

三重県市町村職員共済組合

m i e

共 済 N E W S

2

2025年
2月
No.662

C O N T E N T S

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
医療費対策委員会の報告	P.7
万が一のときに受けられる年金	P.8~9
特定健康診査・特定保健指導の実施状況報告	P.10
入学貸付・修学貸付のご案内	P.11
活用していますか?ジェネリック医薬品	P.12~13
振込手数料ご負担のお願い	P.15

川越電力館テラ 46 (川越町)

人と地球の共生と未来をテーマとした展示施設で、「テラ」はラテン語で地球、「46」は地球誕生から46億年であることに由来しています。直径29メートルの地球儀の内部に展示エリアがあり、エネルギーについて身近に学ぶことができます。

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11月6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2日には、新体制で初めてとなる第172回組合会が開催され、役員選挙の結果、理事長に加藤隆氏(木曾岬町長)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8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 **長側2区**
理事長 **加藤 隆** (木曾岬町長)



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、組合員とご家族の皆様へ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、医療保険制度関連において、昨年12月2日から健康保険証の新規交付が廃止となりましたが、引き続き安心して医療機関を受診いただけるよう対応しているところでございます。

また、医療費等を支払う短期経理では、医療費や高齢者医療制度への拠出金が増大し、厳しい財政状況が続いております。そのような中、第3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に、効果的で効率的な保健事業を実施して参ります。皆様におかれましても、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、65歳以上の受給者の在職老齢年金制度見直しなど、令和6年財政検証の結果を踏まえた制度改正につきましても、今後、適切に対応して参ります。

最後になりましたが、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、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1区**



亀山市長 **櫻井 義之**

理事 **長側1区**



鳥羽市長 **中村 欣一郎**

監事 **長側2区**



玉城町長 **辻村 修一**

議員 長側1区



四日市市長 森 智広

議員 長側1区



名張市長 北川 裕之

議員 長側1区



尾鷲市長 加藤 千速

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



松阪市 川合 正晃

理事 職員側1区



桑名市 水谷 真也

理事 職員側2区



大台町 浦中 克実

監事 職員側1区



志摩市 西尾 高洋

議員 職員側1区



津市 堀井 清太

議員 職員側1区



伊勢市 中瀬 知之

議員 職員側1区



伊賀市 森本 智也

議員 職員側1区



鈴鹿市 松本 秀人

議員 職員側1区



いなべ市 美濃部 陽介

議員 職員側2区



菰野町 伊藤 智裕

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

退職後の医療保険制度や共済貯金・共済貸付・物資事業の手続きについて、ご説明します。

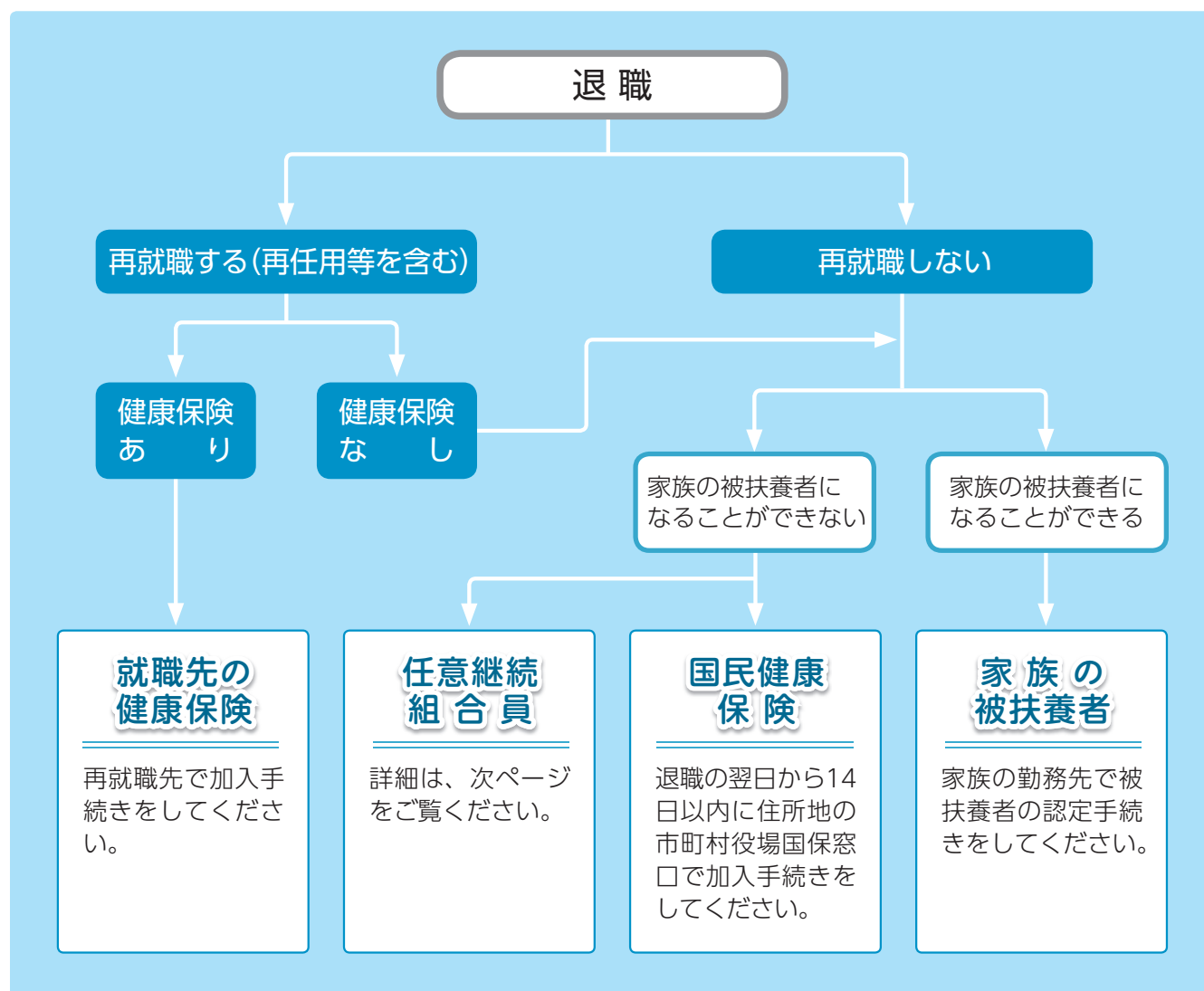


退職後に加入する医療保険制度について

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。状況によって、加入できる医療保険制度が異なり、再任用制度を利用する方や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、一度喪失されると再加入はできません。

加入要件

次の全ての要件を満たす必要があります。

- 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。
- 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99.00/1000、介護掛金率16.54/1000を乗じて計算します。(円未満切捨て)

A
退職時の標準報酬月額

B
340,000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 $340,000円 \times 99.00/1000 = 33,660円$

介護任意継続掛金 $340,000円 \times 16.54/1000 = 5,623円$

- ※ 平均標準報酬月額は、令和7年度のもので。
- ※ 掛金率は令和6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。

掛金の払込は、「月払い」・「半年前納」・「1年前納」の3通りから選ぶことができ、「半年前納」と「1年前納」の場合は割引があります。

なお、掛金は原則として振込みになりますが、「月払い」に限り口座引落しが可能です(百五銀行に限る。)

【お知らせ】 令和7年4月1日から、振込みにかかる手数料は振込人負担となります。なお、口座引落しの場合は、手数料はかかりません。

払込区分による掛金額の比較

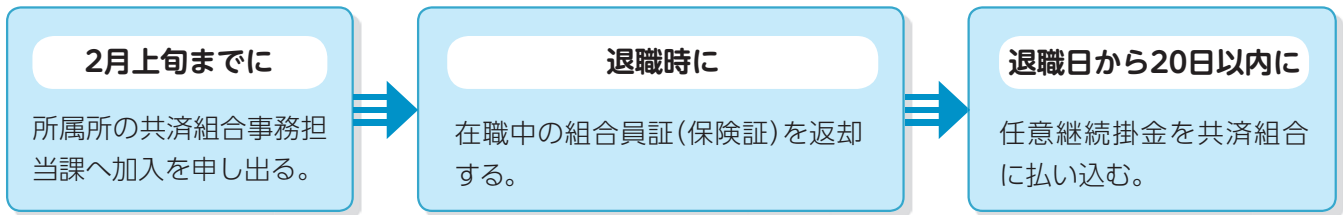
平均標準報酬月額340,000円の場合

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	403,920円	67,476円	471,396円	—
半年前納	399,986円	66,819円	466,805円	△4,591円
1年前納	396,749円	66,278円	463,027円	△8,369円

任意継続組合員にスムーズに移行していただくために

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



- ・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。
- ・在職中に交付された資格情報のお知らせは任意継続組合員になってからも引き続き使用しますので、大切に保管してください。
- ・マイナ保険証をお持ちでない方(マイナンバーカードを持っていない方又はマイナンバーカードの保険証利用を登録していない方)には、「資格確認書※」を発行します。退職時に組合員証と引き換えに受け取ってください。
※資格確認書とは、記号・番号、氏名等が記載されたカードで、このカードを医療機関等で提示することで、これまでの組合員証や被扶養者証と同様に医療を受けることができます。
- ・事前受付を利用した場合でも、被扶養者は審査があるため、資格確認書の発行が退職後になる場合があります。

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するときは、必ずご自身の組合員証と、被扶養者の方がいる場合は被扶養者証を、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や被扶養者証を使用した場合は、当組合が負担した医療費をお支払いいただくこととなりますので、十分注意してください。

また、任意継続組合員にならない方は、在職中に交付された資格情報のお知らせを、ご自身で破棄してください。



【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。
- ▶ 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ないため、定時積立の中断手続きをしてください。

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となりますので、所属所の共済組合事務担当課に確認してください。

- ▶ 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。
- ▶ 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となります。
- ※ 退職後のお支払いを避けたい場合は、ガソリンカードの使用を1月末までとさせていただき、早めに返却していただくことをおすすめします。
- ▶ 生活年金プラン加入者のうち「わいどプラン」加入中の方は、届いた継続確認票等に記入して期限までに提出いただくと、退職後も継続加入できます。

【お問い合わせ】 経理課貸付貯金係 ☎ 059-253-2705

～医療費対策委員会の協議結果について～

令和6年11月26日に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。

● 短期経理における令和6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、医療費の増加傾向は続いています。高齢者医療制度への拠出金が大幅に減少したことにより、令和6年度の収支を推計したところ、約2億円の当期利益金が生じ、剰余金は約15億円となる見込みです。

さらに、令和7年度の剰余金の積立状況を推計した結果、約17億7,000万円の剰余金を保有できる見込みであることから、令和7年度の財源率を千分の99に据え置くこととされました。

なお、令和7年度の高齢者医療制度への拠出金が大幅に増加するときは、職員側議員協議会で再度協議することとされました。

● 保健経理における令和6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、人間ドックや特定健康診査などの支出の増加が見込まれます。ただし、保有している剰余金の状況や、サンペルラ志摩の売却に伴う資金が移管されることから、当面は十分な剰余金が保有できる見込みであるため、令和7年度の財源率を千分の3に据え置くこととされました。

● 医療費増高対策として行う保健事業の変更点について ●

- (1) 昨年度の医療費対策委員会の協議結果としてお知らせしたとおり、人間ドック1日コースの対象年齢を1歳引き上げ、令和7年度は36歳以上とします。また、その後も対象年齢が40歳になるまで1年ごとに対象年齢を1歳ずつ引き上げます。ただし、組合員については、対象年齢未満の者も医療機関の受診枠の範囲内で受診可能とします。
- (2) 人間ドックの受診医療機関として、大野クリニック(大阪・難波)を追加します。
- (3) オンライン型健康セミナーを、対面型セミナーに変更して2回実施します。
- (4) 退職準備セミナーの参加人数を、1回当たり60人から90人に拡大します。



【お問い合わせ】 保険課医療係、健康係 ☎ 059-253-2704

万が一のときに受けられる年金



障害年金

組合員である間に初診日^{※1}がある病気やケガにより、日常生活や仕事などが制限される状態になったときに支給される年金です。

遺族年金

組合員又は組合員であった方が亡くなったときに、その亡くなった方によって生計を維持されていた一定の遺族^{※2}が受給できる年金です。

※1：障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師等の診療を受けた日のこと。

※2：組合員又は組合員であった方の死亡の当時、その方によって生計を維持していた方のこと。

障害年金の種類

地方公務員の方が障害の状態になった場合に受けられる年金には、厚生年金の「障害厚生年金」、国民年金の「障害基礎年金」、退職等年金給付の「公務障害年金[※]」があります。

「障害厚生年金」は障害等級や報酬等に応じた年金、「障害基礎年金」は障害の等級に応じた定額の年金が支給されます。

※公務により病気にかかり、又は負傷した方で、その傷病についての初診日(平成27年10月1日以後に限る。)において組合員であった方が、障害等級に該当する程度の障害の状態になったときに支給されます。

厚生年金

▶ 障害厚生年金

国民年金

▶ 障害基礎年金

退職等年金給付

▶ 公務障害年金[※]

障害年金の特徴

障害の程度に応じて障害等級1級から3級に分けられ、障害等級に応じた年金額を受給できます。障害等級1級又は2級に該当する障害の状態になったときは、障害厚生年金と障害基礎年金が受給できます。3級の場合は、障害厚生年金のみを受給できます。

※3級に満たない障害が残ったときは、障害手当金（一時金）が支給されます。

障害等級1級 (他人の介助が日常生活に必要等)	障害等級2級 (労働収入を得ることができない等)	障害等級3級 (労働が著しい制限を受ける等)
障害厚生年金	障害厚生年金	障害厚生年金
障害基礎年金	障害基礎年金	
+	+	
加給年金額等 [※]	加給年金額等 [※]	

※受給者によって生計を維持している65歳未満の配偶者がいるときは障害厚生年金に加給年金額が、また、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又は20歳未満で障害等級が1、2級に該当する子がいるときは障害基礎年金に子の加算額が加算されます。

遺族年金の種類

地方公務員の方が亡くなった場合に受けられる年金には、厚生年金の「遺族厚生年金」、国民年金の「遺族基礎年金」、退職等年金給付の「公務遺族年金[※]」があります。

※公務による病気やケガが原因で亡くなったときに遺族に支給されます。公務外での傷病、通勤災害による傷病は対象となりません。

厚生年金	▶	遺族厚生年金
国民年金	▶	遺族基礎年金
退職等年金給付	▶	公務遺族年金 [※]

遺族年金の特徴

遺族厚生年金と遺族基礎年金では、遺族の範囲が異なります。また、受給できる遺族が複数いるときは、順位が決められています。

遺族の範囲と順位

遺族厚生年金



遺族基礎年金



※遺族厚生年金については、夫・父母・祖父母の場合、55歳以上の方に限ります。

※子・孫とは、18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の子・孫又は20歳未満で障害等級が1級もしくは2級の障害の状態にある未婚の子・孫のこと。

障害年金と遺族年金の支給要件などは、**全国市町村職員共済組合連合会**のホームページをご覧ください。

<https://ssl.shichousonren.or.jp/>



【お問い合わせ】年金課 ☎ 059-253-2706

令和5年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況をお知らせします

40歳以上75歳未満の組合員と被扶養者、任意継続組合員とその被扶養者(以下「被扶養者等」という。)の方を対象に、特定健康診査(以下「特定健診」という。)と特定保健指導(以下「保健指導」という。)を実施しています。当組合の令和5年度分の実施状況がまとまりましたので、お知らせします。

特定健診

グラフ1のとおり、組合員の受診率は98.3%と高い水準を維持していますが、被扶養者等の受診率は毎年減少傾向にあります。日々の健康状態を維持するために、組合員の皆さんから受診するようお声かけをお願いします。

保健指導

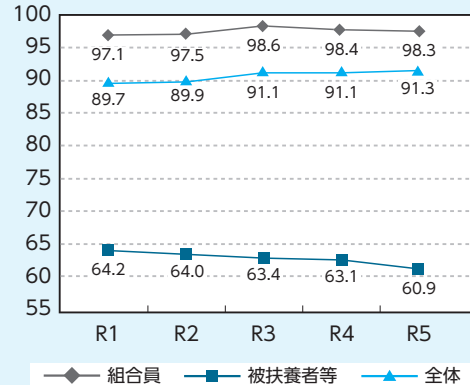
グラフ2のとおり、終了率は組合全体で54.7%となり、令和4年度に比べて8.8ポイント減少しました。保健指導の対象となった場合は、必ず受けていただきますようお願いいたします。

～短期財政の安定的な運営のために～

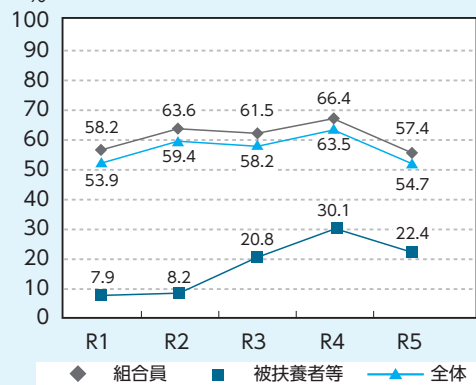
特定健診・保健指導の実施率について、国が定めた基準を下回ると、共済組合が支出する「後期高齢者支援金*」の加算(ペナルティ)・減算(インセンティブ)制度により、支援金が加算対象になる場合があります。短期経理財政を悪化させて皆さんが負担する短期掛金が増える可能性があります。今後も引き続き、特定健診・保健指導の受診へのご協力を、よろしくをお願いします。

*75歳以上(一定の障害がある方は65歳以上)を対象とした後期高齢者医療制度を支えるために、共済組合を含めた各保険者が負担する費用。

グラフ1 特定健診受診率の推移



グラフ2 保健指導終了率の推移



健診費用は
無料です!

特定健診の受診券が届いた40歳以上75歳未満の被扶養者と任意継続組合員の方へ

特定健診を受診しましたか?

令和6年度の特定健診受診券の有効期限は、**令和7年3月31日まで**です。年度末は混み合うことが考えられますので、早めの受診をおすすめします。

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となりますので、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(内容に記入をお願いします。)等の書類を、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。

*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。

皆さんの健康管理と維持のため、特定健診及び保健指導の受診に、ご理解とご協力をお願いします。



【お問い合わせ】 保険課健康係 ☎ 059-253-2704

入学貸付・修学貸付のご案内

当組合では、組合員や被扶養者(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) 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。	授業料、教材費、通学費用、 アパート・宿舍代(食費を除く。)など
貸付額	給料月額 ¹ 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。 ●就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か月前から申込可
原則、支払前に申込みが必要です。		
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。  当組合ホームページの「貸付事業」⇒「貸付の種類と概要」⇒「特別貸付」から「入学貸付」・「修学貸付」のページをご覧ください。 償還表(抜粋)や提出書類等を掲載しています。	

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。

▶ 申込手続きは、所属所の共済組合事務担当課にお尋ねください。

	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、年齢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

お薬代の節約・医療保険制度を守る!

活用して
いますか?

ジェネリック医薬品

価格の高い新薬(先発医薬品)の特許期間満了後に、新薬と同じ有効成分を同量用いて製造・販売されているジェネリック医薬品(後発医薬品)。安全性や有効性については、国の厳格な審査を経ているので、信頼できる医薬品です。研究・開発にかかる費用が抑えられているので、価格は新薬の7割から2割程度と安価です。

窓口で支払うお薬代の節約や医療保険制度を維持していくために、ジェネリック医薬品の特徴やメリットを理解した上で、医師や薬剤師と相談しながら活用しましょう。

新薬

ジェネリック医薬品

有効成分

基材・保存料・
着色料
など

有効成分は同じ

添加剤は
製造会社により
異なる

有効成分

基材・保存料・
着色料
など

原薬、添加剤、製法などが新薬と同一である「オーソライズド・ジェネリック(AG)」も、増えてきています。

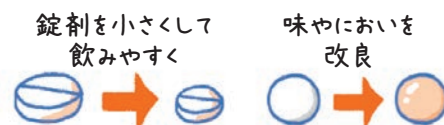
負担軽減に リフィル処方箋の活用も

医師が定めた期間と回数内であれば、診察を受けずに繰り返し使える「リフィル処方箋」。慢性疾患で、症状が安定している方などが対象です。リフィル処方箋の使用により、通院時間・費用の負担軽減、医療費削減効果も期待できます。希望する方は、かかりつけ医に相談しましょう。



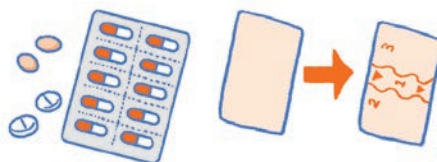
ジェネリック医薬品には 使いやすく改良されて いるものも

新薬に比べ、味やにおい、形状などを改良して、使いやすさがより向上されたジェネリック医薬品もあります。



錠剤を小さくして
飲みやすく

味やにおいを
改良



飲み間違い防止のために包装や表示、色を工夫

フィルムを
はかばかやすく

ジェネリック医薬品はこんな人におすすめ

長期間服用する薬がある

1か月ではわずかな差でも
年単位なら
大きな差額に



数種類の薬を服用している

複数の薬を変えると
差額はより大きく

短期間でも家族みんなで

家族みんなで使えば
節約効果がより高まる



令和6年10月からの

先発医薬品の追加料金について

更なるジェネリック医薬品の使用促進のため、令和6年10月から、医薬品の自己負担に関する新たな仕組みが始まりました。ジェネリック医薬品がある新薬*の処方を患者が希望する場合、通常の自己負担に加えて「特別の料金」がかかります。

※長期収載品と呼ばれる、同じ成分のジェネリック医薬品がある新薬が対象です。新薬の処方が医療上必要である場合や、流通の問題などで薬局や医療機関にジェネリック医薬品の在庫がない場合は、特別の料金がかかりません。



「特別の料金」
がかかるのは
どんなとき？

味や使用感等、薬の有効性に関係のない理由で新薬を希望する場合に「特別の料金」がかかります。

「特別の料金」 とは

新薬とジェネリック
医薬品の価格差の
1/4相当の料金です。

例えば

新薬の価格が100円、ジェネリック医薬品の価格が60円の場合、差額の40円の4分の1である10円が追加でかかります。

新薬



100
円

ジェネリック医薬品



60
円

差額
40
円

支払う料金

通常の1~3割
の自己負担額

+

特別の料金
差額の1/4相当
10円

※「特別の料金」は課税対象であるため、消費税分を加えてお支払いいただきます。

※端数処理の関係などで「特別の料金」が4分の1ちょうどにならない場合もあります。

※ジェネリック医薬品がいくつか存在する場合は、薬価が一番高いジェネリック医薬品との価格差で計算します。

※薬剤料以外の費用(診療・調剤の費用)は、これまでと変わりません。

詳しくは、
厚生労働省HPを
ご覧ください。



ジェネリック医薬品への切替えは簡単!

医師にジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう。医師に相談できなかった場合でも、処方箋の【変更不可】の欄に、「✓」又は「×」印がなければ薬局で変更できるので、薬剤師に相談しましょう。

医師や薬剤師に「お薬はジェネリックで」と一言伝えるだけ!

※全ての新薬に、ジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療方針によっては、切り替えられない場合もあります。

いきなり薬を
変更するのは不安……

ジェネリック医薬品への切替えが不安な場合、短期間だけ試せる「分割調剤」という方法もあります。詳しくは、医師や薬剤師にご相談ください。



【お問い合わせ】 保険課医療係 ☎ 059-253-2704

我慢しないで! 花粉症

先手必勝で、つらい季節に「さよなら」を

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、鼻や目、喉の粘膜に付着して起こります。体内に入った花粉を体が外敵とみなし、追い出そうとしてさまざまな症状が現れます。ときには、仕事や家事など日常生活に、さまざまな支障を来すことも。

治療には、飲み薬、点鼻薬、目薬などを用いるのが一般的です。花粉が飛び始める前から早めに治療をすることで、症状がひどくなってからするより、発症期間の短縮が期待できると言われています。

症状が重い人には、花粉の成分が含まれた液体や錠剤を、舌の下から体内へ吸収するアレルゲン免疫療法があります。ただし、花粉飛散シーズンの前に治療を開始し、定期的な通院が必要などの注意点があるため医師に相談を。

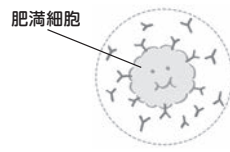
花粉を寄せ付けないように対策をしても、不規則な食生活や睡眠不足、過度なストレスが、症状の悪化を招くこともあります。この機会に生活習慣を見直し、少しでも快適に過ごしましょう。

花粉症のメカニズム

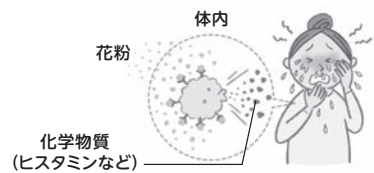
1 体内に侵入した花粉(アレルゲン)を外敵とみなし、リンパ球でIgE抗体が大量に作られる。



2 IgE抗体が肥満細胞※と結合・蓄積する。
※アレルギー症状を引き起こす細胞。体の肥満とは無関係



3 再び花粉が侵入すると、肥満細胞が化学物質を分泌。花粉を体外に放出しようと、くしゃみや鼻水などの症状が現れる。



ひと工夫で
撃退!

花粉に負けない過ごし方

花粉を寄せ付けないために、1日を通じて工夫をしましょう。

朝

- ▶ テレビなどで花粉の飛散情報や天気予報を確認
- ▶ 洗濯物や布団は、部屋干しをする
- ▶ 夜間に床に落ちた花粉が舞わないように、フロアモップなどで拭く



昼

- ▶ 外出時は、マスクや眼鏡で花粉が肌に触れないように
- ▶ 髪は、一つにまとめる
- ▶ 綿やポリエステルなど、花粉が付きにくい素材の上着や帽子を着用



夜

- ▶ 玄関前で洋服ブラシなどを使い、衣類の花粉を払う
- ▶ 帰宅したら手洗い・洗顔で、花粉を洗い流す
- ▶ 部屋を加湿する

(鼻などの粘膜の保護、空気中の花粉を床に落とす効果もあるとされる)



共済貯金
臨時積立

貸付・物資
繰上返済

任意継続
掛金

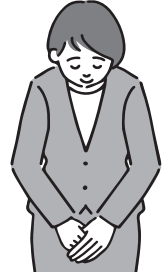
令和7年4月1日
から

共済組合への振込手数料が 振込人負担になります

共済組合への振込みについて、現在は、百五銀行の窓口で共済組合専用の振込依頼書を使用した場合に限り、振込手数料を受取人負担としていますが、**令和7年4月1日以降は、振込手数料を振込人負担とさせていただきます。**

組合員の皆さんには、ご負担をお掛けいたしますが、ご理解くださるようお願いいたします。

なお、手数料削減のため、振込依頼書を使用せず、ATM・インターネットバンキングから振り込んでいただくことも可能です。



振込先口座一覧

貯金の臨時積立

貯金・振込先口座

振込先 百五銀行 河芸支店
普通 387458
受取人 三重県市町村職員共済組合
(ミエケンシチョウソンシヨクイン
キョウサイクミアイ)

※臨時積立を行う際は、振込みと併せて「臨時積立申込書」の提出が必要です。

貸付・物資の繰上返済

貸付・振込先口座

振込先 百五銀行 河芸支店
普通 387461
受取人 三重県市町村職員共済組合
(ミエケンシチョウソンシヨクイン
キョウサイクミアイ)

物資・振込先口座

振込先 百五銀行 河芸支店
普通 387475
受取人 三重県市町村職員共済組合
(ミエケンシチョウソンシヨクイン
キョウサイクミアイ)

任意継続掛金の払込み

短期・振込先口座

振込先 百五銀行 河芸支店
普通 387398
受取人 三重県市町村職員共済組合
(ミエケンシチョウソンシヨクイン
キョウサイクミアイ)

※ 口座番号が、振込先ごとに異なりますのでご注意ください。

◆ 振込時の注意点 ◆

振込必要額から振込手数料を差し引いて振り込まないでください！

振込手数料を差し引いて振込みされた場合は、不足額を後で追加して振り込んでいただく必要があります。その際の振込手数料も、振込人負担になりますので、十分ご注意ください。

振込依頼人の名義は、必ず【組合員等記号・番号】と【フルネーム】を入力してください！

本人確認のため、振込依頼人名の前に必ず組合員等記号・番号を入力してください。

例 123-4567 キョウサイ タロウ

【組合員等記号・番号】とは

組合員証等に記載されている、記号3ケタ、番号1～5ケタのものです。なお、組合員証をお持ちでない場合は、スマートフォン等からマイナポータルにログインすると、「健康保険証」の「資格情報」からも記号・番号を確認できます。また、「資格情報のお知らせ」にも掲載があります。記号・番号がわからない場合は、お手数ですが所属所の共済組合事務担当課へお尋ねください。

組合員証

三重県市町村職員共済組合
組合員証
記号●●● 番号●●●●● 枝番00

マイナポータル

健康保険証
資格情報
記号
●●●
番号
●●●●●
枝番
00

「振込手数料は受取人負担」の表示がある振込依頼書は、令和7年4月1日以降は使用できませんので、お手数ですが破棄してください。

【お問い合わせ】

経理課貸付貯金係 ☎059-253-2705 (貯金・貸付・物資)
保険課資格調定係 ☎059-253-2703 (任意継続掛金)



栄養バランスのとれたヘルシー鍋 鶏と野菜の水炊き 薬味だれ

1人分 エネルギー 209kcal 塩分 2.3g

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 骨付き鶏肉…… 200g | しょうが(すりおろし)…………… 1かけ分 |
| 絹ごし豆腐…… 1/2丁 | だし…………… 大さじ5 |
| 白菜…………… 1枚(100g) | 薄口しょうゆ |
| しいたけ…………… 2枚 | A ……大さじ1と1/2 |
| にんじん…………… 1/4本(50g) | 酢…………… 大さじ1 |
| 三つ葉…………… 1/2束 | 白すりごま小さじ1 |
| 長ねぎ(みじん切り)…………… 1/8本分 | B [水…………… 3カップ |
| | 酒…………… 大さじ1 |

作り方

- 1 鶏肉は、ぶつ切りにする。豆腐、白菜は、ひと口大に切る。しいたけは、軸を取って半分に切る。にんじんは、ピーラーで薄くスライスする。三つ葉は、5cm長さに切る。
- 2 長ねぎとしょうが、Aを混ぜ合わせ、薬味だれを作る。
- 3 鍋にBと①の鶏肉を入れて火にかける。煮立ったらあくを取り、ふたをして弱火で15分ほど煮たら、①の豆腐、白菜、しいたけを加え、火が通ったら、にんじんと三つ葉を加えてさっと煮る。
- 4 ③の具材を、②の薬味だれにつけていただく。



バラエティに富んだ食材を入れて



いろいろな食材を食べられる鍋料理は、栄養バランスを整えやすいといえます。生では食べられない量の野菜も、かさが減るので、たくさん食べられるほか、肉の脂肪も落ちるので、グンとヘルシーになります。理想的な栄養バランスにするには、

ビタミン・ミネラル豊富な野菜(にんじんなどの緑黄色野菜、白菜やねぎなどの淡色野菜)やきのこ類、たんぱく源となる肉や魚、豆腐など、バラエティに富んだ食材を入れること。栄養が偏らないよう、それらの食材を満遍なく食べることも大切です。