

共済だより

令和3年

9

第336号



大畑武者絵資料館（市貝町）

 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

・毎年9月 標準報酬の定時決定を行います	2	・夫婦共同扶養の時は	10
・毎年健康診断を受けていますか？	3	・育児・介護休業手当金の 給付上限相当額変更のお知らせ	10
・入学貸付のご案内	4	・歯科健診を受けていますか？	11
・「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	4	・禁煙の健康効果を楽しもう！	11
・車などの購入代金を立替えます	5	・栃木県市町村職員共済組合職員採用試験 インフルエンザ 予防接種費用を助成します	12
・貯金現在残高通知書を配付します	6	・家族の健康ごはん	13
・預入限度額のお知らせを配付します	6	・心の習慣レッスン始めませんか？	14
・貯金払戻（解約）・臨時積立等スケジュール	6	・神奈川県市町村職員共済組合の 宿泊施設のご紹介	15
・年金のことなら 地共済年金情報Webサイト！	7	・ジェネリック医薬品を ご利用ください!!	16
・10月からの基準利率	7		
・宿泊施設情報	7		
・わくわく！おでかけ栃木めぐり 「市貝町」	8		
・新型コロナウイルスワクチン接種業務に 従事する医療職の被扶養者の 収入確認の特例について	10		

組合の現況

（令和3年8月1日現在）

組合員数	17,154人
男	10,837人
女	6,317人
任意継続組合員数	154人
被扶養者数	14,675人
所属所数	41
市町	25
一部事務組合等	16

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



標準報酬の定時決定を行います

標準報酬の定時決定は、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。

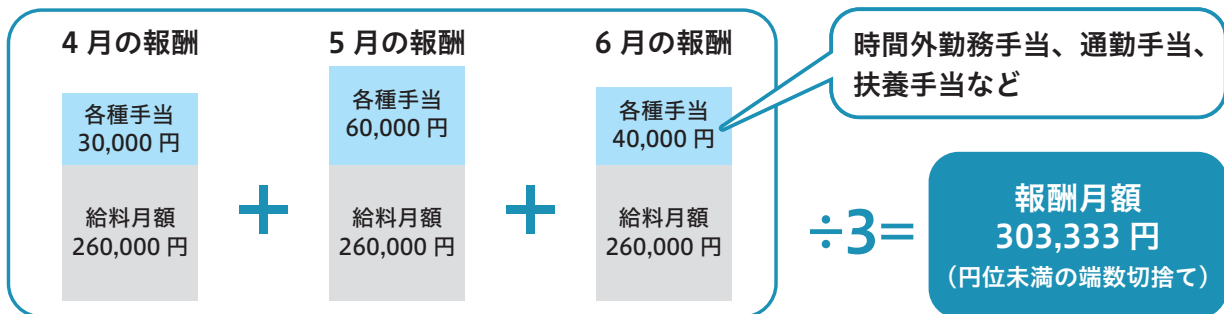
定時決定により決定された標準報酬の月額は、原則として随時改定等に該当しない限り、翌年の8月31日まで適用となります。

■ 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。

■ 定時決定のイメージ



標準報酬等級表に当てはめる

標準報酬			月額	報酬月額
等級				
短期給付	長期給付			
	厚生年金 保険給付	退職等 年金給付		
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
18	19	18	300,000円	290,000円～ 310,000円
19	20	19	320,000円	310,000円～ 330,000円
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮

定時決定

標準報酬月額

- 短期給付
退職等年金給付
第18級
300,000円
- 厚生年金保険給付
第19級
300,000円

■ 保険者算定（定時決定の特例）

定時決定は、原則として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標準報酬の月額を決定しますが、次に該当する場合は、特例として過去1年間（前年7月から当年6月まで）の報酬の平均により標準報酬の月額を決定することができます。

保険者算定を希望される方は、所属所の共済事務担当課にお申し出ください。

- 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。
- 繁忙期（閑散期）のため、4月から6月までの報酬が増加する（減少する）などの状態が業務の性質上、例年発生すると見込まれる。

標準報酬の月額は掛金・負担金のほか、年金や傷病手当金など、組合員が受ける給付の算定に用いられます。



毎年健康診断を受けていますか？

～年に一度は受けましょう～

健康診断は、健康状態を確認するための一番の近道です。自覚症状のない疾病を初期段階で早期発見し治療につなげるためにも、定期的に健康診断を受けて自分の体と向き合しましょう。

診断の結果が再検査・精密検査になったときは、必ず医療機関を受診しましょう。

健康診断のほか、40歳以上の方は特定健康診査・特定保健指導も重要です！

特定健診・特定保健指導は、国が積極的な受診を勧めており、受診率を報告しています。受診率が低い場合、短期給付掛金（健康保険料）の引上げにつながります。

特定健康診査

無料!!

特定健康診査（特定健診）は、40～74歳の**組合員及び被扶養者**を対象（令和3年4月1日現在において当組合の資格がある方）に生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症など）の発症にかかわるメタボリックシンドロームの早期発見・予防を目的とした健診です。

次のいずれかを受診すると、特定健診を受診したことになります。

組合員

- ・職場の定期健診
- ・当組合が助成する人間ドック

被扶養者（対象者に5月に特定健診受診券を送付しています）

- ・受診券を使用して住民健診または特定健診を実施している検査機関で受診
- ・当組合が助成する人間ドック（被扶養配偶者のみ）
- ・お勤め先での定期健診の場合は、健診結果のコピーを当組合へ提出してください。

↓
特定健診の結果、生活習慣病リスク保有者は**特定保健指導**の対象となります。

特定保健指導

無料!!

特定健診を受け特定保健指導の対象者となった方は、保健師や管理栄養士などの専門家のサポートを受け、生活習慣の改善をしていきます。

対象者に「特定保健指導利用券」を送付しますので、同封の「特定保健指導受診確認書」により初回面接の方法を次から選択してください。

2回目以降（継続的支援）は、電話、メール、手紙による支援となります。

なお、当組合が助成する人間ドックでは、終了後に特定保健指導を行う場合があります。

当組合の委託業者で受診する

委託業者：
株式会社
ベネフィット・ワン

一括面接型

所属所の会議室等で受診します。
日時は所属所の共済事務担当課から連絡があります。

個別訪問型

ご自身で委託業者と日時及び場所を調整して受診します。
後日、委託業者から連絡があります。

ICT型面談

ご自身が所有するスマートフォンやパソコンを使用してテレビ電話で受診します。
後日、委託業者から連絡があります。

特定保健指導実施機関で受診する

希望する実施機関に直接予約して受診してください。
（実施機関一覧は、当組合ホームページで確認できます。）

入学貸付のご案内

年利
1.26%
(令和3年
9月1日現在)

当組合では、組合員またはその被扶養者(被扶養者でない子を含む)の高校、大学等への入学に必要な資金の貸付けを行っています。

推薦入学でも希望日に貸付けることができますので、所属所の共済事務担当課にお問い合わせください。

なお、令和4年度分の修学貸付は令和4年3月貸付分からとなります。詳しくは『共済だより 令和4年1月号』でお知らせします。

貸付限度額

給料の**6**か月分(最高**200**万円)

貸付の対象

入学金、その他入学納付金、授業料、教材費、アパート等に要する費用、通学に要する交通費 など

償還方法

償還は、貸付けを受けた翌月から開始されます。

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

提出書類

- ①貸付申込書
- ②借入状況等申告書(借入れがある場合、償還状況の確認ができる書類を添付)
- 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(被扶養者でない子の場合)
- ⑧添付書類
 - 合格通知書または入学許可書の写し
 - 賃貸契約書の写し(アパート等を借りる場合)
 - 入学案内書または学校ホームページ等の写し(入学金や授業料が確認できるもの)
 - 通学に要する交通費が確認できる書類
 - その他入学に係る費用の内訳書



「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

対象者

住宅貸付の償還期間が10年(120回)以上ある借受人

①年末調整用

令和2年12月以前に借り受けた方には、**令和3年10月中旬**に送付予定です。

②確定申告用

令和3年1月から令和3年12月までに借り受けた方には、**令和4年1月中旬**に送付予定です。

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。

車などの購入代金を立替えます

組合員が当組合の指定店から生活必需品を購入するとき、購入代金の立替えや指定店による割引が利用できる物資事業を行っています。

ポイント

- 組合員の資格を取得した日から利用できます。
- 給与からの控除により所定の金額を償還します。期末勤勉手当併用償還もできます。



立替え

年利
1.0%

自動車物資

自動車・バイク(トラックを除く)

立替金限度額 **200万円**
(5万円以上1万円単位)

無利子

一般物資

寝具・腕時計・宝飾品など

立替金限度額 **50万円**
(1万円以上1円単位)

【注意事項】

- 立替金と他の借入金を合わせた毎月の償還額が、給料月額の30%を超える場合は利用できません。
- 既に立替えを利用している場合は、限度額から立替金残高を差し引いた分が立替可能額になります。

利用方法

利用者
所属所担当課に申請し、物資購入票の交付を受ける。

利用者
指定店へ物資購入票を提出し、物資を購入する。

共済組合
毎月5日までに請求された立替金を、その月の末日までに指定店へ支払う。

利用者
立替月の翌月から給与控除により償還を開始する。

割引

事前に組合員証等を指定店へ提示することで割引が受けられます。

【取扱商品】住宅、旅行、婚礼費用、葬儀費用、ゴルフプレー料金、宿泊料金、レンタカー料金

立替え・割引 指定店一例

立替えが利用できる指定店

自動車 生活物品

- トヨタ [寝具]
 - 日産 ●東洋羽毛北関東販売
 - ホンダ [時計]
 - スズキ ●トコヨ時計店、イナザワ
 - マツダ [タイヤ販売]
 - 三菱 ●五月女タイヤ商会
- など

結婚式

- ベルヴィ宇都宮
- アンフランベルジュ
- ベルフーガ
- シエルベルテール
- ベルラクール

葬祭

- さがみ典礼
- 栃の葉
- なすの斎場

割引が利用できる指定店

その他

- ニッポンレンタカー
 - 日本旅行宇都宮支店
 - 東武トップツアーズ
 - ホテルアーバングレイス宇都宮
 - 乃木温泉ホテル
 - 矢板カントリークラブ
- など

指定店は、[こちら](#)に掲載しています。

栃木県市町村職員共済組合

検索

10月
中旬

貯金現在残高通知書を配付します

共済積立貯金は、9月末日及び3月末日に決算を行い、半年分の利息を元金に組入れます。今回は、令和3年9月末日における通知書を配付しますので、大切に保管してください。

貯金現在残高通知書					
共済積立貯金の残高は、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					
所属所名	〇〇市 〇〇部〇〇課〇〇係				
氏名	共済 太郎 様				
税区分	3.9.30 の残高 課税 434,824	=	3.3.31 の残高 123,456 +		
差引積立額	310,000	+	税込利息額 1,715 -		
所得税額	347				
決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税限度額 (万円)		
3.9.30	1.2% (年)	20.315			
現在共済組合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	普通預金	口座番号	1234***		
名義人	キョウサイ タロウ				
(所属所)	(証番号)	(部課署)			
〇〇〇 -	〇〇〇〇	〇〇〇			
積立額等明細					
日付	種別	金額 (円)	日付	種別	金額 (円)
3.4.22	定例積立	10,000			
3.5.22	定例積立	10,000			
3.6.22	定例積立	10,000			
3.6.30	臨時積立	300,000			
3.7.15	一部払戻	50,000			
3.7.22	定例積立	10,000			
3.8.22	定例積立	10,000			
3.9.22	定例積立	10,000			
令和3年4月から9月までの積立・払戻の明細を記載しています。					
(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。					

預入限度額3,500万円の98%に達した貯金者へ

10月
上旬

預入限度額のお知らせを配付します

利息繰入後の残高が預入限度額3,500万円を超えた貯金者は、10月15日当組合提出期限(10月2回目)に払戻しをお願いします。

預入限度額を超えていない方も、限度額を超える前に払戻しまたは積立中断等の手続きをお願いします。

貯金払戻(解約)・臨時積立等スケジュール

10月

日	月	火	水	木	金	土
					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						

11月

日	月	火	水	木	金	土
	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				

■

「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、10月28日、11月29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日以降は振り込まないようお願いします。
- 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。



年金のことなら

地共済年金情報Webサイト!

地共済年金情報Webサイトでは、いつでも年金に関する最新の情報を閲覧することができますので、ぜひご利用ください。

対象者

組合員及び組合員であった方
63歳以上の方や老齢厚生年金の受給者は利用できません。

利用時間

24時間365日利用可能
システムのメンテナンス時を除きます。

利用方法

STEP 1

地共済年金情報Webサイトにアクセス

STEP 2

利用申込み(氏名、基礎年金番号、パスワード等を入力)
パスワードは、大切に保管してください。

STEP 3

申込みから2～3週間後に「ユーザID通知書」が自宅に送付されます。

STEP 4

ユーザID、パスワード等を入力して利用できます。

閲覧内容

- 1 年金加入履歴・加入期間
- 2 保険料納付済額
- 3 標準報酬月額等
- 4 年金見込額
- 5 給付算定基礎額残高履歴

当組合ホームページのトップページに「地共済年金情報Webサイト」のリンクバナーを掲載しています。

栃木県市町村職員共済組合

検索

10月からの

基準利率 —退職等年金給付—

基準利率

令和3年10月～令和4年9月

0.00% (年利)

基準利率は、前年度の国債の利回り等を基準に毎年10月に改定されますが、今年は前年と同じく0.00%となります。

なお、基準利率を算定基礎とする**終身年金現価率**及び**有期年金現価率**も変更ありません。

基準利率や終身年金現価率及び有期年金現価率については、「地方公務員共済組合連合会」のホームページに関連情報が掲載されています。

「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)⇒地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

上記記事に関するお問い合わせは

年金課 ☎028-615-7817

宿泊施設情報

次の施設は、**令和3年9月30日**をもって閉館となりますのでお知らせいたします。

施設名	住所	種類
ホテルセントノーム京都	京都市南区東九条東山王町 19-1	協定

上記記事に関するお問い合わせは

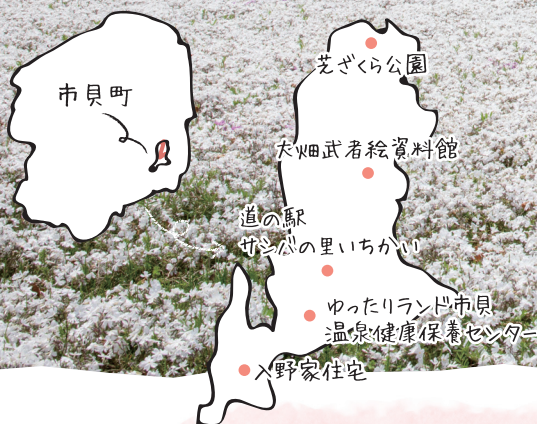
保健課 ☎028-615-7816

わくわく! おでかけ 栃木めぐり

今回
めぐるのは

市貝町

栃木県の南東部に位置する市貝町。伊許山や多田羅沼をはじめとする美しい自然に恵まれ、絶滅危惧種の鳥・サシバの繁殖地としても知られています。入野家住宅や大畑武者絵資料館で町の歴史と文化に触れながら、豊かな自然の中で癒されてみませんか。



芝ざくら公園

町のふれあい拠点

みちのえき さしばのさといちかい

道の駅 サシバの里いちかい



渡り鳥・サシバが訪れる里山のほど近くにある道の駅。農産物直売所・加工所には地元の採れたて野菜や果物、オリジナルジェラートなどが並び、地元産の素材を活かした軽食なども豊富です。観光情報コーナーやレンタサイクルもあるので、市貝町を観光するならまず初めに訪れたいところ。

◎9:00～17:00

🗓️木曜、1月1日～3日

☎0285-68-3485 (まちおこしセンター事務所)、
0285-81-5647 (農産物直売所直通)

📍市貝町大字市場1270

◎無料

🚶真岡鐵道で「市場」下車、徒歩15分

6種のお風呂でほっこり

ゆったりランドいちかいおんせんけんこうほうせんたー

ゆったりランド市貝温泉健康保養センター



大浴場をはじめ、超音波風呂、薬湯、泡風呂、低湯風呂、寝湯の6つのお風呂が楽しめる、充実の温泉施設。神経痛や関節痛、慢性皮膚病などに効くと評判です。浴室の外には滝があり、四季を感じながら温泉に入ることができ、一人でも、グループでも、老若男女問わずゆっくりとくつろぐことができます。

◎10:00～21:00 (入館は20:30まで)

🗓️木曜、12月31日、1月1日 ☎0285-68-4460

📍市貝町市場4649 ◎町民450円、
町民以外550円

🚶北関東自動車道「真岡IC」

または「宇都宮上三川IC」から約35分

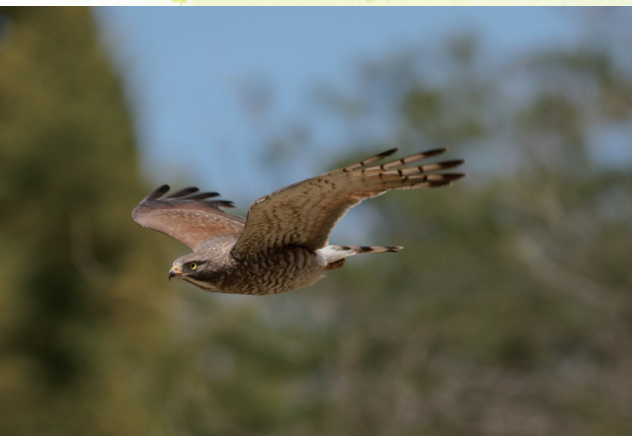


サシバがシンボルのふっくらお米

とくべつさいばいまい「さしばのふるさと」
特別栽培米「サシバのふるさと」



減農薬・減化学肥料で栽培された、町のブランド米。絶滅危惧種の鳥・サシバが舞う里山のふもとで、豊かな自然に悪影響が及ばないように、農薬や化学肥料を抑えて作られています。新米の時期には「道の駅 サシバの里いちかい」などで販売会が催されることも。安心安全の美味しいお米を、ぜひ一度ご賞味あれ。



里山に訪れる、海を渡るタカ

さしば サシバ

春から夏にかけて日本に渡ってくるタカの仲間、カラスよりも小柄な猛禽類。市貝町の北部地域は世界有数の繁殖地とされ、毎年多くのサシバが営巣します。谷地にある田んぼや里山の木々の上空を「ピクシー、ピクシー」と愛らしい声で鳴きながら飛ぶ様子は、市貝町の春夏の風物詩となっています。

一面に広がる花のじゅうたん

しばざくらこうえん 芝ざくら公園

4月上旬から5月上旬にかけて見頃を迎える芝ざくら。この地域を源流とする小貝川の流れをイメージし、緩やかなカーブでたおやかな模様を描くよう、4色の芝ざくらが植えられています。のどかな日差しの中、赤、白、ピンク、紫の花々が地面を覆いつくし、里山を背景に美しく咲き誇る様子は壮観の一言。



◎入場は常時可能 ❷無休 ☎0285-68-4839 📍市貝町見上614-1 ⑤芝ざくらまつり開催中は駐車場有料
❶JR鳥山線で「鳥山」下車、車で15分



町の勇壮な文化を伝える

おおはたむしやしりょうかん 大畑武者絵資料館

全国で唯一の武者絵資料館。武者絵とは、歴史上に名をせした武者を描いた絵のこと。この地域では、端午の節句に男子の無事の成長と立身出世を願って「武者絵のぼり」を庭先に立てる風習があります。現在は少なくなりましたが、この改装された築約300年の民家に、約100点の武者絵のぼり等が展示されています。

◎9:00～17:00(11月・12月は～16:00) ❷第3日曜 ☎0285-68-0108 📍市貝町田野辺723 ⑤無料
❶真岡鐵道で「市場」下車、車で10分

江戸時代の姿を残す古民家

いりのけじゅうたく 入野家住宅

寄棟造りの表門をもつ国指定重要文化財の住宅。主屋は江戸時代・天保の飢饉の頃、村民に仕事を与える救済事業として建設されました。内部は見学できるようになっており、茅葺き屋根に大きな梁、囲炉裏や隠し部屋など見どころが多く、この地方の江戸時代後期の豪農住宅の典型的な様式がうかがえます。



◎敷地内への入場および外観見学は常時可能。内部は土・日曜、祝日9:00～15:00のみ見学自由、平日の内部見学は要事前問合せ ❷無休 ☎0285-68-0020(市貝町生涯学習課) 📍市貝町大字赤羽2877 ⑤無料
❶JR宇都宮線で「宇都宮」下車、東野バス益子駅前乗車、「下赤羽」で下車、徒歩15分

- 市貝町

EVENT GUIDE

3月中旬～下旬 ※2022年は開催未定

かんのんやまうめのだとばいえんうめまつり

観音山梅の里 梅園梅まつり

約4ヘクタールの敷地に5種類約3,000本もの梅の花が一斉に花開きます。梅の見頃にあわせて多彩なイベントの開催も。農産物直売や撮影会、スタンプラリーなど毎年内容は盛りだくさん。自然のなかで、のびのびと楽しめます。

開催時間 9:00～15:00
開催場所 観音山梅の里
☎0285-68-1118(市貝町企画振興課)
❶JR「宇都宮」からRバス茂木行乗車、「芳賀地藏橋」下車、徒歩10分

11月中旬 ※2021年は開催未定

ちょうみんさい

町民祭

多くの町民が参加して行われるイベント。地元のグルメが集う屋台や物産コーナーなどの出店に加え、体験型イベントも目白押し。なかでも町長や町の棟梁がお菓子を上からばらまく「ミニ上棟式」は大盛り上がり。

開催時間 9:00～14:00
開催場所 市貝町中央公民館グラウンド
☎0285-68-1118(市貝町企画振興課)
❶真岡鐵道で「多田羅」下車、車で5分



新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事する医療職の被扶養者の収入確認の特例について

新型コロナウイルスワクチン接種業務は、例年のない対応として期間限定的に行われるものであるため、ワクチン接種が始まった令和3年4月からワクチン接種の実施期間である令和4年2月末までのワクチン接種業務に従事したことによる給与収入は、算定しません。

対象者

新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事する医療職(医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師、診療放射線技師、臨床検査技師、臨床工学技士及び救急救命士)

手続きの方法

新たな被扶養者認定または被扶養者資格継続調査において対象となる収入がある場合は、ワクチン接種業務を行う事業者・雇用主(市(区)町村、医療機関等)から証明を受けた、「新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事した際の収入に係る申立書」を提出してください。

申立書は、所属所の共済事務担当課から受け取るまたは当組合ホームページからダウンロードして使用してください。

対象となる収入

ワクチン接種業務に従事したことによる給与収入

その他

- ワクチン接種会場の受付事務など特例の対象とならない場合もあります。
- 申立書は被扶養者認定及び被扶養者資格継続調査の添付書類となります。

夫婦共同扶養の時は…

夫婦共同扶養の被扶養者認定基準が令和3年8月1日以降に認定事由が発生する申告から適用となりました。主な内容は次のとおりとなり、下線部は変更点です。詳細は当組合ホームページ「被扶養者」をご覧ください。

- ① 被扶養者の人数にかかわらず、年間収入(過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後の1年間の収入を見込んだものとする。以下同じ。)が多い方の被扶養者となります。
- ② 夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主として生計を維持する者の被扶養者となります。
- ③ 扶養手当またはこれに相当する手当の支給を受けている者の被扶養者となります。
- ④ 被扶養者として認定しない場合は、組合員に不認定の理由を記載した通知をします。この通知を次に届出を行う保険者等の関係書類に添えて提出してください。
- ⑤ 主として生計を維持する者が健康保険法等に定める育児休業等を取得した場合、当該休業期間中は、特例的に被扶養者を異動しないこととなります。

育児・介護休業手当金の給付上限相当額変更のお知らせ

お知らせ

育児休業手当金及び介護休業手当金の算定の基礎となる給付日額には、上限額が設けられており、これを給付上限相当額といいます。

この給付上限相当額が8月1日より変更となりました。

給付名	給付割合	給付上限相当額
育児休業手当金	67/100 (休業期間が180日まで)	13,722円 (7月までは13,896円)
	50/100 (休業期間が181日以降)	10,240円 (7月までは10,370円)
介護休業手当金	67/100	15,102円 (7月までは15,294円)

歯 歯科健診を受けていますか？

当組合では、組合員を対象に
歯科健診の全額助成を行っています。

「おうち時間が長く、つい歯磨きを忘れてしまい、虫歯になっていないか心配…。」「まだ大丈夫かな？」と、つい歯科健診を後回しにしているませんか？
虫歯、歯周病は、生活習慣病と関わりがあり、特に歯周病は糖尿病のリスク因子として知られています。



虫歯や歯周病は、初期は自覚症状がなくても、病状が進行すると突然痛み出すこともあります。突然の口の中のトラブルに見舞われないためにも、歯科疾患の予防には、日常のセルフケアに加え、歯科医による定期的なメンテナンスが必要となります。

受診方法 次のどちらかを年度中に1回受診することができます。

【出向型歯科健診】

所属所で実施する歯科健診です。出向型を実施している所属所の場合、共済事務担当課から募集があります。

【来院型歯科健診】

歯科医院で実施する歯科健診です。所属所が出向型を実施していない場合や出向型歯科健診を受診できない場合に受診するものです。

<受診方法>

- ①当組合ホームページの「来院型歯科健診機関一覧表」より受診希望の歯科医院に「栃木県市町村職員共済組合の歯科健診」であることを伝えて予約してください。
- ②歯科健診日までに共済事務担当課から「歯科健康診査票」を受取り、必要事項を記入し当日歯科医院へ持参してください。

健診できる項目

歯牙の状態、口腔清掃状態、
歯周組織の状態

- 歯のスクレーリング(歯石取り)、ブラッシング指導は医療行為になるため、出向型歯科健診では行いません。
- 来院型の歯科健診時に医療行為を受ける場合は、保険診療となりますので自己負担が発生します。

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。



栃木県市町村職員共済組合 職員採用試験

—令和4年4月1日採用—

試験実施要綱・申込書

令和3年9月6日(月) 交付開始

栃木県市町村職員共済組合総務課で交付、もしくは当組合ホームページよりダウンロードできます。

<試験実施要綱・申込書のダウンロード方法>

当組合ホームページの
トップページ
「共済組合からのお知らせ」

「栃木県市町村職員共済組合
職員採用試験のお知らせ」を
クリック

「採用試験実施要綱」
「採用試験申込書」を
クリック

<郵送で交付を希望する場合>角2型封筒に120円分の切手を貼付のうえ宛先を記入した返信用封筒を同封し、封筒に朱書で「採用試験申込書請求」と明記して送付してください。

申込受付期間

令和3年9月21日(火)から10月7日(木)まで(土・日・祝日を除く)

- 直接当組合に持参する場合：受付時間は、午前9時から午後5時までです。
- 郵送する場合：返信用として、長3封筒に宛先を記入し404円分の切手を貼付した封筒を同封のうえ、簡易書留で郵送してください。令和3年10月7日(木)までの消印有効です。

試験の方法及び内容

第1次試験

日時 令和3年10月30日(土)

午前8時30分受付開始

場所 栃木県自治会館 4階大会議室

内容 教養試験、事務適性検査、
職場適応性検査、作文試験

第2次試験

日時 令和3年11月22日(月)

場所 栃木県市町村職員共済組合会議室

内容 面接試験

詳細は第1次試験合格者に通知します。

採用条件等

● 職種

一般事務

● 職務内容

県内の市町及び一部事務組合の職員の福利厚生業務(医療保険・年金・福祉事業)を行います。

● 採用予定人員及び受験資格

人員：若干名

年齢：平成7年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた者

学歴：大学卒業以上の学歴(令和4年3月卒業見込みの者を含む)を有する者

● 待遇

給与は当組合給与規則等により支給します。

福利厚生(医療保険・年金制度等)は地方公務員に準じます。

申込先・お問い合わせ

〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り二丁目3番1号 井門宇都宮ビル3階
栃木県市町村職員共済組合 総務課
☎028-615-7804



インフルエンザ予防接種費用を助成します



組合員、被扶養者の接種が全て終了してから、年度内1回の請求にご協力をお願いします。

対象者

組合員及び被扶養者
(任意継続組合員は除く)

対象期間

令和3年4月1日から令和4年3月31日まで
に接種したもの

助成金額

1人1回あたり1,000円

(年度内に2回分まで)

- 助成対象となるのは、1回あたりの自己負担額が1,000円以上の場合です。
- 居住市町村の助成があり、その助成額控除後の金額が1,000円未満の場合は助成できません。

請求方法

「インフルエンザ予防接種助成金請求書」

(請求書様式は当組合ホームページからダウンロードできます。)

添付書類を裏面に糊付けのうえ、共済事務担当課へ提出してください。

添付書類：「予防接種者の氏名」「予防接種名」「予防接種額」「接種日」が明記された

「医療機関発行の領収書(原本)」 ※令和3年度分の請求は令和4年3月31日が期限となります。

注意点

- 領収書の原本は返送しませんので、居住市町村の助成がある場合は、その助成を受けてから請求してください。
- 居住市町村の助成に使用する等で領収書の原本を提出できない場合は、その写しに共済事務担当課において原本証明を受けてください。

送金先

金融機関の末営業日の前営業日に、組合員の登録口座へ送金します。

個人あてに送金通知書は送付しませんので、通帳等で入金を確認してください。



家族の健康ごはん

●料理制作・監修
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。



1人分
エネルギー
172kcal
塩分 1.0g

たいとグレープフルーツの
カルパッチョ

さわやかな風味が口広がる

材料 (2人分)

- | | | | | |
|---------------|------|---|------------|----------|
| たい(さく)..... | 150g | A | レモン汁..... | 小さじ1と1/2 |
| グレープフルーツ..... | 1/2個 | | 塩..... | 小さじ1/5 |
| ルッコラ..... | 1株 | | こしょう..... | 少々 |
| ミックスリーフ..... | 30g | | はちみつ..... | 小さじ1/2 |
| | | | オリーブ油..... | 小さじ2 |

作り方

- ① たいはそぎ切りにして、塩少々(分量外)を振る。
- ② グレープフルーツは房から実を取り出す。ルッコラは3cm長さになり、ミックスリーフと混ぜて器に敷き、たい、グレープフルーツを盛る。
- ③ Aを混ぜ合わせた後、オリーブ油を加えて混ぜたドレッシングを、全体に回しかける。



栄養学メモ



たい

良質なたんぱく質が豊富に含まれた低脂肪の白身魚。血圧上昇を抑制する働きのあるタウリン、血行促進効果が期待できるナイアシンなども多く含まれています。

減塩ワザ



柑橘類 (グレープフルーツ・レモンなど)

柑橘類の酸味は、塩味を引き立てる効果があります。そのため食塩量を抑えても、物足りなさを感じることなく、おいしくいただけます。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は「ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず」「作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん」(ともに、日本芸文社)など多数。

記事提供：
株式会社保険出版社



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?



未来の不安に悩む時間を捨てて ポジティブな未来を選んで行動しよう

キーワードは… **捨てる**

私の産業医面談の中で、ストレス対策の次に多いのが、不安に関する相談です。そもそも“不安”とは何でしょうか。

不安とは、**未来に対する「恐怖」の感情で、「漠然」としたものです**。人間は、過去に対しては不安を感じません。過去の出来事の結果として、未来に不安を感じることはありますが、過去の出来事そのものには不安を覚えません。

不安に対処するには、まず**「不安に思っていることは、実際にはまだ起こっていない未来のことである」ということを、認識すること**です。未来のことは実際にはどうなるか分からないのですから、不安を感じても仕方ありませんね。これを思い出せば、不安な気持ちが、自分を幸せにしてくれるわけではない、と思えるでしょう。

さて、不安に悩まない人の大半は**「捨てる」という習慣**を行っています。「捨てる」とは、これからの行動の選択肢の中から自分の人生の中の優先順位を意識し、やりたいことを選んでその他を捨てることです。つまり、「優先順位をつける、選ぶ」という習慣を持つことです。

不安に悩まない人の多くは、やりたいことを決める前に、やりたくないことも考えています。**やりたいことを選ぶ(決める)ことも大切ですが、もっと大切なのは、やりたくないことを捨てる**ということです。

不安や不平・不満というネガティブな感情は、どんなに改善しても、マイナスがゼロにしかならず、自分の幸せにはつながりません。不安に上手に対処している人は、不安の解決に頭を悩ませている時間をさっさと捨てて、**よりポジティブな感情にフォーカスして「やりたいことを選んでる」**のです。

もしも不安ばかりが頭に浮かんでしまったときは、**「不安は減らさなければならない」という考え方をまずは捨て、自分の中のポジティブな感情に動かされて行動してみたいか**がでしょうか。

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共済組合の 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

<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)

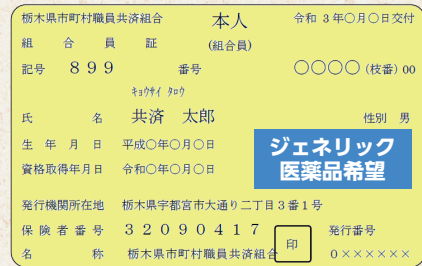
〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281番1

ジェネリック医薬品をご利用ください!!

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分・効能で作られた後発薬です。

ジェネリック医薬品を利用することで、**自己負担が減額できるだけでなく、医療費の削減となり、組合員の納めている掛金の引上げ抑制にもつながります。**

全組合員に配付している「令和3年度版共済のしおり」にジェネリック医薬品希望シールを折り込んでいます。組合員証等に貼り、ぜひご利用ください。



ジェネリック医薬品はこんな薬です!!

●変更できない部分

有効成分……成分・含量
治療効果……

- ①効能・効果
- ②品質・安全性
- ③用法・容量

新薬と同じ品質が義務づけられています。

●変更できる部分

大きさの変更



形の変更

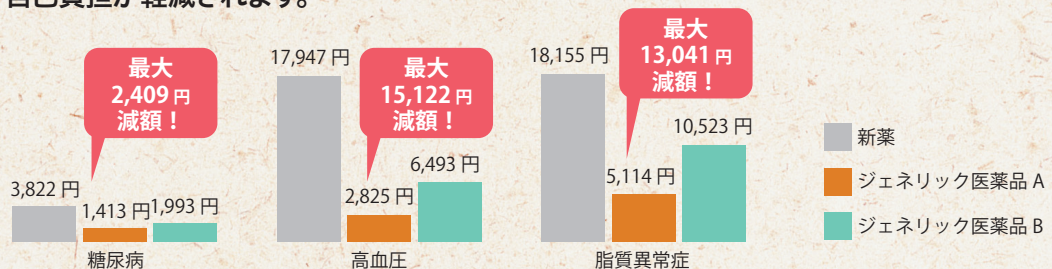


色や味の変更



ジェネリック医薬品を1年間(1日1錠)服用した場合 ※あくまでも目安です。

ジェネリック医薬品は新薬の約2～7割程度の価格であるため、自己負担が軽減されます。



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る新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、どれくらい減額になるかお知らせするものです。

通知を参考に、ジェネリック医薬品への切り替えの検討をお願いします。

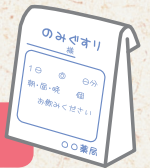
通知対象者

新薬を処方されている組合員及び被扶養者の皆さまのうち、比較的ジェネリック医薬品に切り替えやすく、切り替えた場合、1か月の自己負担額が300円以上減額になると見込まれる方。

送付時期

10月下旬に通知対象者のご自宅に送付します。

医師の判断等によりジェネリック医薬品に切り替えることができない場合もあります。



上記記事に関するお問い合わせは 保健課 ☎028-615-7816