

三重県市町村職員共済組合

m i e

共 済 N E W S

5

2023年
5月
No.654

C O N T E N T S

令和5年度 事業計画と予算の概要	P.2~4
病気で休んだときの傷病手当金/ 出産費が変更されました	P.5
被扶養者の資格確認調査を実施します	P.6~7
特定健康診査のご案内	P.8~9
退職等年金給付(年金払い退職給付)のしくみ	P.10~11
退職準備セミナー参加者募集	P.12
健康セミナー(オンライン)参加者募集	P.13
県外の福祉医療費助成制度適用者は届出を	P.14
「生活年金プラン」・「訴訟費用保険」中途加入のご案内	P.15
お知らせ(物資あっせん特別セール/ 物資あっせん業者の契約解除及び価格変更/ 宿泊施設利用助成の対象施設が追加になりました/ カウンセリングサービスに関するアンケート実施)	P.19

シシ淵(大台町)

日本三大峡谷の一つに数えられる大杉谷を代表する景勝地です。
岩石と樹林の奥にはニコニコ滝と呼ばれる滝があり、エメラルドグリーンの水が映えるシシ淵からの眺めは絶景です。

令和5年2月28日に第168回組合会が開催され、令和5年度の事業計画と予算が議決されました。

●【共済組合の基礎数値(令和5年度末見込み)】●

所属所数	市14、町15、一部事務組合等31
組合員数	28,659人(前年度比 ▲86人)
被扶養者数	19,528人(前年度比 ▲170人)

平均標準報酬月額	短期	334,084円
	長期	380,675円

短期経理

皆さんの医療費の支払いや出産、死亡、災害、休業等の各種給付と、高齢者医療制度の支援金や介護納付金等の支払いを行っている経理です。

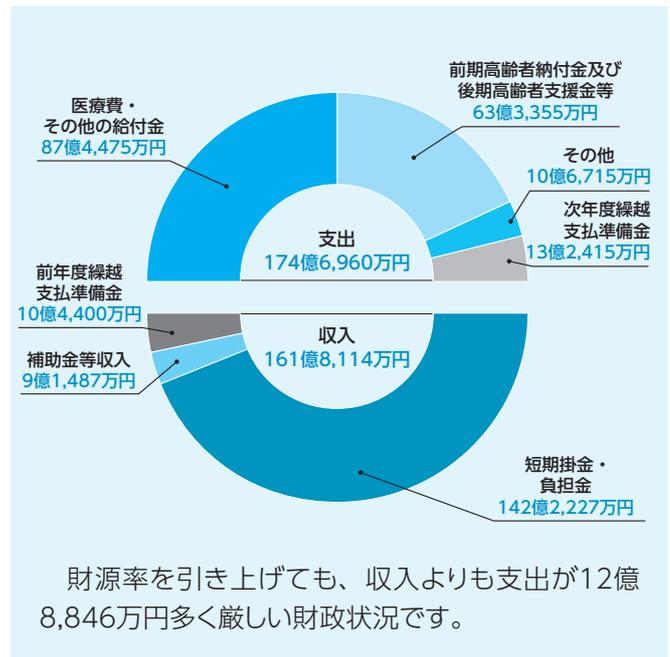
短期経理について、令和5年度は、短期組合員の加入による医療費の増加が年間を通して見込まれており、また、高齢者医療制度への支援金も約6億2千万円増加する見込みです。

これらのことから、昨年度の財源率(組合員の掛金率と事業主の負担率を合わせた率)である「千分の93.38」のままでは約21億円の当期損失金が発生し、剰余金が枯渇する見込みのため、5.62ポイント引き上げて「千分の99」としました。

また、介護分については、令和5年度の介護納付金も増加する見込みですが、令和4年度末で当期利益金が見込まれることや、短期組合員の加入による掛金負担金の増加があることから、財源率を昨年度の「千分の17.48」から0.54ポイント引き下げた「千分の16.94」としました。

当組合では、第2期データヘルス計画を策定し、疾病予防対策や健康管理の推進等に取り組んでいます。皆様のご協力により、保健事業の特定健診、特定保健指導の実績値が高い水準を維持しており、令和5年度も後期高齢者支援金の減算対象となっています。

◆ 短期経理の収支見込み(介護分を除く) ◆



● 年金関連経理 ●

いずれの経理も、掛金や負担金を徴収して、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込む経理で、当組合における損益金は発生しません。

厚生年金保険経理

厚生年金の給付等に係る保険料を徴収する経理です。

保険料率(掛金分)は、平成30年9月に民間企業に勤務する人の厚生年金保険と同じ「千分の91.5」で統一されました。

退職等年金経理

新たな公務員制度として創設された退職等年金給付に係る費用を徴収する経理です。

標準報酬月額に対する掛金率は、昨年度と同じ「千分の7.5」となります。

退職等年金給付は、各月の標準報酬月額及び標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た付与額を、利子とともに毎月積み立てます。これを累積した額が年金原資となるため、その額を毎年5月頃に「給付算定基礎額残高通知書」(11ページ参照)でお知らせします。

経過的長期経理

旧職域年金相当部分の給付、既裁定の公務障害・遺族年金に係る負担金を徴収する経理です。

標準報酬月額に対する負担金率は、「千分の0.1105」から「千分の0.0990」に引き下げられました。

業 務 経 理

短期給付(医療)と長期給付(年金)に係る事務費や人件費など、共済組合の諸経費を賄う経理です。

主な収入は、地方公共団体からの事務費負担金のほか、短期経理からの繰入金と全国市町村職員共済組合連合会からの交付金です。

今年度は、短期給付と長期給付に係る事務費として、組合員1人当たり10,355円が予算措置されています。

保 健 経 理

皆さんの疾病予防・健康づくりを目的とした保健体育推進事業や宿泊施設の利用助成のほか、人間ドック、がん検診などの助成、特定健康診査及び特定保健指導などを行う経理です。

財源率は、昨年度に引き続き「千分の3」となりました。

令和5年度も、組合員と被扶養者の健康管理のために、健康ウォーキングなど様々な保健事業を実施します。

- * 健康セミナーについては、より多くの組合員に参加していただけるよう、参加対象者の年齢制限を設けず、全組合員を対象とします。
- * 当組合と所属所が共同で保健事業を行うコラボヘルス事業を、7所属所で実施する予定です。



◆ 保健事業の助成額一覧 ◆

事業の種類		対象者	助成額
人間ドック	1泊2日コース	満40歳以上の組合員・被扶養者	組合員は一律20,000円 任継・被扶養者は一律15,000円を助成 * 令和5年度の募集は終了しています。
	1日コース	満35歳以上の組合員・被扶養者 (受診枠の範囲で35歳未満の組合員も可)	組合員は一律20,000円 任継・被扶養者は一律15,000円を助成 * 令和5年度の募集は終了しています。
	巡回コース	組合員・被扶養者で希望者全員	7,000円を助成
脳ドック		満40歳以上の組合員・被扶養者	15,000円を助成 * 令和5年度の募集は終了しています。
がん検診助成	胃がん検診	組合員・被扶養者	3,000円を助成
	前立腺がん検診		1,500円を助成
	婦人がん検診		3,000円を助成
宿泊施設利用助成	サンペルラ志摩	組合員・被扶養者	1人1泊につき5,000円を助成
		被扶養者でない配偶者とその被扶養者	1人1泊につき2,000円を助成
	相互利用協定宿泊施設	組合員・被扶養者	1人1泊につき2,000円を助成
健康ウォーキング助成		組合員	ウォーキングイベント等の5回参加で健康グッズを進呈

助成の詳細については、当組合ホームページをご覧ください。

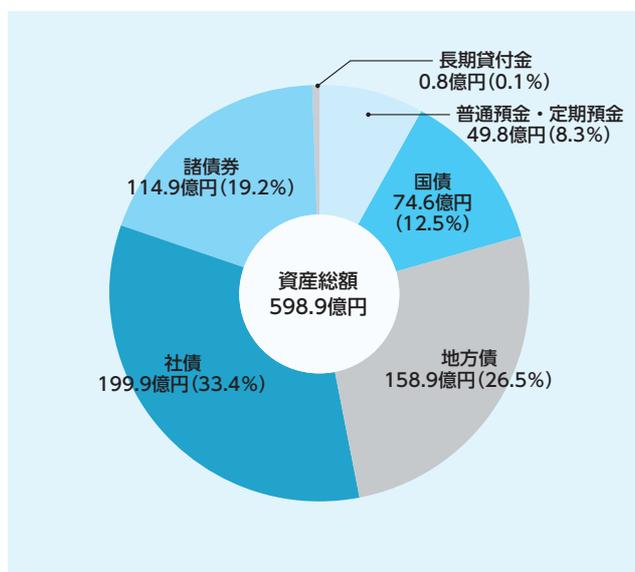
貯金経理

加入者の皆さんからお預かりした資金を、主に国債や地方債などの債券や定期預金で運用し、その利益金を貯金利息としてお支払いします。

貯金利率は、昨年度に引き続き年0.90%です。

令和5年度末見込み	
貯金額	581億8,373万円
加入者数	9,757人
1人当たりの貯金額	596万円
加入率	34.0%

◆ 貯金経理の資産割合 (令和5年度末見込み) ◆



貸付経理

マイホームの新築・購入や、入学・修学などに必要な資金の貸付けを行う経理です。

貸付利率は、昨年度に引き続き年1.26%です。平成30年1月に、貸付利率が年1.26%に引き下げられましたが、新規貸付額より償還額の方が多く、貸付件数の減少傾向が続いています。

令和5年度末見込み	
貸付残高	8億2,330万円 (前年比▲6,049万円)
貸付件数	853件 (前年比▲52件)

物資経理

自動車やガソリン、薬などの生活物資のほか、住宅、補聴器などのあっせん事業を行っています。

令和5年度の物資の月賦販売に係る経費率は、昨年度に引き続き年1.24%です。今年度の売上げについては、10億4,821万円を見込んでいます。

また、入院等の短期給付や遺族年金を補完する保険として「生活年金プラン」を取り扱っています。



宿泊経理 (サンペルラ志摩)

志摩スペイン村の近くにある宿泊施設「サンペルラ志摩」に係る経理です。

サンペルラ志摩は、的矢湾を望む絶景のオーシャンビューと、旬の海と山の幸を味わえる施設です。

伊勢志摩へお出かけの際は、ぜひ、サンペルラ志摩をご利用ください。

令和5年2月28日に開催されました第168回組合会において、令和6年4月を目途にサンペルラ志摩を売却する意思決定が行われたことから、今年度中に売却に係る入札を行います。



【お問い合わせ】 総務課庶務係 ☎ 059-253-2701



病気やケガで休んだときは 傷病手当金が受けられます

組合員が病気やケガ(公務・通勤災害を除く。)のために勤務を休み、報酬の全部又は一部が支給されないときは、その勤務ができなくなった日から起算して4日目から、傷病手当金が受けられます。

また、報酬が支給されている場合でも、給付日額が標準報酬日額を上回った場合は、その差額分を傷病手当金として受けることができます。

支給期間	病気、ケガの場合は、支給開始日から通算1年6か月間 結核性の病気については、支給開始日から3年間	
給付日額	1日につき 標準報酬日額×2 / 3	

標準報酬日額とは… 支給開始月を含んだ過去12か月間の標準報酬月額(※)の平均額を22(日)で割った額に相当する額

- ※組合員期間が12か月未満の場合は、下記の①又は②のいずれか低い方を標準報酬月額とします。
- ①支給開始月を含んだ組合員期間の全期間の標準報酬月額の平均額
 - ②支給開始月の属する年度の前年度の9月30日における全組合員の標準報酬月額の平均額



- 報酬の一部が支払われているときは、傷病手当金との差額だけが支給されます。
- 受給者が同一の病気やケガにより障害厚生年金、障害基礎年金又は障害手当金を受けるときは、傷病手当金が障害給付を上回る場合に、その差額分だけが支給されます。
- 勤務を要しない日(土、日曜日など)及び出産手当金が支給されている期間中については、支給されません。

傷病手当金と報酬との調整方法

傷病手当金の支給期間に報酬の全部又は一部を受けていた場合の調整については、病気休暇や休職中に支給される報酬等を日額にした金額(報酬日額)と、傷病手当金の給付日額を比較することによって行います。

- ①報酬日額 ≥ 給付日額 ⇒ 傷病手当金の一部支給は発生しません。
- ②報酬日額 < 給付日額 ⇒ 給付日額から報酬日額を差し引いた額を、傷病手当金として支給します。

出産費・家族出産費(出産育児一時金)が変更されました

健康保険法施行令等の一部を改正する政令(令和5年政令第23号)が令和5年2月1日に公布されました。これにより地方公務員等共済組合法施行令の一部が改正され、令和5年4月1日以降の出産から、下記のとおり出産費・家族出産費(出産育児一時金)の金額が変更になりました。

変更前 (令和5年3月まで) 420,000円 (408,000円)	➔	変更後 (令和5年4月から) 500,000円 (488,000円)
---------------------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------------



()内の金額は、在胎週数22週未満の出産(流産・人工妊娠中絶を含む。)又は産科医療補償制度未加入医療機関の場合

【お問い合わせ】 保険課医療係 ☎ 059-253-2704

18歳以上の被扶養者がいる組合員の皆さんへ

被扶養者の資格確認調査を実施します

< 被扶養者の資格確認調査とは >

被扶養者として認定されている方が、引き続き認定要件を満たしているかを確認するための調査で、当組合では毎年6月から7月にかけて実施しています。

調査対象者

令和5年4月1日現在で18歳以上の被扶養者
(令和5年5月1日以降に認定された被扶養者は除きます。)

調査方法

各所属所の共済組合担当課を通じて、「被扶養者資格確認届書」を6月中旬に配付します。
必要事項を記入し、期限までに各所属所の共済組合担当課へ提出してください。

添付書類

被扶養者の状況に応じて、必要書類を「被扶養者資格確認届書」に添付してください。

被扶養者の状況	必要書類
学生	在学証明書(令和5年4月1日以降に発行されたもの)又は有効期限が記載されている学生証の写し
無収入(配偶者と学生以外)	令和4年分の所得証明書
年金収入がある(個人年金以外)	最新の年金額改定通知書の写し
父母の片方のみが被扶養者になっている	認定されていない父母の収入が確認できる書類
農業・事業等の収入がある	令和4年分の確定申告書と収支内訳書の写し
別居している(配偶者と子以外)	組合員からの仕送りが確認できる被扶養者名義の預金通帳の写し
給与収入がある	被扶養者の勤務状況により、 <u>下記の書類</u> を提出してください



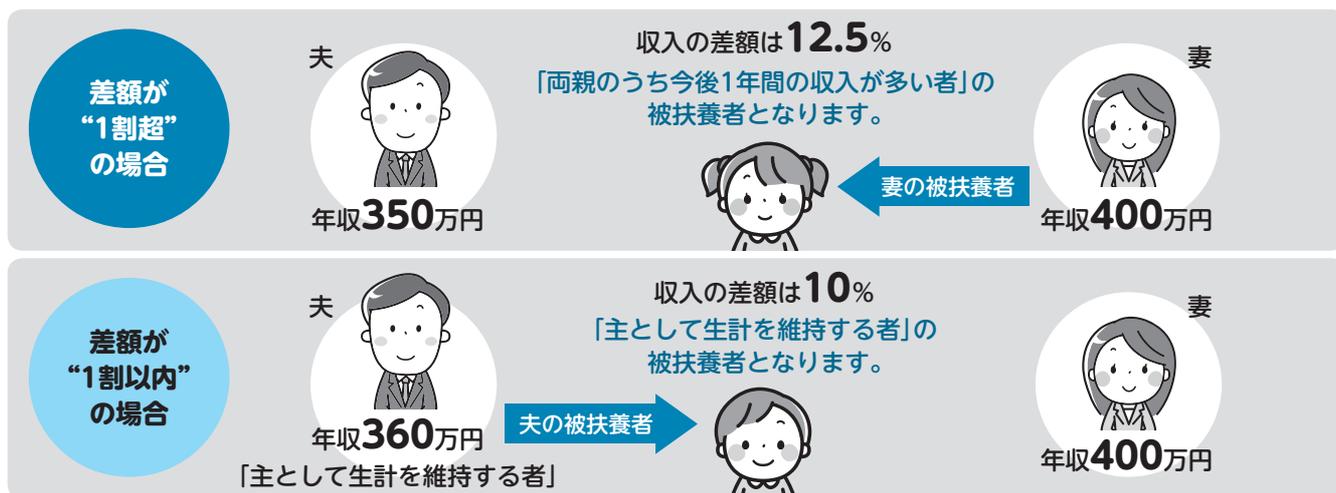
被扶養者の勤務状況	必要書類
令和4年1月以降に就職した(その後に退職した場合も含まれます。)	「給与支払証明書」(当組合指定様式) ※当組合ホームページからダウンロードできます。
令和3年12月以前に就職した勤務先で現在も勤務中	令和4年分の所得証明書又は令和4年分の源泉徴収票
令和3年12月以前に就職した勤務先を令和4年中に退職した	<u>退職日の記載がある</u> 令和4年分の源泉徴収票
令和3年12月以前に就職した勤務先を令和5年中に退職した	・令和4年分の所得証明書又は令和4年分の源泉徴収票 ・ <u>退職日の記載がある</u> 令和5年分の源泉徴収票

※状況によっては、他の書類をお願いすることがあります。

夫婦共同扶養の場合における扶養認定について

夫婦が共同して扶養している場合における被扶養者については、次の事項を参考に家計の実態、社会通念上等を総合的に勘案して判断します。

- (ア) 被扶養者とすべき者の人数にかかわらず、年間収入(過去、現時点及び将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだものとする。以下同じ。)の多い方の被扶養者とするを原則とします。
- (イ) 夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、被扶養者の地位の安定を図るため、届出により、主として生計を維持する者の被扶養者とします。



- (ウ) 被扶養者とすべき者に係る扶養手当又はこれに相当する手当の支給が行われている場合は、その支給を受けている者の被扶養者とします。
- (エ) 主として生計を維持する者が健康保険法第43条の2に定める育児休業等を取得した場合、当該休業期間中は、被扶養者の地位安定の観点から特例的に被扶養者を異動しないこととします。
- ただし、新たに誕生した子については、改めて上記(ア)～(ウ)の事項により認定手続きを行うこととします。

被扶養者が60歳以上の場合における扶養認定について

令和5年4月1日から認定要件が改正され、60歳以上であれば公的年金の受給の有無にかかわらず、収入限度額が年額180万円未満となりました。(改正前は、公的年金を受給していない場合、収入限度額は年額130万円未満でした。)

お願い

必ず期限までに「被扶養者資格確認届書」と必要書類を提出してください。

期限までに提出がない場合は、組合員被扶養者証(保険証)を無効とする場合があります。

被扶養者の認定取消手続きは、速やかにお願いします。

被扶養者の認定要件を欠くことが分かり次第、速やかに認定取消手続きを行ってください。認定取消手続きが遅れると、遡って医療費等を返還していただくこととなります。

被扶養者の認定要件については、当組合ホームページをご覧ください。

<http://www.m-kyosai.jp/shikumi/hihuyosha.html>



【お問い合わせ】 保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

毎年1回 健康診査を受けましょう!!

当組合では、法律に基づき40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめ、主な生活習慣病の発見を目的とした特定健康診査を実施しています。

対象者のご自宅宛てに、「特定健康診査等のご案内」を7月上旬に送付します。(対象となる短期組合員には、所属所(勤務先)を経由して送付します。)

『一年に一度の健康チェック!』のために、健康に自信のある方もぜひ健康診査を受診してください!

対象者

下記の要件を全て満たす組合員とその被扶養者(任意継続組合員を含む。)

- 令和5年4月1日時点で組合員等の資格がある方
- 40歳から74歳までの方
- 当組合の人間ドックを受診しない方

注: 組合員については、職場の健康診断を受診した方は、特定健康診査を受診したことになりますので、対象となりません。

なお、職場の健康診断の対象でない短期組合員の方で、上記の要件全てを満たす方には、所属所(勤務先)を経由して次の1を案内します。



受診方法

次の1~3のいずれかを選んで、健康診査を受診してください。
(詳細は、「特定健康診査等のご案内」に同封の冊子をご覧ください。)

1 <特定健康診査>

受診方法: 「特定健康診査等のご案内」に同封する「特定健康診査受診券(セット券)」にて、ご自身で指定の医療機関を予約して受診してください。

検査内容: 身体測定・血圧測定・検尿検査・血液検査

費用: 基本検査については、自己負担はありません。

受診期間: 令和6年3月31日まで

(組合員の資格喪失や被扶養者の認定取消となった場合は受診できませんので、早めに受診してください。)

送付物

男性には
1・2の
ご案内を
送付します



緑色封筒(男性に送付します)

2 <パート先等健康診断>

パート先等で健康診断を受診した場合、健診結果等を当組合に提出していただくことで、特定健康診査を受診したことになります。

なお、下記の①~⑤の要件全てを満たした方に、当組合から1,000円分のクオカードを進呈します。

- ① 「特定健康診査受診券(セット券)」を使用していない。
- ② 令和5年4月1日以降、パート先等で健康診断を受診した。
- ③ 所定の「特定健康診査(質問票)」の全ての事項を記入した。
- ④ 健康診断結果に特定健康診査の検査項目が全て含まれている。
- ⑤ ①の未使用の「特定健康診査受診券(セット券)」、③の質問票、④の健診結果を共済組合へ送付した。

注: ①の「特定健康診査受診券(セット券)」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。

3 <共同巡回健診> 女性専用の健診です

健診会場：三重県内及び近隣県内で実施

健診日程：会場ごとに開催日が設定されています。(8月～12月の土日を含む。)

検査内容：**基本検査** 特定健診の検査項目(身体測定・血圧測定・検尿検査・血液検査)+心電図・便潜血検査・胸部レントゲン検査・眼底検査

オプション検査 胃部レントゲン検査・腹部超音波検査・骨密度測定・眼圧検査・婦人がん検査(子宮頸部がん・マンモグラフィ・超音波)ほか

費用：**基本検査については、自己負担はありません。**

オプション検査は、自己負担があります。なお、オプション検査で胃部レントゲン検査・婦人がん検査を受診した場合は、がん検診助成後の額で受診することができます。

送付物

女性には
1・2・3の
ご案内を
送付します



透明な封筒(女性に送付します)

女性専用!とってもお手軽!!

健診・保健指導の流れ

STEP 1	健診会場を選び、予約をする	「2023年度 共同巡回健診 日程表」をご覧ください、次のいずれかの方法でご予約ください。 ・インターネット(パソコン、スマートフォン) ・ハガキ	
STEP 2	受診のご案内が届く	受診日の1週間前までに、次の書類等を送付します。受診票は、当日までに記入を済ませてください。 【送付物】・受付時間票・受診票・検体容器・受診についてのご注意・健診会場地図など	
STEP 3	健康診断当日	受付時間票の時間に、必要書類、検体容器を持参のうえ、健診会場へお越しください。受診者は全て女性で、スタッフもほとんど女性です。※一部男性技師が担当します。一部の会場では、保健指導が必要な方に、その場で保健指導を実施します。	
STEP 4	結果説明会	健診結果を受け取る (欠席された方への健診結果は、後日郵送します。) 健診を受けた方は、健康維持のための生活改善ポイントを紹介する「結果説明会」に無料で参加いただけます。 一人ずつ個別に保健師から健診結果の説明をします。また、毎年テーマを変えて、管理栄養士や運動トレーナーから食事や運動法の紹介を行います。 健診結果報告書に「結果の推移グラフ」が記載されますので、続けて受診されている方は、経年的な変化を確認できます。 ※結果説明会が、健診と同一会場で実施できない場合、近くの会場をご案内します。	

再検査等が必要な方

医療機関を受診する

重症化の予防や、病気の早期発見のため、再検査等が必要な項目は、早めに医療機関を受診してください。



生活習慣病項目で基準値から外れていた方

保健指導を受ける

総合的に生活改善が必要と判断される方で、健診当日に保健指導を受けなかった方は、後日、保健指導を受けていただけます。
保健指導をきっかけに生活習慣を改善し、健康づくりをしていきましょう。

異常がなかった方

健康の維持を目標に!

1年に1回は健診を受診して、健康状態が維持できているか確認しましょう。

特定健診の結果、生活習慣病のリスクがあり、生活習慣の改善が必要な方は、「特定保健指導」を受けましょう。

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

退職等年金給付 (年金払い退職給付)のしくみ



退職等年金給付は、民間企業のサラリーマンの企業年金に相当するもので、被用者年金制度の一元化により新設されました。

退職等年金給付には、大きく分けて「退職年金」「公務障害年金」「公務遺族年金」の3種類の給付がありますが、今回は、退職等年金給付の基本的な給付となる「退職年金」についてご紹介します。

※短期組合員の方は、日本年金機構の厚生年金が適用されるため、退職等年金給付は発生しません。

退職年金とは

支給のための要件

「退職年金」は、退職後65歳から支給される年金です。下記の(1)～(3)の全ての要件を満たした場合に支給されます。

なお、退職年金には「終身退職年金」と「有期退職年金」があり、有期退職年金の受給期間は原則20年ですが、10年又は一時金を選択することもできます。

支給要件

- (1) 1年以上の引き続く組合員期間を有すること。
- (2) 65歳以上であること。
- (3) 退職していること。



支給の繰上げと繰下げ

退職年金の支給開始は原則65歳からですが、本人の希望により受取りを早めたり遅らせたりすることができます。繰上げ・繰下げの請求は、終身退職年金と有期退職年金を同時に行う必要があります。



※国民年金・厚生年金と同様に、令和4年4月1日から75歳まで繰り下げることができるようになりましたが、退職年金は、繰上げ・繰下げの増減が年金請求時点の終身年金現価率により算定されるため、一定の増減率が定められているわけではありません。

給付算定基礎額残高通知書の見方

退職年金は、将来自分が年金を受給する際に必要な原資を、あらかじめ保険料で積み立てる「積立方式」となっています。この積み立てた原資（給付算定基礎額）の残高について、毎年5月頃に「給付算定基礎額残高通知書」を圧着ハガキでご自宅に送付し、お知らせします。

(イメージ)

給付算定基礎額残高通知書				
共済 太郎 様		1	2	3
(入金)期月	標準報酬月額	付与率	利息	給付算定基礎額残高
前年度末				3,065,69
4月	3,800,000	5,700	0	3,122,69
5月	3,800,000	5,700	0	3,179,69
6月	1,107,000	16,605	0	3,345,74
7月	3,800,000	5,700	0	3,402,74
8月	3,800,000	5,700	0	3,459,74
9月	4,100,000	6,150	0	3,521,24
10月	4,100,000	6,150	5	3,582,79
11月	4,100,000	6,150	6	3,644,35
12月	1,153,000	17,295	6	3,817,36
1月	4,100,000	6,150	6	3,878,92
2月	4,100,000	6,150	6	3,940,48
3月	4,100,000	6,150	6	4,002,04
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。				
区分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額	終身退職年金算定基礎額	
前年度末	3,065,69			
付与額累計	9,360,00	-	-	
利息額	35			
今回通知	4,002,04			
給付算定基礎額等合計	4,002,04			
年金払い退職給付加入期間	1年6月			
付与率	令和4年4月～令和5年3月	1.500%		
基準利率(年率)	令和4年4月～令和4年9月	0.000%		
	令和4年10月～令和5年3月	0.020%		

基礎年金番号 9999123456 作成日 年 月 日

通知書に表示されている項目の見方

1 付与額(保険料)

標準報酬月額に付与率(4)を乗じた額です。

2 利息

前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率(5)を1か月単位に換算した率)を乗じた額です。

3 給付算定基礎額残高(年金原資)

付与額と利息の合計額です。

4 付与率(保険料率)

付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率です。将来の安定した生活の維持を図るために必要な給付水準等を勘案して定められます。

5 基準利率

利息を求めるための率です。10年国債の利回りを基礎として、毎年10月に見直されます。

【お問い合わせ】年金課 ☎ 059-253-2706

年金払い退職給付に係る財政状況(令和3年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに令和3年度末の「財政検証結果」を掲載していますので、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) トップページの「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)⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

令和5年度

退職準備セミナー参加者募集

今年度中に退職予定のない50歳から59歳までの方を対象とした「退職準備セミナー」をサンペルラ志摩で開催します。

このセミナーでは、退職後のライフプランや健康に関する講演を行います。

1泊
2日型

■開催日	第1回 令和5年6月27日(火)～28日(水) 第2回 令和5年7月 4日(火)～ 5日(水) 第3回 令和5年7月11日(火)～12日(水) ※原則として、所属所ごとに参加日を指定します。なお、申込状況により、参加日を調整する場合があります。
■場所	サンペルラ志摩
■参加資格	令和6年3月31日において50歳以上59歳以下の今年度中に退職予定のない組合員とその配偶者 (組合員の生年月日が、昭和39年4月2日から昭和49年4月1日までの方が対象です。)
■募集人数	各回40名
■参加費	7,000円(宿泊料等を含みます。配偶者の参加費も同額です。)
■申込方法	所属所の共済組合事務担当課に「申込書」を送付しますので、期日までに担当課を通じて申し込んでください。
■申込締切日	令和5年5月31日(水)

【セミナー日程表】

日程		セミナーの内容
1 日 目	13:30～17:00	開講あいさつ DVD上映 講演 「ライフプランについて」(仮) (一財)地域社会 ライフプラン協会 講演 「健康について」(仮)
	18:30～	夕食
2 日 目	7:00～	朝食
	9:00～11:30	講演 「家庭設計について」(仮) (一財)地域社会ライフプラン協会

※日程は、変更になる場合があります。



次の事項にご協力いただきますようお願いします。

- ☆夫婦での参加は夫婦一部屋とし、その他の参加は原則2～3人での宿泊となります。
- ☆日帰り又はサンペルラ志摩以外に宿泊をして参加することも可能です。その場合、参加費は不要ですが、宿泊手配等をご自身で行っていただきますようお願いします。
- ☆セミナー当日に検温して37.5℃以上の場合や体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704



自分をもっと好きになる。人生が輝く。



オンライン健康セミナー参加者募集 ～ボディメイクで“こころ”が変わる～

心と体のつながりを学び、思考をポジティブに変えるテクニックを身につけることで、仕事面での生産性UPにつながります。

運動パートもあり、リフレッシュ効果も得られます。

カメラをオンにしなくても、チャット機能で楽しく参加いただけます。(講義60分+運動30分)

令和5年6月3日(土)午前10時～午前11時30分
Zoom開催(ミーティング入室開始：午前9時50分～)

開催方法

オンラインにより開催します。「Zoom」を使用します。
「Zoom」使用時に通信料が発生しますので、Wi-fi環境下での操作を推奨します。

対象者

組合員

募集人数

100名

参加費

無料

申込方法

次のいずれかの方法で、お申し込みください。

左の二次元コードからメールを送信する。

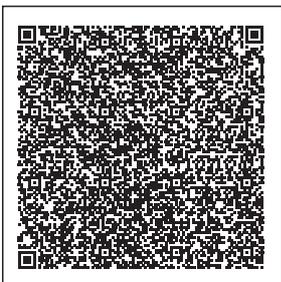
※必要事項を入力して送信してください。申込時のメールアドレスに、当組合からセミナー参加に必要な情報をお送りします。

迷惑メールの設定をしている場合は、ドメイン指定受信で「m-kyosai.jp」を許可する設定をしてください。

※二次元コードでメールが送信できない場合やメール本文が表示されない場合は、二次元コード下に記載のメールアドレスに空メールを送信してください。申込用のメールをお送りします。

当組合へFAX等で「申込書」を送付する。

※「申込書」は、当組合ホームページからダウンロードしてください。



hoken@m-kyosai.jp

申込締切日

令和5年5月15日(月) 共済組合必着

準備物

PC又はスマートフォン・筆記用具・メモ用紙・飲み物・動きやすい服装

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

県外の市町村で福祉医療費助成制度の適用を受けている方は共済組合へ届出が必要です

附加金等の給付を適正に行うために、ご協力をお願いします。

共済組合では、組合員又は被扶養者の医療費の自己負担額が一定額を超えた場合に、附加金等※の給付を行っていますが、三重県外にお住まいの組合員と被扶養者で、居住地の市町村の福祉医療費助成制度の適用を受けている方については、助成後の自己負担額に基づき、附加金等の給付額の計算を行います。

附加金等を適正に給付するため、「福祉医療費受給資格者証」が交付された方や既に当該資格者証をお持ちの方は、当組合へ届出をお願いします。

※同一月に同一の医療機関で支払った自己負担額が25,000円(上位所得者は50,000円)を超える場合、組合員には「一部負担金払戻金」、被扶養者には「家族療養費附加金」が支給されます。

届出が必要な福祉医療費助成制度とは？

福祉医療費助成制度とは、地方自治体が一定の条件を満たした方に対して、医療費の自己負担額の全部又は一部を助成する制度です。

届出の必要な助成制度は次のとおりです

- ① 市町村の乳幼児医療費(こども医療費)助成制度
- ② 重度心身障害者医療費(障がい者医療費)助成制度
- ③ ひとり親家庭医療費助成制度
- ④ 市町村独自の条例等において定められた医療費助成制度

共済組合への届出方法

新たに福祉医療費助成制度の適用になった場合や適用から外れた場合は、所属所の共済組合事務担当課を通じて、「共済組合員申告書」又は「共済被扶養者申告書」で届出をしてください。

申告書の様式は、共済組合ホームページからダウンロードできます。



用紙のHPへのリンク



※三重県内にお住まいの方は、附加金等を優先して給付し、附加金等の支給後の自己負担額に基づき、福祉医療費助成金が給付されるため、届出は不要です。



届出が遅れると、支給された附加金等を共済組合に返還していただくことがありますので、ご注意ください。

【お問い合わせ】 保険課医療係 ☎ 059-253-2704

「生活年金プラン」

「訴訟費用保険」中途加入のご案内

申込書は所属所共済組合担当課へ
申込締切日：令和5年6月16日(金)
責任開始期：令和5年9月1日(金)



- 「生活年金プラン」は、死亡、高度障害、入院、手術、ケガによる通院、携行品損害、賠償責任などに備える制度です。
- 「訴訟費用保険」は、業務上の行為に起因する訴訟がなされた場合に、その訴訟費用・損害賠償金を補填する制度です。
- いずれの制度も、短期組合員も加入ができます。

※責任開始期(加入日)は、令和5年9月1日(金)です。

責任開始期以前に組合員資格を喪失する場合は、加入できません。

生活年金プランのおすすめポイント

- ① 団体契約で、お手頃な保険料で加入できます。
- ② 1年ごとに精算する配当金^{*1}で、実質的な負担が軽減される可能性があります。
(配当金は、「生活年金プラン」のうち一部商品^{*2}のみに支払われます。)

【ご参考】実質掛金負担軽減イメージ

35歳^{*3}・男性、生活年金プランHコース(死亡保険金原資1,900万円)に加入の場合



【保険内容のご相談】 ☎052-951-9100・9102 (平日9:00～17:00)

制度引受会社の明治安田生命保険相互会社 中部公法人部 法人営業第二部の職員が対応します。



制度内容詳細は、パンフレットをご覧ください。

パンフレット等は、左の二次元コードからもご覧いただけます。既加入者でご自身のお客様IDとパスワードがわかる方は、そちらを利用してログインしてください。ご自身のお客様IDとパスワードがわからない又は未加入の方は、右の団体共通ID・パスワードでログインしてください。

団体共通ID

数字
a0000172

パスワード

yqze6627

※1 配当金について、中途加入の場合は、6か月で収支計算を行います。

※2 配当金の還付対象は、「生活年金プラン」「わいどプラン」「医療保障」で、その他の制度については配当金はありません。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、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。

※3 記載の年齢は保険年齢です。保険年齢は満年齢を基に、1年未満の端数について6か月以下は切り捨て、6か月超は切り上げた年齢をいいます。(例) 保険年齢40歳＝令和5年3月1日現在満39歳6か月を超え40歳6か月まで。更新時に該当する年齢区分が変わる場合、保険料は前年度と変わります。

※4 記載の配当金、実質月払保険料は、令和3年度配当実績を基に算出しています。

夏の志摩を 楽しみつくす!

夏限定

『バーベキュープラン』

令和5年 7月14日
~8月27日

90分
飲み放題
付き!

今季は
肉がメイン!

料理内容

牛肉、豚肉、鶏肉、有頭大海老、
サザエ、ヒオウギ貝、野菜盛合せ

※伊勢海老やアワビなどの追加注文（別料金）は、サンペルラ志摩
にお問い合わせください。

1泊2食付き

1日4組限定

お一人様

12,160円

※天候により室内でのご用意となる場合があります。



オフシーズン
限定

『パールポークのレモン鍋』

令和5年 5月8日
~6月30日

おしながき

- 一、前菜
- 一、お造り
- 一、季節の一品
- 一、レモン鍋（パールポーク、千切りキャベツ、千切り人参、えのき、しめじ、水菜、うどん）

※ご飯、汁物、デザートはバイキング

1泊2食付き

13,090円

組合員・
被扶養者特別価格

7,090円



※写真はイメージです。内容が変更になる場合があります。

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



夏イベント

みんなで楽しもう!

- 日時** 令和5年7月15日(土)～8月30日(水)
- 内容**
- 卓球コーナー 受付:フロント (30分単位、交代制。夏イベント期間は無料)
 - スーパーボールすくい 受付:フロント ※小学生以下に限る (1回のみ)
 - ビンゴラリー 受付:フロント(景品付き) ※小学生以下に限る (1回のみ)

※夏イベント内容は、状況により変更する場合があります。



冒険心を揺さぶる
非日常体験!

釣堀&バーベキュー

自然の中で
バーベキュー

- 日時** ① 令和5年6月10日(土)～6月11日(日)
② 令和5年6月24日(土)～6月25日(日)
- 参加費** 大人 13,080円 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(鳥羽市千賀町)
- 募集人数** 各30名
- 募集締切** ① 令和5年5月27日(土)
② 令和5年6月10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、お持ち帰りいただけます。(3匹以上は、別途料金が必要です。)

日程

- ① 令和5年6月11日(日)
② 令和5年6月25日(日)

9:45 フィッシングパークトリトン集合
10:00～ 釣堀
(お持ち帰り1人2匹)
12:00～ 海上海鮮バーベキュー
13:30頃 終了



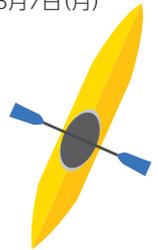
英虞湾 シーカヤックツーリング

- 日時** ① 令和5年7月8日(土)～7月9日(日)
② 令和5年8月21日(月)～8月22日(火)
- 参加費** ① 大人 10,580円 小人 6,240円 1泊2食付(税込)
② 大人 9,590円 小人 5,690円 1泊2食付(税込)
- 開催場所** 志摩自然学校(志摩市大王町)
- 募集人数** 各20名
- 募集締切** ① 令和5年6月24日(土) ② 令和5年8月7日(月)
- その他**
- ぬれても良い靴(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

- ① 令和5年7月 9日(日)
② 令和5年8月22日(火)

9:20 志摩自然学校集合
10:00～ シーカヤックツーリング(次郎六郎海岸)
11:30頃 終了



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。
- 土曜日等に1室を2名様以下ご利用の場合は、1室につき2,000円の追加料金が必要となります。
- 申込は先着順となり、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)の料金は、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金額です。
- 各料金は、5,000円の宿泊助成引き後の金額です。組員及び組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。
- 「パールパークのレモン鍋」以外は、裏表紙の「宿泊特別割引券」が、ご利用いただけます。

歩いてキープ!
いきいきライフ

春は 心ゆったり 歩きで!

目的に合わせた“歩き”は、自分に処方するお薬のようなもの。
いつもの歩き方を目的別に見直して四季折々に輝く心身をキープ!

春のストレスや 緊張感に ゆったり歩いて リラックス

「腕を大きく振り、歩幅はこれくらいで」「胸を張って顎を引いて……」。

いざウォーキングを始めようとしたものの、歩き方を意識し過ぎて二の足を踏んだことはありませんか。もちろん猫背でズルズルと歩くのは直した方がいいですが、「歩き方」がストレスになってしまってもったいない! 健康のために歩いてみようというのであれば、目的によって歩き方をほんの少し変えてみるのが効果的です。

例えば春は、寒暖差や環境の変化が心身のストレスになり、イライラする、何となく憂鬱、体が重い、と感じがちな季節です。そんなときには心に優しい「ゆったり歩き」を! 仕事帰りに気持ちの良い道を10分でも、15分でもゆったり歩いてみませんか。無意識に張りつめていた気持ちがほぐれますよ。

歩きのポイントは、**呼吸**と**体重移動**!

ゆっくり**呼吸**する

温かいお風呂につかったり、おいしいお茶を一杯飲んだりしたとき、思わず「フーッ」と息がもれませんか。ゆっくりと息を吐いたときには、緊張した神経が緩むことが分かっています。そこで、歩くときにもゆっくりと息を吐く。これが心に優しい歩き方です。3~4歩で鼻から息を吸い、6~8歩で口から長く吐く、というふうに、吐く息を長くしましょう。

着地した足に**体重**を乗せて

足は、自然に爪先が上がった状態でかかとから着地し、足裏全体にしっかりと体重を乗せます。そのとき後ろの足は、親指が最後に地面から離れるようにします。体重は、後ろの足に残さず、いつも前の足の裏に素早く乗せること。そうすれば、心がゆったりしていても軽快に歩を進めることができます。



呼吸が浅くなっていますませんか?
そんなとき「フーッ」と、
ゆっくり息を吐いて「心ゆったり歩き」を!

監修

一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会 代表理事
健康運動指導士
黒田恵美子 くらだ えみこ

健康運動指導士。介護予防やロコモ予防、脳卒中リハなど、健康に人生を送るための多岐にわたる運動指導を行っている。年間300本程度の講演やセミナーを行う。著書「一生歩ける体になる黒田式ケア・ウォーキング」(合同出版)など多数。

● 夏の特別セールのご案内 (物資あっせん事業)

経理課貸付貯金係 ☎059-253-2705

贈答用ハム、家庭用常備菜のあっせんを行います。詳細は、折込みチラシをご覧ください。
申込方法・納品日等は、次のとおりです。

	丸大ハム製品	家庭用常備菜
申込方法	折込みチラシの申込書を[取扱業者]へ郵送(FAX可)	・折込みチラシの申込書を[取扱業者]へ郵送(FAX可) ・Webで申込み
申込締切日	7月15日(土)	6月30日(金)
納品日	6月下旬以降	[郵送・FAX申込み] 申込受付月の翌月末までに [Web申込み] 申込受付後3週間程度
送料	無料	無料 (購入金額が4,000円未満の場合は600円)
支払方法	振込み(郵便局、コンビニエンスストア)	・振込み(郵便局、コンビニエンスストア) ・Web申込みの場合はクレジットカード払いも選択可能



● 物資あっせん業者の契約解除及び価格変更について

経理課貸付貯金係 ☎059-253-2705

- ハウスクリーニング業者の「(株)プレス」について、令和5年3月31日をもって特約店契約を解除しました。
- ニッポンレンタカーのWeb割引サービス「ワンデイスキップ」終了に伴い、ニッポンレンタカーとの契約を解除します。
「ワンデイスキップ」利用期間については、次のとおりとなります。

新規予約受付	令和5年5月31日(水)まで
予約の変更・取消し・支払い	令和5年8月31日(木)まで
最終出発日	令和5年8月31日(木)

- 葬儀社「葬儀会館TEAR」から価格変更の案内がありました。新しい価格等は、折込みチラシをご覧ください。

● 宿泊施設利用助成の対象施設が追加になりました

保険課健康係 ☎059-253-2704

宿泊施設利用助成の対象施設に、令和5年4月1日から以下の施設が追加になりました。宿泊の際、チェックイン時に組合員証を提示し、助成券を提出すると2,000円の助成を受けることができます。

助成券の発行は、各所属所の共済組合担当課にご依頼ください。

- 対象施設** 久慈サンピア日立(茨城県) キャッスル真名井(石川県) 能登小牧台(石川県)
倉敷シーサイドホテル(岡山県)

● メンタルヘルスのカウンセリングサービスに関するアンケートを実施します

保険課健康係 ☎059-253-2704

当組合で実施する電話健康相談事業において、カウンセリングサービスの効果検証のために、委託先のティーペック株式会社が「メンタルヘルスのカウンセリングサービスに関するアンケート」を実施します。概要は、以下のとおりで回答は任意です。

今後のより良いサービス提供のために、ご協力をお願いします。

- アンケート対象者** 実施期間中にカウンセリングサービスを利用した方
- 実施方法** サービスを利用した方宛てにショートメッセージ(SMS)でアンケートを依頼し、SMSに記載のURLからアンケート画面へアクセスのうえ、ご回答いただきます。
- アンケート回数** 1名につき1回(継続カウンセリングの場合は、初回利用時に回答を依頼します。)
- 質問数** 20問程度(回答時間5~10分程度)



季節の

スタンプード

宿泊プラン

ご案内

1泊
2食付

★期間限定プラン・イベントプランは、16～17ページをご覧ください。



海幸満載

志摩里海

会席コース

お1人様 13,260円～

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



三大味覚

美し国

会席コース

お1人様 18,100円～

伊勢エビ・アワビ・松阪牛を取り入れた最高級プラン



豪快蒸籠

四季蒸籠

会席コース

お1人様 8,090円～

魚介の蒸籠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

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

料金表 (1泊2食付・税込)	大人			小学生
	しませいろ 四季蒸籠コース	しまさとらみ 志摩里海コース	うまくに 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。
 ※下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。

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

期間: 令和5年5月1日～令和5年8月31日 (トップシーズンを除く)

	うまくに 志摩里海	しませいろ 四季蒸籠ほか	小学生
オフシーズン	2,000円	1,000円	500円
ショルダーシーズン	2,500円	2,000円	1,000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 ザンペルラ志摩

〒517-0204 三重県志摩市磯部町の矢 314
 TEL : 0599-57-2130
 https://www.sunperla-shima.jp/
 E-mail yoyaku_sunperla-shima@oyadonet.com
 ホームページは

※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。