

共済だより

栃木県市町村職員共済組合

<http://www.tochigi-kyosai.jp/>

第313号 平成29年11月

組合の現況 (平成29年10月1日現在)

組合員数……………16,728人

男……………11,004人

女……………5,724人

任意継続組合員数…239人

被扶養者数……………15,297人

所属所数……………41

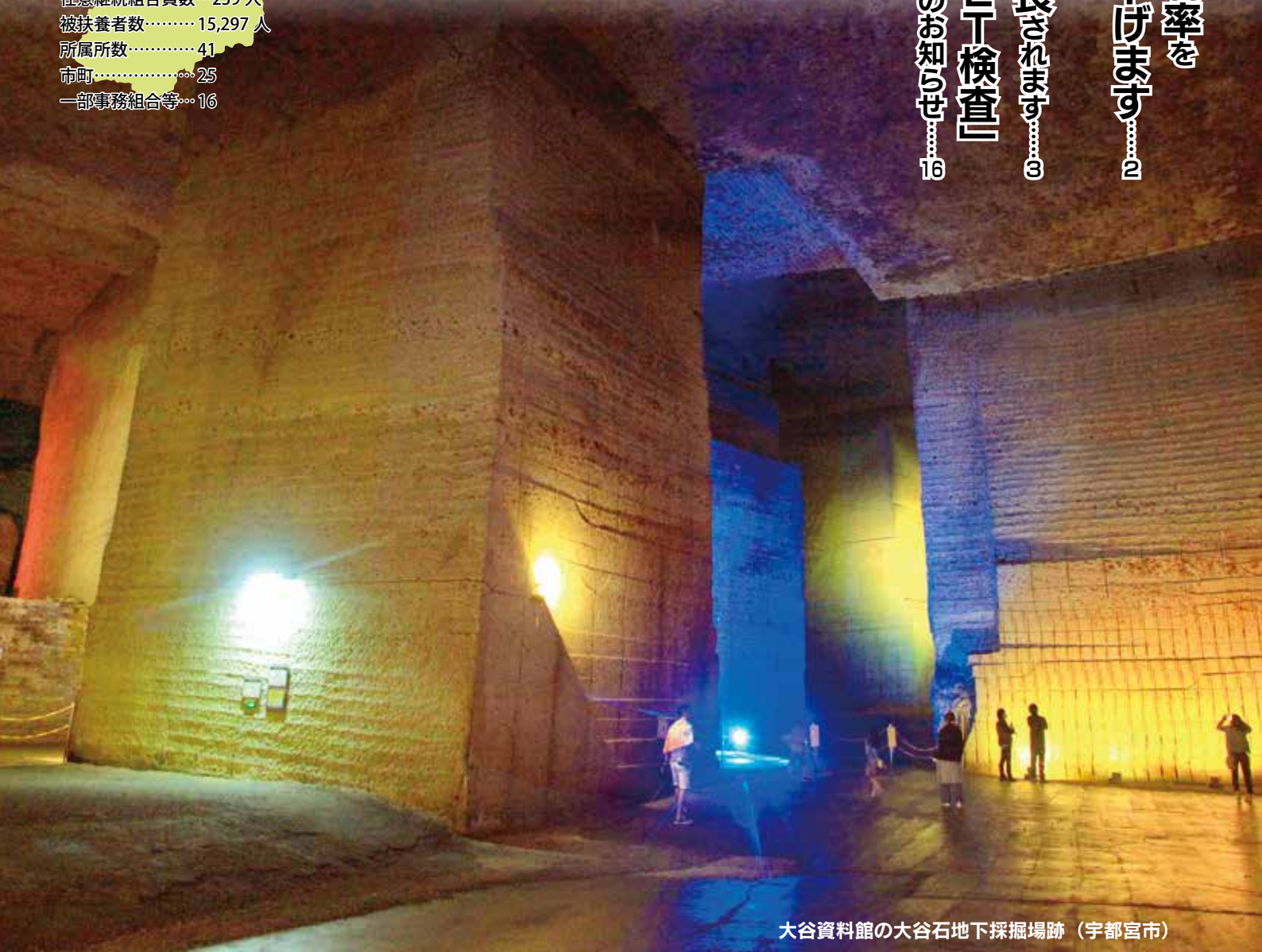
市町……………25

一部事務組合等…16

貸付利率・物資立替利率を
引き下げます……2

育児休業手当金の
支給期間が延長されます……3

「人間ドック」及び「PET検査」
利用申込みのお知らせ……16



大谷資料館の大谷石地下探掘場跡 (宇都宮市)

Contents

- ・禁煙外来へ助成します……2
- ・宿泊施設情報 (休館のお知らせ) ……3
- ・「ジェネリック医薬品差額通知」を実施します……4
- ・こころとからだの健康相談……4
- ・被扶養者資格継続調査から……5
- ・再就職や再任用中には、年金が停止される場合があります……6
- ・県内探訪「宇都宮市」……8
- ・貯金事業からのお知らせ……10
- ・貸付事業からのお知らせ……10
- ・物資事業からのお知らせ……11
- ・「心の元気力アップセミナー」を開催しました！……11
- ・「ライフサポートセミナー」を開催しました！……11
- ・物資事業から遺族付加年金“きずな”のご案内……12
- ・健康食彩「鶏ささみのまきまき」……13
- ・特定保健指導を受けるとこんなにお得です！……14
- ・東京都市町村職員共済組合宿泊施設のご案内……15
- ・平成29年度冬季レジャー契約施設のご案内……16

本誌をご家庭にお持ち帰り、みなさまでご覧ください

平成 30 年1月1日から 貸付利率を引き下げます

貸付規則の一部改正により、平成 30 年 1 月 1 日から貸付利率を下表のとおり引き下げます。

なお、既存の貸付けについても、引き下げ後の利率を適用します。該当の方には償還額変更後の「貸付金個別償還明細表」を 12 月下旬にお送りする予定です。

●貸付金の利率

種 類	利 率 (新)	利 率 (現行)
普通・住宅・特別貸付	年 1.26%	年 2.66%
在宅介護対応住宅貸付	年 1.00%	年 2.40%
災 害 貸 付	年 0.93%	年 2.22%
特 例 災 害 貸 付	年 0.63%	年 1.22%

平成 30 年1月1日から 物資立替利率を引き下げます

物資供給規則の一部改正により、平成 30 年 1 月 1 日から物資立替利率を下表のとおり引き下げます。

なお、既存の物資立替金についても、引き下げ後の利率を適用します。該当の方には償還額変更後の「購入代金個別償還明細表」を 12 月下旬にお送りする予定です。

●物資立替金の利率

種 類	利 率 (新)	利 率 (現行)
自 動 車 物 資	年 1.00%	年 1.70%
一 般 物 資	無利子 ※償還額に変更ありません。	

上記記事に関する
お問い合わせは **総務課福祉係**
☎028 - 615 - 7805

禁煙外来へ助成します

共済組合では、平成 29 年度の新規事業として医療機関における「禁煙外来」を受診した場合の自己負担額の助成を行っています。

ご自身の健康のため禁煙を考えている方はぜひご利用ください。

●助成金額

医療機関において健康保険適用の禁煙外来を受診した場合、自己負担が 10,000 円以上の場合に 10,000 円を助成します。(当該年度内において 1 回)

●助成対象者

組合員（任意継続組合員を除く。）及び被扶養者
※禁煙治療を 5 回受け、禁煙を達成した方が助成対象となります。

●申込方法

「禁煙外来助成金請求書」に 5 回分の領収書（原本）及び「禁煙成功証明書」を添付の上、各所属所の共済事務担当課に提出してください。

なお、「禁煙外来助成金請求書」及び「禁煙成功証明書」は共済組合ホームページからダウンロードできます。

●助成対象外となる場合

- 平成 29 年 4 月 1 日より前に治療を開始している場合
- 治療を途中でやめた場合
- 治療を終了したが禁煙を成功できなかった場合

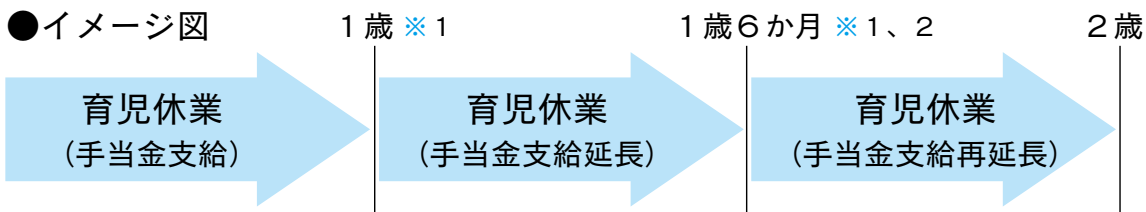
育児休業手当金の支給期間が延長されます

組合員の皆様が、3歳に満たない子を養育するために育児休業をするときは、その子が1歳に達する日まで育児休業手当金が支給されます。

さらに、育児休業手当金の支給期間中、保育所等への入所を希望しているが入所できない等の要件に該当する場合は、最長で1歳6か月に達する日まで支給期間が延長されます。

この支給期間の延長について、平成29年10月1日より、1歳6か月に達した日後の期間についても、1歳時と同様に、要件に該当している場合には、最長で2歳になるまで再延長できるようになりました。

なお、育児休業手当金の支給期間の再延長の手続きを行う場合には、「育児休業手当金請求書」に保育所等の入所不承諾通知書等の提出が必要となります。



※1 育児休業手当金の支給を延長するには、子が1歳及び1歳6か月のそれぞれの時点で、保育所等への申込みを行っているが入所不承諾となっている等の延長要件に該当することが必要です。

※2 子が2歳になるまで育児休業を取得している場合に、育児休業手当金の支給を2歳まで延長するには、1歳から1歳6か月の全期間において延長要件を満たしていることが必要となります。

●支給期間の延長要件

次に該当する場合に育児休業手当金の支給が延長されます。

(1) 育児休業に係る子について、保育所等による保育の利用を希望し申込みを行っているが、当該子が1歳に達する日後の期間について、当面その実施が行われない場合

(2) 実態として育児休業に係る子の養育を行っている配偶者であって当該子が1歳に達する日後の期間について常態として当該子の養育を行う予定であったものが次のいずれかに該当した場合

イ 死亡したとき

ロ 負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障害により育児休業に係る子を養育することが困難な状態になったとき

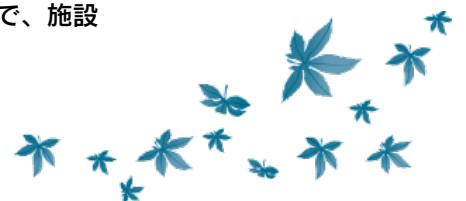
ハ 婚姻の解消その他の事情により配偶者が育児休業に係る子と同居しないこととなったとき

ニ 6週間（多胎妊娠の場合にあつては、14週間）以内に出産する予定であるかまたは産後8週間を経過しないとき

宿泊施設情報（休館のお知らせ）

以下の宿泊施設につきまして、平成30年1月4日から平成30年3月6日まで、施設の改修工事に伴い休館となりますのでお知らせいたします。

施設名	住所	電話番号
シーサイドいずたが	静岡県熱海市上多賀12	TEL 0120-73-1241



「ジェネリック医薬品差額通知」を実施します

共済組合では、医療費増高対策及び組合員の皆様の負担軽減を目的として、ジェネリック医薬品差額通知を実施しています。

この通知は、組合員及び被扶養者の皆様が医療機関等で処方された医薬品の支払い額が、ジェネリック医薬品に切り替えた場合にどれくらい減額されるのかをお知らせするものです。

●通知対象者

調剤薬局や医療機関で薬を処方されている方の中で比較的ジェネリック医薬品に切り替えやすく、かつ切り替えることで切り替え前に比べて自己負担が一定額以上軽減されると見込まれる組合員及び被扶養者の皆様が対象です。

●通知時期

11月中に組合員の皆様のご自宅へ送付します。

●ジェネリック医薬品への切り替えについて

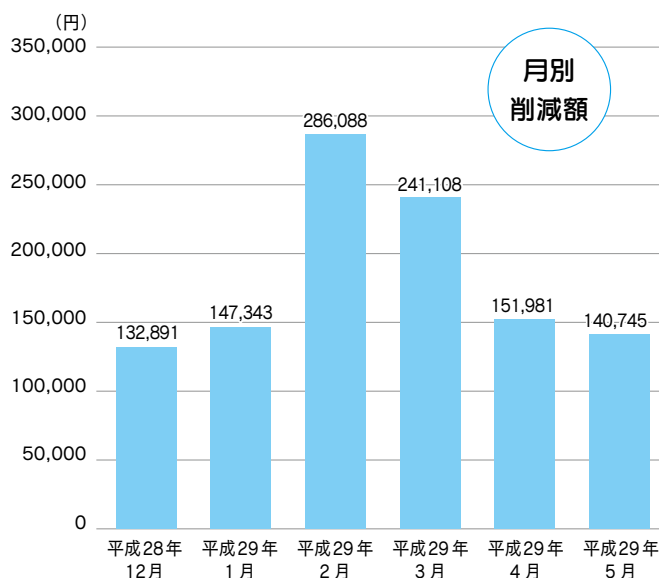
この通知は、組合員及び被扶養者の皆様にジェネリック医薬品を検討していただく資料としてお送りするものであり、必ずしもジェネリック医薬品に切り替えていたかなければならないものではありません。

ジェネリック医薬品を使用してみたいとお考えの方は、効能等について医師・薬剤師に相談のうえ、使用いただきますようお願いします。



●ジェネリック医薬品差額通知の効果

平成28年11月に「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りした方が、送付後の平成28年12月から平成29年5月までの半年間にジェネリック医薬品へ切り替えた効果を測定した結果、削減できた金額は月平均で約183,000円、半年間の累計では約1,100,000円になりました。



こころとからだの悩み、抱え込まずにご相談ください

こころとからだの健康相談

専用ダイヤル **0120-921-419**

携帯・PHSからも無料でご利用できます

組合員の皆様とそこご家族を対象に、健康・医療・介護・メンタルヘルス等について、専門家による相談を実施しています。相談料は無料ですので、日常生活の不安、相談等ありましたら、お気軽にお電話ください。

また、面談によるカウンセリングサービスも実施しておりますので、ご活用ください。

※Webによる相談・面談予約サイトは、当共済組合ホームページからアクセスできます。

その際、次のIDおよびパスワードが必要となります。

→こころとからだの電話相談

……24時間 年中無休

→メンタルヘルス電話カウンセリング

……9:00～22:00 年中無休

→Webによるカウンセリング相談

……24時間 年中無休 (返信には数日を要します。)

→面談カウンセリング予約受付

……平日9:00～21:00

土曜日9:00～16:00

(日曜・祝祭日・12/31～1/3は除きます。)

● Webによる面談予約も可能です。

ID: **tochigi**

パスワード: **32090417**

被扶養者資格継続調査から

8月に実施しました被扶養者資格継続調査につきましては、お忙しいなかご協力いただきありがとうございました。

調査の結果、収入の増加等により被扶養者の資格が遡って取消される場合がありますが、取消日は取消しが判明した日ではなく、取消しの事由が発生した日になり、資格喪失後に医療機関等で受診していた場合、共済組合が負担した医療費等は返還していただくことになります。

組合員のみなさまには、日頃より被扶養者の収入等を確認していただき、被扶養者が取消しの要件に該当した場合は、すみやかに所属所の共済事務担当課へ申し出てくださいますようお願いいたします。

被扶養者の認定基準については、ホームページ等でお知らせしておりますが、今回は、特に注意していただきたい事例について掲載いたします。

パート・アルバイト等の収入増加により 被扶養者（基準額が130万円の者）の資格が取消しとなる場合

※ 60歳以上の公的年金受給者または障害年金受給者の基準年額は180万円、基準月額額は150,000円です。

● 次の①～④に当てはまる場合は、該当期間の初月の1日に遡って取消しになります（就職した時点で明らかに基準額を超えるようになる場合は就職日から取消しになります）。

①収入が3か月連続して月額108,334円以上となった場合

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
給料月額	10万	10万	11万	12万	11万	10万	9万	10万	10万	9万

→ 3月から被扶養者の認定取消しになります。

→ 直近3か月連続の給料が基準収入未満であれば9月以降の所属所受付日から再度認定が可能

②3か月連続して月額108,334円以上の収入はなくても、4か月のうち、3か月分が月額基準額を超えていた場合で、その4か月を平均した額が108,334円以上となる場合

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
給料月額	9万	11万	12万	10万	12万	10万	9万	10万	10万	9万

→ 2月から5月までの平均額が108,334円を超えているため、2月から被扶養者の認定取消しとなります。

→ 直近3か月連続の給料が基準収入未満であれば9月以降の所属所受付日から再度認定が可能

③連続して月額108,334円以上の収入はなくても、年額130万円を超える場合

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	12月	1月	2月
給料月額	10万	10万	12万	10万	12万	10万	▶▶▶▶	10万	12万	10万

→ 3月から被扶養者の認定取消しとなります。
130万円以上

④賞与等を含めて月額108,334円以上の収入がある場合

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
給料月額	9万	9万	10万	10万	10万	10万	9万	10万	11万	10万
						賞与 8万				

6月に夏の賞与が8万円支給されたので、8万円÷6≒13,333円を1～6月に振り分けます。結果、3か月連続して基準額以上となるので3月から取消しとなります。

共済組合では、資格継続調査時において調査対象となる過去の期間における書類※の提出をお願いすることになりますので、大切に保管をお願いいたします。

※給与明細書、源泉徴収票、雇用証明書、年金裁定・改定・支給通知書、確定申告書、収支内訳書、送金明細票など

再就職や再任用中には、 年金が停止される場合があります

老齢厚生年金の受給権者が再任用や再就職などで厚生年金（共済組合も含まれます。）に加入している場合は、年金額の全部または一部が停止となる場合があります。

今回は、この年金額が停止になる場合について解説します。

1 ■ 老齢厚生年金の停止額計算の考え方

老齢厚生年金の停止額は、「基本月額」（※1）と「総報酬月額相当額」（※2）を使用して計算します。

この基本月額と総報酬月額相当額を合算し、停止基準額を超えた場合、年金額の一部または全部が支給停止されます。

また、この停止額計算には、経過的職域加算部分（被用者年金一元化前の公務員独自の上乗せ部分）は含まれず、この部分は原則として全額支給されます。

※1 老齢厚生年金額（年額。ただし加給年金額、経過的加算額、繰下げ加算額は除きます。）の1/12の額をいい、複数の老齢厚生年金を受給している場合は、その全てを合算した額の1/12になります。

※2 年金額の停止計算の対象となる月の標準報酬月額とその月以前1年間の標準賞与額の1/12を合算した額で、その月以前の1年間標準賞与額については、勤務先が変わった場合であっても、過去1年以内に支給された賞与であれば、以前の勤務先の標準賞与額を含み計算します。

2 ■ 停止基準額

停止基準額は、年齢によって異なり、平成29年度現在で65歳未満の方は28万円、65歳以上の方は46万円になります。

なお、この額は、賃金水準などの変動に応じて変動す

ることとされています。

また、70歳以上の方は厚生年金の被保険者にはなれませんが、その場合であっても、標準報酬月額や標準賞与額に相当する額を基に年金の停止額を算出します。

3 ■ 停止額の計算方法

いずれの場合も、停止額が年金額を上回る場合は、全額支給停止になります。

● 65歳未満の場合

条 件			年金の停止額（月額）
基本月額 + 総報酬月額相当額 ≤ 28万円			停止なし（全額支給）
基本月額 + 総報酬月額相当額 > 28万円	基本月額 ≤ 28万円	総報酬月額相当額 ≤ 46万円	$(\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 28\text{万円}) \div 2$ …A →次ページ例1参照
		総報酬月額相当額 > 46万円	$(46\text{万円} + \text{基本月額} - 28\text{万円}) \div 2 + (\text{総報酬月額相当額} - 46\text{万円})$ …B →次ページ例2参照
	基本月額 > 28万円	総報酬月額相当額 ≤ 46万円	総報酬月額相当額 ÷ 2
		総報酬月額相当額 > 46万円	$46\text{万円} \div 2 + (\text{総報酬月額相当額} - 46\text{万円})$

● 65歳以上の場合

条 件		年金の停止額（月額）
基本月額 + 総報酬月額相当額 ≤ 46万円		停止なし（全額支給）
基本月額 + 総報酬月額相当額 > 46万円		$(\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 46\text{万円}) \div 2$

4 ■ 具体的な停止額の計算事例

例1) 65歳未満、Aに該当する事例

平成29年11月時点		Aさん	63歳
老齢厚生年金額（年額）	120万円		
定年退職後に民間企業に在職中		平成29年11月時点の標準報酬月額	30万円
		平成28年12月賞与	48万円
		平成29年6月賞与	24万円
●停止額計算			
基本月額	$120万円 \div 12 = 10万円$		
総報酬月額相当額	$30万円 + \{(48万円 + 24万円) \div 12\} = 36万円$		
10万円 + 36万円 > 28万円 基本月額 < 28万円 総報酬月額相当額 ≤ 46万円			
のためAの計算式にあてはめると、停止額は			
$(10万円 + 36万円 - 28万円) \div 2 = 9万円$			
この計算により、1月あたり9万円が支給停止となります。			

例2) 65歳未満、Bに該当する事例

平成29年11月時点		Bさん	63歳
老齢厚生年金額（年額）	180万円		
定年退職後に民間企業に在職中		平成29年11月時点の標準報酬月額	38万円
		平成28年12月賞与	48万円
		平成29年6月賞与	60万円
●停止額計算			
基本月額	$180万円 \div 12 = 15万円$		
総報酬月額相当額	$38万円 + \{(48万円 + 60万円) \div 12\} = 47万円$		
15万円 + 47万円 > 28万円 基本月額 ≤ 28万円 総報酬月額相当額 > 46万円			
のためBの計算式にあてはめると、停止額は			
$(46万円 + 15万円 - 28万円) \div 2 + (47万円 - 46万円) = 17.5万円$			
この計算により、1月あたり17万5千円が支給停止となりますが、基本月額が15万円であり、差し引くとマイナスになるため、年金は全額が支給停止となります。			

※停止額の計算は毎月行いますので、基本月額や総報酬月額相当額に変更があった場合は、変更があった月から停止額が変更されます。

5 ■ フルタイム再任用の場合と再就職（再任用短時間勤務）の場合との違い

老齢厚生年金の支給停止額の計算はいずれも同じですが、フルタイム再任用（共済組合の組合員である場合に

限ります）である場合、その総報酬月額相当額の額にかかわらず、経過職域加算部分が全額停止されます。

6 ■ その他収入により年金が支給停止になる場合

老齢厚生年金の受給権者が国会議員や地方議会議員に就任した場合、議員報酬を標準報酬等級にあてはめうえで、厚生年金の被保険者である場合と同様の方法で停止額を計算します。

また、再任用や再就職後に退職し、雇用保険の失業給付を受ける場合、老齢厚生年金は全額停止されます。

上記記事に関する
お問い合わせは **年金課**
☎028 - 615 - 7817



宇都宮市



～宇都宮ブランドの展開で 市のイメージの明確化・向上に取り組む～



店ごとにさまざまな個性があるのも宇都宮餃子の大きな魅力です

昨年、市制 120 周年を迎えた宇都宮市は、北関東最大の都市。第二次・三次の諸産業の発達とともに、長い歴史と豊かな自然の存在が、市の多彩な魅力を形作ってきました。少子高齢化の現代にあって市の人口は今も増加を続けており、今年 7 月には 52 万人を突破しました。

宇都宮市では早くから市の認知度・付加価値向上に向けた活動に取り組んでおり、現在も「宇都宮ブランド戦略」を積極的に推進しています。人口増や企業進出等はその成果といえるでしょう。しかし今後、少子高齢化の一層の進展とともに推計人口は漸減傾向に転じると見られており、市では出生率向上の取り組みなどとともに、これからの人口規模・構造や都市活動に見合った都市の姿として「ネットワーク型コンパクトシティ」の形成を掲げ、新たな方向性を模索しています。

[宇都宮市]

個性豊かな県内各市町をご紹介しますこのページ。今回は、県政の中心にして餃子、カクテル、ジャズ、自転車とさまざまな文化が根づく街、宇都宮市をご紹介します。



News



「うつのみやイルミネーション」



11 月の第 3 木曜日を皮切りに年明けの 1 月 15 日まで、シンボルロードやオリオン通りの街路樹など、市の中心部は約 20 万個の LED 電球による鮮やかなイルミネーションで彩られます（毎日、午後 5～9 時〔一部午前 1 時まで〕点灯）。

平成 18 年から実施されている企画ですが、今では宇都宮の晩秋から初冬の恒例イベントとして定着しました。

「住めば 愉快だ 宇都宮」～暮らしを彩る多彩な魅力にあふれた街

宇都宮といえば即、「餃子の街」だったのは、昔の話。現在、宇都宮市では「100年先も誇れるまちを、みんなで」を合言葉に、市の持つ新旧の多彩な魅力の発信・浸透活動を進めています。今の宇都宮はカクテルの街であり、ジャズの街であり、そして自転車やサッカー、バスケットボールなどの地域に密着したプロスポーツが展開される街でもあります。こうした市のアイデンティティや歴史、自然を一体としてPRするのが「宇都宮ブランド戦略」です。

カクテルの街



▲宇都宮のオリジナルカクテル

カクテルの全国大会で、銀座に次ぐ数の優勝者を輩出してきた宇都宮。一過性のブームではなく、1970年代以来、バーテンダーが互いに研鑽を重ねてきた成果です。市内のバーが集う「宇都宮カクテル倶楽部」には、34店が加盟（平成29年10月1日現在）。カクテルカーニバル（5月）・カクテルナイト（9月）などを開催します。

ジャズの街



▲11月初頭開催のミヤ・ジャズイン（写真は平成28年）

大谷石の街



▲市内随所に大谷石を使用した建物が

餃子の街

宇都宮に本拠を置いた陸軍第14師団の軍人が、駐屯した満州から本場の製法を持ち込んだのが始まりとされる宇都宮の餃子。現在、市内の約300軒で食すことができます。



▲宇都宮餃子祭り

自転車の街



▲アジア最高位の自転車ロードレース「ジャパンカップ」のほか、さまざまな大会を開催

平坦地が多い宇都宮は、自転車を楽しむのうってつけ。自転車ロードレースで日本初の地域密着型プロチーム「宇都宮ブリッツェン」が拠点を置くほか、レンタサイクルや自転車の修理ができる「自転車の駅」を設置するなど、自転車を活用した街づくりを進めています。



▲大谷資料館・大谷景観公園で開催のフェスタ in 大谷

●来らせ

日本唯一の餃子の協同組合である宇都宮餃子会の直営店。常設店舗や日替わり店舗では宇都宮の名店の餃子を食べ比べできるほか、餃子作り体験コーナー（要予約）、加盟33店舗の冷凍生餃子販売のお土産コーナーもあります。



●餃子像

JR宇都宮駅の西口デッキに設置された大谷石の石像は、餃子の街の象徴。現代彫刻家・西松鉦二氏のデザインで、餃子の皮に包まれたビーナスをモチーフにしています。



●宇都宮二荒山神社

市の中心部に鎮座する古社は、約1600年前の創建と伝えられます。古くから下野國一之宮といわれ、「うつのみや」の名は「一之宮」に由来するとする説もあります。社宝の「三十八間星鬼」「鉄製狛犬」は国の重要文化財に指定されています。



宇都宮市の

見どころ



●ほたるの里 梵天の湯

梵天の湯は、平成14年にオープンした、日帰り温泉と農林業交流施設からなる複合施設で、温泉施設部分には露天風呂のほか、砂風呂、寝湯、ジェットバス、などの施設がそろっています。



●道の駅うつのみやろまんちっく村

平成8年開園の農林公園ろまんちっく村を、同24年に道の駅としてリニューアル。46haの敷地に温泉施設のほか、地元の農産物がそろった「あおぞら館」、地元産食材や地ビールを味わえる「麦の楽園」が建ち並び、農産物の収穫体験などが催されます。



●カトリック 松が峰教会

国内では数少ない双塔を持つ近代ロマネスク様式の聖堂は外壁・祭壇の大部分に大谷石が使われ、現存する大谷石の建築としては最大級を誇ります。毎晩ライトアップされた姿も美しく、1998年には国の登録有形文化財に指定されました。



●大谷資料館

江戸時代から昭和34年頃までの、大谷石採掘の歴史がわかる資料館で、地下30mの地下採掘場跡は必見。コンサートや演劇、ショーの舞台などにも利用されます。



▲温泉施設ヴィラ・テ・アグリ

profile

●宇都宮市

江戸時代、宇都宮城を中心に日光街道・奥州街道の分岐点として栄えた一帯は、明治初期に宇都宮県が設置されました。栃木県と合併後も明治17年以降は県庁が置かれ、同29年の市制施行で宇都宮市が誕生しています。戦後は周辺町村との合併で市域が拡大するとともに工業団地の開発が進み、北関東最大の経済都市となりました。市制100周年を迎えた平成8年には中核市に指定されています。

▶面積：416.85 平方 km

▶人口：520,197人（222,650 世帯）

〔平成29年10月1日現在〕

貯金事業からのお知らせ

12月のボーナスは、共済貯金を活用しませんか？

12月までの新規加入で、賞与積立が可能です。

加入されていない方は、「貯金加入申込書及び印鑑届」と併せて「臨時積立申込書」を共済事務担当課へご提出ください。

定額積立・臨時積立 : 1,000円単位

共済組合締切り : 毎月15日

所属所への提出期限については、共済事務担当課にご確認の上、余裕を持って提出をお願いします。

臨時積立は、当該月の末日までに共済組合へ着金となるようお振込みください。着金が翌月となった場合は、当該月に振込んだ臨時積立であっても翌月扱いとなります。

●賞与天引き

「臨時積立申込書」を共済事務担当課へご提出ください。なお、賞与天引きを実施していない所属所もありますので、申込みをする際は一度ご確認ください。

●個人振込み

金融機関からの振込みにより積立てることができます。共済組合専用の「振込依頼書」を使用し、県内の足利銀行でお振込みの場合、振込手数料が無料となります。

■払戻し及び解約送金

区分	1回目	2回目
12月	15日(金)	26日(火)
1月	15日(月)	30日(火)
2月	15日(木)	27日(火)

- ・解約は第2回目に送金します。
- ・「貯金払戻(解約)請求書」の締切日は各所属所により異なりますので、共済事務担当課にお問い合わせください。
- ・「貯金払戻(解約)請求書」の印鑑が届出印と相違した場合、希望日に送金できないことがありますので、届出印のご確認はお早めに共済事務担当課へお申出ください。

貸付事業からのお知らせ

■特別償還(一部繰上償還)を受け付けます

期末勤勉手当併用償還をしている貸付は、賞与月(6月・12月)に一部繰上償還することができます。

希望する場合は、「全部・一部繰上償還承認申請書」を提出してください。

償還方法	全部繰上償還	一部繰上償還
毎月償還	毎月受付	毎月受付
期末勤勉手当併用償還	毎月受付	6・12月のみ受付

※毎月償還をしている特別償還及び期末勤勉手当併用償還をしている全部繰上償還は、毎月受付しております。

■住宅・災害貸付金の償還期間等変更を受け付けます

住宅・在宅介護対応・災害(災害家財貸付を除く)・特例災害貸付は、年2回、申し出により償還期間の短縮や毎月償還・期末勤勉手当併用償還の割合を変更することができます。

希望する場合は、「住宅・災害貸付金償還期間等変更申出書」を提出してください。

書類の提出先は共済事務担当課、提出期限は12月5日(火)共済組合必着となりますので、お早めにご提出ください。

- 「全部・一部繰上償還承認申請書」及び「住宅・災害貸付金償還期間等変更申出書」は共済組合ホームページからもダウンロードすることができます。
- 特別償還または償還期間の変更をしたことにより、償還期間が10年(120回)未満となった場合は「住宅借入金等特別控除」の対象外となりますのでご注意ください。

物資事業からのお知らせ

■物資事業指定店のご案内

一般物資指定店について、紹介させていただきます。

今回ご紹介の指定店は、所属所の担当課で発行する物資購入票を利用することで共済組合が立替をし、毎月の給与から償還することが可能です。一般物資は無利子ですので、ぜひご利用ください。

なお、取扱商品の詳細につきましては指定店に直接お問い合わせください。

	物資事業指定店	取扱商品	物資事業指定店のPR
店舗販売	有限会社トコヨ時計店 TEL 028-634-9057 宇都宮市二番町1-13	時計 宝飾品	国産メーカーはもちろん、モリスラクロア、シャリオール、センチュリー、サントノーレ、グライシン等人気ブランド時計を数多く取り扱っております。宝飾品も他にはないより良い逸品をご提供します。
	BONNY CROWN TEL 028-678-6541 宇都宮市陽南4-5-24	時計 宝飾品	栃木県には扱いの無いブランドの時計や、海外ブランド時計の修理、ジュエリーの販売修理などをメインに展開しております。ジュエリー、時計のことで困ったことがあったらお気軽にお問い合わせくださいませ。
巡回販売	株式会社千雅 宇都宮支店 TEL 028-614-3377	宝飾品	千雅はお蔭さまで銀座に創業して30年。これからも高品質の真珠製品、宝飾品等をお求め易い価格で取り揃えてお客様に感動と喜びをお届けしてまいります。
	東洋羽毛北関東販売株式会社 株式会社栃木営業所 TEL 0285-23-3489	寝具	きれいな呼吸をする「エーデル」ゴア® 羽毛ふとん。清潔なふんわりが毎晩のご褒美です。羽毛寝具に関する事なら、何でもご相談ください。また、東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した講師による充実した睡眠セミナーを無料で開催しています。羽毛寝具、セミナーに関するご相談はお気軽にお問い合わせください。

上記記事に関する
お問い合わせは

総務課福祉係

☎028-615-7805

「心の元気力アップセミナー」を開催しました!

平成29年9月2日(土)に宇都宮市の「とちぎ健康の森」において、「心の元気力アップセミナー」を開催いたしました。講師に株式会社カイトックの皆川芳弘氏、今林美都菜氏をお迎えして、ストレスの正しい理解、心を健康に保つためのポイント、心を元気にするリフレッシュ術などについて講演いただき、青竹を利用したリラクソヨガにより、腰痛・肩こりを解消するエクササイズ、代謝向上・むくみ改善のためのヨガや心を穏やかにするセルフケア法により心身ともにリラックスしていただきました。参加した皆さんも、心も身体もリラックスできて良かったと好評でした。

今回参加できなかった方も、健康に役立つ楽しいセミナーを今後も企画してまいりますので、ぜひご参加ください。



参加者の感想

- 今後のストレスに対するセルフケアやマネジメントに大変役立つと思う。
- ポジティブシンキングで毎日楽しく過ごしていけそうな気がする。
- 日頃のコミュニケーションに役立てたいと思う。
- 心も身体もリフレッシュすることができた。

「ライフサポートセミナー」を開催しました!

平成29年10月7日(土)及び平成29年10月27日(金)に宇都宮市の「とちぎ健康の森」において、「ライフサポートセミナー」を開催いたしました。講師に野村證券株式会社の大久保暁子氏をお迎えして、退職後に充実した生活を送るためのアドバイスやポイント、ライフプランの作り方や資産運用の方法などについて講演いただきました。また、共済組合年金課職員による年金制度について説明をさせていただきました。参加した皆さんは、資産運用や税金対策など知らなかったことが沢山あり大変参考になったと好評でした。

今回参加できなかった方も、組合員等の皆様に役立つセミナーを今後も企画してまいりますので、ぜひご参加ください。

参加者の感想

- もっと早く(40歳頃)参加したかった。
- 資産運用や税金のことなど知らないことが沢山あり、大変参考になった。
- 小さな積み重ねでも、10年、20年経つと大きな差になる。節約は大事だと思った。

物資事業から遺族付加年金“きずな”のご案内

●退職後制度について

きずなプラスを継続する組合員および配偶者は、次の制度を退職後も継続することができます。

また、遺族付加年金“きずな”（生命保険部分）および積立年金プランについては、きずなプラスに加入していない場合でも現職時にそれぞれの制度に加入していれば新たに加入いただける退職後制度があります。

なお、長期療養給付については退職後の取扱いはありません。

現職時

きずなプラス

万が一（死亡・高度障害）のときの生活維持資金

退職後

退職後 70 歳まで継続できます。

きずなプラスを継続することを要件として退職後も継続できる制度

遺族付加年金“きずな”（損害保険部分）

ケガによる入院費・通院費等の補てん

退職後 70 歳まで継続できます。

医療保障保険（基本部分）・（給付拡大部分）

基本部分: 入院費の補完（継続した2日以上入院を保障）
給付拡大部分: 病気・ケガの入院、手術、日帰り放射線治療、先進医療、日帰り手術の費用補てん

退職後 69 歳まで継続できます。

医療保障保険（基本部分）を継続することを要件として医療保障保険（給付拡大部分）も継続することができます。

重病支援給付

主契約: 3 大疾病 { 悪性新生物（がん）、急性心筋梗塞、脳卒中 }
7 大疾病保障特約: 3 大疾病及び 4 疾病 { 重度の糖尿病、重度の高血圧性疾患（高血圧性網膜症）、慢性腎不全、肝硬変 }
がん・上皮内新生物保障特約: 悪性新生物（がん）、上皮内新生物

退職後 70 歳まで継続できます。

主契約を継続することを要件として 7 大疾病保障特約およびがん・上皮内新生物保障特約も継続することができます。

生活応援給付

万が一（死亡・高度障害）のときの緊急予備資金の補完

退職後 75 歳まで継続できます。

退職時に新たに加入できる制度（各制度は同時に加入可能です。）

遺族付加年金“きずな”（生命保険部分）

万が一（死亡・高度障害）のときの生活維持資金

一時払退職後終身保険

遺族付加年金“きずな”に退職日直前まで継続して2年以上加入している保険年齢 45 歳以上の方が加入できます。

一時払退職者傷害保険（一時払）

退職時に遺族付加年金“きずな”に加入していない組合員も加入できます。退職後 10 年間、ケガによる通院、入院、手術等を補償します。

積立年金プラン（一般コース）・（個年コース）

退職後の生活資金

一時払退職後終身保険

積立年金プラン（一般コース）に退職日直前まで継続して2年以上加入している満 50 歳以上の方が加入できます。

無配当医療保険

積立年金プラン（一般コース）に退職日直前まで2年以上加入している満 50 歳以上の方が加入できます。

現職時の制度内容等詳細については、平成 30 年新規加入・更新に係る「遺族付加年金“きずな”のご案内」パンフレットをご確認ください。

退職後制度については、案内時の配付資料をご確認ください。

●手続きについて

退職後制度を希望する場合は、退職前に手続きが必要となります。

●平成 30 年 3 月末退職者

平成 30 年 1 月～平成 30 年 3 月に退職後制度に関する案内を予定しております。

案内時に配付する必要書類を期限までに各所属所の共済事務担当課へ提出してください。

●平成 30 年 3 月末退職者以外の退職者

各所属所の共済事務担当課に連絡してください。後日必要書類を送付しますので、期限までに担当課へ提出をお願いします。

上記記事に関する
お問い合わせは

総務課福祉係

☎ 028 - 615 - 7805

鶏ささみのまきまき

「りんご」



りんごはそのまま食べてもおいしいのですが、甘味と酸味のバランスがよいので料理にも向いています。また、りんごに含ま

れるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれており、塩分を控えたいときに使うのがオススメです。ほかにも、果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸収を抑制する働きがあり、脂肪の蓄積を抑えてくれるため、ぜひ皮ごといただきましょう。

●作り方

- 1 鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き（左右に開いた状態）にする。
- 2 白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
- 3 鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き、巻き終わりをぎゅっと握る。
- 4 フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、③を巻き終わりの部分を下にして入れ、蓋をして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
- 5 同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつけた後、④を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
- 6 食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。

●材料（2人分）

鶏ささみ……………4本（1本65g）
 白ねぎ……………15cm（60g）
 りんご……………1/4個（75g）
 塩・こしょう……少々
 しそ……………4枚
 オリーブオイル…大さじ1
 酢……………大さじ2
 はちみつ…………大さじ1
 水溶性片栗粉……小さじ2
 粒マスタード……大さじ1
 紫ほうれん草……適宜

1人分

エネルギー
278
kcal

塩
0.7
g

もうひとつ 手 かぼちゃサラダ

かぼちゃはβカロチンやビタミンのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラルも豊富な野菜。ハーブを使って味を引き締め、満足度の高い一品に仕上げました。

●材料（2人分）

かぼちゃ……………150g ハーブ類（ジンジャー、オレガノ、バジル）……………少々
 塩……………少々 黒こしょう……………少々
 牛乳……………適量 ベビーリーフ……………適宜
 ミックスナッツ……………10g

●作り方

- 1 かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ塩をふる。
- 2 ラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける（600Wで3分程度）。
- 3 ボウルにかぼちゃを入れフォークでつぶし、水分の少な

1人分

エネルギー
102
kcal

塩
0.5
g

- いかぼちゃの場合は、適量の牛乳でのばす。
- 4 刻んだミックスナッツ、ハーブ類を混ぜ、黒こしょうをふる。
 - 5 器に盛り、お好みでベビーリーフを添える。

専門家からの健康アドバイスを無料で受けられる 特定保健指導を受けると こんなにお得です！

特定保健指導の案内がきたら
ぜひ受けてください



特定健診の結果からメタボリックシンドロームやその予備群と判断された人に対し、特定保健指導（「積極的支援」「動機づけ支援」）を実施しています。特定保健指導では、対象者のみなさんのライフスタイルなどにあわせて生活習慣の改善ができるよう、医師や保健師、管理栄養士などの専門家がサポート（保健指導）します。

特定保健指導の対象となったら？

生活習慣を見直す
チャンスです！

特定保健指導の対象となった人を調査した結果によると、特定保健指導を受けた人は、多くの検査項目で改善傾向がみられましたが、受けなかった人では悪化する傾向がありました。

特定保健指導の案内を受け取った場合は、ぜひ保健指導を受けましょう。

特定保健指導は、検査値を改善し医療費を抑えます！

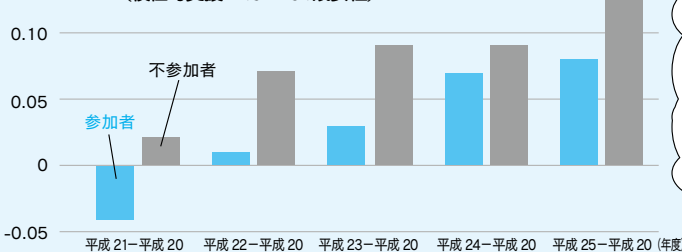
ニャ

① 翌年の検査値が改善するだけでなく、その後も効果が続く

平成20年度に特定保健指導を受けた人（参加者）は、翌年の検査値が改善し、その後も効果が続いています



●特定保健指導後の血糖（HbA1c）の推移【平成20年度との差】
（積極的支援・40～64歳女性）



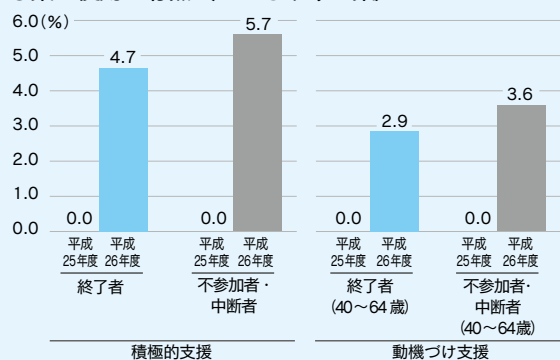
血糖だけでなく、ほかの検査項目でも改善効果が続くことが確認されているのニャ



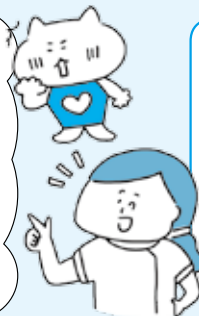
資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

② 特定保健指導を受けた人のほうが、1年後に服薬している割合が低い

●薬の使用の有無（血圧を下げる薬）



特定保健指導を受けた人（終了者）は、保健指導を受けなかった人（不参加者・中断者）に比べ、1年後に薬をのんでいる人の割合が低いニャ



糖尿病の薬や、コレステロールを下げる薬でも、特定保健指導を受けた人のほうが薬の服用割合が低いんですよ

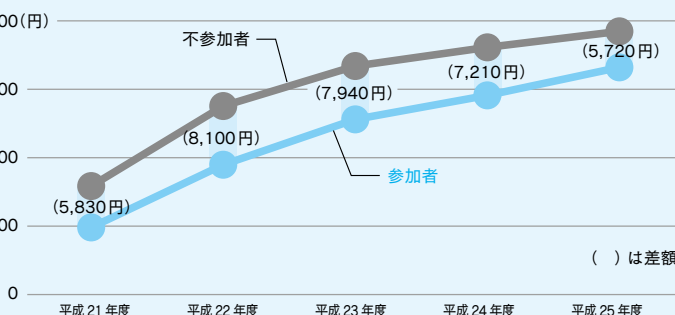
資料：第28回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料2-2

③ 特定保健指導を受けた人は、受けない人より医療費が安い

特定保健指導を受けた人（参加者）は、受けなかった人（不参加者）に比べ、1人当たり入院外医療費が5,720円～8,100円低くなっているニャ



●特定保健指導を受けた人と、受けなかった人の1人当たり入院外医療費（積極的支援・40～64歳男性・高血圧症、脂質異常症、糖尿病の医療費）



資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1



平成29年度 2017.11.1 (水)
 期間限定 ~ 2018.3.22 (木)
 (12/24 ~ 28, 12/31 ~ 1/3, 1/7, 1/11, 1/18, 2/11, 2/22 を除く。)



毎年、好評をいただいております「秋冬の特別企画」を今年も実施します！

日本三名泉のひとつ、草津温泉にいつもよりお得な料金でお泊りいただけます。

鮮やかに彩られた紅葉や眩いばかりの雪景色を堪能しに、ぜひ、アルペンローゼへお越しくださいませ。

お得な料金でお泊りいただけます！

日曜日～木曜日の宿泊が対象となります！

組合員及びその被扶養者 【1泊2食付】
 (利用助成券 2,000 円控除後) 6,000 円～

	5名以上	4名	3名	2名	1名
ツイン	—	—	—	6,000 円	7,000 円
DXツイン	—	—	—	7,000 円	8,000 円
トリプル	—	—	6,000 円	7,000 円	8,000 円
和室 (12 畳)	6,000 円	6,000 円	7,000 円	8,000 円	—
和室 (15 畳)	6,000 円	7,000 円	8,000 円	9,000 円	—
和室特別室	7,000 円	8,000 円	9,000 円	10,000 円	—

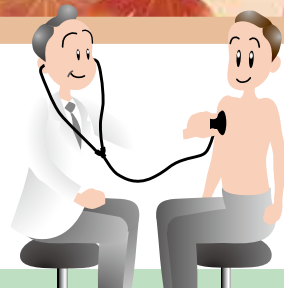
※料金は、1泊2食付、税・サービス料込み。※利用人数に含まれるのは3歳以上の方となります。
 ※小人料金は、上記料金及び通常料金のいずれか低い方の料金となります。
 ※4階・5階・6階(一部)は禁煙室となります。「喫煙」「禁煙」のご希望がございましたら、ご予約の際にお申し出ください。

お申込み・お問合せ
ALPENROSE
 アルペンローゼ

埼玉県市町村職員共済組合 施設課 ☎ (048) 822-3304
 草津保養所アルペンローゼ ☎ (0729) 88-1300 (代)
 共済組合ホームページ www.saitama-ctv-kyosai.net/

「人間ドック」及び「PET検査」

利用申込みのお知らせ



平成30年度人間ドック及びPET検査利用申込みの受付を行いますので、受診を希望される方は申込書に記載されている事項をよくご確認ください。

なお、「人間ドック」または「PET検査」の利用申込みはどちらか一方のみのとし、同一年度中に両方の助成を受けることはできませんのでご注意ください。

1. 対象者

当該年度において30歳以上の組合員と35歳以上の任意継続組合員及び被扶養配偶者

2. 受診期間

平成30年4月1日～平成31年3月31日

3. 検査機関等

所属所の共済事務担当課にある「人間ドック利用申請書」及び「PET検査利用申請書」並びに当組合ホームページに掲載しています。

4. 利用申込

所属所の共済事務担当課にある「人間ドック利用申請書」または「PET検査利用申請書」によりお申込みください。

なお、「人間ドック利用申請書」及び「PET検査利用申請書」は、当組合ホームページからダウンロードできます。

5. 申込期限

当組合への提出期限は平成29年12月1日(金)としますが、取りまとめを行う各所属所の共済事務担当課への提出期限はそれぞれ異なりますので、詳しくは共済事務担当課にお問い合わせください。

6. 利用承認書の交付

利用を承認した場合は、後日「人間ドック利用承認書」または「PET検査利用承認書」を発行いたしますので、受診当日に検査機関へ持参してください。

平成29年度

冬季レジャー契約施設のご案内

共済組合では、冬季における組合員及び被扶養者の健康の保持・増進のため、下記レジャー施設と利用契約をしています。



利用方法

「組合員証」等の提示または「特別割引券」*の持参により、割引料金でリフト券等が購入できますのでぜひご利用ください。

営業期間等につきましては各施設に直接お問い合わせください。

*「特別割引券」は、「ハンターマウンテン塩原」及び「マウントジーンズ那須」ご利用の時のみ必要となります。「特別割引券」は、各所属所の共済事務担当課において入手することができます。

冬季レジャー施設一覧

施設名	住所等	TEL
ハンターマウンテン塩原	那須塩原市湯本塩原字前黒 http://www.hunter.co.jp	0287-32-4580
マウントジーンズ那須	那須郡那須町大字大島 http://www.mtjeans.com	0287-77-2300
エーデルワイススキーリゾート	日光市川治温泉高原鶏頂山 http://edelsnow.com	0288-78-0786
会津高原たかつえスキー場	南会津郡南会津町高杖原 535 http://www.takatsue.jp	0241-78-3099
会津高原だいくらスキー場	南会津郡南会津町針生字昼滝山 857 - 150 http://www.daikura.net/	0241-64-2121
丸沼高原スキー場	利根郡片品村東小川 http://www.marunuma.jp	0278-58-2211