

ひょうご共済



新年のご挨拶	2	資格管理課からのお願い	22
医療保健課から		総務課から	
「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果	3	貸付事業をご利用ください	23
令和5年度健康セミナーを開催しました	4	入学貸付・修学貸付のご案内	24
令和4年度医療統計	6	定年年齢の引き上げに伴う60歳以降の貸付金の償還についてのお知らせ	24
ジェネリック医薬品を使おう！ ほか	8	貯金払戻日カレンダー	25
健診結果に基づく「重症化予防のための受診勧奨」 ほか	9	てくてくひょうごウォーキング 尼崎市	26
こころの雨宿り	10	遺族附加年金事業「きずな」のご紹介	28
年金審査課から		ちょっとブレイク クイズパーク	30
年金を受給するときは請求が必要です	12	他府県施設紹介	
年金管理課から		山口県市町村職員共済組合「防長苑」	31
働きながら年金を受ける場合	14	直営施設紹介「ひょうご共済会館」	32
資格管理課から		「ゆめ春来」	34
マイナンバーカードの保険証利用	16	ゆめ春来からのご案内	36
退職を予定されている皆さまへ	18	組合の概況／令和5年11月の医療費状況	36
「年収の壁・支援強化パッケージ」の取扱いが示されました	21		

表紙写真：尼崎市「尼崎城」



新年のご挨拶

理事長
福元晶三



新年明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、新春を健やかに迎えのとお慶び申し上げます。

また、本組合の事業運営に対し、日頃より多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、世界中で猛威をふるった新型コロナウイルス感染症の感染拡大ですが、昨年5月に厚生労働省が感染症法上の位置付けを5類感染症に移行したことで、私たちの日常生活も徐々にコロナ禍前の姿を取り戻しつつあります。完全に元通りには言えないまでも、様々な場面でマスクを外して会話をすることができるようになり、イベントや人々の往来も盛んになっております。

特に、訪日外国人旅行者数の推移が目立っており、日本政府観光局（JNTO）の2023年10月の報告によると、9月の訪日外客数は、2019年同月比96.1%の2,184,300人で、新型コロナウイルス拡大前の実績に迫り、国際線定期便に関しては、2023年夏ダイヤ時点でコロナ禍前の約6割まで運航便数が回復し、その後も東アジアを中心に増便・復便が続いているとのことです。インバウンド需要の効果も大きく、円安も相まって、2023年における一人当たりの消費額はコロナ禍前の2019年の数値を大きく上回ることが見込まれ、日本経済を押し上げる一助となりました。インバウンド需要に加え、経済活動の正常化や賃上げの加速、緩和的な財政・金融政策などが下支え要因となり、物価高の下でも2023年度の日本経済は緩やかに回復しており、当面、この状態が維持されることが予想されます。

しかしながら、世界経済の低迷や高インフレ、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻、パレスチナ情勢等、日本経済に影響を及ぼす不安要素は少なくありません。また、我が国では団塊世代（1947～1949年生まれ）が75歳以上の後期高齢者となる2025年問題が目前に迫っております。65歳以上の人口が3,500万人に達し、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上に達することで社会保障費の急増が問題となっております。

この超高齢化社会を見据え、社会保障費に関する見直しを推進しており、直近では75歳以上の方の医療費の窓口負担割合において、

1割・3割に加え、2割負担が新設されました。また、2000年からスタートした介護保険制度も今年4月で第9期を迎え、サービス内容や保険料の改正に加え、サービス利用時の窓口負担の見直しを行う方向で議論されております。

これは、所得状況等に応じて負担を調整していく「応能負担」に基づいた改正となっております。高齢化の進展を背景とした社会保障費の増加に伴い、幅広い世代から負担を求めざるを得ない状況となっていることに対しては理解できますが、物価上昇や値上げが相次ぐ中、経済・政治・社会保障制度にまたがる抜本的な改革が求められます。

また、本年夏には、国民年金・厚生年金の財政検証が予定されており、今後の年金制度の行方も注視する必要があります。

一方、我が国の医療保険制度の現状におきましては、厚生労働省は昨年10月24日、2021年度の国民医療費が過去最高の45兆359億円（前年度に比べ2兆694億円、4.8%の増加）だったと公表しました。前年度から4.8%増加した要因として、人口の高齢化や医療の高度化などプラスに影響する要素があったほか、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う前年度の受診控えの反動も大きな要因として作用し、1人当たりの国民医療費は35万8,800円で、前年度と比べ5.3%（1万8,200円）増加し、こちらも過去最高となりました。

保健事業につきましては、本年に第3期データヘルス計画が開始されることを見据え、これまでの取組の実績やその評価等を踏まえた同指針の見直しを行い、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、本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にいただきますようお願い申し上げます。宿泊施設である「ゆめ春來」「ひょうご共済会館」両施設におきましては、感染症対策等を徹底し、皆様の安全を第一に考え運営しております。休館をさせていただきました「ひょうご共済会館」につきましては、皆様にはご不便、ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。本年2月の営業再開に向けて準備を進めております。両施設とも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、本組合の業務運営は依然として大変厳しい状況が続いており、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、新しい年が皆様にとって良き年でありませう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

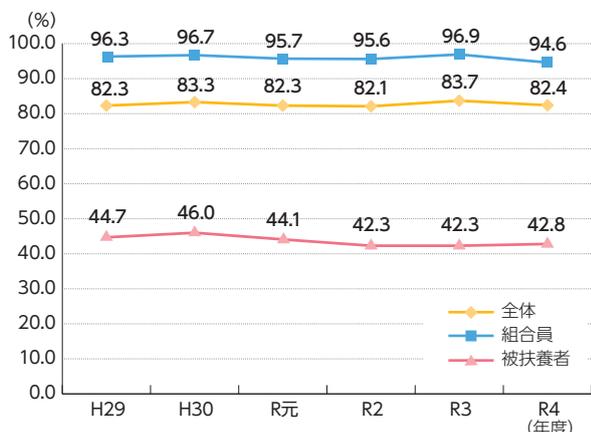
謹んで新春のお慶びを申し上げます

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 事 | 議 | 議 | 議 | 議 | 議 | 議 | 議 | 議 | 議 | 議 | 学 | 監 | 監 | 理 | 理 | 理 | 理 | 理 | 理 | 理 | 理 |
| 務 | | | | | | | | | | | 識 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 |
| 局 | | | | | | | | | | | 監 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 |
| | 長 | 員 | 員 | 員 | 員 | 員 | 員 | 員 | 員 | 員 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 |
| 外 | 西 | 浅 | 横 | 岡 | 来 | 芝 | 吉 | 岩 | 藤 | 山 | 上 | 岡 | 池 | 酒 | 酒 | 松 | 神 | 大 | 仲 | 牟 | 浜 |
| 職 | 田 | 田 | 川 | 田 | 田 | 本 | 田 | 根 | 岡 | 崎 | 崎 | 本 | 本 | 井 | 井 | 本 | 谷 | 岡 | 田 | 礼 | 上 |
| 員 | 竜 | 朋 | 昌 | 卓 | 憲 | 裕 | 一 | | 晴 | 勝 | 俊 | 能 | 隆 | 正 | 利 | 久 | 一 | 正 | 正 | 勇 | 晶 |
| 一 | 也 | 子 | 紀 | 士 | 和 | 哉 | 四 | 正 | 勇 | 恵 | 規 | 二 | 身 | 明 | 幸 | 大 | 彦 | 典 | 彦 | 稔 | 人 |
| 同 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 三 |

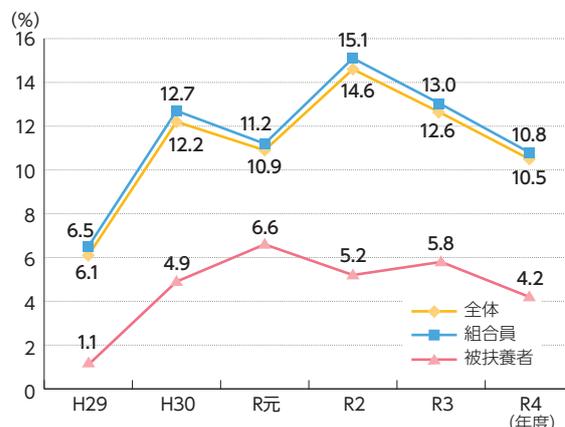
「特定健康診査・特定保健指導」の実施結果

令和4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5年11月に国へ報告を行いましたのでお知らせします。

特定健康診査受診率



特定保健指導利用率



特定健康診査の受診率を集計した結果、組合員では2.3ポイント減少、被扶養者では0.5ポイント増加し、全体での受診率は82.4%と昨年度から1.3ポイント減少しました。特定健康診査は、定期的に受診することでからだの変化を把握し、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4年度は該当者の利用率が全体で2.1ポイント減少しました。

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5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6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。



令和5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24日

リラックスヨガ ~心と体をスッキリと~

◎ゆめ春來(美方郡新温泉町)



砂丘YOGA代表・日本サップヨガ公認インストラクター・ウェーブストレッチインストラクター・石谷 依利子 先生をお招きして、本組合保養施設「ゆめ春來」にてヨガレッスンを開催しました。定員を大幅に超える応募があり、多くの方が興味を持たれていることが分かりました。

- ◆ 「体が伸び気持ちよかったです。先生の語りかけも心地良く、瞑想できリラックスできました。」
- ◆ 「呼吸法、丁寧な身体の動かし方、自分に焦点を当て、とてもステキなゆったりした時間でした。」
- ◆ 「過去も未来も言えない、自分だけを見る時間・ヨガという点。明日から自分でもやります。」

7月29日

健康栄養学セミナー ~食べて若返り♪アンチエイジングで最高の健康美~

◎じばさんびる(姫路市)



日本ビューティーヘルス協会会長・栄養コンサルタント社代表・管理栄養士・美容食インストラクター・池上 淳子 先生をお招きして、「健康栄養学セミナー」を開催しました。先生は、「健康は食卓にあり」というスローガンを掲げ、多くの方の健康増進、栄養状態の改善などを目標に様々なメディアで健康推進活動をしておられます。

- ◆ 「自分の食生活を見直すいい機会となりました。ありがとうございました。」
- ◆ 「少しでも実践出来るものから、食事に気を付けたいです。」
- ◆ 「5~10年後の身体は、食べ物によって変えられること。」

8月19日

太極拳&カンフー教室 ~オリジナル太極拳でストレス解消~

◎ひょうご共済会館(神戸市中央区)



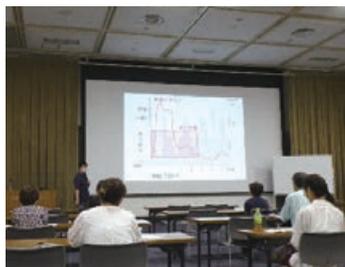
中国武術1級武士(中国国家資格)を取得しておられ、京都府武術太極拳連盟理事、国体ジュニア&長拳コーチ、日本成人病予防協会健康管理士・上級指導員として活躍しておられる徐 言偉 先生をお招きして、本組合保養施設「ひょうご共済会館」にて「太極拳&カンフー教室」を開催しました。セミナー前半はカンフーを、後半は太極拳をご指導いただきました。

- ◆ 「徐先生が、楽しく優しくわかりやすく教えてくれるのがとても良かった。」
- ◆ 「太極拳をして、全身の巡りが良くなった。」
- ◆ 「何を意識して動かすか説明があり、わかりやすかった。」

9月9日

睡眠改善セミナー ～睡眠で心と体のエネルギー補給～

◎尼崎市中小企業センター(尼崎市)



ヘルスケアコンサルタント、パーソナルトレーナー、認知症ケア指導管理士として活躍されておられる田邊 雅司 先生をお招きして、「睡眠改善セミナー」を開催しました。

「質の良い睡眠」を得るための一つ的手段として、「適度な運動」を紹介していただきました。睡眠のメカニズムなど専門的な内容もありましたが、分かりやすくお話していただきました。

- ◆ 「実際にストレッチをやってみて楽しかったです。」
- ◆ 「運動が睡眠と関係してくるので、良い睡眠のため運動を頑張ります。」
- ◆ 「心拍数を意識して運動をする。」

10月21日
・22日

カヌー(カヤック)体験教室 ～自然の中でゆったりと～

◎兵庫県立円山川公苑(豊岡市)



土曜日は時折雨が降るあいにくの天候でしたが、無事、セミナーを終えることができました。翌日は青空が広がり、セミナー前にはコウノトリの飛来もあって、気持ちよくカヌー体験ができました。

両日とも、はじめに現地インストラクターからパドルの持ち方・漕ぎ方・方向転換の説明を受け、色々な種類のカヌーとカヤックで池に漕ぎ出していただきました。

初めはまっすぐ進むことさえ難しかったのですが、段々と操船に慣れ、また多くの方が自由に乗りかえるなど楽しい時間を過ごされていました。

- ◆ 「雨の中でも自然を体感できた。」
- ◆ 「楽しかった。日頃のストレス解消になりました。」
- ◆ 「水面に浮かぶことが気持ち良かった。」
- ◆ 「乗り物を自由に使えて、待ち時間の魚とりも楽しかった。」



11月11日

森林セラピー ～健康のために森に入る～

◎フォレストステーション波賀(宍粟市)



しそ森林王国観光協会の森林セラピーを体験していただきました。森林セラピーは、医学的に裏付けされた森林浴効果に基づき実施されるプログラムです。

ガイドさん1名につき5名又は6名のグループでコースを巡り、セラピーを体験していただきました。

小雨が降るあいにくの天候での開催となりましたが、参加された皆様は、心身ともにリフレッシュされた様子でした。

- ◆ 「雨の音 風の音 めれて濃く立ち上る木の香り 雲海 すてきでした。」
- ◆ 「ふかふかの林道が気持ちよかった。」
- ◆ 「10分間の睡眠と目を閉じてのウォーキング。」

医療統計

令和4年度



令和4年4月から令和5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。

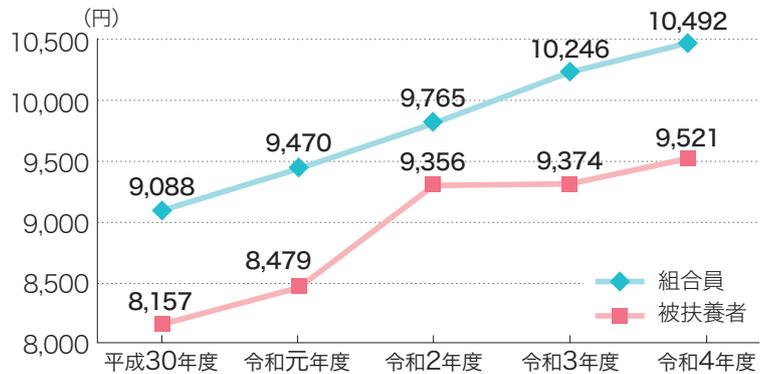
(日)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
組合員	1.5	1.5	1.5	1.5	1.4
被扶養者	1.6	1.5	1.5	1.5	1.4

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。

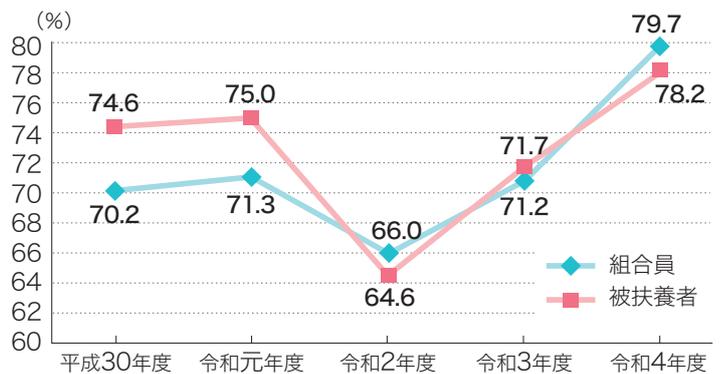
組合員、被扶養者ともに増加しています。



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増加しています。



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。

被扶養者は一昨年から横ばいですが、組合員は増加しています。



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。

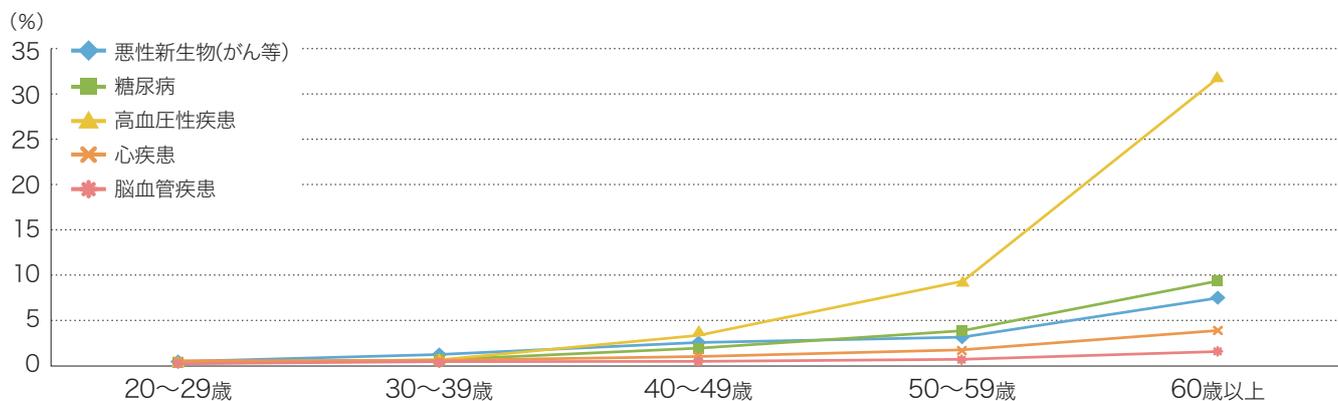
	1位	2位	3位	4位	5位
～19歳	呼吸器系	消化器系(歯科含む)	皮膚・皮下組織	眼・付属器	損傷・その他の外因
20～29歳	消化器系(歯科含む)	皮膚・皮下組織	眼・付属器	呼吸器系	腎尿路生殖器系
30～39歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	皮膚・皮下組織	腎尿路生殖器系	眼・付属器
40～49歳	消化器系(歯科含む)	呼吸器系	皮膚・皮下組織	眼・付属器	筋骨格系・結合組織
50～59歳	消化器系(歯科含む)	循環器系	内分泌・栄養・代謝疾患	筋骨格系・結合組織	眼・付属器
60歳～	消化器系(歯科含む)	循環器系	内分泌・栄養・代謝疾患	筋骨格系・結合組織	眼・付属器

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
呼吸器系	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
循環器系	高血圧・心筋梗塞・心不全・くも膜下出血・脳梗塞等
眼・付属器	結膜炎・白内障・遠視・近視・乱視等
内分泌・栄養・代謝疾患	甲状腺腫・糖尿病等
皮膚・皮下組織	アトピー性皮膚炎・じんま疹等
筋骨格系・結合組織	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
損傷・その他の外因	骨折・熱傷・中毒等
腎尿路生殖器系	腎不全・前立腺肥大症等



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

令和4年度は組合員数の増加及び新型コロナウイルスの感染拡大により、「受診率」「1日当たり医療費」「1件当たり医療費」の全てで増加傾向にあります。

また、病類ごとの件数では、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おり、呼吸器系(主に風邪)も若い世代を中心に受診件数が多くなっています。

年齢の高い層では、循環器系、筋骨格系・結合組織や内分泌・栄養・代謝疾患の受診が目立ち、生活習慣病にも密接に絡んでいきます。

循環器系疾患が重症化し糖尿病や腎機能障害が発病すると、医療費はもちろんのことながら、皆さまの生活にも大きな影響を及ぼしますので、特定健康診査・特定保健指導を有効に活用し、生活習慣病を予防しましょう。

日頃の健康管理に加えて、新薬と同等の有効成分であるジェネリック医薬品を利用することで、医療費の削減にご協力をお願いします。

先発医薬品
よりお得!

ジェネリック医薬品を使おう!



ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許期間が切れてから、新薬と同じ有効成分を同量使って作られた薬です。ジェネリック医薬品を使用すると医療費が節約されるため、私たちの支払う掛金の上昇を抑えられ、さらには医療保険制度の維持にもつながります。ぜひ、ジェネリック医薬品を利用してください。

安心

新薬と効き目は同等と国から認められ、安全性も確認済みです。飲み薬以外にも外用薬や点眼薬など、多くの薬があります。

改善・改良

品質は保ちつつ、味やにおい、形状などを変えて新薬より使いやすくなっているものもあります。



価格

新薬の7割から2割程度のものがあります。

新薬より開発期間が短く、費用が抑えられているため、安く提供されています。

おすすめされるワケ



ジェネリック医薬品に切り替えるには



医師に相談する

診察の際、医師に「ジェネリック医薬品にしたい」と伝えましょう。「ジェネリックにしますか?」と医師から提案されることもあります。

薬剤師に相談する

処方箋に【変更不可】と記載がなければ、薬剤師に相談して変更できます。また、薬剤師から提案されることもあります。

窓口で申出る

お薬手帳や組合員証等に「ジェネリック医薬品希望」のシールを貼っておいたり、「ジェネリック医薬品希望カード」を受付と一緒に提出したりすれば、希望を伝えられます。

ジェネリック医薬品 Q&A



全ての医薬品にジェネリックがあるの?

ジェネリック医薬品は特許期間が切れた薬のため、全ての薬にあるとは限りません。

毎回申出が必要なの?

一度ジェネリック医薬品に切り替えた医療機関(薬局含む)では、次回以降に申出る必要はありません。

変更したら戻せないの?

体調に合わない場合など、申出れば元の薬に戻せます。



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、医療費増高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「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5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6年3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。

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No.203(令和5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5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3年度及び令和4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4年度の健診受診月から令和5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(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640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/dL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4年度健診結果						
		血圧	脂質	血糖	血圧+脂質	血圧+血糖	脂質+血糖	血圧+脂質+血糖
令和3年度健診結果	血圧	123	2	4	7	4	1	0
	脂質	17	270	3	4	3	6	2
	血糖	4	2	89	0	16	7	0
	血圧+脂質	9	7	0	9	0	0	0
	血圧+血糖	2	0	3	0	12	0	1
	脂質+血糖	1	3	7	0	1	18	3
	血圧+脂質+血糖	0	0	0	0	0	0	0

(人)

指定宿泊施設に関するお知らせ

休館	令和6年1月9日～ 令和6年1月22日	シーサイド いづたが	〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12	TEL:0120-73-1241
休館	令和6年2月1日～ 令和6年2月29日	うしお荘	〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23	TEL:0235-75-2715
休館	令和6年4月1日～ 令和6年7月31日	湯河原温泉 ちとせ	〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1	TEL:0465-63-0121

※3施設とも休館中も営業再開後の予約は通常通り受け付けします。

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。

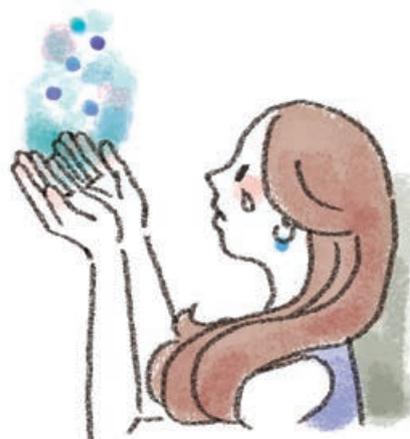
※共済組合の保養所等利用助成と併用することはできません。

※他人に譲渡することはできません。

※退職後の再就職により引き続き共済組合の資格を有する場合は除きます。

こころの雨宿り

「あきらめる」って悪いこと?



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

何かを「あきらめる」と言うと、どんなイメージがありますか？私はというと、どこか後ろめたい気持ちになることがあります。「自分の頑張りが足りないんじゃないか」「もうちょっと踏ん張るべきじゃないか」こんな考えが頭をよぎるのです。粘り強く努力を続けることが美德とされる場合も多く、何だか逃げているようで、あきらめることへのハードルは高くなりがちです。

心理学の研究でも、「あきらめる」ことは、自責感を抱えることにつながり、落ち込みを強めるため心身の健康に良くない、などのネガティブな効果が指摘されています。こうなるとますます「ほらもっと頑張っ！もっと耐えて」と追い詰められるような気分になりますが、ネガティブな面がある一方で、実はポジティブな効果があるとする研究結果もあります。

ポジティブな効果に注目した研究では、「あきらめる」ことを「割り切る」と呼んでいます。どうでしょう、「割り切る」と捉えなおすと、少し見え方が変わってきませんか。「あきらめちゃダメだ」と頑張っていると思うような成果が出せず、心身ばかりが疲弊していくようなとき、その現実を受け入れて前に進む決断をした方がいいこともあります。割り切ることで、エネルギーが湧いてきたり、問題への見え方が

変わって思わぬ解決策が浮かんだりすることだってあるのです。

そう簡単に割り切るなんてできないという方がいるかもしれませんが、研究の結果、上手に「あきらめる（割り切る）」コツは、新たな目標をたてることだということが明らかになっています。もともと目指していたゴールを手放す代わりに、別の新しい目標を決めるのです。そうすることで、そこに至るまでに必要とされるものは何なのか、自分の能力や労力としっかり向き合い、次の目標に向かって前向きに歩むことができます。

もんもんと考えて動けなくなったときには、「よし、割り切ってみよう！」と一歩踏み出してみてもいかがでしょうか。あきらめたからこそ、開ける道もありますよ。



せきや ゆき

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健（職場のメンタルヘルス）。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

こころの雨宿り

100歳になっても 「やってみたい」ことがある 人生を!

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

仕事や家事がひと段落して、まとまった時間ができたとき、皆さんは、パッと「これをしたい!」ということが頭に浮かびますか? 恥ずかしながら私はさっぱり浮かばず、手持ち無沙汰に過ごしてしまうことがありました。そんな反省から今年から始めたのが、「やってみたいこと100のリスト」です。これは、自分がやってみたいと思うこと(小さなことでも構いません)をただただ挙げてリストを作っていく、というものです。例えば、私のリストの一部をご紹介しますとこんな感じです。

- 子連れキャンプをする
- 白みそを使ったチーズケーキを作る
- 俳句の体験教室に行く

もっと日常的なことでは、「まだ行ったことのない近所の〇〇というカフェでコーヒーを飲む」、「バスタオルをふかふかのものに替える」なんてものも。そして、実際にやってみたら、リストにその日付を書き込んでいきます。

リストを書き始めたときにまず私がぶつかったのが、100個もやりたいことが思い浮かばない! という壁でした。100個どころか、20個手前くらいで手が止まってしまうのです。あまりのやりたいこと^{がくぜん}のなさに愕然としましたが、これは悪い経験ではあり



ませんでした。

その日から、「何か面白そうなことはないかな」、「やってみたいと思えるものはないかな」と、自然とやりたいことを探しながら過ごすようになったのです。そうすると、友だちの話を聞いていても、街を歩いていても、やってみたいことを探そうというワクワクした視点に変わっていきます。

さらに、そのリストを手帳に挟んでおいて、2週間に1度くらい見直すと、「あ、これはやったな」、「これもこの間やった」とプチ達成感を感じられるのです。リストの項目が少し減ってきたら、また書き加えて、やったら日付を書き込んで……毎日がワクワクとプチ達成感の繰り返しです。

時間ができても手持ち無沙汰だった自分とはさようなら。100歳になっても、「やってみたい!」ことが100個あるといいなあ、なんて今は思っています。



せきや ゆき

： 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健(職場のメンタルヘルス)。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

年金を受給するときは請求が必要です

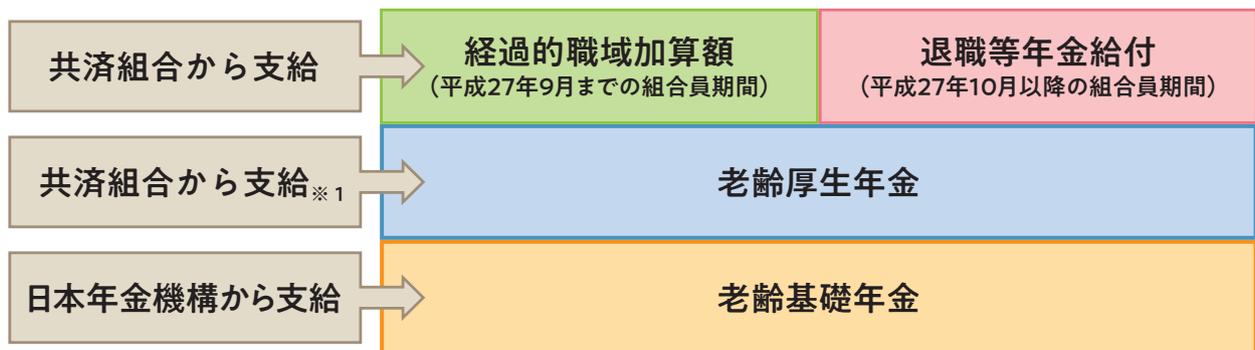


請求が必要な年金の種類

公務員の皆様が老齢給付として受け取れる年金は、主に「老齢基礎年金」、「老齢厚生年金」、「退職等年金給付」の3つがあります。いずれも原則65歳からの支給となりますが、自動的に支給されるものではなく、受給権者からの請求によって支給されます。

なお、昭和36年4月1日までに生まれた方で、支給要件を満たしている場合は、生年月日に応じて「特別支給の老齢厚生年金」を65歳になるまでの間受け取ることができます。この特別支給の老齢厚生年金についても、同様に請求が必要となります。

また、年金を受ける権利は、権利が発生してから5年を経過したとき、時効により消滅しますのでご注意ください。

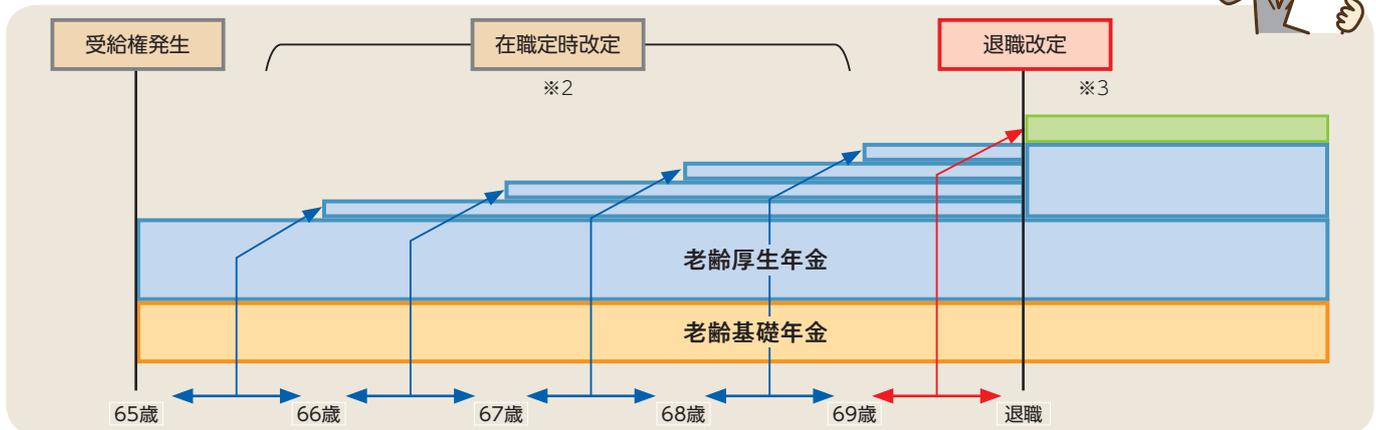


※1 公務員期間については共済組合から支給されますが、短期組合員・民間企業等の期間については日本年金機構から、私立学校教職員の期間については日本私立学校振興・共済事業団からそれぞれ支給されます。

既に老齢厚生年金が決定されている方が退職する時の手続きは？

老齢厚生年金を決定した後、退職までの給与・加入期間を算入した退職改定を行います。原則改定手続きに必要な提出書類はありませんが、複数の年金(老齢年金と遺族年金等)をお持ちの方や、長期特例・障害特例(昭和36年4月1日までに生まれた65歳未満の方で、公務員として44年以上勤務された期間がある方や、障害年金3級以上に該当されている方で、退職後に厚生年金に加入されない方)等については、一部書類の提出が必要な場合があります。

また、65歳以上の方については、退職年金(退職等年金給付)の請求が必要です。書類の提出が必要な方につきましては、退職時に勤務先の共済組合事務担当課へご提出ください。



※2 65歳以上70歳までの方は、給与・加入期間を年金額に反映させる「在職定時改定」が毎年10月に行われます(手続きは不要です)。

※3 70歳までの方は、受給権発生以降(在職定時改定が行われた方は直近の在職定時改定以降)の給与・加入期間を年金額に反映させる「退職改定」が行われます。

短期組合員となる場合は、共済組合の長期給付は退職したものとみなされます

フルタイム勤務から短時間勤務に変わるにより短期組合員となる方は、加入年金制度が第3号厚生年金(共済組合)から、第1号厚生年金(日本年金機構)へ切り替わります。そのため、引き続き市役所等でお勤めされる場合でも、年金については退職したものとみなされ、退職改定等が行われることとなります。

退職後に受給権が発生した場合の請求手続きは？

退職後に受給権が発生した方の老齢厚生年金については、誕生日の3か月前頃に「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)」が共済組合もしくは日本年金機構等からご自宅へ郵送されます。受給権発生後に、送付した機関へ請求してください。

退職年金(退職等年金給付)については、65歳の誕生日の1か月前頃に共済組合からご自宅へ郵送しますので、当該請求書を共済組合へ提出してください。

なお、繰上げ支給を希望される場合は、老齢厚生年金については共済組合又は日本年金機構へ、退職年金(退職等年金給付)については共済組合へご相談ください。必要な請求書をお届けするために、退職後に住所や氏名を変更された時は、必ず共済組合へ届け出てください。



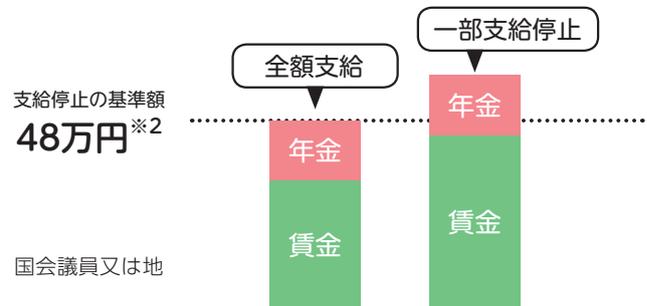
働きながら年金を受ける場合 年金の支給が停止されることがあります

在職中の支給停止について

厚生年金^{※1}に加入しながら老齢厚生年金を受給される方は、総報酬月額相当額(賃金等)と基本月額(年金)の合計金額が一定の基準(48万円)^{※2}を超える場合、年金の一部、又は全部が支給停止となります。

なお、支給停止の基準額は、賃金や物価の変動に応じて改定される場合があります。

- ※1 70歳以上の方が老齢厚生年金保険適用事務所に勤務する場合や、国会議員又は地方議会議員となった場合も含まれます。
- ※2 48万円の支給停止の基準額は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。



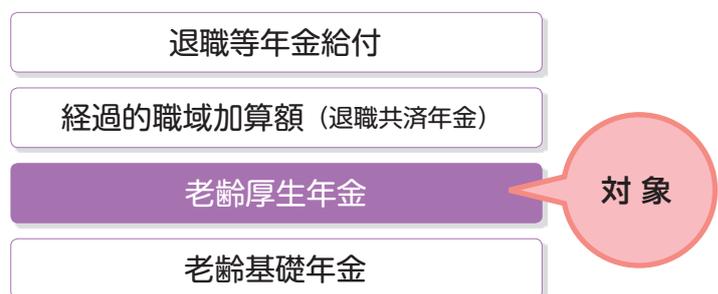
再就職先や働き方により、支給停止の有無が変わります

退職後の再就職先	自治体	職員種別	勤務形態	加入する年金保険の種類	支給停止の有無
		フルタイム再任用等	一般組合員としてフルタイム勤務	厚生年金保険(第3号厚生年金被保険者)	支給停止あり
短時間再任用等	短期組合員の適用範囲内の勤務	厚生年金保険(第1号厚生年金被保険者)	支給停止あり		
		なし	支給停止なし		
民間企業等	社会保険の適用範囲内の勤務	厚生年金保険(第1,2,4号厚生年金被保険者)	支給停止あり		
	社会保険の適用範囲外の勤務	なし	支給停止なし		

支給停止の対象となる年金

支給停止の対象となるのは、老齢厚生年金です。よって、老齢厚生年金が支給停止となった場合でも、老齢基礎年金は支給されます。ただし、老齢厚生年金が全額支給停止となった場合は、加給年金も全額支給停止されます。

なお、国家公務員や地方公務員の一般組合員である期間は、退職等年金給付や経過的職域加算額は全額停止となります。



支給停止額の基礎

年金の支給停止となる額は、①総報酬月額相当額(賃金の月額)と②基本月額(年金の月額)をもとに計算されますが、それぞれは以下の計算方法によって算出されます。

①総報酬月額相当額
(賃金の月額)

=

当月の
標準報酬月額

+

当月以前1年間の標準賞与額等の合計
12

②基本月額
(年金の月額)

=

老齢厚生年金の額^{※3} - 加給年金額^{※4} - 経過的加算額^{※5} - 繰下げ加算額
12

※3 複数の老齢厚生年金を有する場合、すべての年金額を合算して算出することになります。

※4 被保険者期間が20年以上ある老齢厚生年金の受給権者により生計を維持される、配偶者(65歳未満)や子(18歳未満又は障害のある20歳未満)がいるときに加算されます。

※5 組合員期間のうち、老齢基礎年金の算定の基礎とならない期間(20歳前及び60歳以後の期間等)にかかる額です。

支給停止額の計算方法

総報酬月額相当額と基本月額の合計が、支給停止の基準額48万円^{※2}を超える場合、下記の計算による額が支給停止となります。

①総報酬月額相当額 + ②基本月額

48万円^{※2}超

支給停止あり

48万円^{※2}以下

支給停止なし
(全額支給)

支給停止額 = (①総報酬月額相当額 + ②基本月額 - 48万円^{※2}) × 1/2 × 12月

* 計算した支給停止額が年金額を超えるときは、年金の全部が支給停止となります。

65歳以上の老齢厚生年金受給者が在職中の場合、 毎年年金額が改定されます

65歳以上の方については、在職中であっても、年金額を毎年10月に改定する「在職定時改定」が行われます。在職老齢年金制度の支給停止額は月ごとに計算され、在職定時改定による年金額の増加や給与の変更等により、支給停止額が変わる場合があります。

健康保険証をお使いの皆さまへ

ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナンバーカードの保険証利用



1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

2 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。

※なお、新しい保険者への加入手続きは必要です。

3 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。

※ただし、低所得者(住民税非課税)である組合員の方は、これまでどおり「限度額適用・標準負担額減額認定証」の発行が必要となりますのでご注意ください。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ①オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便による申請
- ③まちなかの証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ①「マイナポータル」から行う
- ②セブン銀行ATMから行う
- ③医療機関・薬局の受付で行う



初めて
マイナンバーカードで
受診等するときは…

初めてマイナンバーカードで医療機関等を受診等する場合や、転職等で新しく健康保険証が交付された場合などは、受診等の前にマイナポータルで新しい資格が登録されていることを確認するか、念のためマイナンバーカードとあわせて健康保険証等を持参してください。

マイナンバーカードは安全です！

マイナンバーカードを失くしたら個人情報が流出しそうで不安…

▶ マイナンバーカードのICチップには、健康・医療情報や税情報・年金情報などプライバシー性の高い情報は入っていません！

マイナンバーカードを失くした場合、どうすれば良いかわからない…

▶ 万が一紛失しても、コールセンター【0120-95-0178:24時間365日受付】に電話することで、カードの利用を一時停止できるので安心です！

マイナンバーを他人に悪用されそうで怖い…

▶ 第三者にマイナンバーを見られても、あなたになりすまして手続きを行ったり、あなたの個人情報を調べたりすることはできません！

2024（令和6）年秋以降は、 保険証とマイナンバーカードが一体化されます。

マイナンバーカードをなくしたり、 手元にない場合は？

- 2024（令和6）年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、ご加入の医療保険の保険者に申請いただくことで、**ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」が無償交付**されます。
- 「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。



健康保険証はいつまで使えますか？

- 2024（令和6）年秋以降、新規の健康保険証は発行せず、2024（令和6）年秋の時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から**最長1年間**（※）使用することができます。
※有効期限が2025（令和7）年秋より前に切れる場合はその有効期限まで。

マイナンバーカードは
こちらのポスターやステッカーを
貼っている医療機関・薬局で
ご利用可能です！



厚生労働省
ホームページ

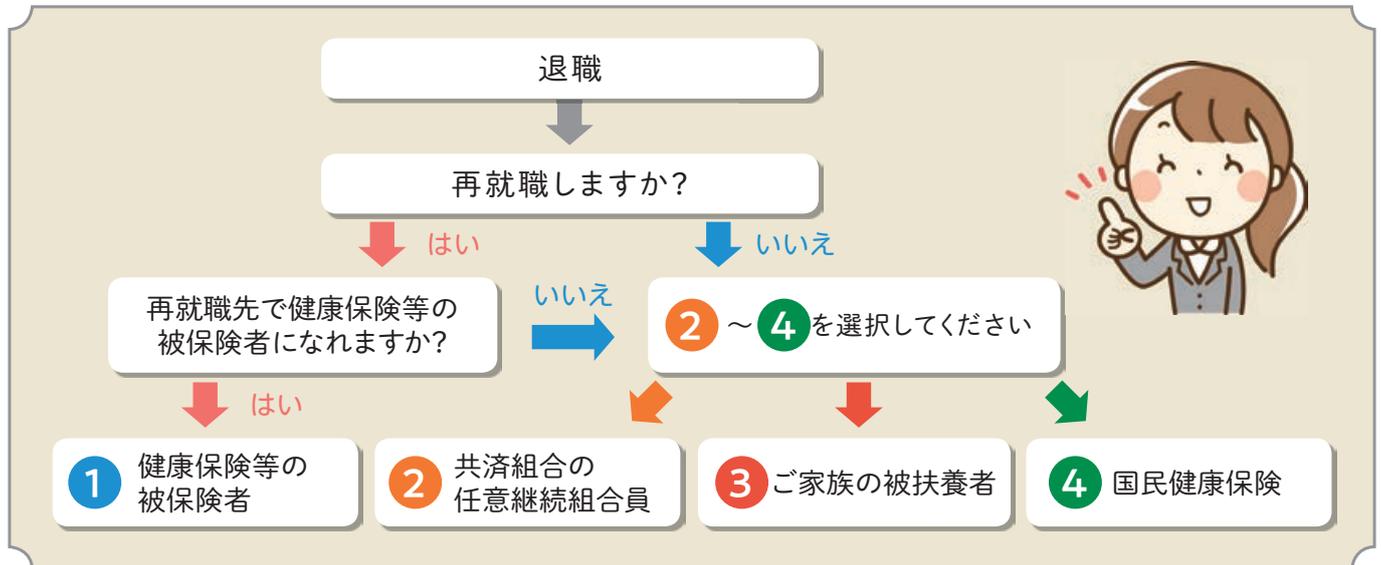
※厚生労働省HPでもご利用可能な
医療機関・薬局を公開しております。

もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください

マイナンバー総合フリーダイヤル TEL：0120-95-0178

退職を予定されている皆さまへ

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。



退職後に再就職されない場合又は再就職しても再就職先の健康保険制度の適用を受けない場合は、ご自身で加入される医療保険制度を選択することとなります。ただし、75歳以上又は65歳以上で一定以上の障害認定を受けた方は後期高齢者医療制度に加入することとなります。

選択される際には、保険料負担だけでなく給付内容やその他の内容なども含め総合的に判断し、選択してください。

1 健康保険等の被保険者（強制加入）

再就職先が健康保険制度（全国健康保険協会管掌健康保険、組合管掌健康保険、共済組合など）の適用事業所となっており、被保険者となる要件（※）を満たした場合は、再就職と同時に強制的に健康保険に加入することとなります。

加入手続きは、再就職先の職場で行います。

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制度によって異なります。）。

（※）健康保険の適用要件について…2月を超えて雇用されることが見込まれる場合で、次のいずれかの要件を満たすと健康保険の適用対象となります。

【要件1】「1週間の所定労働時間」及び「1月間の所定労働日数」が、同一の事業所に使用される通常の労働者の所定労働時間及び所定労働日数の4分の3以上であること。

【要件2】次の①から④までの4つの要件を全て満たしていること。

- ① 1週間の所定労働時間が20時間以上であること。
- ② 報酬月額が8.8万円以上であること。

- ③ 学生でないこと。
- ④ 次のいずれかの適用事業所に雇用されていること。
 - (ア) 従業員数が101人(令和6年10月1日からは51人)以上の事業所
 - (イ) 従業員数が101人(令和6年10月1日からは51人)未満の事業所((ウ)を除く。)のうち、労使合意により、事業主が適用拡大を行う旨の申出を行った事業所
 - (ウ) 国又は自治体の適用事業所(共済組合の健康保険が適用されます。)

退職後、自治体等に再就職した時に加入する健康保険制度

再任用職員	フルタイム勤務	共済組合の組合員(短期給付事業、長期給付事業、福祉事業が適用)
	短時間勤務 (要件1又は要件2)	共済組合の組合員(短期給付事業、福祉事業が適用) ※当組合の長期給付事業の適用はありません。(第1号厚生年金被保険者として民間の厚生年金保険が適用されます。)
会計年度任用職員	フルタイム勤務	共済組合の組合員(短期給付事業、福祉事業が適用) ※当組合の長期給付事業の適用はありません。(第1号厚生年金被保険者として民間の厚生年金保険が適用されます。) ※常時勤務に服することを要する地方公務員について定められている勤務時間以上勤務した日が18日以上ある月が、引き続いて12月を超えるに至った方で、その超えるに至った日以後引き続き当該勤務時間により勤務することを要する場合は、その日以降は、第3号厚生年金被保険者として当組合の長期給付事業が適用されます。
	短時間勤務 (要件1又は要件2)	共済組合の組合員(短期給付事業、福祉事業が適用) ※当組合の長期給付事業の適用はありません。(第1号厚生年金被保険者として民間の厚生年金保険が適用されます。)
要件1、2を満たさない場合		国民健康保険

2 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ください。

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5年度のものを掲載)

1か月の短期掛金=退職時の標準報酬の月額^{※1}×101.60/1000

1か月の介護掛金^{※2}=退職時の標準報酬の月額^{※1}×17.30/1000

※1 上限額があります。令和5年度は410,000円ですが、令和6年度については現在未定です。

※2 40歳以上65歳未満の加入者のみ対象

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	○	○
療養費・家族療養費	○	○
訪問看護療養費 家族訪問看護療養費	○	○
入院時食事療養費 入院時生活療養費	○	○
高額療養費	○	○
保険外併用療養費	○	○
移送費・家族移送費	○	○
出産費・家族出産費	○	○
埋葬料・家族埋葬料	○	○
傷病手当金	○	△ ※
出産手当金	○	△ ※

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

※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。

3 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、恒常的な収入が年額130万円未満(60歳以上の方又は障害年金の受給要件に該当する程度の障害を有する方は年額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。

4 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。



「年収の壁・支援強化パッケージ」の取扱いが示されました

保険料負担に伴う手取り収入の減少を意識して、一定の収入を超えないように就業調整を行う、いわゆる「年収の壁」への対応に当たり、社会全体で労働力を確保するとともに、労働者自身も希望通り働くことのできる環境づくりを後押しするため、令和5年9月27日に厚生労働省から「年収の壁・支援強化パッケージ」が公表されました。同年10月20日に総務省自治行政局公務員部福利課を通じて事務の取扱いが通知され、被扶養者認定等について次のとおり取扱いますので、お知らせします。

事業主の証明による被扶養者認定の円滑化

被扶養者の認定には、認定対象者の収入が認定基準額^(※)未満であること等の収入要件があります。今回の取扱いは、被扶養者(認定対象者を含む。以下同じ。)の収入確認において、当面の対応として、**人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動である場合は、通常提出を求めている書類と併せて、人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動である旨の事業主の証明を提出する**ことで、総合的に判断し被扶養者として認定することを可能とするものです。

その他要件については、従来と同様の取扱いです。

※認定基準額…年額130万円(月額108,334円)

60歳以上又は障害年金受給要件に該当する方は年額180万円(月額150,000円)

●適用日 令和5年10月20日

※適用日以降の扶養事実(認定及び取消)及び資格確認調査において適用し、適用日前の扶養事実(認定及び取消)及び資格確認調査については遡及適用しません。

●一時的な収入変動とみなされるケース

一時的な収入増加の要因としては、主に時間外勤務(残業)手当や臨時的に支払われる繁忙手当等が想定され、一時的な収入変動に該当すると認められる主なケースは次のとおりです。

- ア. 当該事業所の他の従業員が退職したことにより、当該労働者の業務量が増加したケース
- イ. 当該事業所の他の従業員が休職したことにより、当該労働者の業務量が増加したケース
- ウ. 当該事業所における業務の受注が好調だったことにより、当該事業所全体の業務量が増加したケース
- エ. 突発的な大口案件により、当該事業所全体の業務量が増加したケース

ただし、本取扱いにより収入要件を満たしていても、被扶養者の認定要件は収入要件だけではないため、その他の要件を満たしていない場合は被扶養者に該当しません。

また、次のような場合は本取扱いに該当しません。

- ① 雇用契約書等を踏まえ、年間収入の見込みが恒常的に認定基準額以上となることが明らかである場合
- ② 特定の事業主と雇用関係にない場合
※本取扱いは、事業主の人手不足等の事情に伴う被扶養者の方の労働時間延長等による一時的な収入変動を対象としており、他律的な収入変動による場合が対象となるため。
- ③ 契約変更により時給等が上昇し、通常どおり勤務した場合においても認定基準額以上の収入が見込まれる場合
- ④ 雇用契約書等を踏まえ、複数事業所で勤務することで年間収入の見込みが恒常的に認定基準額以上となることが明らかである場合
- ⑤ 社会保険の適用事業所において、正社員として働く場合やパート・アルバイト勤務であっても社会保険の適用要件を満たす場合



社会保険適用促進手当の標準報酬算定除外

- 地方自治体については、キャリアアップ助成金・社会保険適用促進手当の対象外です。
- 地方自治体以外の機関で、社会保険適用促進手当が支給される場合は次のとおりとなります。
標準報酬月額が10.4万円以下の場合は、標準報酬算定除外となります。
短期組合員資格要件の1つである報酬月額8.8万円に含みます。

資格管理課からのお願い

● 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いたします。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をする必要があります。

● 資格喪失したときは組合員証を必ず返却してください

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・標準負担額減額認定証(以下「組合員証等」といいます。)を速やかに返却してください。

組合員証等の返却が遅れると、資格喪失日又は認定取消日から組合員証等返却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、組合員の方から返還していただくこととなります。

● 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。(別居である組合員の方と被扶養者の方が同居になる場合も「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。

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130万円以上(60歳以上の方又は障害年金の受給要件に該当する程度の障害を有する方は年額180万円以上)となります。

ただし、配偶者、学生である子については、仕送りは必要ですが、仕送り額は問いません。



貸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	借入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*①	貸付額	貸付限度額算出方法*②
普通	物品購入など臨時に資金を必要とするとき	年1.26%	2~200万円	給料(又は報酬)月額×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		10~1,800万円	①給料(又は報酬)月額×別に定める月数 ②組合員期間
在宅介護 対応住宅	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
災害貸付	住宅	年0.93%	10~1,800万円	①給料(又は報酬)月額×別に定める月数 ②組合員期間
	家財		10~200万円	給料(又は報酬)月額×6月分以内
	再貸付		10~1,900万円	①給料(又は報酬)月額×別に定める月数×2 ②組合員期間
特別貸付	医療	年1.26%	2~100万円	給料(又は報酬)月額×6月分以内
	入学		2~200万円	
	修学		10~180万円(年間)	月額1月につき15万円で当該年度の必要額
	結婚		5~200万円	給料(又は報酬)月額×6月分以内
	葬祭			

*① 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 任期の定めのある職員である組合員は、任期の終了する月までに償還することが可能な額となります。

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まれます。	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・中等教育学校(後期課程)・高等専門学校・専修学校・各種学校(修業年限1年以上の学校)・短期大学・大学及び大学院]又は外国の教育機関(正規の教育課程の修業年限が1年以上で、入学・修学するコースの修業年限が最低3か月以上)	
貸付限度額*	一の貸付事由ごとに給料(又は報酬)月額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、 <u>入学までに支払わなければならない費用</u> の範囲内をいいます。	【2～3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180万円が必要額 【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×15万円が必要額 例)4月申込:165万円、5月申込:150万円 *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	<u>貸付月の翌月</u> 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据置できます。据置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。	<u>貸付月の翌月又は修学終了(正規の修業年限)月の翌月</u> から元利均等償還 *修学終了月まで償還据置の場合、据置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	申込書類については、勤務先の共済組合事務担当課へお問い合わせください。	
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)	

*任期の定めのある職員である組合員は、任期の終了する月までに償還することが可能な額となります。

定年年齢の引き上げに伴う60歳以降の貸付金の償還についてのお知らせ

地方公務員法等の改正に伴い、令和5年4月から定年年齢が段階的に引き上げられるとともに、当分の間、職員の給料月額が、職員が60歳に達した日後の最初の4月1日以後、7割水準となります。

本組合の貸付けを受けている方で、60歳以降も償還が続く場合、給料月額が7割水準になりましたも、現行の取扱いでは、償還額は変わらず、給料等からの控除は継続されますので、ご留意ください。

なお、組合員資格を失った(退職した)とき、又は、退職手当若しくはこれに相当する手当の支給を受けたときに、貸付金残額及び利息を一括で退職手当等から控除(償還)することとなっています。

退職手当又はこれに相当する手当については、原則、退職時に支給されることから、定年まで勤務される場合、退職手当等の受給年齢も、定年年齢とともに引き上げられ、令和13年度以降は65歳となります。

年利(半年複利)
0.6%

貯金払戻日カレンダー

●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6年 **1月** January

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			

2月 February

日	月	火	水	木	金	土
					1	●2
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		

3月 March

日	月	火	水	木	金	土
						1
		●4	5	6	7	8
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						

4月 April

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				

5月 May

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	

6月 June

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						

組合員貯金払戻請求の流れ

● 組合員

1 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。

2 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。

3 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

5 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

受入限度額について

受入限度額は3,000万円となっています。限度額を超える積立てをすることはできません。限度額を超える積立てをされた場合は、超過した金額を速やかに払戻いただくことになります。

なお、決算利息組み入れにより、貯金残高が3,000万円を超える場合は払戻する必要はありませんが、新たな積立てをすることはできませんので、ご注意ください。

払戻及び積立額の変更手続きについては、勤務先の共済組合事務担当課を通じて行います。貯金残高が受入限度額を超えないよう、早めの手続きをお願いします。

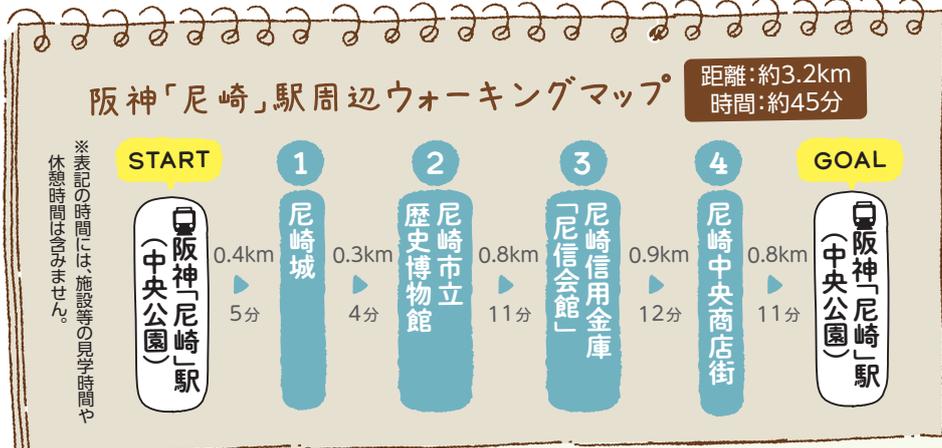
あまがさきし
尼崎市



尼崎市は、大阪や神戸、京都や奈良へも乗り換えなしでアクセスできる交通の利便性の高さ等から阪神工業地帯の中核として発展してきました。近年では、尼崎城の開城を契機に、阪神尼崎駅周辺のまち歩きなどの観光振興の取組にも力を入れているまちです。

※営業時間やお休みなどは予告なく変更となる場合があります。

尼崎市データ 令和5年10月1日現在	●面積 50.71km ²	ホームページ▶
	●人口 454,676人	



あまの歴史を
たくさん感じて
いってやー!

VIEW POINT
あまがさきじょう
1 尼崎城



尼崎城は、江戸時代の元和3年(1617)に戸田氏鉄により築城されましたが、明治6年(1873)の廃城令により取り壊されてしまいました。現在の城は近年再建され、平成31年(2019)3月より一般公開されたものです。また1年を通して様々なイベントも開催しています。

☎ 06-6480-5646 ⌚ 9時～17時 (入城は～16時30分) 💰 一般・学生500円、小・中・高校生250円 (団体割引等あり) 🗓 月曜日 (祝日の場合は翌日)、12/29～1/2

VIEW POINT
2





寺町

阪神尼崎駅南西にある寺町地区は、「都市美形成地域」に指定された趣のあるまちです。重要文化財などもたくさんある11のお寺が、城下町のまちなみをよく伝えています。

- 📍 尼崎市開明町・寺町
- 🚗 阪神「尼崎」駅下車徒歩約8分



あまがさきうんがたんけん あまがさきしりつうお こうえん 尼崎運河探検クルーズ(尼崎市立魚釣り公園)

日本最大級のパナマ運河式閘門「尼ロック」が体験できる60分のクルーズと、てぶらでOKの魚釣り体験、釣った魚を食べられるバーベキューが楽しめる尼崎の魅力が詰まった体験型コンテンツです。



- ☎ 06-6430-6519
- 📞 要問合せ
- 💰 大人(16歳以上)2,500円～、小人(6歳～15歳)1,500円～
- 📅 要問合せ
- 📍 尼崎市平左衛門町66
- 🚗 阪神高速「尼崎末広出口」より車で約10分

VIEW POINT

3 尼崎信用金庫 「尼信会館」



尼信会館は、尼崎信用金庫が創業80周年の記念事業として、地域の発展と地域文化向上を願い、平成13年(2001)に開設されました。常設展示では、城下町尼崎に関する貴重な資料が展示されています。

- ☎ 06-6413-1121
- 🕒 10時～16時
- 💰 無料
- 📅 月曜日・祝日(土・日曜日と重なる場合は開館)、12/29～1/5

VIEW POINT

4 尼崎中央商店街

尼崎中央商店街は、「中央一番街」から始まり、「中央三番街」「中央四番街」「中央五番街」と続き、出屋敷方面へ東西にわたって約1キロも続く全天候型アーケード商店街です。年中問わず多くの人で賑わっています。



あまがさきしりつれきしはくぶつかん 尼崎市立歴史博物館

2020年10月10日にオープンした歴史博物館です。2階の常設展示室では、原始・古代から近・現代までの尼崎の歴史を紹介、3階の企画展示室では、特別展や企画展が開催されています。

- ☎ 06-6489-9801
- 🕒 9時～17時(入館は～16時30分)
- 💰 無料
- 📅 月曜日(祝日の場合は翌日)、12/29～1/3

尼崎市の五つ星グルメ ㊦

尼崎あんかけチャンポン

ものづくりのまちの職人たちに仕事メシとして愛された、野菜たっぷりで冷めにくいあんかけスタイルの「尼崎あんかけチャンポン」。お店によって具材や味が違うので、いろいろな味を楽しめます。



尼崎スイーツ(洋菓子・和菓子店)

日本を代表する洋菓子メーカーの創業の地であり、有名店のパティシエを数多く輩出するなど、スイーツのまちとしての顔を持っています。また、和菓子店も多くあり、お土産としての「尼みやげ」も人気急上昇中。



今月の表紙



尼崎城

尼崎城は、迫力満点のVRシアターや、剣術&鉄砲の体験コーナー、忍者衣装等のなりきり体験などのコンテンツがあります。

プレゼントがもらえる!

・尼どれいぬ



10名様にプレゼント!

応募はホームページから受け付けています。

📅 令和6年2月15日(木)



📊 前回の応募数 284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。

令和6年度
遺族附加年金事業
ご案内

「きずな」

短期組合員は、長期給付適用外のため、遺族附加年金事業「きずな」にご加入いただくことはできません

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きます。(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6年1月～令和6年2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*

※パンフレットは電子化しています。
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6年1月上旬～令和6年2月26日(金)

※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6年3月1日(金)

※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6年7月1日(金)

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。

お知らせ

- きずな・きずなプラスのコース設計が変更となります。詳細はデジタルパンフレットを参照ください。
- 退職後も引き続き組合員資格がある方(短期組合員は除く)は、現職中の「きずな」での継続となります。
- 積立年金の積立満了年齢は定年延長にあわせて段階的に引き上げる予定です。
- 重病克服支援コースの100万円コースに全年齢ご加入いただけるようになり、コース選択の幅が広がりました。お手頃な掛金でご加入いただけます！

100万円コース(主契約)月払掛金

年齢	男性	女性
30歳	199円	184円
40歳	339円	395円
50歳	796円	735円

※年齢は保険年齢です。



「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きますので、資料は職場にて保管をお願いします。

※各制度の内容等詳細についてはデジタルパンフレットをご参照ください。(https://kizuna-hyogo.com)

※一部所属では、「きずな」を取り扱っていない所属所があります。

※重病克服支援コースの掛金等は、パンフレット作成時点の基礎率により計算されています。実際の掛金等はご加入(増額)および更新時の基礎率により決定しますので、今後の基礎率の改定により掛金等も改定されることがあります。

退職または種別変更予定の方

遺族附加年金事業「きずな」にご加入で、ご退職される方または非常勤職員(短期組合員)へ種別変更される方の手続きについて(以下「退職」には上記の種別変更を含みます)

「きずなNEXT」のご案内

令和6年3月31日退職者より、年齢に関係なく「きずなNEXT」で退職後も継続できるようになりました。詳細については、令和6年1月～令和6年2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。



きずなNEXTのポイント

- 現職中の「きずな」を「きずなNEXT」で継続することができます!
- きずな・きずなプラスについてはそれぞれ上限保険金額が500万円となります。
- 短期組合員へ種別変更される方は、「きずなNEXT」での継続となります。

「きずなNEXT」手続きの流れについて

今後のスケジュール(予定)

- 1 令和6年1月上旬～**
所属の「きずな」事務担当者へ退職予定のご報告をお願いいたします。
資料をお届け
きずなNEXT確認票、更新申込書、口座登録書等案内資料をご提供いたします。
- 2 1月中旬～**
ご説明
「きずな」更新PR時に、ご説明にうかがいます。
(一部お電話にてご説明の所属もあります。)
- 3 3月1日**
※提出締切日は所属により異なります。
必要書類提出締切
「きずな」事務担当者にご提出ください。
- 4 3月15日**
残余期間掛金振込締切
6月までの掛金と手数料を併せて(株)NKSまでお振り込みください。
- 5 6月24日**
「きずなNEXT」口座振替開始
(株)NKSより7月分の掛金と手数料を併せてご指定の口座より自動振替を行います。
- 6 7月1日**
「きずなNEXT」スタート

問い合わせ先

事務取扱

兵庫県市町村職員共済組合
(有)兵庫ライフサービス TEL:078-265-6170

令和6年 退職記念旅行の実施見送りについて

ご退職時の思い出づくりとして実施しております「退職記念旅行」について、新型コロナウイルス感染症による制限は緩和されてきたものの、不安定な世界情勢が続いていることや航空便の減少等の影響が残っているため、令和6年退職記念旅行の実施を見送ることいたしました。何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

問い合わせ先 (有)兵庫ライフサービス TEL:078-265-6170

クイズを解いて、気持ちよく新年をスタート!

漢字熟語パズル

クイズを解いて、
ゆめ春来で利用できる
ご宿泊招待券や割引券を
ゲットしよう!

問題

リストの漢字をすべてマスに当てはめて、
4つの四字熟語を作ってください。
使わずに残った漢字が3つあります。
それを並べ替えてできる三字熟語が答えです。



赤			
	道		
		直	
			下

リスト

組国債三字帯単天
刀日入熱番報林

答え

ゆめ春来ご宿泊招待券 プレゼント!!

クイズに正解された方の中から抽選で
5組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。
なお、当選は賞品の発送をもって発表といたします。
また、当選賞品の換金、譲渡及び売買はできません。

応募方法

右記の二次元コードから応募フォームにアクセスし、必要事項を入力の上、ご応募ください。



締め切り 令和6年2月15日(木)

※応募は、組合員お一人につき1回とさせていただきます。

- 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、別途ご負担いただけます。
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6年8月31日(土)までです。
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6年8月31日(土)までです。

【10月号の解答】④鉄筋

- ①絶賛
- ②異端
- ③騒音
- ④鉄筋



応募数985件
たくさんのご応募ありがとうございました。

📦 カラスを探せ!!

右のイラストに描かれた
ペンギンのなかに
1羽だけカラスがまがざれているよ!
カラスがどこにいるか見つけよう!

▶「イラストクイズ」の解答は
裏表紙をご覧ください。





防長苑で

旬のぜいたく



を味わう

令和5年10月1日から
令和6年3月31日まで



和

で味わう

定番のふくさし、ふくちりをはじめとした、和食の技とふくの旨味をご堪能ください



▲写真はふくフルコース4人前イメージです。

●電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

ふくフルコースプラン

19,000円 税込

ふくひれ酒、とらふくさし菊盛、とらふくちり、とらふく雑炊、とらふく白子焼き、とらふく唐揚げ、とらふく握り寿司、とらふく白子豆腐、前菜、デザート

ふく会席プラン

14,500円 税込

ふくひれ酒、とらふくさし、とらふくちり、とらふく唐揚げ、前菜、造り、洋皿、蒸物、御飯、デザート



▲写真はふくフレンチ1人前イメージです。

洋

で味わう

とらふくにも劣らない旨味をもつ山口県産真ふくを使ったフレンチコースをご堪能ください

●電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

ふくフレンチプラン 13,500円 税込

真ふくオードヴル盛合せ、真ふくのカルパッチョ、真ふくと魚介のブイヤベース風、真ふくとフォアグラ・牛ロースのアンサンブル、とらふく焼き白子のリゾット、パン、デザート

防長苑では山口県産のとらふくを使用しております

飲食店営業（フグ処理施設） 令4山健第390号の1の4の1 / 水産製品製造業 令4山健第390号の16の1

ご家庭に  をお届け

防長苑の
ふく宅配

ふくさしふくちりセット 松 (3~4人前)

ふくさし200g、ふくあら300g、ふく皮湯引き、ひれ酒用ふくひれ、ポン酢、薬味、だし昆布、柑橘

ふくさしふくちりセット 竹 (2~3人前)

ふくさし130g、ふくあら300g、ふく皮湯引き、ひれ酒用ふくひれ、ポン酢、薬味、だし昆布、柑橘

ふくさしセット (2~3人前)

ふくさし100g、ふく皮湯引き、ポン酢、薬味、柑橘

配送可能エリア

近畿2府4県、中国5県、四国4県、沖縄を除く九州7県
※一部離島等をのぞく

ご注意ください

クール便（冷蔵）にて発送いたします。配送業者の繁忙時や荒天時には遅延によりご希望日時にお届けできない場合がございます。

ご注文方法

ネットでらくらくご注文

BOCHOEN ONLINE SHOP

<https://bochoen.stores.jp>



内容物イメージ



- ①ご希望お届け月の商品を選択し、バリエーションからお届け日を選択
- ②お客様情報、お届け先情報を入力
- ③決済方法を選択して購入完了

宿泊プランには共済組合が発行する宿泊利用助成券がご利用いただけます



やまぐち湯田温泉
防長苑

〒753-0077
山口県山口市熊野町 4-29

TEL.083-922-3555
FAX.083-921-1001

防長苑
ホームページ



防長苑
facebook



お待たせいたしました。令和6年2月1日より営業を再開いたします！

平素よりひょうご共済会館を利用いただき誠に有難うございます。
令和5年9月より休館しておりましたが、令和6年2月1日より営業を再開させていただきます。

ご利用のお客様には、大変ご不便をおかけいたしましたこととお詫び申し上げます。

スタッフ一同気持ちを新たに全力で取り組んでまいりますので、これまで同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

季節の味覚・冬

期間/令和6年2月1日～2月29日

- 前菜盛り合わせ
- 玉子豆腐と鱈のトロみスープ
- 海老のニンニク蒸し
- 広東式ステーキ
- かき釜飯
- 季節のデザート

この季節の新鮮食材を使った
冬限定料理を
お楽しみください。

利用助成控除後

お一人様
4,200円 → **1,200円**



冬の応援フェア

期間/令和6年3月1日～3月31日

- しゃぶしゃぶサラダ
- 牛ミンチスープ
- 白身魚香味ソース
- 飲茶盛り合わせ
- 鶏肉チリソース
- 中華ちまき
- デザート

2時間飲み放題付
コーラ・ジンジャーエールが
追加されます。

利用助成控除後

お一人様
4,000円 → **1,000円**





灘五郷(なだごこう)は、兵庫県の灘一帯にある5つの酒造地の総称。西郷、御影郷、魚崎郷(以上神戸市)、西宮郷、今津郷(以上西宮市)を指します。日本の清酒生産量の約3割を占めます。

日本酒造りに適した上質の酒米(山田錦)とミネラルが豊富な上質の地下水(宮水)が取れ、寒造りに最適と呼ばれる六甲風(おろし)が吹き、そして製品の水上輸送に便利な港があったことから、江戸時代以降、日本酒の名産地として栄えました。大手日本酒メーカーの多くが灘五郷を発祥地及び本社としているほか、現在も中小の酒蔵が点在します。

おすすめコースプラン

沢の鶴資料館→白鶴酒造資料館→菊正宗酒造記念館→神戸酒心館(福寿)→浜福鶴 吟醸工房→白鷹緑水苑→日本盛 酒蔵通り煉瓦館

※営業状況については公式ホームページをご確認ください。

おすすめ日帰りプラン

神戸牛グルメコース 神戸牛を堪能!



- 前菜盛り合わせ
- 神戸牛ステーキ
- 神戸牛しゃぶしゃぶ鍋
- 飲茶3種盛り合わせ
- 神戸牛炒飯
- デザート

利用助成控除後
お一人様 **5,300円**
↓
2,300円

海鮮グルメコース 地元で捕れた海の幸!



- 前菜盛り合わせ
- 本日の海鮮料理
- 帆立貝柱しゃぶしゃぶ
- 飲茶3種盛り合わせ
- 海鮮釜飯
- デザート

利用助成控除後
お一人様 **5,300円**
↓
2,300円

かけこみプラン 断然お得な宿泊プラン

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
お一人様 **5,300円** → **1,800円**
朝食はサービスです。

助成金額
宿泊… 3,500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です。

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。 ■いずれのご利用も前日の午前中までのご予約が必要です。



ひょうご共済会館
〒650-0004 神戸市中央区中山手通4-17-13
TEL 078-222-2600
FAX 078-222-2977
E-mail:hkkaikan@vivid.ocn.ne.jp
URL:https://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。



但馬特集
但馬の雑煮

但馬には豊かな食文化の世界が広がっています



正月といえばお雑煮。

お雑煮の歴史はそれなりに古いものの、起源については実はハッキリしていません。

室町時代には現在のような形で存在しておりました。

当時は武士など限られた層の宴会で一番最初に酒の肴(さかな)として振舞われ、宴の一番最初に食べる縁起のよい料理として認識されていたようです。

お雑煮が幅広い層に正月の祝い事に食べられるようになったのは江戸時代からと伝えられています。

但馬には「赤みそ」「ぜんざい」「白みそ」「すまし仕立て」「合わせみそ」が混在しているようです。しかし、境界線は分かりません。「谷ごとに言葉が変わる」とも言われる但馬。多彩な食文化は、人の往来や交流の歴史とも密接な関係がありそうです。

蟹料理のご案内

期間 / ~令和6年3月20日 (おすすめ料理)



写真は2人前のイメージです。

蟹鍋

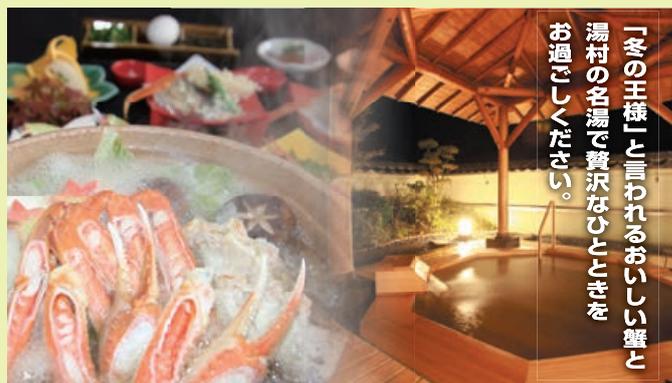
利用助成控除後

閑散日	お一人様 1泊2食付 18,720円	➔ 13,220円
通常日	お一人様 1泊2食付 19,420円~	➔ 13,920円~
繁忙日	お一人様 1泊2食付 20,120円~	➔ 14,620円~

蟹鍋のお料理は2名様より承ります。

プラス7,480円で但馬牛ステーキ「サーロイン」、「ヘレ」の食べ比べをお楽しみいただけます。

※事前にご予約が必要です。



「冬の王様」と言われるおいしい蟹と湯村の名湯で贅沢なひとときをお過ごしください。



蟹会席

利用助成控除後

閑散日	お一人様 1泊2食付 20,770円	➔ 15,270円
通常日	お一人様 1泊2食付 21,470円~	➔ 15,970円~
繁忙日	お一人様 1泊2食付 22,170円~	➔ 16,670円~

ゆめ春来ご宿泊のご案内

期間／～令和6年3月31日まで 閑散日はプラン料金で、ちょっとお得にご利用いただけます。



和・なごみコース

利用助成控除後

閑散日 1泊2食付 12,990円 ▶ **7,490円**
 通常日 1泊2食付 13,690円～▶ **8,190円～**
 繁忙日 1泊2食付 14,390円～▶ **8,890円～**



彩・いろどりコース

利用助成控除後

閑散日 1泊2食付 15,680円 ▶ **10,180円**
 通常日 1泊2食付 16,380円～▶ **10,880円～**
 繁忙日 1泊2食付 17,080円～▶ **11,580円～**



雅・みやびコース

利用助成控除後

閑散日 1泊2食付 18,100円 ▶ **12,600円**
 通常日 1泊2食付 18,800円～▶ **13,300円～**
 繁忙日 1泊2食付 19,500円～▶ **14,000円～**

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ージです。

令和5年度 ゆめ春来 料金区分カレンダー

閑散日 通常日 繁忙日 年末年始

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	30	31			

2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		

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						



情緒漂う落ち着いたお部屋で
和やかな心のふれあいをゆっくりと。



閑散日は早割でさらにお得!!

ご利用日の30日前までにご予約いただくと、料金から

**1,000円
割引**

※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円発生いたします。※通常日・繁忙日はご利用されるお部屋タイプ・ご人数によりお部屋代が異なります。※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。

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です。

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。



ふるさとのひととき —— いで湯の里



湯村温泉

ゆめ春来

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

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



ゆめ春来ブログ
「山紫水明」も
ご覧ください。



E-mail : y-haruki@theia.ocn.ne.jp
URL : https://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 冬のほっこり鍋料理

期間 / ~令和6年3月31日

但馬牛 すき焼き or しゃぶしゃぶコース

言わずと知れた但馬が誇るブランド牛の但馬牛をすき焼き または、しゃぶしゃぶでお召し上がりください。



写真は2人前のイメージです。

但馬牛すき焼きコース



写真は2人前のイメージです。

但馬牛しゃぶしゃぶコース

但馬鴨鍋コース

但馬の自然の中、ストレスのかからない飼育環境で育てられた鴨肉。脂の甘みと赤身の旨みをお楽しみください。



写真は2人前のイメージです。

利用助成控除後

閑散日	お一人様 1泊2食付 18,100円	➔ 12,600円
通常日	お一人様 1泊2食付 18,800円~	➔ 13,300円~
繁忙日	お一人様 1泊2食付 19,500円~	➔ 14,000円~

各コース、2名様より承ります。



ふるさとのひととき —— いで湯の里



〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

TEL.0796-99-2211

FAX.0796-92-0233



ゆめ春来ブログ
「山紫水明」も
ご覧ください。



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

U R L : <https://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5年11月末現在)

①組合員数 (任継除く)



男	27,020人
女	29,445人
計 (前年同月)	56,465人 (56,311人)

②被扶養者数 (任継除く)



男	15,631人
女	24,095人
計 (前年同月)	39,726人 (40,617人)

③平均標準報酬月額 (任継除く)



短期 (前年同月)	351,001円 (349,803円)
長期 (前年同月)	401,497円 (400,667円)

④任意継続 組合員数



男	457人
女	231人
計 (前年同月)	688人 (320人)

■令和5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	46,325件	556,716千円 (12,018円)	-0.31%
家族	32,988件	406,351千円 (12,318円)	0.88%
高額療養費	946件	107,350千円	
家族療養費 附加金	194件	7,001千円	
一部負担金 払戻金	600件	19,122千円	
計	79,313件	1,096,540千円	

カラスを探せ!! の解答

○がついている所にカラスがかかれて
いました。わかりましたか?

