

Contents

- ・被扶養者資格継続調査から……3
- ・平成 30 年度 冬季レジャー契約施設……4
- ・こころとからだの健康相談……5
- ・ライフサポートセミナーを開催しました!……5
- ・県内探訪「栃木市」……8
- ・貸付金の特別償還・償還期間等変更を受付けます……10
- ・「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を送付します……10
- ・貯金払戻・解約金の送金スケジュール……10

- ・車などの購入代金を立替えます……11
- ・物資指定店の名称変更……11
- ・遺族付加年金 "きずな" のご案内……12
- ・健康食彩「きのこたっぷりピリ辛豆腐」……13
- 大腸がん……14
- ・山梨県市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介……15
- ・禁煙にチャレンジ!……16
- 宿泊施設情報……16



平成30年10月 本格稼動!!

マイナンバーによる情報連携

平成30年7月から、短期給付事務等において個人番号を利用した情報連携が試行運用されておりましたが、10月より本格稼動となりました。

情報連携の概要や共済組合の事務手続きの変更点等は次のとおりです。

1 概 要

情報連携とは、個人番号法 (※1) に基づき、行政 機関や医療保険者等の間で、個人番号を利用し情報 の照会または提供を行うしくみです。

共済組合は、組合員及び被扶養者の特定個人情報 (※2) を他の機関に提供するとともに、保有していない特定個人情報を受けることが可能となり、組合員は事務手続きの際に一部の添付書類の提出を省略することが可能となりました。

- ※1 個人番号法……行政手続における特定の個人を識別 するための番号の利用等に関する法律
- ※2 特定個人情報……個人番号をその内容に含む個人情報



2 他の機関に提供する情報

共済組合の保有する次の情報は、他の機関から照会があった場合、提供することになります。

情 報 区 分	提 供 情 報	
資格情報	資格取得日、喪失日等	
高額介護合算療養費		
出産費・家族出産費	支給額、支給日等	
出産手当金		
傷病手当金		
埋葬料・家族埋葬料		

情報の不開示について ---

マイナンバー制度の情報提供等記録開示システム(マイナポータル)では、DVや虐待等の被害者に係る住所等の情報が、加害者に特定されるおそれがあります。

共済組合から提供を行なう医療給付関係情報には、直 ちに被害者の住所等の特定につながる情報はありません が、右のアからプのすべてに該当する場合には、該当者 の情報の不開示の対応を行いますので申し出てください。

- 図 DVや虐待等の被害者
- □ 加害者の下から避難先市町村 に避難している者
- ⑦ 情報の不開示を申し出る者

3 他の機関より取得する情報

共済組合が他の機関より情報を取得することにより、**組合員は次の添付書類を省略**することができます。 ただし、地方税関係情報を取得する場合は、対象者の同意が必要となります。(それ以外の情報は同意なし で取得できます。)

なお、必要な情報を他の機関より取得することから、**取得先の状況によっては、これまでより手続きに** 時間を要する場合があります。

手続きの種類		取得できる情報	本人同意	省略できる書類
資格	被扶養者の認定、更新	地方税 関係情報	0	所得額証明書 (課税・非課税証明書) 源泉徴収票の写し
関係		医療給付 関係情報	×	資格喪失証明書 保険証の写し
		世帯情報	×	住民票
	支払未済の給付に係る受給者確認	世帯情報	×	住民票
短期給付関係	高齢受給者の一部負担割合軽減認定 入院時食事及び生活療養費の支給決定 高額療養費の支給決定 特定疾病対象療養に係る認定 限度額適用(標準負担額)減額認定証 の認定 高額介護合算療養費の支給決定	地方税 関係情報	0	所得額証明書 (課税・非課税証明書) ※通常は組合員の標準報酬月額によ り自動判定されるため、非課税者 等からの申告時に限られる。
	出産費・家族出産費の支給決定 埋葬料・家族埋葬料の支給決定 傷病手当金の支給決定	医療給付 関係情報	×	なし ※他医療保険者の医療給付情報を確 認する。

被扶養者資格継続調査から

8~9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、収入の増加により被扶養者の資格が取消となる場合がありましたので、特に注意していた だきたい事例についてお知らせします。

給与収入(パート・アルバイト等)の収入増加により被扶養者の資格が取消となる場合

次に該当した場合は、該当期間の初日に遡って取消になります。

連続した 12 か月の収入が 130 万円以上となった場合

収入が3か月連続して 108,334 円以上となった場合

連続した4か月のうち 108,334 円以上の月が3か月あり、その4か月分を平均した額が 108,334 円以上となった場合

※ 60 歳以上の公的年金受給者または障害年金受給者の年間収入は 180 万円、月額は 15 万円です。



被扶養者の資格が取消しとなる場合は、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。

平成 31 年度 人間ドック PET検査 募集します!

共済組合の指定する検査機関で人間ドック・PET検査を受診した場合、 その費用の一部を助成します。

対 象 者

平成 31 年度 において

組合員 ⇒ 30 歳以上

任意継続組合員 被扶養配偶者

⇒ 35 歳以上

助成額

人間ドック

日帰りドック・脳ドック(日帰り) \Rightarrow 26,000 円

宿泊ドック・脳ドック(宿泊)

⇒ 36,000 円

平成31年度60歳の組合員

⇒検査コースを問わず

上限 40,000 円

PET検査

年齢や組合員区分にかかわらず 62.000 円

検査機関

申請書に検査機関一覧を記載しています。 共済組合ホームページで確認することもできます。

利用方法

申込から受診までの流れ

STEP1 申請書の提出

申請書に必要事項を記入して所属所の共済事務担当課へ提出します。 申請書は共済組合ホームページからダウンロードすることができます。 申込期限は、共済事務担当課にお問い合わせください。

STEP2 利用承認書の交付

共済組合から利用承認書を交付しますので、受診日まで大切に保管してください。

STEP3 検査機関で受診

受診時に、検査機関へ利用承認書を提出します。 検査機関へは助成額を控除した検査料金を支払います。



同年度中の人間ドック及び PET 検査は、 どちらか一方の助成となります。

冬季レジャー契約施設 平成 30 年度

組合員と被扶養者は、 冬季契約レジャー施 設を利用した場合、 費用の一部が割引に なります。



特別割引券の持参により割引料金でリフト券が購入できます。 特別割引券は、各所属所の共済事務担当課にお問い合わせください。

ハンターマウンテン塩原	マウントジーンズ那須
那須塩原市湯本塩原字前黒	那須郡那須町大字大島
0287 - 32 - 4580	0287 - 77 - 2300

組合員証または組合員被扶養者証の提示により割引料金でリフト券が購入できます。

エーデルワイス スキーリゾート	会津高原たかつえスキー場	会津高原だいくらスキー場	丸沼高原スキー場
日光市川治温泉高原鶏頂山	南会津郡南会津町	南会津郡南会津町	利根郡片品村東小川
0288 - 78 - 0786	高杖原 535	針生字昼滝山 857 - 150	0278 - 58 - 2211
	0241 - 78 - 3099	0241 - 64 - 2121	

こころとからだの健康相談



組合員とその家族を対象に、 健康・医療・介護・悩みごと等 について、専門家による相談を 実施しています。

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。

厚用ダイヤル	専用サイ
	77/13 / 1

0120 - 921 - 419

携帯電話からも無料でご利用できます。

栃木県市町村職員共済組合の組合員 またはその家族であることをお伝え ください。 共済組合ホームページから専用サイトにアクセスできます。

ID およびパスワードが必要になり ます。

個人情報・プライバシーの保護

匿名で相談することもできます。

また相談した内容を外部 (職場や共済組合も含みます) に伝えることはありません。

こころとからだの 電話相談	24 時間、年中無休で健康・医療・悩みごとに関する相談ができます。		
メンタルヘルス カウンセリング	メンタルヘルスに関する相談ができます。 《受付時間》 電 話 9:00 ~ 22:00 年中無休 Web 24時間 年中無休		
面談カウンセリング	カウンセリングルームで面談カウンセリングが受けられます。 面談によるカウンセリングは、 1 人 5 回まで無料。 《受付時間》 電 話 月〜金 9:00〜22:00		

ライフサポートセミナーを開催しました!

ファイナンシャルプランナー を講師に迎え、退職後に向けた ライフプランの作成方法や資金 形成について、講演を行いました。



8月25日 開催(対象:30歳~49歳)

9月1日 開催(対象:50歳以上)

講師 野村證券株式会社 大久保 暁子 氏



参加者の感想

- ・退職に向け、人とのつながりやお金について考えていきたいと思った。
- ・今後の人生設計について、情報収集の必要性を改めて痛感した。

参加した皆さんからは、退職後の人生設計を考える良い機会になったと好評でした。 今後も皆様に役立つセミナーを企画しますので、ぜひご参加ください。

養育特例をご存知ですか?

―厚生年金の特例 ―



養育特例ってどんな制度

3歳未満の子と同居し、養育している組合員で、子の養育を開始したときよりも「標準報酬月額」が減少した場合、子の養育を開始したときの「標準報酬月額」により年金額を計算し、年金額の減少を防ぐ制度です。

養育特例の適用にあたっては「標準報酬月額」の減少の理由は問いません。

育児短時間勤務や育児部分休業を取得したことによる減額

転居により通勤手当や住居手当の減額したことによる減額

なお、掛金等は、減少した「標準報酬月額」で計算します。



組合員の性別や配偶者の 状況にかかわらず対象に なります。

POINT

3 **歳未満の子を養育して** いる組合員同士の夫婦で あれば、夫婦ともに適用 されます。



養育特例の届出は

「養育期間標準報酬月額特例申出書」に次の書類を添付して、**所属所** の共済事務担当課に提出してください。

戸籍謄本(または養育する子の戸籍抄本)

世帯全員の住民票

※養育特例は、2~3ページに記載の「短期 マイナンバーによる情報連携」 に該当しないことから、他の機関に情報を照会することができないため、

添付書類の提出をお願いすることになります。



など

養育特例の適用を受ける ためには、**組合員本人か らの届出が必要**です。

届出が遅れた場合でも、 **届出日から2年間はさか のぼって適用**することが できます。



「養育期間標準報酬月額特例申出書」は、当組合のホームページに掲載しています。

各申請書 ダウンロード (バナー)

資格•調定関係 請求書 ダウンロードリスト 〈調定関係〉 養育期間標準報酬 日額特例由出書

月額特例申出書 (終了届出書)



養育特例が適用される期間は

養育を開始した日の属する月から養育を終了した日の翌日の属する月の前月までです。

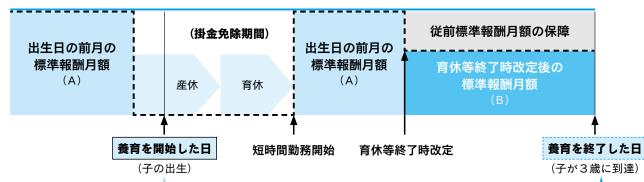
育児短時間勤務により **■** ● 育児短時

養育特例が適用される

場合

●育児短時間勤務により、出生日の前月の標準報酬月額(A)から育休等終了時改定後の標準報酬月額(B)に減少した場合、掛金は育休等終了時改定後の標準報酬月額(B)で算定しますが、将来の年金額は出生日の前月の標準報酬月額(A)により計算します。

年金額を算定する際の「標準報酬月額」サーニー 掛金を算定する際の「標準報酬月額」



「養育を開始した日」とは?

- ●子が**出生**したとき
- 3歳未満の子を養子縁組したとき
- ●別居していた3歳未満の子と**同居**したとき
- 3歳未満の子を養育している方が新たに組合員資格を取得したとき
- ●産前産後休業もしくは育児休業が終了した日の翌日が属する月の初日が到来したとき
- ●第2子に係る養育特例を受ける場合、第1子に係る 養育特例期間が終了した翌月の初日が到来したとき

「養育を終了した日」とは?

- ●子が**3歳**に達したとき
- ●組合員が退職し、**資格喪失**したとき
- ●第1子に係る養育特例を受けている方が、**第2子 を養育**することとなったとき
- ●子が**死亡**したとき、または**養育しない**こととなったとき
- 産前産後休業もしくは育児休業による**掛金の免除** を受けたとき



○養育が**終了**したときの届出は

子が3歳に達したとき

組合員が退職し、資格喪失したとき

_ は、自動的に終了するため、 届出は不要です。

※その他の理由で養育特例が終了したときは「養育期間標準 報酬月額特例終了届出書」の提出が必要となります。



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



とちぎ山車会館

東の倉敷」と注目され、映画やドラマの舞台・ロ ケ地として数々の作品に登場しています。

栃木市一帯は、古くは律令時代から下野国庁が置 塚田歴史伝説館 かれ、江戸時代は日光例幣使街道の宿場や利根川水系 の水運の要所としても栄えました。明治以降も廃藩置県 に伴い一時期、旧栃木県の県庁が設置されるなど、県南部の商都・ 行政の拠点としての歴史を誇ります。戦災を免れた市内は明治期の洋館 も多く残り、江戸時代の蔵や商家と併せ、レトロな景観が人気です。

一方では、「陸の松島」と称される太平山や三毳山、岩船山、ラムサー ル条約登録湿地の渡良瀬遊水地も存在するなど、自然環境も充実。豊か な自然を背景に米・イチゴ・ぶどう等の多彩な農産物を生産する県内有 数の農業地帯として、食の地域ブランドとしても認知されています。

しとちぎ蔵の街観光館 まちの駅コエド市場 岩下の新生姜 岩下の新生姜 ●まちの駅 コエド市場 ュージアム おおひら 栃木駅 郷土資料館 (白石家戸長屋敷) ●渡良瀬遊水地 栃木・群馬・埼玉の三県境

Vols

「蔵の街のお洒落スポット」

古きよきたたずまいの蔵の街。一部は国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、建築上の 制約はありますが、最近は古民家等をリノベーションして、新しい店舗が次々オープンしています。

■スピレフルリスト (Spirée fleuriste)

「蔵の街とちぎビジネスプランコ ンテスト 2017」の受賞者が "蔵 づくりの建物を利用して花と街の 魅力を伝えていく"をコンセプト プンしたお洒落な花屋。





-とちぎ

大正 11 年築造、国の登録有形 文化財にも指定された洋館を改 装したカフェで、"コーヒーのま ち栃木"として新たな市の魅力発 信を図ります。

●ヒト匙+〔ひとさじプラス〕

モルタル壁のシックな店内で、 オーナーが選んだ創作性の高い 雑貨やバッグ アクセサリー等を 扱います。





●カフェバザール

古民家が並ぶ嘉右衛門町の一角 の隠れ家的なカフェ。本格的な 欧州料理を提供します。

レトロな風情で大人気。

一蔵の街」の景観



江戸時代の栃木は、東照宮造営に伴う水運の増加や 日光参拝による日光例幣使街道の往来の活発化によ り、交通・商業の中心として栄えました。戦災による 焼失を免れ、栃木駅から近い「巴波川周辺・倭町・室町」 と旧例幣使街道沿いの「嘉右衛門町」を中心に、江戸 時代の商家や蔵、維新後の洋館が随所に残ります。

レトロな景観は、何の努力もなしに維持されてきた わけではありません。蔵の街のたたずまいを活かしつ つ再開発を進めるため、市では「街なみ環境修景事業」 等により歴史的建築物の保全を図るとともに、市内の 回遊ルートの整備を行い、蔵の街広場やポケットパー ク、核施設(美術館・観光館・山車会館)の整備によ り来訪客の受け皿を充実させてきました。栃木市の平 成28年の入込客数は600万人を突破、5年間で3 割以上も増加しています。

こうした栃木市の魅力は移住を考える人へも訴求 力が大きく、宝島社『田舎暮らしの本』掲載の2018 年版「住みたい田舎ベストランキング」で、栃木市は 「若者世代が住みたい田舎部門」で2年連続の全国1 位。さらに「子育て世代部門」2位、「シニア世代部門」 2位となり、総合でも3位と高い評価を得ています。

明治の豪商・横山家の店舗兼住居だっ た建物で、登録有形文化財に認定さ

★とちぎ蔵の街美術館

「おたすけ蔵」として市民に親しまれてきた 約 200 年前の土蔵を改修し、市に縁の作家 や人間国宝の作品を中心に展示します。



れています。両袖切妻造の貴重な建

★とちぎ蔵の街観光館

荒物問屋・田村家の店舗・土蔵を改 築した観光案内と土産品販売の拠点 施設です。

★横山郷土館



★とちぎ山車会館

隔年開催の「とちぎ秋まつり(今年は11月9日 金→11日印開催)」で使われる山車を展示し、デ ジタル技術を駆使して秋まつりを再現します。



★移住体験施設(やどかりの家・蔵人館)





栃木市の生活に興味があ も「いきなりの移住は不安」 という方のため、空き家を改 築して市が開設した移住体 験施設。「IJUテラス 蔵人 館」は築160年以上の見世 蔵を改築したカフェ併設型の 施設、「蔵の街 やどかりの家」 は市の中心部、県庁掘沿いの 風情ある一軒家です。

●渡良瀬遊水地

日本最大・33平方kmの遊水 地で、ハート型の谷中湖は平成2 年完成。平成24年のラムサー ル条約登録を受け、現在は動植物 の保護区となっています。



平地では珍しい三 県境 (3つの県境 が1点に集まる地 点) もあります

●つがの里

広大な園内にふるさとセンター、 ファミリーパーク、野鳥の森等が 配置され、四季折々の草花が彩り を添える癒しの公園です。



●おおひら郷土資料館 (白石家戸長屋敷)

大庄屋(白石家戸長屋敷)の屋 敷を修復し、日本の考古学に大き な影響を与えた古墳時代の出土 資料など原始時代から近世に至る 文化・歴史を展示しています。



●道の駅にしかた

国道 293 号の道の駅。季節によ り特産のいちごやコシヒカリを販 売する直売所や地域の食材を使っ たレストラン、交流物産館を併設。



●いわふねフルーツパーク

イチゴやぶどう・梨など果物狩り が楽しめます。新鮮な野菜や果物 が並ぶ直売店も併設。



●岩下の新生姜ミュージアム

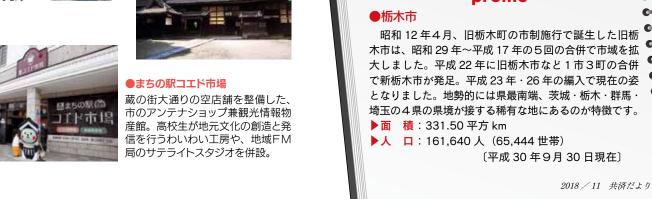
全国唯一?の新生姜がテーマの ミュージアム。岩下の新生姜に関 する展示やアトラクションが人気



profile

木市は、昭和 29 年~平成 17 年の5回の合併で市域を拡 大しました。平成22年に旧栃木市など1市3町の合併 で新栃木市が発足。平成 23 年・26 年の編入で現在の姿 となりました。地勢的には県最南端、茨城・栃木・群馬・ 埼玉の4県の県境が接する稀有な地にあるのが特徴です。

〔平成 30 年 9 月 30 日現在〕



貸付金の特別償還·償還期間等変更を 受付けます

共済組合 ホームページ アクセス

「各申請書ダウンロード」 →「貸付関係申込書等」



19「住宅・災害貸付金償還期間等変更申出書」 12/5 (水)までに共済事務担当課に提出してください。

●特別償還(一部繰上償還)

特別償還は、償還方法により受付月が 異なり、毎月・期末勤勉手当併用償還を している場合、6・12月のみの受付け となります。

償還方法	一部繰上償還	全部繰上償還	
毎月償還	毎月	5 0	
毎月・期末勤勉手当併用償還	6・12月のみ	毎月	

●住宅・災害貸付金償還期間等変更

住宅・在宅介護対応住宅・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・期末勤勉手当償還の割合が変更できます。

「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を送付します

年末残高等証明書は、住宅借入金等特別控除を受けるため、年末調整や確定申告の際に必要となるものです。

年末調整用

平成30年10月中旬に送付しましたので、ご確認ください。

確定申告用

平成31年1月中旬に送付予定です。

※特別償還または償還期間の変更により、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。

貯金払戻・解約金の送金スケジュール

区分	1 回目	2 回目	
12月	14 日(金)	26日 (水)	
1 月	15 日(火)	30日 (水)	
2 月	15 日(金)	27日 (水)	

- ・解約の場合は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。



などの購入代金を立替えます



物資供給事業は、当組合が契約している業者(指定店)から生活必需品を購入する際に、組合員に代わ り購入代金の立替えや割引きが受けられる事業です。組合員の資格を取得した日から利用することができ ます。

立替え方法

所属所から 物資購入票の 証明をもらう

指定店へ 物資購入票を 提出

当組合が 指定店へ 立替払い

毎月の給与 から控除

02 物資事業の内容

年利1.0%

自動車・バイク

無利子 寝具・腕時計・宝飾品など

最大 200万円 (軽トラックなどの営業車両を除く。)

(立替例)

200 万円の立替え 72 月の毎月償還 償還額 28,631 円

最大 50 万円

(立替例)

40 万円の立替え 30 月の毎月償還 償還額 13,300 円 (最終償還 14,300 円)

※立替金額は借入状況等により上限が異なります。

31

立

え

ご家族に進学等の予定がある方は、次のような割引きもありますのでご利用ください。

大和リビング

共済組合ホームページから申し込むと 仲介手数料 1 か月分が

▶ 7割引の 0.3か月分

指定店

指定店を一部ご紹介します。共済のしおりやホームページでは一覧を掲載していますので、 ぜひご活用ください。割引きは組合員証の提示が必要です。

自動車	生活物品	結婚式	葬祭	割引き
・トヨタ ・日産 ・ホンダ	・寝具 東洋羽毛北関東販売 ・時計	・ベルヴィ宇都宮 ・アンフランベルジュ ・ベルフーガ	・さがみ典礼 ・栃の葉 ・なすの斎場	・大和リビング ・ニッポンレンタカー ・日本旅行
・スズキ・マツダ	トコヨ時計店、イナザワ ・ タイヤ 販売	・シエルベルテール ・ベルラクール	76. 7 V 7 // 1/20	・近畿日本ツーリスト関東 ・東武トップツアーズ
・三菱 ・スバル ・フォルクスワーゲン	五月女タイヤー商会 など			・那須小川ゴルフクラブ など
など		立替えができる	指定店	割引きがある指定店

物資指定店の名称変更

株式会社ヤマダ・エスバイエルホームが 10月1日に株式会社ヤマダ・ウッドハウス等と吸収合併し、株式会社 ヤマダホームズになりました。組合員証の提示で住宅見積額の3%割引きを受けることができます。

株式会社ヤマダホームズ 駒生展示場/宇都宮ベルモール展示場/宇都宮インターパーク展示場

遺族付加年金"きずな"は、退職後も継続できます

- ●現職中の保障内容のまま継続でき、配当金の還付が受けられます。
- ●再任用常時勤務職員となる場合は、現職時と同様に保険料の給与控除及び加入コースの変更ができるようになりました。 (一部所属所を除く。)
- ●保険制度の継続年齢が次のとおり延長されました。

		!			
遺族付加年金"きずな"(生命保険部分)	延長		70 歳まで		
遺族付加年金 " きずな "(損害保険部分)		延長	80 歳まで		
きずなプラス		延長	80 歳まで		
生活応援給付			75 歳まで		
医療保障保険(基本部分・給付拡大部分)			69 歳まで		
重病支援給付			70 歳まで		
長期療養給付及び積立年金プランは、保険料の給与控除ができる再任用常時勤務職員の方が継続できます。					
長期療養給付	延長		64 歳まで		
積立年金プラン	延長		65 歳まで		

60歳 64歳

70歳

80歳

●健康づくりサポートは、退職後の継続ができません。

- ※詳細については、「平成31年新規加入・更新のご案内」をご覧ください。
- ※この制度は1年ごとに収支計算を行い、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。配当率 はお支払い時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。 〔配当金が還付されるのは、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)です。そ の他の制度に配当金はありません。〕

時払退職者傷害保険に加入しませんか

- ●遺族付加年金"きずな"の未加入者も、退職時に無告知で加入できます。
- ●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。
- ●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 被害者に対し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。 (※仕事上の事故を除く)



詳細については、平成30年12月下旬に配付する「一時払退職者傷害保険のご案内」をご覧ください。

平成 31 年3月末に退職される組合員の皆様には、案内資料を平成 30 年 12 月下旬に配付します。 詳細については、共済組合までお問合せください。

きのこたっぷりピリ辛豆腐

「きのこ」

●作り方

- ①木綿豆腐は2cm角に切り、1~2分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ❸②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で 3分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火に して全体をゆっくりかき回してとろみをつける。

4器に盛り付ける。

秋の味覚の代表格で あるきのこ。糖質な たんぱく質、脂質な どの栄養面では見り べきものがありま せんが、その分、



低カロリーで食べ過ぎの心配がなく、また豊富に含まれる食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもとは、グルタミン酸やグアニル酸。数種類のきのこを合わせて使ったり、他のうま味成分の豊富な食材と一緒に使うと、美味しさが飛躍的にアップします。

●材料 (2人分)



片栗粉大さじ1/2 +水大さじ1



もうひと皿 🔊 かぶときゅうりの中華サラダ

かぶもきゅうりも、大きめに切ってサラダにしましょう。 シャキシャキとした食感を楽しめるだけでなく、食べた満足感もアップします。

●材料(2人分)

かぶ············ 1 個 (50g) A 白ごま······ 小さじ 1 酢········· 大さじ 1/2 きゅうり······· 1/2 本 (50g) 砂糖······· 小さじ 1/2 ごま油····· 大さじ 1/2 しょうゆ··· 大さじ 1/2

●作り方

- ●かぶを皮付きのまま(好みでむいてもよい)くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩(分量外)を少々入れてもみ込み、空気を 抜いて封をし、2~3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ❸別のポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。





料理制作/柴田真希(管理栄養士) スタイリング/佐藤絵理 撮影/花田真知子 40 歳代から増加し始め、 高齢になるほど罹患率が 高くなる

大腸がん

死亡率

男性

3位

女性 1位

人口動態統計による がん死亡データ(2016年)

約20年間で**患者数が2倍以上**に増え、**罹患率が最多**となりつつある大腸がん。 適切に治療すれば治りやすいといわれますが、見つかりにくいのが特徴です。

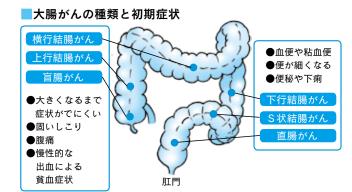
早期発見のためには毎年の検診は重要です。

肛門から遠い部位にできたがんは見つかりにくい

日本人はS状結腸と直腸にがんができやすいといわれます。部位によって直腸がん、S状結腸がん、下行結腸がん、横行結腸がん、上行結腸がん、盲腸がんに分類されます。大腸がんは、血液がついた便で気づくことが多いのですが、上行結腸がんや盲腸がんは便中の血液が攪拌されるため、見つかりにくいといわれます。

大腸がんは症状のないうちに検診・検査で見つけることが大事。 図に大腸がんの種類と**初期症状**を示しましたので、これらの症状 が続くときは早めに医療機関で検査を受けましょう。

なお、大腸がん対策としては、検診・検査をきちんと受けたうえ での2次予防が大切です。

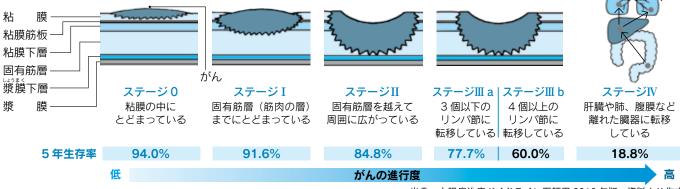


大腸がんの主な要因 運動不足、肥満や過体重、肉類の過剰摂取、大腸がんの家族がいる

大腸がんの主な症状
早期は無症状。進行すると血便、便秘や下痢のくり返し、便通異常、腹痛

ステージIIIまでに発見されれば治る確率はかなり高い

大腸がんは、がんのなかでも**適切に治療すれば治りやすい**といわれています。がんの進行度を示すステージIII a までに発見されれば 5 年生存率は 80%近くなります。**検査を受け、早期発見することが大切です。**



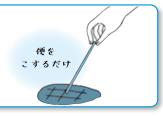
出典:大腸癌治療ガイドライン医師用 2016 年版 資料より作成 ステージ分類は『大腸癌取扱い規約』第6版による

大腸がんの検査

便潜血検査

便でがんの可能性を調べる

大腸がん検診で行われる基本的な検査です。専用のスティックで便の表面をこすって採取し、その中に血液が混じっていないか調べます。手軽な検査ながら、大腸がんを発見する有効な検査です。この検査で陽性反応が出たら、大腸内視鏡検査などを受けます。



山梨県市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介



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、

檜木の湯

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





スタッフー 「おもてなしの心」 でお迎えします









かれ



ンスかられる時季の風に憩う。

人の寛ぎのお部屋

館内のご案内

室/26室 収容人員/87名

場/和室大1室・中2室

議 室/大1室・小1室

室/男:女露天風呂付大浴場 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

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



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

-262

○予約受付時間 AM 9:00~PM 9:00 http://www.hotelyamanami.com





夢煙にチャレンジ

医療機関で禁煙外来を受診した場合、費用の一部を助成します。 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

10,000円(年度内において1回) ※自己負担が10,000円以上の場合に助成します。

●助成対象者

組合員(任意継続組合員を除く。) 及び被扶養者



治療から助成金請求までの流れ

医療機関で禁煙外来を受診します。

通院 1回目

ニコチン依存症のチェックや、禁煙補助薬の 説明などを受けます。

通院 2回目

禁煙による離脱症状が続く場合は、医師が一 緒に解決策を考えてくれます。

通院 3回目 禁煙によって、体調がよくなるころです。

ここまで続けば、あと少しです。

通院 4回目

禁煙も安定してきます。体重が増えた人は、医師 が食事や運動など、改善策を一緒に考えてくれます。

通院 5回目 禁煙プログラムの最終回です。 右記の要領で請求してください。 次の書類を共済事務担当課に提出してください。

- 禁煙外来助成金請求書※ 禁煙外来の受診日、支払額等について記入してください。
- 禁煙成功証明書※ 家族や職場の同僚の方から禁煙を継続していることの 証明を受けてください。
- 領収書 (原本)

医療機関発行の禁煙外来を受診したことが明記された 5回分の領収書・診療明細書。

※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。

官泊施設情

ぜひご利用ください!



宿泊施設利用助成券の使用で 1人1泊3.000円を助成します。

花の宿 松や

日光市藤原 19 0288-77-1221



日光 千姫物語

日光市安川町 6-48 0288-54-1010 足利市大門通 2374-2 0284-44-5353



ホテルわかさ



10月27日をもって閉館となりました。

溪流荘 北海道札幌市南区定山渓温泉西2丁目 011-598-2721

共済だより 第319号 平成30年11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。