

共済の あゆみ

宮城県市町村職員共済組合

CONTENTS

令和元年度決算のあらまし	P 2
貯金経理の資産運用状況	P 5
被扶養者の資格確認調査を実施します	P 6
9月は標準報酬月額の定時決定が行われます	P 7
介護休業手当金・休業手当金	P 8
遺族附加年金事業のお知らせ	P 9
特定健診のお知らせ	P 10
体の不調に効く！かんたんストレッチ	P 11
ふくろう博士と考える生活習慣病「高血圧」	P 12
会話のツボを磨きませんか？	P 14
こころの相談ネットワーク	P 15
ご存じですか？組合員限定のお得な共済貯金	P 15
共済組合の「物資事業」をご利用ください!!	P 16
がん検診助成のご案内	P 17
パレス松洲利用券の使い方	P 17
令和2年度退職予定者説明会開催日程	P 18
人事異動のお知らせ	P 19

<http://www.kyosai-miyagi.or.jp>松島町キャラクター
どんぐり松ちゃん

松島町 松島に行ってみたい

松島の初夏の青空と海はとてもきれい。
四大觀と呼ばれる松島を代表する名所をご紹介します。
手樽富山觀音の高台から見渡す松島湾は四大觀の中でも
"麗觀"と言われ、とても美しい風景を見せてくれます。
ちょっと水晶から覗いてご紹介。
遊覧船仁王丸もリニューアルデビューしております。
穴子丼を食べて、四大觀めぐりを楽しんでください。

表紙写真 ご紹介



松島観光協会提供

ご家族の皆さんと一緒にご覧ください

令和元年度決算のあらまし

令和元年度の決算が、去る6月4日開催の第177回組合会において承認されましたので、その概況をお知らせします。

■総括事項

●所属所数

市	町	村	一部事務組合等	計
13	20	1	17	51

●組合員数

組合員数…………… 18,674人
任意継続組合員数…………… 272人
被扶養者数…………… 15,633人

●1人当たりの平均標準報酬月額 (一般組合員)

長期…………… 358,044円
短期…………… 374,166円



短期経理

組合員と被扶養者の医療費や出産・死亡・休業・災害にともなう給付金の「短期給付」と介護保険制度への拠出に係る「介護保険」に関する経理です。

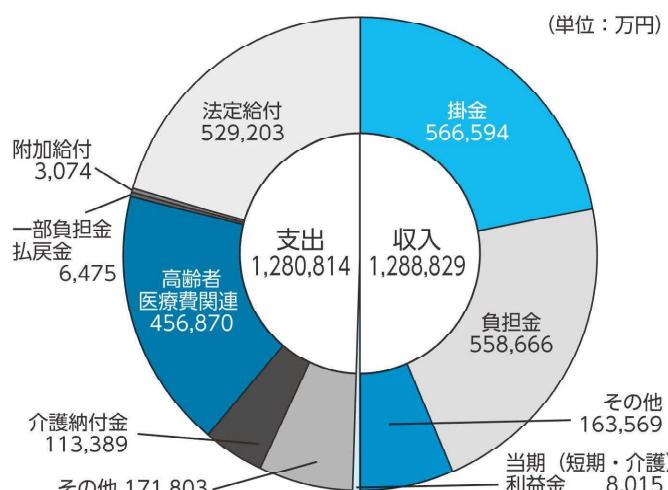
収入は、標準期末手当等額の引き上げに伴い掛金・負担金が増加したことにより、前年度比2億4,801万円増の128億8,829万円となりました。

支出は、連合会拠出金が前年度比で3億2,034万円増加したことや、介護納付金が1億545万円増加したことにより、総額で前年度比2億6,358万円増の128億814万円となりました。

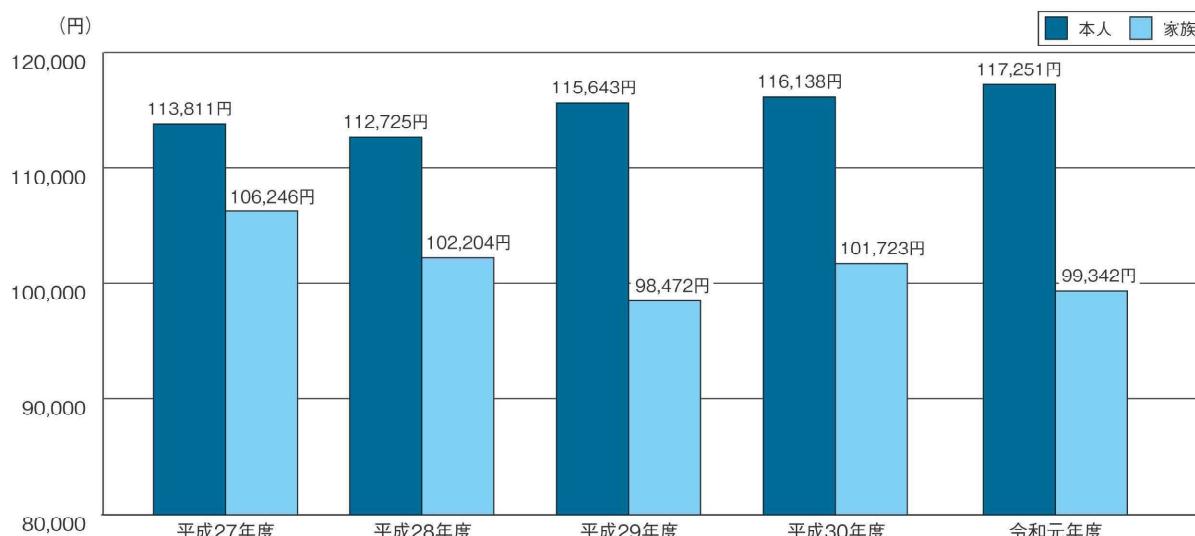
短期分で9,471万円の当期短期利益金が生じましたので、507万円を欠損金補てん積立金、8,964万円を短期積立金へそれぞれ積立ました。

介護分では1,456万円の当期介護損失金が生じましたので、介護積立金を取り崩して補てんしました。

●短期経理の収支状況



●年度別組合員1人当たり医療費の推移



厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理

年金事業は全国市町村職員共済組合連合会（以下「市町村連合会」といいます。）が一元的におこなっています。徴収した掛金（保険料）と負担金（経過的長期経理は負担金のみ）の全額を連合会へ払い込みました。

	収入	支出
厚生年金保険経理	246億1,168万円	246億1,168万円
退職等年金経理	15億7,455万円	15億7,455万円
経過的長期経理	1億1,050万円	1億1,050万円

退職等年金預託金管理経理・経過的長期預託金管理経理

市町村連合会から年金積立金の一部を預託され、運用を行っている経理です。

所属所が起債する縁故地方債の引受け及び貸付経理への事業原資の貸付けを行っていて、組合員の福利厚生事業の重要な財源として活用しています。令和元年度の運用益は退職等年金預託金管理経理が1,630万円、経過的長期預託金管理経理が232万円となり全額を市町村連合会に支払いました。

業務経理

短期給付や長期給付事業を行うための人件費・事務費等に関する経理です。

収入は、地方公共団体からの負担金（組合員1人当たり11,860円）や連合会交付金等の減少により、前年度比1,063万円減の3億6,500万円となりました。

支出は、連合会分担金等の減少により、前年度比1,056万円減の3億5,936万円となりました。

収支決算の結果、564万円の当期利益金が生じましたので、全額積立金に積み立てました。

保健経理

組合員と被扶養者の疾病予防、健康の維持増進を目的とした事業を行っている経理です。

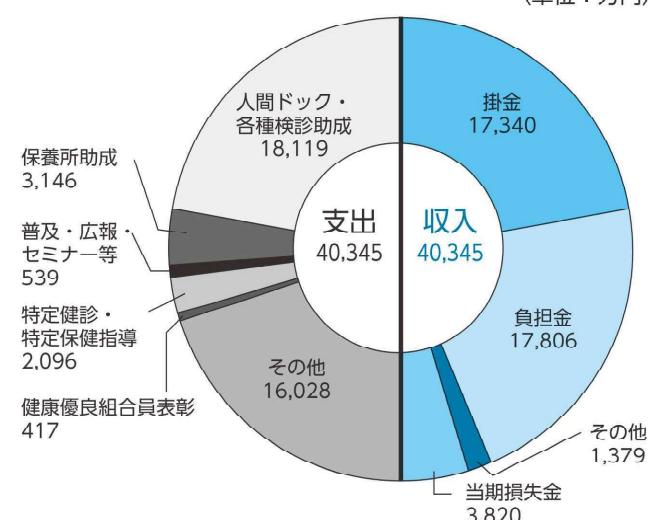
人間ドック助成、特定健康診査等の検診助成のほか、保養所利用助成、健康優良組合員表彰や各種講座の開催など様々な疾病予防等を目的とする事業を実施しています。主な検診助成項目の決算額と対象者の助成利用率は、下表のとおりです。

収入は、前年度比190万円増の3億6,525万円となりました。

支出は、人間ドック・各種検診助成が1億8,119万円となったほか、特定健診・特定保健指導等と合わせ、前年度比257万円増の4億345万円となりました。

収支決算の結果、3,820万円の当期損失金が生じましたので、積立金を取り崩して充当しました。

●保健経理の収支状況



●各種検診助成決算額と利用率

	決算額	利用率
人間ドック	13,012万円	93.6%
脳検診	1,331万円	68.2%
子宮がん検診	1,095万円	44.1%
乳がん検診	643万円	34.5%
前立腺がん検診	33万円	10.7%

貯金経理

お預かりした資金を安全に運用し、その運用益を利率で還元する経理です。

貸付経理

住宅取得、結婚、入学・修学など必要となる資金の貸付を行う経理です。

利率 年1.0%

貯金者数 10,033人 預金総額 464億1,016万円

収入は、有価証券売却益等の増加により、前年度比1,788万円増の5億4,509万円となりました。

支出は、貯金残高の増加に伴い、支払利息が前年度比802万円増となったこと等により、996万円増の4億6,826万円となりました。

収支決算の結果、7,682万円の当期利益金が生じましたので、全額欠損金補てん積立金に積み立てました。

平均運用利回りは、年1.13%（前年度は1.11%）となりました。

物資経理

指定販売店で購入した自動車等の代金を一時立替え払いする経理です。

立替状況は、ご利用いただいた方の99%が自動車購入によるもので、立替総件数は、前年度比12件減の611件、立替金総額では、39万円減の6億6,250万円となりました。

収入は、販売店からの受託商品手数料、組合員の皆様にお支払いいただく立替利息等を合わせ、前年度比16万円減の1,412万円となりました。

支出は、貯金経理への支払利息等を合わせ、前年度比167万円増の1,345万円となりました。

収支決算の結果、67万円の当期利益金が生じましたので、全額積立金に積み立てました。

貸付件数・金額ともに減少しており、総件数で対前年度比102件減の1,369件、貸付金総額では、対前年度比2億5,986万円減の24億9,976万円となりました。

支出は、組合員貸付金残高の減少に伴い支払利息が前年度比300万円減の1,716万円となり、連合会払込金等と合わせると、252万円減の3,275万円となりました。

収支決算の結果、273万円の当期損失金が生じましたので、積立金を取り崩して充当しています。

宿泊経理

「パレス松洲」の運営を行う経理です。

収入は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり利用者が減少したため、前年度比1,593万円減の3億4,779万円となりました。

支出は、前年度比1,404万円減の3億4,775万円となりました。

収支決算の結果、5万円の当期利益金が生じましたので、全額積立金に積み立てました。

●パレス松洲収入の部門別内訳

部 門	金 額	割 合
宿 泊	198,113千円	77.15%
休 憩	611	0.24
宴 会	39,459	15.37
会 議	6,666	2.60
商 品 売 上	11,945	4.65
合 計	256,794	100.00

ソーシャルディスタンスを保持して開催された第177回組合会



貯金経理の資産運用状況

共済貯金は、組合員の皆さまの資産形成・生活設計にお役立ていただくため、お預かりした資金を共済組合が有価証券等で資産運用を行い、その運用益を市中金利よりも有利な利率で還元させていただいております。

共済貯金の令和2年3月末現在の運用状況について、お知らせします。

運用基準

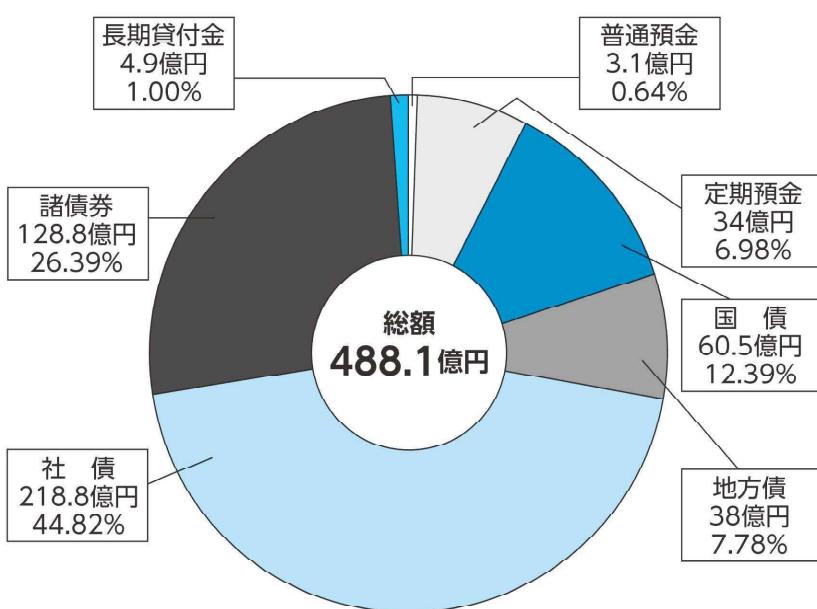
資産運用については、貯金の払戻しに対応するための預金による短期運用のほか、有価証券等による長期運用を行い、当組合で定めた「資金管理及び運用基準」に基づき、安全性を最優先とした運用に努めています。

取引金融機関につきましては、自己資本比率、格付及び過去の経常収支など、重要性の高い指標を中心に分析し、総合的な判断の下に、健全性が高いとされた機関としています。

また、債券による運用では、発行体の財務内容や格付など、安全性、流動性について厳正な見直しを常に行ってています。

資産の構成割合

●貯金経理資産構成割合



	内 容
預 金	普通預金、定期預金
国 債	国が発行する債券
地 方 債	地方公共団体が発行する債券
社 債	電力債、JR債等
諸 債 券	政府関係機関等が発行する債券
長期貸付金	物資事業への貸付金

※社債は、債券取得格付がA以上の債券

今後も組合員の皆様に安心してご利用いただけるよう、
引き続き努力してまいります。
ぜひ、大切な資産を運用する選択肢の一つとして、
共済貯金をご検討ください。

被扶養者の資格確認調査を実施します

共済組合では、組合員の被扶養者として認定されている方について、その認定要件を満たしているか確認するため、今年度も次のとおり資格確認調査を実施します。

○調査対象者

令和2年4月1日時点で被扶養者に認定されている18歳以上の方全員を調査対象とします。

また、父母・祖父母等の夫婦のうち一方だけが認定されているとき、夫婦合算収入を確認し、認定要件を満たしているか調査する必要があるため、父母・祖父母等の夫婦のうち認定されていない方についても調査対象とします。

○調査方法

令和2年7月末に、共済事務担当課を通じて、調査対象となる方を扶養している組合員に対して「被扶養者資格確認届書」を送付します。この届書に所定事項を記入し、必要書類とあわせて、定められた期日までに共済事務担当課あてに提出してください。

○調査対象となる被扶養者と必要書類

調査対象者	必要書類
大学または専門学校等の学生	学生証（有効期限付）の写し、または在学証明書の原本
無職無収入の方	令和2年度の所得証明書
給与所得者（パート、臨時職員等）	給与等支払証明書（令和元年分源泉徴収票の写し及び令和2年1月から6月までの給与明細書の写しも可）
事業収入（農業、商業等）、不動産収入、利子・配当収入のある方	令和元年分確定申告書の写し及び収支内訳書の写し
各種公的年金収入のある方	最新の年金額改定通知書の写し
組合員と別居している方（学生及び施設入居者は除く）	①仕送り状況申立書 ②仕送りをしていることがわかる書類 ●送金（振込み）による場合 金融機関の振込受領書、またはATM利用明細原本 ●現金での手渡しによる場合 仕送り額等報告書

※詳しくは「被扶養者資格確認届書」の裏面をご覧ください。なお、扶養状況等により、上記書類以外にも追加書類を提出いただくこともあります。

○認定取消の主なケースと取消日

●パート・アルバイト等の収入がある場合

給与等収入が3ヶ月平均して月額108,334円以上ある方は、3ヶ月目の翌月1日付で取消しとなります。ただし、新型コロナウイルス感染拡大に伴うやむを得ない事情により一時的に収入が増加したときは直ちに取消しとせず、事情書の提出を受け、内容を確認のうえ総合的に判断することとします。

●事業所得（農業・営業等）がある場合

確定申告の結果、総収入額より必要経費（税法上の必要経費とは異なります）を控除した後の所得金額が認定限度額の年額130万円以上ある方は、令和2年1月1日付で取消しとなります。

●雇用保険の失業給付待機期間中、受給延長期間中の場合

日額3,612円以上の失業給付を受給している方は、受給開始日で取消しとなります。

●障害を給付事由とする公的年金又は60歳以上でその他の公的年金を受給している場合

年金収入を含め収入合計が年額180万円以上ある方は、収入が年額180万円を超えることとなった日で取消しとなります。

●父母・祖父母等の夫婦のうち一方が認定されている場合

夫婦二人の収入を合算した額が夫婦合算の認定限度額を超えていた方は、夫婦合算の収入が限度額を超えることとなった日で取消しとなります。

○その他

●資格確認調査により認定の取消しに該当することが判明した場合、速やかに「被扶養者取消申告書」を提出し、組合員被扶養者証を返納してください。

●認定取消日以降の共済組合が負担した医療費及び給付金等は後日返還いただきます。

◎問い合わせ先 保険課資格調定係 TEL 022-263-6415

9月は標準報酬月額の定時決定が行われます

標準報酬月額とは

共済組合の短期給付事業、長期給付事業及び福祉事業等に係る掛金（保険料）・負担金や短期給付の給付額、厚生年金保険給付及び年金払い退職給付（退職等年金給付）の額における算定の基礎となるもので、組合員のみなさまの受ける報酬月額（基本給+諸手当）に基づき決められます。

定時決定とは

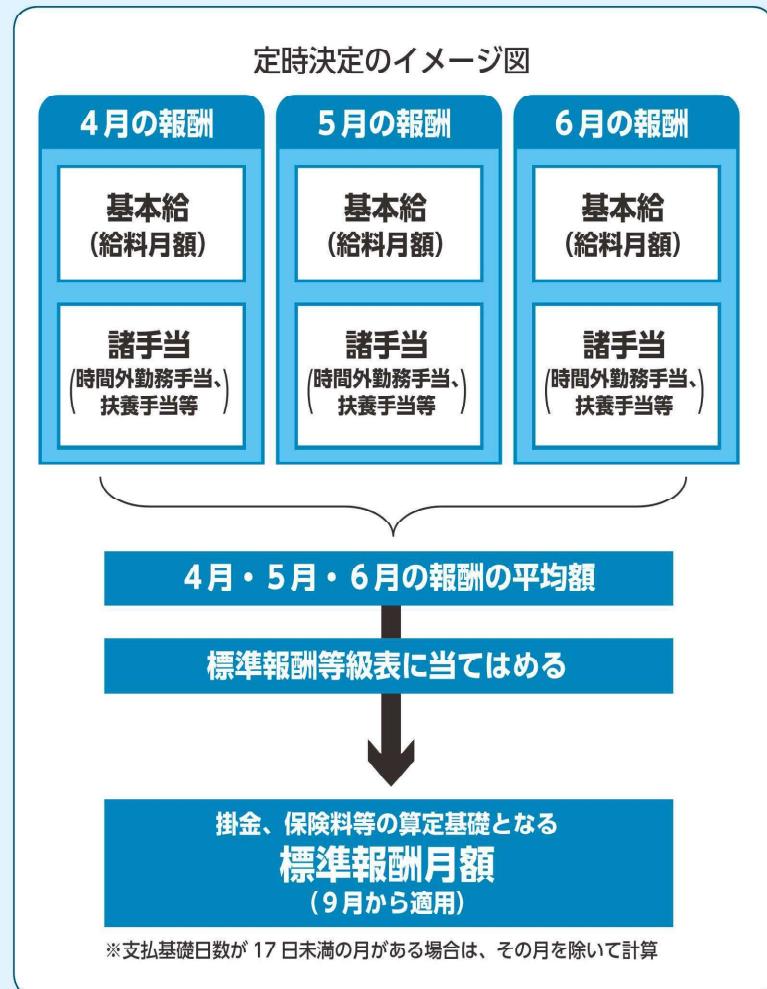
すでに決定されている共済組合掛金等の計算の基になる標準報酬月額と組合員のみなさまが実際に受けている報酬との間に大きな差が生じないように、毎年1回、標準報酬月額を決定するものです。

定時決定のしくみ

7月1日時点で組合員である方が、定時決定の対象となり、4月から6月までに受けた報酬月額（基本給+諸手当）の平均額を、標準報酬等級表に当てはめて標準報酬月額を決定します。（標準報酬等級表は、本組合ホームページの「共済のしおり」、「掛金と負担金」欄をご覧ください。）

決定した標準報酬月額は、9月以降の掛金等の算定の基礎になりますが、以下の方はその年の定時決定の対象外です。

- ・6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方
- ・7月から9月までのいずれかの月に随時改定・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定が行われた方（その予定のある方を含む。）



年間平均で算定する場合（保険者算定）

定時決定の際に、基礎となる4月から6月までの報酬が他の月に比べて高く、通常の方法で報酬月額の算定を行うと著しく不适当であると認められる場合（次の①②のいずれにも該当する場合）は、「所属所からの申立書」と「組合員の同意書」を提出することにより、年間平均により標準報酬月額を決定（保険者算定）することができます。

①4月から6月までの報酬の平均額により算出した標準報酬月額と、前年7月から当年6月までの報酬の平均額により算定した標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じていること

②その時期は繁忙期のために例年時間外勤務が増える等その状態が毎年発生するものであると見込まれること

※「今年は4月から6月に多忙な業務に従事していたが、来年は分からぬ」というような理由の場合は該当しません。

標準報酬月額の改定

定時決定後、9月以降に基本給や扶養手当などの毎月定額で支払われる部分の額（固定的給与）が変更されたことにより隨時改定の対象となった場合や、育児休業等終了時改定または産前産後休業終了時改定があった場合は、その都度、標準報酬月額が改定されます。

◎問い合わせ先 保険課資格調定係 TEL 022-263-6415

介護休業手当金

ご家族の介護のために勤務を休み報酬が支給されないとき

組合員（任意継続組合員を除く）が、要介護状態にある家族の介護を行うために勤務を休み、介護休業を取得するときは、介護休業手当金が支給されます。

家族の範囲は、組合員の配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、孫及び兄弟姉妹並びに組合員と同居している父母の配偶者、配偶者の父母の配偶者、子の配偶者及び配偶者の子です。

支給期間 介護休業の日数を通算して66日を超えない期間

給付額 1日につき標準報酬の日額（標準報酬月額の1／22）×67／100

- 支給日額については、雇用保険法の規定による育児休業給付に準じた上限があります。
- 報酬が支払われている場合は、介護休業手当金の支給額と当該報酬額の差額を支給します。
- 介護休業手当金は、介護休業を1日単位で取得したときに支給対象となり、半日単位や時間単位で取得したときは支給対象から除きます。
- 勤務を要しない日（土、日曜日など）については、支給されません。



休業手当金

組合員が傷病又は出産以外で欠勤したとき

組合員（任意継続組合員除く）が次の支給要件で休業や休暇ではなく欠勤した期間中に、報酬の全部又は一部が支給されない場合は、休業手当金が支給されます。

支給事由	支給期間
①被扶養者の病気又は負傷	全期間
②組合員の配偶者（内縁の配偶者含む）の出産	14日以内
③組合員の公務によらない不慮の災害又は被扶養者の不慮の災害	5日以内
④（1）組合員の婚姻、配偶者（内縁の配偶者含む）の死亡 （2）被扶養者、主として組合員の収入により生計を維持されている二親等内の血族又は一親等の姻族の婚姻や葬祭	7日以内
⑤組合員の配偶者（内縁の配偶者含む）、子又は父母で被扶養者でないものの病気やケガ	14日以内

給付額 1日につき標準報酬の日額（標準報酬月額の1／22）×50／100

- 傷病手当金又は出産手当金が支給されている期間は、支給されません。

◎問い合わせ先 保険課給付係 TEL 022-263-6411

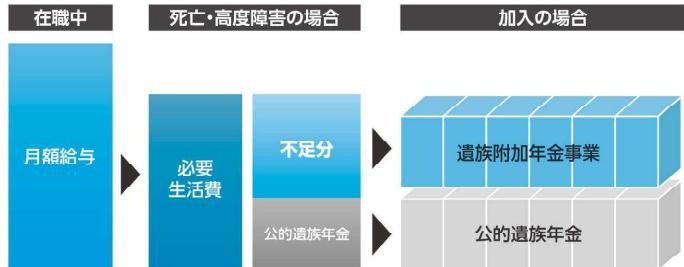
遺族附加年金事業のお知らせ

加入率
51.8%
令和2年6月1日時点

この事業は、団体保険制度ならではの手頃な保険料で、公的遺族年金の補完事業を行うことで組合員とそのご家族のみなさまの生活の安定と福祉の向上を目的に運営しております。

遺族附加年金事業とは

加入者のみなさまからお預かりした保険料で万が一、ご不幸（死亡・高度障害）があった場合、残されたご家族の生活を支える保険金を年金のように月例で給付する事業です。



事業の仕組み



遺族附加年金事業、遺族附加年金70+、医療保障保険については、お預かりした保険料を、1年ごとに収支計算を行い、剩余金が生じた場合は加入者に配当金として還付します。



保険期間（事業年度）6月1日～翌年5月31日

※上記以外の制度・コースについては配当金はありません。

令和元年度 予想配当率

(令和2年5月22日時点)

令和元年度保険期間（令和元年6月1日～令和2年5月31日）の配当率は下表の見込みです。

遺族附加年金事業	約33.6% (昨年度28.3%)
遺族附加年金70+	約39.3% (昨年度37.8%)
医療保障保険	約23.1% (昨年度26.3%)



配当金振込先 8月中旬に共済組合にご登録いただいている「給付金等受取口座」に振り込みます。

- 配当率は、お支払時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払する配当金額は現時点では確定していません。
- 配当率は、今後変動することがありますので将来のお支払を約束するものではありません。



令和元年度 保険金支払状況

●支払件数 5件 ●支払金額 154,300,000円

令和元年度も、みなさまからお預かりしました貴重な保険料から、ご遺族のみなさまの生活を支える資金として、上記金額をお支払いさせていただきました。

■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 北海道・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）

※制度内容等の詳細につきましては、パンフレットをご一読ください。

被扶養者のみなさまへ

特定健診のお知らせ

共済組合では、40歳から75歳未満の組合員・被扶養者を対象に特定健康診査(以下、「特定健診」)及び特定保健指導を実施しています。

＼令和2年度の対象者／
昭和20年4月2日から
昭和56年3月31日生まれの方



受 診 方 法

次の①～③のいずれかの方法で特定健診を受診してください。
健診当日は保険証(被扶養者証)と当組合から送付しました
特定健診受診券をお持ちください。

- ①お住まいの市町村の住民特定健診等会場
- ②パート等の勤務先健診
- ③共済組合が契約する医療機関(予約制)

①と②で受診された場合は、下記書類を共済組合に提出して
いただくことで、特定健診を受診したことになります。

提出いただく書類

- 1) 健診結果の写し
- 2) 特定健診質問票(当組合から送付)
- 3) 特定健診受診券(当組合から送付)

特定健診・検査項目	
質問票	既往歴(服薬歴、喫煙歴等)・ 自覚症状・他覚症状等
身体計測	身長・体重・BMI・腹囲
血圧測定	収縮期・拡張期
脂質検査	中性脂肪(TG)・HDLコレステロール・LDLコレステロール
肝機能検査	AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)
血糖検査	次のうちいずれか 空腹時血糖・随時血糖・ HbA1C
尿検査	尿蛋白・尿糖

 特定健診項目を1つでも満たしていないと、特定健診を受診したことになりませんのでご注意ください。



特定健診結果に基づき、特定保健指導の支援対象者となった方に特定保健指導利用券を送付いたします。専門家のアドバイスを受けながら、病気にならないよう生活習慣の改善を目指しましょう。

共済組合の特定健診・特定保健指導のポイント

- 特定健診・特定保健指導は**無料**！
- 早期発見と改善で**健康・笑顔**に！
- 健康なら医療費を抑えられ**家計的**！

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、健診は個人が生活習慣を振り返る絶好の機会です。

特定健診受診と、特定保健指導の活用は予防・改善の第一歩です。

家族の笑顔のために
健診は毎年受けましょう！



◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

「首のこり」に効くストレッチ

首の左右・前後伸ばし

一度に行う目安

左右各15秒×2セット
前後各15秒×2セット

1 首の左右を伸ばす

右手を頭の上から左側に回し、ゆっくり引き寄せるように首だけを右真横に傾けます。反対側も同様に行います。



2 首の後ろ側を伸ばす

頭の後ろで両手を組み、軽く押しながら頸を胸に付けるように頭を下げます。



Step3

倒し過ぎると頸椎を傷めやすいので注意

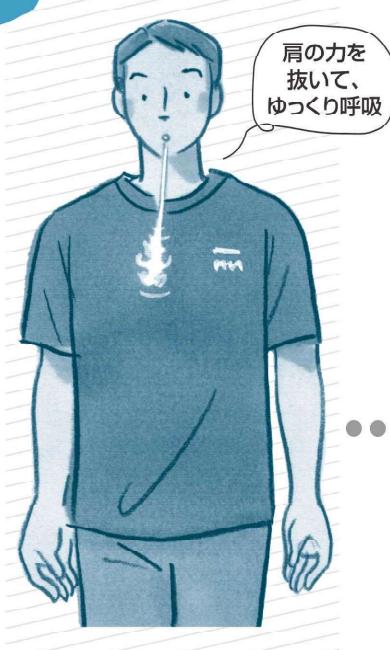
3 首の前側を伸ばす

頸をゆっくり上げ、頭の重さを利用して首を後ろに倒します。

首のねじリストレッチ

一度に行う目安 左右各10秒×3セット

Step1



肩の力を抜いて、ゆっくり呼吸

Step2



肩を動かさず首だけねじる

1 肩の力を抜いてリラックス

背筋を伸ばし、お腹をへこませ、肩の力を抜いて、ゆっくり呼吸します。

2 頸を下げて首をねじる

頸を胸に付けるようにゆっくり下げながら、首を左にねじって頸を左の鎖骨に近づけ、そのまま維持します。ゆっくり元に戻したら、反対側も同じようにねじります。

ストレッチのポイント！

ストレッチは筋トレと逆

ストレッチは筋トレとは逆の運動です。筋トレは力を込めて筋肉を強く収縮させる運動ですが、ストレッチは縮まろうとする筋肉をゆっくり、ジワッと、気持ち良く伸ばすことで血液やリンパの流れを良くして、心と体をリラックスさせる運動です。

今回は日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因「高血圧」のお話



ふくろう博士

「ふくろう博士と考える 生活習慣病予防」は、私ふくろう博士が、色々な生活習慣病予防のお話を紹介しながら、私の知っている健康情報も加えて、読者の皆さんと一緒に考えるページです。

今回のテーマは「高血圧」。厚生労働省、生活習慣病予防のための健康情報サイトe-ヘルスネットの中の「高血圧」の内容を紹介しながら、私の知っている情報も加えて考えていきます。

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩のとりすぎです。若年・中年の男性では、肥満が原因の高血圧も増えています。飲酒、運動不足も高血圧の原因です。高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。

高血圧とは

高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。もし高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人人が死亡せずにすむと推計されています。高血圧自体は、過去数十年で大きく減少しましたが、今なお20歳以上の国民の二人に一人は高血圧です。

高血圧には**本態性高血圧**と**二次性高血圧**とがあります。二次性高血圧は、甲状腺や副腎などの病気があり、それが原因で高血圧を起こすものをいいます。睡眠時無呼吸症候群でも二次性高血圧を合併します。それに対し、日本人の大部分の高血圧は、それらの原因のない、本態性高血圧です。本態性高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや、遺伝的体质などが組み合わさって起こると考えられています。なかでも、日本人にとって重要なのは、食塩の過剰摂取です。

日本高血圧学会の高血圧診断基準は表1の通りで、診察室での収縮期血圧（最大血圧）が140mmHg以上、または拡張期血圧（最小血圧）が90mmHg以上の場合は高血圧と診断します。また自宅で測る家庭血圧の場合は、診察室よりも5mmHg低い基準が用いられます。

血圧とは心臓が全身に血液を送り出す時、または迎い入れる時に血管の壁に与える圧力のことです。それぞれ、収縮期血圧（最大血圧）、拡張期血圧（最小血圧）といいます。

血圧が高いと、血管の壁に必要以上に負担がかかり、それが続くと本来柔軟性のある血管が傷つきしなやかさを失います。血管が固くなると破れたり、血管の壁にコレステロールなどがたると詰まつたりします。この状態が**動脈硬化**で、命に関わる病気につながります。

高血圧が引き起こす三大病は「脳卒中」「心臓病」「腎臓病」です。

高血圧は自覚症状がほとんどないままに進行するため「サイレント・キラー（沈黙の殺人者）」とも呼ばれます。

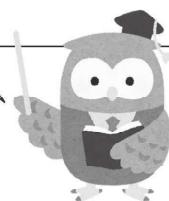


表1. 成人における血圧値の分類 (mmHg)



分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常 血 圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高 値 血 圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I 度 高 血 圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II 度 高 血 圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III 度 高 血 圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(独立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

メタボリックシンドロームは、腹部肥満、血圧高値、血糖高値、脂質異常のうち、複数の要因が重なって動脈硬化を進行させるため、高血圧診断基準では高血圧や高値血圧に当てはまらなくても、他の要因がある場合には注意が必要です。

また、肥満がなくメタボリックシンドロームの基準に当てはまらない場合でも、高血圧単独でも多くの病気を引き起します。高血圧が進んで動脈硬化になると、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、また脳では、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害（脳卒中）や認知症になりやすくなります。



高血圧の予防

高血圧症の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。食塩摂取の目標は、「健康日本21（第二次）」の目標値では8g未満、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」の目標量では、成人男性で8g未満、成人女性で7g未満とされています。また、日本高血圧学会は、高血圧患者における減塩目標を1日6g未満にすることを強く推奨しています。

日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。全体的に薄味にし、かけしょうゆ、かけソースなどの習慣がある人は、つけしょうゆ、つけソースに改めるだけでも食塩摂取量が少なくなります。また、漬け物をたくさん食べる習慣のある人や、味噌汁を1日に2杯以上飲む人は、1回の量を減らすことが大切です。ラーメンなど麺類の汁を全部飲んでしまうと、それだけで6g近い食塩をとってしまいます。そのほか、表2のような「減塩のコツ」が推奨されています。

一方、野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあります（腎臓の病気がある人はカリウム摂取の制限が必要な場合があるので、主治医と相談する必要があります）。また、カルシウムにも血圧を安定させる効果があります。カルシウムは、牛乳や乳製品から摂取すると、より吸収率が高いことが知られています。これらを組み合わせ、無理のない減塩を長く心がけることが高血圧予防につながります。

表2. 減塩に有効な食行動の例：「減塩のコツ」



1 漬物は控える	自家製浅漬けにして、少量に
2 麺類の汁は残す	全部残せば2～3g減塩できる
3 新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理
4 具だくさんのみそ汁にする	同じ味付けでも減塩できる
5 むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う
6 低ナトリウムの調味料をつかう	酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する
7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる
8 外食や加工食品を控える	目に見えない塩分が多く含まれている。塩干物にも注意する

また日本人では、肥満を伴わない高血圧が半数以上を占めますが、若年～中年の男性を中心、肥満、特に内臓肥満を伴う高血圧の割合が増えています。このような高血圧では、まず最小血圧が高くなりやすく、次第に最大血圧も高くなることが経験的に知られています。このタイプの高血圧は、やがて血清脂質や血糖、尿酸、肝機能にも異常を来し、メタボリックシンドロームに進行しやすくなるので、特定保健指導を利用して、進行しないうちに減量を始めることが大切です。

そのほかに、高血圧の原因となる生活・環境要因には、運動不足、睡眠不足、過重労働、過剰飲酒、寒冷、ストレスなどがあります。

高血圧は自覚症状がほとんどなく、自分で気づかないことが多いので、毎年健診を受けることが極めて重要です。健診で行う心電図や眼底検査では、高血圧による長期の影響がわかれことがありますので、これらの検査を受けることも有用です。また、家庭用血圧計を購入し、自宅で毎日測ることも、高血圧予防の観点から重要です。



本組合の男性の肥満状況

本組合の男性は40～44歳で、約40%の方がBMI25以上の肥満で、それ以降の年代は40%前後で推移します。

特に男性は、40歳前の若い時から、BMIが25を超えないように体重に気をつけていましょう。朝晩等、決まった時間の「体重測定」がおすすめです！

◆BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



「白衣性高血圧」「仮面性高血圧」 自宅での血圧測定のすすめ

健診や受診の時、緊張して血圧が上がる「白衣性高血圧」、夜間や早朝のみ、もしくは職場のみで血圧が高くなる等健診では気づきにくい「仮面性高血圧」の方もいらっしゃいます。

自宅で決まった時間に継続して血圧を測定することにより、ご自分の血圧の状況がわかり、効果的です。

人間関係を丸~く収める

会話の「リボ」

を、磨きませんか？

相手が話を聞いてくれない、会話が続かない…。

そんなことはありませんか。

会話力を高めるための、ちょっとしたコツをご紹介します。

褒める

- 褒め言葉はより具体的に、意外性を持たせよ
- タイミングを逃すべからず
- 過ぎたるは及ばざるがごとし

「褒め言葉」と「お世辞」

大人でも子供でも、褒められればうれしいもの。褒め上手の手に掛かれば、感謝や好印象、やる気、自信といった、ポジティブな心の動きが引き出され、褒めた方・褒められた方双方によい結果をもたらします。

ただ、相手や言葉の選び方を間違うと「お世辞」、さらには「こび」「へつらい」などと受け取られ、相手に狡猾な印象を与えることもあります。

こんなあなたは
「褒め」上手！



- どんな人にもよい部分がある！
- 相手を褒めることで、自分もよい心持ちになる
- 思っていないことは言わない



相手の心に響く褒め言葉とは？ カギは「意外性」

例えば、モデルを相手に「スタイルがいいですね」と、言われ慣れていることを懸命に褒めるのは考えものです。心掛けたいのは、誰もが気付ける箇所ではなく、隠れた長所や意外な一面を褒めること。当人も認識していない可能性や能力、魅力を探し出し、手垢の付いていない褒め言葉を贈りましょう。

具体的に褒めることもポイントです。また、誰かと比較するのではなく、過去の当人と比べて成長や努力を褒めるのもおすすめ。「見てくれていた」「認めてもらえた」という肯定感が、相手にインパクトを与えます。チャンスがあったらすかさず褒める心構えでいたいものです。

気持ちと一緒に伝えよう

「褒めよう」とするあまり、過剰な表現や心にもないことを言うのはおすすめしません。心が込もっていないければ、それは相手に見透かされてしまいます。自分の発言をうっかり忘れては、信用をなくすことも考えられます。

相手への关心や喜ばせたいという純粋な気持ちさえあれば、特別なことは必要ありません。さあ、身近な人から早速褒めてみませんか？



こころの相談ネットワーク

～組合員・ご家族様 いずれの方も利用できます～



今すぐ相談したいとき

相談料・通話料 無料

0120-169-164

平日 9:00~21:00、土曜日 10:00~18:00

(日曜祝日及び年始1/1~3は休み)

ガイダンスが流れ、一次受付に繋がります。相談内容に応じて経験豊富な臨床心理士や精神保健福祉士等の専門相談員が、お答えいたします。



上手く話せないときに

相談料無料

ログインID : kyosai-miyagi



WEB相談はいつでも気軽にご利用いただけます。
WEB『健康・こころのオンライン』ではよくある相談事例や
ストレス度チェックなども掲載しています。



直接会って相談したいときに

相談料
1回1,000円

相談内容に応じて、相談員よりお近くの提携専門機関を紹介し、対面による
相談が利用できます。

※当該年度1人様5回まで

メンタルヘルス相談

職場の相談

家族の相談

介護相談

育児相談

「ご相談者のプライバシーは守ります」

相談内容が他に知られることはございませんので、安心してご利用ください。

ご存知ですか？

組合員限定のお得な共済貯金

4月に新規採用された組合員の皆さま、まだ共済貯金に加入されていない組合員の皆さま、**共済貯金**をご存知ですか？

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。

しかも利率が**年1.0%**と一般の預金利よりも断然お得!!
まずは少額の積立からコツコツと…

お得な共済貯金を活用して、将来の資産づくりをはじめませんか？

詳しくは、こちらのチラシをご覧ください。



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8月	8／3(月)	8／12(水)	8／12(水)	8／20(木)	8／21(金)	8／31(月)
9月	9／2(水)	9／10(木)	9／10(木)	9／18(金)	9／18(金)	9／30(水)
10月	10／1(木)	10／9(金)	10／12(月)	10／20(火)	10／22(木)	10／30(金)

※「貯金払戻請求書」の受け付けは、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ます。

所属所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

共済組合の「物資事業」をご利用ください！！

共済組合の物資事業を利用しての自動車購入は、大変おでで、簡単手続

共済組合の物資事業(自動車物資)は…

- ①立替手数料率が年利2.0%と低金利
- ②資格取得日から、【300万円】までご利用可能
(任期のある職員の方は任期中に返還可能な金額)
- ③給料、ボーナスからの天引き
- ④連帯保証人、担保設定が不要
- ⑤【自動車購入票】を共済組合の事務担当窓口に発行をしてもらい、物資指定店に渡すだけで商品の受取が可能
- ⑥余裕資金があるときに、立替金残高の線上償還が何度でも手数料無料
- ⑦県内主要ディーラーをはじめ、県内50社345営業所で利用可能



自動車物資償還額(例)

◇1回あたりの償還金額例(金額は、年利2.0%の手数料を含んでいます。)

ご利用金額例	償還区分	月賦償還のみ	3倍型ボーナス併用償還	5倍型ボーナス併用償還
200万円 (償還回数60回)	定例償還額	35,055円	23,403円	19,157円
	ボーナス償還額	—	70,209円	95,785円
300万円 (償還回数84回)	定例償還額	38,302円	25,570円	20,932円
	ボーナス償還額	—	76,710円	104,660円

「生活必需品」の購入は共済組合の「一般物資」がお得です。

日常生活に必要な物資の購入や買い替えをお考えの方はライフスタイルに合わせた方法で償還可能な、「一般物資」のご利用はいかがですか？

一般物資は「80万円」までご利用可能です。通常、クレジットカードで分割支払いをすると分割の金利手数料がかかりますが、共済組合の一般物資で購入した商品には、分割の金利手数料が一切かかりませんので人変お得です。



返済例 立替金20万円の場合

少ない額でゆっくり

毎月払い 3,000円×24月
ボーナス払い 32,000円× 4回

少ない回数ですばやく

毎月払い 15,000円×12月
ボーナス払い 10,000円× 2回

金利手数料無料

24月以内にご自分で設定した金額で毎月の給料、ボーナスから償還していただきます。
(最初の12月で立替金額の2分の1以上、償還していただきます。)

ご利用方法、ご利用可能な店舗や支払方法など、詳しくは、前回号「共済のあゆみ(4月号)」別冊の「物資指定店のご案内」または共済組合ホームページをご覧ください。

お知らせ

下記の「指定店(営業店)」が、追加になりましたので、お知らせします。

- ①「(有)堀越モータース(スズキアリーナ加美中新田、加美郡加美町字大門70-1)」：新規加入
- ②阿部勝自動車工業(株)、「大崎古川店(大崎市古川北稲葉1-2-34)」：追加加入

◎問い合わせ先 福祉課福祉係 TEL 022-263-6413

がん検診助成のご案内

早期発見・早期治療のために検診を

がんは日本人の2人に1人がかかるといわれています。がん細胞が1cmから早期とされる2cmになるのにかかる時間はおよそ1年半とされ、初期のがんは自覚症状がほとんどないといわれています。

症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。

共済組合への助成金申請

がん検診受診後、勤務先の共済事務担当課へ、受診者名の入った領収書等を提出してください。勤務先を経由し、助成金を交付します。請求は年度内にお願いします。
※検診費用が助成額を下回る場合は負担実額を助成します。
※任意継続組合員は助成対象外です。

乳がん検診 対象：組合員
助成額：2,300円

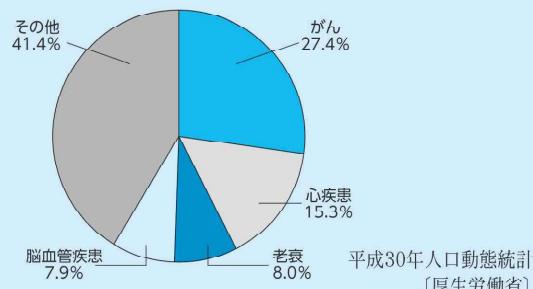
子宮がん検診 対象：組合員
助成額：3,100円

生涯でがんに罹る確率

男性 63% 女性 48%

国立がん研究センター〔がん登録・統計〕

日本人の死亡原因



◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

パレス松洲利用券の使い方

●組合員と同居しているご家族は、1泊4,000円の利用助成が受けられます。

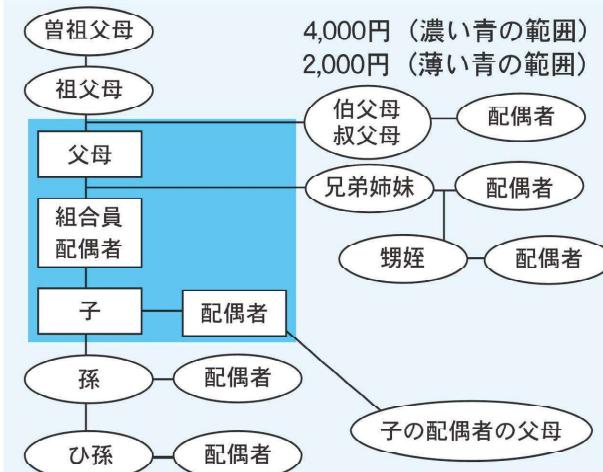


家族でお出かけ
遠出じゃないので荷物も
身軽♪



利用助成を受けて大人1名6,800円～
で松島の夜を満喫!!

●別居しているご家族
でも右表のとおり
利用券が使えます。



知っておトク

- 土曜日・祝前日を除いて平日宿泊利用券(1,000円)を使ってさらにお得に
- 組合員同行でなくとも、ご家族の方だけで利用券を使えます
- 立ち寄り入浴、日帰りプランでも日帰り利用券(500円)が使えます
- 利用券に年間使用回数制限はございません

◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413 パレス松洲 TEL 022-354-2106

令和2年度 退職予定者説明会開催日程

宮城県市町村職員退職手当組合との共催により「令和2年度退職予定者説明会」を、次の日程表のとおり開催する予定です。

なお、説明会の詳細につきましては、9月頃に各所属所あてにお知らせします。

また、説明会では、「退職手当について」、「年金制度について」及び「退職後の医療保険制度について」の説明を行い、個別相談もお受けする予定です。

開催日程	開催場所	参加対象市町村等（予定）
11月 5日(木)	栗原市役所 講堂	栗原市
6日(金)	気仙沼市地域交流センター 大ホール	気仙沼市、南三陸町、 気仙沼本吉地域広域行政事務組合
9日(月)	大河原合同庁舎 大会議室	白石市、角田市、蔵王町、七ヶ宿町、 大河原町、村田町、柴田町、川崎町、丸森町、 白石市外二町組合、仙南地域広域行政事務組合、 みやぎ県南中核病院企業団
10日(火)	石巻市游楽館 大会議室	石巻市、東松島市、女川町、 石巻地区広域行政事務組合、 石巻地方広域水道企業団
12日(木)	大崎市役所 東庁舎大会議室	大崎市、大崎地域広域行政事務組合
13日(金)	登米市消防防災センター 大会議室	登米市
16日(月)	パレス松洲 会議室	塩竈市、多賀城市、松島町、七ヶ浜町、利府町、 宮城東部衛生処理組合、塩釜地区消防事務組合
17日(火)		富谷市、大和町、大郷町、大衡村、色麻町、加美町、 涌谷町、美里町、黒川地域行政事務組合、 宮城県市町村非常勤消防団員補償報償組合、 宮城県市町村自治振興センター、 加美郡保健医療福祉行政事務組合
20日(金)	名取市役所 会議室	名取市、岩沼市、亘理町、山元町、 亘理名取共立衛生処理組合、亘理地区行政事務組合

※1 全日程とも、開始時刻を午後1時、終了時刻を午後4時と予定しております。

2 都合により、日程が変更となることがあります。あらかじめご了承ください。

◎問い合わせ先 年金課 TEL 022-263-6412 保険課 TEL 022-263-6411

有限会社 みやぎ共済が取り扱っております保険のうち、今号では、「所得補償保険」をご紹介させていただきます。

所得補償保険

病気やケガによって働けなくなったとき、月々の所得を補償します！

- 病気やケガによって、継続して4日を超えて仕事に就けないとき最初の4日間（支払対象外期間）を超える就業不能の期間に対し、1年を限度として保険金をお支払いします。（給料が支給されている場合でも支払われます。）
- 有職の配偶者だけでなく、専業主婦の方も加入できます。専業主婦タイプは、病気またはケガによって継続して4日を超えて入院の場合に最初の4日間を支払対象外期間とし、5日目以降の入院日数に対して保険金をお支払いします。
(専業主婦の方は専業主婦タイプにご加入いただけます。)
- 保険金をお受け取りになっても、初年度加入（通算期間設定）および継続加入の保険期間を通算して1,000日分の保険金をお支払いするまで契約を継続できます。
- 団体契約による割引が受けられ、個人加入より20%も割安で加入できます。*
- ご加入の際も医師の診査は要りません。健康告知をお願いします。告知の内容・過去の病歴等によってはご加入をお断りする場合や特別な条件付でご加入いただく場合があります。
- 1年間無事故の場合、保険料の20%を無事故戻し返れい金としてお返しします。（中途脱退の場合、返れい金はありません。）
- 本保険は、介護医療保険料控除の対象となります。（2020年5月現在）
- 保険期間 2020年6月1日午後4時から1年間（中途加入もできます。）
- 加入対象者（被保険者）：宮城県市町村職員共済組合の組合員本人および配偶者（専業主婦も含みます。）

*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更となることがあります。

■上記は概要を説明したものです。詳しい内容については取扱代理店または損害保険ジャパンまでお問い合わせください。

お問い合わせは下記取扱代理店まで

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
☎022-223-0740 FAX 022-215-0785
(受付時間：平日午前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

損害保険ジャパン株式会社

承認番号SJ20-02077
作成日2020年5月25日

人事異動のお知らせ

氏名	異動後	異動前	異動日
加藤 卓也	年金課主査	保険課主査	令和2年7月1日付
佐藤 雄一	総務課主査	年金課主査	々

共済のあゆみ令和2年4月号の別冊「令和2年度人間ドック・脳健診契約医療機関、宿泊施設及び物資指定店のご案内」に次のとおり誤りがありました。

組合員の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

1. 3ページの人間ドック契約医療機関にある登米市立豊里病院は、令和2年度の受入れを見合させております。
2. 18ページにある一般物資指定店の（株）福助屋商店（サルコヤ）は令和2年3月31日に閉店のため、ご利用いただけません。
3. 20ページにある一般物資指定店のブリヂストンジャパン（株）ミスターイヤマン気仙沼明戸の住所に誤りがありました。正しくは「気仙沼市字明戸62-1」になります。

安心してご利用いただるために。

パレス松洲では日本旅館協会のガイドラインに準拠し、新型コロナウィルス感染症拡大防止のための対策を実施しています。



- ・ 感染の予防と接触機会の低減
 - ✓ フロントやおみやげ処のカウンターなどに、飛沫を防止するためのパネル・シートを設置しています。
 - ✓ スタッフはマスク・フェイスシールドを着用します。また検温・随時の手指消毒等を実施しています。
- ・ 施設内のウイルス除去
 - ✓ 客室と館内各所の定期的な消毒を実施しています。
- ・ ソーシャル・ディスタンスの確保
 - ✓ 宿泊定員を104名から60名に減らし、満室を避けて館内が密にならないよう配慮しています。
 - ✓ お食事処や宴会場などでのお席の配置に留意しています。
 - ✓ 朝食時間を午前7時30分からとし、バイキングではなくお膳にて提供しています。またお客様の集中を回避するため、朝食のお時間を調整させていただきます。



- ・ ご理解とご協力のお願い
 - ✓ 一部サービス提供内容の変更と館内施設・設備のご利用停止を行っています。ご容赦ください。
 - ✓ チェックイン時の客室へのご案内を中止しています。
 - ✓ 入館時の検温・滞在時のマスク着用にご協力ください。
 - ✓ 客室および館内各所にアルコール消毒液を配置しています。必要に応じお使いください。

おとな 5,800円～ (1泊2食 松洲膳コース 平日、利用助成券・平日宿泊利用券利用時)
こども 1,800円～ (1泊2食 わんぱく膳コース 平日、利用助成券・平日宿泊利用券利用時)

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>



宮城 共済のあゆみ

●発行所 宮城県市町村職員共済組合・〒980-8422仙台市青葉区上杉一丁目2-3(自治会館内)
●編集発行人 丸山 泰弘・電話022(723) 2525