

共済広報 とっとり

6

2026
No.770



©鳥取県

特集 決算報告

12 親子で和紙灯りづくり体験会参加募集

14 「健康年齢通知」をお送りいたします

15 年金払い退職給付に係る財政状況について

16 握力は未来の健康スコア

17 共済福祉事業活用塾

18 そうだったのか共済組合Q&A

19 共済組合からのお知らせ

20 溪泉閣 夏味満喫フェア

21 きょうさいDATA

今月の
表紙

漁のともし火、夏隣

たまには「今年は冷夏です!」と言いたいところですが、報道によると、今年も平年より暑い夏が訪れるようです。皆さんは夏の予定はお決まりですか? サマースポーツ、避暑旅行、ライブにイベントなどなど…ただし熱中症対策もお忘れなく!

決算報告

鳥取県市町村職員共済組合
一般財団法人鳥取県市町村職員互助会



第201回組合会及び互助会評議員会並びに理事会が6月3日(水)に湊泉閣(三朝町)で開催され、共済組合及び互助会の令和7年度決算がそれぞれ議決承認されました。

組合員数は現職の組合員数が前年度対比で118名、任意継続組合員が26名それぞれ増加し、合計で144名の増加となりました。一方で被扶養者数は20名の減少となり、組合員1人当たりの被扶養者数は、0.59人でした。

掛金・負担金収入は、組合員数の増加と給与の増額改定に伴い増加していますが、費用も合わせて増加している中、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います。

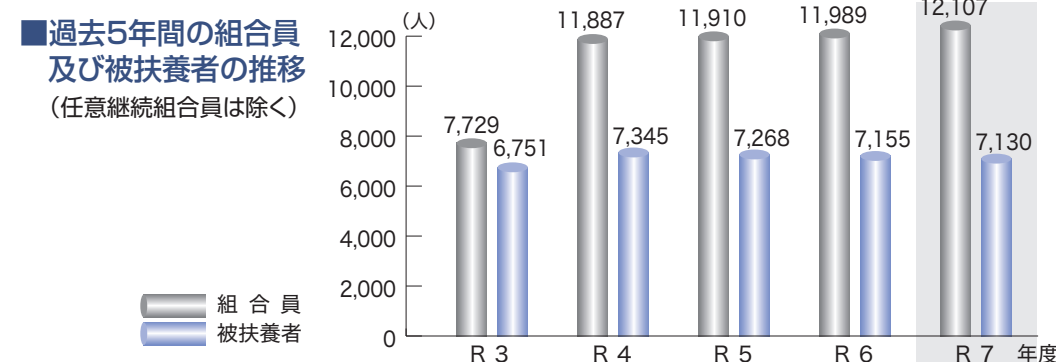
短期経理において、医療給付などの支出増加に対応するため、令和7年度の財源率を引き上げましたが、保健給付等の支出が想定よりも抑えられたことから、8億8,100万円余りの剰余金を保有できました。引き続き、健康診断事業やデータヘルスをはじめとした保険者機能を発揮して、健全な財政運営に努めてまいります。

互助会では、施設利用率の低下などにより宿泊保養施設利用助成の支出が減少し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 …… **12,316人** (12,107人)
- 被扶養者数 …… **7,205人** (7,130人)
- 組合員1人当たり被扶養者数 … **0.59人** (0.59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583,613円、支出は527,835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1億5,919万円余りの増収などにより、総額で77億3,665万円余りでした。

支出は、法定給付が予算に対して4億2,839万円余り減少するなど、総額で70億3,981万円余りでした。

その結果、6億9,684万円余りの当期短期利益金が生じたので、これから欠損金補てん積立金1億5,702万円余りを差し引いて短期積立金へ積み立て、翌年度へ繰り越す短期積立金は5億3,982万円余りとなりました。

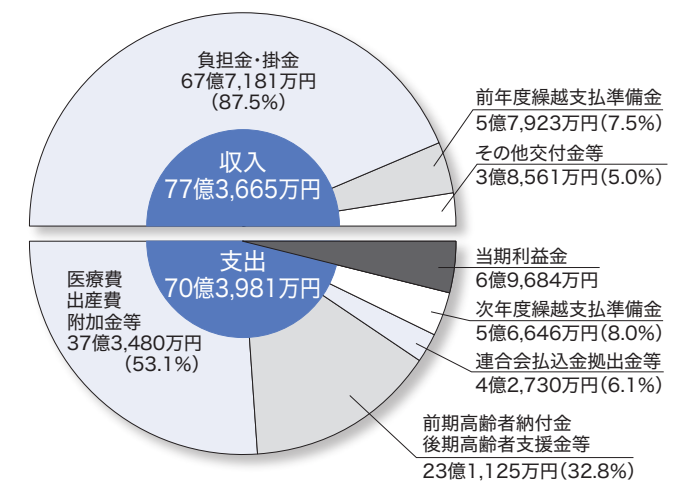
高齢者医療制度への拠出金は23億1,125万円余りで、短期関係支出の32.8%を占めています。

組合では、医療費増高対策の一環として「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。

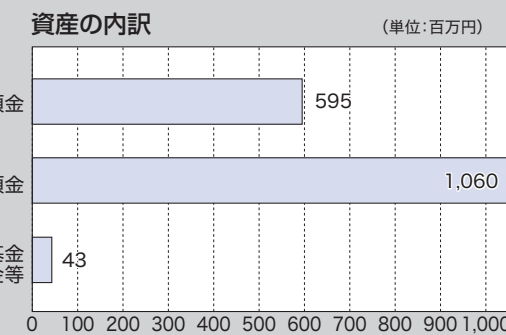
みなさんも、日頃から健康管理に努めるとともに、生活習慣病の早期発見・早期治療に心がけ、重症化予防のために、特定健診・特定保健指導にも積極的に取り組んでいただきますようご協力をお願いします。

介護保険関係の収支は、750万円の当期介護損失金が生じたので、介護積立金を取り崩してもなお足りず、翌年度へ繰り越す介護欠損金は260万円となりました。

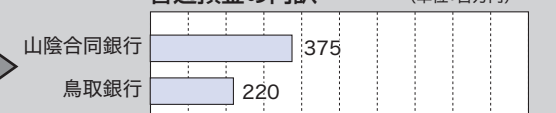
収支内訳 (介護保険関係を除く)



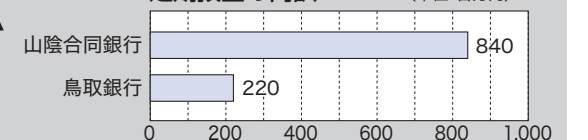
資産の内訳



普通預金の内訳



定期預金の内訳



厚生年金保険経理

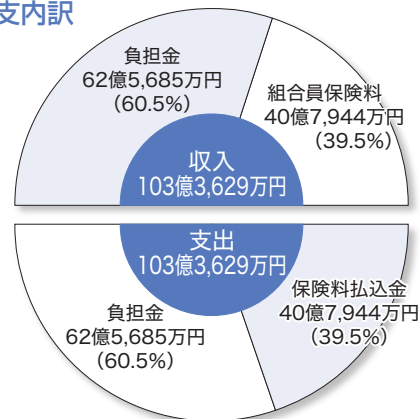
厚生年金給付のための保険料等の徴収、
および全国連合会への納付

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7年度に組合員保険料・負担金として総額103億3,629万円余りを徴収し、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

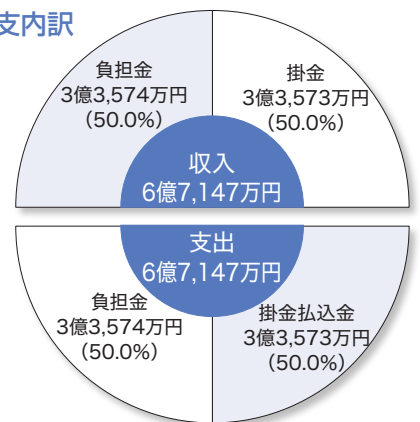
退職等年金給付のための掛金・負担金の徴収、
および全国連合会への納付

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7年度に掛金・負担金として総額6億7,147万円余りを徴収し、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

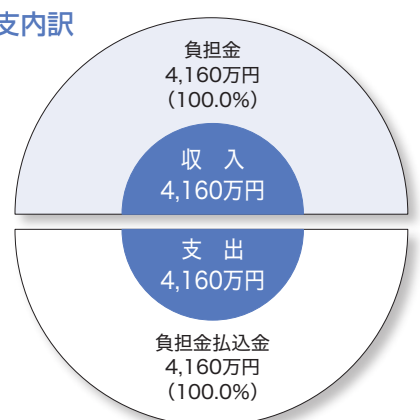
公務関係年金等の給付のための負担金の徴収、
および全国連合会への納付

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7年度に負担金として総額4,160万円余りを徴収し、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

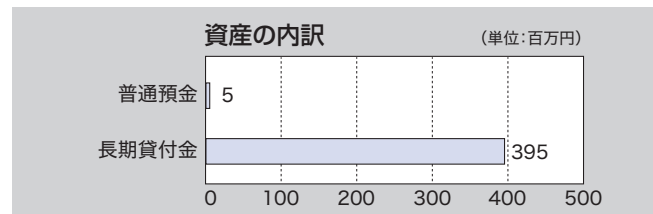
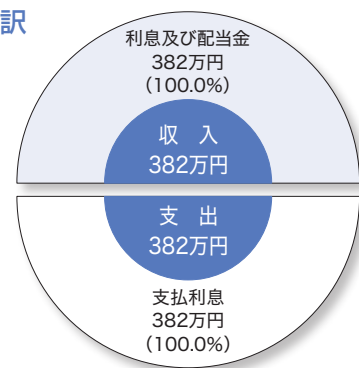
全国市町村職員共済組合連合会の
資金の一部を管理、運用

▶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

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

▶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、新規引き受けはありません。

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

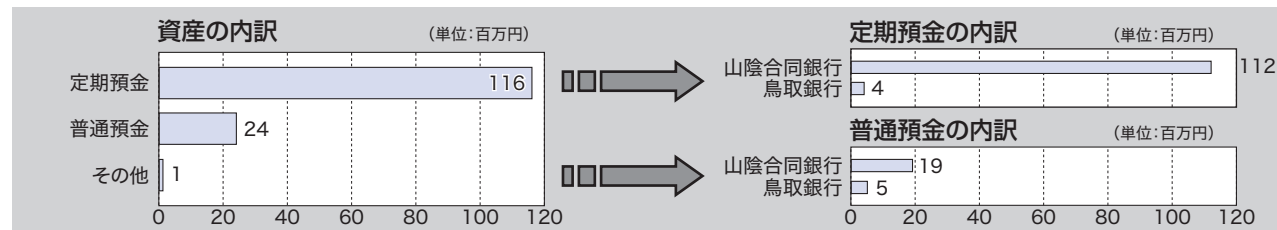
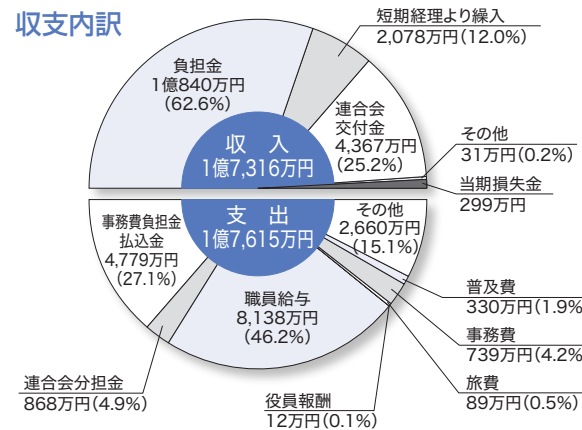
▶組合員1人当たり年額 …… 14,699円
 事務費負担金 …… 7,670円
 短期経理より繰入 …… 1,725円
 連合会交付金 …… 4,919円
 その他 …… 385円

収支の状況

収入は負担金、連合会交付金などの1億7,316万円でした。支出は職員給与などの費用が増大する中、経費節減に努めました1億7,615万円となりました。

その結果、299万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、6,463万円を翌年度に繰り越すこととなりました。

収支内訳



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

2億1,859万円

宿泊経理へ繰入金

4,615万円

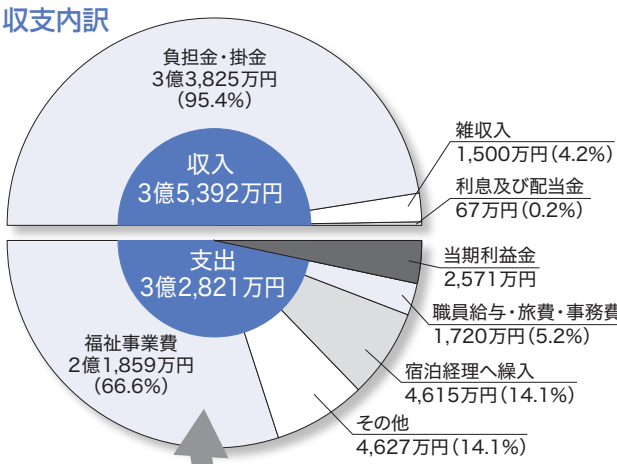
収支の状況

収入は、給与改定による標準報酬額の増加などに伴い、前年度に比べ1,729万円増加し3億5,392万円となりました。

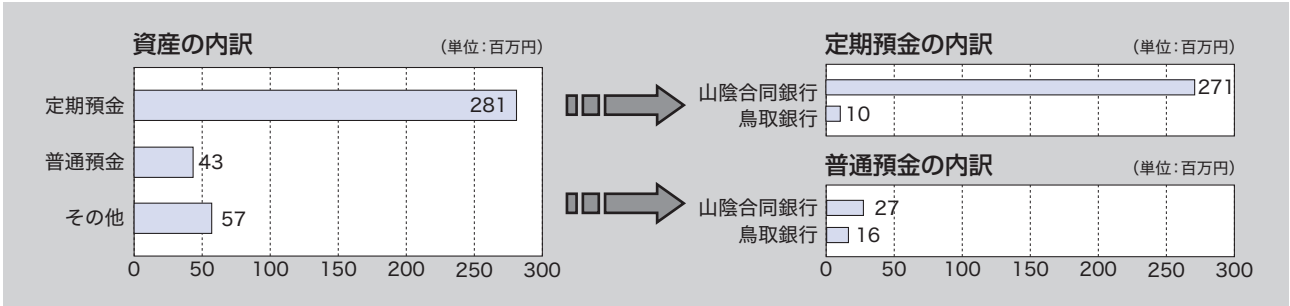
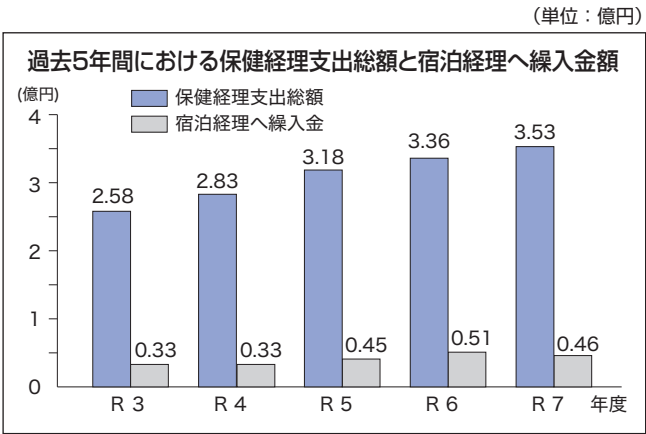
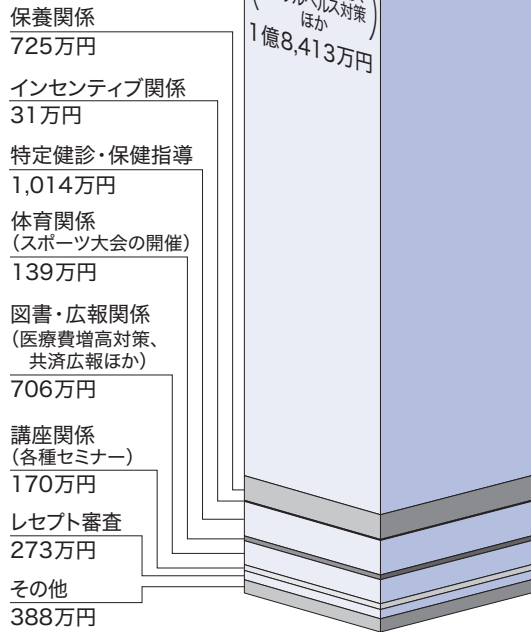
支出については、組合員ドックの受検者数の増加、インフルエンザ予防接種費用助成事業の開始、データヘルス関連事業の取り組みなどにより、前年度に比べ2,079万円増加し3億2,821万円となりました。

宿泊経理へは、4,615万円の繰り入れを行いました。収支損益は2,571万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2億8,649万円となりました。



組合員の保健 及び健康づくりに 役立てる事業



宿泊経理

保健・保養のための施設運営を行う経理

▶宿泊利用減少

収支の状況

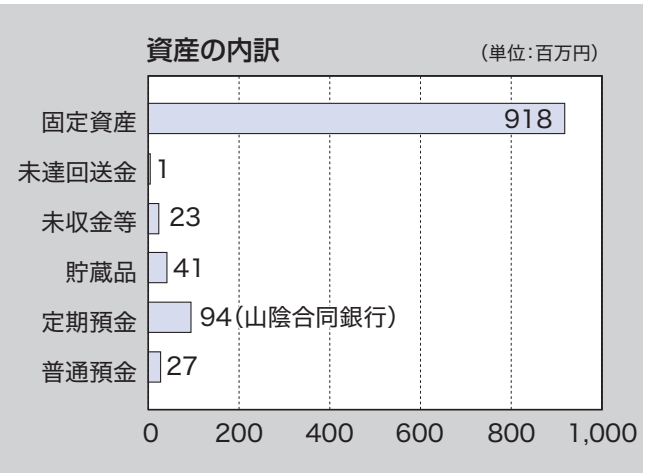
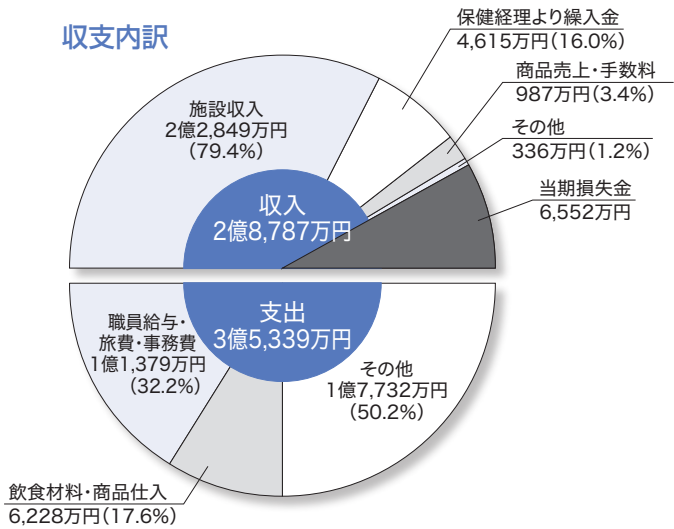
組合員の皆さまには、直営施設の利用に格別のご協力をいただき、お礼申し上げます。

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。

施設収入は宿泊利用の減少などにより、2億2,849万円となりました。これに、その他の収入などを加え、収入総額は2億8,787万円となりました。

支出は、3億5,339万円となり、差し引き6,552万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1億6,001万円となりました。



主な利用者

	組合員・被扶養者	家族・年金受給者・地共・国共	(単位：人)	
	一般	合計		
宿 泊	6,537 (8,127)	1,092 (1,088)	1,943 (1,912)	9,572 (11,127)
宴 会	6,571 (5,703)	3,469 (3,078)	4,343 (4,072)	14,383 (12,853)
会 議	1,446 (1,506)	687 (498)	257 (390)	2,390 (2,394)

()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減少

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3,103万円増収の、2億4,974万円となりました。

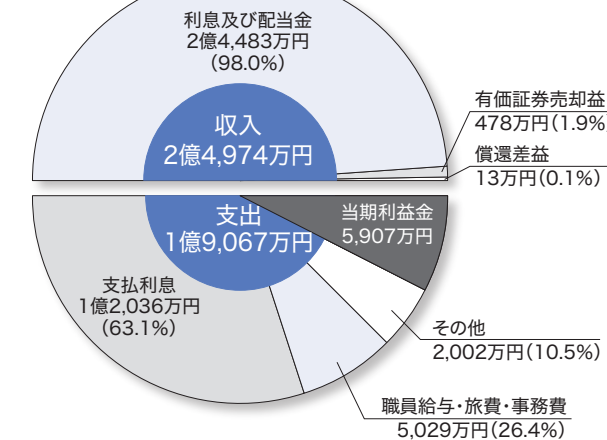
支出は、各経費削減及び組合員貯金残高の減少に伴う支払利息の減少などにより、1億9,067万円となり、収支損益は5,907万円の当期利益金を計上しました。

その結果、翌年度に繰り越す積立金は4億7,797万円となりました。

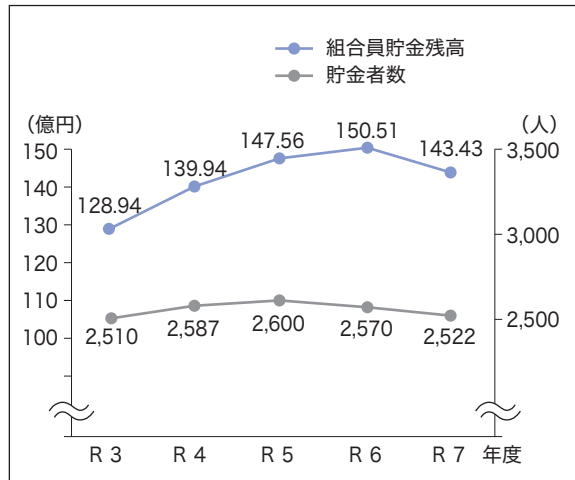
貯金者数は前年度に比べ48人減少し、2,522人となりました。一人当たりの貯金額は17万円減少し、568万円となりました。

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

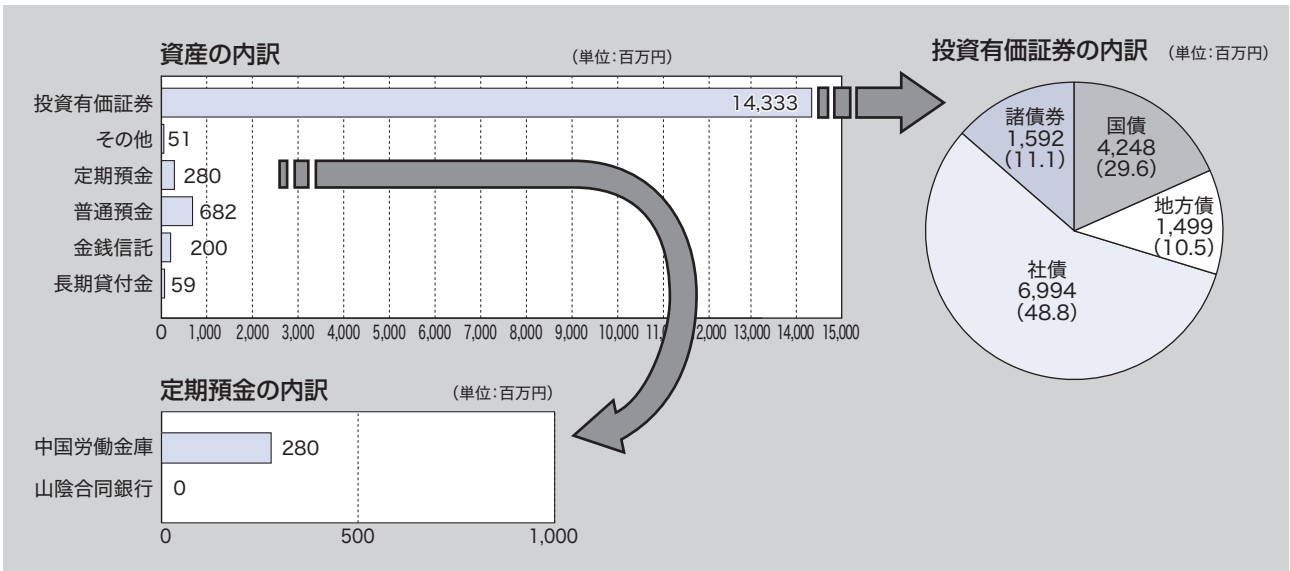


組合員貯金残高・貯金者数の推移



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
		14,343,053,169円
		2,522人
		5,687,174円
		20.48%



貸付経理

住宅・結婚・入学・医療などの費用を貸付する経理

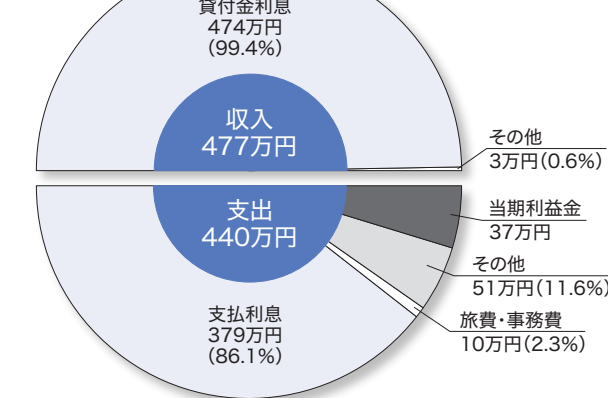
▶貸付残高増加

収支の状況

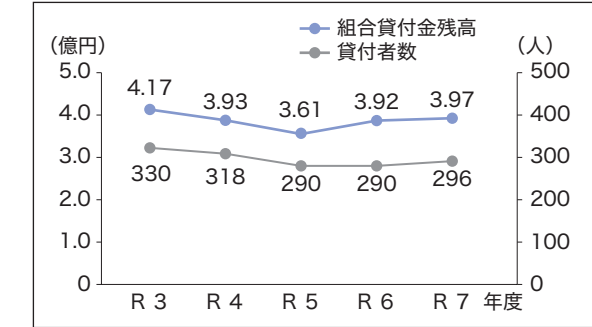
市中金利の引き上げに伴い、組合員貸付金残高が前年度に比べ478万円増加し3億9,727万円となりました。これに伴い貸付金利息収入も増加し、収入総額は477万円となりました。

支出は、各経費削減に努め440万円となり、その結果、収支損益は37万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1,106万円となりました。

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

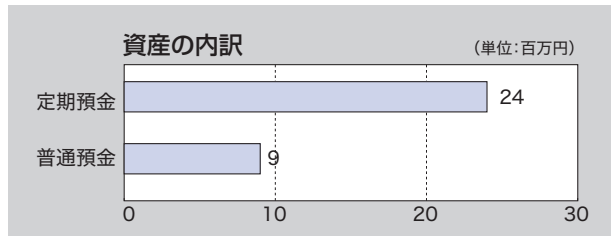
▶保険販売

本人件数増加、家族件数減少

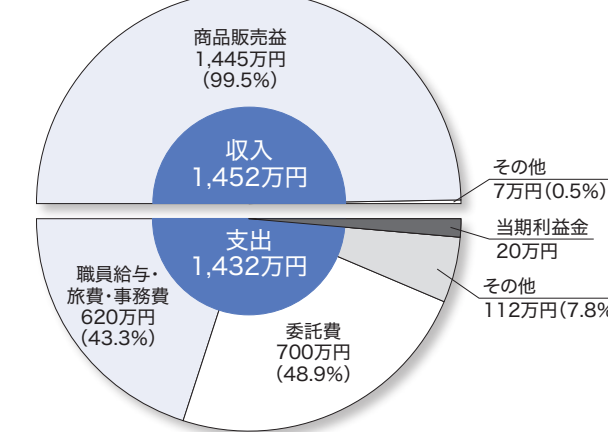
収支の状況

収入は前年度と同水準の1,452万円となりました。支出は、前年度に比べ243万円増加し、1,432万円となりました。

その結果、収支損益は20万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2,537万円となりました。



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・掛金や保険販売手数料などの1億5,679万円でした。

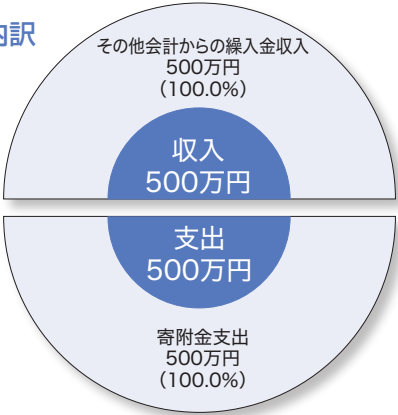
支出は、退会せん別金などの給付金に1,971万円、宿泊保養施設利用助成をはじめとする福祉事業に8,802万円、その他管理費等を合わせて1億3,744万円でした。

その結果、1,935万円の当期利益金を生じ、次期繰越金は4億2,853万円となりました。

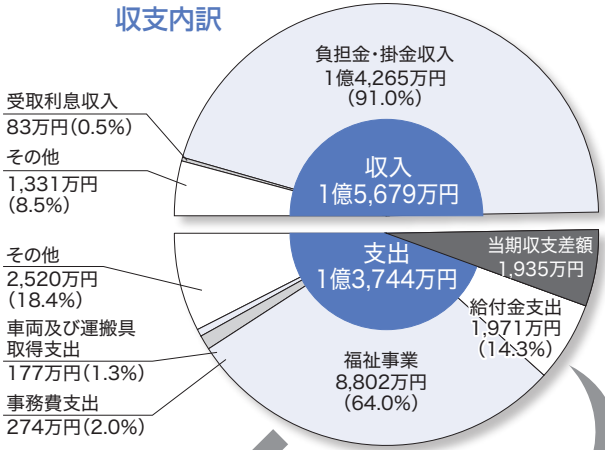
互助会福祉事業の概要

事業	決算額	概要
宿泊保養施設利用助成	7,103万円	●会員・被扶養者・家族 15,550人 ●年金受給者 3,486人
人間ドック	1,623万円	受検者 4,107人
健康増進関連事業	76万円	
合計	8,802万円	

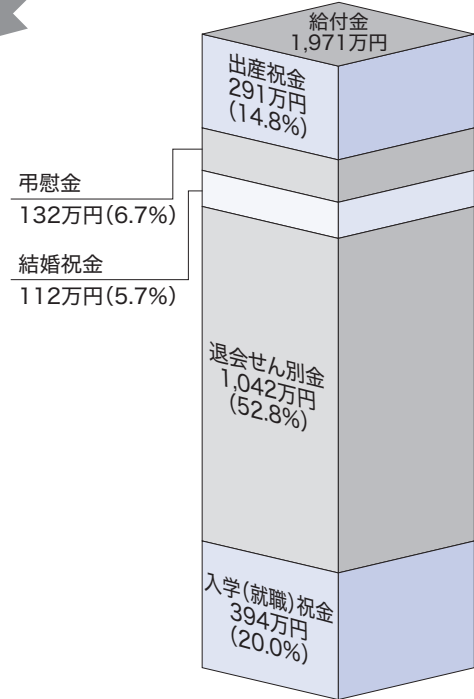
収支内訳



収支内訳



互助会給付金の内訳



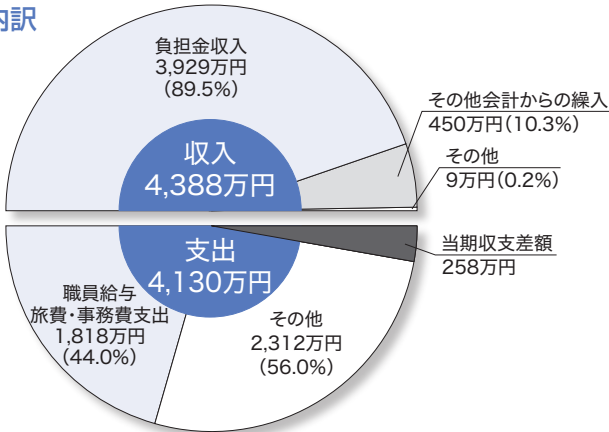
法人会計

法人全般の運営

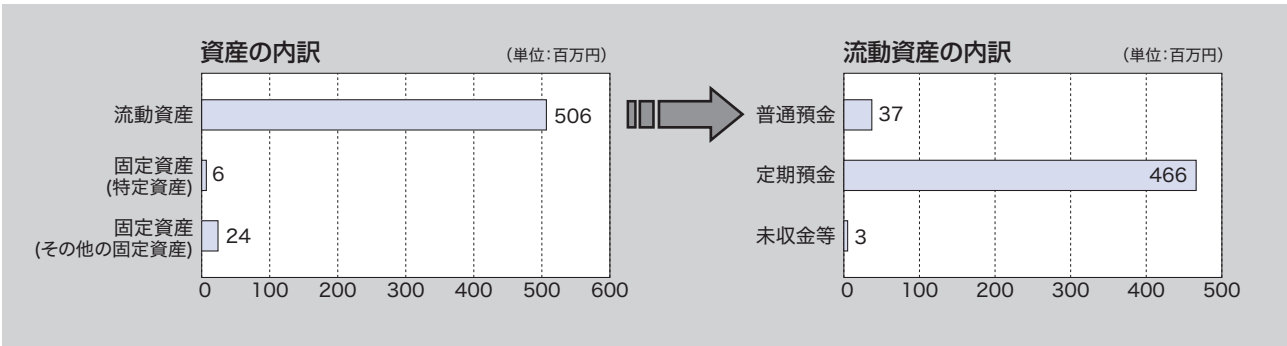
負担金の一部を財源とし、管理費等の法人全般を運営するための会計です。

収入は4,388万円、支出は職員給与・委託費・賃借料等により4,130万円となり、258万円の当期利益金を生じ、次期繰越金は5,143万円となりました。

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

～共済・互助会制度の概要を研修～
～心の健康を守るためのストレス対処法～

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21日(木)に開催(WEB)し、113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～自分の健康を守るためのストレス対処法～」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）に講演を行っていただきました。

講演では、職場で感じやすいストレスと気を付けたいことの解説の後、セルフケアの第一歩である考え方の偏りに気づくためのワークを行いました。

また、職場の人間関係を楽にするコツや具体的なストレスへのセルフケア(対処法)について、実践を交え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、是非ご活用ください。



共済広報とっとり 夏休み企画

親子で和紙灯りづくり 体験会

世界に一つ、唯一無二の和紙あかり。親子で作ってみませんか。
1000年の歴史を紡ぐ因州和紙と、あなたの出会い。

参加者募集

申込締切
7月24日(金)

日時 令和8年 **8月8日(土)** | 開催場所 **溪泉閣** 〈鳥取県東伯郡三朝町〉

組合員およびご家族の交流と広報誌の周知向上のため、親子和紙灯りづくり体験会を開催します。沢山のお申込をお待ちしています。

葛のつるで出来た枠組みに、
お好みの絵柄の和紙を選んで張り、
唯一無二のランプを製作するものです。
光源のLED等を除き、100%天然素材で
エコな作品です。
製作にあたっては、講師がサポートします。
また、製作した和紙灯りは
お持ち帰りいただけます。



【日 程】

令和8年8月8日(土)

受付 10時00分
作り方説明 10時30分
スタート 10時45分
昼食 12時00分(昼食後は随時解散)

【開催場所】

「溪泉閣」 鳥取県東伯郡三朝町

【参加対象者】

組合員及びそのお子様

※組合員は短期組合員を含み、任意継続組合員を除きます。
※父母いずれかが組合員であれば参加可能です。
※お子様は、小・中学生を対象とします。小学生未満のお子様だけの参加は原則不可です。

【参加料】

大人1,000円、子供500円

※当日徴収します。
※体験は子供のみ参加する場合でも、昼食代として大人の参加料(1,000円)を徴収します。

【募集人員】

40名

※最少催行人数は12名とし、定員超過の場合は抽選となります。

申込方法 (スマートフォンからでも申込可能)

7月24日(金)までに共済組合ホームページ「各種申込み」からお申込みください。入力内容は、申込内容(企画名)【和紙灯りづくり】と、組合員区分【現職】を選択、所属所名、組合員等記号・番号、氏名、備考欄に下記①～⑤について入力のうえ、応募してください。

取りまとめ後、参加者へ別途詳細をお知らせします(所属所経由)。

①参加人数

②参加者氏名(組合員から見た続柄)及び年齢

③電話番号(連絡用)

④宿泊希望の有無(有の場合は、宿泊人数:大人〇名、小学生〇名、幼児〇名※食事の有無、寝具の有無についてそれぞれ記載ください)

⑤その他ご要望(ない場合は空欄)



各種申込フォームはこちら

参加特典

①昼食の無料提供

季節のおまかせランチプランをご用意します。



こども



大人

②施設内温泉にご入浴いただけます。

③当日は特別価格にて宿泊できます。

参加者が溪泉閣に宿泊される場合、「特別宿泊プラン(一泊夕・朝食つき)」でご利用いただけます。大人(中学生以上)5,000円、子供(小学生以下)3,000円

※ご用意できるお部屋には限りがありますので、希望者多数の場合は抽選となります。
※体験に参加していなくとも、組合員の親等内の親族であれば特別価格で宿泊いただけます。(ただし、1室最大5人まで)
※幼児で「食事のみ」または「寝具のみ」の場合の料金は1,500円、「食事・寝具なし」の場合の料金はかかりません。
※宿泊保養施設溪泉閣利用券は使用できません。

【その他】

製作に必要な材料と道具は共済組合で用意しますが、木切れや和紙など、個別の材料を持ち込みいただけます。ぜひ個性の光る作品に仕上げてください。

※ご要望、また配慮が必要な事項(アレルギー等による食事内容に関する事項など)は、応募の際に備考欄にご記入ください。

※申込いただいた個人情報は、当該企画のみに使用し、他の用途には使用いたしません。

●お問い合わせは 総務課 ☎(0857)26-2341



「健康年齢通知」を お送りいたします

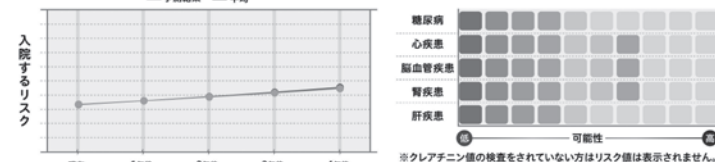
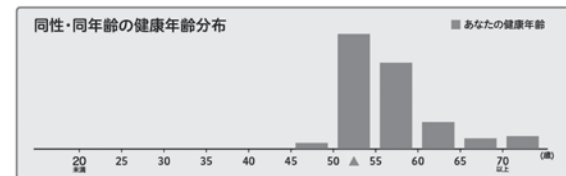
令和7年度に事業主健診・人間ドックなどの健康診断を受けた40歳以上75歳未満の方を対象に、健康啓発に関する取り組みとして「健康年齢通知」をお送りいたします。

「健康年齢」とは、健康診断の健診値に基づいて皆さんの体の総合的な健康状態を年齢で表したものです。健康年齢が実年齢より高いほど、同世代と比較して生活習慣病リスクや将来負担する医療費が高くなる可能性があることを示しています。

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。

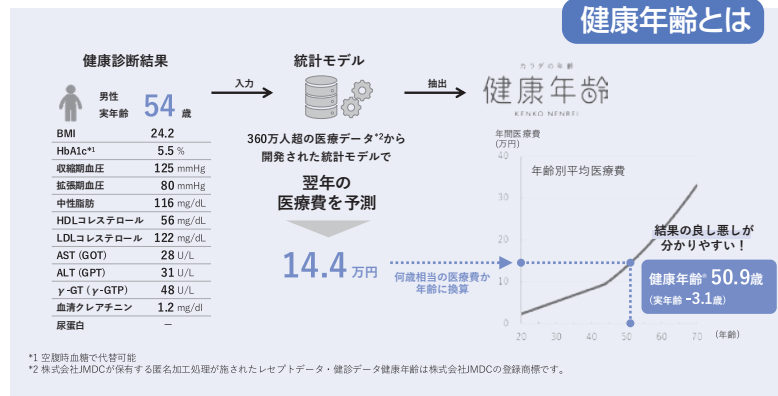
なお、健康アプリ「Pep Up」(ペップアップ)をご登録されている方については、「Pep Up」にて健康年齢通知の内容を閲覧いただけることから、この度、お送りする健康年齢通知(紙通知)は、「Pep Up」のご登録をされていない方を対象に送付いたします。
※本事業は株式会社JMDCとの委託契約により行っています。

健康年齢通知イメージ

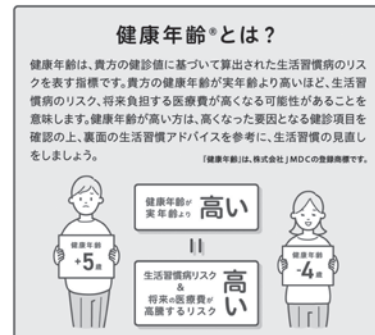


※予測医療費は総医療費です。医療費の一部負担(自己負担)割合が実際の負担分となります。

40歳未満の方でも、健診機関より当組合へ健診データの提供があった方は、「Pep Up」にて健康年齢を閲覧いただくことができます。ぜひ、健康アプリ「Pep Up」のご登録をお願いします。
※この度、お送りする「健康年齢通知」は、令和8年1月以降に健診機関より健診データの提供があった方へお送りいたします。健診機関からの健診データの提出漏れ等により、遅れて健診データの提供があった方については、改めて送付する予定とさせていただきます。



- ◆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



昭和病院・昭和記念病院
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。さらに数学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「数学的・臨床的に導き出された健康年齢は、皆様方の行動変容を促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
0000-000012345678
東京都港区芝大門1-11-1234567891234
9999-99-99991234567891234
東京都港区芝大門1-11-1234567891234

年金払い退職給付に係る財政状況 (令和6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6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361億円
- 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218億円の拠出

になりました。詳細については以下のとおりです。

1 令和6年度末の年金財政状況

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き、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6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8,716億円、地共済が27,963億円、合計で36,679億円となり、実際の「積立金」は、国共済が10,168億円、地共済が26,872億円、合計で37,040億円でした。積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が1,452億円の剰余、地共済が1,091億円の不足、合計で361億円の剰余となりました。

(単位:億円)

区分	国共済+地共済	国共済	地共済
積立基準額	A	8,716	27,963
積立金(簿価ベース)	B	10,168	26,872
剰余または不足	C=(B-A)	+361	△1,091

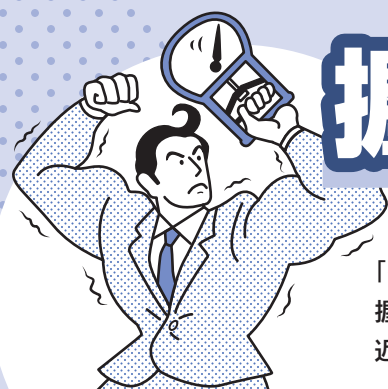
(注)「+」は剰余、「△」は不足の状態を表しています。

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6年度末の年金財政状況は、前記1のとおり、国共済が剰余(+1,452億円)、地共済が不足(△1,091億円)ですので、令和6年度の財政調整拠出金(確定値)は、218億円の受け入れ(国共済から地共済への拠出)となります。なお、令和6年度に受け入れた概算財政調整拠出金273億円との差額55億円については、令和8年度に精算します。



握力は未来の健康スコア

監修 ● 祐生会みどりヶ丘病院 脊椎脊髄外科センター センター長 小池 宏典

「握力は活力のバロメーター」という言葉を知っていますか？
握力は手の力だけでなく、じつは全身の健康状態を示す重要な指標です。
近年では、認知機能とも深く関係していることが明らかになっています。

健康寿命のカギは「握力」

何かを強く握るためには、姿勢の安定が不可欠で、そのためには、足の指や太もも、体幹といった全身の筋肉を運動させる必要があります。つまり握力は、体幹や下半身の筋力と密接に関係しており、全身の筋力を知るための指標となるのです。

しかし、加齢とともに筋肉の量や質が低下し、握力も衰えます。加齢で筋肉量や筋力が低下した状態は「サルコペニア」と呼ばれ、転倒や骨折が起きやすくなり、要介護状態のリスクを高めます。握力の低下は、サルコペニアを診断する目安のひとつであり、単なる体力の衰えではなく、健康寿命を左右する重要なサインといえます。

あなたは
大丈夫？

握力セルフチェック!

- ☐ ペットボトルの蓋が開けにくい
- ☐ 缶のプルタブが開けにくい
- ☐ 荷物が持てない

…以上のような症状を放置していると、外出や家事が億劫になり、外部刺激が減って、認知機能が低下するという負の連鎖が起こる可能性が高まります。

握力は脳の健康も守る

近年の研究では、握力が強い人ほど認知機能の低下が起こりにくいと報告されています。これは、「強く握る」という動作には、脳の複雑なネットワークを必要とし、筋肉を動かすことで脳を保護する物質が分泌されやすくなるからと考えられています。

握力を維持することは、体の健康だけでなく脳の健康を守るためにも大切です。



握力を維持するための③つのポイント

スクワットやウォーキングなど、下半身や体幹を含めた「全身の筋力を鍛える」運動を行う。



ペットボトルをしっかり握る、新聞を丸めるなど、日常生活で手指を使う習慣を意識する。

筋肉の材料となるタンパク質や骨の健康を保つビタミンDやカルシウムなどを摂取する。



握力測定 = 健康を守る第一歩

握力は地域や自治体などの施設等で測定できます。定期的に測定して数値の変化を把握しましょう。握力の維持は、転倒や骨折、要介護状態などのリスクを減らし、認知症予防にもつながります。日々の生活で握力を意識して、健康を守る第一歩にしましょう。



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9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。

そうだったのか共済組合

Q&A

健康アプリPep Upとは

PepUp

昨年度より、組合員の皆さまの健康づくりを支援する取り組みとして、(株)JMDCが運営する健康アプリ「Pep Up」を提供しています。
「Pep Up」は日々の健康管理に役立つだけでなく、健康的で楽しくお過ごしいただけるコンテンツやイベントにもご参加いただくことができ、スマートフォンやパソコンを利用して楽しみながら健康管理をすることができます。ぜひご登録いただき、健康づくりにお役立てください!



健康アプリ「Pep Up」(ペップアップ)のポイントは、どうすればもらえますか?



共済組合が実施する健康行動を促すイベントなどへの参加や株式会社JMDCが「Pep Up」のサイト内で実施している健康活動をするによって、ポイントが付与されます。



ポイントが付与されるイベントは何がありますか?



下記のイベントなどを実施する予定です。

【共済組合で実施のイベント】

- ① **ウォーキングラリー (令和8年秋頃)**
個人でウォーキングラリー期間中の目標平均歩数を設定いただき、参加ポイントに加え、目標平均歩数を達成した方へは更にポイントを付与します。
- ② **健診結果改善チャレンジ**
健康年齢が優良な方や健診値が前年度より改善された方へポイントを付与します。

【株式会社JMDCで実施のイベント】

- ① **ふれんどウォーク (通年)**
1日5,000歩以上歩くとポイントが付与されます。
- ② **健康記事閲覧・評価 (通年)**
「Pep Up」サイト内に掲載されている、健康に関する記事を閲覧のうえ、評価するとポイントが付与されます。



ポイントは何に交換できますか?



- ① 各種ポイント…楽天ポイント、WAONポイント、PayPay、Pontaポイントなど
- ② 商品券…Amazonギフト券、QUOカードなど
- ③ 家電・電化製品
- ④ 食品・飲料
- ⑤ 家電・電気製品 など



ポイントに有効期限はありますか?



ポイント付与日から3年後の月末にポイントが失効となります。
なお、組合員資格を喪失された場合は、資格喪失日から90日後にポイントが失効となります。

お知らせ



令和8年4月に組合員資格を取得された方へ、「Pep Up」の登録に必要なID通知を令和8年6月下旬頃に送付を予定していますので、この機会にぜひご登録ください。

共済組合

●お問い合わせは 保険課 ☎(0857)26-2343

■整骨院・接骨院を、正しく利用しましょう

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けられる方へ

**マイナ保険証等を使えるのは
どんなとき??**

整骨院や接骨院で健康保険が使えるのは「いつ、どこで、何をして負傷したか」が明確なケガ(骨折、脱臼、打撲、捻挫、肉離れ)のみです。

慢性的な肩こりや疲労による腰痛、病院での治療と重複している部位の施術に保険は適用されません。



**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
- リラクゼーション目的のマッサージ
- 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



このようなケースで施術を受けた場合、
施術費は**全額自己負担**になります。

ご注意ください!



**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。
- ◆領収書は医療費控除申請時にも必要となるので、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。



INFORMATION BOX

● 共済組合からのお知らせ



渓泉閣

夏味満喫フェア

今月から始まる季節プランのご紹介です。

渓泉閣では、夏休みシーズンに御家族で利用していただけるよう夏プランとして『夏味満喫フェア』と銘打ち「夏会席」と「スペシャルお子様ランチ」をご用意いたしました。

会席料理に関しましては、涼しさを感じられる夏野菜と旬の鮮魚を使用した和洋折衷の料理となります。

「洋風茶碗蒸し」をはじめ、冷たい料理や温かい料理を織り交ぜながら、存分にお食事を楽しんでいただけるよう調理や提供の仕方を工夫しております。是非お楽しみくださいませ。

スペシャルお子様ランチに関しましては、この期間にだけ登場する特別なお子様向けのメニューとなります。ハンバーグ、エビフライ、スープに加え、牛肉を使用した料理やフルーツ・アイスのデザートもありボリュームのある内容となっています。

7月、8月に利用された小学生以下のお子様には、プレゼントもご用意しております。今年度、互助会会員に特別に配布されている『期間限定渓泉閣宿泊利用券』も御利用いただけます。

この利用券は、助成額が「お一人様10,000円」となります。

また、今年度初めて上記の利用券と併用して使用していただける『平日宿泊時限定渓泉閣追加助成券』も「お一人様3,000円」でご準備しております。大変お得な利用券となりますので、利用可能な曜日をお確かめの上、御利用ください。

この夏は、御家族皆様で渓泉閣を御利用くださいませ。皆様のお越しをスタッフ一同心よりお待ちしております。



スペシャルお子様ランチ

※写真はイメージです。

プラン内容

夏のスタンダード！ひまわり会席
名湯・三朝温泉で涼やかな夏のひととき。
地元の旬を味わう、彩り豊かな夕食をご用意。

■お食事■

～お品書き一例～

- ・八寸 野菜のテリーヌ
太刀魚白醤油焼き
ねばりっこ和風ジュレ掛け
季節の南蛮漬
夏野菜香草パン粉揚げ
蛸と胡瓜のピンチョス
- ・造り 旬の鮮魚 四種盛り
・蒸物 冷製洋風茶碗蒸し
- ・台物 海鮮だし塩鍋
- ・洋皿 アンガス牛肉のステーキ
オニオンソース
- ・揚げ物 季節の天婦羅
- ・煮物 鰻と焼き茄子 冷やし餡かけ
- ・食事 とうもろこしの炊き込みご飯
なめこと専菜の赤出汁
広島菜のピクルス
- ・デザート 自家製柑橘パバロア



夏会席ひまわり



三朝温泉

渓泉閣

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に掲載しています。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

2026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	
	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	金	
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	
	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	月	
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8年9月16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(水)… 6月30日までの受付分

7月30日(木)… 7月15日までの受付分

【休業給付】

7月30日(木)

(育児・介護)休業手当金

… 6月30日までの受付分

出産手当金… 7月 1日までの受付分

傷病手当金… 7月10日までの受付分

休業手当金… 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29日(月)… 令和8年3月診療

7月30日(木)… 令和8年4月診療

●貯金一部払戻

7月15日(木)… 6月30日までの受付分

7月31日(金)… 7月15日までの受付分

●貯金解約

7月31日(金)… 7月15日までの受付分

●貸付金

7月15日(水)… 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(金)… 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(水)… 6月30日までの受付分(*)

7月30日(木)… 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

(R8.5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 12,069人

〔男 4,967人 女 7,102人〕

任継組合員数

被扶養者数

232人

7,041人



編集後記

季節柄、今月号は22pと大容量サイズの構成となりました。決算報告というお力タめの記事から、施設紹介や夏休み企画など柔らかなもの、また歯科検診・Q&A・健康記事などに係るちょっとしたお役立ち情報まで揃えましたので、ぜひお読みください。㊿

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/>

夏味満喫フェア

期間…2026年6月1日(月)～8月23日(日) ※お盆期間は除きます。



夏の会席プラン

※宿泊料金はお問い合わせください。

ひまわり
プラン

日帰り (温泉入浴付)
お一人様

7,700円 (税・サ込)

あさがお
プラン

日帰り (温泉入浴付)
お一人様

6,600円 (税・サ込)

※お料理は旬の素材を吟味しておりますので、写真と多少異なる場合がございます。 ※写真はひまわりプランの料理です。

2時間以内 飲み放題 プラン

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

お一人様 2,200円 (税・サ込)



「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)

「会席のステーキ」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。



スペシャル/ お子さまランチ プラン

日帰り (温泉入浴付)
お一人様

5,500円 (税・サ込)

※宿泊料金はお問い合わせください。

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。

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



※写真はイメージです。

2026.5.2,000