地方共済

Spring 2017

291

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

卯三郎こけし　幸福だるま（群馬県）

2 平成29年度　事業計画及び予算

4 平成29年4月分から
短期給付に係る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～
平成29年4月分から
介護納付金の掛金率が変わります。

5 ジェネリック医薬品について

6 健康情報提供サイト
QUPiO（クピオ）の利用開始について

7 老齢厚生年金の支給開始年齢の
引上げについて

8 年金見込額等が確認できます!
（地共済年金情報Webサイト）

12 特定健診・特定保健指導を受けましょう

13 からだの相談・こころの相談

9 知って納得情報掲示板
「図書館」本気で取り組む災害食
「懐かしいお菓子」優しい甘味でヘルシー 麩菓子
「表紙の写真」群馬県 群馬の創作こけし

10 地方共済クリニック
腰痛予防の簡単ストレッチ

14 「旅の宿」からご案内
ラ・プラス青い森（青森県青森市）
あこや会館（山形県山形市）
サンヒルズ三河湾（愛知県蒲郡市）
鯉城会館（広島県広島市）

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?」
「病気休職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

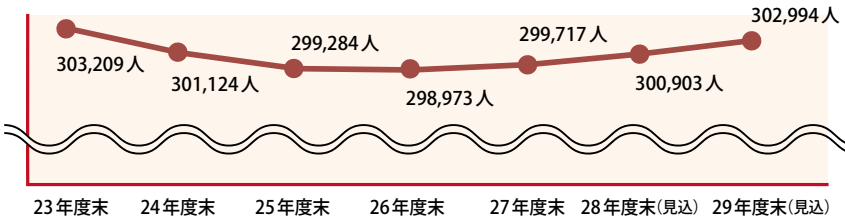
地方職員共済組合

平成 29 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 29 年３月に運営審議会で承認された平成 29 年度の各事業の計画及び予算を説明します。

組合員数は、平成 29 年度においても前年度に比べ 0.7%の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

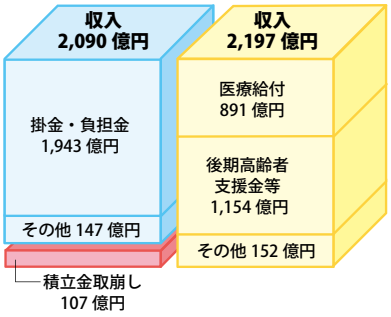
組合員とその被扶養者の方の病気や負傷等のための医療給付、高齢者医療制度への納付金等の拠出を行っています。
また、40 歳以上の方の介護保険制度の掛金の徴収、納付金の納付を行っています。

短期給付事業は、平成 29 年４月から３年間、短期給付財源率を 1%（掛金率 0.5%、負担金率 0.5%）引き下げることとしたところです。なお、医療給付や高齢者医療制度への支援金等については、引き続き増加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（目標値：平成 29 年半ばで 70%）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（注１）　短期分　4.318%
　　介護分　0.568%

平成 29 年度の収支見込み



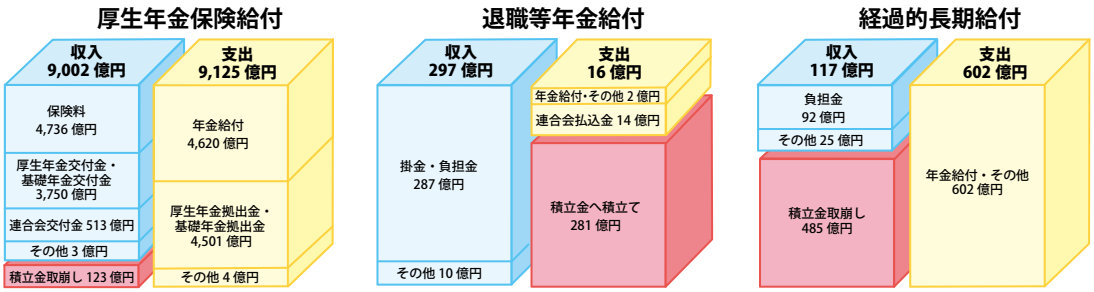
長期給付事業

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。

保険料を負担する組合員数（約 30 万人）を年金受給者数（約 35 万人）が上回っている状況にあり、厚生年金保険給付事業、経過的長期給付事業にあっては、過去の積立金が減少していることから、平成 29 年度からは、厚生年金保険給付事業について、拠出金の財源として地方公務員共済組合連合会から交付金（注２）を受けることとしております。ただし、年金の給付には支障はありません。

また、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おります。

平成29年度の収支見込み



◆組合員保険料率及び掛金率（注１）　厚生年金保険　8.816%（平成 29 年９月～　8.993%）
　　退職等年金　0.75%

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。

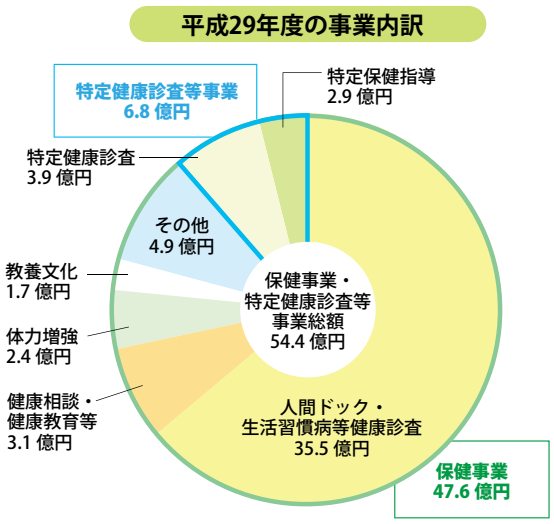
【保健事業】全支部で実施

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、特定健康診査は 90%、特定保健指導は 40%を目標とし、受診率等の向上に努めることとしています。

◆掛金率（注１）　福祉事業　0.118%



【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 29 年度末　組合員貸付金の見込み　25,542 件　541 億円

【宿泊事業】20 支部　23 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 29 年度　宿泊利用者数の見込み　35 万 8 千人

【医療事業】21 施設で実施

診療所（21 施設）の経営を行っています。

利用状況を考慮しながら、経営の健全化に努めることとしています。

平成 29 年度　患者収入の見込み　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 29 年度　商品売上げ等の見込み　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。

現下の金融経済情勢の動向を十分に考慮し、安全かつ効率的な資産運用を図ることとしています。

平成 29 年度末　組合員貯金の見込み　30,843 件　1,313 億円

（注１）　標準報酬の月額及び標準期末手当等の額に対する割合です。

（注２）　地方公務員共済年金制度においては、組合間において年金財政の状況に差異のある中で、それぞれの各組合で資金不足が生じないよう、地方公務員共済組合連合会が必要な資金を交付する制度が設けられています。

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29年4月分から
短期給付に係る掛金率が変わります。

当組合の短期経理財政は、収入においては、標準報酬制への移行の影響や給与の増額改定が実施されたこと等から、掛金・負担金収入が見込みより増加しております。一方、支出においては、高齢者医療制度に係る納付金等が、当初の見込みよりも緩やかな増加となっております。このため、ここ数年は黒字傾向が続く見込みとなっております。

こうしたことから、平成 29 年度から平成 31 年度までの 3 か年の時限措置として、掛金率・負担金率を引き下げることといたしました。

組合員のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

平成29年4月分からの掛金率

（単位：千分率）

区　　分		現　　行	平成 29 年 4 月～	引下げ幅
一般組合員	標準報酬の月額	48.18	43.18	5.00
	標準期末手当等	48.18	43.18	5.00
知事組合員 一般組合員（特別職等）	標準報酬の月額	48.18	43.18	5.00
	標準期末手当等	48.18	43.18	5.00
船員一般組合員	標準報酬の月額	45.80	41.15	4.65
	標準期末手当等	45.80	41.15	4.65
任意継続組合員	標準報酬の月額	96.36	86.36	10.00

※　福祉事業分に係る掛金率（一般組合員の方の場合：標準報酬の月額 1.18‰・標準期末手当等 1.18‰）については、変更ありません。
※　道府県の負担金率についても引き下げられます。

～40歳から65歳未満の組合員のみなさま～

平成29年4月分から
介護納付金の掛金率が変わります。

平成 29 年度の介護納付金の算定結果に基づき、平成 29 年 4 月以降の掛金率が引き上がることとなりました。

組合員のみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

平成29年4月分からの掛金率

（単位：千分率）

区　　分		現　　行	平成 29 年 4 月～	引上げ幅
一般組合員（特別職等を含む）、知事組合員、船員一般組合員	標準報酬の月額	5.53	5.68	0.15
	標準期末手当等	5.53	5.68	0.15
任意継続組合員	標準報酬の月額	11.06	11.36	0.3

※　道府県の負担金率についても引き上げられます。
※　現在、国会に提出されている介護保険法等の一部改正法案が成立しますと、平成 29 年 8 月分以降の掛金率がさらに変更となります。

ジェネリック医薬品について

後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と治療学的に同等であるものとして製造販売が承認され、一般的に研究開発に要する費用が低く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬価が安くなっています。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。

このため、厚生労働省では平成 25 年 4 月に「後発医薬品のさらなる使用促進のためのロードマップ」を策定し取組を進めてきました。さらに、平成 27 年 6 月の閣議決定において、**平成 29 年中頃に 70%以上**とするとともに、**平成 30 年度から平成 32 年度末までの間のなるべく早い時期に 80%以上**とする、新たな数量割合の目標が定められました。

当組合としては、毎年 7 月にジェネリック差額通知を一部の組合員等に実施しておりますが、差額通知の対象となっていない組合員等の皆様におかれましても、ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

〈 組合員及び被扶養者のジェネリック医薬品数量割合（金額ベース）〉

支部名		平成 28 年 1 月診療分	平成 28 年 2 月診療分	平成 28 年 3 月診療分	平成 28 年 4 月診療分	平成 28 年 5 月診療分	平成 28 年 6 月診療分	平成 28 年 7 月診療分	平成 28 年 8 月診療分	平成 28 年 9 月診療分	平成 28 年 10 月診療分	平成 28 年 11 月診療分	平成 28 年 12 月診療分
1	北海道	65.6%	65.4%	65.4%	66.8%	67.9%	67.8%	68.0%	68.4%	68.5%	70.0%	69.0%	70.0%
2	青森県	64.8%	65.6%	66.1%	67.5%	66.1%	66.3%	68.0%	67.7%	65.9%	69.7%	69.6%	68.0%
3	岩手県	70.6%	71.3%	71.2%	73.4%	74.1%	75.2%	74.7%	74.6%	75.4%	75.4%	74.8%	77.7%
4	宮城県	63.8%	66.5%	64.9%	67.2%	67.3%	67.3%	67.2%	68.5%	69.0%	70.1%	69.8%	70.3%
5	秋田県	58.5%	61.1%	59.9%	63.5%	63.2%	64.7%	65.5%	64.9%	66.0%	67.5%	68.5%	68.5%
6	山形県	66.1%	67.5%	67.0%	68.9%	67.6%	68.3%	66.0%	70.1%	69.6%	72.4%	70.3%	72.1%
7	福島県	61.5%	64.3%	63.8%	67.5%	66.2%	65.7%	68.0%	66.4%	68.6%	70.1%	69.7%	69.6%
8	茨城県	59.3%	59.0%	59.6%	61.6%	63.0%	63.7%	64.5%	64.3%	63.7%	67.3%	63.6%	65.9%
9	栃木県	58.8%	61.4%	62.8%	62.1%	65.1%	63.1%	64.2%	64.4%	63.8%	67.4%	66.5%	65.9%
10	群馬県	63.8%	63.8%	65.6%	65.0%	67.1%	67.8%	65.8%	66.9%	67.7%	68.1%	68.6%	68.3%
11	埼玉県	60.5%	61.5%	61.9%	64.1%	63.6%	64.7%	64.9%	66.8%	67.7%	66.3%	67.4%	67.6%
12	千葉県	63.6%	62.1%	62.8%	64.3%	64.4%	65.2%	63.9%	64.6%	65.4%	65.8%	67.9%	67.1%
13	神奈川県	59.1%	59.8%	60.7%	60.7%	61.3%	61.2%	60.6%	62.9%	63.2%	62.7%	63.9%	63.6%
14	新潟県	62.8%	63.5%	65.4%	67.5%	65.5%	67.4%	68.0%	65.7%	67.6%	68.7%	69.2%	69.9%
15	富山県	65.1%	66.6%	65.1%	67.7%	66.4%	69.1%	69.0%	67.1%	68.9%	69.6%	70.1%	70.8%
16	石川県	62.6%	64.5%	61.7%	65.5%	64.8%	66.3%	68.2%	63.6%	68.5%	69.2%	66.3%	70.1%
17	福井県	62.5%	59.3%	60.9%	63.8%	62.5%	64.0%	64.9%	66.4%	64.7%	68.4%	66.1%	71.2%
18	山梨県	52.0%	54.2%	53.2%	54.0%	55.4%	55.6%	55.5%	58.9%	56.6%	60.7%	59.4%	61.6%
19	長野県	66.6%	67.8%	68.1%	70.9%	70.6%	70.7%	71.9%	69.1%	72.9%	72.6%	71.7%	74.0%
20	岐阜県	59.4%	62.3%	59.5%	64.4%	62.3%	63.3%	61.9%	64.2%	62.9%	64.3%	66.6%	66.2%
21	静岡県	64.8%	64.7%	65.3%	67.6%	66.7%	67.4%	66.7%	66.7%	68.4%	70.1%	68.2%	69.1%
22	愛知県	61.0%	60.7%	61.8%	62.1%	63.1%	63.6%	64.3%	63.9%	63.8%	64.8%	67.8%	66.4%
23	三重県	56.8%	58.5%	59.3%	59.8%	61.2%	59.8%	59.4%	61.3%	61.3%	63.9%	63.1%	64.4%
24	滋賀県	63.7%	64.7%	63.0%	66.9%	64.9%	64.4%	65.3%	64.0%	64.5%	69.4%	68.6%	68.1%
25	京都府	59.2%	61.2%	61.6%	63.3%	62.7%	62.4%	62.3%	63.2%	62.2%	64.6%	67.6%	66.9%
26	大阪府	57.7%	58.3%	58.7%	60.8%	60.0%	61.6%	60.9%	59.0%	63.0%	60.7%	62.7%	64.1%
27	兵庫県	62.1%	62.9%	64.6%	65.6%	65.3%	67.3%	65.4%	66.6%	65.3%	67.1%	67.6%	68.7%
28	奈良県	61.6%	61.3%	63.3%	66.5%	65.3%	66.9%	65.7%	65.9%	65.7%	68.9%	67.9%	67.6%
29	和歌山県	60.3%	60.4%	62.2%	61.3%	62.2%	65.6%	64.5%	61.6%	64.1%	65.4%	65.0%	66.4%
30	鳥取県	61.1%	63.5%	63.7%	64.4%	65.1%	65.3%	66.9%	56.5%	67.8%	66.7%	67.7%	67.8%
31	島根県	63.5%	67.0%	64.7%	67.6%	66.4%	64.8%	67.2%	64.8%	66.0%	68.4%	69.4%	69.3%
32	岡山県	60.7%	62.1%	63.2%	65.8%	64.6%	64.3%	65.3%	65.3%	67.0%	67.4%	67.5%	69.1%
33	広島県	58.9%	61.9%	59.3%	62.6%	60.2%	62.2%	63.5%	61.6%	62.5%	64.9%	65.1%	67.0%
34	山口県	66.8%	64.0%	68.3%	64.2%	8.0%	62.7%	64.8%	65.9%	64.1%	68.0%	69.7%	69.8%
35	徳島県	48.6%	53.0%	50.2%	52.6%	52.5%	49.0%	52.2%	49.8%	51.5%	53.4%	54.5%	55.1%
36	香川県	65.4%	65.3%	65.7%	68.6%	67.3%	66.8%	65.5%	66.4%	67.7%	67.4%	69.0%	69.0%
37	愛媛県	61.7%	61.5%	62.2%	64.7%	63.1%	67.2%	65.6%	65.3%	68.3%	66.6%	68.2%	67.6%
38	高知県	55.3%	58.9%	57.4%	57.1%	59.4%	57.7%	60.0%	60.3%	60.9%	60.1%	62.4%	62.5%
39	福岡県	63.4%	65.2%	65.1%	67.3%	67.7%	66.6%	67.5%	67.0%	67.5%	69.6%	68.3%	67.6%
40	佐賀県	61.6%	62.4%	63.6%	66.5%	64.5%	66.1%	64.8%	66.9%	66.0%	67.9%	68.8%	69.4%
41	長崎県	62.2%	62.4%	62.9%	65.1%	63.7%	63.6%	64.0%	65.8%	64.7%	66.5%	67.1%	67.1%
42	熊本県	66.7%	69.0%	69.7%	70.7%	70.7%	71.2%	70.8%	71.1%	72.3%	72.8%	73.7%	75.0%
43	大分県	58.7%	58.7%	59.3%	62.2%	64.1%	63.3%	65.2%	62.5%	64.9%	64.2%	67.6%	64.1%
44	宮崎県	66.7%	68.4%	69.4%	69.4%	68.1%	68.4%	69.5%	69.6%	69.9%	72.2%	72.3%	72.7%
45	鹿児島県	69.8%	72.2%	74.0%	74.2%	73.9%	74.2%	73.7%	74.2%	74.4%	75.4%	75.6%	76.8%
46	沖縄県	74.4%	78.5%	77.1%	78.9%	77.8%	78.2%	78.1%	78.8%	79.4%	79.1%	79.4%	79.7%
47	本部	58.4%	58.9%	60.4%	54.9%	60.6%	60.0%	59.7%	66.8%	60.4%	75.9%	71.4%	70.5%
合計		62.6%	63.7%	63.9%	65.6%	65.5%	65.9%	66.0%	66.1%	66.8%	67.9%	68.2%	68.7%

健康情報提供サイトQUPiO（クピオ）の利用開始について

～平成 29 年 4 月から WEB による個別性の高い情報提供事業 **QUPiO（クピオ）**を開始しました！！～

1　健康情報提供サイト QUPiO（クピオ）について

QUPiO（クピオ）は、組合員・被扶養者の皆様の健康づくりを応援するためのサービスです。パソコンやスマートフォンを通じて、個人専用ページを利用することができますので、日々の健康管理に是非ご活用ください。

QUPiO（クピオ）ってなに？

200万人超の健診データ分析と、東京大学との共同研究で得られた知見をもとに、あなたの「健康生活」を応援するツールです。「健康診断の結果」をもとに「個人別」のマイページ画面を通じ、生活習慣病予防のための多彩な健康情報を提供しています。インターネットに接続可能な、パソコンやスマートフォンからご利用いただけます。

■あなたの健康度をチェック

クピオが持つ200万人超の健診データを使って、あなたの「健康年齢」を算出します。あなたは、実年齢より若い？やや上？ かなり上？

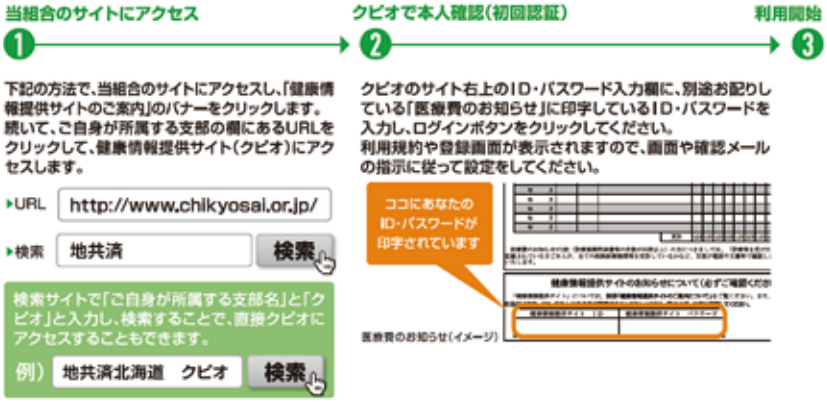
2　利用対象者

全組合員及び 20 歳以上の被扶養者（※任意継続組合員及びその被扶養者を含む。）

※　前年度の「医療費のお知らせ」を通知後に、新たに当組合の加入者（新規採用職員等）になられた方並びに埼玉県支部及び神奈川県支部の被扶養者の方につきましては、来年２月の「医療費のお知らせ」でＩＤ・パスワードを通知する予定です。

3　利用方法について

新規利用手順（初めて利用される方）



4　個人情報の取扱いについて

本サービスにおける皆様の個人情報につきましては、法令及び委託事業者（ヘルスケア・コミッティー（株））の個人情報保護方針に基づき、適正に管理しております。

※　「QUPiO（クピオ）」に登録する個人情報は、ご本人から請求があった場合は、削除又は再登録いたしますので、当組合本部のホームページ（http://www.chikyosai.or.jp/）に掲載している「個人情報の削除及び再登録に関する申請書」をダウンロードし、注意事項をご了承のうえ、ご自身が加入されている各道府県支部までご提出ください。なお、削除につきましては、支部へ提出された月の翌月末を目途に委託事業者（ヘルスケア・コミッティー株式会社）が行います。

操作等に関してご不明な点がありましたら、ヘルスケア・コミッティー QUPiO サポート窓口（0120-818-448）までお問い合わせください。（受付時間：平日 9 時から 18 時まで（但し、年末年始・夏季休暇を除く））

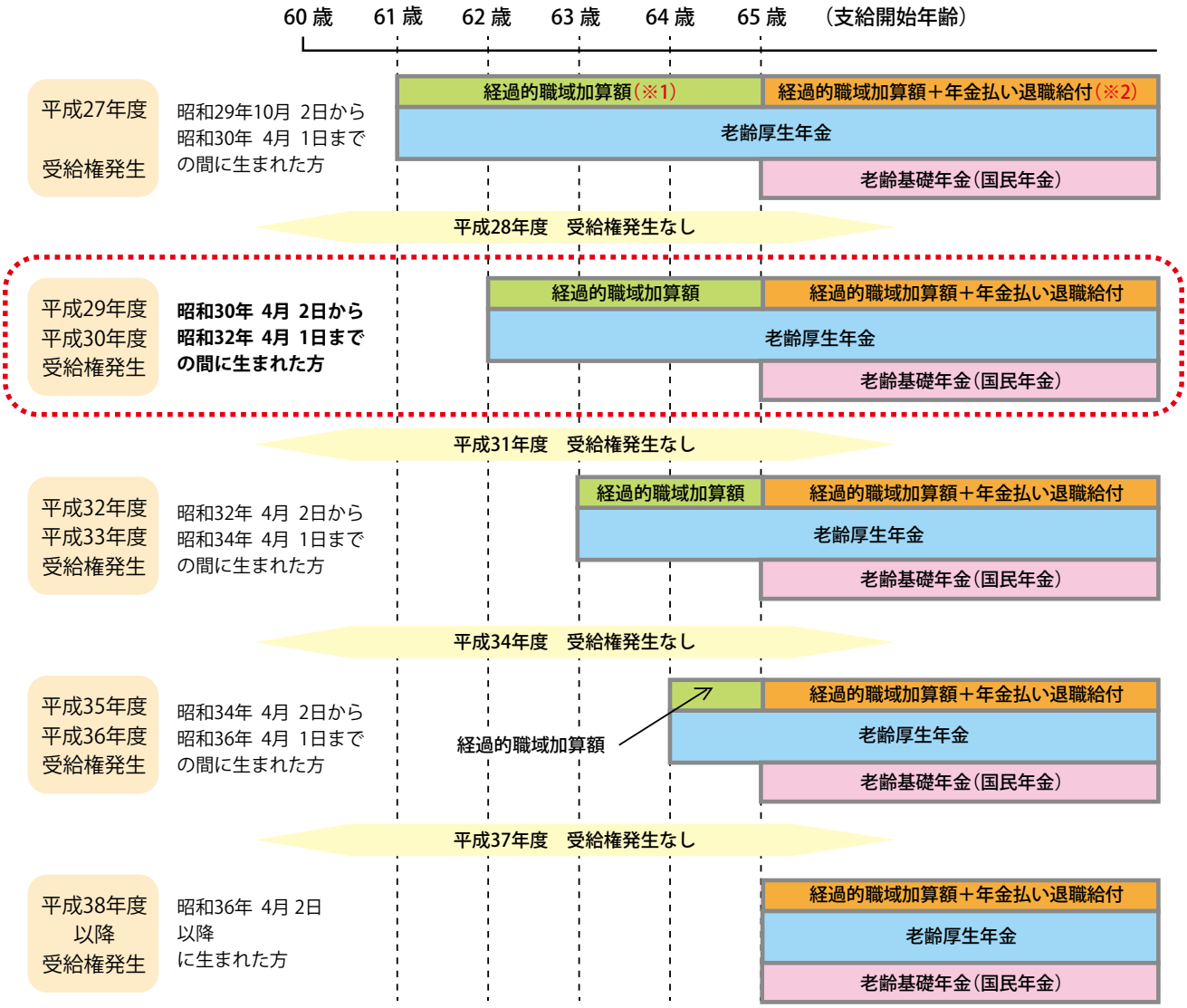
老齢厚生年金の支給開始年齢の引上げについて

老齢厚生年金は、本来 65 歳から支給されるものですが、経過措置として下図のとおり 65 歳未満であっても特別支給の老齢厚生年金が支給されます。

昭和 28 年 4 月 2 日以降生まれの方については、段階的に支給開始年齢が引き上げられ、昭和 36 年 4 月 2 日生まれ以降の方には、特別支給の老齢厚生年金は発生しません。

つきましては、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。

支給開始年齢と受給権発生年度



※1　経過的職域加算額：平成 27 年 9 月までの組合員期間分の職域年金相当部分に相当する年金で、支給開始年齢は老齢厚生年金と同様です

※2　年金払い退職給付：平成 27 年10月以降の組合員期間を算定基礎とする年金です。民間の企業年金に相当する年金で、支給は原則 65 歳からです

年金見込額等が確認できます！
（地共済年金情報Ｗｅｂサイト）

地共済年金情報 Web サイトでは、365 日 24 時間いつでも、ご自身の公務員期間に係る最新の年金情報を確認することができます。

年金見込額については、毎年、誕生月に届く「ねんきん定期便」より詳細な内容が確認できますので、ぜひ、地共済年金情報Ｗｅｂサイトをご利用ください。

公務員期間に係る以下の年金情報を確認できます。

1. 年金加入記録
2. これまでの加入実績に応じた年金見込額および計算式
3. 60 歳まで組合員であると仮定した年金見込額および計算式 （ 在職中の方 ）
4. 標準報酬月額および標準賞与額
5. 前年度の保険料納付額
6. 年金払い退職給付の給付算定基礎額残高等

※ 民間にお勤めされていた厚生年金期間及び国民年金期間に係る年金見込額等は、日本年金機構の「ねんきんネット」で確認することができます。

ご利用手順

1. 地共済年金情報 Web サイトで利用申込みをしてください。

※ 年金支給開始年齢に到達している方（年金受給者）は、利用できません。

2. 利用申込みに当たっては、基礎年金番号の入力が必要になります。
   基礎年金番号は、「ねんきん定期便」及び「給付算定基礎額残高通知書」にも記載されています。
3. 利用申込みから２週間程度で共済組合から『ユーザＩＤ通知書』が郵送されます。
4. 地共済年金情報 Web サイトで年金見込額等を閲覧するには、ユーザＩＤに加え、利用申込み時にご自身で設定したパスワードの入力が必要となります。そのため、パスワードはご自身で控えておいてください。

※ 平成 27 年３月までに交付されたユーザＩＤは、被用者年金制度の一元化に伴うリニューアルにより使用できなくなりましたので、新たに利用申込みが必要になります。

地共済年金情報Ｗｅｂサイト

https://www.chikyosai-nenkin-web.jp

（地方職員共済組合のホームページからもアクセスできます。）

図書館

本気で取り組む災害食

個人備蓄のすすめと共助・公助のあり方

奥田和子 著

同時代社
ISBN978-4-88683-802-5
定価：本体 1,400 円＋税

地震大国・日本に住む全ての人に、
――しっかり食べて生き延びる「災害食」推進へ本気の提言。
阪神・淡路、東日本大震災、そして熊本地震……
もう待ったなし！

第1章　熊本地震が投げかける災害食の問題点と教訓
・熊本地震発災後3日間の飲食物供給状況　他
第2章　災害食とは
――選び方のポイント
・なぜ食べ物を備えるのか　他
第3章　災害時に足りない野菜
――備蓄のコツ
・災害時に最も食べたかったのは野菜　他
第4章　自治体に求められる飲食料備蓄とは
・救援物資はなぜ同じような食料ばかり届くのか　他
第5章　災害時の炊き出し準備
――アルファ化米の活用法
・ご飯を炊けない人が増えている
――マニュアルと訓練を　他
おわりに
参考資料

表紙の写真

群馬県

群馬の創作こけし

形にとらわれない自由さ

卯三郎こけし
群馬県北群馬郡榛東村長岡 1591
http://usaburo.com/

群馬県は全国一の生産量を誇るこけしの産地で、群馬のこけしは東北の伝統こけしに対して「近代こけし」と呼ばれる創作こけしで知られています。

伝統こけしは、特定の形や模様が代々伝え続けられていき、それが特徴となりますが、創作こけしの特徴は、形状にとらわれない自由さで、常に新しい形・新しい図柄が生み出されています。海外での展示会出品や全国有名デパートでの展示など、群馬の創作こけしは、工芸品・民芸品の代表作品として認められています。

伊香保温泉の近くにある日本最大級のこけし工房「㈱卯三郎こけし」の創作こけしは、シンプルな造形と個性的なキャラクターのデザインが海外市場でも高く評価され、数々のこけしコンクールで多くの賞を受賞しています。

懐かしいお菓子

優しい甘みでヘルシー

麩菓子

麩の原形は、中国の麺筋（メンチン）という小麦粉を水で練り、デンプンを水で洗い流した物でした。この麩を室町時代初期に中国に渡った僧侶が持ち帰り、日本に伝来したといわれています。麩は、肉食を断つ僧侶たちの貴重なタンパク源であった事から、精進料理のような日本の食文化に反映されていきました。

桃山時代に入ると、「ふのやき」と呼ばれるものが登場し、食品ではなくお菓子として食べられるようになりました。千利休も茶会で「ふのやき」を多く供していたことが当時の「茶会記」に記されています。

お馴染みの駄菓子としての麩菓子は、棒状の麩に黒糖をコーティングしたものです。パサッとした食感の麩に蜜が焦げ付いた部分のカリッとした甘味とコクが美味しさの秘密です。昔は、駄菓子屋で１本ずつ売られていましたが、今でも人気のお菓子としてスーパーやコンビニなどで、袋入りで売られています。

麩は豊富な栄養素を含む高タンパクで低カロリーな食品です。消化も良く、満腹感もあるので、ダイエット中にも強い味方のおやつになります。

参考：協同組合　全国製麩工業会
http://www1a.biglobe.ne.jp/zenfukai/index.html

腰痛予防の簡単ストレッチ

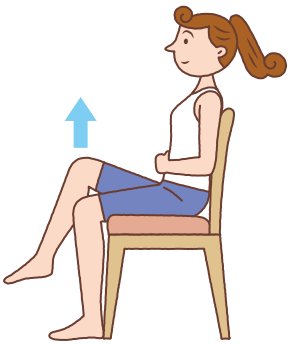
TRAINING

冬の間に冷えて固まってしまった体に、暖かくなったからといきなり負荷をかけてしまいがちな春先。ゆっくり時間をかけて体の中心（腰）をほぐしていきましょう。

椅子に座ってストレッチ

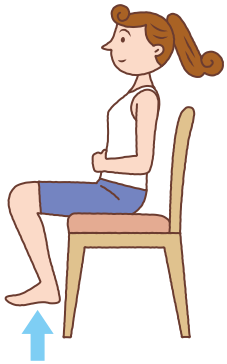
上体前倒し

息を吐きながら体の力を抜いて上半身を前に倒し10秒保ち、腰を伸ばします（5～10回）。



片脚あげ

背中をつけたまま片脚をあげて10秒保ち、腹筋と脚の筋肉を強くします（左右交互に5～10回）。



両脚あげ

背中をつけたまま、両脚をあげて10秒保ち、腹筋を強くします（5～10回）。

イヤな予感…やっぱりギックリ腰！

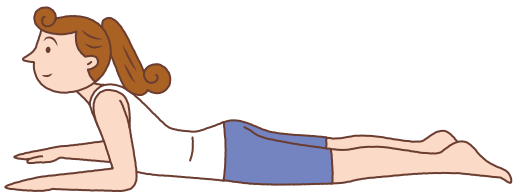
自分でも気づかないうちに腰、またその周辺の筋肉に負荷や疲労が溜まっていたりすると、ある日突然、ギックリ腰を起こしたり、慢性的な腰痛になる可能性があるといいます。

ゆっくりストレッチをして体の中心（腰）の筋肉に柔軟性を持たせてから、体を動かすようにすることが腰痛予防にもなります。

ここでは、家庭でも職場でも活用できる簡単なストレッチをご紹介します。日頃の習慣として、ぜひ腰痛予防に取り組んでみてください。

- ●体に痛みのあるときのストレッチは、やめましょう。
- ●無理のない範囲内で行ってください。
- ●どのような腰痛も一度は医師の診察を受けてください。

寝ながらストレッチ

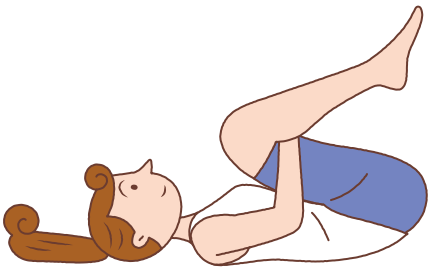


パピー

うつぶせに寝た状態から両ひじをつき、その姿勢を30秒保ちます。

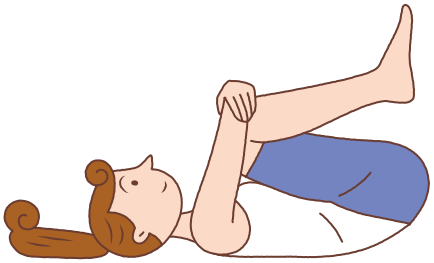
片ひざ抱え込み

片ひざを抱え込み、できるだけ胸に近づけて10秒保ちます（左右交互に5～10回）。



両もも抱え込み

ももの裏側を腕で抱え込み、できるだけ胸に近づけて10秒保ちます（5～10回）。

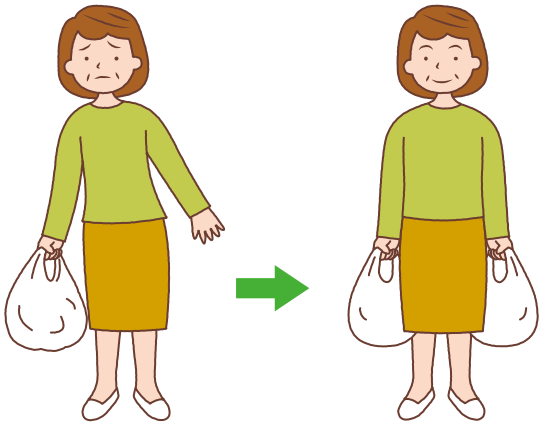


両ひざ抱え込み

両ひざを抱え込み、できるだけ胸に近づけて10秒保ちます（5～10回）。

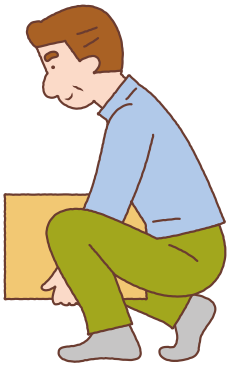
腰痛予防のために日常生活で気をつけたいこと

日常の動作でも、意識して腰に負担をかけないようにしましょう。



買い物をするとき

荷物は小分けにして、両手に持つようにしましょう。



物を持ち上げるとき

片ひざを立て、ひざを十分に曲げてから体を物に近づけて持ち上げます。

長時間立ち続けるとき

高さ10cmくらいの台に片足を乗せます。時々、左右の足を置きかえます。

寝るとき

仰向けやうつぶせで寝ると、背骨に無理な力がかかることがあります。腰に不安がある場合は、横向きで寝るのがおすすめです。

参考：e-ヘルスネット（厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト）／今日から始める腰みがき（エーザイ一般生活者向けサイト）

「特定健診・特定保健指導を受けましょう」

地方職員共済組合では、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（H27 受診率：組合員：95.3%、被扶養者 48.9%）

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

特定保健指導（H27 実施率：組合員 27.9%、被扶養者 8.2%）

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 女性 90㎝以上 BMI25 以上	①血糖 ②脂質 ③血圧	④喫煙歴	40 ～ 64 歳	65 ～ 74 歳
腹囲は正常で BMI が基準値以上 ※ BMI= 体重 kg ÷（身長 m）×（身長 m）	1 つ該当		動機づけ支援	動機づけ支援
	2 つ該当	なし		
		あり	積極的支援	
	3 つ該当			
腹囲が基準値以上	1 つ該当	なし	動機づけ支援	動機づけ支援
		あり	積極的支援	
	2 つ該当			

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。

24時間電話健康相談サービス

（地共済健康ダイヤル）
フリーダイヤル

なやみに24時間サービス
0120-7832-24

心と体の様々なご相談に、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しての相談
- ●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紹介
- ●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

ドクターオブドクターズネットワーク®とベストホスピタルネットワーク®によるサービス

フリーダイヤル
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）
フリーダイヤル

な や み し　人 に
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。

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各種サービスをご利用いただけます。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）ティーペック株式会社
URL http://www.t-pec.co.jp/
詳しいサービスは上記ホームページをご覧下さい。

弘前さくらまつり（弘前市）

日本一といわれる弘前の桜は青森を代表する果物「りんご」の剪定方法から生まれました。現在、公園内にはソメイヨシノを中心に約 50 種類 2600 本の桜がたわわに咲き誇ります。
今年 2017 年は祭り 100 年目の節目になります。
【期間】4 月 22 日（土）～ 5 月 7 日（日）
【問い合わせ】弘前市立観光館　☎ 0172-37-5501

十和田市春まつり（十和田市）

「日本の道百選」に選ばれた十和田市官庁街通りの桜 156 本が開花すると 165 本の松と美しく調和し、春の彩を一層引き立てます。また、ライトアップされた夜桜が素晴らしく、幻想的な美しさを満喫できます。
【期間】4 月 20 日（木）～ 5 月 5 日（金）
【問い合わせ】（一社）十和田市観光協会
☎ 0176-24-3006

金木桜まつり（五所川原市）

「日本の桜名所 100 選」にも選ばれている芦野公園。津軽鉄道の芦野公園付近で列車が桜のトンネルをくぐる景色は全国的に有名です。
【期間】4 月 29 日（日）～ 5 月 7 日（日）
【問い合わせ】金木桜まつり実行委員会（金木商工会内）　☎ 0173-52-2611

青森県庁ホームページ▶ http://www.pref.aomori.lg.jp/
青森県観光情報アプティネット▶ http://www.aptinet.jp/
青森市ホームページ▶ http://www.city.aomori.aomori.jp/
青森市観光情報サイト▶「あおもり案内名人」 http://www.atca.info/

地方職員共済組合 旅の宿 青森

ラ・プラス青い森

『ラ・プラス青い森』から桜の名所へ

〒 030-0822
青森県青森市中央 1 丁目 11-18
TEL 017-734-4371　FAX 017-775-1218
http://www.aomori-hka.com/

アクセス
○電車・バスをご利用の場合
JR「青森駅」からタクシーで約 5 分、
又はバスで約 10 分「市役所前」下車、徒歩約 3 分
○お車をご利用の場合
青森自動車道青森中央 IC から約 10 分
○飛行機をご利用の場合
青森空港からタクシーで約 30 分、
又は、空港バスをご利用の時は、「柳町通り」下車、徒歩約 3 分

◆◆ラ・プラス青い森　おすすめ宿泊プラン◆◆

1泊（素泊まり）　シングル　1 名様　**5,200 円**（税・サ込）
1泊（素泊まり）　ツイン　2 名様　**10,400 円**（税・サ込）

ご朝食　1 名様　1,000 円
ご朝食は洋朝食・和朝食お選びいただけます。
※青森ねぶた祭期間、施設が定める特定日を除く。

洋朝食

和朝食

◆◆ラ・プラス青い森　館内のおすすめ企画◆◆

ラ・プラス青い森　大好評！ビア&バイキング

飲み放題！食べ放題！　お 1 人様　**3,800 円**（税込）

6 月 1 日（木）17：30 ～ OPEN

●７月は毎日営業！
（月曜～土曜）PM5：30 ～ 9：00
（日曜・祝日）PM4：00 ～ 8：00（仮）
●6月・８月は木・金・土曜日のみ営業！
PM5：30 ～ 9：00
（祝日）PM4：00 ～ 8：00（仮）

ビアガーデン　料理

ビアガーデン　テラス

※料理内容は、季節・日により変わります。

霞城公園の桜

約 1,500 本の桜が咲き誇る山形市随一の桜の名所。開花期間に合わせて桜のライトアップが実施されます。

【期間】

例年 4 月中旬～ 下旬

やまがたの花まつり・春まつり

人間将棋が行われる「天童桜まつり」、日本三大植木市の一つである「薬師祭植木市」や東日本一の規模を誇る東沢バラ公園で行われる「バラまつり」など県内各地で様々なまつりが開催されます。

東沢バラ公園　バラまつり

「東沢バラ公園」は、約 750 種 20,000 株余りのバラが咲く日本でも有数の規模を誇る公園です。　【期間】 6月上旬～7月上旬

薬師祭植木市

薬師祭は山形市の薬師町にある国分寺薬師堂の祭礼です。5 月 8 日～ 10 日の三日間行われ、植木市が有名です。

【期間】5 月 8 日(月) ～ 5 月 10 日(水)

天童桜まつり　人間将棋

天童の春を彩る「人間将棋」は、桜が咲き乱れる舞鶴山を舞台に、武者や腰元たちが、将棋の駒となり対局を行います。

【期間】4 月 15 日(土) ～ 5 月 5 日(金)

人間将棋：4 月 22 日(土)・4 月 23 日(日)

さくらんぼ

全国一の収穫量を誇り、収穫量割合は山形県が全国の 8 割を占めています。シーズンには県内の観光さくらんぼ園でさくらんぼ狩りを体験することができます。

日本一さくらんぼ祭り

山形県が全国一の収穫量を誇るさくらんぼをテーマとしたさまざまなイベントが、文翔館前から山形市七日町大通りを会場に開催されます。「日本一巨大な流しさくらんぼ」などのほか、山形県産品の出店が数多く軒を連ねます。

【期間】

6 月 17 日(土) ／ 6 月 18 日(日)

山形県観光情報ポータル「やまがたへの旅」▶ http://yamagatakanko.com/

日本一さくらんぼ祭り▶ http://www.sakuranbomatsuri.jp/index.html

あこや会館

県産食材を中心にメニューも充実

旅の宿　地方職員共済組合

〒 990-0023
山形県山形市松波 2-8-1
TEL 023-642-1358　FAX 023-642-1360
http://www2.jan.ne.jp/~akoya/

アクセス

○電車をご利用の場合
山形駅からタクシーで 10 分
○お車をご利用の場合
山形自動車道蔵王インターから車で 5 分
○バスをご利用の場合
県庁前行きバス 15 分、県庁前下車徒歩 3 分

◆◆あこや会館　おでかけぷらん◆◆

旬彩満載の 1 泊 2 食　リーズナブルなプランです♪

組合員・一般　**7,900 円**（税・サ込）

【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。
◆地酒の日本酒 1 合又はソフトドリンクをサービス致します。

※食材の都合により料理内容を変更する場合もございます。

レストラン　フォーレ

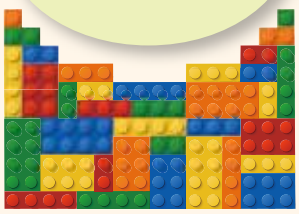
ラグーナテンボス

季節の花々が咲き誇る「フラワーラグーン」、絶賛上演中の「ハウステンボス歌劇団」、次世代アトラクション「ＶＲアドベンチャー」など見どころ、遊びどころいっぱいです。

竹島水族館

小さな水族館ですが、今大人気の水族館。珍しい深海の生き物も豊富に展示されています。
昨年 12 月に生まれた、カピバラの赤ちゃんも公開されています。

レゴランド・ジャパン
日本初上陸となる
屋外型キッズテーマパーク
「レゴランド・ジャパン」が
名古屋にオープン。



ラグーナテンボスホームページ▶ http://ww.lagunatenbosch.co.jp
蒲郡市観光協会ホームページ▶ http://www.gamagori.jp

地方職員共済組合 旅の宿 愛知 蒲郡市

サンヒルズ三河湾

湯・眺・寛　がまごおり

〒 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

アクセス
○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）

ラグーナテンボス
当館から車で5分

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。

◆◆サンヒルズ三河湾 通年宿泊プラン◆◆

舟盛り付宿泊プラン

会席料理に舟盛り付のプランです。

普通室　1泊2食付　1室3名様以上　平日料金

お一人様 **12,700円**

（税･サ込、入湯税 150 円別）

※本プランは、４名様から承ります。

お写真は４人盛のイメージです。

◆◆サンヒルズ三河湾　期間限定宿泊プラン◆◆

月曜日～木曜日限定

くつろぎ宿泊プラン

期間 平成 29 年 4 月 3 日～ 4 月 27 日
5 月 8 日～ 7 月 13 日

普通室　1泊2食付　1室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）

お写真はイメージです。

月曜日～木曜日限定

65 歳以上限定 シルバー宿泊プラン

期間 平成 29 年 4 月 3 日～ 4 月 27 日
5 月 8 日～ 7 月 13 日

普通室　1泊2食付　1室3名様以上

お一人様 **7,900円**

（税･サ込、入湯税 150 円別）

※夕食はご年配者向けに配慮した会席料理となります。

お写真はイメージです。

※掲載の宿泊プランは、
- 特別室・特別洋室・特別室ＤＸを追加料金でご利用頂けます。
- １部屋２名様でご利用の場合は、お一人様 500 円の加算となります。
- シルバープランは、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。

◆◆鯉城会館　おすすめ春のイベント◆◆

＊桃花祭

【期間】４月 15 日(土)

世界文化遺産「嚴島神社」にて４月 15 日には舞楽が 16 日から 18 日は神能の奉納があります。

宮島観光協会▶ http://www.miyajima.or.jp/

＊ 2017 ひろしまフラワーフェスティバル

【期間】５月３日(水)～５日(金)

鯉城会館から徒歩５分の平和大通りで彩り豊かな花が主役の「ひろしまフラワーフェスティバル」暖かい陽気に誘われて足を運んでみませんか。

▶ http://www.hiroshima-ff.com/

＊とうかさん

【期間】６月３日(金)～５日(日)

「とうかさん大祭」は広島の三大祭に数えられ、別名「ゆかたの着始め祭り」としても有名です。

＊第10回JAPANビール職人祭り　地ビールフェスタinひろしま2017

【期間】４月 15 日(土)～16 日(日)

鯉城会館から徒歩５分の広島市民球場跡地にて開催されます。

▶ http://www.golden-garden.tv/beerfesta/

(写真提供：広島県)

春の宮島空撮風景

嚴島神社は海を敷地とした大胆で独創的な配置構成，平安時代の寝殿造りの粋を極めた建築美で知られる日本屈指の名社です。廻廊で結ばれた朱塗りの社殿は，潮が満ちてくるとあたかも海に浮かんでいるよう。背後の弥山の緑や海の青とのコントラストはまるで竜宮城を思わせる美しさです。

水辺のオープンカフェ

広島は市内中心部をいくつもの川が流れる水の都。ここちよい風の中で広島の夕暮れを水辺のカフェでお楽しみください。

(写真提供：広島県)

リバークルーズ

(元安川船着き場　鯉城会館から徒歩３分)

少しほっこりする春の旅には，リバークルーズの水上お散歩はいかがでしょうか。当会館から徒歩３分の船着き場から宮島へ向かう航路もあるので一気に足を伸ばしたい方にも便利です。

(写真提供：広島県)

鯉城会館

広島市の中心地　ビジネスや観光に最適です

〒 730-0051
広島県広島市中区大手町 1-5-3
TEL 082-245-2322　FAX 082-245-2315
http://www.rijyo-kaikan.jp

旅の宿　地方職員共済組合

(写真提供：広島県)

原爆ドームと平和記念公園

(鯉城会館から徒歩３分)

アクセス

○電車をご利用の場合
JR広島駅より広島電鉄電車で約15分、
「紙屋町西」下車 徒歩約2分
○飛行機をご利用の場合
広島空港よりリムジンバスで約60分、
「広島バスセンター」下車 徒歩約3分
○お車をご利用の場合
山陰自動車道広島ICより約30分

◆◆鯉城会館　おすすめ宿泊プラン◆◆

世界遺産の原爆ドーム・平和記念公園まで徒歩 3分。広島市の中心地に位置しており観光やビジネスの拠点としてご利用いただけます。
皆様のお越しを心よりお待ちしております。

【宿泊料（組合員料金・素泊り）】(税・サービス料込)

シングル	4,500円～
ツイン	8,300円～
トリプル	11,500円～

シングルルーム

ツインルーム

館内のレストランで手作り惣菜や本格的パスタなど広島の旬の新鮮な食材を使った料理をお楽しみいただけます。

1階カジュアルイタリアン
「Bouque（ブーケ）」

イートイン、テイクアウトの２つの顔を持つカジュアルイタリアン。「新鮮でワクワクする」手作り惣菜と本格派のパスタをお楽しみ下さい。

地階
「吉山ビュッフェ」

「広島」と「新鮮」にこだわったビュッフェ料理を提供します。季節変わりの旬の食材で美味しいひとときを…

※料理内容は、季節・日により変わります。

支給開始年齢前に老齢厚生年金を受給できますか？

Q 私は今年 59 歳になりますが、昭和 32 年 4 月 2 日から昭和 34 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「63 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でしょうか。

A 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。

❶「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(※1) が 1 年以上あること。
- 被保険者期間(※2) と国民年金の保険料免除期間とを合算した期間が25年以上(※3) であること。

※ 1　厚生年金保険の被保険者期間は、平成 27 年 10 月 1 日前の共済組合の組合員であった期間を含みます。
※ 2　保険料納付済期間は、国民年金の保険料納付済期間や厚生年金保険、共済組合等の加入期間を含みます。
※ 3　平成 29 年 8 月 1 日から、年金受給資格期間が 25 年から 10 年に短縮されます。

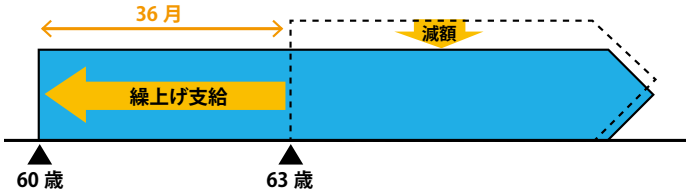
❷ 年金額にご注意ください

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

❸【事例】昭和 33 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 × 36 月 × 0.005）



❹ 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。

病気休職中にもらえる給付金がありますか？

Q **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、２月から病気休職となるため報酬が減額されます。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。**

A 傷病手当金の概要については、次のとおりです。

❶ 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、報酬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。

❷ 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報酬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も含みます。）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、国の組合の組合員、私学共済制度の加入者、健康保険の被保険者及び船員保険の被保険者となった場合、自家営業を行う場合、事業所に雇用される場合、医師により労働能力があると認められ勤務できる状態にありながら適当な職がないために勤務しない場合は、その日以降の支給は行われません。

❹ 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。

標準報酬の日額（傷病手当金の支給を始める日の属する月以前の直近の継続した 12 月間の各月の標準報酬月額の平均額×１／22）×２／３

❺ 報酬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報酬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厚生年金等(※３)（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。

※３　障害厚生年金等とは障害厚生年金、障害共済年金、障害手当金、障害一時金、退職老齢年金給付をいいます。

❻ 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、傷病手当金の支給期間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ください。

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。

ひろば

夕暮れ
子どもたちがいなくなると、残された遊具たちもひと休みです。
（埼玉県／sunset さん）

3月26日に生まれました！
（埼玉県／いい春 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。

❶住所、❷氏名、❸所属名、❹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ブルについては、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217回運営審議会

開催日　平成29年1月25日（水）
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29年1月31日（火）
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29年3月2日（木）～3月3日（金）
会　場　東京都　ホテル ルポール麹町（麹町会館）

■第218回運営審議会

開催日　平成29年3月23日（木）
会　場　東京都　ホテル ルポール麹町（麹町会館）

編集後記

春らしい暖かい気候となり各地から花の便りが聞こえる季節になりました。
花粉症に悩まされている方にとっては憂鬱な季節かもしれませんね。
新年度を迎え異動等で慌ただしい時期ですが、皆様も体調管理には十分注意してお過ごしください。（Y.M）

R100 古紙パルプ配合率100%再生紙を使用 Utilizing 100% post-consumer recycled paper pulp
VEGETABLE OIL INK