

共済だより

令和3年

1

第332号




本誌はホームページにも
掲載していますので、
皆さまをご覧ください。

グリムの森「グリムの館」(下野市)

Contents

- ・新春のごあいさつ 2
- ・短期経理の現状 3
- ・組合会議員・役員ご紹介 4
- ・特定健康診査・特定保健指導の
実施状況について 6
- ・医療費通知書を配付します 7
- ・遺族付加年金“きずな”の
配当金を還付します 7
- ・わくわく！おでかけ栃木めぐり
「下野市」 8
- ・退職予定者説明会を開催します 10
- ・養育特例の情報照会本格運用が
開始されました 11
- ・年金のことなら
地共済年金情報Webサイト！ 11
- ・らくらく健康方式 12
- ・太りにくい夜遅ごはん 13
- ・たばことがん 14
- ・禁煙に成功した場合 禁煙外来は
全額助成します!! 14
- ・茨城県市町村職員共済組合の
宿泊施設のご紹介 15
- ・入学・修学貸付を
ご利用ください！ 16
- ・貯金事業からのお知らせ 16

組合の現況

(令和2年12月1日現在)

組合員数	16,813人
男	10,872人
女	5,941人
任意継続組合員数	146人
被扶養者数	14,867人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16



短期経理の現状

～令和2年10月までの収支状況を報告します～

短期経理は、組合員からの「掛金」と地方公共団体からの「負担金」を主な収入として、組合員とその被扶養者の皆さまの医療費や高齢者医療制度への納付金などの支払いを行っています。

令和2年は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり7月までの医療費は令和元年に比べ減少していましたが、8月以降は徐々に増えています。同じ病気で複数の医療機関を受診する「はしご受診」やお薬手帳の提示により「重複・多剤処方」をなくすことで、無駄な医療費を抑えることができますので、医療機関への適正受診にご協力をお願いします。

また、来年度の会計年度任用職員の増加や令和4年10月からは働き方の多様化・高齢期を見据えた法律改正により短時間労働者においても短期給付・福祉事業が適用されることから、短期経理及び保健経理への影響が見込まれます。

これからの季節は、風邪やインフルエンザなどにより医療費が増加する傾向にありますので、今後も健康管理や新型コロナウイルス感染症にも注意しながら、ご自身の健康状態を確認し重症化予防のために特定健康診査（健康診断や人間ドックなど）や特定保健指導の受診をお願いします。

収支内訳

(単位：千円)

区分		令和元年 10 月末 (A)	令和 2 年 10 月末 (B)	比較増減 (B) - (A)
収入	短期掛金	2,691,826	2,687,337	△ 4,489
	短期負担金	2,634,620	2,639,316	4,696
	介護掛金	278,871	307,734	28,863
	介護負担金	268,975	299,601	30,626
	その他	224,070	230,972	6,902
	合計	6,098,362	6,164,960	66,598
支出	保健給付	2,373,303	2,365,672	△ 7,631
	休業給付	212,585	211,178	△ 1,407
	前期高齢者納付金	1,311,390	1,572,690	261,300
	後期高齢者支援金	1,256,950	1,281,084	24,134
	介護納付金	587,203	629,918	42,715
	その他	445,005	360,117	△ 84,888
	合計	6,186,436	6,420,659	234,223
差引額		△ 88,074	△ 255,699	△ 167,625

※短期掛金及び介護掛金には、任意継続掛金を含みます。

※短期負担金には、育児・介護休業手当金の費用に要する公的負担金及び財政調整負担金を含みます。

組合会議員・役員ご紹介

任期満了に伴う組合会議員選挙が令和2年11月2日に執行され、新組合会議員が選出されました。また、令和2年12月1日開会の第160回栃木県市町村職員共済組合組合会において、新役員が選出されましたのでご紹介いたします。

質問 ①私のおすすめする場所 ②私のリフレッシュ法 ③組合員にひとこと・就任における抱負

長側議員 10人

(敬称略)



理事長 星野 光利

(上三川町長)

①上三川町蓼沼親水公園(親水ゾーンは親子一緒に水遊びが楽しめます) ②スポーツ全般(汗をかくこと) ③組合員の健康増進と福利厚生の実現、組合の健全な運営に努めてまいります。



理事 齋藤 淳一郎

(理事長職務代理者)

(矢板市長)

①おしらの滝 ②仕事のストレスは仕事で解消!! ③組合員の皆さまのQOL向上のため、適切なワークライフバランスの実現に向け微力を尽くしていきたいと思っております。



理事 浅野 正富

(小山町長)

①渡良瀬遊水地(本州以南最大のヨシ原に魅了されます) ②山歩き、棚田での農作業 ③組合員の皆さまがワークライフバランスの整った生活を送れるよう、福利厚生の実現に努めます。



監事 福島 泰夫

(那珂川町長)

①冬の朝、馬頭温泉の露天風呂から眺める那珂川の川面に浮かぶ川霧 ②朝4時半からFMを聞きながらのウォーキング ③失敗は貴重な財産、前向きに楽しく働きましょう。



議員 佐藤 栄一

(宇都宮市長)

①最近元気な宇都宮の中心市街地に、新型コロナウイルス感染症対策をしたうえでお試しください。 ②入浴 ③組合員の福利厚生の実現に貢献できるよう努めます。



議員 大川 秀子

(橋本市長)

①江戸の風情を感じながら散策が楽しめる蔵の街/スカイスポーツ等が楽しめる渡良瀬遊水地 ②温泉めぐり・三匹の猫 ③組合員が健康で安心して働けるよう、福利厚生の実現、制度の充実に努めてまいります。



議員 岡部 正英

(佐野市長)

①国指定史跡の唐沢山城跡(8mを超える高石垣と山からの眺望は圧巻です) ②睡眠をしっかりとり、朝ラジオ体操を行うこと ③組合員の皆さまの福利厚生の実現に貢献できるよう努めます。



議員 大嶋 一生

(日光市長)

①日光市内全域 ②温泉に浸かる ③組合員の皆さまの福利厚生の実現、健全な事業運営に努めてまいります。



議員 渡辺 美知太郎

(那須塩原市長)

①那須連山に見える風景 ②温泉に入ること。/那須塩原市産の高原野菜を使ったチーズフォンデュを食べ、ワインを飲むこと ③組合員の健康増進と福利厚生の実現に貢献できるよう努めてまいります。



議員 見目 匡

(芳賀町長)

①谷川岳一ノ倉沢 ②美術品鑑賞 ③組合員の皆さまの健康増進及び福利厚生の実現に貢献できるよう努めてまいります。

職員側議員 10人

(敬称略)



理事 長田 善志

(日光市)

- ① 奥鬼怒温泉
- ② 銭湯あがりの冷えたビール
- ③ 皆さまの健康増進と更なる福利厚生の上向上に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



理事 小幡 淳一

(小山市)

- ① 思川(四季折々の姿を見せてくれます。)
- ② 早朝の星空を見ること
- ③ 職員側議員として10期20年の経験を活かし、事務局の皆さんと知恵を出し合いながら福利・厚生制度の充実のために頑張ります。



理事 金丸 直美

(大田原市)

- ① 大田原市内の温泉(特に源泉かけ流しの湯があるところ)
- ② 座禅体験(各地の寺めぐり)
- ③ 組合員の福利厚生の上向上に貢献できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



監事 目黒 淳一

(宇都宮市)

- ① ユニオン通りです。最近道路整備もされ、おしゃれな店も増えたので。
- ② 音楽を聴くことと音楽を演奏すること
- ③ 組合員の福利厚生の上向上に貢献できるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



議員 津久井 孝浩

(足利市)

- ① あしががフラワーパーク(春の大藤と冬のイルミネーションは素晴らしいです。)
- ② 剣道
- ③ 組合員の皆さまの福利厚生の上向上のため努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



議員 瓦井 雅俊

(鹿沼市)

- ① 千手山公園(大人も子ども1人1回50円で遊具に乗れます。)
- ② 運動(ゴルフ・空手・子供と遊ぶ)
- ③ 組合員の福利厚生の上向上のため頑張ります。



議員 鈴木 康宏

(那須烏山市)

- ① 龍門の滝
- ② 写真撮影
- ③ 組合員の皆さまの福利厚生の上向上のため努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



議員 中上川 了

(芳賀町)

- ① 西水沼天満宮(パワースポットであり、癒しスポットです)
- ② 妻と子どもが寝たあとに、一人で静かにお酒を飲むこと
- ③ 組合員の福利厚生の上向上のため頑張りますので、よろしくお願いいたします。



議員 須長 剛生

(壬生町)

- ① 道の駅みぶ(みぶハイウェーパーク、とちぎわんぱく公園、壬生町おもちゃ博物館、壬生町総合公園)
- ② 旅行
- ③ 皆さまの福利厚生の上向上に貢献できるよう努めてまいります。



議員 代田 章

(高根沢町)

- ① 玉田サンビーチ(茨城県)
- ② 楽しくお酒を飲むこと
- ③ 組合と組合員のパイプ役になりたいと思います。よろしくお願いいたします。

学識経験者



監事 樋口 周二

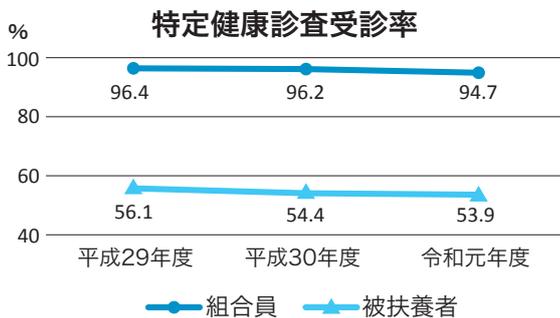
- ① 塩原渓谷の遊歩道散策
- ② ウォーキングを兼ねた森林浴。汗をかいた後の温泉入浴とビール。
- ③ 監事として予算の執行状況を批判的な目で監査をしていくこと。

特定健康診査・特定保健指導の 実施状況について

令和元年度の特定健康診査及び特定保健指導の実施状況を国へ報告しました。
この報告は「後期高齢者支援金」の加算（ペナルティ）・減算（インセンティブ）の指標の一つとされています。
特定健康診査及び特定保健指導の受診率が低いと支援金の加算対象となり、短期経理財政を悪化させ掛
金・負担金率の引き上げに繋がります。

特定健康診査

組合員の受診率は94.7%となっていますが、被扶養者の受診率は53.9%と約半数の方が未受診です。



組合員は職場の健康診断または人間ドックにおいて特定健康診査を受診しているものの受診率は94.7%と目標値まであと一步届いていない状況です。

被扶養者は自発的に住民健診や医療機関で特定健康診査を受診することになるため、受診率は53.9%と低く、目標値にも届いていない状況です。

◎目標値 組合員 98%
被扶養者 70%

40歳以上75歳未満の被扶養者の方には「特定健康診査受診券（セット券）」を5月に自宅へ送付しています（人間ドックを受診する被扶養配偶者を除く）。

特定健康診査は生活習慣病を改善できる良い機会ですので、40歳になったら1年に一度は必ず特定健康診査の受診をお願いします。

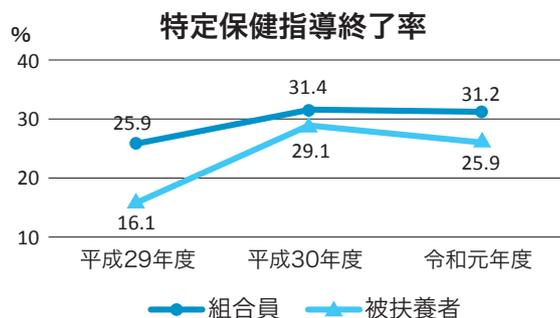
被扶養者の方へも、組合員の皆さまから受診されるようお伝えください。

なお、パート先などにおいて特定健康診査を含む健康診断を受けた方は、健診結果のコピーを所属所（組合員の勤務先）の共済事務担当課を通して当組合へ提出をお願いします。



特定保健指導

組合員の終了率は31.2%、被扶養者の終了率は25.9%と、目標としている45%に組合員・被扶養者ともに届いていません。



特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家のサポートを受けながら、生活習慣病にならないように生活習慣の改善をします。

生活習慣病は、症状もなく進行し、放置していると重症化するため、早期治療や生活習慣の改善が重要です。

◎目標値 45%

該当された方には「特定保健指導利用券」を送付しますので、有効期限内に受診をお願いします。
なお、特定保健指導は、当組合の委託業者において、職場やパソコン・スマートフォンのテレビ電話による受診もできます。

特定健康診査・特定保健指導は無料で受診できますので、積極的に受診しましょう！

医療費通知書を配付します

配付時期
2月中旬

当組合では、組合員及び被扶養者の皆さまに医療機関などの受診状況をお知らせし、医療費に対する認識や理解を深めていただくために、毎年医療費通知書を配付しています。

なお、この通知書は確定申告の医療費控除で添付書類として使用することができます。

通知対象月

令和元年12月診療分から令和2年11月診療分

医療費通知書		令和3年2月〇日作成 対象月 令和元年12月～令和2年11月分										
(住所) 123-4567 栃木県〇〇市大通り2-3-1												
(氏名) 共済太郎												
(所属所名) 〇〇市 〇〇部 〇〇課 〇〇係												
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*	A 窓口 負担額	家族療養費 附加金等 ①	高額 療養費 ②	B 支給額 ①+②	A-B 確定申告用 自己負担額	
共済太郎 〇〇病院	1	12	2	医科入院 入院時療養費等	300,000 1,280	210,000 360	90,000 920	55,400	9,570	64,970	25,030 920	
共済花子 〇〇歯科	2	11	3	歯科入院外	25,000	17,500	7,500					
合計				326,280	227,860	7,500	90,920	55,400	9,570	64,970	25,950	

*「公費負担額」は、当組合が把握していることも医療費助成や妊産婦医療費助成などの国または地方公共団体による負担額です。

医療費控除の申告に使用する際の留意事項

- ①令和元年12月診療分の記載がある場合は、「確定申告用自己負担額」の金額から差し引いて申告してください。
- ②今回の通知書に記載のない診療分を申告する場合は、医療機関の領収書に基づき「医療費控除の明細書」を作成し、医療費通知書と併せて申告してください。
- ③当組合が把握していない医療費助成があり、実際に負担した自己負担額が「確定申告用自己負担額」と異なる場合は、「窓口負担額」及び「確定申告用自己負担額」の金額を訂正してください。

上記記事に関するお問い合わせは **保健課 ☎028-615-7816**

遺族付加年金“きずな”の配当金を還付します

配当金は、1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合にお支払いする仕組みとなっています。ただし、令和2年1月から令和2年12月までに中途解約した場合は、還付の対象外となります。

配当金の還付対象制度	<ul style="list-style-type: none">●遺族付加年金“きずな”（生命保険部分）●きずなプラス●入院保険（旧医療保障保険（基本部分））●積立年金プラン（※）
送金及び明細の送付	令和3年2月下旬予定

（※）毎年の決算により配当金が生じた場合には、積立期間中は責任準備金のため保険料（積立年金）の払込みに充当し、年金受給権取得後は年金の増額のための保険料（積立年金）に充当します。

上記記事に関するお問い合わせは **総務課福祉係 ☎028-615-7805**

わくわく！おでかけ 栃木めぐり



今回
めぐるのは

下野市

下野市は栃木県の中南部に位置するコンパクトシティ。自治医大駅を中心としたニュータウンにはおしゃれなカフェやレストランが並び、小金井や石橋などの緑美しい田園地帯には歴史ある見どころが点在しています。また、下野市では優れた特産品や文化財などの地域資源を「下野ブランド」として認定し、産業の振興や地域の活性化を積極的に進めています。

下野薬師寺跡

栄華を極めた巨大寺院

しもつけやくしじあと・しもつけやくしじれきしかん
下野薬師寺跡・下野薬師寺歴史館



国指定史跡である下野薬師寺跡。7世紀末頃に建立された寺は、かつて僧の資格を得るための場「戒壇」が置かれ、東大寺と筑紫観世音寺に並び、日本三戒壇のひとつでした。現在、史跡に隣接する下野薬師寺歴史館では、出土遺物や復元模型などが展示されています。

- ◎下野薬師寺跡は散策自由、下野薬師寺歴史館は9:00～17:00(最終入館は16:30)
- 📍下野薬師寺跡は無休、下野薬師寺歴史館は月曜、第3火曜、祝日の翌日(土・日曜・祝日は開館)、12月28日～1月4日
- ☎0285-47-3121 🏠下野市薬師寺1636
- ◎無料
- 🚗北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約15分

国重要文化財の埴輪は必見

しもつけしりつしもつけふどきのおかしりょうかん
下野市立しもつけ風土記の丘資料館



しもつけこくぶんじあと しもつけこくぶんじあと
下野国分寺跡や下野国分尼寺跡、その周辺に築かれた古墳に関する展示が充実している資料館。なかには、甲塚古墳から出土した「馬形埴輪」や「機織形埴輪」など、国重要文化財に指定された貴重な遺物もあります。勾玉作りや円筒埴輪作りなどの体験教室も人気です。

- ※現在休館中。5月リニューアルオープン予定
- ◎9:00～17:00(最終入館は16:30)
- 📍月曜、第3火曜、祝日の翌日(土・日曜・祝日は開館)、12月28日～1月4日
- ☎0285-44-5049
- 🏠下野市国分寺993 ◎無料
- 🚗JR宇都宮線で「小金井」下車、車(タクシー)で約10分

Gourmet

とちぎグルメ

ごぼうなのに柔らかい!

しもつけらいさまいしばしごぼう
下野雷さま石橋ごぼう

下野ブランドに認定されている農産物。柔らかく、甘みがあるのが特徴です。下野雷さま石橋ごぼうを育てた後の畑は、根の張りや排水がよくなる効果もあるのだとか。秋の恒例行事「天平の芋煮会」では、芋煮汁が振舞われ、下野市民の故郷の味として愛されています。

グリム童話の世界へようこそ

ぐりむのもり「ぐりむのやかた」 グリムの森「グリムの館」

緑豊かな森の中にあるグリムの館は、ドイツのレッチェンゲン庁舎をイメージして造られたメルヘンチックな施設。グリム兄弟を紹介する展示コーナーがあるほか、約1800冊ものグリム童話に関連する書籍を取り揃えています。タイルクラフト作りなど気軽に参加できるワークショップも充実しています。

◎9:00～19:00 ㊟火曜、月末(土・日曜・祝日の場合は翌日)、12月28日～1月4日
☎0285-52-1180 ㊥下野市下古山747 ㊿無料(催し物の際には入場料が必要)
!!JR宇都宮線「石橋」からゆうがおバス乗車、「グリムの森入口」下車、徒歩すぐ



歴史薫る公園で散策

てんびょうのおかこうえん

天平の丘公園

美しい自然林と貴重な史跡が残る天平の丘公園は、下野市民の憩いの場として親しまれています。春には約500本もの桜が咲き誇る「天平の花まつり」、夏には4000個のカップ型燈籠が夜を幻想的に彩る「しもつけ燈籠会」が開催されるなど、下野市の一大イベント地となっています。

◎散策自由 ㊟無休
☎0285-32-8907(下野市商工観光課)
㊥下野市国分寺993-1 ㊿無料(4月10日～30日は駐車場有料)
!!JR宇都宮線で「小金井」下車、車で約10分



下野市を代表するグルメが集結

みちのえきしもつけ

道の駅しもつけ

新4号国道沿いに位置する道の駅には、地元新鮮な野菜や特産品のショップ、地元食材を活かした食事処などが揃っています。敷地内には高さ14mの物見塔があり、晴れた日には筑波山や日光連山を一望できます。塔をグルッと回るようならせんの滑り台も、子どもたちに大人気です。

◎9:00～18:00 ㊟第1・第3水曜、1月1日～3日
☎0285-38-6631
㊥下野市薬師寺3720-1
!!北関東自動車道「宇都宮上三川IC」から約15分



手ぶらでバーベキューも

ゆうがおパーク

ゆうがおパーク

国道352号沿いに位置するゆうがおパークでは、新鮮な地元の農産物や加工品の販売を行っています。ほかにも、手ぶらで利用可能なバーベキューコーナーや、広々とした芝生のドッグランエリアも併設されており、買い物だけではなくレジャーも楽しめる施設となっています。

◎直売所は9:00～19:00(9月～5月は～18:00)、フードコーナーは10:00～16:00 ㊟第2・4水曜 ☎0285-38-6390 ㊥下野市中大領687 !!JR宇都宮線で「石橋」下車、車で約10分



1月上旬 ※令和3年は中止

しもつけしてんびょうまらそんたいかい

下野市天平マラソン大会



小学1～2年生と親がペアで参加する「1km：おやこコース」から「ハーフマラソン」までさまざまなコースが用意されているマラソン大会。おいしいかんぴょう汁のおもてなしもあります。受付は8月中旬から行っておりますのでエントリーはお早めに。

開催時間 9:00～13:00

開催場所 天平の丘公園

☎0285-32-8920

!!JR宇都宮線で「小金井」下車、車で約10分

3月中旬 ※令和3年は中止

しもつけおーぶんきんぼーすぽーすたいかい

下野オープンキンボールスポーツ大会



下野市が生涯スポーツとして推進する「キンボールスポーツ」の全国大会。県内外から愛好者たちが集結し、熱戦が繰り広げられます。運動能力に関係なく、子どもから大人まで幅広く楽しめるのが魅力です。

開催時間 9:00～15:00

開催場所 下野市石橋体育センター

☎0285-32-8920

(下野市教育委員会事務局スポーツ振興課)

!!JR宇都宮線で「石橋」下車、徒歩約15分

退職予定者説明会を開催します

令和2年度末に退職される方を対象として、退職後の生活設計に役立てていただくため以下のとおり退職予定者説明会を開催します。参加者へのご案内や取りまとめは、共済事務担当課で行います。

なお、新型コロナウイルスの感染状況によっては、説明会の中止や日程等の変更をすることがありますので、あらかじめご了承ください。

内容



1
退職後の医療保険
制度のしくみ、
退職時の手続き

2
これからの老齢年金
制度のしくみ、請求手続き、
年金額の試算

3
個別相談
個別のご相談も
お受けします。

日程

開催日時		場所	所属所名
1月13日(水)	午後1時30分～	真岡市 青年女性会館ホール	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
1月15日(金)	午後1時30分～	佐野市役所 201・202・203 会議室	佐野市、佐野地区衛生施設組合
1月18日(月)	午後2時～	小山市役所本庁 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(火)	午後1時30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22日(金)	午後2時～	鹿沼市民情報センター 2階子育て情報室	鹿沼市
1月26日(火)	午後1時30分～	日光市役所本庁舎 3階大会議室	日光市
1月27日(水)	午後2時～	栃木市役所 正庁 A・B	栃木市
1月29日(金)	午後1時30分～	大田原市役所湯津上支所 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
2月1日(月)	午後2時～	足利市役所 別館研修室	足利市（足利市主催のライフプランセミナー）
2月2日(火)	午前10時～	宇都宮市役所 14 大会議室	宇都宮市、栃木県市町村総合事務組合
2月3日(水)	午後2時～	下野市役所 303・304 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

コロナ対策！

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、会場内の換気、消毒等の対策を行います。参加する方は、マスク着用、検温、手指消毒にご協力をお願いします。

養育特例の情報照会 本格運用が開始されました

養育特例事務における個人番号を利用した情報照会は、10月8日から本格運用が開始され、**住民票の添付を省略できるようになりました。**

ただし、戸籍は情報照会の対象外のため、引き続き添付が必要です。

住民票の添付を省略するには

申出書に個人番号を記入し、戸籍に加え、次のAまたはBの書類が必要です。

A

マイナンバー
カードの
両面のコピー

または

B

マイナンバーが
確認できる書類
個人番号の表示のある
住民票のコピーなど

+

身元（実存）確認書類
運転免許証、
パスポートのコピーなど

情報照会の開始に伴い**養育期間標準報酬月額特例申出書・終了届出書**が変更になりました。
新様式は、[こちら](#)からダウンロードすることができます。

年金のことなら **地共済年金情報Webサイト!**

対象者 組合員及び組合員であった方

63歳以上の方や老齢厚生年金の受給者は利用できません。

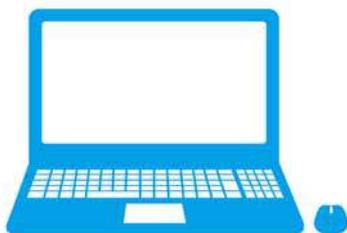
利用時間 24時間365日利用可能

システムのメンテナンス時を除きます。

閲覧内容

1.年金加入履歴・加入期間 2.保険料納付済額 3.標準報酬月額等
4.年金見込額 5.給付算定基礎額残高履歴

利用方法



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。

[こちら](#)



栃木県市町村職員共済組合

検索

STEP1

地共済年金情報Webサイトに
アクセス

STEP2

利用申込み(氏名、基礎年金
番号、パスワード等を入力)
※パスワードは通知されませんので、
大切に保管してください。

STEP3

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。

STEP4

ユーザID、パスワード等を
入力して利用できます。

らくらく
健康方式

食事バランス

食生活の欧米化などにより、高脂肪、高エネルギーの食事が増え、偏った食生活が生活習慣病の大きな要因の一つになっています。健康で豊かな生活を送るためにバランスのとれた食事は生活習慣病の予防に大きく役立ちます。

食生活 偏っていませんか？

国民健康・栄養調査によると、野菜の摂取量はどの年代も1日の摂取目標である350gに達していません。特に20代は100g以上不足していることがわかります。一方、脂肪からのエネルギー摂取割合が適正比率を上回っている人が男性では4割を超え、女性は5割以上を占めています。

つまり、高脂肪の食事を摂取するようになり、野菜は不足している食生活を送っていることがわかります。

野菜摂取量の平均値

(20歳から59歳)



目標値
350g/日



脂肪エネルギー比率の状況

(20歳以上の脂肪からのエネルギー摂取割合が25%以上の人)

男性
総数

43%

目標値
25%未満
(30歳以上)

女性
総数

53.6%

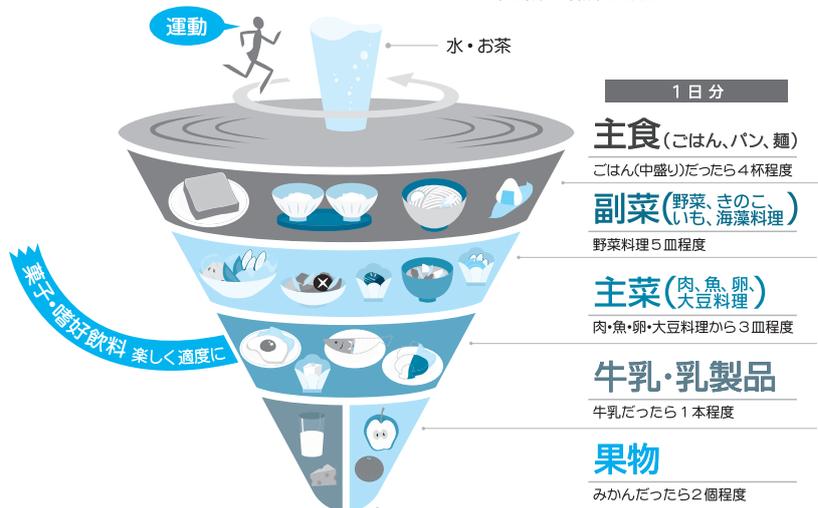
資料：「平成21年度 国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

食事バランスガイド を参考にしましょう

「食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省決定)」は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。食事バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。コマの中の料理を基本にバランスを考え、料理例を参考にして自分なりに1日の料理を組み合わせ考えてみましょう。

食事バランスガイド

厚生労働省・農林水産省決定



カンタン! おいしい!

よる

おそ

🍴 太りにくい夜遅ごはん 🍴

仕事などで夕食をとる時間が遅くなっても太りにくい“夜遅ごはん”をご紹介します。エネルギー控えめ、おいしくて満足感も得られる欲張りレシピです。

料理制作 監修 **新生暁子**(管理栄養士・スポーツ健康科学博士)
撮影=泉 健太 スタyling=宮澤由香

下味をつけて
トースターで焼けば
出来上がり!



エネルギー
1人分 **272** kcal
食塩相当量 **1.8** g

香辛料の味や香りで大満足のおかず

豚肉のトースター焼き

🕒 材料(2人分)

豚もも肉(薄切り) 200g
小麦粉 適量
オリーブ油 大さじ1
一味唐辛子 適量
貝割れ菜 30g

酒 大さじ1
塩 少々
しょうゆ 大さじ1
A 黒こしょう 少々
しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
カレー粉 小さじ1/2

🍴 作り方

- ① パットにAを合わせて豚肉を30分以上つける。
- ② ①の豚肉に小麦粉を薄くまぶし、アルミホイルに並べてオリーブ油を回しかける。トースターで3分ほど焼き、裏返してさらに3~4分カリカリになるまで焼く。
- ③ 器に盛り付けて一味唐辛子を振りかけ、貝割れ菜を添える。

太りにくい
ワケ

多めのオリーブ油で肉をカリカリになるまで焼いて、余分な脂を落とします。オリーブ油には食欲を抑える働きや、中性脂肪の蓄積を抑制する効果もあるのでおすすめです。



Profile 新生暁子 しんじょうときこ

管理栄養士・スポーツ健康科学博士。1971年神戸生まれ。高橋尚子率いる「チームQ」の栄養・調理担当等を経てフリーの管理栄養士に。アスリートへの栄養面・食事面のサポートや、スポーツ栄養の啓発に力を入れるかたわら、子供・子育て世代などの幅広い年代に、食と健康に関する情報を発信している。2018年順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士課程修了。『病気を予防し、若さを保つ最強のみそ汁』(料理監修、榎出版社)など著書多数。

記事提供: 株式会社社会保険出版社



たばことがん

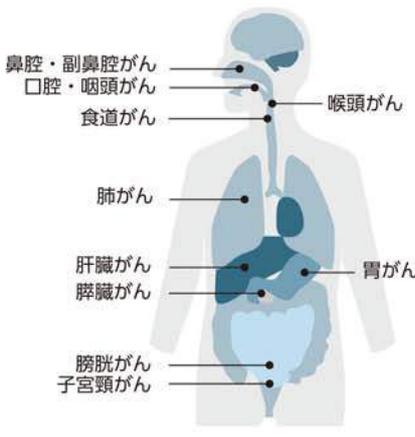
日本人男性のがんの最大の原因はたばこです。男性は喫煙率が女性より高いため、その影響が大きいのです。つまり、喫煙者にとってがんの最大の原因はたばこだといえます。しかし、禁煙すればそのリスクは減らせます。禁煙は何より効果的な生活習慣病予防法なのです。

喫煙が原因のがんはあらゆる部位で発症

たばこには約70種の発がん性物質が含まれていますが、これは口や鼻から喉を通過して肺に達します。肺に達した発がん性物質は血液を通じて全身の臓器に運ばれます。

また、唾液にとけて食道から消化器管を通じて排泄され、全身の臓器のがんリスクが高まるのです。

資料：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」2016年



たばこでリスクが高まるのがんが確実ながん

喫煙で寿命はどう変わるの？

喫煙者の寿命は非喫煙者に比べ、平均で約10年短いとされています(※1)。40歳の時点でたばこを吸っている人は、男性で約5年、女性で約4年、吸っていない人に比べて余命(その年齢の人が平均あと何年生きるかの予測)が短いという報告もあります(※2)。

禁煙すれば、こうした余命の短縮は大幅に解消できます。例えば35歳以前に禁煙すれば、寿命の短縮を避けられるというデータ(※1)もあるのです。

そしてたばこがなくなれば、がん死亡全体の約4割はなくなるといわれています。また、がん以外の病気や受動喫煙の影響、受動喫煙による子どものぜんそくや赤ちゃんの突然死(SIDS)なども予防できます。

自分と周囲の人の人生を楽しむためにも、ぜひ禁煙をお勧めします。

※1 Sakata R, et al:BMJ. 2012;345:e7093.
 ※2 平成18年度厚生労働省研究班・小笹ら

禁煙に成功した場合

禁煙外来は全額助成します！！

喫煙は様々な病気の原因となり、本人だけではなく、家族や友人など大切な人にも被害を及ぼします。昨年実施したレセプト分析の結果からも、喫煙者の家族には、喘息などの呼吸器系疾患が多いことがわかりました。ぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

助成対象者	組合員(任意継続組合員は除く。)及び被扶養者 医療機関で禁煙外来を受診し、 禁煙に成功した方
請求方法	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 ・禁煙成功証明書 家族や職場の同僚の方に 治療開始から6か月間禁煙が継続していること 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明記されたもの ※請求書等は こちら からダウンロードできます。



茨城県市町村職員共済組合の 宿泊施設のご紹介

客室から太平洋が一望できる和風ホテル



名物あんこう鍋



(料理一例)



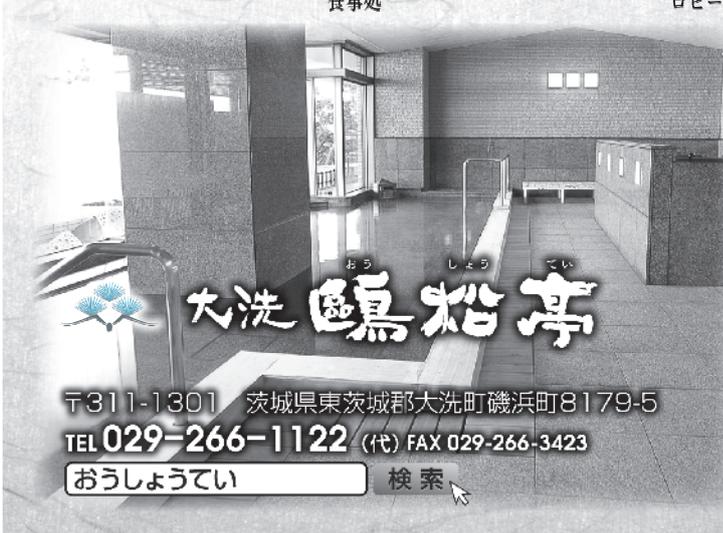
客室



食事処



ロビー



おしょうてい
大洗 鷗 船 亭

〒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

おしょうてい

検索

1泊2食付、税・サービス料込、定員利用の場合

大人(中学生以上)

休前日

日曜～木曜

磯コース 15,880円～ 14,670円～

松コース 14,670円～ 13,460円～

竹コース 13,460円～ 12,250円～

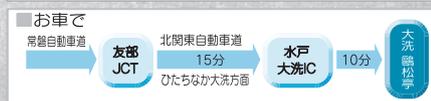
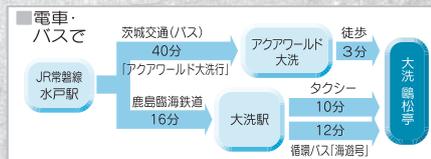
小人(小学生)

8,591円～

7,865円～



交通のご案内



入学・修学貸付をご利用ください！

年利
1.26%!
令和3年
1月1日現在

当組合では、組合員や組合員のお子様の入学・修学に必要な資金の貸付を行っています。入学貸付については、**入学金の納付期限に合わせて随時申込みができますので、希望される方はお早めにお申込みください。**
なお、すでに支払済みの費用などについては貸付できませんのでご注意ください。

区分	入学貸付	修学貸付
対象となる学校	・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 ・上記に準ずる外国の教育機関	
貸付の対象	・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・その他入学または修学に係る費用	
申込時期	合格通知書が届き次第随時	令和3年度分は 3月分貸付 から申込可能 ※年度ごとの貸付となります。
貸付限度額	給料月額 の6か月分 (最高 200万円)	1月につき15万円(単年度最高180万円) ※年度途中で申込み場合は、 貸付申込日の翌月 からその年度末までの月数が限度となります。 <例>貸付申込日が5月15日の場合 10か月(6月～3月までの月数)×15万円=150万円
償還開始時期	貸付けを受けた月の翌月	<据置をする場合>修業年限を満了した日の翌月 ※据置期間中は利息のみの償還となります。 <据置をしない場合>貸付けを受けた月の翌月
提出書類	①貸付申込書 ②借入状況等申告書(借入れがある場合、償還状況の確認ができる書類を添付) ③借用証書 ④貸付事故の有無に係る申告書 ⑤貸付未償還元利金の控除依頼書 ⑥印鑑登録証明書 ⑦戸籍抄本(被扶養者でない場合) ※①～⑤の様式は こちら からダウンロードできます。	
	国内の学校	合格通知書(写し) または 入学許可書(写し) 在学証明書(原本) ※入学初年度のみ合格通知書(写し)または入学許可証(写し)でも可能です。 ・入学案内書または学校ホームページなどの写し(入学金または授業料が確認できるもの) ・賃貸契約書の写し(アパートなどを借りる場合)・通学のための交通費が確認できる書類 ・その他入学または修学に係る費用の内訳書(内容により申込者自身で作成したものでも可)
海外の学校	留学先の教育機関または国内の学校長が留学を認める証明書類 ※別途必要経費の分かる書類が必要です。	

貯金事業からのお知らせ

貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
28							28	29	30	31			

 : 「貯金払戻(解約)請求書」共済提出期限
 : 払戻送金日
 : 各申込書共済提出期限
 : 臨時積立振込期限

- 解約金は、2月25日、3月30日に送金します。
- 個人で臨時積立をする場合は、貯金残高(預入限度額の超過)を確認するため、19日以降は振り込まないようお願いいたします。
- 所属所における提出期限は、共済事務担当課へお問い合わせください。

上記記事に関するお問い合わせは

総務課福祉係 ☎028-615-7805

共済だより 第332号 令和3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。