



宮  
城

# 共済のあゆみ

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

CONTENTS

令和3年度事業計画及び予算  
 育児休業手当金について  
 被扶養者の異動手続きはお済みですか？  
 コラボヘルス打合せ報告  
 ライフプランセミナーについて  
 わくわくサマープラン  
 貯金事業のご案内  
 令和3年度「メンタルヘルスセミナー」の予定  
 こころの相談ネットワーク

P2  
 P5  
 P6  
 P8  
 P8  
 P9  
 P9  
 P10  
 P10

会話のツボを、磨きませんか？「話す」  
 令和3年度特定健康診査のご案内  
 令和元年台風19号等災害見舞金について  
 らくらく健康管理「がん」  
 パレス松洲3県合同企画記事  
 「慢性疲労」に効くストレッチ  
 人事異動のお知らせ  
 パレス松洲招待券有効期間延長  
 パレス松洲平日宿泊利用券

P11  
 P12  
 P13  
 P14  
 P16  
 P18  
 P19  
 P19  
 P19



令和3年4月

249



山元町PR担当係長  
「ホッキーくん」

震災遺構中浜小学校／震災モニュメント「3月11日の日時計」

## 山元町

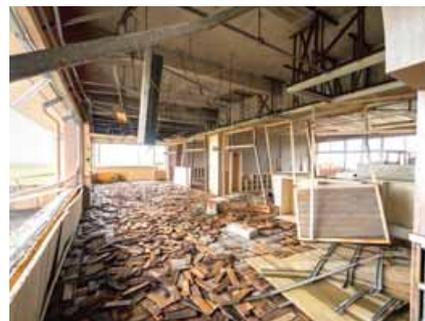
### 震災遺構中浜小学校が開館！

表紙写真ご紹介

2階天井近くまで津波が到達したものの、児童ら90人の命を守り抜いた校舎を被災した状態のまま保存し、防災教育施設として昨年9月に一般公開を開始しました。

津波の脅威を知るだけでなく、映像や展示物などから「自分のこと」として災害や避難行動を考え、屋上倉庫では寒さと余震に耐え続けた一夜を体感できます。

未来の災害に備えるためのヒントをここで探ってください。



ご家族の皆さんと一緒にご覧ください

# 令和3年度

# 事業計画及び予算

令和3年3月10日開催の第179回組合会において令和3年度事業計画及び予算が議決されましたのでその概要をお知らせいたします。

## 議決事項

- 令和2年度事業計画及び予算の変更について
- 組合定款の一部変更等について
  - ◎介護保険財源率の変更
  - ◎国健康保険協会が決定する災害福祉保険料率の変更に伴う船員一般組合員の財源率の変更
  - ◎短期経理から業務経理に繰り入れる事務費の限度額の変更
- 令和3年度事業計画及び予算について

## 総括事項（令和3年度末推計）

### ●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……………19,130人  
 任意継続組合員数……………244人  
 被扶養者数……………15,026人

### ●1人当たり平均標準報酬月額（一般組合員）

長期……………349,571円  
 短期……………363,939円

## 令和3年度掛金（保険料）率

（単位：千分率）

組合員区分	短期給付	介護保険※1	厚生年金保険※2	退職等年金	福祉（保健）
一般・特定消防組合員 市町村長組合員	46.2	8.92	91.5	7.5	1.6
船員一般組合員	43.96				
長期組合員 市町村長長期組合員	2.35	—	—	—	—
任意継続組合員	92.4	17.84	—	—	—

※1 介護保険の掛金（保険料）は40歳以上65歳未満です。

※2 厚生年金保険の掛金（保険料）は70歳までです。

標準報酬月額38万円の  
一般組合員の場合

短期給付	介護保険	厚生年金保険	退職等年金	福祉（保健）
17,556円 （±0円）	3,389円 （+197円）	34,770円 （±0円）	2,850円 （±0円）	608円 （±0円）

合計 59,173円（+197円） ※（ ）は前年比

## 短期経理

組合員と被扶養者の皆様の医療費や出産・死亡等の各種給付金を支払う「短期給付」と「介護保険料の収納」を行う経理です。

短期給付は、令和2年度の掛金（保険料）率を令和元年度と同率の46.2%で運営し、約2億6,472万円の当期利益金が生じる見込みとなり、令和2年度末の短期積立金残高は約29億円と推計しています。令和3年度も、組合員負担が増えないよう同率で財政運営を行いますが、高齢者医療制度支援費用など支出の増加等により、約2億5,725万円の当期損失金が生じることが見込まれるため短期積立金を充当します。

なお、短期掛金（保険料）率46.2%のうち、約24.08%は高齢者医療制度への支援金（特定保険料）となっており、前年度比で約1.41%増加しています。

介護保険については、令和2年度は約487万円の当期利益金が生じる見込みとなり、令和2年度末の介護積立金は877万円と推計しています。

令和3年度の介護財源率は、介護納付金が前年度より約1億6,321万円増加した約12億7,628万円になることから、前年度より0.52%引き上げ、8.92%にて対応します。



## ◆短期経理の収支見込み

収入 12,783,821 千円

掛金・負担金 11,373,919	その他 1,409,902
----------------------	------------------

支出 13,040,577 千円

短期給付 5,038,964	前期高齢者 納付金 2,836,695	後期高齢者 支援金 2,421,366	介護納付金 1,276,272	その他 1,467,280
-------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------	------------------

### 厚生年金保険経理

厚生年金保険給付（1、2階部分）の組合員保険料と地方公共団体負担金を徴収し、全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込む経理です。

収入	24,550,549千円	支出	24,550,549千円
----	--------------	----	--------------

### 退職等年金経理

退職等年金給付（新3階部分）の組合員掛金と地方公共団体負担金を徴収し、全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込む経理です。

収入	1,574,174千円	支出	1,574,174千円
----	-------------	----	-------------

### 経過的長期経理（組合員掛金なし）

年金一元化前の公務等給付を行うため地方公共団体からのみ負担金を徴収し、全額を全国市町村職員共済組合連合会へ払い込む経理です。

収入	102,696千円	支出	102,696千円
----	-----------	----	-----------

### 退職等年金預託金管理経理

連合会の退職等年金経理の積立金の一部から預託を受け当組合貸付経理へ事業資金の貸付を行っています。

収入	13,029千円	支出	13,029千円
----	----------	----	----------

### 経過的長期預託金管理経理

連合会の経過的長期経理の積立金の一部から預託を受け、地方公共団体が発行する地方債（縁故債）の引き受けを行っています。

収入	5,245千円	支出	5,245千円
----	---------	----	---------



### 業務経理

短期給付や長期給付の事業を行うための人件費や事務費をまかなう経理です。

財源は地方公共団体の負担金と、短期経理からの繰入金及び長期経理にかかる全国市町村職員共済組合連合会からの交付金等となっております。

収入の負担金や繰入金、交付金の減額から約5,288千円損失金が発生する見込みですが、積立金を取り崩して充当する計画としました。

収入	342,953千円	支出	348,241千円
----	-----------	----	-----------

## 保健経理

組合員とその家族の疾病予防や健康保持増進・医療費増嵩対策のための事業を行う経理です。

財源は、組合員掛金と地方公共団体負担金により賄っており、令和3年度まで掛金率を1.6‰にて、積立金を活用しながら運営しております。

令和3年度の事業ですが、第2期データヘルス計画に基づき所属所と本組合が協同して保健事業を推進し、組合員及び被扶養者の健康保持増進に向けた事業を実施することとしております。

収入	364,328千円	支出	439,427千円
----	-----------	----	-----------

### ◆事業の種類と事業計画額

保健	人間ドック・脳検診等助成	194,712千円	普及・広報	医療費通知・広報誌作成等	2,010千円
保養	宿泊施設利用助成	32,009千円	セミナー等	ライフプランやメンタルヘルス等	4,760千円
保険者インセンティブ	健康優良組合員表彰(意識啓発)	5,000千円	特定健診・保健指導	40～74歳の組合員・被扶養者対象	21,470千円
体育	球技大会助成等	4,675千円	レセプト審査等	レセプト審査や生活支援等	10,598千円

## 宿泊経理

組合員とご家族のリフレッシュ・健康増進を目的に保養所「パレス松洲」の経営を行う経理です。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けているところですが、前年度より利用の回復を見込み、令和3年度においては、施設収入について増加を見込んでおります。

また、支出については地盤沈下に伴う補修工事等により、修繕費で前年度より、13,500千円増加を見込んでおります。

収入	303,784千円	支出	324,687千円
----	-----------	----	-----------

## 貯金経理

皆様からお預かりした資金を運用し、有利な利率で還元することを目的とした経理です。

金融情勢等に細心の注意を払いながら、資金運用検討委員会において安全かつ効率的な資金運用の研究を行い、本年度も利率1.0%を維持します。年度末の利用者数を9,779人、貯金総額を約497億円と見込んでおります。

収入	675,420千円	支出	516,424千円
----	-----------	----	-----------

## 貸付経理

住宅建築やご家族等の入学、結婚などで必要となる資金の貸付けを行っている経理です。

貸付残高については、引き続き減少傾向となっており、令和3年度末における見込みは前年比で234,799千円減の2,013,740千円と推計しています。

収入	24,127千円	支出	26,442千円
----	----------	----	----------

## 物資経理

皆様が生活必需品を指定店から購入する際、共済組合が一時立替え払いする経理です。

令和3年度末の立て替え金残高は41,191千円減の570,427千円と推計しています。

収入	12,378千円	支出	12,336千円
----	----------	----	----------

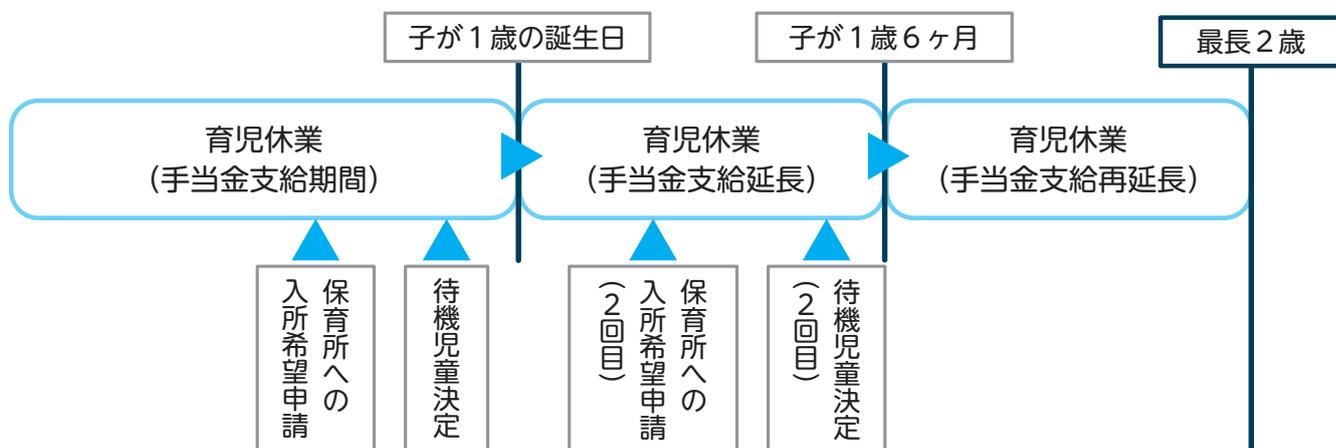
# 育児休業手当金

## ～待機児童となってしまった場合～

子が1歳の誕生日の前日までに保育所に申し出を行い、入所希望日が1歳の誕生日以前であった状態で、保育所の入所待ち等の理由により保育所への入所ができない場合、1歳6ヶ月に達する日の前日まで手当金支給期間を延長することができます。

また、子が1歳6ヶ月に達する日の前日までに、再度申請をすることで、子が2歳の誕生日の前日まで延長することができます。

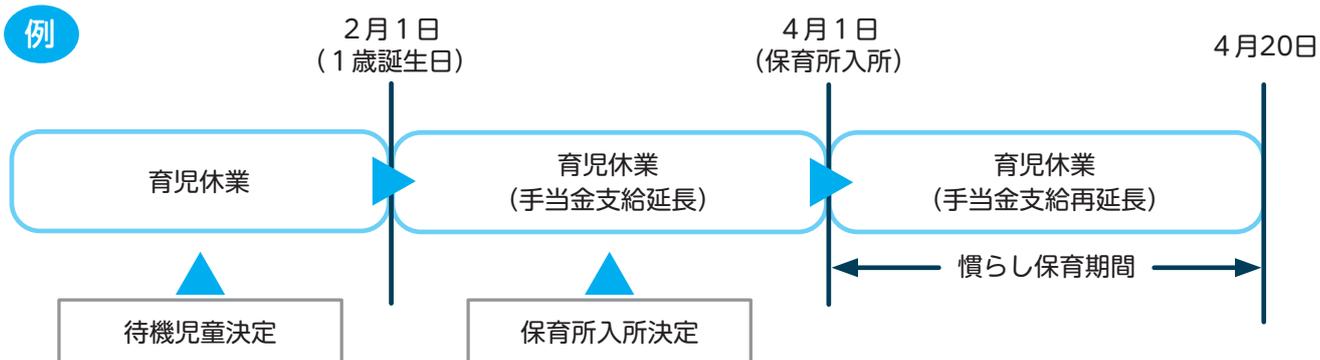
申請を行う際には、**育児休業手当金変更請求書**と保育施設等利用調整結果通知書など**待機児童となったことが分かる書類**の提出が必要となります。



## 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延長されていた方で、保育所の入所が決まり、育児休業期間中に慣らし保育が実施される場合、慣らし期間の分、手当金の支給を延長することができます。

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**慣らし期間がわかる書類**が必要になります。



# 被扶養者の異動手続きはお済みですか？

～被扶養者認定と取消には組合員からの届出が必要です～

新年度を迎え、被扶養者の異動手続きが増加する時期となりました。

被扶養者の状況に変更がある場合は、組合員の皆さまから所属所共済組合事務担当課を通じて「被扶養者認定申告書」や「被扶養者取消申告書」を届出いただく必要があります。

## 「被扶養者認定申告書」の届出が必要なとき

被扶養者とは、主として組合員の収入により生計を維持され、日本国内に住所を有する、組合員の配偶者、子、父母、孫、祖父母及び兄弟姉妹、並びに、組合員と同一世帯に属する3親等内の親族で上記以外のものなどをいいます。

例えば、

- 1 組合員に子供が生まれたとき
- 2 組合員が結婚したとき(配偶者が収入等の扶養認定要件を満たしているとき)
- 3 組合員の配偶者が離職したときや収入が減少したとき

その事実が発生した日から30日以内に被扶養者認定申告書を届け出てください

## 「被扶養者取消申告書」の届出が必要なとき

被扶養者が認定の要件を満たさなくなったときは、すみやかに被扶養者取消申告書を届け出てください。

例えば、

- 1 パート勤務をしている被扶養者の給与収入が、連続した3ヶ月の平均額で認定基準の108,333円を超えたとき、4ヶ月目の1日で認定取消し
- 2 就職して社会保険(健康保険・厚生年金)に加入することとなったとき、就職した日で認定取消し
- 3 別居の被扶養者に仕送りをしなくなったとき、仕送りをした最終日が属する月の翌月1日で認定取消し
- 4 事業収入のある被扶養者の確定申告により、年間収入が認定基準の130万円を超えていることが判明したとき、確定申告対象年の翌年1月1日で認定取消し

# 被扶養者の収入確認をお願いします！

～被扶養者認定取消に該当しているかもしれません～

被扶養者  
認定基準額

年間 **130万円** 未満  
(月額108,334円 未満)

※ただし、障害年金を受給している方と60歳以上で公的年金を受給されている方の場合は、年間180万円未満、月額15万円未満。

被扶養者として認定された方は、認定後も共済組合が定める被扶養者の認定要件を継続して満たしていることが必要です。

もし、その要件を満たさなくなったときは、認定取消の届出が必要となります。

扶養認定の公平性を保つため、例年7月頃に資格確認調査として、被扶養者が認定要件を満たしていることの確認を行っておりますが、基準を超える収入があったために、数ヶ月間遡って認定取消となるケースが毎年あります。

なお、遡って認定取消となった場合、医療費の返還が生じるなど、組合員の皆さま自身にも大きな負担となる可能性がありますので、特にパートやアルバイトなど、給与月額が変動する勤務形態の被扶養者の収入については、毎月の収入を常にご確認いただき、認定取消に該当した場合はすみやかにお手続きください。

## ～被扶養者認定取消の事例～

**事例 1** 配偶者の給与収入について、1月から3月の平均額が認定基準の108,333円を超えていた。

支給月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
支給額(※)	103,000円	124,000円	109,000円	90,500円	110,000円	100,500円

(※) 支給総額から通勤手当を引いた金額。

↑  
取消

**取消事由** 所得の増加

給与収入は月額で判断します。年間収入が130万円未満であっても、連続した3ヶ月の収入を平均して認定基準の108,333円を超えているときは4ヶ月目の1日で認定取消となります。

**取消日** 4月1日

**事例 2** 65歳に到達した母が老齢基礎年金の受給を開始し、給与収入と合わせると認定基準を超えていた。

支給月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
支給額(※)	80,000円	85,000円	90,000円	90,500円	85,000円	90,500円
年金支給額 (一月あたり)		130,282円 (65,141円)	(65,141円)	130,282円 (65,141円)	(65,141円)	130,282円 (65,141円)
合計	80,000円	150,141円	155,141円	155,641円	150,141円	155,641円

↑  
取消

**取消事由** 所得の増加

給与収入と年金収入があるときは合算した月額で判断します。ただし、年金額は支給額(二月分)ではなく一月あたりの金額にして計算します。

なお、年金収入の金額のみで認定基準を超えることとなったときは、初回年金支給日で認定取消となります。

**取消日** 5月1日

**事例 3** 夫婦合算収入が認定基準を超えていた。

父母のどちらかだけが被扶養者に認定されている場合で、被扶養者の収入は認定基準内であっても、認定されていない父(あるいは母)の収入が増えたことにより、父母の収入を合算した額が認定基準を超えたときは認定取消となります。

**事例 4** 事業収入から認定基準で認められている必要経費を控除した所得額が認定基準を超えていた。

被扶養者の認定における事業所得者の収入とは、総収入額から共済組合が必要と認める経費(税法上の経費とは異なります)を控除して得た額となります。

なお、新規で事業を始めたときや業績により収入が認定基準を超えることが見込まれるとき、または従業員を雇用している事業主となったときは認定取消となりますので、確定申告を待たずに認定取消手続きをお取りください。

本組合の被扶養者認定基準等を定めた「被扶養者認定基準及び取扱い」はホームページで確認することができます。詳しくは <http://www.kyosai-miyagi.or.jp/> をご確認ください。

# 令和2年度 第2期データヘルス計画推進のための「コラボヘルス打合せ会」を開催しました

共済組合と所属所が、第2期データヘルス計画や保健事業等について理解を深め、共済組合への要望、他所属所での取り組みを共有し、意見交換等を行うことを目的として、令和2年12月14日パレス松洲において、令和2年度第2期データヘルス計画推進のための「コラボヘルス打合せ会」を開催しました。

今回は、51所属所中27所属所の担当者が出席し、第2期データヘルス計画や所属所の健康事業の取り組み状況等について共有しました。

共済組合と所属所が共に組合員等の健康維持・増進を進めるため、今後も継続して打合せ会を実施します。

## ●打合せ会の内容

- 1 【情報提供】 「第2期データヘルス計画等について」  
「職場のメンタルヘルスセミナー・講演会等の企画を考えるために」  
「予防と早期発見のために」 共済組合福祉課  
※第2期データヘルス計画に基づく保健事業の実施状況や、職場でセミナー等を企画するためのポイントについて情報提供を行いました。
- 2 【協 議】 歯科保健について
- 3 【事前アンケート結果について】  
※所属所でのメンタルヘルス対策や健康事業の実施状況について、事前アンケート結果をもとに共有しました。
- 4 【情報交換】



Life Plan Seminar

## ライフプランセミナー

共済組合では、毎年ライフプランセミナーを開催し、生涯生活設計を考える機会を提供し、組合員・ご家族の皆様が豊かな人生を送れるよう支援してまいりました。

これまで開催したアンケートの中で、「若いうちに参加するべきだった!」「資産運用について40、50代からでは遅いため、若手の職員向けもあるとよい」との声をいただいていたことから、セミナーを年齢に合わせ細分化・講義内容を見直しました。今後もよりよいセミナーのあり方を模索していきますので、皆様のご参加・ご意見をお待ちしております。

若年  
独身型

### 入職後10年内の独身の方向け

- \* マネープラン \* iDeCoって何だろう
- \* 保険の入り方・考え方 \* メンタルヘルス
- \* 共済制度 (福祉事業・医療保険等)

生活  
創造型

### 結婚・出産で家族ができた方向け

- \* マネープラン \* 保険の見直し
- \* 健康と栄養
- \* 共済制度 (福祉事業等)

生涯  
充実型

### 30・40代の中堅の方向け

- \* マネープラン
- \* メンタルヘルス
- \* 共済制度 (年金・医療保険等)

退職  
準備型

### 50歳以上の方向け

- \* 生きがい \* マネープラン
- \* 食事と健康 \* 運動
- \* 退職手当
- \* 共済制度 (年金・医療保険等)

◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

# わくわくサマープラン

夏休み期間7月21日(水)から8月24日(火)の間、千葉県市町村職員共済組合宿泊施設「オークラ千葉ホテル」を1部屋5,000円(1泊朝食付き)で宿泊できるプランを今年も行います。

1部屋5,000円ですから、2人で利用すれば1人あたり2,500円。3人で利用すればさらにお得!

オークラ千葉ホテルからは、人気ショッピングスポットが集まる海浜幕張へは電車で10分、人気テーマパークのある舞浜までは、車で1時間ほどで到着します!(ホテル駐車場は無料です。)

ご用意したお部屋は、最大おとな3名様利用可能な「スーペリアツイン」(3名様ご利用の場合は、補助ベッドをご用意いたします)を、今年は2部屋をご用意いたしました。多くのおみなさまにご利用いただければと思います。

## 予約方法



- ※ この事業は、組合員及びその家族の心身の健康保持・増進を目的としております。ご利用できる方は、組合員とその家族並びにその同行者になります。
- ※ ご予約は先着順とさせていただきます。
- ※ このプランは「宿泊施設利用助成券」と併用できません。

◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

# 共済貯金をはじめませんか?

年利  
1.0%

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**はご存知ですか?

共済貯金は毎月の給料やボーナスから天引きして積み立てるので、貯金が苦手な方でも無理なく確実に貯金ができます。

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、皆さまのスタイルに合わせた資産づくりに大変お勧めです。

利率は、**年1.0%**と一般の預金金利よりも断然お得!!

この機会に利息で差がつくお得な共済貯金をはじめませんか?

共済貯金に加入を希望される方は、お勤め先の共済事務担当課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3年 5月	5/6 (木)	5/13 (木)	5/12 (水)	5/20 (木)	5/21 (金)	5/31 (月)
6月	6/2 (水)	6/10 (木)	6/10 (木)	6/18 (金)	6/22 (火)	6/30 (水)
7月	7/1 (木)	7/9 (金)	7/12 (月)	7/20 (火)	7/20 (火)	7/30 (金)

※「貯金払戻請求書」の受付けは、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

# 令和3年度「メンタルヘルスセミナー」の予定

各セミナーの申込みは、開催日の約1ヶ月前に所属所に募集案内をお送りしますので、対象や内容等をご確認の上、お申込みください。各セミナーの内容の説明は、共済組合のホームページをご覧ください。

共済組合は、みなさまの健康づくりを応援しています。どうぞ「メンタルヘルスセミナー」をご活用ください。  
※新型コロナウイルスの感染状況により、内容等の一部変更または中止する場合がございます。

	開催日時	テーマ	主な対象
第1回	令和3年 5月27日(木) 13:00~16:30	NEW 「あなたもできる！ ストレス・ケア」 ----- 「楽しく運動で、こころと体をセルフケア」	● 組合員 ● 被扶養者 ● 組合員家族  ◆募集 50名
第2回	令和3年 6月29日(火) 13:00~16:20	令和2年度と同じ内容 令和2年度大好評でした！ 「ひょっとして発達凸凹！ ～本人も支援者(周り)も気持ちよく働くために～」	● 組合員 ● 被扶養者 ● 組合員家族  ◆募集 50名
第3回	令和3年 9月22日(水) 13:00~16:20	平成30年度の職場環境改善の内容に加え、より具体的な方法のワークを多く実施します ストレスチェックの結果も活かせる！ 「職場環境改善(働きやすい職場づくり)の具体的な展開方法」	● 安全衛生委員会委員 ● 衛生委員会委員 ● 衛生管理担当者 ● 総務課・人事課等職員 ● 厚生部署の担当者 ● 保健師 ● 管理・監督者  ◆募集 50名
第4回	令和3年 10月5日(火) 13:00~16:20	平成30年度から令和2年度までと同じ内容 毎回大好評です！ 管理職のためのハラスメント研修 「パワハラにならない叱り方・部下のやる気を伸ばす褒め方 トレーニングセミナー」	● 管理・監督者  ◆募集 30名
第5回	令和3年 10月6日(水) 10:00~14:40	令和元年度と同じ内容 令和元年度、好評でした 「加害者・被害者にならないための セクシャルハラスメント・パワーハラスメントセミナー」 ----- 「からだを動かし、すっきりリフレッシュ」	● 組合員 ● 被扶養者 ● 組合員家族  ◆募集 40名
第6回	令和3年 10月26日(火) 13:00~16:20	平成30年度・令和元年度と同じ内容 毎回大好評です！ 管理職のためのメンタルヘルスラインケア研修 「メンタルヘルス不調者への復職までの支援」	● 管理・監督者  ◆募集 30名

◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

## 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

**0120-169-164**

平日 9:00~21:00、土曜日 10:00~18:00  
(日曜日及び年始1/1~3は休み)

相談料・通話料 無料

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

**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



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。

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。

## 話す

- まずは相手の話を聞くべし
- 話題選びを慎重に
- 相手への配慮を忘れるべからず
- あいさつに+ひと言で関係良好

### 自分ばかり話すのはNG

話上手を自認する人の中には、ただのおしゃべり好きがよく含まれています。会話は言葉のキャッチボール。自分が投げてばかりでなく、相手にも投げ返してもらうことによって成立します。一方が延々と話しているのは、会話とは呼べません。

相手が怒り出したりしてしまうような事態は、相手をそっこのけで話しているケースに起こりがちです。

いるいる!

こんな“自称”話上手

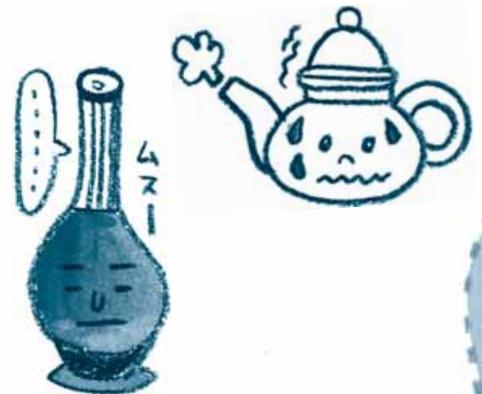
残念賞

- 同じ話を何度もする
- その場の状況や相手に合わない話題を選ぶ
- 口を開けば説教・詰問が飛び出してくる

### 会話が續かないのには理由がある

会話が續かない、という場合は、大きく二つに分けられます。一つ目は、自信がないために話し出せず、それ故敬遠されてしまうタイプ。緊張のため表情も乏しく、目も合わせない…。これでは相手に「嫌われている」と勘繰られても仕方ありません。

もう一つは、相手が口をつぐんでしまうタイプ。例えば、相手の一言に対してその何倍も返していませんか。何か言えばまた言い返されると思いい、相手は話すのを我慢しているのかもしれない。相手の沈黙の原因が自分にないか、ときには自らを振り返ることも必要です。



### 短い時間でも会話は可能

身近な人との会話は、つい後回しになりがち。身近な人こそ、短い時間でも毎日言葉を交わしたいものです。おすすめなのが、あいさつに何かひと言を添えること。「忙しい」と言っている暇があるのなら、その時間でお互い顔を合わせて今日一日の出来事やそのときの気持ちを話しませんか。一日数分でも構いません。日々心掛けるだけで、会話量はぐんと増えます。ぜひお試しを。



令和3年度

# 特定健康診査のご案内

～ 被扶養者の方も無料で健診が受けられます ～

共済組合では、40歳から74歳までの組合員・被扶養者及び任意継続組合員の方を対象に特定健康診査(以下、「特定健診」)を実施しています。被扶養者及び任意継続組合員の方には受診券を送付いたしますので、生活習慣病の発症や重症化予防のため、必ず受診いただきますよう、お願いいたします。

## 受診方法

### 組合員

「職場の健診(事業主健診)」や「人間ドック」を受けてください。これらの健診には特定健診項目が含まれるため「特定健診」を受けたことになります。

### 被扶養者

#### A. 受診券を使う場合

市町村の住民健診や共済組合契約の医療機関へお申し込みください。**無料**で受診いただけます。

受診券が届く



予約する



健診を受ける



健康状態の確認



#### B. パート等勤務先で健診を受ける場合

健診結果の写しを共済組合にご提出ください。特定健診を受診したことになります。

◎提出書類

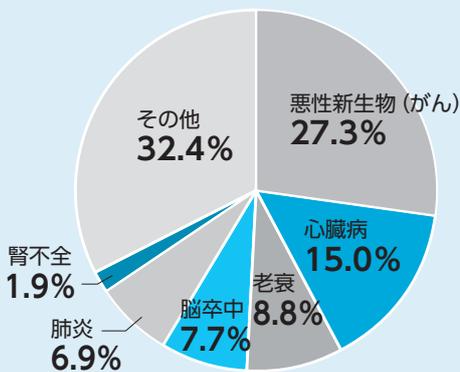
- ・ 健診結果の写し
- ・ 質問票(当組合から送付物)

対象となった方に

健診の結果、生活習慣病になる恐れがあるものの生活習慣の改善で病気の予防が期待される方に、**特定保健指導**の利用券をお送りします。**無料**で保健師や管理栄養士等の専門家に相談できる機会ですので、ぜひご活用ください。

## 特定健診で何を検査しているの？

日本人の死因上位は生活習慣病です



身体計測	身長・体重・BMI・腹囲	内臓脂肪の蓄積状況
血圧測定	収縮期・拡張期	心臓病や脳卒中リスク
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	脂質異常症や肝臓病、糖尿病、動脈硬化などのリスク
肝機能検査	AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)	
血糖検査	空腹時血糖・随時血糖・HbA1C ※いずれか	
尿検査	尿蛋白・尿糖	腎臓病・糖尿病
既往歴・自覚症状・服薬歴・喫煙歴		健康状態の確認

健康、家族の笑顔のため、毎年特定健診を受けましょう

# ～令和元年台風第19号等災害見舞金のご案内～

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。まだ請求されていない方は、お早めに所属所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。

## 災害見舞金の支給対象者

- (1) 台風第19号により、組合員（任意継続組合員を含む。以下同様。）又は別居の被扶養者の居住している住居に損害を受け、「り災証明書」の判定が「半壊」以上の判定を受けた方。
- (2) 台風第19号により、組合員、被扶養者及び別居の被扶養者の全家財の3分の1以上の損害を受けた方。

◎問い合わせ先 保険課給付係 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、「傷害総合保険」をご紹介します。

## 傷害総合保険 さまざまな事故から、組合員とその家族を守る保険です！

- 交通事故、工作中、家庭内、旅行中、スポーツ中など国内外でのほとんどのケガに対して補償のある保険です。
- 天災危険補償特約付コースなら、地震、噴火またはこれらによる津波によるケガも補償されます。
- 入院はもちろん、通院も1日目から保険金の支払対象になります。
- 自転車による事故で他人にケガさせた場合など、第三者への賠償事故も補償されます。
- 個人コースには、身の回り品の損害を対象にした携行品損害がセットされます。  
個人コースに加入されている方は、弁護士費用総合補償特約「弁護のちから」がセットできます。
- 外来の手術についても手術保険金の支払対象になります。
- 団体契約による割引が受けられ、保険料が15%も割安で加入できます。

加入コースは、「個人コース」、「夫婦ペアコース」、「家族ぐるみコース」の3コースがあります。  
ご自分に合ったコースをお選びください。

- 保険期間 傷害総合保険：令和3年7月1日午後4時から1年間
    - ・加入資格：宮城県市町村職員共済組合の組合員
    - ・被保険者：組合員、組合員の配偶者、子供、同居の親族（両親、兄弟姉妹等）
- ※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場合があります。

■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1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SJ21-00164  
作成日2021年4月6日

# らくらく健康管理

監修：砂山 聡  
(水道橋メディカルクリニック院長)

原因の大部分は生活習慣  
**がん**

今や誰にでも起こり得る身近な病気となったがん。最近の研究では、生活習慣の見直しでがんの多くはリスクを抑えられることがわかってきています。

## 喫煙と食生活が最大の要因

がんは、正常な細胞の遺伝子が傷ついて起こる病気です。細胞のがん化を引き起こす「がん遺伝子」や細胞のがん化を抑制する「がん抑制遺伝子」の異常が重なることで起こります。その要因の多くを占めるのが生活習慣です。日本の研究によると、5つの健康習慣(禁煙・節酒・バランスの良い食事・身体活動・適切な体重維持)を実践するとがんリスクがほぼ4割減少します。

特に喫煙は、日本のがんによる死因のトップである肺がんはもちろん、多くのがんと強い関連性があります。

そのほか、飲酒は食道がん・肝臓がん・大腸がんなどと確実な関連が、塩分は胃がんとほぼ確実な関連が、肥満は乳がん(閉経後)で確実、大腸がんでほぼ確実な関連が、加工肉・赤肉は大腸がんと関連の可能性があることなどが公表されています。

一方で、運動が大腸がんの、そして野菜や果物の摂取が胃がんや食道がんなどのリスクを下げることもわかっています。

### 生活習慣とがんの関連

確実に上げる ↑ ほぼ確実に上げる ↑↑ 上げる可能性あり ↑↑↑ ほぼ確実に下げる ↓ 下げる可能性あり ↓↓

関連するがん	全がん	肺	肝	胃	大腸	結腸	直腸	乳	食道	膵	前立腺	子宮頸	子宮体(内臓)
喫煙	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑		↑	↑	↑↑	↑↑		↑	
受動喫煙	↑	↑						↑					
飲酒	↑		↑		↑				↑				
肥満	(BMI 19.5未満)		↑		↑			閉経前 ↓					↑
運動					↓			閉経後 ↓					
感染症		↑ (肺結核)	↑ (HBV, HCV)	↑ (H.ピロリ菌)								↑ (HPV16, 18)	
野菜				↓					↓				
果物		↓	↓						↓				
大豆												↓	
肉						↑ (加工肉/赤肉)							
魚													↓
穀類													
食塩・塩蔵食品				↑									
飲料				↓									
コーヒー			↓										↓
熱い飲食物									↑				
食物繊維							↓						
栄養素													
カルシウム							↓						
インフラボン									↓			↓	
脂質													
糖尿病と関連マーカー	↑		↑ (糖尿病)								↑		↑
授乳													↓

※主ながんと要因を抜粋  
資料：国立がん研究センターによる研究班HPより(科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究)

心あたりは  
ありませんか?

## がんリスクチェック

あてはまる項目に  を入れてください。  
その数が多いほど注意が必要です。さっそく改善に取り組みましょう。

- たばこを吸う、または周囲に喫煙者が多い
- ついつい食べ過ぎている
- 野菜や果物はあまり食べない
- 熱いものを冷まさずに食べたり飲んだりする
- お酒を毎日たくさん(1日1合を超えて)飲む
- 偏食である
- 運動や歩く習慣がない
- 塩辛い食べ物をよくとる
- 自分の体重を把握していない
- 定期的ながん検診を受けていない

## 予防・改善のポイント

## 定期的にがん検診を受けよう

がんは通常の健診だけでは見つかりません。がん検診や人間ドックを別に受けましょう。

厚生労働省では5つのがん検診を、科学的に効果が明らかな検診方法・対象年齢・受診間隔で定めています。

### 市区町村で行うがん検診を積極的に利用しましょう。

がんは診断と治療方法が日に日に進歩しており、早期発見・治療できればほとんどが治るがんも多くあります。

※検診の対象年齢などは、実施主体によって異なる場合があります。

#### 肺がん

- 対象年齢：40歳以上
- 受診間隔：1年に1回
- 検査項目：問診、胸部エックス線検査、かくたん喀痰細胞診

#### 大腸がん

- 対象年齢：40歳以上
- 受診間隔：1年に1回
- 検査項目：問診、便潜血検査

#### 胃がん

- 対象年齢：50歳以上
- 受診間隔：2年に1回
- 検査項目：問診、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査

#### 乳がん

- 対象年齢：40歳以上
- 受診間隔：2年に1回
- 検査項目：問診、マンモグラフィ

#### 子宮頸がん

- 対象年齢：20歳以上
- 受診間隔：2年に1回
- 検査項目：問診、視診、内診、子宮頸部の細胞診

## さらにプラスα!

## がんの危険因子を取り除こう

### 喫煙習慣があるなら禁煙を

吸っている本人だけでなく、周囲の人の健康を守るためにも禁煙を。



### 適切な体重を維持

肥満もやせも、がんを含めたすべての原因による死亡でリスクが高まります。



### お酒の飲み過ぎは控える

百薬の長も、過ぎると身体に毒です。飲み過ぎには注意しましょう。



## 禁煙しないと手術できない!?

たばこががんのリスクであることは有名ですが、たとえがんが見つかったとしても喫煙習慣があると、禁煙するまで手術ができないケースがあることはご存じでしょうか？

その理由は、喫煙習慣があると術後に肺合併症（肺炎など）を起こしやすい、血流が悪くなるため術後の傷の治りが遅くなる、呼吸器官の機能低下により全身麻酔がかけられないなど多岐にわたります。そういった手術のリスクを事前に減らすために、禁煙できない人の手術を断ると明言している医療機関もあります。

特に喫煙の影響を大きく受ける肺がんの場合は、十分な禁煙期間のあとで手術をすることになるため、その分治療に必要な期間が長くなります。そのほかのがんも期間に差がありますが、禁煙が必要になることがほとんどです。





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 2021.4.1～5.31

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



お米の産地  
新潟へ！

フルーツ王国  
山形へ！

日本三景  
松島へ！

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。この機会に対象の保養施設に泊まって、その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、2021.4.1 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**  
料理長がお勧めす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。今年も3県のお米を販売します。ぜひ食べ比べてみてください。
- 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つの施設に2回宿泊され、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つの施設に2回宿泊いただきますと、抽選で5組様に宿泊ペア招待券をプレゼント。

※同じ施設2回の宿泊でも可。連泊の場合は1泊につきスタンプ1個押印。

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



牛ツ 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く絶景の宿。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日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  
アクアール長岡

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 新潟県長岡市新堀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>

# 「慢性疲労」に効くストレッチ

毎朝、すっきりと目覚められず、疲れが残っていませんか? そんな状態を放置していると、やがて肉体的にも精神的にもさまざまな問題が生じてきます。疲れがなかなか抜けないときは、体を伸ばして、たまった疲労物質を取り除くストレッチを行ってみましょう。

## いす交互ひざ上げ

一度に行う目安 60秒

Step 1

1秒に1歩のリズムで



Step 2

ひざを胸に引き寄せる



### 1 いすに座ってひざの上げ下げ

いすに浅く座り、お腹をへこませ、両手でいすの横を軽くつかんで、左右交互に1秒に1歩のリズムでリズムカルにひざを上げ下げします。

### 2 ひざを胸まで引き寄せる

余裕があれば上体をやや前傾させて、ひざをできるだけ胸に引き寄せ、股関節周りを大きく伸び縮みさせます。

## 肩入れストレッチ

一度に行う目安 左右各15秒×3セット

Step 1



爪先を逆八の字にして両足を大きく開く

顔は正面に向けたままで

肩をグッと前に突き出す

Step 2



### ストレッチのポイント!

#### 大きな動作でエネルギー消費アップ

- ストレッチで股関節、ひざ関節、肩関節が柔らかくなると、手足が縮こまらず、大きく動かせるようになります。大また歩き、速足歩き、階段上がり、坂道上がりも無理なくできるようになるので、消費エネルギーが自然と高くなりダイエット効果も期待できます。

# 人事異動のお知らせ

氏名	異動後	異動前	異動日
丸山 泰弘	事務局 長	事務局長兼福祉課長 事務取扱	令和3年4月1日付
鎌田 俊則	福祉課 長	総務課 長	令和3年4月1日付
天野 隆宏	総務課 長	総務課付け課長補佐 (連合会派遣)	令和3年4月1日付
引地 伸也	保険課長補佐兼 システム係長	保険課主幹兼 システム係長	令和3年4月1日付
堀内 和浩	総務課長補佐兼 出納主任	総務課主幹兼 経理係長兼施設係長 兼出納主任	令和3年4月1日付
小野寺 美樹	福祉課主幹兼 福祉係長	福祉課福祉係長	令和3年4月1日付

## 新生活支援「パレス松洲ご招待券」及び永年勤続優待券をお持ちの方へ 有効期限を令和4年3月31日まで延長いたします

下記発行の券につきましては、新型コロナウイルス感染拡大の影響を考慮し、有効期限を令和4年3月31日まで延長いたします。

新生活支援に係るパレス松洲ご招待券について

- 平成31年3月発行から令和2年3月発行分
- 令和2年4月発行から令和3年1月発行分

永年勤続退職者パレス松洲平日優待券について

- 平成31年3月31日に定年退職された方
- 令和2年3月31日に定年退職された方

◎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

## ◎ パレス松洲の平日宿泊利用券 ◎

例年、ご愛顧いただいておりますパレス松洲平日宿泊利用券を広報誌4月号に掲載しておりましたが、今年度は、組合員の皆様のコピーや切り取りのお手数を省略し、より使いやすくなるため、本券と統合しました。

日曜日から金曜日(休祝日の前日、特定日を除く)はこれまで同様、土曜日よりお得にお泊りいただけます。

## 宮城県市町村職員共済組合ホームページのご案内

組合員及びご家族の皆様へ、共済制度のご案内や情報発信の場として開設しております。

ライフステージごとの状況に応じた「こんなときどうする?」や、保健事業のセミナー等の日程や貯金・貸付・物資事業の制度をご説明した「福祉事業のご案内」といったコンテンツを掲載しておりますので、是非ご利用ください。

ホームページのアドレスはこちら ⇒

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

# 期間限定 5月31日(月)まで



## 牛ツ 春の3県をとまるかじりフェア

お隣り県から、「おいしい」  
春のお知らせが届きました。

～宮城・山形・新潟 5施設共同開催～ 3つのうれしい企画♪

### 1. 期間限定コース「春彩膳」

¥8,300～



(パレス松洲利用券使用時 おとな1名さまあたり)

- ・牛肉料理と、春の食材を使った各地の郷土料理をお楽しみいただける、特別なお献立のご夕食です。ご予約時に「春彩膳」とご指定ください。

### 2. 参加各施設のセレクトによるお土産品

- ・フェア共同開催する3県の5施設が選んで取り揃えたそれぞれの地域のとおきをおみやげ処で販売します。
- ・参加3県のお米もご用意いたします。

### 3. スタンプラリー

- ・企画に参加する5施設にご宿泊いただくと、シートにスタンプを押印します。
- ・スタンプが2つたまったら、商品獲得のチャンス！  
抽選で宿泊ペア招待券をプレゼントします。

#### 参加施設

##### 山形県

うしお荘



むつみ荘



##### 新潟県

瀬波はまなす荘



アクアール長岡



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>

