

Spring 2022

311

https://www.chikyosai.or.jp/

2 令和4年度 事業計画及び予算

~組合員のみなさまへ~

② 令和4年4月分から 短期給付及び福祉事業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
- **⊘** | 安心してご利用ください ジェネリック医薬品
- る 不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!

~40歳以上の組合員の皆様へ~

(1) 特定健康診査を受けましょう! 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

- ① 24時間健康相談サービス 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
- **(2)** マイナンバーカードが健康保険証として 利用できます!
- (16) 共済事業について紹介します
- 1 組合員貸付金制度について

18 年金払い退職給付に係る 財政状況 (令和 2 年度末) について

- ① | 老齢厚生年金の | 支給開始年齢と経過措置について
- ② 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?
 - № 地方共済クリニック 今の筋力はどのくらい? □コモ度チェック
 - (消滅の宿」からご案内 エスポワールいわて (岩手県盛岡市)
 - **Q**&A

「医療費が高額になった時に もらえる給付金はありますか?」

知って納得情報掲示板
「図書館」野球のまち阿南をつくった男
「郷土のお菓子」北海道銘葉 北見 ハッカ飴
「表紙の写真」神奈川県 カマクラ張子

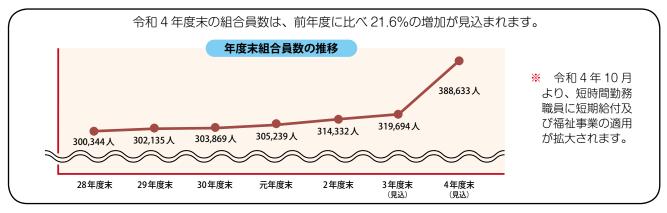
② ひろば・本部だより・編集後記



カマクラ張子 金太郎・鯉(神奈川県)

令和 4 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4年3月に運営審議会で承認された令和4年度の各事業の計画及び予算を説明します。



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。

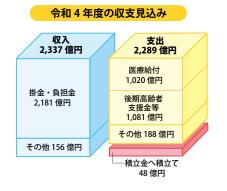
また、40歳以上の方の介護保険制度の掛金の徴収、納付金の納付を行っています。

当組合では、減少傾向にあった組合員数が増加に転じたこと等を背景に、平成 29年度から暫定的に短期給付の掛金率を1,000分の5引き下げてまいりました。 しかしながら、今後当組合の短期経理財政は厳しい運営が予想されることから、 暫定的な引下げを継続しますが、その割合について、令和4年度から、1,000分 の1復元し1,000分の4に変更することとしました。

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、組合 員数、人事委員会勧告を踏まえた標準報酬の動向、医療保険制度の改正等を注視 しつつ、短期積立金の推移を踏まえながら、その運

営について的確に対応していく必要があります。

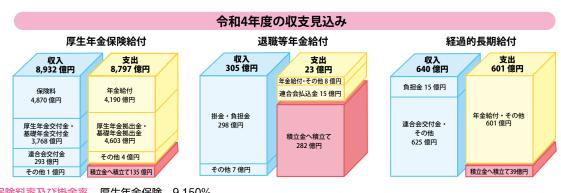
短期分 4.408% 介護分 0.870%



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34万人)が上回っている状況にあります。このため、過去の積立金が減少し資金不足が見込まれますが、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ので、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。



◆組合員保険料率及び掛金率

厚生年金保障 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4年度の目標値を44%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、50.1%となることを見込んでいます。

◆掛金率 福祉事業 0.128%

【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 4 年度末 組合員貸付金の見込み 18.362 件 268 億円

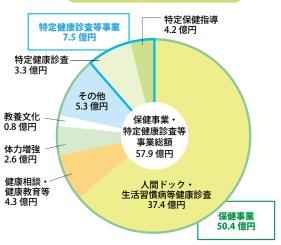
【宿泊事業】12 支部 14 施設で実施

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 4 年度 宿泊利用者数の見込み 15万5千人



令和 4 年度の事業内訳



【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 4 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。

令和 4 年度 商品売上げ等の見込み 11 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 4 年度末 組合員貯金の見込み 29,007 口 1,330 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。

~組合員のみなさまへ~

令和4年4月分から 短期給付及び福祉事業の掛金率が変わります

(単位:千分率)

区分	現行	令和4年4月~	現行との差	
短期給付	43.18 (48.18)*	44.08	0.90 (△0.10)*	
福祉事業	1.18	1.28	0.10	
合 計	4 4.3 6 (4 9.3 6)*	45.36 (49.36)*	1.00	

- * ()内は暫定引下げ前の掛金率です。
- 注1 一般組合員及び知事組合員の標準報酬の月額及び標準期末手当等の額と掛金との割合です。
- 注2 任意継続組合員に係る短期給付の掛金率については、千分の88.16となります。
- ・ 当組合では、減少傾向にあった組合員数が増加に転じたこと等を背景に、平成 29 年度から暫定的 に短期給付の掛金率を千分の 5 引き下げてまいりました。
- ・ しかしながら、今後当組合の短期経理財政は厳しい運営が予想され、令和7年度には短期積立金が 枯渇することも見込まれています。このため、暫定的な引下げを継続しますが、その割合について、 令和4年度から、千分の1復元し千分の4に変更することとしました(上表の四角囲い部分に該当)。
- ・ あわせて、福祉事業の掛金率も、健康増進等のために必要な事業費を確保する観点から、令和4年度から引き上げることとしました。その財源は、上記の復元の財源の一部を活用することとしています。
- ・ なお、このような掛金率の変更については、単年度の変更幅をなるべく小さくする、剰余金を活用 するなど、できる限り組合員のみなさまの負担に配慮したものとしています。
- ・ 詳細は、次ページ及び当組合のホームページをご覧ください。



地方職員共済組合ホームページ

■掛金額への影響

平均的な組合員の場合

(標準報酬の月額が44万円、標準期末手当等の額が年額160万円)

- ・ 標準報酬の月額に基づき算定される掛金は、月額 440 円増加
- ・ 標準期末手当等の額に基づき算定される掛金は、年額 1,600 円増加
- 以上により、年額で6,880円の増加

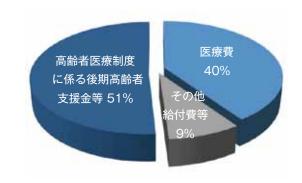
短期経理財政の今後の見通しについて

当組合の短期経理における支出は、約50%が高齢者医療制度に係る後期高齢者支援金等、約40%が医療費(組合員・被扶養者)です。

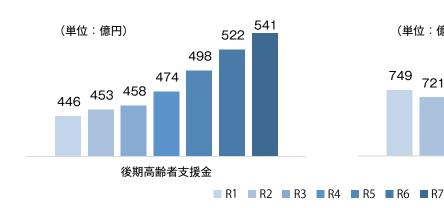
今後は、団塊の世代が後期高齢者に移行することに伴い、高齢者医療制度に係る後期高齢者支援金等について増加が見込まれます。また、新型コロナウイルス感染症による受診控えの回復や令和4年10月からの短時間勤務職員の加入等による医療費の増加などが見込まれます。

このため、令和7年度には短期積立金が枯渇することも見込まれています。

■令和2年度短期経理の支出割合 (支出総額1,783億円)



■後期高齢者支援金及び医療費の推計





■短期積立金等の推計(短期経理財政の状況)



* 短期積立金がゼロとなり、法定の欠損金補てん積立金も一部取崩し

健康増進及び疾病予防に係る福祉事業のさらなる充実について

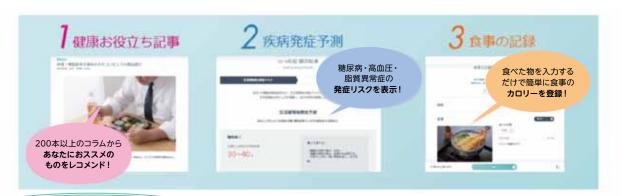
当組合は、人間ドック、特定健康診査・特定保健指導、データヘルス事業等の事業の充実に向けて、重点的に取り組んでまいりました。

今後とも、すべての組合員・被扶養者の健康水準の向上を図ることは、当組合の重要な使命です。また、短期経理財政の安定化に向けた医療費増嵩対策としても重要です。

このため、必要な財源を確保しつつ、各種事業の量的・質的な充実を図ってまいります。

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!

◆ まずは初回登録用ページへ!

(地方職員共済組合HPからログインが可能です)

以下のいずれかの方法で、初回登録用ページヘアクセスしてください。 (スマートフォンからでも可)



Teamerica 2 contacts

https://www.qupioplus.jp/annai/chikyosai.html







● 登録用の"メールアドレス"

お手元にご用意ください。 メールアドレスは、重複の登録ができません。 ご家族等で共用で メールアドレスをお使い の場合は、ご注意ください。

◆ 初回登録方法

(※旧QUPiOをご利用だった方も、初回登録が必要です)

初めての方は、登録用の「**認証コード**」が必要となります。以下の画面の案内に沿って登録してください。

 はじめての方 (新規会員登録)より 認証コード発行画面へ。 2.認証コード発行画面 「認証コード」を確認。 3.発行された認証コードとメールアドレスを入力。

4.メール文に記載されて いるアドレスから入り、 パスワードを登録。





登録した
「メールアドレス」
に確認メールが配信さます。
**メールアドレスは
ログインIDとして使用します。

※バスワードは ログインバスとして使用します。

※秘密の質問は、 健診結果を閲覧する際に 必要です。

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。

柔道整復師の施術を受けられる方はご注意ください

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仕事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。**

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。

春号

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 検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い、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!

特定保健指導を受けましょう!

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います。

この特定保健指導を受けた方は、生活習慣の改善傾向が顕著です!

特定保健指導は、生活習慣を見直すチャンスです!

お願い

被扶養者がいらっしゃる方へ

40歳以上の被扶養者の方で、

パート先や自治体での健診、人間ドックを受けた方



健診結果を各支部へご提出ください

当共済組合の**受診率に反映**されますので、ご協力をお願いします!

特定健康診査、特定保健指導は、「高齢者の医療の確保に関する法律」19条に基づき、国全体で取り組んでいる法定事業です。

当共済組合は、特定健康診査受診率の目標値 90%以上

ですが・・・被扶養者の受診率は51.1%と低い状況です。

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時間健康相談 サービス **ベ** 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

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?

他の治療法が ないのか? 専門分野の 医師に相談したい



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?

24時間健康相談サービス

医師・保健師・看護師等の有資格者が、24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・・メンタルヘルス等のご相談に応じます。

健康 相談 医療 情報

医療機関 情報等の 提供

育児相談

医療相談

介護 オンタル ヘルスの 相談

24時間・年中無休

24時間・年中無休 (回答まで若干の時間を要する場合あり。)

メンタルヘルスのカウンセリングサービス

職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などのこころの専門家がカウンセリングをご提供いたします。

(職場 の悩み *)*

家庭の悩み

ご自身 について の悩み 月~金 9:00~21:00 土 9:00~16:00

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。)

ドクターオブドクターズネットワークによるサービス

納得の治療を選択するためのセカンドオピニオンを手配します。 、通院先の医療機関では対応できない専門的な治療が必要な場合に、その治療を受けられる医療機関を探し、受診手配します。

がん

脳動 脈瘤 椎間板 ヘルニア 症

子宮 筋腫 心臓 弁膜症 月~± 9:00~18:00

チャットボットによる 健康相談も ぜひご利用ください!







※ 本サービスは、ティーペック株式会社が業務委託を受けて運営しております。

※利用できる医療機関・薬局については、次ページをご覧ください。 ※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。





11/2 どんないいことが? 0 X



より良い医療が可能に!

本人が同意をすれば、初めて の医療機関でも、特定健診 情報や今までに使った薬剤 情報が医師等と共有でき、 より適切な医療が受けられ るようになります。



☆薬剤情報は、2021年9月に診療したものから3年分の情報 が閲覧できるようになります。

OIN,

自身の健康管理に役立つ!

マイナポータルで、2021年 10月から、自分の特定健診 情報を順次閲覧できるよう になり、自分の薬剤情報を 閲覧できるようになりまし too

※特定健診情報は、2020年度以 降に実施したものから5年分 (直近5回分)の情報が閲覧で きるようになります。



OINT,

オンラインで 医療費控除がより簡単に!

マイナボータルで、2021年11月から自分の医 療費通知情報が閲覧できるようになります。 また、2021年分所得税の確定申告から、医療費 控除の手続で、マイナポータルを通じて医療費 通知情報の自動入力が可能となります。

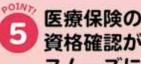
※2021年9月分以降の医療費通知情報について、閲覧・ 自動入力が可能となります。



手続きなしで限度額を超える ·時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度 における限度額を超える支払が免除されます。 ※自治体独自の医療費助成等については、書類の持参が 必要です。





資格確認が スムーズに!

カードリーダーで顔写真を 確認すれば、スムーズに医療 保険の資格確認ができ、医療 機関や薬局の受け付けにお ける事務処理の効率化が 期待できます。



医療費の 事務コストの 削減!

医療保険の請求誤り等が減少 することから、医療保険者等 の事務処理コストが削減で き、持続可能な制度運営につ ながる見込みです。





健康保険証 として ずっと使える!

就職や転職、引越をしても、 マイナンバーカードを健康 保険証としてずっと使うこ とができます。

医療保険者が変わる場合は、 加入の届出が引き続き必要



よくある質問にお答えします



マイナンバーを見られるのが 不安です



マイナンバーカードを 持ち歩いて大丈夫なの?

医療機関や薬局の窓口職員が、マイ ナンバーを取り扱うことはありません。 もし見られたとしても、他人があなた のマイナンバーを使って手続すること はできない仕組みになっています。(

健康保険証として使えるようになっても、 受診歴や薬剤情報などプライバシー性の 高い情報がカードのICチップに入ることは ありません。

落としたり、失くしたりした場合は、下記 フリーダイヤルで24時間365日体制で カードの一時利用停止を受け付けています。





どこで利用できるの?

マイナンバーカードを健康保険証 として利用できる医療機関・薬局 は、右のステッカーやポスターが目印 です!利用できる医療機関・薬局 は、順次増えていきます。











厚生労働省のホームページでも 利用できる医療機関・薬局をご案内しています。



マイナンバー制度・マイナンバーカード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 9:30~20:00 土田祝 9:30~17:30

受付時間(年末年始を除く)

紛失・盗難による マイナンバーカードの 時利用停止については 24時間365日 受付!



マイナンバーカード等

その他のお問合せ

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

マイナンバーカード等

Inquiries about My Number System 0120-0178-26

Inquiries about My Number Card etc. 0120-0178-27

マイナンバーカードの ↓申請方法はこちら↓





https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/

The Mutual Aid Association of Prefectural Government Personnel Clinic

今の筋力はどのくらい?HEALTH ロコモ度チェック

「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下 している状態をロコモ(ロコモティブシンドローム) といいます。長引く外出自粛などで、いつの間に か口コモになっているかもしれません。

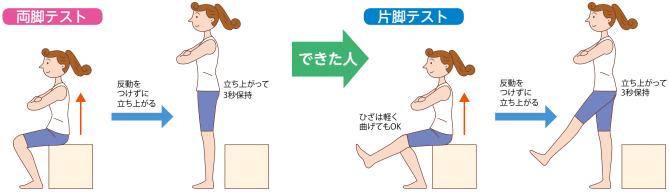
ロコモになると、関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなります。 若い人でも、とくに運動せずに日常生活をおくっていれば、どんどん筋肉が減っていってしまいます。 コロナ禍の自粛生活で不活動ぎみになり、以前より筋肉が落ちてしまっているかどうか、ロコモ度をチェッ クする「立ち上がりテスト」、「2ステップテスト」をご紹介します。

▶□コモ度チェックの判定

□□モ度1:移動機能の低下が始まっている状態です。 □□モ度2:移動機能の低下が進行している状態です。

立ち上がりテスト・

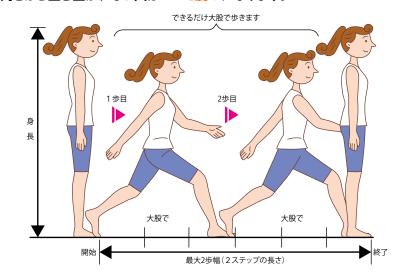
- ▶ 40cm の椅子や台を用意します。 ●まず、「両脚テスト」を行います。
- **▶「両脚テスト」できた方は、次に「片脚テスト」を行います。**



- ●40cmの台に両腕を組んで腰かけます。 両脚は肩幅くらいに広げ、 床に対して脛(すね)がおよそ70度(40cmの台の場合)になる ようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒保持します。
- ●40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両脚は肩幅くらいに広 げ、床に対して脛(すね)がおよそ70度(40cmの台の場合) になるようにします。そして、左右どちらかの脚を上げます。 このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立 ち上がり、そのまま3秒保持します。
- ●「両脚テスト」ができなかった方は、□コモ度2になります。
- 「片脚テスト」で、どちらか一方の片脚で 40cm の高さから立ち上がれない人は□コモ度 1 になります。

2ステップテスト・

- ●スタートラインを決め、両足のつま先を合わせ ます。
- ●できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。
- 2 歩分の歩幅 (最初に立ったラインから、着地 点のつま先まで)を測ります。
- ●2回行って、良かったほうの記録を採用します。
- ●以下の計算式で2ステップ幅を算出します。 2 歩幅 (cm) ÷身長 (cm) = 2 ステップ値
- ●2ステップ値が 1.3 未満だと□コモ度 1 になり ます。
- ●2ステップ値が 1.1 未満だと□コモ度 2 になり ます。



●ひとりで行わず、介護者のもとで行いましょう。●滑りにくい場所で行いましょう。●準備運動をしてから行いま

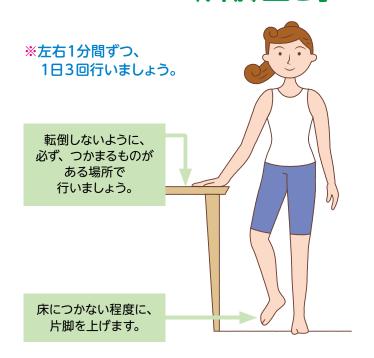
しょう。●バランスをくずさない範囲で行いましょう。 ●反動をつけたり、ジャンプしてはいけません。

ロコモ度チェックでの判定はいかがでしたか?

ロコモを予防するには、若いうちから毎日の生活の中に運動習慣を持ち、栄養バランスのとれた食事を摂って健康維持を図ること、骨と筋肉を強くすることが大切です。ロコモを予防するために「ロコモチャレンジ! 推進協議会」*では、2つの運動をロコトレとして紹介しています。

ぜひ毎日、ロコトレを続けて筋力アップを目指しましょう。

バランス能力をつける「片脚立ち」



- 姿勢をまっすぐにして、 行うようにしましょう。支えが必要な人は、 十分に注意して、床に
- 指をついただけでも できる人は、 机に指先をついて 行います。

両手や片手をついて行います。

下肢筋力をつける「スクワット」・



- ●肩幅より少し広めに足を広げて 立ちます。つま先は、30度くらい ずつ開きます。
- ②膝が、つま先より前に出ないように、 また膝が足の人さし指の方向に向くよ うに注意して、お尻を後ろに引くように 身体をしずめます。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、 机に手をついて立ち座りの動作を繰り返し ます。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は、息をとめないようにしましょう。
- ●膝に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- ■太ももの前や、後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ●支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行いましょう。

※「ロコモ チャレンジ!推進協議会」公式 WEB サイト (https://locomo-joa.jp)

共済事業について紹介します

ご存じですか?



地共済ホームページをご活用ください!

地方職員共済組合のホームページでは、年金制度 をはじめとする各事業の ご案内等を掲載しており ます。

なお、<u>音声読み上げにも</u> 対応しております。 是非ご活用ください!

例えばこのようなことができます

各事業のご案内

地方職員共済組合が 行っている年金給付、 短期給付(医療保険)、 福祉事業の詳細をご 案内しています。



年金についてよくあるご質問について、 Q&A形式でご覧に なれます。



年金関係書類(年金 証書再交付申請書 等)の用紙をダウン ロードできます。



地方職員共済組合が 運営する全国の宿泊 施設14か所の情報 がご覧になれます。

★ 地方職員共済組合 知りたい情報を"いつでも"・"どこでも"

The Mutual Aid Association of Prefectural Government Personne

パソコンから

https://www.chikyosai.or.jp または 地方職員共済組合 Q

スマホから



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

1	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	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	
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	年 1.26%
	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	
特	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	
別貸	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	
付	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2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。

●財政状況について

令和2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でご覧ください。

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

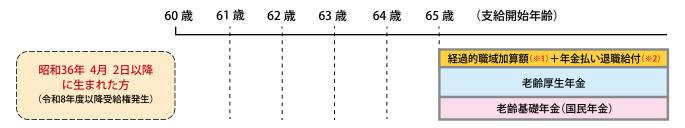
検索

※トップページの「<mark>年金関連情報</mark> ⇒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。

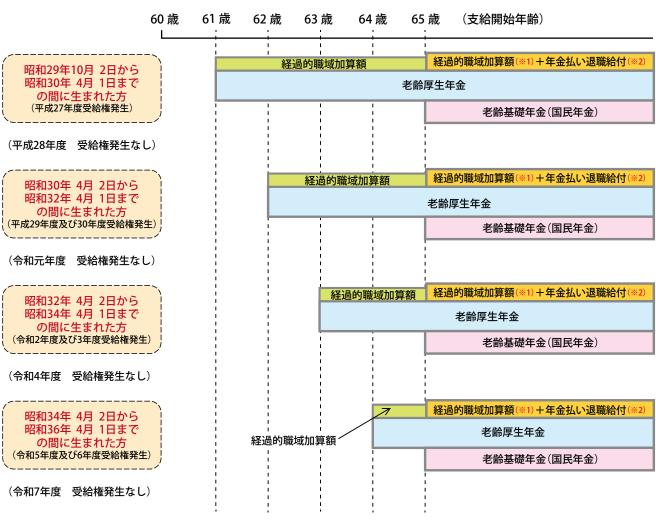


老齢厚生年金の 支給開始年齢と経過措置について

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。



- ※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。



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(旧岩手公園) 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(天然記念物)

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。

是作業で農民と苦労を共にする馬たちを慰安する行事。馬を豪華な晴れ着といくつもの鈴で飾り、神社詣をするもので、滝沢市の鬼越蒼前神り、神社詣をするもので、滝沢市の鬼越蒼前神り、神社詣をするもので、滝沢市の鬼越蒼前神り、神社詣をするもので、滝沢市の鬼越蒼前神り、神社詣をする場ののよが、「チャグナング」とは、環境省の「日本の音風景を鳴らしながら盛岡市の八幡宮まで約44年100選」に選定されました。



無形文化財 チャグチャグ馬コ 開催日:6月11日(土)

岩手県観光ポータルサイト ▶ https://iwatetabi.jp/ 岩手県内の観光モデルや、イベント情報が盛りだくさんのサイト

エスポワールいわて

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。



○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>

エスポワールいわて 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)



※ 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。

※ 詳しくは、「エスポワールいわて」までお問い合わせください。



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









and



医療費が高額になった時にもらえる給付金はありますか?

私は県庁職員(30歳、標準報酬月額34万円)ですが、A病院へ入院をしたため、医療費(10割の額。以下同じ。)が100万円かかってしまいました。

共済組合の短期給付の中に、医療費が高額になった時にもらえる給付金があると聞きましたが、これはどのようなものでしょうか。

入院などにより、同一の医療機関等における 1 か月の医療費の自己負担額が一定の額(高額療養費算定基準額)を超えるときは、その超えた額が「高額療養費」として支給されます。なお、医療機関からの請求に基づき共済組合で計算し自動給付しておりますので、原則、組合員からの請求の必要はありません。

以下、高額療養費について説明します。

① 支給要件

高額療養費については、下記の高額療養費算定基準額を超えた場合に支給されます。

区分	高額療養費算定基準額		
標準報酬月額 83 万円以上	252,600 円 + (医療費 -842,000 円) × 1%		
標準報酬月額 53 万円以上 79 万円以下	167,400 円 +(医療費 -558,000 円)× 1%		
標準報酬月額 28 万円以上 50 万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%		
標準報酬月額 26 万円以下	57,600円		
低所得者 (市町村民税非課税者等)	35,400 円		

② 支給額

支給額の計算例は、下記の通りです。

医療費が 100 万円、標準報酬月額が 34 万円の場合

窓口負担額 100万円×3割=30万円

高額療養費算定基準額 8万100円+(100万円-26万7000円)×1%=8万7430円 高額療養費支給額 30万円-8万7430円=21万2570円

高額療養費支給後の負担額 8万7430円

また、高額療養費が支給されても、なお残る自己負担額が25,000円(上位所得者等に係るものにあっては、50,000円)を超える場合は、その超えた額が「一部負担金払戻金」(被扶養者の場合は「家族療養費附加金」)として支給されます。

一部負担金払戻金(附加金)支給額 8万7430 円 -2万5000 円 -6万2400 円 (百円未満切り捨て) 最終的な自己負担額 -2万5030 円

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。

春号

情報揭示板

郷土のお菓子

北海道銘菓

北見 ハッカ飴

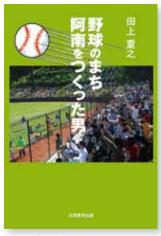


「薄荷 (ハッカ)」(英語ではMint) は、 世界中で栽培される多品種のハーブで す。紀元前から、ハッカは人々の生活 の中で食品や医薬品としての役割を果 たしてきました。そのハッカの世界 シェア70%以上を北海道の北見地方で 生産していた時代があり、日本の農産 物としては類稀な世界市場での活躍と いわれています。気候や土壌がハッカ の生育に適していたことから、北見の 一大産業として成長を遂げました。

北見に建設されたハッカ精製工場は 昭和8年竣工、僅か1年という短期間で 試験運転までこぎつけ、世界に誇る「北 見薄荷工場」としてフル稼動していま した。この工場こそが「北見ハッカ」 を世界のトップに押し上げるための最 も重要な施設でした。その後、時代の 変化とともに世界に誇った「北見薄荷 工場」も閉鎖されましたが、北見の天 然ハッカは、現在、北見ハッカ通商が 復元しています。

昭和初期の発売からロングセラーと して親しまれてきた「北見 ハッカ飴」 は、砂糖・水飴・ハッカ結晶のみで作 られたやさしい風味が特徴です。合成 ハッカではない国産由来の天然ハッカ の爽やかな味は格別です。

北見市ホームページ https://www.city.kitami.lg.jp/ ㈱北見ハッカ通商ホームページ https://hakka.be/



大学教育出版 ISBN978-4-86692-120-4 C0036

した初代野球課長の奮戦記。

定価:本体1,500円+税

景には、 の応援によるところが大き かったと思います。」 と全国の野球を愛する人たち 業を推進することができた背 「このようなユニークな事 市民の皆さんの協力

(「はじめに」より)

て地 い域 る草野球に着目 で盛 んに 行 ゎ

図書館

た男

まち阿

日本に唯一の初代野球課長

田 上

重之

著

推進課」を創設。 を観光客と位置づけ、 全国初となる「野球のまち 効果を創出した阿南市。 つけ、経済野球選手

89番野球寺、選抜に出場する光ツアー・60歳以上のチアー・性化を市長に提案し、野球観 するなど、斬新な発想で年間 雪国の高校の直前合宿を企画 億円を超える経済効果を創 球場の完成を機に地域活

表紙の写真



た自然豊かなリゾート地です。

神奈川県鎌倉市は、

海と山に囲

まれ

力

- ミニ五月人形 金太郎・鯉 マ

である鶴岡八幡宮をはじめとする神社

て栄えた場所で、今なお、幕府の象徴

中世鎌倉時代に政治の中心地とし

カマクラ張子

ちろんのこと、

鎌倉散策の途中で立ち

寄りたい、センス溢れるおしゃれ

なカ

エや雑貨店もたくさんあります。

には見事な景色が広がります。

古

らしい風情ある景色を楽しめるのはも

跡が数多くあり、

紫陽花や紅葉の時期

やお寺など、

往時の雰囲気を偲ばす史

https://kamakurahariko.shop-pro.jp/

輔さんの作品です。 鎌倉を拠点に活動されている五十嵐祐 鯉と金太郎さんが可愛い張子の五月 ラ張子』を始めました。淡いブルー 人形店から独立し、 は、 店で扱われているカマクラ張子は、 JR鎌倉駅のすぐ近くのクラフト お節句に飾りたい ひとりで『カマク 20年勤めた実家の 品です。

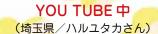
春号



「偕楽園の夜の梅」と「鋸南の早咲き桜」

<mark>週末</mark>は趣味のドライ<mark>ブで春</mark>の訪れを楽しんでいま<mark>す!</mark> (埼玉県/かわうそさん)







「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 度のものを添付してください。作品に解説をつける 場合は、100 文字以内にまとめてください。
- ●住所、②氏名、③所属名、④電話番号を必ず記 入の上、下記宛先にお送りください。ペンネームを ご希望の場合は、その旨を記入してください。



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。



事務長会議

開催日 令和4年1月31日(月) 開催方法 オンライン会議











会 場 東京都 ホテル ルポール麹町 (麹町会館)









今年も春の季節がやってきました。ぽかぽか陽気に包まれた穏やかな空気と、色とりどりの 梅や桃、桜の花が咲く華やかな雰囲気に、思わず心がウキウキします。

4月になり、就職・転勤・異動等で新たな体制を迎えた方も多いのではないでしょうか。春は、 様々な環境の変化によって、一年を通じて最もストレスを感じやすい季節だとも言われてい ます。ぜひ、少し肩の力を抜いて、ご自身がリラックスできる時間を大切にしてみてください。 まだまだ朝晩は寒い日がありますので、寒暖差にも気を付けながら、ストレスに負けずに春 を楽しみたいですね。(Y.S)

