

共済 だより

栃木県市町村職員共済組合

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

第318号 平成30年9月

組合の現況 (平成30年8月1日現在)

組合員数……………16,785人

男……………11,093人

女……………5,869人

任意継続組合員数…177人

被扶養者数……………15,049人

所属所数……………41

市町……………25

一部事務組合等…16

健康料理教室

の参加者を募集します！……16

特定健康診査・特定保健指導

を受けましょう！……6

組合会議員選挙を実施します！……2



たんたん祭りのたんたんボッチ (高根沢町)

Contents

- ・厚生年金保険料率の引上げ……3
- ・10月から基準利率が変わります……3
- ・標準報酬の月額決定・改定……4
- ・インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します……4
- ・ジェネリック医薬品差額通知を送付します……5
- ・「健康セミナー」を開催しました！……5
- ・県内探訪「高根沢町」……8
- ・育児・介護休業手当金の給付日額の上限変更……10
- ・入学金等の貸付を行います……10
- ・物資指定店のご案内……11
- ・貯金現在残高通知書を配付します……12
- ・遺族付加年金“きずな”請求漏れはありませんか……12
- ・健康食彩「秋鮭の焼きマリネ」……13
- ・飲みすぎ・食べすぎはやがて肝臓に重大なダメージをもたらす 脂肪肝……14
- ・埼玉県市町村職員共済組合宿泊施設のご案内……15

◆◆◆ 本誌をご家庭にお持ち帰り、みなさまでご覧ください ◆◆◆

組合会議員選挙を実施します

現在の組合会議員の任期は、平成 30 年 11 月 30 日で満了となりますので、次期組合会議員の選挙を実施します。

●選挙の期日 平成 30 年 11 月 2 日（金）

●選挙

市町村長側議員：10 人 市町村長の互選によって行います。

選 学 区		議員の数
第 1 区	大田原市、矢板市、那須塩原市、さくら市、那須烏山市、塩谷町、高根沢町、那須町、那珂川町	3 人
第 2 区	宇都宮市、鹿沼市、日光市、真岡市、上三川町、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町	4 人
第 3 区	足利市、栃木市、佐野市、小山市、下野市、壬生町、野木町	3 人

職員側議員：10 人 市町村長以外の組合員数に応じて選出される代議員の互選によって行います。

選 学 区		議員の数
第 1 区	大田原市、矢板市、那須塩原市、さくら市、那須烏山市、塩谷町、高根沢町、那須町、那珂川町、那須地区広域行政事務組合、南那須地区広域行政事務組合、黒磯那須共同火葬場組合、黒磯那須公設地方卸売市場事務組合、塩谷広域行政組合、那須地区消防組合	3 人
第 2 区	宇都宮市、鹿沼市、日光市、真岡市、上三川町、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、芳賀地区広域行政事務組合、芳賀中部上水道企業団、宇都宮西中核工業団地事務組合、栃木県市町村総合事務組合、栃木県市町村職員共済組合	4 人
第 3 区	足利市、栃木市、佐野市、小山市、下野市、壬生町、野木町、石橋地区消防組合、小山広域保健衛生組合、佐野地区衛生施設組合、地方独立行政法人新小山市市民病院	3 人

●議員の任期

平成 30 年 12 月 1 日から平成 32 年 11 月 30 日まで 2 年間

●栃木県市町村職員共済組合機構図

組合会：議決機関

市町村長側議員 10 人
職員側議員 10 人

市町村長側議員と職員側議員（市町村長以外の組合員から選出されます。）で組織されています。
組合会では、定款の変更、事業計画及び予算、決算などの組合の重要事項を審議、議決します。

理事長・理事：執行機関

理事長 1 人
市町村長側理事 2 人
職員側理事 3 人

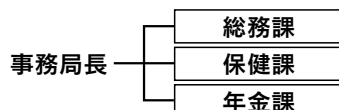
理事は、市町村長側議員から 3 人、職員側議員から 3 人が選出されます。
理事長は、市町村長側の理事から 1 人選出され、理事とともに業務を執行します。

監事：監査機関

市町村長側議員 1 人
職員側議員 1 人
学識経験者 1 人

監事は、市町村長側議員から 1 人、職員側議員から 1 人、学識経験者 1 人が組合会で選出され、組合の業務及び財産の監査を行います。

共済組合事務局



事務局長以下の職員が業務を遂行します。

厚生年金保険料率の引上げ

厚生年金保険料率が平成 30 年 9 月に **18.3%**に引き上げられます

Q

給料から差し引かれる厚生年金保険料は、9月からどのくらい増えるのですか。

A

厚生年金保険料は、事業主である地方公共団体と組合員が 1/2 ずつ負担します。

標準報酬月額

380,000円

の場合

平成 30 年 9 月分から



34,770 円 (380,000 円 × 18.3% × 1/2)

平成 30 年 8 月分までは 34,173 円 (380,000 円 × 17.986% × 1/2)
であるため、差額の **597 円**が増加します。

10月から 基準利率が変わります

退職等年金給付

これまで

0.00% (年利)
(平成 29 年 10 月から平成 30 年 9 月まで)

これから

0.06% (年利)
(平成 30 年 10 月から平成 31 年 9 月まで)

退職等年金給付は、将来受け取る年金を積み立てる制度になっています。この積立額に対し、年金を受給するまでの間「基準利率」により毎月利息を付与します。

Q

なぜ、「基準利率」は変わるのですか。

A

「基準利率」は、地方公務員共済組合連合会の定款で、前年度の国債の利回りを基準に毎年 10 月に改定することになっているからです。

なお、退職等年金給付の年金額計算に使用する「現価率」は、「基準利率」を基礎としているため、「現価率」も同時に改定されます。

「基準利率」、「現価率」の確認方法

当組合
ホームページの
トップページ

「所属所・
関係団体
リンク集」

その他
「地方公務員
共済組合連合会」

地方公務員
共済組合連合会
ホームページの
トップページ

年金
関連情報

年金払い
退職給付
制度

注) 地方公務員共済組合連合会のホームページに掲載している「年金払い退職給付制度」と「退職等年金給付制度」は、名称が異なっておりますが同一の制度です。

上記記事に関する
お問い合わせは

年金課

☎028 - 615 - 7817

標準報酬の月額決定・改定

5月号の『共済だより』では、「資格取得時決定」及び「随時改定」についてご紹介しましたが、今回は「定時決定」について説明いたします。

■ 定時決定

定時決定は、実際に受けている給料及び手当（以下「報酬」といいます。）と現在の標準報酬の月額との間に大きな差が生じないように、4月から6月までの3か月間に受けた報酬の平均を基に、その年の9月以降の標準報酬の月額の見直しを行うものです。

定時決定により決定された標準報酬の月額は、随時改定等に該当しない限り、翌年の8月31日まで適用となります。

● 定時決定の対象者

7月1日に組合員である方が対象となります。

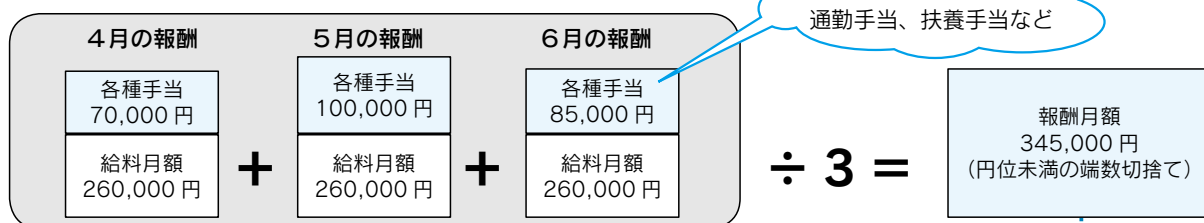
ただし、次の方は対象外となります。

- ・ 6月1日から7月1日までの間に資格を取得した方。
- ・ 7月から9月までのいずれかの月に随時改定等が行われた方。

● 定時決定の特例について（保険者算定）

次に該当する場合、定時決定の特例として、過去1年間（前年7月から当年6月まで）の報酬により標準報酬の月額を決定します。

- ・ 繁忙期（閑散期）のため、毎年4月から6月までの報酬が他の月より多い（少ない）。
- ・ 4月から6月までの報酬の平均を基に算出した標準報酬の月額が、過去1年の平均により算出した標準報酬の月額と比べ2等級以上の差がある。



標準報酬等級表に当てはめる

標準報酬			報酬月額	
等 級		月 額		
短期給付等 事務	長期給付事務			
	厚生年金 保険給付			退職等年金 給付
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
20	21	20	340,000 円	330,000 ～ 350,000
21	22	21	360,000 円	350,000 ～ 370,000
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮

標準報酬月額

- 厚生年金保険給付
第 21 級 340,000 円
- 短期給付等事務・
退職等年金給付
第 20 級 340,000 円

インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

組合員及び被扶養者のインフルエンザ感染予防と経済的負担の軽減を図るため、インフルエンザ（季節性・新型）の予防接種費用の一部を助成します。

	内 容
対象者	組合員及び被扶養者（任意継続組合員は除きます。）
対象期間	平成 30 年 4 月 1 日から平成 31 年 3 月 31 日まで
助成金額	1 人 1 回あたり 1,000 円を助成（年度内に 2 回まで） ※対象者の自己負担額が 1,000 円以上となった場合に助成対象となります。
請求方法	『インフルエンザ予防接種助成金請求書』に「医療機関発行の領収書（原本）」を貼付し各所属共済事務担当課にご提出ください。 (請求書様式は、共済組合ホームページからダウンロードできます。)
送 金 先	組合員の登録口座（月末の前日に送金します。） ※送金通知書は組合員には交付しませんので、通帳で入金を確認してください。

ジェネリック医薬品差額通知を送付します

ジェネリック医薬品差額通知は、調剤薬局等で処方された医薬品をジェネリック医薬品に切替えた場合に、どのくらい自己負担が軽減できるかをお知らせするものです。

高血圧症などの慢性疾患薬をジェネリック医薬品に切替えることで、自己負担額を減らせます。

ジェネリック医薬品は、効能等について医師や薬剤師にご相談のうえご使用ください。

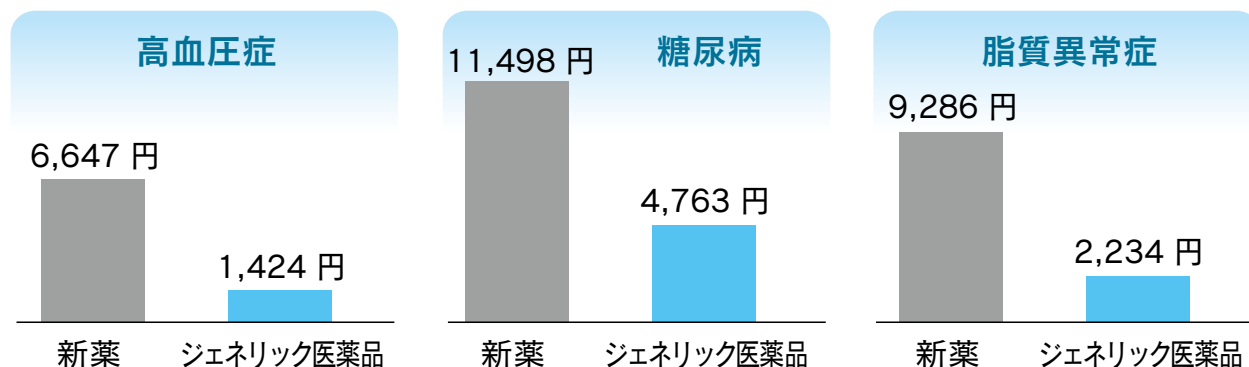
● 通知対象者

組合員・被扶養者のみなさまのうち、処方された医薬品が比較的ジェネリック医薬品に切替えやすく、かつ切替えることで切替え前に比べて1か月の自己負担が300円以上軽減されると見込まれる方。

● 送付時期

10月下旬にご自宅へ送付します。

● ジェネリック医薬品に切替えた場合の自己負担額の比較例（年間）



「健康セミナー」を開催しました!

組合員とその被扶養者を対象に「肩こり・腰痛解消セミナー」及び「心の元気力アップセミナー」を開催しました。両セミナーともに講演と音楽を使った軽い運動を行い、楽しく運動することができたと好評でした。今後も健康管理に役立つ楽しいセミナーを企画しますので、ぜひご参加ください。

参加者の感想

6月29日開催

「肩こり・腰痛解消セミナー」

講師：日常ながら運動推進協会代表 長野 茂氏

- 普段の生活にちょっとしたことをすることで運動につながる事が分かりました。
- 全身運動で血流をよくすることが腰痛改善になることがわかってよかった。



7月21日開催

「心の元気力アップセミナー」

講師：保健師・精神保健福祉士 徳永 京子氏

- ストレスも見方、考え方で違って感じると思った。
- いつも同じことを考えてしまうが、視点を変えると悩みも減少できると思いました。
- 体を動かしてリフレッシュできました。



特定健康診査・特定保健指導を受けましょう！

メタボは なぜ怖い

メタボリックシンドロームになると動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの深刻な病気の発症リスクが格段に高まります。

また、糖尿病の発症・悪化にも深くかかわっており、合併症などの重症化も大きな問題になります。

共済組合では、特定健康診査及び特定保健指導の費用を全額助成しています。

無料!!

住民健診または医療機関による特定健康診査に必要な「特定健康診査受診券（セット券）」は、5月中旬に配付しています。お手元に受診券がない場合は、再発行しますので当組合保健課までご連絡ください。

特定保健指導では、対象者のライフスタイルにあわせてサポートしてくれるから

検査数値が改善します

特定保健指導を受けた人は、翌年の検査数値が改善します。

医療費が安くなります

生活習慣が改善されれば、生活習慣病を未然に防ぐことができ医療費を抑えることができます。

特定健康診査

健康状態の確認のため1年に1度は受診しましょう！

特定健康診査は、メタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣病を予防することを目的とした健康診断です。

対象者

40歳から74歳までの組合員及び被扶養者

受診方法

次のいずれかを受診することで、特定健康診査を受診したことになります。

組 合 員

- 共済組合が助成する人間ドック
- 所属所が実施する健康診断

被扶養者

- 居住地の住民健診
- 共済組合が助成する人間ドック（被扶養配偶者のみ）
- 特定健康診査を実施している医療機関での健診

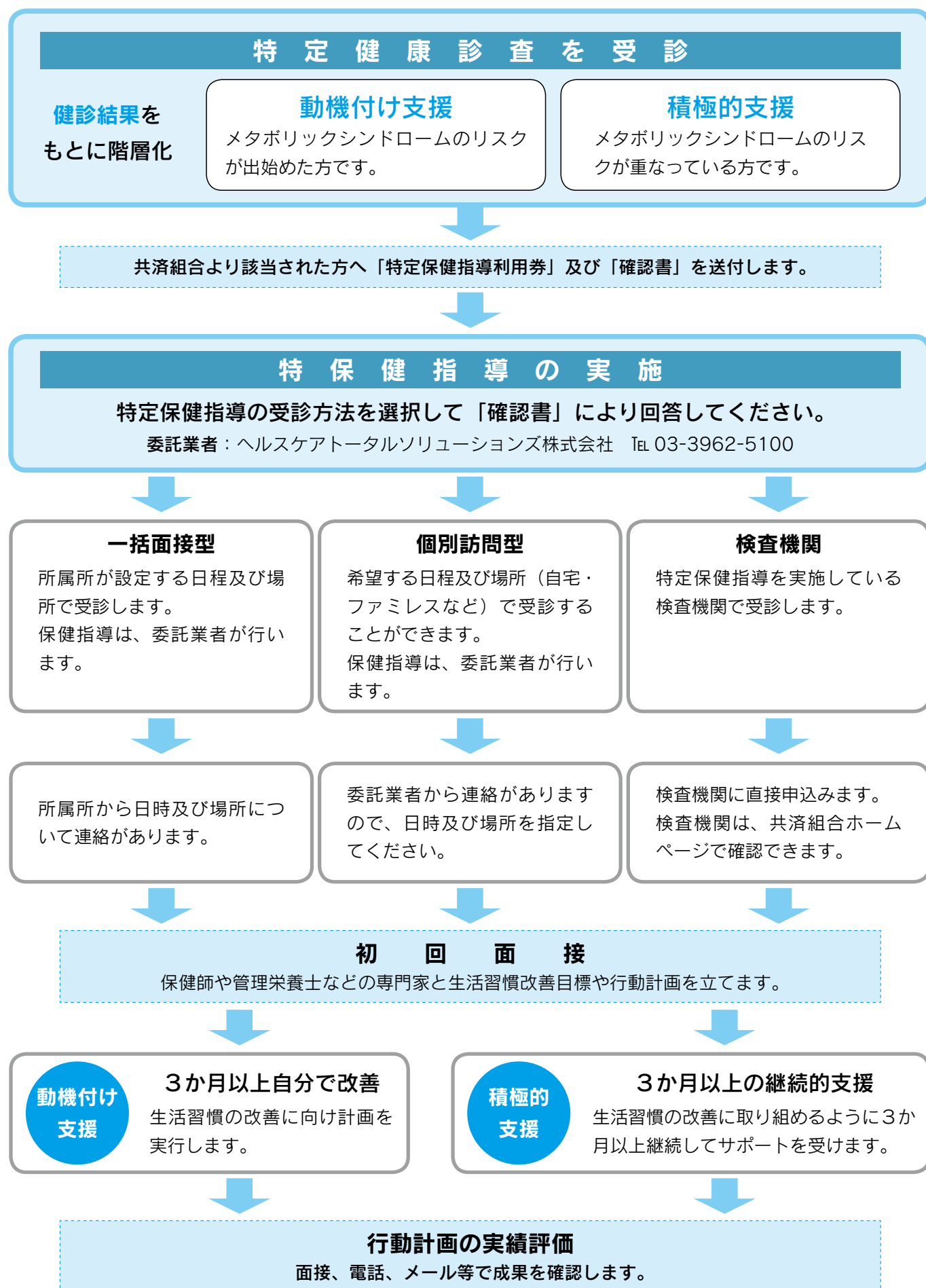
特定保健指導

生活習慣の改善を行います！

リスクの程度に応じて「動機付け支援」及び「積極的支援」があり、該当された方には「特定保健指導利用券」及び「確認書」を送付しています。

特定保健指導は、特定健康診査の結果をもとに保健師や管理栄養士などの専門家からサポートを受けながら生活習慣の改善を行います。

..... 特定健康診査・特定保健指導の流れ





[高根沢町]

～住民の積極的な参加により、 "only one" の町づくり活動が進む

個性豊かな県内各市町をご紹介しているこのページ。今回ご登場いただくのは、今の時季、コスモスが美しい高根沢町です。



県のほぼ中央に位置する高根沢町。JR宝積寺駅周辺の市街地を抜けると、背後には美しい水田と緩やかな丘陵地帯が広がります。この豊かな自然のなかで生み出される「安全・安心な食」は、町の大きな魅力です。

高根沢町は昭和44年に宮内庁御料牧場が設置されるなど、その優良な農産物は古くから知られていました。近年では、その農産物を活かした「高根沢ローカルグルメ」が誕生し、町の名物となっています。

一方で「情報の森とちぎ」の立地など研究開発拠点の進出が進んで「環境と調和の取れた産業振興」も図られています。さらに町内の就業機会を拡大するべく、創業支援のための施設「THE CREATORS DEPARTMENT」を開設するなど、ユニークな取り組みも行われています。



◀町のキャラクター・タンタン(左)とモモタン

タンタンは「たんたん田んぼの高根沢」からのネーミングで、町制40周年を記念して1998年に登場。モモタンは元気あつむらのさくらの花をモチーフに、1999年のさくらの日(3月27日)に生まれました。



▲豊かに実った稲穂

News

「高根沢ローカルグルメ」

2015年10月に高根沢町産の農産物を活用した商品を開発する「高根沢町農産物加工品開発プロジェクト」がスタートし、2017年6月、高根沢産の農産物がふんだんに使われた4種のご当地グルメが「高根沢町ローカルグルメ」として認定されました。



▲認定された商品に表示するマーク。お米をモチーフにしています

●高根沢ちゃんぽん

長崎県雲仙市との災害時協定を機に誕生しました。ちゃんぽん麺を使用し、町の田園風景をイメージした町内産小松菜ペーストと豆乳の緑のスープに、具は町の野菜をたっぷり使用します。



●高根沢焼ちゃんぽん



コンビニと高根沢高校が共同開発した「高根沢にじいろ焼ちゃんぽん」をアレンジして誕生。7種類以上の具材(うち1種以上が高根沢産)を使うことが条件です。

●高根沢

お米スイーツ・パン

町内産のお米や米粉を原料に作るモチモチ感と優しい甘さが特徴のヘルシーなスイーツやパン。



●高根沢ジェラート



高根沢町産の米粉や果物等を使用し、米ゲルの作用を応用して添加物不使用で美味しく仕上げたジェラートです。

建築家・隈研吾氏の設計による「宝積寺駅舎」が町のシンボルに

宝積寺駅



高根沢町を、電車で訪ねてみましょう。町の中心、JR宝積寺駅に降り立つと、まず目に付くのは駅舎や階段の天井の木材による複雑な造形です。デザインしたのは、建築家の隈研吾氏。2020年東京オリンピック・パラリンピックのメイン会場となる新国立競技場の設計でも知られる、世界的な建築家です。

宝積寺駅は1899年に開業。2008年に新たな駅舎へ改築され、駅東側にはホールや飲食施設、情報拠点の機能を併設する「ちよつ蔵情報発信館」がオープンしました。隈氏設計の新駅舎は天井の幾何学構造が目をはきますが、古い米蔵を改築したちよつ蔵ホールも大谷石の外壁が特徴的なモダンな建物で、やはり隈氏のプロデュースによるものです。また、ちよつ蔵情報発信館が建つ駅前の広場（ちよつ蔵広場）の路面は粃殻を使用した独自の舗装で、エコロジーの点からも、米どころ・高根沢町のイメージ面でも、町の顔ともいえる存在となっています。

2008年、鉄道関連では唯一の国際デザインコンペティション・ブルネール賞で奨励賞を受賞



▲ちよつ蔵情報発信館



▲粃殻舗装でエコを追求



▲広場ではさまざまなイベントが開催される

●THE CREATORS DEPARTMENT

町内での創業支援のための“お試し創業施設”です。宝積寺駅前の好立地に建てられたログハウスでは、個性豊かな雑貨やスコーンなどが販売されています。



▶ 毎月最終週の木曜日には「ソラシタ夜市」が開催され、常設の店舗のほかにも料理屋台や体験ブースなどで楽しむことができます。



●大森果樹園

1万坪の敷地でりんごやブルーベリー、いちごなどを栽培する果樹園です。9月下旬から11月下旬のりんご狩りも人気。



●元気あつむら

「食と健康」がテーマの複合温泉施設。毎分400ℓの湯量を誇る天然温泉にレストランが併設され、本格中華料理や高根沢ちゃんぽんが食べられます。高根沢ジェラートの店舗では、町内産の旬の食材を使った期間限定のフレーバーも販売しています。



高根沢ジェラート▶



●鬼怒グリーンパーク

鬼怒川河川敷の、「水との出会い」がテーマの公園。水上アスレチックやスポーツ施設のほか四季の花々が植えられ、10月は赤や白、黄色などさまざまなコスモスが咲き誇ります。10月6日～10月21日にはコスモス祭を開催。



●安住神社

平安時代初期の創建で、厄除け・方位除けの御利益がある古社。全国のバイク神社の第1号でも知られ、毎年12月30日の「大鏡餅奉納式」なども有名です。



▲バイク神社として多くのバイクが集まります

●たんたん祭り

町民有志の企画で始まった手作りのお祭りですが、町の行事として定着しました。今年は10月27日の開催の予定です。昼はステージショーや模擬店、餅つきなど、夜はワラ製の巨大モニュメント（たんたんポッチ）への火入れや打上花火などの催しを行います。



profile

●高根沢町

昭和33年4月1日に北高根沢村と阿久津町が合併して誕生したのが、現在の高根沢町です。今年4月、町制施行60周年を迎えました。昭和50年ごろまで2万人強で推移していた町の人口は以後増加に転じ、最近では3万人前後で推移しています。県内屈指の米どころで、田圃の用水である「おだきさん」は、農水省選定の全国疏水百選に選ばれました（県内では2件のみ）。

▶ 面積：70.87 平方 km

▶ 人口：29,769 人（12,328 世帯）

〔平成30年8月1日現在〕

～平成 30 年 8 月～

育児・介護休業手当金の 給付日額の上限変更

標準報酬の月額が育児休業手当金では 47 万円以上、介護休業手当金では 50 万円以上となる場合に適用となります。

給付名	給付割合	給付日額上限相当額
育児休業手当金	67 / 100 (休業期間 180 日まで)	13,695 円 (7 月まで 13,622 円)
	50 / 100 (休業期間 181 日以降)	10,220 円 (7 月まで 10,165 円)
介護休業手当金	67 / 100	15,075 円 (7 月まで 14,992 円)

上記記事に関する
お問い合わせは

保健課

☎ 028 - 615 - 7816

入学金等の随時貸付を行います

年 1.26%

平成 30 年 9 月現在

共済組合では、組合員や組合員のお子様の入学時に必要な資金を貸付けます。**合格通知書が届き次第、納付時期に合わせて随時申込みができます**ので、事前に共済組合または共済事務担当課までご相談ください。

なお、**修学貸付は 3 月から別途申込み**ができます。詳細は『共済だより』平成 31 年 1 月号に掲載します。

限度額

給料の **6 か月分** (最高 **200 万円**)

対象となる 必要経費

- ・入学金、その他入学時納付金
- ・授業料、教材費
- ・アパート等に要する費用
- ・通学のための交通費 など

償還方法

- 毎月償還 (償還期間が長い)
- 毎月償還 (償還期間が短い)
- 毎月・期末勤勉手当併用償還 (申込金額 101 万円以上の場合)

申込み方法

次の書類を **共済事務担当課** に提出してください。

【提出書類】

- ①貸付申込書
- ②借用証書
- ③借入状況申告書
- 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添付書類
 - ・合格通知書または入学許可書の写し
 - ・戸籍抄本等 (被扶養者でない子の場合)
 - ・必要経費が確認できる書類 (入学案内書、賃貸契約書の写しなど)

※①～⑤は当組合ホームページからダウンロードできます。

上記記事に関する
お問い合わせは

総務課福祉係

☎ 028 - 615 - 7805

物資指定店のご案内

物資事業では立替の他に料金割引契約もしています。
指定店情報は、『平成 29 年度版共済のしおり』及び当組合のホームページをご覧ください。



住宅関連

物資事業指定店	割引内容
トヨタウッドユーホーム株式会社 TEL 028-627-7777 https://www.toyota-woodyou.co.jp	住宅工事見積額を 2% 引き
株式会社一条工務店 TEL 0120-447-812 https://www.ichijo.co.jp	住宅工事本体工事金額を 2% 引き
古河林業株式会社 TEL 03-3216-2421 https://www.furukawa-ringyo.co.jp	住宅工事本体工事金額を 3% 引き
栃木セキスイハイム株式会社 TEL 028-639-2211 http://www.sekisuiheim.com/	住宅工事見積額を 3% 引き
株式会社ヤマダ・エスバイエルホーム TEL 03-6758-0755 http://www.sxl.co.jp	住宅工事見積額を 3% 引き
株式会社マリモ TEL 082-273-7772 https://www.marimo-ai.co.jp/	マンション販売価格を 1% 引き

※割引の対象は、指定店ごとに異なりますので直接お問い合わせください。

旅行代理店

近畿日本ツーリストが会社改編により近畿日本ツーリスト関東となり、旅行代金の割引を受けられる店舗が **10 月 1 日** から増えます。組合員証等の提示で**店舗販売旅行**の割引を受けることができます。

栃木県	茨城県	群馬県
● 宇都宮支店 ● 足利営業所	● 水戸支店 ● つくば支店 ● イオンモール水戸内原営業所 ● イオンモール下妻営業所 ● イーアスつくば営業所 ● イオン古河営業所	● 群馬支店 ● 高崎営業所

対象▶組合員・被扶養者



※メイトのうち、JR セット商品（マル契商品）及び宿泊企画単独発売の場合は 2% の引きです。

上記記事に関する
お問い合わせは

総務課福祉係

☎ 028 - 615 - 7805

貯金現在残高通知書を配付します

共済貯金は3月末日および9月末日に決算を行い、半年分の利息を元本に組入れます。
平成30年9月末日の貯金額は、10月下旬に通知します。

貯金現在残高通知書

共済貯金 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

税区分 30930 の高円	=	30.3.31 の高円	+	差引積立額 円	+	税込利息額 円	-	所得税額 円
課税 435,179		123,456		310,000		2,162		439

決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)
30.9.30	1.5% (年)	20315	

現在共済貯金に登録されている口座は次のとおりです。

銀行名	〇〇銀行
支店名	〇〇支店
預金種目	普通 口座番号 1234***
名義人	キョウサイ 知ウ
(所属所)	(証番号) (部署)

税金内訳

国税 2,162 円 × 15.315% ※

※ 0.315% = 復興特別所得税

地方税 2,162 円 × 5%

差引積立額は、積立額等明細の合計になります。

日付	種別	金額(円)
30.4.22	定例積立	10,000
30.5.22	定例積立	10,000
30.6.22	定例積立	10,000
30.6.30	臨時積立	300,000
30.7.22	定例積立	10,000
30.8.15	一部払戻	50,000
30.8.22	定例積立	10,000
30.9.22	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。

共済貯金だけでなく、共済組合から給付金の受取りなどで使用する登録口座です。
登録口座の変更は、「組合員証記載事項等変更申告書」をご提出ください。

■払戻及び解約金 送金日

区分	1回目	2回目
10月	15日(月)	30日(火)
11月	15日(木)	29日(木)
12月	14日(金)	26日(水)

- ・解約の場合は2回目に送金します。
- ・「貯金払戻(解約)請求書」の締切日は各所属所により異なりますので、共済事務担当課までお問い合わせください。
- ・払戻限度額は前月末の残高となります。

遺族付加年金“きずな” 請求漏れはありませんか？

請求に関することは……当組合または各所属所共済事務担当課まで

病気・ケガによる入院	病気・ケガによる入院・手術・治療等	ケガによる通院・入院・手術
医療保障保険（基本部分）	医療保障保険（給付拡大部分）	遺族付加年金“きずな”（損害保険部分）
2日以上継続した入院 （1回の入院につき、124日分が限度）	● 1日以上以上の入院や手術 ● 入院を伴わない手術・放射線治療 ● 公的医療保険制度の法律に定められる評価療養のうち、厚生労働大臣が定める先進医療による療養	事故発生日からその日を含めて 180日以内の通院・入院・手術
重大な病気になったとき		病気・ケガによる長期間の休職
重病支援給付		長期療養給付
【主契約】 ● 所定の悪性新生物（がん）と診断確定されたとき ● 急性心筋梗塞・脳卒中の発病して所定の状態になったとき		免責期間 90日を超えて休職したときに、91日目から最長 60歳まで保険金を支払います。 (55～64歳の方は3年が限度。) (所定の精神障害による休職も対象※) ※ 所定の精神障害による就業障害の場合は 60ヵ月、54～64歳の方は3年が限度となります。
【7大疾病保障特約】 主契約の保障内容に加え、次の病気を発病して所定の状態になったとき ● 重度の糖尿病 ● 重度の高血圧性疾患（高血圧性網膜症） ● 慢性腎不全 ● 肝硬変		
【がん・上皮内新生物保障特約】 所定の悪性新生物（がん）・上皮内新生物と診断確定されたとき		

制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

上記記事に関する
お問い合わせは

総務課福祉係

☎028-615-7805

秋鮭の焼きマリネ

●作り方

- ① にんじん、なすは5mm幅のななめ薄切りに、かぼちゃは7mm幅の薄切りにする。しめじは石づきをとって小房にわけ、鮭は一口大に切る。
※かぼちゃが固くて切りにくい場合は、レンジにさっとかけると切りやすくなります。
- ② バットにAを入れて混ぜ、生姜の千切りを加える。
- ③ フライパンにかぼちゃとにんじんを入れて蓋をし、火が通るまで焼いたら②につける。
- ④ 同じフライパンにオリーブオイルをひいて、なす、しめじを焼き、②につける。
- ⑤ 鮭を皮目からフライパンに入れ、火を通し②につける。

「鮭」

鮭の旬は、9月～11月。さんまと並んで、秋を代表する味覚です。

鮭には肌をつくる良質なたんぱく質、栄養分を届けるために必要な血行を促すビ

タミンE、コラーゲン、抗酸化作用が特に強いアスタキサンチンが含まれています。アスタキサンチンは乾燥予防のほかにシミ予防にも効果があるといわれています。これらはすべて、肌をつくるうえで欠かせない成分ばかりです。



●材料 (2人分)

にんじん…………… 1/2 本 (75g)
 なす…………… 1 本 (80g)
 かぼちゃ…………… 100g
 しめじ…………… 1 バック (100g)
 鮭…………… 2 切れ
 A { 酢…………… 大さじ 2
 砂糖…………… 大さじ 1
 しょうゆ…………… 大さじ 1 と 1/2
 生姜…………… 1 かけ分
 オリーブオイル… 大さじ 1

1 人分

エネルギー
257
kcal

塩
1.2
g

※ A の液を半分残した場合。



もうひと皿 青梗菜のサラダ

茹でたり炒めたり、熱を通して食べる機会が多い青梗菜ですが、実は生で食べてもおいしい野菜。青梗菜に含まれるビタミンC・Eは生のほうが効率的に摂取できます。

●材料 (2人分)

乾燥ひじき…………… 10g
 青梗菜…………… 80g
 ハム…………… 2 枚
 粒マスタード…………… 大さじ 1/2
 塩・こしょう…………… 少々

●作り方

- ① 乾燥ひじきは熱湯（分量外）で10分間戻し、ザルにあげ水気を切る。
- ② 青梗菜は1枚ずつはずして細切りにし、ハムは短めの細切りにする。
- ③ ボウルに①、②、粒マスタード、塩・こしょうを入れてざっくり混ぜる。



1 人分

エネルギー
38
kcal

塩
1.0
g

料理制作／本田祥子（管理栄養士）
 スタイル／宮澤由香 撮影／石田健一

飲みすぎ・食べすぎは やがて肝臓に重大なダメージをもたらす 脂肪肝

肝臓に中性脂肪が一定以上溜まった状態を「脂肪肝」といいます。お酒の飲みすぎだけでなく、甘いものや炭水化物の摂りすぎによっても、肝臓には中性脂肪が溜まっていきます。脂肪肝は、放置すると肝炎を発症し、さらには肝硬変、肝臓がんなど重い病気につながるリスクがあります。

「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、ダメージを受けても働き続け、病気に気づきにくい臓器です。健診で肝臓にかかわる数値を確認し、早めの改善に取り組みましょう。

1. 肝臓に中性脂肪が溜まっていく

お酒の飲みすぎ、甘いものや炭水化物の摂りすぎで、肝臓に中性脂肪が溜まっていきます。

2. 脂肪肝になる

肝細胞の30%以上に中性脂肪が溜まった状態を脂肪肝といいます。自覚症状があることはまれで、多くは腹部超音波検査などで発見されます。

3. 肝炎になる

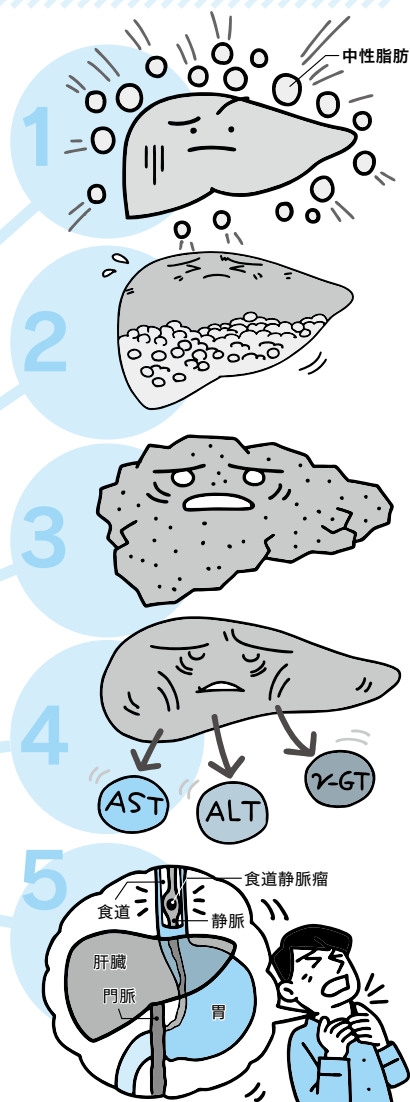
溜まった中性脂肪によって肝臓に炎症が起こり、肝臓の機能が低下します。健診結果に表れてくるのはこの段階です。

4. 肝硬変になる

肝臓の炎症によって肝細胞の損傷と修復が繰り返され、肝臓が硬くなった状態です。著しく肝臓の機能が低下し、腹水、黄疸、吐血などの症状もみられます。

5. 食道静脈瘤破裂、肝臓がん

肝臓に血流障害が起こると門脈内部の圧力が高くなり、食道静脈瘤を形成することがあり、破裂すると命にかかります。進行した肝硬変は、肝臓がんの原因になることもあります。



特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

● AST (GOT)

心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、これらの器官の細胞が破壊されると数値が高くなります。AST だけが高い場合は、肝臓以外の疾患が疑われます。

保健指導判定値…31U/L 以上

受診勧奨判定値…51U/L 以上

● ALT (GPT)

とくに肝臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

保健指導判定値…31U/L 以上

受診勧奨判定値…51U/L 以上

● γ-GT (γ-GTP)

肝臓や腎臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊される、胆汁の流れが悪くなるなどで数値が高くなります。アルコールに敏感に反応する検査項目です。

保健指導判定値…51U/L 以上

受診勧奨判定値…101U/L 以上

生活習慣による 脂肪肝は2パターン

お酒の飲みすぎが原因の「アルコール性脂肪肝」と、甘いものや炭水化物の摂りすぎが原因の「非アルコール性脂肪肝」では、肝臓に中性脂肪が溜まるメカニズムが異なります。



● アルコール性脂肪肝

肝臓でアルコールが分解される際に中性脂肪が合成されやすくなり、溜まっていく。

● 非アルコール性脂肪肝

脂質や糖質の摂りすぎで、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に溜まる。

お酒を飲む人はアルコールの摂取量を減らすこと、お酒を飲まない人は脂質や糖質を控えることが、脂肪肝の予防につながります。

栃木県市町村職員共済組合の組合員の皆さまへ
草津保養所「アルペンローゼ」よりお知らせ

秋冬の特別企画のご案内

ALPENROSE
アルペンローゼ



毎年、好評をいただいております
「秋冬の特別企画」を今年も実施します。
美しい紅葉に彩られた草津温泉をぜひ
ご覧にいらしてください。

平成 30 年 11 月 1 日 (木) ~
平成 31 年 3 月 21 日 (木)
までの日曜日~木曜日の宿泊

(除外日: 12/23 ~ 12/27・12/30 ~
1/3・1/10・1/13・1/17・2/10・2/21)

(単位: 円)

組合員及び 被扶養者の方

(利用補助券ご使用の場合)

1泊2食付
6,000 円~

※税・サービス料込。

	5名以上	4名	3名	2名	1名
洋室	ツイン			6,000	7,000
	DX ツイン			7,000	8,000
	トリプル		6,000	7,000	8,000
和室	12畳	6,000	6,000	7,000	8,000
	15畳	6,000	7,000	8,000	9,000
	特別室	7,000	8,000	9,000	10,000

組合員の 同居の家族及び 同居でないご両親

1泊2食付
8,000 円~

※税・サービス料込。

	5名以上	4名	3名	2名	1名
洋室	ツイン			8,000	9,000
	DX ツイン			9,000	10,000
	トリプル		8,000	9,000	10,000
和室	12畳	8,000	8,000	9,000	10,000
	15畳	8,000	9,000	10,000	11,000
	特別室	9,000	10,000	11,000	12,000

※料金は3歳以上。※小人料金は、上記料金及び通常料金のいずれか低い方を宿泊料金とします。

※4階・5階及び6階の一部客室は禁煙となります。「禁煙」・「喫煙」のご希望がございましたら、ご予約の際にお申し出ください。

お申込み・
お問い合わせ先

【草津保養所アルペンローゼ】
〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津 512-2

(0279) 88-1300 (代)

【埼玉県市町村職員共済組合 施設課】
〒330-0064 埼玉県さいたま市浦和区岸町 7-5-14
さいたま共済会館内

(048) 822-3304



「カニ食べ放題」は 期間限定!!

カニ食べ放題は、12月~1月の期間限定となります
ので、ご予約はお早めに!



インターネット予約を始めました!!



アルペンローゼ
の宿泊について、
一部のお部屋のイ
ンターネット予約
を開始いたしました

なので、ぜひ、ご利用ください。

なお、ご利用方法は、埼玉県市町村職員共
済組合のホームページの「共済組合からの
お知らせ」をご参照ください。

健康料理教室の参加者を募集します!

参加費
無料!

組合員とその被扶養者を対象に、生活習慣病予防を目的として、県内3か所で「健康料理教室」を開催します。

■ 対 象 者

組合員及びその被扶養者

■ 定 員

各会場 20 名

■ 申込方法

次のいずれかの方法により申込むことができます。

- 「健康料理教室参加申込書」を共済組合保健課あてに直接送付するか所属所の共済事務担当課に提出する。(FAX による申込みはご遠慮ください。)
- 共済組合ホームページ内の「各種セミナー参加申込み」から申込み。

■ そ の 他

申込み多数の場合には抽選を行い、結果は直接申込者あてに開催 10 日前までに通知します。

開 催 日	会 場	申込締切日
10 月 13 日 (土)	壬生町 城址公園ホール 壬生町本丸 1 - 8 - 33	9 月 26 日 (水)
10 月 27 日 (土)	道の駅思川小山評定館 小山市下国府塚 25 - 1	10 月 10 日 (水)
11 月 10 日 (土)	那須塩原市厚崎公民館 那須塩原市上厚崎 500 - 1	10 月 24 日 (水)

ご参加の方には、
生活習慣病予防・改善
に役立つ料理のレシピ
を差し上げます

■ 講 師

栄養ケアサポート lee.くつく 管理栄養士 森下 利江子氏

時 間	内 容
10:00 ~ 10:20	受付
10:20 ~ 10:30	開会あいさつ
10:30 ~ 11:00	講義 1 脂質の上手なとり方
11:00 ~ 12:30	【調理実習】 脂質異常症予防のための 低コレステロール料理
12:30 ~ 14:00	試食・後片付け
14:00 ~ 15:00	講義 2 脂質異常症を防ぐ食習慣
15:00 ~ 15:15	質疑応答
15:15 ~ 15:40	閉会あいさつ アンケート記入後、解散

おからを使った
健康料理を
ご紹介します



高カロリーなお肉料理もおかراを使えば
低カロリーメニューに変身です!

健康料理教室参加申込書

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	性 別		年 齢	
	氏 名	男 ・ 女		歳	
	フリガナ	性 別		年 齢	
	氏 名	男 ・ 女		歳	
参加希望日 (希望日に○を付けてください。)		10 月 13 日 (壬生町城址公園ホール)	10 月 27 日 (道の駅思川小山評定館)	11 月 10 日 (那須塩原市厚崎公民館)	
当日に連絡の取れる電話番号					
上記により健康料理教室の参加申込みをいたします。 栃木県市町村職員共済組合理事長 様 平成 30 年 月 日 申込者氏名 _____					

※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。

共済だより 第 318 号 平成 30 年 9 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。