

■ 発行者 財団法人 福島県農協役職員共助会

〒960-0231 TEL 024-554-3512
福島市飯坂町平野字三枚長1番地1 FAX 024-554-3510
メールアドレス kyojokai@alto.ocn.ne.jp

これまで、世代間の相互扶助的な考えで制度が運営されてきましたが、現職会員(二十五年間掛金を納めていただく会員)が平成七年の五千二百十八名(ピーク)から年々減少し平成二十年度末には三千七百八十九名に大きく減少する一方、退職会員

況がかなり逼迫していること)には大きな変化はななく五年毎に財政検証を行うことを理事会で確認しております。

今回の制度改正では多少の問い合わせ等がありましたが大きなトラブルもなく二十一年度上期の収支状況も収支差額が黒字となり、減り続けてきた医療給付準備金も三年ぶりに増加に転じる見通しとなっております。

昨年「あんしん十五号」で制度改正について詳細にお知らせをいたしましたがお陰様で現職会員、退職会員、団体の理解が得られ平成二十一年四月から制度改正を実施させていただくことができました。

会員の皆様方には、日頃より互助制度の運営についてご理解とご協力を頂いておりますことに厚く御礼を申しあげます。特にこの度の制度改正につきましてご理解・ご支援をいただきましたことに紙面をおかりして厚く御礼申しあげます。

退職互助制度の財政を安定させるために

制度発足以来の三位一体の抜本改革
平成二十一年四月から実施する

三位一体の改革ポイント

農林漁業団体の経営が厳しく役職員の報酬・人件費が抑制されている中で次の3つの改革をさせて頂きました。

- ①現職会員の掛金率を1/1,000上げて頂きました。
- ②退職会員の給付率、給付期間を変更させて頂きました。
- ③加入団体の掛金負担率を1/1,000上げて頂きました。

※この結果掛金率は9/1,000から11/1,000となり25年間掛金を納めて頂くことになりました。

先輩諸氏が築き上げてきたこの伝統ある制度の灯を絶やすことのないよう努力してまいります。なお、今回の財政検証は平成二十五年度を予定しております。

一人の方の「生涯医療費」は平均二千二百万円程度この内、七十歳からの医療費が四十九%を占めると云われております。このことからみても、制度の役割はまだまだ大きなものがあると認識をしております。

先輩諸氏が築き上げてきたこの伝統ある制度の灯を絶やすことのないよう努力してまいります。なお、今回の財政検証は平成二十五年度を予定しております。

（給付を受けている会員）が本人会員三千八百四十名、その配偶者が三千二百三十二名となり平成二十年度末で始めて退職会員が現職会員を上回る逆転状況となっております。

段階をおって賦課方式(世代間の相互扶助的な考え)から制度設計を付託金方式(本人が退職会員となった時点で掛金として積立した金額を給付原資とする方式)にきりかえて行く必要があると考えております。

第七回退職会員あんしん セミナー開催のご案内

第七回退職会員あんしんセミナーを、二月二十三日(二十四日)にかけて、福島市飯坂町「摺上亭大鳥」で開催いたします。

昨年(のセミナー)では、「高齢者が安心してくらせるために」と題して、介護保険制度について福島市の長寿福祉課の方の講演が行われ、「大変参考になりました。」「介護保険の仕組みがよく分かった。」とお言葉をいただきました。

二日目は、「メタボ健診と運動について」と題してJA福島厚生連の中山氏による講演が行われ、簡単にできるストレッチを実際に行いました。

今回のセミナーでは、退職互助制度の事務手続きの他、中村仁一先生による記念講演と、認知症予防をゲーム感覚で行うレクリエーションを予定しております。

また、夜は参加者による懇親会が行われます。

思わぬ人との再会や、一緒に仕事をしていた懐かしい顔ぶれが揃います。毎年参加される方もお

り、大変満足していただいております。

夫婦での参加も可能ですので、ぜひご参加いただきますようお願い致します。

参加を希望される方は、同封した別紙「第七回退職会員あんしんセミナー参加申込書」を当会宛に二月九日(火)までにご送付ください。

なお、定員は先着五十名とさせていただきますので予めご了承ください。

詳細は、同封した「第七回退職会員あんしんセミナー開催要領」をご確認ください。



クイズコーナー

クロスワードパズル

『カギ』の3文字で言葉を作ろう!

※ヒント…苦手な人も多いと思います。

(1) (A)	(2)	(4)		(6)
(B)		『カギ』		
		(C)	(5) 『カギ』	
(D)	(3)		(E)	(7)
(F) 『カギ』				

●タテ

- (1) 札幌の観光名所。
- (2) 食べてすぐ寝ると〇〇になる?
- (3) マイホーム。〇〇付一戸建て
- (4) 思春期によくできる肌のトラブル。
- (5) 年長者が〇〇〇〇に座ります。
- (6) 〇〇 ⇄ 乾季
- (7) 転石〇〇を生ぜず。

●ヨコ

- (A) 脾臓から分泌されるインスリンが不足したり、インスリンの働きが悪かったりするために起こる病気。〇〇〇〇〇〇病
- (B) 山・海などの眺め。
- (C) 美しく変化させること。
- (D) 人畜に寄生して血を吸う節足動物。
- (E) 神社で神に仕える仕事をしている女性。
- (F) めでたいことを祝って飲む酒。

正解者のうち抽選で5名様に 記念品を贈呈します!!

- 【応募先】 〒960-0231
福島市飯坂町平野字三枚長1-1
JA福島共助会「クロスワード」係
- 【応募締切】 2月26日(金)
- 【応募方法】 『カギ』の3文字でできる言葉、会員コード、会員氏名、共助会への一言を添えて、ハガキでご応募下さい。

医療給付金の給付内容の
再確認をお願いします！

平成二十一年四月診療分より、会員一部負担金が年齢に関係なく一律三、〇〇〇円に引き上げられました。（ただし、薬局分は会員一部負担金を差し引きません。）また、一カ月の給付上限額（世帯あたり四四、四〇〇円）が設定されました。給付の計算方法につきましては左図をご覧ください。

給付計算例

よく見てね!!

本人

A病院 外来
5,000円(2月分)

→ 5,000円 - 3,000円 × 85% = 1,700円
(会員一部負担金) (本人給付率)

B病院 入院
80,100円(2月分)

→ 80,100円 - 3,000円 × 85% = 65,530円
(会員一部負担金) (本人給付率)

A薬局
2,000円(2月分)

→ 2,000円 × 85% = 1,700円
(本人給付率)

配偶者

C病院 外来
3,500円(2月分)

→ 3,500円 - 3,000円 × 50% = 250円
(会員一部負担金) (配偶者給付率)

B薬局
800円(2月分)

→ 800 × 50% = 400円
(配偶者給付率)

1,700円 + 65,530円 + 1,700円 + 250円 + 400円 = 69,580円

44,400円 < 69,580円 ⇒ 44,400円給付

(ひと月の世帯の合計額が69,580円で44,400円を超えてますので、
給付上限額の44,400円が給付になります。)

よくあるQ&A

Q 平成二十二年三月三十一日で給付終了（資格喪失）となりますが、三月分の医療費は三月中に請求しなくてはいけないのですか？
A いいえ。資格喪失になる月の医療費も、通常と同じ期限がありますので、平成二十二年十月五日まで請求いただけます。

Q 食事代や室料差額、文書料は給付されますか？
A いいえ。給付になりません。食事代や保険適用外のものに関しては全て給付対象外になります。また、介護保険を使用した医療費も給付対象外です。（詳しくは別紙の②をご参照ください）

Q 早めに請求したはずなのに、一ヶ月ほど経ってから返送されるのはなぜですか？
A 毎月一回のみ返送しているからです。（毎月二十日頃）なぜ、審査の途中で随時返送できないのかといいますと、返送された請求書とされなかった請求書に関連性があった場合、当会に請求書がないと正しい審査ができなくなり、トラブルの原因になる可能性がありますからです。

お・ね・が・い

① 請求書を提出する際は、必ず再チェックをお願いします。
特に押印もれ、会員コード違い、所得区分の記入もれがないかチェックをお願いします。

② 請求期限は、診療月（事由発生月）から6ヶ月となっておりますので、早めの請求をお願いします。

③ 郵送する場合は、郵送料を必ずご確認ください。
郵送料が不足している場合、当会では受け取りませんのでご注意願います。

④ 疑問点や不明な点がありましたらお気軽に当会へお問い合わせください。
(TEL024-554-3512)

請求方法等の一部変更についてーお知らせー

① 病院・薬局からの領収印について
原則、押印がなくても認めます。
ただし、「請求書兼領収書」や領収印の押印箇所がある領収書の場合は、押印がないと返送になります。

〈領収印がなくてもOKなもの〉
● 「領収書」または「領収証」と明記されており、領収印の押印箇所がないもの
● 「請求書兼領収書」と明記されているもの
● 領収印の押印箇所があるもの（共助会所定の領収書含む）

② 高額療養費に該当した医療費の請求期限について
公的機関（病院や加入健康保険）の事情によって、高額療養費の支給決定が遅れているものに限り、期限を延長します。この場合、公的機関の「高額療養費の支給決定」について決定遅延の証明書の添付が必要になります。
※ 高額療養費の支給決定には通常二〜三ヶ月かかります。公的機関の事情で三ヶ月以上かかり、共助会の期限（診療月より六ヶ月）に間に合わない場合のみ適用されます。

健康づくり

○睡眠について○
「快眠は健康にかかせない」
世界で一番睡眠の少ない国、日本。
さらに、男性よりも女性のほうが眠れていないという事実を皆さんはご存知でしょうか？

日本人の約四割が睡眠時間六時間以下という結果になっており、問題視されています。というのも、人は一日の睡眠時間が七〜八時間の人が死亡率が最も低く、六時間以下の人では死亡率が高まるとされているからです。特に睡眠時間が四時間以下の人は、七〜八時間の人よりも死亡率が二〜三倍高まるというデータもあります。
昔から「睡眠不足は万病のもと」と言われているように、睡眠は人にとつてとても重要なものです。
そのような重要な睡眠を快適にとれるようにまとめられたものが左図の七カ条になります。質の良い睡眠を取れるよう参考にしてみてくださいと思います。

快適な睡眠のための7カ条

快適な睡眠でいきいき健康生活

・定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
・朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

睡眠は人それぞれ、日中元気はつつが
快適な睡眠のパロメーター

・自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

快適な睡眠は、自らつくり出す

・夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
・寝酒は睡眠の質を悪くする

眠る前に自分なりのリラックス法、
眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

・軽い読書、音楽、香りやストレッチでリラックス
・自然に眠たくなってから寝床に。眠ろうと意気込むと逆効果

目が覚めたら光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

・同じ時刻に毎日起床
・早起きが早寝に通じる

午後の眠気をやりすごす

・短い昼寝でリフレッシュ、昼寝は午後3時前の20〜30分
・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

睡眠障害は、専門家に相談

・睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
・十分眠っても日中の眠気強い時は要注意

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」より作成