

共済だより

令和4年

1

第338号



大谷寺（宇都宮市）

 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

- | | | | |
|-------------------------|----|-----------------------------|----|
| ・新春のごあいさつ | 2 | ・がんについてちゃんと知ろう | 11 |
| ・退職予定者説明会を開催します | 3 | ・医療費通知書を配付します | 12 |
| ・特定健康診査・特定保健指導の実施状況について | 4 | ・マイナンバーカードの健康保険証利用が開始されました！ | 12 |
| ・短期経理の現状 | 5 | ・家族の健康ごはん | 13 |
| ・宿泊施設情報 | 5 | ・心の習慣レッスン | 14 |
| ・令和2年度 医療統計 | 6 | ・始めませんか？ | 14 |
| ・わくわく！おでかけ栃木めぐり「宇都宮市」 | 8 | ・東京都市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介 | 15 |
| ・自転車保険のご案内 | 10 | ・入学・修学貸付のご案内 | 16 |
| ・遺族付加年金“きずな”の配当金を還付します | 10 | ・貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール | 16 |

組合の現況

(令和3年12月1日現在)

組合員数	17,124人
男	10,813人
女	6,311人
任意継続組合員数	147人
被扶養者数	14,749人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16



新春のごあいさつ



栃木県市町村職員共済組合
理事長 星野 光利

明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆さま方におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年も新型コロナウイルスの感染拡大は続き、全国各地で緊急事態宣言が度々発令され、日常生活にも様々な制限がありました。

そのような中でも、無観客とはなりましたが、東京2020オリンピック・パラリンピックが大きな混乱もなく無事に開催され、また、ワクチンの接種も進むなど、少しずつ前進した一年であったと思います。

本年は、年金制度では、4月からの在職中の年金受給の在り方の見直しや年金受給開始時期の選択肢の拡大、健康保険では、10月からの短時間勤務職員に共済組合の短期給付・福祉事業の適用など、高齢期の長期化という今後の社会情勢の変化により、多くの方がこれまでよりも長く多様な形で働くことを見据えた改正があり、当組合においても、6,000人を超える短時間勤務職員の加入が予定されており、財政への影響が見込まれます。

保健事業では、後期高齢者納付金の加算・減算制度の指標見直しに伴う見直し、また、物資事業では、高齢化社会を見据えた高齢者介護・認知症保険の導入など、新しい事業を取り入れたいと考えています。

本年の干支は「寅」です。「寅」はもともと「演」が由来といわれ、演と同じ読みの「延(えん)」から「延ばす・成長する」という意味があるそうです。

新型コロナウイルス感染症が収束して新しい日常が始まり「成長する」年になるよう祈りつつ、当組合も、組合員とその家族のため、役職員一同、皆さまのご意見を伺いながら、なお一層の努力をし、成長して参りますので、引き続きご支援、ご協力をお願いします。

結びに、皆さま方のますますのご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げて、年頭のごあいさつといたします。

事務局 局長	学識経験 監事	議員	議員	議員	議員	議員	監事	理事	理事	理事	理事	理事	市町村 長側									
他職員 一同	小山田 静子	樋口 周二	代田 章	須長 生	中上 了	鈴木 宏	瓦井 康	津久 雅	目黒 孝	金丸 淳	小幡 直	長幡 善	見目 美知 太	渡辺 信	佐藤 裕	金子 子	大川 秀	佐藤 榮	福島 泰	浅野 正	齋藤 淳	星野 光

謹賀新年

退職予定者説明会を開催します

令和3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

③遺族付加年金“きずな”

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

④個別相談

個別のご相談もお受けします。



令和4年度に年金制度等の改正が行われますので、こちらも併せてご説明します。

制度改正の3つのポイント

1. 共済組合の短期給付の適用拡大
2. 在職中の年金受給の在り方の見直し
3. 受給開始時期の選択肢の拡大

開催日時	場所	所属所名
1月11日(火) 午後2時～	下野市役所 203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
1月13日(木) 午後2時～	佐野市役所 6階大会議室	佐野市、佐野地区衛生施設組合
1月18日(火) 午後2時～	小山市役所 6階大会議a・b・c	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民病院
1月21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24日(月) 午後2時～	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
1月25日(火) 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、 芳賀郡中部水道企業団、芳賀地区広域行政事務組合
1月27日(木) 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28日(金) 午前10時～	キョクトウとちぎ蔵の街 楽習館 大交流室	栃木市
1月31日(月) 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8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

足利市は、2月7日(月)に市の主催するライフプランセミナーにおいて、退職後の医療保険や年金に関する資料及び年金概算書を配付します。

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。

特定健康診査・特定保健指導の実施状況について

— 当組合における令和2年度分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（ペナルティ）対象となり、短期経理財政の悪化や掛金の引き上げに繋がります。

特定健康診査

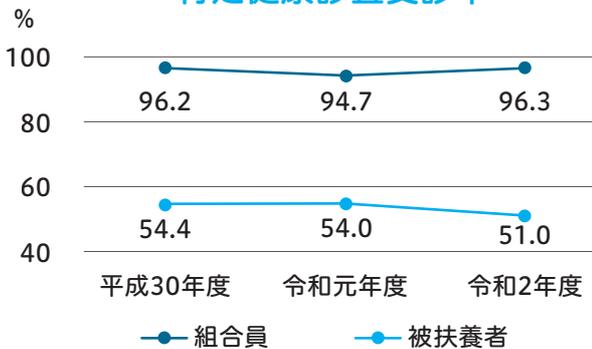
目標値：組合員98% 被扶養者70%

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する組合員の受診率は96.3%となっていますが、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被扶養者の受診率は51.0%と約半数の方が未受診です。

健診は大病の発見に繋がります！



特定健康診査受診率



令和3年4月1日現在における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)」を令和3年5月下旬にご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(健康診断・人間ドック)は生活習慣病を改善できる良い機会ですので、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願いください。

なお、パート先などにおいて特定健康診査を受けた方は、健診結果(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

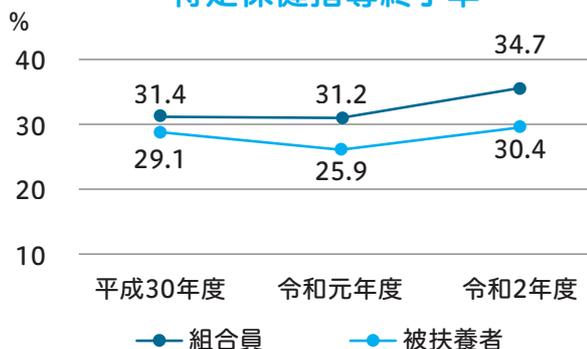
目標値：45%

組合員の終了率は34.7%、被扶養者の終了率は30.4%と、昨年度より受診者が増加しましたが、目標としている45%には組合員・被扶養者ともに届いていません。

特定保健指導も勤務時間中に受診することが認められています。



特定保健指導終了率



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。

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、有効期限内に必ず受診をお願いします。

なお、当組合の初回受診は、勤務時間中に職場内での面談や、パソコン・スマートフォンのテレビ電話による面談もできます。

特定健康診査・特定保健指導は無料です。ご自身・ご家族のためにも受診しましょう！

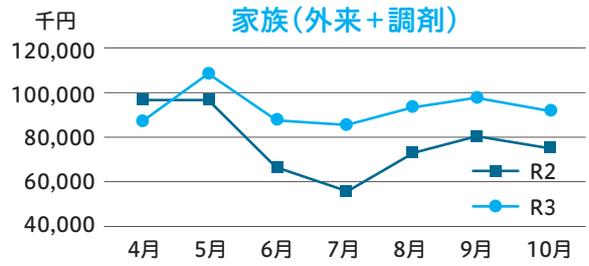
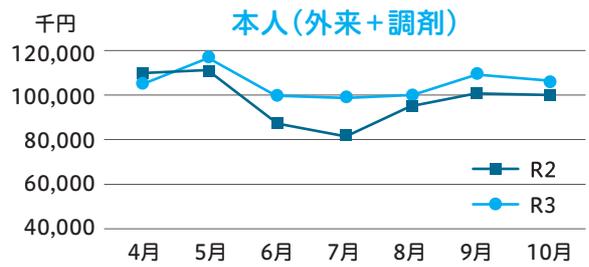
短期経理の現状

～令和3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等の支払いを行います。

本年は、令和2年度と比較して医療費が増加しています。これからの季節はインフルエンザの流行が懸念されていることから、より一層の感染予防対策を講じてください。

なお、令和4年10月には、今まで協会けんぽに加入していた短時間勤務職員に短期給付・福祉事業が適用され、6,000人以上の加入が見込まれますが、短時間勤務職員は標準報酬月額が低く年齢が高いことから、来年度以降の短期経理や保健経理への影響が考えられます。



(単位：千円)

区分		令和2年10月末(A)	令和3年10月末(B)	比較増減(B-A)
収入	短期掛金	2,687,337	2,687,335	△2
	短期負担金	2,639,316	2,640,724	1,408
	介護掛金	307,734	332,658	24,924
	介護負担金	299,601	324,198	24,597
	その他	230,972	257,668	26,696
	合計	6,164,960	6,242,583	77,623
支出	保健給付	2,365,672	2,486,193	120,521
	休業給付	211,178	229,509	18,331
	前期高齢者納付金	1,572,690	1,743,999	171,309
	後期高齢者支援金	1,281,084	1,322,693	41,609
	介護納付金	629,918	673,991	44,073
	その他	360,117	353,032	△7,085
	合計	6,420,659	6,809,417	388,758
差引額		△255,699	△566,834	311,135

※短金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。

今後ご自身やご家族の健康管理に努め、医療機関への適正受診にご協力をお願いします。

宿泊施設情報

～次の宿泊施設と新たに契約しました!! ぜひご利用ください～

令和4年
1月1日
新規契約

施設名	住所	電話番号	種類
グランドニッコー 東京ベイ舞浜	千葉県浦安市舞浜1-7	047-350-3590	指定

※宿泊施設利用券はホテル公式ホームページまたは電話予約でのみ使用できます。

～次の宿泊施設は、宿泊部門休止に伴い令和3年12月31日をもって契約解除しました～

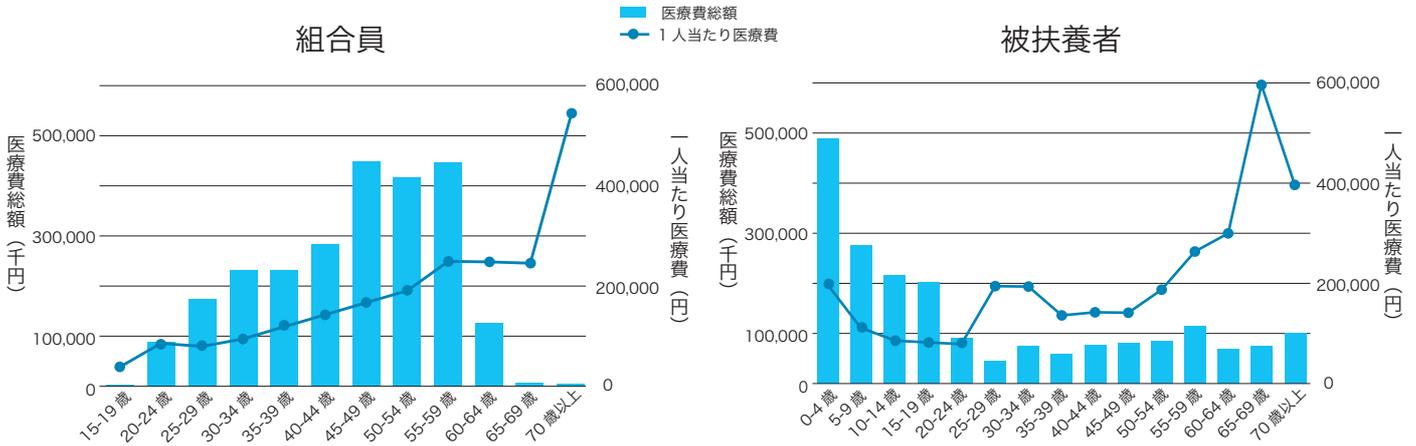
施設名	住所	種類
ホテルニューみくら	栃木県宇都宮市昭和1-3-6	指定

令和2年度 医療統計

年齢別医療費総額と一人当たり医療費

組合員の医療費は45～59歳が全体の約53%を占めており、一人当たり医療費は年齢とともに徐々に増加しています。

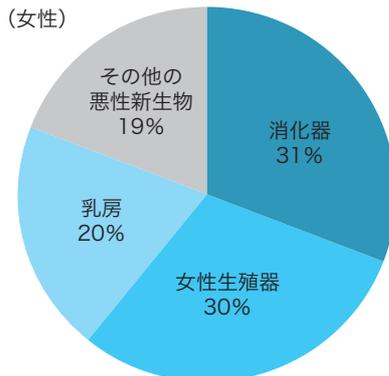
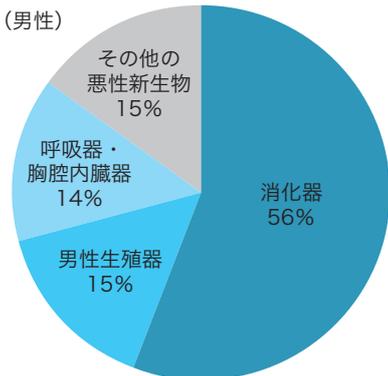
被扶養者の医療費は0～14歳が全体の約48%を占めており、一人当たり医療費は25～34歳で増加し一旦減少するものの、40歳から再び増加しています。



疾病大分類別医療費

区分	組合員			被扶養者		
	疾病分類	医療費総額(円)	受診者数(人)	疾病分類	医療費総額(円)	受診者数(人)
1	新生物	286,502,740	4,361	呼吸器系疾患	219,150,910	22,790
2	循環器系疾患	203,432,400	8,756	新生物	145,643,000	2,229
3	内分泌・栄養・代謝疾患	185,052,980	11,553	皮膚・皮下組織疾患	96,341,960	15,761
4	消化器系疾患	127,811,190	6,245	循環器系疾患	95,834,190	2,933
5	腎尿路生殖器系疾患	124,527,700	4,201	筋骨格系・結合組織疾患	81,165,250	3,376
6	筋骨格系・結合組織疾患	117,337,420	5,954	内分泌・栄養・代謝疾患	75,479,580	3,774
7	呼吸器系疾患	98,394,980	11,723	損傷・中毒・外因性	72,051,740	3,524
8	眼・付属器疾患	83,286,030	9,150	消化器系疾患	71,509,260	3,442
9	神経系疾患	74,078,140	3,640	先天奇形変形・染色体異常	70,274,000	421
10	精神・行動障害	71,990,060	6,155	眼・付属器疾患	68,258,360	9,575

悪性新生物有病者数(組合員・被扶養者)



男女ともに消化器系の悪性新生物有病者が多く、特に男性は半数以上となっています。

女性は生殖器系及び乳房が半数を占めています。

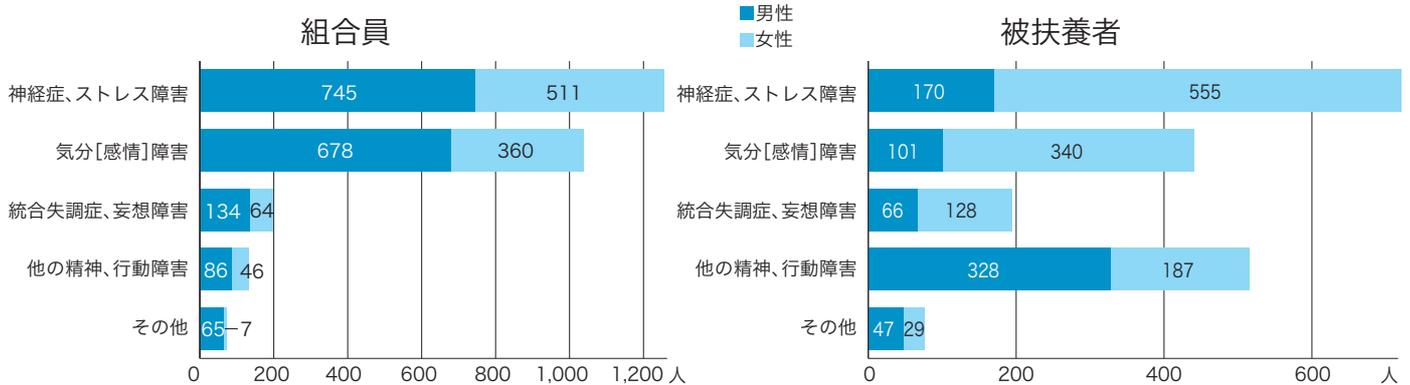
当組合では、人間ドックやがん検診・婦人科検診を助成しています。がんの早期発見のため、毎年人間ドック等を受けましょう。

メンタル系疾患有病者数

※有病者数は、一人で複数発症している場合もあり、延べ人数です。

組合員は男性の割合が高いものの、被扶養者は女性の割合が高くなっています。

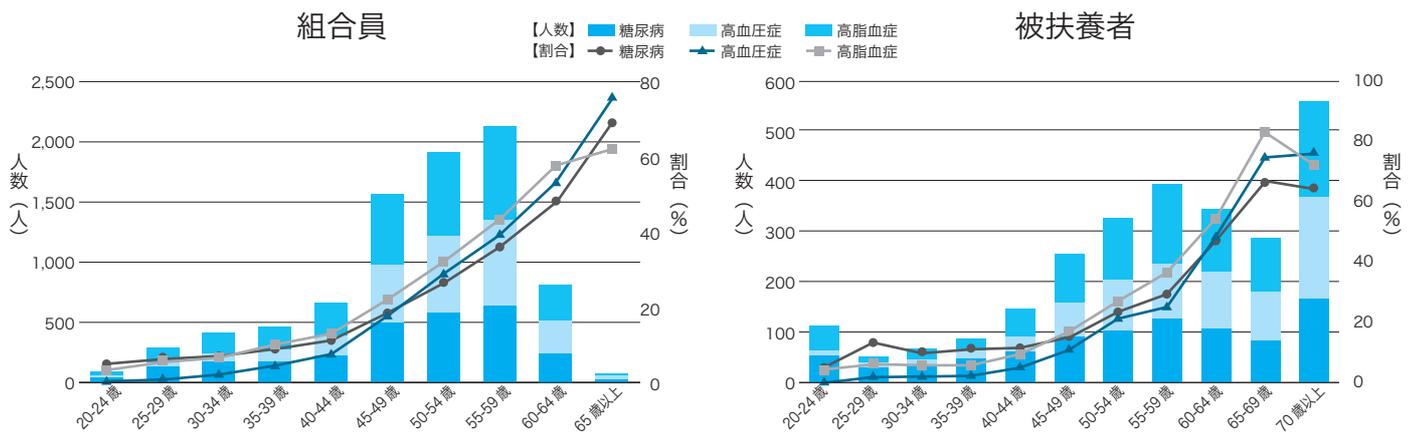
精神疾患の前段として睡眠障害があることから、当組合では睡眠検査助成を行っていますので、ぜひ検査をご活用ください。



生活習慣病

生活習慣病は年齢とともに増加し、特に組合員は3疾患とも45～49歳で40～44歳の2倍以上の発症人数となっています。

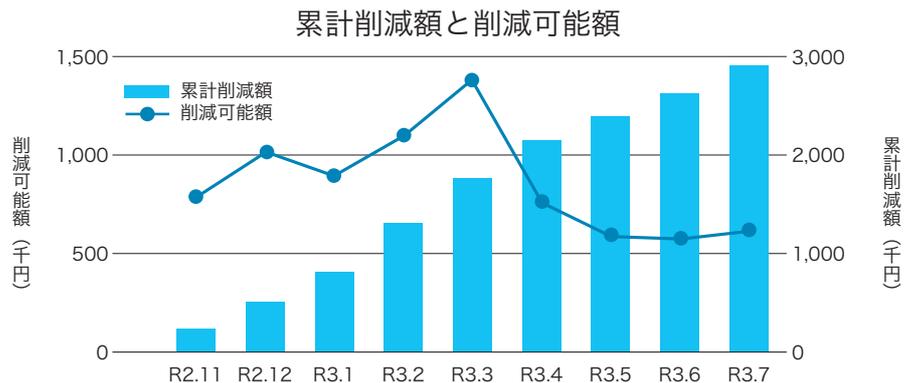
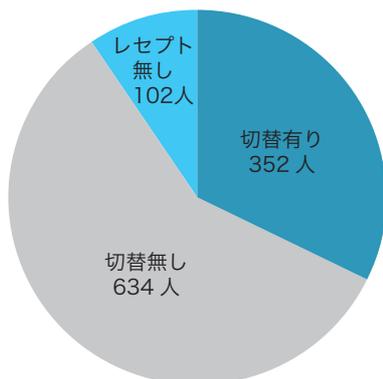
生活習慣病は自覚症状がないまま悪化する場合がありますので、早期受診や生活習慣の見直しを心掛けてください。



ジェネリック医薬品

平成31年4月から令和2年3月診療において、1か月に自己負担額が300円以上軽減する見込みの組合員及び被扶養者を対象に、令和2年10月末にジェネリック差額通知を送付しました。

差額通知送付後、対象者の約30%の組合員及び被扶養者がジェネリック医薬品に切り替え、令和3年7月までに2,923,750円削減されました。



わくわく!おでかけ 栃木めぐり

今回
めぐるのは

宇都宮市

県中央部に位置し、栃木県の県庁所在地として人口約52万人を擁する宇都宮市。交通網が発達していて利便性が高い宇都宮市ですが、都会すぎないのも魅力のひとつです。郊外に出れば、のどかな田園風景が広がっています。民間の調査においては、住みよさ度が全国3位になるなど全国的にも人気の街です。



若竹の杜 若山農場

1日中遊べる道の駅

みちのえきうつのみやろまんちっくむら

道の駅うつのみやろまんちっく村



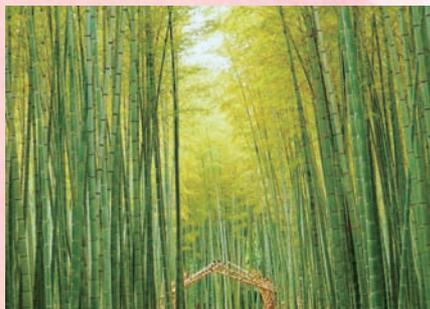
46haもの広大な敷地に、森や農園が整備された道の駅。里山農業体験や森遊び、室内プールなど魅力的なアクティビティがあるほか、地ビールを醸造するブルワリーや地場の食材を用いたレストランも揃っています。ぶらりと立ち寄り、じっくりと楽しみたい道の駅です。

- ◎ 直売所8:30～17:00、温泉・プール10:00～21:00、フードコート10:00～16:00、他レストラン詳細はHPでご確認ください
- 📅 第2火曜 ※冬期メンテナンスのため休業 / 1月17日～19日(温泉・スパ・宿泊・ゆず庵は1月24日まで)
- ☎ 028-665-8800
- 📍 宇都宮市新里町丙254
- ◎ 入場料・駐車場無料、ヴィラ・デ・アグリ内は利用料が必要
- 🚗 東北自動車道「宇都宮IC」から約5分

心癒される非日常空間

わかたけのもりわかやまのうじょう

若竹の杜 若山農場



見渡す限りの美しい竹林を有する農場。手入れが行き届いた竹林は、国内有数の希少な場所として、映画やCMのロケ地として利用されることも! 非日常感を味わいながら、のんびり散策してみませんか。土日祝日の夜には竹林がライトアップされ、昼間とはまた違う幻想的な光景に出合えます。

- ◎ 平日は9:00～17:00、土・日・祝日は9:00～20:00 ※閉園時間は季節により異なります(最終受付は閉園の30分前まで)
- 📅 年末年始 ☎ 028-665-1417
- 📍 宇都宮市宝木本町2018
- ◎ 入場料500円、竹林ライトアップ1000円～
- 🚗 東北自動車道「宇都宮IC」から約10分



Gourmet

とちぎグルメ

ヘルシーで野菜の旨みたっぷり

うつのみやぎょうざ
宇都宮餃子®



地元で愛され、今や全国区になった「宇都宮餃子」。宇都宮の餃子は、焼・揚・水などの種類があり、店舗によって餃子の大きさや使う具材、皮の厚さやつけダレなどが異なるため、お店を巡りながら餃子を食べ比べするのがオススメです。



不思議で面白い科学の世界

とちぎけんこどもそうごうかがくかん

栃木県子ども総合科学館

楽しく遊びながら科学を学べるスポット。体験型の展示が多く、宇宙や生命、エネルギーなど多彩なテーマを分かりやすく紹介しています。栃木県で一番大きな天体望遠鏡をはじめ数種類の望遠鏡が設置されており、太陽のプロミネンスや黒点の観察、昼間に見える星の観察なども行っています。

◎9:30～16:30(最終入館は16:00) ㊄月曜(祝日・県民の日を除く)、第4木曜、祝日の翌日(土・日曜の場合を除く)、年末年始、そのほか臨時休館日あり ※詳しくはHPをご確認ください ☎028-659-5555

📍宇都宮市西川田町567 🕒展示場：大人550円、小人(中学生まで)220円/プラネタリウム：大人220円、小人(中学生まで)110円 ※3才以下は無料 🚗北関東自動車道「壬生IC」から約10分

「自然とどうぶつと子どもたち」のふれあいテーマパーク

うつのみやどうぶつえん

宇都宮動物園

多種類の動物たちに会うことができ、動物との距離が近く、触れ合うことができる魅力的な動物園です。キリンの餌やり体験やわんわんショー、園内に併設された遊園地など、見所満載です。家族みんなで楽しめる動物園ですので、ぜひ足を運びましょう。



◎通常期間9:00～17:00 ※冬期間(1月4日～2月28日)は、平日9:30～16:30、土日祭日9:00～16:30

※そのほか時期により変動あり ㊄無休 ☎028-665-4255 📍宇都宮市上金井町552-2

◎動物園・遊園地1400円 🚗東北自動車道「宇都宮IC」から約5分



桁違いのスケールに感動

おおやしりょうかん

大谷資料館

約2万㎡もの大谷石採取場跡が広がり、最深部で地下60m、平均気温8℃と、幻想的な雰囲気と迫りに圧倒されます。古代ローマの神殿を思わせ、映画やドラマなど多くの撮影で利用されています。「Cool Japan Award2017」を受賞したことで知られています。

◎4月～11月は9:00～17:00(最終入館は16:30)、12月～3月は9:30～16:30(最終入館は16:00)

㊄4月～11月は無休、12月～3月は火曜(祝日の場合は翌日)、12月27日～1月1日、その他臨時休館あり

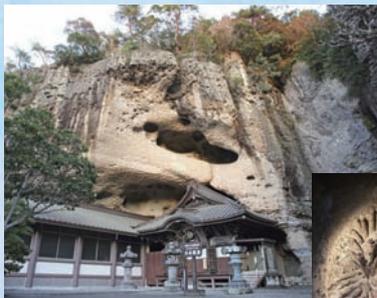
☎028-652-1232 📍宇都宮市大谷町909 🕒800円 🚗JR宇都宮線で「宇都宮」下車、関東バス乗車、「資料館入口」下車、徒歩約5分

宇都宮のパワースポット!

おおやし・おおやかんのん

大谷寺・大谷観音

大谷寺は、810年弘法大師による開基といわれ、本堂は自然に侵食された石壁との不思議な調和が魅力です。大谷観音は、自然の壁に平安時代初期に彫られた石仏で、日本のシルクロードと呼ばれる千手観音です。ぜひ、感謝の気持ちで合掌してお参りください。



◎4月～9月は8:30～16:30、10月～3月は9:00～16:30

㊄木曜(祝日は営業)、12月26日～31日

☎028-652-0128 📍宇都宮市大谷町1198 🕒500円

🚗JR宇都宮線で「宇都宮」下車、関東バス乗車、「大谷観音前」下車、徒歩約3分



宇都宮市

EVENT GUIDE

1月15日

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる場合がございます。

おたりや

春渡祭



提供：宇都宮観光コンベンション協会

宇都宮市民に正月の終わりを告げる夜祭。宇都宮市指定文化財の田楽舞が奉納され、神輿の渡御があります。お守りを焚き上げる「お焚き上げ」も行われ、この煙にあたり、家内安全や無病息災などのご利益があるといわれています。

開催時間 9:00～20:00

開催場所 二荒山神社

☎028-622-5271(二荒山神社)

🚗東武宇都宮線で「東武宇都宮」下車、徒歩約10分

1月28日

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる場合がございます。

ふたあらかまじんじやだいだいかぐら

二荒山神社太々神楽



提供：宇都宮観光コンベンション協会

江戸時代中頃から続いている上演奉納神楽。舞18種、舞面40種と市内の神楽の中で最大の規模を誇っており、宇都宮市無形文化財に指定されています。娯楽の少なかった時代、神楽は人々の楽しみのひとつでした。

開催時間 10:00～15:00

開催場所 二荒山神社 ☎028-622-5271

(二荒山神社) 🚗東武宇都宮線で

「東武宇都宮」下車、徒歩約10分

令和4年3月受付開始

自転車保険のご案内

引受会社:損害保険ジャパン株式会社



令和4年3月より、「移動の保険UGOKU」を導入します。

UGOKUのポイント

月額980円で
家族全員を補償

募集期間なし
いつでも加入可能

電話やLINEで
簡単事故連絡

1か月ごとの
自動更新

掛金払込みは
クレジットカード

支払いが
できるもの

- 相手のケガ・壊れたモノの賠償
- 自分のケガの治療費
- 自転車の運搬費用
- 万が一の時の弁護士相談費用
- 帰りのタクシー代

申込みは、パソコンまたはQRからになります(紙での申込みはありません)。
詳細は、2月下旬に所属所あて通知し、共済だより令和4年3月号にも掲載します。
「UGOKU」はドライバー保険に「移動保険に関する特約」を付帯した契約のペットネームです。

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3年1月から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。

配当金の対象制度	●遺族付加年金“きずな”(生命保険部分) ●入院保険	●きずなプラス ●積立年金プラン
送金日及び明細の送付	令和4年2月下旬予定	

積立年金プランは、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積増のため保険料の払込に充当し、年金受給権取得後は年金の増額のための保険料に充当します。

積立年金プラン加入者様に

積立年金「ご加入内容のお知らせ」を送付します

送付日 令和4年2月下旬予定

積立金額 令和3年12月末日の残高

制度内容については、更新案内時に配付したリーフレットまたは当組合ホームページにあるパンフレットをご確認ください。



がんについて
ちゃんと
知ろう

がん検診の メリットと注意点

日本人の死因のトップであるがん。早期発見・早期治療するには、がん検診が大切ですが、実際に受けている人は、まだまだ少ない状況です。国も推奨しているがん検診、安心して受けるためにも、正しい知識をもちましょう。

がん検診のメリット

がん検診には、以下のようなメリットがあります。

できるだけ早くがんを見つけ、治療を始めるためには、定期的にごがん検診を受けることがおすすめです。

①早期発見・早期治療による救命の効果

早期がんは症状がないので、検診を受けないとみつけられず、早期治療ができる時期を逃してしまいます。

早期から治療を受けるほど、がんは完治しやすくなります。また、早期ほど治療法の選択肢に幅がある場合が多いです。

②がん以外の病気もみつけられる

がん検診によって、がん以外の病気(例 ポリープや潰瘍など)を見つけることもできます。

③安心して生活できる

検診ごとに「異常なし」と確認できれば、ひとまず現状は安心です。



厚生労働省が推奨しているがん検診

下記のがん検診は、受けるメリットが大きいことが科学的に認められ、厚生労働省が受診を推奨しています。

- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診

受診の機会があったらぜひ活用し、積極的に受けましょう。受診後、「要精検」などの指示があったら、早めに受けてください。この段階では必ずしもがんとは限りませんが、がんは早く見つかるほど治りやすい病気です。落ち着いて受けましょう。

また、次回のがん検診までの間隔は、がん検診を受けた医療機関や検診の実施主体などに確認しておけば安心です。

家族に上記以外のがんにかかった人がいる場合などは、受けるがん検診の種類や受診間隔などについて医師にご相談ください。



知っておこう！がん検診の注意点

がん検診には、技術的な限界や、知っておくべき注意点があります。正しい知識をもった上で受けることが大切です。

- 「異常なし」＝「がんがない」とは限りません。まだみつからないサイズのがんが育ちつつある場合もあります。
- がん検診の結果「がんの疑いあり」といわれて再検査や精密検査をしても、結局はがんがない(偽陽性)の場合も多いことがわかっています。
- バリウムを飲んで便秘になる、マンモグラフィで痛みを感じる、エックス線を使用するなどの、体に負担がかかる検査もあります。

医療費通知書を配付します

配付時期 2月中旬

医療費通知書は、医療機関等で受診した状況をお知らせし、医療費に対する認識や理解を深めてもらうよう配付しています。1年間の医療費を確認し、今後の適正受診に努めてください。

なお、この通知書は確定申告の医療費控除の添付書類として使用できます。

通知対象月 令和2年12月～令和3年11月診療分

医療費通知書											令和4年2月〇日作成
(住所) 123-4567 栃木県〇〇市大通り2-3-1											対象月 令和2年12月～令和3年11月分
(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	2	12	2	医科入院	300,000	210,000	90,000	55,400	9,570	64,970	25,030
共済花子 〇〇歯科	3	11	3	入院時療養費等 歯科入院外	1,280 25,000	360 17,500	920 7,500				920
合計					326,280	227,860	90,920	55,400	9,570	64,970	25,950

医療費通知書の記載内容

- 「法定給付額」は、当組合が負担した医療費の金額であり、「窓口負担額」は組合員及び被扶養者の皆さまが負担した金額となります。
- 「公費負担額」は、当組合が把握している国または地方公共団体による負担額となります。
- 「家族療養費附加金等」は当組合の定款、「高額療養費」は法定給付に基づき、組合員に給付した金額となります。

医療費控除の申告に使用する際の留意事項

- 令和2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」の合計から令和2年12月診療分の金額を差し引いてください。
- 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。

マイナンバーカードの健康保険証利用が開始されました!

オンライン資格確認が令和3年10月20日から開始され、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。

利用するには、マイナポータルで健康保険証の利用申込みが必要となります。

利用申込みに関すること及び利用できる医療機関・薬局は、厚生労働省のホームページをご覧ください。

マイナンバーカード 対応医療機関

検索

特定健康診査等の情報が閲覧できます

- マイナポータルを通じ本人による自らの特定健康診査(令和2年度受診分から)の閲覧ができます。
- 当組合は、組合員(被扶養者)が資格取得前に加入していた保険者が保有する特定健康診査等の情報について、オンライン資格確認等システムを通じて提供を求めることができるようになりました。ただし、組合員(被扶養者)本人の申し出により情報提供に同意しないこともできますので、同意しない場合は所属所の共済事務担当課まで申し出てください。



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。



牛肉と大根の赤ワイン煮

満足感のあるおもてなし料理

1人分
エネルギー
410kcal
塩分 1.2g

材料(2人分)



- 牛かたまり肉(シチュー用) 200g
- 大根 300g
- 芽キャベツ 8個
- バター 小さじ2
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個分
- にんにく(みじん切り) 1/2かけ分
- サラダ油 小さじ1と1/2
- 赤ワイン 3/4カップ
- 水 1と3/4カップ
- ローリエ 1枚
- トマト水煮缶(カット) 100g
- 砂糖 小さじ1と1/2
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 少々

作り方



- 牛肉は4つに切って塩、こしょう(分量外)を振る。大根は3~4cm長さ
に切った後、皮をむいて縦4等分に
切る。芽キャベツはへたに十文字の
切り目を入れてゆでる。
- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、にん
にくをきつね色になるまで炒める。
- フライパンにサラダ油を熱し、小麦
粉(分量外)をまぶした牛肉を入れて
表面を焼き、②の鍋に入れる。
- 肉を取り出したフライパンにワイン

を入れて中火で沸騰させ、半量程
度まで煮詰める。

- 鍋に④、水、ローリエを入れてふた
をし、沸騰させた後、弱火で30分
ほど煮る。大根、トマトを加え、15
分ほど煮て大根がやわらかくなっ
たら、芽キャベツ、砂糖、塩、こしょう
を加えてさらに5分ほど煮る。

栄養学メモ

牛肉

体内でつくることができない必須アミノ酸
をバランスよく含む良質なたんぱく質が多い
のが特徴。また、鉄分は豚肉よりも多く、
貧血予防に効果的です。



減塩ワザ

赤ワイン

赤ワインの風味が加わることで、食塩量を
抑えても、味に深みとコクが生まれます。
加熱すればアルコール分は飛ぶので、子ど
もやお酒が苦手な人でも安心です。



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?

不思議と心が落ち着く…… リラックスする身体の使い方

恐怖や不安は人が持つ原始的な感情です。これらを感じたとき、心は緊張し、身体はこわばっています。大切なのは、この緊張と縮こまった筋肉などをほぐし、リラックスすることです。

不安に上手に対処できる人たちは身体を使う習慣があることで、その都度うまく緩和できています。その代表的な身体の使い方を3つ紹介しましょう。

1つめは、**水泳、ジョギング、エアロビクスなどの有酸素運動や、一定のリズムを伴ったリズム運動**です。これらの運動はセロトニンという脳内伝達物質の分泌を増やし、活性化させます。

セロトニンは幸せホルモンともいわれ、身体の緊張を和らげ、気持ちを落ち着かせる働きがあります。例えば、大リーグの選手で試合中にガムをかんでいる選手がいますが、かむことはリズム運動の一つなので、ガムをかんで不安や緊張を紛らわせているのです。

2つめは、**100mダッシュ、腕立て伏せ、懸垂、筋トレなどの強めの運動**です。何かの行動に集中しているときに、昨日のけんかを思い出した



キーワードは… **「身体を使う」**

り明日の会議について悩んだりするのはなかなか難しいですね。強めの運動をしているときは不安になる暇がないのです。

また、ダメージを受けた筋肉を修復するために、成長ホルモンや、アドレナリンなどの抗ストレスホルモンが多く分泌されます。これらは身体(筋肉)の修復の他、負荷に対する耐性をつくってくれます。

3つめは**その場でできる静止運動**です。それは、^{めいそう}瞑想や深呼吸などの他に、姿勢を正す、笑うなどいろいろあります。姿勢を正して気を引き締める、口角を上げるなどを意識するだけで気分が変わります。特に私が個人的におすすめしたいのは、すぐにできて効果も抜群な「上を向く」ことです。最近、背中を丸め、下を向いてスマホをのぞき込む姿勢をよく見掛けます。

試しに、今、空を見上げてみてください。きっと落ち込む気分にはなれず、前向きになれるですよ。

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。

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

10,435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...11,716円
- モデレートダブル
1室2名様ご利用時...15,488円
- モデレートツイン
1室2名様ご利用時...25,368円

※料金は消費税、宿泊税、サービス料を含む1室の金額です。

※朝食は1名様2,178円(消費税、サービス料込)にてご利用いただけます。



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)

H P : 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25分

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4.5 km

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
衣装室、ビジネスセンター、
ランドリールーム、駐車場

入学・修学貸付のご案内

利率
年1.26%!
(令和4年
1月1日現在)



組合員や組合員のお子様の入学・修学に必要な
資金を貸付けています。



入学貸付は、入学金の納付期限に間に合うよう
随時申込みを受付けています。

△支払済みの費用については貸付け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4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 6 か月分 (最高 200 万円)	月額 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4月15日の場合 11月(5月～3月までの月数)×15万円=165万円
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)	
	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等の写し(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(アパート等を借りる場合)・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。

ホームページ「各申請書ダウンロード」→
「貸付関係申込書等」からダウンロードできます。

貯金払戻(解約) ・臨時積立等 スケジュール

- 解約金は、2月25日、3月30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。
- 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。

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

■ : 「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

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