ひょうご共済

WINTER No. 197 2022



新年のご挨拶	٠2
医療保健課から	
「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果	. 3
健診結果に基づく「重症化予防のための受診勧奨」…	٠4
令和3年度健康セミナーを開催しました	
令和2年度医療統計	٠6
マイナンバーカードの健康保険証利用で、ますます便利に! …	.8
受診前に事前確認をお願いします(ほか	
ジェネリック医薬品をご活用ください! ほか 1	0
総務課から	
貸付事業をご利用ください	
貯金払戻日カレンダー1	3
資格管理課から	
退職を予定されている皆さまへ	
資格管理課からのお願い	6
年金管理課から	
年金は税金が差し引かれて支給されます 1	7

年金審査課から	
組合員が亡くなったときの年	金(

組合員が亡くなったときの年金(遺族年金)	18
栄養学×減塩家族の健康ごはん	20
体の不調に効く!かんたんストレッチ	
「冷え」に効くストレッチ	21
遺族附加年金事業「きずな」のご案内	22
わが街紹介 丹波市	24
ちょっとブレイク クイズパーク	26
他府県施設紹介	
鳥取県市町村職員共済組合「渓泉閣」	27
直営施設紹介「ひょうご共済会館」	28
「ゆめ春来」	30
ゆめ春来からのご案内	
組合の概況/令和3年11月の医療費状況	32

新年のご挨拶

理事長 元 晶



新年明けましておめでとうございます。

組合員各位並びにご家族の皆様におかれましては、新春を健やか にお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は令和2年に引き続き新型コロナウイルス感染症の猛威に翻弄さ れた年となりました。8月にはデルタ株の流行により一日の新規感染者数 が全国で25,000人を超え、県内でも過去最多の1,088人を記録しました。 ワクチン接種も医療従事者から順次開始されましたが、供給量の確保 や管理の難しさなどを理由に、接種をしたくてもできないという事態も起 きました。その後、職域接種の拡大と接種業務に携わる地方自治体 職員の皆様のおかげで、国内の接種率は先行していた欧米諸国の水 準に追いつき、10月26日に政府が発表した報告によりますと、二回接種 を完了した人が、10月には人口の約7割に達したとのことです。未知の ウイルスに対する大規模な予防事業の難しさとともに、官民一体となっ て国難に向き合うことの重要性を感じたところです。また、罹患された 方々には謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早いご快復を心 からお祈り申し上げます。

新型コロナウイルス感染症との一進一退の攻防が続く中、延期となっ ていた東京オリンピック・パラリンピックが7~9月に行われました。実に57 年ぶりとなるこのビッグイベントも当初、国内の感染者数の急増と大会 関係者らのネガティブなニュースが重なり、開幕自体危ぶまれましたが、 新種目の競技や3大会ぶりに実施された野球・ソフトボールの金メダル 獲得にも大いに盛り上がり、夏季オリンピックにて史上最多となる58個の メダルを獲得し、大変印象に残る大会となりました。

さて、東京オリンピック・パラリンピックも無事閉幕し、10月からは緊急 事態宣言も全国的に解除され、経済活動の再開に向けた出口戦略が 各方面から打ち出されております。ワクチン接種証明などを活用した「攻 めの感染対策」を推進させて、消費・需要を喚起することも政府では 話し合いがなされている一方、他方で、新型コロナウイルス感染症の 世界的な流行により、社会保障費への影響も懸念されております。各 省庁から出された令和4年度の社会保障費に対する概算要求総額は 過去最大に膨らみ、財務省はこの概算要求に際し、コロナ対策の費 用については感染動向などが不透明という理由から、金額を示さない 「事項要求」とした報道からも分かるように、社会保障制度を取り巻く 環境はますます厳しい状況に置かれております。

そうした中で、我が国の医療保険制度の現状におきましては、社会 保障審議会医療保険部会では、令和4年度診療報酬改定の基本方 針策定に向けて3回目の議論を行い「かかりつけ医」の役割を重視する 意見が相次ぎ、厚労省は「基本的視点 | について、①新型コロナウイ ルス感染症等にも対応できる効率的・効果的で質の高い医療提供体 制の構築②安心・安全で質の高い医療の実現のための医師等の働き 方改革等の推進③患者・国民にとって身近であって、安心・安全で 質の高い医療の実現④効率化・適正化を通じた制度の安定性・持続 可能性の向上。厚労省はこのうちの視点①と②を特に重視し、「重点 課題」に位置づけました。

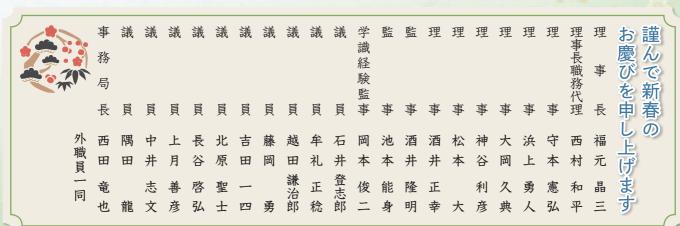
年金制度につきましてはこれまでに何度も触れてきましたが、今年4月 には年金制度の改正を控えております。特に、年金の受給開始時期 を75歳まで拡大することや、65歳未満の「在職老齢年金」の減額基準 が緩和されることは、健康寿命の延伸により高齢者の働き方が変化し ていく社会情勢に即した改正内容とも言え、慢性的な人手不足の解消 や高齢者の生きがいの創出などの側面にも期待されます。令和元年に 発表された金融庁のレポートにある、人生100年時代の長寿化を見据 えた資産形成という考え方が、今後スタンダードになってくるのかもしれ ません。

保健事業につきましては、第2期データヘルス計画に基づき、組合 員等の更なる健康保持増進と医療費の適正化を目的に、共済組合の 健康課題に即した事業を効果的・効率的に実施してまいります。皆様 には、人間ドック助成事業をはじめとする保健事業及び特定健康診査、 特定保健指導を積極的にご利用いただき、健康の保持増進にお役立 ていただきますようお願いします。

宿泊施設である「ゆめ春来」「ひょうご共済会館」両施設におきまして は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を徹底し、皆様の安全を 第一に考え運営しています。皆様の施設として親しまれ、安心してお 気軽にご利用いただけるよう、引き続き施設の健全運営に努めてまいり ますので、今後ともご愛顧くださるようお願い申し上げます。

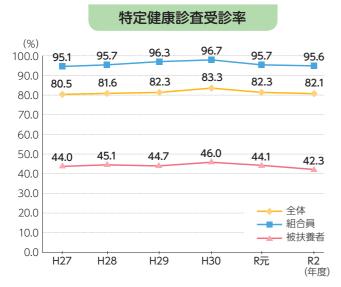
こうした中、依然として大変厳しい状況が続いており、新型コロナウ イルス感染症に関しても、まだまだ予断を許さない状況は続いておりま す。本組合といたしましては、健全な事業運営に努めるとともに、様々 な事業を通して皆様の健康の保持増進、生活の安定、福祉の向上の ため、役職員一同、積極的に取り組んでまいります。

結びになりますが、日頃よりの運営へのご理解とご支援の程に感謝申 し上げますとともに、新しい年が皆様にとって良き年でありますようご祈 念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果

令和2年度の「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果について、令和3年11月に国へ報告を行いましたのでお知らせします。





特定健康診査の受診率を集計した結果、組合員では0.1%、被扶養者では1.8%減少し、全体での受診率は82.1%と昨年度から0.2%減少しました。

特定健康診査は、定期的に受診することで数値の変化を把握し、病気の兆候を見つける手段となります。ご自身とご家族のためにも毎年特定健康診査を受診しましょう。

特定保健指導は、その年度に受けた特定健康診査の結果を判定し対象者を抽出しています。今のままの生活を続けると糖尿病や虚血性心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病に罹患するリスクの高い方が該当します。

令和2年度は該当者の利用率が全体で3.7%上昇しました。しかし、全体の14.6%の方しか特定保健指導を利用されていません。

生活習慣病は重症化するまでほとんど症状がありません。病気になると時間もお金もかかりますが、何より今までと同じような生活ができなくなる可能性があります。そうならないために専門家が支援をしてくれる特定保健指導を積極的に受けましょう。

特定健康診査・特定保健指導ともに自己負担なしで受けていただくことができます。 受診券や利用券が交付された方は、すみやかに健診機関等へ予約しましょう!

ご家族の方で健康診断を未受診の方はいませんか?

令和3年4月1日から引き続いて共済組合に加入されている40歳から75歳までの被扶養者の方へ「特定健康診査受診券」を交付していますが、有効期限は令和4年3月31日となっています。

年1回無料で健康状態を確認できる機会ですので、本年度の特定健康診査をまだ受けられていない場合は、ぜひ「特定健康診査受診券」を使用して特定健康診査を受けてもらってください。

なお、パート先等で健康診断を受けられている場合は、健診結果の写しを共済組合へ送付いただくことで、更に共済組合の保健事業をご案内できることもあります。



健診結果に基づく「重症化予防のための受診勧奨」

ひょうご共済№195(令和3年7月1日発行)に掲載しました標記の受診勧奨通知について、該当する方のご自 宅へ令和3年9月にお送りしました。

本通知を受け取られた方で、精密検査をまだ受けられていない方は早めに受診しましょう。

▶受診勧奨対象者

令和元年度及び令和2年度の健診結果の【血圧】【血糖】【脂質】に 関する項目が、右表の基準値を超える場合で、令和2年度の健診 受診月から令和3年5月末日までに医療機関での受診が確認できな い組合員の方(40歳以上75歳未満の被保険者)

▶受診勧奨対象者数とその内訳

受診勧奨対象者は634人となり、該当項目ごとの内訳は以下の とおりです。

検査項目	受診勧奨基準値
最高血圧(収縮期)	160mmHg以上
最低血圧(拡張期)	100mmHg以上
空腹時血糖	126mg/d以上
HbA1c	6.5% 以上
LDL (悪玉) コレステロール	180mg/dl以上
中性脂肪	500mg/dl以上

				令和	和2年度健診網	課		
		血圧	脂質	血糖	血圧+脂質	血圧+血糖	脂質+血糖	血圧+脂質 +血糖
	血圧	119	4	6	4	6	0	1
令和	脂質	9	266	1	10	0	9	1
型元	血糖	3	4	89	1	13	10	0
令和元年度健診結果	血圧+脂質	9	5	0	10	1	0	0
健	血圧+血糖	1	0	4	0	8	1	4
診結	脂質+血糖	0	3	6	0	0	20	1
巣	血圧+脂質 +血糖	0	1	1	0	0	1	2

(人)

退職組合員保養所等利用助成券を交付します

今年度退職される組合員の方に、本組合直営施設「ゆめ春来」又は「ひょうご共済会館」で利用できる 助成券を交付します。この機会にぜひご利用ください。

- 助成対象 組合員期間が1年以上かつ退職時50歳以上の組合員
- 助成金額 2人で利用する場合は20,000円(1人の場合は10,000円)
- 交付時期 6月上旬頃
- 助成方法 施設到着時に「退職組合員保養所等利用助成券」をフロン トにお渡しください。
- ※ 宿泊料金等が助成金額 を下回った場合は、当該 宿泊料金等が助成対象 となります。
- ※ 共済組合の保養所等利 用助成と併用することは できません。
- ※ 他人に譲渡することはで きません。

指定宿泊施設に関するお知らせ

休館	営業再開時期未定	ひまわり荘	〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2丁目4番5号	TEL 0985-24-5285
営業休止	令和4年1月6日~ 令和4年2月7日	シーサイドいずたが	〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12番地	TEL 0120-73-1241
全館休業	令和4年1月1日~ 令和4年2月28日	アップルパレス青森	〒030-0802	TEL
宿泊のみ休業	令和4年3月1日~ 令和4年3月31日	アップルハレス自林	青森県青森市本町5-1-5	017-723-5600

令和3年度

健康セミナーを開催しました

本年度も「生活習慣」「運動習慣」「ヘルスケア」の3つをテーマに、皆さまに健康に過ごしていただくことを目的として、健康セミナーを開催しました。

6月27日

キック&ボクササイズ

~パンチとキックでストレス解消~ ベイコム総合体育館(尼崎市)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況を考慮し、開催を中止しました。

7月31日

頑張りすぎないヨガとやさしいピラティス

~全身を伸びやかに、スッキリと~ スタジオ フェアレディ(西宮市)

Misa先生(FTPピラティストレーナー)をお招きし、午前にヨガ、午後にピラティスを体験していただきました。どちらも初心者向けクラスの内容で、初めての方もヨガ体験では心身のリラックスを、ピラティス体験では全身がスッキリしたと感じることができました。

- ◆「全身をほぐすことができてよかったです。」
- ◆「初めてのヨガ体験だったが身体が伸びるのが分かった。」
- ◆「男性でピラティスを受講することはなかなかできないことなので、 体験できて本当に良かった。」

11/14

8月21日

ユーモアセラピーセミナー

~笑う門には福来る~ ひょうご共済会館(神戸市中央区)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況を考慮し、開催を中止しました。

9月25日

カヌー&カヤック体験教室

~自然の中でリフレッシュ~ 兵庫県立円山川公苑(豊岡市)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況を考慮し、開催を中止しました。

10月16日

健康美ウォーキング

~美しく歩いて、自分磨き~ 姫路市勤労市民会館(姫路市)

仲妻よし子先生(モデルインストラクター協会認定ウォーキングスタイリスト)をお招きし、美しい姿勢で全身の筋肉を使って歩くことを体験していただきました。普段何気なく歩いているのに、先生の指導を受けることで姿勢がきれいになり、気持ちまでが前向きになったと感じることができました。

- ◆「正しい姿勢のチェックができた。|
- ◆「先生の教え方が分かりやすかった。」
- ◆「実技で姿勢をなおしていただき、気づいていないクセが分かりとて も良かったです。」

◇「はじめは歩くのがぎこちなかったのですが、何度もリズムをとって歩いているうちに歩けるようになってきた気がしました。」

11月13日

坐禅体験

~こころ閑かに 無になる時間~ 曹洞宗 月江山 雲晴寺(明石市)

五十川幸導 住職のご指導により、本尊参拝・坐禅一炷・法話を体験していただきました。

「坐る」ことにただ集中することで、慌ただしい日常を忘れ、落ち着いた静かな空間の中で心をほぐすことができ、初めて肩に受けた警策が心に残ったという方もおられました。

- ◆「短い時間でしたが自分としっかり向き合うことができた。」
- ◆「自己を振り返る時間を持てた。」
- ◆「生命は大事、全てに感謝の心。」
- ◆「住職のありがたい話と警策のおかげで、身が引き締まった。」





医療統計 令和2年度

令和2年4月から令和3年3月の間に、組合員及び被扶養者の皆さまが受けられた 医療給付に係る統計を作成しましたので、その内容についてお知らせいたします。



1 1件当たり日数

「1件当たり日数」とは、総診療日数を年間延べ受診件数で除したもので、一つの医療機関で1か月に受診(入院)した平均日数を表しています。

組合員、被扶養者ともに大きな変動はありません。

(日)

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
組合員	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
被扶養者	1.5	1.6	1.5	1.5	1.5

2 1日当たり医療費

「1日当たり医療費」とは、年間総医療費を総診療日数で除したもので、医療費の1日当たりの平均です。

組合員、被扶養者ともに昨年度と比較して増加しています。



3 受診率

「受診率」とは、年間延べ受診件数を組合員 又は被扶養者の延べ人数で除したものを百 分率で示したもので、1か月100人当たりの 受診件数を示しています。

組合員、被扶養者ともに昨年度と比較して大幅に減少しています。



4 1件当たり医療費

「1件当たり医療費」とは、年間総医療費を年間延べ受診件数で除したもので、医療費の1件当たりの平均です。

組合員、被扶養者ともに昨年度と比較して増加しています。



5 年齢階層別病類件数(入院・外来・歯科)

組合員及び被扶養者の入院、外来、歯科を合計した受診件数について病類別に集計し、年齢階層ごとに上位5位まで表にまとめています。

	1位	2位	3位	4位	5位
~19歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	皮膚·皮下組織	眼·付属器	損傷・その他の外因
20~29歳	消化器系(歯科含む)	皮膚·皮下組織	眼·付属器	呼吸器系	腎尿路生殖器系
30~39歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	皮膚·皮下組織	眼·付属器	腎尿路生殖器系
40~49歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	皮膚·皮下組織	眼·付属器	精神·行動障害
50~59歳	消化器系(歯科含む)	循環器系	内分泌、栄養·代謝疾患	筋骨格系·結合組織	眼·付属器
60歳~	消化器系(歯科含む)	循環器系	内分泌、栄養·代謝疾患	筋骨格系·結合組織	眼·付属器

消化器系(歯科含む) う値 呼吸器系 循環器系 眼・付属器 内分泌、栄養・代謝疾患 皮膚・皮下組織 ア 筋骨格系・結合組織 損傷・その他の外因 腎尿路生殖器系 腎: 精神・行動障害

う蝕症(むし歯)・歯肉炎・歯周病・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・アルコール性肝疾患・慢性肝炎・肝硬変等 急性鼻咽頭炎(かぜ)・ウイルス性肺炎・急性気管支炎・アレルギー性鼻炎・喘息等

高血圧・心筋梗塞・心不全・くも膜下出血・脳梗塞等

結膜炎·白内障·遠視·近視·乱視等

甲状腺腫·糖尿病等

アトピー性皮膚炎・じんま疹等

痛風・多発性関節症・椎間板障害・腰痛症・坐骨神経痛・骨粗しょう症等

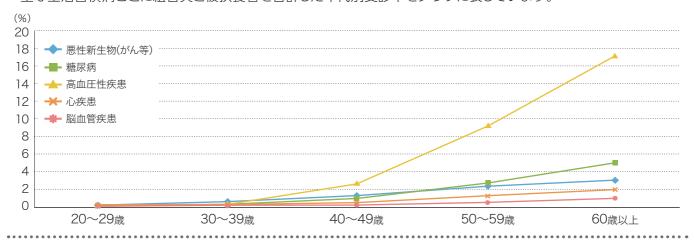
骨折·熱傷·中毒等

腎不全・前立腺肥大症等

統合失調症・気分[感情]障害(躁うつ病)等

6 主な生活習慣病に係る年代別受診率

主な生活習慣病ごとに組合員と被扶養者を合計した年代別受診率をグラフに表しています。



7 まとめ

組合員、被扶養者ともに「受診率」は昨年度と比較して大幅に減少していますが、「1日当たり医療費」「1件当たり医療費」は引き続き増加傾向にあります。受診率の減少については、新型コロナウイルス感染症の影響による医療機関への受診控えのほか、マスクの着用や手洗いなどの感染症対策が進んだことで、インフルエンザなどの呼吸器系の病気が減少したと考えられます。一方、1日当たり・1件当たり医療費の増加については、重症患者の来院割合の増加、新型コロナウイルス感染症に係る検査数の増加などが要因と思われます。

病類ごとの件数では、近年続く傾向として消化器系の疾患(主にう蝕症(むし歯))が各年代で上位を占めています。毎日の歯磨きなどのセルフケアに加えて、定期的に専門家の歯石除去・歯面清掃などを受けることにより、歯の疾患を予防する習慣を身に付けましょう。

生活習慣病の年代別受診率では、特に40歳代以降は高血圧性疾患が急激に上昇しており、糖尿病の受診率増加も顕著です。特定健康診査・特定保健指導を活用するなど、生活習慣病を予防し、健やかな生活を送りましょう。

マイナンバーカードの健康保険証利用で、ますます便利に!

マイナンバーカードの健康保険証利用では、医療保険の資格確認の他に、患者の同意を得たうえで医療機関・薬局が患者の特定健診情報、薬剤情報を閲覧することが可能になりました。

また、マイナポータルからも特定健診情報、薬剤情報、医療費通知 情報を確認することができるようになりました。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、申込みが必要です。利用の申込みは、マイナポータル等でできます。 ぜひご活用ください。

スマホからの アクセスはこちら



特定健診情報

40歳から74歳までの方を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健診結果の情報(75歳以上の方については後期高齢者健診の結果の情報)。

令和2年度以降に実施したものから、以後5年間分までの情報が閲覧可能です。

健診結果の情報は、健診受診月の翌々月末には閲覧が可能です。ただし、健診機関からの情報提供時期によって、閲覧できるまでに時間を要する場合がありますのでご了承ください。

マイナポータルで閲覧可能な項目

- ○受診者情報 ○特定健診結果情報 ○質問票情報(服薬·喫煙歴等)
- ○メタボリックシンドローム基準の該当 ○特定保健指導の対象基準の該当
- (注)下線の項目は、後期高齢者健診にはありません。

薬剤情報

医療機関を受診し、薬局等で受け取ったお薬の情報(注射・点滴等を含みます。)。 令和3年9月以降に診療したものから、以後3年間分の情報が閲覧可能です。

マイナポータルで閲覧可能な項目

- ○受診者情報 ○薬剤情報(調剤年月日、病院・薬局名、使用区分、医薬品名、用法、用量、調剤数量)
- ○削減可能額(ジェネリック医薬品が存在する薬剤の場合)

医療費通知情報

医療機関等を受診し、医療機関等で支払った医療費の情報。

ただし、下記の療養費等は含まれません。

- ・立て替え払いをしたときの療養費(組合員証等不携帯で受診した場合やコルセット等の治療用装具を作成した場合等)
- ・整骨院や接骨院で受けたときの柔道整復療養費
- ・はり、きゅう、あんま、マッサージ、指圧の施術費用
- ・保険適用外の費用(自由診療や差額ベッド代等)

令和3年9月以降に診療したものから、以後3年間分の情報が閲覧可能です。

令和4年分の確定申告から1年分の確定申告が可能となります。

マイナポータルで閲覧可能な項目

○受診者情報 ○医療費の情報(総額、保険者負担額、公費負担額、窓□負担相当額、診療年月、診療区分、 診療実日数、医療機関等名称)

受診前に事前確認をお願いします

医療機関等を受診する際は、マイナンバーカー ドで受付できる医療機関等かどうか事前に確認を お願いします。

マイナンバーカードの健康保険証利用ができる 医療機関等は右のステッカーやポスターが目印で す。また、厚生労働省ホームページでも案内して います。

なお、マイナンバーカードに正しく資格情報が 紐付いているかどうかについては、マイナポータ







厚生労働省 ホームページ

ルから確認することが可能です。

医療機関等の顔認証付きカードリーダーの故障等により、マイナンバーカードの読み取りができない場合は、 組合員証及び組合員被扶養者証による資格確認又は医療機関等が氏名、生年月日、住所、保険者名で検索し資 格確認を行うこととなります。

出産費及び家族出産費の支給額が変更となりました

令和4年1月1日より、産科医療補償制度の掛金が1万6千円から1万2千円に引き下げられ たことに伴い、出産費及び家族出産費の支給額について、現行の40万4千円から40万8千 円※に引き上げることとなりました。





医療機関の受診、控えていませんか?

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、医療機関への受診を控えていませんか? 過度な受診控えは健康上のリスクを高めます。適切に医療機関を受診しましょう。

持病の治療や 健診(検診)等の 健康管理は必要です

自己判断で必要な受診を控 えると、慢性疾患の症状が 悪化し、最適な治療が受け られなくなる可能性があり ます。自覚症状が現れにく い病気などは、健診(検診) で健康状態をチェックしま しょう。

医療機関では感染防止の ガイドライン等に基づき 感染対策に 取り組んでいます

医療機関を受診することや 定期的な健診が、生活習慣 病の予防、がんの早期発 見・早期治療につながりま す。

健康に不安がある時は、 かかりつけ医・ かかりつけ歯科医に 相談しましょう

かかりつけ医・かかりつけ 歯科医に相談しながら健康 や持病を管理していくこと が新型コロナウイルス感染 対策にもとても重要です。



(「上手な医療のかかり方.jp」(厚生労働省) https://kakarikata.mhlw.go.jp/corona/index.html)

ジェネリック医薬品をご活用ください!

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品と同じ有効成分を同量含んだ医薬品です。開発 費用が安く抑えられるため、先発医薬品より価格が安く定められており医療費負担を削減できます。

国が定めた基準のもと、先発医薬品と同等の効能や効果が得られると認められ、製造されているの で、安心して使えます。製造技術の進歩や製造開発の工夫により、先発医薬品より形やパッケージな どの工夫で飲みやすくしたものなどもあります。飲み薬だけでなく、注射剤、貼り薬、点眼剤など、 薬の形状も様々です。「ジェネリック医薬品」の利用促進にご理解・ご協力をお願いします。

ジェネリック医薬品を利用するには

ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬剤師に相談して みましょう。医療機関の受付時や診察時、薬局で処方せんを提出す るときなどに申出てください。

いきなり切り替えることに不安がある場合は、短期間試せる「分割 調剤」も利用可能です。利用してみて違和感があったり、体に合わな いと感じたら、元に戻すこともできます。

疑問や不安がある場合は、 気軽に医師や薬剤師に 相談してみましょう



ご注意ください

薬の種類や病状、体質などによっては変更できない場合があります。 また、使用している薬にジェネリック医薬品がない場合も変更できません。

ジェネリック医薬品差額通知書を配付します

共済組合では、医療費増嵩対策の一環として下記に該当する組合員及び被扶養 者の皆さまに「ジェネリック医薬品差額通知書」を配付します。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、自己負担額が抑えられ、医療費の削 減につながることになります。飲みなれたお薬をジェネリック医薬品に切り替え ることに不安がある方は、短期間処方の「分割調剤」を選択することも可能です。

ジェネリック医薬品差額通知書が届いた方は、医師・薬剤師と相談の上、ジェネリック医薬品へ の切り替えをご検討ください。

対象者

生活習慣病などの慢性疾患等に係る薬を服用されている20歳以上の組合員及び 被扶養者で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に月300円以上の軽減が見込 まれる方(毎月服用している薬なら、年間で3,600円以上節約できます。)

対象年月

令和3年1月~11月に受診した中で、差額が一番大きい月

送付時期

令和4年2月頃に勤務先の共済組合事務担当課を通じて配付する予定です。被扶 養者の差額通知についても組合員へ配付することとなります。ご了承ください。

学付事業をご利用ください

共済組合では、福祉事業の一環として組合員及びその被扶養者の生活の安定と 福祉の向上等に寄与するため、貸付事業を行っています。

物品購入など臨時の支出に対して資金を必要とするときの普通貸付、お子様等 が高校や大学に入学・進学するときの入学貸付や修学貸付、組合員が居住するた めの住宅の購入やリフォーム費用を必要とするときの住宅貸付等があります。

勤務先の共済組合事務担当課を通じて、貸付の申込みをしていただくことがで きます。返済方法は給与天引きによる償還となりますので、金融機関に入金する 手間が不要である等便利にご利用いただけます。

詳しくは、本組合ホームページをご覧ください。





各貸付の申込みスケジュール

貸付種類	申込締切日	貸付送金日
普通	①毎月15日(土・日・祝日の場合は翌営業日) ②毎月末営業日	①毎月末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日) ②翌月15日(土・日・祝日の場合は翌営業日)
住宅 在宅介護対応住宅 災害	工事請負契約日以後着工日まで 不動産売買契約日以後2月以内	借用証書等を受付けた月の翌月末営業日の前日 (土・日・祝日の場合は前営業日)
特別	毎月末営業日	翌月末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日)

[※]毎年1月と5月の普通貸付は、末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日)のみの送金となります。

貸付の種類と貸付額

貸	付種類	内容·用途	貸付利率	貸付額	貸付限度額算出方法
	普通	物品購入など臨時に資金を必要とするとき		2~200万円	給料月額の6月分以内
	住宅	組合員が居住するための住宅を新築・増改築・ 住宅購入資金を必要とするとき	年1.26%	10~1,800万円	①給料月額×別に定める月数 ②組合員期間
	宅介護 応住宅	要介護者に配慮した構造を有する住宅を新築・ 増改築するための資金を必要とするとき	年1.00%	10~300万円	住宅・災害貸付の限度額に300 万円を限度とする額を加算した 金額
	住宅	住宅が水震火災その他非常災害による損害を 受けたときの回復費用		10~1,800万円	①給料月額×別に定める月数 ②組合員期間
災害貸付	家財	家財が水震火災その他非常災害(盗難を含む) による損害を受けたときの回復費用 (※自動車は通勤用のみ対象)	年0.93%	10~200万円	給料月額の6月分以内
11)	再貸付	現在、住宅貸付又は災害住宅貸付を受けている 住宅が、新たに災害見舞金を支給される程度の 損害を受けたときの回復費用		10~1,900万円	①給料月額×別に定める月数×2 ②組合員期間
	医療	組合員又はその被扶養者が療養(高額療養費の支給対象となるものを除く)のために資金を必要とするとき		2~100万円	給料月額の6月分以内
特	入学	組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を 含む)の入学のための費用		2~200万円	
特別貸付	修学	組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を 含む)の修学にかかる費用	年1.26%	10~180万円 (年間)	月数1月につき15万円で当該年 度の必要額
	結婚	組合員又はその被扶養者、子、孫、兄弟姉妹の婚姻にかかる費用		5~200万円	給料月額の6月分以内
	葬祭	組合員の配偶者、子、父母、兄弟姉妹、又は配偶 者の父母の葬祭にかかる費用		3. ~Z00/J/□	かロイオノ7 台界 VVO ブノブ・レスド ツ

[※]貸付利率は、退職等年金給付の「基準利率」に応じて変動します。

2月から翌年度分の修学貸付の申込みを受け付けます

~入学貸付・修学貸付のご案内~

種類	入学貸付	修学貸付
貸付事由	組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む) が入学する場合 *卒業までに他の学校に編入学する場合も含みます。	組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)が修学している場合
対象学校	学校教育法に規定する高等学校以上の学校[高等学校 各種学校(修業年限1年以上の学校)・短期大学・大学及 業年限が1年以上で、入学・修学するコースの修業年限か	及び大学院]又は外国の教育機関(正規の教育課程の修
貸付限度額	一の貸付事由ごとに給料月額の6月分以内で必要額 (最低2万円、最高200万円) *必要額とは、入学手続きに必要な入学金・授業料(最高1年間) 等で、入学までに支払わなければならない費用の範囲内をいいます。	【2~4月に申込みの場合】 貸付対象となる学校の正規の修業年限の年数を限度 として、修業年限1年につき最高180万円で必要額 【中途申込みの場合】 申込月の翌月から起算して残存する月数×15万円で必 要額 例)5月申込:150万円、6月申込:135万円 *必要額とは、当該年度分の授業料・下宿費用等の範囲内をい います。
貸付金の単位	1万円	5万円
貸付利率	年1.26% (月利0.105%) *貸付利率は、退職等年金給付の)「基準利率」に応じて変動します。
償 還 方 法	貸付月の翌月から元利均等償還 *希望により貸付対象となる学校の正規の修業年限以内で元金 の償還を猶予できます。猶予期間に係る利息の支払いは貸付 月の翌月からとなります。	貸付月の翌月又は修学終了(正規の修業年限)月の翌月から元利均等償還 水修学終了月まで償還猶予の場合、猶予期間に係る利息の支払いは貸付月の翌月からとなります。
申 込 書 類	 特別貸付申込書 借用証書 印鑑登録証明書^{注1} 貸付確認事項申告書 借入状況等申告書^{注2・注3} 合格通知書(写)又は入学許可証(写)^{注4} 入学手続きに係る費用明細(払込期日が確認できるもの) 住民票又は戸籍抄本^{注5}(続柄が確認できるもの) *入学される方が本人又は被扶養者の場合は不要 だんしん加入申込書(加入される方のみ) 	 特別貸付申込書 借用証書 印鑑登録証明書注1 貸付確認事項申告書 借入状況等申告書注2・注3 当該年度の在学証明書注4 【2月又は3月に翌年度分を申し込む場合】 入学前…合格通知書(写)又は入学許可証(写)在学中…申込時における在学証明書 当該年度の修学に要する費用の内訳書等 【2月又は3月に翌年度分を申し込む場合】翌年度の修学に要する費用の内訳が確認できる書類 住民票又は戸籍抄本注5(続柄が確認できるもの)*修学されている方が本人又は被扶養者の場合は不要 だんしん加入申込書(加入される方のみ)
	注1 貸付送金日前3か月以内に交付されたものとします。 注2 他の金融機関等からの借入がある場合、借入状況及び弁済 注3 過去に共済組合で貸付の申込みをされた方で、当時、他の金 に記載がない場合、完済したことが確認できる書類(完済証明 注4 共済組合受付日前2か月以内に交付されたものとします。 注5 共済組合受付日前3か月以内に交付されたものとします。	融機関等からの借入があり、その借入について借入状況等申告書
申込締切日	毎月末営業日 共済組合必着	
貸付送金日	翌月末営業日の前日(土・日・祝日の場合は前営業日)	

貯金払戻目カレンダー

●印は、払戻日で送金をする日です。●印は、払戻請求書の共済組合の受付締切日です。

※勤務先での受付締切日は、勤務先の共済組合事務担当課にご確認ください。※共済貯金はペイオフの対象外です。

令和 4年			1	月	Jai	nuary				2	月	Feb	ruary				3	月	Ν	larch
B	月	火	水	木	金	土	В	月	火	水	木	金	_±_		月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31		
30	31		4	月		April				5	月		May				6	月		June
30 <u>⊟</u>	月	火	4 水	月木	金	April ±	В	月	火	5	月木	金	May ±	В	月	火	6	月 	金	June <u>±</u>
		火	4 水		金 1		<u> </u>	月 2	火	5 水		金 6	,	В	月	火	6 水 1	月 木 2		
		火 5	4 水			<u>±</u>	1 8				木		<u>±</u>	5	月	火 7			金	±
В				木	1	± 2	1	2	3	4	木 5	6	± 7	<u> </u>			1	2	金	± 4
3		5	6	木 7	1	± 2 9 16	1 8	2	3 10	4 11	木 5 12	6	7 14	5	6	7	1 8	2 9	金 10 17	± 4 11

組合員貯金払戻請求の流れ

組合員

勤務先の共済組合事務担当課に共済組合の受付締切日を確認する。

注意

組合員貯金払戻請求書は、勤務先の共済組合事務 担当課を通じて、共済組合の受付締切日までに必着 するように提出していただくことになっています。

届出印欄に押印した印が、共済組合に届出している 印であることを確認する。

注意

届出印以外の印を押印されますと払戻等ができません。届出印をご確認のうえ、にじんだり、かすれたりしないよう、しっかりと押印してください。

一部払戻の場合は、前月末の残高を確認し、その範 囲内の金額で払戻請求する。

注意

一部払戻の場合、前月末の残高までしか払戻できません。また全額払戻、解約の場合、払戻請求額の欄は空白のまま何も記入しないでください。

4 組合員貯金払戻請求書を勤務先の共済組合事務担 当課に提出する。

勤務先の共済組合事務担当課

- る 組合員から提出された組合員貯金払戻請求書の届出 印欄に押印されている印が、共済組合に届出の印であることを確認する。
- 6 一部払戻の場合は、前月末残高の範囲内の払戻請求 額であることを確認する。
- 7 共済組合の受付締切日までに必着するように送付する。

共済組合

- 8 共済組合の受付締切日までに受付を行った組合員貯金払戻請求書を審査し、払戻等の事務処理をする。
- 9 払戻日に組合員の登録口座に送金する。

問い合わせ先

兵庫県市町村職員共済組合 総務課 TEL:078-321-0621

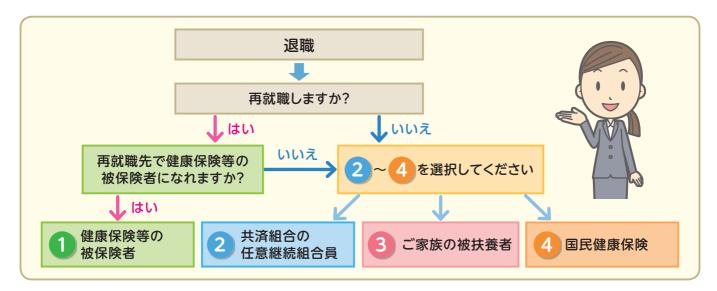
Money News ペイオフについて

共済組合の組合員貯金は、預金保険機構に加入している銀行預金とは異なり、元金とその利息の保証はありません。したがって、個人の 資産運用は最終的には各個人の自己責任において判断、選択していただくことになります。

現在、組合員貯金の資産は、主に国債等を中心とした債券により運用を行っています。運用にあたっては法令を遵守し、安全を最優先に努めています。また、万が一の事態に備え、十分な引当金も計画的に積立てております。



今の職場を退職されますと共済組合の組合員資格は喪失となり、被扶養者に認定されているご家族も被 扶養者資格が取消になりますので、新たに次のいずれかの医療保険制度に加入しなければなりません。ここ では、加入できる医療保険制度をご紹介します。



健康保険等の被保険者(強制加入)

再就職先で健康保険等の適用を受ける場合は、再就職と同時に健康保険等に加入することとなり、加入手続 きも再就職先で行います。再就職先で健康保険等の適用が受けられるか事業所へお尋ねください。

また、保険料(掛金)については、標準報酬月額に一定の保険料率を乗じた額を、基本的には事業主と被保険 者が折半します(保険料率は各健康保険組合によって異なります。)。

共済組合の任意継続組合員

退職後も組合員の希望により最長2年間、在職中と同じ短期給付等の適用を共済組合から受けることができ ます。ただし、休業手当金等について一部受けることができない給付もあります。

加入要件及び加入手続き

退職日の前日まで引き続いて1年以上組合員であった方が加入できます。

ただし、退職日から20日以内に任意継続組合員を希望する旨を組合員申告書にて申し出ていただく必要 があります。

お手続きは勤務先の共済組合事務担当課にて行ってください。

●掛金の払込方法

共済組合が発行する振込用紙にて振り込んでいただきます。 月払いのほか割引のある前納制度(半年前納又は1年前納)も選択できます。

掛金(財源率は令和3年度のものを掲載)

1か月の短期掛金=下の3又は5のいずれか低い額×96.64/1000 1か月の介護掛金※=下の<a>●又は<a>●のいずれか低い額×17.62/1000

※ 40歳以上65歳未満の加入者のみ対象

- ②退職時の掛金の基礎となった標準報酬の月額
- ●全組合員の標準報酬の月額の平均額(令和3年度の平均額は410,000円)



任意継続組合員の給付内容表

任意継続組合員が受けることができる短期給付の種類は以下のとおりです。

給付の種類	組合員	任意継続 組合員
療養の給付 家族療養の給付	0	0
療養費·家族療養費	0	0
訪問看護療養費 家族訪問看護療養費	0	0
入院時食事療養費 生活療養費	0	0
高額療養費	0	0
保険外併用療養費	0	0
移送費·家族移送費	0	0
出産費·家族出産費	0	0
埋葬料·家族埋葬料	0	0
傷病手当金	0	△ ※
出産手当金	0	△ ※

給付の種類	組合員	任意継続 組合員
休業手当金	0	×
育児休業手当金	0	×
介護休業手当金	0	×
弔慰金·家族弔慰金	0	0
災害見舞金	0	0
高額介護合算療養費	0	0
一部負担金払戻金	0	0
家族療養費附加金	0	0
出産費附加金 家族出産費附加金	0	0
埋葬料附加金 家族埋葬料附加金	0	0

[※]傷病手当金及び出産手当金については、在職中に当該給付を 受給する要件を満たしている場合に支給されます。

ご家族の被扶養者

ご家族の方が健康保険等の被保険者又は共済組合の組合員の場合、恒常的な収入が130万円未満(障害年 金を受給されている方又は60歳以上で公的年金を受給されている方は180万円未満)である等、一定の要件を 満たしていれば、被扶養者として認定を受けることができます。

ただし、医療保険者(健康保険組合等)独自の認定基準がありますので、加入手続きを含め、詳しくは、ご家族 が加入されている各医療保険者にご確認ください。

なお、ご家族の被扶養者となられる場合は、保険料(掛金)の負担はありません。

国民健康保険

国民健康保険法に基づき、主に市区町村が行う地域医療保険です。 加入手続きは、退職日の翌日から14日以内にお住まいの市区町村役 場の窓口へ届出を行ってください。

なお、保険料(税)については、前年の所得等を基に計算されますが、 居住地の市(区)町村によって保険料率は異なりますので、詳細は居住 地の市(区)町村役場でご確認ください。







管理課からのな







結婚等で改姓された方へ

結婚等で氏名が変更となられた場合、組合員証等の改姓手続きを行う必要がありますので、勤務 先の共済組合事務担当課を通じて「共済組合員申告書」により氏名異動の手続きを行ってください。

また、共済組合からの給付金等受取口座として指定されている金融機関において、口座名義の変 更も行っていただきますようお願いします。変更手続きがお済みでない場合、附加給付などの給付金 の送金が正しく行えないことがあります。



産前産後休業掛金免除・育児休業等掛金免除の手続きはお早めに

産前産後期間及び育児休業期間に係る各種掛金(短期・厚生年金・保健など)は、組合員の方からの申出により免除 となります。

産前休業開始前に、「産前産後休業掛金免除(変更)申出書」による届出が必要となります。(出産日が出産予定日と異な る場合は、出産後速やかに変更に係る届出が必要となります。)

産後休業後に育児休業を取得される方は育児休業の開始前に、「育児休業等掛金免除申出書」を勤務先の共済組合事 務担当課を通じて届出する必要があります。

資格喪失の場合には組合員証等を必ず返納してください

組合員が退職したとき、被扶養者の認定を取り消すこととなったときは、組合員証、組合員被扶養者証、高齢受給者証、 特定疾病療養受療証及び限度額適用認定証(以下「組合員証等」といいます。)を速やかに返納してください。

組合員証等の返納が遅れると、資格喪失から組合員証等返納日までの期間に組合員証等を使用して医療機関を受診し た際の医療費は、組合員から返還していただくことになります。

住所が変わった場合には届出を!

引越し等で住所が変更になった場合は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて「共済組合員申告書」に より住所変更の手続きを行ってください。



また、組合員の方と被扶養者の方の住所が異なる場合は、被扶養者の方の別居住所を「共済被扶養者 申告書 により届け出てください。

なお、別居している方が被扶養者として認定を受ける場合は、1か月又は2か月に1回以上の定期的な仕送りが必要です。 仕送り基準額については、被扶養者の収入額以上かつ仕送り額と被扶養者の収入額の合計額が年額130万円(障害年 金受給者の方及び60歳以上の方で所得の全部若しくは一部が公的年金等に係るものである方の場合は年額180万円)以 上となります。ただし、配偶者及び学生の子(未就学児を含む。)については、仕送りは必要ですが、仕送り額は問いません。 什送り状況を確認するため、仕送り状況申立書に加え、仕送りを行っていることが確認できる書類(振込依頼書の控え) の写し等で「組合員名義」から「被扶養者名義」に送金していることが確認できる書類)の提出が必要となります。

収入の確認をお願いします

被扶養者の方の収入が認定基準額を超えますと、扶養認定は取り消しとなります。

被扶養者の方の収入が年額130万円未満(障害年金受給者の方及び60歳以上の方で所得の全部又は一部が公的年 金等に係るものである方の場合は、年額180万円未満)であることを確認してください。

なお、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種業務に従事したことにより認定基準額を超過した場合は、総合的に 認定の判断を行い、直ちに認定取り消し及び認定不可の判断を行いませんが、必要に応じて書類の提出をお願いするこ とがあります。(令和4年3月までの限定的な取り扱いです。)

年金は税金が差し引かれて支給されます

老齢厚生年金等一部の公的年金は、所得 税法上では「雑所得」として課税の対象にな り、年金支給時に源泉徴収が行われます。そ のため、受取る年金額は、所得税や社会保険 料(市町村より控除依頼のあった介護保険料 等)等が差し引かれた額になります。

ただし、その支払われる年金が、一定額以 下の方は課税の対象となりません。

支給される年金のイメージ この分が 差し引かれて 税金 支給されます 年金 社会保険料等

■所得税が課税されるとき・課税されないとき

年金収入が65歳未満の方で108万円未満、65歳以上の方で158万円未満の方は、所得税が課税されませ ん。また、課税されるのは老齢・退職給付で、障害給付や遺族給付は非課税となっています。これらの年金を受け る方は、「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」の提出は不要です。

■所得控除を受ける際に必要なこと

所得税を源泉徴収する際は、各種控除が受けられますが、その控除額の算出のために、毎年10月頃に共済組 合等から送付される「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」の提出が原則として必要となります。

年金は、給与所得のような年末調整は行われないため、源泉徴収された所得税額の過不足を清算する場合 や年金以外の所得がある場合等は、所得税の確定申告が必要になります。

所得税が課税される方

65歳未満で 年金収入が 108万円以上

65歳以上で 年金収入が 158万円以上

▶原則「公的年金等の受給者の扶養 親族等申告書一の提出が必要

所得税が課税されない方

65歳未満で 年金収入が 108万円未満

65歳以上で 年金収入が 158万円未満 障害年金 遺族年金

▶「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」の提出 は不要

■給与と年金 両方の収入がある方へ

両方に扶養親族等申告書を提出すると配偶者控除等が重複し、確定申告時 に追加納税をする可能性があります。在職中は給与で提出し、退職後は年金で 提出する等、どちらか一方のみ提出されることをお勧めします。

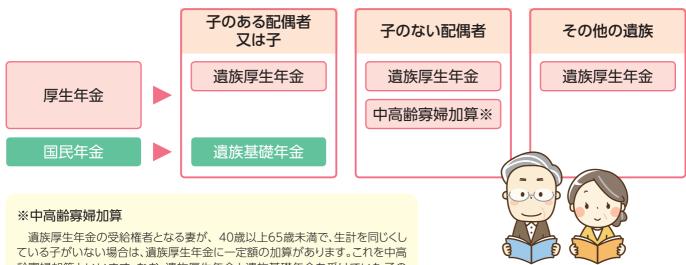


組合員が亡くなったときの年金(遺族年金)



「遺族厚生年金」と「遺族基礎年金」

遺族年金は、厚生年金保険又は国民年金の被保険者(もしくは被保険者だった方)が亡くなったときに支給される 年金で、「遺族厚生年金」と「遺族基礎年金」があります。「遺族厚生年金」は被保険者が在職中又は退職後に死亡した とき、その遺族に対して支給されるもので、子のある配偶者又は子が遺族となる場合は「遺族基礎年金」もあわせて 支給されます。



齢寡婦加算といいます。なお、遺族厚生年金と遺族基礎年金を受けていた子の

ある妻が40歳以上であり、子が18歳(障害の状態にある場合は20歳)の誕生日 の属する年度末に達した場合でも、遺族基礎年金が支給されなくなった月から、 一定額の加算があります。

(注)昭和31年4月1日以前に生まれた妻について は、それ以降に生まれた方と老齢基礎年金に差 額があるため、65歳以降は「経過的寡婦加算」 が加算されます。

遺族の範囲と支給順位

遺族とは、被保険者(組合員)又は被保険者(組合員)であった方の死亡当時、その方によって生計を維持していた方のことをいいます。

遺族厚生年金と遺族基礎年金の遺族の範囲及び年金支給の順位は次のとおりです。



遺族厚生年金



遺族の優先順位

低

配偶者又は子

父母

孫

祖父母

※夫・父母・祖父母は55歳以上の方が遺族に該当します。

遺族基礎年金



遺族の優先順位



子のある配偶者

子

子・孫とは18歳になった年度の3月31日までに達していない未婚の方、又は20歳未満で障害年金の障害等級1級又は2級の状態にある未婚の方のことを指します。

(注1)子については、被保険者(組合員)又は被保険者(組合員)であった方の死亡当時胎児であった子も含みます。(注2)子に対する遺族厚生(基礎)年金は、配偶者が遺族厚生(基礎)年金を受給している間は支給が停止されます。

支給 要件

遺族厚生年金と遺族基礎年金の支給要件は次のとおりです。

遺族厚生年金

次のいずれかに該当したときに、その方によって生計を維持していた遺族に支給されます。

- ①被保険者(組合員)が在職中に死亡したとき
- ②退職後に被保険者(組合員)であった間に初診日がある傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき
- ③障害等級1級又は2級の障害厚生年金等の受給 権者が死亡したとき
- ④老齢厚生年金等の受給権者又は被保険者(組合 員)期間等が25年以上ある方が死亡したとき

遺族基礎年金

次のいずれかに該当したときに支給されます。

- ●老齢基礎年金の受給権者又はその受給資格を 満たしている方
- ②国民年金の被保険者
- ③国民年金の被保険者であった方で、日本国内に 住所のある60歳以上65歳未満の方



(注)遺族厚生年金の100場合は、死亡日の属する月の前々月までの被保険者(組合員)期間のうち、国民年金の保険料納付済期間(保険料免除期間を含む)が3分の2以上必要です。

EIYOUGAKU GENEN

减塩

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。 食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、 おいしく食べて健康になりましょう。

◎料理制作・監修 岩崎啓子(管理栄養士)

撮影:原ヒデトシ スタイリング:宮澤由香



たつ

エネルギー **276**kcal

1人分

塩分 1.5g

材料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……200g 長ねぎ …………………… 2本 だし汁 ……………………… 3カップ 塩……小さじ1/6 塩麹 …… 大さじ2 レモン(輪切り) ………4枚

作り方

- ●長ねぎは薄い斜め切りにして、軽く水 にさらしてから水気を切る。
- 2鍋にだし汁、塩、塩麹を入れ煮立て、 レモン、1枚ずつ広げた豚肉、①を加 えてさっと煮る。

栄養学 又毛

長ねぎ

ビタミンCが豊富。特有の香りはアリシンと いう成分で、ビタミンB1が多く含まれる豚 肉と組み合わせるとビタミンB1の吸収を高 め、疲労回復効果も期待できます。

減塩ワザ

塩麹

塩麹を使うことで食材の風味やコクが高ま り、独特の旨みが出ます。そのため、余分 な調味料を使わなくてもおいしく調理でき ます。ただし、食塩も含まれるので少量で。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など 幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

体の不調に効く! かんたんストレッチ

「冷え」に クストレッチ

冷えは運動不足・筋力低下などで、血行が悪くなることで起こります。また、ストレスや自律神経の乱れなどで、体温調節機能がうまく働かなくなっても起こります。冷え性の人の体は、血液が流れる力が弱くなっている状態。お腹・腰・太ももなどの大きな筋肉を刺激して基礎代謝を高め、血行を良くしましょう。

ひざ上げ腹筋

-度に行う目安

10秒×3セット



1 両足をそろえて座る

いすに両足をそろえて浅く座り、 背中をやや丸めて、お腹に力を 入れてへこませます。両手はいす の横をつかみます。



腰を反らさない ように注意

Step2

2 両足を上げる

上体を後ろに倒し、ひざを曲げて両足をゆっくりと上げて胸に引き寄せ、10秒維持します。

その場足の巻き上げ歩き

一度に行う目安

60秒(60回)×2セット

足を交互に後ろに巻き上げる

足を肩幅に開き、背筋を伸ばして、お腹をへこませます。上体をやや前傾させた姿勢で、かかとをお尻に当てるように、1秒に1回のテンポで左右交互に素早く足を巻き上げます。

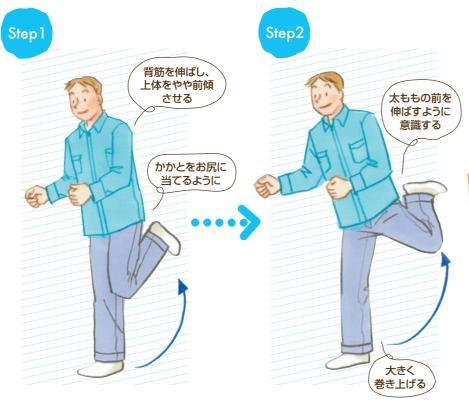
2 左右に重心をかける

余裕があれば肩幅より広く足を開き、右足を曲げるときは左足に、左足を曲げるときは 右足に重心をかけて大きく動きます。

ストレッチのポイント!

自然に姿勢を矯正できる

姿勢が悪いと腰痛、肩こり、ひざ痛等の原因となります。ストレッチの基本姿勢は反り腰や猫背に注意して、背筋を真っすぐ伸ばし、顎を引き、お腹を軽くへこませ、肩の力を抜き、腕を自然にぶら下げます。この基本姿勢を保てば自然と姿勢が矯正されます。



退職予定の方

遺族附加年金事業「きずな」にご加入で、ご退職される方の手続きについて

現職中の「きずな」を「きずなNEXT」で継続することができます! (ただし、一部保障額が限定されます。)

詳細については、令和4年1月~令和4年3月の更新お手続きの時期 にご案内いたしますので、お手続き漏れのないようにお願いします。



	現職中の「きずな」 2022年 7月1日金 フリー・ファイン フロー・フロー・フロー・フロー・フロー・フロー・フロー・フロー・フロー・フロー・					
死 亡・高 度障 害 保障	きずな		きずな(退職者専用コース)			
死亡・高度障害保障 障 害 年 金 1級・2級保障	きずなプラス		きずなプラス			
傷害補償	団体傷害補償制度		団体傷害補償制度			
医療保障	総合医療保障コース (基本型・セット型) 入院医療費支援制度		総合医療保障コース (基本型・セット型) 入院医療費支援制度			
三 大 疾 病保 障	重病克服支援コース		重病克服支援コース			
	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	・・・・・・▶ 残余期間	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••			

「きずなNEXT」締切日 …… 令和4年3月2日 🐼

※申込締切日は各所属により異なりますのでご注意ください。

▶▶▶「きずな」「きずなNEXT」説明希望の方へ<<<

本年度も例年同様、申込受付期間中、制度推進員が「きずな|及び「きずなNEXT|説明のため、各所属を訪問いたし ますが、所属の都合や訪問時間帯により、お会いできない場合もあります。

説明を希望される方は、別途配布される早わかりガイド裏面の「説明希望票・連絡票」を(有)兵庫ライフサービスま でFAXしてください。優先的にご訪問、もしくはお電話にてご説明させていただきます。

また、訪問期間中にお会いできなかった方には後日、職場へのお電話にてご案内をさせていただく場合もあります ので、資料は職場にて保管をお願いします。

現職の方

令和4年度 遺族附加年金事業



ご案内

遺族附加年金事業「きずな」の更新手続きでは、例年組合員の皆さまの職場へ制度推進員が訪問し、内容説明と更新の手続 きをさせていただいております。(所属によっては、訪問できない職場もあります。)

詳細については、令和4年1月~令和4年3月の更新お手続きの時期にご案内いたしますので、お手続き漏れのないように お願いします。

更新ご案内スケジュール(予定)

早わかりガイドの配布*

※令和4年度のご案内よりパンフレットを電子化いたします。 デジタルパンフレットにつきましては、「早わかりガイド」の 二次元コードより閲覧ください。

事業内容のご案内・加入手続き 令和4年1月上旬~令和4年2月25日命

※申込受付期間は、各所属により異なる場合があります

申込締切日

令和4年3月2日砂

※各所属により異なりますのでご注意ください

責任開始期(加入日) 令和4年7月1日@

申込方法



所定の申込書に必要 事項を記入・押印の うえ、制度推進員又は 「きずな」ご担当窓口 へご提出ください!!

万一の死亡保障から 病気やケガの保障まで充実 した制度がそろっています。 年に1回のこの更新手続きの 機会に、ぜひ内容を ご確認ください!



問い合わせ先

兵庫県市町村職員共済組合

事務取扱

TEL:078-265-6170 (有)兵庫ライフサービス

※各制度の内容等詳細についてはパンフレットをご参照ください。 ※一部所属では、「きずな」を取り扱っていない所属所がございます。 MY-A-22-他-000625

令和4年 退職記念旅行の実施見送りについて

皆さまに好評をいただき実施しております「退職記念旅行」について、新型コロナウイルス感染症の世界的な まん延の影響を受け、現在も安心・安全な状態で海外旅行にご参加いただける状況にないため、非常に残念で はございますが今年に引き続き令和4年の退職記念旅行の実施を見送ることといたしました。

日本のみならず世界的に新型コロナウイルスが収束し、令和5年以降の退職記念旅行の実施が決定いたし ましたら当広報誌にてお知らせいたします。



また、ご退職年度でなくてもご参加できますので、興味をお持ちの方はお申し出くださいましたら、令和5年以降の退職 記念旅行の実施が決定した際にご案内をさせていただきますので、お気軽にお申し出ください。お待ちしております。

TEL:078-265-6170 問い合わせ・ご連絡先 (有)兵庫ライフサービス



「四季の彩りと伝統を感じながら、輝く未来を創造できるまち」 「観るほどに魅力あふれるまち」

丹波市は、兵庫県のほぼ中央東部に位置し、美しい自然と懐かしい田園風 景が広がる緑豊かな地域の中に様々な地域資源を有しております。

気候が瀬戸内海型、内陸型気候に属し、年間の寒暖差、昼夜間の温度差が 激しく、秋から冬にかけて発生する丹波地域の山々をつつむ朝霧、夕霧は「丹 波霧」と呼ばれ、豊かな自然環境に一層の深みと神秘さを醸しだしています。

氷上地域 至丹波篠山市 至丹南篠山口IC

https://www.city.tamba.lg.jp/

丹波市データ (令和3年9月30日現在) ●面積 493.21km² ●人□ 62,527人 ●HPアドレス

至山東IC。

市内から京阪神圏域までは舞鶴若狭自動車道及び中国自動車道を利用して約1時間30分、北近畿豊岡自動車道の 延伸により但馬地域へのアクセスも格段に向上し、便利になりました。また鉄道においてもJR大阪駅までの所要時 間は、JR柏原駅及び谷川駅から特急電車で約1時間10分と比較的短時間での移動が可能です。

いつも皆さまの心のふるさととして、行きたくなる、帰りたくなる丹波市をめざします。 ぜひ、お越しください!

	年中	行事	30
2月	厄神大祭	9月	丹波栗食べ歩きフェア(~10月)
4月	かたくりまつり、白毫寺九尺ふじまつり (~5月)	10月	織田まつり、さんなん和田漢方の里まつり、 清住コスモスまつり
7月	全国高等学校女子硬式野球選手権大会、柚津 ひまわりまつり(~8月)	11月	丹波竜フェスタ、丹波もみじめぐり、丹波大 納言小豆ぜんざいフェア(〜翌年2月)

アクセス



8月

【お車の場合】

・舞鶴若狭自動車道 春日ICから約20分

愛宕祭、Splash丹波

·北近畿豊岡自動車道 氷上ICから約5分



【公共交通機関の場合】

JR福知山線石生駅からバス又は タクシーで約10分



丹波大納言小豆

煮詰めても割れにくいことから、殿中で抜刀して も切腹しないですむ大納言の冠位に例えて「大 納言小豆」と名付けられた説もあります。「甘みが 強い・俵型で皮が薄い・光沢が美しい」などの特徴 があり、日本一高級な小豆とも言われています。



丹波布は、明治末期まで丹波佐治の地で農家に よって盛んに織られ愛用されていました。畑で栽 培した綿をより、糸をつむぎ、栗の皮やこぶな草 などの草木で染め、手織りで仕上げられ、絹のつ まみ糸を緯糸に入れるのが特徴です。





表紙の写真の説明

「雲海に包まれた黒井城跡」

黒井城の歴史は遠く南北朝時代まで遡りますが、国 指定史跡の立派な山城を築き上げたのは戦国時代の終 焉の頃に城主となった荻野(赤井) 悪右衛門直正です。 標高356mの頂上の本城部分も含め周囲8kmに及ぶ猪 □山全体が巨大な要塞で、山中のいたるところに曲輪 や土塁、空堀など遺構がそのまま現存し、典型的な戦

国時代の山城跡 と高い評価を受 けています。又、 山頂からの展望 がすばらしく、別 名を『保月城』と もいいます。





丹波市立氷上回廊水分れフィールドミュージアムの紹介

当館は今年の3月20日にリニューアルオープンした施設です。「氷上回廊」や「水分れ」といった テーマを展示、解説しています。

氷上回廊は、兵庫県南部から京都府北部までをつなぐ低地帯で、水分れは中央分水界のことを 示しています。丹波市は氷上回廊の中心に位置し、本州一低い中央分水界が氷上町石生にありま す。そして氷上回廊や水分れがあることによって、丹波市には豊かな自然環境が育まれ、歴史や文 化が醸成されてきました。当館では、このような氷上回廊を取り巻く森羅万象を取り扱っています。

また、年間3回以上の企画展と20回以上のイベントを実施しており、いつお越しいただいても皆 さまに楽しんでいただける博物館を目指しております。秋には里山の動物展、冬には昆虫の擬態展 などを開催しました。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

入館料:大人210円、子ども100円

開館時間:午前10時~午後5時(最終入館4時30分)

休館曰:每週月曜日、年末年始





特別展のご案内

植野記念美術館●令和4年1月15日~3月13日

特別展[寅年・新春記念展 丹波を訪れた四人の巨匠たち」

豊かな穀倉地域である丹波の 地に足跡を残した、4人の近代日 本画家たち(幸野楳嶺・小川芋銭・ 富岡鉄斎・大橋翠石)を紹介。



丹波市内に残る作品を中心に、展覧会初となる作品も複数展 示します。

氷上回廊水分れフィールドミュージアム

● 令和3年11月10日~令和4年1月30日

企画展「擬態~自然のだまし絵~| 世界と日本の昆虫たちが身を守 るためにあみだした擬態の技を、 クイズを交えて解説し、多様性豊 かな昆虫類の魅力を紹介します。



企画展「丹波の産業展」(仮) 令和4年2月~3月

青垣いきものふれあいの里●令和4年1月29日~3月21日

企画展「つる植物作品展」

自然のつる植物を使って、個人 やサークルなどで制作された作品 を展示します。



丹波竜化石工房「ちーたんの館」

●令和3年12月11日~令和4年3月6日

冬期特別展「パレオ・ハペ展

~太古の両生爬虫類たち~」

丹波地域は恐竜化石だけでな く、恐竜時代にいたカエル類やトカ ゲ類の化石を多産することで世界 的に有名です。



本展では、太古の両生爬虫類「パレオ・ハペ」の世界と、中生代 に繰り広げられたワニと恐竜の驚異的な進化のみちのりを紹介 します。

プレゼント

- ①丹波 柏原 明正堂
 - おもたせ籠(丹波物語) 和菓子ギフト 5名様
- 2 丹波布伝承館
 - 丹波布グッズ 丹波布で縫製されたグッズ ………5名様
- 3ミュージアム入場券

氷上回廊水分れフィールドミュージアム、ちーたんの館、 植野記念美術館をセットにした入場券 …………5名様



■応募方法

※写直はイメージです。

郵便はがきに、ご希望の商品・郵便番号・住所・氏名・電話番号・勤 務先・組合員証記号番号(組合員証に記載された記号と番号)・ 共済組合へのご要望やご意見を記入のうえ、下記へお送りくだ

令和元年10月1日から郵便はがきの料金が63円に変更にな りましたのでご注意ください。

■締め切り

令和4年2月15日(火)消印有効

■プレゼント応募のあて先

〒650-0011 神戸市中央区下山手通4-16-3

兵庫県市町村職員共済組合 広報担当 宛

- ※当選は賞品の発送をもって発表といたします。また、当選され なかった方にも、「丹波市観光パンフレット」を送付させていた だきます。
- ※応募は、**組合員お一人につき1通**とさせていただきます。また、 [クロスワードパズル] (26ページ) のゆめ春来宿泊券プレ ゼントとは応募が別になりますのでご注意ください。

■応募される方へお願い

《物産プレゼント》の応募はがきの中に、組合員証記号番号の 記載をお願いしておりますのは、賞品等の発送に必要な事項の 記入漏れ等のときに、ご本人の確認に使用させていただくため です。提供いただいた情報につきましては、本組合個人情報の 保護に関する規程等に基づき、適切に管理していますのでご了 承ください。これからもよりよい広報誌を作成していくため、ご 意見・ご感想をお待ちしております。

■前回の応募数 208通

たくさんのご応募ありがとうございました。今回もたくさんの ご応募をお待ちしております。

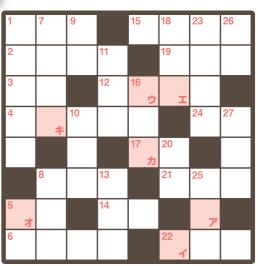
2022年が始まりました! 新年のお供として 気軽にチャレンジできる パズルをどうぞ♪

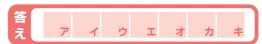
タテのカギ

- 1 二段餅の正月飾り。
- 「song」を日本語に訳すと?
- 7 穴がたくさん開いていることから「将 来の見通しがきく」の意味でおせちや お祝いの料理に使われる食材は?
- 8 親にとって自分の子である男性。
- 9 桃太郎の仲間。サル、イヌ、あとは?
- 10 洗練されていないこと。 $\bigcirc\bigcirc\bigcirc$ 。
- 11 ○○○な瞳がとてもキュート。
- 13 常識で考えては起こりえない不思議 なできごと。
- 16 寝るときに用いる布団や毛布など。
- 18 名作「○○○の宅急便」。主人公の少女 は大きな赤いリボンがトレードマーク。
- 20 振り仮名のこと。
- 23 「素人」の反対語。
- 25「洋服」に対して日本在来の服は?
- 26 お祝いの花の定番。胡蝶○○。
- 27 水族館の人気者。水面にあおむけで 浮かびながら貝類などを食べるよ。

ヨコのカキ

- 1 ○○○も山のにぎわい。
- 2 1月1日のことを何という?
- 3 神事に奉仕するなどして神職を補佐 する女性の総称。
- 4 フランス語で「白い山」という意味の、 栗を使ったケーキといえば?
- ⑤ 餅つきに必要な道具は罹と○○。
- 6 大阪名物の丸い粉モン。
- 8 「1月」を陰暦では何という?
- 12 で0000。0000ひげ。
- 14 新春恒例、マグロの初○○。
- 15 源頼朝が開いたのは何幕府?
- 17 だまされた!犯人2人は○○だったよ うだ。
- 19 かねてから主張している自分の説。
- 21日本一大きい湖といえば?
- 22 行くべき方向。向かっていく先。
- 24 2022年の干支は?





令和3年10月号の解答「コスモスバタケ」応募数467通 たくさんのご応募ありがとうございました

ゆめ春来 ご宿泊招待券 プレゼント!!

クロスワードパズルに正解された方の中から抽選で5網10名様にゆめ 春来ご宿泊招待券をプレゼント! さらに、当選されなかった方の中から抽 選で10名様にゆめ春来3.000円割引券をプレゼントします。

応募方法

郵便はがきに、①クイズの解答② 郵便番号·住所③氏名④電話番 号⑤勤務先⑥組合員証記号番 号(組合員証に記載された記号と 番号)を記入の上、右記へお送り ください。

締め切り

令和4年2月15日(火)消印有効

プレゼント応募のあて先

T650-0011 神戸市中央区下山手通4-16-3 兵庫県市町村職員共済組合 クイズ係 宛

※当選は賞品の発送をもって発表といたします。 ※応募は、組合員お一人につき1通とさせていただきま す。また わが街紹介(24~25ページ)の物産プレ ゼントとは応募が別になりますのでご注意ください。 令和元年10月1日から郵便はがきの料金が63円に 変更になりましたのでご注意ください。

<ご宿泊招待券の利用にあたっての注意点>

1泊2食付きの彩(いろどり)コースとなります。 入湯税(150円)及び飲物代は、別途ご負担いただきます。

お料理は変更も可能ですが、差額が生じたときはご負担が発生いたします。 宿泊利用助成との併用はできません。

有効期限は令和4年8月31日(水)までです。

また、令和4年4月1日以降については、宿泊プランの改定により、ご宿 泊招待券の対象となるコースが変更となる場合があります。

詳細はゆめ春来までお問い合わせください。

<3.000円割引券の利用にあたっての注意点>

宿泊・飲食で利用することができます。

売店及び入湯税の支払いには使用できません。

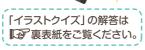
利用の際、釣銭は支払われません。

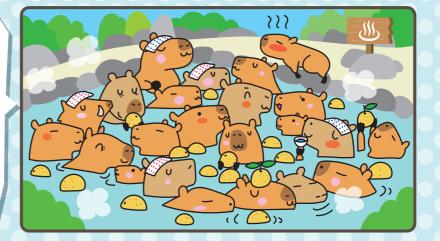
有効期限は令和4年8月31日(水)までです。

※個人情報の取り扱いについて

一記入いただいた値人情報は厳重に保護・管理し、賞品の抽選及び発送に活用する目的以外に使用することはございません。また、個人情報をご本人の承諾なく業務委託先以外の第三者に開示・譲渡することは ・切ございません。(法令により開示・譲渡を認められた場合を除きます)

右のイラストに描かれた カピバラのなかに1匹だけ イノシシがまぎれているよ! イノシシがどこにいるか 見つけよう!





鳥取県市町材職員共落組合 宿泊保養施設 世界屈指のラドン泉三朝温泉

豊かな自然に囲まれ、近くには風情ある街並みを楽しむことができる温泉街がございます。 川のせせらぎや四季折々の美しい風景を感じながらゆっくりとした時間をお過ごしくださいませ。

山陰の食材を使用した 和洋折衷会席

日本海でとれる新鮮な魚介類や、厳選した牛肉 を使用し、四季を通してお楽しみいただけるよ う趣向をこらした和洋折衷会席となります。 調理長が旬の食材を吟味し、お客様に楽しんで いただける内容となっております。





ラドン含有量トップクラスの 三朝温泉

ゆったりとした大浴場・サウナ・露天風呂完備。 三朝の湯は無色透明で、世界屈指のラドン含有 量を誇る温泉です。

疲労回復に期待が出来、ミネラルも豊富に含ん でいるため飲泉にもおすすめです。

宿泊料金1泊2食 大人1名様 12,150円より 料金の詳細に関しましてはお電話にてお問合せ下さい。

近くの観光地

兵庫県からの

アクセス

約12分

「国宝投入堂」 (三朝町)

約15分

「白壁土蔵群」 (倉吉市)

お車で 約15分

「燕趙園」 (湯梨浜町)

〈お車の場合〉

中国自動車道 院庄IC下車 国道9号線で約3時間

〈JRの場合〉

三ノ宮駅から特急スーパーはくとで 倉吉駅下車約2時間45分

〒682-0122

◆ ご予約・お問合せ 鳥取県東伯郡三朝町山田180 TEL 0858-43-0828 keisenkaku.com



ひょうご共済会館



新型コロナウイルス感染症等への対策を実施し、安心して安全にご利用いただけるよう努めています。 感染防止の 取り組み 対策の詳細はホームページに掲載しています。

冬の応援フェア











期間/令和4年1月5日~1月31日

冬の王様、蟹肉入りのヘルシー豆乳スープをご用意いたしました。



よだれ鶏 蟹肉豆乳スープ 海老のオーロラソース 飲茶盛り合わせ 鶏のピリ辛山椒風味 肉味噌あんかけ炒飯 デザート



2時間 / 飲み放題付 / ※※



─ 利用助成控除後 -

お一人様

4.000円 → 1.000円

応援フェアのみ飲み放題メニューに コーラとジンジャエールを追加しました。



季節の味覚



期間/令和4年2月1日~2月28日



1,200円

前菜盛り合わせ 冬の味覚茶碗蒸し 豚肉の沙茶醤炒め 帆立貝柱の葱生姜蒸し たらマーラー鍋 特選和牛釜飯 デザート









送別会プラン

期間/令和4年3月1日~3月31日



前菜盛り合わせ 烏賊のフリッターマヨネーズチリソース 鶏と玉葱のオイスターソース炒め 揚げ物盛り合わせ

スープふかひれ餃子 海老のふんわり玉子ご飯

デザート

∖飲み放題付│

─ 利用助成控除後 -

5,300円 **→ 2,300**円

おすすめ日帰りプラン

期間/令和4年3月31日まで

神戸牛グルメコース



前菜盛り合わせ 神戸牛しゃぶしゃぶ鍋 もち皮揚げと神戸牛煮込み揚げパン添え 神戸牛ステーキ 釜炊き白ご飯 干し貝柱ふかひれスープ

┦利用助成控除後 ├─

5,300円 **→ 2,300**円

海鮮グルメコース



前菜盛り合わせ 帆立貝柱しゃぶしゃぶ 本日の鮮魚と春雨の豆鼓蒸し 海老チリ海老マヨ盛り合わせ 干し貝柱ふかひれスープ デザート

┤利用助成控除後 ├──

5,300円 **→ 2,300**円

かけこみプラン

当日(18:00~23:00)のご予約で、 お得にご宿泊いただけます。

予約電話 | 078-222-2600



┦利用助成控除後 ├─

5,300円 **→ 1.800**円

助成金額

宿泊…3.500円 日帰り…3.000円

助成は、助成金額以上のご利用をされた場合に限ります。

組合員及び被扶養者の方(任意継続組合員含む)は、来館時に『組 合員証』又は、『組合員被扶養者証』をご提示していただくことによ り、ご利用料金より左記の助成金額が控除されます。

■表示料金は、すべて消費税・奉仕料込みです。 ■写真はすべてイメージです。 ■いずれのご利用も事前のご予約が必要です。



〒650-0004 神戸市中央区中山手通4-17-13

TEL 078-222-2600



E-mail:hkkaikan@vivid.ocn.ne.jp URL:http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan/ ホームページから宿泊の予約ができます。



湯村温泉



感染防止の ★型コロナウイルス感染症等への対策を実施し、安心して安全にご利用いただけるよう努めています。 取り組み 対策の詳細はホームページに掲載しています。

おすすめ料理 /

蟹料理のご案内 期間/~令和4年3月20日



旬で美味しい蟹をご堪能ください。



蟹コース

利用助成控除後

閑散日 | 18,160円 → 12,660円

通常日 │ 18,860円~ ▶ 13,360円~

繁忙日 | 19.560円~ → 14.060円~



蟹と但馬牛コース

利用助成控除後

閑散日 | お→人様 1泊2食付 → 17,400円

通常日 | 3,600円~ → 18,100円~

繁忙日 | ^{お一人様 1泊2食付} 24.300円~ → 18,800円~

活蟹の料理も承ります。時価となりますので、詳細はお問い合わせください。



閑散日は 早割でさらにお得!

30日前 までにご予約いただくと

1,000円割引!

但馬牛すき焼き or しゃぶしゃぶコース 期間/~令和4年3月31日

馬牛をすき焼きまたは、しゃぶしゃぶでお召し上がりください。



季節の盛り合わせ

造里 3種盛り

但馬牛すき焼き or

但馬牛しゃぶしゃぶ

御飯 但馬産こしひかり

香物

吸物 デザート



利用助成控除後

お一人様 1泊2食付 閑散日 17,110円

→ 11,610円

通常日

お一人様 1泊2食付

^{お一人様 1泊2食付} 17,810円~ **→ 12,310**円~

2名様より 承ります。

但馬牛を堪能!

繁忙日

お一人様 1泊2食付

^{お一人様 1泊2食付} **18.510円~ 13.010円~**



ゆめ春来繁閑日カレンダ

閑散日

通常日

繁忙日

年末年始

馬牛.

しゃぶしゃぶコース

1月						
日	月	火	水	木	金	土
						- 1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
20	0.1					

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

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

助成金額

宿泊…5,500円 日帰り…3,000円

助成額は、助成金額以上のご利用をされた場合に限ります。

組合員及び被扶養者の方(任意継続組合員含む)は、来館時に 『組合員証』又は、『組合員被扶養者証』をご提示していただく ことにより、ご利用料金より左記の助成金額が控除されます。

※お部屋は洋室、和室となります。閑散日に和洋室をご利用の場合は、別途追加料金1,300円頂戴します。※お部屋のタイプにより料金が異なります。 ※表示料金はすべて消費税・奉仕料込みです。※別途入湯税150円お預かりします。※写真はイメージです。※料理内容は仕入れ等により変更になる場合がございます。 ※詳細はお問い合わせください。



ふるさとのひととき --



〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯

TEL.0796-99-2211 FAX.0796-92-0233





ゆめ春来ブログ 「山紫水明」も



E-mail: y-haruki@theia.ocn.ne.jp

URL: http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/ ホームページから宿泊の予約ができます。

ゆめ春来ご宿泊のご案内

期間/ ~令和4年3月31日まで



和) なごみコース

利用助成控除後

お一人様 1泊2食付 6.960円 閑散日 12,460円 お一人様 1泊2食付 7.660円~ 通常日 13,160円~ ▶

お一人様 1泊2食付 8.360円~ 繁忙日 13.860円~





いろどりコース

利用助成控除後

お一人様 1泊2食付 閑散日 9.410円 14.910円 お一人様 1泊2食付

15,610円~ ▶ 10,110円~ 通常日

お一人様 1泊2食付 w=/xm 1/21ckf/1 16,310円~ ▶ 10,810円~ 繁忙日





みやびコース

利用助成控除後

お一人様 1泊2食付 ▶ 11.610円 閑散日 17,110円

お一人様 1泊2食付 17,810円~ ▶ 12,310円~ 通常日

お一人様 1泊2食付 18,510円~ ▶ 13,010円~ 繁忙日



四季折々の素材を使用した味覚料理をご用意しています。写真は冬の料理イメ・

※お部屋は洋室、和室となります。 閑散日に和洋室をご利用の場合は、別途追加料金1,300円頂戴します。 ※お部屋のタイプにより料金が異なります。 ※表示料金はすべて消費税・奉仕料込みです。※別途入湯税150円お預かりします。※写真はイメージです。※料理内容は仕入れ等により変更になる場合がございます。 ※詳細はお問い合わせください。





【「山紫水明」も ご覧ください。



〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

TEL.0796-99-2211 FAX.0796-92-0233

E-mail: y-haruki@theia.ocn.ne.jp URL: http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/

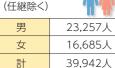
ホームページから宿泊の予約ができます。

■組合の概況(令和3年11月末現在)

(38,927人)

①組合員数

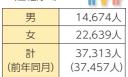
(前年同月)



③平均標準報酬月額 (任継除く)

短期 (前年同月)	415,234円 (415,748円)
長期 (前年同月)	401,137円 (402,326円)

②被扶養者数 (仟継除く)



④任意継続

旭口貝奴	
男	193人
女	95人
計	288人
(前年同月)	(295人)

■令和3年11月(9月診療分)の医療費状況

	件数	金額 (1件当たりの医療費)	前年 同月比
本人	26,856件	322,703千円 (12,016円)	13.829
家族	24,481件	299,427千円 (12,231円)	-3.919
高額療養費	521件	68,910千円	
家族療養費 附加金	154件	5,588千円	
一部負担金 払戻金	313件	10,401千円	Ede

707,029千円



○がついている所にイノシシがかくれ ていました。わかりましたか?



51,337件

計