



表紙写真：河内町 かわちイルミネーション

## CONTENTS

- |    |                                      |    |                                     |
|----|--------------------------------------|----|-------------------------------------|
| 2  | 新春を迎えて                               | 13 | ご利用ください 福利厚生倶楽部のご案内                 |
| 3  | 被扶養者資格調査にご協力ください                     | 14 | ジェネリック医薬品を使用しましょう！                  |
| 4  | ぜひ、一度使ってみませんか？<br>マイナンバーカードの保険証利用    | 15 | 医療費通知書を配付します                        |
| 6  | 特定健康診査・特定保健指導の実施状況                   | 16 | 湯河原温泉「ちとせ」よりお知らせ                    |
| 7  | インフルエンザ予防接種を受けた皆さんへ/<br>歯周病検診未受診者の方へ | 17 | プレゼントクイズ/脂質をとりすぎないレシピ               |
| 8  | 3月末に退職される方へ                          | 18 | 修学貸付のご案内/<br>健康ポイント事業 MY HEALTH WEB |
| 9  | 茨城県市町村職員年金者連盟からのご案内                  | 19 | 被扶養者の収入基準額に係る取扱いについて/<br>団体傷害保険のご案内 |
| 10 | 任意継続組合員制度のご案内                        | 20 | 大洗鷗松亭・協定保養所の休館について/<br>共済貯金払戻等のご案内  |
| 12 | 退職後に受けられる年金                          |    |                                     |



# 新春を迎えて



茨城県市町村職員共済組合 理事長職務執行者 **木村 敏文**

新年明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆さまにおかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

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

さて、私たちを取り巻く社会保障制度に目を向けますと、マイナンバーカードの保険証利用に伴い本年秋には保険証の廃止が予定されております。保険証の廃止に伴う発行済みの保険証の有効期間を延長する経過措置や資格確認書の発行手続きなど、今後の動向に注視し適切に対応して参ります。長期給付事業（年金）においても、マイナンバーを活用した情報連携が行われているため、マイナンバーの登録誤りが生じないよう正確性の確保に細心の注意を払って参ります。

皆さまの健康増進に資するための保健事業におきましては、当組合において策定した「第2期データヘルス計画」に基づき平成30年度から令和5年度の6年間に効果的・効率的な保健事業を実施して参りました。現在、第2期計画の振り返りと現状把握により、令和6年度からの保健事業の実施に向けて「第3期データヘルス計画」の策定を進めております。健康寿命の延伸を目指して、所属所とのコラボヘルスの実施や特定健康診査・特定保健指導の充実を通じて、皆さまの健康づくりの推進に取り組んで参ります。

福祉事業であります貯金・貸付・物資の各事業につきましては、皆さまの生活に資するよう広報紙等を通じて各事業の周知を行って参ります。また、保養所「大洗鷗松亭」は、昨年9月30日の宿泊をもって休館に入りました。休館期間には老朽化に伴う設備の更新工事のほか、客室及び食事処のリニューアルを行います。休館により皆さまにはご不便をおかけしておりますが、本年7月のオープンに向けて滞りなく準備を進めて参りますので、今しばらくお待ちください。

共済組合を巡る情勢は引き続き厳しい状況が見込まれますが、皆さまが安心して公務等に専念できますよう、役職員一同一層の努力を重ねて参る所存でございますので、皆さまのご支援とご協力をお願い申し上げます。

年頭にあたり、組合員並びにご家族の皆さま方のますますのご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。新春を迎えてのご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

令和六年元旦



〔市町村長側議員〕

理事長 木村 敏文（坂東市長）  
職務執行者

理事 野澤 良治（河内町長）

理事 先崎 光（那珂市長）

監事 萩原 勇（龍ヶ崎市長）

議員 宮田 達夫（常陸太田市長）

議員 大谷 明（ひたちなか市長）

議員 鈴木 定幸（常陸大宮市長）

議員 上遠野 修（城里町長）

議員 野村 勇（八千代町長）

〔職員側議員〕

理事 鈴木 智子（日立市役所）

理事 木内 修平（那珂市役所）

理事 圓城寺和則（龍ヶ崎市役所）

監事 古渡 秀和（行方市役所）

議員 外之内信浩（小美玉市役所）

議員 窪田 慎一（茨城町役場）

議員 江川 隆浩（石岡市役所）

議員 作田 友貴（取手市役所）

議員 廣江 良之（結城市役所）

議員 香取 雄介（古河市役所）

学識 小谷 隆亮（元大洗町長）  
経験者監事

事務局長 太田 博紀 外職員一同

この春、ご卒業するお子さまはいらっしゃいますか？

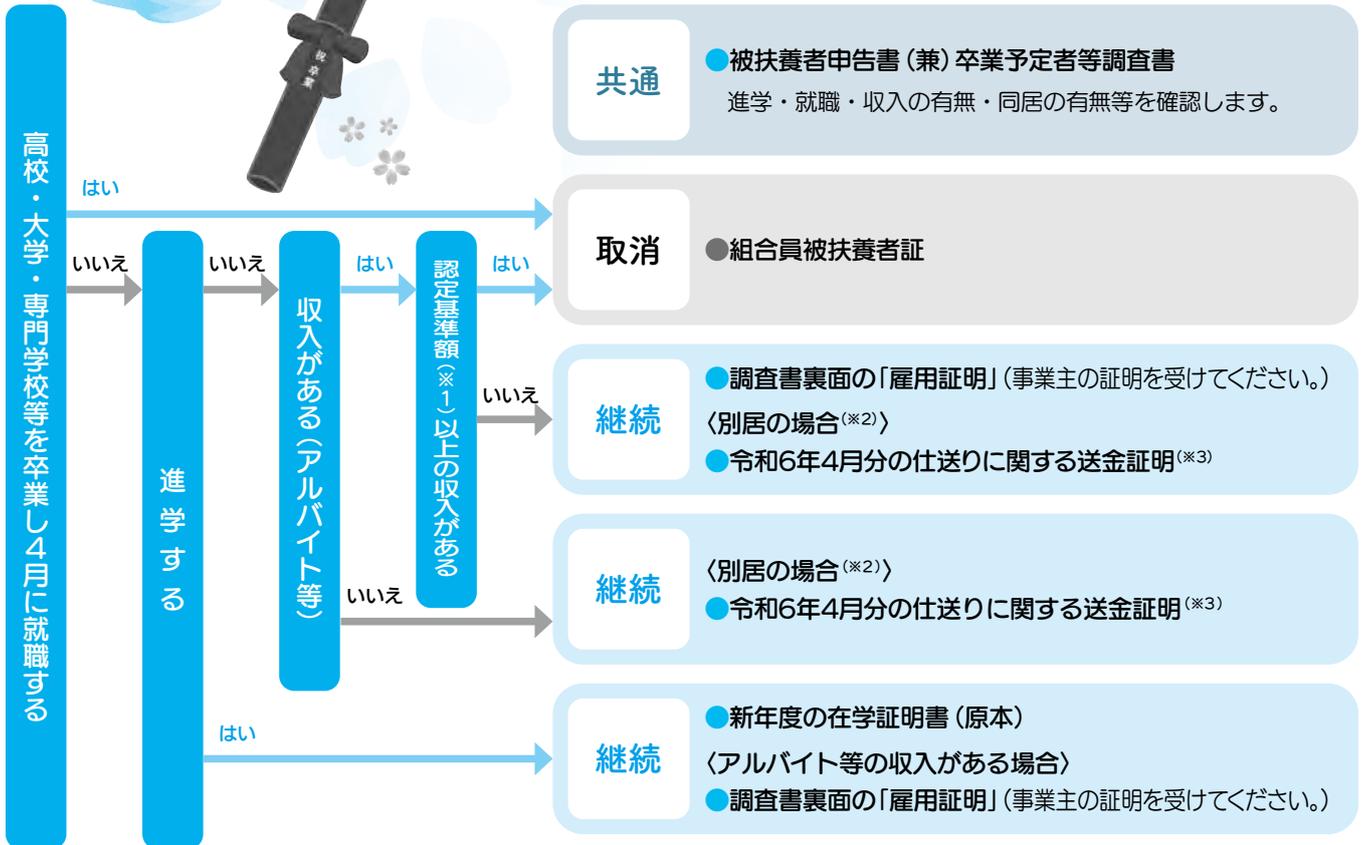
# 被扶養者資格調査にご協力ください

令和6年3月に高校・大学・専門学校等を卒業される被扶養者を対象に、被扶養者資格調査を実施します。組合員の方へ共済事務担当課をとおして調査書を配付しますので、必要書類を整備のうえ提出してください。

また、今回調査対象ではない方についても、就職や収入が増えたことにより被扶養者資格を満たさなくなった場合には、必ず被扶養者資格取消の手続きをしてください。



## ● 提出書類等



- ※1 年額130万円(月額108,334円)  
給与収入が年額130万円未満であっても、原則として3ヵ月連続または3ヵ月平均で月額108,334円以上となった場合は被扶養者資格取消となります。なお、学生の場合は3ヵ月連続で月額108,334円以上となった場合のみ被扶養者資格取消となります。
- ※2 学生以外の被扶養者が別居する場合は、毎月定期的な仕送りが必要になります。  
仕送り額: 被扶養者の収入の2分の1を超え、かつ毎月最低5万円以上
- ※3 銀行等の預金通帳(写)、振込受領書(原本)およびATMの利用明細書(原本)等  
振込依頼人(組合員)と受取人(被扶養者)の氏名、送金日、送金額が確認できる書類。  
(預金通帳(写)の場合は、表紙と送金額および受取人の記載があるページを添付してください。)

## お願い

遠方に住む被扶養者には早めにご連絡いただき、指定する期日までに必要書類(新年度の在学証明書等)を提出できるようご協力をお願いします。

また、資格が継続となる被扶養者については、今後行われる被扶養者資格継続調査の対象者となりますので、当組合ホームページにて認定要件等をご確認いただき、給料明細書(アルバイト等をしている場合)や送金証明(別居している場合)等は、いつでも提出できるよう大切に保管しておいてください。

認定要件等についてはこちら



お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413



# ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナンバーカードの保険証利用

## 1 データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※ マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

## 2 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。

※ なお、新しい保険者への加入手続は必要です。

## 3 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。

**!** マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

### STEP1.

#### マイナンバーカードを申請

##### ■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの  
証明写真機からの申請



### STEP2.

#### マイナンバーカードを 健康保険証として登録

##### ■利用登録の方法

- ① 「マイナポータル」から行う
- ② セブン銀行ATMから行う
- ③ 医療機関・薬局の受付で行う



## マイナンバーカードは安全です！

マイナンバーカードを失くしたら個人情報が流出しそうで不安・・・



マイナンバーカードのICチップには、健康・医療情報や税情報・年金情報などプライバシー性の高い情報は入っていません！

マイナンバーカードを失くした場合、どうすれば良いかわからない・・・



万が一紛失しても、コールセンター【0120-95-0178：24時間365日受付】に電話することで、カードの利用を一時停止できるので安心です！

マイナンバーを他人に悪用されそうで怖い・・・



第三者にマイナンバーを見られても、あなたになりすまして手続きを行ったり、あなたの個人情報を調べたりすることはできません！

2024（令和6）年秋以降は、  
保険証とマイナンバーカードが一体化されます。

マイナンバーカードをなくしたり、  
手元にない場合は？

- 2024（令和6）年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、ご加入の医療保険の保険者に申請いただくことで、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」が無償交付されます。
- 「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

健康保険証はいつまで使えますか？

- 2024（令和6）年秋以降、新規の健康保険証は発行せず、2024（令和6）年秋の時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から最長1年間（※）使用することができます。
- ※ 有効期限が2025（令和7）年秋より前に切れる場合はその有効期限まで。



マイナンバーカードは  
こちらのポスターやステッカーを  
貼っている医療機関・薬局で  
**ご利用可能**です！



厚生労働省  
ホームページ

※厚生労働省HPでもご利用可能な  
医療機関・薬局を公開しております。

もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください  
マイナンバー総合フリーダイヤル TEL：0120-95-0178

# 令和4年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況



## 実施状況で保険料率が変わります！

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

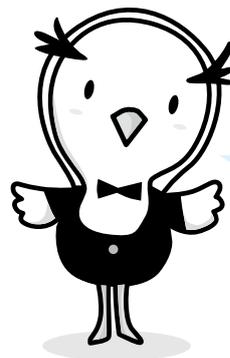
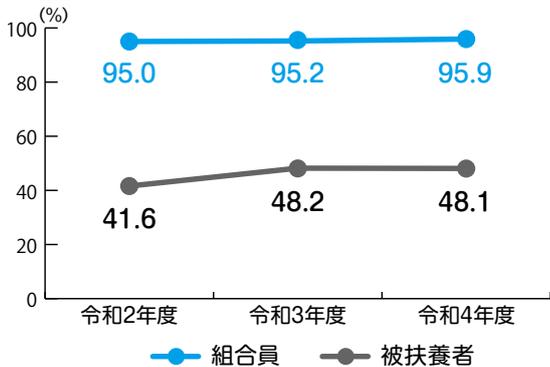
令和4年度については、特定健康診査受診率が85.5%（前年度：84.7%）、特定保健指導実施率が45.0%（前年度：36.9%）となりました。

特定健康診査について、被扶養者の受診率はパート先での受診が確認できない（下部参照）こともあり、前年度とほとんど変わらない状況ですが、全体の受診率は伸びています。また、特定保健指導については、組合員・被扶養者の皆さんに利用していただき、実施率が上昇しています。

特定保健指導は費用負担なく保健師や栄養士などの専門家によるアドバイスを受けることができる機会です。

特定健康診査や特定保健指導をはじめとした保健事業の実施状況が医療費さらには保険料率に影響を及ぼしますので、月々の給与等から控除される掛金を抑えるためにも、ご家族で特定健康診査・特定保健指導の受診状況を確認して、対象となった場合は必ず実施しましょう。

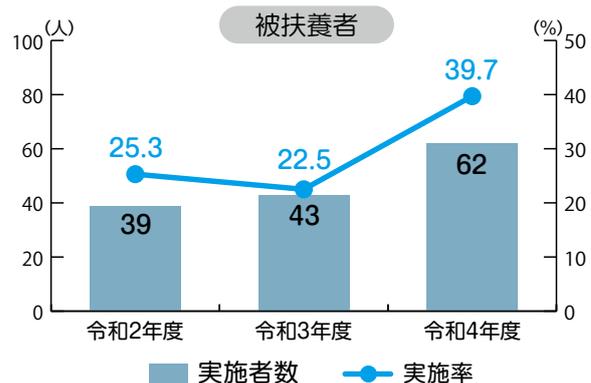
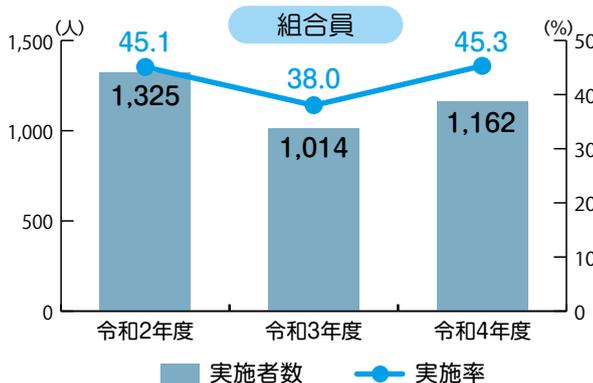
### ● 特定健康診査実施状況（国の目標値90%）



特定保健指導を実施した場合は  
**MY HEALTH WEB**の  
ポイントがもらえます！

※詳細は18ページをご覧ください。

### ● 特定保健指導実施状況（国の目標値45%）



### 被扶養者の方へ パート先で受診した健診結果提出のお願い

パートでお勤めされている40歳から75歳未満の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。提出いただくことで特定健康診査の受診率向上に繋がりますので、ご協力をお願いします。



家族の健診結果で  
QUOカード  
(1,000円分)  
プレゼント！

お問い合わせ先

医療健康課（健康増進係） TEL 029-301-1413

ご請求は  
お済みですか？

## インフルエンザ予防接種を受けた皆さんへ ～ 請求締切のお知らせ～

インフルエンザ予防接種助成事業の請求締切日は次のとおりです。  
期日までに請求されないと助成を受けられませんので、ご注意ください。  
なお、令和5年12月から MY HEALTH WEB を利用したオンライン申請ができるようになりましたので、  
請求方法①・②をご参照のうえ、いずれかの方法で請求してください。

**請求締切日** 令和6年2月29日(木) **当組合必着**

インフルエンザ  
予防接種助成の  
ページはこちら



### 請求方法① 書面申請の場合

1. 当組合ホームページから請求書をダウンロードして、必要事項を記入してください。
2. 医療機関で発行された領収書の原本を貼付してください。
3. 所属所の共済事務担当課に提出してください。

※上記請求締切日は当組合必着日です。所属所での提出期限については、共済事務担当課にご確認ください。

### 請求方法② オンライン申請の場合

1. MY HEALTH WEBにログインしてください。
2. 補助金申請のバナーから申請画面に入り、請求対象者ごとに必要事項を入力、領収書の画像をアップロードしてください。



MY HEALTH WEBはこちら



初回利用方法など



ログイン画面

### 【注意事項】

1. 領収書は接種日・被接種者氏名・自己負担額・予防接種の種類が記載されていることを確認してください。
2. 他の助成制度を利用する場合はそちらを優先し、その助成後の自己負担額が1,000円以上の場合に当組合の助成対象となります。
3. 請求は組合員分と被扶養者分の領収書を取りまとめ、組合員1人につき1回の請求となるようにしてください。
4. 書面申請とオンライン申請の重複利用が確認された場合、後日助成金額を返還いただくこととなりますので、ご注意ください。

## 令和5年度 歯周病検診未受診者の方へ ～ 歯周病検診事業を利用しましょう～

無料での  
受診期限が  
迫っています！

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へ、  
昨年5月に歯周病検診を無料で受けられる受診券を配付しています。

歯周病は、進行すると歯を支える骨が溶けて歯を失う原因になり、また  
糖尿病等の生活習慣病との関連性も指摘されている病気です。

該当された方は5年に一度となるこの機会にご自身の健康維持のため受診しましょう。

**受診期限** 令和6年3月31日(日)



※「歯周病検診受診券」を紛失した場合は再交付しますので、「歯周病検診受診券再交付申請書」を提出してください。  
(当組合ホームページ「申請書類一覧」からダウンロードできます。)

お問い合わせ先

医療健康課(健康増進係) TEL 029-301-1413

# 3月末に退職される方へ

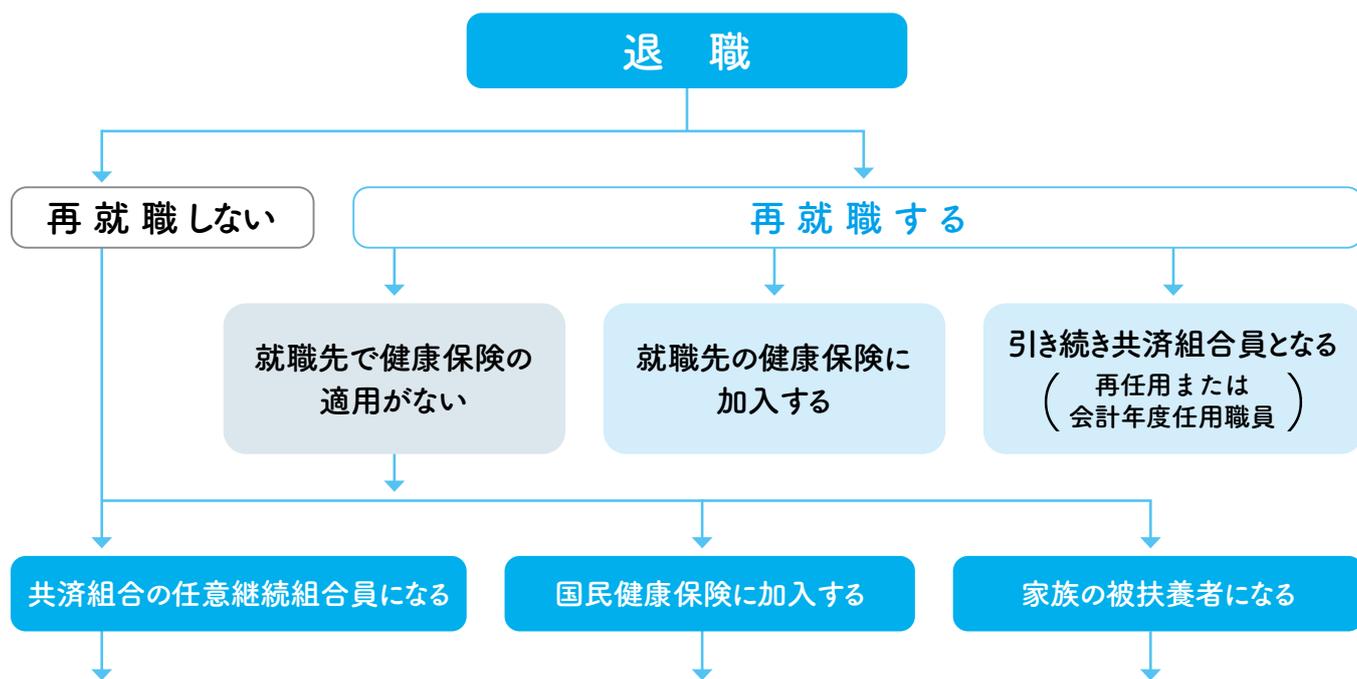
## 共済組合の各種事業に係る退職時の手続き等について

### 健康保険

組合員の皆さんが退職されますと、退職日の翌日から組合員の資格を喪失するため、新たに次のいずれかの健康保険制度に加入する必要があります。

加入要件や特徴等をご確認のうえ、ご自分に適した制度を選択し加入手続きを行ってください。なお、定年前再任用短時間勤務職員や会計年度任用職員となる場合でも、一定の要件を満たすと短期組合員として引き続き組合員資格が継続します。

また、組合員資格を喪失される方は、4月1日以降、現在お持ちの組合員証・組合員被扶養者証（保険証）は使用できなくなりますので、退職後速やかに当組合まで返還してください。退職後に当組合の組合員証等を使用して医療機関を受診した場合、当組合が医療機関へ支払った医療費を全額返還していただくこととなりますので、必ず加入先の新たな保険証を使用してください。退職後にかかりつけの医療機関で受診する際には、保険証が変更になった旨を申し出てください。



詳細は10～11ページをご覧ください。

加入要件	他の健康保険に加入していない方。	年間収入が130万円（60歳以上または障害年金の受給要件に該当する場合は180万円）未満の方で主たる扶養者の収入により生計を維持している方。 ※この他にも条件がありますので、詳細はご家族の勤務先等にお問い合わせください。
特徴	附加給付はありません。 〔附加給付〕とは、法律で定められた「法定給付」の他に健康保険組合が独自に附加して支給するものです。	健康保険組合により附加給付があります。
保険料	被保険者の前年の所得割等で算定されます。市町村により異なるため、居住地の市町村にお問い合わせください。	保険料はかかりません。
加入手続き	退職した日の翌日から14日以内に居住地の市町村において加入手続きをしてください。	健康保険組合により手続きが異なるため、ご家族の勤務先等にお問い合わせください。

## 年金

### ■ 老齢厚生年金について

受給開始年齢になる前に実施機関（共済組合・日本年金機構など）から請求案内が届きます。  
なお、受給開始年齢よりも前に年金の受け取りを希望される場合は、60歳以降いつでも繰り上げて請求ができますので、当組合までご連絡ください。

### ■ 退職後の年金制度について

60歳未満の組合員および被扶養配偶者は、退職後に厚生年金や国民年金への加入が必要になります。

また、短期組合員となる場合は、厚生年金の種別が3号厚生年金（公務員）から1号厚生年金（年金機構）に変更となります。



## 貸付

### ■ 未償還金の返済

貸付金の償還中に退職される場合は、退職手当から未償還金を控除し、返済していただくことになります。

### ■ 借用証書の返還

完済されたことを確認したうえで、借用証書をご自宅に送付します。

### ■ 「だんしん」特約保証料の返還について

団体信用生命保険（だんしん）に加入している方が、保険期間の途中で退職された場合は自動的に保険脱退となり、未経過月数分の特約保証料を返還します。なお、返還まで2ヵ月ほどかかります。

## 物資

物資立替金の未償還金についても貸付と同様に退職手当から控除し、返済していただくことになります。

## 貯金

共済貯金は、原則として退職と同時に解約していただきますが、任意継続組合員になれる方は、共済貯金を継続することができます。ただし、在職中から共済貯金に加入していた方に限ります。

### ■ 積立・払戻

- 積立は年2回（7月・12月）の臨時積立のみとなります。手続きは退職される市町村および一部事務組合等の共済事務担当課をとおして行ってください。
- 積立限度額は3,000万円です。
- 毎月2回払戻ができます。払戻を希望する場合は、当組合までご連絡ください。払戻締切日および送金日は、当組合ホームページまたは広報紙「いばらき共済」でご確認ください。



## その他

■ リオクラブ[福利厚生倶楽部]およびMY HEALTH WEBの脱退手続きは当組合で行います。

お問い合わせ先

健康保険について

医療健康課 TEL 029-301-1413

老齢厚生年金について

年金課 TEL 029-301-1414

貸付・物資・貯金・その他について

福利厚生課 TEL 029-301-1412

## 茨城県市町村職員年金者連盟からのご案内

「茨城県市町村職員年金者連盟」は、茨城県内の市町村および一部事務組合を退職された方や年金者連盟の趣旨に賛同いただいた概ね55歳以上の組合員の方が会員となり、年金制度の堅持と医療・介護保険制度の改善に係る運動のほか、会員相互の親睦を深めることを目的としてさまざまな活動を行っています。

### ● 加入すると次のような特典があります。

1. 大洗鷗松亭に宿泊される場合、共済組合から宿泊利用助成券が発行されます。さらに、平日料金日に利用される場合は年金者連盟からも助成券を発行します。

※令和5年10月から令和6年6月まで改修工事のため休館します。

※令和6年度の助成対象者および助成金額は未定です。

2. 会員の方が参加できる「ゴルフ大会」、「グラウンド・ゴルフ大会」、「囲碁・将棋大会」を開催しています。

### ● 年会費について

1. 退職の年金受給者 年金年額×3 / 1000 (上限額6,000円)
2. 遺族の年金受給者 年金年額×1 / 1000 (上限額2,000円)
3. 賛助会員（年金受給開始前の方） 2,000円（定額）

### ● 加入方法について

加入申込書をご自宅あてに郵送しますので、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ先

茨城県市町村職員年金者連盟 TEL 029-301-1230

## 退職後の選択肢のひとつ

# 任意継続組合員制度のご案内

3月末に退職予定の方へ、引き続き当組合の健康保険を利用できる任意継続組合員制度をお知らせします。

任意継続組合員になることを希望する方は、2月から3月中旬に加入希望調査を行いますので、  
共済事務担当課をとおして当組合に申し出てください。

なお、令和6年度の短期および介護の掛金率は、3月頃、当組合ホームページにてお知らせします。

加入資格	退職の日の前日までに1年以上組合員期間がある方
期 間	退職後に最長2年間加入できます。
任意継続掛金	<p>任意継続掛金は、医療に係る短期掛金と介護に係る介護掛金（40歳以上65歳未満の方が対象）との合算額となります。</p> <p>※任意継続組合員は地方公共団体負担がなくなるため、今まで給与から控除されていた掛金の約2倍となります。</p> <p>算定方法は、次の①か②のいずれか低い額に短期・介護の掛金率を乗じます。</p> <p>①退職月の短期標準報酬月額</p> <p>②前年度における9月30日時点の標準報酬月額の平均額または当組合が定款で定めた額※</p> <p>※2月下旬に開催する組合会において決定されます。</p> <p><b>【掛金の算定方法】</b></p> <p>短期掛金（月額）＝①か②のいずれか低い額×短期掛金率</p> <p>介護掛金（月額）＝①か②のいずれか低い額×介護掛金率</p> <p>（参考：令和5年度の掛金率 短期 98.8/1000 介護 17.5/1000）</p>
掛金の 納入方法	<p>12ヵ月払いと6ヵ月払いがあり、申出時に選択できます。（前納による割引あり。）</p> <p>当組合から通知書を3月下旬に共済事務担当課をとおして送付しますので、<u>退職した日の翌日から20日以内に払い込みをお願いします。</u></p> <p><b>【3月31日退職で任意継続を申し出た方の場合】</b></p> <p>12ヵ月払い……4月から3月までの年度単位の掛金を4月20日までに納付。</p> <p>6ヵ月払い……4月から9月までの半年単位の掛金を4月20日までに納付。</p> <p>※6ヵ月払いの10月から3月までの掛金は9月30日までに納付していただきます。</p>
任意継続 組合員証等 の交付	3月31日退職予定で任意継続することを事前に申し出た方には、 <u>3月末頃までに任意継続組合員証</u> とご家族の任意継続被扶養者証をあわせて共済事務担当課をとおして交付します。それ以外の方にはご自宅へ郵送します。
被扶養者	<p>原則、被扶養者資格は継続します。</p> <p>なお、退職前と同様に当組合の被扶養者の資格を備えていることが条件となりますので、就職等により被扶養者の資格が取消となる方は、共済事務担当課へご連絡をお願いします。</p>

### 給付内容

退職前と同様の短期給付が受けられ、同じ月に同じ医療機関に支払った自己負担額が25,000円（基礎控除額）を超えた場合に、その超えた額を附加給付として支給します。ただし、休業給付（傷病手当金※、出産手当金、休業手当金および育児・介護休業手当金）は除きます。また、共済貯金や人間ドックの助成等、福祉事業の一部を利用できます。

※在職中に支給要件を満たしていれば、退職（資格喪失）後も受給できる場合があります。

### 資格喪失

次の①～⑤のいずれかに該当したときは、任意継続組合員の資格を喪失しますので、当組合へご連絡ください。

- ①任意継続加入後2年を経過したとき
- ②任意継続掛金を納付期限までに払い込まなかったとき
- ③再就職等により、他の医療保険制度に加入したとき
- ④任意継続組合員でなくなることを希望したとき
- ⑤死亡したとき

※③～⑤により中途脱退（資格喪失）したときは、未経過期間の掛金を返還します。

## 任意継続組合員の皆さんへお知らせ

### ● 確定申告について

任意継続組合員の掛金は、所得税の確定申告時に社会保険料控除の対象となります。

令和5年中に納付いただいた任意継続掛金の「納付証明書」を1月下旬～2月上旬にご自宅へ送付しますので、確定申告等にご使用ください。

なお、証明額は、令和5年1月から12月の間に納付いただいた金額となります。

### ● 任意継続組合員の更新手続きについて

#### ● 加入後2年が経過する方

資格喪失日の約1週間前に「任意継続組合員資格喪失証明書」を送付しますので、国民健康保険等への加入手続きをお願いします。現在使用されている任意継続組合員証等（保険証）は、有効期限が過ぎましたら速やかに当組合まで返還してください。

#### ● 加入後2年に満たない方

4月以降の更新手続きについて、3月上旬にご案内の文書を送付しますので、令和6年度の掛金額をご確認のうえ、継続または脱退についてご検討ください。

#### ● 継続または脱退を判断するポイント

8ページ「共済組合の各種事業に係る退職時の手続き等について」の「健康保険」を参考にご検討ください。

※令和5年中の収入が少ない方は、任意継続掛金より国民健康保険料のほうが安い傾向にあります。

任意継続組合員で  
いられる期間は  
最長で2年間です



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



### <Relo eラーニング「Playse」のご案内>

会員専用サイトから簡単登録・即時利用可！  
スマートフォンでいつでもどこでも受講可能！

## 約2,000講座/5,900以上の豊富なレッスンが見放題

<コース一例>

・セルフケア研修「メンタルヘルス～元気に働くために～」  
・2021年改訂 コミュニケーションスキルを学ぶ  
・2021年改訂 ワークライフバランスとは何か

・初心に帰ろう！ビジネスマナー講座  
・2023年改訂 女性のためのキャリアアップ(初級)  
・【日本一の研修】Office2013実務でよく使う基本機能と新機能

・プログラミング入門  
・介護技術  
Excel・Word・PowerPoint 他

### 利用方法

①リクラブアプリを  
起動する



②アプリの右下にある  
『会員専用サイト』をクリック



③画面上部の『会員専用サイト』を  
クリック



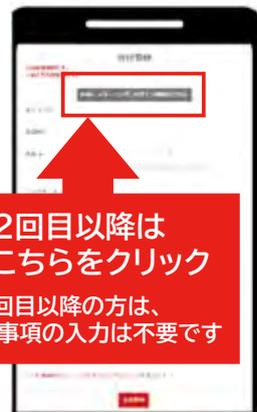
④『RELO eラーニング』を  
クリック



⑤『playse eラーニングは  
こちら』をクリック



⑥初回の方は、画面に従い  
必要事項を入力し、会員登録



2回目以降は  
こちらをクリック

※2回目以降の方は、  
必要事項の入力は不要です

\*2回目以降は「ログイン画面は  
こちら」のボタンより会員登録時  
に設定したパスワードを入力  
のうえ、ご利用いただけます

登録後、ご希望の講座を  
お選びください

### 会員専用サイト 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](http://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(10桁)：組合員証記号番号(例:999 0001234)

※番号は前に「0」をつけて7桁で入力してください。

パスワード(8桁)：生年月日(例:19890123)

※すでに本パスワードを登録されている方は今お使いのパスワードをご入力ください。

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。



### 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](http://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



# 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とは…

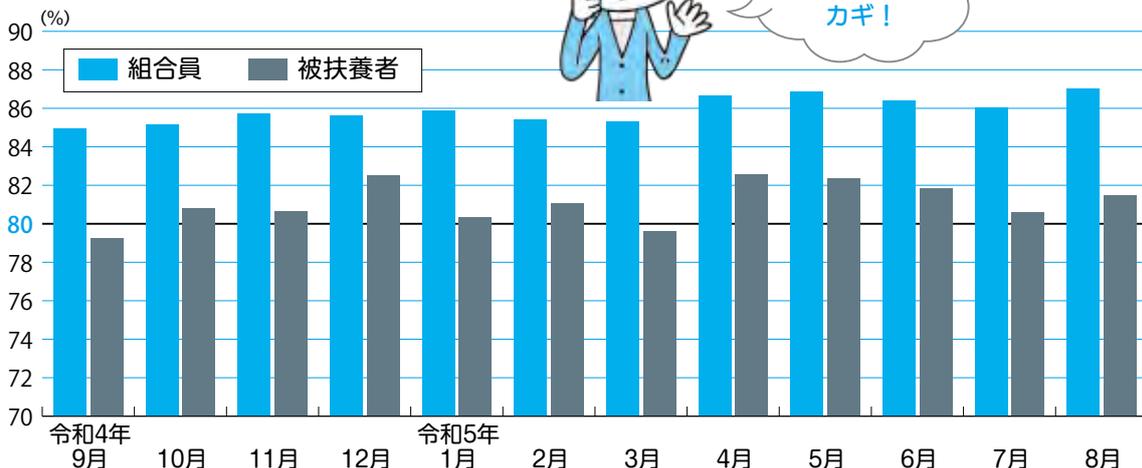
ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に、その情報や実績をもとに作られているため、**新薬と品質・効果・安全性が同等であると認められている低価格な医薬品**です。

錠剤のサイズ・形状等が新薬よりも飲みやすく、使いやすく改良されており、湿布薬・軟膏・点眼薬等にもジェネリック医薬品があります。

ジェネリック医薬品を使用することで、医療機関・調剤薬局の窓口での自己負担額軽減だけでなく、医療保険の財政状況が改善されるため、皆さんの月々の給与から控除される保険料（掛金）負担も軽くなります。このように医療費削減の有効な手段の一つであるため、令和5年度末までにジェネリック医薬品の使用割合をすべての都道府県で80%以上にするという目標が令和3年6月に閣議決定されました。

この目標が達成できるように、ぜひ、ジェネリック医薬品への使用切り替えについて、かかりつけの医師・調剤薬局にご相談ください。

当組合のジェネリック医薬品使用割合  
(令和4年9月～令和5年8月)



被扶養者の  
皆さんの  
使用率UPが  
カギ！

※現在、一部のジェネリック医薬品は出荷調整等により、供給状況が不安定となっています。詳しい状況等は薬局等にご確認ください。

## セルフメディケーションを知っていますか？

### セルフメディケーションとは…

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。日頃から自分の健康状態を把握して生活習慣の改善に取り組むことは、結果的に、医療費の節約につながります。

軽度な身体の不調を手当てするために、市販薬を活用したり、症状の改善が思わしくない場合には医療機関等を受診したりと適宜判断しましょう。



### ○セルフメディケーション税制○

健康診断・予防接種等を受けている人が、指定された市販薬を購入した際に、その購入費用について所得控除が受けられる制度です。

※一定の条件があります。詳しくは国税庁のHPをご確認ください。





# 医療費通知書を配付します

(令和4年11月～令和5年10月受診分)

2月に組合員の皆さんへ「医療費通知書」を配付します。

医療費がどの位かかっているのかご確認いただき、当組合の医療費負担の現状を理解していただくこと、ご自身の健康管理に役立てていただくことを目的としています。

## 通知書の見方

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
受診者氏名 医療機関名	診療 年月	日数	診療区分・ 給付種別	医療費 総額	法定 給付額	公費 負担額	窓口 負担額	家族療養費 附加金等	高額 療養費	支給額	確定申告用 自己負担額
共済 花子 △△接骨院	411	3	柔道整復	10000	7000		3000				3000
共済 太郎 〇〇医院	5 1	10	医科入院	500000	417570		82430	57400		57400	25030
共済 組子 〇〇医院	5 4	4	医科入院外	50000	35000		15000	1111		1111	13889
共済 組子 □□薬局	5 4	4	調剤	40000	28000		12000	889		889	11111
共済 あい ××歯科医院	510	6	歯科入院外	90500	63350		27150	2100		2100	25050
合計				690500	550920		139580	61500		61500	78080

### ①診療を受けた年月

### ②1ヵ月に入院または通院した日数

### ③医科・歯科・調剤など/入院・入院外(外来)の区別

### ④診療区分ごとの医療費の総額

### ⑤共済組合が負担した金額

※限度額適用認定証を使用したときの高額療養費は、この欄の金額に含まれます。

【共済太郎さんの令和5年1月診療分】

### ⑥医療費助成制度該当者に対する国や県または市町村の負担額

### ⑦医療機関の窓口で負担した額(原則、医療費総額の3割)

※限度額適用認定証使用者等については、所得区分に応じた計算方法により計算された金額です。

※医療費助成制度該当者については、自己負担金額が把握できない場合、⑥公費負担額に自己負担額を含めて表示しています。

### ⑧組合員が支給対象となる一部負担金払戻金・被扶養者が支給対象となる家族療養費附加金

窓口負担額から高額療養費と基礎控除額を控除した金額(百円未満は切捨て)で、控除後の金額が千円未満の場合は支給されません。

※基礎控除額は、一般所得者は25,000円、上位所得者は50,000円です。なお、上位所得者とは標準報酬月額53万円以上の方です。

※医科(歯科)とその対象となる調剤については合算して算定し、医療費総額により按分して記載しています。

【共済組子さんの令和5年4月診療分】

### ⑨窓口負担額から自己負担限度額を控除した額

※自己負担限度額は、標準報酬月額や過去1年間の入院回数等により異なります。

### ⑩共済組合が送金した額の合計(⑧+⑨)

### ⑪窓口負担額から共済組合が送金した額を控除した額(⑦-⑩)

※令和4年11月・12月診療分を合計額から差し引いた金額が確定申告用自己負担額となります。



## ～ 医療費控除の申告手続きについて ～

「医療費通知書」は、確定申告時の医療費控除の手続きで医療費の明細書として使用できますが、以下の点にご留意ください。

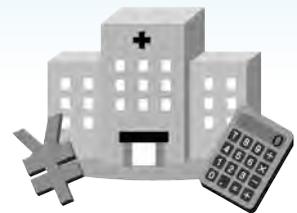
○実際に医療機関等の窓口で支払った金額と医療費通知書の金額が異なる場合(マル福・公費に該当している場合や医療費が訂正された場合等)は、領収書等で確認し、ご自身で金額を訂正して申告してください。(10円未満の端数は訂正不要です。)

○令和4年11月・12月診療分が含まれている場合は、合計から控除してください。

○今回記載がない診療分(令和5年11月・12月診療分)については、別途領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成し、その明細書を申告書に添付してください。この場合、領収書は確定申告期限から5年間保存する必要があります。

○医療費通知書を使用する際には、原本の添付が必要です。紛失しないよう大切に保管してください。

○医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。



湯河原の良質な温泉を  
十和田石を使った石の風呂と  
癒し効果のある檜の風呂で  
ゆったりとお愉しみください。

## Spa



こもれびの湯

香りの良いひのきを使用したお風呂。木に包まれた  
ぬくもりのある雰囲気を楽しめます。  
ミストサウナを併設しています。



せせらぎの湯

浴槽には肌に優しい十和田石を使用したお風呂。  
露天風呂も備わった落ち着きのあるお風呂です。  
ドライサウナを併設しています。

## Dining



檜コース一例

旬の食材を使ったこだわり  
料理をご堪能ください。

1泊2食料金 (税・サービス料・入湯税込)

梅コース 13,097円～  
桜コース 14,912円～  
椿コース 20,357円～

## Guest Room



洋室



和室



特別室



ユニバーサルルーム

全室バルコニー付きの客室は湯河原の山並みが一望でき、  
季節の風を感じゆったりとくつろいでいただけます。



湯河原温泉  
ちとせ

ご予約  
お問い合わせ

神奈川県市町村職員共済組合保養所  
湯河原温泉 ちとせ

☎0465-63-0121

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281番1

<https://www.yugawara-chitose.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。

# 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6年2月9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。

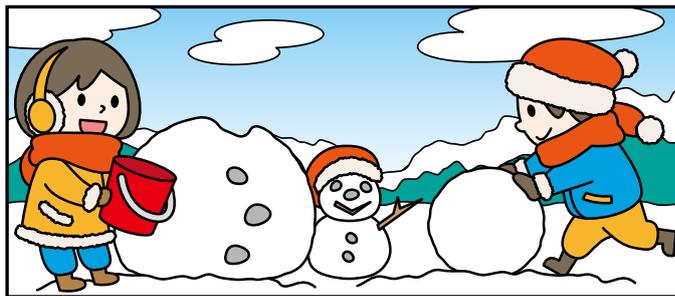
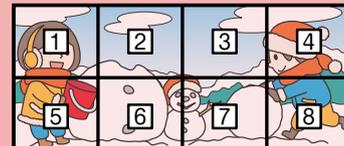
☆アプリのダウンロード、ログイン方法は  
18ページをご参照ください。



## 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。

【エリア表】

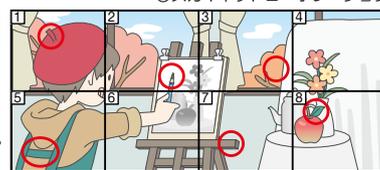


©スカイネットコーポレーション

令和5年10月号の解答

4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。



## 脂質をとりすぎないレシピ

1人分 260kcal 塩分 1.2g



\\CHECK!\\

作り方動画 →

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.html>



料理制作・スタイリング

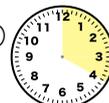
近藤 幸子(料理研究家・管理栄養士)

撮影・竹内 浩務

## 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

材料(2人分)

- 鶏むね肉……………1枚(200g、皮なし)
- 塩……………小さじ1/4
- 砂糖……………小さじ1/4
- パン粉……………大さじ6
- ごま油……………小さじ2
- ④ にんにく(みじん切り)…1/2片
- 黒ごま……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/6
- (粉山椒 小さじ1/4、七味 少々など、好みで加えてもよい)
- ペビーリーフ……………適量
- トマト……………1/2個



調理時間  
20分

作り方

- ① 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。  
塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wの  
レンジで3分加熱する。
- ② フライパンに④をすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火  
にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2~3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかけ  
る。ペビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

### 脂を抑えるためのポイント

フライにすると脂質を多くとりすぎてしまうので、パン粉に少し  
油を加えて炒めたものをたっぷりのせます。フライに比べて脂質を  
抑えながらも、香ばしさとカリカリ食感が満足感を生む一品です。  
鶏むね肉を使い、さらにレンジで加熱することで、脂質を抑え  
る工夫をしています。

# 修学貸付のご案内

## 1月から受付開始

令和6年4月に進級されるお子さまの授業料や住居費など、教育に必要な資金を融資する修学貸付は、1月から申込みを受付けています。貸付をご希望の方は共済事務担当課をとおしてお申込みください。

なお、入学時は、入学貸付との併用で申込みの子1人あたり最大で380万円（入学200万円+修学180万円）の貸付を受けることができます。

詳細はこちら



貸付利率	年利率 <b>1.26%</b> ※基準金利の利率区分に応じ、変動する場合があります。
貸付事由	組合員またはその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）が次の学校で修学する場合 ○学校教育法に規定する高等学校等 または 外国の教育機関で同程度とみなされる学校
対象費用	○入学金 ○授業料 ○教材費 ○家賃等 ○電車・バス等の定期代 他 ※すべて入学貸付と同じ費用で <b>年度単位</b> ※同費用に係る入学貸付を申込みした場合は、重複する費用は対象となりません。
貸付金額	<b>上限180万円（月15万円×12ヵ月分）</b> 必要費用の範囲内で <b>1万円単位</b> の金額となります。 ※12ヵ月分は4月までの申込に限り、5月以降は15万円×お申込み月の翌月から当該年度末までの月数分が上限です。
申込締切日	<b>貸付希望月の前月末日（当組合必着）</b>
貸付日	<b>申込月の翌月28日に貸付金額</b> を当組合登録口座へ送金します。※28日が営業日でない場合は翌営業日
償還方法	給与天引きによる元利均等償還となります。（ <b>貸付金額が50万円以上は賞与併用償還が選択可</b> ） ただし、お申込み時の「修学貸付に係る償還申請書」により、次の二つから償還方法を選択していただきます。 ①償還開始…貸付日の翌月から償還開始 ②償還据置…修学中は元金を据置とし利息のみの償還 ※修学終了後、または終了前に償還開始の申出をされたときは給料天引きにより償還開始となります。 その他…償還開始後に繰上償還（一部繰上・全部繰上）することができます。

申込方法等の詳細は当組合ホームページをご確認ください。

入学貸付については「いばらき共済」令和5年10月号（No.341）にも掲載しております。

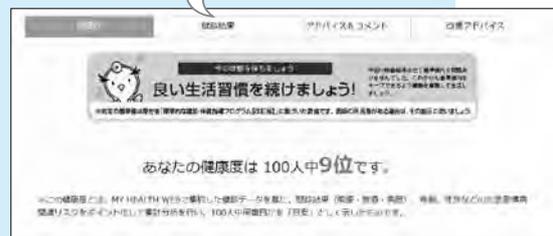
ご自身の健康偏差値を  
見てみましょう！

健康ポイント事業

# MY HEALTH WEB

## あなたの健康度がわかります！

2022年度の健診結果が反映されました！



### 健康ポイント事業「MY HEALTH WEB」で

#### “健康度”や“健康度のランキング”を確認してご自身の健康づくりにお役立てください！

ご利用には初回登録が必要です。初回登録、ログイン方法は右の二次元コードからご確認ください。

※健診結果、健康度の閲覧にはセキュリティコードの発行手続きが必要です。



### ● 健康ポイント事業「MY HEALTH WEB」とは？

健康に関する活動を行い、利用することでポイントが貯まり、貯めたポイントで希望する賞品に交換できる事業です。

### ● ポイント付与の一例

- 健診結果が良好の判定（厚労省基準による）…200P/年
- 健診結果の閲覧…100P/年
- 特定保健指導の終了…100P/年
- 健康に関するミッション（アプリ内で設定）…1P/日



アプリのダウンロードは  
こちらから



お問い合わせ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL : 03-5213-4467 9:00~17:00（土日祝日除く）

お問い合わせの際は「茨城県市町村職員共済組合」と「組合員証の記号・番号」をお伝えください。  
当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

# 被扶養者の収入基準額に係る取扱いについて

被扶養者の方の給与収入が収入基準額を超過した場合でも、厚生労働省において策定された「年収の壁・支援強化パッケージ」に基づき、事業主が人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動である旨を証明<sup>※</sup>し、当組合がその内容を認めた場合は、被扶養者として認定(継続)することができるようになりました。

具体的な取扱いについては、共済事務担当課または当組合へご相談ください。

※事業主の証明は、原則として定期的な被扶養者資格継続調査時に必要となります。



証明様式や認定に係るQ&Aは  
こちら



収入基準額		
区分	年額基準額	月額基準額
60歳未満	130万円未満	108,334円未満
60歳以上 または 障害年金を受給	180万円未満	150,000円未満

お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

組合員の皆さまへ

令和6年度  
募集

## 団体傷害保険のご案内

【傷害総合保険・家族傷害保険・普通傷害保険・ゴルファー保険】

セイフティーライフ

現職組合員さまの団体傷害保険制度

セイフティーライフ・シニア

退職組合員さまの団体傷害保険制度

●退職後の生活を幅広くサポート

万が一に備えて  
入ったほうが  
良いのかしら…



**募集期間** 令和6年2月1日(木)から令和6年2月20日(火)まで

**お申し込み方法** 新規ご加入の方、および既にご加入の方で契約内容を変更される場合は、2月に職場へ配付されますパンフレットをご覧ください、加入依頼書を共済事務担当課までご提出ください。

**保険期間** セイフティーライフ  
→ 令和6年6月1日午後4時から1年間  
セイフティーライフ・シニア  
→ 令和6年6月1日午後4時から1年間

**お問い合わせ先** **取扱代理店**  
 (有)茨城CTVサービス  
 水戸市笠原町978-26 茨城県市町村会館5階  
 TEL: 029-301-1616  
**本制度引受会社**  
 損害保険ジャパン(株)茨城支店 法人支社  
 水戸市南町2-6-13 損保ジャパン水戸ビル4階  
 TEL: 029-231-8043

お気軽に  
お問合せ  
ください!



大洗温泉の宿  
お う し ょ う て い  
大洗 鷗松 亭

日頃より大洗鷗松亭をご利用いただき、誠にありがとうございます。  
引き続き皆さまが安心して快適にお過ごしいただける保養所となるよう、  
客室や食事処のリニューアル工事を行っております。

宿泊予約開始時期については大洗鷗松亭ホームページにてお知らせいたしますので、楽しみにお待ちください。

2024年7月1日 リニューアルオープン予定!

【客室(イメージ)】



【食事処(イメージ)】



リニューアルオープン準備のため、次の期間を休館しています。

休館期間：2023年10月1日から2024年6月30日まで(予定)



「最新情報」は  
大洗鷗松亭ホームページにてお知らせします。

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

【PC】



おうしょうてい

検索

【スマホ】



協定保養所 休館のお知らせ

組合名 山形県市町村職員共済組合  
施設名 うしお荘  
休館期間 令和6年2月1日から  
令和6年2月29日まで

組合名 東京都市町村職員共済組合  
施設名 シーサイドいずたが  
休館期間 令和6年1月9日から  
令和6年1月22日まで

共済貯金払戻等のご案内

ご注意

払戻をする場合

「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。臨時積立のお振込みは所属所からとなります。

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6年1月現在)

組合の現況(令和5年11月末現在)

組合員数 男 19,490人  
女 16,446人  
計 35,936人

任意継続組合員数 475人

被扶養者数 23,265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

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

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いただけます

茨城県市町村職員共済組合

検索

