

共済 だより

栃木県市町村職員共済組合

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

第326号 令和2年 1 月

組合の現況 (令和元年12月1日現在)

組合員数…………… 16,768 人

男…………… 10,892 人

女…………… 5,876 人

任意継続組合員数…191 人

被扶養者数…………… 14,998 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……2

レセプト及び

健診データの分析結果……4

共済積立貯金の一部書類の

提出期限等が変更になります……16



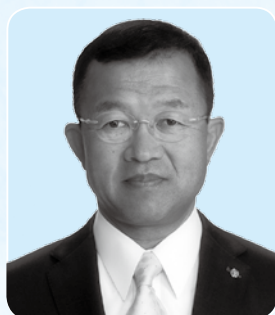
道の駅ましこ（益子町）

Contents

- ・短期経理の状況……3
- ・被扶養者の認定における住所の判断について……3
- ・特定健康診査・特定保健指導の実施状況について……6
- ・健康料理教室を開催しました！……6
- ・台風により被災された皆さまへ……7
- ・医療費通知書を配付します……7
- ・県内探訪「益子町」……8
- ・入学・修学貸付をご利用ください！……10
- ・災害貸付のご案内……11
- ・遺族付加年金“きずな”の配当金を還付します……11
- ・積立年金「ご加入内容のお知らせ」を送付します……11
- ・物資指定店が契約解除となりました……11
- ・退職予定者説明会を開催します……12
- ・経過的長期給付（旧3階部分）の現況及び収支見通し……12
- ・健康食彩「鶏手羽元と大根のシンプル煮込み」……13
- ・肥満タイプによる太り方・やせ方……14
- ・神奈川県市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介……15

本誌をご家庭にお持ち帰り、みなさまでご覧ください

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。

今年は日本でオリンピック・パラリンピックが開催されることから、熱気あふれる一年になることと思いますが、当組合においてもその熱気を取り込んで力強く進んでいく所存でございます。

さて、事業においては、昨年実施いたしましたアンケート並びにレセプト・健診データの分析結果から明らかとなった問題点を基に保健事業の見直しを行いました。それを事業に反映するための予算を組合会に提出していきます。

貯金事業につきましては、将来にわたり持続可能な事業とするため、本年4月より共済積立貯金の支払利率を1.5%から1.2%に引下げ、預入限度額3,500万円の設定を行います。皆様のご理解をいただけますようお願いいたします。

短期給付事業につきましては、高齢者医療制度への支援金等の全体の支出に占める割合が高くなっており、この支援金の加算・減算制度の指標のひとつとして、特定健康診査・特定保健指導の実施率が挙げられています。実施率の向上は組合員及び被扶養者の健康寿命の延伸にも繋がるものとして考えられることから、「第2期データヘルス計画」に掲げた目標達成に向けて、引き続き所属所と協働して参ります。

長期給付事業につきましては、昨年、国民年金・厚生年金の財政検証が行われました。この結果に基づき、厚生年金加入の適用拡大、保険料拠出期間の延長と受給開始時期の選択肢の拡大等、年金制度改革に関する法案が順次国会に提出される予定となっており、注視していかなければならないと考えています。

今後も共済制度及び事業の適正な運営のため、役職員一同、皆様のご意見をお伺いしながら新たな視点で進めて参りますが、事業運営にあたっては組合員と被扶養者の皆様のご理解が不可欠でございますので、何卒、引き続きご支援、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆様方のますますのご健勝、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

理事長	星野 光利
理事	津久井 富雄
理事	和泉 聡
監事	齋藤 淳一郎
議員	佐藤 栄一
議員	大嶋 一生
議員	見目 匡
議員	小菅 一弥
議員	真瀬 宏子
議員	福島 泰夫

◆職員側

理事	小幡 淳一
理事	大貫 晴彦
理事	久保寺 康之
監事	長田 善志
議員	川田 昌弘
議員	瓦井 雅俊
議員	杉山 和正
議員	仁平 知明
議員	川上 誉之
議員	平山 賢二
学識経験監事	樋口 周二
事務局長	小山田 静子

他職員一同

短期経理の状況

～令和元年 10 月までの収支を報告します～

短期給付事業は、組合員の皆様とその被扶養者の医療費や高齢者医療制度への納付金・支援金等の支払いを行っており、その財源は組合員からの「掛金」と地方公共団体からの「負担金」により賄われています。

はしご受診や多剤処方医療費の増加につながります。また、風邪やインフルエンザの流行の季節となりますので、今後も健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

(単位：千円)

区 分		平成 30 年 10 月末累計 (A)	令和元年 10 月末累計 (B)	比較増減 (B - A)
収 入	短 期 掛 金	2,659,326	2,691,826	32,500
	短 期 負 担 金	2,606,481	2,634,620	28,139
	介 護 掛 金	262,779	278,871	16,092
	介 護 負 担 金	254,017	268,975	14,958
	そ の 他	186,595	224,070	37,475
	合 計	5,969,198	6,098,362	129,164
支 出	保 健 給 付	2,412,120	2,373,303	△ 38,817
	休 業 給 付	181,234	212,585	31,351
	前期高齢者納付金	1,676,380	1,311,390	△ 364,990
	後期高齢者支援金	1,219,930	1,256,950	37,020
	退職者給付拠出金	11,726	125	△ 11,601
	介 護 納 付 金	540,204	587,203	46,999
	そ の 他	287,370	444,880	157,510
	合 計	6,328,964	6,186,436	△ 142,528
差 引 額		△ 359,766	△ 88,074	271,692

※短金掛金及び介護掛金には、任意継続掛金を含んでいます。

※短期負担金には、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んでいます。

被扶養者の認定における

令和2年
4月1日から

住所の判断について

地方公務員等共済組合法施行規程が改正されたことにより、被扶養者の住所は住民票が日本国内にあるかどうか(国内居住要件)で判断することとなります。

住民票が国内にある者は、原則国内居住要件を満たしますが、住民票が国内にあっても、就労を目的に海外に渡航するなど、明らかに日本での居住実態がない場合は、国内居住要件を満たさないこととなります。

国内に住所はないが国内に生活の基礎があると認められる場合(国内居住要件の例外)

- 海外留学をする学生
- 観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者
- 渡航目的その他の事情を考慮して国内に生活の基礎があると認められる者

レセプト及び健診データの分析結果

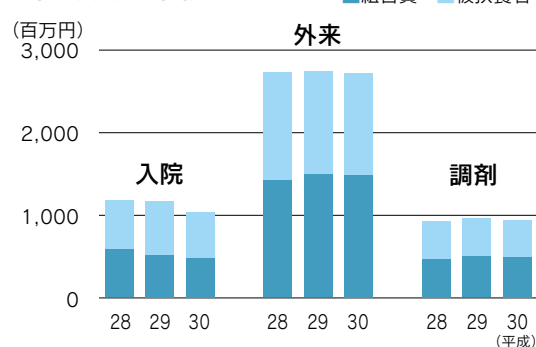
平成 28 年度から平成 30 年度のレセプト及び特定健診データ（40 歳以上）を分析しましたので、その結果をお知らせします。

医療費の実態

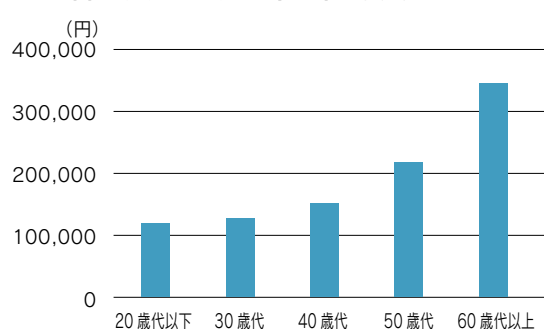
総医療費は、平成 30 年度は平成 29 年度に比べて 190 百万円減少しましたが、3 年間の医療費の推移は、入院・外来・調剤に大きな増減はありませんでした。

患者 1 人あたりの平均医療費は年齢が上がるにつれて増加し、50 歳代では 40 歳代に比べ 1.4 倍となっており、早い段階からの重症化予防が必要です。

●医療費の推移



●患者 1 人あたりの平均医療費



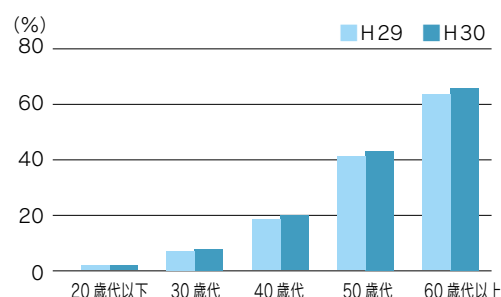
生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症）

生活習慣病は、50 歳代の約 40%の方が罹患しており、そのうち 20%が 2 病以上併発しています。

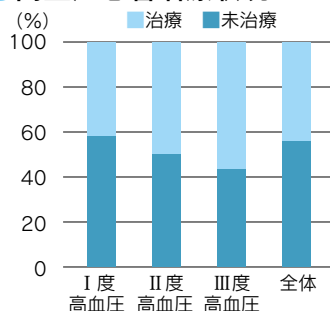
また、高血圧患者の半数以上、糖尿病患者の 2 割以上が未治療者です。

なお、生活習慣病は痛みなど自覚症状がないまま悪化する疾患であり、早期受診と適切で継続的な生活習慣管理が重要です。

●生活習慣病割合の推移



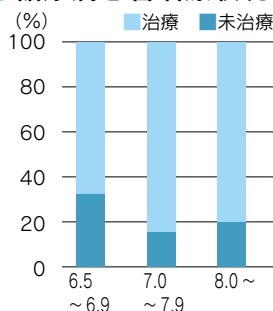
●高血圧患者治療状況



半数以上が
未治療者 !!

2019 年改定	収縮期／拡張期血圧 (mmHg)
正常血圧	120 未満／80 未満
正常高値血圧	120～129／80 未満
高値血圧※	130～139／80～89 未満 （※正常範囲でない）
I 度高血圧	140～159／90～99
II 度高血圧	160～179／100～109
III 度高血圧	180 以上／110 以上

●糖尿病患者治療状況



2 割以上が
未治療者 !!

区分	HbA1c 値 (%)
基準範囲	5.5 以下
要注意	5.6 ~ 6.4
糖尿病型	6.5 以上

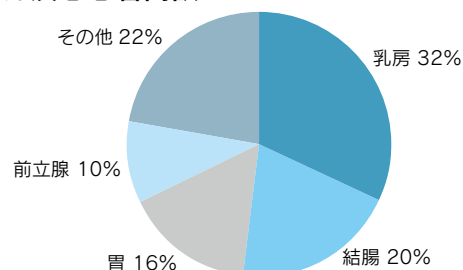
がん

入院・外来ともに 40 歳代以降がん患者数が増加しています。

性別ごとの上位 3 疾患は、男性は「前立腺がん」、「結腸がん」、「胃がん」、女性は「乳がん」、「結腸がん」、「胃がん」で、特に「乳がん」の患者数は突出しており、「前立腺がん」3 倍となっています。

人間ドックやがん検診・婦人科検診を受け、がんの早期発見に努めることが重要です。

●がん疾患患者内訳



メンタル

メンタル疾患は、男性では50歳代、女性では40歳代でピークとなり、中でも神経症性障害（不安障害、適応障害等）、睡眠障害、気分障害（うつ、双極性障害等）の有病者が多い状況です。特に睡眠障害は気分障害の予備軍と言われており、睡眠不足など感じる方は注意が必要です。

年齢が上がるにつれて診療日数が増加し治療は長期化する傾向にあり、治療を行いながら勤務する方も多くなっています。

メンタル疾患名	人数
気分〔感情〕障害	1,180人
神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害	1,974人
睡眠障害	1,650人

歯科疾患

歯科医療費は、平成30年度は平成29年度に比べ9.9百万円減少しましたが患者数は横ばいで、4割が歯肉炎及び歯周疾患、3割が虫歯となっています。

特に歯周病等は全身疾患につながることから、適切な治療が必要です。

また、年齢が上がるにつれて診療が長期化するため、日々のセルフケアに加え定期的なメンテナンスによる歯科疾患の予防が重要です。

禁煙

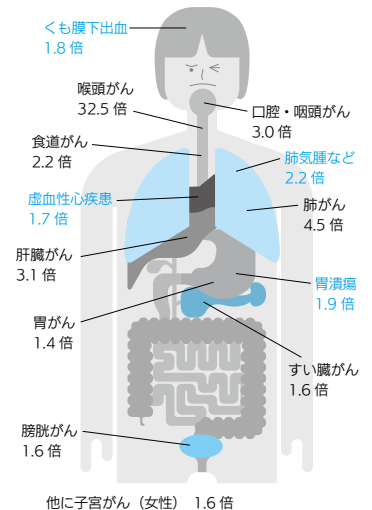
当組合の男性の喫煙率は30.5%で、全国平均27.8%よりも高い状態です。

喫煙は、生活習慣病や喘息などさまざまな疾患の悪化、がんによる死亡率が高まります。

また、喫煙者の約半数が、自身や家族が喫煙により悪化しやすい疾患を持つ状態で喫煙を続けている「ハイリスク喫煙者」に該当しています。

禁煙と重なることで健康リスクを上げる因子	人数
COPD（慢性閉塞性肺疾患）	9人
循環器疾患	480人
脂質異常症	451人
糖尿病	252人
女性50歳未満低体重（BMI＜18.5）	32人
喘息	131人
18歳未満家族に喘息患者	285人
ハイリスク喫煙者 実人数	972人

●喫煙者の死亡率（男）



肥満

男性は38.8%、女性は21.6%で、男性は全国平均30.7%よりも高い肥満率となっています。

食べる速度と肥満は密接な関係があり、ゆっくりよく噛んで食べるのが大切です。

飲酒

年齢が上がるにつれて毎日飲酒する習慣を持つ割合が高い傾向です。

肝機能は年齢・性別により異なり、適正な飲酒量を心がけるのが大切です。

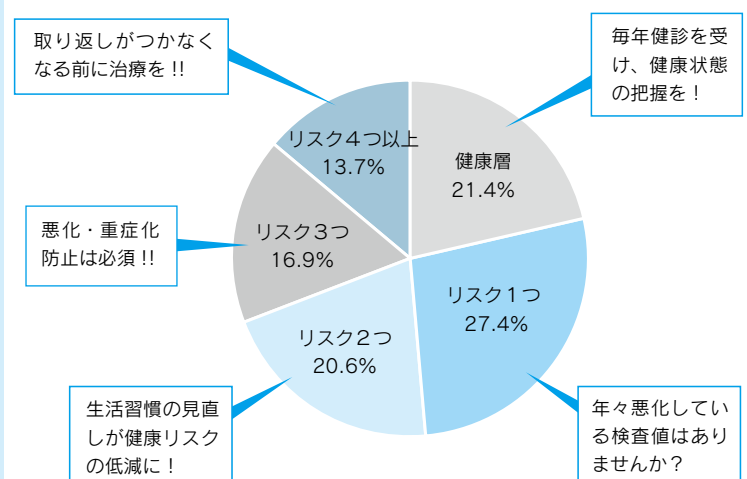
健康リスク

生活習慣病 評価基準

- ◆ **血糖**（次の条件のいずれか）
 - 空腹時血糖 100mg/dL 以上
 - HbA1c 5.6% 以上
 - 糖尿病治療あり
- ◆ **脂質**（次の条件のいずれかに）
 - 中性脂肪 150 mg/dL 以上
 - HDL コレステロール 40 mg/dL 未満
 - 脂質異常症治療中
- ◆ **血圧**（次の条件のいずれか）
 - 収縮期血圧 130 mmHg 以上
 - 拡張期血圧 85 mmHg 以上
 - 高血圧治療あり
- ◆ **糖尿病合併症**（糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害のいずれか）
- ◆ **高血圧合併症**（虚血性心疾患、脳血管疾患のいずれか）
- ◆ **肥満**（次の条件のいずれか）
 - BMI 25.0 以上
 - 腹囲 男性 85 cm 以上 / 女性 90 cm 以上

特定健診対象者の約8割になんらかの生活習慣リスクがある状態となっています。

●健康リスクの割合



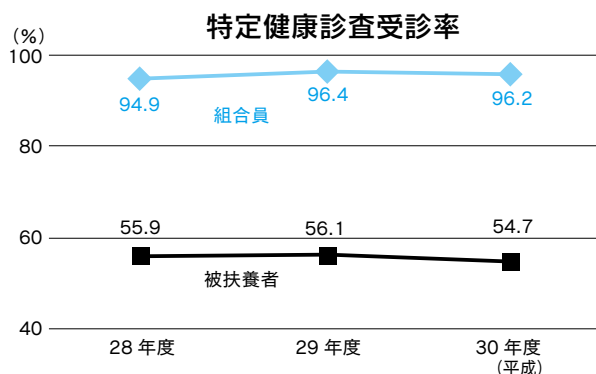
特定健康診査・特定保健指導の実施状況について

平成 30 年度の特定健康診査及び特定保健指導の実施状況を取りまとめ、国へ報告しましたのでお知らせします。

無料

特定健康診査

組合員の受診率は96.2%となっていますが、被扶養者の受診率は54.7%に留まっています。



40 歳以上 75 歳未満の被扶養者の方に「特定健康診査受診券（セット券）」を5月に送付しています。

特定健康診査は生活習慣病を早期に発見する機会です。

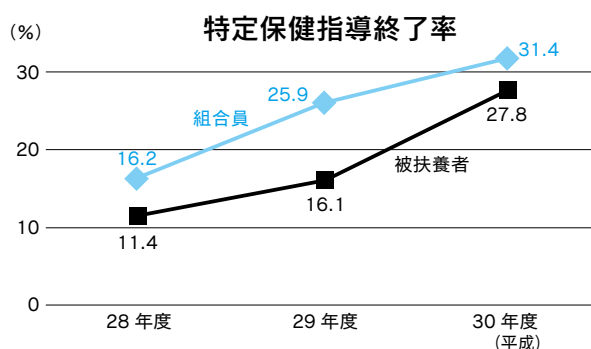
組合員の皆さまからも、ぜひ被扶養者の方に受診するよう一言お声がけください！

なお、特定健康診査受診券は再交付できますので、共済組合または共済事務担当課へご連絡ください。

無料

特定保健指導

組合員及び被扶養者とも平成 29 年度に比べ上昇しましたが、目標値 45%には達していません。



特定健診の結果をもとに、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、病気にならないように生活習慣の改善をしていきます。

該当者には「特定保健指導利用券」を送付します。委託業者による一括面接型が個別訪問型または検査機関での受診を選択することができますので、積極的に保健指導を受けましょう！

健康料理教室を開催しました！

令和元年 11 月に県内 3 会場（那須塩原市・壬生町・小山市）で、高血圧予防のための健康料理教室を開催しました。栄養ケアサポート lee. くっく管理栄養士の森下利江子氏を講師に迎え、減塩のポイントを学びながら、お酢を使用した減塩料理を調理し試食しました。調味料を工夫することで満足する味になり、参加者は驚かされていました。

今後も健康に役立つセミナーを開催していきますのでぜひご参加ください。



参加者の感想

- 手軽で簡単においしく減塩料理を作れた。
- 調味料の使い方について、具体的な話を聞けてよかった。
- 肥満、糖尿病対策など、幅広い話が聞けて勉強になった。

台風により被災された皆さまへ

水害により住居や家財に損害を受けた場合は、その損害の程度に応じて災害見舞金が支給されます。

災害見舞金に該当する場合は、所属所共済事務担当課に請求書及び添付書類を提出してください。

なお、『共済だより』11月号（6ページ）で災程度の確認に必要な書類を「り災証明書」とお知らせしましたが、「被災証明書」でも可能です。

詳しくは、『共済だより』11月号、『共済のしおり』（51～52ページ）、[こちら](#)をご覧ください。

医療費通知書を配付します

配付時期
2月中旬

当組合では、組合員及び被扶養者の皆さまに医療機関等の受診状況をお知らせし、医療費に対する認識や理解を深めていただくために、毎年医療費通知書を配付しています。

なお、この通知書は確定申告の医療費控除で添付書類として使用することができます。

●通知対象月 平成30年12月診療分から令和元年11月診療分

●医療費控除の申告に使用する際の留意事項

- ①平成30年12月診療分が記載されている場合は、「確定申告用自己負担額」を控除して申告してください。
- ②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（明細書作成に使用した領収書は5年間保存してください）。

●通知例

医療費通知書											
令和2年2月〇日作成											
対象月 平成30年12月 ～ 令和元年11月分											
(住所) 123 - 4567											
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	法定 給付額	公費 負担額 ※	A 窓口 負担額	家族療 養費附 加金等 ①	高額 療養費 ②	B 支給額 ①+②	A-B 確定申告用 自己負担額
共済 太郎	30	12	2 医科入院	300,000	210,000		90,000	55,400	9,570	64,970	25,030
〇〇病院			2 入院時療養費等	1,280	360		920				920
共済 太郎	31	4	1 医科入院外	7,000	4,900		2,100				2,100
〇〇医院											
共済 花子	1	11	3 歯科入院外	25,000	17,500	7,500					
〇〇歯科											
合			計	333,280	232,760	7,500	93,020	55,400	9,570	64,970	28,050

※「公費負担額」は、共済組合が把握している国または地方公共団体（こども医療費助成や妊産婦医療費助成など）による負担額です。医療費控除に使用する場合で、共済組合が把握していない医療費助成がある方は、「窓口負担額」及び「確定申告用自己負担額」の金額を控除して申告してください。

上記記事に関する
お問い合わせは 保健課
☎028-615-7816

益子駅と並ぶ町の玄関口 道の駅ましこ



▲屋根が町の里山を象徴

建物正面の郵便ポスト▶

「関東の駅 100 選」に選出された真岡鐵道・益子駅と並ぶ町の玄関口というべき施設が、県道 41 号沿いの「道の駅ましこ」です。県内 24 番目の道の駅としてオープンしたこの道の駅は、2016 年 10 月の開業から 8 カ月で来場者が 50 万人に到達し、想定（開業 1 年間の来場者 30 万人）を大きく上回る大盛況となりました。

その魅了の第一は、外観です。建物は町の「山と土」をモチーフとしており、梁に八溝杉を使った大屋根は八重に連なる益子の山々を表現し、土壁は益子焼にも使われる黄土を使用しています。町の温故知新を反映し、建物の正面には昔懐かしい赤い郵便ポストが設置されました。内部では、益子焼を始めとする県内の伝統工芸の作品や地元の農産物を販売する「ましこのマルシェ」、その日の美味しい野菜が食べられるレストラン「ましこのごはん」、町を訪ねた人に観光情報を提供する「ましこのコンシェルジュ」が設置されています。

2018 年には日本建築大賞（2017 年度大賞）やグッドデザイン賞を受賞するなど、各方面から高く評価されています。

県南東部の益子町は、益子焼で知られた焼き物の里。益子焼が焼かれるようになったのは江戸時代ですが、町の一角は暮らしやすい地域として古くから生活の場となってきました。町内に残る人の営みの跡は縄文・弥生時代にまでさかのぼり、数々の古墳や奈良時代創建の古刹・西明寺など、国や県の文化財に指定された歴史的な名所・遺物も数多く存在します。また大正時代以降は、人間国宝に認定された陶芸家・故濱田庄司氏の活動などにより益子焼の芸術性が高く評価され、さらに多くの人が町を訪れるようになりました。

現在、町では花に包まれた美しい町づくりを目指して「ましこ花のまちづくり事業」を展開、ひまわり祭り・コスモス祭りの開催や花いっぱい運動の推進、フラワーボランティアの奨励などを行っています。さらに地域で愛され、将来に守り伝えたい風土・風景・風習・食文化などを「世間遺産」に認定し、町内外にその魅力を発信する「ましこ世間遺産」（現在は 46 件が認定）を推進するなど、町の魅力の整備・アピールを進めています。

個性豊かな県内の各市町をご紹介します。
今回は、益子町をご紹介します。

益子町

～益子焼で知られる
「手づくりのまち」

県内探訪

Tchigi

益子町

益子町の どころ

濱田庄司記念益子参考館

濱田庄司が、自身が蒐集した工芸品を広く一般の人にも参考にしてほしいとの意図で公開・展示している美術館。氏の作品や工房、窯なども見学できます。



●益子陶芸美術館 (陶芸メッセ・益子)

濱田庄司や島岡達三などの国内外の陶芸家の作品を展示、益子焼の魅力を紹介する美術館。敷地内には濱田邸が移築され、同氏愛用の登り窯も復元されています。



▲移築された旧濱田邸



陶芸メッセ・益子には故濱田庄司氏の登り窯が復元

日本一大きな狸で有名な、益子焼等の販売施設。日用的な食器から著名な作家の作品まで豊富な品揃えを誇ります。陶芸教室にも参加できます。



小貝川支流の小宅川右岸の丘陵地に造られた、6～7世紀の築造と推定される前方後円墳6基・円墳29基からなる大規模な古墳群です（うちの17基が県指定文化財）。現在は桜の名所としても有名です。



1402年の創建と伝えられる古刹で、国の重要文化財に指定された表門のほか、県指定の文化財の一切経塔、銅造阿弥陀如来立像・両脇侍などが有名です。



▲本堂



▲表門

天平年間（729～749年）の開山とされる古刹で、1538年に建立され、関東甲信越四大古塔の一つに数えられる三重塔や楼門、本堂内の厨子が国の重要文化財に指定されています。



▲樓門

◀銅板葺きの屋根が珍しい三重塔

境内の天然記念物の糸ヒバや樹齢500年余の菩提樹が有名な古刹。本堂は国の重要文化財に指定されています。



網神社は鎌倉時代初期、大倉神社は807年の創建と伝えられます。美しい曲線の茅葺き屋根を持ち室町時代後期の建築と見られる本殿や、摂社である大倉神社の本殿が国の重要文化財に指定されています。また11月の例大祭で奉納される「網神社太々神楽」も有名です。



▲本殿



▲大倉神社本殿

皇太子時代の上皇陛下が学童疎開時に滞在された奥日光・湯ノ湖畔の旧「南間ホテル」の建物が改修され、昨年6月に「ましこ悠和館」として公開されました。この建物は昭和48年に益子町に移築されており、平成28年に町へと寄贈され、再建されたものです。今回は県と皇室との関係をパネル展示する「平和のギャラリー」や、終戦の玉音放送を聞かれた「御座所」が一般公開され、御座所では玉音放送の音声を全文聞くことができます。



明治 28 年に設置された益子町は昭和 29 年 6 月に七井村・田野村と合併し、現在の益子町が誕生しました。面積の大部分は、町を南北に縦貫する小貝川兩岸の平野で占められており、米麦やいちご、その他工芸作物などの豊かな農業が営まれています。また益子焼は、工芸品としての需要以外に観光の面でも大きな力となっており、町の産業に貢献しています。

▶面積：89.40 平方 km ▶人口：22,080 人（7,894 世帯）

〔令和元年12月1日現在〕

入学・修学貸付をご利用ください!

年 **1.26%**
令和2年1月1日現在

共済組合では、組合員やお子様の入学・修学に必要な資金を貸付けていますので、借入れをご希望の方は共済組合事務担当課を通じてお申込みください。

なお、入学貸付は、入学金の納付期限に間に合うよう随時貸付をすることができますので、希望される方はお早めにお申込みください。



区 分	入 学 貸 付	修 学 貸 付
対象となる学 校	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またはこれらに準ずる外国の教育機関	
貸付の対象	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・修学に係る費用	
申込時期	合格通知書が届き次第随時	令和2年度分は 3月貸付 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 ） 年度途中に申込み場合は、 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4月20日の場合 11月（5月～3月までの月数） × 15万円 = 165万円
償還開始時期	● 貸付を受けた月の翌月	● 修業年限を満了した日の翌月（ 据置する ） ※据置期間中は利息のみ償還 ● 貸付を受けた月の翌月（ 据置しない ）
必要書類	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貸付未償還元利金の控除依頼書 ⑥印鑑登録証明書 ⑦戸籍抄本（被扶養者でない場合） ※①～⑤の様式は こちら からダウンロードできます。	
	国内の学 校	合格通知書（写し） 在学証明書（原本、入学初年度のみ合格通知書の写しまたは入学許可証の写しでも可） ・ 入学案内書又は学校ホームページ等の写し（入学金又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・修学に係る費用の内訳書（内容によっては申込者自身で作成したものでも可）
	海外の学 校	留学先の教育機関又は国内の学校長が留学を認める証明書類 ※別途必要経費の分かる書類が必要です。

災害貸付のご案内

令和元年11月号の『共済だより』で台風19号の被災による災害貸付についてお知らせしましたが、災害貸付の申込みに必要な提出書類は次のとおりです。

共通提出書類（災害家財、災害住宅、災害再貸付）

- 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貸付未償還元利金の控除依頼書
※①～⑤の様式は [こちら](#) からダウンロードできます。

貸付種類	貸付の対象	貸付限度額	貸付単位	利率 (令和2年1月1日現在)
災害貸付	家財	組合員が居住する家財が災害を受けた場合（盗難を含む）	10万円	0.93%
		添付書類 ●り災証明書（被災証明書でも可） ●家財の修理・購入見積書または契約書の写し ●災害を受けたものの明細書 ●印鑑登録証明書		
	住宅	組合員が居住する住宅または住宅の敷地が災害を受けた場合		
		添付書類 ●り災証明書（被災証明書でも可） ●工事請負契約書の写または工事見積書 ●工事費用明細の確認できる書類 ●平面図の写し ●案内図 ●印鑑登録証明書		
		住宅貸付または災害住宅貸付を受けている組合員がさらに災害を受けた場合		
		添付書類 ●災害住宅貸付と同じ		

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お支払いする仕組みとなっています。

送金日および明細の送付

令和2年2月下旬予定

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 ●医療保障保険（基本部分）

※平成31年1月から令和元年12月までに中途解約した場合は、還付の対象外となります。

積立年金「ご加入内容のお知らせ」を送付します

積立年金プランの加入者に12月末日の残高の「ご加入内容のお知らせ」を送付しますのでご確認ください。

送付日 令和2年2月下旬予定

積立金額 令和元年12月末日の金額

※制度内容詳細については、PR時に配布したパンフレットをご確認ください。

物資指定店が契約解除となりました

大和リビング株式会社は、事業内容の再編によりあつ旋事業が終了することから、令和元年11月30日をもって契約を解除しました。

上記記事に関する
お問い合わせは

総務課福祉係

☎028-615-7805

退職予定者説明会を開催します

令和元年度末に退職される方を対象として、退職後の生活設計に役立てていただくため以下のとおり退職予定者説明会を開催します。参加者へのご案内や取りまとめは、共済事務担当課で行っています。

内 容

- 1 退職後の医療保険**
制度のしくみ、退職時の手続き
- 2 これからの老齢年金**
制度のしくみ、請求手続き、年金額の試算
- 3 遺族付加年金“きずな”退職後制度**
制度のしくみ、退職時の手続き
- 4 個別相談**
個別のご相談もお受けします。



日 程

開催日時		場 所	所 属 所 名
令和2年 1月10日(金)	午後1時15分～	佐野市役所新庁舎 6階大会議室A・B	佐野市、佐野地区衛生施設組合
1月16日(木)	午前10時00分～	下野市役所 303・304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
	午後2時00分～	小山市役所本庁舎 3階大会議室北	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民病院
1月17日(金)	午後1時15分～	大田原市役所本庁舎 1階101・102会議室	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20日(月)	午前10時00分～	栃木市役所本庁舎 正庁B	栃木市
1月22日(水)	午後1時15分～	日光市役所新庁舎 2階中会議室202	日光市
1月24日(金)	午前10時00分～	真岡市公民館 第3・4会議室	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
	午後2時00分～	鹿沼市民情報センター 研修室	鹿沼市
1月28日(火)	午後1時15分～	さくら市 氏家公民館ホール	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30日(木)	午前10時00分～	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

足利市については、1月31日(金)に市が主催するライフプランセミナーにおいて、医療保険、年金について説明を行います。

経過的長期給付(旧3階部分)の 現況及び収支見通し

地方公務員共済組合連合会では、令和元年財政検証結果の公表を受け、経過的長期給付に係る現況及び収支の見通しをホームページに掲載しています。



上記記事に関する
お問い合わせは **年金課**
☎028-615-7817

鶏手羽元と大根の シンプル煮込み ニラ・三つ葉だれ添え

●作り方

- ①大根は水（分量外）からゆで、沸騰後5分したらざるにあげる。
- ②鶏手羽元、水、酒、塩、ネギ、しょうが、にんにくを鍋に入れて強火にかけ、煮立ったらあくをとり、大根を加え、蓋をずらして弱火で30分ほど煮る。
- ③刻んだニラ、三つ葉、しょうゆを混ぜ、しばらくおいた薬味だれを添える。

「鶏手羽元」

鶏の翼の付け根にあたる部分が、手羽元です。

煮物、焼き物、揚げ物など、さま

ざまなレシピが展開できる便利な部位ですが、骨に近い部分であるため、煮込むと鶏のうま味やコクがスープに出やすく、薄味でもおいしく食べることができます。栄養面では、ももや胸肉と比べてコラーゲンが豊富に含まれるため、骨や腱を丈夫する効果が。またビタミンB群の一種であるナイアシンやビタミンKなども多く含まれます。ダイエット中などのためカロリーが心配な場合には、脂質の多い鶏皮を取り除いて調理しましょう。



●材料（2人分）

- 大根…………… 1/4 本（300g）
（大きめの乱切り）
鶏手羽元…………… 6 本
（骨に沿って切れ目を入れる）
水…………… 3 カップ
酒…………… 1/4 カップ
塩…………… 小さじ 1/4
ネギ（青い部分）… 1 本分
しょうが…………… 1 かけ分（薄切り）
にんにく…………… 1 かけ（つぶす）
- 薬味だれ
ニラ…………… 1/8 束（粗みじん切り）
三つ葉…………… 1/2 束（粗みじん切り）
しょうゆ…………… 大さじ 1

1 人分

エネルギー
252
kcal

塩
2.2
g

もうひと皿 切り干し大根のソース炒め

不足しがちな食物繊維やカルシウム、鉄が豊富です。切り干し大根は煮物にすると塩分が多くなりがちですが、炒めたり和え物にすれば塩分を控えることができます。

●材料（2人分）

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| A [ウスターソース…………… 大さじ 1 | ごま油…………… 小さじ 1 |
| しょうゆ…………… 小さじ 1 | 豚こま肉…………… 50g（細切り） |
| 切り干し大根…………… 30g | にんじん…………… 30g（千切り） |
| （水に20分ほどつけて戻し、食べやすく切る。） | 青のり…………… 少々 |
| 戻し汁は大さじ3 にとっておく | |

●作り方

- ①Aに切り干し大根の戻し汁を加えておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったらにんじんを加えてしんなりするまで炒める。切り干し大根を加え、さっと炒め、①を加えて汁気がなくなったら器に盛り、青のりをふる。



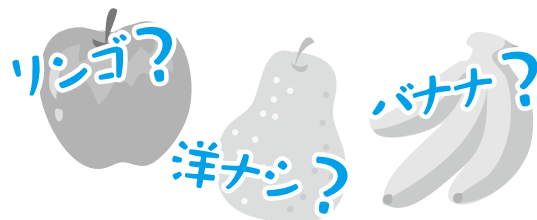
1 人分

エネルギー
148
kcal

塩
1.4
g

料理制作／牧野直子（管理栄養士）
スタイリング／宮沢史絵 撮影／愛甲武司

肥満タイプによる 太り方・やせ方



肥満には「リンゴ型」「洋ナシ型」「バナナ型」があります。これらは単に体型が違っただけでなく、“肥満遺伝子”が関係していることがあります。肥満タイプ別の特徴や効果的な対策を知って、肥満の改善に役立てましょう。

「リンゴ型」肥満

こんな特徴が……

おなか周りに内臓脂肪がたまるタイプ。男性に多い。

効果的な
ダイエット法



食事 低糖質食がおすすめ

糖質の多いごはんやパン、めん類、菓子、ビールや日本酒などをとりすぎない。

糖質の燃焼を促すビタミンB₁や、糖質や脂質の吸収をおだやかにする食物繊維を積極的にとる。

ビタミンB₁

豚肉、豆類、玄米などに多い

食物繊維

野菜、海藻、きのこなどに多い

運動 有酸素運動が
おすすめ



ウォーキングなどの有酸素運動は、内臓脂肪の燃焼効果が高い。

1日に数回、広めの歩幅で10分程度のウォーキングをすると、より効果的。

「洋ナシ型」肥満

こんな特徴が……

下腹やお尻、太ももなどの下半身に皮下脂肪がつくタイプ。女性に多い。

効果的な
ダイエット法



食事 低脂質食がおすすめ

脂質の多い肉の脂身、揚げ物などの油を使った料理、ケーキなどをとりすぎない。

脂質の燃焼を促すビタミンB₂や、脂質や糖質の吸収をおだやかにする食物繊維を積極的にとる。

ビタミンB₂

納豆、卵、うなぎなどに多い

食物繊維

野菜、海藻、きのこなどに多い

運動 下半身の筋トレが
おすすめ



スクワットなどの下半身の筋トレを週2～3回行う。

脂肪燃焼効果があるウォーキングなどの有酸素運動も、1日30分を目安に行う。

「バナナ型」肥満

こんな特徴が……

太りにくいですが、一度太ると全身に脂肪がつくタイプ。やせ型なのに下腹だけポッコリの隠れ肥満もこのタイプ。女性に多い。

効果的な
ダイエット法



食事 高たんぱく質食がおすすめ

筋肉の材料になるたんぱく質の多い赤身の肉や魚、卵、大豆製品などを多くとる。

たんぱく質の合成を促すビタミンB₆や葉酸を積極的にとる。

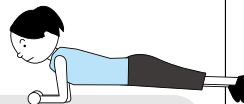
ビタミンB₆

マグロ、バナナなどに多い

葉酸

レバー、ほうれん草、いちごなどに多い

運動 全身の筋トレが
おすすめ



大きな筋肉のあるおなかや背中、太ももを鍛えると効果的。

ややきつめの筋トレを週2～3回行う。

こまめに歩くことも心がける。

神奈川県市町村職員共済組合宿泊施設のご紹介



湯河原の良質な温泉を、十和田石を使った石の風呂と癒やし効果のある檜の風呂でゆったりとお楽しみください。



1泊2食料金 (税・サ・入湯税込み)

夕食は3つのコースからお選び頂けます

梅コース 13,097円～ 桜コース 14,912円～ 椿コース 20,357円～

神奈川県市町村職員共済組合保養所

湯河原温泉 ちとせ

ご予約・お問い合わせ

☎0465-63-0121

<http://www.kanagawa-kyosai.jp/chitose>

Access

〈電車の場合〉

JR湯河原駅よりバス、不動滝・奥湯河原行「宮上会館」下車。
徒歩2分

〈お車の場合〉

国道135号線から千歳川沿いに3分。
駐車場27台(身障者用1台含む)

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281番1

共済積立貯金の 一部書類の提出期限等が変更になります

令和2年4月1日より**支払利率を年1.20%に引下げ**、**預入限度額を1人あたり3,500万円に設定することから**、下表のとおり一部書類の提出期限等が変更になります。

区 分		変更内容（令和2年4月1日から）
提出期限	新規加入申込書及び印鑑届	毎月5日共済組合必着 になります（現行：毎月15日）。 書類は所属所経由で共済組合に提出されるため、所属所によって提出期限が異なりますので共済事務担当課にご確認ください。
	積立変更・中断・復活申込書	
	臨時積立申込書	
振込期限	臨時積立	毎月18日共済組合着金 になります（現行：毎月末日着金）。 それ以降の振込みは翌月にお願いします。
様式の備 整	積立変更・中断・復活申込書	届出印欄を削除しました
	臨時積立申込書	
	貯金払戻（解約）請求書	全体的な整備を行いました。

◆ 様式の見本は、共済組合ホームページ [こちら](#) をご覧ください。

**貯金残高が
預入限度額の
98%に
達している場合**

令和2年2月中旬に、1月末の貯金残高が3,500万円の98%に達している貯金者へ「**預入限度額設定のお知らせ**」を配付します。

貯金残高が3,500万円を超えている場合は、令和2年4月までに払戻しをお願いします。払戻しがなかった場合、令和2年5月28日に超過分を共済組合に登録してある口座に送金します。

また、3,500万円を超えていない場合であっても、超えるまでに払戻し等の手続きをお願いします。

▼ 貯金払戻・解約金の送金スケジュール（所属所の締切日は、共済事務担当課へお問い合わせください。）

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

■：共済組合の締切日 ■：送金日

● 解約は、**金融機関の営業日の前営業日**に送金します。

● 払戻限度額は、**前月末の残高**となります。

上記記事に関する
お問い合わせは

総務課福祉係

☎028-615-7805

共済だより 第326号 令和2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 <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。