

共済だより

栃木県市町村職員共済組合

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

第316号 平成30年5月

組合の現況 (平成30年4月1日現在)

組合員数……………16,736人

男……………10,844人

女……………5,756人

任意継続組合員数…191人

被扶養者数……………15,214人

所属所数……………41

市町……………25

一部事務組合等…16

標準報酬の月額

決定・改定について……2

「第2期データヘルス計画」

を策定しました……3

『特定健康診査受診券(セット券)』

を配付します……4



八幡のツツジ (那須町)

Contents

- ・退職等年金給付に係る給付算定基礎額残高通知書を送付します……6
- ・県内探訪「那須町」……8
- ・平成30年4月から
整骨院・接骨院等での施術について照会を行います……10
- ・平成30年4月から靴型装具形成にかかる療養費請求の際の
添付書類が一部変更になりました……10
- ・宿泊施設情報……10
- ・貯金事業からのお知らせ……11
- ・貸付事業からのお知らせ……11
- ・物資事業からのお知らせ……12
- ・遺族付加年金“きずな”……12
- ・健康食彩「牛肉とれんこんのピリ辛炒め」……13
- ・知らないうちに進行し命にかかわる発作の引き金になる高血圧……14
- ・茨城県市町村職員共済組合宿泊施設のご案内……15
- ・「肩こり・腰痛解消セミナー」及び
「こころの元気力アップセミナー」の参加者を募集します！……16

本誌をご家庭にお持ち帰り、みなさまでご覧ください

標準報酬の月額決定・改定について

共済組合の給付金や掛金等は、標準報酬の月額や標準期末手当等の額に基づいて計算されます。

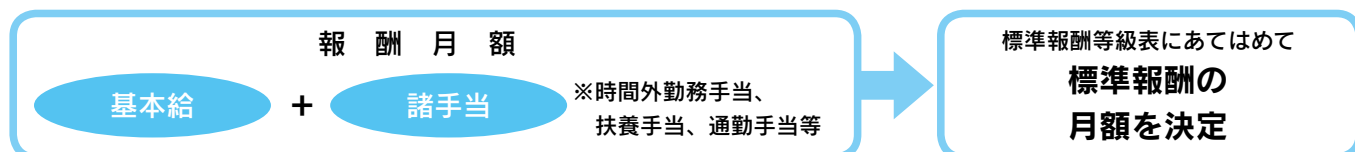
この標準報酬の月額は、組合員の皆様が所属所から受ける報酬月額（給料＋諸手当）を標準報酬等級表（ホームページで確認できます）にあてはめた額となります。

標準報酬の月額の決定や改定には、「資格取得時決定」、「定時決定」、「随時改定」、「育児休業等終了時改定」及び「産前産後休業終了時改定」の5種類がありますが、今回は「資格取得時決定」及び「随時改定」について説明いたします。

資格取得時決定

組合員の資格を新たに取得したときは、その資格を取得した日現在の報酬月額に基づき標準報酬の月額を決定します。

資格取得時決定により決定された標準報酬の月額は、組合員の資格を取得した日からその年の8月31日（6月1日から12月31日までの間に組合の資格を取得した方については、翌年の8月31日）まで適用されます。



※資格取得時決定での時間外勤務手当は、同様の職務に従事する職員の平均額や翌月以降の見込額等を考慮して算定しますので、実際に受けた報酬額と異なる場合があります。

随時改定

組合員が、昇給、昇格や異動等により、報酬の額が著しく変動した場合、実際に受ける報酬と決定されている標準報酬の月額の間に隔たりが生じることがあります。このような隔たりを解消するために標準報酬の月額を改定することを「随時改定」といいます。

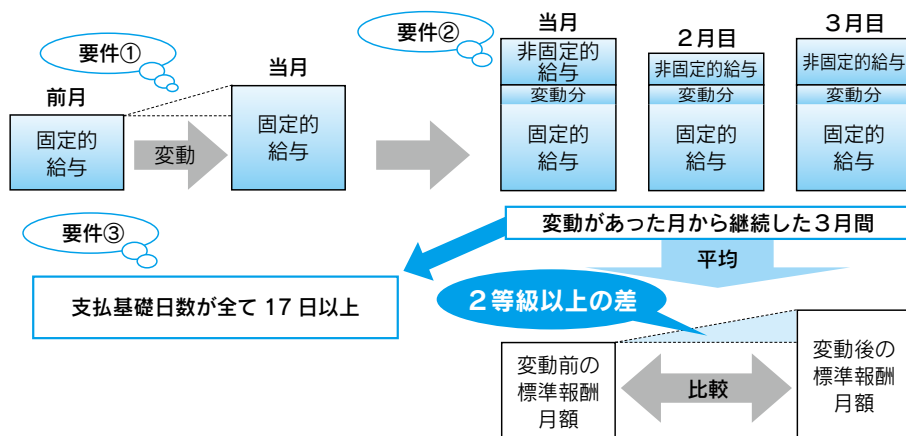
随時改定の要件

随時改定は、次のすべての要件に該当する場合、3か月の算定期間の翌月から標準報酬の月額を改定します。

【要件①】基本給や扶養手当などの固定的給与に変動があるとき（休職による減額は除きます。）

【要件②】①の変動があった月以降の継続した3か月の報酬の平均額を報酬月額として算定した標準報酬の等級と現在の標準報酬の等級に2等級以上の差があるとき

【要件③】①の変動があった月以降の継続した3か月の支払基礎日数が全て17日以上あるとき



退職後の再任用について

定年退職後にフルタイム再任用職員となった場合、組合員期間は継続しますが、報酬の減額が考えられます。この場合は通常の随時改定では4か月後の改定となり、実際の報酬月額との隔たりが大きくなるため、資格取得時決定と同様の方法により、再任用となった月から標準報酬の月額を改定します。

●**固定的給与**……………勤務実績に関係なく、月等を単位として支給される報酬
（給料、扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当など）

●**非固定的給与**……………勤務実績に応じて変動する報酬
（時間外勤務手当、宿日直手当、夜間勤務手当、休日勤務手当など）

随時改定の保険者算定【平成30年10月施行】

昇給（降給）による随時改定にあたり、業務の性質上、季節的に報酬が変動することにより、通常の方法によって随時改定を行うことが著しく不当であると認められる場合について、組合員の同意に基づき、年間の報酬の月平均額により標準報酬の月額の改定を行う保険者算定ができるようになります。

「第2期データヘルス計画」 を策定しました

当組合では、レセプト・健診データを分析し、効果的な保健事業の実施のため「第1期データヘルス計画（平成27年度～平成29年度）」を策定し事業を実施してきました。

「第2期データヘルス計画」は、第1期計画の評価と改善、医療給付等の分析を行い、事業の目的及び成果目標を掲げ策定しました。

今後は「第2期データヘルス計画」に基づき、引き続き疾病予防、重症化予防対策等の事業を実施します。

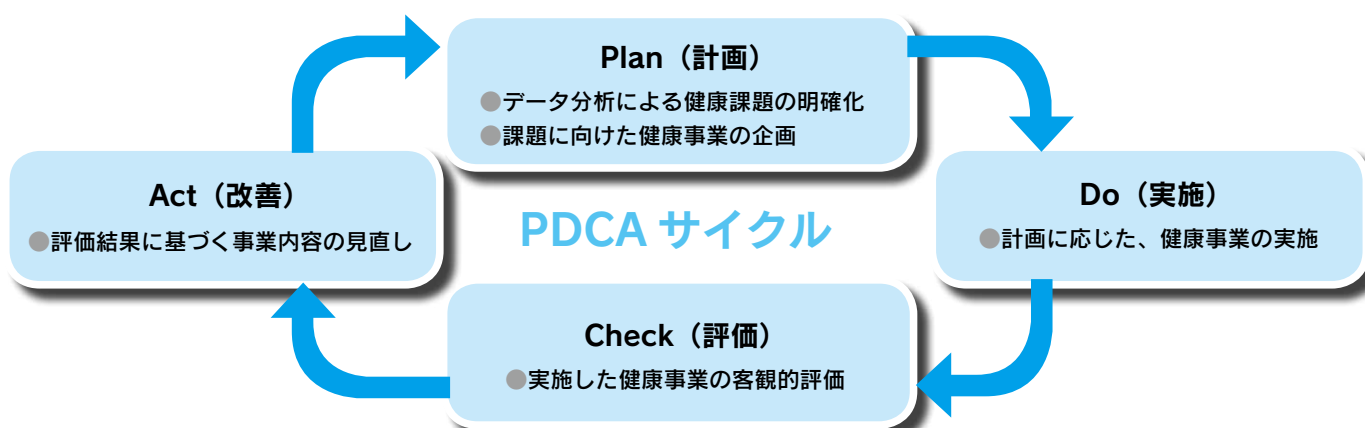
なお、特定健康診査及び特定保健指導の実施にあたっては、「第3期特定健康診査等実施計画」を策定し、実施率の向上に努めます。

また、「第2期データヘルス計画」及び「第3期特定健康診査等実施計画」の詳細につきましては、当組合ホームページをご覧ください。

データヘルス計画の 特徴

当組合では、組合員及び被扶養者の疾病予防及び健康保持増進を目指して保健事業に取り組んでいますが、今後は第2期データヘルス計画に基づき、レセプトデータや健診データを分析して健康課題を明確にし、効果的な保健事業の実施に努めます。

また、「第2期データヘルス計画」に掲げる目的・目標を達成するため、以下のPDCAサイクルに沿って、保健事業を実施してまいります。



データヘルス計画の 期間

第2期データヘルス計画は、平成30年度から平成35年度までの6年間です。

データヘルス計画の 目的

組合員及び被扶養者の健康の保持増進を図ります。

生活習慣病等の重症化予防を図り、短期経理財政の安定化に努めます。

データヘルス計画の 主な内容

●特定健康診査及び特定保健指導の実施率の向上

通知の工夫や未受診者への受診勧奨を実施し実施率の向上を図ります。

●生活習慣病リスク保有者への受診勧奨の実施

特定健康診査の結果に基づき、検査数値が受診勧奨値以上で医療機関未受診者への受診勧奨を実施し、生活習慣病の重症化予防を図ります。

●所属所との連携（コラボヘルス）推進

所属所と協働のもと健康課題を解決するため、個人情報の取り扱いに十分配慮し健康情報等を共有することにより効果的な保健事業の実施を図ります。

上記記事に関する
お問い合わせは

保健課

☎028-615-7816

『特定健康診査受診券(セット券)』 を配付します！

一年に一度は健康状態を確認し、
生活習慣の見直しをしてみませんか？

無料で
特定健診が
受けられます！

40歳以上75歳未満の特定健康診査の対象者へ「特定健康診査受診券(セット券)」を5月下旬に送付いたします。

特定健康診査は、内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)の予防を目的として全国一律で実施しているもので、対象の方は年1回特定健康診査を受診していただくこととなります。

内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)は、糖尿病をはじめとした生活習慣病の原因となり生活習慣病は自覚症状のないまま進行していくため、症状が出たときには重症化していることが多く、予防のためには定期的に健康状態を確認する必要があります。

生活習慣病を予防し生涯にわたって健やかな日常生活を送るためにも、特定健康診査の対象者の方は、毎年、必ず特定健康診査を受診してご自身の健康管理に役立ててください。

被扶養者の方の特定健康診査の受診につきましては、例年、約半数の方が受診していない状況です。ぜひこの機会に特定健康診査を受診していただきますようお願いいたします。

特定健康診査の受診方法について

対象者の方へ5月下旬に「特定健康診査受診券(セット券)」送付しますので、次のいずれかの方法により特定健康診査を受診してください。

「特定健康診査受診券(セット券)」を使用して特定健康診査を受診することで、特定健康診査にかかる検査料金は無料となります。

※当組合で実施している人間ドックを受診する方は、特定健康診査の検査項目を満たした検査を受けているため、「特定健康診査受診券(セット券)」の送付はありません。

①住民健診と併せて受診する

お住まいの市町が実施している住民健診と併せて、特定健康診査を受診することができます。

②検査機関で受診する

特定健康診査を実施している全国の検査機関で、特定健康診査を受診することができます。

特定健康診査の実施検査機関については、「特定健康診査受診券(セット券)」と併せて送付する「特定健診実施機関一覧表」、または共済組合ホームページをご確認ください。

「特定健康診査受診券(セット券)」とは、特定健康診査及び特定保健指導が一緒に受けられる券のことをいいます。

※特定保健指導の受診は、検査当日の保健指導ができる検査機関のみとなります。

※当組合が契約している検査機関等での人間ドックを受診する被扶養配偶者には受診券の送付はありませんが、申し込んだ人間ドックをキャンセルし住民健診等を受診する場合は「特定健康診査受診券(セット券)」を新たに発行する必要がありますので当組合保健課までご連絡ください。

また、年度途中で被扶養者として認定された方についても「特定健康診査受診券(セット券)」を新たに発行する必要がありますので、当組合までご連絡ください。

※現職組合員の方々は、人間ドックまたは事業主健診を受診することで特定健康診査を受診したとみなされますので「特定健康診査受診券(セット券)」の送付はありません。

《参考》特定健康診査の受診率について（毎年度の国への結果報告数値）

	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	被扶養者等	計	組合員	被扶養者等	計	組合員	被扶養者等	計
対象人数	10,395 人	3,982 人	14,377 人	10,107 人	3,773 人	13,880 人	9,878 人	3,445 人	13,323 人
受診人数	9,846 人	2,032 人	11,878 人	9,596 人	1,940 人	11,536 人	9,371 人	1,927 人	11,298 人
受診率	94.7%	51.0%	82.6%	94.9%	51.4%	83.1%	94.9%	55.9%	84.8%

※表における「被扶養者等」は被扶養者、任意継続組合員及びその被扶養者のことです。

※組合員の受診率は約 95% と高い受診率で推移していますが、被扶養者等の受診率は年々上昇しているものの約 56% と依然として低い状況です。健康状態の確認、生活習慣病予防のためにも特定健康診査の受診してください。

特定保健指導について

特定保健指導は、特定健康診査の結果を以下の表にあてはめて階層化を行います。その結果、「積極的支援」または「動機付け支援」に該当した場合に実施されるものです。

特定保健指導とは、医師や管理栄養士などの専門家による生活習慣の見直しプログラムのことで、専門家によるサポートを長期間（3 か月以上）受けることができるためより効果的に健康づくりを行うことができます。

特定保健指導の対象となった方へ当組合より「特定保健指導利用券」を送付いたしますので、この「特定保健指導利用券」を使用して特定保健指導を受診することで特定保健指導にかかる費用は無料となります。

なお、特定保健指導の受診方法については、同封する「特定保健指導受診確認書」により、「検査機関での受診」、「所属所の設定する日時と場所での受診」、「日程と場所を指定しての受診」の 3 つから選択することができますのでご自身に合った方法で受診してください。

特定保健指導の階層化

	追加リスク	④喫煙歴	対象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40 歳～ 64 歳	65 歳～ 74 歳
腹囲 85cm 以上（男性） 90cm 以上（女性）	2 つ以上該当		積極的支援	動機付け支援
	1 つ該当	あり		
		なし		
上記以外で BMI 25 以上	3 つ該当		積極的支援	動機付け支援
	2 つ該当	あり		
	1 つ該当	なし		

(注) ④喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味します。

●追加リスク ①血糖 空腹時血糖 100mg/dℓ 以上 / HbA1c 5.6%以上

※場合によっては「随時血糖」により測定

②脂質 中性脂肪 150mg/dℓ 以上 / HDL コレステロール 40mg/dℓ 未満

③血圧 最高（収縮期）血圧 130mmHg 以上 / 最低（拡張期）血圧 85mmHg 以上

上記記事に関する
お問い合わせは

保健課

☎ 028 - 615 - 7816

退職等年金給付に係る

給付算定基礎額残高通知書を送付します

平成 27 年 10 月 1 日に被用者年金制度が一元化され、共済年金も厚生年金に統一されたことと同時に「退職等年金給付制度」が創設され、組合員の皆様はこの制度に加入しています。

この「退職等年金給付制度」では、将来自分が年金を受給する際に必要な原資を「給付算定基礎額」といい、あらかじめ労使折半による保険料で積み立てることになっています。

今回、この「給付算定基礎額」の前年度末時点での積立残高等の情報を皆様にお知らせするため「給付算定基礎額残高通知書」を送付します。

■ 送付対象者及び送付時期

①組合員

毎年 5 月

②組合員であった方で、退職等年金給付の受給権が発生していない方

節目年齢（35 歳、45 歳、59 歳、63 歳）の 5 月

※退職時にも、退職時点での積立残高について送付します。

■ 送付方法・形式

圧着はがき形式で対象者のご自宅に送付します。

ただし、共済組合に届出いただいている住所等の情報に不備等があった場合は、封書により 6～7 月に送付します。

■ 通知書の掲載内容

①標準報酬月額

付与額の基礎となる額で、組合員の受ける報酬月額（基本給＋諸手当）により定められます。期末手当等を受けた月は、期末手当等の額が合算されています。

②付与額（積立額）

標準報酬月額に付与率を乗じた額です。

③利息

前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率（1 か月単位に換算した率）を乗じた額です。

④給付算定基礎額残高

前月までの給付算定基礎額残高、当月の付与額及び利息の合計額です。

※所属所コード - 企業コード - 部課所コード - 証番号が印字されます。

料金後納郵便

320 - 0811
栃木県宇都宮市
XXXXXXX
XXXXXXX
xxx xxx 様

00000042
00001-00-123456789012-00001924

00000042#

親展

〒320-0811
宇都宮市大通り 2-3-1 井門宇都宮ビル 3 階
栃木県市町村職員共済組合 年金課
028-615-7817

お問い合わせ先

退職等年金給付（年金払い退職給付）に係る「給付算定基礎額残高通知書」です。

給付算定基礎額残高通知書
(29 年 4 月 ~ 30 年 3 月)
(86150010000001) 単位円

(A) 前月	標準報酬月額	付与額	利息	給付算定基礎額残高
前年度末				147,424
4 月	380,000	5,700	40	153,164
5 月	380,000	5,700	43	158,907
6 月	950,000	14,250	46	173,203
7 月	380,000	5,700	49	178,952
8 月	380,000	5,700	50	184,702
9 月	360,000	5,400	50	190,152
10 月	360,000	5,400	0	195,552
11 月	360,000	5,400	0	200,952
12 月	930,000	13,950	0	214,902
1 月	360,000	5,400	0	220,302
2 月	360,000	5,400	0	225,702
3 月	360,000	5,400	0	231,102

※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。

区分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額	終身退職年金算定基礎額
前年度末	147,424	-	-
付与額累計	83,400	-	-
利息累計	278	-	-
今回通知	231,102	-	-
給付算定基礎額等合計	378,526	-	-

年金払い退職給付加入期間 平成 29 年 4 月 ~ 平成 30 年 3 月 2 年 6 月

付与率 平成 29 年 4 月 ~ 平成 29 年 9 月 0.320 %

標準利率 平成 29 年 10 月 ~ 平成 30 年 3 月 0.000 %

基礎年金番号 作成日 平成 30 年 5 月 1 日

⑤前年度末

平成 28 年度末の給付算定基礎額残高です。

⑥付与額累計

平成 29 年度末の各月の付与額の合計額です。

⑦利息額

平成 29 年度末の各月の利息の合計額です。

⑧今回通知

平成 29 年度末の給付算定基礎額残高です。

⑨年金払い退職給付加入期間

平成 27 年 10 月以降の組合員期間の年数です。

⑩付与率

付与額を算定するための率です。

⑪基準利率

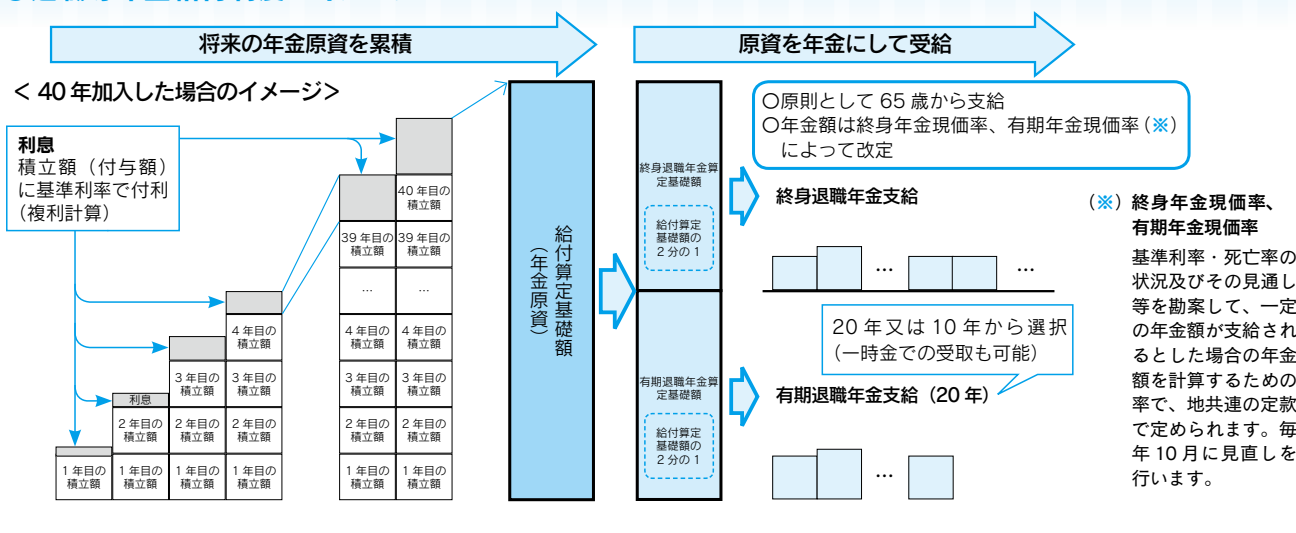
利息を算定するための率です。

※退職年金の受給権者が再就職している場合に、再就職前の給付算定基礎額の情報が印字されます。

給付算定基礎額残高通知書Q&A

給付算定基礎額残高通知書について、よくある質問を取りまとめたので参考にしてください。

●退職等年金給付制度のイメージ



Q1 将来受給できる年金見込額は表示されていますか？

A1 退職等年金給付は、通知書に記載された給付算定基礎額を基に、終身年金現価率及び有期年金現価率を用いて算定します。これらの率は、毎年10月に見直されることになっていることから、現時点で将来の年金額を算定することが困難であるため、年金見込額は表示しておりません。

Q2 基準利率はどのように定められますか？

A2 国債の利回りを基準に地方公務員共済組合連合会の定款で定められます。

この率は、毎年10月に改定され、平成28年10月から平成29年9月までは、0.32%、平成29年10月から平成30年9月までは0.00%に設定されています。

平成29年10月から基準利率が0.00%になった理由は、10年国債応募利回りの平成28年度平均値がマイナスとなったためです。

なお、法律の規定により、基準利率は0%を下回ることはありません。

平成29年度においては、この平均値がプラスになることが見込まれていることから、平成30年10月から平成31年9月までの基準利率については、プラスになると見込まれています。

・終身年金現価率、有期年金現価率及び基礎利率の確認方法

①当組合ホームページのトップページ➡②「所属所・関係団体リンク集」➡③その他「地方公務員共済組合連合会」➡④地方公務員共済組合連合会ホームページのトップページ➡⑤年金関連情報➡⑥年金払い退職給付制度

Q3 付与額はどのように計算されるのですか？

A3 $(標準報酬月額と期末手当等の額) \times 付与率$ で計算されます。

なお、付与率は、年金受給者の適当な生活の維持を図ることを目的とする年金制度の一環をなすものであることなどの事情を勘案して、地方公務員共済組合連合会の定款で定められ、平成27年10月から引き続き1.5%に設定されています。

Q4 通知書に記載された住所（氏名）が違っていましたが、どうすればいいですか？

A4 通知書には、4月9日に当組合で管理している住所（氏名）が表示されています。

4月10日以降に住所（氏名）変更の届出を行った方の場合、来以降の通知書には変更した住所（氏名）が反映されますのでご了承ください。

なお、住所（氏名）変更の届出を行っていない場合は、お勤め先の共済事務担当課にお問い合わせください。

Q5 通知書に記載された情報を通知書以外で確認することはできますか？

A5 地共済年金情報Webサイトで確認することができます。

なお、利用するにはユーザ登録が必要となります。登録方法については、『共済だより』平成30年3月号の10ページをご覧ください。当組合ホームページのトップページにある「地共済年金情報Webサイト」のバナーからアクセスすることができます。

上記記事に関する
お問い合わせは

年金課

☎028-615-7817

[那須町]

個性豊かな県内各市町を紹介しているこのページ。今回は、殺生石と九尾の狐伝説で知られる那須町をご紹介します。

～最先端のAR（拡張現実）技術を駆使した
観光情報の発信をスタート



県内探訪

那須町

Tchigi



▲殺生石

那須連山の山麓、緑も美しい高原地帯に位置する那須町。標高 1,915 m の茶臼岳（那須岳）から 220 m 前後の平野部まで、町内の標高差は 1,700 m 近くにも及び、起伏に富んだ地形が美しい景観を作り出しています。

町内には、県内最古で開湯 1400 年近い歴史を誇る那須温泉が湧出するほか、源義経伝説に登場する伊王野、「おくのほそ道」で俳聖・松尾芭蕉が句に詠んだ遊行柳や殺生石など、歴史上の偉人に縁の史跡が数々残ります。明治以降は別荘地としても愛され、大正時代には那須御用邸が建設されて（大正 15 年）、皇室の静養地に使われるようになりました。近年は美術館やテーマパーク、スキー場などの観光スポットが開発され、芦野石で知られる石材業や酪農、林業などの産業とも併せて、活力ある町づくりが進められています。

四季を通じて見どころ豊富な那須町ですが、20 万本以上が群生する八幡のツツジ（表紙）や国内最大のゴヨウツツジの群落が咲き誇るこれからの時季、一年を通じて最も美しい季節を迎えます。



News

「プロジェクト 9b」

那須に伝わる九尾の狐の伝説をモチーフに、那須の魅力を国内外の人に広く発信するため、4 月からスタートしたのが「プロジェクト 9b」です。著名な漫画家である姫川明輝氏の描くキャラクターと AR（拡張現実）の技術を活用し、町内

9 か所に設置した案内板（QRコードや AR マーカーであるキャラクター）をスマートフォンで撮影すると端末にそのキャラクターが出現したり、日本語・英語・中国語の 3 か国語で観光情報が提供されます。

9 つのキャラクターを集めるモバイルスタンプラリーも兼ねており、9 キャラクターすべてを集めると姫川氏のモーション動画をゲットできます。





▲観光周遊バス
きゅーびー号

「殺生石と九尾の狐伝説」

魅力的な伝承に彩られた、
那須を代表する名所が殺生石
です。

伝承では、鳥羽上皇が寵愛
した女性、実は九尾の
妖狐の化身である玉藻
前が正体を見破られて
東国に逃れ、陰陽師・
安部泰成らに討ち果た
されて姿を変えたのが
殺生石といわれます。
死後も妖狐の毒気は消



▲殺生石



▲教伝地蔵

する火山性のガスで、今も周囲は草木の生え
ない独特な景観が広がります。

時代は変わって現代、すっかり人々の人気

えず、周囲の鳥や
動物、人の命を
奪っていたもの
が、鎌倉時代の高
僧・玄翁和尚が金
づちで打ち砕き、
退治したのでし
た。この「毒気」、
正体は周囲に噴出



きゅーびー



▲千体地蔵

者となったのが九尾の狐で、那須町観光協会
のご当地キャラ「きゅーびー」や那須高原の
観光周遊バス「きゅーびー号」にその姿を見
ることができます。「殺生石と九尾の狐」のユ
ニークな伝承は、いまや那須町の名を全国に
広く知らしめる助けとなっています。

「おくのほそ道」の殺生石

「野を横に馬牽むけよほとゝぎす」

芭蕉が殺生石を訪れた際、馬子の求めに応じて読んだのが、この一句。併せて「おくのほそ道」では、“地
面の砂が見えないほど、蜂や蝶が折り重なって死んでいた”とも記載されており、現代よりガスの影響が強かつ
たこと、当時から殺生石は那須を代表する名所だったことがうかがわれます。こうした由来から平成 26 年
3 月、殺生石は国指定の「奥の細道の名勝地」に登録されました。

●南ヶ丘牧場

甘くコクのある牛乳が得られるガー
ンジー種の乳牛を育種するなど、
生産から加工・販売まで一貫して
行う観光牧場。乗馬や動物とのふ
れあいコーナーも人気です。



●藤城清治美術館

光の祈りの芸術家として有名な影
絵作家・藤城清治氏の作品を展示
する劇場型美術館。ステンドグ
ラスや影絵劇の回転舞台、プロジェ
クションマッピングが魅力です。



●那須芦野・ 石の美術館 STONE PLAZA

芦野石で造られた石蔵など、建築
家・隈研吾氏設計の6棟の建物か
らなる総石造りの美術館。石材を
使った工芸品や彫刻の展示のほか、
コンサート等も開催します。



●那須どうぶつ王国

開園 20 周年を迎えた、動物のデー
マパーク。東京ドームの約 10 倍
の敷地に 500 頭以上の動物を飼
育し、動物ショーを毎日開催しま
す。3 月には亜熱帯の湿地にくらす
動物の世界を再現した全天候型施設
「ウェットランド」をオープンしま
した。



●遊行柳

「遊行」は仏教の時宗のことで、室
町時代に時宗の尊厳上人が念仏で
柳の精の老翁を成仏させたとの伝
承に由来します。能や謡曲の題材
となり、「おくのほそ道」にも登場
します。



●那須ワールドモンキーパーク

猿を中心としたふれあい型動物園。
猿やゾウ、インコなどのふれあ
い体験が楽しめるほか、猿の曲芸
ショーやゾウライドも人気です。



●道の駅東山道伊王野

大きな2基の水車がシンボルの国
道 294 号の道の駅。水車を動力
に石臼で挽いたそばを食すことが
できるほか、伊王野まつり伝承館
では2台の彫刻屋台を展示します。



●那須温泉神社

7 世紀に白鹿を追う途上で発
見された那須温泉の故事にち
なんで建立され、今は那須地
方 80 社の総社となった神社。
屋島の合戦で扇を射た那須与
一も戦勝祈願に訪れ、宝物殿
には縁の品が展示されていま
す。10 月の例祭のほか、5 月



には茶臼
岳を鎮め
無病息災、
豊作を祈
る御神火
祭が行わ
れます(今
年は5月
27日)。



◀御神火祭

profile

●那須町

県の北端に位置し、昭和 29 年 (1954 年) 11 月に那
須村・芦野町・伊王野村の 3 町村の合併で誕生した那須
町。古くは旧奥州街道や旧東山道の宿場町として発展し
てきた歴史を持ち、現在も国道 294 号周辺に市街地が
形成されています。また高原部には各種のテーマパーク
やスキー場、ゴルフ場、美術館等が整備され、「世界に
誇れる観光拠点」にふさわしい空間づくりが進められて
います。

▶面 積：372.34 平方 km

▶人 口：25,440 人 (10,257 世帯)
[平成 30 年 4 月 1 日現在]

平成 30 年 4 月から

整骨院・接骨院等での施術について照会を行います

平成 30 年 4 月から医療費適正化対策の一環として、組合員証・被扶養者証を使用して柔道整復師（整骨院や接骨院等）の施術を受けた方のうち、施術内容について調査が必要となった方に対して委託業者から照会文書をご自宅へ送付しますので、照会対象者ご自身がご回答くださいますようお願いいたします。

なお、今回の照会により回答いただいた個人情報については、療養費支給申請書の内容審査及び当組合の事務処理に限定して使用し、他の目的には一切使用しません。

●照会時期

平成 30 年 7 月から照会対象者のご住所に発送する予定です。その後毎月実施します。

●照会対象者

組合員証・被扶養者証を使用して柔道整復師等の施術を受けた方のうち、長期受診や負傷原因、施術回数等から調査が必要となった方。

●照会方法

下記の委託業者から、照会対象となった方のご自宅に照会文書が送付されます。お手数ですが負傷原因や施術回数等をご確認いただき、対象者ご自身が回答書にご回答くださいますようお願いいたします。回答書は同封の返信用封筒にて返送してください。

回答書の提出先
および問合せ先

委託業者 〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-7-7
株式会社オークス おからだ相談室 Tel 03-5302-1035

平成 30 年 4 月から

靴型装具作成にかかる療養費請求の際の 添付書類が一部変更になりました

平成 30 年 4 月から、治療用の靴型装具を作成し療養費を請求する際には、当該装具の写真（患者が実際に装着する現物であることが確認できるもの）の添付が必要となりましたのでお知らせします。

請求に必要な 書類

- 療養費・家族療養費・高額療養費請求書
- 領収書（原本）
- 医師の証明書（原本）

- 靴型装具を実際に装着している写真（足首部分
あたりまで写っているもの）

宿泊施設情報

●新規契約のお知らせ

次の宿泊施設につきまして、平成 30 年 5 月 1 日より宿泊施設利用契約を締結し、新たに宿泊施設利用助成の対象施設となりましたのでお知らせいたします。

施設名	住所	電話番号
鬼怒川グランドホテル 夢の季	栃木県日光市鬼怒川温泉大原 1021	0288 - 77 - 1313

貯金事業からのお知らせ

「共済貯金の加入」について

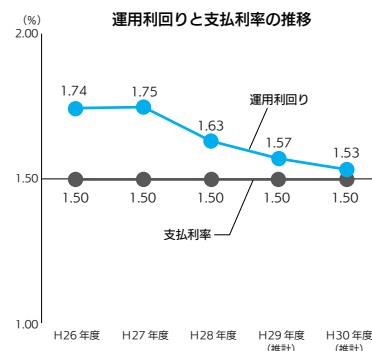
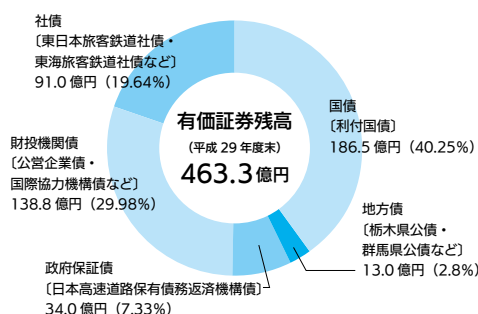
組合員（任意継続組合員を除く）であれば、いつでも加入することができますので「貯金加入申込書及び印鑑届」に必要事項を記載し、共済事務担当課へご提出ください。

なお、共済貯金は、預金保険機構に加入している金融機関とは異なり、ペイオフの対象にはなりませんのでご理解のうえご加入をお願いします。

また、万一の場合に備え、法令に基づき貯金額の5%を「欠損金補てん積立金」として積立てており、「欠損金補てん積立金」とは別に積立金も積立てております。

「共済貯金の支払利率」について

共済組合では、貯金加入者からお預かりした資金で国債・地方債・社債・諸債券などの債券を購入し、運用しておりますが（右図参照）、貯金残高の増加や低金利の影響により運用利回りが年々低下していることから、年利1.5%の支払利率の維持が厳しい状況にあります。



■払戻及び解約金 送金日

区分	1回目	2回目
5月	15日（火）	30日（水）
6月	15日（金）	28日（木）
7月	13日（金）	30日（月）

- ・解約金は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、共済事務担当課までお問い合わせください。
- ・払戻限度額は前月末の残高となりますので、請求書を提出する際は、払戻額が限度額を超えていないことをご確認ください。

貸付事業からのお知らせ

特別償還【一部繰上償還】または償還期間等変更を希望する方は、申請書等を**6月5日（共済組合必着）**までに提出してください。

書類は共済事務担当課または共済組合ホームページでダウンロードすることができます。

なお、住宅借入金等特別控除の適用となっている方で、一部繰上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。

●特別償還【一部繰上償還】について 期末勤勉手当併用償還をしている方へ

償還方法が期末勤勉手当併用償還の場合、一部繰上償還は6月・12月の年2回となっております。

ご希望の方は、「全部・一部繰上償還承認申請書」を提出してください。

後日、振込依頼書等を送付しますので、**6月27日**までに償還金の振込みをお願いします。

●償還期間等変更について 住宅・災害（災害家財を除く）・在宅介護対応住宅・特例災害貸付を償還している方へ

住宅貸付等を受けている方は、年2回（次回締切は12月5日）、残存する償還回数の範囲内で、期間の短縮や毎月・期末勤勉手当償還の割合を変更することができます。

ご希望の方は、「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。

なお、今回申し出のあった変更については、7月償還分から適用となります。後日、新しい「個別償還明細表（償還表）」を送付しますので確認をお願いします。

上記記事に関する
お問い合わせは

総務課福祉係

☎028-615-7805

物資事業からのお知らせ

物資事業指定店について

物資事業指定店として、新たに契約した業者及び解除した業者についてお知らせします。

◆契約締結（平成 30 年 4 月 1 日）

指定店名	所在地	電話番号	取扱商品
株式会社 D U O 栃木	栃木県宇都宮市 横田新町 3-47	028-653-1210	自動車

◆契約解除（平成 30 年 3 月 31 日）

指定店名	所在地	取扱商品
有 限 会 社 藤 平 自 動 車	茨城県結城市下り松 3-20-4	自動車
有限会社青柳自動車販売	栃木県那須郡那珂川町谷田 374	自動車
株式会社ユーストカーボヤ	茨城県つくば市吉瀬 1908-4	自動車
株式会社トーフオート	栃木県宇都宮市宮の内 1-172-3	自動車

遺族付加年金 “きずな”

* 新規加入・更新募集は平成 30 年 5 月 22 日～8月6日です *

遺族付加年金 “きずな” は共済組合の長期給付事業・短期給付事業の補完を目的として、昭和 51 年に発足した任意でご加入できる制度です。



万一のことがあった場合
家族の生活費への準備
遺族付加年金 “きずな”
(生命保険部分)
きずなプラス
生活応援給付

病気やケガによる就業障害や
精神的要因による休職時の生活費
長期療養給付

万が一の保障・長期休職

病気やケガによる医療費

想定外の病気やケガの入院・手術費用

医療保障保険（基本部分）

医療保障保険（給付拡大部分）

遺族付加年金 “きずな”（損害保険部分）



大きな費用が想定される三大疾病（特定疾病）

悪性新生物（がん）・急性心筋梗塞・脳卒中

重病支援給付（主契約）

（7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約）

※「重病支援給付の主契約部分（特定疾病保険金）」及び「7大疾病保障特約」には、悪性黒色腫以外の皮膚がんは含まれません。「がん・上皮内新生物保障特約」には、悪性黒色腫以外の皮膚がんも含まれます。

■遺族付加年金 “きずな” の請求について

各所属の共済事務担当者に
連絡をしてください。

必要書類がお手元に届きます。

請求書・必要書類を
共済事務担当者に提出
してください。



遺族付加年金 “きずな” の新規加入・更新が まもなく始まります！

平成 31 年 1 月 1 日更新契約からは、昨今の死亡率低下などを反映した
保険料率改定により一部保険料が下がるため、この機会に新規加入
および加入内容の見直しをご検討くださるようお願いいたします。



* 手続き方法について *

新規加入や加入内容の変更を希望される方は、申込書を各所属所共済事務担当課へ提出してください。
なお、申込書のご提出がない場合は、現在の加入内容での自動更新となります。

制度内容の詳細等は、平成 30 年 5 月に配付される「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。

制度内容等
について
のお問い合わせ

- 【生保】 TEL 03-5289-7585（引受会社：明治安田生命保険相互会社）
遺族付加年金 “きずな”（生命保険部分）、きずなプラス、生活応援給付、重病支援給付、
医療保障保険（基本部分）、医療保障保険（給付拡大部分）、積立年金プラン
- 【損保】 TEL 03-3257-3177（引受会社：明治安田損害保険株式会社）
遺族付加年金 “きずな”（損害保険部分）、長期療養給付

上記記事に関する
お問い合わせは

総務課福祉係

☎ 028-615-7805

牛肉とれんこんの ピリ辛炒め

●作り方

- ①牛肉はしょうゆ、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。Aはすべて混ぜ合わせておく。れんこんは皮をむき、5mm程度の輪切りにする。パプリカは、短冊切りにする。にんにくとしょうがは、みじん切りにする。
- ②フライパンにごま油、①のにんにくとしょうが、唐辛子を入れ、香りが出るまで炒める。
- ③れんこんを加え炒め、透明感がでてきたら取り出す。同じフライパンに牛肉を入れて炒め、色が変わったられんこんとパプリカを加え、炒める。
- ④Aの合わせ調味料を加え、炒め合わせてから、器に盛る。

「れんこん」



原産地はインドといわれ、日本には5世紀ごろに伝来した、れんこん。油や酢と相性が良いため、天ぷらやきんぴらのほか、ピクルス、マリネなどの洋風に調理されたりもします。栄養的にはビタミンB₁₂・Cのほか、食物繊維やポリフェノールの一種であるタンニン、プロアントシアニンなどを含み、抗酸化作用や殺菌作用が期待されています。店頭では、ずんぐりと丸みのある形で、まっすぐなものを選びましょう。あまり色が白くてきれいなものは、漂白されている場合がありますので要注意です。

●材料 (2人分)

牛肉	120g
しょうゆ	小さじ 1
酒	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1
A	オイスターソース 大さじ 1
	しょうゆ 小じ 1
	酒 大さじ 1
	みりん 小じ 2
れんこん	中 1 節程度
パプリカ (赤・黄など)	1/2 個程度
にんにく	1 かけ
しょうが	1 かけ
ごま油	小さじ 2
唐辛子	1 本程度

1 人分

エネルギー
250
kcal

塩
2.3
g

もうひと皿 新たまねぎと大葉のサラダ

水にさらすと辛味がやわらいで生でも食べやすくなります。また玉ねぎを切る時に目が痛くなる原因成分の硫化アリルは、ビタミンB₁の吸収を高めてくれます。

●材料 (2人分)

A	塩	2 つまみ	新たまねぎ	1/2 個
	酢	小さじ 2	桜えび	大さじ 2
	こしょう	少々	大葉	5 枚
	オリーブオイル	大さじ 1		

●作り方

- ①Aは材料を順に混ぜ合わせておく（ドレッシング）。新たまねぎは薄くスライスし、さっと水にさらして、水気を切っておく。桜えびはフライパンで炒る。大葉は千切りにする。
- ②新たまねぎと桜えびを混ぜ合わせ、器に盛り、ドレッシングをかける。
- ③大葉を飾る。



1 人分

エネルギー
38
kcal

塩
0.2
g

料理制作／鶴田真子（管理栄養士・健康運動指導士）
スタイリング／寺田久美子 撮影／愛甲武司

知らないうちに進行し、命にかかわる発作の引き金になる 高血圧

血管にかかる圧力が高すぎる状態を「高血圧」といいます。血管に高い圧力がかかり続けると、血管は徐々に傷つき、やがて弾力を失っていきます。弾力を失った血管は、詰まったり破れたりするリスクが大きくなり、脳や心臓でこれらの状態が起こってしまった場合には命の危険もあります。

一方で、高血圧に自覚症状はありません。知らないうちに進行し、ある日突然、命にかかわる発作の引き金となることから、「サイレントキラー」とも呼ばれています。健診結果で自分の血圧を把握し、高い場合には下げる取り組みを始めることが重要です。

1. 何らかの原因により血圧が上がる

日本人の高血圧の95%は、原因を特定できない本態性高血圧といわれ、遺伝的体質に加え、塩分の摂りすぎ、肥満、飲酒、たばこ、ストレスなどが複合的に重なって起こると考えられています。

2. 高い圧力に対抗するために血管壁が厚くなる

高血圧が続くと、高い圧力に対抗するために徐々に血管壁が厚くなっていきます。

3. 血管の内側に LDL コレステロールが溜まっていく

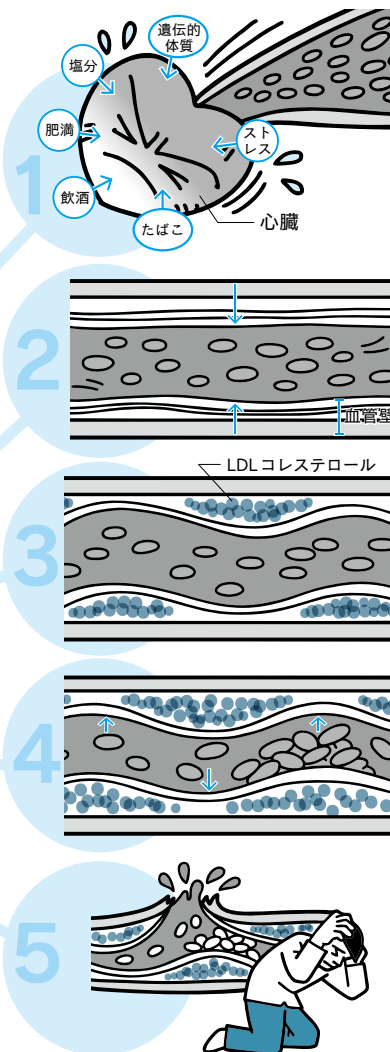
血管壁が厚くなるため血管の内側は狭くなり、LDL コレステロールが溜まりやすくなります。LDL コレステロールは血管壁にも入り込み、血管の内側はどんどん狭くなっていきます。

4. 動脈硬化が進み、血圧がさらに上がります。

やがて血管の弾力性がなくなると（動脈硬化）、狭く硬い血管に血液が流れるため、血圧はさらに上昇します。

5. 血液が流れなくなる血管が破裂する

最終的には、血管の内側が詰まって血流が止まってしまったり、血管が血液の圧力に耐えられなくなって破裂してしまいます。脳や心臓などの重要な器官で起これば、命にかかります。



特定健診では、こんな数値に気をつけよう！

●収縮期血圧

血液は、心臓が収縮することによって、血管に送り出されます。このとき、血管にかかる圧力のことを「収縮期血圧」といいます。もっとも圧力が高くなることから、最大血圧、最高血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…130mmHg 以上

受診勧奨判定値…140mmHg 以上

●拡張期血圧

血液は、心臓が拡張することによって、血管から心臓へ流れ込みます。このとき、血管にかかる圧力のことを「拡張期血圧」といいます。もっとも圧力が低くなることから、最小血圧、最低血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…85mmHg 以上

受診勧奨判定値…90mmHg 以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

家庭で血圧を測ってみましょう

高血圧は自覚症状がないため、数値で自分の血圧を確認しておくことが重要です。しかし、血圧は1日のうちでも絶えず変動しているため、健診時に、たまたま低い血圧になっている可能性もあります。健診や病院での血圧測定では正常にもかかわらず、家庭血圧が高い場合を「仮面高血圧」といいます。仮面高血圧は、高血圧の発見の遅れにつながるため、非常に危険な状態です。自分の家庭血圧を把握しておくようにしましょう。

●家庭血圧の正しい測り方

●「上腕血圧計」を選ぶ

●朝と晩に測定する

※朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前、晩：就寝直前

●トイレを済ませ、1～2分イスに座ってから測定する

●1機会原則2回測定し、その平均をとる

→週に5日以上測定し、保健指導判定値を超えている場合は病院を受診する

※出典：特定非営利活動法人 日本高血圧学会



茨城県市町村職員共済組合宿泊施設のご案内



全室から太平洋が
一望できる和風ホテル



客室



1泊2食付、税・サ込、定員利用の場合

大人(中学生以上)

	休前日	平日
磯コース	15,594円	14,406円
松コース	14,406円	13,218円
竹コース	13,218円	12,030円

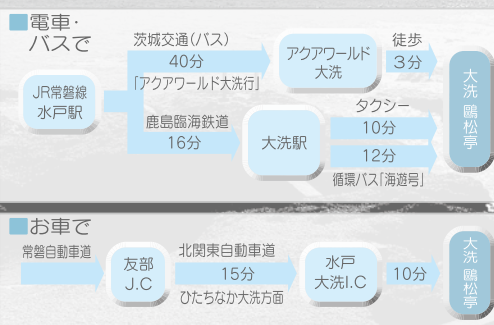
食事処 小人(小学生) 8,434円 7,722円



露天風呂



交通のご案内



おう しょう てい
大洗 鷗松亭

アクアワールド大洗隣り

〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5

TEL 029-266-1122 (代) FAX 029-266-3423

<http://www.iba-kyo.com/hp/oushoutei/>

「肩こり・腰痛解消セミナー」及び「こころの元気力アップセミナー」の参加者を募集します！

こころも体もリフレッシュしませんか？

組合員とその被扶養者を対象に「肩こり・腰痛解消セミナー」及び「こころの元気力アップセミナー」を開催します。悪い姿勢や日ごろの運動不足などによる肩こり・腰痛の解消、仕事・人間関係によるストレスの解消法などを学べます。

参加費は無料です。

講演や、タオルなどを使用した軽運動（ご自宅に帰った後にも簡単にできる運動）で、こころと体がリフレッシュできるセミナーとなっています（運動で使用したタオルなどはお持ち帰りいただけます）。

参加を希望される方は、「セミナー参加申込書」を共済組合保健課あてに直接送付いただくか所属所の共済事務担当課に提出してください。共済組合ホームページからもお申込みいただけます（FAXによる申込みはご遠慮ください）。

なお、申込み多数の場合には抽選を行い、結果につきまして共済組合から直接、組合員様あてに10日前までにご通知いたします（参加希望者が少数の場合には、セミナーの開催を中止することもありますのであらかじめご了承ください）。

セミナー名	肩こり・腰痛解消セミナー	こころの元気力アップセミナー
対 象 者	組合員及び被扶養者	組合員及び被扶養者
開 催 日 時	平成 30 年 6 月 29 日 金 午前 10 時 30 分から午後 3 時	平成 30 年 7 月 21 日 土 午前 10 時 30 分から午後 3 時
申 し 込 み 期 限	平成 30 年 6 月 11 日 日	平成 30 年 7 月 2 日 日
開 催 場 所	とちぎ健康の森 宇都宮市駒生町 3337-1	とちぎ健康の森 宇都宮市駒生町 3337-1
募 集 定 員	40 名	40 名
参 加 費	無料	無料
講 師 プ ロ フ ィ ル	長野 茂氏 (株)フィットネス研究所代表 日常ながら運動推進協会代表 ダンベル健康体操指導協会代表	徳永 京子氏 マインド・フィットネス協会代表 保健師、看護師、 日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー
講 演 内 容	●肩こり・腰痛のメカニズム ・座って仕事をしていると、どうしても肩こり・腰痛を引き起しがち 「肩こり・腰痛にならないために」 ・姿勢はすべての運動の基本 - 背中・お腹・背筋の引き締め運動 ●「日常ながら運動」とは？ ・家事をしながら、仕事をしながらいつでもどこですぐできる運動の紹介 ・ストレス解消にも効果的で、心と体のバランスを整える	●人間関係のストレスについて ・コミュニケーションのすれ違いが人間関係のストレスを生む 「すれ違いが何故起こるのか」 ・メラビアン法則 「どれくらい伝わるか」 ●ストレス耐性を鍛える ・ストレス耐性テスト ・ストレス耐性を鍛える方法 「生活のリズムを整える」 「ストレス発散法」 「ストレスをためない考え方」 など
運 動	●簡単にできる筋トレ・ストレッチ法 ・「ながら運動」で肩こり・腰痛を解消しよう！ ・「ながら運動」はダイエットにもつながる - 日常の動作を工夫するだけで誰でも簡単にダイエット など	●運動でリフレッシュ ・ストレッチで自律神経切り替えスイッチON（タオルを使った軽運動） ●有酸素運動でセロトニン細胞活性化 ・ウォーキングレベルのゆるやかなエアロビクス など

※内容につきましては、一部変更になる場合があります。

セ ミ ナ ー 参 加 申 込 書

セミナー名	肩こり・腰痛解消セミナー ～ながらストレッチで心も体も軽やかに～		
〔参加希望のセミナーに○をつけてください。〕	こころの元気力アップセミナー ～心とからだ・しなやかライフ～		
所属所名		組合員証 記 号 番 号	-
フリガナ		組合員の参加	有 ・ 無
組合員氏名		性 別	
フリガナ		男 ・ 女	年齢 歳
氏 名		性 別	
フリガナ		男 ・ 女	年齢 歳
氏 名			
セミナー当日連絡の取れる電話番号		- -	
上記によりセミナーの参加申込みをいたします。			
栃木県市町村職員共済組合理事長 様			
平成 30 年 月 日 組合員氏名			

※このセミナーの参加申込みに関する個人情報は、今回のセミナーにのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。

共済だより 第 316 号 平成 30 年 5 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。