

CONTENTS

年頭のごあいさつ	P2
令和4年4月1日より「給付金等受取口座」の取扱いを変更します!	P3
退職を予定しているみなさまへ	P4
・退職後の医療保険制度について	
・任意継続組合員制度について	
・貯金事業	
・宮城県市町村職員年金者連盟加入のご案内	
特定健診・医療費状況のお知らせ	P8
短期給付事業の上半期収支状況について	P10
令和3年10月からオンライン資格確認の本格運用が開始されました!	P11
令和4年4月から年金制度の一部が改正されます	P11
育児休業手当金	P12
ライフプランセミナー・メンタルヘルスセミナー	P14
お酒と健康のお話～第4回（最終回）～	P16
会話のツボを、磨きませんか? 「謝る」	P18

「ひざ痛」に効くストレッチ	P19
がんを知ろう! 肺がん	P20
特定健診・特定保健指導は受けましたか?	P21
がん検診助成	P22
インフルエンザ予防接種助成	P22
脳検診契約医療機関の追加について	P22
セルフメディケーション税制延長のお知らせ	P22
新生活支援図書、育児支援図書のご案内	P23
物資事業のお知らせ	P23
入学・修学貸付のご案内	P24
令和4年4月からの限度額適用認定証について	P26
共済貯金をはじめませんか?	P26
パレス松洲からのお知らせ	P27
人事異動のお知らせ	P27



巨理町観光PRキャラクター  
「わたりん」

令和4年1月  
**252**



## 鳥の海公園 多目的広場がオープン!

表紙写真ご紹介

令和3年8月1日、鳥の海公園内に多目的広場がオープンしました。

東日本大震災で被災した公園施設等を集約し、全面天然芝を敷き整備したものでグラウンドゴルフ等を楽しむことができます。

近くの「B&G海洋センター」では冬季もマリンスポーツを体験でき、眺望抜群の「わたり温泉鳥の海」で汗を流し、からだをあたためることもできます。

特産品であるいちごの美味しい季節です。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4年4月1日より 「給付金等受取口座」の 取扱いを変更します！

共済組合では、現在、組合員への短期給付金、厚生資金貸付金及び遺族附加年金配当金等(以下「給付金等」といいます。)を共済組合に届出されている「給付金等受取口座」(以下「受取口座」といいます。)に送金していますが、令和4年4月1日より以下のとおり取扱いを変更しますのでお知らせします。

## 1. 金融機関等の範囲について

組合員が共済組合に届出できる受取口座は、「七十七銀行」「仙台銀行」「東北労働金庫」「農業協同組合」の4金融機関(本支店)の普通預金口座に限定していますが、令和4年4月1日より都市銀行、信託銀行、ゆうちょ銀行、ネット銀行等の金融機関で、組合員名義の普通預金口座の届出が可能となります。

## 2. 取扱い変更の目的

- (1) 受取口座の解約や名義変更の未届、10年以上取引がない(休眠口座)等の理由により、給付金等を送金することができない事例が多く発生しているため、送金可能な受取口座に変更登録する必要があります。
- (2) 県外から転入する任期付職員や他の共済組合から転入者として資格取得する組合員は、受取口座に指定する七十七銀行等に口座がない場合、資格取得時に新たに口座を開設する手間が省け、組合員及び共済事務担当者の負担軽減となります。
- (3) 令和4年10月1日に加入する短期組合員も既に開設している口座を受取口座にすることで、事務処理の効率化を図ります。

## 3. 変更手続き

組合員が受取口座を変更する場合は、当組合ホームページの「申請書類一覧」から「給付金等受取口座変更依頼書」をダウンロードし、変更後の受取口座を記載し勤務先の共済事務担当課経由で提出してください。

## 4. 提出期限日

「給付金等受取口座変更依頼書」の提出期限日は毎月15日です。提出期限日までに共済組合に提出があった場合は、提出期限日の属する月以後、給付金等を変更後の受取口座に送金します。



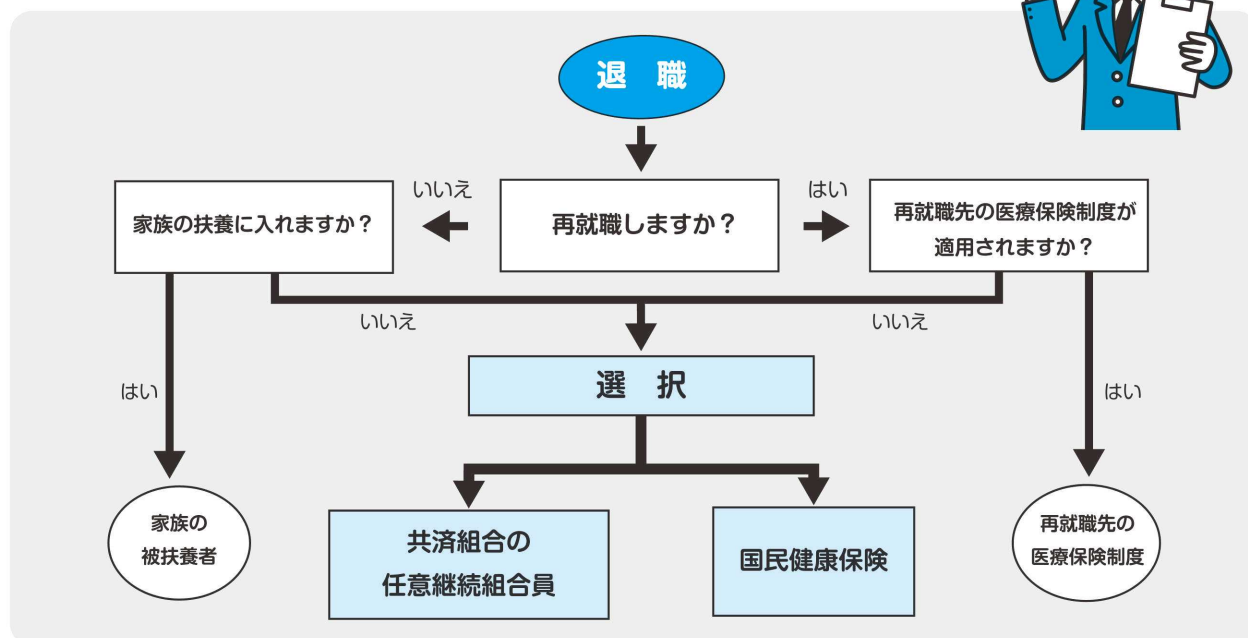


## 退職後の医療保険制度について

組合員のみなさまが退職すると、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、医療保険制度の切り替え手続きは不要です！



**任継? 国保?**

**選択のポイント**

どんな違いがあるの?

〈参考：令和3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安い場合でも、**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。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方が、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「任継資格取得申出書」を退職した勤務先の共済事務担当課経由で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4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4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3年度は380,000円)

※1 決定しだい随時お知らせします!!

<参考(令和3年度)>

短期掛金率 92.40/1000  
 介護掛金率 17.84/1000

### 受けられる短期給付

- 療養の給付
- 入院時食事(生活)療養費
- 療養費
- 訪問看護療養費
- 高額療養費
- 出産費
- 埋葬料
- 弔慰金
- 災害見舞金等

### 利用できる福祉事業

- 特定健康診査
- 委託保養所利用助成
- パレス松洲利用助成
- メンタルヘルス電話相談
- 他組合宿泊施設利用助成
- 共済貯金(P26参照)

### 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3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) 502,692円

★年払い(4月分から翌年3月分まで一括納付) 493,768円

月払いと年払いの差額 8,924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？

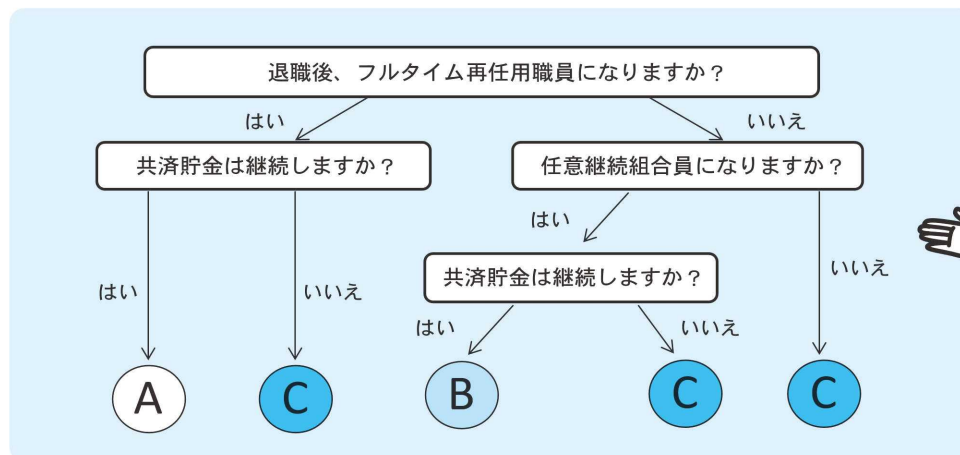
A 資格喪失届書を共済組合に送付してください。共済組合が届書を受理した翌月1日付けの資格喪失証明書を発行しますので、翌月1日からは国民健康保険やご家族の保険に加入してください。

※任継の組合員証は**共済組合が届書を受理した当月まで**使用が可能です。

# 退職を予定しているみなさまへ

## 貯金事業

共済貯金に加入中の方が退職される場合、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。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。
- Cの方は…解約手続きが必要です。「貯金払戻請求書」を勤務先の共済事務担当課を経由してご提出ください。

◎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)

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**



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。



## 宮城県市町村職員年金者連盟加入のご案内

宮城県市町村職員年金者連盟は、県内の市町村等(仙台市を除く)を退職された年金受給者や年金待機者のみなさまの生活の安定と福祉の向上、さらには会員相互の親睦を図ることを目的に昭和41年に発足した団体です。

ご退職されるみなさまには、ぜひ年金者連盟にご加入くださいますようお願い申し上げます。



### 加入資格

- 退職され、年金受給権が発生していない方(年金待機者)
- すでに年金を受給されている方(年金受給者)

### 年会費

- 年金待機者 600円
- 年金受給者 年金額の2.5/1000 (最高6,000円 最低1,200円)

### 加入方法

加入を希望する方は、「年金者連盟への加入ご案内」を送付しますので、本連盟事務局(TEL 022-262-3308)にご連絡ください。

### 事業内容

種 類	内 容
陳情活動	年金制度や年金税制の改善を図るため県内選出国議員に陳情を行います。
広報誌の発行	年2回、年金者連盟の活動状況や年金情報等を掲載し発行します。
慶弔	白寿、米寿、喜寿を迎えられた方へ記念品を贈呈します。 会員が亡くなられたとき、弔慰金を遺族の方に支給します。
宿泊施設利用助成	パレス松洲 1人1泊1,500円 (会員と同行した配偶者も対象です。)
人間ドック受診割引	契約した県内4か所の医療機関において割引料金で受診できます。 (医療機関ごとに割引額は異なり、日帰りドックで2,600円~6,300円割引になります。)
会員親睦事業	ゴルフ大会、パークゴルフ大会、グラウンド・ゴルフ大会、健康講座(1泊2日)
保険の斡旋(団体割引適用)	傷害保険、疾病保険、介護保険、医療保険、がん保険 (通常の保険料よりも30%引きされます。)
その他	家庭用常備薬等の斡旋 葬儀支援サービス(全国儀式サービス) 介護・健康相談サービスなど



# 特定健診

# 医療費

# 状況のお知らせ

共済組合では、組合員と被扶養者の方の健康保持・増進と、短期(医療)経理の財政安定化のため、データヘルス計画を策定し、保健事業を運営しています。

## 1 短期経理・医療費の近況

短期経理は、みなさまが病院で保険証を提示した際の医療費(以下、「短期給付」といいます。)を賄う経理です。

### A. 短期経理の支出割合(令和2年度)

短期給付の他、高齢者医療拠出金を支出しておりますが、拠出金割合は大きくなっています。

短期給付 39.5%	高齢者医療拠出金 39.3%	介護納付金 9.6%	その他 11.6%
---------------	-------------------	---------------	--------------

### B. 医療費の近況

医療費総額の近況は、新型コロナウイルスの影響による受診控え等もあり、直近3カ年では減少傾向にあるものの、生活習慣病\*に関する医療費は総額の11%を占めています。

なお、その中で、**糖尿病、高血圧症、高脂血症**の順に高い傾向になりました。

また、生活習慣と深い関わりのあるがんの医療費と合わせると18%を超え、生活習慣に起因する医療費は全体の約5分の1となります。

	平成30年度	令和元年度	令和2年度
医療費総額	53億8,508万円	52億8,553万円	49億2,988万円
(うち生活習慣病)	6億975万円	5億9,793万円	5億7,293万円
割合	11.3%	11.3%	11.6%

\*糖尿病、脳血管障害、虚血性心疾患、高血圧症、高尿酸血症、高脂血症、高血圧性腎臓障害、人工透析にかかる医療費

## 2 特定健康診査の受診状況(受診率)

メタボリックシンドロームをはじめ、生活習慣病の発見に的を絞った健診で、国が設定した目標値を踏まえ、本組合データヘルス計画においても受診率の目標値を設定・実施し、国への報告を行っています。

(単位：%)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度
目標値	82	82	85
実績値	78.6	83.3	85.4
(うち組合員)	86	91.6	95.5
(うち被扶養者等)	53.5	54	47.5

※各年実績値は、国への法定報告値を記載

組合員は必須項目を満たした職場健診・人間ドックを受けることで受診扱いになるため高水準で推移。

被扶養者については、令和2年度は新型コロナウイルスによる健診時期の遅れや、受診控えがあったものと推測される。

### 検査項目と生活習慣病リスク

身体計測	身長・体重・BMI・腹囲	内臓脂肪の蓄積状態や肥満度
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・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	
尿検査	尿蛋白・尿糖	腎臓病・糖尿病のリスク
問診	喫煙歴・服薬歴	健診結果のレベル分けに使用





### 3 健診レベル判定分析(令和2年度)

特定健診の結果から、生活習慣病の発症・重症化リスクのある方へ、特定保健指導や要治療者への受診勧奨を行っています。肥満の方は、非肥満の方に比べて健診基準値内は少なく、受診勧奨判定値該当・服薬中の割合が大きくなっています。保健指導等を活用し、体重適正化や重症化予防が重要となってきます。

今後継続して  
健診受診を

生活習慣の  
見直しを!

医療機関へ  
相談を!

(単位：%)

	健診基準値内	保健指導判定値該当	受診勧奨判定値該当	服薬中
肥満	5.9	10.5	9.8	16.8
非肥満	24.8	15.2	7.1	9.9
対象者割合計	30.7	25.7	16.9	26.7



### 4 特定保健指導の実施状況(実施率)

健診の結果から、このままの生活習慣では生活習慣病の発症リスクがある方へ、生活習慣の意識づくりをするため、特定保健指導を実施しています。国が設定した目標値を踏まえ、本組合データヘルス計画においてもその実施率の目標値を設定・実施し、国への報告を行っています。

(単位：%、人)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度
目標値	30	33	35
実績値	25.2	24.3	29.0
(対象者数)	2,159	2,271	2,370
(終了者数)	544	552	687

※各年実績値は、国への法定報告値を記載

対象者数は、特定健診の受診率向上に伴い増加。

令和2年度は、新型コロナウイルスの影響により、健診当日に特定保健指導を実施する健診機関が当日指導を行えなかったこと、健診時期の遅れから特定保健指導が利用できなかった方もいたこと、また、受診控え等の要因も推測される。

### 5 短期経理・後期高齢者医療制度への拠出金との関係

生活習慣病リスクの早期発見・改善は、**健康と個人の家計(医療費)**の負担軽減につながることはもちろんですが、医療費全体の減少は毎月の給与から徴収される保険料(短期掛金)の低減にもつながります。

また、「1. 短期経理・医療費の近況」でも触れた高齢者医療制度への拠出金は、毎年、国に報告している**特定健診の受診率**や**特定保健指導の実施率**等が低いとペナルティとして加算・良いとインセンティブとして減算されることになっていますので、特定保健指導や受診勧奨等を受けていただくことは、健康の増進のみならず、後期高齢者医療制度への拠出金が減算され保険料の低減にもつながります。

### 6 総括

特定健診の結果から、生活習慣病のリスクを保有する方が4割近くいることがわかりました。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、やがて命にかかわる重大な病気を引き起こしますが、その多くは**予防が可能**といわれています。

組合員のみならず、職場の定期健診のほか保健事業の**人間ドック**や**がん検診・脳検診助成**を活用し、定期的な検診で健康の変化にお気をつけください。

特定保健指導を受けた方は、受けない方に比べ、次年度、**服薬に至らず保健指導の対象から外れる健康改善率が高い傾向**があります。対象となられた場合は、生活習慣病予防のためご利用くださいますようお願いいたします。



# 短期給付事業の上半期収支状況について

○上半期は188,905千円の赤字

○医療費給付額は、前年同期より222,273千円の増加

令和3年度の上半期収支状況は、前年度上半期と比較して、支出で医療費給付額が222,273千円、高齢者医療制度への拠出金が149,638千円増加しました。

この結果、収支は前年度上半期と比較して、335,992千円減少の188,905千円の赤字となりました。

## 1 収支状況について

(単位：千円・%)

項目		令和3年度			令和2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	4,992,755	2,492,439	49.92	2,497,767	△ 5,328	99.79	
	短期掛金	4,992,445	2,492,274	49.92	2,497,606	△ 5,332	99.79	
	任意継続掛金	93,160	96,506	103.59	93,277	3,229	103.46	
	高額医療交付金	93,655	0	0.00	0	0	-	
	その他	11,182	47,622	425.88	14,564	33,058	326.98	
合計		10,183,197	5,128,841	50.37	5,103,214	25,627	100.50	
支出	医療費給付額	組合員の医療費	1,646,480	829,591	50.39	787,645	41,946	105.33
		家族の医療費	1,204,888	714,062	59.26	581,958	132,104	122.70
		薬剤支給	914,565	471,364	51.54	444,612	26,752	106.02
		高額療養の給付・高額療養費	320,396	171,616	53.56	150,145	21,471	114.30
	育児・介護除く休業給付	67,575	44,732	66.20	34,118	10,614	131.11	
	附加給付・一部負担金払戻金	89,684	41,778	46.58	41,441	337	100.81	
	その他給付金	221,865	83,124	37.47	101,716	△ 18,592	81.72	
	高齢者医療制度への拠出金	退職者給付拠出金	77	76	98.70	80	△ 4	95.00
		前期高齢者納付金	2,836,695	1,415,411	49.90	1,314,186	101,225	107.70
		後期高齢者納付金	2,421,366	1,213,800	50.13	1,165,379	48,421	104.15
		病床転換支援金	8	8	100.00	12	△ 4	66.67
	連合会払込金	141,794	70,870	49.98	70,997	△ 127	99.82	
	育児・介護休業手当金拠出金(公的負担金除く)	512,796	256,362	49.99	256,693	△ 331	99.87	
業務経理へ繰入金	40,857	0	0.00	0	0	-		
その他	8,721	4,952	56.78	7,145	△ 2,193	69.31		
支払準備金増加額	12,680	0	0.00	0	0	-		
合計	10,440,447	5,317,746	50.93	4,956,127	361,619	107.30		
収支差		△ 257,250	△ 188,905	-	147,087	△ 335,992	-	

## 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61,933千円増加し、被扶養者は138,869千円増加しました。

医療費が増加している主な要因は、組合員数の増加や、受診件数(レセプト件数)が増加したためです。

(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2年度①	令和3年度②	対前年比較(②-①)	令和2年度③	令和3年度④	対前年比較(④-③)	
本人	入院	684	753	69	240,903	251,222	10,319
	外来	59,314	62,983	3,669	432,730	457,476	24,746
	歯科	14,017	15,280	1,263	113,285	120,350	7,065
	調剤	36,100	37,453	1,353	265,965	285,952	19,987
	訪問看護	19	17	△ 2	727	543	△ 184
	移送費	0	0	0	0	0	0
	合計	110,134	116,486	6,352	1,053,610	1,115,543	61,933
被扶養者	入院	508	617	109	181,720	256,675	74,955
	外来	46,541	50,409	3,868	313,546	361,632	48,086
	歯科	11,133	12,185	1,052	80,485	90,710	10,225
	調剤	30,737	32,772	2,035	178,647	185,412	6,765
	訪問看護	96	99	3	6,197	5,045	△ 1,152
	移送費	1	0	△ 1	10	0	△ 10
合計	89,016	96,082	7,066	760,605	899,474	138,869	
高額療養の給付	(1,535)	(1,742)	207	150,145	171,616	21,471	
高額療養費							
総合計	199,150	212,568	13,418	1,964,360	2,186,633	222,273	



# 令和3年10月からオンライン資格確認の本格運用が開始されました！

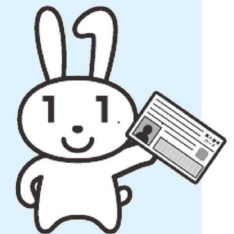
令和3年10月20日から、医療機関等がオンラインで資格情報等を確認することができるオンライン資格確認が開始され、医療機関や薬局でマイナンバーカードを健康保険証(組合員証・組合員被扶養者証等)として利用できるようになりました。

また、マイナポータル(自身の個人番号に関する記録や、行政機関からのお知らせの確認を行うための政府が運営するオンラインサービス)で自身の特定健診情報や薬剤情報の閲覧が可能になりました。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、所有者自身がマイナポータルを通じて、利用申込手続きを行う必要があります。

## 【注意事項】

- オンライン資格確認未対応の医療機関・薬局では、マイナンバーカードが利用できないため、今までどおり組合員証等を提示してください。
- マイナンバーカードをお持ちでない方も、これまで通り、すべての医療機関・薬局で組合員証等を提示して受診いただけます。



◎問い合わせ先 保険課資格調定係 TEL 022-263-6415

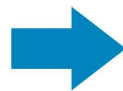
# 令和4年4月から年金制度の一部が改正されます

令和2年5月に「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」(年金制度改正法)が成立しました。

この改正法により、「在職中の年金受給の在り方の見直し」が行われ、令和4年4月から65歳未満の特別支給の老齢厚生年金を対象とした在職老齢年金制度(※)について、支給停止とならない範囲が拡大されます。

現行(令和4年3月31日まで)  
65歳未満の在職中の  
支給停止の基準額

**28万円**



改正後(令和4年4月1日から)  
65歳未満の在職中の  
支給停止の基準額

**47万円**

※ 在職老齢年金制度のしくみ…厚生年金の被保険者の総報酬月額相当額(注1)と老齢厚生年金の基本月額(注2)の合計額が、支給停止の基準額を超える場合に、年金の一部または全部が支給停止されます。

注1 総報酬月額相当額…(その月の標準報酬月額+その月以前1年間の標準賞与額の合計)÷12

注2 基本月額…加給年金額を除いた老齢厚生年金の月額

◎問い合わせ先 年金課 TEL 022-263-6412

# 育児休業手当金

組合員が育児休業を取得し、報酬が支給されないときに支給されます。

## ◆支給金額

- ① 育児休業開始日から180日目(土日を含む日数)までの期間  
 $\text{標準報酬月額} \times 1/22 \times 67/100$  (円未満端数切捨)  $\times$  育児休業日数
- ② 育児休業開始日から181日目(土日を含む日数)以降  
 $\text{標準報酬月額} \times 1/22 \times 50/100$  (円未満端数切捨)  $\times$  育児休業日数

※給付上限相当額となる標準報酬月額：第25級 470,000円

## ◆支給期間

- ① 組合員のみ育児休業を取得した場合  
子が1歳の誕生日の前日までの間支給されます。
- ② 組合員と配偶者が育児休業を取得し、以下の要件を満たした場合  
(パパ・ママ育休プラス制度)



要件

- (1) 配偶者が、子が1歳に達するまでに育児休業を取得していること
- (2) 本人の育児休業開始予定日が、子の1歳の誕生日以前であること
- (3) 本人の育児休業開始予定日は、配偶者がしている育児休業の初日以降であること

なお、1人当たりの育休取得可能最大日数(産後休業含め1年間)は変わりません。

子が1歳2ヶ月に達するまでの1年間を限度として支給されます。

## ◆期間の変更について

育児休業手当金は原則、子が1歳の誕生日の前日まで支給されますが、保育所の入所等の事情により支給期間を延長又は短縮することができます。

なお、育児休業手当金の延長は認可保育園への申請に限られ、**育児休業手当金変更請求書**の提出が必要です。

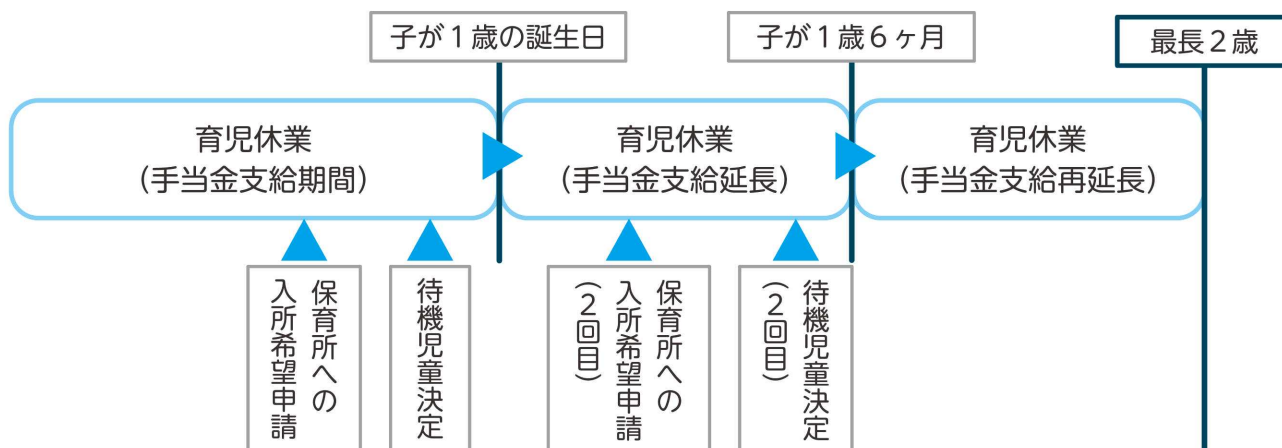


## ◆待機児童となってしまった場合

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。

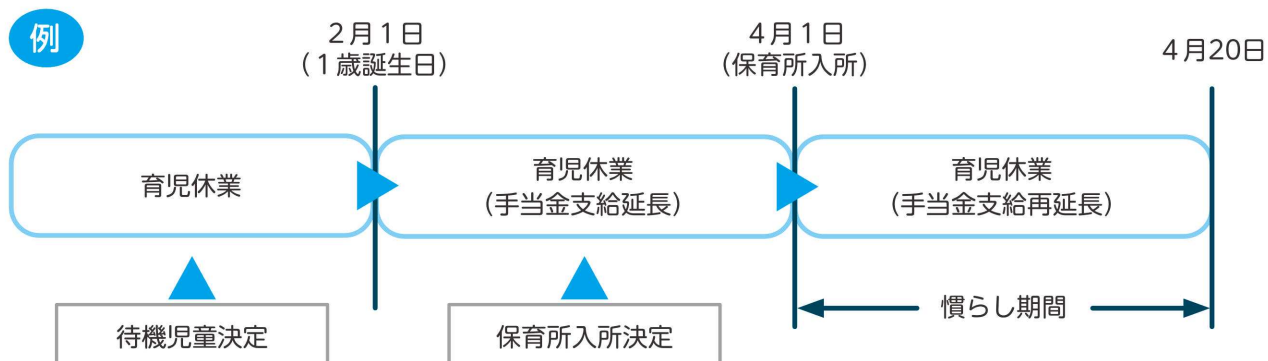
申請を行う際には、**育児休業手当金変更請求書**と保育施設等利用調整結果通知書など**待機児童となったことが分かる書類**の提出が必要です。



## ◆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、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**が必要です。



# ライフプランセミナー

人生100年時代と言われる昨今、退職後やこれからの公務員生活をより豊かに、より充実した生活を送っていただくべく、マネープラン・健康・生きがいをテーマに、それぞれ講師をお招きしてライフプランセミナーを各対象ごとに開催いたしました。



年金ってどのくらいもらえるの？

老後はどのくらいの金額が必要なの？

iDeCoとか資産運用ってどうやるの？

いくらくらいの保険を掛ければいいのか？



**退職  
準備型**

## 50歳以上の方向け

日程：2日間

全7回開催

- \* 生きがい
- \* 基礎疾患と食事
- \* 退職手当
- \* マネープラン
- \* 運動
- \* 共済制度

退職時の年金試算書がもらえるので具体的に考えられる。

もっと早いうちに受けて、ライフプランを考えるべきだった。



50代前半で1度受講し、退職前にもう1度受講するのをお勧めします

**生涯  
充実型**

## 40代前後の中堅の方向け

日程：1日間

全2回開催

- \* マネープラン
- \* iDeCoとNISA
- \* 共済制度

タブレットを使ってその場でできるシミュレーションが面白かった。

将来の資産がどのように動いていくかグラフで見れて参考になった。



退職準備をする前に、現在のマネープランを整理・検討しましょう

**生活  
創造型**

## 結婚・出産で家族ができた方向け

日程：1日間

全1回開催

- \* マネープラン
- \* 健康と栄養
- \* 保健の見直し
- \* 共済制度

資産形成から年金・保険まで、幅広く学べた。生命保険は何となく多いほうがいいようなイメージだが、ライフステージにおいて見直し、無駄をなくすことが大切だとよくわかった。



家族ができた方は独身のときとは異なり、保険・食生活などを見直す機会です

**若年  
独身型**

## 29歳以下の独身の方向け

日程：2日間

全1回開催

- \* マネープラン
- \* メンタルヘルス
- \* 保険の入り方
- \* iDeCoとNISA
- \* 働きがい
- \* 共済制度

メンタルヘルスについて就職したての頃は気にしていなかったが、中堅に向かうにつれ身体・心を大事にしなければと気づきはじめ、大変参考になった。

講師のような、人との出会い、仕事に対する熱意を大切にすると出会いたい。



マネープランや共済制度のみならず、ライフワーク意識や交友関係の拡大にもオススメ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、申し込み多数の折には公平に抽選させていただきました。また、ご参加いただいたみなさまのご理解とご協力に感謝いたします。



# メンタルヘルスセミナー

大切な職場の仲間や家族を想って参加される方も多いのでしょうか。どのセミナーでもみなさんが真剣に受講されている雰囲気が印象的です。本年度は6回のセミナーを開催しました。たくさんのご参加ありがとうございました。



## 第1回

### 「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」

自分がストレスに弱い傾向だと判りました。今気づけたので対処できる方法を取り入れて過多状態から抜け出そうと思いました。受講できてよかった。

「運動することで、体の機能や状態がよく保たれる」と意識するだけで、動くことにおっくうにならずに、気持ちよく過ごせそうです。

## 第2回

### 「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～」

管理者として部下職員の個性を伸ばしサポートできるスキルを身につけたいと思い参加しました。お互いに多様性を認め合い、組織の力を高めていく必要性を強く感じました。また参加して発達障害への理解をより深めたいと思います。

## 第3回

管理者向け

### 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」

私自身、職場でのストレスから自律神経不調となり3か月休職した経験があります。若い部下には同じ思いをしてほしくないと考えています。上司としてこの研修を活かせるように職場環境改善に取り組みます。

## 第4回

管理者向け

### 「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」

パワハラが世間で認知されると同時に何でもかんでもパワハラ扱いされる怖さがあり、褒めることに重点を置いて、叱るほうは自分に溜め込んでがまんしてきたが、この研修でいい叱り方も学ぶことができ有意義。

## 第5回

管理者向け

### 「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」

コミュニケーションのギャップがハラスメントにつながるという言葉が心に残りました。自分が伝えたい事、伝わり方と伝え方、再度考えていきたいと思う。

## 第6回

### 「メンタルヘルス不調者への復職までの支援」

チームで解決する大切さに気付かされました。今日学んだことを活かして風通しの良い職場づくりに努めます。





# 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。これまで3回にわたり、お酒についていろいろ考えてみました。(詳細は、広報誌2021年1月号・7月号・10月号をご覧ください)今回が最終回となります。最終回は、お酒を飲む時の料理についてとお酒にまつわるよくある疑問について考えてみたいと思います。

## ■ 飲む時のお料理について ■

### 【こんな選び方していませんか？】

#### ◆油を使ったお料理をたくさん選んでいませんか？

例えば、串カツ、揚げ出し豆腐、フライドポテト、ポテトサラダ、焼うどん、鶏のから揚げ 等

#### ◆糖質の多いお料理をたくさん選んでいませんか？

例えば、ピザ、タコ焼き、餃子、チャーハン、ポテトサラダ、焼うどん、焼きそば、おにぎり 等

### 【控えたい料理】

#### ◆油を多く含んだ料理(食品)

→高エネルギー  
=体に脂肪が蓄積

#### ◆塩分、刺激物を多く含んだ料理(食品)

→胃を荒らしたり、のどの湯きを助長=アルコールの量を増やしやすい

#### ◆お料理例

鶏のから揚げ、フライドポテト、漬物、塩辛、サラミ 等

### 【おすすめ料理】

#### ◆良質のたんぱく質を含む料理

→アルコールでダメージを受けた肝臓を修復する

#### ◆ビタミン・ミネラルが豊富な料理

→アセトアルデヒドの分解を促進

#### ◆カロリーが多くない料理

→エネルギーのとりすぎにならないように=肥満防止

#### ◆お料理例

焼き魚、冷ややっこ、お浸し、野菜や海藻のサラダ、酢の物 等

- 油料理は少なめに
- 糖質の多い料理を重めない
- 野菜を多く、栄養のバランスよく

### 【21時以降に飲む時は】

#### ◆アルコールは 糖質を含まないものを

→ 例えば ウイスキーや焼酎 等  
(ビールや日本酒は糖質が多い！)

#### ◆お料理は、できるだけ食べない。食べる時は、野菜や海藻の料理を



お酒を減らすとにかよいいことはあるの？



A



血圧が下がります



体重が減ります



肝機能が改善します

血糖値



血糖値が下がります



尿酸値が下がります



他にも色々いいことがあります



過去の記事は、共済組合ホームページ「共済ニュースバックナンバー」または下記のQRコードからご覧ください

第1回(2021年1月号)	第2回(2021年7月号)	第3回(2021年10月号)
◆飲酒量の目安 ◆純アルコール量とお酒の単位「ドリンク」 ◆あなたの飲み方は100人中何位？ 他	◆アルコールの分解時間 ◆タイプ別お酒を「少し」減らす工夫 ◆「寝酒」って本当によいの？ アルコールと睡眠のお話 他	◆アルコールと肝臓 ◆アルコールが身体に与える影響 ◆アルコールと認知症 ◆アルコール・うつ・自殺の関係 他



## ■ お酒に関するよくある疑問・質問 ■

Q

ビールより日本酒、日本酒より焼酎と聞いたけど、本当？



A

糖をアルコール発酵させたものが醸造酒(ビール類、清酒、ワインなど)。醸造したアルコールを蒸留したものが蒸留酒(焼酎、ウイスキー、ブランデーなど)。カロリーは、全般的に蒸留酒が少ないけれど、アルコール度数は高めです。お酒の場合は、カロリーよりも、ドリンクで考えるようにしましょう。



お酒の単位「ドリンク」は第1回を参照



Q

ワインは、白ワインより赤ワインが体にいいの？



A

赤ワインには、抗酸化作用があるポリフェノールが、白ワインより豊富に含まれています。ワインの適量は、1日グラス1~2杯まで、休肝日を週2日作りましょう。



Q

飲んだ後のアフターケア、二日酔いに効く料理や生活習慣を教えてください。



A

利尿作用から脱水になりやすいため、水分を多めに取ってください。お酒を分解するのにカロリーを使うので、食べながら飲んでください。二日酔いを防ぐには、飲酒量を減らす以外に方法はありません。



Q

飲酒とストレスの関係を知りたいな。



A

ストレス発散に飲酒する方は多いですが、お酒には気分を落ち着かせる作用があります。一人のヤケ酒は危険です。どうしても飲む場合は、誰かと一緒に、会話を楽しみながら飲みましょう。



Q

飲んだほうが本音で何でも話せるよ。



A

商談の契約や、プロポーズなど、大事な話ほど、シラフの時にしますよね？シラフでも話せる関係が素敵です。



Q

2ドリンクは少ないよ。たまにはたくさん飲みたいな。



A

たまにご馳走を食べて、翌日に少しダイエットするのと同じです。たくさん飲んだら、翌日は休肝日を作るのがおススメ！

お酒の単位「ドリンク」は第1回を参照

休肝日



Q

先輩に注がれると、困る。飲まないと言にくい。



A

これ、アル・ハラです。  
・飲酒の強要**上下関係、伝統、習慣**といった心理的な圧力  
・飲めない人への配慮を欠く(本人の体質や**意向を無視**して飲酒をすすめる、宴会に**酒類以外の飲み物を用意しない**)。



### ■おわりに

4回にわたり掲載しました「お酒ってほんとうに百薬の長なの？」はいかがでしたか？

**本組合は特定健診の質問票の「飲酒習慣」で「多量飲酒<sup>\*1</sup>」の方の割合が、全国の共済組合平均に比べて、高い状況<sup>\*2</sup>です。「適量の飲酒」は気持ちをリラックスさせてくれますし、またお酒は人の集まりなどに欠かせないものだと思います。お酒の良い面やそうでない面を知って、上手にお酒とお付き合いください。**

※1 飲酒頻度【毎日】で飲酒量が2合以上/日または飲酒頻度【時々】で飲酒量が3合以上/日  
※2 2020年度版健康スコアリングレポート(厚生労働省 日本健康会議 経済産業省)より





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。

## 謝る

- 過ちで改めざる是を過ちという
- 声や表情、態度、言葉遣いにも配慮せよ
- 謝ることで、良好な関係の礎とす

### 謝っても許してもらえない…なぜ!?

きちんと謝っているつもりなのに、なぜか相手が余計に怒り出す。その謝罪、火に油を注いでいませんか？ そんな人は、**自分の謝り方を見直す必要があるかもしれません。**

謝るのは気が重いもの。しかし、適切に謝罪できれば、「誠実」「信用できる」という印象を相手に与え、今まで以上の評価につながることもあるのですが…。

### こんな謝り上手の

手に掛ければ、**思わず許す!**

- お礼とおわびは早いほどいい
- 相手の感情が落ち着くまで謝る
- 「災いを転じて福となす」が信条



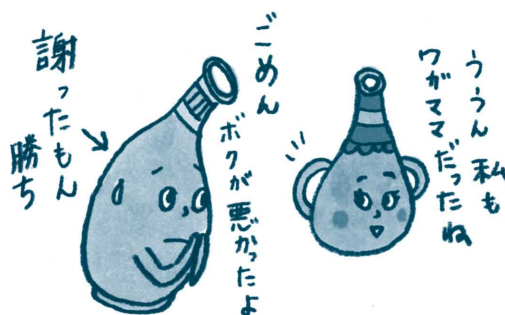
### 誠心誠意、謝っていますか？

時間が経つと何となく自分からは謝りにくくなり、相手の怒りも増幅しがち。拙くても、まずは**自分の言葉で誠心誠意謝りましょう。**愛想笑いや「すみません」の一本調子、反発心見え見えの文字通り「頭が高い」態度は見苦しく、相手を不快にさせます。馬鹿丁寧な言葉遣いも卑屈になり過ぎるのもNG。言い訳をする、うそをつく、とぼける、ごまかす、揚げ句の果ては逃げるなんていうのは、論外です。

相手の言い分や気持ちにきちんと耳を傾け、相手の感情を収めると同時に、改善点など今後の話につなげましょう。

### 謝ることは負けだと思っていないですか？

自分に非がなくても、謝ることによってお互いが気持ちよく過ごせるのなら、**謝るのも一つの手。**親しい人とけんかをすれば、いくら自分が正しくても、気持ちはスッキリしないものです。そんなときは、けんかの原因はひとまず置いて、感情的になったことに対して謝ってみませんか。**自分から「ごめんなさい」「ありがとう」を率先して伝えると、心に余裕が生まれ、事態が好転するかもしれませんよ。**





# 「ひざ痛」に効くストレッチ

運動不足の生活を続けていると、ひざ周りの筋力が低下してひざ関節の内側に過度の負担がかかります。この状態を放っておくと、関節の軟骨がすり減り、ひざ痛を引き起こす原因になります。ひざ周りの筋肉を伸ばして鍛えるストレッチで、ひざ痛を予防しましょう。

## ひざ裏伸ばし

一度に行う目安 左右各15秒×2セット

Step1



### 1 足を伸ばしてひざを軽く押す

いすに浅く座ります。片足を前に伸ばしてかかとを床に付け、爪先を立てて、伸ばした足のひざの上に両手を軽く押し当てます。

### 2 上体を軽く前屈させる

背筋を伸ばしたまま上体を軽く前屈させます。

Step2



Step3



### 3 両手を爪先まで伸ばす

余裕があれば、両手を爪先まで伸ばします。足を入れ替えて同様にストレッチします。

## ひざ水平上げ運動

一度に行う目安 左右各10秒×3セット

Step1



Step2



### 1 爪先を立ててひざを伸ばす

いすに浅く座り、片足を前に真っすぐ伸ばして、爪先を立てます。

### 2 水平に足を上げる

ひざを伸ばしたまま、ゆっくり床と水平の位置まで上げ、爪先をできるだけ手前に引き寄せながら、ひざ頭に力を込めて10秒維持します。足を入れ替えて同様にストレッチします。

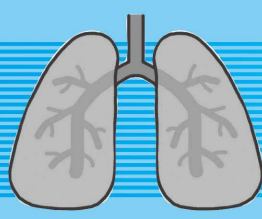
### ストレッチのポイント!

#### ながらストレッチで継続

- 健康ストレッチを継続するためには、生活活動の一つひとつを見直してストレッチタイムに変えることが大切です。特別な時間を取らずに、仕事や家事、生活活動に重ね合わせて行う「ながらストレッチ」なら気軽にでき、日々の習慣にしやすい利点があります。



# がんを知ろう!



## 肺がん

監修 武藤 徹一郎  
(がん研有明病院 メディカルディレクター・名誉院長)

肺がんは死亡者数が最も多いがんで、毎年7万人以上が亡くなっています。ただし、早期発見・早期治療ができれば治る可能性はあります。今回はそんな肺がんについて学びましょう。



### ✓ がんの中でも治りにくい

肺がんは死亡者数が最も多いがんで、1993年から毎年、死亡者数第1位を記録しています。

しかし、問題はそれだけではありません。右のグラフは全がんと肺がんの5年生存率を表したのですが、肺がんは進行に伴い、全がんより急激に治りにくくなるのが分かります。できるだけ早く肺がんの芽を見つけることが重要なのです。



罹患数は40歳を過ぎると増加し始め、特に50歳代以降の男性で急増します。

### ✓ こんな症状には要注意

初期段階では自覚症状はほとんどありません。また、風邪や肺炎などの症状と類似するものも多くあります。そのため早期発見には、定期的な検診に加え、以下のような症状が2週間以上続いたら、医療機関を受診することが大切です。

- ◆長引く咳や痰 ◆血痰 ◆胸の痛み ◆声のかれ
- ◆呼吸時のゼーゼー音 ◆息切れ ◆発熱 など

### ✓ 喫煙は肺がんの最大の敵

たばこの煙は自分だけでなく、周囲の人にも悪影響を及ぼします。肺がんの発症リスクはたばこを止めないと下がらないため、喫煙者は1日も早く禁煙を。

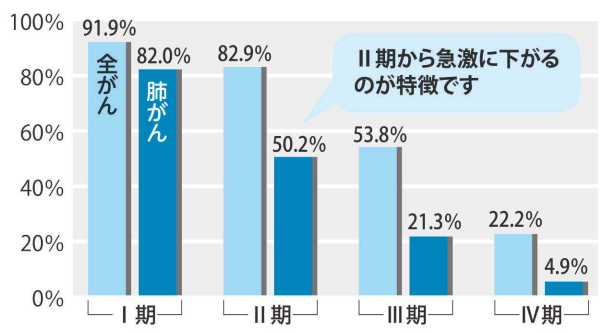
また、野菜や果物をとったり、アルコールや脂肪の過剰摂取を避けたりすることも予防に効果的といわれています。

**これを守ろう**

- 禁煙
- 野菜・果物をとる
- アルコールや脂肪の過剰摂取を避ける

### 全国がんセンター協議会加盟施設における5年相対生存率(2008~2010年診断例)

※ 肺がんは治療を受けて5年後に生存していれば、完治したと見なされます。



資料：(公財)がん研究振興財団「がんの統計'18」

### 肺がん検診の内容

- 問診：喫煙歴や職歴、家族歴、体調などの質問に答えます。
- 胸部X線検査：X線で肺全体を撮影。肺に白い箇所があるとがんが疑われます。このほか、喀痰細胞診や低線量CTなどが行われることもあります。

### 喫煙指数

喫煙指数とは、1日に吸うたばこの本数に喫煙年数(喫煙歴)をかけたもので、肺がんやCOPDなどの発症リスクの目安となります。また、喀痰細胞診の対象者を選定する際に利用されます。

### もう1つの肺の病気「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸が上手くできなくなる病気です。患者の約9割は喫煙者といわれています。進行すると、酸素吸入なしには呼吸ができなくなるなど日常生活に支障をきたすことも。最も効果的な治療法および予防法は禁煙。COPDは肺がんの発症リスクも高めるため、禁煙でCOPD・肺がんの両方に対処を!



組合員のみなさま、お声がけをお願いします!!

40歳以上の被扶養者のみなさまへ

# 特定健診・特定保健指導

は受けましたか？

今年度の  
有効期限は  
令和4年3月31日です。  
早めに  
受けましょう!

## 特定健康診査 (特定健診)

お体の状況を  
確認する為  
健診は毎年  
受けましょう!

※特定健診は、  
法律で保険者に  
実施が義務づけ  
られています。

### ■特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象にメタボリックシンドローム(メタボ)に着目した健診を行います。

### ■メタボリックシンドローム(メタボ)とは

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わされることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームにはあてはまりません。

### ■特定健診の健診項目

メタボリックシンドロームに着目した項目!

#### 【 必須項目 】

- ◆既往歴(服薬歴及び喫煙歴の調査は必須) ◆自覚症状及び他覚症状
- ◆身体計測(身長、体重、腹囲、BMI) ◆血圧
- ◆肝機能検査(AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP))
- ◆血中脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(Non-HDLコレステロール))
- ◆血糖検査(空腹時血糖、HbA1c、随時血糖のいずれか) ◆尿検査(尿糖、尿蛋白)

#### 【 医師の判断に基づき選択的に実施する項目 】

- ◆血液学検査(貧血検査)(ヘマトクリット値、色素、赤血球数)
- ◆心電図 ◆眼底検査 ◆血清クレアチニン検査(eGFR)



【 パート先等お勤め先で健診を受けた方 】  
【 個人で人間ドックを受けた方 】

あらためて特定健診を受ける必要はありません。  
健診の必須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ので、以下の書類を共済組合に提出してください。

### 【 ご提出いただく書類 】

- ① 健診結果の写し
- ② 特定健康診査質問票  
※当組合から特定健康診査受診券を配布時、一緒に配布済  
※当組合ホームページの「申請書類一覧」からダウンロードができます。
- ③ 特定健康診査受診券



【 これから受けたい方 】

### ■健診受診方法

健診センター、近くの医院等で事前にご予約のうえ受診ください。

※健診機関は本頁の右下の案内からご確認ください。

### ■健診料

「特定健康診査受診券」をお持ちの方は上記健診項目が無料で受けられます。

※特定健康診査受診券を紛失した場合は、再発行しますので共済組合にご連絡ください。

特定健康診査受診券		交付
受診券整理番号		
受診者の氏名	性別	生年月日
有効期限		
健診内容		
窓口での自己負担	特定健診(第4等分)	負担額
	特定健診(第3等分)	負担額
その他(追加負担)	負担額	
その他(人間ドック)	負担額	
	負担額	
保険者所在地	宮城県仙台市青葉区上杉一丁目2番3号	
保険者番号・名称	宮城県青葉区職員共済組合	
保険者電話番号	32040412	
契約とりまとめ機関名		
支払代行機関名・番号		

【特定健康診査受診券】

## 特定保健指導

「利用券」が届いた方は、ご自身の為に保健指導を受けましょう!

### ■特定保健指導とは

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病予防の効果が大きく期待できる方に対し、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。

### ■利用方法

特定保健指導の対象となった方に共済組合から「特定保健指導利用券」をお送りします。届いた方は、希望の指導機関へ予約のうえ、ご利用ください。

■利用料 無料

特定健診・特定保健指導を契約している健診機関は「共済組合ホームページ」または「下記のQRコード」よりご確認ください。



## がん検診助成

2人に1人はかかると言われるがんですが、早期発見・早期治療で死亡リスクを下げることもできます。また、日頃の生活習慣を改め、健康的な生活を心がけることで予防にもつながりますので、定期的に検診を受けながら、予防にも取り組みましょう。

### 助成対象・助成額

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

### 5つの健康習慣でがん予防

1 禁煙



2 節酒



3 食生活を見直す



4 身体を動かす



5 適正体重を維持



## インフルエンザ予防接種助成

インフルエンザ予防接種にかかる助成を行っております。予防接種を受けた方は申請を忘れずに!!

**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3年10月～令和4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。)

いずれの助成金も、勤務先の共済事務担当課に領収書等を提出してください。共済事務担当課を経由して助成金を交付いたします。

検診費用が助成額を下回る場合は、実費負担額を助成します。

## 脳検診契約医療機関の追加について

医療機関名	住所・電話番号	検査料金(税込)	検査内容
石巻ロイヤル病院	石巻市広瀬字焼巻2番地 0225-73-5888	22,000円	所要時間90分(検査30分程度) 医師の面談なし 問診票あり 頭部MRI・MRAの検査 6ミリスライス厚0.6ミリで撮影 検査日 月～金 午後1時40分から予約制

## セルフメディケーション税制延長のお知らせ

セルフメディケーション税制とは、健康の保持増進・疾病予防への一定の取り組みを行い、特定の成分を含んだスイッチOTC医薬品を12,000円以上購入していた際、所得控除を受けることができる制度です。

令和3年12月31日までとされていたセルフメディケーション税制について、適用期限が令和8年12月31日まで5年延長されます。

セルフメディケーション税制の詳細については、厚生労働省のホームページをご覧ください。



# 新生活支援図書、育児支援図書のご案内

組合員のみなさまが結婚や出産をしたときに  
幅広く役立てていただけるよう「支援図書」等をお贈りしております



## 新生活支援図書

「家族みんなの健康百科」他と保養所パレス松洲の「ご招待券」

### ★対象者

結婚した、組合員、任意継続組合員

### ★申請方法

「新生活支援図書交付申請書」に婚姻したことがわかる戸籍謄本または戸籍抄本を添付のうえ、勤務先の共済事務担当課に提出してください。

共済事務担当課を経由してお贈りします。「ご招待券」は有効期限が発行日から1年間になります。



## 育児支援図書

「赤ちゃんとママ」他

### ★対象者

第一子を妊娠または出産した、組合員、任意継続組合員、被扶養配偶者

### ★申請方法

「育児支援図書交付申請書」に母子健康手帳の表紙(写)や医師等の証明書(写)を添付のうえ、勤務先の共済事務担当課に提出してください。

ご自宅へお贈りします。

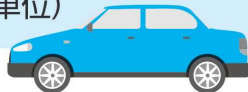


◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

## 物資事業のお知らせ

### 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)



一般物資は分割金利もないので、**おすすめ**です。  
生活にお役立てください。

### 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)



令和3年上半期 一般物資 利用ランキング

- 1位 バイク
- 2位 時計
- 3位 カメラ用品

物資指定店の一覧はこちらから！



◎問い合わせ先 福祉課福祉係 TEL 022-263-6413

# 入学・修学貸付のご案内

共済組合では、組合員のお子様などの入学・修学費用の貸付けを行っております。ぜひ、ご利用ください！

年利  
**1.26%**



**対象者**

組合員、被扶養者(被扶養者でない子を含む)

**対象の学校**

学校教育法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、外国の教育機関(上記に準ずる学校)

## 入学貸付 (入学に必要な費用の貸付)

### 貸付金の送金日

共済組合で申込書を受付後7営業日以内の送金となります。

### 貸付金額

お申込み対象者ごとで、給料月額の6ヶ月に相当する金額(1万円単位)になります。(限度額200万円)

## 修学貸付 (在学中に必要な費用の貸付)

**貸付金の送金日** お申込み月の翌月末に送金します。  
(1月お申込みの場合→2月末送金)

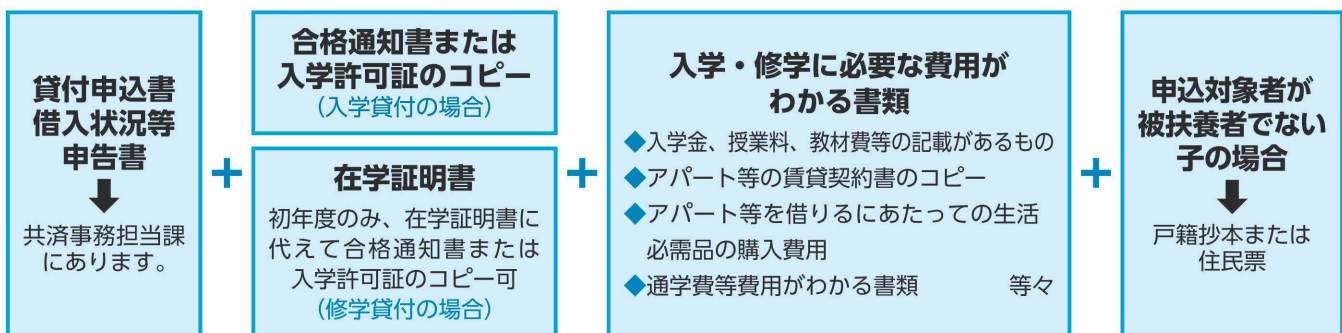
### 貸付金額

- ◆お申込み対象者ごとで、一学年ごとの貸付けになります。  
限度額⇒修業年限を限度に、一月15万円(年間180万円)  
※修業年限：4年制大学の場合は4年間
- ◆2月～4月末までのお申込みは、1年分を一括貸付になります。
- ◆5月から翌年1月末までのお申込みは、申込月が経過するごとに減額となり、申込月の翌月から翌年3月までの分が貸付けになります。

### 2月～4月末までのお申込みの場合

1月あたりの貸付金額	貸付金額(12ヶ月分)	償還回数	償還金額(毎月払の場合)
5万円	60万円	60回	10,324
7万円	84万円	90回	9,786
10万円	120万円	120回	10,648
12万円	144万円	150回	10,381
15万円	180万円	150回	12,976

## お申込み方法と申込書類 勤務先の共済事務担当課を通じてお申込みください。



～ご注意ください～

他の金融機関等の返済額を含めた、毎月の返済額及び年間の返済額が、給料月額及び年収額の30%を超える場合はお申込みできません。

## 償還方法 2つの方法から選択できます。

- ◆毎月償還
- ◆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)

償還開始は、貸付金の送金を受けた月の翌月からになります。  
元金の償還を据置くこともできます。(据置期間中は利息をお支払いいただきます)

よろしくお願ひします

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	ボーナス併用償還
入学貸付で200万円の場合 (償還回数120回)	毎月償還金額	17,747円	11,834円
	ボーナス償還金額		35,502円
修学貸付で180万円の場合 (償還回数150回)	毎月償還金額	12,976円	8,652円
	ボーナス償還金額		25,956円

償還開始月により、償還金額の端数が若干異なります。



詳しくは、共済組合ホームページの「入学・修学貸付のご案内」でご確認ください。スマートフォンをお持ちの方は右記のQRコードよりご確認ください。



◎問い合わせ先 福祉課福祉係 TEL 022-263-6413



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4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4年7月に、保険の更新の時期となります。

また、新たな団体保険として公的介護保険でカバーしきれない親の介護サービス利用費用を補償する、団体総合保険「親子のちから」の募集を開始します。

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。現在ご加入いただいている方は引き続き加入くださるようお願いいたします。

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お願い申し上げます。

## 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4年2月7日(月)～3月11日(金)

○保険期間 所得補償保険：令和4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4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

○団体総合保険「親子のちから」(組合員等の両親(対象者)が所定の要介護状態となった場合に、被保険者が負担した親の介護サービス利用費用を補償)

○募集期間 令和4年2月7日(月)～3月11日(金)

○保険期間 親子のちから：令和4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：組合員の両親、配偶者の両親

\* 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、各種保険を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  
TEL 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  
TEL 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 SJ21-09354 作成日2021年12月1日

# 令和4年4月からの 限度額適用認定証について



現在、共済組合から組合員及び被扶養者のみなさまに発行している限度額適用認定証（以下「認定証」といいます。）の有効期限は、令和4年3月31日までとなっております。

認定証に係る自己負担限度額を決定する所得区分については、組合員の標準報酬月額を基に決定しているため、令和4年4月以降の認定証の発行及び旧認定証の回収等については、2月中旬頃に勤務先の共済事務担当課あてにお知らせする予定です。



◎問い合わせ先 保険課給付係 TEL 022-263-6411

## 共済貯金をはじめませんか？

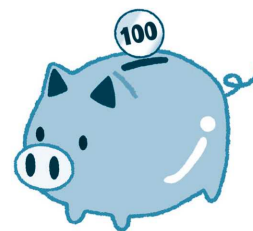
貯金はしたいけれど、お金を貯めるのってなかなか難しいですよね？

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れば、ぜひ臨時積立をご活用ください。

新たにご加入希望の方は共済組合ホームページから『貯金加入申込書兼受取口座届書』をダウンロードしていただき、必要事項をご記入のうえ勤務先の共済事務担当課に提出してください。

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。



### 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4年	2月	2/2(水)	2/10(木)	2/9(水)	2/18(金)	2/17(木)	2/28(月)
	3月	3/2(水)	3/10(木)	3/10(木)	3/18(金)	3/22(火)	3/30(水)
	4月	4/4(月)	4/11(月)	4/12(火)	4/20(水)	4/20(水)	4/28(木)

※「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。勤務先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



# パレス松洲からのお知らせ



## パレス松洲の大浴場が天然温泉になります！

パレス松洲の大浴場が、令和4年3月8日(火)より**天然温泉**になります。

温泉の源泉は、「松島温泉1号泉」。平成19年に松島ではじめて掘り当てられた、通称「太古天泉」です。

無色透明・無味無臭、なめらかなアルカリ性のお湯が特徴で、肌がすべすべになる美人の湯と呼ばれています。

パレス松洲は保養所として、これからも憩いの時間をお届けしてまいります。

心とからだを癒しに、ぜひご来館ください。



源泉名：松島温泉1号泉

泉質：低張性アルカリ性高温泉

効能：関節痛・筋肉痛・神経痛など

## 「みやぎ宿泊割」提供中です！



パレス松洲をいっそうお手軽にご利用いただける「みやぎ宿泊割」。スタート以来、多くの方にご利用いただいています。

大好評のクーポン付き宿泊プランのご利用期間が、令和4年3月11日(金)チェックアウト分まで延長されました。これを機会に、ぜひパレス松洲へご来館くださいませ。

詳しくはこちらより、パレス松洲ウェブサイトへアクセスしてご確認ください。  
(予算に到達次第終了となります)



## 人事異動のお知らせ



氏名	異動後	異動前	異動日
沼倉大輔	総務課長補佐兼 庶務係長兼企画広報係長	総務課付け課長補佐	令和4年1月1日付
佐藤美佳子	退職	福祉課技術主幹	令和3年12月31日付

パレス松洲は  
令和4年3月8日(火)  
松島の天然温泉へ  
仲間いり！

松島温泉

ホテル海風土	Tel. 022-355-0022
小松館好風亭	Tel. 022-354-5065
ホテル絶景の館	Tel. 022-354-3851
松島センチュリーホテル	Tel. 022-354-4111

いずれも委託保養所としてお得にご利用いただけます



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>

