

Contents

- ・3月に退職される貯金加入者様へ……7
- ・貯金現在残高通知書を配付します……7
- •県内探訪「矢板市」……8
- ・任意継続組合員のご案内……10
- ・2021 年3月(予定)からマイナンバーカードが 健康保険証として利用できるようになります!……11
- ・令和元年台風 19 号で被災し一部負担金の猶予を受けた方へ……11
- ・住宅の敷地内の塀、車庫、物置などは
 普通貸付から住宅貸付に変わります……12

- ・だんしん事業の債務返済支援保険の適用保険料が引下げられます……12
- ・遺族付加年金"きずな"生活応援給付の加入内容をご確認ください……12
- ・健康食彩「おからのクリームスコップコロッケ」……13
- ・年金のことなら地共済年金情報 Web サイト! ……14
- ・どう備える? 新型コロナウイルス感染症……14
- ・茨城県市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介……15
- ・禁煙外来は全額助成となります……16
- 宿泊施設情報……16

令和2年度

事業計画及び予算の概要

令和2年度の事業計画及び予算の概要をお知らせします。

総括 事項

令和2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	ī	Ħ	14
	町		11
	一部事	务組合等	16
	合	計	41

組	合	員	数			16,770 人
任意継続組合員数					211人	
被	扶養	者	数			15,194人
平:	均 標	準 報	强 酬	長	期	389,434 円
の	F]	額	短	期	391,653 円

短期経理 (短期給付事業)

● 短期給付財源率は据え置き、介護保険財源率は引き上げます。

この経理は、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、医療費や休業給付などの短期給付の支払いや高齢者 医療制度への納付金・支援金及び介護納付金を拠出しています。

令和2年度の短期給付の収入は掛金及び負担金が増加するものの、高齢者医療制度への納付金・支援金が増加するため当期 損失金が見込まれますが、財源率は短期積立金723,050千円を考慮し据え置きます。

介護保険は、介護納付金に係る厚生労働省の諸係数誤りにより令和元年度は繰越欠損金を計上する見込みであり、さらに令和2年度は段階的に実施されている総報酬割が全面となり納付金が増加するため、介護保険財源率は16.08%に引き上げます。

(単位:‰)

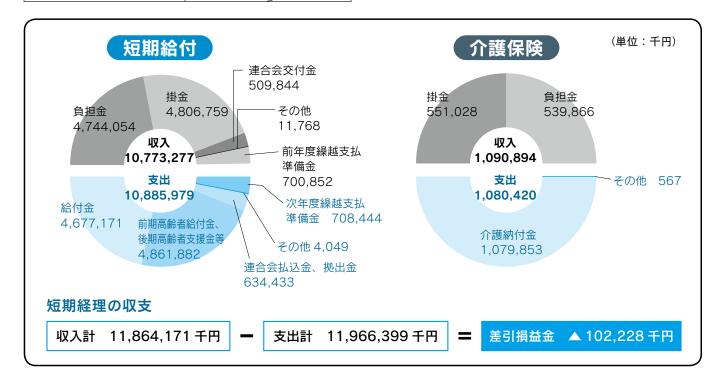
● 短期給付財源率

区 分	掛金	負担金
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	2.35	2.35
任意継続組合員	92.60	

介護保険財源率

区 分	掛金	負担金
40 ~ 64 歳の 一般組合員 市町村長組合員 特定消防組合員	8.04	8.04
40 ~ 64 歳の任意継続組合員	16.08	

(単位:‰)



◆介護保険の状況◆

• 介護納付金

(単位:千円)

介護保険収支と積立金

(単位:千円)

		1,079,853
	1,006,634	
926,059		
平成30 年度 決算	令和元年度 見込	令和2年度 予算

区	分	令和元年度 見込(A)	令和2年度 予算(B)	B – A
収	入	989,258	1,090,894	101,636
支	圧	1,007,368	1,080,420	73,052
収支	の差	△ 18,110	10,474	
積立	立金	△9,210	1,264	

厚生年金保険経理

この経理は、厚生年金や基礎年金に係る組合員の保険料 と地方公共団体の負担金を徴収し、その全額を全国市町村 職員共済組合連合会へ払い込んでいます。

なお、令和2年度の保険料・負担金の率に変更はありません。

また、70歳以上の組合員は、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

この経理は、退職年金や平成27年10月以後に受給権が発生した公務障害年金・遺族年金に係る組合員の掛金と地方公共団体の負担金を徴収し、その全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込んでいます。

なお、令和2年度の掛金・負担金の率に変更はありません。 また、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

この経理は、平成27年9月以前に受給権が発生した公務上の障害年金や遺族年金給付に係る地方公共団体の負担金を徴収し、その全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込んでいます。

なお、令和2年度の負担金の率は0.1098‰から0.0065‰引き下げになります。

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	0.1033

退職等年金預託金管理経理·経過的長期預託金管理経理

これらの経理は、全国市町村職員共済組合連合会から退職等年金経理及び経過的長期経理に係る年金給付積立金の預託を受け、縁故地方債の引受けや貸付経理へ資金の貸付けを行っています。

業務経理

この経理は、当組合の業務運営に必要な事務費や人件費等を賄っています。

収入は、地方公共団体負担金の組合員 1 人当たりの額が 590 円減の 11,330 円となり、連合会交付金も減少することから約 2 億 6,000 万円を見込んでいます。

支出は、システムの更新完了や連合会分担金が減少するため約2億8,000万円を見込んでいます。

その結果、当期損失金約 2,000 万円が計上されることから、積立金を取り崩してこれに充て、積立金は約 4 億 7,000 万円となる見込みです。

また、広報誌『共済だより』は希望する所属所には冊子に換えて庁内LANで閲覧できるようにするとともに、ホームページのトップ画面をスマートフォン対応としていきます。

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、保養を目的とした宿泊施設利用助成な どを行っています。

• 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

令和2年度の事業の変更は次のとおりです。

- ○婦人科検診………定期健康診断に併せて行う乳がん検診について、「超音波」のみの受診者が増加しているため、 「超音波」を追加します。
- ○禁煙サポート事業……・喫煙者や受動喫煙による健康被害を減少させるため、医療機関で保険適用の禁煙外来を受診し、令和2年度に禁煙に成功した場合に全額を助成します。
- ○**後発医薬品差額通知**……通知書と併せて「ジェネリック希望シール」を送付します。また、新規採用職員については、組合員証の配付と併せてリーフレットを送付します。
- ○糖尿病重症化予防······・糖尿病の4割が合併症のリスクが高い状況にあることから、重症化予防のため血圧・脂質とは 別に受診勧奨通知を行います。
- ○**ライフプランセミナー**……ライフプランや年金制度に加え講演を取り入れて内容を充実させ、対象者を「組合員及び配偶者」に広げます。
- ○メンタルヘルスセミナー…睡眠障害の有病者が多いため、睡眠をテーマにセミナーを実施します。
- ○特定保健指導···········受診者の利便性の向上を図るため、委託業者で行う初回面接にICT(スマートフォンやタブレット等)を活用した方法を取り入れます。

保健経理は、人間ドックやがん検診などの厚生費の増加により3,880万円の当期損失金が計上されますが、不足分を充当 しても利益剰余金4億2,900万円が見込まれることから財源率は据え置きます。

	項目	予算額	(単位:十円) 概 要
	人間ドック	288,200	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 助成金額 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	34,173	定期健康診断に併せて検診を行った組合員を対象に、次の金額(税込み)を限度として助成 ・胃がん検診・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
保健	婦人科検診	17,688	定期健康診断に併せて検診を行った組合員を対象に、次の金額(税込み)を限度として助成 ・乳がん検診(超音波)2,750円 ・乳がん検診(視触診+超音波)3,080円 ・乳がん検診(X線撮影+超音波)5,280円(40歳以上) ・子宮頸がん検診4,950円
係	PET検査助成	8,060	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 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	4,224	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	12,500	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1,000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	37,453	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	3,650	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	400	組合員及び被扶養者が対象 医療機関で保険適用の禁煙外来を受診し成功した場合に全額を助成
保養関係	宿泊施設利用助成	19,850	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
	保健関係図書	1,539	組合員または被扶養者が出産したときから1年間(12回)育児指導誌を配付
図	医療費通知	440	組合員を対象に、医療費に対する意識向上のため配付
書・	後発医薬品差額通知	150	組合員を対象に、後発医薬品(ジェネリック医薬品)の差額について通知
広報関係	受診勧奨通知	125	組合員及び被扶養者を対象に、検査値(血圧・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
1余	糖尿病重症化予防	46	組合員及び被扶養者を対象に、血糖値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
=#	健康セミナー	800	組合員及び被扶養者を対象に、生活習慣病及びメンタルヘルスに関するセミナーを開催
講座関係	ライフプランセミナー	230	組合員及び配偶者が対象(30歳から49歳、50歳以上) ライフプラン及び年金制度に関するセミナーを開催
	健康料理教室	300	組合員及び被扶養者等を対象に、生活習慣病予防に関する料理教室を開催
疾病分析 関係	レセプトデータ費用	132	レセプト電子データ費用
特定健診	特定健康診査	13,480	40 歳から 74 歳の組合員及び被扶養者を対象に、特定健康診査費用の全額を助成
•	特定保健指導	16,925	特定健康診査の結果、特定保健指導に該当した組合員及び被扶養者を対象に、特定保健指導費用の全額を助成
	合 計	460,365	

貯金経理(共済積立貯金事業)

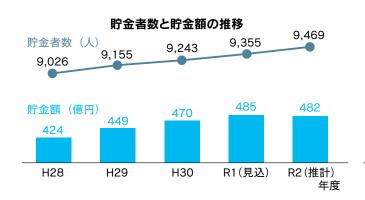
この経理は、貯金者の積立金を運用し、その運用益を還元することにより福祉の増進を図ることを目的としています。

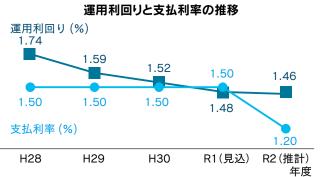
また、将来に向けて持続可能な事業とするため、令和 2 年 4 月より支払利率を年 1.20%に引下げ、預入限度額を 1 人当たり 3,500 万円に設定します。

令和2年度は、貯金者数は増加するものの預入限度額の超過分の払戻し等から貯金額は約3億円減少し、約482億円を見込んでいます。

収支については、投資有価証券の購入により利息が増加し、貯金額の減少及び支払利率の引下げにより支払利息が減少するため、 当期利益金が見込まれることから、これを積立金に積立てます。

積立金は、引き続き国債や地方債、格付けの高い財投債等により運用していきます。





貸付経理(貸付事業)

この経理は、組合員の臨時の支出に対する資金の貸付けを行って 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。

住宅貸付は、金融機関の貸付利率が低く新規貸付が減少している ことから、令和2年度の貸付金と貸付件数は減少を見込んでいます。 なお、貸付利率は下表のとおりです。

住宅貸付は抵当権設定の必要がなく、入学貸付は入学金等の納付期限に合わせて貸付けができますのでご利用ください。

貸付金と貸付件数の推移 貸付件数(件) 1,681 1,463 1,365 1,258 貸付金 (千円) 1.160 4.149.277 3,331,224 2,978,142 2,579,626 2,147,995 H29 H30 R2(推計) H28 R1(見込) 年度

貸付利率

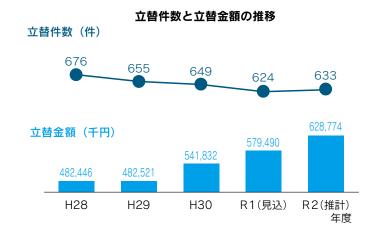
普通貸付	住宅貸付	在宅介護対応住宅貸付	災害貸付	特別貸付(医療・入学・修学・結婚・葬祭)
年 1.26%	年 1.26%	年 1.00%	年 0.93%	年 1.26%

物資経理(物資事業)

この経理は、組合員とそのご家族の生活必需物資を 供給することを目的とした物資購入代金の立替えを行って おり、新規立替については自動車物資の増加を見込んで います。

また、団体保険である遺族付加年金 "きずな"を取り扱っており、令和3年1月更新から生命保険の重複した保障の解約、低ランクコースの設置、加入要件の緩和や損害保険の上位コースの設置を行い、組合員の生活に合わせたコースを選択できるよう制度改正を行います。

詳細については5月下旬に配付する令和3年版のパンフレット及びリーフレットでご案内します。



貯金事業からのお知らせ

3月に退職される貯金加入者様へ

一共済積立貯金の解約手続きはお済みですか?

●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。

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 紛失の場合は、共済事務担当課へお申し出ください)。

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。

4月より臨時積立の振込期限等が変更になります

令和2年4月1日より支払利率を年1.20%に引下げ、預入限度額を1人当たり3.500万円に設定します。

申込書提出期限	臨時積立振込期限	
毎月 5 日 共済組合必着になります (現行:毎月 15 日) ○貯金加入申込書及び印鑑届 ○積立変更・中断・復活申込書	所属所控除の賞与分を除き、 毎月 18 日 共済組合着金になります (現行:毎月末日着金) 預入限度額の確認のため、それ以降の振込みは翌月にお	
○臨時積立申込書	願いします。	

4月

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

5 0

3月						
	月	火	水	木	金	土
					1	2
	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
1	25	26	27	28	29	30

6月

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

■ : 払戻請求書の締切日 : 送金日 ■ : 申込書の締切日 : 臨時積立の振込期限

- 臨時積立をする場合は、臨時積立申込書を共済事務担当課へ提出後、期限までに振込みをお願いします。
- 解約金は、4月・5月は28日、6月は29日に送金します。
- 各種書類の提出期限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合わせください。
- 払戻し限度額は、前月末の残高となります。

貯金現在残高通知書を配付します

共済積立貯金は、9月末日及び3月末日に決算を行い、半年分の利息を元金に組み入れます。

貯金現在残高通知書は、再発行いたしませんので大切に保管してください。

なお、令和2年3月末日の貯金残高が預入限度額3,500万円の98%以上の場合は、「貯金現在残高通知書」と併 せて「預入限度額のお知らせ」を配付しますで、 預入限度額を超過している方は、速やかに払戻しをお願いします。 払戻しがない場合、超過分は令和2年5月28日に共済組合に登録してある口座に送金します。







できます

矢板市の



●おしらじの滝

真っ青に澄んだ滝つぼで有名な滝。かつ てはマニアの間で語られる幻の滝でした

が、近年は、 遊歩道も整備 され、歩きや すくなりまし た(山道です ので、登山靴 等適した格好 でお越しくだ さい)。



しぶきをあげて水が流れ落ちる岩肌 の下半分が赤色なのがその名の由来。 修験者の修行場としても使われてき た名瀑で、現在は格好の撮影ポイン トとして人気です。



矢板市

Ochi

矢板市は、歌人・与謝野晶子の歌にも詠まれた 名峰・高原山を間近に望む県北部に位置します。 同時に名水の里としても知られ、高原山の山麓部 には、一年を通じて豊富な湧水量を誇る倉掛湧水 池などが存在しています。

ただけます。

HAPPO プロジェクト」(http://happyhappo.net/) でご確認い

さて矢板市にはもう一つ、日本の古代史ファ ンに有名なスポットがあります。高原山の火山 群の一峰である剣ヶ峰がそれで、この地で採れ た黒曜石は矢じりなどの石器の材料として、関 東一帯に広く流通しました。現地を調査したと ころ、採掘坑跡も発見され、矢板市からは 200km 以上も離れた静岡県三島市や長野県信濃町の遺跡 でも高原山産の黒曜石を使用した石器が発見され ています。

現在の矢板市は、豊かな水と緑という自然環境 に加え、整備された道路・鉄道などの利を活かし、 グリーン・ツーリズムやスポーツ・ツーリズムな ど新たな観光スタイルの開発を進めています。

矢板市のご当地キャラクター

ともなりくん・ポッポちゃん

矢板市のご当地キャラクターはとも なりくん(平成22年誕生)とポッポ ちゃん (平成3年誕生)。ともなりく んは川崎城のお殿様(塩谷朝業)をイ メージしたキャラクターで、イベント に参加したり、Twitter でつぶやいた り、矢板市の情報発信に努めています。 ともなりくん ポッポちゃん



個性豊かな県内の各市町を ご紹介しているこのページ。 今回は、矢板市をご紹介します。



●長峰公園 約 5000 本

のツツジが 美しい、ツ ツジの郷・ 矢板を象徴 する公園。 「日本の都

市公園 100

選」にも選ばれ、4月上旬~5月中 旬の桜とツツジの花の最盛期には、 夜間のライトアップも行われます。

●木幡神社

坂上田村麻呂所縁の古社。室町時 代中期の建造とされる本殿・楼門は 国の重要文化財です。ご祭礼の「厄 除け大祭(どんど焼き・太々神楽)」 「木幡神社のどんど焼き」「春季例 大祭(太々神楽)」「秋季例大祭(百 物揃武者行列渡御)」も有名。





●道の駅やいた

地産地消をコンセプトに、地元の朝 採り野菜の直売所「旬鮮やいた」、 農村レストラン「つつじ亭」などか らなる施設。家庭のCO2排出量 削減を目的にエコ技術を紹介する体 験施設「エコモデルハウス」は、環 境省選定の全国 20 カ所のモデルハ ウスの一つです。





日本遺産

「明治貴族が描いた未来~那須野が原開拓浪漫譚~

那須塩原市・大田原市・矢板市・那須町の4市 町合同で申請した「那須野が原開拓」に関する ストーリーが日本遺産に認定されました。日本 遺産の概要と認定されたストーリー、構成文化 財については、右記2次元バーコード(文化庁 日本遺産ポータルサイト)をご覧ください。



●矢板武記念館(構成文化財)

開拓と那須疏水開削に尽力した矢板 武の旧宅です。常設展では功績を偲 ぶ数々の資料を展示しています。ま た、中庭には樹齢約190年のシダ レザクラがあり、毎年開花時期にあ わせてライトアップを行っています。



●山縣有朋記念館 (構成文化財) 明治 42 年、山縣有朋公晩年の別荘 として知られる古稀庵(小田原市) に建てられた洋館です。大正 12年 の関東大震災で倒壊しましたが、翌 年山縣農場内に移築されました。有 朋の遺品などが展示されています。



矢板中央高校が全国高校サッカー 選手権大会で大活躍!

県の代表として第98回全国高校サッカー選手権大会に出場した矢板 中央高校の活躍は、今も記憶に新しいことでしょう。「謙虚・ひたむき・ 挑戦」をモットーに厳しいトーナメントを勝ち進み、準決勝では優勝し た静岡学園に0対1という紙一重の差で苦杯を喫したものの、全国3位 の好成績をあげるとともにフェアプレー賞を受賞しました。





or of the later of

▶面積: 170.46 平方 km ▶人□: 32,013 人(13,102 世帯)

被扶養者の異動手続きを忘れずに

3月・4月は卒業や就職、退職の時期です。被扶養者に異動がある場合は、次の書類を共済事務担当課へ提出してください。

被扶養者の取消(被扶養者の就職の場合)

次の場合は就職日から扶養取消しとなります。

なお、取消日以後に医療機関等を受診した場合は、医療費の返還請求をさせていただきます。

- ・就職先の健康保険が適用になる場合
- ・試用期間中や非正規社員等で健康保険の適用外であっても、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
- ・月途中の就職など初回の給与は 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

提出 書類

- ·被扶養者申告書……① ·組合員被扶養者証
- ・就職日の確認できる書類(パート・アルバイト等の場合)

被扶養者の認定(無職・無収入の場合)

被扶養者の認定を受けたい場合は、退職日の翌日から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、受付日が認定日となります。

提出 書類

- 被扶養者申告書……①家庭状況……②
- ・認定対象者の退職証明書(パート・アルバイト等の場合)
- ・雇用保険関係書類(雇用保険の適用がある場合)
- ・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(20歳以上60歳未満の配偶者の場合)

その他必要に応じて書類を提出していただく場合があります。

収入がある場合の認定については、『共済のしおり』 $(14 \sim 20 \, \text{ページ})$ またはこちらをご覧ください。

※①「被扶養者申告書」及び②「家庭状況」は、こちらからダウンロードすることができます。

任意継続組合員のご案内

退職日の前日まで引き続き1年以上在職して退職した場合、退職日の翌日から短期(医療)給付及び一部の保 健事業を利用できる制度です。

退職後は、次のいずれかの健康保険制度に加入することになります。

- ●再就職先の健康保険に加入する
- ●家族の健康保険の被扶養者になる
- ●国民健康保険に加入する
- ●任意継続組合員になる

加入できる期間

2年間

手続方法

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

掛金の納付方法

掛金の納付方法は、毎月払い・半年払い・年度払いがあり、半年払い・年度払いには、割引きがあります。 後日、共済組合から送付する納付書によりお振込みください。 2021年3月(予定)から

マイナシバーカードが

健康保険証として

利用できるようになります!





マイナンバーPRキャラクター マイナちゃん

内閣府





公的個人認証サービスPRキャラクター



マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル マ ィ ナン バー

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平 日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30

り い どんないいことが?



健康保険証として ずっと使える!

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引越ししても保険証の切替えを待たずに



※保険者への加入の届出は引き続き必要です



医療保険の資格確認が スピーディに!

カードリーダーにかざせば、スムーズに医療 保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の 受付における事務処理の効率化が期待でき ます。





窓口への書類の持参が不要に!

オンラインによる医療保険資格の確認により、 高齢受給者証や高額療養費の限度額認定証 などの書類の持参が不要になります。



※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。



健康管理や医療の質が向上!

マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになります。 (2021年秋頃予定)

患者の同意のもと、医師や歯科医師がオンライン で薬剤情報や特定健診情報を、また、薬剤師も 薬剤情報を確認できるなど、より多くの情報を もとに診療や服薬管理が可能となります。



令和元年台風19号で被災し

一部負担金の猶予を受けた這へ

台風 19 号で被災した方の医療機関等における自己負担額(一部負担金)は、申し出により令和 2 年 3 月診療分まで 猶予を受けることができます。

猶予を受けた自己負担額は、共済組合が組合員または被扶養者の代わりに医療機関等に支払っており、後日組合員に 請求いたしますので、ご理解のほどよろしくお願いします。 貸付事業

住宅の敷地内の塀、車庫、物置などは 普通貸付から住宅貸付に変わります

現在、塀、車庫、物置などの貸付けは普通貸付として取扱っていますが、貸付債権共同保全事業の貸付種類は住 宅貸付に該当することから、令和2年5月分の貸付けから住宅貸付の対象になります。

●住宅貸付の対象となる例

住宅の敷地内の塀、 車庫、物置など





設置工事を伴うソーラーパネルや エコキュートなど

- ●貸付申込書 ●借用証書 ●借入状況等申告書 ●貸付事故の有無に係る申告書
- 貸付未償還元利金の控除依頼書

※上記の書類は、こちらからダウンロードすることができます。

提出書類

添付書類

●印鑑登録証明書●見積書、または契約書の写し●配置図の写し※住宅貸付は、工事完了後に完了報告書等をご提出いただきます。

貸付事業

だんしん事業の債務返済支援保険の 適用保険料が引下げられます

「だんしん」は、貸付金の償還期間中に死亡や高度障害状態となった場合に、保険金により貸付金残高を返済する制度です。

また、債務返済支援保険は病気や障害などで就業障害となった場合に、貸付金の返済金相当額(平均返済月額)を お支払いする制度です。

●債務返済支援保険に係る適用保険料(令和2年4月適用分から)

保険金(平均返済月額) 1万円につき月額60円(現行:69円)

遺族付加年金"きずな"生活応援給付の加入内容をご確認ください。

生活応援給付は、年に一度、加入内容の変更や解約をすることができますので、締切日までに申込書の提出をお願いします。

申込締切日

令和2年5月7日(木)

更新日

令和2年8月1日(土)

おからの クリームスコップ コロッケ

●作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。 かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなり するまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- 4おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3~4分ほど煮る。
- ⑤器に4を入れて2をかける。

「おから」

おからは大豆から豆乳を搾った あとに出る搾りかすですが、食 物繊維の宝庫です。食物繊維に



は水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。また栄養面ではカルシウムやたんぱく質、炭水化物、カリウムなども豊富で、ヘルシーといわれる食品のなかでも注目株の代表格。最近は乾燥させたりパウダー状に加工したり、生のおからだけでなくさまざまな形で食べられるようになりました。

●材料 (2人分)

玉ねき50g
ぶなしめじ50g
かに風味かまぼこ60g
オリーブオイル 大さじ 1/2
パン粉8g
バター8g
おから80g
牛乳······120ml
コンソメ(顆粒)小さじ 1





もうひと皿 秀 糸こんにゃくのピリ辛炒め

こんにゃくも、おからと同様に食物繊維が豊富なヘルシー食材の一つです。 料理に使うと低カロリーでボリュームをアップできます。

●材料(2人分)

糸こんにゃく 120g	しょうゆ大さじ 1/2 ケチャップ大さじ 1/2 A コチュジャン大さじ 1/2 みりん小さじ 1 砂糖小さじ 1
キャベツ60g	ケチャップ大さじ 1/2
にんじん1/6 本(30g)	A コチュジャン大さじ 1/2
ピーマン2 個(50g)	みりん小さじ1
にんにく1 かけ	└ 砂糖小さじ1
プキ油 ナキド 1/0	

●作り方

- ●糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、 にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- **32**に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。





料理制作/若子みな美(管理栄養士)スタイリング/宮沢史絵 撮影/さくらいしょうこ

年金のことなら地共済年金情報Webサイト!



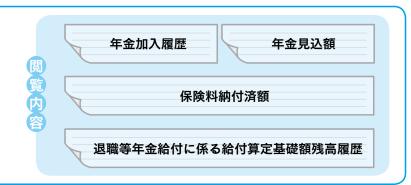
組合員及び組合員であった方

62歳以上の方や老齢厚生年金の受給者 は利用できません。



24 時間 365 日利用可能

システムのメンテナンス時を除きます。



利用方法

地共済年金情報 Web サイト

栃木県市町村職員共済組合

Q検索

当組合ホームページのトップページにリンクバナー を掲載しています。



地共済年金情報 Web サイトにアクセス

STEP

利用申込み(氏名、基礎年金番号、パスワード等を入力)

STEP

申込みから2~3週間後に「ユーザID 通知書」が自宅 に送付されます。

大切に保管してください。

STEP

ユーザ ID、パスワード等を入力して利用できます。

上記記事に関する 年金課 お問い合わせは

2028 - 615 - 7817

話題の健康情報

どう備える? 新型コ

中国から世界中に感染が拡がっている新型コロナウイルス感染症(COVID-19)。 WHOは緊急事態を宣言し、国内でもヒトからヒトへの感染が認められ感染拡大が 懸念されています。

予防には、かぜやインフルエンザと同じように、手洗いやせきエチケットなど の感染症対策を行うことが重要です。

手洗い

流水とせつけんでこまめに手を洗いましょう。外 から帰ったときやせきをしたあと、食事の前や、口・ 鼻・目などに触れる前には手を洗いましょう。 アルコール消毒も効果があります。

せき エチケット



ティッシュ・ハンカチ などで口や鼻を覆う。



上着の内側や





十分な栄養と休養をとり、できるだけ人混みを避けましょう。 発熱やせきなどの症状がある人との不必要な接触は避けましょう。

コロナウイルスとは?

発熱や上気道症状を引き起こすウイ ルスで、人に感染を起こすものは6種 類あることがわかっています。そのな かには、重症化傾向のある中東呼吸器 症候群 (MERS) や重症急性呼吸器症 候群 (SARS) の原因ウイルスも含ま れます。



気になる症状があるときは?

新型コロナウイルスへの 感染が疑われる場合は、保 健所などに設置される「帰 国者・接触者相談センター| に問い合わせてください。



厚生労働省HP

●問い合わせは、各自治体の保健所や、厚生労働省 電話相談窓口⇔0120-565653(フリーダイヤル) 午前 9 時~午後 9 時。

茨城県市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介



令和2年4月1日成功者から対象

禁煙外来は全額助成となります

喫煙は様々な病気の原因となり、喫煙者だけでなく、たばこを吸わない周りの人にも 健康被害が及びます。

家族や友人など大切な人の健康のためにも禁煙しましょう。

助成対象者

組合員(任意継続組合員を除く。)及び<mark>被扶養者</mark> ※医療機関で禁煙外来を受診し、禁煙に成功した方が対象です。

請求方法 ▲ 林區別 3

禁煙に成功した場合、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 受診日、支払額等を記入してください。

● 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。

● 領収書及び診療明細書(原本)医療機関発行の禁煙外来を受診したことが確

※請求書・証明書は共済組合ホームページこちらからダウンロードできます。





宿泊施設情報



令和2年4月1日 新規契約

大田原市 ふれあいの丘 栃木県大田原市福原 1411-22 0287-28-3255

ヨーロッパのお城を思わせる宿泊施設です。 体験施設として陶芸館での陶芸体験をはじめ、茶室、大工房、木工・竹工芸館を利用できます。(有料) 周囲の自然を眺めながらゆっくりとおくつろぎください。

次の宿泊施設は、令和2年4月1日から4月28日まで施設の修繕工事に伴い休館となります。

施設名	住 所	電 話 番 号
三重県市町村職員共済組合 サンベルラ志摩	三重県志摩市磯部町的矢 314	0599-57-2130

上記記事に関する お問い合わせは 保健課

🛣 028 – 615 – 7816

共済だより 第327号 令和2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

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。