

OITA きょううさい

豊後森機関庫公園（玖珠町）

昭和9年、久大本線の開通に合わせ完成した扇形の機関庫です。昭和45年、蒸気機関車のディーゼル化に伴い、その役目を終えた機関庫。長らく放置され、一時は解体の意見もあがりましたが、町民たちが保存するための活動を開始しました。現在は公園として整備され、機関庫と転車台は自らの歴史を伝える存在として残っています。

住所：玖珠町大字岩室36-15 電話：0973-72-7153（玖珠町商工観光政策課）



共済通信おおいた 2022.10月号

02 【特集】玖珠町特集

- 04 被扶養者の届出をお忘れなく！
- 06 令和3年度 組合員・被扶養者の病類別受診状況
- 07 治療用装具を購入した場合／繰上償還停止期間について
- 08 退職等年金給付について
- 09 令和4年10月から 短時間勤務等の非常勤職員が共済組合に加入します

- 10 総合健診事業について／インフルエンザの予防接種料助成がはじまります
- 11 こころのTea Time 妻は夫の上司
- 12 RIZAPオンラインセミナー 運動スタートアップ編
- 14 始めませんか？ボーナスも共済貯金へ
- 15 シリーズ歯科健康情報

welcome

KUSU

玖珠町



機関庫まつり

毎年10月14日の鉄道の日付近の週末に開催されている、玖珠町を代表するお祭りです。九州で唯一現存する貴重な扇形機関庫が保管されている「豊後森機関庫公園」を会場に開催されています。遠方から駆けつける鉄道ファンも多く、大人から子どもまで楽しめる、大人気のイベントです。



featured Views

さりかぶ 伐株山頂からの雲海

標高685.5mの伐株山頂から当町の中心部を一望できます。秋から冬にかけて気象条件が揃えば雲海を望むこともできます。



クイズのヒント(裏表紙)
ハイジプランコに乗りたいな



裏表紙のクイズに答えて
賞品GET!

童話の里くす町 黑米研究会
飲む甘酒《紅白》2本セット &
かいぞくかりんとう(ミニミニサイズ)



KUSU パラディッソおおいた

令和4年7月22日にオープン。人気シェフがアドバイザーを務めるレストラン、玖珠の自然の中で思い切り飛ばせるドローン、家族で楽しめるキャンプ施設やバーベキュー、森や星空を活かしたナイトショーなど…玖珠の自然と最先端テクノロジーを融合させた新しいリゾートパークです。

住所：玖珠町大字戸畠9619-1 電話：0973-77-2282



featured Food

玖珠のお米

豊かな土壤と清冽な湧き水に恵まれた玖珠川流域で育った玖珠の米は、大粒でもちもちとした食感と甘味が特徴です。特に10月は新米の時期。つやつやに炊き上がった玖珠の新米は風味が豊かで、嗜めば嗜むほどに甘味が広がります。



玖珠すき焼き

玖珠町出身の口演童話家「久留島武彦」の大好物であったといわれるすき焼き。地元の食材をふんだんに使った「玖珠すき焼き」を町内の飲食店で楽しむことができ、どのお店もお肉と野菜のうまみがたっぷり詰まったすき焼きが味わえます。



このまちこの人



玖珠町商工観光政策課
広報・デジタル化推進班

芝原 祐亮 さん

玖珠町は自然豊かでありながら、福岡や大分市から1時間前後でアクセス可能な場所です。東京から引っ越してきて約半年。実際に玖珠町に住んでみて感じたことは、「田舎」ではあるが「住みやすい」ということです。周囲は山に囲まれ、田んぼや畑が多いですが、スーパーにホームセンター、病院など生

活するのに必要不可欠なものは玖珠町内で揃います。また、田畠が多いこともあり、食材が豊富でどれも美味しいです。生きる上で食が最重要と考えている私からしたら最高でした。ぜひ、移住とまでは言わないものの一度玖珠町を訪れてみてはいかがでしょうか。お待ちしています。

被扶養者の届出をお忘れなく！

被扶養者とは

主として組合員の収入によって生計を維持している者であって、日本国内に住所を有する者のことです。組合員に実際の経済的扶養能力があり、毎月の生活費の半分以上を組合員の収入により維持されている者をいいます。

被扶養者の範囲

- ① 配偶者（内縁関係を含む）、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
- ② ①以外の三親等内の親族
- ③ 組合員の内縁の配偶者の父母及び子（配偶者の死亡後も同じ）
- ※②③については、組合員と同一の世帯に属する者に限ります。

被扶養者になれない者

- ① 共済組合の組合員、健康保険・船員保険・後期高齢者医療制度の被保険者、後期高齢者医療制度の被保険者である組合員の配偶者等
- ② その者について、組合員以外の者が扶養手当を受けている場合におけるその者
- ③ 組合員が他の者と共同して扶養している場合に、社会通念上、組合員が主たる扶養義務者でない場合におけるその者
- ④ 次の認定基準額以上の恒常的収入がある者

区分	認定基準額
公的年金受給者	60歳以上の者 年額180万円（月額150,000円）
	障害年金を受給している者
	上記以外の者 年額130万円（月額108,334円）
上記以外の収入がある者（給与収入、事業収入等）	
雇用保険、傷病手当金、育児休業手当金等の受給者	日額3,612円

- ⑤ その者（組合員の配偶者を除く）に配偶者があり、夫婦の合計収入年額が260万円以上となる場合におけるその者
- ⑥ 日本国籍を有しない者であって、医療滞在ビザまたは観光・保養を目的としたロングステイビザで来日した者

別世帯の被扶養者への仕送り

組合員と被扶養者が同一世帯でない場合、次の要件を満たしていることが必要です。仕送りは手渡しではなく、銀行振込・口座振替等、仕送り実績が確認可能な方法で行ってください。

- ① 被扶養者1人につき被扶養者の年間収入の1／2以上かつ月々5万円以上の仕送りをしていること。
- ② 被扶養者の年間収入に仕送り年額を加えた額が、組合員世帯（組合員及び組合員と同居する被扶養者。組合員夫婦が共同で仕送りをしている場合には、組合員と同居する配偶者を加えることができます。）の年間収入から仕送り年額を除き世帯人員で除した額より小さいこと。

$$\text{式1 認定対象者に配偶者がいる場合} \\ \frac{(\text{組合員世帯の合計年収}) - (\text{仕送り年額})}{(\text{組合員世帯人数})} > \frac{(\text{認定対象者とその配偶者の合計年収}) + (\text{仕送り年額})}{2}$$

$$\text{式2 認定対象者に配偶者がいない場合} \\ \frac{(\text{組合員世帯の合計年収}) - (\text{仕送り年額})}{(\text{組合員世帯人数})} > (\text{認定対象者の年収}) + (\text{仕送り年額})$$

被扶養者の認定は30日以内に届出が必要です！

新たに被扶養者の要件を備える者が生じたときは、その事実発生日から30日以内に所属所を通じて書類を提出してください。書類の提出が**事実発生日から30日を過ぎた場合は、所属所が書類を受理した日が認定日**になります。

- 子が出生したとき
- 婚姻したとき
- 家族が会社を退職したとき
- 雇用保険の受給が終了したとき
- 家族の収入が減少したとき
- 同居により要件を満たしたとき

被扶養者の要件を満たす

30日以内

申告書類
添付書類

所属所



被扶養者の取消のときは被扶養者証（保険証）を返却してください！

被扶養者資格の取消事由に該当したときは、速やかに共済組合に届出をお願いします。取消事由の発生日以降に共済組合の被扶養者証（保険証）を使用して医療機関等を受診していた場合には、共済組合が負担した医療費を返還していただくことになります。

取消事由	取消日	添付書類
就職	就職日または健康保険等の資格取得日	就職日を確認できる書類（保険証の写し、雇用契約書の写し、辞令の写し）
雇用形態変更	雇用形態変更の場合は雇用形態変更開始日	雇用契約書の写し
給与収入増加	3か月平均額が認定基準額以上となった場合は 3か月の最終月の翌月1日 3か月連続で認定基準額以上となった場合は 3か月の最初の月の1日	給与支払証明書、給与明細書の写し
事業開始	新たに事業を始める場合は事業開始日 事業を相続した場合は相続開始日	事業の開始日または事業の相続日を確認できる書類
事業収入増加	確定申告書の税務署受付日	確定申告書及び損益計算書の写し
年金受給開始	年金証書、年金額改定通知書、 支給額変更通知書の受領日	年金額を確認できる書類
年金受給額増加	(受領日が明確でないときは各書類に記載の通知日)	(年金証書の写し、年金改定通知書の写し、支給額変更通知書の写し)
雇用保険受給開始	受給開始日	雇用保険受給資格者証第3面の写し
別居	住民票記載の別居日	対象者の転出日を確認できる住民票
離婚	離婚日の翌日（子については親権を定めた日の翌日）	戸籍謄本
死亡	死亡日の翌日	死亡日を確認できる書類（埋葬許可証の写し、火葬許可証の写し、戸籍抄本）

被扶養者Q & A

Q1 被扶養者の妻（50歳）はパートをすることになり、毎月の給与が11万円前後で変動します。被扶養者の認定基準額は年額130万円のため、年間の合計が130万円未満となるよう12月で調整すれば引き続き被扶養者になれると考えてよいでしょうか。

A1 給与収入のある者は、年額ではなく月額で判断しますので、月額108,334円以上の給与収入がある場合は被扶養者として認定できません。月々の給与が変動する場合は、3か月の平均給与額で判断します。よって、ご質問のケースでは給与支払証明書で各月の給与額を確認し、3か月平均額が108,334円以上、又は3か月連続で108,334円以上となった場合には、被扶養者の取消となります。

Q2 被扶養者の妻（43歳）はパートをしていて、毎月の給与は108,334円未満ですが、令和4年10月1日から健康保険に加入することになると言われました。被扶養者は取消になりますか？

A2 収入が認定基準額未満であっても、勤務先で健康保険に加入したときは被扶養者の資格は取消になります。被用者保険の適用拡大により令和4年10月1日から健康保険に加入する方が増加しますので、被扶養者の加入状況にご注意ください。

Q3 別居の母（66歳、年金収入150万円、配偶者なし、1人世帯）を被扶養者にしたいと考えています。月々5万円の仕送りをすれば被扶養者に認定されますか。

A3 仕送り額は、被扶養者の年間収入の1／2以上かつ月々5万円以上であることが必要です。この場合、必要な仕送り額は月6.25万円（母の収入150万円×1／2×1／12）以上になります。また、4ページの式2を満たす必要があります。例えば、組合員世帯の合計年収が825万円、組合員世帯の人数が3人の場合には式2が成立しますので、認定可能となります。

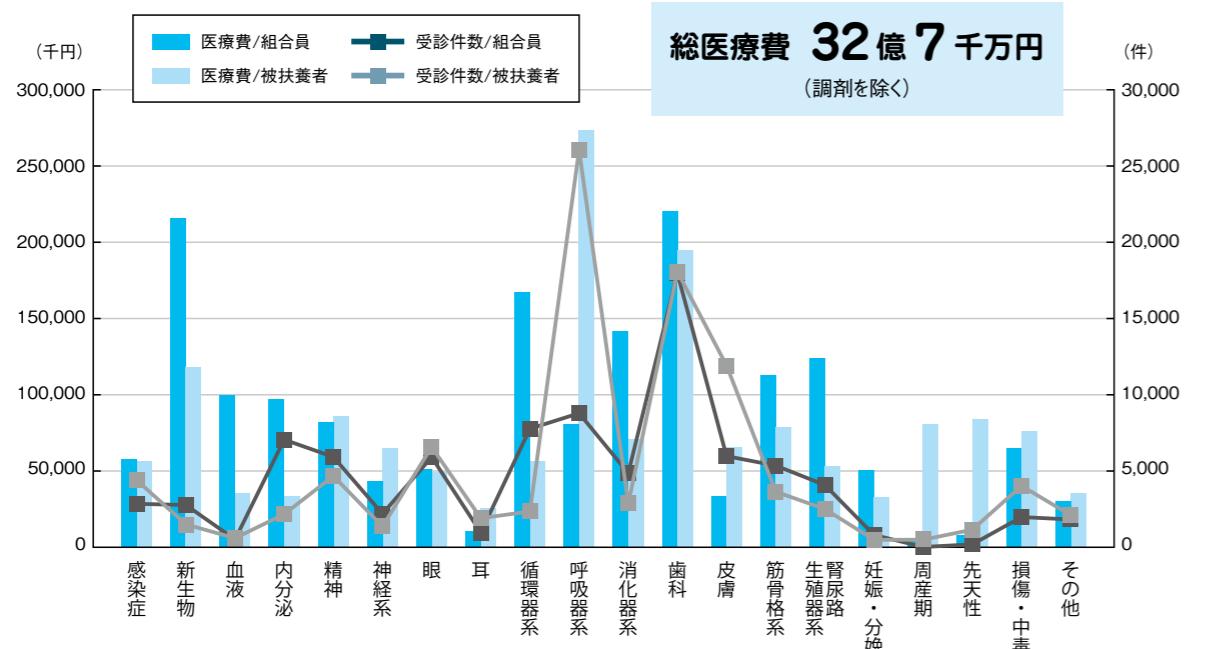
$$\text{式2} \\ \frac{(\text{組合員世帯の合計年収}) - (\text{仕送り年額})}{(\text{組合員世帯人数})} > \frac{(\text{認定対象者の年収}) + (\text{仕送り年額})}{3} \\ \frac{825\text{万円}}{3\text{人}} - 75\text{万円} > \frac{150\text{万円}}{3\text{人}} + 75\text{万円} \\ \text{組合員世帯} \\ 1\text{人当たり年収} \\ 250\text{万円} \\ \text{別居被扶養者世帯} \\ 1\text{人当たり年収} \\ 225\text{万円}$$

令和3年度 組合員・被扶養者の病類別受診状況

令和3年度に医療機関で受診された主傷病をレセプトデータを基に20分類別に集計しました。
総医療費に占める割合が高いのは、依然として歯科や新生物、そして生活習慣病関連（循環器系・消化器系など）の疾病であることがわかります。

組合員とご家族のみなさまには総合健診の受診や生活習慣病の予防を心がけていただくとともに、厳しい財政状況をご理解いただき医療機関の適正利用及びジェネリック医薬品の活用など、医療費の抑制にご協力いただきますようお願いいたします。

病類別の医療費及び受診件数



医療費の高い上位5疾病

順位	組合員		被扶養者			
	病 類	医療費	受診件数	病 類	医療費	受診件数
1	歯科	2億2,000万円	17,974件	呼吸器系	2億7,300万円	26,088件
2	新生物	2億1,600万円	2,762件	歯科	1億9,500万円	18,071件
3	循環器系	1億6,700万円	7,769件	新生物	1億1,800万円	1,489件
4	消化器系	1億4,100万円	4,848件	精神	8,600万円	4,663件
5	腎尿路生殖器系	1億2,400万円	4,075件	先天性	8,400万円	1,141件

病類と主な病気

感染症	結核、ウイルス疾患、真菌症
新生物	腫瘍、がん、白血病
血液	貧血、免疫障害
内分泌	糖尿病、甲状腺障害、代謝疾患
精神	うつ病、統合失調症、認知症
神経系	パーキンソン病、てんかん、麻痺
眼	結膜炎、白内障
耳	外耳炎、中耳炎、メニエール病
循環器系	高血圧症、脳梗塞、動脈硬化
呼吸器系	かぜ、鼻炎、気管支炎、肺炎

消化器系	胃炎、胃・十二指腸潰瘍、肝硬変
歯科	虫歯、歯肉炎、歯周病
皮膚	皮膚炎、湿疹、じんま疹
筋骨格系	関節症、腰痛、骨粗しょう症
腎尿路生殖器系	腎不全、尿路結石、前立腺肥大
妊娠・分娩	流産、切迫早産、自然分娩
周産期	低出産体重児、出産外傷
先天性	先天奇形、染色体異常
損傷・中毒	骨折、脱臼、やけど、中毒
その他	ほかに分類されないもの

治療用装具を購入した場合

医師が治療上必要であると認めた、関節用装具・コルセット・小児弱視の治療用眼鏡等など治療用装具（厚生労働省の認可を受けているものに限る）を購入した場合は、治療用装具の購入額の7割または8割（購入額から自己負担額を控除した額）を療養費または家族療養費として支給します。
※一部の装具には、購入額の上限や使用期間、年齢の上限等がありますのでご注意ください。

提出書類

- ①療養費・家族療養費（附加金）請求書
- ②装具の装着を必要とする医師の証明書
- ③装具の領収書
- ④装具の見積書（小児弱視等の治療用眼鏡等については不要）
- ⑤装具の請求書（小児弱視等の治療用眼鏡等については不要）
- ⑥靴型装具のみ当該装具の写真
(患者が実際に装着する現物であることが確認できるもの)

請求には、
見積書・請求書・領収書の
提出が必要でござる!!



● 小児用弱視の治療用眼鏡等の場合 ●

対象年齢	9歳未満
対象となる傷病	小児弱視、斜視、先天白内障術後の屈折矯正
給付上限額	① 弱視用眼鏡（掛けめがね式） 購入額が38,902円以上の場合は一律27,231円（未就学児は31,121円） ② コンタクトレンズ（1枚あたり） 購入額が16,324円以上の場合は一律11,426円（未就学児は13,059円） ※上記購入額未満であれば実際の購入額の7割（未就学児は8割）を給付
更新（作り替え）	更新前の治療用眼鏡等の装着期間が下記に該当する場合のみ支給対象 ① 5歳未満の小児：1年以上ある場合 ② 5歳以上のお子様：2年以上ある場合

● 弹性着衣 ●

支給回数	1度の購入につき2着まで。前回の購入後6か月経過後の再購入については支給対象
給付上限額 (税込価格)	① 弹性ストッキング：28,000円（片足用 25,000円） ② 弹性スリーブ：16,000円 ③ 弹性グローブ：15,000円

繰上償還停止期間について



貸付事業を利用し現在償還中の方で、11月・12月に繰上償還をお考えの方につきましては、次の取り扱いとなりますのでご注意下さい。

①全ての貸付（②を除く）の場合

11/1 ↔ 11/14 繰上償還受付期間 11/15 ↔ 11/30 繰上償還停止期間 12/1 ↔ 12/31 繰上償還金受付期間

②住宅貸付の場合

11/1 ↔ 12/31 繰上償還停止期間

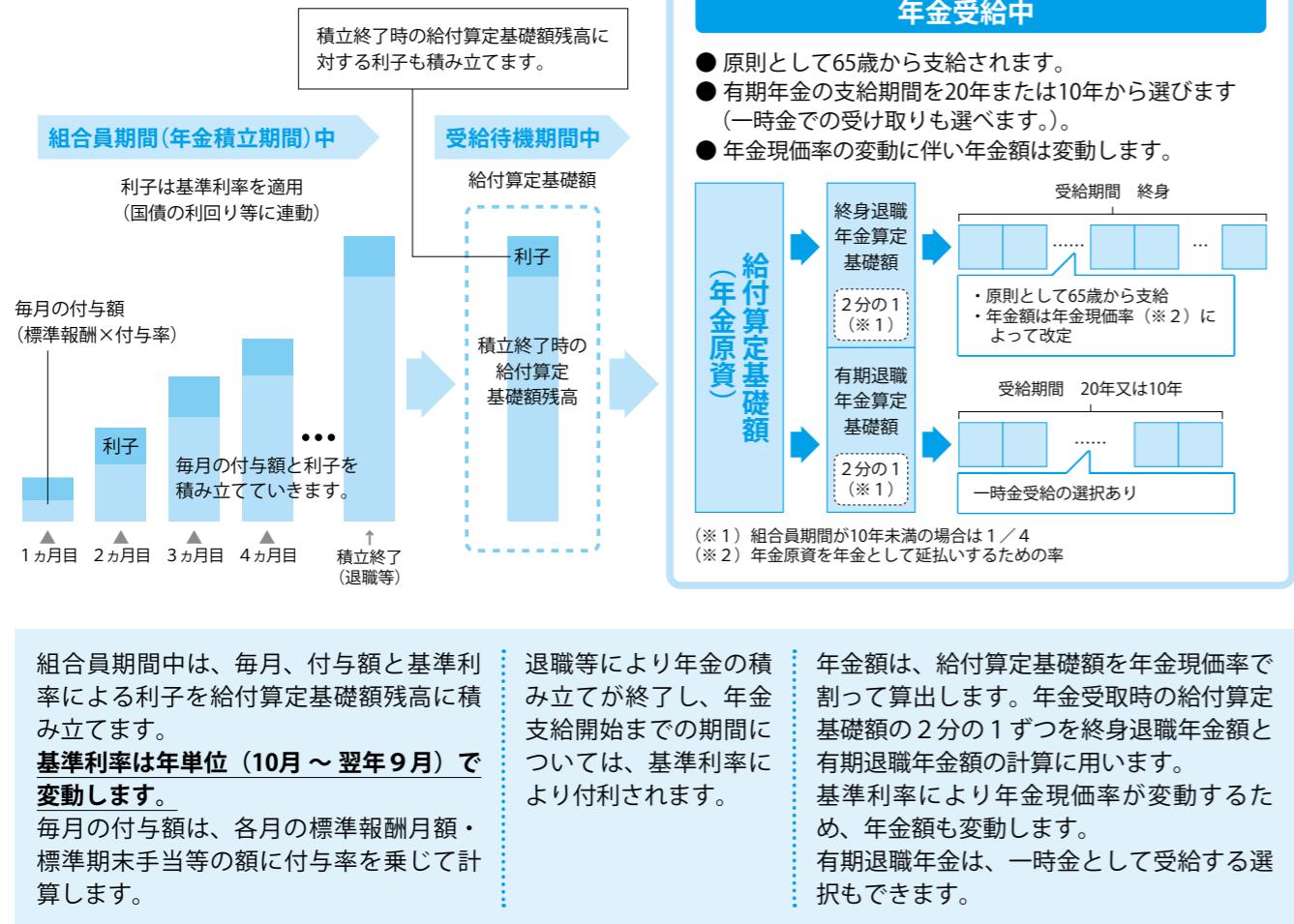
※住宅年末残高証明書は、11月上旬に発送予定です（令和4年借受人で年内入居予定の方は、令和5年1月発送予定）

退職等年金給付について

平成27年10月に行われた被用者年金の一元化により、平成27年9月までで共済年金の職域年金相当部分は廃止されました。そして、地方公務員の退職給付の一部として新たに「退職等年金給付」が創設されました。

退職等年金給付では、組合員一人ひとりに仮想の個人勘定を設定し、各月の標準報酬月額および標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た付与額を、利子とともに毎月積み立てます。これを累積した「給付算定基礎額」が退職等年金給付の原資となります。

● 積立時と給付時のイメージ



本年10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。
今後、これらの率についての関連情報等を掲載していくので、是非、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

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）
⇒ 地共連の定款で定める事項（基準利率等）】 からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

令和4年10月から



短時間勤務等の非常勤職員が共済組合に加入します

令和4年10月からの被用者保険適用拡大に併せて地方公務員等共済組合法が改正され、地方公共団体等で勤務する被用者保険適用の非常勤職員は、共済組合の短期組合員として加入し、短期給付事業（健康保険）と福祉事業（保健・健診・貯金・貸付・遺族附加年金等）が適用されることになります。年金制度については、これまでと同様に日本年金機構管轄の厚生年金の適用（第1号厚生年金被保険者）となり、共済組合の長期給付事業は適用になりません。

	令和4年9月までの制度	法改正後（令和4年10月から）
常勤職員	地共済組合員	地共済組合員
非常勤職員（短時間再任用職員・会計年度任用職員等）	常勤的非常勤職員	常勤的非常勤職員
	要件：常時勤務に服することを要する者	要件：常時勤務に服することを要する者 (2か月超の任用が見込まれる者に限る)
	地共済組合員ではない者	厚生年金・健康保険の適用対象者
		要件：次のいずれかの要件を満たしている者 ①常勤職員の所定勤務時間以上勤務者で、採用当初からの勤務期間が1年以下の者 ②1週間の所定勤務時間及び1か月の所定勤務日数が常勤職員の3/4以上の者 ③次の要件を全て満たしている者 ・1週間の所定勤務時間が20時間以上 ・報酬月額8.8万円以上 ・勤務期間1年以上見込み ・学生でない
		健康保険は協会けんぽに加入 厚生年金は日本年金機構の第1号厚生年金被保険者
	国民年金・国民健康保険の適用対象者	国民年金・国民健康保険の適用対象者
		要件：次のいずれかの要件を満たしている者 ①常勤職員の所定勤務時間以上勤務者で、勤務期間が2か月超見込みの者であって、採用当初からの勤務期間が1年以下の者 ②1週間の所定勤務時間及び1か月の所定勤務日数が常勤職員の3/4以上の者であって、2か月超勤務見込みの者 ③次の要件を全て満たしている者 ・1週間の所定勤務時間が20時間以上 ・報酬月額8.8万円以上 ・勤務期間2か月超見込み ・学生でない
	地共済組合員ではない者	国民年金・国民健康保険の適用対象者

※臨時的任用職員の場合、任用当初から共済組合に加入し組合員となっていましたが、令和4年10月1日からは長期給付が適用外となり、短期組合員となります。

～総合健診事業について～

★ 被扶養者のみなさん！健康診断を受診されましたか？

共済組合では、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。1年に1度、健診のための時間を作つていただくことで病気の早期発見・早期治療につなげることができます。ご自身またご家族のために健康診断を受診しましょう！

受診期間は**令和5年3月31日まで**です。お早めに！

※「総合健診」と「特定健康診査」の違いは前号（令和4年7月号）に掲載しています。
総合健診には一部自己負担はありますが、検査項目がとても充実しています。比較して条件の良い方をぜひ受診してください。

〈あなたの受けられる健康診断を確認しましょう〉(注)共済組合の資格を喪失した場合は受診できません

あなたは現在、

配偶者である → 40歳以上である

いいえ → 「総合健診」を受診できます

はい → 「総合健診」か「特定健康診査」のどちらかを選択して受診できます

配偶者以外である → 40歳以上である

いいえ → 残念ですが受診できません



★ 10月から加入の短期組合員及びその被扶養者の健診について

短期組合員の方で事業主健診に該当する健診（総合健診）を受診する場合は、職場の共済組合担当課（総務課等）にご相談ください。

なお、事業主健診に該当しない短期組合員及びその被扶養者の方の健康診断については、今年度は実施いたしません。

また、事業主健診に該当する短期組合員の被扶養者で健診の対象となる方には、10月の下旬に「健康診断のご案内」をご自宅に送付する予定です。

インフルエンザの予防接種料助成がはじまります

令和4年度内に受けた「インフルエンザ予防接種」の費用の一部を助成します。

対象者 組合員と被扶養者（接種を受けた日に共済組合の資格がある方に限ります）

助成額 予防接種1回につき、**1,000円**と実際にかかった費用とのいずれか低い金額

請求方法 申請に必要な書類

●**インフルエンザ予防接種料助成金請求書**

*大分県市町村職員共済組合のホームページからダウンロードできます

●**領収書（原本）**

*次の事項が記載されているものに限ります

【医療機関名・接種した人の名前・接種日・予防接種名・1回あたりの接種料・領収印】

受付締切 **令和5年2月28日（火）** 共済組合到着分まで（期限厳守）



ここ
の
Tea Time

妻は夫の上司



40代のB子さんは、ご主人と離婚しようかどうかで悩んでいた。

話によればご主人は、仕事はできる人のようだが、帰ってくるのは遅く、家のことをほとんどしない。Bさんが専業主婦であるならば、まだ我慢のしようもあるのかもしれないが、彼女も仕事を持つ身である。家事も育児もほとんど一人でやってきた。中学生と小学生の子どもたちも、「最近お父さんと会わないね」と言う。「ずっと我慢をしてきましたがもう限界です」と彼女は言いつつ、しかし、一方で別れるのはどうなのか迷っている雰囲気があった。ご主人にその話をしたところ、売り言葉に買ひ言葉で「別れてやる」と発したそうだが、どうも狼狽した様子である。つまり、この夫婦はどちらもできるなら別れたくないのだと感じられた。

「ご主人のほうが別れるのは困ると思っているのなら、これはチャンスですよ」

「と言いますと？」

「男女の仲というのは、別れてもいいと思っている

ほうが強い立場なんですよ」

「ああ、そうかもしれませんね。私は子どもたちのことがあるから、別れてはいけないと強く思つてきました。だから、何でも我慢してきたんです」

「そうなんでしょうね。でもご主人の様子を聞くと、別れ話をされるとは思っていなかったと思えます。何をやってもあなたが許してくれると思って、甘えてきたんじゃないですかね？」

「ええ、彼は二人の姉がいる3番目の長男で、何で

も言うことを聞いてくれるような環境で育ったみたいです」

「なるほどねえ。じゃあ、あなたもあまり文句を言つたりはしなかったんですね？」

「はい、いつかはわかってくれるだろうと思っていたんです」

「ああ、そういう人にははっきりと言わないとダメですね。これからは言えるんじゃないですか？」

「ダメだったら別れてもいいんだと思えるようになったので、やれると思います」

それから1ヶ月。夫は早く帰宅するようになり、家事などの手伝いをお願いすると、別人のように手伝うようになった。

「言えばやってくれるんだと思いましたね。今まで言わなくてもわかるだろうと思っていて、何でわかんないんだと怒ってましたが」

「ちゃんと指示を出せばやる人なんですね。何だか職場の部下みたい。そうだ、心構えとしては、あなたはご主人の上司というのがいいんじゃないですか（笑）」

「ははは、家事に関しては新人ですからしようがないですね（笑）」



文●菅野泰蔵（心理カウンセラー）
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。
『ここでの日曜日』『なんとかなるさと思える本』（ともに法研）など著書多数。



RIZAPオンラインセミナー 運動スタートアップ編

気分転換に運動だ！

運動不足な方でも大丈夫！
自宅でできる運動法伝授！

筋力トレーニングのメリットや基礎知識など、
RIZAPメソッドのトレーニングの基礎が学べます。
バランス力や柔軟性のチェックで自分のカラダを知り、
正しいフォームを身につけながら楽しくトレーニングします。
老若男女問わず多くの方に向けた内容です。

参加
無料



令和4年11月5日(土) 10:00～11:30 ZOOM開催
(講義30分 + 運動60分)
(ミーティング入室開始 9:45～)

オンラインでも効果がある！



- オンラインで体験しながら学べて、コミュニケーションが取れる
- マルチデバイス対応
→オンライン環境であればどこからでも視聴可能
- 家族も参加できる

※セミナー開催後アンケート集計 2020年10月～2021年7月 N=10,613

こんな情報が得られます

- カラダ診断で今の状態を確認できます
- 運動不足解消になる
- 運動知識が身に付き習慣化する大切な事が分かる
- 正しいフォームが身に付き実践できる
- 運動とセットで実践できる食事のポイントが分かる

ご準備いただくもの

- PCまたはスマートフォン
- 筆記用具、メモ用紙
- マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- 水分
- 椅子

動きやすい服装で！

カメラオンで楽しく参加！

- 背景をぼかす方法は？
- ①「ビデオの開始／停止」の矢印をクリック
- ②「バーチャル背景を選択」をクリック
- ③「ぼかし」を選択

- ミーティングURL <https://zoom.us/j/91960325168>
- ミーティングID 919 6032 5168

※QRコードを読み取り
参加することもできます



RIZAPオンラインセミナーの参加にあたり

無料配信アプリ **ZOOM** を利用したセミナーとなりますので「アプリの登録」をお願いします。

登録方法

パソコンの場合

- ZoomのWebサイト (<https://zoom.us/>) へアクセスいただき、ページ下部にある【ダウンロード】をクリックください。
※受講時に使用するパソコンで実施してください。



- 表示されたページの「ミーティング用Zoomクライアント」の【ダウンロード】をクリックするとダウンロードが始まります。



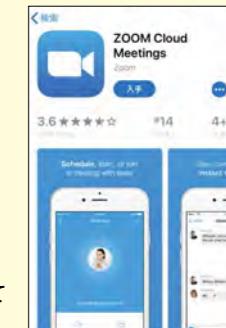
- ダウンロード完了後、右記の画面が表示されると完了です。



スマートフォンの場合

【iPhone】

- 「App Store」を開き、検索欄に「zoom」と入力し検索します。候補が複数表示されますが、「ZOOM Cloud Meetings」というアプリが該当のアプリです。



- 【入手】をタップします。
個人のIDとパスワードでサインインにて取得ください。

【Android】

- Google Playストアを開き、検索欄に「zoom」と入力します。「ZOOM Cloud Meetings」というアプリが該当のアプリです。



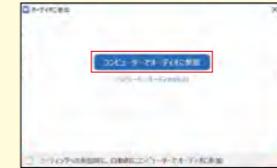
- 【インストール】をタップすると、インストールが始まります。

参加方法

※セミナー開始5分前までにアクセスください
カメラ付パソコンやスマートフォンをご用意いただき、有線またはWi-Fi環境下でのご利用をお勧めします。

パソコンの場合

- 【ミーティングURL】でアクセスし、「コンピューター+オーディオに参加」をクリックください。



スマートフォンの場合

- 【QRコード】または【ミーティングURL】でアクセスください。
アクセスいただければ参加できます。



アプリ
起動後

パソコン・スマートフォン共に【ミーティングに参加】を選択し、【ミーティングID】を入力ください。

Zoomに関してのお問い合わせ

- Zoom使用時に発生するトラブルについては、恐れ入りますが、Zoomヘルプセンターへお問い合わせください。
Zoomヘルプセンター：<https://support.zoom.us/hc/ja>
- 本マニュアルに掲載しているwebサイト(URL)及び参加手順は変更される可能性がございます。詳しくはzoom公式サイトをご確認ください。

※「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です。



始めませんか？

ボーナスも共済貯金へ

手続き簡単！年利も高くコツコツ貯まる！
貯まって嬉しい共済貯金



(半年複利)
年利 0.7%

積立額の変更も
随時受付中！

今後の払戻スケジュール（予定）

令和4年度	1回目		2回目	
	申込み締切日 (共済組合必着)	払戻日	申込み締切日 (共済組合必着)	払戻日
10月	9月30日	10月14日	10月14日	10月31日
11月	11月1日	11月15日	11月15日	11月30日
12月	12月1日	12月15日	12月15日	12月28日
1月	12月28日	1月13日	1月13日	1月31日
2月	2月1日	2月15日	2月15日	2月28日
3月	3月1日	3月15日	3月15日	3月31日

※各所属所での申込み締切日は、勤務先の共済組合担当課にご確認ください。

※11月から12月の申込み締め切りは若干変更する場合がありますのでご注意ください。

「貯金現在残高通知書」を発行します

この通知書は、4月と10月の年2回加入者のみなさまへ配布しています。今回は、令和4年4月から令和4年9月までの期間の積立・払戻の経過、上半期の利息及び半年分の利息を元本に組み入れた令和4年9月30日現在の貯金残高を記載していますので、必ずご確認いただき大切に保存してください。

前回の計算結果
(令和4年3月31日残高)

今回の計算結果
(令和4年9月30日残高)

下記「お積立等明細」の合計額
(積立額合計 - 払戻額合計)

令和4年 9月30日作成

今回の利息額
半年複利

利息に対する源泉所得額
(20.315%)

令和4年度上半期の積立額
及び一部払戻額の明細です

貯金現在残高通知書	積立貯金の 残高通知書に お手元にありますので、ご査収ください。
税区分 4.9.30 の税込 税込	= 4.331 の税込 税込
決算日 利率 (%) 税率 (%) 税込額 (円)	4.9.30 0.7 20,315
現在管理されているあなたの拠点先は下記の通りです。	拠点名 ○○銀行 支店名 ○○支店 預金種別 普通預金 口座番号 1111*** 名義人 キヨサワ タロウ
(所轄) (証券会社) (部課署)	900 - 99999 (部課署)

「ペットボトル症候群」と「酸蝕症」 一氣をつけましょう！選択と摄取の仕方

今年の夏もマスクが手放せず、意識的に水分を摂取して脱水予防を心がけられたのではない
でしょうか。そんな中、ペットボトル症候群という記事を目にしました。これは、甘い清涼飲
料水やスポーツドリンクを大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病で、若い世代に
多くみられ、腹痛・嘔吐・意識障害が突然あらわれるケースもあると記載されていました。日
頃から甘い飲み物ではなく、水やお茶を選ぶように心がけることが大切といえそうです。

同じく飲料水をはじめとした糖分の多い飲食物は、歯科領域においても注意が必要で、むし
歯・歯周病に続き、第三の歯科疾患と言われている「酸蝕症」の要因になるとも言われていま
す。この疾患は、酸性の飲食物や胃液等によって歯が溶かされる疾患で、歯が酸にさらされ続
ける環境下で歯の再石灰化が行われずに、歯のエナメル質が溶け出してしまうことがあります。
細菌が関与するむし歯と異なり、酸の作用によって直接歯に影響があり、症状が進行する
と、冷たいものが歯に沁みる知覚過敏や虫歯のような痛みを引き起します。知らないうちに
進行して、歯の厚みが薄くなったり色がかわったりの見かけに影響が出たりと実は怖い歯の病気
なのです。

(図1) は飲食物の酸性度を表したもので、PH5.5
を境に、酸性度が高いほどエナメル質の表面は溶けやす
くなるので、摂取方法等に注意が必要です。対策ポイン
トをいくつか挙げてみます。

- ポイント**
- ✓ 酸性の強い飲食物をだらだら飲んだり食べたりしない。
 - ✓ 酸性の強い飲食物をとった後は水やお茶を飲み、うがい等で口をゆすぐ。
 - ✓ 就寝前に酸性の強い飲食物をとるのを避ける。
 - ✓ 唾液がよく出るように良く噛んで食べる。口腔体操・唾液腺マッサージも有効！

図1



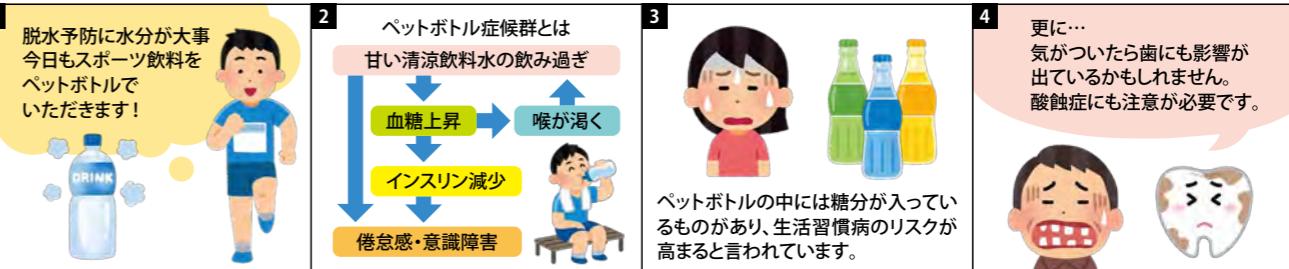
引用:2014年7月号 特集 飲食物で歯が溶ける! クインテッセンス出版



提 供

(一社)
大分県歯科衛生士会
有松ひとみ先生

過剰に恐れるのではなく、規則正しくバランスよい食事を、良く噛んで美味しく食べるといった当たり前の毎日が“健口（健やかな口）＝健康”に繋がるのは間違いない
ようです！



ここ3とからだのほつとライン

匿名OK!

相談料無料

組合員と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます。
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。

24時間健康相談サービス

医師・保健師・看護師などの有資格者が、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お応えします。



メンタルヘルス カウンセリングサービス

職場や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します。

- 電話相談（9:00～22:00・年中無休）
- Web相談（24時間・年中無休）
- 面談（予約制で1回につき50分、年間5回まで無料）

※該当項目は、ホームページではご覧になれません。

契約保養所についてのお知らせ

「株式会社 風月」の契約から「湯快リゾート 株式会社」の契約に変わり、湯快リゾートの30施設（詳細は当組合のホームページをご確認ください。）が契約保養所となりました。※ご利用開始日 令和4年8月1日



プレゼントクイズ



空欄の四角の中に漢字を入れて、四字熟語を完成させてください。
四角に入れた文字を並べ替えると、答えが出てきます。

連 蔓 引

紫 水 明

勲 労 功

(例)

救 世 済 民

共 存 共 栄 (答え) 共 済

(答え)

 | |

ヒント 紙面のどこかで、お力ボちゃ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…令和4年11月10日(木)（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「童話の里くす町 黒米研究会 飲む甘酒《紅白》2本セット & かいぞくかりんとう（ミニミニサイズ）」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。



前回号
の答え

狭

霧

台

（読み方：さぎりだい）

7月号応募総数139通（正解135通）

「點の甘露煮&麦焼酎yufudake m」
(15名)

図書カード1,000円分
(15名)

玖珠町役場 穴井 陸明 さん
大分市役所 安藤 文 さん
別府市役所 河野 幸夫 さん
中津市役所 江本 清豪 さん
中津市役所 那須遠太郎 さん
佐伯市役所 吉田 康邦 さん
臼杵市役所 那賀 啓史 さん
豊後高田市役所 今仁 恵昭 さん
豊後高田市役所 森川 浩 さん
豊後高田市役所 小原 晋 さん
豊後高田市役所 河野 匡伸 さん
豊後高田市役所 常廣 昇生 さん
杵築市役所 佐藤 武志 さん
杵築市役所 岩尾 智宏 さん
豊後大野市役所 安道 浩之 さん

日出町役場 真鍋 奈々 さん
九重町役場 菅家 常典 さん
大分市役所 吉村 英雄 さん
大分市役所 三原 徹 さん
大分市役所 足立美乃里 さん
大分市役所 内田 清 さん
大分市役所 伊藤 幹泰 さん
大分市役所 後藤 泰斗 さん
別府市役所 平岡 俊哉 さん
中津市役所 上野 真平 さん
日田市役所 川津 智子 さん
佐伯市役所 釘宮沙也香 さん
津久見市役所 磯辺 敏彦 さん
豊後高田市役所 本田 睦二 さん
宇佐市役所 中國健太郎 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)