

# きょううさい

OITA



椎茸の助くん お力ボちゃん  
「大分県市町村職員共済組合」キャラクター

## 黒津崎海岸（国東市）

道の駅くにさきの裏に位置する白砂青松の海岸。

ウミガメが産卵することでも知られています。心地よい潮風を感じながら、ゆっくりと散策するのもおすすめ。



## 共済通信おおいた 2020.7月号

### 02 【特集】国東市特集

- 04 令和元年度決算の概要
- 08 標準報酬の決定について
- 09 被扶養者の認定・取消 Q&A
- 10 知って安心！厚生年金
- 12 貸付事業からのお知らせ／  
遺族附加年金事業の推進案内について／  
柔道整復師（整骨院・接骨院）の正しいかかり方

- 13 こころのTea Time 部下は心の支え
- 14 健康診断を受診しましょう！／  
ジェネリック医薬品を活用しましょう!!
- 15 シリーズ歯科健康情報
- 16 「令和3年度採用の共済組合事務局職員」  
を募集します

# KUNISAKI CITY

大分の空の玄関口・大分空港のある国東市。  
国東といえば六郷満山文化が発展した地としてお寺や火祭りが有名ですが、  
実は他にも隠れた魅力がたくさん!!  
今回は、「体験」「景観」「祭り」「夏グルメ、市の特産品」についてご紹介します。



小城観音展望公園  
大分空港の近くにあり、飛行機の離着陸や伊予灘を一望できる絶景スポット。ここから見える朝日は格別です。春は桜も満開に。



## アクティビティ

1 神仏習合の六郷満山文化×自然を一度に楽しめる国東半島峯道ロングトレイル。自然あふれる里山を歩き、奇岩が立ち並ぶ山々を眺め、その山からは海が見渡せる、ジャンルに富んだ景観と道のりが楽しめます。写真の大不動岩屋は崖下にぽっかりと空いた岩屋となっており、奇妙な形の岩峰群がそびえたつ人気スポット。

2 7月下旬、「くにみ海浜公園」に大分県屈指のマリンスポーツ施設がオープン! ボードに乗ってパドルをこいで進むSUPやシーカヤック、バナナボート、ビーチバレー、ビーチフラッグなども楽しむことができます。この夏、太陽の下で思いっきりマリンスポーツにチャレンジしてみませんか? 周辺には道の駅くにみやキャンプ施設も併設しています。

3 自転車に乗って、海沿いに設置されているサイクリングロードを走れます。国東市サイクリングターミナルには60台以上の自転車を完備。電動自転車や流行のロードバイクも1日500円でレンタル可能! 気軽に海沿い散策♪

裏表紙のクイズに答えて  
賞品GET!

・「国東 焼酎・地酒セット」

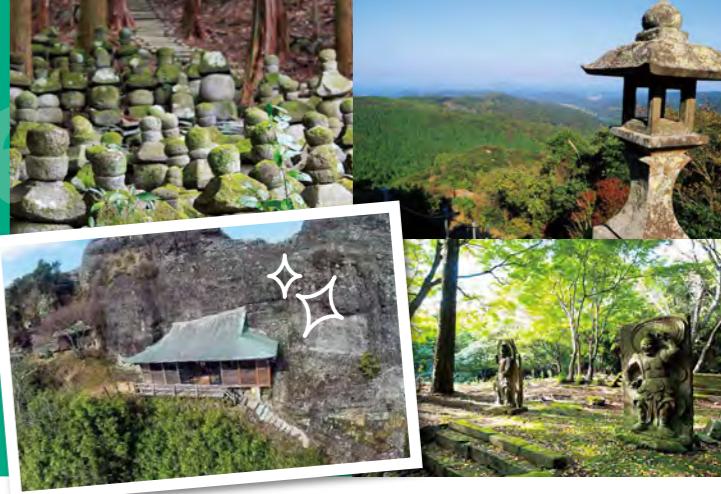
※写真はイメージです。



クイズのヒント(裏表紙)  
すらりと縦に長い姿が美しい、  
国東半島独自の発展を遂げた  
石塔です。

## 景観

15分ほど山を登ると現れる、岩にめり込むように建てられているお堂「五辻不動尊」。晴れた日は姫島や山口県、瀬戸内海の島々まで見渡せるほどの絶景が楽しめます。周辺の旧千燈寺跡や、五輪塔群も併せて観光できます。



国東の祭り、といえば「ケベス祭」や「修正鬼会」は有名ですが、他にも多くの祭り文化が受け継がれています。国指定重要無形民俗文化財に指定される吉弘楽は、総勢49人の勇壮な舞が特徴。川舟祭は炎を上げる舟から男衆が川に飛び込み、海上安全や商売繁盛を祈願します。どちらも、国東の夏を感じさせるお祭りです。(今年は両方中止となりました。)



## 祭り

## 旬のくにさきグルメ、特産品など

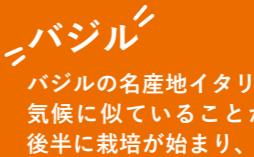
### 七島蘭 (しちとうい)

耐久性の高い畳表の原料となる七島蘭。国内では国東半島が唯一の生産地で、近年はイタリアや雑貨としても扱われています。



### トマト

高糖度トマト栽培も盛んで、県外からの企業進出などにより大規模に行われています。



### バジル

バジルの名産地イタリアの地中海性気候に似ていることから1990年代後半に栽培が始まり、今では生産量日本一に。



### くにさき姫だこ

潮流の早い伊予灘で育ったタコ達は、甘くて柔らかい! のに歯ごたえもしっかり感じられます。



政策企画課広報室

みぞべりな  
溝部 里奈さん

今 年で入庁して4年目です。昨年度まで  
は観光課で、そして今年度から広報室  
に配属になりました。現在主に市のホームページ、Facebook運営管理やケーブルテレビ指  
定管理に関する業務などを行っています。まだ  
職員としても未熟ですが、職場の上司や先  
輩方から多くのことを学び、明るく元気に日々  
の業務に取り組みたいと思います。今回の共  
済通信おおいたでは私の国東の大好きな所を

厳選して紹介しました! コロナウイルスにより  
市の行事やイベントも中止・延期が続いている  
ますが…、もう少し落ち着いたら、ぜひ国東に  
遊びに来てください、お待ちしております!



さ吉くんも  
待ってるよ!

# 決算の概要

令和2年6月18日に開催された第166回組合会において、令和元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30年度末	令和元年度末	前年度比較
一般組合員	10,545	10,565	20
(特別職の組合員)	59	57	△2
市町村長組合員	16	16	0
特定消防組合員	1,529	1,541	12
市町村長期組合員	2	2	0
船員一般組合員	16	18	2
小計	12,108	12,142	34
任意継続組合員	97	93	△4
合計	12,205	12,235	30

(円)

平均標準報酬月額	平成30年度末	令和元年度末	前年度比較
短 期	388,160	387,376	△784
長 期	383,044	382,269	△775

(人)

被扶養者数	平成30年度末	令和元年度末	前年度比較
被扶養者	13,387	13,241	△146
組合員一人当たり	1.09	1.08	△0.01



第166回 組合会

## 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、介護保険にかかる納付金の支払いを行う経理です。

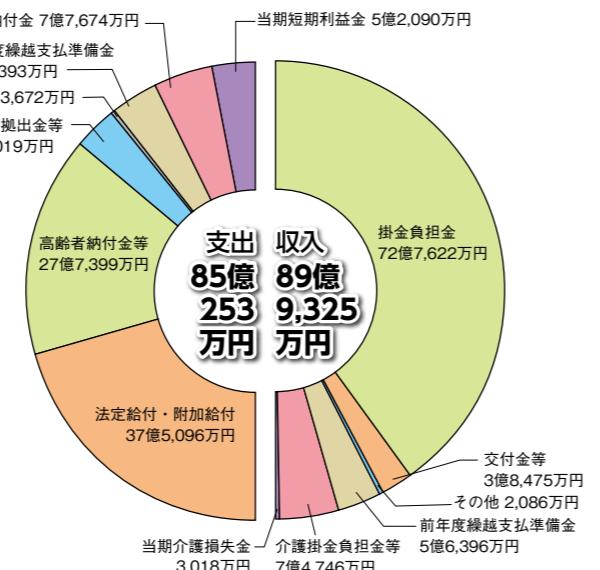
「短期給付」における本年度の収支決算を行った結果、当期短期利益金として5億2,090万円が生じましたので、欠損金補てん積立金に387万円を積み立て、残額を短期積立金に積み立てました。その結果、翌年度に繰り越す剩余金は、欠損金補てん積立金3億4,148万円、短期積立金は9億3,876万円となりました。

また、「介護保険」における収支決算の結果、当期介護損失金3,018万円が生じましたので、介護積立金1,873万円を取り崩して補てんし、なお不足する1,145万円は介護繰越欠損金として繰り越すこととなりました。

短期経理の高齢者医療制度に対する納付金は毎年大きく増減することがあるため、将来の増額に備えて剩余金を確保することができるよう掛金負担金率を設定していたため、12億8,024万円の剩余金を繰り越すこととなりました。

しかしながら、令和2年度の前期高齢者納付金が前年度から15億8,672万円増加する見込みのため、令和2年度末における剩余金はほぼ枯渇することが見込まれます。

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引き続きご協力いただきますようお願いいたします。



## 厚生年金保険経理

厚生年金及び基礎年金の給付資金に充てるため、組合員の皆さんの保険料及び地方公共団体の負担金を収納し、全国市町村職員共済組合連合会に払い込みを行う経理です。収納した172億8,756万円の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

収入	(万円)
負担金	1,057,018
組合員保険料	671,738
支出	1,728,756
負担金払込金	1,057,018
組合員保険料払込金	671,738

## 退職等年金預託金管理経理

退職等年金給付組合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、貸付経理に貸し付けて管理・運用を行っています。

### ● 収支概況

収入	(万円)
利息及び配当金	590
支出	
支払利息	590

### ● 資産の明細

資産	(万円)
預金	2,930
貸付経理へ貸付金	54,000
計	56,930

## 経過的長期預託金管理経理

経過的長期給付組合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、貸付経理に貸し付けて運用していました。貸付経理には退職等年金預託金管理経理から貸し付けるよう令和元年度中に移行が完了したため、年度末の資産はありません。

### ● 収支概況

収入	(万円)
利息及び配当金	20
支出	
支払利息	20

### ● 資産の明細

資産	(万円)
預金	0
貸付経理へ貸付金	0
計	0



## 経過的長期経理

平成27年9月以前に決定された公務上による障害・遺族年金給付の資金に充てるため、地方公共団体からの負担金を収納し全国市町村職員共済組合連合会に払い込みを行う経理です。収納した8,426万円の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

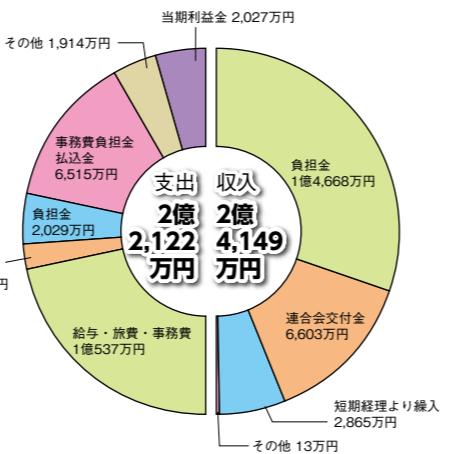
収入	(万円)
負担金	8,426
支出	
負担金払込金	8,426

## 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6,720円と連合会交付金4,790円、短期経理からの繰入金2,355円をあわせ、組合員一人当たり年額13,865円の事務費で運営しました。

収支決算の結果、2,027万円の当期利益金が生じましたので、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4億6,748万円となりました。

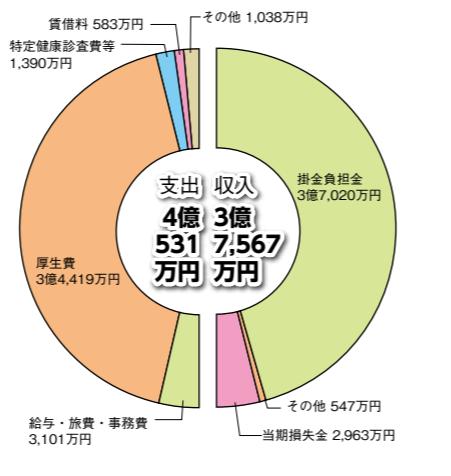


## 保健経理

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行う経理です。

支出全体の約85%を占める厚生費は、総合健診やがん検診、保健関連の助成金や健康づくり関連事業の事業経費です。総合健診や特定健康診査を受診し、保健事業を活用して病気の早期発見や健康の保持増進にお役立てください。

収支決算の結果、2,963万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6億1,599万円となりました。



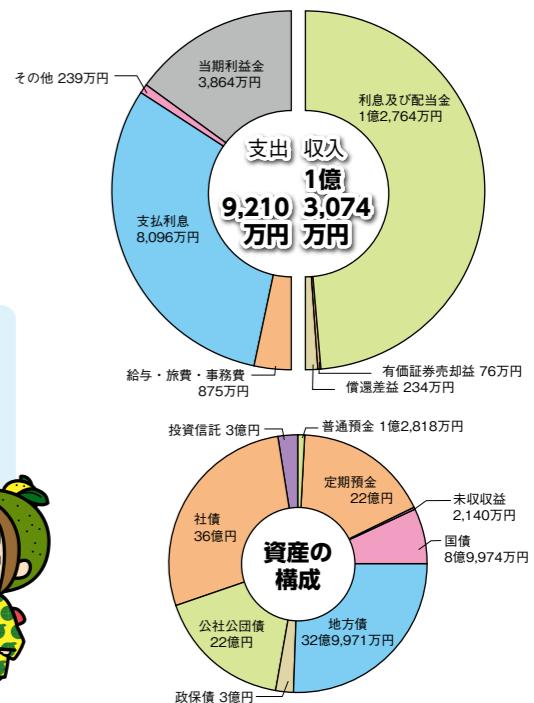
### ●組合員の保健・保養及び教養に資する事業の概要について

項目	決算額	概要
保健関係	総合健診	29,581 組合員 11,920人 被扶養者等 1,799人
	がん検診	1,015 がん検診 5人 PET/CT受診者 202人
	予防接種助成	2,132 インフルエンザ予防接種 延べ11,398人
	医薬品配付	123 新入組合員急救箱セット 491人
	健康相談	279 メンタルヘルス相談、健康電話相談
	その他	71 健康づくり講師料助成金 6所属所
	小計	33,201
保養関係	保養所利用助成	151 組合員 753人×2,000円
	小計	151
体育関係	スポーツ教室	32 テニス教室
	小計	32
図書関係	保健関係図書	197 育児書「赤ちゃんとママ」組合員及び配偶者 312人
	医療費関係図書	69 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
	小計	266
講座関係	データヘルス事業	263 データヘルス関連セミナー等
	歯科セミナー	20 歯科セミナー
	メンタルヘルス	251 メンタルヘルスセミナー
	小計	534
特定健康診査	37 47人	
特定保健指導	1,353 1,663件	
レセプト審査	229	
その他	1	
合計	35,804	

## 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家族の生活安定を図ることを目的とした経理です。

収支決算の結果、3,864万円の当期利益金が生じましたので、そのうち1,575万円を欠損金補てん積立金に、2,289万円を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が6億395万円、積立金が2億4,669万円となりました。



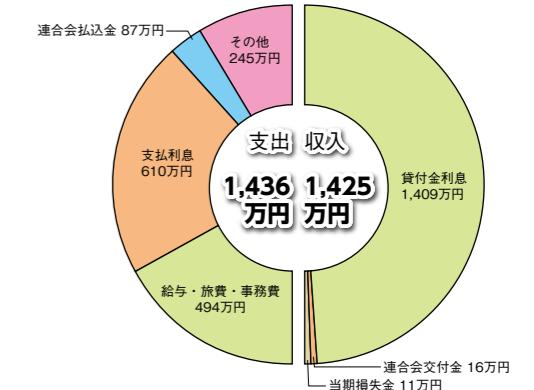
## 貸付経理

組合員の皆様が住宅建築や自動車の購入、子どもの大学進学など臨時の支出を要する時に貸付を行う経理です。

退職等年金預託金管理経理から5億4,000万円の資金を借り入れて組合員への貸付資金としています。

収支決算の結果、11万円の当期損失金が生じましたので、積立金を取り崩して補てんしました。

また、貸付金残高の減少に伴い、欠損金補てん積立金のうち1,041万円を取り崩して、積立金に積み立てました。その結果、次年度に繰り越す欠損金補てん積立金は5,281万円、積立金は4億6,744万円となりました。



### ●令和元年度末貸付金総額 10億5,615万円（前年度比：16.5%減）

- 普通貸付：4,027万円
- 住宅貸付：8億8,800万円
- 災害貸付：84万円
- 特別貸付：1億2,476万円
- 在宅介護対応住宅貸付：228万円

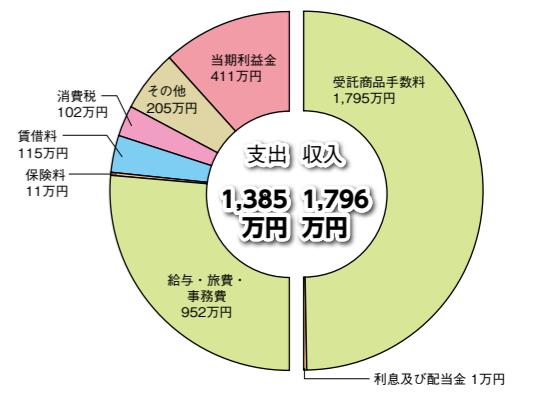
## 物資経理

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行う経理です。

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、三大疾病（がん・急性心筋梗塞・脳卒中）の際に給付が受けられる新・3大生活習慣病克服事業、入院時の医療費負担を軽減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月以降、新規の立替は行っておらず、既利用者の償還のみとなっています。

収支決算の結果、411万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、1億5,608万円となりました。



# 標準報酬が決定されます

(毎年9月から適用)

## 標準報酬とは?

毎月の給与から控除される共済組合の短期掛金や厚生年金保険料等、傷病手当金などの短期給付や老齢厚生年金等の年金給付の額の算定の基礎となるものであり、組合員が受ける報酬月額（基本給+諸手当）に基づき決められます。



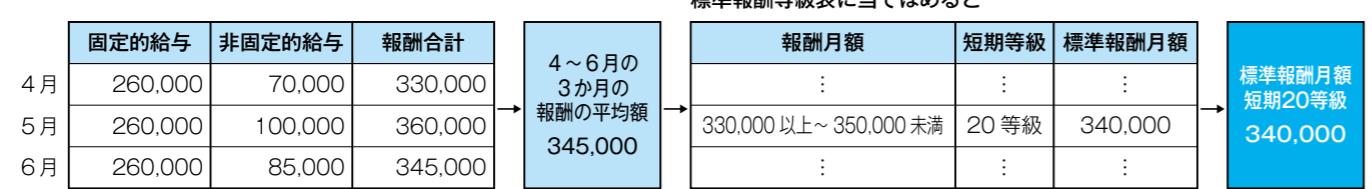
## 標準報酬月額の定時決定

組合員が実際に受ける報酬と、既に決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないよう、毎年7月1日において、現に組合員である方の4月から6月までの3か月間の報酬の平均により、標準報酬月額を決定します。決定された標準報酬月額は原則として、その年の9月から翌年の8月まで適用されます。

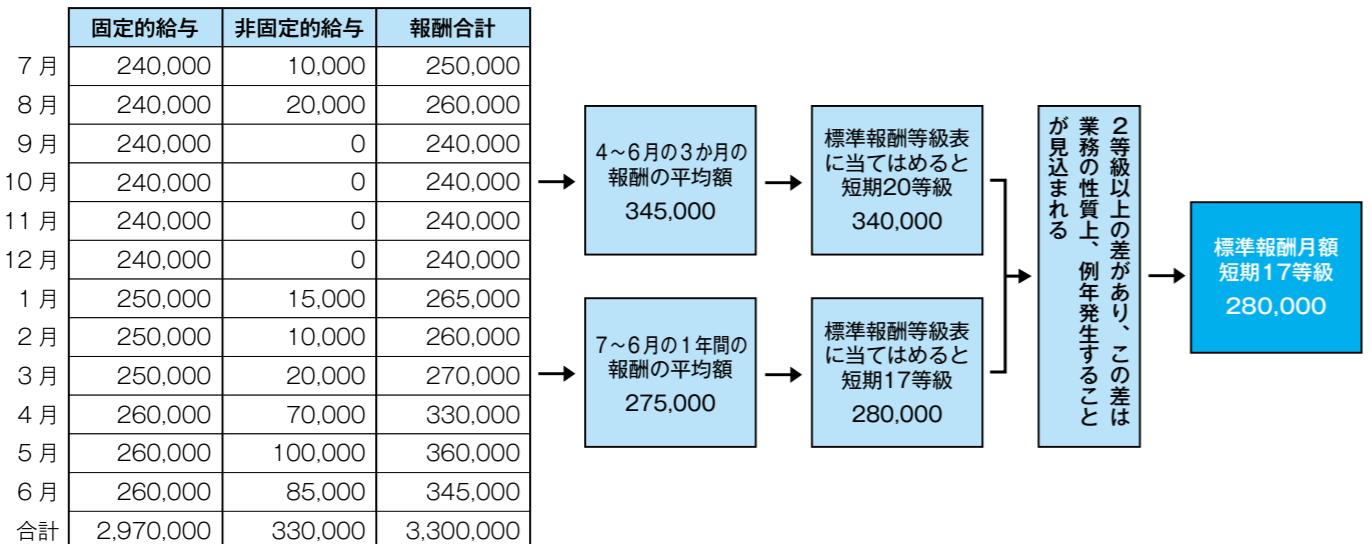
ただし、6月1日から7月1日までの間に組合員になった者や、7月から9月までのいずれかの月から随時改定・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定が行われる者は、その年の定時決定の対象にはなりません。

また、例年4月から6月が繁忙期にあたるため、通常の定時決定を行うことが著しく不适当と認められる場合には、申立てにより、年間平均による方法で算定を行うことができます。

### 例1) 通常の定時決定



### 例2) 年間平均の方法による定時決定



※固定的給与及び非固定的給与は次のように区分します。

固定的給与…基本給、扶養手当、地域手当、住居手当、初任給調整手当、通勤手当、単身赴任手当、管理職手当等

非固定的給与…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、休日勤務手当等

※支払基礎日数とは、その月の報酬支払の基礎となった日数のことです。今回掲げる例では、いずれの月も支払基礎日数が17日以上あることを前提としています。

※数か月を支給単位期間として一括で支給される場合、支給額をその支給単位期間で除して1か月当たりの額とします。

※実績発生月ではなく支給月で算定します。

# 被扶養者の認定・取消 Q&A

ご家族の方を共済組合の扶養に入れたい場合や、要件を満たさなくなったため扶養からはずす場合は組合員の皆さまからの申告により被扶養者の認定や取り消しを行います。

本号では被扶養者の認定や取り消しに関して、よくある質問をQ&A形式で紹介します。

## Question 1

妻(42歳)は令和2年6月30日に退職し、7月以降収入はありません。

私の扶養に入れたいと考えていますが、妻は1月から6月までの給与収入の累計額が基準額(年額130万円)以上でした。基準額以上の収入を既に得ているため扶養に入れることはできないのでしょうか?

## Answer 1

被扶養者の収入については、暦年や年度で期間を限定したものではなく、認定を受けようとしたときから将来に向かって基準額(年額130万円)未満であるかどうかで判断します。

したがって、退職前の収入は基準額に含めず7月以降の収入(失業給付を含む)が基準額未満であり、その他の認定要件を満たしていれば被扶養者として認定可能です。

## Question 2

被扶養者である子(24歳)が令和2年9月1日から就職することになりましたが、研修期間が2か月間あり、健康保険の適用となるのが研修期間終了後の令和2年11月1日からです。

健康保険の適用となるまでの2か月間は今までどおり被扶養者でいらっしゃいますか?

なお、研修期間中の給与月額は18万円です。

## Answer 2

健康保険の適用が11月1日であっても、就職日以降の収入月額が基準額(月額108,334円)以上とのため9月1日付で被扶養者の取り消しに該当します。

研修期間中は国民健康保険に加入していただく必要があります。

※年額130万円÷12月=108,333.33円≈108,334円

## Question 3

被扶養者である妻(36歳)がパートを辞めて、雇用保険の失業給付(基本手当日額3,800円)を受給することとなりました。扶養は取り消しとなりますか?

## Answer 3

基本手当日額が基準額(日額3,612円)以上ため被扶養者の取り消しに該当します。

雇用保険の基本手当については、日額で支給されるため年額130万円ではなく、年額を日額に換算した額で判断します。

※年額130万円÷12月÷30日=3,611.11円≈3,612円

## Question 4

子(28歳)が令和2年4月30日に会社を退職したため、私の扶養に入れよう認定申告に必要な書類をそろえていたら退職から2か月近く経過してしまいました。さかのぼって5月1日から被扶養者となれますか?

## Answer 4

被扶養者の認定は、扶養事実発生日から30日以内に届出がない場合、所属所の受理日(受付日)からの認定となります。

今回は退職日の翌日(5月1日)が扶養事実発生日となりますので30日以内に所属所が受理していなければ、所属所受理日からの認定となり、さかのぼっての認定はできません。

扶養事実が発生した場合は速やかに申告をお願いします。





# 障害の状態になつたときの年金



障害厚生年金は、組合員（被保険者）である間に初診日がある病気やケガで、年金法上の障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態となったときに支給される年金です。

**障害厚生(共済)年金は在職中でも支給されます**

平成27年10月の被用者年金の一元化前までの「障害共済年金」は、組合員である間は支給が停止されていましたが、一元化後は在職中でも支給を受けることができます。<sup>(注)</sup>

また、在職中で老齢厚生年金を受給する場合は、収入との調整が行われますが、障害厚生（共済）年金を受給する場合は、原則として収入との調整はありません。

(注) 在職中は一元化前に決定された「障害共済年金」の「職域部分」の支給は停止となります。また、一元化後に決定された「障害厚生年金」では「経過的職域加算額」が支給停止となります。



## 被害の程度のめやす …

障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態とは、次のような状態をいいます。

級

他人の介助を受けなければ、ほとんど自分の用をなさない程度の状態。例えば、病院内の生活でいえば、活動の範囲がおおむねベッド周辺に限られる状態。家庭内の生活でいえば、活動の範囲がおおむね就床室内に限られる状態をいいます。

2 級

必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活は極めて困難で、労働による収入を得ることができない程度の状態。

例えば、病院内の生活でいえば、活動の範囲がおおむね病棟内に限られる状態。家庭内の生活でいえば、活動の範囲がおおむね家屋内に限られる状態をいいます。

B 級

労働が著しい制限を受けるか、または労働に著しい制限を加えることを必要とする程度の状態。

障害の認定は、通常、初診日から1年6か月を経過した日が「障害認定日」となります。ただし、初診日から1年6か月を経過しなくても、その傷病が治ゆしたときや、その症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至ったときは、治ゆした日または治療の効果が期待できない状態に至った日を障害認定日とします。

◎初診日から1年6か月を経過しなくても、その日が障害認定日となる例

- ・人工透析を行っている場合は、透析を初めて受けた日から3か月を経過した日（初診日から1年6か月以内の日に限る）
  - ・人工骨頭または人工関節をそう入置換した場合は、そう入置換した日
  - ・心臓ペースメーカー、またはICD（植込み型除細動器）、または人工弁を装着した場合は、装着した日
  - ・人工肛門の造設、尿路変更術を施術した場合は、造設または施術を施してから6か月を経過した日、新膀胱の造設を施術した場合は、造設を施した日
  - ・切断または離断による肢体の障害は、原則として切断または離断した日
  - ・喉頭全摘出の場合は、全摘出した日
  - ・在宅酸素療法を行っている場合は、在宅酸素療法を開始した日

## 障害者特例による老齢厚生年金の額の特例

年金法上の障害等級が3級以上に該当する程度の障害の状態にあるときは、老齢厚生年金の受給権者の申請により、申請の翌月から特別支給の老齢厚生年金の報酬比例部分に、定額部分と加給年金額(対象者がいる場合)を加算した額が支給されます。これを障害者特例といいます。

ただし、厚生年金の被保険者として在職中は「定額部分」と「加給年金額」の支給は停止となります。

ただし、次のいずれかに該する場合は、その時点で求があったものとみなし、当月の翌月までさかのぼつ定額部分が支給されます。

- ①老齢厚生年金の受給権者となった日において、組合員（被保険者）でなく、かつ、障害厚生年金をうけることができるとき
  - ②障害厚生年金を受けることができることとなった日において、老齢厚生年金の受給権者であって、かつ、組合員（被保険者）でないとき
  - ③組合員（被保険者）の資格を喪失した日において、老齢厚生年金の受給者であって、かつ、障害厚生年金等をうけることができるとき

支給開始年齢	65歳	
通常、 老齢厚生年金 を受給する 場合	報酬比例部分	老齢厚生年金
		老齢基礎年金
		加給年金額

支給開始年齢	65歳
障害者特例の 請求をした 場合	報酬比例部分
	定額部分
	加給年金額

## 貸付事業からのお知らせ

貸付事業は、組合員の皆さんの住宅購入資金や車、生活必需品の購入、入学、修学、結婚、葬祭など様々な場面でご利用できます。

貸付利率 年利1.26% (変動金利)



### 貸付一覧表(一部)

普通貸付	車や物品の購入で臨時に必要な経費
住宅貸付	自己居住用住宅の新築・増改築・修繕・購入・宅地購入の費用
特別貸付	入学貸付 組合員又は被扶養者(被扶養者でない子を含む)の入学に要する費用
	修学貸付 組合員又は被扶養者(被扶養者でない子を含む)の修学に要する費用
	結婚貸付 組合員又は子、孫もしくは兄弟姉妹の結婚に要する費用
	葬祭貸付 組合員の配偶者、子、父母もしくは兄弟姉妹又は配偶者の父母の葬祭に要する費用

※貸付利率は、退職等年金給付の基準利率に伴い変動します。※詳細は共済組合ホームページに掲載しています。

## 遺族附加年金事業の推進案内について

今年度も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。(全て令和3年1月から適用となります。)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によって予定を変更する場合があります。

## 柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

柔道整復師は、骨折、脱臼、ねんざ、打撲、肉離れなどの痛みに対して施術を行う専門家です。医師ではないので治療行為は認められておらず、組合員証等(健康保険)が使用できる施術行為は限定されています。整骨院・接骨院で施術を受ける前にしっかりと確認して正しくかかりましょう。

組合員証等が使えるケース(一部自己負担)	組合員証等が使えないケース(全額自己負担)
○外傷性が明らかな骨折*、脱臼*、打撲、ねんざ、肉離れ  *骨折や脱臼は応急手当をする場合をのぞき、医師の同意が必要です。	○日常生活からくる肩こりや筋肉疲労 ○神経痛・リウマチ・五十肩などによるこりや痛み ○過去の交通事故等による後遺症 ○症状の改善がみられない長期の施術 ○スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術  ※仕事中や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく公務災害が適用されます。

### 整骨院等で施術を受けたときは?

#### ①療養費支給申請書は内容をよく確認してから署名しましょう。

「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名・日付・金額等を確認してから署名をしてください。白紙の用紙に署名をするのは誤った請求にもつながりますのでご注意ください。

#### ②領収書は必ずもらいましょう。

領収書は必ず受け取り、大切に保管しておいてください。

#### ③施術が長期にわたる場合は医師の診断を受けましょう。

長期間通院しても症状が改善されないときは、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けることも大切です。



## 部下は心の支え



管理職になってまだ1年。自信というものはないが、部下たちのためにいつも一生懸命やっている。というのも、彼のような人には人をぐいぐいと引っ張っていくのは似合わないし、向いてもいない。そういう彼にできることは、部下たちの話をよく聴き、彼らがどのような気持ちで働いているのかをいつも気にかけるように努めることである。あるとき、Kさんがかなり動揺して面接に訪れた。

「部下の中でもいちばん仕事をしてくれる人(Mさん)がいるんですが、この人に異動の話が来ていてすごく困っているんです」

Kさんによると、ほかのメンバーはみな、あまり思うように動いてくれないのだが、Mさんだけは文句も言わず、マジメに淡淡と仕事をする人で、Kさんはいつも頼りにしていたらしい。ただ、話を聴いていくと、Mさんは病気の奥さんを抱えていることもあり、異動するつもりはあまりないのではないかと推測できた。

「KさんにとってMさんはどういう存在ですか?」「他の人たちはみな怠け癖があるというか、積極的に仕事をする姿勢にかけていますですが、Mさんだけは違っていて、毎日始業の1時間以上前には職場に来て、黙々と仕事をしているような人です」

「おお、それはすごい。上司からしたら貴重な存在ですね。そんなMさんに感謝を伝えることはありますか?」「ええ、次に出勤するのは自分なんですが、彼のために、いつも缶コーヒーとかを買っています。本人は

そういうことはあまりしないでくださいと言うんですが、僕としてはまあいいからと」

「ああ、いい関係みたいですね」

「ええ、Mさんのほうも、僕が上司になってくれて助かっていると言ってくれたことがあります」

「なるほど、そうなんでしょうね。今回異動の話が出てあなたがすごく動揺したのもよくわかりますよ。それは仕事だけのことではないんでしょうね」

「と言いますと?」

「単なる戦力ダウンというものじゃなくて、この1年、Kさんはその人に精神面でも支えられていたんですね」

「ああ、そうですねえ、本当にそのとおりです」

「上司というのは部下に支えられているものなんですよ。そういう部下がいるから上司でいられるわけです。失うかもしれないとなつて、初めて大切さに気づくんですね」

その後、Mさんは異動を断ったのであるが、Kさんは前にも増して部下を大切にしなければと思うようになったということだった。



〈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。



## あなたの健康保持、病気の早期発見のため 健康診断を受診しましょう！

共済組合では、組合員と被扶養者に対し「総合健診」及び「特定健康診査」を実施しています。病気の早期発見・早期治療のために無料の健康診断を受診しましょう。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、風邪の諸症状（発熱、咳、倦怠感等）がある場合は、健診を受診せず、かかりつけ医や受診歴のある医療機関に電話して、症状等を伝えてください。

また、緊急事態宣言が発令されている間の受診はお控えいただきますようお願いいたします。

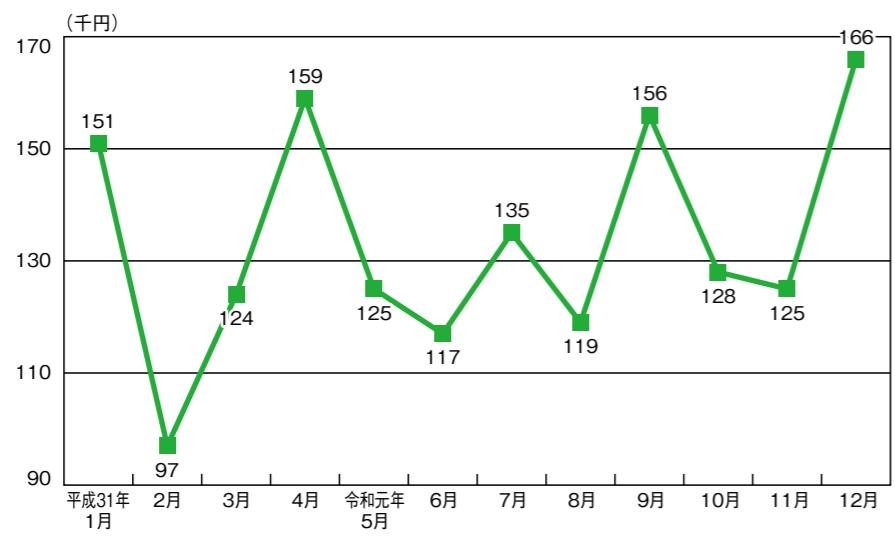
## ジェネリック医薬品を活用しましょう!!

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」を該当する組合員の皆様に配付し、ジェネリック医薬品への切り替えをお願いしています。

平成30年12月に429名の方へ配付したところ、平成31年1月から令和元年12月までの1年間で137名の方がジェネリック医薬品への切り替えをされ、月平均で約133千円、累計では約1,602千円削減することができました。

「ジェネリック医薬品のお知らせ」が届いたすべての方が、必ずしもジェネリック医薬品への切り替えをする必要はありませんが、家計の負担を軽減できるだけでなく、共済組合の医療費も削減でき、皆様からお預かりした短期掛金の増加を抑えることにつながります。挟み込みのシールを組合員証（組合員被扶養者証）やお薬手帳の余白部分に貼付して、引き続きジェネリック医薬品への切り替えにご協力お願いいたします。

### 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



※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については、医師、薬剤師にご相談をお願いします。

※平成30年4月以降発行の組合員証等には、予め「ジェネリック医薬品を希望します」と印字された組合員証等を交付しています。

## 新型コロナウイルスに負けない 口腔からのアプローチ法①

日本をはじめ世界中で新型コロナウイルスの猛威が止まりません。大分県を含め、緊急事態宣言は解除されたものの、秋から冬にかけての心配もあり、通常とは違った生活を過ごされている方も多いのではないでしょうか。感染予防として、マスク着用・手洗い励行・三密を避ける・ソーシャルディスタンス等がありますが、今回は口腔衛生との関連をお伝えします。感染リスクを低下させ、重篤化しないお役立ち情報になれば幸いです。

お口の中には多くの細菌が存在しています。数として1g中に約1,000億個、歯や入れ歯を磨かず清潔が保たれていない方はその何百倍とも言われています。特に悪玉中の悪玉が歯周病菌です。この細菌は、ウイルスが人間の細胞に侵入するための手助けをするといわれています。つまり、新型コロナウイルスを血液中で増殖させ、糖尿病や基礎疾患がある方を重症化させる一因になっていることが分かってきました。本当に厄介な細菌なのですが、これらは歯周ポケットといわれる歯と歯肉の間、歯と歯の境目を住処にしているため、丁寧なアプローチが必要です。個々の口腔状態は勿論ですが、握力や利き腕を考慮した歯ブラシの選出と磨き方、歯間ブラシやデンタルフロス等の適切な補助グッズを併用しながら、用途に合った洗口剤を選び活用するといった総合的日常のケアの励行が基本になります。しかし、それだけで完璧とは言えないのです。口腔内外チェックや歯石除去等含め、歯科衛生士が行うメインテナンスを定期的に受けることで口腔環境は整います。

マスク着用が日常になった今、「見えないからと歯を磨く回数が減った」「自分の口臭が気になっている」「鼻呼吸ができない」「口が乾燥しやすい」思い当たる方は、まずは、起床後、毎食後、そして就寝前に丁寧な歯磨きを始めましょう！落ち着いたらかかりつけの歯科医院へGo！

自分に合った口腔ケアグッズの選択、そして方法の習得は、心と体を元気に導く一歩なのです。



# 「令和3年度採用の 共済組合事務局職員」 を募集します



※第1次試験及び第2次試験の日程等詳細につきましては、7月下旬頃ホームページでお知らせします。



## ここ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)で専門的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)を受ける事ができます。

予約受付 平日 9:00 ~ 21:00、土曜日 9:00 ~ 16:00  
日祝・年末年始 12/31 ~ 1/3 除く

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

匿名OK!

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。



※該当項目は、ホームページではご覧になれません。



## プレゼントクイズ



四角の中に漢字を入れて、2字熟語を完成させて下さい。

(例) 学  
花 **見** + 発  
当  
※下から上へ、右から左へと  
読む場合もあります。

立 家 **□** 是 雲 **□** 菊  
与 与

(答え) **塔**

ヒント 紙面のどこかで、菖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…令和2年7月31日(金) (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「国東 烙酎・地酒セット」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。

※お酒に関しての応募は20歳以上に限ります。



前回号  
の答え

震

動

の滝

(読み方:しんどうのたき)

4月号応募総数133通 (正解127通)

「九重夢ポーク詰め合わせ」  
(12名)

図書カード1,000円分  
(15名)

日出町役場 田北 友恵 さん	日出町役場 岡野 大輔 さん
日出町役場 姫野 秀宇 さん	九重町役場 藤野ひとみ さん
九重町役場 森 知香 さん	九重町役場 赤峰 里美 さん
大分市役所 竹下 政毅 さん	大分市役所 宇佐美英幸 さん
大分市役所 三原 徹 さん	大分市役所 工藤 俊 さん
大分市役所 衛藤 泉貴 さん	大分市役所 又吉 彩乃 さん
別府市役所 阿南 剛 さん	大分市役所 伊川 菜摘 さん
佐伯市役所 坪根 信彦 さん	大分市役所 佐藤光太朗 さん
豊後高田市役所 岡田 幸恵 さん	大分市役所 後藤 瞽典 さん
豊後大野市民病院 渡邊美沙都 さん	大分市役所 佐藤 杏子 さん
豊後大野市民病院 釘宮 佳代 さん	佐伯市役所 三浦 健治 さん
豊後大野市民病院 石垣有紀子 さん	杵築市役所 平林 妙 さん
	杵築市役所 岡江 晃児 さん
	豊後大野市民病院 宮本 陽子 さん
	竹田市役所 小出紀美子 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 kyosai44@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)