

共済だより

6

kyosai dayori 2024 June No.576

千葉のタカラ

八街市

のどかさと便利さが
ちょうどいい



→目次は2ページへ

落花生畑（八街市）

千葉県市町村職員共済組合

<https://www.c-scskyousai.or.jp/>



『共済だより』の発行月 4月、6月、8月、10月、12月、1月、2月

本誌をご家庭へお持ち帰りください

がちょうどいい

葉工業地帯からは20km、成田国際空港から10kmの位置にあります。東は山武市に、
ています。基幹産業である農業は、にんじん、トウモロコシ、だいこん、落花生、すい
産として全国区の落花生などの農作物と馬にまつわる歴史です。

八街市



タカラその1

都市近郊型農業

八街市というと落花生が有名ですが、野菜の生
産も盛んな「都市近郊型農業地域」です。千葉県
北部のほぼ中央に位置するため、冬は気温が氷点
下になることもありますが、春秋は比較的過ごし
やすい気候です。豊潤な土壌と寒暖差でおいしい
野菜が生産されています。



落花生 すいか



さといも にんじん

落花生



収穫時期 9～10月

明治初頭、落花生は千葉県に導入され、現在の八街市の生産量は国内トップクラスです。八街の落花生は日本を代表する地域ブランドになっています。

すいか



収穫時期 5～7月

豊潤で水はけのいい八街の土壌が、甘いすいかを育ててくれます。八街すいかのおいしさは全国区です。

さといも



収穫時期 11～2月

さといもは、縁起物としてお正月料理に欠かせない食材です。八街はさといもの全国有数の産地です。

にんじん



収穫時期 5～6月、11～3月

土壌と気候に恵まれているから、八街の根菜はおいしさが際立ちます。

CONTENTS

- 2 千葉のタカラ 八街市
- 4 黒潮荘つうしん
- 6 もしも障害の状態になったら…障害厚生年金
- 8 3歳未満の子を養育している組合員の方へ「ねんきん定期便」をご確認ください！／高齢受給者証の交付について
- 9 こんな給付ご存じですか？療養費等について
- 10 医療費分析
- 12 整骨院・接骨院にかかる時
- 14 負傷原因調査にご協力をお願いします／資格喪失後の組合員証等の返納について
- 15 自動車事故等にあつて健康保険で治療を受けるときは必ず共済組合に届出を！
- 16 共済組合における国民年金第3号被保険者に係る届出等について
- 18 扶養事実確認調査を行います
- 20 アルバイトやパート等でお勤めの被扶養者の皆さま、ご注意ください！！
- 21 子や父母（祖父母）を被扶養者とする場合の注意点について
- 22 メンタルヘルス教室募集案内
- 23 3回で学ぶ介護講座募集案内
- 24 「特定健康診査受診券」を6月下旬に発行します！／
- 25 歯科口腔健康診査の実施について
- 26 気象病にご用心
- 27 令和6年度契約施設のお知らせ
- 28 共済ローン（貸付事業、物資事業）をご活用ください
- 29 健康管理講座募集案内
- 30 医療費への備え、できていますか？／市町村職員年金者連盟のご案内
- 31 令和5年度地区別共済制度研修会を開催しました
- 32 共済組合からのお知らせ
- 34 ゴルフ大会開催のお知らせ！
- 35 いつもの食材でパパッとつくるヘルシーレシピ
- 36 那須の森ヴィレッジからのお知らせ
- 38 オークラ千葉ホテルニュース

発見!



千葉のタカラ

●お問い合わせ先
八街市 八街市役所
043-443-1111 (代表)

のどかさ と 便利さ

八街市は、千葉県北部のほぼ中央に位置し、東京から50km圏内にあり、京西は佐倉市に、南は東金市・千葉市に、北は酒々井町・富里市にそれぞれ接しかなど、野菜が中心となっている都市近郊型農業です。八街市のタカラは、特

タカラその2

イベント情報

8月中旬開催 八街ふれあい夏まつり

けやきの森公園を会場として、地元のお店などが出店し、やきとり・からあげ・コロッケなどのおいしい食べ物や、ダンス・ゲーム大会・納涼踊りなど様々なイベントが繰り広げられます。中でも納涼踊りは多くの市民が踊りの輪に加わり盛大に行われます。八街市のイメージキャラクター・ピーちゃん ナッチちゃんも参加する、暑い夏を吹き飛ばすようにぎやかな夏まつりです。



9月開催 やちまた落花生まつり

落花生の街、八街にて毎年行われる「やちまた落花生まつり」。八街産落花生「千葉半立」や新種落花生「Qなっつ」の試食販売、茹でたての「おおまさり」の試食、この時期にしか手に入らない生落花生の販売などがあります。さらに、八街産生姜を使った「八街生姜ジンジャーエール」の試飲販売や新鮮野菜の販売もあり、八街の特産品が目白押し。ステージイベントでは、来場された方も楽しめる落花生にちなんだゲームなども！



▲八街駅には落花生像も！

また、模擬店の出店も多数あり、飲食スペースには椅子とテーブルが用意されます。

10月中旬開催 小出義雄杯八街落花生マラソン大会

市内の少年院での講演を機に交流が深まった小出氏から、地域活性化の手だての一つとして自身の名前を使ったマラソン大会の開催を提案。その後、有志による実行委員会が立ち上がり、大会名は特産品も盛り込んだ「小出義雄杯八街落花生マラソン大会」となりました。大会のメインレースは、国道409号もコースとなる10km。総勢1,500人のランナーが参加します。



馬にまつわる歴史

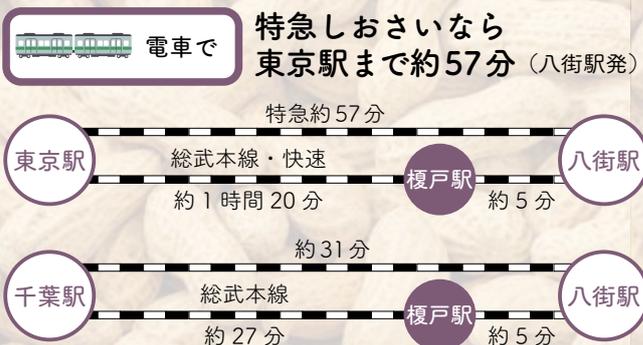
八街駅には野馬像も設置され、馬にまつわる史跡が点在しています。これは、古くから下総台地には放牧地が設置され、戦国時代には千葉氏によって「牧」が運営されていた歴史が関係しています。江戸時代になると徳川幕府の直轄の牧として引き継がれ、現在の八街市には小間子牧と柳沢牧がありました。今でも牧場を区分した「野馬土手」や野馬を追い込んだ「捕込場」、馬を供養する「馬頭観世音菩薩像」などの史跡が残されています。

▼八街駅には野馬像もあります



アクセス

JR 総武本線の八街駅、榎戸駅があり、千葉駅や都市部の駅へ通勤・通学する方も多いです。



夏の宿泊プランのご案内

期間：令和6年7月1日(月)～8月31日(土)まで

※夏期期間(令和6年7月13日から8月31日)は特別料金になります。
詳細は、黒潮荘にお問い合わせください。

特!
2,000円

令和6年度も直営施設助成金の特別加算(2,000円)が実施されます!

黒潮山海コース

料理長厳選!「浜茶屋風海鮮焼き」で海の恵みを存分にお楽しみください。



＜イメージ＞

お一人様 1泊2食付 **9,800円**※

なぎさコース

夏を感じられる食材をふんだんに使用した創作和食をご賞味ください。



＜イメージ＞

お一人様 1泊2食付 **7,800円**※

6月限定特別企画

虹色大漁祭

期間：令和6年6月1日(土)～6月30日(日)

お一人様 1泊2食付き **12,300円**※
11,300円※

アルコール飲み放題
ソフトドリンク飲み放題

昨年度開催しご好評いただきました、「**虹色大漁祭**」と「**黒潮祭**」のいいとこどり!
「**虹色大漁祭**の7つのおもてなし」で皆さまをお待ちしております。



＜イメージ＞

- おもてなし1** 虹の傘、花手水でお出迎え
- おもてなし2** 7色のてるてる坊主でお部屋を飾り付け
- おもてなし3** 虹色のお茶菓子
- おもてなし4** 虹色のお料理
- おもてなし5** 豪華お刺身取り放題
- おもてなし6** 70分のフリードリンク
- おもてなし7** 宿泊中に虹が出たら、1室あたり2,216円お値引き

CHECK POINT

お刺身だけでなく、お好みのネタを選んでお寿司、海鮮丼に! 食べ方、作り方は無限大!! 楽しく作って、美味しく食べよう!

※1泊2食、税・サ込み、利用券使用後の料金です。※仕入れ状況により内容が変わる場合もございます。
※休前日は+1,210円(税込)でご利用いただけます。※ご利用日前10日からは、キャンセル料が発生します。

●黒潮荘休館日

令和6年 6月	7月	8月	9月	10月	11月
4日(火) 5日(水) 25日(火) 26日(水)	1日(月) 2日(火) 3日(水) 4日(木) 16日(火) 17日(水)	28日(水) 29日(木)	17日(火) 18日(水) 19日(木)	1日(火) 2日(水) 22日(火) 23日(水)	4日(月) 5日(火) 6日(水) 26日(火) 27日(水)

Anniversary

アニバーサリープランの紹介



誕生日や還暦・定年・入学・快気祝いなど

“おめでとう”や“ごくろうさま”の気持ちとともに、記念旅行のお手伝いをさせていただきます。



「ケーキ」または「フラワーバスケット」をお選びいただき「記念写真」もプレゼント

思い出に残る旅をお探しならアニバーサリープランをどうぞ。その他、さまざまな行事でのご利用、ひとときの演出をサポートいたします。どうぞ、お気軽にご相談ください。

※詳細については、HPまたは黒潮荘にお問い合わせください。

予告 新プラン 房総まるごと大漁祭開催のご案内 限定

期間：令和6年9月1日(日)～
9月30日(月)まで

お一人様 12,300円※アルコール飲み放題
お一人様 11,300円※ソフトドリンク飲み放題

黒潮荘の船プラン!

料理長が厳選した新鮮な海の幸を振舞います。

詳細につきましては、『共済だより8月号』をお待ちください。なお、黒潮荘のHPでは、最新情報を掲載しております。

予告 黒潮荘感謝祭 第2弾 限定

期間：令和6年10月1日(火)～
10月31日(木)まで

4月に開催し大好評をいただきました、黒潮荘感謝祭が再登場。

今度も **なぎさコース秋ver** が6,500円※(休前日は+1,210円)、さらに、次回ご利用いただける5%割引券(※)もお渡しいたします。

この機会に、黒潮荘をお得に満喫してください。

※各種助成券控除後の金額から5%割引となります。

おすすめ
スポット

紹介

夏の思い出作りに、海水浴はいかがでしょうか。



鴨川市内には、海水浴場が5つあり、7月中旬から開設されます。海水浴で楽しんだ後は、黒潮荘でごゆっくりお過ごしください。

- 太海海水浴場 黒潮荘からお車で3分
- 前原海水浴場 黒潮荘からお車で7分
- 江見海水浴場 黒潮荘からお車で15分
- 城崎海水浴場 黒潮荘からお車で20分
- 内海海水浴場 黒潮荘からお車で25分

かもなす Wキャンペーンのお知らせ

黒潮荘・那須の森ヴィレッジ2施設合同キャンペーンを開催します！組合員の皆さまにお得な特典をご用意いたしました。皆さまのお越しをスタッフ一同、心よりお待ちしております！

実施期間 令和6年4月1日(月)～7月12日(金)
令和6年9月1日(日)～11月30日(土) ※那須の森ヴィレッジは開設期間に準拠

1 | かもなすスタンプラリーで、宿泊割引券をプレゼント!

宿泊1泊につきスタンプを1つ押ささせていただきます。両施設のスタンプが揃うと、2,000円分の宿泊割引券をプレゼント！ 両施設利用してスタンプを4個集めると、更に5,000円分の宿泊割引券をプレゼント！ ※スタンプカードは1組につき1枚とさせていただきます。

2 | 毎月抽選で当たる！豪華賞品プレゼント!

宿泊時に応募券を配付いたします。各施設毎月抽選で2名様に「かも・なす」の地元高級食材をプレゼント！

3 | 鴨川名産の鯛せんべいプレゼント!

長く地元で愛されている鴨川名産の鯛せんべいをプレゼントいたします！ ※1組につき1箱をプレゼントさせていただきます。

● 黒潮荘限定 ●



Facebookでも最新情報更新中!

黒潮荘最新情報や館内でのイベント情報や空室情報等を随時更新しておりますので、気になった方はフォローして「いいね!」してください!



Instagram
もやっています!

Instagramは支援や関与をしていません。



ご予約・お問い合わせ

千葉県市町村職員共済組合保養所
南房総鴨川



Tel. 04(7092)2205

黒潮荘

〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚 2565
Fax 04 (7093) 1213

黒潮荘

検索

ホームページ

<https://www.kuroshioso.jp/>

パスワード(コード)は『9640』です。

になったら… 障害厚生年金

もしも病気やけがなどで生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方でも障害年金を受け取ることができる場合があります。

障害年金の種類

障害年金には、厚生年金から支給される障害厚生年金と、国民年金から支給される障害基礎年金があります。

障害厚生年金は年金制度独自の障害等級（1～3級）に該当する場合に支給され、1、2級に該当する場合には、障害基礎年金が併せて支給されます。なお、障害厚生年金が支給されない程度の一定の障害状態にあるときは、障害

手当金（一時金）が支給されます。

● 障害等級の目安

- 1級：日常生活を一人で営めないような状態
- 2級：日常生活に大きな制限を受けるような状態
- 3級：仕事に大きな制限を受けるような状態

障害厚生年金の支給要件

次の1～3のすべての要件を満たしているときに障害厚生年金が支給されます。

- 1 厚生年金保険の被保険者である間に、障害の原因となった病気やけがの初診日がある。
- 2 障害の状態が、障害等級表に定める1級から3級のいずれかに該当している。
- 3 初診日の前日に、保険料の納付要件を満たしている。

障害年金の支給額

障害等級や扶養家族の状況により年金額が異なります。障害基礎年金には定額と子の加算があり、障害厚生年金には報酬比例部分と配偶者の加給年金があります。

障害年金	年齢	障害等級1級	障害等級2級	障害等級3級	障害手当金
厚生年金	67歳以下	標準報酬比例部分×1.25 + 配偶者の加給年金額	標準報酬比例部分 + 配偶者の加給年金額	報酬比例部分 (最低保証額 612,000円)	報酬比例部分 × 2年分
	68歳以上	234,800円	234,800円	報酬比例部分 (最低保証額 610,300円)	
基礎年金	67歳以下	1,020,000円 + 子の加算	816,000円 + 子の加算	—	—
	68歳以上	1,017,125円 + 子の加算	813,700円 + 子の加算	—	—

(金額は令和6年度)

障害厚生年金の請求時期

障害の状態に該当した時期に応じ、次の2つの請求方法があります。

1 障害認定日による請求

障害認定日に法令に定める障害の状態にあるときは、障害認定日の翌月分から年金を受給できます。請求は障害認定日以降、いつでもできますが、5年の時効があります。

※障害認定日とは、初診日から起算して1年6月を経過した日、

またはその期間内に傷病が治った日、またはその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日をいいます。

2 事後重症による請求

障害認定日に法令に定める障害の状態に該当しなかった方でも、その後症状が悪化し、法令に定める障害の状態になったときには請求日の翌月から障害年金を受給できます。

障害年金を受給中に新たな障害が発生したら…

両方の障害を併せて新たに障害の程度を認定し、1つの年金として支給されます。

障害等級3級や障害手当金が支給されていた方も、両方の障害を併せて新たに障害の程度を認定し、障害等級が上がる場合があります。



もしも障害の状態

① 障害基礎年金の子の加算

障害基礎年金の受給者によって生計維持されている18歳到達の年度末までの子、または1、2級の障害がある20歳未満の子がいる場合に加算されます。

第1子・第2子 各234,800円 (令和6年度)
第3子目から 各 78,300円

※同一の子を対象とした児童扶養手当が支給されている場合、障害基礎年金の子の加算を優先的に支給し、児童扶養手当は差額分が支給されます。

② 障害厚生年金の報酬比例部分

(平成15年3月31日までの期間)

平均標準報酬月額×7.125/1,000×平成15年3月までの被保険者(組合員)期間の月数

+

(平成15年4月1日以後の期間)

平均標準報酬額×5.481/1,000×平成15年4月以後の被保険者(組合員)期間の月数

※報酬比例部分は、障害認定日が属する月までの被保険者期間の月数で計算し、障害認定日までの被保険者期間月数が300月未満の場合は300月とみなして計算。

※複数の厚生年金の被保険者期間をお持ちの場合は、初診日に加入していた実施機関がまとめて障害厚生年金を支給。

※障害等級が1級の場合は、報酬比例部分は、上記の額にさらに125/100を乗じる。

③ 障害厚生年金の配偶者の加給年金額

加給年金額は、障害等級が1級または2級の障害厚生年金の受給者によって生計維持されている65歳未満の配偶者がいる場合に加算されます。

配偶者 234,800円 (令和6年度)

※ただし、配偶者が加入期間20年以上である老齢厚生年金、障害厚生年金または国民年金制度の障害基礎年金等を受給しているとき、または、受け取る権利がある場合(在職により支給停止となっている等)は、加給年金額は支給停止となります(受給中の方等には経過措置あり)。

④ 障害年金生活者支援給付金

以下の支給要件をすべて満たしている方に支給されます。

①障害基礎年金の受給者

②前年の所得※1が、4,721,000円※2以下

給付額(月額) 障害等級1級 6,638円 (令和6年度)
障害等級2級 5,310円

※1 障害年金等の非課税収入は、年金生活者支援給付金の判定に用いる所得には含まれません。

※2 扶養親族等の数に応じて増額。

お問い合わせ先

組合員 (短期組合員を除く) 年金課 年金係(直通) 審査係

3歳未満の子を養育している 組合員の方へ



～厚生年金計算における養育特例制度のご案内～

組合員の方が、3歳未満の子を養育している期間中の標準報酬月額が、養育期間前の標準報酬月額（従前標準報酬月額）を下回った場合、組合員の方からの申出により、年金額の計算においては従前標準報酬月額を適用させることができます。

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の方
- 育児休業等の取得の有無とは関係ありませんが、掛金免除期間は養育特例が適用されません（掛金免除期間は養育特例期間に該当しません）。
 - 父母ともに組合員で3歳未満の子と同居し養育している場合、父母どちらにも適用することができます。
 - 扶養認定されていない子も対象となります。
 - 2年間は遡及することが可能です。申出書提出月から2年以上前の期間については養育特例が適用されませんので、ご注意ください。

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、または退職したとき
- 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、または子を養育しないこととなったとき
- ⑤ 産前産後休業または育児休業（掛金免除）を開始したとき
- ⑥ 被保険者が70歳に到達したとき

※ 養育することとなった日は、子を出生したとき、子を養子としたとき、別居していた子と同居することとなったとき等になります。

- ③～⑤の事由により終了する場合は、「養育期間標

準報酬月額特例終了届出書」の提出が必要となります。③、⑤の場合、終了時の添付書類は原則不要ですが、④の場合、養育しないこととなった日を確認できる添付書類が必要です。

- ①、②、⑥の事由により終了する場合は、「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」の提出は不要です。

養育特例の申出手続きについて

「養育期間標準報酬月額特例申出書」に次の書類を添付して、所属所の共済事務担当課へご提出ください。添付書類は提出日から90日以内に発行されたものが必要です。

- ◆ 申出者が世帯主である場合 世帯全員の住民票（※）

- ◆ 申出者が世帯主でない場合

1. 子の生年月日及び子と申出者との身分関係を明らかにすることができる戸籍謄（抄）本または戸籍記載事項証明書
2. 世帯全員の住民票（※）

※「養育期間標準報酬月額特例申出書」にマイナンバーを記載した場合は、以下のAまたはBの書類で代用できる場合があります。

A 申出者のマイナンバーカードの両面コピー

B ● 申出者のマイナンバーが確認できる書類のコピー（通知カード、マイナンバーの表示のある住民票）

● 身元確認書類のコピー（運転免許証、パスポート等）

マイナンバーを基にした事務手続きにおいて、必要となる情報を取得できなかった場合は、改めて世帯全員の住民票の提出をお願いする場合があります。

お問い合わせ先

- 育児休業等掛金免除・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定に関すること
保健課 資格係……………TEL 043(248) 1116
- 養育特例に関すること
年金課 記録調査係……………TEL 043(248) 1118

「ねんきん定期便」をご確認ください！

共済組合では、年に1度、誕生月に「ねんきん定期便」を送付しております。「ねんきん定期便」は、これまでの年金加入期間や年金見込額など大切な情報が記載されています。お手元に届きましたら、ご自身の年金加入期間等をしっかり確認してみましょう。

- ※ 誕生月の2カ月前の情報を基に作成しているため、住所変更等された方には送付が遅れる場合があります。
- ※ 短期組合員の方は、日本年金機構から送付されます。

- 送付対象者 59歳までの組合員
- 送付内容等

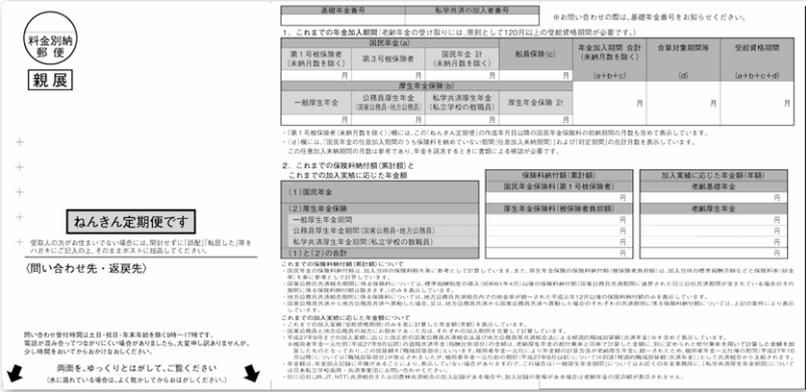
対象	送付形式	内容
50歳未満	はがき	これまでの年金加入期間、加入実績に応じた年金額等
50～58歳	はがき	これまでの年金加入期間、老齢年金の見込額等
35・45歳	封書	これまでの年金加入期間、加入実績に応じた年金額、厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況等
59歳	封書	これまでの年金加入期間、老齢年金の見込額、厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況等

※50歳以上の方の老齢年金の見込額は、現在の加入条件で60歳まで継続して加入したものと仮定し、計算した額が表示されています。

ご自身の年金加入記録をご確認ください

「ねんきん定期便」が届いたら、記載されている年金加入記録にもれや誤りがないかご確認をお願いします。お勤めされていた期間が短期間であっても、年金の受け取り（受給資格期間）に結び付く可能性があります。万が一、もれや誤りがあると思われる方は、公務員期間については共済組合まで、国民年金及び民間会社の期間については最寄りの年金事務所までご連絡ください。

お問い合わせ先 年金課記録調査係(直通) TEL 043(248)1118



(イメージ)

高齢受給者証の交付について

～70歳になった組合員及び被扶養者の皆さまには高齢受給者証が交付されます～

① 交付対象者

70歳を迎えた組合員及び被扶養者については、「市町村職員共済組合高齢受給者証」（以下「高齢受給者証」という）を交付しています。

この高齢受給者証は、70歳の誕生日の翌月（誕生日が月の初日の場合はその月）から75歳の誕生日の前日まで適用になります。

また、被扶養者認定時に高齢受給者証交付対象となる者については、組合員被扶養者証と併せて交付します。

保険医療機関等で受診される際には、組合員証や組合員被扶養者証（保険証）と併せて提示してください。

② 負担割合

(1) 組合員

- ① 標準報酬の月額が28万円未満の場合・自己負担2割
- ② 標準報酬の月額が28万円以上の場合・自己負担3割

(2) 被扶養者

- ① (組合員が70歳未満の) 被扶養者・・・自己負担2割

- ② (組合員が70歳以上かつ標準報酬の月額が28万円未満の) 被扶養者・・・自己負担2割
- ③ (組合員が70歳以上かつ標準報酬の月額が28万円以上の) 被扶養者・・・自己負担3割

※自己負担が3割となった場合、収入額が以下の要件のいずれかに該当している場合、申請されますと自己負担が2割となります。なお、70歳以上で自己負担3割の組合員及び被扶養者の皆さまには別途当共済組合から申請手続きのご案内をします。

【2割負担となる方】

- 70歳以上の被扶養者がある場合：520万円未満
- 70歳以上の被扶養者がいない場合：383万円未満

※前述の「70歳以上」とは、「70歳以上75歳の誕生日の前日まで」です。

③ 交付方法

当共済組合で作成し、誕生月の下旬（1日生まれの方は誕生月の前月下旬）に所属所の共済事務担当課を経由して、組合員の皆さまに交付します。

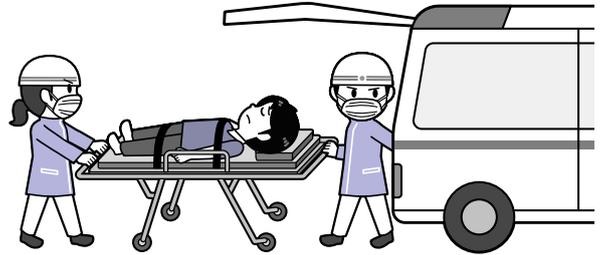
お問い合わせ先 保健課資格係(直通) TEL 043(248)1116

療養費等について

組合員の皆さまやご家族（被扶養者）の方が、旅先で急病になったり、事故等で病院などの医療機関（以下「病院等」という。）に運び込まれたりした場合など、組合員証（保険証）等を提示することができないときは、医療費（治療に要した費用）の全額を病院等に支払わなければなりません。

この場合、後日共済組合に申請することにより、払い戻しを受けられる制度があります。この制度を療養費（被扶養者の場合は、家族療養費）といいます。

そこで、今月は療養費の制度についてご説明します。



① 療養費とは

通常、組合員の皆さまが病院等で治療を受けるときは、組合員証（保険証）等を提示し、療養の給付などを受けることができますが、療養費は、前記のケースのようにやむを得ない事情による場合に療養の給付などを補完する制度になっており、特例的な役割をもつ給付になります。

このため、組合員の皆さまがご自身の都合で組合員証（保険証）等を提示できなかった場合（例：ただ単に組合員証を忘れたなど、共済組合が「やむを得ない」と認めることができない）ときには、療養費は給付できません。

② 給付内容

療養費の場合、組合員の皆さまが病院等に支払った医療費の費用の全額を給付するわけではありません。これは、共済組合では、健康保険法で認められている診療内容とその診療点数（1点を10円とする）に基づいて計算し、その7割相当額（未就学児の被扶養者の場合は8割相当額、70歳以上75歳未満の高齢受給者の場合は7割または8割相当額）を給付することになります。

このため、健康保険法で認められていない診療内容については、給付の対象となりません。

海外療養費について

病气やけがは、いつ起こるかわかりません。

もし、海外旅行中などに病气やけがをしてしまったら、その治療に支払った医療費はどうなるのでしょうか。海外では、組合員証（保険証）等が使えませんが、自費で治療を受けることになります。

そこで、組合員の皆さまが海外で病气やけがによって現地の医療機関等で治療を受け、その治療費を自費で支払った場合に共済組合から受け取ることができる海外療養費についてご説明します。

① 海外療養費とは

組合員の皆さまが、日本国内で病气やけがをしたときは、組合員証（保険証）等を保険医療機関に提出することで保険診療を受けることができますが、海外の医療機関等で治療を受けた場合、海外には日本の健康保険の保険医療機関はありませんので、治療を受けた本人が治療費を一時立替え払いし、帰国後、共済組合に療養費の請求をすることにより給付を受けることができます。これが海外療養費です。

ただし、療養目的で海外に行き、治療を受けた場合については、海外療養費の給付の対象にはなりません。



③ 提出書類及び請求方法

① 提出書類等

医療の内容	必要な提出書類	注意事項
やむを得ず組合員証を提示できなかった場合	<ul style="list-style-type: none"> 療養費等請求書 診療報酬明細書（診療明細書等の名称が異なるものは不可）（写し可）または診療報酬領収済明細書（原本） 領収書（原本） 	単に組合員証を忘れた場合には給付対象とはなりません。
コルセットやギプス等治療用の補装具を作製した場合	<ul style="list-style-type: none"> 療養費等請求書 治療用装具製作指示装着証明書（小児弱視等治療用眼鏡の場合は治療目的である旨が明記されているもの） 領収書（原本）及び補装具の明細書（原本） 	症状固定後における補装具の装着は、治療用ではないため給付対象となりません。また、柔道整復師の指示により作製された場合は給付の対象外です。
四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣等を購入した場合	<ul style="list-style-type: none"> 療養費等請求書 療養担当に当たる保険医の弾性着衣等の装着指示書（装着部位、手術日等が明記されていること）（原本） 弾性着衣等を購入した際の領収書または費用の額を証する書類（原本） 	弾性着衣の製品の着圧は、30mmHg以上（※）が対象となります。1度に購入する弾性着衣等は、洗い替えを考慮し、 装着部位ごとに2着を限度とし、前回購入の領収日より6カ月経過後において再度購入された場合も支給 します。 ※医師の判断による特別な指示がある場合は20mmHg以上の着圧であっても支給の対象となります。
はり・灸・あん摩・マッサージ等の施術を受けた場合	<ul style="list-style-type: none"> 療養費等請求書 医師の証明書または同意書（原本） 各月ごとの施術内容のわかる書類（施術院作成の「療養費支給申請書」等）（原本） 領収書（原本） 	施術は、 医師が通常の治療のみでは傷病の治療効果が認められないと判断し、医師の指示により施術を受けた場合のみ 給付対象となります。 患者側の希望のみでは給付対象となりません。
生血の輸血を受けた場合	<ul style="list-style-type: none"> 療養費等請求書 領収書（原本） 輸血証明書（原本） 	生血を使用した場合でも親子、夫婦、兄弟等の親族から血液を提供されたときは、給付対象外です。
病気やけがの治療のため、入院または転院しなければならない場合(移送費)	<ul style="list-style-type: none"> 療養費等請求書 医師が移送を必要とした証明書 領収書（原本） 	症状からみて 患者が自力で移動困難な状態 にあり、 医師の指示により緊急的な必要 があつて保険医療機関へ移送される場合に給付対象となります。

② 請求方法

お勤め先の共済事務担当課へ書類を提出してください（任意継続組合員の方は、共済組合へ直接請求してください）。

なお、請求時効については、治療を受けた日から2年間ですのでご注意ください。

② 診療費用の算定方法

海外の医療機関等で治療を受けた場合の診療費用の算定方法については、国によって治療内容や診療費用等も異なりますので、日本の健康保険法の規定による「療養に要する費用の額の算定方法」に基づき、診療報酬点数1点の単価を10円とし、診療報酬点数表に定める点数を乗じて算定することとされています。

したがって、現地通貨で支払った医療費を単に円換算して支払われるものではありません。

③ 療養費の請求手続き

海外療養費の請求方法については、共済組合用の「療養費等請求書」、渡航歴のわかるパスポートの写し、海外の医療機関等に対して照会を行うことの同意書、医療機関から発行された領収書、明細書等一式（原本）、海外で治療を受けた医療機関等にて記載いただく、診療内容を明らかにした「診療内容明細書」（原本）及び領収額を明らかにした「領収明細書」（原本）等の証拠書類を添付し、お勤め先の共済事務担当課へ提出してください（書類については、お勤め先の共済事務担当課にて入手いただけますので、海外へ渡航される際は持参いただくようお願いいたします）。

なお、その証拠書類が外国語で記載されている場合は、**日本語の翻訳文を添付し**、また、翻訳文には翻訳者の氏名、住所を記載することとなります。

④ 療養期間が2カ月以上にわたる場合は、各月ごとの証拠書類が必要になります。

お問い合わせ先

保健課保健係

医療費分析

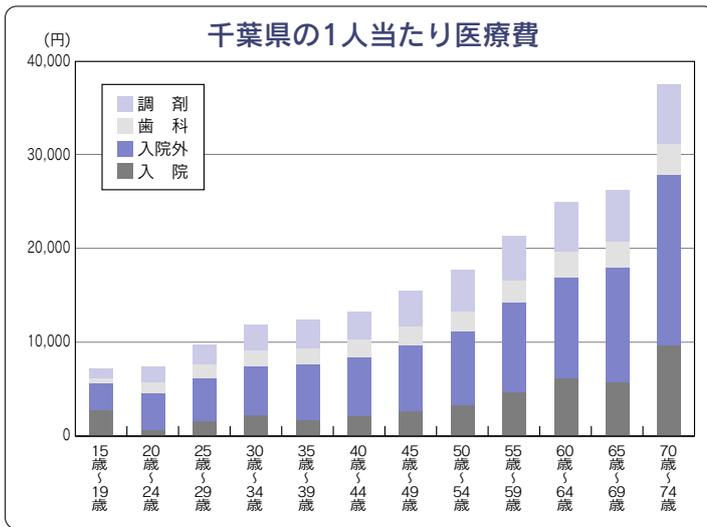
令和4年10月～令和5年3月受診分（令和4年10月からの地共済法適用拡大後の期間）における当組合の医療費

共済組合では、短期給付財政安定化計画の一環として医療費の分析を行っています。その中で、年齢階層別医療費統計表の一部を令和6年6月号と12月号の2回にかけて掲載いたします。

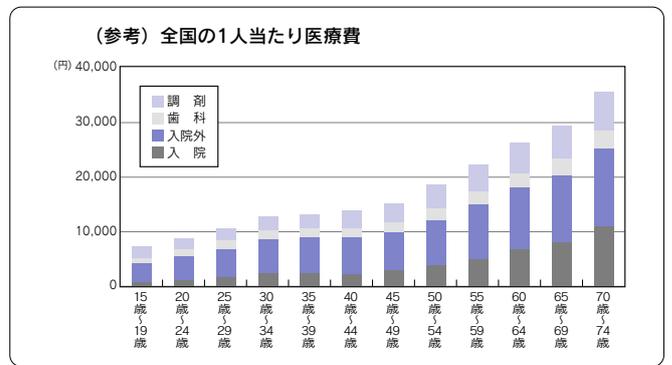
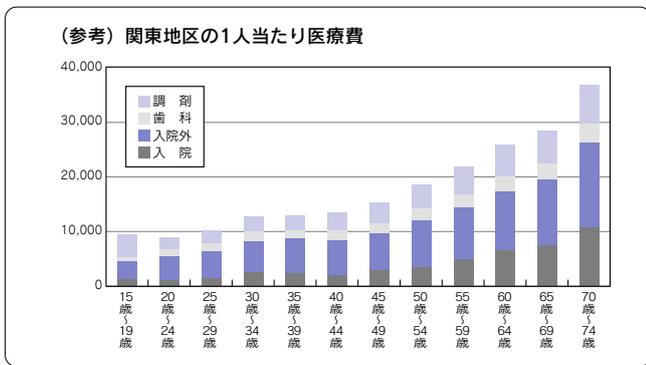
今回の6月号では、令和4年10月からの地共済法適用拡大後の期間である令和4年10月～令和5年3月受診分における本人の1人当たり医療費と、組合員数の多い世代である45歳から59歳の疾病分類別の上位5傷病を掲載いたします。



令和4年10月～令和5年3月受診分 （令和4年10月からの地共済法適用拡大後の期間） 年齢階層別医療費統計表（本人）



	1人当たり医療費（円）			
	入院	入院外	歯科	調剤
15歳～19歳	2,769	2,840	624	1,026
20歳～24歳	603	3,967	1,163	1,720
25歳～29歳	1,609	4,569	1,562	2,082
30歳～34歳	2,235	5,245	1,659	2,823
35歳～39歳	1,703	6,027	1,695	2,876
40歳～44歳	2,033	6,387	1,822	2,980
45歳～49歳	2,706	6,941	2,009	3,799
50歳～54歳	3,313	8,115	2,093	4,290
55歳～59歳	4,694	9,544	2,347	4,732
60歳～64歳	6,171	10,815	2,711	5,202
65歳～69歳	5,641	12,282	2,928	5,373
70歳～74歳	9,658	18,270	3,297	6,220



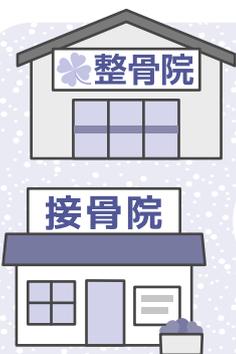
疾病分類別上位5傷病のうち、高血圧性疾患、糖尿病及び腎不全については、生活習慣病と呼ばれており、食事や運動、ストレス、喫煙などの不健全な生活の積み重ねによって引き起こされ、初期には自覚症状がなく重篤化しやすいため、健康を脅かす病気とされています。そのため、日々の食生活の改善や定期的な運動はもちろん、人間ドックや特定健診等を積極的に受診することにより、疾病の早期発見・早期治療が行え、生活習慣病の予防につなげることができます。

また、健康管理講座や各種セミナーを受講することにより、組合員及びご家族の健康への意識促進が行えますので、積極的な参加をお勧めいたします。

◆45歳から59歳の入院外における疾病分類別上位5傷病

傷病分類名	件数	日数	金額（円）	1件当たりの金額（円）	1日当たりの金額（円）
高血圧性疾患	12,722	14,331	10,502,751	826	733
糖尿病	3,575	4,277	6,403,676	1,791	1,497
腎不全	260	1,996	6,121,936	23,546	3,067
乳房の悪性新生物（腫瘍）	914	1,393	5,962,190	6,523	4,280
その他の消化器系の疾患	2,877	3,519	5,723,291	1,989	1,626

お問い合わせ先 保健課保健係(直通) TEL 043(248)1115



組合員証(保険証)が使える?

整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても組合員証(保険証)が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の
負傷のみに
限定!

保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび(不全骨折)
- 肉離れ(挫傷)

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要(応急手当の場合を除く)。

※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意!

自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷(公務災害適用)

など

整骨院・接骨院にかかるときの注意点



1 負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。

チェックポイント

- 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

3 領収書は必ず受け取り、保管しておく

整骨院・接骨院では、領収書の発行(無料)と、施術内容が細かく記された明細書の発行(有料の場合もあり)が義務付けられています。

領収書・明細書は必ず受け取り、金額や施術内容が実際と違っている場合は、共済組合にご連絡ください。

共済組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

共済組合では、組合員証(保険証)を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。

皆さまに納めていただいた掛金や負担金を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。



負傷原因調査にご協力をお願いします



共済組合では、医療費増高対策の一環として、診療報酬明細書（レセプト）を基に負傷原因調査を行っております。

第三者行為や公務災害に該当された場合、本来加害者等が、その治療費を負担することとなります。そのため、共済組合が負担すべきでない医療費について、回収することに努めております。

この調査は、負傷により組合員証等（保険証）を使用し、医療機関で治療された場合、その負傷の原因が、第三者行為や公務災害に該当するものではないかを確認するために必要な調査です。

短期財政の適正な運営のため、誠にお手数ではございますが、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

調査方法

共済組合からお勤め先の共済事務担当課を通して配付する「負傷原因報告書」により、組合員の皆さまに報告をお願いしております。

調査対象範囲

毎月病院などの医療機関から請求される診療報酬明細書（レセプト）の中から、外傷系の傷病名で3,000点以上を抽出し、作成しております。

ご注意

診療報酬明細書（レセプト）ごとの調査のため、同一の傷病により、複数月にわたり受診された場合や複数の医療機関等で受診された場合は、診療報酬明細書（レセプト）が異なり、複数枚の報告書が配付されることがありますのでご了承ください。

また、調査時期が、受診されてから3カ月後以降の実施となりますので、外傷系の治療をされたときには、受診された日やその原因等を記録されておかれましては役立ちます。

お問い合わせ先

保健課保健係(直通) TEL 043(248)1115

資格喪失後の組合員証等の返納について

～ 資格喪失後の組合員証等は使用できません! ～

●退職による資格喪失について

組合員の資格は、退職日までとなります。

退職日の翌日(資格喪失日)以降、「組合員証」(保険証)は使用できませんので、退職の際には元勤務先の共済事務担当課を通じて必ず「組合員証」を返納してください。

●被扶養者の資格喪失について

組合員が資格を喪失した場合は、被扶養者も同時に資格を喪失することになりますので、「組合員証」と併せて「組合員被扶養者証」(保険証)も返納してください。

●任意継続組合員の資格喪失について

任意継続組合員の資格は、資格喪失日の前日までとなります。

資格を喪失した場合は、「任意継続組合員証」(保険証)は使用できませんので、資格喪失後、速やかに共済組合へ直接返納してください。

なお、被扶養者がいる場合は、「任意継続組合員被扶養者証」も併せて共済組合へ直接返納してください。

任意継続組合員証等の返納先

〒260-8502
千葉市中央区中央港1-13-3
千葉県市町村職員共済組合 保健課資格係

《注意点》

○「高齢受給者証」、「特定疾病療養受療証」及び「限度額適用認定証」等が交付されていたら、併せて返納してください。

○資格喪失後もそのまま「組合員証」または「任意継続組合員証」等を使用して、保険医療機関等で受診した場合は、不正使用となりますので決して使用しないでください。

また、組合員等記入可能欄（住所等）以外の部分をご自分で訂正等することも不正使用となりますので、決して加筆・訂正等をしてしないでください。

お問い合わせ先

保健課資格係(直通) TEL 043(248)1116

自動車事故等において健康保険で治療を受けるときは

必ず 共済組合 に 届出 を!



自動車事故など他人の行為（第三者行為）による負傷等で治療を受けた場合、その費用は本来加害者が支払うべきものです。組合員証(保険証)を使って治療を受ける場合は、共済組合が一時的に医療費を立て替えて、後日加害者に請求しますので、すみやかに共済組合に連絡し、必要書類の提出をお願いします。

こんな場合も第三者行為です

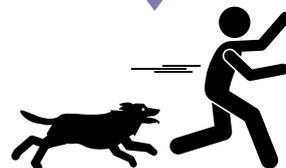
工事現場の落下物でけが



自転車と衝突してけが



他人のペットにかまれてけが



不当な暴力行為でけが



スポーツ中に接触や衝突でけが



外食や購入した食品で食中毒

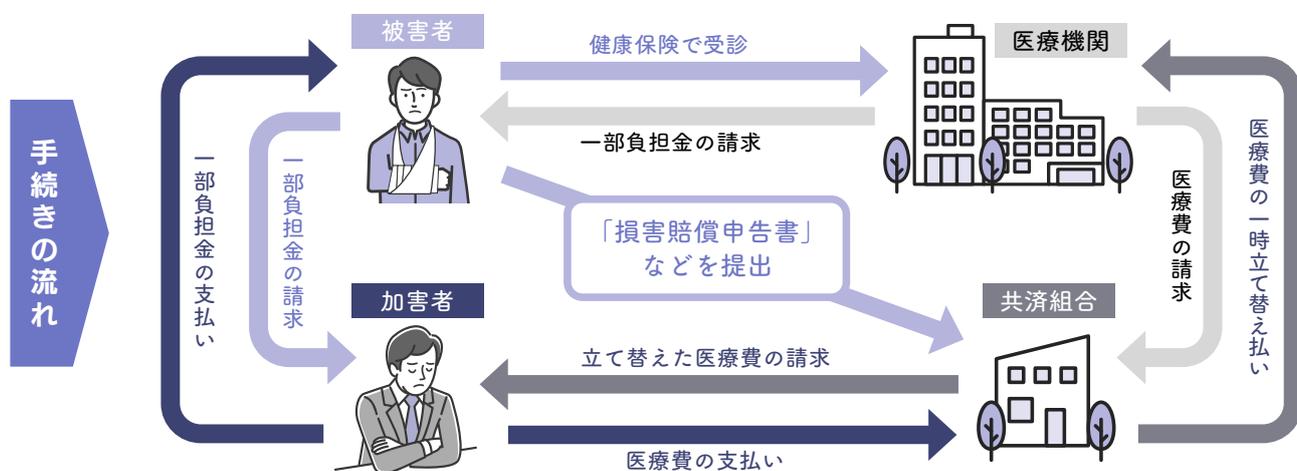


など

ただし 業務中や通勤時のけがは、公務災害（公務員災害補償制度）の適用となりますので、健康保険は使えません。

必ず共済組合に「損害賠償申告書」を提出してください

健康保険を使って治療を受けると、本来加害者が負担すべき医療費を、共済組合が一時的に立て替えることになります。共済組合は後日、加害者に対して立て替えた費用を請求しますので、必ず「損害賠償申告書」などの必要書類を提出してください。



示談は慎重に



示談の内容によっては、健康保険で治療を受けられなくなることがあります。被害者が自分で医療費を負担することになり、かかった費用を共済組合に返還していただく場合もあります。示談は慎重に行うとともに、示談する前には必ず共済組合にご相談ください。

共済組合における国民年金第3号被保険者に係る届出等について

第1号～第4号厚生年金保険に加入している組合員に扶養されている、20歳以上60歳未満の配偶者を、国民年金の「第3号被保険者」といいます。

国民年金の第3号被保険者に該当した方の国民年金の保険料については、個別に納める必要はありません。

共済組合で「第3号厚生年金保険に加入されている組合員に扶養されている「国民年金の第3号被保険者」について、該当したとき、または、該当しなくなったとき等には、国民年金を管理している日本年金機構への届出が必要です。届出が必要な場合に該当する際は、組合員の勤務先の共済事務担当課へ必要書類をご提出ください。

1 国民年金第3号被保険者に該当した場合の届出

(1) 届出が必要な場合

左記の場合、配偶者が国民年金第3号被保険者に該当しますので、届出をお願いします。

① 配偶者が被扶養者となった場合（20歳未満の方と60歳以上の方は除く）

② 認定時に20歳未満であった被扶養配偶者が20歳になった場合

③ 配偶者が被扶養者には該当せず、国民年金第3号被保険者のみ該当する場合（配偶者が被扶養者の要件を備えているが任意継続組合員である場合など）

(2) 届出方法

左記書類を勤務先の共済事務担当課へ提出してください。

① 国民年金第3号被保険者関係届

② マイナンバー、基礎年金番号等の確認書類（項目4「マイナンバー」、基礎年金番号等の確認書類」参照）

③ 右記①③に該当する場合は、左記の書類も提出してください。

ア 第3号被保険者に係る該当（非該当）申告書
イ 第3号被保険者の要件を備えたことを確認できる書類（被扶養者の認定申告時の添付書類と原則同様ですが、日本年金機構での審査において他に書類が必要となる場合があります。）

④ 第3号被保険者が外国籍の場合は、国民年金第3号被保険者□ーマ字氏名届も提出してください（国民年金

第3号被保険者関係届に第3号被保険者のマイナンバーを記入する場合は不要。

国民年金第3号被保険者の認定については国内に居住していることが必要です。留学生や海外赴任に同行する家族等については、例外として届出により、転居前と同様に第3号被保険者の認定を受けることができます。この例外を「海外特例」といいます。

また、帰国された場合も届出が必要となります。
※ 海外特例の届出をされない場合、第3号被保険者の資格が喪失となりますので、ご注意ください。

2 国民年金第3号被保険者に非該当となった場合の届出

(1) 届出が必要な場合

① 非該当時に配偶者が20歳未満または60歳以上である

② 非該当時に配偶者が厚生年金に加入している

③ 非該当時に組合員が65歳以上で、老齢基礎年金の受給権を有している

④ 組合員の退職により非該当となった
※ いずれにも該当しない場合は、左記の「届出方法」により届出をお願いします。

(2) 届出方法

左記書類を被扶養者申告書等と併せて、勤務先の共済事務担当課へ提出してください。

なお、第3号被保険者が死亡により資格喪失となる場合は、届出の省略が可能です（項目6「届出の省略」参照）。

① 国民年金第3号被保険者関係届
死亡により届出を行う場合、第3号被保険者については基礎年金番号を記入してください。

② マイナンバー、基礎年金番号等の確認書類（項目4「マイナンバー」、基礎年金番号等の確認書類」参照）

③ 項目1「国民年金第3号被保険者に該当した場合の届

出」の①③に該当していた方が非該当の届出を行う場合は、左記の書類も提出してください。

ア 第3号被保険者に係る該当（非該当）申告書
イ 第3号被保険者の要件を欠いたことを確認できる書類（被扶養者の取消申告時の添付書類と同様です）
③ 国民年金第1号被保険者への加入手続きについて
配偶者が第3号被保険者でなくなった後に第1号被保険者となる場合は、配偶者自身が市区町村役場の国民年金担当課で手続きを行ってください。

3 国民年金第3号被保険者の届出事項に変更があった場合の届出

(1) 日本国内において住所を変更した場合（組合員と一緒に住所を変更した場合を含みます）
左記書類を勤務先の共済事務担当課へ提出してください。なお、届出の省略が可能です（項目6「届出の省略」参照）。

① 国民年金第3号被保険者住所変更届

② マイナンバー、基礎年金番号等の確認書類（項目4「マイナンバー」、基礎年金番号等の確認書類」参照）

(2) 日本国内から日本国外へ住所を変更した場合（組合員と一緒に住所を変更した場合を含みます）
左記書類を勤務先の共済事務担当課へ提出してください。

① 国民年金第3号被保険者関係届（海外特例の該当を届出）

② マイナンバー、基礎年金番号等の確認書類（項目4「マイナンバー」、基礎年金番号等の確認書類」参照）

③ 海外特例に該当することを確認できる書類（被扶養者の認定申告時の国内居住要件の例外に係る添付書類と同様ですが、日本年金機構での審査において他に書類が必要となる場合があります。）

(3) 日本国外から日本国内へ住所を変更した場合（組合員と一緒に住所を変更した場合を含みます）
左記書類を勤務先の共済事務担当課へ提出してください。

① 国民年金第3号被保険者関係届（海外特例の非該当を届出）

② マイナンバー、基礎年金番号等の確認書類（項目4「マイナンバー」、基礎年金番号等の確認書類」参照）

③ 海外特例に非該当であることを確認できる書類（帰国を
確認できる住民票の写し等）

(4) 住民票の住所と別の住所を送付先として希望する場合

左記書類を勤務先の共済事務担当課へ提出してください。

① 国民年金第3号被保険者住所変更届

様式内の「チエックボックス」工 備考 住民票住所以外の
の「居所」に✓を付けてください。

② マイナンバー、基礎年金番号等の確認書類（項目4「マ
イナンバー、基礎年金番号等の確認書類」参照）

**(5) 氏名を変更した場合（氏名、生年月日、性別の訂正を含
みます）**

左記書類を勤務先の共済事務担当課へ提出してください。
なお、届出の省略が可能な場合があります（項目6「届
出の省略」参照）。

① 国民年金第3号被保険者関係届

② マイナンバー、基礎年金番号等の確認書類（項目4「マ
イナンバー、基礎年金番号等の確認書類」参照）

③ 第3号被保険者が外国籍の場合は、国民年金第3号被
保険者ローマ字氏名届も提出してください（国民年金
第3号被保険者関係届に第3号被保険者のマイナン
バーを記入する場合は不要）。

**(6) 組合員の組合員区分が短期組合員から一般組合員に変更と
なる場合**

左記書類を勤務先の共済事務担当課へ提出してください。
① 国民年金第3号被保険者関係届

様式内のB-⑩欄は「5・その他（種別確認）」と記
入してください。

② マイナンバー、基礎年金番号等の確認書類（項目4「マ
イナンバー、基礎年金番号等の確認書類」参照）

4 マイナンバー、基礎年金番号等の確認書類

国民年金第3号被保険者関係届または国民年金第3号
被保険者住所変更届を提出する際、届書に第3号被保険
者（組合員の配偶者）のマイナンバーを記入するか基礎
年金番号を記入するか、また、書類を組合員が提出する
か第3号被保険者自身が提出するかに応じて、左記(1)～
(3)のいずれかの書類が必要となります。

**(1) 届書に第3号被保険者のマイナンバーを記入した場合で、
組合員が第3号被保険者の代理で書類を提出する場合**

① 組合員の身元（実存）を確認できる書類（別表1）

② 第3号被保険者のマイナンバーを確認できる書類（別
表2）

③ 代理権を確認できる委任状

国民年金第3号被保険者関係届の場合、B-①欄の「※
届書の提出は配偶者（第2号被保険者）に委任します」
のチエックボックスに✓を付すことで省略できます。
国民年金第3号被保険者住所変更届の場合、届出人欄
の「届書の提出は配偶者（第2号被保険者）に委任します」
のチエックボックスに✓を付すことで省略できます。

(2) 届書に第3号被保険者のマイナンバーを記入した場合で、
第3号被保険者自身が書類を提出する場合

① 第3号被保険者の身元（実存）を確認できる書類（別表1）
② 第3号被保険者のマイナンバーを確認できる書類（別
表2）

**(3) 届書に第3号被保険者の基礎年金番号を記入した場合（書
類を組合員が提出する場合も第3号被保険者自身が提出す
る場合も同様）**

第3号被保険者の基礎年金番号を確認できる書類（年
金手帳の写し、基礎年金番号通知書の写し等）

別表1 身元（実存）を確認できる書類

①または②の書類のうち、いずれか1つ (添付する際には写しを添付してください。)
① 個人番号カード
② 運転免許証、運転経歴証明書、旅券、身体障害者手帳、精神障 害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書
上記①及び②を提出できない場合には、③の書類のうち、 いずれか2つ（添付する際には写しを添付してください。)
③ 公的医療保険の被保険者証、年金手帳、児童扶養手 当証書、特別児童扶養手当証書

別表2 マイナンバーを確認できる書類

次の書類のうち、いずれか1つ (添付する際には写しを添付してください。)
個人番号カード、通知カード(注)、個人番号が記載され た住民票・住民票記載事項証明書

(注) 通知カードに記載されている氏名や住所等が住民票に記載さ
れている事項と一致していない場合は使用できません。

5 各届書を記入する際の注意点

氏名、住所は住民票と同じ内容を記入してください（通

称名を記入するときも同様）。

なお、海外特例を届出する場合、第3号被保険者の海
外住所は備考欄に記入し、住所欄には国内協力者（親族
及び事業主）について記入してください。国内協力者あ
てに日本年金機構からの通知が送付されます。

6 届出の省略

左記の届出は、日本年金機構において第3号被保険者
（組合員の配偶者）のマイナンバーと基礎年金番号の紐付
けが完了している場合は、住民票の異動情報により処理
が行われるため、不要となります。

マイナンバーと基礎年金番号の紐付けが完了している
かどうか（届出が不要かどうか）は、第3号被保険者本
人が年金事務所へ確認してください。

(1) 第3号被保険者が死亡したときの資格喪失の届出
(2) 第3号被保険者の氏名変更の届出（氏名、生年月日の訂
正の届出を含みます）
※性別の訂正については、省略できません。
(3) 第3号被保険者が住所を変更したときの届出
※住民票と別の住所を送付先として登録している場合は、
省略できません。

※海外特例に関わる届出は、省略できません。

7 マイナンバーが変更となった場合の届出

第3号被保険者（組合員の配偶者）のマイナンバーが
変更となった場合は、第3号被保険者自身が年金事務所
へ届出を行うとともに、組合員から勤務先の共済事務担
当課を通して共済組合へ届出を行うってください。

**国民年金第3号被保険者の特例届出が
行われています**

過去（昭和61年4月以降）に第3号被保険者の届出もれ等
により未加入扱いや未納扱いとなっていた方は、特例の届出に
よって保険料納付済期間にすることができるとあります。
配偶者の方の年金加入期間について今一度状況を確認し、
未加入等となっている場合には、所要の手続きをされるこ
とをお勧めします。

なお、第3号被保険者の特例届出に関することは、最寄
りの年金事務所にお問い合わせください。

扶養事実確認調査を行います

(組合員被扶養者証の検認)

『共済だより』4月号でお知らせしました令和6年度扶養事実確認調査(検認)を次のとおり行いますので、「ご協力をお願いします。」

なお、調査(検認)を受けていない「組合員被扶養者証」については法令により無効となりますので、調査(検認)を速やかに済ませますようお願いいたします。



調査対象者

①調査基準日現在、20歳以上74歳以下の偶数年齢の被扶養者

②当組合にて「別居」として登録している者で、調査基準日現在20歳以上74歳以下の被扶養者

(①、②共に認定日が令和6年1月1日〜令和6年6月30日までの者を除く)

※調査基準日 令和6年7月1日

調査方法

対象者のいる組合員に所属所の共済事務担当課を経由して「被扶養者資格調査票」を配付します(7月下旬に配付見込み)。

「被扶養者資格調査票」に調査添付書類を添えて、共済事務担当課が指定した提出期限までに、共済事務担当課へ提出してください。

調査添付書類

(1) 必須書類

調査対象者の令和6年度(令和5年分)所得証

明書または非課税証明書

(※)令和5年1月以降引き続き無収入で、扶養手当が支給されておらず、かつ、「被扶養者資格調査票」に給与事務担当者が扶養手当の支給について証明される場合に限り所得証明書(または非課税証明書)は添付不要です。

(2) 令和5年1月以降の期間に収入がある場合

調査対象者の所得を証する書類

別表1《収入確認書類の例》を参照してください。収入があったが、無くなった(退職等)場合も収入の種類に応じて添付してください。

◎次の①〜③に該当する一時的な収入増加等があった場合は、原則として調査における収入に含まれません。当該収入等により扶養限度額以上の収入額が所得証明書や収入確認書類等に表示される場合は別表2《内訳の確認書類》を参照し、内訳の確認書類を添付してください。

なお、対象期間外に当該理由による一時的な収入増加があり、扶養限度額以上の収入となった場合は取消該当となりますので、共済事務担当課を通じてすみやかに被扶養者の取消申告を行ってください。

①医療職として新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事した(令和6年3月31日までの収入)
②新型コロナウイルス感染症への対応を理由とした

別表1 《収入確認書類の例》

給与収入	・就業(雇用)証明及び給与等支払証明書 令和6年4月・5月・6月の給与等についてお勤め先から証明を受けてください。 なお、令和6年4月・5月・6月の給与明細書(写)でも可としますが、状況に応じて就業(雇用)証明及び給与等支払証明書の添付を求める場合がありますので、あらかじめご了承ください。
給与収入が無くなった(退職)	・退職日が記載された源泉徴収票(写) ・退職証明書
事業収入・農業収入・不動産収入	・令和5年分確定申告時の書類一式(写)
事業・農業・不動産収入が無くなった(廃業)	・税務署へ提出した個人事業の開業・廃業等届出書(写)
利子収入	・令和5年分確定申告時の書類一式(写) ・支払通知(写)
配当収入	・令和5年分確定申告時の書類一式(写)
株取引による収入	・特定口座年間取引報告書(写)
先物取引による収入	・令和5年分確定申告時の書類一式(写)
国民年金	・令和6年4月分の年金支給額を確認できる改定通知書(写)
厚生年金	・令和6年6月の振込み額を確認できる振込通知書(写)
企業年金	・令和6年5月分以降の年金額に改定があった場合には、直近の改定通知書(写)も併せて添付してください。
公的年金等以外の雑収入(例:生命保険会社の個人年金)	・令和5年分確定申告時の書類一式(写)
労災保険給付	・事業主等から発行された支給内容を確認できる書類(写)
雇用保険給付	・雇用保険受給資格者証(写) その他、給付内容を確認できる通知書等(写)
医療保険継続給付	・医療保険者・事業主等から発行された支給内容を確認できる書類(写)
その他収入	・収入の実情に応じて、収入金額を確認できる書類(個々に対応)

「令和5年分確定申告時の書類一式」について、確定申告を行っておらず、住民税の申告のみを行っている場合には令和6年度分住民税の申告時の書類一式(収支内訳がわかる部分を含む)の写しを添付してください。

※状況に応じて上記以外の書類を求める場合があります。

別表2 《内訳の確認書類》

①医療職として新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事した際の収入【令和6年3月31日までの収入】	「新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事した際の収入に係る申立書」 事業主等から証明を受けてください。
②新型コロナウイルス感染症への対応を理由とした一時的な収入増加【令和6年3月31日までの収入】	<ul style="list-style-type: none"> 下記アまたはイのいずれかを確認できるように事業主等から証明を受けた「就業(雇用)証明及び給与等支払証明書」(「被扶養者資格調査票」の配付に同封する書式を利用できます) その他、同様の内容について事業主等から交付を受けた支給明細書等(写) <p>ア 収入増加(一時金、特別手当等を含む)の原因が新型コロナウイルス感染症への対応によるものであること及び増加額</p> <p>イ 新型コロナウイルス感染症への対応において、恒久的な勤務時間の増加を伴わない一時的な事情等により、結果的に収入が増加したものであること及びその増加額</p>
③「年収の壁・支援強化パッケージ」の対象となる収入増加【令和5年10月20日以降の収入】	<ul style="list-style-type: none"> 「被扶養者の収入確認に当たっての「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書」 事業主から証明を受けてください。

※状況に応じて上記以外の書類を求める場合があります。

別表3 《日本国内に住所(住民票)を有しない場合の必要書類》

例外該当事由	添付書類の例
①外国において留学をする学生	査証、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
②外国に赴任する組合員に同行する者	査証、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書等の写し
③観光、保養またはボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者	査証、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④組合員が外国に赴任している間に当該組合員との身分関係が生じた者であって、②と同等と認められる者	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤その他の場合で、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者	個別に判断

※外国語で作成された書類には、翻訳者の署名がされた日本語の翻訳を添付してください。

調査添付書類は、調査基準日時点(令和6年7月1日時点)で直近のものを添付してください(「被扶養者資格調査票」にも、添付書類等について記載しております)。

(3) 組合員と別居している場合

仕送り確認書類(銀行の振込受領書(写)、ATM利用明細書(写)、通帳(写)等)(状況によりその他の書類も求める場合があります)。
 ※仕送り回数は原則として毎月(最低限、年4回以上、仕送り額は別居している被扶養者全員の収入の2分の1以上(最低限、年額60万円以上)であることが必要です。
 ・金融機関を介しての仕送りの場合は、金融機関

一時的な収入増加【令和6年3月31日までの収入】
 ③「年収の壁・支援強化パッケージ」(※)の対象となる収入増加(人手不足等の理由から一時的な収入増加があった場合等)【令和5年10月20日以降の収入】
 ※「年収の壁・支援強化パッケージ」の詳細については、厚生労働省ホームページの「事業主の証明による被扶養者のQ&A」をご参照いただくか当組合資格係へお問い合わせください。

(4) 日本国内に住所(住民票)を有しない者

日本国内に生活の基礎があると確認するための書類
 別表3《日本国内に住所(住民票)を有しない場合の必要書類》を参照してください(状況によりその他の書類も求める場合があります)。

の振込受領書の写しまたはATM利用明細書の写し等、①振込人(組合員)氏名②受取人(被扶養者)氏名③送金日④金額が確認できる書類の写し(直近の連続した3カ月分)
 ・被扶養者の口座へ直接入金している場合は、被扶養者の通帳の写し等(直近の連続した3カ月分)
 ・学生の場合で、学費や家賃を組合員が直接学校等に送金しているときは、その送金状況が確認できる書類の写し
 ・その他仕送り(援助)を行っていることが確認できる書類があるときはその写し

調査(検認)結果の通知

「被扶養者資格調査票」は順次審査を行い、継続認定者については「被扶養者資格調査票」に「検認済」を表記し、組合員へ添付書類とともに返却します。
 取消該当者については、「被扶養者資格調査票」を添付書類とともに返却しますので、所属所を通じて別途被扶養者の取消申告をお願いします。
 なお、取消申告の際に「組合員被扶養者証」を必ずご返納ください。

「標準期末手当等の額」の決定と標準期末手当等決定通知書の送付について

期末手当・勤勉手当等が支給されたときは、「標準期末手当等の額」が決定されます。

「標準期末手当等の額」とは、原則として、同月内に支給された期末手当・勤勉手当等の合算額の千円未満を切り捨てた額であり、期末手当・勤勉手当等の分の掛金・保険料の算定や、将来の年金額の算定に用いられます。

「標準期末手当等の額」を決定したときは、標準期末手当等決定通知書を勤務先の共済事務担当課を経由して送付させていただきます(原則として、期末手当・勤勉手当等の支給月の翌月の送付となります)。

通知書は、「標準期末手当等の額」を通知するものですので、組合員の皆さまにさせていただきお手続きはございません。

アルバイトやパート等でお勤めの被扶養者の皆さま、ご注意ください!!

～収入が年額130万円未満でも取消該当になることがあります～

被扶養者がアルバイトやパート等でお勤めされ給与収入がある場合、年額ではなく月額で判断するほうが実情に即しているため、給与月額の扶養限度額（108,334円）を設定しています。

- 給与の他に収入がある場合は、他の収入を月割りした額を加えた額。
- 障害年金に該当する程度の障害がある者、または60歳以上である者は、年金などその他の収入を月割りした額を加えて150,000円となります。
- 課税・非課税を問わず、収入に含めます。通勤手当等諸手当を含みます。
- 賞与は支払対象期間に案分します（支払対象期間の定めがないときは案分せず支給月の給与に加算）。
- 給与の処遇改善・給与改定等による給与の差額支給が行われたときは、支給月の給与に加算します（案分はしません）。

給与月額が108,334円以上となる月から3カ月の平均が108,334円以上となった場合には、最初の月（※）にさかのぼり、**取消該当**となりますのでご注意ください。

※当該月の初日からではなく、当該月の給与の支払対象期間の初日から取消該当となります。



参考事例 年間収入が130万円未満でも取消該当となるケース

支給月	給料月額	賞与額	賞与案分後月額計	扶養限度額以上・未満
1月	80,000円		90,000円	扶養限度額未満
2月	85,000円		95,000円	扶養限度額未満
3月	100,000円		110,000円	扶養限度額以上◎
4月	95,000円		105,000円	扶養限度額未満
5月	105,000円		115,000円	扶養限度額以上◎
6月	90,000円	60,000円	100,000円	扶養限度額未満
7月	85,000円		95,000円	扶養限度額未満
8月	90,000円		100,000円	扶養限度額未満
9月	90,000円		100,000円	扶養限度額未満
10月	85,000円		95,000円	扶養限度額未満
11月	90,000円		100,000円	扶養限度額未満
12月	90,000円	60,000円	100,000円	扶養限度額未満
1月から12月までの合計額			1,205,000円	

取消該当

◎3・4・5月の平均額110,000円

※ 当該事例の場合は、扶養限度額（108,334円）以上となった3月からの1年間の収入が130万円以上とならない場合でも、3カ月平均で扶養限度額（108,334円）以上となるため、**3月の給与の支払対象期間の初日から取消該当となります。**

→ 例えば、3月に支給される給料の支払対象期間が2月11日～3月10日である場合は、2月11日が取消該当日となります。

◎取消該当となった場合には、勤務先の共済事務担当課を通じ（任意継続組合員は直接共済組合へ）、すみやかに取消申告を行ってください。

◎今後、扶養限度額以上で就業する見込みの場合も、早めの取消申告をお願いします。なお、就業初月が扶養限度額未満であっても、就業初月が支払対象期間の初日からの就業でなく、就業翌月の給与月額とそこから3カ月の平均額が扶養限度額以上である場合、就業日から取消該当となりますのでご注意ください。

◎勤務先で健康保険等に加入し、被保険者証（保険証）が交付されたときは、扶養限度額未満でも被扶養者の取消申告を行ってください。

◎新たに扶養認定申告を行うときは、扶養の事実が生じた日以降の収入について、3カ月平均が扶養限度額未満であることが必要です。詳細については、保健課資格係までお問い合わせください。

● 年収の壁・支援強化パッケージについて ●

令和5年10月20日より、下記に例示するような一時的な収入変動により収入が扶養限度額を超えてしまう場合は、【被扶養者の収入確認に当たっての「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書】を他の必要書類と併せて当組合へ提出することにより被扶養者として認定または継続することが可能となります。詳細については、厚生労働省ホームページの「事業主の証明による被扶養者のQ & A」をご参照いただくか当組合資格係へお問い合わせください。

- 当該事業所の他の従業員が退職したことにより、当該労働者の業務量が増加した場合
- 当該事業所の他の従業員が休職したことにより、当該労働者の業務量が増加した場合
- 当該事業所における業務の受注が好調だったことにより、当該事業所全体の業務量が増加した場合
- 突発的な大口案件により、当該事業所全体の業務量が増加した場合

なお、基本給が上がった場合や、恒常的な手当が新設された場合など、今後も引き続き収入が増えることが確実な場合においては、一時的な収入変動とは認められません。

お問い合わせ先 保健課資格係(直通) TEL 043(248)1116

子や父母（祖父母）を被扶養者とする場合の注意点について



被扶養者の対象範囲は日本国内に住所のある3親等内の親族で主として組合員の収入により生計を維持している者であり、被扶養者認定の取扱いにおいては一定の基準を設けて処理を行うこととしております。

1 子の認定の取扱い（夫婦共同扶養の場合）

- 満18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子については、組合員に扶養手当が支給されている場合には、組合員を主として生計を維持する者とし、子を被扶養者とします。
- 前記以外の子で満22歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子についても、組合員に扶養手当が支給されている場合には、組合員を主として生計を維持する者と判断しますが、その子の収入やその子に他の扶養義務者（配偶者等）がいるかの確認を行った後に、認定の可否を判断します。
- その他の子については、年間収入の多い者を主として生計を維持する者とし、その者の被扶養者とするを原則とします。

また、年間収入が同程度（収入差が1割以内）の場合は、申告により主として生計を維持する者とし、申告者の被扶養者とします。

なお、認定の可否については、その子の収入やその子に他の扶養義務者（配偶者等）がいるかの確認を行った後に、判断します。

2 組合員の配偶者以外の認定時に、認定対象者自身に配偶者が存在する場合の取扱い

例：父母・祖父母の認定時

認定対象者ご夫婦について、双方またはいずれか一方を被扶養者として認定する場合

- 夫婦の扶助義務の観点から、夫婦の年間収入を合算して判断することとします。
合算額の収入要件の判断基準は下記の「父母の認定時における収入判断一覧表」です。
- 祖父母については、父母が経済的援助を行っている場合があるため、父母の年間収入や扶養能力、組合員が扶養しなければならない経緯・理由等を勘案し判断します。

3 義父母の認定の取扱い

義父母の認定については、実子に収入がある場合には、組合員の収入が多い場合であっても、まず実子において扶養すべきものとして、慎重に審査することとします。

● 父母の認定時における収入判断一覧表 ●

区 分	父母の一方 A	Aの配偶者 B	①+②	○印は収入要件を満たす。 ×印は収入要件を満たさない。	
	年間収入額①	年間収入額②		A	B
父母ともに 60歳未満（障害年金該当者を除く） 【130万円の者】 + 【130万円の者】	130万円未満	130万円未満	260万円未満	○	○
	130万円以上	130万円未満	260万円未満	×	○
	130万円以上	130万円未満	260万円以上	×	×
	130万円以上	130万円以上	260万円以上	×	×
父母のいずれかが 60歳未満の障害年金該当者または60歳以上 【130万円の者】 + 【180万円の者】	130万円未満	180万円未満	310万円未満	○	○
	130万円以上	180万円未満	310万円未満	×	○
	130万円以上	180万円未満	310万円以上	×	×
	130万円以上	180万円以上	310万円以上	×	×
父母のいずれかが 60歳未満の障害年金該当者または60歳以上 【180万円の者】 + 【130万円の者】	180万円未満	130万円未満	310万円未満	○	○
	180万円以上	130万円未満	310万円未満	×	○
	180万円以上	130万円未満	310万円以上	×	×
	180万円以上	130万円以上	310万円以上	×	×
父母ともに 60歳未満の障害年金該当者または60歳以上 【180万円の者】 + 【180万円の者】	180万円未満	180万円未満	360万円未満	○	○
	180万円以上	180万円未満	360万円未満	×	○
	180万円以上	180万円未満	360万円以上	×	×
	180万円以上	180万円以上	360万円以上	×	×

◎今回掲載の注意点が判断基準のすべてではありませんのでご注意ください。（他の判断基準の例：別居時の仕送り内容・国内居住要件等）

◎認定日の取扱い

扶養要件を備えた日から30日以内に「被扶養者申告書」及び必要書類を勤務先の共済事務担当課へ提出してください。この場合は、要件を備えた日が認定日となります。

ただし、30日を越えて提出された場合は、原則として勤務先の共済事務担当課での受付日が認定日となります。

※さかのぼっての認定はできませんので、被扶養者の要件を備えたら速やかに手続きをしてください。

お問い合わせ先

保健課資格係(直通) TEL 043(248)1116

メンタルヘルス教室

～ストレスの正しい理解編～

募集案内

テーマを変えて6月・9月・12月の3回、オンラインにて開催するメンタルヘルス教室の第2回目となります。

第2回目の9月の教室では、改めてストレスの基本について学ぶことができ、心が落ち着く呼吸法や心も体も晴れやかにする簡単エクササイズについて学びます。

ご家族の皆さまに役立つ内容となっておりますので、ぜひご参加ください。

基本講座

ストレスの基本を学ぶ (30分程度)

- 1 よいストレスと悪いストレスの見分け方
- 2 睡眠健康法
- 3 うつのメカニズムと対処法



演習

心晴れやかヨガエクササイズ (30分程度)

- 1 心落ち着く呼吸法
- 2 ヨガのポーズで心も体も晴れやかに



●開催日時

令和6年9月7日(土) 10:00～11:15

※進行状況により、時間が前後することや内容が変更になることがあります。

※後日、YouTubeにて録画した講座の配信もありますので、開催日時に見ることができない方も申し込みいただければ、録画配信を視聴いただけます。

※Zoomウェビナーを使用して配信します。カメラとマイクは使用しません。

●募集人数 300名

※申込者多数の場合は抽選とし、結果については後日、申込者全員にメールで通知します。

●申込資格

組合員及びその家族（同居、別居を問いません）

●参加に必要なもの (2点)

- ・安定したネット環境
※Wi-Fi環境でない場合、通信速度の制限により通信ができなくなる可能性もあるため、Wi-Fi環境を推奨します。
- ・PC/スマートフォン/タブレット等のデバイス

●受講料 無料

●申込方法

下記URLもしくは二次元コードから申込フォームへアクセスしていただき、必要事項をご入力ください。

【URL】

<https://forms.office.com/r/WR5zjUb8TS>

【二次元コード】



〈フォームへ入力していただく必要事項〉

- ①組合員証記号
- ②組合員証番号
- ③組合員氏名
- ④受講者氏名
- ⑤電話番号
- ⑥PCメールアドレス
(携帯アドレスはメールが届かない場合があるため、PCアドレスをお願いします。)

※個人情報の利用目的 申込フォームに入力された個人情報は、メンタルヘルス教室における以下の目的に使用します。

- 1.お申し込み確認と参加者名簿を作成するため
- 2.受講決定を通知するため
- 3.その他、講座を円滑に運営するため

●申込締切日 令和6年8月18日(日)

●その他

受講者を決定後、受講のご案内を申込フォームに入力いただいたメールアドレスに送信します。

お問い合わせ先

福祉課厚生係(直通) TEL 043(248)1114

3回で学ぶ介護講座 募集案内

今の日本では、「介護」は誰もが直面する重要な問題となってきました。

もう既に介護が始まっている方はもちろん、まだの方でもいざというときに備えて介護の知識や技術を事前に習得しておくことが大切です。

今年度も共済組合では、在宅介護の一助となるよう、3日間で学ぶ「介護講座」を開講します。

実技を行う講習も予定しており、介護は知識だけではなく実際に体験し、体で覚えることが重要だといわれています。

実際に介護をする側やされる側の気持ちが体験できる貴重なこの介護講座に、ぜひご家族の皆さまと一緒に応募いただき、ご参加ください。



内 容

●1日目

「突然の介護に備える介護準備経済学」
～いざというときに後悔しないために～
介護の現状やかかる費用等の講義を中心とした講座を行います。
毎回ご好評をいただいております横井孝治先生が1日をかけて講義を行います。

●2日目

「介護が必要になったときに、知っておきたい知識と技術」
午前は看護師資格を持つ松村先生による認知症の話を含めた講義、午後は理学療法士による実技を伴った体で覚える体験実技講座を行います。

●3日目

「メリハリのある生活が寝たきりをつくらない」
～朝起きてから寝るまでの介護技術～
寝たきりをつくらない介護法の講義後、1日に必要な介護術を体験実技しながら学びます。

～昨年の受講者の声～

- 初めて知ることばかりでとても勉強になりました。(1日目の感想)
- 有益な講座が無料で嬉しい(1日目の感想)
- 実技は見るだけで理解した気になっていたが、実際にやってみると意外と難しかったです。実際に体験できたことがよかったです。(2日目の感想)
- テレビや新聞などでは得られない介護について、リアルな情報を知ることができました。(3日目の感想)

●開催日時

令和6年8月3日(土)・8月18日(日)・8月31日(土)

●会場

オークラ千葉ホテル「JR千葉みなと駅」、「千葉都市モノレール市役所前駅」より徒歩5分
時間：午前10時から午後3時30分頃まで
(初回のみ午後3時頃まで)

●申込資格

- * 組合員及びその家族(16歳以上)
- * 3日ともすべて出席できる方(参加できない場合は当組合へご相談ください)
- * 昨年も含めて、過去に介護講座を受講したことがない方

●募集人数 40名(申込者多数の場合は、抽選とします)

●受講料 無料(昼食は共済組合でご用意します。)

●申込方法

6月以降に共済組合ホームページの申込専用ページ「各種申込フォーム」から介護講座の申込フォームへアクセスしていただき、必要事項をご入力ください。

フォームへ入力していただく必要事項

- ① 組合員証記号
- ② 組合員証番号
- ③ 組合員氏名
- ④ 受講者氏名
- ⑤ 電話番号
- ⑥ PCメールアドレス
- ⑦ 住所



※個人情報の利用目的 申込フォームに入力された個人情報は、介護講座における以下の目的に使用します。

- 1. お申し込み確認と参加者名簿を作成するため
- 2. 受講決定を通知するため
- 3. その他、講座を円滑に運営するため

●申込締切日 令和6年6月30日(日)

●その他

- 受講者決定後、「受講の案内」を申込フォームに入力いただいたメールアドレスに送信いたします。

お問い合わせ先

福祉課厚生係(直通) TEL 043(248)1114



「特定健康診査受診券」を6月下旬に発行します！

◆ ご自身、ご家族の健康管理のため、ぜひ受診してください ◆

特定健康診査・特定保健指導の実施方法については、『共済だより』4月号でご案内いたしました。が、「特定健康診査受診券」を6月下旬に発行いたしますので、該当される方は次の点にご注意いただき、速やかに受診くださるようお願いいたします。

自覚症状が出にくい生活習慣病は、気付かないうちにどんどん悪化し、症状が出たときにはすでに重症ということも少なくありません。ご自身の健康チェック・生活習慣病の早期発見のために、1年に1回の特定健康診査を必ず受診しましょう。

●「特定健康診査受診券」の交付

被扶養者の方の受診券は、所属所経由で組合員を通して配付いたしますので、所属所担当課から「受診券」を受け取られた組合員の方は、該当者に「受診券」をお渡しくださるようお願いいたします。

任意継続組合員及びその被扶養者の方は、直接自宅に送付いたします。

※事業主健診対象外の短期組合員の方につきましては、特定健康診査受診券申請書を所属所経由で提出していただくことにより、特定健康診査受診券を交付いたします。

●受診方法

「受診券」に同封いたしました「健診機関一覧」に掲載の医療機関、または「集団方式による健診」で受診してください。

なお、受診の際は、予約が必要な場合は事前に電話にて予約のうえ、必ず「受診券」と「被扶養者証」または、「任意継続組合員証」、「任意継続組合員被扶養者証」を提示してください。

「受診券」による特定健康診査は、無料で受けることができます。

※人間ドックを受ける場合は、特定健康診査受診券は使用できません。「人間ドック利用承認申請書」提出時に受診券を返還してください。

※特定健診当日に保健指導を実施することが可能ですので、ぜひご受診ください！

※実施医療機関の事情により、集団方式による健診は、実施日の変更が生じる場合がございます。実施医療機関に確認のうえ、受診するようお願いいたします。



歯科口腔健康診査の実施について

当組合では、組合員を対象として、歯科疾患の予防、早期発見及び早期治療を図ることを目的に、歯科口腔健康診査を実施しています。

初期の歯科疾患は自覚症状が乏しく放置されがちですが、気付いたときには歯を失う原因になるほど進行してしまうことがあります。

歯と口腔の健康は、食事や会話を楽しみ、快適で豊かな人生を送るために欠かせないものです。また、歯科疾患の予防は、「生活習慣病」や「がん」のリスクを減らすことにもつながります。

対象の方は、この機会にぜひ歯科口腔健康診査を受診してください。

●対象者

- ・年度内に25歳以上で10歳刻みの年齢（25、35、45、55歳…）に達する組合員（継続長期組合員及び任意継続組合員を除く）

●受診方法

所属所を經由して、6月下旬頃に該当組合員へ「歯科口腔健康診査受診券」を配付します。

同封する「協力歯科医院一覧表」に掲載されている歯科医療機関に電話等により予約のうえ、「歯科口腔健康診査受診券」、「歯科口腔健康診査票」に必要な事項を記入し、「組合員証（保険証）」を提示して受診してください。

また、「歯科口腔健康診査受診券」による歯科口腔健康診査は、無料で受けられます。

「歯科リスク自己判定セット（チェックガム・チェックシート）」を同封しますので、お口の状態のセルフチェックにお役立てください。

●有効期限 令和7年2月28日まで

●検査内容

現在の歯（健全歯、未処置歯及び処置歯）の状況、喪失歯の状況、歯周組織の状況、口腔粘膜の状況及び口腔清掃状況を検査し、必要に応じて保健指導を実施します。

生活環境が変わると
起こりやすい

気象病にご用心

入学や就職、異動など、生活環境の変化があると、疲れやストレスがたまりやすくなります。さらに、くもり・雨のぐずった天気や季節の変わり目の寒暖差が加わると、頭痛やめまい、関節の痛みなどを発症することがあります。このような気圧・温度・湿度の変化によって起こるさまざまな体の不調を、総称して**気象病**と呼びます。この不調に悩まされている人の数は1,000万人以上ともいわれています。

天気が悪い日などにあらわれる主な不調

頭痛

めまい

耳鳴り

首や肩のこり



うつ

狭心症

全身のけん怠感

腰痛

関節痛

など

こんな人がなりやすい

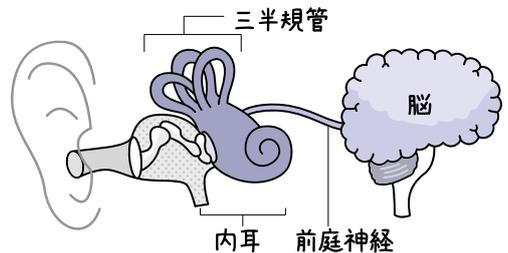
- 女性に多い
- 片頭痛や喘息、神経痛などの持病がある
- 乗り物酔いしやすい

こんなときになりやすい

- くもりや雨の日
- 天気が悪くなる2~3日前
- 梅雨や台風シーズン
- 季節の変わり目など寒暖差のある日

気象病のメカニズム

気象病に大きく影響するのが、**気圧の変化**です。耳の奥にある内耳には気圧を感知するセンサーのような役割があり、気圧の変化を感じると、**平衡感覚を司る前庭神経を刺激**します。それによって、自律神経のバランスが乱れると、体を活発化させる交感神経の働きが高まり、脳血管が収縮して頭痛やめまいなどの症状があらわれます。とくに気圧が低下する梅雨や台風の季節に起こりやすく、持病のある人は症状が悪化することもあります。



自律神経を整える生活習慣で予防&対処しよう

● 規則正しい生活リズム

- 早寝早起き
- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 入浴
- 十分な睡眠
- ストレスをためない

湯船につかって
リラックス



● 天気と体調の関係を記録

毎日の天気や気圧、体調や痛み、睡眠等を記録して、自分の不調と気象との関係をチェックし、セルフケアにいかしましょう。



頭痛やめまいなどの症状は他の病気も疑われますので、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

令和6年度 契約施設のお知らせ

特約店情報変更のお知らせ

●営業所の追加がありました

特約店名 (特約店No)	営業所名 (営業所No)	営業所住所	電話番号
千葉スバル (047)	幸町店 (035)	千葉市美浜区幸町2-20-31	TEL 043(243)1321

●営業所名等の変更がありました

特約店名 (特約店No)	営業所名 (営業所No)	営業所住所	電話番号
千葉トヨペット (001)	新 稲毛海岸店 (001)	千葉市美浜区稲毛海岸4-5-1	TEL 043(241)1171
	旧 中央店 (001)		
千葉トヨペット (001)	新 UVIS稲毛海岸 (057)	千葉市美浜区稲毛海岸4-5-1	TEL 043(241)1175
	旧 UVIS稲毛 (057)		
千葉三菱 (050)	新 旭店 (009)	旭市ニ433	TEL 0479(62)2331
	旧 スズキアリーナ香取西 (009)	香取市山之辺25-5	TEL 0478(58)6835
スズキ自販千葉 (052)	新 アリーナ佐原 (009)	香取市山之辺25-5	TEL 0478(58)1071
	旧 佐原営業所 (009)	香取市観音963-1	
スズキ自販千葉 (052)	新 野田店 (029)	野田市堤根34-3	TEL 04(7196)7811
	旧 野田営業所 (029)		
ファミリー (066)	新 ファイアット/アバルト成田 (029)	成田市赤坂1-1-4	TEL 0476(29)0124
	旧 ファイアット/アバルト・アルファロメオ成田 (029)		

●営業所の廃止がありました

特約店名 (特約店No)	営業所名 (営業所No)	営業所住所
千葉トヨペット (001)	塩浜店 (027)	市川市塩浜3-11-1
ネットヨタ千葉 (005)	ユーコム茂原店 (038)	茂原市小林1635-1
ネットヨタ千葉 (005)	登戸店 (061)	千葉市中央区登戸2-2-7
日産プリンス千葉 (010)	旭店 (024)	旭市ニ5889-12
ホンダベルノ市川 (020)	船橋駿河台 (012)	船橋市駿河台1-16-6
千葉三菱コルト (034)	旭店 (004)	旭市ニ433
ファミリー (066)	ファミリー船橋中古車センター (002)	船橋市咲が丘2-18-1

契約施設の料金改定

右記の契約施設については、令和6年4月1日より、入場料金の改定が行われることとなりましたのでお知らせします。なお、『共済だより』令和6年4月号別冊一覧には令和5年度の料金が掲載されているので、お間違えないようご注意ください。

施設名	改定後契約料金 (改定前)	組合負担額	改定後利用者負担額 (改定前)	一覧掲載頁
那須サファリパーク	大人 …………… 3,200円 (2,900円)	1,000円	2,200円 (1,900円)	P38
	大人(ナイト) …… 2,600円 (2,400円) ※小人は通常・ナイトとも変更なし	1,000円	1,600円 (1,400円)	
那須ワールドモンキーパーク	大人 …………… 2,300円 (2,100円) ※小人は変更なし	1,000円	1,300円 (1,100円)	P38
フォレストアドベンチャー・千葉	キャンピーコース …… 3,000円 (2,800円)	1,000円	2,000円 (1,800円)	P37
	アドベンチャーコース …… 4,000円 (3,800円)	1,000円	3,000円 (2,800円)	

施設名変更のお知らせ

下記の契約施設については、令和6年4月1日より施設名の変更が行われましたので、お知らせします。

所在地	変更前施設名	変更後施設名	一覧掲載頁
三重 志摩	サンペルラ志摩	りぞうとくらぶ いせしま 里創人倶楽部 伊勢志摩	P28

契約施設の契約満了のお知らせ

皆さまにご利用いただきました次の契約施設は、令和6年3月31日をもって契約期間満了となりました。令和6年4月1日以降は、利用券・入園券は使用できませんのでご注意ください。

施設区分	施設名	一覧掲載頁
協定 (広島市)	コテージ湯の山	P32
遊園	那須塩原サイクルステーション (那須ブラーゼン)	P38

人間ドック契約内容変更のお知らせ

人間ドック検査医療機関一覧について、下記のとおり変更となりますのでお知らせいたします。

地区	検査医療機関名	変更前	変更後	変更年月日	一覧掲載頁
南総地区	公立長生病院	子宮頸部 3,520円 子宮ガン 9,240円 (頸部+エコー)	子宮頸部 なし 子宮ガン 9,240円 (頸部+体部)	令和6年4月1日	P13
		乳マンモ 6,182円	乳マンモ なし		
東京地区	新宿つるかめクリニック	大腸CT 29,700円	大腸CT なし	令和6年4月1日	P15
		大腸内視鏡検査 27,500円	大腸内視鏡検査 29,700円		
	メディカルチェックスタジオ新宿クリニック	脳ドック 20,900円	契約なし		P17

共済ローン(貸付事業、物資事業)を

ご利用ください



共済組合は組合員の皆さまの生活の安定を目的とし、資金の貸付け(貸付事業)及び立替払い(物資事業)を低利率にて行っておりますので、ご利用ください。



貸付事業について

組合員に資金の貸付けを行う事業です。

事前に締切日や詳細等をご確認の上、お勤め先の共済事務担当課を通して当組合へ申し込みくださるようお願いいたします。

※原則月末締切(申込書等共済組合着)、翌月28日送金となり、貸付金送金日以前に支払期限が到来しているまたは支払済みの費用については貸付対象とはなりませんので、ご注意ください。

- **普通貸付**…営利を目的としない有形財産の購入等(基本給の6倍、最大200万円まで)
- **住宅貸付**…組合員が自己の用に供するための住宅建築や購入、リフォーム資金として(基本給及び勤続年数に応じて最大1,800万円まで)
- **入学貸付**…組合員、その被扶養者または被扶養者でない子の入学(基本給の6倍、最大200万円まで)
- **修学貸付**…組合員、その被扶養者または被扶養者でない子の修学(1年度につき最大180万円まで)
- **結婚貸付**…組合員、その被扶養者または被扶養者でない子、孫もしくは兄弟姉妹の結婚式費用(基本給の6倍、最大200万円まで)
- **葬祭貸付**…組合員の配偶者、子、父母もしくは兄弟姉妹または配偶者の父母の葬儀費用(基本給の6倍、最大200万円まで)

その他、在宅介護対応住宅貸付、災害家財貸付、災害住宅貸付、災害再貸付、医療貸付、高額医療貸付、出産貸付があります。詳細については下記までお問い合わせください。

物資事業について

当組合が契約している特約店(当組合ホームページにてご確認ください)にて自動車を購入する際、当組合が立替払いを行う事業です。



特約店にて見積書等取得の上、所属所にて物資購入票の発行を受け、ご利用ください。

利用額最大 300万円(10万円以上1万円単位、償還期間最大10年)

※普通貸付と併用可、合算して最大500万円まで利用可能。

～共済ローンのメリット～

①低利率

普通貸付等年利1.26%、物資事業年利1.39%(令和6年4月1日現在)

借入額にかかわらず、低利率でご利用いただけます。

②手数料不要

共済組合の貸付事業は福祉事業の一環として行っていますので、貸付実行手数料、繰上返済手数料等についていたっておりません。※貸付事業において団体信用生命保険等に任意加入した場合、保険料は別途必要となります。

③担保不要

償還については給与控除にて毎月返還いただき、退職時に未償還金が残存している場合は退職金から控除し返済いただくこととなっているため、抵当権や連帯保証人の設定等は不要です。

注意

- 新規貸付、既に借入れている貸付、物資事業及び他の金融機関等からの借入金に対する毎月の償還額の合計が基本給の30%を超える場合、または償還年額が年収(基本給×16)の30%を超えるとき等、事業の利用ができない場合がありますので予めご了承ください。
- 会計年度任用職員等の任期の定めがある組合員の方については、利用に制限がありますのでご注意ください。

お問い合わせ先

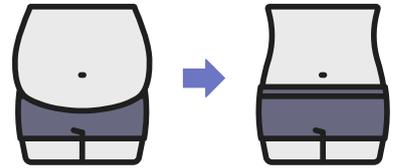
福祉課福祉係(直通) TEL 043(248)1113

健康管理講座 募集案内

日頃の忙しい生活の中で、食事の時間があまり取れずについつい栄養が偏ってしまうときはありませんか？この講座では、制限するダイエットではなく、しっかり栄養素を摂る食生活について、お伝えします。

知ってなるほど！健康づくり ～数値から見る健康づくり～

当講座では、『高精度体成分測定』『AGEs（エージーイー）測定』『ベジチェック（推定野菜摂取量測定）』『貧血測定』をし、普段なかなか見ることのできない自分の体の状態を客観的に確認しながら講座の受講ができます。



◆開催日時・会場

7月28日（日）9：30～14：30（昼食は当組合で用意します）

オークラ千葉ホテル [JR千葉みなと駅または千葉都市モノレール市役所前駅から徒歩5分]

◆内容

① しっかり食べてメタボ対策

② おなかを凹ます運動とは

◆募集人数 40名（最低実施人数20名）

※申込者多数の場合は抽選とし、結果については後日申込者全員に通知します。

◆申込資格 組合員及びその家族（同居、別居を問いません）

◆受講料 無料

◆申込方法

6月以降に共済組合ホームページの申込専用ページ「各種申込フォーム」から健康管理講座の申込フォームへアクセスしていただき、必要事項をご入力ください。

*傷害保険に加入するため、参加される方1名ずつのお申し込みをお願いします。

フォームへ入力していただく必要事項

- ① 組合員証記号
- ② 組合員証番号
- ③ 組合員氏名
- ④ 受講者氏名
- ⑤ 電話番号
- ⑥ PCメールアドレス
(携帯アドレスはメールが届かない場合があるため、PCアドレスをお願いします。)
- ⑦ 住所（保険に加入するために必要となります。)



※個人情報の利用目的 申込フォームに入力された個人情報は、健康管理講座における以下の目的に使用します。

1. お申し込み確認と参加者名簿を作成するため
2. 受講決定を通知するため
3. その他、講座を円滑に運営するため

◆申込締切日 令和6年6月30日（日）

◆その他

受講者決定後、「受講の案内」を申込フォームに入力いただいたメールアドレスに送信いたします。

●各種測定機器の紹介●

①高精度体成分測定（インボディ）

体内の水分量や筋肉量、脂肪量など様々な体成分を正確に分析します。メタボ状況、栄養摂取状態、筋肉や脂肪の部位別バランスまで詳細にわかります。

②AGEs（エージーイー）測定

機械に指をいれて、体の糖化状況を確認します。体内AGEsの蓄積を測定し、アンチエイジングや健康状況チェックする指標となります。

③推定野菜摂取量測定機器（ベジチェック）

抗酸化作用が強く、がんや生活習慣病予防に役立つとされる緑黄色野菜の摂取量を正確に測定します。また、LED（発光ダイオード）を搭載したセンサーに手の一部を当て、皮膚のカロテノイド量及び推定野菜摂取量を測定します。

④貧血測定

アストリウムフィットという機械に指をいれ、特殊な光をあてて血中のヘモグロビン数を測定し、体の状態を把握します。

～昨年の受講者の声～

- 体の現状について知れてよかったです。
- もっとたくさんの方に参加してほしいと思った講座でした。
- 体操がとても楽しかったです、また参加したいです。
- 知識も増え、体も動かして楽しかったです。
- など大好評でした。

お問い合わせ先

福祉課厚生係(直通) TEL 043(248)1114

医療費への備え、できていますか？



共済組合では、高額になりがちな先進医療に関する費用も補償する「新・団体医療保険」を取り扱っています。保険料は、団体割引が適用されますので、個人で加入するよりも割安です。ぜひご検討ください。パンフレットの請求、詳細については、下記取扱代理店までご照会ください。

医療費ってこんなにかかるんです!!

病気で入院する人の平均入院日数は？

公務員の
入院1日当たりの平均自己負担額は
平均20,546円！(注)

公務員の
1入院当たりの平均入院日数は
平均13.9日！

1入院の自己負担費用は…
20,546円×13.9日→約29万円

(注) 金額は、過去5年間に入院した人の自己負担費用の平均値（高額療養費制度*を利用した人、利用しなかった人（高額療養費制度の適用外など）も含みます）。

*高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額。治療費・食事代・差額ベッド代などを含みます。

生命保険文化センター「令和4年 生活保障に関する調査」

お問い合わせ先
取扱代理店

有限会社ちば共栄サービス TEL 043(248) 1536

(受付時間：平日の午前9時から午後4時まで。)

市町村職員年金者連盟のご案内



市町村職員年金者連盟は各都道府県において組織されており、半世紀以上にわたり市町村職員共済組合組合員の皆様の退職後の生活の応援と年金制度改善に向けた取り組みを行っている団体です。

退職後のセカンドライフの中にぜひ年金者連盟をお加えください。

千葉県市町村職員年金者連盟は、全国市町村職員共済組合連合会の年金受給資格を有する方の他、市町村・一部事務組合を退職された60歳以上の方（年金支給開始年齢に到達していない方）が加入いただけます。

※組合員期間が「短期組合員」または「後期高齢者短期組合員」だけの方はご加入いただけません。



ちょっと覗いて
みてください



各種事業は当連盟ホームページをご覧ください。

<http://www.chiba-munic-nenkinren.jp>



お問い合わせ先

千葉県市町村職員年金者連盟

TEL 043(248) 1059 (月～金(祝祭日を除く) 9:00～16:00)

地区別共済制度研修会を開催しました

共済組合及び県互助会では、新年度の事業計画及び予算の概要を組合員（代議員）の皆さまに説明し、ご意見・ご要望を広くお聞きすることにより、各事業のよりよい発展を図るため、職員側議員の選挙区ごとに毎年、地区別共済制度研修会を開催しております。

令和5年度は、書面及び当組合のホームページを使用した方法で、2月13日から19日までの期間、開催をしました。この研修会で出されましたご意見・ご要望については、令和5年度第3回理事会（3月4日開催）で報告をし、今後の事業運営の参考とさせていただきます。

参加された皆さまからのご意見・ご要望についての一部を、次のとおりQ&A形式でお知らせします。



短期経理

Q 短期経理の給付において、前年度比増が多い療養と薬剤の理由と、前年度比較増減が前年度に比べて減少する理由を教えてください。

A 短期経理、給付種別明細のうち療養の給付については、令和6年度は地方公務員の定年引上げの本格化等により組合員数が増加することや診療報酬がプラス改定されること等により増加を見込んでいるものです。同様に薬剤支給についても、組合員数が増加すること等に伴い医療機関での受診者数が増え、薬局での処方箋枚数も増えるため、増加を見込んでいるものです。

令和6年度についての前年度比増加額が令和5年度の前年度比増加額に比べて減少する理由は、令和5年度は、令和4年10月の地共済法適用拡大により短期組合員が約1万8000人組合員資格取得されたことから、組合員数が大幅に増加し、それに伴い療養の給付をはじめとした保健給付額の大幅な増加を見込むものですが、令和6年度は、令和4年度から令和5年度にかけての短期組合員の増加ほど組合員数の増加は見込まれないため、令和6年度についての前年度比増加額は、令和5年度と比較して減少を見込んでいるものです。

業務経理

Q 委託費2234万2千円増の理由を教えてください。

A 主なものとして、全国市町村職員共済組合連合会において機器更改が実施されることに伴い、当組合においても機器更改を行う必要があるため、その費用が生じること及び業務委託（医療費通知等）に係る委託費が増加する見込みであるためです。

Q 単年で2億1547万9千円の損失となりませんが、今後収支改善の見込み及び改善策を教えてください。

A 令和6年度においては、前述の機器更改対応のため、例年に比べて支出が増加している状況であり、令和6年度に生じる損失金は、業務経理の剰余金を取り崩すことにより対応するものです。今後も経費の節減により、収支の改善を図ってまいります。

保健経理

Q 共済の3施設の利用が増えています。これは、2000円の特別加算の影響が大きいと思えます。しかし、令和6年度予算では各施設とも宿泊費や食事代の値上げになっていますが、特別

A

加算の金額の引き上げはできないのでしょうか。
令和4年10月からの地共済法適用拡大などにより、組合員や被扶養者の構成が変わり、今後保健経理は、収入に比して支出の増加が見込まれます。

短期経理の財源率が高い水準になっていく状況下で、保健経理の財源率をできるだけ維持しながら持続可能性を高めていくためには、疾病予防や健康増進などに効果的な事業へ効率的に財源の配分（給付の最適化）を図りながら、財源の健全化と事業の充実に努めていくことがこれまで以上に求められる状況になったと考えております。

よって、保健経理において当期損失金が生じ剰余金の減少が見込まれる状況において、特別加算の引上げは難しいことにご理解をいただきますようお願いいたします。

Q

特定保健指導インセンティブ活用の費用対効果を教えてください。

特定保健指導のインセンティブ事業につきましては、令和3年度の特定健康診査受診結果により行う特定保健指導から実施をしております。

令和2年度の特定保健指導実施率が12・69%でしたが、令和3年度は、16・98%、令和4年度は、17・09%となったものです。

また、直営施設利用クーポン利用額につきましては、令和4年度が82万9600円、令和5年度が211万3000円（※令和5年12月まで）となっているものです。

A

一方で、仮に令和5年度（令和4年度の健診結果を元にした実績）の特定保健指導の実施率が13・5%未満となると後期高齢者支援金が0・5%加算され、加算額は、約4400万円程度（令和5年度予算の後期高齢者支援金87億9000万円×加算率0・5%）になると見込まれるため、上記のとおり、特定保健指導等の実施率を増加させ、直営施設の利用促進にもなっている特定保健指導インセンティブ事業につきましては、一定の費用対効果があるものと評価しております。

宿泊経理

Q

オークラ千葉ホテルの婚礼について、昨年の実績と140組を達成するための方策を教えてください。

A

令和4年度実績は149組、令和5年度決算見込は107組となります。

また、令和6年度では、現在インターネット上で行っているリスティング広告での集客と併せて、運営委託先グループの婚礼コンサルティング部門との連携を図りながら集客の強化を図るものです。これらに加え、宴会場の稼働状況により、モテルームの設営日を増加し、中人数帯の販売を強化することにより、計画達成を目指すものです。

Q

時節柄料金引き上げは仕方ないことかと思いますが、それでも利用者増を見込んでいるようなので、ぜひ料金が上がっても利用したくなるよう

A

な魅力的な運営をお願いします。値上げによる利用控えに繋がらないようにお願いします。
両施設ともご利用いただきやすい宿泊プランの販売や季節に応じたイベントを開催し、引き続き多くの組合員の皆さまにご利用いただけるよう努めてまいります。

貯金経理

Q

令和6年度の支払利率は1・9%とのことですが、この先の展望を教えてください。

A

共済貯金の支払利率については、予算上において収支均衡となる利率を設定しております。
令和7年度以降の支払利率については、今後の市中金利の状況や、皆さまからお預かりする貯金額の増加等によって変動する可能性があるものです。引き続き、支払利率の急激な変動が生じないよう運営してまいります。

共通事項

Q

今回の研修会を書面開催とした理由を教えてください。例年どおり説明を受けながらの研修のほうがよいと思いますが、今後も書面開催とするのでしょうか。

A

開催方法については、令和5年度から選挙区ごとに「参集による開催」と「書面及びホームページを使用した開催」のどちらかを選択していただけるようにしております。
よって、今後も選択式による開催とするものです。

オークラ千葉ホテル 展望浴室 スパ・スカイビュー



バスタオル、フェイスタオル付きのため、手ぶらでご利用いただけます。

ゆったりと広い湯船につかりながら、日々の疲れを心ゆくまで癒してください。

スパ利用案内

場 所：本館10階

時 間：15：00～23：00（最終入場22：30）

料 金：日帰りの方（組合員及びそのご家族）

お一人様…**500円(税込)** / ご宿泊の方…無料

※ 日帰りをご利用の際は、保健施設利用券をお持ちください。

共済組合からのお知らせ

給付金送金日のご案内

6月28日(金)、7月26日(金)、8月28日(水)

※給付金請求書の締切日については、各担当課へお問い合わせください。

共済貯金の払戻日のご案内

6月28日(金)、7月26日(金)、8月28日(水)

※払戻・解約請求書の締切日は、組合員の方については各所属により異なりますので、お勤め先の共済事務担当課へお問い合わせください。

任意継続組合員の方については、払戻月の10日（12月は7日）（土・日・祝日の場合は直前の開庁日）までに共済組合に必着です。

6月1日現在の利率は1.9%（税引後1.514015%）です。

任意継続組合員の皆さまへ

6月は7月分の掛金、**7月**は8月分の掛金の払戻月です。月内に必ず納入されますようお願いいたします。また、口座振替の方は7月分の振替日が6月26日、8月分の振替日が7月26日となりますので、残高不足とならないよう、残高の確認をお願いします。

組合の概況（令和6年4月末現在）

①団体数	市	37
	町村	17
	一部事務組合等	47
	計	101
②組合員数	男	37,244人
	女	40,147人
	計	77,391人
③被扶養者数		46,059人
④任意継続組合員数		1,501人

税務・法律相談のご案内

～お気軽にご相談ください～

共済組合では、毎月1回、税務・法律に関する相談室（無料）を開設しています。開始時刻は原則として午前中で、申込受付順となります。

相談をご希望の方は、各所属所の共済事務担当課に備え付けの「相談申込書」または任意の書式に必要な事項（下記）をご記入のうえ、開設日の**15日前まで（必着）**に下記宛てへ親展でご送付ください。

※以降のお申し込みは、次回の相談日になりますので、ご了承ください。

※相談内容はできるだけ詳しくご記入ください。

必要事項

①所属所名及び所属部署名	⑤自宅電話番号
②組合員氏名	⑥勤務先電話番号
③組合員証記号・番号	⑦日中、連絡のとれる電話番号
④自宅住所	⑧相談希望日
	⑨相談内容

税務・法律相談お申し込み・お問い合わせ先

〒260-8502 千葉市中央区中央港1-13-3
千葉県市町村職員共済組合 福祉課厚生係

TEL 043(248)1114（福祉課厚生係直通）

7月・8月の相談室開設日

税務相談室	税理士 青木 幸弘（あおき ゆきひろ）
	7月9日(火)、8月6日(火)
法律相談室	弁護士 河邊 義範（かわべ よしのり）
	7月10日(水)、8月7日(水)

メンタルヘルス相談室

臨床心理士を中心とした専門職が、あなたのお悩みに親身にお応えします。ご相談は当組合専用の電話・面談またはWEBにより対応しております。また、守秘義務に則りプライバシーの保護を厳守しておりますので、安心してご相談ください。

こんなとき、すぐにご相談ください

- ・将来に不安を感じ気分が落ち込んでいる。
- ・職場の人間関係で悩んでいる。
- ・ストレスによる無気力や不眠に悩まされている。
- ・子どもが学校に行きたがらない。
- ・家族の病気のことで悩んでいる。
- ・配偶者との関係がうまくいかない。

☎ 電話カウンセリング

📍 面接カウンセリング予約受付

- ・月曜日～金曜日 9:00～21:00
- ・土曜日 10:00～18:00
- （日・祝日、1月1日～3日は休み）



☎ 0120 (765) 232

※携帯電話からもご利用いただけます。

💻 WEB相談

当組合ホームページのトップ画面にある「みんなの家庭の医学」のバナー、もしくは<https://kateinoigaku.jp/>からアクセスしてください。

団体コード(保険者番号)：32120412

直営施設をご活用ください！

オークラ千葉ホテル

38頁のお得なクーポンをご利用ください。詳しくはオークラ千葉ホテル(フロント)までお問い合わせください。



ご予約・お問い合わせ先

オークラ千葉ホテル(フロント) 
TEL 043(248)1111

<https://www.okura-chiba.com/>

オークラ千葉ホテル クリック!

ログインID : okura
パスワード : chiba

黒潮荘

期間限定のお得なプランをご利用ください。詳しくは黒潮荘までお問い合わせください。



ご予約・お問い合わせ先

黒潮荘(直通) 
TEL 04(7092)2205

<https://www.kuroshioso.jp/>

黒潮荘 クリック!

パスワード : 9640

那須の森ヴィレッジ

お得な割引・各種プラン(36~37頁参照)をご用意し、皆さまのご利用を心よりお待ちしております。



ご予約・お問い合わせ先

那須の森ヴィレッジ(直通) 
TEL 0287(78)1636

<https://www.nasunomori-village.jp/>

那須の森ヴィレッジ クリック!

「お宿ねっとメンバーズカード」のご案内

「お宿ねっとメンバーズカード」は黒潮荘、那須の森ヴィレッジの両施設で使えるポイントカードです。

(1) 「お宿ねっとメンバーズカード」の発行手続き

黒潮荘及び那須の森ヴィレッジへご宿泊の際に、発行手続きをしています。

(2) ポイント付与及びポイント利用特典について

利用料金2,200円(税込)毎に1ポイントを付与させていただき、貯まったポイント数に応じて次回以降の宿泊料を下記のとおり割引させていただきます。

ポイント数	30ポイント	50ポイント	100ポイント	200ポイント	300ポイント(割引上限)
割引額	1,000円	2,000円	6,000円	16,000円	30,000円

(3) 黒潮荘と那須の森ヴィレッジ以外の株式会社エムアンドエムサービスが受託する保養所・公共の宿などの「お宿ねっと他施設」における「お宿ねっとメンバーズカード」の取扱いについて

「お宿ねっと他施設」において、「お宿ねっとメンバーズカード」は使用できません。

お問い合わせ先

施設管理課(直通) TEL 043(248)1119
福祉課(直通) TEL 043(248)1114

ゴルフ大会開催のお知らせ!

共済組合では、組合員の皆さまのスポーツを通じた健康づくりと余暇の活用を目的とし、ゴルフ大会を開催します。

今回は、2回目の大会について下記のとおり募集します。今大会も、上位入賞者に直営施設のペア宿泊券や施設割引券など賞品を用意しておりますので、奮ってご応募ください。



1 参加資格

組合員及びその被扶養者（15歳以上（中学生を除く））とします（男女を問いません）。

2 開催内容

(1) 開催日及び開催場所

令和6年8月28日（水）

浜野ゴルフクラブ

午前8時21分スタート～

千葉県市原市永吉937

TEL 0436(52)3111

(2) 募集人数

120名（30組）

(3) 大会の内容

ア スタート表については、当組合が作成します。

イ プレー後、表彰式等はいりません。成績表は後日代表者宛てに参加人数分送付いたします。また、賞品についても成績表と合わせて代表者に送付いたします。

ウ ゴルフ大会は、現地集合・現地解散となります。

エ 当日は、天候等の状況により開催を中止する場合がありますので、予めご了承ください。

オ 代理参加は認めません。都合により参加できない場合は、速やかに当組合までご連絡ください。



3 募集期間及び申込方法

オンライン申込

6月1日に共済組合のホームページに掲載されるゴルフ大会の申込フォームから必要事項を入力し、申し込みをしてください。申込期限は、令和6年6月30日23時59分です。



また、1回の申込は4名様までのご応募とさせていただきます。

*当選者の選定は抽選とし、結果については、後日代表者に通知します。

なお、1人でも多くの方にご参加いただき、直前でキャンセルされる方を減らすため、当選されたら参加が確実な方のご応募をお待ちしています。

また、抽選結果に関する照会をご遠慮ください。

4 参加者負担金

1名様 現金 8,000円

*負担金には、1Rキャディ付プレー、昼食代（ランチ及び1ドリンク付き）、プレー終了後飲み物代（1ドリンク分）、練習ボール（1コイン）、ゴルフ場利用税、消費税が含まれています（売店利用代、追加料理等については、各自精算となります。）

5 上位者賞品

- 1位…… 直営施設（那須の森ヴィレツジ・黒潮荘）
ペア宿泊券
- 2位、3位……… 直営施設利用券 5,000円
- 4位、5位……… 直営施設利用券 3,000円
- 6位～8位……… オークラ千葉ホテル10F
スパ・スカイビュー無料招待券2枚

〈個人情報利用目的〉

お申し込みいただいた個人情報は、ゴルフ大会運営における以下の目的に利用し、その他の目的には一切利用いたしません。

1.申し込み確認と参加者名簿を作成するため 2.ゴルフ場への利用登録のため 3.その他、ゴルフ大会を円滑に運営するため



料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影: 竹内 浩務



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ1
 しょうゆ ----- 小さじ2
 ごま油 ----- 小さじ1
 おろし生姜 ----- 小さじ1
 キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん (飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 →



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>

ご予約好評受付中!

早めのご予約が
お得です

令和6年度も直営施設助成金に
特別加算 (2,000円) が加わります!

特!
2,000円

バリエーション豊富なお得プラン 料理内容もリニューアルし、好評をいただいております!



《和食》



《特選和会席》

※写真はイメージです。

●和食会席プラン

1泊2食付 7,200円~
旬の食材と地のものにこだわった
和食会席!

●那須高原和牛ステーキプラン

1泊2食付 8,900円~
地元のブランド牛「那須高原和牛」の
サーロインを使用したステーキが
メインのカジュアルコース!

●季節の特選和会席プラン

1泊2食付 10,700円~
厳選された地元食材を使用した
季節感あふれる特選料理!

●焼肉プラン

1泊2食付 7,200円~
ファミリーに人気のプラン。
ボリューム満点!

●洋食プラン

1泊2食付 8,900円~
メインのお肉とお魚の両方が楽しめる、
洋食フルコース料理!

※掲載料金は、県互助会を含む助成金及び特別加算
(2,000円) 控除後の金額となります。
※1泊2食、消費税、奉仕料、入湯税を含みます。
※繁忙期は、1,210円が加算されます。

かも・なすWキャンペーンにつきましては、5頁「黒潮つうしん」をご参照ください。

実施中

令和6年度も、平日ご連泊者(2泊以上)※さま限定で「多目的運動場」と「キャンプ場」の無
料開放サービス(先着受付順)を実施します!ご予約時にお申し付けください。

※キャンプ場のご利用者さまを除きます。



テニス(1面)やフットサル(全面)などにご利用
いただけます。
テニスラケットやテニスボール、また、サッカーボール
やピンスなども無料でご利用いただけます。
2時間 ※混雑時は1時間のご利用とさせていただきます。



野外バーベキュー(持ち込み
OK)などにご利用ください。
※キャンプ場開設期間でのご
利用とさせていただきます。

那須の森ヴィレッジのお得な割引特典!!

1 早めのご予約がお得!

早割りキャンペーン!!



月曜～木曜日限定(祝前日、夏期間7/13～8/31を除く)で1人1泊ごとに下記金額が宿泊料から割引となります。

名称	対象期間 (ご利用月を含めた月数)	大人割引額
早割り5	6カ月前から5カ月前のご予約	1,000円
早割り3	4カ月前から3カ月前のご予約	500円

2 60歳以上の方が一緒にお得! シルバー割引!!

日曜～金曜日限定(祝前日、夏期間を除く)で60歳以上の方が宿泊される場合、シルバー割引としてグループ全員の大人の宿泊料から500円割引となります。

3 日曜日の宿泊がお得!

学校行事振替休日キャンペーン!!

日曜日(祝前日、夏期間を除く)にご宿泊のお子様(小学生以下)の宿泊料が無料!!

さらに上記の割引との併用も可能な平日連泊でのご利用がおすすめです!

《日～木曜日での宿泊がお得! 平日割引プラン!》

●平日割: 宿泊料金から大人1名様ご1泊につき500円割引いたします。

※夏期間前(7/12)までの祝前日を除く平日が対象となります。

●平日連泊割: 3泊以上の場合、さらに宿泊料金から10%割引いたします。

※夏期間(7/13～8/31)及び祝前日を除く平日が対象となります。

⇒平日割ご利用で、

なんと大人1名様6,700円からのご利用が可能です!!

那須高原

アクティビティ紹介

ネイチャープラネット

日光・鬼怒川・那須でアウトドア体験ツアーやイベントを多数実施しているアウトドアカンパニー!! 那須の森ヴィレッジから車で10分、板室温泉にて「板室ダム湖カヌー体験ツアー」は一般での立ち入りが禁止されている、自然豊かな板室ダム湖でカヌー体験ができる大人気ツアー。3歳～70歳まで、幅広い世代の方に安心してご参加いただけます。普段着の上にライフジャケットを着用、初心者の方、手ぶら参加もOK!

じおらじお*

最近自然が足りてない?
そんなときは「じおらじお*」と遊ぼう!

バードウォッチング、可憐な山野草ハイキング、生きもの探しなど、さまざまなネイチャーツアーを体験できます。日光国立公園の大自然を、ゆるゆるノンビリと、お手軽に楽しみたいみなさんにおすすめ♪森林インストラクターのマニアックな自然解説をお楽しみください。

Nature Activity

「板室ダム湖カヌー体験ツアー(ネイチャープラネット)」と「ネイチャーハイク(じおらじお*)」は、当組合の「遊園施設利用助成金」の対象となります。



じおらじお* (おしらじの滝)



じおらじお* (沼っ原湿原)



ネイチャープラネット

「ネイチャープラネット」と「じおらじお*」の他にも、体験型プログラム等を扱っているアクティビティ事業者がいっぱいあります!!



詳しくはこちら



直営施設利用券のご案内

直営施設利用券は、**2親等の方まで**ご利用いただけます。使用の際は、チェックイン時に必ず組合員証または被扶養者証、ご加入の健康保険証をご提示ください。

Gateway for Nature Activity



お問い合わせ・お申し込み

那須の森ヴィレッジ(直通)

TEL 0287(78)1636

※平日・休日とも午前9時から午後5時までの案内となります。

詳しくは、お電話またはホームページをご覧ください。

〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高久乙字遅山3375-637

那須の森ヴィレッジ

検索



クーポン
ディナー
タイム

洋 みのとのビアガーデン

7月12日(金)～9月1日(日)の金～日曜日・祝日
17:00～21:00 (最終入場 19:00)

◆アジアンガーデンbuffet

(ソフトドリンクバー付き)

大人 4,500円 小学生 2,000円 4歳以上の幼児 1,200円

◆BBQセット (4名様より) ※5日前までの予約制

お一人様 6,000円

◆飲み放題 (120分制)

アルコール 2,500円 ソフトドリンク 1,300円



《イメージ》

洋 カレーbuffet

平日ランチタイムに好評の「buffet～buffetフェスティバル～」を、お子様カレーを含めた6種(週替わり)のカレーや揚げ物・デザート、ドリンクバーが付いた「カレー ver.」で開催。

ちょっとずつ味見しながら好みのカレーを探すもよし! buffet料理と組み合わせてオリジナルカレーを作るもよし! カレーbuffetで華麗なるひとときを…。

6月3日(月)～8月30日(金)の平日

11:30～15:00 (最終入場 14:00)

大人 2,700円 小学生 1,700円 4歳以上の幼児 1,200円



《イメージ》

お問い合わせ・ご予約 レストラン「セブンスーズ」 TEL 043(248)1128 朝食タイム 7:00～9:30 ランチタイム 11:30～14:00 ディナータイム 17:00～20:30

期間限定 朝食付き

お部屋タイプはホテルにお任せ

特! 2,000円

日頃の感謝を込めた 得々Thank youプラン

期間：～2025年3月31日(月)

日曜日～木曜日のご宿泊分まで

※金・土曜日・祝前日および2024年12月27日(金)～2025年1月6日(月)は除く



《イメージ》

朝食 スパ

1名様1泊料金 (助成金控除後料金)

3,900円～

プランには、●1名様1泊分のご宿泊代 ●スパ・スカイビュー(温浴施設) ●レストラン「セブンスーズ」での朝食のご利用が含まれます。
※助成金控除額によって、ご料金が異なる場合がございます。

お問い合わせ・ご予約 フロント TEL 043(248)1111

※すべてのメニューは入荷状況により、食材が変更となる場合がございます。※すべてお一人様料金です。 ※《クーポン》のご利用はページ下部のクーポンをご持参ください。

「One Harmony」 会員にご登録ください!



One Harmonyにご入会のお客様は、レストランのご利用料金から10%割引いたします(クーポンとの併用はいただけません)。下図QRコード、もしくは当ホテルのフロントカウンターなどでご入会いただけます。

お問い合わせ TEL 043(248)1111 (フロント)



レストラン「セブンスーズ」組合員様限定クーポン

※上記《クーポン》表記のあるプランのみ割引対象とさせていただきます。
※組合員様がご一括でお会計いただきました場合、ご一筆の首帳全員を同様の割引対象とさせていただきます。
※ご予約の際に、本券ご利用の旨をお申し出ください。 ※ご注文の際に、組合員証と本券を必ずご提示ください。
※他の割引券等の併用はお受けいたしかねます。

7月 みのとのビアガーデン

6月 カレーbuffet

アルコール飲み放題 アイテムにスパークリングワインを

ディナー
タイム

追加!

ラッシー 1杯 プレゼント

ランチ
タイム

有効期限：7月12日(金)～7月28日(日)の金～日曜日・祝日

有効期限：6月3日(月)～6月28日(金)の平日ランチタイム

組合員様だけがご利用いただける専用ページからのご予約等で、おトクがいっぱい!

オークラ千葉ホテル 検索

千葉県市町村職員共済組合 組合員の皆様へ

ID パスワード

夏は、オークラ!
ものまね☆スーパーLIVEで決まり!

神奈月

松村邦洋

古賀シュウ

ものまね
スーパーLIVE
2024

今年は個性派ものまねタレントの
神奈月・松村邦洋・古賀シュウが出演。
腹筋崩壊間違いなしの
熱い一夜をお届けします!

2024年
8月24日
18:00開演

オークラ千葉ホテル 3階 エリーゼルーム

1部

ものまねLIVEの前にお食事
■受付 16:00~ ■お食事 16:30~

ものまね

スーパーLIVE
18:00~

2部

ものまねLIVEの後にお食事
■受付 17:30~ ■お食事 19:30~

料金:お一人様 組合員特別価格 18,000円 (一般 20,000円)

※料金には、LIVE、お食事、お飲み物、消費税・サービス料が含まれております。
※LIVEの前後でお食事をお召し上がりいただけます。ご予約の際に、ご希望のお食事時間をお知らせください。
※LIVE(シアター形式)とお食事は別会場にてご相席のご用意です。
※お席の指定および事前のご確認はお断りいたしております。お席はホテル一任とさせていただきます。当日受付にてご案内いたします。
※ご入金後のキャンセル、及び払い戻しはいたしかねます。※未就学児のご入場はお断りいたしております。
※諸般の事情に鑑み、直前の公演延期、変更等が生じる可能性があります。※出演者へのプレゼントや花束などの贈り物はご遠慮ください。
※開演中の録音・録画・写真撮影は、固くお断りいたします。※予約時にいただいた個人情報は、本公演に関する事のみで使用させていただきます。

オークラ千葉ホテル

お問い合わせ・ご予約 TEL043-248-1302
営業企画課 (平日 10:00~18:00)

〒260-0024 千葉市中央区中央港1-13-3 千葉みなと駅より徒歩5分

Bridal Fair 2024

過去と未来を編み、つなぐ
大切な日をこの場所で

Special Fair
6.23(日) 7.21(日)

【1部】10:00～【2部】12:10～
模擬挙式&和洋中フルコース無料試食会
《予約制・新郎新婦無料》
※同行者1名 ¥5,000

組合員様限定 スペシャル特典

- *新郎新婦 衣裳 50%割引
 - *フリードリンク 1グレードUPサービス
 - *送迎バス利用 助成 1台90%(最大120,000円)
 - *新郎新婦 宿泊 プレゼント(1泊朝食付き)
 - *ゲスト 宿泊 ご優待
 - *宿泊 助成(組合員ご本人様より2親等以内)
- ※その他ご優待多数!詳しくはご見学時にご確認ください。

フェアの情報は下記のURLまたはQRコードからご覧ください。

<https://okura-chiba-hotel.official-wedding.jp/fair/>



オークラ千葉ホテルのウェディング特典は、
組合員の皆様はもちろんご兄弟、ご姉妹、ご子息、ご令嬢も
特典を受けられます。

- 適用の範囲** 30名様以上の挙式・披露宴をご予定で、結婚式場相談所を介さずご来館の方。
- 紹介の方法** 「ご婚礼紹介カード」に必要事項をご記入のうえ、挙式予定の方にお渡しいただき
初回来館時に受付にてご提示くださいますようお願いいたします。
- 挙式予定者(組合員以外の方)への特典** 準組合員特典を適用させていただきます。

ご紹介いただいた方への特典

- ★オークラ千葉ホテル お食事券・・・10,000円(挙式予定者が初回来館された際)
- ★ギフトカード・・・・・・・・・・・・・・20,000円(挙式予定者がご成約された際)

お問い合わせ・ご予約 プライダルサロン(10:00～18:00) 火曜定休(祝休日除く)

TEL 043(248)1122

※表記の料金はすべて、お一人様あたりの消費税・サービス料を含む総額表記です。

オークラ千葉ホテル

お問い合わせ・ご予約

TEL 043(248)1111

〒260-0024 千葉市中央区中央港1-13-3
千葉みなと駅より徒歩5分

<https://okura-chiba-hotel.official-wedding.jp/page/6/>



お得な情報満載の組合員様専用ページへの
ログインIDとパスワードはコチラ

ID **okura** パスワード **chiba**

ご婚礼紹介カード(初回来館時のみ有効)

年 月 日

挙式者	お名前	ご新郎	組合員等 との関係
		ご新婦	
紹介者(組合員以外の方)	ご住所	ご新郎	
		ご新婦	
キリトリ線	挙式日		
	所属所名		
	組合員証記号番号		
	お名前(フリガナ)	()	
	ご住所 〒	電話番号()	

※必要事項をご記入のうえ、挙式される方にお渡しください。



共済だより No.576 発行：千葉県市町村職員共済組合

〒260-8502 千葉市中央区中央港1-13-3 TEL 043(248)1110 URL <https://www.c-scskyousai.or.jp>