

いばらき

共 i b a r a k i 済

2020
No.321

1



表紙写真：大子町 袋田の滝

CONTENTS

新春を迎えて	P02	経過的長期給付(旧3階部分)の現況等の報告について	P14
医療費通知書を配付します	P03	歯周病検診未受診者の方へ	P15
台風19号による被害にあわれた方へ ～災害見舞金・災害貸付について～	P04	子供の治療用眼鏡等の給付上限額が変更になりました	P15
修学貸付のご案内	P06	心の習慣レッスン始めませんか?	P16
平成30年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況	P07	えらべる倶楽部 寒い冬も温かいお風呂でホット一息	P17
3月末に退職される方へ	P08	標準報酬月額 of 随時改定について	P18
任意継続組合員制度について	P10	介護講座・ライフプラン講習会・ 糖尿病予防講座を開催しました!	P22
知って安心!厚生年金 退職後に受けられる年金	P12	令和2年度募集 団体傷害保険のご案内	P23
インフルエンザ予防接種のご案内	P14		

新春を迎えて

茨城県市町村職員共済組合 理事長 小谷 隆亮



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におかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、共済組合の事業運営が、皆さまのご理解とご協力によりお蔭様にて順調に推移しておりますことに
対し、衷心より厚くお礼申し上げます。

昨年の度重なる台風並びに豪雨により、茨城県においても河川の氾濫など甚大な被害が発生しました。被害に遭われた方に心よりお見舞いを申し上げますとともに、1日も早い復興をお祈り申し上げます。共済制度としては、被災状況により災害見舞金の支給、災害貸付の利用ができますので、本紙においてご案内させていただきます。

さて、私たちを取り巻く社会保障制度に目を向けますと、長期給付事業（年金）につきましては、「共済年金」が「厚生年金」に統合され4年余りが経過しました。昨年は国民年金・厚生年金の長期的な財政の健全性を検証する「財政検証」が行われ、この結果を踏まえ、就労期間の長期化や就労形態の多様化に対応した年金受給開始時期の選択肢の拡大や被用者保険のさらなる適用拡大などが検討されています。長期給付事業の運営については、日本年金機構をはじめ、関係機関との連携を図りながら、円滑な事務処理が執行できるよう細心の注意を払って参ります。

短期給付事業（医療）につきましては、平成30年度に策定した第2期データヘルス計画および第3期特定健康診査等実施計画に基づき、医療費の適正化に取り組んでおります。皆さまにおかれましてはジェネリック医薬品の普及・促進や特定健診・特定保健指導の実施率向上にご理解を賜り引き続きご協力くださいますようお願い申し上げます。

福祉事業であります貯金・貸付・物資の各事業につきましては、皆さまの生活に資するよう広報紙等を通じて各事業の周知を行って参りますので、ご活用いただきたくお願い申し上げます。保養所「大洗鷗松亭」につきましては、宿泊利用助成券だけでなくJTBベネフィットの宿泊補助を併せて利用できますので、引き続きなお一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

共済組合を巡る情勢は引き続き厳しい状況が見込まれますが、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。

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して、新春を迎えてのご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

令和二年元旦

理事長 小谷 隆亮（大洗町長）

理事 藤井 信吾（取手市長）

〃 根本 洋治（牛久市長）

〃 今橋 孝仁（日立市役所）

〃 石井 浩（大子町役場）

〃 齊賀 健（龍ヶ崎市役所）

監事 木村 敏文（坂東市長）

〃 生井澤律子（鹿嶋市役所）

議員 大谷 明（ひたちなか市長）

〃 先崎 光（那珂市長）

〃 岸田 一夫（鉾田市長）

〃 神達 岳志（常総市長）

〃 上遠野 修（城里町長）

〃 谷中 聰（八千代町長）

〃 横田 和浩（ひたちなか市役所）

〃 阿久津正雄（城里町役場）

〃 高橋 恭平（取手市役所）

〃 阿部 秀樹（つくば市役所）

〃 廣江 良之（結城市役所）

〃 香取 雄介（古河市役所）

学識経験者監事

上野 武雄（元美浦村長）

事務局長

富田 雅人

外職員一同

医療費通知書を配付します

(平成30年11月～令和元年10月受診分)

確定申告対応

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	3011	3	柔道整復	10000	7000		3000				3000
共済 太郎 ○○医院	3101	10	医科入院	500000	417570		82430	57400		57400	25030
共済 組子 ○○医院	3104	4	医科入院外	50000	35000		15000	1111		1111	13889
共済 組子 □□薬局	3104	4	調剤	40000	28000		12000	889		889	11111
共済 あい ××歯科医院	110	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

② 1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。

【共済太郎さんの平成31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。

【共済組子さんの平成31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)

※平成30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～

今回送付する「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。)
- 平成30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(令和元年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。

台風19号による被害にあわれた方へ

～ 災害見舞金・災害貸付について ～

昨年の台風19号により被災された皆さんに謹んでお見舞申し上げますとともに、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

さて、非常災害により住居や家財に損害を受けた組合員（任意継続組合員の方を含みます。）の方には、損害の程度に応じ災害見舞金を支給します。

また、被害に遭われた組合員の住宅等に対して、通常よりも低い利率で利用できる貸付についてご案内します。

災害見舞金のご案内

■ 損害の程度と給付額

【表1】

損害の程度	給付額
住居および家財の全部が消失し、または滅失したとき 住居および家財にこれと同程度の損害を受けたとき	標準報酬月額 の3月分
住居および家財の2分の1以上が消失し、または滅失したとき 住居および家財にこれと同程度の損害を受けたとき 住居または家財の全部が消失し、または滅失したとき 住居または家財にこれと同程度の損害を受けたとき	標準報酬月額 の2月分
住居および家財の3分の1以上が滅失したとき 住居および家財にこれと同程度の損害を受けたとき 住居または家財の2分の1以上が消失し、または滅失したとき 住居または家財にこれと同程度の損害を受けたとき	標準報酬月額 の1月分
住居または家財の3分の1以上が滅失したとき 住居または家財にこれと同程度の損害を受けたとき	標準報酬月額 の0.5月分

【表2】表1による判定が困難な場合

浸水深による判定 (家財を含む。)	給付額
床上 120cm以上	標準報酬月額 の1月分
床上 30cm以上	標準報酬月額 の0.5月分



※損害の程度は、り災証明書の区分と損害の割合（固定資産評価額と修繕費の割合）、その他提出された書類によって判定します。

■ 請求に必要な書類

- ・災害見舞金請求書および災害見舞金支給調査書 ※
- ・り災写真（家屋全体・部屋全体・損害部分等）
- ・り災証明書（家財のみを請求する場合は「被災証明書」または「被災届出受理証」）

【住居に対し請求する場合】

- ・新築または修繕費の見積書および見積明細書の写し
- ・令和元年度の固定資産評価額の記載されている証明書

【家財に対し請求する場合（組合員および被扶養者分に限る）】

- ・家財り災報告書 ※ ※当組合ホームページよりダウンロードできます。
- ・その他当組合が必要とする書類

■ その他

- (1) 請求に関する詳細は、共済事務担当課または当組合医療健康課へお問い合わせください。
- (2) 請求権の時効は、り災日より2年です。

お問い合わせ先 医療健康課 TEL 029-301-1413

災害貸付のご案内

貸付の種類

(1) 災害家財貸付

貸付事由：組合員の家財が災害および盗難等により損害を受けた場合
※対象品目：屋根瓦、外壁、塀などの修繕、家財道具、自動車など
貸付限度額：給料月額×6ヵ月分(最高200万円)
貸付利率：年0.93%(変動利率)

(2) 災害住宅貸付

貸付事由：組合員の住宅または住宅の敷地が災害による損害を受けた場合
貸付限度額：給料月額×組合員期間に応じた月数(最高1,800万円)
※組合員期間に応じた最低保障額あり
貸付利率：年0.93%(変動利率)

(3) 災害再貸付

貸付事由：現在、当組合から住宅貸付または災害住宅貸付を受けている組合員が居住する住宅または住宅の敷地が災害による損害を受けた場合
※当組合から災害給付の支給を受ける程度の損害に限ります。
貸付限度額：給料月額×組合員期間に応じた月数×2(最高1,900万円)
※組合員期間に応じた最低保障額あり
貸付利率：年0.93%(変動利率)
その他：災害再貸付を受けるときは、住宅貸付または災害住宅貸付の未償還元金を全額償還する必要があります。この場合、貸付限度額の範囲内で当該未償還元金分を併せて申し込みすることができます。

申込書類

(1) 貸付申込書(当組合ホームページからダウンロード可)

※家財・・・普通・災害家財・特別貸付申込書
住宅または再貸付・・・住宅・災害[住宅・再]貸付申込書

(2) 印鑑登録証明書

(3) 借入状況等申告書(当組合ホームページからダウンロード可)

※他の金融機関等から借入れがある場合は、現在から将来に亘って償還額が確認できる書類を添付

(4) 罹災証明書

(5) その他必要書類

ア 災害家財貸付については、普通貸付に準ずる書類
イ 災害住宅貸付および災害再貸付については、住宅貸付に準ずる書類

申込方法

災害貸付を申し込みされる場合は、必要書類を添付のうえ、共済事務担当課へ提出してください。

その他注意事項

- (1) 当組合から災害給付の支給を受けたときは、罹災証明書の提出は不要です。
- (2) 災害貸付については、原則として被災後1年以内の申し込みとなります。

修学貸付のご案内

1月から申込受付開始

令和2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付けています。借入れ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、入学時の教育費用は、修学貸付と入学貸付が併用できますので、詳細については「いばらき共済」令和元年11月号(No.320)をご覧ください。



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)が次の学校で修学に要する費用。 ○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	○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。
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 の貸付けとなります。 ただし180万円の貸付は、4月までの申し込みに限ります。 ※5月以降の申し込みの場合は、15万円×年度の残月数分が上限となります。 詳細は当組合ホームページ(共済のしおり)をご参照ください。		
償還方法	申し込み時に元金の償還方法(償還開始、または据置)を選択していただきます。 償還据置中・・・ 利息のみの償還 ※据置期間中の一部繰上償還はできません。 卒業後または償還開始申出後・・・ 元利均等償還		
貸付利率	年利率 1.26% ※国債の利回り等により変動する場合があります。		
申込書類 ダウンロード可 の書類は当組合ホームページよりダウンロードできます。	○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 ○在学証明書(入学前の申し込み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 ○借入状況等申告書 ダウンロード可 (他の金融機関等から借入れがある場合は、現在から将来に亘って償還額が確認できる書類を添付) ○「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 に当組合に登録の組合員口座へ送金します。 ※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、4月以降に入学または進級したことを所定の様式でご報告いただきます。		

平成31年・令和元年中に住宅貸付等を利用された方へ 年末残高等証明書を交付

住宅の新築や増改築などで共済組合から平成31年1月以降に貸付を受けた方が、一定の要件を満たし、住宅借入金等特別控除を初めて受ける場合は、確定申告の手続きが必要になります。

平成31年1月から令和元年12月までに住宅貸付、災害貸付、特例災害貸付および在宅介護対応住宅貸付を受けられた方に、令和元年分の「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を1月下旬に送付しますので、確定申告の際にご利用ください。

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

特定健康診査・特定保健指導の実施状況

特定保健指導実施率13.62ポイント増加！

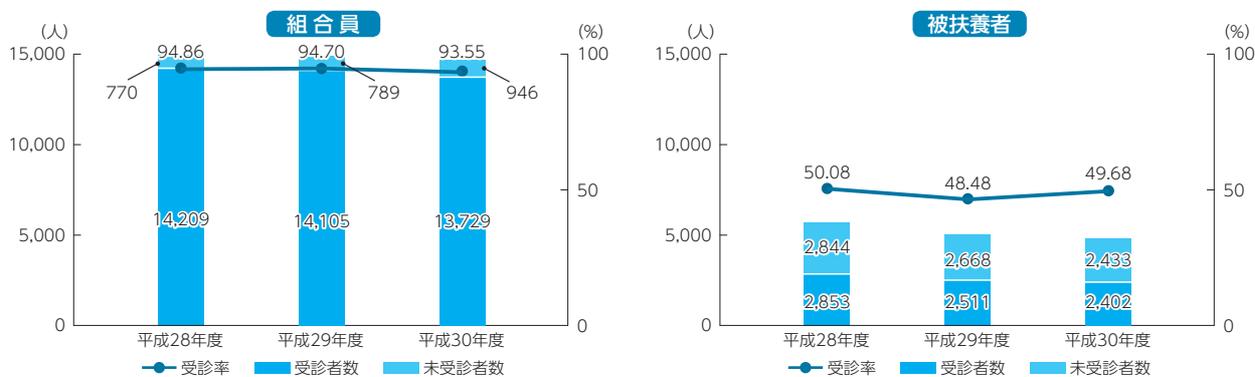
当組合では40歳以上75歳未満の組合員と被扶養者の方に特定健康診査を実施し、その結果、生活習慣病の発症や重症化のリスクが高い方に特定保健指導を実施し、生活習慣の改善に必要な助言や支援を行っています。

平成30年度については、特定健康診査受診率が82.68%（前年度：82.78%）、特定保健指導実施率が30.75%（前年度：17.13%）となりました。

特に、特定保健指導の実施率は13.62ポイント伸びており、組合員の方の健康意識の向上が見られました。一方、被扶養者の方は、半数以上の方が特定健康診査を受けていない状態で、受診率に改善は見られませんでした。

健康管理のため特定健康診査は必ず受診しましょう。

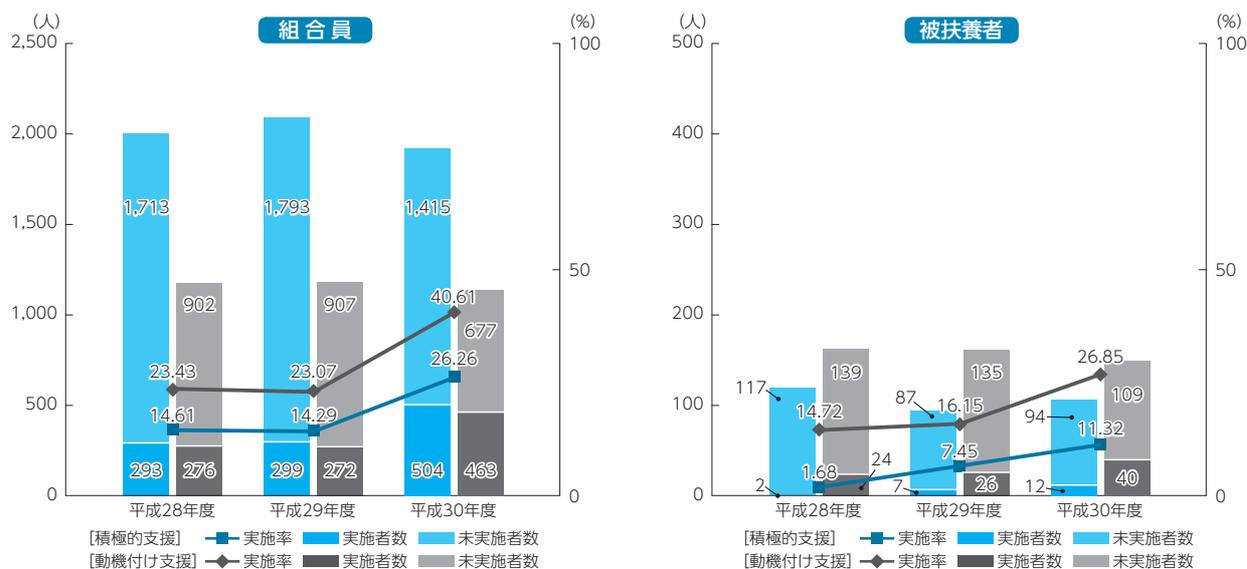
◆特定健康診査実施状況



※被扶養者には任意継続組合員とその被扶養者を含む。

◆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。



※実施率 (%) = 実施者数 ÷ 対象者数 × 100

※被扶養者には任意継続組合員とその被扶養者を含む。

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が職場で健康診断を受診した場合は、当組合へ健診結果の写しを提出いただくことにより、特定健康診査を受診したことになりますので、組合員の方をと おして共済事務担当課に提出して下さるよう、ご協力をお願いします。



3月末に退職される方へ

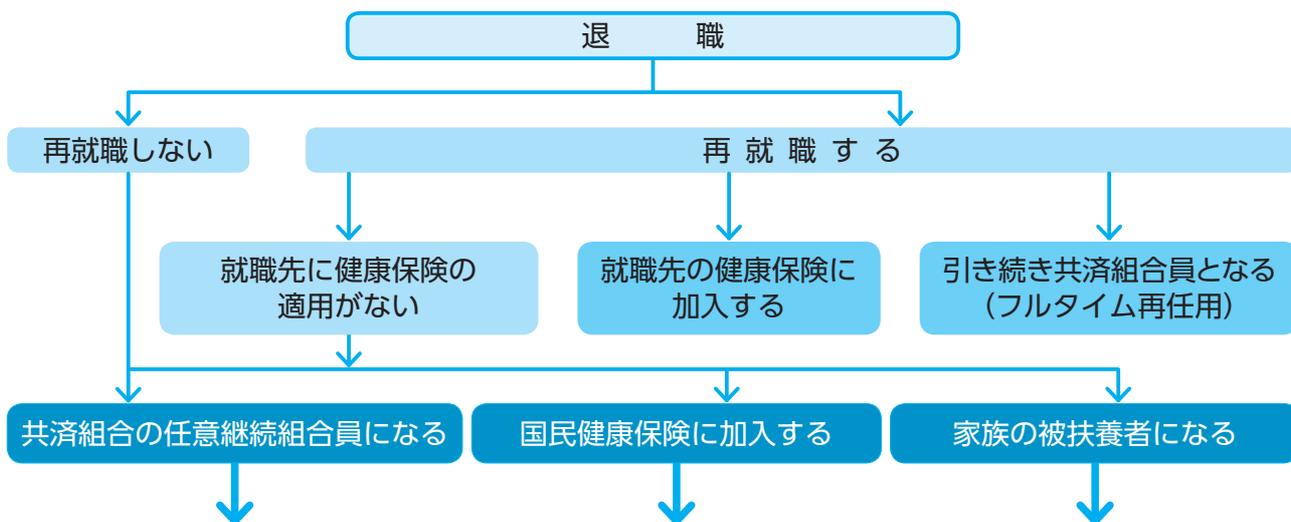


退職後の健康保険制度

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、短時間再任用職員になる場合は、市町村等の「再任用規程」で定める健康保険制度に加入することになります。



加入要件	退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方で、退職した日から20日以内に任意継続組合員となることを申し出た方。	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。
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。 	附加給付はありません。	健康保険組合により附加給付があります。
保険料	今まで給与から控除されていた共済短期掛金及び介護掛金の約2倍となります。(在職中は所属所が事業主として保険料の半額を負担していましたが、退職後は全額自己負担となります。)	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	本年3月31日退職予定の方については、2月中旬に加入希望調査を行いますので申し出てください。それ以外の方については、随時共済事務担当課へ申し出てください。	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。

「附加給付」とは、法律で定められた「法定給付」のほか健康保険組合が独自に附加して支給するものです。

※任意継続組合員制度については10～11ページをご覧ください。

お問い合わせ先 健康保険・国民年金について 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

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

4月1日以降は、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。

●任意継続組合員になる方

4月1日以降は、新たに交付する任意継続組合員証等を使用してください。
また、任意継続掛金の通知書(振込依頼書)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、4月20日までに納付してください。

●他の健康保険制度に加入する方

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。
また、退職後にかかりつけの医療機関で受診する際、保険証が変更になった旨を申し出てください。



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。(繰上げ制度については13ページをご覧ください。)

●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。

●「だんしん」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、広報紙「いばらき共済」でご確認ください。



その他

- JTBベネフィット会員証は各自で破棄してください。

ホームページをご利用ください

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

▶各種申請用紙をダウンロードすることができます。
健康サポートコーナーのパスワード **iba-kyo**



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、所属所の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2年度の短期および介護の掛金率は、次号の「いばらき共済」令和2年3月号(No.322)でお知らせします。



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。 (申出により中途の脱退も可能で、未経過期間の掛金は返還します。)
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歳未満の方が対象)との合算額となります。</p> <p>※任意継続組合員の掛金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>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。</p> <p>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</p> <p>【掛金の算定方法】 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: 令和元年度の掛金率 短期 87.2/1000 介護 14.3/1000)</p> <p>【参考】令和元年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 38,570円 (短期 33,136円 + 介護 5,434円)</p>
掛金の納入方法	<p>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。) 申出後に送付される当組合の通知書(振込依頼書)により、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>【令和2年3月31日退職で任意継続を申し出た方の場合】 12ヵ月払い…4月から3月までの年度単位の掛金を令和2年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令和2年4月20日までに納付。 ※6ヵ月払いの10月から3月までの掛金は令和2年9月30日までに納付していただきます。</p>
任意継続組合員証等の交付	令和2年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。 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のお知らせ

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。

平成31年・令和元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、証明する金額は、平成31年1月から令和元年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年を経過する方

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

令和2年4月以降の更新手続きについて、令和2年3月上旬にご案内の文書を送付しますので、令和2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

8ページの「退職後の健康保険制度」を参考にご検討ください。

※令和元年(平成31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方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



退職後に受けられる年金

被用者年金一元化(平成27年10月)以降、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	特定消防組合員※1	支給開始年齢	支給イメージ
昭和29年10月2日生 } 昭和30年4月1日生	昭和34年4月2日生 } 昭和36年4月1日生	61歳	
昭和30年4月2日生 } 昭和32年4月1日生	昭和36年4月2日生 } 昭和38年4月1日生	62歳	
昭和32年4月2日生 } 昭和34年4月1日生	昭和38年4月2日生 } 昭和40年4月1日生	63歳	
昭和34年4月2日生 } 昭和36年4月1日生	昭和40年4月2日生 } 昭和42年4月1日生	64歳	
昭和36年4月2日生 }	昭和42年4月2日生 }	65歳	

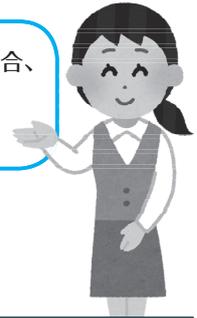
- ※1 特定消防組合員とは、階級が消防司令以下であり、退職時または受給権発生日時点まで引き続き20年以上消防職員として在職していた方をいいます。
- ※2 「退職共済年金(経過的職域加算額)」は、平成27年9月30日以前の組合員期間に応じて支給されます。
- ※3 加給年金額は、一定の支給要件を満たした配偶者または子がいる場合に加算されます。

▶▶▶ 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。

繰上げ請求を行った場合、年金額は1月当たり0.5%減額となります。



●繰上げ請求したときの減額割合の目安

生年月日 ()は特定消防組合員	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29年10月2日～昭和30年4月1日 (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%	—	—	—	—
		老齢基礎年金	30%	24%	18%	12%	6%
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	老齢厚生年金等	12%	6%	—	—	—
		老齢基礎年金	30%	24%	18%	12%	6%
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	老齢厚生年金等	18%	12%	6%	—	—
		老齢基礎年金	30%	24%	18%	12%	6%
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	老齢厚生年金等	24%	18%	12%	6%	—
		老齢基礎年金	30%	24%	18%	12%	6%
昭和36年4月2日～ (昭和42年4月2日～)	65歳	老齢厚生年金等	30%	24%	18%	12%	6%
		老齢基礎年金	30%	24%	18%	12%	6%

※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。

気になる
ワンポイント



障害者・長期加入者の特例とは？

特別支給の老齢厚生年金の受給権者が、傷病により障害等級に該当する程度の障害の状態にあるとき、または公務員として加入していた被保険者期間が44年以上であるときは、65歳に到達するまでの間、老齢厚生年金に“定額部分(老齢基礎年金相当額)”や、一定の要件を満たす方には“加給年金額”が加算されます。

- 注1 当該特例は、厚生年金等の被保険者である間は適用されません。
注2 当該特例が適用となる方が老齢厚生年金等を繰り上げて受給すると、年金の一部が支給停止となる場合がありますので、繰上げ請求を検討される際は、当組合金課までご相談ください。

お問い合わせ先 年金課 TEL 029-301-1414

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。

◆助成対象者 組合員およびその被扶養者 ※任意継続組合員を除きます。

◆助成額 1回1,000円(複数回可能)

◆請求締切日 令和2年2月28日(金) 共済組合必着
※提出期限については、共済事務担当課にご確認ください。

◆予防接種対象期間 令和元年10月1日～令和2年1月31日

◆予防接種名 新型および季節性インフルエンザ

◆その他

- 請求方法など詳細については、「いばらき共済」令和元年9月号(No.319)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。



経過的長期給付(旧3階部分)に係る 現況及び収支見通しを作成し、 総務大臣に報告しました。

厚生労働省が令和元年財政検証結果を公表したことを受け、総務省より、令和元年財政検証における経済前提ケースⅠ～Ⅴを前提とした「経過的長期給付に係る現況及び収支見通し」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は、この通知に沿って「経過的長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成し、総務大臣に報告しました。

この報告内容は、地方公務員共済組合連合会のホームページに掲載されておりますので、是非ご覧ください。

<http://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「一元化・制度改正関係」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

令和元年度

受診期限が迫っています

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～

令和元年度中に満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、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。

受診期限が令和2年3月31日までとなっていますので、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。

■対象者 令和元年度中に満40歳以上で5歳刻みの年齢に達する組合員
(任意継続組合員を除きます)。

※原則、歯の治療中の方は受診できません。

■受診期限 令和2年3月31日(火)

■自己負担額 無料(当組合が全額負担します。)

■検診内容 歯周組織の検査、問診、指導

■その他 「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。)



子供の治療用眼鏡等の 給付上限額が変更になりました

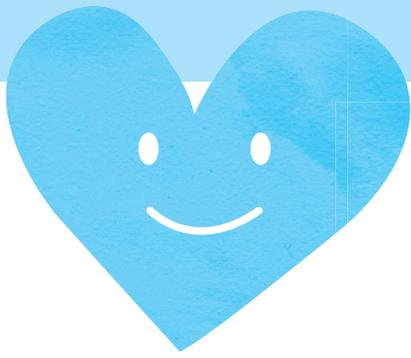
9歳未満の小児が治療用眼鏡を作成したときは、児童福祉法の規定に基づく価格に1.06(令和元年9月までは1.048)を乗じた額を上限とし、実際に支払った金額の7割(小学校入学前は8割)が家族療養費として支給されます。



作成内容	児童福祉法の規定に基づく価格	変更前(令和元年9月まで) 給付上限額(基準価格×1.048)	変更後(令和元年10月から) 給付上限額(基準価格×1.06)
眼鏡	36,700円	38,461円	38,902円
コンタクトレンズ (1枚当たり)	15,400円	16,139円	16,324円

(例) 給付割合が7割(小学校入学後)の場合

30,000円の眼鏡を購入	30,000円の7割に当たる21,000円が支給されます。
50,000円の眼鏡を購入	上限額を超えるため、上限額38,902円の7割に当たる27,231円が支給されます。



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… **「いつもと違うこと」**

いつもと違う場所や新しい経験・視点を得て、 嫌なパターンから抜け出そう!

日常生活において、新しい人との出会い、新しい学び、新しい経験などを定期的に取り入れることは、不安やストレスに悩まない人が心掛けている習慣です。新しい出会いや学びは普段の生活では得られないさまざまな価値観や、自分にはない視点に気付くことができるよい機会になるからです。

例えば、日常生活は職場と家との往復ばかりで、人付き合いは職場の組織の中と家族、という行動も人間関係もほぼ決まっている生活では、**価値観が固定化してしまいがち**です。物事の判断基準も偏ってくるでしょう。

さらに、職場や家庭の役割や人間関係がうまくいっているうちは、特に問題は起こりませんが、今後もうまくいく保証はどこにもありません。そういうときのためにも、**自分のアイデンティティーを支えてくれる仲間、居場所を積極的に作っておいた方がよい**のです。

新しい出会いが大切なのは、そればかりではありません。

私が面談した中で同じパターンを抜け出した

人の話を紹介しましょう。その方は、職場に近いJRの駅の改札を出ると動悸が始まり、会社のビルの前まで来ると、冷や汗が出てくる、と相談に来ました。そこで、私は、「少し遠回りですが地下鉄の最寄り駅から会社に行ったらどうですか?」とアドバイスをしました。いつもと違う道を通って出社したら、気分が変わるのではないかと思ったからです。結果、その方は通勤の経路を変えただけで、冷や汗が出てくることはなくなったそうです。

普段と違う経路で会社に行くだけでも気分が変わるということが往々にしてあります。地下道ではなく地上を歩くだけで気分が変わった経験など、あなたもあるのではないのでしょうか。

「同じパターンにはまらない」「同じパターンから抜け出して、新しい出会いを求める」ことを、ぜひ習慣にしてみてください。新しい出会いや場所は、不安やストレスに悩む時間をリフレッシュして非日常を楽しむ時間に変えてくれるでしょう。

えらべる倶楽部

寒い冬も温かいお風呂でホッと一息



www.elavel-club.com

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

サービスの会員特典は他割引サービス・キャンペーンとの併用はできません。また、特典適用外商品・サービス・期間がある場合があります。
記載内容は2019年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。



常陸太田市

6C761001



里美温泉保養センター
ぬく森の湯
ソフトドリンク
一杯サービス

特典適用対象:会員本人のみ

北茨城市

61659001



五浦観光ホテル

日帰り入浴料**200円引**

※通常1,000円→800円となります
特典適用対象:全員
特典適用期間:1/4~6/30(1/30~2/1,5/3~6を除く)

筑西市

6D594001



茨城県筑西市 あけの元気館

中学生以上 **700円→600円**

特典適用対象:全員

那珂市

61040001



なか健康センター

入館料**→220円引**

特典適用対象:4名
特典適用期間:GW・お盆・
年始を除く

結城郡八千代町

6C709001

八千代グリーンビレッジ
憩遊館
入浴料
大人 **700円→600円**

特典適用対象:大人2名



つくば市

61086001

スパ湯〜ワールド

入館料
中学生以上
1,650円→1,320円
4歳~小学生
770円→660円

特典適用対象:5名



鉾田市

6D776001

とつぷ・さんて大洋

施設利用料金**→20%引**

特典適用対象:5名



水戸市

6A465001

水戸御老公の湯

入館料(大人)
平日1,500円**→1,400円**
休日1,800円**→1,700円**
ワンドリンクサービス

※2Fレストラン『みつくに亭』
にて(生ビール中ジョッキ含む)
特典適用対象:会員本人のみ
※通常入館の場合のみ特典適用
(宿泊・宴会・休憩・早朝風呂や
サービスデーは除く)



各種お申込み方法

会員証提示

会員証提示
(モバイル会員証でも可)

クーポン

会員番号/
パスワードでログイン

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】



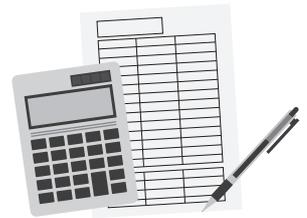
標準報酬月額の随時改定について

短期給付（健康保険等）や厚生年金保険等の掛金（保険料）を算出する際に用いる標準報酬月額は、昇給・昇格や異動等により報酬が変動した場合、次の要件を満たすと随時改定が行われます。

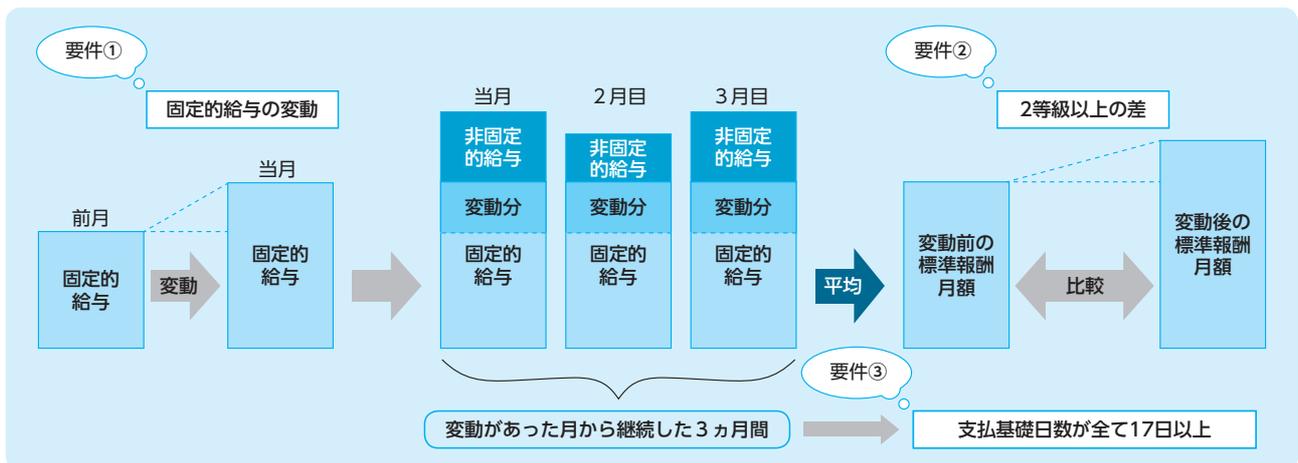
随時改定の要件

下記要件の全てに該当する場合に、3ヵ月の算定期間の翌月から標準報酬月額を改定します。

- ① 固定的給与に変動があること（休職による減額は除く）、または給与体系の変更があること
- ② 変動があった月から3ヵ月間の報酬の平均による算定額と、従前の標準報酬月額との間に2等級以上の差があること
- ③ 変動があった月から3ヵ月の支払基礎日数が全て17日以上であること
- ④ 3ヵ月間の報酬の平均額と固定的給与がいずれも増額（減額）すること



随時改定のイメージ



固定的給与……勤務実績に直接関係なく、月等を単位として支給される報酬（給料、扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当、管理職手当など）

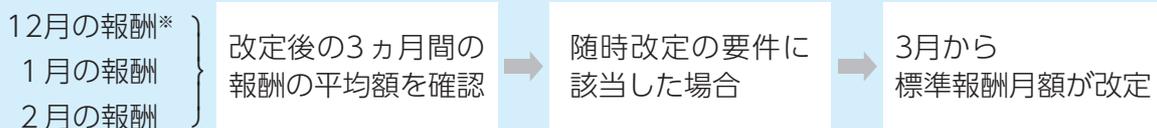
非固定的給与……勤務実績に応じて変動する報酬（時間外勤務手当、宿日直手当、夜間勤務手当、休日勤務手当など）

気になるワンポイント

給与改定により4月に遡って給料月額が改定された場合、標準報酬月額は？

給与条例の改定により遡及して給料月額が変更された場合は、差額支給があった月を固定的給与の変動があった月として随時改定の判断を行います。

（例）給与条例の改定に伴う差額支給が12月28日にあった場合



※11月以前の差額支給分は含みません。

随時改定の年間平均による保険者算定について

随時改定を行うにあたり、業務の性質上、季節的に報酬が変動することにより、通常の方法で標準報酬月額を決定することが著しく不当であると認められる場合は、被保険者の同意に基づき、年間平均による保険者算定を行うことができます。

対象となる要件

下記要件の全てに該当する場合に、保険者算定の対象となります。

- ① 次のAとBとの間に2等級以上の差があること
 A: 固定的給与の変動があった月から3ヵ月間の報酬の平均から算出した標準報酬月額
 B: 年間平均額から算出した標準報酬月額(変動があった月から3ヵ月間に受けた固定的給与の月平均額に、変動があった月前の9ヵ月間と変動があった月以後の3ヵ月間に受けた非固定的給与の月平均額を加えた額から算出した標準報酬月額)
- ② ①の差が業務の性質上例年発生することが見込まれること
- ③ 現在の標準報酬月額と①-Bの年間平均額から算出した標準報酬月額との間に1等級以上の差があること

イメージ図(例:1月に固定的給与の変動があった場合)

- 3ヵ月間の報酬の平均から算出した標準報酬月額(①-A)

1月～3月の固定的給与および非固定的給与の平均額

1月	2月	3月
非固定的給与	非固定的給与	非固定的給与
固定的給与	固定的給与	固定的給与

毎年、年度末は特に残業が多いから、年間平均による保険者算定の適用を検討してみようかな



- 年間平均額から算出した標準報酬月額(①-B)

前年4月～3月の非固定的給与の平均額

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
非固定的給与											
									固定的給与	固定的給与	固定的給与

1月～3月の固定的給与の平均額

留意事項

- ① 固定的給与が増加(減少)しているにもかかわらず、年間平均額から算出した標準報酬月額(①-B)が現在の標準報酬月額の等級と同じまたは下回る(上回る)場合は、現在の等級のままとする保険者算定となり、随時改定は行いません(下記の手続きが必要となります。)
- ② 単に固定的給与が大きく増減し、その結果①-Aと①-Bで2等級以上の差が生じる場合は、通常の随時改定の対象となります。

手続きについて

年間平均による保険者算定を行う場合は、所属所からの「年間報酬の平均で算定することの申立書(随時改定用)」および「標準報酬随時改定基礎届・保険者算定申立に係る例年の状況、標準報酬の月額と比較及び組合員の同意等(随時改定用)」の提出が必要となります。

なお、標準報酬月額は、傷病手当金や育児休業手当金などの短期給付や将来受給する年金の給付額に反映しますのでご注意ください。

お問い合わせ先 医療健康課(資格調定係) TEL 029-301-1413

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

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

令和元年11月号の解答「オンセンリョカン」
※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2年1月31日(金)消印有効

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。

- 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

- 20 物の形がゆがんでいくこと。
- 18 魚に弱いと書く漢字は?
- 17 甲子園で全国○○○○する。
- 16 端整な○○○○のアイドル。
- 14 考え方が画一的な○○○○タイプの評議家。
- 12 主君や主家に仕える者。
- 10 香川県特産の○○○○どん。
- 8 肉などを煮た時に出でます。
- 6 ○○○○時の服用は控えてください。
- 5 納豆が○○を引く。
- 4 サラリマンを辞めて独立、起業すること。
- 3 労働○○○○が企業側と交渉をする。
- 2 心身に苦痛などがなく、快く安らかなこと。
- 1 広島県の島は○○○○とも呼ばれています。

○→タテのカギ

○→ヨコのカギ

- 1 奇跡を英語で言うこと。
- 4 家を建てる職人さん。
- 7 料理に添える香辛料や香辛野菜。
- 8 きわだってすぐれた力をもっていること。
- 9 三社祭でも有名な東京の観光名所。
- 11 ○○○○の遠吠え。
- 13 食パンなどを薄く切って焼いた菓子。
- 15 他国の国籍を得て、その国民となること。
- 17 誠心○○○努力します。
- 19 感謝の気持ちを表すこと。満員○○○○。
- 21 ○○○大学の創立者、大隈重信。
- 22 ○○に短し櫛に長し。
- 23 ○○○に書初めをする。
- 24 ○○も積もれば山となる。

生活習慣病 予防レシピ

ロース肉を使ってヘルシーに簡単ロールキャベツ



監修: 松尾みゆき (料理研究家・管理栄養士)

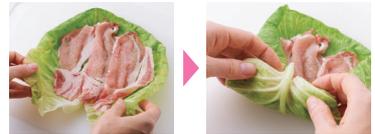
1人分 エネルギー 191kcal 塩分 1.0g

材料 (2人分)

- | | | |
|-------------------|---|------------------------|
| キャベツ.....2枚(100g) | A | 塩・こしょう.....各少々 |
| 玉ねぎ.....½個(25g) | | 白ワイン.....大さじ1 |
| しめじ.....50g | | 水.....1と½カップ |
| ミニトマト.....2個 | | コンソメスープの素(顆粒).....大さじ½ |
| 豚ロース薄切り肉.....6枚 | | パセリ(みじん切り).....適量 |

作り方

- ① キャベツは芯を取って、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、しんなりしたらラップをしたまま粗熱を取る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石突きを取って小房に分ける。
- ③ 豚肉に塩・こしょうを振る。キャベツ1枚の上に豚肉3枚を広げてのせて包み、ようじでとめる。同様にもう1個作る。
- ④ 鍋にAを入れて中火にし、煮立ったら③を入れ、②のをせる。再び煮立ったら、弱めの中火にしてふたをのせ、10分ほど煮る。
- ⑤ 器に④を盛り、縦に四つ切りしたミニトマトをのせ、お好みでパセリを散らす。



Healthy Point

キャベツのビタミンUが胃腸の調子を整える

ロールキャベツは手間がかかりそうなイメージがありますが、ロース肉の薄切りを使えば簡単に手早く作れます。また、キャベツには、傷ついた胃腸の粘膜を回復させるビタミンU、老化を防ぐ抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれています。共に水溶性ビタミンなので、煮込み料理ではスープと一緒にとるようにしましょう。

記事提供: 株式会社 社会保険出版

温泉と、本格和食会席
満喫プラン



和風ツインタイプ

和室タイプ



雅 御膳 一泊二食 14,791円～

イセエビや牛肉を使った山海の旬の幸。季節の恵をふんだんに御賞味いただける華やぎの御膳。お祝いなどにも最適な、ホテルやまなみおすすめのお会席です。



極 御膳 一泊二食 16,606円～

高級食材の「富士山麓牛」「鮑」のどちらかをメイン食材としてお選び頂ける最も贅沢な御膳。料理長が手塩にかけた逸品絶品の数々を心ゆくまでご堪能ください。



旬 御膳

一泊二食
11,161円～

瑞々しく滋養に富む旬のものは体にも優しく美味なるもの。一品一品に心を込めて、リーズナブルでお召し上がりやすい御膳に仕上げました。



彩 御膳

季節の彩りに満ちた御膳。滋味あふれる鍋に海鮮を散りばめたメニューは目にも鮮やかな味便り。おもてなしの心が光る、ホテルやまなみ自慢のスタンダードな会席。

一泊二食 12,976円～

茨城県市町村職員共済組合が発行する宿泊助成券、組合員様及び被扶養者様(小学生以上)2,000円をご利用頂けます。(1枚につき1泊。)

〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1

TEL. 055-262-5522

○予約受付時間 AM 9:00～PM 9:00

<http://www.hotelyamanami.com>

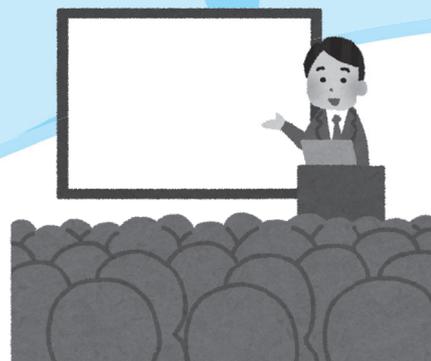


甲州 石和温泉郷

ホテル **やまなみ**

山梨県市町村職員共済組合保養所

介護講座・ ライフプラン講習会・ 糖尿病予防講座を 開催しました!



仕事と介護が両立できる知識等を深める「介護講座」、人生設計の参考となる「ライフプラン講習会」、糖尿病の起こる仕組みや血糖値を下げる筋力トレーニングを紹介する「糖尿病予防講座」を開催し、多数の組合員および被扶養者の方にご参加いただき、参加された皆さんからたくさんの感想が寄せられましたので、その一部を掲載いたします。

介護講座

- ◎ 介助者となった場合は何でもやってあげるのではなく、本人の自立を促しながら介護をしていくことが必要であり、介護を受ける側となった場合は何でもやってもらうのではなく、できることは自分で行うという気持ちが大切だということ学びました。
- ◎ 数年前に受講したときとは違い、介護の生活援助の実技があったので非常にわかりやすく良かった。より多くの方に受講してほしいと感じた。
- ◎ 漠然と介護を行うという意識から、どのように考えまたは意識を持って介護にあたるか説明を聞いてよく理解できた。車イスの実技では、押すことは以前からあったが乗る側の気持ちは分からなかった。実際に乗ると実感することができ、これからのことに役立つと思った。

ライフプラン 講習会

- ◎ 非常に具体的な数値を教えてくださいまして、現実的なライフプランを考えることができました。これまでイメージはしてはありましたが、今回の講習会においてよりはっきりと意識することができました。また、人生のライフプランについてより自分の中にアンテナを立て、情報を収集し将来について計画を立てていこうと思います。
- ◎ 家計(特に教育費)に不安があり、今回の講習会に参加しました。公的制度(税制等)を利用することなどのヒントを役立て家計見直しを考えなければと感じました。また、講習会の資料などとてもわかりやすかったです。

糖尿病 予防講座

- ◎ 年々健診時の血糖値が上昇していたので、参加しました。医師から「50代になるとこれまでの様にはいかない、貯金を使い果たす前に行動しなさい。」と言われたことも影響しました。今回の講座で糖尿病の基礎を学ぶとともに、自己採血するなど面白い経験ができ、大変参考になりました。
- ◎ だれでも糖尿病になる。健診では血糖値は何の問題がなくても、昼食後の血糖値が“200”にはとてもおどろきでした。運動後“117”まで血糖値が下がり、すごい運動ストレッチの力を体験できました。少しでも食後に行う運動にチャレンジしてみたいと思い、食事と運動のバランスは本当に大切と感じました。

令和2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

こんな時?お問い合わせください。 ※傷害総合・家族補償プランにご加入の場合



募集期間 令和2年2月3日(月)から令和2年2月21日(金)まで

お申し込み方法 *ご加入者で契約内容に変更のない方は、現在と同じプランでの自動継続となります。
*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、加入依頼書を各所属所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2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2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 日本興亜株式会社茨城支店 法人支社
水戸市南町2-4-46 日本興亜水戸第2ビル8階 TEL:029-231-8043

大洗 鷗松亭

あけまして
おめでとうございます

旧年中は、多くの組合員やご家族の皆さまに「大洗鷗松亭」をご利用いただき、誠にありがとうございました。本年も皆さまに愛される保養所となりますよう、従業員一同更なるサービスの向上に努めてまいりますので、本年もご愛顧のほどよろしくお願ひ申し上げます。

*お一人様1泊2食付、税・サービス料込、定員利用の場合

 あんこうコース (期間限定)	17,090円から助成券使用で 11,590円 より
 磯コース	14,670円から助成券使用で 9,170円 より
 松コース	13,460円から助成券使用で 7,960円 より
 竹コース	12,250円から助成券使用で 6,750円 より



(料理一例)

*あんこうコースのご提供は3月31日までとなります。(ご注文は2名様分承り、ご利用の3日前までにご予約をお願いします。)

《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、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。(ただし、大洗鷗松亭に限りです。)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Tel.029-301-1412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 Tel.03-5646-5540 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か月前から予約ができます。

<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
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	30日

3月は、貯金積立額の変更・復活ができます。

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11月30日現在)

組合員数	男	17,309人
	女	8,240人
	計	25,549人
被扶養者数		22,577人
標準報酬月額総額		9,730,958千円
1人平均標準報酬月額		380,000円
任意継続組合員数		456人

ホームページURL <http://www.iba-kyo.com/>

健康情報パスワード **iba-kyo**