共済だより

令和2年



渡良瀬遊水地 (小山市)

Contents -

・年金制度等の改正が行われます	2
・被扶養者資格継続調査から	5
・令和3年度 人間ドック・PET検査	
利用申込みについて	6
・令和2年度 冬季レジャー契約施設の	
ご案内	7
・こころとからだの健康相談	7
・救急薬品等配付事業に係る申込み	
薬品の変更について	7
・わくわく!おでかけ栃木めぐり	
「小山市」	8
・マイナンバーカードが健康保険証とし	て
利用できるようになります!	10

・冬の感染症予防対策	11
・貸付金の特別償還・償還期間等の	
変更を受付けます	12
・「住宅取得資金に係る借入金の	
年末残高等証明書」を送付します …	12
・太りにくい夜遅ごはん	13
・心の習慣レッスン始めませんか? …	14
・神奈川県市町村職員共済組合の	
宿泊施設のご紹介	15
・遺族付加年金"きずな"(退職後制度)	16
・貯金事業からのお知らせ	16

組合の現況
(令和2年10月1日現在)
組合員数 16.820人
旭口貝奴 10,020八
男10,876人
力 10,070人
女5,944人
5,7777
任意継続組合員数 … 148人
工心神的祖口突然 1107
被扶養者数 14,775人
, , , , ,
所属所数 41
市町・・・・・・ 25
一部事務組合等 … 16



年金制度等の改正が行われます

令和元年に実施された財政検証の結果を踏まえ、短時間労働者に対する被用者保険の適用拡大と高 齢期の就労と年金受給の在り方を柱として年金制度等の改正が行われます。

今回は、制度改正の3つのポイントを中心に解説します。

1 共済組合の短期給付の適用拡大

【令和4年10月】

健康保険(現在は協会けんぽ)の適用対象である国・地方自治体で勤務する非常勤職員を共済組合員とし 短期給付等を適用

改正前

被用者保険の適用対象である非常勤職員は、健康保険(協会けんぽ)が適用されている



改正後

被用者保険の適用対象である非常勤職員 を共済組合員とし、短期給付・福祉事業を 適用する

2 在職中の年金受給の在り方の見直し

【令和4年4月】

在職中の老齢厚生年金受給者(65歳以上)の年金額を毎年改定

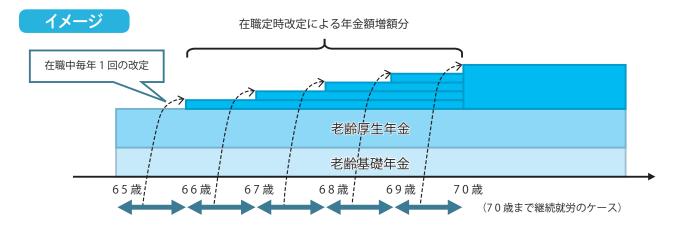
改正前

老齢厚生年金の受給権取得後に就労している場合、資格喪失時(退職時または70歳到達時)に老齢厚生年金の額を改定



改正後

資格喪失時の改定に加え、65歳以上の者については、在職中であっても、年金額を 定時(毎年10月分から)に改定



CHECK 毎年改定を行うことで、在職中の保険料が早期に年金額に反映されるようになります。

60歳から64歳に支給される特別支給の老齢厚生年金について、支給停止基準額の引上げ

改正前

65歳未満の在職中の支給停止基準額

28万円



改正後

65歳未満の在職中の支給停止基準額

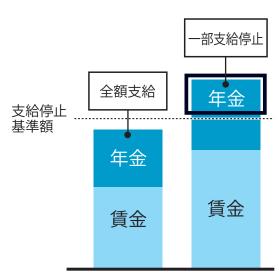
47万円

《令和2年度額 法令に基づき改定される 場合があります。

年金の支給停止のしくみ・

厚生年金被保険者の賃金と年金の合計額が次の支給停止基準額を超える場合に、超えた部分の1/2の額が支給停止となります。





計算例



共済太郎さん (昭和 33 年 10 月 16 日生まれ)

- ・平成31年3月31日退職、平成31年4月1日再就職(厚生年金加入)
- ・令和3年10月15日老齢厚生年金の受給権発生(63歳到達)

令和4年4月

- ·老齢厚生年金···年額120万円(A) ·標準報酬月額···30万円(B)
- •過去1年間の標準賞与額の総額···132万円(C) ※令和3年6月···70万円、令和3年12月···62万円
- 基本月額

120万円 (A) ÷12 = 10万円

相当額

▶ 総報酬月額相当額 30万円 (B) + (132万円 (C) ÷12) = 41万円

令和4年4月の 停止額は… (10万円 + 41万円 - 47万円) × 1/2 = **2万円**です。 基本月額 総報酬月額 支給停止

※改正前の停止額は、(10万円+41万円-28万円)×1/2=115,000円になります。

3 受給開始時期の選択肢の拡大

【令和4年4月】

現在60歳から70歳までの間となっている年金の受給開始時期の選択肢を、60歳から75歳 までの間に拡大

改正前

国民年金・厚生年金

- ・繰上げ受給60歳から 減額率1月当たり ▲0.5%
- 繰下げ受給70歳まで 増額率1月当たり +0.7%

退職等年金給付

- 繰上げ受給60歳から
- ・繰下げ受給70歳まで

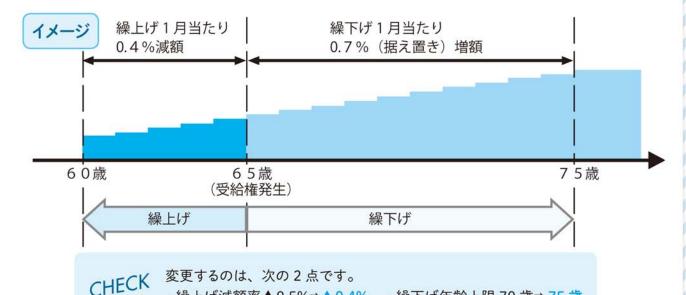
改正後

国民年金・厚生年金

- ・繰上げ受給60歳から 減額率1月当たり ▲0.4%
- ・繰下げ受給75歳まで 増額率1月当たり +0.7%

退職等年金給付

- 繰上げ受給60歳から
- ・繰下げ受給75歳まで



・繰上げ減額率▲0.5%⇒▲0.4%・繰下げ年齢上限 70歳⇒ 75歳

算



共済花子さん(昭和37年7月8日生まれ)

- ・令和8年7月7日 老齢厚生年金及び老齢基礎年金の受給権発生
- ·老齢厚生年金···年額125万円
- •老齢基礎年金…年額75万円

通常は65歳から年額200万円(125万円+75万円)を受給する予定ですが…

60歳から繰上げて受給すると

減額率 0.4%×60月=24%

老齡厚生年金

125 万円× (1 - 0.24) = 95 万円

老齢基礎年金

75万円× (1 - 0.24) = 57万円

合計 95 万円+ 57 万円= 152万円

75 歳まで繰下げて受給すると

增額率 0.7%×120月=84%

老齡厚生年金

125万円× (1 + 0.84) = 230万円

老齢基礎年金

75万円× (1 + 0.84) = 138万円

合計 230 万円+ 138 万円= 368万円

被扶養者資格継続調査から

8月に実施した被扶養者資格継続調査の結果、給与収入の増加等により遡って取消しとなる場合が多く 見受けられました。次の収入基準額と取消しになる要件(例)を参考に、日頃より被扶養者の収入等を確認 し、要件に該当した場合は、すみやかに取消しの届出をお願いいたします。

なお、遡って取消しとなり、その間に医療機関等で受診していた場合、当組合が負担した医療費等は返還していただくことになります。

■収入基準額

区 分		基準額
	60 歳以上の方	年額 180 万円未満
公的年金を受給している方	障害年金を受給している方	月額 150,000 円未満
	60 歳未満の方(遺族年金受給者等)	年額 130 万円未満
公的年金を受給していない方		月額 108,334 円未満 日額 3,612 円未満

- ・アルバイトやパート等の給与収入は、年額だけではなく月額でも判断します。
- ・雇用保険、傷病手当金等は、日額により判断します。

■ 取消しになる要件(例)

区分	要件を欠くに至った日
・就職したとき	就職した日 ※新たに就職し、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しとなります。
・給与収入が3か月連続して収入基準額以上となった場合 ・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場合 ・年間収入が収入基準額以上となった場合 ※給与収入は諸経費控除前の額をいい、通勤手当等も含みます。 ※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。	恒常的収入が収入基準額を超えることとなった日
・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場合 ※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の通知日
・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年の1月1日 (事業開始年度の場合は、事業開始日)
・別居する被扶養者への仕送りがなくなった場合	仕送りをしなくなった月の初日
・国内居住要件を満たさなくなった場合 (国内居住要件の例外に該当した場合を除く。)	満たさなくなった日

被扶養者資格継続調査においては、過去の期間における書類^{*}の提出が必要となる場合がありますので、大切に保管をお願いいたします。

※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等

令和 3年度 人間ドック・PET 検査

利用申込みについて

令和3年度から検査種類の名称、助成額が一部変わります。また、新たに女性ドックを新設します。

対象者	組合員:30歳以上 / 任意継続組合員・被扶養配偶者:35歳以上 ※女性ドックは40歳以上の組合員及び被扶養配偶者が対象です。					
				助成額		
	検査種類			令和2年度まで 令和3年度か		
,	一般ドック 婦人ドック		日帰り	26,000円	26,000円 (変更なし)	
Bh ct 今類	人間	脳ドック ※婦人ドックは従来の婦人コースになります。	宿泊	36,000円	26,000円	
助成金額	・				29,000円	
				上限40,000円	上限40,000円 (変更なし)	
	PET検査			62,000円	52,000円	
検査機関等	「人間ドック利用申請書」と合わせて配付します。 当組合ホームページの「人間ドック・PET検査機関一覧」をご覧ください。 <u>こちら</u> から					
①「人間ドック利用申請書」・「PET検査利用申請書」の 令和2年11月末日(所属所の提出期限とは異なります。) ※「人間ドック利用申請書」は、こちらからダウンロードすることができる ※同一年度中の人間ドック及びPET検査は、どちらか一方の助成となり。						
受診までの流れ	②利用承認書 「人間ドック利用承認書」または「PET検査利用承認書」を発行しますので、受診日まで 大切に保管してください。					
③検査機関で受診 受診当日、検査機関に②の「人間ドック利用承認書」または「PET検査利用承 提出してください。併せて「組合員証(被扶養者証)」の提示をお願いします。 検査料金から助成金額を控除した額を検査機関へお支払いください。						

令和 2年度

契約施設のご案内



次の冬季レジャー施設を利用する場合、割引料金でリフト券が購入できます。

特別割引券の提出による割引

ハンター マウンテン塩原	那須塩原市湯本 塩原字前黒	0287-32-4580	
マウント ジーンズ那須	那須郡那須町大字 大島	0287-77-2300	

特別割引券を希望される方は、所属所の共済事務担当課から 受け取ってください。

組合員証(被扶養者証)の提示による割引

エーデルワイス スキーリゾート	日光市川治温泉高原 鶏頂山	0288-78-0786
会津高原たかつえ スキー場	南会津郡南会津町 高杖原 535	0241-78-3099
会津高原だいくら スキー場	南会津郡南会津町針生 字昼滝山 857-150	0241-64-2121
丸沼高原スキー場	利根郡片品村東小川	0278-58-2211

こころとからだの健康相談

健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなど、経験豊富な専門家に相談することができます。 組合員の皆さまとそのご家族が利用できますので、ひとりで悩まないでお気軽にご相談ください。

個人情報・プライバシーの保護

匿名で相談することができます。また、相談した内容を外部 (職場や当組合も含みます。)に伝えることはありません。

専用ダイヤル 0120-921-419

※携帯電話からもご利用いただけます。



※こちらからアクセスできます。

ログイン番号: 32090417

ファミリー健康相談

24時間年中無休 通話料·相談料無料

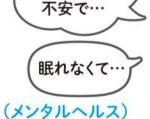
面談カウンセリング

1人年度内5回まで無料

県内3か所のカウンセリングルームで面談カウンセリングが受けられます。

予約受付 月~土曜日

10:00~20:00 (日曜・祝日・年末年始は除く。)



新型コロナ

ウイルスが



救急薬品等配付事業に係る申込み薬品の変更について

今年度の救急薬品等配付一覧にありました次の薬品は、メーカーの自主回収により配付することが できなくなりました。

当該薬品を申込みされている場合、同等成分の別メーカー薬品に変更させていただきますので、ご 了承くださるようお願いいたします。

<該当商品>

自主回収薬品「バファリンかぜEX錠 18錠 (ライオン)」 → 変更薬品「コルゲンコーワIB錠TX α 27錠 (興和)」

もくもく/までかけ (ゴ) 栃木めぐり。۶

今回 めぐるのは 1

小山市

小山市は、東京圏から約 60km、宇都宮市に次ぐ県内第 2 位の人口規模の都市で、東西南北に伸びる鉄道と国道が交差する交通の要衝です。農業と商工業のバランスが良く、市街地の周辺に農地や平地林の田園環境が広がっています。市の中央には清流「思川」が流れ、南部には、コウノトリが定着・繁殖したラムサール条約湿地の「渡良瀬遊水地」が広がる田園環境都市です。





雄大な大自然を体感!

カたらせゆうすいち 渡良瀬遊水地





東京ドーム約700個分もの広大な自然が 広がる渡良瀬遊水地。特別天然記念物 のコウノトリが繁殖するなど、数多くの 貴重な動植物が生息・生育しています。 バードウォッチングや植物観察などを楽 しんだ後は、近隣の渡良瀬遊水地コウノ トリ交流館で、コウノトリや現地の情報 を見ながら休憩するのがおすすめです。

- ○9:30~16:00(4月~9月は9:30~17:00)
- 個月・火・水曜 ☎0280-51-4593
- ♠小山市下生井865 ⊙無料 ●●JR東北本線で 「野木駅」下車、シェアサイクルで約20分





おやまブランドの特産品が勢ぞろい

みちのえきおもいがわ 道の駅思川



観光途中に立ち寄りやすい国道50号線沿いに位置する道の駅。小山産ハトムギのジェラートや栃木県産小麦粉を使ったパンなど、地元産にこだわったグルメが充実しています。定期的に、ピアノや尺八などのコンサート、写真展などのイベントも開催されています。

- ○9:00~18:00(4月~8月は9:00~19:00)
- 磁無休 ☎0285-38-0201
- ♠小山市下国府塚25-1
- ●・東北自動車道「佐野藤岡IC」から約20分





日本が誇るおやま和牛をご賞味あれ

おやまれぎゅう



おやま和牛とは、小山市内で肥育された黒毛和種で、数多くの共励会で受賞者を輩出するなど、極めて高い肉質を誇り、きめが細かく、脂に甘味があります。また、海外輸出においても、栃木県の輸出頭数の約4割がおやま和牛で占めるなど、海外でも高い評価を受けています。



料理人から愛される神社

高椅神社

日本料理の神様「磐鹿六雁命」を主祭神として記っている神社。境内には調理師有志により建立された「包丁塚」があり、腕前を上げたいと願う料理人たちに崇拝されています。また昨年、県指定文化財である楼門が約100年ぶりに修繕され、往年の輝きを取り戻しました。

○散策自由 四無休 ☎0285-22-9659(小山市 文化振興課) ★小山市高椅702-1 ⊙無料●北関東自動車道「真岡IC」から約20分

歴史公園でのんびりと散策

ぎおんじょうあと(しろやまこうえん)

祇園城跡(城山公園)

源頼朝に仕え、鎌倉幕府成立に一役買った小山氏の居城。強固な城であったことを思わせる深い堀や高い土塁が残っています。現在は公園として市民の憩いの場になっており、秋には大銀杏やもみじの紅葉スポットになっています。

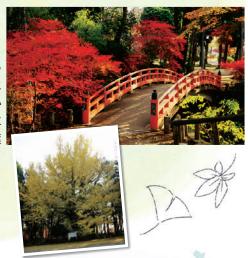
⊙散策自由 協無休

☎0285-22-9878 (小山市 水と緑の推進課)、

0285-22-9659 (小山市 文化振興課)

♠小山市城山町1-1 ◎無料

・・・JR小山駅から徒歩10分



繊細な伝統工芸を体験しよう

おやまほんばゆうきつむぎくらふとかん

おやま本場結城紬クラフト館

清流思川を望む絶好のロケーション

おやま おもいがわおんせん

小山 思川温泉

小山市唯一の天然温泉である小山思川温泉。ゆったりとした大露天風呂からは清流思川が一望できるので、豊かな自然を感じながら日頃の疲れを癒してみてはいかがでしょう。壺風呂やヒノキ風呂、サウナなど設備も充実しています。



○8:00~24:00 (最終受付は23:00)、土日祝日は7:00~24:00 協第3水曜☎0285-21-2020 《小山市喜沢1475 ②平日は中学生以上750円、3歳~小学生以下400円、土日祝は中学生以上900円、3歳~小学生以下450円

●●
リR小山駅から無料シャトルバスで約10分

EVENT GUIDE

10月下旬)※令和2年度は中止

ッール・ド・おやま



小山市の自然や景観を楽しむことを目的にしたサイクリングイベント。秋の関東平野の広大で美しい景色を満喫しながら、「渡良瀬遊水地」や「道の駅思川」などを自転車で巡ります。補給食として地元グルメを食べられるのも魅力のひとつです。

開催場所 小山総合公園(大会本部)

~市内および野木町各所

●東北自動車道「佐野藤岡IC」から約30分

11月中旬 / ※令和2年度は中止

おやまばるーんふぇすた おやまバルーンフェスタ



ごたえ抜群です。ほかにも、ロープ に係留した熱気球に搭乗して、地 上から20m上昇する「係留熱気球 体験搭乗」も大人気のイベントです。

開催場所 小山総合公園

●東北自動車道「佐野藤岡IC」から約25分

利用申込受付開始!

マイナンバーカードが

健康保険証として

利用できるようになります!

2021年3月(予定)から利用開始

※医療機関

・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関

・薬局については、

今後、厚生労働省○社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。









利用申込はカンタン

今すぐ申込可能



★ まずは必要なものをチェック!

- ●申込者本人のマイナンバーカード +あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- **②マイナンバーカード**読取対応のスマホ (又はPC+ICカードリーダー)
- ❸「マイナポータル AP」のインストール









STEP1

▶ブラウザで「マイナポータル」と検索し、 マイナポータルヘアクセスする。

※「マイナポータル AP」は閉じてください。



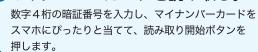
「健康保険証利用の申込」の 「利用を申し込む」をクリックする。



利用規約等を確認して、同意する。 ※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。



マイナンバーカードを読み取る。



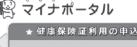
申込完了!!

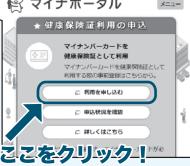
マイナンバー PR キャラクター マイナちゃん

スマホからの アクセスは こちら!









申込方法は 特設ページでも 確認できます!



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

健康保険証利用申込のお問い合わせ



0120-95-0178 マイナンバー総合 フリーダイヤル

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間(年末年始を除く) 平日:9時30分~18時30分

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ

冬の感染症予防対策

感染症予防の基本は、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。未だ感染拡大が止まらない新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも12月頃から流行が始まります。感染症にかからないもしかかっても感染を広げないように、日頃から予防の基本を徹底しましょう。

新型コロナウイルス感染症

中国武漢市で感染が報告され、その後瞬く間に世界中に感染が広がった新型コロナウイルス。有効なワクチンの開発・実用化が待たれます。飛沫感染や接触感染、3密の条件で感染することがわかっていますので、予防対策をしっかりと講じることが大切です。



🛐 疑わしい症状

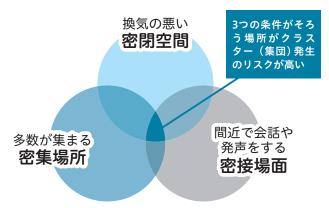
発熱や喉の痛み、咳、倦怠感などの症状を訴える人が多いことが特徴です。発熱などのかぜの症状がある場合は外出を控えるとともに、息苦しさ、倦怠感、高熱などの強い症状がある場合は、すぐにかかりつけ医などの身近な医療機関にご相談ください。

※ どうやって感染するの?

くしゃみや咳などに混じったウイルスを吸い込んで感染する「飛沫感染」、ウイルスが付着しているものに触って、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染する「接触感染」で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、くしゃみや咳などの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

- 感染を予防するには

流行中は、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「**3つの密**」を避けることが重要です。



3つの密を避けましょう!

インフルエンザ

毎年、12月~3月頃に流行するインフルエンザ。今シーズンは、新型コロナウイルスと同時期の流行が懸念されており、例年にもまして、よりいっそうの予防対策が必要といえます。

主な症状

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって発症する感染症。一般的なかぜよりも感染力が強く、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

業 どうやって感染するの?

「飛沫感染」や「接触感染」で感染します。

● 感染を予防するには

基本的な感染予防の実施とあわせて、流行前のワクチンの予防接種が有効な方法です。 ワクチンの抗体ができるまでに $2 \sim 3$ 週間かかるといわれていますので、11 月末頃までに予防接種を受けるようにしましょう。



貸付金の特別償還・ 償還期間等の変更を受付けます

特別償還(全部繰上・一部繰上償還)

次のとおり特別償還をすることができますので、希望される方は申請書を提出してください。

償還方法	全部繰上償還	一部繰上償還	提出期限(当組合必着)
毎月償還	5024	毎月受付 毎月	
毎月・期末勤勉手当併用償還	毎月受付	6月・12月のみ受付	12月7日 (月)

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12月7日(月)までに当組合に申出書を提出してください。

こちらからダウンロードできます

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」

「住宅取得資金に係る借入金の 年末残高等証明書」を送付します

所得税の特別控除を受けるために必要な年末残高等証明書を送付しますので、 年末調整または確定申告にご利用ください。

対象者

当組合から住宅貸付を借り受け、償還期間が10年(120回)以上 ある組合員

①年末調整用	②確定申告用
令和元年 12 月以前に住宅貸付を借り受けた 方へは、令和 2 年 10 月中旬に送付しました。	令和2年1月から令和2年12月までに住 宅貸付を借り受けた方へは、令和3年1月 中旬に送付する予定です。



注意事項

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、特別控除の対象外となるため証明書が発行されません。

住宅借入金等特別控除を受けるための要件等は、 最寄りの税務署または国税庁のホームページでご確認ください。

サ大りにくい仅遅ごはん *

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 **新生暁子**(管理栄養士・スポーツ健康科学博士) 撮影=泉 健太 スタイリング=宮澤由香



きのこの風味とえびのうま味がベストマッチ

しいたけえびシューマイ

材料(2人分)

└片栗粉 …………小さじ1

むきえび 100g	しいたけ 6個
きくらげ (乾) ············ 3個(2g)	ぎんなん(水煮) 6粒
たけのこ(_{水煮)} ··············· 30g	パセリ適量
┌溶き卵 ⋯⋯⋯⋯ 1/3個分	練りがらし適量
▲ 塩小さじ1/4	



シューマイの皮の代わり にしいたけを使い、豚 ひき肉の代わりにえび を使って、エネルギー を大幅にダウン。一人 当たりたったの101kcal に抑えました。



作り方

- **①**えびは背わたをとり、よく洗って水気をきる。包丁で叩くように切り、ミンチ状にする。
- ②水でもどしたきくらげ、たけのこは細かく切る。
- ③ボウルに①、②、▲を入れてよく混ぜ合わせ、6等分に する。
- ⁴しいたけの軸を取り、③を詰めてぎんなんをのせる。
- ⑤耐熱皿に④を並べてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで6分ほど加熱する。器に盛り付けてパセリと練りがらしを添える。

Profile 新生暁子 しんじょうときこ

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・調理担当等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、枻出版社)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… 【区切る】

3つの[区切る]で心しなやかに!

ストレスに悩まされない人の中には、「区切る」という習慣で、緊張という感情をうまく断ち切っている人々がいます。この「区切る」には、 時間を区切る、空間を区切る、五感を区切るの3 つの方法があります。

時間を区切るとは、休憩時間や休暇を積極的に取り入れることです。この際、疲れてから時間を区切るのではなくて、疲れる前にあらかじめ休憩や休暇を予定しておくことが大切です。長期休暇を予定していると、1~2ヵ月前くらいから少し気分がウキウキする経験をお持ちの人もいらっしゃるのではないでしょうか。

次に空間を区切るとは、ストレスや緊張感のある場所(職場)から空間的な距離を取ることです。社員食堂でお昼を食べるよりも外へ出た方が気分転換になり、週末はドライブなどで日常生活から距離を置いた方が、自分の状況を冷静かつ客観的・俯瞰的に把握できる人も多いと思います。展望台などの高い所に登り、垂直方向に区切る方法もあります。遠くに行くのは時間がかかりますが、これなら会社帰りでもできることです。

最後に五感を区切るとは、視覚、聴覚、嗅覚、味 覚、触覚などの五感に変化を与え、緊張した気分 を区切ることです。人間の感情は、気付かない うちに五感の影響を受けています。そこで、五感 への刺激を利用すると、"緊張感"をうまく区切 ることができます。これが大切な気分転換の方 法です。例えば、絵画や観葉植物を眺める(視 覚)、音楽を聴く(聴覚)、アロマテラピー(嗅覚)、 甘いものやスパイシーな料理を食べる(味覚)、 温泉につかる(触覚)などで緊張を和らげて気分 を変える行為は、多くの人が無意識にやってい ることです。

マラソン選手がベストコンディションで走り切るために、のどが渇く前に水を飲むように、「区切る」習慣はストレスをためる前の習慣にしてください。疲れてから休むのではなく、疲れる前に"区切る"ことを忘れずに。また、今までは無意識にやっていたことも、これからは意識してやってみてください。より効果を実感できるはずです。

たけがみ けんじ 2007 年東京大学医学部大学院卒業。産業医として 20 社以上の企業で年間 1,000 件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』(産学社)など。

神奈川県市町村職員等 宿泊施設のご経



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。





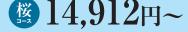




1泊2食料金(税·サ·入湯税込み)

夕食は3つのコースからお選び頂けます







神奈川県市町村職員共済組合保養所

湯河原温泉ち

ご予約・お問い合わせ

10465-63-0121

https://www.yugawara-chitose.jp/

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

遺族付加年金"きずな"(退職後制度

退職後も継続加入できます!

資料は、令和2年12月下旬に配付予定

退職後も配当金の還付対象となります。

1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお返しする仕組みになっています。

遺族付加年金"きずな"(損害保険部分)、医療保険、重病支援給付、長期療養給付に配当金はありません。

詳細は、当組合ホームページ「令和3年遺族付加年金"きずな"」パンフレットWeb版29ページ~34ペー ジをご参照ください。

きずな"に加入していない方

一時払退職者傷害保険に加入することができます。

退職時に無告知で加入できる保険です。

一時払保険料は、10、20、30、40万円から選択し、保険料払込み月の翌月から10年間が保険期間となります。

急激かつ偶然な外来の事故によるケガ

法律上の損害賠償責任を負った場合の損害賠償金等

保険金1億円

死亡・後遺障害 入院 通院 手術

※2019年10月1日以降始期契約用の補償内容を記載しています。 今後の商品改定により補償内容が変更となる場合がありますので、最新のパンフレットをご確認ください。

"きずな"に加入している方

常時勤務再任用職員

給与控除が可能な所属所*

その他の所属所※

※所属所ごとに取扱いが異なりますので、 担当課にご確認をお願いします。

現職中と変わらず、同じ保障内容 での取扱いとなります。

株式会社日本共同システムでの取 扱いとなり、口座振替になります。 健康サポート・長期療養給付・積立 年金プランは継続できません。

短時間勤務または退職

貯金事業からのお知らせ

臨時積立の 取扱いについて

- 個人で臨時積立をする場合は、貯金残高(預入限度額の超過)を確認するため、 当組合への着金を**毎月1日から18日まで**としています。
- ●臨時積立申込書は、毎月5日までに当組合に提出してください。

貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

12月

1月

日	月	火	水	木	金	±
		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	30	31		

火 水 金 日 月 木 1 2 3 4 6 7 8 10 11 12 13 14 15 16 17 20 22 23 19 21 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

- 解約金は、12月24日、1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。
- ●当組合で作成した振込依頼書 を使用し県内の足利銀行で振 込む場合は、手数料は無料と 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331号 令和2年11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。