



宮城県市町村職員共済組合

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

共済の あゆみ

令和4年4月 / 253

CONTENTS

令和4年度事業計画及び予算	P2
短期給付事業について	P6
被扶養者証の切替えのお手続きはお済みですか？	P8
被扶養者にかかる収入基準額	P9
令和4年度特定健康診査のご案内	P10
がん検診助成のお知らせ	P11
健康診断と受診勧奨	P12
生活習慣病改善サポートレシビ	P13
わくわくサマープラン	P14
こころの相談ネットワーク	P14
令和4年度セミナーのお知らせ	P15
貸付事業のご案内	P16
物資事業のご案内	P17
貯金事業のご案内	P18
人事異動のお知らせ	P19



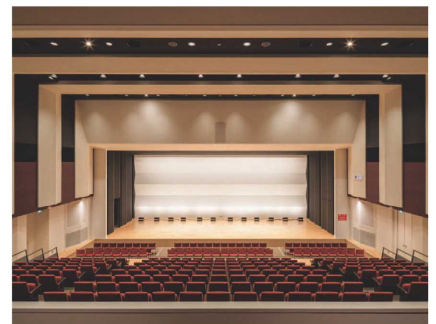
利府町観光イメージキャラクター
十符の里の妖精「リーフちゃん」



表紙写真ご紹介

利府町 文化交流センター「リフノス」開館

リフノスは、図書館、公民館、文化会館からなる複合施設です。図書館内のドーム型の「おはなしのへや」は壁自体が大きな壁画絵本となっており、荒川静香さんをモデルとした絵本「しーちゃんのツリー」が描かれています。絵本のモデルとなった木は、荒川静香さんが利府町在住時に自宅に植樹したもので、現在は施設のシンボルツリーとなっています。その他、収納式の座席を備えた多目的ホールや、カフェレストランを併設しており、町特産の利府梨を使用したカラーがおすすめです。



ご家族の皆さんと一緒にご覧ください

令和4年度

事業計画及び予算

令和4年3月16日開催の第181回組合会において令和4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3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
 - ◎地方公務員等共済組合法施行令改正による任意継続組合員の標準報酬の月額算定規定の移動に伴う変更
 - ◎全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
 - ◎福祉事業に要する費用としての財源率を引き下げる期間を令和6年3月分まで2年間延長
 - ◎令和4年10月から実施される短時間勤務職員の適用拡大に伴う変更（市町村長以外の選挙区、組合員の範囲等）
- 令和4年度事業計画及び予算について

総括事項（令和4年度末推計）

●所属所数

市	町	村	一部事務組合等	計
13	20	1	18	52

●組合員数

組合員数……………25,748人
任意継続組合員数……………283人
被扶養者数……………16,324人

●1人当たり平均標準報酬月額（一般組合員）

長期……………355,459円
短期……………370,772円



令和4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	44.05				
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 17,556円 (±0円)	介護保険 3,389円 (±0円)	厚生年金保険 34,770円 (±0円)	退職等年金 2,850円 (±0円)	福祉(保健) 608円 (±0円)
合計 59,173円 (±0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。

令和4年度の掛金(保険料)率は令和3年度と同率の46.2%で運営し、約126,570千円の当期利益金が生じる見込みから、令和4年度末の短期積立金残高は2,600,000千円と推計しています。

なお、短期掛金(保険料)率46.2%のうち、約18.65%は高齢者医療制度への支援金(特定保険料)となっていますが、前年度比で約5.38%減額となります。

介護保険については、令和4年度は約39,820千円の当期利益金が生じる見込みから、令和4年度末の介護積立金は59,720千円と推計しています。

◆短期経理の収支見込み

収入 13,440,982千円

掛金・負担金 11,996,776	その他 1,444,206
----------------------	------------------

支出 13,274,586千円

保健給付等 6,031,579	前期高齢者 納付金 1,817,832	後期高齢者 支援金 2,476,673	介護納付金 1,310,994	その他 1,637,508
--------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------	------------------

厚生年金保険経理

厚生年金保険給付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	24,198,624千円	支出	24,198,624千円
----	--------------	----	--------------

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	1,552,875千円	支出	1,552,875千円
----	-------------	----	-------------

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	103,402千円	支出	103,402千円
----	-----------	----	-----------



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本組合貸付経理へ事業資金の貸付を行っています。

収入	12,749千円	支出	12,749千円
----	----------	----	----------

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	5,361千円	支出	5,361千円
----	---------	----	---------

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、短期経理からの繰入金、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。

令和4年度は約4,956千円の損失金が発生する見込みですが、積立金を活用して運営することとしております。

収入	345,826千円	支出	350,782千円
----	-----------	----	-----------

保健経理

組合員とその家族の疾病予防や健康保持増進・医療費増高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となっております。令和3年度まで掛金率を1.6%に引き下げ、積立金を活用しながら運営していましたが、引き下げを令和5年度まで延長します。

令和4年度の事業は、第2期データヘルス計画に基づき所属所と本組合が協働して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	382,471千円	支出	427,512千円
----	-----------	----	-----------

◆保健事業の種類と事業計画額

保健	人間ドック・脳検診等助成	194,407千円	生活支援	新生活支援図書等	10,914千円
保養	宿泊施設利用助成	32,947千円	セミナー等	ライフプラン・メンタルヘルス等	4,840千円
保険者インセンティブ	健康優良組合員表彰(意識啓発)	4,850千円	特定健診・保健指導	40～74歳の組合員・被扶養者対象	23,110千円
体育	球技大会助成等	4,320千円	普及・広報・レセプト審査等	医療費通知・広報誌作成・レセプト審査等	4,040千円

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。

引き続き新型コロナウイルス感染症の影響はあるものの、天然温泉「松島温泉」の開湯により、利用客の増加を見込んでおります。

収入	327,682千円	支出	327,676千円
----	-----------	----	-----------



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、本年度も利率1.0%を維持します。年度末の利用者数を10,983人、貯金総額を約514億円と見込んでおります。

収入	850,968千円	支出	530,958千円
----	-----------	----	-----------

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。

令和4年度末における貸付金残高の見込みは前年比で130,000千円減の1,893,973千円と推計しています。

収入	22,439千円	支出	23,143千円
----	----------	----	----------

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する経理です。

令和4年度末の立替金残高は1,123千円減の536,735千円と推計しています。

収入	11,398千円	支出	11,111千円
----	----------	----	----------



短期給付事業について

短期給付事業では、組合員及びその被扶養者の病気、負傷、出産、休業、災害等に関する給付を行っています。民間で働く労働者に適用される健康保険制度に相当するものですが、健康保険制度との大きな違いは、法定給付と附加給付とに区分されることです。

法定給付

…法律によって種類や内容が定められている給付です。

附加給付

…法定給付に併せて行う給付で、組合がその財政上の余裕金を基にして任意で行う独自の給付です。従って、その具体的な給付の内容、条件等は、各共済組合の定款で定められています。

法定給付

●病気やケガをしたとき

療養の給付 家族療養の給付	病気やけがをしたとき医療費から自己負担分(2割～3割)を除いた額を共済組合が負担
入院時食事療養費	入院時の食事代から標準負担額を除いた額を共済組合が負担
入院時生活療養費	長期入院する65歳以上の組合員が食事等の生活療養を受けた場合、生活療養標準負担額を除いた額を共済組合が負担
保険外併用療養費 保険外併用家族療養費	特定承認保険医療機関で先進医療を受けた場合、保険適用分の医療費から自己負担分(2割～3割)を除いた額を共済組合が負担
療養費 家族療養費	医師がコルセット等の治療用装具を必要と認めた場合は、装具の購入費用から自己負担分(2割～3割)を除いた額を支給
訪問看護療養費 家族訪問看護療養費	在宅で療養している組合員が医師の指示により指定訪問看護を受けたとき、療養費用から自己負担分(2割～3割)を除いた額を共済組合が負担
高額介護合算療養費	1年間(8月1日～7月31日)の医療費と介護自己負担額の合算が限度額を超えた場合、共済組合から「高額介護合算療養費」、介護保険から「高額介護合算サービス費」を支給
高額療養費	医療機関で支払った医療費の各月の合計額(医療機関ごと入院・外来別)から、高額療養費の自己負担額を除いた額を支給 ※医療機関の処方せんにより薬局で薬剤の支給を受けた場合、外来と調剤を合算
移送費 家族移送費	歩行困難な重症患者を医師の指示により他の病院に転送した場合や、緊急その他やむを得ない事由で移送されたときに支給

●死亡したとき

埋葬料	組合員が公務によらないで死亡したとき50,000円支給
家族埋葬料	被扶養者が死亡したとき50,000円支給

●出産したとき

出産費 家族出産費	組合員または、被扶養者が出産したとき420,000円支給 ※産科医療補償制度未加入の医療機関での出産、妊娠22週未満の出産の場合、408,000円支給
--------------	--

●休業したとき(注 組合員のみ)

傷病手当金	病気やけがで勤務することができなくなり給与の全部または一部が支給されない場合に、その勤務することができない期間について支給
出産手当金	出産のため勤務することができなくなり給与の全部または一部が支給されない場合に、その勤務することができない期間について支給 出産の日以前42日(多胎妊娠の場合98日)出産の日後56日の期間支給
育児休業手当金	育児休業にかかる子が1歳に達する日まで支給 ※保育所の入所待ち等の事情によって最長で子が2歳に達する日まで支給
介護休業手当金	介護休業により勤務に服さなかった期間(通算して66日)について支給
休業手当金	被扶養者の病気やけが、組合員の公務によらない不慮の災害等により欠勤した場合に支給

●災害にあったとき

弔慰金	組合員が水震火災その他の非常災害により死亡したとき支給
災害見舞金	組合員が水震火災その他の非常災害により住居または家財に損害を受けた場合に支給
家族弔慰金	被扶養者が水震火災その他の非常災害により死亡したとき支給

附加給付

一部負担払戻金	医療機関等で支払った医療費の各月の合計額(医療機関ごと入院・外来別)から25,000円を控除した額を支給 ※医療機関の処方せんにより薬局で薬剤の支給を受けた場合、外来と調剤を合算 ※100円未満端数切捨て、1,000円未満不支給 ※標準報酬月額530,000円以上の上位所得者は控除額50,000円
家族療養費附加金	
家族訪問看護療養費附加金	
埋葬料附加金	組合員の死亡当時、被扶養者として認定されていた者が埋葬料を請求する場合、50,000円支給
家族埋葬料附加金	家族埋葬料に附加して50,000円支給

【請求方法】

網掛け部分の給付については、組合員からの請求手続きが必要です。勤務先の共済事務担当課経由で請求書を提出してください。

これ以外の給付については、請求手続きが必要ありません。医療機関等からの診療報酬明細書等に基づいて給付が決定されます。

【注 意】

- (1) 公務上の疾病では支給されません。
- (2) 給付事由が生じた日から2年間請求しなかったときは時効により消滅します。

被扶養者証の切替えの お手続きはお済みですか？

新年度となり、被扶養者の認定・取消などにより被扶養者証の切替えの手続きが多くなる時期となりました。
次のような事例などに該当となる方は、勤務先の共済事務担当課を經由し、お早めに切替えの手続きをお願いします。

①新たに被扶養者の要件を満たすとき

新たに被扶養者の要件を備える者が生じた場合には、その事実が生じた日から30日以内に「被扶養者認定申告書」を提出してください。「被扶養者認定申告書」の届出が遅れ、その事実が生じた日から30日を過ぎた場合、その届出を所属所長が受理した日が被扶養者の認定日となります。

例 ●会社等を退職し所得が減少したとき 等

②被扶養者が認定取消となる時

被扶養者が民間企業等に就職し、社会保険の適用を受けることとなった場合などには、速やかに「被扶養者取消申告書」の届出をしてください。共済組合の被扶養者資格は自動喪失とはなりませんので、必ず共済組合の被扶養者の認定取消の手続きが必要となります。また、取消手続きが行われない場合には、医療機関を受診した際に正しい資格確認が行えなくなることがありますので注意してください。

例 ●被扶養者が就職したとき
●所得が増加したとき
●事業主として事業を開始したとき 等

旧組合員証は速やかに返却してください

被扶養者の取消が行われた場合には、旧組合員証等は使用できませんので、速やかに返却してください。組合員の資格喪失後や被扶養者の認定取消後に組合員証等を使用して医療機関等を受診した場合、共済組合が支払った医療費や給付金を返還請求いたします。

扶養替えを行う場合には夫婦の年間収入[※]にて比較します（※）過去一年分の支給実績及び今後一年間の収入見込み額

夫婦が共に働いていて子供を共同で扶養している場合で、所得に変動があり扶養替えを行うときには、組合員と配偶者の年間収入を比較して多い方の被扶養者とします。

他の健康保険等に加入している配偶者が被扶養者としている子を、その健康保険組合等の指示によって組合員へ扶養替えを行う場合も、配偶者の年間収入を明らかにする勤務先からの給与等支払（見込み）証明書が必要になります。

被扶養者にパート・アルバイト等の給与収入がある場合は月額収入確認をお願いします！

被扶養者の収入基準額については、年額130万円未満(障害年金受給者及び60歳以上の年金受給者は年額180万円未満)となっています。

なお、パート・アルバイト等の給与収入がある場合は、年額だけではなく月額も判断基準となり、連続した三ヶ月の平均給与収入額(※)が108,333円を超えたとき、四ヶ月目の1日で認定取消になります。

(※)賞与が支給された場合、その金額を支給対象期間に按分し、給与収入額に加算して計算します。

月額基準額を超えたときの取消事例

連続した三ヶ月の平均給与収入額が月額基準額(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	90,000円	109,000円	106,500円	125,000円	90,500円

(※)支給総額から通勤手当を引いた金額

取消事由 所得の増加

年間収入が130万円未満であっても、連続した三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四ヶ月目の1日で認定取消となります。

取消日 6月1日

取消

再認定の取扱い

上記の事例に該当した場合、組合員から「被扶養者取消申告書」を提出いただき、6月1日付で認定取消となります。その後、再度、扶養認定を申請する場合は、以下の条件を満たしていることを確認して、必要書類を添え「被扶養者認定申告書」を提出してください。

支給月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
支給額(※)	125,000円	90,500円	105,000円	103,500円	100,000円	90,500円

再認定の条件

- ① 認定取消日が属する月以降の月で、連続した三ヶ月の収入を平均して認定基準額を超えていないことを確認。
- ② ①の条件を満たした四ヶ月目の1日から向こう一年間の給与収入の見込みが、年額130万円未満(月額108,333円未満)であることを確認。
- ③ ①と②の要件を満たした日から、30日以内に「被扶養者認定申告書」が提出されたときは、要件を満たした日から被扶養者として再認定。30日経過後の場合は、申告書を所属所長が受理した日から被扶養者として再認定。

認定日 9月1日(9月1日から30日経過後の場合は、所属所が受理した日)

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/> をご覧ください。

令和4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

Ⅱ 組合員

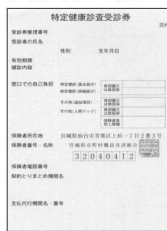
「職場の健診（事業主健診）」や「人間ドック」を受けてください。これらの健診には特定健診項目が含まれるため「特定健診」を受けたことになります。

Ⅱ 被扶養者

A. 受診券を使う場合

市町村の住民健診（集団健診）や共済組合契約の医療機関（個別健診）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？

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・糖尿病リスク
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

定期的に検診を受けましょう がん検診助成のお知らせ

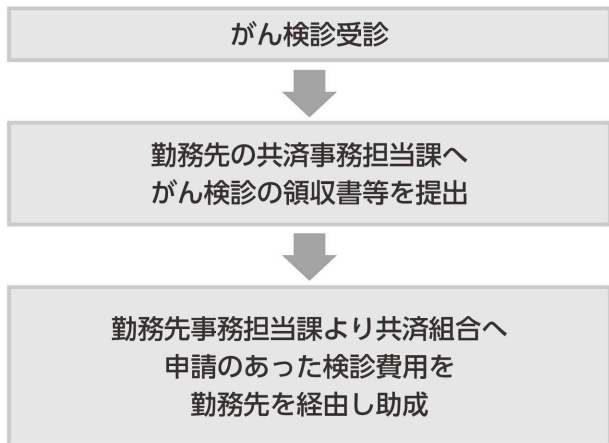
2人に1人は罹患するといわれるがんですが、がんは通常の健診だけでは見つかりません。

定期健診の際にがん検診を追加、または**市区町村で行うがん検診を積極的に受診**しましょう。

死亡者におけるがんの割合は依然多いですが（下段「日本人の死亡原因」参照）、その診断と治療方法は日に日に進歩しており、早期発見・早期治療できれば治るがんも多くあります。

共済組合では、下記のがん検診助成を行っておりますので、助成を活用し、2年に1度はがん検診を受診しましょう。

費用助成の流れ



子宮がん検診

対象：組合員
助成額：3,100円

乳がん検診

対象：組合員
助成額：2,300円

前立腺がん検診

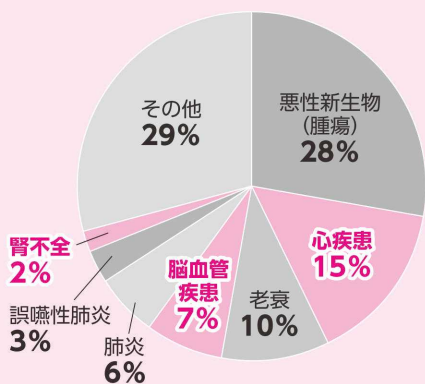
対象：50歳以上の組合員
助成額：1,000円

※検診費用が助成額を下回る場合は、負担実額を助成します。
※任意継続組合員は除きます。

コロナ禍で、被扶養者の方の特定健診受診率が低下しています！

特定健診は**住民健診会場**や**かかりつけ医**等でも受けられますので、まずはお申し込みを！

日本人の死亡原因



令和2年人口動態統計



健診を受けないことで、身体の変化に気が付けずに病気が進行し、重症化させてしまう恐れがあります。

日頃、家族を支えてくれている奥様や被扶養者の健康のため、健診受診をお勧めください。

◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

健康診断と受診勧奨

～ 重症化を予防し、将来の健康のために ～



特定健康診査(40歳以上の方対象)の結果をもとに、**医療機関への受診が必要と判断される方へ共済組合より医療機関への受診勧奨**を実施しています。

受診勧奨の対象は下記の6検査項目とし、特に、「すぐに医療機関の受診が必要」と判定される受診勧奨(優先対応者)のいずれかに該当する方を優先勧奨とし実施しました。

健診項目		基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値(生活習慣改善対応者)	受診勧奨判定値(優先対応者)
血圧	収縮期(mmHg)	130未満	130以上	140以上	160以上
	拡張期(mmHg)	85未満	85以上	90以上	100以上
血糖	空腹時血糖(mg/dl)	100未満	100以上	—	126以上
	HbA1c(%)	5.6未満	5.6以上	—	6.5以上
脂質	中性脂肪(mg/dl)	150未満	150以上	300以上	500以上
	LDLコレステロール(mg/dl)	120未満	120以上	140以上	160以上

受診勧奨(判定値)に該当する方の病気リスクについて

血圧	望ましい血圧レベル(収縮期血圧120mmHg未満かつ拡張期血圧80mmHg未満)の人と比べて、 約5倍、脳卒中や心臓病 にかかりやすくとされています。
血糖	HbA1cは血糖の1～2か月の平均的な高さを示す指標ですが、この値が正常域を超えて高いほど、 網膜症や腎症等の糖尿病の合併症 を発症したり悪化させることが分かっています。高血糖のほかに脂質異常症や高血圧、喫煙等の要因が重なるほど、 心筋梗塞や脳梗塞 を起こしやすくなるとされています。
脂質	中性脂肪高値の方は、血液中の脂肪が多く、この状態を放置しておく と急性膵炎 になる可能性があるかとされています。 LDL高値の方は、一般的にLDL100mg/dl未満の人と比べて、 約3～4倍、心筋梗塞や狭心症 になりやすくとされています。



健康診断を受けることがゴールではありません！

健康診断の目的は、健康状態の確認です。自覚症状がない方でも、健診結果が良くなかった方は、**特定保健指導の活用**や、**かかりつけ医等への相談**で、予防・改善を心がけましょう。

仕事をするうえでも、ご家族と過ごす時間でも、健康は大切です。

また、発症・重症化してからの治療やその費用・時間は大きな負担になりますし、10年後20年後、年金生活になったときの医療費は大きな負担になります。

健康的な生活を送るためにも今からできることを始めましょう！

健診結果・受診勧奨から見える健康課題について

テーマ1 脂質

LDL(悪玉)コレステロールが高い人が多くいました。また、特定健診の質問票から、その服薬をしている方が少ないことも見えてきました。LDL(悪玉)コレステロールは、増えすぎると血管の壁を厚くさせ、血管を詰まらせる要因になります。

食生活や運動習慣、喫煙習慣を見直してみましょう！

脂質改善の
サポートレシピ

※標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)厚生労働省より

健診の数値が
気になりだしたら

生活習慣病 改善サポートレシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。
ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江 (料理家・管理栄養士) 撮影 武井メグミ スタイリング 宮沢ゆか

脂質異常症
の改善に



蒸すから“油のとり過ぎ”を気にせずOK!
レモンの効いたオイルソースが味のアクセントに

1人分 エネルギー 食塩相当量
142kcal 0.7g

たらとかぶのレンジ蒸し

材料(2人分)

たら 2切れ
酒 小さじ1
こしょう 少々
しめじ 100g
かぶ(葉つき) 1個(120g)
レモンの薄切り 4枚
A
パセリのみじん切り 大さじ2
レモン汁 小さじ2
オリーブ油 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/2
塩 少々

作り方

- ① たらは酒をからめて5分ほど置き、水気を拭き取ってこしょうをふる。しめじは石づきを取って小房に分ける。かぶはくし形切り、葉は5cm長さに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ② 耐熱皿にしめじ、かぶ、たらの順にのせ、たらの上にレモンをのせる。ラップをしてレンジで6~7分加熱し、器に盛りつけてAをかける。



脂質異常症 改善につながる けんこうPOINT

エネルギーや脂質の多い食品を控える食事が脂質異常症の改善にはベスト。たらは低エネルギーの食材。さらに、余分な油を使わない蒸し料理なら、血液中の中性脂肪やコレステロールを抑えたいときに最適です。



Profile
新谷友里江
にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンジだけでできちゃった100』(主婦の友社)など多数。

わくわくサマープラン

夏休み期間7月21日(木)から8月24日(水)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。

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。

令和4年度 セミナーのお知らせ

各セミナーの申し込みは、所属所を通して募集案内をお送りいたします。

子育て応援セミナー 働きながら子育てしているパパ・ママへ



忙しい中で、つい感情的になってしまいがちですが、「ほめる」「しかる」の伝えるアプローチを学びます。

7月5日(火)

メンタルヘルスセミナー 健やかな未来のために



第1回	6月28日(火) 管理者等向け	・リーダーシップとメンタルヘルスケア
第2回	6月29日(水) 全員対象	・ひょっとして発達凸凹! ~本人も支援者も気持ちよく働くために~ ・睡眠セミナー ~睡眠の質、大切にしていますか~
第3回	8月31日(水) 管理者等向け	・不調者の職場復帰に大事なこと
第4回	9月29日(木) 全員対象	・ひょっとして発達凸凹! ~本人も支援者も気持ちよく働くために~
第5回	12月14日(水) 管理者等向け	・加害者・被害者にならないためのハラスメントセミナー
第6回		現在調整中です。決まり次第お知らせします。

ライフプランセミナー 人生をより豊かにするために。お金と健康のお話です。

退職
準備型

50歳以上の方向け

- *生きがい
- *マネープラン
- *健康と栄養
- *運動
- *退職手当
- *共済制度

- 第1回 6月23日(木)~24日(金)
- 第2回 7月14日(木)~15日(金)
- 第3回 7月21日(木)~22日(金)
- 第4回 9月1日(木)~2日(金)
- 第5回 9月15日(木)~16日(金)
- 第6回 10月13日(木)~14日(金)

生涯
充実型

40歳代前後の中堅の方向け

- *マネープラン
- *iDeCoとNISA
- *共済制度

7月20日(水)

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

9月6日(火)

若年
独身型

29歳以下の独身の方向け

- *マネープラン
- *iDeCoとNISA
- *健康と栄養
- *ライフワーク
- *保険の掛け方
- *共済制度

10月20日(木)~21日(金)



※各セミナーの日程・講演内容は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

◎問い合わせ先 福祉課福祉係 TEL 022-263-6413

臨時に資金が必要となった時でも安心！いつでも受付しております！ 利率は年利1.26%！ お申込みお待ちしております(^O^)

入学貸付

入学に必要な費用には入学貸付がお勧めです！修学貸付と併用可

貸付金額は、お申込み対象者(お子様など)ごとに給料月額(1万円単位)で、限度額は200万円です。共済組合で申込書を受付後、7営業日以内に貸付金を給付金等受取口座に送金します。

【貸付金額例】

給料月額の6ヶ月に相当する金額 (1万円単位)	限度額
給料月額320,000円× 6ヶ月=1,920,000円	192万円
給料月額350,000円× 6ヶ月=2,100,000円	200万円

※給料月額は給与明細に記載されている給料月額です。

【償還金額例】 ※ボーナス併用償還は5月償還開始の場合の償還金額です。

貸付金額	償還回数	毎月償還の場合	ボーナス併用償還の場合	
		毎月の償還金額	毎月の償還金額	ボーナス償還金額
50万円	60回	8,603円	5,732円	17,196円
100万円	72回	14,428円	9,613円	28,839円
150万円	108回	14,699円	9,794円	29,382円
200万円	120回	17,747円	11,825円	35,475円

修学貸付

4月末までお申込みいただくと1学年分まとめて貸付け(5月末送金)
在学中に必要な費用にご利用ください！

貸付金額は、お申込み対象者(お子様など)ごとで、1学年ごとの貸付けになります。
限度額はひと月15万円(年間180万円)です。

【貸付金額】

※5月～1月お申込みの場合は、申込月の翌日から翌年3月までの分が貸付になります。

1月あたりの 貸付金額	貸付申込月									
	2月～4月 (12ヶ月分)	5月 (10ヶ月分)	6月 (9ヶ月分)	7月 (8ヶ月分)	8月 (7ヶ月分)	9月 (6ヶ月分)	10月 (5ヶ月分)	11月 (4ヶ月分)	12月 (3ヶ月分)	1月 (2ヶ月分)
5万円	60万円	50万円	45万円	40万円	35万円	30万円	25万円	20万円	15万円	10万円
7万円	84万円	70万円	63万円	56万円	49万円	42万円	35万円	28万円	21万円	14万円
10万円	120万円	100万円	90万円	80万円	70万円	60万円	50万円	40万円	30万円	20万円
12万円	144万円	120万円	108万円	96万円	84万円	72万円	60万円	48万円	36万円	24万円
15万円	180万円	150万円	135万円	120万円	105万円	90万円	75万円	60万円	45万円	30万円

【償還金額例】

※ボーナス併用償還は5月償還開始の場合の償還金額です。

貸付金額	償還回数	毎月償還の場合	ボーナス併用償還の場合	
		毎月の償還金額	毎月の償還金額	ボーナス償還金額
60万円	60回	10,324円	6,879円	20,637円
84万円	90回	9,786円	6,521円	19,563円
120万円	120回	10,648円	7,095円	21,285円
144万円	150回	10,381円	6,917円	20,751円
180万円	150回	12,976円	8,646円	25,938円

貸付金の利率は
変動利率です

入学・修学貸付の対象になる費用&費用が確認できる書類

貸付対象の費用	費用がわかる書類等
入学金、授業料、同時に納入する諸費用	入学金、授業料等が確認できる書類
制服代 教材費	入学案内書、学校ホームページ等からプリントアウトしたものでも可
下宿、寮、アパート代、同時に納入する諸費用	賃貸借契約書のコピー (アパート等を借りる場合)
アパート等を借りるにあたっての生活必需品の購入費用 通学費(定期券・自転車)、仕送り、その他必要な費用	費用がわかるもの(見積書、請求書等) 内容により組合員様が作成したものでも可

入学貸付・修学貸付については、「共済のあゆみ 令和4年1月号」でも掲載(24頁)しております(^.^)

ご自宅の
リフォーム
費用には

住宅貸付
年利
1.26%

在宅介護対応
住宅貸付
限度額300万円
年利1.00%

をお役立て
ください！

よろしくお願ひします



自動車やバイクの購入を検討されている皆さまへ

物資事業をご活用ください

物資事業は、組合員の方が自動車やバイク、生活用品等を共済組合と契約をしている指定業者で購入される場合、自動車ローンやクレジットカードのように、共済組合が購入代金を業者に立替払いし、給与から天引きで分割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)

自動車償還例 (令和4年4月1日現在)

ディーラーローン金利を5%と仮定したときの償還例を比較すると…

月額4,099円お得

総額344,316円お得

借入元	借入額	返済期間	毎月の返済	返済総額
物資事業 年2.0%	300万円	7年 (84ヶ月)	38,302円	3,217,368円
ディーラーローン 年5.0%			42,401円	3,561,684円



簡単！ 利用方法

- 販売店に支払方法を共済物資事業と伝える
- 勤務先の共済事務担当課に購入票(右図)の発行を依頼する
- 氏名や金額等、必要事項を記入(黒字部分)
- 商品受け取りの際、購入票を販売店に渡す
- 給与等から天引きで償還

一般物資購入票・No.2

宮城県市町村職員共済組合物資供給規程に基づき、一般物資購入代金の立替払いを申し込みます。

宮城県市町村職員共済組合理事長様

所属所 青葉市 氏名 伊達一朗

氏名(カタカナ) 伊達 一朗

立替金額限度額 800000円

購入金額(立替額) 380000円

購入年月日 04/07/07

購入品名 品名コード オートバイ 17

購入店名 共済バイク(株)

所長印 青葉市長 青山 政宗

和 4 年 6 月 17 日

所長印

所属所コード 999 組合員証番号 1234

立替番号 立替年月日

購入金額(立替額) 380000円

購入店名 共済バイク(株)

A 定例(給与)償還分

第1回支払月	第1回支払額	第2回以降支払額	最終支払月	償還回数
04	09	130000	06	08

B 期末勤続手当(6月・12月)償還分

回数	1回の償還額
4	40000

C 定例(給与)償還分合計額 期末勤続手当(6月・12月)償還分合計額

220000	160000
--------	--------



◎問い合わせ先 福祉課福祉係 TEL 022-263-6413

「共済貯金」

年利
1.0%

をはじめませんか？

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？

●加入・変更の手続き●

<新規加入>

「貯金加入申込書兼受取口座届書」にご希望の積立額や受取口座を記入してください。

<積立額の変更>

「貯金変更届書」で毎月の給与や賞与からの積立額を変更可能です。変更希望月の前月20日までに共済組合へご提出ください。

<受取口座の変更>

「貯金加入申込書兼受取口座届書」で変更可能です。払戻の締切日までにご提出ください。

※各種届はお勤めの共済事務担当課を通じてご提出ください。



【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4年 5月	5/2(月)	5/12(木)	5/12(木)	5/20(金)	5/23(月)	5/31(火)
6月	6/2(木)	6/10(金)	6/10(金)	6/20(月)	6/22(水)	6/30(木)
7月	7/1(金)	7/8(金)	7/11(月)	7/20(水)	7/21(木)	7/29(金)

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



現在ご加入の皆さまへ！

貯金受取口座について、七十七銀行・仙台銀行・農業協同組合・東北労働金庫の口座のみを受け付けておりましたが、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の口座についても取り扱いを可能とします。口座変更希望の方は、「貯金加入申込書兼受取口座届書」をご提出ください。

◎問い合わせ先 総務課経理係 TEL 022-263-6414

人事異動のお知らせ

氏名	異動後	異動前	異動日
千葉智幸	保険課長	保険課長補佐兼システム係長	令和4年4月1日付
相澤史朗	年金課長	年金課長補佐	〃
津田雄介	総務課主幹	保険課主幹	〃
佐藤雅裕	保険課主幹	年金課主幹兼年金係長	〃
小野寺美樹	年金課主幹兼年金係長	年金課主幹兼調査係長	〃
伊藤大輔	年金課主幹兼調査係長	年金課主幹	〃
沼田裕一	保険課給付係長兼システム係長	保険課給付係長	〃
高橋純	総務課主査	総務課主事	〃
渡辺祐弥	年金課主事(新規採用)	—————	〃
庄子和枝	保険課専門員(再任用)	—————	〃
庄子和枝	退職	保険課長	令和4年3月31日付
赤間泰彦	退職	年金課長	〃

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、仕事中、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4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)

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 SJ21-14962 作成日2022年2月21日

春

の松島で、
ゆっくり、ぽかぽか。



パレス松洲の
大浴場が、
天然温泉に
なりました。



源泉は「太古天泉」として知られる「松島温泉1号線」。美肌の湯として名高いお湯です。

おとな **5,800円**～ (1泊2食 松洲膳コース 平日、利用助成券使用)
+ 入湯税 150円

こども **1,800円**～ (1泊2食 わんぱく膳コース 平日、利用助成券使用)

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>

