



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5年1月/ 256

CONTENTS

年頭のごあいさつ	P2
組合会新議員・役員紹介	P3
育児休業手当金について	P4
共済貯金をはじめませんか？	P6
物資事業のご案内	P7
貸付事業のご案内	P8
がん検診・インフルエンザ予防接種助成	P9
特定健診・特定保健指導実施状況	P10
特定健診・特定保健指導を受けましょう	P11
宿泊施設・医療機関・物資指定店情報	P12
給付金等受取口座を確認してください	P12
令和5年4月からの限度額適用認定証について	P12
生活習慣病改善サポートレシビ	P13

退職を予定するみなさまへ P14

- ・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
- ・貯金事業について
- ・遺族附加年金事業の継続のご案内
- ・貸付事業・物資事業について
- ・退職時の年金手続について
- ・宮城県市町村職員年金者連盟加入のご案内

あなたの睡眠大丈夫？	P18
こころの相談ネットワーク	P18
人事異動のお知らせ	P19

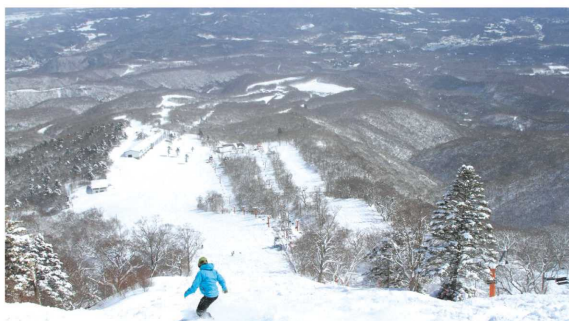


蔵王町観光PRキャラクター
「ざおうさま」

蔵王町 隠れた名湯 黄金川温泉「白鳥荘」

表紙写真ご紹介

蔵王町では開湯から400余年にもなる歴史ある遠刈田温泉が有名ですが、そこから少し離れた場所に黄金川温泉という隠れた名湯があります。初めは地元の方手作りのお風呂でしたが、現在は町の施設として運営しています。塩分や鉄分が豊富な赤褐色の湯が珍しく、肌のかゆみやシミ・シワの改善効果に加え、体のだるさ解消や安眠効果があると遠方からいらっしゃる方もいます。老若男女誰でも利用できますので、一度足を運んでみてください。



ご家族の皆さんと一緒にご覧ください

年頭のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

令和5年の新年を迎えるにあたり、組合員並びにご家族の皆様方に謹んで年頭のごあいさつを申し上げます。

旧年中は当共済組合に対し、格別なるご支援とご協力を賜り、誠に有難うございました。

未だに収束しないコロナ禍で皆様も日々ご苦心のことと拝察いたします。この国難克服には、皆で感染予防徹底などが何より重要です。



宮城県市町村職員共済組合
理事長 若生 裕俊

さて、私は昨年12月開催の選挙会におきまして理事長にご推挙いただき、その重責を担うこととなりました。何卒なお一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、年金制度に関しましては、次期財政検証が令和6年に予定されており、昨年10月25日に開催された社会保障審議会年金部会において、制度改革の議論がスタートしました。なお、令和5年度の年金額改定については、「マクロ経済スライド」が3年ぶりに発動されます。

医療保険制度につきましては、政府の「全世代型社会保障構築本部」が出産費の引上げ等の子育て支援、及び後期高齢者の所得に応じた保険料の負担を盛り込んだ報告書を昨年12月16日に公表したところであり、今後の改正に対応して参ります。

また、昨年は共済組合と地方公共団体が連携し組合員の皆様の健康づくりを推進するため、「宮城県市町村職員共済組合コラボヘルス宣言」を制定したところであり、今後も健診及び医療費のデータ分析に基づく効果的・効率的な保健事業を行うとともに、各種検診の受診率向上を図り、医療費の適正化に取り組んで参りますので、組合員並びにご家族の皆様はもとより、各地方公共団体のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

貯金・貸付・物資の各事業におきましても、生活支援の一助として事業内容の積極的なPRを行い、組合員の皆様のニーズにお応えできるよう取り組んで参ります。

保養所「パレス松洲」につきましては、昨年3月より天然温泉となり、皆様から大変ご好評を得ているところです。組合員並びにご家族の皆様に心身ともにリフレッシュしていただけるよう精一杯のおもてなしに努めて参りますので、今後ともなお一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

このような状況の中、本組合は組合員並びにご家族の皆様の生活の安定と福祉の向上のため、直面する諸問題に的確に対応するよう役職員一同、最善の努力を尽くして参る所存でございますので、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、各地方公共団体のご発展と今年一年が皆様にとって幸多き年となりますようご祈念申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

組合会議員の任期満了による選挙が、去る11月18日に県内各選挙区において行われ、市町村長である議員10名、市町村長以外の議員10名、計20名の新議員が選ばれました。

議員の任期は、令和4年12月1日から令和6年11月30日までの2年間です。

また、12月1日に役員選挙が行われ、右の方々が新役員として就任されました。

なお、役員の任期は、組合会議員と同様で令和6年11月30日までの2年間です。

共済組合新役員

- 理事 若生裕俊(富谷市長)
- 理事(理事長職務代理者) 村上英人(蔵王町長)
- 理事 山田司郎(名取市長)
- 岸 善則(大崎市職員)
- 北舘和彦(元登米市職員)
- 佐藤 完(塩竈市職員)
- 監事 寺澤 薫(七ヶ浜町長)
- 芦田 竜司(美里町職員)
- 学識経験を有する監事 小野 廣

任期

●学識監事……令和4年12月7日～令和6年12月 6日

市町村長である者



佐藤 光樹
塩竈市(第1区)



菅原 茂
気仙沼市(第1区)



山田 司郎
名取市(第1区)



渥美 巖
東松島市(第1区)



若生 裕俊
富谷市(第1区)



村上 英人
蔵王町(第2区)



山田 周伸
巨理町(第2区)



寺澤 薫
七ヶ浜町(第2区)



熊谷 大
利府町(第2区)



早坂 利悦
色麻町(第2区)

学識経験を有する監事



小野 廣

市町村長以外の者



保原 和成
石巻市(第1区)



佐藤 完
塩竈市(第1区)



相澤 順
東松島市(第1区)



岸 善則
大崎市(第2区)



芦田 竜司
美里町(第2区)



林 大貴
気仙沼市(第3区)



北舘 和彦
元登米市(第3区)



及川 貢
南三陸町(第3区)



鈴木 利夢
名取市(第4区)



加藤久美子
角田市(第4区)

任期満了により退任された議員の皆様には、共済組合の当面する諸問題の解決をはじめ、組合員とその家族の福祉の向上のため尽力いただき、まことに感謝申し上げます。

今後とも、これまで同様にご指導ご鞭撻を賜るようお願い申し上げます。

退任された議員

市町村長以外の者

石垣 英樹
安住 祐一
下澤 剛生
齋藤 一寿

村田町
岩沼市
東松島市
気仙沼市

学識経験を有する監事

葛岡 重利

育児休業手当金について

育児休業を取得し報酬が支給されないとき、育児休業手当金が支給されます。
令和4年10月より育児休業法が改正されましたので、改正の概要と併せてご案内します。

◆育児休業法改正の概要

- ① 育児休業の分割取得
育児休業を2回に分割して取得できるようになりました。
- ② 産後パパ育休(出生時育児休業)の創設
育児休業とは別に、子の出生後8週間以内に4週間までの育児休業を取得できるようになりました。
また、2回に分割して取得することもできます。



◆育児休業手当金の支給金額

- ・ 育児休業開始日から**180日目まで** 標準報酬月額×1/22×育児休業日数×**67%**相当額
- ・ 育児休業開始日から**181日目以降** 標準報酬月額×1/22×育児休業日数×**50%**相当額

例)標準報酬月額380,000円の方で、令和5年1月1日～12月31日まで育児休業を取得した場合
育児休業開始日から180日目(6月29日)まで

$$380,000円 \times 1/22 \times 129日間 \times 67\% = 1,492,530円$$

181日目(6月30日)以降

$$380,000円 \times 1/22 \times 131日間 \times 50\% = 1,131,185円 \quad \text{合計} \quad \underline{2,623,715円}$$

◆育児休業手当金の支給期間

- ① 育児休業：その子が1歳に達する日までの期間、または分割した期間の両方に支給されます。
- ② 産後パパ育休：産後パパ育休を一括または分割取得した期間に支給されます。

※「**パパママ育休プラス制度**」を利用した場合

組合員と配偶者がともに育児休業を取得し、以下1～3を全て満たした場合、**子が1歳2ヵ月に達するまでの1年間を限度**として支給されます。(⇒1歳までの原則が1歳2ヵ月となる)

- 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 組合員の育児休業開始日が、子の1歳の誕生日以前であること
- 3 組合員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

保育所の入所等の事情により支給期間を1歳6ヵ月(最長2歳)に達する日まで延長または短縮することができます。次の場合の手続きには育児休業手当金変更請求書とそれぞれに記載した添付書類が必要となります。

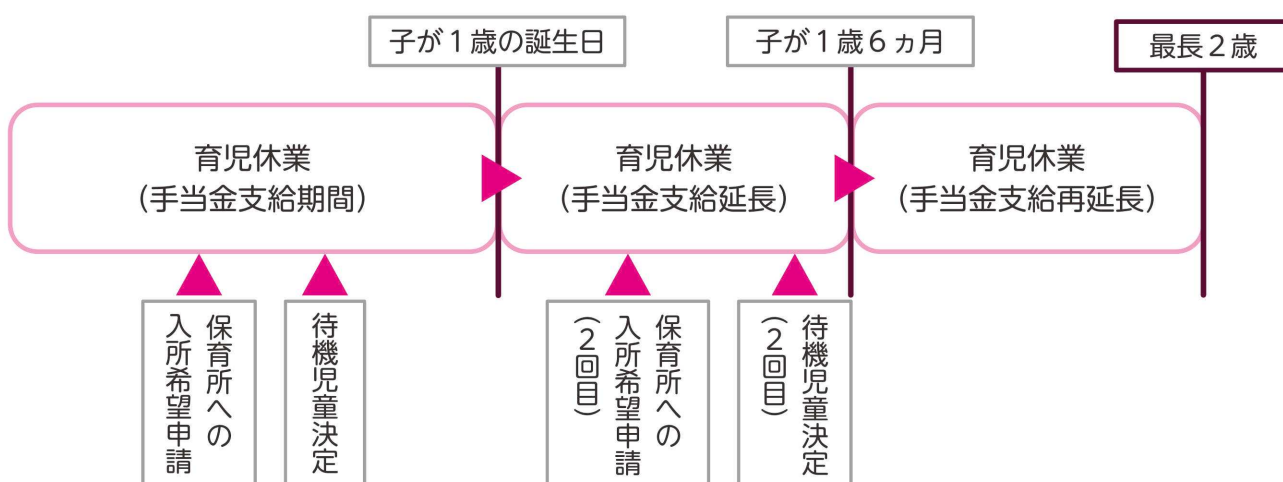
待機児童となった場合

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

また、子が1歳6ヵ月に達する日の前日までに保育所に**再度**申し出をし、待機状態が継続となった場合は、子が2歳の誕生日の前日まで手当金支給期間を延長することができます。

添付書類：保育所の入所不承諾通知書など**保育所の入所に関する市町村長の証明書**

※認可保育施設に限られます。



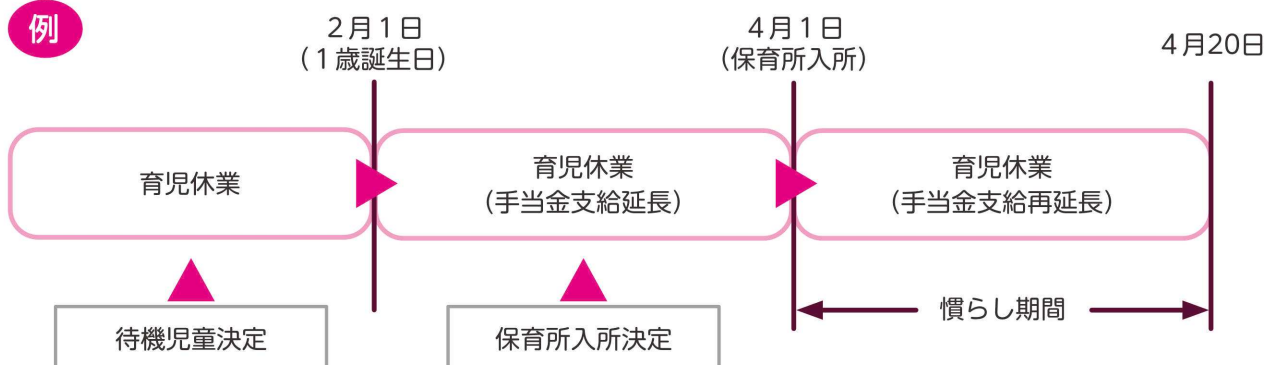
慣らし保育を行う場合

1歳時点で待機児童となり延長手続きを行った後、1歳6ヵ月までの期間内で保育所の入所が決まり、慣らし保育を行う場合、慣らし保育の実施期間についても待機期間とみなし、手当金が支給されます。同様に1歳6ヵ月時点で待機児童となり、再度延長手続きを行った後は2歳までの期間内となります。

添付書類：**慣らし保育の証明書**



例



共済貯金をはじめませんか？



貯金事業
年利**1%**

最大の魅力は、なんといっても「利率」。年利1.0%と市中銀行の預金利率よりも断然お得です！

令和5年のスタートにあわせてはじめてみませんか。

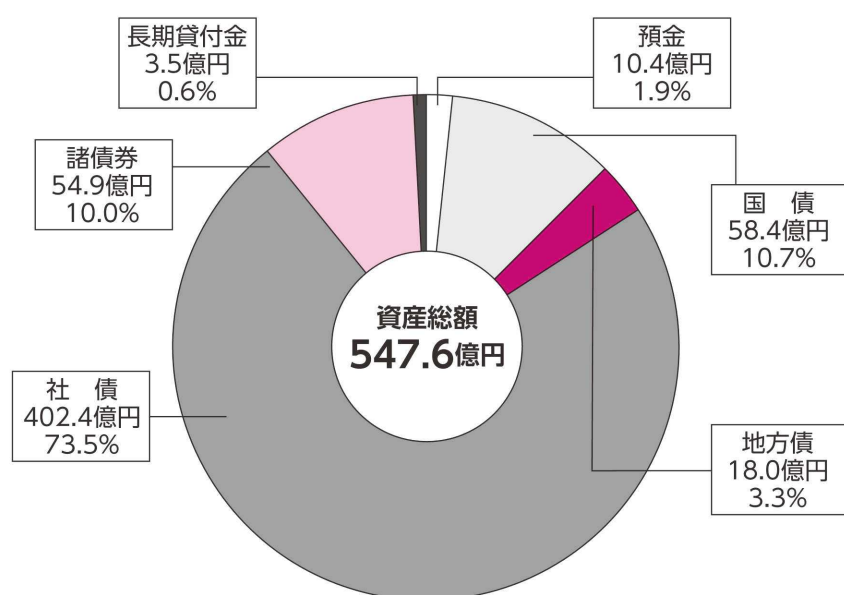
給料から天引きの「定例積立」、賞与から天引きの「賞与積立」、そして自由に預入れ可能な「臨時積立」があり、みなさまのスタイルに合わせてのご利用が可能です。

1回の積立金額は、1,000円以上500円単位で、積立額に上限はありません。

また、月3回の払戻しが可能で、受取口座も、すべての金融機関で対応できます。

新たにご加入希望の方は、お勤め先の共済組合事務担当課にお申し出いただき、『貯金加入申込書兼受取口座届書』に必要事項を記入・押印のうえ提出してください。

資産の構成割合(令和4年11月末現在)



		内 容
投資有価証券	預 金	普通預金、定期預金
	国 債	国が発行する債券
	地 方 債	地方公共団体が発行する債券
	社 債	電力債、JR債等
	諸 債 券	政府関係機関等が発行する債券
長期貸付金		物資事業への貸付金

みなさまからお預かりした大切な資金を本組合で定めた基準を満たしたA格(債務履行の確実性が高い)以上の有価証券等を中心に運用し、その運用益を還元しています。

資産の構成割合は上表のとおりとなり、現在、20年国債・地方債・諸債権は、1.1～1.2%で取引されています。

社債については、電力会社(東京電力除く)、JR、大手銀行、保険会社、インフラを行っている企業の社債を中心にして、安全性を最優先し運用を行っています。

共済貯金締切日およ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5年2月	2/2(木)	2/10(金)	2/10(金)	2/20(月)	2/17(金)	2/28(火)
3月	3/2(木)	3/10(金)	3/10(金)	3/20(月)	3/22(水)	3/30(木)
4月	4/4(火)	4/10(月)	4/10(月)	4/20(木)	4/20(木)	4/28(金)

※「貯金払戻請求書」の受付は、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。

また、お勤め先において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

◆◆◆ 物資事業のご案内 ◆◆◆

春に増える支出 共済組合が立て替えます！

クレジットカードに似た事業で「購入票」を指定販売店に渡すことで共済組合が組合員に代わり購入費用をお支払いし、組合員は分割償還することで、1度に高額支出とならないよう家計をサポートする事業です。

◆ 自動車物資



限度額
300万円

立替利率
年2.0%

償還期間
24～84月

利用方法 (自動車・一般物資 共通)

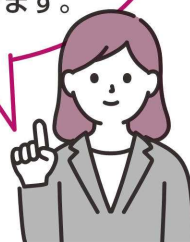
- ① 販売店に共済組合物資事業利用と伝える
- ② お勤め先の共済事務担当課から物資購入票を受け取り、販売店へ渡す
- ③ 給与等から天引きで償還



自動車指定店一覧



350万円の車を購入する際、
頭金100万円、物資事業で
250万円、という一部支払い
の使い方もできます。



- ▶ 自動車販売店で、タイヤ・カーナビ等の自動車用品購入の際は「一般物資購入票」を使うこともできます。
- ▶ 所有者が組合員であれば、家族が使用する車の購入にも利用できます。
- ▶ 既に物資事業利用中の方でも限度内であれば、もう一台の購入にも利用できます。

◆ 一般物資

限度額
80万円

立替利率
なし(無利息)

償還期間
最大 24月

【取扱品目】

バイク・自転車・貴金属・カメラ・
時計・メガネ・楽器・住宅設備・
タイヤ・自動車用品・寝具・
衣料品



一般物資指定店一覧



一般物資は、指定店が取り扱う商品で、利用額等が限度額範囲内であれば、分割手数料なしで利用できます。

◎問い合わせ先 福祉課福祉係 TEL 022-263-6413

貸付事業のご案内

災害により被害にあわれた組合員への貸付けの取扱いについて

共済組合では、災害により被害を受けられた組合員を支援するため、災害貸付(災害家財)で自動車の貸付の取扱いを開始します。

【貸付種類】 災害貸付(災害家財) 災害で自動車に被害を受けた場合にお申込みができます。

【貸付金額】 給料月額6ヵ月分以内の額(1万円単位)限度額200万円

【申込種類】 契約書のコピー、見積書(原本) 【貸付利率】 年利率0.93%(変動)
り災証明書、被災証明書等

もうすぐ、進級・進学… ＊ 学費、家賃等々のお支払いに、入学・修学貸付をご利用ください

- 対象者は、組合員および被扶養者(被扶養者でない子を含む)
- 入学貸付と修学貸付は併用できます。
- 入学貸付は、入学初年度分の必要な費用をまとめてお申込みできます。
- 修学貸付は、2月～4月までのお申込みの場合、4月～翌年3月までの費用をまとめてお申込みできます。

お申込みできる貸付けの内容(例)

申込対象者	入学貸付	修学貸付
大学在学中	—	○
大学入学	○	○
高校入学	○	○

貸付限度額と送金日

貸付種類	貸付限度額	送金日
入学貸付	一人あたり200万円	共済組合で申込書を受付後、7営業日以内
修学貸付	一人あたり180万円	15日と月末の月2回

入学貸付

貸付限度額の例

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

入学貸付は
随時送金

償還金額例

貸付金額	毎月償還の場合		ボーナス併用償還(2月申込)の場合			据置期間の利息
	償還回数	毎月の償還額	償還回数	毎月の償還額	ボーナス分償還額	毎月の償還額
60万円	66回	9,414円	72回	5,772円	17,316円	630円
150万円	120回	13,311円	120回	8,875円	26,625円	1,575円
200万円	120回	17,747円	120回	11,834円	35,502円	2,100円

修学貸付

2月～4月お申込みの場合の貸付金額

貸付金額			
12万円	60万円	108万円	156万円
24万円	72万円	120万円	168万円
36万円	84万円	132万円	180万円
48万円	96万円	144万円	

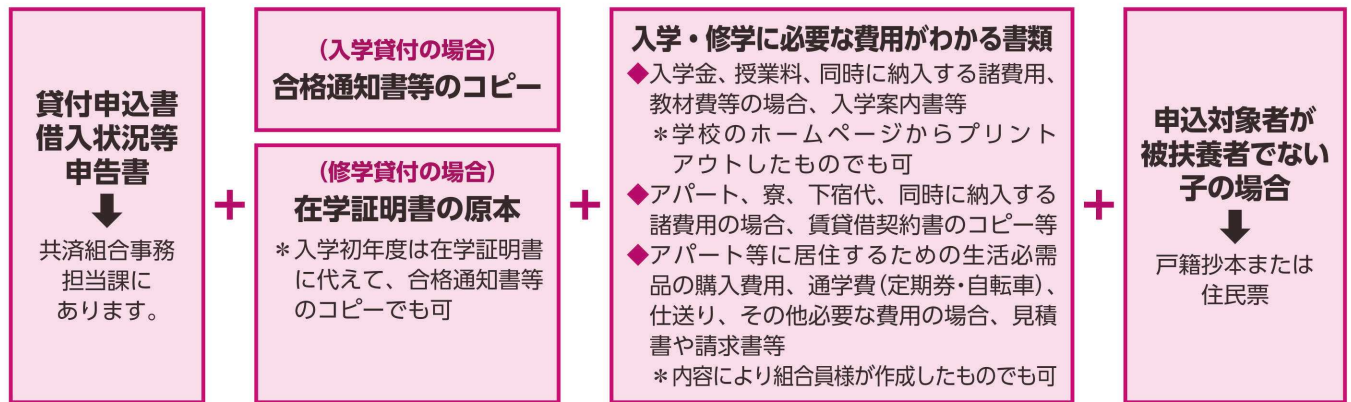
返済額は低めに設定
負担のないお支払い!

償還金額例

貸付金額	毎月償還の場合		ボーナス併用償還(2月申込)の場合			据置期間の利息
	償還回数	毎月の償還額	償還回数	毎月の償還額	ボーナス分償還額	毎月の償還額
120万円	132回	9,740円	144回	5,988円	17,964円	1,260円
168万円	150回	12,111円	150回	8,073円	24,219円	1,764円
180万円	150回	12,976円	150回	8,649円	25,947円	1,890円

お申込み方法とお申込み書類

お勤め先の共済組合事務担当課を通じてお申込みください。
対象者が複数の場合、貸付申込書は別々のご提出になります。



- ボーナス併用償還は、貸付金額50万円以上からご利用できます。
- 繰上償還は手数料がかかりません。
- 学校の修業年限(4年制の場合は4年間)を限度に、元金の償還を据え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。途中で据え置きを解除して、元金償還を開始することもできます。
- 他の金融機関等の返済額を含めた毎月の返済額および年間の返済額が、給料月額および年収額の30%を超える場合はお申込みができませんのでご注意ください。



◎問い合わせ先 福祉課福祉係 TEL 022-263-6413

がん検診・インフルエンザ予防接種 助成

検診・予防接種を受けた際の領収書等を、お勤め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助成金を交付します。

乳がん検診
助成対象：組合員 助成金額：2,300円
子宮がん検診
助成対象：組合員 助成金額：3,100円
前立腺がん検診
助成対象：50歳以上の組合員 助成金額：1,000円

インフルエンザ予防接種
助成対象：組合員、被扶養者 (65歳以上の者を除く) 助成金額：1,000円 助成回数：当該年度 年1回 1回目の接種日において13歳未満の被扶養者は、2回まで助成対象。 助成対象接種期間： 10月から1月に 予防接種分



※いずれの助成も任意継続組合員を除きます。※費用が上記金額を下回る場合は負担実費分を助成。

◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

特定健診

特定保健指導

実施状況

令和3年度の特定健診、特定保健指導の実施状況を国に報告しましたのでお知らせします。

1 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、本組合においても受診率の目標値を設定しています。

(単位：％)

	令和元年度	2年度	3年度
目標値	82.0	85.0	86.0
実績値	83.3	85.4	86.9
(うち組合員)	91.6	95.5	96.3
(うち被扶養者等)	54.0	47.5	50.2

※各年実績値は、国への法定報告値(各年11月1日時点)を記載

組合員については、高水準で推移。
被扶養者・任意継続組合員についてはコロナ禍が始まった令和2年に比べ、若干受診率が復調。
医療レセプトで未受診者の方の状況を確認したところ、半数弱の方は生活習慣病関連の治療通院を確認できるが、年に1度は体の状態を知るための健診の大切さ等を継続して発信し、健康増進に努める。

2 特定保健指導の実施状況(実施率)

健診の結果から、生活習慣病リスクのある方へ、生活習慣改善のため、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、本組合においてもその実施率の目標値を設定しています。

(単位：％、人)

	令和元年度	2年度	3年度
目標値	33	35	38
実績値	24.3	29.0	28.1
(対象者数)	2,271	2,370	2,302
(終了者数)	552	687	648

※各年実績値は、国への法定報告値(各年11月1日時点)を記載

特定健診対象者数が増加している中で、特定保健指導の対象者については減少に転じた。
実績値は減少したものの、特定保健指導を受けた方は受けなかった方に比べ、検査数値の安定や保健指導対象から外れるなど健康的な改善者数が多かった。
生活習慣が改善し、服薬治療の必要性が低くなったためと推測される。

3 健診レベル判定

令和3年度の特定健診のレベル判定結果は下記のとおりですが、非肥満の健診基準内の方の割合が前年比1.3ポイント上昇しました。肥満の方は非肥満の方に比べて受診勧奨判定値該当者や服薬中の方の割合が大きくなっています。

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！

必要な治療の
継続・改善を

(単位：％)

	健診基準内	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	10.2	9.1	16.9
非肥満	26.1	15.5	6.4	9.9

↑ 前年比 増
→ 前年比 並
↓ 前年比 減

4 健診がゴールではありません！

健診は、健康状態を確認する手段の一つです。健診を受ければ終わりではありません。生活習慣病は自覚症状が少ないまま進行し、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。

組合員のみなさまにおかれましては、引き続き健康の変化にお気をつけいただき、生活習慣改善・予防の取り組みをお願いします。



10年後もその健康を維持するために

特定健診・特定保健指導を受けましょう

有効期限は
3月31日

日々忙しくされているあなたに、年齢を重ねても健康的な毎日を送ることができるよう、自分の健康やライフスタイルを見直す機会に役立てていただく特定健診・特定保健指導のご案内です。

頑張っているあなたに、その頑張りを支えてくれている家族の方が、年1回の健診で変化がないか、ご確認いただき、そして、リスクの芽も特定保健指導で早期に摘んで、**安心していきいきと過ごす未来**を作りましょう。

特定健診

40～74歳の被扶養者のみなさん

忙しくて受ける時間がない

- ▶ 病気の進行に気づかず、重症化してからではかかるお金も時間も健診の比ではありません。頑張れるのも健康あってこそです。



定期的に通院してるし…

- ▶ 治療のための検査と項目が異なることがあります。
**全身の変化へ早めに対処するため
年に1度は健診の受診を！**



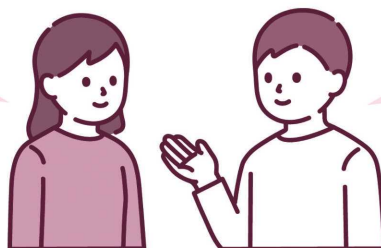
共済組合からのお願い

パート先等で健診を受けた方、人間ドックを受診された方

特定健康診査受診券を使用せずに健診を受けた方は、共済組合に「**健診結果表**」と「**質問票**」を送付してください。特定健診を受診したことになります。

提出いただくとリスクの有無が判断でき、対象者には無料で使える特定保健指導利用券を送付されます。

毎年、健康状態
確認しなきゃね



健診受けた？

共済組合の特定健康診査受診券は**住民健診会場・近隣の医院**のどちらでも**無料**で受診いただけます。

また、いくつかの医療・健診機関では、特定健診受診券を人間ドックの割引券としてお使いいただくこともでき、ご夫婦で人間ドックを受診されている方もいらっしゃいます。

ご家族の健康を大切に思いあい、第一歩目として健診受診の声を掛け合いましょう。

特定保健指導

健診の結果、リスクの芽があると判定されたみなさん

自覚症状がないからいいかな

- ▶ 生活習慣病は痛みや違和感が少なく放置されやすいため、気づいた時には重症化している、なんてことも。



指導ってなんだか怖くて…

- ▶ 怒られたり、厳しい計画を押し付けられたりしません。一人ひとりに合った、**日常でできるちょっとした工夫を、専門家に無料で相談するチャンスです。**



対象者には受診券・利用券を配布していますが、紛失された際は再発行しますのでお問い合わせください。

◎問い合わせ先 福祉課保健係 TEL 022-263-6413

宿泊施設・医療機関・物資指定店 情報

○全国宿泊施設 閉館

宿泊施設名	所在地	閉館日
紫雲荘	岐阜県下呂市湯之島692	令和5年3月31日

○人間ドック契約施設 追加

医療機関名	所在地	電話番号
厚生仙台クリニック	仙台市青葉区柏木1-5-45	022-727-8020

特定保健指導後日

○物資指定店 追加

指定店名	所在地	電話番号
有限会社藤自動車	加美郡加美町中畑74-1	0229-67-6287

◎問い合わせ先 福祉課福祉係 TEL 022-263-6413

給付金等受取口座を確認してください！

短期給付金等は、共済組合に加入されたときに届出された「給付金等受取口座」に送金しています。口座を解約された際などは、変更登録が必要ですので、「給付金等受取口座変更依頼書」を提出してください。退職後であっても、高額療養費や附加金を給付する場合がありますので、退職後もしばらくの間は口座を解約しないようお願いします。

また、氏名が変わった場合は、金融機関で名義変更のお手続きをお願いします。

令和5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およ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5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ますが、例年4月においては給料等の変更に伴う標準報酬月額の改定が発生し、所得区分が変更になる方が多い月となります。

そのため、令和5年4月以降の認定証の発行については、2月中旬頃にお勤め先の共済事務担当課あてにお知らせする予定です。

なお、認定証を使用せず医療機関等において窓口負担したときは、自己負担限度額を超えた部分が、受診月の約2ヵ月後に共済組合から高額療養費等として組合員の給付金等受取口座に自動給付されます。

◎問い合わせ先 保険課給付係 TEL 022-263-6411

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

毎日の食事でも、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



疲労回復に

食欲そそる甘辛ソースが程よくからんだ
えびと厚揚げは“疲れた体”にGOOD!

1人分 エネルギー 食塩相当量
295kcal 2.1g

えびと厚揚げ、しいたけのチリソース

材料(2人分)

えび 10尾 (正味 150g)
塩・こしょう 少々
片栗粉 適量
厚揚げ 1/2 枚 (150g)
しいたけ 6個 (70g)
水菜 1/4 袋 (50g)
にんにく 1 かけ
しょうが 1 かけ
サラダ油 大さじ 1
豆板醤 小さじ 1/2
水 1/2 カップ
トマトケチャップ 大さじ 2
酒 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 2
砂糖 小さじ 1
片栗粉 小さじ 1

作り方

- ① えびは殻をむいて背わたを取り、片栗粉をまぶしてもみ洗いをする。水気を拭き取って塩、こしょうをふり、再び片栗粉をまぶす。厚揚げは 1 cm 厚さの一口大に切る。しいたけは石づきを取って 5 mm 幅に、水菜は 5 cm 長さに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。A は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、えび、厚揚げを焼く。焼き目がついたら裏返し、しいたけを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ にんにく、しょうが、豆板醤を入れて炒め、香りが出たら A を加えて、とろみがつくまで混ぜながら全体にからめる。
- ④ 器に水菜を敷き、③を盛りつける。

疲労回復につながる けんこうPOINT

にんにくのおい成分 (アリシン) は、疲労回復に効果的。厚揚げに含まれているビタミン B1 とともにすることで、その吸収率を高めます。また、たんぱく質不足は疲れの原因にも。たんぱく質を含むえびや厚揚げを食べて疲れを吹き飛ばして。



Profile

新谷友里江 にいやゆりえ

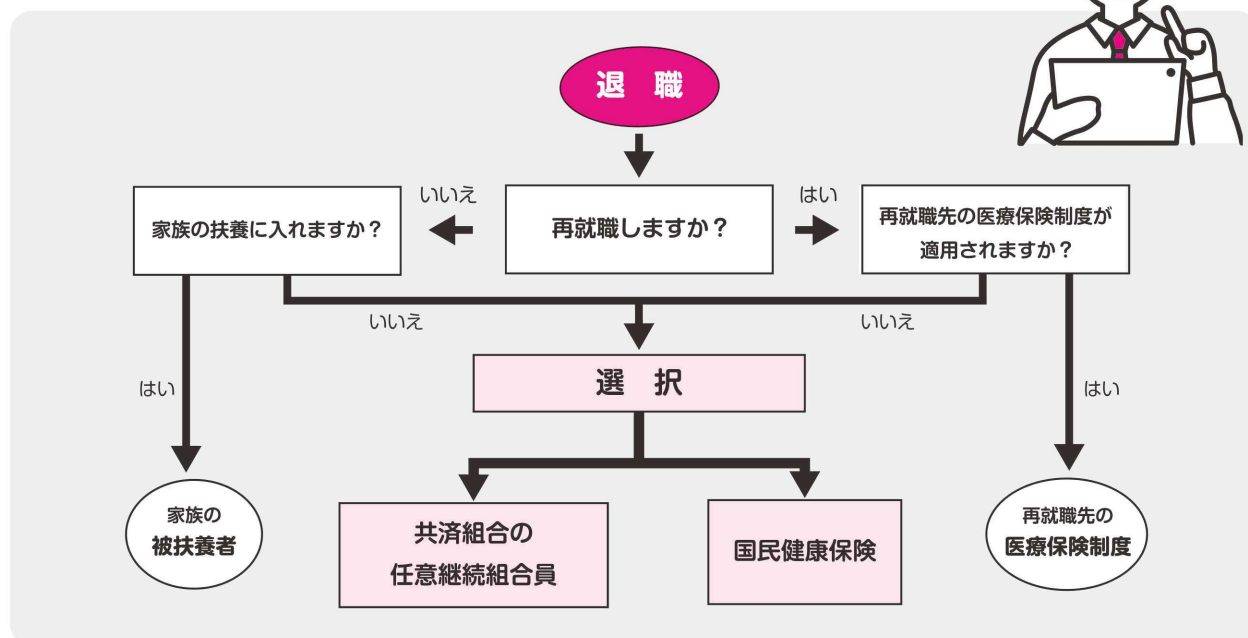
料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンチンだけでできた 100』(主婦の友社) など多数。

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、退職日の翌日に組合員資格を喪失します。

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になります。

※退職後、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4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 ・パレス松洲利用助成	「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少ない場合でも、**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少な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**ですので、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」を退職した所属所を通じて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5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5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4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4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
- 他組合宿泊施設利用助成
- 共済貯金(P16参照)

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・年払いの場合は前納による**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4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 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。**

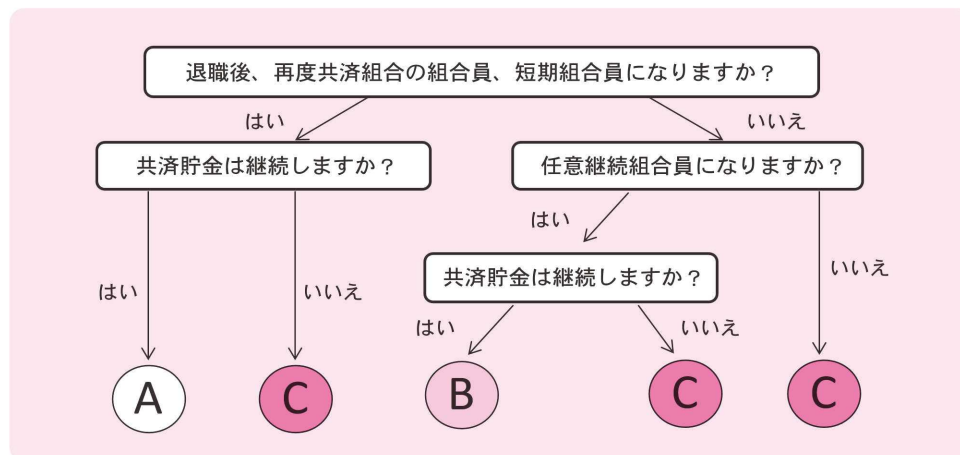
Q 任意継続組合員が、国民健康保険に入る場合や家族の扶養に入る場合はどうするの？

A 資格喪失申出書を共済組合に送付してください。共済組合が申告書を受理した翌月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扶養に加入してください。

※任継の組合員証は**共済組合が申出書を受理した当月まで**使用が可能です。

貯金事業について

共済貯金に加入中の方が退職される場合、加入資格を失いますので、解約の手続きが必要です。
ただし、退職後、再度共済組合の組合員、短期組合員、任意継続組合員になられる方は、継続加入ができます。



- (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ので、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ので、ご注意ください。
- (C)の方は…解約手続きが必要となりますので、「貯金払戻請求書」を共済事務担当課を通じてご提出ください。

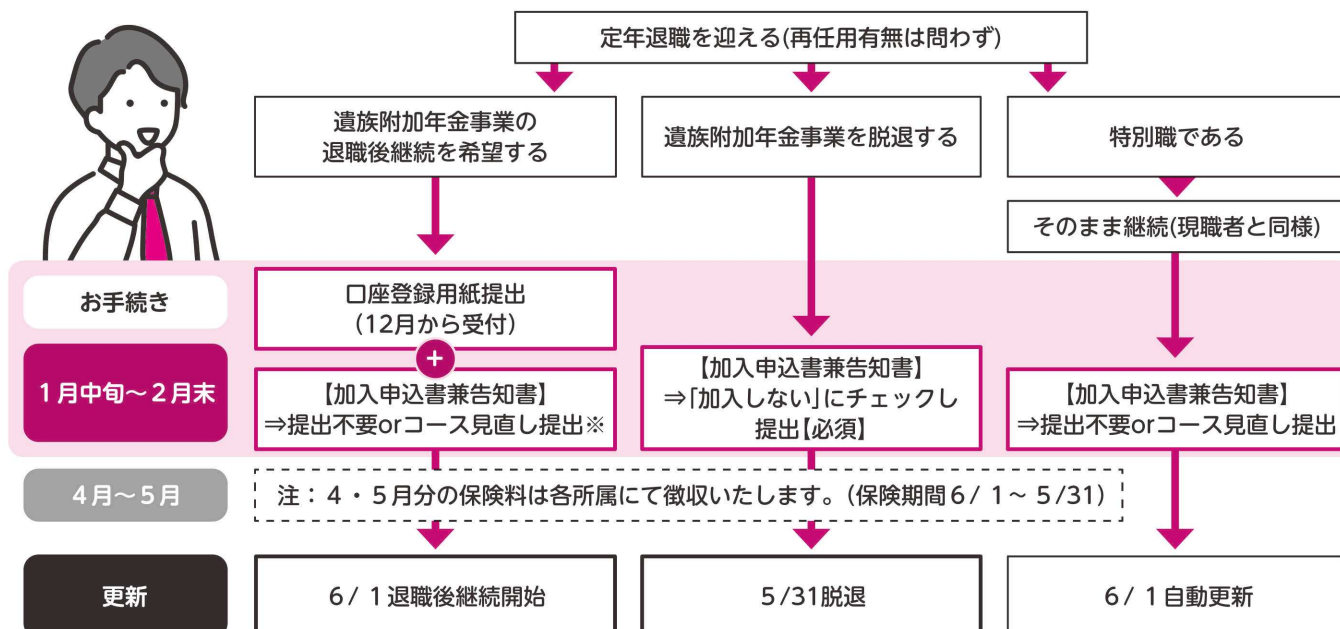
◎問い合わせ先 総務課経理係 TEL 022-263-6414

遺族附加年金事業はご退職後も口座振替で継続が可能です

ご退職時の手続きの流れ

遺族附加年金事業にご加入中のご退職を迎えられる方は、ご退職後給与天引きから口座振替に切り替え退職後継続ができます。

(再任用の方も同様の取扱いとなります)※早期ご退職者につきましては別途所属窓口までご連絡ください。



※ボーナス払併用コースに加入している方は月払いコースに変更が必要です。(例：V1コース→Vコース)

貸付・物資事業について

貸付および物資事業をご利用の方は、退職の時点で未償還残高がある場合、退職手当からの控除により、全額償還をしていただきます。

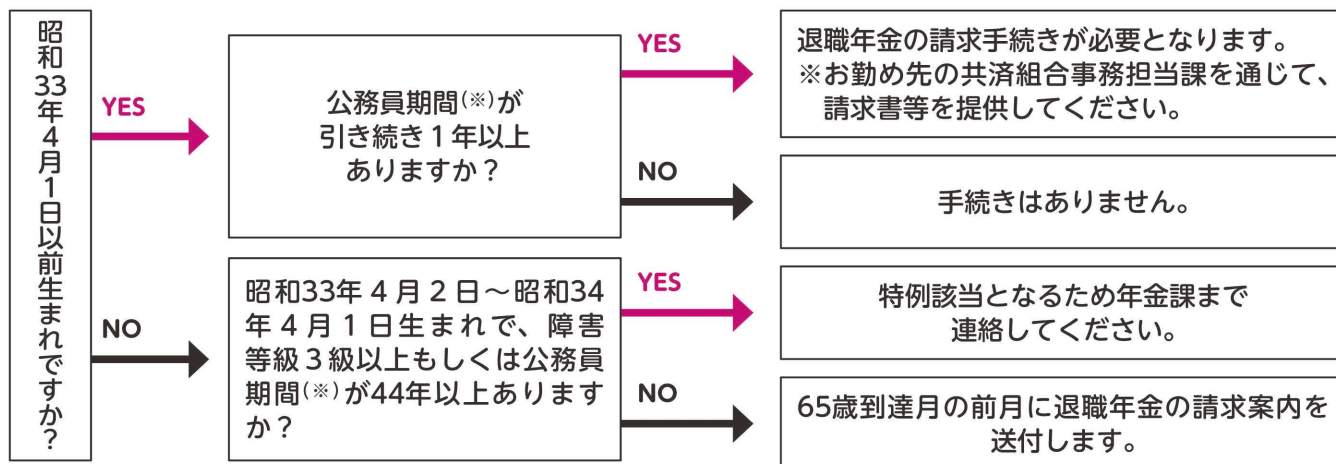
退職手当から控除しても未償還残高がある場合は、共済組合から各個人のご自宅宛に振込依頼書を送付しますので、金融機関からお振込みによる方法で一括償還していただきます。



◎問い合わせ先 福祉課福祉係 TEL 022-263-6413

退職時の年金手続について

今年度末に退職される方につきましては、老齢厚生年金の支給開始が近づきましたら、年金の請求案内を送付します。ただし、以下に該当する方は、必要に応じ手続を行ってください。



※短期組合員を除きます

◎問い合わせ先 年金課 TEL 022-263-6412

年金者連盟加入のご案内

あなたの加入をお待ちしています。

年会費

共済組合の年金 × 2.5/1000

※公務員を退職して、共済組合の年金の支給開始年齢に達していない方は、600円になります。

年金制度の改善
陳情要望活動

体力づくり
パークゴルフ大会
グラウンド・ゴルフ大会
ゴルフ大会

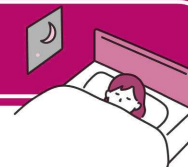
健康づくり
パレス松洲宿泊利用助成
医薬品あっせん
人間ドック受診割引

ライフプランセミナー
相続講座
任意後見・家族信託講座

〒980-8422 仙台市青葉区上杉一丁目2番3号 宮城県自治会館7階

宮城県市町村職員年金者連盟 ☎ 022-262-3308 FAX 022-262-3308

あなたの睡眠大丈夫？



一生のうちで、もっとも時間をかけていることは「睡眠」です。

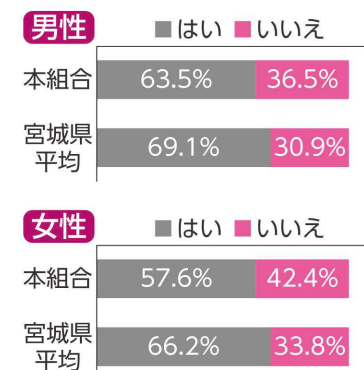
睡眠には、心と身体の疲労を回復する大切な働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると「睡眠負債」と呼ばれ、健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

睡眠不良は、生活習慣病やうつ病のような心の病のリスク、また、日中の眠気が注意力や作業能率を低下させ、事故やヒューマンエラーの危険性を高めます。

必要な睡眠時間は個人によって異なり、また、年齢によっても変わりますが、より良く心と身体を休められる、質の高い睡眠を得られるよう意識してみましょう。

●睡眠で休養が十分とれているか

本組合は県平均より男女ともに「いいえ」が多い。



出典：データからみたみやぎの健康

より良く眠るためのヒント

- ☑ 就寝60分～90分前に入浴40℃のぬるめのお風呂に(15分～20分位)
- ☑ 就寝30分前の軽めのストレッチで心の筋トレ(リラックスで副交感神経を優位)
- ☑ 昼寝は効果的に午後3時までに20分～30分(午後のパフォーマンスがUP)
- ☑ リビングの照明は暖色系の淡い光で眠気を感じたら寝室へ(明るい光は睡眠を障害)
- ☑ 就寝前のお酒、たばこ、カフェインは控える(睡眠の質が悪化します)
- ☑ スマホは就寝1時間前まで、別の場所において眠る前に見ない(ブルーライトの悪影響)

監修 (一社)JSES認定 上級睡眠健康指導士 東洋羽毛工業株式会社 大内 徹氏

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～

すべてのサービス、
無料です。



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。



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。



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

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」

相談内容が共済組合はじめ他に知られることはありませんので、安心してご利用ください。

人事異動のお知らせ

氏 名	異 動 後	異 動 前	異 動 日
沼 田 裕 一	総務課経理係長 兼 施設係長	総務課経理係長	令和5年1月1日付

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5年6月に、傷害総合保険、新・団体医療保険および親子のちからについては、令和5年7月に、保険の更新の時期となります。

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ご案内申し上げます。

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)
- ◎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5年2月7日(火)～3月15日(水)

○保険期間 所得補償保険：令和5年6月1日午後4時～1年間

傷害総合保険、新・団体医療保険および親子のちから：令和5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
(親子のちからの加入対象者は、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

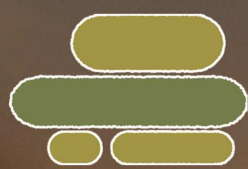
仙台支店法人第一支社

〒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 SJ22-11143 作成日2022年12月2日



新春を寿ぎ つつしんで お慶びを申し上げます。

旧年中は多くの方にお運びいただき、感謝いたします。

本年も絶景と旬、憩いの天然温泉をご用意して、

みなさまのご来館をお待ち申し上げます。



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>

