

共済 だより

栃木県市町村職員共済組合

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

第314号 平成30年 1月

組合の現況 (平成29年12月1日現在)

組合員数……………16,719人

男……………10,995人

女……………5,724人

任意継続組合員数…236人

被扶養者数……………15,402人

所属所数……………41

市町……………25

一部事務組合等…16

新春の「いあいせつ」……12
退職予定者説明会を開催します……3
医療費控除に活用できる
医療費通知書をお送りします……4



わたらせ渓谷鐵道沿線のイルミネーション (日光市)

Contents

- ・第1選挙区組合会議員の補欠選挙を実施しました……3
- ・宿泊施設情報 (休館のお知らせ) ……4
- ・平成29年度の短期経理の収入及び支出の状況について……5
- ・国民年金第3号被保険者の届出に関する取扱いが変更になります……5
- ・特定健康診査および特定保健指導の実施状況について……6
- ・ホームページをリニューアルしました……6
- ・平成28年度の生活習慣病医療費の状況……7
- ・県内探訪「日光市」……8
- ・貸付事業からのお知らせ……10
- ・物資事業から遺族付加年金“きずな”のご案内……11
- ・貯金事業からのお知らせ……12
- ・物資事業からのお知らせ……12
- ・お詫びと訂正 (11月号「遺族付加年金“きずな”のご案内」の訂正) ……12
- ・健康食彩「鱈の味噌仕立て鍋」……13
- ・ヘルシーエイジング・ヨガ……14
- ・山梨県市町村職員共済組合宿泊施設のご案内……15
- ・ご確認ください「宿泊施設利用助成券」の使用方法！……16
- ・「健康料理教室」を開催しました！……16

本誌をご家庭にお持ち帰り、みなさまでご覧ください

新春のごあいさつ



栃木県市町村職員共済組合

理事長

星野 光利

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様方におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、共済組合を取り巻く状況でございますが、年金制度につきましては、昨年8月から老齢基礎年金等の受給資格期間が25年から10年に短縮されたことにより、新たに年金を受け取れるようになった方には日本年金機構や共済組合から年金請求書を郵送いたしました。

医療保険制度につきましては、後期高齢者支援金において、加入者の所得に応じた負担となる「総報酬割」部分が平成29年度からは全面総報酬割となったところですが、介護納付金につきましても、昨年8月から総報酬割が導入され、平成32年度までの間、段階的に総報酬割部分が引き上げられることから、今後も本組合の短期給付財政の負担が増加することが懸念されます。

また、後期高齢者支援金について、現在、加算・減算制度の見直しが進められているところです。減算については、糖尿病等の重症化予防の取組やジェネリック医薬品使用促進の取組の状況など新たな指標を加えて評価する仕組みが検討されており、さらに加算については特定健康診査・特定保健指導の実施率を基に現行よりも厳しい基準に見直されることが検討されています。

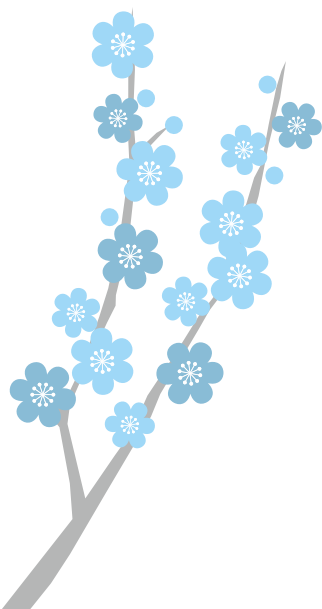
保健事業につきましては、組合員及び被扶養者の疾病予防対策、健康意識の向上及び健康の保持増進を目的として策定した「栃木県市町村職員共済組合短期給付財政安定化計画（データヘルス計画：第1期）」に基づき実施した保健事業、特定健康診査及び特定保健指導について評価を行いました。

今後、その評価を踏まえて第2期のデータヘルス計画を策定し、計画に基づき組合員及び被扶養者の皆様の健康の保持増進に資するよう、引き続き所属所と協働して、疾病予防や重症化予防、特定健康診査・特定保健指導の実施率向上に向けた対策を進めて参ります。

貸付事業及び物資事業につきましては、本年1月より貸付利率・立替利率を引き下げました。組合員の皆様にとって利用しやすくなりましたのでご活用ください。

今後も共済制度の適正な運営のため、役職員一同、なお一層の努力をして参りますとともに、事業運営にあたっては組合員と被扶養者の皆様のご理解が不可欠でございます。何卒、引き続きご支援、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆様方のますますのご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げて、年頭のごあいさつといたします。



事務局長

郷 孝夫

学識経験監事

樋口 周二

◆職員側

議員	議員	議員	議員	議員	議員	監事	理事	理事	理事
鮎沢 永子	大鐘 智夫	人見 栄作	鶴見 悟	飯塚 昭浩	糸井 隆雄	長田 善志	谷中 清吉	大貫 晴彦	小幡 淳一

◆市町村長側

議員	議員	議員	議員	議員	議員	理事	理事	理事長
福島 泰夫	見目 匡	齋藤 淳一郎	佐藤 信	岡部 正英	鈴木 俊美	佐藤 栄一	広瀬 寿雄	津久井 富雄
								星野 光利

謹賀新年

第1選挙区組合会議員の 補欠選挙を実施しました

本組合第1選挙区選出の組合会議員であった大谷範雄議員（前那須烏山市長）が
退任され、市町村長側の組合会議員に欠員が生じたことに伴い、昨年11月22日
に補欠選挙を行いました。

その結果、第1選挙区組合会議員に福島 泰夫氏（那珂川町長）が当選されまし
たのでお知らせいたします。

なお、任期は平成29年11月22日から平成30年11月30日までとなります。

議員 福島 泰夫 氏
(那珂川町長)



退職予定者説明会を開催します

平成29年度末に退職される方を対象として、退職予定者説明会を開催します。

退職後の生活設計に役立てていただくため、以下について説明しますので、ぜひご参加ください。

参加希望については、お勤め先の共済事務担当課にお問い合わせください。

●退職後の医療保険制度について

退職後の医療保険制度のしくみや手続きについて説明します。

●老齢厚生年金について

老齢厚生年金等のしくみや請求手続き、年金額（共済組合加入分）について説明します。

●遺族付加年金「きずな」について

遺族付加年金「きずな」の退職後継続制度等について説明します。

※説明終了後に個別相談会を開催し、ご相談をお受けします。

■説明会日程

日 付	時 間	場 所	所属所名
平成30年 1月16日（火）	午後1時15分～	さくら市 氏家公民館ホール	矢板市、さくら市、那須烏山市、塩谷町、高根沢町、那珂川町、 南那須地区広域行政事務組合、塩谷広域行政組合
1月17日（水）	午前10時00分～	栃木市 正庁A	栃木市
	午後2時00分～	佐野市 新庁舎6階大会議室A・B	佐野市、佐野地区衛生施設組合
1月18日（木）	午後1時30分～	小山市 本庁3階大会議室北	小山市、小山広域保健衛生組合、 地方独立行政法人新小山市市民病院
1月19日（金）	午後2時00分～	大田原市 湯津上支所103・104会議室	大田原市、那須塩原市、那須町、那須地区広域行政事務組合、 那須地区消防組合
1月22日（月）	午前10時00分～	下野市 下野ゆうゆう館第1・第2会議室	下野市、上三川町、壬生町、野木町、石橋地区消防組合、 宇都宮西中核工業団地事務組合
1月26日（金）	午前10時00分～	日光市 本庁舎3階正庁	日光市
	午後2時00分～	鹿沼市 鹿沼市民情報センター研修室	鹿沼市
1月30日（火）	午前10時～	宇都宮市 14階大会議室	宇都宮市、栃木県市町村総合事務組合
	午後2時00分～	真岡市 真岡市公民館第3・4会議室	真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町、芳賀郡中部環 境衛生事務組合、芳賀中部上水道企業団、芳賀地区広域行 政事務組合
2月1日（木）	午後2時00分～	足利市 本庁舎603・604会議室	足利市（市の主催するライフプランセミナー）

上記記事に関する
お問い合わせは

年金課

☎028-615-7817

医療費控除に活用できる 医療費通知書を配付します

共済組合では、組合員の皆様に医療機関等の受診状況をお知らせすることで、医療費に対する認識・理解を深めていただき、無駄のない受診を心がけていただくために、毎年「医療費通知書」を作成しています。

本年度は、**平成 29 年 1 月から 11 月**に受診された **11 か月分**についての「医療費通知書」を平成 30 年 2 月に配付いたします。

なお平成 29 年 9 月号でお知らせしたとおり、**確定申告の医療費控除において、「医療費控除の明細書」の代わりに医療費通知書を添付**して申告ができるようになりました。

■医療費控除を行う場合の注意点

①平成 29 年 12 月診療分など今回の通知に記載のないものを申告する場合

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いただく必要があります。この場合、医療費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。

②実際に負担した自己負担額が「確定申告用自己負担額」と異なる場合

こども医療費助成事業など、地方公共団体からの医療費助成等を受けている場合には、「確定申告用自己負担額」欄に記載の額から公費負担額欄に記載の額を差引いた額を記入する等、ご自身で額を訂正して申告していただく必要があります。

③平成 28 年以前の診療分を申告する場合

従来どおりの申告方法となりますので、医療費通知書は活用できません。

※医療費控除の申告については、税務署にお問い合わせください。

■医療費通知書の内容

医 療 費 通 知 書

組合員とその被扶養者の医療費は次のとおりです。

※ご不明な点がございましたら共済組合保健課

(028-615-7816) までお問い合わせください。

〈再発行はしませんので、大切に保管ください。〉

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※
共済太郎	29	2	10	医科入院	250,000	175,000		75,000	50,000		25,000
〇〇大学病院				入院時療養費等							
共済花子	29	4	1	医科入院外	50,000	35,000		15,000			15,000
△△△△△△△	病	院									
合			計	300,000	210,000		90,000	50,000		50,000	40,000

※平成 30 年 2 月実施分の医療費通知から、新たに**医療機関名、確定申告用自己負担額**を表示します。

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 4 月 9 日から平成 30 年 4 月 26 日まで、建物設備及び機器等の更新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
大洗鷗松亭	茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 8179 - 5	TEL 029-266-1122

平成29年度の 短期経理の収入及び支出の状況について

短期給付に必要な費用は、組合員の皆様の「掛金」と地方公共団体からの「負担金」によって賄われております。

平成29年度の短期財源率（掛金率及び負担金率の合計）は、高齢者医療制度への支援金・納付金等が大幅に増加したことに伴い、前年度と比べ1.84%引き上げ90.80%としました。

それにより、今年度の掛金・負担金等の収入は、前年度11月末と比べ2億9,148万円の増加となりました。12月以降についても、給与改定による収入の増加が見込まれ、今年度末においては当初予算を大きく上回るものと推測されます。

支出においては、保健給付及び休業給付等の法定給付は、前年度11月末と比べ1億5,710万円の減少となりましたが、高齢者医療制度への支援金・納付金等の負担が、当初の見込みのとおりの前年度11月末と比べ6億7,959万円の増加となっているため、合計で5億5,135万円の支出の増加となっております。今後は、風邪やインフルエンザなどによる医療費の増加から支出は増加することが見込まれますが、今年度末においては当初予算を下回るものと推測されます。

この結果、短期経理の収支状況は、11月末時点で5億5,135万円のマイナスとなっておりますが、当初予算と比べ収入は増加し、支出は減少していることから、年度末時点において、当期損失金の予算額についても大幅に減少するものと推測されます。

●負担金・掛金等の収入状況

（単位：千円）

	平成28年11月末累計 A	平成29年11月末累計 B	差し引き B－A
負担金	2,769,247	2,824,137	54,889
掛金	2,750,375	2,820,478	70,103
その他	914,130	1,080,626	166,497
合 計	6,433,752	6,725,241	291,489

●医療費等の支出状況

（単位：千円）

	平成28年11月末累計 A	平成29年11月末累計 B	差し引き B－A
保健給付	2,904,937	2,757,321	▲ 147,616
休業給付	219,568	210,078	▲ 9,490
附加給付・ 一部負担 金払戻金	46,198	38,763	▲ 7,435
前期高齢 者納付金	1,250,776	1,824,405	573,629
後期高齢 者支援金	1,254,683	1,360,649	105,966
介護納付金	545,839	593,536	47,697
その他	389,654	378,260	▲ 11,394
合 計	6,611,655	7,163,012	551,357

本年3月より国民年金第3号被保険者の 届出に関する取扱いが変更になります

日本年金機構では、平成30年3月よりマイナンバーによる届出を開始し、マイナンバーを利用して地方公共団体情報システム機構から住民票の異動情報を取得することになります。

このため、共済組合において代行している国民年金第3号被保険者（20歳以上60歳未満の被扶養配偶者）の届出に関する取扱いが以下のとおり変更になります。

1 住所変更、氏名変更及び死亡に関する届出が 不要になります

平成30年3月以降は、日本年金機構が地方公共団体情報システム機構から定期的に住民票の異動情報を取得して、住所変更、氏名変更及び死亡喪失の処理を行います。

ただし、海外居住者等のマイナンバーが指定されていない者については、引き続き基礎年金番号により届出を行うことになります。

2 国民年金第3号被保険者関係届の様式が 変更になります

平成30年3月以降は、マイナンバーに対応した新様式を使用することになります。

新様式では、現様式にある基礎年金番号の記載欄が、個人番号（又は基礎年金番号）の記載欄に変更となります。

特定健康診査および 特定保健指導の実施状況について

平成 28 年度における特定健康診査及び特定保健指導の実施状況の集計をしましたので、平成 26 年度及び平成 27 年度の実施状況と併せてお知らせいたします。

平成 28 年度の特定健康診査の受診率は、組合員は 94.9%と昨年度と同様でしたが、被扶養者の受診率は昨年度に比べ 4.5%上昇し 55.9%となりました。全体の受診率でも昨年度に比べ 1.7%上昇し 84.8%となりました。組合員の受診率は 94.9%と高い受診率であるのに対して、被扶養者の受診率は 55.9%と低い状況です。被扶養者の方は昨年 5 月に送付しました『特定健康診査受診券』をお住まいの市町村が実施する住民健診や特定健康診査実施医療機関で使用することで、特定健康診査を無料で受診することができます。

共済組合では、特定健康診査の受診率の向上を図るため、昨年 11 月中旬に特定健康診査の未受診者に対し受診勧奨通知を送付しています。『特定健康診査受診券』の有効期限は、平成 30 年 3 月 31 日となっておりますので、受診されていない方はお早めにご利用ください。

平成 28 年度の特定保健指導の終了率は、組合員は昨年度に比べ 0.1%上昇し 16.2%となりましたが、被扶養者は昨年度に比べ 2.7%低下し 11.4%となりました。全体の終了率でも昨年度に比べ 0.1%低下し 15.8%と依然として低い状況が続いています。特定保健指導の対象となる方は、内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）の傾向があり、将来的に生活習慣病のリスクが高まることが予想されます。ご自身の健康のためにも特定保健指導を受診してください。

共済組合では、特定保健指導の終了率の向上を図るため、特定保健指導の未受診者へ適宜、受診勧奨通知を送付させていただきますのでご協力をお願いします。

また、毎年 11 月に特定健康診査及び特定保健指導の実施率について国へ報告をしています。この実施率の状況等が、後期高齢者支援金を算定する際の基礎数値（加算・減算制度）とされ、実施率が低い保険者には支援金が加算されることになります。特定健康診査及び特定保健指導の対象となる方は受診をお願いします。

■ 特定健康診査及び特定保健指導実施状況

		平成 26 年度報告 (平成 27 年 11 月 1 日時点)			平成 27 年度報告 (平成 28 年 11 月 1 日時点)			平成 28 年度報告 (平成 29 年 11 月 1 日時点)		
		組合員	被扶養者	計	組合員	被扶養者	計	組合員	被扶養者	計
特定健康診査	対象者数 (人)	10,395	3,982	14,377	10,107	3,773	13,880	9,878	3,445	13,323
	受診者数 (人)	9,846	2,032	11,878	9,596	1,940	11,536	9,371	1,927	11,298
	受診率 (%)	94.7	51.0	82.6	94.9	51.4	83.1	94.9	55.9	84.8
特定保健指導	対象者数 (人)	1,990	193	2,183	1,912	191	2,103	1,952	185	2,137
	終了者数 (人)	410	45	455	307	27	334	316	21	337
	終了率 (%)	20.6	23.3	20.8	16.1	14.1	15.9	16.2	11.4	15.8

ホームページをリニューアルします！

2 月 1 日に当組合のホームページをリニューアルしますのでお知らせいたします。

今後も組合員や被扶養者の皆様に、事業内容等の情報をわかりやすく提供し、ご活用いただけるよう周知に努めてまいります。

平成28年度の生活習慣病医療費の状況

平成28年度の生活習慣病関連医療費の割合を組合員及び被扶養者別に集計しました。

上位3位までは、組合員及び被扶養者ともに「高血圧症」、「糖尿病」、「高脂血症」の順に医療費が高い状況でした。上位3疾病の生活習慣病医療費に占める割合は、組合員及び被扶養者ともに約70%という結果となりました。

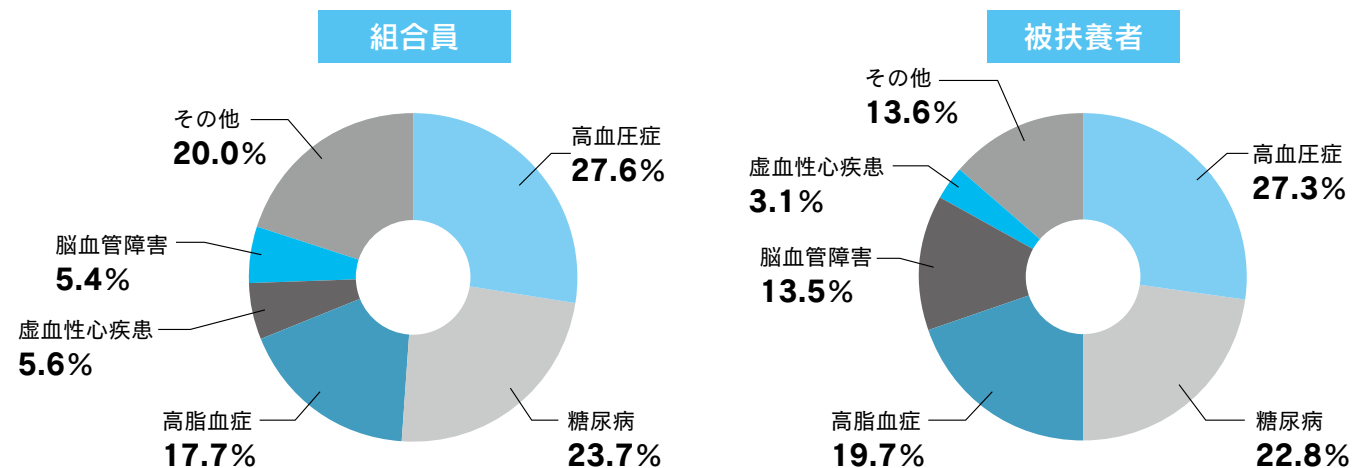
生活習慣病は、検査数値が多少悪い場合でも体調等に不調をきたしていない場合、医療機関へ受診する方が少なく、知らないうちに症状が悪化してしまいます。このようなことから、共済組合では疾病予防に役立つ健康情報の提供や重症化予防の一環として特定健康診査の検査結果に基づき、「血圧」、「血糖」、「脂質」の検査数値が受診勧奨値以上で当該関連疾患による医療機関への受診が確認できない組合員及び被扶養者の方へ医療機関への受診勧奨を実施しています。

受診勧奨対象者は、組合員は598人（血圧251人、血糖99人、脂質248人）、被扶養者は26人（血圧13人、血糖6人、脂質7人）併せて624人となりました。組合員及び被扶養者ともに高血圧、脂質、血糖の順に該当者が多い状況でした。

受診勧奨後3か月間の医療機関の受診状況では、組合員及び被扶養者合計で66人（血圧31人、血糖16人、脂質19人）の医療機関への受診確認ができました。まだ、医療機関への受診をされていない方は早急に受診をお願いします。

生活習慣病は、医療機関での治療に頼らなくても、食事の改善や運動をするだけでも改善できる場合があります。日ごろから塩分や糖質などの摂りすぎに注意し適度な運動を心がけるなど生活習慣病の予防に努めましょう。

■平成28年度生活習慣病医療費の割合



■平成28年度の特定健康診査に基づく受診勧奨実績



受診勧奨項目	組合員	被扶養者	計	受診者
血 圧	251 人	13 人	264 人	31 人
血 糖	99 人	6 人	105 人	16 人
脂 質	248 人	7 人	255 人	19 人
計	598 人	26 人	624 人	66 人

※受診勧奨の人数は、複数項目該当の場合もあるため、延べ人数となります。

※受診者は、受診勧奨後通知後3か月間の医療機関の受診状況により、受診確認のできた人数となります。

■平成28年度の特定健康診査に基づく受診勧奨実績

検査項目	受 診 勧 奨 値	重症化リスク
血 圧	収縮期血圧 160 以上または拡張期血圧 100 以上	脳卒中、心臓病など
血 糖	空腹時血糖 130 以上または HbA1c7.0 以上	糖尿病など
脂 質	中性脂肪 300 以上または HDL35 未満	狭心症、心筋梗塞など

※この受診勧奨値は、日本医師会等の基準を基に、共済組合において設定した値です。



上記記事に関する
お問い合わせは

保健課

☎028 - 615 - 7816

[日光市]

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、数々の歴史遺産や景勝地をそなえ、
日本を代表する観光都市となった日光市をご紹介します。

～世界遺産「日光の社寺」以外にも数々の景勝地で知られる世界的な観光都市～

平成 18 年 3 月の合併で誕生した現在の日光市は、栃木県の総面積の 22% を占める県内最大の市。全国的に見ても、岐阜県高山市、静岡県浜松市に次いで第 3 位の面積を誇ります。その広大な市域には世界遺産「日光の社寺」をはじめとする数々の歴史遺産や美しい自然が存在し、国内外から毎年多くの人が日光を訪れます。平成 28 年の市の観光客入込数は 1,139 万人と震災前の水準にまで回復し、同宿泊数・外国人宿泊数は県内一となっています。

市の強みは、日光山内だけでなく市の全域に、古くから人を集めてきた観光名所が点在している点でしょう。鬼怒川温泉や川治温泉、湯西川温泉などの名湯や、日光江戸村、日光さる軍団などのアトラクション施設、霧降高原や龍王峡などの景勝地など、バラエティ豊かなスポットがあります。

また、2017 年 8 月からは東武鬼怒川線で S L「大樹」の運行が始まり、人気を博しています。



東武鬼怒川線では 2017 年 8 月から S L「大樹」が運行を開始しました

News

日光の夜を彩る ライトアップイベント

各地で開催されるライトアップは、街を彩る光のアートとして人気。日光では、冬の期間も各開催地の個性を引き立てるイベントが開催されます。

全日本氷彫刻奥日光大会

【開催期間】1月 31 日より

【会場】日光湯元温泉湖畔ひろば



「名湯の街・日光」～市内各所に豊かな温泉が湧出しています

日光と聞いてまず思い浮かぶのは世界遺産「日光の社寺」。しかし那須火山帯の一部に位置する日光市は、全国有数の温泉保養地でもあります。

市内には、平家の落人集落の歴史が残る旧栗山村の温泉や、日光を開いた勝道上人が発見したと伝えられる日光湯元温泉、そして17世紀末から18世紀初頭に相次いで発見されて参拝客の疲れを癒した鬼怒川温泉・川治温泉など、広い市域のほぼ全域にわたって豊富な湧出量を誇る名湯に事欠きません。

●足尾温泉「庚申の湯」

銅山の街・足尾の温泉で、国民宿舎かじか荘などの温泉施設があります。入ると肌がすべすべになることから、「美人の湯」の別名も。

【効能】アルカリ性単純泉／神経痛・関節痛など



●温泉保養センター「やしおの湯」

高齢の方にも向く刺激の弱い温泉は入り心地がよく、手術後・外傷後の療養によいといわれます。

【効能】アルカリ性低張性低温泉／神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺に



●温泉保養センター「かたくりの湯」

内湯と露天風呂、サウナを併設するなど、施設の充実した日帰り入浴施設。

【効能】アルカリ性単純泉／神経痛・筋肉痛・関節痛・打ち身・冷え性に



●鬼怒川公園岩風呂

鬼怒川公園駅からほど近い、公共の日帰り入浴施設。庭園風の露天風呂は、鶏頂連山の大パノラマが人気です。

【効能】アルカリ性単純泉／神経痛・打ち身・冷え性・疲労回復に



●上栗山温泉共同浴場「開運の湯」

ログハウス調の建物と風情のある木の浴槽が特徴の日帰り入浴施設。茶褐色のにごり湯は源泉かけ流しで、地元の方も多く利用しています。

【効能】ナトリウム・塩化物・硫酸塩・炭酸水素塩温泉／神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・打ち身など



●湯西川水の郷

肌にスベスベ感の残る美肌の湯。刺激は弱めで高齢の方も安心して入浴できます。

【効能】アルカリ性単純泉／神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・打ち身など



●湯の郷湯西川観光センター

道の駅でありながら湯西川温泉駅に直結した施設で、マイカーの来訪者のほか鉄道利用客も利用できます。足湯、岩盤浴等の設備も完備。

【効能】アルカリ性単純泉／神経痛、リウマチ、筋肉痛、冷え性、関節痛など



▲岩盤浴

市内の足湯も人気！

最近、観光の帰りなどに手軽に入れて人気なのが、足湯です。日光市内にも多数の足湯があり、散策や参拝で疲れた足を癒すのに好評を博しています。



▲鬼怒太の湯



▲鬼怒子の湯



▲川治ふれあい公園「むすびの湯」「かわじいの湯」



▲湯西川水の郷 足湯

わたらせ渓谷鐵道各駅イルミネーション



【開催期間】12月3日～2月28日
【会場】わたらせ渓谷鐵道の各駅



イルミネーション in 東武ワールドスクウェア

【開催期間】11月3日～4月1日
※3月3日以降は土・日・祝日のみ
【会場】東武ワールドスクウェア (有料)

雪灯里 (ゆきあかり)

【開催期間】2月9日～15日
【会場】湯元園地



湯西川温泉かまくら祭 2018

【開催期間】1月27日～3月4日
【会場】平家の里 (有料)・沢口河川敷ミニかまくら会場



profile

●日光市

県北西部の日光市。一帯は古くから社寺の鳥居前町・門前町として栄え、16世紀から開発が進んだ足尾銅山は明治以降の日本の近代化の基礎となりました。現在の市域は平成18年3月の旧今市市・旧日光市・旧藤原町・旧足尾町・旧栗山村の2市2町1村の合併により誕生。西に標高2,000メートル超の山間部が、東に鬼怒川・大谷川の清流が流れる平坦な市街地が位置する地勢で、白根山や戦場ヶ原、中禅寺湖などの美しい自然で知られる日光国立公園は、大部分が市内に属します。

▶面積：1,449.83 平方 km

▶人口：83,868 人 (36,463 世帯)

〔平成29年12月1日現在〕

貸付事業からのお知らせ

貸付利率を引き下げました

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下げました。償還額については、当組合ホームページでご確認ください。（共済のしおりに掲載の償還額は、引下げ前のものとなっておりますのでご注意ください。）

また、既存の貸付けについても、引下げ後の利率が適用となり、該当の方には「貸付金償還改定通知書」及び「貸付金個別償還明細表」を 12 月下旬にお送りしております。

●貸付金の利率

種 類	利 率（新）	利 率（旧）
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%

入学・修学貸付をご利用ください

共済組合では、組合員及びお子様の入学・修学に係る資金の貸付を次のとおり行っておりますので、借入れを検討されている方は、ぜひご利用ください。

なお、貸付けの対象となる費用が重複していない場合は、同一対象者に係る入学貸付と修学貸付の両方を申込みことが可能です。

貸付種類	入 学 貸 付 入学に要する諸費用（入学年度分）	修 学 貸 付 修学に要する諸費用（該年度分）
対象となる学 校	＜国内の学校の場合＞ 学校教育法に規定する高等学校、大学、高等専門学校、専修学校または各種学校 ＜海外の学校の場合＞ 当該教育機関の正規の教育課程の修業年限が2年以上であり、修学するコースの修業期間が最低3か月以上であること	
貸付の対象となる費用	・ 入学金、その他入学時納付金 ・ 授業料、教材費 ・ アパートまたは下宿代・入寮に要する費用 ・ 通学に要する費用 ・ その他入学・修学に係る費用 ●対象とならない費用 サークル、部活動費、生活費など 学業に直接関係しないもの	
貸付限度額 （1万円未満切捨）	給料月額 の 6 か月分（最高 200 万円） または貸付の対象となる費用の範囲内となります。	月額 15 万円（単年度最高 180 万円） または貸付の対象となる費用の範囲内となります。 年度途中に申込み場合は、貸付申込月の翌月から当該年度末までの残月数が限度となります。 ＜例＞貸付申込月が3・4月の場合…最高 180 万円 貸付申込月が5月の場合……最高 150 万円
申込時期	合格通知書が届き次第随時 貸付金の交付が入学金等の納付期限に間に合わない場合、随時貸付を行いますので、所属所共済事務担当課へ早めにお申し出ください。（申出から送金日までの期間が短い場合は、ご希望に添えないこともあります。）	入学時及び進級時 平成 30 年度分は、平成 30 年 3 月貸付分（平成 30 年 3 月 5 日共済組合必着）より申込可能となります。 なお、年度途中での申込みも可能です。 在学を確認して1年毎に貸付を行いますので、次年度以降も希望する場合は、毎年申込みをしてください。
提出書類	○合格通知書の写しまたは入学許可書の写し	○在学証明書（原本） 入学年度の場合、合格通知書の写しまたは入学許可書の写しも可能です。
	○入学・修学貸付共通書類 ・ 貸付申込書 ・ 借用証書 ・ 貸付未償還元利金の控除依頼書 ・ 貸付事故の有無に係る申告書 ・ 印鑑登録証明書 ・ 借入状況等申告書（他金融機関等からの借入れがある場合は、償還状況を確認する書類の添付が必要） ・ 入学案内書等の写し（入学金または授業料が確認できるもの） ・ 賃借契約書の写し（アパート等を借りる場合） ・ 交通機関の通学費が確認できる書類の写し ・ その他入学・修学に係る費用の内訳書（内容によっては貸付申込者自身で作成したものでも可） ・ 戸籍抄本（被扶養者でない子の場合）	
償還方法	貸付けを受けた月の翌月から元利均等償還	修業年限を満了した日の翌月（据置）または貸付けを受けた月の翌月から元利均等償還 据置期間中は利息のみ償還となります。 また、借受人の申出により修業年限満了前に償還開始することも可能です。

物資事業から遺族付加年金“きずな”のご案内

■一時払退職者傷害保険について

平成 29 年より「一時払退職者傷害保険」は、現職時に遺族付加年金“きずな”に加入していない組合員および配偶者も退職時に加入できるようになりました。（保険期間開始日現在、満 15 歳～満 75 歳までの方が対象となります。）

制度ポイント

- 保険期間は、保険料のお払込みがあった月の翌月 1 日から 10 年間です。
- 保険料の払込みは、退職時の一度限りになります。ただしご加入後に職業・職務が変更になった場合は、追加保険料のお払込みが必要となることなどがあります。
- 事前に所属所より報告がある平成 30 年 3 月末退職者については、平成 29 年 12 月に案内用資料を配付します。
- それ以外の退職者が申込みを希望される場合は、各所属所共済事務担当課にご連絡ください。

給付内容について

- 国内外を問わず、急激かつ偶然な外来の事故によりケガをされた場合に、保険金をお支払いします。
- また、偶然な事故により他人を死傷させたり、他人の財物に損壊を与えるなど、法律上の損害賠償責任を負った場合に被害者へ支払うべき損害賠償金、訴訟費用等を補償します。

傷害事故の例

交通事故に遭い骨折した。



地震が発生、崩れてきた壁でケガをした。



スキー中に転倒、アキレス腱が切れた。



賠償事故の例

飼い犬が他人に噛みつき、ケガをさせた。



自転車で通行人にぶつかり、相手側に大ケガをさせた。
※仕事上の事故を除きます。



☆補償内容・保険料☆

A 級職種（無職・事務・販売など）の場合（A 級：危険が小さい職種）

申込型	10E 型	20E 型	30E 型	40E 型
一時払保険料	10 万円	20 万円	30 万円	40 万円
傷害	死亡・後遺障害保険金	408.3 万円	870.7 万円	1,333.1 万円
	入院保険金日額	3,000 円	6,000 円	9,000 円
	通院保険金日額	1,000 円	2,000 円	3,000 円
	手術保険金	1.5・3.0 万円	3.0・6.0 万円	4.5・9.0 万円
賠償責任保険金		3,000 万円	3,000 万円	3,000 万円

※記載の補償内容は、平成 28 年 7 月 1 日時点の保険料率により計算されています。

補償内容は、ご加入時の保険料率により決定しますので、今後の保険料率の改定により実際の補償内容も改定されることがあります。

20E 型にお申込みの場合

一時払保険料を月払いに換算しますと約 **1667 円**、1 日に換算しますと約 **55 円弱**の保険料です。

- ・制度内容等詳細については、平成 29 年 12 月に配付する案内用資料をご確認ください。

■配当金のお知らせ

- 遺族付加年金“きずな”（生命保険部分）、きずなプラス、医療保障保険（基本部分）は 1 年毎に収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお支払いする仕組みとなっています。
- 平成 29 年分配当金の還付は、平成 30 年 2 月下旬を予定しています。
- 配当率など詳細については、「共済だより平成 30 年 3 月号」においてご案内します。

遺族付加年金“きずな”（損害保険部分）・医療保障保険（給付拡大部分）・重病支援給付・生活応援給付・長期療養給付・健康づくりサポートには配当金はありません。

配当金の仕組み



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。

上記記事に関する
お問い合わせは

総務課福祉係

☎028 - 615 - 7805

貯金事業からのお知らせ

年利 1.5%

貯金事業とは、貯金加入者からお預かりした資金を効率的に運用し、その運用益を加入者へ還元することによって、福祉の増進を図ることを目的とした事業です。

組合員であれば、いつでも加入することができます。ただし、任意継続組合員は加入することができません。

加入をご希望される場合は、共済事務担当課にある「貯金加入申込書及び印鑑届」に必要事項を記入し、同課へご提出ください。

なお、「貯金加入申込書及び印鑑届」の他、「貯金払戻（解約）請求書」や「臨時積立申込書」などの貯金関係書類も共済事務担当課にあります。

■払戻及び解約送金

区分	1 回目	2 回目
2 月	15 日（木）	27 日（火）
3 月	15 日（木）	29 日（木）
4 月	13 日（金）	26 日（木）

- ・解約は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は送金することができませんので、届出印が不明の際は早めに共済事務担当課へご確認ください。

物資事業からのお知らせ

■物資立替金利率引下げについて

物資供給規則の一部改正により、**平成 30 年 1 月 1 日**から物資立替金利率を下表のとおり引下げました。償還額については、当組合ホームページでご確認ください。（共済のしおりに掲載の償還額は、引下げ前のものとなっておりますのでご注意ください。）

また、既存の立替えについても、引下げ後の利率が適用となり、該当の方には「購入代金償還金改定通知書」及び「物資購入代金個別償還明細表」を 12 月下旬にお送りしております。

●物資立替金の利率

種 類	利 率（新）	利 率（旧）
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。

■物資事業指定店契約内容変更について

平成 29 年 12 月 1 日付けで次の指定店の契約内容が変更となりましたのでお知らせいたします。

なお、割引は売買契約締結までに組合員証を指定店に提示することで適用されます。

株式会社マリモ（マンション販売）

変更前	変更後
マンション販売価格（税込）の 1 % を所有権移転後にキャッシュバックする。	マンション販売価格（税込）の 1 % を割引く。

お詫びと訂正

「共済だより」平成 29 年 11 月号（第 313 号）に誤りがありました。深くお詫び申し上げ、次のとおり訂正いたします。

●訂正箇所（11 月号 12 ページ）

物資事業から遺族付加年金“きずな”のご案内

退職時に新たに参加できる制度（各制度は同時に加入可能です。）

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

誤

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。

正

無配当医療保険

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

山梨県市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介



檜木の湯

香り高い檜をふんだんに使った「檜木の湯」。
贅沢なぬくもりが心のすみずみまで、
やさしく温めてくれます。



水晶の湯

甲州名産の水晶をイメージした
「水晶の湯」。
きらきらと瞬く幻想の中、
身も心も透き通るようなくつろぎを
ご堪能ください。



和風ツイン



ツイン



和洋室客室



大宴会場「甲斐路」

食事処「ふじざくら」



新鮮な山海の幸と
時季の旬を
心ゆくまで味わう



和室・客室

石和に流れる時季の風に憩う。
エントランスから
おひとりお一人の寛ぎのお部屋へ。

●館内のご案内

客 室／26室 収容人員／87名
宴 会 場／和室大1室・中2室 会 議 室／大1室・小1室
浴 室／男・女別 露天風呂 内風呂 甲州ワイン風呂
家族風呂
その他施設／食事処・カラオケスナック・カラオケルーム・
ティーラウンジ・麻雀ルーム・売店・展望室・喫煙室

●宿泊料金お一人様1泊2食付

10,800円(税金・サービス料込)～

甲州 石和温泉郷

ホテル やまなみ

山梨県市町村職員共済組合保養所



〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前 15-1

TEL.055-262-5522

○予約受付時間 AM 9:00～PM 9:00

http://www.hotelyamanami.com





糖尿病と合併症

「糖尿病が強く疑われる」人は現在約 950 万人いると推計されていますが、そのうち「ほとんど治療を受けていない」「以前受けたことがあるが、現在受けていない」人が約 35%を占めています（「国民健康・栄養調査」平成 24 年）。糖尿病は、発症を予防することも大切ですが、発症後に生活改善や治療を継続し、合併症を防ぐことが重要な病気です。

1 糖尿病が疑われたら…

糖尿病は、生活習慣の改善により発症を防ぐ「一次予防」、発症しても血糖値のコントロールによって病気の進行を防ぐ「二次予防」、重い合併症を防ぐ「三次予防」と、段階に応じた予防をすることが大切です。

健診受診後、保健指導の案内を受け取ったらぜひ参加して生活習慣の改善に取り組みましょう。

また、「再検査」「要治療」などの判定を受けたら、必ず医療機関を受診し、医師の指導のもとで早期に適切な治療を開始することが大切です。

●空腹時血糖

保健指導判定値 100mg/dL 以上
受診勧奨判定値 126mg/dL 以上

●HbA1c (NGSP 値)

保健指導判定値 5.6% 以上
受診勧奨判定値 6.5% 以上

●尿糖

陽性（+）の場合は糖尿病のおそれがあります。

特定健診では
この検査項目をチェック

2 血糖値をコントロールして合併症予防に努めましょう

糖尿病は気づかぬうちに発症し、症状がないままゆっくりと進行していきます。

初期には食事や運動などの生活習慣改善で血糖値のコントロールができますが、進行すると薬物療法などの治療が必要となります。

薬で血糖値がうまくコントロールされていても、完治したわけではないので治療を中断せず継続することが必要です。

また、定期的に合併症の検査を受けることも大切です。

1

食事療法と運動療法

●食事●

性別や年齢、肥満度、身体活動量、血糖値などにより、医師の指導のもとで食事のエネルギー量などを決めます。医師の指導を守って食事療法をすすめます。

●運動●

できれば毎日、少なくとも週 3～5 回、中等度の強度の有酸素運動を 20～60 分、週合計 150 分以上の運動を行います。



糖尿病治療の基本的なステップ

2

薬物療法

食事療法、運動療法を 2～3 カ月続けても目標の血糖コントロールが達成できない場合には、薬物療法を開始します。



（「糖尿病治療ガイド 2016-2017」参考）

3 糖尿病の合併症

糖尿病は、進行すると神経障害・網膜症・腎症の3大合併症のほか、脳卒中、虚血性心疾患、がんなど、全身の多くの病気を引き起こします。

糖尿病の3大合併症

①糖尿病神経障害

糖尿病の合併症のなかで比較的頻度が高く、早くに症状が出やすいのが神経障害です。手足の先に痛みやしびれなどの感覚異常が出たり、進行すると自律神経の異常をきたし、全身的な症状が現れることがあります。

たかがしびれなどと放置していると、足のけがなどから壊疽を起こし、重症となることもありますので、気になる症状があったら早めに受診しましょう。



②糖尿病網膜症

血糖値が高い状態が長く続くと、網膜の細い血管が傷み、網膜症を発症します。進行とともに目のかすみ、視力低下、飛蚊症などの症

状が現れますが、初期は自覚症状がほとんどないため定期的に眼科の検査を受けることが必要です。

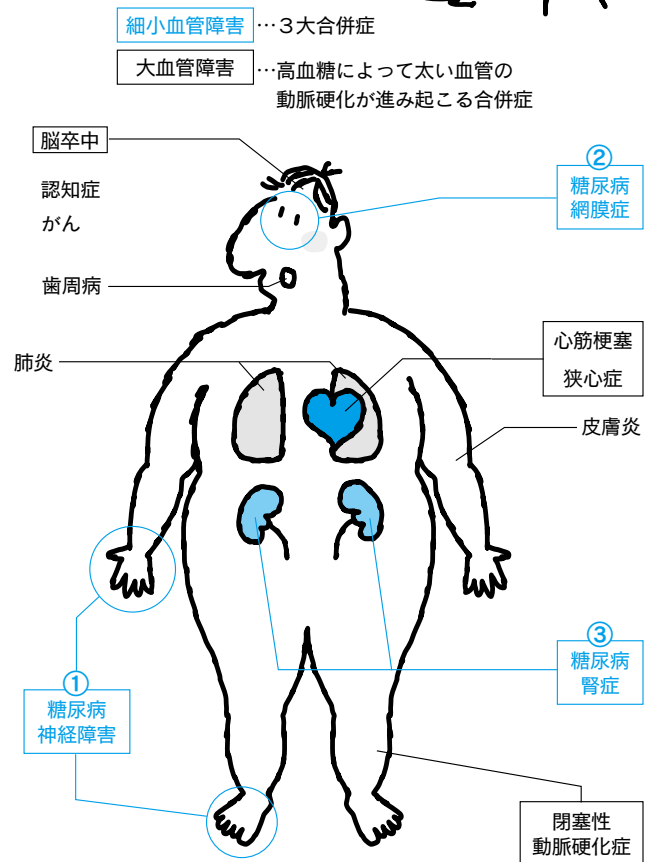
症状が進むと失明してしまうこともあり、成人の失明原因の第1位となっています。

③糖尿病腎症

腎臓の濾過装置である糸球体には、細い血管が多いため、血糖値が高い状態が長く続くと血管障害が起こり、腎機能が低下してしまいます。これが糖尿病腎症です。

初期にはほとんど自覚症状がなく、進行するとむくみ・貧血・高血圧などが起こり、人工透析が必要になります。

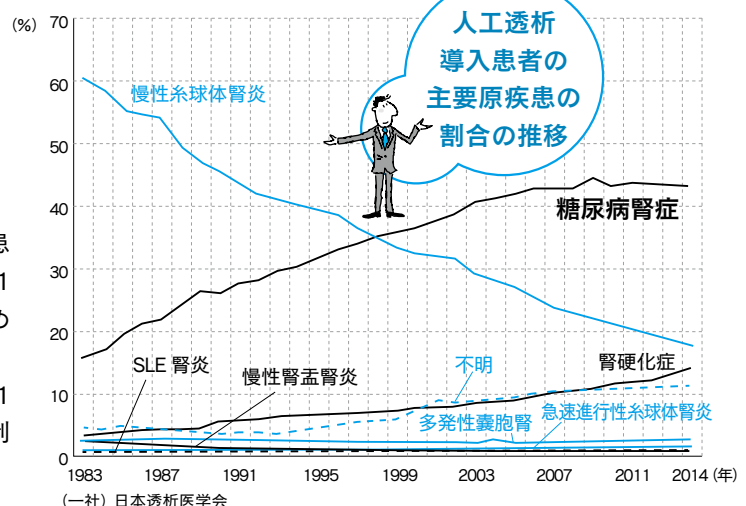
※ここでは体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病の説明をしています。



人工透析治療を導入した患者の半数近くが糖尿病

2014年に新たに人工透析治療が必要になった患者数は約3万6千人で、そのうち糖尿病腎症が約1万6千人ともっとも多く、全体の4割以上を占めています。

人工透析治療を開始すると、多くの人は週3回、1回4時間の透析治療に通うことになり日常生活が制限されます。合併症の重症化予防を心がけましょう。



ご確認ください

「宿泊施設利用助成券」の使用方法!

共済組合では、組合員及び被扶養者等の保養及び元気回復を図るため、宿泊施設(協定施設及び指定施設)を利用した場合に利用料金の一部を助成していますが、県外の協定施設を利用する際に2,000円に○を付けて使用する方が増えています。
協定施設の場合には、全国一律 3,000 円の助成となりますのでご注意ください。

なお、平成29年度から助成方法を一部変更し「協定施設」利用の場合は全国どの施設を利用しても「3,000 円」の助成、また、被扶養者の年齢制限を撤廃しました。

助成金額

●協定施設 (全国の市町村職員・都市職員・指定都市職員共済組合が運営する宿泊施設)

助成金額 一律 → **3,000 円**

●指定施設 (共済組合が契約した旅館・ホテル・民宿等)

助成金額 栃木県内 → **3,000 円**

栃木県外 → **2,000 円**

※「協定施設」及び「指定施設」につきましては、共済組合ホームページまたは共済のしおりをご覧ください。

※協定施設(全国の市町村職員・都市職員・指定都市職員共済組合が運営する宿泊施設)を利用する場合は、助成金額 3,000 円に○を付けてご利用ください。

「健康料理教室」を開催しました!



平成29年10月14日(土)・28日(土)及び11月18日(土)に県内3会場(壬生町中央公民館・小山市道の駅思川・那須塩原市厚崎公民館)において「健康料理教室」を開催いたしました。

講師に管理栄養士の森下利江子氏をお迎えして、糖尿病の予防・改善のための「調味料の選び方」や「糖尿病予防のためのスローカロリーのポイント」を講演いただき、素材を活かす調理法を学びながら、実際に調理を行い試食しました。参加した皆さんは、カロリーも低く、味付けも薄味なのに調理法を工夫するだけで、味も量も満足できることに驚いていました。

今回参加できなかった方も、健康に役立つセミナー等を今後も企画して参りますので、ぜひご参加ください。

《当日の調理メニュー》

- ・塩サバの野菜蒸し焼き
- ・おからとひじきの豆腐マヨ和え
- ・小松菜のゴマ和え
- ・麦ご飯
- ・きのこののっぺい汁
- ・焼きリンゴ



参加者の感想

- ・野菜が多く取れるので嬉しい
- ・家でも作りやすいメニューで良かった
- ・普段の調味料の使いすぎを自覚した
- ・家でもスローカロリーを取り入れたい
- ・食べる順番を変えるだけでも血糖値の上昇を抑えられることを学びました



共済だより 第314号 平成30年1月発行

発行/栃木県市町村職員共済組合 〒320-0811 宇都宮市大通り二丁目3番1号 井門宇都宮ビル 3階

電話 028-615-7804 FAX 028-615-7566

URL <http://www.tochigi-kyosai.jp/> E-mail sityouson@tochigi-kyosai.jp

本誌に関するご意見・感想をFAXまたはmailでお寄せください。お待ちしております。