



# 共済のあゆみ



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

CONTENTS

令和2年度決算のあらまし  
 交通事故にあったとき  
 マイナンバーカードの健康保険証利用について  
 被扶養者の資格確認調査を実施します  
 9月は標準報酬月額の時決定が行われます  
 特定健診のお知らせ  
 遺族附加年金事業のお知らせ  
 お酒と健康のお話～第2回～  
 がんについてちゃんと知ろう「たばことがん」  
 「熱中症予防」と「コロナ感染防止」で健康に！

P2  
 P5  
 P5  
 P6  
 P7  
 P8  
 P9  
 P10  
 P12  
 P13

「眼精疲労・顔のたるみ」に効くストレッチ  
 会話のツボを、磨きませんか？「叱る」  
 貯金経理の資産運用状況について  
 貯金事業のご案内  
 こころの相談ネットワーク  
 組合議員補欠選挙結果報告  
 共済組合事務主管課長会議及び担当者説明会開催  
 物資指定店の追加について  
 人事異動のお知らせ

P14  
 P15  
 P16  
 P17  
 P17  
 P18  
 P18  
 P18  
 P19



南三陸町  
 イメージキャラクター  
 「モアーチョ」

令和3年7月

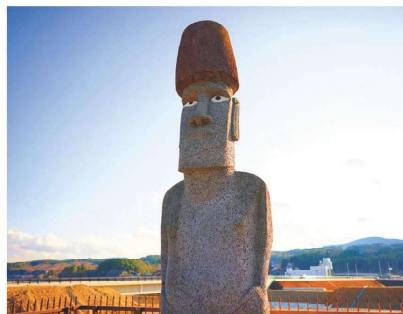
250



## 南三陸町 中橋が開通！

表紙写真ご紹介

令和2年10月12日(月)に、復興のシンボルである中橋が開通しました。  
 南三陸町の特産であるFSC認証の南三陸杉をふんだんに使用した橋です。  
 木のぬくもりを感じるとともに、開放感ある南三陸の海と空を同時に感じることができます。  
 本町の賑わい・交流の拠点「南三陸さん商店街」を中心とした市街地と「南三陸町震災復興祈念公園」を繋いでいます。  
 町内外の皆様の心を繋ぐ橋です。ぜひお越しください。



ご家族の皆さんと一緒にご覧ください

# 令和2年度決算のあらまし

令和2年度の決算が、去る6月1日開催の第180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…………… 18,757人  
 任意継続組合員数…………… 257人  
 被扶養者数…………… 15,392人

### ●1人当たりの平均標準報酬月額（一般組合員）

長期…………… 356,445円  
 短期…………… 371,468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。

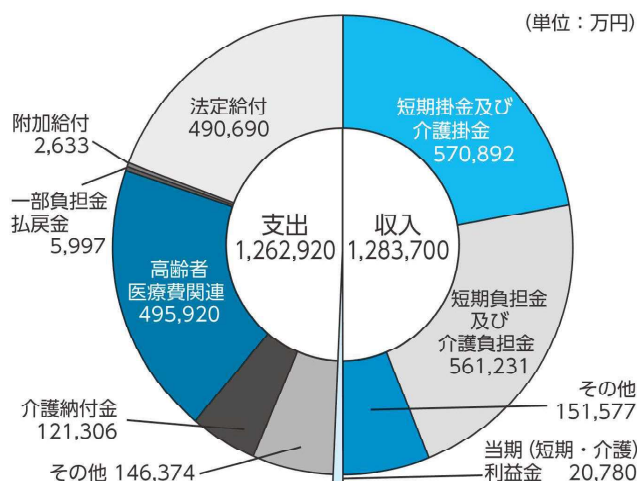
収入は、前年度比5,128万円減の128億3,700万円となりました。

支出は、法定給付に含まれる保健給付が前年度比で3億6,886万円減少したことにより、総額で前年度比1億7,893万円減の126億2,920万円となりました。

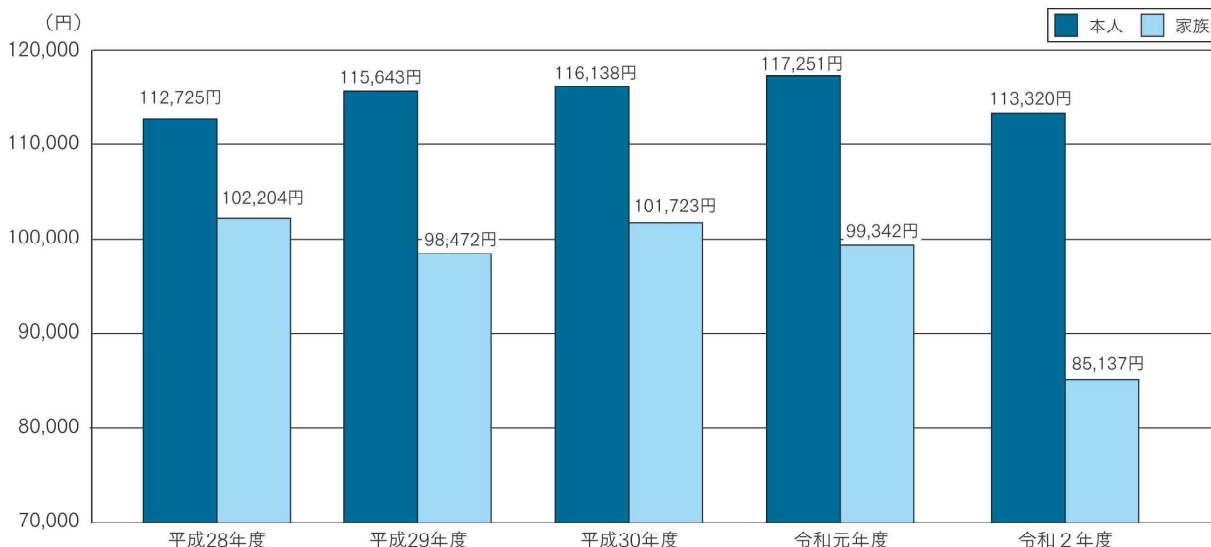
短期分で2億317万円の当期短期利益金が生じたので、全額短期積立金へ積み立てました。

介護分でも462万円の当期介護利益金が生じたので、全額積立金へ積み立てました。

### ●短期経理の収支状況



### ●年度別組合員1人当り医療費の推移



## 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るため、厚生年金保険経理等の掛金と負担金（経過的長期経理は負担金のみ）を連合会へ払い込みました。

	収入	支出
厚生年金保険経理	245億9,426万円	245億9,426万円
退職等年金経理	15億7,212万円	15億7,212万円
経過的長期経理	1億256万円	1億256万円

## 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事業原資の貸付けを行う重要な財源として活用しています。令和2年度の運用益は退職等年金預託金管理経理が1,484万円、経過的長期預託金管理経理が115万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11,280円）や連合会交付金等の減少により、前年度比3,490万円減の3億3,010万円となりました。

支出は、連合会分担金等の減少により、前年度比3,401万円減の3億2,535万円となりました。

収支決算の結果、475万円の当期利益金が生じたので、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、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。

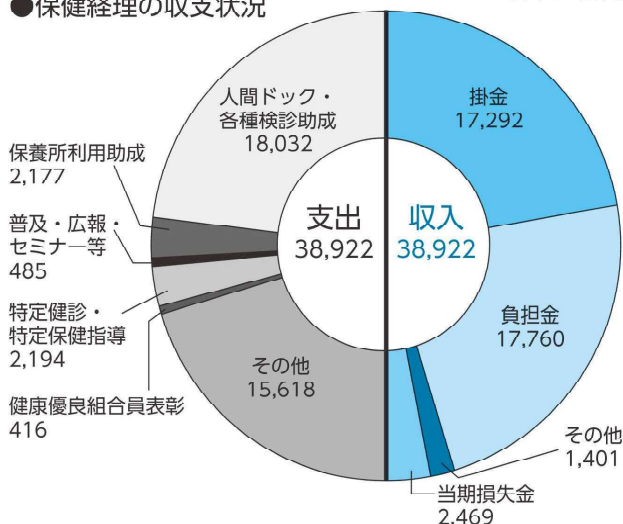
収入は、前年度比72万円減の3億6,453万円となりました。

支出は、人間ドック・各種検診助成が1億8,032万円となったほか、特定健診・特定保健指導等と合わせ、前年度比1,422万円減の3億8,922万円となりました。

収支決算の結果、2,469万円の当期損失金が生じたので、積立金を取り崩して充当しています。

### ●保健経理の収支状況

(単位：万円)



### ●各種検診助成決算額と利用率

	決算額	利用率	前年度比
人間ドック	12,764万円	92.9%	▲0.70%
脳検診	1,351万円	70.1%	1.90%
子宮がん検診	1,081万円	43.3%	▲0.80%
乳がん検診	639万円	33.9%	▲0.60%
前立腺がん検診	42万円	13.2%	2.50%

子宮がん・乳がん検診は2年に1度の定期検診が推奨されています。  
検診助成を活用し、定期検診を！

## 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。

### 利率 年1.0%

貯金者数 9,938人 預金総額 485億6,988万円

収入は、有価証券売却益等の増加により、前年度比8億986万円増の13億5,494万円となりました。

支出は、貯金残高の増加に伴い、支払利息が増加したことにより、2,374万円増の4億9,200万円となりました。

収支決算の結果、8億6,294万円の当期利益金が生じたので、欠損金補てん積立金に1億3,860万円、残りの7億2,433万円を積立金に積み立てました。

平均運用利回りは、年2.73%（前年度は1.13%）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。

立替金の状況は、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34件減の577件、立替金総額では、4,202万円減の6億2,049万円となりました。

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手数料等を合わせ、前年度比39万円減の1,373万円となりました。

支出は、貯金経理への支払利息等を合わせ、前年度比89万円減の1,256万円となりました。

収支決算の結果、117万円の当期利益金が生じたので、全額積立金に積み立てました。

## 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。

貸付件数・金額ともに減少しており、総件数で対前年度比88件減の1,281件、貸付金総額では、対前年度比2億3,666万円減の22億6,310万円となりました。

収入は、組合員貸付金利息等の減少により、前年度比299万円減の2,703万円となりました。

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232万円減の1,484万円、連合会払込金等の減少と合わせ、702万円減の2,573万円となりました。

収支決算の結果、130万円の当期利益金が生じたので、全額積立金に積み立てました。



## 宿泊経理

健康増進を目的とした保養所「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1億2,054万円減の2億2,724万円となりました。

支出は、前年度比8,475万円減の2億6,298万円となりました。

収支決算の結果、3,573万円の当期損失金が生じたので、積立金を取り崩して充当しています。

### ●パレス松洲収入の前年度との部門別比較

年度		令和2年度	令和元年度
部門			
宿泊		97,219千円	198,113千円
休憩		295	611
宴会		4,791	39,459
会議		3,614	6,666
商品売上		4,263	11,945
合計		110,182	256,794

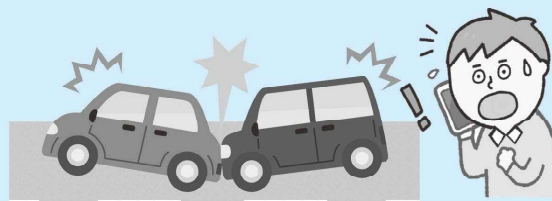
## 交通事故にあったとき

交通事故により、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。

交通事故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(立替えた医療費の求償)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」を受け取り、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。



## 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、医療機関で治療を受けた場合その負傷の原因が、交通事故などの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。

## マイナンバーカードの健康保険証 (組合員証及び被扶養者証等)利用について

- 令和3年3月から医療機関を受診する際にマイナンバーカードが健康保険証として利用できる予定でしたが、厚生労働省においてシステムの安全性確保やデータの正確性担保などの観点から利用開始を延期し、本年10月までに本格運用開始することとなりました。
- マイナンバーカードに公的個人認証機能(利用者証明用電子証明書)が付いていないと健康保険証として利用することができません。

詳しくは 

「マイナポータル」厚生労働省

検索

マイナンバーカードをお持ちでない場合でも、引き続き現在  
お持ちの組合員証等で医療機関等を受診できますので、  
ご安心ください!



# 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3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。

なお、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3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3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、または令和2年分源泉徴収票の写し及び令和3年1月から6月までの給与明細書の写し
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2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

給与等収入が三ヶ月連続または三ヶ月平均して月額108,334円以上ある方は、三ヶ月目の翌月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症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。

### ●60歳以上で年金を受給されている場合

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。

### ●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（60歳以上の年金受給者は180万円以上）ある方は、令和3年1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症拡大に伴う支援として、持続化給付金や宮城県新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金などの各種給付金（以下「給付金等」という。）を受給した事業主の方は、確定申告時に給付金等を収入として計上することとなりますが、その結果、所得金額が年額130万円を超えた場合であっても、この給付金等については一時的に支給されるものであり、恒常的所得には当たらないため、認定の取消しはいたしません。給付金等を受給したことを確認できる資料（給付通知書等の写し）を併せて提出ください。

### ●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。

### ●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る方は、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、組合員のみならずの受ける報酬月額（基本給+諸手当）に基づき決められます。

## 時決定とは

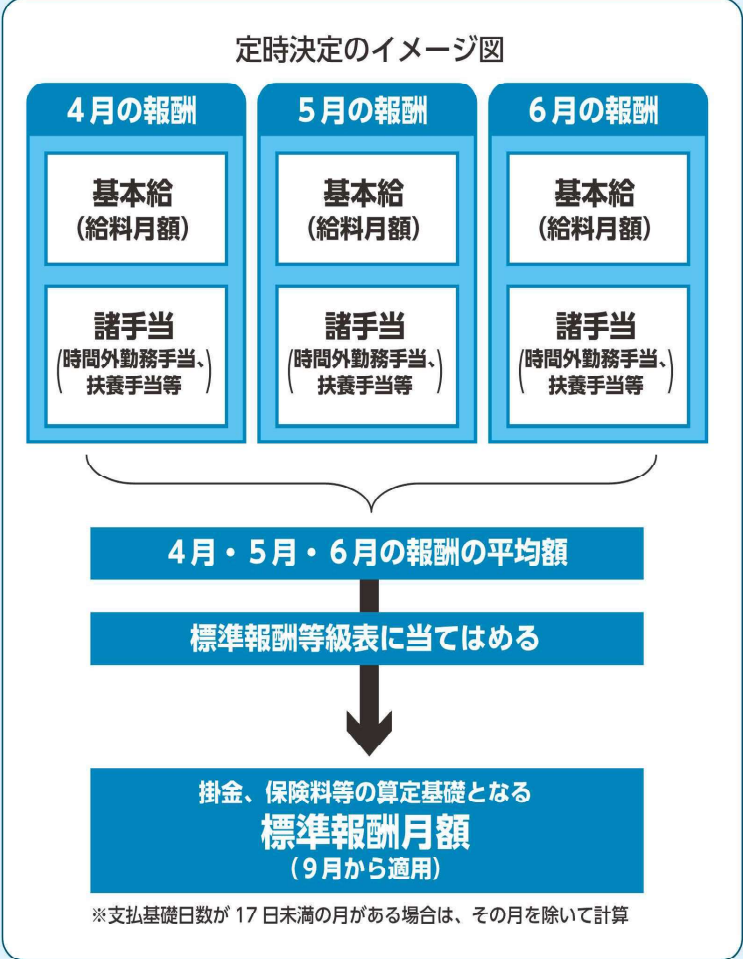
すでに決定されている共済組合掛金等の計算の基になる標準報酬月額と組合員のみならずが実際に受けている報酬との間に大きな差が生じないように、毎年1回、標準報酬月額を決定するものです。

## 時決定のしくみ

7月1日時点で組合員である方が、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）

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。

- ① 4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、来年は分からない」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

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随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。

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3年度の対象者 ＼  
昭和21年4月2日から  
昭和57年3月31日生まれの方

## 受診方法

下記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）と共済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。

- ・お住まいの市町村の住民特定健診等会場
- ・共済組合が契約する医療機関（予約制）

※パート等の勤務先健診や個人で人間ドックを受診された場合は、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（共済組合から送付）
- 3) 特定健診受診券（共済組合から送付）

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）・ $\gamma$ -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す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日指しましょう。

### 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。



◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413



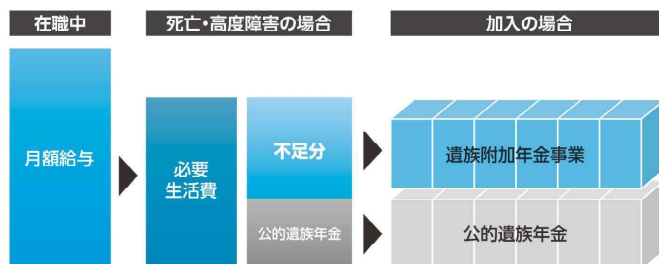
# 遺族附加年金事業のお知らせ

加入率  
51.1%  
令和3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、剰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2年度 予想配当率 (令和3年6月1日時点)

令和2年度保険期間（令和2年6月1日～令和3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 4.0% (昨年度33.6%)
遺族附加年金70+	約53.3% (昨年度39.3%)
医療保障保険	約26.7% (昨年度23.1%)



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

- ・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。
- ・個別の配当金額については、マイポータル画面等でご確認ください。



## 令和2年度 保険金支払状況

●支払件数 11件 (昨年度 5件) ●支払金額 289,800,000円 (昨年度 154,300,000円)

令和2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。



## お酒ってほんとうに百薬の長なの？



「お酒ってほんとうに百薬の長なの？」は、アルコールを飲む方も飲まない方もアルコールについて一緒に考えるページです。第1回（広報誌令和3年1月号）では、飲酒量の目安やお酒の単位「ドリンク」、あなたの飲酒量は100人中何位などを考えてみました。（もう1度お読みになりたい方は、共済組合ホームページの共済ニュースバックナンバーをご覧ください。）第2回は、日常でよく耳にするアルコールの疑問から考えてみたいと思います。

### ■アルコールってどのくらいの時間で分解されるの？ ～アルコールの分解時間と飲酒運転のお話～

#### ■みなさんはお酒を飲むとどのくらいで分解されるかご存じですか？

実は、お酒が分解されるまで、結構時間がかかります。

アルコールは肝臓で分解されるのですが、**肝臓が1時間に分解できる量は、「純アルコール5g」**です。（純アルコールについては第1回をご覧ください）表1で普段飲んでいる（身近な方が飲んでいる）アルコールと分解時間の目安を確認してみましょう。

ちなみに…

表1 【アルコールの分解に係る時間の目安】

- ×お風呂に入る
- ×汗をかく
- ×水分をたくさんとる
- ×たっぷり睡眠をとる
- ×二日酔い防止のための市販薬やサプリメントを飲む

**アルコールの分解時間は変わりません！**

**夜遅くまでの飲酒や沢山お酒を飲んだ場合、翌朝体の中にアルコールが残っている可能性があります。**

ということは、平日の夜には沢山晩酌はできませんね。車を運転するだけでなく、お仕事、出かける等翌日の予定とアルコール分解時間を考えて、お酒を飲む量を意識してみてはいかがでしょうか。

お酒の種類・度数	お酒の量	純アルコール	分解時間の目安
日本酒 15%	1合=180ml	20g	4時間
ビール・発泡酒 5%	中ジョッキ 1杯=約400ml	16g	3時間12分
	350ml 1缶	14g	2時間48分
	500ml 1缶	20g	4時間
焼酎 25%	薄目(焼酎3：お湯・水7) 1杯	9g	1時間48分
	お湯または水割り 中位(焼酎5：お湯・水5) 1杯	15g	3時間
	で計約150ml 濃目(焼酎8：お湯・水2) 1杯	24g	4時間48分
ウイスキー40% (グラスで)	ロック 1杯	28g	5時間36分
	シングル 1杯	10g	2時間
酎ハイ 9% 7% 5% 3%	350ml缶 1本	25g	5時間
	350ml缶 1本	20g	4時間
	350ml缶 1本	14g	2時間48分
	350ml缶 1本	8g	1時間36分
ワイン 12%	グラス 1杯=約100ml	10g	2時間

#### ■アルコールの分解は訓練すると強くなるの？

**もともと持っている体質によるアルコール分解の強さは、訓練しても強くなりません。**無理にお酒を飲んだ場合、アルコールの分解やその他の原因により肝臓に負担がかかり、肝臓の働きが弱くなることで、アルコールの分解力が低下することがあります。

#### 豆知識

#### 【飲酒運転には厳しい行政処分と罰則があります】

出典：警視庁ホームページ

	呼気1ℓに含まれるアルコールの濃度	行政処分（違反点数等）	罰則
酒気帯び運転	0.15mg/ℓ以上0.25mg/ℓ未満	13点 免許停止90日※1	3年以下の懲役または50万円以下の罰金
	0.25mg/ℓ以上	25点 免許取消 欠格期間2年※1	
酒酔い運転	アルコールの影響により車両等の正常な運転ができない状態（飲酒量に関わらず）	35点 免許取消 欠格期間3年※1	5年以下の懲役または100万円以下の罰金

※1 前歴やその他の累積点数がない場合 ※「欠格期間」とは、運転免許が取り消された場合、運転免許を受けることができない期間。詳細は警視庁ホームページをご覧ください。



## ■お酒を「少し」減らそうかな…と思ったあなたへ ～タイプ別「少し」減らす工夫のお話～■

### ■毎日お酒を飲む方 →休肝日を作る

週2日の休肝日が理想ですが、まずは週1日だけでも始めてみませんか？もし難しい場合は、月1回でも構いません。できそうなところから始めることが大切です。



### ■飲み会が多い方 →飲み会を減らす

現在はコロナ渦で飲み会は少ないと思いますが…

外でお酒を飲む場合、量のコントロールがとても難しいです。そこで…

月に1回でよいので、飲み会を断る、またはノンアルコールドリンクだけで飲み会に参加してみるといいでしょうか？

また、飲み会では、グラス等のお酒が減るとお酒を継ぎ足すことが、気が利く行為という文化がありますが、実はお酒を注ぐということは、相手の寿命をその分縮めていることとなります。ぜひ、手酌に変えていきたいですね。

### ■普段の飲酒量が多い方 →飲酒量を減らす

普段飲んでいるものの量を少しでも減らすのも方法です。

例えば…

- 缶ビールを500mlから350mlへ変えてみる。
  - 焼酎を1日0.5合だけ減らしてみる。
  - 日本酒4合瓶を3日で飲むのを4日で飲んでみる。
- 等の工夫ができるかと思えます。

### ■「少し」だけ減らす工夫でOK!

急にお酒を減らすと、物足りなく感じりバウンドします。しかし、**お酒を少しずつゆっくり減らせば、ほろ酔いのまま、満足した状態で酒量を減らすことができます。**あなたも以前は、今より少ない量で満足できていたはずです。自分にあった方法で、無理なく少しだけお酒を減らしていきましょう。

きっと、「お付き合い」も「ストレス発散」もしながら健康を取り戻すことができます。

少しずつゆっくり減らすのがコツ！



## ■お酒を飲むと眠れる…「寝酒」って本当によいの？ ～アルコールと睡眠のお話～■

### ■睡眠の質は人それぞれ違います。

睡眠は、個人差が大きいので、「6時間寝ないといけない」などこだわる必要はありません。また、年を取ると睡眠時間は短く、浅くなってきます。これは老化現象の一つで、避けられないものです。睡眠の質は、一般的には30代後半から低下すると言われています。

### ■寝酒はアルコール依存症になりやすい飲み方！



眠るためにアルコールを飲むという話はよく聞きます。確かにアルコールを飲むと眠くなりますが、眠りが浅くなり、朝早く目を覚ますことが分かっています。また、初めは少しのお酒で眠っていたのが、**だんだん耐性がつき、眠るために必要なお酒の量がゆっくりと増えてきます。**そして、いつの間にかアルコール依存になってしまう…寝酒は、そんなリスクがある飲み方なのです。

### ■寝酒をしている方 こんなことはありませんか？

- 熟睡感が減る
- 朝早く目が覚める
- 夜中に何度も目が覚める
- 夜中に何度もトイレに行く



お酒は睡眠を浅くする作用や利尿作用があるため、眠るためにお酒を飲むせいで、かえって寝られなくなるという逆転が起きてしまいます。

### ■眠れない場合どうしたらよいの？

どうしても眠れない場合は、きちんと病院にかかって睡眠薬を飲む方が、お酒を飲むより安全です。



### ■アルコールと睡眠について注意が必要なこと

- お酒と睡眠薬を一緒に飲むことは、とても危険です。絶対にやめましょう。
- 寝酒をしていた方が、急にお酒をやめると、反動がきて眠れなくなるので、注意が必要です。少しずつお酒を減らせば、年齢相応の睡眠に戻ることができます。



# たばことがん

日本人男性のがんの最大の原因はたばこです。男性は喫煙率が女性より高いため、その影響が大きいのです。つまり、喫煙者にとってがんの最大の原因はたばこだといえます。

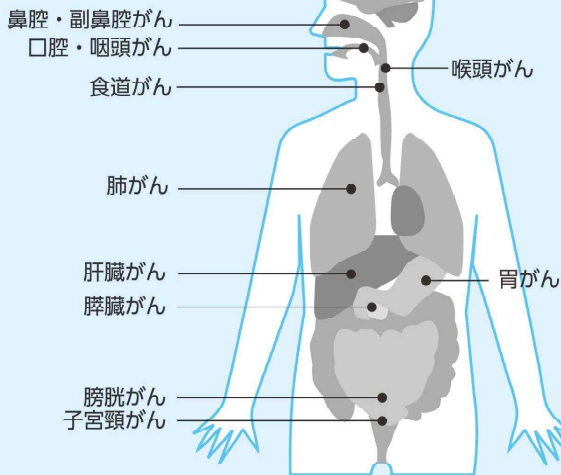
しかし、禁煙すればそのリスクは減らせます。禁煙は何より効果的ながん予防法なのです。

## 喫煙が原因のがんはあらゆる部位で発症

たばこには約70種の発がん性物質が含まれていますが、これらは口や鼻から喉を通って肺に達します。肺に達した発がん性物質は血液を通じて全身の臓器に運ばれます。また、唾液にとけて食道から消化器管を通じて排泄され、全身の臓器のがんリスクが高まるのです。



### たばこでリスクが高まるのがん



資料：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」2016年

## 喫煙で寿命はどう変わるの？

喫煙者の寿命は非喫煙者に比べ、平均で約10年短いとされています(※1)。40歳の時点でたばこを吸っている人は、男性で約5年、女性で約4年、吸っていない人に比べて平均余命(その年齢の人が平均あと何年生きるかの予測)が短いという報告もあります(※2)。

禁煙すれば、こうした余命の短縮は大幅に解消できます。例えば35歳以前に禁煙すれば、寿命の短縮を避けられるというデータ(※1)もあるのです。

そしてたばこがなくなれば、がん死亡全体の約4割はなくなるといわれています。また、がん以外の病気や受動喫煙の影響、受動喫煙による子どものぜんそくや赤ちゃんの突然死(SIDS)なども予防できます。

自分と周囲の人が人生を楽しむためにも、ぜひ禁煙をお勧めします。



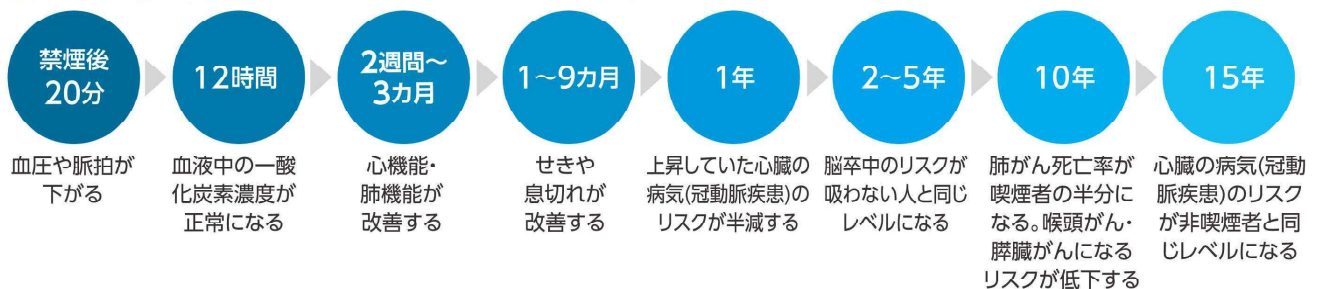
※1 Sakata R, et al:BMJ. 2012;345:e7093.

※2 平成18年度厚生労働省研究班・小笹ら

## 禁煙の効果はその日から

禁煙の効果はその日のうちから始まります(下図参照)。「今さら遅い」はありません。すぐに始まる禁煙の効果を得るために必要なのは、成功するまで何度でも禁煙にトライすることだけなのです。

禁煙による体の変化(参考資料:American Cancer Society : Benefits of Quitting Over Time)





# 「熱中症予防」と「コロナ感染防止（新しい生活様式）」で健康に！

毎年多くの方がかかる、熱中症。今年も新型コロナウイルス感染予防で、夏にマスクをすることから、のどの渇きを感じにくくなることで、熱中症が心配されます。熱中症についての正しい知識をおさらいし、ご自身の体調の変化に気づき、また周りの方にも気を配り、「新型コロナウイルス感染防止（新しい生活様式）」と「熱中症予防」で健康被害を防ぎましょう。

熱中症って？	熱中症の症状		
<p>高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱のこもった状態を指します。</p> <p>屋外だけでなく、屋内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。</p>	<p><b>軽症（Ⅰ度）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○めまい</li> <li>○立ちくらみ</li> <li>○手足のしびれ</li> <li>○筋肉のこむら返り</li> <li>○気分が悪い</li> </ul> <p>等</p>	<p><b>中等症（Ⅱ度）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○頭痛</li> <li>○吐き気</li> <li>○嘔吐</li> <li>○倦怠感</li> <li>○虚脱感</li> <li>○いつもと様子が違う</li> </ul> <p>等</p>	<p><b>重症（Ⅲ度）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○返事がおかしい</li> <li>○意識消失</li> <li>○けいれん</li> <li>○からだが熱い</li> </ul> <p>等</p>

## コロナ禍の熱中症予防のための工夫

### マスクと上手につきあいましょう

マスクを付けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

◆屋外で、人と2m以上（十分な距離）離れている時には、マスクをはずしましょう  
(ウイルス感染対策は忘れずに！)

マスク着用時は…

- ◆激しい運動は避けましょう
- ◆のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

※気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

### 暑さを避けましよう

- ◆涼しい服装、日傘や帽子
- ◆少しでも体調が悪くなったなら、涼しい場所へ移動
- ◆涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### エアコン使用中も こまめに換気をしましよう

(エアコンを止める必要はありません)

**注意** 一般的な家庭のエアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ◆窓とドアなど2か所を開ける
- ◆扇風機や換気扇を併用する
- ◆換気後は、エアコンの温度を小まめに再設定

### のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましよう

- ◆1日あたり1.2ℓを目安に  
=500mlのペットボトル 2.5本  
=コップ約6杯
- ◆1時間ごとにコップ1杯
- ◆入浴前後や起床後もまずは水分補給

※大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましよう

- ◆暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）
- ※水分補給を忘れずに
- ◆毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ◆体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

**涼しい場所へ**

エアコンがきいている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所に避難させる

**からだを冷やす**

衣服をゆるめ、からだを冷やす  
※特に、首のまわり、わきの下、足の付け根などを冷やすと効果的

**水分補給**

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する  
自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐ救急車を呼びましょう！

## 知っておきたい 熱中症に関する大切な情報

### 気温と死亡者数

熱中症による死亡者数は真夏日(30℃)から増加。35℃を超える日は特に注意！

### 熱中症での死亡年齢

熱中症による死亡者の約8割が65歳以上の高齢者。その内約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

### 熱中症の発生場所

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生。  
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者・子ども・障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。  
周囲の方も積極的な声がけやご配慮をお願いいたします。

# 「眼精疲労・顔のたるみ」に効くストレッチ

パソコンの画面など一定の距離にある物をじっと見続けていると、目の回りの筋肉が緊張して血行不良を起こし、目の疲れや痛みが生じます。目元をしっかり動かして血行を良くしましょう。また、表情筋のストレッチは口や頬、目の回りのたるみ改善に効果的です。

## 目の開閉運動

一度に行う目安 10回×3セット

Step 1



目だけでなく顔全体を収縮させる

Step 2



両目と口を思い切り大きく開く

### 1 両目を強く閉じる

両目をギュッと強く閉じ、鼻と口も収縮させて顔の真ん中に寄せます。

### 2 両目と口を大きく開く

両目をぱっと見開き、口をできるだけ大きく開けます。

## ウ・キ・ウ・キストレッチ

一度に行う目安 5秒×10セット  
10回目の「キー」は10秒維持

Step 1

大きな声で、5秒かけて「ウ・キ・ウ・キー」と言う

Step 2



口をすぼめて前に突き出す

ウ

キ

ウ

キー

キ

口を思い切り横に開く

10回目の「キー」で口を横に開いたまま10秒維持

### 1 大きな声で「ウ・キ・ウ・キー」

「ウ・キ・ウ・キー」を、5秒かけて、できるだけ大きな声で言います。「ウ」は口をすぼめて前に突き出しながら、「キ」と「キー」は口を思い切り横に開きながら発音します。

### 2 そのまま表情を維持

10回目の最後の「キー」のときに、最高の笑顔を表現しながら10秒維持します。

## ストレッチのポイント!

### 時間、回数の目安

- ストレッチの健康効果を十分に引き出すには一つの動作に15～30秒くらいかけます。1セット目は軽く伸ばし、その後に筋肉を揺らしてリラックス。2セット目からは呼吸をコントロールしながら、より大きく伸ばします。2～3セット、1～2分が目安です。



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。

## 叱る

- 「その場で」「短く」を心掛けよ
- 感情的になるなかれ
- 最後のフォローで信頼関係もより強く

### 叱ったら次の日から口をきいてくれない!?

「褒めて伸ばす」が合言葉の現代。嫌われるのが怖くて叱れない、叱った次の日に部下が職場に来なかった…、なんていう話も耳にします。

自分では叱っているつもりでも、相手には単なる「怒りの爆発」と見えていることも。それではいくら相手のために思っていたとしても意味がありません。時間は無駄になり、人間関係も悪くなる一方です。

こんなあなたは

「叱り」ベタ!



- 「叱る」=「怒る」である
- 相手に四の五の言わせない勢いが大事
- 話は長ければ長いほど、相手に伝わるはずだ

### 自分の憤りを取り除くために、感情をぶつけていないか

頭ごなしの叱責、威圧的な暴言などは逆効果。長時間のお説教や過去のことを持ち出すのもNG。話の焦点がぼやけます。叱るときは、その場で短くが基本。人格否定はせず、行動や結果を叱る心掛けを。感情的になりそうなら、ほんの10秒その場を離れ、頭を冷やしましょう。

人前で叱って、相手にあえて恥をかかせる必要もありません。反省している場合はなおさら人前で叱ることは避けた方が無難です。

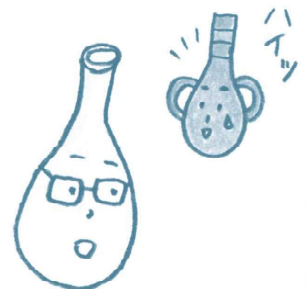
相手が折れるまで叱り続けてしまうという人は、相手を叱る前に、むしろ自分のメンタル状態をチェックした方がよいかもしれません。



### 「改善提案」としての叱り

「なぜできない」と責めず、「どうしたらできるだろう」と伝えてみましょう。叱られている本人も冷静に失敗に向き合え、次につながります。言い過ぎたと思ったら、最後に励ましの言葉を付け加えてフォローを。期待されているからこそと分かれば、萎縮して意欲をなくしてしまうことにもなりにくいでしょう。

どのあたりで  
行き詰まっ  
てるのか  
考えてごらん



# 貯金經理の資産運用状況について

共済貯金は、組合員のみなさまの資産形成・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3年3月末現在の運用状況について、ご説明いたします。



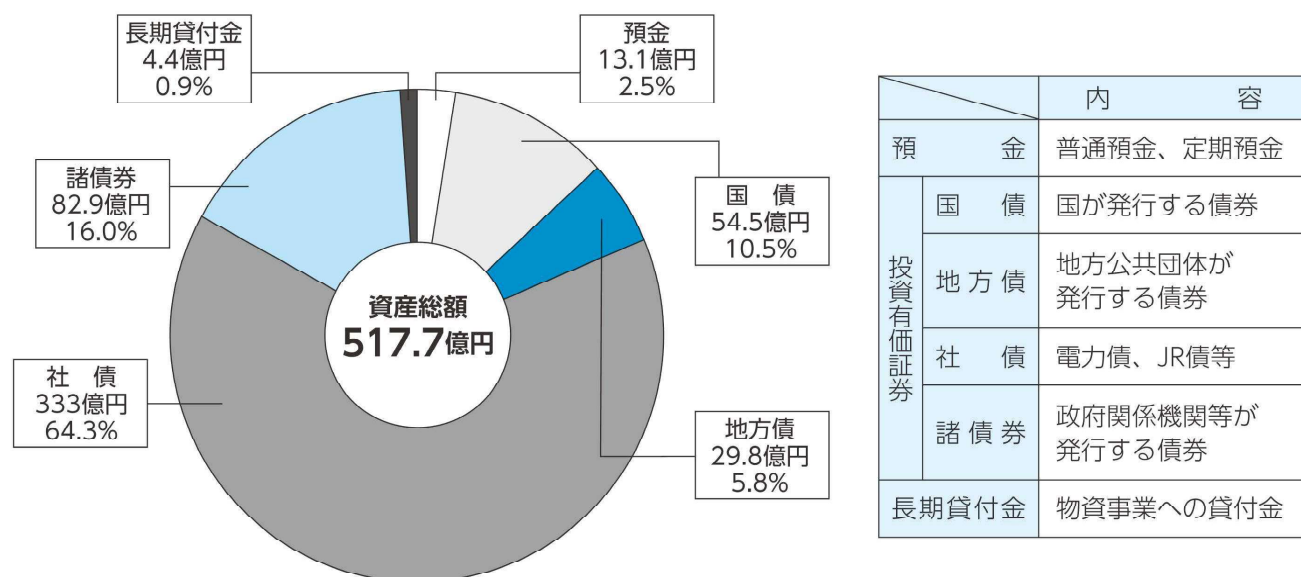
## 運用基準

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っており、共済組合で定めた「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おります。

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おります。

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おります。

## 資産の構成割合



## 積立金

貯金經理では不測の事態に備えるため、「欠損金補てん積立金」として組合員貯金総額の5%以上の金額を積み立てることが法令により定められています。

このため、共済組合では組合員貯金総額の5%に当たる24億2,849万円を欠損金補てん積立金として積み立てています。

また、欠損金補てん積立金以外に積立金として7億2,433万円を積み立てており、積立金総額は31億5,283万円となっています。

今後も計画的に積み立てを行い、貯金經理の安全性と安定性を確保していきます。

今後も組合員のみなさまに安心してご利用いただけるよう、  
引き続き努めてまいります。  
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。



年利  
**1.0%**

# 「共済貯金」をぜひご利用ください!

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、夏のボーナス等でお手元に余裕金があればぜひ**臨時積立**をご活用ください。

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?

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 8月	8/2 (月)	8/10 (火)	8/12 (木)	8/20 (金)	8/23 (月)	8/31 (火)
9月	9/2 (木)	9/10 (金)	9/9 (木)	9/17 (金)	9/21 (火)	9/30 (木)
10月	10/1 (金)	10/8 (金)	10/12 (火)	10/20 (水)	10/21 (木)	10/29 (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

## 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  
(日曜祝日及び年始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。  
WFB『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。

## 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の補欠選挙が5月28日に行われ、塩竈市の佐藤光樹氏が当選し、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4年11月30日までとなります。

## 共済事務主管課長会議・ 共済事務担当者説明会開催

令和3年度の共済事務主管課長会議を5月18日に、共済事務担当者説明会を5月26日に保養所「パレス松洲」において開催しました。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大を防止する観点から中止といたしましたが、今年度は参加人数を制限させていただく等感染予防対策を施して行いました。

主管課長会議においては、令和3年度の事業計画及び予算の概要、共済組合の当面する諸課題等についての説明を行い、その後、東京大学未来ビジョン研究センターデータヘルス研究ユニット特任准教授の井出博生氏より、「コラボヘルスを進めるヒント」と題してご講演いただきました。従業員の健康管理・健康づくりの推進は、単に医療費という経費の削減のみならず、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業イメージの向上等の効果が得られ、かつ、リスクマネジメントとしても重要であるとお話いただきました。

また、担当者説明会においては、資格調定、短期給付、長期給付、福祉、宿泊の各事業における事務手続き等について説明を行いました。



### 物資指定店(自動車)の追加について

(株)カープラザワールド

泉インター店(仙台市泉区)  
仙台南インター店(仙台市太白区)  
オートヒルズ店(富谷市大清水)



# 人事異動のお知らせ

令和3年7月1日付

氏名	異動後	異動前
千葉 智 幸	保険課長補佐兼システム係長	福祉課長補佐兼保健係長
引地 伸 也	福祉課長補佐兼保健係長	保険課長補佐兼システム係長
堀内 ありさ	福祉課主幹兼福祉係長	年金課主幹兼調査係長
小野寺 美 樹	年金課主幹兼調査係長	福祉課主幹兼福祉係長
伊藤 大 輔	年金課主幹	総務課主幹
遠藤 春 香	年金課主査	総務課主査
高橋 純	総務課主事	年金課主事

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」をご紹介します。

## 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15%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き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%を無事故戻し金としてお返しします。(中途脱退の場合、戻し金はありません。)
- 本保険は、介護医療保険料控除の対象となります。(2021年5月現在)
- 保険期間 2021年6月1日午後4時から1年間(中途加入もできます。)
- 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(専業主婦も含まれます。)

※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

引受保険会社名

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** **損害保険 ジャパン株式会社**  
〒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。)

承認番号 SJ21-02366

作成日 2021年6月4日

今年の夏休みは  
県内で!

  
A Superb View Hotel in Matsushima  
PALACE MATSUSHIMA

おとな1泊2食 1名さまあたり **5,800円~**  
(平日・松洲膳コース・利用助成券使用時)

こども1泊2食 1名さまあたり **1,800円~**  
(平日・わんぱく膳コース・利用助成券使用時)

さらに!

県等の行う割引キャンペーンと

利用助成券を併用してもっとお得に!

(キャンペーンが行われた場合、上記金額よりお安くご利用いただけます)

安全・安心とともに、くつろぎの時間をどうぞ。

感染症拡大防止対策 実施中!

詳しくは  
こちら



フロントにはパーティションを設置し、スタッフはマスクを着用



客室・館内各所に消毒液を用意、随時ご利用ください



お食事会場は余裕のある席配置でソーシャルディスタンスを確保



客室のご用意にあたって入念な消毒を実施



宮城県市町村職員共済組合保養所

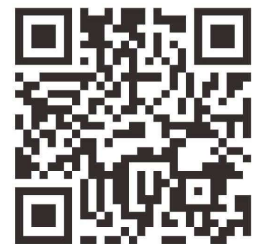
**パレス松洲**

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