

# ひょうご共済

AUTUMN  
No.196  
2021



写真提供/淡路市「ライトアップされた明石海峡大橋」

## 医療保健課から

「特定保健指導利用券」って…? ..... 2

家庭用常備薬等の斡旋・助成事業のご案内 ..... 4

子宮頸がん関連検査の検体送付はお済みですか?ほか... 5

## 年金審査課から

障害の状態になったときの年金 ..... 6

## 年金管理課から

3歳未満の子の養育特例 ..... 8

ねんきん定期便をお送りします ..... 9

## 資格管理課から

標準報酬の月額決め方 ..... 10

被扶養者の収入変動にご注意ください ほか ..... 11

資格管理課からのお願い ..... 12

## 総務課から

新組合会議員をご紹介します ほか ..... 13

貯金払戻日カレンダー ..... 14

いどり野菜のカラフルレシピ ..... 15

わが街紹介 **淡路市** ..... 16

良い睡眠で快適生活 睡眠不足と生活習慣病 ..... 18

遺族附加年金事業「きずな」のご紹介 ..... 20

ちょっとブレイク クイズパーク ..... 22

## 他府県施設紹介

山口県市町村職員共済組合「防長苑」 ..... 23

直営施設紹介「ひょうご共済会館」 ..... 24

「ゆめ春来」 ..... 26

ゆめ春来からのご案内

組合の概況/令和3年8月の医療費状況 ..... 28

# 「特定保健指導利用券」って…?

特定保健指導利用券とは、特定健診(職場での健康診断や短期人間ドックなどを含みます。)を受けたあと、生活習慣病リスクの高い方が保健師や管理栄養士など、プロのサポートを受けながら生活習慣を見直す「特定保健指導」を**無料**で利用できる利用券です。

## そもそも、特定保健指導ってどうやって受ければいいのか?

- ① 共済組合が**契約している実施機関**で利用する実施機関へ直接お電話にてお申込みください。  
実施機関は利用券に同封している冊子、又は共済組合ホームページでご確認ください。



## ② 遠隔指導 (ICT) を利用する

ご希望の日程をWeb画面よりお申込みください。

詳しくは利用券に同封の「ICT面談のご案内」をご確認ください。

\* 在職中の組合員の方は一部の所属所において、共済組合が派遣する保健師により職場で特定保健指導を受けることもできます。職場での特定保健指導については、勤務先の共済組合事務担当課へご確認ください。

## 特定保健指導ってどんなことをするのか?

まずは面接で現状の生活習慣を教えてください。

それを踏まえて、あなたにあった生活習慣の見直しを一緒に考えていきます。

プロがサポートしてくれる指導を受けることができる機会はめったにありません。

しかも、特定保健指導の費用は内容によって**1万円から2万円以上**かかりますが、共済組合が全額負担しますので、**自己負担はなんと0円!** 利用しない手はありませんね。

## 利用しないと、健康保険の掛金が上がるかもしれないって本当?

**本当です。** 特定健診の受診率や特定保健指導の利用率が低い共済組合は、今後「後期高齢者支援金」を加算して支払わなければならない、逆に利用率が高いと減算される仕組みとなっています。

受診率等が低い場合、結果として皆さまに負担していただく掛金や事業主が負担する負担金にしわ寄せがいくことも考えられます。もちろん、受診率等が高ければ掛金等の上昇を抑えられる可能性もあります。

## 特定保健指導を受けられた方の感想をご紹介します

### ★ 特定保健指導に参加された方の声

- 何回もメールや電話で熱心にご指導していただき、長かったようで短い3か月間でした。
- 取り組んでみたら、特に大変ではありませんでした!
- 体重や血圧を測り、体を動かすように心掛けることで、健康のために摂生することを意識することができました。
- 少しずつ効果があるので、励みになりました。



### ★ 取り組みについて

#### ○ 食生活

- 食べる順番を意識しました。夕食時にまず野菜から食べるようになりました。
- 満腹になってもつい残さず食べていましたが、無理せず残すように心掛けるようになりました。
- 朝食をしっかり摂り、間食しないようになりました。

#### ○ 生活習慣

- エレベーターでなく階段を使う事が増えました。
- 毎日、体重計に乗る習慣ができ、体重が少しずつ減ってくるのが楽しみになって継続できました。

#### ○ 飲酒頻度・飲酒量

- コロナの影響で飲酒量が増えていましたが、休肝日の重要性を理解でき、週2日を守ってます。

一人で生活習慣を変えるのは難しくても、特定保健指導による支援を受けることで改善できる方もいます。今後「特定保健指導利用券」がお手元に届いたとき、又は既にお持ちの方は、専門家による「健康づくりのサポート」を是非受けてみてください。

## 特定保健指導を職場でも実施しています!

今年度も特定保健指導を実施するにあたり、一部の所属所へ共済組合が保健師等の派遣を行います。

このことにより、職場で特定保健指導を受けることが可能になります。お手元に案内が届きましたら、是非ご利用ください。



特定保健指導とは、職場での定期健診や人間ドック等の健診結果により、生活習慣病の前段階であるメタボのリスクがある方を選定し、医師や保健師など専門家からアドバイスを受けながら生活習慣の改善を行うプログラムです。

メタボのリスクが出てきた方には動機付け支援、よりリスクの高い方には積極的支援と、リスクに応じた支援を行います。

放置していると糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病へ重症化する可能性がありますので、特定保健指導は必ず利用するようにしましょう!

## 家庭用常備薬等の斡旋・助成事業のご案内

組合員とご家族の皆さまの疾病予防と健康保持増進に対するセルフケアのお手伝いとして、家庭用常備薬等(約140品目)をお求めやすい価格で斡旋しその申込金額の一部を助成します。ご自身の健康についてセルフケアを実践していくことで、疾病の予防、早期治療が実現されます。

また、平成29年1月から始まったセルフメディケーション税制の対象商品には、★印を付けていますので、ご利用ください。



申込対象者	令和3年10月1日に在職されている組合員 (継続長期組合員及び任意継続組合員は除きます。)
助成金額	<u>申込金額に対して2,000円を限度に助成</u> します。
申込方法	10月上旬に、勤務先の共済組合事務担当課を通じて、「家庭用常備薬等の斡旋用冊子」(申込書兼用)を配布します。購入を希望される方は、申込書に必要事項を記入して、冊子に貼付されている封筒で、申込締切日までにお申込みください。 ※ 申込書を記入の際は、 <u>組合員証の「記号」及び「番号」を必ず記入</u> してください。 ※ 申込金額のうち2,000円を超えた金額については、自己負担となります。 ※ 申込み後の商品の変更やキャンセル、重複しての申込みはできません。
自己負担額の支払方法	商品に同封されている振込用紙で、郵便局又はコンビニエンスストアから、必ずお支払いください。(振込手数料はかかりません。)
申込締切日	<b>令和3年11月19日(金)必着</b>

### セルフメディケーション税制について

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)は、健康の維持増進及び疾病の予防のために、一定の取り組み(インフルエンザ等の予防接種、がん検診、定期健康診断、特定健康診査、健康診査)を行っている方が、1月から12月までの1年間で、特定の成分を含んだOTC医薬品を12,000円以上購入した場合、12,000円を超えた金額(上限88,000円)が所得から控除され、所得税の一部が戻ってくる制度です。

- ※ 商品名の前に、★印が付いている商品が対象となる医薬品です。
- ※ 自己負担額がない場合は、医療費控除の特例は適用されません。
- ※ 医療費控除の特例の適用を受ける場合には、従来の医療費控除の適用を受けることはできません。
- ※ 申告の際には、商品に同封されている納品書及び領収書(振込用紙の控え)が必要になりますので、大切に保管してください。
- ※ 申告には、その他必要な書類がありますので、詳しくは最寄りの税務署でご確認ください。
- ※ インフルエンザ予防接種・市町村のがん検診・特定健診・職場の健康診断を受けていない方で、共済組合の人間ドック利用助成を受けた方がその証明を希望する場合は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて依頼してください。



## 子宮頸がん関連検査の検体送付はお済みですか？

子宮頸がん関連検査の検体器具及び受検票の返送締切日は**10月15日(金)【必着】**です。申込みをされた方でご自身の都合により受検されない場合は、採取器具代1,210円+振込手数料を自己負担いただくこととなります。

なお、妊娠・病気等で受検されない場合は、その事由が分かる書類のコピーを提出することにより器具代を共済組合が負担します。必ず共済組合医療保健課(078-321-0311)までご連絡ください。

令和3年8月1日から

## 育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限相当額(日額)が変更となりました

育児休業手当金及び介護休業手当金の支給額は、支給日額と支給日数を基に計算されます。そのうち、支給日額には上限が定められていますが、雇用保険法の一部変更に伴い、令和3年8月1日以降の休業に係る給付上限相当額(日額)は、下表のとおり変更となりました。

給付の種類		給付上限相当額(日額)	
		令和2年8月1日 ~令和3年7月31日	令和3年8月1日~
育児休業手当金	180日までの期間	13,896円	13,722円
	181日以降の期間	10,370円	10,240円
介護休業手当金		15,294円	15,102円

## 指定宿泊施設に関するお知らせ

閉館	令和3年9月30日	ホテルセントノーム京都	〒601-8004 京都市南区東九条東山王町19-1	TEL 075-682-8777
----	-----------	-------------	-------------------------------	---------------------



# 障害の状態になったときの年金



## 障害厚生年金を受給できる障害の状態とは

障害厚生年金は、被保険者(組合員)である間に初診日\*がある病気やケガにより、一定の障害の状態になった場合に支給されます。障害の状態とは、病気やケガで、生活や仕事などが制限される状態をいい、障害の程度に応じて障害等級1級から3級に分けられています。

\*障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師等の診療を受けた日をいいます。

### ● 障害の程度 ●

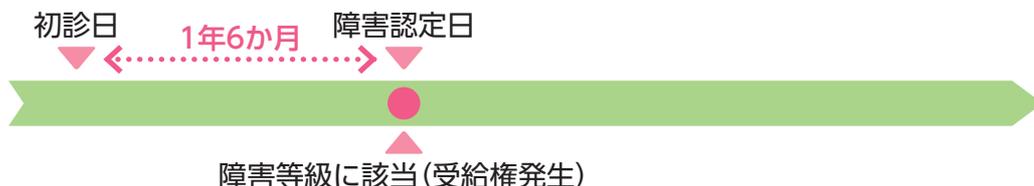
障害等級	目 安
1級	他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害の状態です。身のまわりのことはかろうじてできるものの、それ以上の活動はできない方(又は行うことを制限されている方)、入院や在宅介護を必要とし、活動の範囲がベッドの周辺に限られるような方が1級に相当します。
2級	必ずしも他人の助けを借りる必要はなくても、日常生活は極めて困難で、労働によって収入を得ることができないほどの障害です。例えば、家庭内で軽食をつくるほどの軽い活動はできても、それ以上重い活動はできない方(又は行うことを制限されている方)、入院や在宅で、活動の範囲が病院内・家屋内に限られるような方が2級に相当します。
3級	労働が著しい制限を受ける、又は、労働に著しい制限を加えることを必要とするような状態です。日常生活にはほとんど支障はないが、労働について制限がある方が3級に相当します。

## 障害厚生年金を受給するには

次の①～③のいずれかの請求をすることで、障害厚生年金を受給できます。ただし、初診日が被保険者期間中であること、保険料納付要件(注)を満たしていることが必要です。

### ① 障害認定日\*による請求

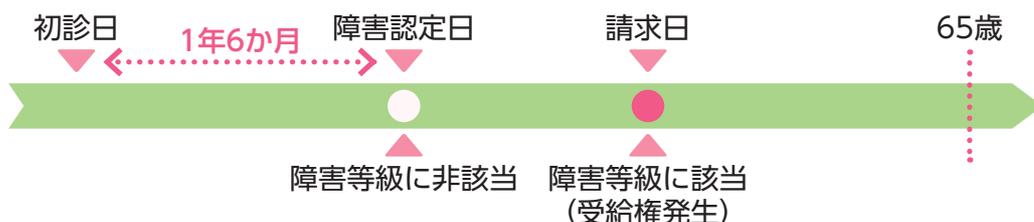
障害認定日に障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるときに請求できます。



\*障害の状態を定める日のことで、その障害の原因となった病気やケガについての初診日から1年6か月をすぎた日、又は1年6か月以内にその病気やケガが治った場合(症状が固定した場合)はその日をいいます。

### ② 事後重症による請求

障害認定日に障害等級が1級から3級までの障害の状態になかったが、65歳に達する日の前日までに1級から3級に該当する程度の障害の状態になったときに請求できます。



### ③ 初めて障害等級の1級又は2級に該当したことによる請求

65歳に達する日の前日までの間において、被保険者であるときに初診日のある病気やケガ(基準傷病)による障害と、その他の病気やケガによる障害(基準傷病の初診日以前のものに限る。)とを併合して、障害等級が1級又は2級に該当する程度の障害の状態になったときに請求できます。

#### 注 保険料納付要件

初診日の属する月の前々月までに国民年金の被保険者期間があり、かつ、当該国民年金の被保険者期間に係る保険料納付済期間と保険料免除期間とを合算した期間が全体の2/3以上あることが必要です。ただし、令和8年4月1日前に初診日がある場合は、この要件を満たさなくても初診日の前々月までの1年間に保険料未納期間がなければ該当します。

## 請求方法

障害厚生年金を請求する際は、初診日やいつ頃どこの病院にかかっていたか等の情報を整理し、組合員期間に初診日があれば本組合の年金審査課へご連絡ください。組合員期間に初診日がない場合は、初診日がある実施機関への提出が必要です。



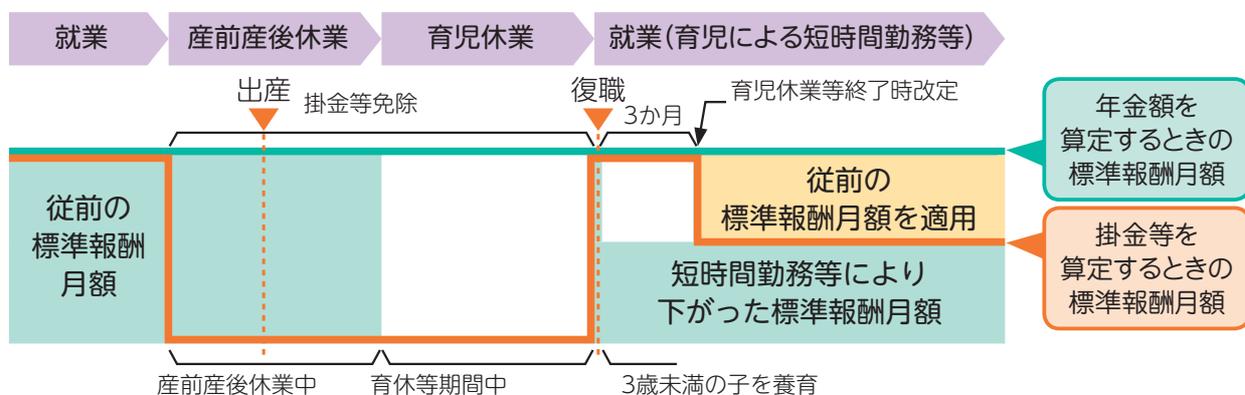
## 3歳未満の子の

# 養育特例

3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、養育期間前の標準報酬月額(従前標準報酬月額)を下回る場合、共済組合に申出をすることで、年金額が従前の標準報酬月額で計算されます。

この特例は、育児短時間勤務などの勤務形態の期間中、報酬が低くなったことにより、将来の厚生年金保険給付や退職等年金給付(年金払い退職給付)が低くなることを避けるための措置であることから、短期給付の算定の基礎となる標準報酬月額には適用されません。

### 養育特例のイメージ



## 1 養育特例の対象となる方

3歳未満の子と同居し、養育している組合員  
※育児休業等を取得した方に限りません。

## 2 養育特例を受けることができる期間

3歳に満たない子を養育することとなった日の属する月から、  
下記のいずれかに該当した日の翌日の属する月の前月までの期間

1. 養育している子が3歳に達したとき
2. 組合員が死亡したとき、又は退職したとき
3. 他の3歳に満たない子(養育特例を受けることとなる子)を養育することとなったとき
4. 子が死亡したとき、又は子を養育しないこととなったとき
5. 育児休業等(掛金免除)を開始したとき
6. 産前産後休業(掛金免除)を開始したとき
7. 組合員が70歳に到達したとき



## 3 養育特例の申出

養育特例の適用を受けるとき、又は養育特例の適用が終了したとき(上記1、2、7の場合は申出不要)には、勤務先の共済組合事務担当課へ必要書類をご確認の上、お申出ください。

申出が遅れ、申出日より前に養育期間がある場合は、養育期間のうち申出日が属する月の前月までの2年間について、遡って適用を受けられます。

# ねんきん定期便をお送りします

共済組合では、60歳未満の組合員の皆さまへ誕生月に「ねんきん定期便」をご自宅に送付しています。

「ねんきん定期便」は、年金加入期間や年金見込み額などをお知らせするものです。

35歳、45歳、59歳の方には、パンフレット入りの封書、それ以外の方には圧着ハガキで下記の内容を通知いたしますので、届きましたらご確認ください。

通知内容	50歳未満の方	50歳以上の方	35歳、45歳の方	59歳の方
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
③老齢年金の種類と見込額(1年間の受取見込額)		○		○
④(参考)これまでの保険料納付額(累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
⑥これまでの年金加入履歴			○	○
⑦これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況(※)			○	○
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

(※)平成元年11月以前の保険料納付額は、掛金率が統一されていないため「-」で表示しています。

## 送付物・送付方法・スケジュール

### (1)送付物

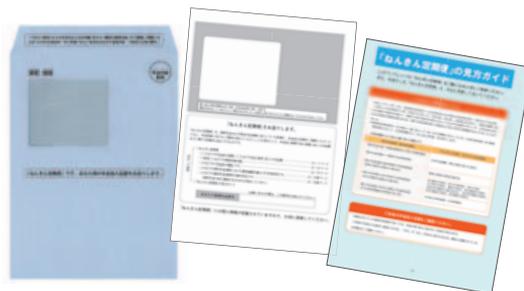
- ①50歳未満の方 ②50歳以上の方  
→ 圧着ハガキ
- ③35歳・45歳の方 ④59歳の方  
→ 封書(通知・パンフレットを同封しています。)



※50歳未満の方宛圧着ハガキイメージ。

### (2)送付方法とスケジュール

毎年、誕生月の16日頃(16日が休日の場合は翌営業日)に、全国市町村職員共済組合連合会からご自宅へ直送されます。



※35歳、45歳の方宛封書イメージ。

## 本年10月は年金払い退職給付に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値に変更はありません

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)  
 トップページ「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付(退職等年金給付)  
 ⇒地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

# 標準報酬の月額決め方

標準報酬とは、共済組合の掛金や傷病手当金などの短期給付、老齢厚生年金などの算定の基礎となるものであり、組合員の受ける報酬月額（基本給＋諸手当）に基づき決められます。この標準報酬の月額は、原則として年1回の決

資格取得時決定	組合員となった時
定時決定	年1回の決まった時期の(毎年9月)見直し
随時改定	報酬が大きく変動したときに行う改定
産前産後休業終了時改定	産前産後休業を終了した時点での改定
育児休業等終了時改定	育児休業等が終了した時点での改定

まった時期（毎年9月）に標準報酬の月額の見直し（定時決定）が行われます。また、1年の途中で報酬が大きく変動した場合等で一定の要件を満たしたときに改定されることになっています。

## ▶ 定時決定

組合員が実際に受けている報酬と既に決定されている標準報酬の月額との間に大きな差が生じないように、毎年4月から6月の3か月に受けた報酬月額の平均額を標準報酬等級表にあてはめて、標準報酬の月額を決定します。これをその年の9月から翌年の8月まで各月の標準報酬の月額とします。

定時決定は、原則として、毎年7月1日に組合員である方が対象となります。

ただし、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・産前産後休業終了時改定・育児休業等終了時改定が行われる方は、その年の定時決定の対象とはなりません。

4月の報酬 5月の報酬 6月の報酬

4月から6月の報酬の平均額  
「標準報酬等級表」にあてはめる  
標準報酬の月額  
(9月から翌年8月まで適用)

## ▶ 随時改定

9月から翌年の8月までの間に報酬が大幅に変動し、次の3つすべてに該当するときに行われます。

- ①昇給・降給などで固定的給与に変動があったとき。(※1)
- ②変動月から3か月の間に支払われた報酬(諸手当も含む)の平均額に該当する標準報酬の月額と、従来の標準報酬の月額との間に著しく変動(2等級以上の差)が生じたとき。(※2)
- ③3か月とも支払基礎日数が17日以上であったとき。

※1 固定的給与の変動がなく、非固定的給与の変動によって報酬の著しい変動が生じた場合には、随時改定の対象とはなりません。

※2 2等級以上の差は、固定的給与と報酬平均額のいずれも増額したかいずれも減額した場合に限られます。したがって、固定的給与は増額したが非固定的給与が減額したため報酬平均額が減額した場合又はその逆の場合には、随時改定は行いません。

固定的給与	給料(給料表の給料月額)、扶養手当、地域手当、住居手当、初任給調整手当、通勤手当、単身赴任手当、管理職手当
非固定的給与	時間外勤務手当、宿日直手当、管理職員特別勤務手当、夜間勤務手当、休日勤務手当、寒冷地手当

## ▶ 産前産後休業終了時改定

産前産後休業を終了した組合員が産前産後休業終了日においてその産前産後休業に係る子を養育する場合、組合に申出をした時は産前産後休業終了日の翌日が属する月以後3か月に受けた報酬の平均額を基に標準報酬を改定します。産前産後休業終了時改定により改定された標準報酬の月額は次の定時決定まで適用されます。ただし、産前産後休業終了日の翌日に育児休業等を開始している場合は、対象外となります。

## ▶ 育児休業等終了時改定

育児休業等を終了した組合員が育児休業等終了日において、その育児休業等に係る3歳に満たない子を養育する場合、組合に申出をした時は育児休業等終了日の翌日が属する月以後3か月に受けた報酬の平均額を基に標準報酬を改定します。育児休業等終了時改定により改定された標準報酬の月額は次の定時決定まで適用されます。ただし、育児休業等終了日の翌日に産前産後休業を開始している場合は、対象外となります。

## 令和3年10月までにオンライン資格確認が始まります

組合員や被扶養者が保険医療機関等を受診する際、組合員証等（健康保険証）又はマイナンバーカードを利用することにより、保険医療機関等が被保険者資格の確認を即時に行うことができるオンライン資格確認の仕組みが令和3年10月までに始まります。

実施後は、医療機関での限度額適用認定証の提示等も順次省略できるようになります。また、自身の使用している薬剤や特定健診等の情報をマイナポータルで確認できるようになります。

詳しくは本組合ホームページのホーム画面下部に設置しているリンクから閲覧できる特設ページをご確認ください。



この制度を円滑に実施するためには、共済組合が組合員等の情報を迅速に把握することが重要になります。資格取得、喪失、被扶養者の認定、取消等の届出書類の速やかな提出にご協力ください。

- ・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、マイナポータルを通じた申し込み手続きが必要です。
- ・マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局は、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで掲載予定です。
- ・令和5年3月末には概ね全ての医療機関・薬局での利用を目指して医療機関・薬局のシステム整備が進められています。
- ・自治体が管理している公費負担・地方単独事業に伴う証類は、現時点では対象にならず、引き続き検討することとされています。

## 被扶養者の収入変動にご注意ください

よくある変動理由を参考に、収入が基準額（※1）未満であることをご確認ください。

※1 年額1,300,000円、月額108,334円、日額3,612円（障害年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者は、受給する年金を含め年額1,800,000円、月額150,000円、日額5,000円）

### よくある変動事由

- ・パートやアルバイト、臨時職員等で勤務することになり、恒常的な収入が基準額以上となることが見込まれるようになった。  
取消日：就職した日
- ・パートやアルバイト、臨時職員等の就職時は基準額未満となることが見込まれていたが、直近3か月の平均収入が基準額以上となった。  
取消日：3か月の平均収入が基準額以上となった月の翌月の初日
- ・年金の受給開始、年金額の改定又は年金額の変更により、基準額以上となったとき  
(遺族、障害年金等の非課税年金や令和元年10月1日から施行された年金生活者支援給付金も収入に含まれます。)  
取消日：それぞれ裁定通知書、改定通知書、変更通知書が交付された日
- ・雇用保険を受給するとき（基本手当日額が3,612円以上の場合）  
取消日：雇用保険の受給開始日
- ・現在は基準内に収まっているが、過去に3か月の平均収入が基準額を超過した時期があることが判明した。  
取消日：遡って3か月の平均収入が基準額以上となった月の翌月の初日（※2）  
被扶養者の要件に該当しなくなったときは、速やかに取消の手続きを行い（※3）、組合員被扶養者証を返却してください。  
手続きが遅れ、遡及して扶養認定取消をされた場合、取消日以降の医療費は返還していただくこととなりますのでご注意ください。

※2 取消後、再度認定を申請する場合、事実発生日から30日を超えているときは、申告書受理日での認定となりますのでご注意ください。

※3 申告は『共済被扶養者申告書』に必要書類を添えて、勤務先の共済組合事務担当課を通じて行ってください。

# 資格管理課

## からのお願い

### 被扶養者の収入確認をお願いします。

ボーナスの支給があった場合等で被扶養者の方の収入が増加した場合は、3か月平均が増えて1か月の認定基準(108,333円、障害年金受給者又は60歳以上で公的年金受給者は149,999円)を超える可能性があります。収入が不安定な被扶養者の方については定期的に収入確認をお願いします。

また、アルバイトでも時給と勤務時間・日数から1か月の予定額が認定基準額を超える場合は雇用契約開始日から扶養取消となります。

事後に収入が超過していることが判明した場合は、遡って認定を取り消し、その間に共済組合が負担した医療費についてはお返しいただきますのでご注意ください。

### 別居されている被扶養者への仕送りは「組合員名義」から「被扶養者名義」に送金していることがわかるようにお願いします!

被扶養者が組合員と離れて暮らしている場合は、仕送りの確認を書面で行いますので、必ず下記のように確認ができる形をお願いします。

- (1) 仕送り額と認定対象者の収入の合計が年額130万円(障害年金受給者又は60歳以上で公的年金受給者は年額180万円)以上の金額
- (2) 仕送り額が認定対象者の収入(認定対象者の配偶者等、他の扶養義務者の収入の年額130万円(障害年金受給者又は60歳以上で公的年金受給者は年額180万円)超過分含む)以上の金額
- (3) 他の方と共同して扶養している場合、仕送り額が他の方が行う以上の金額

(1)から(3)の全てを満たす額で毎月又は2か月に1回、定期的な仕送りが必要となります。

また、仕送り状況申立書と、「組合員」から「別居する被扶養者」に対して仕送りを行っている事実を確認できる預金通帳(口座名義人と送金が確認できる各ページ)又は現金書留の写しが必要です。

「振込先」及び「振込人」の確認ができないもの、手渡しによる仕送りは不可です。

### 産前産後休業掛金免除・育児休業等掛金免除の手続きはお早めに!

産前産後休業期間及び育児休業期間に係る各種掛金(短期・厚生年金・保健など)は、組合員の方からの申出により免除となります。掛金免除を受けようとする前月末日までに、共済組合への申出書の提出が必要です。

産前休業開始前に、「産前産後休業掛金免除(変更)申出書」による届出が必要となります(出産日が出産予定日と異なる場合は、出産後速やかに変更に係る届出が必要となります。)

産後休業後に育児休業を取得される方は育児休業の開始前に、「育児休業等掛金免除申出書」を勤務先の共済組合事務担当課を通じて届出をしてください。



## 新組合会議員をご紹介します

本組合の組合会議員 福田 長治 氏(前猪名川町長)の退職に伴い、組合会議員に欠員が生じたため、市町長側第2区の選挙区において去る8月11日に補欠選挙を行った結果、多可町長の吉田 一四 氏が当選され、同日就任されました。任期は、令和4年11月30日までです。



吉田 一四

## ・ 組合員貯金払戻請求書を提出されるときは ・

- ① **必ず届出印を押印**してください。届出印以外を押されますと印鑑相違で払戻ができませんので、ご注意ください。  
また、**届出印は、にじんだり、かすれたりしないようにはっきりと押してください**。届出印との確認ができない場合は、差し替えをお願いすることとなり、ご希望の払戻日に送金できない場合があります。
- ② 払戻請求額は、**前月末現在の貯金残高**の範囲内をお願いします。
- ③ 解約の場合、その貯金について非課税貯蓄申告をしている方は、必ず「非課税貯蓄廃止申告書」を併せて提出してください。  
なお、定例積立及び臨時積立を行った月には解約できませんので、ご注意ください。

## 「年末残高等証明書」を発行します

租税特別措置法の規定により、住宅借入金等特別控除を受けられる方を対象に「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を勤務先の共済組合事務担当課を通じて送付します。

	区 分	証明書発行時期	使用用途
①	平成19年1月1日から令和2年12月末日までに住宅貸付(住宅に係る災害貸付、在宅介護対応住宅貸付を含む)を借り受けた方	令和3年11月中旬	年末調整
②	令和3年1月1日から同年12月末日までに住宅貸付等を借り受けた方	令和4年1月中旬	確定申告



- ◆「年末残高等証明書」が発行されていても該当しない場合がありますので、住宅借入金等特別控除を受けるための条件等については税務署にご確認ください。
- ◆表の①②に該当しない方で「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」の発行を必要とする場合は、勤務先の共済組合事務担当課を通じてご連絡ください。

年利  
(半年複利)  
**0.6%**

# 貯金払戻日カレンダー

●印は、払戻日で送金をする日です。●印は、払戻請求書の共済組合の受付締切日です。

※勤務先での受付締切日は、勤務先の共済組合事務担当課にご確認ください。※共済貯金はペイオフの対象外です。



令和3年 10月 October							11月 November							12月 December							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4		
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31
31																					

令和4年 1月 January							2月 February							3月 March						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1				1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31		
30	31																			

## 組合員貯金払戻請求の流れ

### 組合員

- 勤務先の共済組合事務担当課に共済組合の受付締切日を確認する。  
**注意!** 組合員貯金払戻請求書は、勤務先の共済組合事務担当課を通じて、共済組合の受付締切日までに必着するように提出していただくことになっています。
- 届出印欄に押印した印が、共済組合に届出している印であることを確認する。  
**注意!** 届出印以外の印を押印されますと払戻等ができません。届出印をご確認のうえ、にじんだり、かすれたりしないよう、しっかりと押印してください。
- 一部払戻の場合は、前月末の残高を確認し、その範囲内の金額で払戻請求する。  
**注意!** 一部払戻の場合、前月末の残高までしか払戻できません。また全額払戻、解約の場合、払戻請求額の欄は空白のまま何も記入しないでください。
- 組合員貯金払戻請求書を勤務先の共済組合事務担当課に提出する。

### 勤務先の共済組合事務担当課

- 組合員から提出された組合員貯金払戻請求書の届出印欄に押印されている印が、共済組合に届出の印であることを確認する。
- 一部払戻の場合は、前月末残高の範囲内の払戻請求額であることを確認する。
- 共済組合の受付締切日までに必着するように送付する。

### 共済組合

- 共済組合の受付締切日までに受付を行った組合員貯金払戻請求書を審査し、払戻等の事務処理をする。
- 払戻日に組合員の登録口座に送金する。

問い合わせ先

兵庫県市町村職員共済組合 総務課 TEL:078-321-0621

## Money News

### 「貯金現在残高通知書」を発行します!

令和3年度上半期の利息計算を行い9月30日に元金に利息を組み入れましたので、勤務先の共済組合事務担当課を通じて「貯金現在残高通知書」を発行いたします。

今回発行する「貯金現在残高通知書」は、令和3年4月から令和3年9月分までの入出金状況を記載していますので、ご確認ください。「貯金現在残高通知書」は通帳に代わる書類です。再発行はできませんので、大切に保管してください。

さびない体をつくる!

# いそどり野菜のカラフルレシピ

料理制作・監修 中津川かおり  
(管理栄養士)

撮影：原 ヒデトシ  
スタイリング：宮澤由香

手軽に作れるヘルシーなイタリアン!  
大豆の食感で、肉に劣らない食べごたえ

## 野菜と大豆の ボロネーゼパスタ

色とりどりの野菜に秘められた  
「ファイトケミカル」に注目!

野菜に含まれる色素、香り、苦み、辛味などを構成する成分のことを「ファイトケミカル」といい、抗酸化作用、免疫力向上などの機能に特色があります。主に野菜の「色」によって含まれるファイトケミカルの成分や機能が異なるので、日頃から意識してさまざまな色の野菜をとるように心掛けましょう。

赤 ● 橙 ● 黄 ● 緑 ● 紫 ● 白 ● 黒 ●



1人分

エネルギー  
465kcal  
塩分  
2.3g

**材料** (2人分)

玉ねぎ …………… 30g  
 にんにく …………… 1/2かけ  
 にんじん …………… 30g  
 マッシュルーム …………… 2個  
 オリーブ油 …………… 大さじ1  
 大豆(水煮) …………… 80g  
 トマト缶(カット) …… 200g  
 A 赤ワイン …………… 大さじ1  
 ローリエ …………… 1枚  
 ペンネ …………… 110g  
 トマトケチャップ …… 大さじ1  
 塩、こしょう …………… 適量  
 パルメザンチーズ …… 適宜  
 パセリ(みじん切り) …… 少々

**作り方**

- ①玉ねぎ、にんにく、にんじん、マッシュルームは適当な大きさに切り、フードプロセッサーでみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、①を入れて軽く塩(分量外)を振り、しんなりするまでじっくり炒める。
- ③フードプロセッサーに大豆(水煮)を入れて粗めのみじん切りにし、②に加える。さらにA、塩(分量外)を加えて煮込む。
- ④別の鍋に湯を沸かし、ペンネをゆでてザルにあける。
- ⑤③を汁気がなくなるまで煮たら、トマトケチャップを加え、塩、こしょうで調味する。火を止めて、④とからめて器に盛り、お好みでパルメザンチーズやパセリを散らす。

トマト

### ● リコピン



トマトの赤い色素リコピンは、抗酸化作用によってがんや老化予防に効果を発揮するとされています。脂溶性なので油と一緒にとると吸収率がアップします。

大豆

### ● イソフラボン



イソフラボンは、女性ホルモンと似た働きを持つ成分で、女性ホルモン不足から起こる更年期障害の緩和や骨粗しょう症予防に役立つとされています。



### profile

なかつがわ かおり food studio mamma 主宰。東京家政大学大学院食物栄養学専攻修了。大学や専門学校などで講師を務める他、レシピ・商品開発、テレビ・雑誌のフードコーディネイト、メディア出演などで幅広く活躍中。著書は『はじめてでもかんたん! 日本の料理』『はじめてでもかんたん! おべんとう』(ともに、国土社)など多数。

記事提供：(株)社会保険出版社

# MY TOWN わが街紹介



## 淡路市データ

(令和3年7月1日現在)

- 面積 184.24km<sup>2</sup>
- 人口 42,891人
- HPアドレス

<https://www.city.awaji.lg.jp/>

## 淡路市

### いつかきっと帰りたくなる街づくり

淡路市は兵庫県の南部、淡路島の北部から中部に位置し、東に大阪湾、西に播磨灘を臨み、世界一の吊り橋「明石海峡大橋」から訪れる人を迎える淡路島のゲートシティです。力強く輝く太陽、温暖な気候、御食国と呼ばれる豊かな食材など多くの「あわぢから(力)」として、さまざまな魅力に溢れています。自然溢れる豊かな市でありながら、車で神戸中心部へ約30分、関西国際空港へも90分とアクセスの良さも魅力のひとつです。

じゃらん道の駅満足度ランキング2018で1位を獲得した「道の駅あわじ」、阪神淡路大震災で姿を現した断層がそのまま保存されている「北淡震災記念公園」、様々な香りのものづくりが体験できる「パルシェ香りの館」、淡路島のこころへんCMで有名な「ワールドパークONOKORO」などたくさん見所があります。

また、今年(2020年)は2000年に開催された「ジャパンフローラ2000」から20周年を記念して、「花みどりフェア」が9月18日から10月31日の期間で淡路島全体を会場として開催されていますので、皆さまのお越しを心からお待ちしております。



### 年中行事

30

1月	淡路農林水産祭(伊弉諾神宮) 阪神・淡路大震災追悼事業	7月	淡路市夏まつり、海開き 五斗長ひまわりまつり
2月	まめいり神事(八浄寺) 火渡りの行(高雄山観音寺)	8月	ござがえまつり(松帆神社) 水かけまつり(事代主神社)
3月	浜芝居(石屋神社)	9月	日本三大神話神楽祭(伊弉諾神宮) 淡路島ロングライド150
4月	春祭り(市内各神社)	10月	市民体育祭、秋祭り(市内各神社) 淡路国生みマラソン全国大会
5月	伊勢久留麻神社春祭り 石屋神社春祭り	11月	総合防災訓練
6月	高山しょうぶまつり	12月	淡路市民ロードレース大会

※各行事は、新型コロナウイルス感染症の影響により開催されない場合があります。

### アクセス



#### 【お車の場合】

- ・神戸中心部から車で約30分
- ・市内に4つのICあり



#### 【公共交通機関の場合】

- ・三ノ宮・高速舞子から高速バス
- ・明石から高速船「まりん・あわじ」で13分

## リラクゼーション

### パルシェ香りの館・ 香りの湯

香水作りなどの体験メニューも豊富な香りの体験型テーマパーク。温泉は夕陽を眺めながら入浴できます。

・電話番号：0799-85-1162



### 美湯松帆の郷

世界一の明石海峡大橋を見渡す高台にあり、館内には海の幸を味わうことのできるレストラン、お土産コーナーもある温泉リゾートです。

・電話番号：0799-73-2333



## 観光スポット



### 道の駅あわじ・ 松帆アンカレイジパーク

明石海峡大橋の真下に広がる公園で海鮮料理や淡路島牛丼などのお食事が楽しめます。地元農産物の特売場、お土産販売コーナーなども好評です。

・電話番号：0799-72-0201



### 北淡震災記念公園

野島断層や、当時被災した民家をありのままに保存、展示。揺れの体験ができる震災体験館や、物産館では地魚を使ったレストランや売店があります。

・電話番号：0799-82-3020



## 特産品

### 吹き戻し

懐かしい玩具「吹き戻し」は淡路島の特産品です。製作体験は大人から子どもまで楽しめます。



### 生しらす

4月下旬に漁が解禁になると「淡路島の生しらす」と銘打った生しらす料理が登場します。新鮮な生しらすは食感がプリプリで、旬の旨さが詰まっています。



## 表紙の写真の説明

「ライトアップされた明石海峡大橋」



明石海峡大橋は神戸市と淡路島との明石海峡に架かる、3,911mの世界最長の吊り橋です。夜になると季節や曜日、時間に合わせて様々なパターンのライトアップが施されており、どこから見ても絶景に間違いありません。ぜひ淡路市にお越しください。

## プレゼント

- ①特別純米酒「あわ神」…………… 5名様
- ②日本の香り「森林」+ 香立 …… 5名様
- ③「鯛めし」・「たこめし」の素 …… 5名様



※写真はイメージです。

### ■応募方法

郵便はがきに、ご希望の商品・郵便番号・住所・氏名・電話番号・勤務先・組合員証記号番号(組合員証に記載された記号と番号)・共済組合へのご要望やご意見を記入のうえ、下記へお送りください。

令和元年10月1日から郵便はがきの料金が63円に変更になりましたのでご注意ください。

### ■締め切り

令和3年11月15日(月)消印有効

### ■プレゼント応募のあて先

〒650-0011 神戸市中央区下山手通4-16-3  
兵庫県市町村職員共済組合 広報担当 宛

※当選は賞品の発送をもって発表といたします。また、当選されなかった方にも、「淡路市観光パンフレット」を送付させていただきます。

※応募は、**組合員お一人につき1通**とさせていただきます。また、「クロスワードパズル」(22ページ)のゆめ春來宿泊券プレゼントとは応募が別になりますのでご注意ください。

### ■応募される方へお願い

《物産プレゼント》の応募はがきの中に、組合員証記号番号の記載をお願いしておりますのは、賞品等の発送に必要な事項の記入漏れ等のときに、ご本人の確認に使用させていただくためです。提供いただいた情報につきましては、本組合個人情報の保護に関する規程等に基づき、適切に管理しておりますのでご了承ください。これからもよりよい広報誌を作成していくため、ご意見・ご感想をお待ちしております。

### ■前回の応募数 146通

たくさんのご応募ありがとうございました。今回もたくさんのご応募をお待ちしております。

良い睡眠で快適生活 ★

# 睡眠不足と生活習慣病

監修:古賀良彦(杏林大学医学部精神神経科学教室教授)



**たかが睡眠不足と侮っていませんか。  
睡眠不足は、疲れがとれないだけでなく、高血圧や肥満、  
がんなどにも影響します。  
生活習慣病を予防・改善するためにも、良い睡眠は必須なのです。**

## 体は眠っている間に メンテナンスされるから…

私たちの心身は、睡眠不足があると、メンテナンスが十分にできなくなります。睡眠不足はメンタルヘルスだけでなく、生活習慣病などとも深い関係があります。

ここでは、様々な研究により明らかになってきた生活習慣病と睡眠の関係をご紹介します。

眠りの間に行われていること

- ① 脳の休息 ② 記憶の整理・定着
- ③ 疲労の回復 ④ 内臓や筋肉のメンテナンス
- ⑤ ホルモンの分泌 ⑥ 免疫機能の維持・増強



### 肥満

睡眠不足が続くと食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増え、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減ります。そのため睡眠不足は、食べ過ぎを招き、肥満になりがちです。深夜にお腹がすいて眠れなくなるのも、こうした影響かもしれません。

肥満になると、脂肪細胞からアディポサイトカインと呼ばれるホルモン様物質が色々と分泌されます。その多くは、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)



を引き起こす作用があることがわかっています。

### 糖尿病

肥満が糖尿病の原因となることはよく知られていますが、睡眠不足はまた、インスリンの働きを悪くします。これをインスリン抵抗性といいます。インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモン。働きが悪くなれば、血糖値が下がりにくくなり、糖尿病へと進みます。

### 高血圧

睡眠不足だと交感神経が優位な状態が長く続きます。血圧は交感神経が優位だと高くなるので、睡眠不足だと、なかなか血圧が下がらなくなります。また、睡眠中に何度も目覚める場合は、その間、交感神経が優位に働くので、睡眠の質も低下するのです。

### 睡眠時無呼吸症候群

肥満の人に多く、就寝中の大きないびきや呼吸停止にパートナーなどが気づいてみつかることが多い病気です。

睡眠中にのどの筋肉がゆるむと、肥満者ではのどにたまった脂肪が気道を塞ぎます。苦しさをしばしば目が

覚め、睡眠不足となり、日中に眠気があらわれます。

さらに、無呼吸等により取り入れる酸素が減り、ヘモグロビンが増え過ぎて血液がドロドロになり、心筋梗塞や脳梗塞を招いてしまうのです。

### がん

がんは、遺伝子に変異することから始まり、がん細胞は約20年もかけて細胞分裂を繰り返し、徐々に大きながんとなります。

免疫にはがん化を抑制する働きもあり、体の状態が良いときはその作用がきちんと働きますが、睡眠不足だと免疫力が低下し、がんの増殖を抑制できなくなります。

### 生活習慣と睡眠の密接な関係

生活習慣病は、生活習慣が大きな原因となる病気ということです。睡眠もまた、これらの生活習慣とは密接に関係しています。

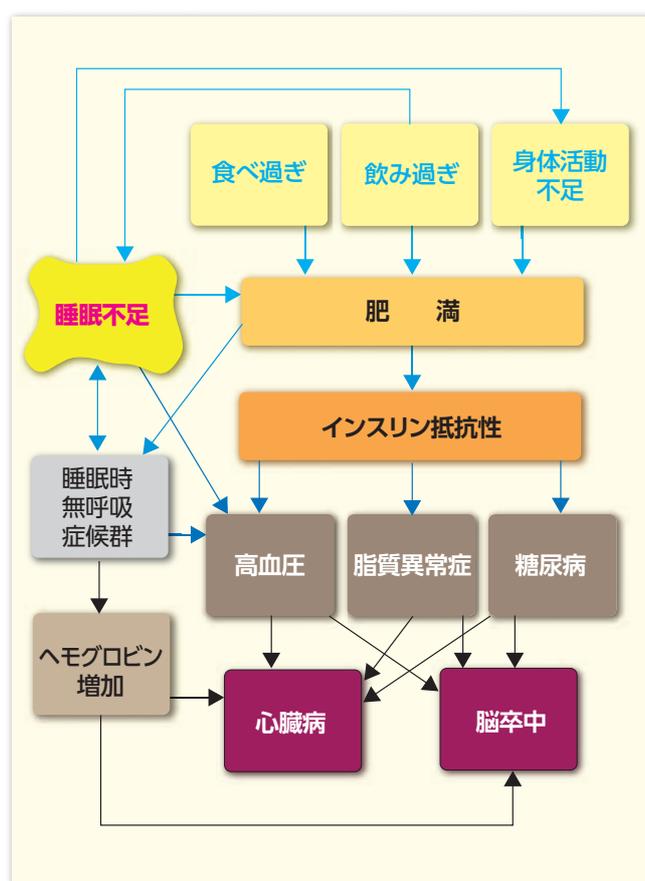
たとえば睡眠不足だと日中眠くなり、活発に活動できず、本来身体活動で使うはずだったエネルギーが余って肥満を招きます。

またお酒やお茶には利尿作用があり、寝る間に飲むと途中で起きることが多くなり、睡眠不足に。特にお酒は、睡眠の質の低下を招きます。

今現在、生活習慣病と診断されていない人も、このような生活習慣があれば将来生活習慣病にも睡眠障害にもなる確率が高くなるのでご注意ください。

### 不眠も生活習慣病も現代病

人間は長い間、日が昇ると起き、日が沈むと眠るという生活を続けてきました。また、食べ過ぎて太るような



ことは、生活に余裕があるごく一部の人のみに限られていました。体を使って働き、夜は疲れで熟睡したことでしょう。こうした生活のもとでは、生活習慣病は少なかったに違いありません。

生活が便利になった世の中だからこそ起こる不眠や生活習慣病は、まさに現代社会だからこそ起こる「現代病」といえるでしょう。本来の生体リズムにできるだけ近づけた生活を送り、心身ともにイキイキと暮らしたいものです。

## 睡眠

## Q & A

Q

睡眠時間は長いほど健康的？

A

長ければ良いというわけではなく、一般的には平均睡眠時間が7時間前後で、最も死亡率が低いことがわかっています。

睡眠時間が長くても短くても死亡リスクは上がる傾向ですが、睡眠時間が長い場合、なぜ死亡率が上がるのか、はっきりしたことはまだわかりません。ただし、質の良い睡眠をとることは生活習慣病の予防に効果的ですので、朝起きたとき、「すっきり目覚め、良く眠ったと思える」睡眠時間の確保を心がけましょう。



# 「きずな」のご紹介

## 遺族附加年金事業

今回ご紹介する「きずな」は、共済組合の公的給付の補完事業を行うことで組合員の皆さまとそのご家族の生活の安定と福祉の向上を図ることを目的として運営しております。

令和3年7月1日更新現在、組合員とそのご家族約22,000名の方々が加入されています。

例年同様、1月以降に「きずな」のお申し込みのご案内を予定しておりますのでよろしくお願いいたします。

## 『きずな』とは…



- きずな** 死亡・高度障害に関する給付です。  
 ➡ 万一の場合、残されたご家族のために！
- きずなプラス** 死亡・高度障害、障害年金1級・2級に関する給付です。  
 ➡ 公的障害年金1級・2級の認定に連動！
- 総合医療保障コース** 継続して2日以上入院や女性疾病・親の介護など医療に関するさまざまな給付です。  
 ➡ 七大疾病を倍額保障!! ※総合医療保障コース(セット型)に加入した場合
- 重病克服支援コース** 特定疾病(悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中)に重点をおいた給付です。  
 ➡ 特定疾病に立ち向かう心強い味方！
- 長期療養収入補償コース** 病気やケガにより、免責期間90日を超えて就業障害が継続した場合、10年<sup>[注1]</sup>を限度に支給される給付です。  
 ➡ 病気やケガでの長期にわたる有給休職・法定給付を補います！
- 団体傷害補償制度** 傷害による入院・通院等や、賠償事故を補償する給付です。  
 ➡ 国内・国外問わず傷害事故を補償! 家族補償タイプもあります！
- 入院医療費支援制度** 入院時の自己負担部分の軽減を目的とした給付です。  
 ➡ 日帰り入院<sup>[注2]</sup>から給付対象！
- 積立年金** 在職中に積み立て、積立満了後に年金受取ができます。  
 ➡ 個人年金保険料控除が適用となる場合があります！

※税務の取扱いについては税制改正により、今後変更となる場合があります。

※きずなプラスへのご加入はきずなへのご加入が条件です。 ※総合医療保障コースへのご加入はきずなへのご加入が条件です。 ※総合医療保障コースは生命保険と損害保険をセットにしたものです。  
 ※総合医療保障コース(基本型)と総合医療保障コース(セット型)ではお支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法、給付割合等が異なる場合があります。 ※それぞれの保障内容、掛金などの詳細はパンフレットをご参照ください。

[注1] 55歳～64歳の方は3年、所定の精神障害による就業障害の場合は24カ月が限度です。  
 [注2] 「日帰り入院」とは入院日と退院日が同一の入院で、かつ入院料等が算定された入院をいいます。病院による入院の証明にもつぎお支払いします(外来での治療は「日帰り入院」に該当しません)。

### POINT①

お手続き期間は毎年1～2月!

### POINT②

「きずな」は毎年7月1日から保障開始!

## 『きずな』のしくみ



1 毎年の掛金は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。対象制度は、きずな(生命保険部分)・きずなプラス・総合医療保障コース(基本型)のみになります。

保険期間:7月1日～翌年6月30日

きずな(生命保険部分)・きずなプラス・総合医療保障コース(基本型)は1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金としてお支払いする仕組みとなっています。配当率はお支払い時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。(ただし、きずな(損害保険部分)、重病克服支援コース、長期療養収入補償コース、総合医療保障コース(セット型)、団体傷害補償制度、入院医療費支援制度については配当金はありません)



## 2

## 令和2年度 配当率のお知らせ



令和2年度保険期間(令和2年7月1日～令和3年6月30日)の配当率をご報告します。ご加入の皆さま方のご理解とご協力のおかげをもちまして、令和3年度もスケールメリットを活かし安定した運営をさせていただきます。

	お支払		配当率
きずな (生命保険部分)	98件	約3億9,589万円	約35.9%
きずなプラス	10件	約5,400万円	約28.8%
総合医療保障コース (基本型)	596件	約3,209万円	約45.0%

- ・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いを約束するものではありません。

## お知らせ

## 配当金の還付方法について

配当金は共済組合へご登録いただいている各個人の『給付金等受取口座』への送金となります。



## ご加入者へのお知らせ

死亡保険金受取人、氏名等は期間途中でも変更できます。変更手続きが必要な場合は(有)兵庫ライフサービスまでご連絡ください。  
保険金・給付金のご請求については所属所担当者経由でご連絡ください。  
※期間途中での加入内容の変更はできません。

## 問い合わせ先

## 事務取扱

兵庫県市町村職員共済組合  
(有)兵庫ライフサービス TEL:078-265-6170

※各制度の内容等詳細については、PR時に配付しておりますパンフレットをご参照ください。  
※一部所属では、「きずな」を取り扱っていない所属所がございます。

MY-A-21-他-006420  
MYG-A-21-LF-347

## 令和4年 退職記念旅行の実施見送りについて

皆さまに好評をいただき実施しております「退職記念旅行」について、新型コロナウイルス感染症の世界的なまん延の影響を受け、現在も安心・安全な状態で海外旅行にご参加いただける状況にないため、非常に残念ではございますが今年に引き続き令和4年退職記念旅行の実施を見送ることいたしました。

日本のみならず世界的に新型コロナウイルスが収束し、令和5年以降の退職記念旅行の実施が決定いたしましたら当広報誌にてお知らせいたします。

また、ご退職年度でなくてもご参加できますので、興味をお持ちの方はお申し出くださいましたら、令和5年以降の退職記念旅行の実施が決定した際にご案内をさせていただきますので、お気軽にお申し出ください。お待ちしております。



## 問い合わせ・ご連絡先

(有)兵庫ライフサービス TEL:078-265-6170

ご宿泊招待券に当選されなかった方にも、  
うれしいラッキーチャンス!!  
抽選で10名様にゆめ春来3,000円割引券をプレゼント!!

# クロスワードパズル

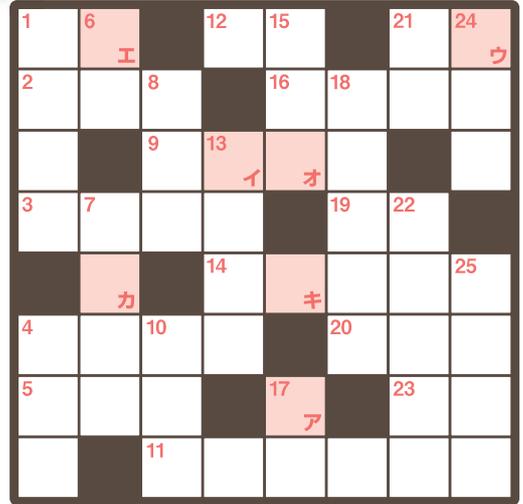
実りの秋がやってきました。  
旬の味覚はもちろんのこと、  
あわせてパズルも  
お楽しみください♪

## タテのカギ

- 秋の雲ひとつない晴天。
- 包丁を研ぐのに欠かせないアイテム。
- これを鍵につけておけば安心。振り動かすと、チャリンと音が鳴る。
- 「ピサの斜塔」があるのはどこの国?
- ラーメンに入っていると嬉しい、うずまき模様のアイツ。
- 職務についている一定期間のこと。
- 英語で「Math」。日本語に訳すと?
- 見つけたらラッキー。つい探してしまう、○○○のクローバー。
- 肩○○、首○○、○○性。
- 自動車のエンジン部の覆い。
- 調味料の「さしすせそ」。「し」は何?
- 選択という意味。とくに、ある物・事を追加するかどうかの選択。○○○○○。
- ある美術作品を忠実に再現すること。
- 黙り込むこと。○○○○を守る。

## ヨコのカギ

- 気を付けよう。○○は我が身。
- 人と人との結びつき。○○○が深まる。
- 長期保存のために凍らせること。
- 「かしわ」とも呼ばれるお肉は?
- よくがんばったから、○○○旅行へ!
- 家の住人がいない留守のあいだ、その家を守ること。お○○○○。
- いつものお決まりのフレーズ。
- 付け加えて与えること。○○する。
- もう後には引けない、限界ギリギリ。
- からだの特定のスポットを押して刺激を与え、不調の改善を図る。○○○○。
- ほかの単語の語頭につく、「新しい」を意味する語。ヒントは2文字。
- 大都会の中心部。
- やけ。○○ふり。○○ばしら。
- 東西南北など4つの方角を意味する「四方」。「しほう」や「○○」と読む。



答え ア イ ウ エ オ カ キ

令和3年7月号の解答「ハナビタイカイ」応募数261通  
たくさんのご応募ありがとうございました。

## ゆめ春来 ご宿泊招待券 プレゼント!!

クロスワードパズルに正解された方の中から抽選で**5組10名様**にゆめ春来ご宿泊招待券をプレゼント!さらに、**当選されなかった方の中から抽選で10名様にゆめ春来3,000円割引券をプレゼント**します。

### 応募方法

郵便はがきに、①クイズの解答②郵便番号・住所③氏名④電話番号⑤勤務先⑥組合員証記号番号(組合員証に記載された記号と番号)を記入の上、右記へお送りください。

### 締め切り

令和3年11月15日(月)消印有効

### プレゼント応募のあて先

〒650-0011  
神戸市中央区下山手通4-16-3  
兵庫県市町村職員共済組合  
クイズ係 宛

※当選は賞品の発送をもって発表といたします。  
※応募は、**組合員お一人につき1通**とさせていただきます。また、わが街紹介(16~17ページ)の物産プレゼントとは応募が別になりますのでご注意ください。  
**令和元年10月1日から郵便はがきの料金が63円に変更になりましたのでご注意ください。**

### <ご宿泊招待券の利用にあたっての注意点>

1泊2食付きの彩(いろどり)コースとなります。入湯税(150円)及び飲食物代は、別途ご負担いただきます。お料理は変更も可能ですが、差額が生じたときはご負担が発生いたします。宿泊利用助成との併用はできません。有効期限は**令和4年5月31日(火)**までです。なお、令和3年12月31日から令和4年1月2日までの間はご利用いただけません。また、令和4年4月1日以降については、宿泊プランの改定により、ご宿泊招待券の対象となるコースが変更となる場合があります。詳細はゆめ春来までお問い合わせください。

### <3,000円割引券の利用にあたっての注意点>

宿泊・飲食で利用することができます。売店及び入湯税の支払いには使用できません。利用の際、釣銭は支払われません。有効期限は**令和4年5月31日(火)**までです。

### ※個人情報の取り扱いについて

ご記入いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、商品の抽選及び発送に活用する目的以外に使用することはありません。また、個人情報をご本人の承諾なく業務委託先以外の第三者に開示・譲渡することは一切ございません。(法令により開示・譲渡を認められた場合を除きます)

## オウムを探せ!!

右のイラストに描かれたフクロウのなかに1羽だけ**オウム**がまぎれているよ!  
オウムがどこにいるか  
見つけよう!



「イラストクイズ」の解答は  
裏表紙をご覧ください。



# 防長苑で 旬のぜいたく を味わう

令和3年10月1日から  
令和4年3月31日まで



防長苑では県内の養殖場から生のとらふくを仕入れ、さばいております。

ふく処理施設届出済  
証番号：山健第8-1号 山口環境保健所認可

## 和 で味わう | 定番のふくさし、ふくちりをはじめとした、和食の枝とふくの旨味をご堪能ください



▲写真はふくフルコース4人前イメージです。

●電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

ふくフルコースプラン

18,000円 税込

ふくひれ酒、とらふくさし菊盛、とらふくちり、とらふく雑炊、とらふく白子焼き、とらふく唐揚げ、とらふく握り寿司、とらふく白子豆腐、前菜、デザート

ふく会席プラン

13,500円 税込

ふくひれ酒、とらふくさし、とらふくちり、とらふく唐揚げ、前菜、造り、洋皿、蒸物、御飯、デザート



▲写真はふくフレンチ1人前イメージです。

## 洋 で味わう | とらふくにも劣らない旨味をもつ山口県産真ふくを使ったフレンチコースをご堪能ください

●電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

ふくフレンチプラン 12,500円 税込

真ふくオードヴル盛合せ、真ふくのカルパッチョ、真ふくと魚介のブイヤベース風、真ふくとフォアグラ・牛ロースのアンサンブル、とらふく焼き白子のリゾット、パン、デザート

## 湯田温泉と白狐伝説

湯田温泉の起こりは、約800年前と言われています。豊富な湯量を誇る温泉郷として知られ、古くから親しまれてきました。アルカリ性単純温泉の肌によく馴染む柔らかい湯が特徴。

この湯田温泉には、古の物語があります。遠い昔、湯田の権現山の麓の寺に小さな池があり、毎晩傷ついた白狐がやってきて足をつけていました。この様子を見た寺の和尚さんが、その池を深く掘ると湯がこんこんと湧き、その後この池は「白狐の湯」として評判となり、「白狐伝説」として今も語り継がれています。



## ご家庭に をお届け

防長苑の  
ふく宅配

ご注文方法

ネットでらくらくご注文  
BOCHOEN ONLINE SHOP  
<https://bochoen.stores.jp>

QRコードは  
こちら



- 1 ご希望お届け月の商品を選択し、バリエーションからお届け日を選択
- 2 お客様情報、お届け先情報を入力
- 3 決済方法を選択して購入完了



写真はふくさしふくちりセット竹の内容物イメージです。

宿泊プランには共済組合が発行する宿泊利用助成券がご利用いただけます



やまぐち湯田温泉  
**防長苑**

〒753-0077  
山口県山口市熊野町 4-29

TEL .083-922-3555  
FAX.083-921-1001

SNS

防長苑  
Facebook



防長苑  
チャンネル



極  
Instagram



おすすめ  
スポット

## 神戸布引で見つけた吊り橋。「猿のかずら橋」





新神戸駅の北にある布引公園のハイキングコース途中にある小さな橋です。猿のかけ橋としてもともとあった鋼橋に、祖谷のかずら橋に似せてサルナシのツルを巻いて装飾した吊り橋です。ここから上流側約400mに五本松ダム、下流側約70mに雄滝があります。紅葉の季節はきれいな眺めです。

各おすすめスポットの営業状況は、HP等でご確認ください。

感染防止の取り組み | 新型コロナウイルス感染症等への対策を実施し、安心して安全にご利用いただけるよう努めています。対策の詳細はホームページに掲載しています。

## 季節の味覚 秋

期間/令和3年10月1日～10月31日

---

お一人様  
4,200円 → 1,200円

利用助成控除後



前菜盛り合わせ  
豆腐の上海蟹みそ煮込み  
秋鮭ときのこのオレンジソース  
松茸焼売と野菜セイロ蒸し  
松茸土瓶蒸し  
松茸釜飯  
デザート



## 忘年会プラン

期間/令和3年11月1日～12月27日



写真は4人前のイメージです。

すき焼き(兵庫県産特選牛・国産豚)

前菜・春巻き・うどん・デザート



写真は4人前のイメージです。

しゃぶしゃぶ(兵庫県産特選牛・国産豚)

前菜・春巻き・うどん・デザート

お一人様

5,300円

↓

利用助成控除後

2,300円

---

2時間  
飲み放題付

### 忘年会プランご利用での割引

1回目

お一人様 5,300円

◀

1回目の領収書持参で  
2回目の利用は

▶

2回目

支払金額の20%引き

# 鍋プラン 期間/令和3年11月1日～12月27日



写真は4人前のイメージです。

2名様から承ります

5種類の鍋の中から、好きな鍋が選べるプランです。

塩麴鍋

みぞれ鍋

海老味噌豆乳鍋

鶏つみれ鍋

ピリ辛薬膳鍋



2時間飲み放題付

お一人様 4,800円 → 利用助成控除後 1,800円

前菜・ポテト・麺・デザート

## おすすめ宿泊プラン

### 得とくプラン

通常日の限定プラン(繁忙日を除く)

お一人様 1泊夕食付  
7,300円 → 利用助成控除後 3,800円  
朝食はサービスです。



### 贅沢プラン

ふかひれの姿煮付

お一人様 1泊夕食付  
12,000円 → 利用助成控除後 8,500円  
朝食はサービスです。



## かけこみプラン

当日(18:00～23:00)のご予約で、お得にご宿泊いただけます。

予約電話 | 078-222-2600



お一人様 5,300円 → 利用助成控除後 1,800円  
朝食はサービスです。

### 助成金額

宿泊…3,500円 日帰り…3,000円

助成は、助成金額以上のご利用をされた場合に限りです。

組合員及び被扶養者の方(任意継続組合員含む)は、来館時に『組合員証』又は、『組合員被扶養者証』をご提示していただくことにより、ご利用料金より左記の助成金額が控除されます。

■表示料金は、すべて消費税・奉仕料込みです。 ■写真はすべてイメージです。 ■いずれのご利用も事前のご予約が必要です。



## ひょうご共済会館

〒650-0004 神戸市中央区中山手通4-17-13

TEL 078-222-2600

FAX 078-222-2977



E-mail: hikkaikan@vivid.ocn.ne.jp

URL: http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan/

ホームページから宿泊の予約ができます。



JR元町駅東口から徒歩8分



**丹波紅葉三山の一つとして知られる「高源寺」**

中国杭州で修行した僧・遠谿が後醍醐天皇より号を得て開山。秋には丹波紅葉三山の一つで、数百本の天目楓の紅葉が鮮やかです。三重塔や本堂など多くの建物が建っています。また、予約制で住職手作りの精進料理もいただけます。

各おすすめスポットの営業状況は、HP等でご確認ください。

**感染防止の取り組み** | 新型コロナウイルス感染症等への対策を実施し、安心して安全にご利用いただけるよう努めています。対策の詳細はホームページに掲載しています。

令和3年度 | **ゆめ春来繁閑日カレンダー**

   閑散日   
    通常日   
    繁忙日   
    年末年始   
    休館日

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**早割**

閑散日は早割でさらにお得!

30日前までにご予約いただくと

**1,000円割引!**

助成金額

**宿泊…5,500円 日帰り…3,000円**

助成額は、助成金額以上のご利用をされた場合に限りです。

組合員及び被扶養者の方(任意継続組合員含む)は、来館時に『組合員証』又は、『組合員被扶養者証』をご提示していただくことにより、ご利用料金より左記の助成金額が控除されます。

おすすめ料理

# 蟹料理のご案内

期間／令和3年11月6日～令和4年3月20日

旬で美味しい蟹をご堪能ください。

11月6日  
蟹漁解禁

ゆめ春來蟹料理 スタート



写真は2人前のイメージです。

## 蟹コース

閑散日	お一人様 1泊2食付 18,160円	利用助成控除後 ➔ 12,660円
通常日	お一人様 1泊2食付 18,860円～	利用助成控除後 ➔ 13,360円～
繁忙日	お一人様 1泊2食付 19,560円～	利用助成控除後 ➔ 14,060円～



写真は2人前のイメージです。

## 蟹と但馬牛コース

閑散日	お一人様 1泊2食付 22,900円	利用助成控除後 ➔ 17,400円
通常日	お一人様 1泊2食付 23,600円～	利用助成控除後 ➔ 18,100円～
繁忙日	お一人様 1泊2食付 24,300円～	利用助成控除後 ➔ 18,800円～

活蟹の料理も承ります。 時価となりますので、詳細はお問い合わせください。



- 前菜 野菜生春巻き
- 造り 旬魚3種盛り
- 焼物 但馬牛幽庵焼き
- 揚げ物 但馬牛串カツ
- 台物 但馬牛サーロイン 鉄板焼き
- 焜炉 但馬牛のすき焼き風
- 替鉢 但馬牛冷製しゃぶしゃぶ
- 御飯 但馬産こしひかり 香物
- 吸物替り 但馬牛スープ
- デザート

但馬牛を堪能!

## 但馬牛会席 期間／～令和4年3月31日まで

閑散日	お一人様 1泊2食付 18,260円	利用助成控除後 ➔ 12,760円
通常日	お一人様 1泊2食付 18,960円～	利用助成控除後 ➔ 13,460円～
繁忙日	お一人様 1泊2食付 19,660円～	利用助成控除後 ➔ 14,160円～

※お部屋は洋室、和室となります。閑散日に和洋室をご利用の場合は、別途追加料金1,300円頂戴します。※お部屋のタイプにより料金が異なります。  
※表示料金はすべて消費税・奉仕料込みです。※別途入湯税150円お預かりします。※写真はイメージです。※料理内容は仕入れ等により変更になる場合がございます。  
※詳細はお問い合わせください。



ふるさとのひととき —— いで湯の里



湯村温泉

ゆめ春來

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

TEL.0796-99-2211  
FAX.0796-92-0233



ゆめ春來ブログ  
「山紫水明」も  
ご覧ください。



E-mail : y-haruki@theia.ocn.ne.jp  
URL : http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/  
ホームページから宿泊の予約ができます。



写真は但馬牛焼きのイメージです。

# 秋のチョイスプラン

期間／～10月31日の閑散日のみ  
 メイン料理をお選びください。  
 一人1種類選べます。

早割  
対象外



但馬牛焼き



但馬牛すき焼き



但馬牛しゃぶしゃぶ

利用助成控除後

お一人様 1泊2食付

12,760円 ➔ **7,260円**

和洋室をご利用の場合は、別途追加料金1,300円発生いたします。

# ゆったりプラン

早割  
対象外

期間／～10月31日の閑散日のみ

ご宿泊はゆったりとした  
和洋室をご用意しました。

1日2組限定

プランご利用の方に、  
入浴剤をプレゼント



利用助成控除後

お一人様 1泊2食付

13,000円 ➔ **7,500円**



写真は2人前のイメージです。

※お部屋は洋室、和室となります。※表示料金はすべて消費税・奉仕料込みです。※別途入湯税150円お預かりします。※写真はイメージです。  
 ※料理内容は仕入れ等により変更になる場合がございます。※詳細はお問い合わせください。



ふるさとのひととき —— いで湯の里



〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

TEL.0796-99-2211

FAX.0796-92-0233



Free Wi-Fi



ゆめ春來ブログ  
「山紫水明」も  
ご覧ください。



E-mail : y-haruki@theia.ocn.ne.jp

U R L : <http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/>

ホームページから宿泊の予約ができます。

## ■組合の概況(令和3年8月末現在)

### ①組合員数 (任継除く)



男	23,286人
女	16,713人
計	39,999人 (前年同月 38,974人)

### ②被扶養者数 (任継除く)



男	14,590人
女	22,620人
計	37,210人 (前年同月 37,273人)

### ③平均標準報酬月額 (任継除く)



短期 (前年同月)	410,241円 (416,989円)
長期 (前年同月)	396,467円 (402,006円)

### ④任意継続 組合員数



男	195人
女	109人
計	304人 (前年同月 303人)

## ■令和3年8月(6月診療分)の医療費状況

	件数	金額 (1件当たりの医療費)	前年 同月比
本人	26,206件	322,731千円 (12,315円)	4.74%
家族	26,609件	324,948千円 (12,212円)	3.34%
高額療養費	566件	71,451千円	
家族療養費 附加金	157件	5,704千円	
一部負担金 払戻金	353件	12,126千円	
計	52,815件	736,960千円	

## オウムを探せ!!

の解答

○がついている所にオウムがかくれて  
いました。わかりましたか?

