

長野県市町村職員共済組合

# 短期給付について(休業給付)

休業給付は、組合員の皆さまが、病気やケガ、または出産や育児、介護などにより勤務 することができないことにより、給料が支給されない休業期間中の生活を支援するための 給付です。

休業給付には5つあり、支給要件や支給金額などは次のとおりです。

休業中に給料の全部が支給されている場合には手当金の支給はありません。また、給料の一部が支給されている場合には手当金の額は調整されます。

ポイント

手当金の給付日数の計算は、支給期間内で週休日を除いた日数 (土日を除いた日数。祝祭日は含みます。)となります。

## 育児休業手当金

組合員が組合員の3歳に満たない子を養育するために育児休業をしたときは、勤務に服さなかった期間で当該育児休業に係る子が1歳(ただし、必要と認められるものとして総務省令で定める場合に該当するときは1歳6か月)に達する日までの期間支給されます。

また、組合員・配偶者ともに育児休業を取得する場合は、1歳2か月までの間の出生日および 産後休暇を含めた1年間について支給されます。

#### 【支給期間】

※次ページ上図(■の部分)

#### 【支給額】

- •給料日額 給料 × 1/22 = A(10円未満四捨五入)
- 給付日額 A × 50/100 × 1.25 (特別職1.0) = B (1円未満切捨て)
- •支 給 額 B × 給付日数



#### ① 子が1歳になる前に復職する場合 → 育児休業期間が終了するまで



#### ②1歳を超えて育児休業を取得する場合 → 子が1歳に達する日まで



#### ③ 組合員・配偶者ともに育児休業を取得する場合(パパ・ママ育休プラス) → 1歳2か月(最大1年間)



#### ④ 総務省令で定める場合に該当するとき → 子が1歳6か月に達する日まで

☆1歳に達する日後の期間について、保育所の入所待機状態である場合や、養育を予定していた配偶者が 死亡、負傷、疾病、離婚等の事情により養育ができない場合



※1歳以前に保育所への入所の申込みが行われ、1歳時点で保育待機状態(入所希望申込書提出・入所希望日・入所不承諾決定がある)となっていない場合は、該当になりません。

## 例えばAさん (一般職) の場合・・・

給料月額 310,600円

育児休業初日から子の1歳誕生日の前日までの支給期間

給付日数 220日

給料日額 310.600円 × 1/22 = 14.120円(10円未満四捨五入)

給付日額 14.120円 × 50/100×1.25 = 8.825円(1円未満切捨て)

支給額 8,825円×220 = 1,941,500円

給付日額 日数

育児休業手当金の額は 1.941.500円

※給料日額については、雇用保険法による上限額が定められています。 平成25年8月1日~ 9,702円(毎年8月1日改定)

#### 【請求書類】

- 育児休業手当金請求書
- 育児休業実績証明書



## 介護休業手当金

組合員が組合員の介護を必要とする一つの継続する状態について、初めて介護休業の承認を 受け、勤務に服さなかった2週間以上の期間について一括して請求した場合に支給されます。

#### 【支給期間】

•組合員の介護を必要とする者の各々が介護を必要とする一の継続する状態ごとに、介護休業 の開始の日から起算して3月を超えない期間。

#### 【支給額】

• 給料日額 給料 × 1/22 = A(10円未満四捨五入)

• 給付日額 A × 40/100 × 1.25 (特別職1.0) = B (1円未満切捨て)

•支給額 B × 給付日数

## 例えばBさん (一般職) の場合・・

給料月額392,800円 介護休業期間2か月

給付日数42日

給料日額 392,800円×1/22=17,850円(10円未満四捨五入)

給付日額 17,850円×40/100×1.25=8,925円(1円未満切捨て)

支給額 8,925円×42=374,850円

給付日額 日数

介護休業手当金の額は 374,850円

※給料日額については、雇用保険法による上限額が定められています。

平成25年8月1日~ 7,761円(毎年8月1日改定)

※介護休暇は1日単位で取得した場合のみ支給の対象となります。

#### 【請求書類】

•介護休業手当金請求書





## 休業手当金

組合員が次の事由により欠勤し、給料が受けられない場合に支給されます。

#### 【支給期間】

| 支 給 事 由                          | 支給期間 |
|----------------------------------|------|
| 1. 被扶養者の病気または負傷                  | 全期間  |
| 2. 組合員の配偶者の出産                    | 14日  |
| 3. 組合員の不慮の災害 (公務外) または被扶養者の不慮の災害 | 5日   |
| 4. 組合員の婚姻、配偶者の死亡、被扶養者の婚姻または葬祭    | 7日   |
| 5. 被扶養者でない配偶者、子または父母の病気または負傷     | 14日  |

#### 【支給額】

- 給料日額 給料 × 1/22 = A(10円未満四捨五入)
- 給付日額 A × 60/100 = B
- •支 給 額 B × 給付日数



## 例えばCさんの場合・・

給料月額 285,000円 休業期間5日(給料全額支給なし)

給付日数 5日

給料日額 285,000円 × 1/22 = 12,950円(10円未満四捨五入)

給付日額 12,950円 × 60/100 = 7,770円

支給額 7,770円×5 = 38,850円

給付日額 日数

休業手当金の額は 38,850円

#### 【請求書類】

- 休業手当金請求書
- ・欠勤届の写し等
- 欠勤期間に係る給料および休暇期間を定めた条例の抜粋の写し



## 傷病手当金

組合員が、公務によらない病気やケガのために勤務することができず、給料の全部または一部が 支給されないときは、勤務することができなくなった日から起算して4日目から支給されます。

1年以上組合員であった方が、退職した際に受けていた傷病手当金は退職後も継続支給されます。また、退職した日に、すでに勤務ができなかった日以降3日を経過しているが、給料の全部または一部が支給されていたため、傷病手当金の支給が行われていなかった場合においても、「退職した際に傷病手当金を受けている場合」に該当し、組合員の資格を喪失した日から支給されます。

#### 【支給期間】

- ・病気、ケガの場合は1年6か月
- ・結核性の病気については3年

#### 【支給額】

- 給料日額 給料 × 1/22 = A(10円未満四捨五入)
- •給付日額 A×2/3×1.25(特別職1.0) = B(1円未満四捨五入)
- •支 給 額 B × 給付日数



## 例えば口さん (一般職) の場合・・

給料月額 416,600円 休業期間1か月(給料全額支給なし) 給付日数 21日

給料日額 416,600円 × 1/22 = 18,940円(10円未満四捨五入)

給付日額 18,940円 × 2/3 × 1.25 = 15,783円 (1円未満四捨五入)

支給額 15,783円×21 = 331,443円

合付日額 日初

傷病手当金の額は 331.443円

- ※勤務できない期間について、次に該当する場合は、傷病手当金の支給額が調整され、傷病手当金の額が上回る場合にはその差額が支給されます。
  - 給料の支給を受けた場合
  - ・同一の傷病について、障害共済年金または障害基礎年金や障害一時金を受ける場合
  - •退職、老齢を給付事由とする年金(全額支給停止を除く)を受ける場合
- ※出産手当金が支給されている場合は、その期間中は支給されません。

#### 【請求書類】

- •傷病手当金請求書(暦月ごとに請求)
- 療養休暇、休職発令の確認できる書類
- •療養休暇、休職期間に係る給料および休業期間を定めた条例の抜粋の写し

## 出産手当金

組合員が出産のため勤務することができなくなり、給料の全部または一部が支給されないときに支給されます。

妊娠4か月以上(正常分娩、異常分娩を問わない)の出産が対象となります。

#### 【支給期間】

- ・出産の日(出産の日が出産予定日後である場合には出産予定日)以前 42日(多胎妊娠の場合は98日)から出産の日後56日までの間
- ※1年以上組合員であった方が、出産手当金の支給期間内に退職した場合は、退職後の支給期間について支給されます。

#### 【支給額】

• 傷病手当金と同様



## 例えばEさん (一般職) の場合・・・

給料月額 210,700円 平成25年10月1日出産 出産日に退職

支給期間 平成25年10月2日~11月26日の56日間

給付日数 40日

給料日額 210,700円 × 1/22 = 9,580円 (10円未満四捨五入)

給付日額 9.580円 × 2/3 ×1.25= 7.983円(1円未満四捨五入)

支給額 7,983円×40 = 319,320円

合付日額 日数

出産手当金の額は 319,320円

#### 【請求書類】

•出産手当金請求書

請求方法

各所属所の共済担当課で手続きを行ってください。 詳細については、共済組合医療福祉課医療担当まで お問い合わせください。





低利

手数料、保証料不要

給与天引き

住宅貸付では、住宅の新築、増改築、修理等に対して貸付を行っていますので、ぜひご利用ください。 なお、すでに共済組合の住宅貸付を利用されている方も、限度額の範囲内で借替による住宅貸付の申込が可能です。

| 貸付事由                         | 自己の用に供するための住宅の新築、増築、改築、修理、若しくは購入、<br>または住宅の敷地購入                                 |
|------------------------------|---|
| 貸付時期                         | ①新築、増築、改築または修理に対する貸付は、工事期間前または工事期間中<br>②住宅の購入または敷地の購入に対する貸付は、当該購入前              |
| 貸付限度額                        | 表1のとおり  |
| 利 率<br>(変動、平成25年<br>10月1日現在) | ①貸付金額が400万円以下のとき 年2.72% (一部負担金0.06%含む)<br>②貸付金額が400万円を超えるとき 年2.66% ※抵当権設定が必要です。 |
| 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、貸付申込書および添付書類を提出して<br>ください。                              |
| 【添付書類】                       | 表2のとおり  |
| 【申込締切】                       | 貸付希望月の前月末日(必着)  |
| 貸付金交付                        | 貸付希望月の末日 組合員の指定口座に送金  |
| 償還方法                         | 給与および賞与から天引き(6月、12月は平常月の3倍償還)   |

#### 注意

住宅貸付を申込みされるときは、次の要件を満たすことが必要です。

- 1 組合員が生活の本拠として居住する建物であること(車庫や倉庫等、組合員およびその家族が直接居住の用に 共しない建物には貸付できません)。
- 2 増改築、修理の場合は現に居住している建物であること。
- 3 候補物件は、所属所への通勤可能な地域内であること。
- 4 候補物件以外に住宅等をもたないこと。
- 5 店舗、旅館等営利を目的としないこと。

#### 表1 住宅貸付の限度額

#### 住宅貸付の限度額=申込時の給料月額×次に掲げる組合員期間の区分に応じた月数

| 組合員   | 期間の区分に応じた月 | 数   |
|-------|------------|-----|
| 組合員期間 | 1年以上 6年未満  | 7月  |
| 組合員期間 | 6年以上11年未満  | 15月 |
| 組合員期間 | 11年以上16年未満 | 22月 |
| 組合員期間 | 16年以上20年未満 | 28月 |
| 組合員期間 | 20年以上25年未満 | 43月 |
| 組合員期間 | 25年以上30年未満 | 60月 |
| 組合員期間 | 30年以上      | 69月 |

#### 《最高限度額》

左記算定金額が1,800万円を超える場合は、1,800万円



#### 《最低補償額》

前表の金額が次の組合員期間に応じた金額 に満たない場合は、当該金額まで貸付が受け られます。

組合員期間 3年未満 100万円 組合員期間 3年以上7年未満 400万円 組合員期間 7年以上12年未満 700万円 組合員期間12年以上17年未満 900万円 組合員期間17年以上 1,100万円



#### 注意

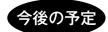
当該限度額の他、月収(給料月額)に対する償還額(他の金融機関からの借入れ分、共済組合からの既借入れ分を含む、以下同じ。)、年収(給料月額の16倍)に対する償還額が、それぞれ100分の30を超えるときは貸付できません。

#### 表2 添付書類

| 事由                     |             | 住   | 宅 |   | 敷 | 地 |  |
|------------------------|-------------|-----|---|---|---|---|--|
| ∌曲                     | 新           | 増   | 修 | 購 | 購 | 補 | 備考                                     |
| 添付書類                   | 築           | 増改築 | 理 | 入 | 入 | 修 |  |
| 印鑑登録証明書                | 0           | 0   | 0 | 0 | 0 | 0 |  |
| 登記事項証明書<br>(全部事項証明書)土地 | 0           | 0   |   | 0 | 0 | 0 | △抵当権設定を要する場合は添付                        |
| 登記事項証明書<br>(全部事項証明書)建物 | $\triangle$ | 0   | 0 | 0 |   |   | △現住宅の解体に伴う同一敷地内への新築の場合は、解体物件に<br>ついて添付 |
| 所有者の同意書                | 0           | 0   | 0 |   |   |   | 敷地・家屋が自己以外の所有の場合                       |
| 建築確認通知書または<br>工事届      | 0           | 0   |   |   |   |   | 建築確認通知書には確認申請書 (第1面から第5面まで) も添付        |
| 平面図<br>(敷地購入は所在図)      | 0           | 0   | 0 | 0 | 0 | 0 | 増改築修理の場合は新旧の分かるもの                      |
| 工事請負契約書または<br>工事費用見積書  | 0           | 0   | 0 |   |   | 0 |  |
| 売買契約書                  |             |     |   | 0 | 0 |   | 登記事項証明書 (土地) の地目が農地であるとき               |
| 農地転用許可書                | 0           | 0   |   | 0 | 0 |   | 契約者の名義人が借受人以外となる場合                     |

<sup>※</sup>必要に応じて別途書類の提出を依頼する場合があります。

共済組合の貸付事業は、住宅貸付の他、普通貸付、特別貸付(医療、入学、修学、結婚、葬祭)、災害貸付、在宅介護対応住宅貸付もありますのでご利用ください。





| 借受希望月 | 送金予定日     | 申込締切日      |
|-------|-----------|------------|
| 11月   | 11月29日(金) | 10月31日 (木) |
| 12月   | 12月26日(木) | 11月29日 (金) |
| 1月    | 1月31日(金)  | 12月27日(金)  |

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><br>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><br>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<br>える場合も抵当権設定) |

お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724

<sup>※</sup>住宅貸付の対象となった不動産の購入、工事および住宅建築が完了したときは「工事完了届」を提出いただきます(別途、添付書類あり)。

## 障害共済年金について



#### ~病気やケガで万が一障害の状態となってしまったら~

今回は、長期給付の一つである障害を支給事由とする年金について説明します。

障害共済年金は、組合員である間に初診日のある傷病が原因となって、3級以上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。

なお、障害等級が1級または2級に該当する程度の障害の状態になったときは、原則として国民年金制度の障害基礎年金も支給されます。

#### どんな場合に障害共済年金が支給されるの?

#### 障害共済年金の支給要件

次のいずれかに該当するときに、障害共済年金が支給されま す。

#### ①障害認定日において障害の状態にあるとき

組合員である間に初診日(注1)があり、かつ、障害認定日(注2)において、障害等級が1級、2級または3級に該当する程度の障害の状態(注3)にあるとき

#### ②障害認定日後に障害の状態になったとき(事後重症制度)

障害認定日において、障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になかった人が、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の障害の状態になったとき

#### ③他の障害と併合して初めて該当するとき(基準障害制度)

組合員である間に初診日のある傷病による障害「基準傷病」と、その他の傷病(基準傷病の初診日以前の傷病に限

る。) による障害とを併合して、障害認定日以後65歳に達する 日の前日までの間に、障害等級が1級または2級に該当する 程度の障害の状態をなったとき

- (注1) 初診日とは、その傷病について初めて医師または歯科 医師の診療を受けた日をいいます。
- (注2) 障害認定日とは、初診日から起算して1年6か月を経過した日。または、その期間内に傷病が治った日またはその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日をいいます。
- (注3) 障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態 については、県などから交付される身体障害者手帳と の等級とは異なり、地方公務員等共済組合法で定め られている等級となります。

#### 支給要件に該当すると思われるときはどうしたらよいの?

#### 共済組合にお問い合わせを

支給要件に該当されると思われるときや障害の状態になって しまったと思われるときは、共済組合にお問い合わせください。 所属所の共済事務担当者を経由することが原則ですが、組合員 ご本人や組合員のご家族からのお問い合わせでも構いませんの で、早めのお問い合わせをお願いいたします。



#### 書類の送付

共済組合では初診日が組合員期間中にあるか、障害認定日に 到達しているか (するか) など確認し、定められた様式の診断書 用紙や手続きに必要となる書類を共済組合から所属所の共済 事務担当者またはご自宅に送付いたします。



#### 診断書の作成から提出

かかりつけの医師等に診断書を作成依頼し、診断書作成後他の書類と共に所属所の共済事務担当者へ提出してください(障

害共済年金請求書に所属所長の証明印等が必要なことから所属所を経由して提出していただきます。)



#### 障害程度の診査

診断書を全国市町村職員共済組合連合会に送付し、認定医に障害程度の診査をしていただきます。診査結果が通知されるには、概ね2か月程期間を要します。また、診断書の記載事項に不明な点がある場合には、確認してからの診査となるため、診断書の内容等によっては、2か月以上かかる場合もあります。



#### 診査結果と年金請求に必要な書類の送付

障害程度の診査結果が全国市町村職員共済組合連合会から 通知され次第、所属所の担当者を経由して、障害等級に応じて 障害共済年金や障害基礎年金(1.2級に該当した場合のみ)決 定に必要な書類等の提出を依頼します。

#### 診断書の提出と支給開始時期について

#### (1) 障害認定日による請求

障害認定日による請求をする場合は、障害認定日以後3か月以内の診断書が必要となります。この場合、支給開始時期は障害認定日の属する月の翌月分からとなります(ただし、障害認定日から1年以上経過して請求する場合は、さらに現在の診断書が必要となります)。

#### ①初診日から1年6か月を経過した場合



#### ②初診日から1年6か月を経過する前に傷病が治った若しくは症状が固定した場合



#### (2) 事後重症制度による請求

障害認定日に1級から3級に該当する程度の障害の状態になくても、その後3級以上に該当する程度の障害の状態となり請求をする場合は、請求日以前3か月以内の診断書が必要となります。この場合、支給開始時期は請求日の属する月の翌月分からとなります。



#### 障害共済年金を受けられなくなるときはどんなとき

障害共済年金の受給権者が在職中のときは、障害共済年金は支給停止となります。

ただし、給料の額に応じて年金の一部を受けられる場合もあります。

なお、国民年金制度の障害基礎年金は在職中であっても支給されます。

また、障害共済年金の受給権者が死亡したときは、障害共済年金を受ける権利は消滅します。

このほか、障害の程度が減退して障害等級3級にも該当しなくなったときは、障害共済年金の支給が停止となり、該当しなくなった日からその状態のまま3年を経過し、かつ、65歳に達したときは、障害共済年金を受ける権利は消滅します。



人工透析を受けはじめてからしばらくしたら、障害共済年金が受けられると聞きました。 いつから受けることができるのでしょうか?

初診日:平成24年9月1日

人工透析開始日:平成25年6月15日



通常、初診日から起算して1年6か月を経過した日が障害認定日ですが、初診日から1年6か月を経過していなくても、その期間内にその傷病が治ったとき、またはその症状が固定し治療の効果が期待できない状態に至ったときは、その日が障害認定日となります。

人工透析療法施行中のものは、人工透析を初めて受けた日から起算して3か月を経過した日(初診日から1年6か月以内の日に限る。)が障害認定日となり、通常、障害等級2級に該当することとなります。

したがって、あなたの障害認定日は平成25年9月15日となり、翌月から障害共済年金を受けることができます。 ただし、組合員として在職中は、障害共済年金は、原則、在職停止となります。

なお、障害基礎年金は、在職中であっても受給することができます。

- ※上記の事例は、平成25年10月1日現在の診断書(平成25年9月15日以後3か月以内の状態の診断書)を共済組合に提出し、後日、障害程度の診査で2級に該当したと仮定してあります。
- 注)初診日から1年6か月を経過しなくても障害認定日となるケースは、その他に以下のようなものがあります。
- (1) 人工骨頭または人工関節をそう入置換した場合は、そう入置換した日
- (2) 心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着した場合は、装着した日
- (3) 人工肛門または新膀胱の造設、尿路変更術を施術した場合は造設または手術を施した日
- (4) 切断または離断による肢体の障害は、原則として切断または離断した日
- (5) 咽頭全摘出の場合は、全摘出した日
- (6) 在宅酸素療法を行っている場合は、在宅酸素療法を開始した日





## 扶養者認定講座

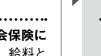
前回に引き続き、みなさんからの質問にお答えします。



#### 妻が就職しましたが、 届出は必要ですか?

被扶養者であった妻が8月に就職(社会保険に **加入**) しましたが、3週間ほどで退職をし、給料と して9万円を受け取りまし

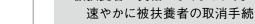
扶養認定の要件となる基 準額月額108,334円未満 ですが、被扶養者の取消手 続きは必要となりますか。



#### 社会保険等に1日でも加入し

た場合は、取消手続きが必要で す。社会保険等に加入した時点で 被扶養者の資格がなくなります。

きをしてください。なお、退職後、収入がなく被扶 養者の認定要件を満たす場合には再認定の手続 きも行ってください。



#### 国民年金第3号被保険者の未加入期間などのトラブルにつながります!!

就職により社会保険等の加入と同時に厚生年金の資格取得をすると、国民年金第3号被保険者の資格は喪失しま す。1日でも厚生年金の資格取得をした場合で、その後、国民年金第3号被保険者に戻るためには、被扶養者の再認定に 係る「被扶養者申告書と国民年金第3号被保険者資格取得届書|を共済組合へ提出する必要があります。

この手続きを怠ってしまうと国民年金の保険料未納扱いとなってしまいます!!

8月1日就職 8月20日退職

■届出をした場合

厚生年金

国民年金第3号被保険者

(事由発生から30日以内に共済組合へ届出を行ったとき)

■届出をしなかった場合

国民年金第3号被保険者

国民年金第3号被保険者

厚生年金

厚生年金資格喪失後は、国民年金第1号被保険者の保険料未納扱 いとなってしまう。

現在、パートなどをされている被扶養配偶者の方で、勤務形態の変更等で勤務先の年金・保険に加入していませんで しょうか?状況を確認し、必要に応じて共済組合へ届出をしてください。

#### \*国民年金被保険者の種類

- ・第1号被保険者…日本国内に居住する20歳以上60歳未満の者(第2号被保険者、第3号被保険者は除く。)
- ・第2号被保険者…被用者年金保険各法(厚生年金や共済組合等)の被保険者または組合員
- ・第3号被保険者…組合員など(第2号被保険者)の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の者

共済組合では国民年金第3号被保険者の届出について、内容を確認して日本年金機構長野事務センターへ届出をす る経由事務を行っています。次のときには共済組合へ届出をしてくだい。

- ◎資格取得届が必要なとき ・20歳以上60歳未満の配偶者が被扶養者となったとき(扶養認定の手続きと同時に提出)
  - ・被扶養者配偶者が20歳になったとき

◎資格喪失届が必要なとき
第3号被保険者が死亡したとき

◎住所変更届が必要なとき
第3号被保険者が住所を変更したとき

#### 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される方は、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カ月の平均給料が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。





市町村・都市職員共済組合が運営している宿泊施設は相互に 利用するすることができます。

また、お得なプランを用意している宿泊施設もございます。 この機会に、是非ご利用ください。

※お申し込み・お問合せは各施設まで直接ご連絡ください。

「旅と宿」ホームページにて、 各宿泊施設の詳細情報を ご覧いただけます。

旅と宿

検索

http://www.ctv-yado.jp/





#### ホテルポールスター札幌

シングル素泊り 自組 6,930 円 他組 6,930 円 シングル朝食付 自組 7,500 円 他組 8,190 円 平成 25 年 8 月 1 日(木)~12 月 5 日(木)まで の期間、施設改修工事のため全館休館となります。

〒 060-0004 北海道札幌市中央区北 4 条西 6

**2011-330-2531** (宿泊予約直通)

http://www.polestar-sapporo.com



#### オテルノースシティ

シングル素泊り **7,210 円**(税サ込)~シングル朝食付 **7,710 円**(税サ込)~ ※詳しくは施設へ直接お問合せください。

〒064-8645 北海道札幌市中央区南9条西1

**2011-512-9748** 

http://www.northcity.or.jp/



#### アップルパレス青森

[組合員限定! 2 食付プラン] ご夕食にフルコース、又は会席料理をお選びし ただくプランです。

お一人様 1 泊夕・朝食付 10,000 円 (税サ込)

〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5

**☎**017-723-5600

http://www.apple-palace.com/



#### 宮城県/パレス松洲松島町

1泊2食付9,800円~ おかげ様でオープンより 25 周年を迎え、特別謝恩プラン(6月~翌年3月まで)を実施中 です。是非ご利用ください。

〒981-0215 宮城県宮城郡松島町高城字浜38

**2022-354-2106** 

http://www.palace-matsushima.jp/



#### 当が帰っうしお荘

平成 25 年 7 月 1 日リニューアルオープン 旬の幸をご賞味ください。 季節の特別膳 グルメコース **11,500 円**(税 サ込)~

※その他、通常コースもご用意しております。**8,000円**(税サ込) 〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23

**☎**0235-75-2715

http://www.ushiosou.net/



#### 山形県 むつみ荘

山形の美味の数々、米沢牛とワインをご賞味ください。 季節の特別膳 12,500円 (税サ込)~、米沢牛コース 13,500円 (税サ込)~、その他、通常コースもご用 意しております。8,500円 (税サ込)~

〒999-2211 山形県南陽市赤湯字森先233-1

**20238-43-3035** 

http://www.mutsumisou.jp/



#### 福島市 ホテル福島グリーンパレス

駅から徒歩3分の好立地。結婚式・会議・宴 会にも最適です。

シングル 4,851 円(税サ込)~ 朝食(和・洋)840 円 5階フロアにサウナ完備 駐車場無料 無線 LAN 設置

〒960-8068 福島県福島市太田町13-53

**2024-533-1171** 

http://www.fukushimagp.com/



北



#### 大洗鷗松亭

1泊2食付**11,700円**(税サ込・定員利用)~ ※休前日・夏季期間・年末年始は除きます。 新メニュー「健康膳」は、低カロリーなのに おいしいと評判です!!

〒 311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 8179-5

**2029-266-1122** 

http://www.iba-kyo.com/hp/oushoutei/



#### 版木県/ 那須塩原市 ホテルニューもみぢ

[組合員料金]

1泊2食付(税サ込)

通常期 平日 8,812円~ 土・休前日 10,545円~ ※繁忙期・閑散期の期間および料金等は施設に直接お問合せ下さい。

〒 329-2921 栃木県那須塩原市塩原 1074

**☎**0287-32-3215

http://www.tochigi-kyosai.jp



#### | 那須の森ヴィレッジ

[申込] 直接 [料金] 1 泊 2 食付 (税サ入湯税込) **9,500 円**~ お得なパック・プランを取り揃えております

〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高久乙字遅山3375-637

**20287-78-1636** 

http://www.c-scskyousai.or.jp/



#### 群馬県 アルペンローゼ

[組合員用]

1 泊 2 食付 (税サ込) 平日 **11,584 円**~ ※シーズン **12,739 円**~

※土曜日・春・夏・冬休み・年末年始・GW等

〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2

**20279-88-1300** 

http://www.saitama-ctv-kyosai.net/alpenrose/index.html



#### 葉 オークラ千葉ホテル

ツイン7,000円~

(2名利用時の1名様あたり、朝食付税サ込) 駐車場と大浴場は無料。干葉中心街からのアクセスもよく、手軽にリゾート気分が楽しめます。

〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3

**2043-248-1111** 

http://www.okura-chiba.com



#### 黒潮荘

[申込] 直接

十業県/ 鴨川市

[料金] 1 泊 2 食付 **11,122 円**(税サ込) ~ (特定日は別料金) お得なプランもありますので施設へ直接お問合せください。

〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565

**☎**04-7092-2205

http://www.c-scskyousai.or.jp/kuroshio



#### <sup>諫都</sup> 東京グリーンパレス

航空券付きパックをご利用の場合は下記HPから直接お申込みください。

季節ごとに組合員向けのお得なプランもご用意 しています。

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

**☎**03-5210-4600

http://www.tokyogp.com/



#### 東京都 ザ・クレストホテル立川

1 泊朝食付 シングル **8,316 円**〜 ツイン **15,708 円**〜

〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1

**☎**042-521-1111

http://www.cresthotel-tachikawa.com/



#### 湯河原温泉 ちとせ

1 泊 2 食付(税サ入湯税込) 平日 **13,085 円**~

土·祝前日 14,240 円~

※ 60 歳以上の方及び団体利用は別途割引プランあり。

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1

**☎**0465-63-0121

http://www.kanagawa-kyosai.jp/chitose



#### **ポーホテルやまなみ**

1 泊 2 食付(税サ込)

・自組・他組 平日 10,500 円~ 土・休前日 13,000 円~ ・その他 平日 11,500 円~ 土・休前日 14,000 円~ 詳細は施設にお問合せください。

〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1

**2055-262-5522** 

http://www.hotelyamanami.com



#### 陽点 アクアーレ長岡

[宿泊料金]

日~金曜日 1泊2食付 **8,500円**~ 土・祝前日 1泊2食付 **11,000円**~ 詳細は直接お電話にてお問合せください。

〒940-2147 新潟県長岡市新陽2-5-1

**20258-47-5656** 

http://www.aquarenagaoka.or.jp/



#### 新潟県/ 瀬波はまなす荘

[宿泊料金]

1 泊 2 食付 **8,928 円** (税込) ~ 日本海の夕日に絶景露天風呂と海の幸。露天風呂付客室、足湯もございます。 連泊で更にお安くなります。

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17

**20254-52-5291** 

http://www.kyousai-niigata.jp



#### <sup>富山県</sup>グリーンビュー立山

平日 **11,400 円**~ 土・祝前日 **12,600 円**~ 年末・年始 **16,840 円**~ (1 泊 2 食付、税サ込)

〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原

**2076-482-1716** 

http://www.greenview-t.jp/



#### 石川県 おびし荘

1 泊 2 食付 **10,450 円** 特定日 **11,650 円**(土曜日等)季節ごとに各種プランあり(特定日とプランについては、直接施設へお問合せください。)

〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55

**20761-65-1831** 

http://www12.ocn.ne.jp/~obishiso/

#### |越路

1泊2食付(税サ込) 閑散期 9,250円~ 通常期 9,900 円~ 繁忙期 11,050 円~ ※閑散期、通常期、繁忙期の区分はホームペー ジ等をご参照ください。

〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201

**☎**0776-77-3151

http://www.koshiii.biz



#### |サンパルテ山王

県都長野市の中枢部に位置し善光寺・松代等の 北信濃観光の拠点として最適なロケーション 【1 泊 2 食付の宿泊プラン 8,000 円~】

〒380-8586 長野県長野市岡田町30-20

**2026-228-3011** 

http://www.sanno.or.ip/



#### 長野県/ 湯香里荘

1泊2食付9.400円~ 季節毎の特別料理プランもございます。 料金等詳細については直接お問合せください

〒381-0402 長野県下高井郡山ノ内町佐野2592

**20269-33-2222** 

http://www15.ocn.ne.jp/~yukariso/



#### <sup>岐阜県</sup> 紫雲荘

ごしください。

- 1 泊 2 食付 基本料金 9,967 円 (税サ込)
- ・飛騨牛御膳などの「特別料理」コースもございます。 ・天下の名湯「下呂温泉」で癒しのひとときをお過

〒509-2207 岐阜県下呂市湯之島692-23

**☎**0576-25-2101

http://www.geroonsen-shiunso.or.jp/



#### シーサイドいずたが

1 泊 2 食付 平日料金 9,000 円~ (日~木曜 泊)※除外日:GW、夏季、年末年始、休日 の前日泊 通常料金 10,545 円~※除外日: 平日料金日、夏季、年末年始

〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12

**☎**0120-73-1241

http://t-kyosai.jp/



#### レイクサイド入鹿

料金

一室 2 名以上 大人 **8,500 円**~ 小学生 **5,700 円**~ 年末年始 大人 **11,800 円** 小学生 **6,300 円** 1泊2食付(税サ込・入湯税別)

〒484-0024 愛知県犬山市字喜六屋敷118

**20568-67-3811** 

http://www.kyosai-aichi.or.jp/lake/



#### シーサイド伊良湖

| 区分  | プラン名     | 料金     | 備考          |
|-----|----------|--------|-------------|
| + 1 | デラックスプラン | 9,500円 |             |
|     | エコノミープラン | 7,500円 | (1泊2食付、税サ込) |
| 小人  | お子様プラン   | 4,610円 |             |
|     |          |        |             |

※平日、休日の区別なく均一料金となっております。※12/29~1/2は1,150円加算。

〒441-3615 愛知県田原市中山町岬1-43

**☎**0531-35-1151

http://www.aichitoshi-kvosai.ip



#### サンペルラ志摩

伊勢志摩の海の幸が盛りだくさんの各コースからお選びく ださい。詳しくはホームページをご覧ください。 (大人 1 泊 2 食付、税込)・志摩コース **12,000 円**~ ・お すすめコース 14,000 円~ ・海の幸コース 16,000 円~

〒517-0204 三重県志摩市磯部町的矢314

**20599-57-2130** 

http://www.m-kyosai.jp/sunperla/



#### ホテルピアザびわ湖

歴史と文化、そして豊かな自然に彩られた古都 大津。光きらめく琵琶湖のほとりで心を満たす くつろぎのひととき。

心を潤す贅沢な時間をお届けします。

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20

**2077-527-6333** 

http://www.hotelpiazza.com/



#### 憩いの里湖西

《季節ごとのお得な宿泊プラン》

- ・1 泊 2 食付 **6,000 円**~ ・お子様プラン **4,500 円**~

〒520-1121 滋賀県高島市勝野1533

**20740-36-2345** 

http://www.shiga-kyosai.jp/kosei/index.shtml



#### <sup>京都府</sup> ホテル セントノーム京都

シングル 8,662円、ツイン 16,747円 (2名) 税サ込室料 (年末年始除く)。 詳しくは直接お問合せください。

〒601-8004 京都府京都市南区東九条東山王町19-1 (竹田街道八条東入ル)

**☎**075-682-8777

http://www.centnovum.or.jp



#### シティプラザ大阪

「ミシュランガイド京都・大阪・神戸・奈良 2013」に掲載されました。 1 室素泊まり シングル **8,925 円** コンパクトツイン **13,125 円** 

〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-31

**206-6947-7702** 

http://www.cityplaza.or.jp/



#### ೣೣೣೣೢಁ ひょうご共済会館

[得とくプラン] 金・土曜日・祝前日を除く 1 泊夕食付 7,000 円 (朝食サービス) 宿泊 シングル 6,000 円、ツイン 5,500 円~ 和室 4,800 円~ 定休日 12/29 ~ 1/3

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13

**2078-222-2600** 

http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan



#### 兵庫県 ゆめ春来

[平日お得プラン] 1泊2食付11,000円(入湯税別) ※対象期間についてはお問合せください。

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

**20796-99-2211** 

http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki



#### ーポープスターとっとり

1 泊 2 食付 (税サ込) 和室 8,933 円~ 洋室 9,511 円~

〒680-0834 鳥取県鳥取市永楽温泉町556

**☎**0857-26-3311

http://hopestar.jp



#### <sup>鳥取県</sup> 渓泉閣

1 泊 2 食付 日~木曜日 10,500 円~ 金土曜日 13,100円

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180

**☎**0858-43-0828

http://www.keisenkaku.com



#### **防長苑**

1泊朝食付 5,232 円~

ご夕食はお部屋食 (5,000円より予約制) ま たはレストラン (予約不要) をご利用いただけ

〒753-0077 山口県山口市熊野町4-29

**☎**083-922-3555

http://www.bochoen.jp



#### <sup>鳥取県</sup>/ **弓ヶ浜荘**

天然温泉かけ流し

1泊2食付(ご夕食はお部屋食です。) 日曜日~木曜日 9,500 円

金·土曜日 11,500 円

〒683-0001 鳥取県米子市皆生温泉4-6-12

**20859-22-7476** 

http://www.vumisou.ip/



**剛児** サン・ピーチ OKAYAMA

岡山カルチャーゾーン周遊マップ付 1泊2食付 シン グル7,800円 ツイン7,500円(税サ込) 朝食一バイキ ング 夕食一ステーキ陶板焼御膳・お刺身御膳より選択

〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-3-31

☎086-225-0631

http://www.sunpeach.jp



#### 版版 ホテル白鳥

シングル素泊り 6,150円 (税サ込) ~ ツイン素泊り (1 名料金) 5,750円 (税サ込) ~ 詳しくは直接お問合せください。 インターネット予約限定早特プランもございます。

〒690-0852 島根県松江市千鳥町20

**20852-21-6195** 

http://www.hotel-hakucho.jp/

泊れば泊るほどお得! 四国4県共済会館合同キャンペーン!!

詳しくはキャンペーンページをご覧ください⇒http://www.shikokutabigekijou.com





#### 徳島市・ホテル千秋閣

[宿泊料金] シングル 5,775 円 ツイン 12,126 円 [料理長おすすめ1泊2食付プラン] お一人様 8,400円

〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55

**2088-622-9121** 

http://www.sensvukaku.ip/



#### ホテルマリンパレスさぬき

[さぬきお手頃プラン] 1泊2食付(税込) 7,000円~ シングル 1 泊朝食付 5,340 円~ ツイン1泊朝食付 4.840 円~

〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4

**☎**087-851-6677

http://www.mp-sanuki.jp/



#### <sup>愛媛県</sup> えひめ共済会館

松山市の中心に位置し、交通アクセス良好。駐 車29台 シングルバスなし 3,500円 (税込) ツイン・和室 (2名1室) 3,800 円~ 朝食バイキング 950 円 (税込)

〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1

**☎**089-945-6311

http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/



#### 高知県 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE

[カツオたたきプラン] 1泊2食付7,000円(税サ込) ※お得な朝食付きプランもございます。

〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20

**☎**088-823-3211

http://www.kochi-cs.jp



#### 宮崎市 ひまわり荘

JR 宮崎駅より徒歩約9分、宮崎の中心部に位 置するヨーロッパ調の落ち着いたホテルです。 1 泊 1 名様 (税込) シングル 5,775 円~ ツイン 5,355円

〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5

**☎**0985-24-5285

http://www.himawarisou.com



#### 唯元島市 マリンパレスかごしま

1泊2食付(税サ込) シングル 10,891 円 ツイン 10,314 円~ 和室 9,736 円~

詳細は施設へ直接お問合せ下さい。

〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8

**2099-253-8822** 

http://www.maripala.com/





#### 医療費統計 Vol. 28 — 過去3年間の医療費について

今回は過去3年間の1人当たりの医療費の推移についてお知らせします。

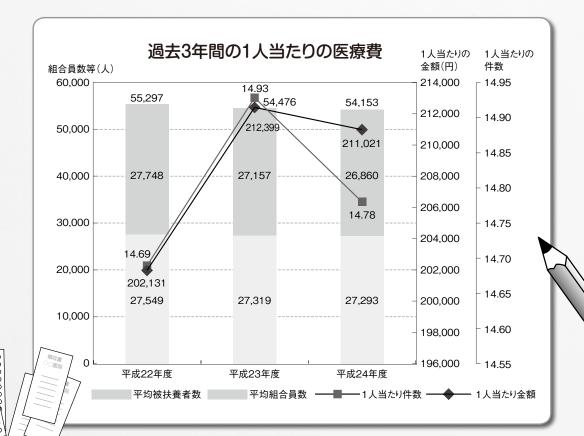
ここ数年の組合員数の減少、それに伴う被扶養者数の減少という状況のなかで、医療費はどのように推移しているでしょう。

詳しくは、下表のような結果になりますが、医療費については1人当たりの件数、金額とも に組合員数や被扶養者数と同じような減少傾向とはなっていないようです。

組合員数が減少傾向であるので、当然、医療費が減らなければ財源が厳しくなり、高齢者医療制度への支援金などの増加も伴って、みなさんの負担額(掛金)も大きくなってしまいます。

医療費の削減には、「自分で防げる病気は自分で防ぐ」ということが重要です。

そのために、普段の生活を見直しつつ、定期的な検診(人間ドックなど)の受診や、40歳以上の方は毎年の特定健診で生活習慣病を未然に防ぐなど、日頃からの健康管理を心がけましょう。



## 柔道整復師 (整骨院・接骨院)の 施術について

整骨院・接骨院の施術を受ける組合員および被扶養者の方が多くなってきています。 柔道整復師は厚生労働省の免許が交付されていますが、医師の資格ではありませんので、 健康保険が適用となる (組合員証等が使える) 症状は限定されています。

健康保険が使えて自己負担分だけ支払えばよい場合と、健康保険が使えず、全額自己負担となる場合がありますので受診の際には十分注意してください。

#### 健康保険が使える場合

#### 急性または亜急性の外傷性の

- ・打撲
- ・ねんざ
- ・挫傷 (肉離れ)
- ・骨折
- ・脱臼 など

※ただし応急手当の場合を除き、 骨折・不全骨折・脱臼には 「医師の同意」が必要です。



#### 健康保険が使えない場合

- ・日常生活における慢性的な肩こり、腰痛
- ・スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 神経痛、リウマチ、 ヘルニアなどの病気 からくる痛みや凝り
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術



#### ● 整骨院・接骨院へかかるときの注意点 ●

1. 「療養費支給申請書」の内容を確認して署名しましょう。

柔道整復師の施術が健康保険の適用となるときは、「療養費支給申請書」が必要となります。申請書中の負傷名、日数、金額等をよく確認し、必ず自分で署名または捺印をしましょう。

2. 領収書をもらい内容を確認して保管しましょう。

共済組合から半期に1度送付される医療費通知書と照らし合わせて、内容を確認しましょう。領収書は所得税の確定申告で医療費控除対象になりますので、大切に保管しておいてください。

3. 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、 医師の診断を受けましょう。

#### 特定健康診査は受診されましたか?



特定健康診査は、40歳以上75歳未満を対象に、生活習慣病の予防とその早期発見を目的とした健診です。

組合員のみなさまは、職場の健康診断や人間ドックを受診することで、特 定健康診査を受診したことになります。

被扶養者のみなさまは、人間ドック受診のほか、送付済みの**特定健康診査受 診券**を共済組合が委託する医療機関にお持ちいただき、**無料**で受診すること ができます。

40歳未満のみなさまも、 年に1度健康診断や人間ドックを 受診しましょう。 ご自身やご家族の健康ため、 年に1度特定健康診査を必ず 受診しましょう。

### 特定保健指導を利用しましょう!!

特定健康診査を受診した結果、動機付け支援・積極的支援と判定された方は、特定保健指導の対象になります。

対象者には、共済組合から**特定保健指導利用券**を送付します。

特定保健指導利用券を実施機関に提 出することにより、**無料**で特定保健指 導を利用することができます。

特定保健指導は、保健師や栄養士などの専門家によって行われる生活改善 の支援プログラムです。 保健指導対象者の方は、 生活習慣病になる確率が高いと 考えられますので、特定保健指導を 利用しましょう。



#### 健康応援セミナーについて

個人での利用のほか、共済組合では、委託した保健指導機関(長野県健康づくり事業団)が皆様の 所属所へ出向いて特定保健指導を集団で行う、健康応援セミナーを開催しています。

保健指導対象者10名以上の参集があった場合で、所属所が共済組合へ申請を行うことにより開催が可能となります。

所属所単位での開催となりますので、ご希望の方は共済組合事務担当者へご相談ください。

## ライフサポート年金が スタートしました!

10月1日から新年度のライフサポート年金がスタートしました。

各コース(プラン)の加入者数は表1のとおり、今年度も高い加入率を維持しています。

昨年よりも重病克服支援プラン、退職後継続プランの新規加入者が増加し、多くの方にご加入いただきました。

#### 表1 平成25年10月1日現在加入者数等

(人)

|               | 本人    | 14,579 |  |
|---------------|-------|--------|--|
| ライフサポート年金     | 配偶者   | 4,279  |  |
|               | 遺児育英  | 4,036  |  |
| は一般ないは一つ。     | 本人    | 2,947  |  |
| 退職後継続プラン      | 配偶者   | 376    |  |
| 重病克服支援プラン     | 本人    | 8,131  |  |
| 里納兄服又抜ノノノ<br> | 配偶者   | 1,964  |  |
| 健康づくりサポ       | 3,830 |        |  |
| 加入率           | 54.8% |        |  |

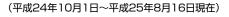


#### 【昨年度の保険金のお支払結果】

平成24年度の保険金の支払件数等は、表2のとおりです。昨年の同じ時期と比較すると、ライフサポート 年金は5件減少し、重病克服支援プランは12件減少しました。

表2 平成24年度 ライフサポート年金お支払件数

|                      | 件数  | 金額       |
|----------------------|-----|----------|
| ライフサポート年金<br>(配偶者含む) | 17件 | 22,230万円 |
| 重病克服支援プラン            | 12件 | 3,300万円  |





#### 【配当金のお知らせ】

平成24年度のライフサポート年金のお支払結果をもとに収支計算を行い、平成24年度の加入者(平成25年9月30日現在の加入者)に配当金の支払を予定しています。

#### 配当金送金予定:11月中旬

\*配当金額等については、10月中に「配当金お支払明細書」を加入者に直接送付しますので、 ご確認ください。また、氏名、住所および口座に変更があった方は「氏名・住所・振込先 変更申告書」により、手続きをお願いします。

## 糖尿病予防のポイン

#### 食習慣を見直そう

- 1日3食、規則正しく食べる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 野菜、海藻類などの食物繊維をたっぷりとる
- よくかんで、時間をかけてゆっくり食べる
- ●腹八分目を守る

**●**あぶらっこいもの、 甘いものは控えめにする

●間食を減らす

●飲酒は適量を守る



#### 運動習慣を見直そう

-キング、軽いジョギングなどの 適度な運動を心がける

糖尿病予防と重症化防止のためのさまざまな催しが各地で行われています。

が

日本では、毎年11月14日を含む1週間を「全国糖尿病週間」とし、

現在、世界中で糖尿病患者が急増しており、今後も増加が続くと予測されています。

そこで国際連合(国連)は、毎年11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、 全世界に向けて糖尿病の予防、治療のための働きかけを推進しています。

- 1日1万歩を目標に、 生活の中でも こまめに体を動かす



#### 睡眠と休養を見直そう

- ●睡眠と休養を十分にとり、
- ●ストレスをためない
- ●気分転換できる趣味などをもつ





ある怖い病気です。

#### 喫煙習慣を見直そう

- ●禁煙する
- ●禁煙治療を受ける
- ▶周囲の友人、知人、同僚などに 禁煙を宣言する

平成25年11月11日月~17日日 全国糖尿病週間です

は

とも珍しくありません。重症化すると、失明、 障害」などの糖尿病合併症を引き起こしているこ とんどなく、なんらかの異常に気づいたときには、 今後も増加が続くと予測されています。 工透析、壊疽による足の切断などに至るケー 人に1人が糖尿病患者とその予備群と推定され、 大疾患の1つ「糖尿病」。 糖尿病網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経 糖尿病は、ある程度進行するまで自覚症状がほ 血管疾患、 いまや、 精神疾患と並 日本人の約 ・スも ぶ 5

ストレスをためない生活を心がけて、 る人やストレス過多の人は要注意。 なりますので、予防がなによりも大事です。 症を未然に防ぎましょう。 活の改善と適度な運動で肥満を解消し、 尿病の要因となる生活習慣にどっぷりつかって 一度発症すると、 飲みすぎ、 運動不足、 生涯にわたって治療が必要と 肥満、 喫煙などの糖 いますぐ食生 糖尿病の発

#### ■めまいの起きるさまざまな

#### 原因と対策



#### 自律神経の乱れ

#### 対策

- ●睡眠のリズムをつくり良質な睡眠をとる
- ●ストレスを発散し、ため込まない



#### 貧血・低血圧

#### 対策

- ●レバーなど鉄分の多い食品を摂取する
- ●入浴時は熱いお湯や



#### 女性ホルモンの乱れ

#### 対策

- ●低用量ピルなどのホルモン剤を利用する
- ●女性ホルモンと似た働きをもつ 大豆イソフラボンを摂取する



#### 耳への負担

- 大きな音を避けるため 耳栓などを利用する
- ●片足立ちなどで耳の三半規管を鍛える

記事提供: 株式会社 社会保険研究所

が崩れたり貧血になりやすく、 どにより女性ホルモンのバランス る「めまい」。特に女性は月経 に違いはあれどだれしも経験のあ ルグル回るようなものまで、 とする立ちくらみから、長い間グ 立ち上がったときに一瞬フラッ Women $\rsim_{}$ s Health Note

症状

体がフワフワ、

頭がグルグル・・・

がグルグルと回っているようなめま 炎症やリ て 貧血や低血圧などで脳が血液不足 13 バ になると立ちくらみの状態になり ラン 吐き気を伴うことがあります。 が起き、場合によっては耳鳴り 血 いるようなめまいの場合は、 また、脳は運動機能を司るため、 耳 や腫瘍ができている可能性 0) スを保つ働きがあるため、 中にある三半規管には体 かし、 ンパ液の異常により周囲 体がフワフワ浮

め

な

す。

まいが起きやすいといわれていま

りますが、その原因は「耳」「脳」「そ

8

ま

にはさまざまな症状

いがあ

他」の大きく3つに分けられます。

月経 ンバランスの乱れなど、 ス・過労による自律神経の乱 による血 あるため、 その 他 原因として、 注意が必要です。

な要因がかかわってきます。 、姿勢で がをしないように、 めまいが起きたときは、 や出産・更年期によるホル 圧の急激な変動やスト 車や自 静にし 転車などの運転 回復を待ちま 座るなど低 運動など さまざま 倒 n

け

は控えましょう。

#### こんなときはすぐに病院へ!

めまいが頻繁に起こるとき、程度が軽くて も下記のような症状がある場合は、脳梗塞な どの重大な病気も考えられるので、すぐに医 療機関を受診しましょう。

- ・物が二重に見える、視野が欠ける
- ・顔や体にしびれがある
- ・ろれつが回らない
- ・激しい頭痛がする





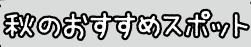
恋するふるさと

青年海外協力隊訓練所 所長 仁田 知樹さん

赴任してタケ月、 駒ヶ根の自然のすばらしさ、 人の温かさに、 っかり魅了されています。

> 案内人 JICA 駒ヶ根

駒ヶ根市





バイキングレストラン 「菜々ちゃん」の下にある、スポー ツ施設なども備えた公園です。駒ヶ根市街を見下ろし向 こうに中央アルプスを望む景色が素晴らしい!

JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所

施設は大自然の中にあり、年4期、青年海外協力隊とシ ニア海外ボランティアの派遣前訓練を行っています。事 前申し込みいただければ希望に添った見学や研修(無 料)ができ、お昼に訓練所で食べられている世界の料理 をお出しすることもできます(有料)。

http://www.jica.go.jp/komagane/



みなこいワールドフェスタ

「ひと・まち・せかい」 がつながる

「みなこいワールドフェスタ」は今年20回を迎えます。10月20 ~27日、各地でJICAボランティアの活動を紹介するパネル 展が行われるほか、26日に訓練所では坂本達氏 (自転車で世

最終日の27日は市内広小路・銀座通りにエスニック料理屋台 やフェアトレード商品の販売ブース等が出てにぎわいます。

施設見学会、ステージ発表などが行われます。

ミキハウス)の講演会やエスニック料理の夕食付き

が、平日にも関わらず、まさかこれ程とは 満席。12時半頃になると帰る人とお待ち かねのお客様が入れ替わります。 で待っています。ドアが開くと同時に店は ルに並び、たくさんの人が入り口に並ん 営業開始前、既に予約席の札がテーブ メニューは地産地消の野菜料理中心。 取材前から人気店とは聞いていました

デザートには地元産 五平もちを売りに来 クホール」におやきや で「せっかく来る観光 ていて、たまたまレス リームもたっぷり。 のフルーツやアイスク トランが空いていたの 観光体験施設「シル

> 840円、3歳未満無料、シルバー 生以上) 1260円、小人(小学生)

営業時間は11時~14時半。大人(中学

(70歳以上)1050円。水曜定休日。

客のためにもぜひここ

251-0527)。店内はバリアフ

お出かけの際はぜひ予約を(026-

リーで広々としていますが、テラス席もお

おやきや小さな五平もち、ヒレ肉のソー ももちろんあります。 スカツなど郷土料理

を楽しめるバイキングという形にしたこ とがこの人気の秘密とお見受けしました。 ことです。 たちの雰囲気が、店全体を包んでいるこ テキパキとしながらも温かいおかあさん 理を中心にしていること。そして何より、 と、おかあさん達の作る懐かしい野菜料 好みに合わせて老若男女、一緒に食事

イキングレストラン 「菜々ちやん」 に株式会社化して倶楽部の皆が株主に開業当初から口コミで人気爆発。すぐ を使わせて」と市にお願いしたとか。 なり、お互いの家庭の事情などを考慮し

ながら、働ける環境を作っているという

850EE

二つのアルプスが望める駒ヶ中央アルプスと南アルプス、 根高原で、紅葉を楽しみなが 説」で知られる名刹「光前駒ヶ根高原には「早太郎伝 らの池巡りをしてみませんか。

に成功しました。バケモノ退したを突き止め、バケモノ退しとを突き止め、バケモノ退治していた山犬であるこ そのバケモノが「信濃の早太 郎」を恐れていることがわか り、その「早太郎」が光前寺 治の後、傷ついた早太郎は光 付天神社では、 前寺までようやくたどり着き う静岡県磐田市にある見 らすバケモノ(実は老ヒ 年一人の娘を人身御供と 約700年前、 して差し出していました。 をなだめるため、 ということです。 田畑を荒

浄土の庭園」の秋の景色 | も格別です。 \*「霊犬『早太郎』伝説」と

中央自動車道「駒ヶ根IC」から車で3分程、 JR飯田線 | 駒ヶ根駅 | 下車バスで10分程

TEL 0265-83-2111 (駒ヶ根市商工観光課) http://www.city.komagane.nagano.jp/



おかあさんパワー炸裂

バ

П

# 企画課情報国際係の塩澤さんにお話をうかがいました 駒ヶ根市総務部企画課

しの 良さを感じさせる街で 者ばかりでなく働きに た外国籍の方も多 ている街。 ながら世界に直接繋が 駒ヶ根市は山 (現在は主にブラジ JICA関係

字

ワ

ル 根 地 27

は

関 塩 行

ずる仕 澤さ

事

を担って

い

ま

す。

んは

主

に

3

玉 Α

際

化

С

出

月

20 伊

日~

の

な

南

域の 日開

宮 催

村 ぃ

中

市

飯

島 田

町

の

頭

外国

籍

の

象と

した防

を 対 26

日

市内で

難訓

練 方 の。

なども行

ゎ

さ 訓

れ

練所

だっ

とが協力 海外協力隊駒 ドフェスタ」

んて開

C A 青年

## 駒ヶ根市 ふるさと おかあさんの味

勢調 理など)2.

査やその他の

統計

調

査

統計に関する事

玉

. 際

化に関す

うる事

( 多 文

共

生や国際

化

関

する

事

ワークの構築、

パ

ソコン管

民向けサー

庁内ネッ

国

際係では

報

バイキングレストラン「菜々ちゃん」の人気料理を、教えていただきました。野菜たっぷり、ゴマも



#### -ヤの酢漬け

ゴーヤ 500g (2~3本) 漬け汁 砂糖200g、 酢100cc、 薄口しょう油100cc



#### 作り切

- 1. 漬け汁の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて砂糖を溶かし冷まし
- 2. ゴーヤは洗い、5cm程に切ってスプーンで種とワタを取り、5mm厚の 輪切りにする。
- 3. ファスナー付きビニール袋などにゴーヤと漬け汁を入れ、空気を抜い て密閉する。
- 4. 冷蔵庫で保存すれば、お正月過ぎてもおいしく食べられます。
- ※食べ飽きてしまったり、採れ過ぎて困るゴーヤの保存法としてお試し を。丸い形もどことなくユーモラスで、苦みもそれ程感じません。



#### 株式会社 菜々ちゃん倶楽部

地元野菜中心のバイキングレストラン「菜々ちゃ ん」を経営する「菜々ちゃん倶楽部」代表取締役 福澤髙子さんです。はじめはおやきや五平もちを作 る食品加工販売グループとして、週末やイベントで 活動していたそうですが、レストランを経営するよ うになって6年目。その人気の秘密はコラムで。

#### スライスごぼう (ごぼうチップス)

ごぼう 200g (大きめなもの1本程度) 片栗粉 大さじ1~2 たれ (砂糖100g、みりん40cc、 薄口しょう油40cc) 白ごま 大さじ1程度 揚げ油 適量



#### 作りを

- 1. ごぼうは良く洗い、皮をこそげて長さ5cmくらいに切る。縦に1mm厚に スライスし、5分程水にさらしてアクを抜く。
- 2. ごぼうの水を切り、片栗粉を全体にまぶして160℃くらいの中温に熱 した油で、焦がさないようにゆっくり、カラッとなるまで揚げる。
- 3. たれの材料を鍋に入れ、煮立たせて砂糖を溶かしてとろみを出し、揚 げたごぼうの上からかけて素早く全体を混ぜる。仕上げにゴマをふる。
- ※油の温度と、鍋の大きさに合わせて2~3回に分けて揚げるのがカラッ とさせる秘訣だそうです。(試作品はちょっと失敗。慣れないと難しい ものですね)

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。

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

#### メンタルヘルス研修会・講演会 ココロとカラダの元気セミナー開催のお知らせ

今月開催

#### 10月11日(金)13時から

#### 伊那市「伊那市役所多目的ホール」

紫川芳弘先生によるボクシングエクササイズやアロマを取り入 れた盛りだくさんの実技型講演会となります。



#### 10月29日(火)10時から

長野市「サンパルテ山王 |

武藤清栄先生による地方公務員の現状に合った管理監督者向 けの研修会となります。



8月26日開催の様子

参加等についてのお問合せは 福祉担当 (TEL.026-228-5724) まで

### 歯科健康診査を受診しましょう!(個人検診期間は12月31日までです。)

共済組合では、歯科健康診査に係る費用助成を行っています。

歯は、健康にとって大切なものになりますので、1年に1度、歯科健康診査を受診しましょう。

#### 歯科健康診査料助成(個人検診)の流れ

- ○事前に、検診を受ける日時を予約してください。
  - \*検診機関は、長野県歯科医師会に所属する歯科診療所となります。
  - \*長野県歯科医師会に所属する歯科診療所は、共済組合ホームページ「最新情報」で確認願い ます。(http://www.nagano-kyosai.jp)
- ○検診日には、組合員証(組合員被扶養者証等)と歯科健康診査票を持参してください。
  - \*歯科健康診査票(4枚複写)は、所属所の共済組合担当課に用意してあります。
- ○検診日には、600円を、窓口でお支払いください。
- ○検診料金2.000円の70%を共済組合が助成します。

#### 家庭用常備薬等を斡旋します

今月号に家庭用常備薬等の斡旋チラシを折り込みました。

今回は、ご好評いただいております感冒薬の他に健康用品にもスポットを当てて、値段も抑え各 種ご用意させていただきましたので、ぜひご利用ください。

ご購入いただきました商品は、ご自宅や勤務先等ご指定のお届け先へ配送します。

送料につきましては、3,000円以上(合計金額)の商品をお買い上げいただいた場合は500円 **の送料が無料**になりますので、この機会にまとめてご購入いただいてはいかがですか。

申込みは、第1回締切りが10月22日(火)、最終締切りは11月5日(火)です。

チラシに添付しました封筒に申込書を同封し、共済組合へ送付ください。

## 到の体操をしましまう

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

全部加えた数が今回の答えになります。 **3つの二重マスの数字を** 

)タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に )太い線で囲まれた3×3の各ブロックにも 1~9の数字が1つずつ入ります。 1~9の数字が1つずつ入ります。









(難易度 中の中) 出題・岡田光雄



次回の懸賞問題は 1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。

答えについては 1月号に掲載します



#### 7月号の解答

| 【解答               |   |                 |   |    |                 |                |                |     |                |
|-------------------|---|-----------------|---|----|-----------------|----------------|----------------|-----|----------------|
| 14                | 年 | 9=              | 百 | 六  | 1+              | <sup>5</sup> 五 | <sup>8</sup> ⊟ |     | 技              |
| <sup>4</sup><br>心 |   | 11+             |   | 法  |                 | 11+            |                | 11+ | 能              |
|                   | 干 | <sup>17</sup> 六 | 本 |    | 9=              | 9=             | 五              | 五   |                |
| 玉                 |   | 計               |   | 貴  |                 | 次              |                | 夜   | <sup>6</sup> 中 |
| 10<br>17          | 地 |                 | 玉 | 公  | 10<br><u>10</u> |                | 近              |     | 心              |
| 西                 |   | 親               | 権 |    | 法               | 定              | 代              | 理   | 人              |
| 洋                 | 菓 | 子               |   | 空空 | 論               |                | 文              |     | 物              |
| 美                 |   | 草               | 競 | 馬  |                 | 中              | 学              | 生   |                |
| 術                 | 中 |                 | 技 |    | 空空              | 間              |                | 14  | 代              |
| 館                 |   | I               | 場 | 用  | 地               |                | 田              | 本   | <sup>3</sup> 人 |

チェック表

| 玉 | 技  | <sup>3</sup> 人 | <sup>4</sup><br>心 | 五  | 中              | 法               | 出 | 9= | 10<br><u>1</u> |
|---|----|----------------|-------------------|----|----------------|-----------------|---|----|----------------|
| + | 空空 | 代              | 14                | 地地 | 16<br><b>本</b> | <sup>17</sup> 大 |   |    |                |

答え 国 技

今回も、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。

> 合唱、秋は虫の音と、騒音も少 ですが、夏は風鈴の音色や蛙の

(正解者数41名)

合う破目となりました。

小1時間ほどのウォーキング

がですか。 みてはいか グを始めて ウォーキン

の体型が変わるのは、いつのこ 康のために、 の一言に感謝ですね。ただ、妻 いたウォーキングも、今では楽 しい日課となっています。先輩 みなさんもストレス解消や健 はじめは嫌々付き合わされて

ここ数年は口数が少なくなって 喫しながら歩いています。 かけに、会話も弾むようになり いましたが、ウォーキングをきっ ない夜ならではの季節の音を満 結婚して20年となる妻とも、

さん、太ったよね。」と言った りに妻を見たわたしの先輩が「奥 せんが)。きっかけは、数十年ぶ ちらかというと散歩かもしれま のウォーキングを始めました(ど トを決意した妻にやむなく付き たのは言うまでもなく、ダイエッ 言でした。妻がショックを受け この7月から妻と2人で、夜

#### 宿泊施設の記念事業について

宿泊施設及び宿泊事業等の基本方針により 平成25年10月1日から平成26年3月31日まで サンパルテ山王、湯香里荘、湖泉荘のこれまでのご愛顧に感謝申し上げ 記念事業を実施しますのでみなさまのご利用をお願いします

~感謝プラン案内の一例~

#### サンパルテ山王

#### 料理またはドリンクのサービス(10名様以上のご宴会)

にぎり寿司または豪華デザートのサービスや ドリンク (地酒、ワイン、ビール等のいずれか) の銘柄をお選びいただけます。

湯香里荘

#### ドリンクのサービス (10名様以上のご宴会)

ドリンク (地酒、ワイン、ビール等のいずれか) の銘柄を お選びいただけます。

湖泉荘

ファーストドリンクのサービス (ご宴会、ご夕食時) ミネラルウォーター、缶ビール等のサービス (客室冷蔵庫)

詳細なプラン等は、本号の共済だよりの折込みチラシや各施設にお問合せください。

直営施設利用助成券・平日直営施設利用助成券の特別助成 ~助成金額を増額します~

#### 1「直営施設利用助成券」の助成金額

1泊2食付のご利用の場合に限り、4,000円を特別助成します。

※1泊素泊り・1泊朝食付きをご利用の場合は、従来どおり3,500円となります。

#### 2 「平日直営施設利用助成券」の助成金額

1泊2食付のご利用の場合または日帰りのご利用料金が3,500円以上に限り、 1,500円を特別助成します。

※日帰りのご利用料金が3,000円以上3,500円未満の場合は、従来どおり1,000円となります。

#### (利用上のご注意)

- ・組合員及びその被扶養者が保健・保養のために直営施設を利用する際に、使用することができます。
- ・直営施設利用助成券は、現在の用紙をそのまま使用していただければ、上記の金額を助成いたします。
- ・平日直営施設利用助成券は、土曜日、祝祭日の前日の利用はできません。



湖泉荘 諏訪市湖岸通り1-13-8 TEL0266-53-6611



湯香里荘 山ノ内町大字佐野2592 TEL0269-33-2222



サンパルテ山王 長野市岡田町30-20 TEL026-228-3011

