

キ OITA ようさい

花とアートの岬 長崎鼻（豊後高田市）

約14ヘクタールの広大な花畑に広がるのは、約140万本のひまわり。
海と空の青、ひまわりの黄色がまぶしい人気スポットのひとつです。



椎茸の助くん おカボちゃん
「大分県市町村職員共済組合」キャラクター



共済通信おおいた 2018.7月号

02 【特集】夏真っ盛り！恋叶ロードへ出かけよう！豊後高田市

- | | |
|--|---|
| 04 平成29年度決算の概要 | 12 養育特例について |
| 07 厚生年金保険給付に係る保険料率の引き上げについて | 13 「ジェネリック医薬品のお知らせ」の効果について
柔整・鍼灸・マッサージの施術に係る照会について |
| 08 18歳から60歳の被扶養者の資格確認について
父母の被扶養者認定について | 14 「第2期データヘルス計画」及び
「第3期特定健康診査等実施計画」の策定について |
| 09 離職した配偶者の被扶養者認定について | 15 シリーズ歯科健康情報 |
| 10 標準報酬の改定（随時改定）について | |
| 11 こころのTea Time 繰り返しの毎日 | |



大分県市町村職員共済組合
ご家族のみなさまとお読みください▶▶▶

夏真っ盛り！
恋叶ロードへ出かけよう！

♡花とアートのか岬 長崎鼻

周防灘に大きく突き出た岬「長崎鼻」。
海水浴場やキャンプ場の利用客で賑わうほか、四季を通じて花々やアートを楽しむことができます。特に春の菜の花と夏のひまわりが一面に咲き誇る景色は圧巻です。
(※ひまわりフェスタは8月中旬頃～)

豊後高田市

BUNGOTAKADA

豊後高田市の海岸線を走る国道213号沿いにはロマンチックなスポットが多く点在していることから、このスポットを結ぶ、約20kmのルートを通称「恋叶（こいかな）ロード」と呼んでいます。カップルはもちろん、友人・家族連れでも楽しめるドライブコースです♪ぜひ、おでかけしてみてくださいね♡



- 1 3月にオープンしたばかりの快適なコテージ
- 2 波打ち際から歩いて30秒のキャンピングトレーラー
- 3 夏はSUPボードを貸出しており、SUPヨガイベントも!
- 4 5 毎年新たなアートが加わっており、岬を散策するのも楽しい。

裏表紙のクイズに答えて
賞品GET!

菜の花・ひまわりオイル
& ドレッシングセット



♡真玉海岸

県内で唯一、水平線に沈む夕陽を見ることができる海岸です。水面に映し出される夕陽と、干潟に現れる縞模様のコントラストが、幻想的! 夕陽の絶景スポットとしてテレビでも度々紹介され、「日本の夕陽百選」にも選定されています。季節によって潮干狩りやマリンスポーツも楽しむことができます。



♡栗嶋公園 / 栗嶋社

栗嶋社は、「女性の願いをひとつは叶えてくれる」といわれる、海に突き出た岩窟にある珍しい神社。同じ敷地にある栗嶋公園にはおしゃれなカフェもあり、ピザやスイーツが人気です。なかでも人気は、「願い石・叶え岩」(写真6)。満潮時間帯以外に出現する「叶え岩」に「願い石」を投げ入れることができると願いが叶うとか。また、たくさんのハート型南京錠「愛錠」(写真7)がモニュメント「縁(えにし)」(写真8)にかけています。

ほかにもおしゃれで
フォトジェニックな
スポットがたくさん♡

恋叶トンネル

「インスタ映えするベスト・フォトジェニックスポット」大分県代表に選ばれた「恋叶トンネル」。被写体が入ることで完成するウォールアート(全15種類)です。



チームラボギャラリー-真玉海岸

国東半島に咲く1年の花々が1時間で観られる、デジタルアートギャラリー。鑑賞者のふるまいが花々の動きに反映される双方向型アート。夜7時まで開館しているため、真玉海岸の夕陽を観る前に訪れる人も多い。



恋叶ミュージアム

画家のフランセス・スイービスさんの作品で真玉海岸の海や風、夕陽などを表現した壁画。なんと消防団詰所の壁面に制作されています。

グルメも充実!



周防灘近海で獲れるジャコエビが人気のB級グルメに変身した、「岬かきあげ丼」。店によって若干レシピが異なるので、イチオシのお店を見つけるのも楽しいかも。



言わずと知れた!?特産品「豊後高田そば」。春と秋の2回解禁を迎え、春の新そばは6月に解禁されたばかりです。おいしいそばの味をぜひ認定店で!



地域活力創造課
地域振興係 主事

あおやま けいしろう
青山 恵祥さん

今年4月から採用され、地域活力創造課で小規模集落の維持・活性化を支援する業務を担当しています。

職員としても社会人としても未熟で、職場の上司や先輩から多くの事を学ばざる毎日で、自分の性格でもある明るく前向きな気持ちを忘れずに、一生懸命業務に取り組んでいきたいと思っています。

プライベートでは小学生から続けてきた大好きな野球を、市役所チームでも続けており、充実した日々を過ごしています。これからの時期は、長崎鼻一面に咲くひまわりや高田観光盆踊り大会(8月18日(土)開催)など、家族や友達と遊びに行けるイベント等がたくさんあるので、ぜひ豊後高田市に足を運んでください!

決算の概要

平成30年6月21日に開催された第161回組合会において、平成29年度の決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

総括事項

所属所の数	市	町	村	一部事務組合等	計
	14	3	1	10	28

(人)

組合員数	平成28年度末	平成29年度末	前年度比較
一般組合員	10,630	10,572	△ 58
(特別職の組合員)	60	55	△ 5
市町村長組合員	17	17	0
特定消防組合員	1,519	1,529	10
市町村長長期組合員	1	1	0
船員一般組合員	16	16	0
小計	12,183	12,135	△ 48
任意継続組合員	123	110	△ 13
合計	12,306	12,245	△ 61

(円)

平均標準報酬月額	平成29年度末	
	短期	長期
	388,007	382,962

(人)

被扶養者数	平成28年度末	平成29年度末	前年度比較
被扶養者数	13,839	13,501	△ 338
一人当たり被扶養者	1.12	1.10	△ 0.02

短期経理

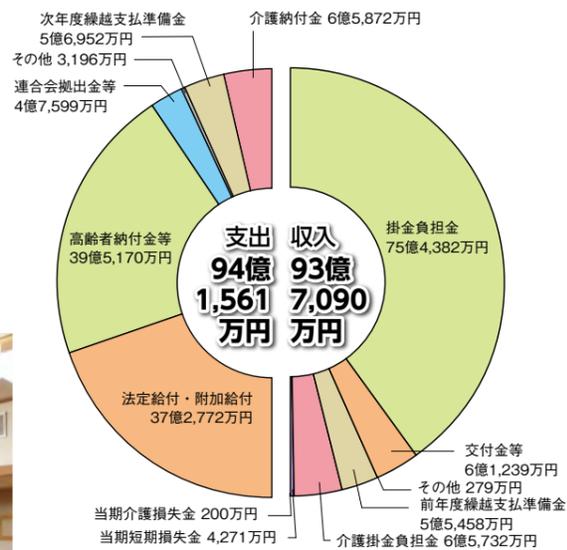
組合員及びその被扶養者の病気やケガ・出産・死亡・休業・災害等に対する給付、高齢者医療制度にかかる納付金・支援金、介護保険にかかる納付金の支払いをおこなう経理です。

「短期給付」における本年度の収支決算をおこなった結果、当期短期損失金として4,271万円が生じ、翌年度に繰り越す剰余金は、欠損金補てん積立金7,840万円となりました。

また、「介護保険」における本年度の収支決算をおこなった結果、当期介護損失金として200万円が生じ、翌年度に繰り越す介護積立金は118万円となりました。

短期経理については今後高齢者医療に対する拠出金等の増加が見込まれており、大変厳しい財政状況が予想されます。

組合員とご家族の皆様には総合健診を受診し早期発見、早期治療を心がけていただくとともに、ジェネリック医薬品を活用するなど医療費の抑制にご協力いただきますようお願い申し上げます。



第161回 組合会

厚生年金保険経理

厚生年金給付等の資金に充てるため、組合員の保険料及び地方公共団体の負担金として収納した約170億5,806万円は、全額を全国市町村職員共済組合連合会に払い込みました。

● 収支概況 (万円)

収入	
収入	1,705,806
負担金	
負担金	1,051,991
組合員保険料	
組合員保険料	653,815
支出	
支出	1,705,806
負担金払込金	
負担金払込金	1,051,991
組合員保険料払込金	
組合員保険料払込金	653,815

退職等年金経理

退職等年金給付（新3階部分）の資金に充てるため、組合員の掛金及び地方公共団体の負担金として収納した約11億106万円は、全額を全国市町村職員共済組合連合会に払い込みました。

● 収支概況 (万円)

収入	
収入	110,106
負担金	
負担金	55,053
掛金	
掛金	55,053
支出	
支出	110,106
負担金払込金	
負担金払込金	55,053
掛金払込金	
掛金払込金	55,053

経過的長期経理

一元化前に決定した公務上による障害・遺族年金給付を行うため、地方公共団体の負担金として収入した約6,212万円は、全額を全国市町村職員共済組合連合会に払い込みました。

● 収支概況 (万円)

収入	
収入	6,212
負担金	
負担金	6,212
支出	
支出	6,212
負担金払込金	
負担金払込金	6,212



経過的長期預託金管理経理

長期給付積立金の一部を全国市町村職員共済組合連合会から預託を受け、貸付経理へ貸付けして資金の運用をおこなう経理です。

● 収支概況 (万円)

収入	
収入	2,440
利息及び配当金	
利息及び配当金	2,440
支出	
支出	2,440
支払利息	
支払利息	2,440

● 資産の明細 (万円)

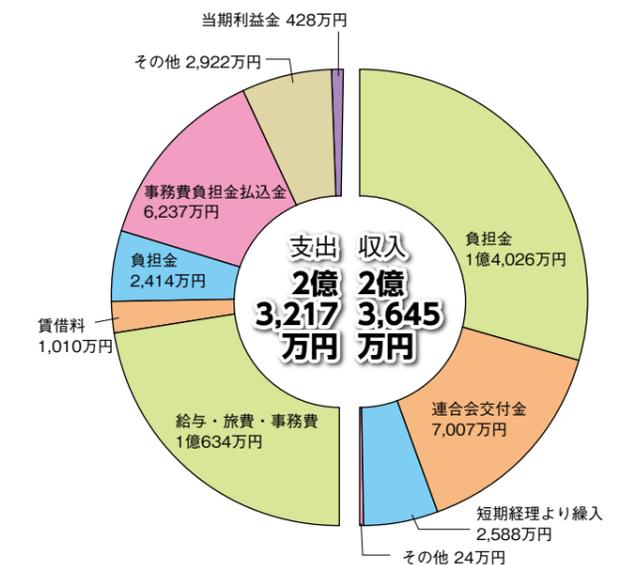
資産	
預金	3,747
長期貸付金	104,100
計	107,847

業務経理

共済組合の業務に必要な事務経費を賄っている経理です。

組合員一人当たり地方公共団体負担金6,420円と連合会交付金5,087円、短期経理からの繰入金2,130円をあわせ、組合員一人当たり年額13,637円の事務費で運営しました。

収支の結果428万円の当期利益金が生じたので、積立金へ積み立てました。その結果、次年度へ繰り越す積立金は4億3,565万円となりました。

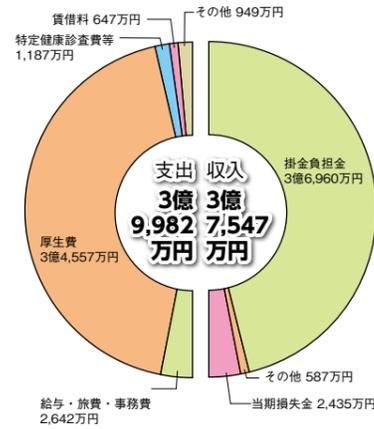


保健経理

組合員及びその被扶養者の健康の保持増進及び管理・疾病予防のための事業をおこなう経理です。

支出の大部分を占める厚生費の約90%が総合健診・がん検診等の費用となっています。健康増進や生活習慣病予防のため、総合健診、特定健康診査、特定保健指導を受け早期の対策予防にお役立てください。

収支の結果、2,435万円の当期損失金が生じたので、積立金を取り崩して補てんしました。その結果、次年度に繰り越す積立金は、建設積立金9億3,000万円、積立金6億7,728万円となりました。



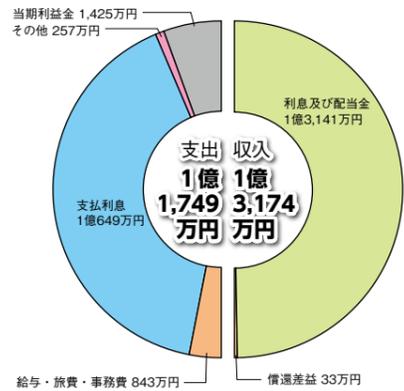
● 組合員の保健・保養及び教養に資する事業の概要について

項目	決算額	概要
保健関係		
総合健診	30,152	組合員 12,010人 被扶養者等 1,973人
がん検診/精密検査	862	がん検診 7人 PET/CT受診者 171人
予防接種助成	1,829	インフルエンザ予防接種 延べ9,530人
医薬品配付	103	新入組合員救急箱セット 412人
健康相談	274	メンタルヘルス相談、健康電話相談
その他	73	健康づくり講師料助成金 8所属所
保養関係		
保養所利用助成	193	組合員 966人×2,000円
体育関係		
スポーツ教室	15	スポーツ教室
図書関係		
保健関係図書	148	育児書「赤ちゃん和妈妈」 組合員及び配偶者 332人
医療費関係図書	109	医療費通知・後発医薬品差額通知・ジェネリック希望シール
健康講座	368	データヘルス関連セミナー等
講座関係		
メンタルヘルス	214	メンタルヘルスセミナー
ライフプラン	0	ライフプランセミナー
特定健康診査	43	62人
特定保健指導	1,144	1,429件
レセプト審査	153	
その他	57	
合計	35,737	

貯金経理

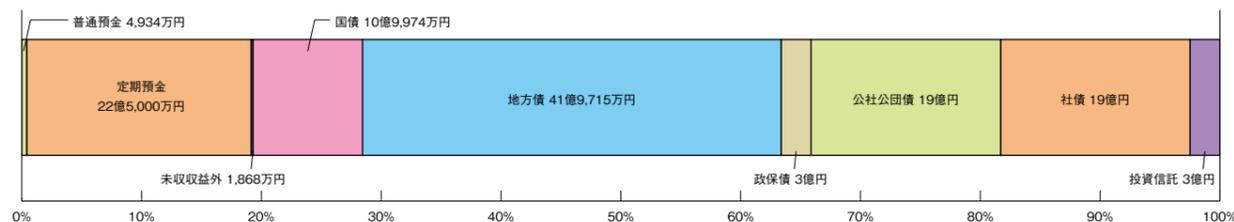
組合員の皆様からの預金を安全かつ有利に運用して組合員やご家族の生活安定を図ることを目的とした経理です。

収支の結果、1,425万円の当期利益金が生じたので欠損金補てん積立金に積み立てました。欠損金補てん積立金の法定額に1,107万円不足となったため、積立金から同額を取り崩して欠損金補てん積立金に積み立てました。その結果、次年度へ繰り越す積立金は、欠損金補てん積立金5億5,948万円、積立金2億4,575万円となりました。



利率	1.00%
平成29年度末貯金総額	111億8,971万円 (前年比：5億672万円増)
貯金者数	5,012人 (前年比：15人増)
加入率	40.93% (前年比：0.32%増)
一人当たり貯金額	223万円 (前年比：10万円増)

● 資産の内訳



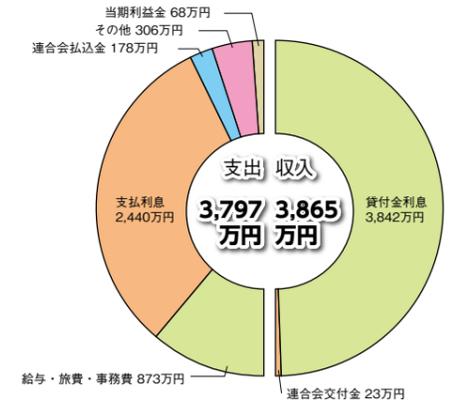
貸付経理

組合員の皆様が住宅の建築資金やご結婚、入学や修学など臨時的支出を要する時に貸付をおこなう経理です。

貸付金総額のうち、経過的長期預託金管理経理から10億4,100円を借り入れています。

収支の結果、68万円の当期利益金が生じたので、全額を積立金に積み立てました。

なお、欠損金補てん積立金は貸付金残高の減少により1,693万円を取り崩し、積立金へ積み立てました。その結果次年度に繰り越す欠損金補てん積立金は、7,697万円、積立金は4億4,765万円となりました。



● 平成29年度末貸付金総額 15億3,950万円 (前年度比18%減)

- 普通貸付：2,464万円
- 住宅貸付：13億3,922万円
- 災害貸付：99万円
- 特別貸付：1億7,075万円
- 在宅介護対応住宅貸付：390万円

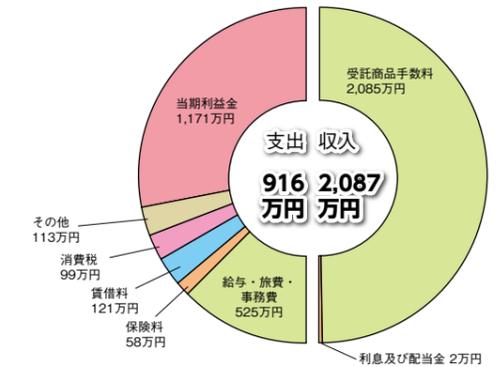
物資経理

組合員の皆様の生活の安定を図るための物資購入事業や保険事業をおこなう経理です。

保険事業では、公的遺族年金だけでは不足する生活費を補完する遺族附加年金事業やオプションで加入できる3大生活習慣病、短期給付の附加給付を補完する入院医療費支援事業などを行っています。

立替金事業については、平成29年4月から新規の立替はおこなってならず、既利用者の償還のみとなっています。

収支の結果、1,171万円の当期利益金が生じたので、全額を積立金に積み立て次年度へ繰り越す積立金は、1億4,524万円となりました。



本年9月に厚生年金保険給付に係る保険料率が引き上げられます！

被用者年金一元化法及び厚生年金保険法により、平成30年9月に厚生年金保険給付に係る保険料率は、次のとおり引き上げられます。これまで段階的に引き上げられてきましたが、今回で引き上げが終了となります。

(単位：%)

区分	平成29年9月～平成30年8月	平成30年9月～
標準報酬月額および期末手当等に対する保険料率	89.93	91.50

※70歳以上の方は、厚生年金被保険者の対象外となるため、保険料の負担はありません。

18歳から60歳の被扶養者の資格確認について

共済組合では、学生や配偶者を除く18歳から60歳未満の者については、通常稼働能力があると考えられるため、扶養事実及び扶養しなければならない事情を具体的に調査確認しています。よって、原則として被扶養者証の有効期限を9月末に設定し、年1回扶養実態の確認をおこなっています。被扶養者証の有効期限が近づきましたら、必要書類をご準備のうえ申告をお願いします。また、収入が月額108,334円以上になる場合や既に就職しているなど、被扶養者資格の取り消しとなることが判明した際は、被扶養者証の有効期限を待たず、速やかに取り消し申告と被扶養者証の返還をお願いします。

区分	手続区分	必要な書類
就職 所得の増加	認定取消	1. 被扶養者申告書（取消） 2. 組合員被扶養者証 3. 取消日の確認できる書類（新しい健康保険証の写し、健康保険の適用がない事業所については、採用通知書や雇用契約書の写しなど）
求職中（無収入） パート・アルバイト （月額108,334円未満）	認定継続 （1年）	1. 被扶養者申告書（継続） 2. 組合員被扶養者証 3. 扶養理由書 4. 最新の所得証明書 5. 直近6ヶ月以上の給与明細の写し又は給与支払証明書 ※働き始めて直近6ヶ月の給与明細等が提出できない場合は、雇用契約書や給与支払見込証明書等の収入額が基準額（月額108,334円）未満であることがわかる書類を添付 6. 直近6ヶ月以上の仕送り証明…別居の場合

父母の被扶養者認定について

Q 同居している実父母はどちらも60歳以上で公的年金を受給しており、他に収入はありません。父の年金収入は200万円、母の年金収入は150万円です。組合員である私の方が父よりも収入が多く、母の収入も認定基準額（60歳以上の公的年金受給者：180万円）未満ですが、母を被扶養者として認定することは可能ですか。



A 60歳以上の公的年金受給者の認定基準額は年額180万円ですが、**父母などを認定する場合、夫婦共同扶養の観点から夫婦の合計年収が260万円未満であることが被扶養者認定を受けるための要件となります。**

この場合、母の年収は基準額の180万円を下回っていますが、父母の合計年収が350万円となり、260万円以上であるため、被扶養者として認定することはできません。

離職した配偶者の被扶養者認定について

Q 妻が仕事を辞め、収入はなくなりましたが、失業給付を受給することになりました。この場合、被扶養者の資格は取り消しとなりますか。

A 月額3,612円以上の基本手当を受給する場合は、雇用保険の受給開始日から被扶養者資格の取り消しとなります。月額3,612円以上の手当を受給している間は認定できませんので、雇用保険の受給が開始されましたら、有効期限内に速やかに取り消し申告をお願いします。

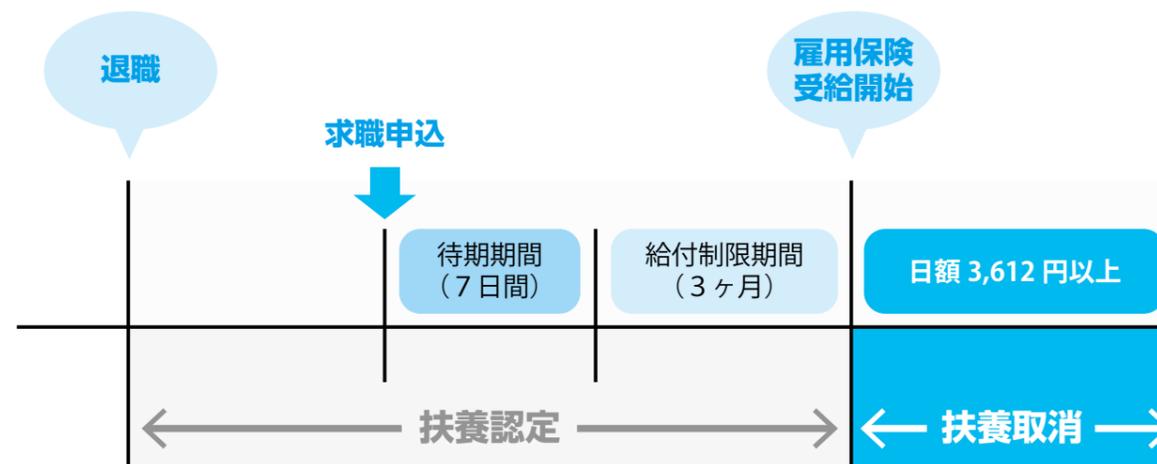
なお、給付制限期間中等により、失業給付が支給されない間については、その他に収入がなければ有効期限付で被扶養者として認定が可能です。



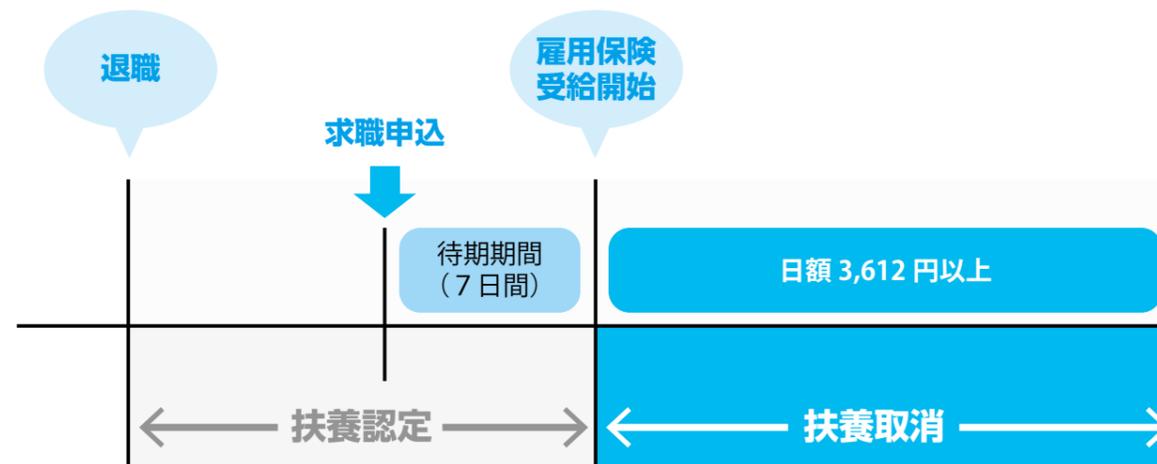
クイズのヒント（裏表紙）

豊後高田市のあるお寺に深く関わる人物です。

① 退職理由が自己都合の場合…7日間の待期間後、3ヶ月の給付制限期間がある



② 退職理由が任期満了等の場合…7日間の待期間後、給付開始



標準報酬月額改定(随時改定)について

標準報酬月額は、毎年7月1日において決定(定時決定)し、原則としてその年の9月から翌年の8月まで適用されます。

しかし、昇給・昇格や扶養手当等の増減により報酬の額が著しく変動したとき(固定的給与が変動した場合)は、実際に受けている報酬月額と標準報酬月額との間に隔たりが生じることとなり、このような隔たりを解消するために、その都度、標準報酬月額が見直されます。これを「随時改定」といいます。



随時改定の要件

- 1 固定的給与に変動があるとき
- 2 変動月前の標準報酬等級と2等級以上の差があるとき
- 3 変動月から継続した3か月間の支払基礎日数が17日以上あるとき

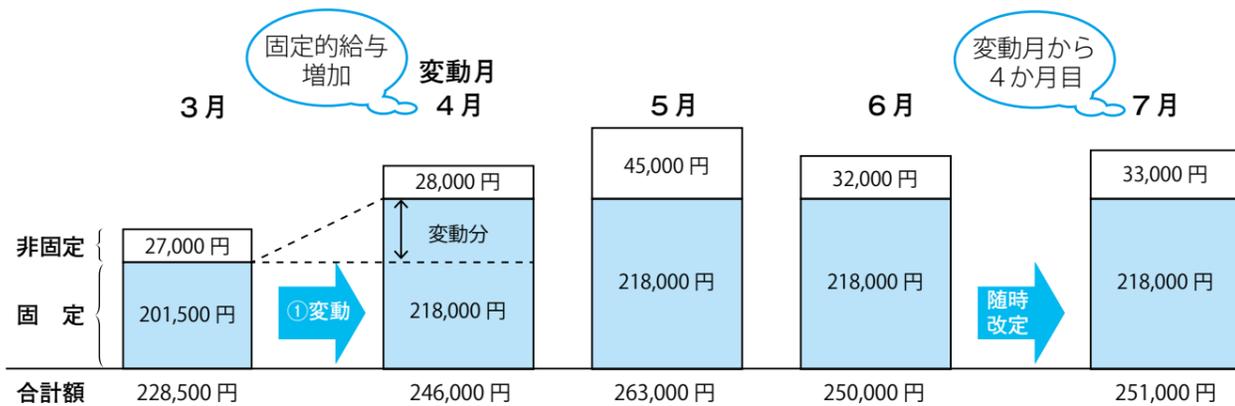
これらの3つの要件全てに該当した場合、随時改定が行われます。なお、この随時改定については、組合員からの申出は不要です。

固定的給与・非固定的給与とは？

固定的給与	非固定的給与
<ul style="list-style-type: none"> 基本給(給料表の給料月額) 扶養手当 地域手当 住居手当 	<ul style="list-style-type: none"> 初任給調整手当 通勤手当 単身赴任手当 管理職手当 等
	<ul style="list-style-type: none"> 特殊勤務手当 時間外勤務手当* 宿日直手当 管理職員特別勤務手当 夜間勤務手当 休日勤務手当 寒冷地手当等

*時間外勤務手当は勤務実績発生月ではなく、支払月の報酬に含めます。
例)4月の時間外勤務分は支払月の5月の報酬(非固定的給与)に含めて算定します。

随時改定のイメージ (例)4月に扶養手当が変動し、固定的給与が増額した場合



②変動月以後3か月の報酬の平均額を算出して等級表にあてはめる

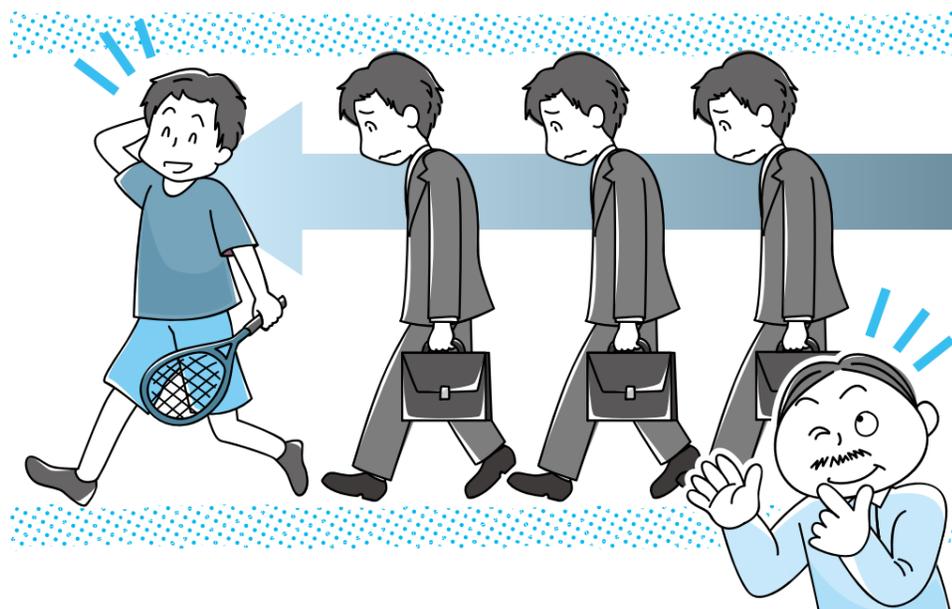
標準報酬月額			新標準報酬月額		
短期・退職	第14等級	220,000円	短期・退職	第16等級	260,000円
厚生年金	第15等級	220,000円	厚生年金	第17等級	260,000円

随時改定は、固定的給与の増減と報酬月額の増減の変動方向が同じ場合に行われます。

	3月	4月	5月	6月	7月	8月
固定的給与	増↑	増↑	減↓	減↓	増↑	減↓
非固定的給与	増↑	減↓	減↓	増↑	減↓	増↑
報酬月額(報酬平均額)	増↑	増↑	減↓	減↓	減↓	増↑
随時改定の実施	実施	実施	実施	実施	実施しない	実施しない



繰り返しの毎日



Kさんはもう長い間調子がよくない。仕事も私生活にもいろいろな不満や悩みがたくさんある。カウンセラーとしては、医者に行ってほしいところなのだが、本人は行きたがらない。

そんなKさんだが、あるときにハッとしたことがあった。

それは、いつも鞆に万歩計を入れているのだが、最近ではあまりチェックをすることもなかった。それに気づいて、よし今週から何歩歩いたかをチェックしようと思い立ち、まず月曜日に家に帰って結果を見た。すると、3,786歩だった。前はどれくらい歩いていたのか見当はつかないが、そんなものかなと深くは考えなかった。

しかし、次の日。家に帰って見てみると、何とまた3,786歩!!まったく同じだったのである。

「もう、そんなバカなと思いました。そうか、壊れてるんだと思ったんですが、振って見たら動きました」

「壊れてたわけじゃなくて、偶然だったんですね。しかし、2日連続で同じというのもすごい偶然ですね」

「ええ、でも、偶然とは思うんですけど、自分の生活があまりに単調で、同じことを繰り返しているんだなと思ったんです」

「なるほど」

「で、こんなことじゃいけないと思って、次の日から違うことをしようと思いました」

「ほう、何をしたんです？」

「まず、帰りの電車でひとつ前の駅で降りました」
「なるほど、なるほど。すると数字も変わりましたかねえ」

「はあ、でも万歩計の数字は3,776歩で、ほとんど変わり映えしないし、なぜか10歩少なくなったんですよ」

「ああ、そうなんですか。不思議なものだなあ」

「それで、何だかガッカリしちゃって、もう万歩計はやってもしかたないかなと」

「何かほかに考えたんですか？」

「ええ、要するに、数字じゃないと。何か、新しいことを始めなきゃいけないんだなと思いました」

そこで、Kさんはテニスのスクールに通い始めた。それを始めると、嫌なことを忘れてしまうということである。

「そのコーチが今どき珍しい鬼コーチなんです。いつも叱られて大汗をかいてるんですけど、でも意外とそういうのがいいみたいで、ほかの嫌なことは忘れてますね」

カウンセリングを始めて、初めて笑顔を見せたKさんだった。

【すがの たいぞう】 1953年生まれ。学習院大学学生相談室、代々木の森診療所のカウンセラーを経て、現在、東京カウンセリングセンター所長。「こころの日曜日」「なんとかなるさと思える本」(ともに法研)など著書多数。

3歳未満の子を養育されている組合員のみなさんへ

平成27年10月から3歳未満の子を養育している間、短時間勤務等により給与が減額し標準報酬月額が従前の標準報酬月額を下回った場合、下回った月の標準報酬月額を従前の標準報酬月額とみなし、厚生年金及び退職等年金給付の額を算定する制度が養育特例制度になります。

この養育特例の適用を受けるには共済組合への申出が必要です。3歳未満の子と同居し養育していれば子を被扶養者として認定しているかは問わず父母どちらにも適用することができ、要件に該当すれば父母ともに申出することができます。

《養育特例を受けることができる期間》

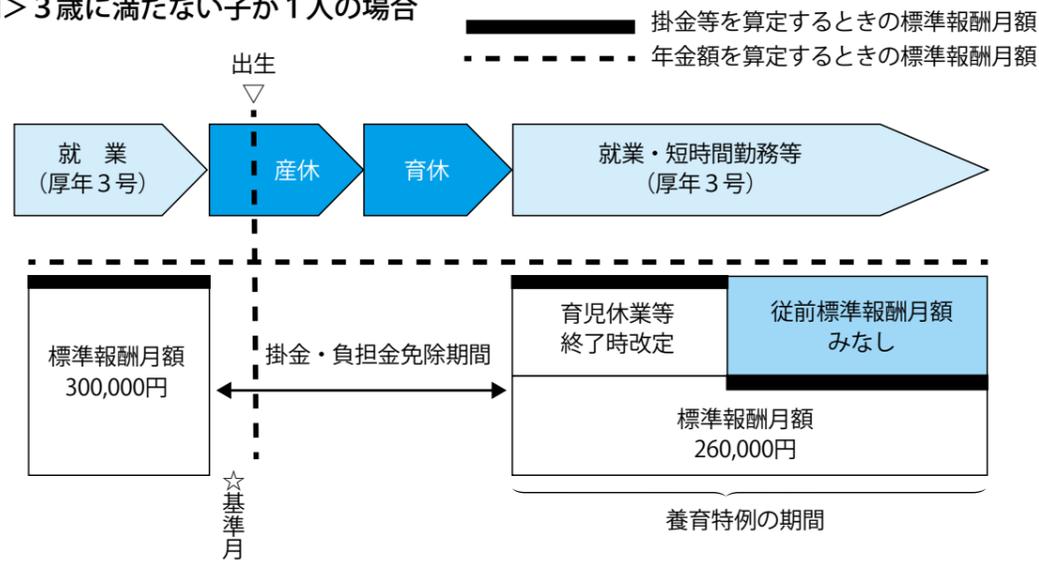
3歳に満たない子（※1）を養育することとなった日（※2）の属する月から、次の①～⑦のいずれかに該当するに至った日の翌日の属する月の前月までの期間となります。

- ① 養育している子が3歳に達したとき
- ② 組合員が死亡したとき又は退職したとき
- ③ 他の3歳未満の子（養育特例を受けることとなる子）を養育することになったとき
- ④ 子が死亡したとき又は子を養育しないこととなったとき
- ⑤ 育児休業等（掛金免除）を開始したとき
- ⑥ 産前産後休業（掛金免除）を開始したとき
- ⑦ 被保険者が70歳に到達したとき

（※1）実子及び養子に加えて、特別養子縁組の監護期間中の子及び養子縁組里親に委託されている子等を含む。

（※2）子が出生したとき、子を養子としたとき、別居していた子と同居することとなったとき等です。

<例> 3歳に満たない子が1人の場合



短時間勤務等により、標準報酬月額が子を養育することとなった日の属する月の前月（基準月）の従前標準報酬月額を下回っているため、養育特例の申出をすることにより、**年金算定するときの標準報酬月額は300,000円**となります。
 給与からの天引きされる掛金を算定するときの標準報酬月額は260,000円のままです。

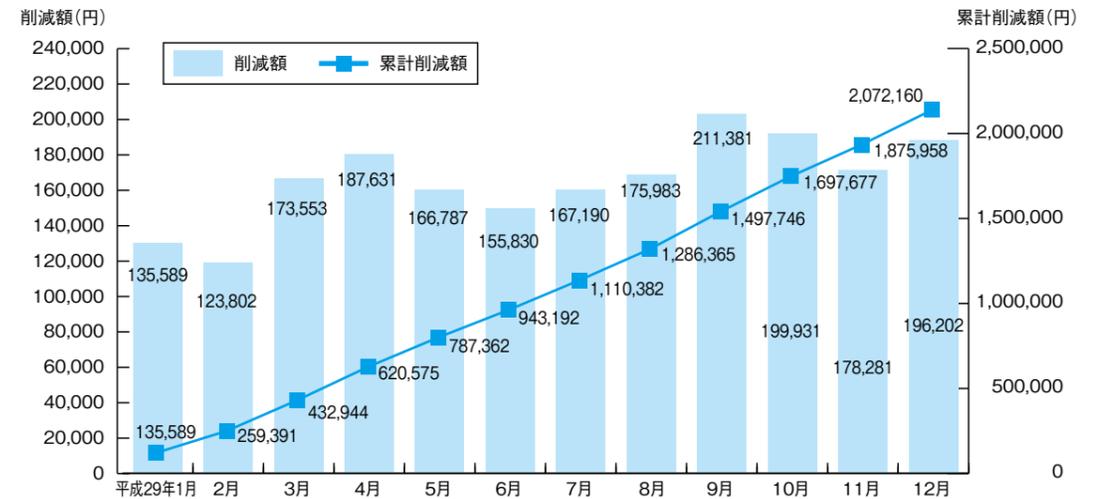
「ジェネリック医薬品のお知らせ」の効果について

共済組合では、ジェネリック医薬品の利用促進を目的として「ジェネリック医薬品のお知らせ」を該当する組合員及び被扶養者の皆様に配布し、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討いただきました。

今号では平成28年12月の「ジェネリック医薬品のお知らせ」を配布後の平成29年1月から平成29年12月までの1年間のジェネリック医薬品への切り替え状況等についてお知らせいたします。

ジェネリック医薬品への切り替えによる薬剤費の削減額について

平成29年1月から平成29年12月までの1年間で、208名の方にジェネリック医薬品に切り替えていただき、その削減できた金額は、月平均で約172,680円、累計では2,072,160円となりました。



「ジェネリック医薬品のお知らせ」が届いた方が、必ずしもジェネリック医薬品に切り替えていただく必要はありません。

すべての医薬品にジェネリック医薬品が存在するわけではなく、治療内容によってはジェネリック医薬品が適さない場合もあります。ジェネリック医薬品の使用を検討する方は、医師、薬剤師にご相談をお願いします。

柔整・鍼灸・マッサージの施術に係る照会にご協力ください

共済組合では、柔道整復師等療養費の適正化を図るため、柔道整復師等からの請求について、厳格な点検、審査に努めています。施術を受けられた方は、療養費支給申請書の内容（負傷原因、負傷名、日数、金額など）をよく確認して、ご自身で署名していただきますよう、お願いいたします。

また、組合員の方、被扶養者の方に対し、柔道整復師等から受けられた施術内容についてお問い合わせをさせていただく場合があります。

つきましては、「受診照会の文書」、「受診内容（整・接骨院）回答書」、「適正受診案内文書（パンフレット）」及び「返信用封筒」が届きましたら、ご回答くださいますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



「第2期データヘルス計画」及び「第3期特定健康診査等実施計画」を策定しました

詳しくはホームページをご覧ください

第2期データヘルス計画

共済組合では、効果的な保健事業を実施するため短期給付財政安定化計画〔データヘルス計画：第1期〕（平成27年度から平成29年度）を策定し、計画に基づく保健事業を実施してきました。

第2期データヘルス計画（平成30年度から平成35年度）は、第1期データヘルス計画で取り組んできた事業の振り返り分析を踏まえ（PDCAサイクル）、健康課題に即した保健事業を効果的かつ効率的に実施します。目的として、組合員及び被扶養者の生活習慣病予防のため早期に生活習慣の見直しを自覚できる保健事業の実施及び生活習慣病リスク者への受診勧奨の促進を所属所と連携し推進します。また、ジェネリック医薬品の使用を促進します。

【主な取組目標】

特定保健指導を減少させる
(17% → **15%**)

糖尿病リスク者の
医療機関受診率の向上
(36.5% → **50%**)

ジェネリック医薬品の
使用割合の増加
(69% → **80%**)

第3期特定健康診査等実施計画

この計画では、メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少をめざし、特定健康診査及び特定保健指導の実施率目標を下記のとおり定めて取り組みます。

【特定健康診査の実績に係る目標】

区分	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度	35年度	国の目標値
組合員	98.8	98.8	98.9	98.9	99.0	99.0	—
被扶養者	62.1	62.4	62.7	63.0	63.4	63.7	—
計	88.8	89.3	89.7	90.1	90.6	91.0	90.0

【特定保健指導の実施に係る目標】

区分	30年度	31年度	32年度	33年度	34年度	35年度	国の目標値
組合員	46.3	46.7	47.2	47.8	48.2	48.8	—
被扶養者	31.4	31.8	32.4	32.7	33.0	33.3	—
計	45.1	45.6	46.1	46.7	47.2	47.8	45.0



歯周病と糖尿病の関係 (その2)

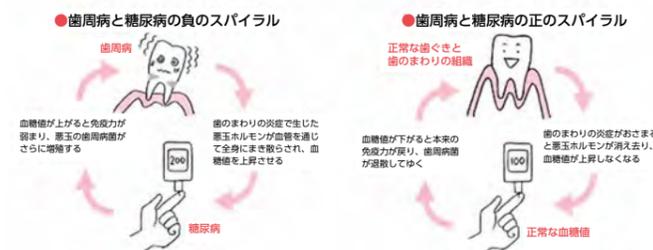
お口の健康は命の分かれ目

“健口のご利益”は糖尿病をはじめとするあらゆる病魔から、私たちの体を守ってくれます。

40歳以上で糖尿病か糖尿病予備軍の人は、男性2人に1人、女性で3人に1人とされています。日本人のライフスタイルの変化により、糖尿病は社会的要因がきわめて大きい病気、すなわち「国民病」だと言われています。その主な要因には、

- ①夜遅い食事 夕食を19時までに取ることは薬を飲むより効き目があります。21時以降の食事は夜食となり、膵臓の休み暇がなくなりくたびれてインシュリンが出にくくなります。
- ②運動不足 戦後間もないころに比べると糖尿病患者はおよそ40倍に増えています。その原因の一つとして、自動車の保有台数の激増に伴う運動不足が顕著であります。
- ③高脂肪食 日本人は遺伝的に高脂肪食に強く、糖尿病になりやすい体質を抱えた民族なのです。戦後日本人の食生活は急速に欧米化が進み、日本人に向かない高脂肪食が、もともと弱い膵臓に大きな負担を与え、糖尿病患者が増えたと言えます。
- ④単純糖質のとりすぎ 糖質は果物に多く含まれていますが、殺人的高カロリー代表格が清涼飲料水です。私達が体内で消費するブドウ糖は、1時間あたり角砂糖1個半（6グラム）です。炭酸飲料（500ml）は角砂糖15個も入っています。これらの飲料水は液体として消化管に運ばれるため、体内への吸収が早く、膵臓をはじめ多くの臓器に大きな負担がかかります。
- ⑤早食いと軟食 噛まずに飲み込むような食事が唾液の分泌を激減させ、唾液が減れば減るほど人の味覚は鈍ります。味覚が鈍ると濃い味や刺激の強い味を求めるようになります。つまり糖分や脂肪が多いメニューになり糖尿病の大きなリスクとなります。また、ローソクの火を消せない、風船を膨らませないといった子供が多くなっています。噛まない食事は口の周りの筋肉が弱くなり、口の開閉がうまくできない子供になります。ぜひきちんと「噛んで唾液を出す」食事を心がけてほしいと思います。

最近の調査では、日本人の8割が歯周病にかかっている、糖尿病と同じく「国民病」です。糖尿病と歯周病の間には、コインの裏表のような関係があり、糖尿病で重度の歯周病だった人が、歯周病の治療により体内の炎症状態が改善し、それによって血糖値が下がり、糖尿病が劇的に改善しました。



「糖尿病がイヤなら歯を磨きなさい」糖尿病認定医西田先生の著書より



提供
お口もさわやか健康塾
歯科衛生士
麻生 清子先生

電話健康
相談サービス

こころとからだのほっとライン

年中無休・通話料無料

電話健康相談は、経験豊かな医師や保健師、看護師などの専門スタッフが健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関する相談に24時間・年中無休で応じています。

メンタルヘルスカウンセリングについては、9時から22時までの年中無休（WEB相談は24時間）で専門の心理カウンセラーが心の悩みの相談に応じます。また、予約制で面談カウンセリング（1回につき約50分、年間5回まで無料）を受けられます。



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。



匿名OK!

健康相談

医療相談

介護相談

育児相談

メンタルヘルス相談

医療機関情報

利用できる方 組合員と配偶者およびいずれかの被扶養者

フリーダイヤル 携帯電話に番号の登録をお願いします

0120-511-267 (通話料・相談料無料)

WEBサービス <https://t-pec.jp/websoudan/>

ユーザー名 oitakyosai パスワード 511267

遺族附加年金事業 について

例年どおり8月～9月に、明治安田生命の方が所属所に伺い個人ごとに推進に参ります。その際に、遺族附加年金事業・家族支援事業70・新3大生活習慣病克服事業・退職後継続事業・入院医療費支援事業の更新のご案内及び、新規の募集と併せて行いますので、希望される方は配布される案内並びに申込書で申込みをしてください。また、加入コース変更・受取人変更等のある方もこの時に変更してください。(全て平成31年1月から適用となります。)

保養所契約追加 のお知らせ

施設名	所在地	電話番号
やすらぎの郷 やまくに	大分県中津市山国町藤野木12-1	0979-62-2186
奥耶馬溪憩の森キャンプ場	大分県中津市山国町守実2855-5	0979-62-2140



プレゼントクイズ



前回号
の答え

辻

間

楽

四角の中に漢字を入れて、2字熟語を完成させて下さい。文字を並べ替えると答えが出てきます。

範 論 仙 諾
表 □ 子 士 □ 光 佐 □ 乱 用 □ 報
団 手 偉 化

(答え) □ □ □ □

(例) 学
花 見 発
当

※下から上、右から左へ読む場合もあります

ヒント 紙面のどこかで、茸の助くんがヒントを出しています。

応募方法

ハガキに答え・氏名・所属所名・メッセージ（ご意見・ご要望）・プレゼントの送付先をお書きのうえ、下記までお送りください。
※プレゼント送付先の記載がない場合は、共済組合に登録のある住所に発送いたします。

〒870-0022 大分市大手町2-3-12 市町村会館
大分県市町村職員共済組合 共済通信編集部

締切…平成30年7月31日（火）（当共済組合必着）発表は次号のコーナーです。

※ハガキは一人一枚に限ります。※今回は「菜の花・ひまわりオイル&ドレッシングセット」を15名様に、図書カード（1,000円分）を15名様にプレゼントいたします。



4月号応募総数 **101** 通 (正解 **101** 通)

大神ファームのローズ&ラズベリージャムとハーブクッキーの詰め合わせセット(15名)

図書カード1,000円分 (15名)

大分市役所 岩本佳菜子 さん	日出町役場 釜堀 晃一 さん
大分市役所 植木 玲子 さん	日出町役場 石川智佳子 さん
大分市役所 古庄 真己 さん	大分市役所 伊藤 章洋 さん
別府市役所 宇都宮尚代 さん	大分市役所 柴崎 尚美 さん
別府市役所 高木 理沙 さん	大分市役所 内田 昭浩 さん
別府市役所 釘宮 朋之 さん	別府市役所 羽辺由規子 さん
中津市役所 赤木 愛実 さん	別府市役所 高橋 義典 さん
中津市役所 宇都 和樹 さん	佐伯市役所 佐々木茂嘉 さん
日田市役所 左藤穂乃夏 さん	佐伯市役所 坪根 哲 さん
豊後高田市役所 大江 里江 さん	豊後高田市役所 本田 督二 さん
杵築市役所 工藤 慎一 さん	国東市役所 郷司 典子 さん
杵築市役所 本多真紀子 さん	国東市役所 足立 香織 さん
杵築市山香病院 平野みづき さん	由布市役所 池部 真人 さん
杵築市山香病院 園田 眞士 さん	宇佐市役所 庄部 智裕 さん
豊後大野市役所 宮成由美子 さん	宇佐市役所 前田 順子 さん

共済通信おおいた、共済組合に対するご意見・ご要望があれば下記連絡先まで

TEL 097-532-1531
FAX 097-532-1595

E-mail kyo44@oct-net.ne.jp (総務課)
kyo44ho@oct-net.ne.jp (保険福祉課)
kyo44ne@oct-net.ne.jp (年金課)