

クローズアップ

## 諏訪市 霧ヶ峰高原

今回は、諏訪市の「エコクッキング」による、「ケーキずし」「イチゴのパバロア」の2品をご紹介します。

(20ページ掲載)

### 風薫る5月 晴れたら高原へ行ってみよう 【諏訪市 霧ヶ峰高原】



茅野市、諏訪市、諏訪郡下諏訪町、小県郡長和町にまたがる霧ヶ峰高原を、今回は諏訪市からご紹介します。

古代から茅刈り場として利用され、日本離れした広大な草原風景の「発祥の地」とも言われ、運が良ければ飛んでいるのが見られるかもしれません。

高原の植物は初夏のニッコウキスゲが知られていますが、混雑が始まる前時期、遅い春を迎えたばかりの高原を歩いているのもいいのではないでしょうか。6月になればコバイケイソウやレンゲツツジも咲き出します。

ピーナスラインを走るドライブコースとしても楽しめますが、それだけでは余りにももったいない。八島ヶ原湿原をひとまわりするなど、車を降りてゆったり歩いてみませんか。歩きやすい靴と上着・雨具を忘れずに。

アクセス/中央自動車道「諏訪IC」より車で約30分、中央本線「JR上諏訪駅」よりバスで約36分  
問い合わせ/TEL 0266-52-2111 諏訪観光協会 <http://www.suwakanko.jp/index.html>

- P2 **【特集】平成24年度事業計画と予算決定!**
- P4 **医療** 短期経理の財政状況と特定保険料率
- P7 **審査** 被扶養者認定講座
- P8 **年金** 年金講座
- P10 **福祉** 平成24年度「ライフサポート年金」募集のお知らせ

平成24年度事業計画および予算が、3月6日に招集された第145回組合会で議決されました。

共済組合の概況(平成24年度末推計)

所属所 市19 町23 村35 一部事務組合等54 計131 組合員数 26,499人  
 任意継続組合員数 559人 被扶養者数 26,570人 任意継続組合員被扶養者数 424人  
 1人当たり平均給料月額 317,655円(319,840円) ※ ( )内は、短期給付および福祉事業に係る給料額

掛金・負担金率

(( )内は平成24年9月以後の月分)

(単位:千分率)

区分	給料		期末手当等				
	掛金率	負担金率	掛金率	負担金率			
短期	一般	短期分	54.0	54.0	43.2	43.2	
		介護分	6.4	6.4	5.12	5.12	
	特別	短期分	43.2	43.2	43.2	43.2	
		介護分	5.12	5.12	5.12	5.12	
	任意継続組合員	短期分	108.0				
		介護分	12.8				
	育児休業給付および介護休業給付に係る公的負担金	一般	—	0.3375	—	0.27	
		特別	—	0.27	—	0.27	
	短期給付の特別財政調整に係る費用(調整負担金)	一般	—	0.25	—	0.2	
		特別	—	0.2	—	0.2	
保健	一般	2.65	2.65	2.12	2.12		
	特別	2.12	2.12	2.12	2.12		
	組合員1人当たり(特定健診等負担金)	—	301円				
業務	組合員1人当たり	—	9,930円(※下記のとおり)				
長期	一般	99.1375 (101.35)	146.6375 (148.85)	79.31 (81.08)	117.31 (119.08)		
	特別	79.31 (81.08)	117.31 (119.08)	79.31 (81.08)	117.31 (119.08)		
	市長村長	79.31 (81.08)	117.31 (119.08)	79.31 (81.08)	117.31 (119.08)		
	特定消防	99.1375 (101.35)	146.6375 (148.85)	79.31 (81.08)	117.31 (119.08)		
	継続長期	99.1375 (101.35)	公庫等	地方公共団体	79.31 (81.08)	公庫等	地方公共団体
			99.5125 (101.725)	47.125		79.61 (81.38)	37.7
	職員団体	99.1375 (101.35)	職員団体	地方公共団体	79.31 (81.08)	団体職員	地方公共団体
			99.1375 (101.35)	47.125		79.31 (81.08)	37.7
	追加費用	下記以外	51.6				
		長野市	51.7				
岡谷市		52.4					
飯田市		52.3					
諏訪市		55.4					

注1) 短期、保健経理の一般には、特定消防と職員団体を含みます。

注2) 業務経理にあたっては、上記のほか短期経理からの繰入れおよび長期経理より繰入れがあります。  
 (組合員1人当たり年額＝  
 短期1,830円／長期2,940円)

注3) 長期経理の負担金には、基礎年金拠出金に係る負担に要する費用の負担金率が含まれています。

※平成24年4月分:月額833円  
 平成24年5月～平成25年3月分:  
 月額827円

各経理の収支予定

(単位:千円)

経理名	区分	収入	支出	当期利益金 (△当期損失金)	利益剰余金 (△欠損金)
短期経理		17,072,194	17,070,167	2,027	986,312
長期経理		36,555,914	36,555,914	0	0
預託金管理経理		135,360	135,360	0	0
業務経理		420,573	431,029	△10,456	278,792
保健経理		759,309	716,689	42,620	945,382
宿泊経理		55,034	420,614	△365,580	△313,273
貸付経理		123,480	120,996	2,484	698,591
物資経理		31,022	39,642	△8,620	187,344

### 【短期経理】

短期財源率 86・4 / 1000  
 介護財源率 10・24 / 1000

収入は組合員数の減少および給料等の減額により減少し、支出は高齢者医療制度への納付金・支援金等が増加し、医療費も増加傾向にあります。

このことから、短期財源率を79・04 / 1000から86・4 / 1000に引き上げました。

なお、高齢者医療支援に充てるための特定保険料率は、短期財源率86・4 / 1000のうち40・51 / 1000です。介護保険では、介護給付費納付金の増加により、財源率を9・84 / 1000から10・24 / 1000に引き上げました。

組合員のみなさまには、多大な負担をいただくこととなりますが、医療費の状況等の把握および医療費増高対策に取り組み、引き続き健全な短期給付事業に努めてまいりますので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

短期経理の財政状況の詳細については、4ページをご覧ください。

### 【預託金管理経理】

貸付経理への貸付金・  
 縁故地方債を管理運用

この経理は、全国市町村職員共済組合連合会から長期給付積立金の預託を受け、貸付経理への貸付と縁故地方債による預託金の運用を行っています。平成24年度末における資産総額は約49億3千万円を見込んでいますが、内訳は貸付経理への貸付額が約34億9千万円、縁故地方債が約12億4千万円、預金等が約2億円となっています。

### 【業務経理】

組合員1人当たり  
 事務費負担金14,700円

共済組合の事業に必要な人件費、その他短期給付・長期給付等、組合運営に必要な諸経費は、地方公共団体からの事務費負担金のほか、短期経理および長期経理からの繰り入れによって賄うことになっていきます。

平成24年度の組合員1人当たりの事務費負担金は、年額14,700円となります。内訳として、地方公共団体からの事務費負担金は9,930円、短期経理からの繰入額が1,830円、長期経理からの繰入額が2,940円となります。

なお、長期経理からの繰入額については、全国市町村職員共済組合連合会から構成組合において行う年金業務に要する費用として「連合会交付金」が交付されます。引き続き事務処理の効率化に努め、業務運営に当たり、さらなる経費節減を図ってまいります。

### 【保健経理】

特定健康診査、特定保健  
 指導の受診をお願いします。

保健経理では、医療費の増高を防ぎ、福祉の増進に必要な事業を行っています。特定健康診査については、40歳以上75歳未満の被扶養者の方の特定健康診費用を共済組合が負担し、特定保健指導についても、対象となった組合員および被扶養者の方の保健指導費用を全額負担する等、利用しやすい環境づくりに努めています。ご自身およびご家族の健康管理のため、ぜひご利用ください。

### 【宿泊経理】

湖泉荘を平成24年4月1日、  
 運営委託会社(有)湖泉に譲渡

本組合の宿泊施設のうち、湖泉荘については、1月号に掲載のとおり平成24年4月1日をもって運営委託会社である有限会社湖泉に譲渡いたしました。

なお、平成26年3月31日までは、これまでと同様に組合の直営施設と同等の取扱いをすることとしており、組合員の福祉施設として、従来どおり直営施設利用助成券が使用できます。

また、現在改修工事のため休館中ですが、7月にリニューアルオープンを予定しており、5月7日より予約受付を開始します。今後ともご利用をお願いいたします。

本年度予算数値では、3億円余の当期損失金を計上していますが、これは、湖泉荘譲渡に伴う、資産の減少等によるものです。



各種健康講座については、専門家を講師に、年齢層に応じたライフプランセミナーやメンタルヘルス研修会等も開催します。たくさんの方の参加をお願いします。

### 【貸付経理】

貸付事業をご利用ください。

貸付事業においては、今年度もみなさまが必要な資金を貸し付けます。

車の購入や電化製品等の購入は普通貸付、お子様の学費については入学・修学貸付、住宅の建設費用は住宅貸付等、各種貸付に対応しています。

給与等からの償還になりますので、手間もかからず、低利で貸し付けを受けることができますのでご利用ください。

今年度の貸付スケジュールや利率等は、22ページの貸付のご案内をご覧ください。

### 【物資経理】

「退職後重病克服支援プラン」  
 を導入しました。

遺族共済年金補完事業(ライフサポート年金)に、組合員のみなさまからの要望を参考に、退職後も三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)と診断され、所定の状態となった場合に特定疾病保険金を給付する「退職後重病克服支援プラン」を導入しました。退職日直前まで重病克服支援プランに加入している方が80歳まで継続して加入することができます。詳細は平成24年度「ライフサポート年金」パンフレットをご覧ください。

今後多くくの組合員のみなさまのお役に立てるよう、みなさまのニーズに応じた制度内容の充実を図ってまいります。

また、本事業の収益金の一部については、保健経理への繰入を行い、組合全体としての有効活用を図ってまいります。

# 短期経理の財政状況と特定保険料率

平成24年度短期財源率は7.36/1000を引き上げ86.40/1000に

短期給付の収支状況は、平成23年度末推計で32,200万円の当期損失金が生じ、利益剰余金は98,400万円と推計され、平成24年度も現行の財源率とした場合には、118,500万円の当期損失金が生じ、利益剰余金を補てんしても、なお不足する状況と見込まれました。

このことから、収支の均衡を保つために財源率を変更することとし、平成24年度に推計された単年度損失金(118,500万円)相当分の財源率7.36/1000を引

き上げ、86.40/1000としました。これにより利益剰余金は98,200万円を見込んでいます。

利益剰余金98,200万円の内訳

欠損金補てん積立金(64,200万円)：将来の欠損金の補てんに充てるための法定積立金。短期給付の平均請求額の10%に相当する金額

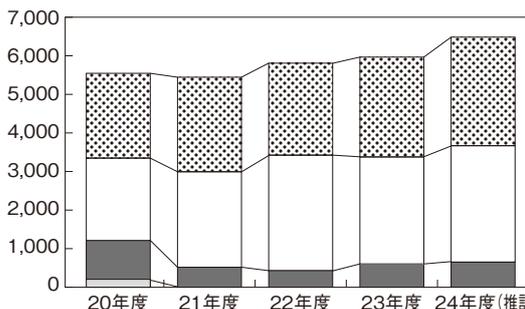
短期積立金(34,000万円)：毎事業年度における決算上の利益剰余金

## 高齢者医療制度への納付金、支援金等が大幅に増加

### 高齢者医療制度への納付金・支援金等の推移

(単位：百万円)

老人保健拠出金
  退職者給付拠出金
  前期高齢者納付金
  後期高齢者支援金
  病床転換支援金



項目	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度(推計)
老人保健拠出金	238	3	24	0.1	0.1
退職者給付拠出金	1,008	543	445	635	697
前期高齢者納付金	2,136	2,486	2,989	2,775	3,006
後期高齢者支援金	2,202	2,447	2,385	2,590	2,813
病床転換支援金	1	2	0	0	0
合計	5,585	5,481	5,843	6,000	6,516
特定保険料率	32.7	32.46	35.42	36.85	40.51

支出増加の要因として、平成24年度の高齢者医療制度の支援金等が前年より51,600万円の大幅な増額となり、**特定保険料率は40.51/1000**になりました(特定保険料率とは、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、退職者給付拠出金、老人保健拠出金、病床転換支援金に充てるための保険料率のことです)。短期財源率86.40/1000を100とした場合の46.9%相当が高齢者医療制度の支援金等となり、年々増加する支出額が短期財政を圧迫しています。

家計にやさしいお薬を!

## ジェネリック医薬品 先発薬との薬価・負担額を比較

資料：日本ジェネリック医薬品学会 (2012年3月現在)

※1日1錠365日服用したと仮定

脂質異常症(高脂血症)	薬価	1割負担	3割負担
先発薬	112.2	4,015	12,045
ジェネリック 安いタイプ	23.2	730	2,190
医薬品 高いタイプ	75.4	2,920	8,760

差額は…?

先発薬とジェネリック医薬品 安いタイプ の場合 3,285 9,855  
 先発薬とジェネリック医薬品 高いタイプ の場合 1,095 3,285

※1日1錠365日服用したと仮定

高血圧	薬価	1割負担	3割負担
先発薬	155.1	5,840	17,520
ジェネリック 安いタイプ	14.5	365	1,095
医薬品 高いタイプ	45	1,460	4,380

差額は…?

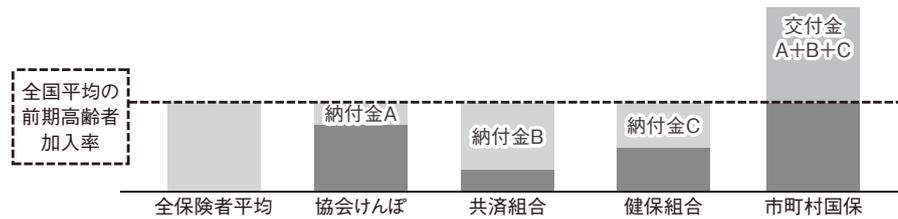
先発薬とジェネリック医薬品 安いタイプ の場合 5,475 16,425  
 先発薬とジェネリック医薬品 高いタイプ の場合 1,095 13,140

ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬剤費の自己負担額がどれだけ軽減できるかをお知らせする「差額通知」の実施を予定していますので、次回号以降で詳細をご案内します。

## 高齢者医療制度の費用負担の概要

### ○前期高齢者医療 (65歳以上75歳未満)

保険者間において生じる前期高齢者に係る医療費の不均衡を調整するため、前期高齢者加入率の全国平均を基準として、各々の保険者の納付金または交付金により調整が行われています。

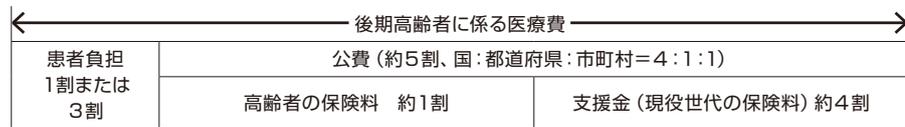


### ○後期高齢者医療制度 (75歳以上の方)

現役世代の保険料による支援金は、各保険者の加入人数(0~74歳)

による按分でしたが、各保険者の財政力にばらつきがあり、財政力が弱い保険者の負担が重くなることから、負担能力に応じた費用負担とするため、平成22~24年度までの支援金は、被用者保険者間の按分方法を1/3総報酬割、2/3を加入者割とする負担方法とされました。

さらに、高齢者医療制度の見直し案では、後期高齢者支援金負担方法の1/3総報酬割が、平成25年度から全額総報酬割への拡大が検討されており、これまで以上の負担増が予測されます。



また医療費については、平成23年度では家族の入院と高額療養費の増加が顕著で、薬剤は年々増え続け、総医療費も増加傾向にあります。

収入では、組合員のみなさまの給料や期末手当等からの掛金と地方公共団体からの負担金が、組合員数の減少と給料の引き下げ等により減少しています。

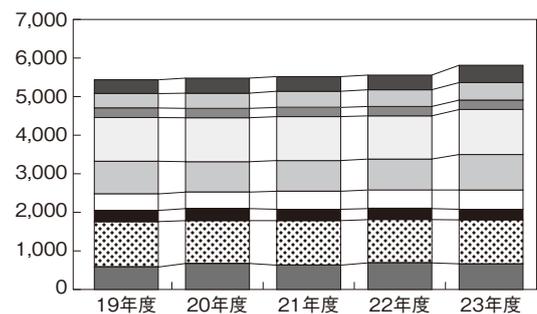
組合員および被扶養者のみなさまには、このような短期財政の大変厳しい状況をご理解いただき、ジェネリック医薬品の積極的な活用や特定健康診査対象者の方の受診および特定保健指導へのご参加等、健康の保持・増進による医療費の抑制に一層のご協力をお願いいたします。



## 医療費の推移

(単位:百万円)

■ 本人入院 □ 本人外来 ■ 本人歯科 □ 本人薬剤 □ 家族入院 □ 家族外来 ■ 家族歯科 □ 家族薬剤 ■ 高額療養費

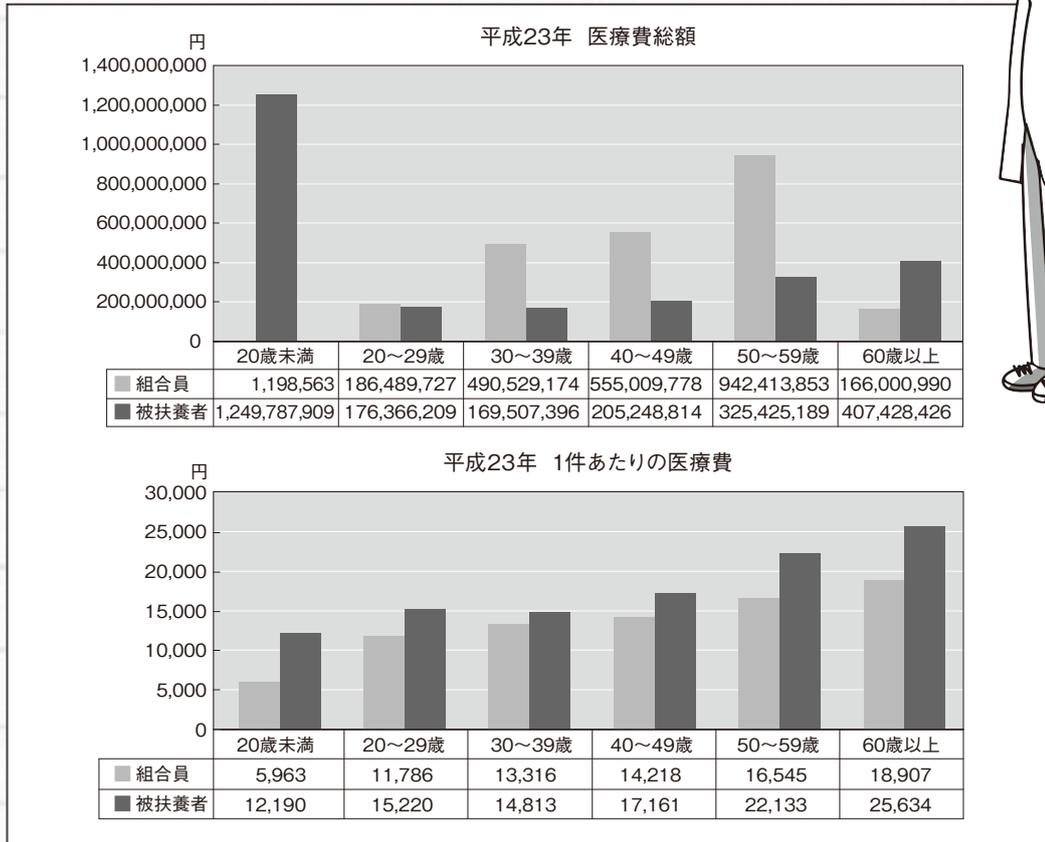


	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度
本人入院	597	661	639	688	659
本人外来	1,159	1,125	1,143	1,118	1,129
本人歯科	301	301	293	297	288
本人薬剤	429	439	463	475	506
家族入院	830	782	808	801	921
家族外来	1,156	1,150	1,151	1,131	1,173
家族歯科	232	234	227	232	232
家族薬剤	404	404	418	430	451
高額療養費	324	367	376	396	444
合計	5,432	5,463	5,518	5,568	5,803

# みなさんの医療費は一!?

## 医療費統計 vol. 23 — 医療費総額と1件あたりの医療費…

今回は平成23年の組合員、被扶養者の医療費総額と1件あたりの医療費をお知らせします。



### 医療費総額

組合員では加齢に伴い医療費総額が増加しています。60歳以上では、組合員数が少ないため医療費総額が下がっていますが、1件あたりの医療費で見るとやはり増加しています。40歳代に対し、50歳代では医療費が約3億9,000万円増加しています。

被扶養者では20歳未満の医療費が大きいです。これは乳幼児が様々な疾病にかかりやすいことが考えられます。被扶養者も40歳代に対し、50歳代では約1億2,000万円増加して差が大きくなっています。30歳代より20歳代の医療費総額が大きくなっていますが、これは20歳代の被扶養者数が30歳代より約1,000人ほど多いことが考えられます。

### 1件あたりの医療費

組合員は、全て加齢に伴い医療費が増加しています。

被扶養者では20歳代と30歳代で逆転していますが、やはり加齢に伴い医療費が増加しています。40歳代に対し、50歳代では約5,000円と増加し差が大きくなっています。

**参考** 年齢階層別組合員・被扶養者数 基準年月日 H23.12.31

	20歳未満	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60歳以上	合計
組合員	45	3,598	7,602	7,389	7,470	614	26,718
被扶養者	16,889	2,995	1,948	2,038	1,735	1,285	26,890
計	16,934	6,593	9,550	9,427	9,205	1,899	53,608

ここが  
知りたい!

# 被 扶 養 者 認 定 講 座

vol.3

## 被扶養者認定対象者が年金を受給している場合の収入基準について

被扶養者の方が60歳となり年金を受けることとなった場合や、年金を受けている家族を新たに被扶養者とする場合などの収入基準についてお知らせします。

ポイント  
1

### 60歳以上の公的年金等の受給者は、年額180万円未満であることが要件となります!!

- 公的年金等には、国民年金、厚生年金、共済年金のほかに基金年金や企業年金、農業者年金などの年金も含まれます。
- 所得税や介護保険料等を控除する前の額が年金の収入額となります。
- 年金以外に他の収入がある場合は、年金と合算した額が年額180万円未満（給与収入がある場合は年金を含め、**月額15万円未満**）であることが要件となります。
- 年金が全額支給停止になっている場合（雇用保険法による失業給付等を受給している場合など）の収入基準は、年額130万円未満です。

ポイント  
2

### 遺族年金や障害年金も収入に含まれます!!

- 死亡、障害を支給事由とする年金については所得税法上は非課税所得とされていますが、被扶養者の認定上においては収入に含まれます。
- 障害給付の年金を受給している方は、60歳未満であっても収入基準は、年額180万円未満になります。

ポイント  
3

### 個人年金は必要経費控除後の額が収入になります!!

- 個人年金については、必要経費を控除した額が収入になります。  
※必要経費とは支払った保険料などです。  
※必要経費の計算は個人年金の種類などにより異なります。（支払い元の保険会社が発行した支払証明書等で確認できます。）
- 個人年金は公的年金等ではありませんので、60歳以上であっても個人年金のみを受給している場合の収入基準は、年額130万円未満となります。

ポイント  
4

### 年金額の改定にご注意を!!

- 年金額が増額改定となったことにより、年額180万円以上となった場合は、年金額改定通知書の通知日から被扶養者の資格が取消となります。
- 年齢到達による定額部分の増額改定や障害等級の増進による改定などのときは、年金額の確認をお願いします。

# 年金講座



## 雇用保険給付と年金との調整



公務員は、雇用保険法の適用を受けていませんが、公務員退職後に再任用制度により市町村役場に勤めた場合や、雇用保険に加入している事務所（民間の会社等）に再就職した場合は、一定期間勤めた後に退職すると、失業給付を受ける資格を得ることができます。

しかし、退職共済年金の受給権者が、雇用保険法の失業給付（基本手当等）を受給する場合は、失業給付が優先し、退職共済年金は支給停止（職域年金相当部分を除く。）されます。



### 注意!

失業給付と年金の調整は、失業給付の支給が優先され、どちらか有利な方を選択することはできません。

また、失業給付は、請求すると原則としてその請求を取り消すことができません。

失業給付を請求する前に、失業給付がどのくらい受給できるのかなど最寄りのハローワークに十分確認のうえ、手続きを行ってください。

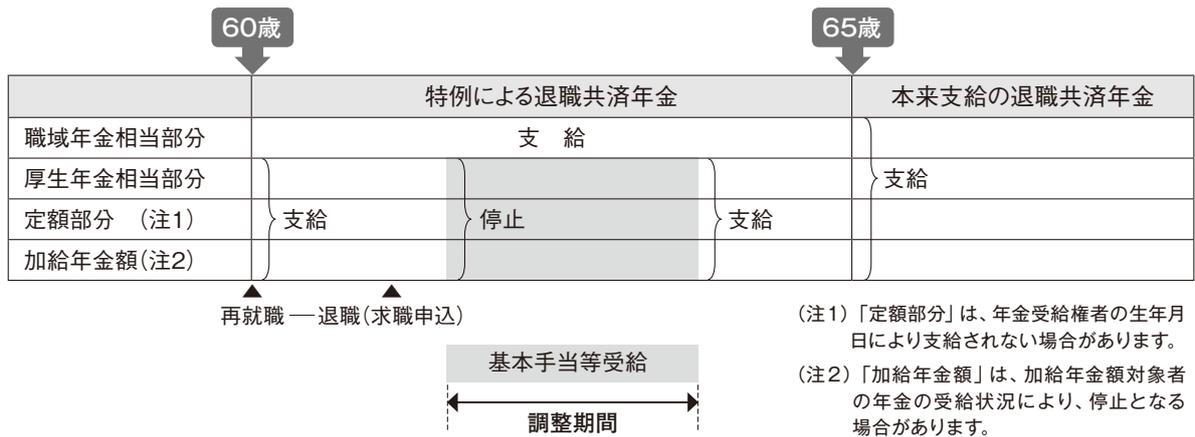
## 1 調整の対象となる年金

65歳に達するまで支給される「特例による退職共済年金」が調整の対象となります。65歳から支給される「本来支給の退職共済年金」は調整の対象になりません。

## 2 失業給付との調整

### (1) 調整される年金額

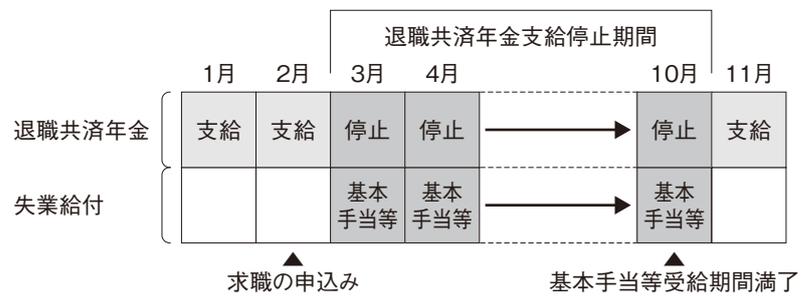
退職共済年金の受給権者が失業給付を受給すると、退職共済年金は職域年金相当部分を除く全額が支給停止となります。



## (2) 調整方法

失業の認定を受けるためにハローワークに求職申込みを行った日の属する月の翌月から、その申込みによる失業給付の基本手当等の受給期間（または所定給付日数）が満了した日の属する月までの間、退職共済年金は、支給停止されます。

ただし、その期間内に失業給付が1日も支給されない月があった場合は、その月の「特例による退職共済年金」は支給されます。



## (3) 事後精算

失業給付（基本手当等）受給期間、または所定給付日数が満了した時点で次の計算式により支給停止解除月数を計算し、解除月数が1カ月以上の場合、それに相当する月数分の支給停止が解除され、直近の年金停止月から順次前にさかのぼって支給されます。

### 失業給付の事後精算の計算式

$$\text{支給停止解除月数} = \frac{\text{年金の停止月数} - \text{基本手当等の支給対象となった日数}}{30} \quad (\text{端数は、1月に切り上げ})$$



●各月に受けた基本手当等を30日にまとめる



●年金が支給停止されていた月について精算 (8カ月 - 6カ月 = 2カ月)



## 3 届出について

- 失業給付を受給したとき → 「雇用保険法による給付との調整事由該当届書」
- 失業給付が終了したとき → 「雇用保険法による給付との調整事由非該当届書」  
(それぞれの届書には「雇用保険受給資格者証」の写しを添付)

# 「ライフサポート年金」募集のお知らせ

新規加入、加入内容の変更および脱退のお手続きは、年に1回、この時期のみの取り扱いとなります。

平成24年度 『ライフサポート年金』全体図（保険期間：平成24年10月1日～平成25年9月30日）

制度の種類	制度の役割	加入対象者	保障内容
ライフサポート年金	【組合員コース】	組合員	加入コース・年齢により年金原資 462万円～3,956万円 【死亡・高度障害保険金】
	【遺児育英年金コース】 (組合員コースの加入必要)	組合員	年金原資 500万円 【死亡・高度障害保険金】
	【配偶者コース】 (組合員コースの加入必要)	配偶者	年金原資 600万円・300万円 【死亡・高度障害保険金】
付加制度 (ライフサポート年金・組合員コースの加入必要)	退職後継続プラン	組合員・配偶者 ※1	年金原資 300万円 420万円 570万円 【死亡・高度障害保険金】
	重病克服支援プラン	組合員・配偶者 ※1	コースにより一時金 200万円・300万円 400万円・500万円 【特定疾病保険金】 【死亡・高度障害保険金】
	健康づくりサポート		
一時払退職後終身プラン ※2	万が一(死亡・高度障害)の場合の保障が一生(終身)続きます。	組合員・配偶者	加入保険金額により50万円以上、10万円単位 【死亡・高度障害保険金】
退職後重病克服支援プラン ※3	三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)と診断され、所定の状態となった場合に特定疾病保険金を給付します。 また、死亡・高度障害の場合、死亡・高度障害保険金を給付します。	組合員・配偶者	コースにより一時金 100万円・200万円 300万円・400万円 【特定疾病保険金】 【死亡・高度障害保険金】

- ※1：配偶者の加入には組合員本人の該当プランの加入が必要です。
- ※2：満45歳6か月以上の方で、退職日直前までライフサポート年金に継続して2年以上加入が必要です。  
退職時ライフサポート年金加入保険金額の範囲内であれば健康告知は不要です。
- ※3：退職日直前まで重病克服支援プランに継続して加入している方が加入できます。  
退職時重病克服支援プラン加入保険金額の範囲内であれば健康告知は不要です。

組合員が退職または保険金の給付により脱退したときは、配偶者も同時脱退となります。  
(退職後制度に加入する場合、組合員が脱退しても配偶者は継続できます。)

## 募集期間

平成24年5月8日～6月22日(予定)  
期間中に推進員が各所属所へ変更手続きに訪問します。  
締切日：平成24年6月25日(月) 必着

## 保障期間

平成24年10月1日から平成25年9月30日までの1年間

## 配当金

ライフサポート年金は1年ごとに収支計算を行い、余剰金が発生した場合は保険期間末日における加入者に配当金として還付しますので、実質負担は軽減されます。(ただし、退職後継続プラン・重病克服支援プランには配当金はありません。)

## 申込方法・直接推進等

加入申込書、パンフレット等は事前に各所属所の共済組合事務担当者を通じてお配りします。

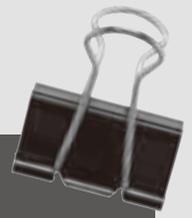
募集期間中に推進担当者が制度説明のため訪問します。新規加入・加入内容変更(脱退を含む)をする方は、推進担当者または所属所の共済担当者に申込書を提出してください。

推進担当者は、日程の都合上、期間中に全所属所を訪問できない場合もあります。

説明を希望される方は、資料に同封されている(一部所属所では資料の前に配布されます)「説明希望票」を事前に共済担当者にご提出ください。優先的に訪問、もしくは電話でのご案内をいたします。



# 貸付事業の改正について



本組合の貸付事業を、平成24年4月1日から改正したので、概要をお知らせします。

## 貸付事業の改正概要

### 災害貸付の種類

災害貸付は、次の区分に応じた事由による貸付になりました。

- 災害家財貸付 家財に係る震水・火災・盗難等による損害を受けたとき
- 災害住宅貸付 住宅または住宅の敷地に係る災害による損害を受けたとき
- 災害再貸付 住宅貸付または災害住宅貸付を受けている組合員が居住する住宅・住宅の敷地に係る災害による損害を受けたとき

### 貸付金の限度額

災害貸付の限度額は次のとおりになりました。

- 災害家財貸付 給料の6月分に相当する金額  
(200万円を超えるときは200万円)
- 災害住宅貸付 給料月額に組合員期間の区分に応じた月数を乗じて得た金額  
(1,800万円を超えるときは1,800万円)
- 災害再貸付 住宅貸付額の2倍に相当する金額  
(1,900万円を超えるときは1,900万円)

### 債権の保全

全国市町村職員共済組合連合会が実施する貸付債権共同保全事業を、自家保険から民間損害保険へ移行したことに伴い、貸付けの種類に応じ、組合員(借受人)は、全国市町村職員共済組合連合会と損害保険会社との間で契約した保険の適用を受けるものとします。

### 貸付申込書

改正に伴い、住宅・災害・在宅介護対応住宅に係る貸付申込書の様式を改正しました。

なお、普通貸付・特別貸付に係る貸付申込書は、様式の変更はありません。

詳細は、所属所の共済組合事務担当者または共済組合医療福祉課福祉担当までお問い合わせください。

● お問い合わせ先：医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724 ●



## 保健事業のご案内

### 人間ドック・脳ドック・総合ガン検査 (PET) について

契約健診機関で人間ドック・脳ドック・総合ガン検査 (PET) を受診される際は、健診日の15日前までに、検診料助成利用申請書を所属所の共済事務担当者経由でご提出ください。

検診日に「検診料助成利用承認書」を持参できないときは、窓口で検診料金の全額を負担していただき、共済組合に事後申請することとなります。

なお、平成24年度の契約健診機関は次のとおりです。

	人間ドック	脳ドック	総合ガン	検診機関	所在市町村	電話番号
長野県厚生連	○	○		佐久総合病院	佐久市臼田	0267-82-3131
	○			佐久総合病院小海分院	小海町	0267-92-2077
	○	○		小諸厚生総合病院	小諸市与良町	0267-22-1070
	○	○		安曇総合病院	池田町	0261-62-3166
	○	○		長野松代総合病院	長野市松代町	026-278-2031
	○	○		北信総合病院	中野市西	0269-22-2151
	○	○		鹿教湯病院	上田市	0268-44-2111
	○			三才山病院	◇	0268-44-2321
	○			新町病院	長野市信州新町	026-262-3111
	○	○		篠ノ井総合病院	長野市篠ノ井会	026-292-2261
	○	○		富士見高原病院	富士見町	0266-62-3030
	○	○		下伊那厚生病院	高森町	0265-35-7511
北信	○			飯山赤十字病院	飯山市飯山	0269-62-4195
	○			長野赤十字病院	長野市若里	026-226-4131
	○	○		長野県立須坂病院	須坂市	026-245-1650
	○			長野市民病院	長野市富竹	026-295-1199
	○	○		町立飯綱病院	飯綱町	026-253-2248
	○			長野健康センター	長野市稲里町	026-286-6400
	○			長野中央病院	◇ 西鶴賀町	026-234-3211
	○			豊野病院	◇ 豊野町	026-257-2470
	○			千曲中央病院	千曲市杭瀬下	026-273-1212
	○			新生病院	小布施町	026-247-2033
	○	○		町立信越病院	信濃町	026-255-3100
		○		小林脳神経外科病院	長野市三輪	026-241-6221
	○		南十字脳神経外科	◇ 小柴見	026-213-4800	
		○	長野PET・画像診断センター	◇ 若里	026-269-0550	
東信	○			川西赤十字病院	佐久市望月	0267-53-3011
	○	○		佐久市立国保浅間総合病院	◇ 岩村田	0267-67-2295
	○			東御市民病院	東御市鞍掛	0268-62-0050
	○			佐久穂町立千曲病院	佐久穂町	0267-86-2360
	○			長和町保健福祉総合センター	長和町古町	0268-68-3494
	○			国保依田窪病院	◇	0268-68-2036
	○	○		軽井沢病院	軽井沢町	0267-45-5111
	○			上田生協診療所	上田市上塩尻	0268-23-0199
	○			ケイジン保健医学センター	佐久市中込	0267-64-1711
	○	○		丸子中央総合病院	上田市上丸子	0268-42-1111
	○			八千穂クリニック	佐久穂町	0267-88-3931
		○		小林脳神経外科・神経内科病院	上田市常田	0268-22-6885
	○		柳橋脳神経外科	小諸市諸	0267-23-6131	
中信	○	○		長野県立木曽病院	木曽町福島	0264-22-2703
	○			市立大町総合病院	大町市	0261-22-0415
	○			松本市国民健康保険会田病院	松本市会田	0263-64-2027
	○	○		松本市立病院	◇ 波田	0263-92-3027

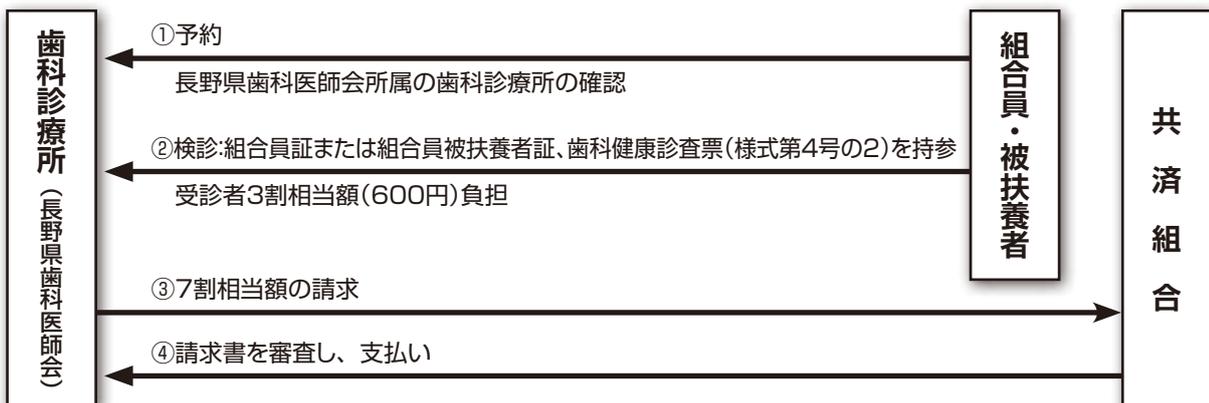
	人間ドック	脳ドック	総合ガン	検診機関	所在市町村	電話番号
中 信	○			国民健康保険 坂下病院	岐阜県中津川市	0573-75-3118
	○	○	○	慈泉会 相澤健康センター	松本市本庄	0263-34-6360
	○			松本市医師会医療センター	◇ 城西	0263-32-8042
	○	○		丸の内病院 健診センター	◇ 開智	0263-28-0055
	○			藤森病院	◇ 中央	0263-33-3672
	○	○		松本協立病院	◇ 巾上	0263-35-0479
	○			穂高病院	安曇野市穂高	0263-82-2474
	○	○		安曇野赤十字病院	◇ 豊科	0263-72-3170
南 信		○	○	一之瀬脳神経外科病院	松本市島立	0263-48-3300
	○	○		諏訪赤十字病院	諏訪市湖岸通り	0266-57-6042
	○			下伊那赤十字病院	松川町	0265-36-7071
	○	○		長野県立阿南病院	阿南町	0260-22-2121
	○			市立岡谷病院	岡谷市本町	0266-23-8000
	○	○		組合立諏訪中央病院	茅野市玉川	0266-72-1000
	○	○		伊那中央病院	伊那市小四郎久保	0265-72-3121
	○			伊那健康センター	◇ 荒井	0265-78-9700
	○	○		昭和伊南総合病院	駒ヶ根市赤穂	0265-82-2121
	○	○		飯田市立病院	飯田市八幡町	0265-21-1255
	○	○		輝山会記念病院	◇ 毛賀	0265-26-6711
	○			町立辰野総合病院	辰野町	0266-41-0238
	○			両小野国保病院	◇	0266-46-2017
	○			売木村国保直営診療所	売木村	0260-28-2014
	○	○		健和会病院	飯田市鼎中平	0265-23-3115
	○	○		飯田病院	◇ 大通	0265-22-5150
	○			中部公衆医学研究所	◇ 高羽町	0265-24-1777
	○		瀬口脳神経外科病院	◇ 上郷黒田	0265-24-6655	

## 歯科健康診査のお知らせ

平成22年度から始まった歯科健康診査の個人検診については、利用促進のため共済組合が検診費用を全額助成してきましたが、今年度から歯科診療所の窓口での受診者負担が本来の3割となりますので、下記事項に留意のうえ受診してください。

歯の健康のため、毎年1回は健診を受けましょう。

- ・受診者負担は検診料金の3割相当額600円となります。
- ・検診期間は平成24年6月1日から12月31日までです。
- ・長野県歯科医師会に所属する歯科診療所へ検診を受ける日時を予約してください。
- ・検診を受けるときは、組合員証等を提示し、歯科健康診査票を歯科診療所に提出してください。
- ・歯科健康診査票の様式が変更になりますので、所属所の共済事務担当者から交付を受けてください。



# 施設利用助成について

今年度、各種施設利用助成券が利用できる施設は次のとおりです。

**直営施設** 直営施設利用助成券(3,500円) および平日直営施設利用助成券(1,000円) が利用できる施設

施設名	所在地	電話番号
湖泉荘	諏訪市湖岸通1丁目13番8号	0266-53-6611
湯香里荘	山ノ内町佐野2592番地	0269-33-2222
サンバルテ山王	長野市大字中御所字岡田30番地20	026-228-3011

**契約施設** 契約施設利用助成券(2,000円) が利用できる施設

## 市町村職員共済組合

施設名	所在地	電話番号
東京グリーンパレス	東京都千代田区	03-5210-4600
ホテル ボールスター札幌	北海道札幌市	011-241-9111
アップルパレス青森	青森県青森市	017-723-5600
レークサイド山の家	秋田県鹿角郡小坂町	0176-75-2552
パレス松洲	宮城県宮城郡松島町	022-354-2106
むつみ荘	山形県南陽市	0238-43-3035
うしお荘	山形県鶴岡市	0235-75-2715
ホテル 福島グリーンパレス	福島県福島市	024-533-1171
大洗鴨松亭	茨城県東茨城郡大洗町	029-266-1122
ホテルニューもみぢ	栃木県那須塩原市	0287-32-3215
アルペンローゼ	群馬県吾妻郡草津町	申込先 048-822-3304 施設 0279-88-1300
オークラ千葉ホテル	千葉県千葉市	043-248-1111
黒潮荘	千葉県鴨川市	04-7092-2205
那須の森ヴィレッジ	栃木県那須郡那須町	申込先 043-248-1114 施設 0287-78-1636
シーサイドいづたが	静岡県熱海市	0120-73-1241
ザ・クレストホテル立川	東京都立川市	042-521-1111
湯河原温泉 ちとせ	神奈川県足柄下郡湯河原	0465-63-0121
ホテルやまなみ	山梨県笛吹市	055-262-5522
瀬波はまなす荘	新潟県村上市	0254-52-5291
アクアレー長岡	新潟県長岡市	0258-47-5656
グリーンビュー立山	富山県中新川郡立山町	076-482-1716
おびし荘	石川県小松市	0761-65-1831
フロアイント和倉	石川県七尾市	0767-62-2164
越路	福井県あわら市	0766-77-3151
紫雲荘	岐阜県下呂市	0576-25-2101
レイクサイド入鹿	愛知県犬山市	0568-67-3811
サンペルラ志摩	三重県志摩市	0599-57-2130
ホテルピアザびわ湖	三重県大津市	077-527-6333
憩いの里 湖西	滋賀県高島市	0740-36-2345
ホテルセントノーム京都	京都府京都市	075-682-8777
シティプラザ大阪	大阪府大阪市	06-6947-7702
ひょうご共済会館	兵庫県神戸市	078-222-2600
ゆめ春来	兵庫県美た郡新温泉町	0796-99-2211
ホープスターとっとり	鳥取県鳥取市	0857-26-3311
深泉閣	鳥取県東伯郡三朝町	0858-43-0828
弓ヶ浜荘	鳥取県米子市	0859-22-7476
ホテル白鳥	島根県松江市	0852-21-6195
サンビーチ OKAYAMA	岡山県岡山市	086-225-0631
防長苑	山口県山口市	083-922-3555
ホテル千秋閣	徳島県徳島市	088-622-9121
ホテル マリンパレスさぬき	香川県高松市	087-851-6677
えひめ共済会館	愛媛県松山市	089-945-6311
高知共済会館	高知県高知市	088-823-3211
ひまわり荘	宮崎県宮崎市	申込先 0985-24-7878 施設 0985-24-5285
マリンパレスかごしま	鹿児島県鹿児島市	099-253-8822

## 都市職員共済組合

ホテルノースシティ	北海道札幌市	011-512-9748
シーサイド伊良湖	愛知県田原市	0531-35-1151

## 地方職員共済組合

名月荘	千曲市	026-275-1309
湖山荘	諏訪市	0266-52-2163

## 公立学校共済組合

ホテル信濃路	長野市	026-226-5212
みやま荘	松本市	0263-46-1547

## その他

全国町村会館	東京都千代田区	03-3581-0471
アゼリア飯綱	長野市	026-239-2522

## 海の家

施設名	所在地	電話番号
かにや旅館	新潟県糸魚川市	025-566-2359
米山山荘	新潟県柏崎市	0257-26-2611
ブルー・マリン	〃	0257-22-2369
彦治右工門	新潟県上越市	025-546-2028

## 新潟県西山町観光協会

漁師の家	新潟県柏崎市西山町石地	0257-47-2636
ココ・バームスー等茶屋	〃	0257-47-3337
リゾートニューかもめ	〃	0257-47-2028
佐渡見茶屋	〃	0257-47-2027
さかえ茶屋	〃	0257-47-2623
ビーチハウス大海	〃	0257-47-2921
丸善荘	〃	0257-47-2936
吉野茶屋	〃	0257-47-2234
久七茶屋	新潟県柏崎市西山町大崎	0257-47-2015
光村屋	〃	0257-47-2046
西山館	〃	0257-47-2034
丸久	〃	0257-47-2037
ココナッツ・ガーデン	〃	0257-47-2930

## 静岡県牧之原市観光協会

旅館 はちぼし	静岡県牧之原市静波	0548-22-6688
旅館 わかき家	〃	0548-22-0331
スウィングビーチ	〃	0548-22-1717
民宿 東海	〃	0548-22-1293
ペンション 五番街	〃	0548-24-0505
オーシャンビューはまゆう	〃	0548-22-1210
ペンション セイラーズ	〃	0548-22-6511
旅館 FUJIYA	静岡県牧之原市相良	0548-52-0546
旅館 なかたに	〃	0548-52-0296
民宿 美宇良	〃	0548-52-0190
民宿 田沼	〃	0548-52-4040
ペンションむぎわらぼうし	〃	0548-52-0151
ペンションリリカル	〃	0548-52-6888
旅館 若草	静岡県牧之原市細江	0548-22-0491
旅館 大漁苑	静岡県牧之原市落居	0548-58-1811
せせらぎのお宿 大とく屋	静岡県牧之原市大江	0548-52-0055
民宿 文一	〃	0548-52-1543
ビジネスホテルおじろ	静岡県牧之原市須々木	0548-52-3247
海まで0分の宿海岸通り	〃	0548-52-1363
民宿 勝俣	静岡県牧之原市勝俣	0548-22-0258
民宿 大沢	静岡県牧之原市新庄	0548-58-1287
民宿 もりまさ	静岡県牧之原市片浜	0548-52-1526



# 特定健康診査、特定保健指導を 活用しましょう!

生活習慣病予防のための健診（特定健康診査）・保健指導（特定保健指導）を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身につけましょう。



特定健診の  
対象者は?

年度内40歳以上75歳未満の  
組合員および被扶養者です。

特定健康診査を  
受けていただく  
には?

特定保健指導  
の対象者は?

## 組合員

職場での健康診断や人間ドック受診により、特定健診を受けたことになります。

## 被扶養者

対象者には共済組合から**受診券**を5月上旬頃自宅に配布します。共済組合が委託する医療機関等で受けることができます。特定健診に係る費用は共済組合が負担します。



特定健康診査の結果、一定の要件に該当した方が、特定保健指導（積極的支援、動機付け支援）の対象者となります。

特定保健指導を  
受けていただく  
には?

特定保健指導に該当した方には、共済組合から**利用券**をご自宅に送付します。実施機関に予約の上、利用してください。

- ・積極的支援は個別またはグループで初回面接を受け、その後3か月にわたって電話やメールで継続的な支援が行われます。
- ・動機付け支援は原則として1回、個別またはグループで初回面接を受けます。

特定健診、保健指導を受けられる実施機関は、受診案内または共済組合ホームページでご確認いただき、不明な点は共済組合にお尋ねください。

お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL026-228-5724

共済組合ホームページURL <http://www.nagano-kyosai.jp>

# 平成24年4月交付分から 組合員証・被扶養者証等の様式（裏面）が 変わりました

臓器の移植に関する法律の一部を改正する法律（平成21年法律第83号）の施行に伴い、平成22年7月17日から地方公務員等共済組合法施行規程の一部が改正され、組合員証等の裏面様式が臓器提供に関する意思表示欄を設ける様式に変更されました。

当組合では、平成24年4月交付分より臓器提供に関する意思表示欄を設けた新様式の組合員証等に変更しました。

【旧裏面】

注 意 事 項	
1.	この証の交付を受けたときには、すぐに住所欄に自筆して大切に保管してください。
2.	保険診療を受けようとするときは、この証を必ず保険医療機関等の窓口で渡してください。
3.	組合員の資格がなくなったとき、その被扶養者でなくなったとき又は氏名が変更になったときは、遅滞なくこの証を組合に返してください。
4.	不正にこの証を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けます。
住所	<input type="text"/>
備考	<input type="text"/>

## 【裏面様式が変更となった証の種類】

- 組合員証
- 組合員被扶養者証
- 任意継続組合員証
- 任意継続組合員被扶養者証

（※高齢受給者証は、様式改正が行われていません。）

## 【新裏面】

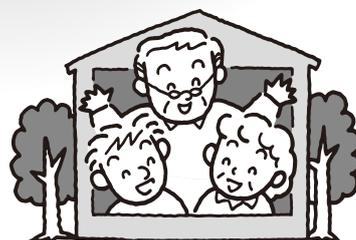
注意事項	保険診療を受けようとするときは、この証を保険医療機関等の窓口で渡してください。
住所	<input type="text"/>
備考	<input type="text"/>
<p>※ 以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思を表示することができます（記入は自由です。）。</p> <p>記入する場合は、1. 2. 3. のいずれかの番号を○で囲んでください。</p> <p>1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも移植の為に臓器を提供します。</p> <p>2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。</p> <p>3. 私は、臓器を提供しません。</p> <p>《1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。》</p> <p>【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】</p> <p>〔特記欄： 〕</p> <p>署名年月日： 年 月 日</p> <p>本人署名（自筆）： 家族署名（自筆）：</p>	

現在お持ちの組合員証等は、今後も使用できます

既に交付済みの旧様式の組合員証等についても引き続き有効ですので、今後も使用できます。

新たに交付を希望される組合員の方は…

新様式の組合員証等の交付を希望する場合は、「組合員証等再交付申請書」に旧様式の組合員証等を添えて、所属所共済事務担当課に提出してください。



# インターネットで将来の年金見込額等を 閲覧してみませんか



平成22年4月12日に開設された「地共済年金情報Webサイト」では、組合員または組合員であった方のご自身の年金見込額等の年金個人情報が確認できます。

なお、インターネットを利用することができない等の理由により、Webサイトをご自身で申し込むことができない場合は、「地共済年金情報Webサイト利用申込書」を全国市町村職員共済組合連合会へご提出いただくことにより、連合会において利用登録を行い、ご自宅あてに年金個人情報に関する書類（公務員共済年金のお知らせ）を送付します。下記のお問い合わせ先、または共済組合年金課へお申し出ください。

## 閲覧できる内容

- ① 将来の退職共済年金見込額
- ② 組合員期間
- ③ 給料および期末手当の記録
- ④ 平均給料月額および平均給与月額
- ⑤ 前年度1年間の掛金納付額（組合員のみ）
- ⑥ 公務員共済期間に係る将来の老齢基礎年金見込額

## 利用できる方

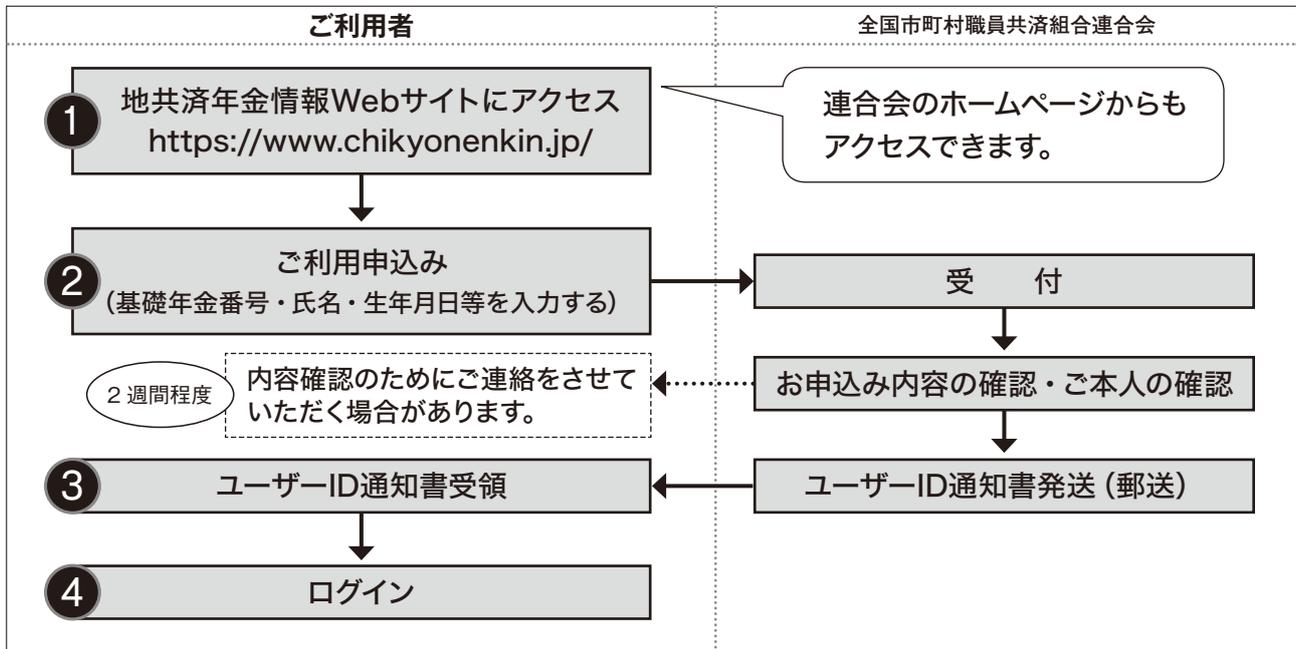
60歳以下の

- ① 組合員
- ② 組合員であった方

〔退職共済年金等の受給権者、共済加入期間が一時金全額受給期間のみの方は除く〕



## ご利用申込みの流れ



※1 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は閲覧ができませんので、変更の手続きをお願いします。

※2 年金見込額は、確認時点の給料月額等を用い、現行制度による計算を簡易な方法で行っているため実際の金額と異なります。

Webサイトのご利用時間

▶ 6時～24時



お問い合わせ  
(Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会  
年金部年金企画課

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

☎03-5210-4607 (9時～17時(土・日・祝日を除く))



協力/井上 賢治  
(井上眼科病院理事長)

# 目の疲れの原因、 ドライアイ対策は 十分ですか？

## 【ドライアイ】

パソコンや携帯、テレビゲームなどの普及によって、現代人の目は気づかぬうちにクタクタです。

その目の疲れの6割は、ドライアイが原因といえます。

年度が替わり、何かと忙しくなるこの季節、十分な対策をとりましょう。



ほうっておくと  
視力低下の原因にも！

ドライアイはその名の通り、涙が不足して目が乾く病気ですが、症状はさまざまです。

目が疲れる、かゆい、痛い、重い、充血する、かすむ、ゴロゴロする、涙が出る、目やにが出る、光をまぶしく感じるなど、目の乾きに伴った幅広い不快症状が現れます。症状には涙の分泌自体が少なくなる「涙液減少型」と、涙を角膜上にとめることができずにすぐ乾いてしまう「涙液蒸発亢進型」の2タイプがあります。

目が乾くと角膜（黒目）が傷つきやすくなり、細菌が入り込んで感染したり、視力を低下させてしまうおそれもあります。また、重症化すると角膜の上皮がはがれる「角膜びらん」や「角膜潰瘍」になることもあります。



睡眠不足やストレスなどから  
涙不足に！

では、なぜ涙が不足してしまうのでしょうか。その原因には、その人の体調やまばたきの回数などが関係してきます。

涙は傷つきやすい目をバイ菌や異物から守るとともに、角膜へ酸素や栄養分を運ぶ

大事な役目を果たしています。涙のつくる膜は三層構造をしていて、いちばん上から涙の蒸発を防ぐ役目をする「油層」、涙全体の98%を占めている「水層」、涙が流れ落ちないように粘着する役目の「ムチン層」に分かれています。通常、涙は10%が蒸発して90%が鼻の方へ排出され、常に新鮮な涙の循環を保っています。

ところが、油層の成分が少なくなると蒸発の割合が増えたり、涙自体の分泌量が減るとドライアイが起きます。その涙の質と量を低下させる原因には、睡眠不足、過度のストレス、降圧剤や精神安定剤の服用などが挙げられます。つまり、日ごろから体調を整えておくことが、ドライアイの予防につながるのです。



パソコン作業中は意識的に  
「まばたき」を増やして！

また、まばたきの回数を意識的に増やすことも予防のひとつです。人はふだん、1分間に約20回まばたきをします。まばたきの役割は目に新鮮な涙を送り込むポンプのようなものです。そのポンプの回数が減ってしまったらどうでしょう。当然、涙の量は低下してしまいます。

集中してパソコン画面を見続けたり、スマートフォンや携帯ゲーム機などの小さい画面

## ドライアイを防ぐには こんな心がけを

パソコン作業中はこまめに休憩を入れて、目を休めましょう。目安は1時間に10～15分程度の休憩と、間に小休止を2回ぐらい。

1



2

テレビやパソコンは、視線が画面の方に下向きになるように置きましょう。



3

テレビやパソコンの画面に日光やライトが反射していると目が疲れるので、光が当たらないようにしましょう。



冷暖房の効いている部屋は目が乾きやすいので、加湿器などで湿度調節をしましょう（湿度の目安は40～65%）

4



5

家や職場では、エアコンから流れてくる空気が直接顔に当たると目が乾きます。座る位置を選びましょう。



6

防腐剤の入っていない人工涙液（涙の大部分を占める水層を補う目薬）を、こまめに点眼するといいいでしょう。

の機器を長時間利用すると、まばたきの回数が気づかないうちにふだんの4分の1に減ってしまうといわれます。まばたきの回数が減ると目が乾燥します。室内の湿度が低いと乾燥症状が出やすいので、涙

成分の点眼薬を使用する、加湿器などで部屋の湿度を上げるなど目の潤いを補う工夫を。また、パソコン作業1時間につき10分程度、目をぼーっとさせる休憩をとるのが理想です。

## COLUMN

### コンタクトレンズによる障害が増加中！

いま、コンタクトレンズによる目の障害が非常に増えています。その原因のほとんどは、その手軽さと慣れから、使用書どおりでない間違った使い方にあります。耐用期間を守らなかったり、はずしたあとにきちんと洗浄しないで使っていると、感染症を起こしたり、角膜に傷を付ける原因になります。

目の粘膜は皮膚と違って非常に弱く、コンタクトレンズを使用しているときは、異物と接触していることを十分認識してください。そして、目に少しでも違和感や異常があったら、すぐにやめることが大切です。できれば3カ月に1回、最低でも半年に1回は眼科医による定期検査を受けましょう。

## 第21回

ふるさと発  
おかあさんの味

Close-up  
クローズ  
アップ

# 諏訪市

「エコクッキング」の講習会で作られた、おうちパーティやお誕生日にぴったりの華やかなお料理2品をご紹介します。お子様と楽しく作れる簡単レシピですので、ぜひお試しください。



## ケーキずし

材料(直径18cmのケーキ型 1台分)

- 米 3カップ ●鮭フレーク 60g ●にんじん 少々
- 昆布 10cm ●ブロッコリー 大1株
- すし酢(米酢 60cc、砂糖 大さじ2、塩 小さじ2)
- そぼろ卵(卵 3個、酒・水 各大さじ1と1/3、砂糖 小さじ1、塩 少々)

### 作り方

1. 酢めしを作る。洗ってザルに上げておいた米は同量の水加減で昆布を入れて炊き(沸騰したら昆布は取り出す)、熱いうちにすし酢を回しかけてまぜ、固く絞った濡れ布巾を掛け冷ましておく。
2. うなぎは5~6mm小口切り、にんじんは5mm角切りにしてさっと茹で、ブロッコリーは小房に分けて青々と茹でる(茎も硬い皮をむいて茹でる)。鍋にそぼろ卵の材料をすべて入れ、菜箸6~7本でかき混ぜながら中火よりやや弱火でしっとりしたそぼろにする。
3. 型の内側を酢水(分量外)で濡らし、底にそぼろ卵を一面に置き、酢めしの1/3を入れて平らにならして手で押さえる。更に鮭、酢めし、うなぎ、酢めしの順に入れ、手でしっかりと押す。
4. 型を皿に伏せて抜き、ブロッコリー、にんじんを飾る。



※にんじんの代わりにイクラを使えばゴージャスです。

## イチゴのパパロア

材料(6個分)

- イチゴ 150g ●生クリーム 100cc
- 牛乳 250cc ●粉ゼラチン 大さじ1(6g)+水 大さじ3
- グラニュー糖 80g ●飾り用(イチゴ 6個、ミントの葉 適量)
- 卵黄 3個分

### 作り方

1. 粉ゼラチンは分量の水にふり入れてふやかしておく。イチゴはへたを取って洗い、飾り用以外はフードプロセッサーにかける。
2. 鍋に卵黄と半量のグラニュー糖を入れ白っぽくなるまで泡立てる。さらに牛乳と残りの砂糖を入れて沸騰しない程度に温め、火を止めてからふやかしたゼラチンを加えて溶かし、氷水に浮かせてかき混ぜながらとろりとなるまで冷ます。とろりとした液に七分立てにした生クリームとイチゴのペーストを加えて混ぜ合わせ、水に濡らした型に流し込む(ゼラチンの入った液と生クリームのとろみを同程度にして合わせる)。
3. 冷蔵庫で冷やし固め、上にイチゴとミントを飾る。

※ふやかさずにそのまま使えるゼラチンを使うと、簡単で失敗も少ないそうです。  
イチゴの香りが素晴らしく濃厚なのにしつこくない、本当においしいパパロアレシピです。



読者の皆さんから、レシピ活用のご感想をお待ちしています。

Eメールかはがきで、長野県市町村職員共済組合までお寄せください。

<http://www.nagano-kyosai.jp>

〒380-8586 長野市大字中御所字岡田30-20 長野県市町村職員共済組合 総務課まで



下味を付けた鶏もも肉をオープンペーパーを敷いたフライパンで焼き、出来上がった鶏肉を取り出しオープンペーパーを捨てればフライパンは洗わなくてもOK!

おまけにもう1品

## エコクッキング



市民団体「環境プラザすわ」の主催する「エコクッキング」の指導者の皆さんです。「エコクッキング」は年4回開催されその都度参加者を募集しますが、定員30名がすぐ埋まってしまいう程の大人気だそうです。

代表の松沢嘉津子さんは初期からの指導メンバーで、すでに20年以上続けています。それぞれが活動の場を持つベテラン揃いで、調理準備やアドバイスも的確なものでした。

かつて諏訪湖の汚染がたいへんだったころ、周辺市町村の主婦たちが環境問題に取り組んで活発に活動していました。下水道が整備され、水質も改善された今でも地道な活動が続けられ、多くの市民が参加していることに感銘を覚えました。

さて、皆さんが提唱する「エコクッキング」の極意です。

◎まずは食材を使い切ること。計画的に買物をして無駄を省き、食べられる部分は全て食べ切る。◎次に水を汚さない工夫。調理ゴミは濡らさない

で新聞紙や広告で作ったくず入れに直接入れる。合成洗剤を使わず重曹と固形石鹸を使う。ぼろ布で食器や鍋の汚れを拭き取ってから洗う。米のとき汁は庭や植木にまく。

まだまだ経験に基づいたアイデアがたくさんありますが、一つでもできることから取り入れたいと思いました。

## お仕事拝見!

諏訪市経済部 観光課

組合員の職場訪問



市職員になって4年目という、河西優樹さんにお話をうかがいました。

最初に配属になったのが観光課だということで、既に中堅の雰囲気です。学生時代を関東で過ごし「全国を飛び回るような仕事をしたい」と思っていたけれど、2006年の水害を契機に「地元のために行えることを」と考えるようになったそうです。

諏訪と言えばんんと言っても御柱祭。春に行われる上社、下社の「山出し」「里曳き」が有名ですが、秋に地元の「小宮」や諏訪湖に浮かぶ「初島」で行われる御柱祭では、見るだけでなく観光客を積極的に受け入れ、曳行などを体験できるそうです(次回御柱祭は2016年)。



<http://zoola.jp/>

湖や山・高原、温泉と豊かな観光資源を持つ市ですが、周辺市町村にまたがるため連携した活動が欠かせません。中でもお勧めは市町村が連携して進める体験プログラム『ズーラ』。モノ作り、スポーツ、野外活動など、大人向けはもちろん子ども向けもたくさん揃っているので、夏休みの計画などに取り入れてみてはいかがでしょうか。無料入浴券や割引クーポン券がたくさん付いたパンフレットが、観光案内所や一部の土産物店などで販売されています。



## 貸付のご案内



## 共済組合の貸付制度をご活用ください

平成24年度の貸付事業スケジュール

貸付月	送金予定日	申込締切日	貸付月	送金予定日	申込締切日
6月	29日(金)	5月31日(木)	11月	30日(金)	10月31日(水)
7月	31日(火)	6月29日(金)	12月	27日(木)	11月30日(金)
8月	31日(金)	7月31日(火)	1月	31日(木)	12月28日(金)
9月	28日(金)	8月31日(金)	2月	28日(木)	1月31日(木)
10月	31日(水)	9月28日(金)	3月	28日(木)	2月28日(木)

貸付利率(変動金利) 平成24年4月1日現在

貸付種類	年利(%)	一部負担金納付・抵当権設定の適用
普通	2.66	一部負担金(年0.06%)を毎月の償還額と併せて納付
特別(入学・修学等)	2.66	
住宅	2.66	<貸付金額400万円以下> 一部負担金(年0.06%)を毎月の償還額と併せて納付
災害	2.22	<貸付金額400万円超> 抵当権設定
在宅介護対応住宅	2.40	(在宅介護対応住宅貸付と住宅貸付等を併せた貸付金額が400万円を超える場合も抵当権設定)

平成24年4月  
から適用

## 外来や薬局でも限度額適用認定証が使えるようになりました。

一つの病院で1月にかかった医療費が高額になり、窓口で支払う自己負担額が一定金額を超えたときには、その超えた分を高額療養費として、後日、共済組合から該当組合員の方へ支給しています。

今回、従来の入院に加え、外来や薬局でも窓口支払いの際、共済組合が発行する**限度額適用認定証**を提示することで、一時的な立替となる高額療養費相当の負担額が軽減されることとなりました。

70歳未満の組合員および被扶養者の方で高額な医療費となりそうな場合は**限度額適用認定証の申請**をしてください。

## 平成24年度各種説明会および研修会等の開催予定

説明会等	開催時期	開催場所	備考
共済制度説明会	7月頃	湖泉荘	2日間(2回開催)
健康応援セミナー	7月～3月	県下各会場	随時開催
ライフプランセミナー	7月～8月	県下3会場	
メンタルヘルス研修会	8月～10月	県下4会場	
共済組合主管課長説明会	10月頃	湖泉荘	2回開催
年金説明会・年金相談会	10月～3月	各所属所	希望する所属所に出向いて実施

## 施設の休業日のお知らせ

平成24年度5月以降の各施設の休業日は次のとおりです。

**湯香里荘** 5月8日、6月12日、7月3・4日、8月22日、9月10日、10月22日、11月12日、12月27日、1月4日、2月5日、3月5日

**サンパルテ山王** 7月8日、12月29日

カフェレストラン ラガール

土・日・祝日限定(11:30~13:30)  
大好評! **休日ランチバイキング**  
大人 1,280円 小学生 950円 幼児 490円



サンバルテ山王の新しい顔として  
ペーカリーSHOPをオープン!

**焼きたてパン  
好評販売中!**

営業時間

**10:00~17:00**

常時20種類以上の焼きたてパンをご用意してあります

組合員様の宿泊は  
こんなにお得!

**宿泊プラン**

直営施設利用助成券を使えば  
シングルルーム素泊まりですと、  
**1,000円**でご利用いただけます。  
**1泊2食プラン**ですと、平日直営施設利用助成券も使えて  
**3,500円**~ご利用いただけます。

ブライダルフェア情報

5/13日  
**ブライダルプランニングデー**

チャペル・神殿・会場コーディネート見学・相談

5月 6月 **ご宴会 新緑プラン**

- 和洋中パーティープラン 3,400円~
- 和洋会席プラン 4,400円~

フリードリンク 1,600円

(日本酒、ビール、ソフトドリンク、ウイスキー、焼酎)プラス100円でコーヒー・紅茶

特典1 マイクロバス無料送迎(要予約)

特典2 翌日まで駐車場無料

- 直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券は、組合員様とその被扶養者様が利用対象となります。資格確認のため組合員証・被扶養者証をフロントにてご提示ください。
- 平日直営施設利用助成券は、1泊2食利用時のみ使用できます。また、土曜日・祝祭日の前日はご使用いただけません。
- 部屋タイプ、人数によっても料金が異なりますので詳細は係までお問い合わせください。

※上記の金額はすべて税・サービス料込の金額です

Total Wedding Design



**サンバルテ山王**

長野市岡田町30-20

TEL.026-228-3011

最新情報はホームページから

<http://www.sanno.or.jp>

# 5月・6月 新緑プラン (期間限定料理)

新緑の芽ぶきにそい山菜を盛り込んだ懐石料理を御賞味下さい。

宿泊1泊2食

平日  
お一人様 **5,900円**より

土曜日、祝祭日前日(4/28~5/6)  
お一人様 **8,100円**より

【部屋タイプ】1室に泊まる人数により料金が異なります。



※料理は、時節に応じて内容が異なります。

団体プラン(10名様より) <酒またはウーロン茶1本付>

	平日	土曜日(4/28~5/6)
お一人様 Aコース	5,000円	7,000円
お一人様 Bコース	6,000円	8,000円

上記  
プランは

※金額はいずれも直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券を併せてご使用いただける場合です。  
※10名様以上でマイクロバス送迎承ります(お一人様5,000円以上)。  
※ご予算に応じて、ご相談を承ります。お気軽にお問い合わせください。

**日帰り休宴会**  
(休憩料・入湯料含む)

**3,600円**より

慶弔行事

お祝膳 5,000円

鯛の姿造または鯛の塩焼き

法事料理 4,000円

年忌回りにより内容のご相談に応じます



**湯香里荘**

山ノ内町大字佐野2592

TEL 0269-33-2222

## 各課 (担当) のアドレスおよび直通電話

課 (担当)	連絡先	業務内容
総務課	soumu@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5600	庶務および経理全般
年金課 (年金担当)	nenkin@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5620	長期給付(年金)
” (資格調定担当)	sikaku-tyoutei@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5609	組合員の資格の得喪・掛金、 負担金の調定
医療福祉課(医療担当)	iryuu@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5637	短期給付(医療)・第三者加害行為
” (審査担当)	sinsa@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5606	組合員証・被扶養者・任意継続組合員・国民 年金の第3号被保険者
” (福祉担当)	hukusi@nagano-kyosai.jp TEL 026-228-5724	保健事業・貸付事業・遺族共済年金補完事 業・特定健康診査および特定保健指導

## FAX 026-227-1086

長野県市町村職員共済組合ホームページ

<http://www.nagano-kyosai.jp/>

組合のあらましや各種申請様式、「共済だより」の情報などメニューも豊富です。  
ぜひご利用ください。



## WEB限定「春の新プラン」のご案内

東京グリーンパレスホームページの「組合員の方」から  
ご予約ください。

### 春得プラン 4月1日(日)～5月31日(木)

- 朝食無料またはルームシアター無料のどちらかの特典を  
お選びいただけます。
- シングル¥8,300～・ツイン¥15,200～

### くつろぎSTAYプラン

- ツインをゆったりお一人でご利用いただくプランです。室数限定なので、  
お得にちょっとリッチなホテルステイをお楽しみいただけます。
- ツインシングルユース ¥9,000～

その他、たくさんのプランを  
ご用意しています。

<http://tokyogp.com/>

宿泊プランのほかに「宿泊+航空券」のパッケージ予約が簡単にお申し込みいただけます。



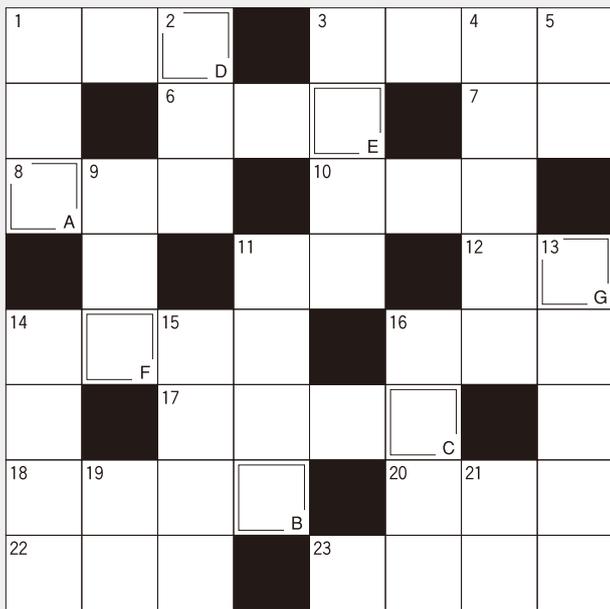
- 麹町駅から  
東京TDR 約45分  
キザニア東京 約20分  
ナンジャタウン 約15分
- 市ヶ谷駅から  
東京ドーム 約10分  
原宿・表参道 約15分

**東京グリーンパレス**  
全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは  
TEL03(5210)4600 FAX03(5210)4644

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地  
<http://www.tokyogp.com/>

# 頭の体操をしましょう!



記事提供：(株) 社会保険出版社

ヒント：B級も人気です!

## ヨコのカギ

- ① ゴーガンが愛し描いた「太平洋の楽園」です。
- ③ 過大——。過小——。絶対——。相對——。
- ⑥ 工作に使う道具。
- ⑦ 海や湖で、岸から遠く離れた所。
- ⑧ 牛の角の左右に差がないことから、双方の力量に優劣がないという意味です。
- ⑩ 寄席演芸の一つで、「目黒の秋刀魚」や「寿限無」などの演目が有名です。
- ⑪ ——の一手で、この企画を実現させてみせます。
- ⑫ 日本人の主食です。
- ⑭ 室生犀星によると、遠きにありて思うもののようにです。
- ⑯ 昔、戦場で体を防護するために着た武具。
- ⑰ 「SF」とは——科学小説の略です。
- ⑱ ——すざれば熱さを忘れる。
- ⑳ ナポレオンの——に、「不可能」という文字はなかったそうです。
- ㉒ 理論家があれこれとこねますが、こね過ぎると嫌われてしまいますよ。
- ㉓ 連鎖——か、同じような事件が次々と起こります。

共済だよりでは、皆様からのご意見・ご要望・投稿等をお待ちしております。お気軽にお寄せください。

・共済だよりの表紙の写真を見て、出かけたこともあり、楽しませていただいています。

・退職後の医療保険制度についてわかりやすく載っていました。退職後、再就職するかどうかで保険も変わるのかと勉強になりました。あと3年後のわが身です…。

・年金や保険制度、異動手続きなど普段なかなか分からないことが載っていてありがたいです。また健康に関する記事もあり、普段の生活の改善に役立ちます。

・退職後の医療保険制度についてわかりやすく載っていました。退職後、再就職するかどうかで保険も変わるのかと勉強になりました。あと3年後のわが身です…。

・「ふるさと発おかあさんの味」のレシピいつも参考にしています。ごぼうの山椒煮すごくおいしそうです。レンコンに替えても、ちょこっとお弁当に入れても良さそうです。

・日ごろ、病氣などで医師の診断を受けますがジェネリック医薬品をもっと多くの人が利用すれば医療費が節約できるので、私も利用したいと思います。

・「ふるさと発おかあさんの味」のレシピいつも参考にしています。ごぼうの山椒煮すごくおいしそうです。レンコンに替えても、ちょこっとお弁当に入れても良さそうです。

・日ごろ、病氣などで医師の診断を受けますがジェネリック医薬品をもっと多くの人が利用すれば医療費が節約できるので、私も利用したいと思います。

載りたいと思います。  
今回は皆様からの声の一部を掲載したいと思います。

## 編集部だより

**問題** 全部できたら二重ワクの7文字をABC順に読んでください。その言葉が答えです。(出題：星かおり)

## タテのカギ

- ① 十九世紀末に、アルゼンチンのブエノスアイレスで生まれたダンス音楽。
- ② 決まった時刻に遅れること。
- ③ つれづれなるままに、——硯に向かいて……。これは吉田兼好の「徒然草」の冒頭です。
- ④ ——あれば水心あり。
- ⑤ 「——食べば 鐘が鳴るなり 法隆寺」(正岡子規)
- ⑥ 幼いころは「オタマジヤクシ」と呼ばれています。
- ⑦ 三人兄弟の場合、長男には二人いて次男には一人いて、三男にはいないものです。
- ⑧ 止水とは、くもりのない鏡と静かな水の意味で、つまり邪念がなく明るく澄みきった心境のことです。
- ⑨ ポパイの職業。英語ではセーラー、スペイン語ではマリノスといひます。
- ⑩ 田畑に植えて栽培する植物の総称。
- ⑪ 「火の——」と拍子木を打ち鳴らして歩く消防団。
- ⑫ フグを調理するときには、テトロドトキシンという——にご注意ください。
- ⑬ ——を突くとは、雨が激しい勢いで降ること。

今回の懸賞問題は7月号に掲載させていただきますのでどしどしご応募ください。お待ちしております。



**1月号の解答**

【解答】カゾクノキズナ(家族の絆)

ナ	ノ	ハ	ナ	カ	ル	ビ
ウ	ク	ラ	イ	ナ		ー
チ	リ	ク	シ	ハ	ル	
マ	ツ	オ	ガ	ク	ヤ	
キ	ゾ	ウ	キ	オ	フ	
ト	ン	ガ	フ	キ	ン	
カ	ベ	イ	チ	ル	コ	
サ	イ	ト	ズ	イ	ヒ	ツ

今回は、たいへん多くの方からご応募いただき、ありがとうございました。正解者のうちから抽選で選ばれた、10名のみなさまに記念品をお送りいたしました。(応募者数 114名)

平成24年7月 新・湖泉荘誕生

## リニューアルOPEN!!



和洋室  
(トイレ付)55㎡  
イメージ

概要  
畳の間(約12畳)  
ベッドルーム  
トイレ・洗面所

## 貸切露天風呂イメージ

概要  
天然温泉  
源泉かけ流しの  
半露天風呂



5月7日より  
ご予約受付開始!!

## 館内ご案内

- |    |                     |       |                 |
|----|---------------------|-------|-----------------|
| 6階 | 展望浴場(源泉かけ流し)        | 3階    | 食事処             |
| 5階 | 客室                  | 喫煙ルーム |                 |
|    | 和室10畳(バス(檜)・トイレ付)1室 | 2階    | 玄関・ロビー・フロント     |
|    | 和洋室-55㎡(トイレ付)4室     |       | 土産品             |
|    | 和室7.5畳(トイレ付)1室      |       | 喫茶コーナー・喫煙ルーム    |
|    | 和室6畳(トイレ付)3室        |       | コンベンションホール      |
|    | 喫煙ルーム               |       | (会議-スクール型式100名) |
| 4階 | 客室                  | 1階    | 貸切露天風呂          |
|    | 和室10畳(バス(檜)・トイレ付)1室 |       | 多目的和室           |
|    | 和洋室-55㎡(トイレ付)4室     |       | エステサロン          |
|    | 和室10畳(トイレ付)1室       |       |                 |
|    | 和室8畳(トイレ付)1室        |       |                 |
|    | 和室7.5畳(トイレ付)1室      |       |                 |
|    | 喫煙ルーム               |       |                 |



天然温泉かけ流しの展望風呂

信州・上諏訪温泉

湖泉荘

〒392-0027 諏訪市湖岸通り1-13-8

TEL 0266-53-6611 FAX 0266-52-1403

E-mail:kosen@cc.wakwak.com