

ライフプランステーションのご案内	P02	平成30年度 人間ドック受診者数について	P16
ライフプラン講習会のご案内	P03	糖尿病予防講座を開催します!	P17
夏休みもえらべる倶楽部で楽しもう!	P04	食事の自己管理で糖尿病を予防しよう	P17
組合会議員の就任・退任について	P05	心の習慣レッスン始めませんか?	P18
平成30年度決算のあらまし	P06	こころの相談事例	P19
被扶養者資格継続調査を実施します	P10	知って安心!厚生年金 その1 養育特例	P20
被扶養者が雇用保険の失業給付を受給すると?	P12	知って安心!厚生年金 その2 障害年金	P22
柔道整復師の施術内容の照会をしています	P13	風しん抗体検査・予防接種のご案内	P25
特定健康診査・特定保健指導を受けましょう!!	P14	非課税者の高額療養費/「共済愛情保険」のお知らせ	P26
平成30年度実施 特定保健指導アンケートの結果から	P15	大洗鷗松亭 年末・年始期間は抽選で決定!	P27



# ライフプラン情報サイト ライフプランステーションのご案内

## 多様化するライフスタイル。 あなたのライフプランはできていますか?

ライフプランステーションでは、ライフプラン(生活設計)を 立てる上で知っておきたい情報を随時発信しています。 ご自身の収支や資産残高を把握して、

将来に備えることでより充実した生活を送りましょう!



#### ライフプランステーションの歩き方 ~まずは見てみよう!~



※画面はサンプルです。実際の画面とは異なる 場合があります。

## まずは情報収集をしよう!

ライフプランステーションでは、年代別に様々な家 族構成の事例を掲載しています。ご自身に近いタ イプを選択して、具体的なお金のアドバイスを確認 できます。

また、主なライフイベント(住宅、教育など)にかか る費用、準備・調達方法も掲載しているので「あの イベントにはいくらかかる? | がわかります。

## マイページを 作成してみよう!

ユーザー登録をす ることでご自身のラ イフプランが簡単 に作成できます。

> はじめまして! みんなと一緒にライフ プランを考えて、将来 「ほっと」したいな。

思っています。

ほっとちゃんプロフィール: ほっとちゃんは、あなたのライフプラン を応援するキャラクター。 みんなと一緒にライフプランについて 考え、みんなでハッピーになりたいと

## シミュレーション をしてみよう!

将来のお金の支出が わかれば、日標が実 現しやすくなります。 シミュレーションを 使ってお金のながれ を確認しましょう!

> パソコンでも スマホでも!

#### ライフプランステーションへのアクセス方法

① 下記アドレスにアクセス https://lps.nomura.co.jp/lp\_station/

ライフプランステーション 検索

2 「ログインID」と「パスワード」を入力し、 3 ログイン完了! ログインボタンをクリック

ログインID ibakyo

ほっとちゃん

パスワード iba-kyo

## シミュレーションをしてみよう!

ライフイベントで見る 野村ではじめる 試算する

#### ここから「ライフプランシミュレーション」をチェック!

ライフイベントを実現するためには現在 の収支からお金のながれを確認するこ とが大切です。

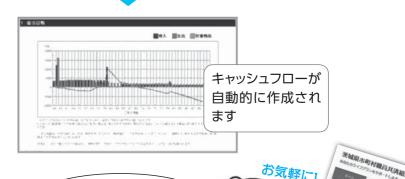
シミュレーションで、家族構成や収支 データを入力すると将来のお金のなが れを試算できます。



グラフで見るとお金のながれがよ くわかる! 支出がかさむ年のこと を考えなくてはならないな。

ライフプラン、今まで深く考えたこ とはなかったな。 これを機に考えてみよう。

SE SE SEE 1. 家族構成 現在のお子種を入力し ● 将来のお子様のご予定を入力してく 28 28 2. 収入 3. 支出等のデータ ಿ ಿಂ を入力 ● 配偶者・お子程! 9.0 24



その他、動画やコラムなど

役立つ情報が満載です!

【専用コールサービス】 0120-650-253

平日…8:40~20:00/土日…9:00~17:00 (国民の祝日、年末年始を除く)

## ライフプラン講習会のご案内

組合員の皆さんの人生設計の参考となるよう「ライフプラン講習会 | を開催します。

募集対象者など詳細は下記のとおりとなりますので、この機会にご夫婦でライフプラン(生活 設計・退職準備)を考えてみませんか?

募集対象者 30歳から59歳の組合員およびその配偶者

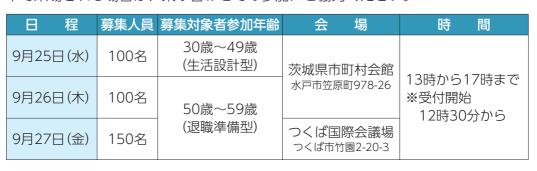
参加費用無料 ※会場までの交通費は自己負担となります。

申 込 方法 各所属所の定める期日までに申し込みください。 ※申込期限8月26日(当組合必着)

委託機関 野村證券株式会社 ライフプランサービス部

その他 車で来場される場合は、乗り合わせでの参加にご協力ください。

日 程 等





お気軽に!

# 夏 休みもえらべる倶楽部で楽しもう!

例えば

1泊2日 親子4人の 家族旅行 の場合

## www.elavel-club.com

最新情報は会員専用サイトから確認してね! 確認時に各メニューの「サービス ID」を入力して いただくと、簡単にメニュー確認ができます

サービスの会員特典は他割引サービス・キャ ンペーンとの併用はできません。また、特典 適用外商品・サービス・期間がある場合があ ります。記載内容は 2019 年 4 月現在のもの です。予告なくサービスが変更になる場合が

1日目

茨城県最大級のショッピングモール ファッションクルーズ

ひたち海浜公園より車で3分

自宅を 出発!

レンタカーを 借りる

シーサイドパークで ゆっくり楽しむ

家族でのんびり お買い物

補助を利用して ゆっくり宿泊

サービスID: 50270001

ニッポンレンタカー

-般料金より

→ 20~55%引

※24 時間料金比較

国営ひたち海浜公園 サービスID: 61702001 プレジャーガーデン



のりもの券(3,300円分) 3,000円 → 2,400円

特典適用対象:5セットまで

大洗鷗松亭



通常宿泊補助 → 500円 加重期間(7-9月) 宿泊補助 → 3,000円

2日目

#### アクアワールド茨城県大洗水族館

《大洗鷗松亭で割引前売りチケット購入》

大人(高校生以上) 1,850 円 → 1,670 円 930円 → 830円 小・中学生

310円⇒ 280円 幼児(3才以上) ※大洗鷗松亭のフロントでご購入いただけます。

《えらべる倶楽部で事前購入》 サービスID: 6E287001

大人(高校生以上) 1,850円 →1,670円 ※チケットはご入金確認後、チケット到着まで

約1週間かかります。

サービスID: 61056001



大洗マリンタワー

入館料

高校生以上330円 **→ 30円引** 小・中学生160円 → 20円引

特典適用対象:全員

水族館で海や川の 生物と触れ合う

おいしい昼食を 楽しむ

お土産を買う

高さ60メートルからの パノラマを楽しむ

シーフードレストラン メヒコ



ご飲食代 → 500円引

※3,000円以上のご飲食で、 1 グループ 1 回のみ特典適用 (分割しての支払い不可)

サービスID:6F098001





ちょっぴり明太子 商品プレゼント

※めんたいパーク大洗でお買物 をされた場合のみ特典適用 特典適用対象:1名

ガソリンだって お安くなります

サービスID: 5A129002

コスモ石油販売株式会社 📧 ガソリン・軽油

→ 現金会員価格 (店頭一般価格より1~2円/0引)

特典適用外のスタンドがございます。 事前にご利用可能店舗をご確認ください。

上記は2019年4月時点の情報です

楽しかったね~!



車を返却

各種お申し込み方法





**会員専用サイト** 会員番号/パスワードでログイン



クーポン -会員番号/パスワードでログイン



サービスセンター 会員であること / 会員番号 / 補助利用を申告



JTB ベネフィットサービスセンターに「宿泊補助券」をお申し込み



会員専用サイトえらべる倶楽部最新情報をゲット!

【PCサイト】 えらべる 検索 www.elavel-club.com





【スマートフォン】





# 組合会議員の就任・退任について

## -補欠選挙を執行しました-

組合会議員のうち、市町村長側議員の退任に伴う補欠選挙の結果、次の方が当選されましたのでお 知らせします。

## ○市町村長側組合会議員補欠選挙

執行日 令和元年5月21日 (火) 場 所 茨城県市町村会館

当選人 大 谷 明 (ひたちなか市長) 先 﨑 光 (那珂市長) 岸田 一夫 (鉾田市長) 谷中 聰 (八千代町長)

## 組合会議員のプロフィール

#### 第1区選出

おお たに **大 谷** あきら 明

- 1 ひたちなか市長
- 2 他を燃やさんとすれば自ら 燃え 他を照らさんとすれば自ら光らなければならない
- 3 組合員とご家族のため、福利厚生の充実に努 めてまいります。

1 職名

- 2 座右の銘
- 3 組合会議員としての抱負

#### 第1区選出

まっさき ひかる 光



- 1 那珂市長
- 2 夢なき者に成功なし
- 3 組合員と家族の幸せのため精一杯の努力をし てまいります。

#### 第1区選出

きしだ かず お 学田 一夫

- 1 鉾田市長
- 2 不撓不屈
- 3 組合員の方々のため、身命をかけて頑張ります。



## 第2区選出

やなか 顣



- 1 八千代町長
- 2 善は急げ
- 3 共済事業並びに組合員の福利厚生の充実に 努めてまいります。

## ○組合会議員の退任

令和元年5月8日に次の方が組合会議員を退任されましたのでお知らせします。 これまで共済組合の運営にご尽力されましたことに対し、感謝申し上げます。

五十嵐 立青 (つくば市長) 松丸 修久 (守谷市長) 針谷 力 (古河市長)

# 平成30年度

# 決算のあらまし

去る6月25日に開催された第187回組合会において、当組合の平成30年度 の決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 総 括 事 項

前年度に比べ、組合員は212人増加しましたが、任意継続組合員および被扶養者はともに減少となりました。

#### 組合員数 • 被扶養者数

区 分	平成 29年度	平成 30年度	比較 増▲減
一般組合員	21,110人	21,250人	140人
市町村長組合員	40人	41人	1人
市町村長長期組合員	4人	3人	▲1人
特定消防組合員	4,008人	4,081人	73人
長期組合員	2人	1人	▲1人
計	25,164人	25,376人	212人
任意継続組合員	524人	483人	▲41人
被 扶 養 者	24,054人	23,518人	▲536人

## 組合を構成する市町村等の数

区分	平成 29年度	平成 30年度	比較 増▲減
市	32	32	0
町	10	10	0
村	2	2	0
一部事務組合等	39	39	0
計	83	83	0

#### 平均標準報酬月額

長 期	377,523円
短 期	378,267円

## 業務経理

地方公共団体負担金、短期経理からの繰入金および全国市町村職員共済組合連合会(以下「市町村連合会」といいます。)からの交付金を財源に、人件費および事務費、その他共済組合の運営に要する諸費用を賄う経理です。

	(単位:千円)
収入	505,522
支出	483,005
差引	22,517

平成30年度の組合員1人当たりの事務費は年額12,096円で、経費削減に取り組んだ結果、約2千万円の当期利益金が生じました。



## 短期経理

組合員やご家族の皆さんの病気やケガによる医療費の支払い、 出産、死亡、その他災害が生じた場合などに行う給付、高齢者 医療に係る各種拠出金の納付のほか、介護保険料の収納を行う 経理です。

収支の結果、短期経理分は約4億円、介護保険分は約1千万 円の当期利益金が生じました。

#### 短期経理分

(単位:千円)

収入	15,164,941
支出	14,761,832
差引	403,109

#### 介護保険分

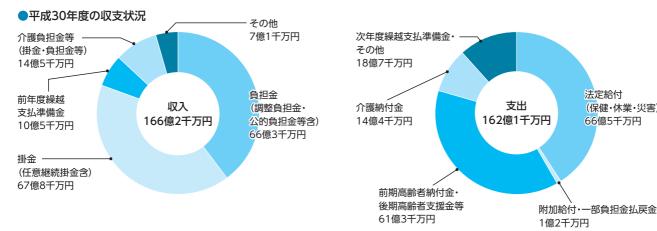
(単位:千円)

法定給付

(保健・休業・災害)

66億5千万円

収入	1,454,973
支出	1,442,900
差引	12,073



## 厚生年金保険経理

組合員の皆さんの保険料および地方公共団体の負担金をお預 かりして、市町村連合会へ払い込むための経理です。

(単位:	千円
------	----

	(11== 113)
収入	35,337,975
支出	35,337,975
差引	0

## 退職等年金経理

「退職等年金給付 | の財源として、組合員の皆さんの掛金およ び地方公共団体の負担金をお預かりして、市町村連合会へ払い 込むための経理です。

	(単位:千円)
収入	2,263,024
支出	2 263 024

差引

## 経過的長期経理

被用者年金一元化前に決定した公務等の障害・遺族年金に要 する費用の財源として、地方公共団体の負担金をお預かりして、 市町村連合会へ払い込むための経理です。

(出位・工田)

	(単位・十円)
収入	234,926
支出	234,926
差引	0

## 経過的長期預託金管理経理

市町村連合会が保有する経過的長期給付組合積立金の一部 を、当組合が資金預託を受け管理・運用するための経理です。

主に貸付経理への資金の貸付のほか、地方公共団体より引き 受ける縁故地方債等で運用しています。

	(単位:十円)
収入	32,728
支出	32,728
差引	0

## 保健経理

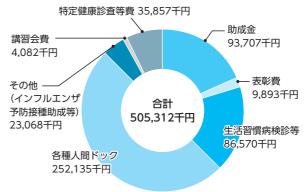
医療費増嵩対策の一環として、組合員とご家族 の皆さんの健康保持増進を図るため、各種検診を はじめとする福利厚生事業を行う経理です。

収支の結果、約4千万円の当期損失金が生じま した。

(単位:千円)

収入	686,110
支出	725,467
差引	△39,357

## ●各事業費用



## 宿泊経理

保養所[大洗鷗松亭]を運営するための経理です。

収支の結果、約4千万円の当期利益金が生じました。

今後もより一層サービスの向上に努めてまいりますので、皆さ んのご利用を心よりお待ちしています。

	(+IT: 111)
収入	564,396
支出	524,960
差引	39,436

(出位:壬四)

## 貸付経理

組合員の皆さんの住宅資金など生活に関連した資金の貸付を 行う経理です。

収支の結果、約7百万円の当期利益金が生じました。

平成30年度末の貸付金残高は前年度と比べ約10億円減少し 約60億円となりました。

	(単位:十円)
収入	78,624
支出	71,340
差引	7,284

## 物資経理

組合員の皆さんが自動車を購入するときに、資金の一時立替 えを行う経理です。

収支の結果、約3百万円の当期利益金が生じました。

平成30年度末の物資立替金残高は、前年度と比べ約5千万円 減少し約13億4千万円となりました。

令和元年10月から利率を引き下げますので、自動車購入の際はぜひご活用ください。

	(単位:十円)
収入	28,063
支出	24,981
差引	3,082

## 財形経理

国が作成する「地方公務員等の財産形成事業に係る基本計画 | に基づく市町村連合会からの借入金を財源として、勤労者財産形 成貯蓄をしている組合員の皆さんに住宅資金を低利で貸し付けす る経理です。

	(単位:千円)
収入	194,226
支出	194,226
差引	0

## 貯金経理

共済貯金に加入されている組合員の皆さんからお預かりした資 金を安全かつ効率的に運用し、市中金利よりも有利な利率で還元 することにより、健全な財産形成を図ることを目的とした事業を 行う経理です。

	(単位:十円)
収入	2,110,467
支出	2,019,176
差引	91,291

収支の結果、約9千万円の当期利益金が生じました。

平成30年度末における貯金残高は、前年度から約30億円増加 し約1,204億円となりました。

## 共済貯金の運用状況

平成30年度の決算をもとに、貯金経理の貸借対照表と資産構成割合を掲載します。

お預かりした組合員貯金は、そのほとんどを国債など安全な有価証券で運用しています。

しかしながら長引く低金利政策による厳しい運用環境が続いており、資産の平均運用利回りが 低下傾向にあります。

今後も、皆さんからお預かりした大切な資金であることを第一に、安全性を最優先とした効率 的な運用に努めてまいります。

#### 平成30年度決算 貸借対照表

(単位:百万円)

借方	金額	構成割合
普 通 預 金	4,231	3.04%
定 期 預 金	15,400	11.06%
有 価 証 券	118,120	84.85%
長期貸付金	1,174	0.84%
その他	291	0.21%
計	139,216	100.00%

貸方	金額	構成割合
組合員貯金	120,416	86.50%
流動負債	369	0.26%
固定負債	43	0.03%
剰 余 金	18,388	13.21%
計	139,216	100.00%

※剰余金には、将来の欠損金の補てんに充てるための法定積立額を含んでいます。

#### 有価証券の内容

(単位:百万円)

	· · • —			
種	類	金	額	構成割合
玉	債	25	,716	21.77%
地力	方 債	9	,155	7.75%
政府	呆証 債	7	,091	6.00%
公社分	公団債	60	,166	50.94%
一般事	事業 債	3	,495	2.96%
社	債	5	,997	5.08%
円貨建	外国債	6	,500	5.50%
Ē	Ħ	118	,120	100.00%

※円貨建外国債については、格付機関からAAAの格付を取得 している国際機関、外国政府または政府保証債にあたる外 国法人が発行するものを保有しています。

- ●平成30年度の共済貯金は、支払利率を年1.68% で運営しました。
  - 一方、資産\*1の平均運用利回りは年1.54%(平成 29年度は年1.69%)となり、有価証券\*2のみで 見ると年1.82% (平成29年度は年2.04%) とい う運用結果となりました。
  - \*1 貸借対照表の借方、普通預金からその他までの合計額
  - \*2 上記のうち「有価証券」の額

# 被扶養者資格継続調査を 実施します

共済組合では地方公務員等共済組合法に基づき、 組合員被扶養者証の検認として被扶養者資格継続 調査を隔年で行っています。

この調査は、現在被扶養者として認定されてい る方が、引き続き認定要件を満たしていることを 確認する重要な手続きですので、ご理解ご協力を お願いします。



## 調查対象所属所

組合員証の記号が101~123の所属所

水戸市役所	日立市役所	土浦市役所	石岡市役所	結城市役所
24 12/2/1		<u></u>		小口が続けられたが
龍ケ崎市役所	下妻市役所	常陸太田市役所	高萩市役所	北茨城市役所
HE / WUITINEI/	1 31111111	市性太田市区加	同がバリス/バ	10//\4%1131X1/1
笠間市役所	取手市役所	牛久市役所	つくば市役所	ひたちなか市役所
프리마시기	47 3 113 12/71	1 7(1) (2/7)	2 (1011) Z//	וואונון מאיכ איט
鹿嶋市役所	潮来市役所			
庇崎川汉州				

## 調査対象者

令和元年7月1日(調査基準日)において認定中の被扶養者の方が調査対象となります。

ただし、18歳未満の方、高校生、今年3月に高校・大学等を卒業された方、平成31年4月1日以降 に被扶養者に認定された方は原則、除きます。

※18歳未満の子が調査対象者になっている場合は、夫婦のどちらがその子を扶養すべきかを確認するため、配偶者の方の 収入について調査します。

## 調査方法

調査対象者を有する組合員の方に対し、7月中に「被扶養者資格継続調査書」を所属所経由で配付しま すので、調査書に所要事項を記入し、添付書類と併せて提出してください。

## 認定要件

(収入の種類と認定基準額)

年金の受給状況と年齢、収入の種類により、次のとおり基準額が異なります。

区分	年齢	年間基準額	月額基準額	日額基準額
公的年金の受給なし	全年齢	130万円 108,334円未満		130万円 108,334円未満 3,612円未満
遺族年金の受給あり	60 歳未満	未満	(130万円÷12月)	(108,334円÷ 30日)
公的年金の受給あり	60 歳以上	180万円	150,000 円未満	5,000 円未満
障害年金の受給あり	全年齢	未満	(180万円÷12月)	(150,000円÷30日)

### ア 給与収入がある方

勤務日数や勤務時間が不規則で、月々の給与収入額が一定しない場合は、月額基準額と3ヵ月間の平均収入月額で判断することとなり、年額が基準限度額未満であっても被扶養者資格が取り消しとなります。

#### イ 事業収入・不動産収入・農業収入・株の配当金等の収入がある方

これらの収入は年間基準額で判断し、次の経費を控除した額となります(所得税法上の必要 経費とは異なります。)。

- ◆事業収入・不動産収入…修繕費、消耗品費等(事業の種類によって異なります。)
- ◆農業収入……小作料・賃借料、種苗費、素畜費、肥料費・飼料費、農具費、 農薬衛生費、修繕費、動力光熱費、荷造運賃手数料、土地改良 費、地代家賃、水利費、精米機使用料

#### ウ 失業給付・傷病手当金等の収入がある方

日額で支給されることから日額基準額で判断することとなります。

エ 複数の種類の収入がある方

それぞれの収入を合算した額とその種類に適した基準額で判断します。

## 添付書類

隔年の調査のため、原則2年分の書類を提出してください。

共通………平成30年度・31年度所得証明書または非課税証明書

**給与収入がある方………**雇用証明書 (調査書と併せて配付しますので、被扶養者の勤

務先で証明を受けてください。)

年金収入がある方……………最新の年金振込通知書(写)または年金額改定通知書(写)

事業収入等がある方………平成29年分・30年分の確定申告書(写)および収支内訳書(写)

その他の収入がある方……それぞれの収入金額が確認できる書類

**同居を認定要件とする方……**住民票謄本

(伯叔父母、配偶者の父母等)

組合員と別居している方………直近3ヵ月分の仕送りが確認できる書類(振込受領書、AT

(配偶者と学生である子を除く。) M利用明細等の原本)

父母等を認定している方………認定基準判定シート(当組合指定の様式)、組合員の源泉徴

収票等、父母両方の収入が確認できる書類(被扶養者でない

父または母も含む。)

子を認定している場合で配偶者に収入がある方…配偶者の源泉徴収票等

その他当組合が必要と判断する書類

## 被扶養者資格の取消

この調査で認定要件を満たさないことが判明したときは、その要件を満たさなくなった日までさかのぼって被扶養者資格を取り消します。

なお、取消日以降に医療機関等で受診していた場合には、当組合が負担した医療費等を返還していただきます。

また、被扶養者資格継続調査書を提出されないときは、被扶養者資格を取り消す場合がありますので、必ず期日までに提出してください。

お問い合わせ先 医療健康課 TEL 029-301-1413

## 被扶養者が雇用保険の失業給付を受給すると?

組合員の配偶者等が会社を退職し、雇用保険の失業給付(基本手当)を申請する場合、被 扶養者の認定要件を満たしていれば、受給開始になるまでの間は被扶養者として認定する ことができます(待機期間認定といいます。)。

失業給付の受給開始後は、「雇用保険受給資格者証|(第1面)に記載されている『19.基 本手当日額』を確認してください。



#### ○共済事務担当課への提出書類

- ・「雇用保険受給資格者証」の写し(第1面~第4面)
- 2 日額3,612円以上・・・被扶養者資格が取消になります。 資格取消日は、「雇用保険受給資格者証」(第3面) の『認定(支給)期間』欄に印字された最初の基本手当受給開始日になります。

### ○共済事務担当課への提出書類

- ·共済被扶養者申告書
- ・組合員被扶養者証
- 「雇用保険受給資格者証 | の写し(第1面~第4面)

行数 | 処理月日 | 認定(支給)期間 |

・国民年金第3号被保険者関係届(20歳以上60歳未満の配偶者のみ。)

なお、失業給付の受給終了後に被扶養者の認定を受けようとする場合は、改めて被扶養者の認定手続きが 必要となりますのでご注意ください。

※雇用保険の失業給付(基本手当)については日額で支給されるため、年間収入限度額(130万円)ではなく日額で 判断します。

(130万円÷12月÷30日=3,611.11円≒3,612円)

## 雇用保険受給資格者証(第3面)の見方

平成31年3月31日退職、令和元年5月20日ハローワークへ 求職申し込みを行い、日額3.900円の失業給付を受給する場合

残日数

備考 6月20日 9月13日

10月03日

待期期間
求職申し込みか
ら7日間

## 給付制限期間 給付制限期間中 は基本手当が支 給されないため、 認定可能です。

	1						初回認定	<u>:</u> H	
ı	2	0620					次回認定	28	
Н	3		待期満了日			010526			
	4		→ 給付制限期間	1	0105	27-0108	826 退職理由		
	5	0913							
ı	6		010827-090	)2	7	基本手当	¥27,300		
ı	7		1						
ı	:								ī
ı	19	1130	011101-112	24	24	基本手当	¥93,600		=
ı	20		支給終了						,

日数

種類

支給金額

支給終了日の翌日の11月25日から再認定の申請が可能です。 支給終了日の翌日から30日以内に認定申請の手続きをしてください。 「支給終了」と印字されてから30日以内ではありませんのでご注意ください。

## 給付の対象となる期間 ⇒8月27日付けで取消

※8月27日から9月2日まで の7日分の基本手当として 27,300円が支払われたこと を表しています。 初回の振り込みがあった日 ではなく、給付対象となっ

た最初の日が取消日です。

4/	1 8/2	27 11	1/25	
	失業給付待期期間· 給付制限期間	失業給付受給期間	失業給付受給終了	
3/31退職	被扶養者として認定できる期間	被扶養者として 認定できない期間	被扶養者として認定できる期間	

お問い合わせ先 医療健康課 TEL 029-301-1413

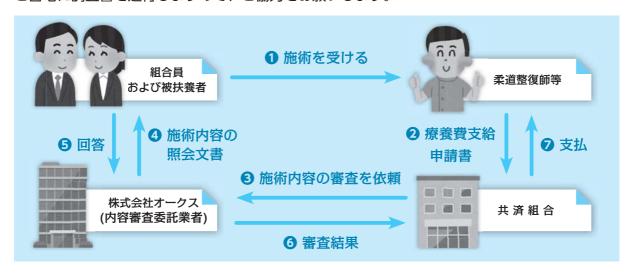
# 柔道整復師の

# 施術内容の照会をしています

組合員証を使用して柔道整復師にかかった療養費は、組合員の皆さんの掛金と所属所が負担する負担金から支払われています。

昨今、一部の柔道整復師による療養費の不正請求が社会問題となっていることから、当組合では医療費適正化対策の一環として、整骨院・接骨院等での施術について外部委託により内容 審査を実施しています。

調査が必要な方に対し、施術を受けてから概ね2ヵ月後に委託業者(株式会社オークス)から ご自宅に調査書を送付しますので、ご協力をお願いします。



業務委託先

業務委託先である株式会社オークスは、全国市町村職員共済組合連合会においてレセプト点検専門業者の中から共同入札の結果選定され、受託契約を締結しています。

個人情報の 取扱い 受診照会により知り得た個人情報は、柔道整復師療養費調査に使用し、他の目的には一切使用しません。

組合員証を使用して施術を受ける場合には…

#### 保険適用の範囲を確認しましょう

保険適用の対象………骨折、脱臼、打撲、捻挫などで、内科的原因によらないもの

※骨折および脱臼については、応急処置をする場合を除きあらかじめ 医師の同意を得ることが必要です。

保険適用の対象外……肩こり、筋肉疲労、保険医療機関で治療中の負傷、公務災害(仕事中の 負傷)、通勤災害(通勤途中での負傷)など

#### 施術内容を確認しましょう

- ●「療養費支給申請書」に署名する際に、傷病名・施術部位・施術日数・金額等を確認しましょう。
- ●領収書を保管し、2月に当組合から送付する「医療費通知書」と照らし合わせ、日数や金額等に 相違がないか確認しましょう。

# 特定健康診査・特定保健指導を受けましょう!!

# 実施率が国が定める目標値に達しない場合「後期高齢者支援金」に加算額が課され、組合員の皆さんの短期掛金の負担増加につながります。

国は、短期経理から納付している後期高齢者支援金の加算率・減算率を、平成30年度からの見直しにより拡大し、特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の向上への取組みを促しています。

平成29年度分の特定健康診査受診率・特定保健指導実施率により平成30年度の後期 高齢者支援金が確定しますが、当組合の平成29年度の実施状況は下表のとおりとなっ ております。

## ● 特定健康診査受診率

## ● 特定保健指導実施率

	組合員	被扶養者	合計		組合員	被扶養者	合計
対象者数 (人)	14,894	5,179	20,073	対象者数 (人)	3,271	255	3,526
受診者数 (人)	14,105	2,511	16,616	実施者数 (人)	571	33	604
受診率 (%)	94.70	48.48	82.78	実施率 (%)	17.46	12.94	17.13
全国平均 (%)	94.24	47.20	82.09	全国平均 (%)	22.05	8.77	21.14
令和5年度 までの 目標値	_	-	90% 以上	令和5年度 までの 目標値	_	-	45% 以上

後期高齢者支援金の加算対象となった場合は、次のような加算額(試算)が加わることとなります。特定健康診査・特定保健指導の対象となる方は、毎年必ず受けましょう。

 後期高齢者支援金
 加算率(仮)
 加算額(試算)

 例)
 30億円
 ×
 1%
 =
 3,000万円

#### 特定健康診査受診券交付方法の訂正について(お詫び)

「いばらき共済」令和元年5月号(No.317)15ページに掲載しました特定健康診査受診券交付方法につきまして、誤りがありましたので訂正します。

#### 組合員の被扶養者の方

長日 共済事務担当課から、組合員をとおして交付します。組合員の方は、必ず被扶養者の方にお渡しください。

Ⅲ ご自宅へ直接送付します。

## 平成30年度実施

# 特定保健指導 アンケートの 結果から

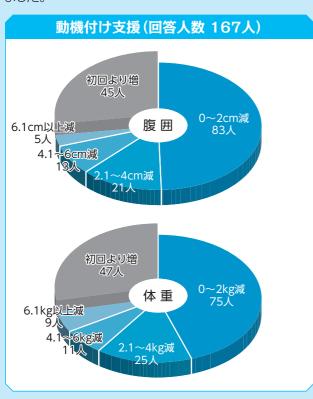
共済組合では、組合員および被扶養者の方に特 定健康診査を実施し、生活習慣の改善が必要な方 には、度合いに応じて動機付け支援、積極的支援 の特定保健指導を行ってい

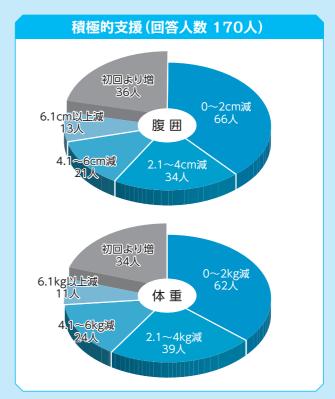
ます。

今回は、特定保健指導を 終了した方から報告いただ いた結果と、寄せられた感 想をご紹介します。

# 特定保健指導の結果(腹囲・体重)

特定保健指導を受ける前と終了後の腹囲と体重の変化は下記のとおりとなり、7割以上の方に改善効果が見られ ました。





- ●食品の分類、糖質、脂質を意識するようになりまし た。体重が減ったことにより、血圧、中性脂肪、肝 機能の数値がよくなりました。この数値を維持でき る様にしていきたいです。
- ●食事制限を中心に併用して運動の指導がありまし た。無理な食事制限や運動ではなく、体の負担や ストレスのかからない指導のため気軽にできまし た。効果は緩やかでしたが改善が見られました。



アンケートでは他にも「保健指導員のアドバイスで生活習慣に対する意識変化があった。」との声が 多く寄せられ、指導を受けた方の生活習慣改善につながっています。

特定保健指導で生活習慣を改善すれば、病気のリスク減少につながりますので、ぜひご利用ください。

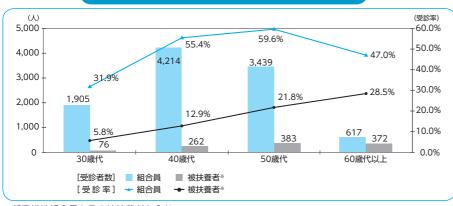
## 平成 30年度

# 人間ドック受診者数について

平成30年度に人間ドックを受診した方は11,268人となり、毎年1万人を超える方にご利用いただいており ます。

組合員においては40歳代、50歳代は半数以上の方が受診しており、健康への意識の高さがうかがえます。 今後も、健康維持のため人間ドックをご利用いただき、異常があった場合は早期の再検査、治療に努めましょ う。

#### 人間ドック受診者数と受診率(各年代別)





※任意継続組合員とその被扶養者を含む。

#### 人間ドック受診者数の推移





※任意継続組合員とその被扶養者を含む。

## ドック種別ごとの受診者数

単位:人

種	別	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	前年度比
短期人間	ドック	11,492	11,265	11,116	10,880	10,872	△ 8
内訳	(日帰り)	10,362	10,266	10,172	10,002	10,029	27
LAU/	(宿泊)	1,130	999	944	878	843	△ 35
脳ドック		31	33	43	32	28	△ 4
脳併診ド	ック	428	449	403	355	354	△ 1
PETドック	フ	2	0	0	0	0	0
PET併診ドック		24	21	16	14	14	0
승 計		11,977	11,768	11,578	11,281	11,268	△ 13

※任意継続組合員とその被扶養者を含む。

## 消費税率改定に伴う人間ドック料金の変更について

「いばらき共済」 平成31年3月号 (No.316) 14~15ページに平成31年度の人間ドック指定健診機関 一覧表を掲載しましたが、10月からの消費税率改定に伴い、基本料金が変更となります。詳細につい ては、次号でお知らせします。

# 糖尿病予防講座を開催します!

この講座は、糖尿病の起こるしくみや運動により血糖値を下げる簡単な筋力トレーニング などをご紹介いたします。

牛活習慣を見直す契機となるようぜひご参加ください。

募集対象者 組合員およびその被扶養者

参加費用 無料 ※会場までの交通費は自己負担となります。

申込方法
各所属所の定める期日までに申し込みください。 ※申込期限9月4日(当組合必着)

委 託 機 関 ン 公益財団法人 総合健康推進財団 保健福祉研修センター関東支部

程 等	日 程	募集人員	会 場	時 間
	10月 8日(火)	60名	茨城県市町村会館	13時から16時まで
	10月10日(木)	60名	水戸市笠原町978-26	※受付開始12時30分から

В

# 食事の自己管理で糖尿病を予防しよう

糖尿病の大きな危険因子は肥満です。食べ過ぎない、血糖値を上げないなどの、 糖尿病を予防する食べ方のコツを押さえておきましょう。

## ほんの少しの意識で、糖尿病を予防する食事にチェンジ

## 食べる順番を チェンジ

食事は野菜やきのこ類、豆や 海藻類などから食べ始めましょ う。血糖値の上昇が緩やかにな る他、肉類やご飯の量を自然に 減らすこともできます。



## 食べるスピードを チェンジ

早食いは食べ過ぎの原因と なるばかりか、血糖値の急上昇 も招きます。ゆっくりよく噛む、 一口ごとに箸を置くことなどを 習慣にしましょう。



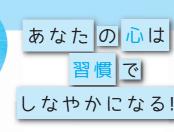
## 食べる回数を 1日3食にチェンジ

朝食抜き(欠食)や、特に甘い 物の間食も糖尿病を招く要因 に。1日3食バランスよく食べ て、間食を必要としない食習慣 を身に付けましょう。



## 毎日あと10分歩く習慣を!

糖尿病などの生活習慣病は、1日+(プラス)10分歩くだけでも予防につながります。歩くスピードや 歩幅を意識して消費エネルギーアップを目指しましょう。



# 心の習慣レッスン始めませんか?



\*-ワートは… [三つのセルフケア]

## "三つのセルフケア"で 不安やストレスに悩まされない人になろう!!

これまで産業医として約1万人と面談してきた経験から、分かったことがあります。それは、ストレスや不安の受け流しがうまい人には、ライフスタイルともいえる三つのセルフケアが身に付いているということです。これをぜひここでお伝えしたいと思ったのは、この三つが特別なことじゃなく、とてもフツーのことだからです。フツーのことだから、ストレスを感じる前から日常生活の中で行えるケアです。

しかし、これこそメンタル不調を防ぐさまざまな習慣の手前で自分を守る基本のイロハ。しなやかな心をつくる土台なのです。

それでは、ここからが本論。

一つめが睡眠時間ではなく、床上時間を確保することです。昔は、産後はすぐに動かず、"床上げ"までの期間は布団を敷きっぱなしにして体を休めながら過ごしました。同じように現代の私たちにも、眠らなくてもベッドの中でただ体を休めている時間の確保が必要です。寝つけなくても、少々途中覚醒があっても、日頃から少なくとも6時間ぐらいの床上時間を確保していると不眠からくるメンタル不調はかなり防げま

す。毎日でなくとも、週に数回でも効果はあり ます。

二つめが相談相手を持つことです。話し相手がいて、悩みや不安を相談するだけで約9割は解消するか、気が楽になるというデータもあります。相手は、ただ「うん、うん」と聞いてくれる人でいい。気持ちを言葉にする時間が大事なのです。

三つめが気付き上手になること。ストレスの 許容限度は人それぞれですが、自分の許容限度 を超えていることに早く気付くことが大事で す。体調に異変があればストレスかな、と気付 きますが、分かりにくいのが精神症状です。そこ で時々、周囲の目を借りましょう。ヤケな行動 をしているとか、言葉がきつくなっているとか、 イラついているとか、ストレス行動は他人から 見ると案外分かりやすいもの。「私(俺)、近頃、 あなたに優しくないんじゃない?」、そんな言葉 で時々自分の弱点を聞いてみるのもいいかもし れません。

たけがみ けんじ 2007 年東京大学医学部大学院卒業。産業医として 20 社以上の企業で年間 1,000 件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』(産学社)など。



# ≫こころの相談事例



## 人の輪に入るのが苦手で、職場で同僚たちの雑談に うまく加われず、飲み会に出席するのも苦痛です。

(20代女性)



職場で、業務の合間や休憩時間に何人かが集まって楽しそうに談笑している光景は、よく見 られることです。また、忘年会や歓送迎会など、社員が一堂に会す場も少なくありません。そ んなとき、人の輪に入るのが苦手なため、雑談に入っていけず一人でいると、居たたまれない 気持ちになるものです。また、寂しさや焦りを感じることもあるでしょう。社会人としては、 苦手だからといってその場から逃げるわけにもいかず、悩んでしまうあなたの気持ちは、よく わかります。

あなたは、「自分が途中で割り込んだら、楽しい雰囲気を壊してしまうのでは」「場を盛り上 げることなんてできない | と考え、輪の中に入ることに、ためらいを感じているのかもしれませ ん。周囲へのあなたの気づかいはとても大切ですが、それでは輪の中に入る前から疲れ切って しまいますし、入れない自分を責め続けることになりますよね。

そこで、いきなり話に加わろうとは考えず、相手の話を聞くことから始めてみませんか?ま ずは、"うなずき"や [はい]や [いいえ]などの"相づち"で反応してみましょう。"笑顔"から始め るのもいいですね。このような非言語的な反応も「確かに聞いています」「興味を持っています」 というメッセージになります。相手にとっても、リアクションがあるのはうれしいものですし。 熱心に聞いてくれるあなたを、自然に受け入れるきっかけにもなるでしょう。

相手の話に少しずつ耳を傾けることによって、人それぞれの特徴が見えてきたら「共通点が ある」「話しかけやすそう」と感じた人に、話しかけてみてはいかがでしょうか。相手との共通 点が多いほど、親近感は増すものです。また、特に緊張を伴う集まりの場合などには、リーダー となる人に「話をするのが少し苦手」「緊張しやすいので不安 | なことを事前に伝えておくこと によって、全体的な配慮をしてくれる可能性もあります。

一方で、「人の輪には入るべきだ」と考えすぎる必要はありません。無理をして苦手なことに エネルギーを消耗し、肝心な仕事に支障をきたしてしまっては元も子もなくなります。また、「人 の輪に入れないこと」と「人間関係がうまくいっていないこと」は、必ずしも同じではありません。 コミュニケーションのスタイルや得意不得意は人それぞれで、場を盛り上げるのが得意な人も いれば、話を聞くほうが得意な人もいます。無理せず、あなたのよさやあなたらしさが生かせ るようなスタイルを、見つけていけるといいですね。

(株式会社保健同人社「こころの健康相談通信」より)

## 健康・こころの電話相談窓口 🔯 0120-474-479

○ご家族皆さんでご利用いただけます。○通話料は無料です。○年中無休(24時間対応)

PC・スマートフォン版サイト: https://www.healthy-hotline.com/

携帯版サイト: https://www.healthy-hotline.com/m

ログイン ID: iba-kyo







3歳未満の子を養育している方は、年金算定に用いる標準報酬月額について養育特例の 適用を受けることができます。

## 養育特例とは?

3歳未満の子を養育する方は、生活環境の変化から、勤務時間の短縮や引越しによる通勤手当の 減少等により標準報酬月額が低くなることが考えられます。

この場合、納付する保険料は低くなりますが、将来年金額を算定する際に用いる標準報酬月額も 低くなるため、年金額は減少してしまいます。

しかし、本人からの申出により、保険料は低いままでも、養育前の標準報酬月額(従前標準報酬月額) で将来の年金額が算定され、年金額の減少を防止することができます。これを養育特例といいます。

## 養育特例の対象者

3歳未満の子(※1)を養育している組合員

夫婦で子を養育しており、ともに組合員または厚生年金被保険者で、かつ同居している場合は、 夫婦2人とも対象になります。

※1 3歳未満の子の範囲は、法律上の親子関係にある子(実子および養子)に加えて、特別養子縁組の監護期間に ある子および養子縁組里親に委託されている子等です。

## 養育特例の対象期間

- 3歳未満の子を養育している期間
  - 養育を開始した日の属する月から、養育を終了した日の翌日の属する月の前月まで



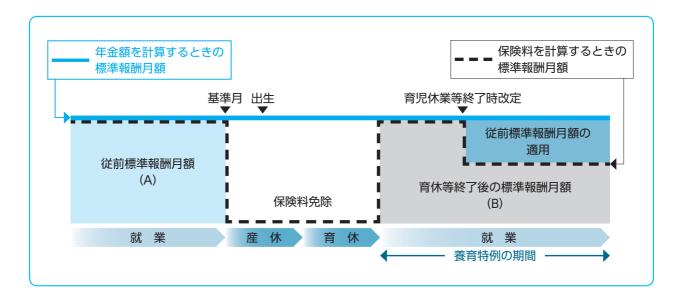
- 2子を養子にしたとき
- 3別居していた子と同居することとなったとき
- 43歳未満の子を養育する方が新たに組合員 資格を取得したとき(※2)
- 5<br />
  産前産後休業または育児休業等(保険料の 免除)が終了した日の翌日の属する月の初 日が到来したとき
- **6**新たに養育特例を受けようとする子の前の子 に係る養育特例期間が終了した月の翌月の 初日が到来したとき

- 1 子が3歳に達したとき
- 2組合員が退職等により資格喪失したとき
- 3他の3歳未満の子(第2子等)を養育すること となったとき
- 4子が死亡したとき、または子を養育しない こととなったとき
- 5 産前産後休業または育児休業等による保険 料の免除を受けることとなったとき
- 6組合員が70歳に達したとき

※2 組合員資格を取得する前に厚生年金被保険者期間がある方は、従前標準報酬月額を用いて養育特例を適用でき る場合がありますので、当組合または共済事務担当課へご相談ください。

## 養育特例の事例

3歳未満の子を養育することとなった日の属する月の前月(基準月)の従前標準報酬月額(A)に 比べ、育児休業等終了後の短時間勤務等による標準報酬月額(B)が下回っているため、年金額の 算定を行うときは、従前標準報酬月額(A)が適用されます。



# 手続きについて

## 養育特例の適用を受ける場合

「養育期間標準報酬月額特例申出書」に次の書類を添えて、 共済事務担当課経由で当組合に提出してください。

- ①戸籍謄(抄)本
- ②世帯全員の住民票
- ③その他、養育を確認するための書類(必要に応じて)

申出(終了届出)書は 共済組合ホームページの 申請書類一覧から ダウンロードできます。



## 養育特例の適用が終了した場合

「養育期間標準報酬月額特例終了届出書 | を共済事務担当課経由で当組合に提出してください。

- ※添付書類は原則不要ですが、養育終了を確認するための書類の提出をお願いする場合があります。
- ※子が3歳に到達したときや組合員が資格喪失または70歳に到達したときは、終了届出書の提出は不要です。

気になる ワンポイント

養育特例は本人が申出をすることにより適用を受けることができま すが、申出書提出月から2年以上前の期間については適用されません のでご注意ください。

お問い合わせ先 年金課 TEL 029-301-1414



# 障害の状態に なったときの年

厚生年金保険の被保険者である間に初診日(※)がある病気や ケガで障害の状態(年金制度上の障害等級1級・2級・3級)になっ た場合、障害厚生年金が支給されます。

また、平成27年9月30日までの組合員である間に初診日がある 場合には、障害共済年金(経過的職域加算額)が併せて支給されます。

※初診日とは、障害の原因となった傷病について、初めて医師等の診療を 受けた日をいいます。

病気やケガにより 障害の状態と なってしまった場合。 障害厚生年金等が 受けられます!



## 障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、厚生年金保険の被保険者もしくは被保険者であった方が、次の要件を満たしてい る場合に支給されます。

#### 初診日要件

初診日が厚生年金保険の被保険者である間にあるとき

障害認定要件 (いずれか一つ)

- 障害認定日において、障害等 級1級から3級に該当する程 度の障害の状態であるとき
- ② 障害認定日において障害等級 1級から3級に該当する程度 の障害の状態になかったが、 その後65歳の前日までの間 に、その傷病により1級から 3級に該当する程度の障害の 状態になったとき
- 3 厚生年金保険の被保険者であ る間に初診日がある傷病によ る障害と、その他の障害とを 併合して、65歳の前日まで の間に、はじめて障害等級が

障害等級に該当 被保険者 障害認定日 初診日

65歳 被保険者 非該当 障害認定日 初診日



1級・2級に該当する程度の障害の状態となったとき

※障害認定日とは、初診日から起算して1年6月を経過した日、または傷病の状態が固定し、 治療の効果が期待できない状態に至った日をいいます。

保険料納付要件

初診日の前々月までの保険料納付済期間および保険料免除期間を合算した 期間が、被保険者期間の3分の2以上あること

※ただし、令和8年3月31日以前の初診日については、初診日の属する月の前々月までの 1年間に保険料の滞納期間がなければ要件を満たす経過措置が設けられています。

## ◆ 障害等級のめやす

障害の程度	障害等級	めやす
重度	<b>1</b> 級	身体の機能の障害または長期にわたる安静を必要とする病状が、日常生活ができない程度のもの。 (他人の介助を受けなければ自分の身のまわりのことができない程度のもの。)
	<b>2</b> 級	身体の機能の障害または長期にわたる安静を必要とする病状が、日常生活が著しい制限を受ける、または日常生活に著しい制限を加えることを必要とする程度のもの。 (必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活は極めて困難で労働により収入を得ることができない程度のもの。)
軽度	3級	労働が著しい制限を受ける、または労働に著しい制限を加えることを必要 とする程度のもの。





- ●障害厚生年金は在職中でも支給されます。 ただし、公務員である間は、障害共済年金(経過的職域加算額)は支給 停止となります。
- ●障害等級が1級・2級の場合は、国民年金の障害基礎年金も支給されます。 障害基礎年金は在職中でも支給されます。
  - ※令和元年度の障害基礎年金の年額は、1級の場合975,125円、2級の場合780,100円と なります。
- ●障害等級は、所定の診断書等の内容により決定します。 なお、障害者手帳等の障害等級とは異なります。

## 請求手続きについて

原則、初診日に加入していた公的年金実施機関(共済組合・日本年金 機構等) が請求先となり、公務員である間に初診日がある場合は共済組 合が請求先となります。

障害厚生年金の請求をご検討いただく際には、当組合または勤務先 の共済事務担当課へご相談ください。当組合で傷病の状況等を確認さ せていただき、必要書類をご案内します。



お問い合わせ先 年金課 TEL 029-301-1414

# 頭の体操 ロスワードパズル

クイズに正解された方の中から抽選で 大洗鷗松亭の昼食利用券と日帰り入浴券のセット、 または図書カード(1,000円分)を各5名様にプレゼント!

#### 応募方法

郵便ハガキに右記のとおりご記入のうえ、ご応募 ください。(組合員1人1通まで)

#### 応募のあて先

T310-085

水戸市笠原町978番26 茨城県市町村会館5階 茨城県市町村職員共済組合 総務課宛

#### 締め切り

令和元年7月31日(水)消印有効

①答え

- ②郵便番号·住所
- ③氏名 4) 雷話番号
- ⑤ 所属所名
- ⑥組合員証(保険証) の記号・番号

### クロスが解けたらA~Hを順に並べてください

1		2	3		4 C		5
		6	Н	7			
8 E	9			10		11	
12			13			14 B	
	15				16		
17			18	G			19
D		20 A			21	22	
23				24			F

令和元年5月号の解答「キャンピングカー」 ※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

# 魚へんに参と書きます ○○にも棒にもかからない ある物事に熱中している人。

22 20 19 17 16 13 11 種類があります。 皇帝・マゼラン・ガラパゴスなどの

○○中央新幹線」。 旧日本海軍の世界最大の戦艦 ○○○○と物を言う性格

**も別なはからい。「○○○をはか** めきめき○○○○を現す

旧約聖書にある伝説上の塔 結婚式で○○○○の音頭をとる

- 1 海水面から測った陸地の高さ。
- 4 胴部に締める帯。
- 6 ドイツの首都。
- 10 人などが多く集まって活気のあるさま。
- 12 地面を掘って水をたたえた所。
- 13 二つでひとそろいとなるもの。
- 14 物の表面を覆う薄い皮。

- 15 昆虫の名前を○○○を使って調べる。
- 16 空気中では秒速約340mで伝わります。
- 17 勝ち⇔○○
- 今解いているのは?クロスワード○ 18 事実を隠すために、他の物事・状況を よそおうこと。
  - 20 江戸時代に大名が支配した領域。
  - 21 気がかりで落ち着かないこと。
  - 23 ○○○の前の静けさ。
  - **24** 小さなミスに〇〇〇〇を立てる。

# 生活習慣病

# DHAやEPAがたっぷり いわしのオースン焼き



監修: 松尾みゆき (料理研究家・管理栄養士)

1人分 エネルギー 213kcal 塩分 0.7g

□材料〈2 人分〉

いわし………………………3尾 にんにく(みじん切り) ……… ½かけ分 塩・こしょう…………各少々 パン粉…………大さじ1 オリーブ油………小さじ2 パセリ(みじん切り)………適量

#### 作り方

- ●いわしは頭を落とし内臓を取って洗い、三枚におろす(または 手開きで骨を取り除く)。ひと口大に切り、塩・こしょうを振る。
- 2耐熱皿の内側に半量のオリーブ油を薄く塗り、①を並べた上に、 にんにくとパン粉を隙間なく平らにのせ、残りのオリーブ油を 全体にかける。
- 3②にアルミホイルをかぶせ、オーブントースターで7~10分ほ ど焼いたら、アルミホイルを外して、パン粉に焼き色がつくまで
- 4③にお好みでパセリを散らす。

## **Healthy Point**

## いわしの脂肪が、"血管の老化"を防ぐ"!



いわしには、血中の中性脂肪を減らし、 血栓(血のかたまり)をできにくくして、動 脈硬化や高血圧などの生活習慣病予防に役

立つ不飽和脂肪酸のDHAやEPAがたっぷり含まれています。 また、カルシウムはもちろん、カルシウムの吸収をよくする ビタミンDも豊富に含まれていて、栄養満点の魚といえます。 いわしの臭みを消すには、酢やしょうがなどと一緒に煮る 調理法もありますが、今回はにんにく、オリーブ油を加えて オーブンで焼く方法を紹介しました。

記事提供:㈱社会保険出版社

## 1962(昭和37)年4月2日~1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の皆様



## 風しんの感染を拡大させる可能性があります

風しんから、あなた自身と周りの人を守るために 風しんに対する抵抗力を確認・獲得しましょう

1962(昭和37)年4月2日~1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の方は、 風しんの抗体検査及び予防接種が原則無料\*となります。

WHY?

## Q:なぜ風しんへの抵抗力が必要なの?

▲ ・成人は小児に比べて症状が重くなることがあります。



## WHAT?

## Q:風しんに感染すると何が問題なの?

▲ ・電車や職場など人が集まる場所で、 多くの人に感染させる可能性があります。

・妊娠早期の妊婦に風しんを感染させると、 赤ちゃんが先天性風しん症候群になる可能性があります。



HOW?

## Q:では、どうしたら良いの?

▲ ・まずは、風しんへの抵抗力を確認するため、抗体検査を受けましょう。 2019年4月以降、クーポン券が届きますのでクーポン券に従って抗体検査を受けて下さい。 2019年度は、1972(昭和47)年4月2日~1979(昭和54)年4月1日生まれの男性に市区町村がクーポン券を送付します。 なお、2019年度にクーポン券が送付されない対象者も市区町村に希望すればクーポン券を発行し、抗体検査を受けられます。 注意:子どもの頃に風しんに感染したかどうか記憶が曖昧な場合も抗体検査を受けましょう。

・風しんへの抵抗力が無いこと(抗体なし)がわかった場合、 風しんへの抵抗力(免疫)をつけるため、予防接種を受けましょう。



#### 抗体検査

職場での健康診断や近隣の 病院・診療所で受けられます。\*\* クーポン券を使えば抗体検査は無料となります。

#### 抗体あり

・風しんへの抵抗力があります

#### 抗体なし

- 風しんへの抵抗力がありません。
- ・風しんにかかるリスクがあります。

予防接種を受けましょう 原則無料となります。

#### 風しんとは

感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るしぶき(飛沫)を吸い込んで感染します。 小児は発熱、発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れて、数日で治ります。まれに、高熱 や脳炎になって入院することがあります。

成人は高熱・発疹の長期化や関節痛など重症化の可能性があります。

#### 先天性風しん症候群とは

妊娠初期(20週以前)に風しんに感染する と、赤ちゃんが先天性心疾患・白内障・難聴 を特徴とする先天性風しん症候群をもって 生まれてくる可能性が高くなります。

※2019年4月以降、順次クーポン券が届く予定ですが、 自治体により事業の開始時期や対応が異なるため、 お住まいの市区町村にお問い合わせ下さい。



風しん 厚生労働省





## 市町村民税非課税の組合員およびその被扶養者の方が 入院するときは減額認定証の申請が必要です

医療費が高額となった場合、以下のように自己負担が軽減されますが、市町村民税非課税者 の方は、共済組合に申請しないと下表の区分[オ]が適用されませんので、入院する際やひと月 の自己負担額が限度額を超えそうな場合は、必ず申請してください。

- 限度額適用・標準負担額減額認定申請書
- ●同意書(資格関係様式)または組合員の市町村民税非課税証明書

#### ○高額療養費

所得区分(標準報酬月額)	適用区分	自己負担限度額	食事療養費 標準負担額
830,000円以上	ア	252,600円 + (医療費-842,000円)×1%	
530,000円~ 790,000円	1	167,400円 + (医療費-558,000円)×1%	<b>460</b> ⊞
280,000円~ 500,000円	ウ	80,100円 + (医療費-267,000円)×1%	460円
260,000円以下	エ	57,600円	
低所得者(住民税非課税)	オ	35,400円	210円*

- ※入院日数が90日を超えるとき160円(「長期入院該当」の申請が必要です。)
- 注:市町村民税が非課税でも標準報酬月額が53万円以上の方は、適用区分「オ」に該当しません。 区分「オ」の適用期間は、非課税年度の8月1日から翌年7月31日までとなります。
  - ・平成30年度非課税者→令和元年7月31日まで
  - ・令和元年度非課税者→令和2年7月31日まで

# 「共済愛情保険」のお知らせ

平成30年度分(平成30年3月1日~平成31年2月28日)の配当金を登録口座に送金しました!

#### 【給付状況】

**愛情**(死亡·高度障害時)

支払件数 16件

2億8,463万円 給付額

愛情サポート(死亡・高度障害・障害年金1級時)

支払件数 21件

1億2,000万円 給付額

医療保障保険(病気・ケガの入院時、死亡時)

支払件数 413件

約2,758万円 給付額

# 加入組合員からの掛金 保険金 配当金 給付金 (剰余金) 制度運営費

【今回の配当率】

**41**.545%

愛情サポート 39.993%

医療保障保険 45.147%

※当制度は1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお支払いする仕組 みとなっています。ただし、医療保障保険(手術サポート・先進医療サポート)長期療養休業 補償・健康応援給付・退職後継続給付については配当金はありません。

※配当率はお支払時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現 時点では確定していません。

※中途脱退の場合、配当金のお支払いができませんのでご注意ください。

送金日:令和元年6月28日(金)

「共済愛情保険」は組合員同士の助け合いの 制度です。多くの組合員の加入により、安定的な 制度運営が実現しています。

お問い合わせ先 福利厚生課 (施設企画係) TEL 029-301-1412

## 大洗温泉の宿

大洗色黑松等

## 年末・年始期間は抽選で決定!

年末・年始(12/31~1/3)のご宿泊につきましては、抽選により宿泊利用者を決定いたします。 大洗鷗松亭から雄大な太平洋を眺めながら、令和となって最初の新年をお過ごしください。

## 年末・年始の 組合員料金

大人/中学生以上……20,500円 小人/小学生……12,600円 幼児/未就学児……6,050円

- ※年末年始は、セット料金(お一人様1泊2食付、税10%・サービス料込、定員利用の場合)です。 定員未満の場合は、室料加算が発生します。
- ※幼児の室料は無料ですが、幼児布団を利用される場合は、別途使用料を承ります。 (幼児布団使用料:1,815円、税10%・サービス料込)
- ※宿泊利用助成券を利用することができます。(幼児は除きます。)
- ※宿泊利用助成券とあわせてえらべる倶楽部の宿泊補助券も利用することができます。 (任意継続組合員の方および幼児は除きます。)

## 申込方法

本号折り込みの「利用申込書」に必要事項を記入のうえ、共済事務担当課へ提出してください。 なお、任意継続組合員の方は、当組合へ直接郵送してください。 ※FAXによる申し込みは受け付けいたしません。

## 申込留意事項

- ① 利用申込書は、組合員一人につき1枚としてください。
- ② 一人だけの宿泊は受け付けいたしません。 また、宿泊者には、必ず一人以上の宿泊利用助成券発行対象者を含めてください。 ※宿泊利用助成券発行対象者とは、組合員、被扶養者、組合員と同居の家族、別居の実父母・ 義父母です。
- ③ 2泊を希望される場合「利用申込書」の希望宿泊日欄にその旨記入してください。 (この場合、1泊だけの当選となることがあります。)
- ④ 抽選にはずれた場合、他の日に振り分ける再抽選は行いません。
- ⑤ 当選権の他者(組合員含む。)への譲渡はできません。

#### 申込締切

#### 令和元年8月21日(水) 共済組合必着

#### 抽選日

**令和元年9月10日(火)** ※抽選結果は応募者全員にお知らせします。

抽選結果に基づく『満室・空室の状況』は、9月下旬に大洗鷗松亭ホームページのお知らせに掲載いたします。

- ○満室にならなかった日の予約:令和元年10月1日(火)午前10時から受付
- ○満室日のキャンセル待ち受付:令和元年11月1日(金)午前10時から受付

大洗鷗松亭 TELO29-266-1122(施設直接)

指定保養所の 営業終了に ついて 指定保養所である地方職員共済組合の「オーシャンビュー大洗」が令和元年11月30日をもって営業終了となります。

施 設 名 オーシャンビュー大洗

施設所在地 茨城県東茨城郡大洗町東光台8234-1

# 大洗區黑北沿等

## 夏休みシーズンもまだ間に合います!

もうすぐ海開き!今年も楽しい夏がやってきます!

夏季期間宿泊抽選に申し込みを忘れた方、夏休みの予定を 立てていなかった方、まだ間に合います!

夏の日差しにキラキラ輝く太平洋を、客室の大きな窓から 一望できる「大洗鷗松亭」でご家族やお友達と心に残る夏休み を過ごしませんか?

皆様のご利用を心よりお待ちしております。



## 《夏季期間利用料金》

\*1泊2食付、税・サービス料込、定員利用の場合

◆大人(中学生以上)	7/20 ~ 8/20	8/21 ~ 8/31
磯コース	16,188 ฅ	15,594円
松コース	<b>15,000</b> <sub>円</sub>	14,406円
竹コース	13,812 ₪	13,218円
◆小人(小学生)	9,979円	8,434 ฅ
◆幼児(未就学児)	4,158 ฅ	2,613ฅ

- \*7/27~8/19の朝食は、バイキング形式となります。
- \*幼児の室料は無料ですが、幼児布団を利用される場合は、別途使用 料を承ります。

(幼児布団使用料:1,782円、税・サービス料込)

## お問い合わせ先・ご予約先

大洗鷗松亭(施設直接)

受付時間: 10:00 ~ 20:00 電話: 029-266-1122

T311-1301

茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5 http://www.iba-kyo.com/hp/oushoutei/

- \*空室状況はホームページにてご確認ください。
- \*組合員・任意継続組合員の方は、4ヵ月前から予約ができます。

夏季期間中にご宿泊される小学生以下の お子様を対象に、おもちゃのくじ引きを 用意していますのでお楽しみに!

#### 《宿泊利用助成券をお忘れなく》

宿泊料金に対して大人:5,500円、小人:3,500円を助成します。

また、大洗鷗松亭に限り組合員・被扶養者だけでなく、被扶養者以外の同居家族の方や別居の(義)父母もご使用になれます。

事前に共済事務担当課へ交付申請し、チェックイン時にフロントへご提出ください。

(任意継続組合員の方は、共済組合福利厚生課へ直接ご連絡ください。)

#### 《えらべる倶楽部の宿泊補助券も利用できます》

JTBベネフィットのえらべる倶楽部大洗鷗松亭宿泊補助券をお持ちいただくと、上記の宿泊利用助成券とあわせてご使用いただけます。(任意継続組合員の方および未就学児は除きます。)

#### 7月1日~9月30日の期間は補助額が3,000円です。

事前にJTBベネフィットサービスセンターまたは「えらべる倶楽部」会員サイトから交付申請し、チェックイン時に宿泊利用助成券とあわせてフロントへご提出ください。

●JTBベネフィットサービスセンター IEO3-5646-5540 またはフリーコール0120-924-033 営業時間 平日10:00~21:00 / 土日10:00~17:00 ※祝日・12/30~1/3は休業

### 〈共済貯金払戻等のご案内〉

月	払戻締切日	払戻送金日
7月	4⊟	12⊟
//3	19⊟	29⊟
8月	2⊟	13⊟
OH	20日	28⊟
9月	4⊟	12⊟
) JH	19⊟	30⊟

9月は、貯金積立額の変更・復活ができます。

#### ≪ご注意≫

#### (払戻しをする場合

「貯金払戻請求書」を、共済事務担当課をとおして提出してください。 任意継続組合員の方は、当組合福利厚生課へ直接提出してください。 当月分の積立金は、翌月以降にならないと払戻しはできませんのでご 注意ください。

#### 振込先口座を変更する場合

払戻締切日の7日前(休日、祝日を除く)までに「共済組合員申告書」により手続きしてください。

#### 払戻締切日について

左表の払戻締切日は、貯金払戻請求書の当組合への必着日です。詳 しくは共済事務担当課にお問い合わせください。

組合の	現況
(令和元年5月)	31日現在

組合員数男17,336人<br/>女表女8,239人<br/>計25,575人被扶養者数22,402人標準報酬月額総額9,484,860千円1人平均標準報酬月額380,000円任意継続組合員数466人

ホームページURL http://www.iba-kyo.com/

健康情報パスワード iba-kyo