

いばらき

共 済

i b a r a k i

2022
NO.334

3



表紙写真：つくばみらい市 福岡堰

CONTENTS

令和4年度から人間ドック利用助成が変わります	P02	新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事する	
被扶養者資格調査にご協力ください	P03	被扶養者の方へ	P17
「えらべる倶楽部」からのお知らせ	P04	令和4年度 任意継続組合員の	
2022年度えらべる倶楽部 国内宿泊補助のご案内	P05	掛金率・平均標準報酬月額について	P17
特定健康診査・特定保健指導を実施します	P06	知って安心！厚生年金 退職後に受けられる年金	P18
オンラインで特定保健指導を受けましょう！！	P08	大洗鷗松亭 夏季期間料金のご案内/ゴルフ割引のご案内	P21
交通事故などで医療機関を受診するときは		共済貯金に加入している皆さんへ	
共済組合にご連絡を！	P09	貯金現在高通知書をお届けします	P22
令和4年度 事業計画と予算概要	P10	茨城県市町村職員年金者連盟からのご案内	P22
令和4年度 保健事業のご案内	P15	心の習慣レッスン始めませんか？	P23
令和4年度 講習会のご案内	P16	大洗鷗松亭 おかげさまで20周年！	P24
各種表彰事業 記念品について	P16		

人間ドック利用助成が変わります

当組合では、疾病予防対策事業の一環として、また生活習慣病等の早期発見を目指して特定健康診査の項目を含んだ人間ドック利用助成事業を実施しています。

令和4年度から健診コースおよび助成額が次のとおり変更となりますので、十分ご留意のうえ受診してください。

また、対象となる健診機関については、当組合ホームページにてご確認ください。



人間ドックについて
詳しくはこちら

【利用助成対象者および助成金額】

令和4年度から短期人間ドック(宿泊)・脳ドック・PETドックの健診コースが廃止となり、助成金額は健診料金に対する割合制から定額制に変更となります。

令和3年度(変更前)	令和4年度(変更後)		
コース名	コース名	対象者	助成金額
短期人間ドック(日帰り)	短期人間ドック	30歳以上の組合員および被扶養者(任意継続組合員等を含む)	一律 22,000円
短期人間ドック(宿泊)			
脳ドック	脳併診ドック	30歳以上の組合員および被扶養者(前年度特定健診受診者)	一律 36,000円
脳併診ドック			
PETドック	PET併診ドック	50歳以上の組合員	一律 66,000円
PET併診ドック			

※婦人科検診などのオプション検査は、全額利用者負担となります。

【利用方法】

1 予 約

希望する健診機関に直接予約してください。その際、必ず当組合の組合員(任意継続組合員)またはその被扶養者であること(組合員証・任意継続組合員証の記号・番号)を申し出てください。

2 承認申請の手続き

● 組合員およびその被扶養者の方

「人間ドック利用承認申請書」に必要事項を記入のうえ、共済事務担当課をとおして当組合に提出してください。

● 任意継続組合員およびその被扶養者の方

当組合医療健康課まで直接ご連絡ください。「人間ドック利用承認申請書」をご自宅宛てに送付しますので、申請書に必要事項を記入のうえ直接当組合医療健康課へ提出してください。

3 承認書の提出

当組合が交付する「人間ドック利用承認書」および「組合員証(任意継続組合員証)」を、当日健診機関に提出してください。

【注意事項】

● 申請書は、予約後、速やかに提出してください。提出期限は、人間ドック利用日の31日前(当組合必着)となりますので、組合員の方は、利用日の5週間前(35日前)までに共済事務担当課へ提出してください。

※31日前までに申請書を提出されない場合、利用日を変更していただくことがあります。

● 利用日の取消や受診コースの変更については、速やかに予約した健診機関および共済事務担当課(任意継続組合員の方は当組合医療健康課)までご連絡ください。

● 「人間ドック利用承認書」は、利用日の2週間前までに随時送付しますので、紛失することのないよう大切に保管してください。

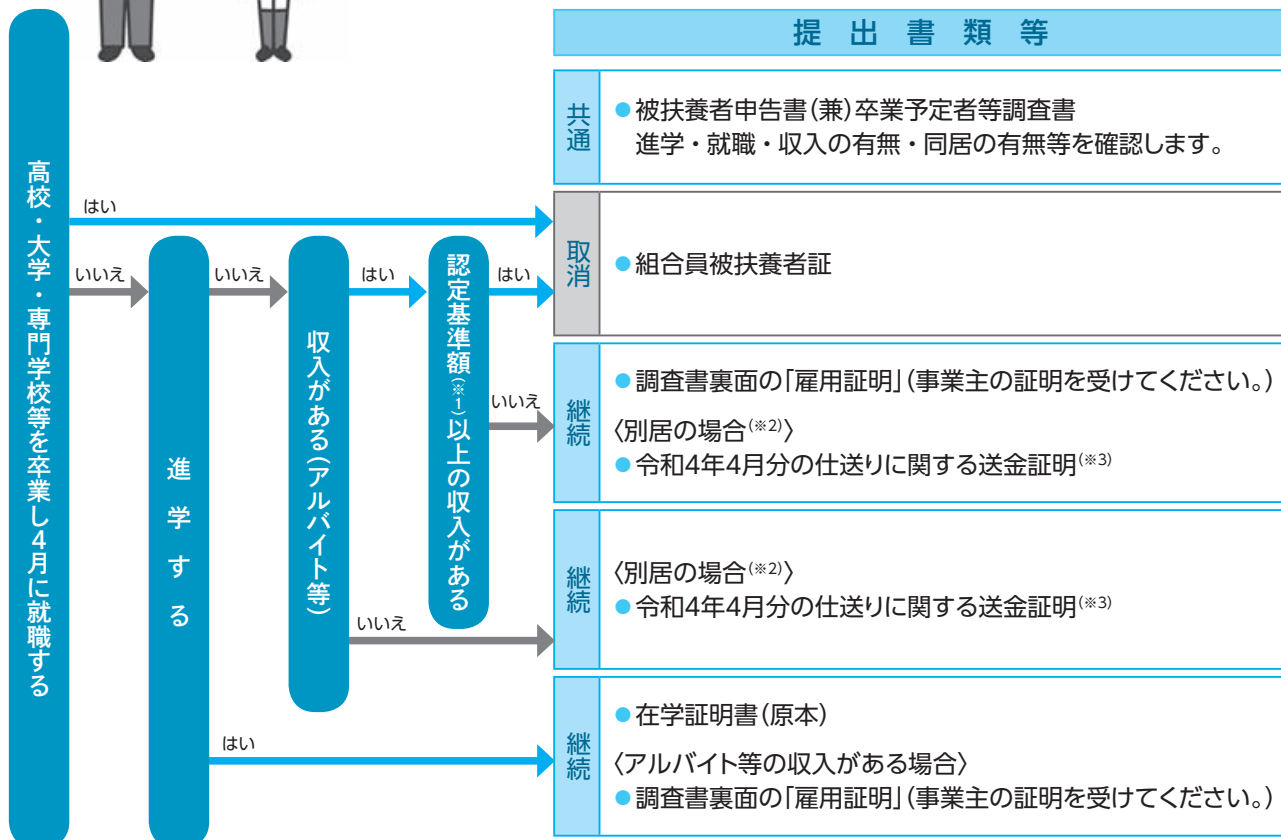
● 人間ドックを受診する方は、所属所が行う定期健康診断や住民健診とあわせた特定健康診査および医療機関での特定健康診査は受診できません。人間ドックと重複して受診した場合は、助成金を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

被扶養者資格調査にご協力ください



令和4年3月に高校・大学・専門学校等を卒業される被扶養者の方を対象に、被扶養者資格調査を実施しています。組合員の方は共済事務担当課を通して調査書を配付しましたので、必要書類を整備のうえ提出してください。

また、今回調査対象ではない方についても、就職や収入が増えたことにより被扶養者資格を満たさなくなった場合には、必ず被扶養者資格取消の手続きをしてください。



- ※1 年額130万円(月額108,334円)
給与収入が年額130万円未満であっても、3ヵ月連続または3ヵ月平均で月額108,334円以上となった場合は被扶養者資格取消となります。
なお、学生の場合は3ヵ月連続で月額108,334円以上となった場合のみ被扶養者資格取消となります。
- ※2 学生以外の被扶養者が別居する場合は、毎月定期的な仕送りが必要になります。
仕送り額：被扶養者の収入の2分の1を超え、かつ毎月最低5万円以上
- ※3 銀行等の預金通帳(写)、振込受領書(原本)およびATMの利用明細書(原本)等
振込依頼人(組合員)と受取人(被扶養者)の氏名、送金日、送金額が確認できる書類。
(預金通帳(写)の場合は、表紙と送金額および受取人の記載があるページを添付してください。)

お願い

遠方に住む被扶養者の方には早めにご連絡いただき、指定する期日までに必要書類(在学証明書等)を提出できるようご協力をお願いします。

また、資格が継続となる被扶養者については、今後行われる被扶養者資格継続調査の対象者となりますので、当組合ホームページにて認定要件等をご確認いただき、給料明細書(アルバイト等をしている場合)や送金証明(別居している場合)等は、いつでも提出できるよう大切に保管しておいてください。

認定要件等についてはこちら



「えらべる倶楽部」からのお知らせ

「えらべる倶楽部」を提供している株式会社JTBベネフィットは、2022年(令和4年)4月1日に株式会社ベネフィット・ワンと合併いたしますが、「えらべる倶楽部」については、2022年度(令和4年度)の1年間は継続となります。引き続きご利用ください。

なお、えらべるポイント、えらべるモール、えらべるポイントモールは終了しますので、下記にてご確認ください。

えらべる倶楽部内のサービス「えらべるモール」・「えらべるポイントモール」については、**2022年3月31日(木)正午12時**でご提供終了となります。また、「えらべるポイント」についても有効期限にかかわらず、**2022年3月31日(木)正午12時**で失効いたします。期限内にご利用ください。

注意点①



サービス内容の変更に伴い、えらべるポイントは**2022年3月末**でご利用ができなくなります。

注意点②



専用HP内でご案内しておりますが、えらべるポイントについては、すでに**2022年2月1日**より付与を停止させていただいておりますのでご了承ください。

えらべるポイントの確認・ご利用について



PCから

- ① www.elavel-club.comにアクセス。
会員専用サイト「えらべる倶楽部」へログインして「えらべるポイントモール」で検索。



スマートフォンから

- ① 会員番号(16桁)とパスワードを入力し、ログイン。
- ② 下の「検索」をタップ。
「えらべるポイントモール」を検索して、「えらべるポイントモール」のサイトに移動。



- ② 「えらべるポイントモール」TOPページにて「ご利用可能ポイント」数を確認できます。



- ③ 「えらべるポイントをつかう」をクリック。
⇒ポイントで商品交換。
または、商品購入に1pt=1円で現金と併用可能な「えらべるモール」にて、「えらべるポイント」をご利用ください。



- ③ 「えらべるポイントモール」TOPページにて「ご利用可能ポイント」数を確認できます。



- ④ 「えらべるポイントをつかう」をタップ。
⇒ポイントで商品交換。
または、商品購入に1pt=1円で現金と併用可能な「えらべるモール」にて、「えらべるポイント」をご利用ください。



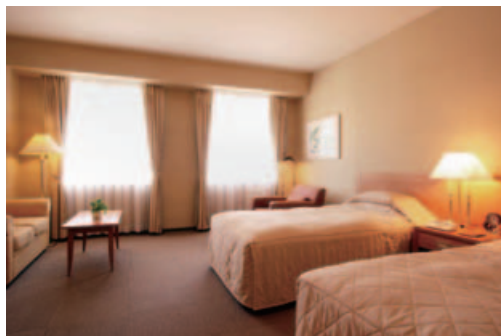
※他ポイントと交換の際は、額面のポイントとえらべるポイントの交換額に差がある場合があります。ご注意ください。

※ご利用の際は、必ず会員専用サイトで内容をご確認ください。

上記は2022年1月時点の情報です

2022年度えらべる倶楽部 国内宿泊補助のご案内

表示されている会員価格からさらに、下記の補助金を差し引いてご利用いただくことができます。



増額
期間

夏季：2022年7月15日(金)～9月25日(日)
年末年始：2022年12月16日(金)～2023年1月3日(火)
ただし、大洗鷗松亭は 通年同額の補助です。

対象商品	宿泊補助金額(1名1泊あたり)		申込先
	通常期間	増額期間	
◇えらべる倶楽部宿泊プラン	1,000円	3,000円	JTB 旅の予約センター WEB申込
◇エース JTB・エースエスコート ◇サン&サン			JTB 旅の予約センター
◇ JTB ダイナミックパッケージ (MySTYLE)			JTB 旅の予約センター WEB申込 ※会員ご本人様の参加が必須となります。
◇えらべる倶楽部 るぶトラベル特別プラン ◇るぶトラベル宿泊プラン	500円	1,000円	WEB申込
◇大洗鷗松亭	通年 1,500円		WEB申込 サービスセンター ・大洗鷗松亭に宿泊予約のうえ、WEBもしくはJTBベネフィットサービスセンターにて宿泊補助券をお申し込みください。

各メニュー合わせて1会員あたり年間(4月～翌年3月)10人泊まで

- ・本人および配偶者、その二親等以内の親族が対象となります。
- ・上記対象外の方はビジター料金(表示料金)で、ご利用いただくことができます。
- ・複数の会員同士のご旅行は、19名様までが補助金適用になります(同一利用日、同一施設の場合)。
- ・大洗鷗松亭は、宿泊利用助成券の併用可能です。
- ・大洗鷗松亭の宿泊補助券は、宿泊日の10日前までにお申し込みください。



JTB
JTB店舗

JTB店舗、JTB総合提携店でお申込み
会員証呈示(モバイル会員証でも可)

「えらべる倶楽部宿泊プラン」、
エースJTB、JTBサン&サン、MySTYLE

WEB申込
会員専用サイト

会員専用サイトでお申込み
会員番号/パスワードでログイン

「えらべる倶楽部宿泊プラン」、
えらべる倶楽部るぶトラベル特別プラン、
るぶトラベル宿泊プラン、MySTYLE

「えらべる倶楽部会員専用サイト」にログイン!

えらべる

検索

www.elavel-club.com

旅の予約センター
旅の予約センター

電話でお申込み
会員であること/会員番号/補助利用を申告

「えらべる倶楽部宿泊プラン」、
エースJTB、JTBサン&サン、MySTYLE

国内旅行

宿泊のみ(「エースJTB、JTBサン&サン」の宿泊のみを含む)
受付時間 9:00～20:30 年中無休

全国共通
ナビダイヤル

0570-035-660

サービスセンター
サービスセンター
チケット専用ダイヤル

電話でお申込み
会員であること/会員番号/補助券を申告

大洗鷗松亭補助券申請

TEL 03-5646-5539



0120-924-101

(フリーコールは携帯電話、PHS、一部一般電話からはご利用いただけません。)
営業時間:平日10:00～21:00 土・日10:00～17:00 祝日・年末年始(12/30～1/3)休
※営業時間、営業日は変更になる可能性があります。専用HPにてご確認ください。

特定健康診査・特定保健指導を実施します

当組合では「高齢者の医療の確保に関する法律」により特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

特定健康診査はメタボを判定する健診で、その結果として高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病のリスクの高い方は、特定保健指導を受けていただくこととなります。

令和4年度も次のとおり実施しますので、対象となる組合員および被扶養者の皆さんはご自身の健康管理のため必ず受診しましょう。

詳しくはこちら



特定健康診査



特定保健指導

特定健康診査について

● 対象者

令和4年度中に40歳以上75歳未満の組合員および任意継続組合員並びにその被扶養者

● 特定健康診査受診方法

■ 組合員

職場の健康診断(各所属所が行う健診)または当組合指定健診機関の人間ドックのいずれかにより受診します。

■ 被扶養者・任意継続組合員およびその被扶養者

当組合ホームページ掲載の医療機関での健診、居住地の住民健診、巡回型特定健診(現職組合員の女性被扶養者の方のみ)または当組合指定健診機関の人間ドックのいずれかにより受診します。対象者には5月下旬に「特定健康診査受診券」を交付します。

※パート先等で、健診を受けた被扶養者の方は、健診結果表(写)等を当組合に提出してください。詳細については8ページをご覧ください。

(注)当組合ホームページに掲載の医療機関、居住地の住民健診または、巡回型特定健診で特定健康診査を受診する場合、その費用は無料となります。

(検査内容)

基本的な 検査項目

- 診 察 身体測定(身長、体重、BMI、腹囲)、理学的検査(身体診察)、血圧
- 脂 質 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
- 代 謝 系 尿糖、空腹時血糖(随時血糖)またはHbA1c
- 肝 機 能 AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP)
- 尿・腎機能 尿たんぱく

* 医師が必要と判断した方には詳細項目(心電図検査、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査)が加えられます。

* 茨城県内の住民健診により受診される方は、医師の判断に関係なく詳細項目が受けられます。

* 服薬、喫煙歴などの問診を行います。

◆ 結果通知

特定健康診査を受けた方全員に健診機関から基本的な情報と受診結果が提供されます。

がん検診を実施します

勤務先の職場健診にあわせて組合員の方を対象にがん検診を無料で実施しています。早期発見・早期治療のためにご利用ください。

がん検診を希望される方は、共済事務担当課で確認のうえ受診してください。

検診の種類	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん
対象者	全組合員	40歳以上の組合員	40歳以上の組合員	50歳以上の男性組合員	女性組合員	30歳以上の女性組合員

(注) 同年度中に2ページ記載の人間ドックを受診される方は、当組合が実施するがん検診は受診できません。

お問い合わせ先 医療健康課(健康増進係) TEL 029-301-1413

特定健康診査・特定保健指導の流れ

特定健康診査を受診

組員	被扶養者・任意継続組員とその被扶養者
事業主健診・ 人間ドック	医療機関・住民健診・巡回型健診(現職組員の女性被扶養者のみ)・人間ドック パート先等で健康診断を受診した場合は当組合へ健診結果を提出 ※詳細については8ページをご参照ください。

※任意継続組員とその被扶養者の方については、特定保健指導を実施していません。

対象になった方に特定保健指導を実施します。

特定保健指導対象者に意向調査を実施

健診機関

特定保健指導を実施している委託健診機関で行います。

個別型 (訪問)

希望する日時および場所で行うことができます。
特定保健指導は委託業者^{※1}が行います。

個別型 (ICT)

スマートフォンやタブレットを使用して特定保健指導を行うことができます。詳細については8ページをご参照ください。

事業所型 (組員のみ)

所属所が設定する日程および場所で行います。
特定保健指導は委託業者^{※1}が行います。

人間ドック 当日保健指導

(人間ドックの当日に特定保健指導を実施できる医療機関に限ります。)

巡回型 特定健診

特定保健指導は委託業者^{※2}が行います。

※2 委託業者：
株式会社
あまの創健

※1委託業者：株式会社ベネフィット・ワン

当組合から利用券を発行します。利用券到着後、健診機関に直接申し込みます。

委託業者より勤務先等へ電話により特定保健指導の案内がありますので、日時および場所を指定してください。

委託業者より勤務先等へ電話により特定保健指導の案内があります。詳細については8ページをご参照ください。

共済事務担当課から日時および場所について案内があります。

健診日当日または、後日、委託業者から特定保健指導の案内が自宅宛に届きます。

初回面談

保健師や管理栄養士等の専門家と生活習慣改善目標や行動計画を立てます。

動機付け支援

原則1回の支援を行い、3ヵ月以上経過後に評価を行います。

積極的支援

3ヵ月以上の継続的支援を行います。

行動計画の実績評価

面談、電話、メール等で成果を確認します。

特定健康診査および特定保健指導の実施率については、共済組合が国で定められた目標値を達成できない場合、後期高齢者支援金に加算額(ペナルティ)が加わる場合があります。

加算対象となった場合、皆さんの短期給付掛金の増加にもつながりますので、対象の方は将来の生活習慣病予防のためにも必ず受診しましょう。

オンラインで特定保健指導を受けましょう!!

当組合では、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、特定保健指導を行っています。

特定保健指導は、7ページに記載のとおり、対象者が希望する様々な方法で実施することができますが、個別型の一つとして、コロナ禍の状況でも安心して取り組める、スマートフォンやタブレット等を利用したオンラインによる「ICT面談」を行っています。

「ICT面談」の利用は、委託業者のスタッフと一緒に接続等を行いますので、簡単に安心して行うことができます。新型コロナウイルス感染症予防対策の観点からも、ICTを積極的に利用して、特定保健指導を受けましょう。



委託業者

株式会社ベネフィット・ワン

ご準備いただくもの

内側カメラ付きのスマートフォンやタブレット等
Wi-Fi回線

※Wi-Fi環境でなくても、実施することは可能ですが、30分の面談で約200MBのデータ量を使用します。

場 所

対象者が希望する場所(ご自宅や会議室等)

利用方法

- ①スマートフォンやタブレット等に専用のアプリをインストールします。
- ②ベネフィット・ワンのスタッフ(管理栄養士や保健師)がご連絡しますので、一緒にアプリ等の接続を行います。
- ③スマートフォンやタブレット等に健診結果等を表示しながら、面談を行います。

パート先等で健康診断を受診している被扶養者の方へ

健診結果等の提出を忘れずに！ QUOカード(1,000円分)を進呈します！



当組合では、特定健康診査の受診を確認するために、パート先等で健康診断を受診している40歳以上75歳未満の被扶養者の方へ、健診結果票(写)の提出をお願いしています。

ご提出いただいた方には、QUOカード(1,000円分)を進呈しておりますので、健診結果が届きましたら、ぜひご提出ください。

なお、提出する際は、特定健康診査項目を満たしているか、ご確認くださいませようお願いします。

提出書類

- 健診結果票の写し(令和4年4月1日以降に受診した分)
- 特定健康診査質問票*
- 特定健康診査受診券*

※令和4年5月下旬にご自宅宛てに送付します。

注意事項

1. 健診結果票等を提出いただいた方で、特定健康診査項目を満たしていない場合は、電話連絡にて確認させていただく場合があります。
2. QUOカードについては、当組合で内容を確認後、提出いただいた月の翌月末にご自宅へ送付します。

※当組合から送付した「特定健康診査受診券」を利用した特定健診(住民健診・集合契約医療機関・巡回型特定健診)、または人間ドックを受診した方は対象になりません。

交通事故などで医療機関を受診するときは 共済組合にご連絡を!

交通事故や傷害事件等(以下「第三者行為」といいます。)が原因でケガをした場合は、一般的に加害者(第三者)が治療費などを負担することになります。

しかし、過失割合について加害者との話し合いがつかなかったり、賠償が遅れたりする場合もあるため、そのケガが公務中や通勤途中でない場合には、組合員証を使って診療を受けることもできますので、**必ず共済事務担当課をとめて当組合にその旨を連絡してください。**

その場合、当組合が一時的に医療費を立て替え、加害者に損害賠償請求を行うため、次の書類を提出してください。

事故の届出に必要な書類

- ① 損害賠償申告書
- ② 事故発生状況報告書
- ③ 自動車損害賠償保険契約関係届
- ④ 念書または誓約書
- ⑤ 交通事故証明書(原本)
- ⑥ 示談書の写し(示談が成立している場合)

(任意保険等で賠償額を補てんできない場合は念書に代えて誓約書を提出してください。)

※自動車安全運転センター発行

※交通事故以外の届出は①、④、⑥になります。



※書類は、当組合ホームページから
もダウンロードできます。



※書類を提出いただけない場合や、組合員や被扶養者に不利な示談をした場合には当組合は加害者に医療費を請求できなくなり、組合員自身にご負担いただく場合がありますので、示談を行う際は慎重にお願いします。

第三者行為に該当するケガの例

- 自動車に同乗中の事故
- 他人の飼っているペットに噛まれたケガ
- 自転車での接触事故
- 工事現場での落下物によるケガ
- スキー・スノーボードの衝突事故
- けんかで受けたケガ
- 飲食店等での食中毒

交通事故にあったときの注意事項

- 運転者の氏名、住所、免許証番号、車検証、自動車の持ち主の氏名、住所(営業車のときは、会社名、代表者名)を相手方から聞き取りをしてください。
- どんな小さな事故でも、警察に連絡し、事故の確認を受けてください。
- どんな軽いけがでも、必ず医師の診断を受けてください。
- 組合員証を使用して医療機関を受診するときは、必ず共済組合に連絡してください。

受傷原因の照会について

外傷性の診療を受けたときは、その受傷原因が第三者行為や公務災害によるものかを確認するため、当組合から照会をさせていただく場合がありますので、共済事務担当課より連絡があった際はご協力をお願いします。

公務中や通勤途中の事故について

公務中や通勤途中の事故による治療費は、地方公務員災害補償基金が負担するため、組合員証は使用できません。

令和4年度

事業計画と予算概要

去る2月24日に第193回組合会が開催され、令和4年度事業計画および予算が議決されましたので、各経理の概要についてお知らせします。

令和4年10月から、地方公務員等のうち厚生年金や健康保険の適用対象である会計年度任用職員や非常勤職員が当組合の組合員資格を取得し、短期給付（医療保険）と保健事業が適用されます。

事業計画および予算編成においては、令和4年10月に新たに加入する組合員を、所属所への調査結果をもとに約1万人と推計し、令和4年度末の組合員数を35,670人と推計しました。また、新たに加入する組合員の平均標準報酬月額は約15万円、平均標準賞与額は約15万円と推計しました。

組合員数の増加と比べて、掛金・負担金等の収入の増加はそれほど大きくないと推計されるため、令和4年度においても引き続き経費節減に努めるとともに、限られた予算の中で、組合員の皆さんにとって有効な事業を行っていくこととします。

地方公共団体数および組合員数等の推計値については、次のとおりです。

● 地方公共団体数の推移

	令和2年度末 (実績)	令和3年度末 (見込)	令和4年度末 (推計)
市	32	32	32
町	10	10	10
村	2	2	2
一部事務組合等	38	37	36
計	82	81	80

● 組合員数および被扶養者数の推移

	令和2年度末 (実績)	令和3年度末 (見込)	令和4年度末 (推計)
組合員	25,700人	25,799人	35,670人
任意継続組合員	373人	331人	290人
計	26,073人	26,130人	35,960人
被扶養者	22,704人	22,225人	23,723人

● 令和4年度 主な掛金率（保険料率）・負担金率

区分	短期給付	介護保険	厚生年金保険	基礎年金拠出金	退職等年金	経過的長期	保健経理
掛金（保険料） （組合員）	43.6%	8.82%	91.50%	—	7.5%	—	2.1%
負担金 （所属所（事業主））	43.6%	8.82%	91.50%	41.6%	7.5%	0.1105%	2.1%

※短期給付の掛金率・負担金率43.6%のうち、25.745%は皆さんの医療費等に充てられ、17.855%は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

※介護保険は、40歳以上65歳未満の組合員から徴収します。

※厚生年金保険は、70歳未満の組合員から徴収します。

業 務 経 理

組合員1人当たり事務費は年額11,172円

この経理は、主に短期給付（医療保険）事業および長期給付（年金）事業を行うために必要な諸経費を賄う経理です。

総務省から示される組合員1人当たりの地方公共団体負担金は、令和3年度より12円多い11,172円となります。引き続き経費の節減に一層努めて参ります。

収 入 467,897千円

支 出 485,785千円

短期経理

- 短期財源率を据え置きます
- 介護財源率を17.64 / 1000に引き下げます

この経理では、組合員や被扶養者の皆さんが医療機関等で診療等を受けたときの医療費や出産・死亡等の各種給付金を支払う「短期給付」と、「介護保険料の収納業務」を行っています。

令和3年度の短期給付に係る収支推計を行ったところ、約6億8,100万円の当期損失金が生じる見込みとなりましたが、この損失金は短期積立金を取り崩して補てんします。

令和4年度においては、前期高齢者納付金が大幅に引き下げとなるため、約7億8,200万円の利益金が生じ、令和4年度末の短期積立金の残高は約24億円と推計されるため、短期財源率は現行の87.2 / 1000に据え置きます。

当組合では医療費増嵩対策の一環として、無資格受診の確認やレセプト審査の強化、更には医療費通知書の発行や広報紙をとおした健康への啓蒙活動などを実施するとともに、ジェネリック医薬品の普及促進により医療費の抑制を図る取り組みを行っていますので、組合員や被扶養者の皆さんにおかれましても引き続き健康管理と適正受診にご協力をお願いします。

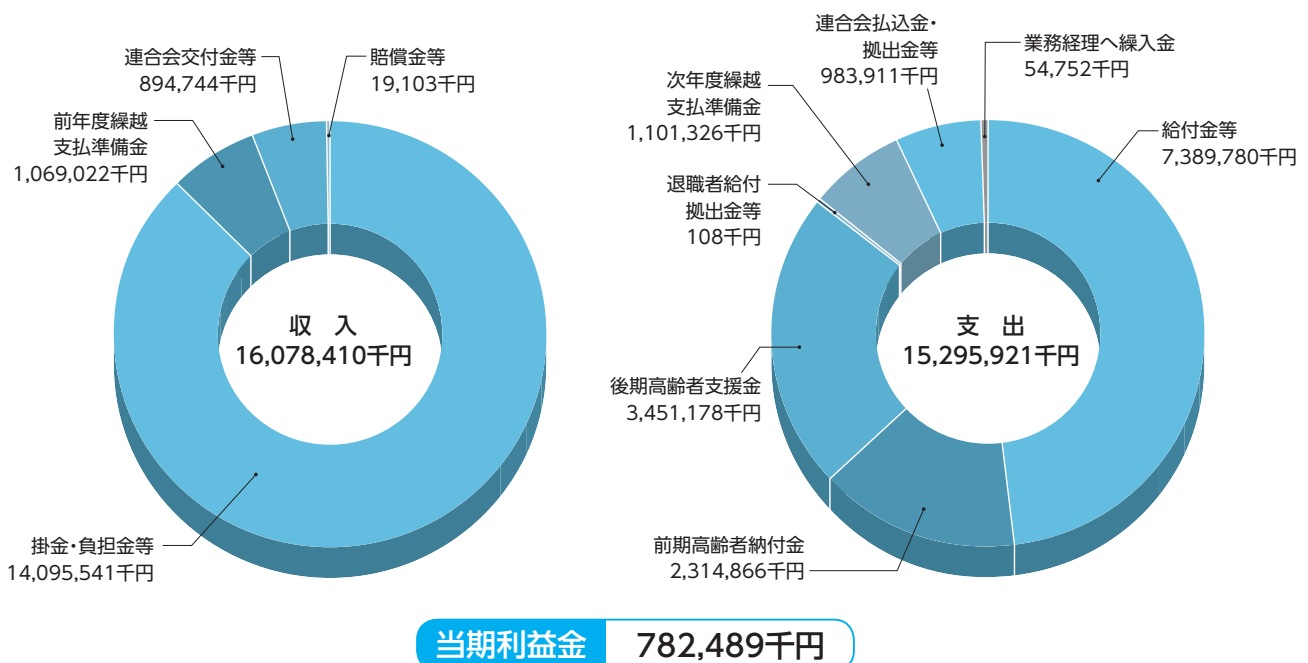
介護保険については、令和3年度の収支推計を行ったところ、約2,400万円の当期損失金が生じる見込みとなりました。その結果、本年度末は、前年度の積立金を取り崩し補てんしてもなお、約1,000万円の欠損金が生じる見込みです。

令和4年度においては、介護納付金が約7,000万円増加し、18億8,300万円になりますが、現行の介護財源率では利益金が生じると推計されるため、現行の17.7 / 1000から17.64 / 1000に引き下げて運営します。

【※介護納付金とは】介護保険制度において、社会保険診療報酬支払基金が各医療保険者から徴収する納付金です。

この納付金は40歳以上65歳未満の組合員の保険料で賄われています。同基金が徴収した納付金は各市町村に介護給付納付金として交付されます。

令和4年度短期経理予算収支状況 *「短期給付」の収支(介護保険を除く。)



厚生年金保険経理

この経理は、厚生年金被保険者期間に係る年金の財源として皆さんからお預かりする組合員保険料や地方公共団体が負担する負担金を収納し、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。)へ払込みます。

組合員保険料・負担金を算定する際に乗じる財源率については、民間被用者の財源率と同じです。

収 入 34,990,972千円

支 出 34,990,972千円

退職等年金経理

この経理は、公務員独自の給付である「退職等年金給付」に係る財源として皆さんからお預かりする掛金や地方公共団体が負担する負担金を収納し、市町村連合会へ払込みます。

財源率については、積立金等の財政の見通しをもとに地方公務員共済組合連合会が算定しています。

収 入 2,240,654千円

支 出 2,240,654千円

経過的長期経理

この経理は、平成27年10月の被用者年金一元化より前に決定した公務等の障害・遺族年金に要する費用に係る地方公共団体からの負担金を収納し、市町村連合会へ払込みます。

財源率については、給付費の推計値をもとに地方公務員共済組合連合会が算定しています。

収 入 144,932千円

支 出 144,932千円

退職等年金預託金管理経理

この経理は、市町村連合会が保有する退職等年金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。

運用内容は、貸付経理および物資経理への資金の貸付を行っています。

収 入 20,530千円

支 出 20,530千円

経過的長期預託金管理経理

この経理は、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。

地方公共団体より引き受ける縁故地方債で運用しています。

収 入 76千円

支 出 76千円

貯 金 経 理

《支払利率》年 利 1.44 % (月利0.12%の半年複利)

この経理では、組合員の皆さんからお預かりした資金を、法令の定めにより主に国債や政府関係機関債などの安全な有価証券を購入して運用し、その運用利益を利息として還元しています。

低金利が続く状況のなか、共済貯金の利率1.44%を維持することは厳しい状況ではありますが、運用努力により令和4年度もこの利率を維持することとします。

収 入 2,066,189千円

支 出 1,968,187千円

● 貯金額と貯金者数の推移

区 分	令和3年度末見込	令和4年度末推計	比較増△減
貯 金 額	131,227,901 千円	136,345,660 千円	5,117,759 千円
貯 金 者 数	19,380 人	22,691 人	3,311 人
1 人 当 り 貯 金 額	6,771,306 円	6,008,799 円	△762,507 円
貯 金 加 入 率	74.04 %	63.11 %	△10.93 %

貸 付 経 理

生活に必要な資金を年利1.26%で利用可能

この経理は、住宅の新築や修繕などの費用、また生活必需品の購入やお子様の就学費用等、組合員の皆さんが臨時に資金を必要とする場合に貸付を行う経理で、年金給付の積立金を財源としています。

なお、貸付事業の適正な運営を図るため、償還能力の審査を行っていますのでご理解をお願いします。今後も、皆さんが利用しやすいよう広報紙等にて制度の周知に取り組みますので、ぜひご利用ください。

収 入 54,027千円

支 出 45,304千円

● 種別毎利息（年利）

貸 付 種 別	利率
普通貸付/特別貸付/住宅貸付	1.26%
在 宅 介 護 対 応 住 宅 貸 付	1.00%
災 害 貸 付	0.93%
特例災害新規貸付・再貸付	0.63%
特 例 災 害 既 存 住 宅 貸 付	0.64%
特 例 災 害 既 存 災 害 貸 付	0.63%

● 貸付残高と貸付金利息の推移

	令和3年度末見込	令和4年度末推計	比較増△減
貸 付 件 数	2,287件	2,168件	△119件
貸 付 残 高	4,329,498千円	3,775,300千円	△554,198千円
貸付金利息	55,680千円	53,709千円	△1,971千円

物 資 経 理

立替利率1.56%で限度額300万円まで利用可能

この経理では、組合員の皆さんが共済組合と特約店契約している自動車販売会社から自動車を購入した場合に、共済組合がその代金の一部を自動車販売会社に立替払いし、利用者から割賦償還していただく事業を行っています。

また、特約店契約をしていない自動車販売会社から購入した場合でも、組合員の皆さんご自身が手数料を負担することで「特例による物資立替金制度」が利用できます。

なお、貸付経理と同様に物資事業の適正な運営を図るため、償還能力の審査を行っていますのでご理解をお願いします。

収 入 22,271千円

支 出 21,932千円

● 立替残高と立替金利息の推移

	令和3年度末見込	令和4年度末推計	比較増△減
立 替 件 数	1,088件	1,035件	△53件
立 替 残 高	1,329,592千円	1,320,793千円	△8,799千円
立替金利息	21,050千円	20,720千円	△330千円

保 健 経 理

第2期データヘルス計画に基づき組合員の皆さんの健康に役立つ保健事業を実施します

この経理では、組合員とご家族の皆さんが健康で明るい生活を送れるよう、各種検診、保養施設利用助成、講習会、さらには表彰など幅広い保健事業を行っています。

令和4年度は、人間ドック助成事業の健診コースおよび助成額を変更いたします。保健経理の約3分の1の費用を占めているこの助成事業を見直すことにより、国が進めているがんの早期発見・治療を目的とした検診の充実を図ってまいります。

また、講習会の一部を健康づくりに特化した内容に変更して実施するほか、令和4年10月から新規事業として「健康ポイント事業」を実施します。

この事業は、健康アプリを利用することで、組合員の皆さんの健康に関する活動に対しポイントを付与し、貯まったポイントに応じた特典が受けられる事業です。

詳細についてはおってご案内いたします。

なお、保養施設利用助成においては、大洗鷗松亭の助成額5,500円を20周年記念特別助成として2,500円増額した8,000円としますので、この機会にぜひご利用ください。

収 入

677,496千円

支 出

712,358千円

宿 泊 経 理

大洗鷗松亭《 オープン20周年に向けて 》

この経理は、組合員とご家族の皆さんの保養施設である「大洗鷗松亭」の管理運営を行う経理です。

大洗鷗松亭は令和4年11月にオープン20周年を迎えることになります。平成14年の開業以来、おかげさまで全国の市町村職員共済組合の保養所において常にトップクラスの利用率を維持しています。

コロナ禍により施設利用者は大幅に減少し、令和3年度の宿泊利用率は41.84%（宿泊者数16,237人）を見込みますが、令和4年度は、20周年記念にふさわしい特別企画等の実施や更なるPR活動により宿泊利用率65.05%（宿泊者数25,600人）を見込み、宿泊・宴会・昼食などの利用による収入は4億4,000万円を推計しています。

感染防止対策に万全を期し、安心して寛いでいただけるよう職員一同、心のこもったおもてなしをもってお迎えしますので、ぜひご利用ください。

収 入

536,157千円

支 出

523,959千円

財 形 経 理

年2回(6月期と10月期)の募集

この経理では、財形住宅貸付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ています。

貸付は、国が作成する地方公務員等財産形成基本計画に基づく全国市町村職員共済組合連合会からの借入金を財源として行います。

次年度も募集を行いますので、ぜひご利用ください。

なお、申込方法等については募集時期にご案内いたします。

収 入

315千円

支 出

315千円

令和4年度 保健事業のご案内

事業			事業概要		実施時期等		任継組合員 該当事業	
保健事業	健康づくり	生活習慣病健診		対 象：39歳以下(35歳は除く。)の組合員 (所属所で行う健康診断受診者)		所属所で設定した健診日 ※人間ドックを利用して当組合から助成を受けた方は、この太枠内の健診を受けることはできませんので、ご注意ください。 (人間ドックのオプション検査項目のみを生活習慣病健診・がん検診の枠組みで受けることはできません。)		
		クレアチニン検査		対 象：組合員(所属所で行う健康診断受診者)				
		各種がん検診	胃がん検診		対 象：組合員(所属所で行う健康診断受診者)			
			肺がん検診		対 象：40歳以上の組合員(所属所で行う健康診断受診者)			
			大腸がん検診		対 象：50歳以上の男性組合員(所属所で行う健康診断受診者)			
			前立腺がん検診		対 象：女性組合員(所属所で行う健康診断受診者)			
			子宮がん検診		対 象：30歳以上の女性組合員(所属所で行う健康診断受診者)			
			乳がん検診		対 象：35歳以上で過去に当該検診を受けていない組合員 (所属所で行う健康診断受診者)			
		肝炎ウイルス検診		対 象：40歳以上5歳刻みの年齢に該当する女性組合員 (所属所で行う健康診断および人間ドック受診者)				
		支援関係	人間ドック	短期人間ドック		対 象：30歳以上の組合員および被扶養者(1年度に1回とします。) 助成額：22,000円		通年
	脳併診ドック			対 象：30歳以上の組合員(3年度に1回とします。) 40歳以上の被扶養者 (被扶養者は、前年度特定健診等受診者に限ります。) 助成額：36,000円		※上記太枠内の健診を受けた方は人間ドックの利用助成を受けられませんので、ご注意ください。		
	PET 併診ドック			対 象：50歳以上の組合員(3年度に1回とします。) 助成額：66,000円				
	インフルエンザ予防接種助成		対 象：組合員とその被扶養者 助成額：1人1回当たり1,000円(複数回の助成可能)		接種期間は10月～翌年1月の間			
	歯周病検診		対 象：40歳以上5歳刻みの年齢に該当する組合員(無料)		6月～翌年3月			
	健康電話相談・おくすり相談		対 象：組合員とその被扶養者 相談内容：心とからだの健康および薬の相談等に関する電話相談		通年	○		
	心の相談ネットワーク		対 象：組合員とその被扶養者 相談内容：メンタルヘルスについての電話・面接によるカウンセリング			○		
	禁煙サポート		対 象：組合員 助成額：禁煙補助薬購入費用の一部助成		7月～12月			
	データヘルス関係		医療費データ解析		レセプトデータから組合員および被扶養者の各種疾病状況を解析し、データヘルス計画における保健事業の見直し等を実施		通年	
			生活習慣病重症化予防対策		腎機能リスクが高い組合員および被扶養者に対し、受診勧奨通知の配付および電話健康アドバイスの実施			
		ジェネリック医薬品利用促進		組合員証等の交付時にジェネリック医薬品希望シールの配付および組合員へ年2回「ジェネリック医薬品差額通知」の配付				
		健康年齢通知		前年度に健康診断等を受診した組合員に対し、健診の結果から算出した健康状態の指標(健康年齢)を配付				
	助成関係	保養関係	保養・リフレッシュ施設利用助成		対 象：組合員とその2親等内の家族 助成額：宿泊料金の一部助成(増額期間有り) ※10人泊制限		通年	
			組合保養所利用助成(大洗鷗松亭)		対 象：組合員とその被扶養者、同居家族、別居父母 助成額：1泊 8,000円(大人)・3,500円(小学生)			○
			全国協定保養所・指定保養所利用助成		対 象：組合員とその被扶養者 助成額：1泊 2,000円			○
		講習会関係	メンタルヘルスセミナー		16ページ参照		16ページ参照	
			ライフプラン講習会					
退職予定者講習会								
健康講座								
表彰関係		長期勤続退職者宿泊利用助成		対 象：市町村等に20年以上勤務した退職組合員		令和5年3月		
		25年勤続組合員宿泊利用助成		対 象：市町村等に25年勤務した組合員				
		健康ポイント事業		対象者：組合員 実施内容：健康アプリを利用し、健康に関する活動に対応したポイントを付与		10月～		
特定健診事業	特定健康診査		対 象：40歳以上75歳未満の組合員と被扶養者(無料)		通年	○		
	特定保健指導		対 象：判定基準を超えた対象者から抽出し実施(無料)					

令和4年度 講習会のご案内

本年度の各種講習会は、次のとおり予定しています。

なお、健康につながる二つのセミナーを新設しましたので、ぜひご参加ください。

各講習会の詳細については、順次「いばらき共済」や当組合ホームページなどでご案内していきますので、たくさんの方のご参加をお待ちしています。



講習会名	日程	対象者	募集人数
メンタルヘルスセミナー	7月上旬 (2回開催)	組合員	水戸会場 70名 つくば会場 80名
ライザップ 健康運動セミナー(新設)	7月中旬・9月中旬 (2回開催)	組合員・被扶養者	水戸会場 70名 つくば会場 70名
退職予定者講習会	8月下旬～9月上旬 (5回開催)	定年退職者	水戸会場 80名 つくば会場 160名
	11月上旬	早期退職者	水戸会場 100名
ライフプラン講習会	9月下旬～10月上旬 (3回開催)	30歳～40歳代の組合員 50歳代の組合員 (配偶者も参加可能)	水戸会場 35名 // 80名 つくば会場 80名
糖尿病予防講座	10月中旬 (2回開催)	組合員・被扶養者	水戸会場 50名
タニタ健康食生活セミナー(新設)	11月中旬	組合員・被扶養者	水戸会場 70名

各種表彰事業 記念品について

当組合では、「25年勤続組合員」「健康組合員」「長期勤続退職組合員」に該当する方を選定し、記念品をお送りしています。

●記念品

特別宿泊利用助成券(10,000円分)を3月下旬頃進呈します。

※同封する案内をご参照のうえ、有効期限内にご利用ください。

●有効期限

令和4年4月1日～令和6年3月31日(2年間)

●表彰事業の内容

表 彰 事 業	対 象 者 等
25年勤続組合員	市町村等に25年勤務した組合員
健康組合員※	健康診断等を受診し異常がなく、1年間医療機関を受診しなかった家庭
長期勤続退職組合員	市町村等に20年以上勤務して退職した組合員

※健康組合員表彰事業は令和4年度から健康ポイント事業になります。



お問い合わせ先 福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412

新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事する被扶養者の方へ

新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事する被扶養者の方の収入確認の特例について、「いばらき共済」令和3年9月号(No.331)にてお知らせしましたが、厚生労働省通知に基づき、対象期間が令和4年9月末まで延長されることとなりました。



【対象期間】

- 令和3年4月から令和4年9月末まで(ワクチン接種の実施期間)
※令和4年9月の賃金が10月に支給された場合も特例措置の対象となります。

いばらき共済
令和3年9月号
(No.331)
掲載記事



◆ 特例対象者以外の方について ◆

今後も、新型コロナウイルス感染症の影響が原因で一時的に収入が増加し認定基準額を超えてしまった場合(収入月額が3ヵ月連続または3ヵ月平均して月額108,334円以上となった場合や、収入年額が130万円を超えた場合)でも、過去の収入および今後の勤務状況等を勘案し、直ちに資格取消とはしませんが、認定基準額超過期間については個別に判断しますので該当した場合は当組合までご連絡ください。

令和4年度

任意継続組合員の掛金率・平均標準報酬月額について

令和4年度の任意継続組合員の掛金率と平均標準報酬月額が決定しましたのでお知らせします。
また、参考として、平均標準報酬月額で算定した場合の任意継続掛金をお知らせします。

●任意継続掛金率および平均標準報酬月額

	任意継続掛金率		平均標準報酬月額
	短期掛金率	介護掛金率	
令和4年度	87.2/1000	17.64/1000	380,000円
令和3年度	87.2/1000	17.7/1000	380,000円

- 平均標準報酬月額とは、毎年9月30日現在の全組合員の標準報酬月額の平均額です。

●令和4年度任意継続掛金額

(平均標準報酬月額で算定した例)

短期掛金1ヵ月分……
33,136円(380,000円 × 87.2/1000)

介護掛金1ヵ月分……
6,703円(380,000円 × 17.64/1000)

- ※ 任意継続掛金の算定方法は、「いばらき共済」令和4年1月号(No.333)10ページをご参照ください。

	払込方法(前納)	短期掛金	介護掛金	合 計
令和4年3月末 退職者 掛金納付期限：4月20日	6ヵ月払	197,201円	39,891円	237,092円
	12ヵ月払	390,573円	79,008円	469,581円
任意継続組合員 更新者 掛金納付期限：3月31日	6ヵ月払	196,558円	39,761円	236,319円
	12ヵ月払	389,298円	78,750円	468,048円

- 任意継続掛金の払込方法は、加入する際に「6ヵ月前納」(年2回払い)または「12ヵ月前納」(年1回払い)のいずれかから選択していただきます。
- 令和4年3月末に退職する方と任意継続組合員を更新する方は、納付期限(前納率)が異なるため、掛金額に差が生じます。

お問い合わせ先 医療健康課 TEL 029-301-1413

知って安心! 厚生年金

退職後に 受けられる年金

退職後に受けられる老齢・退職給付には、厚生年金の「老齢厚生年金」と国民年金の「老齢基礎年金」があります。

これらの年金は、原則として65歳から支給されますが、老齢厚生年金には、「特別支給の老齢厚生年金」があり、支給開始年齢は下表のように生年月日に応じて異なっています。

一般組合員の方の場合、昭和36年4月1日以前に生まれた方が対象となっており、その後に生まれた方は、65歳からの支給となります。



◆老齢厚生年金の支給開始年齢

一般組合員 生年月日	特定消防組合員※1 生年月日	支給開始 年齢	支給イメージ
昭和30年4月2日 } 昭和32年4月1日	昭和36年4月2日 } 昭和38年4月1日	62歳	
昭和32年4月2日 } 昭和34年4月1日	昭和38年4月2日 } 昭和40年4月1日	63歳	
昭和34年4月2日 } 昭和36年4月1日	昭和40年4月2日 } 昭和42年4月1日	64歳	
昭和36年4月2日 }	昭和42年4月2日 }	65歳	

※1 特定消防組合員とは、階級が消防司令以下であり、退職時または60歳時点まで引き続き20年以上消防職員として在職していた方をいいます。

※2 「退職共済年金(経過的職域加算額)」は、平成27年9月30日以前の組合員期間に応じて支給されます。

※3 加給年金額は、一定の支給要件を満たした配偶者または子がいる場合に加算されます。

支給開始年齢よりも前に年金を受けることができます！

本来の支給開始年齢よりも前に年金を受給したい場合は、60歳以降に繰上げ請求を行うことにより、減額された「繰上げ支給の老齢厚生年金」を受給することができます。

また、この繰上げ請求については、国民年金から支給される「老齢基礎年金」の全部繰上げ請求と同時に行う必要があります。

◆繰上げ請求したときの減額割合の目安

●一般組合員

生年月日	支給開始年齢	年金の種類	繰上げ請求年齢				
			60歳	61歳	62歳	63歳	64歳
昭和33年4月2日 昭和34年4月1日	63歳	老齢厚生年金等	—	—	—	—	—
		老齢基礎年金	30.0%	24.0%	18.0%	12.0%	6.0%
昭和34年4月2日 昭和36年4月1日	64歳	老齢厚生年金等	24.0%	18.0%	12.0%	6.0%	—
		老齢基礎年金	30.0%	24.0%	18.0%	12.0%	6.0%
昭和36年4月2日 昭和37年4月1日	65歳	老齢厚生年金等	30.0%	24.0%	18.0%	12.0%	6.0%
		老齢基礎年金	30.0%	24.0%	18.0%	12.0%	6.0%
昭和37年4月2日	65歳	老齢厚生年金等	24.0%	19.2%	14.4%	9.6%	4.8%
		老齢基礎年金	24.0%	19.2%	14.4%	9.6%	4.8%

繰上げ請求を行った場合、年金額は1か月当たり0.5%減額となります。
令和4年4月1日以降に60歳に到達する方(昭和37年4月2日以降お生まれの方)は、1か月当たり0.4%の減額となります。



●特定消防組合員

生年月日	支給開始年齢	年金の種類	繰上げ請求年齢				
			60歳	61歳	62歳	63歳	64歳
昭和34年4月2日 昭和36年4月1日	61歳	老齢厚生年金等	6.0%	—	—	—	—
		老齢基礎年金	30.0%	24.0%	18.0%	12.0%	6.0%
昭和36年4月2日 昭和37年4月1日	62歳	老齢厚生年金等	12.0%	6.0%	—	—	—
		老齢基礎年金	30.0%	24.0%	18.0%	12.0%	6.0%
昭和37年4月2日 昭和38年4月1日	62歳	老齢厚生年金等	14.4%	9.6%	4.8%	—	—
		老齢基礎年金	24.0%	19.2%	14.4%	9.6%	4.8%
昭和38年4月2日 昭和40年4月1日	63歳	老齢厚生年金等	14.4%	9.6%	4.8%	—	—
		老齢基礎年金	24.0%	19.2%	14.4%	9.6%	4.8%
昭和40年4月2日 昭和42年4月1日	64歳	老齢厚生年金等	19.2%	14.4%	9.6%	4.8%	—
		老齢基礎年金	24.0%	19.2%	14.4%	9.6%	4.8%
昭和42年4月2日	65歳	老齢厚生年金等	24.0%	19.2%	14.4%	9.6%	4.8%
		老齢基礎年金	24.0%	19.2%	14.4%	9.6%	4.8%

※表中の割合は、誕生月に請求した場合を例に記載しています。

実際の減額割合は月単位で算定するため、表中の率とは異なる場合があります。

●繰上げ請求の注意点●



- 一度決められた減額率は生涯変わりません。また、一度請求すると取消しはできません。
- 加給年金額は繰上げ支給の対象となりません。
- 事後重症などによる障害厚生(基礎)年金や寡婦年金等は受けられません。
- 厚生年金加入中は報酬額により年金の一部または全部が停止となる場合があります。

お問い合わせ先 年金課 TEL 029-301-1414

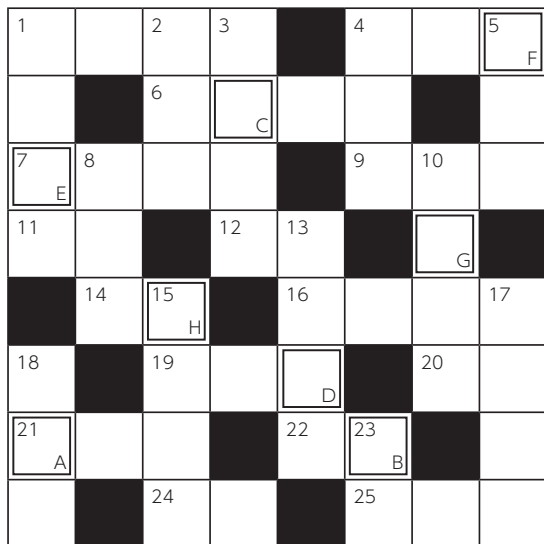
頭の体操

クロスワードパズル



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!

クロスが解けたらA~Hを順に並べてください



令和4年1月号の解答「アタタカイスープ」

※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。

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4年4月15日(金)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 組合員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ 電話番号

- 1 緯度を測る基準となります。
- 2 柔らかい↓○○○
- 3 ○○○○ 折紙・歯舞・色丹
- 4 直径5ミリ未満が○○○、5ミリ以上が雪です。
- 5 残り1周で○○○スパートをかける。
- 6 ○○○○ 親父が作る料理。
- 7 予告なしに物事を行うこと。
- 8 後半になって○○○切れで動かない。
- 9 服が大きすぎて○○○だ。
- 10 午前10時が○○○アウトになります。
- 11 諸行無常の響きあり
- 12 世界にひとつだけの○○○
- 13 〇〇〇 精舎の鐘の声
- 14 諸行無常の響きあり
- 15 午前10時が○○○アウトになります。
- 16 服が大きすぎて○○○だ。
- 17 午前10時が○○○アウトになります。
- 18 諸行無常の響きあり
- 19 諸行無常の響きあり
- 20 諸行無常の響きあり
- 21 諸行無常の響きあり
- 22 諸行無常の響きあり
- 23 諸行無常の響きあり
- 24 諸行無常の響きあり
- 25 諸行無常の響きあり

〇→タテのカギ

〇→ヨコのカギ

- 1 優しい○○○○でみんなの人気者。
- 4 彼らは水と○○○の関係だ。
- 6 ○○○○ぼた餅
- 7 採算○○○○の大セール。
- 9 左を英語で言うと?
- 11 ○○も実力のうち。
- 12 くるみが似合う小動物。
- 14 頭をぶつけて○○ができる。
- 16 私1人では○○○○できない相手。
- 19 父の○○○を大切に保管する。
- 20 三人寄れば文殊の○○
- 21 相手の○○○を奪う技が決まる。
- 22 沖縄県の県庁所在地。
- 24 恋人と○○を組んで歩く。
- 25 ○○○の底から這いあがる。



家族の
健康ごはん

＼彩りよく、香りと風味が楽しめる一品／ 鶏肉と野菜のゆずみそ包み焼き

1人分

エネルギー
182kcal
塩分 1.2g

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。



料理制作・監修：岩崎啓子（管理栄養士）
撮影：原ヒデトシ スタyling：宮澤由香

材料〈2人分〉

鶏むね肉	160g	バター	小さじ1
しいたけ	1枚	みそ	大さじ1
にんじん	30g	みりん	大さじ1/2
長ねぎ	1/4本	ゆず(半月切り)	4枚
ブロッコリー	50g		

作り方

- ① 鶏肉、しいたけは薄切りにする。にんじんは縦に薄切りにする。長ねぎは3cm長さに切った後、縦半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ホイルの中央部分にバターを塗り、①のをのせる。このとき、鶏肉は肉同士がくっつかないように、長ねぎを挟みながらのせる。みそ、みりんを混ぜ合わせてかけ、ゆずをのせる。
- ③ ホイルの上下の端を合わせて閉じた後、左右を折り曲げて包む。
- ④ オーブントースター(または220度に予熱したオーブン)で15分焼く。



栄養学メモ

鶏むね肉

良質のたんぱく質が豊富。肉類の中では脂肪が少ないのに加えて、悪玉コレステロールを減らす効果が期待される不飽和脂肪酸が多く含まれます。



減塩ワザ

ゆず

柑橘類の酸味に加えて、ゆず特有のさわやかな風味は料理のアクセントになります。そのため、食塩量を抑えても淡泊にならず、おいしくいただけます。



Profile

岩崎 啓子
いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフおつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やさせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

◆ おかげさまで20周年! ◆

令和4年11月に開業20周年を迎える大洗鷗松亭では、記念の特別企画をご用意していきますので、ぜひご利用ください。詳細は裏表紙をご覧ください。

第1弾

令和4年度宿泊利用助成券により8,000円助成!!

第2弾

20周年記念特別プラン (期間限定:6月~9月宿泊) **販売中!!**



第3弾以降にもご注目ください!

◆夏季期間料金のご案内◆

宿泊コース	料金		宿泊利用 助成券	えらべる倶楽部 宿泊補助券	助成後の料金	
	7/20~8/20	8/21~8/31			7/20~8/20	8/21~8/31
20周年記念 特別プラン	21,815円	21,210円	△8,000円	△1,500円	12,315円	11,710円
彩(さい)	18,300円	17,695円			8,800円	8,195円
咲(さく)	17,090円	16,485円			7,590円	6,985円
花梨(かりん)	15,880円	15,275円	△3,500円		6,380円	5,775円
小人(小学生)	10,164円	8,591円			5,164円	3,591円

※料金は、お一人様1泊2食付(税・サービス料込・定員利用の場合)のものです。

※宿泊利用助成券、えらべる倶楽部宿泊補助券の申請方法は、当組合ホームページ(福祉事業→保養施設利用助成)をご覧ください。



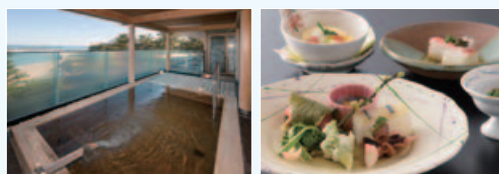
◆大洗鷗松亭ご利用でお得にゴルフ!! ◆

ご宿泊期間中(ご到着日、ご出発日、連泊の中日)に太平洋クラブ大洗シャーウッドコースでゴルフをプレーすると、ゴルフ場で特典が受けられます。

※ご宿泊は通常の組合員料金です。

【特 典】

- ロビンフッドクラブ(友の会)料金でプレーいただけます!!
組合員の方と同伴の方も適用
- 組合員の方には、1ドリンクサービスまたはオリジナルボール(2個)をプレゼント!!



要予約!

大洗鷗松亭に宿泊予約、ゴルフ場にプレー予約がそれぞれ必要です。
大洗鷗松亭には「シャーウッドコースでゴルフ」とお伝えください。
シャーウッドコースには「大洗鷗松亭に宿泊」とお伝えください。

太平洋クラブ大洗シャーウッドコース

〒311-1313 東茨城郡大洗町成田町3137 TEL 029-264-7777 FAX 029-264-7780



大洗鷗松亭の
ご予約・
お問い合わせ

ネット予約 24時間対応可(受付開始は3カ月前からとなります。)

<https://www.oarai-oushoutei.com>



【PC】

おうしょうてい

検索



【スマホ】



お電話の方は

TEL 029-266-1122

(受付時間 10:00~20:00)

4カ月前から予約可

共済貯金に加入している皆さんへ 貯金現在高通知書をお届けします



共済貯金は、毎年3月1日と9月1日に半年分の決算利息を元金に繰り入れます。

今回皆さんにお届けする「貯金現在高通知書」は、令和3年9月から令和4年2月までの積立額や払戻額、所得税控除前の利息などの明細や、令和4年3月1日現在の残高を記載していますのでご確認ください。

① 残高が3,000万円を超えた方には、後日超過額を④の当組合登録口座へ送金します。

② 半年複利です。

③ 「税率」所得税(国税)15.315%、地方税5%をそれぞれ税込利息額に乘じます。

④ 当組合に登録されているあなたの金融機関です。通帳をご確認のうえ、登録口座の変更が必要な場合は、共済組合員申告書を提出してください。

貯金現在高通知書				令和4年3月1日作成			
共済貯金 の				所属所名 ◎◎◎市役所			
残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。				氏名 共 済 太 郎 様			
税区分	4. 3. 1 の残高 円	=	3. 9. 1 の残高 円	+	差引積立額 円	+	税込利息額 円
課税	21,243,978		20,125,214		1,000,000		149,041
				所得税額 円			
				30,277			
決 算 日	利率(%)	⑤ 税率(%)	非課税限度額 (万円)	お 積 立 等 明 細			
4.2.28	1.44	20.315		日 付	種 別	金 額 (円)	日 付
現在登録されているあなたの振込先は下記の通りです。				3 9 1	定例積立	50,000	
銀行名	〇〇銀行名			3 10 1	定例積立	50,000	
支店名	〇〇支店			3 11 1	定例積立	50,000	
預金種目	普通預金	口座番号	9999***	3 12 1	定例積立	50,000	
銀行名	キャセイ クロウ			3 12 1	臨時積立	1,000,000	
(所属所)	(証番号)	(部課署)		3 1 1	定例積立	50,000	
999	—	12345		4 1 16	一部払戻	300,000	
				4 2 1	定例積立	50,000	

(注) 今期中の支出額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

(注) 一部払戻しについて

3月に払戻しができる額は、決算利息を含めない2月末残高が対象となります。

お問い合わせ先 福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412

茨城県市町村職員年金者連盟からのご案内

「茨城県市町村職員年金者連盟」は、茨城県内の市町村および一部事務組合を退職された方や年金者連盟の趣旨に賛同いただいた概ね55歳以上の組合員の方が会員となり、年金制度の堅持と医療・介護保険制度の改善に係る運動のほか、会員相互の親睦を深めることを目的としてさまざまな活動を行っています。

●加入すると次のような特典があります。

1. 大洗鷗松亭に宿泊される場合、本人と同伴の配偶者に共済組合から宿泊利用助成券(1人につき 8,000円)が発行されます。さらに、平日料金日に利用される場合は年金者連盟から5,000円(2,500円×2人)の助成券を発行します。
2. 会員の方が参加できる「ゴルフ大会」、「グラウンド・ゴルフ大会」、「囲碁・将棋大会」を開催しています。

●年会費について

1. 退職の年金受給者 年金年額×3/1000(上限額6,000円)
2. 遺族の年金受給者 年金年額×1/1000(上限額2,000円)
3. 賛助会員(年金受給開始前の方) 2,000円(定額)

●加入方法について

加入申込書をご自宅あてに郵送しますので、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ先 茨城県市町村職員年金者連盟 TEL029-301-1230

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…

「身体を使う」

不思議と心が落ち着く…… リラックスする身体の使い方

恐怖や不安は人が持つ原始的な感情です。これらを感じたとき、心は緊張し、身体はこわばっています。大切なのは、この緊張と縮こまった筋肉などをほぐし、リラックスすることです。

不安に上手に対処できる人たちは身体を使う習慣があることで、その都度うまく緩和できています。その代表的な身体の使い方を3つ紹介しましょう。

1つめは、**水泳、ジョギング、エアロビクスなどの有酸素運動や、一定のリズムを伴ったリズム運動**です。これらの運動はセロトニンという脳内伝達物質の分泌を増やし、活性化させます。

セロトニンは幸せホルモンともいわれ、身体の緊張を和らげ、気持ちを落ち着かせる働きがあります。例えば、大リーグの選手で試合中にガムをかんでいる選手がいますが、かむことはリズム運動の一つなので、ガムをかんで不安や緊張を紛らわせているのです。

2つめは、**100mダッシュ、腕立て伏せ、懸垂、筋トレなどの強めの運動**です。何かの行動に集中しているときに、昨日のけんかを思い出した

り明日の会議について悩んだりするのはなかなか難しいですね。強めの運動をしているときは不安になる暇がないのです。

また、ダメージを受けた筋肉を修復するために、成長ホルモンや、アドレナリンなどの抗ストレスホルモンが多く分泌されます。これらは身体(筋肉)の修復の他、負荷に対する耐性をつくってくれます。

3つめは**その場でできる静止運動**です。それは、^{めいそう}瞑想や深呼吸などの他に、姿勢を正す、笑うなどいろいろあります。姿勢を正して気を引き締める、口角を上げるなどを意識するだけで気分が変わります。特に私が個人的におすすめしたいのは、すぐにできて効果も抜群な「上を向く」ことです。最近、背中を丸め、下を向いてスマホをのぞき込む姿勢をよく見掛けます。

試しに、今、空を見上げてみてください。きっと落ち込む気分にはなれず、前向きになれるですよ。

大洗温泉の宿
おうしょうてい

大洗鷗松亭

おかげさまで20周年!

大洗鷗松亭は皆様のご愛顧により、令和4年11月1日にオープン20周年を迎えます。

平成14年の開業以来多くの皆様にご利用いただき、全国の市町村職員共済組合等が運営する保養施設の中でも、常にトップクラスの宿泊利用率を維持し続けております。

令和4年度は、皆様への感謝を込めまして20周年を記念した特別企画をご用意していきますので、ぜひご利用ください。

大洗鷗松亭では、感染防止対策に万全を期し、これからも組合員の皆さんに安らぎとくつろぎを感じていただけるよう、心からのおもてなしをもってお迎えいたしますので、今後ともご愛顧くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。



オープン20周年記念特別企画

第1弾

令和4年度宿泊利用助成券 助成額 8,000円!!

令和4年4月1日のご宿泊から「5,500円(大人1泊2食)」の助成額に、「20周年記念特別助成2,500円」を加えて助成します。
ぜひご利用ください。

●えらべる倶楽部宿泊補助券(補助額1,500円)も併せてご利用いただけます。

※宿泊利用助成券、えらべる倶楽部宿泊補助券の申請方法は、当組合ホームページ(福祉事業→保養施設利用助成)をご覧ください。



第2弾

20周年記念特別プラン

20周年を彩る贅沢美味な食事付き特別プランをご用意していますので、ぜひご賞味ください。

●対象期間 令和4年6月1日～令和4年9月30日のご宿泊

●宿泊料金 大人1泊2食付 20,000円～(税・サービス料込)

●コース内容 先附、前菜、椀物、御造里、炊合せ、強肴、焼物、蒸し物、酢の物、止椀、食事、水菓子

ご利用いただいた方から
抽選で毎月1組2名様を
大洗鷗松亭宿泊(平日限定)に
ご招待します!

第3弾以降にもご注目ください!

ご予約・
お問い合わせ

ネット予約 ▶ 24時間対応可(受付開始は3カ月前からとなります。)<https://www.oarai-oushoutei.com/>



【PC】

おうしょうてい

検索



【スマホ】



新型コロナウイルス感染症
拡大防止の取り組み



お電話の方は ▶ TEL 029-266-1122 (受付時間 10:00～20:00) ▶ 4カ月前から予約可

〈共済貯金払戻等のご案内〉 <<ご注意>>

月	払戻締切日	払戻送金日
3月	4日	14日
	17日	28日
4月	4日	12日
	20日	28日
5月	4月28日	12日
	20日	30日

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4年1月31日現在)

組合員数	男	17,216人
	女	8,594人
	計	25,810人
被扶養者数		22,058人
標準報酬月額総額		9,692,810千円
1人平均標準報酬月額		380,000円
任意継続組合員数		340人

ホームページURL <https://www.iba-kyo.com/>

ユーザー名 **kyosai1411**

パスワード・ID **iba-kyo**

令和4年3月18日発行 第334号 発行所 茨城県市町村職員共済組合 ☎ 029-301-1411 編集発行人 久保木 信尚