

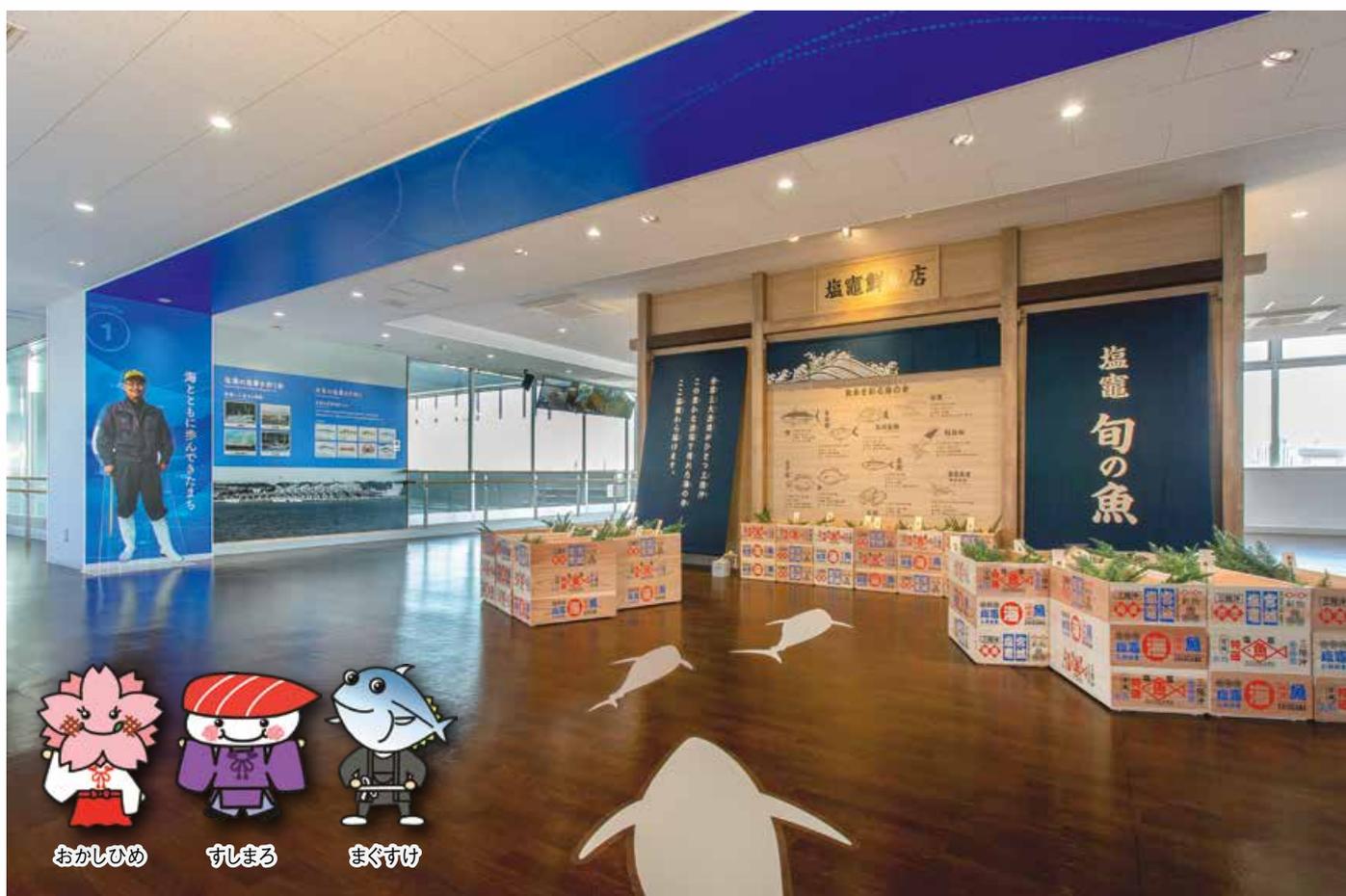
# 共済の あゆみ

宮城県市町村職員共済組合



CONTENTS	組合会議員選挙を実施します	P 2
	医療費助成制度	P 3
	令和2年度の「医療費通知書」について	P 4
	適正受診にご協力ください	P 5
	交通事故にあったとき	P 6
	こころの相談ネットワーク	P 7
	がん検診助成のお知らせ	P 8
	インフルエンザ予防接種助成について	P 8
	保健事業の開催報告	P 9
	ふくろう博士と考える生活習慣病予防「脂質異常症」	P 10
	「禁煙外来（禁煙治療）」のすすめ	P 12
	特定保健指導・特定健康診査	P 13
	「ストレス」に効くストレッチ	P 14
	会話のツボを、磨きませんか？「頼む」	P 15
	「組合員貯金残高通知書」をお送りします	P 16
	令和2年度健康優良組合員表彰	P 19
	入学貸付の受け付けを開始しました！	P 20
家庭用常備薬の特価斡旋について	P 22	
組合会議員補欠選挙結果報告	P 23	
人事異動のお知らせ	P 23	

付録 家庭用常備薬斡旋パンフレット

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


## 塩竈市 魚市場おさかなミュージアム

表紙写真  
ご紹介

日本有数の生鮮マグロの水揚げを誇る塩竈市魚市場は、密閉型の荷捌き所を有する高度衛生管理に対応した施設となっており、海の幸が味わえる食堂・直売所や、料理教室を行う魚食普及スタジオもあります。

また、「おさかなミュージアムSeri-miru」では、水揚げがある日にマグロのセリの様子を見学できるほか、マグロの原寸大縫いぐるみやバーチャル鯨体験、塩竈のブランドマグロ「三陸塩竈ひがしもの」の映像などを通じて、魚市場についてはもちろん、塩竈の水産業や水産加工業について楽しく学ぶことができます。



ご家族の皆さんと一緒にご覧ください

# 組合会議員選挙を実施します

実施日 令和2年11月18日

共済組合の予算・決算や定款変更など重要事項の議決機関である組合会議員の任期が本年11月30日をもって満了することに伴い、新たな組合会議員を選出する選挙を行います。

共済組合の運営のあらまし、選挙の方法については、下図のとおりです。

## 新組合会議員の任期

2020年12月1日～2022年11月30日

2年間

## 選出人数

市町村長である組合員から…10名  
市町村長以外の組合員から…10名

20名

## 共済組合の運営のあらまし、選挙の方法

共済組合の業務を適正かつ円滑に運営するために、次の3つの機関が設けられています。

### ① 議決機関（組合会）

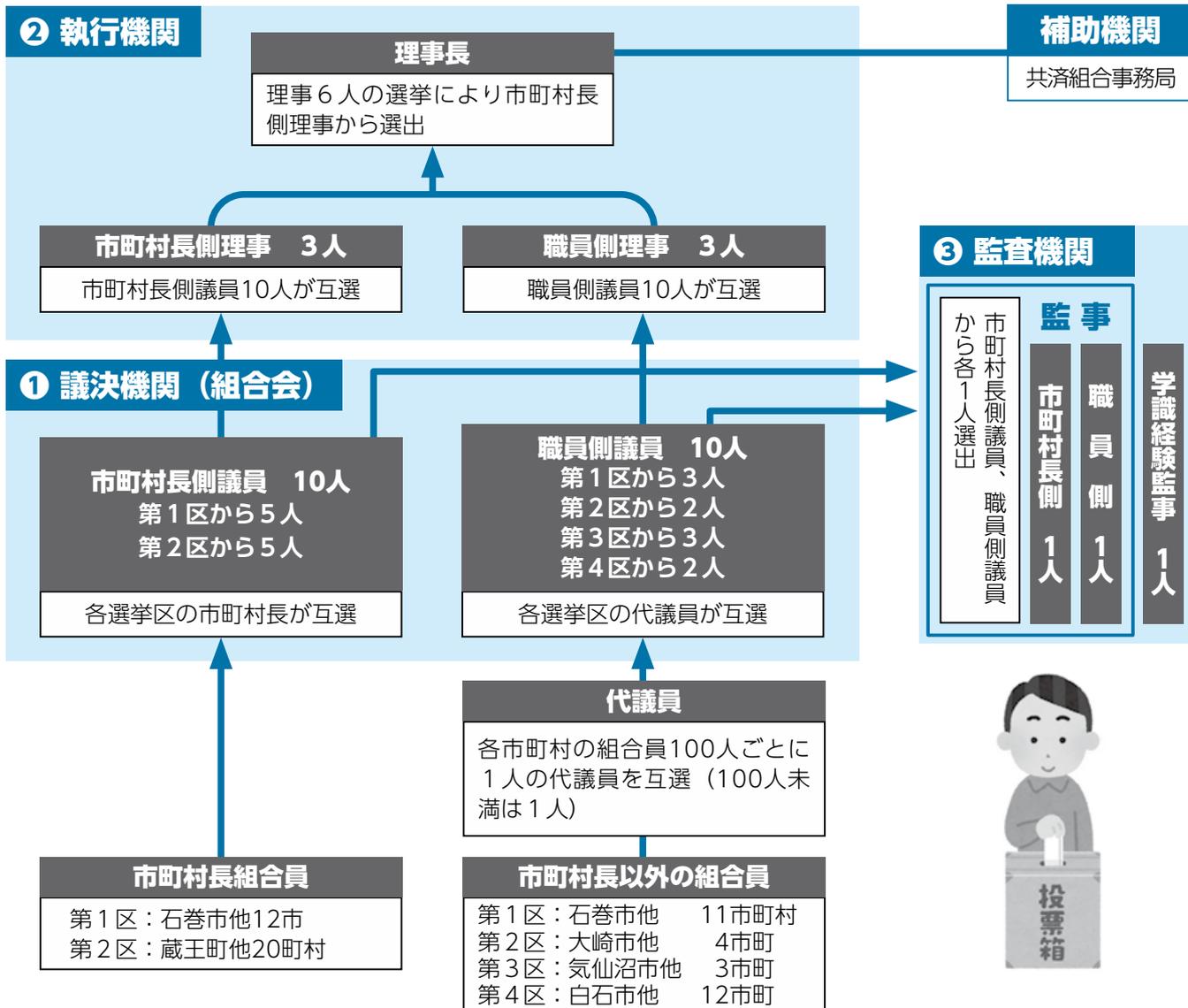
20人の組合会議員で構成される組合会では、定款の変更、事業計画、予算及び決算など重要事項を審議し、議決します。

### ② 執行機関

理事は理事長を補佐し理事長は組合を代表し業務を執行します。

### ③ 監査機関

組合の業務を監査します。



※一部事務組合の選挙区については、事務所の所在する市町村の属する選挙区になります。  
なお、仙台市内に事務所の所在する一部事務組合は第1区になります。

◎問い合わせ先 総務課庶務係 TEL 022-723-2525

# 市区町村の条例による医療費助成制度の適用を受けることになった方、または受けなくなった方へ ～附加給付を適正に支給するためのお願い～

附加給付については、医療機関での窓口負担額が25,000円(標準報酬月額530,000円以上の方は、50,000円)を超える場合には、その超えた分について、一部負担金払戻金、家族療養費附加金として支給しますが、医療費助成制度が適用され、25,000円以下になった場合は支給されません。

この附加給付を適正に支給するため、医療費助成の受給状況について毎年10月に調査を実施しますので、「市区町村の条例による医療費助成」に該当になった場合は「**公費負担該当申告書**」、非該当になった場合は「**公費負担非該当申告書**」を共済組合担当課に届出してください。

<b>公費負担 該当申告書</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●心身障害者医療費助成の適用を受けてなかった方が、適用を受けることになったとき (添付書類 心身障害者医療費受給者証のコピー)</li> <li>●母子・父子家庭医療費助成の適用を受けてなかった方が、適用を受けることになったとき (添付書類 母子・父子家庭医療費受給者証のコピー)</li> <li>●所得制限等により乳幼児等医療費助成対象外だった方が、所得の減少により乳幼児等医療費助成の適用を受けることになったとき (添付書類 乳幼児等の医療費受給者証のコピー)</li> </ul>
<b>公費負担 非該当申告書</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●所得の増加等により心身障害者医療費助成の適用を受けなくなったとき (添付書類 適用を受けなくなったことがわかる書類のコピー)</li> <li>●所得の増加等により母子・父子家庭医療費助成の適用を受けなくなったとき (添付書類 適用を受けなくなったことがわかる書類のコピー)</li> <li>●所得の増加等により乳幼児等医療費助成の適用を受けなくなったとき (添付書類 適用を受けなくなったことがわかる書類のコピー)</li> </ul>

心身障害者医療費受給者証		
受給者番号	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
受給者	住所	○○市○○町○○番地○
	氏名	共済 太郎 男
対象者	氏名	共済 太郎 男
	生年月日	昭和○年○月○日
有効期間	令和 ○年 ○月 ○日から 令和 ○年 ○月 ○日まで	
市町村長名 及び印	宮城県○○市長 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">印</span>	
交付年月日	令和 ○年 ○月 ○日	

令和○年○月○日

共済 太郎 様  
(共済 一郎様分)

宮城県○○市長 印

子ども医療費受給資格登録(更新)申請却下通知書

先に申請なりました子ども医療費受給資格更新については、下記の理由により却下します。

記

1 却下理由 ○○○○○○

2 却下となった期間 令和○年○月○日から  
令和○年○月○日まで

※医療費助成の適用を受けている方に、附加給付が誤って支給された場合には、後日返還していただくこととなりますのでご注意ください。

# 令和2年度の「医療費通知書」について

組合員や被扶養者の皆さん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」を所属所を通してお届けします。

## 確定申告に医療費通知書を使用する際の注意点

医療費通知書は医療費控除の申告手続きの際に医療費の明細書として使用することができますが、共済組合が把握していない医療費助成制度を受けている場合や、医療費の請求の遅れや審査中である場合は、実際の自己負担額と医療費通知書に記載されている自己負担額が異なる場合がございます。

また、医療機関等の業務スケジュールの関係上10月～12月分の医療費通知書については3月中での発行となります。そのため、引き続き医療費等の領収書を保管していただきますようお願いいたします。

## 令和2年度医療費通知書の発行予定

令和2年度は「医療費通知書」を年2回、と「ジェネリック医薬品のお知らせ」を年1回の発行を予定しています。

「医療費通知書」…………… 令和3年1月発行（令和2年1月から9月診療分を記載）

令和3年3月発行（令和2年10月から12月診療分を記載）

「ジェネリック医薬品のお知らせ」…… 令和3年3月発行

確定申告医療費通知（イメージ図）

医療費通知書												
											令和〇年〇月〇日作成 令和〇年〇月～令和〇年〇月分	
(氏名) 共済 太郎												
(所属所名) 宮城県市町村職員共済組合												
受信者氏名 医療機関名	診療 年月	日 数	診療区分 給付種別	医療費 総額	法定給付 額	公費負 担額	窓口負 担額	家族療養 費附加金 等	高額療養 費	支給額	確定申告用 自己負担額	
共済 太郎	2 4	1	医科入院外	5000	3500		1500				1500	
〇〇〇メディカルクリニック												
共済 太郎	2 4	1	調剤	3500	2450		1050				1050	
〇〇〇調剤薬局〇〇店												
共済 花子	2 5	7	医科入院	150000	105000		45000	20000		20000	25000	
〇〇〇大学病院												
(所属所)(証番号)(所属所-企業)(部課署コード) 200 20000 500 500												

◎問い合わせ先 保険課給付係 TEL 022-263-6411



# 適正受診にご協力ください!

医療機関を受診するとき、一人一人がルールやマナーを守っていれば医療費の削減ができる上、医療現場の負担も軽減されます。いざというときに、必要としている人が安心して医療を受けられるように、適正受診を心掛けましょう。



## かかりつけ医を持ちましょう

日頃から病歴や健康状態を把握してもらっている「かかりつけ医」がいれば、あなたに合った治療・アドバイスが受けられます。また、必要に応じて大病院や専門医を紹介してもらえます。

## 重複受診はやめましょう

同時期に同じ病気で複数の医療機関にかかると、受診のたびに初診料などがかかる上、何度も検査や処置・投薬などを行うので、医療費がかさみ、また体に負担もかかります。



## 時間外・休日・夜間の安易な受診は控えましょう

時間外・休日・夜間の診療には、通常の料金に規定の「割増料金」が加算されます。急病などやむを得ない場合を除き、平日の日中に受診しましょう。

時間外	おおむね8時前と18時～22時、 休診日、土曜日の正午以降
休日	日曜日、祝日、12月29日～1月3日
深夜	22時～6時



## 大病院志向はやめましょう

医師からの紹介状なしで大病院\*にかかると、原則として、自己負担に加え「定額負担」が必要になります。定額負担の額は、初診 5,000 円(歯科 3,000 円)、再診 2,500 円(歯科 1,500 円)が最低金額です。まずは、かかりつけ医を受診しましょう。

\*特定機能病院および病床規模が 200 床以上ある病院

## 薬局を上手に活用しましょう

どの医療機関にかかったときも同じ「かかりつけ薬局」で薬歴や体質、アレルギー歴などを把握してもらっていれば、薬の重複や飲み合わせの可否などを確認してもらえます。また、飲み残した薬がある場合は、薬剤師に相談しましょう。



1人に一冊!

### お薬手帳の活用法

処方された薬を記録してもらうだけでなく、自分で服薬後の体調の変化や市販薬・サプリメントなどの服用歴も記入しておく、医師や薬剤師に相談しやすく便利。常時携帯すれば災害時などにも役立ちます。

## ジェネリック医薬品に切り替えてみましょう

医療機関や薬局で支払う自己負担金は医療費の一部であり、残りは医療保険者が負担しています。新薬より安価なジェネリック医薬品を使うことで、私たちが支払う薬代の負担だけでなく、医療保険者の負担も削減できます。

さらに

### こんなことも医療費削減につながる!

- 医療機関を受診したら、明細書と領収書で診療内容や費用を確認しましょう。日頃から医療や医療費に関心を持つことで、適正な受診行動へとつながります。
- 病気の早期発見・早期治療、重症化予防のためにも、健診は毎年必ず受け、結果を確認しましょう。

# 交通事故にあったとき

交通事故などの第三者行為により、組合員やその被扶養者が負傷し、医療機関等で組合員証等を使用して治療を受けるときには、必ず共済組合に連絡をお願いします。

第三者の行為によってケガをしたときの治療費は、加害者が負担するのが原則です。

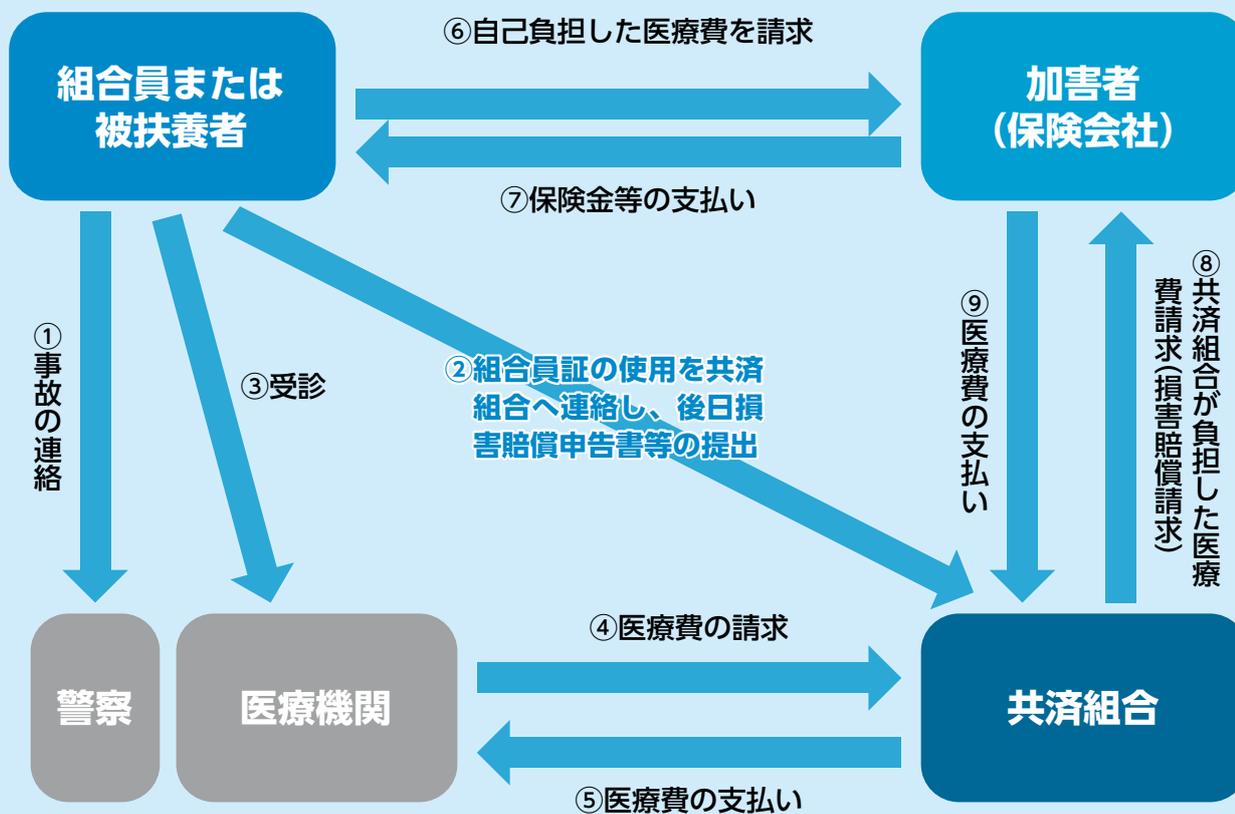
しかし、組合員証を使用した場合は、共済組合が治療費の7（8）割分を医療機関に立替払いし、被害を受けた組合員や被扶養者に代わって加害者（または保険会社）に損害賠償請求（立替えた治療費の求償）をすることになります。（組合員の方からの損害賠償請求権の代位取得）

なお、交通事故のときは、どんな小さな事故であっても警察へ届け出て「交通事故証明書」をもらい、医療機関で医師の診断を受けましょう。

また、公務中（通勤中を含む）の事故等の医療費は地方公務員災害補償基金が負担しますので、所属所の公務災害担当課へ連絡してください。



## 組合員証等を使用したときの流れ



## 負傷原因調査にご協力をお願いします

共済組合では、医療費適正化対策の一環として、毎月病院などから請求される診療報酬明細書（レセプト）を基に負傷原因調査を行っております。

この調査は、負傷により組合員証等を使用し、医療機関で治療された場合その負傷の原因が、第三者行為や公務災害に該当するものかを確認するために必要な調査となります。

共済組合からお勤め先の共済事務担当課を通して、「負傷原因調査表」の文書が届く場合がありますので、回答にご協力をお願いします。

# 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ありませんので、安心してご利用ください。

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、「新・団体医療保険」をご紹介します。

【新・団体医療保険】：医療保険基本特約・疾病保険特約等セット団体総合保険

## 新・団体医療保険

**病気による入院・手術・退院後通院を補償します！先進医療等の費用も補償対象になります。**

被保険者が、保険期間中に疾病を被り、その直接の結果として、入院を開始した場合、手術を受けた場合、退院後に通院された場合等に保険金をお支払いする保険です。

- 入院補償は1日目からお支払いします。(日帰り入院も対象になります。)
  - 職種による保険料の差がなく、5歳刻みの保険料となっております。
  - 病気による入通院に補償を特化し、低廉な保険料を実現。
  - 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(団体割引)が受けられ、20%も割安でご加入いただけます。\*
  - 加入の際の医師の診査はいりませんが、健康告知をお願いします。(告知の内容によってはご加入をお断りする場合や特別な条件付きでご加入いただく場合があります。)
  - 本保険は、介護医療保険料控除の対象となります。(2020年7月現在)
  - 保険期間 2020年7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ご家族(配偶者、子供、両親、兄弟姉妹および同居の親族)も加入できます。
    - ・申込締切日現在、正常に勤務し、病気により医師の治療や医師の指示による服薬をしていない方かつ過去2年間に病気を指摘されたり、病気により1週間以上仕事を休んだことのない方。
- \* 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保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  
TEL 022-223-0740 FAX 022-215-0785

(引受保険会社名：損害保険ジャパン株式会社)

(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。)

承認番号SJ20-06637 作成日2020年9月4日



# 定期的に検診を受けましょう がん検診助成のお知らせ



- ✓ [若いからまだ大丈夫]ではありません!!**  
子宮がん検診は20歳から、乳がん検診は40歳からの受診が推奨されています。
- ✓ [異常が出たら病院へ]では遅いかも!**  
初期段階では、ほとんど無症状だといわれています。
- ✓ 2年に1回の定期的な検診を!**  
1回受ければ一安心…でもありません。  
あなたの健康のため、家族の笑顔のため定期的な検診を。

## 費用助成の流れ

がん検診受診



勤務先の共済事務担当課へ  
がん検診の領収書等を提出



勤務先事務担当課より共済組合へ  
申請のあった検診費用を  
勤務先を経由し助成

### 子宮がん検診

対象：組合員  
助成額：3,100円

### 乳がん検診

対象：組合員  
助成額：2,300円

### 前立腺がん検診

対象：50歳以上の組合員  
助成額：1,000円

※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。



## インフルエンザ予防接種助成について

今年度もインフルエンザが流行する季節が近づいてきました。外出後はうがい、手洗いを心がけ、咳やくしゃみの症状がある方はマスクを必ずするなど、それぞれに予防を図りましょう。

今年度も疾病予防対策としてインフルエンザの予防接種を受けた方に対する助成を行います。

インフルエンザの予防接種を受けられた方は忘れずに申請してください。

- 助成対象**…………… 組合員及び被扶養者。(任意継続組合員と65歳以上の者を除く)
- 助成金額及び回数** 当該年度 一人あたり年1回 1,000円  
ただし、接種日において13歳未満の被扶養者については当該年度2回までとし、費用が上記金額を下回る場合は実費負担分
- 助成対象時期**…… 10月から1月に予防接種を受けた方
- 助成方法**…………… 各所属所の共済事務担当課に予防接種を受けた方の名前が入った領収書をご提出ください。(セルフメディケーション税制などで、領収書を使う場合は写し可) 共済事務担当課でとりまとめのうえ共済組合に請求していただき、共済組合が所属所を経由のうえ助成します。

◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

## 令和2年度 第3回メンタルヘルスセミナー



令和2年7月30日(木) パレス松洲にて開催しました

■講演「親(大人)と子の信頼関係を強め、子どもに伝わりやすい褒め方や叱り方を学ぶセミナー」

講師：せんだいCHAP CPPインストラクター 舟山みどり 氏、田中和子 氏

■講話と体験「呼吸と運動でゆったり、リラックス」講師：健康運動指導士 入江徳子 氏

初めて、「子育て」をテーマにセミナーを開催したところ、募集人数50名に対し2倍近い応募があり、関心の高さが伺えました。

内容は、「プログラムに入る前に」「①分かり合えるコミュニケーション」「②教えたことが身に付くために」「③自己肯定感につながるほめ方」「④前もって教えて練習する方法Ⅰ」「⑤前もって教えて練習する方法Ⅱ」「⑥親子で落ち着くためには」の6つのステップで進み、何が大切なのか、具体的にどのように行うのか等の説明や実際の場面を想定したDVDや先生方が演じるロールプレイで実践的に学びました。受講者の皆さんは、熱心にメモを取って先生方の講演を聞いていました。

後半の「呼吸と運動でゆったり、リラックス」は、適度な運動やリラックスを体験し、「気持ち良かった」「リフレッシュできた」「家でもやってみたい」等参加者から好評でした。

※今回の子育てのセミナーは、好評につき、来年度も実施を予定しています。

生活習慣病を予防しましょう！ 生活習慣病の重症化を予防しましょう！

令和2年7月中旬

特定健康診査の結果、生活習慣病リスク保有の組合員の方に

「主治医(かかりつけ医)とのご相談のすすめ」の通知をお送りしました



血糖高値リスク保有者

令和元年度(一部平成30年度)健診結果から

◆受診勧奨判定値

空腹時血糖(随時血糖)126mg/dl以上

またはヘモグロビンA1c 6.5%以上

おすすめ **510名**

血圧高値リスク保有者

令和元年度(一部平成30年度)健診結果から

◆受診勧奨判定値

収縮期血圧160mmHg以上

または拡張期血圧100mmHg以上

おすすめ **457名**

脂質異常リスク保有者

令和元年度健診結果から

◆受診勧奨判定値

LDLコレステロール140mg/dl以上

または中性脂肪(TG)300mg/dl以上

おすすめ **342名**

「血圧高値」「血糖高値」は、受診をされていても、健診時の数値が受診勧奨判定値を超えている方が、かなりいらっしゃいました。「脂質異常」は、毎回通知をお送りしても、主治医(かかりつけ医)とご相談されない方が、かなりいらっしゃいます。「脂質異常」の中で特にLDLコレステロールを高値のまま放置すると、動脈硬化が進行しやすく、将来的に心筋梗塞や狭心症になりやすいことがわかっています。生活習慣病は、初めは無症状の場合が多いため、毎年の健診結果で数値を確認しながら、健康管理に役立てることが大切です。また、健診の結果1回だけでは、治療が必要かどうかわかりません。健診で異常値の結果が出た場合は、主治医(かかりつけ医)と相談することが大切です。

→関連記事：P.10～P.11 ふくろう博士と考える生活習慣病予防もご覧ください。

◆健診結果は、令和元年11月1日から令和2年4月30日の間に本組合に届き、健診システムに入力した分が対象

◆受診勧奨判定値は、標準的な健診・保健指導プログラム 平成30年度版(平成30年4月 厚生労働省 健康局)より

# 症状がないので気をつけて！動脈硬化の促進と関連する「脂質異常症」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、読者の皆さんと一緒に考えるページです。

## ■脂質異常症って何？

脂質異常症とは、LDLコレステロールが高い、HDLコレステロールが低い、トリグリセライド（中性脂肪）が高い等の状態のことで、血液中の脂質に関する検査異常の総称です。病気のリスクとなる可能性が高い脂質の異常を意味しています。

## ■脂質異常症は、大きく4つに分けられます

LDLコレステロールが多い	➔	高LDLコレステロール血症
HDLコレステロールが少ない	➔	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド（中性脂肪）が多い	➔	高トリグリセライド血症（TG血症）
non-HDLコレステロールが多い	➔	高non-HDLコレステロール血症

## ■脂質はどんな働きをするの？

### ◆LDLコレステロール

肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞等を発症させます。悪玉コレステロールと呼ばれます。

### ◆HDLコレステロール

増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管の壁にたまったコレステロールを取り除いて、肝臓へもどす働きをします。善玉コレステロールと呼ばれます。

### ◆トリグリセライド（中性脂肪、TG）

全身に運ばれて、エネルギーとして利用されます。摂りすぎると体脂肪として蓄えられて、肥満を招き、生活習慣病を引き起こします。

## ■脂質異常症は何が問題なの？

脂質異常症は、特に症状はありません。しかし、動脈硬化を進行させるため、気がつかないうちに血管が傷つけられて、脳の病気（脳出血・脳梗塞等）や心臓の病気（狭心症・心筋梗塞等）等生命に関わる病気を引き起こします。脂質異常症を放っておいてはいけません。

## ■動脈硬化とは？

動脈は、心臓から血液を全身に運ぶためのくだ（血管）で、本来、しなやかなものですが、年を重ねるごとに次第に弾力を失い、硬く、もろくなっていきます。この状態が「動脈硬化」です。動脈硬化は、誰にでも起こる老化現象ですが、そのスピードには個人差があります。とくに動脈硬化のスピードを速めてしまうのが、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病です。LDLコレステロールは動脈硬化を直接的に進める原因です。他にも間接的な要因は「HDLコレステロールの減少」「トリグリセライド（中性脂肪）の増加」「高血圧」「高血糖」「肥満」「喫煙」等たくさんあります。

## ■動脈硬化って悪いの？

動脈硬化が進んだ血管は、もろくなって破れやすくなります。また、コレステロールが血管内に蓄積されてこぶのような塊（プラーク）になると、これが血管の内腔を狭くして、血液の流れを悪くしたり、血管そのものをもろくしてしまいます。

もろくなった血管が何らかの刺激で破れると、傷を修復するためにかさぶたがつくれ、これが血栓となって血の流れが妨げられると、その先の組織に酸素や栄養が届かなくなってしまいます。

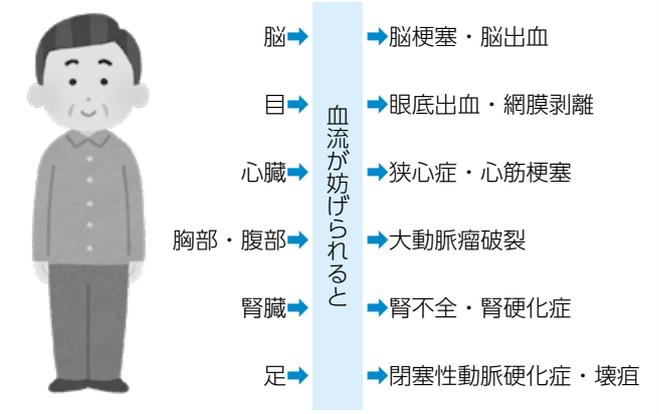
日本人の約4人に1人は動脈硬化性の疾患で亡くなっています。

## ■「家族性高コレステロール血症」って聞くけど何？

通常の脂質異常症は、生活習慣が大きく影響しますが、「家族性高コレステロール血症」は、遺伝性の脂質異常症で生活習慣とは関係なく、生まれた時からLDLコレステロールが高い特徴があります。日本人は、200～500人に1人は「家族性高コレステロール血症」と推定されています。

## ■動脈硬化が原因となる病気

動脈硬化は、体中どこの動脈でも起こり、さまざまな病気を引き起こします。



## ■女性の脂質異常

脂質代謝は男性と女性で差があり、女性は閉経後に大きな変化が見られることがわかっています。◆LDLコレステロール値は50歳前は男性より低く、50歳以降急速に上昇し男性より高くなります。◆中性脂肪は50歳までは男性の方が圧倒的に高く、女性は30歳代で上昇し始め、60歳代で性差が無くなります。◆HDLコレステロール

値は女性が高値で推移しますが、50歳代以降では女性のHDLコレステロール値が低下し、性差が無くなります。女性は女性ホルモンであるエストロゲンが動脈硬化に対して保護的に働くため、閉経前は動脈硬化は非常に少ないです。閉経後の女性は男性と同じように脂質異常症を動脈硬化のリスクファクターと考えなければなりません。

■脂質異常があるかどうかは、健診結果でわかります。

脂質は血液で検査します。健診結果の数値で脂質に異常があるかわかります。「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」「トリグリセライド（中性脂肪）」の値は、下の表のどこにあてはまりますか？正常域でも、年々数値が上がってきていませんか？単年度だけではなく、経年の数値の変化も確認します。毎年の健診結果を数値で見えていくことは、とても大切です。



◆健診結果の判定基準

	正常域	保健指導判定値を超えるレベル	受診勧奨判定値を超えるレベル
LDLコレステロール	120mg/dl 未満	120mg/dl 以上140mg/dl 未満	140mg/dl 以上
HDLコレステロール	40mg/dl 以上	40mg/dl 未満	
トリグリセライド（中性脂肪）	150mg/dl 未満	150mg/dl 以上300mg/dl 未満	300mg/dl 以上
non-HDLコレステロール	150mg/dl 未満	150mg/dl 以上170mg/dl 未満	170mg/dl 以上

（標準的は健診・保健指導プログラム 平成30年度版 厚生労働省）

## 脂質異常症の予防や治療の基本は、生活習慣改善です キーワードは、「体重を適正に」「食生活の改善」「運動不足解消」「禁煙」

■体重を適正に

【あなたの現在の体格指数：BMI※を計算してみましょう】

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \square$$

- 「22」が一番病気になりにくいと言われますので、適正な体重の目安とします。
- 「25」を超えている場合は、肥満です。適正な体重に近づくように食事や運動（活動）に気を付けましょう。

体重は、毎日決まった時間にはかり、確認していくとよいでしょう



【あなたの適正な体重を計算してみましょう】

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \square$$

※BMI：Body Mass Index（ボディマスインデックス）の略。肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数。

■運動不足解消

運動は、脂質異常症の方だけでなく健常者においても、血中のトリグリセライド（中性脂肪）の低下、HDLコレステロールレベルを増大させ、血中脂質値に好影響を及ぼします。

1回の運動では血中の脂質は影響を受けませんので、数カ月以上定期的に運動を続けていきましょう。

- ①家事や日常生活で、毎日今より10分多く体を動かしましょう。
- ②歩く以上の強さの身体活動を毎日60分くらいしましょう。  
例えば：自転車で購入物に行く、ウォーキング、掃除、お風呂掃除、子供と遊ぶ、洗濯 等
- ③汗をかき、息が弾むくらいの運動を週に合計60分行いましょう。  
例えば：ジョギング、水泳、自転車 等

■禁煙

喫煙は、動脈硬化を急速に進めます。血管をしなやかに保つためにぜひ禁煙を。最近は「禁煙外来」を利用して禁煙される方も増えてきています。➡ 関連記事 P.12へ

■食生活の改善のポイント

○ 積極的に摂りたい ○		× 控えたい ×	
コレステロールを減らす食品	抗酸化作用のある食品	LDLコレステロールを増やす食品	コレステロールを多く含む食品
<p>○EPAやDHAを多く含む青背の魚 あじ、さんま 等</p> <p>○食物繊維を多く含む食品 野菜類、海藻、きのこ、こんにゃく、胚芽米、麦飯、蕎麦、全粒粉のパン 等</p> <p>○大豆たんぱく (コレステロールの吸収を抑える) 豆腐、納豆 等</p>	<p>○色の濃い野菜類、 鮭、エビ 等 食事ごとに色の濃い野菜を必ず一皿取りましょう。</p>	<p>肉の脂身、鶏肉の皮、ラード、ベーコン、バター、乳脂肪、ココナッツミルク、アイスクリーム、生クリーム、スナック菓子、パイ菓子、クッキー類、甘い飲み物 等</p> <p><b>アルコール</b> アルコールは中性脂肪の合成を促すほかに食べ過ぎにもつながりやすいので注意しましょう。 1日に日本酒なら1合、ビールなら400ml程度、ワインなら200ml程度までで楽しみましょう。</p>	<p>鶏卵や魚卵（たらこ、いくら等）、内臓類（レバーやハツ等）、うなぎ 等</p> <p><b>糖質の摂取量</b> ×主食の大盛、おかわり ×菓子類 ×甘い果物 ➡少なめに ×甘い飲み物・ジュース ➡無糖のお茶類に</p>

【参考】◆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、「脂質異常症」山岸良匡（2019）、「中性脂肪/トリグリセライド」、「LDLコレステロール」、「HDLコレステロール」、「脂質異常症（基本）」丸山千寿子（2019）、「脂質異常症（実践と応用）」丸山千寿子（2019）、「脂質異常症を改善するための運動」家光素行（2019）◆厚生労働省 研究班、女性の健康推進室 ヘルスケアラボ、「女性および高齢者の脂質異常」◆日本動脈硬化学会編「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2018年度」

チャレンジしてみたいけどなかなか踏み出せない…、失敗したことがあるからもう無理…

## そんなあなたへ「禁煙外来(禁煙治療)」のすすめ



2006年4月より、禁煙治療に健康保険が適応になりました。でも、禁煙外来(禁煙治療)ってどういうものかよくわからないですよ。禁煙外来では、張り薬や飲み薬(禁煙補助薬)を使うため、ご自分で禁煙されるよりもずっと楽に、そして確実に(成功率が3~4倍高い!)禁煙することが可能です。また、禁煙は、失敗しても、回を重ねるごとに成功率が高くなることもわかっています。禁煙外来でどのように禁煙治療を行うのか、簡単にご紹介します。

### ■禁煙治療の流れ

健康保険を使った禁煙治療は、12週間で計5回の診察を受けるプログラムです。



### ■禁煙治療の内容

健康保険を使った禁煙治療では、以下の様な内容の治療を受けることができます。

1. ニコチン依存度の判定 (問診などによってどれだけニコチンに依存しているか判定します)
2. 呼気一酸化炭素濃度測定 (吐く息がたばこによってどのくらい汚れているか検査します)
3. ニコチン依存度にあわせた処方 (状況によって貼り薬や飲み薬を処方します)
4. 禁煙に対するアドバイス (禁煙を楽にできるためのコツをお伝えしたり、禁煙に対する想いや不安を聴取します。医療機関によっては、専任の看護師がカウンセリングを行います)



### ■禁煙治療を受けることのできる方

以下の4つの要件をすべて満たした方が、健康保険の適応になります。

- ①ニコチン依存度テストの結果が5点以上の方  
→ テストは隣へ
- ②35歳以上の場合は、  
1日の平均喫煙本数×喫煙年数が200以上の方
- ③直ちに禁煙することを希望されている方
- ④「禁煙治療のための標準手順書」に則した禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意された方

### ■禁煙外来の費用 (自己負担額: 3割)

5回合計で 約13,000~20,000円

※例えば500円のたばこを1日1箱買うと、12週間で42,000円。たばこ代の半分くらいの費用です。

### ■あなたのお近くの禁煙外来 (医療機関)

宮城県内で禁煙治療に健康保険が使える医療機関は、311あります。

(令和2年7月1現在)【日本禁煙学会HP】

◆医療機関の検索はこちら…

[http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref\\_id=4](http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=4)



チェックしてみましょう

### 【TDSニコチン依存度テスト】



	設問内容	はい 1点	いいえ 0点
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5	4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
8	タバコのために自分に精神的問題 <sup>(注)</sup> が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
	合計		

(注)禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

【参考】◆厚生労働省、e-ヘルスネット、「禁煙治療ってどんなもの」谷口千枝(2019)  
◆禁煙治療のための標準手順書(第7版)

# 特定保健指導

## 生活習慣の改善や重症化予防をサポート

特定保健指導とは、特定健康診査の結果、**糖尿病**や**脳卒中**、**心臓病**など**生活習慣病**発症リスクが高いと診断された方の生活習慣改善のため、保健師や栄養士など専門家が支援するプログラムです。

### 対象者

健診結果より、生活習慣病になるリスクが高いと判定された方へ、勤務先を経由し、**特定保健指導利用券**をお届けします。

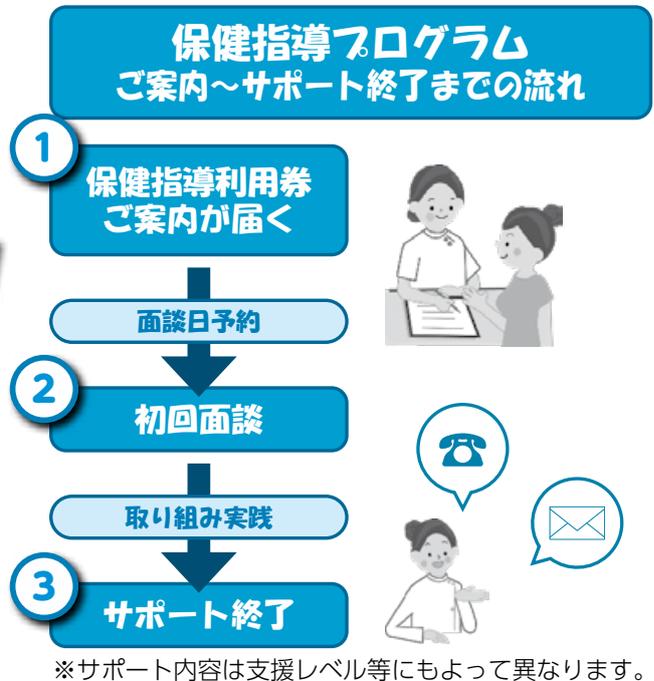
### 保健指導機関

受け取られましたら、保健指導機関を確認し面談日をご予約ください。

### 費用：無料

発症し、治療が始まると肉体的にも経済的にも、家族のご負担も大きくなります。

健康・家族の笑顔のために、特定保健指導をご活用ください。



被扶養者の  
みなさまへ

# 特定健康診査

## 自分の身体、健診で知りましょう。年に1度は必ず受診を！

共済組合が発行した**特定健康診査受診券**をお使いいただくと**無料**で受診することができます。(オプション検査は自己負担)  
自覚症状がなく進行する生活習慣病の予防・早期発見のため受診いただくようお願いいたします。

パート先などで健診を受けられた被扶養者の方は 健診結果の提供にご協力ください。

検査項目を満たす健診結果は、共済組合が国へ報告する特定健診実績にカウントされます。提供の際のご確認に協力をお願いします。



特定健診・検査項目	
質問票	既往歴・服薬歴・喫煙歴・自覚症状等
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)・ $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -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

特定健康診査は、生活習慣病の予防を目的に、共済組合が40歳から74歳までの組合員・被扶養者に対し実施することを義務付けられております。みなさまの健康維持・増進に資するため、ひいては医療費適正化による掛金・負担金軽減のため、特定健診受診・健診結果の提供をお願いいたします。

# 「ストレス」に効くストレッチ

ストレスがたまると、心だけでなく体も緊張して筋肉がこり固まります。筋肉を伸ばして体をリラックスさせれば、心の緊張もほぐれます。ストレスを感じたときは、余分な力を抜いてゆっくり呼吸しながらストレッチを行い、リラックスしましょう。

## 背中ストレッチ

一度に行う目安 30秒×2セット

Step 1



手のひらを返す



Step 2



### 1 指を組み腕を前へ

いすに座り、胸の前で両手を合わせて指を組み、ゆっくり呼吸しながら頭を下げ、腕を前方へ伸ばします。

### 2 手のひらを返し、頭を両腕の中へ

いったん大きく息を吸い込み、組んだ手のひらを返しなが顎をひき、頭を両腕の中に入れます。目を閉じてゆっくり呼吸します。

## 首360度回し

一度に行う目安 右回し、左回し各10秒×3セット

Step 1



Step 2



### 1 首を前に傾ける

いすに座って肩の力を抜き、ゆっくり呼吸して心身をリラックスさせ、首を前にゆっくり傾けます。目は軽くとじます。

### 2 前から後ろに首を回す

前から後ろに首をゆっくり回します。1周したら逆方向に回します。

### ストレッチのポイント!

#### ストレッチで「やせ体質」

ストレッチはいつでもどこでも、すぐにチョコチョコ行うことができ、筋トレやウォーキングと異なり疲労することはありません。ですから1日中筋肉を適度に活性化させ、加齢とともに落ちる基礎代謝をアップさせて「やせ体質」に変える効果があります。

人間関係を丸〜く収める

# 会話の「ツボ」

を、磨きませんか？

相手が話を聞いてくれない、会話が續かない…。

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。

## 頼む

- 内容は端的・具体的に
- 命令口調はやる気をそぐと心得よ
- 親しき仲にも礼儀あり
- 日頃の身の処し方を省みるべし

### 「伝える」数≠「伝わる」数

話が伝わらない原因で意外と多いのが、話し手本人が頭の中を整理し切れていないケース。自信がない人ほど情報をごちゃごちゃと詰め込みたがり、大切な情報を埋もれさせる傾向にあります。大切なのは、「いつまでに」「何を」「何のために」「どうしてほしい」のかを明確にすること。思うように相手が動かないと嘆く前に、まずは自らを振り返りましょう。

これって、頼み上手？

頼み下手？

- 頼み事は何となくにおわせて、相手に察知させる
- 意図が伝わらないのは、相手の理解力の問題である
- 頼むときだけはもちろん低姿勢



### 押し付け・命令・横柄な態度では人は動かない

「やって当たり前」という態度は、どんな大義名分があったとしても受け手にとっては不快なもの。たとえ相手が目下の立場でも、命令口調は良策とは言えません。力を振りかざせば、そこには不満や不信感が生まれます。何よりやる気や能力をそいでしまうことが一番の問題です。

相手の都合を確かめることも重要です。自分の都合だけで話を持ち出せば、相手に嫌がられることは想像に難くありません。「これを頼めるととても助かる」などと相手を立てたり、感謝の言葉を添えたりすれば、反応も違ってくるはずですよ。

### 日頃からの信頼関係がものをいう

嬉しい頼まれ事と嫌な頼まれ事の違いは何か。それはその内容や言い方、態度などだけではなく、人間関係が大きく影響します。いくら体裁を整えても、人の心は一筋縄ではいきません。気持ちよく頼み事を受け入れてもらうためには、何はなくても信頼関係を築いておくことが不可欠です。あなたの普段の言動一つひとつが、相手の反応につながっているということをくれぐれもお忘れなく。



# 「組合員貯金残高通知書」をお送りします



## 受取口座にお間違いはありませんか？



貯金事業では年2回、積立額等の確認のため、「組合員貯金残高通知書」を発行しております。

残高通知書には、積立額のほかに払戻しの際の受取口座も記載しておりますので、あわせてご確認をお願いします。

### 該当する方はご注意ください！

- ◆銀行から支店統廃合の案内が届いた
- ◆届出口座を解約してしまった
- ◆長い間使用せず整理口座になってしまった

(各種積立－払戻し)の金額が記載されます。

利息は年度末に組入れるため、今回お送りする残高通知書には記載されません。

利息は年度末に組入れるため、今回お送りする残高通知書には記載されません。

支店が統廃合されていると、支店名が空欄で表示されます。その際は口座変更の手続きが必要です。

組合員貯金残高通知書		令和2年10月26日作成			
積立貯金の 残高通知書をご送付申し上げますので、ご査収ください。		所属所名	宮城県市町村職員共済組合		
税区分 2. 9. 30 の残高円 = 2. 4. 1 の残高円 +		氏名	共済 太郎 様		
課税 290,869	200,869	差引積立額円	90,000		
決算日	利率 (%)	税率 (%)	非課税戻戻額 (万円)		
***	***	***	***		
現在管理されているあなたの振込先は下記の通りです。					
銀行名	〇〇〇銀行				
支店名	〇〇支店				
預金種目	普通預金	口座番号	*****		
名義人	キョウサイ タロウ				
(所属所)	(証番号)	(部課署)			
-	-	-			
		税込利息額円	***		
		所得税額円	***		
お積立等明細					
日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
2. 4. 25	定例積立	20000			
2. 5. 25	定例積立	20000			
2. 6. 25	定例積立	20000			
2. 7. 4	賞与積立	50000			
2. 7. 25	定例積立	20000			
2. 8. 20	一部払戻	80000			
2. 8. 25	定例積立	20000			
2. 9. 25	定例積立	20000			
<small>(注) 今期中の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。</small>					

## 貯金事業に加入されていない組合員の皆さま

# お得な共済貯金をぜひご利用ください！

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ので、無理なく確実に貯金ができます。

しかも **年利1.0%** と一般の預金金利よりも断然お得です!!

加入の申し込みは、P17の「貯金加入申込書兼受取口座届書」をコピーのうえ、必要事項を記入・押印していただき、お勤め先の共済事務担当課の方にお申し出ください。



### 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11月	11/2(月)	11/11(水)	11/12(木)	11/20(金)	11/19(木)	11/30(月)
12月	12/2(水)	12/10(木)	12/10(木)	12/18(金)	12/17(木)	12/25(金)
令和3年1月	1/4(月)	1/13(水)	1/12(火)	1/20(水)	1/21(木)	1/29(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

## 貯金加入申込書 兼 受取口座届書

組合員証 記号番号	-	所属所	
フリガナ		届出事由	新規加入
組合員氏名 (口座名義)			

\*定例・賞与・臨時のいずれの1つでも共済組合貯金に加入できます。希望する積立種類に必要な事項を記入してください。

積立内容	積立種類	積立金額		積立開始時期
	<input type="checkbox"/> 定例積立		円	
	<input type="checkbox"/> 賞与積立	<input type="checkbox"/> 6月	円	令和 年6月賞与から
		<input type="checkbox"/> 12月	円	令和 年12月賞与から
<input type="checkbox"/> 臨時積立	*貯金臨時積立報告書を提出してください。			

受取口座	金融機関		本支店名		預金種目	口座番号
	コード	名称	コード	名称	普通	

\*非課税限度額

円

上記のとおり届け出ます。

宮城県市町村職員共済組合理事長 様

令和 年 月 日

住所

届出者

氏名

印

上記の記載事項は、事実と相違ないものと認めます。

宮城県市町村職員共済組合理事長 様

令和 年 月 日

職名

所属所長

氏名

印

※ 積立開始希望月の前月20日までに提出してください。

※ 共済貯金は、利息の支払い時に原則として支払利息の20.315%を源泉分離課税として控除されます。ただし、少額貯蓄非課税制度(マル優限度額350万円)の有資格者に該当する方は、特例により非課税扱いとなりますので、手続きが必要です。

※ 詳細は総務課までお問い合わせください。

組 合 処 理 欄		
処理者	検印者	備考

宮城県市町村職員共済組合の組合員の皆様へ

公式サイトからのインターネット限定プラン

組合員限定

共済組合が発行する  
宿泊助成券  
が利用できません

# 秋得 宿泊プラン

ご宿泊対象期間

2020年9月1日(火)～2020年11月30日(月)

秋の旅行計画に、東京へお越しの際は、当館を是非ご利用くださいませ!

特典①

朝食チケット

シングル1名様

5,000円～

特典②

ミネラルウォーター

ツイン2名様

12,000円～

ご宿泊料金は日にちによって変動致します。

ほかにも各旅行会社のきつぷと宿泊がパックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がパックになったJALまたはANAのダイナミックパッケージも当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。また、一部の旅行代理店(JTBやKNTなど)でも当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。お近くの旅行会社に直接お問合せください。



東京グリーンパス

全国市町村職員共済組合連合会

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644

<https://www.tokyogp.com/>

## ご予約方法

●まず、東京グリーンパスオフィシャルホームページをご覧ください。

<https://www.tokyogp.com/>

●トップページの「組合員様のご予約はこちらから」をクリックしてください。

●組合員様のご予約はこちらから

●プラン一覧より【組合員限定】秋得宿泊プランをご選択いただき、お申し込み手続きをしてください。(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

# 令和2年度健康優良組合員表彰

共済組合では、組合員及びその被扶養者の皆様の健康管理及びその意識向上を目的に、1年間病院にかかることなく過ごされた皆様を健康優良組合員として表彰し、記念品を贈呈しております。

今年度表彰に該当されたのは、平成31年1月1日から令和元年12月31日までの間、組合員及びその被扶養者が医療給付を受けることなく過ごされて、令和2年7月1日まで引き続き組合員（任意継続組合員を除く）である655名の皆様です。

## 市町村・一部事務組合別健康優良組合員数

(単位：人)

所属所名	人数	所属所名	人数	所属所名	人数
塩 竈 市	23	七 ヶ 浜 町	5	塩 釜 地 区 消 防 事 務 組 合	7
白 石 市	11	利 府 町	7	大 崎 地 域 広 域 行 政 事 務 組 合	16
名 取 市	19	大 和 町	7	巨 理 地 区 行 政 事 務 組 合	5
角 田 市	10	大 郷 町	13	仙 南 地 域 広 域 行 政 事 務 組 合	15
蔵 王 町	8	富 谷 市	7	気 仙 沼 ・ 本 吉 地 域 広 域 行 政 事 務 組 合	7
七 ヶ 宿 町	2	大 衡 村	2	石 巻 地 方 広 域 水 道 企 業 団	7
大 河 原 町	3	色 麻 町	3	加 美 郡 保 健 医 療 福 祉 行 政 事 務 組 合	2
村 田 町	5	涌 谷 町	15	み や ぎ 県 南 中 核 病 院 企 業 団	18
柴 田 町	8	女 川 町	4	石 巻 市	59
川 崎 町	2	加 美 町	6	気 仙 沼 市	73
丸 森 町	12	石 巻 地 区 広 域 行 政 事 務 組 合	7	登 米 市	52
巨 理 町	7	白 石 市 外 二 町 組 合	14	栗 原 市	47
山 元 町	8	巨 理 名 取 共 立 衛 生 処 理 組 合	1	東 松 島 市	15
岩 沼 市	8	宮 城 東 部 衛 生	1	大 崎 市	71
松 島 町	5	黒 川 地 域 行 政 事 務 組 合	8	美 里 町	3
多 賀 城 市	11	宮 城 県 市 町 村 職 員 退 職 手 当 組 合	1	南 三 陸 町	15

組合員及び被扶養者の皆様におかれましては、日頃の食生活や運動を意識されてみたり、健康診断結果などをご活用いただき、健康にお過ごしいただければ幸いです。

◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

## 本年10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び 終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの「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

地方公務員共済組合連合会

# 入学貸付の受付を開始しました!

貸付利率  
1.26%

入学貸付は、組合員の方または被扶養者（扶養認定を受けていないお子様も含まれます）の方が、学校教育法に定められた高等学校、中等教育学校（後期課程に限る）、高等専門学校、短期大学、大学、大学院、専修学校、各種学校またはこれらに準ずる外国の教育機関へ入学するための資金を、入学年度分、一括で貸付けをする制度です。

## 1 受付期間等

- 貸付申込書受付期間  
令和2年10月1日～令和3年4月30日まで
- 貸付申込書締切日（共済組合必着）等  
※勤務先の共済組合事務担当課を通じてご提出いただきます。

申込書締切日	令和2年 10月末日	11月末日	12月末日	令和3年 1月末日	2月末日	3月末日	4月末日
貸付金送金日	令和2年 11月末日	12月末日	令和3年 1月末日	2月末日	3月末日	4月末日	5月末日

- 受付期間外での貸付申込みはできません。（外国の教育機関を除く）
- 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申し込みください。

## 2 貸付金額・限度額

1万円単位で、給料月額の6か月に相当する金額（最高限度額200万円）

## 3 貸付利率及び償還方法

- 貸付利率 年利1.26%
- 償還方法 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50万円から利用可）

- 貸付金送金を受けた月の翌月から、給与控除による毎月元利均等償還の開始となります。
- ご希望により、入学予定の学校等で定めている修業年限を限度に、元金の償還を据え置くことができます。なお、据置期間中は利息分のみをお支払いいただきます。また、お申し出により据置期間を途中で解除し、毎月元利均等償還を開始することもできます。

共済組合の貸付は、  
保証人・担保・事務手数料が  
不要です！



【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
100万円 (償還回数72回)	毎月償還分	14,428円	9,610円
	ボーナス償還分		28,830円
200万円 (償還回数120回)	毎月償還分	17,747円	11,821円
	ボーナス償還分		35,463円

※ボーナス併用償還を選択した場合の償還金額は、貸付申込10月末締切、11月末送金、12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。）

◎問い合わせ先 福祉課福祉係 TEL 022-263-6413

## 4 申込書類

勤務先で締切日を設定している場合もありますので、余裕をもって提出をしましょう！



### (2) 借入状況等申告書

- 他の金融機関から、既に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の償還額の割合」が30%を超える場合は貸付けができません。
- 償還据置を希望する方が償還額を記入するときは、据置期間経過後の償還額（元金+利息）を記入してください。



### (3) 合格通知書（写）または入学許可書（写）

### (4) 入学に伴う諸経費等の明細が分かる書類

- 入学金、授業料及び納付金等が明記された、入学する教育機関が通知する文書や納付書等（写）
  - 入学に伴いアパート等を借受けて居住する場合、家賃等に要する費用と入居者名が明記された賃貸契約書（写）
  - 入学に伴う引越しや家具家電等購入にかかる組合員名義の見積書等
  - 通学にかかる交通費等、その他、入学に必要な経費と認められるものが明記された書類
- ※入学に必要なと認められない場合は、申込金額を減額します。

### (5) 直近の給与支給日にかかる「給与支給明細書」(写)

※貸付を申し込む組合員の給料月額を確認します。

### (6) 戸籍抄本

※貸付対象者が被扶養者でない子の場合にご提出いただき、組合員との続柄を確認します。

### (7) 団体信用生命保険加入申込書

※任意加入です。加入を希望する場合は貸付毎にお申込みください。

### (8) その他

※必要に応じて関係書類を求めることがあります。



## 『住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書』 発行のお知らせ

住宅貸付・在宅介護対応住宅貸付・災害貸付（以下、「住宅貸付等」という）を利用してマイホームを新築、購入、増改築されたときには、一定の要件に該当した場合、所得税からの特別控除を受けることができます。

共済組合では、要件該当者の方（貸付金残高があり、借入から完済まで10年以上の期間がある方）に、「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を次のとおり所属所の共済事務担当課を経由して送付いたします。

なお、住宅借入金等特別控除の詳細につきましては、最寄りの税務署へお問い合わせください。

送付時期	該当者	備考
令和2年11月中旬	平成19年1月1日から令和元年12月1日までに借り受けた方	年末調整用
令和3年1月上旬	令和2年1月1日以降に借り受けた方	確定申告用

- 一部繰上償還を行い、貸付期間が10年未満となった方は、証明書の発行はありません。
- 証明書は紛失されないようご注意ください。

# 家庭用常備薬の特価斡旋について

共済組合ではデータヘルス計画の一環として、家庭用常備薬品等の特価斡旋を行っております。7月にも夏季向けの特価斡旋を行いましたが、今回は冬季向けの特価斡旋を行います。ご希望の方は、[家庭用常備薬等] 申込書に必要事項を記入し、郵送にてお申し込みください。ご指定の住所へお届けいたします。

勤務先へ配達希望の方は、所属部課署もあわせてご記入ください。

また、職場ごとの購入もお待ちしております。

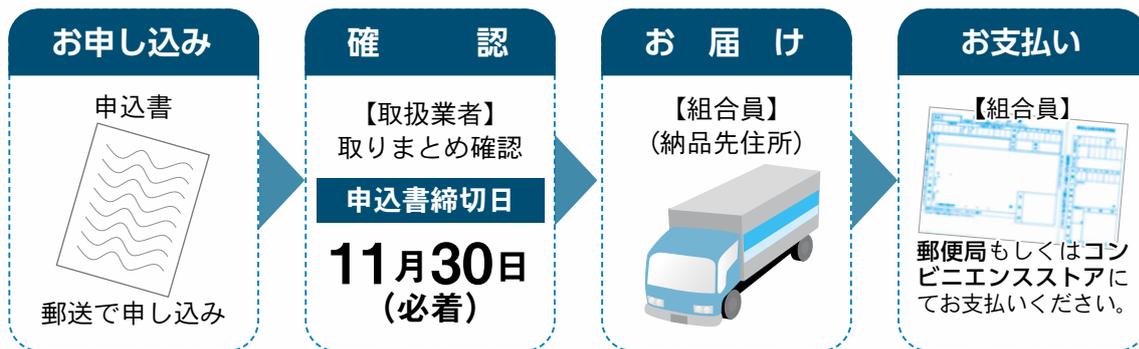
## 商品についての問合せ先

白石薬品株式会社 大阪営業部

TEL 072-940-7085

受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝日除く)

## 購入までの流れ



申込締切日

令和2年11月30日(月)

※ お申し込みにより収集した個人情報に関しましては、共済組合及び指定契約業者の白石薬品(株)が保有し、この事業のみに使用し、他の目的には使用しません。



セルフメディケーション税制とは、医療費控除制度の適用条件である年間自己負担医療費が10万円を超えなくても、対象となる医薬品の購入が1万2,000円を超え、さらに健康の維持増進及び疾病の予防への一定の取り組みを行った方が控除を受けられる制度です。

本斡旋でも★印のついている医薬品が対象となりますので、白石薬品(株)発行の領収書と申込書(もしくは納品明細書)を必ず保管してください。

◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

# 組合会議員補欠選挙結果報告



市町村長である組合会議員で、理事長の大友喜助氏（第1選挙区選出・角田市長）が8月9日に、市長の職を退任したことに伴い、8月26日に議員の補欠選挙が行われ、東松島市の渥美巖氏が当選し、同日付で組合会議員に就任されました。

任期は前任者の残任期間で、令和2年11月30日までとなります。

なお、大友喜助氏が務められていた理事長の選挙につきましては、後日行われる予定です。

## 人事異動のお知らせ

氏名	異動後	異動前	異動日
沼倉大輔	総務課付け課長補佐	保険課長補佐	令和2年 10月1日付
津田雄介	保険課主幹	福祉課主幹	〃

マイナポータルでの利用申込受付が始まりました！

2021年3月（予定）から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。



医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすだけ！

カードの顔写真を機器で確認します。  
※顔写真は機器に保存されません。

- ◎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。
- ◎現在の保険証（組合員証）が利用できなくなるわけではありません。

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](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)

健康保険証利用申込のお問い合わせ



マイナンバー総合  
フリーダイヤル

マイナンバー  
**0120-95-0178**

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



# GOTO トラベル

GO TO TRAVEL

宿泊料金 **35%OFF** + 利用助成による **割引適用** + 地域共通クーポン **15%分**

通常宿泊料金

**34,200円**

お支払総額 (平日)

**2,230円**

+

地域共通クーポン **5,000円分**

【ご利用例】

4名さま家族



同居のご家族

おとな 2名さま (松洲膳) +  
小学生 1名さま (わんぱく膳) +  
未就学児 1名さま (キッズプレート)

スタンダード和室  
1室1泊2食 料金総額 (平日)  
**34,200円**

GOTO-トラベル による割引で

**22,230円**

利用助成券 + 平日宿泊利用券  
(4名さま合計 20,000円)

**2,230円**

+ 地域共通クーポン

**5,000円分** 提供

※割引額が超過した場合でも、返金はありません。



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