



宮
城

共済のあゆみ

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

CONTENTS

医療費助成制度
 傷病手当金
 資格喪失に伴う組合員証等の返納について
 限度額適用認定証について
 令和3年度の「医療費通知書」について
 特定保健指導・特定健康診査
 「姿勢矯正」に効くストレッチ
 たばこと口腔内細菌
 会話のツボを、磨きませんか? 「聞く」
 家庭用常備薬の特価斡旋について

P2
 P3
 P3
 P4
 P5
 P6
 P7
 P8
 P9
 P10

貸付事業のお知らせ
 物資事業のご案内
 お酒と健康のお話～第3回～
 がん検診助成のご案内
 インフルエンザ予防接種助成
 令和3年度健康優良組合員表彰
 委託保養所等の追加契約と契約終了
 こころの相談ネットワーク
 共済貯金のお知らせ
 令和3年度退職予定者説明会の開催について

P11
 P11
 P12
 P14
 P14
 P14
 P15
 P15
 P18
 P19



令和3年10月

251



七ヶ浜町観光PRキャラクター
「ぽっけのボーちゃん」

表紙写真ご紹介

七ヶ浜町 ながすか多目的広場 オープン!

東日本大震災からの復興事業として、菖蒲田海水浴場の背後地に「ながすか多目的広場」が整備されました。この広場は、350台以上の駐車スペースと、芝生広場、ハナモモ広場、ちびっこ広場があり、全長1.2kmの遊歩道が整備されています。心地よい潮風が感じられ、幅広い世代の方々に楽しんでいただける広場です。ぜひ足をお運びください。



ご家族の皆さんと一緒にご覧ください

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

組合員または被扶養者の方が、市区町村の条例による医療費助成を受けている場合、医療費の自己負担分が25,000円以下になるため、附加給付(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)を支給できません。

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**」を勤務先の共済事務担当課に届出してください。

なお、「公費負担該当申告書」の届出をしていないため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。

公費負担 該当申告書	<ul style="list-style-type: none"> ●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写し) ●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写し) ●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写し)
公費負担 非該当申告書	<ul style="list-style-type: none"> ●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写し) ●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写し) ●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写し)

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 印	
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

傷病手当金

病気やケガで勤務できず報酬が支給されないとき

組合員が公務によらない病気やケガで勤務できず、報酬の全部または一部が支給されないとき、傷病手当金が支給されます。

支給期間

支給開始日から1年6月(結核性の病気は3年)

支給日額

●組合員期間が1年以上の場合

過去1年間の標準報酬月額 $\div 22 \times 2 / 3$

●組合員期間が1年未満の場合

支給開始月以前の継続した組合員期間の標準報酬月額の平均

380,000円

(令和2年9月30日時点の全組合員の平均標準報酬月額)

のいずれか
低い額

$\div 22 \times 2 / 3$

- 支給開始日は、勤務することができなくなった日から4日目以降で、**支給日額**が**報酬日額**を上回った日になります。
報酬日額 = 日々の勤務に対して支給されるもの(給料月額等) \div 勤務を要する日数 + 月額で支給されるもの(扶養手当等) $\div 22$
- 報酬の一部が支給されるときは、支給日額から報酬日額を差し引いて支給します。
- 勤務できなかった日数分(週休日を除く)を1ヵ月単位で支給します。

このような場合は退職後も支給されます!

退職日まで継続して1年以上の組合員期間があって、退職日時点で傷病手当金が支給されているか、報酬が支給されているため傷病手当金が支給されていない場合は、退職後にその傷病により就労できなければ傷病手当金が支給されます。

資格喪失したときは組合員証や被扶養者証を速やかに返納してください!!

組合員・被扶養者の方が資格喪失したときは、お持ちの組合員証、組合員被扶養者証、高齢受給者証、特定疾病療養受領証、限度額適用認定証は速やかに返納してください。

資格喪失後に組合員証や被扶養者証を使用された場合は、本組合が支払った医療費の7割(8割)分と附加給付等の短期給付金全額を組合員から返還していただくこととなりますので注意してください。

なお、加入する医療保険が変更になったときは、受診する医療機関に保険証が変更になったことを伝えて、必ず新しい保険証を提示するようお願いいたします。

医療費が高額になりそうな時には 限度額適用認定証をご利用ください

70歳未満の組合員または被扶養者の方が外来、入院または指定訪問看護の療養を受けた際に支払う窓口負担額が高額療養費の自己負担限度額を超える場合、共済組合から交付される**限度額適用認定証(以下「認定証」といいます。)**を医療機関の窓口で提示することで、窓口負担を軽減することができます。

交付を受けるためには、事前に勤務先の共済事務担当課を経由して、共済組合に**「限度額適用認定申請書」**または**「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」**を提出してください。

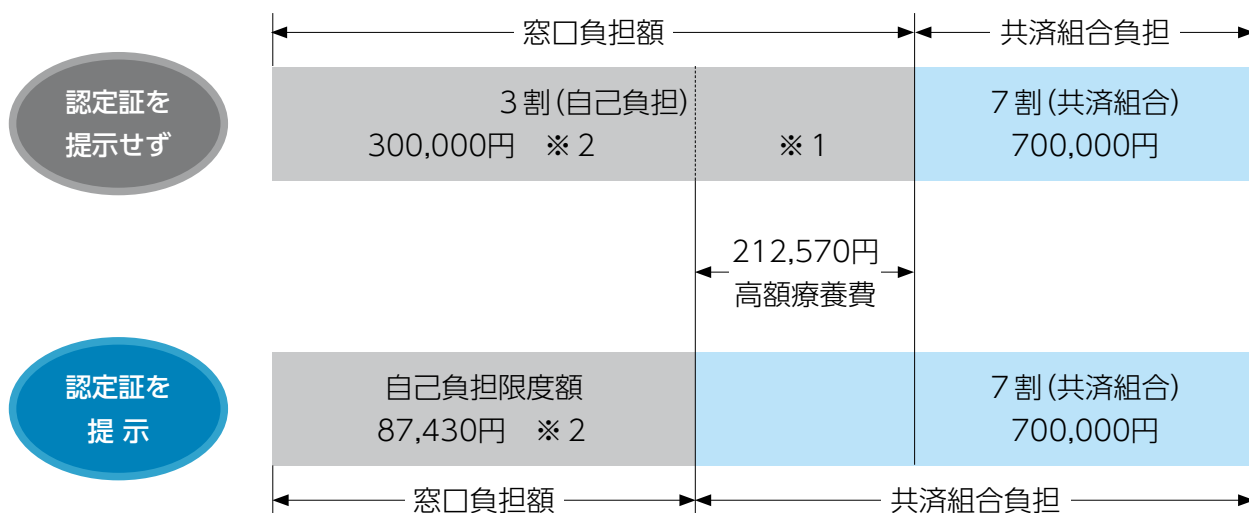
なお、今後オンライン資格確認が導入されることに伴い、原則として紙の認定証は不要となりますが、全ての医療機関の対応が整うまでは従前のとおり紙の認定証の申請手続きをお願いします。

注意

- 70歳未満の組合員または被扶養者の方が認定書を申請する場合で、**組合員本人の所得が非課税**である場合は、**非課税証明書**または**同意書**(指定様式)を申請書に添付して提出してください。
- 70～74歳の方で、**高齢受給者証の負担割合が3割**でかつ**標準報酬月額が83万円未満**の場合は認定証を申請できます。
- 認定証の有効期限は、**発行年月日(適用年月日)から、最初に到達する8月31日または3月31日のいずれかの日**になります。有効期限が過ぎた認定証は共済組合に返納し引き続き認定証が必要な時は再度申請をお願いします。

給付例

70歳未満の標準報酬月額36万円の組合員
医療費総額100万円の高額療養費の場合(食事代等を除く)



※1 認定証を提示しなければ、高額療養費212,570円は、診療月の2ヵ月後に共済組合から支給されます。

※2 認定証の提示の有無に関係なく診療月の2ヵ月後に共済組合より一部負担金払戻金62,400円(自己負担限度額87,430円－基礎控除額25,000円)が支給され、**実質自己負担額は25,030円**となります。



令和3年度の「医療費通知書」について

組合員や被扶養者のみなさま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」を勤務先の共済事務担当課を経由してお届けします。

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、共済組合に届出され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、各医療機関等からの医療費の請求が、診療した月より2カ月遅れで共済組合に届くため、10月～12月診療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は保管するようお願いいたします。

令和3年度医療費通知書の発行予定

令和3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4年1月発行(令和3年1月から9月診療分を記載)

令和4年3月発行(令和3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4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

受診者氏名 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 養費	支給額	確定申告用 自己負担額
共済 太郎	3 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	3 4	1	調剤	3500	2450		1050				1050
〇〇〇調剤薬局〇〇店											
共済 花子	3 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

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判定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、勤務先の共済事務担当課を経由し、**特定保健指導利用券**をお届けします。

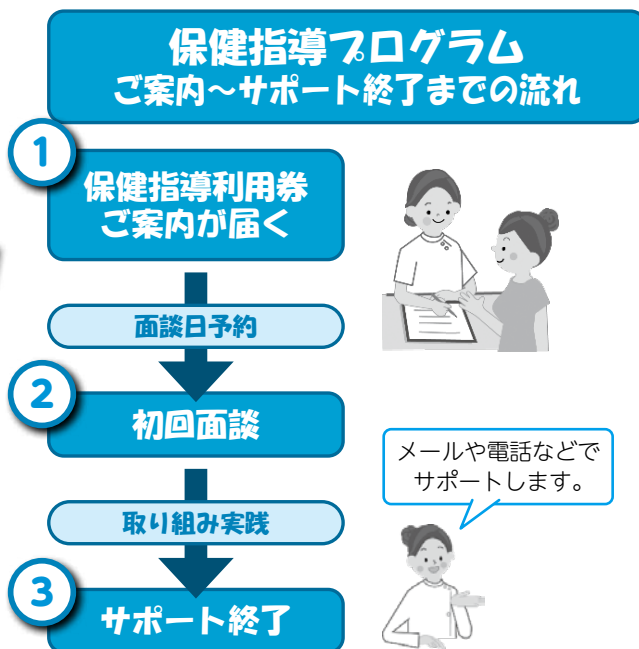
保健指導機関

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、そして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。



※サポート内容は支援レベル等にもよって異なります。

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・早期発見のため必ず受診してください。

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)・ γ -GT(γ -GTP)
血糖検査	次のうちいずれか 空腹時血糖・随時血糖・HbA1C
尿検査	尿蛋白・尿糖

特定健康診査は、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。

◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

「姿勢矯正」に効くストレッチ

パソコンに向かっていているときなど、知らず知らずのうちに背中を丸めていませんか? 猫背は腰痛や肩こり、さらには頭痛の原因にもなります。正しい姿勢のときには、脊椎は緩やかなS字曲線を描きます。姿勢を正すことは健康の基本。気付いたときにストレッチしましょう。

背中では指組み

一度に行う目安 15秒×2セット

Step 1



肘を左右に張る

手は背中に付ける

1 背中で指を組む

背筋を伸ばして胸を張り、お腹をへこませます。両手を背中に回し、指を組んで、肘を左右に張ります。

Step 2



指を上に向ける

2 指を上に向けて組む

余裕があれば、指を上に向けて組みます。

天突きストレッチ

一度に行う目安 15秒×2セット

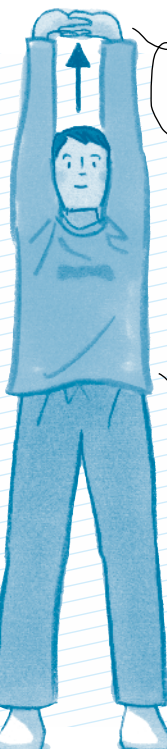
Step 1



指を組んで上げる

両足を肩幅に開く

Step 2



手のひらを返して上に伸ばす

お腹をへこませる

1 指を組んで頭上に

足を肩幅に開き、背筋を伸ばしてお腹をへこませ、指を組んで頭の上にあげます。

2 手のひらを返して伸ばす

手のひらを返して真上に向け、腕をできるだけ伸ばします。

ストレッチのポイント!

多段階に分けて伸ばす

健康ストレッチは一度に伸ばさずとしなくて、段階に分けて徐々に伸ばします。まずゆっくりと息をはきながら伸ばして静止。伸ばし切ったところで、いったん大きく息を吸って心を穏やかにしてから、さらにもう少し伸ばすとストレッチ効果が高まります。



たばこと口腔内細菌

監修：沼部幸博（日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座教授）



喫煙で歯肉の血流が悪くなると…

たばこを吸うと全身の血流が悪くなります。口の中の歯ぐきや粘膜も例外ではありません。

歯ぐきの血流が悪くなると、血流によって運ばれて来るはずの白血球などの量も減りますが、その働きも弱りますので、免疫力が落ち、歯ぐきで歯周病菌が活動しやすくなるのです。また、メラニン色素を作る細胞が増え、歯ぐきの色が黒ずんできます。

喫煙が歯周病のもとになるワケ

たばこに含まれる200～300種類の有害物質の影響で、例えばタール（ヤニ）が歯にこびりつくと、歯をみがいても簡単には落ちません。そのため細菌の巣窟である歯垢がさらにつきやすくなります。またニコチンは歯ぐきの免疫力を落とすため、歯周病になりやすく、治りにくくなります。CO（一酸化炭素）の影響もあります。

喫煙本数が1日9本以下でも吸わない人の約3倍、31本以上では約6倍も歯周病になりやすいのです。

早期の禁煙がおすすめです

喫煙すると唾液の量も減りやすくなるため歯の再石灰化が困難になり、むし歯になりやすくなるとも考えられます。むし歯と歯周病は歯を失う2大原因です。そのほか、口臭や味覚障害、口腔がんなど口の中だけでも影響はさまざま。全身への影響があり、周囲の人への影響も大きいことを考えれば、一日も早い禁煙がおすすめです。

どうしても自分で禁煙できないなら、かかりつけの医師や歯科医への相談も重要です。



禁煙に先駆けて行う お口のケア

①鏡でお口の中のチェック

歯や歯ぐきの色、舌の表面の色、歯ぐきの下がり具合や形などをよく観察。また独特の口臭がないかも確認しましょう。



②歯みがきは小まめに

喫煙により歯垢の中の歯周病菌に歯ぐきは狙われやすくなっています。正しい歯みがき法を覚えて、歯や歯ぐきに歯垢を近づけないようにしましょう。



③歯みがき剤はヤニ取り効果のあるものを

ポリリン酸ナトリウム、ポリエチレングリコール（マクロゴール、PEGとも）、ポリビニルピロリドン（ポビドン、PVPとも）といった成分の入っているものはヤニ取り効果が認められています。

④すでについているヤニなどは歯科でとってもらおう

口の中のケアに取り組むとしても、すでについているヤニや歯垢は落ちにくくなっています。まずはかかりつけ歯科医で、しっかりとってもらいましょう。

⑤舌もケアする

歯みがきでは、舌のケアはできません。喫煙の影響は舌にも。かかりつけ歯科でケアの方法を教えてくださいましょう。



⑥かかりつけ歯科医に小まめに通う

かかりつけ歯科医に通うべき頻度は個人によって異なりますが、喫煙者はなるべく早く禁煙して、お口の中のチェックを受けてください。禁煙サポートを受けられる歯科もあります。



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。

聞く

- 無関心は伝わるとおぼしめせ
- 助言ではなく、共感を第一に
- 全否定するべからず
- 話の核心を正確に聞き取るべし

「聞いていますよ」という言外のメッセージを

誰かと話していて、「聞いている!？」と思った経験はありませんか？ キョロキョロと落ち着きがない、目を合わせないなどはもちろん、スマホを片手にふんぞり返ったり、貧乏ゆすりをしたり…。聞く気がなければそれは伝わってしまうものです。

まずは、耳を傾けていることを態度で示しましょう。

ズバリ!
あなたは“聞き下手”
でしょう!

- 相手の話をまとめるのが得意
- どんな相談にも的確にアドバイスできる自信がある
- 相手のために、間髪を入れずに間違いは正してあげる

親身に聞く、それで十分

話を聞いていれば、当然口を挟みたくなることもあるでしょう。ただ、聞き手に求められているのは助言ではなく、共感し、親身に聞くこと。話をしている人は、自分の話を聞いてほしいのです。まかり間違っても話の主導権を奪って自説を披露し続けることのないように。会話の「キャッチボール」ならぬ「ドッジボール」などもっての外です。

何か気になる点があったとしても、全否定するのはご法度です。誰だって真っ向から否定されれば、いい心持ちはしませんよね。

腹が立つときほどクールに

とはいえ、理不尽な話を延々と聞かされ続けるような場合、次第にイライラが募ってきます。そんなときは、冷静に相手を観察し、相手はなぜその心情を訴えたいのかを分析してみてください。相手の立場や事情に思いを巡らせながら、クールに耳を傾けるのがポイント。感情的にならずに、相手が何を求めているのかを正確に聞き取れば、その後の対策も立てやすくなるはずですよ。



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、所属部課署名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。

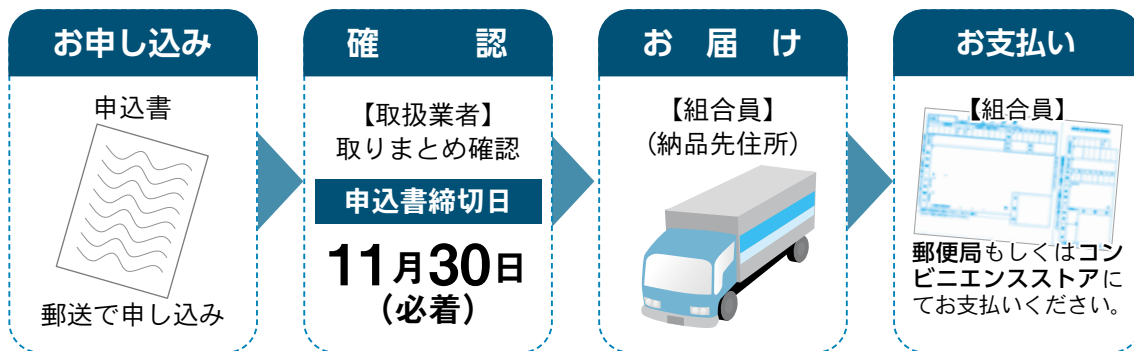
商品についての問合せ先

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3年11月30日(火)

※ お申し込みにより収集した個人情報は、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 控除 対象

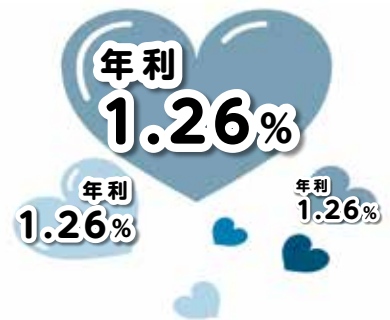
セルフメディケーション税制とは、医療費控除制度の適用条件である年間自己負担医療費が10万円を超えなくても、対象となる医薬品の購入が1万2,000円を超え、さらに健康の維持増進及び疾病の予防への一定の取り組みを行った方が控除を受けられる制度です。

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

入学貸付・修学貸付のお申し込みを 通年受け付けております

入学貸付については、7営業日以内に貸付金を送金します。
詳しくは、共済組合ホームページをご覧ください。



住宅のリフォーム等の費用には、 住宅貸付をご利用ください

住宅のリフォームや修理(外壁塗装、屋根修理等)、ソー
ラーパネルやエコキュートの設置等をご検討中の方はぜひ
共済組合の住宅貸付をご利用ください。



「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」を発行します

送付時期	該当者	備考
令和3年11月中旬	平成19年1月1日～令和2年12月1日までに借り受けた方	年末調整用
令和4年1月上旬	令和3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。

物資事業のご案内

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)



タイヤやカーナビなどの
カー用品は一般物資指定
店だけでなく、自動車指
定店でも一般物資として
購入することができます。



物資購入の流れ



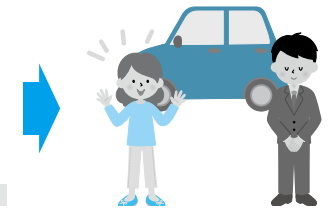
①「指定店」に、共済組合の物資事業を利用して購入することを伝え、商談を行う。



②購入が確定したら、勤務先の共済事務担当課に「物資購入票」の発行を依頼する。



③発行された「物資購入票」に必要事項を記入し、「物資購入票」を「指定店」に持参する。



④「指定店」から物資購入品を受取る。翌月以降から給与天引きで償還開始。

事業詳細につきましては、当組合ホームページをご覧ください。

◎問い合わせ先 福祉課福祉係 TEL 022-263-6413



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2回(広報誌令和3年7月号)では、アルコールの分解時間や寝酒、タイプ別お酒を「少し」減らす工夫等について考えてみました。(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3回は、**アルコールが身体に与える影響について考えてみたい**と思います。

■アルコールと肝臓

お酒による健康障害の代表「肝臓」。「お酒を飲みすぎると肝臓を悪くする?!」と言われますが、どうしてなのでしょう。

お酒は肝臓にとって「毒」？

お酒は、細胞にとっては、弱い毒です。お酒を飲みすぎると、肝臓の細胞が破壊されます。どのくらい肝臓の細胞が破壊されているかは、血液検査でわかります。

血液検査の項目を確認してみましょう！

血液検査のAST (GOT)、ALT (GPT)の数値をみます。AST (GOT)、ALT (GPT)が高いと言われた場合、たくさん肝臓の細胞が失われていることを意味します。

AST (GOT)、ALT (GPT)が正常値の場合の意味	AST (GOT)、ALT (GPT)の数値が高い場合の意味
正常値～30U/ℓ ⇒自然に肝臓の細胞が死にその分新たに再生しています。	例えば、数値が200U/ℓの場合、回復する30U/ℓとの差、つまり170U/ℓの肝臓の細胞が失われているということになります。

細胞が失われた肝臓はどうなるの？

正常な肝臓

肝繊維症

肝硬変



①肝臓の再生が追いつかず、**役立たずの繊維細胞が増殖!**肝臓本来の機能なし。

②繊維細胞は本来の細胞より硬いため、肝臓のダメージが蓄積すると、肝臓自体が硬くなる。

③お酒を飲み続け、繊維化が進行すると肝硬変に。この状態になると残念ながら元には戻りません。

肝硬変かどうかは、超音波(エコー)の検査でわかります

血液検査の結果、AST、ALTが高い方は、これ以上肝臓の細胞が壊れないようにお酒をへらしてみてください。

■アルコールが身体に与える影響 ～アルコールは60種類以上の病気の原因!??～

脳への影響

毎日お酒を飲む習慣があると、脳出血や脳梗塞、認知症のリスクが高まります。

各種がん

食道や喉、舌のがんが増えます。喫煙者や飲酒で顔が赤くなる人は、特に注意が必要です。女性は、乳がんのリスクも上がります。

糖尿病

膵臓は、血糖値を下げる働きのあるインスリンというホルモンを分泌します。大量飲酒は、膵臓にダメージを与え、インスリンの分泌を減らすので、血糖値が上がり、糖尿病を悪化させます。

- ・食道がん
- ・咽頭がん
- ・舌がん

肝臓

- ・アルコール性肝炎
- ・脂肪肝

膵臓

- ・糖尿病
- ・膵炎

- ・中性脂肪の上昇

脳

- ・脳出血
- ・脳梗塞
- ・認知症 等

- ・高血圧

- ・乳がん

- ・痛風

- ・うつ病

- ・肥満

WHOは、「アルコールは60種類以上の病気の原因になる」と言っているので、酒は百薬の長ではなく、万病のもとですね。

ビールのカロリーやプリン体が気になる時…

日本酒や焼酎に変えると、摂取カロリーやプリン体は減りますが純アルコール含有量は増加するため、逆効果!

カロリーオフ、プリン体オフのビールに変えるのはOK!

健康のためには
お酒の度数は上げないことが鉄則!



■アルコールと認知症 ～お酒は脳の老化を促進させる?!～

大量飲酒は脳に障害を与えます！

大量に飲酒する人に認知機能の低下や認知症がみられることはよく知られています。適量を超えた過剰な飲酒は、脳を委縮させることがわかっています。

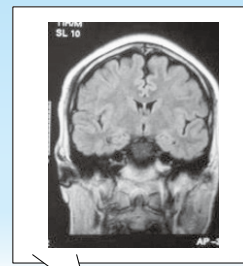
飲酒習慣がある人は脳出血、脳梗塞のリスクも高まります

週4回以上お酒を飲む方は、週3回以下の方に比べて無症候性の脳梗塞、いわゆる「隠れ脳梗塞」が多いことが最近の研究でも解っています。隠れ脳梗塞は、将来の大きな脳梗塞、つまりマヒが残るような脳梗塞が起こりやすくなっている状態と言えます。

お酒によって縮んだ脳は、お酒をやめることで、元に戻ります

1年断酒した方は、年齢相応の脳に回復することが多いです。健やかな老後や認知症予防のために、休肝日を増やす等できるところからやってみましょう。

「通常飲酒者」と「アルコール依存症の方」の脳の比較



32歳男性
通常飲酒者

脳年齢50～60歳相当?!



30歳男性
アルコール依存症

脳が委縮!

アルコール依存症の方は、脳の老化が20～30年早まると言われています。これでは、いつ認知症になっても不思議はありません。

■アルコール・うつ・自殺の関係

アルコール・うつ・自殺は「死のトライアングル」とも言われています。2020年、国内の自殺者数は約21,000人。自殺した方の多くは、その直前に何らかのこころの病気にかかっていたと言われます。

自殺の原因は？

原因として一番多いのはうつ病ですが、アルコール依存症も多いです。

うつ病の方の、約3割に飲酒問題があります。一方、アルコール依存症の方は、一般の人に比べて、約4倍うつ病になりやすいと言われています。このように、うつ病の人はお酒を飲み、反対にお酒を沢山飲んでいるとうつ病にかかりやすくなるのです。

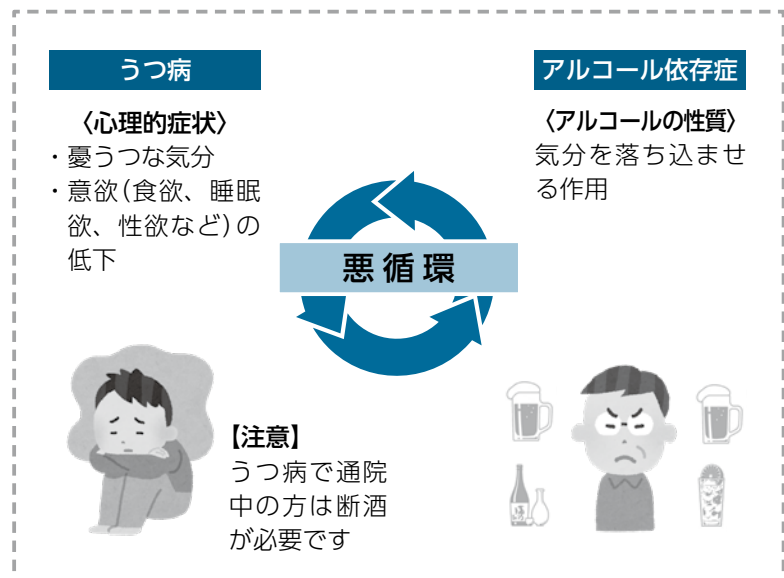
シラフでコミュニケーションを!

お酒を飲んだほうが本音で話せると考えている方は要注意です。お酒がないと話せなくなってしまいます。お酒の力を借りずに、普段からコミュニケーションをとることが、自殺対策としても大事です。

お酒とうつ病の関係

お酒とうつ病の問題が重なると、自殺のリスクが高まります。実際に、自殺で亡くなった方のご遺体の約3割から、アルコールが検出されています。

酔っぱらっていると冷静な判断ができなくなり、「もう死ぬしか解決策はない」「いっそ死んでしまいたい」など、アルコールが最後の一手をしってしまうのです。



アルコールの性質として、気持ちを落ち込ませる作用があります。イライラしたり、気持ちが沈みがちな時に、うさを晴らそうと思ってお酒を飲むと、ますます気分が落ち込む悪循環になってしまいます。一人でのやけ酒は危険です。

がん検診助成のご案内

早期発見・早期治療のために検診を

がんは日本人の2人に1人がかかるといわれています。共済組合では、事業主の行うがん検診のほか、個人で検診を受けた場合もがん検診費用の助成していますので、ご自身の健康、家族の笑顔のために定期的ながん検診を受けましょう。

共済組合への助成金申請

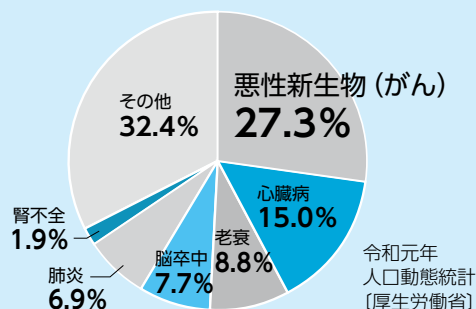
がん検診受診後、勤務先の共済事務担当課へ、受診者名の入った領収書等を提出してください。共済事務担当課を経由し、助成金を交付します。請求は年度内をお願いします。
※検診費用が助成額を下回る場合は負担実額を助成します。
※任意継続組合員は助成対象外です。

生涯でがんにかかる確率

男性 **65.0%** 女性 **50.2%**

国立がん研究センター〔がん登録・統計〕

日本人の死亡原因



乳がん検診

対象：組合員
助成額：2,300円

子宮がん検診

対象：組合員
助成額：3,100円

前立腺がん検診

対象：50歳以上の組合員
助成額：1,000円

インフルエンザ予防接種助成

今年度も昨年に引き続き、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。

混雑している場所への不要不急の外出は控え、こまめに手洗い、外出後はうがいを心がけるなど、それぞれ感染防止を図りましょう。

助成対象

組合員及び被扶養者。ただし、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**
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。
費用が上記金額を下回る場合は実費負担分を助成。

助成対象期間

10月から1月に予防接種分

請求・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。勤務先の共済事務担当課を経由し助成します。

令和3年度健康優良組合員表彰

組合員及び被扶養者のみなさま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みなさま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。今年度は878名の方が該当されました。

組合員及び被扶養者のみなさまにおかれましては、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

委託保養所の追加契約について

令和3年9月1日より、新たに下記の6施設を委託保養所に追加契約いたしましたので、保養にご活用ください。
なお、保養券の交付は、勤務先の共済事務担当課にお申し出ください。

- 助成対象 組合員・被扶養者
- 助成金額 1人1泊1,500円(年1回に限る)

施設名	所在地	電話番号
松島温泉ホテル海風土	松島町松島字東浜5-3	022-355-0022
小松館 好風亭	松島町松島字仙随35-2	022-354-5065
松島温泉 一の坊	松島町高城浜1-4	0570-05-0240
ホテル 絶景の館	松島町松島東浜4-6	022-354-3851
旅館 大松荘	松島町松島字町内25	022-354-3601
松島センチュリーホテル	松島町松島仙随8	022-354-4111

委託保養所の契約終了について

施設名	営業終了日
東京第一ホテル 岩沼リゾート	令和3年11月30日

全国他組合宿泊施設の契約終了について

施設名	営業終了日
ホテルセントノーム京都	令和3年9月30日

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。

今号では、令和4年2月から募集を開始する親介護費用補償特約セット団体総合保険「親子のちから」をご紹介します。

その日は突然やってきます…。 もしも大切な親御さまが 要介護状態になってしまったら…

「親子のちから」は要介護状態になる前からご利用いただける付帯サービスと介護にかかる費用がセットになった保険です。

介護は、職場の中核を担う30代後半から50代の職員が直面する可能性が高くなります。
介護離職経験者に対する調査では、介護離職のきっかけを「自分以外に介護する人がいなかった」、
「仕事と介護の両立に体力的・精神的限界を感じた」とする結果が出ています。

今回ご紹介する「親子のちから」は親を介護しながら働くかたの仕事と介護の両立を支援します！

商品の特長

- 家族に多くの負担がかかる認知症を含めた要介護1(※1)から補償します。
(※1) 要介護1かつ認知症自立支援度Ⅱa以上または要介護2から5の場合、補償対象となります。
- 公的介護保険制度の自己負担分および公的介護保険制度で対象外の介護に関する費用として支払った自己負担額(実費)を保険金としてお支払いします。
- 保険金を親御さまではなく、被保険者(組合員の皆さま)にお支払いします。
- 「将来的な認知症や介護に備えるための情報がほしい」、「仕事と介護に追われて自宅の家事ができない」など、組合員の抱える不安・悩みをWEBサービスで支援します。

保険金額および保険料

◆親介護費用保険金

親御さま(対象者)が所定の要介護状態となった場合に、介護のために対象期間中に利用した、被保険者が負担した次の①から⑥の費用を合算し、保険金額を限度に被保険者(対象者の子)にお支払いします。
ただし、⑤および⑥については、それぞれの費用について別途定める保険金額を限度とします。

- ①介護サービス利用費用 ②家事代行サービス利用費用 ③安否確認サービス利用費用
④配食サービス利用費用 ⑤住宅改修費用 ⑥有料老人ホーム等入居費用

◆諸費用保険金

親介護費用保険金が支払われる場合にその保険金の10%を別にお支払いします。

【保険金額】 300万円・500万円・700万円・1,000万円からご選択いただけます。

【保険料例】 保険期間：1年 対象期間：10年 団体割引：15% 払込方法：月払

保険金額	年齢区分(注)				
	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳
500万円	980円	1,690円	3,240円	6,490円	12,930円

(注) 対象者(被保険者の親御さま)の満年齢に基づく保険料です。

保険活用のイメージ

要介護1・認知症生活自立度Ⅱa(自己負担1割)と診断された場合

※契約内容：親介護費用保険金額500万円、諸費用保険金割合10%(50万円)



(注1) 10年間にわたって保険金額(500万円)を限度に保険金が支払われます。

(注2) 住宅改修費用(100万円限度)や有料老人ホーム入居費用(300万円限度)も保険金のお支払い対象となります。

(注3) 所定の要介護状態に該当した場合、以後の保険料は不要です。

■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。

取扱代理店

宮城県市町村職員共済組合保険事務取扱店 **有限会社 みやぎ共済**
 〒980-0011 仙台市青葉区上杉一丁目10番25号
 ☎022-223-0740 FAX 022-215-0785
 (受付時間：平日午前9時から午後5時まで
 土日・祝日・年末年始はお休みさせていただきます。)

引受保険会社名

損害保険ジャパン株式会社 仙台支店 法人第一支社
 〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡3-7-35
 ☎022-298-1352 FAX 022-298-2271
 (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 SJ21-07270 作成日 2021年9月28日

貯金事業に加入されていない組合員のみなさま

お得な共済貯金をぜひご利用ください!

貯金事業は、組合員のみな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、本誌差し込みの「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、勤務先の共済事務担当課に提出ください。

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11月	11/1(月)	11/10(水)	11/11(木)	11/19(金)	11/19(金)	11/30(火)
12月	12/2(木)	12/10(金)	12/10(金)	12/20(月)	12/17(金)	12/27(月)
令和4年1月	1/4(火)	1/12(水)	1/12(水)	1/20(木)	1/21(金)	1/31(月)

※「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。

「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すか?

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

令和〇〇年△月□日作成

所属所名 宮城県市町村職員共済組合

氏名 共済 太郎 様

税区分 〇〇. 9. 30 の残高円	課税 290,869	= 〇〇. 4. 1 の残高円	+ 200,869
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)	(部署)	

差引積立額 円	+ 税込利息額 円	- 所得総額 円
90,000	***	***

お積立等明細					
日付	種別	金額(円)	日付	種別	金額(円)
4. 25	定例積立	20000			
5. 25	定例積立	20000			
6. 25	定例積立	20000			
7. 4	賞与積立	50000			
7. 25	定例積立	20000			
8. 20	一部払戻	80000			
8. 25	定例積立	20000			
9. 25	定例積立	20000			

(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。

◎問い合わせ先 総務課経理係 TEL 022-263-6414

宮城県市町村職員退職手当組合との共催により「令和3年度退職予定者説明会」を、次の日程表のとおり開催します。なお、説明会の詳細につきましては、勤務先の共済事務担当課でご確認ください。また、説明会では、「退職手当について」、「年金制度について」及び「退職後の医療保険制度について」の説明を行い、個別相談もお受けします。

開催日程	開催場所	参加対象市町村等(予定)
11月4日(木)	栗原市役所 2階講堂	栗原市
5日(金)	気仙沼市役所 3階会議室	気仙沼市、気仙沼本吉地域広域行政事務組合
8日(月)	大河原合同庁舎 大会議室	白石市、角田市、蔵王町、七ヶ宿町、大河原町、村田町、柴田町、川崎町、丸森町、白石市外二町組合、仙南地域広域行政事務組合、みやぎ県南中核病院企業団
9日(火)	登米市 豊里公民館	登米市
10日(水)	大崎市役所 東庁舎5階大会議室	大崎市、大崎地域広域行政事務組合
11日(木)	名取市役所 6階会議室	名取市、岩沼市、亶理町、山元町、亶理名取共立衛生処理組合、亶理地区行政事務組合
12日(金)	石巻市 河北総合センター (ビックバン)	石巻市、東松島市、女川町、南三陸町、石巻地区広域行政事務組合、石巻地方広域水道企業団
15日(月)午前	松島町 パレス松洲	塩竈市、松島町、利府町
15日(月)午後		多賀城市、七ヶ浜町、宮城東部衛生処理組合、塩釜地区消防事務組合、宮城県市町村非常勤消防団員補償報償組合
16日(火)午前	松島町 パレス松洲	富谷市、大和町、大郷町、大衡村、美里町、黒川地域行政事務組合
16日(火)午後		色麻町、加美町、涌谷町、宮城県市町村自治振興センター、加美郡保健医療福祉行政事務組合

※1 原則、開始時刻を午後2時、終了時刻を午後4時と予定しておりますが、4日開催の栗原市については、午後1時30分～3時30分、15日及び16日開催のパレス松洲については、午前10時～12時及び午後2時～4時に分けて開催します。

※2 都合により、日程等が変更となることがあります。



松島で ちょっと 一休み。

すてきな眺望と、おいしいお食事。
あしたのための、休養のひとつとき。
憩いの時間をいつでも用意して、
パレス松洲はお待ちしております。

感染症拡大
防止対策
実施中!



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>