



主な内容

- 共助会からのお知らせ
 - ・ 70歳以上一般所得者の外来における年間上限額について 他
- 「あんしんセミナー」を開催しました
- 自宅や職場でできる簡単筋トレ
- 出産おめでとう！
- 平成30年度上期事業実施報告
- 捨てていませんか？
- クイズコーナー

共助会たよりプラス

- 平成30年度JA福島県職員連盟各種大会結果のご報告

教えてください！

新加入団体紹介

今回は、平成30年4月より
加入団体となりました

安積疏水土地改良区 についてお伺いしました。



▲安積疏水土地改良区

住所：郡山市開成2丁目22番2号 TEL：024-922-4595

安積疏水土地改良区では、猪苗代湖の水を主に農業用水として郡山市・須賀川市・本宮市・猪苗代町へと流すかんがい施設の維持管理をしており、延長約470kmの水路や深田ダムを始め、ため池などの修繕や管理を行っております。

安積疏水の最初の工事は、明治12年から15年の3ヶ年、85万人の労力、そして407千円（現在の価値で400～500億円）の事業費で水路等施設を建設した国営事業第一号です。現在は農業用水を中心として、発電用水や水道用水としても利用されております。

平成28年度には、県内で初めて安積疏水が「世界かんがい施設遺産」に登録されました。登録を受ける基準として、「建設から100年以上経過している施設」であり、「かんがい農業の発展、食料増産、農村の経営状況改善に資するもの」など10項目の基準のうち、1つ以上満たす施設であ

ることが挙げられますが、安積疏水はすべての基準を満たしております。併せて日本遺産にも認定されております。

毎年7月の最終土曜日、郡山市内の小学4年生の親子を対象に「安積疏水を訪ねる小学生の集い」を開催しております。今年で12回目になりますが、毎年多くの方々に参加していただいております。このツアーでは十六橋水門・上戸頭首工・田子沼分水工・東京電力秋元発電所など、普段はなかなか入ることができない施設を見学し、かんがい施設の重要性やこの施設が多くの人の力で建設されたという歴史を知ることができます。今年も7月28日に開催致しましたが、定員を大きく上回る応募がありました。

共助会に加入して よかった!ですか?

職員の健康管理については、年1回、健康診断を受けてもらい、健康維持や心と体をリフレッシュするための夏期休暇を付与しております。

本区の会員から、「共助会からの給付があるため診療費の心配がなく、早めに病院を受診できるようになり回復が早くなった」「高額な医療費がかかる入院・手術時も負担が軽くて安心」との声があります。職員への福利厚生として大変助かっております。



▲十六橋水門

平成18年近代化遺産、疏水百選に選定され、平成21年近代化産業遺産認定

施設見学は随時行っております。ぜひお申込みください。

お問い合わせ先は

安積疏水土地改良区 総務課
TEL：024-922-4595

共助会からのお知らせ

70歳以上一般所得者の外来における年間上限額について

1 高額療養費制度改正内容

平成29年8月と平成30年8月に下図のとおり自己負担限度額が2段階で改正され、**平成29年8月から70歳以上の一般所得者は、外来における年間上限額が144,000円に設定されました。**

70歳以上	平成29年7月まで		平成29年8月～		平成30年8月～	
所得区分	外来(個人)	入院限度額(世帯)	外来(個人)	入院限度額(世帯)	外来(個人)	入院限度額(世帯)
上位所得	44,400円	80,100円+1% (44,400円)	57,600円	80,100円+1% (44,400円)	252,600円+1%(140,100円) 167,400円+1%(93,000円) 80,100円+1%(44,400円)	
一般所得	12,000円	44,400円	14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 (44,400円)	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 (44,400円)
低所得 Ⅱ・Ⅰ	8,000円	24,600円、 15,000円	据え置き		据え置き	

上位所得者は3区分に細分化されました。

2 外来年間上限額144,000円超過分支給の対象となる方

70歳以上で外来診療を受けた方(翌7月31日時点で一般所得か低所得の方に限る)が、計算期間(8月1日～翌7月31日まで)の間に、一般所得及び低所得であった期間の自己負担額の合計額が上限額144,000円を上回っている場合。

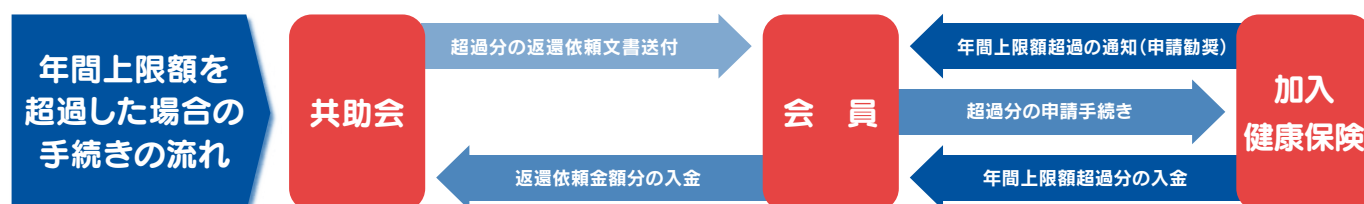
3 共助会での年間上限額取扱い方法

共助会では、毎月の給付は通常どおり行い、毎年12月～1月頃に会員の年間給付額を算出し、年間上限額144,000円を超過していた会員には、**超過分の返還依頼をいたします。**なお、**超過分については加入健康保険から返戻されますので、早急に申請手続きをしていただき、加入健康保険より返戻され次第、共助会へ返還依頼金額分を返金していただくことになります。**

例	月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	合計
給付額		14,000	8,000	14,000	13,000	14,000	14,000	14,000	14,000	12,000	13,000	14,000	14,000	158,000

年間給付額 **158,000円** - 年間上限額 **144,000円** = **返還依頼金額 14,000円**

◎年間給付額を求める際、他の医療費と高額療養費の世帯合算があった場合は、按分計算し、他の医療費との割合に応じて給付額を減じます。



※加入している健康保険によって、申請勧奨通知の有無や申請手続方法、超過分入金までの期間などそれぞれ異なります。健康保険への手続き方法等については、加入されている健康保険へお問い合わせください。

平成30年8月から70歳以上の一部の方は、医療機関窓口での「限度額適用認定証」の提示が必要となります。

医療機関等の窓口での支払いが高額となる場合、「**限度額適用認定証**」を提示すると医療費が自己負担限度額までの支払いとなり、窓口負担額が軽減されます。

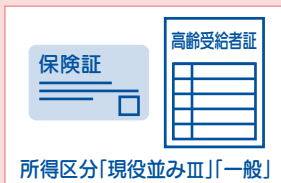
所得区分が「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」に該当する方の医療費が高額になる場合は、保険証・高齢受給者証と併せて「限度額適用認定証」を医療機関に提示することとなります。

入院等で医療費が
高額になる場合に
医療機関に
提示するもの

70歳～
74歳まで



所得区分「現役並みⅠ・Ⅱ」※



所得区分「現役並みⅢ」「一般」



所得区分「低所得者Ⅰ・Ⅱ」

※ 70歳～74歳までの方の所得区分で、「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」に該当する方の医療費が高額になる場合は、保険証・高齢受給者証と併せて「限度額適用認定証」を医療機関に提示。「現役並みⅢ」および「一般」の方は今までと同様に保険証と高齢受給者証の提示のみ。

※ 限度額適用認定証の提示が必要となる「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」に該当する方で、社会保険に加入の方へは協会けんぽより限度額適用認定証が送付されておりますのでご確認ください。その他、国民健康保険、各種共済組合保険に加入の方は、申請が必要となる場合がありますので、加入健康保険組合にご確認ください。

医療給付金請求書の返送ゼロを目指しましょう!

医療給付金請求書を提出したのに、「請求に不備ありのため返送されてがっかりした」とならないためにも提出前に請求内容を再度ご確認ください。今年度、返送が多かった請求について、確認いただくポイントはこちらです。

「未収金」が含まれた 領収書での請求

保険適用分の医療費が給付対象のため、未収金が保険適用分と判断できないときは返送となります。

「未収金が含まれている領収書の例」

今回請求額(①～③)	3,390 円
④未収金	130 円
総請求額(①～④)	3,520 円

※未収金130円分について「〇月〇日診療分保険点数〇点」と領収書の余白に記入してください。

医療機関で余白に記入してもらえばOK！
ただし、保険外なら保険外と記入

[illegible]

**自己負担額(1,000円)
以下の請求**

医療機関の場合は自己負担1,000円を超えた医療費を請求いただけます。

領収書の金額が(保険分+保険外)で1,000円を超えていても、保険適用額が1,000円以下であれば給付対象外です。

[illegible]

請求方法にご注意ください

一部負担額を多く差し引かれてしまう場合の例

例 福島共子さんがいいざか病院へ10月22日、25日通院

1枚にまとめて正しく請求した場合



一部負担額
1,000円
を差し引いて
給付

バラバラで請求した場合



それぞれに差し引かれます

1,000円
損してしまいます

一部負担額
2,000円
を差し引いて
給付

「あんしんセミナー」を開催しました

11月15日、飯坂温泉「摺上亭 大鳥」で「第16回あんしんセミナー」を開催し、会員および一般の方約60名が参加しました。

セミナーⅠでは、「心に花を咲かせる時間～メンタル・トリートメント」と題して、プロシャンソン歌手 紗羽しゅうこさんによる歌と民話を聴き、癒しの時間を過ごしました。

セミナーⅡでは、「介護予防でずっと元気!!」と題して、ふくしまスポーツプロモーション運動指導員の田中雅子先生による講演と自宅でできる簡単筋トレを行いました。

今回のセミナーは、素敵な歌を聴いて気持ちをリラックスさせ、簡単筋トレでほど良く汗をかき、みなさんに喜んでいただけた「あんしんセミナー」となりました。

夜は、宿泊で参加した方々による懇親会を開き、賞品をめぐるじゃんけん大会をしたり、楽しく歓談し大盛り上がりでした。

この「あんしんセミナー」は、退職互助会員だけではなく、どなたでもご参加いただけます。日帰り参加の方にも温泉入浴を楽しんでいただけますので、ぜひ、共助会会員のみなさんもお参加ください。



セミナーⅠの紗羽しゅうこさんによる講演の様子



セミナーⅡで体験した簡単筋トレの様子



懇親会のじゃんけん大会の様子

自宅や職場でできる簡単筋トレ



(社) ふくしまスポーツプロモーション

あんしんセミナーで行った簡単筋トレを気分転換も兼ねて職場のみなさんでやってみませんか？
足上げ運動、足踏みで足腰しゃっきり！

足上げ運動(ふともも前の筋肉)



①姿勢よく座ります



②膝下を前に伸ばします

足踏み(脚の付け根の筋肉)

※余裕がある方は腕も振りましょう！



①膝を胸につけるように足踏みをします



●拮抗(きっこう)体操の利点

拮抗というのは相反するという意味で、手や足を左右別々に動かす体操です。

この動きは考えながら行わないとできません。しかし、その刺激が脳の活性に繋がります！

①グーパー交換



①パーを交互に出します



②グーを交互に出します

②2拍子・3拍子

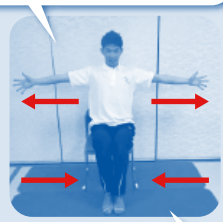
①手を上下に振ります



②三角を書きます

③手は開いて・足閉じる

①手は大きく開閉します



②足は大きく開閉します

出産おめでとう!!

出産給付金を給付させていただきました会員の方のお子様をご紹介します。

JA全農福島 三瓶 陽太 様

9月に、めでたく三男 ^{さく}朔空くんが
誕生されました。

● お子様の名前の由来を教えてください。

朔空という名前は、私と妻が大好きな地元只見町のきれいな夜空をイメージしています。朔には新月という意味があり、朔空を直訳すると「新月の空」となります。満月となる上でのスタートで、一番きれいな夜空を見ることができることから、何事にも挑戦し、人を感動させることができるような男になってほしいと思い名付けました。

● お子様一言お願いします。

元気に産まれてきてくれてありがとう！
おにいちゃんと一緒にすくすく育ってね！



^{さく}朔空くん

いろんな“はじめて”と一緒に!!



^し慕乃ちゃん

みんなと仲良しになりたいな♪

福島協同施設株式会社

渡邊 史帆 様

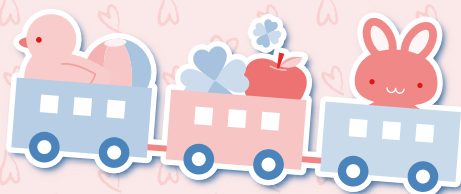
8月に、めでたく長女 ^し慕乃ちゃんが
誕生されました。

● お子様の名前の由来を教えてください。

人と人との繋がりを大事にできる子に育てほしいとの思いでつけました。

● お子様一言お願いします。

慣れない育児をがんばるパパとママと一緒に成長していこうね。



平成30年度上期事業実施報告

(平成30年9月30日)

平成30年度上半期の概要をお知らせします。



共助会総合保険 会員数・被扶養者数

加入団体61団体 契約者会員7,441人 被扶養者5,393人

共助会総合保険実績

医療給付金 30,707件	108,337,992円	療養給付金 10件	100,000円
脱退給付金 5件	1,633,388円	死亡給付金 5件	230,000円
結婚給付金 50件	1,000,000円	健康管理活動助成 171名	796,000円
出産給付金 90件	1,800,000円	PET検診給付金 51件	1,530,000円
給付額合計		115,427,380円	

退職互助医療保険 積立会員数

加入団体56団体 現職会員 3,810人 現職会員 253人 現職会員 1,435人
積立者 積立満了者 積立待機者

現職会員数 計 5,498人

退職互助医療保険実績

医療給付金	12,557件	54,574,820円
解約返戻金	0件	0円
香典	16件	160,000円
給付額合計		54,734,820円

退職互助医療保険契約者会員数

本人	2,798人
配偶者	2,330人
契約者会員数 計	5,128人

捨てていませんか？

「陳皮」の作り方



- ① みかんの皮をお湯でよく洗って水気を拭きとり、ザルに並べ、天日か日の当たる室内に干す。
- ② カラカラになったら細切りにして、ガラス瓶や防湿性のプラスチック容器に入れ冷暗所で保存する。

冬の体表的な果物「みかん」はビタミンCの宝庫。食べて健康にいいのはもちろんですが、皮を乾燥させたものは「陳皮」と呼ばれ、老廃物を排出し、血のめぐりをよくする漢方薬として使われているそうです。

● みかん茶

茶漉しに乾燥させた陳皮を入れてお湯を注ぐだけで、香りのいいみかん茶ができます。ほかの漢方薬と違って煮出す手間がないので手軽に飲めます。乾燥しているので、生のみかんよりも香りが深く味もよいです。いつものお茶の代わりに飲めば、風邪予防になるだけでなく、胃腸の動きもよくなります。

● みかん入浴剤

両手いっぱい分の陳皮を布袋に入れてお風呂に入れるだけ。体がポカポカと温まり、香り効果でリラックスできます。血流がよくなるので神経痛やリウマチなどの痛みが和らぎ、みかんの精油成分が皮膚の代謝をよくするので全身がしっとりします。



共助会クイズ

コーナー

正解者のうち抽選で30名様に
記念品を贈呈いたします!!

Q.

今月号は算数の問題です。ひっかけなどではありませんので、ふつうに考えてお答えください。

- ①あきかんを4本持っていくとジュースを1本もらえます。40本のあきかんがあるとすると、何本のジュースをもらえますか？ただし、もらったジュースを飲んで、そのあきかんを持っていてもジュースはもらえます。

- ②彩香さんは、もらったお年玉をかぞえてみました。お年玉は、1万円札、5千円札、千円札の3種類で、合計10枚、金額は3万1千円でした。1万円札、5千円札、千円札は、それぞれ何枚ずつだったのでしょうか？

応募方法

クイズの答え・団体名・会員コード・会員氏名・共助会への一言を添えてハガキまたは、共助会ホームページからご応募ください。
※共助会ホームページからのご応募は「共助会クイズ」のバナーからお進みください。



▶スマートフォンや携帯電話の機種によってはご利用いただけない場合があります。

応募の際の、会員コードや氏名等に相違がありますと、クイズに正解していた場合でも落選となってしまいますので、ご注意ください!

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「共助会クイズ」係

応募締切

平成31年1月31日(木)

※当選者は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

共助会たより第14号(平成30年6月)の答え:①Bグループ:言葉の頭に「お」をつけて使う②Bグループ:濁点「」をとると別の意味にならない正解者の方へ記念品をお贈りさせていただきました。

投稿大募集!!

「共助会たよりいきいき」では、会員のみなさまからの情報を広く募集しています。

自分・家族の特技や趣味に関すること、地域のこと、旅行の体験記など、何でもかまいません。たくさんのご応募お待ちしております。

採用者には謝礼をお送りいたします。

事務局よりひとこと

みなさんインフルエンザ予防接種はお済みですか？今年9月からは患者の発生が報告され、福島県では10月末時点で学級・学年閉鎖が1件あったそうです。他県に比べて患者数は少ないとはいえ、受験生のいる家では普段以上に神経質になりますよね。職場でもインフルエンザに罹らない、うつさないためにも予防接種を受けて、忘れずに共助会へご請求ください。

平成
30年度JA福島県職員連盟
各種大会結果のご報告

今年度も、当連盟の大会へ多くの盟友にご参加いただきありがとうございました。
毎回、「職連にゅーす」にて大会結果をご報告しておりますが、今年度最後の大会が終了いたしましたので、大会結果をまとめてご報告いたします。

平成31年度も、多くのご参加をお待ちしております!!
※平成31年度の各種大会日程等が決まりましたら、共助会HPに掲載いたします。

- ① 開催日
- ② 開催場所
- ③ 参加者数
(チーム)
- ④ 大会成績

【第18回】ゴルフ大会

①6月2日(土)

②棚倉田舎倶楽部(東白川郡棚倉町) ③88名(10団体)

④団体戦

優勝/JAふくしま未来I

準優勝/JA福島さくらB

第3位/JA福島電算センター

個人戦

優勝/萩原 正之
(JAふくしま未来I)準優勝/阿部 晃樹
(JA共済連福島)第3位/菅野信一郎
(JA福島電算センター)

ベスグロ(コース別)

菅野信一郎
(JA福島電算センター)菅野 重幸
(ジェイエイ新ふくしま燃料)萩原 正之
(JAふくしま未来I)【第35回】男子 バレーボール大会
【第47回】女子

①6月30日(土)

②田村市総合体育館(田村市)

③男子10チーム・女子10チーム

④男子の部

優勝/JA福島さくら

準優勝/JAふくしま未来B

最優秀選手賞

吉田 行良
(JA福島さくら)

敢闘賞

森 淳
(JAふくしま未来B)

女子の部

優勝/JAふくしま未来B

準優勝/JAふくしま未来A

最優秀選手賞

渡辺 美咲
(JAふくしま未来B)

敢闘賞

山崎恵莉菜
(JAふくしま未来A)

【第42回】卓球大会

①7月21日(土)

②十六沼公園体育館(福島市)

③41名(6団体)

④男子シングルス戦の部

優勝/田中 悠太(JAふくしま未来)

準優勝/安田 直樹(JA夢みなみ)

男子シングルス戦の部(30歳以上)

優勝/原 亨(JAふくしま未来)

準優勝/渡辺 雅浩(JAふくしま未来)

男子シングルス戦の部(40歳以上)

優勝/我妻 真一(JA福島厚生連)

準優勝/三浦 崇(JA会津よつば)

男子シングルス戦の部(50歳以上)

優勝/安部 新一(JA会津よつば)

準優勝/志賀 弘紀(JAふくしま未来)

女子シングルス戦の部

優勝/今福 真希(JAふくしま未来)

準優勝/益子 千聖(JA夢みなみ)

壮年女子シングルス戦の部

優勝/橋本 洋子(JAふくしま未来)

準優勝/西坂 睦美(JA福島厚生連)

混合ダブルス戦の部

優勝/安田 直樹
水野あかね
(JA夢みなみ)準優勝/佐々木 忍
今福 真希
(JAふくしま未来)

【第47回】野球大会

- ①9月2日(日)・23日(日)・24日(月)
 ②岩代運動場(二本松市)・JA福島ビルグラウンド(福島市)
 ③13チーム
 ④優勝/JAふくしま未来A
 準優勝/JAふくしま未来B
 第3位/JA福島中央会
 JA福島厚生連

- 最優秀選手賞
 佐藤 祐人(JAふくしま未来A)
 敢闘賞
 三浦雄一郎(JAふくしま未来B)



【第16回】サッカー大会

- ①9月29日(土)・30日(日)
 ②福島空港公園多目的広場(須賀川市)
 ③12チーム
 ④優勝/JA全農福島
 準優勝/JAふくしま未来A
 第3位/JA会津よつば

- 最優秀選手賞
 佐藤 道久(JA全農福島)
 敢闘賞
 阿部 弘平(JAふくしま未来A)



【第13回】東北三県野球大会

- ①10月12日(金)
 ②城山グラウンド(二本松市)
 ③本県参加予定チーム
 JAふくしま未来A・JAふくしま未来B
 ④悪天候により中止



【第14回】東北三県バレーボール大会

- ①11月9日(金)
 ②大和町総合体育館(宮城県黒川郡)
 ③本県参加チーム
 男子: JA福島さくら・JAふくしま未来
 女子: JAふくしま未来A・JAふくしま未来B

- ④男子の部
 優勝/JAいわて中央(岩手県)
 準優勝/JA全農いわて(岩手県)
 第3位/JA栗っこ(宮城県)
 最優秀選手賞
 太野 祐介(JAいわて中央)
 優秀選手賞
 工藤 達也(JA全農いわて)

- ④女子の部
 優勝/JAふくしま未来B(福島県)
 準優勝/JA新いわて(岩手県)
 第3位/JA名取岩沼(宮城県)
 最優秀選手賞
 北野 千晶(JAふくしま未来B)
 優秀選手賞
 鈴木 聡美(JA新いわて)

