

三重県市町村職員共済組合

m i e

共 済 N E W S

11

2023年
11月
No.656

C O N T E N T S

被扶養者資格確認の実施報告／医療費通知書の送付／ 育児・介護休業手当金の給付上限相当額の変更……………	P.2～3
特定健康診査の受診勧奨……………	P.4
人間ドック・脳ドック受診者募集……………	P.5
離婚時の年金分割制度……………	P.6～7
生活年金プラン 新規加入・更新のご案内……………	P.8
健康セミナー(オンライン)参加者募集……………	P.9
第三者による交通事故などにあつたら……………	P.11
お知らせ(住宅取得資金に係る残高等証明書の送付／ 物資あっせん事業のご案内)……………	P.15

ふうでん 風伝おろし(御浜町)

秋から冬にかけての早朝に、山の向こうの盆地で発生した霧が熊野古道の風伝峠を越え、御浜町の尾呂志(おろし)地区に流れ下りてくる幻想的な現象です。

被扶養者資格確認を実施しました

対象者
7,825人

今年も、4月1日時点で18歳以上の被扶養者がいる組合員を対象に被扶養者資格確認を実施しました。対象となった組合員の皆さん、ご協力ありがとうございました。

資格確認の結果、被扶養者の認定取消しとなる事例が多くありました。よくある認定取消しの事例を紹介しますので、被扶養者資格確認の時期に限らず、今後もときどき、扶養の認定基準を満たしているか確認してください。



被扶養者の認定要件をチェック!

被扶養者の収入が認定限度額以内であるだけでなく、「生計維持関係がある」ことも被扶養者の認定要件です。「生計維持関係がある」とは、次の要件を満たした状況をいいます。

- ①主として組合員の収入により生計が維持されていること。
- ②被扶養者の収入だけでは生活ができないこと。

単に「収入が少ない」、「定年退職した」、「介護が必要となった」、「同居している」という理由だけでは、生計維持関係があるとは認められません。

被扶養者の状況をチェック!

生計維持関係があり、被扶養者の収入が認定限度額以内である場合に、扶養の認定を継続することができます。そのため、日頃から、被扶養者の収入や生計維持の状況を把握しておく必要があります。

また、「就職した」、「年金が増額した」、「雇用保険の失業給付を受給し始めた」などの事由で、収入が増加して認定限度額を超えたことが後になって判明した場合、その事由が発生した時点まで遡って認定が取り消されます。その場合、医療費や組合員の給与・賞与の一部返還など、様々な負担が生じますので、十分ご注意ください。

被扶養者の 認定限度額

- 60歳以上の方又は障害年金の受給要件に該当する程度の障害を有する方
→ 年額180万円未満(月額150,000円未満)
- 60歳未満の方
→ 年額130万円未満(月額108,334円未満)

今回の調査で認定取消しとなった事例

① 収入が増えていた

配偶者が令和4年1月からパート勤務をしている。当初は月額10万円(認定限度額以内)で働いていたが、人手が足りないと言われて手伝っていたところ、10月の給料額が12万円、11月が14万円、12月が16万円となり、1月から12月の総収入額が132万円であった。そのため、認定限度額を超えた翌月の1日(令和5年1月1日)に遡って認定取消しとなり、配偶者自身が国民健康保険に加入する手続きをすることとなった。

Point!

収入見込月額が認定限度額以内で働いていた方の年間収入が認定限度額(130万円未満)を超えた場合は、130万円以上となった月の翌月1日付けで認定取消しとなります。

※厚生労働省から発表された「年収の壁」への対応については、今後、広報等でお知らせします。

② 夫婦共働きで、配偶者の方が収入が多くなっていた

子どもを被扶養者として認定した時点では、組合員の年間収入が300万円、パート勤務の配偶者の年間収入が150万円であったため、収入の多い組合員の扶養としていたが、配偶者が正規職員となり年間収入が400万円となったため、配偶者の扶養に変更することとなった。

Point !

夫婦が共同で子どもを扶養している場合は、原則、年間収入の多い方の被扶養者となります。ただし、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、届出により、主として生計を維持する方の被扶養者となります。

③ 事業を継続して行っている・新たに事業を始めた

配偶者に事業収入があり、令和4年の確定申告を行った際、税法上の控除後の所得が120万円であったため、認定取消しの手続きはしていなかったが、共済組合の認定基準に基づいて収入を計算すると150万円となり、確定申告をした日に遡って認定取消しとなった。

Point !

事業等を営んでいる場合、収入から控除できる経費は、税法上の経費とは異なり、共済組合が必要と認める経費のみです。控除後の収入が認定限度額を超えた場合は、確定申告の受付日で認定取消しとなります。なお、年途中で事業等を開始した場合の年間収入は、年額換算した額で判断します。

【お問い合わせ】 保険課資格調定係 ☎ 059-253-2703

医療係からのお知らせ

● 医療費通知書をお届けします

医療費に対する認識を深め、皆さんの健康管理に役立てていただくことを目的に、令和5年1月～令和5年10月受診分の医療費通知書を、令和6年1月下旬に送付します。

医療費通知書は、確定申告の医療費控除を申告する場合に添付書類として使用できますが、次の点にご注意ください。

- ① 当組合に医療費のデータが届くのが2か月後になることから、医療費通知書に1年分の全ての医療費を記載することができないため、令和5年11月と12月受診分については、別途領収書により、医療費控除の明細書を作成し、申告する必要があります。
- ② 事務処理上の理由によって、医療費通知書に記載されている金額と領収書のコピー金額が相違している場合があります。
- ③ 医療費の支払いの可否を審査した結果、支払不可となった場合は、医療費通知書に受診歴が記載されません。
※ 医療費通知書には、組合員と被扶養者の受診歴等がまとめて記載されていますので、必ず被扶養者に了承を得てから開封をお願いします。なお、被扶養者の了承が得られない等の場合は、当組合までご連絡ください。

● 育児・介護休業手当金の給付上限相当額(日額)が変更されました

育児休業手当金と介護休業手当金の給付上限相当額(日額)が、令和5年8月1日から下表のとおり変更されましたので、お知らせします。

	令和5年7月31日まで	令和5年8月1日から
育児休業手当金 給付割合が67/100の場合 (育児休業取得期間が180日まで)	13,878円	14,097円
給付割合が50/100の場合 (育児休業取得期間が180日を超える期間)	10,356円	10,520円
介護休業手当金	15,266円	15,513円

【お問い合わせ】 保険課医療係 ☎ 059-253-2704

忘れていませんか？『特定健康診査』

当組合では、40歳から74歳までの被扶養者と任意継続組合員の方を対象に、生活習慣病の予防と早期発見のために特定健康診査を実施しています。受診する際に必要となる「特定健康診査受診券」は、7月上旬にお届けした「特定健康診査等のご案内」に同封しています。

受診にかかる費用(8,500円相当)は、当組合が全額負担するため**無料**です。

脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行するため、気づいたときには既に重症化していることもあります。特定健康診査を受けて、今の健康状態をチェックしましょう！

受診券の有効期限は令和6年3月31日ですが、早めに受診しましょう。



受診方法 《共済NEWS NO.654 (2023年5月号)に詳細を掲載しています。》

～ 次のいずれかの方法を選んで、特定健康診査を受診してください。～

① 特定健康診査

「受けよう!! 特定健診」に記載されている医療機関から、受診を希望する医療機関を選び、電話で予約してください。

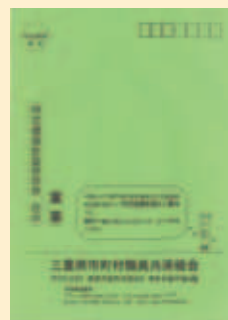
② パート先等の健康診断

パート先等で健康診断を受診した場合は、健康診断の結果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。

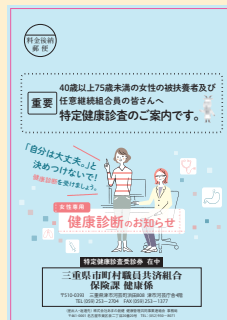
☆ 健診結果等を当組合に提出していただいた方に、1,000円分のQUOカードを進呈します。ただし、「受診券」を使用して受診した場合や健診結果に特定健康診査の検査項目が全て含まれていない場合は、QUOカード進呈の対象となりません。

③ 共同巡回健診 ※女性のみ！

「受けよう!! 特定健診」に同封の冊子をご覧ください、ご都合の良い会場をインターネット(パソコン、スマートフォン、携帯電話)かハガキで予約してください。



緑色の封筒
(男性に送付しています)



透明な封筒
(女性に送付しています)

※事業主健診等を受けない短期組合員も対象です。対象となる方には、青色の封筒で所属所(勤務先)を通じて送付しています。

特定健康診査の基本検査項目

- 身体計測(身長・体重・腹囲) ○血圧測定 ○検尿(尿糖・尿たんぱく)
- 血液検査(脂質検査・血糖検査・肝機能検査)
- 医師が必要と判断した場合は、血清クレアチニン検査・心電図検査・眼底検査・貧血検査を実施

☆☆健診後も健康をしっかりサポートします☆☆

特定健康診査の結果を基に、生活習慣病のリスクがある方に「特定保健指導利用券」を送付します。(特定健診当日に特定保健指導を受けた方は除きます。)

特定保健指導では、今のあなたに必要な生活習慣改善目標や具体的な行動計画を立てることができます。対象となった方は、必ず受けましょう！

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

病気の早期発見と健康管理のために 人間ドック・脳ドックを受けましょう

12月末頃から令和6年度分の受診者を募集します

* 受診期間

令和6年4月1日～令和7年3月31日

* コース及び対象者

・人間ドック(いずれか1コースのみ受診することができます。)

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

年齢制限はありません。

原則、所属所での巡回バスによる健診です。

・脳ドック 満40歳以上の組合員と被扶養者(令和4年度、令和5年度に受診した方を除きます。)

併用コース

人間ドックと脳ドックを同じ病院で受診する場合は。

単独コース

上記以外の場合です。

※1泊2日コース、1日コース、脳ドックは、令和6年4月1日に組合員又は被扶養者である方が申し込みます。



* 申込方法・受診方法

申込み

- ・12月末頃に「受診申込書」を各所属所へ送付します。
 - ・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。
 - ・2年度目の任意継続組合員には、3月初旬に個人宛てで直接募集案内を送付します。
- ※ 締切り後の申込みは、受け付けておりません。

受診案内が届く

- ・医療機関からご自宅に、受診に係る必要書類等が送付されます。

受診当日

- ・組合員証等(保険証)と医療機関から送付された書類等を持参のうえ、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。
- ・受診日に退職や被扶養者の認定取消しなどで、組合員等の資格を喪失している場合は、受診していただくことができません。

特定保健指導

- ・健診結果により特定保健指導の対象者となった場合は、当組合が実施する特定保健指導を受けていただきます。後日、所属所を通じて案内します。

* 契約医療機関・検査費用・検査項目

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、当組合ホームページの「What's New」に12月末頃掲載予定です。

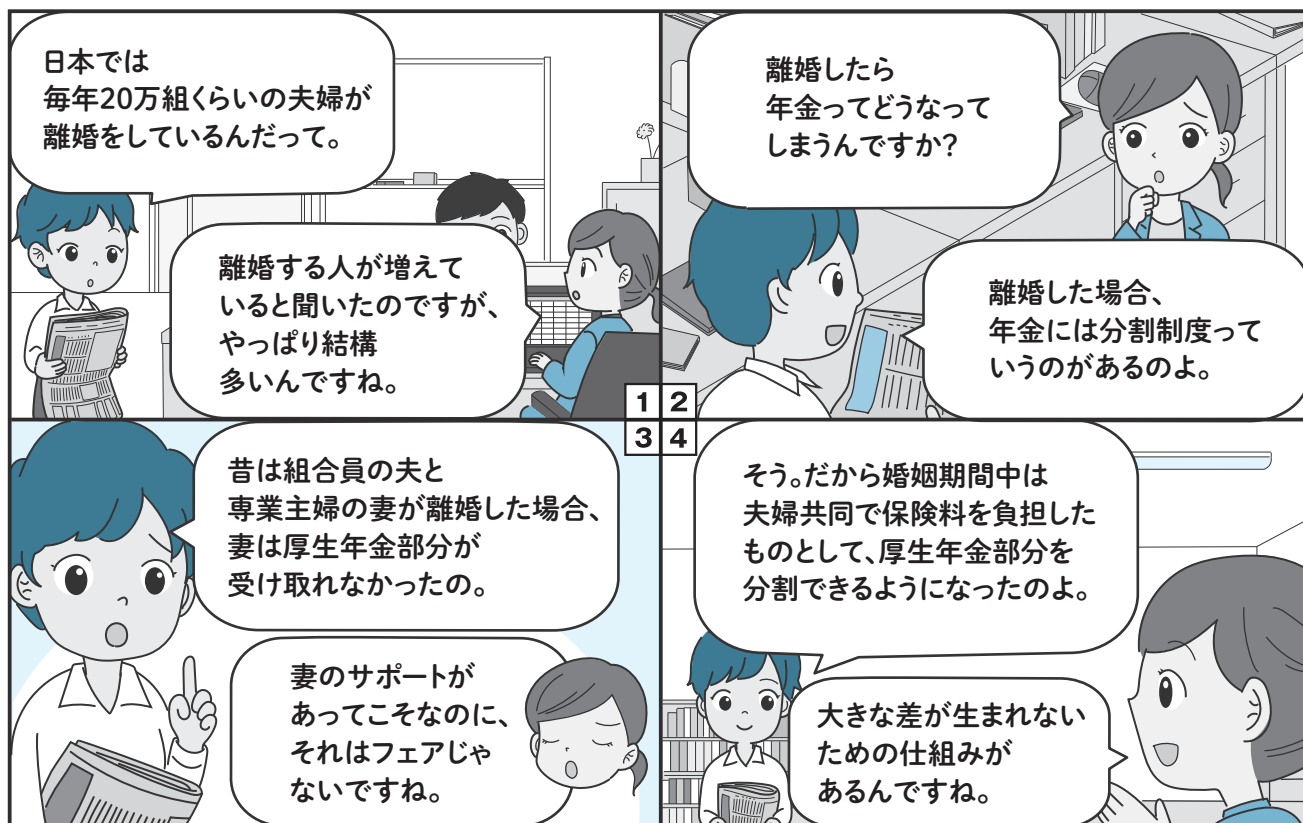
※医療機関の受診枠を超えた場合は、希望の医療機関で受診できないことがあります。

* がん検診

人間ドック受診時に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場合は、がん検診助成後の金額で受診することができます。

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

離婚時の年金分割制度



離婚した場合に、夫婦間の公的年金の加入状況によって、将来受給する年金に大きな差が生じてしまうことがあります。離婚時の年金分割制度は、その格差を解消するための制度で、婚姻期間中の厚生年金を分割して年金額を計算します。ただし、年金額そのものを分割するのではなく、婚姻期間中の標準報酬総額（標準報酬月額及び標準賞与額の総額）を分割します。

分割の対象となる年金

現在の公務員の年金制度には、右図のように基礎年金と厚生年金、退職等年金給付※があります。

離婚して分割される年金は、厚生年金に限られ、基礎年金や退職等年金給付には影響しません。

また、2つ以上の厚生年金被保険者期間を有する場合は、合算して年金分割を行います。

※退職等年金給付は、短期組合員の方には発生しません。

基礎年金

✕ 分割対象外

厚生年金

○ 分割対象

退職等年金給付※

✕ 分割対象外

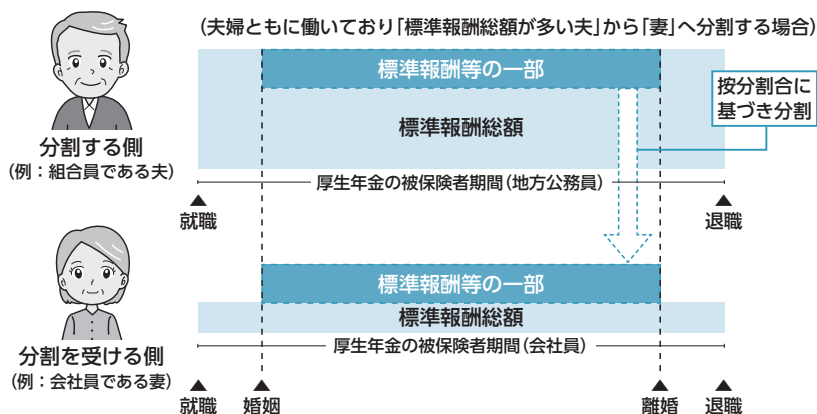
離婚分割の2つの制度

離婚分割については、「合意分割」と「3号分割」の2つの方法があります。

	合意分割 当事者の双方又はどちらか一方が厚生年金制度に加入している場合	3号分割 当事者のどちらか一方に国民年金の第3号被保険者期間がある場合
分割割合	当事者2人の合意や裁判により上限は2分の1まで	2分の1 (合意は不要)
分割対象期間	婚姻期間	平成20年4月1日以後の婚姻期間
請求期限	離婚をした日の翌日から2年以内	離婚をした日の翌日から2年以内
分割対象	婚姻期間中の標準報酬総額	婚姻期間にある第3号被保険者期間中の標準報酬等総額

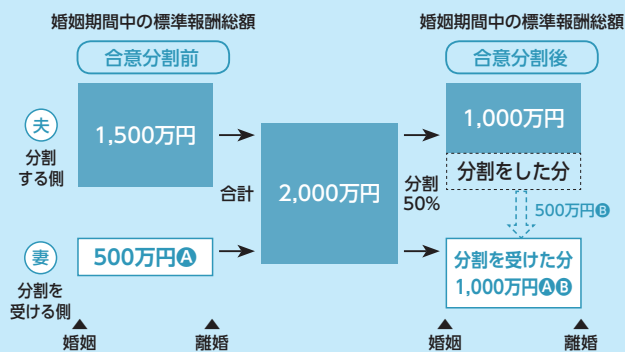
離婚時の年金分割のイメージ

合意分割

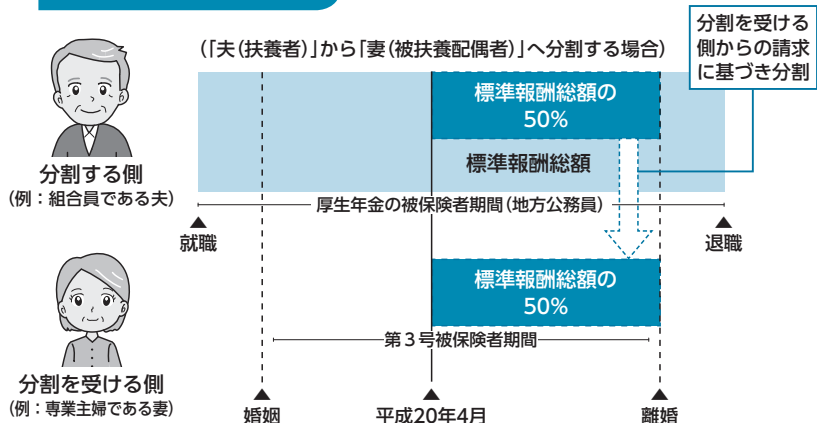


●合意分割の具体例

例 夫の標準報酬総額=1,500万円 妻の標準報酬総額=500万円
按分割合=50%の場合

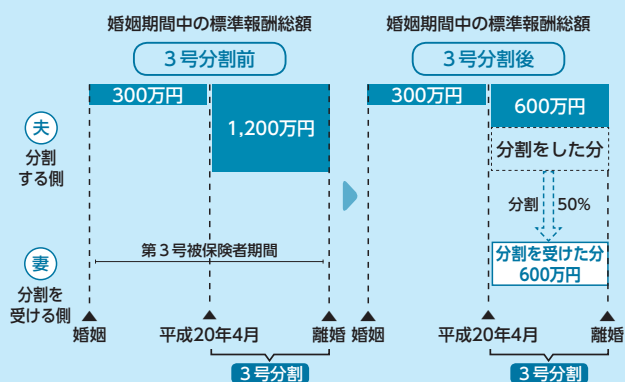


3号分割



●3号分割の具体例

例 夫の標準報酬総額=1,500万円 妻は第3号被保険者の場合



※合意分割の請求が行われた場合、婚姻期間中に3号分割の対象となる期間が含まれるときは、合意分割と同時に3号分割の請求があったとみなされます。

注意事項

- 年金分割の手続きは、請求期限 (離婚をした日の翌日から2年) を経過すると、請求することができなくなります。
- 既に離婚等が成立し、相手方が死亡した日から起算して1か月を経過すると請求することができなくなります。
- 離婚分割により年金の加入期間は増えないため、年金を受給するためには、ご自身の公的年金の加入期間が原則10年以上必要です。

【お問い合わせ】 年金課 ☎ 059-253-2706

申込締切日 令和5年11月17日(金)

保険期間 令和6年3月1日～令和7年2月28日

生活年金プランとは

組合員に万一(死亡・高度障害・入院等)のことがあったときに、生活を援助していく制度です。組合員を被保険者とする任意加入型の団体保険で、お手頃な保険料で加入できます。加入者は、給与天引きにより保険料を納めていただきます。(退職後継続者は年払い)短期組合員の方は、所属所によって給与天引きができない場合があります。

1 申込方法

所属所を通じてご案内します。新規加入や加入内容の変更を希望する方は、配付された加入申込書に記入押印し、所属所の共済組合担当課へ提出してください。

2 制度改定について

「重病克服支援」について制度改定があります。

改定①：「健康サポート・キャッシュバック特約」の対象者と年齢範囲が拡大されます。

【対象者】 (現在) 41歳以上の本人 → (改定後) 全年齢の本人・配偶者

改定②：79歳まで継続が可能となりました。

● 健診情報提出の同意がなければ、保険料のキャッシュバックはできません。

「重病克服支援」に新規加入する方や現在加入している方で、健診情報提出の同意がない方(今回から対象となる40歳以下の方や配偶者の加入がある方を含む)は、健診情報提出の同意欄に チェックのうえ申込書の提出をお願いします。

※ 健診情報をもとにキャッシュバックのためのランク判定を行います。キャッシュバックのないランクもあります。

※ 健康サポート・キャッシュバック特約の付加には、保険料はかかりません。

※ 健診情報提出の同意がある加入者の健診情報を共済組合が保有していない場合は、「みんなのMYポータル」を通して加入者自身で健診結果を登録してください。なお、共済組合が健診情報を保有しておらず、かつ「みんなのMYポータル」を利用していない場合は、キャッシュバックを受けられません。

※ 年齢は保険年齢です。

40歳以下のランク判定項目は、41歳以上のものと異なります。詳細は、パンフレット*の「健康情報活用商品について」をご確認ください。

3 制度ラインナップ

<「訴訟費用保険」以外は、「生活年金プラン」に加入していることがそれぞれの制度の加入要件となります>

▶「生活年金プラン」

死亡・高度障害時に保険金を支払

▶「退職後フォロー」

死亡・高度障害時に保険金を支払
加入時の保険料率は満了まで同一

▶「わいどプラン」

死亡・高度障害・障害状態
(障害年金1級・2級)時に保険金を支払

▶「医療費支援一時金プラン」

病気・ケガによる1日以上入院や入院を伴わない手術・放射線治療、先進医療による療養を保障
※対象となる先進医療については、パンフレット*の「給付金に関するご注意」をご確認ください。

▶「医療保障」

病気・ケガで継続して2日以上入院した場合、1日目から入院給付金を支払

▶「医療保障プラス」

手術保険金、7大疾病・女性疾病による入院保険金、介護・親介護保険金を給付
※「医療保障プラス」への加入は、「医療保障」への加入が条件です。

「生活年金プラン」「わいどプラン」「医療保障」については、1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は「配当金」として還付があります。

▶「重病克服支援」

所定の悪性新生物(がん)と診断確定されたとき、急性心筋梗塞・脳卒中を発病して所定の状態になられたとき、急性心筋梗塞・脳卒中で所定の手術を受けられたときに一時金を支払

また、特約部分を付加することにより、7大疾病及び上皮内新生物についても保障
※特定疾病保険金と死亡・高度障害保険金は、重複しては支払われません。

▶「傷害給付」

急激かつ偶然な外来の事故によるケガでの入院・通院・手術の補償と携行品損害保険金・賠償責任保険金等

▶「長期療養収入補償」

病気やケガにより免責期間365日を超えて就業障害が継続した場合の収入を補償

▶「訴訟費用保険」(単独加入可)

業務遂行に起因してなされた「住民訴訟」・「民事訴訟」により、職員個人が負担する争訟費用、敗訴した場合に職員個人が負担する損害賠償金を補償

* 制度内容等の詳細は、パンフレットをご確認ください。パンフレットは、「みんなのMYポータル」上に掲載されています。

【お問い合わせ】 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 ☎ 052-951-9102

「みんなのMYポータル」アクセスについて



パンフレット等は、こちらからもご覧いただけます。既加入者でご自身のお客さま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。ご自身のお客さまIDとパスワードがわからない場合や未加入の場合は、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



こちらからもアクセスいただけます。 <https://www.meijiyasuda.co.jp/corporation/ld/myportal/>

肩こり 腰痛 ゼロ 0メソッド



参加費
無料

RIZAPオンライン健康セミナー 【肩こり腰痛予防編】参加者募集

肩こり・腰痛のリスクや原因を知り、予防に役立つ運動が学べ、体感できるセミナーです。

肩こりや腰痛を予防改善していくために必要な筋肉を知り、実践的に習得できます。

コリをほぐしてお正月太りをふっとばしましょう！
(講義30分+運動60分)

令和6年1月27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。
利用にあたり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

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。

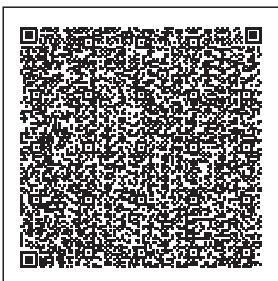
※必要事項を入力して送信してください。申込時のメールアドレスに、当組合からセミナー参加に必要な情報をお送りします。

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、左記メールアドレス宛て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12月15日(金)当組合必着

準備物

PC又はスマートフォン・スポーツタオル(長いもの)・筆記用具・メモ用紙・水分補給するための飲み物・いす・動きやすい服装

【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

先手を打とう インフルエンザ

早めに備えたい予防対策の基本

インフルエンザの効果的な予防対策は、秋から始めることがポイントです。その一つが予防接種。打てば絶対にかからないというわけではありませんが、重症化の予防が期待できます。インフルエンザウイルスに対抗するための抗体が体内にできるまでの期間をふまえ、11月頃までには接種をしておきましょう。

インフルエンザと風邪の大きな違いは、風邪は症状が比較的ゆっくりと進むのに対し、インフルエンザは急激に症状が現れる点です。潜伏期間は1～4

日間程度。多くの場合は1週間程度で治りますが、高齢者や幼児、妊娠中の人、持病のある人の場合は重症化のリスクが高く、肺炎を併発するなどの恐れがあります。

インフルエンザを単なる風邪と自己判断して外出や出勤を続けると、感染拡大のリスクが高まります。高熱などの症状があるときは、医療機関へ連絡した上で早めに受診を。

元気に冬を迎えるために、健康管理と感染予防で秋からしっかり備えましょう。

うつさない
かからない

インフルエンザに負けない暮らし

感・染・経・路 を断とう

接触感染

感染者が鼻水に触れたり、くしゃみや咳を押さえた手や手で、机やドアノブ、つり革などに触れるとウイルスが付着。感染していない人がそのものに触れ、ウイルスが付着した手で目・鼻・口などを触ることにより、粘膜から感染。



主な感染源

電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ、階段やエレベーターの手すりなど多くの人が触るもの

予防のポイント

- ▶ 顔に手を触れない
- ▶ 不特定多数の人が頻繁に触るようなものに触れた後は手を洗う

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを、感染していない人が目・鼻・口の粘膜に浴びることで感染。飛沫は1～2m程度の距離を飛ぶといわれる。



主な感染場所

職場や学校、満員電車など多くの人が集まる場所

予防のポイント

- ▶ 不要不急の外出をしない
- ▶ 人の多い場所をなるべく避ける
- ▶ 外出時間を短くする

手洗いと咳エチケットの徹底を

正しい手洗いを小まめに行い、手を清潔に保ちます。アルコール製剤による消毒も効果的です。咳やくしゃみをする際は、マスクの着用や、ティッシュ・ハンカチ、袖などで口や鼻を押さえる咳エチケットの習慣を。

咳エチケットのポイント

ティッシュやハンカチがない場合は上着の内側や袖で覆う

マスクは鼻から顎までしっかり覆う



流行前の早めの予防接種と、体力維持のために十分な睡眠と栄養バランスのよい食事も大切です

第三者による交通事故などにあつたら、まず連絡を

第三者(自分以外の人)による交通事故や加害行為などで病気やけがをしたとき、組合員証等(保険証)で治療を受けることはできますが、その場合は、共済組合に速やかに連絡してください。

第三者行為による傷病の場合、治療費は全額加害者負担が原則です。共済組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、後日、加害者に請求します。必要書類の届出がないと治療費の請求ができませんので、必ず届出をお願いします。

第三者行為となる事例



他人のペットにかまれる



交通事故



不当な暴力



その他の「第三者行為」に該当する事例

- 他者所有の建物などでの設備の欠陥による事故
- 飲食店などで食べたものが原因の食中毒
- スキー、スノーボードなどでの接触事故
- ゴルフでの他人の打球によるけが など

01

加害者を確認する

加害者の住所・氏名・電話番号・勤務先などの身元をまず確認。交通事故では、運転免許証、車両のナンバー、自動車損害賠償責任保険の証明書などを確認する。

02

警察に連絡する

小さな事故・けがでも警察に連絡する。交通事故の場合は、「交通事故証明書」をもらう。

03

共済組合に速やかに連絡する

できるだけ速やかに連絡し、「損害賠償申告書」などの必要書類を提出する。

04

医師の診察を受ける

軽いけがでも、第三者行為によるけがであることを伝え、診断書と領収書を忘れずにもらう。

ちょっと待って!

示談の前に連絡を

共済組合に届け出る前に加害者と示談を結んでしまうと、場合によっては加害者へ治療費の請求ができなくなり、組合員証等を使った医療を受けられなくなることもあります。

また、時間がたってから後遺症などが出ることもあります。その治療についても考慮し、安易に示談を結ばないようご注意ください。

仕事中や通勤途中の傷病には組合員証等は使えません

健康保険は業務以外の事由による病気やけがなどに対する保険給付です。仕事中・通勤途中の病気やけが(公務災害・通勤災害)は、「地方公務員災害補償法」の定めるところにより、補償を受けることとなります。速やかに勤務先の担当部署に連絡してください。



【お問い合わせ】 保険課医療係 ☎ 059-253-2704

オフシーズン限定

好評販売中 11月30日までの期間限定プラン



パールポークの
しゃぶしゃぶ食べ放題

90分コース

1日10組
限定

●組合員・被扶養者特別価格

お一人さま 1泊2食付

13,090円

→ 7,090円

飲み放題 +1,650円

※5,000円の宿泊助成と1,000円の特別割引後の料金です。

※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、料理内容が変更となる場合があります。 ※全国旅行支援等を利用される場合、上記料金と異なります。

ご愛顧感謝特別プラン

オフシーズン限定

令和5年12月1日～令和6年3月22日
(12/26～1/7を除く)



パールポークの
しゃぶしゃぶ食べ放題+カニ

90分コース

飲み放題付き

※カニはボイル済みのものを1名様につき2肩提供します。
(食べ放題ではありません。)

●組合員・被扶養者特別価格

お一人さま 1泊2食付

8,900円

飲み放題
メニュー

プレミアムモルツ生ビール、焼酎
ハイボール、梅酒、日本酒、ソフトドリンク

※5,000円の宿泊助成と1,000円の特別割引後の料金です。

※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、料理内容や飲料銘柄が変更となる場合があります。

※全国旅行支援等を利用される場合、上記料金と異なります。

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

全国旅行支援等を利用される場合は、現金での支払いにご協力ください。



期間限定プラン

令和5年11月1日～令和6年3月31日

(12/23～1/8を除く)

的矢産

カキ会席コース

お一人さま 1泊2食付

11,390円～



●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。

※生カキの提供は、行っておりません。
※写真はイメージで、料理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。

冬イベント

ウォーターボール体験★

日 時

- ① 令和6年1月27日(土)～1月28日(日)
- ② 令和6年2月3日(土)～2月4日(日)
- ③ 令和6年2月17日(土)～2月18日(日)

参加費

大人/11,080円 小人/6,740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

各回 20名

募集締切

- ① 令和6年1月13日(土)
- ② 令和6年1月20日(土)
- ③ 令和6年2月3日(土)

日 程

- | | |
|----------------|------------------|
| ① 令和6年1月28日(日) | 9:50 志摩自然学校集合 |
| ② 令和6年2月4日(日) | 10:00 ウォーターボール開始 |
| ③ 令和6年2月18日(日) | 終了後現地解散 |

※参加者多数の場合は、時間調整をさせていただきます。

その他

※動きやすい服装で、ご参加ください。※ぬれることがありますので、着替えをご用意ください。
※降雨又は強風時は、中止となります。※3歳以上の幼児から、ご参加いただけます。



◆ ◆ サンペルラ志摩を売却することになりました ◆ ◆

当組合の保養所「サンペルラ志摩」は、平成9年10月のオープン以来、多くの組合員・家族の皆さんにご利用いただいて参りましたが、令和6年4月に売却することになりました。

これまでの感謝を込めて、前ページ掲載の特別プランをご案内するとともに、令和5年1月8日以降にご宿泊された組合員様(同伴された大人の方を含む。)に、ささやかなプレゼントをいたします。

長きにわたりご愛顧いただきましたことを、心より感謝申し上げます。



お問い合わせ

サンペルラ志摩
☎0599-57-2130

- イベントは、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。
- 各料金は5,000円の宿泊助成引き後の金額です。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。
- 裏表紙の「宿泊特別割引券」が、ご利用いただけます。

※イベントの詳細は、ホームページをご覧ください。

歩いてキープ!
いきいきライフ



秋はしっかり歩いて しゃきっと切り替え!

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!

夏の習慣で
固まった筋肉を
しっかり歩いて
ほぐす

暑い夏が終わり、次第に肌寒くなるこの季節。過ごしやすくなったはずなのに、疲れやすい、何となくだるい、肩が重く腰が痛いという毎日が続いていませんか。実はそれ、「夏バテ」を秋まで引きずっているからかもしれません。

冷房で部屋を冷やし過ぎる、冷たい飲み物をたくさんとる、といった夏の習慣は私たちの体にじわじわと疲労を蓄積させます。そこに季節の変わり目に起こる寒暖差も重なって体が対応しきれず、不調を引き起こすのです。

夏の疲れを秋に引きずらないためにも、体を夏仕様から秋仕様へしゃっきり切り替えることが大切です。夏の間こわばった肩や腰をウォーキングでほぐし、体の調子を整えましょう。猛暑から解放された今こそ、どんどん外へ出ていって季節を楽しむ歩きを、生活に取り入れてみてください。



歩きのポイント

肩こりには 肩甲骨を意識して

腕を後ろに引いて歩くことで、腰と同様に肩甲骨の筋肉がほぐれます。肩甲骨の間は、腕をしっかり引くと縮み、前へ振るとゆるみます。この繰り返しによって肩のコリがほぐれていくのです。肩も腰もつらい……という方は、例えば朝の通勤時には腰を意識、帰宅時には肩甲骨を意識して歩く、というマイルールを作ってみてもよいでしょう。



思いっきり歩ける時季だからこそ
ハイキングや紅葉狩りなど、
秋を楽しむ歩きがおススメ



腰痛には“腕振り”を意識して

腕をやや後ろに、体に平行になるように振りまします。腕を左右に広がるように振ったり、前に大きく振ったりすると、腰に負担がかかってしまうので注意。そしてもう一つ、歩くときにはおへその下に力を入れてきゅっと引っ込めること。するとおなか引き締まるので腰が安定します。

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。

お知らせ

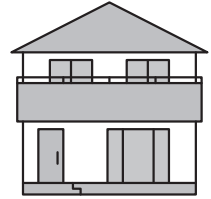
住宅取得資金に係る残高等証明書をお届けします

経理課貸付貯金係 ☎059-253-2705

住宅貸付等を利用されている方に、「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を11月上旬に送付します。内容をご確認のうえ、年末調整で住宅借入金等特別控除を受ける際にお使いください。

注意 証明書が発行された方全員が、住宅ローン控除の対象になるものではありません。(借入金の一部を繰り上げて返済したことで全体の償還期間が10年未満になった場合などは、対象外です。)税控除制度の詳細については、管轄の税務署へお尋ねください。

なお、令和5年中に新規で住宅貸付等を利用された方は、確定申告が必要です。該当する方には、令和6年1月に借入金の年末残高等証明書を送付します。



住宅ローン税額控除の適用に係る手続きの見直しについて

居住年が令和5年以後である方が、令和6年以後に確定申告等で適用を受ける場合、残高等証明書の提出は不要とされましたが、令和5年分は、経過措置に基づき従来どおり取り扱うこととなります。

物資あっせん事業のご案内

経理課貸付貯金係 ☎059-253-2705

特別セール(丸大ハム、家庭用常備菜)

年末恒例となりました冬の特別セールを行います。詳しくは、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 健康管理用品
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	12/13(水)	12/28(木)
納品日	11月下旬以降	申込受付後2週間程度
送料	無料	無料 (購入金額が4,000円未満の場合は500円)
支払方法	振込み (郵便局、コンビニエンスストア)	・振込み(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追加

令和5年10月1日から、葬儀社「ユニクエスト」(「小さなお葬式」運営会社)と契約しました。詳細は、折込みチラシをご覧ください。

物資あっせん業者の契約解除

令和6年3月31日をもって、岡金株式会社(ガソリン等販売)との物資あっせん契約を解除します。

なお、ガソリンカードは契約終了日まで使用可能ですが、利用額の給与控除は、利用月の2か月後になりますので、年度末で退職予定の方ご注意ください。

汐岬の湯
サンペルラ志摩
季節の
スタンプカード
宿泊プラン
ご案内

1泊
2食付



海幸
満載

し ま さと うみ
志摩里海
会席コース

お1名様 **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



大覚
三味

うま くに
美し国
会席コース
お1名様 **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

し き せ い ろ
四季蒸籠
会席コース
お1名様 **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

★期間限定プランとイベントプランは、12~13ページをご覧ください。

料金カレンダー

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

料金表 (1泊2食付・税込)	大人			小学生
	し ま さと うみ 四季蒸籠コース	し ま さと うみ 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	15,990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
ハイトップシーズン	寿会席 18,650円			8,200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
サンペルラ志摩 宿泊特別割引券 (対象は1泊2食コース)

期間: 令和5年11月1日~令和6年2月29日 (トップシーズン・ハイトップシーズンを除く。)

	うま くに 美し国・志摩里海	し ま さと うみ 四季蒸籠ほか	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。
※全国旅行支援等の割引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。