



表紙写真：美浦村 木原城址城山公園

CONTENTS

- | | |
|---|--|
| 2 組合員になられた皆さんへ！ 共済組合のご案内 | 13 芦原温泉「越路」よりお知らせ |
| 3 新理事長の就任について/新議員のご紹介 | 14 短期給付のご案内 |
| 4 令和6年度 事業計画と予算概要 | 16 特定健康診査・特定保健指導を実施します |
| 7 令和6年度 保健事業のご案内 | 18 被扶養者・任意継続組合員の方の健康診断 |
| 8 各種講習会のご案内
健康運動セミナー/ライフプラン講習会 | 20 福利厚生倶楽部のご案内 |
| 9 ウォーキングイベント「歩Fes.」を開催します！/
こころとからだの健康相談 | 21 プレゼントクイズ/らくらくヘルシーレシピ |
| 10 生活習慣病健診・がん検診のご案内/
人間ドック利用助成のご案内 | 22 標準報酬制と掛金(保険料)について |
| 11 医療福祉費支給制度(マル福)/歯周病検診のご案内 | 23 令和6年度の年金額改定について/
退職等年金給付のお知らせ |
| 12 「オークラ千葉ホテル」よりお知らせ | 24 大洗鷗松亭宿泊利用助成券について/
協定保養所の休館等のお知らせ/
共済貯金払戻等のご案内 |



組合員になられた皆さんへ!

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されます。

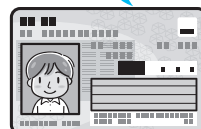
組合員になると…

○「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。

マイナンバーカードが
保険証として利用できます!



詳細は
コチラ



○掛金等を負担することになります

共済組合の事業に必要な費用は、主に組合員個人が負担する掛金（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控除されます。

掛金（保険料）は標準報酬の月額等に基づき算定されます。⇒ 22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」14～15ページ



長期給付事業（年金）

組合員の老齢・退職・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 多種多様な福利厚生サービスを利用できるアウトソーシング事業（20ページ）のほか、宿泊利用助成事業・各種がん検診等（7ページ、10ページ、16～19ページ）の事業を行っています。
- ◆宿泊事業 皆さんの保養施設として「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を還元しています。
- ◆貸付事業 生活必需品の購入や住宅の新築、修繕等に必要な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 <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**

第198回組合会 開催結果

新理事長の就任

去る2月26日に開催された第198回組合会において理事長の選挙を行い、新理事長に坂東市長の木村 敏文 氏が就任されました。

また、役員改選の結果、那珂市長の先崎 光 氏が理事に就任され、常陸大宮市長の鈴木 定幸 氏が新たに監事に就任されました。

このほか、令和6年度の事業計画および予算が原案どおり議決されましたので、4ページから各経理の概要についてお知らせいたします。

理事長就任のご挨拶



このたび、第198回組合会において、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、本年12月2日に現行の健康保険証が廃止され、マイナンバーカードと健康保険証が一体となった「マイナ保険証」への移行が閣議決定されております。マイナ保険証移行後も現行の健康保険証が継続利用できる経過措置やマイナンバーカードを取得していない方も医療機関を受診できるよう資格確認書を発行するなどの対応について、情報収集に努め制度改正に適切に対応してまいります。年金制度に関しては、令和6年は国民年金および厚生年金に係る財政検証の結果報告が行われ、当該報告を踏まえて次期年金制度改正の議論が行われますので、今後の動向に注視してまいります。

当組合の保養所「大洗鷗松亭」につきましては、昨年10月から修繕工事のため休館しておりますが、本年7月のリニューアルオープンに向けて準備を進めております。ぜひリニューアルした「大洗鷗松亭」をご利用いただき、皆さまの保養所として今後とも愛顧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 **木村 敏文** (坂東市長)

新議員のご紹介

市町村長側議員の退任に伴う補欠選挙の結果、牛久市長の沼田 和利 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

沼田 和利

- ① 第1区
- ② 牛久市長
- ③ 一意専心

① 選挙区 ② 職名 ③ 座右の銘

事業計画および予算編成の基礎となる組合員数は、令和6年度末において令和5年度末より494人多い36,843人と推計しました。令和6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4年度末(実績)	令和5年度末(見込)	令和6年度末(推計)
組合員	35,494人	35,867人	36,234人
任意継続組合員	361人	482人	609人
計	35,855人	36,349人	36,843人
被扶養者	23,804人	23,323人	23,294人

令和6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)	49.40%	8.50%	91.50%	—	7.5%	—	2.1%
負担金(勤務先)	49.40%	8.50%	91.50%	39.6%	7.5%	0.0953%	2.1%

※短期給付の掛金率・負担金率49.4%のうち、30.765%は皆さんの医療費等に充てられ、18.635%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、14～15ページをご覧ください。

令和5年度の短期給付の収支推計を行ったところ、約2億2千万円の当期損失金が生じる見込みとなりましたが、この損失金は短期積立金を取り崩して補てんします。令和6年度においては、令和5年度の財源率98.8%で運営した場合、令和5年度末に取り崩した額を補てんしたうえで、約13億4千万円の短期積立金を保有できるため、財源率を据え置きます。

介護保険については、令和5年度の財源率17.5%で令和6年度に納付する介護納付金の収支推計を行ったところ、令和6年度末に必要な介護積立金を保有することとなるため、財源率を17.0%に引き下げます。

【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交付金として交付されます。

(単位：千円)

収入	掛金・負担金等	20,499,522
支出	給付金等	20,165,438
	差引	334,084

※「短期給付」の収支(介護保険を除く。)

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	35,928,921
支出	組合員保険料払込金等	35,928,921
	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	2,337,094
支出	掛金払込金・負担金払込金	2,337,094
	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	147,817
支出	負担金払込金	147,817
	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・運用しています。

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	11,947
支出	支払利息	11,947
	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っています。

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10,380円、短期組合員1人当たり年額4,956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	523,224
支出	事務費・職員給与等	541,053
	差引	△17,829

保健経理

この経理では、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、さらには健康ポイント事業など幅広い保健事業を行っています。令和6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	755,988
支出	保健事業費用等	1,244,338
	差引	△488,350

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。

大洗鷗松亭は令和5年10月から令和6年6月まで改修工事等により休館しているため、令和6年度の営業収支は9か月分です。また、収入の一部に改修費用の支払いに充てる改良積立金を含めて推計しています。

(単位：千円)

収入	施設収入・商品売上等	861,050
支出	事業費用・職員給与等	707,364
	差引	153,686

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。

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6年度もこの利率を維持することとします。

(単位：千円)

収入	利息及び配当金等	2,474,735
支出	支払利息等	2,215,793
	差引	258,942

貯金額と貯金者数の推移

区分	令和5年度末見込	令和6年度末推計	比較増△減
貯金額	145,351,808千円	156,713,197千円	11,361,389千円
貯金者数	21,242人	22,536人	1,294人
1人当たり貯金額	6,842,661円	6,953,904円	111,243円
貯金加入率	58.27%	60.67%	2.4%

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	39,840
支出	支払利息等	42,543
	差引	△2,703

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	20,323
支出	支払利息・保険料等	17,497
	差引	2,826

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6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。

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用していましたが、令和5年度末で全額償還となりました。

令和6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 ※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。)		
		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)			
		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)				
	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 ※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。	○	
		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			
		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回あたり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	通年		
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、受診勧奨を実施				
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(福利厚生倶楽部：リロクラブ)	対 象：組合員と配偶者それぞれの3親等内の家族(宿泊以外のサービスは2親等内) 内 容：利用料金の一部助成 ※宿泊は組合員1人あたり年度内10人泊まで	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 6,500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	一般職および管理職のメンタルヘルスに関するセミナー	11月			
	ライフプラン講習会	8ページ参照	8月・10月			
	健康講座		7月・9月			
表彰関係	長期勤続退職者記念品	対 象：市町村等に20年勤務し退職した組合員 内 容：大洗鷗松亭またはリロクラブの宿泊商品贈呈(10,000円分)	令和7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 内 容：大洗鷗松亭またはリロクラブの宿泊商品贈呈(10,000円分)				
	健康ポイント事業	対象者：組合員 内 容：健康アプリMY HEALTH WEBを利用し、健康に関する活動に対応したポイントを付与・貯まったポイントを賞品と交換		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	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				

各種講習会のご案内



令和6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。

皆様のご応募をお待ちしています！ ※申込み多数の場合は、抽選で決定します。

なお、9月以降開催予定の糖尿病予防講座、健康食生活セミナー、メンタルヘルス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。

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。勤務先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。

- 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	コース	募集人数	会 場	時 間
7月 8日(月)	導入編	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
7月23日(火)	ステップアップ編	80名	つくば国際会議場	
9月13日(金)	ウォーキング編	70名	茨城県市町村会館	

ライフプラン講習会

8月 10月

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講習会です。

この機会にマネーライフプランを考えてみませんか？

令和6年度末までに退職を予定されている方はシニア世代型講習会を受講してください。

- 対象者 30歳以上の組合員およびその配偶者
- 委託会社 野村證券株式会社

期 日	参加対象年齢	募集人数	会 場	時 間
8月 9日(金)	ミドル世代型 (30歳・40歳代)	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22日(木)	シニア世代型 (50歳代～・令和6年度末退職 予定者)	150名	茨城県市町村会館	
8月23日(金)		200名	つくば国際会議場	
10月23日(水)		200名	つくば国際会議場	
10月24日(木)		150名	茨城県市町村会館	
10月25日(金)	200名	つくば国際会議場		

ウォーキングイベント

あるふえす

歩Fes.を開催します!

令和6年5月に、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB (MHW)」にて、スマートフォンアプリを利用したウォーキングイベント「歩Fes.(あるふえす)」を開催します。

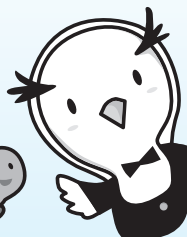
この「歩Fes.(あるふえす)」は、スマートフォンの歩数連携機能を利用し、1か月間の総歩数を競うイベントです。歩数上位者にはMHWの「MYポイント」をプレゼントします。

上位入賞を目指してたくさん歩いて、健康への第1歩を踏み出しましょう!
詳細については後日、当組合ホームページにてご案内します。

みなさんのご参加をお待ちしております!



個人戦だよ!
たくさん歩こう!



○対象者

令和6年4月1日までに当組合の資格を取得した組合員

○参加費用

無料

※アプリダウンロードや参加登録・歩数連携等にかかる通信費は自己負担となります。

○参加条件

- (1) MHWの利用対象者で、かつエントリー期間中にMHWが利用できる方
- (2) イベント開催終了日まで当組合の資格がある方
- (3) スマートフォンアプリ MHW を登録(無料)した方で、スマートフォンアプリ「ヘルスケア」(iPhone)、「Google Fit」(Android)が使用できる方(スマートフォンを携帯して歩く必要があります。)

○日程

エントリー期間 令和6年5月1日(水)～5月10日(金)

イベント開催期間 令和6年5月11日(土)～6月10日(月)

*内容に変更が生じる場合がありますのでご了承ください。

お問い合わせ先

福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412



こころとからだの健康相談

- ◎ ご家族皆様さん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)

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、生活習慣病の早期発見・予防のため、組合員の皆さんが受ける職場の健康診断にあわせて「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



希望により実施できるがん検診等の種類および対象者（年齢：実施年度中に到達する年齢）

がん検診	胃がん	組合員全員	前立腺がん	50歳以上の男性組合員
	肺がん	40歳以上の組合員	子宮がん	女性組合員
	大腸がん	40歳以上の組合員	乳がん	30歳以上の女性組合員
肝炎ウイルス検診	35歳以上で過去に当該検診を受けていない組合員			
骨粗しょう症検診	40歳以上5歳刻みの年齢に該当する女性組合員（人間ドック受診者も可）			

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。
- 同じ年度に人間ドックと生活習慣病健診等の重複受診はできません。（骨粗しょう症検診は除く。）重複した場合は、当組合が負担した健診費用を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

令和6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、人間ドック利用助成事業を実施しています。

また、健康アプリ「MY HEALTH WEB」を利用して人間ドック利用助成のオンライン申請をすることで、利用資格が確認され、即時に「人間ドック利用承認書」の発行ができますので、ぜひご利用ください。

なお、受診日の1ヵ月以上前までに申請が必要となり、年度末にむけて受診者が増加傾向にありますので、お早めに予約し受診に向けて生活習慣を整えましょう。

オンラインで
簡単申請！



人間ドックについて詳しくはこちら



助成対象者および助成金額

コース名	助成対象者	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（前年度特定健診等受診者）	36,000円
PET併診ドック	50歳以上の組合員	66,000円

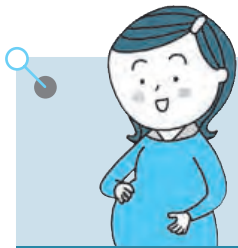
※婦人科検診などのオプション検査は、全額利用者負担となります。

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。また、「申請登録」を選択し、画面に沿って必要事項を入力。
- ③必要事項入力後、PDFをダウンロードし、受診日当日までにプリントアウトして持参。
※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。

お問い合わせ先

医療健康課（健康増進係） 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
- ひとり親家庭
- 重度心身障がい者

※小児マル福はお住ま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ま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。

お口の中から
健康管理！



歯周病検診のご案内

令和6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。

歯周病と身体の健康は大きく関係しているため、今年度対象となる方は、ぜひこの機会に検診を受けて、歯の健康状態をチェックしましょう。

歯周病検診について詳しくはこちら



対象者	令和6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。）
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6年6月1日から令和7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。

歯周病検診では、どんなことをしてくれる？

○
むし歯・歯周病を
発見してくれる

プロの眼で見て、初期段階のむし歯・歯周病を発見してくれます。

○
歯のみがき方を
指導してくれる

実際の歯の状態からみがき方を推測し、正しいみがき方を教えてくれます。

○
トラブルの芽を
指摘してくれる

経年劣化でトラブルになりやすい詰めものなどの周辺に問題がないかを確認してくれます。



お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

千葉を満喫した後は オークラ千葉ホテルで寛ぎのひとときを



〈スパ・スカイビュー（温浴施設）〉
ご宿泊のお客様は、無料でご利用いただけます。



〈千葉県立美術館〉

〈千葉ポートタワー〉

徒歩5分圏内にも見どころいっぱい。



千葉満喫プラン〈ご朝食付き〉

- 1名1室利用 12,785円～
- 2名1室利用 21,940円～
- 3名1室利用 32,910円～

上記料金から各種助成券が控除されます。

【プラン内容】

- 1泊1室分のご宿泊代
- スパ・スカイビューのご利用
- レストラン「セブンスーズ」でのご朝食
- 消費税・サービス料



オークラ千葉ホテル

お問い合わせ・ご予約

043-248-1111 (代)

〒260-0024 千葉市中央区中央港1-13-3
TEL：043-248-1111(代) <https://www.okura-chiba.com>
JR京葉線「千葉みなと」駅より徒歩5分





北陸新幹線 W7系

北陸新幹線で 越路へ行こう!

3月16日(土)に、北陸新幹線が福井県敦賀駅まで延伸されました。これまで「福井へのアクセスは今一つ不便」と感じていた皆様!これを機に福井に遊びに来ませんか?福井県市町村職員共済組合の保養所 越路では、そんな皆様のために客室をリニューアルし、皆様のお越しをお待ちしております!

越路ってどんなところ?



特別室
彩雲

関西の奥座敷と言われる芦原温泉にある越路では、リニューアルした特別室で、ゆったりのおんぼり、旅の疲れを癒していただけます。スタッフ一同真心込めたおもてなしで、皆様のお越しをお待ちしております。



特別室
玉響



四季折々のお料理

四季折々の新鮮な素材を生かした料理長自慢の味をお楽しみください。

じっくり楽しめる温泉

湯量豊富な大浴場は手足を伸ばしてゆっくりくつろげる広さです。

福井の観光も楽しもう!/
日本国の宝財によって生み出された
東尋坊(坂井市)



恐竜王国福井が誇る
福井県立恐竜博物館(勝山市)

皆様のお越しをお待ちしております

越路

ご予約・お問い合わせは 詳しくはホームページをご確認ください
☎ 0776-77-3151 HP▶ <http://www.koshiji.biz/>



短期給付のご案内

当組合が行う短期給付についてご案内します。

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

なお、組合員の皆さんの申請に基づき支給する給付もありますので、該当する場合には請求手続きをしてください。給付の詳しい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。

短期給付の
種類



の給付は申請が必要です。

保険給付

給付の種類	内 容	附加給付																		
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 (住民税非課税世帯は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関窓口へ提示) <table border="1"> <thead> <tr> <th>区 分</th> <th>標準負担額(1食)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一般</td> <td>460円※</td> </tr> <tr> <td>住民税非課税世帯等で入院日数90日以下のとき</td> <td>210円</td> </tr> <tr> <td>住民税非課税世帯等で入院日数90日を超えるとき</td> <td>160円</td> </tr> <tr> <td>住民税非課税世帯等で所得が一定基準以下の場合</td> <td>100円</td> </tr> </tbody> </table> ※指定難病、小児慢性特定疾病の場合は260円	区 分	標準負担額(1食)	一般	460円※	住民税非課税世帯等で入院日数90日以下のとき	210円	住民税非課税世帯等で入院日数90日を超えるとき	160円	住民税非課税世帯等で所得が一定基準以下の場合	100円									
区 分	標準負担額(1食)																			
一般	460円※																			
住民税非課税世帯等で入院日数90日以下のとき	210円																			
住民税非課税世帯等で入院日数90日を超えるとき	160円																			
住民税非課税世帯等で所得が一定基準以下の場合	100円																			
入院時 生活療養費	長期療養入院する65歳以上の方が生活療養を受けたとき 基準額から生活療養標準負担額を控除した額を支給																			
保 険 外 併用療養費	保険医療機関等から先進医療等を受けたとき保険診療に要する費用の7割を支給 (義務教育就学前までは8割を支給、高齢受給者は8割または7割を支給)																			
療 養 費 家族療養費	① 組合員証等を使用しないで治療を受けたとき ② 治療用装具(コルセット等)を購入したとき ③ 医師の同意を得て、あんま・はり・きゅう・マッサージ等の施術を受けたとき ④ 海外で診療を受けたとき ⑤ 小児弱視等(9歳未満)の治療用眼鏡(コンタクトレンズ)を作成したとき ⑥ 輪部支持型角膜形状異常眼用コンタクトレンズを作成したとき 療養の給付と同様に支給	○																		
訪 問 看 護 療養の給付	難病、末期がん等の在宅患者が指定訪問看護事業者から指定訪問看護を受けたとき 療養の給付と同様に支給	○																		
高額療養費	診療等に係る自己負担額が、組合員の標準報酬月額に応じて次により算出した額(各組合員の自己負担限度額)を超えるとき 自己負担額から次の自己負担限度額を控除した額を支給 <table border="1"> <thead> <tr> <th>区分</th> <th>所得区分(標準報酬月額)</th> <th>自己負担限度額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ア</td> <td>830,000円以上</td> <td>252,600円+(総医療費-842,000円)×1%</td> </tr> <tr> <td>イ</td> <td>530,000円~790,000円</td> <td>167,400円+(総医療費-558,000円)×1%</td> </tr> <tr> <td>ウ</td> <td>280,000円~500,000円</td> <td>80,100円+(総医療費-267,000円)×1%</td> </tr> <tr> <td>エ</td> <td>260,000円以下</td> <td>57,600円</td> </tr> <tr> <td>オ</td> <td>低所得者(住民税非課税)</td> <td>35,400円</td> </tr> </tbody> </table> ※住民税非課税世帯は「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。	区分	所得区分(標準報酬月額)	自己負担限度額	ア	830,000円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	イ	530,000円~790,000円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	ウ	280,000円~500,000円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	エ	260,000円以下	57,600円	オ	低所得者(住民税非課税)	35,400円	
区分	所得区分(標準報酬月額)	自己負担限度額																		
ア	830,000円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%																		
イ	530,000円~790,000円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%																		
ウ	280,000円~500,000円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%																		
エ	260,000円以下	57,600円																		
オ	低所得者(住民税非課税)	35,400円																		
高額療養費 外来年間合算	70歳~74歳の方で基準に該当する方(※1)が、1年間(※2)の個人ごとの外来療養に係る自己負担額の合計が144,000円を超えたとき144,000円を超えた額を支給 ※1: 基準日(計算期間の末日)時点の所得が「一般所得者」または「低所得者」に該当する方 (医療費の負担割合が2割の方) ※2: 毎年8月1日から翌年7月31日(死亡の場合には死亡日)まで (注) 計算期間中の資格が当組合のみの場合は申請不要です。																			
高額介護 合算療養費	世帯内で医療保険と介護保険の両制度を利用し、1年間(上記※2)の自己負担額の合計が高額になったとき医療保険と介護保険の自己負担額(一部負担金払戻金等を控除した額)の合算額から所得区分に応じた介護合算算定基準額を控除した額																			

給付の種類	内 容	附加給付
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 500,000円 ※妊娠4ヵ月以上の流産、死産も出産とみなします。 (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 50,000円 (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。) (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

※任意継続組合員に対する休業給付はありません。(傷病手当金を除く。)

給付の種類	内 容
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4日以上勤務に服することができないとき 1日につき 標準報酬日額×2/3 (1年6ヵ月(結核性の病気については3年)を限度) ※退職後も支給される場合があります。
育児休業手当金	1歳に満たない子(その子が1歳に達した以後の期間について総務省令で定める場合に該当するときは最長2歳に達する前日まで)を養育するため育児休業を取得したとき 1日につき 標準報酬日額×67/100 (最初の180日は67/100、残りの期間は50/100)
介護休業手当金	要介護家族を介護するため、介護休業を取得したとき 1日につき 標準報酬日額×67/100 (介護休業の日数を通算して66日)
休業手当金	被扶養者の病気やけが、配偶者の出産、組合員の公務によらない不慮の災害等の事由により欠勤したとき 1日につき 標準報酬日額×50/100

※標準報酬日額：短期標準報酬月額÷22(10円未満四捨五入)

災害給付

給付の種類	内 容
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)

附加給付等

給付の種類	内 容
一部負担金払戻金 家族療養費附加金 家族訪問看護療養費附加金	自己負担額から25,000円(短期標準報酬月額が530,000円以上の方は50,000円)を控除した額(100円未満切り捨て、1,000円未満不支給) ※合算高額療養費の場合は50,000円(短期標準報酬月額が530,000円以上の方は100,000円)を控除した額を支給
出産費附加金・家族出産費附加金	30,000円(組合員が退職後に出産したときは不支給)
埋葬料附加金・家族埋葬料附加金	50,000円(被扶養者がいない組合員が死亡したときは不支給)

お問い合わせ先

医療健康課(医療給付係) TEL 029-301-1413

将来の健康のためご受診をお忘れなく！ / 特定健康診査・特定保健指導を実施します



当組合ではデータヘルス計画の一環として、40歳以上75歳未満の組合員と被扶養者の方に特定健康診査を実施し、その結果、生活習慣病の発症リスクが高い方に生活習慣の改善に必要な助言や支援を行う特定保健指導を実施しています。

令和6年度から第3期データヘルス計画が開始となり、国から特定健康診査および特定保健指導の新たな実施目標値が示されました。この目標値や保健事業の実施状況によって後期高齢者支援金が加算・減算される場合があります、加算対象となった場合は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。

また、実施機会の拡充として、就業時間中の特定保健指導の実施等についてご理解ご協力をお願いします。

特定健康診査について

対象者 • 令和6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

実施方法

■ **組合員**
職場の健康診断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。職場の健康診断の対象とならない短期組合員については、「特定健康診査受診券」を送付しますので、18ページの住民健診および医療機関での受診方法をご参照ください。

■ 被扶養者・任意継続組合員およびその被扶養者

受診方法等の詳細については18ページをご覧ください。

詳しくはこちら



特定健康診査



特定保健指導

特定保健指導について

対象者 • 特定健康診査の結果から、生活習慣病発症リスクが高いと判断された方

実施内容 • 保健師や栄養士などの専門家から生活習慣改善のアドバイスを受けることができます。最初に面談を行い、実施者本人の生活習慣に応じた改善目標や行動計画を立てます。

実施の流れについて

受診（事業主健診・人間ドック等）

- ① 特定保健指導の利用方法（医療機関または委託業者での実施）の調査を当組合から送付
- ② 面談日を予約

人間ドックの受診当日に実施可能な健診機関の場合、すぐに面談へ

面談（改善目標や行動計画を立てる）

3～6か月後に実施状況の確認

ICT面談も選択できます



現在目標値を達成しているのは網掛けの箇所です
※特定保健指導は両方とも達成



令和4年度の所属所別実施率

令和4年度の特定健康診査受診率は85.5%、特定保健指導実施率は45.0%であり、各所属所では次のとおりです。

令和6年度から第3期データヘルス計画が開始され、国は特定健康診査受診率が90%、特定保健指導実施率が60%といった目標値を定めていますので、受診率向上にご協力をお願いします。

所属所	特定健診受診率(%)	特定保健指導実施率(%)	
		積極的支援	動機付け支援
水戸市役所	84.0	40.5	43.0
日立市役所	84.8	32.3	48.4
土浦市役所	86.9	61.2	45.0
石岡市役所	87.1	55.8	50.0
結城市役所	88.4	46.7	61.1
龍ヶ崎市役所	81.4	17.2	48.3
下妻市役所	95.6	34.8	46.4
常陸太田市役所	88.5	50.0	38.9
高萩市役所	83.9	28.6	36.8
北茨城市役所	68.9	31.8	20.7
笠間市役所	88.0	29.3	42.9
取手市役所	85.6	41.5	36.7
牛久市役所	81.3	40.0	27.8
つくば市役所	87.4	36.2	46.5
ひたちなか市役所	89.3	38.6	54.8
鹿嶋市役所	82.9	41.7	55.6
潮来市役所	78.8	26.7	27.3
守谷市役所	84.6	78.9	35.3
常陸大宮市役所	87.5	35.3	68.8
那珂市役所	80.3	38.2	64.3
筑西市役所	87.6	40.7	41.9
坂東市役所	85.7	50.0	52.2
稲敷市役所	86.3	18.2	23.1
かすみがうら市役所	88.5	80.0	41.7
桜川市役所	94.7	47.1	70.0
神栖市役所	81.8	43.8	54.2
行方市役所	85.8	43.3	54.2
古河市役所	88.0	44.7	61.0
鉾田市役所	91.0	23.1	60.0
常総市役所	85.8	41.2	80.0
つくばみらい市役所	79.4	54.2	54.5
小美玉市役所	87.9	43.8	47.8

所属所	特定健診受診率(%)	特定保健指導実施率(%)	
		積極的支援	動機付け支援
茨城町役場	85.0	76.0	76.9
大洗町役場	81.4	46.2	40.0
城里町役場	89.7	44.4	78.6
東海村役場	90.3	34.8	106.3
大子町役場	85.1	37.5	36.4
美浦村役場	87.0	57.1	77.8
阿見町役場	86.2	21.4	25.0
河内町役場	85.4	60.0	57.1
八千代町役場	90.5	33.3	62.5
五霞町役場	87.1	87.5	60.0
境町役場	85.3	29.4	38.5
利根町役場	84.1	30.8	0.0
茨城県南水道企業団	88.9	40.0	200.0
さしま環境管理事務組合	77.9	0.0	0.0
江戸崎地方衛生土木組合	86.5	60.0	50.0
筑西広域市町村圏事務組合	81.9	31.6	72.7
茨城西南地方広域市町村圏事務組合	83.8	68.8	50.0
常総地方広域市町村圏事務組合	78.7	50.0	62.5
鹿行広域事務組合	84.0	50.0	70.0
稲敷地方広域市町村圏事務組合	83.4	43.5	55.6
鹿島地方事務組合	83.3	40.7	68.4
取手地方広域下水道組合	87.8	0.0	0.0
ひたちなか・東海広域事務組合	87.5	60.0	40.0
地方独立行政法人茨城県西部医療機構	92.2	57.1	26.7

計	85.5	41.7	49.0
---	------	------	------

※特定健診の対象者が30人以上の所属所のみ表示しています。

※特定保健指導の実施率は、前年度対象者が年度を越えて実施した分も含めて算出するため100%を超えることがあります。

※対象人数が少ない場合は、年度を越えて未終了のため低率となる場合があります。

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6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）を受診できます。

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。

特定健康診査
について詳しくは
こちら



	住民健診	医療機関	巡回型特定健康診査
対象者	<ul style="list-style-type: none"> 組合員の被扶養者 任意継続組合員とその被扶養者 		現職組合員の女性被扶養者
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「㈱あまの創健」が指定する場所
持参するもの	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査受診券 組合員証（被扶養者証） 		受診日前に届く受診票など
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等により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。
- ※「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



「巡回型特定健康診査」について

現職組合員の女性被扶養者の方は、巡回型特定健康診査を受診することができます。巡回型特定健康診査とは、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ください、ご都合の良い日時・会場をインターネット（パソコン・スマートフォン・携帯電話）またはハガキで予約してください。

【委託業者】㈱あまの創健 【対象者】現職組合員の女性被扶養者

健診結果を提出していただいた方にQUOカードを進呈

～被扶養者の健診結果票の提出のお願い～

当組合では被扶養者の特定健康診査受診券を使った健康診断の結果を国に報告するため、被扶養者がお勤め先で健康診断を受診した場合は、その結果票と未使用の当該受診券を当組合へ提出してください。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。



詳細については、当該受診券の送付と併せてご案内します。

◎ 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。

実施率が50%を超えているのは網掛け部分です。
実施率の向上にご協力を！



令和4年度被扶養者の特定健康診査受診率

令和4年度の実施率は46.9%であり、各所属所では次のとおりです。

被扶養者の健康診断の結果を含めて、健康状況・医療費情報を分析した結果をもとに保健事業を見直しています。より皆さんに合った保健事業を実施するために、ご家族の健康についても確認いただき、特定健康診査の実施・パート先での健診結果の提供にご協力をお願いします。

所属所	実施率 (%)	所属所	実施率 (%)	所属所	実施率 (%)	所属所	実施率 (%)
水戸市役所	44.5	稲敷市役所	38.8	湖北水道企業団	16.7	笠間地方広域事務組合	0.0
日立市役所	48.1	かすみがうら市役所	49.0	茨城県南水道企業団	37.5	鹿島地方事務組合	41.4
土浦市役所	51.9	桜川市役所	65.2	龍ヶ崎地方塵芥処理組合	0.0	取手地方広域下水道組合	28.6
石岡市役所	58.9	神栖市役所	40.8	常総衛生組合	100.0	ひたちなか・東海広域事務組合	57.8
結城市役所	51.2	行方市役所	37.2	大宮地方環境整備組合	42.9	高萩・北茨城広域事務組合	100.0
龍ヶ崎市役所	38.1	古河市役所	46.4	清水丘診療所事務組合	—	下妻地方広域事務組合	25.0
下妻市役所	72.7	鉾田市役所	71.4	龍ヶ崎地方衛生組合	75.0	茨城租税債権管理機構	0.0
常陸太田市役所	57.0	常総市役所	48.1	さしま環境管理事務組合	40.0	利根川水系県南水防事務組合	—
高萩市役所	46.2	つくばみらい市役所	40.3	筑北環境衛生組合	66.7	地方独立行政法人茨城県西部医療機構	47.8
北茨城市役所	44.8	小美玉市役所	39.7	茨城地方広域環境事務組合	66.7		
笠間市役所	43.8	茨城町役場	45.5	大洗、鉾田、水戸環境組合	40.0	計	46.9
取手市役所	43.2	大洗町役場	46.4	江戸崎地方衛生土木組合	57.1		
牛久市役所	50.0	城里町役場	65.6	湖北環境衛生組合	100.0		
つくば市役所	43.0	東海村役場	42.9	筑西広域市町村圏事務組合	35.1		
ひたちなか市役所	57.9	大子町役場	44.0	茨城西南地方広域市町村圏事務組合	45.5		
鹿嶋市役所	44.7	美浦村役場	28.6	常総地方広域市町村圏事務組合	32.0		
潮来市役所	30.8	阿見町役場	63.9	鹿行広域事務組合	41.4		
守谷市役所	45.3	河内町役場	29.4	霞台厚生施設組合	100.0		
常陸大宮市役所	39.7	八千代町役場	65.5	稲敷地方広域市町村圏事務組合	49.2		
那珂市役所	41.3	五霞町役場	61.9	茨城県市町村職員共済組合	75.0		
筑西市役所	54.4	境町役場	50.0	茨城県市町村総合事務組合	75.0		
坂東市役所	37.7	利根町役場	30.4	石岡地方斎場組合	100.0		

※対象者がいない場合、実施率を「—」と表示しています。

お問い合わせ先

医療健康課（健康増進係） 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、皆さまでご利用ください。

◎ 提供メニューカテゴリー例 ◎



おすすめサービスを一部ご紹介

シネコンチケット割引
今度のお休み、**映画**を**観よう!** **送料無料**

映画鑑賞券の割引 通常一般価格1,800円～2,000円 ▶ **1,300～1,500円**

茨城県内で利用できる施設：イオンシネマ 守谷店、U S シネマパルナ稲敷 など他多数

利用方法：チケット郵送（送料無料、入金確認後10日程度でお届け）
メールによるコード配信（最短購入から20分以内で配信）、コンビニでの購入など
※利用方法は映画館によって異なりますので事前に会員専用サイトの商品ページをご確認ください

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！

宿泊補助制度 会員専用サイトの掲載価格よりもさらにお一人様1泊あたり**1,500円引**

対象施設：福利厚生倶楽部プランまたは、じゃらん・楽天トラベル提供プラン



利用方法：年間最大**15,000円**分割引となります。（年間（4月～翌3月）10人泊分まで補助適用）

会員専用サイトまたはカスタマーセンターでご予約ください。
※じゃらんまたは楽天トラベル提供プランのご予約は会員専用サイトからのみ承っております。

**お得な
会員限定価格!!**
食品・日用雑貨から美容・家具まで
毎週水曜タイムセール実施中!!

お買得ソクホウ

365日、毎日がセール！
60%以上OFFの商品も常時販売！
家電や生活雑貨、グルメ、ギフト商品
まで幅広く、500点以上をズリ取り
揃えております



すぎのや本舗
ご注文の方 **10%OFF**



にんたまラーメン

500円以上の
麺類をご注文で
大盛り無料



ステーキ宮

お食事メニュー
960円以上
ご注文の方
3%OFF



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 にアクセスし、右上の「ログイン」ボタンをクリック

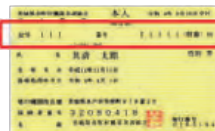
STEP 2 ログイン画面の**会員ID**と**パスワード**入力欄に

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
※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。大切に保管してください。
※4月に組合員となられた方は、5月から会員となります。



組合員証記号番号とは
保険証の**記号**と**番号**を
組み合わせたものです。

「記号」はそのまま3桁、
「番号」が2桁から5桁の
方は、7桁になるよう頭に
「0」を必要数付けてくだ
さい。

例：番号が3桁の方
111→ 0000111



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

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5月8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。

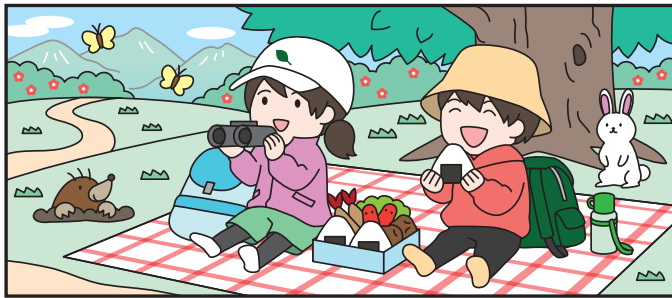
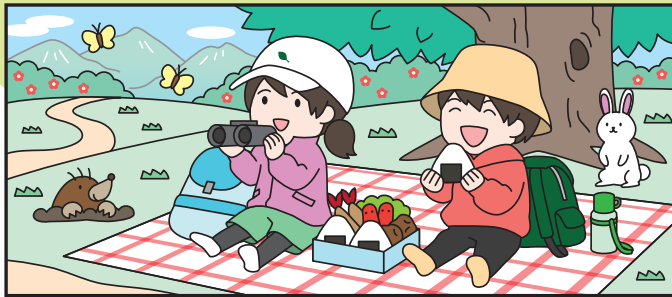
リーフレットは
こちら



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]

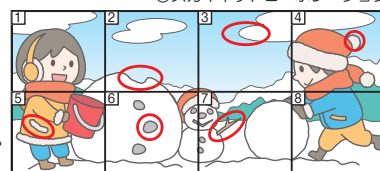


©スカイネットコーポレーション

令和6年1月号の解答

1と8

*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。



体脂肪を増やさない! らくらくヘルシーレシピ

1人分 202kcal 食塩相当量 1.4g



CHECK!

作り方の動画はコチラ

<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring02.html>



料理制作：新谷 友里江 (管理栄養士)
撮影：さくらいしょうこ
スタイリング：深川 あさり

食材を置き換えておいしくカロリーをカット!

ささみとアスパラガスの豆腐グラタン

材料(2人分)

- ささみ……………2本(120g)
- 塩……………小さじ1/8
- こしょう……………少々
- アスパラガス……………3本(60g)
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- 絹ごし豆腐……………1/2丁(150g)
- 〔洋風スープの素……………小さじ1/2〕
- ④ 塩……………小さじ1/8
- こしょう……………少々
- ピザ用チーズ……………40g

作り方

- ① ささみは一口大に切って塩、こしょうをふる。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。玉ねぎは1.5cm幅のくし切りにする。
- ② 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせてレンジ(600W)で1分半加熱し、水切りする。粗熱が取れたらボウルに入れて④を加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 耐熱皿にささみ、アスパラガス、玉ねぎをのせてふんわりラップをし、レンジ(600W)で4分加熱する。さっと水気を切ってグラタン皿に入れ、②とピザ用チーズをのせる。トースターに入れて、こんがり焼き目がつくまで8分ほど焼く。

食材を置き換えたヘルシー料理のコツ

- ▶ 置き換える食材は、低カロリーでかさがあり、かみごたえがある食材だと満足感が得られます。
例 ささみ、鶏むね肉、豚もも肉、豆腐、こんにゃく、しらたき、根菜類など。
- ▶ 油の少ない肉はコクに欠けるので、下味をしっかりつけるとおいしくなります。また、粉をまぶすとやわらかく仕上がりが、タレもよくなります。

標準報酬制と掛金(保険料)について

皆さんそれぞれの
給与に応じて
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 [4ページ参照](#)

詳しくはこちら



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。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。

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、通勤手当等

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 [4ページ参照](#)

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。



お問い合わせ先

医療健康課 TEL 029-301-1413

令和6年度の年金額改定について

年金額は、物価や賃金の変動に応じて改定されますが、令和6年度(令和6年6月送金分)からは、令和5年度から2.7%の引き上げとなります。

また、在職中の方の年金支給停止基準額は、48万円から50万円に引き上げとなります。



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



退職等年金給付のお知らせ

毎年6月頃 「給付算定基礎額残高通知書」を送付します

退職等年金給付は、将来の年金給付に必要な原資を労使折半の保険料で積み立て、その積立額に基準利率による利息等を加えた“給付算定基礎額”をもとに、原則として65歳から支給されます。

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	



退職等年金給付の 財政状況(令和4年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに令和4年度末の「財政検証結果」を掲載しています。是非、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/>(地方公務員共済組合連合会トップページ)

年金関連情報 ⇒ 年金財政関係 ⇒ 年金払い退職給付(退職等年金給付) ⇒
財政検証・財政再計算 からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索



お問い合わせ先

年金課 TEL 029-301-1414

大洗温泉の宿
お う し ょ う て い
大洗 鷗松亭

2024年7月1日 リニューアルオープン!

いよいよ
迫る

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。



・【客室(イメージ)】・

《令和6年度大洗鷗松亭宿泊利用助成券》 助成額 6,500円!!

大洗鷗松亭を宿泊利用いただく際、本年度は大人 1泊2食「6,500円」、小学生 1泊2食「3,500円」を助成します。併せて、リロクラブ宿泊補助1,500円(年間10人泊まで)をご利用いただけます。

助成券等の申請方法は当組合ホームページ(トップ→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。
 - ・リロクラブの宿泊補助→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。

大洗鷗松亭ホームページはこちら!

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

【PC】



おうしょうてい

検索

【スマホ】



協定保養所 休館等のお知らせ

組合名	神奈川県市町村職員共済組合
施設名	湯河原温泉ちとせ
休館期間	令和6年4月1日から 令和6年7月31日まで ※休館中もご予約を承ります。

組合名	三重県市町村職員共済組合
施設名	サンペルラ志摩
その他	令和6年4月1日に施設を民間に譲渡したため、協定保養所宿泊利用助成券はご利用になれません。

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と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4月現在)

組合の現況(令和6年2月末現在)

組合員数	男	19,461人
	女	16,551人
	計	36,012人

任意継続組合員数 472人

被扶養者数 23,388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ください

茨城県市町村職員共済組合

検索

