

表紙写真：筑西市 母子島遊水地 ダイアモンド筑波

## CONTENTS

- |   |  |
|---|--|
| 2 新年を迎えて  | 12 任意継続組合員制度について                             |
| 3 新役員・新議員のご紹介   | 14 退職後に受けられる年金                               |
| 4 健康ポイント事業 MY HEALTH WEB  | 15 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/各種申請手続きについて |
| 5 えらべる倶楽部の終了に伴うご案内/冬のウォーキングアドバイス!                               | 16 湯河原温泉「ちとせ」よりお知らせ                          |
| 6 修学貸付のご案内/共済貯金の利息計算について  | 17 プレゼントクイズ/料理レシピ                            |
| 7 被扶養者資格調査にご協力ください  | 18 医療費通知書を配付します                              |
| 8 特定健康診査・特定保健指導の実施状況  | 19 団体傷害保険のご案内/税務署からのお知らせ                     |
| 9 人間ドックの健診日変更の取扱いが変わりました<br>インフルエンザ予防接種を受けた皆さんへ<br>歯周病検診未受診者の方へ | 20 大洗鷗松亭 オープン20周年記念特別企画                      |
| 10 3月末に退職される方へ  |  |
| 11 茨城県市町村職員年金者連盟からのご案内  |  |

「いばらき共済」の発行月

4月

7月

10月

1月

茨城県市町村職員共済組合  
<https://www.iba-kyo.com/>



# 新年を迎えて



茨城県市町村職員共済組合  
理事長 **藤井 信吾**

選挙区：第1区  
職名：取手市長  
座右の銘：楽も苦も 時過ぎぬれば跡もなし  
世に残る名を ただ思うべし

新年明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆さま方におかれましては、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年12月に開催された第195回組合会におきまして、理事の皆さまのご推挙により、引き続き理事長の任を仰せつかりました。皆さまが安心して公務等に専念できますよう、役職員一同一層の努力を重ねて参る所存でございますので、皆さまのご支援とご協力をお願い申し上げます。

さて、共済制度は、医療・年金・福祉の3つの事業を実施しておりますが、近年の共済制度を取り巻く環境はかつてない変革期を迎えております。昨年10月からは地方公務員等共済組合法の適用拡大により、地方公務員等のうち被用者保険（厚生年金・健康保険）の適用対象であった非常勤職員が、当組合の短期給付及び福祉事業が適用される短期組合員として約9,500人加入いたしました。令和5年度の本組合各経理の予算編成にあたりましては、組合員数の増加による財政への影響を精査し、引き続き各種事業が円滑に実施できるよう細心の注意を払って参ります。

保養所「大洗鷗松亭」につきましては、組合員の皆さまのご愛顧により昨年11月に20周年を迎えました。引き続き、新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、皆さまのご利用をお待ちしておりますので、各段のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、組合員並びにご家族の皆さま方のますますのご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

## 組合会議員選挙結果 — 新議員・新役員決まる —

昨年11月9日に組合会議員の任期満了に伴う選挙が各選挙区で執行され、市町村長側10名、職員側10名の議員の方々がそれぞれ選出されました。

選挙を執行いただいた選挙長並びにご担当者をはじめ、代議員の互選等では組合員の皆さまにご協力いただきましたことを深く感謝申し上げます。

12月9日に新議員による第195回組合会が開催され、組合役員選挙の結果、理事長には引き続き取手市長の藤井 信吾氏が就任され、組合役員が右ページのとおり選出されました。

なお、学識経験者監事として前大洗町長の小谷 隆亮氏が再選されました。

## 任期満了により組合会議員を退任

令和4年11月30日をもって、次の方々が任期満了により組合会議員を退任されました。

これまでの共済組合の運営にご尽力されましたことに対し、深く感謝を申し上げますとともに、今後とも地方自治及び地域社会発展のため、なお一層のご活躍をお祈り申し上げます。

今 橋 孝 仁（日立市役所）

生井澤 律 子（元鹿嶋市役所）

茂 木 祐 希（石岡市役所）

高 橋 恭 平（取手市役所）

# 新役員・ 新議員の ご紹介

- ①選挙区
- ②職名または所属所
- ③座右の銘



理事長職務代理者  
理事

**根本 洋治**

- ①第1区
- ②牛久市長
- ③天公本知我  
(天公本 我を知る)



理事

**野澤 良治**

- ①第2区
- ②河内町長
- ③日々挑戦



監事

**木村 敏文**

- ①第1区
- ②坂東市長
- ③天道人不欺



議員

**大谷 明**

- ①第1区
- ②ひたちなか市長
- ③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



議員

**鈴木 定幸**

- ①第1区
- ②常陸大宮市長
- ③初志貫徹



議員

**先崎 光**

- ①第1区
- ②那珂市長
- ③夢なき者に成功なし



議員

**岸田 一夫**

- ①第1区
- ②鉾田市長
- ③不撓不屈



議員

**上遠野 修**

- ①第2区
- ②城里町長
- ③意志ある所に道がある。



議員

**野村 勇**

- ①第2区
- ②八千代町長
- ③自主自立



理事

**鈴木 智子**

- ①第1区
- ②日立市役所
- ③温故知新



理事

**木内 修平**

- ①第1区
- ②那珂市役所
- ③一期一会



理事

**圓城寺 和則**

- ①第4区
- ②龍ヶ崎市役所
- ③全力疾走



監事

**古渡 秀和**

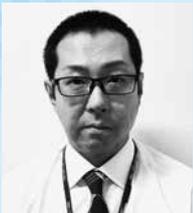
- ①第3区
- ②行方市役所
- ③不易流行



議員

**外之内 信浩**

- ①第2区
- ②小美玉市役所
- ③聞くは一時の恥 聞かぬは一生の恥



議員

**窪田 慎一**

- ①第2区
- ②茨城町役場
- ③和顔施



議員

**江川 隆浩**

- ①第4区
- ②石岡市役所
- ③やりたいこと やったもん勝ち



議員

**作田 友貴**

- ①第4区
- ②取手市役所
- ③PKを外すことができるのは、PKを蹴る勇気を持った者だけだ。



議員

**廣江 良之**

- ①第5区
- ②結城市役所
- ③一生懸命



議員

**香取 雄介**

- ①第5区
- ②古河市役所
- ③以和為貴



# 健康ポイント事業

## MY HEALTH WEB を利用して

歩いて! ミッションクリアで! バイタル登録で!  
ポイントが貯まり、希望する賞品に交換できます。

＼令和5年3月31日までのキャンペーン／

初回ログインで500ポイント獲得!

ご利用には初回登録が必要です。

初回登録・ログイン方法については、右の二次元コード  
または「いばらき共済」10月号折り込みのリーフレットをご参照ください!



**歩数計測** 5,000歩で1ポイント  
6,000歩で2ポイント  
7,000歩以上で3ポイント

歩数に応じて1日最高3ポイント  
※歩数のポイントは翌月反映されます。(令和4年12月1日現在)



**体重・血圧等記録** (いずれか)  
1ポイント/日

**健診結果良好** (厚労省基準による)  
200ポイント/年

ご利用に応じて、  
どんどんポイントが  
貯まる!

- ・毎日のログイン.....2ポイント/日
- ・健康に関するミッション(アプリ内で設定).....1ポイント/日
- ・当組合のセミナー参加.....25ポイント
- ・健診結果の閲覧.....100ポイント/年
- ・特定保健指導の終了.....100ポイント/年



賞品例 (詳しくはMY HEALTH WEBサイト内でご覧ください)

1,100ポイント



Amazonギフト券  
(1,000円分)

3,600ポイント



パワースリマー 2000

4,100ポイント



ゲルマニウム  
低反発チップピロー

4,200ポイント



ハンディホット  
マッサージャーF

年度内に貯めたポイントは2年間有効(令和5年4月1日から交換可能)  
1,000ポイント以上で賞品と交換できます。

お問い合わせ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL : 03-5213-4467 9:00~17:00(土日祝日除く)

お問い合わせの際は「茨城県市町村職員共済組合」と「組合員証の記号・番号」をお伝えください。  
当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

## えらべる倶楽部の終了に伴うご案内

㈱ベネフィット・ワンが提供する福利厚生サービス「えらべる倶楽部」は、「いばらき共済2022年3月号（No.334）」でお知らせしたとおり、令和5年3月31日をもって終了となります。

これに伴い、本年度の各サービスの取扱いは次のとおりとなりますので、ご利用される方はご注意のうえお申し込みください。

### 令和4年度の各サービスについて

使用期限 令和5年3月31日(金)

- 1 宿泊補助** 令和5年3月31日(金) 宿泊分まで  
※令和5年4月1日以降の宿泊については、「えらべる倶楽部」での予約はできません。
- 2 東京ディズニーリゾート®、ユニバーサルスタジオジャパン利用券** 申込期限 令和5年3月14日(火)
- 3 キッズニア補助券** 申込期限 令和5年2月1日(水)

なお、令和5年度の福利厚生サービスは、現在、業者の見直しを検討していますので、詳細が決まり次第当組合ホームページ等でお知らせいたします。

ご迷惑をおかけしますがご理解をお願いします。

### ○協定保養所の休館・閉館

地域	施設名	施設状況
富山県	グリーンビュー立山(富山県市町村職員共済組合)	令和5年1月9日(月)～令和5年2月3日(金) 休館
山形県	うしお荘(山形県市町村職員共済組合)	令和5年1月16日(月)～令和5年3月17日(金) 休館
岐阜県	紫雲荘(岐阜県市町村職員共済組合)	令和5年3月31日(金) 閉館

お問い合わせ先

福利厚生課 TEL 029-301-1412

健康ポイント  
事業で  
歩数を稼ごう!

## 冬のウォーキングアドバイス!

### 3つの首を温める対策を

ウォーキングをすると熱くなるからといって薄着にすると、体温が下がって体が冷えてしまうので要注意。マフラーやレッグウォーマーを着用し、首、手首、足首から熱が逃げないようにしましょう。風を通しにくい素材を選ぶことも大切です。



### 温度調節しやすい服装に

重ね着は寒さ対策のひとつとして重要。しかし、厚い服を何枚も着ると、体が温まるごとに汗の量が増え、かえって体を冷やしてしまいます。体が温まったときに脱ぎやすいよう、薄手の服を重ね着しましょう。また、汗をすばやく吸収する速乾性素材の肌着もおすすです。



### ウォーミングアップは入念に

冬の運動時は、ふだんよりも十分な準備運動が必要。寒い環境でいきなり体を動かすと、血圧が一気に上昇してしまい、血管障害を引き起こす可能性があるからです。まずは室内でストレッチや軽い足踏みなどのウォーミングアップをしてから、ウォーキングに取り組みましょう。



### 冬の隠れ脱水に要注意

冬は空気の乾燥により、知らず知らずのうちに体から水分が失われてしまいます。喉が渴いていなくても、運動の前後には十分な水分補給を行いましょう。また、一度に大量の水分をとると体が冷えてしまうので、常温の水やスポーツドリンクを少しずつ飲みましょう。



## ● 修学貸付のご案内 — 1月から受付開始 —

令和5年4月に進級されるお子さまの授業料や住居費など、教育に必要な資金を融資する修学貸付は、1月から申し込みを受けています。借入れをご希望の方は共済事務担当課をとしてお申し込みください。

なお、入学時は、入学貸付との併用で最大380万円の貸付を受けることができます。  
入学貸付については「いばらき共済」令和4年10月号(No.337)をご覧ください。

詳細はこちら



貸付利率	年利率1.26% ※基準金利の利率区分に応じ、変動する場合があります。
貸付事由	組合員またはその被扶養者(被扶養者でない子を含む。)が次の学校で修学する場合 ○学校教育法に規定する高等学校等 または 外国の教育機関で同程度とみなされる学校
対象費用	○授業料 ○教材費 ○家賃等 ○電車・バス等の定期代 ※すべて年度単位となります。 ※同対象期間に係る入学貸付を申し込みした場合は、重複する費用は対象となりません。
貸付金額	上限180万円(月15万円×12ヵ月分) 必要費用の範囲内で1万円単位の金額となります。 ※4月までの申請に限ります。以降は15万円×お申込み月の翌月から年度末までの月数分が上限です。
申込方法	詳細は当組合ホームページにてご確認ください。
締切日	借入れ希望月の前月末日(当組合必着)
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。 ※28日が営業日でない場合は翌営業日
償還方法	お申し込み時の「修学貸付に係る償還申請書」により、償還(返済)方法を選択していただきます。 ○償還開始…貸付けを受けた月の翌月から給与天引きにより元利均等償還 ○償還据置…修学中は利息のみの償還 修学終了後または償還開始申出後、給与天引きにより償還開始となります。 ○繰上償還…償還開始後は手数料不要で繰上(一部繰上)償還ができます。

償還を据置くことも  
できるのね!!



## ● 共済貯金の利息計算について

利息の  
計算方法について  
ご紹介します



共済貯金の支払利率は、年利1.44%(半年複利)で、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。

利息は、各月末日の残高(100円未満は切り捨て)に対し月利(0.12%)を乗じて算出します。元金に繰り入れる利息額は、所得税(20.315%)を控除した額となります。

例 9月1日現在の残高：10,000,000円

定例積立額：50,000円

11月28日払戻額：500,000円 の場合、以下のように利息額を算出します。

	9月	10月	11月	12月	1月	2月
月末残高	10,050,000円	10,100,000円	9,650,000円	9,700,000円	9,750,000円	9,800,000円
税込利息額	12,060円	12,120円	11,580円	11,640円	11,700円	11,760円

9月～2月の合計税込利息額：70,860円

所得税：70,860円×20.315%＝14,395円

税引利息額：70,860円－14,395円＝56,465円

3月・9月に皆さんにお届けする「貯金現在高通知書」は、決算期中の積立額や払戻額、所得税控除後の利息などの明細や、決算日の翌月1日現在の残高を記載していますので参考にご覧ください。

お問い合わせ先

福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412

# 被扶養者資格調査にご協力ください

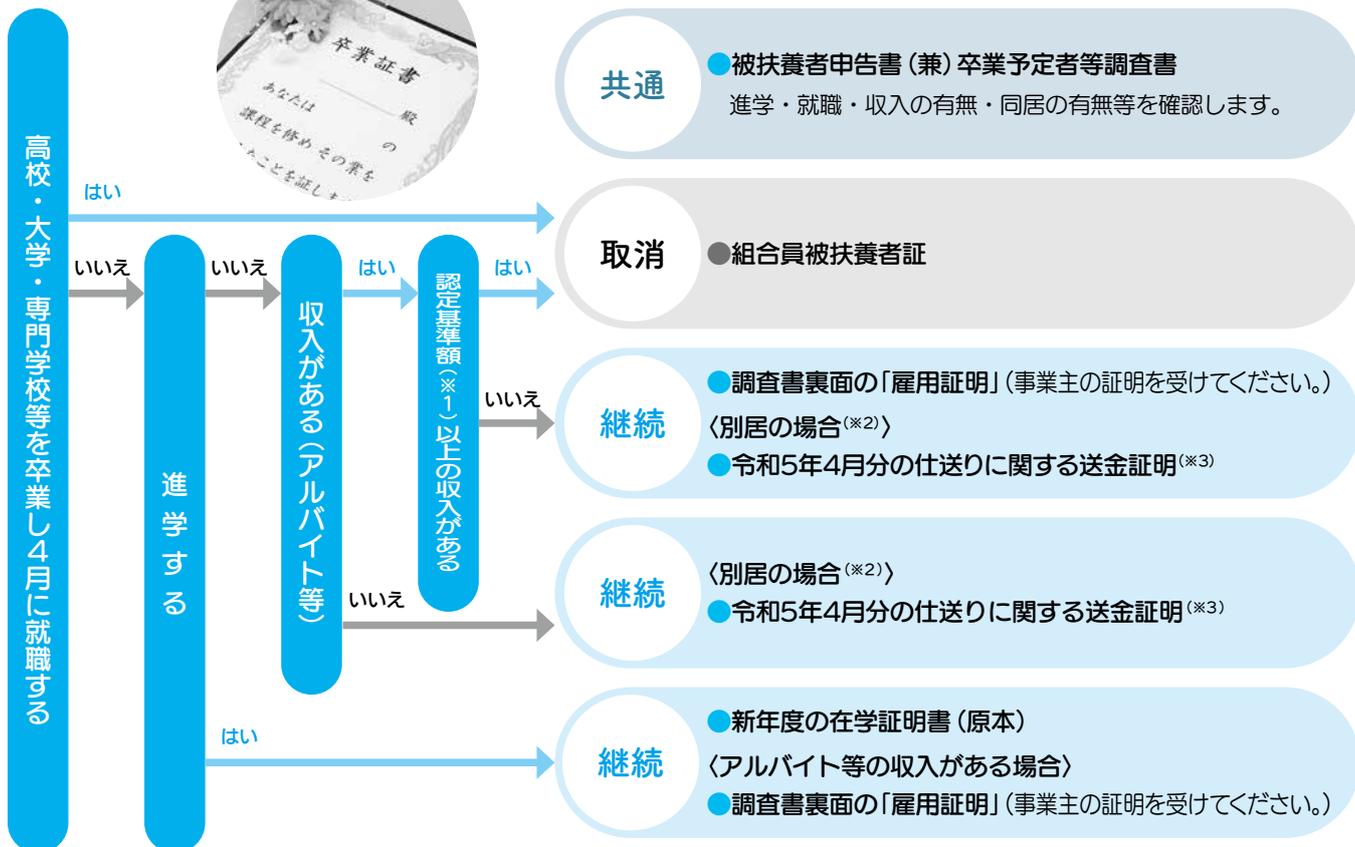


令和5年3月に高校・大学・専門学校等を卒業される被扶養者の方を対象に、被扶養者資格調査を実施します。組合員の方は共済事務担当課をとおして調査書を配付しますので、必要書類を整備のうえ提出してください。

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。



## ● 提出書類等



※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。

認定要件等についてはこちら

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。



# 特定健康診査・特定保健指導の実施状況

## 特定健康診査受診率 2ポイント増加!

当組合では40歳以上75歳未満の組合員と被扶養者の方に特定健康診査を実施し、その結果、生活習慣病の発症や重症化のリスクが高い方に特定保健指導を実施することにより、生活習慣の改善に必要な助言や支援を行っています。

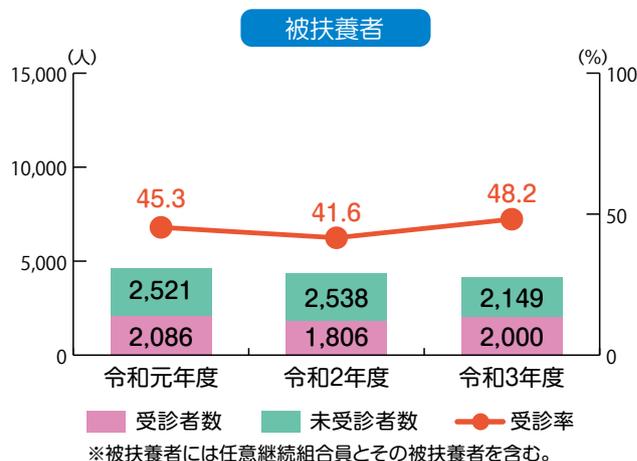
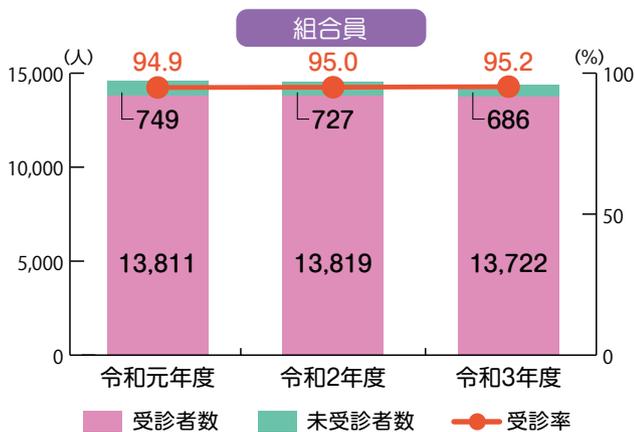
令和3年度については、特定健康診査受診率が84.7%（前年度：82.7%）、特定保健指導実施率が36.9%（前年度：44.1%）となりました。

特定健康診査の受診率が2ポイント伸びており、特に被扶養者の方の健康意識の向上が見られましたが、まだ半数以上の方が受診していない状況です。

一方で、特定保健指導の実施率が7.2ポイント減少しました。主な要因としては新型コロナウイルス感染症の影響による実施控えなどが考えられますが、当組合ではICTを活用した面談も実施していますので、対象となった方は生活習慣病予防のため、特定保健指導を必ず実施しましょう。

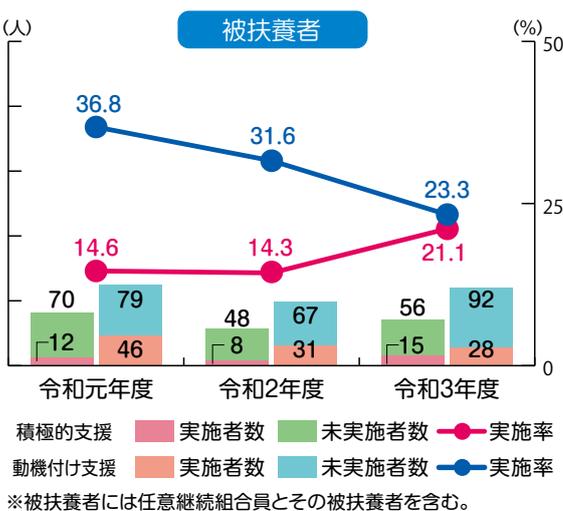
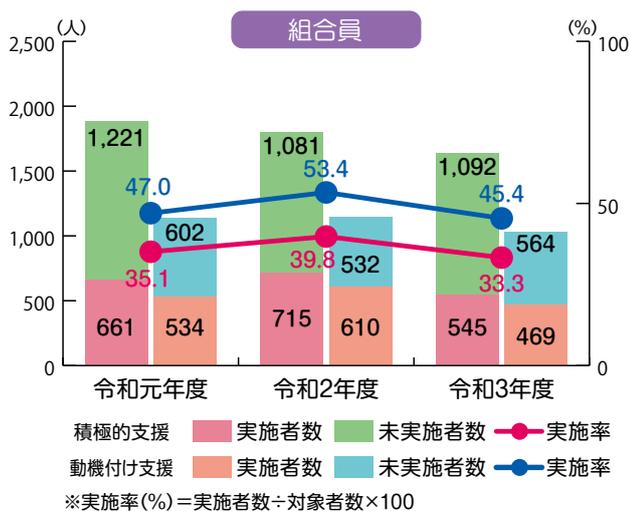


### ● 特定健康診査実施状況



### ● 特定保健指導実施状況

特定保健指導は、対象者のうち40歳から58歳までの方に実施しています。



### 被扶養者の方へ パート先等で受診した健診結果提出のお願い

パート等でお勤めされている40歳以上75歳未満の被扶養者の方の特定健康診査の受診を確認するために、パート先等で受けた健康診断の健診結果票(写)の提出をお願いしています。提出いただいた方には、QUOカード(1,000円分)を進呈していますので、ご協力をお願いします。

# 人間ドックの健診日変更の取扱いが変わりました



人間ドックについて  
詳しくはこちら



「人間ドック利用承認書」交付後に人間ドックの健診日を変更する場合、次のとおり取扱いが変わりましたのでご注意ください。

## 健診日変更の取扱い

- ① 利用者が健診機関に健診日を変更する旨を連絡
- ② 利用者が交付済の「人間ドック利用承認書」の健診日を訂正し利用  
※訂正印は不要です。

※健診機関および人間ドックの種類を変更する場合は「人間ドック利用承認書再交付申請書」の提出が必要となりますので、ご注意ください。

## インフルエンザ予防接種を受けた皆さんへ

### ～ 請求締切りのお知らせ ～

インフルエンザ予防接種助成事業の請求締切日等は次のとおりです。  
まだ請求されていない方は共済事務担当課をとおして申請してください。  
期日までに請求されないと助成を受けられませんので、ご注意ください。

請求締切日 **令和5年2月28日(火) 共済組合必着**

※所属所での提出期限については、共済事務担当課にご確認ください。  
※請求方法など詳細については、「いばらき共済」令和4年10月号(No.337)および当組合ホームページ「共済組合からのお知らせ(医療健康課)」に掲載しています。申請するときは、記載もれ等がないよう請求書や領収書をご確認ください。

「共済組合からのお知らせ」は  
こちら



## 令和4年度 歯周病検診未受診者の方へ

### ～ 歯周病検診事業を利用しましょう ～

昨年5月に、令和4年度中に満40歳以上で5歳刻みの年齢に達する組合員の皆さんへ、歯周病検診を無料で受けられる受診券を配付しています。

歯周病は、進行すると歯を支える骨が溶けて歯を失う原因になり、また糖尿病等の生活習慣病との関連性も指摘されている病気です。

該当された方は5年に一度となるこの機会にご自身の健康維持のため受診しましょう。

受診期限 **令和5年3月31日(金)**

※「歯周病検診受診券」を紛失した場合は再交付しますので、「歯周病検診受診券再交付申請書」を提出してください。(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。)

受診期限が  
迫っています



お問い合わせ先

医療健康課(健康増進係) TEL 029-301-1413

# 3月末に退職される方へ

## 共済組合の各種事業に係る退職時の手続き等について

### 健康保険

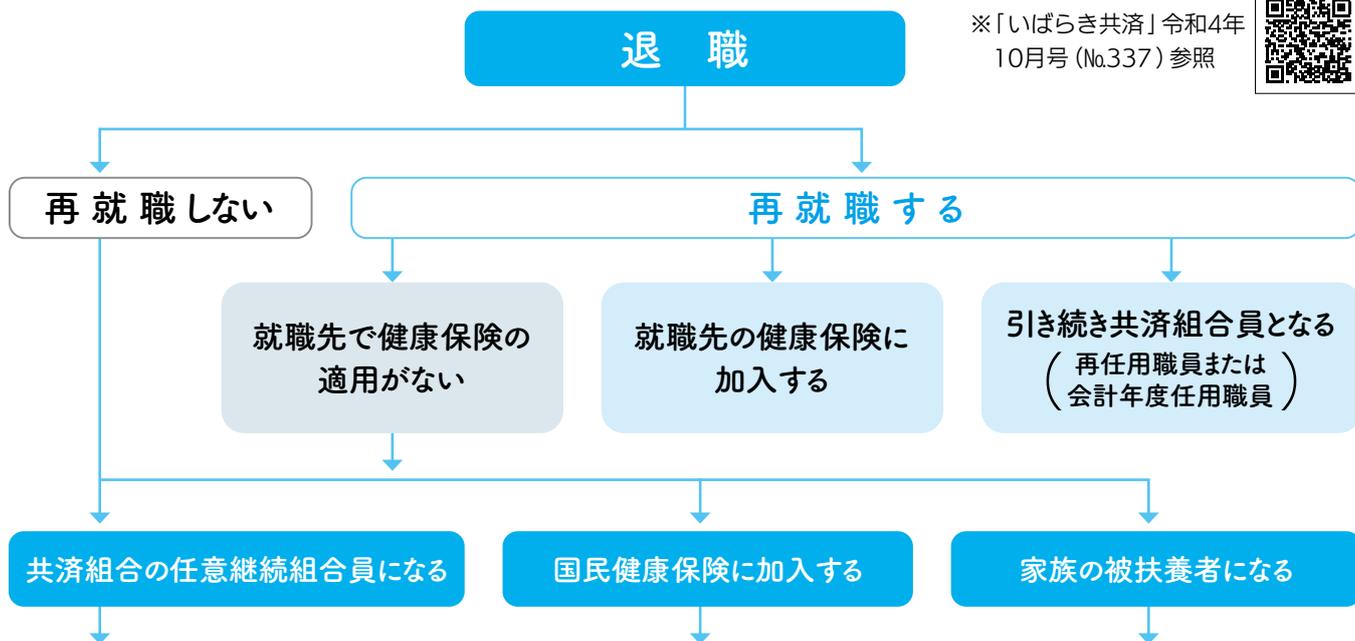
組合員の皆さんが退職されますと、退職日の翌日から組合員の資格を喪失するため、新たに次のいずれかの健康保険制度に加入する必要があります。

加入要件や特徴等をご確認のうえ、ご自分に適した制度を選択し加入手続きを行ってください。

なお、フルタイム再任用職員になる場合は、当組合の組合員資格が継続となり、短時間再任用職員や会計年度任用職員となる場合でも、一定の要件を満たす<sup>(※)</sup>と短期組合員として引き続き組合員資格が継続します。

また、組合員資格を喪失される方は、4月1日以降、現在お持ちの組合員証・組合員被扶養者証(保険証)は使用できなくなりますので、退職後速やかに当組合まで返還してください。退職後に当組合の組合員証等を使用して医療機関で受診した場合、当組合が医療機関へ支払った医療費を全額返還していただくこととなりますので、必ず加入先の新たな保険証を使用してください。退職後にかかりつけの医療機関で受診する際には、保険証が変更になった旨を申し出てください。

※「いばらき共済」令和4年10月号(No.337)参照



詳細は12～13ページをご覧ください。

<b>加入要件</b>	他の健康保険に加入していない方。	年間収入が130万円(障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は180万円)未満の方で主たる扶養者の収入により生計を維持している方。 ※この他にも条件がありますので、詳細はご家族の勤務先等にお問い合わせください。
<b>特徴</b>	附加給付はありません。 「附加給付」とは、法律で定められた「法定給付」の他に健康保険組合が独自に附加して支給するものです。	健康保険組合により附加給付があります。
<b>保険料</b>	被保険者の前年の所得割等で算定されます。市町村により異なるため、居住地の市町村にお問い合わせください。	保険料はかかりません。
<b>加入手続き</b>	退職した日の翌日から14日以内に居住地の市町村において加入手続きをしてください。	健康保険組合により手続きが異なるため、ご家族の勤務先等にお問い合わせください。

## 年金

### ■ 老齢厚生年金について

受給開始年齢になる前に実施機関（共済組合・日本年金機構など）から請求案内が届きます。

なお、受給開始年齢よりも前に年金の受け取りを希望される場合は、60歳以降いつでも繰り上げて請求ができますので、当組合までご連絡ください。

### ■ 退職後の年金制度について

60歳未満の組合員および被扶養配偶者の方は、退職後に厚生年金や国民年金への加入が必要になります。また、退職に伴い短期組合員となる場合、3号厚生年金（公務員）から1号厚生年金（年金機構）に変更となります。

## 貸付

### ■ 未償還金の返済

組合員貸付金を償還中に退職される場合は、皆さんに支給される退職手当から未償還金を控除し、返済していただくことになります。

### ■ 借用証書の返還

完済されたことを確認したうえで、借用証書をご自宅に送付します。

### ■ 「だしん」特約保証料の返還について

団体信用生命保険に加入している方が、保険期間の途中で退職される場合は自動的に保険脱退となり、未経過月数分の特約保証料を返還します。なお、返還まで2ヵ月ほどかかります。



## 物資

物資立替金の未償還金についても貸付と同様に退職手当から控除し、返済していただくことになります。

## 貯金

共済貯金は、原則として退職と同時に解約していただきますが、任意継続組合員になられる方は、共済貯金を継続することができます。ただし、在職中から共済貯金に加入していた方に限ります。

### ■ 積立・払戻

● 積立は年2回（7月・12月）の臨時積立のみとなります。手続きは退職される**共済事務担当課**をとおして行ってください。

● 積立限度額は3,000万円です。

● 毎月2回払戻が出来ます。払戻を希望する場合は、当組合までご連絡ください。

払戻締切日および送金日は、当組合ホームページまたは広報紙「いばらき共済」でご確認ください。



## その他

■ 「えらべる倶楽部」の会員証は各自で破棄してください。

お問い合わせ先

健康保険について

医療健康課

TEL 029-301-1413

老齢厚生年金について

年金課

TEL 029-301-1414

貸付・物資・貯金・その他について

福利厚生課

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1人につき2,500円\*の助成券を発行します。 ※令和4年度の助成額
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

TEL 029-301-1230

# 退職後の選択肢のひとつ 任意継続組合員制度について



3月末に退職予定の方に、引き続き当組合の健康保険を利用できる任意継続組合員制度をお知らせします。

任意継続組合員になることを希望する方は、2月中旬に加入希望調査を行いますので、共済事務担当課をとおして当組合に申し出てください。

なお、令和5年度の短期および介護の掛金率は、3月頃、当組合ホームページにてお知らせします。

加入資格	退職の日の前日までに1年以上組合員期間がある方 ※共済制度の適用拡大に伴い資格を取得した短期組合員については、施行日(令和4年10月1日)の前日に引き続き健康保険の被保険者であった期間と通算して1年以上を満たす場合に加入できます。
期 間	退職後に最長2年間加入できます。
任意継続掛金	任意継続掛金は、医療に係る短期掛金と介護に係る介護掛金(40歳以上65歳未満の方が対象)との合算額となります。 ※任意継続組合員は地方公共団体負担がなくなるため、今まで給与から控除されていた掛金の約2倍となります。 算定方法は、次の①か②のいずれか低い額に短期・介護の掛金率を乗じます。 ①退職月の短期標準報酬月額 ②前年度における9月30日時点の全組合員の標準報酬月額の平均額 <b>【掛金の算定方法】</b> 短期掛金(月額) = ①か②のいずれか低い額 × 短期掛金率 介護掛金(月額) = ①か②のいずれか低い額 × 介護掛金率 (参考: 令和4年度の掛金率 短期 87.2/1000 介護 17.64/1000) <b>【参考】</b> 令和4年9月30日時点の全組合員の標準報酬月額の平均額(380,000円)による算定 月額 39,839円 (短期 33,136円 + 介護 6,703円)
掛金の 納入方法	12ヵ月払いと6ヵ月払いがあり、申出時に選択できます。(前納による割引あり。) 当組合から通知書を3月下旬に共済事務担当課をとおして送付しますので、 <u>退職した日の翌日から20日以内に払い込みをお願いします。</u> <b>【3月31日退職で任意継続を申し出た方の場合】</b> 12ヵ月払い……4月から3月までの年度単位の掛金を4月20日までに納付。 6ヵ月払い……4月から9月までの半年単位の掛金を4月20日までに納付。 ※6ヵ月払いの10月から3月までの掛金は9月30日までに納付していただきます。
任意継続 組合員証等 の交付	3月31日退職予定で任意継続することを事前に申し出た方には、3月末頃までに任意継続組合員証とご家族の任意継続被扶養者証をあわせて共済事務担当課をとおして交付します。それ以外の方にはご自宅へ郵送します。
被扶養者	原則、被扶養者資格は継続します。 なお、退職前と同様に当組合の被扶養者の資格を備えていることが条件となりますので、就職等により被扶養者資格の取消となる方は、共済事務担当課へご連絡をお願いします。

## 給付内容

退職前と同様の短期給付が受けられ、同じ月に同じ医療機関に支払った自己負担額が25,000円（基礎控除額）を超えた場合に、その超えた額を附加給付として支給します。ただし、休業給付（傷病手当金※、出産手当金、休業手当金および育児・介護休業手当金）は除きます。また、共済貯金や人間ドックの助成等、福祉事業の一部を利用できます。

※在職中に支給要件を満たした場合は、退職（資格喪失）後も受給できるケースがあります。

## 資格喪失

次の①～⑤のいずれかに該当したときは、任意継続組合員の資格を喪失しますので、当組合へご連絡ください。

- ①任意継続加入後2年を経過したとき
- ②任意継続掛金を納付期限までに払い込まなかったとき
- ③再就職等により、他の医療保険制度に加入したとき
- ④任意継続組合員でなくなることを希望したとき
- ⑤死亡したとき

※③～⑤により中途脱退（資格喪失）したときは、未経過期間の掛金を返還します。



# 任意継続組合員の皆さんへお知らせ

## ● 確定申告について

任意継続組合員の掛金は、所得税の確定申告時に社会保険料控除の対象となります。

令和4年中に納付いただいた任意継続掛金の「納付証明書」を1月下旬～2月上旬にご自宅へ送付しますので、確定申告等にご使用ください。

なお、証明額は、令和4年1月から12月の間に納付いただいた金額となります。

## ● 任意継続組合員の更新手続きについて

### ● 加入後2年が経過する方

資格喪失日の約1週間前に「任意継続組合員資格喪失証明書」を送付しますので、国民健康保険等への加入手続きをお願いします。現在、使用されている任意継続組合員証等（保険証）は有効期限が過ぎましたら速やかに当組合まで返還してください。

### ● 加入後2年に満たない方

4月以降の更新手続きについて、3月上旬にご案内の文書を送付しますので、令和5年度の掛金額をご確認のうえ、継続または脱退についてご検討ください。

### ● 継続または脱退を判断するポイント

10ページ「共済組合の各種事業に係る退職時の手続き等について」の「健康保険」を参考にご検討ください。

※令和4年中の収入が少ない方は、任意継続掛金より国民健康保険料のほうが安い傾向にあります。



お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413



# 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）および令和4年3月号（No.334）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5年3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5年3月末まで（ワクチン接種の実施期間）

※令和5年3月の賃金が4月に支給された場合も特例措置の対象となります。

掲載記事は  
こちら



(No.331)



(No.334)



## ◆ 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。



お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

## 各種申請手続きについて

各種書類の交付および申請手続きについては、共済事務担当課をとおして行っていただきます。

（例）被扶養者の認定申請、人間ドック利用承認申請書や限度額適用認定証の交付申請など

お問い合わせについても、勤務先の共済事務担当課にあらかじめご相談くださいますようお願いいたします。

※短期組合員の皆さんにおかれましても、勤務先の共済事務担当課をとおしてお手続きくださいますようお願いいたします。



## こころとからだの健康相談

- ◎ ご家族皆様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。

# 0120-474-479

携帯電話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）

### 健康電話相談 おくすり相談

受付時間 年中無休（24時間対応）

# 湯河原温泉 ちとせ



歴史ある湯河原でやすらぎの時間を  
ゆったりお過ごしください

湯河原の良質な温泉を、十和田石を使った石の風呂と癒やし効果のある檜の風呂でゆったりとお楽しみください。



1泊2食料金 (税・サ・入湯税込み)

夕食は3つのコースからお選び頂けます

梅  
コース 13,097円~

桜  
コース 14,912円~

椿  
コース 20,357円~

神奈川県市町村職員共済組合保養所  
湯河原温泉 ちとせ

ご予約・お問い合わせ

☎0465-63-0121

<https://www.yugawara-chitose.jp/>

16 いばらき共済 | 2023.1 No.338

## Access

〈電車の場合〉

JR湯河原駅よりバス、不動滝・奥湯河原行「宮上会館」下車。  
徒歩2分

〈お車の場合〉

国道135号線から千歳川沿いに3分。  
駐車場27台(身障者用1台含む)

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281番1

# プレゼントクイズ

クイズに正解された方の中から抽選で、  
図書カード(1,000円分)を10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

〒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5年2月10日(金)消印有効

- ① 答え  
口と口
- 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

MY HEALTH WEBからも応募できます  
(任意継続組合員の方は除きます)

ログイン後、期間中に表示される応  
募バナーよりご応募ください。

☆ログイン方法は本紙10月号に折り込み  
のリーフレットをご参照ください。

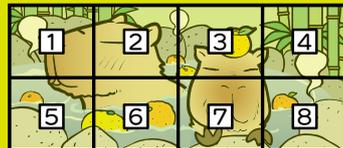
リーフレットは  
こちら



【エリア表】

## まちがいさがし

上下のイラストにはまちがいが6つ  
あるよ。エリア表を参考にまちがいの  
なかったワク2つを答えてね。



©スカイネットコーポレーション

## 令和4年10月号の解答

2と8

\*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。



## パプリカとねぎマリネの ローストビーフサラダ

### 材料(2人分)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 牛ももステーキ肉… 1枚(200g) | バルサミコ酢… 大さじ1/2    |
| 塩… ふたつまみ(2g)       | はちみつ… 大さじ1/4      |
| 粗挽き黒こしょう… 適量       | ④レモン汁… 大さじ1/2     |
| 黄パプリカ(乱切り)… 1/4個   | しょうゆ… 大さじ1/2      |
| 赤パプリカ(乱切り)… 1/4個   | リーフレタス(手でちぎる)     |
| 長ねぎ(ぶつ切り)… 1本      | … 2~3枚(100g)      |
| 酒… 大さじ1/2          | 紫キャベツ(小さめ□口)… 30g |
|                    | 輪切りブラックオリーブ… 8個   |

### 作り方

- 1 牛ももステーキ肉は常温に約15分置いておく。塩と粗挽き黒こしょうをふり、中火に熱したフライパンで表面を1分ずつ焼く。
- 2 焼いた牛もも肉をすぐにアルミホイルで包み、上から布で包んで30分~1時間置き、余熱で中まで火を通す。
- 3 フライパンにパプリカと長ねぎを入れ中火で焼く。焼き目がついたら酒を加えてフタをし、弱火で5分加熱する。
- 4 ボウルに④の調味料を合わせてマリネ液を作り、③を入れて冷蔵庫で約15分味をなじませる。
- 5 ②をアルミホイルから出し、そぎ切りにして④に加える。
- 6 リーフレタスと紫キャベツを皿に盛り、⑤と輪切りブラックオリーブをのせて、残ったマリネ液を回しかける。

### 栄養メモ

長ねぎの白い部分にはビタミンCやアリシン、青い部分にはカロテンやカルシウムが含まれています。長ねぎは青い部分まで無駄なく料理に使いましょう。アリシンは体を温め、血行をよくする働きがあるといわれ、冬に積極的にとりたい栄養素です。



1人分  
323kcal  
食塩相当量  
1.8g

CHECK!

作り方の動画はコチラ

<http://dougahfc.jp/imfine/ryouri/22winter02.html>



※牛もも肉の焼き時間・余熱時間は、肉の大きさ等により適宜調整してください。  
レシピ開発：今村結衣(管理栄養士) 撮影・スタイリング：Tokyo Trend Kitchen



# 医療費通知書を配付します

(令和3年11月～令和4年10月受診分)

2月に組合員の皆さんへ「医療費通知書」を配付します。

医療費がどの位かかっているのかご確認いただき、当組合の医療費負担の現状を理解していただくこと、また、ご自身の健康管理に役立てていただくことを目的としています。

## 通知書の見方

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
受診者氏名 医療機関名	診療 年月	日数	診療区分・ 給付種別	医療費 総額	法定 給付額	公費 負担額	窓口 負担額	家族療養費 附加金等	高額 療養費	支給額	確定申告用 自己負担額
共済 花子 △△接骨院	311	3	柔道整復	10000	7000		3000				3000
共済 太郎 〇〇医院	4 1	10	医科入院	500000	417570		82430	57400		57400	25030
共済 組子 〇〇医院	4 4	4	医科入院外	50000	35000		15000	1111		1111	13889
共済 組子 □□薬局	4 4	4	調剤	40000	28000		12000	889		889	11111
共済 あい ××歯科医院	410	6	歯科入院外	90500	63350		27150	2100		2100	25050
合計				690500	550920		139580	61500		61500	78080

### ①診療を受けた年月

### ②1ヵ月に入院または通院した日数

### ③医科・歯科・調剤など/入院・入院外(外来)の区別

### ④診療区分ごとの医療費の総額

### ⑤共済組合が負担した金額

※限度額適用認定証使用者の高額療養費は、この欄の金額に含まれます。

【共済太郎さんの令和4年1月診療分】

### ⑥医療費助成制度該当者に対する国や県または市町村の負担額

### ⑦医療機関の窓口で負担した額(原則、医療費総額の3割)

※限度額適用認定証使用者等については、所得区分に応じた計算方法により計算された金額です。

※医療費助成制度該当者については、自己負担金額が把握できない場合、⑥公費負担額に自己負担額を含めて表示しています。

### ⑧組合員が支給対象となる一部負担金払戻金・被扶養者が支給対象となる家族療養費附加金

窓口負担額から高額療養費と基礎控除額を控除した金額(百円未満は切捨て)で、控除後の金額が千円未満の場合は支給されません。

※基礎控除額は、一般所得者は25,000円、上位所得者は50,000円です。なお、上位所得者とは標準報酬月額53万円以上の方です。

※医科(歯科)とその対象となる調剤については合算して算定し、医療費総額により按分して記載しています。

【共済組子さんの令和4年4月診療分】

### ⑨窓口負担額から自己負担限度額を控除した額

※自己負担限度額は、標準報酬月額や過去1年間の入院回数等により異なります。

### ⑩共済組合が送金した額の合計(⑧+⑨)

### ⑪窓口負担額から共済組合が送金した額を控除した額(⑦-⑩)

※令和3年11月・12月診療分を合計額から差し引いた金額が確定申告用自己負担額となります。



## ～ 医療費控除の申告手続きについて ～

「医療費通知書」は、確定申告時の医療費控除の手続きで医療費の明細書として使用できますが、以下の点にご留意ください。

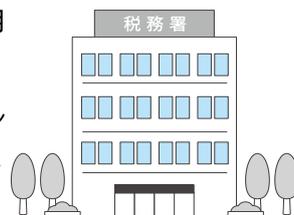
◆実際に医療機関等の窓口で支払った金額と医療費通知書の金額が異なる場合(マル福・公費に該当している場合や医療費が訂正された場合等)は、領収書等で確認し、ご自身で金額を訂正して申告してください。(10円未満の端数は訂正不要です。)

◆令和3年11月・12月診療分が含まれている場合は、合計から控除してください。

◆今回記載がない診療分(令和4年11月・12月診療分)については、別途領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成し、その明細書を申告書に添付してください。この場合、領収書は確定申告期限から5年間保存する必要があります。

◆医療費通知書を使用する際には、原本の添付が必要です。紛失しないよう大切に保管してください。

◆医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。



組合員の皆さまへ

万一に備え入ってみようかな？

令和5年度募集

# 団体傷害保険のご案内

【傷害総合保険・家族傷害保険・普通傷害保険・ゴルファー保険】

セイフティーライフ

現職組合員さまの団体傷害保険制度

セイフティーライフ・シニア

退職組合員さまの団体傷害保険制度

●退職後の生活を幅広くサポート



募集期間

令和5年2月1日(水)から令和5年2月22日(水)まで

お申し込み方法

新規ご加入の方、および既にご加入の方で契約内容を変更される場合は、2月に職場へ配付されますパンフレットをご覧ください、加入依頼書を共済事務担当課までご提出ください。

保険期間

セイフティーライフ → 令和5年6月1日午後4時から1年間

セイフティーライフ・シニア → 令和5年6月1日午後4時から1年間

お問い合わせ先

取扱代理店 (有)茨城CTVサービス

水戸市笠原町978-26 茨城県市町村会館5F TEL: 029-301-1616

本制度引受会社 損害保険ジャパン株式会社茨城支店 法人支社

水戸市南町2-6-13 損保ジャパン水戸ビル4階 TEL: 029-231-8043

## 税務署からのお知らせ ~確定申告について~

確定申告には、ご自宅からスマホやタブレットでご利用いただけるe-Tax・スマホ申告が便利です。マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマホがあれば、多くの方が訪れる確定申告会場に出向くことなく、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して、ご自宅でスマホ申告をすることができます。

スマホ申告は、

- 年末調整で医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除を申告する方
- 年末調整が済んでいない方
- 2ヵ所以上の給与所得がある方
- 年金収入や副業等の雑所得がある方
- 株式等の譲渡(特定口座をお持ちの方)

などに当てはまる方に便利です。さらに…

- 令和4年分から、青色申告決算書・収支内訳書の作成が可能
- 給与所得の源泉徴収票をスマホのカメラ機能で読み取ると、記載内容が入力画面へ自動反映など、さらに便利になっています。

また、令和5年10月1日から、消費税の仕入税額控除の方式としてインボイス制度が開始されます。インボイス制度について詳しくお知りになりたい方は、国税庁HPの「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。



動画で見る確定申告



確定申告書等作成コーナー



マイナポータル連携



インボイス制度

## 共済貯金払戻等のご案内

月	払戻締切日	送金日
1月	5日	16日
	20日	30日
2月	3日	13日
	17日	28日
3月	3日	13日
	17日	28日
4月	4日	12日
	20日	28日

3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。

### 利率について

年利1.44% (月利0.12%)となります。(令和5年1月現在)

## 組合の現況 (令和4年11月末現在)

組合員数	男	19,394人
	女	16,078人
	計	35,472人

任意継続組合員数 356人

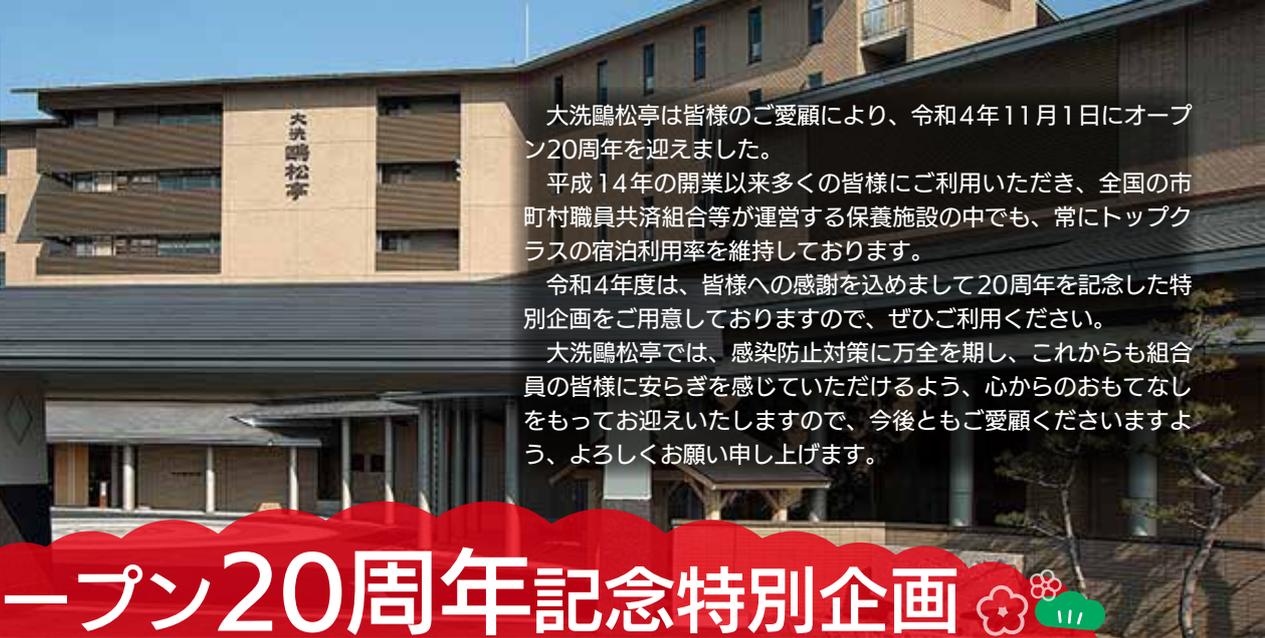
被扶養者数 23,731人

## 共済組合ホームページ

<https://www.iba-kyo.com/>

■コンテンツを見るためのパスワード  
ユーザー名 [kyosai1411](#) パスワード [iba-kyo](#)

■ライブプランステーション  
ログインID [ibakyo](#) パスワード [iba-kyo](#)



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周年を迎えました。

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おりますので、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様に安ら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!!

本年度は通常「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。

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。



## 第8弾

20周年記念特別プラン(冬の陣)  
「あんこうプラン」

大洗鷗松亭自慢のあんこう料理が堪能できる特別プランです。

【対象期間】令和5年3月31日(金)まで

※仕入れ状況により予定よりも早く終了する場合があります。

【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】鷗松亭ホームページをご覧ください。

※宿泊利用助成券(8,000円)とえらべる倶楽部宿泊補助券(1,500円)の補助が受けられます。

全国旅行支援や県民割などが実施される場合、これらの補助も利用可能となる予定です。



※写真はイメージです。



○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。

○第2弾、第4弾、第6弾、第7弾は終了しました。第3弾「お土産福袋」、第5弾「感謝バッジ」は売店にて実施中です。



## ほっこり! 「つるし雛」がお出迎え!

食事処「水輝(みずき)」では、1月中旬から3月中旬まで、動物、野菜、魚など様々な形の愛らしい「つるし雛」を飾り付けています。

宿泊時の夕食はもちろん、ランチでもご覧いただけますので、この機会にどうぞお楽しみください。

食事処「水輝(みずき)」は、和風個室となっております。他のお客さまに気兼ねすることなくご家族ご友人とゆっくりお過ごしいただけます。

### 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/>



#### ▼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

新型コロナウイルス感染症拡大防止の取り組み



ホームページから『いばらき共済』のバックナンバーをご覧ください

茨城県市町村職員共済組合

検索

