

共済の あゆみ

宮城県市町村職員共済組合

CONTENTS

理事長年頭のごあいさつ	P2
災害見舞金請求受付・医療費通知について	P3
インフルエンザ予防接種助成	P3
退職予定の皆さまへ	P4
出産とお金のお話	P8
短期給付事業の現況	P10
ライフプランセミナー(退職準備型)	P11
若年層向け「未来塾」開催報告	P12
ひょっとして発達凸凹	P13
特定健診等実施状況の報告	P16
各所属所の特定保健指導等の状況	P17
特定健康診査実施率及び特定保健指導実施率	P18
あなたは肥満? やせ? 普通? メタボ?	P19
腹囲が気になるアナタのメタボリックシンドローム	P20
入学・修学貸付のご案内	P22
共済貯金をご活用ください!	P24
物資事業のお知らせ	P25
春の3県を牛ッとまるかじりフェア	P26

<http://www.kyosai-miyagi.or.jp>

あたらしいスタートが世界一生まれる町へ。
START! ONAGAWA

一年の初めは
特別な場所で迎えたい。
初日の出は
大切な人と女川へ。

東日本大震災からの復興まちづくりに取り組む
宮城県女川町。
復興が進み、町全体に今、
かつてのにぎわいと活気が戻ってきています。
あたらしい町では、女川駅前レンガみちのその先の
洋上から初日の出が昇るように設計しました。
一年の初めは、大切なあの人と特別な時間を。
あたらしいスタートが世界一生まれるこの町で。

女川町 レンタサイクルで巡る ひとめぐりの旅。

表紙写真
ご紹介

女川駅前レンガみちに隣接するテナント型の商業施設は、女川の味を堪能できる飲食店、魅力的な制作販売などさまざまな業種の店舗が店出。日用品・工房・飲食エリアから構成され、住民の日常生活をサポートするだけでなく、観光客のみなさんに楽しんでもいただける施設です。



ご家族の皆さんと一緒にご覧ください

年頭のごあいさつ



宮城県市町村職員共済組合
理事長

大友喜助

明けましておめでとうございます。
令和二年の新春を迎えるにあたり、組合員並びにご家族の皆様方に謹んで年頭のごあいさつを申し上げます。

昨年の台風により甚大な被害を受けられました皆様方に謹んでお見舞いを申し上げますとともに、地域住民の生活再建を最優先にご尽力されている自治体の皆様に対し深く敬意を表します。被災した自治体が一日でも早い復旧・復興が成し遂げられますようお願いしております。

さて、政府では、わが国において急速に進行している少子高齢化と同時にライフスタイルが多様になる中で、誰もが安心できる社会保障制度に関わる検討を行うため、全世代型社会保障検討会議を設置し、年金、医療、介護、労働など、社会保障全般にわたる持続可能な改革の検討が行われております。公的年金制度につきましては、共済組合が厚生年金保険の実施機関となっていることから、組合員並びに年金受給者の利便性の向上のため今後も適切な事務執行を行っていく必

要があると考えております。また、昨年の財政検証結果を踏まえ、繰下げ制度の柔軟化や六十五歳以上の在職者の年金額を年一回定時に改定する在職定時改定等の事項を盛り込んだ法案が次期通常国会に提出される予定となっていることから、今後の制度改正の方向性等を注視するとともに関係機関とも緊密に連携し、適切に対応していかなければなりません。

医療保険制度につきましては、社会保障審議会医療保険部会で給付と負担の見直しの検討が行われておりますが、後期高齢者支援金の算定方法に加え、新年度からは介護納付金についても全面総報酬割に移行されるなど、共済組合にとって負担が大きくなっている状況から、今後もその動向を注視する必要があります。

さらに、特定健康診査・特定保健指導や予防・健康づくり等の取組に対し、保険者の取組を総合評価したインセンティブ重視の仕組みが導入され、後期高齢者支援金の加算・減算が算定されることとなりました。組合員の皆様の負担を軽減するためにも、第二期データヘルス計画に基づき、引き続き健診及び医療費のデータ分析に基づく効果的、効率的な保健事業を実施するとともに、特定健康診査及び特定保健指導をはじめとする各種検診の受診率向上を図り、医療費の適正化に取り組んで参りますので、組合員並びにご家族の皆様はもとより、各所属所のご理解ご協力をお願いいたします。

貯金・貸付・物資の各事業におきまして

も、組合員の生活支援の一助として事業内容の積極的なPRを行い、皆様のニーズにお応えできるよう取り組んで参ります。

保養所「パレス松洲」につきましては、松島町唯一の公的施設として地域に貢献しながら、組合員及びご家族の皆様にご心身ともにリフレッシュしていただけるよう精一杯のおもてなしに努めて参りますので、今後ともなお一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

社会保障・税番号制度（マイナンバー）につきましては、短期給付及び長期給付ともに情報連携が本格的に開始されたことから、個人番号の適正な管理に加え、情報連携が円滑に実施されるよう適切に対応していく所存です。また、令和三年三月からは、医療機関等の窓口においてマイナンバーカード等によるオンラインで資格を確認する仕組みが実施される予定となっております。それに向けた対応と組合員等への周知が必要となります。

このような状況の中、本組合は組合員並びにご家族の皆様のご生活の安定と福祉の向上のため、直面する諸問題に的確に対応するよう役職員一同、最善の努力を尽くして参る所存でございますので、皆様のご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。最後に、各自自治体のご発展とともに、今年一年が皆様にとって幸多き年となりますようご祈念申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

謹賀新年

理事長	大友喜助（角田市長）
理事（理事長職務代理者）	
理事	猪股洋文（加美町長）
理事	齋藤俊夫（山元町長）
理事	小野寺伸浩（元石巻市職員）
理事	菊地卓昭（美里町職員）
理事	北館和彦（登米市職員）
理事	若生裕俊（富谷市長）
監事	岸善則（大崎市職員）
監事	葛岡重利（学識経験者）
議員	菅原茂（気仙沼市長）
議員	山田司郎（名取市長）
議員	菊地健次郎（多賀城市長）
議員	村上英人（蔵王町長）
議員	寺澤薫（七ヶ浜町長）
議員	熊谷大（利府町長）
議員	佐藤完（塩竈市職員）
議員	下澤剛生（東松島市職員）
議員	菅原浩（気仙沼市職員）
議員	及川貢（南三陸町職員）
議員	安住祐一（岩沼市職員）
議員	石垣英樹（村田町職員）
事務局長	二階堂雅裕
外職員	一同

災害見舞金の請求を受け付けています

令和元年台風第19号により被害を受けられた組合員及びご家族の皆様には、謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

このたびの災害により住居や家財に損害が生じた場合に、その損害の程度に応じて災害見舞金と災害見舞品費が支給されます。詳しい請求手続きについては共済組合ホームページ「共済組合からのお知らせ」欄の「2019/11/7令和元年台風19号に係る災害給付金等の請求手続等について」をご覧ください。勤務先の共済事務担当課または共済組合保険課給付係までお問い合わせください。

なお、災害見舞金については、給付事由の生じた日（り災した日）から2年間請求を行わないときは時効となりますので、ご注意ください。

令和元年度の「医療費通知」について

組合員や被扶養者の皆様が医療機関等を受診した際に支払った医療費を記載した「医療費通知書」と「ジェネリック医薬品のお知らせ」を年2回、勤務先の共済事務担当課を通してお届けします。

令和2年1月下旬送付（平成31年1月から令和元年9月診療分）

令和2年3月中旬送付（令和元年10月から12月診療分）



※医療費通知書は、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。ただし、令和元年10月から12月受診分については、3月の送付となりますので、お手元の領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成してください。

◎問い合わせ先 保険課給付係 TEL 022-263-6411

インフルエンザ予防接種を受けた方は 費用助成請求をお忘れなく!!



現在、インフルエンザ予防接種助成金の申請を受け付けております。
インフルエンザが流行する前に予防接種を受け、予防に努めましょう。

助成対象者

組合員・被扶養者（任意継続組合員と65歳以上の方を除きます。）

助成対象期間

令和元年10月～令和2年1月接種分

助成回数・金額

1人あたり1回のみ・1,000円
（接種日において13歳未満の被扶養者は、2回まで助成対象になります。）

助成方法

接種された方のお名前が記載された領収書等を勤務先の共済事務担当課に提出してください。担当課からの申請に基づき、勤務先を経由し助成します。

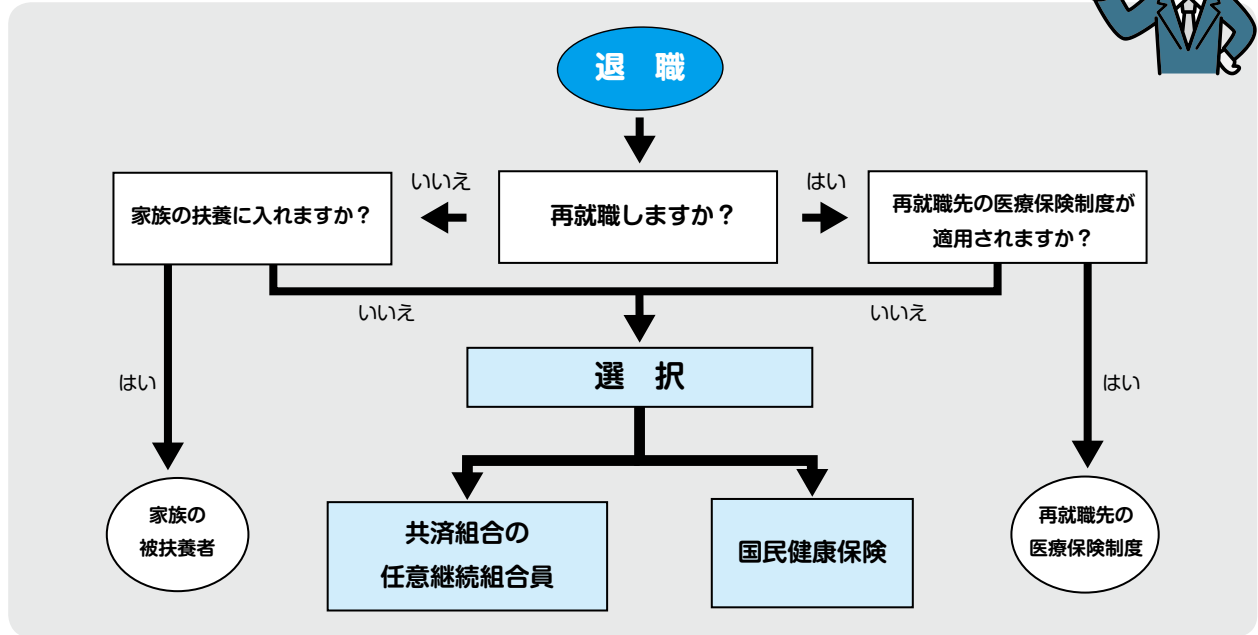
◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

退職後の医療保険制度について

組合員の皆様が退職すると、組合員資格は退職日の翌日に喪失することとなります。

そのため、退職日の翌日から下記チャートに沿ったいずれかの医療保険制度に加入することとなります。

※退職後、フルタイム再任用職員となる方は、引き続き組合員の資格がありますので、退職後の医療保険制度の切り替え手続きは不要です！



任継？ 国保？



選択のポイント

	任意継続組合員（任継）	国民健康保険（国保）
保険料（掛金）	退職時の標準報酬月額または全組合員の標準報酬月額の平均額を標準報酬等級表に当てはめた額 ※詳細は次のページ	各市町村により異なります。 （被保険者の所得割、均等割、平等割などの合算額）
附加給付	・一部負担金払戻金 ・家族療養費附加金等 （共済組合独自の給付）	
福祉事業	・特定健康診査 ・メンタルヘルス電話相談等の利用	「国保人間ドック」など市町村によって助成がある場合があります。
手続き	退職日から20日以内に、退職した所属所を通して申請	退職日から14日以内に、居住地の市区町村に申請
加入可能期間	退職日の翌日から最大2年間	期限なし

任継 → 国保
途中変更可能です！

1年目（退職時）は国民健康保険保険料より任意継続組合員掛金が少ない場合でも、**2年目（退職の翌年4月時点）は任継掛金より国保保険料の方が安くなる場合があります！**

そのため、**1年目は任継、2年目からは国保に切替えることも可能**ですので、保険料を試算のうえご検討ください！！

任意継続組合員制度について

任意継続組合員とは

退職日の前日までに引き続き1年以上組合員であった者が、退職後も引き続き短期給付と福祉事業の一部の適用を**最大2年間**受けることができる制度です。

手続きの流れ

退職日から20日以内に「任意継続組合員資格取得届書」を退職した勤務先を通じて共済組合に提出してください。

任意継続組合員の掛金

任継掛金 短期掛金(月額)＝掛金の標準となる額×令和2年度掛金率(未定※1)
介護掛金(月額)＝掛金の標準となる額×令和2年度掛金率(未定※1)
(40歳以上65歳未満の方)

掛金の標準となる額…次のうちいずれか少ない金額

- ①退職時の標準報酬月額(退職月の掛金の標準となった標準報酬月額)
- ②毎年9月30日時点の全組合員の標準報酬月額の平均額を標準報酬等級表に当てはめた額
(令和2年度は380,000円)

(※1) 決定しだい随時お知らせします!!

<参考(令和元年度)>

短期掛金率	92.4/1000
介護掛金率	15.10/1000

受けられる短期給付

- | | |
|---------------|---------|
| ○療養の給付 | ○出産費 |
| ○入院時食事(生活)療養費 | ○埋葬料 |
| ○療養費 | ○弔慰金 |
| ○訪問看護療養費 | ○災害見舞金等 |
| ○高額療養費 | ○附加給付 |

利用できる福祉事業

- | | |
|--------------|-------------|
| ○特定健康診査 | |
| ○メンタルヘルス電話相談 | |
| ○委託保養所利用助成 | |
| ○他組合宿泊施設利用助成 | |
| ○パレス松洲利用助成 | ○共済貯金(P6参照) |

払込み方法

①月払い ②半年払い ③年払い のいずれかが選択できます。

※半年払い・年払いの場合は前納による**割引制度**があり、途中で任継をやめる場合は、**未経過期間分の掛金はお返しします。**



掛金の払込みは、
月払いよりも
半年払い・年払い
がお得

●令和元年度の掛金(短期掛金及び介護掛金)上限の場合

任継掛金の算定の標準となる額: 360,000円(標準報酬月額)

★月払い(1ヵ月分×12回納付) 464,400円

★年払い(4月分から翌年3月分まで一括納付) 456,156円

月払いと年払いの差額 **8,244円**

任意継続

Q & A

Q 現職時に認定されていた被扶養者はどうなるの?

A 組合員が任意継続組合員資格を取得する際に、**認定要件を満たしていた方は引き続き被扶養者としての資格が継続されます。**

Q 任意継続組合員になっている間に、国民健康保険に入る場合や家族の扶養に入ることになる場合はどうするの?

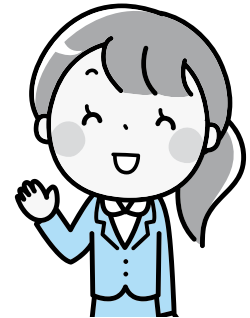
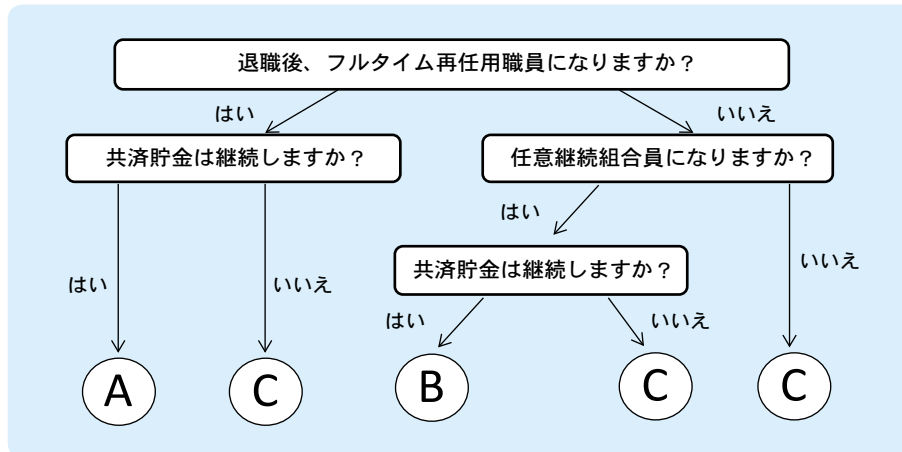
A 資格喪失届書を共済組合に送付してください。共済組合が届書を受理した翌月1日付けの資格喪失証明書を発行しますので、翌月1日からは国民健康保険やご家族の扶養に加入してください。

※任継の組合員証は**共済組合が届書を受理した当月まで**使用が可能です。

貯金事業

総務課経理係 022-263-6414

共済貯金に加入中の方が退職される場合、加入資格を失いますので、解約の手続きが必要になります。ただし、フルタイム再任用職員、任意継続組合員になられる方は、継続加入ができます。



- ① Aの方は…在職中と同様にご利用いただけます。
共済事務担当課に継続する旨をお申し出ください。
- ② Bの方は…任意継続組合員の期間中は継続加入できますので、共済事務担当課に継続する旨をお申し出ください。
なお、月3回の払戻しはできますが、新たな資金を積み立てることはできなくなりますので、ご注意ください。
- ③ Cの方は…解約手続きが必要となりますので、「貯金払戻請求書」を共済事務担当課を通じてご提出ください。

貸付・物資事業

福祉課福祉係 022-263-6413

貸付及び物資事業をご利用の方は、退職の時点で未償還残高がある場合、退職手当からの控除により、全額償還をしていただきます。

なお、退職手当から控除しても未償還残高がある場合には、共済組合から各個人の自宅宛に郵送される振込依頼書により、金融機関からのお振込みによる方法で一括償還していただくことになります。

- 年金者連盟からのご案内 -

年金者連盟に、ぜひご加入ください！

年金者連盟は、年金受給者の生活の安定と福祉の向上、会員の親睦を図ることを目的に設立されました。永年、地方自治発展に寄与されてこられた皆様の退職後の健康増進や、その仲間の交流の場としてぜひ加入についてご検討いただければと思います。

福祉事業のご案内

- ◎ 健康講座・各種ゴルフ大会の開催
講師を招いての健康講座や、
ゴルフ(グラウンド・パーク等)大会開催
- ◎ 保養所「パレス松洲」の宿泊助成
利用助成券(1泊1,500円助成)を発行
- ◎ 医療保険・がん保険等の斡旋
- ◎ 慶祝・弔慰金の給付



加入資格・方法

退職後いつでも加入できます。お問い合わせください。

年会費

年金受給者
年金年額の 2.5/1,000 円(最高6,000円 最低1,200円)
年金受給待機者
年額600円(年金受給開始まで)

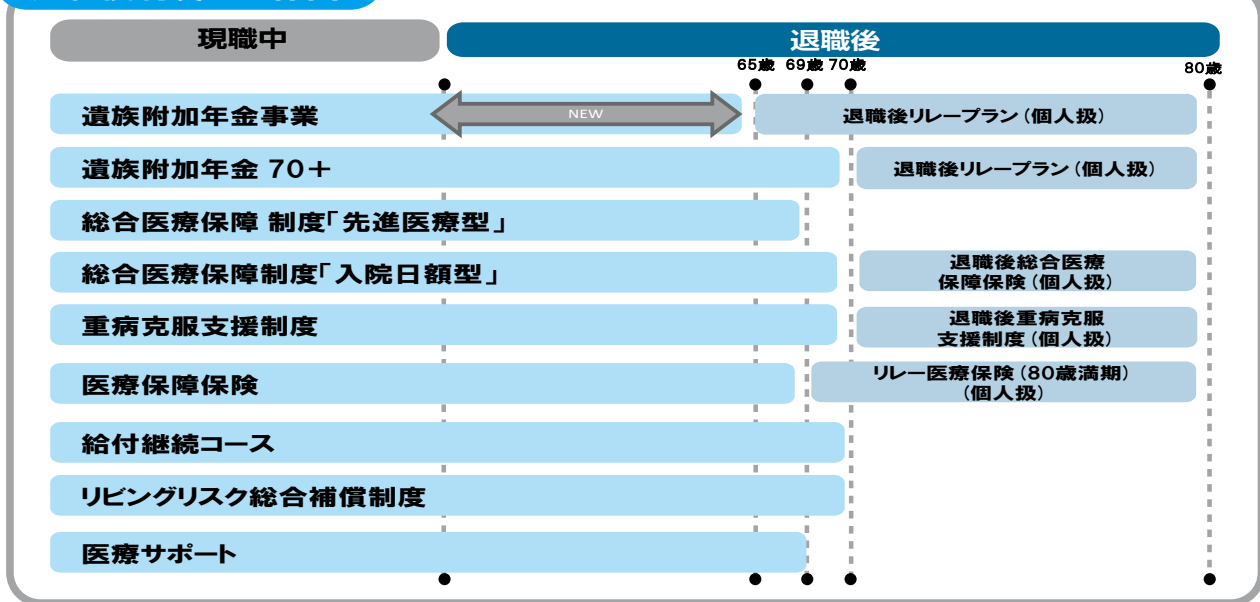
令和2年6月より、ご退職後（フルタイム再任用職員含む）も 遺族附加年金事業が65歳まで継続可能となります。

【改定ポイント】

- ① 遺族附加年金事業が65歳まで継続可能となります。
- ② 口座振替での継続となります。（手数料として月額314円が保険料に上乗せされます。）
- ③ 退職後については各制度へ単独加入が可能です。

例) 現職中⇒遺族附加年金70+への加入は遺族附加年金事業加入が要件 退職後⇒遺族附加年金70+の単独加入が可能

退職後制度の全体図



お手続き期間：令和2年1月下旬～3月上旬

※詳細はパンフレットをご確認ください。
 ※ご加入にあたっては「ご契約のしおり（定款・約款）」「契約概要」「注意喚起情報」の内容とあわせて、保障内容・保険金額・保険料等がご意向に沿った内容となっているか、ご確認のうえお申し込みください。
 ※年齢は保険年齢です。保険年齢は満年齢を基に、1年未満の端数について6ヵ月以下は切り捨て、6ヵ月超は切り上げた年齢をいいます。
 （例）保険年齢40歳＝令和2年6月1日現在満39歳6ヵ月を超え満40歳6ヵ月まで
 ※休職サポート制度、積立年金プラン、長期療養コースについては、退職後継続できません。

MY-A-20-LF-001060

遺族附加年金事業に関するお問い合わせ先

TEL 022-261-4270

引受会社：明治安田生命保険相互会社 東北公法人部 法人営業部
 開設時間 午前9:00～午後5:00（土日・祝日を除く）

こころの相談ネットワーク メンタルヘルス相談

◎こころの健康、大事にしていますか？ ひとりで悩まず、まず相談を

0120-16-9164

携帯電話からも無料でかけられます

ご相談はまず上記のフリーダイヤルへお電話ください。
 受付時間 平日9:00～21:00 土曜日10:00～18:00（日・祝日、1/1～3は休み）

組合員とご家族で
ご利用いただけます。



共済組合ホームページ上からも
「健康・こころのオンライン」に
アクセスできます。

電話相談

相談内容をお話してください。
 臨床心理士、精神保健福祉士等の
専門職がお答えします。
 電話相談の費用は、無料です。

面接カウンセリング

ご相談内容に応じて、精神科医等の
専門職との面接相談をご案内します。
 面接相談は、1回当たり1,000円です。

web相談

直接相談しづらい、うまく話せない
ときにはweb相談をご利用ください。
 相談料は無料です。
 ログインID：kyosai-miyagi

いずれの相談でもプライバシーは厳守されます。ご相談内容が他に知られることはありませんので、安心してご利用ください。

出産とお金のお話

出産・産休 (R1.10月号)

育休・復職 (本号)



後編 育児休業・復職について

出産や育児休業の際、共済組合に各種申請が必要になります。

本号では、育児休業中と復職時の各種申請についてまとめましたので、参考にしてください。

育児休業手当金

組合員が育児休業を取得し、報酬が支給されないときに支給されます。

◆支給金額

- ① 育児休業開始日から180日目までの期間
標準報酬月額 $\times 1/22 \times 67/100$ (円未満端数切捨) $\times$ 育児休業日数
- ② 育児休業開始日から181日目以降
標準報酬月額 $\times 1/22 \times 50/100$ (円未満端数切捨) $\times$ 育児休業日数
※勤務できなかった日数分(土日を除く)を1ヶ月単位で支給します。
※給付上限相当額となる標準報酬月額：第25級 470,000円

◆請求方法・支給期間

育児休業開始時に**育児休業手当金請求書**を提出してください。
原則、子が1歳の誕生日の前日までの間支給されます。

※組合員と配偶者が育児休業を取得した場合は、子が1歳2ヶ月に達するまでの1年間を限度として支給されます。

●待機児童となってしまった場合

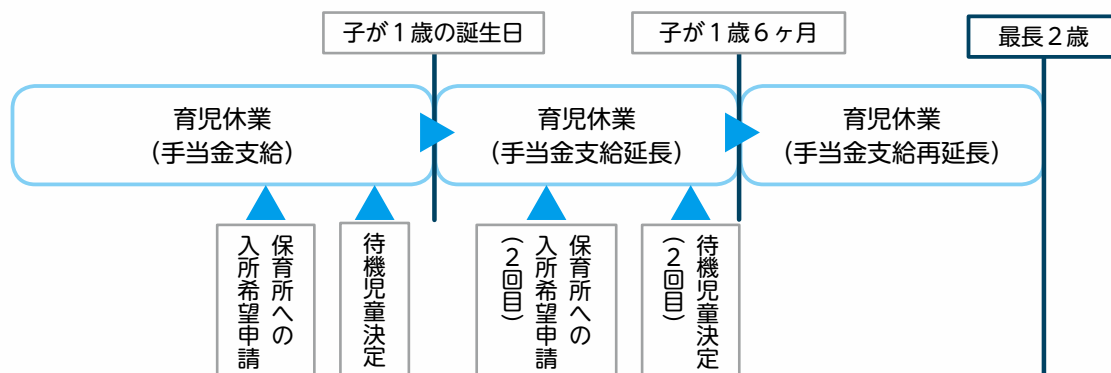
1歳の誕生日以前の入所希望日で保育所(認可保育園)に申し出を行ったが、入所待ち等の理由により入所ができない場合は、延長請求することで1歳6ヶ月に達する前日まで支給期間を延長することができます。

また、1歳6ヶ月の誕生日以前の入所希望日で保育所(認可保育園)に申し出を行ったが、入所待ち等の理由により入所ができない場合は、再延長請求することで2歳に達する前日まで支給期間を再延長することができます。



請求方法

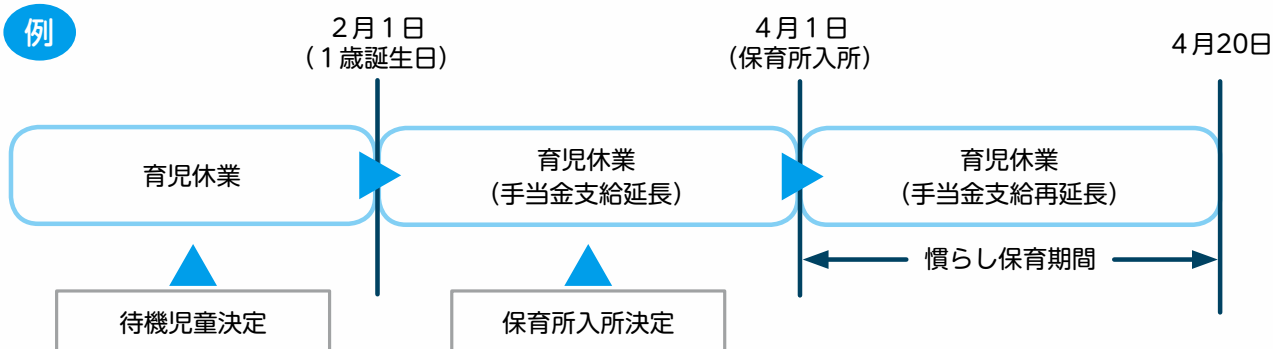
育児休業手当金変更請求書と**待機児童となったことのできる書類**(保育施設等利用調整結果通知書のコピー等)を提出してください。



●慣らし保育を行う場合

待機児童となり、育児休業手当金の支給が延長されていた方で、保育所の入所が決まり、慣らし保育が実施される場合、育児休業期間中の慣らし保育期間についても育児休業手当金の支給延長が認められます。

申請を行う際には、**育児休業手当金変更請求書**と保育所からの入所案内や証明などの**慣らし期間が分かる書類**が必要になります。



※育児休業手当金は、年末調整の控除対象配偶者の所得には該当しませんので、配偶者控除の対象となることがあります。詳しくは国税庁ホームページなどをご覧ください。

掛金(保険料)免除

育児休業中は本人の申し出により掛金(保険料)が免除されます。

育児休業開始時に**育児休業掛金免除申出書**を提出してください。休業期間に変更があった場合には**育児休業掛金免除変更申出書**を提出してください。

養育特例制度について

部分休業等で3歳未満の子を養育する組合員の標準報酬月額が下がった場合、将来受け取れる年金額が低くなります。**養育期間標準報酬月額特例申出書**を提出すると下がる前の標準報酬月額で計算され、将来の年金額の減少を抑えることができます。

養育特例対象者 3歳未満の子を養育している組合員

※子は被扶養者に限りません。また、父母どちらにも適用されます。

※2年間は遡及して適用することができます。

助成関係

育児休業中でも、**インフルエンザ予防接種助成**や**がん検診助成**、**パレス松洲宿泊助成**など福祉課で行っている様々な助成が受けられますのでご活用ください。



各種請求様式は共済組合ホームページからもダウンロードできます

各種お問い合わせ先

育児休業手当金
保険課給付係
TEL 022-263-6411

掛金免除・養育特例制度
保険課システム・資格調定係
TEL 022-263-6415

助成関係
福祉課保健係
TEL 022-263-6413

短期給付事業の現況

○上半期は88,937千円の赤字

○医療費給付費額は、前年同期より52,567千円の増加

令和元年度の上半期収支状況は、前年度上半期と比較して、64,200千円減少しました。

また、支出については、被扶養者の医療費給付額は減少しましたが、組合員の医療費等や育児・介護休業手当金拠出金の増加により、117,892千円増加しました。

この結果、収支状況は88,937千円の赤字となりました。

1 収支状況について

(単位：千円・%)

項 目		令和元年度			平成30年度	対前年度比較	
		予算額 (A)	上半期実績額 (B)	執行率 (B÷A)	上半期実績額 (C)	金額 (B-C)	伸率 (B÷C)
収 入	短期負担金	4,953,085	2,486,059	50.19	2,458,554	27,505	101.12
	短期掛金	4,952,815	2,485,902	50.19	2,458,381	27,521	101.12
	任意継続掛金	98,676	88,976	90.17	89,903	△ 927	98.97
	高額医療交付金	123,262	0	0.00	0	0	—
	その他	22,114	4,579	20.71	4,986	△ 407	91.84
合 計		10,149,952	5,065,516	49.91	5,011,824	53,692	101.07
支 出	医療費給付額	1,671,108	852,586	51.02	811,256	41,330	105.09
	組合員の医療費	1,400,194	750,086	53.57	765,300	△ 15,214	98.01
	家族の医療費	870,138	486,961	55.96	480,327	6,634	101.38
	薬剤支給	355,614	188,416	52.98	168,599	19,817	111.75
	高額療養の給付・高額療養費	47,196	23,524	49.84	24,347	△ 823	96.62
	育児・介護除く休業給付	96,753	48,648	50.28	45,916	2,732	105.95
	附加給付・一部負担金払戻金	192,723	101,054	52.43	89,950	11,104	112.34
	その他給付金	225	116	51.56	11,458	△ 11,342	1.01
	高齢者医療制度 (の拠出金)	2,283,132	1,141,016	49.98	1,243,054	△ 102,038	91.79
	退職者給付拠出金	2,283,378	1,143,223	50.07	1,138,354	4,869	100.43
	前期高齢者納付金	12	12	100.00	12	0	100.00
	後期高齢者納付金	140,755	70,624	50.18	69,850	774	101.11
	連合会払込金	684,480	343,486	50.18	184,868	158,618	185.80
	育児・介護休業手当金拠出金 (公的負担金除く)	42,990	0	0.00	0	0	—
	業務経理へ繰入金	6,978	4,701	67.37	3,270	1,431	143.76
	その他	△ 28,946	0	0.00	0	0	—
支払準備金増加額		△ 28,946	0	0.00	0	0	—
合 計		10,046,730	5,154,453	51.30	5,036,561	117,892	102.34
収 支 差		103,222	△ 88,937	—	△ 24,737	△ 64,200	—

2 医療費給付額について

医療費給付額は、前年度同期比で、本人は53,756千円増加し、被扶養者は21,006千円減少しました。

本人の医療費については、入院と外来合わせて39,909千円増加し、調剤費についても12,426千円増加しました。

被扶養者の医療費については、外来・訪問看護は増加しましたが、入院・歯科・調剤費は24,417千円減少しました。

(単位：件・千円)

項 目		請求件数 (レセプト件数)			医療費給付額		
		平成30年度①	令和元年度②	対前年比較 (②-①)	平成30年度③	令和元年度④	対前年比較 (④-③)
本 人	入 院	813	854	41	253,943	288,292	34,349
	外 来	64,098	63,538	△ 560	445,422	450,982	5,560
	歯 科	14,390	14,852	462	111,543	111,914	371
	調 剤	37,730	38,479	749	265,219	277,645	12,426
	訪 問 看 護	12	19	7	348	1,398	1,050
	移 送 費	0	0	0	0	0	0
	合 計	117,043	117,742	699	1,076,475	1,130,231	53,756
被 扶 養 者	入 院	730	744	14	292,029	273,645	△ 18,384
	外 来	58,879	58,258	△ 621	380,239	381,978	1,739
	歯 科	12,356	12,646	290	86,887	86,646	△ 241
	調 剤	37,380	37,653	273	215,108	209,316	△ 5,792
	訪 問 看 護	90	120	30	6,145	7,817	1,672
	移 送 費	0	0	0	0	0	0
合 計		109,435	109,421	△ 14	980,408	959,402	△ 21,006
高額療養の給付		(1,674)	(1,725)	51	168,599	188,416	19,817
高 額 療 養 費		(1,674)	(1,725)	51	168,599	188,416	19,817
総 合 計		226,478	227,163	685	2,225,482	2,278,049	52,567

これから、風邪・インフルエンザなど、医療費が増える季節になります。

体調管理にご注意いただき、心身の不調を感じた場合は早めの受診を心がけましょう。

本組合保養所パレス松洲において、50歳以上を対象としたライフプランセミナー（退職準備型）を開催しました。今年度は計6回のセミナーへ502人の皆様にご参加いただきました。

このセミナーでは、退職にむけて、また退職後の充実したライフプランの作成方法や、家庭経済設計、健康づくりについての講演を受講していただきました。



一般財団法人地域社会ライフプラン協会
鈴木 広三 講師



健康運動指導士
渋谷 祐子 講師

●ライフプランセミナー（退職準備型）日程表（第2回日程表より抜粋）

◎第1日目 8月8日（木）

時刻	研修内容	講師・その他
9:20	受付	
9:50	開会あいさつ オリエンテーション	宮城県市町村職員共済組合
10:00	【講演】 ライフプランで充実の人生を！ （ライフプラン総論） ※映像資料「妻のブログ」上映有	一般財団法人 地域社会ライフプラン協会 業務部長 稗田 稔 氏
12:00	昼食・休憩	
12:50	【講演】 ライフプランで充実の人生を！ 50歳代の家庭経済設計	一般財団法人 地域社会ライフプラン協会 業務部参事 鈴木 広三 氏
14:00	休憩	
14:10	【講演】 自分で出来る栄養ケアマネジメント ～自己アセスメント（把握・ 判定）で立てるこれからの 健康ケア計画～	一般財団法人 宮城県予防医学協会 管理栄養士 吉村 和美 氏
15:10	休憩	
15:20	【体育実技指導】 これからの健康管理について	Studioビットバレー代表 健康運動指導士 渋谷 祐子 氏
16:40	第1日目終了	
18:00	意見交換会(宿泊者のみ)	

◎第2日目 8月9日（金）

時刻	研修内容	講師・その他
7:00	朝食・休憩(宿泊者のみ)	
9:00	【解説】 年金制度について	宮城県市町村職員共済組合 年金課長 赤間 泰彦
10:50	休憩	
11:00	【解説】 退職手当について	宮城県市町村職員退職手当組合 総務課 渡邊 純 氏
11:50	休憩・昼食	
13:00	【解説】 退職後の医療保険制度に ついて 福祉事業について	宮城県市町村職員共済組合 保険課長 庄子 和枝 福祉課長 内海 昭
13:50	アンケート記入・閉会	
14:00	個別相談	



参加者の皆さまの声 ※アンケートより

退職後の趣味や生きがいなど、これからの事を考える良い機会になりました。

改めて運動不足だと感じた。これからは少しでも多く体を動かしたいと思う。

食の大切さを実感しました。
今後は少しでも食生活を改善したいと思う。

お金について勉強が必要だと感じた。生活設計を今のうちから考えておきたい。

18～39歳の職員のための ヘルスUPセミナー「未来塾」を開催いたしました

11月7日(木)、パレス松洲において、18～39歳の職員のためのヘルスUPセミナー「未来塾」を初めて開催しました。宮城県は、メタボリックシンドローム該当・予備軍の割合が全国ワースト3位(平成28年度)です。組合員のBMI(体格指数)の集計でも、特に男性は20代から40歳にかけて「BMI25以上の肥満」の方が右肩上がりに増え、40歳代には約40%前後の方が肥満です。これらのことから、40歳以前から様々な健康情報を知っていることは、健康のためにとっても大切なことなので、今回セミナーでお伝えしました。

来年度も実施予定です。今回参加できなかった方、ご興味を持たれた方はぜひ、来年度ご参加ください。

講 師	内 容	参加者の声
1 時 限 目	情報提供 「知っているとちょっとためになる、健康情報」 宮城県市町村職員共済組合 保健師 ■宮城県の健康課題 ■メタボ・BMI・体重・運動等	
2 時 限 目 	講 話 「居酒屋セミナー&コンビニ・外食活用術」 講 師 (一財)宮城県成人病予防協会 管理栄養士 沼田 朋 氏 ■アルコールは飲んでも飲まれたい ■食事の基本はいつでも、どこでも主食・主菜・副菜をそろえる ■1日3食食べる ■飲み過ぎ食べ過ぎ防止に体重チェックを 等	◆食べ物やお酒を数値化することによって生活習慣病予防の目安がつかめたような気がします(～29歳女性) ◆カロリー計算で、ゆっくり歩いたら24時間以上歩かないと消費できないことに衝撃を受けた(～29歳女性)
3 時 限 目 	講 演 「あなたもできる!ストレス・ケア」 講 師 宮城県精神保健福祉センター 主任主査(心理) 川越聡一郎 氏 ■ストレスとセルフケアについて ■レジリエンスとは ■考え方を広げる ■伝え方を工夫する ■つながる ～相談することも力～ 等	◆ストレスをためやすい傾向にあるので、講義を活かしてケアしていきたい(30代男性) ◆ストレス反応にも種類があることが分かりました。考え次第で自分や相手への気分や行動が変わってくるということで、これから気をつけようと思いました(～29歳女性)
4 時 限 目 	実 技 「すっきり汗をかいて 楽しく脂肪燃焼させましょう!」 講 師 スポーツクラブルネサンス仙台長町南24 フィットネスチーフ 高橋 祐治 氏 フィットネス担当 五十嵐 仰 氏 ■脳トレ ■ストレッチ ■adidas体幹トレーニング4種 ■格闘技系エクササイズ ■ボディメイク ヨガ 等	◆普段、息があがるほどの運動をする機会がないので、とても良い運動になった。定期的に運動する習慣を身につけて、健康に過ごせるようにしていきたい(～29歳男性) ◆(ヨガ) ゆったりな動きでもじんわり汗をかいて、良い運動になった。もっとしたかった(30代女性)

会 場 風 景



居酒屋に行ったつもりで、いつも飲食している物を注文伝票に書いてみましょう。(2 時 限 目)



【格闘技系エクササイズ】講師の説明と動きを見ながら、6 曲エクササイズ。たっぷり汗が流れました。(4 時 限 目)



【ボディメイク ヨガ】講師の声掛けと動きをまねて、5 ポーズを体験。汗がじんわり……。 (4 時 限 目)

ひょっとして発達凸凹 ^{でこぼこ} ～つきあい方を知る～

9月25日(水)、パレス松洲において、管理監督者対象メンタルヘルス講座「ひょっとして発達凸凹～つきあい方を知る～」を開催いたしました。講師は、(一社)メンタルパイロテージジャパン オフィスろごす 臨床心理士の吉田香里先生。ご講演では、実例(ご了承をいただいている方)も交えながら、わかりやすくお話しいただきました。概要をご紹介します。

1 じつは……「発達障害」と「発達凸凹」はちがう!?

あなたの職場に……こんな人はいませんか? ご自身に……こんなことはありませんか?

【チェックしてみましょう】

☐ 同じミスを繰り返す ☐ 時間に遅れる ☐ やるべきことを先延ばしする ☐ 仕事の期限が守れない	☐ 人の話や指示が聞けない ☐ 場の空気が読めない ☐ 物事の優先順位がわからない ☐ 後先考えず行動する	☐ 状況や相手の気持ちを考えずに一方的に話す ☐ 落ち着きがない ☐ 片付けられない
--	--	---

発達凸凹と発達障害はイコールではありません! **発達の凸凹+社会適応の困難さ=発達障害**です。

吉田先生は、**発達の凸凹があっても「社会適応の困難さ」がなければ**

「発達障害」ではなく、その人の「キャラ」ですと話をされました。

気になるあの人だけでなく、ご自身、誰にでも、不得意・苦手なことがあり「キャラ」があるかもしれません…。

2 コミュニケーション能力の発達と発達障害について

- ◆身体能力や知的能力が発達していくように、コミュニケーション能力も発達していきます。
- ◆身体能力や知的能力の発達に凸凹があるように、コミュニケーション能力の発達にも凸凹があります。
- ◆この凸凹によって、社会適応に問題が起きると「発達障害」と言われます。

発達障害の状況	発達障害名
人の気持ちを慮ること・想像することが苦手	自閉症スペクトラム症 (以前の広範性発達障害・アスペルガー障害など)
「適度に注意を向けることが苦手」 「落ち着きなく常にあせっている」	注意欠陥・多動性障害 (AD/HD)
読み・書き・計算などの特定のことが非常に苦手	学習障害

※発達障害が複合混在しているケースも多いです。

3 大人の発達障害について

- ◆知的能力や生活能力が高かったりするなどして、子供の頃に発達の凸凹を見過ごされて大人になった人たちの中には、生育環境において特性に合った対処や理解を得られなかった為に、否定や失敗の経験を積み重ねてしまう人がいます。
- ◆この結果、自尊心の低下などから二次障害としてうつ病になったり、依存症の問題を抱えていたりすることもあります。
- ◆時間割があり、決まった枠組みのある学校生活ではなんとか過ごすことができた人であっても、自由度の高い職場に入って初めて自分の苦手に気付くこともあります。

4

いろいろな「苦手（発達特性）」について

- ◆「苦手（発達特性）」は多かれ少なかれ誰にでもあります。
- ◆個々の特性が分かれば、できないことに必要以上のエネルギーを費やさなくて済みます。
- ◆自分を知り、相手を知れば、（職場の）人間関係が改善されます。

見えすぎ ・ 聞こえすぎ	集中できない ・ 集中しすぎる
視覚や聴覚が過敏な人の見え方や聞こえ方は、通常と少し違ってしています。聴覚過敏の傾向があると、雑音まで含めたすべての音を耳が拾ってしまうため、特に騒がしい場所では相手の声が聞き取りにくく、周囲の物音に気をとられて話の内容がわからなくなってしまうことがあります。また視覚優位の人の場合、視覚情報が多すぎる雑然とした場所ではすぐに疲れてしまいます。また、光に過敏で蛍光灯の光のちらつきが気になってつらいこともあります。文字でのやり取りや見たものを覚えることは得意です。人によっては、味覚や痛覚に特徴がある場合もあります。	集中力のコントロールが難しいタイプの人は、相手の話を聞きながらも次々いろいろな考えが頭の中に浮かんでしまい、大事な話を聞き逃すことがあります。逆に集中しすぎている時は、話しかけられても気づきません。また時間の感覚が曖昧で、食事もとらずに仕事に没頭してしまったり、約束の時間に気づけず、時間に間に合わなかったりすることがありますが、周囲の声掛けや工夫があれば大幅に改善できます。この分野については投薬で改善できるケースもあります。次々と思いつくアイデアが生かせる仕事や環境では能力を発揮している人もたくさんいます。
周囲の状況が読めない ・ 理解の仕方が独特	すぐ忘れる ・ 覚えられない
興味を持てないことに関してなかなか理解できなかったり、周囲の状況を読み取り、周りに合わせて行動することが難しいタイプの人があります。独自の理解ややり方で物事を進めてしまう傾向がありますが、目指す結果が明確であれば、自分流のやり方を認めてもらうことで成果を出すことが可能です。興味のある部分を仕事にできれば、通常以上の力を発揮することも珍しくありません。	短期記憶が弱いタイプの人は、耳から入った情報を保持しておくことが難しいため、口頭での長い説明や電話での会話の内容を覚えていられず、業務に支障をきたすことがあります。聞くことが苦手でも、文字でのやり取りであれば何度も読み返して理解することができます。また一度長期記憶になれば忘れないで仕事を続けることができます。
極端にできないことがある	
読む、書く、計算することなどの一部だけが極端に苦手な人がいます。やり方を変える、情報機器などの道具を使うなどの方法で対処することが可能です。苦手なことが多すぎる場合は、改めてマッチングの良い仕事を探した方がうまくいく場合もあります。	

6

確定診断について

- ◆発達凸凹はあるがなんとか工夫しながら生活できている場合には受診する必要はないですが、二次障害によって、うつ病・強迫神経症・摂食障害やアルコールなどの依存症の問題が並存する場合には、医療機関や専門相談機関を利用し、発達障害である旨の確定診断を受けて、よりよく社会適応できるよう福祉サービスの提供を受ける手もあります。
- ◆発達障害者支援法が施行されて以来、障害者手帳を所持していなくとも、発達障害の確定診断がなされていれば、診断書によってサービス提供を受けられるようになってきています。

7

発達凸凹があるということは、能力がないということではありません

- ◆苦手分野があるというのは、発達凸凹に限ったことではありません。多くの人の場合、オリンピック選手のような身体能力を持っている訳ではないし、ノーベル賞を受賞できるような知的能力を持っているわけではありません。
- ◆すべての人がそれぞれの能力の制約の中での最大限の努力をしながら、得意分野を持ち寄ることで世の中は進んでいます。
- ◆したがって、人々が発達凸凹を容認することは、その人々自身が持つ凸凹を容認し、どんな特徴がある人でも生きる意味や目標を捉えることができるという考え方です。

できることとできないことの差が大きい発達凸凹。

苦手なことは、ご本人や周り（職場）の工夫（配慮）で改善できます。

苦手なこと	ご本人の工夫例
■仕事の優先順位がつけられない ■できる仕事の量がわからない ■スケジュール管理が難しい ■仕事の納期が守れない	◆優先順位を周囲に何度も確認する。 ◆勝手な判断で進めて失敗するので、とにかく人に聞く。 ◆To do リストを作り、見えるところに置く。 ◆スマートフォンを使って共有する。 ◆スケジュールを大きく書き、見やすいところに貼る。スマートフォンで共有したり、リマインダー機能を使う。 ◆スマホのタイマーを使って細かくアラームをかける。 等
■電話対応が難しい	◆深く一度呼吸するなどして落ち着いてからでる。 ◆必ずメモを持って電話をとる。相手の名前と電話番号だけは必ず記録する。 ◆電話対応が上手な人の言い回しを覚えて練習する。 例えば……「〇〇がお聞きしました」など。 ◆わかったフリをせず、わからないことは聞き返す。 等
■ハウレンソウ（報告・連絡・相談）が難しい	◆いつ、何を、どこまで報告すればよいかなど、報告のタイミングを相手に一度聞いておく。 ◆そのまま話すと要領を得ないので、一度頭の中で整理して、できればメモを書いてから話す。 ◆重要な報告は、メールでも報告するようにする。 ◆相談できる人を職場に作る。 等
■ケアレスミスが多い ■臨機応変な対応ができない ■勘違いや思い込みが多い ■人の話が聞けない ■状況が読めず判断を誤ってしまう	◆メモを細かく取り、復唱・確認する。 ◆メモやメールで指示をもらう。 ◆具体例を見せてもらう。 ◆自分で習慣的にダブルチェックし、さらに人に確認してもらう。 ◆長い説明は覚えられないので、スマートフォン等の録画機能を使う。 ◆雑音の多い場所ではノイズキャンセラーのついたイヤフォンを使う。 等
■人に関わるのが難しい	◆できるだけ単独でこなせる仕事を選ぶ。 ◆職場から、交渉が必要な場合に間に入ってもらうよう人物を特定してもらい、早めに相談するようにする。 ◆自分の特性を説明し、周囲に理解してもらう。 等

- ◆発達凸凹によって、人に迷惑をかけてしまうということはどうしても起こりがち。できるならば自分についての取扱説明書（ナビゲーションブック）を示して、自分の特徴について説明し、出来る限り、問題が起こることを予防します。取扱説明書（ナビゲーションブック）は、相談支援専門機関（障害者職業センターや就労支援事業所など）で教えてくれます。
- ◆謝罪は誠実に。言い訳せず、迷惑をかけてしまったことについて責任を引き受けられるようになると、むしろ生きやすくなります。
- ◆感謝の気持ちはかならず言葉にして伝えます。
- ◆まず先に自分が人を信頼し、得意分野で周囲をお手伝いできることがある時には、率先して行動します。
- ◆「可愛げのある人」を目指しましょう。



平成30年度 特定健診等実施状況の報告



宮城県市町村職員共済組合の特定健診・保健指導の実施状況は以下のとおりでした。
前年度（平成29年度）と比べると、特定健診の受診率は3.5ポイント減少、保健指導の実施率は2.5ポイント減少となりました。
また、メタボ該当者は0.3ポイント増加、メタボ予備群者は1.0ポイント増加しています。
特定保健指導対象者は、積極的支援は0.3ポイント減少、動機付け支援は0.3ポイント増加しています。

■ 平成30年度 特定健康診査・特定保健指導等の状況

（集計基準日：各年度10月31日）

		H 30 年度			H 29 年度
		合計	男性	女性	合計
特定健康診査対象者数（組合員＋被扶養者）	(人)	14,168	6,862	7,306	14,305
うち特定健康診査の対象となる被扶養者の数	(人)	3,235	384	2,851	3,341
特定健康診査受診者数	(人)	11,134	5,824	5,310	11,739
健診受診率	(%)	78.6	84.9	72.7	82.1
内臓脂肪症候群（メタボ）該当者	(人)	1,877	1,528	349	1,952
	(%)	16.9	26.2	6.6	16.6
内臓脂肪症候群（メタボ）予備群該当者	(人)	1,341	1,034	307	1,293
	(%)	12.0	17.8	5.8	11.0
特定保健指導（積極的支援）の対象者	(人)	1,256	1,063	193	1,357
	(%)	11.3	18.3	3.6	11.6
特定保健指導（積極的支援）の終了者	(人)	286	245	41	337
	(%)	22.8	23.0	21.2	24.8
特定保健指導（動機付け支援）の対象者	(人)	903	520	383	910
	(%)	8.1	8.9	7.2	7.8
特定保健指導（動機付け支援）の終了者	(人)	258	158	100	291
	(%)	28.6	30.4	26.1	32.0
特定保健指導の終了者（積極的支援＋動機付け支援の合計）	(人)	544	403	141	628
	(%)	25.2	25.5	24.5	27.7

■ 平成30年度 特定健康診査受診者の服薬状況

		H 30 年度			H 29 年度
		合計	男性	女性	合計
高血圧症の治療に係る薬剤を服用している者	(人)	2,058	1,360	698	2,139
	(%)	18.5	23.4	13.1	18.2
脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している者	(人)	1,430	835	595	1,450
	(%)	12.8	14.3	11.2	12.4
糖尿病の治療に係る薬剤を服用している者	(人)	470	354	116	479
	(%)	4.2	6.1	2.2	4.1

■ 平成29年度内臓脂肪症候群（メタボ）該当者・予備群該当者の平成30年度の改善状況

		全体	男性	女性
H29 年度の内臓脂肪症候群（メタボ）該当者の数①	(人)	1,604	1,345	259
①のうち、H30 年度内臓脂肪症候群（メタボ）予備群または内臓脂肪症候群（メタボ）非該当になった者の数	(人)	389	306	83
内臓脂肪症候群（メタボ）該当者の減少率	(%)	24.3	22.8	32.0
H29 年度の内臓脂肪症候群（メタボ）予備群の数②	(人)	1,088	858	230
②のうち、H30 年度の内臓脂肪症候（メタボ）該当者・予備群該当者ではなくなった者	(人)	260	191	69
	(%)	23.9	22.3	30.0

■ 平成29年度特定保健指導利用者の平成30年度の改善状況

		全体	男性	女性
H29年度の特定保健指導の利用者数③	(人)	547	411	136
③のうち、H30年度は特定保健指導の対象ではなくなった者の数	(人)	139	99	40
特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率	(%)	25.4	24.1	29.4

平成29年度に特定保健指導を受けた547名のうち、次年度（平成30年度）に特定保健指導の該当にならなかった方が139名（25.4％）でした。
このことから、**特定保健指導を受けることが大切**なことが伺えます。



平成30年度
各所属所の特定保健指導等の状況（組合員）

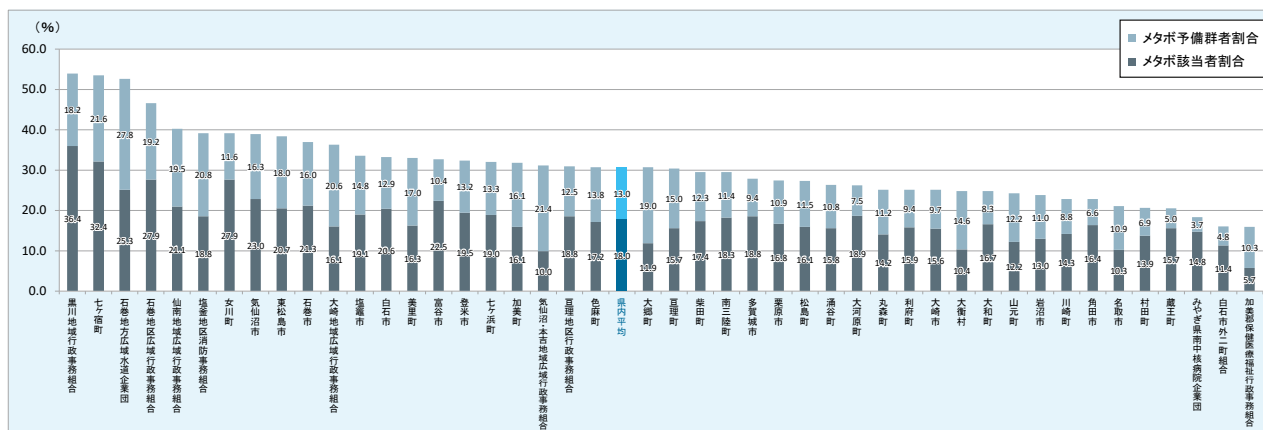
40歳以上75歳未満の組合員における各所属所の特定保健指導等の状況は以下のとおりでした。

特定健康診査を受けた方のうち、メタボ該当者及びメタボ予備群に該当した方の割合や、特定保健指導に該当した方の割合は、各所属所によって異なります。

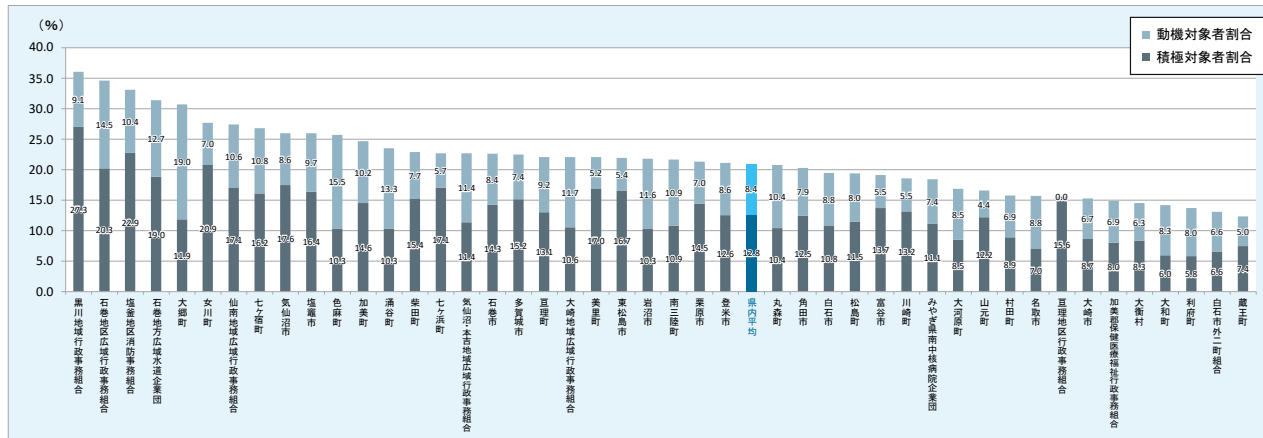
特定保健指導は、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査等の受診結果に基づき、医師等から生活習慣の改善が必要な方に向けて実施する保健指導です。特定保健指導を利用した場合の方が、翌年度、特定保健指導非対象となる割合（減少率）が高い傾向にあります。

(40歳以上組合員30名未満の所属所は除く)

①特定健診を受けた方のうち、メタボ該当・予備群に該当した方の状況

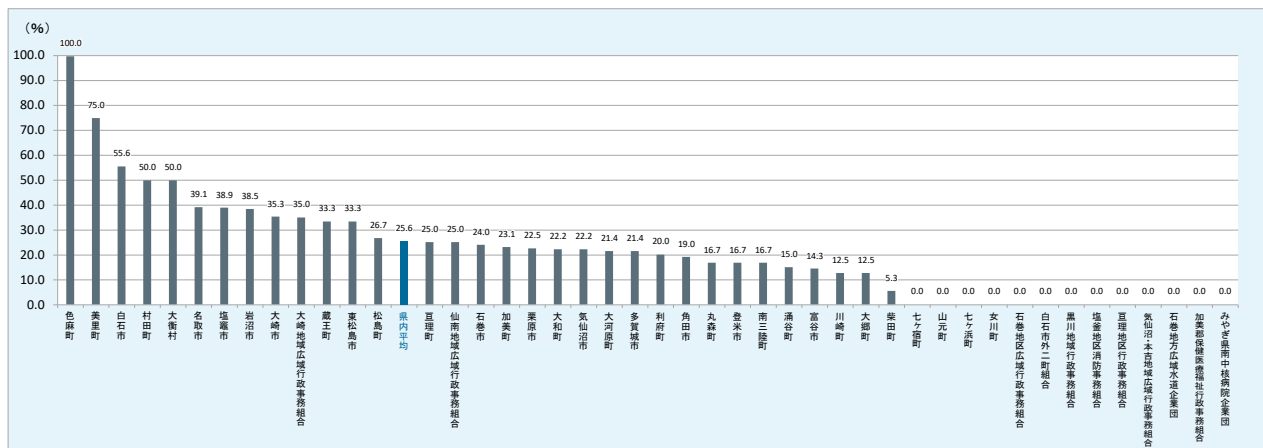


②特定保健指導（積極的支援・動機付け支援）の状況＜特定保健指導該当率＞



③特定保健指導実施者の改善について

平成29年度保健指導を受けた方のうち、平成30年度保健指導の対象外となった方の状況



特定健康診査実施率及び 特定保健指導実施率の状況

本組合では、国が設定した目標値を踏まえ、第2期データヘルス計画により、平成30年度から令和5年度までに特定健康診査の実施率を90%、特定保健指導の実施率を45%とすることを目標に掲げています。

平成29年度（2017年度）の本組合の実施率については、特定健康診査の実施率が82.1%、特定保健指導の実施率が27.7%と目標値にはまだまだ届かない状況となっており、平成30年度の実施率はさらに減少しています。

また、実施率が国の定める目標値に達しない場合は、共済組合の短期経理から拠出している「後期高齢者支援金」に加算額が課され、組合員の皆様に負担していただいている短期掛金の増加につながるようになります。

対象となられた方は、必ず特定健康診査・特定保健指導を受けて生活習慣を見直しましょう。

2017年度特定健康診査実施率(市町村共済・都市共済・指定都市共済) ※国の目標値90%以上

(単位：%)

順位	保険者名	実施率	順位	保険者名	実施率	順位	保険者名	実施率
1	三重県	89.3	21	熊本県	84.9	41	静岡県	81.7
2	大分県	89.1	22	福井県	84.8	42	徳島県	81.1
3	神戸市	88.2	23	新潟県	84.6	43	山梨県	80.7
4	川崎市	88.0	24	札幌市	84.4	44	福岡市	80.6
5	島根県	87.9	25	名古屋市	84.3	45	愛知県	80.4
6	山形県	87.8	26	横浜市	84.3	46	岩手県	80.4
7	栃木県	86.4	27	山口県	84.2	47	沖縄県	80.1
8	岡山県	86.3	28	広島県	84.1	48	長野県	79.8
9	東京都	86.3	29	広島市	84.1	49	千葉県	79.8
10	鳥取県	86.2	30	香川県	84.0	50	埼玉県	79.4
11	富山県	86.0	31	京都市	83.8	51	北海道	78.5
12	群馬県	85.8	32	滋賀県	83.8	52	北海道都市	78.4
13	愛知県都市	85.7	33	佐賀県	83.0	53	神奈川県	78.3
14	京都府	85.7	34	福岡県	83.0	54	鹿児島県	77.6
15	仙台市	85.6	35	青森県	82.8	55	秋田県	77.2
16	岐阜県	85.6	36	茨城県	82.8	56	奈良県	76.9
17	北九州市	85.5	37	宮崎県	82.8	57	長崎県	76.4
18	大阪市	85.4	38	高知県	82.6	58	大阪府	74.6
19	愛媛県	85.3	39	兵庫県	82.3	59	和歌山県	74.1
20	石川県	85.0	40	宮城県	82.1	60	福島県	59.5

※実施率は、組合員と被扶養者の合計となります。

＜厚生労働省ホームページより＞

2017年度特定保健指導実施率(市町村共済・都市共済・指定都市共済) ※国の目標値45%以上

(単位：%)

順位	保険者名	実施率	順位	保険者名	実施率	順位	保険者名	実施率
1	北九州市	56.0	21	佐賀県	23.4	41	京都府	17.3
2	三重県	55.4	22	広島県	23.1	42	茨城県	17.1
3	大分県	50.5	23	島根県	21.6	43	仙台市	17.0
4	沖縄県	49.3	24	大阪市	21.1	44	長野県	16.2
5	宮崎県	48.3	25	横浜市	20.7	45	群馬県	14.3
6	東京都	47.0	26	熊本県	20.4	46	新潟県	13.8
7	岡山県	46.8	27	鹿児島県	20.2	47	徳島県	13.7
8	高知県	45.8	28	北海道都市	20.1	48	愛知県都市	12.9
9	岩手県	45.2	29	神戸市	20.1	49	青森県	12.7
10	滋賀県	40.4	30	山口県	19.9	50	広島市	11.4
11	名古屋市	36.5	31	香川県	19.7	51	福島県	10.7
12	愛媛県	34.6	32	札幌市	19.4	52	北海道	10.6
13	愛知県	34.4	33	山形県	19.0	53	石川県	10.3
14	福井県	33.1	34	富山県	18.1	54	大阪府	10.2
15	福岡市	31.7	35	山梨県	18.0	55	静岡県	9.8
16	岐阜県	29.8	36	奈良県	17.9	56	川崎市	9.3
17	宮城県	27.7	37	秋田県	17.8	57	鳥取県	8.8
18	和歌山県	26.1	38	長崎県	17.8	58	神奈川県	7.0
19	栃木県	25.2	39	千葉県	17.8	59	兵庫県	6.2
20	京都市	24.4	40	福岡県	17.6	60	埼玉県	5.1

※実施率は、組合員と被扶養者の合計となります。

＜厚生労働省ホームページより＞

宮城県では、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合が、29.82%（平成28年度）で全国ワースト3位です。肥満も、男性は全国ワースト4位（平成28年度）で、どちらも健康課題の一つとなっています。

共済組合では、平成30年度の特定健康診査を受診した方（組合員と被扶養者）で**メタボリックシンドローム該当者+予備群該当者は、28.90%（男性43.99%、女性12.35%）**でした。（本誌16頁も参照）**メタボリックシンドローム**は、日本語では**内臓脂肪症候群**。内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。単に腹囲が大きい（男性85cm以上、女性90cm以上）だけではメタボリックシンドロームには当てはまりません。

あなたのBMI（体格指数）を計算してみましょう

40歳以上の方は特定健康診査で腹囲の測定がありますので、他の検査項目と合わせて、メタボリックシンドロームに該当するかどうかの判定が出来ますが、40歳未満の方は、腹囲を測定する機会が少ないので、メタボの判定を受ける機会はほとんどないと思います。代わりに体格の状況を身長と体重から計算するBMI（体格指数）でみてみましょう。

◆BMIの計算式

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2} = \text{あなたのBMI}$$

◆BMI (Body Mass Index

ボディ・マス・インデックス)とは
肥満度を表す指標として国際的に
用いられる体格指数

あなたのBMIはいかがですか？

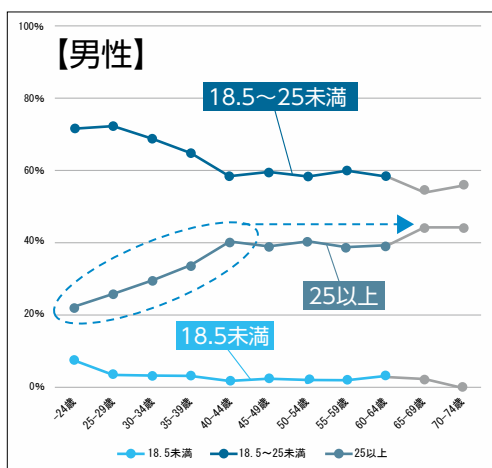
BMIの判定基準

B M I	判 定
25以上	肥満
18.5以上25未満	普通体重
18.5未満	低体重（やせ）

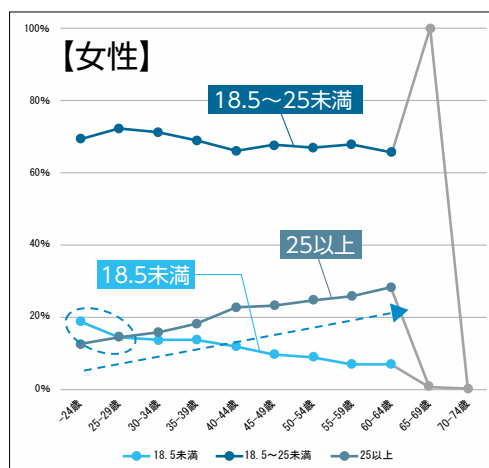
- ◆BMIが22になる時の体重が標準体重で最も病気になりにくい状態
- ◆BMIが25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上に
- ◆BMIが30を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要する

とされています。

【参考】平成29年度 組合員のBMIの状況を見てみましょう



◆男性は、20歳代から40歳にかけて、BMI25以上の肥満の方が、約20%から約40%と右肩上がりです。40歳代以降は肥満の方は40%前後で推移します。



◆女性は、20歳代から60歳代に向けてBMI25以上の肥満の方が緩やかに上昇で推移します。また、20歳代のやせ（BMI18.5未満）は国の目標20%より低いですが注目していく必要があります。

特に男性は、40歳前からメタボに気をつけていないと、知らぬ間に生活習慣病が近づいてくるかもしれません！

おすすめは、家での**「体重測定」**。朝晩等決まった時間に測定して、気をつけていきましょう。

【グラフについての注意】

- ◆40歳以上は、特定健診の結果より作成
- ◆39歳以下は、健診結果提供の契約締結をしている43所属所のデータにより作成
- ◆実数での統計で、統計学的な精査は未実施のため参考値

1月に健診結果から「主治医とのご相談をお勧めする通知」をお送りしています！

40歳以上の方で特定健康診査の結果から「血糖高値」「血圧高値」「脂質異常」で「受診勧奨判定値」だった方に、現在の受診状況に関わらず、「主治医とのご相談をお勧めする通知」を所属所を通じてお送りしています。これは、第2期データヘルス計画の中で、みなさんの生活習慣病予防・生活習慣病重症化予防のために計画し、実施しているものです。通知を受け取られた方は、これを機会にご自身のお体の確認として主治医とのご相談をお勧めします。

なんとなくから生活習慣病 今だから生活習慣改善!

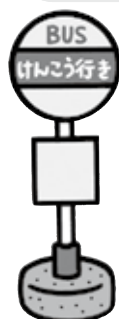
腹囲が
気になる
あなたの

メタボリック シンドローム



内臓脂肪がたまると体では何が起こる?

とり過ぎたエネルギーにより肥大化した内臓脂肪から分泌される悪玉物質により、体の中では脂質異常が起こったり血圧や血糖値が上がったりしています。



内臓脂肪は皮下脂肪より危険!?

体内に蓄積される脂肪は内臓脂肪と皮下脂肪に分けられ、内臓脂肪からは、善玉物質と悪玉物質が分泌されますが、過剰な内臓脂肪の蓄積は悪玉の分泌を活性化して生活習慣病を引き起こし、重なり合うとメタボリックシンドローム(以下メタボ)となります。

内臓脂肪型肥満

腹部に脂肪が多くつき、メタボリックシンドロームのリスクが高まる肥満

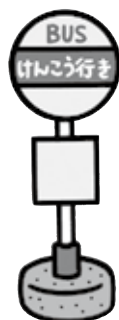


皮下脂肪型肥満

おもに下腹などの下半身につきやすく、過剰な蓄積はひざや腰の負担に

メタボを放置すると大きな病気につながります

内臓脂肪の蓄積は、血清脂質や血圧、血糖の異常を呼び、相互に作用して動脈硬化が急速に進行し、心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気を招くことになります。



メタボとはどんな状態?

メタボとは内臓脂肪型肥満をベースに、脂質異常・高血糖・血圧高値の中の2つ以上がある状態をいいます。たとえ、それぞれの異常が軽くまだ病気ではなくても、異常が重なることで動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる病気につながります。メタボの診断基準は、病気になる前のリスクを見つけ、予防するために設けられた基準なのです。

④に加え、①～③のうち2つ以上にあてはまるとメタボ、1つならメタボ予備群と診断されます。

④腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上
(内臓脂肪面積100cm²に相当)



①血清脂質

中性脂肪値 150mg/dL以上
HDLコレステロール値 40mg/dL未満
の両方またはいずれか

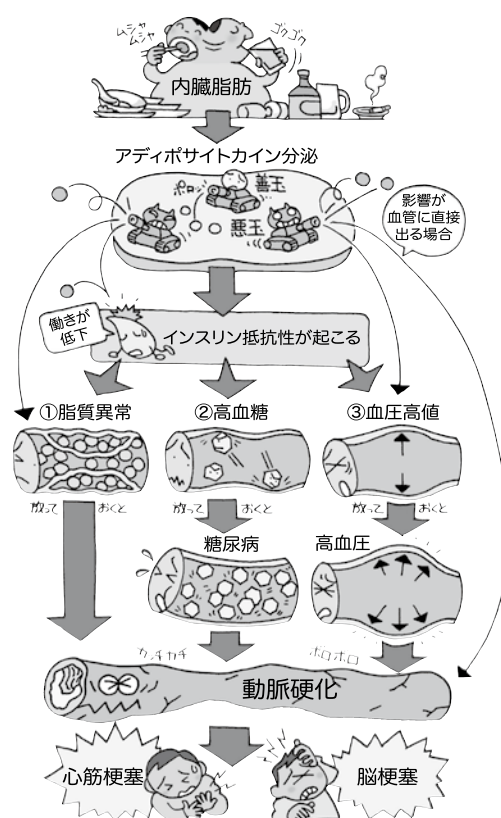
②血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上
拡張期血圧 85mmHg 以上
の両方またはいずれか

③空腹時血糖

110mg/dL以上
※特定健診ではメタボの早期発見のため、基準値は下記に設定されています。
●空腹時血糖値が100mg/dL、またはHbA1cが5.6%

(メタボリックシンドローム診断基準検討委員会 2005年)



メタボの診断基準



メタボの要因である内臓脂肪はなぜたまってしまうのでしょうか？

日本人の40～74歳の成人のうち、男性の2人に1人、女性の5人に1人はメタボまたはメタボ予備群であると推計されます。メタボの原因の一つに、加齢による代謝機能の衰えによる消費エネルギーの低下が考えられ、働き盛りの世代にじわじわとメタボは忍び寄っているのです。



内臓脂肪型肥満の人がつい続けている生活習慣とは？

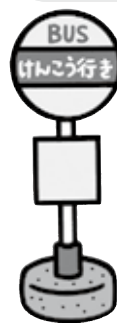
メタボは自覚症状がほとんどないため、「まだ大丈夫」と放置されがちです。そもそも、不健康な食生活や運動不足、喫煙などの悪い生活習慣が原因ですから、普段の生活を振り返ればおのずと気づくポイントがあるはず。右の項目をチェックして、思いあたる習慣は改善しましょう。

- 脂っこいものや甘いものをよく食べる
- たばこを吸う
- 毎晩お酒を飲む
- お腹いっぱいになるまで食べる
- 朝食は食べない
- 移動に車を使うことが多い
- 家事や運動での活動はあまりない



メタボの予防・改善にはまず生活習慣の見直しから

内臓脂肪を減らすと、検査数値も改善されます。内臓脂肪はつきやすく減らしやすいのが特徴ですから、生活習慣の改善で十分減らすことができます。



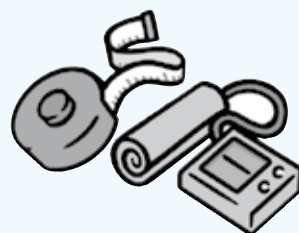
「少ししか食べていないのに…」と嘆く人がいますが、一日に口にしたものをすべて書き出してみると、思ったよりエネルギーを摂取しているかもしれません。太った原因を知ること、見直すべき習慣が見えてくるはず。また、体重や腹囲を記録すると意識も高まります。あなたも生活習慣を見直して、メタボを予防・改善しましょう！



生活習慣病 マ×知識

40～74歳のすべての人を対象とした特定健診

日本人の40～74歳の3人に1人はメタボかメタボ予備群だといわれており、そのメタボの芽をより早く発見するための特定健診と予防・改善のための特定保健指導を実施しています。毎日の何気ない生活習慣を見直すチャンスでもあります。毎年受けて、これからもずっと健康な生活を送りましょう。



貸付利率
年利
1.26%

入学貸付及び修学貸付のご案内

共済組合では、組合員のお子様等が高校、大学、専門学校等へ入学・修学するうえで必要な資金(入学金や授業料など)の貸付けを行っております。

◆◆貸付申込書締切日(共済組合必着)等◆◆

申込締切日	令和2年 1月末日	2月末日	3月末日	4月末日
貸付金の送金	2月末日	3月末日	4月末日	5月末日

- ・上記の受付期間外での申込みはできませんので、ご注意ください。
- ・ただし、外国の教育機関にかかる申込みは、通年受付をしております。
- ・複数の学校を受験する場合は、入学する学校が確定してからお申込みください。

申込書受付は
令和2年4月末日
までになります

TEL : 022-263-6413

◆◆貸付の種類及び償還方法等◆◆

貸付種別	入学貸付	修学貸付
貸付金額	給料月額の6ヶ月以内の金額で、1万円単位となります。 (最高限度額 200万円)	必要とする金額に応じて年額「60万円、84万円、120万円、144万円、180万円」の5つの金額から選択でき、貸付対象者1人につき申込みは年1回で、1学年分ごとに一括貸付となり、同一年度中の追加貸付はできません。
償還金額	貸付金額に応じた償還月額、償還月数となります。	修学する学校の修業年限「3年以下」「4年」「5年または6年」ごとの貸付金額に応じた償還月額、償還月数となります。
貸付対象者	組合員またはその被扶養者(被扶養者でない子を含む)	
貸付対象者の教育機関	①学校教育法第1条に規定する高等学校、中等教育学校(後期課程に限る)、大学(大学院)、高等専門学校 ②学校教育法第124条に規定する専修学校 ③学校教育法第134条に規定する各種学校 ④上記①～③に準ずる学校等で理事長が定める要件に該当する外国の教育機関 ※大学院については、入学貸付の場合は貸付対象となりますが、修学貸付の場合は貸付対象となりませんのでご注意ください。	
貸付利率	貸付利率 年利1.26%	
償還方法	①次の2つの方法から選択できます。 (1)毎月償還 (2)ボーナス併用償還(貸付金額50万円以上からご利用可能です。) ②入学・修学貸付とも、毎月元利均等償還となります。 償還開始は、貸付金の送金を受けた月の翌月からとなりますが、元金の償還を据置くこともできます。	

【償還金額例(償還額には、年利1.26%の利息が含まれています。)]

ご利用金額例	償還区分	毎月償還金額	ボーナス併用償還金額
入学貸付で200万円の場合 (償還回数120月)	毎月償還分	17,747円	11,834円
	ボーナス償還分		35,502円
修学貸付(修業年限4年)で180万円の場合 (償還回数150月)	毎月償還分	12,976円	8,652円
	ボーナス償還分		25,956円

※ボーナス併用償還を選択した場合の金額は、貸付申込1月末締切、2月末送金、6月ボーナス控除による償還開始の例で記載しております。(償還開始月により、償還金額の端数が若干異なります。)

◆◆据置の取扱いについて◆◆

- ・据置を選択された場合、入学・修学する学校の修業年限(4年制大学の場合は4年間)を限度に元金の償還は据置になり、修業年限経過後から元利金の償還開始となります。
- ・据置期間中は利息をお支払いいただきます。
- ・大学院に入学した場合や、入学・修学する学校の修業年限を超えての元金償還据置はできません。
- ・お申出により、据置期間を解除し元金償還を開始することができます。その場合は「据置期間変更申出書」を提出してください。

◆◆お申込方法◆◆

入学・修学貸付をお申込みする方は、勤務先の共済事務担当課へ下表の「申込書類等」を提出してください。

◆◆申込書類等◆◆

申込書類	入学貸付	修学貸付
貸付申込書	○	○
①借入状況等申告書	○	○
直近の給与支給日に係る給与支給明細書(写)	○	○
他の金融機関等からの借入れに係る償還額が確認できる書類	△	△
合格通知書(写)または入学許可証(写)	○	△
②在学証明書	—	○
入学・修学に伴う諸経費等の明細が確認できる書類	○	○
③入学・修学者の戸籍抄本(被扶養者でない子の場合)	△	△
④団体信用生命保険事業加入申込書兼口座振替申込書	△	△



※○印は必ずご提出ください。△印は必要に応じてご提出いただきます。

①借入状況等申告書について

- ・お申込み時における全ての借入れ(他の金融機関等及び物資償還金を含む)について、記入してください。
- ・他の金融機関からの借入れがある場合や新規で借入れをする場合は、毎月及びボーナス等からの償還額が確認できる書類(償還表等)の写しを提出してください。
- ・「給料月額に対する毎月の償還額の割合」及び「年収額に対する年間償還額の割合」が30%を超える場合には貸付けできませんので、あらかじめご了承ください。
- ・据置を希望する場合及び据置中の償還額は、据置期間経過後の償還額(元金+利息)を記入してください。

②在学証明書について

- ・修学初年度のみ、在学証明書に代えて合格通知書(写)または入学許可証(写)でお申込みができます。
- ・在学証明書等が英文等の場合は、日本語に訳したものが必要となります。

③戸籍抄本について

戸籍抄本は貸付申込対象者の子が被扶養者でない場合、組合員との続柄確認のため必要となります。

④団体信用生命保険事業加入申込書兼口座振替申込書について

団体信用生命保険(だんしん)は任意加入です。加入される場合は申込書を提出してください。
据置期間中は債務返済支援保険の適用は受けられませんので、ご注意ください。

◆◆貸付対象となる費用等について◆◆

貸付対象となる費用	諸経費等の明細が分かる書類
入学金、授業料、教材費、制服代	学校からの通知(写)等
アパート等の家賃	契約書(写)または入居申込書(写)等
アパート等を借りるにあたっての生活必需品の購入費用、通学費、仕送り、その他、入学・修学するうえで必要となる経費のうち共済組合が認める経費	購入先からの見積書(宛名が組合員名義のもの)等 見積書等が取得できない経費の場合は、組合員本人からの申立書等

- ・1学年分毎にかかる費用について、年1回の貸付けとなるため、修業年限分(4年制大学の場合は4年間)の授業料や、アパート等の契約期間分の家賃の一括貸付はいたしません。
- ・自動車・バイクの購入費用、部活動に係る費用は入学・修学貸付の対象外です。

将来のために… 共済貯金をご活用ください!



貯金事業は、組合員の皆さまの生活福祉の向上を目的としています。

貯金をしたいけど、なかなかお金が貯まらないという方は、ぜひ共済貯金を利用しませんか?

共済貯金は毎月の給与や賞与から天引きして積み立てる**先取り貯蓄**なので、無理なく確実に貯金ができます。しかも、利率は年利**1.0%**と一般の預金金利よりも断然お得です!

加入の手続きは簡単!!『貯金加入申込書兼受取口座届書』に必要事項を記入・押印のうえ、お勤め先の共済事務担当課を通じて共済組合へご提出ください。

将来のライフイベントに備えた資産づくりに、ぜひ共済貯金をご利用ください!



共済貯金締切日及び払戻日のお知らせ

	第1回		第2回		第3回	
	締切日	払戻日	締切日	払戻日	締切日	払戻日
令和2年 2月	2/ 3(月)	2/12(水)	2/12(水)	2/20(木)	2/19(水)	2/28(金)
3月	3/ 2(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/19(木)	3/19(木)	3/30(月)
4月	4/ 2(木)	4/10(金)	4/10(金)	4/20(月)	4/21(火)	4/30(木)

※「貯金払戻請求書」の受付は、各締切日の午前中までに共済組合へ原本が届いたものに限りです。

勤務先で締切日を設定している場合もありますのでご注意ください。

◎問い合わせ先 総務課経理係 TEL 022-263-6414

有限会社 みやぎ共済が取り扱っております団体保険のうち、所得補償保険については2020年6月に、傷害総合保険および新・団体医療保険については、2020年7月に、保険の更新の時期となります。

これらの保険は、宮城県市町村職員共済組合の組合員を対象にしたもので、団体割引により保険料が割安となっている保険ですので、現在ご加入いただいている方は引き続きご加入くださるようお願いいたします。

また、現在ご加入されていない方についてもこの機会に加入をご検討いただきますようお願い申し上げます。

団体保険の募集を開始します!

団体保険

◎ 傷害総合保険(事故によるけが等を補償。個人賠償責任補償特約、天災危険補償特約付)

個人コースには携行品損害付、またゴルフ特約や弁護士費用補償特約(弁護のちから)を選択可能

◎ 所得補償保険(病気やけがで就業できない場合365日補償)

◎ 新・団体医療保険(病気による入院・手術・退院後病院、三大疾病診断金、先進医療等費用を補償)

(医療保険基本特約・疾病保険特約等セット団体総合保険)

○ 募集期間 2020年2月7日(金)～3月13日(金)

○ 保険期間 所得補償保険: 2020年6月1日午後4時～1年間

傷害総合保険、新・団体医療保険: 2020年7月1日午後4時～1年間

・加入資格: 宮城県市町村職員共済組合の組合員

・加入対象者: 組合員、組合員の配偶者、子供、両親、兄弟姉妹および同居の親族

* 団体割引は、本団体契約の前年のご加入人数により決定しています。次年度以降は割引率が変わることがあります。

そのほかにも、各種保険も取り扱っております。

* 上記は概要を説明したものです。詳しい内容についてはみやぎ共済または損害保険ジャパン日本興亜までお問い合わせください。

(お問い合わせは下記代理店まで)

宮城県市町村職員共済組合保険事務取扱店

有限会社 みやぎ共済

〒980-0011 仙台市青葉区上杉一丁目10番25号

TEL 022-223-0740 FAX 022-215-0785

(受付時間: 午前9時から午後5時まで)

土日・祝日・年末年始はお休みさせていただきます。

(引受保険会社名)

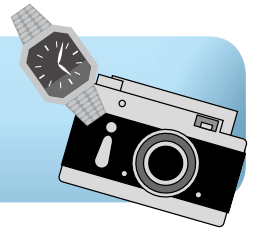
損害保険ジャパン日本興亜株式会社

承認番号SJNK19-10747

作成日2019年12月11日



物資事業のお知らせ



お得で便利な共済組合の物資事業を利用しませんか？

自動車の購入（自動車物資）やバイク、自転車、時計、カメラ等の購入（一般物資）など、共済組合では自動車物資での低金利と一般物資での分割金利負担なしの物資事業で組合員の皆様の新生活を応援いたします。

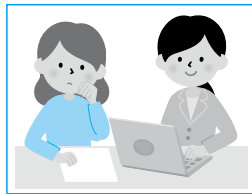
簡単な手続きで利用可能な共済組合の物資事業をぜひご利用ください。

- * 自動車物資：年利2.0%と低金利、一般物資：組合員負担金利なし
- * 自動車物資：300万円、一般物資：80万円まで利用可能（合計利用最高300万円）
- * 給与・ボーナスからの控除による償還
- * 保証人不要
- * 繰上償還が可能

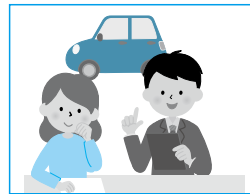
物資購入の流れ



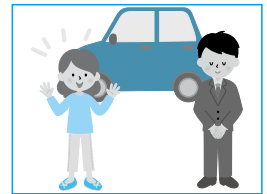
①「指定店」に対し、共済組合の物資事業を利用して購入をすることを必ず伝え、商談を行う。



②物資事業を利用するの購入が確定したら、勤務先の共済事務担当課に「物資購入票」(3枚綴り)の発行を依頼する。



③発行された「物資購入票」(3枚綴り)に必要な事項を記入・押印し、「物資購入票」を「指定店」に持参する。(下記参照)



④「指定店」から物資購入品を受取る。

物資事業が利用できる「指定店」や「手続きの流れ」、「償還方法」等の詳細につきましては、平成31年4月発行の「共済のあゆみ」差しこみの「物資指定店のご案内」または本組合ホームページの「物資事業」をご覧ください。

なお、ご不明な点がございましたら、共済組合福祉課までお気軽にお問い合わせください。

記入例

自動車購入票・No.2

宮城県市町村職員共済組合物資供給規程に基づき、自動車購入代金の立替払いを申し込みます。

宮城県市町村職員共済組合理事長 様

所 属 所	氏 名	利用者物品受領印
青 葉 市	山 田 太 郎	
氏 名 (カタカナ)		山 田
ヤマタ 太郎		

立 替 金 額 (立 替 額)

2000 円

償 還 回数 1回当たりの償還金額

60 23403 円

立 替 金 限 度 額 3000 円

立 替 金 確 認 印

令和 2 年 10 月 10 日

所 属 所 長 青 葉 市 長 青 山 政 康

(所 属 所 ・ 組 合 員 用)

所 属 所 コード 707

組 合 員 証 番 号 1000

立 替 番 号

立 替 年 月 日

100 月賦償還

203 3 倍型ボーナス併用償還

205 5 倍型ボーナス併用償還

登 録 年 月 日 購 入 車 種

02 / 12 普通車 軽自動車

▲自動車検査証の日付けを和暦で記入してください。 ▲該当欄を○で囲んでください。

購 入 店 名

(株) 福祉自動車

記入上の注意

- ①記入の際は、物資購入票のNo.1～No.3に記載されている事項をよく確認したうえで記入してください。
 - ②金額の訂正は無効となりますので再発行を受けてください。
 - ③指定店に物資購入票を渡すときは、記入欄の記載漏れや、押印漏れがないよう確認してください。
- 特に「物品受領印」の押印を忘れないでください。



お隣り県から、
「おいしい」春のお知らせが
届きました。

牛ッ 春の3県を とまるかじりフェア

開催
期間

2020.4.1~5.31

湯野浜温泉 うしお荘
(山形・鶴岡市)
TEL. 0235-75-2715



瀬波温泉 瀬波はまなす荘
(新潟・村上市)
TEL. 0254-52-5291



青葉温泉 アクアレー長岡
(新潟・長岡市)
TEL. 0258-47-5656



赤湯温泉 むつみ荘
(山形・南陽市)
TEL. 0238-43-3035



パレス松洲
(宮城・松島町)
TEL. 022-354-2106



宮城・山形・新潟県の保養施設にて、
春の食材や自慢のお土産品を
持ち寄り期間限定の合同企画です。
この機会に地元の保養施設に泊まって、
地域ならではの春の魅力に
ふれてみませんか？

スタンプラリー宿泊期間は、
2020.4.1 から 6.30 までの
3 か月間になります。

3つのうれしい企画

- 宮城・山形・新潟の牛肉料理が味わえます**
料理長がお勤める自慢の牛肉を使った料理や、春の食材を使った郷土料理とのコンビネーションが楽しめます。
- お土産品も「期間限定」の品ぞろえ**
参加する施設が選んだ「企画ならではのお土産品」がそろいます。今年は3県のお米もあります。食べ比べしてみませんか。
- 素敵な賞品が当たります**
スタンプラリーで宿泊券をプレゼント。3県の5つの施設のうち2つの施設に宿泊され、応募いただきますと、抽選でペア宿泊券が当たります。(当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。)

ご予約・お問い合わせは各施設まで

切り取ってスタンプラリーの台紙としてお使いいただけます。

スタンプラリー

5つの施設のうち、
2つの施設に宿泊いただきますと、
抽選で宿泊ペア招待券をプレゼント。
(5組様にプレゼント)

必要事項をご記入し、フロントに応募ください。
(当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。)

お名前	
ご住所	
電話番号	

【個人情報の取扱いについて】

応募いただいた個人情報については、当キャンペーンの賞品の抽選・送付に使用させていただきます。それ以外での目的で個人情報を利用することはありません。

宮城・山形・新潟県
保養施設合同企画



牛ッ 春の3県を
とまるかじり
フェア

5つの保養施設

日本三景松島
パレス松洲

Miyagi



松島の静かな海のほとりにたたずむ絶景の宿。自慢のお料理とくつろぎの空間を提供します。癒しのひとときを、思い思いにお楽しみください。

住 〒981-0215 宮城県松島町高城字浜38

TEL 022-354-2106

HP <http://palace-matsushima.jp>

湯野浜温泉
うしお荘

Yamagata



食の都庄内の海の幸、体の芯から温まる“さらさら湯”の温泉、そして日本海が一望できる客室。抜群の景色を活かした空間でいつもと違う時間をお過ごしください。

住 〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23

TEL 0235-75-2715

HP <http://www.ushiosou.net>

瀬波温泉
瀬波はまなす荘

Niigata



日本海の情緒あふれる風情と四季折々の味覚、さまざまな特産品や伝統文化、そして日本海に沈む夕陽を眺めながら非日常な空間をお楽しみください。

住 〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17

TEL 0254-52-5291

HP <http://www.kyousai-niigata.jp>

青葉温泉
アクアレー長岡

Niigata



温泉・プール・マシジム・スタジオと宿泊施設を完備した健康増進施設です。お食事は、旬の魚や長岡野菜を生かした自慢の料理をお楽しみください。

住 〒940-2147 新潟県長岡市新陽2-5-1

TEL 0258-47-5656

HP <http://www.aquarenagaoka.or.jp>

赤湯温泉
むつみ荘

Yamagata



旬の地元食材を採り入れたお料理、“まろやか湯”の温泉、そして日本庭園を望む客室。安らぎの空間でごゆっくりおくつろぎください。

住 〒999-2211 山形県南陽市赤湯233-1

TEL 0238-43-3035

HP <http://www.mutsumisou.jp>

新年あけまして
おめでとうございます。

旧年中のご愛顧に
心より感謝いたします。
二〇二〇年もみなさまの
ご来館をお待ち申し上げます。

おとな **5,800円～**

(1泊2食税込 平日・松洲膳コース)

こども **1,800円～**

(1泊2食税込 平日・わんぱく膳コース)

※料金は、利用券・平日利用券の助成金控除後の金額です。



松洲膳(例)



宮城県市町村職員共済組合保養所 **パレス松洲**

〒981-0215 宮城県松島町高城字浜38

Tel. 022-354-2106 Fax. 022-354-4020

<https://www.palace-matsushima.jp>

