通巻第652号2023年2月1日発行

三重県市町村職員共済組合

mie 共済NEWS

2
2023年
2月
No.652

CONTENTS

新組合会議員・役員のご紹介…… P.2～3
退職を予定している組合員の皆さんへ…… P.4～6
施設運営委員会と医療費対策委員会の報告…… P.7
年金を繰り上げて受給するとき…… P.8～9
育児休業をしたときの給付…… P.10～11
人間ドック・脳ドック受診者募集…… P.12～13
特定健康診査・特定保健指導の実施状況報告…… P.14
入学貸付・修学貸付のご案内…… P.15

六華苑（ろっかえん）（桑名市）

鹿鳴館を設計したイギリス人建築家ジョサイア・コンドル設計による洋館と、池泉回遊式庭園を持つ和風建築からなる貴重な文化財です。
洋館と和館は国の重要文化財に、庭園は国の名勝に指定されています。

新組合会議員・役員のご紹介

任期満了に伴う組合会議員選挙が昨年10月31日、11月2日及び11月8日に行われ、20名の新組合会議員が選出されました。

また、12月1日には、新体制で初めてとなる第167回組合会が開催され、役員選挙の結果、理事長に櫻井義之氏(亀山市長)が選出されました。

今回選出された組合会議員の任期は、令和6年11月30日までの2年間で、共済組合の事業運営にご尽力いただきます。

就任のご挨拶

三重県市町村職員共済組合　理事長　長側1区

櫻井　義之　(亀山市長)

このたび、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。今後2年間、組合員とご家族の皆様の福利厚生に誠心誠意尽力する所存でございます。

さて、共済制度を取り巻く状況といたしましては、地方公務員等共済組合法の適用拡大として、昨年10月1日から地方公共団体で勤務する短時間勤務職員さんにも共済組合の短期給付と福祉事業が適用されることとなりました。そのため、約7,300人の短時間勤務職員さんが短期組合員として当組合に加入されたことにより組合員が増加しましたが、引き続き安定した事業運営が可能となるよう取り組んで参ります。

また、医療費等を支払う短期経理では、高齢者医療拠出金の増大によって厳しい財政状況が続いております。そのような中、第2期データヘルス計画に基づき、当組合の健康課題を解決するための保健事業に重点を置くとともに、後期高齢者支援金の加算・減算制度に対応するものとして、引き続き効果的で効率的な保健事業の実施を予定しております。皆様におかれましては、健康に十分留意されますようお願い申し上げます。

一方、年金関連では、令和4年4月から施行されました65歳以上の受給者の在職定時改定の導入、60歳から64歳までの受給権者の在職停止基準の緩和及び受給開始時期の選択肢拡大などの制度改正につきましては、適切に対応して参ります。

そして、当組合が保有する志摩保養所「サンペルラ志摩」につきましては、令和6年4月を目途に売却する方向で準備を進めておりますが、それまでは精一杯のおもてなしで皆様のお越しをお待ちしておりますので、引き続きご愛顧いただきますようお願い申し上げます。

結びに、皆様のますますのご健勝とご多幸を祈念いたしますとともに、今後とも皆様の共済組合事業に対する格別のご理解とご協力を賜りますことをお願い申し上げ、就任の挨拶といたします。

理事(理事長職務代理者)　長側2区

木曽岬町長　**加藤　隆**

理事　長側2区

玉城町長　**辻村　修一**

監事　長側1区

鳥羽市長　**中村　欣一郎**

議員　長側1区

四日市市長　森　智広

議員　長側1区

尾鷲市長　加藤　千速

議員　長側1区

熊野市長　河上　敢二

議員　長側2区

東員町長　水谷　俊郎

議員　長側2区

多気町長　久保　行央

議員　長側2区

紀宝町長　西田　健

理事(職員側代表理事)　職員側1区

津市　川合　利和

理事　職員側1区

伊勢市　中瀬　知之

理事　職員側2区

大台町　田牧　慎也

監事　職員側1区

松阪市　川合　正晃

議員　職員側1区

桑名市　水谷　真也

議員　職員側1区

伊賀市　森本　智也

議員　職員側1区

鈴鹿市　小河　範靖

議員　職員側1区

名張市　西村　忠晃

議員　職員側1区

いなべ市　宮木　貢司

議員　職員側2区

朝日町　大橋　健司

学識経験監事

税理士　平井　基也

【お問い合わせ】 総務課庶務係　☎ 059-253-2701

退職を予定している組合員の皆さんへ

今年度も、残すところあと僅かとなりました。

退職される皆さんは、当組合に関するいろいろな手続きが必要となります。

退職後はどの医療保険制度に加入すればよいのか、共済貯金や共済貸付・物資事業の手続きはどうなるのかなどについて、ご説明します。

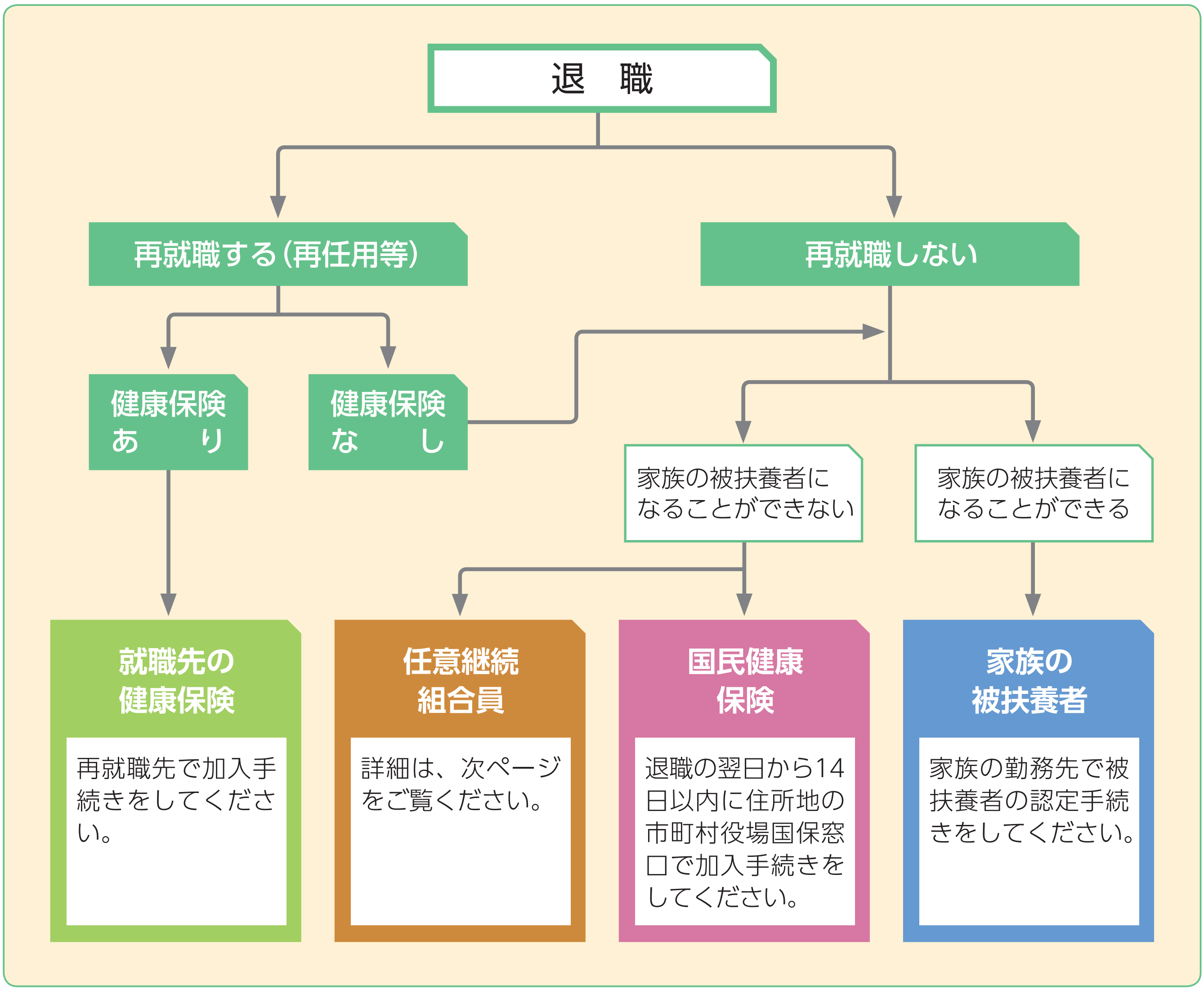
退職後に加入する医療保険制度について

組合員の皆さんは、退職すると組合員の資格を喪失しますので、新たにいずれかの医療保険制度に加入する必要があります。

退職後の状況によって、加入する医療保険制度が異なり、民間会社に再就職して就職先の健康保険に加入する方、家族の被扶養者として認定される方もいます。

それ以外の方は、国民健康保険か当組合の任意継続組合員制度のどちらかを選ぶことになります。

▼退職後、どの医療保険制度に加入することになるのかをご確認ください。



任意継続組合員制度とは

国民健康保険は前年の所得を基準に保険料が算定されるため、退職後すぐに加入すると保険料が高額になる場合があります。そこで、退職後に多くの方が加入されるのが、当組合の任意継続組合員制度です。

任意継続組合員制度は、最長２年間、組合員の資格を継続する制度で、在職中とほぼ同様の医療給付と福祉事業の一部を利用することができます。

なお、希望により途中で資格を喪失することができますが、喪失後の再加入はできません。

加入要件

次の全ての要件を満たすことが必要です。

1. **組合員期間が退職日の前日まで引き続いて1年以上※あること。**
   ※令和4年10月1日に新たに短期組合員となった方は、令和4年9月30日までに引き続く健康保険の被保険者であった期間も組合員であったものとみなします。
2. **被用者保険（他の医療保険）に加入していないこと。**
3. **退職の日から20日以内に加入手続きを完了させること。**

掛　　金

掛金額（月額）の計算方法

掛金の基礎となる標準報酬月額（次のA、Bのうち少ない額）に短期掛金率93.38/1000、介護掛金率17.48/1000を乗じて計算します。（円未満切捨て）

A	B
退職時の標準報酬月額	380,000円（平均標準報酬月額）

【計算例：Bの平均標準報酬月額を使用する場合】

短期任意継続掛金　380,000 × 93.38/1000 =　35,484円
介護任意継続掛金　380,000 × 17.48/1000 =　6,642円

※　平均標準報酬月額は、令和5年度のものです。
※　掛金率は令和4年度のものであり、変更となる場合があります。
※　介護任意継続掛金は、40歳以上65歳未満の方のみ必要です。

掛金の払込みは、「月払い」、「半年前納」、「1年前納」のうちから選ぶことができ、「半年前納」と「1年前納」については割引があります。（表１）

なお、掛金は原則として払込書による振込みになりますが、月払いに限り口座引落し（百五銀行に限る。）も可能です。

（表1）　払込区分による掛金額の比較

平均標準報酬月額380,000円の場合

払込区分	短期掛金	介護掛金	合計【年間払込額】	月払いとの差
月払い	425,808円	79,704円	505,512円	－
半年前納	421,661円	78,927円	500,588円	△4,924円
1年前納	418,249円	78,289円	496,538円	△8,974円

組合員証（保険証）のスムーズな発行のために

任意継続組合員制度の事前受付をご利用ください

事前受付の流れ

3月上旬までに
所属所の共済組合事務担当課へ加入を申し出る。

退職日前に
在職中の組合員証（保険証）と引き換えに任意継続組合員証を受け取る。

退職日から20日以内に
任意継続掛金を共済組合に払い込む。

※事前受付を利用しない場合でも、退職の日から20日以内に加入手続きを行えば、任意継続組合員になることができます。
※事前受付を利用した場合でも、被扶養者証（保険証）の発行は審査に時間がかかるため、退職後になる場合があります。

退職時に組合員証・組合員被扶養者証の返却をお忘れなく！

退職して組合員の資格を喪失した場合や、被扶養者として認定されていた方が認定取消しとなった場合は、必ず組合員証又は被扶養者証（以下「組合員証等」という。）を当組合へ返却してください。
資格喪失後に医療機関等で組合員証等を使用した場合は、窓口負担以外の当組合が支払った医療費全額を返還していただくことになりますので、十分注意してください。
また、資格喪失後に受診する場合は、新たに加入した健康保険組合や国民健康保険等の保険証を提示し、保険証が変更されたことを必ず医療機関等に申し出てください。

【お問い合わせ】 保険課資格調定係　☎ 059-253-2703

共済貯金をご利用の方へ

共済貯金に加入中の方は、**解約していただく必要があるため**、所属所の**共済組合事務担当課で手続きを行ってください。**（退職後に引き続いて任用され、共済組合の組合員（短期組合員を含む。）となる場合は、解約せずに継続利用が可能です。）
また、退職後に任意継続組合員になる場合は、引き続き共済貯金を利用できますが、給与天引きの定時積立は利用できませんので、**定時積立を中断する必要があります。**

共済貸付・物資事業をご利用の方へ

退職時に共済貸付・物資事業の未償還金がある場合は、**退職手当から控除して全額を返済していただく**ことになりますので、所属所の共済組合事務担当課に確認してください。
また、**物資事業のガソリンカードをお持ちの方は、当組合に返却してください。**なお、ガソリンカードを2月・3月に使用した場合、業者からの請求が2か月後となるため、退職後にお支払いいただくことになりますのでご了承ください。退職後のお支払いを避けたい場合は、ガソリンカードを1月末までに返却していただくことをお勧めします。

【お問い合わせ】 経理課貸付貯金係　☎ 059-253-2705

施設運営委員会と医療費対策委員会の報告

令和4年11月22日に施設運営委員会と医療費対策委員会が開催されました。協議結果は、以下のとおりです。

施設運営委員会

【サンペルラ志摩の運営状況等について】

上半期の宿泊者数は、県民割等の旅行支援事業が適用された影響で、過去2年の数値を大幅に上回りました。

下半期については、10月中旬から始まった全国旅行支援により、利用者が増加している状況ですが、年明け以降の旅行支援策によって大きく変わってくるものと思われます。

また、運営状況については、定期預金等のキャッシュを5億円ほど保有していることから、当面の運営に問題はないと判断されました。

【サンペルラ志摩の売却等について】

売却時期については、昨年度の施設運営委員会で、収束の予測が立たないコロナ禍においては、入札参加者の減少及び売却価格の下落が避けられないと考え、1年間延伸されたところですが、コロナ禍における行動制限も緩和され、旅行業界も少しずつ回復していることから、令和6年4月を目途とすることが確認されました。

【お問い合わせ】 総務課管理係 ☎ 059-253-2702

医療費対策委員会

短期経理における令和4年度及び今後の状況等について

医療費等の支出を行う短期経理について、被用者保険の適用拡大に伴う短期組合員の加入によって、令和4年度は前年度と比較し収入額が増加しますが、収入より支出が大きく上回る状況が見込まれます。

また、令和7年度末までの剰余金の積立状況を推計した結果、令和8年度には繰越欠損金が生じる見込みです。このことから、今後安定した短期給付事業を行うためには、財源率の段階的な引上げが必要であり、令和5年度においては、千分の96まで引き上げることが妥当であるとされました。

保健経理における令和4年度及び今後の状況等について

人間ドック等の健康関連事業を行う保健経理については、令和4年度末の収入見込みを推計したところ、6,430万円の当期損失金が見込まれ、令和4年度末の剰余金は9億2,872万円となる見込みです。

なお、この当期損失金は、毎年度計画的に過剰な剰余金を取り崩すために生じているものであることから、令和5年度の財源率を現行の千分の3に据え置くこととされました。

また、今後の財源率については、サンペルラ志摩の売却に伴う資産移管を考慮して、毎年、財源率についての協議を行うことになりました。

令和5年度の医療費増高対策について

人間ドックの取扱いを、次のとおり変更することとされました。

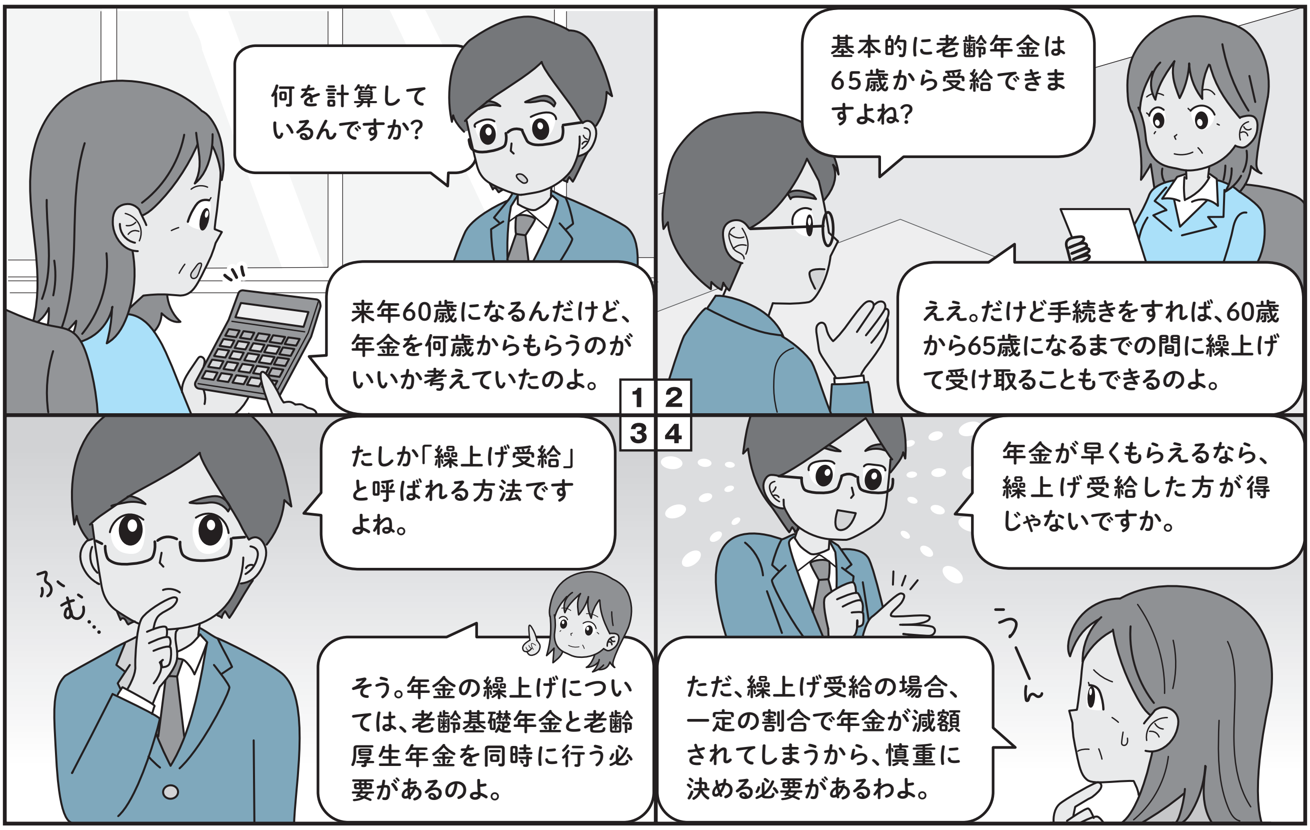
❶人間ドックの巡回コースの検査項目を、現在の人間ドック学会に沿った項目に改めます。

❷人間ドックで、受診できなかった検査に係る費用は、受診者の負担金から差し引くこととします。

【お問い合わせ】 保険課健康係、医療係 ☎ 059-253-2704

年金 早わかりガイド

老齢年金を繰り上げて受給するとき



退職後に受けられる老齢・退職給付には、厚生年金の『老齢厚生年金』と国民年金の『老齢基礎年金』があります。

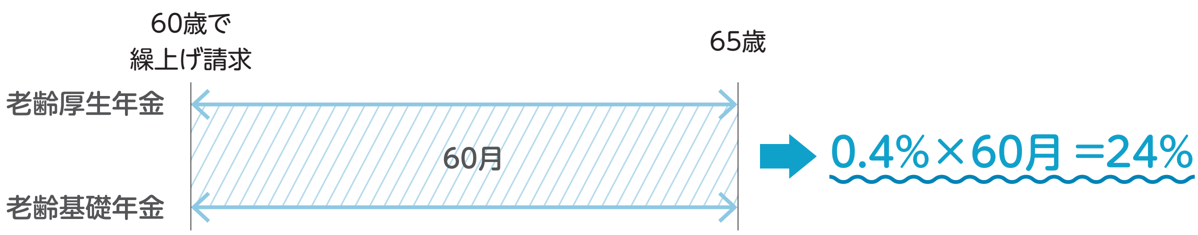
『老齢厚生年金』と『老齢基礎年金』は原則として、組合員期間等が10年以上ある者が65歳になったときに支給されます。

昭和36年4月2日以降に生まれた方は、『老齢厚生年金』と『老齢基礎年金』を65歳になるまで受け取れませんが、60歳以降に繰上げ請求を行うことで、減額された繰上げ支給の『老齢厚生年金』を受給することができます。また、この繰上げ請求については、国民年金から支給される『老齢基礎年金』の繰上げ請求と同時に行う必要があります。

老齢年金の繰上げ請求

繰上げ請求による減額率＝繰上げ請求月から支給開始年齢到達月の前月までの月数×0.4%
(昭和37年4月1日以前生まれの方は、減額率が0.5%となります。)

(例) 65歳から年金を受給できる方が、60歳到達時で請求した場合



老齢厚生年金と老齢基礎年金どちらも、24%減額された額を生涯受給することになります。

支給開始年齢		繰上げ請求年齢				
		60歳	61歳	62歳	63歳	64歳
繰上げしない場合の開始年齢	62歳	9.6%（12%）	4.8%（6%）	—	—	—
	63歳	14.4%（18%）	9.6%（12%）	4.8%（6%）	—	—
	64歳	19.2%（24%）	14.4%（18%）	9.6%（12%）	4.8%（6%）	—
	65歳	24%（30%）	19.2%（24%）	14.4%（18%）	9.6%（12%）	4.8%（6%）
分岐点※		81歳（77歳）	82歳（78歳）	83歳（79歳）	84歳（80歳）	85歳（81歳）

※分岐点とは、通常受け取った場合と繰り上げた場合との受給する年金額の累計額がほぼ同額となる年齢です。
なお、分岐点には個人差がありますので、ご注意ください。
※（　）は昭和37年4月1日以前生まれの方の場合です。

繰上げ支給の注意点

- 一度請求すると、変更できません。生涯減額されたままの年金額となります。
- 加給年金額は、繰上げ支給の対象となりません。
- 在職中は、所得に応じて年金の一部又は全部が停止になる場合があります。（老齢基礎年金は支給されます。）
- 事後重症などによる障害厚生（基礎）年金や寡婦年金は受けられません。
- 遺族厚生（共済）年金の支給を受ける場合、併給調整により受給中の繰上げ支給の老齢厚生年金と老齢基礎年金は支給停止となります。
- 繰上げ請求を行うと、65歳到達時に繰下げの申出ができません。

退職年金（退職等年金給付）の繰上げ請求

平成27年10月から１年以上の組合員期間があり、かつ退職されている方は、60歳から『退職年金』も繰り上げて受給することができます。

また、厚生年金等と同時に繰上げ請求する必要はありません。

退職年金を繰上げ請求する場合、老齢厚生年金のように減額率を計算するのではなく、給付算定基礎額に対する利子が繰上げ請求月の前月までになります。

なお、短期組合員の方は、厚生年金を日本年金機構で加入するため、退職年金は発生しません。

【お問い合わせ】 年金課　☎ 059-253-2706

育児のために休んだときは 育児休業手当金が受けられます

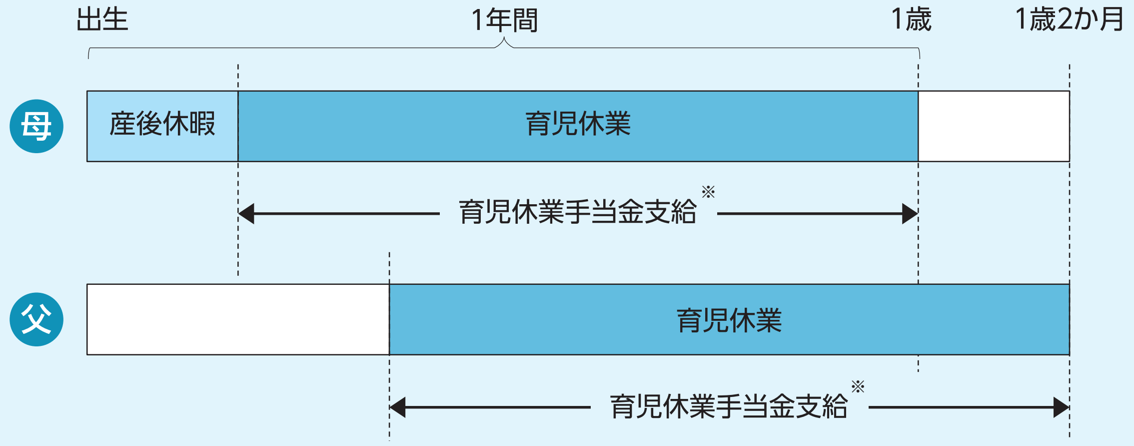
育児休業手当金について

組合員が育児休業を取得するときは、育児休業の対象となっている子が1歳に達する日まで、育児休業手当金が受けられます。

また、組合員と配偶者がともに育児休業を取得(パパママ育休プラス)する場合は、育児休業手当金を子が1歳2か月に達する日まで受けられます。なお、この場合の支給期間については、1年(女性の組合員の場合は、出生日及び産後休暇を含みます。)が限度となります。(下記を参照)

さらに、子が1歳(1歳2か月)に達した日以後も保育所等に入所できないなどの事情がある場合に限り、最長2歳に達する日まで育児休業手当金が受けられます。

パパママ育休プラスのイメージ図(父母が組合員の場合)



※支給期間は、1年が限度です。(女性は、出産日と産後休暇を含む。)

支給額	**給付日額*** 【育休開始から180日まで】標準報酬日額(標準報酬月額×1/22)×67/100 【育休開始から181日以降】標準報酬日額(標準報酬月額×1/22)×50/100	×給付対象日数

＊ 給付日額については、雇用保険法の規定による育児休業給付に準じた上限額があります。

支給期間	育児休業により勤務しなかった期間 (ただし、育児休業の対象になっている子が1歳に達する日まで)

このような場合は支給期間が延長されます！

次のア、イ、ウのいずれかの延長要件に該当する場合は、子が1歳6か月に達する日まで支給期間が延長されます。さらに、1歳6か月時点でも同様の延長要件に該当する場合は、子が2歳に達する日まで延長されます。

ア 育児休業の対象となる子の1歳の誕生日☆前日までに保育所もしくは認定こども園における保育又は家庭的保育事業等による保育を希望し、申込みを行っているが、1歳の誕生日以降の期間について入所できない場合

イ 1歳☆以降、子を養育する予定であった配偶者が、次のいずれかに該当した場合
- ◆死亡したとき又は負傷、疾病などの事情により、子を養育することが困難になったとき
- ◆婚姻の解消その他の事情により、育児休業に係る子と同居しないこととなったとき
- ◆6週間（多胎妊娠にあっては14週間）以内に出産する予定であるか又は産後8週間を経過しないとき

ウ 当該被保険者の他の休業が終了した場合
- ◆当該子に係る休業が、他の子に係る産前産後休業又は育児休業により終了し、その後、他の子に係る休業が、当該他の子の死亡又は当該被保険者と同居しないこととなったことで終了したとき
- ◆当該子にかかる休業が、対象家族に係る介護休業により終了し、その後、介護休業に係る対象家族の死亡、離婚、婚姻の取消、離縁等で当該介護休業が終了したとき

☆「パパママ育休プラス」に該当する方は、『手当金を受ける期間の末日』と読み替えます。

◎報酬の一部が支払われているときは、育児休業手当金との差額だけが支給されます。

◎勤務を要しない日（土、日曜日※）については、支給されません。
※土、日曜日が週休日でない方も、土、日曜日を週休日とみなします。

◎同一の育児休業について雇用保険法の規定による育児休業給付を受けることができるときは、育児休業手当金は支給されません。

◎育児休業手当金の支給対象となる子の範囲は、法律上の親子関係がある子（実子及び養子）、特別養子縁組の監護期間にある子です。

◎育児休業手当金を受給中に支給期間の短縮や延長などの期間変更があった場合は、速やかに所属所の共済組合事務担当課を通じて、当組合へ期間変更の手続きを行ってください。

【お問い合わせ】 保険課医療係 ☎ 059-253-2704

病気の早期発見と健康管理のために！

令和5年度 人間ドック・脳ドック受診者募集

受診期間

令和5年4月1日 ～ 令和6年3月31日

コース及び対象者

◉ **人間ドック（いずれか1コースのみ）**

1泊2日コース 満40歳以上の組合員と被扶養者

1日コース 満35歳以上の組合員と被扶養者
35歳未満の組合員も受診可。
ただし、申込人数が医療機関の受診枠を超えた場合は、35歳以上の申込者を優先します。

巡回コース 年齢制限なし

◉ **脳ドック**

満40歳以上の組合員と被扶養者
（令和3年度、令和4年度に受診した方を除く。）

申込方法

1月に「人間ドック受診申込書」を各所属所へ送付しました。

所属所が指定する締切日までに、所属所の共済組合担当課へ申込書を提出してください。

契約医療機関・検査費用・検査項目

人間ドック・脳ドックの契約医療機関、検査費用や検査項目（オプション検査を含む。）は、共済組合のホームページの「What's　New」でご確認ください。

（http://www.m-kyosai.jp/）

助成額は、表1のとおりです。

がん検診

人間ドック受診時にオプションでがん検診を受診した場合、がん検診助成後の額で受診することができます。

また、個別で受診した場合でも助成されます。

助成額は、表2のとおりです。

受診方法

人間ドックを申し込まれた方は、医療機関からご自宅に人間ドック受診に係る必要書類等が送付されます。

受診当日は、組合員証等（保険証）と医療機関から送付された書類等をご持参のうえ、医療機関の窓口で受診者負担金を支払って受診してください。

注 人間ドックの受診日に組合員等の資格を喪失している場合は、人間ドックを受診することができませんので、ご注意ください。

●表1　人間ドック・脳ドック助成

<table>
<tr><th>種類</th><th>区分</th><th>助成額</th></tr>
<tr><td rowspan="2">人間ドック</td><td>組合員</td><td>20,000円</td></tr>
<tr><td>被扶養者
任意継続組合員</td><td>15,000円</td></tr>
<tr><td colspan="2">人間ドック（巡回コース）</td><td>7,000円</td></tr>
<tr><td colspan="2">脳ドック</td><td>15,000円</td></tr>
</table>

●表２　がん検診助成

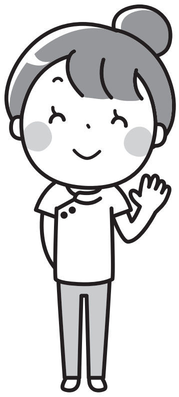
<table>
<tr><th colspan="2">種類</th><th>助成額</th></tr>
<tr><td colspan="2">子宮がん検診（細胞診、超音波）</td><td>3,000円</td></tr>
<tr><td rowspan="6">乳がん検診</td><td>超音波</td><td rowspan="4">3,000円</td></tr>
<tr><td>X線</td></tr>
<tr><td>触診＋超音波</td></tr>
<tr><td>触診＋X線</td></tr>
<tr><td>超音波＋X線</td><td rowspan="2">6,000円</td></tr>
<tr><td>触診＋超音波＋X線</td></tr>
<tr><td colspan="2">前立腺がん検診（PSA）</td><td>1,500円</td></tr>
</table>

40歳から75歳未満の被扶養者と任意継続組合員の方へ

受診方法は、ご都合に合わせてお選びください！

特定健診等の実施状況（14ページ参照）を見ると、組合員については、職場の健康診断や人間ドックを受診することから高い受診率ですが、被扶養者については、自発的に受診をしなくてはならないことから受診率が低くなっています。

年に一度の健診で身体の変化をチェックして、早めの対処を心がけましょう。

	人間ドック	共同巡回健診（女性のみ）	特定健康診査	パート・アルバイト先の健康診断
	当組合が実施する人間ドックを受診する。	7月上旬頃、人間ドックの申込みがない方の自宅に、案内文書を郵送します。いずれかを選んで、健診を受けましょう！		
申込方法	申込方法などの詳細については、左ページをご覧ください。	ご自身で予約（詳細は、郵送する案内文書に同封の冊子をご確認ください。）		パート・アルバイト先で健康診断を受診する ▼ 健診結果・当組合が発行した未使用の受診券・質問票等必要書類を全て当組合に提出する。（詳細は、郵送する案内文書に同封の冊子をご確認ください。） ▼ **共済組合から1,000円分のクオカードを進呈します。** 注：受診券を使用して受診した健診結果は、クオカード進呈の対象となりません。
検査内容		特定健康診査の検査項目に心電図検査・眼底検査・大腸がん検査・胸部レントゲン検査をプラス 充実した健診です。	特定健康診査の検査項目（身体測定・血圧測定・検尿・血液検査） 簡単な健診です。	
費　用		基本の検査については、自己負担なし！		
健診機関		集団健診を実施しますので、案内文書に記載されている会場で、都合の良い日に受診してください。 （詳細は、郵送する案内文書に同封の冊子をご確認ください。）	全国各地で受診可能です！ （詳細は、郵送する案内文書に同封の冊子をご確認ください。）	
日　程（受診期間）			郵送の案内文書が手元に届いてから令和6年3月31日まで。	
がん検診	オプションで婦人がん検診や前立腺がん検診を受診したときは、がん検診助成後の額で受診できます。	オプションで、胃がん検診（助成額3,000円）や婦人がん検診を受診したときは、がん検診助成後の額で受診できます。	市・町の健診（がん検診クーポン等使用可）や医療機関で婦人がん検診、前立腺がん検診及び胃がん検診を受診した場合、請求により共済組合から助成金が支給されます。 ただし、健康保険証（組合員証等）を使用した受診など適用とならない場合がありますので、ご注意ください。	

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

令和3年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況を報告します！

当組合では、40歳から75歳未満の組合員と被扶養者の方を対象に、特定健康診査と特定保健指導を実施しています。令和３年度分として、国へ報告した実施状況がまとまりましたので、お知らせします。

特定健康診査の受診率

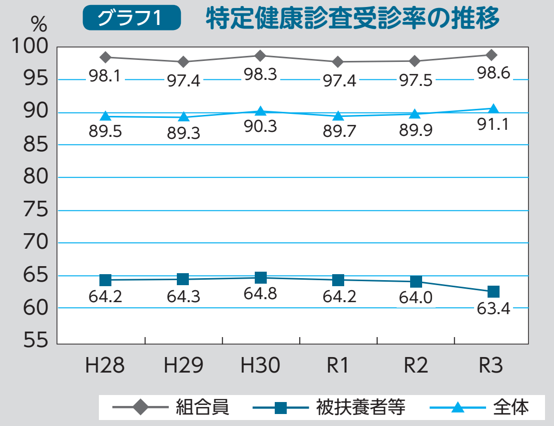
特定健康診査（以下「特定健診」という。）の受診率の推移は、グラフ１のとおりです。

組合員と被扶養者を含む組合全体の受診率は91.1％で、令和２年度に比べて1.2ポイント増加しました。組合員は、職場の健康診断や人間ドックを受診することで特定健診を受診したものとみなされることから、受診率は98.6％と高い数値になっています。一方で被扶養者は、自発的に受診しなくてはならないことから、受診率は63％程度を推移しており、受診率の向上が課題となっています。

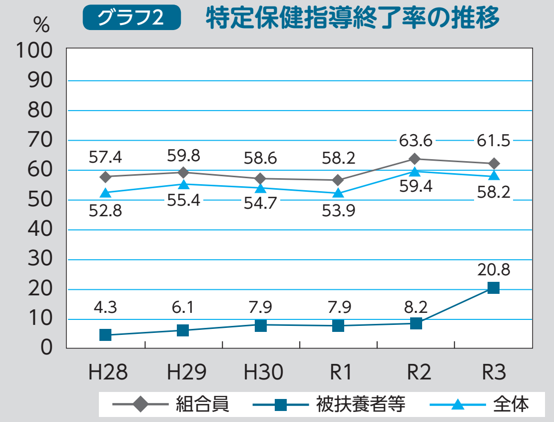
特定保健指導の終了率

組合員と被扶養者を含む全体の終了率は、令和２年度に比べて1.2ポイント減少して58.2％となりました。被扶養者の終了率は20.8％と12.6ポイント増加しましたが、組合員の終了率と比較して非常に低く、全体の終了率を押し下げている状況が続いています。保健指導対象者となった場合は、保健指導の実施にご協力いただきますようお願いします。

グラフ1　特定健康診査受診率の推移



グラフ2　特定保健指導終了率の推移



健診費用は無料です！

40歳以上75歳未満の被扶養者と任意継続組合員の方は毎年対象

身体の変化を知るためにも、健康診断を受けましょう！

昨年7月上旬に、ご自宅宛てにお送りした特定健診の受診券の有効期限は、**令和5年3月31日まで**です。

まだ受診されていない方は、お早めに受診していただきますようお願いします。なお、特定健診受診券を紛失された場合は再発行しますので、当組合にご連絡ください。

パート・アルバイト先で行う定期健康診断を受診した方へ

健康診断の結果を提出していただくと特定健診を受けたことになりますので、健康診断結果のコピー・当組合が発行した未利用の受診券・質問票等の必要書類を、全て当組合に提出してください。**1,000円分のクオカードを進呈します！！**

なお、受診券を使用して受診した健診結果は、クオカード進呈の対象となりませんので、注意してください。

特定健診や保健指導の受診率は、高齢者医療を支えるために当組合が国に拠出している後期高齢者支援金の加算・減算制度の対象項目となっています。受診率が低いと拠出金が増え、皆さんが負担する短期掛金が増える可能性がありますので、今後とも特定健診と保健指導の受診に、ご理解とご協力をお願いします。

入学貸付・修学貸付のご案内

当組合では、組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む。）が入学・修学のために必要な資金の貸付けを行っています。 借入れを検討されている方は、ぜひご利用ください。

	入 学 貸 付	修 学 貸 付
申込事由 （貸付対象）	高校や大学などの入学金、 入学時に要する費用（制服代等）	授業料、教材費、アパート代・宿舎代等。（食費を除く。）、通学費用等
	学校教育法に規定する学校及び教育機関とこれらに相当する海外の教育機関に限る。	
貸 付 額	給料月額の6か月分以内で、必要経費内の額 （**上限200万円**、1万円単位） 	1か月につき上限15万円で、必要経費内の額 （**年額上限180万円**、1万円単位） ●申込みは、学年単位です。 ●修業開始月の翌月以後の申込みは、申込月の翌月から当該学年の終了月までの月数分の貸付額となります。 （例）4月入学者が3～4月中に申し込んだ場合は、15万円×12月分が上限です。 4月入学者が5月中に申し込んだ場合は、15万円×10月分が上限です。
貸付利率	**年1.26％**（変動あり）	
申込時期	**入学月までに申込み**	**在学中に申込み** 初年度は、入学1か月前から申込できます。
	原則、支払前に申込み要	
送 金 日	**毎月25日**（金融機関休業日はその翌営業日）です。 申込書の締切日は、所属所の共済組合事務担当課に確認してください。	
償還方法	給料天引きによる償還	
	元利均等償還（最長120回）	**元利均等償還（最長150回）**
	※希望により償還の猶予期間（利息のみ返済）が設定可能です。 ※短期組合員等の任期に定めがある方の償還期間は、任期の範囲内になります。	
申込方法 及び詳細	必要経費のわかる書類（入学案内、授業料の請求書等）、合格通知、在学証明書等を添えて、所属所の共済組合事務担当課を通じてお申し込みください。	
	http://www.m-kyosai.jp/fukushi/nyugaku.html 入学貸付	http://www.m-kyosai.jp/fukushi/syugaku.html 修学貸付

だんしんのご案内

（団体信用生命保険、債務返済支援保険）

▶**共済組合の貸付をご利用中の方が死亡又は病気やケガの際に、保険金で残高を返済又は月々の返済を補填する制度です。**

▶お申し込み手続きは、所属所担当課へお尋ねください。

	だんしん （団体信用生命保険）	債務返済支援保険
保障内容	死亡・高度障害となった場合、保険金で貸付残高を返済	就業障害となった場合、月々の返済を補填
保 険 料	貸付金残高10万円当たり 月額15円	平均返済月額1万円当たり 月額60円
加入資格 （告知事項あり）	貸付残高10万円以上、 70歳未満	「だんしん」加入者で18歳以上 60歳未満

【お問い合わせ】 経理課貸付貯金係　☎ 059-253-2705

汐岬の湯 サンパルラ志摩

季節のスタンダード宿泊プランご案内

1泊2食付

魚介の蒸篭蒸しを中心に
旬の味が楽しめるお得なプラン

料金カレンダー

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	

令和5年3月31日までの料金

料金表（1泊2食付・税込）	大人			小学生
	四季蒸篭（しきせいろ）コース	志摩里海（しまさとうみ）コース	美し国（うましくに）コース	
オフシーズン	8,090円	11,390円	15,790円	3,690円
ショルダーシーズン	9,080円	12,380円	16,780円	4,240円
オンシーズン	10,620円	13,920円	18,320円	4,680円
トップシーズン	12,600円	15,900円	20,300円	5,670円

春のイベント

英虞（あご）湾シーカヤックツーリング★

日時	令和5年5月13日(土)～5月14日(日)
参加費	大人　10,580円　1泊2食付(税込) 小人　6,240円　1泊2食付(税込)
開催場所	志摩自然学校
募集人数	20名
募集締切	令和5年4月29日(土)
その他	●ぬれてもいい靴（サンダルは不向き）でご参加ください。 ●帽子、タオル、飲み物、着替えは、各自でご用意ください。 ●強風、強雨など荒天時は、中止となります。

日程　令和5年5月14日(日)

9:30　現地集合
10:00　シーカヤックツーリング開始（基本講習後、ツーリングを行います。）
11:30頃　現地解散

釣り堀&海上バーベキュー★

日時	令和5年5月27日(土)～5月28日(日)
参加費	大人　13,080円　1泊3食付(税込) 小人　9,740円　1泊3食付(税込)
開催場所	フィッシングパーク トリトン
募集人数	30名
募集締切	令和5年5月13日(土)
その他	●幼児料金:バーベキュー3,000円（幼児単独の釣りは不可） ●雨天決行（荒天の場合は、中止となります。）

●貸し竿、エサ（オキアミ）込の料金です。
●傘やカッパなどの雨具、クーラーボックスは、各自でご用意ください。（氷は200円で販売あり。）
●釣った魚は、全てお持ち帰りいただきます。（3匹以上は、別途料金必要）
●釣った魚をバーベキューで食べることはできません。

日程　令和5年5月28日(日)

9:45　現地集合
10:00　真鯛・ヒラメ・シマアジ・マハタ・イサキなどの釣り堀（お持ち帰り1人2匹）
12:00　海上海鮮バーベキュー
13:30　現地解散

美し国 と 志摩里海 会席コースは、令和5年4月から料金改定をさせていただきます。

伊勢エビ･アワビ･松阪牛を取り入れた最高級プラン

旬の魚介舟盛りをメインに郷土色豊かな海幸満喫プラン

料 金 カ レ ン ダ ー

4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						

5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			

令和5年4月1日からの料金

料 金 表（1泊2食付・税込）	大 人			小学生
	四季蒸篭コース	志摩里海コース	美し国コース	
オフシーズン	8,090円	13,260円	18,100円	3,690円
ショルダーシーズン	9,080円	14,250円	19,090円	4,240円
オンシーズン	10,620円	15,790円	20,630円	4,680円
トップシーズン	12,600円	17,770円	22,610円	5,670円

※各料金は1泊2食付税込で5,000円の宿泊助成引き後の金額です。
※市町等の助成がある場合は、そちらを優先して控除した後に、5,000円を上限とした助成を行います。
※裏面の宿泊特別割引券を使用すると、上記金額からさらに割引になります。
※臨時に休館する場合があります。

組合員特別宿泊パック

★第11回伊勢志摩ツーデーウォーク　**★志摩ロードパーティ 2023**

イベント参加費を補助するお得なパックです。（補助額の上限は、大人3,000円です。）

※イベント参加費は自己負担です。また、イベントの参加申込も、各自で行ってください。
※参加を証明できるものを持参してください。
※宿泊料金については、サンペルラ志摩にお問い合わせください。
※イベントの詳細については、主催者にお問い合わせください。

各種コード決済が利用できます ▶ LINE Pay、PayPay、auPAY、mPay、ゆうちょPay、QUOPay、d払い

全国旅行支援、県民割等の各種キャンペーンを利用される場合は、現金での支払いにご協力ください。

お問い合わせ
サンペルラ志摩
☎0599-57-2130
※イベントの詳細は、ホームページをご覧ください。

●イベントは雨天決行ですが、天候により中止になる場合があります。また、新型コロナウイルス感染症の発生状況により、イベントの内容が変更される場合があります。
●1室を2名様以下でご利用の場合は、1室につき2,000円の追加料金が必要となります。（オフシーズンを除く。）
●申込みは先着順となり、定員になり次第締め切らせていただきます。なお、申込人数が最少催行人数に満たないときは、中止になる場合があります。
●保健事業の体育推進補助対象イベント（★印）については、大人3,000円、小学生1,500円を上限としたイベント参加費用を補助した後の料金です。
●組合員及び組合員の被扶養者以外の料金は、サンペルラ志摩にお問い合わせください。＊各料金は5,000円の宿泊助成引き後の金額です。
●「宿泊特別割引券」の利用については、サンペルラ志摩にお問い合わせください。

健康生活のススメ

花粉症対策

花粉症をはじめとするアレルギーの原因を知り、早めの対策を取りましょう。

監修
医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授
久保 明 くぼ　あきら
慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副医長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める　老化指標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

ある日突然、症状が出ることも・・・

くしゃみや目のかゆみが止まらない、鼻づまりで何となく頭がボーっとしてだるい…。

代表的なアレルギーといえば、今や国民病ともいわれる花粉症。花粉症増加の背景には、戦後の積極的な植林による花粉飛散数増加と、大気汚染などの生活環境の悪化があると考えられています。

アレルギーの原因は人によってさまざまですが、花粉症の場合は今までに吸ってきた花粉の量に関係するため、現在花粉症ではない人も実は無関係ではないのです。

そもそもアレルギーって？

私たちの体には体内に入ってくる細菌やウイルスといった異物を排除しようとする働きが備わっており、これを「免疫機能」といいます。アレルギー症状は、本来免疫機能が反応する必要のないものを体が異物だと判断し、体外に排出しようと免疫機能が働いてしまうために起こります。

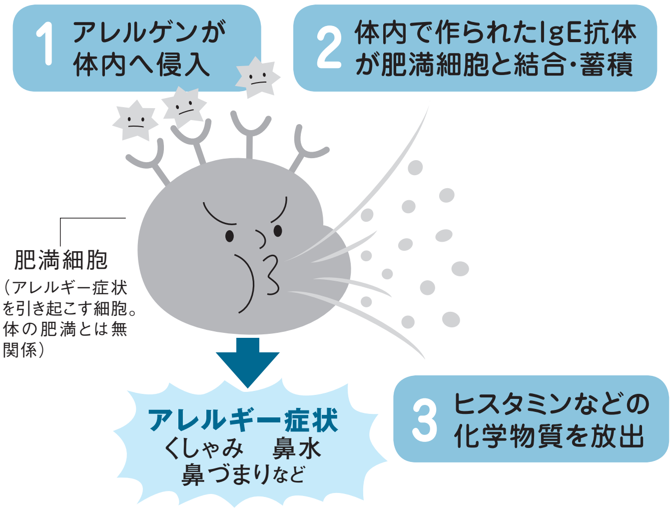
アレルギーを起こす物質（アレルゲン）の代表的なものには、花粉、ダニ、ペットの毛・ふけ、カビ、食物などがあります。

シーズン前の対策が肝心です

例年花粉症に悩まされている人は、花粉が飛散するシーズン前からの対策がおすすめ。症状が出た場合は、一番症状がひどい部位の診療科を受診します。受診の際は症状を詳しく伝え、症状が治まっても薬は自己判断で中止せず、医師の指示どおりきちんと使用を。また、不規則な生活リズムや過度なストレスは、アレルギー症状を起こしやすい状態にするため日常の健康管理も大切です。

鼻づまり、目のかゆみなどアレルギーの疑いがある症状に心当たりのある場合は、医療機関などでアレルゲン検査を受けて原因物質を調べることもできます。

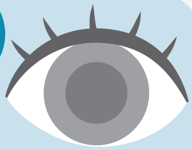
アレルギー症状が現れる仕組み



少しの工夫で快適に!!

簡単にできるセルフケア

目

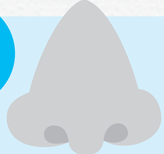


洗おう
水道水は目を傷つける恐れがあり人工涙液がおすすめ。洗い過ぎに注意。

休ませよう
仕事中でも1時間おきにパソコンから目を離すなど、目を休ませるよう心掛けよう。

冷やそう
清潔なタオルでおしぼりを作り、まぶたを冷やすとかゆみが和らぐ。

鼻



防ごう
マスクは症状が出る前から使おう。内側にガーゼを当てるとより効果が。

保護しよう
かみ過ぎてひりひりする時はワセリンを。乳液類は刺激を与えるため避ける。

加湿しよう
鼻の粘膜が乾燥して傷むので、加湿器等で水分を補おう。

花粉症日記を付けよう

3つのメリット

- 症状の経過を細かく把握できる。
- 診察時、具体的に症状を伝えやすい。
- 例年の発症時期の目安が分かり、早めの対策につながる。

花粉の飛散量も併せて記録しましょう！

花粉症の人はご用心!?

口腔アレルギー症候群

花粉症の人が特定の野菜や果物などを食べたときに、口の中や唇の腫れ、顔のむくみ、じんましんなどの症状が出ることがあります。リンゴとサクランボが最も多く報告されており、重症化すると呼吸困難やアナフィラキシーショックを引き起こすこともあるため、注意が必要です。

これは、花粉と特定の野菜や果物に、共通のアレルギーを引き起こす成分が存在することが原因ではないかと考えられています。

花粉の種類	共通のアレルギーの恐れがある主な野菜・果物
シラカバ	リンゴ・サクランボ・モモ・ジャガイモ・キウイ・ヘーゼルナッツ等
スギ	トマト
ヨモギ	セロリ・ニンジン・マンゴー・スパイス等
イネ科	メロン・スイカ・トマト・ジャガイモ・キウイ・オレンジ・ピーナッツ等
ブタクサ	メロン・スイカ・バナナ等
プラタナス	ヘーゼルナッツ・リンゴ・レタス・トウモロコシ・ピーナッツ・ヒヨコ豆

資料:食物アレルギー診療ガイドライン2012

お知らせ

物資あっせん業者の追加

令和4年12月1日から、住宅業者「一条工務店」と契約しました。組合員等であることを申し出ていただくと割引が受けられます。詳細は、折り込みチラシをご覧ください。

【お問い合わせ】 経理課貸付貯金係 ☎ 059-253-2705

令和5年4月から美し国・志摩里海会席コースの料金を改定させていただきます。詳しくは、16～17ページをご覧ください。

サンペルラ志摩
イベントカレンダー

オフシーズン限定

好評販売中～令和5年3月17日

飲み放題90分付き

飲み放題メニュー ★ プレミアムモルツ生ビール、キンミヤ焼酎 ハイボール、梅酒、日本酒、ソフトドリンク

1日10組限定

1泊2食付

エビ×カニ合戦コース

★組合員・被扶養者特別価格

お一人さま 14,300円 → 8,300円

※5,000円の宿泊助成と1,000円の特別割引後の金額です。※このプランは、各種割引券をご利用いただけません。
※このプランは、2名様からのご利用となります。※写真はイメージです。内容が変更となる場合があります。
※全国旅行支援、県民割等を利用される場合、上記料金と異なります。

期間限定プラン

好評販売中～令和5年3月31日

的矢産 カキ会席コース

1泊2食付

的矢湾の秋冬の味覚「的矢産カキ」をふんだんに使用したカキ満喫コース。
的矢湾で育ったカキをご堪能ください。

お一人さま 11,170円～

※生カキの提供は、行っておりません。 ※写真はイメージです。内容が変更となる場合があります。
※5,000円の宿泊助成引き後の料金です。

サンペルラ志摩 組合員利用促進キャンペーン
宿泊特別割引券（対象は1泊2食コース）

期間：令和5年2月1日～令和5年5月31日 （トップシーズンを除く。）

	美し国・志摩里海	四季蒸篭ほか	小学生
オフシーズン ショルダーシーズン	2,000円	1,000円	500円
オンシーズン	2,500円	2,000円	1,000円

※チェックインの際にフロントへ提出してください。 ※本券1枚で大人と小学生全員の料金が割引になります。
※他の割引券との併用はできません。 ※ご利用いただけないプランがありますので事前にお問い合わせください。
※全国旅行支援、県民割等の各種キャンペーンとの併用はできません。

汐岬の湯 サンペルラ志摩
〒517-0204 三重県志摩市磯部町的矢 314
TEL：0599-57-2130
https://www.sunperla-shima.jp/
E-mail yoyaku_sunperla-shima@oyadonet.com
ホームページは サンペルラ志摩 検索

※写真は全てイメージです。
※料理の内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

この広報はホームページでもご覧になれます。 三重県市町村共済 検索

●発行所 三重県市町村職員共済組合 津市河芸町浜田808
●発行人 坂口裕司 TEL 059-253-2702(総務課管理係) E-mail kanri@m-kyosai.jp