共済だより

令和4年
5
第340号

井戸湿原（鹿沼市）

本誌はホームページにも掲載していますので、皆さまでご覧ください。

Contents

・共済組合の事業 …… 2
・標準報酬の月額の決定・改定について 4
・令和4年度 標準報酬等級表と掛金等の額 …… 5
・特定健康診査受診券を送付します … 6
・令和4年度「睡眠検査」の募集をします！ …… 7
・宿泊施設情報 …… 7
・わくわく！おでかけ栃木めぐり「**鹿沼市**」…… 8
・介護保険の募集を行います！ …… 10
・遺族付加年金“きずな”の新規募集・更新がまもなく始まります！ …… 10
・貸付金の特別償還・償還期間等の変更を受付けます …… 11
・貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール …… 11
・住宅貸付のご案内 …… 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
・千葉県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介 …… 15
・令和4年度「健康セミナー」『カラダとココロのリラックスセミナー』の参加者を募集します！ …… 16

組合の現況
（令和４年４月１日現在）

組合員数	17,182人
男	10,801人
女	6,381人
任意継続組合員数	149人
被扶養者数	14,508人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16

栃木県市町村職員共済組合　http://www.tochigi-kyosai.jp/

共済組合の事業

共済だよりは**奇数月**に発行します

地方公共団体の職員は、共済組合の組合員となります。

当組合では、組合員とその被扶養者が安心して生活できるよう、短期給付事業（医療保険）、長期給付事業（年金）、福祉事業（保健、貯金、貸付、物資）を行います。

事業を行うため、組合員の給料や6月・12月の期末手当等から短期給付・長期給付・保健事業の掛金などが控除されます。各事業については、共済のしおりや当組合ホームページをご覧ください。

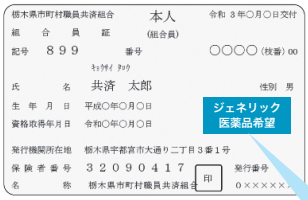
短期給付事業（医療保険）

保健課　☎028-615-7816

組合員と被扶養者の病気やけが、出産、死亡、休業などの給付を行います。

組合員には、組合員証（健康保険証）が交付されますので、氏名・性別・生年月日等に誤りがないか確認し、裏面に住所を記入してください。

医療機関を受診する際は、組合員証を提示することで自己負担額が3割（70歳未満）となります。



組合員証に併せて送付したジェネリック医薬品希望シールをご活用ください。

長期給付事業（年金）

年金課　☎028-615-7817

老齢、障害または遺族年金や民間の企業年金に相当する「退職等年金給付」の給付を全国市町村職員共済組合連合会と共同して行います。

福祉事業

保健：保健課　☎028-615-7816
貯金・貸付・物資：総務課福祉係　☎028-615-7805

組合員や被扶養者の健康の保持増進と福祉の向上を目的に、次の4つの事業を行います。

1　保健事業

組合員と被扶養者の健康の保持増進、保養等を目的としています。

疾病予防関係

- 人間ドック、PET検査助成
- がん検診・婦人科検診助成
- 歯科健康診断
- インフルエンザ助成
- 電話健康相談
- 禁煙サポート助成
- 救急薬品等配付
- 睡眠検査助成

特定健康診査・特定保健指導 （6ページ参照）

40歳から74歳までの組合員及び被扶養者を対象にメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防を目的に実施しています。

講座関係

- 健康セミナー（疾病予防・メンタルヘルス）
- ライフプランセミナー
- 健康料理教室

図書関係

- 育児指導誌（出産から1年間）
- 生活習慣病予防の健康情報（40歳未満の検査基準値以上の組合員）

保養関係

- 宿泊施設利用助成
- レジャー施設利用割引
- 冬季レジャー施設利用割引

2 貯金事業　年利1.20%（半年複利）

貯金加入者の積立金を運用し、その運用益を支払利息として還元します。

＜積立方法・預入限度額＞

- 定例積立…毎月一定額を給与から控除します。
- 臨時積立…賞与から控除または銀行振込みより随時積立てできます。

預入限度額は、3,500万円です。

＜払戻＞

15日・金融機関の末営業日の前営業日に送金し、払戻金額は1,000円単位です。

＜加入方法＞

「貯金加入申込書及び印鑑届」を所属所の共済事務担当課へ提出してください。

3 貸付事業

組合員が臨時に資金を必要とするときに貸付を行います。

利用資格：組合員期間1年以上となった日から利用できます。
申込期限：毎月5日です。
貸 付 金：金融機関の末営業日の前営業日に送金します。
償　　還：貸付金が送金された翌月から給与控除します。

年利 1.26%

貸付種類
普通・住宅・医療・入学・修学・結婚・葬祭など

4 物資事業

当組合が契約している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購入する際、購入代金の立替えが受けられます。また、引受会社と団体契約をし、万が一の場合に備えた保険も取扱います。

立替事業

立替利率　自動車物資　年1.0%
　　一般物資　無利子

組合員の資格を取得した日から利用できます。

指定店から自動車等を購入した場合、当組合が立替えをし、利用者は立替えした翌月より給与から控除して償還します。

また、一部の指定店では、「組合員証」を提示することで割引きを受けることができます。

遺族付加年金“きずな”

［引受会社：明治安田生命］

万が一（死亡・高度障害）の保障から病気やケガによる入院（新型コロナウイルス感染症による自宅療養も対象）・手術・長期休暇等の保障が受けられます。

毎年5月下旬～8月上旬にかけて募集をします。パンフレットに自分で保険を組立てるシミュレーションシートを折り込んでいますので、ぜひご活用ください。

介護・認知症サポートプラン　［引受会社：損害保険ジャパン］

全組合員を対象とする保険を10月から11月に募集予定です。詳細は10ページをご覧ください。

移動の保険UGOKU　［引受会社：損害保険ジャパン］

家族全員で 月額980円

栃木県では、令和4年7月1日から自転車保険への加入が義務化されます。

支 払 内 容：相手のケガ・モノの賠償、自分のケガの治療、自転車の運搬費、帰りのタクシー代、万が一の時の弁護士相談費用など

右記2次元コードまたは当組合ホームページからいつでも申込みができ、保険料はクレジット決済による引落しになります。

取扱代理店：株式会社栃木共済サービス　☎028-688-8711
宇都宮市大通り2-3-1井門宇都宮ビル3階

申し込みは コチラ

当組合ホームページ　栃木県市町村職員共済組合　検索

標準報酬の月額の決定・改定について

標準報酬の月額は掛金・負担金や育児休業手当金などの給付金の算定基礎となるもので、報酬月額（基本給＋諸手当）を「令和4年度標準報酬等級表と掛金等の額」（5ページ参照）にあてはめて決定します。

標準報酬の月額の決定や改定は、「資格取得時決定」、「定時決定」、「随時改定」、「育児休業等終了時改定」、「産前産後休業終了時改定」がありますが、今回は「資格取得時決定」及び「随時改定」について説明します。

資格取得時決定

組合員の資格を新たに取得したときは、資格を取得した日の報酬月額に基づき標準報酬の月額を決定します。

資格取得時決定により決定された標準報酬の月額は、組合員の資格を取得した日からその年の8月31日（6月1日から12月31日までの間に組合員の資格を取得した方については、翌年の8月31日）まで適用されます。

随時改定

組合員の報酬の額が、昇給・昇格などにより変動し、一定の要件を満たした場合には、標準報酬の月額を改定します。この改定を「随時改定」といいます。

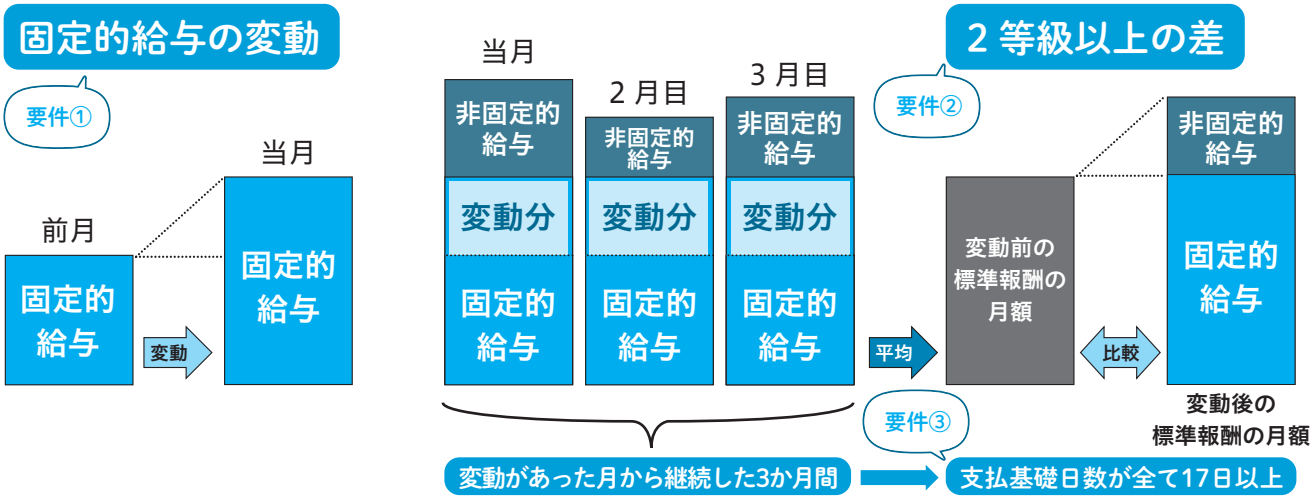
● 随時改定の要件　次の①～③の全ての要件に該当する場合に、標準報酬の月額を改定します。

要件①　**固定的給与の変動**があること。通勤手当が変わったときや管理職手当が支給されることになったときなど。（休職による減額は除きます。）

要件②　①の変動があった月から3か月間の報酬の平均による標準報酬の月額と、従前の標準報酬の月額との間に**2等級以上の差**があること。

要件③　①の変動があった月から3か月の**支払基礎日数が全て17日以上**であること。
（育児短時間勤務により1月あたりの勤務が17日未満となる方が、要勤務日数の4分の3に相当する日数以上勤務した場合は、保険者算定により、支払基礎日数が17日以上である月とみなして、実際に受けた報酬に基づき随時改定を行います。）

● 随時改定のイメージ



固定的給与……勤務実績に直接関係なく、一定額が継続して支給される報酬
（給料、扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当、管理職手当など）

非固定的給与……勤務実績に応じて変動する報酬
（時間外勤務手当、宿日直手当、夜間勤務手当、休日勤務手当など）

令和４年度　標準報酬等級表と掛金等の額

（単位：円）

標準報酬				報酬月額		短期掛金		介護掛金	厚生年金保険料	退職等年金掛金	保健掛金	合計
等級			月額			75歳未満	75歳以上	40歳以上65歳未満	70歳未満			（40歳以上65歳未満の場合）
短期給付	長期給付 厚生年金	長期給付 退職等年金		円以上	円未満	（47.00‰）	（2.35‰）	（8.70‰）	（91.50‰）	（7.50‰）	（2.12‰）	
-	1	-	88,000	～	93,000	4,606	230	852	8,052	735	207	14,452
1	2	1	98,000	93,000	～ 101,000	4,606	230	852	8,967	735	207	15,367
2	3	2	104,000	101,000	～ 107,000	4,888	244	904	9,516	780	220	16,308
3	4	3	110,000	107,000	～ 114,000	5,170	258	957	10,065	825	233	17,250
4	5	4	118,000	114,000	～ 122,000	5,546	277	1,026	10,797	885	250	18,504
5	6	5	126,000	122,000	～ 130,000	5,922	296	1,096	11,529	945	267	19,759
6	7	6	134,000	130,000	～ 138,000	6,298	314	1,165	12,261	1,005	284	21,013
7	8	7	142,000	138,000	～ 146,000	6,674	333	1,235	12,993	1,065	301	22,268
8	9	8	150,000	146,000	～ 155,000	7,050	352	1,305	13,725	1,125	318	23,523
9	10	9	160,000	155,000	～ 165,000	7,520	376	1,392	14,640	1,200	339	25,091
10	11	10	170,000	165,000	～ 175,000	7,990	399	1,479	15,555	1,275	360	26,659
11	12	11	180,000	175,000	～ 185,000	8,460	423	1,566	16,470	1,350	381	28,227
12	13	12	190,000	185,000	～ 195,000	8,930	446	1,653	17,385	1,425	402	29,795
13	14	13	200,000	195,000	～ 210,000	9,400	470	1,740	18,300	1,500	424	31,364
14	15	14	220,000	210,000	～ 230,000	10,340	517	1,914	20,130	1,650	466	34,500
15	16	15	240,000	230,000	～ 250,000	11,280	564	2,088	21,960	1,800	508	37,636
16	17	16	260,000	250,000	～ 270,000	12,220	611	2,262	23,790	1,950	551	40,773
17	18	17	280,000	270,000	～ 290,000	13,160	658	2,436	25,620	2,100	593	43,909
18	19	18	300,000	290,000	～ 310,000	14,100	705	2,610	27,450	2,250	636	47,046
19	20	19	320,000	310,000	～ 330,000	15,040	752	2,784	29,280	2,400	678	50,182
20	21	20	340,000	330,000	～ 350,000	15,980	799	2,958	31,110	2,550	720	53,318
21	22	21	360,000	350,000	～ 370,000	16,920	846	3,132	32,940	2,700	763	56,455
22	23	22	380,000	370,000	～ 395,000	17,860	893	3,306	34,770	2,850	805	59,591
23	24	23	410,000	395,000	～ 425,000	19,270	963	3,567	37,515	3,075	869	64,296
24	25	24	440,000	425,000	～ 455,000	20,680	1,034	3,828	40,260	3,300	932	69,000
25	26	25	470,000	455,000	～ 485,000	22,090	1,104	4,089	43,005	3,525	996	73,705
26	27	26	500,000	485,000	～ 515,000	23,500	1,175	4,350	45,750	3,750	1,060	78,410
27	28	27	530,000	515,000	～ 545,000	24,910	1,245	4,611	48,495	3,975	1,123	83,114
28	29	28	560,000	545,000	～ 575,000	26,320	1,316	4,872	51,240	4,200	1,187	87,819
29	30	29	590,000	575,000	～ 605,000	27,730	1,386	5,133	53,985	4,425	1,250	92,523
30	31	30	620,000	605,000	～ 635,000	29,140	1,457	5,394	56,730	4,650	1,314	97,228
31	32	31	650,000	635,000	～ 665,000	30,550	1,527	5,655	59,475	4,875	1,378	101,933
32	-	-	680,000	665,000	～ 695,000	31,960	1,598	5,916			1,441	103,667
33	-	-	710,000	695,000	～ 730,000	33,370	1,668	6,177			1,505	105,402
34	-	-	750,000	730,000	～ 770,000	35,250	1,762	6,525			1,590	107,715
35	-	-	790,000	770,000	～ 810,000	37,130	1,856	6,873			1,674	110,027
36	-	-	830,000	810,000	～ 855,000	39,010	1,950	7,221			1,759	112,340
37	-	-	880,000	855,000	～ 905,000	41,360	2,068	7,656			1,865	115,231
38	-	-	930,000	905,000	～ 955,000	43,710	2,185	8,091			1,971	118,122
39	-	-	980,000	955,000	～ 1,005,000	46,060	2,303	8,526			2,077	121,013
40	-	-	1,030,000	1,005,000	～ 1,055,000	48,410	2,420	8,961			2,183	123,904
41	-	-	1,090,000	1,055,000	～ 1,115,000	51,230	2,561	9,483			2,310	127,373
42	-	-	1,150,000	1,115,000	～ 1,175,000	54,050	2,702	10,005			2,438	130,843
43	-	-	1,210,000	1,175,000	～ 1,235,000	56,870	2,843	10,527			2,565	134,312
44	-	-	1,270,000	1,235,000	～ 1,295,000	59,690	2,984	11,049			2,692	137,781
45	-	-	1,330,000	1,295,000	～ 1,355,000	62,510	3,125	11,571			2,819	141,250
46	-	-	1,390,000	1,355,000	～	65,330	3,266	12,093			2,946	144,719

●介護掛金は40歳到達月から65歳到達月の前月まで算定します。
●厚生年金保険は70歳到達日の前月まで算定します。
●厚生年金保険料（退職等年金掛金）については、標準報酬月額の上限は32（31）等級となり、報酬月額635,000円以上は全て32（31）等級となります。

標準報酬月額等級表の見直し（令和４年10月）

標準報酬は、退職等年金掛金が88,000円（第1級）から650,000円（第32級）まで32ランク、短期掛金が58,000円（第1級）から1,390,000円（第50級）まで50ランクに区分されます。

40歳以上75歳未満の被扶養者の皆さまに

～令和4年4月1日現在における被扶養者の方が対象～

無料です

特定健康診査受診券を送付します

特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診です。

メタボリックシンドロームは自覚症状がなく、そのまま放置しておくと生活習慣病を引き起こす原因となるため、健診による早期発見・予防が必要です。

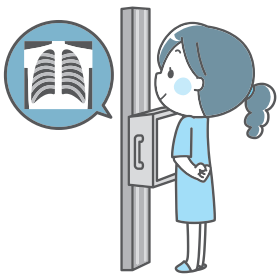
健康状態を把握するためにも、1年に一度特定健康診査を必ず受診しましょう。

ご自宅に郵送します 5月下旬

組合員の皆さまからも被扶養者に受診されるようお伝えください。

特定健康診査の受診率が低い場合にはペナルティが課せられ、高齢者医療への負担金が増額するため短期給付の掛金・負担金が上がります。

特定健康診査の受診方法（いずれか一つを受診してください）

①住民健診	②検査機関	③人間ドック（被扶養配偶者のみ）	④勤務先の健康診断（パート等をしている方）
居住地で実施している住民健診と併せて受診してください。 健診日等の詳細は、居住地の市町村へ確認してください。 居住地が発行しているクーポンを利用して、がん検診も一緒に受けましょう！	特定健康診査を実施している検査機関で受診してください。 検査機関は当組合ホームページ「各種一覧表」からご覧いただけます。	当組合が助成する人間ドックを受診する方は、特定健康診査を受診したことになりますので、受診券の送付はありません。  費用はドック助成金に含まれています。	お勤め先で健康診断を受ける場合は、健診結果を提出することにより特定健康診査を受診したことになります。 お手数をおかけしますが、健診結果（コピー）の提出をお願いします。 費用は原則勤務先が負担します。

当日の持ち物
- ☐ 特定健康診査受診券
- ☐ 組合員被扶養者証（保険証）

特定健康診査の後は…特定保健指導

特定健康診査の結果をもとに、保健師や管理栄養士など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ていきます。

リスクの程度に応じて**動機付け支援**または**積極的支援**があります。

なお、特定保健指導に該当した方には**「特定保健指導利用券」**を送付します。

特定保健指導の費用も無料です

特定保健指導に該当した場合は必ず受診してください。

上記記事に関するお問い合わせは　保健課　☎028-615-7816

令和4年度「睡眠検査」の募集をします!

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の一つであり、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。

この睡眠検査は、レンタル機器を自宅で一晩装着するだけで、自身の睡眠の状態が確認できますので、日頃から「眠りが浅い」「眠っても疲れがとれない」などを感じている方はぜひお申込みください。

対象者

組合員及びその被扶養者（任意継続組合員を除く）

募集期間

令和4年4月25日～令和4年5月31日

※申込み多数の場合には抽選を行い、結果を6月下旬にお知らせします。

令和3年度は300名以上の方がこの睡眠検査を利用しました。

申込方法

所属所を通して「睡眠検査利用申請書」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」からダウンロードができます。

検査の流れ

❶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。

❷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 200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 250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	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 簡易検査	970円 4,800円
鷲谷病院	スクリーニング検査	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	1,300円
国際医療福祉大学病院	簡易検査	5,900円
獨協医科大学病院	スクリーニング検査	7,170円

宿泊施設情報

～次の宿泊施設は、令和4年3月31日をもって契約解除しました～

施設名	住所	種類
磐梯山温泉ホテル	福島県耶麻郡磐梯町大字更科字清水平 6838-68	指定
シャレー丸沼	群馬県利根郡片品村東小川 4658-58	指定
アークホテル広島駅南	広島県広島市南区西荒神町 1-45	指定

上記記事に関するお問い合わせは　保健課　☎028-615-7816

わくわく！おでかけ 栃木めぐり

今回めぐるのは

鹿沼市

鹿沼市は、県央西部に位置し、東北自動車道や２つの鉄道が通るアクセスしやすいまちです。市域の７割を占める豊かな森林と流れ出る幾筋もの清流を目指し、多くの方が訪れています。また、高品質のイチゴの生産が盛んで、「いちご市」としても様々な取組を行っています。

スリルと絶景を堪能

石裂山（おざくさん）

標高はさほど高くないものの、鎖場や梯子など険しい箇所を多数もち、変化に富んだ人気の山です。特に5月はシロヤシオ、ヤマツツジ、イワカガミなどが咲くことから最も賑わい、鎖場には行列ができるほど。眺望が開ける冬も人気です。栃木県民なら一度は上りたい栃木百名山のひとつです。

☎ 0289-63-2188（観光交流課）
🏠 鹿沼市上久我
👣 東北自動車道「鹿沼IC」から40分

豊かな自然のなかをトレッキング

横根高原（井戸湿原）（よこねこうげん（いどしつげん））

一万年の歳月をかけて形成された泥炭湿地。戦後に草原化したものの、10年以上に渡る保全活動で元の湿原環境を取り戻しました。400種以上の植物が生育しているといわれ、特に5月は、3種のツツジ類が一斉に咲く珍しい景色を見ることができます。高原の花畑のなかを散策してみませんか。

☎ 0289-63-2188（観光交流課）
🏠 鹿沼市上粕尾1936
👣 東北自動車道「鹿沼IC」から80分

Gourmet とちぎグルメ

こんにゃく料理専門店?!

おこんにゃく茶屋

品種改良をしない在来種のこんにゃく芋から作った手作りこんにゃくを主役に、こんにゃく御膳を提供している食事処。こんにゃくだらけのメニューを一度は体験してください。希望者には「絞りこんにゃく体験」も。

🕒 10:00～17:00
休 月曜（祝日の場合、翌日が休み）
☎ 0289-60-6070
🏠 鹿沼市銀座1-1870-1
屋台のまち中央公園内観光物産館イートイン
👣 東武日光線で「新鹿沼」下車、徒歩15分

川上澄生の創作世界に浸る

川上澄生美術館

木版画の詩人・川上澄生の作品を多数収蔵・企画展示を行っている美術館。川上澄生は教員の傍ら創作活動を行い、木版画の大家として知られる棟方志功に、木版画を始めるきっかけを与えたと言われています。毎年5月には、代表作「初夏の風」が特別展示され、多くの人で賑わいます。（写真は「星空の乾杯」）

9:00～17:00（入館は16：30まで）
休 月曜（祝日の場合は翌日）、祝日の翌日、年末年始（12月28日～1月4日）、その他、展示替期間
☎ 0289-62-8272　鹿沼市睦町287-14
¥ 一般300円、高校生・大学生200円、小学生・中学生100円　JR日光線で「鹿沼」下車、徒歩20分

厄除けの開運パワースポット

古峯神社

日本武尊を祀り、天狗の社として知られる神社。火伏や海難除けの御利益があるとされ、関東だけでなく東北方面からも広く信仰を集めています。その昔、勝道上人が行った修行にあやかり、深山巴の宿で修行するのが慣わしなのだとか。深山巴の宿はつつじの名所でもあり、ハイキングコースに設定されています。

7:00～17:00　☎ 0289-74-2111
鹿沼市草久3027　東北自動車道「鹿沼IC」から40分

数多の伝説の残る古墳

判官塚古墳

鹿沼市と壬生町との境にある全長61mの前方後円墳で、南に開口した石室が見られます。田んぼの中にあることから、景色の一部として記憶している人も多いのでは。源義経が東北へ逃れる際に冠を埋めたとされるほか、烏丸大納言が敗戦後に石室に隠れたなどの伝説が残っています。

☎ 0289-62-1172（教育委員会事務局 文化課 文化財係）　鹿沼市北赤塚町
東武日光線で「楡木」下車、車で7分

地元住民が守る、歴史あるお寺

深岩観音

特産の深岩石を産出する深岩山の東山麓にある寺で、深岩石の洞窟が観音堂になっています。平安時代に弘法大師によって開基されたといわれ、安政年間に廃寺となった後は地元の住民によって守られてきました。岩の壁には摩崖仏もあり、観音堂の前に立つと独特の空気を感じられます。（下野三十三観音・第三十番札所）

☎ 0289-63-2188（観光交流課）
鹿沼市深岩455　東北自動車道「鹿沼IC」から30分

鹿沼市

EVENT GUIDE

5月28日～6月6日まで

鹿沼さつき祭り

さつきとガーデニングの祭典です。「咲き分け」が特徴のさつきは鹿沼市の多様性のイメージ樹。会場には世界各国や駐日大使館所有のさつきも展示します。300点の作品と1万本の花をお楽しみください。

開催時間 9:00～17:00
開催場所 鹿沼市茂呂2086-1
☎ 0289-76-2310（鹿沼市花木センター）
JR日光線「鹿沼」から、もしくは東武日光線「新鹿沼」から、期間中無料送迎バス運行

6月中旬頃～7月上旬頃

磯山神社あじさい祭り

「あじさいの神社」として知られる磯山神社では2000株以上、25種類のあじさいが楽しめます。あじさい祭りの期間中は、ぼんぼりも設置され、夕暮れ時には一味違う雰囲気に浸ることができます。

開催場所 鹿沼市磯町66 磯山神社
☎ 0289-60-2507
（まちの駅新・鹿沼宿）
東北自動車道「鹿沼IC」から15分

介護保険の募集を行います！

10月～11月 募集予定

近年、高齢者人口や要介護認定者数が増加していること、介護該当者がいる世帯では1月当たり平均7.8万円の自己負担が発生していることを踏まえ、令和5年1月1日より全組合員を対象とする損害保険ジャパン株式会社の「介護・認知症サポートプラン」を導入します。

保障内容	要介護２相当以上に認定され、所定の要介護状態が90日以上継続した場合。 要介護２以上に該当しない場合であっても、一定の要件に当てはまる場合は該当します。
保険金額	100万円、200万円、300万円から選択することができ、一時金で支給されます。
被保険者の範囲	組合員、配偶者、親、子、兄弟、同居の親族です。 組合員が契約者であれば、組合員が加入しなくても家族が加入することができます。
特約	「介護・認知症サポートプラン」に加入した場合、軽度認知障害または認知症と診断確定された場合に一時金を受け取ることができる「軽度認知障害等一時金特約」を付加することができます。 保険金額は、10万円、20万円、30万円のいずれかで「介護・認知症サポートプラン」の保険金額の10%を超える保険金額は選択できません。

詳細については、今後の共済だよりでお知らせします。

遺族付加年金“きずな”の新規募集・更新がまもなく始まります！

5月下旬～8月上旬 募集

令和4年1月1日より普通傷害保険に子どもの上位コースを追加していますのでこの機会にぜひ加入・更新の見直しをご検討ください。保険始期日は、令和5年1月1日です。

申込書・パンフレット等は、5月頃に配付予定です。新規加入や加入内容の変更を希望される方は、申込書を各所属所共済事務担当課へ提出してください。

なお、申込書の提出がない場合は、現在の加入内容での自動更新となります。

必見！

前年に引続き、簡易版パンフレットに、自分で保険を組立てるシミュレーションシートを折り込んでいます。

保険料の変更はこの時期にしかできません。ぜひ自分に合った保険を確認し、新規加入や加入内容の見直しに活用ください。

また、シミュレーションシートはこちらからもご覧いただけます。

制度内容についてのお問い合わせ：引受会社 明治安田生命保険相互会社

TEL（フリーダイヤル）0120-858-584（5月23日～ 8月5日まで）

受付時間 月～金9：00～17：00(土・日・祝日を除く)

上記記事に関するお問い合わせは 総務課福祉係 ☎028-615-7805

貸付金の特別償還・償還期間等の変更を受付けます

希望される方は共済事務担当課に申請書の提出をお願いします。
「全部・一部繰上償還申請書」・「住宅（災害）貸付金償還期間等変更申出書」は、こちらからダウンロードできます。

繰上償還

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・期末勤勉手当併用償還	6・12月のみ		6月6日（月）

住宅・災害貸付金償還期間等変更

住宅貸付や災害貸付を借受けている方は、6月・12月の年2回、償還期間の短縮や毎月・期末勤勉手当併用償還の割合を変更することができます。

提出期限：令和4年6月6日（月）（所属所の提出期限とは異なります。）

住宅借入金等特別控除を受けている方で、特別償還または償還期間の変更により償還期間が10年（120回）未満となった場合は、**特別控除の対象外**となるため「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」が発行されませんのでご注意ください。

貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール

6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		

7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
24/31	25	26	27	28	29	30

：「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、6月29日、7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**するよう振込み、**19日以降は振込まない**ようお願いします。
- 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。

住宅貸付のご案内

組合員だけが利用できます！

年利 1.26%

住宅貸付は、組合員資格を取得してから1年以上の方が対象となります。
貸付申込書類は、毎月5日(当組合必着)が提出期限となり、送金日はその月の金融機関の末営業日の前営業日です。
なお、所属所の提出期限は異なりますので共済事務担当課にご確認ください。

❶ 住宅貸付の対象となるもの

新築　土地の購入　住宅の購入　リフォーム　外構工事　物置の購入　など

❷ 貸付金の限度額

給料月額と勤務年数により　最大2,100万円の貸付け
(在宅介護対応住宅貸付　300万円含む。)

❸ 住宅貸付のメリット

借入時

事務手数料・保証料　0円

住宅貸付では、一般的に借入時に支払う事務手数料(例　借入金額×2.2%)の費用はかかりません。連帯保証人も必要なく、保証料を上乗せすることもないので、費用を抑えることができます。

抵当権の設定・行政書士の費用　0円

銀行では担保として抵当権を設定しますが、当組合の住宅貸付では必要がないため、時間や費用がかかりません。当組合では抵当権を設定しない代わりに住宅資金貸付保険に加入しています。
抵当権設定時の行政書士費用…約10万円

つなぎ融資が必要ない

建築確認済証などの書類で貸付けができるため、着工金や中間金の支払いに充てられます。
別途つなぎ融資を申込む場合に比べ、つなぎ融資分の事務手数料や高金利な利息の支払いを抑えることができます。

利用時

一部・全部繰上償還・償還期間変更の手数料　0円

手続きの窓口は、所属所の共済事務担当課・給与控除で残高不足の心配なし

書類の提出先は、共済事務担当課です。(総務課や人事課など)
住宅貸付の詳細は、こちらや共済のしおりをご覧ください。

上記記事に関するお問い合わせは　総務課福祉係　☎028-615-7805

栄養学×減塩

家族の健康ごはん

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。

◉料理制作・監修
岩﨑啓子（管理栄養士）
撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

肉と野菜、だしの旨みがたっぷり

肉団子と春野菜のあっさり煮

1人分
エネルギー 276kcal
塩分 1.5g

材料（2人分）

豚ひき肉……160g
A
- 塩・こしょう・ナツメグ……各少々
- 卵……1/2個

玉ねぎ（みじん切り）……1/8個分
B
- だし汁……1カップ
- みりん……小さじ1
- 塩……小さじ1/6
- しょうゆ……小さじ1

キャベツ……4枚
グリーンピース……50g
しょうが（千切り）……薄切り2枚分

作り方

❶ボウルに豚ひき肉とAを入れて粘りが出るまで混ぜ、玉ねぎを加えてさらに混ぜる。
❷鍋にBを入れて煮立てる。
❸②に①をスプーンで一口大に丸めた団子、大きめに切ったキャベツ、グリーンピースを入れ、ふたをして沸騰させた後、弱火で10分ほど煮る。
❹器に盛り、しょうがを散らす。

かつお削り節と昆布を耐熱容器に入れ、上から熱湯を注ぐと、手軽にだし汁がとれる。

栄養学メモ

キャベツ

傷ついた胃腸粘膜を修復する働きがあるビタミンU（別名キャベジン）が含まれていますが、水に溶けやすく熱に弱いので、効率的にとるには汁ごと食べられる料理が◎。

減塩ワザ

だし（かつお削り節・昆布）

かつお節や昆布には、イノシン酸やグルタミン酸などの旨み成分が含まれています。そのため、だしがしっかり効いた料理は、食塩が少なめでも濃厚な味わいになります。

Profile 岩﨑啓子 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：
㈱社会保険出版社

武神健之　一般社団法人日本ストレスチェック協会
代表理事

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?

キーワードは…［身体を使う］

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よね。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、瞑想(めいそう)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。最近は、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、前向きになれますよ。

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。

記事提供：(株)社会保険出版社

千葉県市町村職員共済組合の宿泊施設のご紹介

南房総の潮騒を聞きながら
新鮮な海の幸たっぷりのお食事をどうぞ

〈イメージ〉

〈イメージ〉

〈イメージ〉

1泊2食税・サービス料込	平　日	休前日
黒潮山海コース	15,300 円～	16,510 円～
なぎさコース	14,300 円～	15,510 円～
みぎわコース	13,300 円～	14,510 円～

※上記料金から各種助成券が控除されます。

ご予約・お問い合わせ

Tel. 04(7092)2205

〒296-0004　千葉県鴨川市貝渚 2565
Fax 04（7093）1213

千葉県市町村職員共済組合保養所
南房総鴨川
黒潮荘

黒潮荘　検索

ホームページ
https://www.kuroshioso.jp/

パスワード(コード)は
『9640（くろしお）』です。

交通アクセス　京葉道路及び東関東自動車道経由、館山自動車道君津 IC から約 60 分

令和４年度「健康セミナー」

『カラダとココロのリラックスセミナー』の参加者を募集します！

参加費 無料

巣ごもり生活や在宅勤務などで出かける機会が少なくなり、
体や心が凝り固まっていませんか？
今回のセミナーは、講義のほか、感染防止を考慮し、
その場でできる簡単な運動・ストレッチで体をほぐす内容です。
皆さまのご参加をお待ちしております。

開催日	令和4年7月16日(土)午前10時～午前12時
定　員	40名
対象者	組合員及び被扶養者
会　場	とちぎ健康の森(栃木県宇都宮市駒生町3337-1)
申込期間	令和4年5月9日(月)～6月10日(金)
申込方法	こちらから申込み または 下の「セミナー参加申込書」を当組合保健課または共済事務担当課に提出
内　容	詳細は申込期間中に当組合ホームページ「各種セミナー参加申込み」ページに掲載します。
その他	●申込み多数の場合は抽選を行い、結果は直接申込者あてに開催10日前までに通知します。 ●状況によりセミナーを中止する場合があります。

✂ キ リ ト リ ✂

令和4年度　「健康セミナー」参加申込書

所 属 所 名			組合員証記号番号	―
フリガナ			組合員の参加	
組 合 員 氏 名			有　・　無	
被扶養者	フリガナ		フリガナ	
	氏　名		氏　名	
当日連絡が取れる電話番号		―	―	

上記によりセミナーの参加申込みをいたします。
令和４年　　月　　日

申込者（組合員）氏名

※このセミナーの参加申込みに関する個人情報は、今回のセミナーにのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。

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340号　令和4年5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。