# 共済だより

令和5年
3
第345号

那須塩原市図書館（那須塩原市）

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

・令和5年度事業計画及び予算の概要 …… 2
・わくわく！おでかけ栃木めぐり
**「那須塩原市」** …… 8
・被扶養者の認定・取消の
届出を忘れずに！ …… 10
・資格取消後は組合員証等の返却を
お願いします …… 10
・出産費及び家族出産費の
支給額が変わります …… 10
・被扶養者について …… 11
・任意継続組合員のご案内 …… 11
・レジャー施設のお知らせ …… 11
・宿泊施設情報 …… 11
・預入限度額・貯金現在残高通知書の
お知らせを配付します …… 12
・共済積立貯金の解約をお願いします …… 12
・貯金払戻（解約）・臨時積立等
スケジュール …… 12
・生活習慣病改善サポートレシピ …… 13
・心の習慣レッスン始めませんか？ …… 14
・山梨県市町村職員共済組合からの
お知らせ …… 15
・遺族付加年金“きずな”生活応援給付
ご加入者様へ …… 16
・「移動の保険UGOKU」をご存じですか？ 16
・令和5年4月1日からの
送金手数料について …… 16

### 組合の現況
（令和５年２月１日現在）

| | |
|---|---|
| 組合員数 | 24,093人 |
| 男 | 12,495人 |
| 女 | 11,598人 |
| 任意継続組合員数 | 145人 |
| 被扶養者数 | 16,103人 |
| 所属所数 | 42 |
| 市町 | 25 |
| 一部事務組合等 | 17 |

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

令和５年度

# 事業計画及び予算の概要

## 総括事項

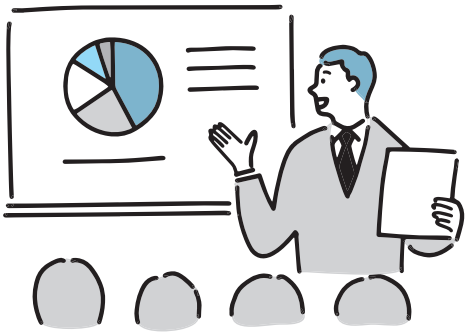
| 所属所数 | |
|---|---|
| 市 | 14 |
| 町 | 11 |
| 一部事務組合等 | 17 |
| 合計 | 42 |

| 組合員数 |
|---|
| 24,256 人（うち短期組合員等 6,960 人） |

| 任意継続組合員数 |
|---|
| 183 人 |

| 被扶養者数 |
|---|
| 16,363 人 |

| 平均標準報酬の月額 | |
|---|---|
| 長期 | 380,486 円 |
| 短期 | 320,939 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：‰）

| 区分 | 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 | 47.00 | 8.60 | 91.50 | 7.50 | 2.12 |
| 短期組合員 | 47.00 | 8.60 | – | – | 2.12 |
| 市町村長組合員 | 47.00 | 8.60 | 91.50 | 7.50 | 2.12 |
| 特定消防組合員 | 47.00 | 8.60 | 91.50 | 7.50 | 2.12 |
| 長期組合員 | 2.80 | – | – | 7.50 | 2.12 |
| 後期高齢者等短期組合員 | 2.80 | – | – | – | 2.12 |
| 市町村長長期組合員 | 2.80 | – | – | 7.50 | 2.12 |
| 任意継続組合員 | 94.00 | 17.20 | – | – | – |

※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ます。

**短期給付財源率は据え置き、介護保険財源率は引き下げます。**

### 短期給付

**短期給付は、令和4年10月に6,950人の短期組合員等が加入したことから令和5年度の給付金は増加を見込んでいますが、高齢者医療に係る納付金等が令和3年度の精算により減少する見込みとなるため、財源率は据え置きますが短期給付の財政は厳しい状況です。**

（単位：千円）

| 区分 | | 令和4年度見込 | 令和5年度予算 |
|---|---|---|---|
| 収入 | 掛金・負担金 | 10,326,221 | 11,111,048 |
| | 高額医療交付金 | 115,290 | 74,456 |
| | 育児・介護休業手当金 | 399,490 | 461,207 |
| | 賠償金他 | 149,524 | 5,253 |
| | 前年度繰越支払準備金 | 731,610 | 833,809 |
| | 計 | 11,722,135 | 12,485,773 |
| 支出 | 給付金 | 5,406,491 | 6,642,615 |
| | 高齢者医療に係る納付金等 | 4,635,099 | 4,141,601 |
| | 連合会拠出金・払込金 | 672,965 | 835,921 |
| | 任継掛金還付金 | 3,727 | 3,445 |
| | 次年度繰越支払準備金 | 833,809 | 1,029,985 |
| | 計 | 11,552,091 | 12,653,567 |
| 差引 | | 170,044 | △ 167,794 |
| 欠損金補てん積立金 | | 452,162 | 519,081 |
| 短期積立金 | | 367,254 | 132,541 |

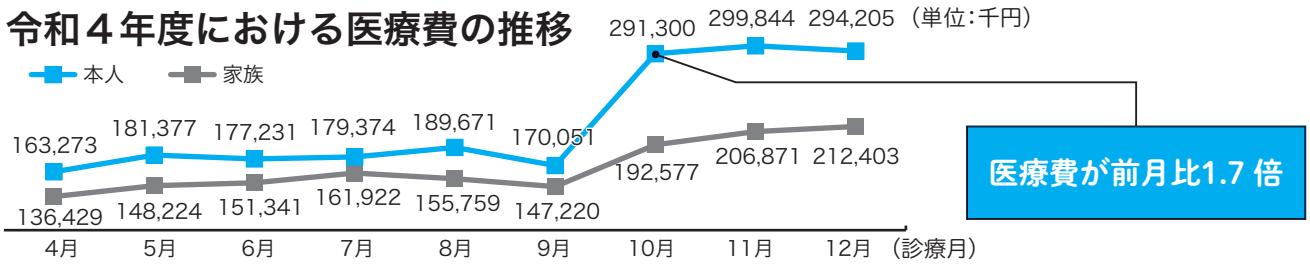
### 介護保険

**介護保険は、短期組合員等の加入により掛金・負担金が増加し、積立金があることから財源率を17.20‰に引き下げます。**

（単位：千円）

| 区分 | 令和４年度見込 | 令和５年度予算 |
|---|---|---|
| 収入 | 1,246,960 | 1,324,393 |
| 支出 | 1,225,699 | 1,340,656 |
| 差引 | 21,261 | △ 16,263 |
| 介護積立金 | 21,133 | 4,870 |

### 令和４年度における医療費の推移




**令和4年10月診療分は、前月より組合員の医療費の伸びがあり短期組合員の加入もあったことから対前月比1．7倍に増加しました。**

## 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。
5年に1度の財政再計算が実施されますので、結果が出ましたらお知らせします。

## 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。

**年金に係るこの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。**

## 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ています。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います。

業務経理の財源である地方公共団体負担金は、総務省から示された組合員1人当たりの単価により算定しますが、令和5年度は長期及び短期給付の適用を受ける組合員と短期組合員を区別した単価としたため微増を見込んでいます。

支出は、職員給与は支弁経理の変更、事務費は印刷代の値上げ等により増加する見込みですが、今後も節減を意識し、無駄のないよう努めていきます。

### 地方公共団体負担金（組合員1人当たり）

| | |
|---|---|
| 組合員（短期組合員を除く） | 9,570 円 |
| 短期組合員 | 4,510 円 |

（単位：千円）

| 区分 | | 令和4年度見込 | 令和5年度予算 |
|---|---|---|---|
| 収入 | 負担金 | 200,417 | 201,906 |
| | 連合会交付金 | 81,391 | 81,699 |
| | その他 | 298 | 244 |
| | 計 | 282,106 | 283,849 |
| 支出 | 職員給与 | 115,557 | 125,321 |
| | 事務費 | 18,579 | 20,839 |
| | 賃借料 | 28,470 | 27,838 |
| | 事務費負担金払込金 | 86,328 | 86,764 |
| | その他 | 47,675 | 52,829 |
| | 計 | 296,609 | 313,591 |
| 差引損益金 | | △ 14,503 | △ 29,742 |

## 保健経理

人間ドックや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います。

短期組合員の加入により厚生費が増加することから、約64,461千円の当期損失金が見込まれますが、利益剰余金を考慮し、財源率を据え置きます。

なお、令和5年度は、第２期データヘルス計画の最終年度となるためその評価を行うとともに、第3期データヘルス計画策定に向けて、レセプト及び特定健康診査・特定保健指導結果の分析を行います。

また、引き続き所属所と連携して、特定健診及び特定保健指導の受診率や後発医薬品の使用割合の向上に努めます。

### 令和5年度新規事業

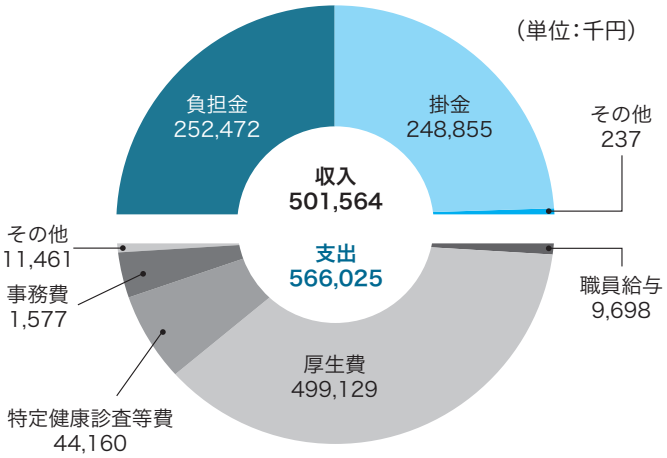
**◆禁煙勧奨**

特定健康診査受診者のうち、喫煙をしている組合員及び被扶養者を対象に、リーフレット及び禁煙サポート助成を案内し禁煙を勧奨します。

**◆睡眠障害勧奨**

睡眠検査受診者のうち、要精密検査者へ受診を勧奨します。

（単位：千円）



## 保健事業の種類

（単位：千円）

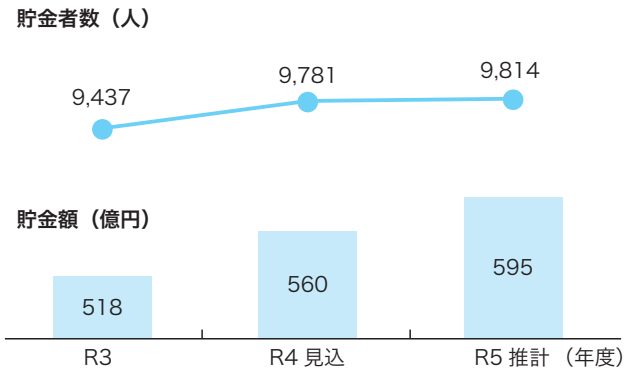
| 項目 | | 予算額 | 概要 |
|---|---|---|---|
| 保健関係 | 人間ドック | 315,800 | 30 歳以上の組合員、35 歳以上の任意継続組合員及び被扶養配偶者を対象に助成<br>・一般、婦人、脳ドック（日帰り・宿泊）…26,000 円<br>・女性ドック（日帰り・宿泊）…29,000 円（40 歳以上の組合員及び被扶養配偶者が対象）<br>・受診年度 60 歳の組合員は、40,000 円を限度として助成 |
| | がん検診 | 57,189 | 定期健康診断に併せて検診を行った組合員を対象に、次の金額（税込み）を限度として助成<br>・胃がん検診…4,400 円（X 線の他に血液による検査も対象）<br>・肺がん検診…726 円　・大腸がん検診…1,870 円<br>・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 | 28,081 | 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<br>・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<br>・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 | 3,640 | 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）検査を受診した場合、52,000 円を助成 |
| | 歯科健診 | 4,345 | 組合員が出向型・来院型の歯科健康診断を受けた場合及び出向型に併せて歯科保健指導を受けた場合に全額を助成 |
| | インフルエンザ助成 | 12,500 | 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 | 2,900 | 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 | 1,160 | 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<br>・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 | 53,443 | 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 |
| | 受診勧奨通知 | 130 | 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 |
| | がん検診勧奨 | 77 | がん検診を受診した組合員のうち、要精密検査者へ受診を勧奨し、特定健診受診券送付者には、リーフレットによりがん検診の受診を勧奨 |
| | 歯科受診勧奨 | 20 | 組合員を対象に、要精密検査者へ歯科医院の受診を勧奨 |
| | 禁煙勧奨 | 352 | 特定健康診査受診者のうち、喫煙をしている組合員及び被扶養者を対象に、リーフレット及び禁煙サポート助成を案内し、禁煙を勧奨 |
| | 睡眠障害勧奨 | 16 | 睡眠検査受診者のうち、要精密検査者へ受診を勧奨 |
| 保養関係 | 宿泊施設利用助成 | 15,480 | 組合員、任意継続組合員及び被扶養者を対象に助成<br>・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共済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<br>・共済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 | 1,235 | 組合員又は被扶養者の出産から1年間（12回）育児指導誌を配付 |
| | 医療費通知 | 835 | 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 | 180 | 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 |
| 講座関係 | 健康セミナー | 500 | 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 | 600 | 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 | 280 | 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 |
| 特定健診・保健指導 | 特定健康診査 | 20,890 | 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 | 23,270 | 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 | | 543,263 | |

## 貯金経理

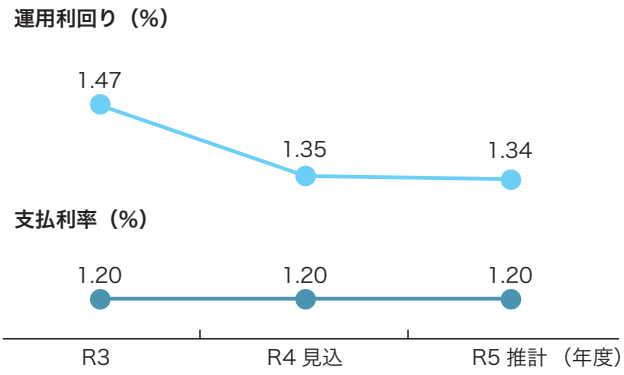
貯金者の積立金を運用し、その運用益を支払利息として還元することにより福祉の向上を図ることを目的としています。

**令和5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短期組合員等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

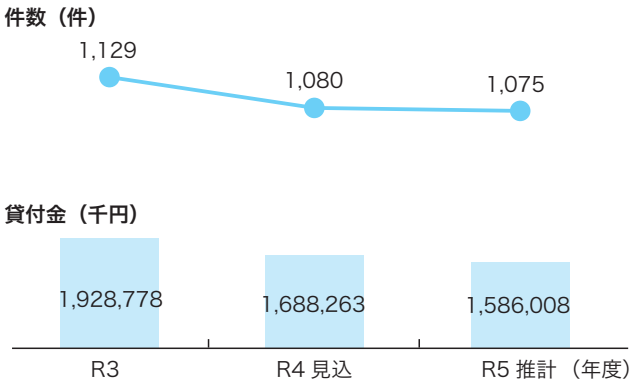



## 貸付経理

組合員が臨時に資金を必要とするとき、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になったときに組合員の生活の安定を図るため貸付けを行います。

**貸付金は、新規貸付より償還が上回るため減少を見込みました。**
**住宅貸付は、抵当権や保証人の設定が必要ありません。また、入学・修学貸付では学費などの納付期限に合わせて随時貸付けを行っていますので、ぜひご利用ください。ただし、申し出から送金日までの期間が短い場合は希望に沿えないことがあります。**

### 貸付金と貸付件数の推移




**年利**
**1.26%**
令和5年3月1日現在

**貸付種類**
**普通・住宅・医療・入学・修学・結婚・葬祭など**

貸付金利率は地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する退職等年金給付の基準利率の区分に応じて変動します。

## 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、組合員とその家族の病気や不慮の事故に備えた生命保険、損害保険も取り扱っています。

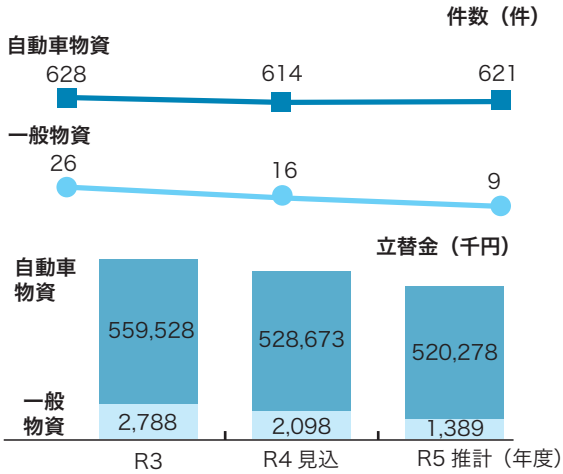
自動車の納入の遅れや訪問販売の減少により、立替件数は横ばい、立替金額は減少を見込みました。
遺族付加年金“きずな”の医療保険は、入院保険の拡大部分でしたが、単独で加入できるようになったことで増加傾向にあります。

### 令和5年1月遺族付加年金“きずな”加入者数

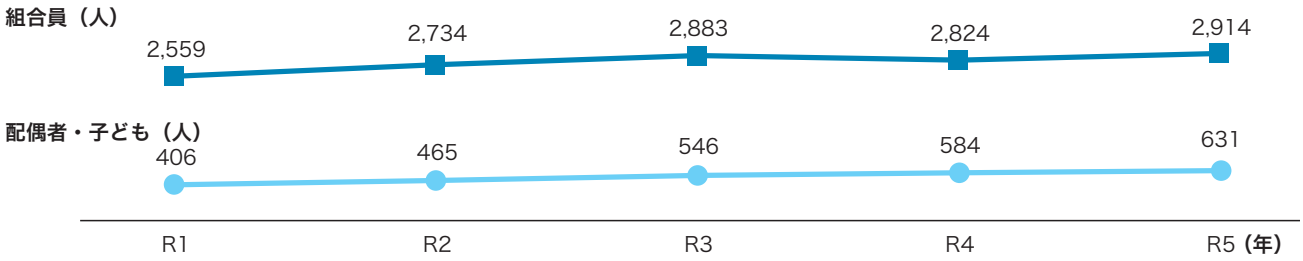
（単位：人）

| 区分 | 組合員 | 配偶者 | こども | 合計 |
|---|---|---|---|---|
| 遺族付加年金“きずな” | 6,689 | 1,788 | 1,104 | 9,581 |
| 普通傷害保険 | 6,689 | 749 | 761 | 8,199 |
| きずなプラス | 5,998 | 1,482 | - | 7,480 |
| 入院保険 | 3,555 | 532 | 394 | 4,481 |
| 医療保険 | 2,914 | 388 | 243 | 3,545 |
| 重病支援給付 | 3,644 | 566 | - | 4,210 |
| 長期療養給付 | 1,342 | - | - | 1,342 |
| 生活応援給付 | 560 | 42 | - | 602 |
| 積立年金プラン | 414 | - | - | 414 |

### 物資立替件数及び立替金の推移




### 加入者数の推移状況（遺族付加年金“きずな”医療保険）




### 特定健康診査・特定保健指導

### 令和3年度 後期高齢者支援金の減算対象組合になりました

後期高齢者支援金加算・減算制度は、各保険者の特定健康診査・特定保健指導の実施率を中心に、保健事業の実施内容により、支援金が加算（ペナルティ）または減算（インセンティブ）されます。

当組合は、令和３年度実績の結果、減算対象組合（第５区分、86/200 点）となりましたので、約 0.088%減算されて、令和５年度の後期高齢者支援金（短期経理からの支出）は約 26 億円となります。

特定健康診査・特定保健指導の実施率が上昇すると、減算率も増えることとなりますので、40 歳から 74 歳の方は、今後も特定健康診査・特定保健指導の受診にご協力をお願いします。

# わくわく！おでかけ 栃木めぐり

今回めぐるのは

## 那須塩原市

2005年に1市2町が合併して誕生した那須塩原市。皇族や文豪から愛された泉質豊かな塩原温泉郷や、もみじ谷大吊橋からの四季折々の美しい景観などさまざまな観光スポットを有しています。また、生乳産出額全国2位を誇るほど酪農業が盛んで、那須塩原ブランドの乳製品は安心・安全であることはもちろん、高品質で豊かな味わいが魅力です。

もみじ谷大吊橋

かわいい動物に、こだわりの乳製品！

### 千本松牧場（せんぼんまつぼくじょう）

東京ドーム178個分という広大な広さを誇る牧場施設。かわいい動物とのふれあいや乗馬、ジェルキャンドル作り、バター作りなどの体験ができます。そのほか、おいしい食事も魅力。牧場秘伝タレをつけてジンギスカンを食べた後は、フワッとした触感に濃厚な生乳の風味豊かなソフトクリームをどうぞ。

- 10:00～17:00 ※アトラクション等の時間は要問合せ
- 休 無休
- ☎ 0287-36-1025
- 那須塩原市千本松799　入場無料
- 東北自動車道「西那須野塩原IC」から約2分

橋の上から望む絶景に感動

### もみじ谷大吊橋（もみじだにおおつりばし）

塩原ダム湖に架かる全長320メートルの大吊橋。ワイヤーロープを横に張ることにより吊橋の強度を高める無補剛桁歩道吊橋であり、この構造の橋としては日本一の規模を誇ります。橋の上からは塩原渓谷の四季折々の美しい景観が広がっており、ロマンチックなスポット「恋人の聖地」に選ばれています。

- 8:30～18:00 ※11月1日から3月31日は～16:00
- 休 無休
- ☎ 0287-34-1037（森林の駅）
- 那須塩原市関谷1425-60
- 大人300円、中学生以下200円
- 東北自動車道「西那須野塩原IC」から約15分

## Gourmet とちぎグルメ

フレッシュな味わいを楽しんで

### チーズ

生乳産出額全国2位の那須塩原市では、新鮮で良質な生乳を生かしたおいしいチーズの生産が盛んです。市内には日本のみならず世界のコンテストでも受賞実績を持つ、実力のあるチーズ工房があります。

足湯で心と身体をリフレッシュ♪

## 塩原温泉湯っ歩の里（しおばらおんせんゆっぽのさと）

全長60メートルの日本最大級の足湯施設。体験型温浴施設として、空・山々・夜空などを映す「鏡池」、鏡池の外周を巡る足湯である「足湯回廊」、温泉の飲泉が体験できる「飲泉堂」などの施設で、新しい感覚の癒しが体験できます。また、敷地内では季節の花木が観賞でき、回遊庭園として散策も楽しめます。

9:00～18:00　休 木曜（祝日の場合は翌日）　☎ 0287-32-3101
那須塩原市塩原602-1　¥ 高校生以上200円、中学生・小学生100円、幼児（小学生就学前）無料
東北自動車道「西那須野塩原IC」から約25分

乃木将軍夫妻を祀る厳かな神社

## 乃木神社（のぎじんじゃ）

日露戦争で活躍し、明治天皇の御大葬（ごたいそう）の日に殉死した乃木希典将軍夫妻を祀る神社。境内には将軍の遺言書、刀剣など生前の人柄を偲ぶ品を展示する宝物館のほか、かつて将軍夫妻が生活した別邸が復元されています。参道には約100本ものソメイヨシノの桜並木が連なっており、春には花見客でにぎわいます。

☎ 0287-36-1194
那須塩原市石林795
東北自動車道「西那須野塩原IC」から約10分

子供から大人までみんな楽しめる

## 那須ガーデンアウトレット（なすがーでんあうとれっと）

ファッション、飲食店など約150店舗が集まるアウトレットモール。地元特産品の販売店・酪農・園芸などの体験ゾーン、動物とふれあえるミニファーム、子供が自由に遊べるキッズガーデン、飼い犬とも楽しめるドッグガーデンなども揃っており、家族全員が買い物やそれ以外でも一日中楽しむことができます。

10:00～19:00 ※季節・曜日により変動あり　休 無休　☎ 0287-65-4999
那須塩原市塩野崎184-7　JR東北本線「那須塩原」西口より無料シャトルバスで約10分

地元の食材で作ったグルメが大人気

## アグリパル塩原 道の駅 湯の香しおばら（あぐりぱるしおばら みちのえき ゆのかしおばら）

塩原温泉や那須高原の玄関口に位置する道の駅。農産物直売所では、高原野菜などアグリパル塩原ならではの品が揃っています。そのほか、塩原産の新鮮野菜や果物のスイーツやジェラートを提供する「あぐりのかふぇ」や、素朴で懐かしい郷土料理が食べられる「関の里」など魅力的なお店が立ち並びます。

9:00～17:00 ※12月～2月は～16:00　休 1月1日
※臨時休業あり　☎ 0287-35-4401　那須塩原市関谷442　東北自動車道「西那須野塩原IC」から約10分

那須塩原市

# EVENT GUIDE

2023年4月3日～16日

## 黒磯さくら祭（くろいそさくらまつり）

黒磯公園は桜の名所として有名なスポット。そんな場所で行われるイベントは満開の桜を愛でるのはもちろん、出店やステージイベント、茶会、美術展、カラオケ大会などさまざまな催しを楽しむことができます。

開催場所 黒磯公園（那須塩原市桜町1-3）
☎ 0287-62-0373（黒磯さくら祭実行委員会）
JR東北本線「黒磯」下車、徒歩約15分

※収穫時期により多少異なります。

2023年5月20日～6月30日

## ウェルカム新緑！ウェルかぶ塩原キャンペーン（うぇるかむしんりょく！うぇるかぶしおばらきゃんぺーん）

びっくりするほどの瑞々しさと柔らかさ、そして旬が短いことからも「幻のトロかぶ」と呼ばれる塩原かぶ。旬を迎えるこの時期は、各施設で料理に使用され、旬の味覚を味わうことが出来ます。

開催場所 塩原温泉郷周辺の参画施設
☎ 0287-32-4000（塩原温泉観光協会）

# 被扶養者の認定・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。

## 被扶養者の取消

- 就職先の健康保険が適用になる場合
- 健康保険が適用外の場合であっても、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
- 月途中の就職で初回の給与は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

**提出書類**

- 被扶養者申告書
- 組合員被扶養者証
- 就職日を確認できるもの

## 被扶養者の認定

退職日の翌日から30日以内に被扶養者申告書を提出した場合は、退職日の翌日から認定になりますが、30日を超えた場合は、受付日からの認定となります。

**提出書類**

- 被扶養者申告書
- 家庭状況
- 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）

その他必要に応じて追加で書類が必要となる場合があります。

収入がある場合の認定については、「共済のしおり（10～20ページ）」またはこちらをご覧ください。

被扶養者申告書及び家庭状況は、こちらからダウンロードすることができます。

## 資格取消後は
# 組合員証等の返却をお願いします

組合員証、被扶養者証等が使用できるのは、**退職日まで**です。

✕ 新しい保険証が届くまで　✕ 月途中の退職だから月末まで使う

⚠ 資格喪失後に組合員証等を提示して医療機関等を受診した場合、後日医療費等の**返還請求**をします。

# 出産費及び家族出産費の支給額が変わります

令和5年4月1日以降に出産した組合員及び被扶養者が対象です。

**420,000円 → 500,000円**

なお、産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合は、488,000円となります。



上記記事に関するお問い合わせは　保健課　☎028-615-7816

# 被扶養者について

**令和5年4月1日から次のとおり変更となります。**

**○被扶養者の要件について**

| 区分 | 現行 | 変更後 |
|---|---|---|
| 60歳以上 | 公的年金受給あり　180万円未満<br>公的年金受給なし　130万円未満 | 公的年金の受給に関係なく<br>180万円未満 |
| 60歳未満 | 障害年金受給なし　130万円未満 | 障害年金の受給要件に該当する程度の障害がある<br>180万円未満 |
| | （障害年金受給ありは180万円未満、上記以外の場合は130万円未満で変更なし） | |

・障害年金の受給要件に該当する程度の障害の判断方法については、分かり次第通知します。

**○夫婦共同扶養について**

**夫婦共同扶養の場合の認定において、夫婦双方の収入を確認し実態に即した認定を行うため、夫婦双方の収入確認書類（源泉徴収票、雇用契約書等）の提出をお願いします。**

# 任意継続組合員のご案内

**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**
- **家族の被扶養者になる**
- **国民健康保険に加入**
- **任意継続組合員になる**

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。

なお、令和４年10月１日に短期組合員の資格を取得した方は、令和４年９月30日に引き続いて健康保険（協会けんぽまたは健康保険組合）の被保険者であった期間を組合員期間とみなします。

**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。

**加入できる期間**

２年間

**掛金の納付**

掛金の納付は、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、割引きがあります。

# レジャー施設のお知らせ

**～次のレジャー施設は、令和5年3月31日をもって契約解除します～**

| 施設名 |
|---|
| 東武ワールドスクウェア |
| **住所** |
| 日光市鬼怒川温泉大原209-1 |

# 宿泊施設情報

**令和5年3月1日から新たに指定宿泊施設契約をしました**

## ダイワロイネットホテルズグループ

**「ダイワロイネットホテル宇都宮（宇都宮市東宿郷1-4-14）」を含め全国76施設**

施設一覧はこちらからご確認ください。

宿泊施設利用券は、ホテル公式ホームページまたは電話で予約のうえ、現地決済の場合のみ使用できます。

**ダイワロイネットホテルズ公式ホームページ**

→ページ中ほどの「法人会員様は下記よりホテル選択後ログインください」から予約をしますと、通常の公式ホームページからの予約より割引があります。

IDとパスワードは共済だより令和5年3月号をご覧ください。

# 預入限度額・貯金現在残高通知書のお知らせ
## を配付します

### 預入限度額のお知らせ　4月上旬

「預入限度額のお知らせ」は、預入限度額3,500万円の98%に達した貯金者へ送付します。預入限度額を超えた場合は、4月2回目（4月17日当組合提出期限）までに払戻しをお願いします。

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

### 貯金現在残高通知書　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繰入れます。
今回は、令和5年3月末日における通知書を配付しますので、大切に保管してください。

**貯金現在残高通知書**

共済積立貯金の残高は、次のとおりとなりますのでご確認ください。

栃木県市町村職員共済組合

| 所属所名 | ○○市<br>○○部○○課○○係 |
|---|---|
| 氏名 | 共済　太郎　様 |

| 税区分 | 5.3.31 の残高 円 | = | 4. 9. 30 の残高 円 | + | 差引積立額 円 | + | 税込利息額 円 | − | 所得税額 円 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 課税 | 546,426 | | 234,567 | | 310,000 | | 2,331 | | 472 |

| 決算日 | 利率（%） | 税率（%） | 非課税限度額（万円） |
|---|---|---|---|
| 5. 3. 31 | 1. 2%（年） | 20.315 | |

現在共済組合に登録されている口座は次のとおりです。

| 銀行名 | ○○銀行 | | |
|---|---|---|---|
| 支店名 | ○○支店 | | |
| 預金種目 | 普通預金 | 口座番号 | 1234*** |
| 名義人 | ｷﾖｳｻｲ　ﾀﾛｳ | | |

（所属所）　（証番号）　（部課署）
○○○　−　○○○○　○○○

積立額等明細

| 日付 | 種別 | 金額（円） | 日付 | 種別 | 金額（円） |
|---|---|---|---|---|---|
| 4. 10. 22 | 定例積立 | 10,000 | | | |
| 4. 11. 22 | 定例積立 | 10,000 | | | |
| 4. 12. 22 | 定例積立 | 10,000 | | | |
| 4. 12. 31 | 臨時積立 | 300,000 | | | |
| 5. 1. 13 | 一部払戻 | 50,000 | | | |
| 5. 1. 22 | 定例積立 | 10,000 | | | |
| 5. 2. 22 | 定例積立 | 10,000 | | | |
| 5. 3. 22 | 定例積立 | 10,000 | | | |

（注）今期中の一部払戻額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

# 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、3月2回目（3月15日当組合提出期限）までに「貯金払戻（解約）請求書」を所属所の共済事務担当課へ提出をお願いします。

印鑑が相違している場合は解約できませんので、請求書には必ず届出印を使用してください。

また、非課税貯蓄を適用している方は、「非課税貯蓄廃止申告書」の提出もお願いします。

## 貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール

- 解約金は、4月27日、5月30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、共済事務担当課へお問い合わせください。

4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 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

5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 | | | |

：「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

健診の数値が気になりだしたら

# 生活習慣病 改善サポートレシピ

**毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。**

監修 **新谷友里江**（料理家・管理栄養士） 撮影 武井メグミ スタイリング 宮沢ゆか

“ヘルシー志向”で楽しい食感！
お肉で巻くから満足できる食べ応え

1人分 エネルギー 324kcal 食塩相当量 2.4g

## オクラとわかめの豚肉巻き

### 材料（2人分）

豚ロース薄切り肉……8枚（200g）
塩……小さじ 1/4
こしょう……少々
オクラ……8本
わかめ（乾燥）……大さじ2
サラダ油……小さじ1
A
- 梅肉……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 砂糖……小さじ 1/2
- ごま油……小さじ1

グリーンカール……適量

### 作り方

1. 豚肉は塩、こしょうをふる。オクラはガクを取る。わかめは水で戻す。A は混ぜ合わせておく。
2. 豚肉にオクラ1本とわかめ1/8量をのせてくるくると巻く。残りも同様に巻く。

3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、3～4分ほど転がしながら全体に火を通す。食べやすく切って盛りつけ、A をかけてグリーンカールを添える。

### 血糖値 改善につながる けんこうPOINT

オクラやわかめには、腸の動きを活発にしたり、老廃物の排出を助けたりする食物繊維がたっぷり。そのうち水溶性食物繊維は、糖質の吸収を抑えて食後血糖値の上昇を緩やかにする働きがあるので、血糖値の改善が期待できます。


Profile
**新谷友里江**
にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンチンだけでできちゃった100』（主婦の友社）など多数。



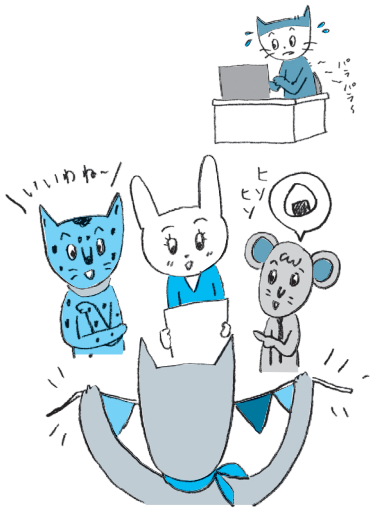


記事提供：（株）社会保険出版社

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?




## 「事実か」「思い込みによる想像か」を整理する質問で気づきを与える

キーワードは…【きく習慣】

きき上手な人とは、どのような人を思い浮かべますか？

傾聴（アクティブリスニング）は大切なきく技術ですが、傾聴以外の「きく」で、しなやかに上手なコミュニケーションをとっている人がいます。そのような人は、相手の話を聴きながら、自分が話す少ない時間の中でアドバイスをすることなく、ところどころで質問を織り交ぜる「きく」を実践しています。

アドバイスとは、「助言・忠告・勧告」と辞書には載っています。しかし、人は言われただけでは変わりませんから、上手に「きく」ことのできる人は、相手の良くないところ、足りないところ、間違いなどを指摘することはしません。その代わり、**相手に気づきを与える効果的な「質問」**をします。

質問するという「訊く」を、**相手の視点を変え、相手自身に気づいてもらうための有効な手段**として使っています。きき上手な人は、自分では答えが分かっていることや、相手ももしかしたら分かっているかもしれないことだとしても、あえて訊いています。全ては、相手に自らの状態に気づき、認知してもらうためです。

悩みや迷いのある人の多くは、物事をネガティブに思い込みがちです。また、目の前のことしか見えていなかったり、**事実と想像が混ざっていたりすること**がよくあります。その想像や思い込みを「違うよ、それは……」などとまともに指摘したところで、相手は納得できないでしょう。

相手の視野が狭くなっている、あるいは近視眼的になっていると思ったら、「誰かがそう言ってきたの？」といった俯瞰的な視野が得られるような質問を投げかけてみましょう。

こうしたやりとりから、事実とそうでないことの整理がされると、自分の想像が勝手な思い込みでそれは事実でないことに気づくことができます。この気づきまでが、傾聴だけでは終わらない「きく技術」です。

良い質問を上手に投げかけ、相手はそれに答えるうちに、自分で自分の状態に気づいていける。この技術は正論で指摘するより効果がありますし、そもそも、人は話すことでスッキリし、悩みが解消されることもあります。上手な「きく」がしなやかなコミュニケーションに一役買ってくれるでしょう。

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『外資系エリート1万人をみてきた産業医が教える メンタルが強い人の習慣』（PHP研究所）、『職場のストレスが消える コミュニケーションの教科書』（きずな出版）など。



記事提供：（株）社会保険出版社

## “新しい客室で優雅なひとときを”

【和モダントリプル】タイプ

【和モダンツイン】タイプ

和モダンタイプ　シャワーブース・洗面台

## 和モダントリプルに３名様（定員）利用で

**極 Kiwami**　大人お１人様一泊二食付き

**御膳 18,300円～**

※メインは「あわび」または「国産牛」からお選びいただけます（要予約）

高級食材の「富士山麓牛」「鮑」のどちらかをメイン食材としてお選び頂ける最も贅沢な御膳。料理長が手塩にかけた逸品絶品の数々を心ゆくまでご堪能ください。

**雅 Miyabi**　大人お１人様一泊二食付き

**御膳 16,485円～**

イセエビや牛肉を使った山海の旬の幸。季節の恵をふんだんに御賞味いただける華やぎの御膳。お祝いなどにも最適な、ホテルやまなみおすすめの会席膳です。

大人お１人様一泊二食付き

スタンダード会席コース

**彩 Irodori**　**御膳 14,670円～**

大人お１人様一泊二食付き

リーズナブル会席コース

**旬 Syun**　**御膳 12,855円～**

※料理写真はイメージとなります。
※食物アレルギーをお持ちのお客様は、ご予約時に係へお申し付けください。
※お子様膳は５歳以上小学生まで対象（料金はお問い合わせください）
※お子様ランチは５歳未満が対象
※中学生以上は大人様扱いとなります
※時季により料理内容、器等、変更になる場合がございます。

やまなしグリーン・ゾーン認証施設

新型コロナウイルス感染防止対策を講じて営業を行っております。
ご利用の際は、
ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

栃木県市町村職員共済組合が発行する宿泊助成券、組合員様及び被扶養者様 3,000 円をご利用頂けます。（1 枚につき 1 泊。）

〒406-0028　山梨県笛吹市石和町駅前15－1

**TEL 055-262-5522**

予約受付時間 AM9:00～ PM 9:00

https://www.hotelyamanami.com

甲州 石和温泉郷 ホテル やまなみ

山梨県市町村職員
共済組合保養所

## 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5年5月10日（水）** → 更新日 **令和5年8月1日（火）**

## 次の指定店が契約終了になります

| 指定店名 | 所在地 | 取扱商品 | 契約終了日 |
|---|---|---|---|
| 株式会社千雅 | 東京都中央区銀座5-14-1 | 宝飾品 | 令和5年1月31日 |
| 長モーター有限会社 | 大田原市黒羽田町104 | 自動車 | 令和5年3月31日 |
| 株式会社丸重 | 日光市森友1123-2 | | |
| ニッポンレンタカーサービス株式会社 | 東京都千代田区神田練塀町3 | レンタカー | |

*自転車で通勤・通学される皆さま*

## 損害保険ジャパン株式会社「移動の保険UGOKU」をご存じですか？

家族全員で月額980円

*～ 自転車保険で家族に安心と安全を ～*

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した。
「移動の保険UGOKU」では、「家族と自分のケガ」や「相手のケガ・モノの賠償」などが補償できます。

**いつでも加入可能！**
募集期間はありません。ネットからのみの申込みとなります。

**保険料払込みはクレジットカード！**
月額 980 円の保険料がクレジット決済により引落しとなります。

**1か月ごとの自動更新！**
自動更新なので、更新に関する手続きが不要です。

お申込みは、こちら または下記2次元コードからアクセスしてください！

**支払内容**
○相手のケガ、壊れたモノの賠償　○自分のケガの治療　○自転車の運搬費用　○帰りのタクシー代
○万が一の時の弁護士相談費用など

お問い合わせ先　（このご案内は、概要の説明になります。詳しい内容については、取扱代理店までお問い合わせください。）
引受保険会社：損害保険ジャパン株式会社　栃木支店　法人支社　TEL：028-627-8071
取扱代理店：株式会社栃木共済サービス　TEL：028-688-8711　宇都宮市大通り2-3-1井門宇都宮ビル3階　受付時間：9時から17時
「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。

SJ22-14378　2023/01/20

上記記事に関するお問い合わせは　総務課福祉係　☎028-615-7805

## 令和5年4月1日からの送金手数料について

令和5年1月号で、4月1日から組合員の皆様から当組合に送金する場合には所定の手数料の負担が必要になることをお知らせしたところですが、再度足利銀行と協議をした結果、令和5年4月1日以降も、専用の振込依頼書を利用する場合の手数料は無料となりました。

ただし、振込依頼書の2枚目の「通知書」が使用できないこととなりましたので、利用する場合には2枚目の「通知書」を外して利用してくださいますようお願いします。

なお、令和6年度以降については引き続き協議をしていきますので、結果が出ましたら改めてお知らせします。

上記記事に関するお問い合わせは　総務課経理係　☎028-615-7804

共済だより　第345号　令和5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　https://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。