

# 共済の あゆみ

宮城県市町村職員共済組合

## CONTENTS

年頭のごあいさつ	P 2
組合会新議員・役員紹介	P 3
<b>退職予定の皆さまへ</b>	<b>P 4</b>
共済貯金をはじめませんか？	P 7
短期給付事業の現況	P 8
オンライン資格確認について	P 9
こころの相談ネットワーク	P 9
遺族附加年金事業のお知らせ	P 10
ライフプランセミナーを開催しました	P 11
お酒と健康のお話 ～第1回～	P 12
特定健診等実施状況の報告	P 14
特定健診・特定保健指導を受けましたか??	P 17
ふくろう博士と考える生活習慣病予防「糖尿病」	P 18
「腰痛」に効くストレッチ	P 20
会話のツボを、磨きませんか？「断る」	P 21
知っておきたい健診の受け方のポイント	P 22
がん検診助成のご案内	P 23
インフルエンザ予防接種助成	P 23
入学貸付及び修学貸付のご案内	P 24
物資事業をご活用ください！	P 26
宿泊施設情報	P 27
人事異動のお知らせ	P 27

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


名取市マスコットキャラクター  
カーナくん

## 名取市

### サイクルスポーツセンター、 令和2年10月グランドオープン！

表紙写真  
ご紹介

東日本大震災で甚大な被害を受けた東北唯一のサイクリング施設が、9年半の時を経てグランドオープン。

一周4kmのサイクリングロード、日帰り入浴も可能な天然温泉を備えた宿泊棟「輪りんの宿」、名取の老舗洋食店「HACHI」が運営するレストラン、スケートボード・フットサル・3×3の各種スポーツ場などバラエティに富んだ施設は、子どもから大人まで誰もが楽しめます。



ご家族の皆さんと一緒にご覧ください





# 組合会 新議員・役員紹介

組合会議員の任期満了による選挙が、去る11月18日に県内4選挙区において行われ、市町村長である議員10名、市町村長以外の議員10名、計20名の新議員が選ばれました。

新議員の任期は、令和2年12月1日から令和4年11月30日までの2年間です。

また、12月3日に役員選挙が行われ、次の方々が新役員として就任されました。

なお、役員任期は、組合会議員と同様で令和4年11月30日までの2年間です。

## 共済組合新役員

- **理事長** 若生裕俊(富谷市長)
- **理事(理事長職務代理者)** 齋藤俊夫(山元町長)
- **理事** 山田司郎(名取市長)  
岸 善則(大崎市職員)  
北館和彦(元登米市職員)  
石垣英樹(村田町職員)
- **監事** 寺澤 薫(七ヶ浜町長)  
佐藤 完(塩竈市職員)
- **学識経験を有する監事** 葛岡重利

### 任期

- 組合会議員…令和2年12月1日～令和4年11月30日
- 役員……………令和2年12月3日～令和4年11月30日
- 学識監事………令和2年12月7日～令和4年12月6日

### 市町村長である者



**菅原 茂**  
気仙沼市(第1区)



**山田 司郎**  
名取市(第1区)



**千葉 健司**  
栗原市(第1区)



**渥美 巖**  
東松島市(第1区)



**若生 裕俊**  
富谷市(第1区)



**村上 英人**  
蔵王町(第2区)



**齋藤 俊夫**  
山元町(第2区)



**寺澤 薫**  
七ヶ浜町(第2区)



**熊谷 大**  
利府町(第2区)



**早坂 利悦**  
色麻町(第2区)

### 市町村長以外の者



**保原 和成**  
石巻市(第1区)



**佐藤 完**  
塩竈市(第1区)



**下澤 剛生**  
東松島市(第1区)



**岸 善則**  
大崎市(第2区)



**芦田 竜司**  
美里町(第2区)



**齋藤 一寿**  
気仙沼市(第3区)



**北館 和彦**  
元登米市(第3区)



**及川 貢**  
南三陸町(第3区)



**安住 祐一**  
岩沼市(第4区)



**石垣 英樹**  
村田町(第4区)

### 学識経験を有する監事



**葛岡 重利**



任期満了により退任された議員の皆様には、共済組合の当面する諸問題の解決をはじめ、組合員とその家族の福祉の向上のため尽力いただき、まことに感謝申し上げます。

今後とも、これまで同様にご指導ご鞭撻を賜るようお願い申し上げます。

### 退任された議員

**市町村長である者**  
猪股 洋文 加美町

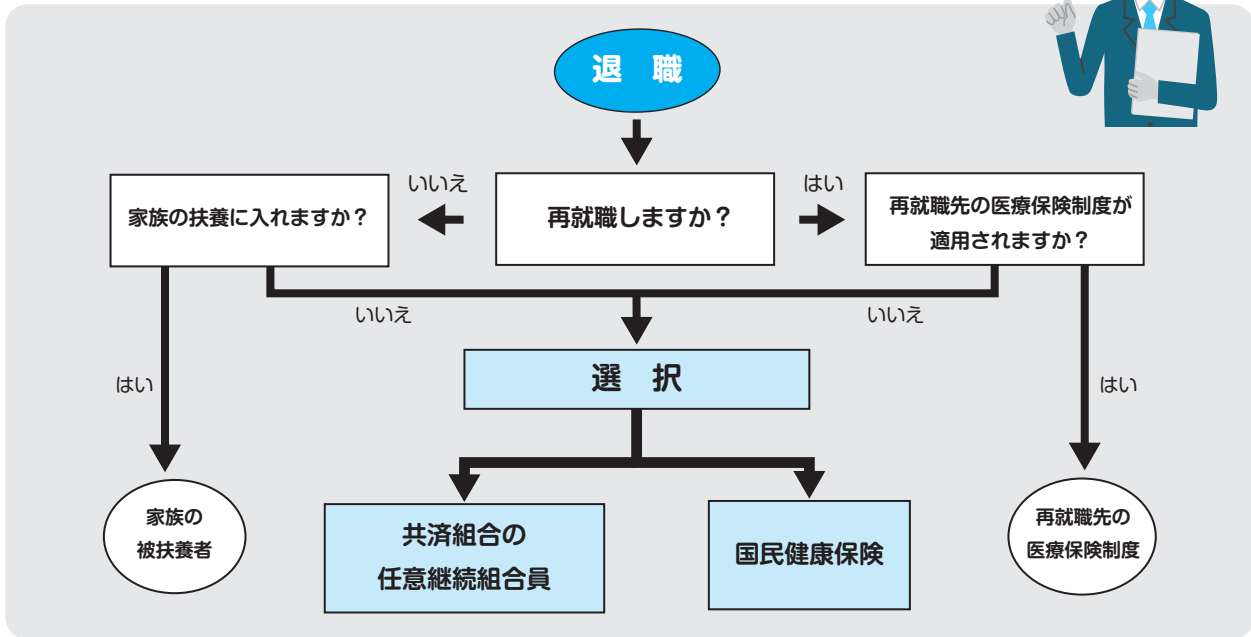
**市町村長以外の者**  
小野寺伸浩 元石巻市  
菊地 卓昭 美里町  
菅原 康浩 気仙沼市

## 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、退職日の翌日からは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？



どんな違いがあるの？

### 選択のポイント

〈参考：令和2年度〉

	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3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3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) 決定したい随時お知らせします!!

<参考(令和2年度)>

短期掛金率	92.4/1000
介護掛金率	16.8/1000

## 受けられる短期給付

- 療養費(家族)
- 災害見舞金等
- 出産費(家族)
- 高額療養費
- 埋葬料(家族)
- 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2年度の掛金上限の場合

任継掛金の算定の標準となる額：380,000円（標準報酬月額）

★月払い（1ヵ月分×12回納付） 497,952円

★年払い（4月分から翌年3月分まで一括納付） 489,112円

月払いと年払いの差額 **8,840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？

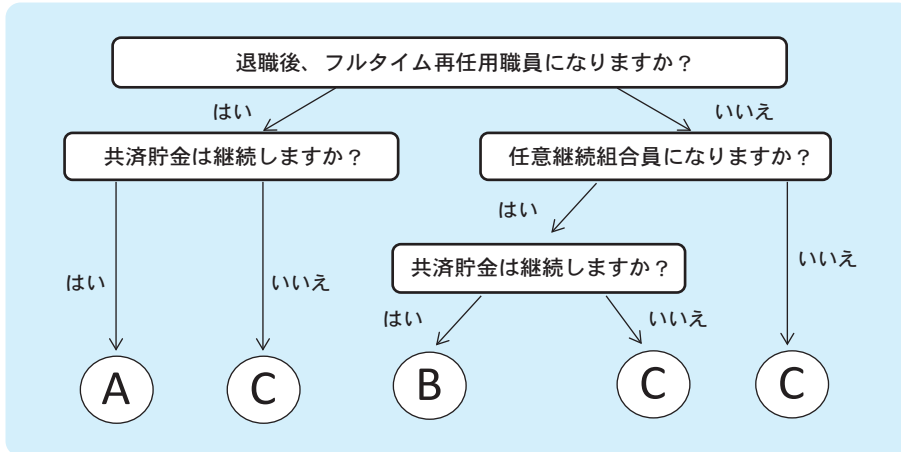
**A** 資格喪失届書を共済組合に送付してください。共済組合が届書を受理した翌月1日付けの資格喪失証明書を発行しますので、翌月1日からは国民健康保険やご家族の扶養に加入してください。

※任継の組合員証は**共済組合が申出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、フルタイムの再任用職員、任意継続組合員になられる方は、継続して加入することができます。



- (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。
- (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。
- (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、昭和41年に設立されました。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
- ◎ 人間ドック受診割引  
県内4ヶ所の医療機関と契約
- ◎ 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)

# 共済貯金をはじめませんか？



毎月のお給料から残った分を貯金しよう、と思っても、なかなか難しいですね。

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！

また、いつでも任意の額を預け入れることができる**臨時積立**もありますので、冬のボーナス等でお手元に余裕金がありましたら、ぜひ臨時積立をご活用ください。

共済貯金にまだ加入されていない方は、『貯金加入申込書兼受取口座届書』に必要事項を記入・押印していただき、所属所の共済事務担当課の方にお申し出ください。

また、既に参加されている方で、臨時積立をご希望の場合は、共済事務担当課の方にお申し出ください。

この機会に利息で差がつくお得な共済貯金をぜひご利用ください。

年利  
**1.0%**  
(令和3年1月現在)



## 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3年 2月	2/ 2(火)	2/10(水)	2/10(水)	2/19(金)	2/17(水)	2/26(金)
3月	3/ 2(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/19(金)	3/22(月)	3/30(火)
4月	4/ 2(金)	4/ 9(金)	4/12(月)	4/20(火)	4/21(水)	4/30(金)

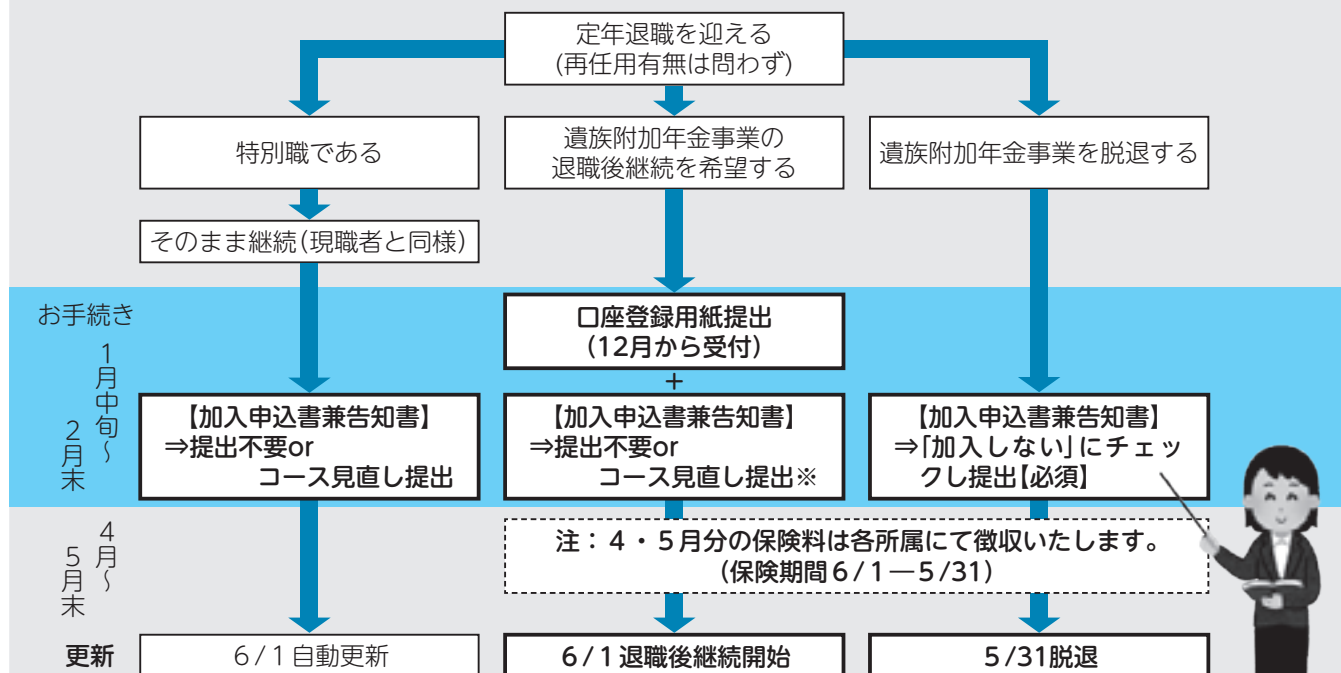
※「貯金払戻請求書」の受け付けは、各締切日の午前中までに共済組合へ原本が届いたものに限ります。所属所で締切日を設定している場合もありますのでご注意ください。

◎問い合わせ先 総務課経理係 TEL 022-263-6414

## 遺族附加年金事業はご退職後も口座振替で継続が可能です ～ご退職時の手続きの流れ～

遺族附加年金事業にご加入中のご退職を迎えられる方は、ご退職後給与天引きから口座振替に切り替え退職後継続ができます。

(再任用の方も同様の取扱いとなります)※早期ご退職者につきましては別途所属窓口までご連絡ください。



※ボーナス払併用コースに加入している方は月払いコースに変更が必要です。(例：V1コース→Vコース)



# 短期給付事業の上半期収支状況について

○上半期は147,087千円の黒字

○医療費給付額は、前年同期より313,689千円の減少

令和2年度の上半期収支状況は、前年度上半期と比較して、236,024千円増加しました。

なお支出については、高齢者医療制度への拠出金が195,290千円増加しましたが、医療費給付額が313,689千円減少しました。この結果、収支状況は147,087千円の黒字となりました。

## 1 収支状況について

(単位：千円・%)

項 目	令和2年度			令和元年度	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	5,017,370	2,497,767	49.78	2,486,059	11,708	100.47	
	短期掛金	5,017,078	2,497,606	49.78	2,485,902	11,704	100.47	
	任意継続掛金	100,959	93,277	92.39	88,976	4,301	104.83	
	高額医療交付金	198,646	0	0.00	0	0	-	
	その他の	13,511	14,564	107.79	4,579	9,985	318.06	
	合 計	10,347,564	5,103,214	49.32	5,065,516	37,698	100.74	
支 出	医療費給付額	組合員の医療費	1,743,312	787,645	45.18	852,586	△ 64,941	92.38
		家族の医療費	1,564,095	581,958	37.21	750,086	△ 168,128	77.59
		薬剤支給	962,951	444,612	46.17	486,961	△ 42,349	91.30
		高額療養の給付・高額療養費	373,974	150,145	40.15	188,416	△ 38,271	79.69
	育児・介護除く休業給付	50,633	34,118	67.38	23,524	10,594	145.03	
	附加給付・一部負担金払戻金	101,469	41,441	40.84	48,648	△ 7,207	85.19	
	その他の給付金	196,895	101,716	51.66	101,054	662	100.66	
	高齢者医療制度への拠出金	退職者給付拠出金	80	80	100.00	116	△ 36	68.97
		前期高齢者納付金	2,627,124	1,314,186	50.02	1,141,016	173,170	115.18
		後期高齢者納付金	2,299,919	1,165,379	50.67	1,143,223	22,156	101.94
		病床転換支援金	12	12	100.00	12	0	100.00
	連合会払込金	142,597	70,997	49.79	70,624	373	100.53	
	育児・介護休業手当金拠出金 (公的負担金除く)	515,616	256,693	49.78	343,486	△ 86,793	74.73	
	業務経理へ繰入金	39,553	0	0.00	0	0	-	
	その他の	6,019	7,145	118.71	4,701	2,444	151.99	
支払準備金増加額	12,801	0	0.00	0	0	-		
合 計	10,637,050	4,956,127	46.59	5,154,453	△ 198,326	96.15		
収 支 差	△ 289,486	147,087	-	△ 88,937	236,024	-		

## 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76,621千円減少し、被扶養者は198,797千円減少しました。

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、外出自粛要請等による受診控えなど、患者減少を主な要因に医療費が下がりました。

(単位：件・千円)

項 目	上半期請求件数 (レセプト件数)			上半期医療費給付額			
	令和元年度①	令和2年度②	対前年比較 (②-①)	令和元年度③	令和2年度④	対前年比較 (④-③)	
本 人	入 院	854	684	△ 170	288,292	240,903	△ 47,389
	外 来	63,538	59,319	△ 4,219	450,982	432,730	△ 18,252
	歯 科	14,852	14,017	△ 835	111,914	113,285	1,371
	調 剤	38,479	36,100	△ 2,379	277,645	265,965	△ 11,680
	訪 問 看 護	19	19	0	1,398	727	△ 671
	移 送 費	0	0	0	0	0	0
	合 計	117,742	110,139	△ 7,603	1,130,231	1,053,610	△ 76,621
被 扶 養 者	入 院	744	508	△ 236	273,645	181,720	△ 91,925
	外 来	58,258	46,541	△ 11,717	381,978	313,546	△ 68,432
	歯 科	12,646	11,133	△ 1,513	86,646	80,485	△ 6,161
	調 剤	37,653	30,737	△ 6,916	209,316	178,647	△ 30,669
	訪 問 看 護	120	96	△ 24	7,817	6,197	△ 1,620
	移 送 費	0	1	1	0	10	10
	合 計	109,421	89,016	△ 20,405	959,402	760,605	△ 198,797
高額療養の給付 高額療養費	(1,725)	(1,535)	△ 190	188,416	150,145	△ 38,271	
総 合 計	227,163	199,155	△ 28,008	2,278,049	1,964,360	△ 313,689	

# 保険医療機関等受診時の オンライン資格確認が導入されます

医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律(令和元年5月22日公布)の施行により、令和3年3月からマイナンバーカードを健康保険証として利用できるオンライン資格確認が開始されます(医療機関により開始時期は異なります)。

また、組合員証(健康保険証)等については、家族共通で付番している組合員証記号番号に個人を識別するための2桁の枝番が追加され、オンライン資格確認を行うようになります。令和3年4月からの資格取得者等については、枝番を印字した組合員証等を交付する予定ですが、すでに交付した枝番のない組合員証等については、生年月日を併せて照会して資格確認を実施するため引き続き使用可能となり、これまでどおり受診することができます。(すでに交付した組合員証等の回収や再発行はいたしません。)

## 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 **0120-95-0178**

受付時間(年末年始を除く)平日：9時30分～18時30分

## 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～



電話相談  
携帯・PHS OK

今すぐ相談したいとき

**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。

相談料・通話料 無料



WEB相談

上手く話せないときに

**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。

相談料無料



面接  
カウンセリング

直接会って相談したいときに

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

相談料  
1回 1,000円

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。

# 総合福祉制度 遺族附加年金事業のお知らせ

制度の改定が  
あります!!

更新手続き・新規加入のご案内  
(更新日(加入日): 令和3年6月1日)

## 改定1 「健康サポート・キャッシュバック特約※」が誕生!

※特約付加には保険料は不要(0円)です。

対象年齢 保険年齢41歳以上

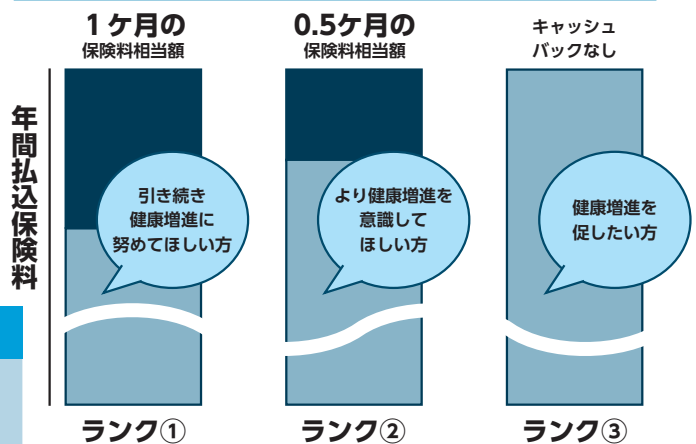
対象制度  
・重病克服支援制度  
・総合医療保障制度「入院日額型」

最大1ヶ月分の保険料が  
キャッシュバック!

### 今後のスケジュール

2020年	12月	事前案内資料配布
2021年	1月中旬~2月下旬	全組合員さまご案内時期 (申込書にて健診情報提出同意)
	3月1日	申込書提出締め切り
2022年	8月頃	健診結果に応じてキャッシュバック!

ランク①②の加入者の方に  
保険料の一部をキャッシュバック!



健診結果に応じて保険料の一部をキャッシュバックします。  
※キャッシュバックがないランクもあります。  
※健康診断結果に応じた「ランク」でキャッシュバックの対象となるのは本人のみです。配偶者は対象外です。  
※保険料キャッシュバックの受取りについては申込書の提出(健康診断データ提供の同意)が必要です。  
※制度内容詳細はパンフレットをご一読ください。

同意確認の為、本年度は全員申込書のご提出をお願いします!!

## 改定2 「みんなのMYポータル」がスタート!

現在紙面でご提供している加入内容や  
配当金等の各種通知の確認・各種サー  
ビスのご利用がスマートフォンやPC等  
で確認できるようになります。

新規登録で  
お困りの方は

【みんなのMYポータルサポートセンター】

**0120-565-609**

上記が繋がりにくい場合は…

【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】

**022-261-4270**

平日9:00~17:00

(土曜日曜祝日、年末年始は除く)

みんなのMYポータルのご利用には  
「新規登録」が必要です

### はがきシラー



※10月中旬~配布済み

はがきシラーを  
紛失の方は各事業  
所の共済事務担当  
者までお申し出く  
ださい。

### スマートフォンまたはタブレット・PC





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。今年度は新型コロナウイルス感染対策のため、募集人数を50名に縮小しての開催となりました。各回とも申し込みが募集人数を超えたため、抽選による参加となり、開催回数も6回から10回に増設したところ、428名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  
賛助会員講師 鈴木 学 講師



一般財団法人宮城県予防医学協会  
管理栄養士 吉村 和美 講師

## ●ライフプランセミナー(退職準備型) 日程表(第5回日程表より抜粋)

### ◎第1日目 8月26日(水)

時刻	研修内容	講師・その他
10:00	受付	
10:20	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
10:30	【講演】 ライフプランで充実の人生を！ ライフプラン総論・生きがい ※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 特別講師 元井昌枝氏
12:00	昼食・休憩	
12:50	【講演】 ライフプランセミナー ～充実したより豊かな人生の実現に向けて～	地域社会ライフプラン協会賛助会員講師 第一生命保険株式会社 公法人部 鈴木学氏
14:00	休憩	
14:10	【講演】 感染症に対する免疫と栄養	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	【講演・体験】 50代から始めるヘルスプラン	Studioビットバレー代表 健康運動指導士 渋谷祐子氏
16:20	第1日目終了	
18:00	意見交換会(宿泊者のみ)	

### ◎第2日目 8月27日(木)

時刻	研修内容	講師・その他
7:30	朝食・休憩(宿泊者のみ)	
10:00	【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
11:50	休憩・昼食	
13:00	【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
13:50	休憩	
14:00	【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 福祉課長補佐 千葉智幸
14:50	アンケート記入・閉会	
15:00	個別相談	

## 参加者の皆さまの声 ※アンケートより

お金の事や生活設計について、早いうちから計画を立てたいと思いました。

運動不足だとすごく感じた。これからは意識して体を動かしたいと思う。

もう少し若いうちに参加すればよかった。職場の仲間に声をかけをしたい。

退職後に趣味や生きがいをもつ事が大事な事だとわかりました。



# お酒ってほんとうに百薬の長なの？



## ■「酒は百薬の長」という言葉を聞きますが、本当なのでしょうか？

実はこの言葉には続きがあります。

「酒は百薬の長とはいへど、よろずの病は酒よりこそ起れり」（「徒然草」吉田兼好）

→訳：酒は百薬の長とはいうが、あらゆる病は酒から起っている

私、吉田兼好  
です



確かに適量の飲酒は、気持ちをリラックスさせてくれますし、お酒は人の集まりには欠かせないものです（コロナ禍で大勢の集まりは自粛されているかと思いますが…）。しかし、それはあくまで「適量」であることが条件なのです。

## ■上手なお酒とのつきあい方を身につけましょう

お酒をやめましょうというのではなく、お酒の良い面、そうでない面を知ったうえで、上手なお酒とのつきあい方を身につけていただければと思います。宮城県はおいしい日本酒・ビール・ウイスキー・ワイン等が沢山あります。お酒は、文化のひとつだと思いますので、お酒を飲む方だけではなく、飲まない方も含めて、一緒に考えていただきたいと思います。

## ■宮城県の男性はのんべえがちょっと多い？

…調査報告から

平成28年国民健康・栄養調査報告によりますと「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者※1の割合」は、表1のように宮城県の男性は全国より上回っています。

全国統計の平成22年から経年の割合を見ると、男性は有意な増減は見られませんが、女性は有意に増加しています。

年齢階級では、全国も宮城県も、男性は50歳代、女性は40歳代で最も高くなっています。

表1【生活習慣病のリスクを高める量※1を飲酒している者の割合】

	全国	宮城県
男性	14.6%	16.2%
女性	9.1%	8.0%

※1 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者とは1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上 → 次の頁で説明しています。

## ■飲酒量の目安ってあるの？ ※2：「ドリンク」については次の頁で説明しています。

<p><b>【青信号】</b> 節度ある適度な飲酒 ※健康に影響がない「適量」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆お酒の強い（≠すぐ赤くならない）健康な男性は、2ドリンク※2/日以下。</li> <li>◆お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気のある人は、1ドリンク※2/日が目安。</li> <li>◆週に2日は休肝日を。</li> <li>◆これ以上飲むと、寿命に影響が出始めることが日本人の研究で判明している。</li> </ul>	
<p><b>【黄色信号】</b> 生活習慣病のリスクを高める飲酒量</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆男性4ドリンク※2/日、女性2ドリンク※2/日。</li> <li>◆この量を飲み続けると、生活習慣病になる。</li> <li>◆すでに病気のある人は、改善しないどころか、悪化させてしまう。</li> <li>◆せっかく薬を飲んでも、効かない。</li> </ul>	
<p><b>【赤信号】</b> 多量飲酒</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆6ドリンク※2/日飲む人を、多量飲酒者と言う。</li> <li>◆大きな病気やケガで病院に受診する人の多くは、多量飲酒者である。</li> <li>◆今は自覚症状がまだなくても、数年で肝硬変やアルコール依存症などの怖い病気にかかる可能性が高い。</li> </ul>	

厚生労働省では、「生活習慣病のリスクが高まる飲酒」を**男性は日本酒2合以上、女性は日本酒1合以上**と定めています。（焼酎だと男性約1合、女性約0.5合に相当）この量を毎日飲み続けると、将来生活習慣病になるリスクが高まり、すでに何らかの病気をお持ちの方は、持病を悪化させてしまう可能性もあります。いくら食事や運動に気を付けたり、病院からもらった薬をしっかり飲んで、この量のお酒を飲んでいるとすべての努力が台無しになってしまいます。

### 豆知識

#### ■男性と女性で適量の飲酒量に差があるのはなぜ？

女性は男性に比べて、「肝臓が小さい」「女性ホルモンがアルコールの分解を邪魔する」「体重あたりの血液量が少ない」等で適量の飲酒量に差があるのです。

## ■純アルコールって何？

アルコールの体や精神に対する影響は、飲んだお酒の量ではなく、摂取した「純アルコール」の量が基準となります。純アルコールの量は、計算で分かります。

$$\text{純アルコールの量 (g)} = \text{お酒の量 (ml)} \times \text{アルコール度数} \times 0.8 (\text{比重})$$

【例】5%ビール500ml 1缶：500ml×0.05（アルコール度数）×0.8（比重）＝ **20g** ←純アルコールの量

## ■知っていますか？お酒の単位「ドリンク」

お酒は「適量」「ほどほど」が良いとはわかっていても、色々なお酒があるし、どのように考えたら良いのでしょうか？

食べ物は「カロリー」という単位で数えますが、お酒にも適量を知るために「ドリンク」という単位があります。「ドリンク」は純アルコールの量から換算でき、これを用いると色々なお酒の比較ができるようになります。

$$\text{純アルコール10g} = \text{1ドリンク}$$

表2で普段あなたが「何ドリンク」飲んでいるか確認してみましょう。1回にいくつかの種類のお酒を飲む方は足し算をしてください。「ドリンク」がでたら、前頁の「飲酒量の目安ってあるの？」を確認してみましょう。あなたは何色信号でしたか？

### 【1日に「何ドリンク」飲むか計算してみましょう】

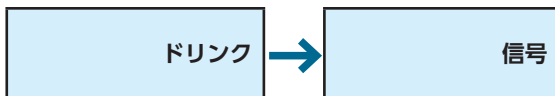


表2【ドリンク換算表】

お酒の種類・度数	お酒の量	ドリンク数
日本酒 15%	1合=180ml	<b>2</b>
ビール・発泡酒 5%	コップ 1杯=約150ml	<b>0.6</b>
	中ジョッキ 1杯=約400ml	<b>1.6</b>
	350ml 1缶	<b>1.4</b>
	500ml 1缶	<b>2.0</b>
	大びん 1本=633ml	<b>2.5</b>
焼酎 25%	薄目(焼酎3：お湯・水7)	1杯 <b>0.9</b>
	中くらい(焼酎5：お湯・水5)	1杯 <b>1.5</b>
	濃目(焼酎8：お湯・水2)	1杯 <b>2.4</b>
ウイスキー 40% (グラスで)	ロック 1杯	<b>2.8</b>
	シングル 1杯	<b>1.0</b>
酎ハイ 9% 7% 5% 3%	350ml缶 1本	<b>2.5</b>
	350ml缶 1本	<b>2.0</b>
	350ml缶 1本	<b>1.4</b>
	350ml缶 1本	<b>0.8</b>
ワイン 12%	グラス 1杯=約100ml	<b>1.0</b>
梅酒	グラス 1杯	<b>0.3</b>
カクテル	コップ 1杯	<b>1.0</b>

## ■あなたの飲み方は、100人中何位？～「ドリンクランキング」であなたと年代平均を比較しよう！～

お酒の単位「ドリンク」を使って、同性・同世代の方が100人いる時、あなたの飲み方が何位くらいなのか（飲酒量が多いかどうか）を確認することができます。

### ■ ドリンクランキング表 ■

性別	女性			男性		
	年代(歳)	20～39歳	40～59歳	60～74歳	20～39歳	40～59歳
上位3位	7ドリンク	4ドリンク	2ドリンク	14ドリンク	12ドリンク	8ドリンク
5位	6ドリンク	3ドリンク	2ドリンク	13ドリンク	9ドリンク	7ドリンク
10位	4ドリンク	2ドリンク	1ドリンク	9ドリンク	7ドリンク	6ドリンク
20位	2ドリンク	1ドリンク	1ドリンク	6ドリンク	6ドリンク	4ドリンク
30位	2ドリンク	1ドリンク	0	4ドリンク	4ドリンク	4ドリンク
40位	1ドリンク	1ドリンク	0	3ドリンク	4ドリンク	3ドリンク
50位	1ドリンク	1ドリンク	0	2ドリンク	3ドリンク	2ドリンク
60位	1ドリンク	0	0	2ドリンク	2ドリンク	1ドリンク
70位	0	0	0	1ドリンク	1ドリンク	1ドリンク
80位	0	0	0	1ドリンク	1ドリンク	0
90位	0	0	0	0	0	0

**【見方の例】**

50歳男性、1回に缶ビール500ml 1本と焼酎（中くらい）で2杯を飲んでいる場合

↓

表2【ドリンク換算表】より缶ビール500ml 2ドリンク + 焼酎(中くらい) 2杯 3ドリンク = **5.6ドリンク**

↓

【ドリンクランキング表】より同世代100人のうち、20～30位ということになります。

あなたのドリンクランキングは何位でしたか？適正な飲酒量は性別・年齢等で違います。「俺より友達の方が沢山飲んでいるから大丈夫」等周りの方とだけ比較していませんか？このランキングで、年代平均の飲酒量とあなたの飲酒量を比較して、お酒と上手に付き合っていきましょう。





# 令和元年度 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30年度)と比べると、特定健診の受診率は4.7ポイント増加、保健指導の実施率は0.9ポイント減少となりました。

また、メタボ該当者及びメタボ予備群者は、それぞれ0.2ポイント減少しています。

特定保健指導対象者は、積極的支援は0.1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。

## 令和元年度 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)

	(人)	R 1年度			H 30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)	13,911	6,742	7,169	14,168
うち特定健康診査の対象となる被扶養者の数	(人)	3,053	342	2,711	3,235
特定健康診査受診者数	(人)	11,591	6,059	5,532	11,134
健診受診率	(%)	83.3	89.9	77.2	78.6
内臓脂肪症候群(メタボ)該当者	(人)	1,936	1,615	321	1,877
	(%)	16.7	26.7	5.8	16.9
内臓脂肪症候群(メタボ)予備群該当者	(人)	1,372	1,043	329	1,341
	(%)	11.8	17.2	5.9	12.0
特定保健指導(積極的支援)の対象者	(人)	1,298	1,124	174	1,256
	(%)	11.2	18.6	3.1	11.3
特定保健指導(積極的支援)の終了者	(人)	269	229	40	286
	(%)	20.7	20.4	23.0	22.8
特定保健指導(動機付け支援)の対象者	(人)	973	554	419	903
	(%)	8.4	9.1	7.6	8.1
特定保健指導(動機付け支援)の終了者	(人)	283	168	115	258
	(%)	29.1	30.3	27.4	28.6
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)	552	397	155	544
	(%)	24.3	23.7	26.1	25.2

## 平成30年度内臓脂肪症候群(メタボ)該当者・予備群の令和元年度の内臓脂肪症候群(メタボ)改善状況

	(人)	全体	男性	女性
H30年度の内臓脂肪症候群(メタボ)該当者の数①	(人)	1,645	1,374	271
①のうち、R1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)	402	310	92
内臓脂肪症候群(メタボ)該当者の減少率	(%)	24.4	22.6	33.9
H30年度の内臓脂肪症候群(メタボ)予備群の数②	(人)	1,183	927	256
②のうち、R1年度内臓脂肪症候群(メタボ)該当者・予備群ではなくなった者	(人)	301	225	76
	(%)	25.4	24.3	29.7

## 平成30年度特定保健指導利用者の令和元年度の改善状況

	(人)	全体	男性	女性
H30年度の特定保健指導の利用者数③	(人)	607	446	161
③のうち、R1年度は特定保健指導の対象ではなくなった者の数	(人)	138	96	42
特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率	(%)	22.7	21.5	26.1

平成30年度に特定保健指導を受けた607名のうち、次年度(令和元年度)に特定保健指導の該当にならなかった方が138名(22.7%)おられました。  
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。



# 令和元年度 各所属所の特定保健指導等の状況（組合員）

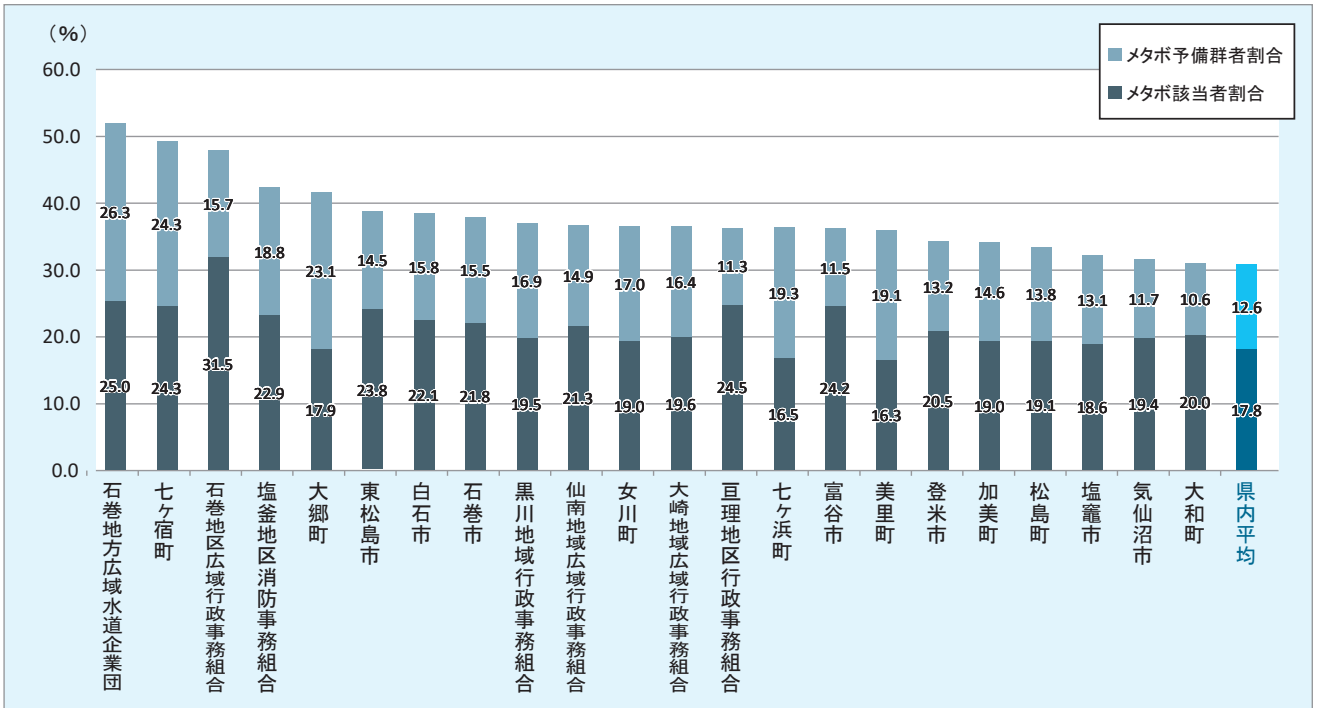


40歳以上75歳未満の組合員における各所属所の特定保健指導等の状況は以下のとおりでした。

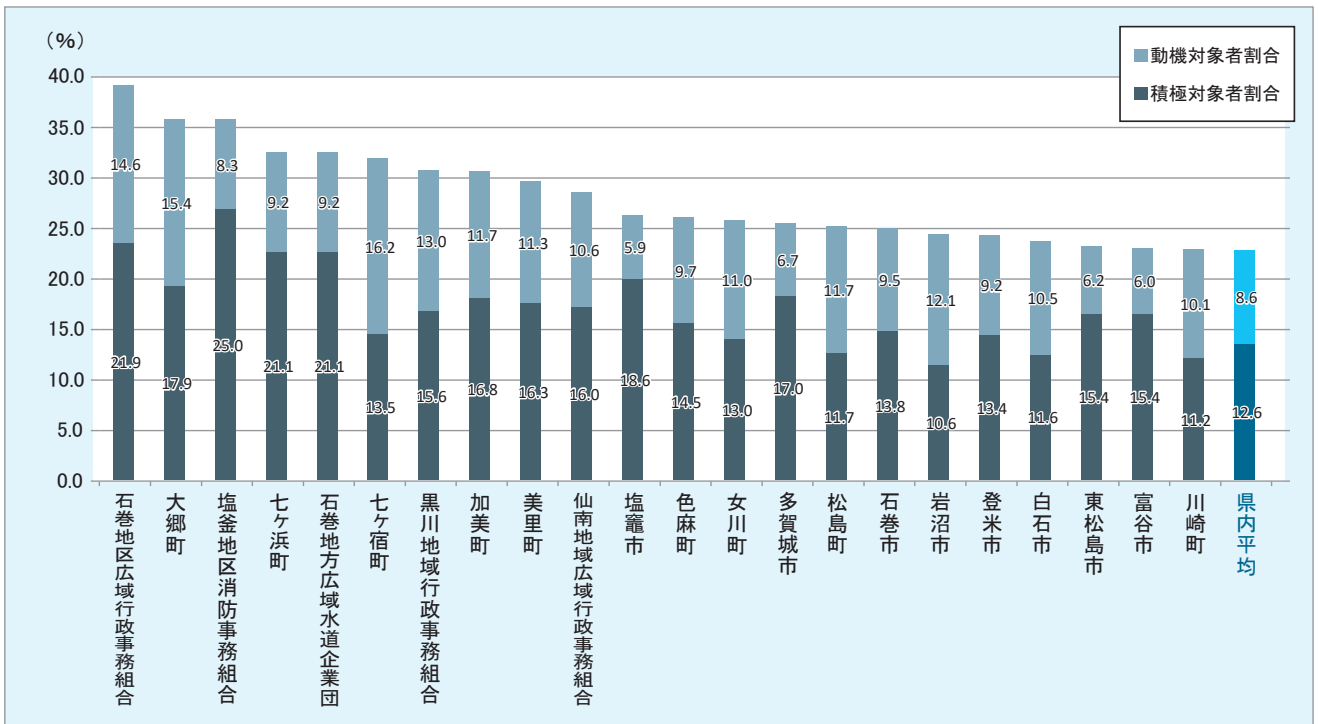
特定健康診査を受けた方のうち、メタボ該当者及びメタボ予備群に該当した方の割合や、特定保健指導に該当した方の割合は、各所属所によって異なります。

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。

## 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（令和元年度） ※県内平均を上回る所属所



## ② 特定保健指導（積極的支援・動機付け支援）の状況＜令和元年度特定保健指導該当率＞ ※県内平均を上回る所属所



# 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。

令和元年度（2019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83.3%、特定保健指導の実施率が24.3%で全国と比較しても低い状況となっています。

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。



## ■ 第三期特定健診・保健指導実施計画(目標値) 【2018年度～2023年度】

(単位：%)

		2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
特定健康 診査実施率	組合員	92	92	95	95	95	97
	被扶養者	52	52	55	60	60	70
	全体	82	82	85	86	88	90
特定保健 指導実施率	全体	30	33	35	38	40	45

## ■ 特定健康診査受診率

(単位：%)

	2018年度	2019年度
組合員	86.0	91.5
被扶養者	54.1	53.7
合計	78.6	83.3

## ■ 特定保健指導実施率

(単位：%)

	2018年度	2019年度
組合員	26.6	25.6
被扶養者	8.6	5.8
合計	25.2	24.3





40歳以上の  
被扶養者のみなさま！

# 特定健診・特定保健指導を 受けましたか??

有効期限(令和3年3月31日)が迫っています

特定健康診査（以下、特定健診）は生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームの早期発見を目的とした健診です。

特定健診の実施は法律で義務と定められておりますので、下記をお読みいただき受診をお願いいたします。

## ■特定健診をまだ受けていない方

特定健康診査受診券（右図）をお持ちの方は無料で健康診査を受診することができます。

健診センターのほか、お住まいの近くの医院でも受診することができますので、共済組合ホームページにて、健診契約機関をご確認のうえ、健診機関へご予約ください。

特定健康診査受診券を紛失された場合は再発行いたしますので、共済組合までご連絡ください。



## ■パート先等の勤め先健診や、個人で人間ドックを受けられた方

改めて特定健診を受ける必要はございません。

健診結果の写しを共済組合にご提出ください。健診項目を満たしていれば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（当組合から送付済）    ③特定健診受診券（当組合から送付済）

## 特定保健指導

特定健診結果より、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病リスクのある方へライフスタイルに合わせた生活習慣の改善ができるように専門家が支援するプログラムです。

特定保健指導利用券がお手元に届きましたら、指導機関を確認のうえ、ご予約ください。

## ■専門家からの健康アドバイスを無料で受けられるチャンス！

医師や保健師・管理栄養士が食事や運動などのアドバイスをしてくれます。

ご自身の健康について専門家に相談できるいい機会ですので、身構えることなくご利用ください。



### 特定健診・ 特定保健指導機関

共済組合ホームページまたは下の  
QRコードよりご確認ください。





血糖値  
 が気になる  
 あなたの

# 糖尿病



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。

## 血糖が高くなっているとき 体の中で何が起きている?

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度が慢性的に高くなる病気。細胞へブドウ糖を取り込んでエネルギーに変える働きをしているインスリンが、不足したり働きが鈍くなったりして血液や尿に糖があふれ出ているのです。



## 知っておきたい糖尿病の診断基準

糖尿病は「血糖値」と「HbA1c」の検査値を用いて診断されます。

糖尿病の判定基準

- ① 空腹時血糖値 126mg/dℓ以上
- ② 75g糖負荷試験2時間後血糖値 200mg/dℓ以上
- ③ 随時血糖値 200mg/dℓ以上
- ④ HbA1c 6.5%(NGSP値)以上

- ▶上記のいずれかを別の日に2回満たす場合糖尿病と診断(ただし、少なくとも一方で必ず①②③のいずれかを満たしていることを必要とする)
- ▶④に加え、①②③のいずれかを同日に満たす場合、1回の検査で糖尿病と診断
- ▶①②③のいずれかを満たし、のどが渇くなど明らかな自覚症状や確実な糖尿病網膜症がみられる場合は、1回の検査で糖尿病と診断
- ▶再度の検査で確定診断できない場合は、「糖尿病の疑い」として経過観察

(日本糖尿病学会編・著：糖尿病55(7), 2012 P486)

## 放っておくと怖い 合併症が 待っている!!

糖尿病はかなり重症にならないと自覚症状はありません。糖尿病の合併症は「高血糖」の段階から始まり、体中の血管を傷つけるため、心筋梗塞や脳卒中を招いたり、感染症にかかりやすくなったりするのです。

## 年に1度は健診で血糖値の確認を!

糖尿病は、初期にはほとんど症状がなく、症状が出たときには糖尿病が進行していることが多いのです。年に1度は健診で、自分の血糖値を確認することが大切です。

## 血糖検査は空腹時血糖で!

血糖値は食事の影響を受けるため、**食後10時間以上たってから**受けるようにしましょう。

## 糖尿病の「3大合併症」とは?

合併症の中でも毛細血管が傷ついて起こる「3大合併症」は、放っておけば着実に進みます。糖尿病に特徴的な合併症で、毛細血管の集中する神経、網膜、腎臓に症状が出て、日常生活にも大きな影響が出てきます。しかし、継続的に血糖コントロールをすれば予防することもできます。

### 糖尿病網膜症

目の網膜の細い血管が損傷され、眼底出血を繰り返して視力が低下

### 糖尿病神経障害

手足のしびれ、痛みを感じないといった知覚麻痺症状のほか、自律神経障害(便秘や下痢)、発汗異常なども。ひどくなると細胞組織が腐ってしまう壊疽で下肢切断となることも

### 糖尿病腎症

毛細血管のかたまりである腎臓は、毛細血管が傷つくと機能が低下。悪化すれば人工透析や腎移植が必要に



## なぜ血糖が高い状態が続いてしまうのでしょうか？



日本人の糖尿病患者の約9割は生活習慣が原因の糖尿病です。不健康な生活習慣から「インスリン」を過剰に使うと、その働きや分泌が鈍くなってしまい、細胞に取り込まれるはずのブドウ糖が血液中にあふれてしまうのです。



## 高血糖の人がつい続けている生活習慣とは？



糖尿病を引き起こす最大の危険因子は肥満です。肥満のメカニズムは単純で、消費エネルギーより摂取エネルギーが多過ぎると余分なエネルギーが脂肪となって体に蓄積されていきます。つい「食べ過ぎ」たり、甘いものを「なんとなく食べ」たりしていませんか？ 日常生活の食事と運動は特に気を配って、太り過ぎないように注意しましょう。



太り気味、または太っている

甘いものをよく食べる

お酒をよく飲む

あまり体を動かしていない

たばこを吸っている

ストレスがたまっている

## 早めの自己管理で血糖コントロールを始めよう

血糖値が高めといわれたときに早めに対処することでその後の生活も大きく変わります。栄養バランスとエネルギー量に注意し、血糖をコントロールしましょう。



血糖コントロールとは、血糖値を正常な数値に近づけ、その状態を維持することです。そのためには、日ごろの自分の生活を見直し、肥満の予防・改善をして、その生活を継続することが大切。早めに血糖コントロールに取り組むことで、病気の進行と合併症に歯止めをかけることができるのです。

1 肥満 (BMI*25以上) の人は減量を まずは現在の体重を 4% 減らす! 現在の体重(kg)×0.04 =あなたの 4%(kg)	4 適度に体を動かそう 無理せず続けることが大切
2 食べ過ぎに注意 腹八分目で箸を置く習慣を	5 禁煙しよう 禁煙の効果はその日から始まる
3 栄養バランスのよい食事を 少しずつ多品目の食品を	6 ストレスを解消しよう 生活の中でリラックス & リフレッシュ

\*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 共済組合では、健診の結果「受診勧奨判定値を超えるレベル」の方に「主治医とのご相談のすすめ」の通知をお送りしています！

健診の結果、血糖検査の値が受診勧奨判定値を超えるレベルの方に年に1~2回「主治医とのご相談のすすめ」をお送りしています。お送りした方の状況を見ますと、受診中でも健診時の血糖検査の結果が、受診勧奨判定値を超えるレベルの方が非常に多いです。また、主治医とご相談されず、何回か通知を受け取っている方もいます。

もし高血糖を放置して、糖尿病をかなり重症化させてしまい、透析になった場合、年間にかかる医療費は1人約600万円とも言われます。それ以上にご自身の日常生活に支障が出るのが沢山ございます。1回の検査結果だけでは、治療が必要か等はわかりません。通知を受け取られた方は、ぜひ主治医とご相談され、「本当に異常な状況なのか？」異常の場合は「経過観察なのか、治療なのか？」等ご指導を受けていただきたいと思ひます。





# 「腰痛」に効くストレッチ

腰痛は、運動不足による筋力低下や、肥満・デスクワークなどにより、腰椎・骨盤への負担が増すことによって起こります。腰痛予防・改善には、弱くなった腰回りの筋肉を刺激して緊張状態をほぐし、さらに筋肉をよく伸ばして血行を高めることが大切です。

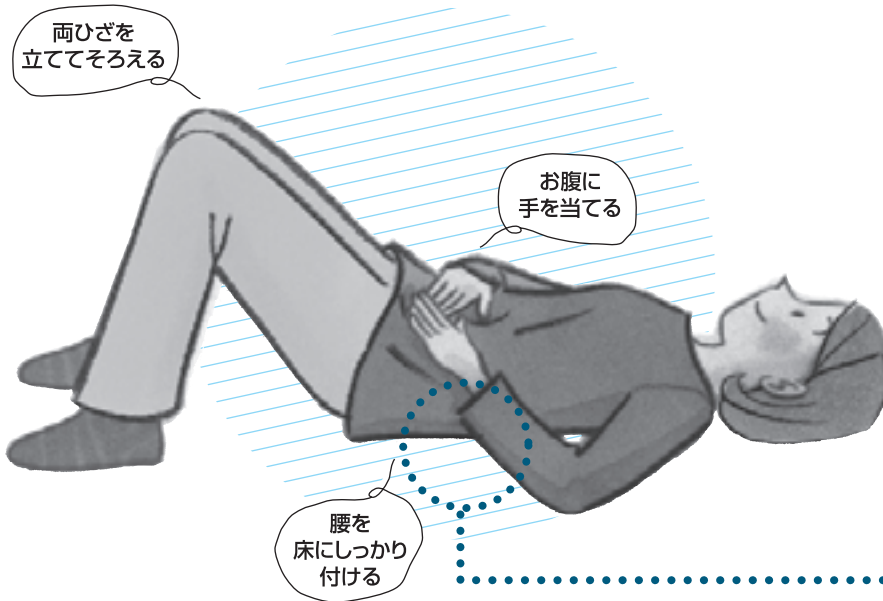
## 寝てお腹へこませ

一度に行う目安

30秒×3セット

### あおむけに寝て下腹部を軽く押す

仰向けに寝てひざを曲げ、息をはきながらお腹をへこませて力を込めます。両手を下腹部に当てて軽く押し、腰を床にぴったり押し付けながら骨盤を引き上げます。



この姿勢はNG



腰を反らしたり浮かせたりしないで、しっかり床に押し付けましょう。

## いす上体ねじり

一度に行う目安

左右各10秒×3セット

### 1 両手でいすの横をタッチ

両足をそろえていすに浅く腰かけ、背筋を伸ばして顎を引き、お腹をへこませます。正面を向いたまま反動をつけずに、両手をそろえていすの横にタッチする。

### 2 余裕があれば背もたれもタッチ

余裕があればさらに大きくねじって、背もたれの横、さらに後ろにタッチする。

### ストレッチのポイント!

#### 柔軟性は二の次

- 健康ストレッチは柔軟性の向上が目的ではありません。体の柔軟性は個人差が大きく、誰でも大きく曲げたり、開いたりできるとは限りません。大事なことは文字通り筋肉を「ストレッチ＝伸ばす」ことです。硬いからこそ少しでも伸ばせば健康効果が上がると心得ましょう。

Step1



Step2





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。

## 断る

- 己を知ればこそ、適切に断れる
- 断ることは、すなわち交渉することと心得よ
- 相手を尊重することを忘れるなかれ
- 断ることで好循環を生むべし

### なぜ断れないのか？

目的のない会議、無意味な慣例、形だけの付き合い、相手の都合を考えない時間泥棒…。断りたい、でも断れない！

このような状況は、角が立つことや自分の評価が下がることへの恐れ、そして「引き受ける」か「断る」かの両極端の思考に陥ってしまうことから生まれがちです。これらの心理が働いた結果、断れなくなってしまうと考えられます。

目指せ！

## 「断り」の達人

お疲れさん！

- いつでもみんなに頼られる
- 座右の銘は「自己犠牲」
- 断ったら負けだと思ふ



### 安請け合いせずに、交渉する

覚えておきたいのは、「引き受ける」と「断る」以外の選択肢。単に断るのではなく、実行可能な代替案を用意するのです。応諾できないことを謝罪した上で、「〇日ならできます」、「AとBのどちらを優先するべきですか」という具合に「交渉」するわけです。

ひとまずは保留し、代替案を用意してから返答するのもおススメ。安請け合いした結果、にっちもさっちもいなくなってしまうのは本末転倒。そちらの方がよっぽど評価を落とすはずですよ。

### 断れば、相手も自分もハッピーに!?

断らないことは、一見すると相手のために見えるかもしれませんが、本当に断るべきときに断らないと、結果的に相手に迷惑をかける事態につながりかねません。自分の能力や現状に鑑みて適切に断ることは、お互いにとってよい結果をもたらすこともあると肝に銘じましょう。

とはいえ、断れない事態は誰にでもあるもの。自分なりのルールを設け、自分自身で決断していくしかありません。断るにせよ、断らないにせよ、ゆめゆめ無理はなさいませぬように!

## 知っておきたい健診の受け方のポイント

健診のために食事や飲み物を制限して受けても、実は「受け方」によって結果に影響を及ぼし、「再検査」「精密検査が必要」という結果をもらうことがあります。日頃の健康管理はもちろん大切ですが、正しい健診結果を出すために、健診前日や健診当日に気を付けたいポイントをいくつかご紹介します。

### 前日・当日の食事制限

これは健診を受けるにあたり、とても大切な注意事項です。健診の案内書に必ず「朝食は抜いてください」「前日は〇時まで夕飯を済ませてください」「前日の夕食は消化の良いものを食べてください」といった記載があると思います。

どうして食事の制限があるのでしょうか？

なぜなら、**食事によって影響が出る可能性や検査精度が悪くなってしまう検査項目があるから**です。

■検査前の食事が影響する可能性がある項目  
「中性脂肪」「空腹時血糖」

事前に配布される、説明書をよく読んで、注意事項は守りましょう。

### 血液検査



飲食によって体内の糖や脂質はすぐに上がります。血糖の検査や脂質の検査等を正確に行うためには、**食後10時間以上たってから採血する「空腹時採血」が大切です**。検査当日、検査まで飲食をしないように気を付けます。前日も暴飲暴食をしないことが大切です。

問診時、検査前の最終食事時間を聞かれますので、正確に伝えましょう。

食後10時間以上たっていない場合、検査項目・検査の数値によって「空腹時に再検査を」という結果をもらうことがありますので注意が必要です。

また、寝不足で採血を受けると、採血時や採血後にふらふらすることがあります。健診前日は、夜更かしをしないように心がけましょう。

### 尿検査

採尿は「**中間尿**」をとるということをご存じでしょうか？

#### 【一般的な尿の取り方】

- ①排尿の前半はそのまま排尿して捨てます。
- ②排尿の中間の尿を尿コップに25～50ml位とります。
- ③その後の尿は排尿し、捨てます。



もし、指定された尿の量が取れなかった場合は、スタッフの方にお話してください。

女性の方は、生理の時は、尿潜血が出ますので、再検査という結果をもらうことも多いと思います。



### 血圧測定

時間ギリギリに健診会場に駆け込んで、受診をしていますか？慌てて健診会場に行くと血圧が高く出ることがあります。余裕をもって健診会場へ行きましょう。

家で測定すると血圧が高くないのに健診で測定すると血圧が高くなる方は、待っている時に、ゆっくり大きく深呼吸を行ってみましょう。特に吐く息をゆっくり行うと自律神経が整いやすいので、落ち着くことができます。

### 胸部レントゲン検査

ネックレスや貼付用磁器治療器等の金属は検査時外します。髪が長く胸部に掛かるくらいの方は、検査時胸部に掛からないように留めるようにします。金属や髪が胸部についたままの状態では撮影すると、写真に影が映り、病気の誤認や再検査につながる可能性があります。

また、服のボタンやビーズ、柄やプリント、刺繍等も影が映る場合がありますので、撮影時は無地が無難です。

### 40歳以上の方は、特定健診の必須検査項目を全て受けましょう → 関連記事14頁～17頁

各保険者は、特定健診の受診率を年1回、国に報告することが義務づけられていて、共済組合も報告しています。特定健診や特定保健指導の受診率が低いと国への支援金が加算され、最終的にみなさんの健康保険料（短期掛金）が増額になる場合もあります。全国で見るとすでに支援金が加算された保険者もあります。

特定健診の項目は、健診対象者全員が受ける「**基本的な項目**」と医師が必要と判断した場合に選択的に受ける「**詳細な健診の項目**」があります。「**基本的な項目**」は、1つでも受けていない項目があると、特定健診を受けたとみなされませんので、**もれなく受けましょう**。また、事業主健診等と特定健診を同時に実施する場合は、双方の必須検査項目が異なるため、双方を網羅するように受けることが大切です。

【基本的な項目】 ◆質問項目（○服薬状況：血圧、血糖（インスリン注射を含む）、コレステロールや中性脂肪 ○喫煙状況 → 必須質問項目を含め「標準的な質問票」へ回答） ◆身体計測（身長、体重、BMI、腹囲（内臓脂肪面積）） ◆血圧測定 ◆脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール） ◆肝機能検査（AST（GOT）、ALT（GPT）、 $\gamma$ -GT（ $\gamma$ -GTP）） ◆血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c検査、やむを得ない場合は随時血糖） ◆尿検査（尿糖、尿蛋白）



# がん検診助成のご案内

がんは日本人の2人に1人がかかるといわれています。とりあえず1回受けているから一安心、というものでもありません。

共済組合では、がん検診費用の助成を行っておりますので、ご自身の健康、ご家族の笑顔のために推奨年齢やメリット・デメリットを踏まえ、2年に1度定期的な受診をこころがけましょう。

がん検診のメリット

早期発見・早期治療

がん検診のデメリット

偽陰性・偽陽性・過剰診断

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

検診受診後、勤務先の共済事務担当課に領収書等を持参し申請してください。

担当課からの申請に基づき、勤務先を経由し助成します。

※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2年10月～令和3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。

各助成金の申請は年度内におこなっていただきますようご協力よろしくお願いたします。

◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

# 入学貸付及び修学貸付のご案内

貸付利率  
 年利  
**1.26%**

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。

教育費のお借入れをお考えの方は、ぜひ、ご検討ください！



申込書受付は  
**令和3年4月末日**  
 までになります

## ◆◆ 貸付申込書締切日（共済組合必着）等 ◆◆

申込書締切日	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	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、通年で受け付けております。
- ・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。

## ◆◆ 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6ヵ月以内の金額で、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、所属所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。

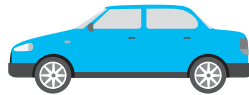
自動車やバイクの購入を検討されている皆さまへ

## 物資事業をご活用ください！

物資事業は、組合員の方が自動車やバイク、生活用品等を共済組合と契約している指定業者で購入される場合、共済組合が購入代金を業者にお支払いし、自動車ローンやクレジットカードの分割払いのように、給与から天引きで償還していただく事業です。

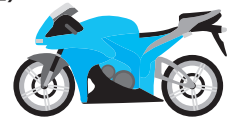
### 自動車

対象 自動車、軽自動車  
金利 年2.0%  
立替額 10万円～300万円  
(5万円単位)



### 一般物資

対象 バイク、カメラ、時計等  
金利 無利息  
立替額 1万円～80万円  
(1,000円単位)



### 償還例

(令和3年1月1日現在)

自動車購入の際、ディーラーローン金利を5%と仮定したときの償還例と比較すると…

月額 4,099円 お得

総額 344,316円 お得



借入先・金利	借入額	返済期間	毎月の返済	返済総額
物資事業 年2%	300万円	7年 (84ヶ月)	38,302円	3,217,368円
ディーラーローン 年5%			42,401円	3,561,684円

### おすすめ1

職場で簡単お手続き

### おすすめ2

繰上償還(一部・全部)無料

### おすすめ3

保証人・保証金不要

指定業者は、  
共済組合ホームページの  
「物資事業指定店一覧」で確認を！

スマートフォンを  
お持ちの方は右記  
のQRコードより  
ご確認いただけます。



◎問い合わせ先 福祉課福祉係 TEL 022-263-6413

# 人事異動のお知らせ

氏名	異動後	異動前	異動日
相澤 史朗	年金課長補佐	総務課長補佐 兼企画広報係長	令和2年11月1日付

## 宿泊施設情報

- 「ホテル福島グリーンパレス」(福島県市町村職員共済組合)  
令和3年2月1日～令和3年3月31日 休館
- 「シーサイド伊良湖」(愛知県都市職員共済組合)  
令和3年3月31日 閉館

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令和3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、令和3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ご案内申し上げます。

## 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・退院後通院、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 令和3年2月8日(月)～3月12日(金)
- 保険期間 所得補償保険：令和3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：令和3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更となることがあります。

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  
☎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

**損害保険ジャパン株式会社**

承認番号SJ20-11274  
作成日2020年12月11日

新年

おめでとらうございます。

かつてない状況のなかで疲れた心と身体を、  
絶景とおいしいお食事で癒やしてください。  
安全に配慮して、お待ち申し上げます。



おとな 温人膳コース

¥12,800~

▼ GOTOトラベルキャンペーンで! ▼

¥8,320~

▼さらに利用助成券・平日宿泊利用券で!▼

¥3,320~

松洲膳コース

¥10,800~

▼ GOTOトラベルキャンペーンで! ▼

¥7,020~

▼さらに利用助成券・平日宿泊利用券で!▼

¥2,020~

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>

