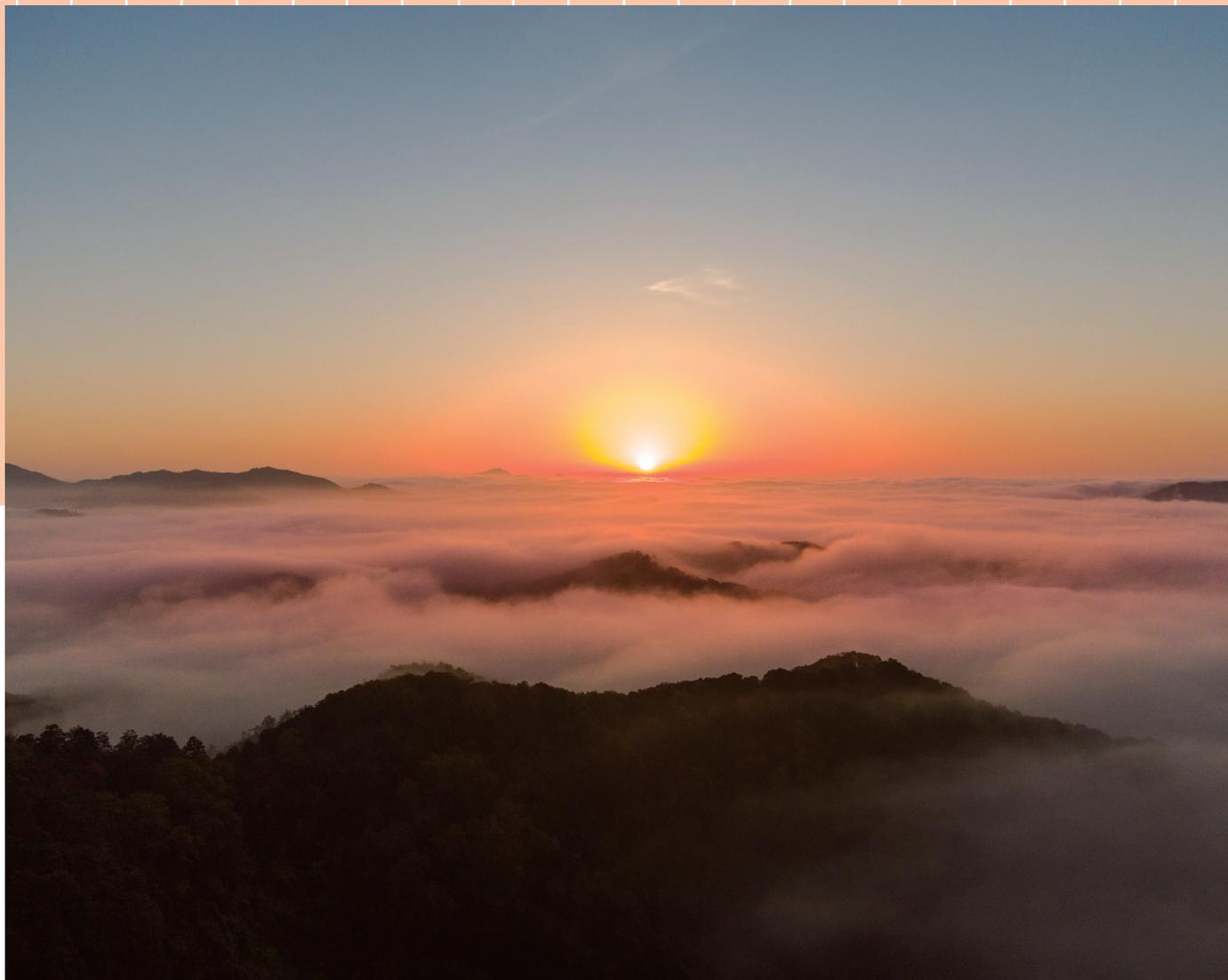


共済だより

令和6年

1

第350号



史跡唐沢山城跡（唐澤山神社）（佐野市）

 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	・被扶養者の基準について	10
・短期経理の現状	3	・遺族付加年金“きずな”の 配当金を還付します	11
・レセプト・健診等分析結果	4	・「ご加入内容のお知らせ」を送付します	11
・特定健康診査・特定保健指導の 実施状況について	6	・令和5年度末退職予定者説明会を開催します	12
・医療費通知書を配付します	7	・生活習慣病改善サポートレシビ	13
・医療機関等の受診には、 ぜひマイナンバーカードをご利用ください	7	・こころの雨宿り	14
・わくわく！おでかけ栃木めぐり 「佐野市」	8	・山梨県市町村職員共済組合からのお知らせ	15
		・入学・修学貸付のご案内	16
		・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5年12月1日現在）

組合員数	24,141人
男	12,482人
女	11,659人
任意継続組合員数	307人
被扶養者数	15,784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様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、新型コロナウイルス感染症が5類感染症となって半年以上が経ち、コロナ禍前の生活を取り戻しつつあります。

そうした中、短期経理においては、共済組合が7割負担する医療費等が想定を超える増加により非常に厳しい財政状況となっております。令和5年度は積立金を考慮して短期財源率を据え置きましたが、令和6年度は積立金が枯渇する恐れがあるため財源率の引き上げを検討することになります。

また、保健事業では、昨年所属所並びに組合員・被扶養者を対象としたアンケート及びレセプトや健康診査等を基に医療費の分析を行いました。これらの結果から現状を把握し、浮かび上がった健康課題を解決するために効果的・効率的な事業の実施を図り、さらに、健康寿命の延伸を図るために「第3期データヘルス計画」を策定し、事業運営を行ってまいります。皆様におかれましては、健診や保健事業等を積極的に活用していただき、疾病や生活習慣病の早期発見・重症化予防を心がけてくださいますようお願いいたします。

年金制度では、令和6年度に5年に一度の国民年金・厚生年金の財政検証が実施され、人口、労働、経済の変化を踏まえ、勤労者皆保険など次期制度改正に向けての議論も進められており、動向を注視していく必要があります。

本年の干支は「辰」です。「辰」は「ふるう、ととのう」を意味する「振」から、陽の気が動いて万物が振動することで大きく成長し、形がととのう年になると言われています。

当組合も役職員一同、なお一層の努力をし、組合員並びにご家族の皆様の健康の保持増進や福祉の向上のために成長して参りますので、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆様方の益々のご健勝、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。

謹賀新年

市町村長側

理事 星野

理事 福島

理事 坂村

理事 小菅

理事 佐藤

理事 早川

理事 粉川

理事 渡辺

理事 花塚

理事 大関

職員側

理事 長田

理事 横永

理事 柏原

理事 目黒

理事 川黒

理事 金澤

理事 大塚

理事 古澤

理事 青木

理事 露久保

学識経験監事

事務局長

他職員一同

光利

泰夫

哲也

一弥

栄一

尚秀

昭一

美知太郎

隆志

一雄

善志

匡史

智幸

淳一

昌弘

千明

道夫

和彦

論

誠二

根本

静子

短期経理の現状

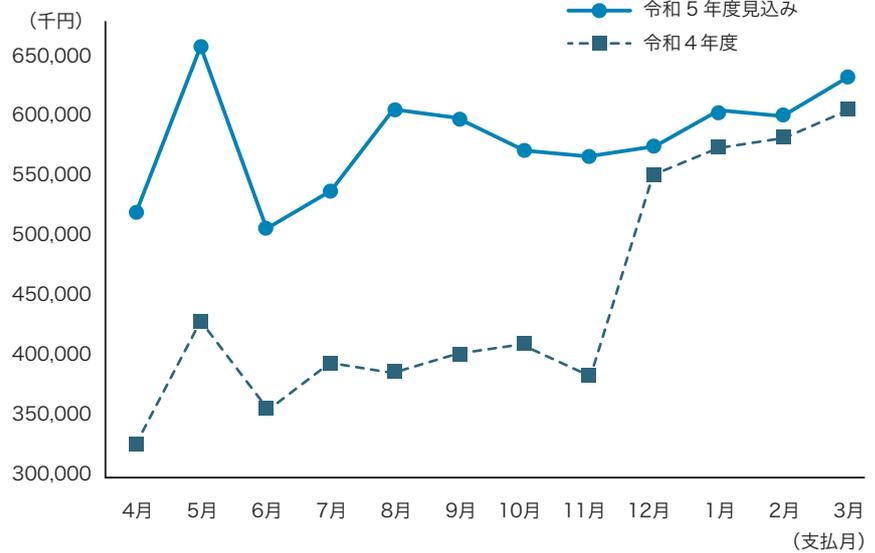
～令和5年度の見込みをお知らせします～

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。

令和5年度は、令和4年度と比較して、令和4年10月から短期組合員が加入した影響により掛金・負担金の収入や、医療費や休業給付などの給付金の支出が増加しています。

冬はインフルエンザや風邪の流行により医療機関への受診がさらに増加する季節ですので、感染予防を行い、ジェネリック医薬品への切替えの検討や多剤服用を避けるなどご協力をお願いします。

給付金の推移



(単位：千円)

区分	令和5年度予算(A)	令和5年度見込(B)	比較増減(B-A)	
収入	短期掛金	5,576,451	5,631,508	55,057
	短期負担金	5,534,597	5,598,849	64,252
	介護掛金	667,898	672,379	4,481
	介護負担金	656,495	663,914	7,419
	その他	1,374,725	1,445,713	70,988
	合計	13,810,166	14,012,363	202,197
支出	給付金	6,590,006	7,017,866	427,860
	前期高齢者納付金	1,504,368	1,486,470	△17,898
	後期高齢者支援金	2,637,198	2,584,857	△52,341
	介護納付金	1,339,944	1,339,944	0
	連合会払込金・拠出金	835,921	847,314	11,393
	その他	1,086,786	1,179,927	93,141
	合計	13,994,223	14,456,378	462,155
差引額	△184,057	△444,015	△259,958	
短期積立金	131,066	0	△131,066	
欠損金補てん積立金	519,081	345,104	△173,977	

※短金掛金及び介護掛金には、給与改定分や任意継続掛金を含みます。

※短期負担金には、給与改定分や育児・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。

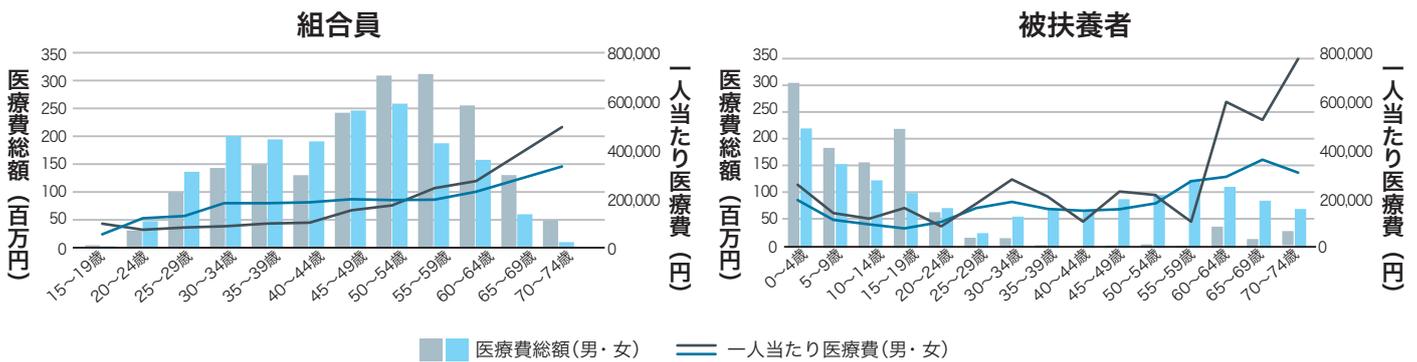
レセプト・健診等分析結果

組合員及び被扶養者のレセプト・健診結果等の分析を行いましたので、令和4年度の結果をお知らせします。「共済だより令和5年11月号」に掲載のアンケートと併せて、今後の保健事業の見直し及び第3期データヘルス計画に役立てていきます。

年齢別医療費総額と一人当たり医療費

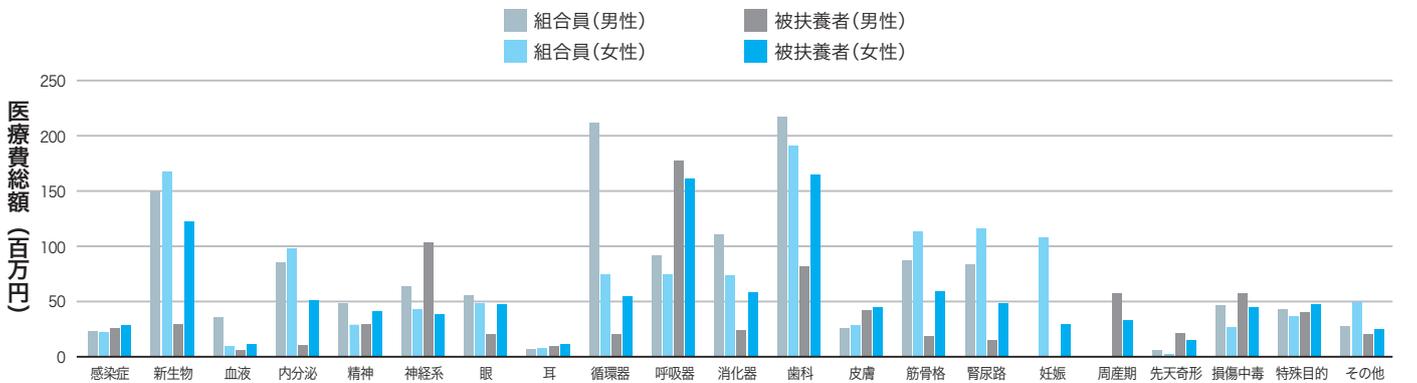
組合員の医療費は、40歳代が全体の約23%、50歳代が約30%を占めています。一人当たり医療費は年齢の上昇とともに増加していますが、50歳代から男女の一人当たりの医療費が逆転しています。

被扶養者の医療費は、0歳代が全体の約34%、10歳代が約24%を占めています。一人当たり医療費は、男性は65歳以降になると大幅に上がり、女性は妊娠・出産のため、20歳代、30歳代と増加した後一度減少しますが、40歳代後半から再び増加しています。



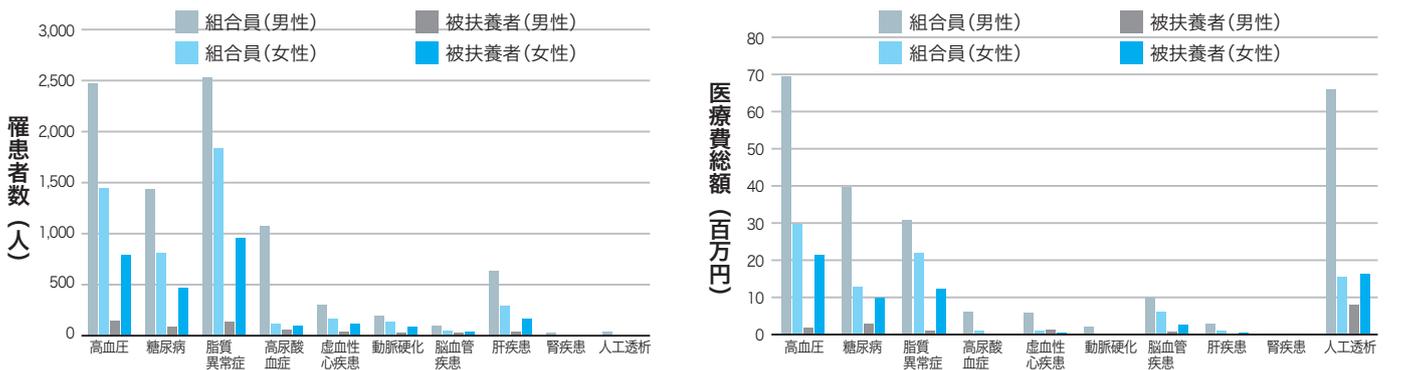
疾病大分類別医療費

組合員男性は歯科・循環器(高血圧等)・新生物(がん)、組合員女性は歯科・新生物・腎尿路(腎臓疾患等)、被扶養者男性は呼吸器(風邪等)・神経系(てんかん等)・歯科、被扶養者女性は歯科・呼吸器・新生物が医療費の上位となっています。



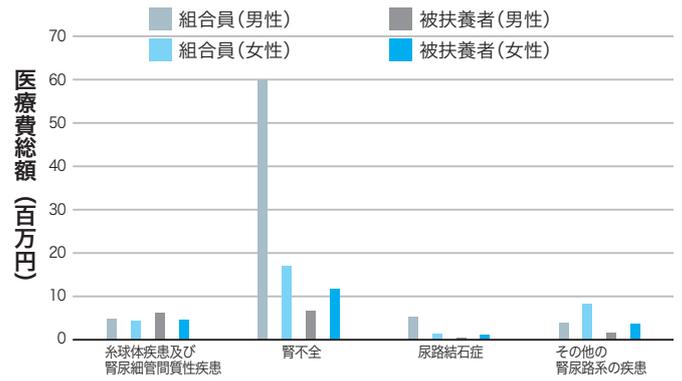
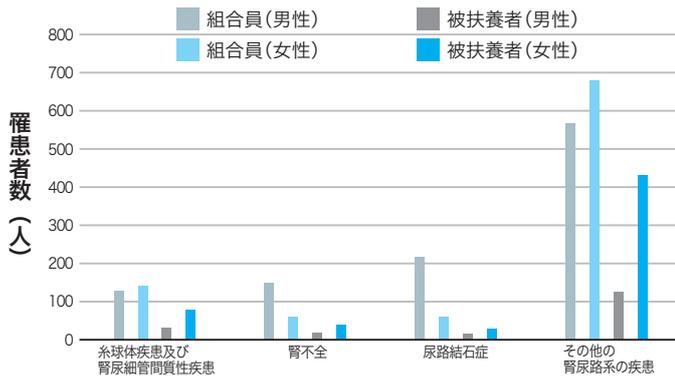
生活習慣病

生活習慣病の罹患者数は脂質異常症、高血圧、糖尿病の順番に多くなっています。生活習慣病が悪化すると、糖尿病性腎症、腎不全から人工透析治療が必要となりますので、普段から生活習慣に気を付けて、生活習慣病や重症化を未然に防ぐようにしましょう。



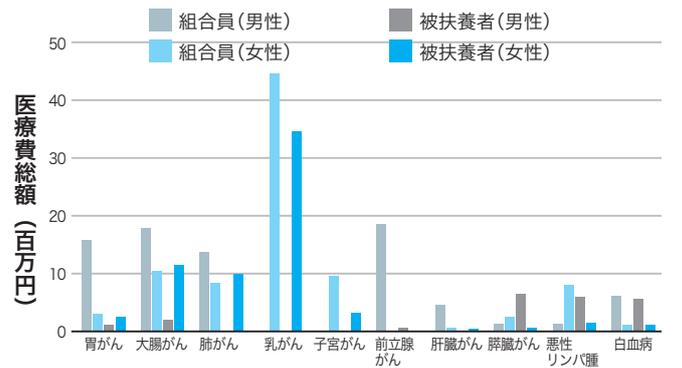
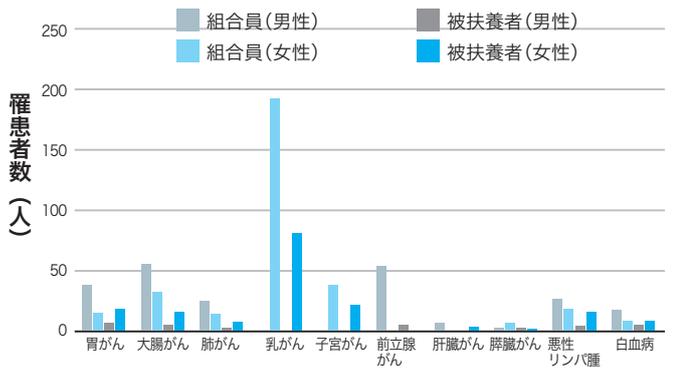
腎尿路

腎不全の中には人工透析が含まれます。人工透析は生涯行うことになるため注意が必要です。



悪性新生物

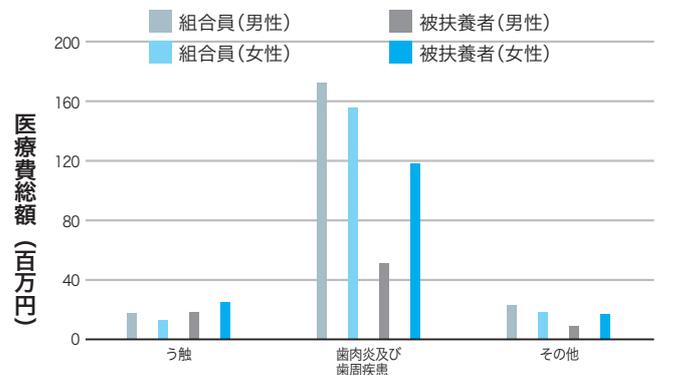
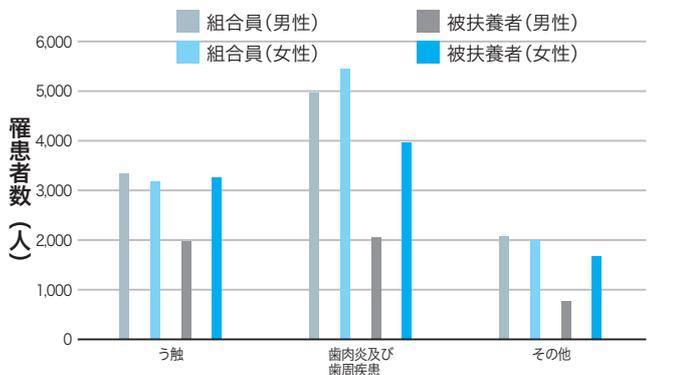
悪性新生物の罹患者数・医療費ともに最も多いものは乳がんです。女性の罹患者数は、乳がんにつき、子宮がん、大腸がん、医療費は、乳がんにつき大腸がん、肺がんとなっています。男性は、罹患者数・医療費ともに、大腸がん、前立腺がん、胃がんが上位を占めています。年に1回は職場の定期健康診断や人間ドックを受診しましょう。



歯科

歯科の罹患者数・医療費いずれも、歯肉炎及び歯周疾患、う蝕(虫歯)、その他(顎関節症等)の順番に多くなっています。

歯周病等の歯科疾患は糖尿病、内臓疾患の原因・悪化の要因といわれていることから、当組合の歯科健康診断(所属所内で行う出向型歯科健診)や定期的に歯科医院の受診をお願いします。



※罹患者数は、一人で複数発症している場合もあり、延べ人数です。
 ※医療費は、主傷病に紐づけ算出しています。

特定健康診査・特定保健指導の実施状況について

—令和4年度分における当組合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。

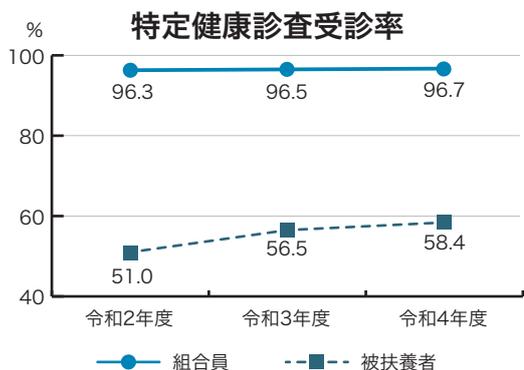
特定健康診査及び特定保健指導の受診率が低い場合、支援金の加算（ペナルティ）対象となり、短期経理財政を悪化させ、掛金の引き上げに繋がります。

現在当組合は「後期高齢者支援金の減算対象組合」に該当していますが、今後も減算対象組合を維持するために、引き続き特定健康診査・特定保健指導のご協力をお願いします。

特定健康診査

目標値：組合員 98%
被扶養者70%

特定健康診査（健康診断、人間ドック）の組合員の受診率は96.7%、住民健診や医療機関で特定健康診査を受診する被扶養者の受診率は58.4%と、いずれも令和3年度より増加しましたが、目標としている組合員98%、被扶養者70%には達しませんでした。



令和5年4月1日現在において40歳以上75歳未満の被扶養者には「特定健康診査受診券（セット券）」を令和5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）。
特定健康診査は身体の状態を知る良い機会ですので、年に一度は必ず受診をお願いします。

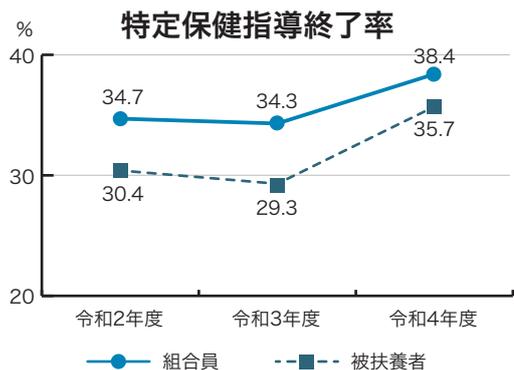
パート先などにおいて健康診断を受けた40歳以上の被扶養者は、健診結果（コピー）を提出することで特定健康診査を受診したとみなされますので所属所（組合員の勤務先）の共済事務担当課を通して、当組合へ提出をお願いします。

なお、特定健康診査を受診していない被扶養者には、組合員の皆さまから受診されるようお伝えください。

特定保健指導

目標値：45%

組合員の終了率は38.4%、被扶養者の終了率は35.7%に増加しましたが、目標としている45%には組合員・被扶養者ともに届きませんでした。



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、生活習慣の改善をするものです。

生活習慣病は、症状もなく進行し、放置すると重症化するため、早期治療や改善が重要です。

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。

当組合の委託業者で受診する場合、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ので、ぜひご利用ください。



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！



腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上
または
BMI25以上

40歳未満の方へ 生活習慣病への対策はお早めに！

40歳未満の方は腹囲やBMIが基準値以上で血糖・血圧・脂質にリスクがあっても特定保健指導の対象とはなりません。40歳からではなく、今から運動や食事などを見直し、生活習慣病にならないよう気を付けましょう。

医療費通知書を配付します

配付時期
2月中旬～下旬

(令和4年12月～令和5年11月診療分)

医療費通知書は、組合員及び被扶養者が医療機関等で受診した状況をお知らせするものです。
1年間の医療費を確認し、適正受診をお願いします。

通知書の見方

医療費通知書											令和6年2月〇日作成
(住所) 123-4567											対象月 令和4年12月～令和5年11月分
栃木県〇〇市大通り2-3-1											
(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	① 法定 給付額	② 公費 負担額	③ 窓口 負担額	④ 家族療養費 附加金等	⑤ 高額 療養費	⑥ (④+⑤) 支給額	③-⑥ 確定申告用 自己負担額
共済太郎	4	12	2	医科入院	300,000	210,000	90,000	55,400	9,570	64,970	25,030
〇〇病院				入院時療養費等	1,280	360	920				920
共済花子	5	11	3	歯科入院外	25,000	17,500	7,500				
〇〇歯科											
合計				326,280	227,860	7,500	90,920	55,400	9,570	64,970	25,950

- ①当組合が医療機関等に支払った金額
②国または地方公共団体が負担する金額
③医療機関等の窓口で支払った金額
⑥当組合が組合員に送金した金額

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が、以下の点にご注意ください。

- 令和4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4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。

医療機関等の受診には、 ぜひマイナンバーカードをご利用ください

マイナンバーカードで受診するメリット

- 初診時等の
窓口負担が低くなる**
組合員証等で受診した場合と比べて、初診料及び再診料が下がります。
- データに基づく最適な
医療が受けられる**
薬剤情報等の提供に同意すると、過去に処方されたお薬の情報が医師・薬剤師で共有されます。
- 手続きなしで高額医療費の
限度額を超える支払いが免除**
限度額適用認定証がなくても、高額医療費の限度額を超える支払いが免除されます。



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 (年末年始を除く)

平日 9:30～20:00

土日祝 9:30～17:30

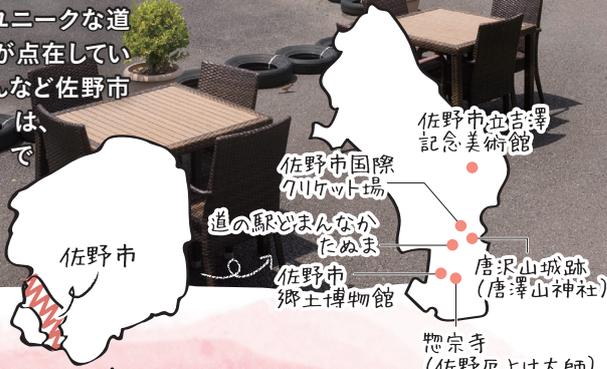
わくわく!おでかけ 栃木めぐり



今回
めぐるのは

佐野市

県南西部、首都圏から約70kmに位置し、豊かな緑と美しい清流に恵まれた佐野市。平将門の討伐やムカデ退治伝説で有名な藤原秀郷ゆかりの山城跡や、ユニークな道の駅など、多彩な観光スポットが点在しています。いもフライや佐野らーめんなど佐野市の食文化をPRする「さのまる」は、「ゆるキャラ®グランプリ2013」でグランプリを獲得した全国でも人気のキャラクターです。



道の駅どまんなかたぬま

山上に伝説の戦国武将を祀る

からさわやまじょうあと(からさわやまじんじゃ)

唐沢山城跡(唐澤山神社)



平将門の乱で活躍し、数々の伝説を残す武将・藤原秀郷が築いたとされる伝承のある山城跡。東日本有数の巨大な山城です。高石垣や堀など、戦国時代の歴史を物語る遺構が随所に残されています。山頂の本丸跡には秀郷を祀る唐澤山神社があり、近年では「風鈴参道」や花手水で人気のスポットとなっています。

- ☎0283-24-1138
- 📍佐野市富士町1409
- 🅉🅉🅂 境内自由
- !! 北関東自動車道「佐野田沼IC」から15分

関東を代表する厄除け大師

そうしゅうじ(さのやくよけたいし)

惣宗寺(佐野厄よけ大師)



佐野市の中心部にある天台宗のお寺で、ご本尊の元三慈恵大師は別名「佐野厄よけ大師」として有名。特にお正月には全国から毎年約100万人の参拝客が訪れ、厄除け、方位除けを願う人々で賑わいます。総金箔押しの子水地藏尊や金銅大梵鐘、佐野東照宮などの文化財も必見です。

- 🕒1月8:00～17:00、2月～12月8:20～16:40
- 🅂 無休
- ☎0283-22-5229
- 📍佐野市金井上町2233
- 🅉 無料
- !! 東武佐野線で「佐野市駅」下車、徒歩10分



Gourmet

とちぎグルメ

変わった形の縁起うどん

みみうどん
耳うどん



麺が耳の形に似ていることから「耳うどん」と呼ばれる郷土料理。お正月に食べると、悪いことを耳にせずよい1年を過ごせるという言い伝えがあります。だしは醤油味。一般的なうどんの具のほか、おせちの残り物を入れていた名残で、伊達巻を入れる家庭やお店も珍しくありません。



佐野市をもっと知るならここ!

さのしきょうどはくぶつかん

佐野市郷土博物館

佐野市を中心に地域の考古・歴史・民俗等に関する資料を展示。特別展示室には、佐野市出身で、足尾鋳毒事件の解決に命をかけて取り組んだ政治家・田中正造の明治天皇への直訴状や聖書・帝国憲法・石などの遺品約100点を公開しています。

- ◎ 9:00～17:00 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、毎月末日、12月29日～1月3日、その他臨時休館日あり ☎0283-22-5111 📍佐野市大橋町2047
- ◎ 無料(企画展開催中は、一般330円(大学生以下無料))
- !! 東北自動車道で「佐野IC」または北関東自動車道「佐野田沼IC」から10分

おいしくて楽しいホットステーション

みちのえきどまんなかたぬま

道の駅どまんなかたぬま

採れたての新鮮野菜やご当地グルメが集まる道の駅。日本列島の東西南北の基準点を結ぶ線の交差点が旧田沼町にあることが、ユニークな名前の由来です。お買い物や飲食だけでなく、足湯に庭園、遊具のあるキッズゾーンなど、老若男女問わず楽しめるコンテンツが盛りだくさん!



- ◎ 店舗により異なる 月曜(祝日の場合は営業)
- ☎0283-61-0077 📍佐野市吉水町366-2
- !! 北関東自動車道「佐野田沼IC」から3分



気品ある日本美術の世界へ

さのしりつよしざわきねんびじゅつかん

佐野市立吉澤記念美術館

酒造業(江戸時代)・石灰会社(近代以降)等を営む地元旧家・吉澤家が約200年の間に形成したコレクションと、佐野市ゆかりの美術作品を収蔵。伊藤若冲をはじめ江戸時代の書画から現代絵画、近代陶芸など幅広い作品をさまざまな視点から企画展示し、日本美術の魅力を発信しています。

- ◎ 9:30～17:00 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日(祝日の翌日が土・日曜、休日の場合は開館)、12月29日～1月3日、展示替え期間 ☎0283-86-2008 📍佐野市葛生東1-14-30 ◎ 一般 520円(大学生以下・障害者手帳等をお持ちの方とその介添者1名は観覧無料) !! 東武佐野線で「葛生駅」下車、徒歩8分

世界とつながるグローバルスポーツ

さのしこくさいくりけつとじょう

佐野市国際クリケット場

日本初の男子国際規格の広さを有したクリケットグラウンドです。佐野市は「クリケットのまち」として、子どもから大人までクリケットを楽しめるイベントを多数開催しています。施設内には、日本クリケット協会が運営するティールームがあり、紅茶やスコーンを味わいながら試合観戦を楽しんでみてください。



- ◎ 8:00～22:00 年末年始
- ☎0283-20-3049 📍佐野市栃本町300-1
- !! 北関東自動車道「佐野田沼IC」から10分



佐野市

EVENT GUIDE

令和6年2月23日(金・祝)予定

さのまるのひいべんと

さのまるの日イベント



佐野ブランドキャラクター「さのまる」が誕生した日を盛大に祝い、佐野市の魅力を全国に向けて発信する一大イベント!全国のゆるキャラが集まるキャラクターステージやご当地グルメなどが楽しめます。

- 開催時間 10:00～15:30
- 開催場所 佐野市葛生あくとプラザ
- ☎0283-27-3012(佐野市広報ブランド推進課)
- !! 東武佐野線で「葛生駅」下車、徒歩約20分シャトルバス運行予定(葛生駅～葛生あくとプラザ)
- ※詳細はイベントHPをご覧ください。

3月中旬～下旬

かたくりのはなまつり

かたくりの花まつり



約150万株のカタクリが自生する花の名所「かたくりの里」で開催される自然に親しむイベント。辺り一面に咲き誇るカタクリの花鑑賞のほか、お土産販売なども。

- 開催時間 8:30～17:00
- 開催場所 万葉自然公園かたくりの里
- ☎0283-27-3011(スプリングフラワーフェスティバル実行委員会(佐野市観光推進課))
- !! JR両毛線・東武佐野線で「佐野駅」下車、タクシーで15分。「佐野SAスマートIC」から車で10分

被扶養者の **基準** について

1 年収の壁・支援強化パッケージ

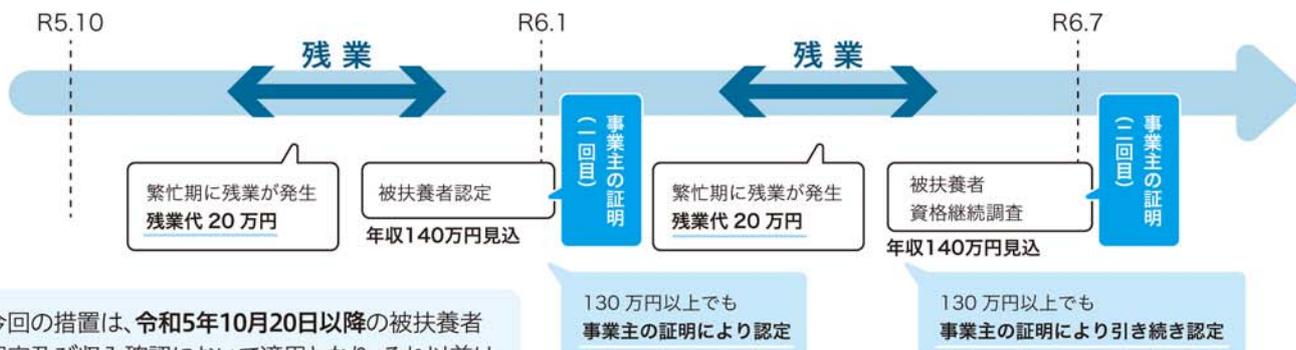
人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動がある場合は、認定基準額を超過しても、被扶養者の勤務先の証明により、収入要件を満たしているとみなします。

ただし、基本給が上がった場合や恒常的な手当が新設された場合など今後も引き続き認定基準額を超える見込みであるときは対象とはなりません。

◆認定基準額

区分	基準額
60歳以上の方	年額 180 万円未満
障害を支給事由とする年金の受給要件に該当する程度の障害を有している方	月額 150,000 円未満
上記以外の方	年額 130 万円未満 月額 108,334 円未満

(例) 毎月10万円で働くパートの被扶養者が残業により一時的に収入が増え、年収130万円以上となった場合



今回の措置は、令和5年10月20日以降の被扶養者認定及び収入確認において適用となり、それ以前は遡及して取扱いません。

130万円以上でも
事業主の証明により認定

130万円以上でも
事業主の証明により引き続き認定

対象者

既に認定を受けている被扶養者及び新たに認定を受けようとしている被扶養者。
なお、事業主と雇用関係のないフリーランスや自営業者などは対象となりません。

事業主の証明

新たに認定を受けるときまたは毎年行っている被扶養者資格継続調査に通常に必要な書類に加えて事業主の証明書の提出をお願いします。

なお、以下の場合は、組合員がその世帯の生計維持の中心的役割を果たしているため扶養取消しとなります。

- ・被扶養者が組合員と同一世帯に属している場合に、被扶養者の年間収入が組合員の年間収入を上回る場合
- ・被扶養者が組合員と同一世帯に属していない場合に、被扶養者の年間収入が組合員からの援助による収入額を上回る場合

また、同一の方について事業主の証明書の提出は、2回までとなります。

証明書は[こちら](#)及び所属所の共済事務担当課にあります。

2 被扶養者資格継続調査

昨年7月に被扶養者資格継続調査を実施しましたが、就職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うちに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、被扶養者の就職や収入の増加(一時的な収入変動を除く)等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します。

◆取消になる事例

区分	要件を欠くに至った日
就職したとき	就職した日 ・パートや試用期間等で社会保険の適用がない場合でも、収入基準額以上の収入が恒常的に見込まれる場合は就職した日から取消となります。
・給与収入が3か月連続して収入基準額以上となったとき ・給与収入が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とき ・年間収入が収入基準額以上となったとき 給与収入は諸経費控除前の額をいい、通勤手当等も含まれます。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。	最初に超過した月の初日 (月途中から就職した場合は、就職した日) ただし、令和5年10月20日以降は一時的な収入変動によって認定基準額以上になった場合は事業主の証明書により、要件を満たしていることとみなします。(前ページ参照)
年金受給開始または年金改定により収入基準額以上となったとき ・遺族年金等は、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。	当該年金等に係る裁定通知書または改定通知書により基準額を超えることを知り得た日
雇用保険等の給付日額が収入基準額以上となった場合	受給開始日
事業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月の初日 (事業開始年の場合は、事業開始日)

○被扶養者継続調査においては、過去の期間における次の書類の提出が必要となる場合があります。

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

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還付する仕組みとなっています。ただし、令和5年1月から12月までに中途脱退した場合は、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) ○きずなプラス	○入院保険 ○積立年金プラン*
送金日及び明細の送付	令和6年2月下旬予定	

※積立年金プランの配当金は、積立金に積増されますので還付されません。

また、毎年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の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

「ご加入内容のお知らせ」を送付します

送付日 令和6年2月下旬予定

積立金額 令和5年12月末日の残高

制度内容については、更新募集案内時に配布または[こちら](#)の遺族付加年金“きずな”令和6年パンフレットをご確認ください。

栃木県市町村職員共済組合

検索

上記記事に関するお問い合わせは 総務課福祉係 ☎028-615-7805

共済だより 2024.1 No.350

11

令和5年度末退職予定者説明会を開催します

令和5年度末退職者（短期組合員を含みます）を対象に、以下の日程で説明会を開催します。本説明会では、退職後の医療保険・年金等に関する手続きや給付の内容、再就職される場合の注意点等についてご案内します。

詳細については、共済事務担当課へお問い合わせください。



内容

- ①退職後の医療保険
- ②年金制度
- ③遺族付加年金“きずな”

全体説明の後に個別相談会もありますので、お気軽にご相談ください。

開催日時	場所	対象所属所名
1月12日(金)13時30分～	佐野市役所 本庁舎201～203会議室	佐野市
1月15日(月)10時～	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、 芳賀中部上水道企業団、 芳賀地区広域行政事務組合
1月15日(月)14時～	下野市役所 本庁舎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16日(火)13時30分～	小山市役所本庁舎 2階2A会議室	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市民病院
1月18日(木)13時30分～	矢板公民館 大会議室	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
1月19日(金)13時30分～	那須塩原市 いきいきふれあいセンター 視聴覚室	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23日(火)10時～	鹿沼市役所 本庁舎 大会議室	鹿沼市
1月23日(火)14時～	日光市役所本庁舎 2階中会議室203	日光市
1月24日(水)10時～	栃木市役所本庁舎 正庁A・B	栃木市
1月24日(水)14時～	足利市役所別館 研修室	足利市
1月31日(水)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 栃木県後期高齢者医療広域連合

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、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

脂質異常症
の改善に



蒸すから“油のとり過ぎ”を気にせずOK!
レモンの効いたオイルソースが味のアクセントに

たらとかぶのレンジ蒸し

材料(2人分)

たら 2切れ
酒 小さじ1
こしょう 少々
しめじ 100g
かぶ(葉つき) 1個(120g)
レモンの薄切り 4枚
A パセリのみじん切り 大さじ2
レモン汁 小さじ2
オリーブ油 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/2
塩 少々

作り方

- 1 たらは酒をからめて5分ほど置き、水気を拭き取ってこしょうをふる。しめじは石づきを取って小房に分ける。かぶはくし形切り、葉は5cm長さに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 耐熱皿にしめじ、かぶ、たらの順にのせ、たらの上にレモンをのせる。ラップをしてレンジで6~7分加熱し、器に盛りつけてAをかける。



1人分 エネルギー 食塩相当量
142kcal 0.7g

脂質異常症 改善につながる けんこうPOINT

エネルギーや脂質の多い食品を控える食事が脂質異常症の改善にはベスト。たらは低エネルギーの食材。さらに、余分な油を使わない蒸し料理なら、血液中の中性脂肪やコレステロールを抑えたいときに最適です。



Profile
新谷友里江
にやゆりえ

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ジだけでできちゃった100』(主婦の友社)など多数。

こころの雨宿り

前向きに、くよくよ悩む

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

過去のことを思い出してくよくよ考えてしまうこと、ありますよね。仕事でミスをしてしまったとき、誰かに余計な一言を言ってしまったとき。考えてもしょうがないと頭では分かっているけど、「何でもっと注意しなかったんだろう」「どうしてあんなことを言ってしまったんだろう」……と繰り返し考え続けてしまいます。ぐるぐる考え続けていると、次第に気分も落ち込んできて、マイナス感情にどっぷりつかってしまう、なんてことも。しかも、考えないようにしようと頑張れば頑張るほど、そのことがかえって頭に浮かんでくるのです。

心理学の研究に「シロクマ実験」と呼ばれる実験があります。実験の参加者は「シロクマのことを考えないように」と言われますが、シロクマを思い浮かべないようにしようとすればするほど、頭の中がシロクマだらけになってしまうというもの。考えないようにすればするほど、かえってそのことを考えてしまう、という現象の検証です。

そこで、試してもらいたいのが、「くよくよタイム」をつくること。やめたくてもやめられないのなら、くよくよする時間をあえて自分からつくってみるのです。例えば、今から15分間を「くよくよタイム」として、その間、徹底的にくよくよしてみましよう。ああすればよかった、こうすればよかった……こんな具合に、くよくよと考えて考えて考え抜いてください。



試してみると、不思議なことに、あんなに頭から離れなかった「くよくよ」がスルッと手放せたりします。さらに、もうひと工夫を。頭に浮かんでくる「くよくよ」の語尾に「ぼよ」とつけてみてください。

「どうしてミスをしたんだろう、
仕事ができない人だって思われたに違いないぼよ」
「あんなこと言うなんて。嫌われちゃうぼよ」
「絶対うまくいきっこないぼよ」

どうでしょうか。ふっと笑えて、肩の力が抜けてきませんか。「ぼよ」以外にも、「ぴょん」「なり」「おじゃる」などもおすすめです。好きな漫画のキャラクターや、お笑い芸人の言い回しを取り入れるのも良いでしょう。くよくよ思考に陥ってこわ張っていた心と体がフッと柔らかくなるのではないのでしょうか。くよくよ考えてしまうときには、あえての「くよくよタイム」、試してみてくださいね！



せきや ゆき

： 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健（職場のメンタルヘルス）。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

山梨県市町村職員共済組合からのお知らせ

“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 御膳
Kiyami

大人お1人様一泊二食付き

18,300円～

※メインは「あわび」
または「国産牛」から
お選び頂けます
(要予約)

「鮑」「国産牛」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 御膳
Miyabi

大人お1人様一泊二食付き

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。



彩 御膳
Irodori

大人お1人様一泊二食付き

スタンダード会席コース

14,670円～



旬 御膳
Syun

大人お1人様一泊二食付き

リーズナブル会席コース

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。



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～PM6:00

<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





入学・修学貸付のご案内



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合わせて貸付けますので、所属所の共済事務担当課にお問い合わせください。ただし、申し出から送金日までの期間が短い場合、希望に沿えないことがあります。

区分	入学貸付	修学貸付
貸付利率	年利 1.26% (令和6年1月1日現在)	
対象となる学校	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p><注意> 支払済みの費用については貸付できませんのでご注意ください。</p>	
申込時期	合格通知書が届き次第随時	令和6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 の6 か月分 (最高 200 万円)	月額 15 万円 (単年度最高 180 万円) 年度途中で申込む場合は、 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5月15日の場合 10月 (6月~3月までの月数) × 15万円 = 150万円
償還開始時期	貸付けを受けた月の翌月	<p><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償還となります。</p> <p><据置をしない場合> 貸付けを受けた月の翌月</p>
提出書類	<p>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)</p>	
	国内の学校	<p>合格通知書 (写し) または 入学許可書 (写し)</p> <p>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。</p> <p>・ 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も可)</p>
海外の学校	<ul style="list-style-type: none"> 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 必要経費が分かる書類 	

[こちらから](#)
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

2月

3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		

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

- 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**するよう振り込んでください。
- **ATMやネットバンキングで振込む場合、18日に送金した場合でも、当日に着金とならない場合があります**ので、余裕をもって振込むようお願いいたします。

- 解約金は、2月28日、3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。

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

共済だより 第350号 令和6年1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。