

地方 共済

Winter 2019

298

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



2 年頭のご挨拶

近く退職を予定されているみなさまへ

- 4 老齢厚生年金等について
- 6 任意継続組合員制度について
- 7 退職後の組合員貸付について

組合員及び被扶養者のみなさまへ

- 8 医療費のお知らせについて
- 12 あなたの健康を「見える化」するサービス
QUPiOのご案内

- 13 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

- 10 地方共済クリニック
冷え症を改善、寒い冬を乗り切る！
- 14 「旅の宿」からご案内
ラ・プラス青い森（青森県青森市）
ホテル プラザ菜の花（千葉県千葉市）
水仙荘（福井県越前町）
瑞宝園（兵庫県神戸市）
- 18 知って納得情報掲示板
「図書館」雪のことは辞典
「郷土のお菓子」香川県 讃岐和三盆の干菓子
「表紙の写真」埼玉県 鴻巣の赤物
- 19 Q&A
「子どもの進学費用を
借りることができますか？」
- 20 ひろば・本部だより・編集後記

年頭のご挨拶

地方職員共済組合

理事長 松永 邦男



新年あけましておめでとうございます。

平成31年の新春を迎えるに当たり、組合員と年金受給者の皆様、そしてご家族の皆様のご清福とご繁栄を心からお祈り申し上げます。

当組合は、組合員をはじめとする関係の皆様のご生活の安定と福祉の向上を図るため、地方公務員等共済組合法に基づき、医療保険を中心とする短期給付事業、福利厚生のための福祉事業及び年金保険としての長期給付事業を実施しております。皆様には、日頃より当組合の業務の実施に当たってご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨今、我が国では、少子・高齢化の進展等を踏まえて、医療保険制度や年金制度の見直し等が進められているほか、マイナンバー制度などを活用した新しい仕組みの導入等も始まっているところです。

当組合におきましては、こうした新しい動きに的確に対応するとともに、組合員をはじめとする関係の皆様のご生活の安定と福祉の向上に寄与するというその本来の責務を引き続き全うしていくために、全力を尽くしていく所存です。

短期給付事業については、短期経理財政について平成31年度までの3年間の時限措置として財源率の引き下げを行っております。今後の財源率については、高齢者医療への支援金等の動向を引き続き注視しながら、安定的な短期経理の財政運営を図るといった観点から、検討を進めていくこととしております。また、平成32年度には介護給付費納付金の負担方法が全面総報酬割となることが予定されており、総報酬割の段階的な引き上げが行われておりますので、組合員の皆様にはその適切な周知を図ってまいります。

保健事業については、皆様の健康の保持増進等に資する取り組みを強化してまいります。

マイナンバー制度については、当組合における情報提供ネットワークシステムを通じた年金及び医療に係る地方公共団体等との情報連携により、組合員等の皆様の利便性の向上が図られるよう適切に実施してまいります。さらに、マイナンバー制度のインフラを活用した医療保険に係るオンライン資格確認についても、その円滑な運用に向けた準備を進める予定です。

福祉事業については、昨年、貸付金利を引き下げたことにより、貸付事業の新規利用者数が増加しているところです。今後は、貸付事業を利用される組合員の利便性の向上等についても検討を進めるなど、福祉事業の更なる向上に努めてまいります。

年金制度については、厚生年金保険法に基づき、組合員の保険料率の段階的引き上げが行われてまいりましたが、昨年9月に厚生年金の保険料率に統一されたところです。

長期給付事業に関しては、例えば、「年金支給開始年齢の65歳への段階的引上げはどのような仕組みとなっているのか」、「毎年度の全国消費者物価指数等の動向による年金額の改定はどうなるのか」など、組合員や年金受給者の皆様がお知りになりたいことが数多くあるものと思います。このためホームページの充実を図るとともに、「ねんきん定期便」や「地共済年金情報Webサイト」等により、皆様に対する丁寧な説明と情報提供に努めてまいります。ぜひ、ご利用をお願いいたします。

今後とも、社会や経済の動向にはいろいろな変化があるものと思われませんが、適時適切に必要な対応を行うことにより、組合員等の皆様から当組合がいただいている信頼を更に揺るぎないものとする事ができるように一層努力してまいります。

引き続き、役職員一同、ニーズの的確な把握と事務の簡素・効率化を更に進めながら、組合員をはじめとする関係の皆様へのサービスの一層の向上を図る所存であります。

本年もよろしくお祈り申し上げます。

大村 慎一

平成31年の年頭に当たり、謹んで新春のお慶びを申し上げます。

地方公務員共済組合制度は、昭和37年の地方公務員等共済組合法の施行以来、本年で57年目を迎えることとなりました。この間、幾多の制度改正を経ながら年金制度である長期給付、医療保険制度である短期給付及び健康診断その他の健康増進事業等の福祉事業を通じて、地方公務員制度を支える重要な役割を担ってきたところであります。

現在、我が国においては、平均寿命の伸長や出生数の減少により少子・高齢化が進行しております。高齢化が一層進んだ社会においても、社会保障の機能の充実と給付の重点化、制度運営の効率化を同時に行い、社会保険料を納付する者の立場に立って、負担の増大を抑制しつつ、持続可能な制度を実現することが大きな課題となっております。

被用者年金一元化法及び退職等年金給付の創設に係る地方公務員等共済組合法等の改正法が平成27年10月1日から施行され、3年余りが経ちました。この間、各組合等の皆様方におかれましては、関係システムの整備や厚生年金のワンストップサービスへの対応、組合員への制度の周知等新制度の運用に係る各種作業に精力的に取り組んでいただいたところであります。この場を借りて厚く御礼申し上げます。引き続き被用者年金一元化後の制度の円滑な運用が図られるよう、ご協力をお願い申し上げます。

マイナンバー制度につきましては、情報提供ネットワークシステムを利用した情報連携が、平成29年11月13日から本格運用されております。地方公務員共済組合においては、医療の分野に関しては、昨年10月9日から本格運用が開始されました。年金の分野に関しても、情報連携の開始に向けた準備を進めております。各組合等におかれましては、マ

イナンバーを取り扱うに当たっての安全管理措置の実施や各種システム対応等、引き続き遺漏のないよう細心の注意をもって準備を進めていただくようお願いいたします。

平成28年11月には、「公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律の一部を改正する法律」が公布され、平成29年8月1日から年金受給資格期間が25年から10年に短縮されました。また、平成28年12月に公布された「公的年金制度の持続可能性の向上を図るための国民年金法等の一部を改正する法律」により、平成29年4月から、全ての地方公共団体において短時間労働者への被用者保険の適用拡大が行われるとともに、昨年4月からは、マクロ経済スライドによる調整のルールの見直し（未調整分のキャリアオーバー）が導入されております。

また、現在、社会保障審議会年金部会等において、平成31年財政検証や今後の年金制度改正（被用者保険の適用拡大や在職老齢年金等）について議論が行われているところです。

このように引き続き公的年金制度の改革に向けた取組が進められる中であって、地方公務員共済組合制度が組合員又はその遺族に対して、組合員の退職又は死亡後における安定した生活の維持を図るため、極めて重要な制度であります。

組合員の皆様はじめ関係各位におかれましては、地方公務員共済組合制度につきまして、一層の御理解、御協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様方の御健勝と御発展を心からお祈り申し上げます。新年の挨拶といたします。

佐竹 敬久

新年おめでとうございます。

地方職員共済組合の組合員の皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

本年も新たな気持ちで事業の充実発展に寄与してまいりたいと考えておりますので、一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

さて、政府は、昨年6月に閣議決定した「経済財政運営と改革の基本方針2018」（骨太方針2018）において、我が国の社会保障制度をお年寄りも若者も安心できる「全世代型」の制度へと大きく転換させていくと同時に、医療・介護の効率化の徹底や高齢化・人口減少を見据えた地域のサービス体制の整備に取り組むとともに、給付と負担の見直しにより、持続可能な社会保障制度の確立を目指しております。

また、本年は5年に一度の年金財政の検証の年となっており、年金財政の健全性の確保に向け、必要な制度改革も検討されているほか、支給年齢の繰り延べも議論されているところであります。

こうした各般の制度の見直しは、社会保障制度の持続性を確保するという方向性としては理解できるものの当共済組合の事業運

営に深く関わるものであることから、運営審議会として今後の動きを注視してまいりたいと考えております。

さらに、昨年は、データヘルス計画の第二期計画がスタートした年でもありました。各支部においては、データ分析に基づいた健康増進計画について、階層化や重点化を図りながら、効果的かつ効率的に実施しているところでありますが、今後は、医療費適正化の観点から特定健診の実施に向けたインセンティブが強化されることとなっており、特に特定健康診査・特定保健指導の受診率・利用率の更なる向上が求められるなど、引き続き、予防・健康づくりの取組を事業主である道府県と連携し、着実に実施していく必要があるものと考えております。

地方職員共済組合の目的である組合員、年金受給者等の生活の安定と福祉の向上に適うよう、組合員の皆様の御意見、御希望を伺いながら、運営審議会の場を通じて共済組合の更なる発展に努めてまいりますので、御支援、御協力をお願い申し上げます。

新しい年が皆様にとりまして、飛躍の年でありますように御祈念申し上げ、新年の挨拶とします。

老齢厚生年金等について

平成 30 年度中に 60 歳になられる方（昭和 33 年 4 月 2 日から昭和 34 年 4 月 1 日までの間に生まれた方）を対象に老齢厚生年金等についてご説明いたします。

1 老齢給付の受給権

老齢給付の受給権は、生年月日に応じて定められた「支給開始年齢」に到達した日に発生し、その支給は受給権が発生した月の翌月分から始まります。

※ 年齢計算ニ関スル法律（明治 35 年法律第 50 号）の規定により、支給開始年齢の到達日は誕生日の前日になります。

2 年金制度の体系

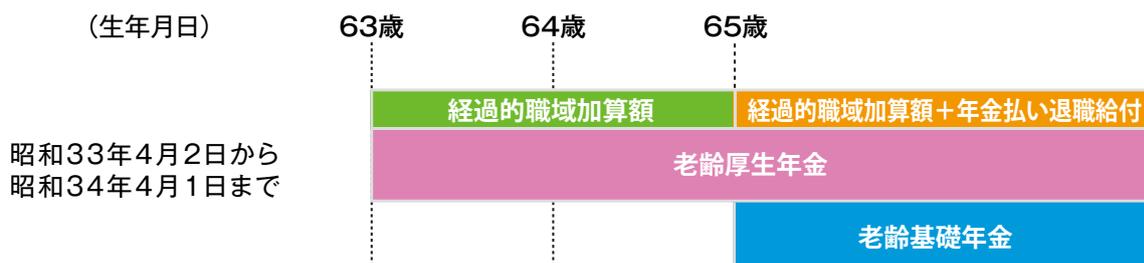


- 公務員は、平成 27 年 10 月の被用者年金制度の一元化により厚生年金制度の適用を受けることとなり、左図の 2 階部分の共済年金は厚生年金に統一されました。
- 一元化後は、平成 27 年 9 月までの共済年金の掛金を納めた期間（2 階部分）は厚生年金の加入期間とみなされ、老齢厚生年金の算定基礎期間となります。
- 同様に、平成 27 年 9 月までの掛金を納めた期間（3 階部分：一元化前の職域年金相当部分に相当する。）は、「経過的職域加算」（共済年金）の算定基礎期間となり、支給開始年齢は下記 3 のとおりとなります。
- 一元化に伴い創設された「年金払い退職給付」（3 階部分）は、平成 27 年 10 月以降の組合員期間を対象とする民間の企業年金に相当する年金で、支給は原則 65 歳からとなります。

※ 公務員の方々の厚生年金被保険者としての記録管理、保険料の徴収、保険給付の裁定等は、一元化後も、引き続き共済組合が行います。

3 昭和 33 年 4 月 2 日から昭和 34 年 4 月 1 日までに生まれた方の場合

昭和 33 年 4 月 2 日から昭和 34 年 4 月 1 日までに生まれた方は、支給開始年齢である 63 歳から老齢厚生年金・経過的職域加算額が支給されます。また、65 歳からはこれらに加え老齢基礎年金と年金払い退職給付が支給されます。



4 年金の請求、裁定及び支給

●請求書の事前送付

63歳になられるおおむね1～2か月前に、最終加入の実施機関（当共済組合支部又は日本年金機構等）から老齢厚生年金の請求書が送付されますので、必要事項をご記入の上、誕生日以降、速やかに実施機関（当共済組合支部又は日本年金機構等）にご提出ください。誕生日前は受け付けられません。（請求書は、経過的職域加算額の請求書を兼ねています。）

●年金請求書事前送付前の住所変更について

退職後、63歳になられる前に住所を変更される場合は、必ず当共済組合の支部にご連絡ください。

●裁定後の「年金証書」等の送付

老齢厚生年金及び経過的職域加算額の裁定後、「年金決定通知書」及び「年金証書」を送付しますので、大切に保管してください。

●支給日等

年金の支給日は、2月、4月、6月、8月、10月及び12月の各15日（15日が土、日又は祝日の場合は、その直前の金融機関の営業日）で、支給月の前月までの2か月分の年金を振り込みます。

5 退職一時金等の返還

●一時金の返還が必要となる場合があります

過去に公務員を退職した際に、退職一時金等を受給（年金の掛金を精算）された方は、最終加入の共済組合に、退職一時金等を返還することにより、当該退職一時金等の計算基礎となった組合員期間を含めて老齢厚生年金等が決定されます。

●返還額の計算方法

返還額は、受給した退職一時金等の額に、その受給した日の翌月から老齢厚生年金等を受給する権利が生じた月までの期間について、政令により定められた利率で複利計算した利息に相当する額を加算した額となります。

6 年金からの源泉徴収

●年金は「雑所得」です

老齢厚生年金等は、所得税法の区分では「雑所得」となっており、年金額が一定額以上の方は、年金の支給の際に所得税が源泉徴収されます。

●源泉徴収税額の計算に当たって

年金からの所得税の源泉徴収は、「公的年金等の受

給者の扶養親族等申告書」を共済組合に提出することにより、所得控除が受けられます。

7 再就職した場合

●就職中の年金について

公務員を退職した後に、再任用や民間会社等に再就職し、厚生年金保険に加入された場合は、給与や賞与の額に応じて老齢厚生年金等の一部又は全部が支給停止されます。

8 併給の調整

●受給の選択

給付事由の異なる2つ以上の年金（例えば、老齢厚生年金と障害厚生年金）のすべてを受給することはできません。有利な方を選択していただきます。

●選択の変更

受給の選択は、将来に向かって変更可能です。

9 雇用保険との調整

●基本手当の受給について

65歳までの間、老齢厚生年金の受給者の方が、ハローワークで求職の申し込みをし、雇用保険法の基本手当を受給すると、その額にかかわらず、その間は、老齢厚生年金全額が支給停止されます（経過的職域加算額は支給されます。）。

●その他の給付金の受給について

雇用保険法の高年齢雇用継続基本給付金または高年齢再就職給付金を受給すると、老齢厚生年金の一部が支給停止されます。

●該当事例についてはご相談ください

退職後に雇用保険法による給付を受給することになる場合は、必ず当共済組合にご相談ください。

10 各種の届出等

●年金支給額に影響がある届出

年金受取金融機関の変更又は受給者の死亡等があった場合は、速やかに当共済組合に連絡してください。

●加給年金額対象者の現況調査

加給年金額の加算対象となっている配偶者がいる受給者の方については、毎年、加算対象者についての現況調査を実施しています。

●ご注意ください

各種届出や現況調査に係る調査票の提出が遅れると、年金の支給が差し止めとなる場合がありますのでご注意ください。

◆ 年金のしくみ等詳細につきましては、「年金証書」とあわせて送付する「年金のしおり」または当共済組合ホームページ（<http://www.chikyosai.or.jp/>）をご覧ください。ご不明な点がございましたら、各支部の年金担当者までお問い合わせください。

任意継続組合員制度について

1 退職後の医療給付について

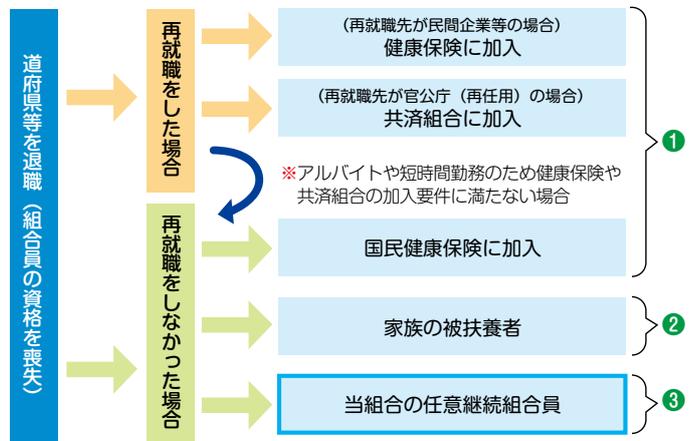
組合員が退職した場合には、右の図のとおり①医療保険に加入、②家族の被扶養者、③任意継続組合員のうちいずれかを選択をすることになります。

2 任意継続組合員制度について

(1) 任意継続組合員制度とは

退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が、任意継続組合員になることを組合（支部）に申し出ることにより、退職後2年間、在職中の組合員とほぼ同様の短期給付を受けることができる^(※)制度です。

任意継続組合員になるためには、退職の日から20日以内に、組合（支部）に申し出て、掛金を納付することが必要です。



※ 休業手当金等の短期給付を受けることができないものもあります。

(2) 任意継続掛金

ア 任意継続掛金の額

任意継続掛金は、掛金の標準となる額に掛金率^{※1}を乗じた額となります。

掛金の標準となる額は、次の額のうちいずれか少ない額になります。

- ① 退職時の標準報酬月額
- ② 地方職員共済組合の全組合員の平成30年9月30日^{※2}における平均標準報酬月額（平成31年1月下旬頃に当共済組合のホームページに掲載される予定です。）

※1 現行の掛金率は86.36/1,000となっております。

※2 平成31年3月30日までに退職された方は、平成29年9月30日における平均標準報酬月額を用いることとなります。

イ 任意継続掛金の納付方法

任意継続掛金は、組合（支部）から送付する納付書で納付いただきます。

納付方法は、毎月払い、前納（半年払い又は1年払い）があります。

初回の掛金は、退職の日から20日以内、2回目以降は、継続しようとする月の前月末までに組合（支部）に払い込まなければなりません。

(3) 任意継続組合員の資格の喪失

任意継続組合員の方が、次のいずれかの事由に該当するときは、その翌日⁽⁴⁾又は⁽⁶⁾に該当するときは、その日)から、その資格を喪失します。

- ① 任意継続組合員となった日から起算して2年を経過したとき
- ② 死亡したとき
- ③ 任意継続掛金をその払込期日までに払い込まなかったとき
- ④ 国の組合の組合員、私学共済制度の加入者、健康保険の被保険者（日雇特例被保険者を除く。）及び船員保険の被保険者となったとき
- ⑤ 任意継続組合員でなくなることを希望する旨を組合（支部）に申し出て、その申出が受理された月の末日が到来したとき
- ⑥ 後期高齢者医療の被保険者等となったとき

◆手続き等の詳細につきましては、各支部の短期給付担当者までお問い合わせください。

退職後の組合員貸付について

1 退職時の貸付金の弁済

共済組合の貸付制度は、現役の組合員の方に対する福祉事業であり、退職により組合員の資格を喪失された方は、継続して貸付制度の適用を受けることができません。

そのため、現在、共済組合から貸付けを受けている組合員の方が退職した場合は、退職後に支払われる退職手当から貸付金の残額及び利息を一括して控除する方法により、弁済していただくことになります。

2 団体信用生命保険に係る保険料

団体信用生命保険に加入されている方は、貸付金の残額等を弁済する月まで団体信用生命保険の保障期間となりますので、退職手当が支給される月の分まで保険料を納めていただくことになります。

なお、この保険料は、1年分を年1回納付していただいておりますので、保障期間終了後の月の分があれば返還いたします。

【例】納付月が4月である方が、4月に支払われる退職手当により残額等を弁済する場合



3 再任用職員・任意継続組合員に係る貸付け

退職後、再任用制度により採用された職員（短時間勤務職員を除く。）の方は、次の表のとおり貸付けを受けることができます。

【再任用職員に係る貸付け（概要）】

貸付の種類	全ての貸付けが対象 ただし、住宅貸付については、再任用職員となった後の組合員期間が1年未満の場合は、受けることができない。
弁済期間	貸付けを受けた月の翌月から再任用の任期が終了する月までの月数以内
弁済額	1回当たりの月賦弁済額の合計額は、貸付申込時の給料月額範囲内
既貸付金の取扱い	退職時、退職手当又はこれに相当する手当の支給を受けたときは、再任用職員として採用された日前に受けていた貸付金を一括して弁済しなければならない。

また、退職後、任意継続組合員の資格を取得された方は、高額医療貸付及び出産貸付を受けることができます。

◆手続き等の詳細につきましては、各支部の貸付担当者までお問い合わせください。

医療費のお知らせについて

1 医療費通知事業について

医療費通知事業については、厚生労働省の通知に基づいて、受診時の医療費の実情を理解してもらうとともに、健康に対する認識を深め、これにより組合の健全な運営を行うために実施しております。

2 保険医療機関等に受診していないにもかかわらず記載がある場合はご連絡ください

組合員及び被扶養者の皆様におかれましては、「医療費のお知らせ」で、実際に受診されたかどうかを必ずご確認ください。確認の結果、次の事項に該当する場合は、保険医療機関等から当共済組合に医療費が不正に請求されている可能性がありますので、「医療費のお知らせ」の表面の右上に記載されている問い合わせ先の支部に、その旨ご連絡くださいますようお願いいたします。

- 受診した覚えがない保険医療機関等が記載されている場合
- 記載内容の受診日数や金額が異なる場合（公費助成等により窓口負担額と相違する場合を除く）

3 医療費通知が確定申告に使用できるようになりました

平成 29 年分の確定申告から、「医療費のお知らせ」が医療費の明細書として確定申告（医療費控除）の申告手続で使用できるようになりました。

4 確定申告で使用する際の留意点について

(1) 「医療費のお知らせ」に反映できない自己負担額について

「医療費のお知らせ」は、医療機関から届いた診療報酬明細書等のデータ（レセプトデータ）から作成しているため、確定申告の対象となる医療費でレセプトデータに記載されていないものなどについて、「医療費のお知らせ」に反映できないものがあります。

このような場合には、次の事項において対応していただくこととなりますので、必ず領収書等の証拠書類を保管してください。

- 「医療費のお知らせ」の「自己負担額」と実際に支払った自己負担額が一致していない場合
⇒ 実際に支払った額に訂正して申告
- 「医療費のお知らせ」に医療費が記載されていない場合
⇒ 領収書に基づき作成した明細書を申告書に添付

★レセプトデータに記載されていないものの事例

公費負担医療・自治体単独の福祉医療制度等による助成・減額査定・月遅れ請求・平成 30 年 11 月、12 月診療分（「医療費のお知らせ」には、平成 30 年 12 月までに当共済組合が受け付けたレセプトデータを記載しています）・附加給付・治療用装具に係る費用など後日給付される医療費・互助会の給付等

地方共済クリニック

冷え症を改善、寒い冬を乗り切る！

HEALTHCARE

冷え症は、医学では病気として扱われていませんが、その原因は、自律神経や心臓、筋肉などの働きが関係している血行不良と考えられています。

冷え症とは、「いつも体が冷えているような気がする」、「足先が冷たく、夏でも靴下を履かないと眠れない」、「手足がジンジンと冷えているような気がする」などを感じる症状をいいます。

冷え症は、以前、「冷感性」と書かれていましたが、最近では「冷え症」と書かれるようになってきたことから、1つの「症状」として捉えられるようになってきました。

その原因には、食生活の変化や運動不足、ストレスなどから「自律神経」のバランスが乱れることで血の巡りが悪くなり、代謝が低下して冷えにつながるといわれています。

「冷え症」の症状

血の巡りが悪くなる

冷え症の人は、血液がうっ滞して手のひらが赤っぽくなったり、顔に毛細血管が浮き出たり、ツメが白っぽくなったりします。

内臓が冷える

おへその辺りで測った体の深部温度（内臓の温度）が普通の人に比べて2～3℃低くなります。

自律神経のバランスの乱れる

冷え症の人は、自律神経のバランスが乱れることが多く、過緊張ぎみでも、停滞ぎみでもバランスを崩します。



体温が低くなる

人間の体温は平均36.5℃。冷え症の人は低温期で体温が35℃台になります。

体内の水分量が多くなる

体内の水分量が平均より多くなります。舌が分厚くぼつてりとしていたり、舌の両脇に歯形がつく人などは水分量が多いようです。

手足の血行が悪くなる

冷え症の人の足先は、脇の下で測る体温より10℃以上も低く、足先の温度が10℃台になることも。

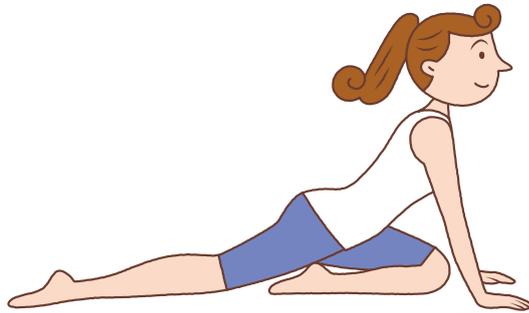
ストレスと冷えのスパイラル

限度を超えた不安や緊張、過度のストレスなどは血流障害の原因となります。血の巡りが悪くなると、冷え症から波及すると考えられるさまざまな健康障害を引き起します。



血管が硬くなっていることで、手先や足先の血液の循環が良くないことが冷え症の原因のひとつとされています。体の血管をのばす体操で血行をよくして冷え性を改善しましょう。各ポーズを左右 30 秒ずつ、1 日 2 回（朝と夜）行うのが理想です。

ふとももの血管のばし



- ① 正座の姿勢から両手を前につき、片方の足を後ろに伸ばします。
- ② 腰を曲げずに、顔は正面を向いて、太ももの付け根をストレッチします。

ふくらはぎの血管のばし



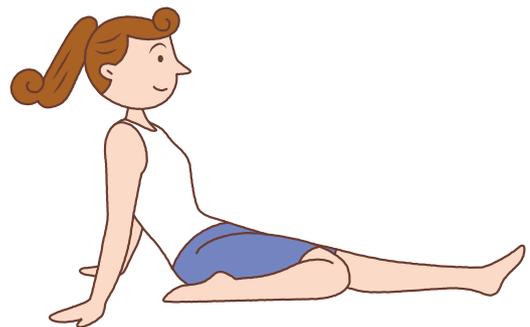
- ① 正座の姿勢から、片方の足を立てます。
- ② 両手をヒザの上に置いて、反対の足を軽く開きます。
- ③ 胸を太ももに付けるように体を前に傾けます。

ひざの血管のばし



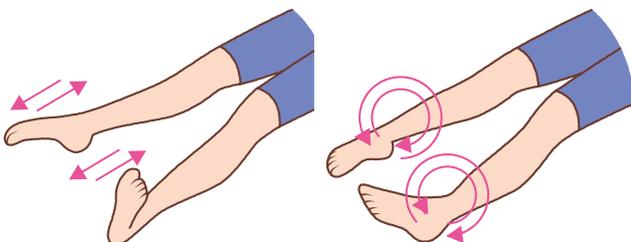
- ① 両手で片方のヒザを押さえます。
- ② 反対の足をゆっくり曲げながら腰を引き、ヒザの裏をストレッチします。

ふとももとすねの血管のばし



- ① 正座の姿勢から両手を後ろについて、片足を前に伸ばします。
- ② 反対の足のかかとをお尻につけます。
- ③ 両手を後ろにつき、体を後ろに傾けます。

足先の血管のばし



- ① 仰向けになり、両足をまっすぐ伸ばします。
- ② 脱力しながらつま先を向こうがわに向けたり引きつけたりを交互に行います。
- ③ つま先を、内回り・外回りに回します。

ふともも(裏側)の血管のばし



- ① 仰向けの姿勢から片方の足を両手で抱えます。
- ② 太ももをお腹に近づけます。

- 体に痛みがあるときは、やめましょう。
- 無理のない範囲で行ってください。
- バランスのとりにくいポーズは、ベッド上などで行うのはやめましょう。

あなたの健康を「見える化」するサービス QUPiOのご案内

40歳以上の組合員のうち約5人に1人がメタボです!

健診結果に応じたWEBのアドバイスをご利用ください!

生活習慣病予防のアドバイスを既にご利用いただいている組合員は約2万人。

クピオ
QUPiO は、パソコンやスマートフォンからご利用いただける『あなたの健康づくりを応援するWebサービス』です。健診結果の振り返りや毎日のからだの記録など、これからの健康づくりにお役立てください。

健診結果について
分かりやすくご説明!

あなたにあった
行動計画をご提案!

NEW

5年後の生活習慣病
発症率(%)が、
わかります。

2019年4月
リニューアル
「新機能」を
ご提供

NEW

食事の記録が
簡単・手軽に!
カロリーも計算可

QUPiO+
クピオプラス

登録は簡単! 無料で利用できます!

① まずは QUPiO にアクセス

クピオ 地共済 ○○支那 検索
○○にはご所属の支那名を入力してください

② 画面の案内に沿って手続き

これまでどおり、ご利用の「ID/PASS」を使ってログインして下さい
まだ QUPiO をご利用でない方は、まずは QUPiO で
初回登録をすませた上で、QUPiO+ の登録を行ってください。
※登録にはメールアドレス及び組合員証が必要になります。

現在の QUPiO の各機能は、3月31日(日)までご利用いただけます。4月上旬頃から QUPiO+ に切り替わります。
今まで QUPiO にご登録いただいていたデータは QUPiO+ へ移行します。移行手続きなどについての詳細は、随時メールやお知らせにてご案内いたします。ご理解、ご協力のほど、宜しくお願いいたします。

【お問い合わせ】

上記①で、アクセスした“サイト”の画面左下の「お問い合わせ(フォーム)」をご利用ください。サポート窓口よりご回答いたします。

※営業時間:平日9~17時 日曜、祝祭日、年末年始を除く。

特定健康診査を受けましょう

40歳以上の約7人に1人(※)が
自分の健康状況を把握できていません!

※平成29年度実績の受診率は84.5%

生活習慣病等の予防のため、40歳以上の方は
特定健康診査を毎年必ず受けましょう!

被扶養者の方は、パート先や自治体で受けた健診結果や
人間ドックの結果の提出をお願いします!

受診率は90%以上とする目標値を設定しています。
組合員・被扶養者の皆様のご協力をお願いいたします。

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導の対象者のうち約10人に7人(※)が
生活習慣病の改善機会を逃しています!

※平成29年度実績の実施率は32.3%

特定保健指導の対象となった方は専門職による
生活習慣を見直す指導を受けましょう!

実施率は45%以上とする目標値を設定しています。
組合員・被扶養者の皆様のご協力をお願いいたします。

※生活習慣病を放っておくと、脳卒中や心筋梗塞など重大な病気を引き起こす可能性があります!



八甲田の樹氷

冬の八甲田ロープウェイでは「スノーモンスター」と呼ばれる迫力ある樹氷を眺めながら空中散歩が楽しめます。
樹氷の見頃は例年1月～2月です。
【問い合わせ】八甲田ロープウェイ
☎ 017-738-0343



あおり灯りと紙のページェント

ねぶたの技法でつくられた色彩豊かな和紙のオブジェと、市民手作りの小型オブジェ「雪だるま〜る」がベイエリアを彩る灯りと紙のイルミネーションイベントです。

【期間】2018年11月30日(金)～2019年2月11日(月)

【問い合わせ】

雪だ！灯りだ！芸術だ！あおり冬のワンダーランド実行委員会(八甲田丸)

☎ 017-735-8150



あおり帆立小屋

青森駅から徒歩2分、「ほたて釣り」や地魚と地酒を楽しめるお店です。
【問い合わせ】☎ 017-752-9454

青森県観光情報アプティネット <http://www.aptnet.jp/>
青森市観光情報サイト「あおり案内名人」 <http://www.atca.info/>



ラ・プラス青い森

自然・味覚・文化にふれる青森冬の旅

〒030-0822
青森県青森市中央1丁目11-18
TEL 017-734-4371 FAX 017-775-1218
<http://www.aomori-hka.com/>

アクセス

- 電車・バスをご利用の場合
JR「青森駅」からタクシーで約5分、
又はバスで約10分「市役所前」下車、徒歩約3分
- お車をご利用の場合
青森自動車道青森中央ICから約10分
- 飛行機をご利用の場合
青森空港からタクシーで約30分、
又は、空港バスをご利用の際は、「柳町通り」下車、徒歩約3分



ラ・プラス青い森 お勧め宿泊プラン

2食付プラン (1名様) 8,500円 (税・サ込)

- 夕食は、和食【郷土御膳】・洋食【本日のお肉ディナー】・【本日のお魚ディナー】の3タイプよりお選びいただけます。
- ご朝食は【和朝食】・【洋朝食】からお選びいただけます。



郷土御膳



洋朝食



和朝食



本日のお肉ディナー



本日のお魚ディナー

※ご予約は2日前までにお電話をお願いいたします。
※青森ねぶた祭期間、施設が定める特定日を除く。

※料理は、季節・日により内容は異なります。



館山ファミリーパーク 花摘み
(ホビー、ストック、スターチスなど)

期間：12月中旬～5月上旬
HP：http://familypark.jp/



水仙まつり
江月水仙ロード・くづれ水仙郷

期間：2018年12月8日(土)～2019年2月3日(日)
HP：http://kyonan-info.jp/kyonan



東京ドイツ村ウィンターイルミネーション
「ドイツ村の奇跡～The Power of Smile～」
期間：2018年11月1日(木)～2019年4月7日(日)
HP：http://www.t-doitsumura.co.jp



山武市成東観光苺組合 いちご狩り

期間：12月中旬～5月中旬
HP：http://sanmu15.com/

プラザ菜の花は、ホテルから徒歩数分に駅があり、またホテル前からは南房総に直行するバスが出て、都心や県内観光地へのアクセスに大変便利です。

1月、2月のこの時期、房総はイチゴ狩りと花摘みのシーズンを迎え、県内各地で摘みたての苺や花が楽しめます。また、県内各施設では期間限定のイベント盛りだくさんで皆様をお迎えます。

プラザ菜の花を拠点に、「房総」の観光を心行くまで楽しんでください。

「まるごとe! ちば」千葉県公式観光物産サイト▶ http://maruchiba.jp/
千葉県の魅力を様々な角度からご紹介するとともに、最新の観光情報を発信しています。

ホテル プラザ菜の花

花とフルーツいっぱい「房総」の観光の拠点

〒260-0854

千葉県千葉市中央区長洲 1-8-1
TEL 043-222-8271 FAX 043-227-4649
http://www.hotelplaza-nanohana.com



ツインルーム



和洋室



居酒屋「総(ふさ)」



洋食レストラン「フロール」

アクセス

- 電車をご利用の場合
千葉駅 (JR 総武線) ⇒バスで千葉県庁前下車⇒徒歩で1分
本千葉駅 (JR 外房線・内房線) ⇒徒歩で3分
- モノレールをご利用の場合
県庁前駅 (千葉都市モノレール) ⇒徒歩で1分
- お車をご利用の場合
東京方面から…京葉道路「松ヶ丘IC」から約15分
木更津 (アクアライン方面) から…京葉道路「松ヶ丘IC」から約15分

レストランは、大きな窓から光がいっぱいに降り注ぐ店内でモーニングからランチまで営業。居酒屋や宴会場では、旬の地元の食材を使って、お昼の御膳物から夜のお食事、お酒のおつまみなど、さまざまなスタイル、ニーズにお応えしております。



ホテルプラザ菜の花と千葉都市モノレール「県庁前」駅

ホテルプラザ菜の花 お勧めプラン

●宿泊プラン (税・サービス料込)

シングルルーム基本プラン (素泊まり)	1名	5,500円～
ツインルーム基本プラン (素泊まり)	2名	4,500円～
	1名	6,300円～



宴会料理一例



※料理内容は季節・日により変わります。



座敷宴会場に座敷用テーブル椅子をセット。足や膝に負担がかからず、ゆっくりお食事や会話を楽しんでいただけます。



地方職員共済組合



越前岬水仙ランド (越前町)

日本海に臨む断崖の上に白くそびえ立つ越前岬灯台。その風景をバックに広がる越前岬水仙郷。その中にある越前岬水仙ランドでは、越前水仙が一面に広がり、越前水仙を心ゆくまで楽しめます。



福井県立恐竜博物館 (勝山市)

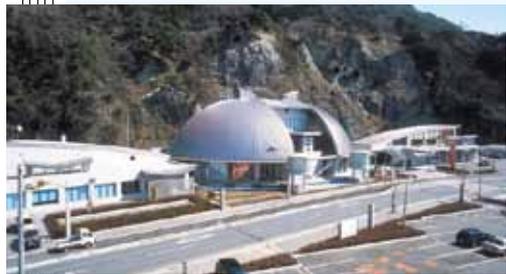
恐竜化石の宝庫として全国的にその名が知られている福井県勝山市にある、世界有数の規模の博物館です。広大な無柱空間には、所狭しと恐竜骨格や化石・標本、ジオラマ、復元模型などが展示されており、大迫力の恐竜を間近で見ることができ、大人も子どもも楽しんでいただけます。

越前古窯博物館 (越前町)

日本六古窯・越前焼の歴史が集結。資料館では、国登録有形文化財「福井県陶磁器資料(水野コレクション)」を展示して平安時代から近現代までの越前焼を紹介しています。

越前がにミュージアム (越前町)

越前がにをイメージしたドームの外観を望みながら建物に入ると、その名のとおり越前がにのすべてがわかる展示や体験ゾーンのほか、魚介類の生態なども探れる学術ゾーンなどがあります。海底300メートルを再現した3層吹き抜けのジオラマや、3D映像を駆使した海中シアター、越前がにの巨大ロボットなど見どころいっぱい。もちろん、レストランではおいしく料理や、地元でとれた新鮮な魚介類を味わうこともできます。



◆◆水仙荘おすすめイベント◆◆

◆水仙・カニフェア(水仙荘より車で20分)

水仙プレゼントやビンゴ大会、越前がにをはじめとした特産品の販売、水仙ワークショップなど。

期間 2019年1月19日(土)、20日(日)
場所 道の駅 越前(越前町厨)
問合せ 越前町観光連盟内
電話 0778-37-1234

◆越前がに感謝祭(水仙荘より車で20分)

越前がにのまち、越前町より感謝を込めておもてなし。今シーズンのお客様にそして越前がにに感謝感謝の2日間。地元の人気キャラ越前がに太郎の登場と、カニにちなんだ企画が盛りだくさん。

期間 2019年3月2日(土)、3日(日)
場所 道の駅 越前(越前町厨)
問合せ 越前がに感謝祭実行委員会
(越前町観光連盟内)
電話 0778-37-1234

●越前水仙

越前水仙は、対馬海流の影響による温暖な気候と日本海の寒い潮風を受けて、他の日本水仙に比べ、花がひきしまり、香りが強く、日持ちと草姿が良いのが特徴です。12月から2月ごろの開花シーズンには、越前海岸のあちこちで甘い香りが漂います。



越前町観光連盟 HP ▶ <http://www.town-echizen.jp>

福井県観光連盟 HP ▶ <http://www.fuku-e.com>



水仙荘

冬の福井、「越前がに」「越前水仙」をぜひお楽しみください

〒916-0303
福井県丹生郡越前町岬平
TEL.0778-37-1585 FAX.0778-37-1598
<http://www.suisenso.jp>

アクセス

- 電車・バスをご利用の場合
JR「福井駅」から水仙ランド行バスで約70分「水仙ランド」下車、
※バス亭から水仙荘までは無料送迎を行っています。
- お車をご利用の場合
北陸自動車道鯖江IC又は武生ICから約50分



水仙荘からの眺め



蟹付会席コース

●蟹満喫プラン

お一人様 28,800円～

あつあつ茹で越前蟹または蟹刺しをチョイス・蟹ステーキ・かに鍋・せいこ蟹釜飯など蟹の美味しいとこどりプランです。

●蟹付会席プラン

お一人様 23,800円～

あつあつ茹ですわい蟹・せいこグラタン・お造り・牛すき鍋、等が付いたお値打ちプランです。

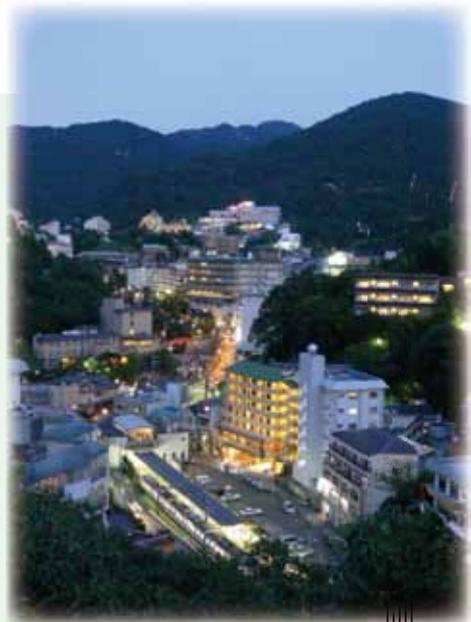
※料理内容は季節・日により変わります。

水仙荘 お勧め宿泊プラン

「越前がに」は、全国のズワイガニの中でもトップブランドとして知られており、福井県で水揚げされたオスのズワイガニのことです。越前漁港を筆頭に、三国港・敦賀港・小浜港が越前がにの水揚げ港となっており、福井県随一の水揚げを誇る越前町は、まさに本場の町で知られています。全国で唯一の皇室献上ガニでもあり、その歴史は古く、明治43年12月に越前町(旧四ヶ浦町)で獲れた越前がにを皇室に献上したという記録が残っています。

2018年9月27日、「越前がに」が農林水産省で進めている、「地理的表示保護制度(GI)」に追加登録されました。「GI」は農林水産省が進めている、各地域ならではの環境や伝統などの特徴をもつ地域産品を守り伝えるための制度で、越前がにには69品目の登録で、福井県では6品目、またカニの中では全国初となります。

また、水仙荘の近くには福井県の県花でもある越前水仙の群生地があり、厳しい冬を耐えて寄り添って咲く可憐な水仙や、日本海の荒波を観光頂けます。



有馬温泉

日本最古の温泉といわれ、鉄分と塩分を含む褐色（含鉄ナトリウム塩化物強塩高温泉）の「金泉」と2種類（炭酸泉・ラドン泉）の無色透明な「銀泉」が湧出します。また、大阪や神戸からも近く関西の奥座敷とも言われ、週末は多くの人でにぎわいます。なお、「金泉」「銀泉」は有馬温泉旅館協同組合の登録商標になっています。瑞宝園では、銀泉（ラドン泉）をお楽しみいただけます。

南京町春節祭

中国では旧暦の正月を「春節」として盛大に祝いますが、日本三大チャイナタウンのひとつ神戸・南京町では、1967年（昭和62年）から旧暦の正月に「春節祭」を開催するようになりました。今年は2月5日（火）、9日（土）～11日（月）に開催され獅子舞・演奏・雑技などが行われます。また、南京町は飲食店も多く点心やスイーツなどいろいろ楽しめます。南京町の最寄駅はJR元町駅又は地下鉄県庁前駅になります。（瑞宝園から約1時間）



金泉の足湯



天神源泉



有馬温泉にゆかりの深い太閤秀吉像



有馬保養所 瑞宝園

関西の奥座敷「有馬温泉」

〒651-1401 兵庫県神戸市北区有馬町1751
TEL 078-903-3800 FAX 078-903-3399
<http://www.zuihouen.net>



アクセス

- 電車をご利用の場合
神戸電鉄「有馬温泉駅」から徒歩15分
- お車をご利用の場合
阪神高速北神戸線有馬IC又は西宮山口南ICから約10分
中国自動車道西宮北ICから約15分

瑞宝園 平日限定宿泊プラン

◆ 冬のお得プラン ご利用期間 **2019年1月11日(金)～2月28日(木)**

◆ 神戸牛しゃぶしゃぶ付 瑞宝コース

お一人様 **17,500円**
(税・サービス料込)



◆ 料理長自慢の 太閤コース

お一人様 **15,000円**
(税・サービス料込)



◆ リーズナブルな 六甲コース

お一人様 **12,500円**
(税・サービス料込)



◆ 1室3名以上でご利用の場合の料金です。
(和室を2名・ツイン・シングルでのご利用の場合は、お一人様500円アップとなります。)



◆ あったかお鍋プラン (2名様より)

ご利用期間 **2018年11月1日(木)～2019年3月31日(日)の日～金(除外日あり)**

お一人様 1泊2食 **14,000円**(税・サービス料込)

- ◆ お鍋料理は、神戸牛しゃぶしゃぶ・寄せ鍋・ぼたん鍋・かにすきからお選びください。
- ◆ 1室3名以上でご利用の場合の料金です。
(和室を2名・シングル・ツインでご利用の場合は、お一人様500円アップとなります。)



情報掲示板

郷土のお菓子

香川県銘菓

讃岐和三盆の干菓子



寛政2年(1790年)、医者の向山周慶が、讃岐の地で初めて白砂糖作りに成功し、この白砂糖が讃岐和三盆の始まりです。

讃岐和三盆は「竹蔗(ちくしゃ)」という種類のサトウキビから作られます。このサトウキビは香川県東部にある「和泉砂岩」という砂地と、温暖な気候で育てられ、独特の香りや旨味を作り出します。最高級といわれる讃岐和三盆は、とろけるような口溶けの良さ、淡白さなど、他の砂糖にはない特質を持っています。

「和三盆」という名前は、砂糖の結晶を盆の上で3日間研ぐことからつけられた名称です。200年にわたる伝統の味は、今でもこの製法でしかつくることができないそうです。

このように時間と手間をかけて仕上げられた和三盆糖を木型に入れて風趣豊かな絵模様と形がつけられた干菓子は、主に抹茶のお菓子として昔から親しまれてきました。

和三盆糖ならではの上品な甘味と優しい口どけの讃岐和三盆の干菓子は、食べて美味しいのはもちろん、香川の観光地や特産品を形にしていたり、季節のモチーフや動物の形など、見ても楽しく、美しく、日持ちもよいので、海外へのお土産にも人気があります。

図書館

雪のことば辞典

稲雄次 著



終風舎
ISBN978-4-86498-060-9
定価：本体 8,500 円 + 税

雪と暮らしてきた日本人

雪を呼ぶことば、雪を表すことば、雪の文化としてのことば

雪にまつわる言葉や方言、ことわざなど1253項目を収録。「細雪」「さらさら雪」「はっしゃぎ雪」は、いずれも特定の地域で「乾いた雪」を指す言葉。山形県では、「はて」は新雪、「はで」は雪原を指すといえます。民俗学者の著者は、稲作が盛んな日本は雪に関する言葉が多いと説明し、雪にまつわることば・方言・言い回し・ことわざ・俗信など、自然科学的な「雪」から文学・民俗学的な「雪」までを集めた「雪を身近に感じる」辞典。

表紙の写真

埼玉県

鴻巣の赤物

魔を除ける縁起物



太刀屋 (埼玉県鴻巣市)

赤い色が特徴的な「鴻巣の赤物」は、埼玉県鴻巣市でつくられ、江戸中期より300年以上の伝統を持つ郷土玩具です。昔から赤い色は、疱瘡(天然痘)などの病気除けや、魔を除けると伝えられ、子供を守る縁起物として信じられてきました。

雛人形の一大産地である埼玉県鴻巣市は、雛人形とともに、桐の産地でもあり、桐のタンスや家具を作った後に出るおがくずが、もともとの赤物の原材料でした。現在でも、おがくずを糊で練り固めたものが、赤物の形をつくる素材になっています。この制作技術は、国の重要無形民俗文化財に指定されています。艶のある赤色と愛らしく素朴な姿の赤物には、干支物や獅子、だるま、招き猫、金太郎、鯛車などのモチーフがあります。



子どもの進学費用を借りることができますか？



4月から長男が大学に、長女が高校に進学するのですが、入学金や授業料などでなにかと費用がかかります……

子どもの教育資金を共済組合から借りることはできるでしょうか？



進学おめでとうございます！

共済組合では、進学や進級で入学金や授業料などの資金が必要になった時のために、「入学貸付」と「修学貸付」という貸付制度を用意しています。

① 手続きはどうなっていますか？

- 貸付けの申込書に必要事項を記載して、合格通知書や在学証明書、必要額が分かる資料と一緒に、共済組合の支部にご提出ください。
- 入学貸付は200万円まで、修学貸付は180万円まで借りることができます。
- 審査後、ご指定の銀行口座へお振込みいたします。

② 利息や弁済はどうなっていますか？

- 平成31年1月現在、**年1.26%**です（変動金利）。
- 弁済期間は、入学貸付は120月以内、修学貸付は150月以内で、自由に設定できます。
- 弁済期間を長くして1回当たりの弁済額を少なくすることも、逆に1回当たりの弁済額を多くして早く完済することもできます。
例えば、100万円借りた場合、120回払いで毎月の弁済額を1万円以下に設定することも可能です。

一般的な教育ローンよりも低金利なのでお得です。

保険料も手数料も必要ありません。ぜひご検討ください！

◆詳細につきましては、各支部の貸付担当者にお問い合わせください。

ひろば



東シナ海の海岸線を走る肥薩おれんじ鉄道

私の好きな場所・・・
ここは映画「かぞくいろ」の舞台
(鹿児島県 / 阿久根ファンさん)



秩父夜祭の花火

秩父夜祭の花火。山に帰る龍神の形をした煙に包まれました。(埼玉県 / Yさん)



亀戸天神とスカイツリー

うーん、素敵♪ (栃木県 / ヒロピーさん)



やぎ

大喜び (福島県 / パーシーさん)

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ください。

本部だより

(本部主催会議の状況)

■ 宿泊施設経営健全化推進会議

開催日 平成30年10月3日(水)～10月4日(木)
会場 東京都 ホテルルポール麹町(麹町会館)

■ 短期給付事務等研究会

開催日 平成30年10月25日(木)～10月26日(金)
会場 東京都 ホテルルポール麹町(麹町会館)

編集後記

皆様新年明けましておめでとうございます。いよいよ平成最後の年がスタートしました。昨年から「平成最後の」といったフレーズはあちこちで見かけましたが、いざ年が明けると更に実感が増えています。今年は、皇室行事やラグビーワールドカップ日本開催等、日本全体が関連する大きな行事が続きますので、活気のある1年になるのではないかと期待しております。
今年も皆様にとって良い年となりますよう心よりお祈り申し上げます。(M.K)