あなたとあなたの家族を元気にする情報満載 共済だより

E-Life

http://www.nagano-kyosai.jp

1
January 2014年
No.471

お陽さまに愛される町、小諸で冬を楽しもう

小諸市 浅間山

小諸市の見どころを紹介します！

案内人
NPO法人
浅間山麓国際自然学校
杉山　隆さん

信州の山に魅かれて、出身地の埼玉からIターンしてきました。毎日、標高2,000mの浅間山麓で自然と触れあっています。ぜひ一度、遊びに来てください。様々な体験イベントで冬を思いっきり楽しみましょう。

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
P8 年金 年金の手続
P10 福祉 入学・修学貸付のご案内
P14 医療 短期給付の現状について

【小諸市】ふるさと おかあさんの味 P.21

長野県市町村職員共済組合

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、共済制度など社会保障制度が大きな変革の時を迎えております。

昨年8月21日に、社会保障制度改革国民会議の審議の結果等を踏まえ、「社会保障制度改革推進法第4条の規定に基づく『法制上の措置』の骨子について」が閣議決定され、必要な措置を平成29年度までを目途に順次講ずることとしており、医療保険制度の関係については、法改正が必要な措置について、法律案を平成27年の通常国会に提出することを目指すとしております。

年金制度については、平成24年8月22日に公布された「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」により、平成27年10月から、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が決定しております。

本組合といたしましては、これらの動向に注視するとともに、標準報酬制への移行等、係る事務処理等につきましては、的確に対応してまいりたいと考えております。

一方、本組合の状況といたしましては、組合員数については下げ止まりとなった感はありますが、給料額等の減少に伴い、負担金・掛金が減少しております。

短期給付事業においては、高齢者医療制度に係る支援金、納付金等が年々増加し、今後、支援金等の算定に、現在の3分の1から全面総報酬割の導入が予定されており、本組合の財政運営に、更なる影響を及ぼすような状況にあります。

また、長年の懸案でありました本組合の宿泊施設「湯香里荘」および「山王共済会館」につきましては、昨年5月29日の組合会において、本年3月31日をもって営業を終了し、施設を廃止し宿泊事業を終了することを決定いたしました。

宿泊事業は、昭和37年の組合設立時からの事業であり、この間、組合員の皆様を初めとして、多くの方々にご利用いただき、まことに感謝に耐えません。

これまでの長年のご愛顧に対しまして、心より御礼を申し上げます。

現在、平成24年4月1日に㈲湖泉に譲渡した「湖泉荘」を含めた3施設において、感謝を込めた記念事業を実施しておりますので、残り3ヶ月という期間ではございますが、出来る限り多くの皆様にご利用をいただきたいと思います。

なお、施設の廃止に伴い、所有財産の処分や本組合事務所の移転等、順次進めてまいりたいと考えておりますので皆様のご理解をお願い申し上げます。

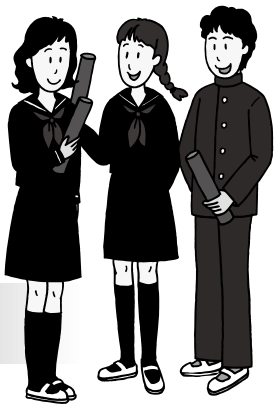
今後とも、共済制度の円滑な運営と発展のため、最善の努力を尽くしてまいる所存でありますので、皆様の変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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。

謹賀新年

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）
理事	神山　勝（長野市）
理事	百瀬　朋章（松本市）
理事	森本　克則（王滝村）
理事	鈴木　広章（白馬村）
監事	宮島　良夫（学識経験者）
監事	柳平千代一（茅野市長）
監事	平澤　暁俊（下諏訪町）
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	藤澤　泰彦（生坂村長）
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）
組合会議員	武居　浩史（岡谷市）
組合会議員	鈴木　靖史（飯山市）
組合会議員	大村　一（塩尻市）
組合会議員	土屋　修（佐久市）
組合会議員	豊田　秀明（安曇野市）
事務局長	酒井　正紀　ほか職員一同

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になります。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）

高等学校・大学・専門学校などを卒業

4月以降の状況		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）	月額 **108,334円以上**の収入	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円未満**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）	
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。

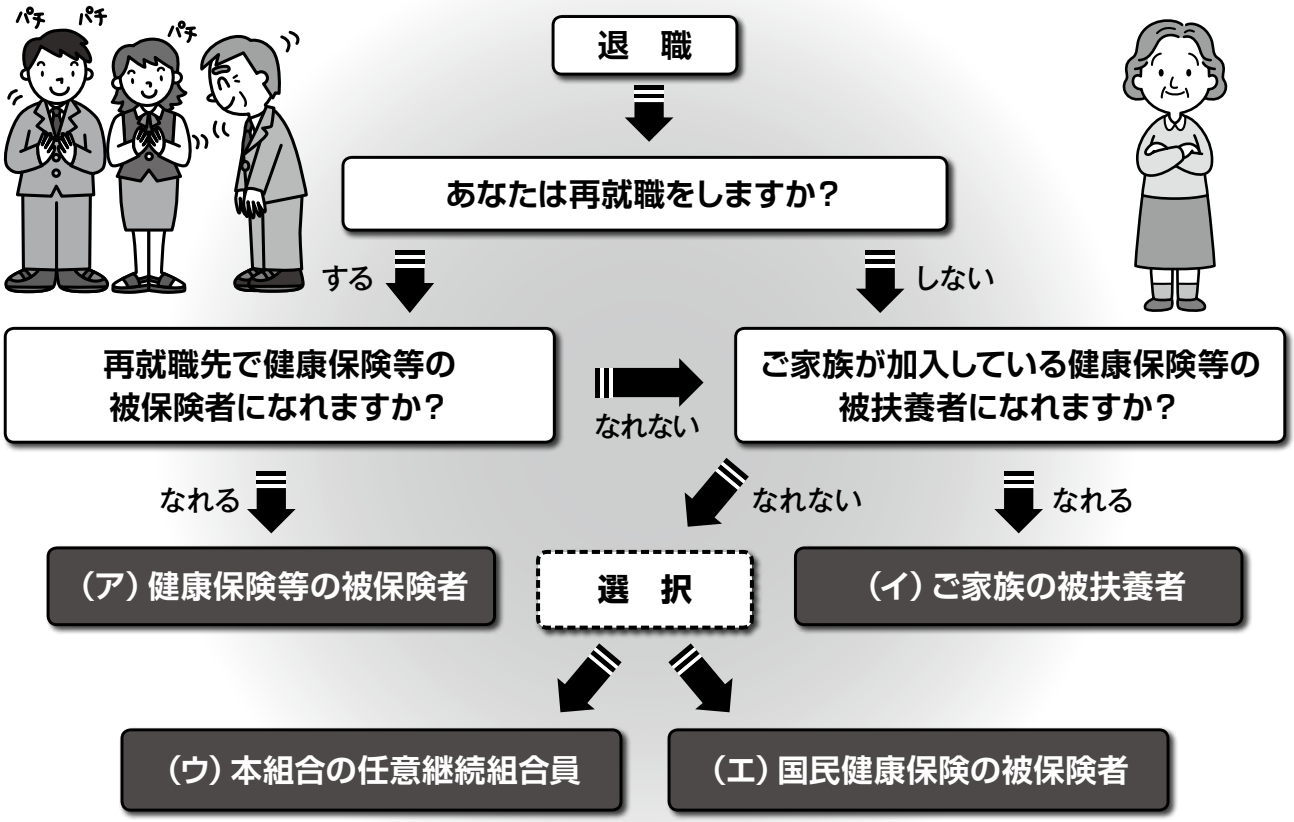
※上記の表は一般的な事例のため、該当にならないケースや不明な点は、所属所の共済事務担当課または共済組合医療福祉課審査担当まで照会願います。
※通信制など（全日制でない学生）の場合、就労条件により引き続き被扶養者として認定できないケースがあります。
※調査対象でない方でも、就職等により被扶養者に異動のある方は、速やかに手続きを行ってください。（P.16）

【特集】3月末退職される皆さまへ

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歳以上又は障害年金受給者は180万円未満）であることの他、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。任意継続掛金と国保税（保険料）の負担額等が、選択する際の参考になります。

お願い　組合員証等の返還は速やかに!!

退職日の翌日から、現在お持ちの「組合員証」は使用できませんので、退職後速やかに所属所の共済事務担当課を経由して共済組合へ返還してください。

なお、その際には被扶養者として認定されているご家族全員の「組合員被扶養者証」も忘れずに返還してください。

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※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、本人及びその被扶養者について短期給付と福祉事業の一部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。

※退職日まで引き続く期間が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）＝ 掛金標準額×108.0／1000（平成25年度の率）

介護任意継続掛金（月額）＝ 掛金標準額×　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25年度平均給料額＝320,000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か月以内に出産した場合

②埋　葬　料：退職後３か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

Point

●任意継続組合員証は、任意継続掛金の入金確認後、払込月までの有効期限を記載して、届出されている住所へ送付します。
また、有効期限を過ぎた任意継続組合員証等は、必ず本組合に返納してください。

●掛金納入方法は、任意継続組合員資格取得の申出時に選択していただきます。**手間がかからず掛金額も有利な年払い・半年払いがおすすめ**です。
なお、年払い・半年払いを選択された方が、就職や希望等により、年度途中で任意継続組合員の資格を喪失した場合は、未経過の月分の掛金はお返しいたしますのでご安心ください。

退職後の人間ドックの助成について

退職後、任意継続組合員になられた方が人間ドックを受診した場合は、共済組合が検診料金の約7割を助成します。
申請方法等は次のとおりです。

医療機関に予約 → 共済組合に検診料助成利用申請書の提出 → 共済組合が検診料助成利用承認書を交付 → 人間ドック受診（検診料助成利用承認書 特定健康診査受診券 任意継続組合員証を持参） → 人間ドック料金の約3割を負担（残りの約7割は、共済組合が医療機関に支払い）

※共済組合と契約している医療機関以外で受診の際は、手続き等が変わりますので、共済組合にお問い合わせください。

お問い合わせ　医療福祉課 福祉担当　TEL.026-228-5724

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となります。

償還方法については、退職手当からの控除となります。（退職手当の額が未償還貸付金に満たない場合は、その差額をご本人に払い込みいただくこととなります。）

また、3月10日までに共済組合へ申出ることにより、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、退職後も保障を継続できる制度があります。

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。

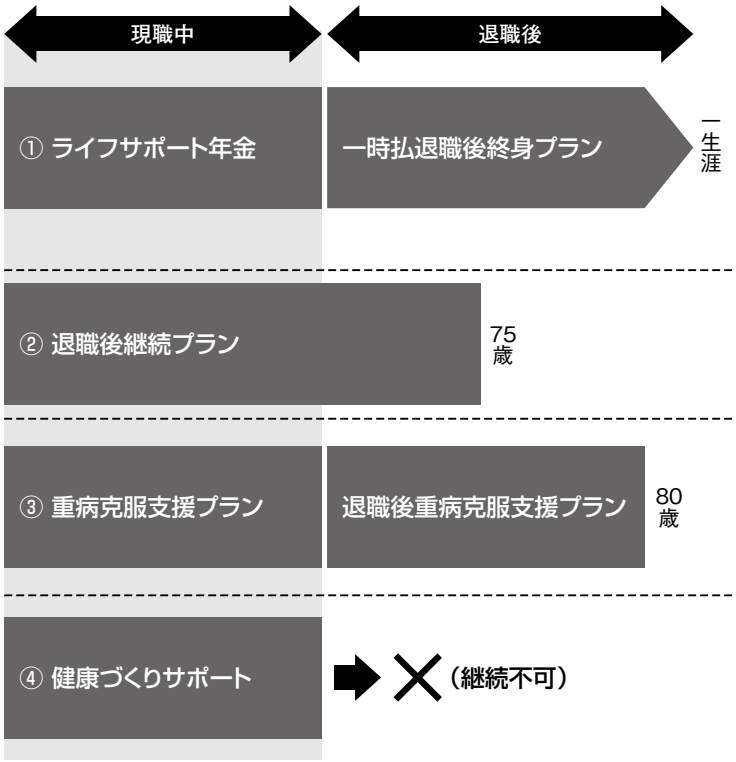
退職後継続プラン

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

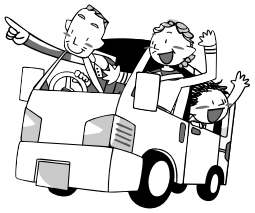
重病克服支援プランに加入されている方（配偶者分も含みます。）は、退職後80歳まで個人扱いとして加入することができます。加入等にあたっては、申し込みの意思確認が必要となります。

■退職後制度の概要



特　長	払方
①一時払退職後終身プラン **POINT1** 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。 **POINT2** 解約時に解約返戻金を受け取ることができます。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
②退職後継続プラン 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）
③退職後重病克服支援プラン 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。



※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。

■お手続きの流れ

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」を明治安田生命あてご提出ください。

【送付資料】・「意思確認用紙」※平成25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

締切
平成26年3月12日（水）

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㈱よりご自宅あ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㈱あてご提出ください。

【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26年4月3日（木）

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㈱よりご自宅あてに送付いたします。

締切
平成26年4月末日

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あて
■「退職後継続プラン」　→ 明治安田システムテクノロジーあて
■「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あて

⑤「退職後制度」平成26年5月1日保障開始

保険証券はご契約成立後（平成26年5月中旬～下旬）ご自宅あてに送付いたします。

MY-A-13-LF-006784

退職となる地方公務員の期間に関する年金の手続について

昭和28年4月2日以降に生まれた方の退職共済年金の支給開始年齢は、下表のとおり一般組合員の場合61歳以降となっており、3月末に退職される方の多くは、まだその支給開始年齢に到達していないため、退職共済年金の請求手続はできない状態にあります。

今回は、その支給開始年齢到達により、退職共済年金の請求手続をしていただくまでの間の留意事項や主な手続などについて説明します。

なお、平成27年10月施行の被用者年金制度の一元化後の手続は未定のため、以降に該当年齢に到達する方の手続は、変更となる場合がありますことをご了承願います。

1 退職共済年金の支給開始年齢と留意事項等

一般組合員（特定消防組合員以外）	
生年月日の区分	支給開始年齢
S28.4.2~S30.4.1	61歳
S30.4.2~S32.4.1	62歳
S32.4.2~S34.4.1	63歳
S34.4.2~S36.4.1	64歳
S36.4.2~	65歳

特定消防組合員		
生年月日の区分	支給開始年齢	
S28.4.2~S30.4.1	60歳	64歳から定額部分支給
S30.4.2~S34.4.1		
S34.4.2~S36.4.1	61歳	
S36.4.2~S38.4.1	62歳	
S38.4.2~S40.4.1	63歳	
S40.4.2~S42.4.1	64歳	
S42.4.2~	65歳	

1）退職共済年金は、次のいずれにも該当する場合に請求により支給されます。
①上表の支給開始年齢以上であること
②1年以上の組合員期間があること（組合員期間＝公務員として共済組合へ加入した期間）
③原則、組合員期間等が25年以上あること
（組合員期間等＝組合員期間を含めた公的年金制度への加入期間、平成27年10月以降10年以上に短縮）

2）「特定消防組合員」とは、退職時または支給開始年齢時点まで消防司令以下の消防職員として引き続き20年以上在職でしていた組合員で1）③にも該当する者をいいます。
特定消防組合員は、一般組合員より6年遅れて支給開始年齢が引き上がります。
「定額部分」とは65歳から支給となる老齢基礎年金に相当するもので、組合員期間に応じた分です。

3）在職中に60歳以上となって特定消防組合員に該当している方で、在職決定の請求をされていない場合は、早めに勤務先の共済担当者に確認し、請求の手続をしてください。
また、退職後、退職改定の請求をされないと年金の支給となりませんので、早めの請求をお願いします。

4）退職共済年金の繰上げ受給について
昭和28年4月2日（特定消防組合員は昭和34年4月2日）以後に生まれた者が、60歳以上で、1）の②および③にも該当したとき（国民年金の任意加入被保険者でない者に限る。）は、支給開始年齢に達する前に退職共済年金を繰上げて受給することができます。
退職共済年金の繰上げ請求を行うときは、老齢基礎年金の繰上げ請求を同時に行うこととされています。
なお、繰上げ受給の請求をした場合は、繰上げ請求月から支給開始年齢になる前月までの月数の1月につき0.5%減額され、その減額は生涯続き、取消、変更はできません。
現在、退職者へは、60歳到達直前に、繰上げ請求の意思確認をしています。繰上げ請求をする場合のみご連絡をお願いします。（2－②参照）
また、在職中に60歳になる方へは、在職中の支給停止に該当し減額にもなることから、不利になると考えられるため、繰上げ請求の案内をしておりませんことをご了承願います。

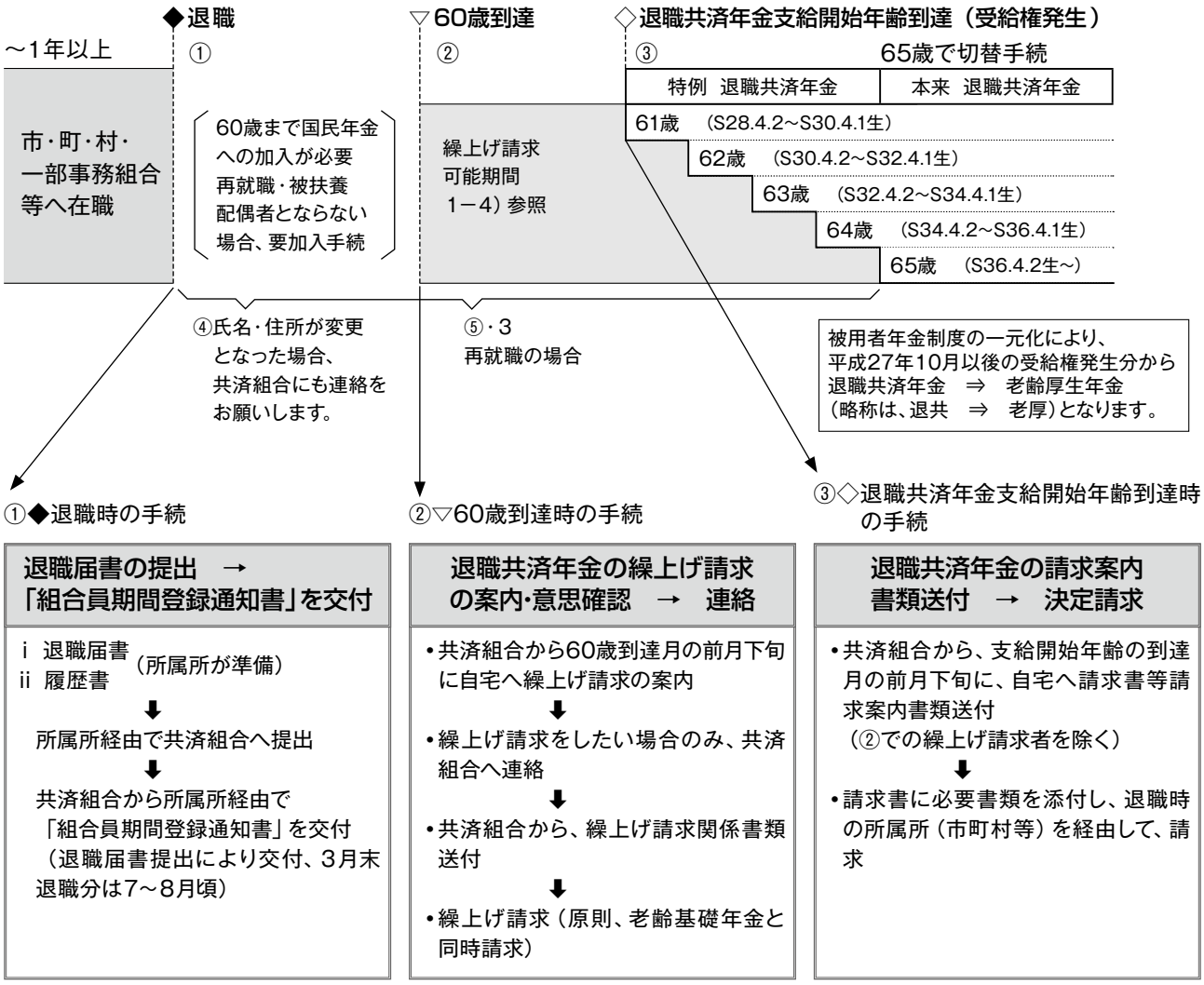
5）民間の期間（厚生年金保険加入期間）が1年以上ある女性で、昭和33年4月1日以前の生まれの方の場合、老齢厚生年金（民間分）の支給開始年齢は60歳となっています。日本年金機構からの案内に基づき請求手続をしてください。

6）万が一に死亡し、①組合員であった間の傷病が原因で初診日から5年以内に死亡したとき、②原則組合員期間等が25年以上のときのいずれかに該当し、規定の遺族がいる場合、遺族共済年金が発生します。

2　退職後の主な手続

○年金の受給権が発生していない退職者（年金待機者）の方へは、通常、年金に関連する年齢に到達の直前に、手続に関する案内をしています。平成27年10月の被用者年金制度の一元化施行以降は、変更となる場合があります。

【S28.4.2以降生まれの一般組合員が60歳前に退職の場合の例】



④退職後に氏名・住所の変更があった場合
年金請求手続等の案内に必要ですので、共済組合へご連絡をお願いします。
「年金待機者等異動報告書」を送付しますので、折り返しご返送をお願いします。

⑤公務員として再就職した場合
再就職先で資格取得時に提出する「年金加入期間等報告書」の「勤務先」欄には市町村等の名称、「備考」欄に長野県市町村職員共済組合と記入してください。この加入期間も再就職先の加入共済組合期間と通算されて年金が決定されます。

3　退職共済年金受給者の再就職における留意事項

1）①厚生年金保険の被保険者
②私立学校教職員共済制度の加入者
③国会議員・地方議会議員
}
①～③に該当した場合、「年金受給権者再就職届書」を提出していただくこととなります。
給与と年金額により、年金の一部が支給停止となる場合があります。

2）雇用保険法の失業給付（基本手当等）を受給する場合
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。受給額の比較等の検討をお願いします。
なお、受給の場合、「雇用保険給付法給付との調整事由該当届書」の提出が必要となります。

入学・修学貸付のご案内

共済組合では、入学時にかかる費用に「入学貸付」、修学中にかかる費用には「修学貸付」と、それぞれ貸付を行っています。

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（年度ごとの貸付）。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26年１月１日現在）	年2.72%（変動） （平成26年１月１日現在）
償還	毎月の給与から控除	毎月の給与から控除 （修学中は利息のみ償還）
添付書類	・合格通知書または入学許可証の写し(注) ・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） ・アパート等の賃貸契約書等	・在学証明書(注)（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。） ・授業料等修学に要する納入費用が確認できる案内書等 ・アパート等の賃貸契約書等
	共通 ・印鑑登録証明書 ・組合員との続柄を証する書類（被扶養者を除く。） ・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） （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）	
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）までに提出してください。 **※修学貸付については、平成26年度分の受付は３月貸付（２月末までに申込）からとなります。**	

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26年2月	平成26年2月28日（金）	平成26年1月31日（金）
3月	3月28日（金）	2月28日（金）
4月	4月30日（水）	3月31日（月）

※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）
在宅介護対応住宅	2.40	

お問い合わせ　医療福祉課 福祉担当　TEL 026-228-5724

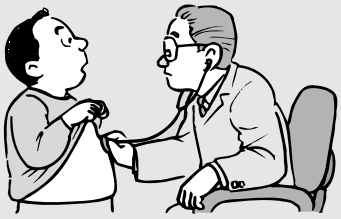
特定健康診査は受診されましたか？

受診券の有効期限は、
平成26年3月31日です。
みなさん早めに受診しましょう。

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。

被扶養者および任意継続組合員（その被扶養者を含む。）の方は、平成25年5月10日付けで送付済みの**特定健康診査受診券**を共済組合が委託する医療機関等にお持ちいただくことにより、**無料**で受診することができます。（人間ドックを受診される方は、**特定健康審査受診券**を医療機関等にお持ちいただくことにより、特定健康診査相当分については、**無料**となります。）　なお、特定健康診査を未受診の方には、平成25年12月に、**「特定健康診査受診勧奨通知」**を送付しました。



特定健康診査の受診状況、特定保健指導利用状況の結果報告について

共済組合では、40歳以上75歳未満の組合員、被扶養者および任意継続組合員（その被扶養者を含みます。）を対象に、メタボリックシンドロームを早期に発見するため特定健康診査を実施しています。

特定健康診査の結果から、メタボリックシンドロームの度合いに応じ、「動機付け支援」、「積極的支援」の保健指導を行っています。

平成24年度の特定健康診査の受診状況および特定保健指導の利用状況が確定しましたのでその状況を報告します。

また、第１期特定健康診査等実施計画（平成20年度～平成24年度）が終了したので、５年間実施状況も併せて報告します。

平成24年度特定健康診査の受診状況

受診率は、組合員が89.8%、被扶養者等が38.8%となりました。

組合員は、職場での健康診断や人間ドックの受診により被扶養者等に比べ高い受診率となっています。

ご自身および家族の健康のため、年に１度特定健康診査を受診しましょう。

	特定健診対象者数	受診者数	受診率
組合員	15,766人	14,164人	89.8%
被扶養者等	5,377人	2,085人	38.8%
合計	21,143人	16,249人	76.9%

※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。

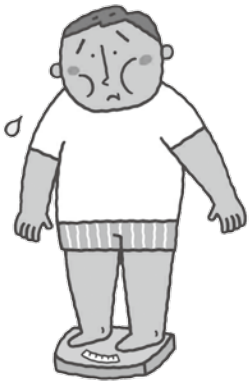
平成24年度特定保健指導の利用状況

積極的支援の利用率は全体で14.1%、動機付け支援の利用率は18.7%となっています。

	積極的支援の対象者数	積極的支援の対象者の割合	積極的支援の利用者数	積極的支援の利用者の割合	積極的支援の終了者数	積極的支援の終了者の割合
組合員	1,601人	11.3%	227人	14.2%	167人	10.4%
被扶養者等	60人	2.9%	7人	11.7%	5人	8.3%
合計	1,661人	10.2%	234人	14.1%	172人	10.4%

	動機付け支援の対象者数	動機付け支援の対象者の割合	動機付け支援の利用者数	動機付け支援の利用者の割合	動機付け支援の終了者数	動機付け支援の終了者の割合
組合員	1,147人	8.1%	216人	18.8%	180人	15.7%
被扶養者等	127人	6.1%	22人	17.3%	19人	15.0%
合計	1,274人	7.8%	238人	18.7%	199人	15.6%

※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。



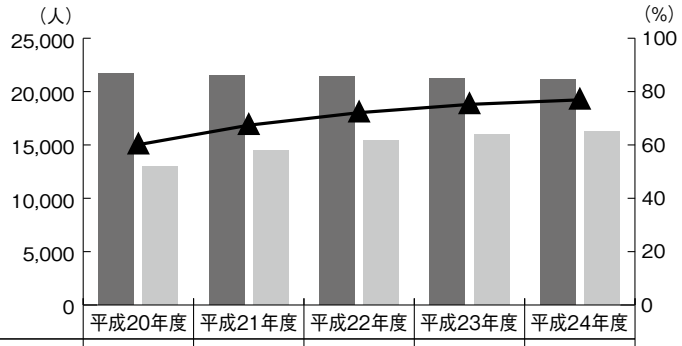
第1期特定健康診査等実施計画の実施結果

特定健康診査

受診率は年々増加しています。

さらに高い受診率となるよう、引き続き受診をお願いします。

なお、**平成25年度における特定健康診査受診率は、組合員91%、被扶養者等が50%を目標としております。**



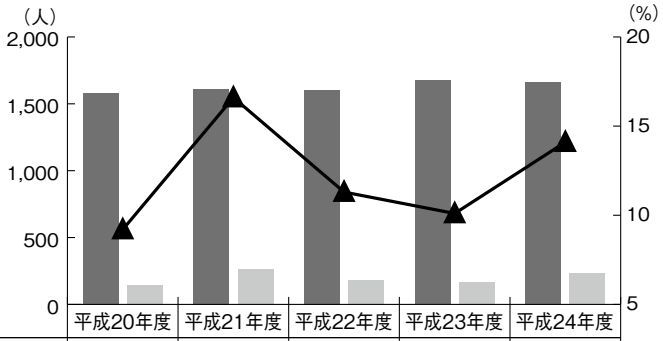
	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
対象者数	21,689人	21,469人	21,441人	21,201人	21,143人
受診者数	13,026人	14,474人	15,456人	15,938人	16,249人
受診率	60.1%	67.4%	72.1%	75.2%	76.9%

特定保健指導

平成21年度をピークに利用率が減少していましたが、平成24年度は利用率が上昇しました。

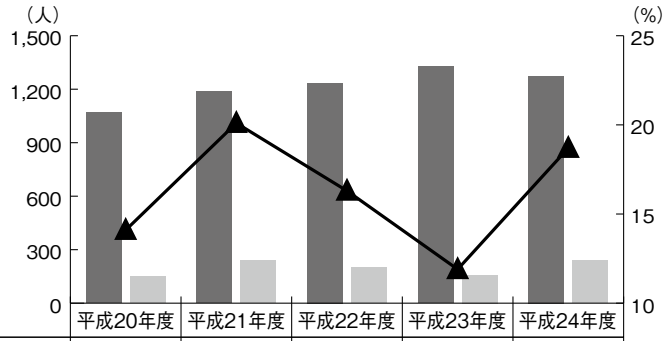
全体として、利用率が低い要因は、仕事が忙しかったり、保健指導が面倒になったりと様々な理由が考えられますが、特定保健指導該当者の方は、生活習慣改善のためにも、ぜひ特定保健指導を受け、重症化の抑制、早期改善につながるよう引き続きのご利用をお願いします。

■積極的支援



	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
対象者数	1,582人	1,610人	1,603人	1,675人	1,661人
利用者数	145人	267人	181人	169人	234人
利用率	9.2%	16.6%	11.3%	10.1%	14.1%

■動機付け支援



	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
対象者数	1,068人	1,186人	1,234人	1,329人	1,274人
利用者数	151人	238人	201人	158人	238人
利用率	14.1%	20.1%	16.3%	11.9%	18.7%

短期給付の現状について

平成25年４月から11月までの短期給付（介護を除く。）の収支状況について平成24年同期と比較しますと、支出は、医療費とそれに付随する附加金・一部負担金払戻金等が平成24年を下回っていますが、例年、年度後半期に増加傾向となりますので、今後増額が見込まれます。

また、高齢者医療に係る納付金等については、納入開始が平成24年に比べ１か月遅れたため、現在減額となっていますが、平成25年度末には、平成24年より２億３千万円程の増額が決定しています。平成27年度から後期高齢者支援金について、全面総報酬制割が導入されることも検討されているため、今後更なる負担増が懸念されます。

収入は、7月からの給与削減措置により、掛金・負担金の標準となる給料総額が減少となり、短期給付財政に大きく影響を与えています。

平成25年度は財源率を据え置いていますが、給与削減措置による収入の減少、高齢者医療に係る納付金等の増額による支出の増加等を鑑み、平成26年度以降の短期財政について慎重に検討してまいります。

4月～11月（8か月間）の収支状況　（単位：千円、%）

	科目		H24.11	H25.11	比較増△減
支出	医療費	組合員療養の給付	1,380,265	1,415,234	34,969
		被扶養者療養の給付	1,479,910	1,397,555	△ 82,355
		高額療養の給付等	297,148	292,896	△ 4,252
		薬剤支給	635,426	664,838	29,412
		計	3,792,749	3,770,523	△ 22,226
	高齢者医療納付金等		3,798,926	3,706,631	△ 92,295
	その他支出		2,068,577	2,020,204	△ 48,373
	合計		9,660,252	9,497,358	△ 162,894
収入	掛金・負担金		8,864,408	8,736,340	△ 128,068
	その他収入		1,232,693	1,241,414	8,721
	合計		10,097,101	9,977,754	△ 119,347
収支差額			436,849	480,396	43,547

4月～11月（8か月間）の組合員、被扶養者数および平均給料額（任継を含む。）　（単位：人、円）

	H24.11	H25.11	比較増△減
組合員	27,288	27,295	7
被扶養者	26,971	26,505	△ 466
平均給料額	316,768	305,135	△ 11,633

◇◇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みなさん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。

組合員のみなさん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経由し「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。

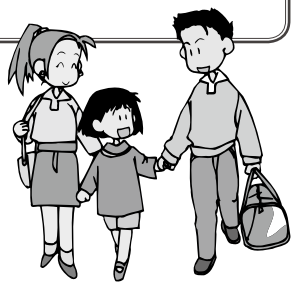
海外療養費について

組合員または被扶養者の方が、海外旅行等の際に病気やケガをして、現地の医療機関等で治療を受けた場合は、治療を受けた本人が治療費を一時立替払いし、後日、組合員が所属所経由で共済組合へ請求することにより、療養費（被扶養者は家族療養費）の給付を受けることができます。

ポイント

1. 海外旅行等の際には、海外用の**診療内容明細書**および**領収明細書**の用紙を持参してください。この診療内容明細書および領収明細書がない場合は、給付できませんのでご注意ください。（下記の請求書類欄をご参照ください。）

2. 給付対象は、健康保険の支給基準に基づき算定できるものに限ります。治療目的で海外に渡り治療した場合や、日本国内で保険適用となっていない医療行為は給付の対象となりません。また、通訳料、電報料、電話料、サービス料なども、療養に要した費用に含まれません。
3. 海外における療養費等の支給額の算定に用いる邦貨換算率は、その給付決定時の外国為替換算率（売レート）を用いて行われます。現地通貨で支払った医療費を、単に円換算して支払われるものではありません。
4. 診療の範囲は、医学上妥当と認められるものに限ります。



請求書類

1. 療養費・家族療養費・高額療養費請求書
2. 診療内容明細書（様式Ａ）
3. 領収明細書（様式Ｂ）

※１～３の様式については、共済組合のホームページからダウンロードできます。
※２、３については、海外で治療を受けた医療機関等で記載してもらうため、海外旅行等の際には、忘れずに用紙を持参してください。

4. 添付書類が外国語で記載されている場合は、日本語の翻訳文(翻訳者の氏名および住所を記載)

ここが知りたい！

被扶養者認定講座 Vol.10

前回に引き続き、みなさんからの質問にお答えします。

組合員被扶養者証を紛失した場合や、盗難にあった場合はどうすればよいですか？

Q 被扶養者である妻が、組合員被扶養者証を紛失してしまいました。
どうしたらよいでしょうか？また、もし盗難にあった場合はどうすればよいですか？

A 組合員被扶養者証等はキャッシュカードなどのようにその効力を停止できません。共済組合では組合員被扶養者証等の紛失・盗難等による責任は一切負いかねますので、あらかじめご了承ください。保管・管理には十分注意してください。

また、盗難の場合などは悪用されるおそれがありますので、警察に届けるなどの手続きを行ってください。

再交付については、お勤め先の共済事務担当課を通して「組合員証等再交付申請書」を提出してください。

組合員被扶養者証等は大切に保管しましょう!!

組合員被扶養者証等は、保険医療機関で保険診療を受けるための証明書です。
紛失による再交付申請が増加していますので、管理･保管には十分注意してください!!

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か月の平均給料が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。

みなさんの医療費は―!?

医療費統計 Vol. 29 ― 平成24年度の病類件数について

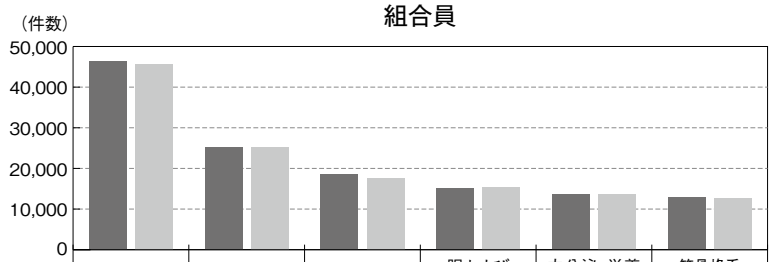
今回は平成24年度にみなさん（組合員および被扶養者）が受診されたレセプトを基に件数の多い病類を前年と比較してみました。

組合員および被扶養者とも前年に比べると上位6位までの病類件数は減少傾向にありますが、共通して増加している病類は眼および付属器の疾患となっています。これは遠視、近視、乱視の「屈折および調節の障害（眼の病気）」などとなります。予防としては、テレビは近すぎないように少し離れた場所から見る、コンピュータやゲームなどは長時間の使用にならないよう途中で休憩をとるなど眼を休めるよう心掛けましょう。

また組合員では内分泌、栄養および代謝の疾患、被扶養者では感染症および寄生虫の疾患も増加しています。

この統計結果を、ご自身やご家族、または職場のみなさんの健康管理の参考にしていただければと思います。

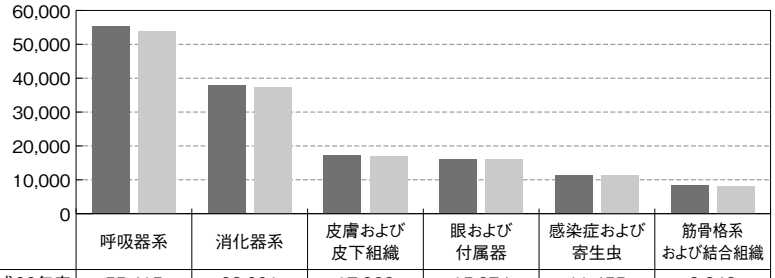
組合員



	消化器系	呼吸器系	循環器系	眼および付属器	内分泌、栄養および代謝	筋骨格系および結合組織
平成23年度	46,404	25,234	18,580	15,058	13,706	12,940
平成24年度	45,577	25,173	17,708	15,487	13,736	12,653

備考：平成24年度
病類別件数の上位6位までを掲載しています。

被扶養者



	呼吸器系	消化器系	皮膚および皮下組織	眼および付属器	感染症および寄生虫	筋骨格系および結合組織
平成23年度	55,415	38,001	17,222	15,974	11,455	8,343
平成24年度	53,797	37,353	17,028	15,146	11,482	8,099

備考：平成24年度
病類別件数の上位6位までを掲載しています。

消化器系
う蝕、歯肉炎および歯周疾患、胃潰瘍および十二指腸潰瘍、肝硬変　など

呼吸器系
急性鼻咽頭炎（かぜ）、アレルギー性鼻炎、喘息、急性気管支炎および急性細気管支炎　など

循環器系
高血圧性疾患、くも膜下出血、脳内出血、脳動脈硬化　など

眼および付属器
屈折および調節の障害、結膜炎、白内障　など

内分泌、栄養および代謝
甲状腺障害、糖尿病　など

筋骨格系および結合組織
関節症、脊椎障害、椎間板障害、腰痛症および坐骨神経痛　など

皮膚および皮下組織
皮膚および皮下組織の感染症、皮膚炎および湿疹　など

感染症および寄生虫
結核、皮膚および粘膜の病変を伴うウイルス疾患、ウイルス肝炎　など

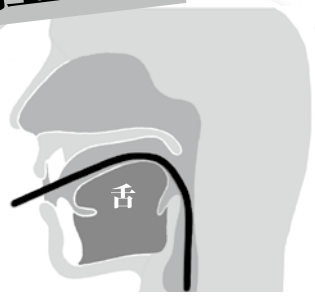
検査の予習

「内視鏡検査」はどちらを選ぶ？

食道や胃、十二指腸などを調べる内視鏡検査では、体内に内視鏡（カメラがついた細長い管）を入れてモニターで様子を確認します。「胃カメラを飲む」と言われたように、かつては「口から」の検査が一般的でした。近年、技術の進歩でより細い内視鏡が登場し、より苦痛の少ない「鼻から」の検査が行える医療機関も増えています。

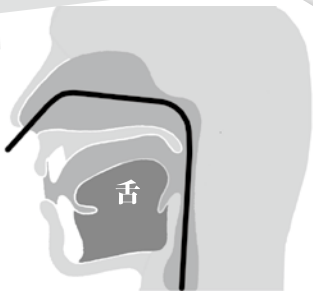
ただし、2つの検査法には体への負担のほか、精密さや、ポリープの切除に適しているかなどの処置や治療の適正に違いがあります。「内視鏡検査を受ける目的」を医師ときちんと相談し、それぞれのメリットとデメリットを理解して検査を受けることが大切です。

経口



精密な検査が必要な人や、
事前の検査結果から
治療・処置が必要になると
想定される人

経鼻



自覚症状がなく
人間ドックなどで受ける人や、
経口内視鏡でつらい経験を
したことがある人

経口内視鏡		経鼻内視鏡
直径7～10mm（鉛筆より太い）	管の太さ	直径5mm程度（鉛筆より細い）
●舌の根元に触れることがあり、吐き気が生じることも。 ●鎮静剤を使った場合は、検査後1時間ほどの安静が必要。	体の負担	●舌の根元に触れないため、鼻の異物感はあるが吐き気はほとんどない。 ●検査中に医師と会話できる。 ●検査後は短時間で帰宅できる。
●先端のライトが明るく視野が広い。表示される画像も鮮明で高画質。	精密さ	●ライトが小さいため、視野が狭くなる。画像の鮮明さもやや劣る。
●内視鏡を通じて器官などを挟む鉗子などの器具を体内に入れ、検査をしながらさまざまな処置・治療ができる。	治療・処置	●内視鏡が細く使える器具が限定され、止血やポリープの切除などには適さない。操作が難しく検査に時間がかかることも。

※経鼻内視鏡は鼻腔が狭い等の理由で管が入らないときや、悪性の疾患が疑われ処置が必要なときには、医師の判断で経口内視鏡に変更される場合があります。

「内視鏡検査」

予習メモ

費　　用……6,000円程度（検査機関等により異なります）
所要時間……カメラ挿入に5～10分程度。麻酔や血液検査を含めても全体で1時間程度。
そ の 他……スプレーやゼリーで局所麻酔を行うため、痛みを感じることはほとんどない。

Women's Health Note

防寒グッズもいいけれど、生活改善してみよう

〝冷え性〟は体質とあきらめてない？

「女の子は体を冷やしちゃダメよ」と、言われ続けてきた私たち。でも気がつけば、防寒用のハイテク下着や携帯カイロが手放せない〝冷え冷え〟体質になっていませんか。いまできることから生活を改善して、内側から体を温めていきましょう。

「低体温」ってなに？

近ごろ話題の「低体温」は、体の末端部分の冷え性とは違い、体幹部分の体温が低下している状態のこと。本来36.5度くらいの平熱が35度台と低いため、内臓が冷えて十分な働きができなくなってしまいます。また、基礎代謝が落ちるため太りやすく、免疫力が低下してアレルギー体質や生活習慣病になりやすいといわれています。

♥ ♥ ♥

手足や腰が冷たくて、強い寒気を感じる「冷え性」。女性の実に約7割が悩んでいるとのデータがあります。

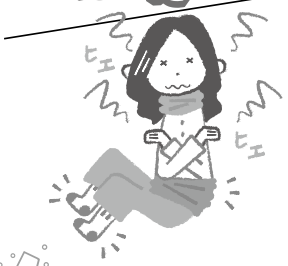
こうしたつらい症状は、自律神経やホルモンバランスの乱れ、血行不良などにより、体温調節機能がうまく働かないことから起こります。ほうっておくと体の末端部分の冷えだけでなく、肩こりや腹痛、生理不順など、さまざまな体の不調につながることも。

最近は薄手のハイテク下着が開発され、おしゃれに防寒ができるようになりました。でも、外から温めるだけでは、その場限りの対症療法にすぎません。

将来の美と健康を保つためにも、日ごろのライフスタイルを見直して、内側から冷えない体をめざしましょう。

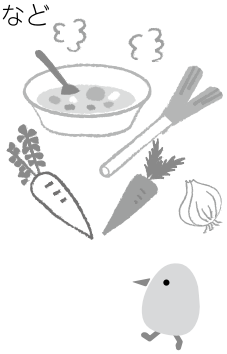
暮らしの中でできるひと工夫

〝冷え冷え〟生活から



体を冷やす食べ物
冷たい飲食物、生野菜、果物、白砂糖、インスタント食品など

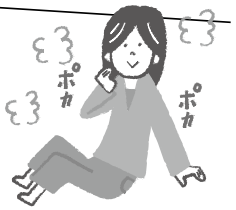
体を温める食べ物
温かい飲み物、根菜、ねぎ、にんにくなど



無理なダイエット、不規則な食事
栄養不足では熱を作れません

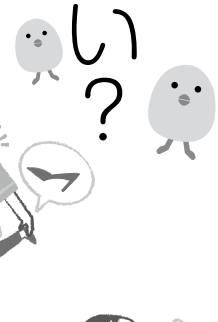
バランスのとれた食事を規則正しく

〝ぽかぽか〟生活へ



きつい下着や洋服やハイヒール
血行を悪くする服装は避けて

ゆったりとした下着や服を重ね着して、ぺたんこ靴に



シャワーだけ、または熱いお風呂
体の表面だけしか温まりません

ぬるめのおふろでゆっくりと
40度くらいのお湯で。半身浴がお勧め

あまり運動しない
筋力が低下すると血行不良を招きます

自分の体力に合わせた適度な運動を

記事提供 ： 株式会社 社会保険研究所

恋するふるさと 小諸市

小諸市

冬のおすすめスポット

小諸は、晴天率の高さが
トップレベルなんですよ。
冬の遊びも、山を知り尽くした
ボクに任せてください。

案内人
NPO法人
浅間山麓国際自然学校
杉山　隆さん

高峰高原

標高2,000mの高所に広がる高峰高原は、豊かな動植物を育むアウトドアフィールド。浅間山麓国際自然学校では、1年を通じて多彩な自然体験プログラムを用意して皆様をお待ちしています。

高峰山スノートレッキング

初心者にもおすすめ、満足度の高いプログラムです。スノーシューで高峰山をトレッキングしながら、動物の足跡を発見したり、雪の造形美に感動したり。下りコースでのスノーシュー滑りは、やみつきになる面白さです。

クラフト教室

間伐材の木の枝や松ぼっくり、木の実などを使って、動物やネームプレートを手づくりしませんか。いろんなアイデアや発想も刺激されて、仲間や家族でワイワイ盛り上がれます。

コラム

おいしく食べて、さらに健康に 停車場ガーデン

小諸駅前に4年前にオープンした「停車場ガーデン」は、花と緑に囲まれた癒しの空間。身土不二（その土地で、その季節に採れたものを食べるのが健康に良い）をコンセプトに、地場産の食材をふんだんに使った料理を味わえます。野菜は全てほぼ無農薬、化学調味料や白砂糖は使わないなど、体に優しい素材選びも徹底しています。「自然食というと、どうしても地味な印象がありますが、私は最初に出てきた時の感動を味わってほしいから、なるべく色味も鮮やかになるように考えているんですよ」と、シェフの長尾実樹さん。ちなみに、冬におすすめの料理として、2品のレシピを教えていただきました（次頁参照）。プリザーブドレッスンや石けんづくりなどの講座も毎月開かれており、好評です。

●営業時間／9時～18時（ランチタイム11時30分～14時）、定休／木曜

表紙の写真

浅間山

小諸市街地から望む浅間山は、世界有数の活火山であることを忘れるほど優美でのびやかな山容を描き、古くから松尾芭蕉や与謝蕪村らの俳句に詠まれてきました。四季折々に素晴らしい浅間山ですが、独特の様相を見せるのが冬です。かつての噴火による溶岩で山肌が浸食されており、その谷筋に雪が降ることで美しい縞模様が浮かび上がります。独立峰ならではの魅力は、山頂から一望する風景でしょう。白根山、妙義山、八ヶ岳、日本アルプス、そして遠く富士山まで望むことができ、御来光登山を楽しむ方もいるそうです。

※浅間山では、火山活動状況により登山規制を行っています。火山状況をご確認のうえ、入山をお願いいたします。

【アクセス】
上信越自動車道小諸ICより車で約25分
JR小諸駅よりバス25分

【問い合わせ】
TEL 0267-27-1700（小諸市役所商工観光課）
http://www.city.komoro.nagano.jp

組合員の職場訪問

お仕事拝見！

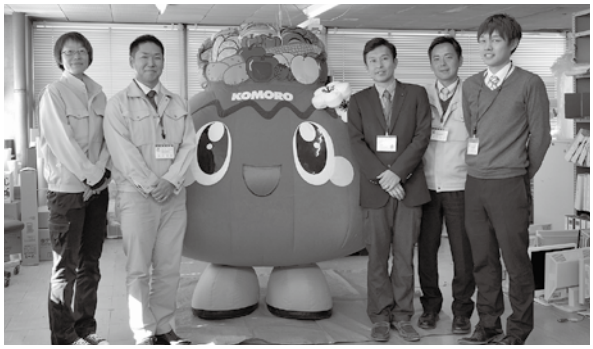
小諸市経済部農林課　**堀込　亮**さん

農業振興係の堀込さんにお話をうかがいました。

小諸市の地産地消推進キャラクター「こもろん」と一緒に堀込さんに出迎えていただき、思わずニッコリ。こもろんは子供たちに大人気、各種イベントでも大活躍だそうです。

堀込さんのいらっしゃる経済部農林課では、地産地消、グリーンツーリズム、新規就農、6次産業化を大きな柱に、農林業に従事する生産者を支援する取り組みを行っています。なかでも6次産業化は、信州の〝農力〟を高めるうえで将来的に期待される分野。

「生産者が加工も流通・販売も行う6次産業化では、創意工夫を加えた新商品が次々と誕生しています。菜の花油やトマトソース、乾燥りんごといった売れ筋商品も出てきました。小諸も後継者不足が課題ですが、生産者の励みになるように、私たちも十分なサポート体制で取り組みたいですね」。そう力強く話す堀込さんの向こうに、生産者の方々の笑顔が見えるようでした。



小諸市 ふるさと おかあさんの味

停車場ガーデンの長尾シェフに教えていただいたレシピです。白土じゃがいもなど小諸の特産品は市内の農産直売所などで購入できますが、スーパーで売られているものでもかまいません。

白土じゃがいもの豆乳グラタン

材料（2人前）

白土じゃがいも　2個
きのこ（しいたけ、エリンギ、えのき茸など）お好みで
オリーブオイル（サラダ油でも）大さじ3
バター　大さじ1
小麦粉　大さじ3
豆乳（牛乳でも）　カップ3
塩　少々
胡椒　少々
コンソメ　少々
とろけるチーズ　2枚

作り方

1. 白土じゃがいもを茹でて、つぶす。
2. ホワイトソース作り
   オイルとバターをフライパンに入れて熱し、玉ねぎを炒める。小麦粉を加えてさらに炒め、冷たい豆乳を一気に入れる（冷たい豆乳を入れることで、ダマになりにくくなる）。きのこを加え、炒める。
3. ホワイトソースがとろりとしてきたら、塩・胡椒・コンソメで味をととのえる。
4. 耐熱容器に盛り、とろけるチーズをのせる。あれば、パセリをふりかける。
5. オーブンで5分〜10分、チーズが溶けたらできあがり。

※停車場ガーデンで人気のメニューです。

イタリアンなキンピラゴボウ

材料（2人前）

ゴボウ　1本
にんにく　1片
オリーブオイル　大さじ1
バルサミコ酢　小さじ1
ブラウンマスタード　小さじ1
砂糖　少々
塩　少々
醤油　少々

作り方

1. ゴボウは、キンピラを作るようにささがきで薄切りにする。
2. フライパンにオイルを熱し、にんにくを入れて香りが立つように炒める。
3. バルサミコ酢、ブラウンマスタード、砂糖、塩、醤油を入れて味をととのえたら、できあがり。

※和風のキンピラゴボウが、イタリアンに大変身。ワインとの相性もバツグンです。

NPO法人　こもろの杜　停車場ガーデン

長尾実樹シェフと、カフェ・企画担当の中島祐子さん。お店で提供している料理は、そのおいしさから「どんなふうに作るんですか？」とお客様に聞かれることも多いそうです。「イタリアンなキンピラゴボウ」は、バルサミコ酢のコクがきいた一品。お家では小皿に盛って、前菜のように出してもおしゃれですね。

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

共済組合主催のセミナー報告

今年度も保健事業の一環として、ライフプラン、メンタルを中心としたセミナーを開催し、多くの組合員の方に参加いただきました。

生活充実型ライフプランセミナー

～平成25年7月 長野で開催～

30歳、40歳代の方に参加いただき、人生90歳を目標に設定し、先の長い人生のプランニングを考えるきっかけとなる講演となりました。

参加者の声

- 思ったよりも多くの費用が必要なことがわかった。
- お金の大切さを実感した。

40歳代は
人生の春

インナー
マッスルを
鍛えよう！

退職準備型ライフプランセミナー

～平成25年8月 松本、伊那、長野3会場で開催～

50歳代の方54名に参加いただきました。

退職後のための資金の確保の方法や、蓄えるコツなどを交えながら、充実した老後を過ごすことができるための人生設計の講演となりました。

参加者の声

- 退職金、年金のことが気になっていたので、話を聞くことができて良かった。
- 過去を振り返ってこれからの生き方のヒントをつかむことができた。

脳トレです

ココロとカラダの元気セミナー

メンタルヘルス研修会

～平成25年8月松本、10月長野で開催～

東京メンタルヘルスの武藤清栄先生を講師に迎え、管理監督者向けの研修会に27名の方に参加いただきました。

参加者の声

- 「聞く力」の具体的な方法が実演を通して知ることができた。
- 復職者への接し方のヒントがあった。

ちょっと
いいですかね～

メンタルヘルス講演会

～平成25年8月長野、10月伊那で開催～

カイテックの皆川芳弘先生を講師に迎え、58名の方に参加いただきました。

参加者の声

- カラダを動かしたり、アロマを体験したり、頭がスッキリし、良い気分転換となりました。
- 明日から肩の力を抜いて頑張れそうです。
- 現代社会ではストレスなく生活していくことが難しいため、ストレスとうまく付き合っていくキッカケを作っていただきました。

ワン！
ツー！

医療費通知書送付のお知らせ

～平成25年下半期分は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、みなさん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。

この支払は、組合員のみなさん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、みなさん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します。

「ジェネリック医薬品切替差額通知」を送付します

第４回目の「ジェネリック医薬品切替差額通知」を医療費通知と併せて送付します。

送付対象者　慢性疾患（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）で薬を服用している20歳以上の組合員およびその被扶養者で、差額の幅が最も大きいジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額の軽減可能合計額が400円以上見込まれる方。

慢性的な病気によって薬を長期間服用されている方は、ジェネリック医薬品に切り替えることにより薬代を軽減することが可能となります。

さらに、自己負担分とともに、共済組合全体の薬剤費を軽減することにもつながりますので、差額通知を参考にジェネリック医薬品への切り替えをご検討くださるようお願いします。

なお、この差額通知は、組合員のみなさんの選択肢のひとつとしてご提案するもので、必ずジェネリック医薬品に切り替えなければならないものではありません。

「ホテルポールスター札幌」のリニューアルオープンについて

北海道市町村職員共済組合「ホテルポールスター札幌」が平成25年12月にリニューアルオープンとなりましたのでご利用ください。

組合会議員退職に伴う補欠選挙を行いました

本組合の組合会議員であった木曽町長 田中 勝巳氏が、平成25年11月26日付けで同町を退職し、組合会議員の職を失ったことに伴い、組合会議員の補欠選挙が、平成25年12月20日にサンパルテ山王で行われ、組合会議員に生坂村長 藤澤 泰彦氏が当選しました。

藤澤　泰彦 氏(生坂村長)

組合会議員の選挙結果

藤澤　泰彦　生坂村長が当選

趣味：写真、映画鑑賞、太鼓

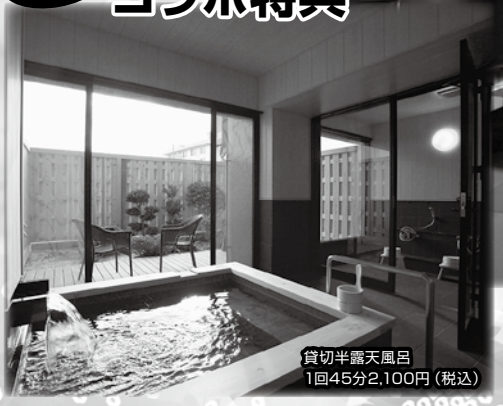
抱負：組合員の皆様の福利厚生の向上と共済組合の健全な運営に努めてまいります。

湖泉荘 長野県市町村職員共済組合 協賛企画

期間：平成26年3月31日（月）まで

貸切半露天風呂45分サービスと VIP客室プラン

プラス コラボ特典



貸切半露天風呂
1回45分2,100円（税込）

和洋室／レイクビュースイート

お一人様1泊2食付16,700円相当が

利用券 ＋ 平日券を併せてご使用で **8,150円～**

※税込・入湯税別

※組合員以外のお客様は、13,650円～（税込・入湯税別）ご利用頂けます

宿泊

プラス コラボ特典

料理長おすすめ 平日宿泊プラン

＜おまかせ和室＞
お一人様1泊2食付12,500円相当が

利用券 ＋ 平日券を併せてご使用で **4,500円～**

※入湯税別

※組合員以外のお客様は、10,000円～（税込・入湯税別）ご利用頂けます

宴会

プラス コラボ特典

平日飲み放題（90分）付 宴会おすすめプラン

お一人様8,000円相当が

平日利用券をご使用で **4,500円～**

※プラス500円で飲み放題120分にご変更頂けます

※組合員以外のお客様は、6,000円～ご利用頂けます

共済組合＋当宿コラボ特典

お料理1品サービス

あわび料理 たらばがに料理 どちらかを1品サービス

※あわび料理、たらばがに料理はお選びいただけません

飲み放題〈120分〉

爛酒・ビール（ビン）・サワー・ハイボール
焼酎（麦・芋のいずれか1種類）
ノンアルコール
ソフトドリンク各種 **2,100円**〈税込〉

飲み放題〈90分〉

爛酒・ビール（ビン）
焼酎（麦・芋のいずれか1種類）
ソフトドリンク各種 **1,890円**〈税込〉

マイクロバス・ワゴン送迎いたします ご利用ください ※要予約・ご相談ください。

15名様（小グループ9名様）～28名様ご利用の場合 送別会・歓迎会など ぜひご利用ください。

天然温泉かけ流しの展望風呂

信州 上諏訪温泉 湖泉荘

諏訪市湖岸通り1-13-8
☎0266-53-6611

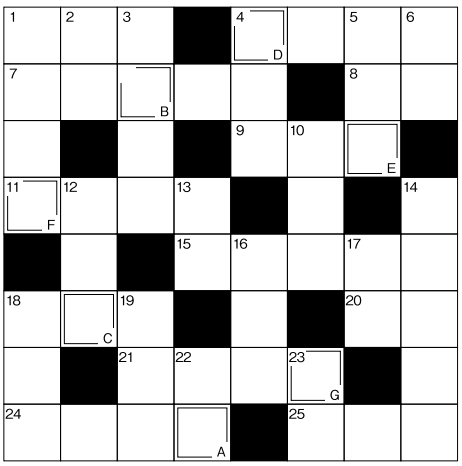
詳しくはホームページ 湖泉荘 検索

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！

クロスワードパズル

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）

ヒント：少し休憩しましょうか。



記事提供：（株）社会保険出版社

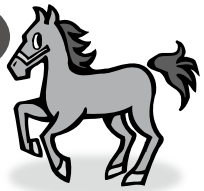
タテのカギ

①すべての人を平等に愛する――主義。
②平城遷都一三〇〇年を記念してデビュー、現在は――県の公式マスコットキャラクターを務める「せんとくん」。
③突然のことに驚くこと。――仰天。――箱。――水。
④デッド――とは激しい競り合い。――アイランドとは都市の平均気温が上昇していく現象。
⑤東京ディズニーリゾートでは、従業員のことをキャスト、入園者のことを――と呼びます。
⑥春夏秋冬の四つの季節。
⑩恩師の長嶋茂雄氏とともに、国民栄誉賞を受賞した――秀喜氏。
⑫――カードとは贈答用の商品券。お好きなものをご購入ください。
⑬握り、ちらし、稲荷、五目、手巻き、回転などがあります。
⑭天橋立、松島、――が日本三景と呼ばれています。
⑯芸能界や社交界のリッチな有名人。略語ですが、今やすっかり定着した言葉です。
⑰晴雨兼用なら、夏日にも雨の日にもさすことができます。
⑱日本の会社の場合、長いといわれているようですが踊っていては進展しません。
⑲一定の地域の大気の状態。熱帯、亜熱帯、温帯、亜寒帯、寒帯などがあります。
㉒○○駅下車、――三分。交通の便のよい新社屋です。
㉓「忠臣蔵」に登場する――上野介（＝義央）。

ヨコのカギ

①夏の夜の風物詩で、仕掛けもあれば打ち上げもあります。
④別名は虞美人草で、『三国志』の時代に咲いていたという伝説があります。
⑦塩味のビスケットの一種ですが、パーティーなどで鳴らすこともあります。
⑧――こそ物の上手なれ。
⑨逆立ちの得意な野菜で（!?）、ジュースにもなればケチャップにもなります。
⑪正式名称はグレートブリテンおよび北アイルランド連合王国です。
⑮プライベートライフと訳し、仕事を忘れて楽しみたいものです。
⑱ベテランから若手へと移り変わっていく時期。
⑳策士がしばしば溺れてしまうものです。
㉑おめでたい漢字の一つ。婚活が実り、結婚を機に――退社。
㉔牛のようにゆっくり歩くこと。審議を引き延ばすために、こんな戦術が使われることもあります。
㉕快刀――を断つような、見事な議事進行。

答えについては5月号に掲載します。



10月号の解答　**10（2+6+2）**

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

応募について

❶応募資格　組合員
❷応募方法　パズルの解答と、氏名、所属所（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
Eメール　soumu@nagano-kyosai.jp
❸締め切り　2月7日（金）（当日消印有効）
❹解答の発表　共済だより E-Life 5月号紙上
❺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。
❻その他　応募はお一人様1回に限ります。

記載例
① パズルの解答
② 氏　名
③ 勤務先
④ 組合員証記号番号
⑤ 共済だより1月号のご感想・ご意見や共済組合へのご要望など

編集部だより

あけましておめでとうございます。本年も「E－Life」をよろしくお願いいたします。

新年を迎えると目標を決めるのですが、今年は『健康で一年を過ごすこと』です。昨年インフルエンザに家族全員がかかり大変辛い思いをしました。当たり前ながら健康であることが、いかに幸せか実感しました。

病気になりにくい体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動、ストレスを溜めないなど日頃の生活を見直し、健康に心がけることが必要ではないかと思います。今年も「E－Life」では、健康に関するさまざまな記事を掲載していく予定です。

皆さんも健康に注意して、有意義な一年を過ごしましょう。

E-Life 共済だより 1
長野県市町村職員共済組合
2014年 No.471

サンパルテ NEWS

お客様への感謝を込めて

サンパルテ山王 記念撮影プラン

あふれるありがとう

家族になってくれてありがとう
生まれてきてくれてありがとう
好きになってくれてありがとう
ともに歩んでくれてありがとう
挙式8264組のありがとうを形に

あの時を想いだして
ウエディングドレスで記念写真

家族で記念写真　家族で食事会

- 衣裳（Wドレス１点タキシード１点）、メイク・着付け、写真代（１枚）…サンパルテ山王からプレゼント
- 食事会飲物無料
- 予約受付　平成26年１月10日～１月31日
- 期　　間　平成26年１月31日～２月末まで

詳細はお問い合わせください

大好評 休日ランチ バイキング

ラガール

（土・日・祝日）11：30～13：30

和洋中からデザートまで豊富なメニューが大好評。

大人	1,280円
小学生	950円
幼児	490円

焼きたてパン

10時に行けば、焼きたてと出会えるかも!!

ベーカリーショップ
営業時間／10:00～18:00
土曜日定休

商品が売り切れの場合、早めに閉店とさせていただく場合がございます。

サンパルテ山王
長野市岡田町30-20
TEL.026-228-3011　FAX.026-228-8388
0120-555-525

皆様へ贈る1月～3月の特別プラン

寒いこの時期、ゆっくりと温泉三昧

新年会プラン（1月限定）

飲み放題プラン
（２時間限定）（10名様以上）

宿泊

団欒（だんらん）コース
お１人様　１泊２食　6,500円

満腹コース
お１人様　１泊２食　7,500円

特上コース
お１人様　１泊２食　8,500円

※上記プランにつき希望の方はビンゴゲーム（賞品付）を提供させていただきます。
※土曜日・祝祭日前日は2,500円増しとなります。

日帰り宴会

お１人様　5,000円より（10名様以上）
マイクロバス送迎承ります。

飲み放題　ビール・酒・焼酎・ウーロン茶・ジュース

湯治プラン（2月限定）

１泊２食　**Aコース**　お１人様 4,500円
　　Bコース　お１人様 5,500円

２泊目500円引き
（２日目の昼食　山菜そば又は山菜うどん付）

３泊目1,000円引き
（２日目・３日目の昼食　山菜そば又は山菜うどん付）

※料金は直営施設利用助成券及び平日直営施設利用助成券を使用した場合です。

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（3月限定）

特別料理コース
鯛姿盛り又はデザート盛合せ
お１人様 6,500円

飲み放題コース
日本酒・ビール・焼酎・ソフトドリンク

団欒コース	満腹コース	特上コース
6,500円	7,500円	8,500円

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

※土曜日・祝祭日前日は2,500円増しとなります。
　更にお得な感謝プランもご用意。
※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

編集発行／長野県市町村職員共済組合
長野市大字中御所字岡田30番地20　サンパルテ山王内
TEL.026-228-5600 FAX.026-227-1086

VEGETABLE OIL INK