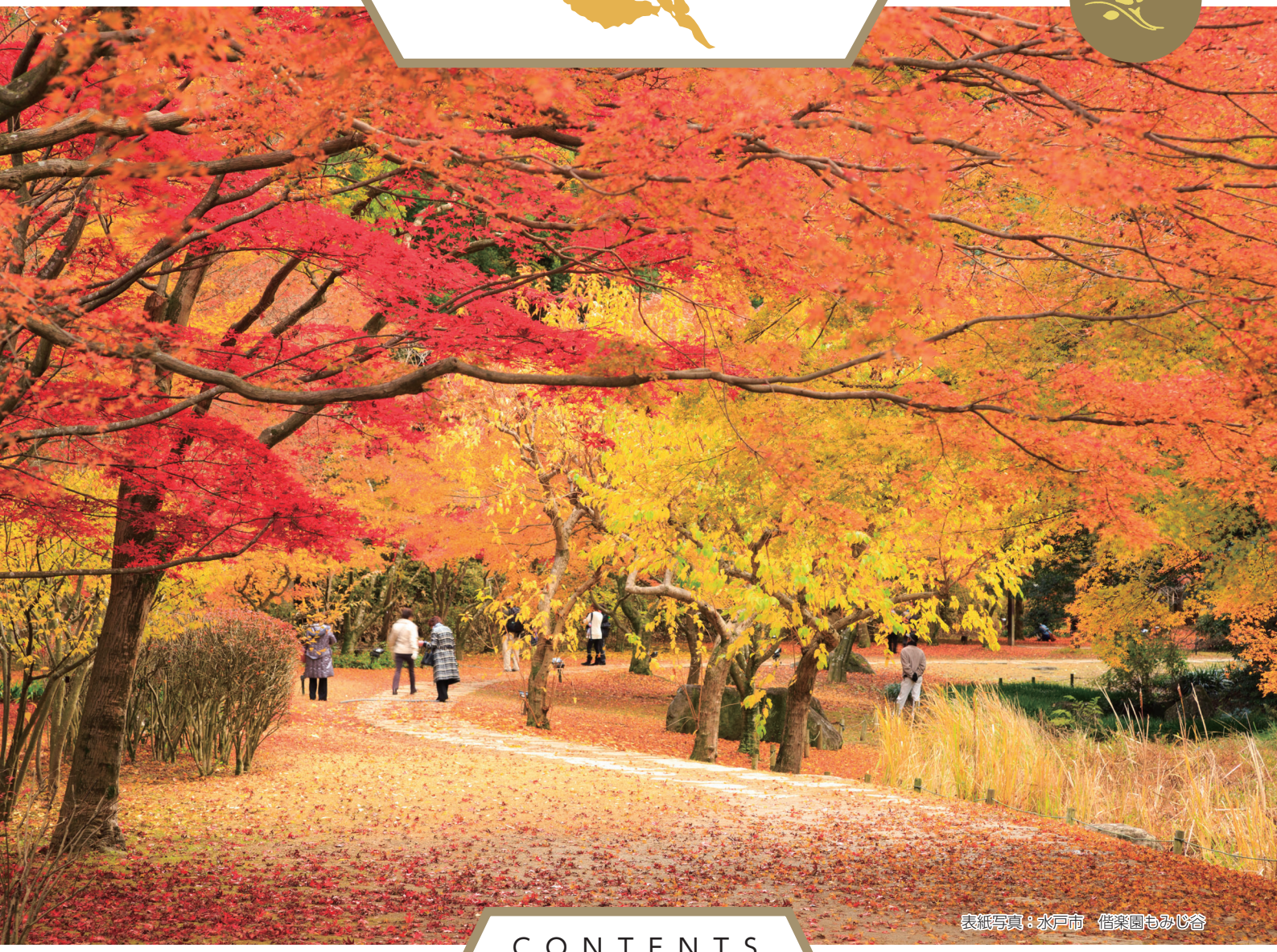
市　町　村　共　済　広　報

いばらき共済

ibaraki

2019
NO.320
11



表紙写真：水戸市　偕楽園もみじ谷

CONTENTS

被扶養者資格継続調査へのご協力ありがとうございました	P02
被扶養者を遡及して資格取消したときの医療費返還について	P03
大洗鷗松亭に泊まろう!	P04
冬季宿泊補助増額期間のお知らせ	P06
えらべる倶楽部 早めの年末準備にもお使いください!	P07
物資事業の立替利率を引き下げ	P08
入学貸付・修学貸付のご案内	P09
年末残高等証明書を交付します	P10
税務署からのお知らせ「税を考える週間」	P10
年金見込額を確認できます	P11
知って安心!厚生年金 遺族年金をもらえる人ってどんな人?	P12
メンタルヘルスセミナーを開催しました	P14
こころとからだの健康相談	P14
心の習慣レッスン始めませんか?	P15
生活習慣病の重症化予防通知について	P16
医療福祉費支給制度(マル福)に該当していませんか?	P16
人間ドックの利用助成の申請はお早めに!	P17
人間ドック指定健診機関一覧表(令和元年10月以降)	P18
お口と体の深〜い関係 たばこと口腔内細菌	P22
らくらく禁煙コンテスト 参加者募集!	P23

茨城県市町村職員共済組合
http://www.iba-kyo.com/

被扶養者資格継続調査へのご協力ありがとうございました
～被扶養者の資格取消について～

今年度実施しました被扶養者資格継続調査につきましては、組合員および被扶養者の皆さんにはお忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。

毎年、調査により就職や収入の増加に係る手続き漏れ等が判明し、被扶養者の認定を遡って取り消す事例が多く見受けられますので、次の「収入基準額」と「取消になる要件」をご確認いただき、被扶養者の認定要件を備えているか、日頃から収入状況の把握をしていただきますようお願いします。

また、被扶養者の収入が認定基準額を超過し資格取消の対象となった場合は、速やかに所属所の共済事務担当課に申し出ていただき、手続きをお願いします。

※被扶養者の資格取消後に、共済組合の被扶養者証を使用して医療機関等を受診していた場合は、当組合が負担した医療費等について返還いただくことになります。詳しくは次ページをご覧ください。

収入基準額

区分	年齢	基準額（収入の限度額）		
		年額	月額	日額
公的年金を受給していない方	全年齢	130 万円未満	108,334 円未満	3,612 円未満
障害年金を受給している方	全年齢	180 万円未満	150,000 円未満	5,000 円未満
公的年金を受給している方	60 歳以上	180 万円未満	150,000 円未満	5,000 円未満
遺族年金を受給している方	60 歳未満	130 万円未満	108,334 円未満	3,612 円未満

・アルバイトやパート等の給与収入は、年額だけでなく月額でも認定可否を判断します。
・雇用保険の基本手当や健康保険の傷病手当金は、日額により認定可否を判断します。

取消になる要件（例）

区　　分	要件を欠くに至った日
就職したとき	就職した日 見習い、研修期間終了後に健康保険に加入する方（収入が認定基準額未満の方も含む。）も就職日から取消になります。
収入月額が3ヵ月連続して収入基準額を超えたとき※	最初に基準額を超えた月の1日
収入月額が3ヵ月平均して収入基準額を超えたとき※	3ヵ月平均の対象となった最後の月の翌月の1日 （この取扱いは学生である子には適用しません。）
年金を受給するときまたは年金改定により年金額が180万円以上となるとき※	裁定通知書または改定通知書を受領した月（通知書に記載の交付月）の翌月の1日
雇用保険の基本手当日額が収入基準額以上となるとき※	受給開始日（「認定（支給）期間」の初日）
確定申告により事業収入等が年間収入基準額以上であることが判明したとき※	確定申告の対象年（収入が生じた年）の1月1日
別居する被扶養者に対する組合員からの仕送りが全くされていなかったとき※	仕送りをしなくなった月の1日
同居が要件である被扶養者が別居したとき	別居した日
組合員が主な生計維持者でなくなったとき	その事由が発生した日
新たに被扶養者を認定したことに伴い、父母が認定要件を満たさなくなったとき	新たに認定した被扶養者の認定日の属する月の翌月1日
離婚したとき	離婚した日の翌日

※収入および仕送りに係る書類（給与明細書・確定申告書の控え・年金証書・年金改定通知書・送金証明書等）は当組合から依頼があった時にいつでも提出できるよう、大切に保管をお願いします。

被扶養者を遡及して資格取消したときの医療費返還について

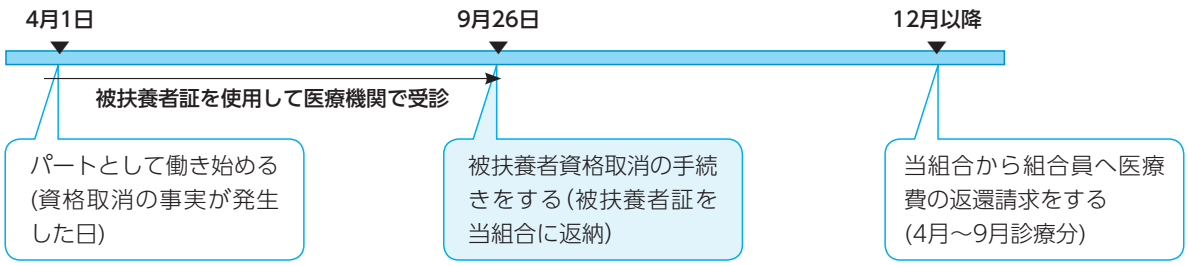
一般的に、医療機関で受診する際の医療費は、保険証を提示した場合には受診者が一部負担（主に3割分）し、その残りを受診者が加入する医療保険者が負担しています。

被扶養者資格を喪失（資格取消）すると当組合の被扶養者証は使用できなくなりますが、喪失の届出をするまでの間に被扶養者証を使用して医療機関で受診した場合には、当組合が負担した医療費を返還していただくことになります。

医療費は医療機関が作成する「レセプト」に基づいて算出しますが、その診療内容を社会保険診療報酬支払基金や外部委託機関で審査するため、当組合から医療費の返還請求をするまでに最短でも3ヵ月以上必要になります。

当組合へ返還した医療費については、被扶養者が新たに加入した健康保険に請求すると返還額相当額（家族療養費附加金を除きます。）が給付されますが、遡及した期間が長いとその返還額が高額になる場合があり、一時的な支払いとはいえ金銭面の負担になります。このほか、医療費返還のため銀行に出向いたり、新たに加入した健康保険に給付金の請求手続きをするなど事務的な負担も生じるため、日頃から被扶養者の収入額を把握し取消の事実が生じたときは速やかに届出をしましょう。

医療費返還のイメージ



被扶養者資格取消の届出をすると…

当組合は組合員の方に「被扶養者資格喪失証明書(喪失日：4月1日)」を交付しますので**国民健康保険の加入手続き**を行ってください。(4月分以降の保険料をまとめて納付。)

なお、配偶者（20歳以上60歳未満）の方は国民年金の加入手続きも必要です。

医療費返還の納付書が届いたら…

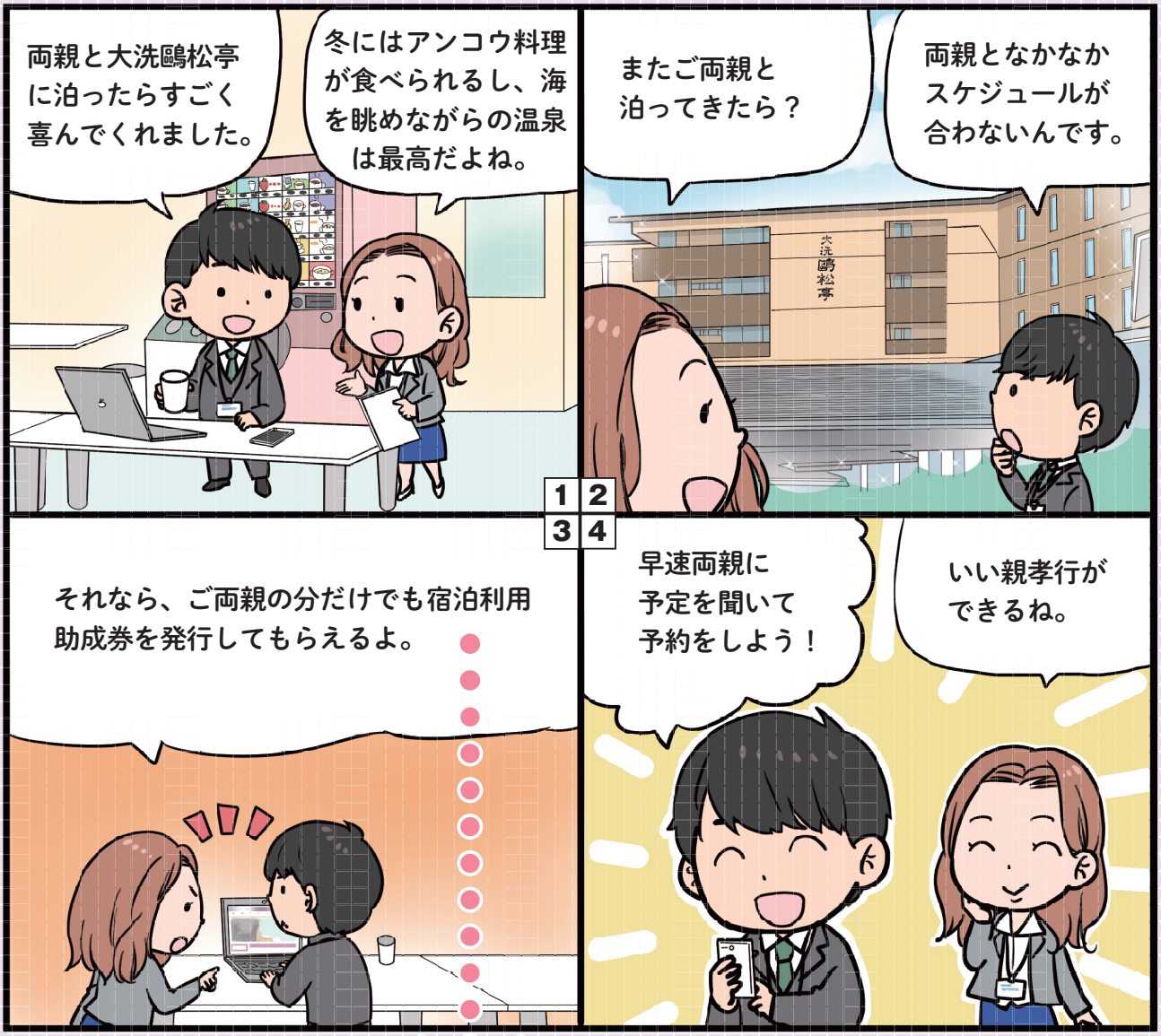
被扶養者資格取消の届出をした月のレセプト（9月分）内容が確定するのは最短でも12月以降となります。医療費返還請求の納付書が届きましたら指定された返還期限内に**医療費を返還**してください。

入金を確認後、当組合から該当者の「レセプト」を送付しますので、「納付書の控え」とともに新たに加入した国民健康保険に**給付金の請求手続き**を行ってください。

お問い合わせ先　医療健康課　　TEL　029-301-1413

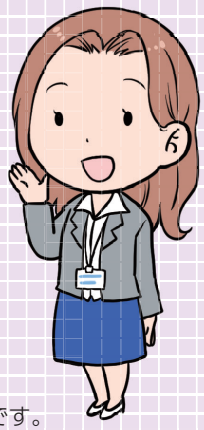
大洗温泉の宿

大洗鷗松亭に泊まろう!



大人1名1泊2食付(竹コース)の組合員料金12,250円～に対して
5,500円とえらべる倶楽部の宿泊補助券500円が
助成されるから大人1名6,250円～でご宿泊できます。

組合員と同伴なしでも
宿泊利用助成券等がお使いになれます。



※宿泊利用助成券発行対象者は、組合員、組合員の被扶養者、組合員と同居するご家族、実父母、義父母です。
(任意継続組合員を含みます。未就学児は除きます。)※なお、えらべる倶楽部は任意継続組合員は対象外です。
※宿泊料金については、大洗鷗松亭ホームページにも掲載しています。
詳しくは、ご予約の際にご確認ください。

大洗鷗松亭自慢のあんこう料理を3月31日までの期間限定で提供しております

(料理一例)

夕食は和風個室の食事処で
ご家族ご友人と語らいながら
大切なひとときをお過ごしください。

客室の大きな窓から
雄大な太平洋を一望
できる寛ぎの宿。

疲労回復や神経痛に
効果がある大洗温泉
を使用しています。

「磯の湯」と「松の湯」の
2つの大浴場があり、
それぞれに露天風呂と
サウナを設置しています。

女性用浴衣(一例)

太平洋の潮騒に包まれて
贅を尽くした季節の料理と
天然温泉で至福のひとときを

交通のご案内

電車・バスで

- JR常磐線 水戸駅 → 鹿島臨海鉄道 大洗駅
  - 茨城交通 バス「アクアワールド大洗行」 40分 → アクアワールド大洗 → 徒歩 5分 → 大洗鷗松亭
  - 循環バス「海遊号」アクアワールド大洗ルート 12分 → アクアワールド大洗 → 徒歩 5分 → 大洗鷗松亭
  - タクシー 10分 → 大洗鷗松亭

お車で

常磐自動車道 → 友部JCT → 北関東自動車道 15分 → 水戸大洗IC → 15分 → 大洗鷗松亭
ひたちなか大洗方面

大洗鷗松亭(おうしょうてい)

〒311－1301　茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179－5
TEL:029－266－1122　受付時間 10:00～20:00

冬季宿泊補助増額期間のお知らせ

組合員とご家族の皆さんの福利厚生の充実を図るため、福利厚生アウトソーシング事業を実施しています。

毎年ご好評をいただいている宿泊補助の増額を夏季だけでなく冬季期間も実施します。旅行を計画される際はぜひご利用ください。

国内旅行

対象商品	宿泊補助金額（1名1泊当たり）		申込先
	通常期間	増額期間	
◆えらべる倶楽部 会員専用プランの宿	1,000円	3,000円	JTB / 電話 / Web
◆エースJTB ・エースエスコート ・JTB受験生の宿 ◆サン＆サン			JTB / 電話
◆JR商品「びゅう」			JTB
◆るるぶトラベル ◆るるぶトラベルツアー	500円	1,000円	Web
◆大洗鷗松亭	500円		電話 大洗鷗松亭は冬季宿泊補助増額の対象外です

補助金適用条件

・通常期間と増額期間あわせて、1会員当たり年間（4月～翌3月）10人泊まで
・対象者は、会員本人および配偶者とそれぞれの2親等以内の方
・複数の会員同士でのご旅行の補助金適用上限人数は19名

増額期間について

年末年始（12月20日～2020年1月5日）に設定します。

大洗鷗松亭について

・冬季宿泊補助増額期間の対象ではありません。（通常期間の500円が対象となります。）
・当組合宿泊利用助成券と併用可能です。
・宿泊補助券は、宿泊日の10日前までにお申し込みください。

最新情報は会員専用サイトから確認してね！

www.elavel-club.com

サービスの会員特典は他割引きサービス・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9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あります。**

お申し込み方法

JTB店舗
会員証呈示（モバイル会員証でも可）

会員専用サイト
会員番号/パスワードでログイン

旅の予約センター
会員であること/会員番号/補助利用を申告
TEL 0570-035-660

大洗鷗松亭に宿泊予約のうえで、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

会員サイトでのお申し込みはこちら

えらべる倶楽部　早めの年末準備にもお使いください!

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きサービス・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9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あります。

汚れを落とす

サービスID　50532002

ダスキン　サービスマスター

【1回のみのお掃除】お見積り料金より ➡ **10%引**
※サービス1回当たり10,000円以上（税抜）で承ります
【年4回以上の定期のご契約】お見積り料金より ➡ **10%引**

おそうじ本舗

サービスID　50812001

会員特典
見積り金額 ➡ **10%引**

クリスマスのプレゼントに

サービスID　50433003

キッズスクウェアの木製知育玩具シリーズ

商品定価より ➡ **5%引**

お店でも通販でもご利用いただけます

フロ　プレステージュ

お会計 ➡ **10%引**
※クーポン有効期限：2019年11月30日（土）

サービスID　5F495002

お菓子の店舗

筑西市

サービスID　5C695001

和菓子処　岡埜栄泉

特別商品一品プレゼント
※10個以上ご購入の場合のみ特典適用
特典適用対象：1名

日立市

サービスID　5C756001

焼き菓子専門店 アトリエ　マドレーヌ

プレゼント進呈
※2,000円（税込）以上お買い上げの場合のみ
特典適用　特典適用対象：1名（会員本人のみ）

上記は2019年9月時点の情報です

各種お申し込み方法

- **会員証提示**　会員証提示（モバイル会員証でも可）
- **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
- **直接申込**　会員であること/会員番号/補助利用を申告

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
【携帯電話】
【スマートフォン】

物資事業の立替利率を引き下げ

令和元年10月1日から物資立替金の利率を引き下げました。

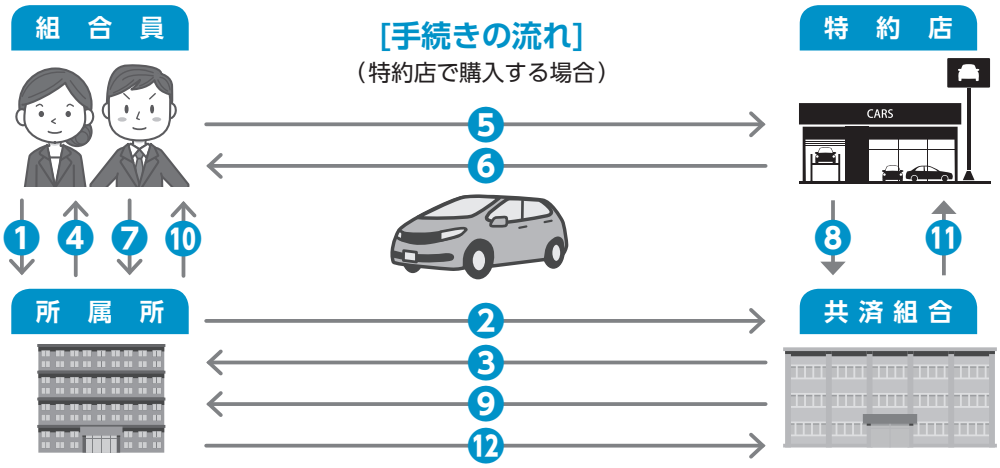
◉物資立替金の立替利率

令和元年9月30日まで　……　1.98％

令和元年10月1日から　……　**1.56％**

自動車購入の際は、ぜひ物資事業をご利用ください。

立替対象	自動車（組合員およびご家族が使用する自動車、中古車を含みます。）　※自動二輪車不可
立替金額	**300万円**（10万円以上5万円単位で立替）
立替手数料	新車　10,000円　　中古車　5,000円（消費税別途） ○特約店で購入 ⇨ 特約店負担 ○特約店以外で購入 ⇨ 組合員負担
償還方法	立替翌月から給与控除による元利均等償還(ボーナス併用償還は50万円以上の場合選択可能)
利率	**年利率　1.56％**
申込締切日	**毎月5日**　（当組合必着）
送金日	請求書締切日の**当月28日**送金　※ただし、金融機関の営業日でない場合は、その翌営業日となります。 ○特約店で購入……特約店の指定口座へ送金 ○特約店以外で購入……組合員の当組合登録口座へ送金



手続き 組合員の
- ❶ 物資立替金償還能力調査書の提出
- ❺ 自動車購入票を提示・売買契約
- ❼ 自動車購入票（控）の提出（所属所用）

手続き 特約店の
- ❻ 自動車購入票（控）の交付（所属所用、組合員用）および自動車の納品
- ❽ 物資立替金の請求

手続き 所属所の
- ❷ 物資立替金償還能力調査書の内容を確認し、共済組合に提出
- ❹ 自動車購入票を交付
- ❿ 立替金の決定通知・個別償還明細表の配付
- ⓬ 償還金の振込（給与から控除）

手続き 共済組合の
- ❸ 物資立替金償還能力調査書を審査し、これを認めた場合、所属所に自動車購入票の交付を依頼
- ❾ 立替金の決定通知・個別償還明細表の送付
- ⓫ 物資立替金の送金

お問い合わせ先　福利厚生課（厚生係）　TEL　029-301-1412

入学貸付・修学貸付のご案内

当組合では、お子さまの入学金や授業料、家賃など教育に必要な資金の貸付を行っています。

入学時は合格通知書（令和２年４月入学）が届いたときから、進級時の修学貸付は令和２年１月から申し込みを受け付けます。

詳細については次のとおりとなりますので、希望する方は共済事務担当課をとおしてお申し込みください。

貸付種類	入学貸付	修学貸付
貸付対象	組合員またはその被扶養者（被扶養者でない子を含む）が次の学校に入学する場合の入学に要する費用および在学中の修学に要する費用 ●学校教育法に規定する高等学校・大学（短期大学を含む）・高等専門学校・専修学校・各種学校・中等教育学校（後期課程に限る） ●外国の教育機関で上記に準ずる学校	
対象費用	●入学金等入学時に学校に納入する費用 ●下宿生活等に必要となる生活必需品等の購入費用 ●制服代　●授業料（年度単位） ●教材費等（年度単位） ●家賃等（年度単位） ●電車・バス等の定期代（年度単位）	入学年度は入学貸付と同じになります 《進級時》 ●授業料（年度単位） ●教材費等（年度単位） ●家賃等（年度単位） ●電車・バス等の定期代（年度単位）
申込受付日	合格通知書が届いたときから 入学する年度の4月末日まで	●入学時は合格通知書（令和2年4月入学）が届いたときから ●進級時は令和2年1月から
貸付金額	給料月額の６ヵ月分 （上限200万円） ※対象費用の範囲内で1万円単位	上限180万円（月15万円×12ヵ月分） ※対象費用の範囲内で1万円単位 ※180万円の貸付は、令和2年4月までの申し込みに限ります 令和2年5月以降の申し込みは、15万円×残存月数分が上限となります 例：5月申し込み…150万円（15万円×10ヵ月）
貸付利率	年利率　1.26%　※基準金利の利率区分に応じ、組合員貸付金利率が変動する場合があります	
償還方法	貸付を受けた翌月から元利均等償還	修学期間中…利息のみの償還（元金据置を選択可能） 卒業後または償還開始申出後…元利均等償還 ※据置期間中の一部繰上償還はできません
申込書類 ダウンロード可の書類は当組合のHPよりダウンロードできます。	●合格通知書等の写し ●入学案内書（入学金または授業料の記載があるもの）、下宿先賃借契約書、制服代・教材費等の請求書等の写し	●在学証明書 （入学前の場合は合格通知書等の写し） ●修学貸付に係る償還申請書 ダウンロード可
	（共通） ●普通・災害家財・特別貸付申込書 ダウンロード可　●印鑑登録証明書 ●借入状況等申告書 ダウンロード可 （他金融機関等からの借り入れがある場合、償還明細表の写しを添付） ●「対象となる費用」の確認できる資料　●戸籍抄本（被扶養者でない子の場合）	
貸付日	申込月の翌月28日に当組合登録口座へ送金します。 ただし、金融機関の営業日でない場合は、その翌営業日となります。	
その他	入学・進級前にお申し込みの場合は、令和2年4月以降に入学または進級したことを所定の様式で報告いただきます。	

お問い合わせ先　福利厚生課（厚生係）　TEL　029-301-1412

住宅貸付・災害貸付を借り受けている方へ

年末残高等証明書を交付します

住宅貸付等(災害貸付・特例災害貸付・在宅介護対応住宅貸付を含みます。)を借り受けている方で、所定の要件に該当する場合は住宅借入金等特別控除により所得税が軽減されます。

平成19年1月以降に住宅貸付等を借り受けている方へ「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を交付しますので、共済事務担当課よりお受け取りください。

平成19年1月から平成30年12月までに貸付を受けた方	年末調整用として令和元年11月中旬に送付します。 ※令和元年12月末日現在の残高を証明するため、11月および12月の一部繰上償還は原則としてできません。
平成31年1月から令和元年12月までに貸付を受けた方	確定申告用として令和2年1月下旬に送付します。

【留意事項】

- 今まで控除対象となっていた貸付でも、一部繰上償還をしたことにより償還期間が10年未満となった場合は、減税対象とならないため証明書は交付しません。
- 控除対象となる方は、原則、平成19年1月1日以後に新築等の家屋に居住した方となります。
- 所定の要件などの詳細は国税庁ホームページ【http://www.nta.go.jp】でご確認ください。

お問い合わせ先　福利厚生課（厚生係）　TEL　029-301-1412

税務署からのお知らせ

「税を考える週間」

国税庁では、国民の皆様に租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っていますが、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、集中的に様々な広報施策を実施しています。

「税を考える週間」の実施に合わせて、国税庁ホームページ内に「くらしを支える税」をテーマとした特設ページを設け、国税庁の各種取組について紹介しているほか、ツイッターによる情報発信も行っています。

詳しくは、国税庁ホームページ(http://www.nta.go.jp)をご覧ください。

年金見込額を確認できます

地共済年金情報Webサイトは、公務員期間に係るこれまでの年金記録や、将来受け取る年金の見込額など、ご自身の年金に関する情報をインターネット上で確認できるサービスです。(※1)ただし、すでに老齢または退職の年金を受給されている方や、老齢厚生(退職共済)年金の支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。

※1　スマートフォンからはご利用できません。

◉閲覧できる内容

①年金加入履歴・加入期間
②保険料納付済額
③標準報酬月額等
④年金見込額(※2)
⑤給付算定基礎額残高履歴

◉利用できる方

①組合員の方
②組合員であった方

◉ご利用可能時間

24時間365日
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

※2　年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

ご利用手順

1　地共済年金情報Webサイトにアクセス

地共済年金情報Webサイト　検索

当組合および全国市町村職員共済組合連合会のホームページのバナーからもアクセスできます。

2　ご利用申し込み(※3)
(基礎年金番号・氏名・生年月日・パスワード等を入力)

申し込み時に登録したパスワードは必ず控えておいてください。

3　ユーザID通知書の受領

(2～3週間程度)
当組合および全国市町村職員共済組合連合会からお申し込み内容の確認のため、ご連絡をさせていただくことがあります。

4　ユーザIDおよびパスワードを入力してログイン

閲覧の際に必要となる「ユーザID」を記載した「ユーザID通知書」を郵送しますので、大切に保管してください。

※3　住所や名前を変更された方は、当組合に異動の届出をされてから申し込みをしていただきますようお願いします。

お問い合わせ先　全国市町村職員共済組合連合会　年金部年金企画課　　TEL　03-5210-4607

知って安心!
厚生年金

遺族年金をもらえる人ってどんな人?

被保険者（組合員）が、在職中または退職後に死亡したときは、その遺族に対して共済組合から「遺族厚生年金」が、子のある配偶者または子が遺族となる場合は、国民年金から「遺族基礎年金」があわせて支給されます。

	子のある配偶者または子	子のない配偶者	その他の遺族
厚生年金	遺族厚生年金	遺族厚生年金 中高齢寡婦加算※	遺族厚生年金
国民年金	遺族基礎年金		

※中高齢寡婦加算とは、子のない中高齢の妻に対する加算をいいます。

①40歳以上65歳未満の妻に対する加算（中高齢寡婦加算）

遺族厚生年金の受給権者である妻であって、その権利を取得した当時40歳以上65歳未満であるときは、遺族厚生年金に一定額の加算があります。

なお、子のある妻については、妻の年齢が40歳以上であれば、子が18歳の誕生日の属する年度の年度末（障害状態にある子は20歳）に達して遺族基礎年金が支給されなくなった月から、一定額の加算があります。

②65歳以上の妻に対する加算（経過的寡婦加算）

左記①を受けている妻が65歳に達すると、中高齢寡婦加算は打ち切られ、老齢基礎年金が支給されます。

昭和31年4月1日以前に生まれた妻については、国民年金の加入期間が短いため、老齢基礎年金の額が中高齢寡婦加算の額より低額となる場合があります。そこで、65歳以上になっても、その方の受ける年金の額が低下しないよう、生年月日に応じて遺族厚生年金に経過的寡婦加算が加算されます。

遺族の範囲と年金支給の順位

遺族とは、被保険者（組合員）または被保険者（組合員）であった方の死亡の当時、その方によって生計を維持していた方のことをいいます。

遺族厚生年金と遺族基礎年金の遺族の範囲および年金の支給順位は次のとおりです。

遺族厚生年金

❶配偶者※および子　❷父母※　❸孫　❹祖父母※

※夫・父母・祖父母は55歳以上の方が遺族となります。

遺族基礎年金

❶子のある配偶者　❷子

（注1）子および孫については、18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の方、または20歳未満で障害等級が1級または2級の障害の状態にある未婚の方が遺族となります。

（注2）子については、被保険者（組合員）または被保険者（組合員）であった方の死亡の当時、胎児であった子も含みます。

（注3）子に対する遺族厚生（基礎）年金は、配偶者が遺族厚生（基礎）年金を受給している間は支給が停止されます。

支　給　要　件

遺族厚生年金と遺族基礎年金の支給要件は次のとおりです。

遺族厚生年金

次のいずれかに該当したときに、その方によって生計を維持していた遺族に支給されます。

❶被保険者（組合員）が在職中に死亡したとき
❷退職後に被保険者（組合員）であった間に初診日がある傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき
❸障害等級1級または2級の障害厚生年金等の受給権者が死亡したとき
❹老齢厚生年金等の受給権者または被保険者（組合員）期間等が25年以上ある方が死亡したとき

（注）❶、❷の方の場合は、一定の保険料の納付要件を満たしていることが必要です。

遺族基礎年金

次のいずれかに該当したときに、その方によって生計を維持していた遺族に支給されます。

❶老齢基礎年金の受給権者またはその受給資格を満たしている方が死亡したとき
❷国民年金の被保険者（組合員）が死亡したとき
❸国民年金の被保険者（組合員）であった方で、日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の方が死亡したとき

（注）❷、❸の方の場合は、一定の保険料の納付要件を満たしていることが必要です。

きになるワンポイント　二つ以上の年金の受給権を持っているときはどうなるの？

給付事由の異なる二つ以上の年金受給権（遺族厚生年金と老齢厚生年金など）を有する場合は、原則としていずれか一つの年金を選択して受給することとなります。

ただし、65歳以上で遺族厚生年金を受給している方が自分自身の老齢厚生年金の受給権を有している場合、自身の老齢厚生年金を優先的に受給し、差額があればその差額を遺族厚生年金として受給します。

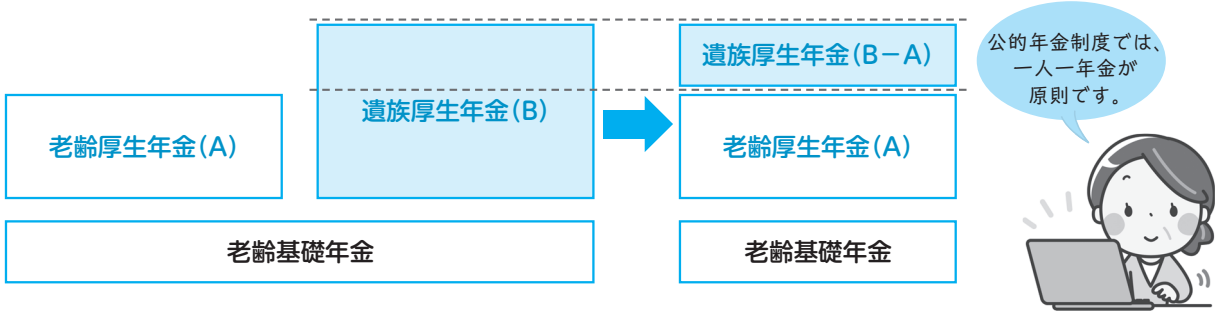
65歳未満の受給方法

遺族厚生年金等　または　老齢厚生年金等　のどちらか一方を選択

（注1）遺族給付および障害給付は非課税のため、年金額が老齢（退職）給付の年金より少額でも有利な場合もあります。
（注2）遺族厚生年金の受給権者である夫（遺族基礎年金の受給権を有する間を除く。）、父母または祖父母については、60歳に達するまで、遺族厚生年金および遺族共済年金（経過的職域加算額）の支給が停止されます。

65歳以降の受給方法

自分自身の老齢厚生年金（A）と遺族厚生年金（B）で、遺族厚生年金（B）の方が高くなる場合は　➡　老齢厚生年金（A）と遺族厚生年金（B−A）をあわせて受給します



お問い合わせ先　年金課　　TEL　029-301-1414

メンタルヘルスセミナーを開催しました

令和元年7月2日と3日に一般職の方を対象に、4日には管理職の方を対象としたメンタルヘルスセミナーを開催しました。

受講された皆さんは、メンタルヘルス対策として“笑顔がもたらすセルフケア最新情報”の講演等で、ストレスの反応の特徴や食生活・運動習慣と心の病の関係および“睡眠負債”の解消法などを学ばれました。

また、アロマトリートメントオイルを使ったハンドマッサージの体験や凝りと痛みを癒すストレッチとマインドフルネスの体験をして、リフレッシュすることがストレス緩和に効果的であることを体感されました。

セミナーを受講しての感想

【一般職向け参加者】

- どの話も、興味深く時間があっという間でした。ストレスと上手につき合う方法や良い睡眠のコツなど生活の中で活かせることも多くあり、勉強になりました。今ここに集中することを心がけていきたいです。

【管理職向け参加者】

- 組織のメンタルヘルスについて学びたくて、参加しました。コミュニケーションの大切さが一番ですね。アロマテラピーもうまく使えればと思いました。
- テンポのよい説明をしていただき、耳にのこりやすいものでした。ストレスのない職場になれるよう目配りをしたいと思います。アロマの経験は初めてでしたが、大変楽しい研修でした。とてもリラックスできました。
- アロマテラピーを初めて体験しました。リラックス効果が出たような気持ちになったので、今後も機会があったらためしてみたいと思いました。

お問い合わせ先　福利厚生課（厚生係）　TEL　029-301-1412

こころとからだの健康相談

- ご家族皆さんでご利用いただけます。
- 匿名で相談ができるので、プライバシーが守られます。
- 通話料・相談料は無料です。

気になる症状・病気、育児や介護の不安、こころの不調など、なんでもご相談いただけます。
経験豊富な看護師・臨床心理士・薬剤師等の専門相談員が、懇切丁寧にお答えします。

フリーダイヤル **0120-474-479** 携帯からも利用できます。

心の相談ネットワーク

【受付時間】　月～金曜日　9：00～21：00
土曜日　10：00～18：00
（日曜日・祝日・1月1日～3日は休み）

「健康・こころのオンライン」

健康電話相談　おくすり相談

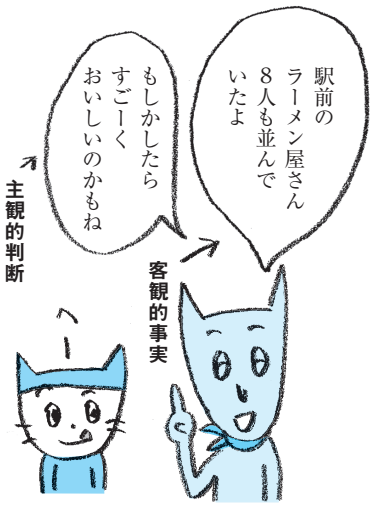
【受付時間】　年中無休（24時間対応）

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
ログインパスワード：iba-kyo

武神健之　一般社団法人日本ストレスチェック協会
代表理事

あなたの心は習慣でしなやかになる!

心の習慣レッスン始めませんか?



キーワードは…［分かりやすく伝える］

見えていないこと、知らないことがあるから相手の状況を想像して伝える

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、ストレスが多い現代でも、笑顔の人たちが集まる空間があると感じています。その中心にいる人は、相手に分かりやすく伝える習慣があり、その空間では**「しなやかなコミュニケーション」**が取れているのです。

私たちの頭に入ってくる情報のうち、約75%は目(視覚)から得ていますが、実は**「見たいもの」しか見ておらず、「見ているつもり」で見ていない情報がほとんど**なのです。これをコミュニケーションに当てはめると、自分は伝えたいと思っていても相手の知りたいことだけが伝わっているかもしれない、ということです。

相手が知らないことがあると知っている人は、「～だろう、～に違いない」などの断定形ではなく、「もしかしたら～かもしれない」という考えを基盤とし、伝え方を考えています。

さらに、分かりやすく伝える習慣のある人は、自分が把握できることについては**主観的判断と客観的事実とを分けて考え、区別して伝えています**。

「主観的判断」とは個人的な評価や意見です。誰もが納得でき、理解可能な知識や考え方(フレーム)で説明できるということが重要です。前提となるこのフレームの中で判断し、説明するからこそ説得力があり、伝わりやすくなります。

「客観的事実」とは、性別、年齢や資格、家族構成や所属など、再現性があり、数字などにして比べやすい事実のことです。誰が伝えても、同じように受け止め、理解してもらえます。

会話の中で、何が主観的判断でどれが客観的事実なのかが混在している人の説明は理解しにくく、しっかり分けられた人の説明は説得力があり、理解しやすくなります。

つまり、日頃から、相手は知らないかもしれないという考えのもと、**主観的判断と客観的事実は分けて伝えるようにするということ**です。伝えているつもりでも伝わらないときは、相手のことやフレームのズレなど、どちらかが「見えて」いない場合が多いのです。

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。

記事提供：(株)社会保険出版社

生活習慣病の重症化予防通知について

ー 健診後のフォローアップを実施します ー

全国市町村職員共済組合連合会による各共済組合の平成29年度分健診データ分析において、当組合は生活習慣病に繋がるリスクが高い肥満（メタボ）の割合が全国で10番目と平均より高くなっています。

そのため、糖尿病等生活習慣病の重症化予防対策として、所属所とのコラボヘルスの一環から平成30年度健診等の結果により生活習慣病の重症化リスクが高い方を対象に、情報提供の通知を送付しますので、医療機関での受診をお願いします。

なお、平成30年度の健診等の結果により通知するため、すでに医療機関を受診し数値が改善されている方にも通知される場合があります。

医療福祉費支給制度（マル福）に該当していませんか?

医療費の自己負担額が一定額を超えたとき附加給付等を支給していますが、自治体（都道府県や各市区町村）においても、自己負担額を助成する医療福祉費支給制度（通称「マル福」といいます。）があります。

組合員または被扶養者の方がマル福に該当している場合、当組合の附加給付等は支給の対象となりません。

適正な給付を図るため、マル福に該当し、「医療福祉費受給者証」が交付されたときは、共済事務担当課をとおして共済組合員申告書等にて届出をお願いします。

なお、小児マル福は届出がなければ茨城県または居住地（市町村）の条例で定められた年齢まで該当扱いとなります。所得制限により非該当になったとき、または非該当から該当になったときに届出が必要となります。

届出がなく、重複給付が判明したときは、附加給付等を返還していただくことになります。

お問い合わせ先　医療健康課（医療給付係）　TEL　029-301-1413

人間ドックの利用助成の申請はお早めに!

申請書は、受診日の1ヵ月前（31日前）までに
当組合へ提出してください

人間ドックを利用する際の助成事業は、毎年、1万人以上の方が利用されています。

助成を受けるためには、人間ドック利用承認の申請が必要となりますので、受診日の１ヵ月前（31日前）までに申請書が当組合へ届くように手続きを行ってください。

申請が遅れますと、受診日までに「人間ドック利用承認書」をお届けすることが困難となり、受診日を変更していただくこととなりますので注意してください。

また、次の事項にご留意いただき人間ドックの適正利用にご協力をお願いします。

「人間ドック利用承認書」の確認について

お手元に「人間ドック利用承認書」が届きましたら、予約内容（健診機関名・健診利用日・人間ドックの種類）をご確認ください。

受診日の変更またはキャンセルの場合

健診機関で受診日の変更またはキャンセルの手続きをした場合は、速やかに共済事務担当課または当組合医療健康課へ連絡してください。

また、すでに「人間ドック利用承認書」が届いている場合は、共済事務担当課をとおして当組合に返戻してください。

申請手続きについて

人間ドック利用承認申請書

■組合員およびその被扶養者の方

共済事務担当課で申請してください。

なお、健診日の5週間前（35日前）までに共済事務担当課へ申請書を提出してください。

■任意継続組合員およびその被扶養者の方

共済組合医療健康課　健康増進係（TEL：029-301-1413）までご連絡ください。申請書を郵送しますので、直接当組合へ提出してください。

「特定健康診査受診券」の返戻について

人間ドックの利用申請をされる40歳以上の被扶養者および任意継続組合員とその被扶養者の方は、当組合が本年6月上旬に交付した「特定健康診査受診券」を当組合へ返戻してください。

「特定健康診査受診券」を紛失された場合は、「特定健康診査受診券紛失届書」を申請書とあわせて当組合へ提出してください。

※「特定健康診査受診券紛失届書」は、当組合ホームページ「申請書類一覧」からダウンロードできます。

令和元年度　人間ドック指定健診機関一覧表（令和元年10月以降）

令和元年10月からの消費税率の改定にともない、以下のとおり基本料金が改定になりましたのでお知らせします。
なお、助成金額（共済負担額）は変更ありません。引き続き健康維持のため人間ドックをご活用いただき、異常があった場合は早期再検査・早期治療に努めましょう。

地区	機関コード	指定健診機関施設名	所在地	コース		基本料金	助成金額（共済負担額）
県北地区	101	県北医療センター高萩協同病院	高萩市大字上手綱上ヶ穂町1006-9 0293-23-1122	短期ドック		41,800	23,000
	102	日立メディカルセンター	日立市幸町1-17-1 0294-33-5911	短期ドック		41,800	23,000
	103	日立製作所日立総合病院 日立総合健診センター	日立市城南町2-1-1 0294-23-3971	短期ドック		42,900	24,000
				脳併診ドック		78,900	38,000
				PET併診ドック		141,900	67,000
	104	日鉱記念病院	日立市神峰町2-12-8 0294-24-1212	短期ドック		41,861	23,000
	105	ひたち医療センター	日立市鮎川町2-8-16 0294-36-2551	短期ドック		40,700	23,000
	106	村立東海病院	那珂郡東海村村松2081-2 029-282-2188	短期ドック		41,900	23,000
水戸地区	201	日立製作所ひたちなか総合病院 総合健診センター	ひたちなか市石川町20-1 029-354-6795	短期ドック		42,900	24,000
				脳併診ドック		78,900	38,000
	202	茨城県メディカルセンター	水戸市笠原町489 029-243-1111	短期ドック		41,800	23,000
	203	水戸済生会総合病院 総合健診センター	水戸市双葉台3-3-10 029-254-9044	短期ドック		41,800	23,000
	204	東関東クリニック	水戸市白梅3-4-8 029-221-1200	短期ドック		41,800	23,000
	205	いばらき健康管理センター	水戸市見川町丹下一の牧2131-143 029-243-6220	短期ドック		41,800	23,000
	206	大洗海岸病院	東茨城郡大洗町大貫町915 029-267-2191	短期ドック		38,880	22,000
				脳ドック		54,000	26,000
				脳併診ドック		73,440	35,000
	207	水戸赤十字病院	水戸市三の丸3-12-48 029-233-0078	短期ドック	日帰り	42,900	24,000
					宿　泊	62,700	29,000
				脳ドック		54,450	25,000
	208	茨城県総合健診協会	水戸市笠原町489-5 029-241-0011	短期ドック		41,701	23,000
	209	茨城県立中央病院	笠間市鯉淵6528 0296-77-1121	短期ドック		44,000	25,000
				脳併診ドック		65,670	30,000
				PET併診ドック		151,800	72,000
	210	水戸中央病院	水戸市六反田町1136-1 029-309-8521	短期ドック		40,700	23,000
				脳ドック		46,200	21,000
				脳併診ドック		80,300	37,000
	211	総合病院 水戸協同病院	水戸市宮町3-2-7 029-233-9930	短期ドック		41,800	23,000
県南地区	301	石岡市医師会病院健診センター	石岡市大砂10528-25 0299-23-4113	短期ドック		39,870	22,000
	302	霞ケ浦成人病研究事業団 健診センター	稲敷郡阿見町中央3-20-1 029-887-4563	短期ドック	日帰り	41,800	23,000
					宿　泊	64,900	30,000
				脳ドック		55,000	26,000
				脳併診ドック		85,800	40,000
	303	牛久愛和総合病院 総合健診センター	牛久市猪子町896 029-873-4334	短期ドック	日帰り	40,700	23,000
					宿　泊	67,650	32,000
				脳ドック		49,500	23,000
				脳併診ドック		68,200	31,000
	304	筑波学園病院	つくば市上横場2573-1 029-836-1983	短期ドック		41,800	23,000
				脳ドック		55,000	25,000
				脳併診ドック		74,800	34,000
	305	筑波メディカルセンター つくば総合健診センター	つくば市天久保1-2 029-856-3500	短期ドック	日帰り	42,493	24,000
					宿　泊	68,893	32,000
				脳ドック		60,313	28,000
				脳併診ドック		86,493	41,000
	306	筑波記念病院 つくばトータルヘルスプラザ	つくば市要1187-299 029-864-3588	短期ドック	日帰り	40,700	23,000
					宿　泊	64,900	30,000
				脳ドック		55,000	26,000
				脳併診ドック		84,700	40,000
	307	筑波病院	つくば市大角豆1761 029-855-0061	短期ドック	日帰り	38,500	22,000
					宿　泊	64,900	30,000
	308	取手北相馬保健医療センター 医師会病院	取手市野々井1926 0297-71-9500	短期ドック		40,700	23,000
				脳ドック		55,000	26,000
				脳併診ドック		77,000	37,000

地区	機関コード	指定健診機関施設名	所在地	コース		基本料金	助成金額（共済負担額）
県南地区	309	総合守谷第一病院 健康増進センター	守谷市松前台1-17 0297-45-9912	短期ドック		42,900	24,000
				脳ドック		51,370	24,000
				脳併診ドック		81,400	38,000
	310	JAとりで総合医療センター	取手市本郷2-1-1 0297-74-5551	短期ドック		41,800	23,000
	311	セントラル総合クリニック	牛久市上柏田4-58-1 029-874-7985	短期ドック		41,800	23,000
	312	神立病院健診センター	土浦市神立中央5-11-2 029-896-6123	短期ドック		39,600	22,000
	313	総合病院 土浦協同病院 予防医療センター	土浦市おおつ野4-1-1 029-846-3731	短期ドック		41,800	23,000
				脳ドック		42,724	20,000
				脳併診ドック		69,300	32,000
				PETドック		113,224	53,000
				PET併診ドック		139,800	65,000
	314	龍ケ崎済生会病院 総合健診センター	龍ケ崎市中里1-1 0297-63-7177	短期ドック		41,800	23,000
				脳ドック		57,200	26,000
				脳併診ドック		83,600	41,000
				PET併診ドック		151,800	72,000
県西地区	401	茨城県西部メディカルセンター	筑西市大塚555 0296-24-9111	短期ドック		39,600	22,000
				脳ドック		49,500	23,000
				脳併診ドック		77,000	36,000
	402	きぬ医師会病院	常総市新井木町13-3 0297-23-1771	短期ドック		41,800	23,000
	403	協和中央病院 健康医学管理センター	筑西市門井1676-1 0296-57-9959	短期ドック		40,700	23,000
				脳ドック		47,157	22,000
				脳併診ドック		66,000	31,000
	404	古河赤十字病院	古河市下山町1150 0280-23-7070	短期ドック		39,600	22,000
	405	茨城西南医療センター病院 総合健診センター	猿島郡境町2190 0280-87-6635	短期ドック		41,800	23,000
	406	友愛記念病院総合健診センター	古河市東牛谷707 0280-97-3400	短期ドック		40,700	23,000
				脳併診ドック		72,600	34,000
	407	城西病院城西総合健診センター	結城市結城10745-24 0296-33-0115	短期ドック	日帰り	39,600	22,000
					宿　泊	66,000	31,000
鹿行地区	501	白十字総合病院健診センター	神栖市賀2148 0299-93-1779	短期ドック	日帰り	37,400	21,000
					宿　泊	64,900	30,000
				脳ドック		50,380	23,000
				脳併診ドック		78,100	37,000
	502	神栖済生会病院	神栖市知手中央7-2-45 0299-97-2111	短期ドック		39,600	22,000
	503	小山記念病院	鹿嶋市厨5-1-2 0299-85-1139	短期ドック		39,600	22,000
				脳ドック		44,000	21,000
				脳併診ドック		67,650	31,000
	504	なめがた地域医療センター	行方市井上藤井98-8 0299-56-0600	短期ドック		41,800	23,000
県外	601	池袋ロイヤルクリニック	東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビル10F 03-3989-1112	短期ドック	日帰り	41,800	23,000
					宿　泊	60,500	28,000
	602	自治医科大学健診センター	栃木県下野市祇園2-35 0285-44-2100	短期ドック		46,420	26,000
	603	宇都宮セントラルクリニック	栃木県宇都宮市屋板町561-3 028-657-7300	短期ドック		41,800	23,000
				脳ドック		48,422	23,000
				脳併診ドック		77,000	36,000
				PETドック		112,905	52,000
				PET併診ドック		151,800	72,000
	604	辻仲病院　柏の葉	千葉県柏市若柴178-2 柏の葉キャンパス148街区6 04-7137-3737	短期ドック		42,500	24,000
				脳ドック		46,750	22,000
				脳併診ドック		79,850	38,000
	605	国際医療福祉大学病院	栃木県那須塩原市井口537-3 0287-38-2751	短期ドック		41,800	23,000
				脳ドック		46,750	22,000
				脳併診ドック		68,200	31,000
				PETドック		107,250	49,000
				PET併診ドック		135,300	62,000
	606	平和台病院予防医療センター	千葉県我孫子市布佐834-28 04-7189-1119	短期ドック		40,700	23,000
				脳ドック		42,900	20,000
	607	新小山市民病院	栃木県小山市神鳥谷2251-1 0285-36-0251	短期ドック		45,100	25,000
				脳ドック		51,700	24,000
				脳併診ドック		72,600	33,000

頭の体操 クロスワードパズル

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
〒310-0852
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

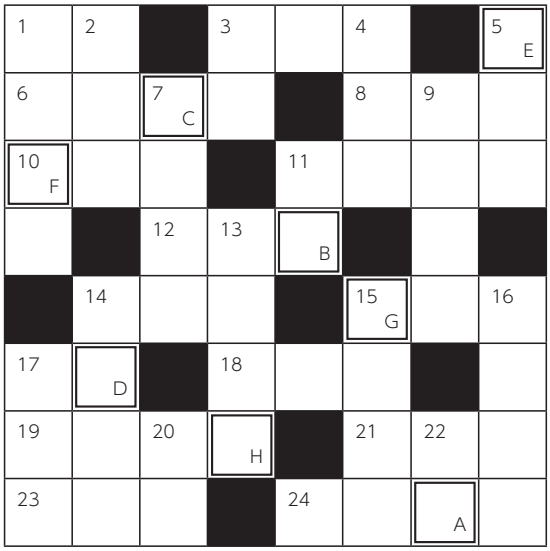
締め切り
令和元年12月2日(月)消印有効

①答え
○○○○○○○○
②所属所名
③組合員証(保険証)の記号・番号
④氏名
⑤郵便番号・住所
⑥電話番号

令和元年10月1日から郵便はがきの料金が63円に変更になりましたのでご注意ください。

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!

クロスが解けたらA～Hを順に並べてください



令和元年9月号の解答「サンマノシオヤキ」
※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。

タテのカギ

1 使いすぎるとくしゃみが出ます。
2 地面にたたきつけて遊んでいました。
3 日本の通貨単位。
4 経験した物事を心の中にとどめ、忘れずに覚えていること。
5 4人でバトンをつなぐ○○○。
7 第三○○○○による開発事業。
9 神社等で水を汲むときに使います。
11 舌を英語で言うと?
13 カロテンを含む代表的な野菜。
14 邪魔なものの例え。目の上の○○○○。
15 東京五輪は2020年に○○○○されます。
16 西南戦争の指導者。○○○○隆盛。
17 つぶらな○○○の赤ん坊。
20 11月に行われる、○○の市。
22 ○○から火が出るほど恥ずかしい。

ヨコのカギ

1 日本人の主食と言えば?
3 雨で大会が○○○となる。
6 山に行くと空気が○○○○です。
8 大げさな例え。話に○○○が付く。
10 前もって告げ知らせること。
11 目的地は駅から遠いので○○○○を使おう。
12 遠くの親類より近くの○○○。
14 回転すること。向きを変えること。
15 賃金の○○○を是正する。
17 ○○の良いご婦人。
18 ○○○を感じさせる建物。
19 最後の最後。○○○○まで話し合う。
21 胎内で胎児の姿勢が、逆になっている状態。
23 ○○○、手振りで知らせる。
24 人間万事○○○○が馬。

生活習慣病予防レシピ

低脂肪でタウリンが豊富 いかとトマトの塩ガーリック炒め

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 155kcal　塩分 1.9g

材料〈2人分〉

いか……1ぱい
トマト……1個
にんにく……1かけ
オリーブ油……小さじ2
塩……小さじ¼
粗びきこしょう……適量

作り方

❶いかはわた、軟骨、くちばしを取る。足は5cm長さ、胴とエンペラは1cm幅に切る。トマトはヘタを取り、くし形切りにする。にんにくは薄切りにする。
❷フライパンににんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが出てきたら中火にする。いかを入れて炒め、火が通ったら、トマトを加えてさっと炒め、塩を全体に振り入れる。
❸器に②を盛り、お好みで粗びきこしょうを振る。

Healthy Point

にんにくで風味も健康効果もアップ

高たんぱく・低脂肪のいかには、コレステロール値を下げるタウリンが豊富に含まれています。噛み応えがあるので、食べ過ぎによる肥満を防ぐこともできます。ビタミンの多い野菜と一緒に調理すれば、栄養バランスもGOOD!

さらに、にんにくをプラスすることで風味がアップします。にんにく特有の臭いのもとであるアリシンには、疲労回復やコレステロール値の上昇抑制など、うれしい作用があるので、料理のアクセントとして上手に利用しましょう。

記事提供：㈱社会保険出版社

東京都市町村職員共済組合　保養所

シーサイドいずたが

12月9日(月)までは、選べる秋の献立をご用意してお待ちしております。お部屋出しのお食事で、ゆったりとお愉しみください。

伊豆が育む四季の幸と海辺の眺めに心やすらぐひととき

◆ご宿泊料金◆

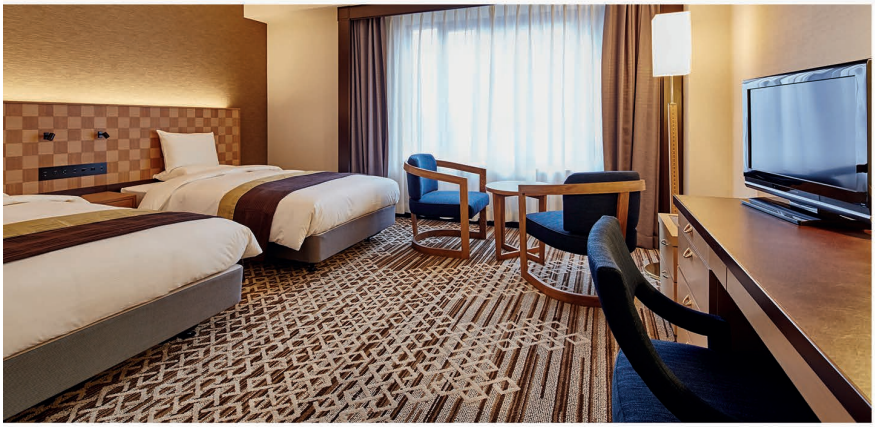
平日利用　1泊2食付
（1室2名利用、部屋風呂なし）　**10,314円～**（税・サービス料込み）

〒413-0101
静岡県熱海市上多賀12番地　TEL　0120-73-1241（8:00～20:00）　http://t-kyosai.jp/izutaga

国道135号線沿い長浜海水浴場前／JR伊東線伊豆多賀駅より徒歩10分（無料送迎バスあり）/JR東海道線熱海駅より東海バス「網代旭町」行き「長浜」バス停すぐ

ホテル日航立川 東京

上質な空間で寛ぎのひとときをお過ごしください



ご宿泊料金
（組合員特別割引価格）

■モデレートシングル
1室1名様ご利用時･･･ 9,600円
■モデレートダブル
1室2名様ご利用時･･･12,800円
■モデレートツイン
1室2名様ご利用時･･･20,800円

※料金は1室の金額です。
※朝食は1名様1,800円にてご利用いただけます。
※料金には消費税、宿泊税、サービス料が別途加算されます。

ホテル日航立川 東京

〒190-0022　東京都立川市錦町1-12-1
TEL.042-521-1111（代表）
ＨＰ：www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp

〈アクセス〉
【電車】 JR新宿駅より中央線特別快速にて約27分
JR立川駅南口から徒歩7分　多摩モノレール 立川南駅から徒歩8分
【お車】 中央自動車道 国立府中ICより約4.5km

施設概要

〈客　　室〉6階～11階 100室
〈宴　会　場〉3階・4階 大小宴会場 7室（和室含む）
〈結 婚 式 場〉6階 チャペル「フルリール」
〈レストラン〉1階 All Day Dining 紗灯（シャトー）
〈その他施設〉ウエディングサロン、写真室、美容室
衣装室、ビジネスセンター、
ランドリールーム、駐車場

お口と体の深〜い関係

たばこと口腔内細菌

監修：**沼部幸博**（日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座教授）

喫煙で歯肉の血流が悪くなると…

たばこを吸うと全身の血流が悪くなります。口の中の歯ぐきや粘膜も例外ではありません。

歯ぐきの血流が悪くなると、血流にのって運ばれて来るはずの白血球などの量も減りますが、その働きも弱りますので、免疫力が落ち、歯ぐきで歯周病菌が活動しやすくなるのです。また、メラニン色素を作る細胞が増え、歯ぐきの色が黒ずんできます。

喫煙が歯周病のもとになるワケ

たばこに含まれる200〜300種類の有害物質の影響で、例えばタール（ヤニ）が歯にこびりつくと、歯をみがいても簡単には落ちません。そのため細菌の巣窟（そうくつ）である歯垢がさらにつきやすくなります。またニコチンは歯ぐきの免疫力を落とすため、歯周病になりやすく、治りにくくなります。CO（一酸化炭素）の影響もあります。

喫煙本数が1日9本以下でも吸わない人の約3倍、31本以上では約6倍も歯周病になりやすいのです。

早期の禁煙がおすすめです

喫煙すると唾液の量も減りやすくなるため歯の再石灰化が困難になり、むし歯になりやすくなるとも考えられます。むし歯と歯周病は歯を失う2大原因です。そのほか、口臭や味覚障害、口腔がんなど口の中だけでも影響はさまざま。全身への影響があり、周囲の人への影響も大きいことを考えれば、一日も早い禁煙がおすすめです。

どうしても自分で禁煙できないなら、かかりつけの医師や歯科医への相談も重要です。

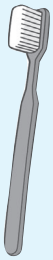
禁煙に先駆けて行う お口のケア

❶鏡でお口の中のチェック

歯や歯ぐきの色、舌の表面の色、歯ぐきの下がり具合や形などをよく観察。また独特の口臭がないかも確認しましょう。

❷歯みがきは小まめに

喫煙により歯垢の中の歯周病菌に歯ぐきは狙われやすくなっています。正しい歯みがき法を覚えて、歯や歯ぐきに歯垢を近づけないようにしましょう。



❸歯みがき剤はヤニ取り効果のあるものを

ポリリン酸ナトリウム、ポリエチレングリコール（マクロゴール、PEGとも）、ポリビニルピロリドン（ポビドン、PVPとも）といった成分の入っているものはヤニ取り効果が認められています。

❹すでについているヤニなどは歯科でとってもらう

口の中のケアに取り組むとしても、すでについているヤニや歯垢は落ちにくくなっています。まずはかかりつけ歯科医で、しっかりとってもらいましょう。

❺舌もケアする

歯みがきでは、舌のケアはできません。喫煙の影響は舌にも。かかりつけ歯科でケアの方法を教えてもらいましょう。

❻かかりつけ歯科医に小まめに通う

かかりつけ歯科医に通うべき頻度は個人によって異なりますが、喫煙者はなるべく早く禁煙して、お口の中のチェックを受けてください。禁煙サポートを受けられる歯科もあります。

ご自身とご家族のためにチャレンジしましょう

らくらく禁煙コンテスト

参加者募集！

主　催：(公財)日本対がん協会
事務局：(株)法研

喫煙によって、自分だけでなく、周りの方も受動喫煙をしています。ご自身の健康はもちろん、一緒に働いている方たちやご家族の健康のため、この機会に禁煙してみてはいかがでしょうか？

禁煙には「禁煙する意思」だけでなく「禁煙する技術」を身につける必要があります。らくらく禁煙コンテストは、禁煙準備期間と完全禁煙期間に分けることで、禁煙に対する正しい知識と技術を身につけてから禁煙を開始するプログラムです。

内容は、専門医から電話で助言などを受けることができる禁煙プロサポートとなっています。詳細については、専用サイト(https://rakuraku-kinen.jp)を参照ください。

申込受付期間	令和元年11月1日(金)～令和元年11月29日(金)
コンテスト期間	令和2年1月14日(火)～令和2年3月13日(金)
参加資格	1年以上喫煙している組合員(任意継続組合員を除きます。)
参加費	1,000円　(その他の費用は共済組合が負担します。)
申込方法	下段の参加申込書に必要事項を記入のうえ、本ページのコピーを共済事務担当課へ提出していただくか、当組合にFAXしてください。 参加が決定した方には参加費納付書を送付します。

らくらく禁煙コンテスト〈流れと内容〉

禁煙準備期間

第1週　心の準備
- 禁煙の重要性を理解する。
- 禁煙の自信を高める。

第2週　禁煙の準備
- 自分にあった禁煙方法を選ぶ。
- ごほうびプランを立てる。
- 自分の喫煙パターンを知る。
- 禁煙しやすい環境をつくる。

完全禁煙期間

第3週～第9週
- 禁煙日誌をつける。
- 禁断症状に打ち克つ。
- 再喫煙を防ぐ。
- 禁煙の効果をチェックする。
- 自信の高まりをチェックする。

らくらく禁煙コンテスト参加申込書			
所属所		組合員証記号・番号	―
組合員氏名		部課署名	
住所	〒 ※マンション等の場合には部屋番号まで必ず記載してください。		教材を送付しますので住所を記入してください。

お問い合わせ・お申し込み先　医療健康課（健康増進係）　TEL　029-301-1413／FAX　029-301-1448

大洗鷗松亭（おうしょうてい）

あんこうの季節がやってきます。

茨城の冬の味覚の代表「あんこう」のシーズンが近づいてきました。あん肝のコクと野菜の旨みが凝縮した鷗松亭自慢のあんこう鍋はおすすめです。忘年会・新年会にご家族・ご友人と、「あんこう」料理をぜひご賞味ください。

※あんこうコース・あんこう鍋（宿泊）／あんこう鍋セット（ランチ）のご提供は、11月15日（金）から3月31日（火）までとなります。（ご注文は2名様分から承り、ご利用の3日前までにご予約をお願いします。）

※コース内容詳細は鷗松亭ホームページにてお知らせします。

お一人様1泊2食付 税・サービス料込、定員利用の場合

	日曜～木曜	金・土・祝日の前日
あんこうコース	17,090円から助成券使用で **11,590円より**	18,300円から助成券使用で **12,800円より**
磯コース	14,670円から助成券使用で **9,170円より**	15,880円から助成券使用で **10,380円より**
松コース	13,460円から助成券使用で **7,960円より**	14,670円から助成券使用で **9,170円より**
竹コース	12,250円から助成券使用で **6,750円より**	13,460円から助成券使用で **7,960円より**

令和元年10月1日から消費税率10%にて算定しています。

《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TEL029-301-1412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。）

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　TEL03-5646-5540　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

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
〒311-1301　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。

〈共済貯金払戻等のご案内〉

月	払戻締切日	払戻送金日
11月	1日	12日
	20日	28日
12月	4日	12日
	18日	26日
1月	7日	16日
	20日	28日

12月は、臨時積立ができます。
任意継続組合員の方で臨時積立を希望する場合は退職された所属所の共済事務担当課まで早めに申し出てください。
お振込みは所属所から一括となります。

≪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9月30日現在）

組合員数	男	17,303人
	女	8,233人
	計	25,536人
被扶養者数		22,508人
標準報酬月額総額		9,733,518千円
1人平均標準報酬月額		380,000円
任意継続組合員数		465人

ホームページURL　http://www.iba-kyo.com/　　健康情報パスワード　iba-kyo

令和元年11月1日発行　第320号　発行所　茨城県市町村職員共済組合　☎ 029-301-1411　編集発行人　富田　雅人