



平成27年10月から

年金制度が変わりました

職域部分は廃止されましたが、新たな年金として 「退職等年金給付(年金払い退職給付)」が創設されました

被用者年金制度の一元化により、これまでの職域年金相当部分(以下「職域部分」といいます。)は廃止されることとなりましたが、職域部分廃止後の新たな退職給付の一部として、「退職等年金給付(年金払い退職給付)」(以下「退職等年金給付」といいます。)が創設されました。

「退職等年金給付」は地方公務員の退職給付の一部として設けられるもので 大きく分けて「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の3種類の給付 があります。

保険料は標準報酬月額および標準期末手当等の額をもとに算定され、労使折半となります。

- ●財政運営は積立方式。給付設計は**キャッシュバランス方式とし、保険料の追加拠出リスクを抑制したうえで、保険料率の上限を法定(労使あわせて1.5%)するものです。
 - ※キャッシュバランス方式は、年金の給付水準を国債利回りや予想死亡率に 連動させることにより、給付債務と積立金とのかい離を抑制する仕組み。
- ●服務規律維持の観点から、現役時から退職後までを通じた信用失墜行為等に対する支給制限措置が導入されています。



年金給付の給付設計

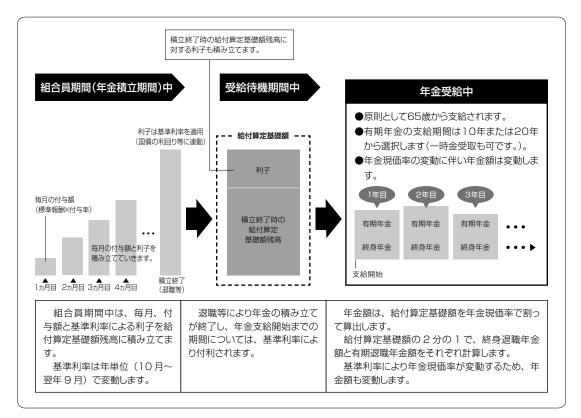
退職等年金給付の給付設計は、以下のようになります。

【現在の年金給付】 【被用者年金一元化後の年金給付】						
職域部分	3階部分	退職等年金給付				
退職共済年金	2階部分	老齢厚生年金				
老齢基礎年金	1階部分	老齢基礎年金				

※職域部分は廃止となりますが、平成27年9月30日までの共済年金に加入していた期間については、平成 27年10月以降においても経過的職域加算額(共済年金)として支給されます。(平成27年9月30日まで の期間と平成27年10月1日以後の期間の両方を有する方については、平成27年9月30日までの期間に 応じた経過的職域加算額(共済年金)と平成27年10月1日以後の期間に応じた退職等年金給付が支給 されます。)

積立時と給付時のイメージ

退職等年金給付は、組合員一人ひとりに仮想の個人勘定を設定し、各月の標準報酬月額及 び標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た付与額を利子とともに、毎月積み立てます。こ れを累積した「給付算定基礎額」が年金の原資となります。



退職等年金給付

地方公務員の退職給付の一部として設けられるもので、大きく分けて「退職年金」、「公務 障害年金」、「公務遺族年金」の3種類の給付があります。

■退職年金

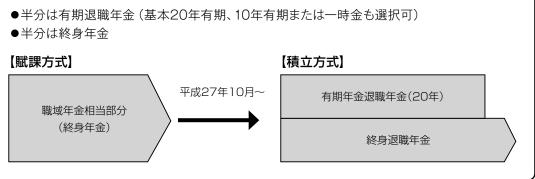
退職年金は、半分を終身退職年金、半分を有期退職年金で受給することとなります。

なお、有期退職年金は原則20年(240月)ですが、10年(120月)または一時金として受給することも選択できます。

有期退職年金の支給期間を20年から10年または一時金とする申出は、給付事由が生じてから6月以内に終身退職年金の請求と同時に行うこととし、支給開始後の変更は行えません。

また、有期退職年金を原則の20年で受給する場合においても、終身退職年金と同時に請求 することとなります。

「退職等年金給付」のイメージ



①受給要件

次の全ての要件を満たしている場合、退職年金の受給権が発生します。

- ●65歳以上であること
- ●退職していること
- ●1年以上引き続く組合員期間を有していること
- ※当分の間、60歳から65歳に達する日の前日までの間に繰上げを請求することができます。

②支給停止

退職年金は、次に該当したときは、その間支給停止となります。

- ●組合員であるとき(受給中に再就職の場合、有期退職年金の支給残期間の進行は中断となります。)
- ●公務障害年金を受給することができるとき
- ●受給権者から支給停止の申出があったとき(支給停止期間中も有期退職年金の 支給残期間の進行は中断しません。)

③失権

受給権者が次のいずれかに該当したときは、退職年金の受給権が失権します。

- ●受給権者が死亡したとき
- ●有期退職年金の受給期間が満了したとき(有期退職年金のみ)
- ●有期退職年金を一時金で受給したとき(有期退職年金のみ)

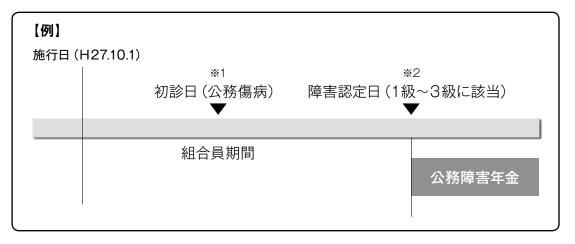


■公務障害年金

①受給要件

公務により病気にかかり、または負傷した者(以下「公務傷病」といいます。)で、その傷病についての初診日において組合員であった者が、当該初診日から起算して1年6カ月を経過した日において、次のいずれかに該当するときに、公務障害年金の受給権が発生します。

- ●障害認定日においてその公務傷病により、障害等級1級から3級までに該当する障害状態であること
- ●障害認定日において障害の状態になかった者が、65歳に達する日の前日までの間に障害の 状態となったとき(事後重症制度)
- ●他の公務傷病と併合して初めて該当するとき(基準傷病制度)



- ※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。(初診日は、 平成27年10月以降であること)
- ※2 障害認定日とは、初診日から起算して1年6カ月を経過した日、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。

②支給停止

公務障害年金は、次に該当したときは、その間支給停止となります。

- ●公務障害年金の受給権者が組合員として在職中であるとき
- ●障害等級1級から3級までの障害状態に該当しなくなったとき
- ●受給権者から支給停止の申出があったとき

③失権

受給権者が次のいずれかに該当したときは、公務障害年金の受給権が失権します。

- ●受給権者が死亡したとき
- ●障害等級1級から3級までの障害状態にない者が65歳に達したとき(65歳に達した日において、障害等級1級から3級に該当する程度の障害状態でなくなって3年を経過していない者を除く)
- ●障害等級1級から3級までの障害状態に該当しなくなってから3年が経過したとき (3年を経過した日において、65歳未満であるときを除く)

■公務遺族年金

①受給要件

次のいずれかに該当したとき、その*1遺族に公務遺族年金の受給権が発生します。

- ●組合員が公務による病気または負傷に係る傷病(以下「公務傷病」といいます。) により死 亡したとき
- ●組合員が退職後、組合員期間中に初診日がある公務傷病により、*2初診日から5年以内に 死亡したとき
- ●1級または2級の「公務障害年金」の受給権者が、「公務障害年金」の受給権発生の原因と なった公務傷病により死亡したとき
- ※1 遺族は、原則遺族厚生年金に係る遺族の範囲及び要件と同様となります。(例外として、消防職員、警察職員等の職務内容が特殊な職員が、その生命または身体に対する高度の危険が予測される状況下において、一定の職務に従事し、そのために死亡した場合、その死亡した者と生計を共にしていた配偶者、子または父母は、生計を共にしていたという要件を満たせば、公務遺族年金が支給されます。)
- ※2 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。(初診日とは、 平成27年10月以降であること)

②支給停止

公務遺族年金は、次に該当したときは、その間支給停止となります。

- ●夫、父母または祖父母に対する公務遺族年金は、その受給する者が60歳未満であるとき (ただし、夫については、その夫が遺族基礎年金の受給者である場合は受給することができます。)
- ●子に対する公務遺族年金は、配偶者が公務遺族年金の受給権者であるとき
- ●配偶者に対する公務遺族年金は、その配偶者が遺族基礎年金の受給権を有さず、かつ、子が 遺族基礎年金の受給権を有するとき(子が公務遺族年金を受給することとなります。)

③失権

受給権者が次のいずれかに該当したときは、公務遺族年金の受給権が失権します。

- ●死亡したとき
- ●婚姻したとき
- ●直系血族または直系姻族以外の者の養子となったとき
- ●死亡した組合員との親族関係が離縁により終了したとき
- ●30歳未満の妻が遺族基礎年金の受給権を取得しないときは、公務遺族年金の受給権を取得したときから5年で失権します。また、遺族基礎年金の受給権を有する妻が30歳前にその受給権が消滅したときから5年で失権します。
- ●子または孫が、18歳の年度末に達したとき(障害等級1級または2級の障害 状態である子または孫は除く)
- ●障害等級1級または2級の障害状態にある子または孫が、18歳の年度末に達した後、20歳に達するまでの間に障害等級1級または2級の障害状態でなくなったとき
- ●障害等級1級または2級の障害状態にある子または孫が、20歳に達したとき



退職年金の繰上げ

当分の間、1年以上の組合員期間を有し、かつ、退職している者は、60歳以上65歳に達する日の前日までの間に退職年金を繰上げて受給することができます。

繰上げて受給する場合は、終身退職年金と有期退職年金の請求を同時に行うこととなります。 また、退職年金給付は2階部分と切り離された独自の給付であるため、2階部分の繰上げとは 連動しません。

退職年金の繰下げ

退職年金の受給権を有する者が退職年金の請求を行っていない場合は、70歳に達する日の前日までの間に、退職年金を繰下げて受給することができます。

退職年金の繰下げの申出は、終身退職年金と有期退職年金を同時に行うこととなり、申出を行った翌月から受給することができます。

また、退職等年金給付は2階部分と切り離された独自の給付であるため、2階部分の繰下げとは連動しません。

併給調整

複数の退職等年金給付の受給権が生じたときは、本人の選択により次のいずれかを受給することとなります。

被用者年金一元化と退職等年金給付の創設により、2階部分と3階部分は切り離されることとなりました。

このことにより、2階部分は厚生年金保険法により、従来と同じように併給調整が行われますが、退職等年金給付(一時金を除く。)においては、次の組み合わせにおいて併給調整を行います。

- 「退職年金」と「公務障害年金」
- ●「公務障害年金」と「退職年金」、「公務遺族年金」
- ●「公務遺族年金」と「公務障害年金」 なお、退職年金と公務遺族年金は併給が可能です。 また、経過的職域加算についても、同様に併給調整を行います。



給付算定基礎額残高通知について

給付算定基礎額は、各月の標準報酬の月額・標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た額に、 各月の基準利率による利子を加えた額の総額となり、毎月、付与額と基準利率に基づく利子を 積み立てます。これを累積した給付事由発生時の給付算定基礎額が、年金原資となります。

このように、給付算定基礎額は毎月積み立てられるものであることや、基準利率が毎年改定されるものであることから、給付算定基礎額残高を年1回お知らせします。

標準報酬制移行に伴う) 短期給付の変更点について)

平成27年10月から標準報酬制に移行されることから、短期給付の 給付額等の算定についても標準報酬月額を基準に給付を行うこととな ります。

変更となる給付については、次のとおりです。



休業給付

給付の種類	平成27年9月まで	平成27年10月から
傷病手当金	1日につき <u>給料日額^(注1)</u> ×2/3× <u>手当率^(注3)</u>	1日につき 標準報酬の日額 ^(注2) ×2/3
出産手当金	1日につき <u>給料日額×2/3×手当率</u>	1日につき 標準報酬の日額×2/3
休業手当金	1日につき <u>給料日額</u> ×60/100	1日につき 標準報酬の日額×50/100
育児休業手当金	1日につき <u>給料日額×50/100^(注4)</u> ×手当率	1日につき 標準報酬の日額×50/100 ^(注4)
介護休業手当金	1日につき <u>給料日額×40/100×手当率</u>	1日につき 標準報酬の日額×40/100

災害給付

給付の種類	平成27年9月まで	平成27年10月から
弔慰金	<u>給料</u> の1月分× <u>手当率</u>	標準報酬の月額
家族弔慰金	<u>給料</u> の1月分× <u>手当率</u> ×70/100	標準報酬の月額×70/100
災害見舞金	災害の程度に応じて定められた 月数× <u>給料</u> ×手当率	災害の程度に応じて定められた 月数×標準報酬の月額

- (注1) 給料日額=掛金の標準となる給料額の1/22の額。
- (注2) 標準報酬の日額=標準報酬の月額の1/22の額。
- (注3) 手当率は、一般職1.25、特別職1.0。
- (注4) 育児休業開始後、180日に達するまでは、67/100。





短期給付財政安定化計画 (データヘルス計画:第1期)を 策定しました

超少子高齢化の進展に伴い、働き盛り世代から健康づくりの重要性が高まっている中、「日本再興戦略」(平成25年6月14日閣議決定)で、国民の健康寿命の延伸が重要施策として掲げられました。

その実現のために、レセプト等のデータの分析に基づく加入者の健康保持増進のための事業計画として、健康保険組合では、既に「データヘルス計画」について取り組みが進められており、地方公務員共済組合においても同様に取り組むこととされました。

このため、共済組合では、地方公務員共済組合が行う健康の保持増進のために必要な事業に関する指針(平成16年8月2日総務省告示第641号)に則り、ここに平成27年度から平成29年度までの間における「短期給付財政安定化計画(データヘルス計画:第1期) | を定めました。

1 健康管理意識の啓発

医療費への意識の向上のため、諸統計に基づく医療費の分析結果等及び疾病予防について、組合広報 誌等に掲載し啓発する。

2 検診事業、健康保持等

組合員及び被扶養者の生活習慣病予防と疾病の早期発見、早期治療を図るため次の事業を行う。

- (1)特定健康診査及び特定保健指導の推進
- (2) 特定健康診査等データ分析結果の情報提供
 - ①特定健康診査関係
 - ア 所属所に対し、動機付け支援(予備軍) 積極的支援(メタボリック症候群)の割 合等の情報提供を行う。
 - イ 被扶養者の受診率を高めるため、所属所 の協力を得ながら受診勧奨を行う。
 - ウ 喫煙者の状況を所属所に情報提供を行う とともに、禁煙の啓蒙に努める。
 - ②特定保健指導関係

動機付け支援及び積極的支援の対象者の割合が増加した所属所に対し情報提供を行う。

③医療費関係

- ア 所属所へ生活習慣病に係る医療費の情報 提供を行う。
- イ 所属所へジェネリック医薬品使用率の情報提供を行う。
- (3) 人間ドック検診等各種検診料の助成事業の 実施

(4) 健康講座の開催

- ①ライフプランセミナー
 - 組合員を対象に有意義な人生を過ごすため、年代別の生涯生活設計策定に係る講座
- ②ココロとカラダの元気セミナー
 - ア 管理監督者又は全組合員を対象にメンタルヘルスの知識と対処方法を深める講座
 - イ女性組合員を対象とした講座
 - ウ運動講座、栄養講座
- ③メンタルヘルス研修会等費用助成
- (5)スポーツ奨励助成
- (6) 契約施設利用助成
- (7) 家庭用常備薬のあっせん

3 医療費の適正化に向けた取組

- (1) レセプトの資格等審査
- (2) レセプトの内容審査
- (3) 医療費通知
- (4) ジェネリック医薬品切替差額通知
- (5)被扶養者資格調査

4 関係機関との協働

計画の推進に当たり、共済組合と事業主である所属所との連携・協働(コラボヘルス)が不可欠ですので、所属所と共済組合が組合員の健康状況や健康課題の共有を図り、連携しながら、組合員の健康管理に努め、医療費の削減・生活習慣病の重症化予防を推進します。

併せて、組合員の皆さんのご協力が欠かせないものとなりますので、上記対応策の効果的な実施にご理解とご協力をお願いします。

また、「短期給付財政安定化計画(データヘルス計画:第1期)」は、共済組合ホームページからご覧いただくことができます。



住尾貨付

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。 すでに共済組合の住宅貸付を利用されている方も、限度額の範囲内であれば再貸付ができます。 新築やリフォームなどで資金が必要な際は、ぜひご利用ください。

貸付事由

- ■自己の用に供するための住宅を新築、増築、改築、修理、若しくは購入する場合。
- ■住宅の敷地を購入する場合。

貸付時期

- ■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となります。
- ■住宅の購入または敷地の購入に対する貸付は、当該購入前となります。

貸付限度額

■次の計算により算出した額となります。

| | 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|

組合員期間が 1年以上 6年未満の場合 →7月

- / 6年以上 11年未満の場合 →15月
- / 11年以上 16年未満の場合 →22月
- / 16年以上 20年未満の場合 →28月
- 〃 20年以上 25年未満の場合 →43月
- / 25年以上 30年未満の場合 →60月
- 〃 30年以上の場合
- →69月



- ※上記算定金額が1,800万円を超える場合は、1,800万円となります。
- ※上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。

組合員期間が

3年未満の場合 →100万円

- ク 3年以上 7年未満の場合 →400万円
- ク 7年以上 12年未満の場合 →700万円
- / 12年以上 17年未満の場合 →900万円
- // 17年以上の場合 →1,100万円

貸付利率

■年2.66% (変動、平成27年4月1日現在)

申込み手続き

- ■申込み書類の提出期限は、貸付希望月の前月末日となります。
- ■申込み書類は、次のとおりです。
 - ①貸付申込書(共済事務担当課に用意してあります。)
 - ②印鑑登録証明書
 - ③事由に応じた表1の書類



〈表1〉

		住	宅		敷	地	
事由	新	増	修	購	購	補	備 考
添付書類	築	増改築	理	入	入	修	
登記事項証明書 (全部事項証明書)土地	0	0		0	0	0	
登記事項証明書 (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
建築確認通知書又は 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 (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
工事請負契約書又は 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

[※]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。

資金の交付

■貸付希望月の末日に、組合員の指定口座に送金します。

償還方法

- ■貸付月の翌月の給与及び賞与から天引きします。(6月、12月は平常月の3倍の償還 となります。)
- ■希望により、全部または一部を繰上げて償還することもできます。

注意事項

- ■貸付対象の住宅には、次の要件があります。
- 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、組合員及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、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。
- ■償還額(※)が月収(給料月額)の100分の30、年収(給料月額の16倍)の100分の 30を超えるときは貸付できません。
 - (※) 償還額は、住宅貸付申込額における償還額、他の金融機関等からの借入分、共済組合からの既借入分にお ける償還額を合わせた額です。



今後の予定

借受希望月	送金予定日	申込締切日
11月	11月30日(月)	10月30日 (金)
12月	12月25日 (金)	11月30日 (月)
1月	1月29日 (金)	12月25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

[※]住宅貸付の対象となった不動産の購入、工事及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)。

【平成27年4月1日現在】

市町村・都市・指定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/



^{北海道}ホテルポールスター札幌

シングル朝食付 自組 **4,500 円**〜 (税サ込) 他組 **6,500 円〜** 当ホテルホームページにて、お得なご宿泊ブ ランをご用意しております。

〒 060-0004 北海道札幌市中央区北 4 条西 6 丁目 **2011-330-2531** (宿泊予約直通)

http://www.polestar-sapporo.com



北海道 ホテルノースシティ

シングル素泊り **7,416 円**(税サ込) ~シングル朝食付 **8,496 円**(税サ込) ~ お得なプランをご用意しております。ホームページまたは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丁目

☎011-512-9748

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



^{北海道}渓流荘

1泊2食付**7,278円**(税サ込)~ 源泉100%かけ流しの露天風呂、料理長が腕を振るう四季折々のお料理、ゆったりくつろいでいただける部屋食が自慢の宿です。

〒061-2303 北海道札幌市南区定山渓温泉西2丁目5番地

2011-598-2721

http://www.keiryuso.or.jp/



青森県 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い ただくプランです。

お一人様 10,000円 (税サ込)

〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5

2017-723-5600

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



宮城県 パレス松洲(まつしま)

1 泊 2 食付 **10,800 円** (税サ込) ~ 全室オーシャンビューによる最高の景色と旬 のお料理でのおもてなし。静かな寛ぎの時間 をお過ごしください。

〒981-0215 宮城県宮城郡松島町高城字浜38

2022-354-2106

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



山形県/うしお荘

日本海の旬の幸をご賞味ください。 季節の特別膳 グルメコース **11,911 円**(税 サ込)〜 ※その他、通常コースもご用意して おります。**8,347 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/



山形県がむつみ荘

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 12,861 円 (税サ込) ~、米沢牛コース 13,930 円 (税サ込) ~、その他、通常コースもご用 意しております。8,822 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 **4,989 円**(税サ込)~ 朝食(和・洋) **864 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/

東北



^{茨城県}/ 大洗鷗松亭

1泊2食付**12,030円** (税サ込・定員利用) ~ ※休前日・夏季期間・年末年始は除きます。 個室の食事処でご夕食をお楽しみいただき、大洗 温泉の大浴場で旅の疲れを癒してください。

〒 311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 8179-5

☎029-266-1122

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



●那須の森ヴィレッジ

[申込] 電話またはホームページで承ります。 [料金] 1 泊 2 食付 11,000 円 (税サ入湯税込) ~ 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/



馬 アルペンローゼ

1 泊 2 食付(税サ込) 平日 **11,911 円**~ ※シーズン **13,099 円**~

※土曜日・春・夏・冬休み・年末年始・GW等草津温泉の大浴場・身障者対応家族風呂あり。

〒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**7,201円**(税サ込)~ (2名利用時の1名様あたり、朝食付) 駐車場と温浴施設は無料。千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



^{干葉県} 黒潮荘

[申込] 電話またはホームページで承ります。 [料金] 1泊2食付11,436円(税サ入湯税込)~ (特定日は別料金)南房総の四季折々の味覚を ご堪能ください。

〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565

204-7092-2205

http://www.ovadonet.com/kuroshioso/



東京グリーンパレス 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 **203-5210-4600**

http://www.tokyogp.com/



東京郡 ホテル日航立川 東京

平成 27年 11月 11日 (水) リブランドオープン!!

〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1

☎042-521-1111



湯河原温泉 ちとせ

1 泊 2 食付(税サ入湯税込) 平日 **12,861 円**~

土・祝前日 **15,237 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



山梨県 ホテルやまなみ

1 泊 2 食付(税サ込) 平日 **10,800 円**~

土・休前日 13,400 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

☎055-262-5522

http://www.hotelyamanami.com





湯県 アクアーレ長岡

[宿泊料金]

日〜金曜日 1泊2食付 **8,700円〜** 土・祝前日 1泊2食付 **11,200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

☎0258-47-5656

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



新潟県 瀬波はまなす荘

[宿泊料金]

1 泊 2 食付 **9,179 円** (税込) ~ 平成 26 年度地球温暖化防止活動環境大臣賞受賞。 温泉を 100%利用したエコでいやしの温泉施設です。

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17

☎0254-52-5291

http://www.kyousai-niigata.jp



常山県/ 中新川郡 グリーンビュー立山

立山黒部アルペンルートの出発点。 北陸新幹線開業でぐっと便利になりました。 平日 11,722 円~ 土・祝前日 12,956 円~ 年末・年始 17,316 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

☎076-482-1716

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



石川県/ 小松市 おびし荘

1 泊 2 食付 **10,950 円**~ 開湯 1300 年の由緒ある名湯と新鮮な日本海 の幸をお愉しみください。 金沢市街から車で約 1 時間。

〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55

20761-65-1831

http://obishiso.com

果海・北陸



福井県/ 越路

1泊2食付(税サ込) 閑散期 9,520円~ 通常期 10,180 円~ 繁忙期 11,370 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



- 1泊2食付 基本料金 10,247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ご しください。

〒509-2207 岐阜県下呂市湯之島692

☎0576-25-2101

http://www.geroonsen-shiunso.com/



静岡県 シーサイドいずたが

1 泊 2 食付(2 名 1 室利用) 平日料金 10,128 円~ (日~木曜泊) ※除外日:夏季、年末年始、休日の 前日泊 伊豆の美しい海を一望できるお部屋で、 旬の味覚をゆっくりと味わう癒しのひとときを。

〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12

20120-73-1241

http://t-kvosai.ip/



レイクサイド入鹿

1室 2 名以上 大人 8,800 円~ 小学生5,900 円~ 年末年始 大人 12,100 円 小学生 6,500 円 1泊2食付(税サ込・入湯税別) ※特別室ご利用の場合 1,200 円増。

〒484-0024 愛知県犬山市字喜六屋敷118

☎0568-67-3811

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



愛知! シーサイド伊良湖

区分	プラン名	料金	備考
	特選プラン	15,500円	
大人	デラックスプラン	10,800円	(1 泊 2 食付、税サ込)
	エコノミープラン	8,750円	(1/日 2 民刊、7元リ込)
小人	お子様プラン	4,590 円	

※平円、休日の区別なく均一料金となっております。※12/29~1/2は1.190円加算

〒441-3615 愛知県田原市中山町岬1-43

20531-35-1151

http://www.aichitoshi-kyosai.jp



Employ 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 **12,400 円**~ · おすすめコース 14,400 円~ · 海の幸コース 16,500 円~

〒517-0204 三重県志摩市磯部町的矢314

20599-57-2130

http://www.oyadonet.com/sunperla/



ホテルピアザびわ湖

1泊2食付(税サ込)ツイン2名利用お一人様、通常 期 11,000 円、繁忙期 12,000 円、閑散期 9,500 円 (年 末年始・花火大会は除く) 琵琶湖が一望できるお部屋 で、ゆったりと心を潤す贅沢な時間をお過ごしください。

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20

☎077-527-6333

http://www.hotelpiazza.com



激制の里湖西

- 《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 5,000 円~

〒520-1121 滋賀県高島市勝野1533

☎0740-36-2345

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



▮ホテル セントノーム京都

1泊朝食付 9,500 円

料理長おすすめ宿泊プラン1泊2食付10,500円~いずれもシングル税サ込(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



大阪市 シティプラザ大阪

「ミシュランガイド京都・大阪・神戸・奈良 2015」に6年連続掲載されました。 1 室素泊り シングル 9,180 円 コンパクトツイン 13,500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/



兵庫県 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 6,100 円、ツイン 5,700 円~

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13

2078-222-2600

http://www.hk-kaikan.com



●ゆめ春来

[平日宿泊プラン] 1泊2食付11,340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







鳥取県 ホープスターとっとり

1 泊 2 食付 ※入湯税 (150 円) 別途 和室 9,031 円~ 洋室 9,625 円~

〒680-0834 鳥取県鳥取市永楽温泉町556

☎0857-26-3311

http://hopestar.ip



^{鳥取県} 渓泉閣

1 泊 2 食付 ※入湯税 (150 円) 別途 日~金曜日 10,800 円~ 土曜日・休前日 13,400円

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180

20858-43-0828

http://www.keisenkaku.com



い。 防長苑

ます。

1泊朝食付 5,376 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

2083-922-3555

http://www.bochoen.jp



徳島市 ホテル千秋閣

[宿泊料金] シングル 5,940 円 ツイン 12,474 円 [料理長おすすめ1泊2食付プラン] お一人様 8,600円

〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55

2088-622-9121

http://www.sensyukaku.jp/



を 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 3,564円 (税込)~ ツイン・和室 (2名1室) 4,428 円~ 朝食バイキング 700円 (税込)

〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1

2089-945-6311

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



はいまわり荘

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(税別)シングル5,500円~ ツイン 5,100円

〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5

http://www.himawarisou.com



鳥取県/ 米子市 ●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~金曜日 10,200 円

土曜日・休前日 12,200 円 ※入湯税(150円)別途

〒683-0001 鳥取県米子市皆生温泉4-6-12

20859-22-7476

http://www.yumisou.jp/



剛児 サン・ピーチ OKAYAMA

[連合会得とくプラン] (1 名様料金) 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 8,240円 ツイン 7,500 円(税サ込) 朝食一バイキング 夕食一牛肉陶板焼御膳・

お刺身御膳・ハンバーグ&エビフライ御膳の3種類より選択 〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-3-31

2086-225-0631

http://www.sunpeach.jp



島根県/ 水テル白鳥

シングル素泊り 6,476円 (税サ込) ~ ツイン素泊り (1 名料金) 6,064円 (税サ込) ~ 詳しくは直接お問合せください。 得とく宿泊プランもございます。

〒690-0852 島根県松江市千鳥町20

☎0852-21-6195

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



香川県 ホテルマリンパレスさぬき

1 泊 2 食付(税込) 7,130 円~ シングル 1 泊朝食付 5,470 円~ 4,970 円~ ツイン1泊朝食付

〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4

☎087-851-6677

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



高知県 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE

和・洋選べる1泊2食付 8.500円(税サ込)~ 1泊朝食付 5,724円(税サ込)~

〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20

☎088-823-3211

http://www.kochi-cs.jp



☎0985-24-5285



^{鯢島県}マリンパレスかごしま

1泊2食付(税サ込) シングル 11,198円 ツイン 10,604円~ 和室 10,010 円~

詳細は施設へ直接お問合せください。

〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8

2099-253-8822 http://www.maripala.com/





九

資格関係誤りによる診療報酬明細書(レセプト)の発生防止について

受診の際には、必ず組合員証を 保険医療機関の窓口へ提示するよう お願いします。



保険医療機関へ組合員証(保険証)を提示して診療を受けた場合、患者が支払う窓口での自己負担額以外の医療費は、審査支払機関である社会保険診療報酬支払基金(支払基金)の審査を経て、診療報酬明細書(レセプト)の請求により共済組合などの医療保険者が支払基金を経由して保険医療機関へ支払う仕組みとなっております。

本共済組合には長野県の支払基金から毎月約5万枚の請求があり、内容審査のうえ支払の処理をしています。

このレセプトには、受診者の氏名、生年月日のほか、所属を示す保険者番号や組合員の記号番号の記載項目があり、これら全てが正しくない場合や組合員又は被扶養者の資格喪失後の受診などの場合は、支払対象とならないため、レセプト返戻、支払額の調整など煩雑な事務処理となります。

つきましては、保険医療機関からの誤請求を防止するためにも、初診時及び継続受診中は医療機関へ毎月組合員 証の提示の習慣付けをお願いするとともに、次の点に御留意をお願いします。

1 記号・番号、被扶養者の認定取消等の変更があった場合は、治療中の医療機関へ連絡してください。

○組合員が異動により組合員証の記号・番号 (所属所) が変わったり、退職して資格を喪失した場合や被扶養者が認定取消となった場合は、その日から当該組合員証による受診はできませんので、資格喪失や認定取消の際は、速やかに当該組合員証を共済組合へ返還願います。

2 被扶養者の要件を欠くこととなった場合は速やかに担当者へ申出、認定取消の手続きをしてください。

- ○被扶養者の要件を欠くこととなった場合は、その日に遡及して被扶養者の認定を取消し、不該当期間に受診した医療費等は返還していただくことになります。被扶養者の要件を欠いたまま受診すると、その間の医療費等の返還額は増加し続けますので、次の不該当要件を確認していただき、速やかな申告をお願いします。
- ①被扶養者が就職等により健康保険等の被保険者又は組合員となったとき。
- - (60歳以上の公的年金等受給者又は障害給付の年金受給者にあっては180万円以上となったとき)
- ③被扶養者が他の者の被扶養者となったとき又は他の者がその被扶養者について扶養手当等を受けることとなったとき。
- ④同居要件の被扶養者 (兄姉、義父母等) と別居することとなったとき。
- ⑤組合員と離婚又は離縁したとき。

|注|意|事|項|

収入基準に該当しなくなる主なケース

(1)給与収入の場合

月収が108,334円 (130万÷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ない場合は、3か月の平均月収が108,334円以上となったとき。 (収入基準が180万円未満の者の場合は、年金と給与を合算した額が月収15万円以上となったとき)

*給与収入とは、通勤手当非課税分を含む総支払額(各種控除前の額)です。

(2)雇用保険法による失業給付等の場合

基本手当日額が3,612円 (130万÷12月÷30日) 以上の給付を受けることとなったとき。(収入基準が180万円未満の者の場合は、年金と失業給付等を合算した額が日額5,000円以上となったとき)

(3)事業、農業等の収入の場合

年間売上から社会通念上明らかに当該収入を得るために必要と認められる経費 (売上原価、修繕費等) を差し引いた額が130万円以上となったとき。(収入基準が180万円未満の者の場合は、年金と合算した額が180万円以上となったとき) ※所得税法上で認められている経費とは異なりますので、ご注意ください。

①から⑤以外でも認定取消になる場合があります。被扶養者等についてご不明な点は下記に問合せください。

お問い合わせ 医療福祉課 審査担当 TEL 026-217-5669

平成 27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の新規加入者が増加し、新たに設定した新特約コースについては多くの方にご加入いただきました。

表1 平成27年10月1日現在加入者数等

		(人)	
		本人	14,336
ライフサポート年金	イフサポート年金	配偶者	4,105
		遺児育英コース	3,892
28	退職後継続プラン	本人	2,903
<u> </u>		配偶者	449
		本人	8,299
=	病克服支援プラン	新特約コース(本人)	2,290
里	柄兄服又抜ノノノ	配偶者	1,923
	新特約コース(配偶者)	361	
健	までくりサポート	3,293	
ラ	イフサポート年金加入率	53.5%	

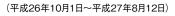


【昨年度の保険金のお支払結果】

平成26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3件増加し、重病克服支援プラン、退職後継続プランは共に2件増加しました。

表2 平成26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)	14件	18,788万円
重病克服支援プラン	29件	7,000万円





【配当金のお知らせ】

平成26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26年度の加入者及び、期間途中の退職等による脱退の場合も保険期間末日毎に収支計算し、剰余金が生じた場合は配当金として還付します。

配当金送金予定:11月中旬

*10月中に「配当金お支払明細書」を加入者等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。

みなさんの医療費は一!?

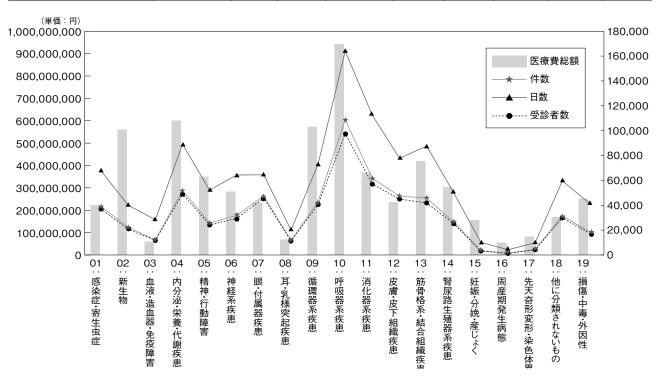
医療費統計 Vol.36 — 疾病分類別医療費の状況について

平成26年度における医療費等の保健給付の金額については、6,189,692千円となり、 休業給付、災害給付、附加給付等を併せると72億円を超える数字となっています。

今回は、平成26年度の医療費状況を世界保健機構 (WHO) が定めた疾病19分類でお知らせします。医療費額の大きい疾病は、呼吸器系の疾患で9億4,217万円となっており、受診者1人当たり医療費も最も大きくなっています。 みなさんひとりひとりが、健康であることが、共済組合短期給付全体の支出の削減になり、短期財源率の抑制にも繋がります。

これからの季節、呼吸器系疾患のかぜやインフルエンザが流行る時期ですが、手洗い、うがい等予防を怠らず、自分や家族のためにも、普段の生活を見直しつつ、日頃からの健康管理を心がけましょう。

疾病19分類	医療費総額	医療費 割合	1人当たり 医療費	受診率	1件当たり 日数	1日当たり 医療費	件数	日数	受診者数
01: 感染症・寄生虫症	222,471,820	3.67%	4,238	742.4143	1.74	3,288	38,977	67,661	36,977
02:新生物	559,956,710	9.25%	10,666	424.264	1.8	14,003	22,274	39,988	20,682
03:血液・造血器・免疫障害	58,167,040	0.96%	1,108	230.7223	2.34	2,053	12,113	28,327	11,657
04: 内分泌・栄養・代謝疾患	599,033,120	9.89%	11,410	987.9937	1.72	6,718	51,870	89,172	49,115
05:精神・行動障害	348,734,150	5.76%	6,643	488.9493	2.03	6,683	25,670	52,179	24,257
06:神経系疾患	282,917,200	4.67%	5,389	606.4342	2.02	4,393	31,838	64,396	29,398
07:眼・付属器疾患	232,725,330	3.84%	4,433	903.2705	1.36	3,609	47,422	64,478	45,791
08:耳·乳樣突起疾患	67,349,950	1.11%	1,283	224.2081	1.7	3,371	11,771	19,980	11,203
09:循環器系疾患	572,339,170	9.45%	10,902	818.09	1.7	7,821	42,950	73,178	40,586
10: 呼吸器系疾患	942,172,910	15.56%	17,946	2072.2345	1.51	5,746	108,793	163,970	97,630
11:消化器系疾患	366,947,590	6.06%	6,989	1174.7735	1.82	3,264	61,676	112,425	57,019
12:皮膚·皮下組織疾患	235,232,590	3.88%	4,481	901.3276	1.64	3,025	47,320	77,754	45,012
13:筋骨格系·結合組織疾患	419,236,400	6.92%	7,985	873.2135	1.91	4,783	45,844	87,644	41,937
14: 腎尿路生殖器系疾患	303,642,910	5.01%	5,784	503.9206	1.89	6,077	26,456	49,969	25,101
15:妊娠・分娩・産じょく	156,331,490	2.58%	2,978	68.0186	2.84	15,402	3,571	10,150	3,162
16: 周産期発生病態	55,288,410	0.91%	1,053	26.5332	3.05	13,018	1,393	4,247	1,247
17: 先天奇形変形・染色体異常	81,922,910	1.35%	1,560	86.3042	2.16	8,360	4,531	9,799	4,181
18:他に分類されないもの	168,642,040	2.78%	3,212	598.5867	1.9	2,823	31,426	59,729	29,889
19: 損傷・中毒・外因性	251,712,190	4.16%	4,794	358.1882	2.21	6,055	18,805	41,570	17,553



第三者行為について

交通事故やスキー・スノーボードの滑走中の衝突事故など (第三者行為) が原因で、けがや病気になったときは、一般的に加害者 (第三者) が治療費を支払うことになります。

組合員証や組合員被扶養者証を使用して治療を受けることもできますが、その際は、速やかに共済組合に連絡をしてください。

共済組合では、第三者の行為による傷病届等を提出していただくことにより、損害賠償の請求権を得て、加害者に医療費を請求します。

交通事故のときは、どんな小さな事故でも警察に届け出て、事故証明書をもらってください。 また、軽いけがであっても、医師の診断を受けてください。

第三者行為に該当するけが

- ●自動車等による交通事故(自損事故は含まない。)
- ●自転車での接触事故
- ●スキー、スノーボードによる衝突事故
- ●飲食店、仕出し弁当での食中毒
- ●けんか等によるけが



事故などにあったときの共済組合への連絡

組合員・被扶養者



各所属所共済組合事務担当者



共済組合

※事故速報により連絡をお願いします。以降の手続については、共済組合からご案内します。

負傷原因の照会について

負傷原因(挫創、打撲、捻挫、骨折など)が第三者行為による ものかを確認するため、共済組合から照会をさせていただく場 合があります。

共済組合事務担当者より連絡があった場合はご協力願います。



公務災害・通勤災害

公務上での負傷や通勤途中での事故についての医療費は、地方公務員災害補償基金が負担 するため、組合員証の使用はできません。

知っておきたいファーストエイド

秋

さわやかな空気の中で、運動会や山へのハイキングなど体を動かす機会が増える秋。思いがけない事故やけがなどでいざというときにあわてないために**一ファーストエイド**一救急処置法を知っていると、その後の回復の早さも違ってきます。

救急処置法

【肉離れ】 ふくらはぎに多発

強い力で引っ張られて 筋肉の一部が断裂する外傷。



- ダッシュやジャンプなどの急激な 動作は要注意。
- ●運動不足の人では、ふくらはぎに 起こることが多い。
- ●踏み出した瞬間など日常生活の中で起こることも。

【打撲・捻挫】

強くぶつけたりひねったりして、 皮下出血やはれを起こす外傷。

- 軽く考えないですぐに処置を!
- 特に足首など関節 周辺の捻挫はクセ になりやすい。



スポーツ傷害の救急処置の基本!

「RICE処置 |を覚えよう

Rest (安静) 動かさずに安静に

患部を動かさず、安全な場所で 痛まない姿勢で 安静を保つ。



IIce (冷却) じっくり冷やす

氷のうかビニール袋に氷を入れ、 10~15分ほど冷やしたら外す、 を繰り返す。



包帯やテープ、なければタオルなど を使って患部を適度に 圧迫しながら巻く。

Elevation(高拳) 心臓より高く保つ

心臓より高く上げて患部への血流を減らし内出血を防ぐ。



【スズメバチ】

刺されたらすぐ毒抜きを

- ●刺された傷口を流水でよく洗い流す
- ②つめなどで傷口周囲を圧迫し、 毒液をしぼり出す
- ❸虫刺され用の軟膏があれば 塗布し、濡れたタオル等で冷やす



2度め以降の人は注意!

アナフィラキシーショックを起こす可能性も。山などに行くときは、事前に医療機関に相談し、アレルギー 反応を抑える注射薬等を処方してもらい持参しよう

【毒きのこ・食中毒】

水分とともに毒を体外に出す

●異変を感じたときは、水を大量に飲んで 食べた物を吐き出す



- ②下痢がひどいときも 下痢止めを使わない
- ●脱水症状を防ぐために 十分に水分補給を

※医療機関へは食べ残した物を 持って行きましょう!





Women's Health Note

ダイエットに、美と健康を損なう落とし

多くの女性が一度は挑戦したことが やせることにこだわるだけで正し いまの日本では、若 が増加傾向にあり、 しか

ですか。 康を損なう危険性があることをご存じ そのことからも女性のダイエットに対 あるダイエット。 いダイエット法に無関心だと、美と健 する関心の高さがうかがえます。 い女性に〝やせ〟

間違いダイエット

康を保つために三食しっかり食べて運 多いのです。ダイエット中でも、美と健 響を及ぼします。こういった〝間違 肌が荒れるなど、健康や美容面に悪影 くなったり、 養が偏り、 食事を抜いたり減らしたりすると、栄

結果として余計に太りやす

ホルモンバランスが崩れて

紹介されていますが、

運動をせずに

の中ではさまざまなダイエット法

ダイエット〟をしている人が、実は案外

するのなら、

美しく健康的に理想体型

をすること。

せっかくダイエットを

をめざしたいですよね。



● 食事を抜く

-食でも抜くと、体が 飢餓状態に備えるために 体脂肪をためこもうと し、余計に体脂肪が増え ることに。



●単品で食べ続ける

(バナナダイエットなど)

栄養の過不足が出る。特 に、鉄分やたんぱく質、カ ルシウム、食物繊維など、 女性にとって重要な栄養素 が不足しがちとなり、貧血 など体の不調につながる。

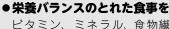
●運動をしない

人が生きていくために 最低限必要なエネルギー 量を基礎代謝といい、基 礎代謝が高いほどエネル ギー消費量が高く、脂肪 が蓄積しにくい。特に筋 肉を維持するために基代 謝が多く使われるので、 運動不足で筋肉が落ちる と基礎代謝が下がること



● 三食規則正しくとる

朝から日中にかけてはエ ネルギーが消費されやすい が、夜は脂肪となって蓄積 されやすいので、食事量 のバランスや時間を考えて 三食しっかりとろう。



ビタミン、ミネラル、食物繊 維などをバランスよく食事から とろう。また、たんぱく質は筋 肉のもと。肉(赤身)は、貧血の 改善にも欠かせない栄養素なので 適度に食べよう。



● 適度な運動をする

特別な運動をしなくても、 姿勢をよくする、速足で歩 く、階段を使うなど、日常 的な心がけが大切。それだ けで筋肉の維持につながる。



記事提供: 株式会社 社会保険研究所





恋するふるさと

信州・長和町観光協会 事務局 手島 美佐子さん

秋のおすすめるがやト

長和町は、信州のほぼ真ん中。

黒曜石のふるさとであり、 豊かな自然が広がる山里で

思い出深い秋の1日を過ごしませんか 長和町

長和町の立岩は、 江戸時代から続く 和紙の産地です。 「信州立岩和紙の里 ふるさとセンター」 では、どなたでも 気軽に伝統文化で ある紙漉きの体験 ができます。

立岩和紙



ナスラインに沿って約38km。長門牧場が ら白樺湖、霧ケ峰を経て美ケ原高原まで日本有数の美しい高 原地帯を歩く魅力いっぱいのロングトレイルコースです。

和田宿本陣 国史跡

中山道の最高地点にして最大の難所といわれた和田峠。 麓にある和田宿では皇女和宮が泊まった本陣も復元され、 出格子やうだつの上がる家並みとともに貴重な歴史を たどることができます。

近年になってそのそばよりも優れた健康食品として注目されるように なったのが「ダッタンそば」です。なんと、 どで提供。奇跡のそばといわれる長和町のダッタン 開始。独特の苦みがあるダッタンそばですが、不思 老化防止にも役立つ優れた栄養素です。 Cを吸収してコラーゲンの合成を促進するので肌 種であるルチンは、動脈硬化や糖尿病といった成人 は普通そばの約100倍以上。ポリフェノールの ■営業時間/レストランⅡ時~ 館」では、手打ちそばをはじめパスタやスイーツな 特徴です。ダッタンそば唯一の専門店「緑の花そば 議なことに長和町のものはほとんど苦味がないのが 病の予防や治療にも有効といわれ、さらにビタミン 長和町では平成17年から、ダッタンそばの栽培を 16 時

15

時 30 信州名物のそばが高い栄養価を誇ることはよく知られていますが

ルチン

注目されるダッタンそば

長和町の名産として

8B055

動滝」は、日本全国に散在する 不動滝と同じように役行者の滝 として伝承されています。アク セスは、国道152号線沿いに 長和町大門大茂沢にある「不

の道筋には模造石器が出土さ れ、多くの旅人の往来がありま した。不動滝はこの道筋の近く にあり、修験者の修業の場であっ 景も素晴らしいものですが、寒 たと推測されます。秋の紅葉風 気極まる2月頃には滝全体が凍 りつき、その奇観も見事です。 山道大門峠から雨境峠へ

道に入り、約20分ほど。 車と徒歩で近くまでたど り着くと、垂直にせり出 差約15m、滝上から滝 した険しい断崖の下から 滝口が見えてきます。 壺まで一気に流れ下り、 紅葉した山々にこだます るように涼しげな水音が 響きます。かつて、古東

上信越自動車道佐久ICより車で約55分

..... EL.0268-68-0006 (信州・長和町観光協会) 【問い合わせ】 http://www.nagawa.info/

【アクセス】

de 22

П

長和町産業振興課の金山さんにお話を伺いました 長和町産業振興課 夫



和 町 は 八 ヶ岳 中 信 玉 定 公

山さ 園内にあ んの る山 商 信州屈指 Ĭ 岳リ り、 所属する ゾー 美ヶ 美 産業 原や 農 \vdash で し す。 係 振 高 霧 興 原 ケ 金 峰 を

い 開発 うべ か 16. き農 一観光 わっておら 係 な 林商 林務 り 係、 Ĭ 町 係 れま 業 の の 政 や観 基 4 幹 セ ク 光

シ ョ 産品 振興に携

和

ればと考えております 町 です。 「今年は800本ほど生産 お陰さまで予約待 の特産品を増やし 今後も官学連 携で きの

た ま トマ 組 「長門のトマト」 む六次産 加 町の名物で人気が 持ってきてい 販 ースを復 一業にも意欲 売まで地 ただ 高 元 す。 を で か た っ 取 培 IΒ \mathcal{O}





生まれたのが

この商品です

「そのプロジ

エ

クト

の

中

長和町 ふるさと おかあさんの味

姫木平ペンション村のおかあさんたちに教えていただきました。長和町特産のダッタンそばの スイーツなど、アイデア豊かなレシピをご紹介します。



治部煮長和風

的に、 携を

遊

休荒廃地の再生や森

推

進。

地域の活性化

を

目

ま

験交流などに取り

組

ん

環として東京農業大学との

Й

成

20

年からは、

町

をあ

げ

村再生プロジェ

ク

 \vdash

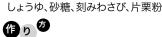
の

材料⁵A多

鶏モモ肉 250g

きのこ(季節のきのこ、シイタケ、エリンギ、しめじ等) 適量 人参(3mm厚さで花形にくりぬいたもの) 5枚 タケノコ水煮 小1個 焼き豆腐 1丁 ほうれん草 1束 そばつゆ、信州みそ、みりん、酒、





- 1. 鶏モモ肉を一口大に切り、酒、みりん、しょうゆで下味をつける。
- 2. 鍋にそばつゆ(500cc)、みりん(200cc)、水(100c)、信州みそ (30cc)を煮立たせ、人参、シイタケ、タケノコを火が通るまで煮て 味を染み込ませる。
- 3. ほうれん草は下茹でし、3cmの長さに切る。焼き豆腐は電子レンジ で1分半ほど加熱、一口大に切る。
- 4. 鶏モモ肉に片栗粉をまぶし、熱湯で茹でる。
- 5. 2. の人参、シイタケ、タケノコを皿に取り出し、汁の中に鶏モモ肉 を入れて3分ほど煮る。それぞれの具材を盛り付ける。
- 6.5.の汁に水溶き片栗粉でとろみをつけてから刻みわさびを加え、 具材にたっぷりかける。

※長寿県・長野の特産のきのこを使った料理で、若者にも年長者にも好まれます。

姫木平ペンション「おかみさん会」



姫木平でペンション経営をしているおかみさんたちが 集まり、"おもてなし料理"を研究。その成果をまとめた 「女将の創る料理レシピ」から、今回のメニューをご紹介 いただきました。健康食ダッタンそばを使ったメニューも 加わり、皆様のお越しをお待ちしています

左から山崎絹江さん、橋本栄子さん、石原敏子さん。

ダッタンそばのプリン

材料¹⁰A分

牛乳 1.000cc 生クリーム 400cc ダッタンそば粉 大さじ4 グラニュー糖 95g 粉ゼラチン 大さじ3 トッピング用ダッタンそば 大さじ1



- 1. 粉ゼラチンを水でふやかす。
- 2. 鍋に牛乳、生クリーム、ダッタンそば粉、グラニュー糖を入れ10~ 15分煮る。
- 3. 2.の鍋に1.を入れ、溶けるまでよく混ぜる。
- 4. 粗熱が取れたら漉し器で漉して、型に入れて冷蔵庫で冷やす。
- 5. トッピング用ダッタンそばをすり鉢でする。(あまり細かくしない)
- 6. 4.を型から出し盛り付け、トッピング用ダッタンそばをかける。 ※ダッタンそば粉は、コラムでご紹介した「緑の花そば館」で購入できます。







読者の皆さんから、レシピ活用のご感想をお待ちしています。 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。

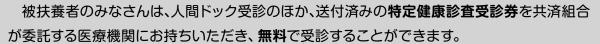
http://www.nagano-kyosai.jp

〒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 総務課まで

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歳未満の組合員及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。



特定健康診査受診券の有効期限は、平成28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。

※被扶養者及び任意継続組合員(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。

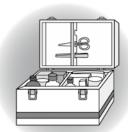
所属所単位での開催となりますので、ご希望の方は共済組合事務担当者へご相談ください。



〜〜〜 家庭用常備薬等を斡旋します〜〜〜

みなさんの疾病の予防対策や健康管理の一環として家庭薬や健康関連の商品など を斡旋します。

今月号に斡旋チラシを折り込みましたので、ぜひこの機会にご利用ください。 斡旋商品は、老若男女問わずご利用いただける商品をとりそろえております。 冬季商品も数多く取り入れましたので、風邪対策など早めに準備をされてはいかが でしょうか。



なお、申込みの締切りは11月30日(月)です。

節の体操をしましょう!

ご応募いただいた正解者の中から抽選で

5名の方に記念品(図書カード)を 進呈します!

- ●タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に1~9の数字が1つずつ入ります。
- ●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。

3つの二重マスの数字を全部加えた数が今回の答えになります。

【7月号の解答】熱帯夜

【問題】

温泉卵	温度計	家計簿
半熟卵	外交家	出席簿
風流人	通用口	生意気換気扇

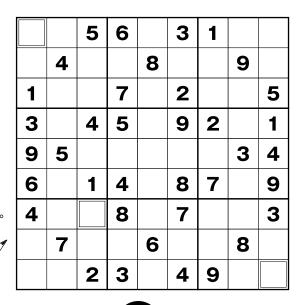
81名の方にご応募いただき、ありがとうご ざいました。正解者78名のうち、5名の方 に記念品をお送りいたしました。 ●応募資格 組合員

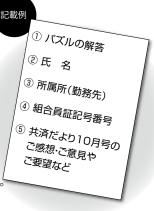
②応募方法 パズルの解答と、氏名、所属所(勤務先)、組合員証記号番号および10月号のご感想・ご意見・ご要望などをお書き添えのうえ、はがきかEメールでご応募ください。

《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 10月23日(金)(当日消印有効)
- ●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かえ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。







牛や豚、鳥などから摂取する脂 がたくさんあって食べ過ぎてし 頭で分かっていても、いざ焼肉 めぐりが悪くなることで生活習 脳梗塞を防止する作用を持って 内に入ったときは溶け易く血 物なので人間より体温が低く体 など目の前にすれば食べ過ぎて た動物の体温は人間より高いの 魚が体にいいという話があった。 まう。食欲の秋、旬の食べ物 、栄養の過剰摂取などで血液の るとのこと。肉類に偏った食 |活また、不摂生な食生活によ の血液の素となってしまう。 は冷えて固まりやすくドロド 病を引き起こす要因となる。 EPAやDHA は 心 筋 梗 詰まりにくく、青魚に特に多 肪に似ており、水の中の生き 脂肪酸を多く含むため植物性 方、魚は動物性脂肪だが不飽 動物性脂肪と呼ばれ、こうし 先日、あるセミナーで肉より 人間が体内に取り入れると 塞

新潟県市町村職員共済組合 宿泊施設のご案内

平成26年度地球温暖化防止活動環境大臣賞受賞 ~温泉熱利用で、CO₂排出量削減に取り組んでいます~

エコでいやしの温泉施設

新潟県市町村職員共済組合

保養所願波はまなす荘

TEL: 0254-52-5291 FAX: 0254-53-6751

〒958-0037 村上市瀬波温泉1丁目2番17号 http://www.kyousai-niigata.jp

宿泊料金(サ・税込み)

1泊2食 大人(中学生~) 10,367円~ 子供 (5歳~) 6.653円~

〈ペレットストーブ〉



〈露天風呂〉



●上記金額は利用助成前の金額です。お越しの際は利用助成券をお持ちください。

●土曜日・祝日の前日、12/28~1/3にご宿泊の際は1,188円増しになります。

●村上駅からの送迎も承ります。ご予約の際にお申し付けください。なお他のグループの方と同乗 となる場合や時間調整等のため、お待ちいただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

〈客室露天風呂〉 利用料金 1室 2,495~3,564円

日本海の夕陽を一望できる宿、瀬波はまなす荘でやすらぎのひとときをお過ごしください。皆様のお越しをお待ちしております。

東京グリーンパレスからのご案内



 $8_{r}(0)(0)$

ご宿泊料金はお日にちにより日々変動いたしますのでご注意下さい。

●まず、東京グリーンパレス オフィシャルホームページ をご覧下さい。

http://www.tokyogp.com

◆ トップページの 「組合員様のご予約はこちらから」 をクリックして下さい。



●プラン一覧より 【組合員限定】 秋得! 宿泊ブラン をご選択頂き、お申し込み手続をして下さい。 (初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)



※特典①、②はいずれも館内 B1F レストラン「ジャルダン」でご利用いただけます。 ※特典② じて朝食チケット」は700~930の間に相評バイキングをご利用いただけます。 ※特練②プレア リンクチケット」は1400~2100の間にお好きなお飲み物(14)をご利用いただけます。

当ホテルは山の手の中心に位置し 移動拠点亡して最適です。

東京メトロ有楽町線「麹町」駅(番町方面出口5)より徒歩1分 東京メトロ半蔵門線(半蔵門」駅(出口5)より徒歩5分 JRまたは東京メトロ南北線「四ッ谷」駅より徒歩7分 JRまたは都営地下鉄新宿線、東京メトロ南北線「市ヶ谷」駅より徒歩7分



〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

お問合せは

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644 http://www.tokyogp,com/

