

地方 共済

Spring 2021

307

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



2 | 令和3年度 事業計画及び予算

～40歳以上65歳未満の組合員の皆様へ～

令和3年4月分から

4 | 介護納付金の掛金率が変わります

あなたのさらなる“健康づくり”のために
QUPiO+ をご活用ください

5 | 安心してご利用ください ジェネリック医薬品

あなたにピッタリの申請方法がわかる♪

6 | つくってみよう！ マイナンバーカード

8 | 柔道整復師の施術を受けられる方は ご注意ください

9 | 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！

10 | ～40歳以上の組合員の皆様へ～ 特定健康診査・特定保健指導を受けましょう！

皆様の“困った”をサポートいたします
まずはご相談ください

11 | 24時間電話健康サービス メンタルヘルスのカウンセリングサービス ドクターオブドクターズネットワーク®によるサービス

16 | 組合員貸付金制度について

17 | 年金払い退職給付に係る財政状況 (令和元年度末)について

ねんきん定期便における
一部印刷漏れの解消と再送付について

18 | 老齢厚生年金の 支給開始年齢と経過措置について

19 | 地共済年金情報 web サイトで 将来のねんきんを考えてみませんか？

15 地方共済クリニック
家で出来る柔軟体操 太もも裏のストレッチ

20 「旅の宿」 からご案内
エスポワールいわて（岩手県盛岡市）
ホテル ルポール麹町（東京都千代田区）

22 Q&A
「育児休業中にもらえる給付金がありますか？」

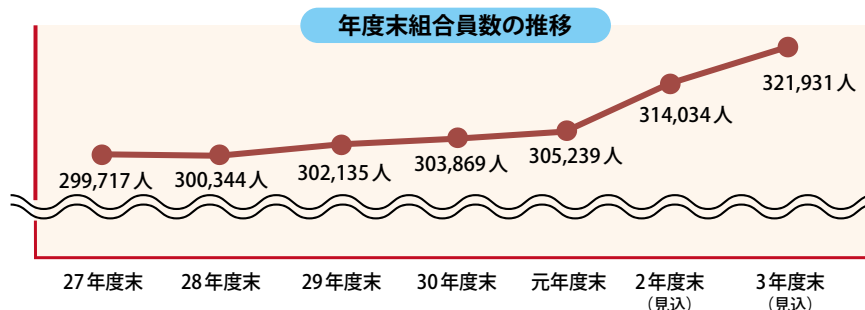
23 知って納得情報掲示板
「図書館」 四国遍路の現代
「郷土のお菓子」 石川県銘菓 加賀八幡 起上がりもなか
「表紙の写真」 兵庫県 神戸須磨張り子

24 ひろば・本部だより・編集後記

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

令和3年度末の組合員数は、前年度に比べ2.5%の増加が見込まれます。



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。

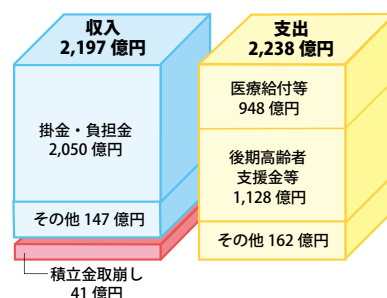
令和3年度は、医療給付等の支出が増加することにより、積立金の減少が見込まれるものの、令和3年度までは、必要な積立金を確保できると見込んでいます。

このため、令和3年度の掛金率及び負担金率については、現行のまま据え置くこととしました。

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、新型コロナウイルス感染症の影響や高齢者医療制度への支援金の動向等についても引き続き注視するなど、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。

◆掛金率 (注1)
短期分 4.318%
介護分 0.870%

令和3年度の収支見込み



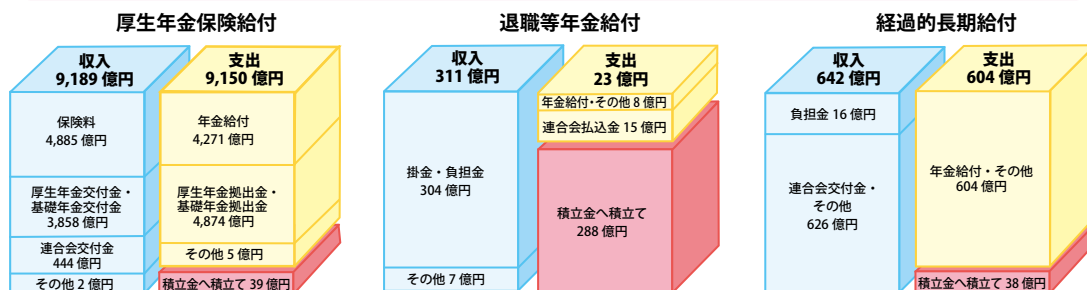
長期給付事業

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。

厚生年金保険給付事業及び経過的長期給付事業にあっては、保険料等を負担する組合員数（約32万人）を年金受給者数（約35万人）が上回っている状況にあり、過去の積立金が減少することとなるため、給付等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。そのため、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。

令和3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 9.150%
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

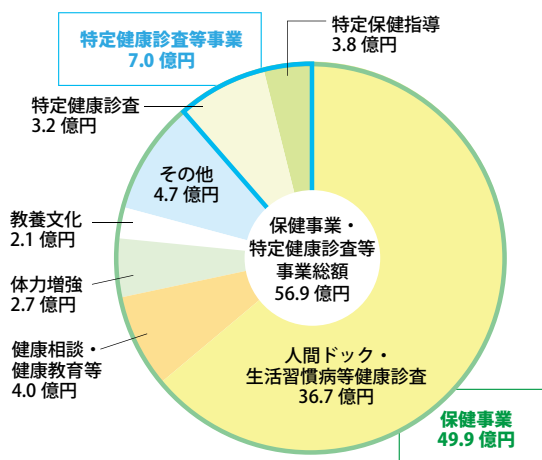
組合員とその被扶養者の方の健康の保持増進のための事業（人間ドック、がん検診などの生活習慣病等健康診査等）を中心に行っています。

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おり、組合員等の健康の保持増進に対する取組を強化することとしています。

特定保健指導の実施率は、第三期特定健康診査等実施計画において令和3年度の目標値を41%としておりますが、支部の取組への支援の強化等を行うことにより、48.3%となることを見込んでいます。

◆掛金率 (注1) 福祉事業 0.118%

令和3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。

令和3年度末 組合員貸付金の見込み 20,436件 322億円

【宿泊事業】 15支部 17施設で実施

組合員や年金受給者の方々に宿泊、会議、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。

令和3年度 宿泊利用者数の見込み 15万9千人



【医療事業】 19施設で実施

診療所（19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。

令和3年度 患者収入の見込み 14億円

【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。

令和3年度 商品売上げ等の見込み 10億円

【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。

令和3年度末 組合員貯金の見込み 28,650口 1,324億円

(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 (<https://www.chikyosai.or.jp>) をご覧ください。

～40歳以上65歳未満の組合員の皆様へ～

令和3年4月分から 介護納付金の掛金率が変わります

40歳以上65歳未満の介護保険第2号被保険者である組合員の方は、介護保険制度を支えるため、保険料（以下「介護掛金」といいます。）を負担していただいております。

共済組合では、組合員の皆さまから納めていただいた介護掛金を、事業主である道府県の負担金と併せて社会保険診療報酬支払基金に納付しておりますが、令和3年度における当共済組合の納付金額に基づき介護掛金率を算定した結果、令和3年4月分以降の掛金率は、下表のとおりとなりました。

皆さまのご理解をお願い申し上げます。

令和3年4月分からの掛金率

（単位：千分率）

区 分		令和3年3月まで	令和3年4月以降	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	8.26	8.70	0.44
	標準期末手当等	8.26	8.70	0.44
任意継続組合員	標準報酬の月額	16.52	17.40	0.88

※ 道府県の負担金率についても引上げとなります。

あなたのさらなる“健康づくり”のために

QUPiO+ をご活用ください

あなたの健診結果（データ）に基づいて、健康状態や生活習慣にあわせた“健康情報の閲覧”や“改善計画の立案（マイルールの設定）などができるサービスです。ぜひ、お役立てください。



登録は簡単！無料で利用できます！

ログイン方法について

STEP.1

下記の方法で、当組合のサイトにアクセスし、「QUPiO Plus」のバナーをクリックします。

URL

検索



STEP.2

初めての利用する際には、“新規会員登録※”が必要となります。画面の案内に沿って、手続きをお願いします。

※お手元に、**組合員証**と**登録用のメールアドレス**をご用意ください。



安心してご利用ください ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造・販売される、新薬と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められている安価なお薬です。

新薬に比べて薬の値段が5割程度、中にはそれ以上安くなるものもあるため、一人ひとりの自己負担や国全体の医療費の抑制にもつながります。

ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

ジェネリック医薬品の特徴

ポイント ① 国の厳しい審査をクリア

新薬と同一の有効成分が、同一量含有され、同等の効き目があります。新薬と異なる添加剤が使用されることがありますが、有効性、安全性及び品質について国が厳格な審査のうえ、製造販売の承認をしているお薬です。

ポイント ② 薬にかかる個人負担が軽くなる

新薬と同じ有効成分を使用し、開発費用が抑えられるため、新薬に比べて5割程度と低価格。医療の質を落とさずに個人の負担を軽くでき、家計をサポートします。複数のお薬の服用や長期服用が必要な場合などは効果的です。

ポイント ③ さまざまな病気・症状に対応

高血圧や糖尿病のほか、さまざまな病気や症状に対するお薬が揃い、カプセル・錠剤・点眼剤など形態も多彩。新しい技術で、味や飲み易さ、使用感が改良されたものもあります。

※ すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

ジェネリック医薬品を希望する場合は？

まずは、医師や薬剤師に相談してみましょう！

病院では医師の診察時、薬局では処方せんを薬剤師に渡す時に「ジェネリック医薬品に変更できますか？」ときいてみてください。

当組合では、ジェネリック医薬品の普及に向け、毎年7月に組合員及び被扶養者の皆様に「**ジェネリック医薬品差額通知**」（該当する方のみ）を配布しております。ジェネリック医薬品の内容をご理解いただき、ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

マイナンバーカードとは？

申請して、取得できる
顔写真付きのプラスチック製のカード。
マイナンバーの他に、
氏名・住所・生年月日・性別が記載されているよ！

対面(おもて面)でもオンライン(うら面)でも使える公的な身分証明書



《おもて面》

おもて面は顔写真付きだから、なりすまし
できないよ！対面での身分証明書に！



《うら面》

うら面はICチップ付き！あなたを証明する
情報が入っているよ！税や年金等の情報は入って
いないよ！オンラインでの身分証明書に！

POINT!

オンラインでの身分証明書として、
マイナンバーカードを使うためには、
ICチップに「電子証明書」を搭載する
必要があるよ！

パスワードの設定が必要だから、カードの
申請時または受け取り時に、お住まいの
市区町村で設定してね！

4つの申請方法の手順はこちら！

スマートフォン

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る。
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。



半分近くの人が
オンラインからの
申請なんだって！

パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。

郵便

- 1 交付申請書に必要な事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了。

交付申請書がない場合
専用サイトから交付申請書が
ダウンロードできます。
プリントアウトしてお使いください。

証明用写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす。
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力。
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了。

マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178
平日：9時30分～20時00分 土日祝：9時30分～17時30分(年末年始を除く)

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合
通知カード、マイナンバーカード すぐのお問合せ
050-3818-1250 050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語
対応のフリーダイヤル
This telephone number is toll-free corresponding to
English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.
マイナンバー制度について
Inquiries about My Num
ber System
0120-0178-26 0120-0178-27

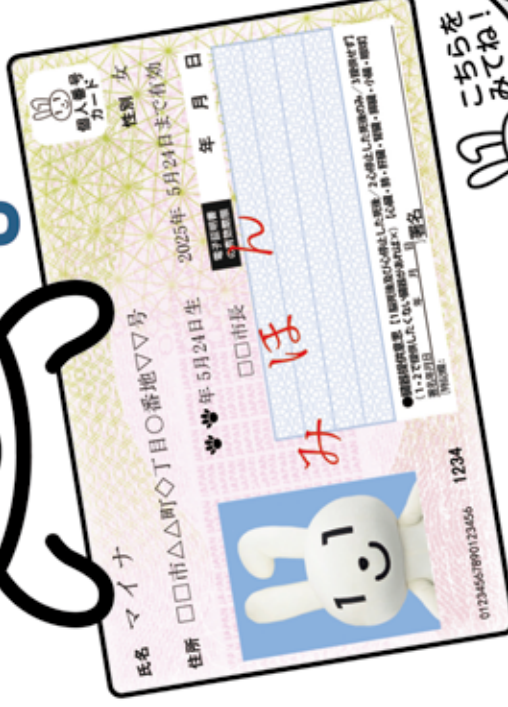


https://www.kojinbangocard.go.jp/kojinhanger/

マイナンバーカード つくるてみよう！ あなたにぴったりの 申請方法があるよ



マイナンバー
PRキャラクター
マイナちゃん



実寸サイズ



こちらを
みてね！



STEP 1 まずは必要なものをチェック!



市区町村から通知カードと一緒に送られてきた
交付申請書を持っていますか?

持っていない!

持っていない!

持っている!



手書き用の交付申請書と封筒をダウンロードして、郵便で申請できます!

マイナンバーカード郵便
顔写真の貼り付けと
マイナンバーの記入
が必要です!

お住まいの
市区町村窓口へ!
交付申請書を
再発行してもらえます。
本人確認書類を
お忘れなく!

※市区町村によっては、
無料の顔写真撮影、申請補助を
行っています。
また、申請時に窓口で本人確認
を行えば、本人規定郵便でカード
の受け取りができます。
まずは確認してみましょう!

市区町村窓口へ
提出

ご自身で
申請したい!

4つの方法から
申請ができます!



STEP 2 あなたは何派? マイナンバーカード申請方法診断チャート!

スマホを
使いこなしている!

パソコン
作業が得意!

文字を書く
方が得意!

自撮りが
苦手...



スマートフォンで申請

カードの仕上がりが早い!

必要なもの



交付申請書 スマートフォン 顔写真データ

パソコンで申請

必要なもの

交付申請書に
記載の申請書ID
(半角数字 23桁)



顔写真
データ

郵便で申請

必要なもの

交付申請書



証明写真
(6ヶ月以内に撮影したもの)



封筒

証明用 写真機で申請

必要なもの



交付申請書



写真代



このマークが
自印!



ゴール 申請から約1ヶ月後、市区町村から「交付通知書」が届きます!

交付通知書に記載の必要書類を持参して、あなたのマイナンバーカードを受け取りに行きましょう!



》 柔道整復師の施術を受けられる方ご注意ください

組合員証を使えるのはどんなとき？

- ◆ 医師や柔道整復師に、急性又は亜急性の外傷性の骨折、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】

- 転んで膝を打ったとき
- スポーツ中に足首を捻ったりして急に痛みが出たとき

こんな時は組合員証が使えません

- 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。

治療を受けるときは注意してください

- ◆ 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、施術師に負傷の原因（いつ、どこで、何をして、どんな症状なのか）は正確に伝えましょう。
- ◆ 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）に署名する（※）際は、申請書の内容（負傷原因、負傷名、日数、金額）を確認しましょう。
- ◆ 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。
- ◆ 医療費控除を受ける際などに必要になりますので、領収書は大切に保管しましょう。

※ 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。患者が柔道整復師に対して「受領委任」する場合、原則、患者が自筆で記入した柔道整復施術療養費支給申請書が必要となります。

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

適正な療養費の支払いに調査が必要と判断される場合には、施術日や施術内容等について照会させていただきます。

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。

ご不明な点等につきましては、各支部の担当者までお問い合わせください。

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！

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。

届出がない場合はどうなるの？

組合員又は被扶養者の方が交通事故などで加害者からケガをさせられた場合は、その事故が職務上や通勤災害でなければ、原則的に保険証を使って保険診療を受けることができます。

しかし、この場合の診療費などは、本来相手方が負担すべきものを、共済組合が一時的に立て替えることになるため、後日、共済組合から相手方（相手の加入している自賠責保険など）に請求することになります。

組合員又は被扶養者の皆様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。

◆ 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、組合員の皆様に不要な負担を求めることになります。

示談は慎重に！

示談は私的な解決方法ですが、合意のもとに成立すると、民法上の和解契約（第 695 条）として法的な拘束力を持ちます。もし、不利な示談をしてしまった場合は、共済組合は加害者に請求できなくなってしまう、立て替えた診療費は組合員の皆様から返還していただくこともありますので、示談する前に必ず共済組合にご連絡ください。

交通事故に該当するかの確認をさせていただく場合があります

レセプトから交通事故に該当すると思われる治療を受けた方等につきましては、共済組合の外部委託先の株式会社オークスから、交通事故などに該当するかの確認調査・損害賠償申告書等の提出依頼の文書がご自宅に届く場合がございますので、回答いただきますようご協力をお願いいたします。

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わせください。

40歳以上の組合員の皆様へ

脳卒中や心筋梗塞など重大な病気を引き起こし、取り返しがつかなくなる
その前に…

特定健康診査・特定保健指導 を受けましょう！

【特定健康診査って?】

生活習慣病の原因となりうる内臓脂肪の蓄積に着目した健康診査です。

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行します。

特定健診は、ご自身の健康状態を知る絶好の機会です！

【特定保健指導って?】

特定健診の結果から、生活習慣病のリスクに応じて、特定保健指導対象者
を選定し、生活習慣の改善支援を行うことにより、生活習慣病を未然
に防ぎます。

特定保健指導は、生活習慣を見直すチャンスです！

【お願い】

40歳以上の被扶養者がいらっしゃる皆さまへ

健康診査を受診するよう 被扶養者の方にお声がけをお願いします！

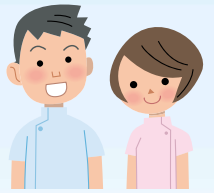
支部から、被扶養者の方向けに特定健康診査の案内を行いますので、被扶養者の方
へ受診するようお声がけをしていただきますようお願いします。

また、パート先や自治体での健康診査、または人間ドックを受診された方は、健康
診査結果をご提出いただくことで、特定健診の受診に変えることができ、当共済組合
の受診率に反映されます。

* 令和元年度の被扶養者の受診率 **53.1%** (目標 90%以上)

健診結果の提出にご協力をお願いします！

皆様の“困った!”をサポートいたします
まずはご相談ください



24時間電話健康相談サービス メンタルヘルスのカウンセリングサービス ドクターオブドクターズネットワーク®によるサービス



令和3年度より「**チャットボット**」という気軽に相談ができるツールを増やし、電話相談の利便性を高めるとともに、個別に相談のある方のために**電子メールによる相談**を追加しましたので、電話による相談とともに、是非ご利用ください。

※ 電子メールによる相談については、次ページを参照してください。

【チャットボット健康相談】を始めました！

※当サービスは必ずしも疾病の予防を保障するものではありません。



画面イメージ



画面イメージ

◆◆ 地方職員共済組合

(委託先：ティーベック)

相談事例

検診でポリープが見つかった。
ポリープからがんになることはある？

子どもがノロウイルス感染症と診断
された。家庭で気をつけることは？

地共済健康ダイヤル

24時間電話健康相談サービス



健康相談

医療機関
情報等の
提供

医療相談

育児相談

介護相談

メンタル
ヘルスの
相談

9:00～22:00 には心理カウンセラーによる電話での
メンタルヘルスカウンセリングをご利用いただけます。

※電話によるカウンセリングは1回あたり約20分が目安と
なります。

経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁したティーパックの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに
関するご相談にきめ細かくアドバイスいたします。

受付時間

☎ 電話 💻 Web

健康相談サービス

24時間・年中無休

メンタルヘルスのカウンセリングサービス (面談・オンライン面談・ 電話継続カウンセリング予約) (注2)

月～金 9:00～21:00 (注1)

土 9:00～16:00 (注1)

💻
(注3)

24時間・年中無休 (受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。)

セカンドオピニオン手配サービス 受診手配サービス

月～土 9:00～18:00 (注1)

(注1) 日曜・祝日・12/31～1/3を除く

(注2) 面談、オンライン面談、電話継続カウンセリングは、初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択していただけます。利用途中での変更は原則不可。

(注3) Webによるオンライン面談・電話継続カウンセリング予約は、面談カウンセリング予約画面にてお申込ください。

相談事例

ついつい言い過ぎてしまった、、、
どう伝えればよかったかな？

昇進できてうれしいけど、子どもとの
関わりも大切にしたい。

メンタルヘルスのカウンセリング サービス



職場の
悩み

家庭の
悩み

ご自身に
ついての
悩み

面談予約専用



オンライン面談も
実施しています。

職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などの心の専門家が面談・オンライン面談・電話継続カウンセリング（年間5回まで）をご提供いたします。メールによる相談も可能です。

相談事例

他の治療法がないのか？
専門分野の医師に相談したい。

症状の改善が見られずに不安。
このまま治療を続けていいのか？

通院先の病院では手術できないと
言われたが、希望の病院があれば
紹介状を出すと言われた。

ドクターオブドクターズネットワーク[®] によるサービス



がん

脳動脈瘤

椎間板
ヘルニア症

子宮筋腫

心臓
弁膜症

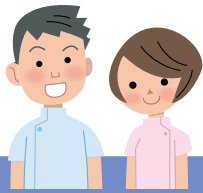
この他、750超の疾患で
ご利用いただいております。

セカンドオピニオン手配

各診療科領域における学会等で要職を経験した医師（特別顧問と評議員）とその医師が認め厳選した専門医から、現在の診断に対する見解や今後の治療方針等に無料で意見をもらうことができます。

受診手配

通院先の医療機関では対応できない治療が必要と主治医が判断した場合、提携する医療機関にその専門分野の医師が在籍し治療可能な場合に受診の手配をいたします。



サービスをご利用になられた方々からたくさんの声をいただいております。

24時間電話健康相談サービス

ある日、突然手の指が動かなくなり、言葉も出てきませんでした。しかし数分後に指が自由に動き、なんとか話ができるようになりましたが少し不安になり、相談いたしました。すると、脳梗塞の前の段階の一過性脳虚血発作の可能性があると。専門医がいる病院を案内してもらい受診しましたところ、心房細動による不整脈が見られ、危うく脳梗塞になる所だったと判明し、大変驚きました。

あの時相談していなければと思うと非常に恐ろしいです。早期発見できて本当に助かりました。(50代 男性より)

メンタルヘルスのカウンセリングサービス

先日は、丁寧に話を聞いていただきまして、ありがとうございます。振り返りをする事により、自分がその時どう過ごしていたか、どう感じていたか気づくことができました。毎週新たな目標を立てることで、気持ちを一新させることが出ています。

(30代 女性より)

セカンドオピニオン手配サービス

がんと診断されたときは恐怖で、どうしたらよいかわからず、主治医の診断にも疑心が生まれていました。そこで貴社のサービスに電話し、現在の病状や不安に感じていることを伝え、がんの専門病院でのセカンドオピニオンを予約してもらいました。担当した医師にはとても丁寧に説明していただき、不安材料がなくなり治療に前向きになりました。主治医以外にも相談できる場所があるということはとても心強く、思い切ってサービスを利用してよかったと思いました。

(50代 女性より)

相談スタッフ

- ・ドクター
- ・ヘルスカウンセラー
(保健師・助産師・看護師・心理カウンセラー・ケアマネジャーなどキャリアのある相談スタッフ)
- ・オペレーター



ご相談に対応するヘルスカウンセラー

ティーベックのYouTubeチャンネル

ティーベックのサービス紹介や利用イメージなどの動画をYouTubeで公開しております。

https://www.youtube.com/channel/UC_TELUWyDpv7tVkejYXlwUA



T-PEC 医療機関検索

日本全国の「専門医のいる医療機関」「大学病院」「地域の病院」「クリニック(開業医)」等を無償で検索できます。また、夜間・休日に受診できる医療機関も検索できます。

<http://t-pec.jp/>



【ご利用に際して】

- ・ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がサービスをご利用いただけます。
- ・国外の相談および国外からの相談などはお受けできません。
- ・プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。ただし生命の危険等、守秘の限界を超えると当社が判断した場合を除きます。
- ・ご利用者の状況またはご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- ・ティーベック提供の医療機関情報などは、変更されている場合がありますので、受診などの際は、事前に医療機関などにご確認ください。
- ・ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご希望に沿えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。

ドクターオプドクターズネットワーク®によるサービスのご注意事項

- * 医療過誤、交通事故その他第三者の行為により生じた傷病および紛争係属中の傷病に関するご相談はお受けできません。
- * 心療内科・精神科・美容外科・歯科および口腔外科など対象とならない診療科があります。
- * 受診手配サービスはティーベックが適当と判断した場合に限り手配するもので、希望を受け必ず手配をするわけではありません。



個人情報の取扱いについて

●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、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業提携事業者)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)また、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、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三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得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、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 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)」までお問い合わせ下さい。●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、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

地方共済クリニック

家で出来る柔軟体操 太もも裏のストレッチ

座ってばかりの生活が続くと、もも裏の筋肉が硬くなって姿勢が悪くなってしまいます。もも裏の筋肉を柔軟にして、きれいな立ち姿や歩き方を目指しましょう。

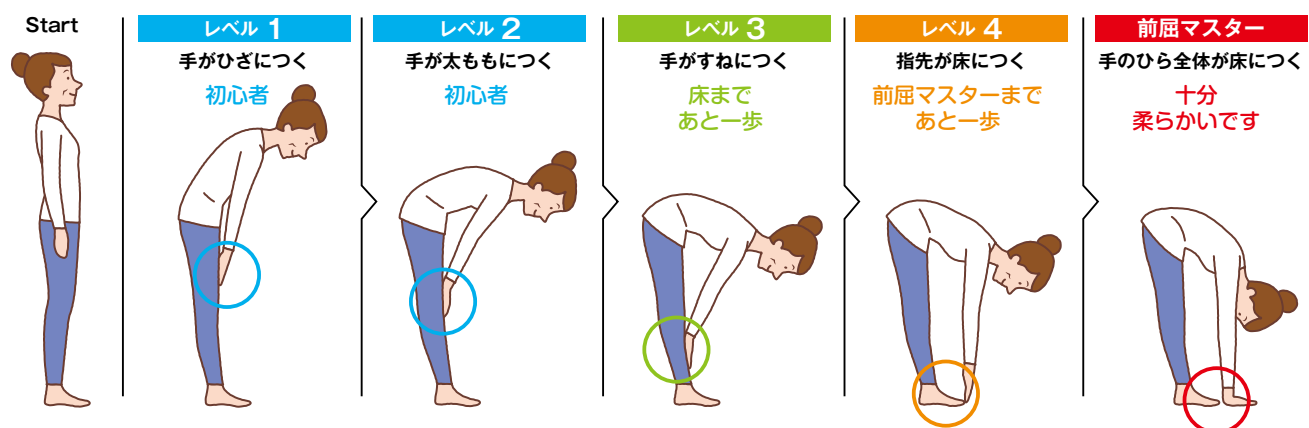
前屈レベルをチェック！

もも裏の筋肉が柔らかく、弾力性があると、骨盤は正しい傾きをキープできるようになり、自然と背すじが伸びて姿勢がよくなります。また、脚全体をスムーズに動かせるようになるため、しっかり足が上がり、歩幅も広くなって歩き姿も若々しくなります。

反対に、もも裏の筋肉が硬く縮んでいると、骨盤が下に引っ張られて後傾し、猫背になったり、下腹がぽっこり出る「老け見え」姿勢になってしまいます。

まずは、前屈レベルをチェックして、自分のレベルに合ったストレッチから始めてみましょう。

- 背すじを伸ばして足先をそろえて立ち、ひざを伸ばしたまま反動をつけずゆっくり上体を倒していきます。「これ以上は無理」という姿勢で5秒間キープできるところで止めましょう。



レベル別ストレッチメニュー

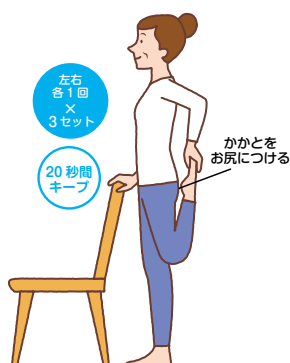
レベル1と2の人: アキレス腱・前もも伸ばし

- レベル1と2の人は、もも裏以外の筋肉も硬くなっていることが多いので、全身の筋肉をほぐすと、ストレッチの効果も出やすくなります。まずは前ももとふくらはぎの筋肉を柔らかくしてから、もも裏の筋肉を伸びやすくしましょう。

アキレス腱伸ばし



前もも伸ばし



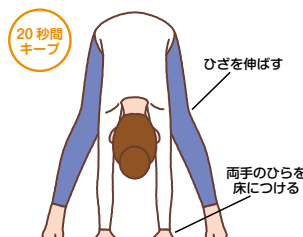
レベル3の人: あぐら前屈

- 背すじを伸ばしてイスに座り、左足を右太ももにのせます。息を吐きながら脚の付け根から上体を倒し、お尻が伸びているのを感じて20秒間キープ。



レベル4の人: 足開き前屈

- 放っておくと筋肉は硬くなってしまうので、床に手のひらがつく前屈をできるようにしても、もも裏を伸ばすストレッチは続けていきましょう。
- 肩幅より広めに足を開いて立ちます。背すじを伸ばして、肩の力を抜き、息を吐きながらゆっくりと上体を前に倒して、両手のひらを床につけます。ひざはしっかり伸ばし、20秒間キープ。



組合員貸付金制度について

組合員の皆様は、自動車の購入、マイホームの取得、修学、転居の費用など、必要な資金を共済組合から借りることができます。

共済組合の貸付には、以下のような利点があります。

- 職場で申込手続きが完了
- 毎月給与からの返済で毎月の払込手続不要
- 連帯保証人・保険料・抵当権設定が不要
- 繰上返済（一部・全部）の手数料が不要

利率は年1.26%（変動金利）と低利で安心です！

貸付の種類等

貸付種類		貸 付 事 由	対象者	貸付限度額	最高限度額	貸付利率
普 通 貸 付		自動車、家電製品の購入など	全 組 合 員	給料月額× 6	200 万円	年 1.26%
住 宅 貸 付		組合員が住むための住宅の取得、増改築、修理費用など	1 年以上の組合員期間がある組合員	給 料 月 額 × 組合員期間に応じた月数 (最低保障額あり)	1,800 万円	
特 別 貸 付	入学貸付	高等学校、大学、専修学校等の入学に要する費用	全 組 合 員	給料月額× 6	200 万円	
	修学貸付	高等学校、大学、専修学校等の修学に要する費用		修業年数の年限を限度とし、 月額 15 万円	修業年限 1 年につき 180 万円	
	医療貸付	入院、療養又は治療に要する費用		給料月額× 6	100 万円	
	結婚貸付	結婚に要する費用			200 万円	
	葬祭貸付	葬祭に要する費用				

- ※1 このほか、災害貸付、在宅介護対応住宅貸付、高額医療貸付及び出産貸付があります。
- 2 貸付可能額は、貸付限度額又は最高限度額の低い方の金額のうち必要額となります。

貸付けをご希望の方は、各支部の貸付担当者へご相談ください。

年金払い退職給付に係る 財政状況（令和元年度末）について

●年金払い退職給付制度の財政検証について

年金払い退職給付の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておき、積み立てた資金から年金を支給する方式となっています。

この積立状況を把握するための作業を財政検証といい、国家公務員共済組合と地方公務員共済組合を合算した積立金の年金財政上の剰余や不足の状況を毎年確認することとなっています。

●詳細について

令和元年度末の財政検証結果の詳細については、地方公務員共済組合連合会のホームページをご覧ください。

地方公務員共済組合連合会ホームページ
<https://www.chikyoren.or.jp>

または



地方公務員共済組合連合会

検索

※トップページの「**年金関連情報**⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付（退職等年金給付）⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

ねんきん定期便における一部印刷漏れの解消と再送付について

ねんきん定期便（以下「定期便」という。）は、組合員および年金待機者の方を対象に、毎年誕生月に、これまでの年金加入月数、保険料納付額、年金見込額等の情報をお知らせしているものです。

当組合から令和2年9月以降に送付した定期便の一部に「標準報酬月額」が印刷されていないものがあることをお知らせしたところですが、この度プログラムを改修し、印刷漏れが解消しましたので、**令和3年4月発送分の定期便から標準報酬月額を正しく表示したものを発送いたします。**

また、令和2年9月以降に印刷漏れのある定期便が送付された方には、改めて定期便を作成し、令和3年5月以降に送付させていただきます。

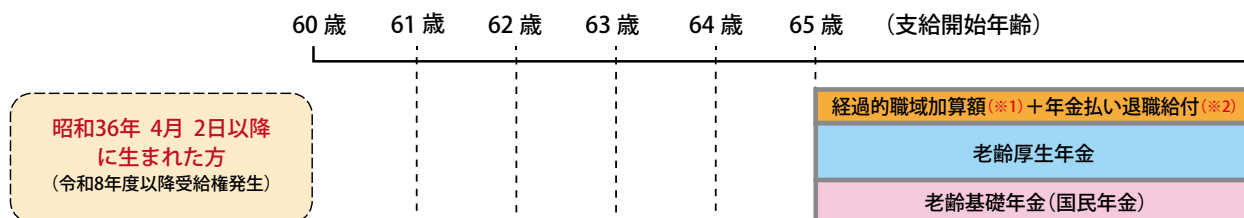
対象の皆様には、ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

※ 定期便は、作成時点で日本年金機構等と情報交換を行っているため、過去の時点に遡って作成することができません。定期便の標準報酬月額については直近13月を表示することとしているため、印刷が漏れていた定期便と改めて送付するハガキ形式の定期便は標準報酬月額等の表示対象期間が異なりますことをお詫び申し上げます。

なお、地共済年金情報 Web サイト（<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp>）では、直近13月に限らず、すべての期間に係る標準報酬月額等を確認することができますので、誕生月に送付した定期便の表示内容をご確認する場合には、お手数ですがこちらのサイトをご活用ください。

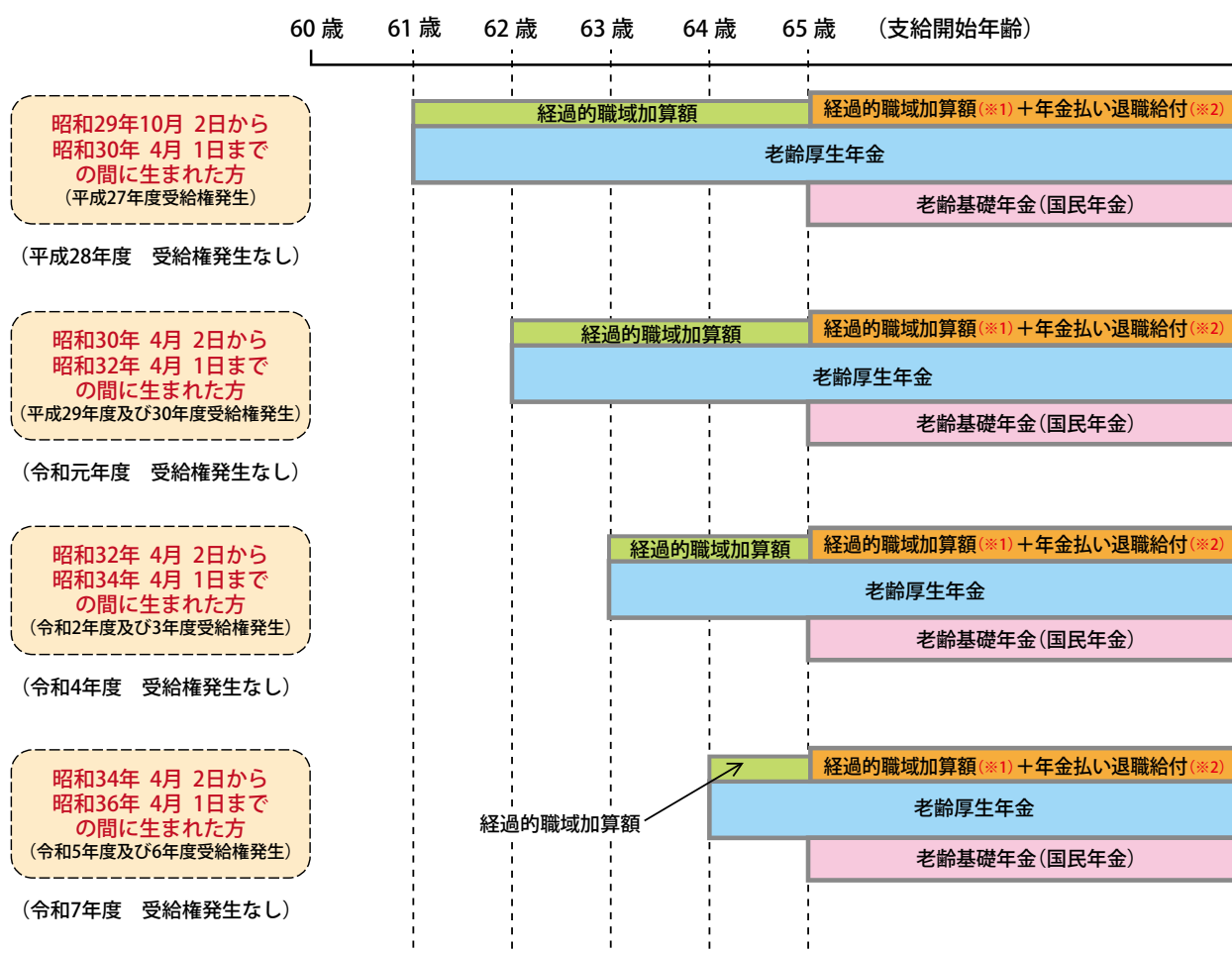
老齢厚生年金の 支給開始年齢と経過措置について

令和3年度以降に60歳に到達する方（昭和36年4月2日以降に生まれた方）の老齢厚生年金は、65歳から支給されます。



なお、昭和36年4月1日以前に生まれた方は、経過措置として、下図のとおり、65歳未満であっても老齢厚生年金が支給されますので、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。

なお、令和3年度に支給開始年齢になられる方には、概ね1～2か月前に請求書が送付されます。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。いわゆる企業年金に相当する年金で、支給開始年齢は原則65歳です。

地共済年金情報Webサイトで 将来のねんきんを考えてみませんか？

「地共済年金情報 Web サイト」は、組合員及び年金待機者（退職者で年金の支給開始年齢に達していない者）の方々に、年金制度へのご理解を深め、ご自身の将来の年金について意識していただくことを目的としてお知らせしているものです。

利用できるサービスメニュー

サービスメニュー	説明	ボタン
年金加入履歴・加入期間照会	年金の加入履歴・加入期間を一覧形式で確認することができます。	照会する
保険料納付済額照会	ご納付済の保険料の金額を確認することができます。	照会する
標準報酬月額照会	標準報酬月額・標準額を確認することができます。	照会する
年金見込額照会	将来受けとる年金見込額を確認することができます。	照会する
パスワード変更	ログイン時に使用するパスワードを変更することができます。	変更する

申込方法

step1

- 地共済年金情報 Webサイトにアクセス
<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp>

step2

- ご利用申し込み
(氏名・生年月日・基礎年金番号等入力)

step3

- 閲覧に必要なユーザーID受領
(登録から2週間程度で住所に送付いたします)

地共済年金情報 Webサイトにログイン!

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。

※年金の受給権が発生した場合は、利用対象となりません。



盛岡城跡公園（岩手公園）

場所：当施設より徒歩1分

南部藩主の居城であった盛岡城の旧跡。



石割桜

期間：4月中旬～下旬

場所：当施設より徒歩3分

根回り4.3メートル、高さ10メートルで、樹齢は360年ともいわれているこの桜は大正12年（1923）に国の天然記念物に指定。



盛岡冷麺

わんこそば



じゃじゃ麺

盛岡三大麺

わんこそば、盛岡冷麺、じゃじゃ麺の三大麺。施設周辺で味わえます。

岩手県観光ポータルサイト ▶ <https://iwatetabi.jp/>



エスPOWERールいわて

ビジネスにトラベルに 盛岡の活動拠点として

〒020-0021

盛岡市中央通 1-1-38（岩手県警察本部斜め向い）

TEL/FAX 019-623-6251

<https://espoir-iwate.com/>

お得な宿泊プラン内容や空室情報、各種ご利用案内などをご案内しております。

アクセス

○電車をご利用の場合

JR 盛岡駅より徒歩20分 JR 盛岡駅東口より、タクシーで7分

○お車をご利用の場合

東北自動車道・盛岡 I.C. より JR 盛岡駅・県庁方面へ車で15分

○バスをご利用の場合

JR 盛岡駅前バス乗り場より、岩手県交通バス・盛岡バスセンター行き10分「中央通一丁目」下車徒歩5分

盛岡都心循環バス<右回り線「中央通一丁目」下車徒歩5分 / 左回り線「盛岡城跡公園前」下車徒歩3分>



福田パン

子供からお年寄りまで、地元で親しまれている盛岡のソウルフード。



エスPOWERールいわて おすすめ宿泊プラン

平日限定
(月～木曜日)

シングル平日限定プラン

6,200 円 (朝食付き、税込)

日曜日
限定

シングル日曜限定プラン

5,100 円 (朝食付き、税込)



年金
受給者

年金受給者プラン

● シングル 5,900 円 (朝食付き、税込)

● 和室又はツイン 5,500 円 (朝食付き、税込)
(1室2名様以上お1人様あたり)



ご朝食
メニュー



レストラン
エスPOWERール



※ どのプランも金、土、休前日にあたる日は除きます。

※ シングル日曜限定プランは、日曜日が連休中の場合は、連休最終日にご利用いただけます。

※ GW、8月1日～4日は除きます。

「これからのルポール麹町における持続的運営に向けての対応方策について(第1版)」を策定しました。

ルポール麹町に係る経営改善検討会議において、「これからのルポール麹町における持続的運営に向けての対応方策について(第1版)」を取りまとめました。

ルポール麹町の経営に係る基本的な考え方

【存立意義・目標】

ルポール麹町は、地方職員共済組合の中核施設であり、**全国の組合員等の皆様が低廉な料金で宿泊可能な、東京での活動拠点**です。

平成30年度の組合員等の皆様の宿泊者数は**約2万2千人**となっており、道府県ごとに見ても均等に活用いただいています。

その機能を今後も維持していくため、組合員等以外のお客様の利用も確保し、経営を安定化します。

新型コロナウイルス感染症による影響

ルポール麹町は、新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けていますが、今後の持続可能な経営の確立に向けて、組合員等の皆様に対するサービスの向上を念頭に置きつつ、さらなる徹底した経営改善に取り組んでいきます。

これからの持続的運営に向けた対応方策

【新型コロナウイルス感染症収束後の対応方策】

宿泊部門の基本的な考え方

新型コロナウイルス感染症収束後の堅実な回復が見込まれる宿泊部門について、固定客を確保しつつ、90%程度の客室利用率を目指します。

組合員等の皆様の宿泊利用の拡大

組合員等の皆様にさらにご利用いただくため、ニーズを踏まえた利用拡大策を検討します。

インバウンド客の受入れ

今秋以降一定の受入れが可能となるよう準備を進めます。



ルポール麹町の**東京での拠点性**を高めるため、支部・組合員の皆様に**アンケート調査**を行うこととしています。

ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



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、令和3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。



育児休業期間中の組合員の方には、「育児休業手当金」が支給されます。この給付は、民間の労働者の方が雇用保険法の規定により、ハローワーク（公共職業安定所）から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給付と同じ趣旨の給付で、雇用保険法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

組合員（任意継続組合員を除きます。）が、育児休業^(※1)を取得し、報酬が支給されないとき又は減額されるときに、育児休業手当金が支給されます。ただし、雇用保険法の規定による育児休業給付金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。

(※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 支給額

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。^(※2)

(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） $\times$ 67 $\div$ 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） $\times$ 50 $\div$ 100

(※2) 支給額は、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設けられています。

③ 支給期間

原則として、育児休業の対象となる子が1歳に達する日までの期間について支給されますが、子が1歳の時点又は1歳6ヶ月の時点で特例（待機児童である場合等）に該当する場合は、最長で2歳に達する日まで支給期間が延長されます。

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。

情報掲示板

郷土のお菓子

石川県銘菓

加賀八幡 起上がりもなか



金沢の老舗和菓子屋の「加賀八幡 起上がりもなか」は、縁起のよいお菓子として知られています。この可愛いもなかの形は、金沢の郷土玩具「加賀八幡起上がり」という人形を模したものです。

古くから、縁起物としても親しまれてきた「加賀八幡起上がり」人形は、金沢市の希少伝統工芸に指定されています。その由来の一説は、昔、加賀に一国一社の八幡宮が鎮座していたころ、八幡さん（祭神応神天皇）がお生まれの時に真紅の錦で包んだという産着姿になぞられて、社前に住む有徳な翁（おじいさん）が、そのお姿をかたどって人形を作り、子ども達の幸せを祈ったというのが「加賀八幡起上がり」の始まりだそうです。このような由来もあって、「加賀八幡 起上がりもなか」は、お祝いごとに贈られるお菓子としても喜ばれています。また、和菓子が美味しいとされる金沢土産としても、とても人気があります。

赤い包みを開けると、もなかの皮にも人形が描かれていて、食べるのがもったいないほどの愛らしさ。もなかの中には、北海道小豆を使った上品な甘さの小倉餡がぎっしり詰まっていて、食べても美味しい金沢銘菓です。

（金沢 うら田 <https://www.urata-k.co.jp/>）

図書館

四国遍路の現代

「お接待」と歩き遍路

竹川 郁雄 著



創風社出版
ISBN978-4-86037-299-6 C0039
定価：本体 2,000 円＋税

歩き遍路が
お接待に出会うとき
——四国遍路の現状を探る——

空海の修行に由来し今なお四国に息づく四国遍路は、2000年代の今、どのような状況にあるのだろうか。「歩き遍路」と「お接待」はどのように行われているのか、なぜ、現代にそのような行為がうまく成立するのか、「お接待」をする人やそれを受けた人はどのような意識であるのか。

社会学の視点からお接待と歩き遍路について研究を進めてきた著者が、質問紙調査に基づく豊富なデータと遍路体験記の分析により、四国遍路巡拝記における「お接待」「現代の歩き遍路」「質問紙調査から見る現代の四国遍路」という3つの視点から「四国遍路の現代」を浮き彫りにする画期的な一冊です。

表紙の写真

兵庫
県

緑豊かな六甲山のふもとで作られ始めた

神戸須磨張り子
「江戸の赤みみずく」



すま張り子館（吉岡 武徳）
※現在は休館中

30年ほど前から、神戸市の須磨にて作り始められた新しい郷土玩具「須磨張り子」は、吉岡武徳氏独自の創作張り子です。伝統的な張り子には木の型があり、それをもとに制作されますが、吉岡氏は自身で型から作っています。数少ない資料をもとに復元した「姫だるま」や、オリジナルの「お相撲さんシリーズ」など、ユニークで自由な作品が日々生み出されています。

「江戸の赤みみずく」は、長いまつげにパッチリした目、赤いほっぺが愛らしい吉岡氏ならではの作品です。

江戸時代の民間信仰では、病魔の退散と、平癒を願う形や色、文様に表現された玩具が多くみられました。当時流行した疱瘡（天然痘）を退ける力が赤い色にあると信じられ、病氣から子どもたちを守るために「江戸の赤みみずく」が飾られたといわれています。

ひろば



うちの子たち
男の子(ワン)、女の子(ニャン)、癒しの存在、家族の一員です。
(福岡県/うみの なかみち さん)



春うらら
(千葉県/ちるる 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！

○写真・絵画・イラスト大募集！

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）

事務長会議

開催日 令和3年1月29日（金）

会場 東京都 ホテル ルポール麹町（麹町会館）

第229回 運営審議会

開催日 令和3年1月27日（水）

会場 東京都 ホテル ルポール麹町（麹町会館）

編集後記

新年度を迎え、ご自身もしくは周辺環境に変化があった方も多いと思います。新しい環境でも、皆さんが健康で安心して生活を送れるよう、今回の「地方共済」でも様々な共済制度・事業をご案内しております。普段の生活ではあまり意識されることはないかもしれませんが、知っておいていただきたいことばかりですので、年度初めのこの時期にぜひ改めてチェックしてみてください！（M.K）