

# いばらき

# 共 済



2021  
NO.330

7



表紙写真：霞ヶ浦 帆引き船

## CONTENTS

被扶養者資格継続調査を実施します	P02	退職後に働いている場合 年金はどうなるの？	P16
大洗鷗松亭 年末・年始のご宿泊は抽選で決定します！	P04	障害の状態になったときの年金	P18
大洗鷗松亭 夏季期間 宿泊料金のご案内	P05	接骨院・整骨院等を受診するとき	P20
禁煙にチャレンジしましょう！	P06	医療福祉費支給制度(マル福)に該当していませんか？	P20
組合会議員の退任について	P07	お薬についてもっと考えてみませんか？	P21
ライフプラン講習会のご案内	P07	貸付事業のご案内	P22
ホームページ リニューアルのお知らせ	P08	だんしん事業のご案内	P23
健康サポートコーナー		特定保健指導アンケート結果から	P26
健康・こころのオンラインのご紹介	P09	「共済愛情保険」のお知らせ	P27
標準報酬月額の時給決定を行います	P10	お楽しみプレゼントキャンペーン	P27
令和2年度 決算のあらまし	P12	大洗鷗松亭 夏休みシーズンもまだ間に合います！	P28

# 被扶養者資格継続調査を実施します

共済組合では地方公務員等共済組合法に基づき、組合員被扶養者証の検認として被扶養者資格継続調査を行っています。

「いばらき共済」令和3年5月号(No.329)にてお知らせしたとおり、遡及して認定取消となる場合の期間が長期になることを防ぐため、本年度から全所属を対象に毎年度実施することになります。

なお、下表により時期を分けて実施しますが、①の所属所の令和3年度調査は、これまでどおり2年分となります。

この調査は、現在被扶養者として認定されている方が、引き続き認定要件を満たしていることを確認する重要な手続きですので、ご理解とご協力をお願いします。

※来年度以降は、全所属所において7月に調査書の送付を予定しています。



## ① 調査対象所属所

組合員証の記号が101～123の所属所

調査書送付時期 → 7月		水戸市役所	日立市役所	土浦市役所
石岡市役所	結城市役所	龍ヶ崎市役所	下妻市役所	常陸太田市役所
高萩市役所	北茨城市役所	笠間市役所	取手市役所	牛久市役所
つくば市役所	ひたちなか市役所	鹿嶋市役所	潮来市役所	

## ② 調査対象所属所

組合員証の記号が124～615の所属所

調査書送付時期 → 9月		守谷市役所	常陸大宮市役所	那珂市役所
筑西市役所	坂東市役所	稲敷市役所	かすみがうら市役所	桜川市役所
神栖市役所	行方市役所	古河市役所	鉾田市役所	常総市役所
つくばみらい市役所	小美玉市役所	全ての町村・一部事務組合等		

## 調査対象者

令和3年7月1日(調査基準日)において認定中の被扶養者の方が調査対象となります。

ただし、18歳未満の方、高校生、今年3月に高校・大学等を卒業された方、令和3年4月1日以降に被扶養者に認定された方は原則、除きます。

※18歳未満の子が調査対象者になっている場合は、夫婦のどちらがその子を扶養すべきかを確認するため、配偶者の方の収入について調査します。

## 調査方法

調査対象者を有する組合員の方に対し、「被扶養者資格継続調査書」を所属所経由で配付しますので、調査書に所要事項を記入し、添付書類と併せて提出してください。

## 認定要件

(収入の種類と認定基準額)

年金の受給状況と年齢、収入の種類により、次のとおり基準額が異なります。

区分	年齢	年間基準額	月額基準額	日額基準額
公的年金の受給なし	全年齢	130万円未満	108,334円未満 (130万円÷12月)	3,612円未満 (108,334円÷30日)
遺族年金の受給あり	60歳未満			
公的年金の受給あり	60歳以上	180万円未満	150,000円未満 (180万円÷12月)	5,000円未満 (150,000円÷30日)
障害年金の受給あり	全年齢			

## ア 給与収入がある方

勤務日数や勤務時間が不規則で、月々の給与収入額が一定しない場合は、月額基準額と3ヵ月間の平均収入月額で判断することとなり、年額が基準限度額未満であっても被扶養者資格が取り消しとなります。

なお、給与収入には賞与も含まれます。

## イ 事業収入・不動産収入・農業収入・株の配当金等の収入がある方

これらの収入は年間基準額で判断し、次の経費を控除した額となります(所得税法上の必要経費とは異なります)。

○事業収入・不動産収入…修繕費、消耗品費等(事業の種類によって異なります。)

○農業収入……………小作料・賃借料、種苗費、素畜費、肥料費・飼料費、農具費、農薬衛生費、修繕費、動力光熱費、荷造運賃手数料、土地改良費、地代家賃、水利費、精米機使用料

## ウ 失業給付・傷病手当金等の収入がある方

日額で支給されることから日額基準額で判断することとなります。

## エ 複数の種類の収入がある方

それぞれの収入を合算した額とその種類に適した基準額で判断します。

## オ 子を認定している場合で配偶者に収入がある方

年間収入の多い方の被扶養者とします。

夫婦の年間収入が同程度(収入の多い方から見て1割以内)である場合は、主として生計を維持する方の被扶養者とします。

## 添付書類

下記の書類を提出してください。

給与収入がある方……………雇用証明書(調査書と併せて配付しますので、被扶養者の勤務先で証明を受けてください。)

年金収入がある方……………最新の年金振込通知書(写)または年金額改定通知書(写)

事業収入等がある方……………確定申告書(写)および収支内訳書(写)

その他の収入がある方……………それぞれの収入金額が確認できる書類

組合員と別居している方……………直近3ヵ月分の仕送りが確認できる書類(振込受領書、ATM(配偶者と学生である子を除く)利用明細および銀行等の預金通帳(写))

父母等を認定している方……………認定基準判定シート(当組合指定の様式)、組合員の源泉徴収票等、父母両方の収入が確認できる書類(被扶養者でない父または母も含む。)

子を認定している場合で配偶者に収入がある方…配偶者の源泉徴収票等

その他当組合が必要と判断する書類

※①の「調査対象所属所」は、2年分(令和元年(平成31年)および2年)の書類を提出してください。

## 被扶養者資格の取消

この調査で認定要件を満たさないことが判明したときは、その要件を満たさなくなった日までさかのぼって被扶養者資格を取り消します。

なお、取消日以降に医療機関等で受診していた場合には、当組合が負担した医療費等を返還していただきます。

また、被扶養者資格継続調査書を提出されないときは、被扶養者資格を取り消す場合がありますので、必ず期日までに提出してください。

お問い合わせ先 医療健康課 TEL 029-301-1413

## 大洗温泉の宿

おう しょう てい

# 大洗鷗松亭

年末・年始のご宿泊は抽選で決定します！

年末・年始(12/31~1/3)のご宿泊につきましては、抽選により利用者を決定いたします。  
大洗温泉で日頃の疲れを癒し、雄大な太平洋を眺めながら、ごゆっくりとお過ごしてください。

### 年末・年始の組合員料金

区 分	料 金	宿泊利用助成券	えらべる倶楽部 宿泊補助券	助成後の 料金
大人(中学生以上)	25,560円	△8,000円	△1,500円	16,060円
小人(小学生)	12,342円	△3,500円		7,342円

※料金は、お一人様1泊2食付(税・サービス料込・定員利用の場合)のものです。  
定員未満の利用人数になった場合は、室料加算が発生します。  
※幼児の室料は無料ですが、食事や布団を利用される場合は、別途料金が発生します。  
(幼児布団使用料:1,815円、税・サービス料込)  
※宿泊利用助成券を利用することができます。(幼児は除きます。)  
※宿泊利用助成券とあわせて「えらべる倶楽部」の宿泊補助券も利用することができます。  
(任意継続組合員の方および幼児は「えらべる倶楽部」の宿泊補助券の利用はできません。)

### 申 込 方 法

本号折込の「利用申込書」に必要事項を記入のうえ、共済事務担当課へ提出してください。  
なお、任意継続組合員の方は、共済組合へ直接郵送してください。  
※FAXによる申し込みは受け付けいたしません。

### 申 込 留 意 事 項

- ①利用申込書は、組合員一人につき1枚としてください。
- ②一人だけの宿泊は受け付けいたしません。  
また、宿泊者には、必ず一人以上の宿泊利用助成券発行対象者を含めてください。  
※宿泊利用助成券発行対象者とは、組合員、被扶養者、組合員と同居の家族、別居の実父母・義父母です。
- ③2泊を希望される場合「利用申込書」の希望宿泊日(2泊)欄に記入してください。  
(この場合、1泊だけの当選となることがあります。)
- ④抽選にはずれた場合、他の日に振り分ける再抽選は行いません。
- ⑤当選権の他者(組合員含む。)への譲渡はできません。

### 申 込 締 切

令和3年8月10日(火)当組合必着

### 抽 選 日

令和3年9月7日(火)

※結果は応募者全員にお知らせします。

満室にならなかった日または満室日のキャンセル待ちについて、令和3年10月1日(金)午前10時から受け付けいたしますので、施設へ直接お電話ください。

大洗鷗松亭 TEL 029-266-1122

# 夏季期間 宿泊料金のご案内

令和3年度の夏季期間から食事内容のグレードアップに併せて、次のとおり利用料金を改定し、夕食のコース名も変更します。  
夕食のお品書きはホームページでご覧いただけます。

区分	[大洗鷗松亭]新料金表 (税・サービス料込)				
	コース名	お一人様 1泊2食付	宿泊利用 助成券	えらべる 倶楽部 宿泊補助券	助成後の 料金
夏季期間 7月20日～ 8月20日	彩(さい)	18,300円	△8,000円	△1,500円	8,800円
	咲(さく)	17,090円			7,590円
	花梨(かりん)	15,880円	6,380円		
	小人(小学生)	10,164円	△3,500円		5,164円
休前日 (金・土・祝日の前日) および 8月21日～ 8月31日	彩(さい)	17,695円	△8,000円		8,195円
	咲(さく)	16,485円			6,985円
	花梨(かりん)	15,275円	5,775円		
	小人(小学生)	8,591円	△3,500円		3,591円
日曜～木曜 (上記期間を除く)	彩(さい)	16,485円	△8,000円	6,985円	
	咲(さく)	15,275円		5,775円	
	花梨(かりん)	14,065円	4,565円		
	小人(小学生)	7,865円	△3,500円	2,865円	

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

定員未満の場合は、室料加算が発生します。

※幼児(未就学児)の室料は無料ですが、食事や布団を利用される場合は、別途料金が発生します。

## 会席料理を安心の個室空間でお楽しみください

大洗鷗松亭では、四季折々の食材の持ち味を生かした会席料理をお楽しみいただけます。  
ご夕食は個室となっておりますので、ご家族やお友達と安心してごゆっくりお過ごしください。



## 新型コロナウイルス感染症拡大防止に取り組んでいます

大洗鷗松亭では皆さんの健康と安全のため、新型コロナウイルス感染症拡大防止に努めていますので安心してお越しください。取り組みの詳細は、ホームページでご覧いただけます。

ホームページはこちらから！

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



【PC】

おうしょうてい

検索



【スマホ】  
QRコード



新型コロナウイルス感染症  
拡大防止の取り組み▶



# 禁煙にチャレンジしましょう!

## ニコチンパッチ購入費用の一部を助成します!!

### 参加者募集

禁煙チャレンジのきっかけとして、2週間分のニコチンパッチ購入費用の一部を助成します。

ご自身の健康はもちろん、一緒に働いている方たちやご家族の健康のため、この機会に禁煙にチャレンジしてみましょ。う。

※ニコチンパッチは、ニコチンを含んだ貼り薬を上腕や腰などに1日1回貼り、皮膚からニコチンを吸収させることで禁煙時の禁断症状をやわらげ、約8週間使用することで禁煙成功に導くものです。

- 1 申込受付期間** 令和3年7月1日(木)から令和3年7月30日(金)
- 2 購入 & 禁煙チャレンジ期間** 令和3年9月1日(水)から令和3年12月31日(金)
- 3 対象者** 習慣的に喫煙している組合員(任意継続組合員を除きます。)
- 4 禁煙補助薬** ニコチネルパッチ20 STEP1 14枚入り(2週間分)  
※第一類医薬品のため薬剤師との問診が必要となります。
- 5 自己負担額** 1,000円(その他の費用は共済組合が負担します。)
- 6 申込方法** 当組合ホームページ[申請書類一覧]から「禁煙補助薬購入助成申込書」をダウンロードし必要事項を記入のうえ、共済事務担当課へ提出してください。
- 7 委託業者** 株式会社あまの創健



### 禁煙チャレンジの流れ

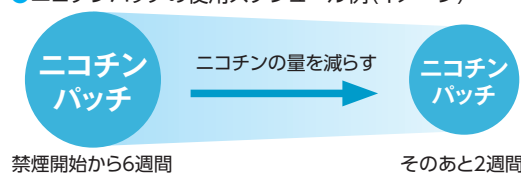
- 禁煙チャレンジ参加希望の方は「禁煙補助薬購入助成申込書」を共済事務担当課へ提出します。
  - 当組合から、所属所を通して参加者の方にニコチンパッチ購入方法等のご案内を送付します。
  - 参加者の方は、当組合から送付した案内に従って委託業者の専用WEBサイトに各自ログインし、薬剤師と問診後、ニコチンパッチ(2週間分)を自己負担額1,000円で購入してください。ニコチンパッチが直接自宅に送付されますので禁煙チャレンジを開始します。
  - 禁煙チャレンジを行った方に、後日、アンケートを実施しますのでご協力をお願いします。
- ※禁煙チャレンジの期間(8週間)は目安であり、ご自身の禁煙状況や体調等により途中で終了してもかまいません。

### ご注意ください

当組合が一部助成するのは、ニコチンパッチ2週間分の購入費用のみになります。

3週間目以降も引き続き禁煙チャレンジを行い、ニコチンパッチを使用する場合は、全額自己負担となります。購入方法についても、引き続き委託業者の専用WEBサイトでの購入、または一般薬局、インターネット通販サイト等で購入することとなりますのでご注意ください。

### ●ニコチンパッチの使用スケジュール例(イメージ)



このうち最初の2週間分の費用を一部助成

※3週間目以降は全額自己負担となります。

# 組合会議員の退任について

次の方が組合会議員を退任されましたのでお知らせします。  
これまで共済組合の運営にご尽力いただきましたことに対し、感謝申し上げます。

## 市町村長側第1区

令和3年4月27日付  
神達 岳志(常総市長)

## 市町村長側第2区

令和3年5月27日付  
小林 宣夫(茨城町長)  
令和3年5月27日付  
中島 栄(美浦村長)

## ライフプラン講習会のご案内

組合員の皆さんの人生設計に必要なお金に対する考え方を学べるよう「ライフプラン講習会」を開催します。

この機会にご夫婦でライフプラン(生活設計・退職準備)を考えてみませんか？

**募集対象者** 30歳から59歳の組合員およびその配偶者

**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** 各所属所の定める期日までに共済事務担当課へお申し込みください。

**委託機関** 野村證券株式会社 ライフプランサービス部



期 日	募集人数	参加対象年齢	会 場	時 間
9月29日(水)	30名	30歳～49歳 (生活設計型)	茨城県市町村会館 水戸市笠原町978-26	13時から 17時まで  ※受付開始 12時30分から
10月4日(月)	80名	50歳～59歳 (退職準備型)		
10月5日(火)	50名	30歳～49歳 (生活設計型)	つくば国際会議場 つくば市竹園2-20-3	

お問い合わせ先 福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412

# ホームページリニューアルのお知らせ

6月に当組合のホームページをリニューアルしました。

今回のリニューアルでは、ご利用いただく皆さんが目的の情報にたどり着きやすいデザインに改善しています。

皆さんのお役に立てるよう内容の充実を図ってまいりますので、今後とも当組合ホームページをご活用ください。



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



## よくある手続きには簡単アクセス！

よくある手続きを「ライフイベントから探す」「手続から探す」「福祉事業を利用する」の3つのタブでトップページに配置しています。

また、手続きが必要な短期給付などのページには、制度の案内だけでなく「手続き」と「よくある質問」をタブ表示で配置しています。



## パスワードのほかに新たにユーザー名の入力が必要になります！

健康サポートコーナーなどの一部のページをご覧くださいには、これまでのパスワードに加えて、ユーザー名の入力が必要になります。

また、健康・こころのオンラインではIDの入力を求められるので、パスワードと同じ「iba-kyo」を入力してください。

ページ名	ユーザー名等
健康サポートコーナー 健康電話相談 健康・こころのオンライン	ユーザー名 : kyosai1411 パスワード・ID : iba-kyo



健康・こころのオンラインの画面

お問い合わせ先 総務課 TEL 029-301-1411



# 健康サポートコーナー 健康・こころのオンラインのご紹介

ホームページには健康情報や電話相談のご案内を掲載しています。  
ご覧いただくにはログインが必要なページがありますので、次のとおり入力してください。

## ■ ログイン方法

### ●健康サポートコーナー

ユーザー名とパスワードには次のとおり入力してください。

健康サポートコーナー	ユーザー名	kyosai1411
	パスワード	iba-kyo



認証画面はお使いのブラウザにより異なります。

メニュー「福祉事業」の「健康電話・心の相談ネットワーク」からもアクセスできます。

### ●健康・こころのオンライン

IDには次のとおり入力してください。

健康・こころのオンライン	ID	iba-kyo
--------------	----	---------

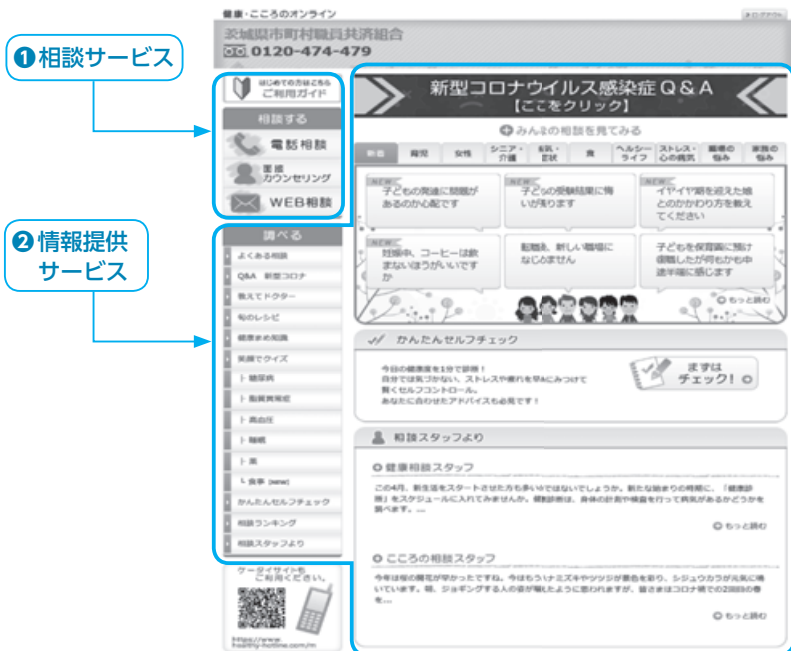


## ■ 健康・こころのオンラインTOP画面

健康・こころのオンラインは健康に関するあなたの悩みをさまざまな方法で解消する、2つのサービスからなる相談ポータルサイトです。

### ①相談サービス ②情報提供サービス

「話して解消」「書いて解消」「調べて解消」「会って解消」「比べて解消」  
24時間いつでもどこでもあなたの「いざ」に応えます。



### おすすめポイント

よく寄せられる相談内容や季節ごとの健康情報、セルフチェック等、お役立ちコンテンツが満載です。  
健康・こころのオンラインはスマートフォン、携帯電話からもご利用できます。悩んだとき、困ったときは、いつでもどこでもアクセスしてください。  
経験豊富な有資格者の専門相談員が親切にカウンセリングします。  
※匿名で相談可能です



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・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ございます。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。適切な対応を行うためにご相談は録音しております。

# 標準報酬月額の時決定を行います

組合員の皆さんに毎月負担いただいている掛金(保険料)は、標準報酬月額に各事業の掛金率<sup>\*1</sup>を乗じて算定しています。

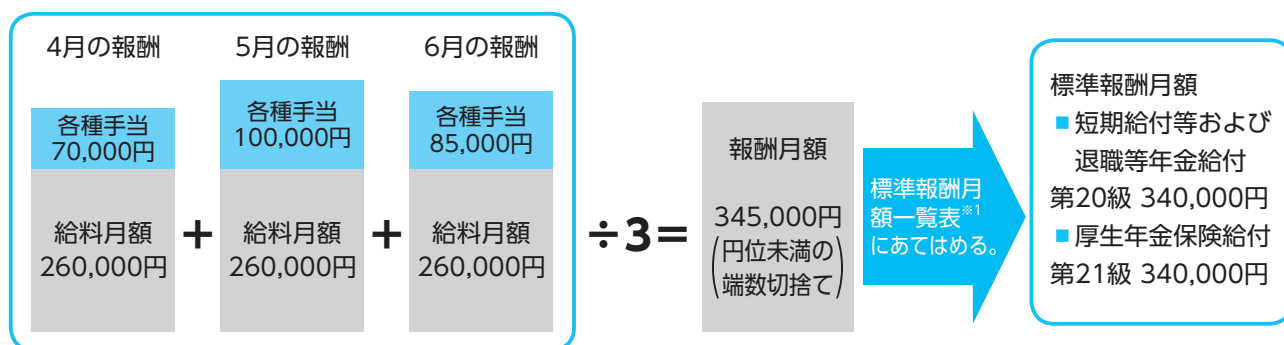
標準報酬月額は給料月額に各種手当を合算した報酬から算定されますが、既に決定している標準報酬月額と実際に受けている報酬に大きな差が生じないよう、毎年4月～6月の3ヵ月間に受けた報酬を基に新たな標準報酬月額を決定します。

このことを「時決定」といい、決定した標準報酬月額は、今年の9月から来年の8月までの掛金(保険料)の算出に適用されます。



## 時決定による標準報酬月額の算定方法

4月・5月・6月に受けた報酬の平均額により算定します。



※1 掛金率および標準報酬月額一覧表については当組合ホームページまたは「いばらき共済」令和3年5月号(No.329)19ページ参照

## 時決定の対象とならない方

- 6月1日以降に組合員資格を取得した方
- 7月から9月までのいずれかの月に随時改定、育児休業等終了時改定、産前産後休業終了時改定を行う方

## 時決定における標準報酬月額の保険者算定

通常の方法により標準報酬月額を算定することが困難であるとき、または算定結果が著しく不当となるときは、当組合が適当と認めた方法により標準報酬月額を決定します。このことを保険者算定といいます。

### (一部の月を除く算定)

次のいずれかに該当する月がある場合は、その月を除いて算定します。

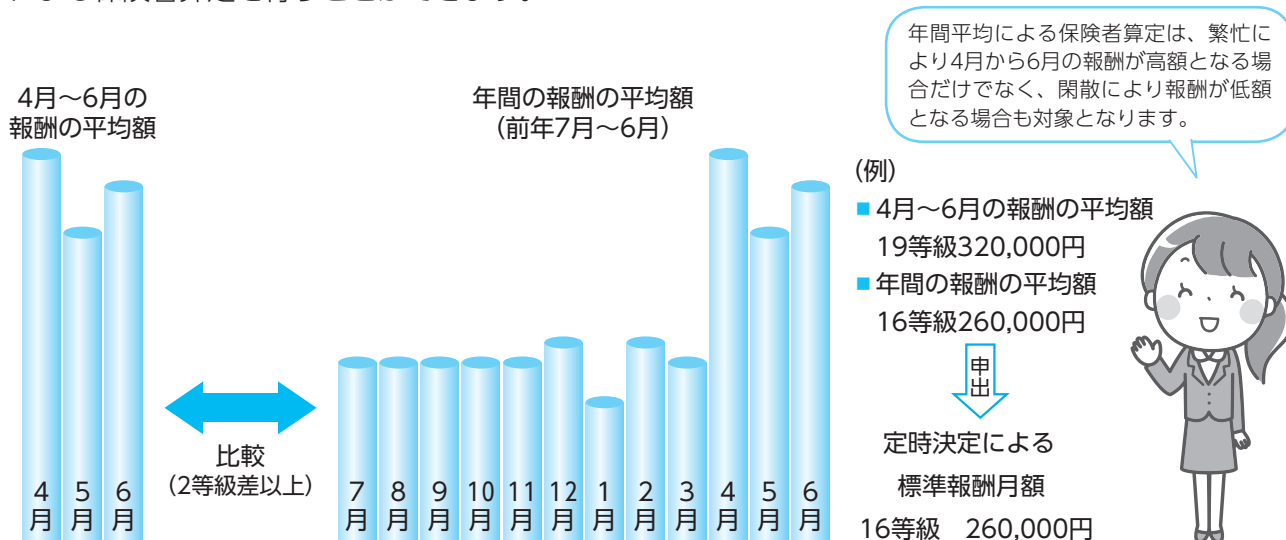
- 欠勤や無給休職等により報酬の全部が支給されない日があり、通常の算定が困難な月
- 休職等により報酬の一部が支給されない日があり、通常の算定が困難な月

## （従前の報酬月額から算定）

4月～6月の全ての月において、前記の事由等により、報酬月額を算定することが困難である場合は、従前の報酬月額で標準報酬月額を算定します。

## （年間平均による保険者算定）

4月～6月で算出した標準報酬月額と年間（前年7月～本年6月）で算出した標準報酬月額に2等級以上の差があり、その差が業務の性質上、例年発生することが見込まれると認められる場合は、年間平均による保険者算定を行うことができます。



年間平均による保険者算定に該当するか否かの判断は共済事務担当課にて行い、対象となる組合員の方が同意する場合に適用されます。

同意する場合は共済事務担当課から「標準報酬定時決定基礎届・保険者算定申立に係る例年の状況、報酬の比較および組合員の同意書(定時決定用)」の記入を求められますので、組合員の方が署名・捺印してください。

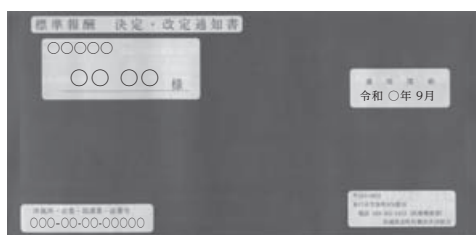
**ご注意ください!**

標準報酬月額は、掛金・保険料の算定に使用する基本の額となるほか、傷病手当金や育児休業手当金などの短期給付や将来の年金である長期給付の算定に使用する基本の額にもなるため、ご自身が受ける給付額に反映します。

## 定時決定の算定結果の確認方法について

決定した標準報酬月額は、所属所をとおして9月上旬に配付する「標準報酬 決定・改定通知書」※2にてご確認ください。

※2 「標準報酬 決定・改定通知書」は、交付を希望した所属所にもみ送付します。給与明細等においてもご自身の標準報酬月額を確認できない場合は、共済事務担当課にお問い合わせください。



標準報酬 決定・改定通知書		令和〇年9月	
〇〇〇〇 〇〇〇〇 様		定時決定	標準報酬月額
標準報酬	21 階	360 円	
標準報酬	22 階	360 円	
標準報酬	21 階	360 円	
標準報酬	20 階	340 円	
標準報酬	21 階	340 円	
標準報酬	20 階	340 円	

お問い合わせ先 医療健康課（資格調定係） TEL 029-301-1413

# 令和2年度 決算のあらまし

去る6月30日に開催された第192回組合会において、当組合の令和2年度の決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 総括事項

前年度に比べ、組合員は233人増加しましたが、任意継続組合員は78人、被扶養者は316人それぞれ減少しました。

### 組合員数・被扶養者数

区分	令和元年度	令和2年度	比較増▲減
一般組合員	21,319人	21,510人	191人
市町村長組合員	40人	41人	1人
市町村長長期組合員	4人	3人	▲1人
特定消防組合員	4,103人	4,145人	42人
長期組合員	1人	1人	0人
計	25,467人	25,700人	233人
任意継続組合員	451人	373人	▲78人
被扶養者	23,020人	22,704人	▲316人

### 組合を構成する市町村等の数

区分	令和元年度	令和2年度	比較増▲減
市	32	32	0
町	10	10	0
村	2	2	0
一部事務組合等	39	38	▲1
計	83	82	▲1

### 平均標準報酬月額

長期	374,617円
短期	375,361円

## 業務経理

地方公共団体負担金、短期経理からの繰入金および全国市町村職員共済組合連合会(以下「市町村連合会」といいます。)からの交付金を財源に、人件費および事務費、その他共済組合の運営に要する諸費用を賄う経理です。

令和2年度の組合員1人当たりの事務費は年額11,160円で、約1百万円の当期利益金が生じました。引き続き経費削減に取り組んでいきます。

(単位:千円)

収入	449,502
支出	448,421
差引	1,081

## 短期経理

組合員やご家族の皆さんの病気やケガによる医療費の支払い、出産、死亡、その他災害が生じた場合などに行う給付、高齢者医療に係る各種拠出金の納付のほか、介護保険料の収納を行う経理です。

収支の結果、短期経理分は約2億円の当期損失金、介護保険分は約1千万円の当期利益金が生じました。

### 短期経理分

(単位: 千円)

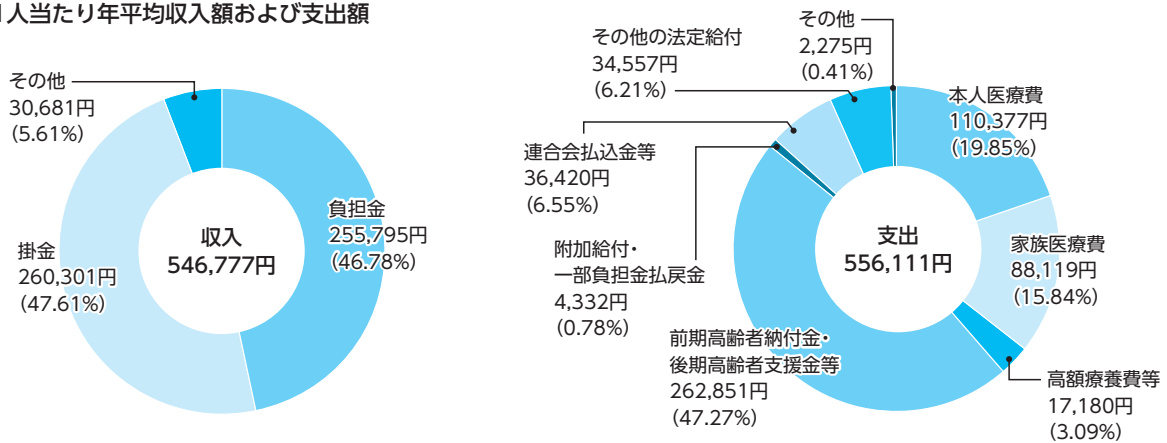
収入	15,320,488
支出	15,524,429
差引	▲203,941

### 介護保険分

(単位: 千円)

収入	1,677,953
支出	1,664,522
差引	13,431

### ●組合員1人当たり年平均収入額および支出額



(注) 1. 算定基礎となる組合員数は、当該年の4月から翌年3月までの組合員(任意継続組合員を含む。)数の合計の平均。  
2. 介護納付金の納付に係る費用に係る収入・支出を除きます。

## 厚生年金保険経理

組合員の皆さんの保険料および地方公共団体の負担金をお預かりして、市町村連合会へ払い込むための経理です。

(単位: 千円)

収入	35,744,020
支出	35,744,020
差引	0

## 退職等年金経理

「退職等年金給付」の財源として、組合員の皆さんの掛金および地方公共団体の負担金をお預かりして、市町村連合会へ払い込むための経理です。

(単位: 千円)

収入	2,282,974
支出	2,282,974
差引	0

## 経過的長期経理

被用者年金一元化前に決定した公務等の障害・遺族年金に要する費用の財源として、地方公共団体の負担金をお預かりして、市町村連合会へ払い込むための経理です。

(単位: 千円)

収入	145,469
支出	145,469
差引	0

## 退職等年金預託金管理経理

市町村連合会が保有する退職等年金給付組合積立金の一部を、当組合が資金預託を受け管理・運用するための経理です。貸付経理および物資経理への資金の貸付を行っています。

(単位:千円)

収入	32,343
支出	32,343
差引	0

## 経過的長期預託金管理経理

市町村連合会が保有する経過的長期給付組合積立金の一部を、当組合が資金預託を受け管理・運用するための経理です。地方公共団体より引き受ける縁故地方債で運用しています。

(単位:千円)

収入	168
支出	168
差引	0

## 保健経理

医療費増嵩対策の一環として、組合員とご家族の皆さんの健康保持増進を図るため、各種検診をはじめとする福利厚生事業を行う経理です。

収支の結果、約6千万円の当期利益金が生じました。

(単位:千円)

収入	682,470
支出	618,969
差引	63,501

## 宿泊経理

保養所「大洗鷗松亭」を運営するための経理です。

収支の結果、約1億4千万円の当期損失金が生じました。

今後も新型コロナウイルス感染症防止のための衛生管理を徹底し、より一層のサービス向上に努めてまいりますので、皆様のご利用を心よりお待ちしております。

(単位:千円)

収入	304,857
支出	441,124
差引	▲136,267

## 貯金経理

共済貯金に加入されている組合員の皆さんからお預かりした資金を安全かつ効率的に運用し、市中金利よりも有利な利率で還元することにより、健全な財産形成を図ることを目的とした事業を行う経理です。

収支の結果、約1億6千万円の当期利益金が生じました。

令和2年度末の貯金残高は、前年度末と比べ約36億円増加し約1,275億円となりました。

(単位:千円)

収入	2,111,338
支出	1,948,383
差引	162,955

## 貸付経理

組合員の皆さんの住宅資金など生活に関連した資金の貸付を行う経理です。

収支の結果、約1千万円の当期利益金が生じました。

令和2年度末の貸付金残高は、前年度末と比べ約6億円減少し約48億円となりました。

(単位:千円)

収入	63,132
支出	51,943
差引	11,189

## 物資経理

組合員の皆さんが自動車を購入するときに、資金の一時立替えを行う経理です。

収支の結果、約3百万円の当期利益金が生じました。

令和2年度末の物資立替金残高は、前年度末と比べ約1千万円減少し約14億円となりました。

(単位:千円)

収入	23,284
支出	20,568
差引	2,716

## 財形経理

国が作成する「地方公務員等の財産形成事業に係る基本計画」に基づく市町村連合会からの借入金を財源として、勤労者財産形成貯蓄をしている組合員の皆さんに住宅資金を低利で貸し付けする経理です。

(単位:千円)

収入	190
支出	190
差引	0

## 共済貯金の運用状況

令和2年度の決算をもとに、貯金経理の貸借対照表と資産構成割合を掲載します。

資産の内訳は国債や政府保証債など有価証券が約97%を占めています。

皆さんからお預かりした大切な資金であることを踏まえ、今後も安全性を最優先とした資産運用とともに、運用益に応じた支払利率の検証を行いながら、安定した事業を継続していくよう努めてまいります。

### 令和2年度決算 貸借対照表

(単位:百万円)

資 産	金 額	構成割合	負債・剰余金	金 額	構成割合
普通預金	3,592	2.45%	組合員貯金	127,539	87.06%
有価証券	142,594	97.34%	流動負債	330	0.23%
その他	308	0.21%	固定負債	43	0.03%
計	146,494	100.00%	剰余金	18,582	12.68%
			計	146,494	100.00%

※剰余金には、将来の欠損金の補てんに充てるための法定積立額を含んでいます。

※令和2年度資産平均運用利回り 1.47% (令和元年度 1.50%)

### 有価証券の内容

(単位:百万円)

種 類	金 額	構成割合	概 要
国 債	47,128	33.05%	国が発行する債券で、安全性の高い債券です。
地 方 債	8,555	6.00%	地方公共団体が発行する債券で、国債や政府保証債に次いで安全性の高い債券です。
社 債	30,064	21.08%	一般の事業会社が発行する債券で、公共性・安全性の高い銘柄を厳選して保有しています。
諸債券(国内)	51,347	36.01%	準国債的な性格を持つ政府保証債(公団・公社等の政府関係機関が発行する債券)を保有しています。
諸債券(国外)	5,500	3.86%	格付機関からAAAの格付を取得している外国法人が発行する債券を保有しています。
計	142,594	100.00%	

## 知って安心! 厚生年金

その1

# 退職後に 働いている場合 年金はどうなるの?

年金の支給開始年齢が65歳へ段階的に引き上げられているため、定年退職後も再任用等で仕事を続けられる方が増えています。

では、再任用中に年金の受給権が発生した場合、年金の支給はどうなるのでしょうか?

今回は、“再任用制度”と“年金”との関係についてお知らせします。



### 再任用と年金との関係

#### ① フルタイム勤務 (共済組合員として厚生年金保険に加入する場合)

##### 老 齢 厚 生 年 金

在職中は、年金(基本月額)と賃金(総報酬月額相当額)を合算した額により、老齢厚生年金の一部または全部が支給停止となる場合があります。

##### 退 職 共 済 年 金 (経過職域加算額)

在職中は、賃金の額にかかわらず全額支給停止となります。

#### ② 一定の要件を満たす短時間勤務 (厚生年金保険に加入する場合)

##### 老 齢 厚 生 年 金

在職中は、年金(基本月額)と賃金(総報酬月額相当額)を合算した額により、老齢厚生年金の一部または全部が支給停止となる場合があります。

##### 退 職 共 済 年 金 (経過職域加算額)

在職中でも、賃金の額にかかわらず全額支給されます。

#### ③ 短時間勤務 (厚生年金保険の適用外の場合)

老齢厚生年金、退職共済年金(経過職域加算額)ともに全額支給されます。

### 年金と賃金の関係

#### ● 65歳未満の場合

年金と賃金の合計額が28万円を超えると、年金の一部または全部が支給停止されます。

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(年金^{*1} + 賃金^{*2}) - 28万円^{*3}\} \times 1/2$$

#### ● 65歳以上の場合

年金と賃金の合計額が47万円を超えると、年金の一部または全部が支給停止されます。

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(年金^{*1} + 賃金^{*2}) - 47万円^{*3}\} \times 1/2$$

令和4年4月以降は  
65歳未満の支給停止基準額が  
65歳以上の場合と  
同額に引き上げ  
られます。





- ※1 **年金** (基本月額) …………… 老齢厚生年金額×1/12  
 ※複数の老齢厚生年金の受給権を有する場合は、それぞれの年金額を合算します。(加給年金額は含みません。)
- ※2 **賃金** (総報酬月額相当額) … 標準報酬月額+過去1年間の標準賞与額の合計額×1/12
- ※3 支給停止基準額は年度毎に変更となることがあります。

## 長期加入者の特例と障害者の特例による老齢厚生年金との関係

以下の共通項目と、どちらかの特例に該当する方は、65歳に達するまで「定額部分(国民年金の老齢基礎年金に相当)」と、一定の要件を満たす配偶者や子がいる場合には「加給年金額」が加算されます。

ただし、この特例に該当する方が公務員や民間企業等に就職をしていて、厚生年金の被保険者として在職中の場合は、「定額部分」と「加給年金額」の加算を受けることができなくなりますのでご注意ください。



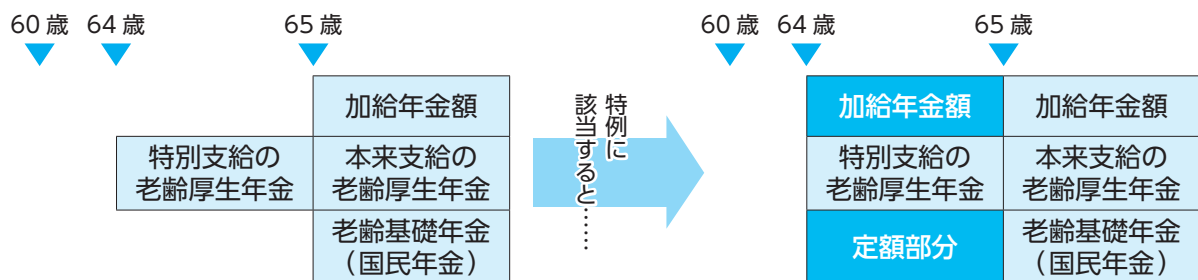
- 共通項目**
- 特別支給の老齢厚生年金の受給者である。
  - 公務員を退職している。
  - 厚生年金保険の被保険者でない。

- 長期加入者の特例に該当する方**
- 昭和36年4月1日以前の生まれの一般組合員の方、または昭和42年4月1日以前の生まれの特定消防組合員の方  
 (退職時の最終階級が消防司令長以上の方は一般組合員となります。)
  - 組合員期間が44年以上

- 障害者の特例に該当する方**
- 年金制度上の障害等級に該当する程度の障害の状態にある方  
 (障害の状態については次項目の障害の状態になったときの年金と同様の判断基準です。)

### 特例の支給イメージ

● 一般組合員で、昭和34年4月2日から昭和36年4月1日までに生まれた方の場合



お問い合わせ先 年金課 TEL 029-301-1414

知って安心!  
厚生年金  
その2

# 障害の状態になったときの年金

病気やケガにより障害の状態となってしまった場合、障害厚生年金等が受けられます！



厚生年金保険の被保険者である間に初診日(※)がある病気やケガで障害の状態(年金制度上の障害等級1級・2級・3級)になった場合、障害厚生年金が支給されます。

また、平成27年9月30日までの組合員である間に初診日がある場合には、障害共済年金(経過的職域加算額)が併せて支給されます。

※初診日とは、障害の原因となった傷病について、初めて医師等の診療を受けた日をいいます。

## 障害厚生年金の支給要件

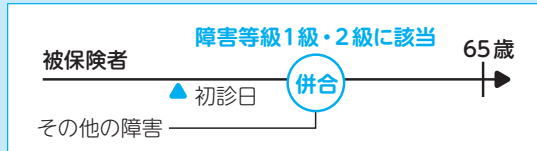
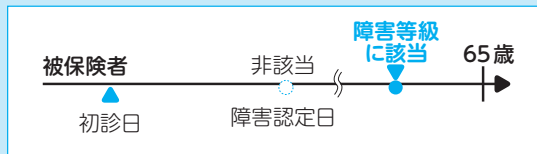
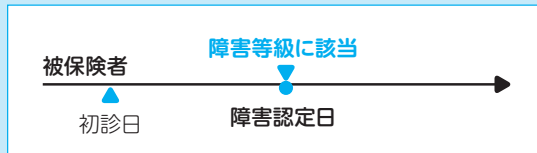
障害厚生年金は、厚生年金保険の被保険者もしくは被保険者であった方が、次の要件を満たしている場合に支給されます。

### 初診日要件

初診日が厚生年金保険の被保険者である間にあるとき

### 障害認定要件 (いずれか一つ)

- 1 障害認定日において、障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態であるとき
- 2 障害認定日において障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態になかったが、その後65歳の前日までの間に、その傷病により1級から3級に該当する程度の障害の状態になったとき
- 3 厚生年金保険の被保険者である間に初診日がある傷病による障害と、その他の障害とを併合して、65歳の前日までの間に、はじめて障害等級が1級・2級に該当する程度の障害の状態となったとき



※障害認定日とは、初診日から起算して1年6月を経過した日、または傷病の状態が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日をいいます。

### 保険料納付要件

初診日の前々月までの保険料納付済期間および保険料免除期間を合算した期間が、被保険者期間の3分の2以上あること

※ただし、令和8年3月31日以前の初診日については、初診日の属する月の前々月までの1年間に保険料の滞納期間がなければ要件を満たす経過措置が設けられています。

## ◎ 障害等級のめやす

障害の程度	障害等級	めやす
↑ 重度	1級	身体の機能の障害または長期にわたる安静を必要とする病状により、日常生活ができない程度のもの。 (他人の介助を受けなければ自分の身のまわりのことができない程度のもの。)
	2級	身体の機能の障害または長期にわたる安静を必要とする病状により、日常生活が著しい制限を受ける、または日常生活に著しい制限を加えることを必要とする程度のもの。 (必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活は極めて困難で労働により収入を得ることができない程度のもの。)
	3級	労働が著しい制限を受ける、または労働に著しい制限を加えることを必要とする程度のもの。
↓ 軽度		



気になる  
ワンポイント



- 障害厚生年金は在職中でも支給されます。  
ただし、公務員である間は、障害共済年金（経過的職域加算額）は支給停止となります。
- 障害等級が1級・2級の場合は、国民年金の障害基礎年金も支給されます。  
障害基礎年金は在職中でも支給されます。  
※令和3年度の障害基礎年金の年額は、1級の場合976,125円、2級の場合780,900円です。
- 障害等級は、所定の診断書等の内容により決定します。  
なお、障害者手帳等の障害等級とは異なります。

## 請求手続きについて

原則、初診日に加入していた公的年金実施機関（共済組合や日本年金機構等）が請求先のため、公務員である間に初診日がある場合は共済組合が請求先となります。

障害厚生年金の請求をご検討いただく際には、当組合または共済事務担当課へご相談ください。当組合で傷病の状況等を確認させていただき、必要書類をご案内します。

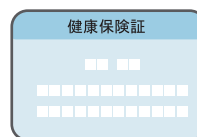


お問い合わせ先 年金課 TEL 029-301-1414

# 接骨院・整骨院等を受診するとき

接骨院・整骨院で組合員証(保険証)が使える施術は限られています

接骨院・整骨院では、柔道整復師が施術を行います。柔道整復師は医師ではないため、保険医療機関と同じように検査・治療が行うことができず、組合員証(保険証)が使える場合は限られています。



## 組合員証(保険証)が使える場合

骨折、脱臼、打撲、捻挫(いわゆる肉ばなれを含む。)

※骨折および脱臼については、応急処置をする場合を除きあらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

## 組合員証(保険証)が使えない場合 (全額自己負担)

- 日常生活からくる肩こり、腰痛、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷(整形外科等)
- 労災保険が適用となる公務災害(仕事中の負傷)、通勤災害(通勤途中での負傷)
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状改善の見られない長期の施術

など

## チェックポイント

- 「療養費支給申請書」に署名する際に、必ず傷病名・施術部位・施術日数・金額等を確認してから、自分で署名してください。
- 接骨院・整骨院等での施術内容の照会にご協力ください。調査が必要な方に対し、施術を受けてから概ね2ヵ月後に委託業者(株式会社オークス)からご自宅に調査書を送付します。照会があった際は、ご協力をお願いします。

# 医療福祉費支給制度(マル福)に 該当していませんか?

## 〈届出の必要なマル福〉

- 妊産婦
- 母子、父子家庭
- 重度心身障がい者

※小児マル福はお住いの市町村の条例で定められた年齢まで該当扱いとなるため報告は不要です。(所得制限により非該当、または非該当から該当になったときは届出が必要になります。)



組合員や被扶養者の方の医療費の自己負担額が一定額を超えたときに、附加給付(一部負担金払戻金、家族療養費附加金等)を支給しています。しかし、この附加給付はお住いの市町村が実施する医療福祉費支給制度(通称「マル福」といいます。)に該当していると、給付が重複してしまいます。その場合は、附加給付等を返還していただくことになりますのでご注意ください。

適正な給付を図るため、マル福に該当し、「医療福祉費受給者証」が交付されたときは、共済事務担当課をとおして、マル福証の写しを添付のうえ「共済組合員申告書」等を提出してください。

# お薬について もっと考えてみませんか？



## ジェネリック医薬品に変更しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果を持つと認められている後発薬です。

新薬は開発に膨大な時間と費用がかかります。しかし、ジェネリック医薬品は新薬の特許期間が終了した後に製造・販売されるため、開発にかかる時間と費用が少なくなっています。そのため、ジェネリック医薬品は新薬より2割から7割ほど安価になっており、味や大きさが改善されたものもあります。

病院の窓口や薬局等でジェネリック医薬品に切り替えたい旨を伝えて、医療費の節約につなげましょう。

伝えにくい場合は、保険証（組合員証）やおくすり手帳にジェネリック医薬品希望シールを貼ると、切り替えたい旨を簡単に伝えることができます。

## おくすり手帳を管理・携帯しましょう

おくすり手帳は、いつ、どこで、どんなお薬が処方されたかを記録するもので、薬局で無料でもらうことができます。おくすり手帳を提示することで、お薬の重複や、よくない飲み合わせなどを未然に防ぐことができます。

また、転居して新しい医療機関を受診するとき、旅先で体調不良になったとき、突然入院することになったとき、災害時などにどんなお薬を飲んでいるか正確に伝えられます。

おくすり手帳を持ち歩くのが不便、いつも忘れてしまう方には「アプリ」のおくすり手帳があります。自身のライフスタイルに合わせて、おくすり手帳を管理していきましょう。

おくすり手帳  検索



### ●おくすり手帳を正しく使っていますか？

- ・1人で複数持っていませんか？
- ・病院ごとに分けていませんか？
- ・家族で一冊にまとめていたりしませんか？



1人で一冊のおくすり手帳を持ちましょう！

複数ある場合は薬局に持っていけば一冊にまとめてもらうことができます。

### ●定期的に医療機関に通っているときは!?

3ヵ月以内に同じ薬局でおくすり手帳を提示して利用すると薬剤服用歴管理指導料が約40円お得になる場合があります。(3割負担の場合)

# 貸付事業のご案内

マイホームやお子様の教育資金など日常生活やライフイベントに必要な資金の貸付けを行っています。ぜひ、ご利用ください！

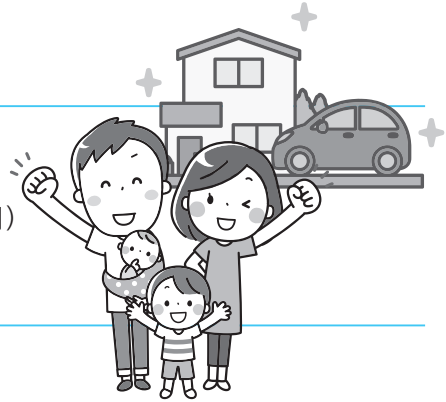


## 自動車や電化製品等の購入に 普通貸付

年利：**1.26%**（変動金利制・元利均等償還）

組合員が日常生活上必要とするもの。

貸付限度額は、給料月額のみ6ヵ月分まで（最高限度額：200万円）



## ライフイベント等の出費に 特別貸付

年利：**1.26%**（変動金利制・元利均等償還）

<入学貸付> 進学時の入学納付金等に…

貸付限度額は、給料月額のみ6ヵ月分まで（最高限度額：200万円）

<修学貸付> 修学による教材や学費等に…

貸付限度額は、1年につき180万円限度

※毎年5月以降の申し込みの場合、その年度の残存する月数に15万円を乗じた額が限度額となります。

<医療貸付> インプラントやレーシック等の費用に…

※保険給付の支給対象外の費用となります。

貸付限度額は、給料月額のみ6ヵ月分まで（最高限度額：100万円）

<結婚貸付> 結婚式の費用に…

貸付限度額は、給料月額のみ6ヵ月分まで（最高限度額：200万円）

<葬祭貸付> 葬祭の費用に…

貸付限度額は、給料月額のみ6ヵ月分まで（最高限度額：200万円）



## 組合員の住宅の新築・購入・増改築・修繕等の費用に 住宅貸付

年利：**1.26%**（変動金利制・元利均等償還）

貸付限度額は、1,800万円まで（組合員期間により限度額は異なります。）



## 組合員の住宅等が災害により損害を受けたことによる新築等の費用に 災害住宅貸付

年利：**0.93%**（変動金利制・元利均等償還）

貸付限度額は、1,800万円まで（組合員期間により限度額は異なります。）

《毎月末日が申込締切日で、貸付日(送金日)は申込日の翌月28日です。》

※月々の総返済額（他の金融機関等からの借入も含む。）が給料月額の30%を超える場合、または年間の総返済額（他の金融機関等からの借入も含む。）が年収相当額（給料月額×16月）の30%を超える場合は、申し込みできません。

※給料が支給停止、または差押えとなったときは申し込みできません。

※貸付事故者（破産者・民事再生法による再生債務者等）となったときは申し込みできません。

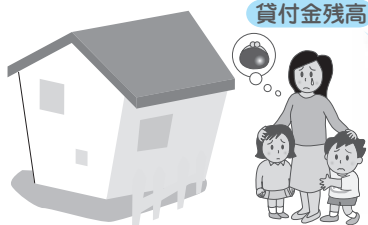
お問い合わせ先 福利厚生課（厚生係） TEL 029-301-1412

# 共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内

## Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、保険金で貸付金残高が返済されます。  
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、貸付金の返済金相当額（平均返済月額）が保険金として支払われます。

万一の場合



「だんしん」からの保険金  
(貸付金残高相当額)

## 制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…

「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます

病気やケガで長期休職となられても…

「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額（平均返済月額）が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

## 「だんしん」(団体信用生命保険)

### 例

#### 貸付金残高

「だんしん」

貸付金残高  
(債務)



1,000万円の場合

#### 特約保証料

保険金額 (貸付金残高相当額)  
(10万円につき 月額15円)

月額 **1,500円**

※特約保証料は見直されることがあります。

#### 保障額

<死亡・所定の高度障害状態>  
保険金 **1,000万円**  
(貸付金残高相当額)  
を共済組合にお支払いすることで  
貸付金残高が返済されます。

### 特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、または所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない特約保証料（加入者が負担する保険料）でご加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

## 債務返済支援保険

### 例

#### 返済金額

債務返済支援保険

返済金相当額  
(平均返済月額)

**60,000円**の場合

(計算例)  
毎月償還 40,000円 の場合  
ボーナス償還 120,000円  
平均返済月額 60,000円 = (40,000円 × 12) + (120,000円 × 2) ÷ 12

#### 保険料

保険金額 (返済金相当額)  
(1万円につき 月額60円)

月額 **360円**

※保険料は毎年見直しを行うことから、変更されることがあります。

#### 補償額

<所定の就業障害の場合>  
1カ月あたり保険金 **60,000円**  
(返済金相当額) を30日の免責期間  
を経過した日から3年を限度に就業  
障害が終了するまでお支払いします。

### 特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも貸付金の返済金相当額（平均返済月額）を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。

制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

MY-A-20-LF-001343 MYG-A-19-LF-826

# 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 C		4	5	
6				7 F		
8 E			9			10 E
		12			13	
14	15			16 A	17	
	18	19		20		
21				22	23	24
25						

令和3年5月号の解答「ジタクデドクシ」  
※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3年7月30日(金)消印有効

- ① 答え  
○○○○○○○○
- ② 所属所名
- ③ 組合員証(保険証)の記号・番号
- ④ 組合員氏名
- ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ 電話番号

- 24 精も○○も尻き果てる。
- 23 説得が○○を奏した。
- 21 長期の海外生活では必要になることも。
- 20 『走れメロス』の著者。○○○治。
- 19 間違えている人も多いみたいですよ。正しくは、○○○を射る。
- 17 大阪にあるプロサッカーチーム。○○○大阪。
- 15 イラッとした時についてしまします。
- 13 座するための家具。
- 11 8月に青森市で行われる○○○祭。
- 9 散切り頭を叩いてみれば、○○○開化の音がする。
- 7 郵便を送る時に必要です。
- 5 実るほど頭を垂れる○○○かな。
- 4 猫の首輪に付いていたりします。
- 3 公園遊具の定番です。
- 2 焼き鳥で団子状や棒状になってます。
- 1 架空○○○○○○にご注意!

### ○→タテのカギ

### ○→ヨコのカギ

- 1 2月3日は豆をまいたりします。
- 4 西瓜と書いて?
- 6 サケの卵を塩漬けにした食品。
- 7 人と人との断つことのできないつながり。
- 8 トキは日本の特別天然○○○○○です。
- 10 肉を切らせて○○を断つ。
- 12 常識を○○○○から覆す新発見。
- 14 ○○にひかれて善光寺参り。
- 16 人のからだの格好。外見のようす。
- 18 家に戻った時のあいさつです。
- 21 起業して銀行に○○○を開設する。
- 22 体育の授業で跳んでいました。
- 25 忠臣蔵は赤穂浪士の○○○○を題材にしています。



家族の健康ごはん

## ／ つくりおき料理としても最適 ／ かじきとセロリのエスカベージュ

1人分  
エネルギー  
236kcal  
塩分 1.1g

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



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

### 栄養学 減塩

### セロリ

食物繊維やカリウムを多く含み、整腸作用やむくみの改善が期待できます。セロリの香り成分のアピニンには、イライラや頭痛を鎮め、食欲を増進させる作用もあります。

### 材料 (2人分)

- かじき …………… 2切れ
- 塩・こしょう …………… 各少々
- アスパラガス …………… 4本
- セロリ …………… 小1本
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- オリーブ油 …………… 小さじ1
- オリーブ油 …………… 大さじ1
- こしょう …………… 少々
- 酢 …………… 大さじ1と1/2
- 塩 …………… 小さじ1/5
- はちみつ …………… 小さじ1
- 赤唐辛子 (斜め切り) …………… 1/4本分
- ローリエ …………… 1枚
- レモン(輪切り) …………… 3枚

### 作り方

- ① かじきはひと口大に切って塩・こしょうする。アスパラガスは下の硬い部分を切りハカマをそぎ、斜め切りにする。セロリは筋を取って斜めに薄切り、玉ねぎは千切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、かじきを焼く。火が通ったらアスパラガスを加えて炒める。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、セロリ、玉ねぎ、B、②を加えてざっくり混ぜ、10分ほど置いた後、器に盛る。

### 減塩 ワザ

### はちみつ・レモン

はちみつの甘味とレモンの酸味によって、深みのあるまろやかな味わいになるため、食塩量を抑えても料理の味に物足りなさを感じません。

Profile 岩崎 啓子  
いわさきけいこ

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





東京都市町村職員共済組合 保養所

## シーサイドいずたが



季節に合わせた四季折々の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  
(1室2名利用、部屋風呂なし)

**12,250円～** (税・サービス料込み)

〒413 0101

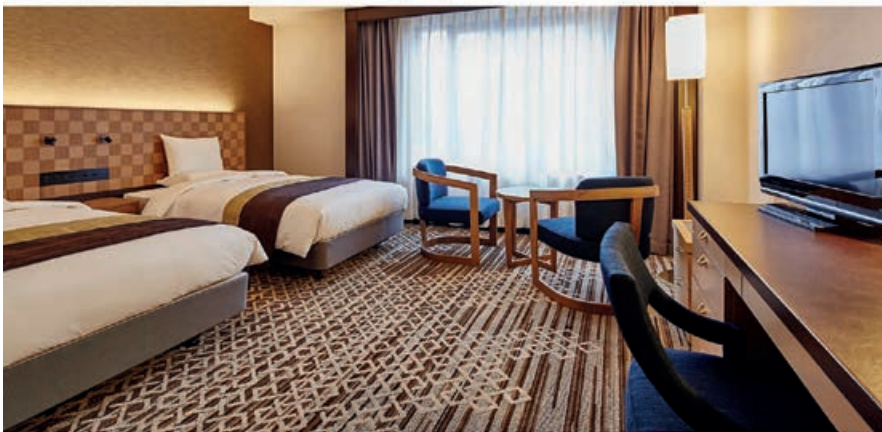
静岡県熱海市上多賀12番地

TEL 0120-73-1241 (8:00 20:00) <http://t-kyosai.jp/izutaga>

国道135号線沿い長浜海水浴場前/JR伊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

## ホテル日航立川 東京

上質な空間で寛ぎのひとときをお過ごしください



#### ご宿泊料金

(組員特別割引価格)

- モデレートシングル  
1室1名様ご利用時…11,716円
- モデレートダブル  
1室2名様ご利用時…15,488円
- モデレートツイン  
1室2名様ご利用時…25,368円

※料金は消費税、宿泊税、サービス料を含む1室の金額です。

※朝食は1名様2,178円(消費税、サービス料込)にてご利用いただけます。



## 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 : [www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp](http://www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp)

#### ＜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

#### 施設概要

- ＜客室＞6階～11階 100室
- ＜宴会場＞3階・4階 大小宴会場7室(和室含む)
- ＜結婚式場＞6階 チャペル「フルリール」
- ＜レストラン＞1階 All Day Dining 紗灯(シャトー)
- ＜その他施設＞ウェディングサロン、写真室、美容室  
衣装室、ビジネスセンター、ランドリールーム、駐車場

令和2年度実施

# 特定保健指導 アンケートの 結果から

組合員および被扶養者の方に特定健康診査を実施した結果、生活習慣の改善が必要な方には、特定保健指導を行っています。

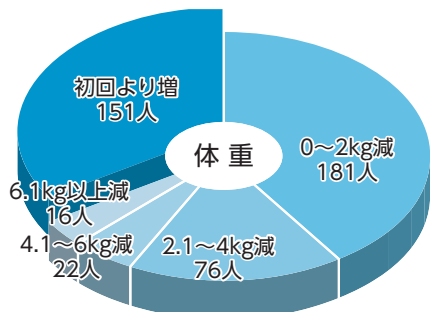
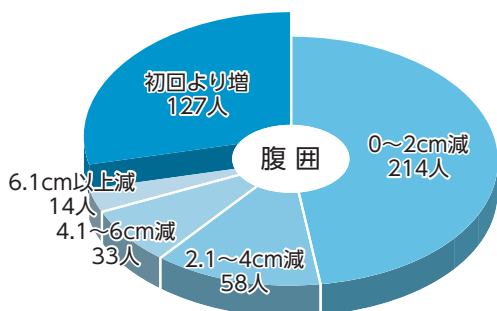
また、特定保健指導を受けた方に終了後のアンケート調査を実施しましたので、寄せられた感想等をご紹介します。



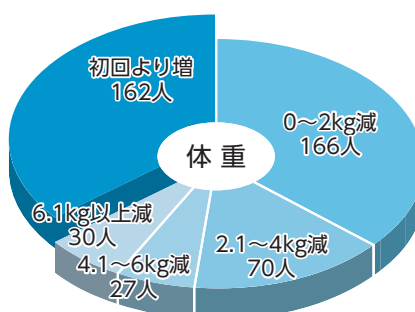
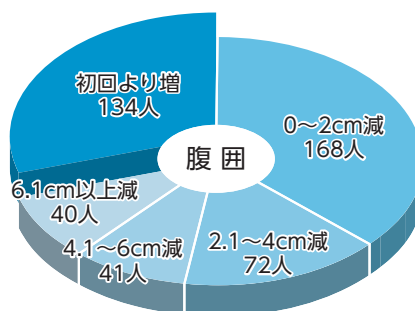
## 特定保健指導の結果 (腹囲・体重)

特定保健指導を受けた方の、受診前後における腹囲および体重の変化割合は下記のとおりとなり、約7割の方に改善効果が得られました。

### 動機付け支援(令和2年度終了者数 446人)



### 積極的支援(令和2年度終了者数 455人)



- 一方的な指導ではなく、こちらの考えを十分に汲み、実行、継続が可能な方法を一緒に考えてくれたため、今後も無理なく生活習慣の改善に努めていけると考えています。
- 自分一人で取り組むよりは、指導員の方の適切なアドバイスや定期的な報告や指導があったので、目標達成することができました。今後も継続していきたいと思えます。
- 受ける前は面倒くさいと思いましたが、指導を受けることによって意識付けになりました。



アンケートでは他にも「生活習慣に対する意識変化があった。」との声が多く寄せられ、指導を受けた方の生活習慣改善に繋がっています。

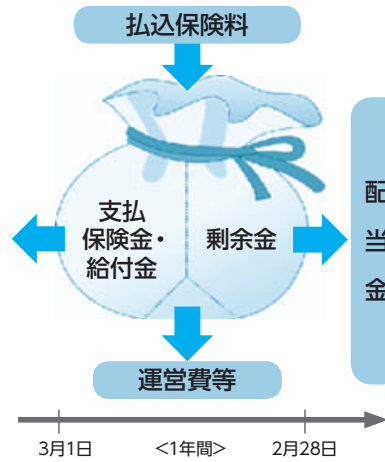
特定保健指導で生活習慣を改善すれば、将来の病気のリスク減少に繋がりますので、特定保健指導に該当した場合は必ず受けましょう。

# 茨城県市町村職員共済組合 「共済愛情保険」のお知らせ

令和2年度分(令和2年3月1日~令和3年2月28日)の配当金を登録口座に送金しました!

## 【令和2年度 給付状況】

<b>愛情</b> (死亡・高度障害時)	支払件数 <b>15件</b>	給付額 <b>3億2,060万円</b>
<b>愛情サポート</b> (死亡・高度障害・障害年金1級時)	支払件数 <b>20件</b>	給付額 <b>1億4,000万円</b>
<b>医療保障保険</b> (病気・ケガの入院時、死亡時)	支払件数 <b>411件</b>	給付額 <b>約2,548万円</b>



## 【令和2年度 配当率】

<b>愛情</b>	約 <b>29.563%</b>
<b>愛情サポート</b>	約 <b>34.290%</b>
<b>医療保障保険</b>	約 <b>45.818%</b>

※愛情、愛情サポート、医療保障保険は1年ごとに収支計算を行ない、剰余金が生じた場合は配当金としてお返しします。  
 医療保障保険(手術サポート)、医療保障保険(先進医療サポート)、長期療養休業補償、健康応援給付、退職後継続給付、ケガ通院補償には配当金はありません。  
 ※配当率は、お支払時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。  
 ※保険期間中に脱退をした場合、配当金はありません。  
 ※制度内容等詳細についてはパンフレットをご参照ください。

**送金日: 令和3年6月28日(月)**

「共済愛情保険」は茨城県市町村職員共済組合の福利厚生制度の一環として運営されており、茨城C・T・Vサービスが保険事務を取り扱っています。

お問い合わせ先 有限会社茨城C・T・Vサービス TEL 029-301-1616

## えらべる倶楽部

茨城県市町村職員共済組合限定

# お楽しみプレゼントキャンペーン

## Amazonギフト券5,000円相当

### 抽選で50名様にプレゼント!

受付期間: 2021年7月5日(月)~8月5日(木)

※お申し込みは会員様お1人につき1回までです。

※当選者には2021年8月末までに賞品を発送(メール)いたします。



### キャンペーンお申し込み方法

会員サイトにログイン後、おすすめサービス欄の「キャンペーン情報」より必要事項を入力してご応募ください。 ※会員番号とパスワードが必要です。

えらべる倶楽部会員サイトにGO!

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

PC版会員専用サイトはこちら!

えらべる  [www.elavel-club.com](https://www.elavel-club.com)



ログイン後画面

モバイル版会員専用サイトはこちら!

【スマホサイト】



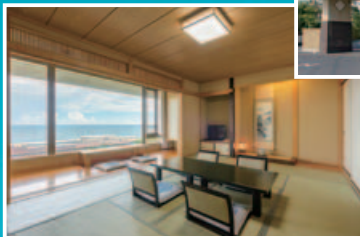
大洗温泉の宿

# 大洗 鷗松亭

夏休みシーズンも  
まだ間に合います!

夏の思い出を「大洗鷗松亭」で!

夏の日差しにキラキラ輝く太平洋を、  
客室の大きな窓から一望できる  
「大洗鷗松亭」でご家族やお友達と  
心に残る夏休みを過ごしませんか?  
皆様のご利用を心よりお待ちしております。



## 【夏季期間の組合員料金】

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

※料金は、お一人様1泊2食付(税・サービス料込・定員利用の場合)のものです。定員未満の場合は、室料加算が発生します。  
※幼児(未就学児)の室料は無料ですが、食事や布団を利用される場合は、別途料金が発生します。  
※8/21~8/31は休前日料金となります。

## 《宿泊利用助成券をお忘れなく》

宿泊料金に対して**大人(中学生以上)：8,000円(5,500円+令和3年度特別助成2,500円)**、**小人(小学生)：3,500円**を助成します。  
また、大洗鷗松亭に限り組合員・被扶養者だけでなく、**同居する家族と別居の実父母・義父母**もご使用になれます。  
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、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の宿泊補助券：**1,500円**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利用いただけます。(任意継続組合員の方および幼児は除きます。)  
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 TEL▶029-266-1122  
〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5  
\*組合員・任意継続組合員の方は、4ヵ月前から予約ができます。

ホームページはこちらから!

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

【PC】 おうしょうてい 検索  
【スマホ】 QRコード



## 〈共済貯金払戻等のご案内〉

月	払戻締切日	送金日
7月	2日	12日
	16日	28日
8月	3日	12日
	20日	30日
9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3年5月31日現在)

組合員数	男	17,245人
	女	8,612人
	計	25,857人
被扶養者数		21,747人
標準報酬月額総額		9,523,620千円
1人平均標準報酬月額		360,000円
任意継続組合員数		346人

ホームページURL <https://www.iba-kyo.com/>

ユーザー名 **kyosai1411**

パスワード・ID **iba-kyo**