



表紙写真：牛久市 牛久大仏と日の出

## CONTENTS

- |    |                                      |    |   |
|----|--------------------------------------|----|---|
| 2  | 新春を迎えて                               | 15 | 第2回「歩fes.」成績発表!!/<br>大洗鷗松亭宿泊補助額増額キャンペーン         |
| 3  | 新役員・新議員のご紹介                          | 16 | 令和5年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況/<br>令和6年度 歯周病検診未受診者の方へ |
| 4  | 医療機関等の受診はマイナ保険証を基本とする仕組みへ<br>移行しました  | 18 | 医療費通知書を配付します                                    |
| 5  | 被扶養者資格調査にご協力ください                     | 19 | 「リフィル処方箋」をご存知ですか？/<br>セルフメディケーションを心がけましょう       |
| 6  | 3月末に退職される皆さんへ/<br>地方公務員共済組合連合会よりお知らせ | 20 | 熱海「シーサイドいずたが」・立川「ホテル日航立川東京」<br>よりお知らせ           |
| 8  | 任意継続組合員制度のご案内/<br>任意継続組合員の皆さんへお知らせ   | 21 | プレゼントクイズ/らくらくヘルシーレシピ                            |
| 10 | 退職後に受けられる年金                          | 22 | ヒートショックに要注意                                     |
| 11 | インフルエンザ予防接種を受けた皆さんへ                  | 23 | 社会保険の適用対象者が拡大されました!/<br>団体傷害保険のご案内              |
| 12 | 大洗鷗松亭からのお知らせ                         | 24 | 大洗鷗松亭からのご案内/共済貯金払戻等のご案内                         |
| 14 | 入学貸付・修学貸付のご案内                        |    |   |



# 新春を迎えて



茨城県市町村職員共済組合  
理事長 **木村 敏文**

選挙区：第1区  
職名：坂東市長  
座右の銘：天道人不断

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200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、共済組合を取り巻く社会保障制度に目を向けますと、昨年12月2日に健康保険証(組合員証)が廃止され、マイナ保険証へ移行されたところです。移行後も従来の組合員証が現在のところ本年の12月1日までは継続利用できますが、組合員証の新たな発行はできないことになっており、マイナンバーカードを取得していない方への資格確認書の発行手続きなどに関しまして、適切に対応して参ります。

皆さまの健康増進に資する保健事業におきましては、第3期データヘルス計画を本年度から開始したところです。健康診断結果や医療費のデータ分析に基づく目標設定と評価結果の見える化、所属所とのさらなるコラボヘルスの推進により、実効性を高めて参ります。

当組合の保養所「大洗鷗松亭」につきましては、昨年7月にリニューアルオープンし、快適さと贅沢さを兼ね備えたお部屋を多くの方に楽しんでいただいております。引き続き、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7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3日に新議員による第200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坂東市長の木村 敏文氏が就任され、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。

新議員の任期は令和8年11月30日までとなります。

## 任期満了により組合会議員を退任

令和6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。

木内 修平 氏 (那珂市役所)

外之内 信浩 氏 (小美玉市役所)

窪田 慎一 氏 (茨城町役場)

江川 隆浩 氏 (石岡市役所)

圓城寺 和則 氏 (龍ヶ崎市役所)

香取 雄介 氏 (古河市役所)

# 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

**先崎 光**

- 1 第1区
- 2 那珂市長
- 3 夢なき者に成功なし



理事

**野澤 良治**

- 1 第2区
- 2 河内町長
- 3 日々挑戦



監事

**鈴木 定幸**

- 1 第1区
- 2 常陸大宮市長
- 3 初志貫徹



議員

**萩原 勇**

- 1 第1区
- 2 龍ヶ崎市長
- 3 断固たる決意は不可能を可能とする



議員

**宮田 達夫**

- 1 第1区
- 2 常陸太田市長



議員

**沼田 和利**

- 1 第1区
- 2 牛久市長
- 3 一意専心



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

**上遠野 修**

- 1 第2区
- 2 城里町長
- 3 継続は力なり



議員

**野村 勇**

- 1 第2区
- 2 八千代町長
- 3 自主自律



理事

**鈴木 智子**

- 1 第1区
- 2 日立市役所
- 3 温故知新



理事

**古渡 秀和**

- 1 第3区
- 2 行方市役所
- 3 不易流行



理事

**廣江 良之**

- 1 第5区
- 2 結城市役所
- 3 一生懸命



監事

**浅野 進太郎**

- 1 第1区
- 2 東海村役場
- 3 努力に勝る天才なし



議員

**菅谷 賢一**

- 1 第2区
- 2 水戸市役所
- 3 一所懸命



議員

**坂本 武蔵**

- 1 第2区
- 2 大洗町役場
- 3 為せば成る 為さねば成らぬ何事も 成らぬは人の 為さぬなりけり



議員

**岩瀬 祐一**

- 1 第4区
- 2 土浦市役所
- 3 継続は力なり



議員

**山崎 隆博**

- 1 第4区
- 2 龍ヶ崎市役所
- 3 一步を踏み出せるなら、もう一步も踏み出せる。



議員

**作田 友貴**

- 1 第4区
- 2 取手市役所
- 3 PK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

**石塚 政弘**

- 1 第5区
- 2 常総市役所
- 3 言行一致

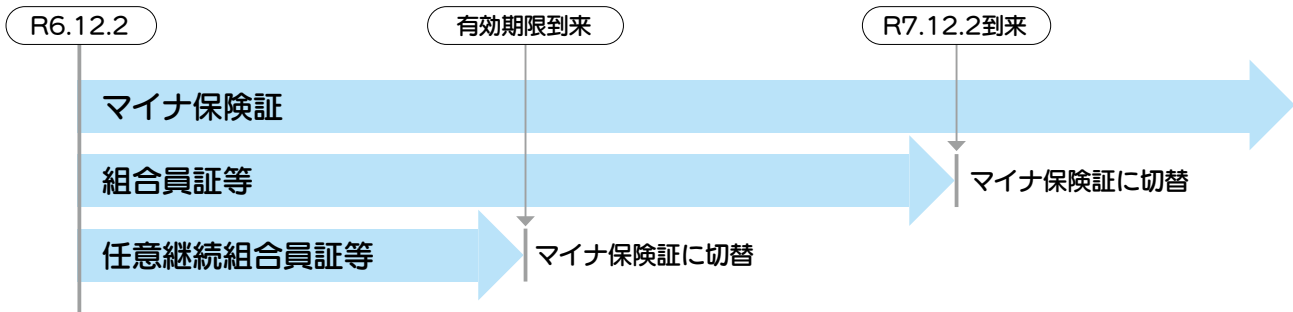
# 医療機関等の受診は マイナ保険証を基本とする仕組みへ移行しました



マイナ保険証への切替をお願いします

令和6年12月2日をもって、従来の組合員証等の交付が終了しました。

お手元の組合員証等は、組合員または被扶養者の資格を有している場合、原則令和7年12月1日まで有効です。  
なお、任意継続組合員証等については、記載されている期限まで有効です。



※マイナ保険証の利用登録が済んでいない方は資格確認書での受診となります。

## マイナ保険証ならではのメリット

- データに基づくより良い医療が受けられる
- 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される
- マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる
- 医療現場で働く人の負担を軽減できる

詳しくは厚生労働省ホームページを参照してください。



マイナ保険証の利用登録をしていない方から、令和6年12月2日以降に新規資格取得、被扶養者認定や組合員証等の紛失等の申告があった際は、組合員証等に代わり「資格確認書」を送付しています。

また、マイナ保険証の利用登録をしていない方には、組合員証等の有効期限が切れる前に「資格確認書」を申請によらずお届けする予定ですが、詳細については決まり次第、当組合ホームページ等でお知らせします。

医療機関を受診する際は、マイナ保険証、組合員証等または資格確認書のいずれかを提示することで、これまでどおりの受診が可能です。

茨城県市町村職員共済組合 本人 令和6年12月2日交付  
資格確認書 (組合員)  
記号 999 番号 99999 (枝番) 00  
氏名 共済 太郎 性別 男  
生年月日 平成6年4月2日  
資格取得年月日 令和6年12月1日  
有効期限 令和11年11月30日  
発行機関所在地 茨城県水戸市笠原町978番地26  
保険者番号 32080418 発行番号  
名称 茨城県市町村職員共済組合 999999

▲資格確認書(見本)

お問い合わせ先

医療健康課(資格係) TEL 029-301-1413

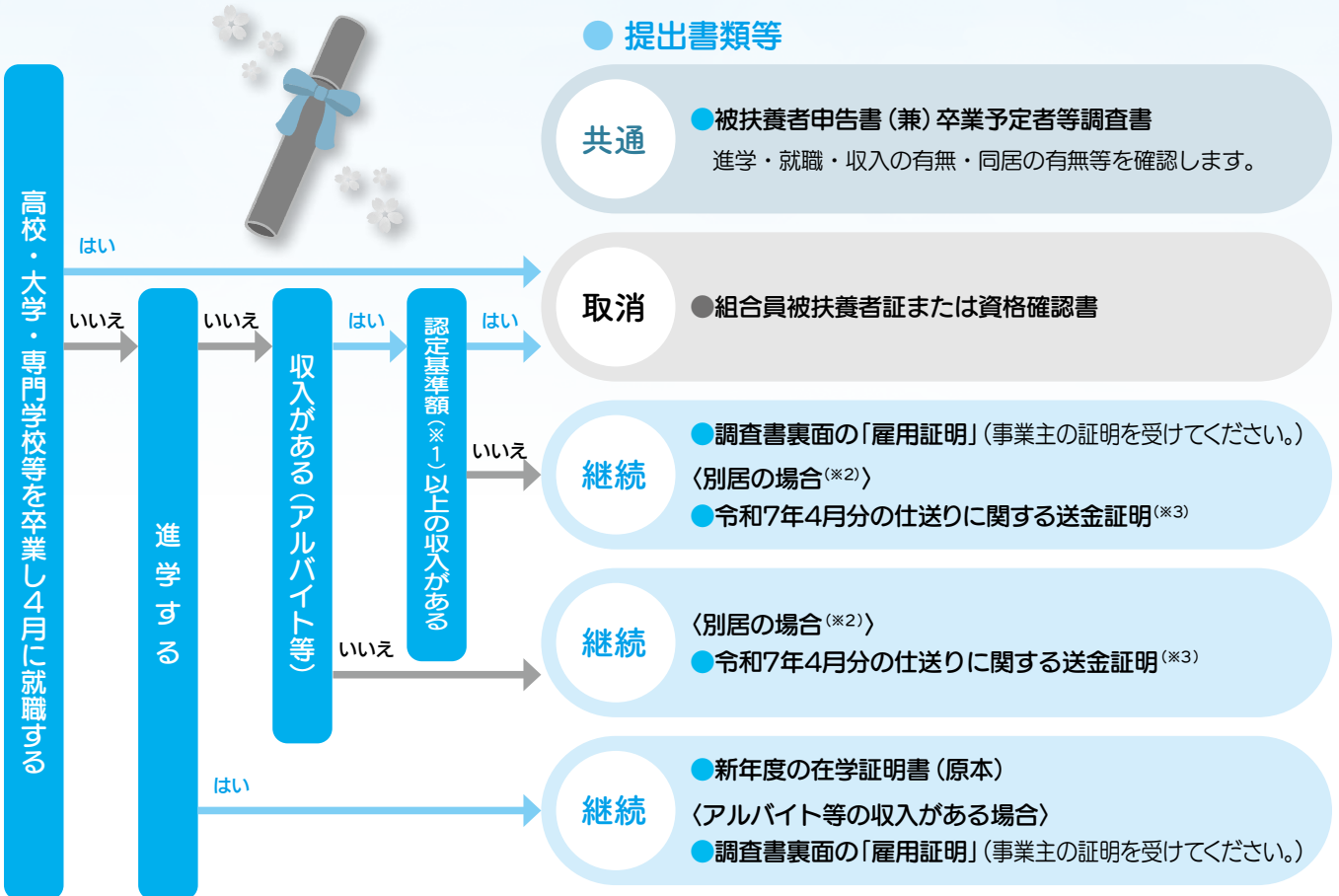
この春、ご卒業するお子さまはいらっしゃいますか？



# 被扶養者資格調査にご協力ください

令和7年3月に高校・大学・専門学校等を卒業される被扶養者を対象に、被扶養者資格調査を実施します。組合員の方へ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、原則として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(新年度の在学証明書等)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、引き続き被扶養者となる方については、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、給与明細書(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。



お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

# 3月末に退職される皆さんへ

## 共済組合の各種事業に係る退職時の手続き等について

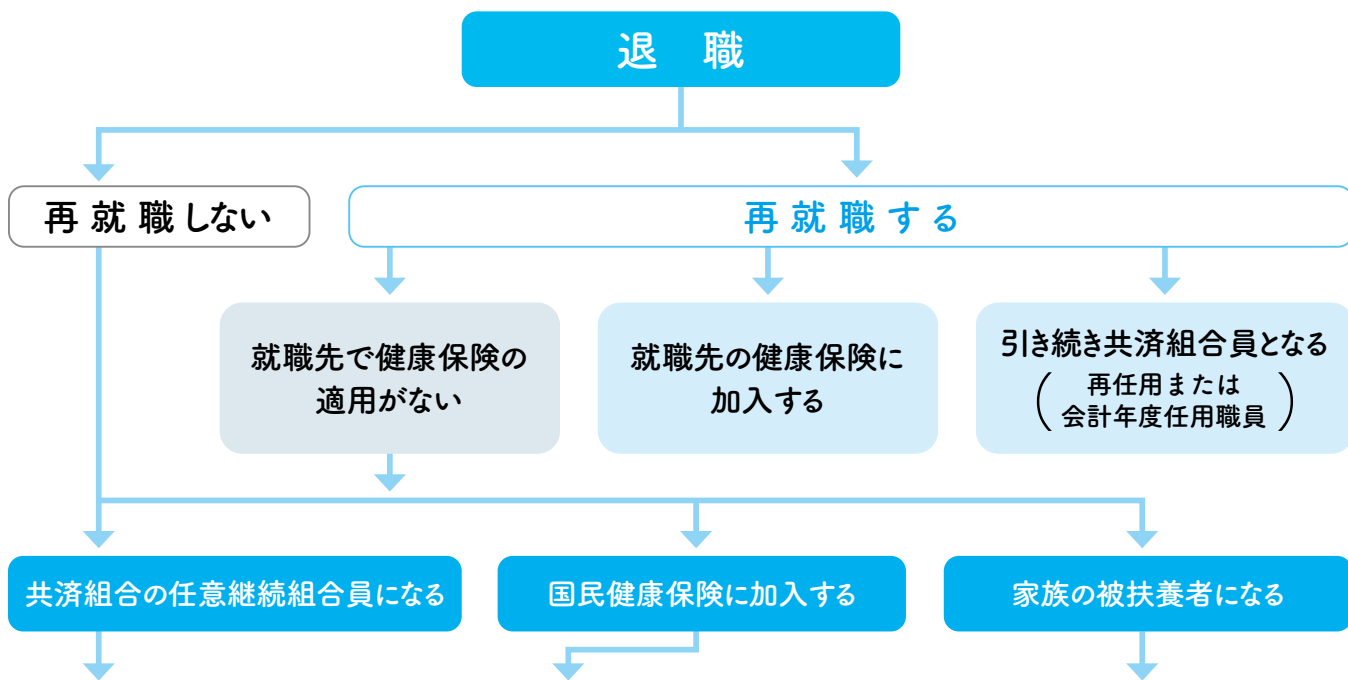
### 健康保険

組合員の皆さんが退職されますと、退職日の翌日に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。

それぞれの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てください。

なお、定年前再任用短時間勤務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、組合員資格を喪失した方は、4月1日以降、現在お持ちの組合員証・組合員被扶養者証・資格確認書等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を受診した場合、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、必ずマイナ保険証または加入先の新たな資格確認書を使用し、加入している健康保険制度が変更になった旨を申し出てください。



詳細はホームページをご覧ください。	加入要件	他の健康保険に加入していない方。	年間収入が130万円（60歳以上または障害年金の受給要件に該当する場合は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。
	特徴	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上乗せ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。
	保険料	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。
	加入手続き	退職した日の翌日から5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

受給開始年齢の2～3ヵ月前に実施機関（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、短期組合員となる場合は、厚生年金の種別が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

貸付金の償還中に退職される場合は、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。

### ■ 「だんしん」特約保証料の返還について

団体信用生命保険（だんしん）に加入している方が、保険期間の途中で退職された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市町村および一部事務組合等の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回払戻ができます。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

■ リオクラブ[福利厚生倶楽部]およびMY HEALTH WEBの脱退手続きは当組合で行います。

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

## 経過的長期給付（旧3階部分）に係る財政の現況及び見通しを作成し、総務大臣に報告しました。

厚生労働省が令和6年財政検証結果を公表したことを受け、総務省より、当該財政検証における経済前提のうち、①高成長実現ケース、②成長型経済移行・継続ケース及び③過去30年投影ケースを前提とした「経過的長期給付に係る財政の現況及び見通し」を作成する旨の通知が発出されました。

地方公務員共済組合連合会では、この通知に沿って「経過的長期給付に係る財政の現況及び見通し」を作成し、総務大臣に報告しました。

この報告内容を当連合会のホームページに掲載しましたので、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/>（地方公務員共済組合連合会トップページ）

トップページの「年金関連情報 → 年金財政関係 → 経過的長期給付」からご覧いただけます。



地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

Plan A

Plan B

Plan C

## 退職後の選択肢のひとつ

## 任意継続組合員制度のご案内

退職後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ご案内します。

任意継続組合員になることを希望する方は、3月中旬頃までに共済事務担当課をとおして希望調査を行いますので、その際に申し出てください。

なお、令和7年度の短期および介護の掛金率は、3月に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
期 間	退職後に最長2年間加入できます。
任意継続掛金	<p>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歳未満の方のみ）の合算額となります。</p> <p>※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。</p> <p><b>【掛金の算定方法】</b></p> <p>短期掛金（月額）＝以下の①か②のいずれか低い額×短期掛金率          介護掛金（月額）＝以下の①か②のいずれか低い額×介護掛金率</p> <p>①退職月の短期標準報酬月額          ②当組合が定款で定めた額（380,000円）</p> <p>（参考：令和6年度の掛金率 短期 98.8/1000 介護 17.0/1000）</p>
掛金の 納入方法	<p>12ヵ月払いと6ヵ月払いのいずれかを申出時に選択していただきます。（前納による割引あり。）          納付案内を3月下旬に共済事務担当課をとおして送付しますので、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。</p> <p><b>【令和7年3月31日退職の場合】</b></p> <p>12ヵ月払い……令和7年4月から令和8年3月までの掛金を4月20日までに納付。          6ヵ月払い……令和7年4月から令和7年9月までの掛金を4月20日までに納付。          ※6ヵ月払いの場合、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。</p>
資格情報の お知らせ等 の交付	3月末頃までに資格情報のお知らせ（組合員・被扶養者分）または資格確認書を共済事務担当課をとおして交付する予定です。それ以外の方にはご自宅へ郵送します。
被扶養者	<p>原則、被扶養者資格は継続します。</p> <p>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の資格が取消となる方は、共済事務担当課へご連絡をお願いします。</p>



<p><b>給付内容</b></p>	<p>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。</p> <p>※在職中に支給要件を満たしていれば、退職（資格喪失）後も受給できる場合があります。</p>
<p><b>資格喪失</b></p>	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①任意継続加入後2年を経過したとき</li> <li>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</li> <li>③再就職等により、他の医療保険制度に加入したとき</li> <li>④任意継続組合員でなくなることを希望したとき</li> <li>⑤死亡したとき</li> </ul> <p>※③～⑤により資格喪失したときは、未経過期間の掛金を返還します。</p>

## 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6年中に納付いただいた任意継続掛金の「納付証明書」は、当広報紙と併せお送りしていますので、確定申告等にご使用ください。  
 なお、証明額は、令和6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）および資格確認書は、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7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**  
 6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6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。

任意継続組合員で  
 いられる期間は  
 最長で2年間です



# 退職後に受けられる年金

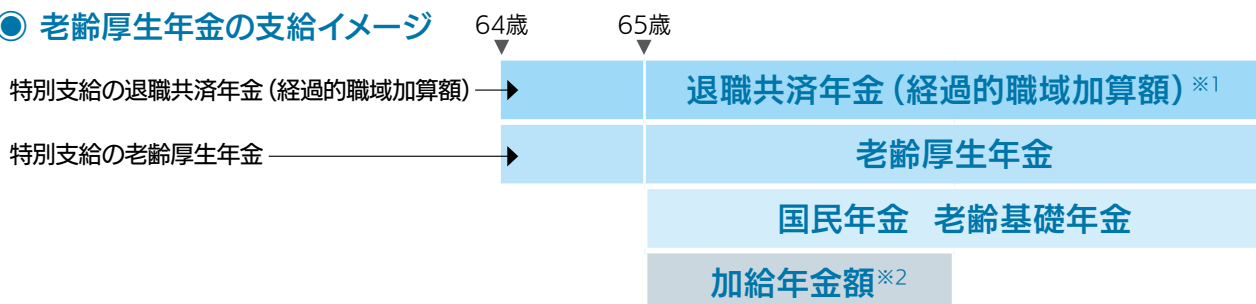


退職後に受けられる老齢・退職給付には、厚生年金の「老齢厚生年金」と国民年金の「老齢基礎年金」があります。

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、昭和34年4月2日から昭和36年4月1日生まれの方については、64歳から老齢厚生年金と退職共済年金（経過的職域加算額）が支給となります。

なお、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、階級が消防司令以下の方は、支給開始年齢が異なります。

## ● 老齢厚生年金の支給イメージ



※1 「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。

※2 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受給を希望する場合は、60歳到達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。

なお、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。

例 昭和37年4月2日生まれの方が  
令和7年4月1日（63歳到達日）に繰上げ請求した場合  
減額率：0.4%×24月＝9.6%

昭和36年4月2日生まれの方が  
令和7年4月1日（64歳到達日）に繰上げ請求した場合  
減額率：0.5%×12月＝6.0%

### 繰上げ請求を行った場合

1カ月当たりの年金額は0.4%減額です。  
昭和37年4月1日以前にお生まれの方は0.5%の減額となります。



### 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

ご請求は  
お済みですか？

# インフルエンザ予防接種を受けた皆さんへ

## ～ オンライン申請のご案内 ～



令和6年12月からMY HEALTH WEBを利用したインフルエンザ予防接種助成のオンライン申請が始まりましたので、締切日までに申請してください。

なお、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7年2月28日(金)

インフルエンザ予防接種助成の  
ページはこちら



対象者：組合員およびその被扶養者(任意継続組合員とその被扶養者は除きます。)

助成対象：令和6年10月1日から令和7年1月31日までの間に受けたインフルエンザ予防接種費用  
(1,000円未満は対象となりません。)

助成金額：1人1回当たり1,000円



そのお悩み解決できます！

- 忙しくて窓口に出向く時間がない
- 用紙に手書きで記入することが手間だ
- どこに提出するのかわからない

オンライン申請なら

24時間いつでもOK！  
申請用紙不要！  
スマホでサクッと簡単手続き！

MY HEALTH WEBに  
未登録の方はこの機会に  
ぜひご登録ください！

## 請求方法

- 1 MY HEALTH WEBにログインしてください。  
※登録方法：当組合HP > 福祉事業 > 保健事業 > 健康ポイント事業
- 2 補助金申請のバナーから申請画面の手順に従い、請求対象者ごとに必要事項を入力し、領収書の画像をアップロードしてください。
- 3 後日、MY HEALTH WEB内のメール機能により送金決定のお知らせを直接送信します。  
※書面申請の場合は、所属所で取りまとめうえで当組合に提出いただきます。  
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。

MY HEALTH WEBはこちら



初回利用方法など



ログイン画面



## 注意事項

- 1 領収書に接種日・被接種者氏名・自己負担額・予防接種の種類が記載されていることを確認してください。
- 2 他の助成制度を利用する場合はそちらを優先し、その助成後の自己負担額が1,000円以上の場合に当組合の助成対象となります。
- 3 請求は組合員分と被扶養者分の領収書を取りまとめ、組合員1人につき1回の請求となるようにしてください。
- 4 重複利用が確認された場合、後日助成金額を返還いただくこととなりますので、ご注意ください。



そのほかにもMY HEALTH WEBには、人間ドック利用助成をはじめとした健康づくりに役立つ機能や情報が盛りだくさん！  
ポイントを貯めると豪華賞品と交換することもできます。  
また、将来的に、当組合の各種助成をオンライン申請できるよう検討しています。

お問い合わせ先

医療健康課(健康増進係) TEL 029-301-1413



茨城県市町村職員共済組合保養所

大洗温泉の宿  
おろしよろてい  
大洗鷗松亭

あけまして  
おめでとうございます  
本年も変わらぬご愛顧のほど  
よろしく願い申し上げます。

## 食事処「水輝(みずき)」をリニューアル!

食事処は段差のない個室



ご夕食は椅子とテーブル席で

食事処 水輝(みずき)は全室椅子とテーブルのお席になりました。

落ち着いた和モダンな雰囲気の中で、くつろぎながらお料理をお楽しみいただけます。

3/31まで期間限定  
宿泊補助額増額中!

令和7年1月4日(土)～令和7年3月31日(月)までのご宿泊は、  
リロクラブの宿泊補助額が1,500円から**3,000円**になります。  
この機会にリニューアルした大洗鷗松亭をぜひご利用ください!

大人1泊2食付 組合員利用料金(税・サービス料込)

※あんこう鍋会席は2月末日まで

料理	利用日	右記を除く 日曜～木曜	金曜、土曜、 祝前日	宿泊利用助成券(6,500円)・ リロクラブ宿泊補助(3,000円)を適用後	
		平日料金	休前日料金	平日料金	休前日料金
少量会席		17,695円～	20,115円～	<b>8,195円～</b>	<b>10,615円～</b>
プレミアム会席		20,115円～	22,535円～	<b>10,615円～</b>	<b>13,035円～</b>
あんこう鍋会席		22,535円～	24,955円～	<b>13,035円～</b>	<b>15,455円～</b>

### 【宿泊助成について】

3月31日ご宿泊までのリロクラブ「福利厚生倶楽部」の宿泊補助は、お電話でのご予約では利用することができません。  
大洗鷗松亭ホームページからリロクラブ「福利厚生倶楽部」にログインしてご予約いただく際に補助の申請ができます。(4月以降の利用方法は次ページ)

また、大洗鷗松亭をご予約後に、お勤め先の共済事務担当課に「宿泊利用助成券」の交付申請をしてください。

任意継続組合員の方は、宿泊利用助成券(6,500円)のみご利用いただけます。ご予約後に当組合福利厚生課(TEL029-301-1412)までご連絡ください。

### 大洗鷗松亭のご予約・お問い合わせ先

#### ▼ネット予約▼

24時間対応可 3ヵ月前から予約可  
3/31までのリロクラブ宿泊補助はネット予約でのみ承ります。

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

#### 【PC】



#### 【スマホ】



#### ▼お電話の方は▼

TEL 029-266-1122  
(受付時間 10:00～19:00)

4ヵ月前から予約可

おうしょうてい  検索

— 令和7年4月1日以降のご宿泊から —

## 大洗鷗松亭のリクラブ宿泊補助の利用方法が変更になります

● ご宿泊日が3月31日まで

リクラブ「福利厚生倶楽部」ホームページから大洗鷗松亭の予約と併せて申請

● ご宿泊日が4月1日から

- 手順① 電話または大洗鷗松亭公式ホームページで宿泊予約  
 手順② リクラブ「福利厚生倶楽部」ホームページで電子宿泊補助券を申し込み、チェックイン時にフロントでスマートフォンの電子チケットを提示



電子宿泊補助券(イメージ)

※変更が生じる場合があります。

① 券種と枚数を画面上で確認

② この部分を右から左にスワイプして利用します。

リクラブ「福利厚生倶楽部」ホームページでの電子宿泊補助券のお申し込みは、令和7年4月1日から承ります。(申し込みページは、3月3日に公開予定です。)

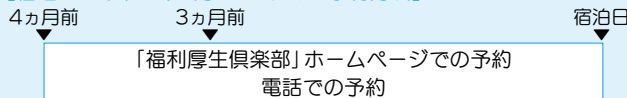
利用方法の詳細は、当組合ホームページにてご案内するとともに、次号の「いばらき共済」4月号でお知らせします。

### ご予約方法が一部変更になります

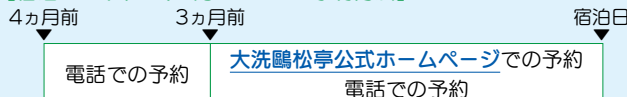
令和7年4月1日以降のご宿泊からは、次のとおり予約方法が変更となります。

4カ月前のご予約は電話予約でのみ承ることとなりますのでご留意願います。

【宿泊日が令和7年3月31日までの予約方法】



【宿泊日が令和7年4月1日からの予約方法】



## 大洗鷗松亭のお近くにお越しの際はぜひ当館にもお立ち寄りください!

日帰り入浴・ランチは土、日、祝日および特定日のみ営業しております。

### 日帰り入浴

入浴利用時間

10:00 ~ 14:30 (最終受付14:00)

入浴料(税込み)

組合員料金 大人1,000円 小人 500円

一般料金 大人2,000円 小人1,000円

※組合員料金は、組合員資格を確認した本人のみに適用となります。確認方法は下記をご覧ください。

### ランチ

食事処「水輝(みずき)」

営業時間 11:30 ~ 14:00

(ラストオーダー 13:00)

ランチタイムをお楽しみください。

ホームページからランチのご予約

(11:30または12:00)が可能です。

※ホームページでは当日のご予約は承れません。松花堂弁当 2,550円(税込み)



ご予約メニュー

### 組合員証等の廃止に伴う施設利用時の資格確認方法の変更について

市町村職員共済組合等が運営する施設をご利用いただく際は、組合員証等を施設に提示いただくことで組合員資格を確認しておりましたが、令和6年12月2日に組合員証等が廃止されたため、施設利用時の資格確認方法が変更となりましたのでお知らせします。

現行 組合員証等

変更後

マイナポータル<sup>△</sup>の資格情報画面

経過措置があります

令和6年12月1日以前に発行された現行の組合員証等については、経過措置により、資格が有効である場合は令和7年12月1日まで引き続き施設利用時の資格確認に利用することができます。

#### マイナポータル<sup>△</sup>の資格情報画面による確認が困難な場合は

「資格確認書」、「資格情報のお知らせ」、「資格情報通知書」または「マイナポータル<sup>△</sup>の資格情報画面をあらかじめダウンロードしたもの」で代用することができます。



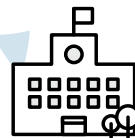
△マイナポータル<sup>△</sup>の医療保険の資格情報画面

お問い合わせ先

福利厚生課 TEL 029-301-1412



# 入学貸付・修学貸付のご案内

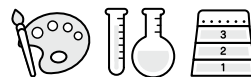


令和7年4月に入学・進級されるお子さまの授業料や住居費など、教育に必要な資金を融資する入学貸付・修学貸付の申し込みを受付けています。

貸付をご希望の方は共済事務担当課をとおしてお申し込みください。

なお、入学時は入学貸付と修学貸付の併用で、申し込みの子1人あたり最大380万円（入学200万円+修学180万円）の貸付を利用できます。

入学貸付・修学貸付の詳細はこちら



## 入学貸付



## 修学貸付



<b>貸付利率</b>	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。	
<b>貸付事由</b>	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とき	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とき
<b>対象費用</b>	<input type="checkbox"/> 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。） <input type="checkbox"/> 外国の教育機関で上記に準ずる学校 <input type="checkbox"/> 入学金 <input type="checkbox"/> 授業料（年度単位） <input type="checkbox"/> 制服代 <input type="checkbox"/> 教材費等（年度単位） <input type="checkbox"/> 家賃等（年度単位） <input type="checkbox"/> 電車・バス等の定期代（年度単位） <input type="checkbox"/> 下宿生活等に必要となる生活必需品等の購入費用 <small>※同じ費用に係る入学・修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。</small>	
<b>貸付金額</b>	給料月額×6ヵ月分（200万円を上限とし対象費用の範囲内の金額で決定）	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。 <small>※12ヵ月分は4月までの申し込みに限ります。5月以降は15万円×申し込み月の翌月から当該年度末までの月数分が上限です。</small>
<b>申込書類</b>	必要書類は当組合ホームページでご確認ください。	
<b>申込開始</b>	令和7年1月から（令和7年4月入学）	合格通知書（令和7年4月入学）が届いたときから
<b>申込締切日</b>	合格通知書が届いたときから入学する年度の4月末まで	貸付希望月の前月末日（当組合必着）
<b>貸付日</b>	申し込み月の翌月28日に貸付金額を当組合登録口座へ送金します。 <small>※28日が営業日でない場合は翌営業日</small>	
<b>償還方法</b>	貸付日の翌月から給与控除により元利均等償還	<input type="checkbox"/> 給与天引きによる元利均等償還となります。（貸付金額が50万円以上は賞与併用償還が選択可） ただし、申し込み時の「修学貸付に係る償還申請書」により、次の二つから償還方法を選択していただきます。 ①償還開始…貸付日の翌月から償還開始 ②償還据置…修学中は元金を据置とし利息のみの償還 ・その他…償還開始後に繰上償還（一部繰上・全部繰上）することができます。

申し込み方法等の詳細は当組合ホームページでご確認ください。

お問い合わせ先

福利厚生課（厚生係）

TEL 029-301-1412

# 第2回「歩fes.」成績発表!!

令和6年11月に、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」にて、スマートフォンアプリを利用したウォーキングイベント「歩fes(あるふえす).」を開催したところ、802名の方が参加されましたので結果をお知らせします。

男女別・年代別の参加人数および歩数 (単位：人、歩) ※開催期間：令和6年11月1日～11月30日



	男			女			合計		
	人数	総歩数	平均歩数	人数	総歩数	平均歩数	人数	総歩数	平均歩数
～20代	27	5,725,283	212,048	30	3,835,332	127,844	57	9,560,615	167,730
30代	86	15,178,960	176,500	70	6,987,769	99,825	156	22,166,729	142,094
40代	138	27,124,493	196,554	72	7,190,169	99,863	210	34,314,662	163,403
50代	176	34,041,052	193,415	117	17,675,816	151,075	293	51,716,868	176,508
60代～	58	11,506,578	198,389	28	3,402,463	121,517	86	14,909,041	173,361
合計	485	93,576,366	192,941	317	39,091,549	123,317	802	132,667,915	165,421

## 「MY HEALTH WEB」登録方法

### 健康ポイント事業

# MY HEALTH WEB

を利用して

初回登録・ログイン方法は  
こちら

**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。**

**初回ログインで300ポイント獲得!**

茨城県市町村職員共済組合保養所

大洗温泉の宿

大洗 鷗松亭

**RELO CLUB**

限定!

## 宿泊補助額増額キャンペーン

お得に泊まるう!

令和7年1月4日(土)～令和7年3月31日(月)までの宿泊

**通常お一人様1泊あたり1,500円が3,000円に増額!**

～リニューアルした大洗鷗松亭をこの機会にぜひご利用ください～

**利用方法** 年間(4月～翌3月)最大10人泊分まで補助適用  
会員専用サイトからご予約ください。

**お申し込み・お問い合わせ**

福利厚生倶楽部会員専用サイト [www.fukuri.jp/iba-kyo](http://www.fukuri.jp/iba-kyo) 福利厚生倶楽部カスタマーセンター 営業時間(平日) 10:00～18:00  
(土日祝) 10:00～17:00

**0120-982291**

【ログインID・パスワードをお忘れの方】ログインページにある「※ログインID・パスワードを忘れた方はこちら」をクリック

お問い合わせ先 福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412

# 特定健康診査・特定保健指導の実施状況

## 実施状況で掛金率に影響が！

当組合では、40歳以上75歳未満の組合員およびその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。

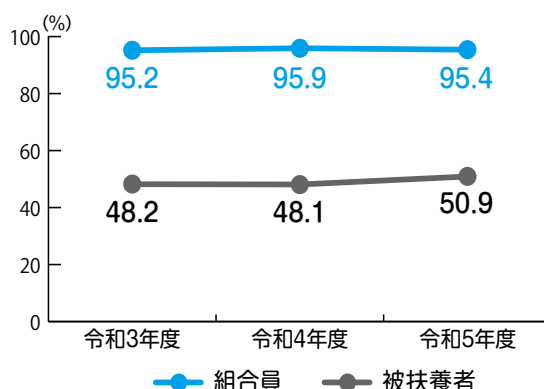
令和5年度は、特定健康診査受診率が87.6%（令和4年度：85.5%）、特定保健指導実施率が33.6%（令和4年度：45.0%）となりました。

この2つの率は、後期高齢者の医療費を支えるために各健康保険組合が負担する「後期高齢者支援金」を決定する主要なものです。

当組合の後期高齢者支援金は令和5年度で約38億7千万円となっており、皆さんの毎月の給与から控除される短期掛金に大きな影響を与えています。

被扶養者の受診率向上のため、健康診断受診の声掛け等のご協力をお願いいたします。

### 特定健康診査受診状況



### 被扶養者の皆さんへ

### 健診結果を提出してください！

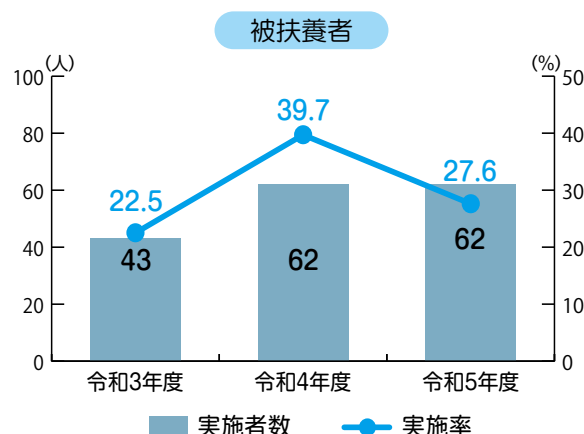
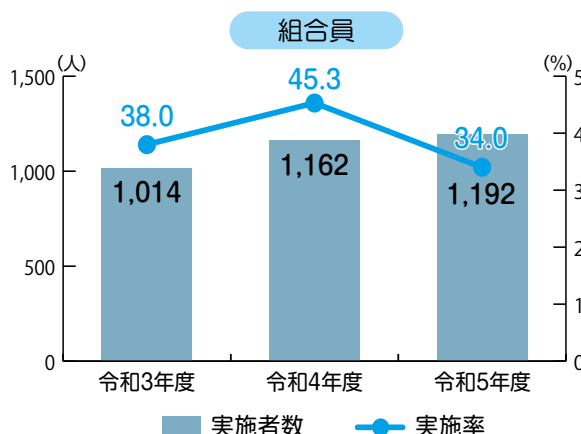
40歳から75歳未満の被扶養者の方にパート先等で受けた健康診断の健診結果票（コピー）をご提出いただくことが、当組合の特定健康診査の受診率向上に繋がりますので、ご協力をお願いします。

QUOカード  
(1,000円分)  
プレゼント！

特定保健指導については、令和5年度から短期組合員を含めて実施率を算定することとなったため、対象者数が大幅に増加しているとともに、特定保健指導が終了する前に退職される方も多く、令和5年度の組合員の実施率が下がっています。



### 特定保健指導実施状況





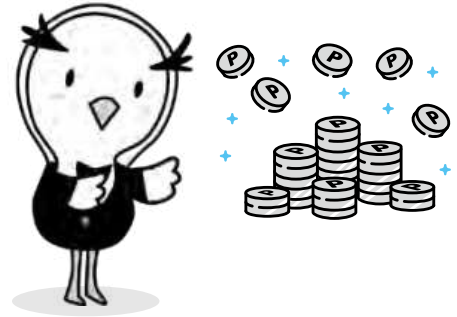
### ● 組合員別特定保健指導実施状況内訳

令和5年度	対象者数	実施者数	実施率
一般組合員等	2,824人	1,180人	41.8%
短期組合員等	906人	74人	8.2%
合計	3,730人	1,254人	33.6%

令和4年度	対象者数	実施者数	実施率
一般組合員等	2,723人	1,224人	45.0%

※対象者数・実施者数は、組合員と被扶養者の合計です。  
また、短期組合員は令和5年度から対象となります。

特定保健指導を受けた場合は  
MY HEALTH WEBの  
ポイントがもらえます！



特定保健指導は組合員の資格がある方を対象としているため、退職を迎える可能性が高い方へはこれまで案内をしていませんでした。

定年延長や短期組合員の加入による対象者の増加を踏まえ、令和6年度からは特定保健指導の対象者全員へ案内しますので、退職等により当組合の資格がなくなる前にご利用ください。

特定保健指導は費用を負担せずに保健師や栄養士などの専門家によるアドバイスを受けることができる貴重な機会です。ご家族で特定健康診査・特定保健指導の利用状況を確認して、対象となった場合は必ず実施しましょう。



### 特定保健指導の対象とならないためには…

特定保健指導はBMI (25kg/m<sup>2</sup>以上)・腹囲 (男性85cm・女性90cm) を対象に血糖・脂質・血圧のリスクが高い方を対象としています。

これらは喫煙・飲酒・運動が大きく影響しますので、日常生活から心がけて対象とならないようにしましょう！

喫煙× 飲酒×  
運動◎



## 令和6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 ～

令和6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、昨年5月に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、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、ご自身の健康維持のため5年に一度となるこの機会に受診しましょう。

受診期限 **令和7年3月31日(月)**

※「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

# 医療費通知書を配付します

(令和5年11月～令和6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や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	511	3	柔道整復	10000	7000		3000				3000
共済 太郎 〇〇医院	6 1	10	医科入院	500000	417570		82430	57400		57400	25030
共済 組子 〇〇医院	6 4	4	医科入院外	50000	35000		15000	1111		1111	13889
共済 組子 □□薬局	6 4	4	調剤	40000	28000		12000	889		889	11111
共済 あい ××歯科医院	610	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

※限度額適用認定証を使用したときの高額療養費は、この欄の金額に含まれます。

【共済太郎さんの令和6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6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5年11月・12月診療分を合計額から差し引いた金額が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5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6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。

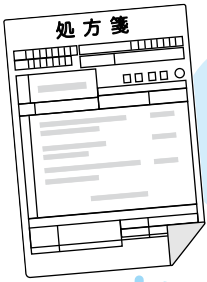
◎医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。



お問い合わせ先

医療健康課(医療給付係) TEL 029-301-1413

# 「リフィル処方箋」をご存知ですか？



リフィル可   
(3回)

「持病の治療のために通院しているけれど、いつも同じ薬を受け取るだけ…」薬を処方してもらうことを目的に、定期的に通院している方はいらっしゃいませんか？

1枚の処方箋を一定期間に最大3回まで繰り返し使うことができる「リフィル処方箋」があります。慢性疾患等で病状が安定していると医師が判断した方は対象となりますので、医師に相談してみましょう。

## リフィル処方箋のメリットは？

- 2回目以降は、薬を受け取る日を比較的自由に決められる！
- 病院の待合室での感染リスクが減る！
- 花粉症の薬を1回の通院でワンシーズン分まかなえる！

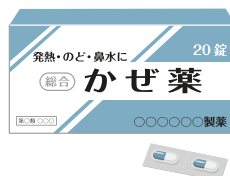
通院にかかる時間、  
医療費が節約できる！



# セルフメディケーションを心がけましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)。日頃から、適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠と休養を心がけ、自分の健康状態を把握しておくことが大切です。

軽度な体の不調を感じたときは、薬局やドラッグストアで購入できる市販薬(スイッチOTC医薬品等)を活用し、それでも症状の改善が思わしくない場合には無理せず医療機関等を受診しましょう。



このマークが目印

セルフメディケーション

税 控除 対象

## セルフメディケーション税制

健康診断・予防接種等を受けている人が、特定の市販薬(スイッチOTC医薬品等)を購入した際に、その購入費用について所得控除が受けられる制度です。

※一定の条件があります。詳しくは国税庁のHPをご確認ください。



## 給付金の請求をお忘れなく

保健給付、休業給付、災害給付を受ける権利の時効は受給事由の発生した翌日から2年間です。まだ請求されていない方は、早めに請求しましょう。

お問い合わせ先

医療健康課(医療給付係) TEL 029-301-1413

東京都市町村職員共済組合 保養所

# シーサイドいずたが



四季折々の食材を活かした夕食をご用意してお待ちしております。お食事は、お部屋でくつろぎながらお楽しみください。

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食付き  
(1室2名利用、部屋風呂なし)

15,275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) <https://t-kyosai.jp/izutaga>



国道135号線沿い長浜海水浴場前/JR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

ビジネスにも観光にも便利なJR立川駅南口より徒歩7分に立地  
落ち着いた上質な空間をご提供いたします

hotel nikko tachikawa tokyo

## 組合員特別割引価格 ご宿泊料金

### モデレートシングル

1室1名ご利用 … 11,716円

### モデレートダブル

1室2名ご利用 … 15,488円

### モデレートツイン

1室2名ご利用 … 25,368円

※ 料金は消費税、宿泊税、サービス料を含む1室あたりの金額です。

※ 朝食は1名様2,900円(消費税・サービス料込)でご利用いただけます。



客室 (モデレートツイン)



レストラン All Day Dining 紗灯



チャペル「フルリール」



大宴会場 マグノリア



ホテル外観

## 交通アクセス

電車：JR新宿駅より中央線特別快速にて約25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

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) <https://hotelnikko-tachikawatokyo.jp/>



※茨城県市町村職員共済組合の組合員およびその被扶養者の方が「宿泊利用助成券」を利用すると2,000円の控除が受けられます。



# 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

- ① 答え  
口と口
- ② 所属所名
- ③ 組合員証(保険証)  
等の記号・番号
- ④ 組合員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所

## ●締め切り

令和7年2月21日(金) 消印有効

## 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。

☆アプリのダウンロード、ログイン方法は  
こちら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



## まちがいさがし

上下のイラストにはまちがい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。

[エリア表]

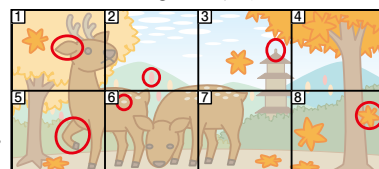


©スカイネットコーポレーション

## 令和6年10月号の解答

4と7

\*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。



## 体脂肪を増やさない! らくらくヘルシーレシピ

1人分 502kcal / 食塩相当量2.3g



### POINT

- たんぱく質やビタミン類がしっかりとれる食材を使う。
- 飽きがこないように、食感のある食材もとり入れる。

腸から元気に! ぽかぽかご飯にのっけるメニュー

## 豚肉と春菊の 納豆オイスター炒めのっけ丼

### 材料(2人分)

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 豚肉(こま切れ).....150g | サラダ油...大さじ1/2    |
| 塩.....小さじ1/4      | 納豆.....1パック(50g) |
| こしょう.....少々       | 玄米ご飯...2杯        |
| 小麦粉.....小さじ2      |                  |
| 長ねぎ.....1/2本(50g) |                  |
| 春菊.....1/2袋(100g) |                  |
| 酒.....大さじ1        |                  |
| ④ オイスターソース...大さじ1 |                  |
| しょうゆ.....小さじ1     |                  |

### 作り方

- ① 豚肉は大きければ一口大に切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。春菊は5cm長さに切る。④は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わってこんがりしたら長ねぎ、春菊を加えて炒め、しんなりしたら納豆とAを加えてさっとかめる。
- ③ 器に玄米ご飯を盛り付け、2をのせる。

### CHECK!

作り方の動画はコチラ

<http://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter02.html>



料理制作: 新谷 友里江 (管理栄養士)  
撮影: さくらいしょうこ スタイリング: 深川 あさり

冬の入浴が  
危ない!!

# ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、**温度差**により**血圧が大きく変動**して**脳卒中**や**心筋梗塞**などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに**高齢者**に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍近く**という調査結果も出ています。

## 冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、**室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差**がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して**血圧が急上昇**します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した**血圧は低下**していきます。この**急激な血圧の変動**が**脳卒中**や**心筋梗塞**などを引き起こし、そのまま**意識を失い、浴槽で溺れて死亡**するケースもあります。

ヒートショックによる事故は**高齢者に多く**、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が**家や居住施設の浴槽で亡くなっており**、65歳以上の**交通事故死**（2,154人）の**3倍近く**となっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人**も注意が必要です。

## ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。

- 入浴する前に**脱衣所や浴室を暖めておく**
- 湯温は**41℃以下**、お湯に浸かる時間は**10分以内**が目安
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐや飲酒後、薬を服用後の入浴は**避ける**

同居する家族がいる場合は、**ひと声かけてから入浴**するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、**異変を感じたら声かけ**を忘れずに!

## 冬の入浴時の温度差と血圧の変化

### ● 室内



暖 血圧安定

### ● 脱衣所



寒 血管収縮・血圧上昇

### ● 浴室



寒 血圧がさらに上昇

### ● 浴槽内



熱 血管拡張・血圧低下

# 社会保険の適用対象者が拡大されました!

令和6年10月より、パート・アルバイトの方で、以下のすべてに該当する方は、社会保険・厚生年金の被保険者となりました。

被保険者数  
51人以上の企業

週の所定労働時間が  
20時間以上

賃金が  
月額8.8万円以上

2ヵ月を超える雇用の  
見込みがある

学生ではない



被扶養者の方が社会保険の適用を受けた際は、共済事務担当課をととして被扶養者資格取消の手続きをお願いします。

お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

～ 国税庁から確定申告に  
関するお知らせ ～

確定申告はご自宅からスマホとマイナンバーカードでe-Tax!  
医療費控除の確定申告は、マイナポータル連携が便利です!

- 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」なら、金額等を入力するだけで、**自動計算**で、医療費控除を適用した**申告書の作成・e-Taxによる送信**ができます。
  - さらに、マイナポータル連携を利用すると、医療費情報を申告書に**自動入力**できます。
  - e-Tax・マイナポータル連携に必要なもの
    - **マイナンバーカードとパスワード2つ**
      - ① 署名用電子証明書のパスワード (英数字6～16文字)
      - ② 利用者証明用電子証明書のパスワード (数字4桁)
    - **マイナンバーカード読取対応のスマホ** (又はICカードリーダー)
- お問い合わせは「国税相談専用ダイヤル(TEL:0570-00-5901)」へ

作成コーナー



マイナンバーカードを  
利用した確定申告案内



組合員の皆さまへ

令和7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

セイフティーライフ・シニア

現職組合員さまの団体傷害保険制度

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7年2月3日(月)から令和7年2月21日(金)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】【セイフティーライフ・シニア】→ 令和7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)茨城シー・ティー・ヴィー・サービス  
水戸市笠原町978-26 茨城県市町村会館5階 TEL: 029-301-1616  
制度引受会社 損害保険ジャパン(株)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

万が一に備えて  
入ったほうが  
良いのかしら…



お気軽に  
お問合せ  
ください!



# あけましておめでとうございます



茨城県市町村職員共済組合 保養所  
大洗温泉の宿  
おろしこぼてい  
大洗島松亭

旧年中は改修工事に伴う休業により、組合員やご家族の皆さまには大変ご不便をおかけいたしました。リニューアルした施設に相応しいサービスをご提供できるよう、従業員一同更なるサービスの向上に努めてまいります。本年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

## 季節限定 新料理長のあんこう鍋会席【2月末日まで】

冬季限定、大洗名物のあんこう鍋をメインディッシュでご提供。宿泊補助の増額期間で、こちらの料金からご利用いただけます。茨城の冬の味覚をぜひご賞味ください！

※2人前より承ります。



大人1泊2食付 組合員料金(税・サービス料込)

プラン	料金	右記を除く 日曜～木曜	金曜、土曜、 祝前日	宿泊利用助成券(6,500円)・ リロクラブ宿泊補助(3,000円)を適用後	
		平日料金	休前日料金	平日料金	休前日料金
あんこう鍋会席	22,535円～	24,955円～	13,035円～	15,455円～	

## 大洗島松亭おすすめお土産ランキング

ぜひお買い求めください☆

### No.1 鏡揚げ

都炉美煎本舗の看板メニュー「鏡揚げ」を従業員たちでデザインした限定パッケージにて販売！

ご家族やご友人、ご自分へのお土産としてもオススメの一品。

保存もしやすいポット入り商品ですが、食べたらずまらなくなる美味しさに1つじゃ足りないかも！？

おやつに◎、ビールにも◎、お土産に迷ったらぜひこれを！



800円(税込み)

### No.2 とろビス

売り場に出したら即完売！？大人気の半生クッキー。味は全部で3種類♪(スイートチョコ・ホワイトチョコ・いちご)



3枚入り 430円(税込み)  
10枚入り 1,500円(税込み)



18枚入り 1,100円(税込み)

### No.3 ほしいもクランチ

茨城県産ほしいもパウダー使用。ホワイトチョコクランチ。見た目もお洒落で大人数に配るのにぴったり！

## 共済貯金払戻等のご案内

月	払戻締切日	送金日
1月	7日	16日
	20日	28日
2月	3日	12日
	19日	28日
3月	4日	12日
	19日	28日
4月	4日	14日
	18日	28日

### 年間スケジュール

3月・9月	積立額変更・復活
7月・12月	臨時積立

### ご注意

「貯金払戻請求書」は共済事務担当課をととして提出してください。当月分の積立金は、翌月以降にならないと払戻はできませんのでご注意ください。

### 任意継続組合員の方へ

払戻をする場合、「貯金払戻請求書」を当組合福利厚生課へ直接提出してください。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。臨時積立のお振込みは所属所からとなります。

### 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7年1月現在)

### 組合の現況(令和6年11月末現在)

組合員数	男	19,520人
	女	16,827人
	計	36,347人

任意継続組合員数 668人

被扶養者数 22,858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

### ライフプランステーション

ログインID ibakyo パスワード iba-kyo

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いただけます

茨城県市町村職員共済組合

検索

