



表紙写真：坂東市 「真夏の蓮池」八坂公園

CONTENTS

- | | |
|--|--|
| 2 新理事長の就任について/組合会議員の退任・新議員のご紹介 | 16 退職後に働いている場合年金はどうなるの？ |
| 3 令和4年度 決算のあらまし | 17 「給付算定基礎額残高通知書」を送付しました |
| 6 共済貯金の運用状況/こころとからだの健康相談 | 18 さしま環境管理事務組合からのお知らせ/
「共済愛情保険」のお知らせ |
| 7 ストレスに負けない心のもち方 | 19 プレゼントクイズ/高血圧予防レシピ |
| 8 被扶養者資格継続調査を実施しています | 20 南房総鴨川「黒潮荘」よりお知らせ |
| 9 新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事する被扶養者の方へ | 21 熱海「シーサイドいづたが」・
立川「ホテル日航立川東京」よりお知らせ |
| 10 人間ドック利用助成がオンライン申請できるようになりました！ | 22 ジェネリック医薬品を使用しましょう！/
高齢受給者も限度額適用認定証の提示が必要です |
| 11 ご利用ください 福利厚生倶楽部のご案内 | 23 「外来年間合算」と「高額介護合算療養費」のご案内/
共済貯金払戻等のご案内 |
| 12 RIZAP 健康運動セミナー（睡眠編）/糖尿病予防講座/
健康食生活セミナー | 24 大洗鷗松亭 ご利用案内 |
| 13 あなたは大丈夫？ 生活習慣病 | |
| 14 禁煙チャレンジに参加しませんか？ | |
| 15 標準報酬月額の時決定を行います | |



新理事長の就任について

藤井 信吾前理事長(前取手市長)が令和5年4月26日に退任したことに伴い、去る5月25日に開催された第197回組合会において、新理事長に牛久市長の根本 洋治氏が就任しました。

また、役員改選の結果、坂東市長 木村 敏文氏が理事に、那珂市長 先崎 光氏が監事に就任し、木村理事は理事長から理事長職務代理者に指定されました。

理事長就任のご挨拶



このたび藤井前理事長の後任として、理事の皆さまのご推挙により理事長に就任することとなりました。

共済組合を取り巻く社会保障制度については、年金制度に関しては、令和6年に次期財政検証が予定されております。医療保険制度に関しては、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に向けた保険証の廃止が令和6年秋に予定されております。今後の制度改正の方向性を注視し、適切に対応してまいります。

当組合の保養所「大洗鷗松亭」につきましては、本年10月から令和6年6月まで修繕工事のため休館を予定しております。今年度の営業は残りわずかとなりますが、引き続きご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

今後とも役職員一同力を合わせ、組合員並びにご家族の皆さまの生活の安定と福祉の向上に寄与するため、一層努力してまいりますので、引き続きご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

茨城県市町村職員共済組合 理事長 **根本 洋治**(牛久市長)

理事長退任のご挨拶



組合員並びにご家族の皆さまにおかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて私こと、このたび取手市長の任期満了に伴い、去る4月26日をもって茨城県市町村職員共済組合理事長の職を退任いたしました。在任中は格別のご高配を賜り、お陰をもちまして大過なく職責を果たすことができましたことを心より厚くお礼申し上げますとともに、今後とも相変わらぬご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

皆さま方のますますのご健勝とご活躍をお祈り申し上げ、退任のご挨拶とさせていただきます。

茨城県市町村職員共済組合 前理事長 **藤井 信吾**

藤井前理事長におかれましては、平成19年5月から当組合の組合会議員に就任されました。平成26年2月からは理事に、令和2年12月からは理事長に就任され、約16年の長きにわたり共済組合の事業運営にご尽力いただきました。永年のご功績に感謝を申し上げ謹んで敬意を表します。

組合会議員の退任・新議員のご紹介

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。

令和5年5月9日付

岸田 一夫氏(鉾田市長)

市町村長側議員の退任に伴う補欠選挙の結果、龍ヶ崎市長 萩原 勇氏と常陸太田市長 宮田 達夫氏が組合会議員に就任されました。

なお、任期は令和6年11月30日までとなります。



議員
萩原 勇

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



議員
宮田 達夫

- ① 第1区
- ② 常陸太田市長

① 選挙区 ② 職名 ③ 座右の銘

令和4年度 決算のあらまし

去る5月25日に開催された第197回組合会において、当組合の令和4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

昨年10月の地方公務員等共済組合法の適用拡大による短期組合員の加入により、組合員は令和3年度に比べ9,709人と大幅に増加しました。また、任意継続組合員および被扶養者もそれぞれ増加しました。

● 組合員数・被扶養者数

区分	令和3年度	令和4年度	比較増▲減
一般組合員	21,559人	21,677人	118人
短期組合員	—	9,565人	9,565人
市町村長組合員	40人	39人	▲1人
市町村長長期組合員	4人	5人	1人
特定消防組合員	4,176人	4,146人	▲30人
長期組合員	1人	0人	▲1人
後期高齢者等短期組合員	—	57人	57人
継続長期組合員	5人	5人	0人
計	25,785人	35,494人	9,709人
任意継続組合員	342人	361人	19人
被扶養者	22,309人	23,804人	1,495人

● 組合を構成する市町村等の数

区分	令和3年度	令和4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	37	36	▲1
計	81	80	▲1

● 平均標準報酬月額

長期	377,566円
短期	319,244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4年度の組合員1人当たりの事務費は年額11,172円で、約50万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)

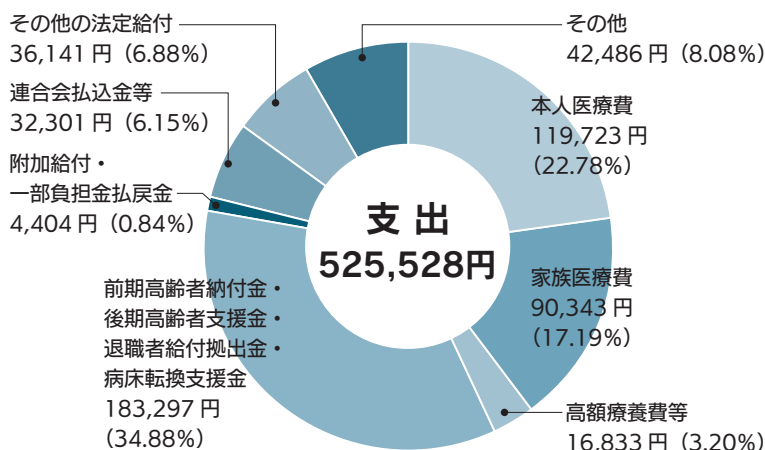
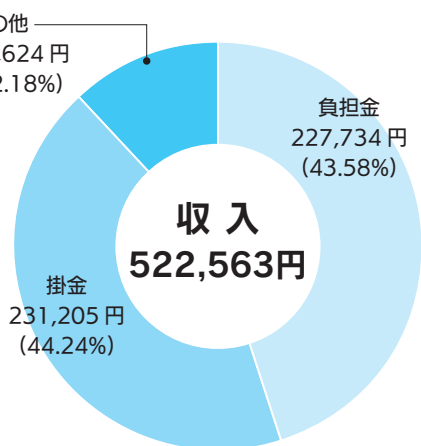
収入	468,582
支出	468,067
差引	515

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9千万円、介護保険分は約4百万円の当期損失金が生じました。

● 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、令和4年4月から令和5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要する費用に係る収入・支出を除く。

● 短期経理分

(単位：千円)

収入	16,248,567
支出	16,340,767
差引	▲92,200

● 介護保険分

(単位：千円)

収入	1,880,677
支出	1,884,829
差引	▲4,152

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	35,351,493
支出	35,351,493
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	2,263,653
支出	2,263,653
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	145,929
支出	145,929
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	19,608
支出	19,608
差引	0

経過的長期預託金管理経理

(単位：千円)

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。

収入	76
支出	76
差引	0

保健経理

(単位：千円)

医療費増高対策の一環として、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3千万円の当期損失金が生じました。

収入	685,888
支出	714,429
差引	▲28,541

宿泊経理

(単位：千円)

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3千万円の当期損失金が生じました。

今後も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。

収入	473,648
支出	506,842
差引	▲33,194

貯金経理

(単位：千円)

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2億8千万円の当期利益金が生じました。

令和4年度末の貯金残高は、前年度末と比べ約71億円増加し約1,381億円となりました。

収入	2,244,974
支出	1,969,860
差引	275,114

貸付経理

(単位：千円)

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9百万円の当期利益金が生じました。

令和4年度末の貸付金残高は、前年度末と比べ約5億円減少し約38億円となりました。

収入	49,061
支出	40,226
差引	8,835

物資経理

(単位：千円)

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2百万円の当期利益金が生じました。

令和4年度末の物資立替金残高は、前年度末と比べ約1億3千万円減少し約12億1千万円となりました。

収入	20,596
支出	19,036
差引	1,560

財形経理

(単位：千円)

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。

収入	144
支出	144
差引	0

共済貯金の運用状況

令和4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96%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4年度決算 貸借対照表

(単位：百万円)

借方	金額	構成割合	貸方	金額	構成割合
普通預金	1,988	1.26%	組合員貯金	138,160	87.62%
有価証券	151,831	96.29%	流動負債	368	0.23%
その他	3,864	2.45%	固定負債	35	0.02%
計	157,683	100.00%	剰余金	19,120	12.13%
			計	157,683	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4年度有価証券平均運用利回り 1.47% (令和3年度 1.47%)

有価証券の内容

(単位：百万円)

種類	金額	構成割合	概要
国債	47,829	31.50%	国が発行する債券で、安全性の高い債券です。
地方債	10,092	6.65%	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	41,993	27.66%	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)	46,917	30.90%	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)	5,000	3.29%	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	151,831	100.00%	



こころとからだの健康相談

- ◎ ご家族皆様でご利用いただけます。
- ◎ 匿名で相談ができるので、プライバシーが守られます。
- ◎ 通話料・相談料は無料です。

気になる症状・病気、育児や介護の不安、こころの不調など、なんでもご相談いただけます。

経験豊富な看護師・臨床心理士・薬剤師等の専門相談員が、懇切丁寧にお答えします。

0120-474-479

携帯電話からも利用できます。

心の相談ネットワーク

受付時間 月～金曜日 9:00～21:00

土曜日 10:00～18:00

(日曜日・祝日・1月1日～3日は休み)

健康電話相談 おくすり相談

受付時間 年中無休(24時間対応)

相手が思い通りに動いてくれない

家族が、友人が、同僚が…自分の思い通りに動いてくれないことにイライラしやすいと、ストレスがたまります。

しかし、他人をコントロールすることはできません。ストレスをためない心のもち方を知っておきましょう。



相手のせいではない。

ものの見方や感じ方、考え方が自分と違うだけ

相手が自分の思い通りに動いてくれずイライラすると、つい相手の考え方や能力、性格のせいにしてがちです。しかし、自分と他人とではものの見方や感じ方、考え方が異なるため、相手が自分の思うように動かなくても当然であり、相手が悪いわけではありません。

また、人は他人から行動を制限されるような指示を受けると、反抗心が生じます。「相手の思い通りには動きたくない」という気持ちが芽生え、かえって逆効果です。

他人は自分の思い通りには動かない。その前提で人と関わり、ていねいに対話することが、ストレスを減らすことにつながります。

相手が思い通りに動いてくれないイライラの対処法

● 「動いてほしい」という期待を手放す

期待しなければ、思い通りに動いてくれなくてもイライラしない。「動いてくれたらラッキー」ぐらいに考える。

● 相手を理解し、同じものの見方をしてみる

相手の話をよく聞き、ものの見方や感じ方、考え方を知れば、相手をとった行動の理由がわかり、イライラしにくい。

● 相手を動かしたいのであれば自分が変わる

まず、自分の期待が相手にとって適切で、正確に伝わっているかを振り返る。また、人を動かす基本は「お願い」。そして、動いてくれたら「感謝」を伝える。





被扶養者資格継続調査を実施しています

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。

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。



調査対象者

令和5年6月1日（調査基準日）において認定中の被扶養者が調査対象です。

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5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	年間基準額	月額基準額	日額基準額
60歳未満	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)
60歳以上 または 障害年金を受給	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)

●給与収入がある場合

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し、年額が基準限度額未満であっても被扶養者資格を取消します。

●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場合

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、農業衛生費、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

●失業給付・傷病手当金等の収入がある場合

日額で支給されることから日額基準額で判断します。

●複数の種類の収入がある場合

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。

●子を認定している場合で配偶者に収入がある場合

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

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。

新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事する被扶養者の方へ

新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事する被扶養者の収入確認の特例について、「いばらき共済」令和3年9月号（No.331）、令和4年3月号（No.334）および令和5年1月号（No.338）にてお知らせしましたが、厚生労働省通知に基づき、対象期間が令和6年3月末まで延長されることとなりました。

対象期間

令和3年4月から令和6年3月末まで（ワクチン接種の実施期間）

※令和6年3月の賃金が4月に支給された場合も特例措置の対象となります。



◆ 特例対象者以外の方について ◆

今後も、新型コロナウイルス感染症の影響が原因で一時的に収入が増加し認定基準額を超えてしまった場合（収入月額が3ヵ月連続または3ヵ月平均して月額108,334円以上となった場合や、収入年額が130万円を超えた場合）でも、過去の収入および今後の勤務状況等を勘案し、直ちに資格取消とはしませんが、認定基準額超過期間については個別に判断しますので該当した場合は当組合までご連絡ください。

掲載記事はこちら



(No.331)



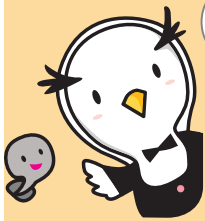
(No.334)



(No.338)

お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413



オンラインで
もっと便利に!

人間ドック利用助成が オンライン申請できるようになりました!

人間ドックの利用助成が、健康ポイント事業で使用しているポータルサイト「MY HEALTH WEB (以下「MHW」といいます。)」からオンライン申請できるようになりました。

申請用紙の提出をすることなく、オンライン上での利用資格確認から申請登録、「人間ドック利用承認書」の発行ができますので、ぜひご活用ください。

なお、人間ドック利用助成のオンライン申請を行う場合、「MHW」への利用者登録が必要となります。

また、書面の「人間ドック利用承認申請書」による従来の方法も継続して利用できますので、オンライン申請と重複しないようご注意ください。

MY HEALTH WEB
の登録方法は
こちら



まずは
MY HEALTH WEB
への利用者登録を
お願いします!



【オンライン申請方法】

1

「MY HEALTH WEB」のMY ページの上部メニューまたはスライドバナーから「ドック助成申請」を選択。



2

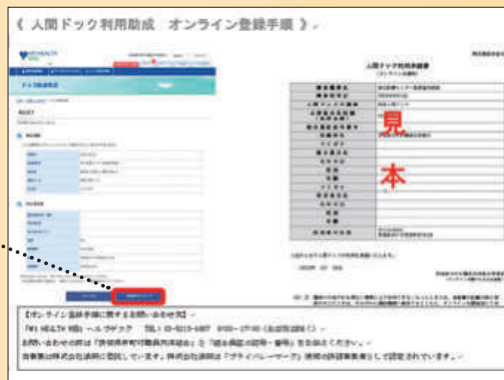
「人間ドックの利用申請に関する同意事項」を必ずご確認ください。いたうで、「申請登録」を選択し、画面に沿って必要事項を入力。



3

必要事項を入力後、PDFをダウンロードし、利用日当日までに印刷。

※人間ドック利用承認書の画面提示での利用はできませんので、ご注意ください。



オンライン申請の
詳細はこちら



お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413



ご利用ください 福利厚生倶楽部のご案内



福利厚生倶楽部とは？

日常的に使えるものから、いざという時に役立つものまであらゆるサービスを会員特別価格にてご利用いただけます。職場の仲間と、ご家族と、皆さんでご利用ください。

◎ 提供メニューカテゴリー一例 ◎



おすすめサービス

会員専用サイト「ふくりの住まい」
買う、売る、借りるはふくりの住まいで。

マンション	注文住宅	賃貸
1%OFF 5,000万円~4,950万円 ＼50万円もおトク／	3%OFF 3,000万円~2,910万円 ＼90万円もおトク／	2年間ずーっと 15万円の物件なら ＼毎月2,000円家賃補助／

上記内容は一例です。各物件・業者会社により内容は異なります。詳細は各詳細ページにてご確認ください。

ファミレス カフェ

いつものお店がお得に使える

一例

- ステーキ屋 お会計より3%OFF
※お食事メニュー960円以上ご注文の方
- コメダ珈琲店
たっぷりサイズへのサイズアップ無料

国内の宿 DOMESTIC HOTELS

人気サイト一括比較で
最安旅行！
独自プランも充実！

当クラブ
オリジナルプランは
**最大
半額以下**も！

会員特別料金 直接契約ホテル

ホテル日航つくば

自然と科学が共存する街「つくば」の中心に佇むシティホテルです。

一泊朝食付
1室2名利用時
お一人様1泊につき**6,700円**～

映画 チケット割引

送料 無料

映画鑑賞券

通常一般価格1,800円～2,000円
▶ **1,300円～1,500円**

例)
TOHOシネマズ
イオンシネマ
MOVIX

フィットネス

都度利用/回数券 MALL

1回**900円**～
利用できる。

スポーツクラブ

全国約5,000カ所の
スポーツクラブ利用可能!!

例)
スポーツクラブルネサンス
24時間ジム chocozap(ちょこざっぷ)
女性だけの30分フィットネス カーブス

会員専用サイト初回ログイン方法 ※各サービスの詳細・注意事項については会員専用サイトにてご確認ください。

STEP 1 www.fukuri.jp/iba-kyo にアクセスし、右上の「ログイン」ボタンをクリック

STEP 2 ログイン画面の**会員ID**と**パスワード**入力欄に
 会員ID : 組合員証記号番号(10桁)
 パスワード : 生年月日(8桁)
 をそれぞれ入力



STEP 3 表示された画面に従い、「通知先メールアドレス」と「本パスワード」を設定
 設定後、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。
 ※2回目以降のログインは、登録した本パスワードをご入力ください。



お申し込み・お問い合わせ

福利厚生倶楽部会員専用サイト
www.fukuri.jp/iba-kyo

福利厚生倶楽部カスタマーセンター
0120-982291
 営業時間 (平 日) 10:00～18:00
 (土 日祝) 10:00～17:00

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

各種講習会のご案内

令和5年度9月以降の講習会・セミナーの開催についてお知らせします。
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。
たくさんのご応募をお待ちしております！



RIZAP 健康運動セミナー（睡眠編）

9月

現在の睡眠習慣を振り返り、睡眠の質を上げるための「食事・運動・生活習慣」の快眠メソッドが学べます。
RIZAPのノウハウを身につけて、健康な身体を手に入れましょう！

- 募集対象者 組合員およびその被扶養者
- 委託機関 RIZAP株式会社（講師：竹田津 瑛信氏）

🗣️ 受講者の声
みんなで行う一体感が
楽しく充実した時間でした。

期 日	募集人数	会 場	時 間
9月15日(金)	70名	茨城県市町村会館	13時30分から15時30分まで ※受付開始：13時から

糖尿病予防講座

10月

この講座は、糖尿病の起こるしくみや運動により血糖値を下げる簡単な筋力トレーニングを学ぶことができ、
運動の前後における血糖値の変化も体験していただけます。

生活習慣を見直す契機となるよう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
- 委託機関 公益財団法人 総合健康推進財団 保健福祉部研修センター関東支部

🗣️ 受講者の声
血糖値測定を自分で行うことが出来たこと、
すごく貴重な経験だと思う。

期 日	募集人数	会 場	時 間
10月10日(火)	70名	茨城県市町村会館	13時から16時まで ※受付開始12時30分から

健康食生活セミナー

10月

「仕事効率をアップさせるための食事術」と題して、現代のビジネスパーソンが知っておきたい、食事のタイミング、食べる順番など仕事効率を高める食事法や、ワークスタイルの変化による健康課題と解決策も学ぶことができます。

- 募集対象者 組合員およびその被扶養者
- 委託機関 株式会社タニタヘルスリンク

🗣️ 受講者の声
食生活の大切さがわかりましたので
自分の食生活を見直します。

期 日	募集人数	会 場	時 間
10月27日(金)	70名	茨城県市町村会館	13時30分から15時30分まで ※受付開始：13時から

お問い合わせ先

福利厚生課（厚生係） TEL 029-301-1412

高血糖をチェック

監修: 特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

健診の血糖値(空腹時血糖)に異常がなくても、糖尿病や糖尿病の合併症のリスクが高い人がいます。「食後高血糖」のある人で、食後高血糖は「隠れ糖尿病」ともいわれています。

あなたは
大丈夫?

生活習慣病

こんな人は食後高血糖かも

- 朝食を抜くのが長年の習慣になっている。
- 炭水化物や甘いものが好きで、よく食べる。
- 人より食べるのが早い。
- 食後はほとんど体を動かさない。運動不足だ。
- 睡眠不足がつづいている。
- 20歳のときより10kg以上太った。お腹がポッコリでている。
- 親兄弟に糖尿病と診断された人がいる。

食後高血糖の診断基準

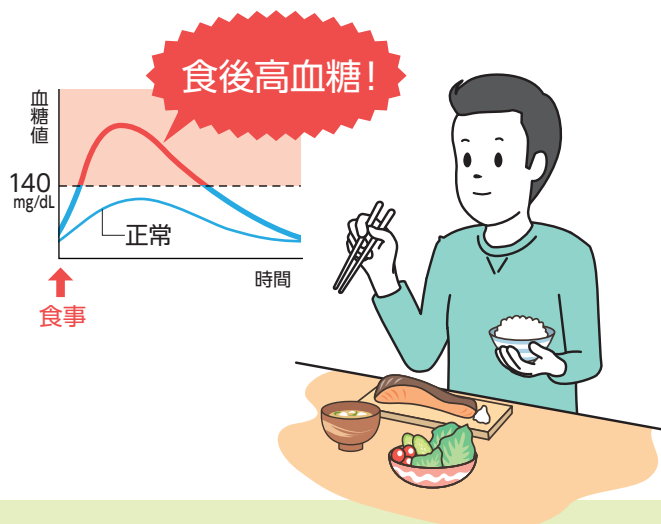
- 食後2時間の血糖値が140mg/dL以上

食後2時間の血糖値が200mg/dLを超えると糖尿病の疑いあり。

健診ではわからないが 命にかかわる病気のリスクがある

健康な人は、インスリンの働きによって食後の血糖値の上昇がゆるやかで、140mg/dLを超えることはほとんどなく、食後2時間もすれば正常値(110mg/dL未満)に戻ります。一方、食後高血糖の人はインスリンの量や働きが低下し、食後の血糖値が200mg/dL近くまで急上昇し、食後2時間たっても140mg/dLを超えています。

食後高血糖は食後だけ血糖値が高いため、空腹時に受診する健診では発見されず、自覚症状もありません。しかし、糖尿病の前触れであり、毎日、血糖値の急上昇・急降下をくり返していると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。



今すぐ 血糖値対策をはじめよう

食後の血糖値を急上昇させない生活を送ることが大切です。同時に食後高血糖が疑われる人は検査を受けましょう。

栄養バランスのよい食事を規則正しく食べる

主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を、1日3食、規則正しく食べることは、血糖値をコントロールする基本になる。



野菜や肉・魚を食べてから炭水化物を食べる

野菜に多い食物繊維や、肉や魚に多いたんぱく質・脂質を炭水化物の前にとると、血糖値の上昇を抑えられる。よく噛んで食べる。



5分たったら炭水化物もいっしょに食べる

食後30分から1時間の間に体を動かす

血糖値の上昇がピークになる食後30分から1時間の間に体を動かすと、血糖値の急上昇を抑えられる。定期的に運動も行う。

歩行やストレッチなど軽い運動でOK



どんな時でも
喫煙所を探してしまう
あなたに…

あなたや周囲の方の健康のため、 禁煙チャレンジに参加しませんか？


令和4年度の禁煙チャレンジのアンケートにおいて、「ニコチンパッチの量が足りなかった」、「8週間分のニコチンパッチがあった方がよい」といったご意見をいただきましたので、助成内容を8週間分の購入費用に変更しました。

喫煙は糖尿病をはじめとしたさまざまな疾患の発症に関係していますので、この機会にぜひ禁煙にチャレンジし、健康で質の高い生活を手に入れましょう。

※ニコチンパッチは、禁煙時のイライラ・集中困難などの症状を緩和し、禁煙を成功に導くための補助薬であり、タバコを嫌いにする作用はありません。



【参加者募集】

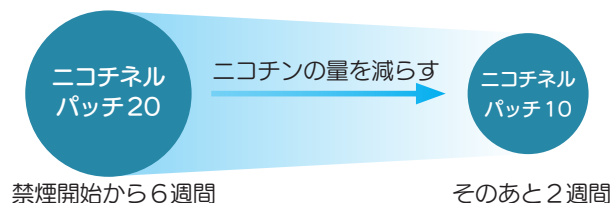
対象者	習慣的に喫煙している組合員（任意継続組合員を除きます。）
申込受付期間	令和5年7月3日（月）から令和5年7月31日（月）
購入および 禁煙チャレンジ期間	令和5年9月1日（金）から令和5年12月31日（日）
禁煙補助薬 （ニコチンパッチ）	ニコチネルパッチ20 STEP1 14枚入り（2週間分） または ニコチネルパッチ10 STEP2 14枚入り（2週間分） ※第一類医薬品のため薬剤師との問診が必要となります。
自己負担額	1,000円（禁煙補助薬2週間分につき） ※最大4,000円、8週間分まで購入可能。
申込方法	当組合ホームページ「申請書類一覧」から「禁煙チャレンジ参加申込書」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。 
委託業者	株式会社あまの創健

【申込後の流れ】

- 1 当組合から、所属所をとおして参加者へ禁煙チャレンジのご案内を送付します。
- 2 参加者は、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、ニコチンパッチを購入してください。
- 3 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。
- 4 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。

禁煙チャレンジは「ニコチネルパッチ20」を6週間使用したのち、ニコチン含有量が少ない「ニコチネルパッチ10」に切り替えることをおすすめしていますが、チャレンジ期間（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終了・禁煙補助薬の変更をしてもかまいません。

ニコチネルパッチの使用スケジュール例（イメージ）



お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

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*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に、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。

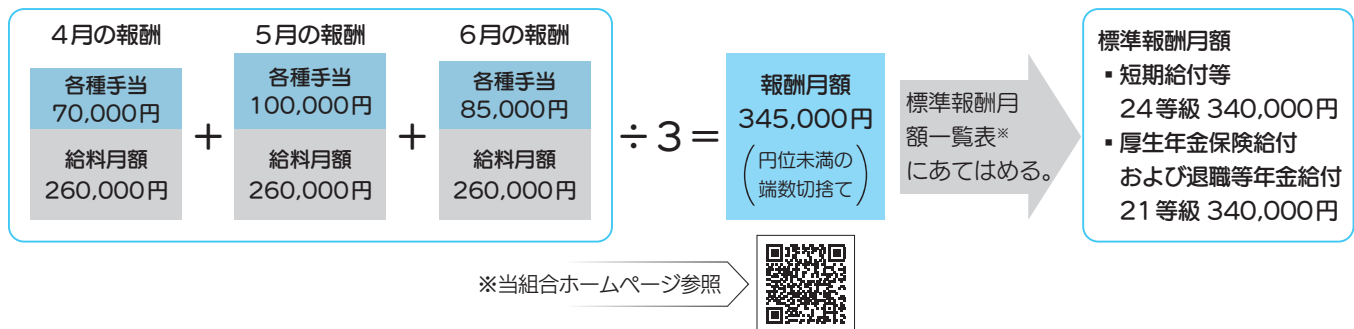
このことを「時決定」といい、決定した標準報酬月額は、今年の9月から来年の8月までの掛金(保険料)の算出に適用されます。

標準報酬月額は短期給付や長期給付の算定の基本となる額です



● 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。



● 時決定の対象とならない組合員

- 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、年間平均による算定を行うことができます。

年間平均による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「標準報酬時決定基礎届・保険者算定申立に係る例年の状況、標準報酬月額の比較及び組合員の同意等(時決定用)」の記入を求められますので、組合員が署名・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。

お問い合わせ先

医療健康課(資格調定係) TEL 029-301-1413

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

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 (経過的職域加算額)

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 短時間勤務（厚生年金保険に加入する場合）※短期組合員の方はこちらに該当します。

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 (経過的職域加算額)

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（経過的職域加算額）ともに全額支給されます。

年金と賃金の関係

年金と賃金の合計額が48万円を超えるとき、年金の一部または全部が支給停止されます。

$$\text{支給停止額(月額)} = \{(\text{年金}^{\ast 1} + \text{賃金}^{\ast 2}) - 48\text{万円(支給停止基準額)}^{\ast 3}\} \times 1/2$$

※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 令和5年度の額であり、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加算との関係

特別支給の老齢厚生年金の受給者で、以下のどちらかの特例に該当する方は、65歳に達するまで老齢厚生年金に「定額部分（国民年金の老齢基礎年金に相当）」と「加給年金額（一定の要件を満たす配偶者や子がいる場合）」が加算されます。

ただし、厚生年金の被保険者として働いている場合は、この特例による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。



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。)
- 公務員として厚生年金保険に加入した期間が44年以上の方
(短期組合員期間を除く)

障害者の特例に該当する方

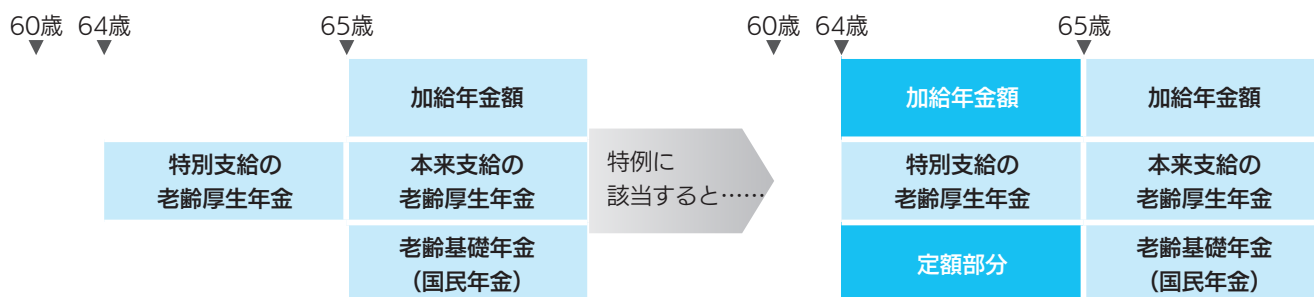
- 年金制度上の障害等級に該当する程度の障害の状態にある方
(障害の状態については当組合のホームページの「障害等級のめやす」をご参照ください。)

障害の状態については
こちら



● 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



「給付算定基礎額残高通知書」を送付しました

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”をもとに原則として65歳から給付されます。

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 ※短期組合員期間を除く。	
送付方法	自宅あてに送付	
送付時期	現職者	毎年6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6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	

お問い合わせ先

年金課 TEL 029-301-1414

清水丘聖地霊園第二霊園

2023年6月 樹林葬墓地 供用開始

お墓の管理
不要

継承者
不要

宗教・宗派
不問

生前申込
OK

◎一般墓地・樹林葬墓地

一般墓地 (永代使用料 350,000円/年間管理料6,000円) ※管内のみ
樹林葬墓地1体 (永代使用料 管内85,000円/管外100,000円)

※管内とは境町・五霞町・坂東市・古河市に在住の方となります。

◎墓地の利用申込について

令和5年9月頃に第3回目の販売会開催を予定しております。
(管外にお住まいの方向けにも販売を行う予定です。)



※清水丘聖地霊園第二霊園
【樹林葬墓地の特徴】

樹林葬墓地は合葬型の墓地で継承の必要がありません。

近年では単身世帯の増加・少子高齢化・核家族化など、家族形態が変化しており、お墓の継承が困難な方などにも安心な、公営の霊園墓地として、埋葬場所を確保することができます。

お問い合わせ

さしま環境管理事務組合 さしま斎場
〒306-0404 茨城県猿島郡境町長井戸1746
TEL : 0280-87-0619
FAX : 0280-87-6800
HP: <https://www.sashimakankyuu.or.jp>

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4年度分(令和4年3月1日~令和5年2月28日)の配当金を登録口座に送金しました!

令和4年度 給付状況

愛情(死亡・高度障害時)

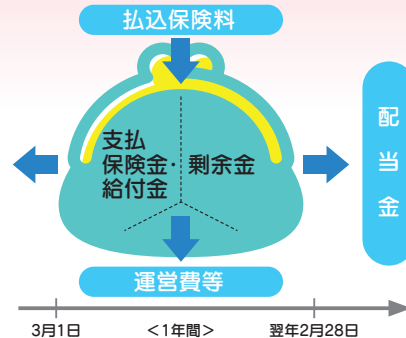
支払件数 15件
給付額 3億1,329万円

愛情サポート(死亡・高度障害・障害年金1級時)

支払件数 24件
給付額 2億700万円

医療保障保険(病気・ケガの入院時、死亡時)

支払件数 1,967件
給付額 約9,416万円



令和4年度 配当率

愛情
32.222%

愛情サポート
23.499%

医療保障保険
27.716%

送金日: 令和5年6月28日(水)

※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。
※制度内容等の詳細は、パンフレットをご参照ください。

「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います。

お問い合わせ先

(有)茨城C・T・Vサービス TEL 029-301-1616



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8月4日(金) 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

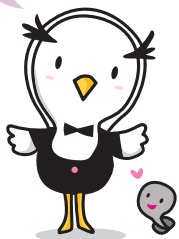
MY HEALTH WEBからも応募できます

(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。

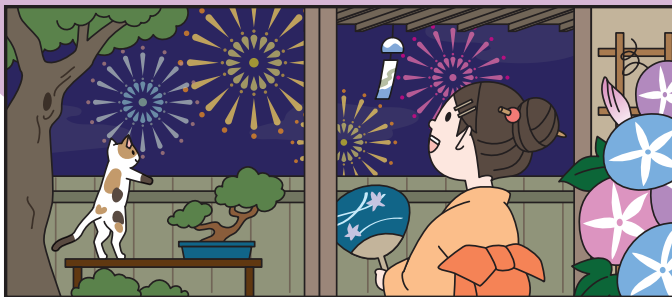
リーフレットは
こちら



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つを答えね。

【エリア表】

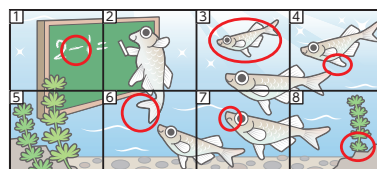


©スカイネットコーポレーション

令和5年4月号の解答

2と5

*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。



高血圧予防レシピ

1人分 218kcal 塩分 1.4g

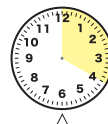


豚もも肉のソテー

フレッシュトマトとピーマンのソース

材料(2人分)

- ピーマン(1cm角) ----- 1個
- トマト(1cm角) ----- 小1個(100g)
- ④ 玉ねぎ(みじん切り) ----- 1/4個
- にんにく(みじん切り) --- 1/2片
- 塩 ----- 小さじ1/4
- レモン果汁 ----- 小さじ1/2
- 豚もも肉(薄切り) ----- 200g
- しょうゆ ----- 大さじ1/2
- オリーブオイル ----- 小さじ1



調理時間
20分

作り方

下準備 ④の材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルをなじませて
①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、④をたっぷりかける。

高血圧予防のポイント

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。しょうゆが焦げた香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

\\CHECK!\\

作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.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



南房総の潮騒を聞きながら 新鮮な海の幸たっぷりのお食事をどうぞ



〈イメージ〉



〈イメージ〉



〈イメージ〉

料金 (1泊2食 税・サービス料込)

平日：14,300円～

休前日：15,510円～

※上記料金から各種助成券が控除されます。



ご予約・お問い合わせ

Tel. 04(7092)2205

〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚 2565
Fax 04 (7093) 1213

ホームページ

<https://www.kuroshioso.jp/>

交通アクセス 京葉道路及び東関東自動車道経由、館山自動車道君津 IC から約60分

千葉県市町村職員共済組合保養所

南房総鴨川

黒潮荘



黒潮荘

検索

パスワード(コード)は
くろしお
『9640』です。



東京都市町村職員共済組合 保養所

シーサイドいずたが



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

伊豆が育む四季の幸と海辺の眺めに心やすらぐひととき



◆ご宿泊料金◆

平日利用 1泊2食付
(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) <https://t-kyosai.jp/izutaga>



国道135号線沿い長浜海水浴場前/JR東線伊豆多賀駅より徒歩10分(無料送迎バスあり)/JR東海道線熱海駅より東海バス「網代旭町」行き「長浜」バス停すぐ

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

hotel nikko tachikawa tokyo

組合員特別割引価格 ご宿泊料金

モデレートシングル

1室1名ご利用 … 11,716円

モデレートダブル

1室2名ご利用 … 15,488円

モデレートツイン

1室2名ご利用 … 25,368円

※ 料金は消費税、宿泊税、サービス料を含む1室あたりの金額です。

※ 朝食は1名様2,662円(消費税・サービス料込)でご利用いただけます。



客室 (モデレートツイン)



レストラン All Day Dining 紗灯



チャペル「フルリール」



大宴会場 マグノリア



ホテル外観

交通アクセス

電車：JR新宿駅より中央線特別快速にて約25分/JR立川駅南口から徒歩7分/多摩モノレール立川南駅から徒歩8分
お車：中央自動車道 国立府中ICより約4.5km

ホテル日航立川 東京

〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1 TEL. 042-521-1111 (代表)

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



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

ジェネリック医薬品を使用しましょう!

ジェネリック医薬品は、効き目や安全性が確認済みである新薬と同等の効果がありながら、低価格で販売されている医薬品です。厚生労働省の厳しい品質再評価をクリアしているため、安心して使用できます。



新薬よりも錠剤のサイズが小さくなったり、錠剤が飲みにくい方のためにゼリー状や液状になったものもあります。また、軟膏や点眼薬、湿布薬にもジェネリック医薬品があります。

(当組合で使用例の多い新薬：アトピー外用薬、ぜんそく用内服薬・吸入剤、アレルギー用内服薬)

※アレルギーをお持ちの方は、添加剤の中でアレルギーをおこすものがあるかもしれませんので医師・薬剤師にご相談ください。

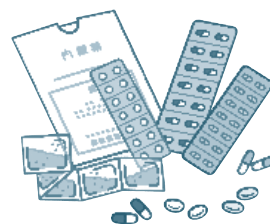
「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りします

ジェネリック医薬品に切替えることにより、お薬代の軽減が一定額以上見込まれる方を対象に「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りします。

送付時期 令和5年9月

送付対象者 組合員およびその被扶養者(任意継続組合員は除きます。)

お知らせ内容
・現在のお薬(新薬)の処方実績
・該当するジェネリック医薬品名と削減可能額



高齢受給者も限度額適用認定証の提示が必要です

医療費が高額になるときは、高齢受給者(70歳~74歳の組合員および被扶養者)も所得区分(標準報酬月額)に応じて、組合員証(被扶養者証)、高齢受給者証とあわせて限度額適用認定証の提示が必要です。提示が必要な方は、組合員が70歳以上で下表の太枠に該当する本人および被扶養者です。共済事務担当課をとおして「限度額適用認定申請書」を提出してください。



●高齢受給者の高額療養費算定基準額

負担割合	標準報酬月額	自己負担限度額		限度額適用認定証等の提示
		外来(個人ごと)	入院を含めた世帯全体	
3割	現役並みⅢ (83万円以上)	252,600円+	(医療費-842,000円)×1%	不要
	現役並みⅡ (53万円以上79万円以下)	167,400円+	(医療費-558,000円)×1%	必要
	現役並みⅠ (28万円以上50万円以下)	80,100円+	(医療費-267,000円)×1%	必要
2割	一般 (26万円以下)	18,000円 ^{※1}	57,600円	不要
	低所得Ⅱ (市町村民税非課税)	8,000円	24,600円	必要 ^{※2}
	低所得Ⅰ (低所得Ⅱのうち所得が一定以下)		15,000円	必要 ^{※2}

※1 年間(前年8月1日から7月31日まで)の上限額は144,000円になります。

※2 限度額適用・標準負担額減額認定証の提示が必要です。

お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

「外来年間合算」と「高額介護合算療養費」のご案内

給付を受けるには申請が必要です！

高額療養費には、医療機関から提出されるレセプトをもとに自動的に支給する給付と、組合員からの申請により支給する給付があります。

今回は、申請が必要な「外来年間合算」と「高額介護合算療養費」についてご案内します。

制度の詳細および申請書類については、当組合医療健康課または共済事務担当課へお問い合わせください。

「外来年間合算」とは？

1年間（8月1日から翌年7月31日まで）の外来療養の自己負担額の合計が144,000円を超えた場合に、その超えた額を支給する制度です。

なお、「外来年間合算」の対象となるのは、**高齢受給者（70歳～74歳の組合員および被扶養者）で医療費の負担割合が2割の方**です。現役並み所得者（組合員が70歳以上で標準報酬月額が28万円以上）に該当し、医療費の負担割合が3割の方は対象となりません。

期間中に、他の医療保険の加入期間がある方は申請が必要です。（当組合のみの場合は自動で給付します。）

「高額介護合算療養費」とは？

世帯内（組合員とその被扶養者）で、1年間（8月1日から翌年7月31日まで）にかかった医療保険と介護保険の自己負担額の合計が算定基準額を超えた場合に、その超えた額を支給する制度です。

なお、70歳未満の医療保険の自己負担額は、同一月に同一の医療機関（歯科は別、入院・外来別）に支払った金額が21,000円以上ある場合に合算の対象となります。

医療保険・介護保険の自己負担額のいずれかが0円である場合、および算定基準額を超えた額が500円以下の場合には支給しません。

給付は医療保険者（共済組合等）と介護保険者の双方が、自己負担額の比率に応じ按分して支給しますので、手続きに時間を要します。

「高額介護合算療養費」の算定基準額の一覧表は、当組合ホームページでご覧いただけます。



お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

共済貯金払戻等のご案内

月	払戻締切日	送金日
7月	4日	12日
	20日	28日
8月	3日	14日
	18日	28日
9月	4日	12日
	20日	28日
10月	3日	12日
	20日	30日

年間スケジュール

3月・9月	積立額変更・復活
7月・12月	臨時積立

ご注意

「貯金払戻請求書」は共済事務担当課をと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5月現在）

組合の現況（令和5年5月末現在）

組合員数	男	19,521人
	女	16,300人
	計	35,821人

任意継続組合員数 501人

被扶養者数 23,186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 パスワード

ライフプランステーション

ログインID パスワード

オーシャンビューのお部屋で過ごすひとときを夏の思い出に！

〔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。

大洗温泉の宿

おう しょう てい

大洗 鷗松亭

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
大きな窓は開放感いっぱい

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一人あたり最大**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。



●夏季期間のご利用料金

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	
	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

※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。



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。)
リロクラブ利用補助(1,500円)はネット予約でのみ承ります。
<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

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

