

地方 共済

Spring 2013

275

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



2 | 平成25年度 事業計画及び予算

4 | 共済制度が変わります 1

6 | 退職共済年金の繰上げ請求について

8 | 特定健康診査・特定保健指導を受けましょう

9 | 健康相談のご案内

～共済組合からの照会にご協力ください～

12 | 整骨院・接骨院（柔道整復師等）にかかる受診内容の照会が始まります 柔道整復師の施術を受けた場合、受診照会のご回答をお願いします

～組合員のみなさまへ～

13 | 交通事故にあったときは共済組合にすぐにご連絡ください

～40歳以上65歳未満の組合員のみなさまへ～

平成25年4月分から介護納付金の掛金率が変わります

7 | 知って納得情報掲示板

「図書館」 諏訪根自子 美貌のヴァイオリニスト その劇的生涯

「地震に備えて」 地震! グラツときたら

「郷土玩具」 伊勢玩具 練物

10 | 地方共済クリニック

かんたん筋トレ

14 | 「旅の宿」 からご案内

清温荘（岩手県盛岡市）

ヘリテイジ浦和別所沼会館（埼玉県さいたま市）

神湯館（三重県津市）

ホテル宍道湖（島根県松江市）

18 | Q&A

「障害共済年金と退職共済年金を同時に受給することはできるでしょうか？」
「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 25 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 25 年 3 月に運営審議会で承認された平成 25 年度の各事業の計画及び予算を説明します。

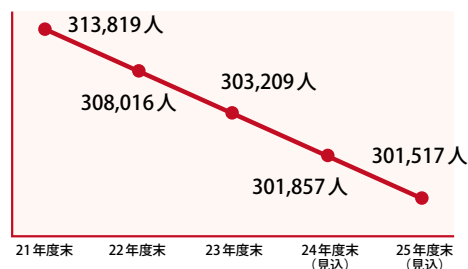
組合員

組合員数の減少が見込まれます。

組合員数は、近年、減少傾向にあり、平成 25 年度においても前年度に比べ減少が見込まれます。

このため、各事業において厳しい財政状況が見込まれます。

年度末組合員数の推移



短期給付事業

組合員やそのご家族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、組合員数の減少等により掛金・負担金収入が減少する一方で、高齢者医療制度への支援金等の増加に加え、東日本大震災に伴う災害給付等の増加により、非常に厳しい財政状況にあります。

このため、平成 25 年度では掛金率・負担金率を引き上げることとしています。

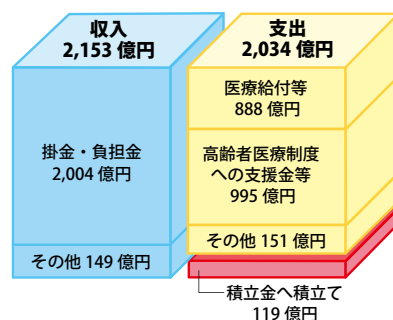
今後とも、財政の安定のため、適切な健康管理の推進、適正受診に対する普及活動、ジェネリック医薬品の使用促進など、医療費の適正化に努めることとしています。

◇短期・介護掛金率

	短期掛金率	介護掛金率
給料	6.023%	0.658%
期末手当等	4.818%	0.526%

※いずれも一般職の場合。

平成 25 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、組合員数の減少等により掛金・負担金収入の伸びが見込めない状況である一方、近年、年金受給者数の増加に伴い、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。

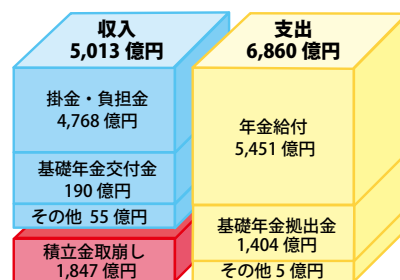
年金の決定・支給にあたっては、適正かつ迅速な事務処理を図るとともに、年金制度についての認識と理解を深めていただく一環として、年金見込額等をお知らせする「地共済年金情報 Web サイト(※)」の利用促進をはじめとした適切な情報提供に努めることとしています。

◇長期掛金率(カッコ内は平成 25 年 9 月以降の率)

給料	長期掛金率
給料	10.135% (10.35625%)
期末手当等	8.108% (8.285%)

※いずれも一般職の場合。

平成 25 年度の収支見込み



※ 「地共済年金情報 Web サイト」については、地方職員共済組合のホームページをご覧ください。

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。

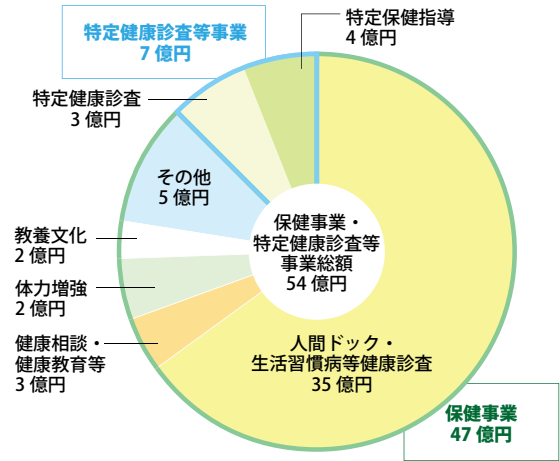
組合員等の健康の保持増進のための事業を重点的に行っていくほか、特定健康診査等の受診率等の向上に努めることとしています。

◇福祉掛金率

給料	0.148%
期末手当等	0.118%

※いずれも一般職の場合。

平成 25 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するよう努めることとしています。

平成 25 年度末 組合員貸付金の見込 46,152 件 1,194 億円

【宿泊事業】 25 支部 29 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 25 年度 宿泊利用者数の見込 38 万 8 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 25 年度 患者収入の見込 16 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 25 年度 商品売上げ等の見込 27 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 25 年度末 組合員貯金の見込 29,699 件 1,218 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。

共済制度が 変わります

1

組合員である皆様に適用される共済年金制度は、平成 27 年 10 月から厚生年金保険に統一されることになりました。

昨年の「地方共済」秋号（273 号）において、共済年金と厚生年金保険の制度的な差異は、基本的には厚生年金保険に揃えて解消されることをご説明いたしました。組合員の方の共済年金制度が平成 27 年 10 月からどのように変わるのか、個別事項について今号から数回に分けて解説いたします。

○年金制度の適用に年齢制限が設けられます

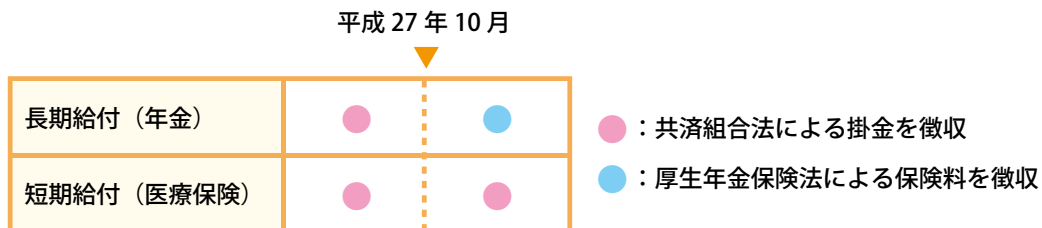
平成 27 年 10 月以降、組合員である方は厚生年金保険の被保険者となり、厚生年金保険が適用されます。厚生年金保険に加入できる年齢は 70 歳までとされていることから、保険料の徴収も 70 歳までとなります。

すなわち、70 歳以降は、厚生年金保険被保険者でなくなることから、保険料は徴収されません。

なお、短期給付（医療保険）については、これまでの適用関係と同じで変更はありません。

[適用制度と掛金（保険料）徴収の関係]

平成 27 年 9 月 30 日において 70 歳未満の組合員の方は、同年 10 月 1 日に厚生年金保険の被保険者の資格を取得します。（年金制度の適用が共済年金制度から厚生年金制度に変わります。）

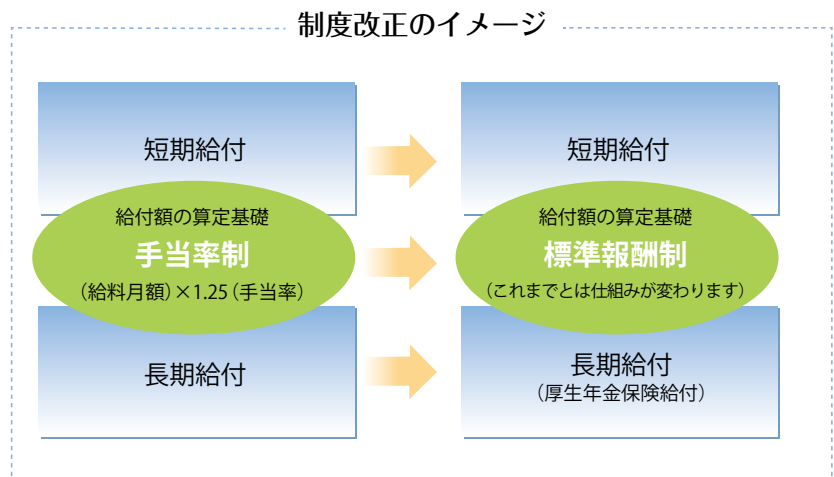


○給付額の算定基礎に標準報酬が用いられます

平成 27 年 10 月から、現在の健康保険制度や厚生年金制度において採用されている「標準報酬制」が導入されることになりました。

共済組合は、現在、基本給に手当率（1.25）（※）を乗じた額を基礎として、短期給付（医療保険）の支給の一部や長期給付（年金）の給付額を算定していますが、この算定基礎について、平成 27 年 10 月からは、民間の健康保険や厚生年金保険と同じように「標準報酬制」を適用することになります。併せて、その給付の基礎となる保険料（掛金・負担金）の算定の基礎につきましても、給料月額を基礎とする方式から標準報酬月額を基礎とする方式に変更となります。

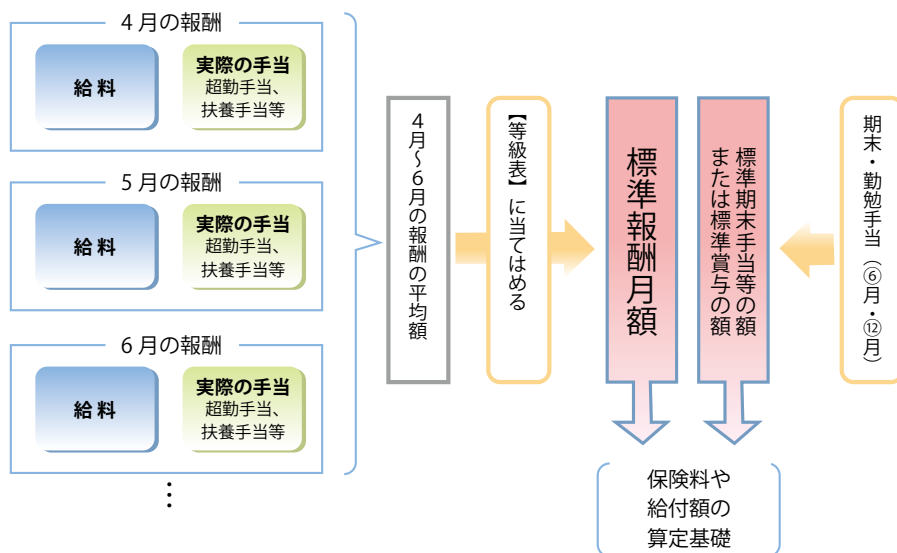
※ 特別職に係る手当率は 1.0 となります。



標準報酬制とは…

保険料は、毎月の標準報酬月額と、期末・勤勉手当の額（標準期末手当等の額または標準賞与の額）を基に、保険料率（掛金率・負担金率）を乗することにより、計算されます。

標準報酬月額は、毎年4月から6月までの報酬の平均額を基に、原則、年1回決定します。（「定時決定」といいます。）
 こうして決定された標準報酬月額につきましては、その年の9月から翌年の8月までの各月の標準報酬月額とされ、標準期末手当等の額または標準賞与の額とともに、保険料や給付額の計算に用いることとなります。これらの仕組みを「標準報酬制」といいます。

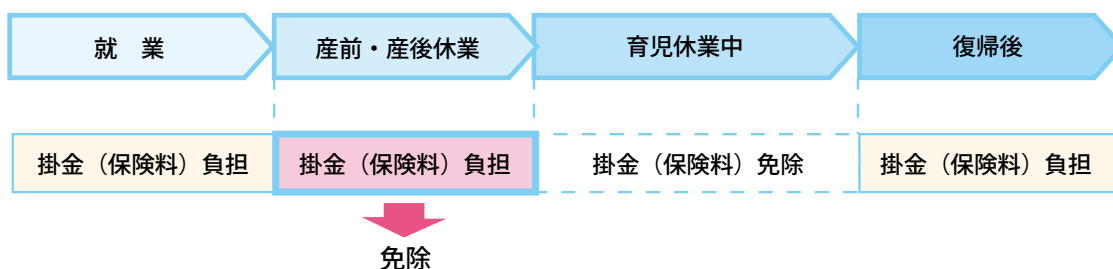


- ※ 定時決定の他に、組合員の資格を取得した場合に、その時点の報酬の額により標準報酬を決定する「資格取得時決定」や、定期昇給等で報酬が大きく変動した場合に標準報酬月額を改定する「随時改定」等があります。
- ※ 経過措置として、平成27年10月前から引き続いて同月以降も組合員である方の場合、同月から平成28年8月までの間の標準報酬月額は、平成27年6月の報酬を基に決定されます。
- ※ 期末勤勉手当については、短期給付では、年度累計額が540万円を超えるときは540万円が標準期末手当等の額の上限とされ、長期給付では、一度の期末・勤勉手当の支給ごとに、支給額が150万円を超えるときは、150万円が標準賞与の額とされます。

○産休期間中の掛金（保険料）は免除されます

次世代育成の観点から、現在の育児休業期間だけでなく、新たに産前・産後休業期間中の短期給付（医療保険）の掛金及び長期給付（年金）の掛金（保険料）が免除されることとなります。

なお、この措置は平成24年8月22日から2年以内に政令で定める日から施行されることとなっていますが、まだ政令が公布されていません。



退職共済年金の繰上げ請求について

1 支給開始年齢が段階的に上げられます

退職共済年金はこれまでは60歳から特別支給の年金が支給されていましたが、昭和28年4月2日以降に生まれた方は、生年月日に応じて、その支給開始年齢が段階的に61歳から65歳までに引き上げられることになっています。

2 支給開始年齢前に退職共済年金を受給することができます

(1) 繰上げ支給の退職共済年金制度

これからは、60歳で定年退職されても、原則、支給開始年齢に達するまでの間は、特別支給の退職共済年金を受給することができません。

ただし、60歳に達した以降、この年金の受給権を有する方（※1）が支給開始年齢に達する前に繰上げの請求をした場合は、「繰上げ支給の退職共済年金」を受給することができます。

この年金は、請求があった日（※2）に受給権が発生し、その請求があった日の属する月の翌月分から支給を受けることができます。

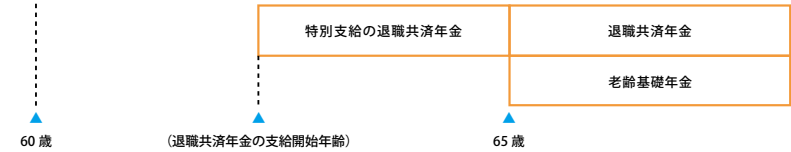
- ※1 ・1年以上の組合員期間を有すること
・組合員期間等が25年以上であること
・60歳以上で支給開始年齢未満であること
- ※2 共済組合で繰上げ請求書を受付けた日となりますので、請求に当たっては道府県の支部の年金担当とよくご相談ください。

支給開始年齢の段階的引上げと退職共済年金の繰上げ支給の関係（イメージ）

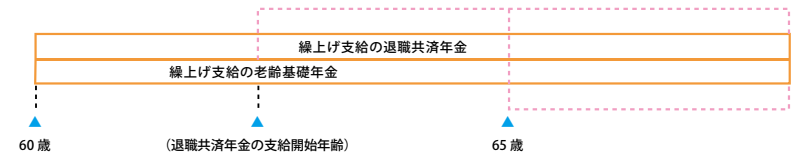
生年月日	支給開始年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
昭和28年4月2日～ 昭和30年4月1日	61歳		■	■	■	■	■
昭和36年4月2日～	65歳					■	■

■ = 繰上げ請求ができる範囲

繰上げ支給を請求しない場合



60歳から繰上げ支給を請求する場合



(2) 繰上げ支給の退職共済年金の年金額

繰上げ支給の退職共済年金の年金額は、繰上げ請求をした月からその者の生年月日に応じた支給開始年齢に達する月の前月までの月数について、1ヶ月あたり0.5%（1年あたり6%）減額されます。

3 繰上げ支給の退職共済年金の請求にあたっての留意点

繰上げ支給の退職共済年金は、次のような制約等がありますので、繰上げ請求に当たってはその制約等を理解しておく必要があります。

- 繰上げ請求後はその決定を取消すことはできず、終生減額された年金額となること。
- 繰上げ請求後は、障害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ないこと。
- 繰上げ請求する場合は、受給資格を有する他の年金（老齢基礎年金、老齢厚生年金等）の繰上げ請求を同時に行わなければならないこと。

※ 老齢基礎年金は65歳支給となっていますので、60歳から繰上げを受けると、30%減額となりますので、ご注意ください。

- 繰上げ請求後は、国民年金に任意加入できないこと。
- 老齢基礎年金を繰上げた後は、原則として、次の4の「障害者の特例及び長期在職者の特例」の適用は受けることができないこと。

4 障害者の特例、長期在職者の特例に該当する場合の繰上げ支給の退職共済年金

以上、退職共済年金と老齢基礎年金等の繰上げ支給（全部繰上げ支給）について、ご説明いたしましたが、次に該当する方が退職共済年金の支給開始年齢に達する前に、繰上げ請求するときは、一部繰上げ（減額された給料比例部分と定額部分の一部及び老齢基礎年金の一部）の請求を行うことができます。詳細については、道府県の支部の年金担当にお問い合わせください。

- 退職共済年金の受給権者が、組合員でなく、かつ、症病により障害等級に該当する障害の状態にあるとき。
- 退職共済年金の受給権者が、組合員でなく、かつ、その者の組合員期間が44年以上であるとき。

5 お問い合わせ先

ご質問、ご相談がありましたら、繰上げ支給の退職共済年金に関しては各道府県の支部の年金担当に、老齢基礎年金の繰上げに関しては最寄りの年金事務所までお問い合わせください。

地震に備えて

地震！
グラツときたら

地震が発生したとき最低限何をすればよいのかを、この春号から4回のシリーズでお伝えします。

第1回目は、グラツと揺れがきたらまず…

① 地震がきたら、まず落ち着いて身の安全を確保します。

(1) 机やテーブルに身をかくす

揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠します。座ぶとんなどが身近にあれば、頭を保護します。

(2) 非常脱出口の確保

揺れを感じたら、玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保します。

(3) あわてて外へ飛び出さない

大揺れは1分程度でおさまるので周囲の状況をよく確かめ、あわてて外へ飛び出すことなく落ち着いて行動します。

② あわてず冷静に火災を防ぐ

(1) 地震！すばやく火の始末を

使用中のガス器具、ストーブなどは、すばやく火を消します。(石油ストーブは「対震自動消火装置」のものを使用しましょう。)

ガス器具は元栓を締め、電気器具はコンセントを抜きます。

(2) 火が出たらまず消火を

万一出火したら、まず消火器や三角バケツなどの消火用具でポヤのうちに消し止めます。

大声で隣近所に声をかけ、みんな協力しあって初期消火に努めましょう。

参考：総務省消防庁ホームページ

図書館

諏訪根自子

美貌のヴァイオリニスト その劇的生涯

萩谷由喜子 著



アルファベータ 発行
ISBN 978-4-87198-577-2
定価：2,520 円 (税込)

昨2012年、92歳で亡くなったヴァイオリニストの劇的な生涯を描きます。音楽もさることながら、その美貌も評判となった天才美少女は、ヨーロッパへ留学し、日独友好の証として、ゲッベルスから銘器ストラディヴァリウスを贈られます。敗戦のドイツを奇跡的に生き延び敗戦後の日本では全国各地で演奏しますが、いつしかステージから姿を消し長い空白期間の後、「バッハの無伴奏」のレコードで奇跡の復活を果たしました。

郷土玩具 ~表紙の写真~



伊勢玩具

練物



伊勢神宮の参拝客の土産として古くから作られてきた練物は、大鋸粉(おがこ)と呼ばれるおが屑で作る玩具のことで、明治の頃から作られていました。練物で作られる定番の玩具には、獅子頭や蛸などがあり、今でもすべて伝統的な手作りを伝えています。

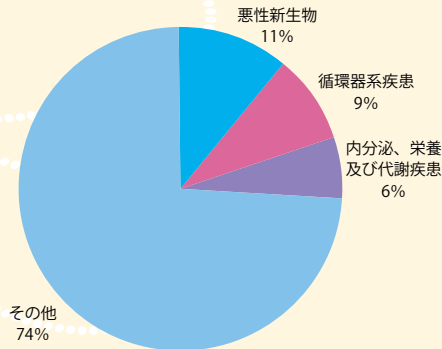
伊勢の練物の特徴は、どれも動く玩具に作られていることで、獅子の口はパクパクと開き、鉢巻は足がスプリングでできていて、ゆらすと足先の鈴が鳴るといったおもちゃの要素が巧みに取り入れられています。また、この赤い玩具は、疫病除け、厄除けの意味もあります。

特定健康診査・特定保健指導を受けましょう

我が国の生活習慣病は、国民医療費の約30%を占め、また、死亡原因の約60%を占めるといわれています。一方、当組合の生活習慣病は、我が国とほぼ同様、当組合医療費の約26%を占めております。

特定健康診査・特定保健指導は、このような生活習慣病を予防するため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診を行い、その結果から、生活習慣病のリスクが高い方に対して、生活習慣を見直すサポートをするものです。

当組合の医療費における生活習慣病の割合



対象者

組合員や被扶養者のうち、毎年度において40歳に達する方から75歳の誕生日の前日までの方。

康診査を受診していただくこととなります。

共済組合は、この特定健康診査の結果を基に、指導が必要な方に対して特定保健指導を実施します。

特定健康診査・特定保健指導は共済組合が行います

☆組合員の方の特定健康診査・特定保健指導

組合員の方については、事業主が行う定期健康診断を受けることにより、共済組合が行う特定健康診査を受けたものとみなされるため、新たに特定健康診査を受診する必要はありません。

共済組合は、事業主からこの定期健康診断の結果の提供を受け、その結果を基に、指導が必要な方に対して特定保健指導を実施します。

☆被扶養者の方の特定健康診査・特定保健指導

被扶養者の方については、共済組合が実施する特定健

特定健康診査・特定保健指導の方法

特定健康診査は、腹囲、血圧、LDLコレステロール値などの測定を行うとともに、生活習慣に関する質問を行います。

特定保健指導は、この健診結果と質問の回答内容により生活習慣病のリスク要因の数を算定し、その数により受診された方を階層化し指導レベルを判定します。

リスク要因の多い方に対しては、医師や保健師、管理栄養士などが積極的に働きかけ、確実に行動変容を促すことを目指して頂きます。

リスク要因の数が比較的少ない方に対しては、生活習慣の改善に向けての動機づけを行います。

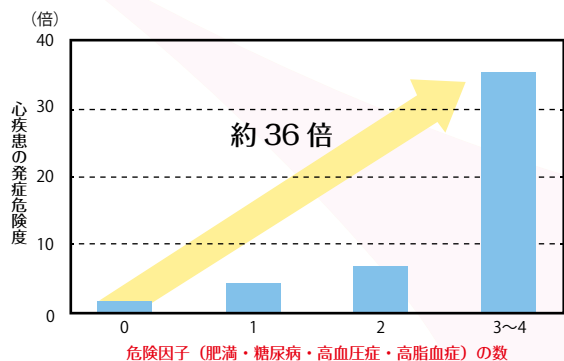
メタボリックシンドローム

腹部の内臓まわりに脂肪がたまった「内臓脂肪型肥満（腹囲が男性：85cm以上、女性：90cm以上）」に加え、血糖値・中性脂肪値・血圧値のうち、いずれか2つ以上の数値が基準値より高い状態をいいます。

メタボリックシンドロームの方は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病を発症しやすくなるといわれています。

メタボリックシンドロームのリスク（危険因子）が3つ以上の方は、リスクが全くない人に比べ、心臓病になる恐れが約36倍にもなるとされています。

平成23年度の当組合の特定健康診査の結果を見ると、特定健康診査の受診者のうち、肥満者は約36%、生活習慣病のリスク保有者は約67%を占めていました。



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。

ココロとカラダの
専門家が
お応えします



24 時間体制
通話料無料
相談料無料

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方の心と体に関する様々な相談に、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）

※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。

※電話番号、URLなどの詳細は、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**

日常生活での「体の不調」や

「健康保持・増進」などの健康相談。

●
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。

●
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。

●
妊娠・出産・育児などの相談に
分かりやすくアドバイス。

●
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。

休日や夜間などに受診できる医療機関情報のご案内。

セカンドオピニオンサービス

受付時間 **9:00 ~ 16:00**

（土日・祝日・12/31 ~ 1/3 を除く）

「他の医師の意見も聞きたい」、「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、主治医以外の医師から今後の治療方針などの意見を聞くことができます。

●
面談によるセカンドオピニオンの他、専門医や専門医療機関情報の提供、優秀専門医の紹介を行っています。



地共済こころの健康相談窓口

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）

●WEB予約の場合（受付後、日程調整の電話がかかります。） ●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。

「人間関係が悩んでおり、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受けることができます。

年5回
まで
無料

地方共済クリニック

TRAINING

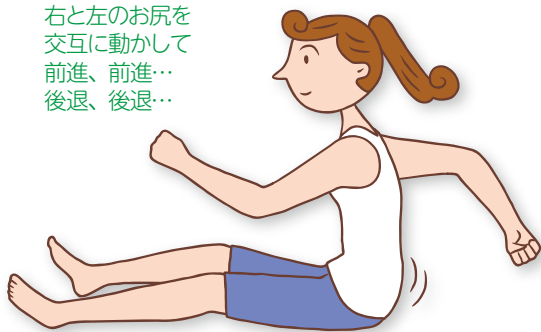
かんたん筋トレ

筋トレは、いつからでも始められます
生活習慣病予防や骨折予防、
QOL（生活の質）維持などの
効果が期待できます！

お尻歩き

2セット

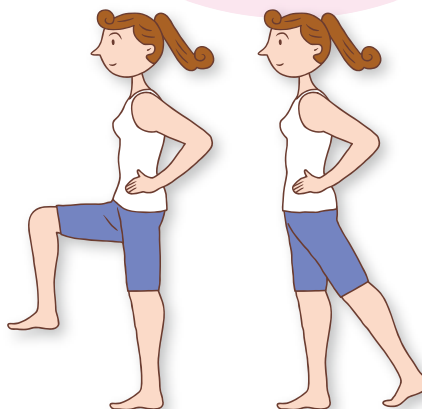
右と左のお尻を
交互に動かして
前進、前進…
後退、後退…



左右のお尻を交互に動かし、5歩前進、5歩後退します。
インナーマッスルの大腰筋（脊柱と大腿骨上部を結ぶ筋肉）を鍛えます。

ニーアップ&バックキック

左右
10回
2セット



太ももが床と平行になるように上げる

足を後ろに蹴り上げるようにピンと伸ばす

太ももを床と平行になるように上げ、足を後ろに蹴り上げるようにピンと伸ばします。
大臀筋（お尻の筋肉）を鍛えます。

スクワット

1～
5回
10秒

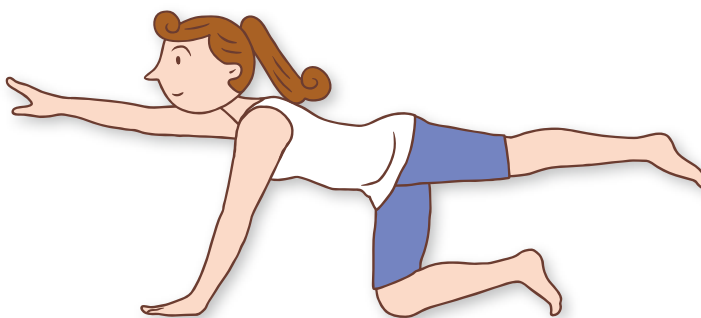
お尻を後ろに引きながら
膝を曲げる



背を伸ばしたまま、お尻を後ろに引きながら膝を曲げます。
大臀筋、大腿二頭筋、大腿四頭筋（ももの前側の筋肉）を鍛えます。

アームレッグクロスレイズ

左右
10～
20回



手を伸ばし、
同時に反対側の足を後ろに上げる

太ももを床と平行になるように上げ、足を後ろに蹴り上げるようにピンと伸ばします。
大臀筋（お尻の筋肉）を鍛えます。

筋トレ、始めてみませんか？

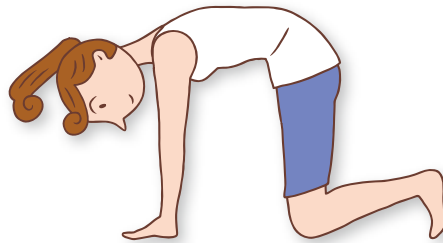
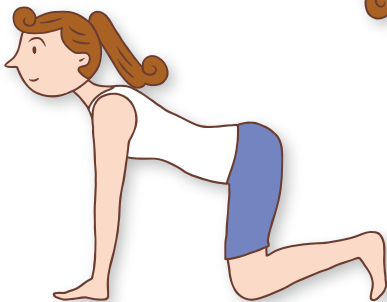
筋力トレーニング（筋トレ）は、一般の人には縁遠いイメージもありましたが、最近では、肥満解消や生活習慣病予防、骨折予防などの効果が認められ、広く健康づくりに役立てられるようになってきました。

筋トレの効果、初心者のための注意点、トレーニングの方法をご紹介します。

バックアーチ

10回
1セット

四つん這いになって
背中を反らす

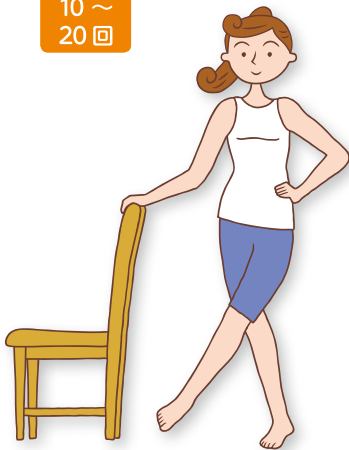


背骨を意識して
ゆっくりと背中を丸める

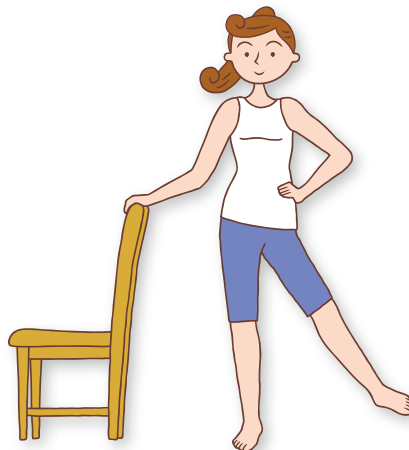
四つん這いから背中を反らして3秒キープ。
背中を丸めて3秒キープ。
腹直筋、大腰筋を鍛えます。

サイドキック

左右
10～
20回



足が交差する位置まで
片足を移動



交差した足をそのまま
横に上げる

足が交差する位置まで左足を移動、そのまま横に引き上げます。左右の足を交互に行います。
中臀筋（腰回りの筋肉）を鍛えます。

1 筋トレの効果

筋トレは、筋力強化と基礎代謝量の増加、また、骨や腱を強くしたり、血糖値・血清脂質を改善して生活習慣病を予防する効果があります。さらに、体型・姿勢の改善、肩こり・腰痛の予防などの効果も期待できます。スポーツをする方には、筋力アップや怪我の予防にもなります。

筋トレは、いつから始めても有効で、高齢者でも遅すぎるといことはありません。

筋トレの基本と 注意点

2

筋トレは、毎日行うことが理想ですが、週2～3回でも効果があります。どの筋肉を鍛えているかを意識して体を動かすことがポイントです。

軽い筋トレでは、それほどストレッチは必要ありませんが、その場足踏み、などの簡単な準備体操が勧められます。筋トレをするときの呼吸は、力を入れるときに息を止めると血圧が上がるので、力を入れるときには基本的に息を吐きます。

ダンベルやバーベルなどの重りがなくても、自分の体重を利用して筋トレを行うことができますので、まずは、4～5種類、週3日くらいから始めてみましょう。慣れてきたら、筋トレの種類や日数を増やします。早い人では、1か月程度で階段の上り下りが楽になるなどの効果が実感できるでしょう。

ただし、無理をせず自分のペースで行ってください。

整骨院・接骨院（柔道整復師等）にかかる受診内容の照会が始まります 柔道整復師の施術を受けた場合、受診照会のご回答をお願いします

当共済組合では、医療費の適正化を図る観点から、整骨院・接骨院（柔道整復師（はり師・きゅう師、あん摩・マッサージ・指圧師を含みます。)) での受診内容の照会を全支部において開始します。

1 実施の背景

当共済組合においては、柔道整復師等にかかる療養費が増加の傾向にあり、これらの中には、短期給付の対象とならない施術などが含まれています。

当共済組合では、組合員の皆様からの掛金を適正かつ有効に利用するため、組合員、被扶養者及び柔道整復師等へ内容の照会を開始します。

2 実施内容

この照会は、実際に柔道整復師等から施術を受けた組合員及びその被扶養者の方に対して、施術日や受けた内容を確認させていただくものです。

具体的には、点検業者から照会文書「柔道整復師等の受診照会について」を送付しますので、回答期限までに、点検業者あてに回答書を返送していただくこととなります。

この照会につきましては、点検業者「株式会社オクス」に業務委託しております。

照会文書につきましては、施術を受けられてから概ね2カ月経過してからお送りします。

接骨院・整骨院（柔道整復師等）で施術を受けられたときは、領収書を必ず受け取り保管し、施術（治療）内容記録（受診日、施術箇所など）をご自身で回答書にご記入するようお願いいたします。

3 開始時期

平成25年5月から

4 照会文書の見本

平成25年〇月〇〇日

組合員及び被扶養者 各位

地方職員共済組合

柔道整復師等の受診照会について

日頃、当共済組合の短期給付事業にご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

近年、当共済組合における医療費等の支出が増加の一途をたどり、厳しい財政状況が続いております。このような環境の中、医療費適正化の一環として、柔道整復師等から施術を受けた方に、必要に応じて施術内容等を確認するための回答書をお送りさせていただくことにいたしました。

柔道整復師等からの請求内容は、受診された内容と相違しているケースが少なからずあるため、専門業者に施術内容の確認を委託することとし、照会（回答書送付）は外部委託業者から直接行われますので、ご承知おきください。

なお、この照会は、地方公務員等共済組合法第58条に規定する療養費を支給するにあたり、「やむを得ない」と認めうる内容か否かを判断するために行うものです。

必ず受診された方がご自身で回答いただき、返送をお願いいたします。

※ 柔道整復師等には、柔道整復師のほか、はり師、きゅう師及びあん摩・マッサージ・指圧師を含みます。

【地方公務員等共済組合法第58条第1項】

（療養費）

第五十八条 組合は、療養の給付若しくは入院時食事療養費、入院時生活療養費若しくは保険外併用療養費の支給（以下この項において「療養の給付等」という。）をすることが困難であると認めるとき、又は組合員が保険医療機関等以外の病院、診療所、薬局その他の療養機関から診療、手当若しくは薬剤の支給を受けた場合において、組合がやむを得ないと認めるときは、療養の給付等に代えて、療養費を支給することができる。

～組合員のみなさまへ～

交通事故にあったときは共済組合にすぐにご連絡ください

● 第三者の行為によりケガ等をした場合に組合員証を使って治療を受けてることについて

交通事故などの第三者の行為によりケガや病気になった場合には、組合員証または組合員被扶養者証（以下「組合員証等」といいます。）を使用して治療を受けて構いません。

● 組合員証等を使ったときは、速やかに、共済組合（支部）に連絡を入れてください。

組合員証等を使用することにより、本来、加害者が負担すべき治療費などを、共済組合が一時的に立て替えることになるため、後日、加害者に対して、治療に要した費用を請求することになります。

共済組合に提出する書類

- ・ 損害賠償申告書
- ・ 事故発生状況報告書
- ・ 交通事故証明書 など

◆ 第三者行為による傷病例

- 第三者（加害者）と接触や衝突等の交通事故で受けたケガ
（例：スキー、スノーボードの滑走中の衝突事故、旅先のホテル等での食中毒など）
- 自動車等に同乗して受けたケガ
- 第三者の暴力行為（ケンカや暴行）により受けたケガ
- 他人の飼っているペット等により噛まれたことによるケガ
- 第三者の行為に起因して受けたケガ
（例：駐停車中の車に激突、他車に接触転倒、センターラインオーバーして対向車との激突事故など）

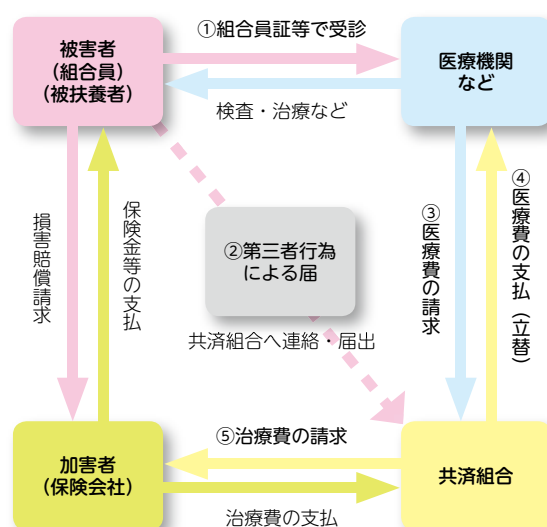
● 示談は慎重にしましょう

示談は、お互いに譲歩して紛争を解決する和解に当たり、示談すると、特別な事情がない限り、再び話し合いによってその内容を変更することはできないとされています。

共済組合（支部）に届出なく安易に示談してしまうと、その内容によっては、示談後の治療費は組合員の方から返還していただくこととなります。

示談する前に、必ず、共済組合（支部）に連絡してください。

組合員証等を使ったときの流れ



～40歳以上65歳未満の組合員のみなさまへ～

平成25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療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25年度の介護納付金の算定結果に基づき、平成25年4月分からの掛金率につきましては、右表のとおりとなります。

平成25年4月分からの掛金率

[単位：%。(千分率)]

組合員の種別	掛金率	
	給料	期末手当等
一般組合員	6.58	5.26
知事組合員	5.26	5.26
一般組合員（特別職等）	5.26	5.26
船員一般組合員	6.58	5.26
任意継続組合員	13.16	—

味自慢と 温泉自慢の宿

清温荘は、シオンの像がたたずむ清冽な御所湖、ゆるやかに裳裾を引く岩手山等の雄大な自然のふところに抱かれた、盛岡の奥座敷湯の街「繫温泉」にあります。

どの部屋からも湖とみちのくの山並みが展望できるやすらぎに満ちた保養の場です。

料理長おすすめの豪華お膳料理「大名膳コース」や味・量満喫の料金手頃な「会席膳コース」等が味わえます。



清温荘

雄大な岩手のシンボル岩手山とシオン像がたたずむ御所湖がお出迎え

〒020-0055
岩手県盛岡市繫字湯の館 33
TEL 019-689-2321 FAX 019-689-2323
<http://seionsou.com>
(ホームページをリニューアルしました)

アクセス

- 小岩井農場 (車 15分)
- けんじワールド (車 20分)
- 八幡平カントリークラブ (車 20分)
- 雫石スキー場 (車 25分)
- 雫石ゴルフ場 (車 25分)
- 網張スキー場 (車 40分)

ロケーションのよさが 清温荘の魅力です

清温荘から車で五分程の近くに「盛岡手づくり村」があります。ここは「見て、触れて、創る」をコンセプトに盛岡の工芸品、民芸品、郷土食品などの伝統技術工房を集めた施設で、三三〇〇種類以上の地場産品の展示販売も行われています。中でも、手づくり工房は人気で、職人さんの伝統技術や制作作業を間近に見学できるほか、職人さんから直接手ほどきを受けながら作品をつくることもできます。



また、車で十五分程には「小岩井農場」があります。この農場は一八九一(明治二十四)年創業の岩手山麓に約三〇〇〇ヘクタールの面積を有する日本最大の民間総合牧場で、観光エリアである「まきば園」では、牛や羊にふれあえる他、名物のジンギスカンやチーズケーキ等が味わえます。小岩井農場は、乳製品で知られる「小岩井」ブランドの発祥地でもあり、毎年二月には「岩手雪まつり」が開催されます。



旅の宿
地方職員共済組合
〇盛岡
岩手



別所沼会館を 地域の拠点として

四月一日から別所沼会館は、熊谷市内のホテル・ヘリテイジなど埼玉県内で三つの宿泊施設を運営する「ホテル・ヘリテイジ」グループに経営を委託することになりました。

名称も「ヘリテイジ浦和別所沼会館」と改め、新たなスタートを切ります。

別所沼会館を地域の拠点とし組合員及びそのご家族様の福利厚生として、また



ヘリテイジ浦和別所沼会館

『ホテル・ヘリテイジ』グループの総力を結集

〒336-0021

埼玉県さいたま市南区别所 4-14-10

TEL 048-861-5219 FAX 048-861-5267

http://www.bessyonna-heritage.com

アクセス

【お車でアクセス】

浦和駅前から約5分（駐車場は30台収容可能です）

【バスでアクセス】

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

【徒歩でのアクセス】

浦和駅から徒歩約20分

中浦和駅から徒歩約10分



レストランでは、お客様の要望にお応えするべく全ての食材を厳選し季節のメニューをご提供致します。埼玉県内の様々な地域の農業や畜産に携わる方と連携し県内のお客様のみならず県外からお越しのお客様にも埼玉県の美味しさをご堪能していただきます。ヘリテイジならではの創作メニュー・おしゃれなパン・ワイン・スイーツなど目と舌とカラダで楽しめる思い出に残るお食事をご提供致します。また、庭園を利用してのバーベキュープランやビアガーデン・テラスカフェなどシーズナリーを感じていただける様ご案内致します。

～観光スポット～

埼玉県近代美術館…（別所沼会館からお車で約10分）

調（ツキ）神社…（別所沼会館からお車で約10分）

鉄道博物館…（別所沼会館から約30分）

まだまだお薦めの観光スポットがございます。

お気軽にお問い合わせください。

ヘリテイジグループのご案内

www.hotel-heritage.co.jp

湯ノ瀬川のほとり 閑静な榊原温泉

清少納言の枕草子に「たわられる
「ななへの湯」こと榊原温泉。

「ロープウェイ」に「こころ」と肌
になじみ、しるしのお肌にしてく
れるため、美人の湯といわれてお
り、日本三大湯として有馬や玉造と
ともに古の歴史ある湯です。

そんな大自然の恵みをたっぷりと
受けたお湯と季節を彩る川のせせら
ぎを感じ、ゆったりとした時間をお
過ごすのでした。

文・神湯館 伊東敬之



旅
の
宿

地方職員共済組合



神湯館

心に咲く、ぬくもりと静寂の宿

〒514-1251
三重県津市榊原町 5079
TEL.059-252-0001・0002 FAX.059-252-2356
<http://shintoukan.sakura.ne.jp/>

アクセス

【お車をご利用の場合】

- ・近鉄大阪線榊原温泉口駅下車
送迎バスにて約 15 分
- ・近鉄名古屋線・JR 津駅又は近鉄名古屋線久居駅下車
三重交通路線バス榊原車庫行き
神湯館前バス停下車目の前（津より約 50 分・久居より約 30 分）

【お車をご利用の場合】

- ・伊勢自動車道久居インターから国道 165 号線、
農免道路を経由して三重中央農協榊原支店先を右折
（インターより約 9km）



清原亭（別邸離れ）

木の香かぐわしいお部屋から庭園の緑や空気の澄んだ環境
で静寂に身をまかせ専用ヒノキ風呂の天然温泉で心身共に癒
せる「離れ」ならではの究極のプライベート空間をお楽しみ
ください。

二〇畳と六畳の次間で、十五名様までの宴会宿泊を楽しん
でいただけます。



～観光スポット～

青山高原…風力発電用の風車が連立する爽やかなドライビング
コース。

射山神社…約 1000 年前から「恋の大明神」として京の都で
は人気で、恋を癒す神社として親しまれました。
神湯館の温泉でのんびりした後は、射山神社の絵馬
は他ではあまり見ない珍しいハート♥
こちらに恋の願い事を書いてみてはいかがでしょうか。

伊勢神宮…三重といえばお伊勢さん、お伊勢さんといえば三
重。神湯館からは高速道路を利用すれば約 60 分の
ドライブで到着です。伊勢神宮からおかげ横丁を散
策すればパワーをもらうこと間違いなしです。



宍道湖の夕日

宍道湖を全国的な知名度に押し上げたのが、空が茜色に染まる湖上の「夕日ショー」です。

日没二〇分前のドラマは、湖を赤く染める夕日に浮かび上がる嫁ヶ島のシルエットでクライマックスを迎えます。感動の風景は、日本の夕日百選にも登録されています。



ホテル宍道湖

様々に色合いを変える
宍道湖の自然を目の前に



地方職員共済組合

〒 691-0048

鳥根県松江市西嫁島 2-10-16

TEL 0852-25-1155 FAX 0852-25-1160

<http://www.hotel-shinjiko.com/>

アクセス

【JR 松江駅下車】

タクシーで約 10 分

バス〈玉造温泉行〉〈大東行〉〈忌部行〉

浜乃木バス停または乃木駅下車徒歩 8 分

〈松江商業・短大行〉卸団地下車徒歩 8 分

〈南循環行〉(内回り)

卸団地下車徒歩 7 分または乃木駅下車徒歩 8 分

【出雲空港より】

空港バス (松江しんじ湖温泉行)、JR 松江駅下車

【JR 乃木駅 (急行・特急除く)】

徒歩 8 分

【一畑電鉄松江しんじ湖温泉、県庁、松江城方面からは】

朝・夕方限定レイクラインでホテル宍道湖前下車

すばらしい出逢いを大切に

茜色に染まる宍道湖を目の前にゆったりとくつろぐ旅のひとつとき。

窓の向こうから波のやさしい調べが流れてくる。

なにもものにも代えがたいこの時間が、皆様を包み、旅の余韻を心に刻みつけてくれます。

文・ホテル宍道湖 石田康夫

～観光スポット～

松江城…天守閣より東西南北すべて一望できます。(お車で約 10 分)

小泉八雲記念館…小泉八雲の自筆原稿や遺品など約 990 点を展示しています。(お車で約 15 分)

堀川遊覧…松江城を囲む堀川を約 50 分かけて巡る遊覧船です。(お車で約 10 分)

宍道湖遊覧客船…日没時間にあわせて出航する夕日コースが好評です。(お車で約 15 分)

宍道湖…周囲約 45km の全国 7 番目に大きな湖で日本の自然 100 選にも選ばれています。

宍道湖でとれる魚介類の代表的な 7 種を宍道湖七珍といいます。(徒歩で約 7 分)



宍道湖特産の素材による季節料理、特選御膳料理、特製定食、またオリジナル料理の夕食ディナーなど多彩なメニューを予約制にてお楽しみいただけます。松江の銘酒、島根ワインも、各種取り揃えております。



障害共済年金と退職共済年金を同時に受給することはできるでしょうか？

Q 私は、現在、県に在職中ですが、心臓の病気により3級の障害共済年金の決定を受けました。平成26年3月に定年退職の予定で、その後は再就職の予定はありません。退職共済年金は61歳になってから決定されると聞いていますが、その後は、障害共済年金と同時に受給することができるのでしょうか。

A 現行の公的年金制度では、あなたのように障害共済年金と退職共済年金といった給付事由の異なる2つ以上の公的年金の受給権を取得した場合には、受給権者本人の選択により、いずれか1つの年金を選択して、他の年金は支給が停止されることになっています（これを併給調整といいます。）。



併給調整

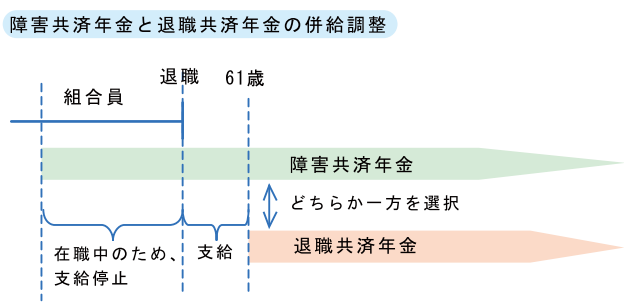
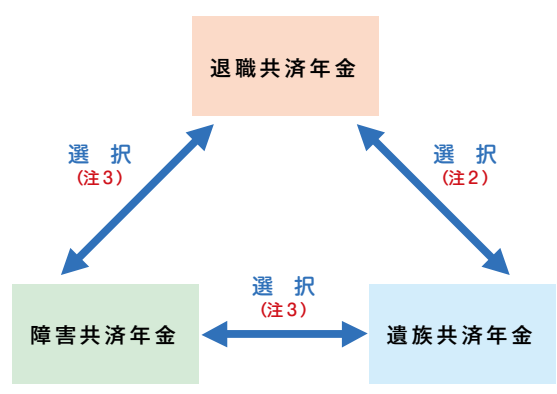
これは、1人に複数の年金を支給する事由が生じた場合の過剰給付を避け、給付水準の適正化を図るために、原則として、給付事由の異なる2つ以上の公的年金の受給権を持つことができる場合は、調整を行うこととされているためです。(注1)

(注2) どちらかを選択できます。ただし、65歳以上の場合は、まず退職共済年金の全額を受給し、遺族共済年金の額から退職共済年金の額を控除した差額分を遺族共済年金として受け取るようになります。
 (注3) どちらかを選択できます。ただし、障害の状態が2級以上の方が受給できる障害基礎年金の権利を有している、65歳以上の場合は、障害基礎年金と退職共済年金（又は遺族共済年金）とを組み合わせる受給することができます。

- (注1) 次の組み合わせの場合は同一給付事由であるため、併給が可能です。
- ・退職共済年金、老齢基礎年金及び老齢厚生年金
 - ・同一の障害により発生した障害共済年金及び障害基礎年金
 - ・同一者の死亡にかかる遺族共済年金、遺族基礎年金及び遺族厚生年金

したがって、あなたの場合、障害共済年金と退職共済年金のどちらか一方の年金を選択して受給することになります。図で示すと、次のようになります。

併給調整の関係を図で示すと、次のようになります。



以上、障害共済年金と退職共済年金との併給調整について簡単に説明しましたが、このような年金の選択については、平成27年10月1日以降も変更がありませんが、障害共済年金の在職中の支給停止については、同日以降は在職していても年金が支給されることとなります。

なお、詳細につきましては、各支部の年金担当者に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、平成 25 年 5 月から、育児休業に入る予定でいます。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と同じ給付で、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（※1）に入って、給料が支給されない場合や減額される場合に、支給されます。

（※1）「地方公務員の育児休業等に関する法律」の規定による休業です。

2 支給期間

支給期間は、育児休業の対象となる子が1歳になった日までの期間です。

なお、次の場合に該当する時は、最長1歳6ヶ月になった日までの期間支給されることとなります。

- （1）復職のため、保育所における保育の申込みを行っているが、その保育が行われないことにより引き続き育児休業を取る場合
- （2）復職に際し、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引き続き育児休業を取る場合
 - ① 死亡したとき。
 - ② 負傷、疾病、身体上又は精神上的の障害により、養育することが困難な状態になったとき。
 - ③ 婚姻の解消等により、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、又は出産後8週間を経過していないとき。

3 支給額

組合員が育児休業した日1日につき、給料日額（給料月額 \times 1/22）の50/100に1.25（教育長である組合員については、1）をかけた額（その額が9,756円以上の場合、9,756円（※2）となります。）が支給されます。

（※2）平成25年7月末までの金額であり、毎年変動します。

4 パパ・ママ育休プラス

組合員が養育する子について、当該組合員とその配偶者がともに育児休業を取得する場合には、その子が1歳2ヶ月に達する日までの間において、その子の出生した日及び産前産後休暇を含めた1年間につき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、雇用保険法による支給を受けることができる方は、支給の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、支給を受けるためには共済組合に対して請求が必要となりますので、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



私のパワースポット
幼い頃から大好きな故郷の神社の境内をスケッチしてみました。(水彩画)
(埼玉県 / ART さん)



両国国技館の太鼓櫓
カラフルな力士のぼりに太鼓櫓という組み合わせがとてもいい感じでした。
(千葉県 / 鯖缶さん)

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ブルについては、当方では責任を負いませんのでご了承ください。

本部主催会議の状況

健康保持増進等対策研究会

開催日 平成 25 年 3 月 4 日(月)
会場 東京都 ホテル ルポール麹町(麹町会館)

第 205 回運営審議会

開催日 平成 25 年 3 月 28 日(木)
会場 東京都 ホテル ルポール麹町(麹町会館)

編集後記

だんだんと春らしい暖かい季節となってきました。先日、散歩がてら目黒川沿いの桜並木を見に行ってきました。川沿いにはお店がたくさん出ていてとても賑やかで、とにかく人が多く、歩くのに一苦労でした。とはいえ、桜はちょうど満開でうすい桜色がとてもきれいでしたし、近隣にはカフェや雑貨屋さんなどもあり、なんともオシャレな休日を過ごしました。今年の桜は例年より早めに開花しており、今号が発行される頃には、東京の桜も終わっていることでしょう。年度末から4月にかけてまだまだ忙しい日々が続きますが、休日はなるべくリフレッシュして、新年度の業務に取り組みたいと思います。(S.O)