

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>

10

October 2014年

No.474

事務所を移転しました



- P2 総務 任期満了に伴う組合会議員の改選が行われます!
- P4 医療 短期給付について
- P8 福祉 貸付事業のご案内
- P10 審査 被扶養者の収入状況についてご確認ください

# 任期満了に伴う組合会議員の改選が行われます!!

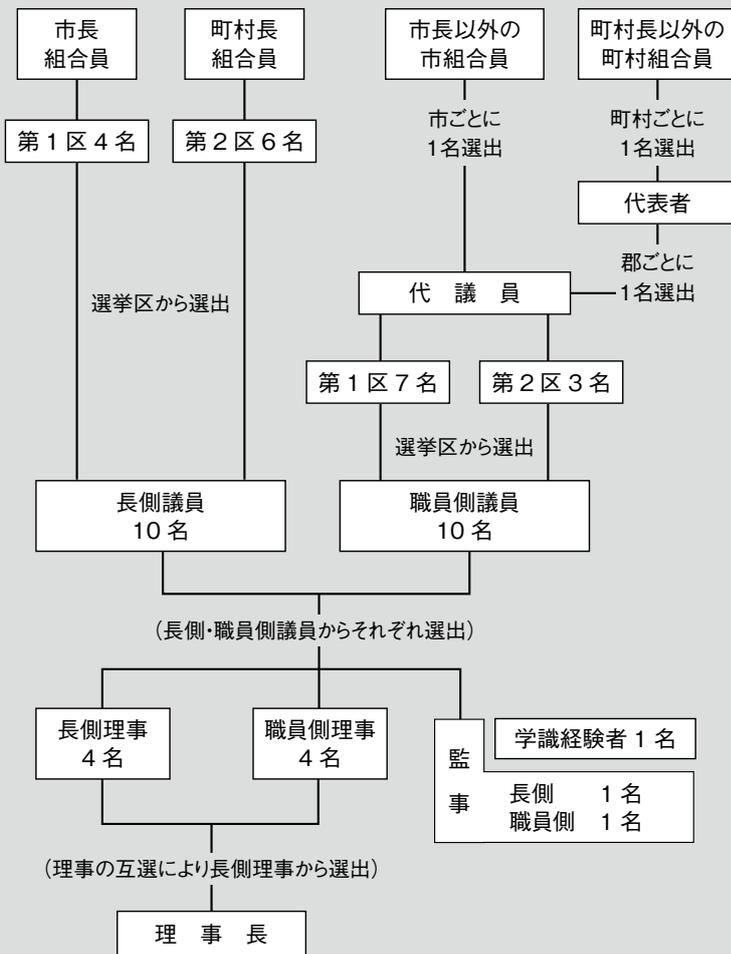


組合会議員の任期は2年間と定められており、現在の議員は本年11月30日をもって任期が満了となります。このため、任期満了日前30日以内に新しい組合会議員を決めるための選挙を行う必要があります。

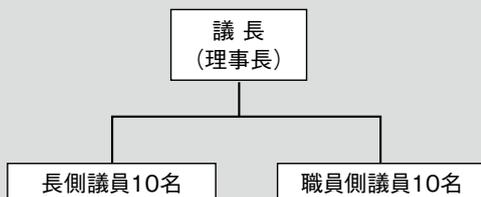
今回の選挙による新組合会議員は、本年12月1日から平成28年11月30日までの2年間その任に当たっていただくことになります。

なお、選挙の具体的な方法は、市町村長と市町村長以外の組合員に分け、それぞれ市と町村の2区に分けて選出します。

## ●長野県市町村職員共済組合選挙の流れ



## ●長野県市町村職員共済組合議決機関（組合会）



## 共済組合の仕組みと組織

共済組合は、法律の定めるところにより、短期給付、長期給付および福祉事業を行う特殊法人です。

共済組合には、議決機関（組合会）、執行機関（理事長・理事）、監査機関（監事）の3つの機関と、執行機関の補助機関としての事務局が設けられており、それぞれ役割を分担して業務が円滑かつ適正に行われるようになっていきます。

### ◎組合会および組合会議員

組合会は、定款の変更、毎事業年度の事業計画並びに予算および決算、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おります。

組合会は、市町村長が選挙した議員（以下、「長側議員」という。）と市町村長以外の組合員が選挙した議員（以下、「職員側議員」という。）各10名の計20名によって構成され、会議の議長は、理事長が行います。議員は2年ごとに改選されることになっていきます。

### ◎理事および理事長

理事は、長側議員および職員側議員がそれぞれ4名ずつを互選し、理事長は長側理事のうちから理事の選挙によって選出することになっていきます。理事は理事長を補佐し、理事長は組合を代表し業務を執行します。

### ◎監事

監事は、長側議員から1名、職員側議員から1名、学識経験を有する者1名、計3名を組合会において選出し、会計その他業務全般にわたる監査を行います。

平成  
26年度

# 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26年10月1日現在加入者数等

(人)

ライフサポート年金	本人	14,423
	配偶者	4,180
	遺児育英	3,990
退職後継続プラン	本人	3,000
	配偶者	446
重病克服支援プラン	本人	8,216
	配偶者	1,952
健康づくりサポート		3,592
加入率		54.2%



## 【昨年度の保険金のお支払結果】

平成25年度の保険金の支払件数等は、表2のとおりです。昨年と同じ時期と比較すると、ライフサポート年金は6件減少し、重病克服支援プランは15件増加しました。

表2 平成25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(配偶者含む)	11件	16,040万円
重病克服支援プラン	27件	7,000万円

(平成25年10月1日~平成26年8月15日)



## 【配当金のお知らせ】

平成25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25年度の加入者(平成26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月中旬に「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。

# 短期給付について（災害給付）

近年、全国各地で、大雨、大雪、地震、台風による災害が数多く発生し、多くの被害がでております。万が一、水震火災などの非常災害により、皆さまや被扶養者の方がお亡くなりになられた場合や、住居や家財に被害があった場合には、共済組合から弔慰金や損害の程度に応じた災害見舞金など、災害に関する給付があります。

「非常災害」とは、水害、火災、崖崩れ、台風などの主として自然現象による天災をいいますが、その他の予測し難い事故も含まれます。死亡が予測し難い事故によるものであるかどうかについては、次に掲げる要件に該当するかどうかを勘案して判断するものとします。

- (1) その事故による死亡の要素が、客観的にみて、社会通念上予想し難い不慮の事故であること。
- (2) その事故の直後に、医療効果が得られないような状態で死亡したものであること。
- (3) その事故による死亡が、原則として、他動的原因に基づくものであること。

「非常災害」には、盗難は含まれません。

「住居」とは、現に組合員が生活の本拠として居住する建造物をいい、自宅、公務員宿舎、公営住宅、借家、借間等の別を問いません。

「家財」とは、住居以外の社会生活上必要な一切の財産をいいます。ただし、山林、田畑、宅地、貸家等の不動産および、現金、預貯金、有価証券等は含まれません。

## 弔慰金および家族弔慰金

組合員またはその被扶養者が水震火災その他の非常災害により死亡したときは、組合員については給料の一月分に相当する金額に1.25（特別職1.0）を乗じて得た額が弔慰金としてその遺族に、被扶養者については弔慰金算定額の70/100に相当する金額が家族弔慰金として組合員に支給されます。

### 提出書類

- 弔慰金・家族弔慰金請求書
- 弔慰金・家族弔慰金支給調査書
- 非常災害により死亡したことについての市町村長または警察署長の証明書
- 死亡診断書
- 戸籍謄本等

## 災害見舞金

組合員が水震火災その他の非常災害により、その住居または家財に損害を受けた場合は、その損害の程度に応じ、次のとおり災害見舞金が支給されます。

(注)お見舞い金的な給付であり、損害額を補償する給付ではありません。

損害の程度	災害見舞金
1. 住居および家財の全部が焼失し、または滅失したとき 2. 住居および家財に前号と同程度の損害を受けたとき	給料の3月分×1.25 (特別職1.0)
1. 住居および家財の1/2以上が焼失し、または滅失したとき 2. 住居および家財に前号と同程度の損害を受けたとき 3. 住居または家財の全部が焼失し、または滅失したとき 4. 住居または家財に前号と同程度の損害を受けたとき	給料の2月分×1.25 (特別職1.0)
1. 住居および家財の1/3以上が焼失し、または滅失したとき 2. 住居および家財に前号と同程度の損害を受けたとき 3. 住居または家財の1/2以上が焼失し、または滅失したとき 4. 住居または家財に前号と同程度の損害を受けたとき	給料の1月分×1.25 (特別職1.0)
1. 住居または家財の1/3以上が焼失し、または滅失したとき 2. 住居または家財に前号と同程度の損害を受けたとき	給料の0.5月分×1.25 (特別職1.0)

### 提出書類

- 災害見舞金請求書
- 災害見舞金支給調査書
- り災状況の写真
- り災についての状況並びに損害の程度についての市町村長、消防署長または警察署長の証明書
- その他共済組合が依頼する書類

非常災害などに  
遭ってしまったら!!

損害程度の認定は現場調査等が必要となりますので、速やかに勤務先の共済事務担当課に連絡をしてください。



## 平成27年10月から公務員等も厚生年金に加入します。③

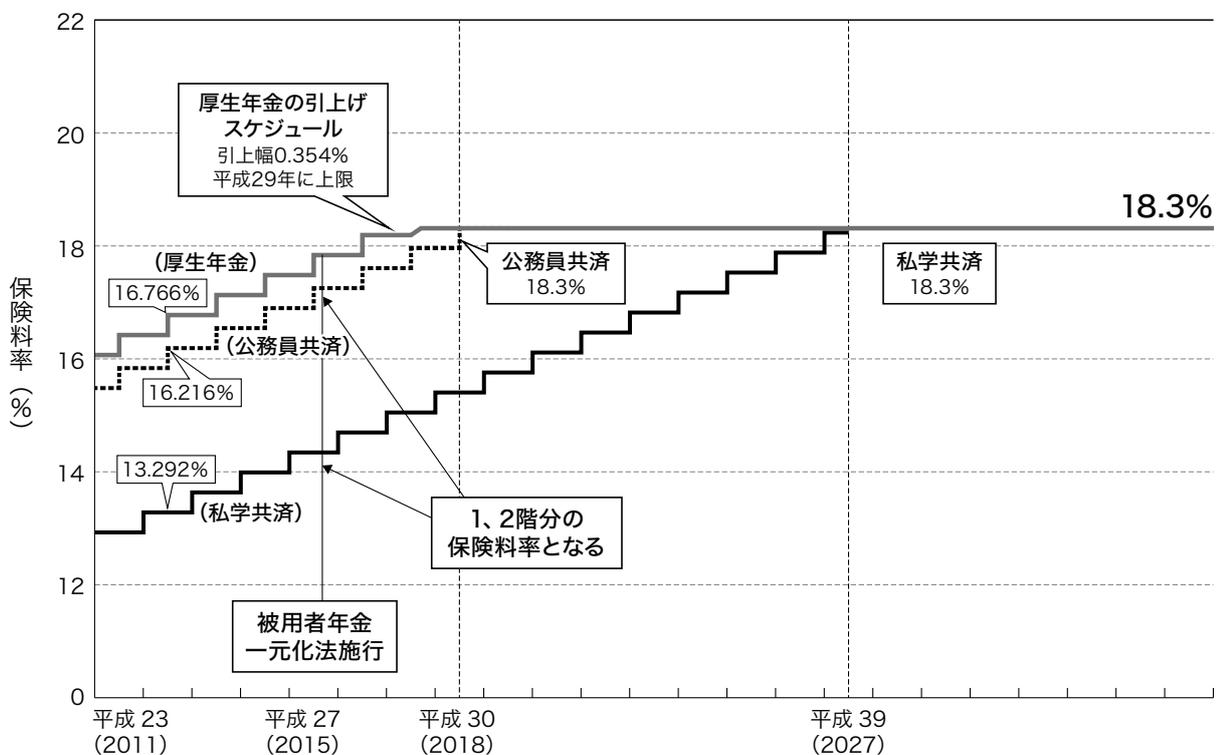
# ～保険料率が厚生年金に統一されます～

平成27年10月からは、組合員の皆様も厚生年金に加入することとなり、保険料率は被用者年金一元化法等により定められ、平成30年9月に厚生年金の保険料率18.3%に統一されます。

(注) 保険料率とは、組合員と、使用者である国・地方公共団体が、折半して負担する掛金率と負担金率の合計のことです。

### ◆長期給付に係る保険料率（総報酬ベース）の見通し

平成26年9月および平成27年9月の保険料率の引上げ幅 ⇒ 0.354%



### 保険料率の改定

改定時期	保険料率 (%)
現行	16.570
平成26年9月	16.924
平成27年9月	17.278
平成27年10月	17.278
平成28年9月	17.632
平成29年9月	17.986
平成30年9月	18.300

毎年0.354%ずつ引き上げられます

被用者年金一元化法等で規定

1、2階部分の保険料率となります

# ～標準報酬制に移行されます～

現在、掛金・負担金等および給付額の算定基礎の計算方法は、給料月額に手当率を乗じて計算する『手当率制』がとられていますが、平成27年10月からは、厚生年金が採用している『標準報酬制』に移行されます。

## 《現行》手当率制

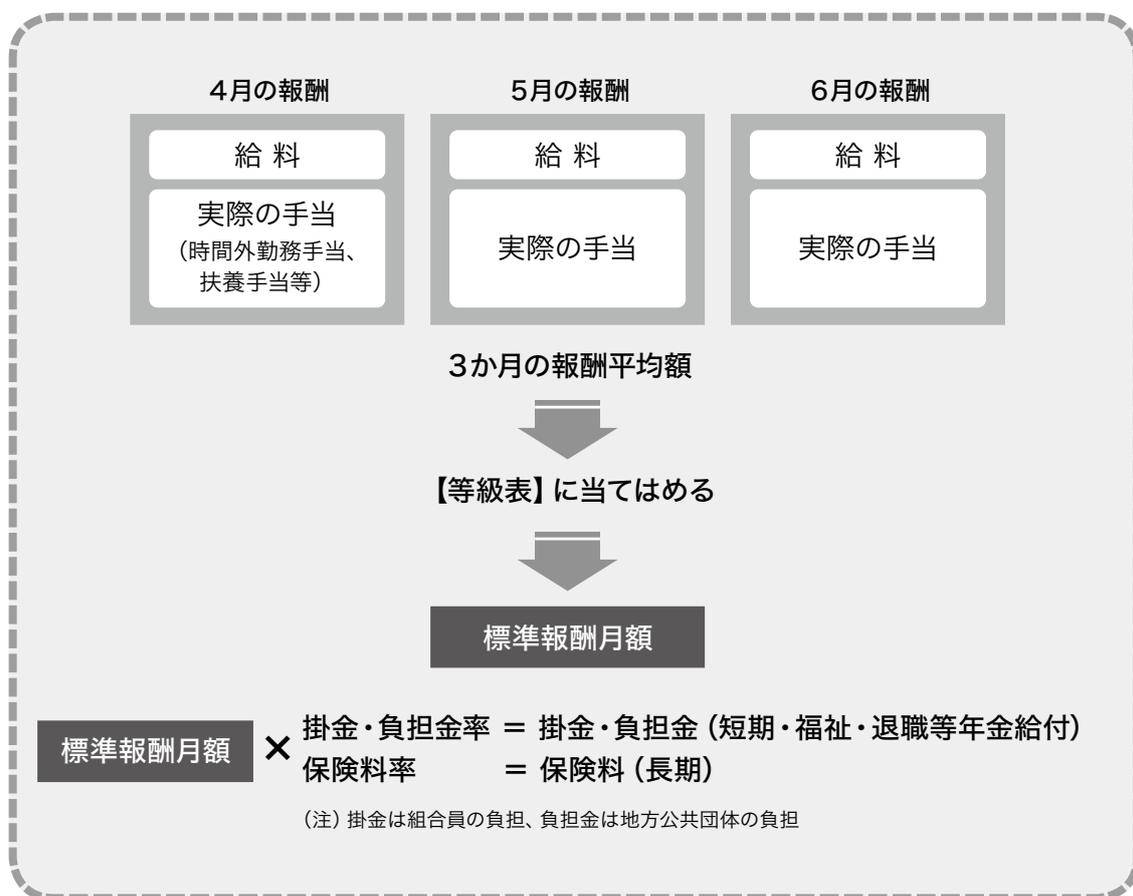
$$\text{給料月額} \times \text{手当率} \times \text{掛金・負担金率} = \text{掛金・負担金}$$

(一般職1.25)  
(特別職1.00)



## 《改正後》標準報酬制(平成27年10月から)

標準報酬月額は、原則、年1回決定され(「定時決定」という。)、毎年4月から6月までの報酬の平均額を基にその年の9月から翌年の8月までの各月の標準報酬月額が決定され、保険料等の算定基礎とされます。定期昇給等で大きな変動があった時は、標準報酬月額を改定する「随時改定」があります。また、期末手当等の額に基づき、「標準期末手当等の額」も決定されます。



※施行日から平成28年8月31日までの間における標準報酬月額については、平成27年6月の報酬に基づき決定されます。



# 住宅貸付

住宅新築や  
リフォームなどに

**抵当権設定不要!**

**手数料・保証料不要!!**

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。

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えによるご利用が可能です。

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、もしくは購入、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 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	下表1のとおり
利率	年2.66%（変動、平成26年4月1日現在）
手続き方法	所属所の共済組合事務担当者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ください。
【添付書類】	P9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）

## 注意事項

住宅貸付を申込みされるときは、次の要件を満たす必要があります。

- 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》

左記算定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。(P9上の表を参照)

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** P8表1の限度額その他、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 添付書類	住 宅			敷 地			備 考
	新 築	増 改 築	修 理	購 入	購 入	補 修	
印鑑登録証明書	○	○	○	○	○	○	
登記事項証明書 (全部事項証明書)土地	○	○		○	○	○	
登記事項証明書 (全部事項証明書)建物	△	○	○	○			△現住宅の解体に伴う同一敷地内への新築の場合は、解体物件について添付
所有者の同意書	○	○	○				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 工事届	○	○					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 (敷地購入は所在図)	○	○	○	○	○	○	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 工事費用見積書	○	○	○			○	
売買契約書				○	○		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	○	○		○	○		契約者の名義人が借受人以外となる場合

※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。

※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）。



今後の予定

借受希望月	送金予定日	申込締切日
11月	11月28日(金)	10月31日(金)
12月	12月25日(木)	11月28日(金)
1月	1月30日(金)	12月26日(金)

貸付利率(変動金利)

貸付種類	利率(%)
普通・特別	2.66
住 宅	2.66
災 害	2.22
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 026-217-5698

# 被扶養者の収入状況について ご確認ください



7月の収入調査対象となられた組合員の皆さんには、お忙しい中ご協力をいただきありがとうございました。  
今回の調査で、収入の増加や異動にかかる手続き漏れが判明し、事由発生の時期まで遡って認定取消を行うケースが多く発生し、中には1年以上遡及するケースもありました。  
遡及して認定取消を行うと、その期間中に医療機関で受診した医療費等については返還していただくことになり、返還額が高額となるケースもあります。  
このような認定取消を防ぐためにも、被扶養者の認定要件をよくご理解いただくとともに、日頃から被扶養者にかかる収入等の実態を把握していただき、異動が生じた時には速やかに手続きを行っていただくようお願いします。

## 調査で認定取消となった事例

### ●給与収入で3か月平均額が月額108,334円以上となった！

- ・年収130万円以上とならないよう就労していたが、各月の収入額を確認すると月額108,334円以上だった<sup>(※1)</sup>。
- ・所得額が基準額未満となるよう就労していたが、通勤手当や残業手当等、非課税所得分を加算した収入額が基準額以上だった<sup>(※2)</sup>。
- ・毎月の収入額を基準額未満にするよう調整していたが、賞与の金額を各月に加算すると3か月平均額が基準額以上だった<sup>(※3)</sup>。
- ・季節雇用のため年間のうち就労する時期が限られていることにより年収は130万円未満だが、就労している時期は月収が108,334円以上だった<sup>(※4)</sup>。

### ●事業収入・農業収入等が増えていた！

- ・共済組合で認める経費を除いた収入額が基準額以上だった。

### ●日額3,612円以上の失業給付を受給していた！（収入基準が130万円未満の場合）

- ・受給日数に関わらず日額3,612円以上の雇用保険法による失業給付を受給すると認定取消となることを知らずに、取消申告を行っていなかった。

### ●就職し、社会保険等に加入していた！

### ●新たな年金の受給や年金額の増額により収入が基準額を超えていた！

- ・60歳や65歳になり、公的年金の受給を開始した。
- ・年金額の改定により、受給する年金額がこれまでよりも増えた。
- ・遺族年金や障害年金を受給するようになった<sup>(※5)</sup>。
- ・個人年金や企業年金等を収入としてみていなかった<sup>(※6)</sup>。

### ●仕送りが足りていなかった！

- ・別居している被扶養者の収入<sup>(※7)</sup>に対し、仕送額が足りていなかった（組合員が主たる生計維持者ではなかった）。

### ●年金を受給していたが、その他の給与収入額や事業等収入額と合算すると基準額を超えていた！

- ・公的年金受給者は収入基準額が180万円未満となるが、年金収入額とその他の収入額を合算すると基準額以上だった。

- (※1) 収入額は年収130万円未満という基準のみでなく、各月が基準額(108,334円)未満であることが認定要件です。
- (※2) 「収入額」とは課税所得のみでなく、通勤手当等の非課税所得もすべて含んだ額を指します。また、雇用保険料等給与額から控除されているものも含まれますので、事業所等からの「総支給額」を収入額とします。
- (※3) 賞与に関しては、年間の賞与額を12等分して各月の月収額に加算して計算します。

**例) 7月と12月に6万円ずつ賞与を受け取った場合**

→年間賞与額は12万円となり、12等分した1万円ずつが各月の収入額に加算される。

- (※4) ゴルフ場やスキー場等、限られた時期のみ就労している方は、年収が130万円未満でも、就労している時期のみ月収額が基準額以上となる場合は取消となります。収入が基準額未満である期間は被扶養者の認定要件を満たす場合もあります。

**例) スキー場でのパート就労**

12月分	11万円	} 平均月額108,334円以上となるため、認定取消
1月分	13万円	
2月分	14万円	
3月分	12万円	
4月分	10万円	

5～11月分 0円→就労していない時期、月収額が基準額未満となる期間は再認定が可能



- (※5) 遺族年金や障害年金も収入としてみなされます。
- (※6) 企業年金や年金基金も収入額に含みます。また、個人年金も必要経費を除いた額が収入額に含まれます。
- (※7) 別居している被扶養者に対しては、その被扶養者自身の収入に対し一定以上の割合の仕送をしていなければ組合員が主たる生計者とは言えず、被扶養者の認定要件を欠きます。また、別居の父母のどちらかのみを被扶養者としている場合は、父母の収入合算額に対して組合員の仕送額が一定以上の割合に満たなければ認定要件を欠きます。

ここが  
知りたい!

## 被 扶 養 者 認 定 講 座 Vol.13

今回の被扶養者認定講座も前回に引き続き、みなさんからの質問にお答えします。

Q

現在私は母を被扶養者としています。(父と離別し遺族年金もなし)  
母は無職で収入は老齢厚生年金を受給しているだけですが、今年で63歳になり年齢到達により年金額が増額になります。改定後の年金額によって被扶養者の取消手続きが必要になりますか？

A

60歳以上で公的年金を受給中の方については、年金を含めたすべての収入の合計が180万円以上である場合には、被扶養者として認定できません。改定後の年金額についての通知書等がお手元に届き次第年金額を確認し、基準額以上となるようであれば被扶養者の認定取消の手続きをお願いします。

\*年金の増額改定により基準額以上となる場合は、改定通知書などの通知日を取消日として扱います。

\*今回のような定額部分の支給開始年齢に達したときなどは、年金の増額に注意が必要です。

● 詳細については、医療福祉課審査担当までお問い合わせください。●

# 出産費・家族出産費の請求手続きについて

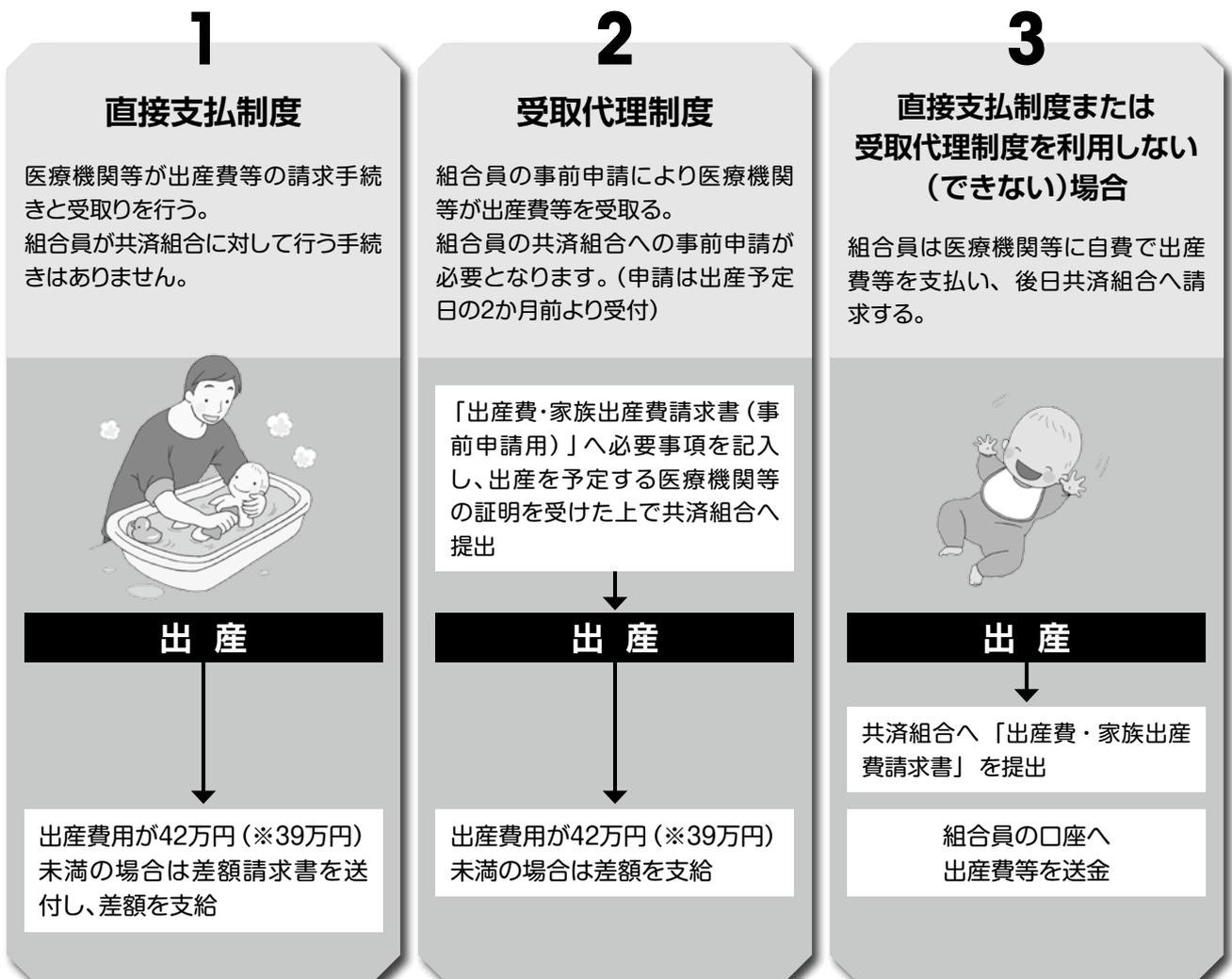


出産費等（出産費および家族出産費をいいます。）の請求は、「直接支払制度」、「受取代理制度」、「直接支払制度または受取代理制度を利用しない場合」の3通りから、いずれか1つの申請を選択することになります。

出産費等の給付額は42万円（※産科医療補償制度対象分娩でない場合は39万円）となります。

※産科医療補償制度とは、同制度に加入する医療機関等で、医学的管理下において、在胎週数22週に達した日以後に出産したことが認められた場合、一定の出産に係る事故について補償がされる制度です。

## 【出産費等の請求の流れ】



※ 「直接支払制度」と「受取代理制度」では、出産費を共済組合から医療機関等へ直接支払うため、窓口での経済的負担が軽減されるという点では共通していますが、手続きに違いがあります。

「直接支払制度」では、出産費の請求手続きを、医療機関等が組合員に代わって行い、ほとんどの医療機関等で利用できます。

一方、「受取代理制度」では、請求のための手続きは事前に組合員が行うことになり、利用できるのは一定の要件を満たした一部の医療機関等にに限られます。

## 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歳未満の組合員およびその被扶養者を対象に、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。

組合員のみなさんは、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。

被扶養者のみなさんは、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。

特定健康診査受診券の有効期限は、**平成27年3月31日**です。

ご自身やご家族の健康のため、年に1度特定健康診査を必ず受診しましょう。

※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。）で、特定健康診査未受診の方には、受診勧奨はがきを送付いたしました。



## 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。

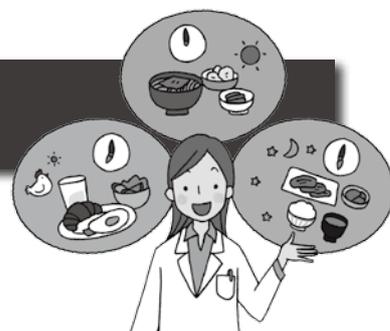
対象者には、共済組合から**特定保健指導利用券**を送付します。

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。

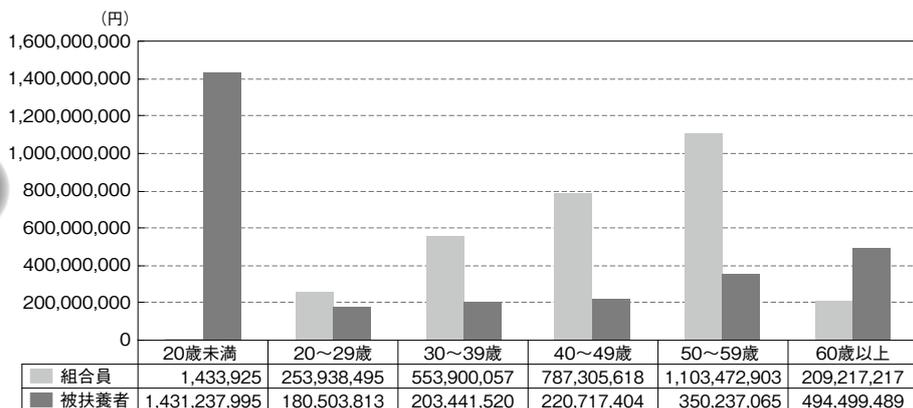
# みなさんの医療費は—!?



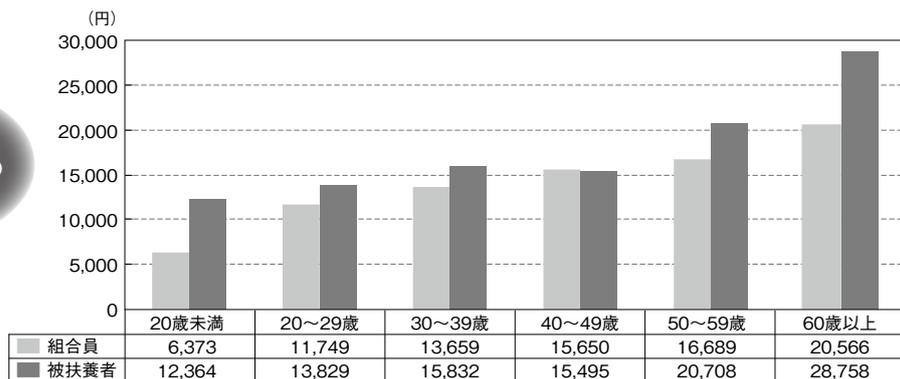
## 医療費統計 Vol.32 — 医療費総額と1件あたりの医療費…

今回は平成25年度の組合員、被扶養者の医療費総額と1件あたりの医療費をお知らせします。

平成25年度  
医療費総額



平成25年度  
1件あたりの  
医療費



### 医療費総額

組合員では加齢に伴い医療費総額が増加しています。60歳以上では、組合員数が少ないため医療費総額が下がっていますが、1件あたりの医療費で見るとやはり増加しています。40歳代に対し、50歳代では組合員数が約600人減少していますが、医療費は約3億1,600万円増加しています。

被扶養者では20歳未満の医療費が大きいです。これは乳幼児などが様々な疾病にかかり大きくなっていることが考えられます。また、被扶養者も40歳代に対し、50歳代では約200人減少していますが、医療費は約1億2,900万円増加して差が大きくなっています。

### 1件あたりの医療費

組合員は、全て加齢に伴い医療費が増加しています。

被扶養者では30歳代と40歳代で逆転していますが、やはり加齢に伴い医療費が増加しています。

40歳代と50歳代と比較すると組合員は約1,000円の増加ですが、被扶養者は約5,000円増加し差が大きくなっています。

参考  
年齢階層別組合員・被扶養者数 基準年月日 H26.3.31

	20歳未満	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60歳以上	合計
組合員	40	4,012	6,747	7,909	7,291	1,210	27,209
被扶養者	16,761	3,090	1,725	1,995	1,789	1,304	26,664
計	16,801	7,102	8,472	9,904	9,080	2,514	53,873

# 財政再計算の結果について

地方公務員共済組合連合会により行われました財政再計算により長期給付に係る掛金率・負担金率が本年9月および来年9月に引き上げられることになりました。

(単位：%)

区 分		平成26年9月から 平成27年8月まで	平成27年9月
保険料率(総報酬ベース) ①		16.924 (+0.354)	17.278 (+0.354)
掛金率・ 負担金率	給料との割合 (①×50/100×1.25)	10.5775 (+0.22125)	10.79875 (+0.22125)
	期末手当等との割合 (①×50/100)	8.462 (+0.177)	8.639 (+0.177)

(注1) 保険料とは、組合員と、使用者である国・地方公共団体が、折半して負担することとされていますので、組合員の負担に係る掛金率と国・地方公共団体の負担に係る負担金率は同率になります。

(注2) 1.25は諸手当分の調整をするための率です。

(注3) カッコ内は引上げ幅です。

※長期給付に係る掛金率・負担金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定めています



## 財政再計算とは

共済年金制度の運営は、組合員が納める掛金や地方公共団体等からの負担金、利息および配当金などの収入と年金給付額、基礎年金拠出金などの支出とが長期的に均衡し、安定していなければなりません。

収入と支出は、公務員共済の過去の実績値などに基づいて将来の予測額を推計しますが、将来にわたって収支の均衡が図れるよう、5年ごとに算定基礎を見直し、保険料率(掛金率と負担金率の合計)を計算し直すことを「財政再計算」といいます。

この作業は、地方公務員共済組合連合会において行います。

平成24年に公布された『被用者年金一元化法』により、平成27年10月からは組合員も厚生年金に加入することとなり、保険料率も経過措置を設けられ、平成30年9月に厚生年金の保険料に統一されます。

今回の財政再計算では、被用者年金制度の一元化を前提とした財政の見直しを作成した上で、組合員が厚生年金に加入するまでの間の保険料率が算定されています。

※本年行われた財政再計算に係る情報については、連合会のホームページに掲載しております。どうぞご覧ください。

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



ほじっておくと怖い糖尿病の合併症の話

# 「糖尿病で脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなるなんて…」

糖尿病は動脈硬化を引き起こします。動脈硬化によって生じる脳梗塞や心筋梗塞などの「大血管症」は、命にかかわる深刻な事態を招きます。

糖尿病の予防とともに、高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙などの動脈硬化を促す危険因子を減少させることが重要です。

命を落とす危険性や深刻な後遺症の原因に

血糖値の高い状態が続くと、太い血管の内側にコレステロールなどがたまりやすくなり、動脈硬化を引き起こします。さらに動脈硬化が進行し、血管の内腔が狭くなって血液が流れにくくなったり詰まったりすると、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）や脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などの「大血管症」を引き起こします。

大血管症は自覚症状がないまま突然大きな発作を起こして死に至ることもあり、また、一命をとりとめても言語障害や運動障害などの深刻な後遺症が残ることが多い病気です。

糖尿病は動脈硬化を悪化させる

大血管症は糖尿病患者だけにみられる病気です。

はありません。その危険因子として、高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙、加齢などが挙げられ、危険因子の数が増えるほど大血管症のリスクは相乗的に高くなります。糖尿病にこれらの危険因子がさらに加わると、動脈硬化の進行は急激に加速し、大血管症を発症しやすくなります。

糖尿病ではない人に比べ、ぐっと高くなる脳梗塞などの発症率

糖尿病の人は、糖尿病ではない人に比べ、脳梗塞や心筋梗塞の発症率は約2〜4倍、下肢閉塞性動脈硬化症の発症率は約3〜10倍となります。

大血管症を防ぐには、糖尿病の予防とともに、高血圧、脂質異常症、肥満、喫煙などの動脈硬化を促進させる危険因子を減らすための生活改善に努めることが重要です。

## ●大血管症の主な病気と症状●



### 脳梗塞

脳の血管が詰まる

#### 【症状】

左右どちらかの手足のしびれ、力が入らない、ろれつが回らない、意識障害 など



### 心筋梗塞

冠動脈の血管が詰まる

#### 【症状】

激しい胸の痛み、肩・首の痛み、吐き気、冷や汗、顔面蒼白 など

※糖尿病性神経障害が進行していると、心筋梗塞を起こしても胸の痛みを感じないことがあります（無痛性心筋梗塞）。



### 閉塞性動脈硬化症

下肢の動脈の血液が流れにくくなる

#### 【症状】

足がしびれる、足先が冷たい、歩行障害、潰瘍、壊疽 など

# ズキンズキンと、またあの痛みがやってくる… がまんしないで、片頭痛



若い女性に多いといわれる片頭痛。「いつもの頭痛だから」と黙って耐えている、「隠れ頭痛持ち」もいるようです。でも、がまんして  
いるだけでは、頭痛はまたやってきます。自分の痛みのタイプを知って、予防や解消する方法を見つけましょう。



片頭痛の特徴は、頭の片側だけが痛んだり、心臓の拍動と一緒にズキンズキンと痛むこと。脳の血管が拡張して炎症を起こしていることなどが原因です。  
頭痛が始まると家事や仕事が出来なくなってしまうほどの激しい痛みが、

数時間から数日間続きます。なかには強い吐き気から嘔吐してしま  
う人も。  
予防としては、まず頭痛の起こるタイミングや要因を探って、きっかけをなるべく作らないように  
しましょう。また、痛みが起こっ

てしまったら、拡張した脳の血管を収縮させて炎症を鎮めるために、痛みのある部分を冷やしたり、安静を保つなど、クールダウンして休みます。  
市販の頭痛薬を使用する人も多いようですが、痛みがひどくなる前の早めの服用が効果的です。もし、薬の量が増えたり、効きにくくなった場合は、医療機関（できれば頭痛外来）を受診するように  
しましょう。

暮らしの中でできるひと工夫  
簡単な片頭痛対策で、  
痛みを和らげて

## ★予防(頭痛前)★

### ・頭痛の誘因を避ける

飲食物  
(赤ワイン、チョコレートなど)  
人込み、強い光、寝すぎなど



・ストレスを  
ためない



・規則正しい生活を  
心がける



※誘因は人によって異なります。

## ★セルフケア(頭痛中)★

### ・部屋を暗くして休む



・患部を  
冷やす



### ・コーヒーや紅茶をとる

痛みが起こってすぐに  
カフェインをとると、血管が  
収縮し、鎮静することも



※とりすぎは禁物。

## 「頭痛日記」をつけよう!

メモでよいので頭痛の様子を記録しましょう。自分の頭痛パターンを知ることで、予防法や解消法がわかってきますよ。

### 記録しておきたい項目

頭痛が起こった日時、その日の行動、食事、体調、天候、月経の期間、痛みの程度と継続期間、頭痛に伴う症状、服用した薬など

## 平成26年度ライフプラン・メンタルヘルスセミナーの報告



### ❖退職準備型ライフプランセミナー（50歳代前半組合員向け）

8月25、28、29日に長野、伊那、諏訪の3会場で56名の方にご参加いただき、家計設計のポイントや退職後のお金の使い方や年金、社会保障などの講演、ちょっとした時間でもできる簡単な「ずくだせ運動」を行いました。

#### セミナー参加者の声

ローンを減らす話は、もっと早めに聞きたかった。／定年後の生活は、何となくわかっていたつもりであるが、具体的な数字で実生活が心配に感じた。／以前から生命保険を払いすぎている気がしていたので、早速見直したい。／ずくをだすことの大切さを感じた。



### ❖生活充実型ライフプランセミナー（40歳前後組合員向け）

9月5、19日に伊那、松本の2会場で20名の方にご参加いただき、ライフプランの策定や今後の資産運用など「お金に働いてもらう」ノウハウを学び、後半は業務間に手軽にできるアクティブな運動を行いました。

#### セミナー参加者の声

資産運用に関して知識がなかったため今後うまく活用したい。／年金制度について理解できた。／スポーツまでいかないちょっとした運動の知識を得ることができた。

### ❖メンタルヘルス講演会（ココロとカラダの元気セミナー）

8月21日に長野で9名の方にご参加いただき「毎日がワクワクする心と身体の元気カアップセミナー」と題しての講演とボクシングエクササイズ、アロマ&リラクゼーションの体験の3部構成で、日頃のストレスを発散し、心身ともにリラックスできる内容となりました。

同講演は、10月10日も開催します。また、管理監督者向けのメンタルヘルス研修会を10月24日に開催します。

#### セミナー参加者の声

普段メンタルの相談にのる側なので、内容が身になった。／イライラしていた気分がすっきりした。



## 家庭用常備薬を斡旋します

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おすすめ商品として、パソコン業務による眼精疲労対策商品、また、健康に関する食品・用品等としてメタボリックシンドロームに係る予防啓発用品等も取り入れ、老若男女問わずご利用いただける商品構成となっております。ぜひ、この機会にご利用ください。

商品のお届けは、申込書到着後、約3週間後に指定のお届け先に配送します。

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ければいかがですか。

申込みの締切りは11月18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。

申込みお待ちしております！

## 共済組合事務所の移転に伴う組合員証等の旧住所表示について

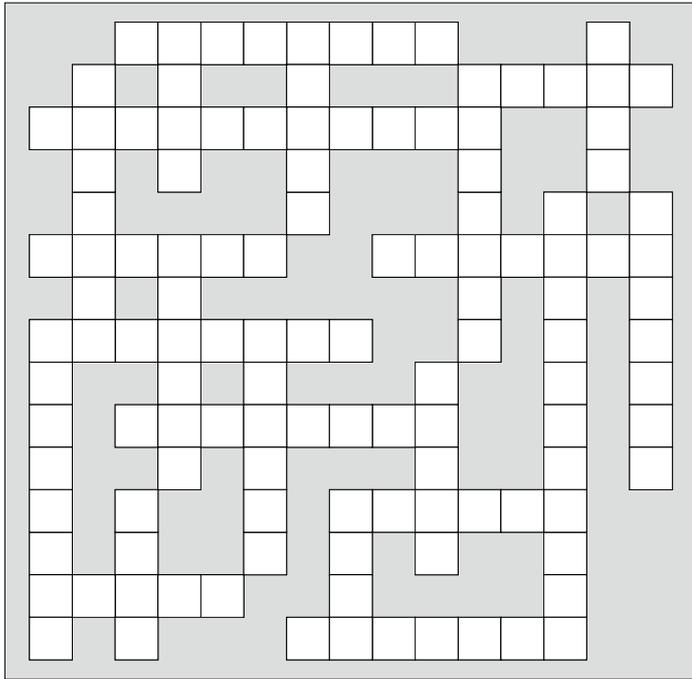
既に交付されている下記の証等については、共済組合の住所表示が旧住所となっておりますが、引き続き御使用ください。

短期給付関係	保健給付関係
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 組合員証</li> <li>❖ 組合員被扶養者証</li> <li>❖ 高齢受給者証</li> <li>❖ 限度額適用認定証</li> <li>❖ 限度額適用・標準負担限度額認定証</li> <li>❖ 特定疾病療養受療証</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 検診料助成利用承認書</li> <li>❖ 契約施設利用助成券</li> <li>❖ 特定健康診査受診券</li> <li>❖ 特定保健指導利用券</li> </ul>

なお、新たに交付する短期給付関係の証については、新住所の表示となります。

## ご応募いただいた正解者の中から 5名の方に記念品(図書カード)を進呈します!

ひらがな  
スケルトン  
パズル



### 【問題】

秋といえば、食欲、芸術、紅葉と、お出かけに最適のシーズンです!!

全国各地にある、おすすめ観光名所からスケルトンを出題。

リストから観光地を選んで、字数や文字のつながりに合わせて入れ、リストに残った観光地を一つ答えてください。

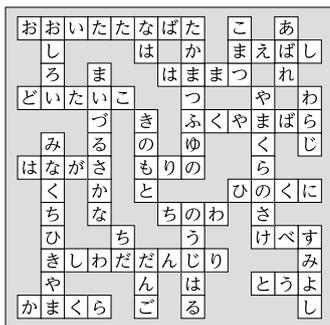
一つの言葉をマスに入れられるのは1回だけです。

### 【リスト】

- |                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> つるがおかはちまんぐう | <input type="checkbox"/> かみなりもん |
| <input type="checkbox"/> りゅうきゅうがらすむら | <input type="checkbox"/> りなわーんど |
| <input type="checkbox"/> あかれんがそうこ    | <input type="checkbox"/> いしかりがわ |
| <input type="checkbox"/> あきかわけいこく    | <input type="checkbox"/> いなさのはま |
| <input type="checkbox"/> おかげよこちょう    | <input type="checkbox"/> こまがたけ  |
| <input type="checkbox"/> なるとかいきょう    | <input type="checkbox"/> うおみだい  |
| <input type="checkbox"/> ひゅうがみさき     | <input type="checkbox"/> こうやさん  |
| <input type="checkbox"/> しらいとのたき     | <input type="checkbox"/> しらねさん  |
| <input type="checkbox"/> あべのはるかす     | <input type="checkbox"/> あさひこ   |
| <input type="checkbox"/> まつもとじょう     | <input type="checkbox"/> いぬじま   |
| <input type="checkbox"/> くまもとじょう     | <input type="checkbox"/> かぶきざ   |
| <input type="checkbox"/> かすがたいしゃ     | <input type="checkbox"/> しけみち   |

### 【7月号の解答】おんばしら(御柱祭)

49名の方にご応募いただき、ありがとうございました。正解者46名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。



### 応募方法

①応募資格 組合員

②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10月号のご感想・ご意見・ご要望などをお書き添えのうえ、はがきかEメールでご応募ください。

【宛て先】 〒380-8586 長野市権堂町2201番地 権堂イーストプラザND  
長野県市町村職員共済組合 総務課  
Eメール soumu@nagano-kyosai.jp

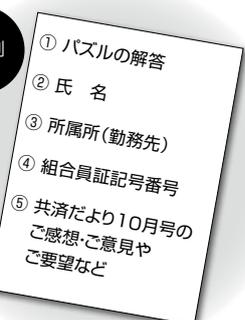
③締め切り 11月10日(月)(当日消印有効)

④解答の発表 共済だよりE-Life 1月号紙上

⑤当選者の発表 記念品の発送をもって発表とさせていただきます。

⑥その他 応募はお一人様1回に限ります。

### 記載例



### 編集部だより

今回は共済だよりのご意見・ご感想等、皆様からの声の一部を掲載したいと思います。

宿泊施設一覧はとも参考になり、今後、旅に出かけるときは気にとめておき、利用できたらいいと思っています。今後とも「知らなきや損するお得な情報」の提供をお願いします。

小児弱視等の治療用眼鏡等に係る費用のことは全く知らず、今回初めて知りました。もっとアンテナをしっかりとらなくてはと思います。

組合員の医療費が思っていた以上に多額にかかっていると知りました。私も医療費を少しでも減らせるように努力したいと思います。

最近では年金関係の記事に注視しています。厚生年金との比較とか将来の一本化を前提として考えることに有効です。

「ここが知りたい!被扶養者講座」は参考事例が記載されていて、とてもためになりました。

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

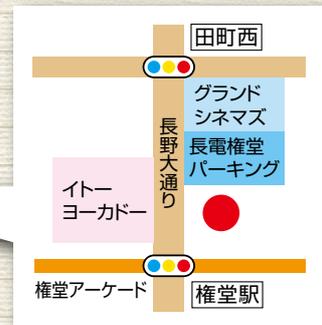
# 長野県市町村職員共済組合 事務所の移転のお知らせ

共済だより7月号でもご案内のとおり、共済組合事務局は、平成26年9月8日にサンパルテ山王（長野市大字中御所字岡田30番地20）から、下記に事務所を移転しました。

■ 新住所 〒380-8586（郵便番号は変更ありません。）  
長野市権堂町2201番地 権堂イーストプラザND

■ 電話番号等

3階	総務課	庶務担当	026-217-5600
		企画調整担当	
		経理担当	
	医療福祉課	審査担当	026-217-5669
		医療担当	026-217-5651
福祉担当		026-217-5698	
FAX 026-217-5736			
2階	年金課	資格調定担当	026-217-5604
		年金担当	026-217-5607
	FAX 026-217-5725		



◇ 公共交通機関

- ・長野電鉄 権堂駅 徒歩1分
- ・市内巡回バス 権堂バス停 徒歩2分  
ぐるりん号



平成26年9月8日に、共済組合新事務所にて開所式を行いました。