

地方 共済

Spring 2016

287

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



2 平成28年度 事業計画及び予算

～組合員・組合員であったみなさまへ～

4 「地共済年金情報Webサイト」が再開しました!!

～組合員のみなさまへ～

5 老齢厚生年金・経過的職域加算額の支給開始年齢について

～40歳以上65歳未満の組合員のみなさまへ～

平成28年4月分から 介護納付金の掛金率が変わります

6 特定健診・特定保健指導を受けましょう

7 からだの相談・こころの相談

～組合員のみなさまへ～

8 平成28年4月から 傷病手当金等の支給額の計算方法が 変わります

12 柔道整復師の施術を受けられる方へ

10 地方共済クリニック 部分痩せストレッチ

13 知って納得情報掲示板 「図書館」 名作百年の謎を解く 「懐かしいお菓子」 今一番おしゃれなスイーツ!? わたがし 「表紙の写真」 滋賀県 大津絵土鈴

14 「旅の宿」 からご案内 みちのく荘 (福島県福島市) サンヒルズ三河湾 (愛知県蒲郡市) 瑞宝園 (兵庫県神戸市) ルポール讃岐 (香川県高松市)

18 Q&A 「支給開始年齢前に老齢厚生年金を受給できますか?」 「育児休業中にもらえる給付金がありますか?」

20 ひろば・本部だより・編集後記

平成 28 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 28 年 3 月に運営審議会で承認された平成 28 年度の各事業の計画及び予算を説明します。

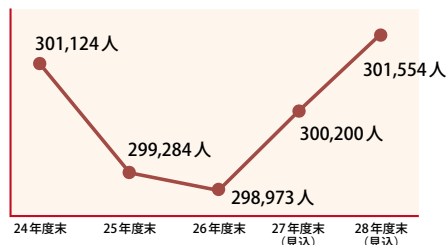
組合員

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 28 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。

年度末組合員数の推移



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、組合員数の増加等に伴い収入も増加し、積立金を積み立てることができると見込んでいますが、引き続き、高齢者医療制度への支援金等も増加していくことが見込まれますことから、数年先の状況を見据えて運営していくことが重要となっています。

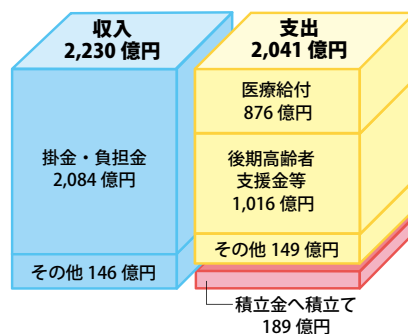
今後とも、適切な健康管理の推進、適正受診に関する普及活動、ジェネリック医薬品の使用促進などの取組を通じて、医療費の適正化に努めることとしています。

◇掛金率

	短 期	介 護
標準報酬の月額及び標準期末手当等の額	4.818%	0.553%

※いずれも一般職及び特別職の場合

平成 28 年度の収支見込み



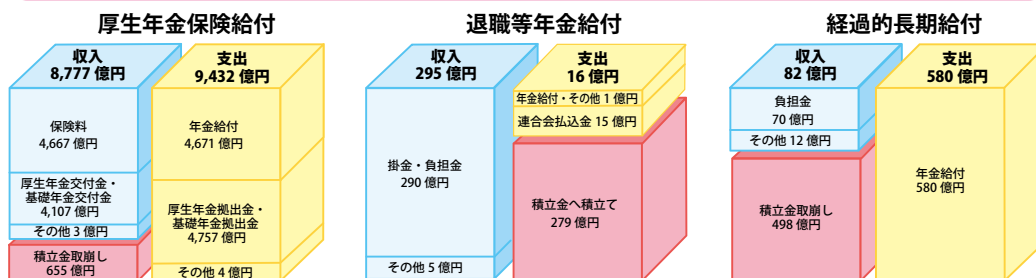
長期給付事業

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。

当組合の長期給付事業は、保険料を負担する組合員数（約30 万人）を年金受給者数（約34 万人）が上回っている状況にあり、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28年度の収支見込み



◇掛金率

	厚生年金保険	退職等年金	経過的長期
標準報酬の月額及び標準期末手当等の額	平成 28 年 4 月～8 月 平成 28 年 9 月～平成 29 年 3 月	8.639% 8.816%	0.75% —

※いずれも一般職及び特別職の場合

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）を中心にしています。

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。

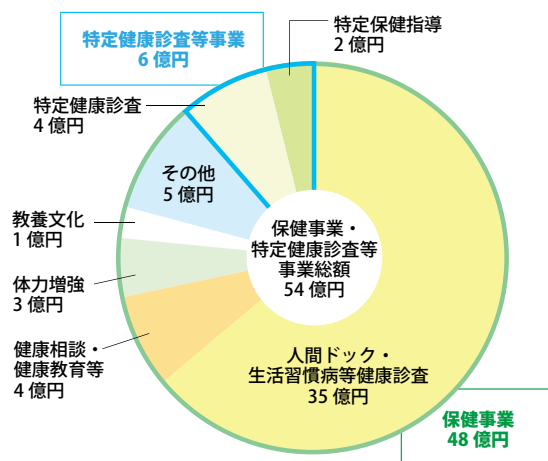
組合員等の健康の保持増進のための事業を重点的に行っていただくほか、特定健康診査等の受診率等の向上に努めることとしています。

◇掛金率

	福 祉
標準報酬の月額及び 標準期末手当等の額	0.118%

※いずれも一般職及び特別職の場合

平成28年度の事業内訳



【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できるよう努めることとしています。

平成28年度末 組合員貸付金の見込 30,220件 687億円

【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28年度 患者収入の見込 13億円

【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28年度 商品売上げ等の見込 24億円

【宿泊事業】 21支部 24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28年度 宿泊利用者数の見込 35万9千人



【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28年度末 組合員貯金の見込 30,016件 1,273億円

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。



「地共済年金情報Webサイト」が再開しました!!

「地共済年金情報Webサイト」において、次の年金情報が確認できます。
当共済組合のホームページからアクセスできます。

年金見込額

年金加入記録

標準報酬月額等の記録

保険料納付額

年金払い退職給付の給付算定基礎額残高

将来の生活設計等に
ぜひご活用ください。



お申し込みは
こちらから

次画面の「ご案内」をお読みにになり、Webサイトにアクセスしてください。

《対象者》

組合員または組合員であった方で、退職または老齢の年金を受けていない方

- 年金見込額等をご覧になるには、**ユーザID**が必要になります。まず、上の「地共済年金情報 Web サイト」をクリックして、お申込みください（平成 27 年 3 月までのユーザ ID は使用できませんので、あらためてお申込みください。）。

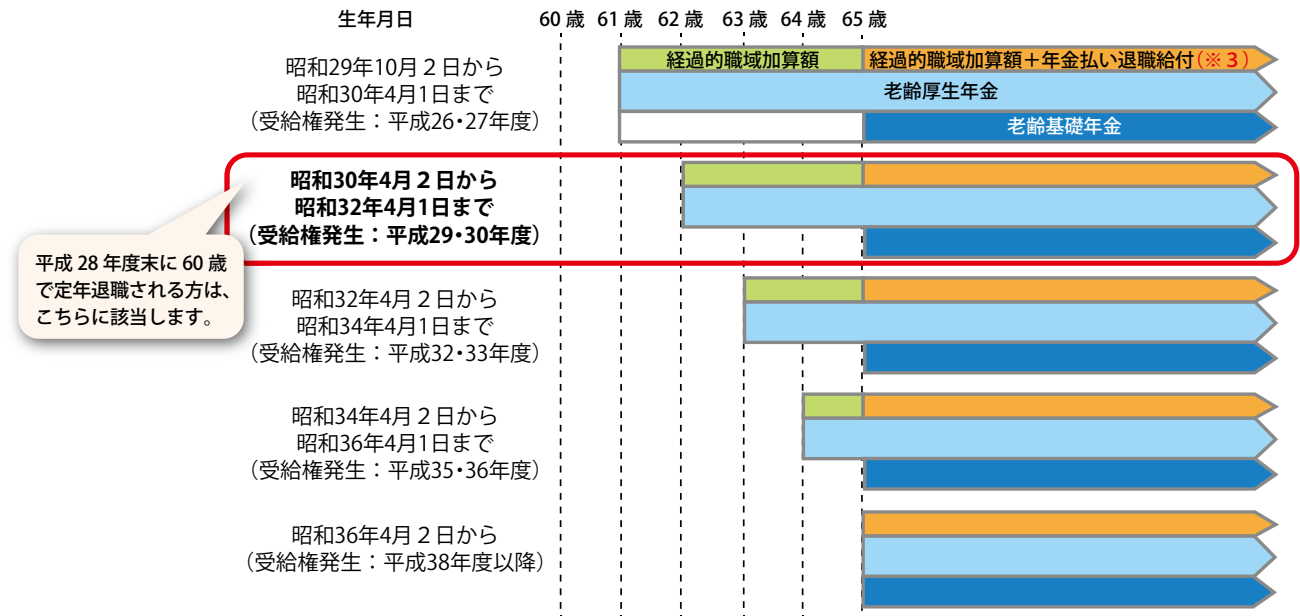
申込みにあたっては、氏名、生年月日、住所、電話番号、基礎年金番号が必要になります。

- 申込みから 2～3 週間後に「ユーザ ID 通知書」が郵送されますが、再開直後はユーザ ID 通知書の送付までに時間がかかることがあります。

老齢厚生年金・経過的職域加算額の支給開始年齢について

老齢厚生年金・経過的職域加算額（※1）は、本来 65 歳から支給されるものですが、厚生年金保険の被保険者期間（※2）が 1 年以上ある方については、その方の生年月日に応じて、次のとおり支給開始年齢が定められています。

ご自身の生年月日により支給開始年齢をご確認ください。支給開始年齢になられる概ね 3 か月前に請求書が送付されますが、詳細については、支部の担当者にご相談ください。



※1 経過的職域加算額：平成 27 年 9 月までの期間に基づき算定された退職共済年金の職域年金部分に相当する年金です。

※2 厚生年金保険の被保険者期間は、共済組合の組合員であった期間を含みます。

※3 年金払い退職給付：民間の企業年金に相当する年金です。平成 27 年 10 月以降の期間に適用されます。

～40歳以上65歳未満の組合員のみなさまへ～

平成28年4月分から介護納付金の掛金率が変わります

40 歳から 65 歳未満の組合員のみなさまは、介護保険に要する費用として、介護掛金を共済組合に納めています。共済組合は、納めていただいた掛金を、道府県からの負担金と併せ、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納付しています。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等に充てられています。

平成 28 年度の介護納付金の算定結果に基づき、平成 28 年 4 月以降の掛金率につきましては、右表のとおりとなります。

<平成 28 年 4 月からの掛金率>

(単位：‰ (千分率))

組合員の種別	掛 金 率	
	標準報酬の 月額	標準期末手当 等の額
一般組合員	5.53	5.53
知事組合員	5.53	5.53
一般組合員（特別職等）	5.53	5.53
船員一般組合員	5.53	5.53
任意継続組合員	11.06	—

「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ようになります。

そこで、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を行い、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。

特定健康診査・特定保健指導の具体的な実施につきましては、各道府県支部からお知らせいたしますので、生活習慣病の予防・改善のために特定健康診査を受診しましょう！！

対象者

40～74歳の組合員及び被扶養者の方

特定健診（H26 受診率：組合員：94.6%、被扶養者 48.2%）

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

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 85cm以上 女性 90cm以上 BMI25 以上	① 血 糖 ② 脂 質 ③ 血 圧	④ 喫 煙 歴	40～64 歳	65～74 歳
腹囲も BMI も正常	該当しない		情 報 提 供	
腹囲は正常で BMI が基準値以上 ※ BMI = 体重kg÷ (身長m) × (身長m)	該当しない		情 報 提 供	
	1 つ 該 当		動 機 づ け 支 援	
	2 つ 該 当	な し	積極的支援	動機づけ支援
	3 つ 該 当	あ り		
	該当しない		情 報 提 供	
腹囲が基準値以上	1 つ 該 当	な し	積極的支援	動機づけ支援
	2 つ 該 当	あ り		

★質問票

喫煙、服薬、既往歴など

特定保健指導（H26 実施率：組合員 25.6%、被扶養者 9.0%）

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）

メタボリック
シンドローム
とは

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。

「からだの相談・こころの相談」

プライバシーは厳守されるシステムになっておりますので、
安心してご利用ください。

無料です



24時間電話健康相談サービス (地共済健康ダイヤル)

なやみに 24時間サービス

通話料 無料 **0120-7832-24**

心と体のさまざまなご相談に、24時間・
年中無休でお応えします。

- 健康・医療相談 ●介護相談 ●育児相談
- メンタルヘルスに関する相談
- 医療機関情報等のご提供
- PET(陽電子放出断層撮影装置)を用いたがん検診施設のご案内
- 夜間・休日の医療機関のご案内
- 介護などシルバー情報のご提供 など

セカンドオピニオンサービス

通話料 無料 **0120-710-336**

ヘルスカウンセラーによる相談や手配、面談
によるセカンドオピニオンをいたします。

受付時間 9:00 ~ 18:00 (日曜・祝日・12/31 ~ 1/3 を除く)

メンタルヘルスのカウンセリングサービス (地共済こころの健康相談窓口)

なやみに 人に

通話料 無料 **0120-7834-12**

臨床心理士・心理カウンセラーを
はじめとするスタッフが面談によ
るカウンセリングをいたします。

面談予約受付時間

月～金 9:00 ~ 21:00

土曜日 9:00 ~ 16:00 (日曜・祝日・12/31 ~ 1/3 を除く)

日本全国各地にカウンセリングルームがあります。

(平日の夜間・土日も面談可能なカウンセリングルームもあります。)

1回の面談カウンセリング時間は約50分で、5回まで無料です。



ティーベック直営のカウンセリングルーム

Webによるサービス

下記アドレスから、Webによるメンタルヘルスのカウンセリング各種サービスをご利用
頂けます。詳しくは利用案内書をご覧ください。

<https://t-pec.jp/websoudan/> ユーザー名: chikyosai パスワード: 783412



(委託先)

ティーベック株式会社

URL <http://www.t-pec.co.jp/>

詳しいサービス内容は上記ホームページをご覧ください。



◆◆ 地方職員共済組合



●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、業務を行うサービスを提供するため、ご利用をよりいっただく個人情報取り扱いを厳格に管理(以下同)に委託する場合があります。十分な
個人情報保護水準を満たすことを確認し、契約を締結する必要があると判断した場合、当該サービスをご提供できない場合があります。●ティーベック(株)は、個人情報等上記の目的以外に使用しないこととします。ご利用者の同意を得ている場合、
法令にもとづく場合、ご利用者本人または第二者の生命、身体または財産の保護のために必要であると当社が判断した場合を除き、取扱いした個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、ご利用者により決定したくとも、定款・章程の修正を目的として、ご利用者の所在地へ
の相談内容等を開示、変更または電子的方法により記録させていただきます。●ご提供いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消滅および第三者への提供の停止のお手続は、[〒150-0005 東京都渋谷区上野5-6-10 ティーベック(株) 個人情報相談窓口
責任者(個人情報保護責任者代理)]までお問い合わせください。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取扱いおよび提供について同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

平成28年4月から 傷病手当金等の支給額の計算方法が変わります

傷病手当金、傷病手当金附加金及び出産手当金（以下「傷病手当金等」と言います。）の支給額の計算方法が、平成 28 年 4 月から次のとおり変更されます。

1 見直し前（～平成28年3月分）※退職後の傷病手当金等を含む。

<計算方法>

「支給日※1の属する月の標準報酬の月額」 × 1/22 の額（10 円未満四捨五入） × 2/3 の額
（円位未満四捨五入）

<計算例>

- ① 標準報酬月額：300,000 円
- ② 傷病手当金等の支給額：300,000 円 × 1/22 × 2/3 = 9,093 円（日額）

2 見直し後（平成28年4月分～）※退職後の傷病手当金等を含む。

<計算方法>

- (1) 原則（支給開始日以前の継続した組合員期間が 12 月以上）
「支給開始日※1の属する月以前 12 月の標準報酬月額の平均額」※2 × 1/22 の額（10 円未満四捨五入）
× 2/3 の額（円位未満四捨五入）
- (2) 例外（支給開始日※1以前の継続した組合員期間が 12 月未満）
「次の①又は②のいずれか低い額」 × 1/22 の額（10 円未満四捨五入） × 2/3 の額（円位未満四捨五入）
 - ① 支給開始日以前の継続した組合員期間の標準報酬月額の平均額※3
 - ② 前年度 9 月 30 日時点の組合平均標準報酬月額（平成 28 年度は、平成 27 年 10 月 1 日時点の組合平均標準報酬月額 440,000 円を用います。）

<計算例>

- ① 標準報酬月額
 - ・平成 27 年 10 月～平成 28 年 8 月の標準報酬月額：360,000 円
 - ・平成 28 年 9 月～平成 29 年 8 月の標準報酬月額：380,000 円
- ② 傷病手当金等の支給額（支給開始日が平成 28 年 9 月中であり、平成 28 年 9 月以前の継続した組合員期間が 12 月以上の場合）
 - ・平成 27 年 10 月～平成 28 年 9 月の標準報酬の月額の平均額
= (360,000 円 × 11 月 + 380,000 円) × 1/12 = 361,666.666…円
 - ・平成 28 年 9 月分の傷病手当金等の支給額（平成 28 年 10 月分以降も同額で固定）
= 361,666.666…円 × 1/22 × 2/3 = 10,960 円（日額）

※1 退職日の翌日から、退職後の傷病手当金等を支給開始する場合は、退職日

※2 支給開始日の属する月以前12月に平成27年9月30日以前の期間が含まれている場合は、平成27年10月～支給開始日の属する月の標準報酬月額の平均額

※3 支給開始日以前の継続した組合員期間に平成27年9月30日以前の期間が含まれている場合は、平成27年10月～支給開始日の属する月の標準報酬月額の平均額

3 平成28年3月までに傷病手当金等を受給されている方の支給額

平成28年3月末日までに既に傷病手当金等を受給されている方の平成28年4月分以降の支給額の計算方法は以下のとおり変更となります。

傷病手当金等の支給額 = 以下の「平成28年4月分からの支給額の計算方法の基になる額」
 $\times 1/22$ の額（10 円未満四捨五入） $\times 2/3$ の額（円位未満四捨五入）

支給開始日の 属する期間	平成28年4月分からの支給額の計算方法の基になる額	
	原則（支給開始日以前の継続した組合員期間が12月以上）	例外（支給開始日以前の継続した組合員期間が12月未満） →①・②のいずれか少ない額
～平成27年9月 ※退職後の傷病手当金及び出産手当金を除く。 （下記4参照）	平成27年10月の標準報酬月額	①平成27年10月の標準報酬月額 ②平成27年10月1日時点の組合平均標準報酬月額
平成27年10月～平成28年3月 ※退職後の傷病手当金及び出産手当金を含む。	平成27年10月～支給開始日の属する月の標準報酬月額の平均額	①平成27年10月～支給開始日の属する月の標準報酬月額の平均額 ②平成27年10月1日時点の組合平均標準報酬月額

4 平成27年9月までに退職し退職後の傷病手当金及び出産手当金を受給されている方の支給額

平成27年9月末日までに退職し、退職後の傷病手当金及び出産手当金を受給されている方については、平成28年4月分以降の支給額は変更ありません。

支給開始日の 属する期間	平成28年4月分からの支給額
～平成27年9月	退職時の給料月額 $\times 1/22$ の額（10 円未満四捨五入） $\times 2/3$ の額（円位未満四捨五入） $\times 1.25$ →平成28年3月までに支給されている額から変更はありません。

5 その他

(1) 傷病手当金及び傷病手当金附加金を受給している方が、報酬、出産手当金、障害厚生年金、障害手当金及び退職老齢年金給付を受給する場合は、支給額の調整が必要となりますので、各支部の担当者までご連絡ください。

(2) 傷病手当金等の請求等に係る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わせください。

地方共済クリニック

TRAINING

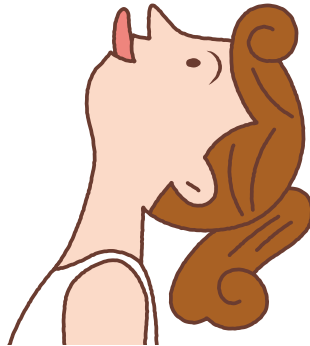
部分痩せストレッチ

春になって暖かくなると、服装も軽やかに薄着になってきます。そこで、気になるのが冬の間に緩んでしまった体のプヨプヨ部分…

フェイスアップ

見た目の変化といえば、まずは「顔痩せ」です。「二重あご」は表情筋の衰えが原因とされています。太っているように見えてしまう「二重あご」をなくす簡単なエクササイズです。表情豊かに過ごしたり、食事の時の咀嚼の数を増やしたり、姿勢を良くすることも「二重あご」の改善になります。

- ① 背筋を真っすぐ伸ばし、ゆっくりと上を向きます。
- ② ゆっくりとできるだけ大きく口を開けます。
- ③ 5秒間、この状態をキープします。
- ④ 5秒かけてゆっくりと口を閉じます。
- ⑤ 5秒かけてゆっくりと正面を向きます。
- ⑥ これが終わったら、口を開ける、閉じる所を「舌を垂直に突き出す、戻す」にかえて行います。あご周りの筋肉、舌の筋肉が鍛えられます。



痩せるというより引き締めるトレーニング

体を部分的に痩せるというのは、理論的には無理だと言われています。基本的に「痩せる」と言うのは体脂肪を燃焼させることで、狙った部分のみの体脂肪を燃焼させることは難しいようです。「部分的に痩せる」のではなく、「部分的に引き締める」と言うのが正しい考え方です。

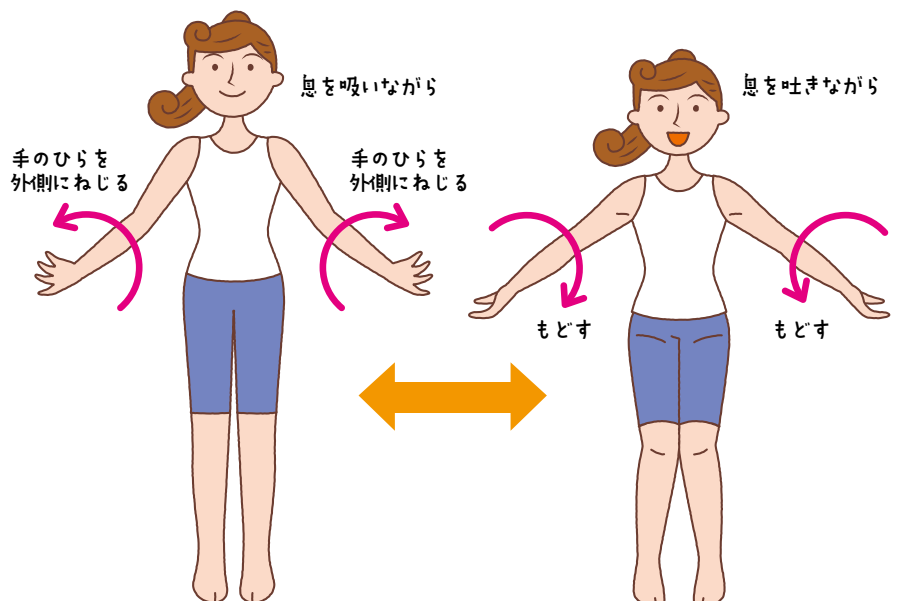
部分的に引き締めることで見た目の変化は十分に期待できます。暖かい季節になってきてこれから薄着になるので、気になる部分をシェイプアップしてみたいかどうか。本格的なスポーツシーズンが始まる前の体づくりの準備にもなります。

体に痛みのあるときはやめましょう。無理のない範囲で行ってください。

二の腕シェイプアップ

暖かい季節になると、ノースリーブやタンクトップなど、肩や腕を出すことが多くなり二の腕のたるみが気になります。二の腕はとても脂肪が付きやすく、そして一旦脂肪がつくと落ちにくい部分です。シンプルなエクササイズですが、二の腕をスリキリさせる効果があります。

- ① 足を軽く開いて立ち、背筋はまっすぐに。目線は遠くを見て、両手を広げます。
※ 上体を後ろに反らし過ぎないように気を付けましょう。
- ② 鼻からゆっくり大きく息を吸い込みながら、手のひらを外側にねじります。
- ③ 息を吐きながら①に戻し、この動作を繰り返します。

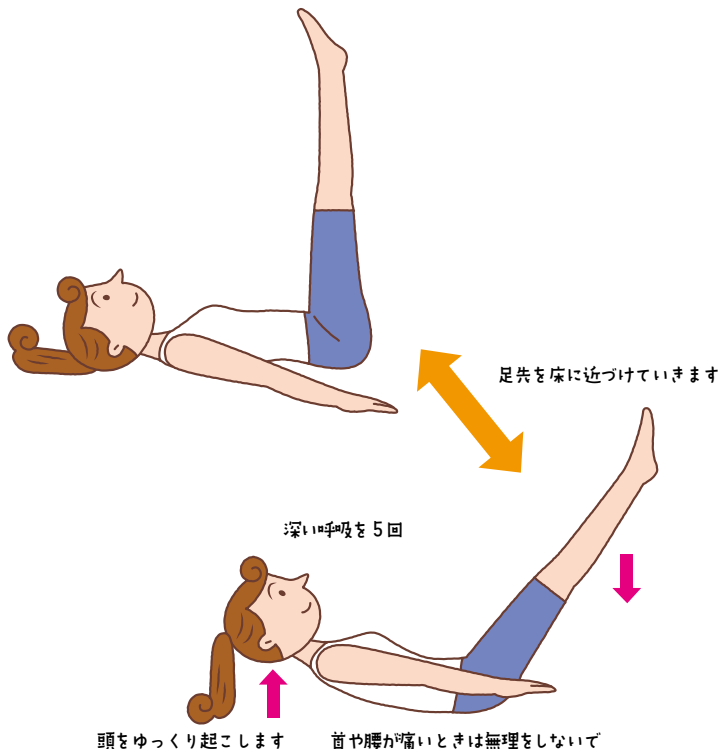


お腹シェイプアップ

内臓を支える筋肉が衰え内臓が下がると、お腹がぽっこりと出てしまうことになります。お腹まわりに自前の筋肉のコルセットを作ると内臓をしっかり引き上げることができます。

最初はキツイかもしれませんが、徐々に楽にこなせるようになり、お腹が引き締まってくるのが実感できます。

- ① 仰向けになり、膝を伸ばしながら、つま先を天井に向けて伸ばします。
- ② 徐々に足先を床に近づけていき、腹筋で脚の重みが耐えられる位置でストップします。
- ※ このとき、腰が浮いてしまう位置まで足先を床に近づけないこと。腰への負荷がかかってしまいます。
- ③ ②の状態ですぐに頭をゆっくり起こします。手は足先のほうに長く伸ばし、床から少し浮かせます。この状態でゆっくり深い呼吸を5回繰り返します。



太ももシェイプアップ

ハードな運動をしなくても、筋肉を動かさなくても効果的に鍛えることができるエクササイズです。

タオルを使って、脚を上げる力と脚自体下におろす力を互いに張り合うことで筋肉を鍛えます。

前もものシェイプアップに効果があります。



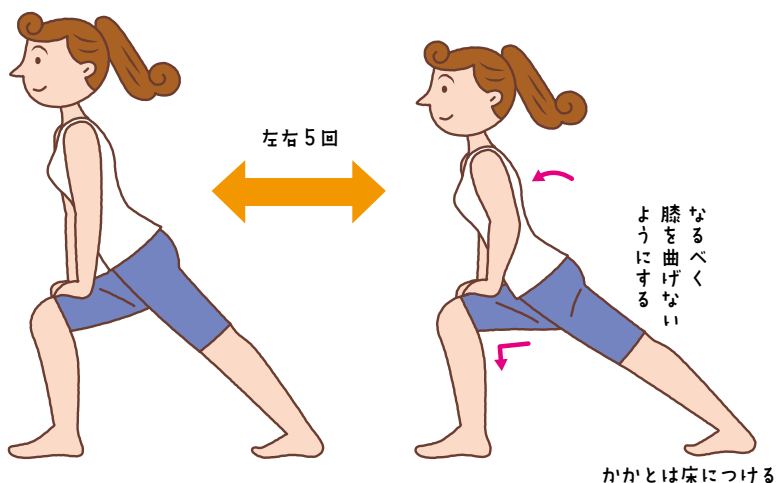
- ① まっすぐに立って片方の脚の膝を曲げてタオルを足首の部分に引っ掛けます。
- ② タオルで脚を上げるのと同時に上げられている脚を下に下すように力を入れます。
- ③ その状態で7秒キープします。
- ※ 左右で1セットを5回繰り返します。

ふくらはぎシェイプアップ

ふくらはぎは、むくみが目立つ場所です。ふくらはぎ部分を念入りにストレッチ、ケアすることで確実に痩せる効果を生みます。

ふくらはぎ引き締め効果のある基本のストレッチです。

- ① 脚は前後に、できるだけ大きく開きます。
- ② 爪先は両足とも正面を向き、両手は前に出している方の膝の上に置きます。
- ③ 前に出している方の膝を曲げていきます。
- ※ この時、後ろの足はかかとを床に着け、膝を曲げないよう気を付けます。
- ※ 左右で1セットを5回繰り返します。



出典：Yahoo! BEAUTY/ ダイエットサイト.BIZ/ 脚やせクラブ / 脚痩せダイエット

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。

共済組合の療養費又は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、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得る必要があります。）。
- ◆ 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又は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工作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又は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又は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、多くの接骨院の窓口では、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）に原則として患者の自筆による記入が必要となります。
- ◆ 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共済組合から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。



情報掲示板

懐かしいお菓子

今一番おしゃれなスイーツ!?

わたがし



溶かした砂糖を細い糸状にして集め、綿状にしたお菓子を綿菓子（わたがし）、綿飴（わたあめ）と呼んでいます。作るときに独特の甘く芳ばしい香りが漂うことから、縁日やお祭りなどの屋台でよく売られていて、パンパンに膨らませたビニールの袋に綿菓子を入れて飾られているのが定番です。

綿菓子は、砂糖（ザラメ）を一旦熱で溶かして、遠心力で吹き飛ばして細く長く糸状にすることで、あの柔らかくてふわとした食感が出来上がります。

綿菓子を作る機械が発明されたのは1897年（明治30年）のアメリカです。そして、その綿菓子機を1904年のセントルイス世界博覧会に出展したのをきっかけに、大ヒット商品になったといえます。アメリカでは12月7日を「綿菓子の日（National Cotton Candy Day）」と定めていて、綿菓子は冬の風物詩になっています。

綿菓子と言えば縁日などで売っている懐かしいお菓子でしたが、最近では、カフェや海外から進出してきたキャンディショップで「可愛すぎる綿菓子スイーツ」として売られはじめ、スイーツ界の新しいトレンドになると話題になっています。

参考：MERY HP：NEXTトレンド「綿菓子」
<http://mery.jp/133146>

図書館

名作百年の謎を解く

上杉省和・近藤典彦 著



同時代社
ISBN978-4-88683-789-9
定価：本体2,300円＋税

近代名作八編への案内書

夏目漱石「こゝろ」、井伏鱒二「山椒魚」、深沢七郎「檀山節考」など、近代名作8編への案内書。虚構（フィクション）のなかに隠された作家の真意を読み解き、名作小説の新しい魅力を発掘する。

第一部 秘められた作者の真意を読み解く（上杉省和）

I 〈先生〉の視点、漱石の視点

——夏目漱石「こゝろ」

II 虚構の背後に

——芥川龍之介「藪の中」

III 反転する近代の寓話

——井伏鱒二「山椒魚」

IV 甦った素人伝説

——深沢七郎「檀山節考」

第二部 新しく読み新しい魅力を発掘する（近藤典彦）

I 性的モチーフを読む

——石川啄木「道」

II 幸徳秋水二著の衝撃

——芥川龍之介「羅生門」

III 「李徴」に啄木を代入すると

——中島敦「山月記」

第三部 「たけくらべ」百年の誤読を正す

I 黙殺された一葉の〈底意〉（上杉省和）

II 上杉説（検査場説）を検証する（近藤典彦）

表紙の写真

滋賀県

大津絵土鈴

大津絵や民話をモチーフにした



江州物産（大津市）

滋賀県大津市には、江戸時代から大津絵と呼ばれる泥絵が伝わっています。この民画と言われる大津絵は、仏画より始まり、当時の東海道を旅する人たちへの護符として売られていました。現在は、大津絵をモチーフにした土鈴なども人気があり、大津の郷土土産としてよく知られています。大津絵の画題のほかに、滋賀県に伝わる民話を題材にした土鈴も作られていて、中でも人気があるのが、なんとも魅力的で愛らしい「お花きつね」です。

長浜市にある大通寺（長浜御坊）に「お花」というキツネが棲んでいるといわれています。この「お花きつね」にまつわる伝説はたくさんあり、今も大通寺の大広間の天井には「お花きつね」に油揚げを供えるためのはしがが架けられているそうです。



花見山公園（福島市）



鶴ヶ城（会津若松市）



旧堀切邸（飯坂温泉）



鯖湖湯（飯坂温泉）



医王寺（飯坂温泉）



安全安心な旬の果物が出荷されている近くの JA 直売所をご案内いたします。

果物王国ふくしまの新鮮な果物が味わえます。

★4月下旬～「いちご」★5月中旬～「さくらんぼ」

●JAふくしま未来ホームページ：http://ja-f-mirai.or.jp/



中野不動尊（飯坂温泉）

耐震改修工事により全館休館しておりましたが、
平成 28 年 4 月 22 日から再オープン!!
再オープンするにあたり宿泊料理をリニューアルします。

旅
の
宿

地方職員共済組合

みちのく荘

いで湯とくだものの里

〒960-0201

福島県福島市飯坂町字小滝 5-2

TEL 024-542-4271 FAX 024-542-2054

http://michino9.jp/

アクセス

○電車をご利用の場合

JR 福島駅よりタクシーで約 25 分

JR 福島駅より福島交通飯坂線で約 20 分、

飯坂温泉駅下車徒歩約 15 分

○お車をご利用の場合

東北自動車道福島飯坂 IC より山形、

米沢方面へ約 10 分



組合員
限定

チェックイン時に「【広報誌 地方共済】を見た」とお伝えください。ソフトドリンクをサービスいたします。

DXデラックス ほのぼのプラン

源泉掛け流しの
温泉付き

彩り豊かなメニューが泊慢です。
1泊2食 2名様以上

組合員・一般 **8,800 円** (税・サ込)

リーズナブルな
プランです!

※1名様でのご利用料金は、10,300 円(税・サ込)となります。

※年末年始はご利用できません。

※食材の都合により料理内容及び器を変更する場合がございます。

詳しくは施設へお問い合わせください。



三河路 くつろぎ宿泊プラン

平日限定 (日曜日～金曜日) ※特別企画のため、土曜日及び4/29、5/1～6は対象外

期間 平成28年4月1日から6月30日まで

普通室 1泊2食 3名様以上

お一人様 **9,800円**【夕食・浜風】(税サ込・入湯税150円別)

お一人様 **11,800円**【夕食・海響】(税サ込・入湯税150円別)



※特別室・特別洋室・特別室DX、また1名様のご利用の場合は追加料金でご利用頂けます。

詳しくは施設へお問い合わせください。

写真はイメージです



客室展望露天風呂



温泉露天風呂「曙光の湯」男湯



特別室DX

サンヒルズ三河湾

曙光の湯 温泉露天風呂

〒443-0021

愛知県蒲郡市三谷町南山1-76

TEL 0533-68-4696 FAX 0533-68-4697

http://www.sunhills-m.com

7/2/25

○電車をご利用の場合
JR 豊橋駅より JR で約 14 分
又は JR 名古屋駅より JR で約 39 分
「三河三谷駅」下車、タクシーで約 7 分
○お車をご利用の場合
東名高速道路音羽蒲郡 IC より約 20 分
※三河三谷駅よりマイクロバスによる無料送迎を行っています。(予約制)



マイクロバス送迎

蒲郡市内は無料送迎します(10名様以上・要予約)
JR 三河三谷駅には、少人数でも送迎いたします。
ラグーナへの送迎はお気軽にご相談ください。



組合員
限定

ご夕食時に「【広報誌 地方共済】を見た」とお伝えください。ソフトドリンクをサービスいたします。

65
歳以上
対象

薫風のシルバー宿泊プラン

平日限定 (日曜日～金曜日) ※特別企画のため、土曜日及び4/29、5/1～6は対象外

期間 平成28年4月1日から6月30日まで

普通室 1泊2食 2名様以上

お一人様 **7,900円** (税サ込・入湯税150円別)



※特別室・特別洋室・特別室DX、また1名様のご利用の場合は追加料金でご利用頂けます。
※夕食はご年配者向けに配慮した会席料理となります。
※宿泊当日に年齢の確認できるものをご提示ください。

詳しくは施設へお問い合わせください。

写真はイメージです



旅
の
宿

地方職員共済組合





善福寺の糸桜



善福寺の糸桜



有馬川の桜

4月上旬親水公園、善福寺の枝垂れ桜「糸桜」、
鼓ヶ滝公園の有明桜が咲き誇り、
有馬川の河畔の桜が
ライトアップされます。

- 瑞宝園HP <http://www.zuihouen.net/>
 - 有馬温泉観光協会 <http://www.arima-onsen.com/>
 - 有馬川のホタル <http://www.arima-onsen.com/>
- 5月末から6月末の頃、ホタルが舞う光景が見られます。



瑞宝園

関西の奥座敷「有馬温泉」

〒651-1401 兵庫県神戸市北区有馬町 1751
TEL 078-903-3800 FAX 078-903-3399
<http://www.zuihouen.net/index.html>

アクセス

- 電車をご利用の場合
神戸電鉄「有馬温泉駅」から徒歩 15 分
- お車をご利用の場合
阪神高速北神戸線有馬口 IC 又は西宮山口南 IC から約 10 分
中国自動車道西宮北 IC から約 15 分



4月・5月
特別会席

瑞宝園20周年 特別企画!! 特別会席宿泊プラン

期間 平成 28 年 4 月 17 日(日) から 7 月 20 日(水)の日曜日～金曜日

[但し、4/28 から 5/4・5/10・5/11・6/7・6/8・7/5・7/17 を除く]

1泊2食 お一人様 **12,500 円** (税・サ込)

※ 3 名様以上でご予約ください。

[2 名様でご利用の場合は、お一人様 500 円アップになります。]

※ お部屋は和室利用となります。

ご予約の際は必ず、
「20周年特別
会席プラン」
とお伝えください!

20周年特別会席 宿泊プラン

で宿泊のお客様に、
記念品をプレゼント

さらに、期間中は
ペア宿泊券等が
当たる、
抽選会も実施!



詳しくは施設へお問い合わせください。





禿鷹嶺上「20世紀の回想」

撮影：中村脩
グランドピアノとその上に立つ4本の帆で構成。ピアノから音楽が流れ、旋律を奏でる。
(女木島設置)



大巻俣崎「Liminal Air-core-」

撮影：中村脩
高さ約8メートルもの2本のカラフルな柱。一部は鏡となっていて、周囲の光景を映す。
(高松港設置)



清水久和「オリブのリーゼント」

撮影：高橋公人
オリブにも似た顔型の白い立体にリーゼントのヘアスタイル。
(小豆島設置)



ヤノベケンジ「スター・アングラー」

撮影：高橋公人
太陽のような光り輝く球体の上に、水の神様である龍が鎮座し、叫びを上げる作品。坂手港のシンボル。
(小豆島設置)



山口啓介「歩く方舟」

撮影：高橋公人
海や空に溶け込むよう、白と青に着色した4つの山がある方舟が、海を渡ろうと歩くさまを表現。
(男木島設置)



石井章「Vertrek『出航』」

撮影：高橋公人
塩飽水軍の本拠地だった本島。日本で初めて太平洋を往復した威臨丸には塩飽出身の船員が多く乗船していたことにちなんだ作品。
(本島設置)



チェ・ジョンファ(崔正化)「太陽の贈り物」

撮影：高橋公人
「オリブの島」小豆島にあるオリブの葉を王冠の形に仕立てた彫刻。島の子どものメッセージも刻まれている。
(小豆島設置)

撮影：中村脩

小豆島



組合員
限定

ご夕食時に「【広報誌 地方共済】を見た」とお伝えください。ソフトドリンクをサービスいたします。

特別名勝＜栗林公園＞まで徒歩1分に位置し、園内の四季折々の風情が楽しめます。

瀬戸内国際芸術祭 2016開催期間中 特別プラン

夕食+朝食付き シングル (1名様)	7,500円 (税・サ込)
ツイン (2名様)	14,000円 (税・サ込)
朝食付き シングル (1名様)	4,500円 (税・サ込)
ツイン (2名様)	8,600円 (税・サ込)

※食材の都合により料理内容及び器を変更する場合がございます。

詳しくは施設へお問い合わせください。

ルポール讃岐

島々を舞台に現代アートの祭典へ

〒760-0008

香川県高松市中野町 23-23

TEL 087-831-3330 FAX 087-862-7574

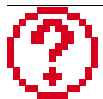
http://www.leport-sanuki.com/

アクセス

- 電車をご利用の場合
JR 高松駅から車で約10分
JR 栗林公園北口駅から徒歩約1分
- お車をご利用の場合
高松中央IC から車で約20分
○飛行機をご利用の場合
高松空港から車で約30分



栗林公園



支給開始年齢前に老齢厚生年金を受給できますか？



私は今年 60 歳になりますが、昭和 30 年 4 月 2 日から昭和 32 年 4 月 1 日までに生まれた者の老齢厚生年金の支給開始年齢は「62 歳」と聞きました。支給開始年齢になる前に老齢厚生年金を受給することはできるのでしょうか。



要件を満たせば支給開始年齢より前からでも老齢厚生年金は受給することができます。これを「繰上げ支給」といいます。



① 「繰上げ支給」の請求ができる人はこんな人です

次の要件、すべてを満たす必要があります。

- 昭和 28 年 4 月 2 日から昭和 36 年 4 月 1 日までに生まれた方であること。
 - 60 歳以上であること。
 - 厚生年金保険の被保険者期間が 1 年以上あること。
 - 国民年金の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 25 年以上であること。
- ※ 厚生年金保険の被保険者期間と国民年金の保険料納付済期間は、共済組合の組合員であった期間を含みます。

② 年金額にご注意ください

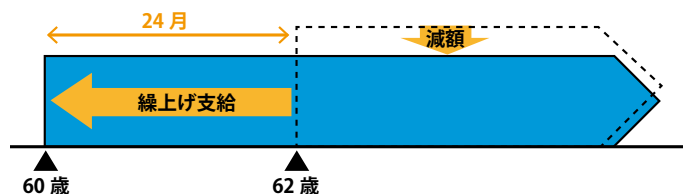
繰上げ支給の老齢厚生年金は、老齢厚生年金の額に「減額率」を乗じて得た額が減額されます。

「減額率」

繰上げ支給の老齢厚生年金を請求した月から生年月日による老齢厚生年金の支給開始年齢に到達する月の前月までの月数に 0.005 を乗じて得た率

③ 【事例】昭和 31 年生まれの方が 60 歳到達月に繰上げ支給の老齢厚生年金を請求した場合

繰上げ支給の老齢厚生年金の額 = 老齢厚生年金の額 - (老齢厚生年金の額 × 24 × 0.005)



④ 請求する前に充分ご検討ください。

「繰上げ支給」の老齢厚生年金は、一度裁定されると取消しができません。請求に当たっては、次のことにご注意ください。

- 繰上げ支給の老齢厚生年金は、生涯減額された年金額となります。
- 繰上げ支給の老齢厚生年金の裁定後は、障がいの状態に該当するようになっても、障害基礎年金を請求することはできません。
- 繰上げ支給の老齢厚生年金の請求をする場合は、他の実施機関（日本年金機構等）が支給する老齢厚生年金や老齢基礎年金も同時に繰上げ支給の請求を行わなければなりません。
- 繰上げ支給の老齢厚生年金を受給されている場合でも、再就職して厚生年金保険の被保険者となった場合には、給与等の額に応じて、年金の一部又は全部が支給停止になる場合があります。

以上、簡単にご説明しましたが、詳細につきましては、各支部の年金担当者までお問い合わせください。



育児休業中にもらえる給付金がありますか？



私は、現在、県に在職中ですが、平成 28 年 5 月から育児休業に入る予定です。

共済組合の短期給付の中に、育児休業中にもらうことができる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。



共済組合の短期給付には、組合員の育児休業期間中の経済的援助を行うことを目的として支給される「育児休業手当金」があります。

この給付は、民間の労働者が雇用保険法によりハローワーク（公共職業安定所）で支給される育児休業給付金と同じ趣旨の給付で、雇用保険が適用されない公務員に対して共済組合から支給するものです。

以下、育児休業手当金について説明します。

1 支給要件

育児休業手当金は、組合員（任意継続組合員を除きます。）が、育児休業等を取得し、報酬が支給されない場合や減額される場合に支給されます。

2 支給額

組合員が育児休業を取得した日 1 日につき、以下の金額が支給されます。(※)

(1) 育児休業開始から 180 日に達する日まで

標準報酬日額(標準報酬月額 $\div$ 22)×67/100

(2) 育児休業開始から 180 日に達した日の翌日以降

標準報酬日額(標準報酬月額 $\div$ 22)×50/100

(※) 育児休業手当金の支給額については、雇用保険法の規定による育児休業給付金に準じた上限額があり、平成 27 年 8 月から平成 28 年 7 月までは、育児休業を開始してから 180 日に達するまでの間は 12,982 円、残りの期間は 9,688 円となっています。

3 支給期間

支給期間は、原則として、育児休業の対象となる子が 1 歳になった日までの期間において、育児休業を取得した期間です。

なお、次の場合に該当するときは、最長で子が 1 歳 6 か月になった日までの期間において、育児休業を取得した期間支給されます。

(1) 育児休業に係る子が 1 歳に達する日までに保育所における保育の申込みを行っているが、その

子が 1 歳時点で保育所に入所できず、その子が 1 歳に達した日以後も引き続き育児休業を取得する場合

(2) 育児休業に係る子の養育を行う予定であった配偶者が次に該当することにより、その子が 1 歳に達した日以後も引き続き育児休業を取得する場合

- ① 死亡したとき。
- ② 負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障害により、養育することが困難な状態になったとき。
- ③ 婚姻の解消その他の事情により、配偶者が育児休業に係る子と同居しないこととなったとき。
- ④ 6 週間（多胎妊娠にあつては、14 週間）以内に出産する予定である場合、または出産後 8 週間を経過していないとき。

4 パパ・ママ育休プラス

配偶者が、当該子が 1 歳に達する日までのいずれかの日に育児休業を取得している場合は、その子が 1 歳 2 か月に達する日までの間で、育児休業を取得した期間について、最長で 1 年間、育児休業手当金が支給されます。

なお、組合員のうち、共済組合に雇用される方など、雇用保険法による給付を受けることができる方は、育児休業手当金の支給対象とはなりません。

育児休業手当金については以上のとおりですが、請求の手続き等、詳細につきましては、各道府県支部の短期給付事務担当者にお問い合わせ下さい。

ひろば



わびすけ（生後6か月）
（東京都／IEさん）



かぎろひ
奈良県宇陀市で見られる冬の朝焼け。
この日、最低気温は氷点下7.1℃でした。
（奈良県／郵便局巡礼者さん）

投稿のご案内

「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・イラスト也大募集！

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。

①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。



送り先

〒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。

本
部
だ
よ
り
（本部主催会議の状況）

第214回運営審議会

開催日 平成28年1月19日（火）
会 場 東京都 ホテル ルポール麹町（麹町会館）

事務長会議

開催日 平成28年1月28日（木）
会 場 東京都 ホテル ルポール麹町（麹町会館）

健康保持増進等対策研究会

開催日 平成28年2月26日（金）
会 場 東京都 ホテル ルポール麹町（麹町会館）

第215回運営審議会

開催日 平成28年3月24日（木）
会 場 東京都 ホテル ルポール麹町（麹町会館）

編集後記

日を追うごとに春の暖かさを感じる季節になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。通勤途中、新入社員と思われるスーツ姿の方を多く見かけました。新しい環境で新しいことを覚えていくことは、大変なことですが新鮮なことであります。新年度を迎え、異動のあった方もなかった方も新しい目で業務を見つめ直す良い機会ではないでしょうか。さて、共済制度においては、新年度に当たり各事業で一部改正等があります。私たちの身近な制度の改正等ですので、ぜひ本号の記事内容についてご一読いただければと思います。（S.O）