

# 共済だより

令和3年

3

第333号



氏家ゆうゆうパーク（さくら市）

 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。

## Contents

- ・令和3年度事業計画及び予算の概要… 2
- ・届出の押印が不要になります …… 7
- ・わくわく！おでかけ栃木めぐり「さくら市」 …… 8
- ・被扶養者の認定・取消の届出を忘れずに！ …… 10
- ・組合員証等の表記が一部変わりました …… 11
- ・5つの健康習慣でがん予防 …… 11
- ・共済積立貯金の解約をお願いします 12
- ・貯金現在残高通知書を配付します … 12
- ・貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール …… 12
- ・太りにくい夜遅ごはん …… 13
- ・貸付をご利用ください！ …… 14
- ・物資事業からのお知らせ …… 14
- ・遺族付加年金“きずな”生活応援給付ご加入者様へ …… 14
- ・新型コロナウイルス感染症は、入院保険・医療保険の支払対象となります …… 14
- ・東京都市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介 …… 15
- ・「睡眠検査」の募集をします！ …… 16

## 組合の現況

（令和3年2月1日現在）

組合員数	16,804人
男	10,870人
女	5,934人
任意継続組合員数	146人
被扶養者数	14,951人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16



# 事業計画及び 予算の概要

令和3年度

令和3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

<b>所属所数</b>		<b>組合員数</b>	
市	14		17,276人
町	11		
一部事務組合等	16	<b>任意継続組合員数</b>	
合計	41		155人
<b>平均標準報酬の月額</b>		<b>被扶養者数</b>	
長期	374,844円		15,017人
短期	376,614円		

## 標準報酬の月額及び標準期末手当等の額に対する掛金率・保険料率

(単位：‰)

	短期		厚生年金保険	退職等年金	保健
	短期掛金	介護掛金	組合員保険料	掛金	掛金
一般組合員	46.30	8.73	91.50	7.5	2.12
市町村長組合員	46.30	8.73	91.50	7.5	2.12
特定消防組合員	46.30	8.73	91.50	7.5	2.12
市町村長長期組合員	2.35	—	—	7.5	2.12
任意継続組合員	92.60	17.46	—	—	—

※負担金は、掛金率等と同率で地方公共団体が負担します。

## 短期経理

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。

## 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。

令和3年度の短期給付は、保健給付が減少するも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生じる見込みですが、財源率は利益剰余金を考慮し据え置きます。

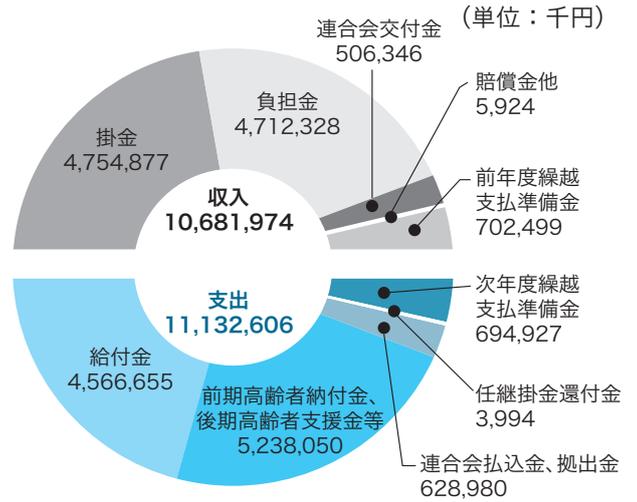
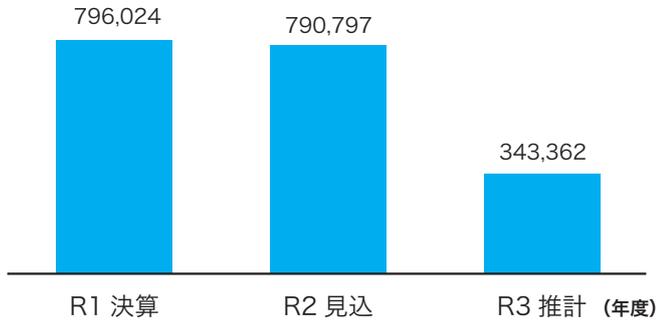
介護保険は、平均標準報酬月額等の減少により令和元年度の繰越欠損金を補てんできず、令和2年度も引き続き繰越欠損金を計上する見込みであり、さらに令和3年度の介護納付金も増加するため、財源率は17.46%に引き上げます。

なお、高齢者医療制度への納付金・支援金が支出の約50%を占め、介護保険においても納付金が増加しており、短期経理の財政は引き続き厳しい状況です。

## 短期給付の状況

### 積立金の推移

(単位：千円)

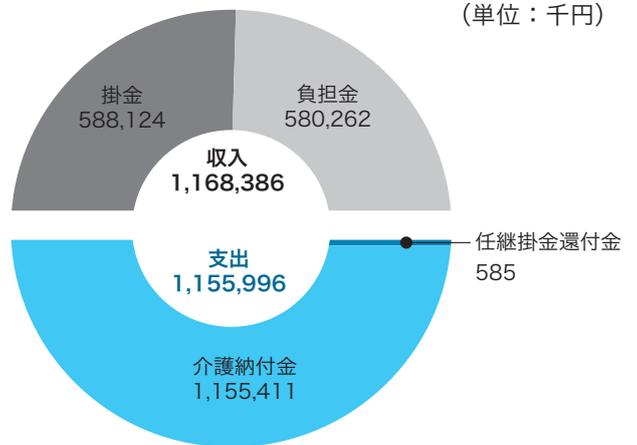


## 介護保険の状況

### 収支と積立金

(単位：千円)

区分	令和2年度見込 (A)	令和3年度予算 (B)	B-A
収入	1,081,085	1,168,386	87,301
支出	1,080,550	1,155,996	75,446
収支の差	535	12,390	-
積立金 (△欠損金)	△ 8,688	3,702	-



## 厚生年金保険経理

厚生年金の給付に係る組合員保険料と負担金を徴収する経理です。

## 退職等年金経理

退職等年金給付(民間の企業年金に相当)の給付に係る掛金と負担金を徴収する経理です。

## 経過的長期経理

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・遺族年金の給付に係る負担金を徴収する経理です。

この年金に係る3経理は、収入した組合員保険料・掛金や負担金の全額を年金の支払いや資金の運用を行っている全国市町村職員共済組合連合会に払込みます。

(単位：千円)

経理	収入		支出	
	項目	金額	項目	金額
厚生年金保険	組合員保険料・負担金	23,707,652	組合員保険料払込金・負担金払込金	23,707,652
退職等年金	掛金・負担金	1,515,066	掛金払込金・負担金払込金	1,515,066
経過的長期	負担金	101,770	負担金払込金	101,770

## 退職等年金預託金管理経理 経過的長期預託金管理経理

全国市町村職員共済組合連合会から預託を受けた年金の資金の運用をしています。

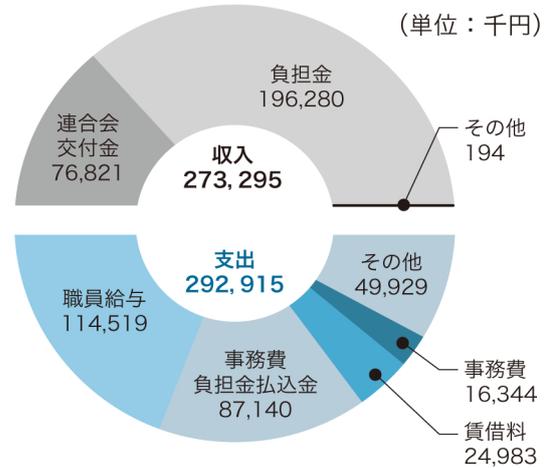
退職等年金預託金管理経理は、退職等年金給付積立金の一部の預託を受け貸付経理への貸付金として運用し、経過的長期預託金管理経理は、経過的長期給付積立金の一部の預託を受け縁故地方債の引受けにより運用しています。

## 業務経理

組合の事務を行うために必要な事務費や人件費等を賄っています。

収支は、組合員数の増加により、負担金、連合会交付金の増加が見込まれる一方、普及費や連合会分担金が増加するため、約2,000万円の当期損失金が見込まれることから、積立金を取り崩してこれに充て、積立金は、約4億6,000万円となる見込みです。

また、全組合員に「共済のしおり」を配付します。



## 保健経理

組合員及び被扶養者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。

保健経理は、約2,575万円の当期損失金が見込まれますが、利益剰余金を考慮し据置きます。

なお、令和3年度の事業の変更は次のとおりです。

### ●人間ドック助成…名称及び助成金額を次のとおり変更します。

※日帰りと宿泊の助成額は同一となりました。

助成額：一般・婦人・脳ドック…**26,000円**

女性ドック ……**29,000円**

#### (1) 一般ドック (日帰り・宿泊)

…従来の日帰りドック・宿泊ドック

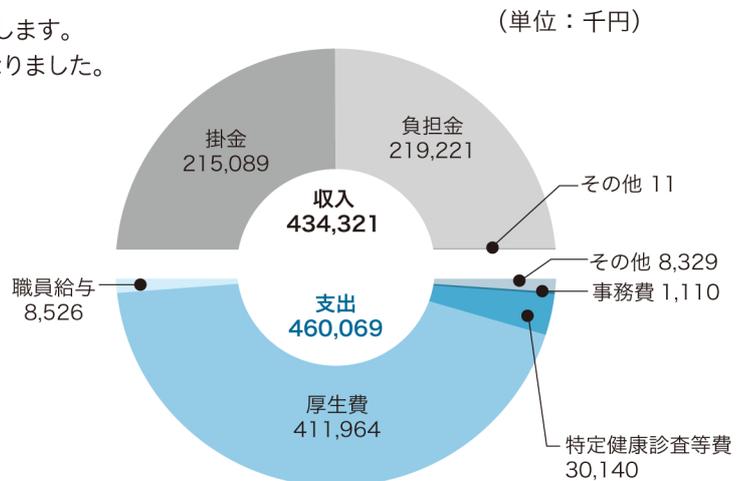
#### (2) 婦人ドック (日帰り・宿泊)

…従来の日帰りドック・宿泊ドックの婦人コース

#### (3) 女性ドック (日帰り・宿泊)

…婦人ドックにマンモグラフィ検査及び乳房超音波検査が含まれたもの (40歳以上の組合員及び被扶養配偶者が対象です。)

#### (4) 脳ドック (日帰り・宿泊)



### ●PET検査助成 …助成額を62,000円から**52,000円**に変更します。

### ●睡眠検査助成 …睡眠検査を行った場合に助成します。(新規事業)

詳しくは [こちら](#) をご覧ください。

## 保健事業の種類

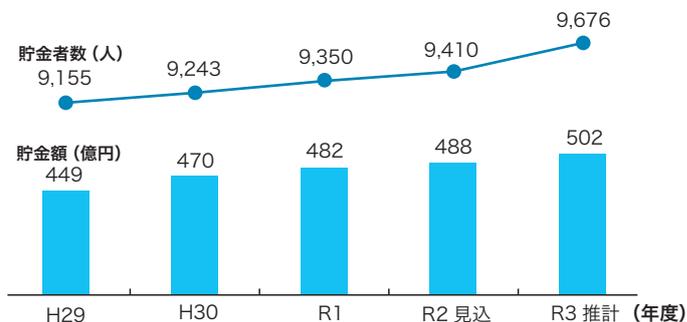
項目	予算額	概要
保健関係	人間ドック	273,520 30歳以上の組合員と35歳以上の任意継続組合員及び被扶養配偶者を対象に助成 ・一般、婦人、脳ドック（日帰り・宿泊）…26,000円 ・女性ドック（日帰り・宿泊）…29,000円 （40歳以上の組合員及び被扶養配偶者が対象） ・受診年度60歳の組合員は、40,000円を限度として助成
	がん検診	34,175 定期健康診断に併せて検診を行った組合員を対象に、次の金額（税込み）を限度として助成 ・胃がん検診…4,400円（X線の他に血液による検査も対象） ・肺がん検診…726円 ・大腸がん検診…1,870円 ・肝炎ウイルス検査…2,090円（35歳以降、5歳間隔） ・前立腺がん検診…2,200円（50歳以上）
	婦人科検診	18,712 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（超音波+X線撮影）…5,280円（40歳以上） ・子宮頸がん検診…4,950円
	PET 検査助成	4,680 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を対象に、PET（陽電子放射断層撮影）検査を行った場合、52,000円を助成
	歯科健診	4,191 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	12,250 組合員及び被扶養者を対象に、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
	電話健康相談	2,200 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	300 組合員及び被扶養者を対象に、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
	睡眠検査助成（新規事業）	1,600 組合員及び被扶養者を対象に、指定の検査機関において睡眠検査を行った場合に助成 ・スクリーニング検査…2,000円 ・簡易検査…4,000円
	救急薬品等配付	38,454 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
保養関係	宿泊施設利用助成	18,480 組合員、任意継続組合員及びその被扶養者を対象に助成 ・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 ・当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 …1人1泊につき3,000円 ・当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 …1人1泊につき2,000円
図書・広報関係	保健関係図書	1,020 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
	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	370 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	120 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
	糖尿病重症化予防	40 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
講座関係	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
	ライフプランセミナー	230 組合員及び配偶者を対象（30歳から49歳、50歳以上）に、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	53 レセプトデータ費用
特定健診・保健指導	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	16,660 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		442,075

## 貯金経理

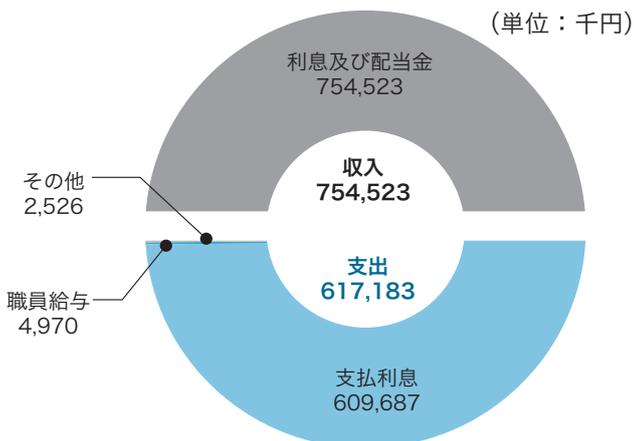
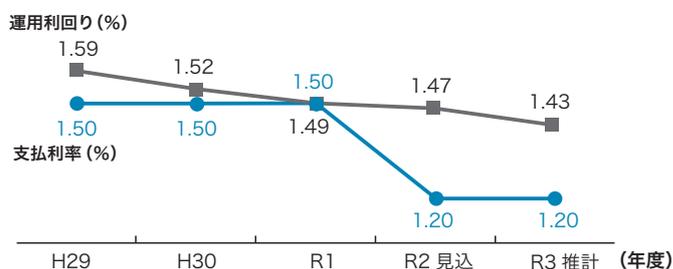
貯金者の積立金を運用し、その運用益を支払利息として還元することにより福祉の向上を図ることを目的としています。

令和3年度の支払利率は引き続き1.20%となります。  
貯金額及び貯金者数は会計年度任用職員の加入により増加を見込んでいます。  
資金は、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。

### 貯金額及び貯金者数の推移



### 運用利回りと支払利率の推移

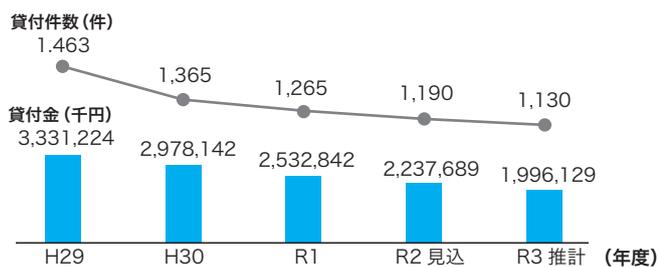


## 貸付経理

組合員が臨時に資金を必要とする時、住宅の新築・増築等や入学・修学・結婚・葬祭等あるいは災害等により資金が必要となった時に組合員の生活の安定を図るため貸付けを行います。

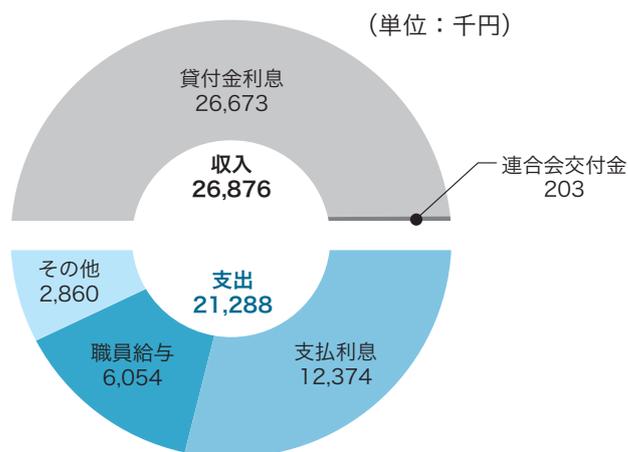
修学貸付の増加を見込んでいるものの、貸付金及び貸付件数は年々減少しています。  
住宅貸付は保証人・保証料・抵当権の設定の必要がなく、入学貸付は入学金等の納付期限にあわせて貸付けができますので、ぜひご利用ください。

### 貸付金と貸付件数の推移



令和3年3月1日現在

種類	利率 (年利)
普通・住宅貸付	1.26%
在宅介護対応住宅貸付	1.00%
特別貸付 (医療・入学・修学・結婚・葬祭)	1.26%
災害貸付	0.93%
特例災害貸付	0.63%
出産・高額医療貸付	無利息



## 物資経理

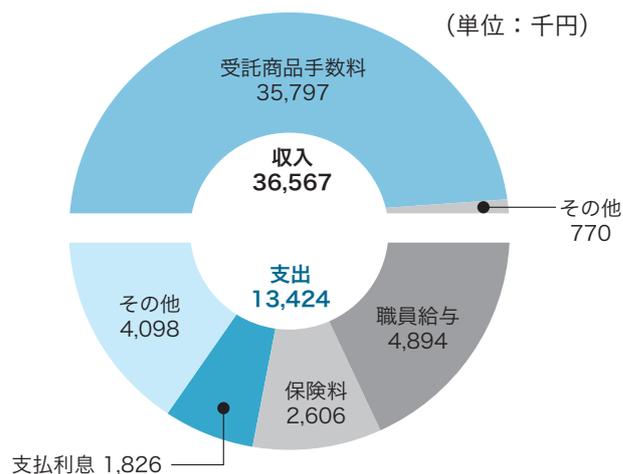
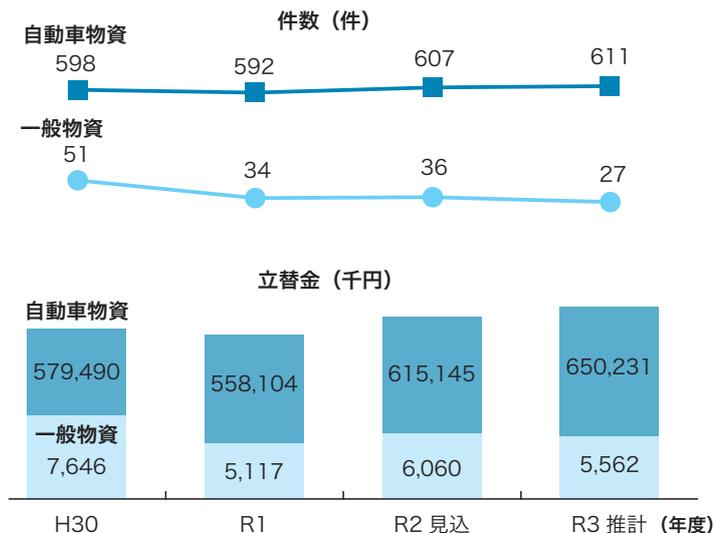
指定店から組合員とその家族が必要とする生活必需物資を供給することを目的としています。

また、引受会社(明治安田生命保険相互会社)と団体契約し、組合員とその家族の不慮の事故に備えた「遺族付加年金“きずな”」も取り扱っています。

新規立替件数は、自動車物資の増加を見込んでいます。

また、遺族付加年金“きずな”は、令和3年1月1日より生命保険の重複した保障の解約による保険料の引下げやそれに伴う損害保険の上位コースの設置、医療保障保険の加入要件緩和などの制度改正を行いましたので、配布のリーフレットまたは当組合ホームページのパンフレットをご覧ください。

### 新規立替件数及び立替金の推移



### 令和3年1月 遺族付加年金“きずな”加入者数

(単位：人)

区分	組合員	配偶者	子ども	合計
遺族付加年金“きずな”	7,008	1,868	959	9,835
普通傷害保険	7,012	674	747	8,433
きずなプラス	6,346	1,502	-	7,848
入院保険	4,108	529	418	5,055
医療保険	2,883	356	190	3,429
重病支援給付	3,961	590	-	4,551
長期療養給付	1,535	-	-	1,535
積立年金プラン	203	-	-	203

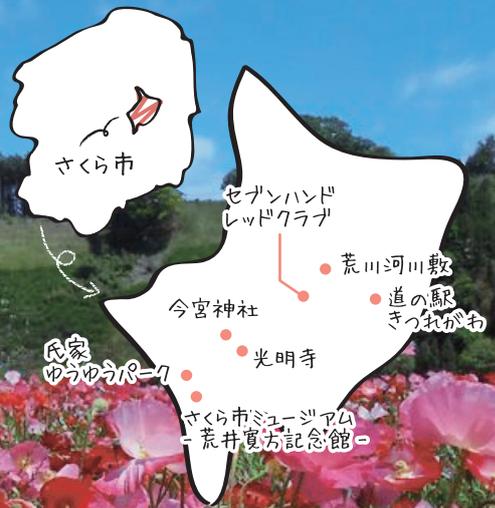
### 届出の押印が不要になります

当組合では、本年4月から一部を除き届出における押印が不要になり、各種様式が変更となります。

なお、当分の間は旧様式も使用することができますが、この場合でも4月以降は押印不要です。

また、新様式は3月中旬に所属所へ配布しますので、ご使用の際は共済事務担当課へお問い合わせください。

# わくわく!おでかけ 栃木めぐり!!



今回めぐるのは

## さくら市

さくら市は、県都宇都宮市に隣接するまち。県内の観光地や首都圏へのアクセスのよさから、“ちょうどいい! さくら市”のキャッチコピーで愛されています。喜連川藩の城下町として、また交通の要所として栄えた歴史の跡が今なお残り、有名温泉が名を連ねる栃木県らしく、温泉施設も点在する等、豊富な観光資源がまちの賑わいを創出しています。

ポピー畑

### 市民の健康を支える憩いの場

うじえゆうゆうぱーく

## 氏家ゆうゆうパーク



町制100周年記念に造られた鬼怒川の河川敷にある公園です。アスレチックや健康遊具など、大人から子どもまで存分に体を動かせる設備はもちろん、ウォーキングやジョギングに最適な散策路も整備されているのが魅力です。春になると1560mにわたって延びる、圧巻のソメイヨシノの桜つづみを楽しめます。

- ◎散策自由
- ☎無休 ☎028-681-1120(さくら市都市整備課)
- 📍さくら市氏家1317
- ◎無料
- !!JR宇都宮線で「氏家」下車、徒歩20分

### ゴルフ場で話題のスポーツをプレー

せぶんはんどれっどくらぶ

## セブンハンドレッドクラブ



「フットゴルフ」と呼ばれる、サッカーとゴルフを融合した次世代スポーツを楽しめるゴルフ場。サッカー漫画『キャプテン翼』の原作者、高橋陽一氏が監修した、国内で唯一36ホールを常設するコースでプレーできます。9月末には、第4回ワールドカップも開催予定です!

- フットゴルフ-
- ◎13:00~16:30(土・日曜・祝日は14:00~16:45)
- ☎月曜(月曜が祝日の場合は火曜)
- 12月31日、1月1日と冬期間中の平日
- ☎028-686-0700 📍さくら市早乙女2370
- ◎4,000円(土・日曜・祝日は5,000円)
- !!東北自動車道「矢坂IC」から約20分
- ※ゴルフ場の利用についてはHPをご確認ください。



# Gourmet

とちぎグルメ

どんな料理にも合う万能なす

きつねがわおんせんなす  
喜連川温泉なす



鮮やかな紫色と、柔らかい皮が特徴的ななす。温泉の町である喜連川の特徴を活かし、ボイラーを使わず温泉の熱を利用してハウスを温め、なすを栽培するという特殊な手法でみずみずしくジューシーななすを生み出しました。道の駅や市内のスーパーで手軽に購入でき、焼いても漬けても、おいしくいただけます。



### 大きな不動明王は一見の価値あり!

こうみょうじ  
**光明寺**

1427(応永34)年創建と伝わる光明寺。境内には岩上に座す身丈約3mにも及ぶ北関東最大級の青銅造不動明王坐像があり、毎年2月と10月には、不動明王にまつわる「感満不動尊御縁日」が行われ、境内はたくさんの人で賑わいを見せます。また、不動尊は、県指定の文化財にも登録されています。

◎境内自由 ㊟無休 ☎028-682-8743 🏠さくら市氏家2696 ㊟無料 !!JR宇都宮線で「氏家」下車、徒歩6分

### 勝山城城主が創建

いまみやじんじや  
**今宮神社**

恋愛成就のご利益があると人気の神社。紫陽花の時期には紫陽花が浮かぶ手水舎が素敵だと女性の参拝者で境内が賑わいます。歴史も深く、創建はなんと950年。現在の場所に遷宮したのも721年も前のことです。秋には樹齢700年という栃木県銘木百選の大イチョウが美しい黄葉をみせてくれます。

㊟散策自由 ㊟無休

☎028-682-2685 🏠さくら市馬場43 ㊟無料

!!JR宇都宮線で「氏家」下車、徒歩約15分



◎施設により異なる ㊟第2・4月曜(祝日の場合は翌日) ☎028-686-8180 🏠さくら市喜連川4145-10

◎日帰り温泉は、中学生以上500円、小学生300円 !!東北自動車道「矢坂IC」から約20分

### 大正ロマンの香りが漂う

みちのえききつれがわ  
**道の駅きつれがわ**

素朴で懐かしい…さくら市の原風景に出合える道の駅。直売所にはオリジナル商品をはじめ、地域の特産品がずらりと並んでいます。週末にはプロジェクトマッピングの上映も。旅の疲れを癒すなら、温泉がおすすめ。日本三大美肌の湯に選ばれた「喜連川温泉」に浸ることができます。

### さくら市にもっと詳しくなる

さくらしみゆーじあむ-あらいかんぼうきねんかん-  
**さくら市ミュージアム-荒井寛方記念館-**

さくら市出身の日本画家・荒井寛方と童謡詩人・野口雨情の作品や、鋸研究家・吉川金次のコレクションなど、さくら市ならではの展示が揃うミュージアム。郷土の歴史や文化、自然を学べる展示室もあり、より深くさくら市の魅力を知るにはもってこいの場所です。年に数回は企画展も開催されます。

◎9:00～17:00(最終入館は16:30) ㊟月曜(祝日の場合は翌日)、第3火曜日。その他不定休あり

☎028-682-7123 🏠さくら市氏家1297 ㊟300円(高校・大学生は200円、小・中学生は100円)

!!JR宇都宮線で「氏家」下車、徒歩20分



3月27日(土)～4月18日(日)

うじいえゆうゆうぱーく さくらつづみらいとあつぷ  
**氏家ゆうゆうパーク  
桜つつみライトアップ**



毎年春、氏家ゆうゆうパークで行われる桜つつみのライトアップ。約500本以上のソメイヨシノが夕暮れから夜にかけて、昼間とは違った表情を見せてくれます。幻想的な夜桜をゆっくりとお楽しみください。

開催時間 18:00～21:00

開催場所 氏家ゆうゆうパーク

☎028-681-5757(さくら市氏家観光協会)

!!JR宇都宮線で「氏家」下車、徒歩20分

### 5月下旬の土日

ぼびーまつり  
**ポピーまつり**



荒川河川敷に広がる1.5haもの敷地を約300万本のポピーが埋め尽くす喜連川ポピー畑。開花時期は5月上旬から6月中旬の間。100円以上の募金で10本程度の花摘みができるほか、毎年5月下旬にはポピーまつりが開催(予定)され、イベントの実施やお店の出店などもあります。

開催時間 9:00～16:00

開催場所 荒川河川敷

☎028-686-3013(喜連川観光協会)

!!JR宇都宮線「氏家」から関東バス乗車、「連城橋」下車、徒歩10分

## 認定・取消の届出を忘れずに!

卒業や就職・退職等により、被扶養者の認定・取消の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。

取消の届出が遅れ、取消をする間、当組合の組合員証等を使って医療機関等を受診した場合、**医療費等を返還請求することになります**のでご注意ください。

### 被扶養者の取消 (被扶養者の就職の場合)

次の場合は扶養取消となります。

- 就職先の健康保険の適用になる場合
- 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)以上の所得が恒常的に見込まれる場合…①
- 月途中の就職など初回の給与は108,334円未満であっても、以降の月は月額108,334円以上になる場合…②

#### 提出書類

- 被扶養者申告書……※1
- 組合員被扶養者証
- 就職日を確認できるもの(①、②の場合)
- 国民年金第3号被保険者関係届(①、②の場合で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」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。

### 被扶養者の認定 (退職による無職・無収入の場合)

被扶養者の認定は、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、所属所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)

## 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)給付及び保健事業の一部が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日以内に所属所の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、割引があります。

「任意継続組合員組合員証」と併せて納付書を送付しますので、期限までにお振込みください。

# 組合員証等の表記が一部変わりました

令和3年3月1日から開始されるオンライン資格確認にあわせて、新規発行の組合員証等の表記が一部変更され個人を識別するための2桁の番号(以下「枝番」という。)が印字されます。

なお、現在発行済みの枝番のない組合員証等は、そのまま使用することができますので、再発行の手続きは不要です。

## 【枝番のイメージ】

栃木県市町村職員共済組合	本人	令和3年3月〇日交付
組合員証	(組合員)	
記号 899	番号 ○○○○	(枝番) 00
キョウサイ タロウ		
氏名 共済 太郎	性別 男	
生年月日 平成〇年〇月〇日		
資格取得年月日 令和〇年〇月〇日		
発行機関所在地 栃木県宇都宮市大通り二丁目3番1号		
保険者番号 32090417	発行番号	
名称 栃木県市町村職員共済組合	印	0××××××

(枝番)00

追加される個人を  
識別するための枝番

オンライン資格確認とは、医療機関等を受診した際に加入している医療保険をオンラインで確認することです。

上記記事に関するお問い合わせは 保健課 ☎028-615-7816

## 5つの健康習慣でがん予防

2人に1人はかかるがん。「がん=死」というイメージがあるかもしれませんが、がんは今や「予防できる病気」であり、早期治療をすれば「治せる病気」でもあります。日頃の生活習慣を改め、健康的な生活を心がけることが予防につながります。

下記の5つの健康習慣を実践して、がん予防に取り組みましょう。

### 1 禁煙しよう!

喫煙はあらゆるがんのリスクになります。自分は吸わなくても、他人のたばこの煙も可能な限り避けましょう。

### 2 節酒しよう!

多量はやめて節度のある飲酒を心がけましょう。週に2日は休肝日を設け、肝臓を休ませることも必要です。

### 3 食生活を見直そう!

偏った食事は避け、バランス良く食べることが基本です。塩分を控え、野菜や果物を積極的に摂取しましょう。

### 4 体を動かそう!

エレベータは使わず階段を歩くなど、日常生活の中で、意識して運動を取り入れ、継続していくことが大切です。

### 5 適正体重を維持しよう!

太りすぎ、痩せすぎはがんのリスクを上げます。食事と運動を組み合わせ、上手に体重コントロールを。



# 共済積立貯金の解約をお願いします

組合員の資格を喪失する場合は、次のとおり共済積立貯金の解約をお願いします。  
常時勤務再任用の方は継続することができます。

- ・「貯金払戻(解約)請求書」を所属所の締切日までに所属所の共済事務担当課へ提出をお願いします。
- ・非課税貯蓄を適用している方は、「非課税貯蓄廃止申告書」も併せて提出をお願いします。
- ・請求書は必ず届出の印鑑を使用してください。印鑑が相違している場合は解約できませんので、不明または紛失の場合は、お早めに所属所の共済事務担当課へお問い合わせください。

## 貯金現在残高通知書を 配付します

配付時期

4月  
下旬

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入れます。

「貯金現在残高通知書」は、再発行しませんので大切に保管するようお願いします。

なお、令和3年3月末日の貯金残高が預入限度額3,500万円の98%以上に達している貯金者へ、4月上旬に「預入限度額のお知らせ」を配付します。預入限度額を超過した方は4月15日共済提出期限(4月2回目)の払戻しに間に合うよう手続きをお願いします。

また、預入限度額を超えていない方は、限度額を超える前に払戻しまたは積立中断等の手続きをお願いします。

## 貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

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

：「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、4月28日、5月28日に送金します。
- 個人で臨時積立をする場合は、預入限度額の超過の確認が必要となるため、毎月18日までに当組合へ着金となるよう振込み、19日以降は振り込まないようお願いします。
- 所属所における提出期限は、所属所の共済事務担当課へお問い合わせください。

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

意外にも  
鍋一つでできる  
カンタン料理



エネルギー  
**1人分 395 kcal**  
食塩相当量 **2.8g**

食べ応え満点。高野豆腐にしみたうま味を味わう

## 高野豆腐のはさみ煮

### 🕒 材料(2人分)

高野豆腐…………… 4個	だし汁 …… 2カップ(400ml)
豚ひき肉…………… 100g	しょうゆ…………… 大さじ3
A しょうが(すりおろし)… 小さじ1/2	B みりん…………… 大さじ1
卵…………… 1/2個	酒…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1/2	砂糖…………… 大さじ1
かんぴょう(乾)…………… 8g	にんじん…………… 2cm幅(30g)
	れんこん…………… 1cm幅(50g)
	干しいたけ…………… 2個
	いんげん…………… 4本

### 🍴 作り方

- 1 高野豆腐は水で戻して観音開きにする。
- 2 にんじん、れんこんは食べやすい大きさに切る。かんぴょうは水で戻し、30cmの長さに切っておく。
- 3 ボウルにAを入れて軽く練る。4等分にして、①にはさむ。
- 4 かんぴょうで③を結ぶ。
- 5 鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したら④を入れる。再び沸騰したらアクを取る。
- 6 ⑤ににんじん、れんこん、干しいたけを加える。落としぶたをして弱火で15分煮る。
- 7 煮汁が少なくなったら、斜め切りにしたいんげんを加えてさっと煮る。

### 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、樫出版社)など著書多数。

記事提供：(株)社会保険出版社

太りにくい  
ワケ

高野豆腐に多く含まれる苦味成分サポニンには、体脂肪の蓄積を抑える働きがあります。また、食物繊維が豊富で歯応えがあるため、かむ回数が自然に増えて、満腹感が得られます。



# 貸付 をご利用ください!

保証人・保証料  
抵当権の設定が  
不要!!

組合員の皆さまが臨時に資金を必要とした時に貸付けを行います。  
令和2年4月に採用された方も令和3年4月貸付分から利用できますので、  
所属所の共済事務担当課を通してお申込みください。

## 利用資格

組合員期間が1年以上の組合員

## 貸付の種類 及び利率



## 貸付金の 申込みから 借り受け までの流れ



## 物資事業からのお知らせ

令和3年1月1日より  
次の業者を物資事業指定店に追加しました

指定店名	所在地	電話番号	取扱商品
株式会社 メタルワーカー・ エスイーエー	宇都宮市 下川俣町 79-1	028-678-6951	自動車

令和3年3月31日  
次の物資事業指定店が契約終了となります

指定店名	所在地	取扱商品
河原モーターズ	益子町益子 1998-4	自動車
有限会社日光ホンダ	日光市野口 21-3	自動車

## 遺族付加年金“きずな” 生活応援給付ご加入者様へ

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、所属所の共済事務担当課へ申込書の提出をお願いします。提出期限については所属所により異なりますので、共済事務担当課へご確認ください。

申込書 当組合必着日

令和3年5月7日 (金)



更新日

令和3年8月1日 (日)

## 新型コロナウイルス感染症は、 入院保険・医療保険の支払対象となります

区分	対象	給付金
入院保険	継続して2日以上入院した場合	入院給付金
医療保険	1日以上入院した場合	入院支援給付金

次の場合においても、臨時施設等または自宅療養した期間については、その期間に関する医師または医療機関、保健所等の証明をもって給付金の支払対象となります。

- ・医療機関が満床等の理由で入院できず、臨時施設等または自宅において入院と同等の療養を受けた場合
  - ・医療機関が満床等の理由で退院予定日が早まり、臨時施設等または自宅において入院と同等の療養を継続した場合
- ※制度内容の詳細は、パンフレットを参照してください。

# 東京都市町村職員共済組合の 宿泊施設のご紹介



東京都市町村職員共済組合 保養所  
シーサイドいずたが



四季折々の食材を活かした  
夕食をご用意してお待ちして  
おります。お食事は、お部屋  
でくつろぎながらお楽しみく  
ださい。

伊豆が育む四季の幸と海辺の眺めに心やすらぐひととき



## ◆ご宿泊料金◆

平日利用 1泊2食付  
(1室2名利用、部屋風呂なし) **12,250円～** (税・サービス料込み)

〒413-0101

静岡県熱海市上多賀12番地 TEL 0120-73-1241 (8:00～20:00) <http://t-kyosai.jp/izutaga>



国道135号線沿い長浜海水浴場前/JR伊東線伊豆多賀駅より徒歩10分(無料送迎バスあり)/JR東海道線熱海駅より東海バス「網代旭町」行き「長浜」バス停すぐ

## ホテル日航立川 東京

上質な空間で寛ぎのひとときをお過ごしください



### ご宿泊料金

(組合員特別割引価格)

- モデレートシングル  
1室1名様ご利用時... 9,600円
- モデレートダブル  
1室2名様ご利用時... 12,800円
- モデレートツイン  
1室2名様ご利用時... 20,800円

※料金は1室の金額です。  
※朝食は1名様1,800円にてご利用いただけます。  
※料金には消費税、宿泊税、サービス料が別途  
加算されます。



## ホテル日航立川 東京

〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1

TEL.042-521-1111 (代表)

HP : [www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp](http://www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp)

### ＜アクセス＞

【電車】 JR新宿駅より中央線特別快速にて約27分  
JR立川駅南口から徒歩7分 多摩モノレール 立川南駅から徒歩8分  
【お車】 中央自動車道 国立府中ICより約4.5km

### 施設概要

- ＜客室＞6階～11階 100室
- ＜宴会場＞3階・4階 大小宴会場7室(和室含む)
- ＜結婚式場＞6階 チャペル「フルリール」
- ＜レストラン＞1階 All Day Dining 紗灯(シャトー)
- ＜その他施設＞ウエディングサロン、写真室、美容室  
衣裳室、ビジネスセンター、  
ランドリールーム、駐車場

# 「睡眠検査」の募集を します！

令和3年度

新規  
事業

睡眠障害を放置すると  
リスクが高くなると  
いわれています。

睡眠障害は、心身の疲労回復や免疫機能を低下させ、放置し続けると精神疾患、認知症及び生活習慣病などの原因や症状を悪化させる要因となり、レセプト分析からも精神疾患の前段で発症していることがわかりました。

「眠っても疲れがとれない」などを感じている方は、この機会に自分の睡眠を確認してみませんか？



うつ病 4.99倍	心不全 4.30倍	脳卒中 3.51倍
糖尿病 2.29倍	高血圧 2.14倍	認知症 1.51倍

対象者	組合員及び被扶養者(任意継続組合員を除く)			
募集期間	令和3年3月23日～令和3年5月31日 ※申込み多数の場合には抽選を行い、結果は6月中旬にお知らせします。			
申込方法	所属所を通して「睡眠検査利用申込書」を当組合へ提出してください。 当組合から自己負担額(助成額控除後)を振込むための「納付書」を送付しますので、期限までに振込みをお願いします(期限までに振込みがなかった場合は受けることができません)。 ※「睡眠検査利用申込書」は、 <a href="#">こちら</a> から3月22日以降、ダウンロードができます。			
検査の流れ	①検査機関等から機器が自宅に配送されますので、手順に従い測定し機器を返却してください。 ②検査後、1か月程度で検査機関より、検査結果が送付されます。 ※検査の結果、睡眠に異常(眠りが浅い、無呼吸など)が認められた場合には、検査機関や最寄りの医療機関で診察のうえ治療を行ってください。			
検査の種類 及び 助成金額等	スクリーニング検査	助成金額 2,000円(募集人数 400人) 検査方法 指先に器具を付け、血液中の酸素を測定します。		
	簡易検査	助成金額 4,000円(募集人数 200人) 検査方法 指先及び鼻に器具を付け、血液中の酸素と呼吸を測定します。		
検査機関 及び 自己負担額	検査機関名	検査名	検査料金	自己負担額(助成額控除後)
	宇都宮記念病院	スクリーニング検査	2,970円	970円
		簡易検査	8,800円	4,800円
	鷲谷病院	スクリーニング検査	4,620円	2,620円
	獨協医科大学 日光医療センター	スクリーニング検査	3,300円	1,300円
		国際医療福祉大学病院	簡易検査	9,900円
獨協医科大学病院	簡易検査	9,170円	5,170円	

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333号 令和3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。