

共済だより

令和6年

5

第352号



矢板市文化スポーツ複合施設（矢板市）

 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

・共済組合の事業	2	・遺族付加年金“きずな”の新規募集・更新が 始まります！	12
・第3期データヘルス計画を策定しました	4	・「みんなのMYポータル」が始まります！	12
・令和6年度からの新規保健事業について	4	・貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール	12
・特定健康診査受診券を自宅へ送付します	5	・ワンプレートごはん	13
・標準報酬の月額決定・改定について	6	・健康料理のレシピをホームページに 掲載します	13
・令和6年度 標準報酬等級表と掛金等の額	7	・こころの雨宿り	14
・わくわく！おでかけ栃木めぐり		・茨城県市町村職員共済組合の 保養所のご紹介	15
「矢板市」	8	・「からだの歪みすっきりセミナー」の参加者を 募集します！	16
・令和6年度「睡眠検査」の募集を行います	10		
・宿泊施設情報	10		
・退職等年金給付に関するお知らせ	11		
・貸付金の特別償還・償還期間等の変更を 受け付けます	11		

組合の現況

（令和6年4月1日現在）

組合員数	23,627人
男	12,314人
女	11,313人
任意継続組合員数	436人
被扶養者数	15,533人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16



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や短時間勤務職員は、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。なお、短時間勤務職員(短期組合員)の年金は、日本年金機構の適用となります。

事業を行うために必要な費用として、給料及び期末手当等から短期給付・長期給付・保健事業の掛金が控除されます。各事業の詳細は当組合ホームページをご覧ください。

栃木県市町村職員共済組合

検索

短期給付事業(医療保険)

一般組合員等

短期組合員

保健課 ☎028-615-7816

組合員と被扶養者の病気やケガ、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、マイナ保険証もしく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。

なお、マイナ保険証を使用する場合は限度額適用認定証は不要です。

また、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に伴い、組合員証は令和6年12月2日で原則廃止されます。

栃木県市町村職員共済組合	本人	令和〇年〇月〇日交付
組合員証(組合員)		
記号 899	番号	〇〇〇〇(枝番)〇〇
氏名 共済 太郎	性別 男	
生年月日 平成〇年〇月〇日		
資格取得年月日 令和〇年〇月〇日		
発行機関所在地 栃木県宇都宮市大通り二丁目3番1号		
保険者番号 32090417	発行番号	
名称 栃木県市町村職員共済組合	印	〇××××

組合員証と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)

一般組合員等

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 ☎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

一般組合員等

短期組合員

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
- 血清クレアチニン検査助成 **新規事業**
- 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
- 40歳未満の組合員の受診勧奨 **新規事業**

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(レシピのホームページ掲載)

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

図書関係

- 育児指導誌(出産から1年間)

特定健康診査・特定保健指導

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。

2 貯金事業

一般組合員等

短期組合員

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。

<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。

<積立方法等>

- 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個人振込により積立てできます。
個人振込は毎月18日までに着金となるようお願いいたします。
- 預入限度額：3,500万円です。
- 払戻：1,000円単位で、15日・金融機関の未営業日の前日に送金します。

3 貸付事業

一般組合員等

短期組合員

事務手数料・保証料・抵当権の設定が不要!!

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。

- 借受資格：組合員期間1年以上となった日から利用できます。
ただし、任期の定めのある組合員は、任期が終了する月までに償還することとなります。
- 申込期限：毎月5日です。
- 貸付金：金融機関の未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より給与から控除します。

貸付利率年1.26%

令和6年5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

※貸付利率は、退職等年金給付の基準利率の区分に応じて変動します。

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し、万が一の場合に備えた保険も取扱います。

立替事業

一般組合員等

短期組合員

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。

ただし、任期の定めのある組合員は、任期が終了する月までに償還することとなります。

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”

一般組合員等

(引受会社：明治安田生命)

万が一(死亡・高度障害)の場合や病気、ケガによる入院・手術等の保障が受けられます。

短期組合員を除く組合員を対象として、5月21日～7月26日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(団体総合保険) (引受会社：損害保険ジャパン)

一般組合員等

短期組合員

要介護2相当以上で一時金を支払います。全組合員を対象とし、9月～11月に募集をします。

移動の保険UGOKU (引受会社：損害保険ジャパン)

一般組合員等

短期組合員

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。

- 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 [こちら](#) 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としになります。

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

家族全員で

月額980円



申し込みは
こちら

第3期データヘルス計画

(第4期特定健康診査等実施計画)

を **策定** しました

当組合では、「第2期データヘルス計画・第3期特定健康診査等実施計画(平成30年度～令和5年度)」を策定し、効果的かつ効率的な保健事業の実施に努めてきました。

令和5年度は、第2期計画の評価及びレセプト・健診結果分析を行い、組合員等の健康状態や医療費の現状を把握し、健康課題を明確化するとともに、課題解決に向けて「第3期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画(令和6年度～令和11年度)」を策定しました。

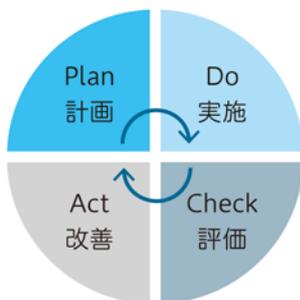
この計画に基づいて、疾病予防、重症化予防対策等の事業を引き続き実施していきますので、特定健康診査・特定保健指導の受診をお願いします。

データヘルス計画とは

レセプト・健診データ分析に基づく効果的・効率的な保健事業をPDCAサイクルで実施するための計画です

- データ分析に基づく事業の立案
- 現状分析、健康課題洗い出し
- 目標設定 ● 事業立案

- 評価結果に基づく改善・見直し
- 内容・実施方法等(プロセス)
- 体制等(ストラクチャ)



- 事業の実施
- 所属所との連携(コラボヘルス)

- データ分析に基づく進捗・効果確認
- 実施量(アウトプット)評価
- 成果(アウトカム)評価

第3期データヘルス計画の主な内容

● 特定健康診査

40歳から74歳を対象に特定健康診査を実施していますが、未受診者に対し、組合員には所属所と協働して受診勧奨を行い、被扶養者には12月に受診勧奨を通知し、受診率の向上を図ります。

また、パート等職場で健康診断を受診している被扶養者には、被扶養者継続調査の際に結果の提出を求めます。

● 特定保健指導

特定健康診査の結果、対象となった方は受診をお願いします。

特定保健指導は、職場内で受診ができる当組合委託業者(保健師等)による一括面接や個人で行うICT面談もあります。

● 生活習慣病(血糖・血圧・脂質)リスク保有者への受診勧奨

特定健康診査の結果、血糖・血圧・脂質が基準値以上の未受診者に、医療機関への受診勧奨を引き続き実施し、生活習慣病の重症化予防を図ります。

● 所属所との連携(コラボヘルス)

所属所とのコラボヘルスとして、医療費の状況や特定健康診査等の健診結果を情報共有し、健康課題の解決に努めます。

計画の詳細につきましては、[こちら](#)をご覧ください。

● クレアチニン検査助成

定期健康診断に併せて血清クレアチニン検査を行った組合員を対象に、135円(税込み)を限度に助成します。

この検査は血液検査で行い、腎臓機能を確認することができますので、職場の定期健康診断を受診する組合員は、ぜひがん検診と併せて申込みをお願いします。

● 40歳未満の組合員の生活習慣の改善

40歳未満の組合員のうち、メタボリックシンドロームの該当者及びその予備群に生活習慣の改善を勧奨します。

40歳から始まる特定保健指導の対象にならないよう、自己管理に努めてください。

令和6年度からの
新規保健事業
について

令和6年4月1日現在において資格のある方が対象

特定健康診査受診券を自宅へ送付します

特定健康診査は、40歳以上75歳未満の方を対象に、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、そのまま放置した場合は生活習慣病を引き起こす要因となるため、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、1年に一度は特定健康診査を受診しましょう。

送付時期
5月下旬

特定健康診査の費用は **無料** です

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、後期高齢者医療への負担金が増額するため、短期給付の財源率の引き上げにつながります。



被扶養者の方へ

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。 市町村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 こちら 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。	お勤め先で健康診断を受けた場合は、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。 お手数ですが、健診結果のコピーを共済事務担当課へ提出してください。
当日の持ち物 <input type="checkbox"/> 特定健康診査受診券 <input type="checkbox"/> 組合員被扶養者証(保険証)			

短期組合員の方へ

職場の健康診断または人間ドックを受診しない方に特定健康診査受診券を発行します

勤務時間や任用期間により職場の健康診断を受診できない方のうち人間ドックを受診しない方には「特定健康診査受診券」を発行しますので「特定健康診査の受診方法」①住民健診または②検査機関において、特定健康診査の受診をお願いします。

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。



標準報酬の月額決定・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6年度標準報酬等級表と掛金等の額」（7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（降給）等により変動し、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。）

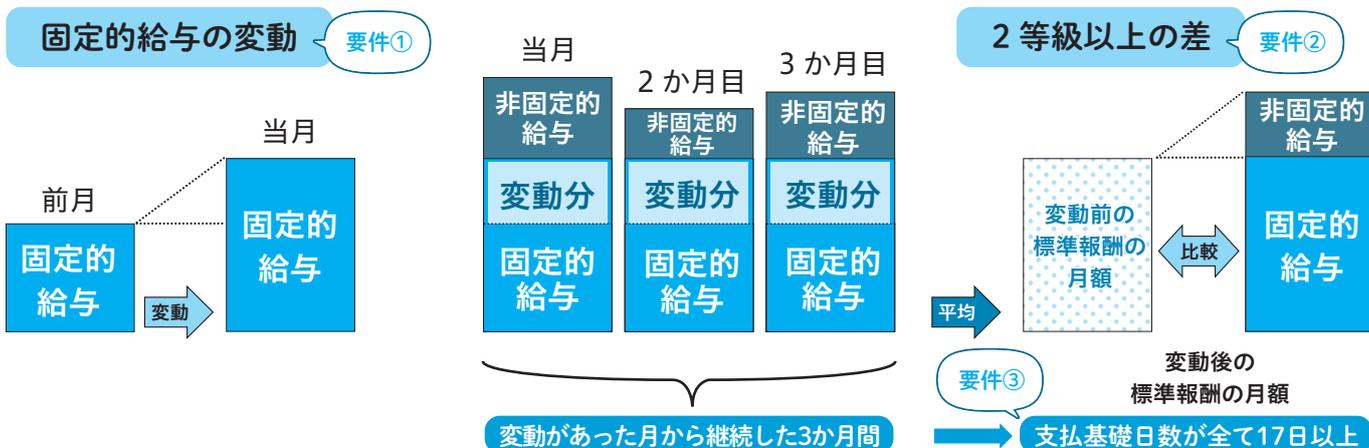
要件②

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。

● 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6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				
短期 給付	長期給付			(51.50%)	(2.59%)	(8.60%)	(91.50%)				
厚生 年金	退職等 年金	円以上	円未満				(7.50%)	(2.12%)	(40歳以上 65歳未満の 場合)		
1	-	-	58,000	~ 63,000	2,987	150	498	5,307	435	122	9,349
2	-	-	68,000	63,000 ~ 73,000	3,502	176	584	6,222	510	144	10,962
3	-	-	78,000	73,000 ~ 83,000	4,017	202	670	7,137	585	165	12,574
4	1	1	88,000	83,000 ~ 93,000	4,532	227	756	8,052	660	186	14,186
5	2	2	98,000	93,000 ~ 101,000	5,047	253	842	8,967	735	207	15,798
6	3	3	104,000	101,000 ~ 107,000	5,356	269	894	9,516	780	220	16,766
7	4	4	110,000	107,000 ~ 114,000	5,665	284	946	10,065	825	233	17,734
8	5	5	118,000	114,000 ~ 122,000	6,077	305	1,014	10,797	885	250	19,023
9	6	6	126,000	122,000 ~ 130,000	6,489	326	1,083	11,529	945	267	20,313
10	7	7	134,000	130,000 ~ 138,000	6,901	347	1,152	12,261	1,005	284	21,603
11	8	8	142,000	138,000 ~ 146,000	7,313	367	1,221	12,993	1,065	301	22,893
12	9	9	150,000	146,000 ~ 155,000	7,725	388	1,290	13,725	1,125	318	24,183
13	10	10	160,000	155,000 ~ 165,000	8,240	414	1,376	14,640	1,200	339	25,795
14	11	11	170,000	165,000 ~ 175,000	8,755	440	1,462	15,555	1,275	360	27,407
15	12	12	180,000	175,000 ~ 185,000	9,270	466	1,548	16,470	1,350	381	29,019
16	13	13	190,000	185,000 ~ 195,000	9,785	492	1,634	17,385	1,425	402	30,631
17	14	14	200,000	195,000 ~ 210,000	10,300	518	1,720	18,300	1,500	424	32,244
18	15	15	220,000	210,000 ~ 230,000	11,330	569	1,892	20,130	1,650	466	35,468
19	16	16	240,000	230,000 ~ 250,000	12,360	621	2,064	21,960	1,800	508	38,692
20	17	17	260,000	250,000 ~ 270,000	13,390	673	2,236	23,790	1,950	551	41,917
21	18	18	280,000	270,000 ~ 290,000	14,420	725	2,408	25,620	2,100	593	45,141
22	19	19	300,000	290,000 ~ 310,000	15,450	777	2,580	27,450	2,250	636	48,366
23	20	20	320,000	310,000 ~ 330,000	16,480	828	2,752	29,280	2,400	678	51,590
24	21	21	340,000	330,000 ~ 350,000	17,510	880	2,924	31,110	2,550	720	54,814
25	22	22	360,000	350,000 ~ 370,000	18,540	932	3,096	32,940	2,700	763	58,039
26	23	23	380,000	370,000 ~ 395,000	19,570	984	3,268	34,770	2,850	805	61,263
27	24	24	410,000	395,000 ~ 425,000	21,115	1,061	3,526	37,515	3,075	869	66,100
28	25	25	440,000	425,000 ~ 455,000	22,660	1,139	3,784	40,260	3,300	932	70,936
29	26	26	470,000	455,000 ~ 485,000	24,205	1,217	4,042	43,005	3,525	996	75,773
30	27	27	500,000	485,000 ~ 515,000	25,750	1,295	4,300	45,750	3,750	1,060	80,610
31	28	28	530,000	515,000 ~ 545,000	27,295	1,372	4,558	48,495	3,975	1,123	85,446
32	29	29	560,000	545,000 ~ 575,000	28,840	1,450	4,816	51,240	4,200	1,187	90,283
33	30	30	590,000	575,000 ~ 605,000	30,385	1,528	5,074	53,985	4,425	1,250	95,119
34	31	31	620,000	605,000 ~ 635,000	31,930	1,605	5,332	56,730	4,650	1,314	99,956
35	32	32	650,000	635,000 ~ 665,000	33,475	1,683	5,590			1,378	104,793
36	-	-	680,000	665,000 ~ 695,000	35,020	1,761	5,848			1,441	106,659
37	-	-	710,000	695,000 ~ 730,000	36,565	1,838	6,106			1,505	108,526
38	-	-	750,000	730,000 ~ 770,000	38,625	1,942	6,450			1,590	111,015
39	-	-	790,000	770,000 ~ 810,000	40,685	2,046	6,794			1,674	113,503
40	-	-	830,000	810,000 ~ 855,000	42,745	2,149	7,138			1,759	115,992
41	-	-	880,000	855,000 ~ 905,000	45,320	2,279	7,568			1,865	119,103
42	-	-	930,000	905,000 ~ 955,000	47,895	2,408	7,998			1,971	122,214
43	-	-	980,000	955,000 ~ 1,005,000	50,470	2,538	8,428	59,475	4,875	2,077	125,325
44	-	-	1,030,000	1,005,000 ~ 1,055,000	53,045	2,667	8,858			2,183	128,436
45	-	-	1,090,000	1,055,000 ~ 1,115,000	56,135	2,823	9,374			2,310	132,169
46	-	-	1,150,000	1,115,000 ~ 1,175,000	59,225	2,978	9,890			2,438	135,903
47	-	-	1,210,000	1,175,000 ~ 1,235,000	62,315	3,133	10,406			2,565	139,636
48	-	-	1,270,000	1,235,000 ~ 1,295,000	65,405	3,289	10,922			2,692	143,369
49	-	-	1,330,000	1,295,000 ~ 1,355,000	68,495	3,444	11,438			2,819	147,102
50	-	-	1,390,000	1,355,000 ~	71,585	3,600	11,954			2,946	150,835

- 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。
- 短期組合員等の厚生年金は日本年金機構の適用のため、厚生年金保険料及び退職等年金掛金は徴収しません。

わくわく!おでかけ 栃木めぐり

今回
めぐるのは

矢板市

栃木県の北東部に位置する矢板市。八方ヶ原・高原山など四季を通じて自然を満喫できるエリアとなっています。そのほかにも、スポーツツーリズムの拠点である「矢板市文化スポーツ複合施設」や、地元農家が栽培した朝採れ野菜が揃う「道の駅やいた」、良質な湯が湧く「城の湯温泉センター」などさまざまな魅力あふれるスポットがあります。



矢板市文化スポーツ複合施設

山の駅たかはら

八方ヶ原

道の駅やいた・道の駅エコモテハウス

城の湯温泉センター

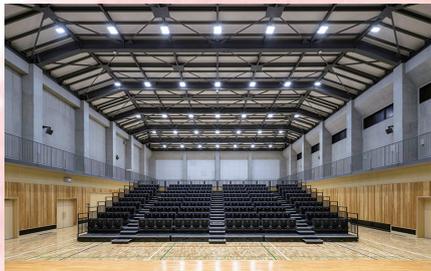
矢板市

矢板市文化スポーツ複合施設

最新技術がつまった複合施設がオープン!

やいたしぶんかスポーツふくごうしせつ

矢板市文化スポーツ複合施設



今年4月に誕生した、文化・スポーツを軸にしたまちなか交流・健康づくりの拠点。1階南側にはアリーナ、北側には多機能ホールがあります。多機能ホールは可動式ステージと移動式観覧席を設置していますが、収納することでスポーツでも使用することができます。また、AIカメラがホール、アリーナに1台ずつ設置されており、映像はAIが処理を行うことで試合や練習風景をスマートフォン等で見ることができます。更には筋トレルームなど、最新の機器を導入している施設となっています。

※施設利用は予約制です。専用サイトから予約を行うことができます。

施設情報 [多機能ホール][アリーナ]

- コートライン：バスケットコート1面、バレーボール1面、バドミントン2面、ソフトテニス1面

※多機能ホールは、座席786席(移動観覧席216席含)

[共用部] 市民の発表の場としてホワイエ「にぎわいストリート」壁面、ディスプレイコーナー、情報コーナーにアートレール、フック等の設置をして写真・絵画などを飾れる

- 更衣室にシャワールーム：各3部屋
- 調乳室：1部屋

◎9:00～22:00

📅年末年始(12月29日～1月3日)

☎0287-46-5283 📍矢板市末広町49-1

🚉JR東北本線「矢板」下車、徒歩約10分



施設HP



予約システム



とちぎグルメ

幻の青いラーメン!?

おしらじラーメン

矢板市内にある幻の観光スポット「おしらじの滝」をイメージした鶏白湯ベースの青いスープです。スープにレモン果汁を足すと、写真のようにスープがピンク色に変化!?

※色の秘密は

天然色素アントシアニン

※山の駅たかはらで提供





日頃の疲れは温泉で癒そう

しろのゆおんせんセンター

城の湯温泉センター

川崎城跡の麓にある温泉施設。露天風呂では、「しょうぶ湯」「りんご湯」など、季節に合わせて変わり湯を楽しむこともできます。今年の4月に宿泊棟がオープン。温泉を満喫しながらのんびり過ごしませんか。

◎ 10:00～21:00

📍第1、第3火曜(祝日の場合は翌日)

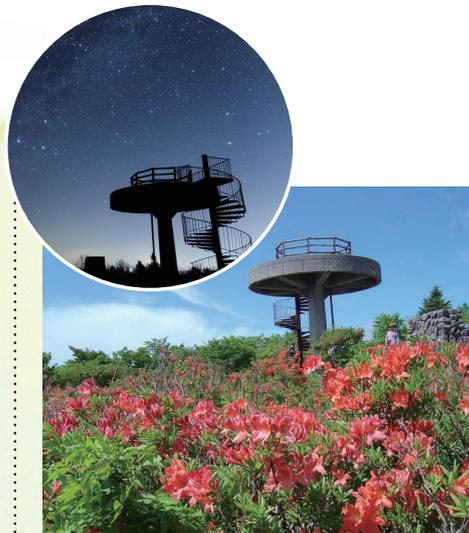
☎0287-44-1010 📍矢板市川崎反町295

◎中学生以上500円、65歳以上及び小学生400円、小学生未満 無料

※宿泊料金はHPを参照

(<https://www.yaita-onsen-shironoyu.jp/>)

!! 東北自動車道「矢板IC」より約7分、「矢板北スマートIC」より約7分



朱色が美しいつつじの名所

はっぼうがはら

八方ヶ原

日光国立公園の一部で、標高1000～1200mの高さにある高原。5月下旬から6月中旬まで約20万株のレンゲツツジが咲き誇り、辺り一面が朱色に染まります。展望台もあり、日光や那須連山、関東平野まで見渡すことができます。遊歩道が整備されているので、気軽にハイキングも楽しみましょう。

☎0287-43-6211 (矢板市商工観光課)

📍矢板市下伊佐野 ◎ 無料

!! 東北自動車道「矢板IC」より約40分、「矢板北スマートIC」より約30分

ドライブの道すがら、ほっとひと息

みちのえきやいた

道の駅やいた

地域農家が丹精込めて育てあげた新鮮野菜を中心に安心・安全な農産物、加工品をたくさん販売しています。併設のレストランでは、地元食材を使用し、「懐かしいおふくろの味」に仕上げた料理の数々をお楽しみいただけます。りんごのソフトクリームは逸品なのでぜひ味わってみてください。



◎ 直売所：夏季8:30～18:00、冬季8:30～17:00 レストラン：店内飲食11:00～15:00 (LO14:45)、軽食窓口9:00～17:00 ☎0287-43-1000 (株式会社やいた未来) 📍矢板市矢板114-1

!! JR東北本線「矢板」下車、徒歩約15分 東北自動車道「矢板IC」より約10分、「矢板北スマートIC」より約6分

道の駅エコモデルハウスが「お食事・甘味処」にリニューアルオープン!

みちのえきエコモデルハウス

道の駅エコモデルハウス

道の駅やいたにある“環境にやさしい”エコモデルハウスが、障がい者就労継続支援A型事業として、SDGsに配慮した環境と福祉が連携した「お食事・甘味処」にリニューアルしました。テイクアウトに、香ばしい香りの焼きまんじゅうや道の駅定番のアイスをはじめ、店内飲食には、出汁にこだわったうどんや丼もの、上品な甘さで飽きのこない甘味など、豊富なメニューを取り揃えています。ぜひ足をお運びください。



※写真はイメージです。



店舗名：お食事・甘味処 和と輪 ◎テイクアウト10:00～16:00、店内飲食11:00～15:00 (LO14:30)

📍第1水曜 ☎0287-47-7723 (テトテそすい事業所) 📍矢板市矢板114-2 道の駅やいた内

!! りんごクリームあんみつ、焼いたまんじゅうなど

山遊びをするならまずはココへ!

やまのえきたかはら

山の駅たかはら

八方ヶ原・高原山散策の拠点となる施設。春はつつじ散策、夏は滝めぐり、秋は紅葉狩り、冬はスノーシューハイキングなどを楽しむ人々が訪れます。レストランでは名物の「あっぷるカレー」や、おしらじの滝をイメージした鮮やかなブルーの「おしらじソフトクリーム」など、珍しいメニューも揃っています。



◎9:00～16:00 (12月～3月は10:00～15:00) 📍水曜(祝日の場合は翌日)、12月～3月は月～木曜、12月23日～翌年1月3日 ☎0287-43-1515 📍矢板市下伊佐野991-3

!! 東北自動車道「矢板IC」より約40分、「矢板北スマートIC」より約30分

EVENT GUIDE

矢板市

5月の最終土・日曜及び
6月の最初の土・日曜(予定)

はっぼうがはらつつじパーク&バスライド

八方ヶ原つつじパーク&バスライド

毎年、八方ヶ原のつつじの最盛期には多くの人で賑わいます。より多くの方に日光国立公園の自然を満喫してもらうため、山の駅たかはらと大間々駐車場の間を往復する無料のシャトルバスが運行します。

※つつじの開花状況により日程が変更になります。最新の情報は、HPで確認してください。

運行時間 8:00～15:20
申し込み 事前申し込み不要 利用料 無料
運行場所 山の駅たかはら～大間々駐車場
電話 0287-47-4252 ((一社) 矢板市観光協会)

令和6年度「睡眠検査」の募集を行います

睡眠障害は、心身の疲労回復や免疫機能を低下させるだけでなく、精神疾患、認知症及び生活習慣病などの要因となり、症状を悪化させることにもつながります。

この睡眠検査は、機器を自宅で一晩装着するだけで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・検査対象期間

募集期間：令和6年4月22日～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。）

検査対象期間：令和6年8月1日～令和7年2月28日

申込方法

「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ので、所属所共済事務担当課へ提出してください。

なお、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。

また、期限までに振込みがなかった場合は検査を受けることができません。

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70人）

検査方法…指先に機器を付け、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115人）

検査方法…指先及び鼻に機器を付け、血液中の酸素と呼吸を測定します。

検査の流れ

- 1 検査機関から機器が自宅に配送されます。
- 2 手順に従い測定し機器を返却してください。
- 3 検査後、1か月程度で検査結果が送付されます。

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、検査機関や医療機関で治療を行ってください。

なお、要精密検査者には、当組合からも受診勧奨を行います。

検査機関及び自己負担額

宇都宮記念病院のスクリーニング検査は令和5年度で契約が終了しました。

検査機関名	自己負担額（助成額控除後）
宇都宮記念病院	簡易検査 4,800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 7,000円
獨協医科大学病院	スクリーニング検査 7,170円

昨年度までに検査した方も申込みできます。



宿泊施設情報

～次の指定宿泊施設は、令和6年3月31日をもって契約解除しました～

- ・ニューサンピア栃木（鹿沼市）
- ・ホテルニュー塩原（那須塩原市）
- ・TAOYA 日光霧降（日光市）
- ・那須塩原かもしか荘（那須塩原市）
- ・鬼怒川観光ホテル（日光市）
- ・ロイヤルホテル那須（那須町）
- ・大田原市交流促進センター若杉山荘（大田原市）
- ・会津高原リゾートイン台鞍（福島県）

退職等年金給付に関するお知らせ

【 財政再計算が 実施されました。 】

退職等年金給付においては5年に一度の財政再計算が実施され、令和6年4月以降の掛金率は現行の率と変わらずに0.75%となりました。

財政検証結果と 財政再計算結果の詳細については…

地方公務員共済組合連合会ホームページをご確認ください。

トップページの「年金関連情報」⇒「年金財政関係」⇒「年金払い退職給付(退職等年金給付)」⇒「財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。



スマートフォンはこちらから

【 給付算定基礎額残高通知が 5月に送付されます。 】

退職等年金給付の原資となる額の積み立て状況をお知らせする「給付算定基礎額残高通知書」を、組合員(今年度採用の方及び短期組合員を除きます。)の方を対象に、圧着式ハガキで送付します。

退職等年金給付制度の 概要や給付の計算方法の詳細については…

全国市町村職員共済組合連合会ホームページをご確認ください。

トップページの「年金関係情報」⇒「退職等年金給付(年金払い退職給付)」からご覧いただけます。



スマートフォンはこちらから

上記記事に関するお問い合わせは 年金課 ☎028-615-7817

貸付金の特別償還・償還期間等の変更を受付けます

貸付金の特別償還(全部・一部繰上償還)や、償還期間の短縮、毎月・期末勤労手当償還の割合の変更を希望される方は、所属所の共済事務担当課に書類の提出をお願いします。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「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」が発行されませんのでご注意ください。

繰上償還

申請書を受理後、振込依頼書を送付しますので、納入期限までに振込みをお願いします。

提出書類：全部・一部繰上償還申請書

償還方法	受付		当組合 提出期限
	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月・12月 のみ		6月5日(水)

住宅・災害貸付金償還期間等変更

住宅貸付や災害貸付を受けている方は、6月・12月の年2回、償還額の増額や、毎月償還から毎月・期末勤労手当併用償還への変更による償還期間の短縮、毎月・期末勤労手当併用償還の割合の変更ができます。なお、償還期間の延長はできません。

提出書類：住宅(災害)貸付金償還
期間等変更申出書

(例1) 毎月償還の期間の変更



(例2) 毎月償還から毎月・期末勤労手当併用償還への変更



当組合提出期限: 6月5日(水)

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 2024.5 No.352

11

遺族付加年金“きずな”の

新規募集・更新が始まります！

(短期組合員は新規加入対象外)

■募集期間

令和6年5月21日(火)
～7月26日(金)

申込書・パンフレット等は、5月に配付予定です。新規加入や加入内容の変更を希望される方は、申込書を引受会社推進員または所属所の共済事務担当課へ提出してください。保険始期日は令和7年1月1日です。

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。

ポイント

簡易版パンフレットに、[自分で保険を組み立てるシミュレーションシート](#)を折り込んでいます。保障内容の変更はこの機会にしかできません。ぜひ自分に合った保障を確認し、新規加入や加入内容の見直しに活用してください。

また、シミュレーションシートは[こちら](#)にも掲載しています。

「みんなのMYポータル」が始まります！

「みんなのMYポータル」とは、遺族付加年金“きずな”加入者が登録することで、加入内容、配当金の確認や一部の給付金請求がWebで行えるようになる遺族付加年金“きずな”専用のインターネットサービスです。

申込書・パンフレット等に同封されているチラシの二次元コードからアプリをダウンロードし、申込書等に同封したはがきシラーに記載のID、パスワードを入力することで利用が可能となります。

[なお、遺族付加年金“きずな”未加入者であっても、申込書に同封したチラシに記載の共通ID、パスワードを入力することでライフプランシミュレーション、健康情報を利用することができます。](#)

登録後 利用できること

- ・加入内容の確認
- ・各種お知らせ機能(配当金等)
- ・パンフレット等の閲覧
- ・損害保険部分の事故連絡票のWeb提出
- ・ライフプランシミュレーション(未加入者も利用可能)
- ・健康情報、アドバイスの閲覧(未加入者も利用可能)
- ・登録情報の変更(メールアドレス、パスワード)

令和7年1月から 利用できること

- ・入院保険、医療保険のWeb請求
- ・積立年金の一部払い出し
- ・受取人、指定代理請求者の変更
- ・積立年金将来受取額の試算

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

T E L：0120-858-584(令和6年5月20日～7月26日まで)

受付時間：9:00～17:00まで(土・日・祝日を除く)

貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

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

：「貯金払戻(解約)請求書」共済提出期限

：払戻送金日

：各申込書共済提出期限

：臨時積立振込期限

- 解約金は、6月27日、7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日以降は振込まない**ようお願いいたします。
- ATM等で振込む場合、18日に送金して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。
- 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。

バランス
UP!
食塩量
DOWN!

手早い・簡単・おいしい

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉

ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced plate meals!

手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。



動画でcheck!

作り方のポイントが分かりやすい
動画付きレシピです

二次元コードを読みこむと、
料理の作り方を動画で見られます。
https://shaho-net.jp/movie/one_plate/02.mp4

動画はコチラ



お手軽カオマンガイ



エネルギー
597kcal
食塩相当量 1.3g

Point!

電子レンジを使うことで、炊飯器で作るよりも調理時間をさらに短縮できます。

材料(2人分)

鶏もも肉 1枚(300g)
グリーンリーフ 2枚
紫玉ねぎ 1/4個
きゅうり 1/2本
A しょうが(すりおろし) 1/4片分
酒 大さじ2
砂糖 小さじ1
こしょう 少々
B スイートチリソース 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
レモン汁 小さじ1
ごはん 300g

作り方

- 1 耐熱容器に鶏肉を入れ、Aで下味をつける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、ラップをしたまま粗熱が取れるまで5分置く。蒸し汁大さじ2は取り分け、鶏肉は8等分に切る。
- 2 グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎり、紫玉ねぎは薄切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
- 3 Bを混ぜ合わせる。
- 4 ボウルにごはんを入れ、1の蒸し汁を加えて混ぜ合わせる。
- 5 器に4、1の鶏肉、2を盛り、鶏肉に3をかける。

Profile おがわ ひさみ

管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

記事提供: (株) 社会保険出版社

健康料理のレシピをホームページに掲載します。

昨年実施したアンケートの結果、令和6年度以降は健康料理教室は開催せず、家庭で簡単に調理できる健康料理のレシピをホームページに掲載します。

<https://www.tochigi-kyosai.jp>

栃木県市町村職員共済組合 検索

トップページバナー

ご家庭でカンタンに作れる
「健康料理レシピ」

こころの雨宿り

あなたが主役! 人と比べる人生にさようなら!

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士



「あの人、毎日が充実していそうで羨ましいなあ」「仕事もプライベートも順風満帆でいいな。それに比べて自分は……」こんな風に、人と自分を比べて羨ましくなったり、落ち込んだりしてしまう経験は誰しもありますよね。最近では、SNSの利用によって、そんなモヤモヤを募らせることが多いのではないのでしょうか。

これまでは、周りの人が休日に何をしているかなどは、話題にのぼらない限り知ることはありませんでした。けれど、今やスマートフォンをのぞけば簡単に他の人の生活が垣間見える時代に。「いい面」が書き込まれやすいSNSの特性もあいまって、充実した日々を送っている（ように見える）他人と自分を比べて落ち込むという場面が増えているのかもしれない。そんなときにおすすめなのが、次の2つの質問を自分に問い掛けてみることです。

- それって、本当に私も手に入れたいもの?
- 私の人生の中でも大事にしたいもの?

多くの場合、こうして立ち止まることで、落ち着きを取り戻すことができます。友だちが海でバカンスを楽しんでいる写真を見て、モヤモヤした気持ちが湧き上がってきたけれど、自分に問い掛けてみたら、私はどちらかというとインドア派だし、日焼けするなんてまっぴらごめん。海でアクティブに過ごすことは、私の人生にとって、全然大事なことじゃ

ない。こう気付くことができれば、不思議になるくらい、あっさりとモヤモヤとさよならできます。

でも、もしそれが、自分にとっても大事なことだったとしたら? そのときは、それを手に入れるために全力で頑張ればいいのです! 大事なものに気付くきっかけをくれた相手をお手本に、その人の行動を真似するところから始めてもいいでしょう。少しずつでも、自分のため、自分の成長のために夢中で行動し続けていたら、他の人のことなんてどうでもよくなります。あなたの人生の主人公はあなた自身、どんな演出も行動も自由自在なのです!

そうそう、もう一つ。人と自分を比べてしまうときは、元気がなくなっていることが多いもの。そんなときは、自分をいたわって、休ませてあげることが大切です。好きな時間に起きて、好きなものを食べて、好きなことだけをする。そんな自分らしく過ごす日をつくれれば、自然と比較モードから抜け出せているものですよ。



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。

茨城県市町村職員共済組合の保養所のご紹介

大洗温泉の宿
おう しょう てい
大洗 鷗松亭



(2023年10月1日から2024年6月30日まで休館)

2024年7月1日

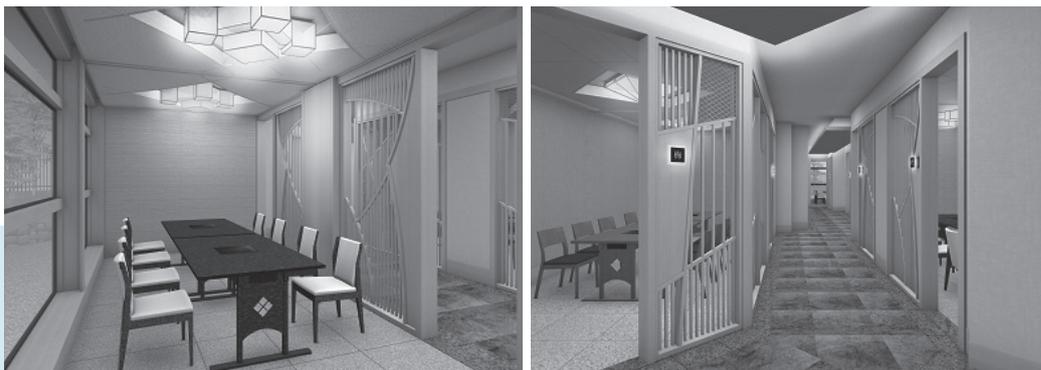
リニューアルオープン!!

日頃より大洗鷗松亭をご利用いただき、誠にありがとうございます。
リニューアルオープン後も、ぜひ大洗鷗松亭をご利用いただきますよう、心よりお待ちしております。



客室
(イメージ)

食事処
(イメージ)



宿泊のご予約
(施設直接)

令和6年6月3日(月)
10時からご予約開始!!

PC <https://www.ourai-oushoutei.com/>
おうしょうてい



お電話の方は、☎ 029-266-1122 ※休館期間中のお電話受付時間は、平日の10時から17時まで

参加費無料

令和6年度「健康セミナー」

『からだの歪みすっきりセミナー』 の参加者を募集します！

組合員とその被扶養者を対象に、からだの歪みに関するセミナーを開催します。
今回のセミナーは、日々の生活の中で徐々に蓄積していくからだの歪みをすっきり改善するため、
機器により歪みを測定し、講義及び手軽にできる簡単なストレッチを行います。
皆さまのご参加をお待ちしております。

- 対象者** 組合員(任意継続組合員を除く)及びその被扶養者
- 開催日** 令和6年7月20日(土)9:30～12:30(歪み測定の時間を含む。)
- 会場** とちぎ健康の森(栃木県宇都宮市駒生町3337-1)
- 定員** 40名(申し込み多数の場合は抽選を行い、結果は開催10日前までに直接申込者あてに通知します。)
- セミナー内容**
 - 講義
 - ストレッチ
- 申込方法** 下の「セミナー参加申込書」または当組合ホームページ「各種セミナー参加申し込み」からお申し込みください。FAXによる申し込みはご遠慮ください。
- 申込期限** 令和6年6月7日(金)まで



✕ キ リ ト リ ✕

令和6年度からだの歪みすっきり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		フリガナ	
参加希望 組合員氏名		参加希望 被扶養者氏名	
当日に連絡が取れる 連絡先	()		
上記によりセミナーの参加申し込みをします。 令和6年 月 日			
申込者(組合員)氏名			

このセミナーの参加申し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