

共済だより

令和3年

11

第337号



あしががフラワーパーク（足利市）

 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

- ・当組合の健康状況等について 2
- ・令和4年度 人間ドック・PET検査
利用申込みについて 3
- ・令和4年1月に
産科医療保障制度の掛金が見直されます 3
- ・医療費の返還が多発しています 4
- ・交通事故などがあったときは…
書類の提出が必要です!! 5
- ・整骨院等の正しいかかり方 5
- ・令和3年度 冬季レジャー契約施設のご案内 6
- ・こことからだの健康相談 6
- ・禁煙に成功した場合
禁煙外来は全額助成します!! 7
- ・プラークを遠ざけよう! 7
- ・わくわく! おでかけ栃木めぐり
「足利市」 8
- ・貸付金の繰上償還・償還期間等の変更を
受け付けます 10
- ・貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール 10
- ・遺族付加年金“きずな”(退職後制度) 11
- ・忘れていませんか? 養育特例 12
- ・家族の健康ごはん 13
- ・心の習慣レッスン始めませんか? 14
- ・茨城県市町村職員共済組合の
宿泊施設のご紹介 15
- ・「メンタルヘルスセミナー」を
無料WEB公開します! 16

組合の現況

(令和3年10月1日現在)

組合員数	17,136人
男	10,824人
女	6,312人
任意継続組合員数	152人
被扶養者数	14,667人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16



当組合の健康状況等について

—「健康スコアリングレポート」から—



2018年度の「健康スコアリングレポート」を基に、市町村(都市)職員共済組合における比較の結果、当組合の順位は次のとおりとなりました。

「健康スコアリングレポート」とは、各共済組合の組合員及び被扶養者の健康状態や医療費、予防・健康づくりの状況等について、全共済組合平均と比較したデータ経年変化を可視化したものです。

生活習慣病リスク保有者 (全国 60 組合)

肥満リスク保有者

15位



血糖リスク保有者

28位



血圧リスク保有者

22位



脂質リスク保有者

25位



肝機能リスク保有者

16位



全リスク保有者

16位



生活習慣について (全国 60 組合)

喫煙者数

22位



運動をしていない

32位



朝食を抜いている

43位



飲酒の機会が多い

28位



よく眠れていない

47位



平均

34位



全国的に良い順位です。



全国的に中位です。



全国的に悪い順位です。

当組合の組合員及び被扶養者は、朝食を取りよく眠れている方が多いですが、肥満、肝機能、全リスク保有者は全国的に悪い順位となりました。

肝機能の改善のための適度な飲酒や、肥満や生活習慣病リスクの防止のために食事内容の見直しや運動を心掛けましょう。

令和
4年度

人間ドック・PET検査 利用申込みについて

対象者	組合員: 30歳 以上 / 任意継続組合員・被扶養配偶者: 35歳 以上 ※女性ドックは 40歳 以上の組合員及び被扶養配偶者が対象です。
助成金額	人間ドック(日帰り・宿泊)
	・一般ドック、婦人ドック、脳ドック → 26,000円
	・女性ドック → 29,000円
	・受診年度満60歳の組合員(種類を問わず) → 上限40,000円
	PET検査 → 52,000円
検査機関等	「人間ドック利用申請書」と併せて配布します。 当組合ホームページの「人間ドック・PET検査機関一覧」をご覧ください。
受診までの 流れ	①「人間ドック利用申請書」・「PET検査利用申請書」の提出期限 令和3年11月19日(金)(所属所の提出期限とは異なります。) ※「人間ドック利用申請書」は、当組合ホームページの「請求書・申請書等ダウンロード 保健事業申請書等」からダウンロードすることができます。 ※同一年度において、人間ドックを複数回または人間ドックとPET検査の両方の助成は受けられません。
	②利用承認書の発行 「人間ドック利用承認書」または「PET検査利用承認書」を発行しますので、 受診日まで大切に保管してください。
	③検査機関で受診 受診当日、検査機関に②の「人間ドック利用承認書」または「PET検査利用承認書」を提出してください。併せて「組合員証(被扶養者証)」の提示をお願いします。 検査料金から助成金額を差し引いた額を検査機関へお支払いください。

令和
4年1月
に

産科医療保障制度の掛金 が見直されます

産科医療保障制度の掛金が12,000円に引き下げられます。
これに伴い、出産費及び家族出産費は404,000円から408,000円となりますが、
産科医療保障制度対象の場合は掛金を加算した金額を支給するため、支給総額
420,000円に変更はありません。



医療費の返還が多発しています

～被扶養者資格継続調査から～

本年8月に実施した被扶養者資格継続調査の結果、就職による被扶養者の取消手続きの漏れや、給与収入の増加等により遡って取消となる場合が多く見受けられました。取消の手続きが行われないまま被扶養者が医療機関等を受診した場合は、当組合が負担した医療費等を返還することになりますので、日頃より被扶養者の異動や収入の増加により取消事由が生じた場合は、速やかに取消の手続きをお願いいたします。

収入基準額

- 年額130万円(月額108,334円、日額3,612円)未滿
- 60歳以上の公的年金受給者または障害年金受給者は、年金以外の収入を含めて年額180万円(月額150,000円、日額5,000円)未滿



パート・アルバイトによる収入超過取消(例) <年額130万円未滿の場合>

- 給与収入が3か月連続して収入基準額以上となった場合

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
給与収入	9万	8万	9万	11万	12万	11万

↳ 4月1日から取消となります。

- 3か月連続して収入基準額以上の収入はないが、4か月のうち3か月が収入基準額以上で、その4か月を平均した額が収入基準額以上となった場合

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
給与収入	9万	8万	10万	13万	7万	12万	12万

↳ 4月から7月までの平均額が収入基準額以上のため、4月1日から取消となります。

- ・ 給与収入は諸経費控除前の額をいい、通勤手当等も含みます。
- ・ 賞与等は支給対象月に振り分けてその月の給与と合算します。

事業収入による収入超過取消

- 事業収入(不動産収入、農業収入を含む)は、年間の総収入から当組合が認める経費を控除した額とし、その収入が収入基準額以上となった場合、収入基準額を超えた年の1月1日(事業開始年度の場合は、事業開始日)から取消となります。

年金収入による収入超過取消

- 年金の受給開始や年金額改定により収入基準額以上となった場合、当該年金等に係る裁定通知書または改定通知書の通知日から取消となります。
- 遺族年金及び障害年金は、所得税法上では非課税ですが、扶養認定においては恒常的な収入とみなします。

◇ 上記以外の取消については、共済のしおりまたは当組合ホームページをご覧ください。

被扶養者資格継続調査においては、過去の期間における書類^{*}の提出が必要となる場合がありますので、大切に保管をお願いします。

※ 給与明細書、源泉徴収票、雇用関係書類、退職したことがわかるもの、年金裁定・改定・支給通知書、確定申告書、収支内訳書、送金の確認ができる書類など

- 新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事する医療職の被扶養者がいる場合は、ワクチン接種業務終了後、忘れずに新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事した際の収入に係る申立書に事業者・雇用主(市(区)町村、医療機関等)から証明を受け、大切に保管をお願いします。

交通事故などにあったときは…

書類の提出が必要です!!



交通事故等(第三者行為)が原因でけがや病気になった場合、組合員証等を使用できますが、次の書類を共済事務担当課へ必ず提出してください。

第三者行為が原因のときは、当組合は加害者(加害者が加入する保険会社を含む。)に医療費等を請求することとなります。

なお、通勤中及び勤務中の事故等は、公務災害になりますので組合員証等は使用せず、公務災害の申請をしてください。

提出書類

※「損害賠償申告書」及び「事故状況報告書」(当組合指定の様式)は当組合ホームページからダウンロードできます。

- 損害賠償申告書
- 事故状況報告書
- 交通事故証明書(物件事故扱いの場合は、別途「人身事故証明書入手不能理由書」が必要です。)



外傷性の診療報酬明細書(レセプト)が医療機関から提出された場合、第三者行為によるものか確認することがあります。

整骨院等の正しいかかり方

整骨院・接骨院の施術は、組合員証等が使用できる場合が限られています。組合員証等を使用できない施術は、**全額自己負担**となりますのでご注意ください。

○ 使用できる場合

- 打撲
- 捻挫
- 挫傷(肉離れなど)
- 骨折、脱臼などの応急手当*

※応急手当以外の施術は、**医師の同意が必要**です。

✕ 使用できない場合

- 日常生活による疲労や肩こり
- スポーツなどによる筋肉疲労
- 症状の改善の見られない長期の施術
- 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み、こり など

整骨院・接骨院 にかかる際の 注意点

- 負傷原因を正確に伝えましょう
- 領収書を受け取り、大切に保管しましょう
- 施術が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう
- 「療養費支給申請書」は記載内容をよく確認してから署名しましょう



当組合(委託先:オックス)から施術内容を照会することがあります。

当組合では医療費適正化対策として、整骨院等で組合員証を使用して受けた施術内容の調査を行う場合があります。

照会がご自宅に届いたときは、回答のご協力をお願いします。

令和
3年度

冬季レジャー 契約施設のご案内



次の冬季レジャー施設を利用する場合、割引料金でリフト券が購入できます。

「組合員証(被扶養者証)」の提示による割引

リフト券購入時に組合員証(被扶養者証)を提示してください。

会津高原たかつえスキー場	南会津郡南会津町 高杖原 535	0241-78-3099
会津高原だいくらスキー場	南会津郡南会津町針生 字昼滝山 857-150	0241-64-2121
丸沼高原スキー場	利根郡片品村東小川 4658-58	0278-58-2211

「特別割引券」の提出による割引

次の施設は組合員証(被扶養者証)ではなく、特別割引券を持参することでリフト券が割引料金になります。

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

「特別割引券」は11月下旬に、所属所の共済事務担当課へ配布する予定です。

こころとからだの健康相談

無料!!

健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなど、経験豊富な専門家に相談することができます。組合員の皆さまとご家族が利用できますので、ひとりで悩まないでお気軽にご相談ください。



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、相談した内容は外部(職場や当組合も含みます。)に伝わることはありません。

新型コロナ
ウイルスが
不安で...

眠れなくて...



専用ダイヤル
0120-921-419

※携帯電話からもご利用いただけます。

Webサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」
ログイン番号：32090417

※当組合ホームページからアクセスできます。

ファミリー健康相談

受付

24時間、
年中無休

面談カウンセリング(メンタルヘルス)

予約受付

月～土
午前10時から午後8時(祝日・年末年始を除く。)

面談会場は全国約160か所、県内は3か所あります。

※1人年度内5回まで無料

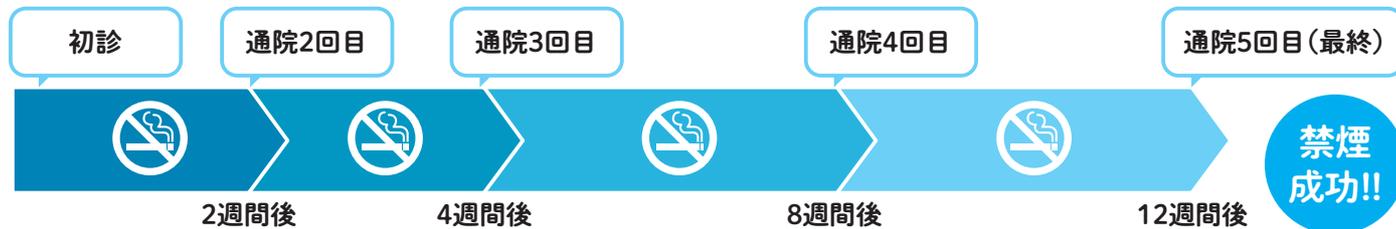
—禁煙に成功した場合—

当組合の喫煙者数は全国でワースト22位です!

禁煙外来は全額助成します!!



喫煙により、あらゆる部位で発症するがん。喫煙により、平均で約10年短くなる寿命。自分のため、家族や友人など大切な人のためにもぜひ禁煙にチャレンジしましょう。



医療機関で禁煙外来を受診し禁煙に成功した方は、次の書類を共済事務担当課へ提出してください。

対象者	組合員及び被扶養者
提出書類	<ul style="list-style-type: none"> ●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、当組合ホームページからダウンロードできます。



上記記事に関するお問い合わせは 保健課 ☎028-615-7816

磨いて、
噛んで

プラークを遠ざけよう!

プラーク(歯垢)は、むし歯や歯周病の原因となります。毎日の正しい歯磨きと、食べ物をよく噛む習慣を身に付けて、プラークを寄せ付けない口内環境をキープしましょう。

おいしく食べる、人生を楽しく過ごすパートナー 歯を大切に

よく噛む習慣で唾液を分泌させる

よく噛むことで分泌される唾液には、むし歯や歯周病を予防する効果があります。またよく噛む食事は食べ過ぎ防止にも。意識して噛む回数を増やしましょう。



就寝前の歯磨きは特に念入りに

唾液の量が減少する就寝中は、むし歯リスクが高まります。そのため就寝前の歯磨きはとて重要。磨き残しをつくらぬよう、丁寧にブラッシングしましょう。



年に2回は定期健診を受ける

痛みなどの症状がなくても、むし歯や歯周病は進行しているかもしれません。歯のクリーニングも兼ねて、年に2回はかかりつけ歯科医院での定期チェックがお勧めです。



わくわく!おでかけ 栃木めぐり

今回
めぐるのは

足利市

今年、市制100周年を迎えた足利市は、県南西部に位置し、北には足尾山地、南には関東平野が広がる緑豊かなまちです。古くから織物業で繁栄したまちで、歴史ある史跡や社寺、文化施設が点在しています。市内の約45%は森林という自然の宝庫でもあり、美しい風景と澄んだ空気に心と体が元気になれます。

足利市

ココ・ファーム・
ワイナリー

饒阿寺

史跡
足利学校

門田稲荷神社

栗田美術館

あしかが
フラワーパーク

ココ・ファーム・ワイナリー

花と光の楽園

あしかがふらわーぱーく

あしかがフラワーパーク



園のシンボルとなっている樹齢160年の大藤をはじめ、美しい四季の花々とイルミネーションが人気のテーマパーク。約500万球のイルミネーションが広々とした敷地全体を彩る「光の花の庭」は、秋冬の恒例イベント。日本夜景遺産「日本三大イルミネーション」にも認定されています。

◎10:00～17:00 ※季節により変動あり

📅12月31日、2月第3水曜・木曜

☎0284-91-4939 📍足利市迫間町607

◎大人400～1900円、小人200～900円

※花の咲き具合により料金は変動

!!JR両毛線で「あしかがフラワーパーク」下車、徒歩約3分

山麓にたたずむ日本ワインの醸造所

ここぶあーむわいなリー

ココ・ファーム・ワイナリー



大切に育てたぶどうを、自然の野生酵母などで発酵させた自家製ワインが人気。醸造タンクに隣接したショップには、日本ワインはもちろん、ワインに合うおつまみやワイングッズが並び、見学やテイस्टイングも楽しめます。ぶどう畑を望むカフェでは、地元食材を使ったランチをどうぞ。

◎ワインショップは10:00～18:00、

カフェは11:00～16:00 (LO)

📅12月31日～1月2日、1月第3月～金曜

☎0284-42-1194

📍足利市田島町611

!!北関東自動車道「足利IC」から約10分



とちぎグルメ

ゴロっとしたポテトがたっぷり

ほてとிரいやきそば
ポテト入り焼きそば



足利のご当地グルメといえばこれ。起源は大正初期にさかのぼり、当時おやつ定番だった長ねぎとじゃがいもの醤油炒めを、地元のソース会社がソース味にアレンジしたのがきっかけだといわれています。食べたえのあるじゃがいもとモチモチの麺は相性抜群。観光客にも愛される不動のB級グルメとなっています。



“大日様”と親しまれる足利氏の古刹

ばんなじ 鏝阿寺

建久7年に足利義兼によって建立された真言宗大日派の本山。約4万平方メートルに及ぶ敷地には、国宝に指定されている本堂など貴重な建築物が並びます。ほぼ正方形の寺域の四方に門があり、周囲には土塁と堀がめぐらされ、当時の武家屋敷の面影を今に伝えています。境内を染める秋のいちようも見事です。

🕒9:00～16:00 📞0284-41-2627 📍足利市家富町2220 🆓無料 ※本堂、一切経堂の拝観・説明は15人まで6000円、1人増すごとに400円 🚗R両毛線で「足利」下車、徒歩約10分

悪縁を絶ち良縁を呼ぶ神社

かどたいなりじんじや

門田稻荷神社

下野國一社八幡宮の境内にあり、倉稲魂神(うかのみたまのかみ)をまつる神社。別名“縁切稻荷”とも呼ばれ、京都の伏見稻荷や東京の榎木稻荷と並んで日本三大縁切稻荷のひとつに数えられます。悪縁や病気、災難などから縁を切り、良縁を呼び込みたいと願う参拝者が全国各地から訪れます。



📞0284-71-0292 (下野國一社八幡宮社務所) 📍足利市八幡町387 🚗北関東自動車道「足利IC」から約20分



学校の元祖を間近に眺める

しせきあしかががっこう

史跡足利学校

「日本最古の学校」や「日本最古の総合大学」と呼ばれる史跡。その創建には諸説あり、現在も解明されていません。室町中期に上杉憲実が学校を整備し、16世紀の初頭には生徒が3000人いたと伝わります。フランシスコ・ザビエルによって海外にも紹介されました。現在は江戸時代の姿が復元されています。

🕒4月～9月は9:00～17:00、10月～3月は9:00～16:30 ※受付は30分前まで 🗓第3水曜(11月のみ第2水曜)、12月29日～12月31日、その他管理上やむを得ず休館する場合あり 📞0284-41-2655 📍足利市昌平町2338 🆓一般420円、高校生220円、中学生以下無料 🚗R両毛線で「足利」下車、徒歩約10分

世界を魅了した名品を展示

くりたびじゅつかん

栗田美術館

「伊萬里」「鍋島」を館蔵・展示する世界最大級の陶磁美術館。広大な敷地の中に本館をはじめ、歴史館や無名陶工祈念聖堂、陶磁会館など20以上の建物が点在しています。その昔、ロックバンド「クイーン」のフレディ・マーキュリーも来館し、陶磁器の美しさに魅了されたといわれています。



🕒9:30～17:00 🗓月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始(12月28日～1月2日) 📞0284-91-1026 📍足利市駒場町1542 🆓一般1250円、小中高生500円 🚗R両毛線で「富田」下車、徒歩約10分

足利市

EVENT GUIDE

10月中旬～2月中旬

ひかりのはなのにわ
光の花の庭

関東最大級の500万球が輝くイルミネーションイベント。神秘的な大藤棚を再現した「奇蹟の大藤」は、花房をイメージした電飾で咲き始めから満開、舞い散るまでのストーリーを演出しています。

開催時間 【昼の部】10:00～15:00、【夜の部】平日15:30～20:30、土・日曜・祝日15:30～21:00 (点灯は16:30) ※昼の部と夜の部は入替制

開催場所 あしかがフラワーパーク
📞0284-91-4939
🚗R両毛線で「あしかがフラワーパーク」下車、徒歩約3分

11月下旬

あしかがかりものがたり
足利灯り物語

足利市に点在する歴史的な文化遺産を、温かみのある灯りでライトアップ。光に包まれた建造物や庭園は思わず写真を撮りたくなるほどの美しさです。イベントとコラボした着付けプランを利用して、着物でまち歩きするのもおすすめ!

開催時間 17:30～19:30
開催場所 鏝阿寺、史跡足利学校
📞0284-43-3000 (足利市観光協会)
🚗R両毛線で「足利」下車、徒歩約10分

貸付金の**繰上償還・償還期間等**の変更を受付けます

全部繰上・一部繰上償還

毎月・期末勤労手当併用償還の方は、12月に一部繰上償還の申請を受付けますので、希望する場合は所属所の共済事務担当課へ申請書を提出してください。

なお、毎月償還を利用し繰上償還を希望する方や毎月・期末勤労手当併用償還を利用し全部繰上償還を希望する方については、毎月申請を受付けています。

償還方法	受付		提出期限(当組合必着)
	一部繰上償還	全部繰上償還	
毎月償還	毎月	毎月	毎月5日
毎月・期末勤労手当併用償還	6・12月のみ	毎月	12月6日(月)

住宅・災害貸付金償還期間等

住宅貸付や災害貸付を利用している方は、6月・12月の年2回償還期間の短縮や毎月・期末勤労手当併用償還の割合を変更することができます。

12月6日(月) 当組合必着

申請書は当組合のホームページからダウンロードできます



ステップ1

「各申請書ダウンロード」をクリック

ステップ2

「貸付関係申込書等」をクリック

繰上償還は

16「全部・一部繰上償還承認申請書」
償還期間等変更は

19「住宅・災害貸付金償還期間等
変更申込書」

貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

12月

日	月	火	水	木	金	土
			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	31	

1月

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

「貯金払戻(解約)請求書」
共済提出期限

各申込書
共済提出期限

払戻送金日

臨時積立振込期限

- 解約金は、12月27日、1月28日に送金します。
- 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。

～個人で臨時積立をする場合～

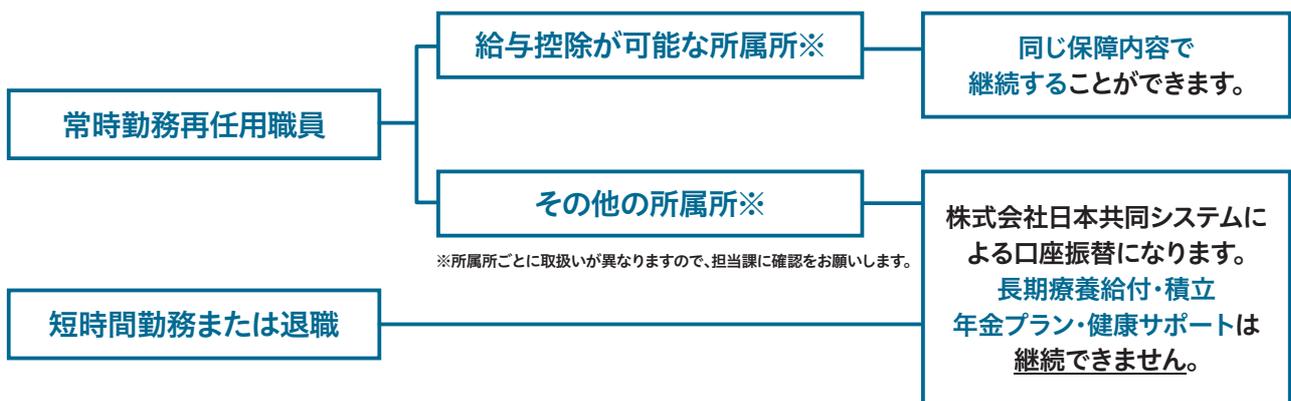
- 預入限度額の超過の確認が必要となるため、毎月18日までに当組合へ着金するよう振込み、19日以降は振り込まないようお願いします。
- 振込依頼書の依頼人欄には、組合員証の記号番号及び組合員氏名の記入をお願いします。

年度末退職者様へ 遺族付加年金“きずな”（退職後制度）

資料
令和3年12月下旬
配付予定

退職後も継続して加入することができます

きずな加入者 フローチャート（令和4年3月末以降）



退職後も配当金の対象になります。

1年ごとに収支計算を行い、余剰金が生じた場合は配当金としてお返しする仕組みになっています。遺族付加年金“きずな”（損害保険部分）、医療保険、重病支援給付、長期療養給付に配当金はありません。

きずな加入者・未加入者 一時払退職者傷害保険

退職時に無告知で加入できる保険です。

一時払保険料は、10、20、30、40万円から選択し、保険料払込月の翌月から10年間は保険期間となります。

急激かつ偶然な外来の事故によるケガ
死亡・後遺障害 入院 通院 手術



法律上の損害賠償責任を負った場合の損害賠償金等
保険金1億円

2019年10月1日以降始期契約用の保障内容を記載しています。

今後の環境の変化等により取扱内容（販売休止を含む）を変更させていただく可能性があります。

退職後制度の詳細は、当組合ホームページ「令和4年遺族付加年金“きずな”」

Web版パンフレットの29ページ～36ページをご参照ください。

栃木県市町村職員共済組合

検索

請求忘れはありませんか？

死亡・高度障害	病気・ケガ	積立年金（退職時）
遺族付加年金“きずな” きずなプラス	普通傷害 入院保険 医療保険 重病支援給付 長期療養給付	積立年金プラン（一般・個年）

新型コロナウイルス感染症による入院・臨時施設等または自宅療養は、医師または医療機関の証明をもって入院保険・医療保険の対象となります。

請求する場合は、所属所の共済事務担当課にお申し出ください。

忘れていませんか？ 養育特例



養育特例とは、3歳未満の子と同居し養育している組合員が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。

対象者

3歳未満の子と同居し、養育している組合員

- ・組合員の性別や配偶者の状況にかかわらず対象となります。
- ・3歳未満の子を養育している組合員同士の夫婦は、夫婦ともに適用されます。

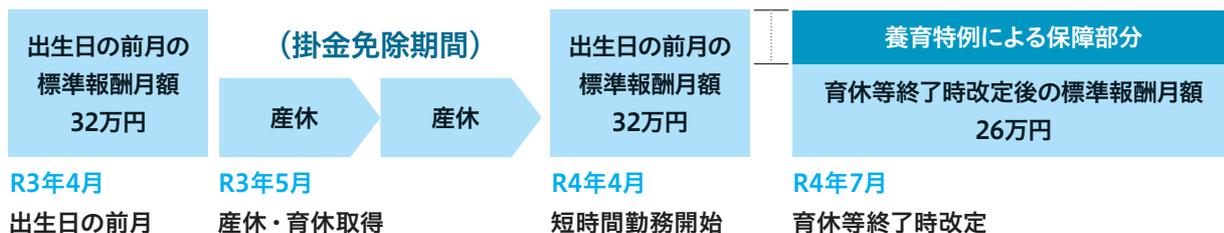
対象期間

3歳未満の子を養育することとなった日の属する月から、次のいずれかに該当した日の翌日の属する月の前月まで

- ・子が3歳に達したとき
- ・組合員の資格を喪失したとき
- ・他の3歳未満の子（養育特例を受けることとなる子）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免除を受けたとき

▼イメージ

育児短時間勤務により養育特例が適用される場合



POINT

養育特例の届出をすることにより、育休等終了時改定（R4年7月～）により掛金の算定に用いる標準報酬月額が26万円に減少しても、**年金の算定に用いる標準報酬月額は32万円**となります。

▼手続き

届出が遅れた場合でも、届出日から2年間は遡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。

1. 戸籍謄本（または養育する子の戸籍抄本）
2. 世帯全員の住民票

申出書に個人番号を記入し、次のAまたはBの書類を添付することで**住民票の添付を省略**することができます。

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

+

身元確認書類
運転免許証、
パスポートのコピーなど

ホームページを ご活用ください！

栃木県市町村職員共済組合 検索

養育期間標準報酬月額特例申出書は、ホームページに掲載しています。

トップページ ⇨ 各申請書ダウンロード ⇨

資格・調定関係請求書 ⇨ ダウンロードリスト〈調定関係〉



家族の健康ごはん

●料理制作・監修
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。



春菊入りつくね焼き

お弁当にもぴったり

1人分
エネルギー
224kcal
塩分 **1.2g**

材料(2人分)

- 玉ねぎ 1/8個
- 片栗粉 小さじ1
- 春菊 50g
- れんこん 50g
- 鶏ひき肉 150g
- 卵 1/2個
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 少々
- サラダ油 小さじ1
- A { バルサミコ酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 大根おろし 80g

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉と混ぜ合わせる。春菊はさっとゆでて細かく刻む。れんこんも細かく刻む。
- ボウルにひき肉、卵、塩、こしょうを入れ、



- 粘りが出るまで混ぜる。①を加えてさらに混ぜ、6等分にして丸く平らに形を整える。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を並べる。ふたをして中火で1~2分、弱火にしてさらに3分ほど焼き、ひっくり返して裏面も同様に焼く。
- 火を止め、混ぜ合わせたAを加え、③と絡める。器に盛り、水気を切った大根おろしを添える。

栄養学メモ



春菊

β-カロテンの含有量はほうれん草、小松菜より多いのが特徴。緑の色素はクロロフィルで抗酸化作用があります。独特の香りは、胃腸の働きを活発にするといわれています。

減塩ワザ



バルサミコ酢

酢を使うことで、味にアクセントがつけます。バルサミコ酢(ぶどうの果実酢)は、ほのかに酸味とコクがあり、料理の風味づけにも、一役買います。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供：
株式会社 社会保険出版社



あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?

「書いて」「話して」、 不安の原因をはっきりさせよう

お化け屋敷で「何秒後に上から出ます」「左側が動きます」などを書いてあったら、全然怖くありませんよね。漠然としているから怖いし、不安なのです。

恐怖の根本は、お化け屋敷ではなくそう感じさせているもの、それは私たちが日常で感じる心のお化け＝「心の不安」にあります。

現代は、不安で眠れないという人の相談をよく受けます。そんなときは、客観的に見ることができるよう不安を書き出したり、一人で抱え込まず人に話したりしてみてください。

「書く」行為には、**不安の原因がはっきりする**他、**後になって読み返せる**というメリットがあります。後日、「あれはささいなことだった」と自分で気付く経験を重ねることが大切です。

実際に書き出した不安を眺めてみて、「対処が思い浮かぶ不安」と「対処不可能な不安」に分けましょう。前者に対しては、実際に行動を起こして対処するのが一番です。その後は時の流れに身を任せてください。では、対処できない不安は、いったいどうすればいいのでしょうか？



キーワードは…

「書く、人に話す」

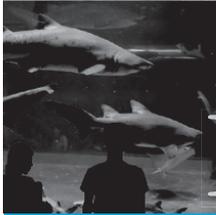
実は**対処できない不安の多くは、実現していない**のです。書き出してから3～4週間後に「本当に起こったかな?」とメモを見返してみてください。たいていの場合、「何も起こっていないじゃないか」と実感できると思います。

書くより簡単にできるものに「人に話す」という方法があります。人に話すときは無意識に話を整理しているのです、不安の中身が整理され、落ち着いて考えられるようになります。さらに「理解してくれる人がいる」と知ることによって自己肯定感が高くなり、孤独や不安が和らぎます。

不安は一人で抱え込まず、人に話しましょう。相手は専門家でなくても構いません。うんうん、と話を聞いてくれる家族や友人でもいいのです。不安に対する具体的なアドバイスをもらえなくても、話をするだけで不安はかなり解消できるのです。

たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に「不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣」(産学社)など。

茨城県市町村職員共済組合の 宿泊施設のご紹介



Fun



楽



直下に広がる海と、波の音を聴きながら楽しむ温泉。
四季折々の旬の食材にこだわったお料理が楽しめます。

太平洋の
おもてなし

Stay

寝



Eat

食



茨城県市町村職員共済組合保養所

大洗温泉の宿

おしょうてい

大洗 鷗島 船亭

〒311-0301

茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5

宿から行ける観光地のご紹介

茨城県大洗町は、海の魅力にあふれた県内随一の観光地。
人気の大型水族館「アクアワールド茨城県大洗水族館」は当ホテルから徒歩5分。
人気の写真スポット「神磯の鳥居」や、4月中旬から5月中旬には450万本のネモフィラの花が広がる「国営ひたち海浜公園」へのアクセスも良好です。

徒歩
5分



アクアワールド茨城県大洗水族館

車で
5分



大洗磯前神社（神磯の鳥居）

車で
20分



国営ひたち海浜公園

サメの飼育種類は日本一。黒潮と親潮を再現した特大水槽「出会いの海」は見るものを驚かせます。イルカとアシカのオンラインライブは必見です。

1100年以上の歴史を誇り、福の神様を祭っている神社。境内の麓にある神磯の鳥居は、神様が降り立った場所として有名なパワースポットです。

広大なみはらしの丘で見られるネモフィラやコキアが旺盛。季節によって色々な花がみられるだけでなく、遊園地やアスレチック、大草原など楽しさ満載。

ご予約
お問い合わせ

TEL.029-266-1122

受付時間10時～20時 oarai-oushoutei.com



詳しくはホームページをご覧ください。
QRからアクセス出来ます。

おうしょうてい 検索

「メンタルヘルスセミナー」 を無料WEB公開します!

健康セミナーに続き、今回も **WEB録画配信型**で行います

毎日の生活とコロナ対策に加えて季節の変わり目で、体だけではなく心も疲れていませんか?
今年度のセミナーは録画配信型ですので、公開期間中いつでも視聴することができます。
ご家族でご覧いただき、ストレスや睡眠の改善にぜひお役立てください。



配信内容 ※内容は一部変更になる場合があります。

動画制作：株式会社カイトック

基本講座「笑顔を作る元気力アップセミナー」(約40分程度)

1. メンタルヘルス基本情報

- ・市町村職員のメンタルヘルスの特徴と対策
- ・ストレスチェックの結果から知る。心が元気な人の特徴は?

2. ストレスの正しい理解

- ・良いストレスと悪いストレスとは? ・STRESSを味方にするために

3. 最新睡眠健康法

- ・日本人の睡眠時間の現状 ・睡眠時間とエラーの関係
- ・気を付けたい「日中の眠気度」をチェック ・質の良い睡眠を得るために

4. 質の良い睡眠の取り方

- ・望まれる睡眠時間とは? ・体内時計リセット術

ストレスと
睡眠の
お話が中心の
講座です



演習「睡眠の質を高めるセルフケア体験」(約15分程度)

1. 「今、ここ」を感じるマインドフルネス
2. 凝りを和らげる筋弛緩法
3. 自律訓練法

視聴方法

▶ 公開期間: 令和3年11月15日～12月14日(予定)

次のURLまたはQRからアクセスし、パスコードを入力してください。

URL <https://forms.gle/NrHh3uafnpKpG24y8>
当組合ホームページ「共済組合からのお知らせ」からアクセスできます。



パスコード **32090417** (組合員証に記載されている保険者番号)

- ・URL (QR) は「Googleフォーム」の特設ページにアクセスしますので、パスコードを入力してください。
- ・講習を補助するためのテキストを併せて掲載しますので、ぜひご利用ください。

※Internet Explorerからは「Googleフォーム」にアクセスできませんので、Google chrome、safari、Microsoft Edgeからアクセスしてください。

※YouTubeでの視聴になりますが、YouTube内の検索からではヒットしませんので、URLからアクセスしてください。

※動画をダウンロードすることはできませんので、視聴の際は毎回インターネット回線が必要となります。

※Wi-Fi環境がない場合における視聴はデータ通信料がかかりますのでご注意ください。

上記記事に関するお問い合わせは **保健課 ☎028-615-7816**

共済だより 第337号 令和3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。