

# E-Life



## クローズアップ

### 塩尻市

今回は、塩尻市から「グレータス食育応援隊」による、「ワイン赤飯」「プティ・レザン」の2品他をご紹介します。

(22ページ掲載)

謹賀新年!



寒いからこそ美しい  
伝統の町並みに灯るあかり  
【塩尻市 奈良井宿アイスカンドル祭り】

中山道の面影を色濃く残す、重要伝統的建造物群保存地区「奈良井宿」。節分の2月3日(日)には、1kmにわたって2000個もの氷の器に明かりが灯される「アイスカンドル祭り」が開催されます。厳寒のこの時期に1日だけの、幻想的風景を楽しんでみてはいかがでしょうか。温かい豚汁や振る舞い酒などのサービスもあるそうです。



塩尻市は2005年横川村との合併により、ぶどう・ワインのほか木曾漆器も名産品となりました。本当においしいものをおいしくいただく、ワインと漆器、地元産品の新しいコラボレーションが生まれています。

### 塩尻市奈良井宿

アクセス／長野自動車道「塩尻IC」・中央自動車道「伊那IC」からそれぞれ車で約30分、JR中央本線奈良井駅下車徒歩5分  
問い合わせ／TEL:0264-34-3160 塩尻市観光協会横川地区観光案内所

- P2 新年のごあいさつ
- P3 **審査** 被扶養者の異動手続きについて
- 【特集】3月末退職される皆さまへ
- P4 **審査** 医療保険制度
- P6 **福祉** 福祉事業の手続き
- P10 **年金** 年金改革関連法案が成立
- P12 **総務** 新組合会議員と役員決まる
- P16 **医療** 短期給付の現状について

# 新年のごあいさつ



長野県市町村職員共済組合

理事長 久保田 勝士 (高山村長)

新年明けましておめでとうござ  
います。

組合員並びにご家族の皆様には、  
輝かしい新年を迎えられたことと  
お慶び申し上げます。

さて、近年の社会情勢の変化や  
急速な少子高齢化の進展に伴い、  
社会保障制度が大きな変革の時を  
迎え、共済組合を取り巻く状況も  
一段と厳しくなっております。

国では、被用者年金制度の安定  
性と公平性を確保するため、「被  
用者年金一元化法」を平成二十四  
年八月二十二日に公布し、平成二  
十七年十月からは公務員も厚生年  
金に加入し、共済年金が厚生年金  
に統一されることになりました。

本組合の業務運営につきまして  
は、組合員数及び給料額等の減少  
に伴う負担金・掛金の減収により、  
各事業とも厳しい状況にあります。  
短期給付事業においては、医療  
費及び高齢者医療制度に係る支援  
金、納付金等の支出の増加、及び

負担金・掛金等の収入の減少によ  
り平成二十四年四月一日から短期  
財源率を引き上げさせていただき、  
安定した運営に努めております。

共済年金については、平成十九  
年四月から全国の市町村職員共済  
組合の長期給付事業が、全国市町  
村職員共済組合連合会で一元的に  
処理され、順調に年金の決定・支  
給が行われております。

また、平成二十二年四月に開設  
した「地共済年金情報ウェブサイ  
ト」のホームページにより、六十  
歳以下の組合員及び組合員であつ  
た方がご自身の年金見込額などの  
年金個人情報をご覧できますので、  
ご利用をお願いします。

平成二十年四月から医療保険者  
に義務付けられました「特定健康  
診査・特定保健指導」につきまし  
ては、組合員及びその被扶養者  
の皆様の生活習慣病（糖尿病等）  
の予防と改善につながるように、  
「特定健康診査等実施計画」に基

づき、更なる受診率の向上を図つ  
てまいります。

宿泊事業については、湖泉荘を  
平成二十四年四月一日、「有限会  
社湖泉」に譲渡いたしました。湯  
香里荘及び山王共済会館の二施設  
については運営委託会社（株式会  
社サンパルテ山王）と平成二十六  
年三月三十一日まで委託契約を締  
結しておりますが、売上が大幅に  
減少していることから、その運営  
状況を的確に把握し、対応してま  
いりたいと考えております。

このような状況であります  
が、共済制度の円滑な運用と発展のた  
め最善の努力を尽くす所存であり  
ますので今後とも皆様の変わらぬ  
ご支援とご協力を賜りますようお  
願い申し上げます。

最後に、本年が皆様にとりまし  
て良い年となりますようご祈念申  
し上げ、年頭のごあいさつといた  
します。

# 被扶養者の異動手続きにご協力ください



## ～卒業・進学・就職シーズン～

共済組合では、3月末で高等学校、大学、専門学校などを卒業予定の被扶養者を対象に卒業後の資格確認調査を行います。卒業後、就職した場合は、速やかに「認定取消」の手続きを行ってください。手続きが遅れますと、さかのぼって認定取消となり、取消日以降にかかった医療費等を全額返還していただくこととなります。例年このような事例が多く見受けられますので、十分ご注意ください。

また、就職以外の方も状況に応じて異動の手続きが必要となります。

### 【提出書類】被扶養者調査回答・申告書（注1）

4月以降の状況	判定		添付書類
	判定	添付書類	
①就職する場合（注2）	認定取消	●組合員被扶養者証 ●就職日の確認できる書類 （健康保険証の写し、採用通知書の写し、人事通知書の写し、給与支払等証明書等）	
②アルバイト・パート等の収入がある場合（注3）	認定取消	●組合員被扶養者証 ●雇用内容等の確認できる書類 （雇用契約書の写し、給与支払等証明書等）	月額 108,334円 以上の収入
	引続き認定	●雇用内容等の確認できる書類 （雇用契約書の写し、給与支払等証明書等）	月額 108,334円 未満の収入
③進学・引続き在学・進学浪人の場合 （通信制・夜間の学生を除く）	引続き認定	4月以降扶養手当の支給あり	●原則、添付書類はありません。
		4月以降扶養手当の支給なし	●在学証明書（4月1日以降に発行されたものに限ります。）
④求職活動・未就労で収入がない場合 または通信制・夜間の学生で無収入の場合	引続き認定	病気等により就労できない場合	●診断書
		上記以外の場合	●原則、添付書類はありません。

- （注1）『被扶養者調査回答・申告書』は、3月に所属所の共済事務担当課を経由して対象となる方に配付いたします。
- （注2）就職先で、健康保険に未加入の場合であっても、月収が108,334円以上のときは、就職した日から認定取消となります。（研修期間中のみ健康保険未加入の場合も同様です。）
- （注3）②のケースは学生、通信制、夜間の学生、進学浪人の方も対象となります。  
また、学生でアルバイト等の月収が108,334円未満の場合は、②③に該当する書類をそれぞれ提出してください。

※上記の表は一般的な事例のため、該当にならないケースや不明な点は、所属所の共済事務担当課または共済組合医療福祉課審査担当まで照会願います。

※通信制など（全日制でない学生）の場合、就労条件により引き続き被扶養者として認定できないケースがあります。

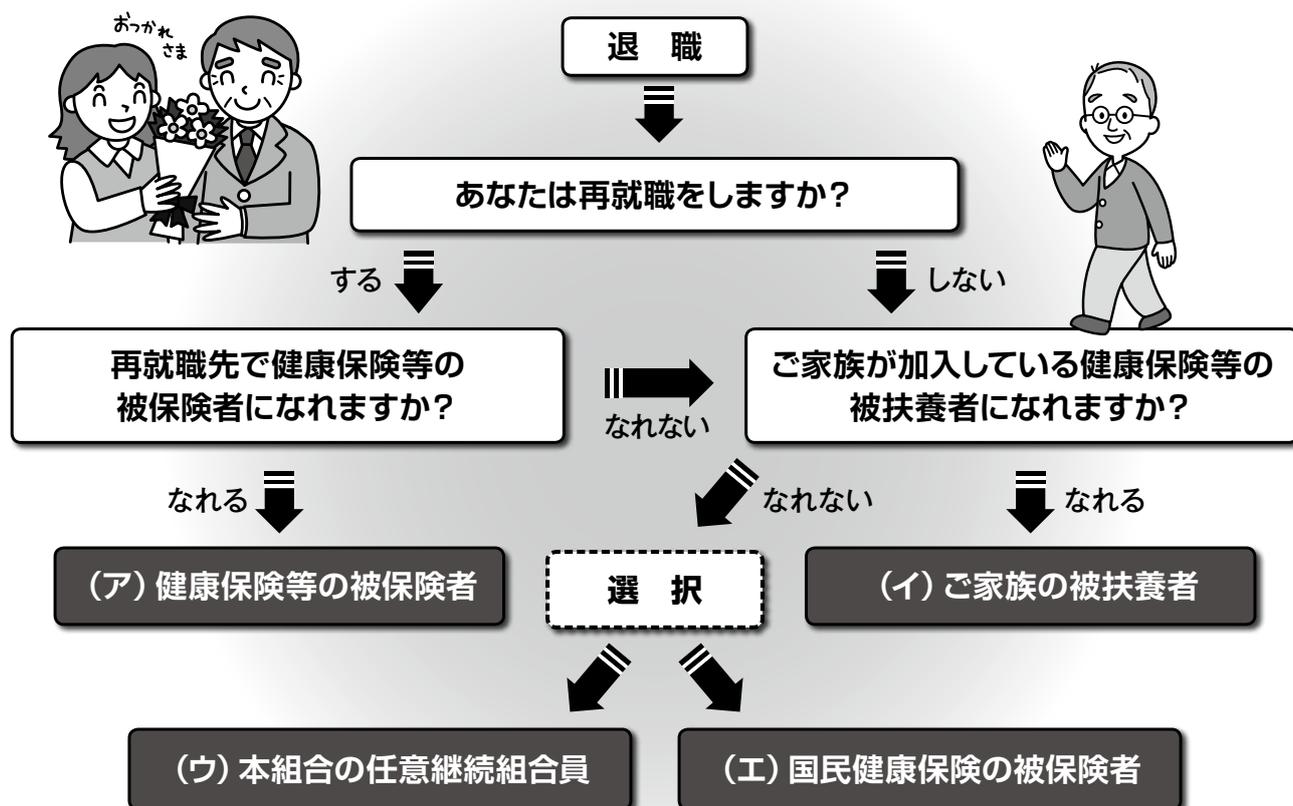
※調査対象でない方でも、就職等により認定取消となる方は、速やかに手続きを行ってください。（P.15）

# 退職後の医療保険制度について



## 1 3月末退職される皆様へ

退職すると、組合員資格は退職日の翌日から喪失し、被扶養者に認定されているご家族も被扶養者認定が取消になりますので、新たに次の(ア)～(エ)の医療保険制度に加入することになります。



### (ア) 健康保険等の被保険者 (強制加入)

再就職先で健康保険に加入できるか、事業所にご確認ください。

### (イ) ご家族の被扶養者

年収130万円未満 (60歳以上の公的年金受給者または障害を事由とする年金受給者は180万未満) であることその他、各健康保険組合独自の認定基準がありますので、被扶養者になれるか、ご家族が加入している健康保険組合等へご確認ください。

### (ウ) 本組合の任意継続組合員 (2の「任意継続組合員制度とは」参照)

### (エ) 国民健康保険の被保険者

(ア)(イ)に該当しない方は、本組合の任意継続組合員制度か各市町村の国民健康保険に加入します。任意継続掛金と国税 (保険料) の負担額等が、選択する際の参考になります。

## 2 任意継続組合員制度とは

退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方<sup>\*</sup>が、その退職の日から20日以内に、引き続き短期給付と福祉事業の一部の適用を受けたい旨を組合に申し出し、掛金を払い込んだときは、任意継続組合員として、本人およびその被扶養者について適用を受けることができます。

期間は最長2年間で、希望による中途資格喪失が可能です。

任意継続組合員の掛金については、以下のとおりです。

<sup>\*</sup>退職日まで引き続き期間が1年と1日以上必要です。

### 任意継続組合員の掛金

掛金には、医療等に係る短期任意継続掛金と介護保険制度に係る介護任意継続掛金（40歳以上65歳未満の者が該当）があり、次のとおり算出されます。

短期任意継続掛金（月額）＝  $\frac{\text{掛金標準額} \times 108.0}{1000}$ （平成24年度の率）

介護任意継続掛金（月額）＝  $\frac{\text{掛金標準額} \times 12.8}{1000}$ （ // ）

掛金標準額は次のうちいずれか少ない額となります。

- ①退職時の給料額
- ②退職時の給料額×0.8（退職時の年齢が55歳以上で、組合員期間が15年以上あり、かつ55歳到達以後初めての退職である者に限られます。）
- ③全組合員の平均給料額（1月1日における全組合員の平均給料が、次年度4月1日から適用されます。  
参考：平成24年度平均給料額＝321,000円）

納入方法は「月払い」、「半年払い」、「年払い」の3通りで、「半年払い」と「年払い」には、前納割引があります。

## 3 退職後も受けられる給付

退職後（任意継続組合員にならなかった場合）であっても、在職中と同様に請求することにより受けることのできる短期の給付は次のとおりです。ただし、退職後に加入することになった他の健康保険組合などから同一の事由に対して給付を受ける場合には重複して受けることはできません。

- ①出産費：1年以上組合員であった方が退職後6ヶ月以内に出産した場合
- ②埋葬料：退職後3ヶ月以内に死亡した場合
- ③傷病手当金：1年以上組合員であった方が退職した際に傷病手当金を受けている場合は支給期間終了まで
- ④出産手当金：1年以上組合員であった方が退職した際に出産手当金を受けている場合は支給期間終了まで





# 福祉事業〈貸付・ライフサポート年金〉 の退職に伴う手続き

## I 貸付事業をご利用の方

退職時において貸付金の残高がある方は、未償還貸付金を全額償還していただくことになります。

その際は、退職手当からの控除となりますが、退職手当の額が未償還貸付金に満たない場合は、その差額を本人が払い込むことになります。

また、3月8日までに申し出ることで、退職前に全額を繰上償還することもできます。

## II ライフサポート年金にご加入の方

現在ご加入いただいているライフサポート年金（退職後継続プランを除く。）は、退職に伴い脱退となりますが、退職後も保障が続く制度があります。

### 一時払退職後終身プラン

在職中、ライフサポート年金に退職直前まで継続して2年以上加入している45歳以上の方（配偶者分も含みます。）が加入することができる制度です。

保険料はご加入時に一括して払い込みいただき、死亡または所定の高度障害状態となられた場合、死亡・高度障害保険金をお支払いいたします。

原則、健康告知は不要ですが、「ライフサポート年金」の既加入保険金額（死亡・高度障害保険金額）を上回る場合や、脱退後1ヶ月を超えた場合は告知書扱いとなります。

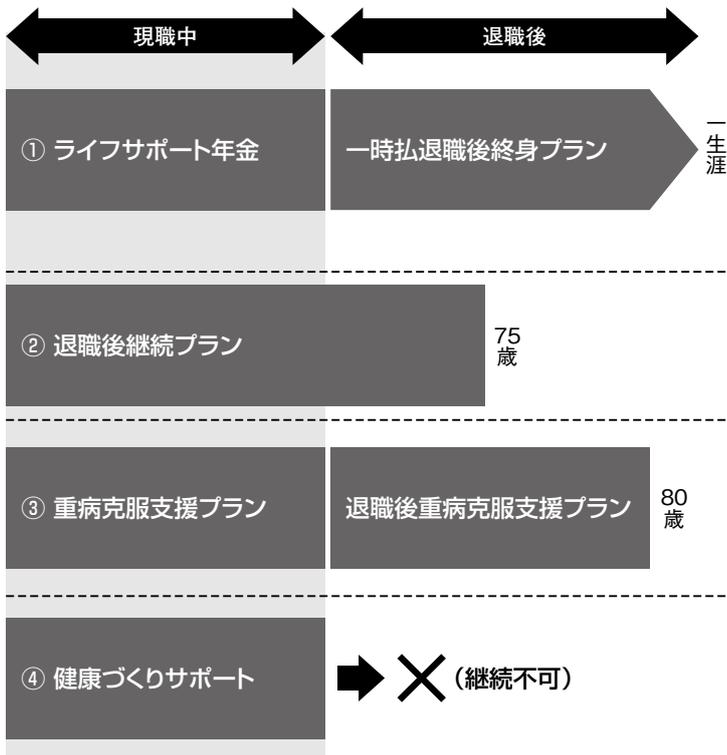
### 退職後継続プラン

加入されている方（配偶者分も含みます。）は、退職後75歳まで継続加入することができます。継続等にあたって、継続の意思確認と契約者を共済組合から個人へ名義変更する手続きが必要となります。

### 退職後重病克服支援プラン

重病克服支援プランに加入されている方（配偶者分も含みます。）は、退職後80歳まで個人扱いとして加入することができます。加入等にあたっては、申し込みの意思確認が必要となります。

■退職後制度の概要



特長	払方
<b>①一時払退職後終身プラン</b> <b>POINT1)</b> 終身(一生涯)にわたり死亡時と所定の高度障害時に保障されます。 <b>POINT2)</b> 解約時に解約返戻金を受け取ることができません。ただし、ご契約後短期間で解約された場合、お払込保険料を下まわることがあります。 【保険年齢45歳以上75歳以下の組合員でライフサポート年金に退職日直前まで継続して2年以上の加入が必要です。】	一時払
<b>②退職後継続プラン</b> 75歳までの死亡・高度障害時の保障 【退職日直前まで「退職後継続プラン」への加入が必要です。】	(新)年払一括払(一括前納)
<b>③退職後重病克服支援プラン</b> 80歳までの所定の三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)を保障 【退職直前まで「重病克服支援プラン」への加入が必要です。】	(新)年払一括払(一括前納)

※年齢は保険年齢です。  
 ※制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。



■手続きの流れ

※下記は定年退職予定者のスケジュールです。その他の年度末退職予定者については随時ご案内させていただきます。

① 退職後制度ご案内資料の配布

明治安田生命よりご自宅あてに資料を送付いたします。同封の返信用封筒にて「意思確認用紙」を明治安田生命宛ご提出ください。

【送付資料】 ・「意思確認用紙」 ※平成24年10月更新時のご加入内容をもとに作成しております。  
 ・「ライフサポート年金」退職後制度の手引き  
 ・「一時払退職後終身プラン」パンフレット ※45歳以上の方  
 ・「退職後継続プラン」パンフレット ※加入者のみ  
 ・「退職後重病克服支援プラン」パンフレット ※加入者のみ  
 ・「意思確認用紙」返信用封筒

※意思確認用紙については、加入(継続)の有無にかかわらず全員提出願います。

② 「意思確認用紙」の提出

「意思確認用紙」ご提出後、「契約申込書」等必要書類一式を明治安田ライフプランセンター(株)よりご自宅宛てに送付いたします。「契約申込書」等を同封の返信用封筒にて明治安田ライフプランセンター(株)宛ご提出ください。

【送付資料】  
 ・契約申込書 ・約款 ・口座振替用紙((新)年払を選択された場合のみ)など

締切  
平成25年3月13日(水)まで

③ 「契約申込書」の提出

ご加入内容によって必要書類が異なりますのでご注意ください。  
 「契約申込書」等必要書類のご提出後、保険料の振込案内を明治安田ライフプランセンター(株)よりご自宅宛に送付いたします。

締切  
平成25年3月末日  
明治安田生命まで

④ 退職後制度「保険料」の送金

- 「一時払退職後終身プラン」 → 明治安田システムテクノロジー宛
- 「退職後継続プラン」 → 明治安田システムテクノロジー宛
- 「退職後重病克服支援プラン」 → 明治安田システムテクノロジー宛

締切  
平成25年4月末日

※退職後継続プランに関しては、締切日が5月末日となりますのでご注意ください。

⑤ 「退職後制度」平成25年5月1日保障開始 保険証券はご契約成立後(平成25年5月中旬~下旬)郵送いたします。

# 入学・修学貸付のご案内



共済組合の貸付事業には、お子様などの入学や修学中にかかる費用に対して貸付を行う「入学貸付」と「修学貸付」があります。貸付時期や金額等はそれぞれ下記のとおりとなりますので、学費等について借入れをお考えの組合員の方は、ぜひご利用ください。

	入学貸付	修学貸付
貸付事由	組合員・被扶養者（被扶養者でない子を含む）の入学金、授業料等の納入費用、アパート等の賃貸料	組合員・被扶養者（被扶養者でない子を含む）の授業料等の納入費用、アパート等の賃貸料
貸付時期	入学前または入学後1月以内	修学前または修学期間中
貸付限度額	一つの貸付事由ごとに給料の6月分に相当する金額 当該金額が200万円を超えるときは200万円	修学月数1月につき10万円。 1年で最高120万円（年度毎の貸付）。修学年度途中での申し込みの場合は、年度の残月数分。  (例) 3・4月の貸付け…120万円 5月 // …110万円 6月 // …100万円
利率	年2.72%（変動） （平成25年1月1日現在）	年2.72%（変動） （平成25年1月1日現在）
添付書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合格通知書または入学許可証の写し<sup>(注)</sup></li> <li>・入学案内書（入学金、授業料等の納入費用の記載があるもの）</li> <li>・アパート等の賃貸契約書等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・在学証明書<sup>(注)</sup>（入学前の申し込みの場合は、合格通知書または入学許可証の写しを添付いただき、入学後に在学証明書を提出してください。）</li> <li>・授業料等修学に要する納入費用が確認できる案内書等</li> <li>・アパート等の賃貸契約書等</li> </ul>
	<b>共通</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・印鑑登録証明書</li> <li>・組合員との続柄を証する書類（被扶養者を除く。）</li> <li>・金融機関等からの借入がある場合は、借入状況、償還額等が確認できる書類（償還表、融資決定通知書等）</li> </ul> <p><small>（注）海外留学の場合は、当該外国の教育機関の証明書（国内の学校長が特別に留学を認めた場合は、当該学校長の証明書）</small></p>	
手続き方法	所属所の共済組合事務担当課までお申し出いただき、貸付申込書を貸付希望月の前月末日（必着）までに、所属所経由で共済組合に提出。	

## 特定健康診査は 受診されましたか？



特定健康診査の対象者は、40歳から75歳未満の方になります。

特定健康診査は病気の予兆を見つけ出し、生活習慣病を予防するために必要です。

共済組合では、特定健康診査の対象者である被扶養者の方に、特定健康診査受診券を送付しました（平成24年5月上旬）。

健診費用は共済組合が負担しますので、**無料で受診**できます。

年に一度は必ず健診を受けましょう！！

### 特定健診の内容

診察など	問診、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）、診察、血圧
脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
代謝系	尿糖、空腹時血糖、ヘモグロビンA1c
肝機能	AST (GOT)、ALT (GPT)、 $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP)
尿・腎機能	尿たんぱく

※医師が必要と判断した場合には眼底検査、心電図検査、貧血検査が行われます。

健診機関に予約の上、特定健康診査受診券と被扶養者証を提示して受診してください。受診可能な健診機関については、共済組合ホームページをご覧ください。か、共済組合へお問い合わせください。

**特定健康診査受診券の有効期限は3月31日です。**

**特定保健指導** 動機付け支援  
積極的支援 **に該当の方**

特定保健指導は、メタボリックシンドロームの解消を図り、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症、循環器病、肝臓病、腎臓病など）を防ぐため、医師、保健師、管理栄養士などが、あなたの生活習慣の改善を支援してくれます。

特定健康診査受診後、特定保健指導の該当となった方には、特定保健指導利用券を送付します。利用方法や健診機関等については、利用券送付時に同封の「特定保健指導のご案内」を参照願います。

無料で専門家によるアドバイスを受けるチャンスです。積極的な利用をお願いします。

**特定保健指導利用券の有効期限は3月31日です。**

（期限内に初回面接を受けてください。）

お問い合わせ **医療福祉課 福祉担当 TEL026-228-5724**

# 年金改革関連法案が成立しました

## 被用者年金一元化法の概要

平成24年8月10日、「社会保障・税一体改革」の年金改革関連法案である「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律案」が成立し、8月22日に法律第63号として公布されました。

また、この法律において廃止され、新たな年金として別に法律で定めるとされた「職域年金相当部分」についても「地方公務員等共済組合法及び被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律の一部を改正する法律案」が11月16日に成立し、11月26日に法律第97号として公布されました。

これら二つの法律の概要をお知らせします。

### 「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律」の概要

#### ○主要項目

- ①厚生年金に公務員及び私学教職員も加入することとし、2階部分の年金は厚生年金に統一する。
- ②共済年金と厚生年金の制度的な差異については、基本的に厚生年金に揃えて解消する。
- ③共済年金の1・2階部分の保険料を引き上げ、厚生年金の保険料率（上限18.3%）に統一する。
- ④厚生年金事業の実施に当たっては、効率的な事務処理を行う観点から、共済組合や私学事業団を活用する。  
また、制度全体の給付と負担の状況を国の会計にとりまとめて計上する。
- ⑤共済年金にある公的年金としての3階部分（職域年金相当部分）については廃止する。公的年金としての3階部分（職域年金相当部分）廃止後の新たな年金については、別に法律で定める。
- ⑥追加費用削減のため、恩給期間に係る給付について本人負担の差に着目して27%引き下げる。  
ただし、一定の配慮措置を講じる。

#### 《施行日》

- ①～⑤：平成27年10月
- ⑥：公布の日から1年を超えない範囲内で政令で定める日



#### ①公務員も厚生年金に加入

民間企業に勤めている人は厚生年金に加入し、公務員や私学教職員は共済年金に加入していますが、平成27年10月からは、公務員等も厚生年金に加入することとなります。

#### ②共済年金と厚生年金の制度上の差異を解消

共済年金と厚生年金は、制度間の差異がありますが、基本的に厚生年金に揃えることで差異を解消することとなります。

#### ③保険料率は18.3%で統一

保険料率は、現在も毎年0.354%ずつ引き上げられていますが、この引き上げスケジュールを法律に規定し、公務員は平成30年に18.3%で統一します。ただし、一元化が行われ、職域部分が廃止される平成27年には、職域部分を含めた保険料率が1・2階給付のみにかかるものとなり、1・2階給付にかかる保険料率が1.6%程度引き上げられることとなります。

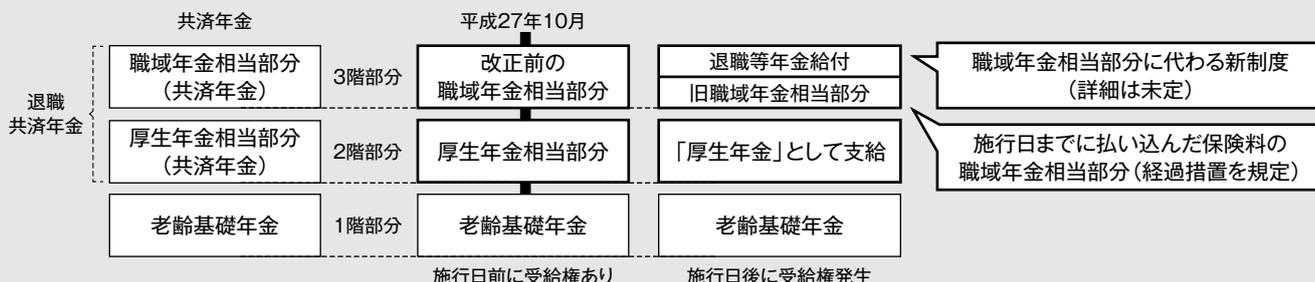
#### ④共済組合も実施機関に

被保険者の記録管理、標準報酬の決定・改定、保険料の徴収、保険給付の裁定等を行う主体として、厚生労働大臣に加え、共済組合等が規定されています。

#### ⑤職域年金相当部分が廃止、新たな年金を創設

公的年金としての3階部分（職域部分）は廃止となりましたが、施行日前に共済年金の受給権を有する者については、従来どおり職域部分を支給することとされました。

また、施行日において受給権を有しない共済年金加入者がそれまで保険料を払い込んだ職域部分の取扱いや、職域部分廃止後の新たな年金については、平成24年中に検討を行い、その結果に基づいて、別に法律で定めるところにより、必要な措置を講ずることとされておりましたが、このたび次ページのとおり法律第97号として定められました。



## ⑥追加費用削減のため恩給期間の給付を削減

恩給期間等がある場合は、その期間分も含めて年金額が算定されますが、恩給期間に係る本人負担は、共済制度発足当初の本人負担より低かったことから、給付費用の不足分を事業主である地方公共団体等が「追加費用」として負担しています。この費用を削減するため、追加費用対象期間の年金給付を、本人負担に見合った水準まで一律27%減額するとしています。

ただし、共済年金全体に対する減額率の上限は10%、減額後の恩給期間も含めた年金は230万円を下回らないこととしています。

## 地方公務員共済制度の改正事項（主な項目）

これまで地方公務員共済制度独自の取扱いとされた事項につきましても、一元化に合わせていくつかの改正がなされました。

### ①標準報酬制への移行

現行は給付額の算定基準として、手当率制（給料月額×1.25）を採用していますが、改正後は地共済の長期給付が厚生年金となることに伴い、厚生年金が採用している標準報酬制に移行されます。

※標準報酬制：4～6月の報酬（手当を含む）の平均額を標準報酬の等級に当てはめて標準報酬を決定し、これを給付額の算定基準とされます。

### ②地方公共団体の長の加算特例の廃止

昭和37年の制度創設当時、長の受給資格期間が12年だったこと等から、長の期間が12年以上の者には、退職共済年金の額に一定の加算がされていましたが、改正後は長も厚生年金に加入し、民間サラリーマン等と同一保険料・同一給付となることに伴い、長の加算特例は廃止されます。ただし、一定の経過措置が講じられています。

### ③指定都市職員共済組合の全国市町村職員共済組合連合会への加入

指定都市職員共済組合（10組合、札幌市・横浜市・川崎市・名古屋市・京都市・大阪市・神戸市・広島市・北九州市・福岡市）を、全国市町村職員共済組合連合会に加入させ、年金に関する事務（決定、支払い、積立金の管理運用等）の実施が一層効率化されます。

《施行日》

①、②：平成27年10月 ③：平成26年12月1日（ただし、長期給付事業については、平成27年10月1日）

## 「地方公務員等共済組合法及び被用者年金制度の一元化等を図るための 厚生年金保険法等の一部を改正する法律の一部を改正する法律」

〈趣旨〉

被用者年金一元化法附則第2条等を踏まえ、地方公務員共済年金の職域部分の廃止に伴い、地方公務員の退職給付の一部として、「退職等年金給付」を設けるなど、所要の措置を講じる。

〈概要〉

○退職年金の半分は有期年金、半分は終身年金（65歳支給（60歳まで繰上げ可能））。

○有期年金は、10年又は20年支給を選択（一時金の選択も可能）。

○本人死亡の場合は、終身年金部分は終了。有期年金の残余部分は遺族に一時金として支給。

○財政運営は積立方式。給付設計はキャッシュバランス方式とし、保険料の追加拠出リスクを抑制したうえで、保険料率の上限を法定（労使あわせて1.5%）。

※キャッシュバランス方式は、年金の給付水準を国債利回りや予想死亡率に連動させることにより、給付債務と積立金との乖離を抑制する仕組み。

○公務に基づく負傷又は病気により障害の状態になった場合や死亡した場合に、公務上障害・遺族年金を支給。

○服務規律維持の観点から、現役時から退職後までを通じた信用失墜行為等に対する支給制限措置を導入。

○旧職域部分の未裁定者について、経過措置を規定。

〈施行日〉

平成27年10月

被用者年金一元化後の年金の取扱いや職域部分については、現在のところ未定な部分もあるため、詳細がわかりましたら、改めてお知らせいたします。

# 理事長に 久保田 勝士 氏(高山村長)を選出!

## 新組合会議員および役員一覧

市 町 村 長 側		
役 職 名	氏 名	所 属 所 職 名
理事長	久保田勝士	高山村長
理事(理事長職務代理者)	牧野 光朗	飯田市長
理事	牛越 徹	大町市長
理事	松島 貞治	泰阜村長
監事	柳平千代一	茅野市長
組合会議員	今井 竜五	岡谷市長
組合会議員	高坂 宗昭	飯島町長
組合会議員	田中 勝己	木曾町長
組合会議員	松木 重博	信濃町長
組合会議員	島田 茂樹	栄村長

職 員 側		
役 職 名	氏 名	所 属 所 職 名
理事(代表)	神山 勝	長野市職員
理事	百瀬 朋章	松本市職員
理事	森本 克則	王滝村職員
理事	鈴木 広章	白馬村職員
監事	平澤 暁俊	下諏訪町職員
組合会議員	武居 浩史	岡谷市職員
組合会議員	鈴木 靖史	飯山市職員
組合会議員	大村 一	塩尻市職員
組合会議員	土屋 修	佐久市職員
組合会議員	豊田 秀明	安曇野市職員

## 学識経験監事

役 職 名	氏 名	備 考
学識経験監事	宮島 良夫	伊那市議会議員



### 宮島 良夫

趣味：読書・スポーツ

組合員の目線に立って共済組合の運営にあたっていきます。

# 新組合会議員と役員決まる

組合会議員の任期満了に伴う選挙が、平成24年11月16日にサンパルテ山王で行われ、20名の方々が新議員に決まりました。

新議員の任期は平成24年12月1日

から平成26年11月30日までの2年間となります。

12月10日に招集された新議員による第147回組合会で、理事長に高山村長・久保田勝士氏を選出、理事

長職務代理者に飯田市長・牧野光朗氏を選任しました。

組合会では、定款の変更、毎事業年度の事業計画、予算、決算および重要な財産の処分等重要事項の議決を行うこととなっています。

また、学識経験監事に宮島良夫氏が選任されたのはじめ、左の表の方々が役員として選出されました。

# 組合会議員のプロフィール

【質問事項】 ① 趣味 ② 抱負

## 職員側



議員  
佐久市職員  
**土屋 修**

- ① 寺社巡り、ゴルフ
- ② 組合員の皆様の福利厚生向上と、共済組合の健全な運営に協力させていただきます。



理事(代表)  
長野市職員  
**神山 勝**

- ① 苗(神楽)
- ② 4期目となりました。この間、共済組合の状況は年々厳しくなっているのを感じています。大切な組合です。今期もしっかりと職務に励みます。



理事  
泰阜村長  
**松島 貞治**

- ① 弓道
- ② 課題山積ですが、できる範囲で考えていきます。



議員  
岡谷市長  
**今井 竜五**

- ① 山歩き、山野草などの自然観賞
- ② 共済事業の健全な運営を図るとともに、共済組合制度の充実と組合員やその家族の福利厚生の上に努めてまいります。



議員  
安曇野市職員  
**豊田 秀明**

- ① ゴルマ・バイクでのドライブ・ツーリング、カメラ
- ② 2期目になります。制度の見直しなど、組合員の皆様には厳しい状況が続きますが、不利益とならないよう精一杯努めさせていただきます。



理事  
松本市職員  
**百瀬 朋章**

- ① スポーツ観戦
- ② 加入している組合員の皆さんの福利向上のため、微力ですが頑張ります。



議員  
木曾町長  
**田中 勝巳**

- ① 釣り
- ② 共済組合の健全な運営と発展のため皆様と力をあわせ、努めて参ります。



理事(理事長職務代理者)  
飯田市長  
**牧野 光朗**

- ① 街歩きや森歩き、スポーツ観戦
- ② 組合員の皆様の、生活の安定と福祉の向上を図り、安心して職務に専念できるよう、共済組合の健全な運営と発展に努力してまいります。



監事  
下諏訪町職員  
**平澤 暁俊**

- ① 観劇、釣り
- ② 職員代表の1人として、自覚を持ち、厳しい目線で職務を遂行していきたい。



議員  
岡谷市職員  
**武居 浩史**

- ① 登山、スキー・スノーボード、音楽鑑賞
- ② 市町村職員共済の適正な運営に尽力いたしますので、よろしく願いいたします。



理事長  
高山村長  
**久保田 勝士**

- ① 山登り、書道
- ② 組合員の皆さんの福利厚生の実と共済組合の健全な運営に努力します。



理事  
大町市長  
**牛越 徹**

- ① 読書、スポーツ(ソフトボール、弓道、スキー、登山)
- ② 共済組合員の皆さんの福利厚生がより充実され、元気で仕事に頑張れるよう精一杯取り組みたいと思います。



理事  
王滝村職員  
**森本 克則**

- ① 映画鑑賞
- ② 共済組合の抱える諸課題に対し、自治体職員の皆様より多くの福利・厚生へつながるよう、微力ながら精一杯取り組ませていただきたいと思います。



議員  
飯山市職員  
**鈴木 靖史**

- ① 野球
- ② 共済組合の目的が達成されるよう努力させていただきます。よろしく願いいたします。



議員  
信濃町長  
**松木 重博**

- ① スキー、山野草
- ② 組合運営の安定を目指します。



監事  
茅野市長  
**柳平 千代一**

- ① ゴルフ、読書
- ② 組合員の皆様の立場になり、安心して仕事に専念できるよう共済組合の健全な運営と発展に向け、努力してまいります。



理事  
白馬村職員  
**鈴木 広章**

- ① ジョギング
- ② 今期で2期目となります。組合員の皆様の代表として精一杯努めてまいります。よろしくお願いいたします。



議員  
塩尻市職員  
**大村 一**

- ① 駅伝・マラソン
- ② 組合員の皆様の代表として、組合員とご家族が安心できる共済組合の発展のため、一生懸命努めさせていただきます。



議員  
栄村長  
**島田 茂樹**

- ① 山菜採取
- ② 一般職・特別職として、通算49年間お世話になっているので、微力ですが組合運営に協力させていただきます。



議員  
飯島町長  
**高坂 宗昭**

- ① 囲碁、野球観戦
- ② 市町村共済事業は、課題山積する中ですが、充実、発展のため微力ながら尽くしたいと思います。

ここが  
知りたい

## 被 扶 養 者 認 定 講 座

### （被扶養者の認定基準となる「収入」とは…？）

被扶養者とは、組合員の配偶者やお子様などで「主として組合員の収入により生計を維持するもの」をいいますが、収入の基準として年額が130万円以上の所得がある者（60歳以上の公的年金受給者または障害を事由とする年金受給者は180万円）は、「主として組合員の収入により生計を維持するもの」に該当しないとされています。

ここでいう「所得」とは、恒常的な将来に渡ってのものであり、所得税法に基づく所得を指すものでもありませんので、被扶養者の認定や取消の際にはご注意願います。

#### ポイント 1 こんな収入も含まれます

##### 非課税とされる収入

- ・ 通勤手当、遺族年金、障害年金など

##### 給与や事業収入以外の収入

- ・ 個人年金、預貯金利子、株式配当、有価証券利息、家賃等の不動産収入など

##### 雇用保険法による給付

- ・ 基本手当、就業手当、再就職手当など

##### 健康保険法による給付

- ・ 傷病手当金

#### ポイント 2 含まれない収入

- ・ 退職金、株式や不動産の売却などによる一時的な収入



## 被扶養者の異動申告等について

被扶養者の認定を受けようとする方は、認定事由発生日から30日以内に、勤務先（所属所）の共済事務担当課へ「被扶養者申告書」を提出してください。

また、認定取消事由発生時は早めに共済事務担当課に連絡してください。

### 被扶養者の収入基準額

年額130万円未満。ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金等受給者は年額180万円未満。

※遺族、障害の年金も収入額に含まれます。

### 【認定基準に該当しなくなる主なケース】

- 被扶養者が就職等により健康保険等の被保険者または組合員となったとき。
- 被扶養者の恒常的な収入（年金、給与、賃金、事業、利子、配当等すべての収入が対象）が130万円（または180万円）以上となったとき。
  - ・被扶養者の給与の月収が108,334円（130万円÷12月）以上となったとき。臨時およびパート等で月の収入が一定していない被扶養者は、3ヶ月の平均給料が108,334円以上となったとき。（180万円該当となる方は、年金と給与を合算して月15万円）
  - ・退職等により認定された被扶養者が、雇用保険の失業給付（日額3,612円以上）を受けることとなったとき。
  - ・被扶養者が年金を受給するようになった、または受給している年金が増額され、その年金額が180万円以上となったとき。
- 被扶養者が他の者の被扶養者となったとき。
- 同居要件の被扶養者（兄、姉、義父母等）が別居することとなったとき。
- 被扶養者と組合員本人が離婚または離縁したとき。
- 被扶養者が死亡したとき。
- 被扶養者が後期高齢者医療広域連合の障害の認定を受けたとき。



## 貸付制度のご案内

～共済組合の貸付制度をご活用ください～

今後の予定

借受希望月	送金予定日	申込締切日
平成25年2月	平成25年2月28日(木)	平成25年1月31日(木)
3月	3月28日(木)	2月28日(木)
4月	4月30日(火)	3月29日(金)

※申込書等は借受希望月の前月末日締切（共済組合必着）



貸付利率（変動金利）

貸付種類	利率(%)	一部負担金納付・抵当権設定の適用
普通・特別	2.66	一部負担金（年0.06%）を毎月の償還額と併せて納付
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）

# 短期給付の現状について

医療費は前年と比べほぼ横ばい 附加給付水準等の見直しを検討

4月～11月（8ヵ月間）の収支状況

（単位：千円、％）

科 目		H23.11	H24.11	前年対比
支出	医療費			
	組合員療養の給付	1,348,136	1,380,265	102.38
	被扶養者療養の給付	1,559,130	1,479,910	94.92
	高額療養の給付等	288,842	297,148	102.88
	薬 剤 支 給	634,469	635,426	100.15
	計	3,830,577	3,792,749	99.01
	高齢者医療納付金等	3,499,855	3,798,926	108.55
	そ の 他 支 出	1,569,048	1,410,458	89.89
	合 計	8,899,480	9,002,133	101.15
収入	掛 金 ・ 負 担 金	8,170,302	8,864,408	108.50
	そ の 他 収 入	650,394	516,543	79.42
	合 計	8,820,696	9,380,951	106.35
	収 支 差 額	-78,784	378,818	

\*その他支出・その他収入は、平成23年は東日本大震災に係る災害給付と、育児休業手当金で改正前の復職後支給があったので、支出、収入ともに高額となっている。

今年度は、高齢者医療に係る納付金等が5億1,600万円の増加と、昨年度の医療費が増加傾向であったこと等から11億8,500万円の損失金が見込まれ、財源率を7.36%引き上げました。

本年4月から11月までの医療費等の収支状況を昨年同期と比較してみますと、医療費は、昨年を若干下回りほぼ同額で推移していますが、例年、年度後半期に高額傾向となっています。

収支差額では、昨年の同期時では既に7,800万円の損失であったのが、財源率を引き上げたことで、今年は3億7,800万円の収入増となっています。

支出総額の  
約4割を占める

## 高齢者医療に係る納付金等 今後の動向

### 後期高齢者支援金

支援金の算出は加入者割ですが、現在は財政が厳しい協会けんぽの負担軽減の特例措置として、平成22～24年度までは支援金総額の1/3を総報酬割とされています。

平成25年度以降は「高齢者医療制度改革会議の最終とりまとめ」で、すべてを総報酬割とされ、「社会保障制度改革国民会議」で議論される予定です。実施されれば支援額の増加が予想されます。

### 前期高齢者納付金

高齢者の偏在による保険者間の負担の不均衡を調整するもので、前期高齢者（65～75歳）の割合が全国平均を下回る保険者が納付し、上回る保険者（国保等）が交付金を受けます。制度施行時から本組合は納付している状況ですが、いわゆる団塊世代が65歳に達する時期であり、財政調整の規模の拡大が予想されます。

## 附加給付水準等の見直しを検討

I

長期給付だけでなく、短期給付についても官民均衡を図る観点から、健保組合の水準と大きく乖離している次の給付の見直しを、平成25年4月から実施するよう総務省から示され、検討を行っています。

- 一部負担金払戻金（家族療養費附加金、家族訪問看護療養費附加金を含む。）の基礎控除に、上位所得者区分を設け、応能負担を図る。

現行	改正
一律 25,000円	上位所得者（給料月額424,000円以上） 50,000円 一般所得者（給料月額424,000円未満） 25,000円

- 合算高額療養費附加金の基礎控除に、上位所得者区分を設け、応能負担を図る。

現行	改正
一律 50,000円	上位所得者（給料月額424,000円以上） 100,000円 一般所得者（給料月額424,000円未満） 50,000円

- 健保組合にない独自給付は廃止する。  
入院附加金、結婚手当金、災害見舞金附加金

II

受診の際、医科と薬局等での調剤があった場合、現在はそれぞれのレセプト（診療・調剤報酬明細書）により附加金を算定していますが、レセプトの電子化に伴い、システム対応を行い調剤レセプトの紐付けが可能となり、管理ができることから、平成25年4月から医科と調剤の合算算定による附加金給付の実施を検討しています。

# 出産費等の 直接支払制度について



「直接支払制度」は、出産費等の請求と受取りを組合員に代わって医療機関等が共済組合へ直接、行う制度です。医療機関等は出産に要した費用を出産費等の額42万円（産科医療保障制度対象分娩でない場合は39万円）を限度として請求することになります。

この制度を利用することにより、窓口負担が軽減し、手続きも簡素化され出産することができます。

## 直接支払制度の手続き等

- ①組合員証または組合員被扶養者証の窓口提示
- ②出産費等の申請・受領に係る代理契約の締結

## 退院の際の支払い

- ①出産費用が※42万円を超える場合、その差額を医療機関等にお支払いください。
- ②出産費用が※42万円未満の場合は、その差額を共済組合から組合員に支給します。

※産科医療保障制度対象分娩でない場合は39万円



## 差額請求

差額支給対象の組合員には、共済組合から「**差額請求書**」を送付します。

～ 請求書送付月および支給時期は、概ね出産月の2ヶ月後です ～

### ○共済組合では…

- ①医療機関等からの専用請求書により出産費用等の確定
- ②差額がある場合は、「出産費および家族出産費差額請求書」を送付
- ③差額請求書の受付後、差額支給

### ○組合員の方は…

- ①共済組合から送付の請求書に必要事項を記入
- ②所属所の共済組合担当の方へ提出（添付書類は必要ありません。）

### ◇内払金支払依頼

医療機関等からの専用請求書での処理が原則ですが、同請求書が共済組合に到達する（共済組合が差額請求書を送付する）前に差額を内払金として支払いを依頼することもできます。



お問い合わせ 医療福祉課 医療担当 TEL026-228-5637

# みなさんの医療費は一!?

## 医療費統計 vol. 26 — 乳房ガンと子宮ガン

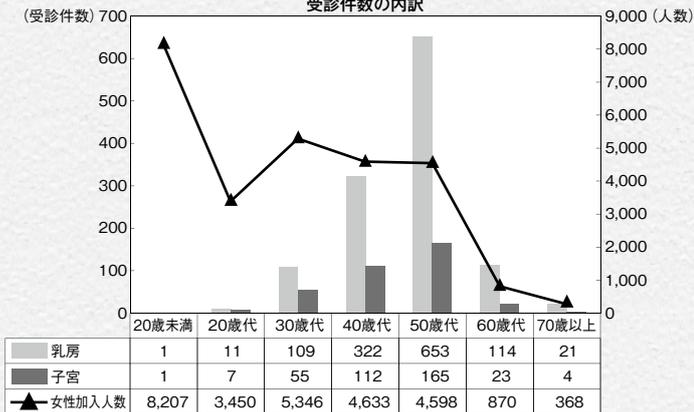
ガン検診の受診率が低いといわれる中、乳房ガンや子宮ガンの検診については街中で検診車を見かけたり、自治体などから受診券が自宅に送付されたりと、ここ数年受診勧奨が盛んに行われています。

共済組合における乳房ガンや子宮ガンは、どのような傾向にあるのでしょうか。

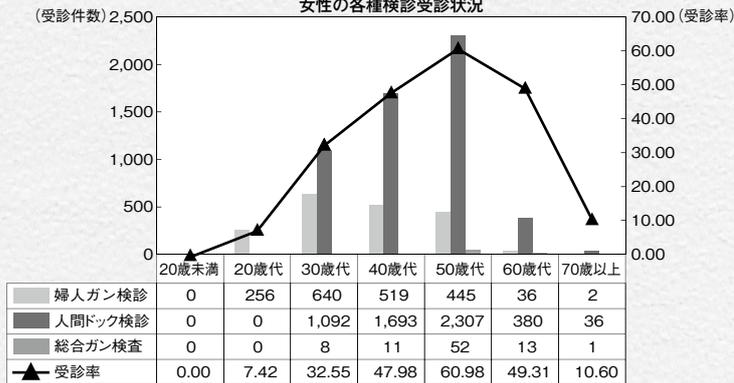
平成23年度 ガン(新生物)の病類における順位

順位	病類	件数	金額(千円)
1	良性新生物(脂肪腫、子宮筋腫、上皮内ガンなど)	5,576	154,934
2	その他の悪性新生物(食道、小腸など下記以外のもの)	1,521	154,033
3	乳 房	1,231	82,811
4	胃	800	31,239
5	結 腸	666	42,879
6	気管、気管支および肺	411	40,680
7	子 宮	367	20,769
8	悪性リンパ腫	208	46,175
9	直腸S状結腸移行部および直腸	160	27,285
10	白血病	113	47,917
11	肝および肝内胆管	78	6,636

受診件数の内訳



女性の各種検診受診状況



※人間ドック検診および総合ガン検査の助成対象は当該年度30歳以上です。

平成23年度の受診件数をガンの病類別に並べたとき、乳房ガンは3位、子宮ガンは7位となっており、乳房ガンは子宮ガンの約3倍の件数となっています。

一般に日本人の発症率が高いと言われている胃ガンよりも、共済組合においては乳房ガンの方が受診件数が高いという状況です。また、金額についても良性新生物やその他の悪性新生物を除くと乳房ガンは、高額な医療費を占めていることがわかります。

乳房ガンと子宮ガンはともに40歳代と50歳代の受診件数が多く、特に50歳代は40歳代と女性加入者数に差異はないのに、乳房ガンについては約2倍の件数となっています。

共済組合の保健事業で行っている各種検診の中で、乳房ガンや子宮ガンの早期発見に有効と思われる検診の女性の受診状況を見てみると、人間ドック検診の受診が多いことがわかりますが、年代別で受診率を見ると、過半数を超えている年代は50歳代だけとなっています。

女性は、ホルモンのバランスによって体調などを左右されることが多いので、適度な運動やバランスのよい食事などでガンを寄せ付けない規則正しい生活習慣を心がけることが大切です。

そして、定期的に検診を行うことが、ガンを遠ざける対策のひとつです。

共済組合では、毎年度1回に限り、各種検診の助成を行っています。

検診内容によって助成要件は異なりますが、乳房ガンおよび子宮ガンの検診について、組合員およびその被扶養者を対象に検診料金の70%を助成しています。

また、共済組合が契約した医療または検診機関で人間ドック検診を受診する際に、オプション契約をしている機関もありますので、より受診しやすくなっています。

1年に1回、ご自身の体をいたわるためにも、各種検診を受診してみたいかはいかがでしょうか。

# 共済組合主催のセミナー報告

## 生活充実型ライフプランセミナー

～平成24年7月20日長野会場で開催～

40歳前後の組合員を対象に開催し、29名の参加をいただきました。

人生の中間地点である時期に、自分自身の生き方や対応を見つめ直し、充実した生活を送っていただくため、人生設計について考える講演がありました。

### アンケートからの声

- ・自分自身を見つめ直す良い機会になった。
- ・今後、教育費等の資金がどの程度必要になるか、講演があり参考になった。



## 退職準備型ライフプランセミナー

～平成24年8月28日伊那・  
8月31日長野の2会場で開催～

50歳代前半の組合員を対象に開催し46名の参加をいただきました。

生涯にわたって充実した生活が送れるように、ライフプランの「生きがい」、「健康」、「家庭経済」の3要素についての講演がありました。

### アンケートからの声

- ・人生設計の大切さがわかった。
- ・具体的な事例でわかりやすかった。



## メンタルヘルス講演会

～平成24年8月24日松本・  
10月18日伊那の2会場で開催～

カイトックの皆川芳弘先生を講師に迎え、全組合員を対象に開催し、79名の参加をいただきました。

講演会は、先生の楽しい話術により楽しくすすめられました。また、アロマテラピーを使い、参加者の皆さまにリラクゼーションをとっていただきました。

### アンケートからの声

- ・人とのコミュニケーションのとり方が参考になった。
- ・公務員の内容に絞った講演で参考になった。
- ・アロマテラピーによるリラクゼーションも体験でき、たいへん良かった。



## メンタルヘルス研修会

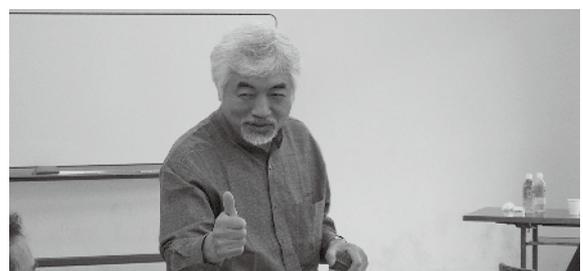
～平成24年8月30日長野・  
10月23日飯田の2会場で開催～

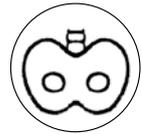
東京メンタルヘルスの武藤清栄先生を講師に迎え、管理監督者を対象に開催し、48名の参加をいただきました。

研修会は、メンタルヘルスの現状やグループによる事例検証などを交えて講義いただきました。

### アンケートからの声

- ・具体的な事例を交えた話でたいへん参考になった。
- ・はじめて学ぶことがたくさんあり、職場やそれ以外でも対応等参考になった。
- ・グループワークもありわかりやすい研修だった。





腰痛は腰椎の病気の  
代表的な症状です

腰痛を引き起こす原因には、背骨の変形や炎症、スポーツ障害、内臓疾患など数多くあります。これらの原因は血液検査、エックス線、CTなどの検査をすることでわかります。しかし、「なんとなく腰が重い、だるい」といった慢性腰痛のなかには検査をしても異常がみられないことがあります。

実は、腰痛を訴えて受診する人の半数以上がこのように診断され、長時間に及ぶ悪い姿勢でのデスクワークや運転、腰に負担のかかる作業動作の習慣化により、腰周りの関節や筋肉の衰えとともに疲労の蓄積で発症すると考えられています。またストレスなどの心因性による腰痛もあります。

一方、はつきりとした病気が原因で引き起こされる腰痛で最も多いのが、背骨の老化による加齢性疾患です。その大部分は骨と骨の間でクッション機能を果たす椎間板の変性が原因となつています。代表的なのは椎間板ヘルニア、腰椎症（変形性腰椎症、椎間関節症など）、変性すべり症、分離すべり症、腰部脊柱管狭窄症などの病気です。ほかには骨粗しょう症による椎骨の圧迫骨折も、閉経期以降の女性に多くみられます。

# 冬は冷えから腰痛が出やすい季節です



## 【腰痛】

協力/岩本 靖彦  
(松戸整形外科病院 理事長)

腰痛もちにとって冬はつらい憂うつな季節でしょう。

寒さは腰の痛みを増幅させる一因になります。

腰痛の原因はさまざまですが、加齢に伴い

“腰椎(背骨のうち、腰部にある椎骨)の病気”も増えてきます。

自分の腰痛がどんな原因で起きているのか理解することが大切です。



痛み方にはいろいろな  
タイプがあります

痛み方には、動いたときに痛みが強い「運動時痛」、じっとしていても痛い「自発痛」、腰以外のところまで痛みが響く「放散痛」、腰の痛みと連動するように離れたところが痛む「関連痛」があります。診断では痛み方が原因を探る大きなポイントになります。

ふつう、加齢性疾患による腰痛は基本的に運動時痛です。ただ、椎間関節症ではお尻にかけて放散痛が広がり、椎間板ヘルニアの場合には逆に腰痛は少なく、足に走る神経痛が主体になります。また腰部脊柱管狭窄症では腰痛はあっても軽度で、何分か歩くと足が重く痛くなり、休むと治まるといった特徴があります。

安静にしても腰が痛む自発痛の場合には、内臓疾患、太い血管の病気、脊椎の感染症や腫瘍などの別の病気を疑うことも必要になってきます。



腰に負担をかけない  
生活が大切です

冬の冷えは体の血流を悪くして腰痛を起こす要因になります。慢性的な腰痛もちの人は、な

## COLUMN

### 激しい腰痛には血管や内臓の病気が潜むので要注意！

急に激しく起こる自発痛には、重篤な病気によって腰痛が引き起こされている場合があります。腹部の解離性大動脈瘤は激しい腰痛や背部痛が主症状です。痛みが腰や背中、胸などに移動するようなら疑いがあるので注意しましょう。

尿路結石や急性膀胱炎などでも激しい腰痛や背部痛を起こします。腎臓や膀胱・尿管などの炎症では重く鈍い痛みを感じることがあります。女性では子宮筋腫、卵巣腫瘍が大きくなって周囲を圧迫すると腰痛が起こることがあります。

背中や脇腹の痛みは腰痛となかなか区別が付きません。いずれにしても激しい自発痛があったら、早めに受診して原因をはっきりさせることが大切です。

腰に負担をかけないために、日常生活で気を付けたいポイントは、次のようなことです。

- いすに座るときは、背もたれから腰までの距離が離れていると負担がかかります。背もたれに腰がピタリとつくように深く座るか、隙間を埋めるクッションなどを挟んで座るようにしましょう。

なるべく腰を冷やさないように気をつけましょう。また、腹筋や背筋が衰えると体を支える骨が不安定になり腰に負担をかけます。肥満も同様に腰に負担がかかるので、適度な運動習慣は腰痛予防に欠かせません。

### 《慢性腰痛もちのための「腰痛体操」》



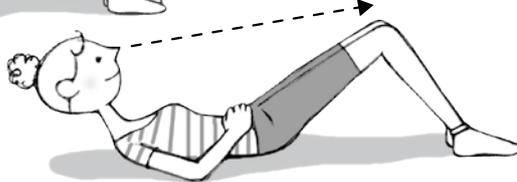
あおむけで片方のひざに両手を軽く乗せ、手には力を入れず足の力だけでおなかに近づける。左右それぞれ5～10回繰り返したら、最後に両ひざを一緒に行う。

#### ひざ抱え体操



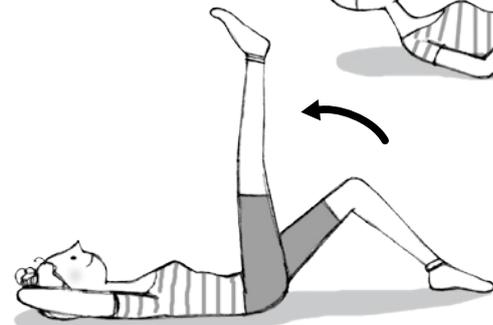
#### へそのぞき体操

あおむけでひざを軽く立て、両手をへそのところへ置く。ゆっくり体を起こして自分のひざを5秒間見続ける。このとき腹筋に力が入っていることを両手で感じ取れるように。5～10回ゆっくりと繰り返す。



あおむけでひざを立て、片方のひざを伸ばしたまま垂直に上げ、5秒ぐらいで元に戻す。片足ずつ5回ぐらい繰り返す。

#### 足上げ体操



- 床から立ち上がるときは、片ひざを立ててから、ゆっくりと立ち上がりましょう。
- 重い荷物を持ち上げるときは、ひざを伸ばしたままでの中腰姿勢では痛みが増悪します。しゃがんで荷物を胸に抱え、片足ずつ立ち上がりをしましょう。

- 寝るときの姿勢は、あおむけではひざの下にまくらなどを入れると楽になります。横向きではひざを曲げ、太ももの間にクッションなどを入れるといいでしょう。

ふるさと発  
おかあさんの味

Close-up  
クローズ  
アップ

塩尻市「グレータス食育応援隊」の皆様から教えていただきました。今回のレシピは応援隊の隊員が所属している各団体で作成されました。塩尻でとれる産物を広く利用して欲しいという願いを込めて作り上げたものです。



## ワイン赤飯「赤飯ほの香」

### 材料 (10人前)

- もち米 5カップ
- 青豆(枝豆でも可) 乾燥した状態で100g
- プロセスチーズ 適量
- りんごのコンポート(りんご中1個を皮付きのまま5mm角に切り、砂糖大さじ2~3でさっと煮る。砂糖の量はりんごの甘さにより加減)
- しと(赤ワイン50cc、水150cc、塩大さじ1/2、砂糖大さじ3~4 砂糖はワインの甘さにより加減)

### 作り方

1. もち米は洗って一晩水につけておく。青豆は一晩水につけてから、歯ごたえが残る程度の固さに塩茹でにする。プロセスチーズは3mm角に切る。しと用の材料はよく混ぜ合わせておく。
  2. もち米の水気を切り、蒸し布を敷いた蒸し器に入れて強火で30分蒸す。
  3. 蒸した米を蒸し布ごと別の容器(飯切りやボウル)に移し、しとを回しかける。さらに、茹でた青豆とりんごのコンポートを加えて軽く混ぜ、再び蒸し器に戻して約10分蒸す。
  4. 蒸し上がった器に盛り付け、粗熱が取れたところから上からプロセスチーズをまぶす。
- ※ぜひ、塩尻産ワインでお試しを。色も香りも違います。



おまけにもう1品  
ヴィシソワーズ



薄切りにしたジャガイモとみじん切りの長ネギをバターで炒め、水とコンソメで煮てミキサーにかけ、牛乳・生クリーム・塩・こしょうで味付けした温かいスープ。

## プティ・レザン (フランス語で「小さなぶどう」の意)

### 材料 (12個分)

- 白玉粉 100g
- 砂糖 100g
- 片栗粉適量
- 水 100cc
- あんこ 240g
- ぶどうジュース 60cc
- ぶどう 12粒

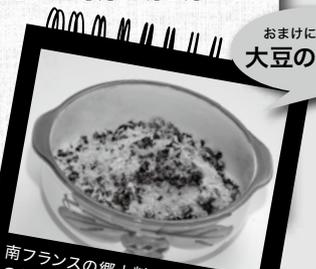
### 作り方

1. あんこは20gずつ12等分し、ぶどうを1粒ずつ包んでおく。(ぶどうに大小ある場合はあんこで加減して同じ大きさに)
2. 白玉粉、水、ぶどうジュース、砂糖を合わせて底の平たい器に流し、15分程度蒸す。(全体に火が通って、ぎゅうひの状態になるまで加熱する。ムラがあるようなら途中でかき混ぜてもよい)
3. まな板に片栗粉を多めに敷き、1を広げて全体に片栗粉をまぶす。四角くなるように生地を伸ばし、12等分に切り分ける。
4. ぶどうとあんこを、生地で包む。

※ぶどうジュースで色をつけたぎゅうひが鮮やか!中のぶどうは、種がなく皮ごと食べられる「ナガノパール」がおすすめです。  
※普通のあんこでも作れますが、白いんげんで作ったあんこを使うと、ぶどうの色が引き立ちます。「加熱してホクホクする種類の豆なら、簡単にあんこが作れます。豆を茹でこぼして潰し、火に掛けながら豆と同量の砂糖を2~3回に分けて加えて練ります。一旦冷ましてからもう一度加熱すると自然に水気が飛んで、ほどよい固さになりますよ」ということです。



おまけにもう1品  
大豆のカスレ



南フランスの郷土料理。みじん切りのたまねぎ、ニンニクをオリーブオイルで弱火で炒め、しんなりしてきたら大きめのベーコン、ウインナーソーセージ、柔らかく煮た大豆、2cmの角切りなすを加えて油を馴染ませ、ワイン、トマト、水を加えてじっくり煮込む。耐熱皿に入れ、上にたっぷりパン粉をのせて予熱しておいたオープンに入れ180℃で15分程焼き、出来上がりにはパセリのみじん切りを振る。軽めの赤・ロゼと共に。

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

## グレートス食育応援隊



塩尻市の食育を担う「グレートス食育応援隊」。会員17名は「考える農業学習塾」「生活改善推進協議会」「生活改善グループ連絡協議会」などから集まり、食育教室や出前講座、各種イベントなどで活躍しています。

会の名前は塩尻市の食育推進キャラクター「グレートス」くんから。「グレートス」くんは塩尻市の名産品ぶどう（グレープ）とレタスから付けられたものです。頭がぶどう、レタスの服を縄文風に着て（平出遺跡がある）、右手には榎川地区特産の木曾ひのきの塗り箸を持っていきます。動く「グレートス」くんが登場することもあるそうなので、出会えたらぜひ一緒に記念撮影を。

さすが、ぶどう栽培とワイン製造に100年以上の歴史を持つ市。教えていただいた料理も、ぶどうやワインを使ったり、ワインに合うようなちよっとお洒落なものでした。また「えんぱーく」食育室には木曾漆器の器が備えられていて、出来上がった料理の味が更に引き立ちます。



## お仕事拝見!

組合員の職場訪問

### 塩尻市 市民活動支援課 萩原康司さん



市街地再開発により2010年7月にオープンした、塩尻市市民交流センター「えんぱーく」2Fに、市民活動支援課を訪ねました。

萩原さんは、市職員になって19年目。課では、市民活動のサポートやNPOの法人化の支援などを行っているそうです。「この課があるから市の市民活動が特別活発というだけでもないだろうが、どんな部署でも市民と関わりがあり、協力し合って成り立っているということを知って欲しい」と語ります。裏方的な役割りですが「えんぱーく」のすばらしさに、市民の力の一端を感じました。恒例となったハロウィンイベントには、皆で仮装して参加したりもしたそうです。

「えんぱーく」は1・2階に図書館、その他子育て支援センター、会議室、イベントホール、食育室、市民サロンなどのある5階建ての建物です。内部に設けられた4つ

の吹き抜けから光が差し込み、その下はそれぞれ小さな広場のようになっています。また、ガラスを多用したオープンな空間を、薄くて幅のある構造物「壁柱」が適度に仕切っていて、そこかしこにデザインされた椅子・テーブル・ベンチ・ソファが置かれています。

囲碁将棋やDVDを楽しむ人、小さな子どもを遊ばせる人、お菓子をつまみながら話し合う人（図書館以外は飲食可）、お互いの存在を感じながら、この場所を自由に楽しんでいる様子が窺えます。

「えんぱーく」の「えん」は（丸い）円、（つながりの）縁、（塩尻の）塩。ここでは「えんぱーくらぶ」という市民サポート組織が建築前から活動を始め、企画・運営を担っているということです。ハードとしてとても良く考えられているこの場所が、市民の力で命を吹き込まれ「生きていく」と感じました。



# インフォメーション

## 給付金等受取口座について

～共済組合からのお願い～

共済組合では医療などに関する給付金などを組合員の皆さまから届出をいただいた口座へ直接送金していますが、この登録口座が「解約されている」「名義が相違している」などの理由により、振込みができないケースが多く発生しています。

組合員の皆さまへの送金が遅れてしまう場合がありますので、次の点にご注意願います。

- ◆給付金等受取口座を変更したときは、所属所の共済事務担当課を經由し「氏名・住所・振込先変更申告書」を共済組合へ提出してください。
- ◆婚姻等により氏名が変更になったときは、金融機関の口座名義変更の手続きをしてください。

## 医療費通知書送付のお知らせ

～平成24年下半年分は3月に送付予定です～

病気やケガの治療のため、組合員証（組合員被扶養者証）の提示により病院などで受診した場合、皆さまが医療費の一部を窓口で支払い、残りの額は共済組合が支払っています。

**この支払いは、組合員の皆さまの掛金と地方公共団体の負担金によってまかなわれています。**

この大切な掛金や負担金を有効に使うため、また、医療費についての認識と理解を深めていただくことを目的として、医療費総額や共済組合が支払う額などを記載した医療費通知書の送付を行っていますので、皆さまが保管されている医療内容が明示された領収書と照らし合わせながら、ご覧になってください。

医療費通知書は、病院など保険医療機関からの診療報酬明細書等（レセプト）を基に世帯単位で作成するため、組合員と被扶養者が同じ通知書に記載されます。

被扶養者の方にもこの通知の実施をお伝えいただき、差し支えがある場合はお申し出ください。特段不要である旨等の意思表示がない場合には、同意をいただいたものとして、通知させていただきます。

なお、医療費通知書の再交付はできませんので大切に保管されますようお願いいたします。



HOTEL HAKUCHO

宍道湖畔・松江しんじ湖温泉

# ホテル白鳥

2012. 12/19水

## Renewal Open

リニューアルオープン

空室状況も  
宿泊プランも  
ネットで確認!



# インターネット宿泊予約受付中!

ホームページ <http://www.hotel-hakucho.jp>

島根県市町村職員共済組合宿泊所 **ホテル白鳥**

ご予約・お問い合わせ **Tel.0852-21-6195**

受付時間 8:00~17:30(土・日・祝日含む) ※ご予約はご利用日の属する月の6ヵ月前から可能です。



### メール会員募集(無料)

メール会員にご登録いただくと旬な情報やお得な特典を随時お届けいたします。

下記アドレスまたはQRコードから登録手続きを行ってください。  
<http://www.hotel-hakucho.jp/mag/>



## 組合員限定 お得なプランを利用して お泊りは東京グリーンパレスで

超目玉

### 【冬の得ダ値プラン】

2012年12月1日~2013年1月31日

ホテルおススメの朝食バイキングやランチ・ディナー他、ホテル内レストラン「ジャルダン」にてご利用いただける¥1,000分の食事券が付いたプランです。もし、宿泊日にご利用できなくても、2013年3月31日までご利用いただけます。

シングル ¥8,000~¥9,000

ツイン(2名様) ¥13,400~¥14,600

※日にちによって料金が変動します。

※数量限定プランです。期間中でも販売を中止することがございますのでご了承ください。



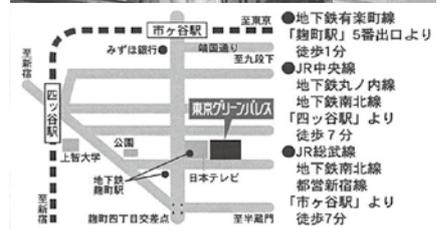
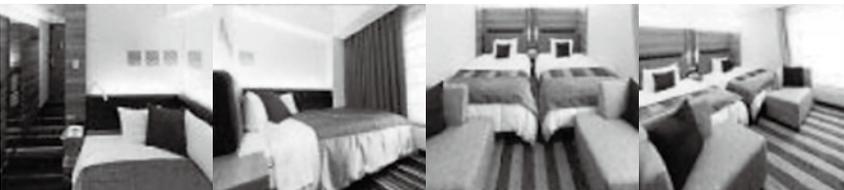
インターネットからのお申し込みは <http://tokyogp.com/>

●東京グリーンパレスのホームページから申し込みの場合は「組合員の方」からお申し込みください。

●その他たくさんプランをご用意してお待ち申し上げています。

お電話予約は **03-5210-4600** 冬の得ダ値プランとお申し付けください。

※共済組合が発行する「宿泊利用助成券」を使うと更にお得です。



- 麹町駅から  
東京TDR 約45分  
キザニア東京 約20分
- 半蔵門駅から  
東京スカイツリー 約25分
- 市ヶ谷駅から  
東京ドーム 約10分  
原宿・表参道 約15分  
武道館 約10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/>

# 組合員の皆様に贈る 信州・上諏訪温泉 湖泉荘 リニューアルオープン記念 新年会特別企画のご案内

期間：平成25年2月28日（木）まで ※除外日がございます。ご予約時にお尋ねください!!

## ほっと!ひと安心! 平日宿泊プラン

(土曜日・祝祭日前日は割増料金になります)  
1泊2食付  
**5,200円～** (税込・入湯税別)

施設利用助成券と平日施設利用助成券を併せてご使用の場合の金額です

※お部屋はおまかせにてご案内  
※お部屋のタイプ・ご人数によって料金が異なります  
※お料理のグレードアップは、+1,050円にて承ります!  
ご予約時にお尋ねください!

飲み放題120分は+2,100円(税込)  
日本酒(燗酒)・ビール(ピン)  
焼酎(米・麦・芋のいずれか1種類)  
サワー系ドリンク・ソフトドリンク



## ほっと!ひと安心!飲み放題 宴会プラン

盛込料理 **4,000円** (税込) ～ **10名様より**  
会席料理 **5,000円** (税込) ～ **5名様より**

※上記金額は、平日施設利用助成券をご使用の場合の金額です  
(土曜日及び祝祭日前日ご利用の場合は、+1,000円にて承ります)  
※ご宴会場はおまかせにてご案内

飲み放題90分  
日本酒(燗酒)・ビール(ピン)・焼酎(米・麦・芋のいずれか1種類)  
ソフトドリンク



※和洋室レイクビュースイート  
ご利用希望の場合は、ご予約時にお尋ねください。

※45分・2,100円(税込) 要予約

- 開催期間中 ①売店商品10%引き  
宿泊者の方 ②ご利用日より1年間有効の平日一日帰り入浴割引券プレゼント!!  
限定特典!! ③抽選で、ご利用日より1年間有効の1組様につき1,000円割引券進呈!!

天然温泉かけ流しの展望風呂  
信州・上諏訪温泉 利用契約施設

# 湖泉荘

〒392-0027 諏訪市湖岸通り1-13-8

TEL 0266-53-6611 FAX 0266-52-1403  
http://www.kosensou.com

# 新春に皆様へ贈る 1月～4月の特別プラン

寒いこの時期、ゆっくりと温泉三昧 土曜日・祝祭日前日は1,000円増しとなります

## 湯治プラン (2月限定)

### くつろぎコース

1泊2日(夕食、朝食)  
お一人様 **6,500円**

### のんびりコース

3泊4日(夕食3回、朝食3回、昼食2回)  
お一人様 **18,000円**

### ゆったりコース

2泊3日(夕食2回、朝食2回、昼食1回)  
お一人様 **12,500円**

※上記コース以外に団体特別湯治プランもございます  
(10名様以上はマイクロバスの送迎もあり)



門出と出会いの季節 思い出に残る時間を温泉でゆったりと



## 歓送迎会プラン

歓送迎会プランをご利用いただいた方に  
湯香里荘から花束のプレゼント  
花束は送別者の人数分をご用意させていただきます

特別料理コース 鯛姿盛り又はデザート盛合せ

お一人様 **7,500円**

飲み放題コース 日本酒・ビール・焼酎・ソフトドリンク

団楽コース 満腹コース 特上コース  
**7,500円 8,500円 10,000円**

※料金は直営施設宿泊利用助成券および平日直営施設利用助成券を使用した金額です。

※詳細につきましては、お問い合わせください。

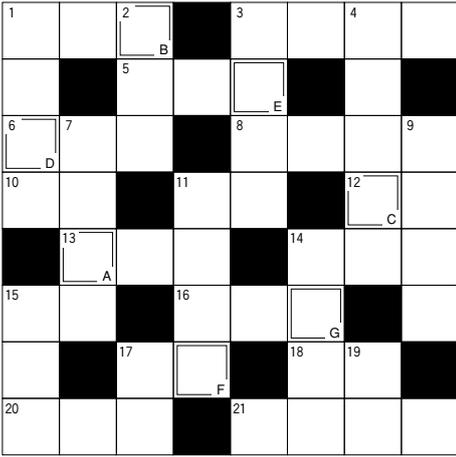
# 湯香里荘

下高井郡山ノ内町佐野2592  
TEL 0269-33-2222





ヒント：両立を目指します。



記事提供：(株) 社会保険出版社

# クロスワードパズル

ご応募いただいた正解者の中から  
10名の方に記念品(図書カード)を進呈します！

**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 サラブレッドはこのよさが自慢です。
- ② 京都の町並みは——の目のようになっていきます。
- ③ アメリカのフロリダ州の風光明媚な観光都市。東京デイズニリーゾートの最寄り駅の「舞浜」の由来になっています。
- ④ 売り言葉に——では、まとまる話もまとまりません。
- ⑦ 鹿児島と宮崎の二県にまたがる——屋久国立公園。多数の火山や植物、豊富な温泉が観光の魅力です。
- ⑨ 気が変わりやすいこと。
- ⑪ ——の印として、指切りげんまんをしましょう。
- ⑭ 新選組の副長の——歳三。イケメンとして「歴女」にも人気のようです。
- ⑮ ホールインワンを夢見るスポーツです。
- ⑰ ——に短し襪(たすき)に長し。中途半端で役に立たないようです。
- ⑲ などぞです。林よりも一本だけ木が多い場所は？

## ヨコのカギ

- ① 尊敬語、謙譲語、ていねい語の3種に分けられます。
- ③ まつげを濃く、長く見せるための化粧品。
- ⑤ 「TPO」とは、時と場所と——に応じた使い分けを意味します。
- ⑥ 将棋で、「歩」が成ったもの。
- ⑧ 体の平たい深海魚で、この肝臓は「アンキモ」として酒の肴の定番です。
- ⑩ ——二つで、他人には見分けのつかない一卵性双生児。
- ⑪ 一寸先は——で、未来のことは予知できません。
- ⑫ 近視用眼鏡に用いる凹(おう)レンズ。拡大鏡に用いる——レンズ。
- ⑬ 薬剤師、介護福祉士、行政書士など、就職に有利な——を取得します。
- ⑭ 英語で「スカイラーク」と訳す鳥。
- ⑮ 「アリババと40人の盗賊」の呪文として有名な「開け——」。
- ⑯ 卒業式で、在校生が卒業生を送る言葉。
- ⑰ 「——の細道」を旅した松尾芭蕉。
- ⑱ ネギを背負ってくることもある鳥です。
- ⑳ 最低気温が0度未満になる日。
- ㉑ 首都はローマ、形はブーツの共和国です。

答えについては  
5月号に掲載します。



## 10月号の解答 10 (4+5+1)

4	8	9	7	2	1	3	5	6
2	5	1	6	3	8	4	7	9
7	3	6	9	5	4	8	1	2
1	9	8	2	6	7	5	4	3
3	7	4	5	1	9	2	6	8
5	6	2	8	4	3	7	9	1
9	4	3	1	7	2	6	8	5
6	1	7	3	8	5	9	2	4
8	2	5	4	9	6	1	3	7

## 応募コース

- ① 応募資格 組合員
- ② 応募方法 バズルの解答と、氏名、勤務先、組合員証記号番号および1月号の感想・意見・共済組合への要望などをお書き添えのうえ(記載例参照)、はがきかEメールでご応募ください。  
《宛て先》 〒380-8586 長野市大字中御所字岡田30番地20  
長野県市町村職員共済組合 総務課  
メール soumu@nagano-kyosai.jp
- ③ 締め切り 1月25日(金)(当日消印有効)
- ④ 解答の発表 共済だより 5月号紙上
- ⑤ 当選者の発表 記念品の発送をもって発表とかえさせていただきます。
- ⑥ その他 1人で2つ以上の解答はできません。

## 記載例

- ① 解答
- ② 1月号の感想・意見や共済組合への要望など
- ③ 氏名
- ④ 勤務先
- ⑤ 組合員証記号番号

## 編集部だより

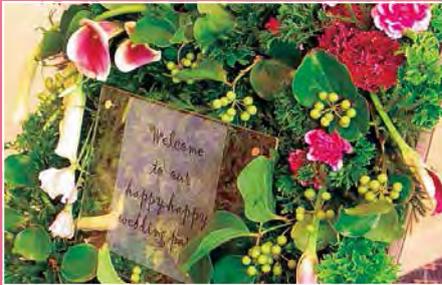
明けましておめでとござい  
ます。平成25年も「共済だより  
E-Life」をよろしくお願  
いいたします。ありきたりでは  
ありませんが、今年がみなさん  
にとって、よい年になりますよう編  
集部一同、心よりご祈念いたしま  
す。  
個人的な話になりますが、今  
年、私は厄年(本厄)にあたりま  
す。昨年は前厄でしたが、大し  
た怪我や病気もせず、無事(?)  
に年を越すことができました。  
これも私の体を気遣ってくれる  
家族や同僚のおかげだと感謝し  
ています。職場の同年の仲間の  
中には、スポーツで骨折した人  
や、交通事故に遭う人までいま  
した。(今は二人とも丸々と太り  
元気です)厄年のせいだけだと  
は思いませんが、他人事とは思  
わず気をつけたいものです。年  
頭から暗い話になってしまい申  
し訳ありませんが、「二年の計は  
元旦にあり」といいますので、浮  
ついた気持ちを引き締め厄年に  
臨みたいと思います。厄年の組  
合員みなさん、一緒に頑張りま  
しょう。

SUN-PARTE SANNO

# Wedding Plan Fantastic wedding



2人だけで結婚式がしたい、  
一緒に暮らしているけど式は挙げていない、  
一度はドレスを着てみたい、写真だけでも残したい…  
結婚式にはいろいろな可能性があります。  
そして、シンプルだけどこコロ残るウェディングは存在します。  
感動はいつもファンタスティック!



## Plan 01 ご結納プラン

二人の永遠の誓いの日が  
思い出深い日になりますように

ご結納料理 6,500円

● 酢の物 / 前菜 / 刺身 / 吸い物 / 天麩羅 / 茶碗蒸 / 蒸し鉢 / 中皿 / 洋皿 / 焼物 / 本菓子 / 食事※季節により、お料理内容の変更がございます。

### 特別限定サービス

サンバルテ山王にてご結納された方に限り、ご披露宴での特別割引の特典がございます。  
※結納品、引出物、引菓子等のご注文も承ります。



## Plan 03 お二人だけの 挙式プラン

披露宴はしないけど式は挙げたい、  
そんなお二人のために

チャペル挙式・神前挙式 各210,000円

● チャペル挙式プラン内容  
挙式料・結婚誓約書・衣裳(タキシード1点・ドレス1点)・美容・写真2ポーズ・控室  
● 神前挙式プラン内容  
挙式料・結婚誓約書・衣裳(紋服1点・白無垢1点)・美容・写真2ポーズ・控室



## Plan 02 和装前撮りプラン

チャペル挙式だけど  
和装の写真も記念に残したい  
そんなお二人のために

189,000円

● プラン内容  
● 衣裳 / 紋服・色打掛・白無垢  
● 写真 / 2ポーズ 着付け  
新郎新婦一式



## Plan 04 少人数プラン

25名様～40名様で結婚式・  
披露宴をお考えの方へ

30名様で 600,000円

★1名様あたり10,000円でご人数の変更が可能です。

● プラン内容  
挙式料(チャペル式又は神前式)、衣裳(チャペル式/タキシード1点・ドレス1点、神前式/紋服1点・白無垢1点)、会場費、親族控室、料理、フリードリンク、会場装花、音響・照明、新郎新婦美容着付料、写真2ポーズ、介添料・印刷物(招待状・席順表・席札)※衣裳は義松屋衣裳店でお選びください。※印刷物は約20種類の中からお選びいただけます。  
● 特典  
乾杯酒(スパークリングワイン)サービス、マイクロ送迎無料(要予約)、新郎新婦様の当日又は前日宿泊料無料(朝食付)、ご参列者ご宿泊特別料金、ご結婚一周年記念ディナーご招待



### SUN-PARTE Wedding の特典

- ① 新郎新婦様に宿泊プレゼント(朝食付)
- ② 列席者の宿泊料割引
- ③ 送迎バス無料送迎(利用条件有)
- ④ 介添料サービス
- ⑤ ジュエリー割引(当ホテル指定店にて)
- ⑥ 新婚旅行割引(割引相当分の旅行券プレゼント)
- ⑦ 結婚寝具特別価格にてご提供(指定店にて)
- ⑧ 婚礼堂家具特別価格にてご提供(指定店にて)

さらに、組合員特典として **ご婚礼衣裳30万円分サービス!**

### 組合員特典

結婚披露宴をご予定の方をご紹介ください!

ご成約の場合、ご紹介いただいた組合員様に

**3万円の高品質券または旅行券をプレゼント!**

さらに、ご紹介いただいた方のご衣裳代が組合員同様**30万円分サービス!**



# サンバルテ山王

〒380-8586 長野市岡田町30-20

TEL/026-228-3011 FAX/026-228-8388

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

サンバルテ山王 検索