

共済だより

令和2年

5

第328号



根古屋森林公園の鯉のぼり（佐野市）

Pickup

組合員になられた皆さまへ.....	2
特定健康診査受診券を送付します.....	3
標準報酬の月額決定・改定の仕組み.....	4

Contents

・整骨院等の適正な受診を お願いします.....	5	・貸付金の特別償還・償還期間等変更を 受付けます.....	12
・令和2年度 標準報酬等級表と 掛金等の額.....	6	・禁煙の健康効果を楽しもう！.....	12
・給付算定基礎額残高通知書.....	7	・太りにくい夜遅ごはん.....	13
・わくわく！おでかけ栃木めぐり 「佐野市」.....	8	・心の習慣レッスン始めませんか？...	14
・共済積立貯金をご存じですか？.....	10	・関東各都県の宿泊施設のご紹介.....	15
・遺族付加年金“きずな”.....	11	・「肩こり・腰痛予防セミナー」の 参加者を募集します！.....	16

組合の現況

（令和2年4月1日現在）

組合員数.....	16,655人
男.....	10,792人
女.....	5,863人
任意継続組合員数...	176人
被扶養者数.....	14,733人
所属所数.....	41
市町.....	25
一部事務組合等...	16

 本誌をご家庭にお持ち帰り、皆さままでご覧ください

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



組合員になられた皆さまへ

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）を行っています。

組合員になったら

● 組合員証（健康保険証）が交付されます

病気やけが等、医療機関で診療を受けるときに必要になりますので、大切に保管してください。

医療費の自己負担は3割（70歳未満）で、残りは当組合が負担します。

組合員証が届いたら、氏名・性別・生年月日等の記載事項に誤りがないか確認し、裏面に住所を記入してください。

● 掛金等を負担することになります

医療保険や厚生年金については事業主の負担金と組合員個人が負担する掛金や保険料で成り立っており、掛金や保険料は毎月の給料と6月・12月の期末手当等から控除されます。

掛金や保険料の額は標準報酬の月額等に基づき算定されます。

標準報酬については4ページの「資格取得時決定」をご覧ください。

短期給付事業（医療保険）

組合員とその被扶養者の病気、けが、出産、死亡、休業又は災害などに関する給付を受けられます。

長期給付事業（年金）

組合員の退職、障害又は死亡による年金等の給付を受けられます。

福祉事業

組合員やその被扶養者の健康と福祉の増進のため、次の事業を行っています。

組合員証と併せて配付したチラシもご覧ください。

◆ 保健事業

各種健診や契約宿泊施設利用への助成、健康セミナーの開催、救急薬品の配付などを行っています。

◆ 貯金事業

貯金加入者からの積立金を効率的に運用し、利益を還元しています。

◆ 貸付事業

普通、住宅、入学・修学・結婚・葬祭などの貸付けを行っており、組合員期間1年以上となった日から利用できます。

◆ 物資事業

● 立替事業

当組合指定店から自動車等を購入した場合、当組合が立替払いし、利用者は給与からの控除により分割して償還できます。

また、割引きを受けられる指定店もあり、組合員となった日から利用できます。

● 遺族付加年金“きずな”

短期給付、長期給付の補完として、主に、万が一（死亡・高度障害）の保障から病気やけがによる入院・手術・長期休職の保障を行う事業です。

5月下旬より募集しますので、ぜひご加入ください。

年に一度は健康診断を受けましょう

広報誌「共済だより」は奇数月に発行します

詳しい内容はホームページにも掲載しています。
ぜひご覧ください。



栃木県市町村職員共済組合

検索

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

40歳以上
75歳未満の
被扶養者が
対象です！

被扶養者の皆さまに

特定健康診査受診券を送付します

組合員の皆さまからも被扶養者の方に
受診されるようお伝えください。

受診券はご自宅に
郵送します

5月下旬送付



特定健康診査は、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い場合でも、そのまま放置しておく和生活習慣病を引き起こす原因となるため、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にも、一年に一回、必ず特定健康診査を受診しましょう。

特定健康診査の受診方法		
	①住民健診	②検査機関
受診場所	居住地の住民健診会場	特定健康診査を実施している検査機関(当組合ホームページのトップページ「各種一覧表」からご覧いただけます。)
持ち物	・特定健康診査受診券 ・組合員被扶養者証(保険証)	
自己負担	無料	
その他	健診日等の詳細は、居住地の市町村へ確認してください。	予約時に特定健康診査が実施できるか確認してください。
		③人間ドック (被扶養配偶者のみ)
		当組合が助成する人間ドックを受診することで、特定健康診査を受診したことになります。 (受診券は不要です。)

～お勤め先で健康診断を受けた場合～

被扶養者の方がお勤め先で健康診断を受けた場合、健診結果(写)を当組合に提出することで特定健康診査を受診したことになります。組合員の方は健診結果(写)を所属所の共済事務担当課を通して当組合への提出をお願いします。
※特定健康診査の受診率が低い保険者には「後期高齢者支援金」に加算額が課され、短期給付の掛金・負担金率が上がります。

特定健康診査の後は…

特定保健指導！！

無料

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病気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、該当した方には特定保健指導利用券を送付します。

標準報酬の月額決定・改定の仕組み

給料や期末手当等から天引きされる掛金や負担金、共済組合からの給付金は、標準報酬の月額や標準期末手当等の額に基づいて計算されます。

この標準報酬の月額は、報酬月額（基本給＋諸手当）を標準報酬等級表（6ページ参照）にあてはめた額となります。

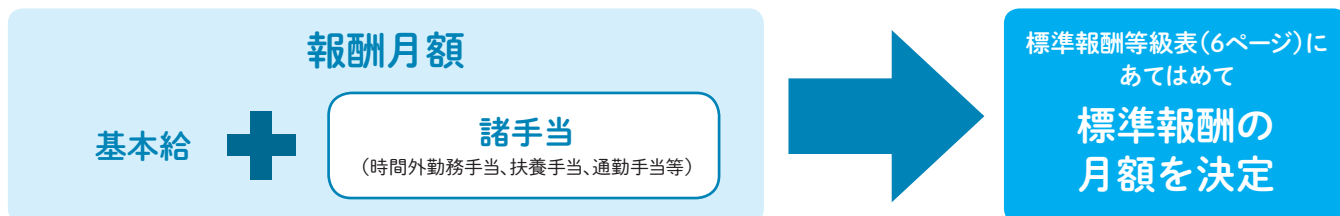
標準報酬の月額の決定や改定は、「資格取得時決定」、「定時決定」、「随時改定」、「育児休業等終了時改定」、「産前産後休業終了時改定」などありますが、今回は「資格取得時決定」及び「随時改定」について説明します。

● 資格取得時決定

組合員の資格を新たに取得したときには、資格を取得した日時時点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。

資格取得時決定での、時間外勤務手当は、同様の職務に従事する職員の平均額や翌月以降の見込額等を考慮して算定しますので、実際に受けた報酬額と異なる場合があります。



● 随時改定

組合員の報酬の額が、昇給・昇格や異動等により著しく変動し一定の要件を満たした場合には、標準報酬の月額の改定を行います。この改定を「随時改定」といいます。

随時改定の要件

次の全ての要件に該当する場合に、3か月の算定期間の翌月から標準報酬の月額を改定します。

要件①

固定的給与に変動があること（休職による減額は除く。）、または給与体系に変更^{*}があること。

※給与体系の変更例…条例に基づき手当が新設または廃止されたとき、管理職への昇格により管理職手当が加算されることになったときなど。

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。

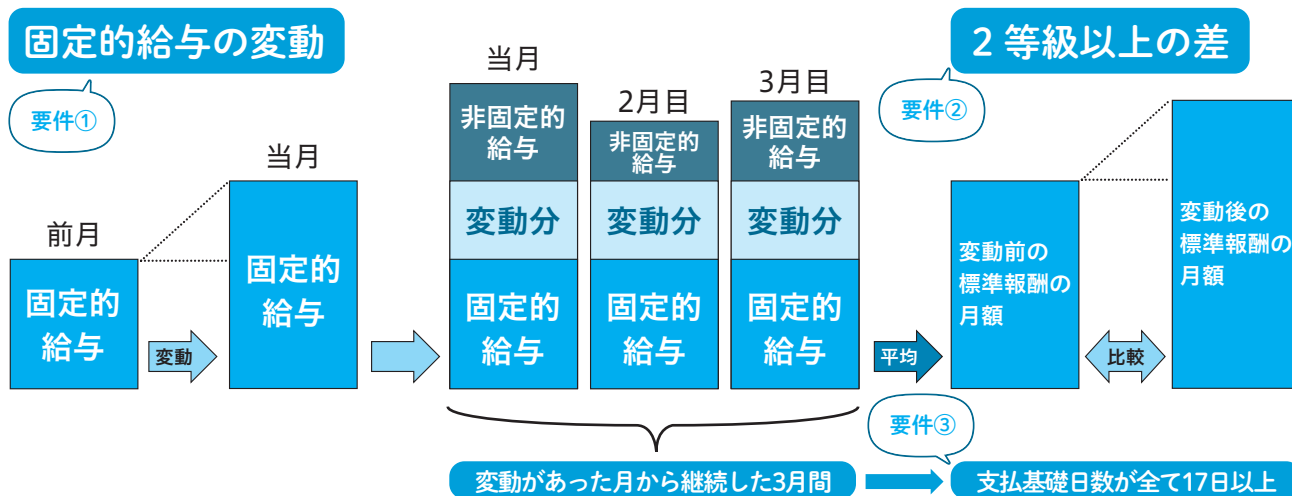
要件③

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。

要件④

①の固定的給与の変動が増額（減額）ならば、②の2等級以上の変動も増加（減少）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、月等を単位と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)

整骨院等の適正な受診をお願いします

整骨院・接骨院の施術は、組合員証等が使用できるものとできないものがあります。
施術内容が組合員証等を使用できないものであるときには、**全額自己負担**となりますのでご注意ください。

使用できるもの

- ・打撲 ・捻挫 ・肉ばなれ
- ・骨折、脱臼などの応急手当※

※応急手当以外の施術は、医師の同意が必要です。



使用できないもの

- ・日常生活による疲れや肩こり
- ・加齢による痛み
- ・スポーツなどによる筋肉疲労 など



当組合(委託先:オックス)から 施術内容を照会することがあります。

当組合では医療費適正化対策として、整骨院等で組合員証を使用して受けた施術内容の調査を行う場合があります。

照会文書がご自宅に届いたときは、回答のご協力をお願いします。

令和2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 (46.30%)	75 歳以上 (2.35%)	40 歳以上 65 歳未満 (8.04%)	70 歳未満 (91.50%)			(40 歳以上 65 歳未満の 場合)
短期 給付	長期給付										
	厚生 年金	退職等 年金									
-	1	-	88,000	～ 93,000	4,537	230	787	8,052	735	207	14,318
1	2	1	98,000	93,000 ～ 101,000	4,537	230	787	8,967	735	207	15,233
2	3	2	104,000	101,000 ～ 107,000	4,815	244	836	9,516	780	220	16,167
3	4	3	110,000	107,000 ～ 114,000	5,093	258	884	10,065	825	233	17,100
4	5	4	118,000	114,000 ～ 122,000	5,463	277	948	10,797	885	250	18,343
5	6	5	126,000	122,000 ～ 130,000	5,833	296	1,013	11,529	945	267	19,587
6	7	6	134,000	130,000 ～ 138,000	6,204	314	1,077	12,261	1,005	284	20,831
7	8	7	142,000	138,000 ～ 146,000	6,574	333	1,141	12,993	1,065	301	22,074
8	9	8	150,000	146,000 ～ 155,000	6,945	352	1,206	13,725	1,125	318	23,319
9	10	9	160,000	155,000 ～ 165,000	7,408	376	1,286	14,640	1,200	339	24,873
10	11	10	170,000	165,000 ～ 175,000	7,871	399	1,366	15,555	1,275	360	26,427
11	12	11	180,000	175,000 ～ 185,000	8,334	423	1,447	16,470	1,350	381	27,982
12	13	12	190,000	185,000 ～ 195,000	8,797	446	1,527	17,385	1,425	402	29,536
13	14	13	200,000	195,000 ～ 210,000	9,260	470	1,608	18,300	1,500	424	31,092
14	15	14	220,000	210,000 ～ 230,000	10,186	517	1,768	20,130	1,650	466	34,200
15	16	15	240,000	230,000 ～ 250,000	11,112	564	1,929	21,960	1,800	508	37,309
16	17	16	260,000	250,000 ～ 270,000	12,038	611	2,090	23,790	1,950	551	40,419
17	18	17	280,000	270,000 ～ 290,000	12,964	658	2,251	25,620	2,100	593	43,528
18	19	18	300,000	290,000 ～ 310,000	13,890	705	2,412	27,450	2,250	636	46,638
19	20	19	320,000	310,000 ～ 330,000	14,816	752	2,572	29,280	2,400	678	49,746
20	21	20	340,000	330,000 ～ 350,000	15,742	799	2,733	31,110	2,550	720	52,855
21	22	21	360,000	350,000 ～ 370,000	16,668	846	2,894	32,940	2,700	763	55,965
22	23	22	380,000	370,000 ～ 395,000	17,594	893	3,055	34,770	2,850	805	59,074
23	24	23	410,000	395,000 ～ 425,000	18,983	963	3,296	37,515	3,075	869	63,738
24	25	24	440,000	425,000 ～ 455,000	20,372	1,034	3,537	40,260	3,300	932	68,401
25	26	25	470,000	455,000 ～ 485,000	21,761	1,104	3,778	43,005	3,525	996	73,065
26	27	26	500,000	485,000 ～ 515,000	23,150	1,175	4,020	45,750	3,750	1,060	77,730
27	28	27	530,000	515,000 ～ 545,000	24,539	1,245	4,261	48,495	3,975	1,123	82,393
28	29	28	560,000	545,000 ～ 575,000	25,928	1,316	4,502	51,240	4,200	1,187	87,057
29	30	29	590,000	575,000 ～ 605,000	27,317	1,386	4,743	53,985	4,425	1,250	91,720
30	31	30	620,000	605,000 ～ 635,000	28,706	1,457	4,984	56,730	4,650	1,314	96,384
31	-	-	650,000	635,000 ～ 665,000	30,095	1,527	5,226			1,378	98,079
32	-	-	680,000	665,000 ～ 695,000	31,484	1,598	5,467			1,441	99,772
33	-	-	710,000	695,000 ～ 730,000	32,873	1,668	5,708			1,505	101,466
34	-	-	750,000	730,000 ～ 770,000	34,725	1,762	6,030			1,590	103,725
35	-	-	790,000	770,000 ～ 810,000	36,577	1,856	6,351			1,674	105,982
36	-	-	830,000	810,000 ～ 855,000	38,429	1,950	6,673			1,759	108,241
37	-	-	880,000	855,000 ～ 905,000	40,744	2,068	7,075			1,865	111,064
38	-	-	930,000	905,000 ～ 955,000	43,059	2,185	7,477			1,971	113,887
39	-	-	980,000	955,000 ～ 1,005,000	45,374	2,303	7,879			2,077	116,710
40	-	-	1,030,000	1,005,000 ～ 1,055,000	47,689	2,420	8,281			2,183	119,533
41	-	-	1,090,000	1,055,000 ～ 1,115,000	50,467	2,561	8,763			2,310	122,920
42	-	-	1,150,000	1,115,000 ～ 1,175,000	53,245	2,702	9,246			2,438	126,309
43	-	-	1,210,000	1,175,000 ～ 1,235,000	56,023	2,843	9,728			2,565	129,696
44	-	-	1,270,000	1,235,000 ～ 1,295,000	58,801	2,984	10,210			2,692	133,083
45	-	-	1,330,000	1,295,000 ～ 1,355,000	61,579	3,125	10,693			2,819	136,471
46	-	-	1,390,000	1,355,000 ～	64,357	3,266	11,175			2,946	139,858

- 介護保険は、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。
- 厚生年金保険料(退職等年金掛金)については、標準報酬月額の上限は31(30)等級となり、報酬月額605,000円以上は全て31(30)等級となります。

5月送付

給付算定基礎額残高通知書

退職等年金給付は、個人ごとに掛金・負担金を積立て、将来の年金の原資としています。

この積立てた額を給付算定基礎額といい、前年度の給付算定基礎額残高等をお知らせするため、給付算定基礎額残高通知書(圧着ハガキ)をご自宅へ送付します。

送付対象者

- 組合員…毎年
- 退職者…退職時、35歳、45歳、59歳、63歳に到達した翌年度

通知書の掲載内容

1 標準報酬月額

組合員の受ける報酬月額(基本給+諸手当)により定められます。期末手当等を受けた月は、期末手当等の額が合算されています。

2 付与額

標準報酬月額に付与率を乗じた額です。

3 前年度末

平成30年度末の給付算定基礎額残高です。

4 付与額累計

令和元年度の各月の給与額の合計額です。

5 利息額

令和元年度の各月の利息の合計額です。

6 利息

前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率を乗じた額です。

7 給付算定基礎額残高

付与額及び利息額の合計です。

8 今回通知

令和元年度末の給付算定基礎額残高です。

9 年金払い退職給付加入期間

平成27年10月以降の組合員期間の年月数です。

10 付与率

付与額を算定するための率です。

11 基準利率

利息を算定するための率です。

給付算定基礎額残高通知書											
共済太郎様				(31年4月～2年3月) (86150010000001) 単位 円							
(入金)期月	標準報酬月額	付与額	利息	給付算定基礎額残高							
前年度末									314	950	
4月	380	5,700	16					320	666		
5月	380	5,700	17					326	383		
6月	950	14,250	17					340	650		
7月	380	5,700	18					346	368		
8月	380	5,700	18					352	086		
9月	360	5,400	18					357	504		
10月	360	5,400	18					362	922		
11月	360	5,400	18					368	340		
12月	930	13,950	19					382	309		
1月	360	5,400	20					387	729		
2月	360	5,400	19					393	148		
3月	360	5,400	20					398	568		
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。											
区 分		給付算定基礎額残高		有期退職年金算定基礎額		終身退職年金算定基礎額					
前年度末		314	950								
付与額累計		83	400	—		—					
利息額			218								
今回通知	398	568									
給付算定基礎額等合計		398	568								
年金払い退職給付加入期間				4年6月							
付与率		平成31年4月～令和2年3月						1.5%			
		年 月 ～ 年 月						%			
基準利率(年率)		平成31年4月～令和2年3月						0.060%			
		年 月 ～ 年 月									
基礎年金番号 0123456789 作成日 令和2年 4月 18日											

基礎年金番号 0123456789

作成日 令和2年 4月 18日

退職等年金給付受給のイメージ



給付算定基礎額は、退職年金のほか、公務障害年金や公務遺族年金の算定の基礎になります。

給付算定基礎額

1/2

1/2

給付算定基礎額の1/2ずつがそれぞれ有期退職年金と終身退職年金に充てられます。

有期退職年金の支給期間は原則20年ですが、10年又は一時金での受取も可能です。

有期退職年金

終身退職年金

1年目

2年目

20年目

わくわく!おでかけ 栃木めぐり!

今回
めぐるのは

佐野市

栃木県の南西部に位置する佐野市は、美しい自然に囲まれたエリアと大型ショッピングモールなどの商業施設が集まったエリアを併せ持つ都市です。佐野市ではさまざまな地域資源を「佐野ブランド」として認証し、地域経済の活性化を進めており、「住んでよし、訪れてよし」な都市を目指しています。



出流原弁天池

豊かな自然のなかで楽しい思い出を

よもぎやまろくびれっじ・よもぎやまふいっしんぐ・よもぎやまれすとらん

蓬山ログビレッジ・

蓬山フィッシング・蓬山レストラン



山間の豊かな自然のなかに位置する総合レジャー施設。水上アスレチックや丸太遊具などが設置されており、子供たちの遊び場として最適です。また、家族で楽しめる「そば打ち」や「魚のつかみ取り」などの体験も充実しています。

◎9:00～17:00 ㊦蓬山ログビレッジ・蓬山レストランは火曜、蓬山フィッシングは4月上旬～10月31日までの平日及び上記期間以外 ※全施設7月20日～8月31日は毎日営業 ☎0283-67-1139
㊦栃木県佐野市作原町1271 ◎内容により異なる
!!東北自動車道「佐野田沼IC」から約35分

飛駒和紙の紙すきに挑戦!

ねごやしんりんこうえん

根古屋森林公園

要谷山の西麓に広がる総面積38haの森林公園。バーベキューやハイキングなどを楽しむことができ、ピザを焼く「石釜体験」や「飛駒和紙すき体験」など珍しい体験も用意されています。コテージやキャンプ場があり、宿泊も可能です。

◎8:30～17:00 ㊦火曜、
※根古屋亭・飛駒和紙会館は
平日 ☎0283-66-2939
㊦栃木県佐野市飛駒町2299
◎内容により異なる
!!東北自動車道「佐野田沼IC」
から約30分



大正時代から続くご当地グルメ

きのらーめん 佐野らーめん



今や全国的に高い人気を誇る佐野らーめん。「青竹打ち」と呼ばれる製麺技法で作られたのどごしのいい麺と、透明感のある

さっぱりとしたスープが特徴的。佐野市内にある150軒を超すらーめん店の中から、自分好みのらーめんを探してみたいかたがたでしょう。





人気ブランドをお得に買うならココ!

さのぶれみあひ・あうとれつと

佐野プレミアム・アウトレット

アメリカ東海岸の都市をイメージして建てられた、関東最大級のアウトレットモール。さまざまなジャンルのブランドショップが約180店舗集結しており、年齢や性別問わずショッピングを楽しむことができます。

①10:00～20:00※季節により変動あり

②2月の第3木曜 ③0283-20-5800

④栃木県佐野市越名町2058 ⑤路線バスで

「佐野プレミアム・アウトレット」下車すぐ

地元の新鮮な野菜、グルメが集結

みちのえき どもんなか たぬま

道の駅 どもんなか たぬま

日本列島の中心点「どもんなか」(佐野市田沼地区)に位置する道の駅。朝採り野菜を使った料理が魅力のレストランや手作りジェラートなど素材にこだわった店が揃っています。農産物直売所では、地元で採れた新鮮な野菜やブランド米、物産品が充実しています。

①9:30～19:00 ②水曜 ③0283-61-0077

④栃木県佐野市吉水町366-2

⑤北関東自動車道「佐野田沼IC」から約3分



池に映る鮮やかな緑が美しい

いずらはらべんてんけい・いそやまべんざいてん

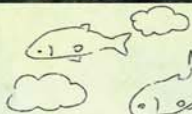
出流原弁天池・磯山弁財天

栃木県指定の天然記念物であり、日本名水100選にも選出されている「出流原弁天池」。透明度が非常に高いため、泳いでいる鯉が宙に浮いて見えることもあるのだそう。近くには1948年に建立されたと伝えられている磯山弁財天があり、五穀豊穰・家内安全・商売繁盛の神様である白蛇様が祀られています。

①散策自由 ②無休 ③0283-25-0228

④栃木県佐野市出流原町1117 ⑤無料

⑥東北自動車道「佐野田沼IC」から約10分



難攻不落を誇った歴史ある山城

からさわやまじょうあと

唐沢山城跡

「唐沢山県立自然公園」にある、関東屈指の堅牢かつ大規模な山城。日本でも数少ない高度な技術を用いて築かれた高石垣があり、関東七名城・続日本100名城に数えられています。富士山やスカイツリーまで見渡せる絶景スポットでもあります。

①散策自由 ②無休 ③0283-24-1138

④栃木県佐野市富士町1409 ⑤無料

⑥東北自動車道「佐野藤岡IC」から約20分



5月上旬 ※令和2年度は中止

くずうふえすた

くずうフェスタ

鉱工業の発展と従事する人々の安全を祈願して開催される「くずうフェスタ」。昼の部は、大道芸やマジックショーなどのイベントが盛りだくさん。夜の花火大会は約1万発の花火が打ちあがり、ひと足早く夏気分が味わえます。



開催時間 昼の部: 10:00～15:00、

夜の部: 19:15～20:30

開催場所 昼の部: 葛の里香番館周辺、

夜の部: 葛生あくとプラザ周辺

①0283-85-3700

②東武佐野線で「葛生」下車、徒歩約10分

6月中旬～下旬

みかもはーぶふえすた

＜2020年は中止になりました＞

みかもハーブフェスタ2020



ハーブの最盛期にラベンダー、セージ、ミント、タイムなど約40種類のハーブの花や香りを楽しめるイベント。ハーブを使ったワークショップやハーブティーの試飲、園内のガイドウォークなど多彩な催しが実施されます。

開催時間 8:30～18:30 (3月～9月)

8:30～17:30 (10月～2月)

開催場所 みかもハーブ園

①0283-24-6152

②無料

③東北自動車道

「佐野藤岡IC」から

約10分



※3月時点の情報です。内容は変更となる場合があります。

年利
1.20%

共済積立貯金をご存じですか？

貯金事業は、貯金者の積立金を運用し、運用益を還元することで福祉の増進を図ることを目的とした事業です。

● 積立の種類

定例積立	臨時積立
毎月給与から一定額控除して積立てます。	賞与からの控除又は銀行振込みにより積立てます。

● 積立金の運用

積立金は、国債・地方債・政府保証債・格付けの高い財投債の他、金銭信託や定期預金により運用しています。
共済積立貯金は福祉事業の一環として行っていることから、ペイオフ制度の対象外となります。
そのため万が一に備え、貯金額の5%を欠損金補てん積立金として積立しており、平成30年度末の積立額は約23億円になります。
また、その他に積立金を約8億円積立しています。

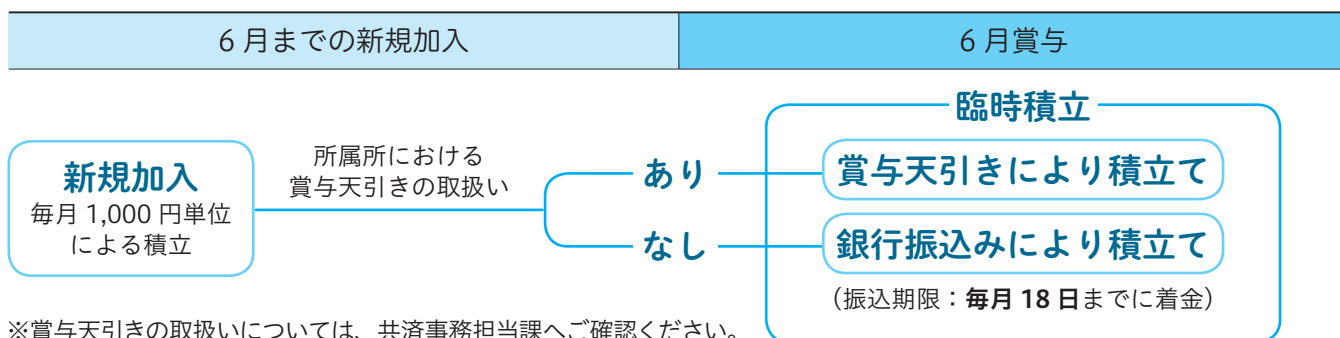
● 加入方法

組合員であればいつでも加入することができますので、「貯金加入申込書及び印鑑届」を共済事務担当課へご提出ください。**書類の提出期限は毎月5日当組合必着**となります。

● 預入限度額

預入限度額は1人当たり**3,500万円**となります。

6月までに加入することで夏のボーナスを積立てることができます



5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24 31	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	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、5月は28日、6月は29日、7月は30日に送金します。
 - 臨時積立をする場合は、**臨時積立申込書を共済事務担当課へ提出後、期限までに振込みをお願いします。**
 - 専用の振込依頼書を使用し、県内の足利銀行で振込むと手数料は無料となります。
 - 所属所における締切日は、共済事務担当課へお問い合わせください。

遺族付加年金“きずな”

令和3年1月更新の募集が始まります

募集期間:令和2年5月下旬から8月5日(水)

制度改正となるため加入者の方は全員申込書の提出をお願いします。

制度が大きく変わります

遺族付加年金“きずな”(生命保険部分) ※1

上乗せ給付である災害保障特約を解約し死亡・高度障害のみの保障となり、保険料が引下げとなります。

また、“きずな”(生命保険部分)の下位コースとして Tコース(死亡・高度障害保険金300万円)を新設します。

区分	死亡・高度障害のとき	災害保障特約 (不慮の事故を原因として事故の日から180日以内の)			
本人 配偶者 子ども	年金又は一時金	不慮の事故・ 特定感染症に よる死亡	高度障害	身体障害 (程度により)	5日以上入院 (120日を限度として)

コースにより
152円から780円の
保険料が引下げ

普通傷害 ※2

解約する保障

災害保障特約の解約により消滅する「不慮の事故による5日以上入院(120日を限度)」の代替制度として、本人及び配偶者に遺族付加年金“きずな”普通傷害(損害保険部分)の上位コースを増設し、選択できるようになります。

コース	死亡	後遺障害 (程度により)	入院(1日目から) (事故の発生の日からその 日を含めて180日以内 の入院について)	手術 (状況により)	通院 (1日目から)	月額掛金
	死亡保険金	後遺障害保険金	入院保険金	手術保険金	通院保険金	
新コース	210万円	8.4万円～ 210万円	1日につき 4,000円	2万円・ 4万円	1日につき 2,500円	770円
現在	210万円	8.4万円～ 210万円	1日につき 3,100円	1.55万円・ 3.1万円	1日につき 1,500円	560円

新コース
又は
現在コース
どちらか選択
してください

医療保障保険(基本部分・給付拡大部分)

制度名称が変更となり、医療保険の加入要件が緩和されます。

(現行)	医療保障保険(基本部分)		(改正後)	入院保険	それぞれ	※きずなへの加入 は必要です
	医療保障保険(給付拡大部分)	基本部分への加入が必要		医療保険	単独加入可	

入院保険の死亡保険金を解約し、入院給付金のみの保障となり保険料が引下げとなります。

入院給付金 コースに応じて 月額 3,000円～10,000円	死亡保険金 10万円
---------------------------------------	---------------

死亡保険金の解約により
28円から87円の保険料が引下げ

- ※1・現行のコース内容は主契約(新・団体定期保険)に特約(災害保障特約・子ども特約・子ども災害保障特約・年金払特約・半年払保険料併用特約)をセットしたものです。
改定後のコース内容は主契約(新・団体定期保険)に特約(子ども特約・年金払特約・半年払保険料併用特約)がセットされています。
- ※2・遺族付加年金“きずな”普通傷害(損害保険部分)は遺族付加年金“きずな”(生命保険部分)とセットでご加入ください。
遺族付加年金“きずな”は生命保険部分と損害保険部分をセットしたものです。生命保険部分と損害保険部分ではお支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法、給付割合等が異なります。

物資指定店の契約を 解除しました

契約解除日 令和2年3月31日

業者名	所在地	取扱商品
有限会社アソック	足利市久保田町 1556	自動車
丸和ホンダ有限会社	栃木市箱森町 39-17	
有限会社田口自動車整備工場	栃木市藤岡町藤岡 3656	
有限会社玉野自動車	栃木市藤岡町藤岡 1870	
海老沼自動車	小山市大字上生井 1231-1	
リョウワオート販売株式会社	大田原市加治屋 94	

～貸付金の特別償還・償還期間等変更を受付けます～

● 特別償還（全部繰上・一部繰上償還）

貸付未償還元利金は申し出により次のとおり特別償還をすることができますので、希望される方はご利用ください。

償還方法	全部繰上償還	一部繰上償還	受付締切	納付期限
毎月償還	随時	随時	6月5日（金） 当組合必着	6月26日（金）
毎月・期末勤勉手当併用償還		6・12月のみ		

● 住宅・災害貸付金償還期間等変更

住宅貸付や災害貸付を利用している方は、6月・12月の年2回、償還期間の短縮や毎月・期末勤勉手当償還の割合を変更することができます。

変更を希望される方は、令和2年6月5日(金)までに当組合に申出書を提出してください。



ご注意ください！

住宅借入金等特別控除の適用を受けている方で、一部繰上償還又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**特別控除の対象外**となります。

申請書は[こちら](#)から出力できます。

当組合
ホームページ



「各申請書ダウンロード」
→「貸付関係申込書等」



16「全部・一部繰上償還承認申請書」
19「住宅（災害）貸付金償還期間等変更申出書」

上記記事に関するお問い合わせは

総務課福祉係 ☎028-615-7805

何度でも
チャレンジ

禁煙の健康効果を 楽しもう！

禁煙なんて無理、と諦めていませんか？ 成功の鍵は意思の強さ、弱さではなく、メカニズムを知って対処すること。確実に実感できる健康効果を楽しみに、始めてみましょう。

やめられない原因を知って継続 すっぱり禁煙

どうしてやめられない？

タバコの煙に含まれるニコチンが依存性を持っているため。「ニコチン依存症」という病気に陥っているせいです。



どうしたら継続できる？

（自分でできること）

「朝起きたとき」「食後のコーヒーと一緒に」など喫煙パターンを知って、吸いたくなる状況への対処法を考えておく。



どうしたら継続できる？

（お医者さんと一緒に）

禁煙治療を行う禁煙外来を活用。一定の条件を満たせば健康保険で治療を受けられます。



やめたその日から
健康実感

禁煙開始から1日で血圧や心拍数が正常になるなどの効果が現れます。また、喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進させるという報告があるので、禁煙すればメタボの予防・改善にもなります。

カンタン! おいしい!

よる

おそ

太りにくい夜遅ごはん

仕事などで夕食をとる時間が遅くなっても太りにくい「夜遅ごはん」をご紹介します。エネルギー控えめ、おいしくて満足感も得られる欲張りレシピです。

料理制作 監修 新生暁子 (管理栄養士・スポーツ健康科学博士)
撮影=泉 健太 スタyling=宮澤由香

ソース作りに
特別な道具は不要。
ただ刻むだけ!

エネルギー
1人分 **281** kcal
食塩相当量 **1.0** g



おなじみの豆腐が手作りソースでイタリアの味に

豆腐のステーキ バジルソース

材料 (2人分)

木綿豆腐 …… 1丁
小麦粉 …… 適量
「オリーブ油 …… 大さじ1
A にんにく(みじん切り) …… 小さじ1/2
「しょうが(みじん切り) …… 小さじ1/2
玉ねぎ(輪切り) …… 1cm幅
トマト(輪切り) …… 1cm幅
ピーマン …… 1/2個
なす …… 1/2本

〈バジルソース〉
バジル(生) …… 1パック(20~30枚)
松の実 …… 大さじ1
オリーブ油 …… 大さじ2
「塩 …… 小さじ1/4
B 黒こしょう …… 適量
粉チーズ …… 大さじ1

作り方

- ①豆腐をペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱する。半分に切ってペーパータオルで水気を拭き、全体に小麦粉をまぶす。
- ②バジルを粗みじん切りにして、松の実を加え、さらに一緒に刻んでおく。
- ③フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら①を入れて、全体をこんがり焼いて取り出す。
- ④玉ねぎ、トマトは半分に、ピーマン、なすは縦半分に切り、③のフライパンで焼いて取り出す。
- ⑤④のフライパンをさっと洗い、オリーブ油、②を入れて弱火にかけ、温まったらBを加える。
- ⑥器に③、④を盛り付けて⑤、粉チーズを振る。



太りにくい
ワケ

肉の代わりに豆腐を使ったステーキでエネルギーを大幅にダウン。豆腐は低糖質なので血糖値が上がりにくく、脂肪として蓄積されにくい「夜遅」にはピッタリの食材です。



Profile 新生暁子 しんしょうとこ

管理栄養士・スポーツ健康科学博士。1971年神戸生まれ。高橋尚子率いる「チームQ」の栄養・調理担当を経てフリーの管理栄養士に。アスリートへの栄養面・食事面のサポートや、スポーツ栄養の啓発に力を入れるかたわら、子供・子育て世代などの幅広い年代に、食と健康に関する情報を発信している。2018年順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士課程修了。『病気を予防し、若さを保つ最強のみそ汁』(料理監修、樫出版社)など著書多数。

記事提供: (株)社会保険出版社



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?

キーワードは… 「3つのセルフケア」

“3つのセルフケア”で 不安やストレスに悩まされない人になろう!!

これまで産業医として約1万人と面談してきた経験から、分かったことがあります。それは、ストレスや不安の受け流しがうまい人には、ライフスタイルともいえる3つのセルフケアが身に付いているということです。これをぜひここでお伝えしたいと思ったのは、この3つが特別なことじゃなく、とてもフツウのことだからです。フツウのことだから、ストレスを感じる前から日常生活の中で行えるケアです。

しかし、これこそメンタル不調を防ぐさまざまな習慣の手前で自分を守る基本のイロハ。しなやかな心をつくる土台なのです。

それでは、ここからが本論。

1つめが**睡眠時間ではなく、床上時間を確保すること**です。昔は、産後はすぐに動かず、“床上げ”までの期間は布団を敷きっぱなしにして体を休めながら過ごしました。同じように現代の私たちにも、眠らなくてもベッドの中でただ体を休めている時間の確保が必要です。寝つけなくても、少々途中覚醒があっても、日頃から少なくとも6時間ぐらいの床上時間を確保してい

ると不眠からくるメンタル不調はかなり防げます。毎日でなくとも、週に数回でも効果はあります。

2つめが**相談相手を持つこと**です。話し相手がいて、悩みや不安を相談するだけで約9割は解消するか、気が楽になるというデータもあります。相手は、ただ「うん、うん」と聞いてくれる人でいい。気持ちを言葉にする時間が大事なのです。

3つめが**気付き上手になること**。ストレスの許容限度は人それぞれですが、自分の許容限度を超えていることに早く気付くことが大事です。体調に異変があればストレスかな、と気付きますが、分かりにくいのが精神症状です。そこで時々、周囲の目を借りましょう。ヤケな行動をしているとか、言葉がきつくなっているとか、イラついているとか、ストレス行動は他人から見ると案外分かりやすいもの。「私(俺)、近頃、あなたに優しくないんじゃない?」、そんな言葉で時々自分の弱点を聞いてみるのもいいかもしれません。

埼玉県市町村職員共済組合の 宿泊施設のご紹介

草津保養所



～プライベートテニスコートで
夏の草津を満喫～



アルペンローゼでは、プライベートテニスコート(オムニコート)を4面ご用意しております。

ラケット及びボールの無料貸し出しもしておりますので、ぜひ、ご利用をお待ち申し上げております。

【テニスコート利用料金】

- 1面1時間 2,376円(税・サ込)

- ラケット、ボールは貸出無料。
(数に限りがございます)

※ラケット、ボールの貸出はフロントへ
お申し付けください。

- 貸出期間：4月下旬～10月末



色鮮やかなエメラルド
グリーンが特徴の
観光名所「湯畑」



爽やかな高原の
空気に触れて、
気分もリフレッシュ！



料金案内 (平日の1泊2食付)	大人お1人様あたり (税込・サービス料込)	
洋室ツイン	定員2名	12,129円～
洋室トリプル	定員3名	13,339円～
和室	定員4～5名	13,339円～

※上記の料金から利用券(3,000円)が控除されます。



細・洋・中のバイキング

モダンな雰囲気の

洋室トリプル



改修工事に伴う休館のお知らせ

日頃、組合員の皆さまにおかれましては、草津保養所「アルペンローゼ」をご利用いただき、誠にありがとうございます。

アルペンローゼにつきましては、令和2年5月11日(月)～7月15日(水)の日程で、大規模改修工事を行っており、休館とさせていただきます。

改修工事の間、皆さまには大変ご不便とご迷惑をお掛けいたしますが、何卒、ご理解の程、よろしくお願いいたします。

なお、休館中におきましても7月16日(木)以降の予約については、利用日の3か月前から下記のお問い合わせ先にて、お電話で受付しております。

主な工事内容

- ・地下大浴場の改修工事
- ・外壁塗装工事
- ・屋上等防水工事
- ・給排水管の交換工事

その他

- ・禁煙客室の増設
(休館明けより)



お問い合わせ先
埼玉県市町村職員共済組合 施設課 ☎048-822-3304
(共済ホームページ) <http://www.saitama-ctv-kyosai.net>

〒377-1711
群馬県吾妻郡草津町草津512-2
草津保養所アルペンローゼ ☎0279-88-1300

「肩こり・腰痛予防セミナー」

の参加者を募集します！

参加費無料！！ 健康グッズのプレゼント付き！！

日ごろの忙しい生活で、体と心は疲れていませんか？セミナーで疲れた体と心をリフレッシュしましょう♪
皆さまのご参加をお待ちしております。



対象者 組合員及び被扶養者

定員 40名

会場 とちぎ健康の森
栃木県宇都宮市駒生町3337-1

その他 ・申込み多数の場合は抽選を行い、結果は直接申込者あてに開催10日前までに通知します。
・状況に応じて、セミナーを中止又は延期する場合があります。

肩こり・腰痛予防セミナー

開催日	令和2年7月18日（土曜日）
申込締切日	令和2年6月17日（水曜日）
講師	皆川 芳弘 先生
講演内容 (一部変更になる場合があります。)	講義「快適人生への未来日記」 ・凝りと痛みの正しい理解 ・姿勢の簡単セルフチェック ・痛み防止！簡単セルフケア ・健康寿命とロコモ予防 など 運動「カラダ改善！簡単エクササイズ」 ・骨盤底筋群を鍛える腰痛知らずエクササイズ ・見た目が10歳若返る姿勢改善ポイント ・健康グッズでエクササイズ など

申込方法

次のいずれかの方法で申込んでください。

こちらから申込む。

トップページ内▶「各種セミナー参加申込み」

「セミナー参加申込書」を提出する。

提出先▶当組合保健課又は所属所の共済事務担当課
(FAXによる申込みはご遠慮ください。)

キリトリ線 ✂

肩こり・腰痛予防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		組合員の参加	有 ・ 無
組合員氏名			
被扶養者	フリガナ 氏 名	フリガナ 氏 名	
当日に連絡の取れる電話番号	—	—	
上記によりセミナーの参加申込みをいたします。 令和2年 月 日 申込者（組合員）氏名			

※このセミナーの参加申込みに関する個人情報、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328号 令和2年5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又はmailでお寄せください。お待ちしております。