

共済広報 とっとり

6

2025
No.758



写真提供：岩美町地域おこし協力隊 道上隊員

特集 決算報告

- 2 令和6年度決算報告
- 12 「育児休業支援手当金」・「育児時短勤務手当金」が創設されました!
- 14 共済福祉事業活用塾
- 15 今日から使える防災豆知識
- 16 「健康年齢通知」をお送りいたします!
- 18 年金払い退職給付制度に係る年金財政状況について
- 19 マイナ保険証への切り替えを!
- 20 そうだったのか共済組合Q&A
- 21 共済組合からのお知らせ
- 23 きょうさいDATA

今月の
表紙

2025最新の超爽快
サマーアクティビティ!
リブポートツアーAQUA
始まってます!(岩美町)

浦富海岸遊覧船に新しく『リブポート※』がラインナップされました。警察や消防、レスキュー、軍隊といった緊急性の高い現場で日常的に使用される小型快速艇です。欧米を中心に観光分野でも多数導入される一方、日本国内では普及があまり進んでいない“非常にレア”な乗り物でもあります。乗り物好きも、夏レジャーを探している人もお見逃しなく!

※「Rigid-hulled Inflatable Boat(リジッドハルインフレーターボート)」の略称



第199回組合会及び互助会評議員会並びに理事会が5月28日(水)に溪泉閣(三朝町)で開催され、共済組合及び互助会の令和6年度決算がそれぞれ議決承認されました。

現職の組合員数が前年度対比で79名、任意継続組合員が34名それぞれ増加し、合計で113名の増加となりました。一方で被扶養者数は115名の減少となり、組合員1人当たりの被扶養者数は、0.59人となりました。

収入面では組合員数の増加に加えて給与の増額改定に伴い、掛金及び負担金収入は増加していますが、支出も合わせて増加しています。今後も組合員のみなさまが安心して公務に専念できるよう、負担と給付のバランスをとりながら事業運営を行ってまいります。

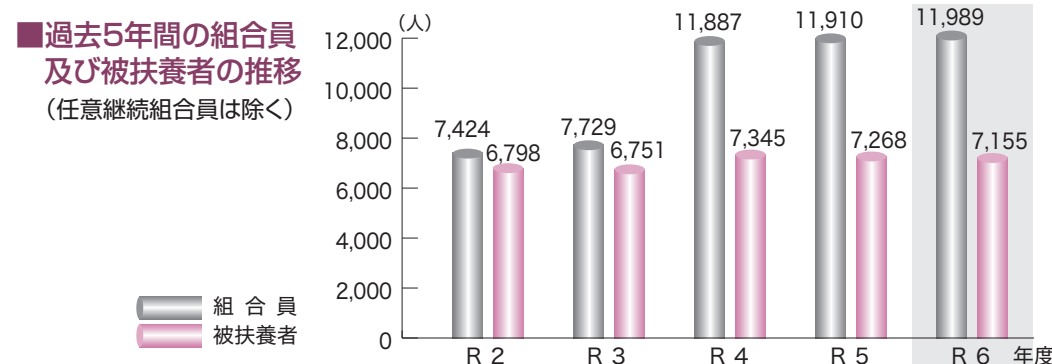
宿泊保養施設「溪泉閣」では、令和5年12月にリニューアルオープンしたところですが、原材料費の高騰等の影響もあり、3,500万円余りの当期損失金を生じる結果となりました。今後とも組合員やご家族の皆様が満足いただける施設となるよう、様々な企画により利用率向上を図るとともに、経費節減などより一層の経営努力を行うこととしております。

互助会において、福祉事業の宿泊保養施設利用助成の支出が予算に比べて少なかったことはありましたが、その他の事業では、おおむね計画どおりの決算となりました。

以下、その決算概要を経理別にお知らせします。

総括事項

- 市町村及び一部事務組合数 …… **30**
- 組合員数 …… **12,172人** (11,989人)
- 被扶養者数 …… **7,225人** (7,155人)
- 組合員1人当たり被扶養者数 … **0.59人** (0.60人) ()は任意継続組合員を除いた値



短期経理

医療費、出産費などの短期給付、高齢者医療制度への拠出金、および介護保険法に基づく納付金を支払う経理

▶組合員一人当たりの平均収入は523,774円、支出は502,681円
(いずれも介護保険関係を除きます)

収支の状況

短期関係の収入は、予算に対し短期負担金・掛金1億4,969万円余りの増収などにより、総額で69億2,022万円余りでした。

支出は、法定給付が予算に対して2億767万円余り増加するなど、総額で66億8,125万円余りでした。

その結果、2億3,896万円余りの当期短期利益金が生じたので、前年度より繰り越した短期繰越欠損金5,442万円に充当し、残余1億8,454万円を欠損金補てん積立金としました。

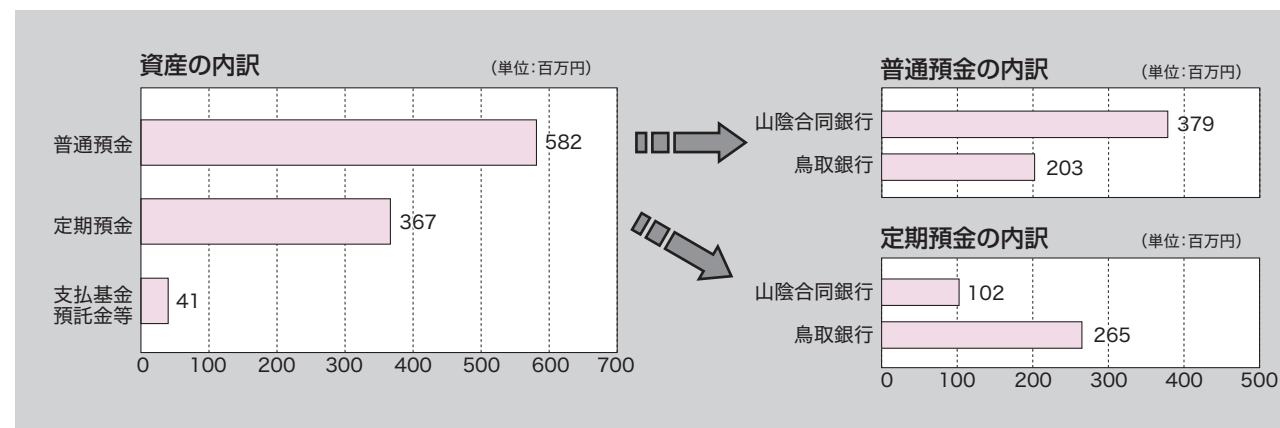
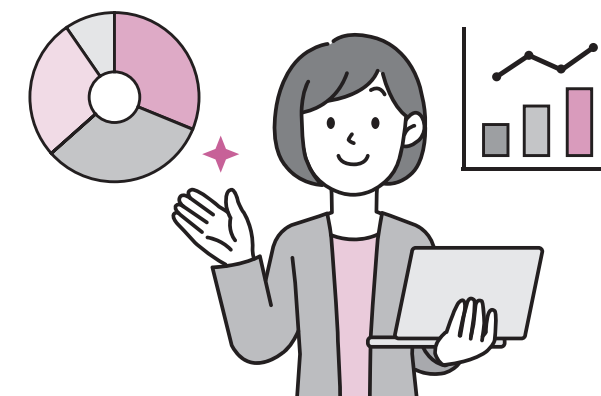
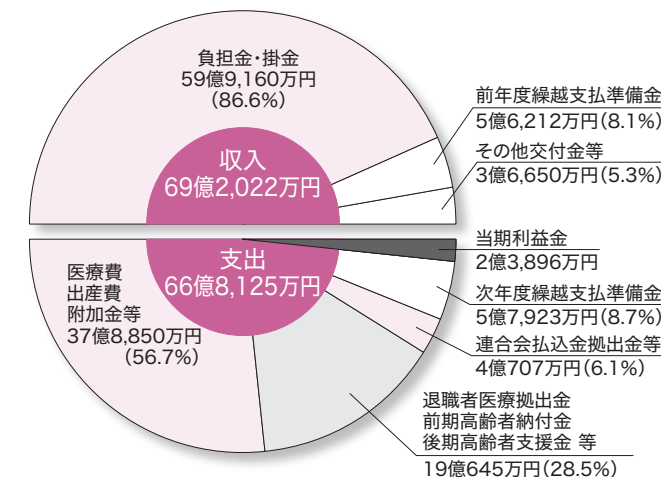
高齢者医療制度への拠出金は19億645万円余りで、短期関係支出の28.5%を占めています。

共済組合では、医療費増高対策の一環として「短期給付財政安定化計画(データヘルス計画)」を策定し、健康課題の分析や保健事業の充実に向けた検討を行っています。

みなさんも、日頃から健康管理に努めるとともに、生活習慣病の早期発見・早期治療を心がけ重症化予防のために、特定健診・特定保健指導にも積極的に取り組んでいただきますようご協力をお願いします。

介護保険関係の収支は、959万円余りの当期介護利益金が生じましたが、これを前年度より繰り越した介護繰越欠損金に充当し、翌年度へ繰り越す介護積立金は490万円となりました。

収支内訳 (介護保険関係を除く)



厚生年金保険経理

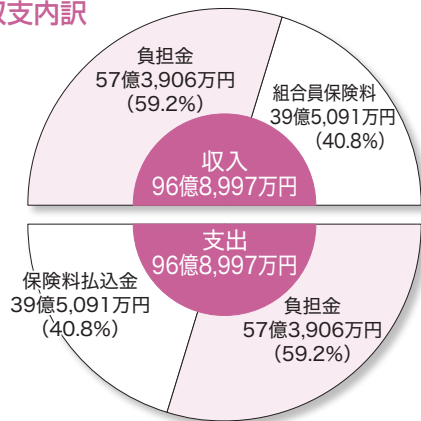
厚生年金給付のための保険料等の徴収、
および全国連合会への納付

収支の状況

厚生年金の決定、支給、資産運用は、全国市町村職員共済組合連合会で一元的に行われています。

当組合では、令和6年度に組合員保険料・負担金として総額96億8,997万円余りを徴収し、同額を全国連合会へ納付しました。

収支内訳



退職等年金経理

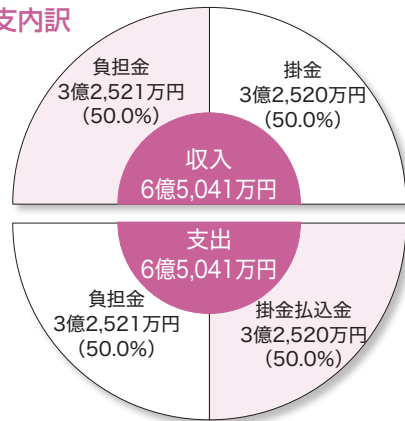
退職等年金給付のための掛金・負担金の徴収、
および全国連合会への納付

収支の状況

退職等年金給付の決定・支給、資産運用は、全国市町村職員共済組合連合会で一元的に行われています。

当組合では、令和6年度に掛金・負担金として総額6億5,041万円余りを徴収し、同額を全国連合会へ納付しました。

収支内訳



経過的長期経理

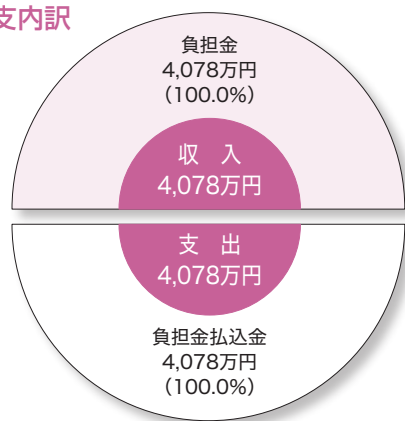
公務関係年金等の給付のための負担金の徴収、
および全国連合会への納付

収支の状況

当分の間、旧職域年金相当 (旧3階) 部分に係る給付、平成27年9月以前決定の公務障害給付、公務遺族給付、恩給組合条例給付、旧市町村共済法給付を全国市町村職員共済組合連合会で決定・支給、資産運用を一元的に行うこととなっており、これら公務関係年金等の給付に要する負担金の徴収、納付を行っています。

当組合では、令和6年度に負担金として総額4,078万円余りを徴収し、同額を全国連合会へ納付しました。

収支内訳



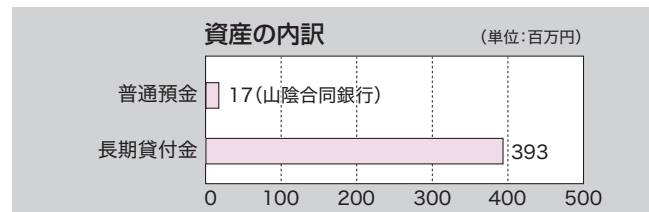
退職等年金預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会の
資金の一部を管理、運用

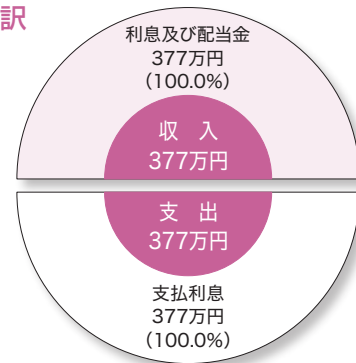
▶住宅貸付などの資金として貸付経理へ貸付

収支の状況

全国市町村職員共済組合連合会の退職等年金給付の原資の一部を預託金として預かり、組合員貸付金の原資として運用しています。



収支内訳



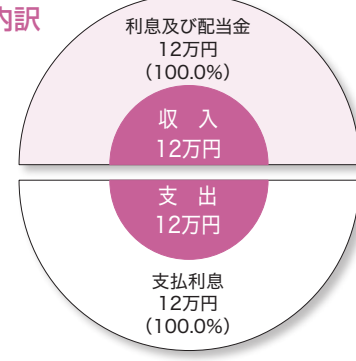
経過的長期預託金管理経理

▶縁故地方債などの資金として運用

収支の状況

全国市町村職員共済組合連合会の年金原資の一部を預託金として預かり、縁故地方債の原資として運用しています。保有していた縁故地方債の償還が令和6年度に終了しました。

収支内訳



業務経理

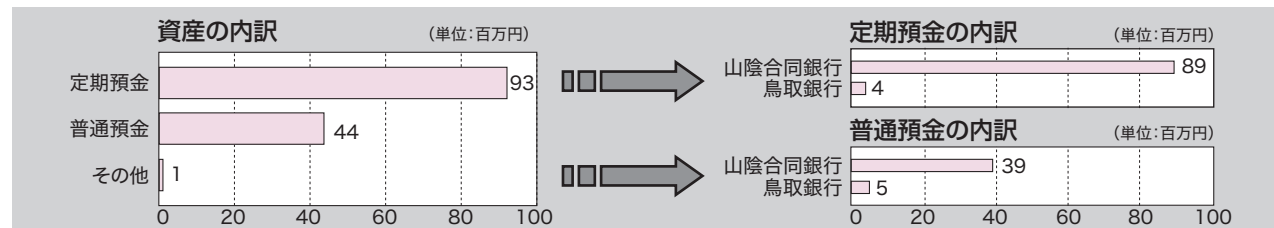
事務費・人件費・共済制度の普及費用などを支払う経理

▶組合員1人当たり年額 …… 14,547円
 事務費負担金 …………… 7,380円
 短期経理より繰入 ……… 1,660円
 連合会交付金 …………… 5,218円
 その他 …………… 289円

収支の状況

収入は負担金、連合会交付金などにより1億7,111万円でした。支出は事務費をはじめとする諸経費などで、電算機器の更改を行ったこともあり1億7,334万円となりました。

その結果、223万円の当期損失金を生じたので、前年度からの剰余金を取り崩して補てんし、6,762万円を翌年度に繰り越すこととなりました。



保健経理

疾病予防・健康づくりなどの事業を行う経理

▶人間ドックなどの保健事業費用

2億158万円

宿泊経理へ繰入金

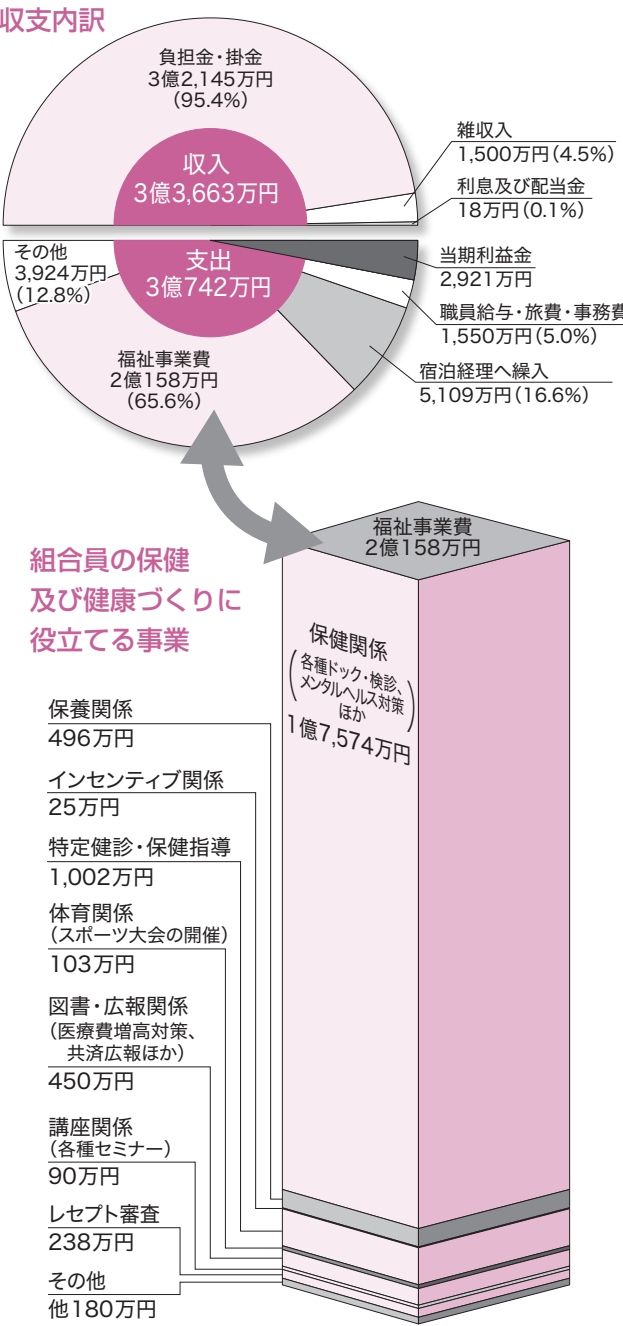
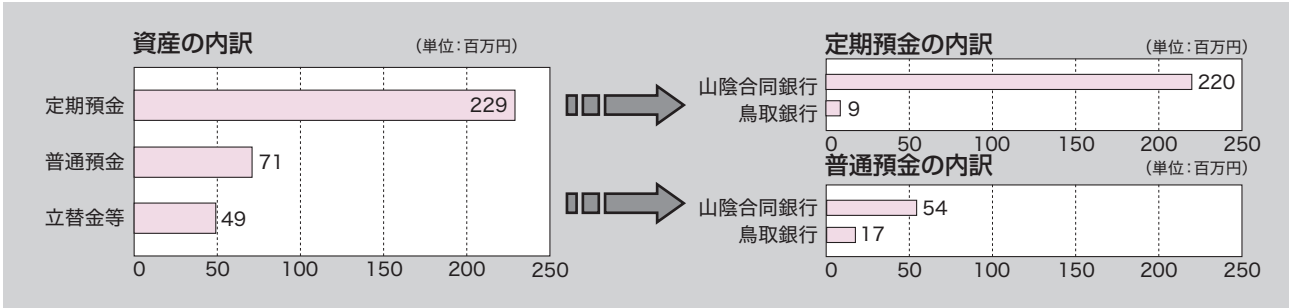
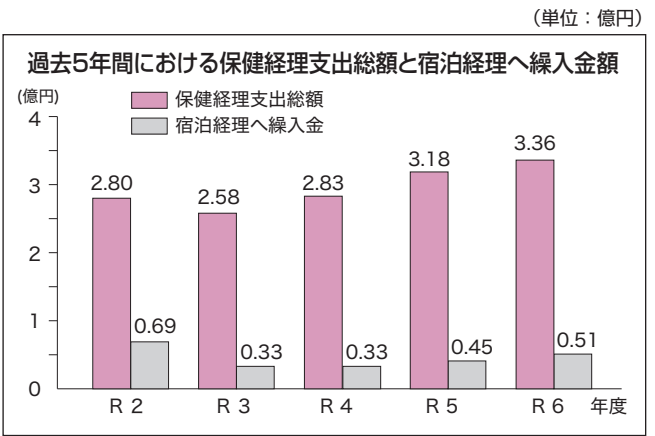
5,109万円

収支の状況

収入は、組合員の増加に伴い、前年度に比べ 1,786 万円増加し3億3,663万円となりました。

支出については、組合員の増加に伴い、組合員ドックの受検者数や各種がん検診受検者が増加し、前年度に比べ1,205万円増加し3億742万円となりました。

宿泊経理へは、5,109万円の繰り入れを行いました。
収支損益は2,921万円の当期利益金を計上しました。
その結果、翌年度に繰り越す剰余金は2億6,077万円となりました。



宿泊経理

保健・保養のための施設運営を行う経理

▶宿泊および宴会利用増加

収支の状況

組合員の皆さまには、直営施設の利用に格別のご協力をいただき、お礼申し上げます。

また、館内リニューアル後は多くの皆様にご家族で宿泊していただきました。

今後も宿泊保養施設として、組合員の皆様に喜ばれる施設づくりを目指して、一層頑張ってまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

施設収入は宿泊および宴会利用が増加し、2億3,282万円となりました。これに、その他の収入などを加え、収入総額は2億9,959万円となりました。

支出は、飲食材料、燃料費や光熱水料の高騰などにより3億3,471万円となり、差し引き3,512万円の当期損失金が生じました。

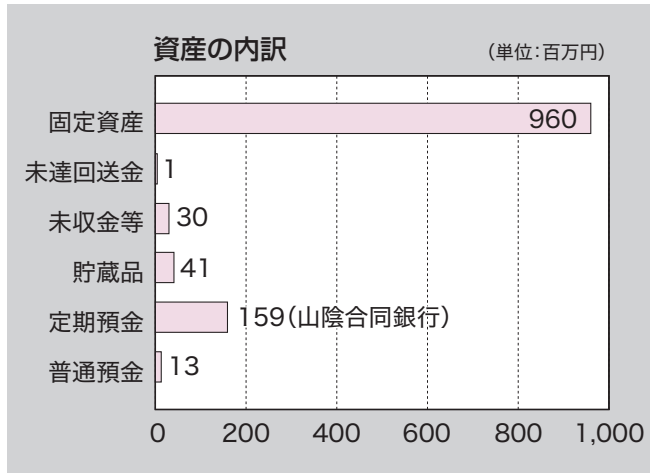
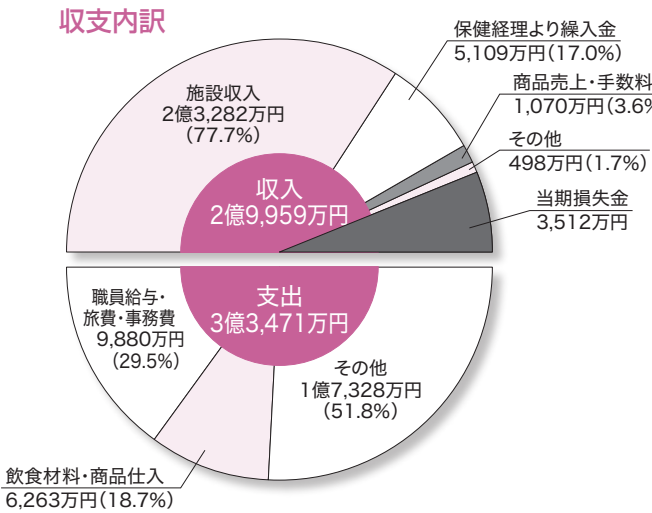
その結果、前年度より繰り越した欠損金と合わせて、翌年度へ繰り越すは繰越欠損金9,449万円となりました。



主な利用者

	組合員・被扶養者		家族・年金受給者・地共・国共		一 般		合 計	
宿 泊	8,127	(4,217)	1,088	(962)	1,912	(2,344)	11,127	(7,523)
宴 会	5,703	(4,393)	3,078	(2,912)	4,072	(3,432)	12,853	(10,737)
会 議	1,506	(1,749)	498	(437)	390	(313)	2,394	(2,499)

()内は前年度数値



貯金経理

安全に効率的な運用をして、資産運用をお手伝いする経理

▶貯金利率0.8% 一人当たり貯金額が増加

収支の状況

収入は、利息・配当金の増加に伴い、前年度に比べ 1,270 万円増収の、2億 1,871 万円となりました。

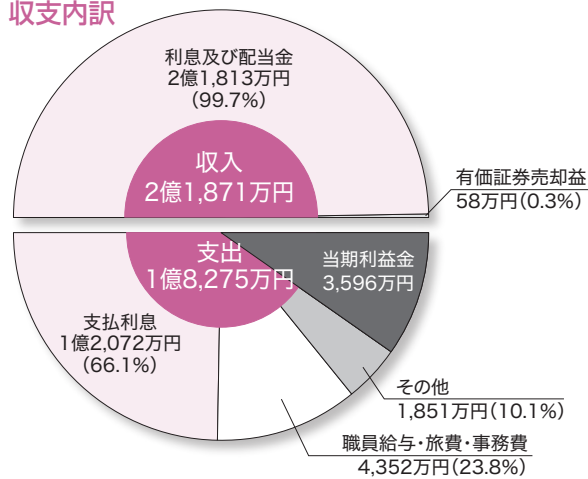
支出は、各経費削減に努め、1億 8,275 万円となり、収支損益は 3,596 万円の当期利益金を計上しました。

その結果、翌年度に繰り越す積立金は 3億 8,350 万円となりました。

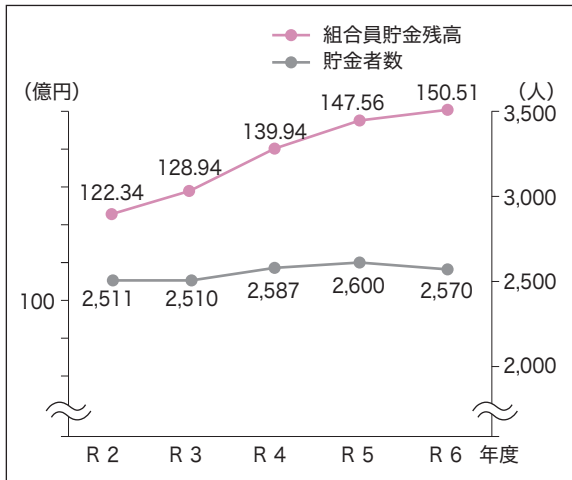
貯金者数は前年度に比べ 30 人減少し、2,570 人となりました。一人当たりの貯金額は 18 万円増加し、586 万円となりました。

今後も、安全を第一としながら、効率運用に努めるとともに、皆様のご利用をお待ちしています。

収支内訳

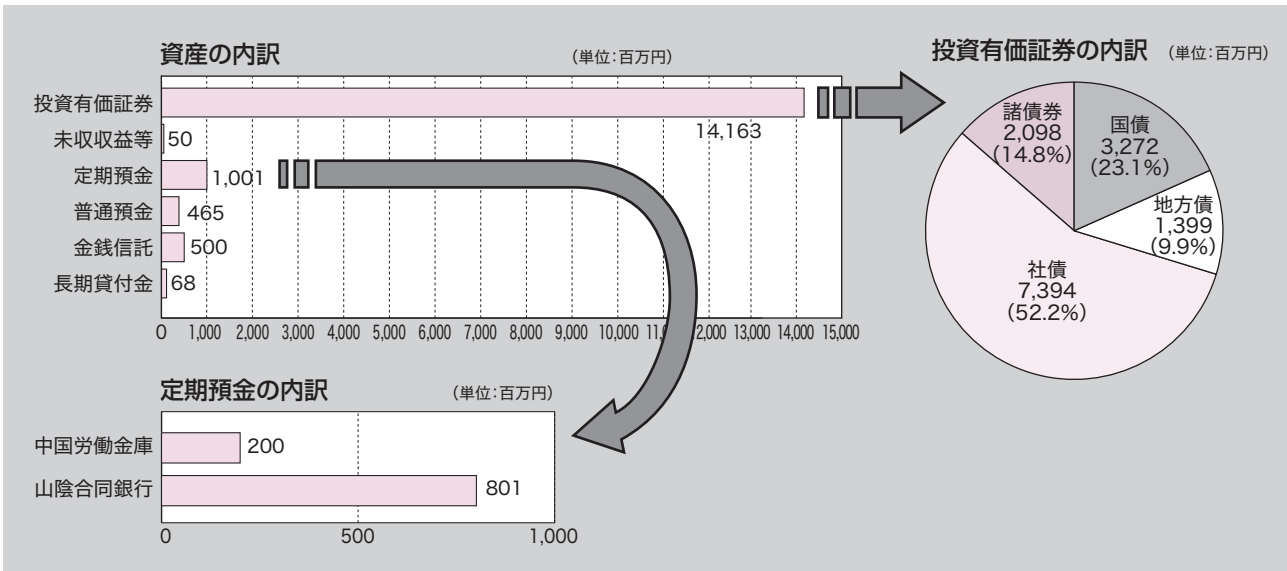


組合員貯金残高・貯金者数の推移



貯金加入率及び現況

区 分	貯金の種類	積 立 貯 金
貯	金	額
貯	金	者 数
貯	金	者 1 人 当 たり 貯 金 額
貯	金	加 入 率
		15,051,034,435円
		2,570人
		5,856,433円
		21.11%



貸付経理

住宅・結婚・入学・医療などの費用を貸付する経理

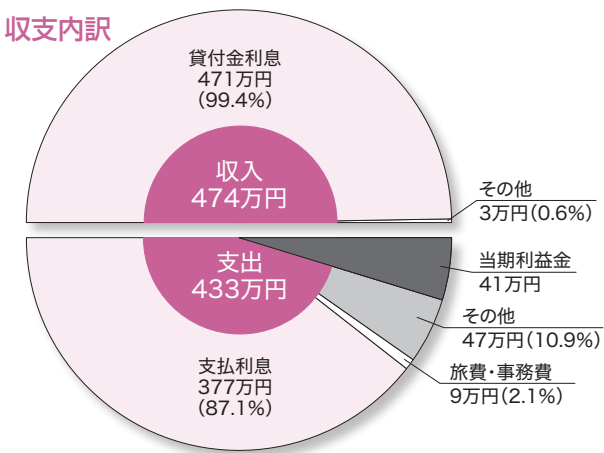
▶貸付残高増加

収支の状況

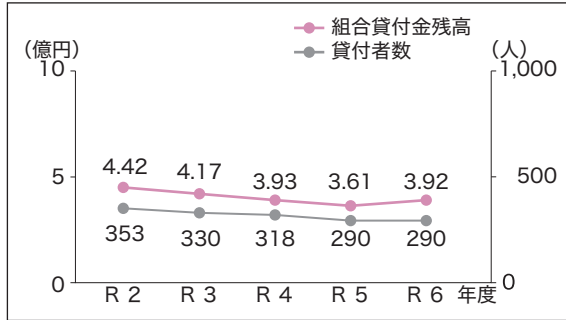
貸付需要の上昇により、組合員貸付金残高が前年度に比べ 3,137 万円増加し 3億 9,250 万円となりました。これに伴い貸付金利息収入も増加し、収入総額は 474 万円となりました。

支出は、各経費削減に努め 433 万円となり、その結果、収支損益は 41 万円の当期利益金を計上しましたので、欠損金補てん積立金に充当し、翌年度に繰り越す欠損金補てん積立金は 1,069 万円となりました。

収支内訳



組合員貸付金残高及び件数の推移



物資経理

物資・保険販売を行う経理

▶保険販売 本人・家族件数ともに増加

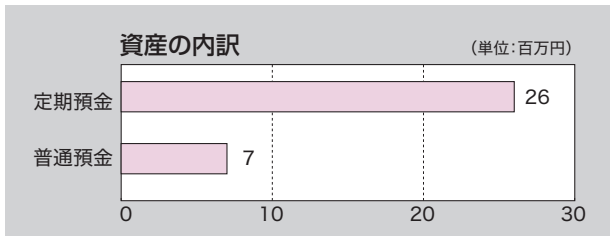
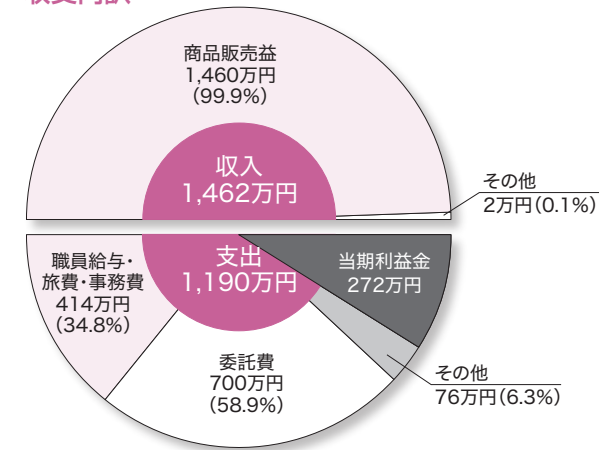
収支の状況

収入は前年度と同水準の 1,462 万円となりました。

支出は、前年度に比べ 112 万円増加し、1,190 万円となりました。

その結果、収支損益は 272 万円の当期利益金を計上しましたので、前年度から繰り越した積立金へ充当し、翌年度に繰り越す剰余金は 2,518 万円となりました。

収支内訳



互助会

互助会では、公益目的支出計画に基づく特定寄附と、共済組合の補完的な給付や福祉事業などを行っています。

実施事業等会計

市町村への特定寄附を実施

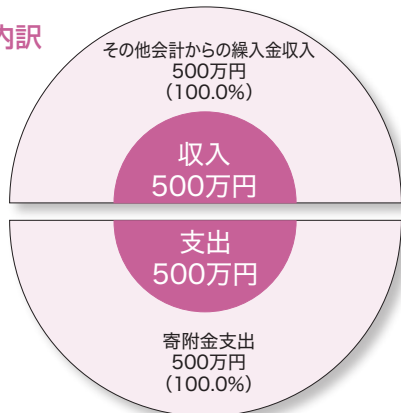
公益目的支出計画に基づき、基準日時点（毎年度1月1日）の「住民基本台帳人口」に基づき、各地方公共団体の住民数を基礎に県下地方公共団体（19市町村）へ特定寄附を行いました。

その他会計

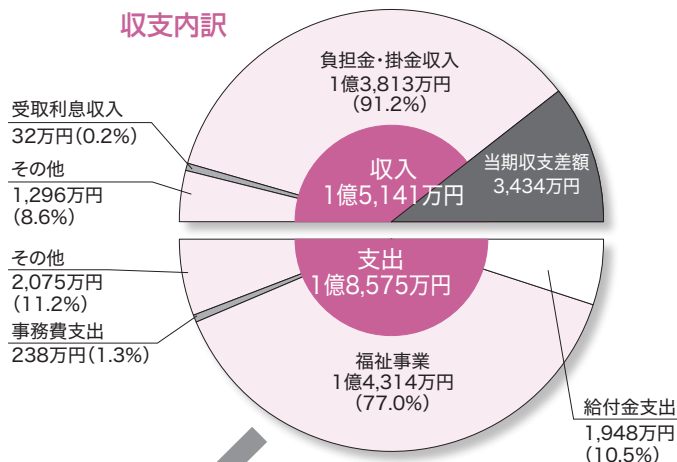
共済組合の補完的な事業

収入は、負担金・掛金が主で、1億5,141万円でした。支出は、退会せん別金などの給付金に1,948万円、「渓泉閣リニューアル記念利用券」分を含む宿泊保養施設利用助成をはじめとする福祉事業に1億4,314万円、その他管理費等を合わせて1億8,575万円でした。

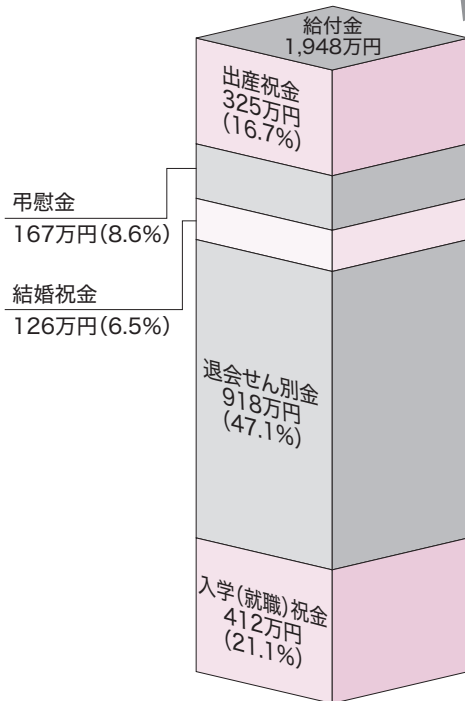
収支内訳



収支内訳



互助会給付金の内訳



互助会福祉事業の概要

事業	決算額	概要
宿泊保養施設利用助成	12,034万円	●会員・被扶養者・家族 27,612人 ●年金受給者 3,424人
インフルエンザ予防接種助成	366万円	接種者 3,438人
人間ドック	1,603万円	受検者 4,060人
健康ウォーク	95万円	参加者 182人
健康セミナー	147万円	参加者 83人
健康イベント	69万円	参加者 110人
合計	14,314万円	

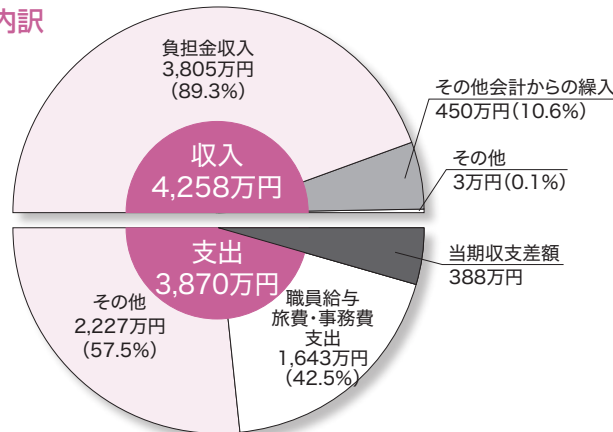
法人会計

法人全般の運営

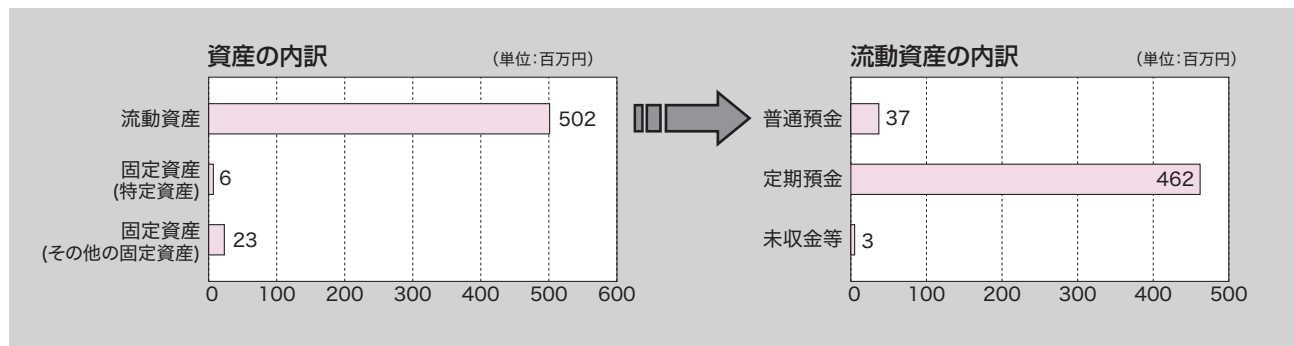
負担金の一部を財源とし、管理費等の法人全般を運営するための会計です。

収入は4,258万円、支出は職員給与・委託費・賃借料等により3,870万円となり、388万円の当期利益金を生じ、次期繰越金は4,884万円となりました。

収支内訳

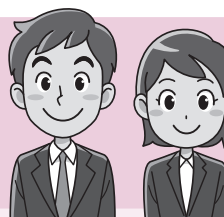


〔互助会全会計総括〕



そうだったのか!

共済・互助会制度



新入組合員セミナーを開催

～心の健康を守るためのセルフケア～

共済組合員資格を取得して5年以内の方を対象とした、新入組合員セミナーを5月20日(火)に開催(WEB)し、125名の方が受講されました。

セミナーでは、前半に共済組合・互助会制度の概要及び福祉事業の詳細説明を行い、後半では、「メンタルヘルス～心の健康を守るセルフケア～」と題し、キャリアバード代表の上田 美鈴先生(共済組合“心の健康相談事業”契約相談員)にご講演をいただきました。

講演では、職場のストレス要因(原因)の解説の後、自分の考え方のクセに気づくワークを行い、自身で行う具体的なストレスへのセルフケア(対処法)について、説明していただきました。

組合員の皆さまが安心して公務に専念できるよう共済組合・互助会は、各種事業を行ってまいりますので、是非ご利用ください。

令和7年
4月から

「育児休業支援手当金」・ 「育児時短勤務手当金」が 創設されました！



育児休業支援手当金

現行の育児休業手当金に上乗せする新しい給付として「育児休業支援手当金」が支給されます。

●支給要件

育児休業手当金の受給権者が、令和7年4月1日以後（※1）に、次の1及び2のいずれの要件にも（※2）該当するとき。

- 1 組合員が対象期間（※3）内に育児休業等をした日数が通算して14日以上であるとき
- 2 組合員の配偶者が、当該子の出生の日から起算して56日を経過する日の翌日までの期間内に育児休業等をした日数が通算して14日以上であるとき

（※1）経過措置

令和7年4月1日より前に育児休業等を開始した組合員であって、令和7年4月1日時点で現に育児休業等をしている場合については、令和7年4月1日を「育児休業等を開始した日」とみなして要件を確認します。

（※2）配偶者の育児休業等を要件としない場合

子の出生日の翌日時点で、以下のいずれかに該当する場合は、上記1の要件のみに該当すれば支給されます。

- 1 配偶者のいない者その他総務省令で定める者である場合
- 2 配偶者が雇用保険法に規定する適用事業に雇用される労働者でない場合

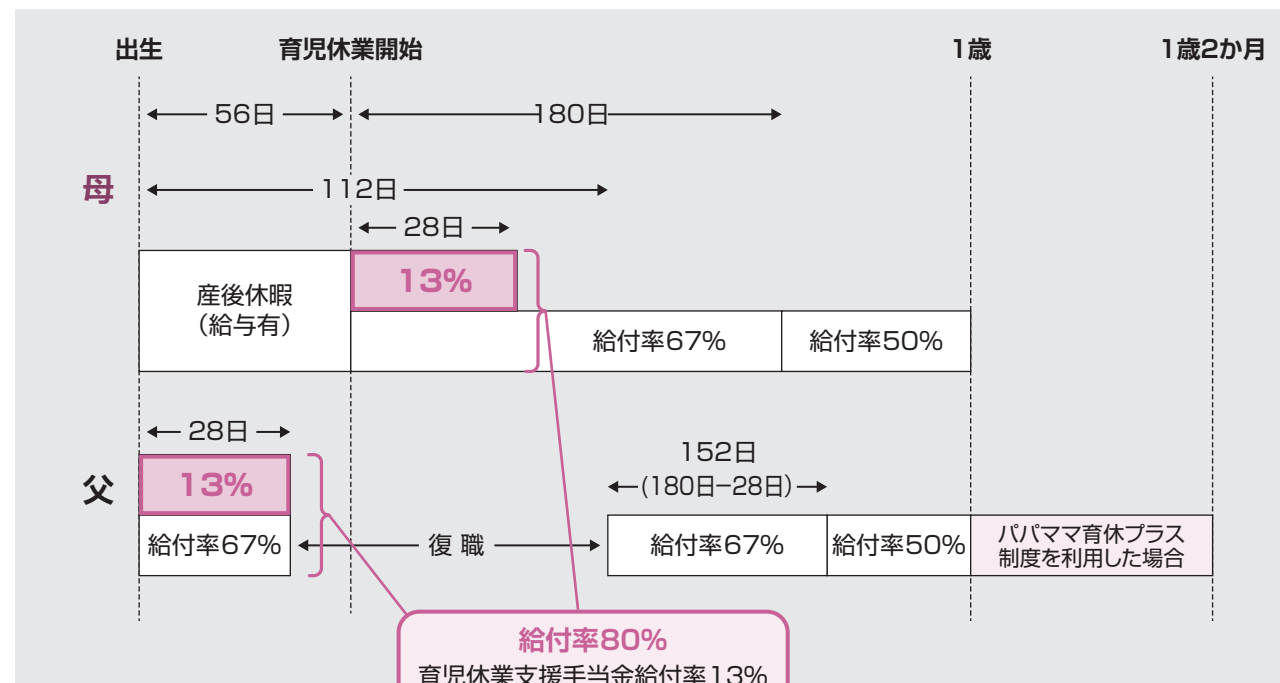
- 3 配偶者が育児休業等に係る子について産後休業等を取得している場合
- 4 配偶者が育児休業等に係る子の出生の日から起算して56日を経過する日の翌日までの期間内において当該子を養育するための休業をすることができない場合として総務省令で定める場合

（※3）対象期間

- ①組合員が当該育児休業等に係る子について産後休業等をしなかったとき
その子の「出生の日」から起算して「56日を経過する日の翌日」までの期間
- ②組合員が育児休業等に係る子について産後休業等をしたとき
 - 1 出産予定日に当該子が出生した場合
子の「出生の日」から起算して「112日を経過する日の翌日」までの期間
 - 2 出産予定日より前に当該子が出生した場合
「子の出生の日」から「出産予定日から起算して112日を経過する日の翌日」までの期間
 - 3 出産予定日より後に当該子が出生した場合
「出産予定日」から「子の出生の日から起算して112日を経過する日の翌日」までの期間

●支給日数 対象期間内の最大28日間（週休日を除く。）

●支給額 育児休業をした日1日につき、標準報酬の日額の13%に相当する金額



育児時短勤務手当金

2歳に満たない子を養育するために育児時短勤務（育児短時間勤務、部分休業、育児時短就業等）をした場合に、育児時短勤務手当金を支給します。

●支給要件

令和7年4月1日以後（※4）に、組合員が2歳に満たない子を養育するために育児時短勤務（※5）の承認を受けて勤務時間を短縮したとき。

（※4）経過措置

令和7年4月1日より前に育児時短勤務を開始した組合員については、令和7年4月1日に育児時短勤務を開始したものとして、令和7年4月以後の支給対象月（※6）に要件を満たす場合に支給します。

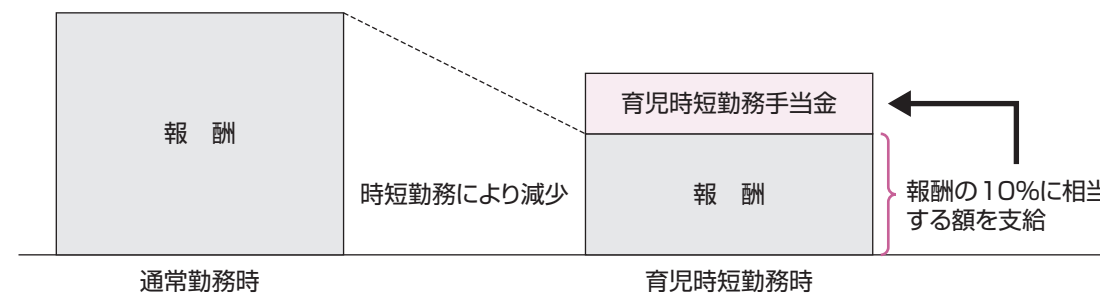
（※5）地共済法第70条の5第1項の総務省令で定める育児時短勤務

（※6）支給対象月

組合員が育児時短勤務を開始した日の属する月から、当該育児時短勤務を終了した日の属する月までの期間内にある月

●支給額

支給対象月1月につき、原則、支給対象月に支払われた報酬の額の最大10%に相当する金額



請求方法

該当する手当金に応じて「育児休業支援手当金」又は「育児時短勤務手当金請求書」と添付書類と一緒に、お勤め先の共済事務担当課へ提出してください。

お問い合わせは 保険課 TEL(0857)26-2343まで



歯科健診で 歯と身体を守ろう

定期受診を
心がけましょう

口内の細菌が全身に感染!!

口内の細菌は、虫歯や歯周病の原因になるだけではありません。歯ぐきの炎症や化膿した場所から血管に流れ込み、血液によって全身に運ばれるため、さまざまな病気などを引き起こします。



例えば、こんな病気などの原因に…

★糖尿病

歯周病菌の毒素により血糖コントロールが悪化し、糖尿病を発症または悪化させます。

★脳卒中

血液中の歯周病菌の刺激によりプラーク(脂肪性沈着物)ができ、それが脳の血管に運ばれ発症します。

★動脈硬化

歯周病菌が血管に入り炎症を起こすと、血管内にプラークが作られ、動脈硬化を進行させる危険があります。

★早産・低体重児出産

血液中で歯周病菌の毒素などの濃度が高まり、子宮筋が収縮することにより、早産・低体重児出産のリスクが歯周病でない人の7倍にもなります。これは、タバコやアルコールよりも高いリスクです。

こうした病気の要因の一つにさせないために欠かせないのが、毎日の口腔ケアと定期健診です。共済組合では、歯科疾患の早期発見・早期処置および歯科疾患の予防と健康保持を図ることを目的に「歯科健診」を実施し、その費用を助成しています。



■対象者／組合員及び被扶養者

■健診内容

- ① 歯牙、歯周組織の診査
- ② 口腔の清掃状況の診査
- ③ 粘膜、軟組織等の診査
- ④ 顎関節の診査
- ⑤ 口腔衛生指導
- ⑥ う蝕、歯周病予防のためのブラッシング指導
- ⑦ 生活習慣病指導

■受診方法

(1) 健診を希望する歯科医院に、健診日時を予約してください。健診医療機関は、鳥取県歯科医師会加入の医療機関です。共済組合のホームページでご確認ください。

<http://www.tori-ctvkkyousai.or.jp/>

(2) 受診時に「歯周病検診票」と組合員等の資格確認ができるものを提出してください。

※「歯周病検診票」を、所属所共済事務担当課から受け取り、必要事項(氏名・性別・年齢・住所)を記入してください。

■自己負担額／500円

(健診時に窓口でお支払ください。)

■受診期間／令和8年3月31日まで

■その他／健診内容以外の検査・診療について、本人の了解のうえで、保険診療で実施されることがあります。

今日から使える/



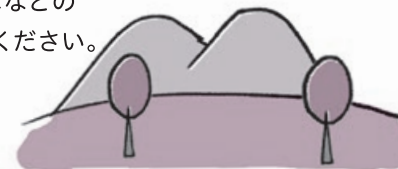
雷から身を守ろう!

雷は、地球温暖化の影響もあり、増加傾向といわれています。雷の発生しやすい状況や、落雷から身を守る方法について知っておきましょう。

直撃の危険がある場所

開けた場所: 山、海、川、広場など

雷は周囲より高いものに落ちやすい傾向があります。そのためゴルフ場やグラウンドなどの開けた場所では、人に直撃する危険性が高まります。以下のサインがあれば、すぐに鉄筋コンクリートの建物や、車、電車などの乗り物に避難してください。



雷接近のサイン

- ⚠ 稲光が見える・雷鳴が聞こえる
- ⚠ 黒い雲(積乱雲)が接近して周囲が暗くなる
- ⚠ 急に冷たい風が吹く

木の近くは側撃雷に注意

木の近くや木造建築物の軒下

木や木製の電柱は電気を通しにくいいため、落雷すると、その電流が近くのものに飛び移りやすい傾向(側撃)にあります。雷の危険があるときはすぐに木から離れましょう。



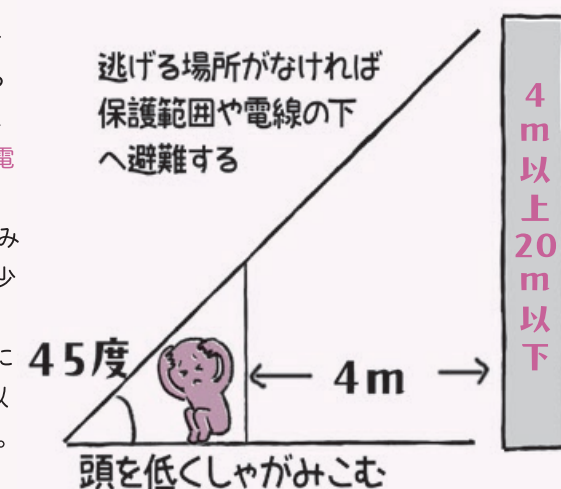
雷雨時にカサはNG!

雷は高く突起した物に落ちる性質があります。雷雨時にはカサをさすのはNG。また、バットや釣り竿などにも注意しましょう。金属はつけていても問題ありません。



建物への避難が間に合わなかった場合

電柱、煙突、建物など高い物体のてっぺんを「45度以上の角度」に見上げ、その物体から「4m以上離れたところ」は「保護範囲」とよばれ、比較的安全といわれています。また「電線の下」も低リスクです。姿勢は、頭を低くして耳をふさいで、しゃがみます。地面に落雷した場合の電流の影響を少なくするため、足は閉じてつま先立ちになりましょう。持ち物が、体より高く出ないように注意してください。雷の活動が止み、20分以上経過したら安全な場所へ移動しましょう。



監修: 天野勢津子 防災士・イラストレーター 阪神・淡路大震災で被災した経験から、防災の大切さを知る。現在は、親しみやすい絵と文で、防災のノウハウをわかりやすく伝えている。著書『マンガ・イラスト・図解でまるっとわかる! 防災・被災ハンドブック』[増補改訂版]



「健康年齢通知」を お送りいたします！

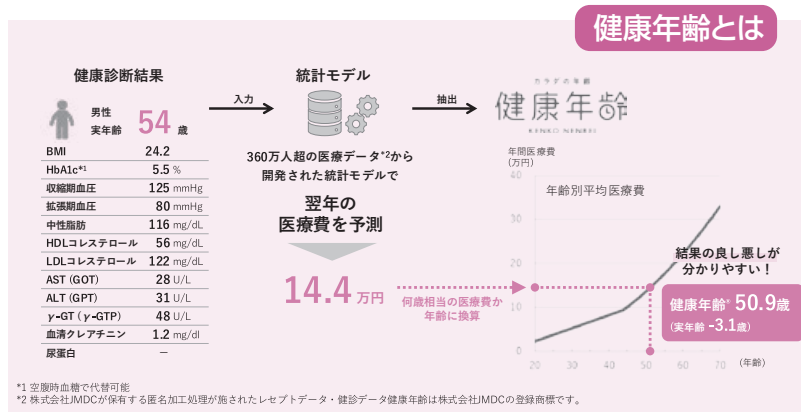
令和6年度に事業主健診・人間ドックなどの健康診断を受けられた40歳以上75歳未満の方を対象に、健康啓発に関する取り組みとして「健康年齢通知」をお送りいたします。

※本事業は株式会社 JMDC との委託契約により行っています。

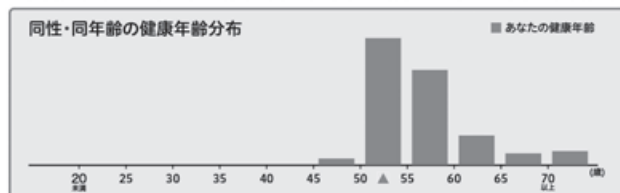
「健康年齢」とは、健康診断の健診値に基づいて皆さんの体は何歳相当なのかを統計的に算出した年齢です。健康年齢が実年齢より高いほど、生活習慣病のリスク、将来負担する医療費が高くなる可能性があることを意味しています。

健康年齢が高い方は、高くなった要因となる健診項目を確認の上、生活習慣改善のアドバイスを参考に生活習慣の見直しをしましょう。

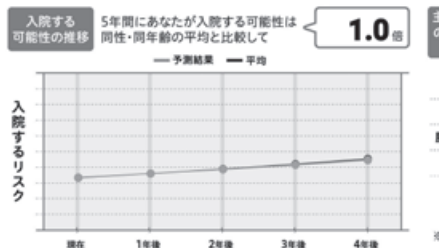
※令和7年4月末時点で健診機関より健診データの提供があった方へお送りしています（令和7年1月に送付している方は除きます）。健診機関からの提出漏れ等により5月以降に健診データの提供があった方については、改めて送付をする予定としていますので予めご了承ください。



健康年齢通知イメージ



同性・同年齢と比較したあなたの入院リスクの予測



医療費シミュレーション

予測医療費	あなた	同性・同年齢
今後10年間	2323428円	0.88倍
今後20年間	5926956円	0.89倍

※予測医療費は総医療費です。医療費の一部負担(自己負担)割合分が実際の負担分となります。

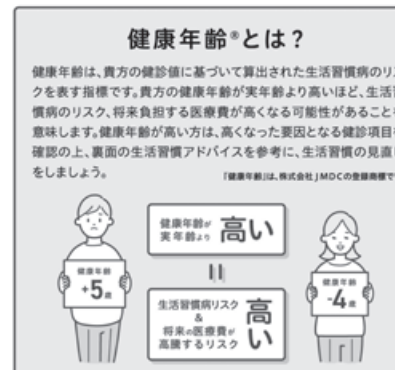


※あなたと同性で実年齢が同じ人の健康年齢の分布を示しています。

※健康年齢が若くても、注意する検査項目がないか裏面の健診結果の各検査値を確認してください。

※前回、前々回の健診にて健康年齢算出に必要な検査項目の検査値が無い場合は健康年齢が空白となります。

◆今回から「健康年齢」の算出ロジックが変わりました(前回、前々回の健康年齢も新しいロジックで算出し直しています)
◆この通知は、健診を受診されたご加入者様へお届けする健康情報です。より一層の健康ステップアップにお役立ていただければ幸いです。
◆健診結果が基準範囲を外れているなどで、健診機関からの通知に再検査・精密検査などの記載がある場合は二次検査を受けましょう



販和病院・販和記念病院
統括院長・総長 北風 政史 医師
(前国立循環器病研究センター臨床研究開発部長)

健康年齢は、医療費を罹患期間・重症度の代替変数とみなし、健診項目から総合的な疾病リスクを推定するモデルから計算されたものです。さらに数値的シミュレーションにより、健診項目の数値が変化した時の健康年齢の変化が皆様の目線で違和感のないものであることを確認させていただいております。このように数値的・臨床的に導き出された健康年齢は、皆様方の行動変容を介した健康増進にとって適切かつ有益な指標となるものと確信いたします。

JMDC123456789123
JMDC健康保険組合 1 2 3 4 5 6
999-999912345678
東京駅前区支店11-11-1234567891234
9999-999-999912345678912345
東京駅前区支店11-11-1234567891234

生活習慣改善のアドバイス

あなたの健康診断の結果から、改善が必要な項目を表示しています。下記のアドバイスを参考に、ご自身の生活習慣を振り返り、健康年齢改善の行動に取り組みましょう。なお、受診中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

京都大学大学院医学研究科
社会健康医学系専攻
健康情報学分野
中山 健夫 教授

中性脂肪
LDLコレステロール - 脂質異常を改善する
HDLコレステロール

脂質異常症により動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中等の、生命の危機にかかわる病気のリスクが高まります。

脂質項目値を改善するため、食べ過ぎ・飲み過ぎ・喫煙をひかえ、運動を開始し、魚や食物繊維を積極的に食べましょう。下記のような生活習慣がある方は改善しましょう。

- ✓ 時間があるとお菓子を食ったり、甘い飲み物を飲んだりしている。夜食の習慣がある。
- ✓ 洋菓子、レバー、魚卵など、コレステロールを多く含む食品をよく食べる。バター、ベーコン、インスタント麺、乳製品など、飽和脂肪酸を多く含む食品をよく食べる。
- ✓ イワシ、サバ、マグロなどの青魚や、緑黄色野菜、きのこ類、海藻、玄米などの食物繊維を多く含む食品を食べる習慣がない。
- ✓ お酒を毎日飲んでいる。
- ✓ 喫煙している。
- ✓ 日常生活であまり動かず、運動習慣もない。



尿酸値 - 高尿酸血症を改善する

尿酸が高い状態を高尿酸血症といいます。高尿酸血症が続くと、痛風や腎結石、尿路結石となったり、透析が必要な腎不全に進行する恐れがあります。

高尿酸血症を予防するためアルコール(過剰飲酒は肝臓でのプリン体代謝を促進)や体内で尿酸に変わるプリン体の多い食べ物(肉や魚の内臓や干物)を控えましょう。また、水分や野菜を多くとり、肥満がある場合は改善しましょう。

- ✓ お酒を毎日飲んでいる(特にビール)。
- ✓ プリン体の多い食べ物(肉や魚の内臓や干物)を好んでよく食べている。
- ✓ 水分をこまめに摂るのをすっかり忘れてしまう。
- ✓ 野菜や果物を食べていない。
- ✓ 肥満(BMI25以上)であるが、食事を腹八分目にしていない、夜食の習慣がある。
- ✓ 有酸素運動(ウォーキングなど)の習慣がない。



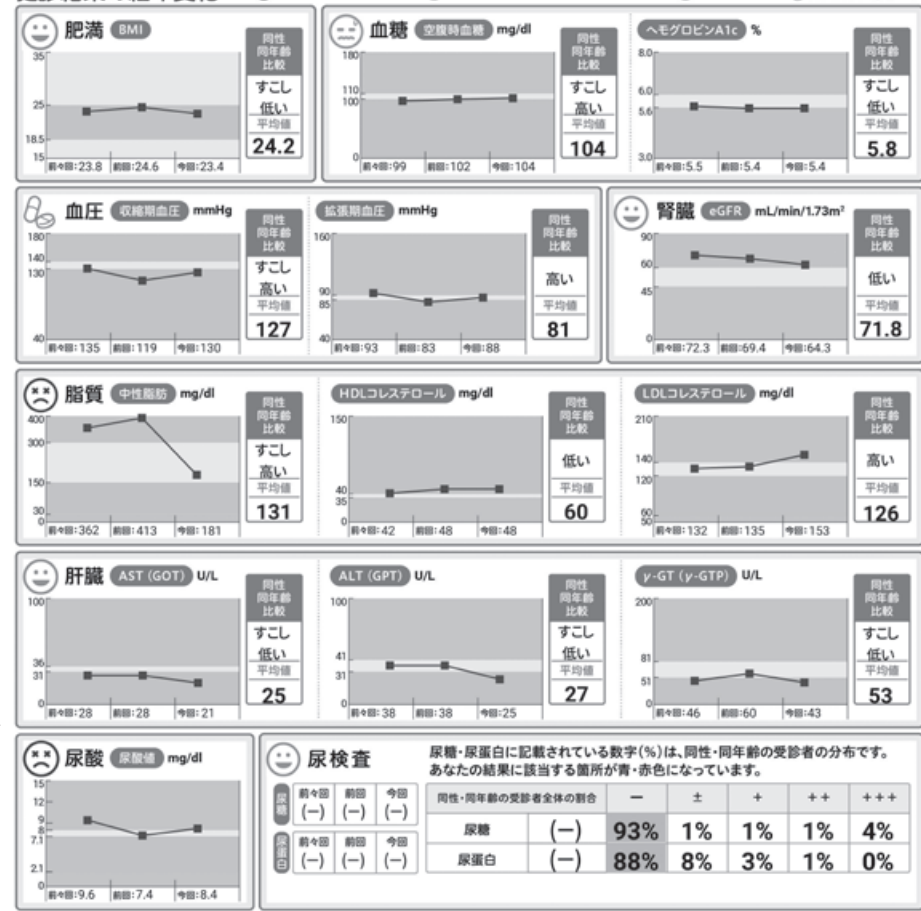
アドバイスをもとに
生活習慣病を
予防しましょう！



あなたのカラダの
健康年齢は？



健診結果の経年変化



年金払い退職給付制度に係る 年金財政状況（令和5年度末）について

当連合会では、年金払い退職給付制度に係る年金財政状況の確認作業として、毎年、国共済と地共済を合計した額について、年度末に積み立てておくべき金額（積立基準額）と実際の積立金額の比較を行っています。これを「財政検証」と呼びます。

この度、令和5年度末の財政検証を実施した結果、

- ①国共済と地共済を合計した剰余の額（積立金＞積立基準額）は約334億円
- ②国共済が剰余（積立金＞積立基準額）、地共済が不足（積立金＜積立基準額）の状態であったため、財政調整拠出金（確定値）は国共済から地共済へ約272億円の拠出

になりました。詳細については以下のとおりです。

1 令和5年度末の年金財政状況

（単位：億円）

区 分		国共済+地共済	国共済	地共済
積立基準額	A	32,757	7,670	25,087
積立金（簿価ベース）	B	33,092	9,363	23,729
剰余または不足	C = (B - A)	+334	+1,693	△1,358

（注）「+」は剰余、「△」は不足の状態を表しています。

年金払い退職給付制度の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておく、積み立てた資金から年金を支給する方式となっています。年金払い退職給付制度の積立状況を把握するため、当連合会では、毎年、「財政検証」を実施しています。

令和5年度末の年金財政状況は、以下のとおりです。
将来の給付に向けて積み立てておくべき金額である

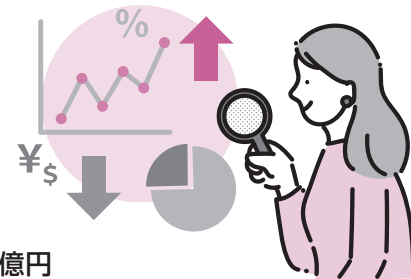
「積立基準額」は、国共済が7,670億円、地共済が25,087億円、合計で32,757億円となり、実際の「積立金」は、国共済が9,363億円、地共済が23,729億円、合計で33,092億円でした。積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が1,693億円の剰余、地共済が1,358億円の不足、合計で334億円の剰余となりました。

2 国共済と地共済との間の財政調整（財政調整拠出金（確定値））

年金払い退職給付制度では、国共済と地共済との間で財政調整を行うこととなっており、財政状態が剰余（積立金＞積立基準額）の共済から不足（積立金＜積立基準額）の共済に対し、その不足分の5分の1（ただし、剰余の共済の剰余額を限度とする。）を「財政調整拠出金」として拠出します。財政調整拠出金の額は、拠出する年度中に確定しないため、見込額（概算財政調整拠出金）を拠出し、毎年の財政検証の際、確定額（財政調整拠出金（確定値））を算定します。なお、概算財政調整拠出

金を拠出した翌々年度に差額を精算します。

令和5年度末の年金財政状況は、前記1のとおりの国共済が剰余（+1,693億円）、地共済が不足（△1,358億円）ですので、令和5年度の財政調整拠出金（確定値）は、272億円の受け入れ（国共済から地共済への拠出）となります。なお、令和5年度に受け入れた概算財政調整拠出金2億円との差額270億円については、令和7年度に精算します。



マイナ保険証への切り替えも！

令和6年12月2日以降は、医療機関を受診する際に「マイナ保険証」での資格確認が基本となり、マイナ保険証の利用登録をしていない方またはマイナナンバーカードをお持ちでない方等へは、組合員証等（健康保険証）に代わるものとして「資格確認書（※）」を発行しています。

また、現在、お持ちの組合員証等の有効期限は、令和7年12月1日までです。

令和7年12月2日以降は、「マイナ保険証」または「資格確認書（※）」での受診となりますのでご注意ください。

マイナナンバーカードで医療機関を受診されたことがない方は、この機会に受診されてみてはいかがでしょうか。

（※）資格確認書の交付対象者へは、令和7年12月1日までに、共済組合が所属所経由で自動発行（手続き不要）します。

マイナナンバーカードの 健康保険証利用のメリット

マイナナンバーカードを健康保険証として利用することで、右のようなメリットがあります

データに基づく
より良い医療が
受けられる

手続きなしで医療費の
自己負担限度額を超える
支払が免除される

マイナポータルで
確定申告時に医療費控除が
簡単にできる

■マイナナンバーカードの健康保険証利用登録方法

マイナ保険証への切替えは医療機関等の窓口で簡単に手続きが可能！

マイナナンバーカードの健康保険証利用の申込みは 当日その場でもいいのね♪
医療機関・薬局の **受付でもOK！**

マイナナンバーカードを医療機関・薬局にお持ちいただくだけで、健康保険証として利用するための申込み手続きや、実際に利用いただくことが可能です！



■マイナバー制度・マイナナンバーカードについてのお問い合わせ先

マイナバー制度・マイナナンバーカードについてのお問い合わせ先

0120-95-0178

受付時間（年末年始を除く）
平日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

マイナナンバーカードの保険証利用についてもっと知りたい方はこちら



そうだったのか共済組合

Q&A

宿泊保養施設湊泉閣利用券とは…

会員・短期組合員及びそのご家族が、余暇利用等の目的で県内直営施設である湊泉閣をご利用される際にご提出いただくことで、一定額の助成を受けることができる利用券です。

この利用券は、会員・短期組合員の皆さまに毎年配布させていただいています。



Q 「宿泊保養施設湊泉閣利用券」は誰が使用できますか？

- A** 次の方が使用できます。
- ① 互助会会員・短期組合員及びその被扶養者
 - ② 互助会会員及び短期組合員の配偶者、子、実父母、同居の義父母
- ※ 互助会会員及び短期組合員が同伴されない場合でも使用できます。



Q 宿泊保養施設湊泉閣利用券の休憩とは、部屋で食事ができるということですか？

- A** 部屋でのお食事のご提供はしておりません。



Q 休憩に係る助成額(2,000円)は、どのような時に適用されますか？

- A** 花かさね、慶祝膳・ご法要会席膳等の食事プランなどをご利用の場合に休憩の助成額(2,000円)が適用されます。
- ※ 花湯亭ランチプラン(2,500円)、お子様ランチ(2,420円)にはランチ助成額(1,500円)が適用されます。



Q 大人1名、小学生1名、幼児1名が、大人は花かさね(3,500円)、小学生・幼児はお子様ランチ(2,420円)を利用した場合、「宿泊保養施設湊泉閣利用券」を使用した助成額はいくらですか？

- A** 助成額は次の①～③を合計した5,000円となります。
- ① 大人(花かさね) …………… 助成額2,000円(休憩)
 - ② 小学生(お子様ランチ) …… 助成額1,500円(ランチ)
 - ③ 幼児(お子様ランチ) …… 助成額1,500円(ランチ)

ちゅうも〜く／



今年度は互助会会員にお配りした5枚券のうち1枚が「期間限定湊泉閣宿泊利用券」となっております。令和7年5月1日～令和7年10月31日まで使用することができ、宿泊利用時に夕食を注文された場合、助成額が通常7,000円のところ10,000円となります。この機会に湊泉閣をぜひご利用ください。

互 助 会

●お問い合わせは 福祉課 ☎(0857)26-2421

■シーカヤック体験で夏の思い出づくりを!!

会員およびその家族の交流と健康増進を目的に、健康イベントを開催します。毎年会員の皆様に好評の「シーカヤック体験」を今年も開催します。ひと夏の思い出やレジャー体験に、ご家族をお誘いのうえ、ぜひご参加ください。



1回目 | 令和7年 7月19日(土)

2回目 | 令和7年 7月25日(金)

3回目 | 令和7年 8月2日(土)

※第1回～3回すべて午前中のみ開催となります。

日 程

受 付: 9時00分
操作説明: 9時30分
スタート: 10時00分
解 散: 12時00分

※到着したグループから随時解散となります。

コース

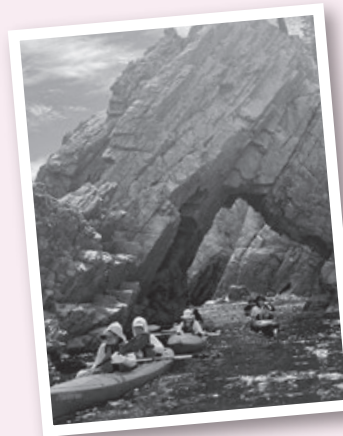
岩美町網代港出発 → 浦富海岸散策 → 砂浜にて休憩(20分程度) → 折り返し帰港

集合場所

岩美町網代漁港 駐車場あり(無料)
※会場に更衣室はございません。

参加対象者

会員及びその家族
※小学校4年生以上を対象とし、お子様のみの参加は不可とします。
※体重100kg以上の方は乗船不可となります。



募集人員

各開催時に36名
(申込多数の場合は、抽選とさせていただきます。)
※最少催行人数は5名。

参加費

1人につき 1,000円(振込手数料は別料金)
※互助会の口座へ振込、当日の現金払い不可。
※個人の都合によるキャンセル等にかかる返金対応はいたしかねます。
※振込期限までに入金が確認できない場合、キャンセルの取り扱いとさせていただきます。

参加者への提供品

熱中症対策として、スポーツドリンク等を提供いたします。

参加者準備品

服 装: 濡れてもよい服装
※折り返し地点(ビーチ)で休憩中にシュノーケリングで海に入る者は水着等が好ましい。
スポーツサンダル
※かかとを固定できるもの。
参加者準備品: 飲料、軍手、帽子、タオル、
※必要に応じてシュノーケリング用品、酔止め、日焼け止め
※ライフジャケットは、インストラクターが準備を行います。

申し込み

6月25日(水)までに 共済事務担当課へお申込みください。取りまとめ後、参加者へ別途詳細をお知らせします。





共済組合

●お問い合わせは 保険課 ☎(0857)26-2343

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けられる方へ

■整骨院・接骨院を、正しく利用しましょう

マイナ保険証等
使えるのはどんなとき??



マイナ保険証等が使える場合

外傷性が明らかな

骨折

脱臼

打撲

ねんざ

肉離れ

骨・筋肉・関節のケガや痛みで、
その負傷原因がはっきりしているとき

※骨折および脱臼については、応急処置をする
場合を除き、**医師の同意**が必要となります。

「主な負傷ケース」

重い荷物を運んで腰を痛めた
階段で足首をひねった など

マイナ保険証等が使えない場合

- 日常生活からくる肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症・リウマチなどの慢性病
- 医療機関(病院など)で治療中のもの
- 公務上(工作中)や通勤途上におきた負傷

このような症状で施術を受けた場合は
全額自己負担になります。



施術を受けるときの注意事項

- 負傷原因(いつ・どこで・何をして・どんな症状か)を正確に伝えてください。
- 病院での治療と重複はできません。
- 療養費支給申請書は原則として自分で署名をしてください。
- 施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けてください。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。



施術内容の照会に
ご協力をお願いします

共済組合では医療費の適正化を図るため、施術を受けられた方(組合員・被扶養者)に施術内容を照会させていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

共済組合

●お問い合わせは 総務課 ☎(0857)26-2341

■「共済広報とっとり 掲示板」の掲載記事募集中

業務に関するイベントの宣伝やお知らせなど、組合員(職員)同士の情報交換の場として、ご活用ください。組合員であれば、どなたでも申請していただけますので、お気軽にご利用ください。

*申請様式は共済組合ホームページへ掲載しています。申請は、直接、共済組合広報用のメールアドレス(t-koho@tori-ctvkousai.or.jp)まで。



共済組合

●お問い合わせは 渓泉閣 ☎(0858)43-0828

○渓泉閣空室状況

2025年6月10日現在

7月	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
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
宿泊	○	×	○	○	△	○	○	○	休館日	○	△	○	○	×	×	○	○	△	○	×	×	○	○	○	△	○	×	×	○	○	
宴会(昼)	×	×	×	×	○	△	△	○		×	○	△	△	×	×	○	○	△	△	○	×	×	○	△	×	○	×	×	○	×	
宴会(夜)	○	×	△	×	○	○	○	○		○	△	○	○	○	×	×	○	△	△	○	×	×	○	○	○	△	○	×	×	○	○
8月	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
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
宿泊	○	○	△	○	○	×	×	○	×	△	○	○	○	○	○	○	○	○	休館日	○	○	○	○	×	×	○	○	△	○	○	
宴会(昼)	○	○	○	×	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		×	○	○	○	×	×	○	○	○	△	○	○
宴会(夜)	○	○	○	○	○	×	×	○	×	△	○	○	△	○	△	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	×	○

○ お待ちしております △ お早めにお問合せください × 満室です 今後の休館予定日 令和7年9月16日(火)・9月17日(水)

きょうさい DATA

給付金等の支払日は次のとおりです。皆さんの指定口座に振込いたしますので、通帳の確認を!

●現金給付

【療養費・出産費等】

7月15日(火) … 6月30日までの受付分

7月30日(水) … 7月15日までの受付分

【休業給付】

7月30日(水) … 傷病手当金

7月10日までの受付分

傷病手当金以外

7月15日までの受付分

●附加給付(一部負担金払戻金等)

6月27日(金) … 5月請求分

(令和7年3月診療)

7月30日(水) … 6月請求分

(令和7年4月診療)

●貯金一部払戻

7月15日(火) … 6月30日までの受付分

7月31日(木) … 7月15日までの受付分

●貯金解約

7月31日(木) … 7月15日までの受付分

●貸付金

7月15日(火) … 6月30日までに受付けた

住宅貸付以外の貸付金

7月31日(木) … 6月30日までに受付けた

住宅貸付金

7月15日までに受付けた

住宅貸付以外の貸付金

●互助会給付

7月15日(火) … 6月30日までの受付分(*)

7月30日(水) … 7月15日までの受付分(*)

(*)退会せん別金(請求不要)については、受付日が「資格喪失情報(共済組合)入力日」となります。また、処理の都合上、送金が遅れる場合があります。

組合員数等の状況

(R7.5月現在)



組織団体 30 [◎市 4 ◎町村 15 ◎一部事務組合等 11]
組合員数 12,035人 任継組合員数 227人
〔男 5,002人 女 7,033人〕 被扶養者数 7,150人



編集後記

夏っぽい気候になってきました。皆さんはこれからの暑い季節、どう乗り切りますか? 担当は蒜山や大山の高地でドライブしよっか〜と計画しています。さて、本誌の表紙はもちろん、シーカヤックの募集記事、雷雨時サバイバル術などなど、涼やかな記事や企画を掲載しています。ぜひ手に取ってご覧ください。⑤

お問い合わせ先

	各課直通電話番号	主な問い合わせ内容
総務課	(0857)26-2341	掛金及び負担金、共済広報
保険課	(0857)26-2343	組合員資格、被扶養者認定、医療給付、休業給付、任意継続組合員
福祉課	(0857)26-2421	保健事業、健診事業、貸付、貯金、互助会福祉事業
年金課	(0857)26-2342	年金請求、組合員期間



ホームページ <http://www.tori-ctvkousai.or.jp/>



夏味

NATSU

AJI

満喫フェア

夏の会席プラン

ひまわりプラン

お一人様

日帰り(温泉入浴付)
7,700円

(税・サ込)

宿泊(1泊2食)

17,500円

※1室3～5名利用時 (税・サ込)

あさがおプラン

お一人様

日帰り(温泉入浴付)
6,600円

(税・サ込)

宿泊(1泊2食)

16,300円

※1室3～5名利用時 (税・サ込)

※宿泊は別途入湯税150円 1室1名利用時 プラス2,400円 1室2名利用時 プラス1,200円 ※金・土曜日、祝前日の宿泊はプラス1,000円

2025

6/1(日)

8/25(月)

※お盆期間は除きます。

飲み放題 プラン

2時間以内

生ビール・ビール・日本酒
麦・芋焼酎・酎ハイ・ワイン
ノンアルコールビール
各種ソフトドリンク
(税・サ込)
お一人様 **2,200円**



「活アワビの踊り焼き」80g ～香草バターソース～



「A5黒毛和牛ステーキ」60g ～トリュフ塩～

オプションメニュー

2,500円

(税・サ込)

会席プランのローストビーフを
プラス¥2,500で
「活アワビの踊り焼き」または
「A5黒毛和牛ステーキ」に
変更できます。

ご利用日の5日前までにご予約ください。

7・8月夏休み特別企画

**お子様には
プレゼント付!**

※1泊2食をとられた小学生以下のお子様対象です。
※なくなり次第終了となります。



お料理は旬の食材を吟味しておりますので、写真とは多少異なる場合がございます。

スペシャル

お子さまランチプラン

日帰り お一人様
(温泉入浴付)

5,500円

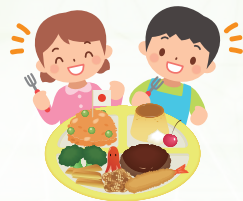
(税・サ込)

宿泊 お一人様
(1泊2食)

12,800円

(税・サ込)

※金・土曜日、祝前日の宿泊はプラス1,000円 ※小学生以下のお子様対象



ご予約・お問い合わせ

三朝 温泉 **溪泉閣**

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180番地
TEL (0858) 43-0828
https://www.keisenkaku.com



2025.5.2.000