

# 共済だより

令和6年1月号

No.296



冬の庄川峡（砺波市）

## おもな内容

- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| ○理事長年頭のごあいさつ…………… 1           | ○メンタルヘルスセミナーを開催しました…………… 7 |
| ○短期給付財源率の段階的な引き上げ等について…………… 2 | ○メンタルヘルスカウンセリング…………… 7     |
| ○年度末退職予定組合員の皆様へ…………… 2～3      | ○健康づくりセミナーを開催しました…………… 8   |
| ○「生活年金プラン」からのお知らせ…………… 4      | ○ライフプランセミナーを開催しました…………… 8  |
| ○冬は一生懸命歩く…………… 5              | ○共済貯金の払戻日予定表…………… 9        |
| ○嚙下障害と歯周病…………… 6              | ○富山県市町村職員年金者連盟のご紹介…………… 9  |
|                               | ○冬も保養所でリフレッシュ…………… 10      |

\* 保養所 グリーンビュー立山「冬春限定 特別クーポン券」

「平日割引加算クーポン券」は、裏表紙に掲載されております。

「冬春限定 特別クーポン券ランチ&温泉用」は、折込みチラシに掲載されております。

題字は理事長 角田 悠紀

富山県市町村職員共済組合

ホームページ <http://www.toyama-ctvkyo.or.jp>

# 年頭のごあいさつ

理事長 角田 悠紀



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員とご家族の皆様には、令和6年の新春を健やかにお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

さて、人生100年時代を迎え、少子高齢化が急速に進展し、働き方やライフスタイルが多様化する中、医療、年金、介護に関する多くの制度改正が計画されており、本組合の運営にも様々な影響が生じるものと考えられます。

また、本年秋の健康保険証とマイナンバーカードの一体化などデータヘルスの基盤となる医療分野のデジタル化も大きな課題とされており、本組合においても普及推進に取り組むこととしております。

一方、本組合の各事業においても、様々な取り組みを進めております。まず、「短期給付事業」では、今年度、組合員の増加や高齢者医療等の負担増に伴い大幅な積立金の取崩しが見込まれ、来年度以降も、高額医療等保健給付や高齢者医療の一層の負担増、次期医療保険制度改革等による財源不足の拡大が懸念されることから、財源率（掛金・負担金）を計画的に見直し、安定的な事業運営を確保する必要があります。また、ジェネリック医薬品の使用促進や医療・健診データを活用した保健事業の充実などによる医療費の適正化の取組みにも努めてまいります。

次に、「長期給付事業」では、今年が5年に一度の年金制度の財政状況を確認する財政検証が行われる年であることから、その検証結果の周知に努めてまいります。また、引き続き、年金相談等の実施や「ねんきん定期便」を始めとした年金情報の提供を通じて、組合員の皆様の年金制度に対する理解が深まるよう取り組んでまいります。

保健事業につきましては、令和6年度が第3期データヘルス計画および第4期特定健康診査等実施計画の開始年度となることから、新たに作成する両計画の一体的な運用により、生活習慣病予防の推進や医療費の適正化につながる効果的な取り組みを推進してまいります。

また、保養所「グリーンビュー立山」において、組合員とご家族の皆様が心身ともにリフレッシュしていただけるよう、季節の食材を厳選した多彩な料理プランや人気の温泉に加え、新たなサービスの提供にも取り組んでおり、その魅力を広く知っていただき、より多くの皆様方にご利用いただけるよう一層努めてまいります。

こうした取り組みを通じて組合員とご家族の皆様のご健康と生活の安定に寄与するため最善の努力を尽くす所存でありますので、ご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。

## 迎春

理事長 角田 悠紀  
理事 (理事長職務代理者) 笹原 靖直  
理事 田中 幹夫  
理事 荒川 幸一  
理事 朝倉 健太郎  
理事 北野 陽一  
監事 桜井 森夫  
監事 杉原 剛史

議員 武隈 義一  
議員 村林 正晃  
議員 林夏 野正之  
議員 菅野 島春修  
議員 中川 孝行  
議員 小森 亘  
議員 丹羽 麻衣  
議員 米山 涉

議員 川崎 隆之  
議員 中島 清明  
議員 鉢呂 清覚  
学識経験監事 池本 義雄  
事務局長 廣島 義雄  
ほか職員一同

## 短期給付財源率の段階的な引き上げ等について

理事長から業務運営研究会「短期・保険部会」に、①短期給付財源率の見直し②任意継続組合員の掛金算定の基礎となる標準報酬月額の見直しについて諮問され、次のとおり答申(令和5年11月27日付)されました。  
 なお、財源率の具体的な引き上げ幅等は、令和6年度の事業計画及び予算で決定されます。

### 答申のポイント

#### ①短期給付財源率の見直しについて

- (1)本年度に生じる見込みの財源不足を令和6・7年度に段階的に財源率を引き上げることで解消すること
- (2)令和6年度以降、国の医療制度改革などで新たに財源不足が生じることが見込まれるため、8年度以降についても財源不足に対応した財源率の引き上げを行うこと
- (3)急激な引き上げとならないよう積立金を活用することとされました。

#### ②任意継続組合員の掛金算定の基礎となる標準報酬月額の見直しについて

「全世代対応の社会保障」に資する法改正の趣旨を踏まえ、定年引上げの完成後に上限を廃止し退職時の標準報酬月額により算定することとされました。

また、それまでの間は、当組合定款で暫定的な上限額を定めることとされました。

## 令和5年度末に退職を予定されている組合員の皆様へ

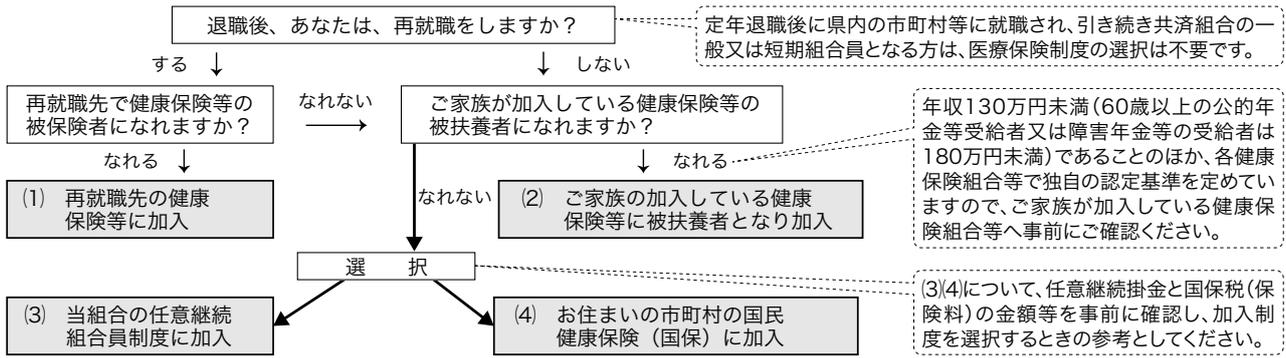
共済組合の組合員が退職されると、その翌日から組合員(及び被扶養者)の資格は喪失することになります。資格喪失に伴い共済組合の医療保険・年金・福祉事業について、次のような手続きが必要となります。いずれの手続きも原則、所属所(勤務先)の共済組合担当課を通じて行うこととなります。

なお、定年退職後にフルタイム勤務の再任用職員又は一定時間以上のパートタイム勤務となる方は、引き続き共済組合の一般又は短期組合員となります。この場合には、次表の「(5)共済貸付の未償還金を全額償還」のみ、手続きをお願いします。

### 1 組合員資格を喪失したときの手続き

区 分	提出物(書類)等	対象者	提出先等
<b>医療保険</b> (1) 組合員証(保険証)等の返却	共済組合から交付されている証 ・組合員証 ・被扶養者証 ・高齢受給者証 ・限度額適用認定証 など	全 員	退職時に勤務先共済組合担当課へ
<b>医療保険</b> (2) 退職後に加入する医療保険制度を選択	・任意継続組合員制度加入の申出 ※詳細は3頁を参照。 ・任意継続組合員資格取得申出書 ・任意継続組合員に係る新規(変更)納入・振替指定口座届出書 ※掛金の口座振替を行う銀行で確認印を受け、上半分を共済組合へ下半分は銀行に提出。	任意継続制度加入希望者	退職日から起算して20日以内に勤務先共済組合担当課へ
<b>年金</b> (短期組合員を除く) (3) 厚生年金等に関する手続き ※年金請求の可否(年金の受給資格要件)は、3頁を参照。	・年金を受ける権利が発生していない方 ※退職時点で、支給開始年齢(62~65歳)未満の方、公的年金制度の加入期間が10年未満の方など。	・退職届書 ※退職後に年金が請求できるようになった方には、誕生月の約3か月前に年金請求等が送付されます。	年金請求できない方 退職時に勤務先共済組合担当課へ
	・年金を受ける権利が発生している方	・年金待機者等異動報告書 ※退職後、年金を請求されるまでの間に、氏名・住所を変更した場合に提出。	氏名・住所に異動があった方
<b>福祉事業</b> (4) 共済貯金の解約	・貯金払戻・解約請求書 ※届出印が不明な場合や非課税貯蓄制度をご利用の場合は、別に書類の提出が必要となります。	共済貯金の利用者	3月31日の解約日に間に合うよう勤務先共済組合担当課へ
<b>福祉事業</b> (5) 共済貸付の未償還金を全額償還	・退職手当からの控除	・退職時まで退職手当からの控除を勤務先共済担当課へ依頼	共済貸付の利用者 退職時まで
	・自己資金で3月中に繰上償還	・提出書類なし ※最寄りの銀行から3月給与天引き後の残高を、専用の振込用紙で振込み。 ※振込用紙、償還額は勤務先共済組合担当課で必ず確認してください。	共済貸付の利用者 3月31日まで

## 2 退職後の医療保険制度について



## 3 任意継続組合員制度について

退職後も在職中と同様に共済組合に参加し、短期給付（医療保険）と福祉事業の一部が利用できる制度です。

加 入 資 格	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
加入できる期間	退職の日の翌日から最長で2年間（申出により中途脱退も可能です。）
手 続 き	退職の日を含めて20日以内に、「任意継続組合員資格取得申出書」及び「納入・振替指定口座届出書」を所属所（勤務先）の共済組合担当課を経由して当組合へ提出してください。
任意継続掛金	<p>【計算方法】</p> <p>短期掛金（月額）＝標準報酬月額×短期給付の掛金率（令和5年度は、81.76 / 1000）</p> <p>介護掛金（月額）＝標準報酬月額×介護保険の掛金率（令和5年度は、17.80 / 1000）</p> <p>* 介護掛金は、40歳以上65歳未満の方が対象となります。</p> <p>標準報酬月額は、次の①または②を比較し、どちらか少ない額となります。</p> <p>① 退職した月の短期給付掛金の対象となった標準報酬月額</p> <p>② 前年度の9月30日における短期給付の適用を受ける全ての組合員の標準報酬月額の平均額（令和5年度算定に用いる令和4年9月30日の平均標準報酬月額は、380,000円です。）</p> <p>（注）令和6年度の掛金率及び平均標準報酬月額は、現在算定中のため変更する場合があります。</p>
掛金の納付方法	前納制で、毎月19日に指定された銀行からの口座振替となります。ただし、初回だけは、4月分と5月分の2か月分が引き落とされます。

## 4 老齢厚生年金の受給資格要件について

老齢厚生年金を請求できる権利は、原則65歳から発生しますが、従来60歳から年金が支給されていたことから、当分の間、経過措置として65歳未満であっても「特別支給の老齢厚生年金」の権利が発生します。

### (1) 受給資格

特別支給の老齢厚生年金の受給資格は、次の①から③までのすべての要件に該当したときです。

- ① 60歳以上65歳未満であること
- ② 1年以上の被保険者期間（公務員である被保険者期間と民間の被保険者期間を合算した期間）を有すること
- ③ 保険料納付済期間と保険料免除期間を合算した期間が10年以上であること

### (2) 支給開始年齢の引き上げ

一般組合員のうち、昭和28年4月2日以降に生まれた方については、【表1】のとおり、支給開始年齢が引き上げられ、昭和36年4月2日以降に生まれた方は、特別支給の老齢厚生年金は発生しません。

また、特定消防組合員の支給開始年齢は、【表2】のとおりとなります。

なお、民間企業期間の特別支給の老齢厚生年金は、女性の場合は【表1】から5年遅れで支給開始年齢が引き上げられることとなっています。しかし、公務員期間の特別支給の老齢厚生年金は、女性であっても男性と同様の支給開始年齢となっています。

【表1】一般組合員

生 年 月 日	支給開始年齢
S 28. 4. 2 ~ S 30. 4. 1	61歳
S 30. 4. 2 ~ S 32. 4. 1	62歳
S 32. 4. 2 ~ S 34. 4. 1	63歳
S 34. 4. 2 ~ S 36. 4. 1	64歳
S 36. 4. 2以後	65歳

【表2】特定消防組合員

生 年 月 日	支給開始年齢
S 30. 4. 2 ~ S 34. 4. 1	60歳
S 34. 4. 2 ~ S 36. 4. 1	61歳
S 36. 4. 2 ~ S 38. 4. 1	62歳
S 38. 4. 2 ~ S 40. 4. 1	63歳
S 40. 4. 2 ~ S 42. 4. 1	64歳
S 42. 4. 2以後	65歳

# 「生活年金プラン」からのお知らせ

～令和6年3月末退職予定の皆さまへ～

## 1. 「生活年金プラン」退職後継続のご案内

在職中に「生活年金プラン」に加入されていれば、「障害給付プラス5」「退職後継続保障制度」「医療保障保険（基本型、充実型、先進医療・治療支援型）」「三大疾病支援特約制度」を**退職後も保険年齢69歳まで継続いただけます。**（「リビングケア」「長期収入サポート」「短期収入サポート」は継続いただけません）

※「生活年金プラン」「障害給付プラス5」「医療保障保険（基本型、充実型、先進医療・治療支援型）」「三大疾病支援特約制度」の保険期間満了日はご加入者（被保険者）が更新日時時点で加入資格を満たす直後の更新日の前日までです。

※「退職後継続保障制度」の保険期間満了日は、ご加入者（被保険者）が保険期間中に満期年齢（保険年齢）をむかえられた直後の更新日の前日までです。更新日時時点で満期年齢（保険年齢）に達している場合は継続加入できませんのでご注意ください。

### <退職後継続取扱いのポイント>

#### ① 在職中と同じスケールメリットを活かしたお手頃な保険料で継続いただけます

健康状態にかかわらず、退職日直前まで加入されていた制度を退職後も団体扱で継続いただけます。

※ 継続加入を希望される場合は在職中に各制度へ加入されていることが条件となります。

※ 在職中に加入されている制度以外に新規加入いただくことや、保障を増額することはできません。また、お子さまは継続いただけません。

#### ② 保険料の払込は月払（口座引落し）となります

ご指定いただいた登録口座より、保険料を毎月引落しいたします。退職後継続は6月1日開始となることから、4月・5月は在職時の制度が継続されます。そのため、口座引落しが開始されるまでの4月・5月保障分の保険料を各所属所へ納付いただく必要があります。また、退職後の事務取扱い（保険料の口座振替、各種資料発送等）は、収納代行会社（株）日本共同システム）が行ないます。事務手数料として別途月額314円を引落しいたします。

#### ③ 配当金の還付対象となります

在職中と同様に剰余金が生じた場合は配当金としてお返しいたします。

※ 1年ごとに収支計算を行ない、剰余金が生じた場合は配当金としてお支払いする仕組みとなっています。

※ 配当金が還付されるのは「生活年金プラン」「障害給付プラス5」「医療保障保険（基本型）」です。

※ 「生活年金プラン」「障害給付プラス5」「医療保障保険（基本型）」は別々に収支計算を行ないます。



## 2. 退職後終身医療保険のご案内

満60歳以上の退職予定者のうち、在職中に「医療保障保険（基本型、充実型、先進医療・治療支援型）」にご加入の方は退職後終身医療保険へ移行（加入）できます。

※退職後継続と退職後終身医療保険への移行（加入）は重複できません。

※今後の環境の変化等により取扱内容（販売休止を含む）を変更させていただく可能性があります。

## 3. 一時払退職者傷害保険のご案内（「生活年金プラン」にご加入されていない方を含む）

ご退職後の生活上のリスクを補償する「一時払退職者傷害保険」をご案内いたします。

### <「一時払退職者傷害保険」のポイント>

- ① ケガによる入院・通院・手術等や賠償責任を補償します（保険期間は10年）
- ② 保険料の払込は一時払です

### ◆お問い合わせ先

富山県市町村職員共済組合 保険事務取扱（有）富山共済サービス  
〒930-0871 富山市下野995-3 TEL：076-444-7930 FAX：076-444-7931

◎制度内容詳細等についてはパンフレットをご一読ください。また、退職後継続の詳細はご退職前に配付させていただく「退職後制度の手引き」を参照ください。

歩いてキープ!  
いきいきライフ

# 冬は 一生懸命 歩く!



目的に合わせた“歩き”は、自分に処方するお薬のようなもの。  
いつもの歩き方を目的別に見直して四季折々に輝く心身をキープ!

## 冬のつらい 冷え性は 筋肉量アップで 改善

寒さが増してくると、手足が冷たい、冷えて感覚がないなど、「冷え性」を訴える人が急増します。原因には、血行不良やストレスなどが挙げられますが、今回は筋肉量不足に目を向けてみましょう。

筋肉は熱をつくり出し、その熱で温まった血液が体内を巡ることで私たちの体は温まります。そのため、筋肉量が少ないと体内で十分な熱がつけられず、つらい冷えを感じるようになるのです。

冷えの改善には、筋肉を鍛えることが有効です。ウォーキングで活動量と筋肉量を増やせば、血液の停滞が解消され、手足の末端まで血液が行き渡るようになります。「体質だから」と諦めず、寒い冬こそ集中して一生懸命歩いてみてはいかがでしょうか。ただし、それでも改善しないという場合は、病気が潜んでいる可能性もあるので一度医療機関の受診を。

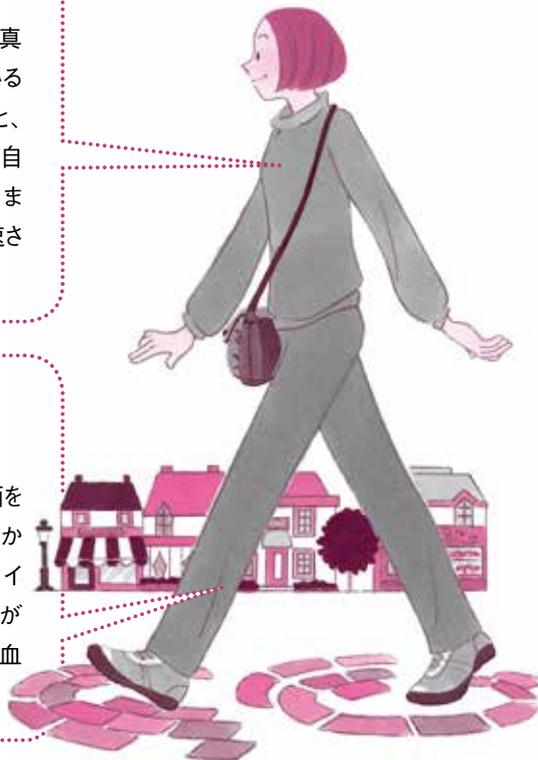
## 歩きのポイント

### 胸骨を意識する

胸骨(両脇の下を線で結んだ真ん中)が前から引っ張られているような意識で歩きます。すると、重心が前に乗りやすくなり、自然と速度と歩幅がアップします。人を追い抜かずくらいの速度が理想的。

### ふくらはぎを しっかり使う

歩幅を広げて後ろの足で地面をしっかり蹴り出します。かかとから爪先へ重心を移動させるイメージです。ふくらはぎに負荷がかかるので筋肉量が増加し、血流アップが期待できます。



### 外出前に足ストレッチ

いきなり寒い屋外へ出たりせず、まずは室内で筋肉をほぐしましょう。片足を後ろに引き、前の膝をゆっくり曲げて重心をかけます。後ろ足のふくらはぎが伸びたらそこで20秒キープ。左右2回ずつ行います。その場で足踏みをしていくだけでも効果的。ウォーキングアップ中に「何か調子が出ない」というときは無理せずお休みすることも大切です。



監修

一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会 代表理事  
健康運動指導士  
黒田恵美子 くらだ えみこ

健康運動指導士。介護予防やロコモ予防、脳卒中リハビリなど、健康に人生を送るための多岐にわたる運動指導を行っている。年間300本程度の講演やセミナーを行う。著書『一生歩ける体になる黒田式ケア・ウォーキング』(合同出版)など多数。



## お口と体の深～い関係

# 嚥下障害と歯周病

監修：沼部幸博(日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座教授)



### うまく飲み込めなくなる「嚥下障害」

食べ物も空気ものどを通して体内に入りますが、食べ物は食道を、空気は気道を通して、混じらないようになっています。ところが嚥下機能(飲み込む力)が低下すると、食べかすや唾液中の口内細菌などが気道に入ってしまう「誤嚥」が起こりやすくなります。これが「嚥下障害」です。むせたりつかえたりしやすくなったら、嚥下障害のサイン。注意が必要です。

### 高齢者の死因に多い肺炎の原因は…

肺炎は日本の死因の5位以内にあり、死亡者の多くは高齢者です。

肺炎の原因はいろいろありますが、高齢者の肺炎の多くは誤嚥性肺炎。唾液中の細菌などが嚥下障害により誤って気管に入り込み、肺に感染して肺炎が起こります。誤嚥性肺炎の原因菌には歯周病菌が含まれており、予防には口の中の清潔を保つことが重要です。

### こんな人は、特に注意を!

脳卒中(脳血管障害)を起こした人は、嚥下機能が低下しやすいことがわかっています。まだ発作がなく、MRIなどで確認できる程度の「無症候性脳梗塞」でも嚥下機能が低下することがあります。

一度誤嚥を起こすと、再度起こす確率が高いことが知られています。また、寝たきりの人は眠っている間に不顕性誤嚥(むせや咳が生じない)を起こし、窒息する場合も。たかが嚥下障害と侮らず、全身の健康状態を見直すことも大切です。

## 歯周病予防のための2つのケア

### セルフケア

毎日の歯みがきで、  
歯周病菌を減らそう!

歯の表側はブラシを直角に  
歯ぐきの境目に90度に当て、  
左右に細かく振動させる。

歯の裏側はブラシを45度に  
歯ぐきの境目に45度に当て、  
左右に細かく振動させる。

前歯の裏側は縦みがき  
上下とも、歯ブラシを縦に  
持ち、汚れをかき出す。



このほか、デンタルフロスや歯間  
ブラシ、舌の掃除グッズなども有  
効です。使い方にコツがあるので、  
歯科医院で上手な使い方を  
習うのがおすすめです。



### プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医に定期的にかかり、セルフケアで  
できないケアをしてもらおう。

かかりつけ歯科医ですてもらうケア

- 歯みがき指導
- セルフケアのチェック
- 歯石の除去や歯面清掃
- 禁煙支援

かかりつけ歯科医がない場合は、  
下記の点に注意して選ぼう。

よいかかりつけ歯科医の選び方

- 予防に力を入れている
- 説明がていねい
- 話をよく聞いてくれる
- 定期的来院をすすめる
- 全身の健康状態にも留意している

自治体主催の  
歯科健診など  
で、かかりつけ  
歯科医を紹介  
してもらっても  
できます。



## メンタルヘルスセミナーを開催しました

10月17日（火）に富山県市町村会館で開催し、人事担当者や管理職の方など、24名の方にご参加いただきました。北陸予防医学協会 臨床心理士 池崎 好香氏から『管理監督者のためのメンタルヘルス』についてご講演いただきました。



### 内 容

- 地方公務員のメンタルヘルス対策の現状
- 働く人を取り巻くストレス
- 「認知」と「行動」からストレスに向き合う
- 職場でのコミュニケーション術
- グループワーク：「職場での困った事例」を考える
- 判例から考える「安全配慮義務」等

同日に健康レポートの配付と保健事業に関する説明も行いました。当組合では組合員の健康保持と疾病の早期治療の意識向上を促すことを目的に、『所属所別の健康レポート』を作成し、**健康状況を可視化**する取り組みを行っています。

レポートでは、『BMI、血圧、尿糖・尿蛋白、脂質、肝機能、糖代謝』の主要6項目の健診結果を前年結果と比較・グラフ化し、それぞれ健診結果区分の判定をしています。組合全体としては、「**血圧**」と「**糖代謝**」に注意が必要という結果が出ました。**食塩摂取量の多さ、運動不足**などが要因と考えられます。日頃から血圧を測る、毎日の生活で歩く時間を作ったり、階段を利用したりするなど、できることから**生活習慣の改善**を心がけましょう。

## 健康相談支援事業 ～メンタルヘルスカウンセリング～

面談（オンライン面談も選べます）・電話・Webから選択し、専門カウンセラーによるカウンセリングが受けられます。

### ◎専用ダイヤル \*\*\*\*-\*\*\*\*-\*\*\*\*（通話料無料）

専用ダイヤルに電話し、自動音声ガイドに従い、利用したいサービスの番号を選んでください。  
（日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/4）はお休みです。）

### サービス番号② 面談カウンセリングの予約 予約受付/月～土 10:00～20:00

対面とオンライン合わせて1人年間5回まで無料で面談カウンセリングが受けられます。

### サービス番号③ 電話カウンセリング 相談受付/月～土 10:00～22:00

1日1回20分程度が目安で、何度でもご利用いただけます。

### サービス番号④ 電話カウンセリングの予約 予約受付/月～土 10:00～18:00

翌日以降の電話カウンセリングをあらかじめ予約できます。

### ◎Webによるカウンセリングを利用する場合は、

Web相談URL <https://www.mh-c.jp/>（インターネットへの接続料は相談者負担）へアクセスし、ログイン番号 \*\*\*\* を入力してください。受付は24時間、返信は数日を要します。



## 健康づくりセミナーを開催しました

このセミナーは、組合員の皆様の健康づくりの意識向上、生活習慣病の予防・改善を目的として開催しております。「自分の健康は自分で守る」ことを改めて考えていただく機会となるように所属所ごとにテーマを設け、保健師、健康運動指導士といった講師から講義を受けました。

セミナーへの参加をきっかけに日々の生活を見直し、ご自身やご家族の健康づくりに努めましょう！

■本年度に開催しました所属所、テーマなどは次のとおりです。

開催所属所	開催日	テーマ
高岡市	7月12日	高血圧を予防しよう！
魚津市	8月25日	運動前の身体チェック「運動準備できていますか？」
氷見市	8月18日	腸内環境改善で体質改善！
滑川市	8月30日	運動前の身体チェック「運動準備できていますか？」
黒部市	10月5日	腸内環境改善で体質改善！
砺波市	10月12日	腸内環境改善で体質改善！
小矢部市	9月15日	腸内環境改善で体質改善！
南砺市	9月14日	運動前の身体チェック「運動準備できていますか？」
射水市	10月4日	運動前の身体チェック「運動準備できていますか？」
上市町	7月11日	腸内環境改善で体質改善！
かみいち病院	6月13日	高血圧を予防しよう！
朝日町	9月22日	腸内環境改善で体質改善！
新川消防	9月5日・6日	働く人の健康管理

## ライフプランセミナーを開催しました

第1回…9月29日  
第2回…11月2日

55歳以上の組合員を対象に、生涯にわたる生活設計を支援することを目的としたライフプランセミナーを富山県市町村会館にて開催し、全2回で57名の方に参加いただきました。

### 『目指すは、健康華齢！』

～50代からの身体づくり～  
北陸予防医学協会 中島 恭子氏

#### 「健康華齢」とは

- 健 心と体が健康であること
- 幸 心豊かに平穏であること
- 華 仲間と交流し、日々を楽しむこと
- 齢 スマートに（賢く）齢（とし）を重ねること

#### ●健康を支える要素

- 1.運動 → 4つのカテゴリに分けて、楽しみながら
- 2.栄養 → 高タンパク+高ビタミンDを意識する
- 3.休養 → 疲れに合った入浴法・安眠のために
- 4.こころ → 社会とのつながりをもつこと

簡単な自己チェックや軽い運動を交えながら、ご説明いただきました。



### 『退職準備と資産管理』

～充実したセカンドライフのために知っておきたいこと～  
野村證券株式会社 飯高 健司氏

#### ゆとりある退職後の生活を実現させるには…

からだの健康を土台として、その上に、生きがい（こころの健康）と家計経済（おかねの健康）があり、3つのバランスが大事。

#### ●ライフプランニングの必要性

退職後の収入と、かかる支出の推移をどのように計画すればよいか、標準的なモデル家庭の収支を参考にご説明いただきました。また、「ライフプランステーション」（インターネットによるライフプランのシミュレーション）の活用をご紹介いただきました。

#### ●資産管理の必要性

ご自身の資産を「使うお金」「守るお金」「ふやすお金」に分けて管理すること、金融資産の特徴などをご説明いただきました。



### 『年金について』

共済組合年金福祉課職員

#### ●年金制度の概要について

ねんきん定期便、給付算定基礎額残高通知書の見方など

#### ●年金に関する個別相談（希望者のみ）



来年度もより充実した内容の各種セミナーを開催したいと考えておりますので、ぜひご参加いただきますようお願いいたします。



## 共済貯金の払戻日予定表（年利1.0%）

- \* 貯金払戻・解約請求書は、各市町村等共済組合事務担当課を通して、締切日の午前中までに共済組合**必着**とします。（各市町村等共済事務担当課で締切日を設定しておりますのでご確認ください。）  
（貯金払戻・解約請求書の共済組合への提出締切日は、原則各払戻日の7日前です。）
- \* 払戻金額は1,000円単位です。
- \* 所定の「貯金払込通知書」により「臨時積立」として随時任意額（**10,000円単位**）を積立できます。  
ATM、ネットバンキング、郵便局からの振込はできません。ご注意ください。

◐印は払戻日、◑印は請求書の提出締切日

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	◑4	5	6					1	◑2	3						1	2
7	8	9	10	11	◑12	13	4	5	6	7	8	◑9	10	3	◑4	5	6	7	8	9
14	◑15	16	17	18	19	20	11	12	◑13	14	15	16	17	10	◑11	◑12	13	14	15	16
21	22	23	◑24	25	26	27	18	19	◑20	◑21	22	23	24	17	18	◑19	20	21	22	23
28	29	30	◑31				25	26	27	28	29			24	25	26	27	28	29	30
														31						

★「R5年9月～R6年8月の払戻日予定表」は共済組合ホームページ（<http://www.toyama-ctvkyo.or.jp>）をご覧ください。

\* 新規申込は随時受付けています。各市町村等共済組合事務担当課へお問合せください。

## 富山県市町村職員年金者連盟のご紹介



### 年金者連盟とは

市町村職員年金受給者の生活の安定と福祉の向上に資するとともに、各市町村の年金者連盟を活動の基礎として、会員相互の親睦と融和を図り、その豊富な経験を活用して地域の振興と福祉の増進に寄与することを目的に、昭和40年に結成された団体です。

全国市町村職員年金者連盟や各都道府県年金者連盟と連携し、全国約30万人の仲間と年金制度の発展、充実に向け改善運動に取り組んでいます。

### 実施事業と会費

現在約4,600の方が加入され、会員相互の親睦と融和、健康の保持増進を図るため、下記事業に参加されています。準会員の方も募集事業や研修会に参加できます。

会費は、各自の年金額に応じた年会費を年金より控除しております。

区 分	事 業	内 容
募集事業（会員・準会員）	ゴルフ大会	年1回実施（富山県内ゴルフ場）
	パークゴルフ大会	年1回実施（下村パークゴルフ場）
	囲碁大会	年1回実施（グリーンビュー立山）
	麻雀大会	年1回実施（グリーンビュー立山）
助成金	グリーンビュー立山宿泊助成	1人1泊 1,500円
	他県契約施設宿泊助成	1人1泊 1,500円
慶 弔	長 寿 祝	対象者に記念品を贈呈
	弔 慰 金	10,000円（対象：会員の遺族）
研 修 会（会員・準会員）	女性会員教養講座	年1回実施（グリーンビュー立山）
そ の 他	機 関 紙 等 の 発 行	年1回「連盟だより」を送付
	国 会 陳 情	年1回県出身の国会議員に改善要望
締結福祉事業	①お引越し割引サービス	（事業者）日本通運株式会社
	②葬儀支援サービス	株式会社全国儀式サービス

◎ 入会申込書は、当連盟のホームページからもダウンロードできます。

◎ 年金支給開始年齢の引上げで定年退職後すぐに年金を受給されない方は、準会員として加入することができます。ただし、宿泊利用助成や慶弔等の一部の事業については、ご利用できません。なお、正会員の資格に満たしたときには、正会員へ切り替えられます。

問い合わせ 一般社団法人 富山県市町村職員年金者連盟 TEL 076-442-5131



# 「冬も保養所でリフレッシュ」



室内に閉じこもりがちな冬も、ご家族で心身のリフレッシュに保養所の「利用助成券」を使ってみてはいかがでしょうか。

(年度当初等に所属所共済組合担当課を通じて組合員に1人1冊配布しております)

\\ 合わせてお使いいただけます //

★本誌掲載の

「冬・春限定特別クーポン券」「平日割引加算クーポン券」



## 1 ロビーでまずはのんびり

### 冬のホットドリンクのご提供。

\\ ロビーラウンジにて //

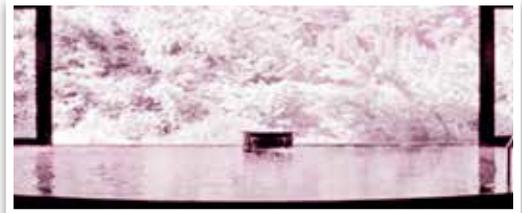
令和6年2月29日までの冬の期間、温かいお飲み物とともに、ゆったりお寛ぎください。



## 2 温泉で温まり、旬の食材に舌鼓♪

### お手軽に館内施設もご利用ください。

※お申込みや料金・利用時間の確認などはお気軽にフロントまで



#### カラオケルーム

ご家族・グループでのお楽しみに♪



#### 卓球の貸し出し

体を動かしてリフレッシュ♪



#### キッズルーム

1階のキッズルームをご自由にご利用ください。



#### 絵付け体験

ロビーでお子様でも簡単に体験♪



## 3 ご宿泊だけでは満足できない方に、

### 保養所周辺のお楽しみもいろいろあります。

#### 立山山麓スキー場 車で約5分

(極楽坂スキー場・らいちょうバレースキー場)

初心者～上級者向けコースあり。キッズパークもあります。

本共済だよりに「割引利用券」の折込みあり。

お子様のゲレンデデビューにもおすすめ♪



#### 立山カルデラ砂防博物館 徒歩で約3分

- 「素晴らしい自然を」(写真展) 開催  
1月6日～2月4日
- 「富山のいきもの」(収蔵品展) 開催  
2月10日～3月31日

#### 立山博物館 車で約10分

- 展示館での常設展示「立山信仰の舞台」「立山信仰の世界」
- 遙望館での「立山信仰」「立山の自然」を上映

## グリーンビュー立山からのお知らせ 今回の「特別クーポン券」の利用期間は冬・春です。

利用期間：令和6年2月1日(木)～令和6年4月26日(金)まで

当館へご宿泊の際に、本ページに掲載の「冬・春限定特別クーポン券」を切り取ってお持ちくださいとお得な割引割引が受けられます。1月31日までのご利用の場合は、共済だより令和5年10月号の「秋・冬限定特別クーポン券」をお持ちください。

## 平日利用がもっとお得に「平日割引加算クーポン券」ご提供!

利用期間：令和6年2月1日(木)～令和6年4月26日(金)まで

組合員及びそのご家族の皆様は、平日に、「宿泊利用助成券」5,000円引きと「冬・春限定特別クーポン券」2,000円引きと「平日割引加算クーポン券」1,000円引きを併せてのご利用で、通常料金より**8,000円引き(大人)**となります。

## 季節限定特別プラン【冬・春の特選会席】

冬の特別プランとして、まさに今が旬の、きときとな「特選かに会席」をご用意いたしました。また春の特別プランは、富山の酒粕を食べて育ったA5ランク肉と、春代表のお魚桜鯛を使用した贅料「とやま和牛と桜鯛会席」をご用意しております。



大人1名	平日	1泊2食フリードリンク付(税込み)	<b>10,600円</b>
大人1名	土曜・祝前日	1泊2食フリードリンク付(税込み)	<b>13,800円</b>

※上記金額は1泊2食フリードリンク付(税込み)で「宿泊利用助成券」「冬・春限定特別クーポン券」、平日利用の場合は「平日割引加算クーポン券」を利用し、1部屋4名様～5名様定員で宿泊の金額です。2名様～3名様定員はプラス1,000円になります。

スタッフ一同、皆様のお越しを心からお待ちしております。

### グリーンビュー立山 冬・春限定特別クーポン券

有効期間：令和6年2月1日(木)～4月26日(金)まで

助成金額 (お一人様) **2,000円(大人) 1,000円(小学生)**

利用年月日 令和6年 月 日

助成金額 2,000円 × 人 = 円  
1,000円 × 人 = 円

所属所名 組合員氏名

- 宿泊利用のみ使用できます。
- 組合員およびその家族のみ使用できます。
- 本券をチェックイン時にフロントに提出してください。
- 本券1枚で8名様までご利用できます。
- 通常の「利用助成券」と併用できます。

### グリーンビュー立山 平日割引加算クーポン券

有効期間：令和6年2月1日(木)～4月26日(金)までの平日

助成金額 (お一人様) **1,000円(大人のみ)**

利用年月日 令和6年 月 日

助成金額 1,000円 × 人 = 円

所属所名 組合員氏名

- 平日宿泊利用のみ使用できます。(土曜日、祝前日使用不可)
- 組合員およびその家族のみ使用できます。
- 本券をチェックイン時にフロントに提出してください。
- 本券1枚で8名様までご利用できます。
- 通常の「利用助成券」「冬・春限定特別クーポン券」と併用できます。