

共済だより

令和6年7月号

No.298



稲穂育つ夏の舟川べり（朝日町）

おもな内容

- 令和5年度 決算の概要 1～2
- メンタルヘルスカウンセリング..... 6
- 業務運営研究会「短期・保険部会」の答申について... 3
- 食べる量の減らし過ぎはヤセない..... 7
- ジェネリック医薬品のお知らせの配布について..... 3
- 接骨院・整骨院のかかり方チェック..... 8
- 短期組合員以外の方に係る被扶養者資格確認調査を行います... 4
- 年金記録のお知らせ..... 9
- 医療費助成を受けていませんか？..... 4
- 「生活年金プラン」ただ今PR中！..... 10
- 歯科健診助成事業を実施します..... 4
- 共済貯金利率引き下げの検討について..... 11
- 雪の大谷散策..... 4
- 共済貯金の払戻日予定表..... 11
- 第3期データヘルス計画を策定しました..... 5
- 今夏は北陸でリフレッシュ!!..... 12
- 定期的な健診と適切な受診を！..... 6
- 夏休みは家族で保養所に泊まって夏山でリフレッシュ!!... 12

*保養所 グリーンビュー立山「期間限定特別・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。 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 <https://www.toyama-ctvkyo.or.jp>

令和5年度決算の概要

去る5月27日に開催された第171回 組合会において、令和5年度決算が承認されました。

その決算の概要についてお知らせします。



短期経理

組合員とその被扶養者の病気、ケガに伴う医療費や出産、死亡、休業などに対する給付に加えて、高齢者医療や介護保険制度への拠出金等の納付、能登半島地震による「災害給付（災害見舞金）」の給付を行っています。

当期損失金への対応

短期組合員の加入（令和4年10月）や感染症（新型コロナ、インフルエンザ等）の影響、高額な医療、医薬品の増加により、保健給付額が大幅に増加した結果、約14億円の当期損失金が生じています。この財源不足を解消するため、短期・保健部会答申に沿って、6、7年度の2か年でこれを解消することとし、必要な財源率の引き上げを行うこととしました。（3ページ参照）

厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理

国民年金及び厚生年金（いわゆる1・2階部分）の保険料・負担金を収納する「厚生年金保険経理」、退職等年金給付（いわゆる新3階部分）の掛金・負担金を収納する「退職等年金経理」、平成27年9月までに発生した公務障害年金等の負担金を収納する「経過的長期経理」の3経理について、その全額を年金の支払いや積立金の管理・運用を行う全国市町村職員共済組合連合会に払い込んでいます。

退職等年金預託金管理経理

貸付事業の元手となる「年金積立金からの借入金」と「その利息」を管理しています。

業務経理

短期給付や長期給付の事務的費用のほか、共済組合の管理運営に要する諸費用をまかなっています。地方公共団体等からの負担金収入を主な財源とし、事務費の節約に努めた結果、当期利益金が生じています。

保健経理

組合員とその被扶養者の人間ドック、生活習慣病健診、女性検診、歯科健診や保養所利用、体育事業などの助成、健康づくり、メンタルヘルス等のセミナー開催に取り組んでおり、各種事業の実績は、概ね前年度より増えています。短期組合員の加入により各種事業への支出が増加した結果、当期損失金が生じています。

宿泊経理

保養所「グリーンビュー立山」の運営を行っています。

新型コロナが5類に移行しましたが、①国内旅行支援の終

了、②団体利用が回復しないこと、③能登半島地震によるキャンセルなどの要因により、宿泊利用者数は前年度比361人増に留まっています。民間専門業者に運営を委託し、様々なサービス向上を図っており、皆様のご利用をお待ちしています。

宿泊利用者数	14,729人(前年度の103%)
うち組合員等	8,576人(前年度の104%)

貯金経理

令和5年度の状況（ ）書き令和4年度

貯金支払利率	年1.0%（年1.0%）
資産運用利回り	年1.03%（年1.09%）

貯金加入者からお預かりした資金を、国債、地方債等債券で運用し、貯金利息として還元しています。資産運用利回りが支払利率を上回っているため、当期利益金が生じています。

貸付経理

臨時に必要とする資金（住宅の新築・増改築・購入・修繕や結婚、入学、医療などの費用）の貸付け、能登半島地震に伴う災害貸付を行っています。貸付額の減少に伴う利息収入の減少により、当期損失金が生じています。

総括

	令和5年度	対前年度	平均標準報酬月額	令和5年度	対前年度		令和5年度	対前年度
組合員数	17,895人	152人	(短期)	328,155円	2,778円	任意継続組合員数	222人	107人
被扶養者数	9,262人	△60人	(長期)	370,244円	6,208円	任意継続被扶養者数	79人	27人

損益計算書の要旨

(単位：千円)

経理区分	短期	厚生年金 保 険	退職等 年 金	経過的 長 期	退職等年金 預託金管理	業 務	保 健	宿 泊	貯 金	貸 付	財形
収 入	負 担 金	4,091,705	10,386,013	567,906	80,628	-	155,892	151,569	-	-	-
	掛金(組合員保険料)	4,140,081	6,917,029	567,900	-	-	-	148,935	-	-	-
	施設収入・商品売上	-	-	-	-	-	-	-	228,063	-	-
	利息及び配当金	1,571	-	-	-	130	7	2,327	4	672,953	6,442
	その他の収入	755,070	-	-	-	-	66,171	-	2,857	1,617	56
	他経理からの繰入金	-	-	-	-	-	29,495	-	35,870	-	-
	前年度支払準備金	577,021	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計	9,565,448	17,303,042	1,135,806	80,628	130	251,565	302,831	266,794	674,570	6,498	0
支 出	給 付 金	5,176,306	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	役 職 員 給 与	-	-	-	-	-	93,798	2,524	17,352	23,130	4,908
	旅 費 ・ 事 務 費	-	-	-	-	-	13,876	1,249	817	2,228	184
	商 品 仕 入	-	-	-	-	-	-	-	3,628	-	-
	飲 食 材 料 費	-	-	-	-	-	-	-	51,767	-	-
	委 託 費	-	-	-	-	-	14,530	1,800	111,256	-	-
	支 払 利 息	-	-	-	-	130	-	-	-	606,377	130
	退職者給付拠出金	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	前期高齢者納付金	1,445,227	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	後期高齢者支援金	1,932,094	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	病床転換支援金	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	介護納付金	983,855	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	連合会払込金	114,659	17,303,042	1,135,806	80,628	-	68,652	-	-	-	-
	連合会拠出金	511,242	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	連合会分担金	-	-	-	-	-	8,434	2,424	-	-	-
他経理への繰入金	29,496	-	-	-	-	-	35,870	-	-	-	
その他の支出	-	-	-	-	-	39,738	265,932	113,898	7,562	2,816	
次年度支払準備金	758,883	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計	10,951,787	17,303,042	1,135,806	80,628	130	239,028	309,799	298,718	639,297	8,038	0
差引当期利益金又は 当期損失金(△)	△ 1,386,339	0	0	0	0	12,537	△ 6,968	△ 31,924	35,273	△ 1,540	0

貸借対照表の要旨

(単位：千円)

経理区分	短期	厚生年金 保 険	退職等 年 金	経過的 長 期	退職等年金 預託金管理	業 務	保 健	宿 泊	貯 金	貸 付	財形
資 産	流 動 資 産	3,344,667	900,018	72,040	491	10,486	493,413	796,361	342,219	5,797,311	64,149
	固 定 資 産	-	-	-	-	-	994	-	902,445	60,946,865	487,886
	繰 延 資 産	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
資 産 合 計	3,344,667	900,018	72,040	491	10,486	494,407	796,361	1,244,664	66,744,176	552,035	348
負 債	流 動 負 債	-	900,018	72,040	491	-	10,027	22,708	25,617	60,237,709	5
	固 定 負 債	758,883	-	-	-	10,486	71,642	3,776	14,274	20,877	29,106
	負 債 合 計	758,883	900,018	72,040	491	10,486	81,669	26,484	39,891	60,258,586	29,111
資 本 剰 余 金	-	-	-	-	-	-	-	2,295,327	-	-	-
純 資 産	利 益 剰 余 金	2,585,784	-	-	-	-	412,738	769,877	-	6,485,590	522,924
	欠 損 金	-	-	-	-	-	-	-	1,090,554	-	-
	純 資 産 合 計	2,585,784	0	0	0	0	412,738	769,877	1,204,773	6,485,590	522,924
負 債 ・ 純 資 産 合 計	3,344,667	900,018	72,040	491	10,486	494,407	796,361	1,244,664	66,744,176	552,035	348

業務運営研究会「短期・保険部会」の答申について

- 短期給付財政について、令和5年度予算で10億円を超える当期損失金が発生したことから短期給付財源率の見直しについて業務運営研究会「短期・保健部会」へ諮問されました。

また、全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法改正に準じ、地方公務員等共済組合法施行令が改正され、任意継続組合員の掛金算定の基となる標準報酬月額に退職時の標準報酬月額を用いることができることとされたことから、この見直しの本組合への適用についても諮問されました。

- 令和5年11月27日に業務運営研究会「短期・保険部会」から答申された内容は次のとおりです。短期給付財源率については

- (1)令和5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

また、任意継続組合員の掛金の標準となる標準報酬月額については、「全世代対応の社会保障」に資する法改正の趣旨を踏まえ、定年引上げの完成時に上限を廃止し、退職時の標準報酬月額により算定する方式に移行することとされました。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。

- 上記答申を受け、令和6年度予算において、令和5年度の短期給付の損失金13億円程度を半減させることとし、掛金率と負担金率を3.23%引き上げる定款変更が組合会で議決されました。
- また、令和7年度の掛金率と負担金率引き上げについては、令和7年度予算における損失金の発生状況を踏まえて決定されますが、保健給付費の伸びが令和6年度予算編成時の見込みを超えて推移しており、本年度の引き上げ幅を上回るが見込まれます。
- なお、当面、暫定的な上限を定めるとされた任意継続組合員の掛金の算定の基となる標準報酬月額を380,000円とすることが定款変更で定められました。今後、各ライフプランセミナー等を通じて周知することとされました。

● ジェネリック医薬品のお知らせの配布について ●

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許期間が終了後、新薬と同じ有効成分を含み、効き目や安全性が同等であることを条件に承認された医薬品です。研究開発費が削減できるために価格（薬価）を低く抑えることができます。

生活習慣病やアレルギー性疾患などの慢性的な病気等で継続的に薬を服用している場合は、ジェネリック医薬品を使用することで、薬代の自己負担を軽減することができ、さらに医療費の節減にもつながります。

今年度も、ジェネリック医薬品差額通知事業として、「ジェネリック医薬品のお知らせ」を配付しております。（一定の自己負担の軽減が見込まれる組合員宛に、6月、10月と2月にお知らせする予定です。）通知書を確認いただき、切り替えについてはかかりつけの医師・薬剤師に相談してください。

この機会に、ぜひ“ジェネリック医薬品”の活用をご検討ください。

短期組合員以外の方に係る被扶養者資格確認調査を行います

- 皆さんが現在お使いの組合員証及び組合員被扶養者証は、2年ごとに検認することとしています。短期組合員の検認は昨年度実施していますので、本年度については短期組合員以外の方を対象に行います。ただし、昨年調査対象外となっていた方のうち、短期組合員に種別変更された方についても調査対象となります。
検認と併せて被扶養者資格確認調査を行います。来年度以降も隔年で検認と被扶養者資格確認調査を行いますのでご理解とご協力をお願いします。
- 現在、短期組合員以外の組合員に係る被扶養者の資格確認調査を実施しています。平成17年4月1日以前の生年月日の被扶養者のある方については、職場の共済組合事務担当者の指示に従い、資格要件の確認に必要な書類（在学証明書・所得証明書等）をご提出ください。（同意書のご提出をいただいた方は所得証明書の提出を省略できる場合があります。）被扶養者の収入額によっては組合員の収入がわかる書類の提出を求めることがあります。
- 本年4月以降、新たな被扶養者の認定や被扶養者証の更新により在学証明書等を提出済みの場合には、原則、再度の提出は不要です。7月中にご提出いただきますようご協力をお願いします。（提出期限については、職場の共済組合事務担当者の指示に従ってください。）

なお、現在お使いの組合員証等は、引き続きご使用できます。ただし、資格確認調査により被扶養者の資格要件を欠くことが判明した場合は、資格要件を欠くに至った日に遡り被扶養者の資格は取消となりますのでご注意ください。

医療費助成を受けていませんか？

〈報告が必要な医療費助成〉

- ① 重度心身障害者等医療費助成
- ② ひとり親家庭等医療費助成
- ③ 不妊治療費助成

医療費助成を受けている場合、医療機関の窓口での自己負担分（3割分等）は全額または一部が地方公共団体から公費負担されますので、共済組合からの附加給付等の対象になりません。

重複給付を避けるため、該当される方は、**所属所担当課を通じて、共済組合へお知らせください。**

また、**新たに医療費助成の対象となった方と医療費助成の適用がなくなった方**はその都度、所属所担当課を通じて、共済組合へお知らせください。

短期給付の適正給付のため、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

障 重度心身障害者等医療費 受給資格証	
○○○○○	○○○-○○○
○ ○	○○○○○○○
○ ○	○○ ○○
○○○○	○○ ○○
○○○○	○○○○○ ○○ ○○○○○ ○○
令和○年 ○月○○日	国
○○ ○○	

親 ひとり親家庭等医療費受給資格証	
○○	○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○	○○○ ○○○ ○○ ○○
○○○○	○○○ ○○○ ○○ ○○
○○○○	○○○ ○○○ ○○ ○○
○○○○	○○○ ○○○ ○○ ○○
○○○○	○○○○ ~ ○○○○ まで
○○○ ○○○	○○○○ 国
○○○	○○○○○○○

歯科健診助成事業を実施します ~口腔内のチェックで、歯とお口の健康を維持しましょう~

むし歯や歯周病は気づかないうちに進行しやすく、放っておくと重篤な病気につながることもあると言われています。

ぜひこの機会に、ご自身のお口の中の健康状態を確認し、早期発見・早期治療につなげるために歯科健診をご利用ください。

- **対象者** 今年度中に27、32、37、42、47、52、57歳に達する組合員及び令和5年度中に特定健康診査を受けられた被扶養者（対象者には実施案内を配布いたします。）
- **実施期間** 令和6年7月1日～令和6年12月31日
- **実施方法** 配布された歯科健康診査票を持って歯科医院で受診
- **受診費用** 1人あたり年1回 無料（ただし、歯科健診に引き続いて治療や更に詳しい検査等を受けられた場合、及び、口腔衛生指導に歯ブラシなどが必要となる場合等の費用については、自己負担となります。）

雪の大谷散策

5月11日（土）、12日（日）に「雪の大谷散策」を32家族（グループ）88名の参加のもと開催しました。

当日は好天に恵まれ、ナチュラルリストさんに解説していただきながら、班ごとに散策を楽しみました。観光バスが小さく感じるほどの雪の大谷や、みくりが池周辺では雷鳥を見ることもでき、大人も子どもも立山の大自然を満喫することができました。

グリーンビュー立山では、千寿の湯につかって一日の疲れを癒し、富山の幸がふんだんに使われた料理を堪能し、リフレッシュできたのではないのでしょうか。



第3期データヘルス計画を策定しました

データヘルス計画は、日本再興戦略（H25）において全ての医療保険者に対して、各保険者が保有する診療報酬明細書などの医療費データと特定健診結果などの健診データを分析し、PDCAサイクルを用いて効果的・効率的に被保険者（組合員）及び被扶養者の健康保持・増進と医療費の適正化を図るために策定することとされています。

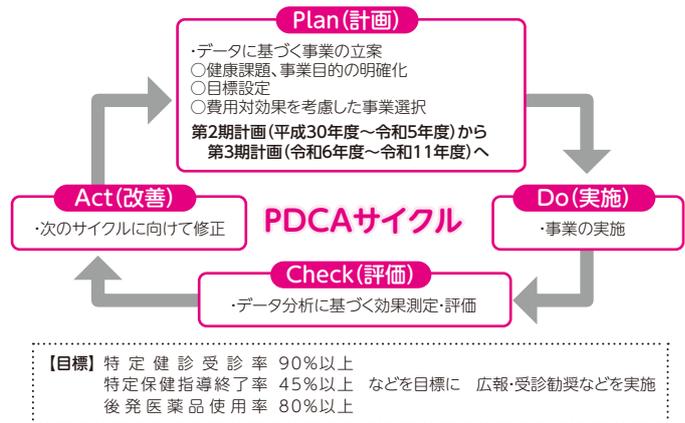
この計画は、人々の健康・QOL（生活の質の向上）の改善と医療費の適正化を同時に目指すものとして、被保険者（組合員）やその家族にとどまらず、企業（所属所）の生産性向上さらには国全体の社会的・経済的な向上にも効果をもたらすものと国の施策で位置づけられています。

下の表は、富山県保険者協議会による提供資料「富山県の健診結果と生活実態」（抜粋）です。

「富山県民は血糖値の上がりやすいケーキ等の摂取量が全国3位、共稼ぎが多いせいか塩分や脂分の多い調理食品等の摂取量が全国的に高い順位にあり、生野菜の摂取量や1日の歩数が全国平均以下です。そのためか富山県民の健診データでは、メタボ該当率が全国10位です。血糖値が常に高い状態が続き、メタボを放置すると、血管内皮が傷つき、血管自身が硬く（動脈硬化）、狭くなることによって虚血性心疾患や脳血管疾患などになります。」とのことでした。

毎年の健診結果のチェックと併せて、生活習慣の見直しや早期に医療機関を受診する等により、健康寿命の延伸と生活の質の向上になるよう努めましょう。

本年度も、各所属所にて開催予定の「健康づくりセミナー」は、所属所ごとに講演テーマを選んで開催いただくこととしています。健康づくりのきっかけとして、ぜひご参加ください。



富山県の健診結果と生活実態

1 からだの実態

① 健診有所見状況（令和元年度全医療保険者）

	健診項目	全国順位
摂取エネルギーの過剰	腹囲 (男性85cm以上、女性90cm以上)	17位
	肥満度 (BMI 25以上)	31位
	中性脂肪 (300以上)	7位
	善玉コレステロール (HDL 35未満)	26位
	肝機能 (GPT 51以上)	29位
血管を傷つける	血糖値 HbA1c 6.5以上	13位
	HbA1c 8.4以上	12位
	血圧 上の血圧 (収縮期血圧 160以上) 下の血圧 (拡張期血圧 100以上)	33位 18位
その他の危険因子	悪玉コレステロール (LDL 180以上)	24位

② 患者調査の実態（令和2年度）

疾患名	入院受療率	入院外受療率
虚血性心疾患	24位	9位
脳血管疾患	8位	33位
糖尿病	6位	25位

③ 糖尿病性腎症による新規透析導入者の状況（令和2年度）

慢性透析患者	新規透析導入患者	新規透析導入患者のうち糖尿病性腎症
39位	42位	39.9% (27位)

2 活動の実態

1日の歩数 平成28年度国民健康栄養調査

性別	全国順位
男性(20～64歳)	7,247歩29位
女性(20～64歳)	6,074歩37位

3 食の実態（摂取量多全国トップ10入り）

① 食品ランキング（2020～2022年）総務省家計調査

品目	全国順位 (金額・数量)	品目	全国順位 (金額・数量)		
食品	魚介類全体	1位	調理食品	惣菜材料セット	1位
	刺身盛り合わせ	2位		冷凍調理食品	1位
	かまぼこ、もち	3位		カツレツ	2位
	たまご	4位		天ぷら・フライ	2位
	ハム	8位		コロッケ	2位
	ソーセージ	3位		調理食品全体	3位
くだもの	オレンジ	1位	菓子類	ケーキ	3位
	なし	2位		チョコレート	9位
調味料等	昆布	5位		飲料	アイスクリーム・シャーベット
	昆布つくだ煮	4位	コーヒー飲料		1位
	ふりかけ、豆腐	1位	果実・野菜ジュース		2位
	みそ	3位	スポーツドリンク		4位

本組合のデータヘルス計画は、ホームページに掲載しています。

定期的な健診と適切な受診を!



年に一度は、ご自身やご家族の健康状態を確認するため、**健診を受けましょう。**
健診結果を活かし、生活習慣を見直してみましょ。また、必要があれば受診もしましょ。

人間ドック

共済組合が契約する委託実施機関で、組合員期間が引き続いて1年以上ある組合員及びその被扶養者が、**一般ドック** (節目年齢に該当する組合員は**節目ドック**)、**脳ドック**、**PET検査**を受けられる場合、受診費用の一部を助成します。

事前にお勤め先の共済担当課での申請手続きが必要です。 (共済だより4月号をご参照ください。)

生活習慣病 健診

共済組合が指定する検査項目 (胃X線検査や便潜血検査など) について、組合員が定期健康診断に附加して実施する場合、1人当たり年1回助成します。

特定健康 診査

令和6年4月1日時点で資格のある40歳から74歳までの被扶養者の皆様へ、5月下旬に、ご自宅へ「**特定健康診査受診券**」を送付しました。受診できる期間が実施機関によって異なり、**受診券の有効期限より短い場合がありますので、実施機関にご確認いただきお早目の受診をお願いいたします。**

お早目のご予約を!



歯科健診

本年度中に該当年齢に到達される組合員、昨年度に特定健康診査等を受けていただいた被扶養者の方へ、6月下旬にご案内を送付しています。この機会に歯科健診を受けてください。

受診勧奨の ご案内

生活習慣病 (糖尿病や高血圧) の重症化予防のために、数値を再確認いただき、受診をお勧めするご案内を、6月上旬に送付しています。令和5年度の健診結果に基づき、「**血糖値**」や「**血圧値**」に着目して受診勧奨判定値を超えている対象者へお送りしていますが、すでに受診されている場合にはご容赦ください。

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。

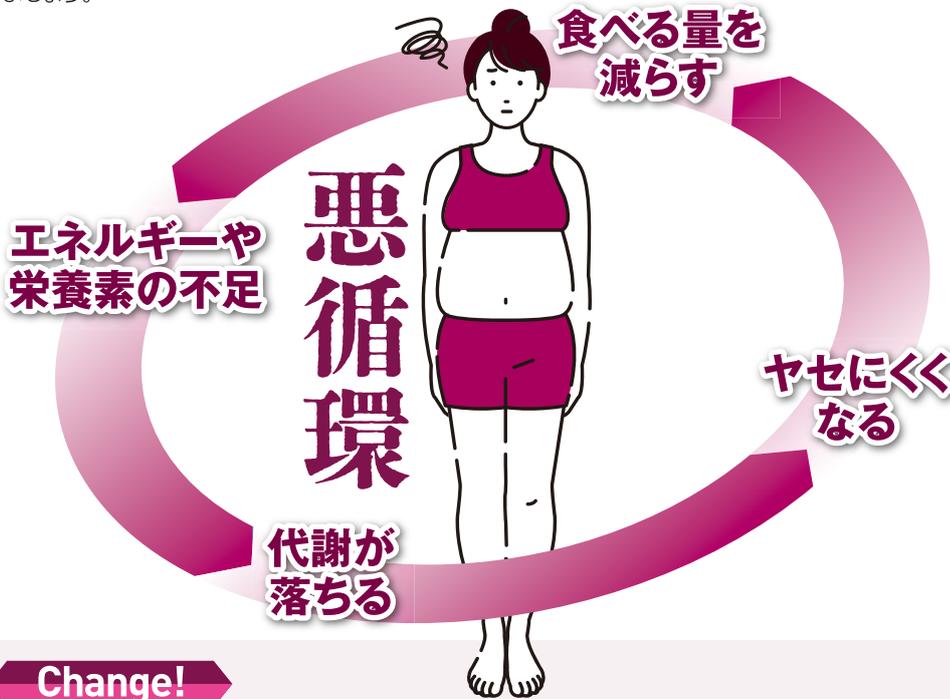


エネルギーや栄養素が不足すると代謝が落ちる

「摂取エネルギー<消費エネルギー」がヤせる基本。ふだん食べ過ぎていた人が食べる量を減らし、摂取エネルギーを適正にすることは健康的にヤせることにつながります。

しかし、食べ過ぎていないにもかかわらず食べる量を減らしていると、慢性的に摂取エネルギーや必要な栄養素が不足します。すると、体はその状況に対応しようと筋肉を削るなどして代謝を落とすため、ますます「食べ過ぎていないのにヤせない」ということになります。

食べる量を減らすのではなく、代謝のよい体を作るために必要な栄養素がきちんととれる食事に見直しましょう。



Change!

「高たんぱく質・中糖質・低脂肪」を心がけよう

代謝を上げるためには、筋肉などの材料になるたんぱく質を積極的にとることが大切です。

糖質は減らしすぎるとエネルギー不足になるため適量を取り、脂質はなるべく減らします。

この「高たんぱく質・中糖質・低脂肪」を心がけることに加え、たっぷりの野菜からビタミン・ミネラルをとみましょう。

たんぱく質

- 肉や魚、卵、大豆製品などからまんべんなくとる。
- 1日の摂取量の目安は、体重1kgあたり1g。体重60kgだと1日60g。これを3食に分けてとる。

食品に含まれるたんぱく質 約60gの例

朝食		昼食	夕食	
牛乳1杯 (200ml)	ゆで卵1個 (50g)	豚ロース肉(焼き) (80g)	鮭1切れ(焼き) (70g)	納豆1パック (50g)
6.6g	6.3g	21.4g	17.6g	8.3g
= 60.2g				

*出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

糖質

- ごはんやパン、めん類などの炭水化物からとる。低脂肪なのはごはん。
- ごはんは1食あたり茶碗1杯程度が目安。



脂質

- 肉や魚、調理油などから摂取できるため、あえてとる必要はない。

食べ過ぎていない人が、ヤせないからと食べる量を減らしたり、野菜中心の偏った食事をするとなますますヤセにくくなります。食べる「量」ではなく「中身」を見直しましょう。

「食べる量の減らし過ぎ」は

ヤせない

監修:管理栄養士 徳田泰子



接骨院・整骨院の かかり方チェック!

接骨院・整骨院では、保険医療機関とは異なり、健康保険が使える場合が限られています。誤って健康保険を使った場合、あとから全額自己負担になる場合がありますので、正しいかかり方をチェックしておきましょう。



チェック① 外傷性の負傷のみ健康保険が使えます

健康保険が **使える** 場合

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られる。

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 骨折 | <input checked="" type="checkbox"/> 捻挫 |
| <input checked="" type="checkbox"/> ひび(不全骨折) | <input checked="" type="checkbox"/> 打撲 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 脱臼 | <input checked="" type="checkbox"/> 肉離れ(挫傷) |

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
※内科的原因による疾患は含まれません。

健康保険が **使えない** 場合

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など



チェック② 「療養費支給申請書」はよく確認して署名しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



- ①保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- ②その月に接骨院・整骨院に通院した日数が正しいか



チェック③ 領収書は必ず受け取り保管しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。医療費控除を受ける際などに必要になる場合があります。



施術内容等を確認させていただく場合があります

健康保険証を使って接骨院・整骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

年金記録のお知らせについて

共済組合では、組合員の皆様に、次の方法により年金記録をお知らせしています。お知らせがお手元に届きましたら、年金加入記録などの内容をご確認ください。

(1) ねんきん定期便（国民年金や厚生年金に関する記録）

- ・毎年、**誕生月の下旬から翌月初旬**に、勤務先の共済組合担当課を經由し送付します。
- ・対象となる組合員の年齢区分により、お知らせする内容は異なります。

通知内容	対象年齢（送付物）	50歳未満 （圧着ハガキ）	50～58歳まで （圧着ハガキ）	35歳、45歳 （封筒）	59歳 （封筒）
①これまでの年金加入期間		○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額		○		○	
③老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）			○		○
④これまでの保険料納付額（累計額）		○	○	○	○
⑤最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況		○	○		
⑥これまでの年金加入履歴				○	○
⑦これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況				○	○
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況				○	○
⑨年金額のイメージ		○	○	○	○

※ 「○」がついている箇所の内容が「ねんきん定期便」に記載され送付されます。

※ お知らせした内容についてご質問等ある場合は、「ねんきん定期便」に記載されている相談窓口にお問い合わせください。

(2) 給付算定基礎額残高通知書（退職等年金給付、いわゆる新3階部分に関する記録）

- ・**毎年6月頃**に、勤務先の共済組合担当課を經由して、前年度末までに積み立てた「給付算定基礎額」に関する情報を、圧着ハガキでお知らせします。
- ・退職等年金給付（年金払い退職給付）制度の概要や給付の計算方法等について詳しくお知りになりたい方は、全国市町村職員共済組合連合会ホームページ（<https://ssl.shichousonren.or.jp/>）「年金関係情報」をご覧ください。

(3) 地共済年金情報Webサイト（インターネットで将来の年金見込額を確認）

- ・ご利用には、インターネット環境が必要です。ご自身の基礎年金番号が分かる書類をご用意のうえ、ユーザーIDの申込みをしてください。
- ・毎月情報が更新されるので、最新の年金加入記録や年金見込額等が閲覧できます。

（※）年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

地共済年金情報Webサイト

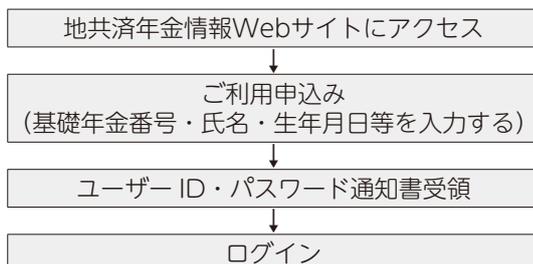
検索



◎ 当組合及び全国市町村職員共済組合連合会ホームページからもアクセスいただけます。

◎ 24時365日利用可能（サーバーのメンテナンス時を除く。）

◆ご利用申込みの簡単な流れ



●相談窓口（Webサイト用）

全国市町村職員共済組合連合会

年金部年金企画課

☎03-5210-4607

公的遺族年金補完制度「生活年金プラン」ただ今PR中!

(保険期間：令和7年1月1日～令和7年12月31日)

今年度も生活年金プランの制度改定があります!

(制度内容についてはガイドブックをご一読ください。)

年に1度の手続きの機会です。お手続きもれないようお願いします!

制度の趣旨・特長

「生活年金プラン」は富山県市町村職員共済組合独自の制度です。万一（死亡）の場合、公的遺族年金が支払われますが、**ゆとりある生活水準を維持するのは難しい**といわれています。

「生活年金プラン」は、失われる所得部分を補完する制度です。

<ポイント>

- ・1年更新の制度のため、**毎年保障の見直しが可能です。**
- ・1年ごとに収支計算を行い、**剰余金が生じた場合は配当金としてお返しします。**



保険期間・ご請求

保険期間は毎年1月1日から12月31日までの1年間です。**加入内容の変更や脱退はPR中のみのお取り扱いとなります。(ご退職による脱退は除きます。)**

保険金・給付金のご請求は富山共済サービスへご連絡をお願いいたします。

手続期間等

手続期間：令和6年6月下旬～8月中旬 申込締切日：令和6年8月14日(水)

ご案内資料は所属所担当課より配付、もしくは引受会社(明治安田生命保険相互会社)の制度推進員より直接お届けします。

●令和5年度 保険金・給付金お支払状況 (1月1日から12月31日)

制度名	支払件数(件)	支払金額(円)	
生活年金プラン	3	56,170,000	
障害給付プラス5	3	30,150,000	
医療保障保険(基本型)	175	6,594,400	
医療保障保険(充実型)	98	4,814,681	
医療保障保険(先進医療・治療支援型)	142	1,905,160	
三大疾病支援特約制度	8	18,040,729	
退職後継続保障制度	0	0	
リビングケア	ケガによる入院・通院等	36	1,747,000
	携行品損害	12	369,807
	賠償責任保険	0	0
長期収入サポート	4	646,600	
短期収入サポート	4	81,267	

当資料に記載の各制度の正式名称

生活年金プラン：年金払特約付半年払保険料併用特約付こども特約付新・旧体定期保険【生命保険】 障害給付プラス5：年金払特約付半年払保険料併用特約付障害特約付新・旧体定期保険【生命保険】 退職後継続保障制度：リビングケア特約付代理請求特約【Y】付集団無配当定期保険【Ⅱ型】【生命保険】 医療保障保険(基本型)：短期入院特約付家族特約付医療保障保険(旧体型)【生命保険】 医療保障保険(充実型)：代理請求特約【Y】付集団無配当医療保険【生命保険】 医療保障保険(先進医療・治療支援型)：家族特約付治療支援給付特約付先進医療給付特約付無配当団体医療保険【生命保険】 三大疾病支援特約制度：7大疾病保障特約付がん・上皮内新生物保障特約付リビングケア特約付代理請求特約【Y】付 集団無配当特定疾病保障定期保険【Ⅱ型】【生命保険】 リビングケア：天災補償特約付熱中症補償特約付食中毒補償特約付普通傷害補償(青年アクティブ型)【損害保険】 長期・短期収入サポート：精神障害補償特約付天災補償特約付団体長期障害所得補償保険【損害保険】

一 令和5年度配当率 一

「生活年金プラン」約**47.2%**、「障害給付プラス5」約**39.0%**、「医療保障保険(基本型)」約**36.0%**

※ 配当率は、お支払時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする金額は現時点では確定していません。

※ 「生活年金プラン」「障害給付プラス5」「医療保障保険(基本型)」は1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお返しします。

※ 「退職後継続保障制度」「医療保障保険(充実型、先進医療・治療支援型)」「三大疾病支援特約制度」「リビングケア」「長期収入、短期収入サポート」には配当金はありません。

※ 制度内容の詳細についてはパンフレットをご一読ください。対象となる先進医療については、パンフレットの「給付金に関するご注意」をご確認ください。

<お問い合わせ先>

有限会社 富山共済サービス (富山県市町村職員共済組合 保険事務取扱)

〒930-0871 富山県市下野995-3 市町村会館内 TEL：076-444-7930 FAX：076-444-7931

明治安田生命保険相互会社 中部公法人部北陸公法人営業推進部 (引受会社)

TEL：076-231-3240

共済貯金利率引き下げの検討について

共済貯金は、当組合が皆様からお預かりした資金を法令・総務省通知等の基準に基づき、安全性を最優先に効率的な運用に努めることで、その運用益を貯金利息として皆様へ還元しています。

以下のとおり、共済貯金の資産運用は主に長期の債券で行っており、現在の貯金利率は年1.0%となっていますが、過去に取得した高利回りの債券が順次満期償還を迎える中で、低金利状況が長期化し、**共済貯金資産の運用利回りの低下が著しく、令和7年度事業計画で同年4月からの貯金利率引き下げの要否を判断することとしております。**

(貯金利率の推移：H14.4～年1.8%、H24.4～年1.5%、H30.4～年1.2%、R4.4～年1.0%)

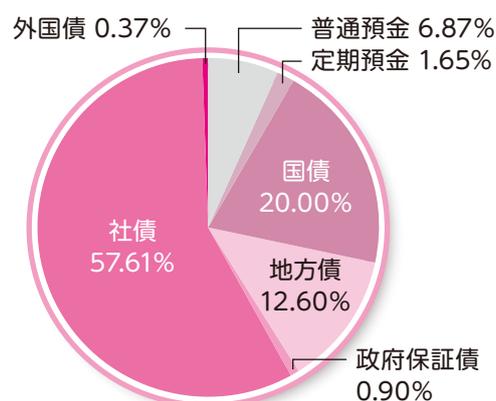
1 共済貯金の状況 (令和6年3月末現在)

貯金額	6,018,731万円
貯金者数	7,046人
組合員加入率	39.4%
貯金利率	年利 1.0% (半年複利)

なお、当組合は金融機関には該当しないため、当組合と貯金者の皆様との間にはペイオフ制度(元本1,000万円とその利息の保護)は適用されません。このため、分散投資と長期投資を基本としつつ、安全性を重視して資産運用を行っています。

また、不測の事態に備えるため、法定の欠損金補てん積立金と任意の積立金とを合わせ64億8,559万円(令和5年度末)を積み立てています。

2 資産の運用状況 (令和6年3月末現在)



(問い合わせ先：総務課)

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けてありますのでご確認ください。)
- * 払戻金額は1,000円単位です。
- * 所定の「貯金振込依頼書」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》

7月							8月							9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	□3	4	5	6	7
7	8	9	10	□11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	□12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	□13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	□20	21
21	22	23	□24	25	26	27	18	19	20	21	22	□23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

★「R6年4月～R7年3月の払戻日予定表」は共済組合ホームページ (<https://www.toyama-ctvkyo.or.jp>) をご覧ください。

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

今夏は北陸でリフレッシュ!!

北陸新幹線金沢～敦賀間開通! 今年の夏休みは、元気な北陸がオススメです。
この機会に北陸の共済保養施設のお食事、お風呂でゆったりリフレッシュしてください。

※利用協定宿泊施設利用助成券を使えば中学生以上2,000円、小学生1,000円割引に!
(助成券については職場の共済組合担当課へお問い合わせください。)



1 越路 福井県あわら市



当館は、中心部から少し離れた田園風景が広がる静かな環境の中で、心地よく過ごすことができます。
地元の旬の食材を用いたお料理を目で愉しみ味覚で感じ、越前の温泉情緒を心ゆくまでお楽しみください。

<https://www.koshiji.biz/>

2 おびし荘 石川県小松市



霊峰白山のふもとで美味と湯に浸る。
旬の食材をふんだんに使った料理は、目にも鮮やかな会席仕立て。粟津温泉は1300年の歴史を持つ北陸最古の名湯。美肌効果があるというまろやかな湯が特徴です。

<https://obishiso.com/>

3 アクアレー長岡 新潟県長岡市



温泉・プール・フィンランドサウナ・マシジム・スタジオなどを完備し、健康に特化した施設。料理も四季折々のコースをご用意しております。近隣の国営越後丘陵公園では、さまざまな花々を鑑賞できます。

<https://www.aquarenagaoka.or.jp/>

4 瀬波はまなす荘 新潟県村上市



地元食材を活かした旬のお料理と、全室オーシャンビューの客室が自慢の宿。城下町の歴史を感じられる町屋や笹川流れの遊覧船、日本で最初の鮭の博物館「イヨボヤ会館」など見所満載です。

<http://www.kyousai-niigata.jp/>

※各施設の住所、連絡先等については折込の宿泊施設一覧も併せてご覧ください。

夏休みは

夏山で

家族で保養所に泊まって、リフレッシュ!!

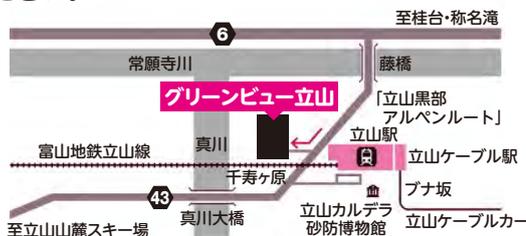
夏の立山散策は大変混雑が予想されます。

立山黒部アルペンルート出発点「立山駅に徒歩3分!」の保養所「グリーンビュー立山」をご利用いただき、より快適な観光をお楽しみください。

朝一番の出発も♪

朝早くご出発されたい方へ「朝食なし」にも対応いたします。

※予約時等事前にお申し出ください



切符売り場に近いため、 当日乗車券の購入も色々

ケーブルカーや高原バスの当日乗車券は、立山駅のきっぷ売り場で、当日始発便の20～30分前から発売されます。

※お盆や秋の3連休などの繁忙期は販売制限がかかる場合もあります。

お車は当館へ♪

ご宿泊の方はチェックイン前・チェックアウト後も「当館の駐車場」をご利用いただけます。

※お車ナンバーをお知らせください

グリーンビュー立山からのお知らせ

恒例の「秋季限定特別クーポン券」利用期間がはじまります。

利用期間 令和6年9月1日(日)～令和6年10月31日(木)まで

当館へご宿泊の際に、本ページに掲載の「**秋季限定特別クーポン券**」を切り取ってお持ちいただきますとお得な割引が受けられます。**9月、10月限定「松茸会席」**でのご使用もできます。

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9月1日(日)～令和6年10月31日(木)までの平日期間

平日のご宿泊が通常料金よりもっとお得になる「**平日割引加算クーポン券**」をご提供します。

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「**秋季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**併せてご利用いただくと、通常料金より8,000円引き(大人)**となります。この機会に是非ご利用くださいませ!

季節限定特別プラン 秋の特選会席

9月1日～10月31日の2ヶ月間は、**毎年ご好評いただいております秋の特別プラン「特選松茸会席」**をご用意しております。秋季限定特別クーポンでお得にご利用いただけます。

秋季限定(9月・10月)【特選松茸会席】

平日

大人 **10,600円**

土曜日・祝前日

大人 **13,800円**

※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**」「**秋季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名様定員でご宿泊いただいた金額です。2名様～3名様定員は、プラス1,000円になります。またお部屋のタイプより料金が異なります。



料理写真はイメージです

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 秋季限定特別クーポン券

有効期間 令和6年9月1日(日)～10月31日(木)まで

助成金額 (お1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 $2,000円 \times$ 人 = 円
 $1,000円 \times$ 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。

富山県市町村職員共済組合



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9月1日(日)～10月31日(木)までの平日

助成金額 (お1人様) **1,000円(大人のみ)**

利用年月日 令和6年 月 日

助成金額 $1,000円 \times$ 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」「**秋季限定特別クーポン券**」と併用できます。

富山県市町村職員共済組合

