

表紙写真：日立市 平和通りライトアップ

CONTENTS

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 2 組合員になられた皆さんへ！ 共済組合のご案内 | 16 特定健康診査・特定保健指導を実施します |
| 3 標準報酬制と掛金（保険料）について | 18 被扶養者・任意継続組合員の方の健康診断 |
| 4 令和5年度 事業計画と予算概要 | 19 60歳以上の被扶養者の認定に係る収入要件変更 |
| 7 令和5年度 保健事業のご案内 | 20 石和温泉郷「ホテルやまなみ」よりお知らせ |
| 8 メンタルヘルスセミナー / 健康運動セミナー（RIZAP） | 21 プレゼントクイズ / メタボ予防レシピ |
| 9 ライフプラン講習会 / 令和5年度の年金額改定 | 22 短期給付のご案内 |
| 10 生活習慣病健診・がん検診 / 令和5年度人間ドック利用助成 | 23 医療福祉費支給制度 / 退任・新任のごあいさつ |
| 11 (株)リロクラブの福利厚生アウトソーシング事業 | 24 大洗鷗松亭 ご利用案内 |
| 15 短期組合員の特定健康診査について / 歯周病検診のご案内 | |



共済組合のご案内

茨城県内の市町村や一部事務組合等の職員となられた皆さんは、茨城県市町村職員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（医療保険）、長期給付事業（年金）、福祉事業を行っています。

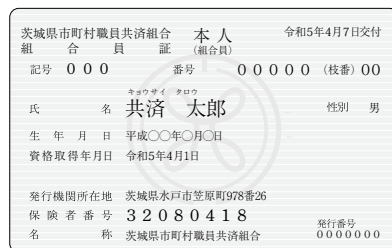
なお、非常勤職員等の方は、日本年金機構の厚生年金が適用される短期組合員となり、短期給付事業と福祉事業が適用となります。



組合員になると…

「組合員証」(健康保険証)を交付します

病院等で診療を受ける際の資格を証明するものとなります。大切に保管してください。組合員証が届いたら、氏名・性別・生年月日等の記載事項に誤りがないか確認し、裏面に住所を記入してください。



掛金(保険料)を納めます

共済組合の事業に必要な費用は、主に組合員が負担する掛金(保険料)と勤務先(市役所等)が負担する負担金によって成り立っており、毎月の給料と期末手当等から差し引かれます。

掛金(保険料)は標準報酬の月額等に基づき算定します。⇒ [3ページ](#)

短期給付事業(医療保険)

病気やケガをしたときは、医療機関に組合員証を提示することで診療を受けることができます。医療費の自己負担は3割(70歳未満)で、残りの7割は共済組合が負担します。

⇒ [「短期給付のご案内」22ページ](#)



長期給付事業(年金)

組合員の老齢・障害・死亡に対して年金の給付を行います。厚生年金保険給付と退職等年金給付があります。

福祉事業

保健事業

人間ドックや各種がん検診など健康づくりの事業のほか、㈱リロクラブの福利厚生アウトソーシング事業を行っています。

⇒ [8～19ページ](#)

宿泊事業

東茨城郡大洗町で保養所「大洗鷗松亭」を運営しています。⇒ [裏表紙](#)

貯金事業

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息で還元します。

貸付事業

生活必需品の購入や住宅の新築、修繕等に必要資金の貸付を行っています。貸付利率:1.26%(災害貸付等の一部の貸付を除く)

物資事業

自動車購入費用の立替えを行っています。



共済組合の事業は、組合員証と一緒に配付したリーフレットやホームページをご覧ください。

ホームページのご案内 URL: <https://www.iba-kyo.com/>



次のページはパスワードが必要です。

健康サポートコーナー、健康電話相談

ユーザー名 [kyosai1411](#) パスワード [iba-kyo](#)

ライフプランステーション

ログインID [ibakyo](#) パスワード [iba-kyo](#)

標準報酬制と掛金（保険料）について

毎年、皆さんの
収入に応じて
決定します

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

詳細はこちら

⇒ 「掛金率」4ページ



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

⇒ 「掛金率」4ページ

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。

●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。

お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

令和5年度 事業計画と予算概要

去る2月24日に第196回組合会が開催され、令和5年度事業計画および予算が原案どおり議決されましたので、各経理の概要についてお知らせします。

事業計画および予算編成の基礎となる組合員数は、令和5年度末において令和4年度末より198人多い35,604人と推計しました。令和5年度においても引き続き経費節減に努めるとともに、限られた予算の中で、組合員の皆さんにとって有効な事業を行っていくこととします。



地方公共団体の数

市	町	村	一部事務組合等	計
32	10	2	36	80

組合員数および被扶養者数の推移

区分	令和3年度末(実績)	令和4年度末(見込)	令和5年度末(推計)
組合員	25,785人	35,406人	35,604人
任意継続組合員	342人	368人	528人
計	26,127人	35,774人	36,132人
被扶養者	22,309人	23,877人	23,782人

令和5年度 主な掛金率(保険料率)・負担金率

区分	短期給付	介護保険	厚生年金保険	基礎年金拠出金	退職等年金	経過的長期	保健経理
掛金・保険料(組合員)	49.4%	8.75%	91.50%	—	7.5%	—	2.1%
負担金(勤務先)	49.4%	8.75%	91.50%	40.9%	7.5%	0.0990%	2.1%

※短期給付の掛金率・負担金率49.4%のうち、29.305%は皆さんの医療費等に充てられ、20.095%は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

※介護保険は40歳以上65歳未満の組合員から、厚生年金保険は70歳未満の組合員から徴収します。

短期経理

この経理では、組合員や被扶養者の皆さんが、医療機関等で診療等を受けたときの医療費や出産・死亡等の各種給付金を支払う「短期給付」と、「介護保険料の収納業務」を行っています。

主な短期給付については、22ページをご覧ください。

令和5年度の短期経理に係る収支推計を行ったところ、医療費等の給付金や前期高齢者納付金等が増加となるため、短期財源率を現行の87.2%で運営した場合、収入総額約176億円に対し支出総額約198億円となり、令和4年度末の短期積立金残高見込み約14億円を全額取り崩してなお、不足金が生じます。安定した運営を継続するため、短期財源率を98.8%に引き上げます。

介護保険については、令和5年度の介護納付金が約1億円増加しますが、介護積立金を一定額保有することができるため、介護財源率を17.5%に引き下げます。

(単位：千円)

収入	掛金・負担金等	19,592,801
支出	給付金等	19,883,159
	差引	△290,358

※「短期給付」の収支(介護保険を除く。)

【介護納付金とは】

介護保険制度において、社会保険診療報酬支払基金が各医療保険者から徴収する納付金で、この納付金は40歳以上65歳未満の組合員の保険料で賄われています。同基金が徴収した納付金は各市町村に介護給付納付金として交付されます。

厚生年金保険経理

この経理は、厚生年金被保険者期間に係る年金の財源として皆さんからお預かりする組合員保険料や地方公共団体が負担する負担金を収納し、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。）へ払込みます。

(単位：千円)

収入	組合員保険料・負担金	35,295,752
支出	組合員保険料払込金等	35,295,752
	差引	0

退職等年金経理

この経理は、公務員独自の給付である「退職等年金給付」に係る財源として皆さんからお預かりする掛金や地方公共団体が負担する負担金を収納し、市町村連合会へ払込みます。

(単位：千円)

収入	掛金・負担金	2,275,036
支出	掛金払込金・負担金払込金	2,275,036
	差引	0

経過的長期経理

この経理は、平成27年10月の被用者年金一元化より前に決定した公務等の障害・遺族年金に要する費用に係る地方公共団体からの負担金を収納し、市町村連合会へ払込みます。

(単位：千円)

収入	負担金	144,067
支出	負担金払込金	144,067
	差引	0

退職等年金預託金管理経理

この経理は、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。

運用内容は、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	利息及び配当金	14,667
支出	支払利息	14,667
	差引	0

経過的長期預託金管理経理

この経理は、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営しています。

(単位：千円)

収入	利息及び配当金	29
支出	支払利息	29
	差引	0

業務経理

この経理は、主に短期給付（医療保険）事業および長期給付（年金）事業を行うために必要な諸経費を賄う経理です。

事務費負担金は、組合員（短期組合員を除く）1人当たり年額9,540円、短期組合員1人当たり年額4,560円となります。引き続き経費の節減に一層努めて参ります。

(単位：千円)

収入	事務費負担金等	471,329
支出	事務費・職員給与等	492,185
	差引	△20,856



保健経理

この経理は、組合員とご家族の皆さんが健康で明るい生活を送れるよう、各種検診、保養施設利用助成、講習会、さらには表彰など幅広い保健事業を行っています。令和5年度に実施する保健事業は7ページをご覧ください。

(単位：千円)

収入	掛金・負担金等	734,021
支出	保健事業費用等	764,115
	差引	△30,094

宿泊経理

この経理は、組合員とご家族の皆さんの保養施設である「大洗鷗松亭」の管理運営を行う経理です。

大洗鷗松亭は平成14年11月の開業から20年以上が経過し、老朽化した設備の修繕工事のほか、客室や食事処の改修工事を行うため、令和5年10月から令和6年6月まで休館を予定しています。

(単位：千円)

このため、令和5年度の宿泊・商品売上などによる収入は約半年分で推計しています。

収入	施設収入・商品売上等	263,321
支出	事業費用・職員給与等	432,805
	差引	△169,484

貯金経理

《支払利率》年利 1.44 %

この経理は、組合員の皆さんからお預かりした資金を、法令の定めにより安全な有価証券等を購入して運用し、その運用利益を利息として還元しています。

(単位：千円)

現在の利率を維持することは厳しい状況ではありますが、運用努力により令和5年度もこの利率を維持することとします。

収入	利息及び配当金等	2,344,581
支出	支払利息等	2,090,412
	差引	254,169

貯金額と貯金者数の推移

区分	令和4年度末見込	令和5年度末推計	比較増△減
貯金額	138,396,808千円	145,305,841千円	6,909,033千円
貯金者数	20,861人	23,856人	2,995人
1人当り貯金額	6,634,236円	6,090,955円	△543,281円
貯金加入率	58.24%	64.69%	6.45%

貸付経理

年利1.26%で利用可能

この経理は、住宅の新築費用や生活必需品の購入など、組合員の皆さんが臨時に資金を必要とする場合に貸付を行う経理で、年金給付の積立金を財源としています。

(単位：千円)

収入	貸付金利息等	42,313
支出	支払利息等	41,532
	差引	781

物資経理

立替利率1.56%

この経理は、組合員の皆さんが当組合の特約店である自動車販売会社から自動車を購入した場合に、その代金の一部を立替払いし、利用者から割賦償還していただく事業を行っています。

(単位：千円)

収入	受託商品手数料等	20,721
支出	支払利息・保険料等	20,371
	差引	350

財形経理

この経理は、国が作成する地方公務員等財産形成基本計画に基づき、財形住宅貸付として住宅資金の貸付を行う経理です。令和5年度の募集は行いませんので、貸付経理の住宅貸付をご利用ください。

令和5年度 保健事業のご案内

事業		事業概要	実施時期等	任職組合員 該当事業		
保健事業	健康づくり支援関係	生活習慣病健診	対 象：39歳以下(35歳は除く。)の組合員 (所属所で行う健康診断受診者)	所属所で設定した健診日		
		クレアチニン検査	対 象：組合員(所属所で行う健康診断受診者)	※人間ドックを利用して 当組合から助成を受けた 方は、この太枠内の健診 を受けることはできません ので、ご注意ください。 (人間ドックのオプション 検査項目のみを生活習慣 病健診・がん検診の枠 組みで受けることはでき ません。)		
		各種がん検診	胃がん検診		対 象：組合員(所属所で行う健康診断受診者)	
			肺がん検診		対 象：40歳以上の組合員(所属所で行う健康診断受診者)	
			大腸がん検診			
			前立腺がん検診		対 象：50歳以上の男性組合員(所属所で行う健康診断受診者)	
			子宮がん検診		対 象：女性組合員(所属所で行う健康診断受診者)	
			乳がん検診		対 象：30歳以上の女性組合員(所属所で行う健康診断受診者)	
	肝炎ウイルス検診	対 象：35歳以上で過去に当該検診を受けていない組合員 (所属所で行う健康診断受診者)	所属所で設定した健診日			
	骨粗しょう症検診	対 象：40歳以上5歳刻みの年齢に該当する女性組合員 (所属所で行う健康診断および人間ドック受診者)	所属所で設定した健診日			
	人間ドック	短期人間ドック	対 象：30歳以上の組合員および被扶養者(1年度に1回とします。) 助成額：22,000円	通年	○	
		脳併診ドック	対 象：30歳以上の組合員および40歳以上の被扶養者(3年度に1回とします。) ※被扶養者は、前年度特定健診等受診者に限ります。 助成額：36,000円	※上記太枠内の健診を受 けた方は人間ドックの利 用助成を受けられません ので、ご注意ください。		
		PET 併診ドック	対 象：50歳以上の組合員(3年度に1回とします。) 助成額：66,000円			
	インフルエンザ 予防接種助成	対 象：組合員とその被扶養者 助成額：1人1回当たり1,000円(複数回の助成可能)	接種期間は 10月～翌年1月の間			
	歯周病検診	対 象：40歳以上5歳刻みの年齢に該当する組合員(無料)	6月～翌年3月			
	健康電話相談	対 象：組合員とその被扶養者 相談内容：心とからだの健康および薬の相談等に関する電話相談	通年	○		
	心の相談ネットワーク	対 象：組合員とその被扶養者 相談内容：メンタルヘルスについての電話・面接によるカウンセリング		○		
	禁煙サポート	対 象：組合員 助成額：禁煙補助薬購入費用の一部助成	7月～12月			
	データヘルス計画関係	医療費データ解析	レセプトデータから組合員および被扶養者の各種疾病状況を解析し、 データヘルス計画における保健事業の見直し等を実施			
		生活習慣病重症化予防対策	生活習慣病リスクが高い組合員および被扶養者に対し、受診勧奨通知 の配付および電話健康アドバイスの実施	通年		
ジェネリック医薬品利用促進		組合員証等の交付時にジェネリック医薬品希望シールの配付および組 合員へ年2回「ジェネリック医薬品差額通知」の配付				
助成関係	保養関係	保養・リフレッシュ 施設利用助成	対 象：組合員とその3親等内の家族(宿泊以外は2親等内) 助成額：宿泊料金の一部助成 ※10人泊制限	通年	○	
		組合保養所利用助成 (大洗鷗松亭)	対 象：組合員とその被扶養者、同居家族、別居父母 助成額：1泊 8,000円(大人)・3,500円(小学生)			
		全国協定保養所・ 指定保養所利用助成	対 象：組合員とその被扶養者 助成額：1泊 2,000円		○	
講習会関係	メンタルヘルスセミナー		6月			
	ライフプラン講習会	8・9ページ参照	8月・9月			
	健康講座		7月・9月・10月			
表彰関係	長期勤続退職者宿泊利用助成	対 象：市町村等に20年以上勤務した退職組合員	令和6年3月			
	25年勤続組合員宿泊利用助成	対 象：市町村等に25年勤務した組合員				
	健康ポイント事業	対象者：組合員 実施内容：健康アプリを利用し、健康に関する活動に対応したポイントを付与	通年			
特定健診事業	特定健康診査	対 象：40歳以上75歳未満の組合員と被扶養者(無料)	通年	○		
	特定保健指導	対 象：判定基準を超えた対象者から抽出し実施(無料)				

各種講習会のご案内



令和5年度の講習会・セミナーをご案内します。
いずれも参加費は無料（会場までの交通費は自己負担）です。
詳細は、随時当組合ホームページにてご案内します。
参加をご希望の方は、各所属所の共済事務担当課をとおしてお申し込みください。
たくさんの方のご参加をお待ちしています！
なお、10月開催予定の糖尿病予防講座・健康食生活セミナーについては
次号の『いばらき共済』にてご案内します。

※申込み多数の場合は、抽選で決定します。

※新型コロナウイルスの感染状況により、受講方法等が変更となる場合があります。

メンタルヘルスセミナー

6月

グループ討議を通して、一般職の方には、心の健康に大切なポイントとなる円滑な人間関係を築くための、皆が笑顔になる「プラスのストローク」を、また管理職の方には、「耳」、「目」、「心」を傾けて真摯な姿勢で悩みを聴く「傾聴法」を、学んでいただくカリキュラムを予定しています。

皆さんの心のリフレッシュに、心身ともに良好な職場環境をつくるために、ぜひご参加ください。

- 募集対象者 組合員
- 講師 株式会社カイトック 皆川 芳弘 氏



期 日	対象者	募集人数	会 場	時 間
6月26日(月)	一般職	70名	茨城県市町村会館	13時から16時30分まで ※受付開始：12時30分から
6月27日(火)	管理職	70名		

健康運動セミナー(RIZAP)

7月 9月

RIZAPのトレーナーと一緒にトレーニングを行うセミナーです。ご自身の生活習慣を振り返り、運動や食事についてのRIZAPメソッドを学ぶことができます。事務所や自宅で実践可能な筋力トレーニングの方法や、運動するメリットを楽しく学べますのでぜひご参加ください。

- 募集対象者 組合員およびその被扶養者
※被扶養者は18歳以上の方に限ります。
- 講師 RIZAP株式会社 竹田津 瑛信 氏



期 日	募集人数	会 場	時 間
7月14日(金)	80名	つくば国際会議場	13時30分から15時30分まで ※受付開始：13時から
9月15日(金)	70名	茨城県市町村会館	

ライフプラン講習会

8月 9月

定年延長に伴い、これまでの退職予定者講習会はライフステージ別のライフプラン講習会に変わります。早期退職を予定されている方は、当講習会の退職準備型を受講してください。

- 募集対象者 30歳以上の組合員およびその配偶者
- 委託先 野村證券株式会社 ライフプランサービス部

期 日	参加対象年齢	募集人数	会 場	時 間
8月 8日 (火)	30歳・40歳代 (生活設計型)	80名	レイクビュー水戸	13時から17時まで ※受付開始 12時30分から
8月23日 (水)		80名	つくば国際会議場	
8月22日 (火)	50歳以上または早期退職者 (退職準備型)	70名	茨城県市町村会館	
9月 7日 (木)		80名	つくば国際会議場	
9月27日 (水)		70名	茨城県市町村会館	

お問い合わせ先

福利厚生課 (厚生係) TEL 029-301-1412



始めませんか?

健康ポイント事業



MY HEALTH WEB

を利用して

初回登録・
ログイン方法は
こちら



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

初回ログインで300ポイント獲得!

令和5年度の年金額改定

年金額は、物価や賃金の変動に応じて改定されることとなりますが、令和5年度(令和5年6月送金分)は、昭和31年4月1日以前生まれの方(68歳以上)は1.9%、昭和31年4月2日以降生まれの方(67歳以下)は2.2%の引き上げとなりました。

また、在職中の方の年金支給停止基準額は、47万円から48万円に引き上げられました。

年金額改定の
詳細はこちらから



停止額の計算は
こちらから



お問い合わせ先

年金課 TEL 029-301-1414

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！！～

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診しましょう。



生活習慣病健診等について詳しくはこちら



生活習慣病健診・がん検診等の種類および対象者（年齢は実施年度中に到達する年齢です。）

生活習慣病健診	39歳以下（35歳は除く。）の組合員
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）

各種がん検診

胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん
組合員	40歳以上の組合員	40歳以上の組合員	50歳以上の男性組合員	女性組合員	30歳以上の女性組合員

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。また、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になりますのでご注意ください。

令和5年度 人間ドック利用助成のご案内



当組合では、疾病予防対策事業の一環として、また生活習慣病等の早期発見を目指して特定健康診査の項目を含んだ人間ドック利用助成事業を実施しています。

令和5年度の健診コースおよび助成額について、次のとおりお知らせします。

また、令和5年度からMY HEALTH WEBを利用した人間ドック利用助成のオンライン申請を開始します。対象となる健診機関および利用方法については、当組合ホームページにてご案内しますのでご確認ください。

人間ドックについて詳しくはこちら



利用助成対象者および助成金額

コース名	対象者	助成金額
短期人間ドック	30歳以上の組合員および被扶養者（任意継続組合員含む）	22,000円
脳併診ドック	30歳以上の組合員および40歳以上の被扶養者（前年度特定健診受診者）	36,000円
PET併診ドック	50歳以上の組合員	66,000円

※婦人科検診などのオプション検査は、全額利用者負担となります。

お問い合わせ先

医療健康課（健康増進係） TEL 029-301-1413

リロクラブの福利厚生アウトソーシング事業をご利用ください!

令和5年4月から㈱リロクラブが福利厚生アウトソーシング事業の委託業者となります。㈱リロクラブが提供するサービスは、「福利厚生倶楽部」会員専用サイトやリロクラブアプリに会員登録をすることで利用できます。

当ページには仮パスワードの案内が記載されていますので、会員登録するための利用ガイドとしてお使いください。



※サービスメニューの一例です

ふくりの情報発信ツール

会員専用サイト



メールマガジンの登録はこちらから！チケット先行販売や割引、物品販売などお得な情報をお届けします。

おすすめカテゴリから見たいカテゴリを選択

最新サービス・期間限定の特別サービスをご紹介します

ソーシャルアカウントと福利厚生倶楽部会員IDを連携すると2回目以降は会員IDとパスワードの入力不要！

※本パスワード登録完了後、ご利用いただけます。

Area50は、全国50エリアで身近に使えるサービスを毎号厳選してご紹介します。



デジタル会報誌

全エリアの会報誌が読める！アプリ経由ならログインしたまま閲覧できます。



気になるサービスを見つけたいなら、会員専用サイトにダイレクトリンク！

会員専用サイトトップページ下の [会報誌] アイコンをクリック

LINE公式アカウント

友だち追加していただくと旅行、グルメ、レジャー、ショッピングなどおすすめ情報を配信します。



2次元コードまたは「@reloclub」を検索し「追加」をタップ

ふくりの優待サーチ



福利厚生倶楽部会員さま向けの公式ブラウザ拡張機能です。日々のGoogle、Yahoo!の“検索”で、キーワードにマッチした優待サービスが見つかります。

会員専用サイトより「ふくりの優待サーチ」を検索

ご利用できる方

リゾートサービス

会員ご本人・配偶者から

国内外の宿泊施設、ビジネスホテルの宿泊やパッケージツアーなどの余暇支援メニュー ▶ **3親等内** までの方

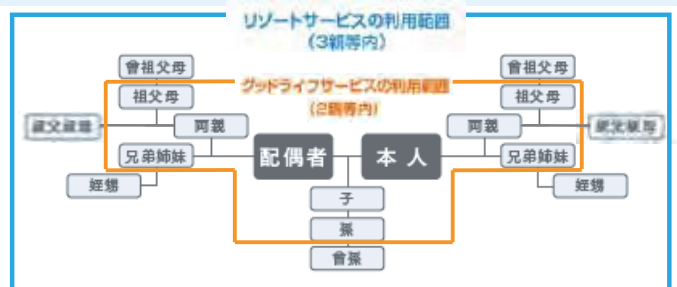
※利用範囲内の方が同行する場合に限り、ご友人の方でも会員料金でご利用いただけます。

グッドライフサービス

会員ご本人・配偶者から

ショッピング、グルメ、育児、レジャー施設などの生活支援メニュー ▶ **2親等内** までの方

※会員ご本人と同条件でご利用いただけます。※一部のサービスは利用範囲が異なります。詳しくはお問い合わせください。



福利厚生倶楽部 活用講座

ご利用前の準備

STEP1

福利厚生倶楽部会員専用サイトへログイン

専用URL : www.fukuri.jp/iba-kyo

STEP2

組合員証記号番号（10桁）と仮パスワード(生年月日8桁)でログイン

組合員証
記号(3桁)・番号(7桁)

(例 : 9990001234)

記号 番号

※番号は前に0を付けて7桁で入力してください。

仮パスワード
(生年月日8桁)

(例 : 19890123)

※西暦で入力してください。例は平成元年1月23日生の場合

STEP3

通知先メールアドレスと本パスワードの登録



・必要項目を入力し、「変更/Change」をタップ！

通知先メールアドレスとしてご自身で登録したメールアドレス宛に「会員ID」が通知されます。

・会員IDと登録した本パスワードは大切に保管してください。

※本パスワード取得後は、ご自身の組合員証記号・番号または会員IDと本パスワードでログインが可能です。

STEP4

リロクラブアプリをインストール

App Store または Google Playより「リロクラブ」で検索！

※AppleおよびAppleロゴは米国その他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。
※Google Play、Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。



App Store



Google Play



STEP3で登録した「本パスワード」と、「会員ID」でログイン！
アプリなら2回目以降ログイン不要です。

家族みんなで
使えます

サービスを利用するならリロクラブアプリが便利！



“今”のお得を見逃さない
キャンペーンなど
旬な情報を随時更新



“今”使える
クーポン
お気に入り登録で
より使いやすく



使いたい時に
すぐ提示
画面提示で会員
特典が受けられる



会員専用サイトで
見つける
おトクな
サービス満載



貯まる・使える
クラブギフト
会員専用サイトの
ポイント制度



見逃せない
「チェック」配信
記事を読むだけで
クラブギフトが貯まる

※詳しいサービス内容は会員専用サイトをご確認ください。サービス・料金等は予告無く追加・変更・廃止される場合がございます、あらかじめご了承ください。

GOODLIFE



※掲載サービスは一例です。

●オンラインショッピングを楽しむ

「ふくりのショッピングサーチ」は、複数のショッピングサイトと連動。
120万点以上の商品の中から欲しい物を探せます。

【対象ショップの一例】



※詳細については、会員専用サイト「ショッピングサーチ」をご確認ください。



●おうちごはん



<特典例> 出前館クーポン 1,000円 → **950円** 他

●おうちの整理整頓や、模様替えて居心地アップ



●動画&ゲームを楽しむ



●勉強する



グルメ

カフェ・ファーストフードなど人気の**サービス多数!**



レジャー

遊園地、動物園、水族館、日帰り湯など、**全国のレジャー施設**がご利用いただけます。



フィットネス

全国約**5,000施設**で利用可能。



好みに合わせて
都度利用や
月会費会員など
通い方が選べます



ギフト券

毎日のお買い物やオンラインでも
お得にショッピングが楽しめます



東京ディズニーリゾート

「コーポレートプログラム利用券（コード配信形式）」

※お申し込み方法は別途ご案内いたします。

申込制限

年度内**1回のみ4コード**までのお申し込みとなります

申込方法

- 1 申込対象期間中に、会員専用サイトから利用券(コード配信)を申し込みます。
※お申し込みは会員専用サイトのみです
- 2 会員専用サイトの【My Page ご利用履歴>利用実績・クチコミ投稿】に「個券番号(14桁)」と「オンライン用コード(8桁)」が表示されます。
※申込完了後、20分以内に表示されます
※紙チケットの送付はありません
- 3 東京ディズニーリゾート公式サイト内、オンライン予約・購入サイトにアクセスしてください。
- 4 ご希望のチケットをご購入ください。
※オンライン予約・購入サイトでの購入時には、別途、ディズニーアカウントのユーザー登録が必要です。
- 5 決済時、配信された「個券番号(14桁)」と「オンライン用コード(8桁)」を入力し、補助金額が差し引かれた金額で決済してください。
- 6 ご利用日当日、受け取ったパークチケットを持参し、ご利用ください。

RESORT

国内宿泊予約横断検索



全**18**サイトを横断検索国内宿泊なら約**20,000**施設以上

国内宿泊は比較・検索・予約まで会員専用サイトでできます。人気の保養所を含めた国内大手旅行サイトの横断検索が可能！一括検索・一覧比較ができ、どこで申し込めば一番お得か一目瞭然。さらに補助・特典付きなのでどこよりも安く、**大手予約サイトのポイントも貯まります。**

一 宿泊補助制度

国内宿泊をご利用の際、会員専用サイトなどに掲載の通常会員料金より、さらに補助金を差し引いてご利用いただける制度です。

宿泊補助は1,500円（通年）10人泊まで

大洗鷗松亭及び宿泊施設ページの   マークが表示されているプランが補助の対象となります。



※詳細は会員専用サイトにてご確認ください。

トク宿

【室数限定】 【事前決済】
シーズンによって料金の変動がない、特別料金で泊まれるプランです。※連泊不可。

- Point① トク宿プランだけのおトクな**特別価格**！
- Point② 「平日・休日」と「休前日」それぞれ**年間一律料金**！
- Point③ さらに特別キャンペーンを**毎月実施**！

平日・休日
2,500円 ~

休前日
3,900円 ~

「ふくりのトラベル」アプリ



宿泊予約や検索が簡単にできます。
リロクラブアプリをダウンロードしてれば、ログイン不要！



App Store



Google Play

CLUBGIFT



◀リロクラブアプリ
右上アイコンをチェック！



クラブギフトとは？

当クラブ会員専用サイト利用で貯まる、使えるポイントサービスの単位名です。
貯めたギフトは**1ギフト=1円相当**としてオンライン決済時にご利用できます！

G!FTを貯める



■**チェックして貯める**
気になる記事をタップして読むだけでギフトが貯まります。



■**会員専用サイトで貯める**
チケット/商品券購入で貯める
当クラブサイトで事前購入が可能なチケット購入の際にギフトが貯まります。お支払い金額200円に対し1ギフトが付与されます。

■**宿泊オンライン決済で貯める**
対象プランをオンライン決済いただいた際にギフトが貯まります。お支払い金額200円に対し1ギフトが付与されます。

■**お買い得ソクホウで貯める**
お買い得ソクホウサイトでのお買い物でギフトが貯まります。



■**レシートで貯める**
対象サービス優待利用時のレシートを申請するとギフトが貯まります。



G!FTを使う



■**チケット/商品券購入で使う**
事前購入可能なチケット購入画面にてご利用ください。

■**宿泊オンライン決済で使う**
オンライン決済予約画面にてご利用ください。

■**お買い得ソクホウで使う**
お買い得ソクホウサイトの決済画面にてご利用ください。

G!FTを確認する

「現在のGift数はこちら」から確認できます！



(例) 貯まったギフトの詳細

貯まったギフト **1000** ギフト

獲得予定 **0** ギフト

※詳しいサービス内容は会員専用サイトをご確認ください。サービス・料金等は予告無く追加・変更・廃止される場合がございます、あらかじめご了承ください。

短期組合員の特定健康診査について

令和5年度中に40歳以上75歳未満に達する短期組合員およびその被扶養者の方に対し、特定健康診査受診券を令和5年5月下旬にご自宅へ送付します。

職場での健康診断の対象とならなかった方は、当該受診券により特定健康診査を受診してください。

なお、人間ドックを受診した場合は、特定健康診査を受診したことになりますので、重複受診されないようご注意ください。

特定健康診査の詳細については16～17ページをご参照ください。



	職場の健康診断	住民健診	医療機関
対象者	短期組合員	短期組合員（職場での健康診断の対象とならなかった方） および短期組合員の被扶養者	
受診場所	受診場所等は所属所に 確認してください。	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）
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） 昨年度の健診結果票
その他	特定健康診査受診券は 破棄してください。	健診日は、居住地の市町村役場 へ確認してください。	予約時に特定健康診査が実施で きるかを確認してください。

※職場の健康診断と住民健診・医療機関での特定健康診査、人間ドックは重複受診できません。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になりますので、ご注意ください。



歯周病検診のご案内

～ お口の中から健康管理! ～

令和5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。

今年度対象となる方は、歯周病の早期発見・早期治療のためにも、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。

歯周病検診について詳しくはこちら



対象者	令和5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5年6月1日から令和6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

特定健康診査・特定保健指導を実施します

当組合では「高齢者の医療の確保に関する法律」により特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

特定健康診査はメタボを判定する健診で、その結果として高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病のリスクの高い方は、特定保健指導を受けていただくこととなります。

令和5年度も次のとおり実施しますので、対象となる組合員および被扶養者の皆さんはご自身の健康管理のため必ず受診しましょう。

年に一度の
健康チェック
ぜひご受診を！

詳しくはこちら



特定健康診査



特定保健指導



特定健康診査について

● 対象者

令和5年度中に40歳以上75歳未満に達する組合員（任意継続組合員を含む。）およびその被扶養者
※短期組合員およびその被扶養者については、15ページをご参照ください。

● 特定健康診査受診方法

■ 組合員

職場の健康診断（各所属所が行う健診）または当組合指定健診機関の人間ドックのいずれかにより受診します。

■ 被扶養者・任意継続組合員およびその被扶養者

当組合ホームページ掲載の医療機関での健診、居住地の住民健診、巡回型特定健診（現職組合員（短期組合員を除く）の女性被扶養者の方のみ）または当組合指定健診機関の人間ドックのいずれかにより受診します。対象者には5月下旬に「特定健康診査受診券」を交付します。

※パート先等で、健診を受けた被扶養者の方は、健診結果票（写）等を当組合に提出してください。詳細については19ページをご覧ください。

（注）当組合ホームページに掲載の医療機関、居住地の住民健診または、巡回型特定健診で特定健康診査を受診する場合、その費用は無料となります。

検査内容

基本的な検査項目

■ 診 察	身体測定（身長、体重、BMI、腹囲）、理学的検査（身体診察）、血圧
■ 脂 質	中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール
■ 代 謝 系	尿糖、空腹時血糖（随時血糖）またはHbA1c
■ 肝 機 能	AST（GOT）、ALT（GPT）、 γ -GT（ γ -GTP）
■ 尿・腎機能	尿たんぱく

* 医師が必要と判断した方には詳細項目（心電図検査、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査）が加えられます。

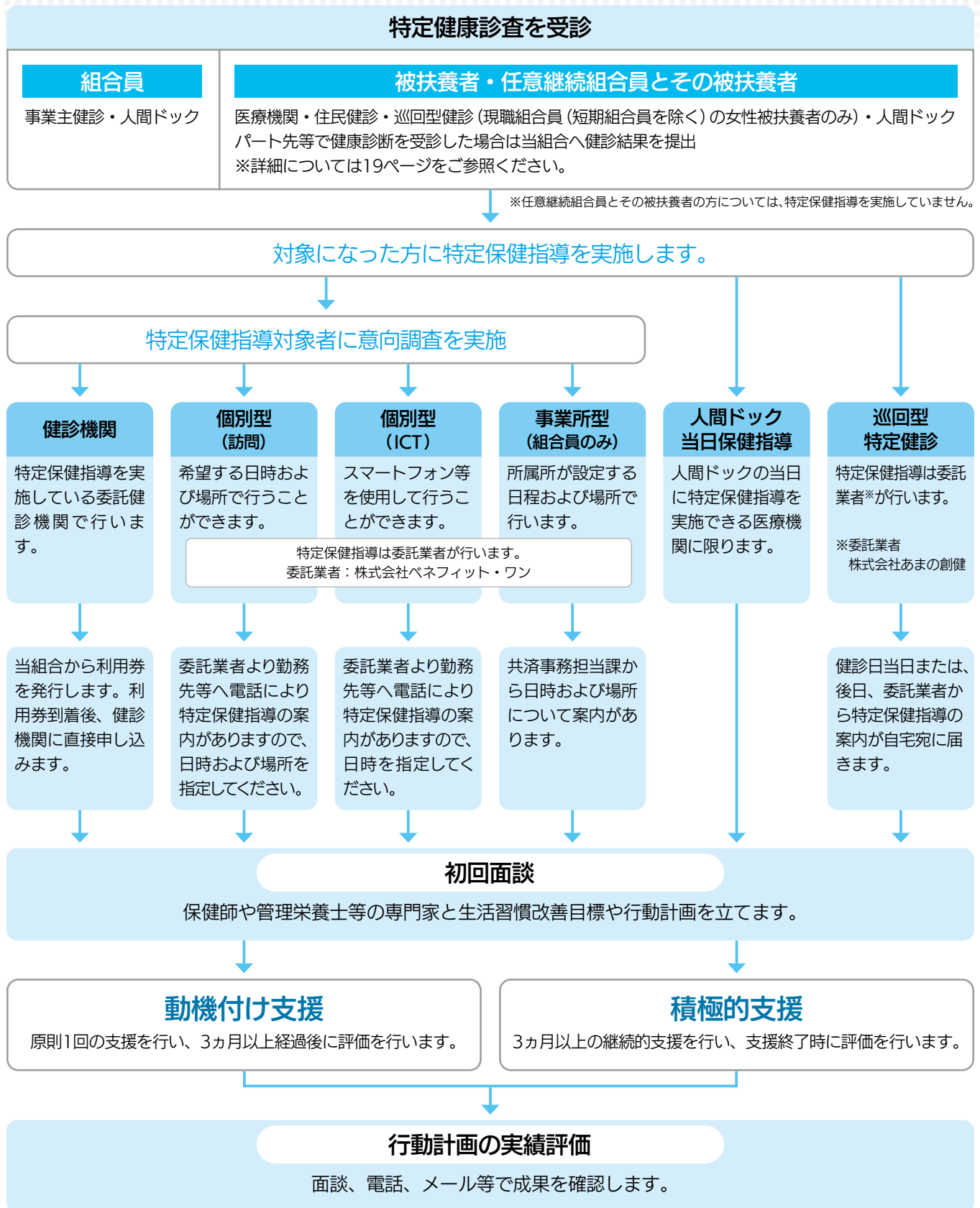
* 茨城県内の住民健診により受診される方は、医師の判断に関係なく詳細項目が受けられます。

* 服薬、喫煙歴などの問診を行います。

● 結果通知

特定健康診査を受けた方全員に健診機関から基本的な情報と受診結果が提供されます。

● 特定健康診査・特定保健指導の流れ



特定健康診査および特定保健指導の実施率については、共済組合が国で定められた目標値を達成できない場合、後期高齢者支援金に加算額（ペナルティ）が加わる場合があります。

加算対象となった場合、皆さんの短期給付掛金の増加にもつながりますので、対象の方は将来の生活習慣病予防のためにも必ず受診しましょう。

お問い合わせ先

医療健康課（健康増進係） 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5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。

なお、人間ドックを受診した場合は、健康診断を受診したこととなりますので、重複受診されないようご注意ください。



	住民健診	医療機関	巡回型特定健康診査
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（短期組合員を除く）の女性被扶養者 (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)	委託業者「(株)あまの創健」が指定する場所
持参するもの	・ 特定健康診査受診券 ・ 組合員証(被扶養者証)	・ 特定健康診査受診券 ・ 組合員証(被扶養者証) ・ 昨年度の健診結果票	・ 受診日の一週間前までに届く受診票など
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。	予約時に特定健康診査が実施できるかを確認してください。	委託業者から届く案内書および予約申込書にて特定健康診査の予約をしてください。

「特定健康診査受診券」の交付について

特定健康診査受診券は、5月下旬に対象者のご自宅へ送付します。

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。）ので、通知が届いた際は、必ず内容をご確認ください。

※4月1日時点の資格状況により交付します。

※「特定健康診査受診券」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。

特定健康診査について
詳しくはこちら



特定健康診査受診券を送付いたします

令和5年度に、特定健康診査(40歳になる方から75歳未満)に該当しますので、特定健康診査受診券を送付いたします。

特定健康診査を受ける際(全国巡回健診は除く)は、下記の特定健康診査受診券及び保険証(組合員証・被扶養者証)を必ずご持参くださいようお願いいたします。

なお、受診方法等の詳細については、同封のご案内をご参照ください。

茨城県市町村職員共済組合
〒310-0852 水戸市笠原町978番26
茨城県市町村会館5階
TEL. 029-301-1413

特定健康診査受診券を切り取ってご持参ください。

重 要	
～ 特定健康診査の際にご持参ください～	
令和5年度特定健康診査受診券(セツ券)	
令和5年6月1日 交付	
受診券整理番号	1950000001-
組合員証番号	記号 - 証番号
受診者氏名	共済 太郎
性別	男
生年月日	昭和○○年○○月○○日
有効期限	2024年03月31日
健診内容	特定健康診査 その他(住民健診)
窓口での自己負担額	特定健診(基本部分)無料 その他(保険料等)無料
保険者所在地	水戸市笠原町978番26
保険者電話番号	029-301-1413
保険者番号	32080418
保険者名称	茨城県市町村職員共済組合 <small>(00000)</small>
製粉とよまめ機関名	集合A①、集合A②、集合B①、集合B②
支払代行機関番号	9489910
支払代行機関名	社会保険診療報酬支払基金

区分	検査項目	内 容
基本 的 な 健 診 内 容	居住者の調査(服薬及び喫煙習慣の状況に係る調査を含む)	
	日常生活及び健康状態の調査	
	身体測定	身長 体重 腹囲 BMI
	血圧	収縮期血圧 拡張期血圧
	血糖検査	空腹血糖(空腹) HbA1c(糖化HbA1c) 5.7%以上
	肝機能検査	AST(GOT) ALT(GPT) γ-GT(γ-GTP)
	血脂検査	空腹時総脂質・HDLコレステロール・LDLコレステロール
	尿検査	糖 蛋白
	腎臓検査	志血球数 尿色検査 ヘマトクリット値
	詳細 な 健 診 内 容	心電図検査
尿検査	尿沈渣検査	
血液検査	血清クレアチニン検査(eGFR)	

※ 【詳細な健診の項目の実施について】

○茨城県内の住民健診で受診する場合
全項目について実施します。(自己負担額はありません)

○医療機関で受診する場合
健診結果により当該項目の実施基準に該当した方のみ実施します。
ただし、貧血検査については、医師の判断(貧血の既往歴を有する者又は
健診等で貧血が疑われる者)によります。

※実施年度については、前年度の報告結果が確認できる
場合がおりますので、前年度の健診結果を参考にしてください。

「巡回型特定健康診査」について

現職組合員（短期組合員を除く）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、皆さんがお住まいの地域の公共施設を健診会場として委託業者が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いただき、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（短期組合員を除く）の女性被扶養者



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円分）を進呈～

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

※現職組合員（短期組合員を除く）の女性被扶養者の方は、全国巡回健診申込書も併せて提出してください。

お問い合わせ先

医療健康課（健康増進係） TEL 029-301-1413

令和5年4月から

60歳以上の被扶養者の認定に係る収入要件が変更になりました

60歳以上の被扶養者の認定に係る収入要件が公的年金の受給の有無にかかわらず、年額180万円未満となりました。

これまでの収入要件

- 公的年金を受給していない60歳以上の被扶養者 ← **変更**
年額130万円未満 月額108,334円未満 日額3,612円未満
- 公的年金を受給している60歳以上の被扶養者
年額180万円未満 月額150,000円未満 日額5,000円未満

令和5年4月からの収入要件

- 60歳以上の被扶養者
年額180万円未満 月額150,000円未満 日額5,000円未満

認定基準が
緩和されました



お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

“新しい客室で優雅なひとときを”



【和モダントリプル】タイプ

和モダントリプルに3名様(定員)利用で



※メインは「あわび」または「国産牛」からお選びいただけます(要予約)

極 御膳
大人お1人様一泊二食付き
18,300円~

Kiwami

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。



彩 御膳

Irodori

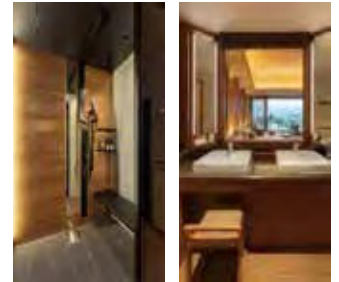
大人お1人様一泊二食付き

14,670円~

スタンダード会席コース



【和モダンツイン】タイプ



和モダンタイプ シャワーブース・洗面台



雅 御膳

Miyabi

大人お1人様一泊二食付き

16,485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きの御膳。お祝いなどにも最適な、ホテルやまなみおすすめの会席膳です。



旬 御膳

Syun

大人お1人様一泊二食付き

12,855円~

リーズナブル会席コース



新型コロナウイルス感染防止対策を講じて営業を行っております。ご利用の際は、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

※料理写真はイメージとなります。

※食物アレルギーをお持ちのお客様は、ご予約時に係へお申し付けください。

※お子様膳は5歳以上小学生まで対象(料金はお問合せ下さい)

※お子様ランチは5歳未満が対象 ※中学生以上は大人様扱いとなります

※時季により料理内容、器等、変更になる場合がございます。

茨城県市町村職員共済組合が発行する宿泊利用助成券、組合員様及び被扶養者様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 AM9:00~PM9:00

<https://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

プレゼントクイズ

クイズに正解された方の中から抽選で、
図書カード(1,000円分)を10名様にプレゼント!

応募方法

郵便ハガキに右記のとおりご記入のうえ、
ご応募ください。(組合員1人1通まで)

応募のあて先

〒310-0852
水戸市笠原町978番26
茨城県市町村会館5階
茨城県市町村職員共済組合 総務課宛

締め切り

令和5年5月10日(水) 消印有効

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

MY HEALTH WEBからも応募できます

(任意継続組合員の方は除きます)

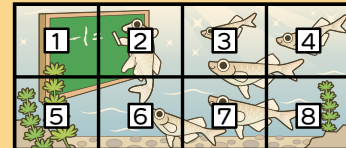
ログイン後、期間中に表示される応募
バナーよりご応募ください。

☆アプリのダウンロード、ログイン方法は
こちらのリーフレットをご参照ください。

リーフレットは
こちら

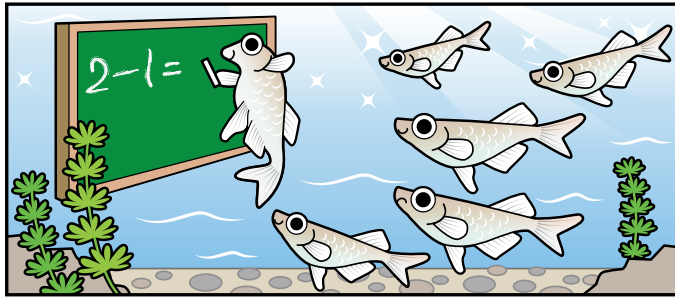
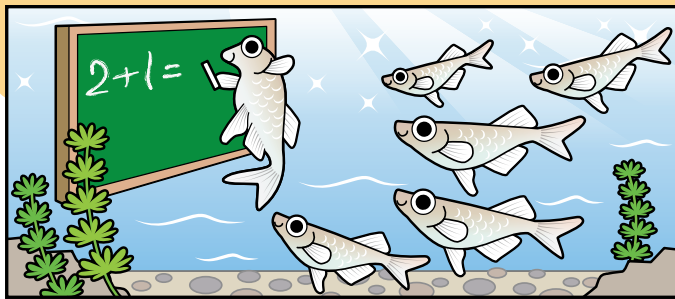


【エリア表】



まちがいさがし

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

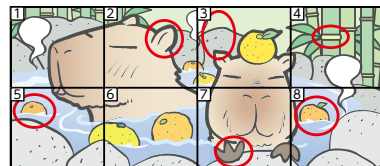


©スカイネットコーポレーション

令和5年1月号の解答

1と6

*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。



メタボ予防レシピ

1人分 300kcal 塩分 1.0g

※写真は2人分



\\ CHECK! /

作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

キャベツのレンジ焼売

材料(2人分)

- ねぎ-----1/2本
 - しいたけ-----2枚
 - 豚ひき肉-----200g
 - 片栗粉-----大さじ1
 - しょうゆ-----小さじ2
 - ごま油-----小さじ1
 - おろし生姜-----小さじ1
 - キャベツ-----1/8個
 - にんじん(飾り用)-----適宜
- (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)



調理時間
20分

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉と④を加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

メタボ予防のポイント

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

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、該当する場合は請求手続きをしてください。給付の詳細内容および請求書は当組合ホームページをご確認ください。■の給付は申請が必要です。

短期給付の
種類



給付の種類	内容	附加給付	
保険給付	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 (例) 一般: 460円 (1食) (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)	
	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算出した額(各組合員の自己負担限度額)を超えるとき 自己負担額から自己負担限度額を控除した額を支給	
	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	
	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。 500,000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488,000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	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。	
	出産手当金	組合員が出産のため、勤務に服することができなかつたとき 1日につき 標準報酬日額×2/3 (出産の日以前42日(多胎妊娠にあつては98日)から出産の日後56日までの期間)	
	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	
災害給付	弔慰金 家族弔慰金	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: 短期標準報酬月額×70/100	
	災害見舞金	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)	

※標準報酬日額: 短期標準報酬月額 ÷ 22(10円未満四捨五入)

お問い合わせ先

医療健康課(医療給付係) TEL 029-301-1413



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。

退任のごあいさつ

茨城県市町村職員共済組合
前事務局長

久保木 信尚

春暖の候、組合員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

私事で恐縮ですが、本年三月三十一日をもって茨城県市町村職員共済組合事務局長の職を退任いたしました。

在職三十八年間の永きにわたり、皆様方のあたたいご指導とご厚情に支えられ、お陰様をもちまして大過なく勤め上げることができましたこと、心より深く感謝申し上げます。

結びになりますが、組合員とご家族の皆様方のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます、退任のごあいさつといたします。

長い間たいへんお世話になりました。

新任のごあいさつ

茨城県市町村職員共済組合
事務局長

太田 博紀

組合員の皆様におかれましては、ますますご健勝にてご活躍のこととお慶び申し上げます。

私、三月三十一日付けをもって退職されました久保木前事務局長の後任として事務局長を拝命いたしました。

もとより浅学非才ではございますが、共済制度の重要性を肝に銘じ、組合員とご家族の方々の福祉の向上に最善の努力をいたす決意でございます。

現在、地方公務員の共済制度を取巻く諸情勢はたいへん厳しい状況にあります。事務局長となり共済制度の円滑な運営と充実・発展に向けて努力を尽くす所存でございますので、前任者同様、変わらぬご支援・ご協力をお願い申し上げます。退任のごあいさつとさせていただきます。

共済貯金払戻等のご案内

月	払戻締切日	送金日
4月	4日	12日
	20日	28日
5月	1日	12日
	19日	29日
6月	2日	12日
	20日	28日
7月	4日	12日
	20日	28日

ご注意

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

任意継続組合員の方へ
払戻をする場合、「貯金払戻請求書」を当組合福利厚生課へ直接提出してください。

臨時積立を希望する場合は退職された所属所の共済事務担当課まで早めに申し出てください。お振込みは所属所から一括となります。

振込先口座を変更する場合
払戻締切日の7日前（休日、祝日を除く）までに「共済組合員申告書」により手続きしてください。

払戻締切日について
左表の払戻締切日は、貯金払戻請求書の当組合への必着日です。詳しくは、共済事務担当課にお問い合わせください。

利率について
年利1.44%（月利0.12%）となります。（令和5年4月現在）

年間スケジュール

3月・9月	積立額変更・復活
7月・12月	臨時積立

組合の現況（令和5年2月末現在）

組合員数	男	19,383人
	女	16,147人
	計	35,530人

任意継続組合員数 363人

被扶養者数 23,817人

共済組合ホームページ

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

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

■ライフプランステーション
ログインID ibakyo パスワード iba-kyo

大洗温泉の宿

おう しょう てい

大洗鷗松亭

〔休館のお知らせ〕

令和5年10月から令和6年6月まで、修繕・更新工事のため休館を予定しています。

大洗鷗松亭は、**組合員の皆さんの保養所**として当組合が運営する施設です。日常を忘れ、心身のリフレッシュやご家族、ご友人との団欒の場として是非おくつろぎください。

大洗温泉の大浴場には
露天風呂あり

全室オーシャンビュー
大きな窓は解放感いっぱい

ご夕食は**個室の食事処**で
四季折々の食材を使用した
懐石料理をごゆっくり
お楽しみください

組合員の皆さん ならではの**特典!**

組合員の皆さんやそのご家族は、宿泊利用助成券とリロクラブ宿泊補助を併せて最大**9,500円の補助**が受けられますので、大変ご利用しやすくなっています。

助成券等の申請方法は当組合ホームページ(福祉事業→保養施設利用助成)をご覧ください。

《利用対象者》

大洗鷗松亭の宿泊利用助成券⇒組合員、被扶養者、同居する家族、別居の実父母・義父母です。

リロクラブ宿泊補助⇒組合員(任意継続組合員を除く)、3親等以内の親族です。

※いずれも未就学児は除きます。



●ご利用料金

宿泊コース名	料金		宿泊利用 助成券	リロクラブ 宿泊補助	助成後の料金	
	日曜～木曜	金・土・祝日の前日			日曜～木曜	金・土・祝日の前日
彩(さい)	16,485円	17,695円	△8,000円	△1,500円	6,985円	8,195円
咲(さく)	15,275円	16,485円			5,775円	6,985円
花梨(かりん)	14,065円	15,275円	△3,500円		4,565円	5,775円
小人(小学生)	7,865円	8,591円			2,865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。

※夏季期間(7/20～8/20)は特別料金となります。詳細は大洗鷗松亭ホームページをご覧ください。

ご予約・お問い合わせ

▼ネット予約▼

24時間対応可(受付開始は3ヵ月と1週間前からとなります。)

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

【PC】



おうしょうてい

検索

【スマホ】



▼お電話の方は▼

TEL 029-266-1122(受付時間 10:00～20:00)

4ヵ月前から予約可

新型コロナウイルス感染症拡大防止の取り組み



ホームページから『いばらき共済』のバックナンバーをご覧ください

茨城県市町村職員共済組合

検索

