

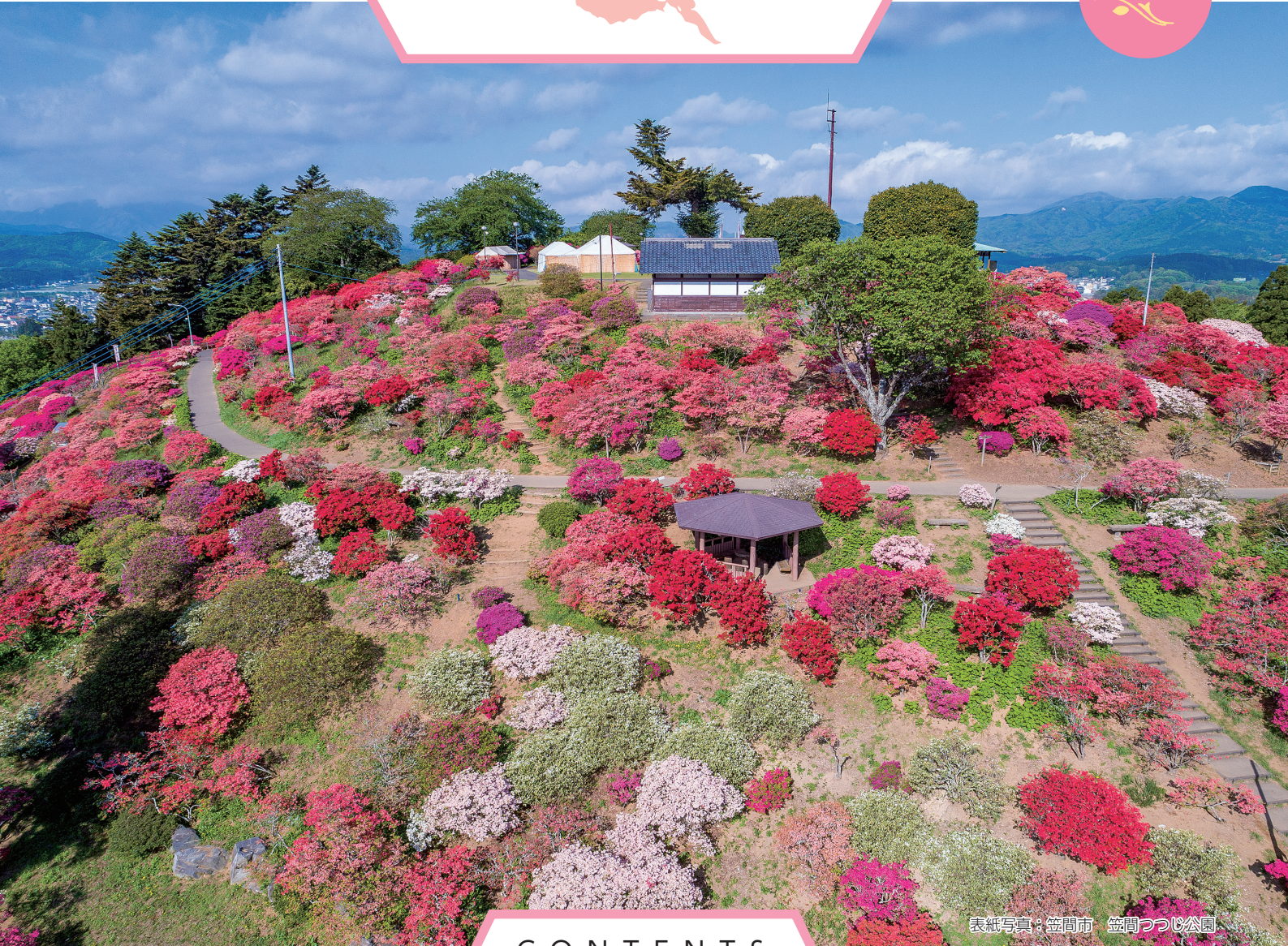
いばらき

共 済



2020
No.323

5



表紙写真：笠間市 笠間つつじ公園

CONTENTS

新規採用者の皆さんへ！はじめまして共済組合です！	P02	生活習慣病健診・がん検診のご案内	P17
「大洗鷗松亭ホームページリニューアル」近日公開！	P04	お口と体の深〜い関係 糖尿病と歯周病	P18
知って安心！厚生年金 公的年金制度のしくみについて	P06	歯周病検診のご案内	P19
退職等年金給付の「給付算定基礎額残高通知書」を送付します	P08	財産形成住宅貸付のご案内	P19
退職等年金給付に係る財政状況(平成30年度末)について	P08	交通事故などで医療機関を受診するときは共済組合に	
共済組合登録口座をご確認ください！	P08	ご連絡を！	P20
退職予定者講習会【定年退職者】のご案内	P09	自動車の購入には物資事業をご利用ください！	P22
標準報酬制と掛金(保険料)について	P10	心の習慣レッスン始めませんか？	P23
短期給付のご案内	P12	えらべる倶楽部宿泊補助のご案内	P24
被扶養者・任意継続組合員の方の健康診断	P14	えらべる倶楽部テーマパーク補助のご案内	P25
特定健康診査受診率・特定保健指導実施率	P16	茨城県市町村職員共済組合 健康電話相談	P26

新規採用者の皆さんへ!

はじめまして共済組合です!

4月から市町村や一部事務組合の職員となられた皆さんは、共済組合の組合員になります。

共済組合では、組合員とご家族の皆さんの生活の安定と福祉の向上を図るため、短期給付事業（健康保険）、長期給付事業（年金）、福祉事業を行っています。

共済組合の事業は、組合員証と一緒に配付しました冊子「新入職員のための共済制度のしくみ」やホームページに掲載の「共済のしおり」で案内しています。

さらに、年6回発行する広報紙「いばらき共済」で、その時期に実施する各種事業や宿泊補助などのお得な情報を案内しますので、お手元に届きましたら、ぜひご家族と一緒にご覧ください。

なお、これらの共済組合の事業に必要な費用は、主に組合員の皆さんが負担する「掛金（保険料）」と市町村等が負担する「負担金」によって賄われ、掛金（保険料）は毎月の給料および期末手当等から控除し、負担金と併せて共済組合に払い込まれています。

● 組合員証が交付されます

組合員になると資格取得の届出により「組合員証」が交付されます。

公務によらないで病気になったり、ケガをしたときは、病院等や保険薬局へ組合員証を提示することで必要な診療を受けることができ、医療費の自己負担が3割（70歳未満）となります。（残りの7割は共済組合が負担します。）

なお、自己負担の額が一定額を超えときは、共済組合から給付金が支給され、自己負担を軽減します。組合員証は、組合員としての資格を証明するものとなりますので、大切に保管してください。



皆さんのライフステージをサポート!

▶ **病気やケガ等をしたとき**
療養の給付、高額療養費

▶ **子どもが生まれたとき**
出産費・家族出産費
育児休業手当金

▶ **勤務を休んだとき**
傷病手当金
介護休業手当金

▶ **災害にあったとき**
災害見舞金

▶ **退職後**
老齢厚生年金
退職年金（年金払い退職給付）

※掲載した給付等は代表的な給付等の一例です。



共済のしおり
共済事業の詳細を確認できます。

福利厚生アウトソーシング事業はこちらからご利用ください。

いばらき共済の最新号とバックナンバーを掲載しています。

大洗鷗松亭の情報は
こちらからご覧ください。最新の空室状況を確認できます。

ご覧いただくにはパスワードが必要です。
健康サポートコーナー 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

ホームページのご案内

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



● 皆さんの健康と豊かな生活をバックアップします

組合員とご家族の皆さんが、健康で快適な毎日を過ごせるように、さまざまな福祉事業を行っていますので、ぜひご利用ください。

なお、共済組合の各事業の利用や被扶養者の認定などの申請は、勤務先の共済事務担当課で取り扱いますが、お勤め先により人事課や総務課、職員課など名称が異なります。

保健事業

多種多様なサービスを利用できる福利厚生アウトソーシング事業のほか、宿泊施設利用助成や生活習慣病健診等の事業を行っています。

⇒ 生活習慣病健診は17ページ 福利厚生アウトソーシング事業は24ページ

宿泊事業

組合員とご家族の皆さんの保養施設として「大洗鷗松亭」を運営しています。宿泊施設利用助成を利用することで、お得な料金で利用できますので、大洗温泉で心温まるゆったりとした時間をお過ごしください。

また、ご宿泊だけでなく、日帰り入浴や昼食にもご利用いただけます。

⇒ 詳細は4ページ・裏表紙

貯金事業

組合員の皆さんが積み立てた貯金を安全第一かつ効率的に運用し、市中金利よりも有利な利息を還元しています。給与控除により毎月定額を積み立てる「定例積立」のほか、ボーナスの支給にあわせて7月と12月には「臨時積立」もできます。払戻しは毎月2回となり、「いばらき共済」の裏表紙に貯金払戻請求書の締切日と送金日を掲載しています。

貸付事業

自動車や家電等の生活必需品の購入に貸付する「普通貸付」や結婚資金などを貸付する「特別貸付」のほか、住宅の新築、修繕等に必要な資金を貸付する「住宅貸付」などがあります。

物資事業

共済組合が契約した自動車販売店(特約店)から自動車を購入した場合、購入代金の一部を共済組合が立替払いし、利用者が給与控除により立替金を共済組合へ償還する制度です。

⇒ 詳細は22ページ

茨城県市町村職員共済組合各課の主な取り扱い業務

医療健康課 TEL 029-301-1413

- 組合員資格、被扶養者認定に係る事務
- 医療費の支払い
- 掛金(保険料)、負担金の収納
- 健康増進事業(人間ドック利用助成等)
- 健診事業(がん検診・特定健診等) など

福利厚生課 TEL 029-301-1412

- 福祉事業(貯金・貸付・物資等)
- 福利厚生アウトソーシング事業
- 各種講習会等の開催
- 保養所「大洗鷗松亭」の運営
- 共済愛情保険(生命保険) など

年金課 TEL 029-301-1414

- 年金の算定に関すること
- 年金の相談に関すること など

総務課 TEL 029-301-1411

- 共済組合の経理・庶務に関すること
- 広報紙に関すること など

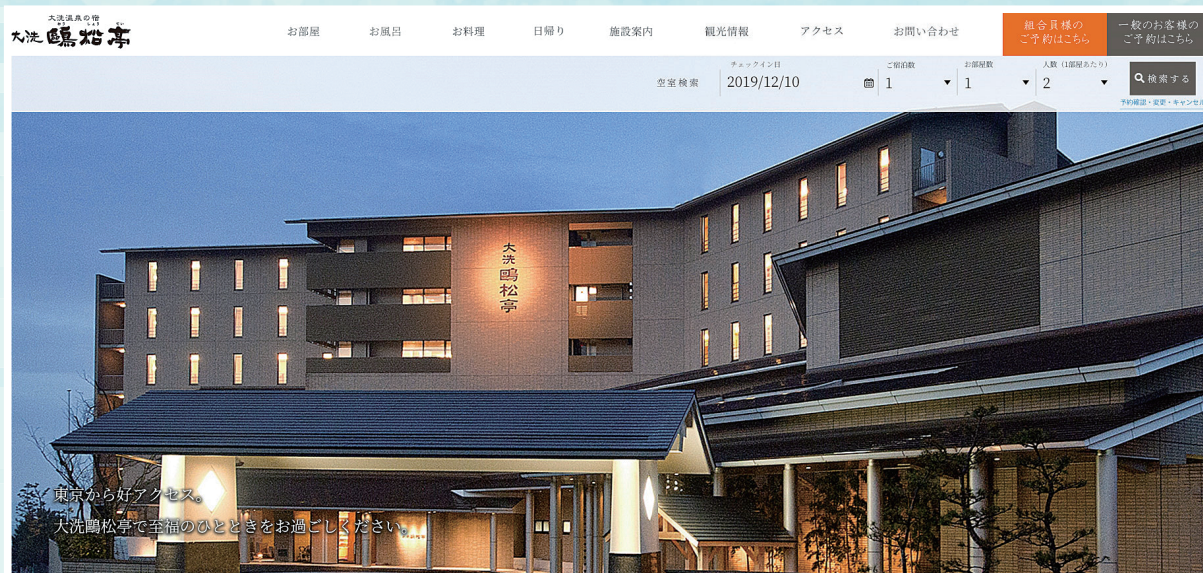
「大洗鷗松亭ホームページ リニューアル」近日公開!

大洗鷗松亭ホームページを全面リニューアルします!

ご利用いただく皆さんに、より分かりやすく情報をお伝えできるホームページとなるようデザインや構成を一新します。

さらには、これまでの電話予約と合わせてホームページ上から宿泊予約ができるなど、内容も充実させますので、楽しみにお待ちください。

ホームページイメージ





夏休みの予定がまだまだ決まっていない皆さん！
 大洗には、環境省による快水浴場百選にも選ばれている県内最大の海水浴場「大洗サンビーチ」や、サメの飼育種類数日本一で全国でもトップクラスの水族館「アクアワールド茨城県大洗水族館」など、たくさんの観光スポットがあります。
 今年の夏も“海のリゾート”
 「大洗鷗松亭」に泊まりに来てください！



大洗鷗松亭フロントにて「アクアワールド茨城県大洗水族館」の入場券を割引販売しております。

日帰り利用もできます！



(松花堂弁当)

《ランチ》

11:30～13:30
 (ラストオーダー
 13:00)



《日帰り入浴》

11:00～15:00
 (受付14:30まで)
 大人 1,000円
 3歳から小学生 500円

夏季期間中(特に休日・お盆期間)は、大洗周辺の道路が大混雑することがあります。
 ランチをご予約の方は、時間に余裕をもってお越しください。
 一般社団法人大洗観光協会ホームページに抜け道情報が掲載されています。

大洗温泉の宿

おう しょう てい
大洗 鷗松亭

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

おうしょうてい

検索

知って安心!
厚生年金

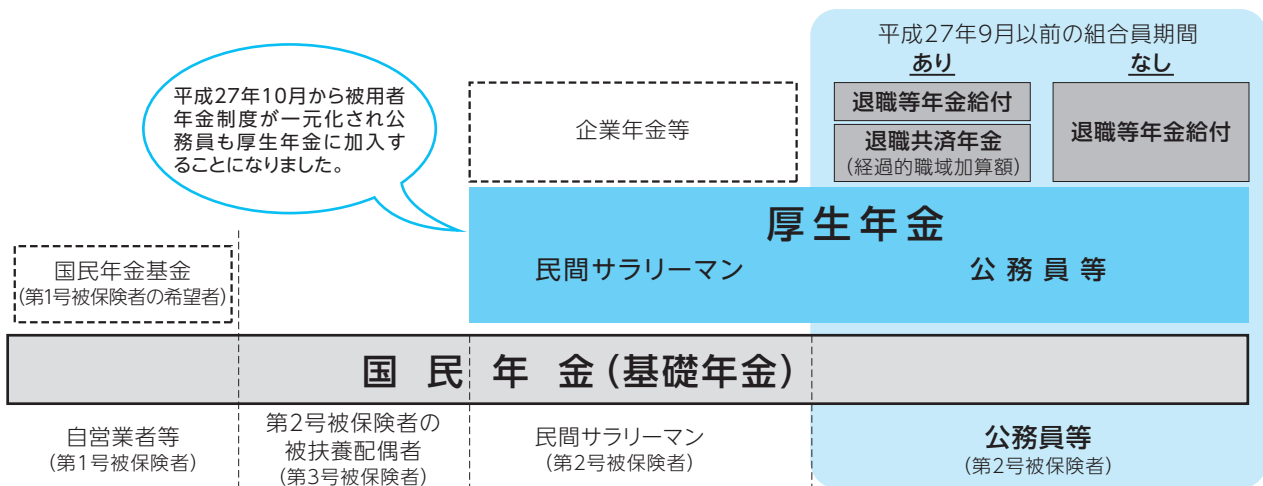
公的年金制度のしくみについて

公的年金制度は、老後の生活の安定と予測できない将来のリスク（障害・死亡）に対して、社会全体であらかじめ備え、生涯を通じた保障を実現するために必要なものです。

新年度を迎え、新社会人としての一步を踏み出された方も多い時期ですので、公的年金制度の概要についてお知らせします。

公的年金制度の体系

現在の公的年金制度は、全国民を対象とした国民年金（基礎年金）制度が公的年金制度の基礎部分【1階部分】としてあり、その上乗せの年金【2階部分】として被用者（民間企業や官公庁等に雇用される方）が加入する厚生年金制度があります。さらに、民間企業または共済組合が独自に運用する年金【3階部分】として企業年金や退職等年金給付などが上乗せされる形になっており、いわゆる3階建ての年金制度になっています。



給付の種類

年金給付には、大きく分けて次の3種類の給付があります。

老齢給付 (老齢厚生年金) (老齢基礎年金)	個々の被保険者期間や給料等の額（老齢基礎年金は保険料納付済期間等）に応じて算定される年金です。 定められた年齢に到達したときに支給されます。 ※昭和36年4月2日以降生まれの方は65歳（消防職員等の特例該当者を除く。）
障害給付 (障害厚生年金) (障害基礎年金)	被保険者期間中に初診日のある病気やケガにより一定の障害状態になったときに支給される年金です。 ※障害厚生年金1級、2級、3級・障害基礎年金1級、2級
遺族給付 (遺族厚生年金) (遺族基礎年金)	被保険者または被保険者であった方が死亡したときに遺族に支給される年金です。 ※厚生年金と基礎年金では遺族となる方の範囲が異なります。

(注) 厚生年金保険法または国民年金法に定められた保険料納付済期間等の支給要件を満たしていない場合は支給されません。

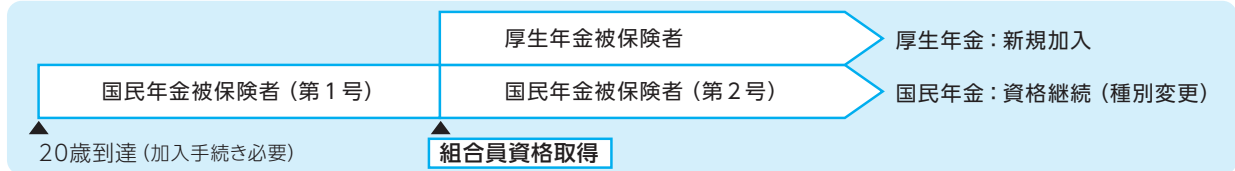
組合員になられた方の加入年金制度

組合員になられた方は、その日から厚生年金と国民年金の両制度の被保険者になります。ただし、国民年金は20歳以上60歳未満の方が対象となります。

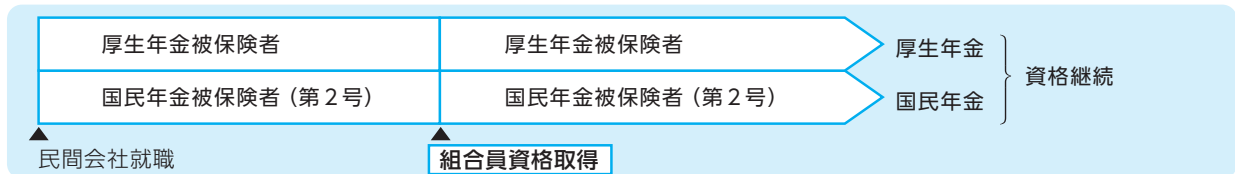
また、組合員である期間は、公務員の退職給付の一部である「退職等年金給付」の算定基礎期間になります。

加入制度の移り変わり例

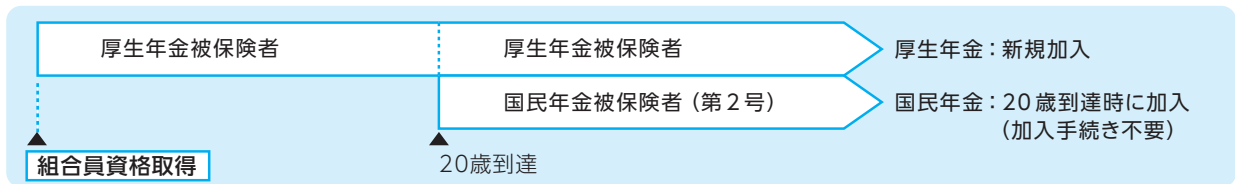
◎ 学生(20歳以上)から組合員になられた場合



◎ 民間サラリーマン(20歳以上)から組合員になられた場合



◎ 20歳未満で組合員になられた場合



令和2年度の年金額について

◆年金額は0.2%の引き上げとなりました

年金額は物価や賃金の上昇や下落に応じて、毎年度、改定されるしくみになっています。

総務省から「令和元年平均の全国消費者物価指数」が公表され、物価変動率はプラス0.5%、賃金変動率はプラス0.3%になりました。

物価と賃金がともに上昇し、賃金よりも物価が上昇している場合は、賃金変動率を年金額の改定に用います。

ただし、マクロ経済スライド*による令和2年度の調整率0.1%が控除されるため、令和2年度の年金額は0.2%のプラス改定となりました。

*「マクロ経済スライド」とは、公的年金被保険者の減少と平均余命の伸びに基づき年金額を調整するしくみをいいます。

◆支給停止基準額の変更はありません

令和2年度における在職中の年金停止額の算定に用いる支給停止基準額は、60歳から64歳の方、65歳以降の方ともに変更ありません。

区分	支給停止基準額
60歳から64歳の方	28万円
65歳以降の方	47万円

※停止額の計算方法等詳細については、令和元年9月発行の「いばらき共済 No.319」8～9ページをご覧ください。



お問い合わせ先 年金課 TEL 029-301-1414

毎年5月頃

退職等年金給付の「給付算定基礎額残高通知書」を送付します

退職等年金給付は、将来の年金給付に必要な原資を労使折半の保険料で積み立て、その積立額に基準利率による利息等を加えた“給付算定基礎額”をもとに給付されます。

前年度までの積立額等に関する情報を「給付算定基礎額残高通知書」によりお知らせします。

送付対象者	平成27年10月以降の組合員期間を有する方	
送付方法	自宅あてに送付	
送付時期	現職者	毎年5月頃
	退職者	退職および年齢到達(35歳、45歳、59歳、63歳)の翌年度の5月頃
通知形式	圧着ハガキ	
通知内容	①標準報酬月額(期末手当等の額を含む) ②付与額 ③利息 ④給付算定基礎額残高 ⑤有期退職年金算定基礎額 ⑥終身退職年金算定基礎額 ⑦付与率 ⑧基準利率	



退職等年金給付に係る 財政状況(平成30年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに平成30年度末の「財政検証結果」を掲載しています。是非、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)

「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付制度⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

共済組合登録口座をご確認ください!

6月29日に「共済愛情保険」の配当金の送金を予定していますが、送金時に給付金等受取口座の名義人名と組合員証の氏名が相違していたり、口座が解約されていたりすると送金ができなくなってしまいます。

口座名義人名の変更手続きをするなど、スムーズに配当金を受け取れるようご協力をお願いいたします。

●金融機関への氏名変更はお済みですか?

受取口座の名義人名が旧姓のままになっている方は変更手続きをお願いします。

●登録口座を解約していませんか?

使用していないなどの理由により口座を解約した場合は、新たな口座を当組合に届出てください。



令和
2
年度

退職予定者講習会 【定年退職者】のご案内



令和3年3月末に定年で退職予定の組合員の方を対象に、年金や医療保険などについて講習会を次のとおり開催します。

なお、早期退職者の講習会は本年11月に開催予定ですので、詳細については「いばらき共済」令和2年9月号でご案内します。



●募集対象者	令和3年3月末 定年退職予定組合員
●開催日 所属所受講日区分 会場	下表「受講日区分表」のとおり ※各開催日の申込状況により、参加受講日および受講会場の調整をさせていただきます。
●参加費用	無料 ※会場までの交通費は自己負担となります。
●申込方法	共済事務担当課へお申し込みください。
●申込締切日	令和2年7月15日(水) ※当組合必着
●講習内容	<ul style="list-style-type: none"> ●年金制度について ●退職後の福祉事業について ●講演(退職後の生活設計に関する内容を予定) ●個別相談(年金・医療保険) ●退職後の医療保険制度について ●退職手当について
●その他	指定受講日に参加できない方については、他の受講日に振り替えて参加できますので、その旨を共済事務担当課へ申し出てください。 車で来場される場合は、乗り合わせでの参加にご協力ください。

受講日区分表

班	1 班	2 班	3 班	4 班	5 班
開催日	8月20日(木)	8月21日(金)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)
会場	茨城県市町村会館	茨城県市町村会館	つくば国際会議場	つくば国際会議場	茨城県市町村会館
市	102 日立市 115 北茨城市 125 常陸大宮市 126 那珂市	101 水戸市 112 常陸太田市 114 高萩市 116 笠間市 138 小美玉市	108 龍ヶ崎市 119 牛久市 120 つくば市 124 守谷市 129 稲敷市 130 かすみがうら市 137 つくばみらい市	103 土浦市 105 石岡市 107 結城市 110 下妻市 117 取手市 127 筑西市 128 坂東市 131 桜川市 134 古河市 136 常総市	121 ひたちなか市 122 鹿嶋市 123 潮来市 132 神栖市 133 行方市 135 鉾田市
町村	221 東海村 234 大子町		272 美浦村 273 阿見町 277 河内町 333 利根町	311 八千代町 322 五霞町 325 境町	202 茨城町 209 大洗町 210 城里町
一部事務組合等	517 大宮環 551 茨美環 574 霞施設 599 日高域 600 高広域	583 茨総合 586 笠広域 596 水農共 609 茨城北 610 茨債管	507 湖北水 509 茨南水 510 龍処理 512 常総衛 521 龍地衛 532 崎土木 535 湖北環 559 常総域 576 稲広域 582 新治域 585 石斎場	520 清水丘 524 猿島環 525 筑北環 546 筑西域 550 茨西域 594 取手域 608 妻広域 612 南水防 615 茨西医	527 城環境 528 洗外環 560 鹿行域 591 鹿島事 598 ひ広域

お問い合わせ先 福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412

標準報酬制と 掛金(保険料)について



共済組合の事業は、組合員の皆さんが負担する「掛金(保険料)」(以下、「掛金」といいます。)と、所属所が負担する「負担金」によって運営されています。

掛金と負担金は標準報酬に基づき算定しますが、そのうち掛金は次のように計算しています。

【毎月の掛金の計算方法】

標準報酬月額 × 掛金率 ※右ページの表参照

では、計算の基礎となる標準報酬月額は、どのように決定するのか概要を説明します。

●資格取得時決定

組合員資格を取得したときに、資格を取得した日現在の報酬の額により標準報酬月額を決定します。時間外勤務等があらかじめ見込まれる場合は、時間外勤務手当等も推計して報酬の額に含めます。

●定時決定

既に決定されている標準報酬月額と、実際に受けている報酬の額との間に大きな差が生じないように、毎年、4月、5月、6月の3ヵ月間に受けた報酬の平均額を基に9月から適用する標準報酬月額を決定します。

●随時改定

昇給・昇格や扶養手当の変更などの固定的給与の異動により報酬の額が著しく変動した場合、既に決定されている標準報酬月額との隔たりを解消するために標準報酬月額を改定します。

固定的給与に変動が生じた月から、継続した3ヵ月間の報酬の平均額を基に算定した標準報酬月額が、現在の標準報酬月額と2等級以上の差があり、固定的給与と3ヵ月間の報酬の平均額のいずれも増額もしくは減額した場合に、4ヵ月目から改定します。

固定的給与…月単位で一定額が継続して支給される報酬

例) 給料、扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当

●育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定

育児休業等、産前産後休業を終了した組合員が、その休業に係る3歳未満の子を養育し、共済組合に申し出をしたときは、各休業等終了日の翌日が属する月から3ヵ月間に受けた報酬の平均額を基に4ヵ月目から標準報酬を改定します。随時改定とは異なり、1等級の差でも改定します。

なお、産前産後休業終了日の翌日に育児休業等を開始している場合は、産前産後休業終了時改定の対象とはなりません。

【期末手当等の掛金の計算方法】

標準期末手当等額 × 掛金率

標準期末手当等額は、期末・勤勉手当の合計額から1,000円未満の端数を切り捨てた額です。右ページの表は使用せず、上記の計算方法により掛金を算定します。

◎標準報酬月額は、掛金算定の基礎となるほか、傷病手当金や育児休業手当金などの短期給付や、年金の算定の基礎額(標準期末手当等額も含まれます。)になるなど、組合員の皆さんが受ける給付額にも反映されます。

標準報酬月額および掛金額一覧表 (令和2年度)

等級			標準報酬月額	報酬月額	掛金率および掛金額(組合員負担分)						
短期介護保健	厚生年金	退職等年金			短期(注1)	介護(注2)	厚生年金(注3)	退職等年金	保健	合計	
					43.6%	8.15%	91.5%	7.5%	2.1%	40歳未満 65歳以上の方 (介護非該当)	40歳以上 65歳未満の方 (介護該当)
	1		円 88,000	円以上 ~ 円未満 93,000	円	円	円 8,052	円	円	円	円
1	2	1	98,000	(93,000) ~ 101,000	4,272	798	8,967	735	205	13,264	14,062
2	3	2	104,000	101,000 ~ 107,000	4,534	847	9,516	780	218	14,179	14,977
3	4	3	110,000	107,000 ~ 114,000	4,796	896	10,065	825	231	15,048	15,895
4	5	4	118,000	114,000 ~ 122,000	5,144	961	10,797	885	247	15,917	16,813
5	6	5	126,000	122,000 ~ 130,000	5,493	1,026	11,529	945	264	16,705	17,597
6	7	6	134,000	130,000 ~ 138,000	5,842	1,092	12,261	1,005	281	17,609	18,514
7	8	7	142,000	138,000 ~ 146,000	6,191	1,157	12,993	1,065	298	18,527	19,453
8	9	8	150,000	146,000 ~ 155,000	6,540	1,222	13,725	1,125	315	19,495	20,445
9	10	9	160,000	155,000 ~ 165,000	6,976	1,304	14,640	1,200	336	20,544	21,524
10	11	10	170,000	165,000 ~ 175,000	7,412	1,385	15,555	1,275	357	21,699	22,717
11	12	11	180,000	175,000 ~ 185,000	7,848	1,467	16,470	1,350	378	22,968	24,054
12	13	12	190,000	185,000 ~ 195,000	8,284	1,548	17,385	1,425	399	24,339	25,542
13	14	13	200,000	195,000 ~ 210,000	8,720	1,630	18,300	1,500	420	25,820	27,060
14	15	14	220,000	210,000 ~ 230,000	9,592	1,793	20,130	1,650	462	28,244	29,706
15	16	15	240,000	230,000 ~ 250,000	10,464	1,956	21,960	1,800	504	30,816	32,424
16	17	16	260,000	250,000 ~ 270,000	11,336	2,119	23,790	1,950	546	33,438	35,166
17	18	17	280,000	270,000 ~ 290,000	12,208	2,282	25,620	2,100	588	36,108	37,956
18	19	18	300,000	290,000 ~ 310,000	13,080	2,445	27,450	2,250	630	38,940	40,890
19	20	19	320,000	310,000 ~ 330,000	13,952	2,608	29,280	2,400	672	41,832	43,896
20	21	20	340,000	330,000 ~ 350,000	14,824	2,771	31,110	2,550	714	44,784	46,878
21	22	21	360,000	350,000 ~ 370,000	15,696	2,934	32,940	2,700	756	47,796	49,944
22	23	22	380,000	370,000 ~ 395,000	16,568	3,097	34,770	2,850	798	50,868	53,136
23	24	23	410,000	395,000 ~ 425,000	17,876	3,341	37,515	3,075	861	54,006	56,436
24	25	24	440,000	425,000 ~ 455,000	19,184	3,586	40,260	3,300	924	57,264	59,808
25	26	25	470,000	455,000 ~ 485,000	20,492	3,830	43,005	3,525	987	60,639	63,189
26	27	26	500,000	485,000 ~ 515,000	21,800	4,075	45,750	3,750	1,050	64,125	66,825
27	28	27	530,000	515,000 ~ 545,000	23,108	4,319	48,495	3,975	1,113	67,735	70,563
28	29	28	560,000	545,000 ~ 575,000	24,416	4,564	51,240	4,200	1,176	71,460	74,328
29	30	29	590,000	575,000 ~ 605,000	25,724	4,808	53,985	4,425	1,239	75,294	78,222
30	31	30	620,000	605,000 ~ 635,000	27,032	5,053	56,730	4,650	1,302	79,236	83,196
31		650,000	635,000 ~ 665,000	28,340	5,297	1,365			83,196	87,261	
32		680,000	665,000 ~ 695,000	29,648	5,542	1,428			87,261	91,326	
33		710,000	695,000 ~ 730,000	30,956	5,786	1,491			91,326	95,391	
34		750,000	730,000 ~ 770,000	32,700	6,112	1,575			95,391	100,066	
35		790,000	770,000 ~ 810,000	34,444	6,438	1,659			100,066	104,741	
36		830,000	810,000 ~ 855,000	36,188	6,764	1,743			104,741	109,416	
37		880,000	855,000 ~ 905,000	38,368	7,172	1,848			109,416	114,091	
38		930,000	905,000 ~ 955,000	40,548	7,579	1,953			114,091	118,766	
39		980,000	955,000 ~ 1,005,000	42,728	7,987	2,058			118,766	123,441	
40		1,030,000	1,005,000 ~ 1,055,000	44,908	8,394	2,163			123,441	128,116	
41		1,090,000	1,055,000 ~ 1,115,000	47,524	8,883	2,289			128,116	132,791	
42		1,150,000	1,115,000 ~ 1,175,000	50,140	9,372	2,415			132,791	137,466	
43		1,210,000	1,175,000 ~ 1,235,000	52,756	9,861	2,541			137,466	142,141	
44		1,270,000	1,235,000 ~ 1,295,000	55,372	10,350	2,667			142,141	146,816	
45		1,330,000	1,295,000 ~ 1,355,000	57,988	10,839	2,793			146,816	151,491	
46		1,390,000	1,355,000 ~	60,604	11,328	2,919			151,491	156,166	

注1 75歳以上の組合員の短期掛金率は、2.35%となります。 注2 介護掛金は40歳以上65歳未満の組合員が対象者となります。 注3 厚生年金保険は70歳未満の組合員が対象者となります。

お問い合わせ先 医療健康課(資格調定係) TEL 029-301-1413

短期給付のご案内

当組合が行う短期給付についてご案内します。

短期給付には、どの健康保険でも共通の法定給付と当組合が独自で支給する附加給付があります。

なお、組合員の皆さんの申請に基づき支給する給付もありますので、該当する場合には請求手続きをしてください。請求書は当組合ホームページ「申請書類一覧」からダウンロードできます。

◎保健給付 対象者:組合員および被扶養者

給付の種類	内 容	附加給付	要申請
療養の給付	組合員証等を使用して保険医療機関等で診療を受けたとき 療養に要する費用の7割を支給 (義務教育就学前までは8割を支給、高齢受給者は8割または7割を支給)	○	
入院時 食事療養費	保険医療機関に入院し食事療養を受けたとき 基準額から次の標準負担額を控除した額を支給 (住民税非課税世帯は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要)		
	区 分	標準負担額(1食)	
	一般	460円※	
	住民税非課税世帯等で入院日数90日以下のとき	210円	
	住民税非課税世帯等で入院日数90日を超えると 住民税非課税世帯等で所得が一定基準以下の場合	160円 100円	
※指定難病、小児慢性特定疾病の場合は260円			
入院時 生活療養費	長期療養入院する65歳以上の方が生活療養を受けたとき 基準額から生活療養標準負担額を控除した額を支給		
保 険 外 併用療養費	保険医療機関等から先進医療等を受けたとき 保険診療に要する費用の7割を支給 (義務教育就学前までは8割を支給、高齢受給者は8割または7割を支給)		
療 養 費 家 族 療 養 費	①組合員証等を使用しないで治療を受けたとき ②治療用装具(コルセット等)を購入したとき ③医師の同意を得て、あんま・はり・きゅう・マッサージ等の施術を受けたとき ④海外で診療を受けたとき ⑤小児弱視等(9歳未満)の治療用眼鏡(コンタクトレンズ)を作成したとき ⑥輪部支持型角膜形状異常眼用コンタクトレンズを作成したとき 療養の給付と同様に支給	○	○
訪 問 看 護 療 養 の 給 付	難病、末期がん等の在宅患者が指定訪問看護事業者から指定訪問看護を受けたとき 療養の給付と同様に支給	○	
高 額 療 養 費	療養費に係る自己負担額が、組合員の標準報酬月額に応じて次により算出した額(各組合員の自己負担限度額)を超えると 自己負担額から次の自己負担限度額を控除した額を支給		
	区分	所得区分(標準報酬月額)	自己負担限度額
	ア	830,000円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%
	イ	530,000円~790,000円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%
	ウ	280,000円~500,000円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%
	エ オ	260,000円以下 低所得者(住民税非課税)	57,600円 35,400円
高 額 療 養 費 外 来 年 間 合 算	70歳以上の方で基準に該当する方(※1)が、計算期間中(※2)の個人ごとの外来療養に係る自己負担額の合計が144,000円を超えたとき 144,000円を超えた額を支給 ※1:基準日(計算期間の末日)時点の所得が「一般所得者」または「低所得者」に該当する方(医療費の負担割合が2割の方) ※2:毎年8月1日から翌年7月31日(死亡の場合には死亡日)まで		○ 注
高 額 介 護 合 算 療 養 費	世帯内で医療保険と介護保険の両制度を利用し、年間の自己負担額の合計が高額になったとき 医療保険と介護保険の自己負担額(一部負担金払戻金等を控除した額)の合算額から所得区分に応じた介護合算算定基準額を控除した額		○
移 送 費 家 族 移 送 費	療養の給付を受けるため病院または診療所に移送された場合で組合が相当と認めたとき 組合が査定した額を支給		○

注 計算期間中の資格が当組合のみの場合は申請不要です。

給付の種類	内 容	附加給付	要申請
出 産 費 家 族 出 産 費	組合員または被扶養者が出産したとき ※妊娠4ヵ月以上の流産、死産も出産とみなします。 420,000円 (産科医療補償制度に加入していない医療機関で分娩した場合は404,000円)	○	○
埋 葬 料 家 族 埋 葬 料	組合員または被扶養者が死亡したとき (組合員が公務により死亡したときや、交通事故など第三者加害行為により死亡し相手加害者から埋葬料相当分が支給される場合を除く。) 50,000円 (組合員が死亡したときで被扶養者がいない場合は埋葬を行った方に埋葬に要した額(50,000円以内))	○	○

●休業給付 対象者:組合員 (任意継続組合員に対する休業給付はありません。)

給付の種類	内 容	要申請
傷 病 手 当 金	公務によらない病気または負傷により療養のため引き続き勤務に服することができないとき 1日につき 標準報酬日額×2/3 (1年6ヵ月(結核性の病気については3年)を限度) ※退職後も支給される場合があります。	○
育 児 休 業 手 当 金	1歳に満たない子(その子が1歳に達した以後の期間について総務省令で定める場合に該当するときは最長2歳に達する前日まで)を養育するため育児休業を取得したとき 1日につき 標準報酬日額×67/100 (最初の180日は67/100、残りの期間は50/100)	○
介 護 休 業 手 当 金	要介護家族を介護するため、介護休業を取得したとき 1日につき 標準報酬日額×67/100 (介護休業の日数を通算して66日)	○
休 業 手 当 金	被扶養者の病気やけが、配偶者の出産、組合員の公務によらない不慮の災害等の事由により欠勤したとき 1日につき 標準報酬日額×50/100	○

※標準報酬日額:短期標準報酬月額÷22(10円未満四捨五入)

●災害給付

給付の種類	対象者	内 容	要申請
弔慰金	組合員	予測しがたい事故または水震火災その他の非常災害により死亡したとき 弔慰金:短期標準報酬月額	○
家族弔慰金	被扶養者	家族弔慰金:短期標準報酬月額×70/100	
災害見舞金	組合員	水震火災その他の非常災害により、住居または家財に損害を受けたとき 短期標準報酬月額×損害の程度に応じ定められた月数(0.5ヵ月~3ヵ月)	○

●附加給付等

給付の種類	対象者	内 容	要申請
一 部 負 担 金 払 戻 金	組合員	自己負担額から25,000円(短期標準報酬月額が530,000円以上の方は50,000円)を控除した額	○
家 族 療 養 費 附 加 金	被扶養者	※合算高額療養費の場合は50,000円(短期標準報酬月額が530,000円以上の方は100,000円)を控除した額を支給	
家 族 訪 問 看 護 療 養 費 附 加 金	被扶養者		
出 産 費 附 加 金 ・ 家 族 出 産 費 附 加 金	組合員 被扶養者	30,000円 (組合員が退職後に出産したときは不支給)	○
埋 葬 料 附 加 金 ・ 家 族 埋 葬 料 附 加 金	組合員 被扶養者	50,000円 (被扶養者がいない組合員が死亡したときは不支給)	○

◆介護休業手当金の給付日額上限額が変更になりました

厚生労働省が行う毎月勤労統計において不適切な調査があったことに伴い、給付日額の上限額が、令和2年3月から次のとおり変更になりました。

【給付日額上限額】 15,230円 → 15,221円

※標準報酬月額が50万円以上の方は、給付日額上限額が適用されます。

お問い合わせ先 医療健康課(医療給付係) TEL 029-301-1413

被扶養者・任意継続組合員の方の健康診断

～特定健康診査を受診しましょう～

令和2年度中に40歳以上75歳未満に達する被扶養者、および任意継続組合員とその被扶養者の方は下表のいずれかの方法で健康診断(特定健康診査)が受診できます。

特定健康診査は、メタボリックシンドロームを早期発見・早期改善して生活習慣病を未然に防ぐために必要な健診です。1年に1度、健康をチェックするためにも必ず受診しましょう。



	住民健診	医療機関	人間ドック (当組合の保健事業)	巡回型健診
対象者	組合員の被扶養者、および任意継続組合員とその被扶養者			現職組合員の被扶養者 (女性のみ) (注)任意継続組合員とその被扶養者は利用できません。
受診場所	居住地の市町村役場が指定する場所	集合契約医療機関 (当組合ホームページ参照)	人間ドック指定健診機関「いばらき共済」令和2年3月号または当組合ホームページ参照	委託業者「(株)あまの創健」が指定する場所
持参するもの	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査受診券 組合員証(被扶養者証) 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査受診券 組合員証(被扶養者証) 昨年度の健診結果表 	<ul style="list-style-type: none"> 人間ドック利用承認書 組合員証(被扶養者証) 	<ul style="list-style-type: none"> 受診日の一週間前までに届く受診票など
自己負担	無料	無料	健診料金から共済組合の助成金を控除した額(健診機関ごとに異なります。)	無料
その他	健診日は、居住地の市町村役場へ確認してください。	予約時に特定健診が実施できるかを確認してください。	人間ドック利用申請書に受診券を添付のうえ当組合に申請してください。	委託業者から届く案内書および予約申込書にて特定健診の予約をしてください。

「巡回型特定健康診査」について

現職組合員の女性被扶養者の方は、巡回型特定健康診査を受診することができます。

巡回型特定健康診査とは、委託業者が皆さんがお住まいの地域の公共施設を健診会場として実施する特定健康診査です。

特定健康診査受診券送付の際に同封します案内をご覧ください、ご都合の良い日時・会場をインターネット(パソコン・スマートフォン・携帯電話)またはハガキで予約してください。

【委託業者】 (株)あまの創健

【対象者】 現職組合員の女性被扶養者のみ

「特定健康診査受診券」の交付について

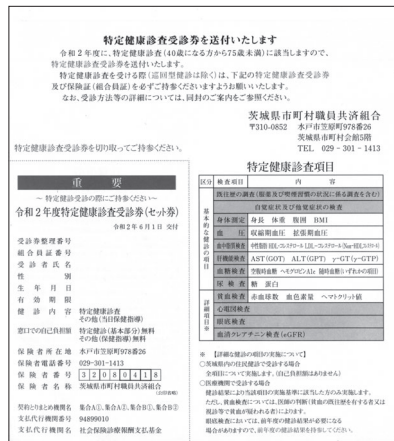
特定健康診査を受診するときは、「特定健康診査受診券」が必要となります。(巡回型特定健康診査を除く。)

受診券は、5月下旬に対象の方のご自宅へ送付します。

- ※4月1日時点の資格状況により交付します。
- ※「受診券」の交付前に住民健診を受けるときは、組合員証(被扶養者証)のみで受診できます。



※イメージです



パート先等で受診した健診結果票の提出のお願い

～提出していただいた方にQUOカード(1,000円)を進呈～

パート等でお勤めされている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結果票(写)の提出をお願いいたします。提出いただいた方には、QUOカード(1,000円)を進呈しますので、ご協力をお願いします。なお、提出方法等の詳細については、「特定健康診査受診券」の送付の際のご案内に記載します。



●提出いただく書類

- ①パート先等で受診した健診結果票の写し
- ②特定健康診査質問票(当組合から送付)
- ③特定健康診査受診券(当組合から送付)

4月2日以降に被扶養者に認定された方の受診券の申請方法について

4月2日以降に被扶養者として認定された方が、特定健康診査の受診を希望する場合は、「特定健康診査受診券交付申請書」(当組合ホームページの申請書類一覧に掲載。)により当組合へ申請してください。

- ◆被扶養者の方
 - 共済事務担当課をとおして申請してください。
- ◆任意継続組合員とその被扶養者の方
 - 直接当組合へ申請してください。

人間ドック新規指定健診機関のご案内

令和2年5月1日から新規契約しましたので、お知らせします。

健診機関名	所在地	健診コース	契約料金	助成金額(共済負担額)
霞ヶ浦医療センター	土浦市下高津2-7-14	短期ドック(日帰り)	39,600円	22,000円

禁煙サポート事業の実施見送りについて(お知らせ)

「いばらき共済」令和2年3月号(No.322)の12ページに掲載した「令和2年度 保健事業のご案内」の禁煙サポート事業(らくらく禁煙コンテスト)については、主催する(公財)日本対がん協会から令和元年度末をもって事業終了の連絡がありました。

つきましては、本年度における禁煙サポート事業の実施は見送ることとし、次年度に向けて代替事業を検討してまいりますのでご理解の程をお願いします。

お問い合わせ先 医療健康課(健康増進係) TEL 029-301-1413

平成30年度
実績で見る
全国との比較

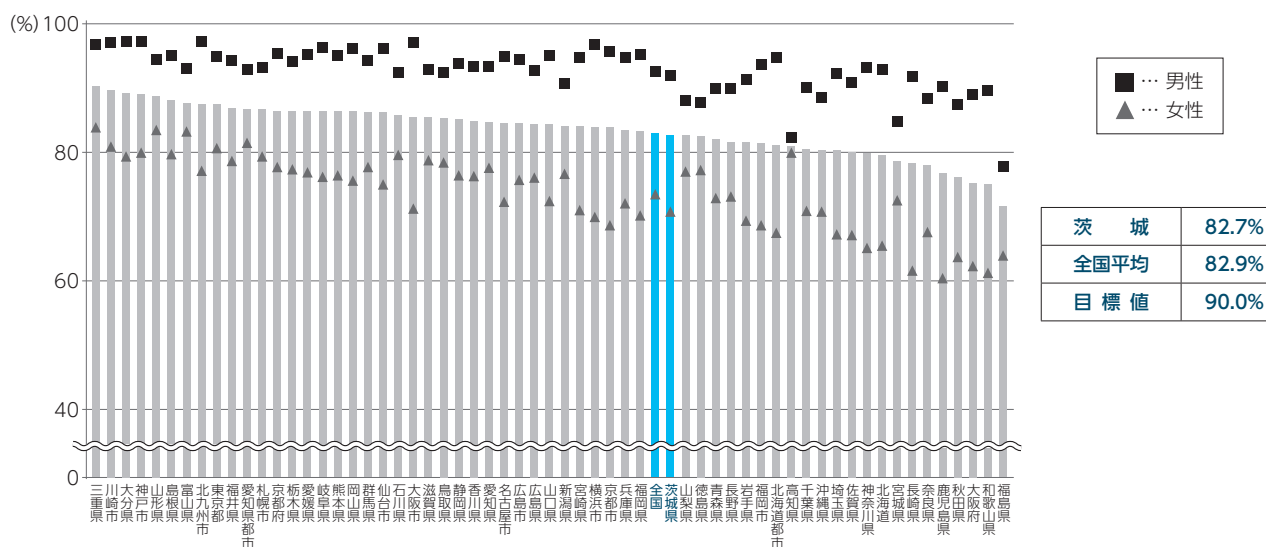
茨城県市町村職員共済組合の 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率

当組合の平成30年度の特定健康診査受診率は、82.7%(前年度:82.8%)で全国平均をやや下回り、特定保健指導実施率は、30.7%(前年度:17.1%)で全国平均を多少上回る結果となりました。特定保健指導は「個別訪問型」の導入により実施率が前年度と比較して13.6%と大幅に向上しましたが、国が定めた目標値は達成できていません。

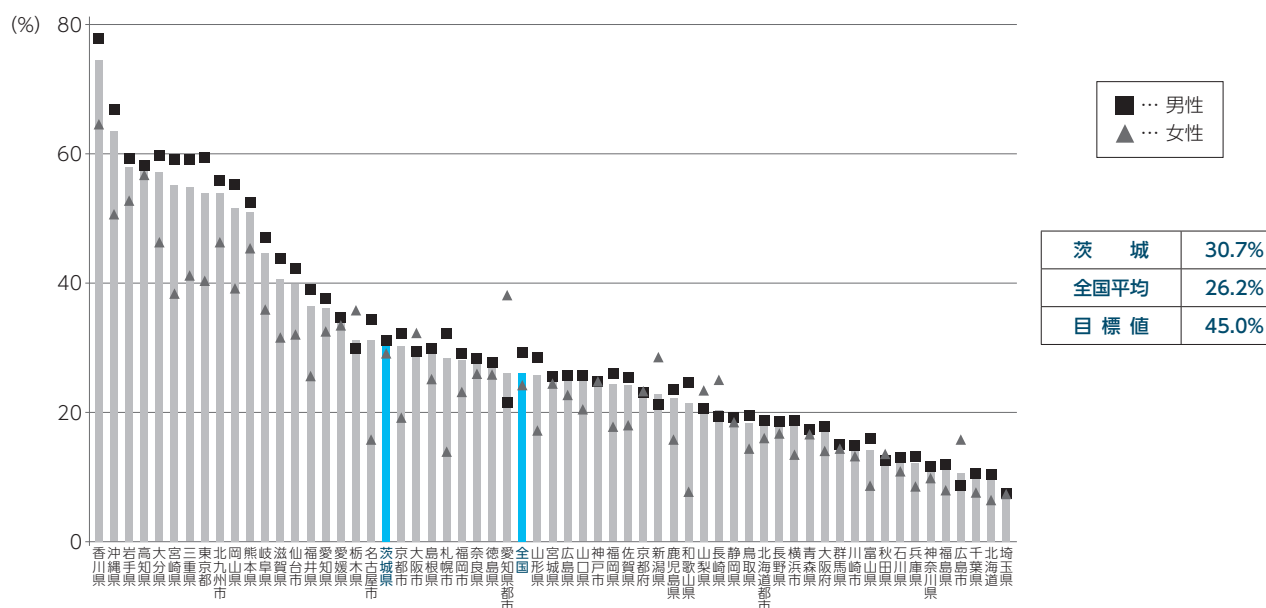
生活習慣を改善することは、病気のリスク減少に繋がりますので、積極的に特定健康診査を受診し、対象となった方は特定保健指導を必ず受けて、将来の生活習慣病を予防しましょう。

区 分		組合員	被扶養者	合 計
特定健康診査	対象者数 (人)	14,675	4,835	19,510
	受診者数 (人)	13,729	2,402	16,131
	受診率 (%)	93.6	49.7	82.7
	全国平均 (%)	94.5	48.1	82.9
	国が定めた目標値	—	—	90.0
特定保健指導	対象者数 (人)	3,059	255	3,314
	実施者数 (人)	967	52	1,019
	実施率 (%)	31.6	20.4	30.7
	全国平均 (%)	27.1	13.4	26.2
	国が定めた目標値	—	—	45.0

◎各共済組合の特定健康診査受診率(平成30年度)



◎各共済組合の特定保健指導実施率(平成30年度)



生活習慣病健診・がん検診のご案内

～油断大敵！生活習慣病のリスクはあなたにも!!～

職場で行う健康診断では、労働安全衛生法により35歳および40歳以上の方への血液検査や心電図検査等が事業主(所属所)に義務付けられていますが、39歳以下(35歳は除く。)の方へのこれらの検査の一部は義務付けられていません。

当組合では、組合員の皆さんの生活習慣病の早期発見・予防のため、年齢を問わず誰もが同じ健診を受けられるよう「生活習慣病健診」を実施しています。

生活習慣病を予防するには、毎年健康診断を受けご自身の健康状態を知ることや、日頃の生活習慣を見直すことが大切です。

また、がん検診等も実施していますので、早期発見のためにも年に1回健康診断とあわせて受けましょう。



生活習慣病健診・がん検診等の受診方法

- 生活習慣病健診は、健康診断とあわせて所属所で行います。各種がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診を希望される方は共済事務担当課まで申し出てください。
- 所属所が指定した委託健診機関が巡回して各種健診を行います。
- 生活習慣病健診・各種がん検診・骨粗しょう症検診の結果は所属所をとってお知らせしますが、肝炎ウイルス検診の結果は受診者のご自宅へ直接送付します。
- 同じ年度に人間ドックと生活習慣病健診等の重複受診はできません。(骨粗しょう症検診は除く。)重複した場合は、当組合が負担した健診費用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。

生活習慣病健診・がん検診等の種類および対象者

生活習慣病健診		39歳以下(35歳は除く。)の組合員
各種がん検診	胃がん検診	組合員
	肺がん検診	40歳以上の組合員
	大腸がん検診	40歳以上の組合員
	前立腺がん検診	50歳以上の男性組合員
	子宮がん検診	女性組合員
	乳がん検診	超音波検査
X線検査(1方向)		40歳以上の女性組合員
X線検査(2方向)		40歳代の女性組合員
肝炎ウイルス検診		35歳以上で過去に当該検診を受けていない組合員
骨粗しょう症検診		40歳以上5歳刻みの年齢に該当する女性組合員(人間ドック受診者も可)



※年齢は実施年度中に到達する年齢です。

お問い合わせ先 医療健康課(健康増進係) TEL 029-301-1413



お口と体の深～い関係

糖尿病と歯周病

監修：沼部幸博（日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座教授）



歯周病は歯肉に炎症を起こす感染症

歯周病は歯に付着するプラーク(歯垢)にすみつく「歯周病菌」の繁殖により起こる感染症で、歯の周りの歯肉に炎症を起こします。

放っておくと歯肉の炎症が広がり歯肉炎から歯周炎へと進み、歯根を支える顎の骨(歯槽骨)を溶かし、最後には歯が抜けてしまいます。また、血液などを介して歯周病菌や炎症物質は全身に広がります。

余った血糖が血管を傷つける糖尿病

体のエネルギー源となる「血糖」が使い切れず、血液中で一定値以上になっている状態を「高血糖」といい、それが続くようになると「糖尿病」と診断されます。

過剰な血糖は変質して、体中の神経や血管を傷つけます。そのため、末梢神経障害や網膜症、腎症といった3大合併症を起こしたり、心臓病や脳卒中など、生命を脅かす病気へとつながったりします。

糖尿病と歯周病は相互に関係

糖尿病の患者さんでは、歯周病が重症になりやすいことがわかっています。また、歯周病の治療を行うと、血糖値がある程度改善することわかっています。

歯周病と糖尿病は両方ケアすることが必要!

歯周病が悪化すると歯肉の炎症が拡大する



歯肉の炎症が持続すると血中のTNF-αという炎症物質が増え、膵臓から出る血糖値を下げる働きを持つホルモン(インスリン)の働きを妨げ、「インスリン抵抗性」という状態となる



血糖値のコントロールが悪くなり、**糖尿病が悪化!**



糖尿病になると歯肉の免疫力が落ちたり、口が乾きやすくなったりする



歯周病菌が増殖しやすくなり、**歯周病が悪化する**



糖尿病も歯周病も治療しないと互いに影響して治療効果が上がらない!



歯周病検診のご案内

お口の中から健康管理!

令和2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に、歯周病検診を無料で受けられる受診券を交付します。

疾病予防対策の一環として歯周病の早期発見・早期治療のためにも、今年度対象となる方は、ぜひこの機会に検診を受けて歯の健康状態をチェックしましょう。



対象者	令和2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。
検診内容	歯周組織の検査、問診、指導
実施検診機関	(公社)茨城県歯科医師会に入会し歯周病検診事業に参加している歯科医院
検診期間	令和2年6月1日から令和3年3月31日まで
自己負担額	無料 *全額当組合が負担します。
受診券	対象者へ5月下旬に共済事務担当課をとおして交付します。

お問い合わせ先 医療健康課(健康増進係) TEL 029-301-1413

財産形成住宅貸付のご案内

この貸付は、勤労者財産形成貯蓄をしている組合員に住宅取得等資金を貸付ける事業です。なお、年度予算が決まっているため希望者多数の場合は先着順となります。

また、募集期間や貸付条件等の最新情報については、共済事務担当課および当組合ホームページをとおしてお知らせしますので、確認のうえお申し込みください。

《募集時期》年2回(6月および10月)

《貸付利率》**年利0.59%**(令和2年4月時点)

《貸付金総額》令和2年度:8,800万円(予定額)

《対象物件》組合員が自ら居住するために新築・増改築・購入する住宅

《借入資格》勤労者財産形成貯蓄を1年以上継続していて、貯蓄額が50万円以上ある方(共済貯金は含みません。)

《貸付金限度額》勤労者財産形成貯蓄額の10倍(上限4,000万円)の範囲内で、退職手当の額に200万円を加えた額となります。

《償還期間》金額にかかわらず15年以内

《その他》・抵当権の設定はありませんが、損害保険に加入することになります。
・借り換えには利用できません。



お問い合わせ先 福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412

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くなったり、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、共済事務担当課をとおし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。

なお、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をお願いします。

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
(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。)
- ⑤ 交通事故証明書(原本)
※自動車安全運転センター発行
- ⑥ 示談書の写し(示談が成立している場合)
※交通事故以外の届出は①、④、⑥になります。

第三者行為に該当するケガの例

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

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。

お問い合わせ先 医療健康課(医療給付係) TEL 029-301-1413

メンタルヘルスセミナー開催延期のお知らせ

「いばらき共済」令和2年3月号(No.322)でお知らせしました標記セミナーについて、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の収束時期など先行きが不透明な状況であるため、開催を延期することとしました。

お申し込みを検討されていた組合員の皆さんには、なにとぞご理解くださいますようお願いいたします。なお、当組合主催の各種セミナー及び講習会等の開催時期・方法につきましては、状況に応じて改めて本紙及び当組合ホームページ等でお知らせしてまいります。

お問い合わせ先 福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412

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
B					E		
6		7			8	9	
			F				
		10		11		12	
							H
13	14			15	16		
	17		C	18		19	20
21				22	23		
24		25		26		27	
		G		A			
		28					29
							D

令和2年3月号の解答「ソツギョウソング」
※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6月8日(月)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

- 1 ポスターなどを壁に留めるために使います。○が違つ。格段の差がある。○が違つ。何から何まで人の世話になること。○○○に抱っこ。
- 2 小さい順にエス・○○・エル。茶色で柔らかく糸状の海藻。酢の物にして食べられています。
- 3 親密な関係にあること。両派の○○○時代。
- 4 その事に経験が浅く未熟な人。○
- 5 事態が進展しない。電話では○が明かない。
- 6 新聞の記事は今でも○○○○が主流です。
- 7 木などを切るときに使います。突然に物事を行うさま。○○から様。
- 8 結婚式で○○○○を述べる。この上もない幸せ。○○○の時。そのときの事情、ぐあいによること。○○○次第。
- 9 2014年に行われた、冬季オリンピックの開催地。タバコを吸ったときにたまる褐色の粘液。

○タテのカギ

○ヨコのカギ

- 1 険しく切り立った所。サスペンドラマによく出てきます。
- 3 ○○○百までわしゃ九十九まで。
- 6 レモンに多く含まれている○○○○C。
- 8 不快な様。見るだけで○○○が走る。
- 10 まるくて、かわいらしいさま。○○○な瞳。
- 12 英語で書くとsixです。
- 13 酒宴。宴会。さかもり。
- 15 IQとも呼ばれる、○○○指数。
- 17 夜どおし寝ないで過ごすこと。
- 19 現在を含んでいる年。
- 21 琵琶湖がある県と言えば。
- 22 政治家の発言が○○○を醸す。
- 24 検察官が公訴を提起しないこと。
- 26 神仏が人間に与えるお恵み、幸運。
- 28 1億の1万倍。
- 29 雨上がりに現れる場合があります。



野菜たっぷりの減塩メニュー

スパイシーラタトゥイユ



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 93kcal 塩分 0.7g

材料 (2人分)

- | | | | | |
|-----------|-----------|---|---------------|--------|
| なす | 1本 | A | トマト水煮缶(カット) | 150g |
| たまねぎ | 1/2個(70g) | | カレー粉 | 小さじ1/2 |
| 赤パプリカ | 1/2個 | | コンソメスープの素(顆粒) | 少々 |
| オリーブ油 | 小さじ2 | | | |
| にんにく(薄切り) | 1/2かけ分 | | こしょう | 少々 |
| 赤唐辛子(輪切り) | 1/2本分 | | パセリ(みじん切り) | 適量 |

作り方

- ① なすはへたを取って1cm幅の輪切りにし、10分ほど水にさらし、水気を切る。たまねぎは3cm角に切る。赤パプリカはへたと種を取り除き3cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にし、①を加えてさっと炒める。
- ③ ②にAを加えて煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。
- ④ 器に盛り、お好みでパセリを散らす。

Healthy Point

スパイスを上手に使って味にアクセントを

食塩を多くとり過ぎると、高血圧を招く他、動脈硬化を促進させて脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など、さまざまな生活習慣病になるリスクを高めます。日頃から食品に含まれる食塩量に気を配るのはもちろん、調理にも工夫をしましょう。

例えば、塩を使わなくても、カレー粉、唐辛子、にんにくなどの香辛料や、レモンなどの柑橘類を上手に使えば、味にメリハリが生まれ、料理がおいしく仕上がります。健康のためにも上手に減塩しましょう。





自動車の購入には物資事業をご利用ください!

立替利率 年利1.56%

立替限度額 300万円

物資事業は、組合員の皆さんが当組合と契約した自動車販売店（特約店）から自動車を購入する場合、当組合が特約店へ購入代金を立替払いし、その立替金を給料から割賦償還する制度です。

特約店の情報は、当組合ホームページの「共済のしおり」に掲載しています。

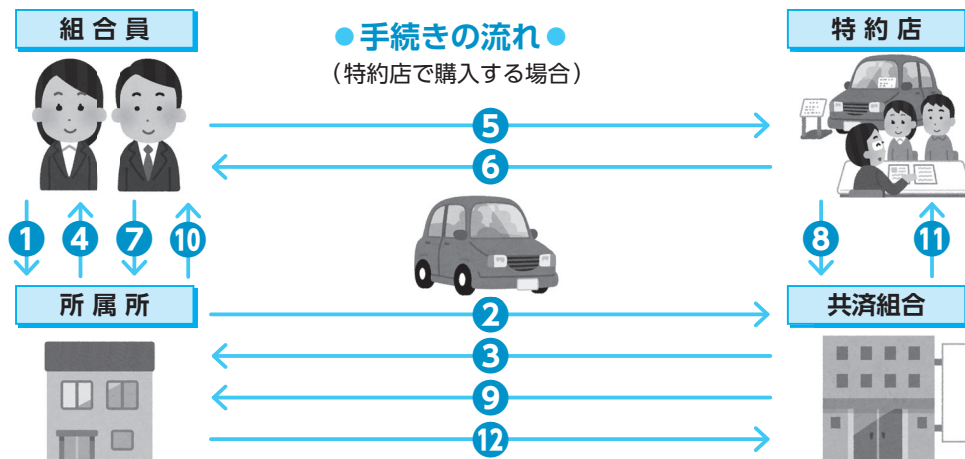
また、特約店以外で自動車を購入する場合でも、組合員が立替手数料を負担することにより物資事業を利用することができます。（「特例による物資立替金制度」といいます。）

自動車購入の際は、ぜひ物資事業をご利用ください。

立替対象	自動車（組合員およびご家族が使用する自動車、中古車を含みます。） ※自動二輪車不可
立替金額	300万円 （10万円以上5万円単位で立替）
立替手数料	新車 11,000円 中古車 5,500円 ○特約店で購入 ⇒ 特約店負担 ○特約店以外で購入 ⇒ 組合員負担
償還方法	立替翌月から給与控除による元利均等償還（ボーナス併用償還は50万円以上の場合選択可能）
利率	年利率 1.56%
申込締切日	毎月5日 （当組合必着）
送金日	請求書締切日の 当月28日 送金 ※ただし、金融機関の営業日でない場合は、その翌営業日となります。 ○特約店で購入……………特約店の指定口座へ送金 ○特約店以外で購入……………組合員登録口座（給付金等受取口座）へ送金



※申込時の注意：物資事業を申し込む際は、償還能力調査を行っております。（全ての借入の毎月の償還額が給料月額30%以内であれば利用可能としています。）



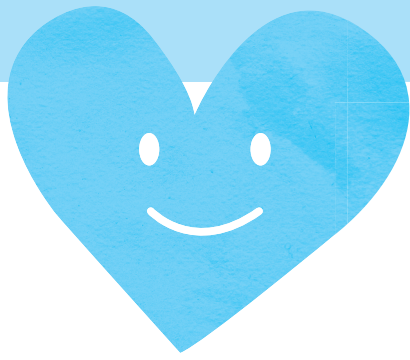
- 組合員の手続き**
- ① 物資立替金償還能力調査書の提出
 - ⑤ 自動車購入票を提示・売買契約
 - ⑦ 自動車購入票(控)の提出(所属所用)

- 所属所の手続き**
- ② 物資立替金償還能力調査書の内容を確認し、共済組合に提出
 - ④ 自動車購入票を交付
 - ⑩ 立替金の決定通知・個別償還明細表の配付
 - ⑫ 償還金の振込(給与から控除)

- 特約店の手続き**
- ⑥ 自動車購入票(控)の交付(所属所用、組合員用)および自動車の納品
 - ⑧ 物資立替金の請求

- 共済組合の手続き**
- ③ 物資立替金償還能力調査書を審査し、これを認めた場合、所属所に自動車購入票の交付を依頼
 - ⑨ 立替金の決定通知・個別償還明細表の送付
 - ⑪ 物資立替金の送金

お問い合わせ先 福利厚生課（厚生係） TEL 029-301-1412



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…

捨てる

未来の不安に悩む時間を捨てて ポジティブな未来を選んで行動しよう

私の産業医面談の中で、ストレス対策の次に多いのが、不安に関する相談です。そもそも“不安”とは何でしょうか。

不安とは、**未来に対する「恐怖」の感情で、「漠然」としたものです。**人間は、過去に対しては不安を感じません。過去の出来事の結果として、未来に不安を感じることはありますが、過去の出来事そのものには不安を覚えません。

不安に対処するには、まず**「不安に思っていることは、実際にはまだ起こっていない未来のことである」ということを、認識すること**です。未来のことは実際にはどうなるか分からないのですから、不安を感じても仕方ありませんね。これを思い出せば、不安な気持ちが、自分を幸せにしてくれるわけではない、と思えるでしょう。

さて、不安に悩まない人の大半は**「捨てる」という習慣**を行っています。「捨てる」とは、これからの行動の選択肢の中から自分の人生の中の優先順位を意識し、やりたいことを選んでその他を捨てることです。つまり、「優先順位をつける、選ぶ」という習慣を持つことです。

不安に悩まない人の多くは、やりたいことを決める前に、やりたくないことも考えています。**やりたいことを選ぶ(決める)ことも大切ですが、もっと大切なのは、やりたくないことを捨てるということ**です。

不安や不平・不満というネガティブな感情は、どんなに改善しても、マイナスがゼロにしかならず、自分の幸せにはつながりません。不安に上手に対処している人は、不安の解決に頭を悩ませている時間をさっさと捨てて、**よりポジティブな感情にフォーカスして「やりたいことを選んでいる」**のです。

もしも不安ばかりが頭に浮かんでしまったときは、**「不安は減らさなければならない」という考え方をまずは捨て、自分の中のポジティブな感情に動かされて行動してみては**いかがでしょうか。

えらべる倶楽部 宿泊補助

補助の
増額期間も
チェック!

表示されている会員価格よりさらに補助を差し引いてご利用できます

- ・通常期間・増額期間併せて1組会員当たり年間**10人泊**まで
- ・対象者は組合員本人と配偶者、およびそれぞれの2親等以内の親族
- ・複数の組合員同士でのご旅行の補助金適用上限人数は19名

国内パッケージ商品

旅の予約センター
JTB
WEB申込

- ・えらべる倶楽部宿泊プラン
- ・エースJTB・JTBサン&サン

通常期間：**1,000円補助**

増額期間：**3,000円補助**

〔夏季：7月10日(金)～9月22日(火)〕
〔年末年始：12月18日(金)～1月3日(日)〕

Web専用商品

WEB申込

- ・るるぶトラベル特別プラン
- ・るるぶトラベルツアー
- ・るるぶトラベル宿泊プラン

通常期間：**500円補助**

増額期間：**1,000円補助**

〔夏季：7月10日(金)～9月22日(火)〕
〔年末年始：12月18日(金)～1月3日(日)〕

大洗鷗松亭

大洗鷗松亭に宿泊予約後にJTBベネフィットサービスセンターに宿泊補助券の交付申請してください。

通常期間：**500円補助**

増額期間：**3,000円補助**

夏季：7月1日(水)～9月30日(水)

海外旅行

旅の予約センター
JTB



基本旅行代金から**5%引**

お申込方法

JTB
JTB店舗



JTB店舗、JTB総合提携店でお申し込み
会員証呈示(モバイル会員証でも可)

STEP
1



お申し込み
予約・支払い

STEP
2 出発!

主なお申し込み可能商品

えらべる倶楽部宿泊プラン、エースJTB、JTBサン&サン
お申し込み時は、会員証を呈示して、補助金の利用をお伝えください。(モバイル会員証でもOK!)

WEB申込
会員専用サイト



会員専用サイトでお申し込み
会員番号/パスワードでログイン

STEP
1



会員専用サイトから
予約・支払い

STEP
2 出発!

主なお申し込み可能商品

えらべる倶楽部宿泊プラン、えらべる倶楽部るるぶトラベル特別プラン、るるぶトラベル宿泊プラン、るるぶトラベルツアー

旅の予約センター
電話



電話でお申し込み
会員であること/会員番号/補助利用を申告

STEP
1



お申し込み

STEP
2 出発!

主なお申し込み可能商品

えらべる倶楽部宿泊プラン、エースJTB、JTBサン&サン
お申し込み時は、会員番号・補助金の利用をお伝えください。

JTB旅の予約センター(東日本発)

TEL 0570-035-660(国内:宿泊のみ) TEL 0570-040-660(海外)

TEL 0570-036-660(国内:宿泊+交通機関) 営業時間:9:00～20:30

JTBベネフィットサービスセンター

TEL 03-5646-5540 または 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

えらべる倶楽部会員専用サイト(スマホサイト)

<https://www.elavel-club.com>

上記以外のWEBサイトからのお申し込みについては、補助対象外となります



テーマパーク補助

各チケット併せて1組員当たり年間**4枚**までご利用できます。

一部直接入場できない券種がございます。入園券は入園日の3ヵ月前から予約・受付(発券)が可能です。なお入園券の取り扱いがない店舗もございます。

入園券(期日指定券):東京ディズニーリゾート®は[直接入園予約券]、ユニバーサル・スタジオ・ジャパン™は[直接入場券]となります。入園券(期日指定券)はあらかじめ入場日と入場するパークを指定してご購入いただくチケットです。入園券は入場制限日でも入場が可能です。入園券は販売枚数に限りがございますのであらかじめご了承ください。詳しくはお申し込みのJTB店舗・JTB総合提携店へご確認ください。

キッザニア東京・甲子園は補助券となります。キッザニア東京・甲子園は他のテーマパークと併用(同時申し込み)はできません。

下記の補助金を差し引いてご利用いただけます。

東京ディズニーリゾート®

大人・中人・シニア(直接入園予約券)

1,000円補助

ユニバーサル・スタジオ・ジャパン™

大人・シニア(直接入場券)

1,000円補助

キッザニア東京・甲子園(補助券)

子ども・大人

1,000円補助

入場日*

2020年4月1日(水) ▶ 2021年3月31日(水)

申込受付期間

2020年3月16日(月) ▶ 2021年2月1日(月)

*入園券は入園日の3ヵ月前から予約・受付(発券)が可能です。

詳細は会員専用サイトをご確認ください。

STEP 1 TOPページ「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™/キッザニア東京・甲子園補助」をタップ

STEP 2 ご希望のテーマパークの項目よりご確認ください。

東京ディズニーリゾート® またはユニバーサル・スタジオ・ジャパン™ の場合

JTB
JTB店舗



JTB店舗、JTB総合提携店でご購入
会員証呈示(モバイル会員証でも可)

STEP 3



JTB店舗で入園券
(期日指定券)を購入

STEP 4



当日入場

*JTB店舗・JTB総合提携店で、入園券(期日指定券:あらかじめ入場日を指定したチケット)をご購入ください。

キッザニア東京・甲子園(補助券)の場合

キッザニア東京・甲子園
「えらべる倶楽部補助券」の適用対象日

(キッザニア東京・甲子園共有)第2部(16:00~21:00)
2020年4月以降の補助券適用除外日は会員専用サイトにてご案内いたします

WEB申込
会員専用
サイト



会員専用サイトでお申し込み
会員番号/パスワードでログイン

STEP 3



会員専用サイトから
申し込み補助券を
受け取る!

OR

サービスセンター
電話



電話でお申し込み
会員であること/会員番号/補助利用を申告

STEP 3



JTBベネフィットサービス
センターへ電話で申し込
み補助券を受け取る!

*お申し込みからお手元に届くまでに1週間かかる場合がございます。

STEP 4



キッザニア予約センターへ
電話による事前予約

*補助券の送り状、補助券に予約センターの電話番号が記載されています。
*入場希望日前日18:00までにご予約ください。
*補助券の適用除外日がありますので、会員専用サイトにてご確認ください。

STEP 5



当日、チケットカウンターで
精算し入場

*入場料金は当日のご精算となります。

【えらべる倶楽部補助券のお申し込みからキッザニア東京・甲子園入場予約について】

*補助券到着後、補助券をお手元にご用意の上、入場希望日前日18:00までに各キッザニア予約センターへお電話にてご予約ください。

*既に予約された内容を本補助券の利用に振り替えることはできません。

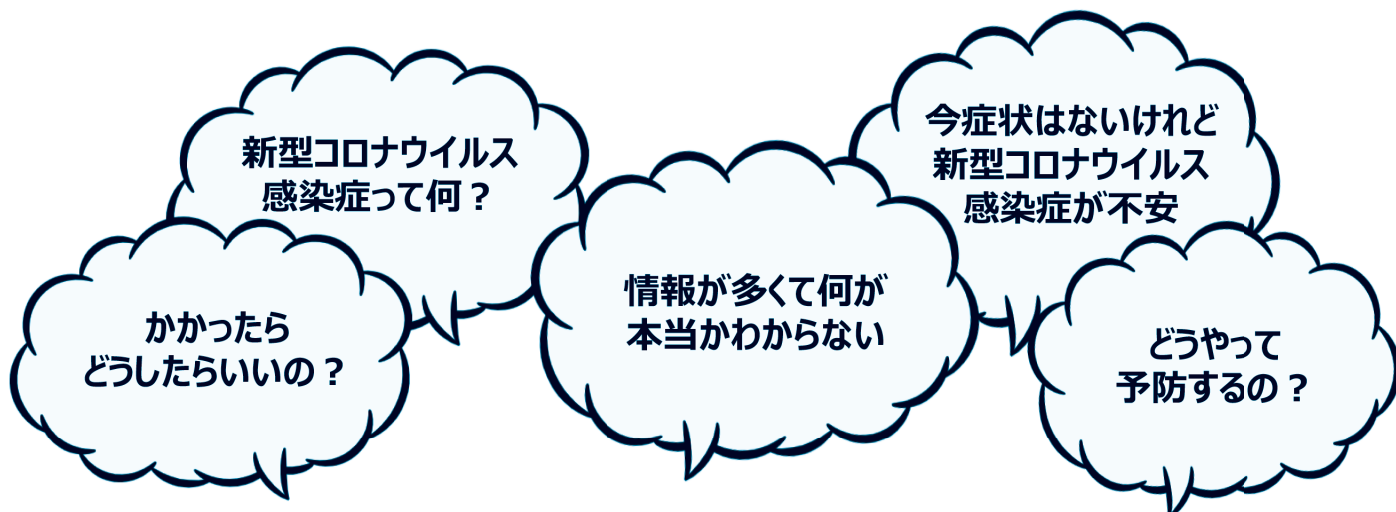
*各キッザニア公式サイトTOPページのカレンダーが「○」の本補助券利用対象日(除外日あり)にご利用いただけます。当月を含む3ヵ月間の予約が可能です。

*予約枠には限りがございますので、あらかじめご了承ください。*詳しくは補助券をご確認ください。*通常料金以外のチケット(割引き・企画チケット等)に補助は適用できません。

茨城県市町村職員共済組合 健康電話相談

新型コロナウイルス感染症についての不安や疑問に、医療専門職がお答えします

健康電話相談・WEB相談では、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対する不安や疑問に対して、正確な最新情報をわかりやすくお届けします。



0120-474-479

24時間365日、無料でご相談できます

新型コロナウイルス感染症とは、ウイルス性の風邪の一種です。

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。

※上記のような症状が出ているなど、新型コロナウイルス感染症にかかったと思ったら、都道府県が設置する「帰国者・接触者相談センター」へお電話ください。

相談する目安や相談センターの連絡先は以下URLにてご確認いただけます。

保健同人社HP：https://www.hokendohjin.co.jp/news/20200218_news_01/

スマホはコチラ ▶



※上記情報は2020年2月現在のものです。弊社相談室では、日々状況が変化し情報が錯綜する中、最新かつ正確な情報をわかりやすくお届けするために、WHO（世界保健機関）や厚生労働省、国立感染症研究所などから配信される情報を随時ウォッチし情報収集に努めています。

●WEB相談はこちらから●

「健康・こころのオンライン」

健康・こころ

検索



ケータイ・スマホ用
アクセスQRコード

全サービス
無料

パケット通信料は
利用者負担

PC・スマホ版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>

ログインID：iba-kyo

●この相談窓口は外部の専門機関（保健同人社）に委託して開設しています●本相談サービスは、当組合の組合員とそのご家族がご利用になれます●お名前やご相談の内容などの個人情報は所属団体などには公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合にはご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります●ご相談いただいたお客様の個人情報については、この相談の目的のみに使用します●内容を正確に把握するため、お電話を録音させていただいております●QRコードは全ての機器で読み取れることを保証するものではありません。QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。



電話 でも WEB でも ご相談いただけます



今すぐ相談したいときに

電話

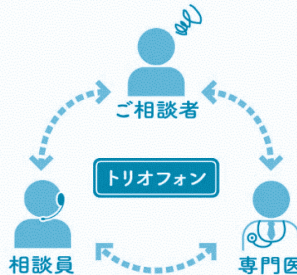
step 1

P26に記載の番号へお電話ください。

受付時間 24時間・365日

step 2

相談内容をお話してください。保健師、看護師等の専門職がお答えします。



専門医(約250名)に直接相談も可能

ご相談内容に応じ、専門医にお電話をつなぐことも可能です。専門職のサポートのもと、トリオフォン(三者電話)で直接相談できます。



直接相談しづらい、うまく話せないときに

WEB

step 1

「健康・こころのオンライン」
<https://www.healthy-hotline.com/>
へアクセス

または

step 3

「WEB相談」をクリックして、相談内容を入力

step 2

表面下に記載されているIDを入力



ケータイ版もご利用可能

こちらのバーコードを読み込みブックマークすれば、いつでも簡単にアクセスできます。



※実際の画面とは異なる場合があります。



お役立ち健康情報が満載!

よくある相談やかんたんセルフチェック、季節の健康アドバイスなど、日々の健康管理に役立つ情報が盛りだくさんです。

ご相談者のプライバシーは守ります



・この相談窓口は外部の専門機関(保健同人社)に委託して開設しています。
・お名前・ご相談内容などの個人情報は、ご相談者の所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。
・ご相談いただいた個人情報については、このご相談の目的のみに使用します。外部にもれることはありません。 ・内容を正確にお受けるため、お電話を録音させていただいております。 [No.8198]

夏休みは、

大洗鷗松亭へ!



夏休みは、ご家族やお友達との
楽しい思い出作りの場として
「大洗鷗松亭」をぜひご利用ください。
皆様のご利用を心よりお待ちしております。

夏季期間利用料金

*1泊2食付、税・サービス料込、定員利用の場合

大人(中学生以上)	7/20~8/20	8/21~8/31
磯コース	16,485円	15,880円
松コース	15,275円	14,670円
竹コース	14,065円	13,460円
小人(小学生)	10,164円	8,591円
幼児(未就学児)	4,235円	2,662円

*幼児の室料は無料ですが、布団を利用される場合は、別途使用料を承ります。
(1,815円、税・サービス料込)

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

*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ヶ月前から予約
ができます。

《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、大洗鷗松亭に限ります。)

事前に共済事務担当課へ交付申請し、チェックイン時にフロントへご提出ください。

(任意継続組合員の方は、当組合厚生課TEL029-301-1412へ直接ご連絡ください。)

《えらべる倶楽部の宿泊補助券も利用できます》

JTBベネフィットのえらべる倶楽部大洗鷗松亭宿泊補助券をお持ちいただくと、上記の宿泊利用助成券とあわせてご使用いただけます。(任意継続組合員の方および未就学児は除きます。)

事前にJTBベネフィットサービスセンターまたは「えらべる倶楽部」会員サイトから交付申請し、チェックイン時に宿泊利用助成券とあわせてフロントへご提出ください。

●JTBベネフィットサービスセンター TEL03-5646-5540 またはフリーコール0120-924-033

営業時間 平日10:00~21:00 / 土日10:00~17:00 ※祝日・12/30~1/3は休業

<共済貯金払戻等のご案内>

月	払戻締切日	払戻送金日
5月	4月28日	12日
	20日	28日
6月	4日	12日
	19日	29日
7月	3日	13日
	16日	28日

7月は、臨時積立ができます。
任意継続組合員の方で臨時積立を希望する場合は退職された所属所の共済事務担当課まで早めに申し出てください。
お振込みは所属所から一括となります。

《ご注意》

払戻しをする場合

「貯金払戻請求書」を、共済事務担当課をとおして提出してください。
任意継続組合員の方は、当組合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2年3月31日現在)

組合員数	男	17,264人
	女	8,203人
	計	25,467人
被扶養者数	22,752人	
標準報酬月額総額	9,729,014千円	
1人平均標準報酬月額	380,000円	
任意継続組合員数	451人	

ホームページURL <http://www.iba-kyo.com/>

健康情報パスワード [iba-kyo](#)