

# 共済

栃木県市町村職員共済組合  
<http://www.tochigi-kyosai.jp/>

第321号 平成31年3月

# だより

組合の現況 (平成31年2月1日現在)

組合員数…………… 16,761人

男…………… 10,960人

女…………… 5,801人

任意継続組合員数…168人

被扶養者数…………… 15,236人

所属所数…………… 41

市町…………… 25

一部事務組合等… 16

平成31年度  
事業計画及び予算の概要…………… 2

被扶養者の異動の手続きを忘れずに…………… 7

平成31年度も引き続き、退職等年金給付の  
掛金率・負担金率ともに7.5%のまま  
変更なしとなりました…………… 12



2020年3月開催「全国いちごサミット in もおか」のシンボルマーク (真岡市)

## Contents

- ・任意継続組合員とは……………7
- ・県内探訪「真岡市」……………8
- ・共済積立貯金の解約をお願いします……………10
- ・貯金現在残高通知書を配付します……………10
- ・貯金払戻・解約金の送金スケジュール……………10
- ・貸付の「だんしん」の特約保証料等が引下げられます……………10
- ・物資事業指定店のお知らせ……………11
- ・早い時期からの健康活動がすこやかな高齢期につながる……………11
- ・地共済年金情報 Web サイトは利用していますか?……………12
- ・健康食彩「春キャベツとサワラの回鍋肉風」……………13
- ・風しんの予防対策はだいじょうぶですか?……………14
- ・神奈川県市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介……………15
- ・インフルエンザ予防接種助成金の請求はお済みですか……………16
- ・禁煙にチャレンジしよう……………16
- ・ここからだの健康相談……………16

本誌をご家庭にお持ち帰り、みなさまでご覧ください

# 事業計画及び予算の概要

平成 31 年 2 月 26 日に開催した第 157 回組合会において、平成 31 年度の事業計画及び予算が議決されましたので、その概要についてお知らせします。

## 総括事項

平成 31 年度の事業計画及び予算編成にあたり、基礎となった数値です。

所属所数	市	14	組合員数	16,807 人
	町	11	任意継続組合員数	139 人
	一部事務組合等	16	被扶養者数	15,124 人
	合計	41	平均標準報酬の月額	長期 380,651 円 短期 383,368 円

## 短期経理（短期給付事業）

### 短期給付財源率は据え置き、介護保険財源率を上げます。

短期経理は、組合員の掛金と地方公共団体の負担金を主な収入源として、組合員と被扶養者の皆様が医療機関で受診した際の医療費や出産、休業等に対し給付金を支払う短期給付と高齢者医療制度・介護保険制度等への納付金及び支援金等の拠出を行なっています。

平成 31 年度の短期経理の財政状況については、給付金及び前期高齢者納付金が減少し、当期利益金が見込まれることから、短期給付財源率は据え置きます。なお、長期組合員に係る育児・介護休業手当金の費用負担分については、手当金の増加により 2.88%引き上げ 6.32%となります。

介護保険については、介護納付金の算定方法に総報酬割が段階的に導入され、納付額が増加し、介護積立金では賅うことができない状況にあることから、介護保険財源率を 0.82%引き上げ 14.38%とします。

## 平成 31 年度の財源率

### ● 短期給付財源率

(単位：%)

区分	掛金率	負担金率
一般組合員 市町村長組合員 特定消防組合員	46.30	46.30
長期組合員 市町村長長期組合員	3.16	3.16
任意継続組合員	92.60	

### ● 介護保険財源率

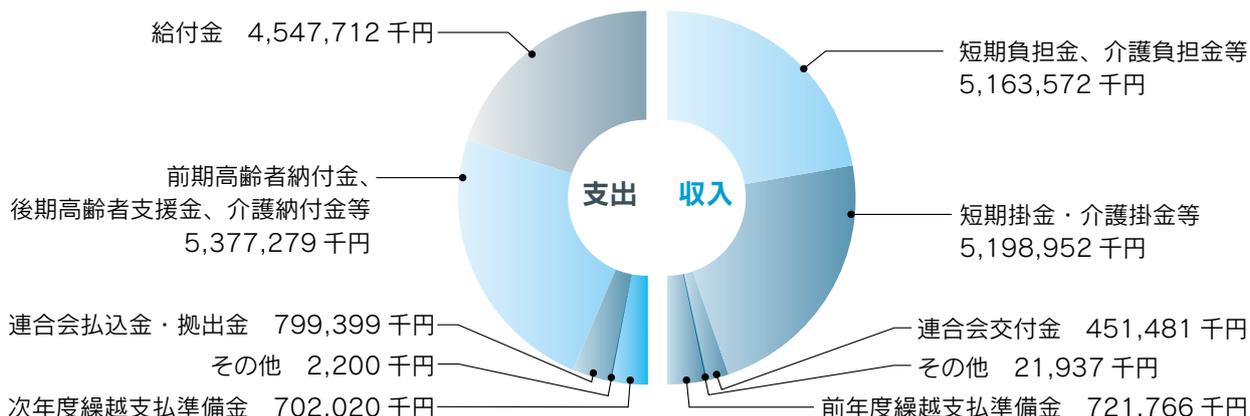
(単位：%)

区分	掛金率	負担金率
40 歳以上 64 歳までの組合員	7.19	7.19
40 歳以上 64 歳までの 任意継続組合員	14.38	

## 短期経理に係る資金計画

収入計 11,557,708 千円 - 支出計 11,428,610 千円 = 差引損益金 129,098 千円

※当期利益金が見込まれます。



## ◆平成31年度 介護保険の状況

### ●介護納付金の状況

(単位：千円)

区 分	介護納付金	前年度比較
平成 29 年度決算	909,100	
平成 30 年度見込	926,059	+ 16,959
平成 31 年度予算	976,014	+ 49,955

前年度と比べ、大きく増額!!

### ●介護保険収支と積立金の状況

(単位：千円)

区 分	平成 30 年度見込	平成 31 年度推計 (財源率据置き)	平成 31 年度予算 (財源率 14.38%)
収 入	932,388	912,640	967,831
支 出	926,364	976,214	976,214
収支の差	6,024	△ 63,574	△ 8,383
積 立 金	9,058	△ 54,516	675

財源率を据え置くと、介護繰越欠損金が生じる見込みです!!

介護保険は、介護納付金が年々増加しており、現行の財源率のまま事業を運営すると、平成 31 年度には介護繰越欠損金が生じる見込みです。

そのため、平成 31 年度は財源率を引き上げ、介護繰越欠損金の発生を抑える必要があります。

## 厚生年金保険経理

### ●厚生年金の財政検証が行われます。

この経理は、組合員の皆様からの保険料と、地方公共団体からの負担金を原資として、老齢厚生年金、障害厚生年金、遺族厚生年金等の給付に要する費用を賄っています。

厚生年金の保険料率は、平成 30 年 9 月の引上げにより上限に達したため、平成 31 年度も変更はありません。

ただし、平成 31 年は、制度の現況と将来の見通しを確認し、今後の制度運営等に活用する「財政検証」が行われます。その結果については、後日お知らせいたします。

なお、70 歳以上の方は、厚生年金の加入資格がありませんので、保険料の徴収はありません。

### ●厚生年金保険財源率

(単位：%)

区分	組合員保険料	負担金
標準報酬月額及び標準期末手当等に係る率	91.5	91.5

## 退職等年金経理

### ●掛金・負担金の率は据え置きます。

この経理は、組合員の皆様からの掛金と地方公共団体の負担金を原資として、平成 27 年 10 月以降の期間に係る公務員版企業年金に相当する退職年金並びに平成 27 年 10 月以後に事由が発生した公務上の障害年金、遺族年金の給付に要する費用を賄っています。

平成 31 年度の掛金・負担金の率は据え置くこととなりました。

なお、退職等年金は、厚生年金とは異なり 70 歳以上の方も加入します。

### ●退職等年金給付財源率

(単位：%)

区分	掛 金	負担金
標準報酬月額及び標準期末手当等に係る率	7.5	7.5

## 経過的長期経理

### 組合員の皆様の負担はありません。

この経理は、地方公共団体の負担金と平成 27 年 9 月以前の積立金を原資として、旧 3 階部分の共済年金（経過的職域加算額）及び平成 27 年 10 月前に決定した公務上の障害・遺族年金給付に要する費用を賄っています。

負担金と積立金を原資としていますので、組合員の皆様の負担はありません。

### ● 経過的長期負担金率 （単位：％）

区分	負担金
標準報酬月額及び標準期末手当等に係る率	0.1098

## 退職等年金預託金管理経理

この経理は平成 30 年度に新設された経理で、連合会の退職等年金経理の積立金の一部から預託を受け、貸付経理へ資金の貸付けを行っております。

現在は、連合会の退職等年金経理に十分な資金がなかったことから、経過的長期預託金管理経理からも貸付経理へ資金を貸付けておりますが、平成 31 年度に経過的長期預託金管理経理からのすべての貸付金を退職等年金預託金管理経理に借り換えます。

## 経過的長期預託金管理経理

この経理は連合会から経過的長期給付積立金から預託を受け、貸付経理への資金の貸付けや地方公共団体が発行する縁故地方債の引受けにより運用を行っております。

平成 31 年度は貸付経理への全ての貸付金を退職等預託金管理経理に移行します。

なお、縁故地方債の引受けは、引き続き経過的長期預託金管理経理で行います。

## 業務経理

この経理は、当組合の業務運営に必要な人件費や事務費等を賄うもので、地方公共団体の負担金と、全国市町村職員共済組合連合会からの交付金を財源としています。

総務省が定める地方公共団体負担金は、組合員 1 人当たり年額 11,920 円となり前年度より 340 円減少することなどから、収入については減少を見込んでいます。

支出については、事務費（郵便料金、印刷費など）、普及費（共済だより、ホームページ更新など）、委託費（マイナンバー関連システム運営など）を見込んでいます。

その結果、収入については約 2 億 9,178 万円、支出については約 3 億 560 万円となり、約 1,400 万円の当期損失金が見込まれますが、積立金を取り崩してこれに充てることとします。

引き続き適正に業務を執行し、無駄のない経費の支出に努めてまいります。

## 保健経理（保健事業）

この経理は、組合員及び被扶養者の皆様の疾病予防を目的とした人間ドック、がん検診等への助成、生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査及び特定保健指導、皆様の保養を目的とした宿泊施設利用助成などを行っております。

平成 31 年度の保健事業については、所属所訪問を行い健診やレセプトデータの分析結果を提供し、協働して健康課題の解決に取り組みます。

また、組合員や被扶養配偶者へアンケートを実施し、第 2 期データヘルス計画に掲げる目標の達成に向け、事業の見直しを図ります。

平成 31 年度の保健経理に係る資金計画においては、約 4,110 万円の損失が見込まれますが、積立金を取り崩してこれに当てることとし、保健財源率については、単年度収支及び繰越利益剰余金の状況を考慮し据え置くこととします。

### ● 保健財源率 （単位：％）

区分	掛金	負担金
標準報酬月額及び標準期末手当等に係る率	2.12	2.12

● 保健事業の種類

(単位：千円)

項目	予算額	概要
保健関係	人間ドック	285,060 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が対象 <b>助成金額</b> 日帰りドック、脳ドック（日帰り）…26,000円 宿泊ドック、脳ドック（宿泊）…36,000円 受診年度60歳の組合員については、40,000円を限度として助成
	がん検診	35,691 健康診断に併せて検診を行った場合に、下記金額を限度として助成 <b>組合員対象</b> 胃がん検診…4,400円 大腸がん検診…1,870円 肺がん検診…726円 <b>35歳以降、5歳間隔の年齢の組合員対象</b> 肝炎ウイルス検査…2,090円 <b>50歳以上の男性組合員対象</b> 前立腺がん検診…2,200円
	婦人科検診	18,316 健康診断に併せて検診を行った場合に、下記金額を限度として助成 <b>女性組合員対象</b> 子宮頸がん検診…4,950円 乳がん検診（視触診＋超音波）…3,080円 <b>40歳以上の女性組合員対象</b> 乳がん検診（超音波＋X線撮影）…5,280円
	PET検査助成	7,440 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が対象 PET（陽電子放射断層撮影）検査を受診した場合に、62,000円を助成
	歯科健診	4,664 出向型と来院型の歯科健康診断費用の全額を助成
	インフルエンザ助成	11,500 組合員及び被扶養者が対象 インフルエンザ予防接種時の自己負担が1回あたり1,000円以上の場合に、1回につき1,000円を2回まで助成
	救急薬品等配付	37,356 組合員及び任意継続組合員に、救急薬品等を選択制により配付
	電話健康相談	1,050 組合員、被扶養者及び同居の家族を対象に、病気やケガ、育児、メンタル等専門家による健康医療相談を実施
	禁煙サポート助成	200 組合員及び被扶養者が対象 医療機関にて保険適用の禁煙外来を受診し、自己負担が10,000円以上の場合に、10,000円を1回のみ助成
保養関係	宿泊施設利用助成	18,200 組合員、任意継続組合員及びその被扶養者が対象 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及び共済組合が契約した栃木県内の旅館・ホテル・民宿等を利用した場合に、1人1泊につき3,000円を助成 共済組合が契約した栃木県外の旅館・ホテル・民宿等を利用した場合に、1人1泊につき2,000円を助成
図書・広報関係	保健関係図書	1,952 組合員または被扶養者が出産したときから1年間（12回）育児指導誌を配布
	医療費通知	440 組合員及び被扶養者を対象に、医療費について通知
	後発医薬品差額通知	150 組合員及び被扶養者を対象に、後発医薬品（ジェネリック医薬品）の差額について通知
	受診勧奨通知（重症化予防）	100 組合員及び被扶養者を対象に、検査値（血圧・血糖・脂質）が受診勧奨値を超えており、医療機関を未受診の場合に通知
講座関係	健康セミナー	800 組合員及び被扶養者等が対象 健康セミナーの開催
	ライフプランセミナー	50 組合員及び被扶養者等が対象 ライフプランセミナーの開催
	健康料理教室	330 組合員及び被扶養者等が対象 健康料理教室の開催
疾病分析関係等	レセプトデータ費用他	153 レセプトデータ費用他
特定健診・保健指導	特定健康診査	13,566 特定健康診査費用の全額を助成
	特定保健指導	14,988 特定保健指導費用の全額を助成
合計		452,006

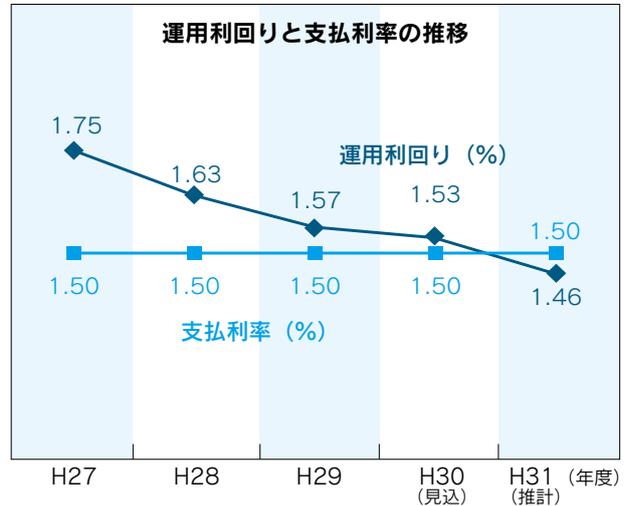
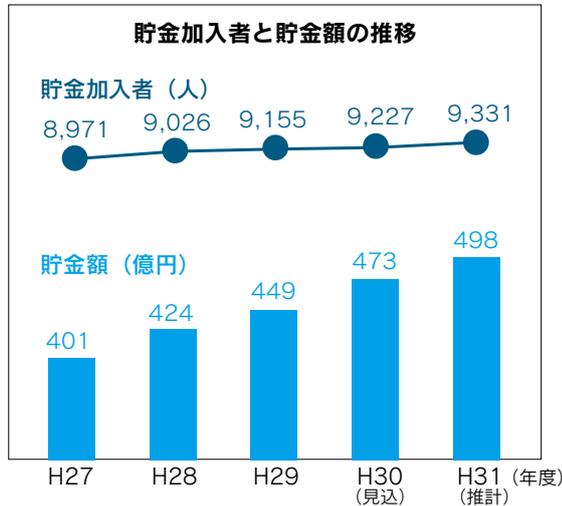
## 貯金経理 (共済積立貯金事業)

この経理は、当組合が組合員からお預かりした資金を効率的に運用し、その運用益を組合員へ還元することで、福祉の増進を図ることを目的としています。

平成 31 年度の貯金総額は約 498 億円を見込んでおり、積立金は年々増加しています。

また、債券市場の低迷により運用利益が減少し、運用利回りが支払利率を下回る見込みとなり、支払利率年 1.50%の維持は厳しい状況です。

資金運用については、引き続き国債や地方債、格付けの高い財投債等により安全な運用に努めてまいります。

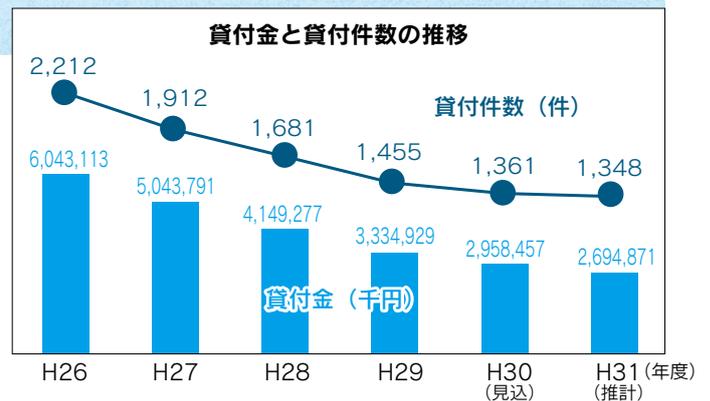


## 貸付経理 (貸付事業)

この経理は、組合員の臨時的支出に対する資金の貸付を行っており、組合員の皆様の生活の安定と福祉の向上を図ることを目的としています。

新規貸付は増加を見込んでいますが、貸付金と貸付件数は年々減少しています。

平成 31 年 3 月 1 日現在、貸付利率は次のとおりで、住宅貸付は抵当権設定の必要がなく、また入学貸付は希望により入学金等の納付期限に合わせて貸付を行っていますので、ぜひご利用ください。



### ● 貸付利率

普通貸付	住宅貸付	在宅介護対応住宅貸付	災害貸付	特別貸付 (医療・入学・修学・結婚・葬祭)
年 1.26%	年 1.26%	年 1.00%	年 0.93%	年 1.26%

## 物資経理 (物資事業)

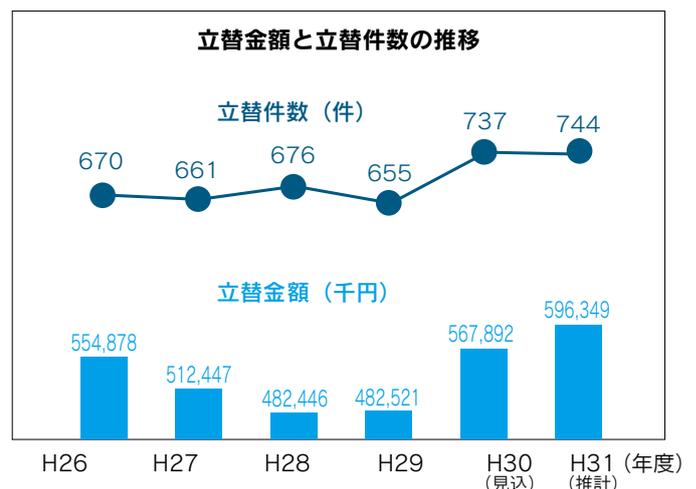
この事業は、組合員とそご家族の生活必需物資を供給することを目的としており、当組合指定店での物資購入代金の立替えや、団体保険である遺族付加年金“きずな”を取扱っています。

物資立替は、物資立替金利率が次のとおりであり、平成 31 年度予算において新規立替の増加を見込んでいます。

遺族付加年金“きずな”は、平成 31 年 1 月更新から保険料の改定や、重病支援給付における代理請求者の範囲を拡大しました。

立替の種類	物資立替金利率
一般物資	無利子
自動車物資	年 1.0%

(平成 31 年 3 月 1 日現在)



# 被扶養者の異動の手続きを忘れずに

3月・4月は卒業や就職、退職の時期です。それに伴い、被扶養者の異動手続きが必要となる方は、次の書類を所属所の共済事務担当課へ提出してください。

## 被扶養者の取消手続きについて（被扶養者の就職）

卒業等で就職される予定の方のうち、次の場合は就職日から扶養取消となりますので手続きが必要となります。

- 就職先の健康保険の適用になる場合
- 就労の最初は試用期間中や非正規社員等で健康保険の適用にはならないが、月額108,334円（各種控除前で交通費等を含む総収入）以上の収入が恒常的に見込まれる場合
- 初回の給与は、月額108,334円未満であっても、次月以降は月額108,334円以上になる場合

### ●被扶養者の就職による扶養取消しの提出書類

- 被扶養者申告書
- 組合員被扶養者証
- 就職日の確認できる書類（社会保険の適用がない場合等）

## 被扶養者の認定手続きについて（ご家族の方の退職等）

退職等に伴い、新たに被扶養者の認定を受けたい場合は、退職日の翌日など被扶養者の要件を満たす日から、30日以内に次の書類を提出してください。

なお、30日を超えた場合は、共済事務担当課に提出し、受付した日が認定日となります。

### ●被扶養者認定の提出書類

- 被扶養者申告書
- 家庭状況
- 認定対象者の退職証明書（社会保険の適用がない場合等）
- 雇用保険関係書類（雇用保険の適用がある場合）
- 20歳以上60歳未満の配偶者の場合は、国民年金第3号被保険者関係届及び基礎年金番号確認書類

※必要に応じて追加で書類を提出していただきます。

「被扶養者申告書」、「家庭状況」は、共済組合ホームページからダウンロードができます。

# 任意継続組合員とは

退職の日の前日まで引き続き1年以上在職して退職した場合、退職日の翌日から最大で2年間、短期（医療）給付及び保健事業（一部）を共済組合から受けることができます。

## （1）申出の方法

退職日から起算して20日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」を共済事務担当課を通して共済組合に提出してください。

## （2）掛金の払込方法

毎月・半年・年度払いがあり、納付書により掛金をお振込みしていただきます。

なお、半年・年度払いには、割引きがあります。

上記記事に関する  
お問い合わせは

保健課

☎028-615-7816

# [真岡市]

~多彩な魅力を集約し、「いちご日本一」  
で市のイメージの統一化を進める

個性豊かな県内各市町を紹介するこのページ。  
今回は、真岡市の登場です。

県内探訪

Tchigi

真岡市



▲真岡鐵道のSL



コットベリーちゃん



もおかびよん

県南東部に位置する真岡市。SLの走る街、真岡木綿などの伝統工芸が息づく街、二宮尊徳所縁の地と、さまざまな魅力・観光資源をもつ真岡市ですが、その多彩さゆえ、逆に市のイメージが拡散・希薄化するのではないかとの懸念もありました。

そこで市は現在、「いちご日本一」を核に市のイメージの絞込みとブランド力向上の情報発信を行っています。従来も、市のゆるキャラには木綿（コットン）といちご（ストロベリー）のハーフである「コットベリーちゃん」、いちご柄のパンツをはいた「もおかびよん」を採用するなど、真岡市のPRにはいちごが活かされてきました。現在はこれを一歩進め、市内の施設の愛称に「いちご」の呼称を取り入れたり「全国いちごサミット」の開催を企画するなど、市内内外に向けて「いちご日本一」をアピールしています。

News

## 「真岡の一万本桜まつり」

ソメイヨシノや枝垂れ桜、河津桜、八重桜など、随所にさまざまな桜が咲き誇る真岡市。毎年桜の季節には「一万本桜まつり」が開催されます。まつりは桜の名所ごとに行われ、期間中は無料の周遊バスを運行したり、市内の飲食店で期間限定の桜&いちごグルメが提供されます。満開の桜と菜の花の中を走るSLはこの時期ならではの景観で、一見の価値ありです。



北真岡地域ふれあい桜まつり

- 桜町陣屋桜まつり (3月24日～4月14日)
- 桜町千本桜まつり (3月23日～4月10日)

- 根本山桜まつり (3月31日～4月14日)
- 北真岡地域ふれあい桜まつり (3月23日～4月10日) など

### 桜まつり合同イベント (4月7日)

北真岡地域ふれあい桜まつり、桜町陣屋桜まつり、桜町千本桜まつり、行屋川桜まつり、天の織姫市、肴物 DE まちあるき など

# 「生産量・販売額日本一」のいちごの街

冬の日照量が多く昼夜の寒暖差が大きい真岡市は、いちご栽培に最適。主要品種の「とちおとめ」や大粒の「スカイベリー」、夏に収穫の「なつおとめ」など年間生産量は約7,111トンに達し、日本一のいちご生産量・販売額を誇ります。また、生産者がいちごの品質や栽培状況を競う「いちご王

国グランプリ」では、最高賞の大賞を6回受賞しており、質量ともに「日本一のいちごのまち」です。こうした実績を背景に、市は地域ブランド確立の柱にいちごをすえ、来春の「全国いちごサミット」の開催に向けて準備を進めています。

## 2020年3月に「全国いちごサミットinもおか」を開催

全国のいちご関係者が一堂に会し、いちごの未来を考える祭典を来年3月14日・15日に開催。農業関係者向けの講演、先進技術紹介や視察、また一般消費者向けのいちご関連イベントを市内数か所で同時開催します。シンボルマーク策定やPRパーソンである「もおかいちごチアリーダー」を任命するなど、準備が進んでいます。



## いちごグルメ

真岡市の新しい顔が、いちごを活かしたグルメ。いちごを使ったジェラートやケーキ、シュークリームのほか、変り種ではいちご飯のカレーライスやチャーハン、イチゴラーメンも話題です。昨年末には日比谷ミッドタウンの人気フレンチレストラン「モルソー」の完成シェフの協力で作新スイーツ「夢みるいちごのダックワーズ」が完成。市内の飲食店が独自のアレンジを加えたダックワーズを提供することでブームを巻き起こすべく、期待されています。



夢みるいちごのダックワーズ

### ●井頭エリア

井頭公園は「日本の都市公園100選」にも選定された公園で、園内には自然植物園や花ちょう遊館、一万入プールなどがあります。近くには井頭温泉「いちごの湯」や農産物販売交流施設「あく里っ娘」、観光いちご園もあり、家族で楽しく過ごせるエリアです。

◀井頭公園

一万入プール▼

◀いちごの湯

▼農産物直売所「あく里っ娘」

### ●いちごSLワールド

下館～茂木間の41.9kmを結ぶ真岡鉄道は第三セクターの鉄道会社。毎週末や祝日のSLの運行で有名です。本社のある真岡駅は大正期の9600形SLを模した駅舎で、SLの展示を行うSLキューロク館や観光情報を提供する情報センターなどの関連施設とともにいちごSLワールドと呼ばれます。

▲真岡鉄道駅舎

◀SLキューロク館全景

### ●さだじろう記念館

明治・大正期の久保家の居宅や石蔵をリノベーション、観光・文化交流の拠点として平成26年にオープンした施設。施設内の観光物産館では真岡のお土産が揃います。



◀観光文化交流館

### ●真岡木綿会館・もめん茶屋

真岡木綿の生産工程の展示や、機織り・染色の体験コースのある施設。4月下旬にリニューアルオープンし、木綿製品等の販売も行われます。平成29年にはいちごスイーツ等を賞味できるもめん茶屋がオープンしました。



▲木綿会館

▲もめん茶屋

### ●岡部記念館「金鈴荘」

明治期に呉服店で財を成した岡部家の別荘だった邸宅で、回遊式日本庭園や磯山石の石塀で有名。戦後は割烹料理店・金鈴荘として利用されていましたが、現在は岡部記念館として公開されています。



### ●大前神社

1500年有余の歴史を誇る古社。安土桃山時代築造の本殿のほか、「日本一えびす様」でも有名です。昨年末に本殿・幣殿、拝殿が国の重要文化財に指定されました。



日本一えびす様▶

### ●道の駅にのみや

年間30万人が訪れる、県内2番目に開設された道の駅。いちご等の農産物の販売のほか、県内のいちご情報を紹介し、ガラス温室では8種のいちごを栽培・展示しています。



▲いちご情報館と温室

### ●総合運動公園

各種遊具を備えた子ども広場や弓道場・テニスコート等のスポーツ施設など、年齢を選ばず楽しく体を動かせる施設。



▲子ども広場

## 真岡市の見どころ



### ●二宮尊徳資料館

江戸時代末期、荒廃した野州桜町一帯の復興に従事した二宮尊徳の遺品や史料を展示。二宮尊徳が住んだ建物（桜町陣屋）も保存されています。



▲二宮尊徳資料館



▲桜町陣屋跡

### ●門前地区

古くは門前町として、大正～昭和には花街として栄えた通りは、戦後の一時期活況を失い、シャッター街となっていました。最近は個性豊かなお店が集まり、若者が詰めかけるお洒落なストリートとして再生。さまざまなイベントで賑わいます。



## profile

### ●真岡市

昭和29年、真岡町・山前村・大内村・中村の合併により誕生した真岡市。平成21年の二宮町編入で、現在の市域が完成しました。市名の読みは「もおか」。歴史的には旧仮名で「マヲカ」と表記したり、JRの駅名で「もうか」の呼称が使われた時代もありましたが、現在、行政的には「もおか (Moka)」に統一されました。産業面では日本一のいちご栽培のほか、農業・工業・商業がバランスよく発展しています。

▶面積：167.34 平方 km

▶人口：80,843 人 (31,172 世帯)

[平成31年3月1日現在]

# 共済積立貯金の解約をお願いします

該当者	平成 31 年 3 月末に退職する方（常時勤務再任用の方は継続できます） ・他共済への転出で、当組合の組合員資格を喪失する方 ・退職後、任意継続組合員になる方
手続き	「貯金払戻（解約）請求書」を所属所の締切日までに共済事務担当課へご提出ください。 なお、請求書の印鑑が相違している場合は解約できませんので、必ず届出の印鑑を使用してください。 届出印が不明または紛失の際は、お早めに共済事務担当課へお申し出ください。 非課税貯蓄制度を適用している方は、「非課税貯蓄廃止申告書」の提出が必要となります。 申告書は共済事務担当課を通して送付しますので、「貯金払戻（解約）請求書」と併せてご提出ください。
送金	3月の解約金の送金日は、平成 31 年 3 月 28 日（木）です。 退職後は、利息の計算はされませんので速やかな手続きをお願いします。

## 貯金現在残高通知書を配付します

共済積立貯金ご加入の方には、決算月（9月・3月）の翌月に「貯金現在残高通知書」を配付しています。  
平成 31 年 3 月末の通知書は、4 月下旬に配付する予定ですが、再発行はできませんので大切に保管してください。

## 貯金払戻・解約金の送金スケジュール

4 月							5 月							6 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1
7	8	1 回目 送金 払戻し	1	12	13		5	6	7	8	1 回目 送金 払戻し	1		2	3	4	1 回目 送金 払戻し	7	8	
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	2 回目 送金 払戻し・解約		23 30	2	2 回目 送金 払戻し・解約	27	28	29	

- ・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。

平成 31 年 4 月口座振替分より（2 月新規貸付分から適用）

## 貸付の「だんしん」の特約保証料等が引下げられます

「だんしん」は、貸付金の償還期間中に万一のことがあった場合や病気やケガで長期休職となった場合の保険事業で、特約保証料等が次のとおり引下げられます。「だんしん」の制度内容等は、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。

だんしん	団体信用生命保険	特約保証料（保険料）	保険金額※（貸付残高）10 万円につき月額 20 円 → <b>15 円</b>
	債務返済支援保険	適用保険料	保険金額（平均返済月額）1 万円につき月額 99 円 → <b>69 円</b>

※保険金額は、貸付残高を 10 万円単位に切上げた金額となります。

# 物資事業指定店のお知らせ

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

## 追加

平成31年2月1日に指定店契約を締結しましたので、ぜひご利用ください。

業者名	所在地	電話番号	取扱商品
有限会社ティエスオート	栃木県宇都宮市平出町 3538 - 5	028-689-5565	自動車
有限会社タネオカ技巧	栃木県日光市川室 330 - 1	0288-21-7804	自動車

## 契約解除

平成31年3月31日をもって指定店契約を解除します。

業者名	所在地	取扱商品
栃木セキスイハイム株式会社	栃木県宇都宮市東宿郷 5 - 3 - 4	住宅
那須小川ゴルフクラブ	栃木県那須郡那珂川町三輪 1283	ゴルフ
株式会社近畿日本ツーリスト関東	東京都千代田区東神田 1 - 7 - 8	旅行

上記記事に関する  
お問い合わせは

総務課福祉係

☎028 - 615 - 7805

## 早い時期からの健康活動が すこやかな高齢期につながる

内閣府は55歳以上の人を対象に、日ごろ心がけている健康活動について調査し、高齢期の健康との関連を報告しました。

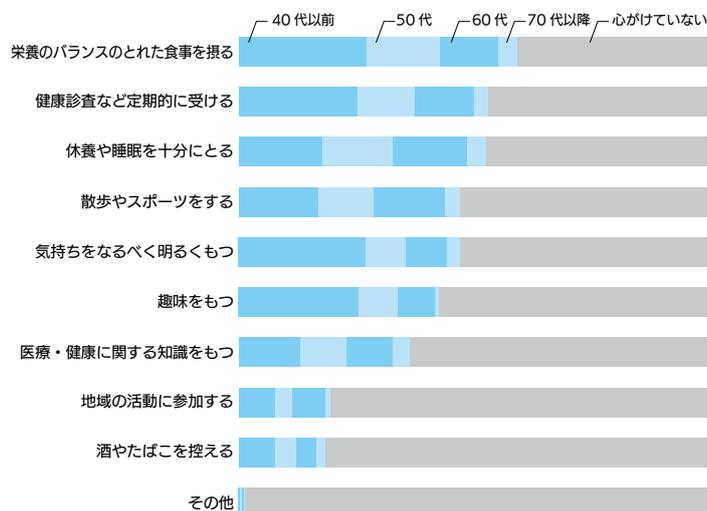
(平成29年高齢者の健康に関する調査結果)

調査結果では、40代以前から心がけている健康活動のうちで、55歳以降の健康の維持・向上にプラスに働く取り組みは、「栄養のバランスのとれた食事を摂る」と「散歩やスポーツをする」でした。また「散歩やスポーツをする」のほうが健康の維持・向上への貢献度が高くなりました。

40代以前から「栄養のバランスのとれた食事を摂る」「散歩やスポーツをする」「気持ちをなるべく明るくもつ」「趣味をもつ」に取り組むことは55歳以降の健康の維持・向上に貢献し、この4つの取り組みを数多くしていた人は、現在の健康状態がよいことがわかりました。

若いうちから食事・運動・心の健康に気をつけ、高齢期の健康につなげましょう。

### ●健康活動を心がけはじめた年代



## 退職等年金給付の財政再計算の結果

平成31年度も  
引き続き

# 掛金率・負担金率ともに 7.5%のまま変更なしとなりました。

退職等年金給付の財政再計算は、少なくとも5年ごとに地方公務員共済組合連合会や国家公務員共済組合連合会で行われます。

今回の財政再計算は、平成27年10月の制度発足から5年経過していませんが、平成30年度中に行うこととされてきました。

### 財政再計算とは？

「収入」と「支出」の  
見込額を計算します。

制度全体の「収支バ  
ランス」をチェック  
します。

「掛金率・負担金率」が収支バランス  
から見て適正であるか確認し、必要に  
応じて見直しを行います。

退職等年金給付の財政再計算については、リーフレットも折込んでいます。

## 地共済年金情報 Web サイトは 利用していますか？

### 「地共済年金情報 Web サイト」で確認できること

年金加入履歴

保険料  
納付済額

退職等年金給付に係る  
給付算定基礎額残高履歴

年金見込額

62歳未満の共済組合の組合員期間をお持ちの方で、老齢厚生年金を受給していない方であれば、システムのメンテナンス時を除き、いつでもパソコンから公務員期間に係る上記の年金個人情報を閲覧することができます。

### ●申込から利用までの流れ

当組合ホームページのトップページ

「地共済年金情報 Web サイト」のバナー

「ご利用申込みはこちら」

利用申込み

氏名、生年月日、性別、郵便番号、住所、電話番号、基礎年金番号、閲覧用パスワードの設定が必要になります。パスワードは忘れないようにしてください。

申込みから2～3週間後に「ユーザID通知書」が  
ご自宅に送付されます。  
パスワードは通知されません。

Web サイトが利用できます。  
ユーザIDとパスワードが必要です。

上記記事に関する  
お問い合わせは

年金課

☎028-615-7817

# 春キャベツとサワラの 回鍋肉風

## ●作り方

- ① サワラに酒をなじませ、片栗粉をうすくまぶす。
- ② 油小さじ1をフライパンに入れてキャベツ、ピーマンを炒め、塩1つまみ（分量外）、水大さじ2（分量外）を加える。シャキシャキ感が残る程度に炒めて取り出す。
- ③ 同じフライパンに油小さじ2を入れて、①のサワラの両面を焼き、②としょうがを加えて軽く炒める。Aを入れてませ合わせる。

## 「サワラ」

「魚」偏に「春」と書いて、「サワラ（鱈）」。身の見た目から白身魚として取り扱われることもありますが、身質の成分的に考



えると赤身の魚です。栄養面では良質なたんぱく質源で、脂質はDHA、EPAなどが豊富。脂質の代謝を促すビタミンB<sub>2</sub>も多く含まれます。関西、とくに岡山県では春の魚として珍重され、俗に「サワラの値段は岡山で決まる」といったりします。新鮮なサワラは刺身・酢の物でも美味しく食べられますが、焼き物、吸い物などさまざまな調理法があり、和食の基本的な素材として、冠婚葬祭などの膳にもよく利用されます。

## ●材料（2人分）

サワラ	2切れ（160g） （一口大のそぎ切り）	
酒	大さじ1	
片栗粉	適量	
油	小さじ3	
キャベツ	1/8個（ざく切り）	
ピーマン	2個（乱切り）	
しょうが	1/4かけ（千切り）	
A	みそ	大さじ1/2
	砂糖・酒・しょうゆ	各大さじ1/4
	豆板醤	小さじ1/3
	おろしにんにく	少々

## 1人分

エネルギー  
254  
kcal

塩  
1.3  
g

## もうひとつ皿 しらたきのチャプチェ

しらたきや豆もやしなど、低エネルギーの食材を上手にを使って、おいしく、無理なく体重をコントロールしましょう！

### ●材料（2人分）

ごま油	大さじ1/2	ズッキーニ	1/4本（細切り）
しらたき	1玉 （食べやすく切って水からゆで、 沸騰したらざるにあげる）	豆もやし	50g
にんじん	30g（千切り）	A [しょうゆ・砂糖・酢]	各小さじ2
		いりごま（白）	少々
		糸唐辛子	少々

### ●作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、しらたき、にんじんを炒めて、にんじんがしんなりしたら、ズッキーニ、豆もやしを加えて、さらに炒める。
- ② Aを加えて味を調え、器に盛ったらいりごまを振り、糸唐辛子を添える。



## 1人分

エネルギー  
70  
kcal

塩  
0.9  
g

料理制作／牧野直子（管理栄養士）  
スタイリング／宮沢史絵 撮影／愛甲武司

# 風しんの予防対策はだいじょうぶですか？

テレビドラマ「コウノドリ」にも登場して話題となった風しんは、主にせきやくしゃみで風疹ウイルスが飛散し、感染が拡大する病気。妊娠初期の女性がかかるとお腹の赤ちゃんが先天性風しん症候群（難聴や心疾患、白内障、また精神や身体の発達の遅れ等）になるおそれがあります。

かつて風しんは、ほぼ5年ごとに大流行を起こしていましたが、1994年以降、流行と流行の間が長くあくようになり、危機感・警戒感が薄れてきた感もあります。しかし2002年ごろからは各地で局地的な流行が頻発し、2012～13年は全国で16,000人も感染者を出す大流行となりました。その後、患者数は減少したものの、2018年に入ってから再び拡大に転じ、また大流行を迎えています。

## 「風しん」の症状は……？

- 主な症状は発疹、発熱、リンパ節の腫れ（3つの主な症状）。この症状がない人も多く、感染しても症状が出ない人は約15～30%程度います。通常は自然に治りますが、まれに脳炎など重症化することがあります。
- 症状が出る前後の約1週間は周りの人にうつす可能性があり、ウイルスが感染者の飛まつ（唾液のしぶき）を介して他の人に感染します。

## 自分や家族、一緒に働く人を風しんから守るために

1

妊娠を希望する女性は、妊娠前に風しんの抗体検査を検討してください。

抗体価が低い場合は、予防接種を検討しましょう。接種後は2カ月間妊娠を避ける必要があります。

2

妊娠中の女性は、家族が風しんの抗体検査を検討してください。

妊婦自身は風疹の予防接種を受けることができません。家族の抗体価が低い場合は、予防接種を検討してもらいましょう。

3

働くみなさんは、体調不良のときは無理をしないで。

どうしても外出が必要な場合には、せきエチケットを徹底しましょう。風しんを疑う症状（発疹、発熱、リンパ節の腫れなど）が出たら、医師に相談しましょう。

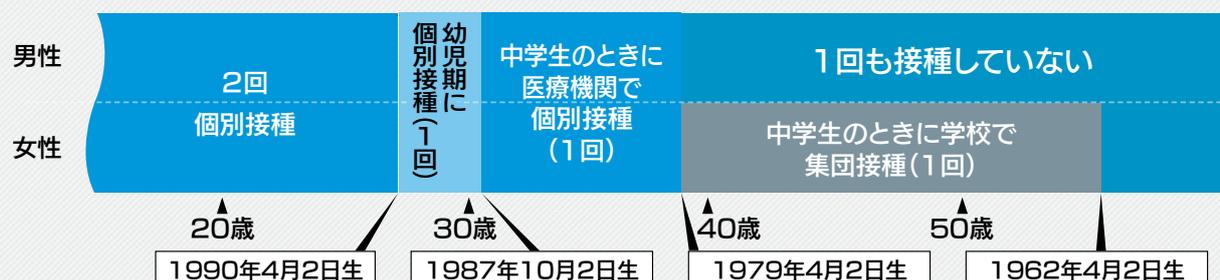
厚生労働省「あなたの職場は風しん予防対策をしていますか？」より改変

## 「風しん予防接種」を受けましょう

近年、風しん患者の多くは働きざかりの成人男性です。2018年の風しん患者は2,000人を超えましたが、3分の2は30～50歳代の男性でした。これは、定期予防接種の制度（図）の関係で40～50歳代の男性はワクチン接種を受けておらず、抗体保有率が80%前後にとどまっているため、同様に30歳代の男性も接種回数が1回だったり接種を受けていなかったりで、十分な抗体を持っていない人が少なくないといわれます。

当健保組合では風しんの予防接種に補助を行っていますが、先ごろ厚生労働省も、予防接種の機会のなかった39～56歳（1962年4月2日～1979年4月1日生）の男性を対象に、2019年から21年度末までの約3年間、原則無料でワクチンを接種する方針を発表しました（対象者はまず抗体検査を受け、陰性の場合に接種を受ける）。

### ● 風疹含有ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係（2019年1月1日時点）



# 神奈川県市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介



湯河原温泉  
ちとせ

神奈川県

湯河原

歴史ある湯河原でやすらぎの時間を  
ゆったりお過ごしください

こもれびの湯

湯河原の良質な温泉を、十和田石を使った石の風呂と癒やし効果のある檜の風呂でゆったりとお楽しみください。



せせらぎの湯



宴会会場



桜コース一例  
(金目鯛姿煮は2~3名様で1尾)



和室



ユニバーサルルーム



洋室



特別室

1泊2食料金 (税・サ・入湯税込み)

夕食は3つのコースからお選び頂けます

- 梅** コース 12,861円~
- 桜** コース 14,643円~
- 椿** コース 19,989円~



神奈川県市町村職員共済組合保養所  
湯河原温泉ちとせ

ご予約・お問い合わせ

☎ 0465-63-0121

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 281 番 1

<http://www.kanagawa-kyosai.jp/chitose>



東京・埼玉・千葉・茨城・栃木方面/東名高速道路「厚木IC」より約1時間  
群馬方面/関東道「海老名JCT」・東名高速道路「厚木IC」より約1時間  
厚木IC……小田原厚木道路……西湘バイパス……石橋IC……  
国道135号線……湯河原温泉入口交差点右折……湯河原温泉ちとせ  
静岡方面/東名高速道路「沼津IC」より約1時間  
沼津IC……伊豆縦貫自動車道……国道1号線……  
箱根峠……湯河原パークウェイ……湯河原温泉ちとせ

# インフルエンザ予防接種助成金の請求はお済みですか

平成30年度インフルエンザ予防接種助成金の請求について、平成31年4月1日以降に提出された場合、お支払することができません。

## 請求方法

インフルエンザ予防接種助成金請求書に領収書（原本）を貼付して所属所の共済事務担当課に提出してください。

インフルエンザ予防接種助成金請求書は、共済組合ホームページからダウンロードできます。

# 禁煙にチャレンジしよう

共済組合では、医療機関で禁煙外来を受診した場合に自己負担額の助成を行っています。  
健康のためにもぜひご利用ください。



タバコは、がん、脳卒中や心筋梗塞などの**重大な病気**の原因になります。

## 助成金額

**10,000円**（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

## 請求方法

次の書類を揃えて共済事務担当課に提出します。

### ●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[こちら](#)からダウンロードできます。

# 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利用ください。

## 個人情報、 プライバシーの保護

匿名で相談することができます。  
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。

**無料**で  
ご利用できます



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。



[こちら](#)から専用サイトにアクセスできます。  
その際、その際、IDおよびパスワードが必要となります。  
IDおよびパスワードは、共済だより平成31年3月号の16ページをご覧ください。

## ●こころとからだの電話相談

…24時間年中無休

## ●メンタルヘルスカウンセリング

…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（1人5回まで無料）

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。

《予約受付》電話 平日9:00～22:00 土曜日9:00～16:00  
（日曜・祝祭日・12/31～1/3は除きます。）

Web 24時間 年中無休

共済だより 第321号 平成31年3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](mailto: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。