施設マネジメントハンドブック 「懐かしいお菓子」シュワ~とすっぱいラムネ

「表紙の写真」島根県張り子の虎

18 「旅の宿」からご案内

ヘリテイジ浦和 別所<mark>沼会館 (埼玉県さいたま市) ホテル ルポール麹町 (東京都千代田区) ホテル宍道湖 (島根県松江市)</mark>

(市口山県口山) 荘山蛭

2 Q&A

「病気休職となります<mark>が</mark>、給付金はありますか?」 「災害による修理費用を共済組合から借りることが できますか?」

② ひろば・本部だより・編集後記

- 2 平成27年度 事業計画及び予算
- ▲ |~平成27年10月からスタート!~
 - 掛金や給付額の算定基礎が変わります
- 7 年金払い退職給付が創設されます
- 直前特集
- 被用者年金制度の一元化[前編]

~組合員のみなさまへ~

② 交通事故によるケガなどで病院に通う場合は 共済組合にご連絡を!

~40歳以上65歳未満の組合員のみなさまへ~

平成27年4月分から

(1) 介護納付金の掛金率が変わります

〜組合員・組合員であったみなさまへ〜 地共済年金情報Webサイトのお知らせ



平成 27 年度 事業計画及び予算

地方職員共済組合では、組合員の皆様からの掛金などを財源に、医療給付、年金給付、福祉事業を行っています。今号では、平成27年3月に運営審議会で承認された平成27年度の各事業の計画及び予算を説明します。

組合員 組合員数は増加が見込まれます。

組合員数は、近年、減少傾向にありましたが、平成 27 年度においては前年度に比べ増加が見込まれます。

しかしながら、依然として、各事業において厳しい財政状況が続く ものと見込まれます。



短期給付事業

組合員とその被扶養者の方の病気や負傷等のための医療給付、高齢者医療制度への支援金等の拠出を行っています。

また、40歳以上の方の介護保険制度の掛金の徴収、納付金の納付を行っています。

短期給付事業は、今後も高齢者医療制度への支援金等の増加が見込まれ、引き 続き厳しい財政状況にあります。

今後とも、財政の安定のため、適切な健康管理の推進、適正受診に対する普及 活動、ジェネリック医薬品の使用促進など、医療費の適正化に努めることとして

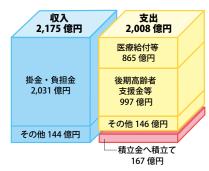
います。

◇短期・介護掛金率

		平成27年4月~9月		平成27年10月~平成28年3月		
		短期掛金率	介護掛金率	短期掛金率	介護掛金率	
給	料	6.023%	0.665%	4.04.00/	0.532%	
期末	手当等	4.818%	0.532%	4.818%	0.532%	

※いずれも一般職の場合(平成27年10月以降は標準報酬制への移行に伴い特別職も同率となります。)。

平成 27 年度の収支見込み



長期給付事業 道府県を退職された方やそのご遺族の方などに年金給付を行っています。

長期給付事業は、年金受給者数の増加に伴い、引き続き年金給付が増加傾向にあるため、非常に厳しい財政状況にあります。

年金の決定・支給にあたっては、適正かつ迅速な事務処理を図り適切な情報提供に努めることとしています。

平成27年4月~9月 平成27年10月~平成28年3月 厚生年金保険経理 退職等年金経理 積立金 1,735億円 収 入 4.124 億円 収 入 146 億円 長期経理 支 出 4,721 億円 支 出 9 億円 積立金 1,138 億円 積立金 137 億円 収入 2.678 億円 支 出 3,352 億円 経過的長期経理 ※共済年金は、被用者年金制度の一元化により、 積立金 3,555 億円 収 入 13 億円 平成27年10月から厚生年金に統一されるため、 積立金 1,820億円 支 出 272 億円 長期経理の積立金は、厚生年金保険経理と経過 積立金 1,561 億円 的長期経理に移換されることになります。 ◇長期掛金率 ◇掛金率 平成27年10月~平成28年3月 平成27年4月~8月 平成27年9月 給 料 10.5775% 10.79875% 厚生年金保険 退職等年金 経過的長期 期末手当等 8.462% 8.639% 給料・期末手当等 8.639% 0.75% ※いずれも一般職の場合。 ※掛金率の法定の上限である 0.75%として見込む。

福祉事業

組合員の皆様の福祉の増進のため、各道府県支部ごとに保健、貸付、宿泊、医療、物資、 貯金の各事業を行っています。

【保健事業】全支部で実施

組合員とその被扶養者の方の健康の保持増進のための事業 (人間ドック、がん検診などの生活習慣病等健康診査等)を中心に行っています。

また、40歳以上の組合員等の方を対象にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査・特定保健指導を行っています。

組合員等の健康の保持増進のための事業を重点的に行ってい くほか、特定健康診査等の受診率等の向上に努めることとして います。

◇福祉掛金率

	F174 375 -	•	
		平成27年4月~9月	平成27年10月~平成28年3月
給	料	0.148%	0.118%
期末	手当等	0.118%	0.110%

*いずれも一般職の場合(平成27年10月以降は標準報酬制への移行に伴い特別職も同率となります。)。

平成27年度の事業内訳 特定保健指導 特定健康診査等事業 2 億円 特定健康診査 4 億円 その他 5 億円 保健事業・ 教養文化 特定健康診査等 2 億円 体力増強 54 億円 2 億円 健康相談・ 健康教育等 人間ドック・ 生活習慣病等健康診査 4 億円 35 億円 48 億円

【貸付事業】 全支部で実施

組合員の住宅の取得や冠婚葬祭費用等、臨時の支出に対する貸付けを行っています。

皆様の需要に的確に対応するよう努めることとしています。

平成 27 年度末 組合員貸付金の見込 35,598 件 843 億円

【宿泊事業】23 支部 27 施設で実施

組合員や年金受給者の方々に宿泊、婚礼、宴会など積極的に利用していただけるよう、サービスの向上に努めるとともに、経営改善に取り組むこととしています。

平成27年度 宿泊利用者数の見込 37万2千人



【医療事業】21 施設で実施

医療施設の経営(病院 1、診療所 20)を行っています。 経営の健全化に努めることとしています。

平成 27 年度 患者収入の見込 17 億円

【物資事業】7 支部で実施

売店や食堂の経営を行っています。

組合員の需要を的確に把握し、効率化を図って健全な運営に努めることとしています。

平成 27 年度 商品売上げ等の見込 24 億円

【貯金事業】5支部で実施

組合員の貯金の受入れとその運用を行っています。 金融経済情勢の動向を十分に把握し、安全かつ効率的 な運用を図ることとしています。

平成 27 年度末 組合員貯金の見込 30,048 件 1,248 億円

事業計画及び予算の詳細については、地方職員共済組合のホームページ(http://www.chikyosai.or.jp)をご覧ください。

~平成27年10月からスタート!~

掛金や給付額の算定基礎が変わります

── 時間外勤務が多い方、医師など諸手当が多い方は 掛金等が大きく変わることが見込まれます ──

被用者年金制度の一元化に伴い、短期掛金(医療)・長期掛金(年金)など毎月の給料から控除されている共済掛金や、 傷病手当金などの短期給付・老齢厚生年金(※) などの長期給付の算定の基礎が、現行の「手当率制」から厚生年金・健 康保険や国家公務員共済と同じ「標準報酬制」に移行します。

※ 平成27年10月から公務員は厚生年金保険の適用となります。

Q1 | 手当率制と標準報酬制の違いはなに?

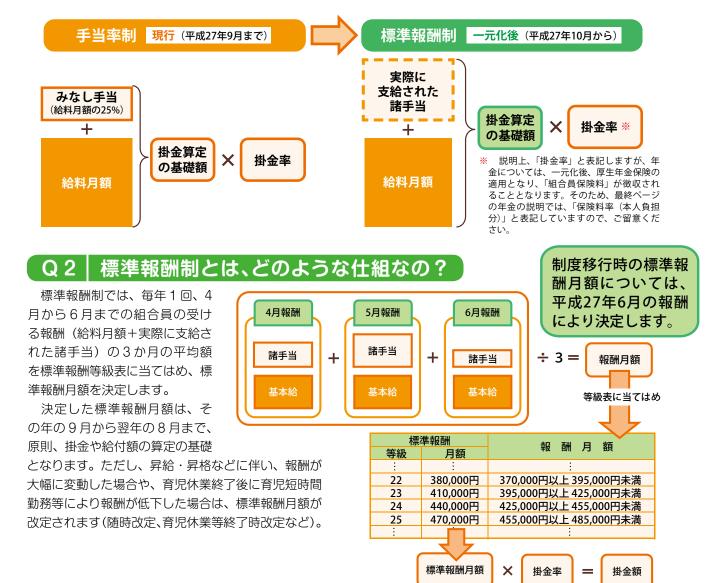
手当率制では、掛金は「給料月額」に「みなし手当」を加えた額に掛金率を乗じて算定されます。「みなし手当」は 実際に支給される手当の多寡にかかわらず、一律に給料月額の25%(※1)を手当の額とみなして算定しています。

一方、標準報酬制では、「給料月額」に「実際に支給された手当」を加えた額を「報酬(※2)」と呼び、掛金はこの報酬の額に掛金率を乗じて算定されます。したがって、給料月額が同じ額でも諸手当の多寡により、個人ごとに掛金が変わります。

特に、時間外勤務が多い場合や医師など諸手当が多い場合は、掛金が大きく変わることが見込まれます。

- ※1 25%は、すべての地方公務員の給料月額に対する手当の割合の平均として法令で定められています。
- ※2 報酬には、原則として組合員が受ける給料月額、地域手当、扶養手当、通勤手当等の諸手当のすべてを含むものとされています。

なお、期末・勤勉手当に係る掛金については、引き続き支給額を基に算定されます。



Q3 掛金はどのように変わるの?

次のモデルケースのように、給料月額が同じ額でも諸手当の多寡により、個人ごとに掛金が変わります。以下、月額ベースで例示します。(平成 27 年 4 月時点の掛金率により掛金額を算定)

【ケース 1 】扶養する家族がなく、時間外勤務が少ない場合 [給料月額: 3 1 2,000円/標準報酬月額: 360,000円]

			(単位:円)
給料月額	扶養手当	地域手当 (6%)	通勤手当
312,000		18,720	10,000
時間外 勤務手当	初任給 調整手当	その他の 手当	計
10,000		10,000	360,720

							(半位・口)
		短期掛金 (医療)	福祉掛金	介護掛金	長期掛金 (年金)	年金払い(※) 退職給付掛金	合 計
手当率制	掛金率	60.23‰	1.48‰	6.65‰	107.9875‰	_	176.3475‰
(∼ H27.9)	掛金額	18,791	461	2,074	33,692	_	55,018
標準報酬制	掛金率	48.18‰	1.18‰	5.32‰	86.39‰	7.5‰	148.57‰
(H27.10 ∼)	掛金額	17,344	424	1,915	31,100	2,700	53,483
増減額		▲ 1,447	▲ 37	▲ 159	▲ 2,592	2,700	▲ 1,535

【ケース2】地域手当支給率が高く、時間外勤務が多い場合[給料月額:312,000円/標準報酬月額:440,000円]

			(単位:円)
給料月額	扶養手当	地域手当 (15%)	通勤手当
312,000		46,800	10,000
時間外 勤務手当	初任給 調整手当	その他の 手当	計
70,000		10,000	448,800

		短期掛金 (医療)	福祉掛金	介護掛金	長期掛金 (年金)	年金払い(※) 退職給付掛金	合 計
手当率制	掛金率	60.23‰	1.48‰	6.65‰	107.9875‰	_	176.3475‰
(∼ H27.9)	掛金額	18,791	461	2,074	33,692	-	55,018
標準報酬制	掛金率	48.18‰	1.18‰	5.32‰	86.39‰	7.5‰	148.57‰
(H27.10 ~)	掛金額	21,199	519	2,340	38,011	3,300	65,369
増減額		2,408	58	266	4,319	3,300	10,351

【ケース3】医師(扶養配偶者あり)など諸手当が多い場合[給料月額:312,000円/標準報酬月額:710,000円(年金は62万円)]

			(単位:円)
給料月額	扶養手当	地域手当	通勤手当
312,000	13,000		10,000
時間外 勤務手当	初任給 調整手当	その他の 手当	計
50,000	306,000	10,000	701,000

							(単位:円)
		短期掛金 (医療)	福祉掛金	介護掛金	長期掛金 (年金)	年金払い(※) 退職給付掛金	合 計
手当率制	掛金率	60.23‰	1,48‰	6.65‰	107.9875‰	_	176.3475‰
(∼ H27.9)	掛金額	18,791	461	2,074	33,692	_	55,018
標準報酬制	掛金率	48.18‰	1.18‰	5.32‰	86.39‰	7.5‰	148.57‰
(H27.10 ~)	掛金額	34,207	837	3,777	53,561	4,650	97,032
増減	額	15,416	376	1,703	19,869	4,650	42,014

[※] 年金払い退職給付の掛金率と負担金率の合計は15%超えない範囲で、地方公務員共済組合連合会の定款で定められることになっています。 掛金と負担金は折半のため、掛金率は7.5%が上限となります。(詳細は最終ページをご覧ください。)

Q4 共済組合からの給付額はどのように変わるの?

長期給付(年金)

平成 27 年 10 月以降の毎月の給料記録が給料月額から標準報酬月額に変わり、同月以降の老齢厚生年金などの給付額の算定の基礎となります。

また、3歳未満の子を養育している組合員が、育児休業や産前産後休業の終了後、育児短時間勤務や育児部分休業等により養育期間前の標準報酬月額を下回る場合には、共済組合に申し出ることにより、年金の算定の基礎が養育期間前の高い標準報酬月額となります。なお、この特例は、短期給付の算定の基礎となる標準報酬日額等には適用されません。

短期給付(医療)

次の給付の算定の基礎について、標準報酬の日額又は標準報酬の月額に変わります。

給付	給付額				
71 DT	手当率制(~平成 27 年 9 月)	標準報酬制(平成 27 年 10 月~)			
傷病手当金及び 傷病手当金附加金	〔給料日額× 1.25〕 × 2 / 3	〔標準報酬日額〕×2/3			
出産手当金	〔給料日額× 1.25〕× 2 / 3	〔標準報酬日額〕×2/3			
休業手当金	〔給料日額〕×60/100	〔標準報酬日額〕×50/100			
育児休業手当金	①育児休業開始から 180 日に達するまでの間〔給料日額× 1.25〕×67 / 100	①育児休業開始から 180 日に達するまでの間〔標準報酬 日額〕×67 / 100			
	②残りの期間〔給料日額× 1.25〕× 50 / 100	②残りの期間〔標準報酬日額〕×50/100			
介護休業手当金	〔給料日額× 1.25〕× 40 / 100	〔標準報酬日額〕 × 40 / 100			
弔慰金	〔給料の1月分に相当する金額×1.25〕	〔標準報酬月額〕			
家族弔慰金	〔給料の1月分に相当する金額×1.25〕×70/100	〔標準報酬月額〕×70/100			
災害見舞金	〔地共済法別表第1に定める月数を給料に乗じて得た金額× 1.25〕	〔地共済法別表に定める月数を標準報酬月額に乗じて得た金額〕			

(単位:円)

標準報酬制への移行により 掛金がどれくらい変わるか試算してみましょう。



平成27年4月中旬に、当組合ホームページに、標準報酬月額・等級及び各種掛金額が試算できる計算シートを掲載しますので、ぜひお試しください。

ご自身の給与明細の額を記入してください

ご自身の指手明細の額を記入し	, C \ 128 U
給料月額	円 給料月額 (a)
給料の調整額	円 月 福科月額 (d)
給料の特別調整額(管理職手当)	円
初任給調整手当	円
地域手当	円
扶養手当	円
住居手当	円
単身赴任手当	円
通勤手当	円
時間外勤務手当	円
休日勤務手当	円
夜間勤務手当	円
宿日直手当	円
寒冷地手当	円
その他の手当	TH CONTRACTOR
支給額計	円 → 報酬月額

【手順】

STEP 1 給与明細を見ながら金額を記入

STEP 2 通勤手当の支給額を支給対象月数で除した額を記入

STEP 3 一年間の寒冷地手当の総額を12で除した額を記入

STEP 4 給料月額と給料の調整額を合算した「給料月額(a)」により現行の手当率制における掛金を算定

STEP 5 支給額計の「報酬月額」を標準報酬等級表に当てはめて 得られた「標準報酬月額(b)」により標準報酬制における 掛金を算定

手当率制(平成27年9月まで)

掛金の標準となる給料月額	円	(a)
--------------	---	-----

算定式:給料月額(a) × 掛金率(手当率1.25を含む)(c)=掛金額

掛金率(千分率)	掛金額	
短期掛金(医療)	60.23‰	円
福祉掛金	1.48‰	円
介護掛金	6.65‰	円
長期掛金(年金)	107.9875‰	円
合計	176.3475‰	円

[※]短期掛金と福祉掛金を合算して徴収している場合があります。

標準報酬制(平成27年10月から)

標準報酬月額	円	(b)

※年金に係る標準報酬月額は62万円が上限となります。 **算定式:標準報酬月額(b) × 掛金率(d)**

并 之 20· 你一种前门缺(b) 八 五亚十(d)			
掛金率(千分率)	掛金額		
短期掛金(医療)	48.18‰	円	
福祉掛金	1.18‰	円	
介護掛金	5.32‰	円	
長期掛金 (年金)	86.39‰	円	
年金払い退職給付掛金	7.5‰	円	
合計	148.57‰	円	

【留意事項】

- ・ 平成27年10月の標準報酬月額は、原則として同年6月の報酬に 基づき決定します。
- 計算結果はあくまで目安であり、実際の徴収額とは異なる場合があります。

◆標準報酬等級表◆

標準報酬						
	等 級		報	酬	月額	
 +π/Λ /-1	長期	給付	標準報酬月額	ŦIX	HMI	力织
短期給付 (介護・福祉)	厚生年金	年金払い	月 (b)			
(710g ImIL)	保険給付	退職給付	(2)	以上	~	未満
						(円)
1	1	1	98,000		~	101,000
2	2	2	104,000	101,000	~	107,000
3	3	3	110,000	107,000	~	114,000
4	4	4	118,000	114,000	~	122,000
5	5	5	126,000	122,000	~	130,000
6	6	6	134,000	130,000	~	138,000
7	7	7	142,000	138,000	~	146,000
8	8	8	150,000	146,000	~	155,000
9	9	9	160,000	155,000	~	165,000
10	10	10	170,000	165,000	~	175,000
11	11	11	180,000	175,000	~	185,000
12	12	12	190,000	185,000	~	195,000
13	13	13	200,000	195,000	~	210,000
14	14	14	220,000	210,000	~	230,000
15	15	15	240,000	230,000	~	250,000
16	16	16	260,000	250,000	~	270,000
17	17	17	280,000	270,000	~	290,000
18	18	18	300,000	290,000	~	310,000
19	19	19	320,000	310,000	~	330,000
20	20	20	340,000	330,000	~	350,000
21	21	21	360,000	350,000	~	370,000
22	22	22	380,000	370,000	~	395,000
23	23	23	410,000	395,000	~	425,000
24	24	24	440,000	425,000	~	455,000
25	25	25	470,000	455,000	~	485,000
26	26	26	500,000	485,000	~	515,000
27	27	27	530,000	515,000	~	545,000
28	28	28	560,000	545,000	~	575,000
29	29	29	590,000	575,000	~	605,000
30	30	30	620,000	605,000	~	635,000
31	1		650,000	635,000	~	665,000
32			680,000	665,000	~	695,000
33	h=#046.4	4 L E #0	710,000	695,000	~	730,000
34	短期給付		750,000	730,000	~	770,000
35	給付とる	_	790,000	770,000	~	810,000
36	用する標		830,000	810,000	~	855,000
37	の上限が	が異なり	880,000	855,000	~	905,000
38	ます。		930,000	905,000	~	955,000
39			980,000	955,000	~	1,005,000
40			1,030,000	1,005,000	~	1,055,000
41			1,090,000	1,055,000	~	1,115,000
42	K		1,150,000	1,115,000	~	1,175,000
43			1,210,000	1,175,000	~	

◆ お知らせ ◆

平成27年9月に、当組合から、組合員の皆様お一人ずつに、標準報酬月額・等級や掛金額(短期・福祉・介護・長期・年金払い退職給付)の試算結果をお知らせする予定です。

なお、この試算結果はあくまで 目安であり、実際の徴収額とは異 なる場合があります。

決定された標準報酬月額等については、別途、給与明細や通知 等によりお知らせします。



年金払い退職給付が創設されます

共済年金の職域部分廃止後の新たな年金として、平成27年10月から「年金払い退職給付」が創設されます。年金払い退職給付は地方公務員の退職給付の一部として設けられるもので、「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の3種類の給付があります。

掛金は標準報酬月額及び標準期末手当等の額を基に算定されます。

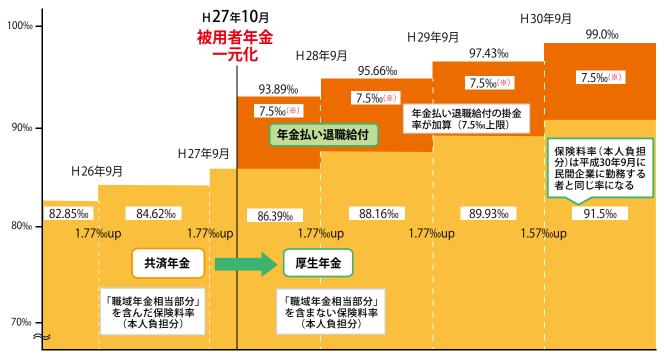
年金払い退職給付の概要

- 半分は有期年金、半分は終身年金(65歳から支給(60歳から繰上げ可能))。
- 有期年金は、10年又は20年どちらかの支給期間を選択(一時金の選択も可能)。
- 本人死亡の場合は、終身年金部分は終了。有期年金の残余分は遺族に一時金として支給。
- 財政運営は積立方式。給付設計はキャッシュバランス方式(※)とし、保険料の追加拠出リスクを抑制。
 - ※ キャッシュバランス方式は、年金の給付水準を国債利回りや予想死亡率に連動させることにより、給付債務と積立金とのかい離を抑制する仕組み。
- 公務に基づく負傷又は病気により障がいの状態になった場合や死亡した場合に、公務障害・遺族年金を支給(通勤災害は対象外)。
- 服務規律維持の観点から、現役時から退職後までを通じた信用失墜行為等に対する支給制限措置がある。
- 平成 27 年 10 月以降の組合員期間について適用。

被用者年金制度一元化に伴う年金の保険料率の引上げスケジュール

公務員の年金の保険料率(本人負担分)は、**下図**(薄い網掛け部分)のように平成30年9月までに民間企業に勤務する者の厚生年金の保険料率(本人負担分)と同じ率(上限)となるよう段階的に引き上げられます。

また、平成27年10月の被用者年金制度の一元化後は、新たな「年金払い退職給付」の掛金率が**下図(濃い網掛け部分)** のように加算されます(上限7.5‰)。



- ※ 年金払い退職給付の掛金率と負担金率の合計は15%を超えない範囲で、地方公務員共済組合連合会の定款で定められることになっています。掛金と負担金は折半のため、掛金率は7.5%が上限となります。
- ◆標準報酬制・年金払い退職給付等の詳細につきましては、各支部の担当者までお問い合わせください。



被用者年金制度の一元化「前編」

これまで本誌既刊号でも特集してきました被用者年金制度の一元化について、今号と次号で改めて振り返ります。

Q 1 「被用者年金制度の一元化」ってなに?

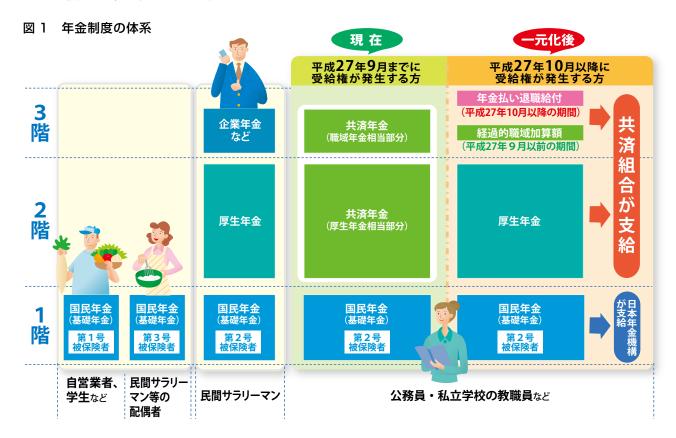
被用者年金制度とは?

民間企業や官公庁において雇用されている人が加入する年金制度のことです。

平成27年10月から被用者年金制度が一元化されます

平成 27 年 10 月から、公務員も厚生年金に加入します。これにより、2 階部分の共済年金は厚生年金に統一されます。

これを被用者年金制度の一元化といいます。(図1(2階部分)参照)



一元化後も共済組合が事業を実施します

公務員の厚生年金事業の実施に当たって、一元化後も効率的な事務処理を行うために、引き続き共済組合が、公務員の方々の年金記録の管理や年金の支給を行うこととされています。

※ 一元化後も、公務員は共済組合の組合員です。共済組合は、平成27年10月以降も、これまでの短期給付事業及び福祉事業はもとより、 長期給付事業(年金)は厚生年金制度を実施しながら、引き続き組合員のための事業を行います。

Q 2 一元化されるとどうなるの?

平成27年10月以降に受給権が発生する公務員の年金は「厚生年金」となります

公務員としての期間についての年金は、平成 27 年 10 月以降は、「厚生年金」として受給権が発生します。(図2参照)

※ 平成27年9月までに発生した「共済年金」は、今後も、「共済年金」として、引き続き共済組合が支給を行います。

年金払い退職給付制度が創設されます

一元化後は、現行の共済年金の「職域年金 相当部分」に代わって、組合員期間に応じて 次の年金が発生します。

● 経過的職域加算額

平成27年9月30日までの組合員期間を基に発生する「経過的職域加算額」は、現行の職域年金相当部分の算定方法による共済年金です。(図1(3階部分)参照)

図 2 一元化後の老齢年金のイメージ

民間サラリーマン		公務員
企業年金	3階部分	・年金払い退職給付 ・経過的職域加算額
老齢厚生年金	2階部分	老齡厚生年金
老齡基礎年金	1階部分	老齡基礎年金

② 年金払い退職給付 (7頁にも解説しています。)

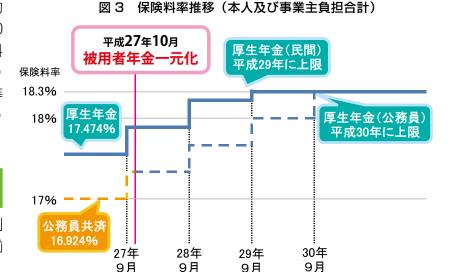
平成27年10月1日以降の組合員期間を基に発生する年金払い退職給付は、一元化に伴い創設されたもので、公的年金ではなく民間企業の企業年金(図2参照)に相当するものです。(※1)

保険料率は、段階的に厚生年金(民間)に統一されます

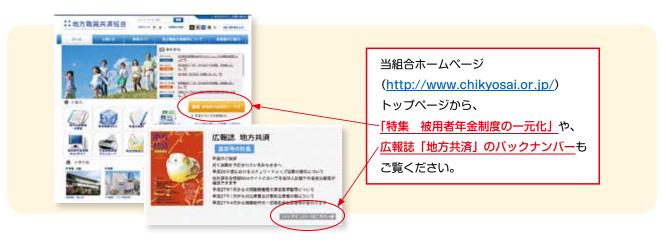
公務員の年金の保険料率は段階的に引き上げられていますが、平成30年9月に厚生年金(民間)の保険料率と同じ保険料率の上限(18.3%)に到達し、以後、民間サラリーマン等と同じ条件(同一保険料・同一給付)になります。(図3参照)

被用者年金制度の中での制度的な違いが無くなります

これまでの共済年金と厚生年金の制度的な違いは、基本的に厚生年金に揃えて解消されます。(*2・*3)



- ※1 年金払い退職給付制度についての詳細は、当組合ホームページのトップページバナー「特集 被用者年金一元化」のリンク先で、 説明リーフレットもご覧いただけますので参考にしてください。
- ※2 4ページに掲載した「標準報酬制」に関しても、制度的な違いの解消のため厚生年金制度に揃えられたもののひとつです。
- ※3 これまでの共済年金と厚生年金の「制度的な違い」の解消についての詳細は、既刊、本誌バックナンバー平成25年春号(275号)〜秋号(277号)及び平成26年秋号(281号※4)においても解説しています(特集「共済制度が変わります」)。
- ※4 本誌平成26年秋号(281号)で解説した平成27年10月からの年金の受給資格期間短縮については、消費税引き上げ(8%→10%)時期の延期に伴い、実施時期が先送りされる予定です。



The Mutual Aid Association of Prefectural Government Personnel Clinic

改善!ストレート

慢性的なうつむき姿勢を取り続けるこ とで首に不調が…。それってストレー トネックかもしれません。

「スマホ症候群」の人に急増中。

※ストレートネックとは、首が真っ直ぐに歪んだ状態を示す 言葉で、病名ではありません。

首の骨の歪みと症状

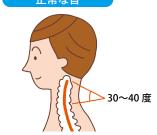
ストレートネックは、首の骨が真っ直ぐになっている状態のことをいいま す。首の骨は、カーブを描いているのが正常ですので、真っ直ぐであるこ とは、「歪んでいる」ということです。

ストレートネックの首



姿勢が悪く、うつむいているとき 首が真っ直ぐに伸びています。

正常な首



首が正常な人は 30~40 度の 自然なカーブがあります。

ストレートネックになると、結果的に 頚椎ヘルニアや慢性的に繰り返す寝違 えや頚椎症の原因になってきてしまい ます。頭痛、めまい、肩こりや首痛、 腕のしびれ、肩が上がらないなどの症 状に悩まされたらストレートネックの 可能性が高いので、できるだけ早く専 門医を受診しましょう。



ストレートネックとは

長時間のパソコン作業やスマホの操 作、また、座っている時の姿勢などが 大きく影響して、少し前にカーブして いるのが正常な首の骨が真っ直ぐにな ってしまう状態をストレートネックと いいます。

ストレートネックになると、頭部や 重心線が背骨より前にきてしまうため に、重い頭(約4~5kg)を首の筋 肉で支えなければなりません。それら の筋肉の緊張から、慢性的に首や肩が こり、頭痛などのトラブルを引き起こ すこともあります。

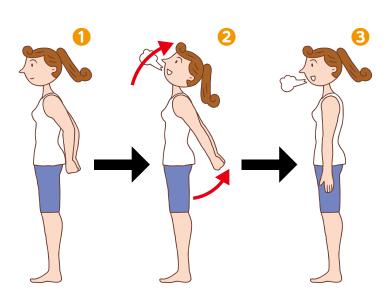
また、ほとんどのストレートネック は、『猫背』も原因になっているとい われ、首だけの問題ではなく体全体の 歪みが大きく関係しているようです。

ストレートネック改善体操

慢性的にうつむき姿勢が多いストレートネックの人 は、首だけでなく、肩もまるまった「肩巻き猫背」に なっている場合がほとんどです。首だけのストレッチ だけではなく、縮んだ肋骨を広げ、巻いた肩を開くと いう動作を同時に行う必要があります。

- ●両手を後ろに組みます。
- ②息を吐きながら、上体をそらしストレッチします。 このとき同時に組んだ両腕を上へ持ち上げます。(一 連の動作で行ってください。) その状態のまま、2 ~3呼吸保持します。
- ❸息を吐きながらゆっくりと戻り、手をほどきます。

※痛みのあるときはやめましょう。無理のない範囲内で行ってください。



ジメントノドブック



践事例も紹介しています。

進

的な地方公共団体の

実

されています。

また、

先

に進めるための方策が記

計

画の策定などを効果的

統廃合の検討、

維持管

理

するという当所独特のものです。 特に、鼻ヒゲは本物の動物の毛を使用 どは、今でも大事にその技が守られ、

日刊建設通信新聞社 ISBN978-4-902-61160-1

定価: 2,160 (税込)

画

の策定を予定する地

方

公共施設等総合管理計

公共団体をはじめ、

公共

0) ル 関 施

1冊です。

タントなどにおすす わる企業や建設コン 設の維持補修・運用

てきました。

節句にも欠かせない飾りとして使わ

円満 隆平・堤 洋樹・有川 智・門脇 章子・板谷 敏正 山下 光博・平井 健嗣 【著】 五十嵐 健・山本 康友・李 祥準・松村 俊英 監修 公共施設マネジメント ンドブック 小松幸夫

「新しくつくる」から「賢くつかう」へ

図書館

総合管理計画の処方箋

把握に必要な情報の収 公共施設について、現状の 急務となっている各地 本書には、老朽化対策が

表紙の写真

張り子の虎

手のひらサイズの小さな体ですが、 とされ、子供の無事成長を願う端午の 来よりこれを飾って武勲を祈願しまし れるように勇気があって勝負強く、 ましく躍動感いっぱいです。 ***虎は千里の藪を走り抜く* とい** あざやかな色彩の「張り子の虎」 また、病魔を退散させる力を持つ は、 古 勇

れている「張り子の虎」は、出雲和紙 作られ、とても手間がかかっていま を材料としたこの地方独特の作り方で 島根県の代表的な民芸品として知ら

和紙の凹凸の表現や顔絵の技術な

懐かしいお菓子

シュワ~とすっぱい



自動販売機やコンビニエンスストア の無かった時代、子どもたちの社交場 となっていたのが駄菓子屋です。お店 に置かれた木箱や大きなガラスびんな どに入れられた色とりどりのお菓子が 所狭しと並べられていました。

昭和20年代から昭和40年代に栄え た駄菓子の世界。あの頃の「懐かしい お菓子」を今号からシリーズで紹介し ます。第一回目は、「シュワ~とすっ ぱいラムネ」です。

ラムネという呼び名は、明治の頃、 輸入されていた飲み物の「レモネード」 の名称が訛って、「ラムネ」になった といわれています。当時のラムネ(レ モネード) は子供の手には届かなかっ た高級品だったので、味を似せたお菓 子を売り出したのが固形ラムネの始ま りではないかといわれています。

ラムネ作りは意外と簡単。粉砂糖、 コーンスターチ、重曹、クエン酸にレ モン汁を加えて混ぜ合わせたポロポロ 状態の生地をキュッっと押しつぶして から型を抜き、オーブンで100℃に加 熱するか、自然乾燥で半日~1日ほど 乾燥させます。お皿に落としたとき、 カラカラと乾いたような音がすれば出 来上がり。あの「シュワ~」の正体は、 重曹だったのですね。

交通事故によるケガなどで病院に通う場合は 共済組合にご連絡を!

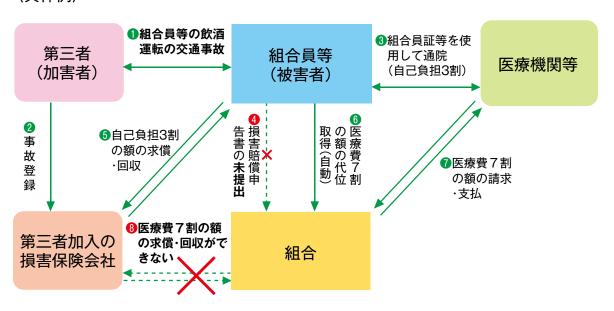
事故の届出について

- ◆ 交通事故によるケガなどで医療機関に受診し、組合員証等のいわゆる保険証を使用する場合は、速 やかに共済組合支部にご連絡いただく必要があります。
 - * 地方公務員等共済組合法施行規程第103条において、届出を行わなければならないこととなっています。

給付事由が第三者の行為によって生じた場合においては、給付の支給を受けようとする者は、 損害賠償申告書(いわゆる事故報告)を組合に提出しなければならない。

届出がない場合どのようになるのか?

〈具体例〉



- ◆ 組合員又は被扶養者のみなさまから共済組合支部に事故の連絡がなければ、共済組合支部は、事故の加害者に医療費を請求できません(上図の4の連絡がなければ、8の請求ができません)。
- ◆ このため、本来は加害者が負担すべき医療費を共済組合が負担することになり、こうした事例が増加すると、共済組合の医療費負担が重くなり、ひいては掛金率(いわゆる保険料率)の上昇につながり、組合員のみなさまに不要な負担を求めることになります。
 - ※ 事故報告等の手続の詳細につきましては、各支部の担当者までお問い合せください。

~40歳以上65歳未満の組合員のみなさまへ~

平成27年4月分から介護納付金の掛金率が変わります

医療保険者である共済組合は、介護保険に要する費用として、40歳から65歳未満の組合員のみなさまからの掛金と道府県からの負担金を収納し、介護納付金として社会保険診報酬支払基金に納付します。この介護納付金は同基金を通じて全国の市町村に交付され、介護保険のサービス費用に充てられます。

平成27年度の介護納付金の算定結果に基づき、平成27年4月以降の掛金率につきましては、下表のとおりとなります。なお、平成27年10月からは給料と諸手当に基づく標準報酬制へ移行しますので、それに伴い掛金率が変わります。

<平成27年4月から9月分までの掛金率>

(単位:‰(千分率))

	掛金率		
組合員の種別	給料	期末手当等	
一般組合員	6.65	5.32	
知事組合員	5.32	5.32	
一般組合員(特別職等)	5.32	5.32	
船員一般組合員	6.65	5.32	
任意継続組合員	13.30	_	

< 平成 27 年 10 月から平成 28 年 3 月分までの掛金率> (単位: ‰(千分率))

	掛金率		
組合員の種別	標準報酬の 月額	標準期末 手当等の額	
一般組合員	5.32	5.32	
知事組合員	5.32	5.32	
一般組合員(特別職等)	5.32	5.32	
船員一般組合員	5.32	5.32	
任意継続組合員	10.64	_	



~組合員・組合員であったみなさまへ~

地共済年金情報Webサイトのお知らせ

- 地共済年金情報 Webサイトは、平成 27 年 3 月で一時終了しております。
- 新たな地共済年金情報 Webサイトは、平成 27 年 10 月 1 日施行の被用者年金制度の一元化に向けて、秋以降に開設する予定です。
- 詳細は決まり次第、本誌などでご案内いたします。
- ※ 本誌(平成 27 年冬号 No.282 の 11 ページ下段)において、「地共済年金情報 Webサイト」のリニューアルを「平成 27 年 4 月 (予定)」とご案内いたしましたが、 「平成 27 年秋以降」に変更させていただきます。

特定健診・特定保健指導を受けましょう

地方職員共済組合は、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、平成20年度からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査と、生活習慣病の予防のための特定保健指導を行っています。

メタボリックシンドロームの根底にあるのは、食事や 運動などの不適切な生活習慣です。内臓脂肪は、適度な 運動とバランスの取れた食事により減らしていくことが 可能であり、運動指導や食生活の改善を行うことは、生 活習慣病の予防につながることになります。

そこで、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を行い、その結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、医師、保健師、管理栄養士等の専門家から生活習慣を見直すサポートをする特定保健指導を行っています。

対象者

40~74歳の組合員及び被扶養者の方

特定健診

メタボリックシンドロームの該当者・予備群の方をい ち早く見つけ、心血管病の危険因子を判定するため、腹 囲の測定や血糖、脂質、血圧等の検査を行います。

★健診項目

身長、体重、BMI、腹囲、血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST、ALT、γ-GT、空腹時血糖、HbA1c、尿糖、尿たんぱくなど★質問票

喫煙、服薬、既往歴など

特定保険指導

情報提供 ~健診を受けた方全員に~

現在メタボのリスクがない方も含め、受診者全員に適切な生活習慣や健康の維持・増進につながる情報が提供されます。

動機づけ支援 ~メタボのリスクが出てきた方~

★面接

医師・保健師・管理栄養士等との面接 (1回)

- 保健指導
- ・行動計画の策定

★取組

行動計画に基づく自主的な取組。

★評価

6 か月後に行動計画の実績を評価。(面談・電話・メール等)

積極的支援 ~メタボのリスクが高い方~

★面接

医師・保健師・管理栄養士等との面接(1回)

- ・保健指導
- ・行動計画の策定

★取組と継続的支援

行動計画に基づく自主的な取組。

3 か月以上の継続した医師や保健師等による定期的な評価と働きかけ。(面談・電話・メール等)

★評価

6か月後に行動計画の実績を評価。(面談・電話・メール等)

健診結果により支援レベルを判定します

支援レベルの判定により「動機づけ支援」や「積極的支援」となった方は、 医師・保健師・管理栄養士などの専門家から生活習慣改善のための保健指導を 受けることになります。

腹囲・BMI	追加!	リスク	対	象
腹囲 男性 85㎝以上	①血 糖			
女性 90㎝以上	②脂 質	④ 喫煙歴	40~64歳	65~74歳
BMI25以上	3 m E			
腹囲も BMI も正常	該当しない		情 報	提 供
腹囲は正常で	該当しない		情 報	提 供
BMI が基準値以上	1 つ該当		動機づ	け 支 援
	2つ該当	なし		
※ BMI =体重kg÷	とり 該 ヨ	あ り	積極的支援	動機づけ支援
(身長m)×(身長m)	3つ該当		便 悭 的 义 抜	
	該当しない		情 報	提 供
腹囲が基準値以上	1 つ該当	なし		
版団が至竿旭以上	「ノ該ヨ	あ り	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当		傾巡吵火扳	

メタボリック シンドローム

メタボリックシンド ロームとは、腹部の内臓 の周囲に脂肪が蓄積さ

れ、さらに、血圧が高い、血糖値が高い、血中の脂質が多いなどの症状が2つ以上重なった状態です。

これらは、動脈硬化を促進し、心臓 病や脳卒中などの重い生活習慣病に進 む危険性が高いので、早い段階で改善 することが大切です。

なお、平成25年度の当組合の特定 健診の結果を見ると、受診者のうち、 肥満者は約35.0%、生活習慣病のリ スク保有者は約63.8%を占めていま した。

特定健診を受診して、早めに見つけ、生活習慣を改善しましょう。

お気軽にお電話を!

健康相談のご案内





組合員、配偶者及び被扶養者の心と体に関する様々な相談に、専門の医師、 保健師、看護師などのスタッフが年中無休・24 時間体制で応じています。

- ●フリーダイヤルでご利用になれます (携帯・PHS可)。
- ●電話がつながりましたら、所属の支部名とお名前を告げてご相談ください (地共済健康ダイヤルは匿名でも可)。
- ※電話番号、URL等詳細は、組合員証のケースまたは配布されたリーフレットをご確認いただくか、各支部までお問い合わせください。

地共済健康ダイヤル

受付時間 24 時間・年中無休

- ① 日常生活での「体の不調」や「健康保持・増進」などの健康相談に応じています。
- ② 病気に関する説明や治療・検査などの医療相談のアドバイスをしています。
- ① 介護を受ける方、される方の様々な不安などの相談 にアドバイスしています。
- 妊娠・出産・育児などの相談に分かりやすくアドバイスしています。
- ⑤ ストレスや不安などメンタルヘルスの相談に適切なアドバイスを行っています。
- 6 休日や夜間などに受診できる医療機関情報のご案内をしています。

セカンドオピニオンサービス

受付時間 9:00 ~ 18:00

(日・祝日・12/31~1/3を除く)

- 「他の専門医の意見も聞きたい」「他の治療法はないのか相談したい」など、より良い治療を選択するため、セカンドオピニオンサービスにより、主治医以外の専門医から今後の治療方針などの意見を聞くことができます。
- サービス提供できる疾病例
 - ●心疾患 ●脳血管疾患 ●がん ●椎間板ヘルニア
 - ●脊柱管狭窄症 ●白内障 ●緑内障 ●卵巣嚢腫
 - ●高血圧症 ●前立腺肥大 ●難聴 ●胆石症
 - ●変形性膝関節症 ●子宮内膜症 ●大腸ポリープ
 - ●胃腸炎 ●メニエール ●網膜剥離 ●偏頭痛
 - ●C型肝炎●関節炎●腎不全●甲状腺腫
 - ●黄斑変性症 ●肺炎 ●皮膚炎 など

(利用にはその他諸条件がありますので利用時に確認 してください。)

地共済こころの健康相談窓口

年5回 まで 無料

予約受付時間 月~ 金 9:00 ~ 21:00

十曜日 9:00~16:00 (日曜・祝日・12/31~1/3を除く)

●WEB予約の場合(受付後、日程調整の電話がかかってきます。)●WEBでカウンセリングを受ける場合(返信は、数日を要します。)*WEB利用の場合、ユーザー名及びパスワードが必要になります。 *WEBの利用は、24時間・年中無休です。

- 「人間関係で悩んでおり、精神的にまいっている」、「仕事に自信が持てず集中できない」、「過去に経験したつらいことが頭から離れない」といった職場、家庭、ストレス、対人関係、育児・介護などの様々な悩みについて、電話やWEBで予約することにより臨床心理士や心理カウンセラーなどとの面談カウンセリングを年5回まで無料で受けることができます。
- メールによるカウンセリングもできます。(ただし、回答には2~3日要することもあります。)
- *通話料相談料無料です。守秘義務にのっとったプライバシー保護を厳守していますので、安心してお電話をおかけください。

~組合員のみなさまへ~

柔道整復師の施術を受けられる方へ

対象となる負傷

◆ 医師や柔道整復師の診断又は判断により、急性又は亜急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲及び捻挫で、内科的原因による疾患でないものです。

共済組合の療養費及び家族療養費を使えるのはどんなとき

- ◆ 医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲及び捻挫等(いわゆる肉ばなれを含む。)と診断又は判断され、施術を受けたとき(骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意をえることが必要です。)。
- ◆ 骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。

●主な負傷例

- ・日常生活やスポーツ中に転んで膝を打ったり、足首を捻ったりして急に痛みが出たとき。
 - ※ 医師や柔道整復師の診断又は判断等により共済組合の短期給付の療養費及び家族療養費の対象にならないものの例
 - ・単なる (疲労性・慢性的な要因からくる) 肩こりや筋肉疲労。
 - ・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術。
 - ・保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等の治療中のもの。
 - ・労災保険が適用となる仕事中や通勤途上での負傷。

治療を受けるときの注意

- ◆ 共済組合の短期給付の療養費及び家族療養費は治療を目的として支給されるものであり、上記※のように共済組合の療養費及び家族療養費の対象にならない場合もありますので、負傷の原因は正確にきちんと伝えましょう。
- ◆ 療養費は、本来患者が費用の全額を支払った後、自ら保険者へ請求を行い支給を受ける「償還払い」が原則ですが、 柔道整復については、例外的な取扱いとして、患者が自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を保険者に請求する「受領委任」という方法が認められています。このため、多くの接骨院の窓□では、 病院・診療所にかかったときと同じように自己負担分のみを支払うことにより、施術を受けることができます。
- ◆ 「受領委任」の場合は柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うため、施術を受けたときには、**柔道整復施術療** 養費支給申請書の受取代理人欄(住所、氏名、委任年月日)に原則患者の自筆による記入が必要となります。
- ◆ 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- ◆ 平成22年9月の施術分より、窓口支払いの領収書は無料発行されています。医療費控除を受ける際に必要になりますので、大切に保管しましょう。

治療内容について共済組合よりお尋ねすることがあります

施術日や施術内容等について照会させていただく場合があります。

柔道整復師にかかったときは、負傷部位、施術内容、施術年月日の記録、領収書等を保管し、照会がありましたら、ご自身で回答いただきますようご協力をお願いいたします。



~組合員のみなさまへ~

組合員貸付規程が一部改正になりました

主な改正内容は以下のとおりです。

修学貸付関係

	改正後	改正前	
対象の学校	右記に <u>中高一貫校(後期課程に</u> <u>限る</u>)を追加	学校教育法に規定する高等学校、大学(大学院 を含む)、高等専門学校、専修学校、各種学校 及び外国における学校	
貸付金の限度額	月 <u>15</u> 万円	月 <u>10</u> 万円	
学年の中途から受ける場 合の貸付け可能月数	<u>学年末まで</u> の月数分 (秋入学制度等に対応)	<u>3 月末まで</u> の月数分	
弁済期間	150月 (支部長が必要と認めたときは、 修学期間内において必要と認め る期間を限度として弁済期間を 加算できる)	3年制の学校 36月(*1) + 75月=111月 4年制の学校 48月(*1) + 100月=148月 5年制又は6年制の学校 60(72)月(*1) + 150月=210(222)月	

※1 修学期間内における月数

災害貸付関係

	改正後	改正前	
住宅災害再貸付を受けた場合	右記を <u>廃止</u> (住宅貸付又は住宅災 害新規貸付を借りたまま住宅災害 再貸付を受けることができる)		
据置期間(一般災害貸付は6月以内、住宅災害新規貸付又は住宅災害再貸付は1年以内)(※2)	弁済期間に <u>含めない</u>	弁済期間に <u>含める</u>	

※2 据置期間は、支部によって取扱いが異なるところもあります。

その他

	改正後	改正前
貸付けに係る不動産の全 部又は一部を第三者に譲 渡する行為	<u>支部長の承認</u> を得た場合に限り、 <u>譲渡できる</u>	<u>譲渡できない</u>

施行日

- ◆ 平成27年3月1日(各支部において、実施細目等を変更後、施行しています。)
- ◆ 施行日前に受けた貸付けは、改正前の規程が適用されます。

詳細につきましては、各支部の貸付担当者にお問い合わせください。



リテイジ浦和別所沼会館 敷地内の桜 庭園の桜を見ながらジンギスカン庭園ビアガーデンも好評です





洋室・和室 ツインの洋室、4名様までの和室をご用意しております

ン庭園ビアガーデンでは にサービスでお迎えいたし これから暖かくなる季 当館自慢のジンギスカ



(税・サービス料込) 飲み食べ放題 (120分) で、 お一人様 4,100 円

安らぐひとときを、ぜひ一 利用いただけますので、心 ます。 のご来館を心からお待ちい たしております。 度お楽しみください。皆様 どなた様でもお気軽にご

所沼会館」は建っていま 美しい自然に囲まれて「別 園。その公園の四季折々の な緑につつまれた別所沼公 役所に近接しながらも豊か

キューをお楽しみいただけ を満喫しながらのバーベ さいたま市の

別所沼公園の緑豊かな自然

埼玉県庁、

さいたま市 ф 心 12

● 1 泊 2 食付パック (税・サービス料込)

お一人様 7,000 円 夕食に、ビール 1 本が付いています。

会、パーティー、慶事、

ご宿泊をはじ

法事、会議、研修などに適

しております。

皆様をまごころのこもつ



ヘリテイジ浦和 別所沼会館

『ジンギスカン庭園ビアガーデン』開催中!!

〒 336-0021

埼玉県さいたま市南区別所 4-14-10 TEL 048-861-5219 FAX 048-861-5267 http://www.bessyonuma-heritage.com

7000

○お車をご利用の場合 浦和駅前から約5分(駐車場は30台収容可能です) ○バスをご利用の場合 浦和駅西口より国際興業バス 大戸経由 北浦和西口行 別所沼会館下車 徒歩1分 田島方面志木駅東口行 別所沼公園下車 徒歩4分 ○電車をご利用の場合 浦和駅から徒歩約20分 中浦和駅から徒歩約10分



JR埼京線 中浦和駅から徒歩8分 別所沼公園北側

ヘリテイジ浦和 別所沼会館 おすすめの観光スポット



2015年第11回企画展 ~北陸新幹線・上野東京ライン開業記念展~ 【開催期間: H27.3.14~6.21】 写真提供:(公社)さいたま観光国際協会



H27.4.11 リニューアルオープン 写真提供:(公社)さいたま観光国際協会



企画展「大宮盆栽村の新緑」 【開催期間:H27.4.10~4.29】 写真提供:(公社)さいたま観光国際協会

公益社団法人さいたま観光国際協会(http://www.stib.jp/kanko.html)

さいたま市内の観光スポットやイベント情報を見ることができます。







ホテル ルポール麹町には、東京のホテルでは珍しい展 望浴場があります。ジェットバス機能とミストサウナ を併設しており、ゆったりとお湯につかりながら都心 の夜景を楽しむこともできます。また、朝風呂もあり ますので、ご利用いただいたお客様からは、仕事や旅 の疲れが癒されるとご好評をいただいております。



客室からの景色

- ●皇居ランナーズ&ホテルプラン (税・サービス料込) 1泊朝食付 10,300円
- シニアプラン (税・サービス料込) (60歳以上の方がお一人いらっしゃればOK) 1泊朝食付 7,800 円~



ホテル ルポール麹町

春から夏の東京観光をお得な宿泊プランで

〒 102-0093 東京都千代田区平河町 2-4-3 TEL 03-3265-5361 http://www.leport.jp/





○お車をご利用の場合 首都高速道路霞ヶ関ランプより車で約5分 ○電車をご利用の場合 「麹町駅」1番出口より徒歩3分

「永田町駅」9b番出口より徒歩5分



ホテル ルポール麹町 おすすめの観光スポット



行き交う人力車や隅田川の風景が江戸 情緒たっぷりの浅草。

浅草の象徴、浅草寺の雷門は、正式名 称は風雷神門。重さは700kgもあり ます。修学旅行の学生や外国からの観 光客の記念撮影で雷門前は大変な賑わ いです。



東京の新名所 世界一高い自 立式電波塔です。



電気街として有名だった秋葉原も今

や、アニメ、新世代アイドルなどのエ ンターテイメントの聖地として世界に その名を馳せています。



ホテル ルポール麹町の 「皇居ランナ ズ&ホテルプラン」では、展望大浴場 の「ジャグジーバス」と「低温ミスト サウナ」で、ランニングの後はさっぱ りリフレッシュ。さらに、和洋バイキ ング朝食サービス、ミネラルウォー ター1本プレゼント、レイトチェック アウト13:00まで無料と皇居ラン ナーズ応援特別サービスプランをおす

千代田区観光協会「麹町あるき地図」web (http://www.kanko-chiyoda.jp/tabid/1718/Default.aspx)

千代田区観光協会が紹介する、ホテルルポール麹町周辺の散歩コースです。



写真提供:(公社)島根県観光連盟

員島根

ホテル宍道湖

平成27年5月、開業40周年

= 690-0048 島根県松江市西嫁島 2-10-16 TEL 0852-25-1155 FAX 0852-25-1160 http://www.hotel-shiniiko.com

○お車をご利用の場合 松江温泉・県庁・松江城方面

・レイクライン

(レトロ調の周遊バス) ホテル宍道湖前下車すぐ 山陰道から

- ・米子方面から
- 松江西ランプ下車、直進信号2つ目を右折
- ・広島・出雲方面から
- 松江西ランプ下車、信号左折
- ○電車をご利用の場合
- JR 松江駅から ・タクシー 約10分(約1,000円)
- ・バス

(玉造温泉行・大東行・忌部行) 浜乃木又は乃木駅下 車徒歩7分

(商業・短大行) 卸団地下車徒歩5分 (南循環内まわり) 卸団地下車徒歩5分、 乃木駅下車徒歩7分

雷重

(下り、普通列車のみ停車) 乃木駅下車徒歩7分

- ○飛行機をご利用の場合
- 出雲空港から 空港バス

(松江温泉行) JR 松江駅下車、各交通機関にて

松江城山公園の桜

1611年(慶長16年)に落成した松江城。その一帯は城山公園として整備され、 桜の名所として有名です。桜の時期には「お城まつり」が開催され、多くの観光 客でにぎわいます。また、ツツジやサツキの花も美しいです。

見頃……3月下旬から4月中

桜の本数……約 190 本(ソメイヨシノ・ヤエサクラ・ヤマサクラ)など

例年の人出…約25万人

アクセス……JR 山陰本線松江駅から市営バス「ぐるっと松江レイクライン」で 約10分、松江城(大手前)下車徒歩で7分。 ホテル宍道湖からお車で約10分。





宍道湖で夕日ロマン

碧い空が茜色の光に包まれる夕暮れ時。「水の都」 の象徴ともいえる宍道湖の湖畔から眺める夕日の 素晴らしさは日本夕日百選にも選ばれるほどで す。ホテルから直接ご覧いただけます。

●尾道~松江線開通記念プラン (税・サービス料込) お一人様 11,550円

- ・1 泊2食に限定特別夕食メニュー、さらにド リンク飲み放題(90分)がセットになった 大変お得なプランです。
- ●1日3組限定 ツイン素泊まりプラン (税・サービス料込)

お一人様 5,000円 / お二人様 8,980円 ※朝食・夕食は別途対応させていただきます。

- ・カップル&ご夫婦の方にオススメのツイン ルーム。ビジネスでもちょっと広めの部屋で 過ごしたい方にぴったりです。
- ~宍道湖を眺めながらいつもと違うひとと きをへ
- ●松江の郷土料理プラン(税・サービス料込)

お一人様 15,400 円~

- ※夕食時に飲物 1 杯サービス
- 宍道湖の幸をふんだんに使った松江の郷土料理でおもてなし。 自慢の庭園と宍道湖の夕日を眺めながらお召し上がりください。
- ●ビジネス応援プラン(税・サービス料込)
 - 1泊2食付 お一人様 6,480円
 - ※夕食メニューは、そば御膳・和定食・洋食料理からお選びいただ けます。
 - ・通常 8,256 円のお部屋を 6,480 円でご提供、大変お得です。
 - ・14:00 よりチェックイン可能

ホテル宍道湖 おすすめの観光スポット



塩見縄手

古き良き松江ストリート。 武家屋敷、小泉八雲旧居・小泉八雲 記念館などが見られます。 ホテル宍道湖からお車で約15分。 写真提供:(公社)島根県観光連盟



ぐるっと松江堀川めぐり

遊覧船に乗って、のんびりと堀川を 巡ります。船頭さんのガイドを聞き ながら水景を楽しめます。

ホテル宍道湖から乗船場までお車で 約15分。



平成 25 年より平成の大遷宮を迎え た出雲大社は、縁結び神社として知 られています。

ホテル宍道湖からお車で約1時間。



石見銀山 (世界遺産)

最盛期には、石見銀山で産出された 銀をはじめとする日本銀が世界の銀 の産出量の 1/3 を占めたといわれ ています。日本で14番目の世界遺 産です。

ホテル宍道湖からお車で約2時間 30分。

写真提供:(公社)島根県観光連盟

島根県観光連盟公式サイト「島根観光ナビ」(http://www.kankou-shimane.com)

テニスプレイヤー錦織圭の故郷、「ご縁の国しまね」の魅力的な情報が満載です。



湯田温泉の魅力や山口の食等 を紹介する情報の発信拠点と してオープン予定



明治維新の大業推進に功が あった井上馨侯の生誕地。



湯田温泉には「足湯」が6か所あります。 足湯巡りもオススメです。

「翠山荘からぶらり 1 時間散策コース」も オススメです。(1時間散策コースの地図 はフロントにお申し付けください。)

能してみませんか。

り浸かって旅の疲れを癒した 歴史散策もできます。 (アルカリ単純泉) に湯っく 市内を見渡せる展望風

わるモニュメント等があり、 翠山荘自慢山口の味を堪

時間と空間を自由に往き来で 萩・防府へ一時間程度で行け 6観光の拠点としてご利用い 周辺地域には明治維新に関 翠山荘は山口市湯田温泉の 大河ドラマの舞台となる 静かに流れる

中心に位置し、

あ 京

と呼ばれる山

山口市観光情報サイト 西の京 やまぐち





翠山荘の目の前に設置された 上:中原中也詞碑 下:種田山頭火句碑



1 階レストラン " 錦川 " 昼 11:30~13:30 昼セット 週替わりメニュー等 夜 居酒屋風 17:30~21:00 ミニ会席 錦川会席・翠会席



ゆったりとした洋室 (シングル3室・ツイン5室)



6階展望風呂(アルカリ単純泉) 翠山荘自家泉と湯田温泉配給協同 組合とのミックス泉です。

翠山荘

ふくが 福を招く おもてなしの宿

山口県山口市湯田温泉 3-1-1 TEL 083-922-3838 FAX 083-922-4848 http://www.suizanso.com



○お車をご利用の場合 中国自動車道 小郡 IC より 15 分 中国自動車道 山口 IC より 15 分 山陽自動車道 防府東 IC より 40 分 ○バスをご利用の場合 新山口駅よりバスで20分 湯田温泉バス停より徒歩3分 ○電車をご利用の場合



新山口駅より山口線で20分 湯田温泉駅下車徒歩20分

覚ちゃん宿泊プラン

(1泊2食 税・サービス料込)

翠会席コースの夕食 名物会席コースの夕食

8,000円 10.000円

【プラン期間】平成28年1月8日まで ※年末年始及び休館日は除きます。

【特典】地方職員共済組合員及び家族、OB の方限定

- (1) 地酒「山頭火」(冷酒) 1 本サービス
- (2)「もう一度翠山荘宿泊割引券」進呈
 - (1) か(2) をご選択いただきサービスいたします。

【温泉手形】近隣のセントコア山口、防長苑の温泉施設を ご利用いただけます。



翠会席コースの夕食

名物会席コースの夕食

写真はサンプルです。 毎月内容が変わりますので、ホームページでご確認ください。 詳しくは Web で! (suizanso.com)



山口県では大河ドラマ【花燃ゆ】を契機とし、平成30 年(2018年)の年の「明治維新150年 |に 向けてやま ぐちの食や温泉、歴史文化など山口県の魅力をまるご と体感していただく観光キャンペーン

「やまぐち幕末 ISHIN 祭」を展開しています。



松陰先生の妹 党ちゃん



病気休職となりますが、給付金はありますか?

私は、職務外で病気にかかり、その病気の療養のため病気休暇を取得しており、6月から病気休職となるため給料が減少します。共済組合の短期給付で、傷病手当金という給付金があると聞きましたが、どのようなものでしょうか。



傷病手当金の概要については、 次のとおりです。

① 支給要件

組合員(※1)が、公務によらない病気や負傷により、療養のため引き続き勤務に服することができない場合(※2)において、給料の全部又は一部が支給されないときは、「傷病手当金」が支給されます。

- ※1 任意継続組合員の方が、任意継続組合員となられた 後に生じた病気や負傷は対象とはなりません。
- ※2 療養のため引き続き勤務に服することができない状態の認定には、医師の証明が必要です。

② 支給期間

(1) 病気や負傷により、勤務をすることができなく なった日以後3日の待期期間を経過した日(4日 目)から最長で1年6月間(結核性の病気につい ては、3年間)支給されます。

なお、傷病手当金の額を上回る額の給料の支給を受けている場合には、傷病手当金は支給されませんので、実際には、傷病手当金の支給が始まった日から最長で1年6月間(結核性の病気については、3年間)支給されます。

(2) 療養のために休んでいる途中で出勤し、再び同じ傷病で療養するために休んだ場合には、出勤した期間は支給期間に含めず、前後の期間を通算して1年6月間(結核性の病気については、3年間)になるまで傷病手当金が支給されます。

❸ 資格喪失後の給付

1年以上組合員であった方が退職した際(任意継続組合員となった場合を含む。)に傷病手当金の支給を受けていた場合(受けられる状態にあった場合も含む。)には、退職しなかったとしたならば受けることができる期間、継続して傷病手当金が支給されます。

ただし、その期間内に他の医療保険(国民健康保険

を除く。) の資格を取得したときは、その日以降の継続支給は行われません。

4 支給額

勤務できない期間1日につき、以下の計算方法により傷病手当金が支給されます。

給料日額(掛金の標準となる給料月額の1/22) ×2/3×1.25(※3及び4)

- ※3 特別職の場合は1です。
- ※4 この支給額の計算方法は、5ページの「~平成27年 10月からスタート~ 掛金や給付額の算定基礎が変わ りますのQ4」のとおり、平成27年10月からは標準 報酬の日額に基づいて計算し、手当率は乗じない形と なります。

⑤ 給料等が支給される場合の支給額の調整

傷病手当金の支給期間中に給料の全部又は一部の支給を受けるとき、または、同じ傷病について障害共済年金等(※5)(同じ傷病で支給される障害基礎年金を含みます。)の支給を受けることができるときは、傷病手当金の支給額が調整されます。

※5 障害共済年金等とは共済組合の障害共済年金、退職 共済年金、国民年金の障害基礎年金及び老齢基礎年金 をいいます。

⑥ 傷病手当金附加金の支給(資格喪失後の給付はありません)

傷病手当金の支給期間経過後、引き続きこの傷病手当金の傷病と同じ傷病により勤務することができない場合には、附加給付として、**傷病手当金の支給が終了した日の翌日から最長で6月間**、傷病手当金附加金が支給されます。支給額については、傷病手当金と同じです。

以上、簡単に説明しましたが、ご自身の状況と照らし合わせてご確認いただきたいと思います。

なお、傷病手当金及び傷病手当金附加金を受けるためには共済組合に対して請求手続が必要ですので、詳細につきましては各支部担当者にご確認ください。

災害による修理費用を共済組合から借りることが できますか?

大雪により、カーポートが損害を受けたため、すぐに修理をしたいと考えています。この場合に、修理費用に充てる資金を共済組合から借りることができるでしょうか。

組合員の住宅等が水震火災その他の災害による一定以上の損害を受け、臨時に資金を必要とするときに、住宅にあっては住宅災害新規貸付(又は住宅災害再貸付)を、それ以外にあっては一般災害貸付を借りることができます。

ご質問の内容が大雪によって損害を受けたカーポートの修理費用とのことですので、以下、一般災害貸付を受けられるものとして説明します。



① 貸付金額

一般災害貸付の限度額は、給料月額の6月分に相当する額となっており、その金額が200万円を超えるときは、200万円が限度額となります。

(例) 給料月額 30 万円の場合 30 万円×6月= 180 万円≦ 200 万円ですので、限度額は 180 万円となります。

※ 他の金融機関等からの借入金がある場合は、貸付金の限度額まで受けることができないことがあります。

② 貸付金利率

当共済組合の貸付金利率は変動金利となっており、一般災害貸付については、平成27年4月1日現在で、年2.22%となっています。

⑤ 弁済方法及び弁済期間

一般災害貸付の弁済方法は、貸付金に利息を加えた弁済金額を月賦弁済により月々の給料から控除することとなっており、その弁済期間は、貸付けを受けた月の翌月から120月以内となります。(支部長が必要と認めたときは、6月以内において弁済の開始を遅らせることができます。)

- ◆詳細につきましては、各支部の貸付担当者にお問い合わせください。
- ◆貸付けを申し込む際は、事前に弁済計画を立てるなど、無理のない借入れをお願いします。



ご存知ですか?

共済組合の貸付けは、借入時の連帯保証人・保証料・抵当権設定が不要であり、また、 返済時の繰上返済(一部・全部)手数料も不要となっています。

共済組合の貸付制度では、自動車の購入、マイホームの取得、罹災後の復旧、医療、教育、 冠婚葬祭等に応じた様々な貸付けをご用意していますので、まとまった資金が急にご必 要となった際は、共済組合の貸付けをぜひご利用ください。



「地方共済」では、より身近な広報誌にするた めに、皆様からのお便り、作品を募集していま す。お気軽に、ふるってご投稿ください!

○お便りをお待ちしています!

お国自慢、旅の思い出、わが家のペット、趣味のお 話し(作品)などなど、文章は500字以内にまとめ てください。イラスト・写真をつけたい場合は、サー ビスサイズ(L判)程度のものを添付してください。

○写真・絵画・イラストも大募集!

ご自慢の作品を「地方共済」でご紹介します。

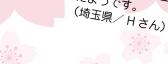
- ・文章作品 (詩・俳句・川柳など) は、200 字以内 にまとめてください。
- ・イラスト・写真などは、サービスサイズ(L判)程 度のものを添付してください。作品に解説をつける 場合は、100 文字以内にまとめてください。
- ●住所、②氏名、③所属名、④電話番号を必ず記 入の上、下記宛先にお送りください。ペンネームを ご希望の場合は、その旨を記入してください。



〒 102-8601 東京都千代田区平河町2-4-9 地共済センタービル

地方職員共済組合「地方共済」作品募集係 宛

- ※原則として作品等はお返ししません。
- ※文章による原稿は添削することがあります。
- ※人物をモデルとした作品、個人情報が明らかとなる作品 は、必ず被写体等の承諾を得た上でご応募ください。
- ※本誌への掲載によるトラスルについては、当方では責任 を負いませんのでご了承願います。



第210回運営審議会

たようです。

開催日 平成27年1月15日(木)

場 東京都 ホテルルポール麹町 (麹町会館)

残念ながらお気に入りの遊具は改修中...。 それでも広い芝生を思いっきり走って楽しかっ

健康保持增進等対策研究会

開催日 平成27年3月4日(水)

会 場 東京都 ホテルルポール麹町 (麹町会館)

第211回運営審議会

開催日 平成27年3月26日(木)

会 場 東京都 ホテルルポール麹町 (麹町会館)









暖かい春の陽気になってきました。東京では歩道の桜も咲き始め、とても過ごしやすい季節 を迎えておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。寒い冬の間、運動不足になっていた 方もいらっしゃるのではないでしょうか。デスクワークが多い方をはじめ、最近ではスマー トフォンの普及で、その慢性的なうつむき姿勢から肩こりや偏頭痛の方も増えてきているよ うです。本号の「地共済クリニック」コーナーでは、肩こり等の改善運動が特集されていま すので、ぜひ参考にしてください。新年度を迎え、異動や引越しなどで慌ただしい日々を送っ ている方もいらっしゃると思いますが、体調には十分気を付けて新年度の業務に取り組んで いただきたいと思います。(S.O)



