

# E-Life

<http://www.nagano-kyosai.jp>

1

January 2017年

No.483

佐久市

SAKUBLOOMイルミネーション2016

いきいき・キラキラ  
冬も楽しい「佐久」にコイ、コイ

佐久市の  
見どころを  
紹介します!

案内人  
佐久市特別観光PR大使  
佐久の鯉太郎ミニ



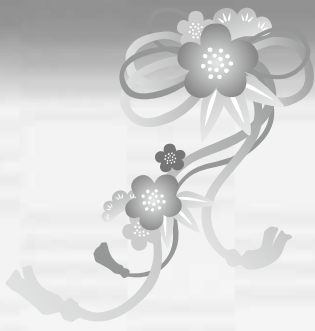
佐久市特別観光PR大使「佐久の鯉太郎ミニ」は、「佐久にコイ」が口ぐせ。車体に鯉太郎ミニを描いた巡回バスも運行しているので、お得にを使って佐久観光を楽しんでください。

【佐久市】ふるさと おかあさんの味 P.21



P2	新年のごあいさつ
P3	新組合会議員と役員決まる
P6	【特集】3月末に退職される皆様へ
	医療保険制度等
	福祉事業の手続き
	年金請求の手続き
P17	入学貸付・修学貸付

# 新年のごあいさつ



長野県市町村職員共済組合

理事長 羽田 健一郎 (長和町長)

明けましておめでとございます。  
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。

昨年12月1日招集の組合会におきまして、理事長にご推挙いただき、その重責を担うこととなりました。もとより微力ではありますが、共済組合の発展のため、一生懸命職責を果たしてまいりますので、皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、現在、我が国では、国民の4人に1人が高齢者になっており、2020年代初頭には、団塊の世代が後期高齢者になります。人口が減少するなかで人手不足の度合いも増してきています。このような社会の変化に対応し、安定財源を確保しつつ、財政の安定化と社会保障の充実・安定化を目指して、社会保障と税の一体改革が進められております。

このような中、年金制度につきましては、消費税10%への引き上げ時を用途としていた老齢基礎年金等の受給資格期間短縮に係る施行期日を前倒して平成29年8月1日に改め、同年9月分の年金から支給とすることや、短時間労働者への被用者保険の適用拡大の促進、年金額の改定ルールの見直し等の対応策が講じられています。本組合では引き続き給料記録の管理、被用者年金一元化による情報記録の整備を適正に行い、必要に応じた年金制度につきましてもは広報誌や説明会等で周知をして、わかりやすい

情報提供に努めてまいります。

また、共済組合では、社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）において、厚生年金保険法による年金である保険給付の支給、保険料等の徴収と、地方公務員等共済組合法による短期給付、年金である給付の支給、福祉事業の実施に関する事務のために、個人番号を利用することとなります。平成29年7月の情報連携開始に向け、組合員等皆様の個人番号を取得し管理します。これに伴い、個人番号及び特定個人情報適正な取扱いに関する基本方針等を策定しました。

短期給付事業につきましては、標準報酬制に移行した影響もあり収入は伸び悩み傾向にあり、支出では、持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律による後期高齢者支援金について、平成29年4月からのいよいよ全面総報酬割となり、支出の増加が懸念される所です。この支援金に係る加算・減算制度については、保険者による健診・保健指導等に関して共通的に取り組むべき指標が示され、特定健康診査・特定保健指導の実施率等に関する指標を重点に、他にも後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用促進への取組状況等が対象と想定されることから、本組合でも実施率の向上に向け、課題を分析して、具体的な対応策を検討し実施してまいりたいと考えます。

また、データヘルス計画に定めた特定健康診査等データ・レセプトデータの分析結

果の情報提供を行うとともに、組合員皆様からのご意見、ご要望を踏まえ、健康の保持増進のため、また、真に必要な福利厚生事業かどうか、保健事業において見直しを図ってまいります。

平成25年度で営業を終了した宿泊施設の処分につきましては、山王共済会館は、組合で建物等を解体撤去して更地化してから、土地の処分として長野市へ売却する方針を、平成28年3月4日招集の組合会において議決し、解体工事を請け負う業者については、指名競争入札により同年10月に決定し、11月から着手に入ったところで、工期は本年12月31日までを予定しております。工事期間中の安全と進捗状況の管理等に努めてまいりますので、皆様のご理解をお願い申し上げます。

一方、湯香里荘につきましては、実施した一般競争入札では応札が無かったことから、随意契約による売却処分に移行し、購入希望者等と折衝等を行ってまいりましたが、近々売却できる見込みとなつてまいりましたので、引き続き折衝等を行い、進めてまいりたいと考えております。

今後も、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。

結びに、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ます、年頭のごあいさつといたします。

# 新組合会議員と役員決まる

組合会議員の任期満了に伴う選挙が、平成28年11月9日に共済組合事務所で行われ、20名の方々が新議員に決まりました。

新議員の任期は平成28年12月1日

から平成30年11月30日までの2年間となります。

12月1日に招集された第158回組合会において役員選挙が行われ、左の表のとおり選任されました。

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

## 理事長に 羽田 健一郎 氏(長和町長)を選出!

### 新組合会議員および役員一覧

市 町 村 長 側		
役 職 名	氏 名	所属所職名
理事長	羽田健一郎	長和町長
理事(理事長職務代理者)	杉本 幸治	駒ヶ根市長
理事	花岡 利夫	東御市長
理事	藤澤 泰彦	生坂村長
監事	柳田 清二	佐久市長
組合会議員	宮澤 宗弘	安曇野市長
組合会議員	佐々木定男	佐久穂町長
組合会議員	青木 悟	下諏訪町長
組合会議員	松本 久志	小谷村長
組合会議員	竹節 義孝	山ノ内町長

職 員 側		
役 職 名	氏 名	所属所職名
理事(代表)	小川 晃	須坂市職員
理事	一ノ瀬幸治	松本市職員
理事	中島 姫美	川上村職員
理事	垣内 貴峰	辰野町職員
監事	荒岡 秀幸	上松町職員
組合会議員	中沢 徳士	上田市職員
組合会議員	酒井 泰史	諏訪市職員
組合会議員	下條 勉	大町市職員
組合会議員	井出 浩壮	佐久市職員
組合会議員	丸山 伸一	千曲市職員

### 学識経験監事

役 職 名	氏 名	備 考
学識経験監事	高山 恒夫	飯山市議会議員



#### 高山 恒夫

趣味：旅行

抱負：与えられた任務を誠実に取り組みたい。

# 組合会議員のプロフィール

① 趣味 ② 抱負

## 職員側



議員  
佐久市職員  
**井出浩壮**

- ① 読書
- ② 組合員とその家族の皆さんの生活の安定と福祉の向上のために努めてまいります。



理事  
松本市職員  
**一ノ瀬幸治**

- ① 読書
- ② 組合の皆様の代表として、与えられた役割を精一杯努められるよう頑張ります。



議員  
千曲市職員  
**丸山伸一**

- ① サッカー、スキー、登山、バイクツーリング
- ② 組合員とご家族の皆様の福利厚生向上と共済組合の発展のために努力いたします。



議員  
上田市職員  
**中沢徳士**

- ① 社社めぐりの物見遊山
- ② 2度目の任となりますが、最初がずいぶん昔のことなので、いちから勉強し直して、福利厚生の充実に励みたいと思います。



理事  
川上村職員  
**中島姫美**

- ① バレーボールを楽しむこと
- ② 組合員の皆さんのご意見を聞きながら、運営に努めてまいりたいと思います。よろしくお願いたします。



議員  
諏訪市職員  
**酒井泰史**

- ① 野球
- ② 組合員とご家族の皆様の役割に立てるよう微力ながら頑張ります。



理事  
辰野町職員  
**垣内貴峰**

- ① ドライブ、ツーリング、美味しいものめぐり
- ② 大変微力ではありますが、組合員の皆様の福利厚生が、より良くなるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願いたします。



理事(代表)  
須坂市職員  
**小川晃**

- ① 釣り、アウトドアスポーツ
- ② 組合員とご家族の皆さまのお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いたします。



監事  
上松町職員  
**荒岡秀幸**

- ① 読書
- ② 組合員の皆様の代表として精一杯努めさせていただきます。よろしくお願いたします。



議員  
大町市職員  
**下條 勉**

- ① 球技
- ② 皆様と一緒に学びながら、微力ながら福祉の向上にお役に立てればと思います。

## 市町村長側



理事長  
長和町長  
**羽田健一郎**

- ① スポーツ・スポーツ観戦
- ② 組合員である自治体職員の皆様が安心して働ける環境のため、職員の方々とともに組合の円滑な運営に尽力してまいります。



理事(理事兼職務代理者)  
駒ヶ根市長  
**杉本幸治**

- ① 畑しごと
- ② 組合員の皆様の福利厚生の充実と、共済組合の健全な運営と発展に努力してまいります。



議員  
下諏訪町長  
**青木 悟**

- ① ゴルフ、ボート等スポーツ
- ② 組合発展のため、引き続き微力ながら尽くしてまいります。



監事  
佐久市長  
**柳田清二**

- ① 落語鑑賞
- ② 市町村職員共済組合の健全な運営を図り、共済組合の充実と発展に努めてまいりますので、よろしくお願いたします。



理事  
生坂村長  
**藤澤泰彦**

- ① 写真撮影、映画鑑賞、太鼓
- ② 組合員の皆様が安心して仕事に取り組めるために、共済組合の円滑な運営に努めてまいります。



理事  
東御市長  
**花岡利夫**

- ① 庭いじり
- ② 組合員の皆様のお役に立つ共済であり続けるよう努力します。



議員  
小谷村長  
**松本久志**

- ① 釣り
- ② 共済組合の健全な運営と、組合員の皆さんの福利厚生の充実に努力してまいります。



議員  
安曇野市長  
**宮澤宗弘**

- ① 畑しごと、温泉
- ② 組合員とご家族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。



議員  
山ノ内町長  
**竹節義孝**

- ① 特になし
- ② 人口減少、少子高齢化社会の中、住民要望、行政需用も多くなり、職員が元気で働き続けられるよう組合事業の充実に向け頑張りたい。

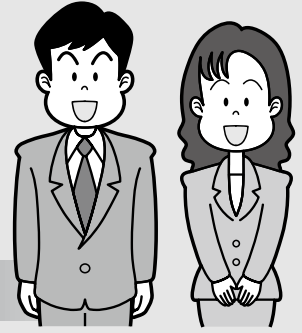


議員  
佐久穂町長  
**佐々木定男**

- ① 読書、鮎釣り
- ② 組合員とご家族の皆様が安心して生活できるよう、共済組合の円滑な運営と発展に努めてまいります。

新年度が始まる前に確認を

# 被扶養者の資格確認調査にご協力ください



～ 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、取消日以降に共済組合の組合員被扶養者証を使用してかかった医療費等を全額返還していただくこととなります。例年このような事例が多く見受けられますので、十分ご注意ください。また、就職以外の方も状況に応じて異動の手続きが必要となります。

【提出書類】被扶養者調査回答・申告書<sup>(注1)</sup>

4月以降の状況	判定		添付書類
	判定	添付書類	
①就職する場合 <sup>(注2)</sup>	認定取消	<ul style="list-style-type: none"> <li>●組合員被扶養者証</li> <li>●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)</li> </ul>	
②アルバイト・パート等の収入がある場合 <sup>(注3)</sup>	認定取消	<ul style="list-style-type: none"> <li>●組合員被扶養者証</li> <li>●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)</li> </ul>	
	引き続き認定	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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)</li> </ul>	
③進学・引き続き在学・進学浪人の場合 (通信制・夜間の学生を除く)	引き続き認定	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	引き続き認定	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。

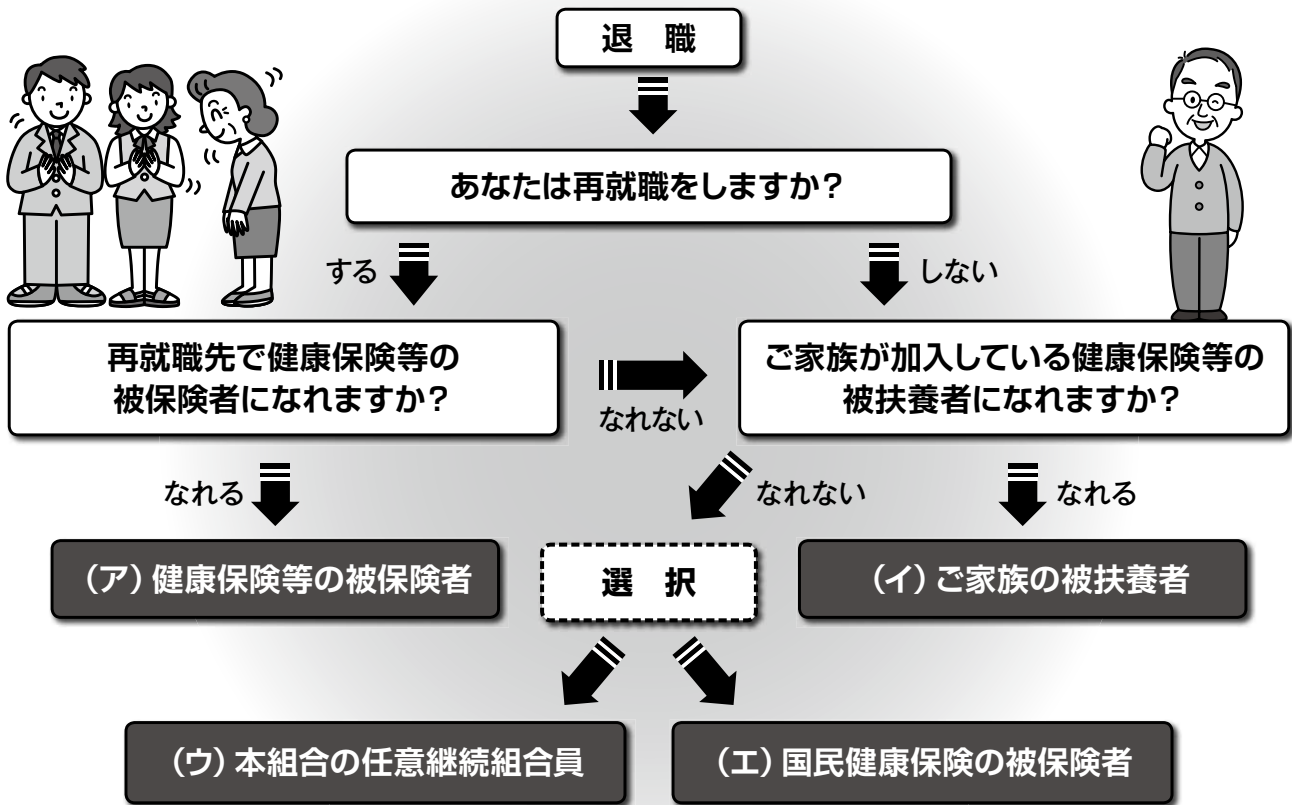
※上記の表は一般的な事例のため、該当にならないケースや不明な点は、所属所の共済事務担当課または共済組合資格管理課審査担当まで照会願います。

※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。

## 1 退職後の医療保険制度の加入等について

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)

再就職先では健康保険に加入できるか、雇用契約内容等により事前にご確認ください。

### (イ) ご家族の被扶養者

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

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

### (エ) 国民健康保険の被保険者

(ア) (イ) に該当しない方は、本組合の任意継続組合員制度か各市町村の国民健康保険に加入します。任意継続掛金と国保税 (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

## 組合員証等の返納は速やかに!!

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納してください。

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」も忘れずに返納してください。

※組合員証等には「高齢受給者証」「限度額適用認定証」および「特定疾病療養受療証」を含みます。

## 2 任意継続組合員制度とは

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

<sup>\*</sup>退職日まで引き続き期間が1年と1日以上必要です。

### (1) 任意継続組合員の掛金

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

短期任意継続掛金（月額）＝ $\frac{\text{標準報酬の月額} \times 90.80}{1000}$ （平成28年度の率）
介護任意継続掛金（月額）＝ $\frac{\text{標準報酬の月額} \times 12.00}{1000}$ （平成28年度の率）
【注意1】 標準報酬の月額は次の①または②のうちいずれか少ない額となります。 ①退職時の標準報酬の月額 ②平成28年9月30日時点の全組合員の標準報酬の月額の平均額を標準報酬等級表に当てはめて求めた標準報酬の月額（平成29年度は380,000円）
【注意2】 任意継続掛金算定のための掛金率については、平成29年度の掛金率が未確定のため、平成28年度の任意継続掛金率を記載しています。

### (2) 納入方法

「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。

#### Point

- 任意継続組合員証は、任意継続掛金の入金を確認できた後に、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。
- 任意継続掛金の納入方法は、任意継続組合員資格取得申出時に選択していただきますが、任意継続掛金の金額が「月払い」より有利で手間のかからない「年払い」か「半年払い」がおすすめです。
- 就職や希望等により、年度の途中で任意継続組合員の資格を喪失した場合は、未経過月分の掛金は還付しますのでご安心ください。
- 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。

### (3) 引き続き利用できる事業について

以下のとおり、現職時と同様の内容にて引き続き利用できますが、その申請等の窓口は共済組合になります。

各種検診料の助成	<ul style="list-style-type: none"> <li>●人間ドック・脳ドック・総合ガン・婦人ガン・肺ガン検診、眼底・便潜血反応検査、歯科健康診査について、各検診年1回に限り助成します。</li> <li>●各検診の申請手続きについては、共済組合までご連絡ください。また、検診機関等については、ホームページからもご確認できます。</li> </ul>
施設利用の助成	<ul style="list-style-type: none"> <li>●共済組合が契約している宿泊施設に宿泊した場合に、1泊2,500円を助成します。なお、ご利用を希望される方は、利用助成券の申請が必要となりますので、共済組合までご連絡ください（毎年度1人5枚限りとなります）。</li> </ul>
特定健康診査	<ul style="list-style-type: none"> <li>●5月上旬に任意継続組合員およびその被扶養者（40歳以上75歳未満）の方を対象としてご自宅に特定健康診査受診券をご案内しています。健診料金は全額共済組合が負担しますので、受診券がお手元に届きましたら、是非ご活用ください。</li> </ul>
特定保健指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>●特定健康診査の判定結果（メタボリックシンドロームの度合い等）により対象者が利用できるもので、対象者となった方には特定保健指導利用券を随時ご自宅にご案内しています。</li> </ul>

<sup>\*</sup>これらの助成等はすべて任意継続組合員およびその被扶養者に対して適用されます。

## 3 退職後も受けられる給付

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

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

## 福 社 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、退職前に繰上により全額償還を希望される場合は、3月10日（金）までに共済組合へ申し出てください。

## 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

退職後継続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75歳まで継続加入することができます。継続等にあたって、継続の意思確認と契約者を共済組合から個人へ名義変更する手続きが必要となります。

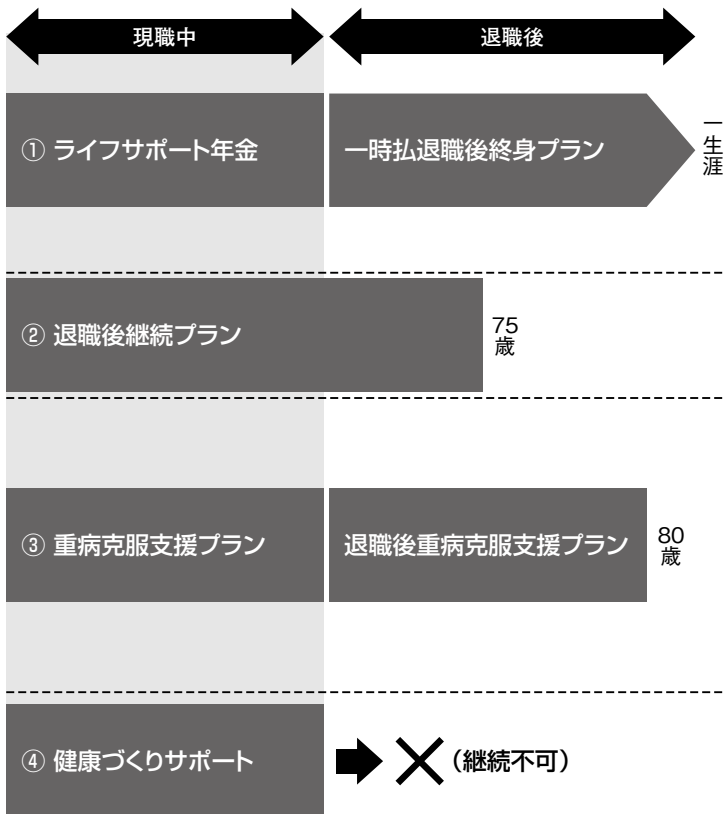
### 退職後重病克服支援プラン

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





## ■退職後制度の概要



特長	払方
<b>①一時払退職後終身プラン</b> <b>POINT1)</b> 終身（一生涯）にわたり死亡時と所定の高度障害時に保障されます。 <b>POINT2)</b> 解約時に解約返戻金を受け取ることができません。ただし、ご契約後短期間で解約された場合、お払込保険料を下まわることがあります。 【保険年齢45歳以上75歳以下の組合員でライフサポート年金に退職日直前まで継続して2年以上の加入が必要です。】	一時払
<b>②退職後継続プラン</b> 75歳までの死亡・高度障害時の保障 【退職日直前まで「退職後継続プラン」への加入が必要です。】	(新)年払 一括払 (一括前納)
<b>③退職後重病克服支援プラン</b> 80歳までの三大疾病【悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中】、三大疾病に4疾病を加えた7大疾病(※1)、上皮内新生物(※2)の保障 (※1)7大疾病保障特約にご加入の方のみお支払いの対象となります。 (※2)がん・上皮内新生物保障特約にご加入の方のみお支払いの対象となります。 【退職日直前まで「重病克服支援プラン」への加入が必要です。】	新年払 一括払 (全期前納)

※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。

## ■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宛に資料を送付いたします。同封の返信用封筒にて「意思確認用紙」を明治安田生命宛ご提出ください。

**【送付資料】**

- ・「意思確認用紙」※平成28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 ※保険年齢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

### ② 「意思確認用紙」の提出 ※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。（再任用職員除く。）

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

**【送付資料】**

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

### ③ 「契約申込書」の提出

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

### ④ 退職後制度「保険料」の送金

■「一時払退職後終身プラン」 → 明治安田ライフプランセンター宛  
 ■「退職後継続プラン」 → 明治安田ライフプランセンター宛  
 ■「退職後重病克服支援プラン」 → 明治安田ライフプランセンター宛

### ⑤ 「退職後制度」平成29年5月1日保障開始 保険証券はご契約成立後（平成29年5月中旬～下旬）ご自宅宛に送付いたします。

### 再任用の場合

平成29年4月に再任用となり、引き続き組合員資格を有する方につきましては、現在ご加入いただいている「ライフサポート年金」等についてそのままご継続いただけます。

締切  
平成29年2月17日(金)

締切  
平成29年4月3日(月)

締切  
平成29年4月27日(木)

# 老齢厚生年金等の年金請求手続きについて

昭和30年4月2日以降に生まれた方の老齢厚生年金および退職共済年金（経過的職域加算額）の支給開始年齢は、次の表のとおり一般組合員の場合62歳以降となることから、3月末に退職される方の多くは請求手続きまでに期間があることとなります。

今回は、支給開始年齢到達時の年金請求手続き、老齢厚生年金等の支給要件としくみについて説明します。

## ◆支給開始年齢のスケジュール

一般組合員	
生年月日の区分	支給開始年齢
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
S30.10.2～S34.4.1	60歳
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 「特定消防組合員」とは、退職時または60歳時点まで消防司令以下の消防職員として引き続き20年以上在職していた組合員をいいます。  
 2 S30.4.2～S30.10.1生まれの特定消防組合員の方は支給開始年齢が60歳で、被用者年金一元化施行前の退職共済年金の該当となります。  
 (注) 在職中で特定消防組合員に該当し60歳以上となる方で、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、請求の手続きをしてください。

## ◆支給要件としくみ

### 老齢厚生年金の支給要件

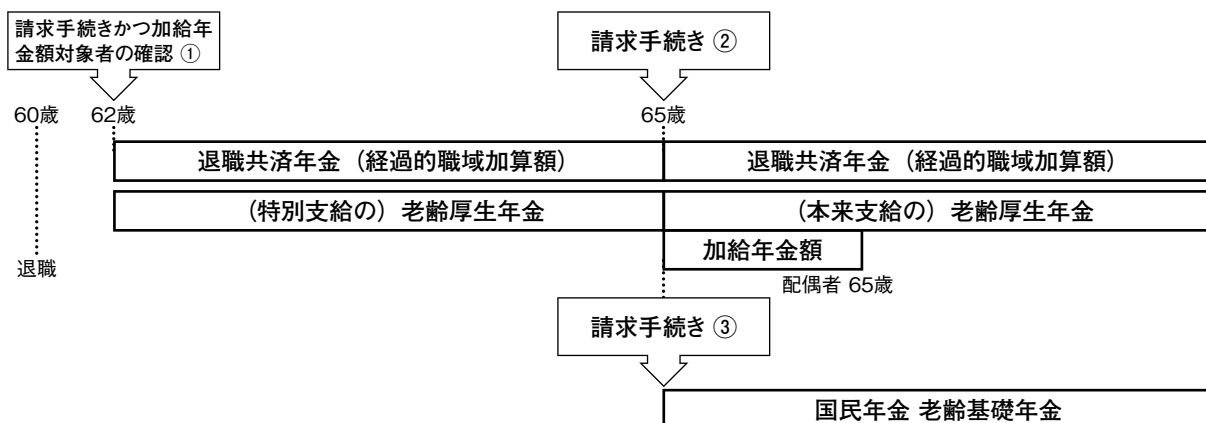
- ①上表の支給開始年齢以上であること
- ②1年以上の組合員期間があること（民間会社等の厚生年金加入期間も合算）
- ③組合員期間等（組合員期間のほか、国民年金などの公的年金制度への加入期間）が25年以上あること

### 退職共済年金（経過的職域加算額）の支給要件

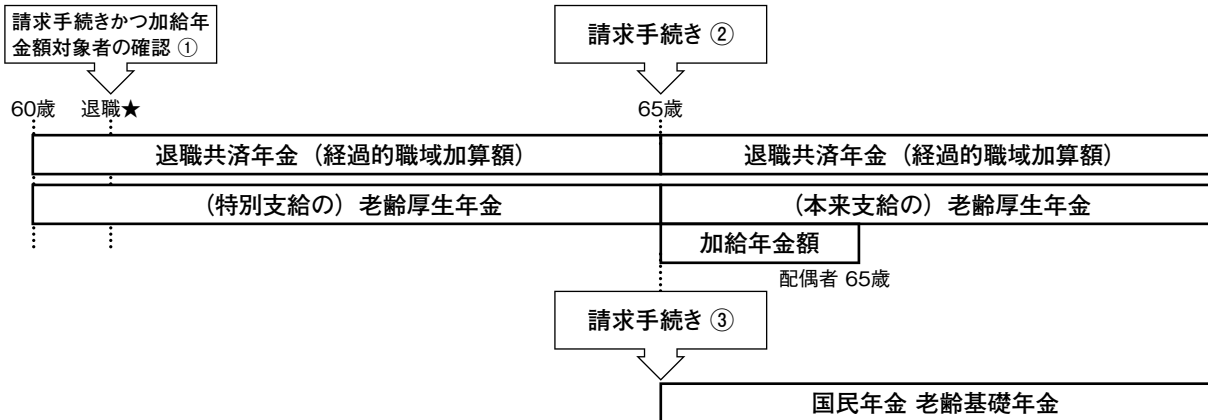
- ①平成27年9月前に引き続く組合員期間が1年以上あること（平成27年10月をまたいで引き続く1年以上の組合員期間を有する場合は、平成27年9月以前の期間が1年未満でも該当します。）
- ②上記「老齢厚生年金」の支給要件を満たすこと

## ◆老齢厚生年金等の請求手続き

### 請求例 【S30.4.2～S32.4.1生まれの一般組合員の場合】



**請求例** 【S30.10.2～S31.4.1生まれの特定消防組合員の場合】



**① 送付される請求書により（特別支給の）老齢厚生年金等の請求を行います。**

退職した方へは自身の住所に、在職中の方へは所属所経由で請求書をお送りします。

受給権発生時点までの組合員期間を算定基礎として老齢厚生年金の額および、平成27年9月までの組合員期間を算定基礎として退職共済年金（経過的職域加算額）の額の決定を行います。

併せて、65歳から加算される加給年金額の対象となる方の認定を行います。

請求書等は支給開始年齢に到達する前に送付されますので、手続き方法に関する詳細については送付された請求書等にてご確認ください。

★特定消防組合員の方が在職中のときは年金の支給は停止となり、退職したときは退職時点までの組合員期間を算定の基礎として老齢厚生年金の額の改定を行います。

**②、③ 請求方法等は現在検討中です。**

手続き方法等が決まり次第、全国市町村職員共済組合連合会HP等でお知らせします。

**◆老齢厚生年金等の繰上げ請求**

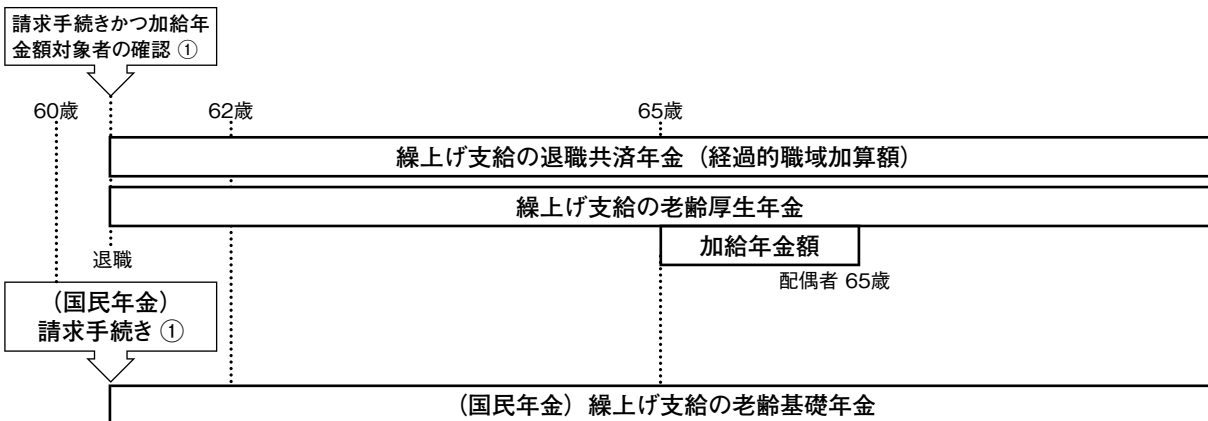
特別支給の老齢厚生年金等の受給権発生日が61歳以降に引き上げられた方は、60歳以降、特別支給の老齢厚生年金等の支給開始年齢に達する前に、繰上げて受給することができます。

その場合は老齢基礎年金の繰上げ請求も同時に行うこととされています。

なお、繰上げ請求をした場合は、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。

また、在職中に繰上げ請求を行った場合、老齢厚生年金等は給与所得との調整等により原則全額停止となりますので、繰上げ請求を行う際はご注意ください。

**請求例** 【S30.4.2～S32.4.1生まれの一般組合員の場合】



**① 共済組合に備え付けの繰上げ請求書等により繰上げ支給の老齢厚生年金等の請求を行います。**

繰上げ請求書等が共済組合に提出された日の属する月の前月までの組合員期間を算定基礎として繰上げ支給の老齢厚生年金の額および平成27年9月までの組合員期間を算定基礎として繰上げ支給の退職共済年金（経過的職域加算額）の額の決定を行います。

# 随時改定について

みなさんの掛金や保険料は、標準報酬月額と標準期末手当等の額に掛金率・保険料率を乗じて算定されます。

標準報酬月額は、原則として定時決定\*により決定し、その年の9月から翌年の8月までの1年間適用されますが、昇給・昇格や人事異動などにより、報酬の額が著しく変動したときは、実際に受けている報酬月額と標準報酬月額に隔たりが生じないように標準報酬の改定を行います。この改定を「随時改定」といいます。

\*定時決定…毎年7月1日現在の組合員である方について、4月、5月、6月に受けた報酬の平均により、その年の9月以降の標準報酬月額を決定。

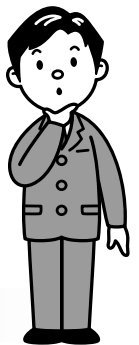
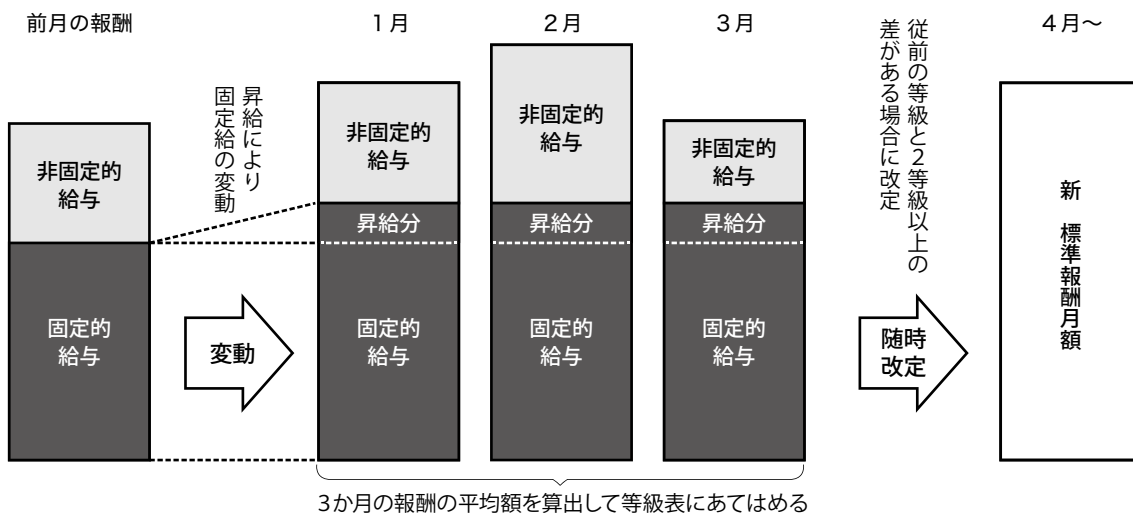
定時決定の詳細については、共済だより「2016年7月号」に掲載しています。

## 随時改定の要件

次の3つのすべてに該当するときに行われます。

- ①昇給・降給などで固定的給与に変動があったとき。
- ②変動があった月から3か月の間に支払われた報酬（諸手当も含む）の平均月額に該当する標準報酬月額と、従来の標準報酬月額との間に著しく変動（2等級以上の差）が生じたとき。
- ③3か月とも支払基礎日数が17日以上であるとき。

例：1月に昇給し固定的給与に変動があった場合



## 報酬の内訳

<b>固定的給与の例</b> 勤務実績に関係なく毎月支給額や支給率が決まっているもの	給料月額、扶養手当、通勤手当、住居手当、初任給調整手当、 管理職手当、地域手当など
<b>非固定的給与の例</b> 勤務実績に応じて変動するもの	時間外勤務手当、夜間勤務手当、特殊勤務手当、休日勤務手当、 宿日直手当、管理職特別勤務手当、寒冷地手当など

※一般的な例であり、各地方公共団体の給与条例等に基づき判断する必要があります。

### ◎報酬に著しい変動が生じても随時改定の対象外となる場合

固定的給与の変動がなく、非固定的給与の変動によって報酬に著しい変動が生じた場合には、随時改定の対象とはなりません。また、固定的給与が変動して報酬に著しい変動が生じた場合であっても、次のような場合には随時改定の対象とはなりません。

- ①固定的給与が上がっても非固定的給与が下がり、結果として報酬が著しく下がった場合
- ②固定的給与が下がっても非固定的給与が上がり、結果として報酬が著しく上がった場合

固定的給与の変動が条件になりますので、昇給・昇格による変動、地域手当や通勤手当の変動、扶養手当の増減が該当し、時間外勤務手当などの勤務実績に応じた手当のみの変動の場合は該当しません。



# 3歳未満のお子様を養育している組合員の特例です 養育特例について



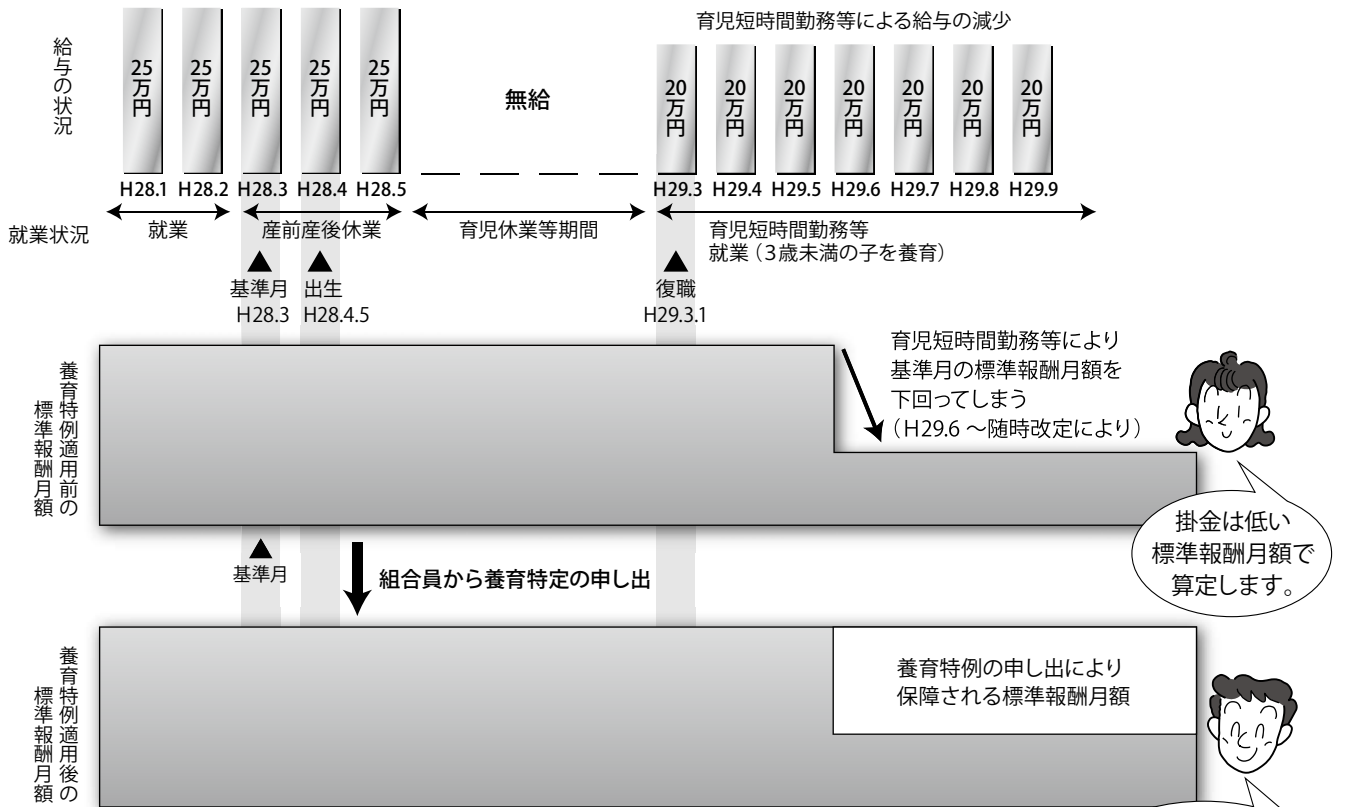
組合員のみなさんから毎月徴収している年金等の掛金は、標準報酬月額を基に算出されています。  
標準報酬月額は、将来みなさんが受け取ることになる年金額を算出する際に使用し、標準報酬月額の増減により年金額も変更します。

3歳未満の子を養育中の組合員の標準報酬月額が、育児短時間勤務等により給与が減少し、養育期間前の標準報酬月額を下回ると、将来受給することになる年金額が減少してしまいます。

養育特例は、3歳未満の子を養育している組合員について、組合員の申し出により、年金額を養育期間前（基準月）の標準報酬月額で計算する制度です。これにより、3歳未満の子を養育している期間にかかる年金額の減少を避けることができる制度です。

※基準月とは子を出生したとき、子を養育したとき、別居していた子と同居することとなったときの前月となります。

## 【事例】



### ●養育特例を請求できる方

平成27年10月以降3歳未満の子を養育している組合員  
(平成24年11月1日以降に生まれた子が対象となります。)

**手続方法** 申出書と添付書類を所属所の共済組合事務担当課を經由して提出してください。

※養育特例の適用期間は、申出日の前日から2年間までしか遡及適用されませんのでご注意ください（平成27年9月以前の期間は適用されません。）。

※組合員と子が別居している場合は、養育特例には該当しません。  
※掛金については実際の標準報酬月額を用いて計算されます。

# みなさんの医療費は一!?



## 医療費統計 Vol. 41 — 季節性疾患 (インフルエンザ)

今回の医療費統計は、過去2年間の季節性疾患の医療費と有病者数の推移から、冬期に受診が集中するインフルエンザについてお知らせします。

季節性疾患とは、かぜやインフルエンザ、アレルギー性鼻炎等を指し、総医療費に占める割合は年平均5%に満たない疾患群です。しかしながら、冬から春ごろにかけて医療費が増加し、平成28年3月については総医療費の10%以上を占めています。

インフルエンザの受診時期は、冬から春に集中しており、平成26年度、平成27年度いずれも12月～3月の受診が全体の約8割を占めています。アレルギー性鼻炎は慢性的な疾患ですが、インフルエンザウイルスの感染により発症するインフルエンザは、一人ひとりが予防に努めることで医療費の抑制が期待できます。

インフルエンザに感染しないためには、帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめな手洗いを心がけることや、十分な休養やバランスの取れた食事により免疫力を低下させない生活を送ることが重要です。P16でもインフルエンザの特徴や予防について掲載していますので、あわせてご覧ください。

インフルエンザに感染した場合は、早めに医療機関へ受診し、安静にして体を休めるとともに、脱水症状を防ぐためにこまめに水分を補給しましょう。

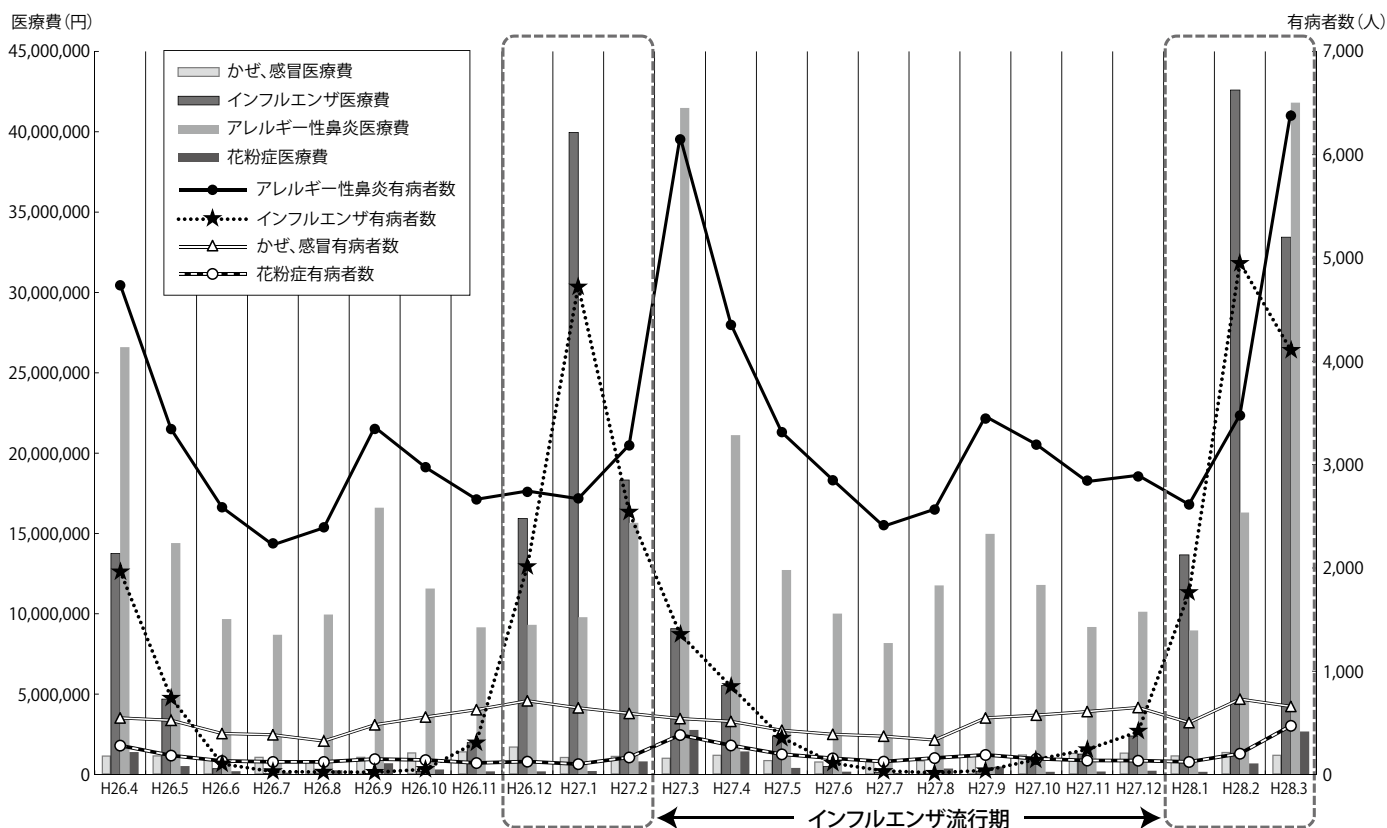
また、他の人につっさないよう、咳やくしゃみがでる間はマスクを着用しましょう。

### インフルエンザにかかったら

- 早めに医療機関に受診しましょう
- 安静にして体を休めましょう
- こまめに水分を補給しましょう
- マスクを着用して、せきエチケットに努めましょう
- 熱が下がったあとも2日程度は自宅療養しましょう

### 感染を防ぐために

- こまめに手洗いをしましょう
- 免疫力を高めましょう
- 予防接種は早めに受けましょう  
(ワクチンの効果は約5か月持続すると言われており、流行前に済ませるのが理想的です。まだ受けていない方はお早めに!)



平成26年度 季節性疾患		H26.4	H26.5	H26.6	H26.7	H26.8	H26.9	H26.10	H26.11	H26.12	H27.1	H27.2	H27.3	合計
かぜ、感冒	医療費	1,186,360	1,198,610	911,910	1,110,360	855,450	1,107,660	1,377,460	1,447,650	1,750,150	1,101,510	1,169,630	1,047,960	14,264,710
	有病者数	547	525	397	385	324	482	557	628	713	646	591	541	6,336
インフルエンザ	医療費	13,752,570	4,693,920	357,890	50,070	91,340	59,990	196,850	1,976,140	15,938,250	39,962,610	18,333,470	9,079,000	104,492,100
	有病者数	1,968	743	103	28	25	21	50	314	2,015	4,727	2,540	1,359	13,893
アレルギー性 鼻炎	医療費	26,601,600	14,400,860	9,675,080	8,691,540	9,958,080	16,602,380	11,575,130	9,158,770	9,315,990	9,796,030	15,661,550	41,487,530	182,924,540
	有病者数	4,743	3,345	2,587	2,223	2,389	3,362	2,974	2,664	2,745	2,671	3,191	6,174	39,068
花粉症	医療費	1,398,120	528,360	202,450	115,040	259,870	701,220	309,410	194,390	200,040	214,630	820,850	2,771,060	7,715,440
	有病者数	281	184	131	122	123	150	140	112	126	101	167	384	2,021
季節性疾患 月別医療費		42,938,650	20,821,750	11,147,330	9,967,010	11,164,740	18,471,250	13,458,850	12,776,950	27,204,430	51,074,780	35,985,500	54,385,550	309,396,790
総医療費		524,660,050	542,756,240	517,395,940	553,859,170	511,955,470	526,999,080	560,125,790	510,890,610	645,021,520	625,149,390	548,790,670	658,604,500	6,726,208,430
季節性疾患の占める割合		8.18%	3.84%	2.15%	1.80%	2.18%	3.50%	2.40%	2.50%	4.22%	8.17%	6.56%	8.26%	4.60%

平成27年度 季節性疾患		H27.4	H27.5	H27.6	H27.7	H27.8	H27.9	H27.10	H27.11	H27.12	H28.1	H28.2	H28.3	合計
かぜ、感冒	医療費	1,236,860	907,360	819,900	904,970	884,810	1,275,790	1,250,440	1,352,090	1,364,860	1,191,900	1,409,260	1,238,240	13,836,480
	有病者数	515	429	390	371	334	547	575	609	648	503	730	660	6,311
インフルエンザ	医療費	5,539,990	2,356,150	498,400	142,090	45,630	208,390	853,760	1,272,880	2,396,460	13,665,910	42,595,740	33,442,930	103,018,330
	有病者数	854	358	111	35	17	40	145	242	414	1,759	4,956	4,108	13,039
アレルギー性 鼻炎	医療費	21,116,680	12,728,450	10,015,520	8,178,440	11,765,340	14,972,390	11,801,160	9,176,170	10,133,680	8,965,620	16,306,380	41,815,900	176,975,730
	有病者数	4,361	3,313	2,853	2,403	2,568	3,466	3,196	2,836	2,896	2,614	3,482	6,413	40,401
花粉症	医療費	1,437,360	411,740	176,670	98,050	375,490	500,700	169,030	191,720	231,850	164,050	688,360	2,675,640	7,120,660
	有病者数	282	197	157	125	160	190	153	136	135	123	202	472	2,332
季節性疾患 月別医療費		29,330,890	16,403,700	11,510,490	9,323,550	13,071,270	16,957,270	14,074,390	11,992,860	14,126,850	23,987,480	60,999,740	79,172,710	300,951,200
総医療費		566,453,570	546,048,360	575,486,610	590,777,120	563,319,610	566,803,300	591,382,160	570,169,530	597,807,170	581,629,940	618,177,310	632,176,900	7,000,231,580
季節性疾患の占める割合		5.18%	3.00%	2.00%	1.58%	2.32%	2.99%	2.38%	2.10%	2.36%	4.12%	9.87%	12.52%	4.30%

## 被扶養者の異動申告等について

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

また、認定取消事由発生時は早めに共済事務担当課に連絡してください。

### 被扶養者の収入基準額

年額130万円未満。ただし、60歳以上の公的年金等受給者または障害給付の年金受給者は年額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事例】

- 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。<sup>(注1)</sup>
- 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。
- 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た場合、その年金額が180万円以上となったとき。
- 収入基準額が180万円未満に該当する者については、年金と給与を合算した月収が15万円（180万円÷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15万円以上となったとき。
- 退職等により認定された被扶養者が、その後、雇用保険の失業給付の日額が3,612円以上の給付を受けることとなったとき。
- 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（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。

### ◎被扶養者の取消申告が遅れた場合

被扶養者の資格をさかのぼって取り消すことになります。

もし、取消日以降に共済組合の組合員被扶養者証を使用して医療機関等で受診していた場合には、共済組合で負担した金額を全額返還していただきます（総医療費の7割分、高額療養費など）。

このような事態を避けるためにも、日ごろから被扶養者の所得等の把握について十分にご注意ください。



（注1）平成28年10月1日から健康保険の適用が拡大されたことにより、年収130万円未満の方であっても、健康保険制度に加入している場合があります。パートや臨時職員等として就労している被扶養者がいる組合員の方は、今一度、被扶養者の方が就労先の健康保険制度に加入されていないかの確認をお願いします。また、健康保険制度に加入はしたのだけれど、何らかの事情により、短期間で健康保険制度を脱退される（されている）場合も被扶養者認定取消の手続きを忘れずに行ってください。手続きが遅れてしまうと取消はさかのぼって行われますが、再認定は申請の日からの認定となり、被扶養配偶者については国民年金制度未加入期間が発生する場合がありますのでご注意ください。



予防第一主義で!



# インフルエンザは「かぜ」じゃない!

インフルエンザは、ひとたび流行が始まると短い期間に大勢の人々に感染拡大することから、普通のかぜとは異なります。  
気温が低く、空気が乾燥した、インフルエンザウイルスにとって長生きしやすい環境が続くこの季節。万全の対策で乗り切りましょう。

かぜは鼻水、のどの痛み、せき、軽い発熱などの症状が中心となり、感染力は強くなく、重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザは38度以上の急激な発熱とともに頭痛や関節痛、倦怠感など全身に症状が強くなります。かぜより感染力があり、気管支炎や肺炎も併発しやすいため重症化のリスクが高いことも特徴です。  
インフルエンザは年ごとに流行するタイプが違うため、ワクチンの予防接種をしても必ずしも一致するとは限らず、感染そのものを防げるわけではありません。しかし、予防接種を受けておけばかかっていても軽症で済んだり、重篤な合併症などを防ぐ有効性が証明されています。そのため、特に高齢者や子ども、糖尿病や免疫不全症・心疾患などの基礎疾患がある人、またその家族や周囲の人は受けたほうがよいでしょう。そのほか、日ごろからかぜをひきやすい人、人込みへの外出が多い人、大勢の人と接触する機会が多い人も予防接種を受けておくと安心です。  
ただし、接種当日に37.5度以上の発熱がある人や過去に予防接種の成分によってアナフィラキシーショックを起こしたことがある人などは、ワクチン接種が不適切なこともありますので、医師に相談しましょう。

## ワクチン以外にも日常生活でできる インフルエンザ予防



インフルエンザの感染経路は、主にくしゃみやせきによる飛沫感染と接触感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。

### ●免疫力を高める

バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠等、規則正しい生活習慣により免疫力を高め、ウイルスが侵入しても発症しない体づくりを。



### ●こまめにうがい、 手洗いをする

外出先から帰ったら、必ずうがいと手洗いをしましょう。

### ●外出時はマスクを 着用し、人込みは避ける

ウイルスの体内への侵入を防ぐとともに、のど・鼻の湿度を保ち保護します。



### ●加湿器などで湿度を 50～60%に保つ

インフルエンザウイルスは湿度に弱いので、室内では加湿器などで適度な湿度を保つなど、ウイルスが活動しにくい環境をつくりましょう。





# 入学貸付・修学貸付



組合員ご本人やその子ども、または子ども以外で被扶養者となっている方が、入学や修学によりその費用が必要となる場合に、「入学貸付」と「修学貸付」を受けることができますので、学費等の借入れをお考えの方は、ぜひご利用ください。その他詳細については、共済組合事務担当者または共済組合医療福祉課福祉担当までお問合せください。

	入学貸付	修学貸付
貸付対象となる費用	入学金、授業料等の納入費用、アパート等の敷金礼金、賃貸料	授業料等の納入費用、アパート等の賃貸料 ★入学貸付と合わせて借入れる場合は、入学貸付にかかる費用以外の費用が対象となります。
貸付時期	入学前または入学後1月以内 ★4月入学の場合は、3月末までの申込みとなります。	修学前または修学期間中 ★修学年限の期間が貸付対象となります。 ★年度ごとの貸付となります。 ★平成28年度分は、3月貸付（2月末までの申込み）から借入れができます。
貸付限度額	入学の対象者ごと、組合員の給料の6月分に相当する金額まで借りられます。 ★当該金額が200万円を超えるときは200万円までとなります。	修学の対象者ごと、修学月数1月につき15万円まで借りられます。 ★年度途中で借入れる場合は、その年度の残月数×15万円までです。 (参考) 3月、4月貸付の場合、180万円まで 5月貸付の場合、165万円まで 6月貸付の場合、150万円まで
貸付利率	年2.66%（変動）（平成29年1月1日現在）	
償還方法	貸付月の翌月の給与から天引きします。 ★修学貸付の場合、修学中は利息のみを支払うこととなりますが、申出により修学中から償還を始めることができます。	
申込み手続き	貸付希望月の前月末日までに申込みしてください。 ■申込み書類 ①貸付申込書（共済組合事務担当課に用意してあります。） ②印鑑登録証明書 ③子どもが被扶養者でない場合は、組合員との続柄を証する書類 ④金融機関等からの借入れがある場合は、借入れ状況、償還額等が確認できる書類（償還表、融資決定通知書等） ⑤入学、修学の借入れ資金にかかる費用の確認できる書類 （入学金、授業料等の納入費用の記載のある案内書等の書類、アパート等の賃貸契約書等） ⑥その他 入学貸付→合格通知書または入学許可書の写し 修学貸付→在学証明書（入学前の申込みの場合は、合格通知書または入学許可書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。） ★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）が必要です。	

## 貸付のご案内 ～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29年2月	平成29年2月28日(火)	平成29年1月31日(火)
3月	3月30日(木)	2月28日(火)
4月	4月28日(金)	3月31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

※申込書等は、借受希望月の前月末日締切(共済組合必着)

# 特定健康診査の受診状況 および特定保健指導の 利用状況の結果報告



平成27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。

## 平成27年度特定健康診査の受診状況

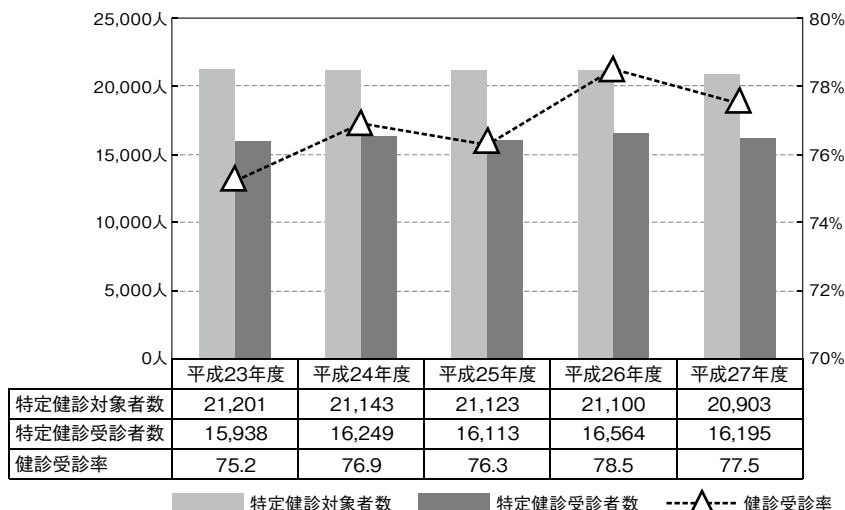
	特定健康診査 対象者数(人)	特定健康診査 受診者数(人)	健診受診率 (%)
組合員	16,054 (16,071)	14,062 (14,410)	87.6 (89.7)
被扶養者等	4,849 (5,029)	2,133 (2,154)	44.0 (42.8)
合計	20,903 (21,100)	16,195 (16,564)	77.5 (78.5)

### 前年度との健診受診率の比較

組合員 …… 2.1% ↓  
被扶養者等 …… 1.2% ↑  
全体 …… 1.0% ↓

※表中( )内は、平成26年度の状況になります。  
※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。

## 過去5年の特定健康診査の受診状況推移



平成27年度の健診受診率の数値目標は、組合員95%、被扶養者等65%、全体として86%としていましたが、それぞれ目標に及びませんでした。ご自身およびご家族の健康状態把握のためにも、年に一度、特定健康診査を受診し、受診率向上にご協力ください。

## 年度内受診にご協力を！

平成28年度におきましても、共済組合では40歳以上75歳未満の対象者（被扶養者および任意継続組合員とその被扶養者）の方に特定健康診査受診券を送付しています。

受診券の有効期限は平成29年3月31日（金）となっていますので、期日までに必ず受診するようにしましょう。詳しくは特定健康診査受診券のご案内をご覧ください。

なお、組合員の方につきましては、職場の健康診断あるいは人間ドックを受診することにより特定健康診査を受診したことになります。

## 平成27年度特定保健指導の利用状況

### ◎動機付け支援

	動機付け支援の対象者数 (人)	動機付け支援の対象者の割合 (%)	動機付け支援の利用者数 (人)	動機付け支援の利用者の割合 (%)	動機付け支援の終了者数 (人)	動機付け支援の終了者の割合 (%)
組合員	1,048 (1,120)	7.5 (7.8)	201 (212)	19.2 (18.9)	200 (185)	19.1 (16.5)
被扶養者等	121 (113)	5.7 (5.2)	12 (16)	9.9 (14.2)	13 (13)	10.7 (11.5)
合計	1,169 (1,233)	7.2 (7.4)	213 (228)	18.2 (18.5)	213 (198)	18.2 (16.1)

#### 前年度との 終了者割合の比較

組合員	…… 2.6% ↑
被扶養者等	…… 0.8% ↓
全体	…… 2.1% ↑

※表中（ ）内は、平成26年度の状況になります。  
※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。

### ◎積極的支援

	積極的支援の対象者数 (人)	積極的支援の対象者の割合 (%)	積極的支援の利用者数 (人)	積極的支援の利用者の割合 (%)	積極的支援の終了者数 (人)	積極的支援の終了者の割合 (%)
組合員	1,484 (1,478)	10.6 (10.3)	190 (191)	12.8 (12.9)	180 (156)	12.1 (10.6)
被扶養者等	60 (62)	2.8 (2.9)	10 (5)	16.7 (8.1)	7 (5)	11.7 (8.1)
合計	1,544 (1,540)	9.5 (9.3)	200 (196)	13.0 (12.7)	187 (161)	12.1 (10.5)

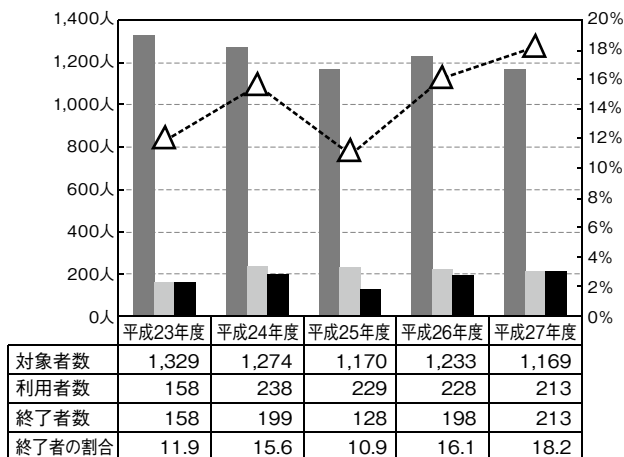
#### 前年度との 終了者割合の比較

組合員	…… 1.5% ↑
被扶養者等	…… 3.6% ↑
全体	…… 1.6% ↑

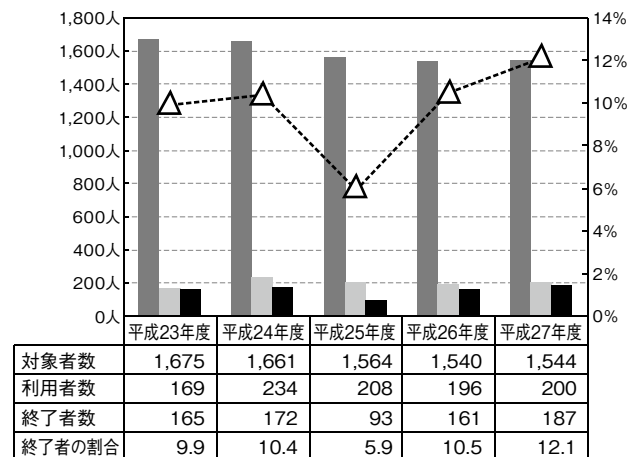
※表中（ ）内は、平成26年度の状況になります。  
※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。

## 過去5年の特定保健指導の利用状況推移

### 動機付け支援



### 積極的支援



■ 対象者数    ■ 利用者数    ■ 終了者数    ---△--- 終了者の割合

動機付け支援および積極的支援ともに終了者の割合は年々増加傾向にあります。該当者の方は、引き続きの利用ならびに自己管理を行っていきましょう。

### 積極的なご利用を！

特定健康診査の結果により、「動機付け支援」あるいは「積極的支援」と判定された方に対しては、ご自宅に特定保健指導利用券とともに「特定保健指導のご案内」を随時送付させていただいています。

ご案内がお手元に届いた場合は、特定保健指導が利用可能な医療機関または所属所が開催する健康応援セミナーへの参加により、年度内に初回面接の実施を終えるようにしてください。

恋するふたご

# 佐久市

夜空の星に負けないくらい、冬の佐久はキラキラ美しい見どころがたくさん。お友達やご家族で、1日中楽しく遊べるスポットをご紹介します。



案内人  
佐久市特別観光PR大使  
佐久の鯉太郎ミニ

佐久市

## 冬のおすすめスポット

### 桧山工業イルミネーション



今季のテーマは、「とびだす絵本～妖精の楽園～」。縦9m×横22mの壁面にとびだす絵本が加わり、華やかなイルミネーションの世界へ誘います。開催/2017年2月28日(火) 16時30分～24時まで

### 美酒を醸す佐久の酒蔵



浅間山や蓼科山、ハヶ岳連峰に囲まれ、名峰を源とする清らかな湧き水に恵まれた佐久市は、信州有数の酒処。市内11蔵の中には見学(要予約)できる酒蔵もあります。

### 平尾温泉 みはらしの湯



12月17日(土)、佐久スキーガーデンパラダ内に平尾温泉「みはらしの湯」がオープン。岩風呂や壺風呂、岩盤浴も完備。アフタースキーは佐久平の絶景を眺めながら、ゆったりのんびり日帰り入浴を楽しめます。

### コラム

## 宇宙の神秘と子どもたちの夢が詰まった 佐久市子ども未来館



館長 なおよま 直

「佐久市子ども未来館」は、子どもたちに夢とロマンをもってほしいとの思いを込めて体験や楽しい実験を通して科学への探求心を育む場として開館されました。出迎えてくれた「なおよま(島崎直也さん)」は、全国各地で「毎日の当たり前をワクワク」にする子ども向けのステーションやワークショップを展開してきた名物館長さん。

「子どもたちが課題を見つけて、自分で考え、解決し、未来を創る力を育ててほしい」と、さまざまな企画展に取り組んでいます。1月18日(水)までは、「デジタルえほんで広がる世界展」を、3月5日(日)までは「ちびっこの宇宙」を設置。また、常設展示では宇宙の神秘を学んだり、深海を目で探検したり、面白くてためになる体験がいっぱいです。

- 開館/9時30分～17時 ■休館/木曜
- 入館料/大人500円、子ども250円
- TEL/0267-67-2001



### 表紙の写真

## SAKU BLOOM イルミネーション 2016

佐久の美しい星空をコンセプトに、5シーズン目を迎える「SAKU BLOOMイルミネーション」。今季は、ほしぞら万華鏡をテーマに、ノスタルジックで宝石箱のような空間を演出して



います。会場の「ミレニアムパーク」はJR佐久平駅にも近く、交通至便の場所と相まって、連日大勢の観覧客が詰めかけています。パーク内は、「万華鏡エリア」「星雲ゾーン」「ウエルカムゲート」「フォトスア」などで構成。万華鏡エリアは、幾何学的なモチーフを中心に立体的なアイテムを追加してキラキラ輝く空間を演出しています。フォトスアでは、星の精やボールツリーなどと二階に記念写真をパチリ。触ると音が鳴る「ウイニングチャイム」も楽しいパフォーミングです。子どもたちは大喜びです。この冬は、美しいイルミネーションを眺めながら、素敵な時間をお過ごしください。

- 開催/2017年1月13日(金) 17時～22時30分まで
- 場所/佐久ミレニアムパーク

【アクセス】  
上信越自動車道「佐久IC」から車で約5分、  
「JR佐久平駅」から徒歩約2分

【問い合わせ】  
TEL: 0267-62-2656  
(SAKU BLOOM 実行委員会)

佐久市

佐久市健康づくり推進課 健康増進係 中島 愛実さん

佐久市健康づくり推進課 健康増進係の中島さんにお話を伺いました。



長寿日本一の長野県のなかでも、佐久市は男女ともに平均寿命が長く、長寿のまちとして知られています。

市民の皆さんがいきいきと安心して暮らせる「健康長寿のまちづくり」を行政の立場から担っているのが、「健康づくり推進課」です。同課の職員25名のうち、保健師さんは11名おられるとのこと。中島愛実さんは看護系大学を卒業後、看護師を経て平成27年に入庁。現在は保健師として、健康相談、保健指導など忙しい毎日を送っています。

保健指導委員会の事務局も担当しており、ブロック研修会で行う企画を立案したり、講演会の内容を決めたりと、市

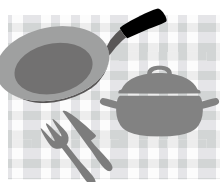
民の健康づくりのための活動に意欲的に取り組んでいます。

「健康づくり推進課の一員として、市民の方に寄り添い、サポートできる存在でありたい」と、いきいきと明るい笑顔で語る姿が印象的でした。



## 佐久市 ふるさとおかあさんの味

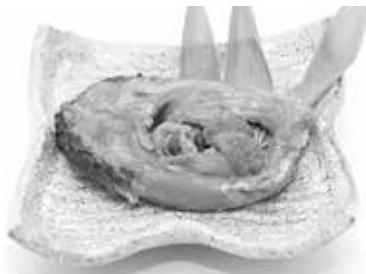
佐久に古くから伝わるふるさとの味・旬の食材を母から子へ、孫へと伝える活動をしているおかあさん方に、この時期ならではの佐久の味を紹介していただきました。



### 鯉のうま煮

材料 5人分

鯉の切り身 1尾分(5切れ)  
しょうゆ 100cc  
酒 200cc  
砂糖 110g  
水 600cc  
みりん(または水飴) 100cc



作り方

- 鍋にしょうゆ、酒、砂糖、水を入れて煮立てたら、鯉の切り身を入れる。
- 強火にし、煮たてたらあくを取り、落としふたをして弱火にする。
- みりんを入れ、2時間位煮る。煮上がる前に鯉に煮汁をかけて照りを出す(焦がさないように注意する)。

※佐久鯉は佐久市の特産で、大晦日やお正月などの行事食として、うま煮や鯉こくにして食べます。千曲川の清流で育った佐久鯉は自慢の逸品です。



### 佐久市農村生活マイスターの会



佐久市に伝わる郷土料理を紹介していただいたマイスターの皆さん

「佐久市農村生活マイスターの会」は、農業と暮らしに直接結びつく活動をしたいとの思いから、佐久の家庭の味を伝え残す活動をしています。おかあさんたちの作るレシピは、「マルシェ・佐久」のホームページや週刊さくだいらでも公開しています。ぜひご覧ください!

### おなっとう

材料 5人分

米(うるち米) 1合  
米糍 100g  
甘納豆  
(ささぎ豆の煮たものでもよい)  
適量



作り方

- 炊飯器に洗った米と水を入れて、普通に1合炊く。
- 炊き上がったら炊飯器の内釜を取り出し、ご飯をほぐして30度位まで冷ます。
- 米糍をほぐし、生ぬるい湯(30度位90~100cc)で30分浸す。
- 2.の中に3.を入れて混ぜる。内釜を戻して炊飯器を保温にする。
- 米糍が柔らかくなったら炊飯器の電源を切り、甘納豆を入れ、ひと混ぜする。

※味噌作りが盛んな3月頃、その米糍を利用して作る昔ながらのおやつです。



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。

[soumu@nagano-kyosai.jp](mailto:soumu@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

# ノロウイルスによる

## 胃腸炎 食中毒に注意!



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬場に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から感染し、嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。健康な人は軽症で済みますが、**抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化する場合もあります。**また、嘔吐物を気道に詰まらせて死亡する危険もあるので注意が必要です。もし感染が疑われたら、医療機関を受診しましょう。なお、下痢止めの薬を用いると、ウイルスが体外に排出されるのを阻止し、病気の回復を遅らせる場合もあるので服用しないほうが望ましいといえます。

### ●ノロウイルスの感染予防法

- 

1 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱


- 

2 調理器具等は使用後に洗浄、殺菌


- 

3 食事の前やトイレのあとは、手をきれいに洗う


- 

4 下痢や嘔吐などの症状がある人は、食品を直接取り扱うのはやめる



食中毒に 市販の下痢止めは逆効果!

症状が出たら、すぐに医療機関へ!

#### 素人判断を避け、すぐに医師の診断を

下痢のときは、とりあえず市販の下痢止めの服用を考えがち。でも、食中毒が原因の場合、下痢止めは逆効果です。かぜなどと素人判断するのも避け、できるだけ早くかかりつけ医師など医療機関の受診を。医師には「いつ症状が開始したか」「どんな症状か」「何を口に入れたか」をきちんと伝えます。

#### 十分な水分補給を

十分な水分補給が大切です。腸を刺激するような冷水はNG。常温に近いお茶や麦茶などをとり安静に。

#### 高齢者、乳幼児には特に注意

体の抵抗力が落ちていると細菌やウイルスに感染しやすくなります。抵抗力の弱い高齢者や乳幼児の食中毒は重症化のおそれがあるので特に要注意。

#### 2次感染防止に万全の備えを

家族や同居している人に食中毒のような症状が出たときは、2次感染防止を万全に。感染者の着ていた衣類や食器、手を触れたドアや家具は入念に消毒薬でふき、感染が広がらないような対処が必要です。

#### 手洗いや消毒を念入りに

感染者の便を処理するときはゴム手袋などをつけて衛生的に処理します。乳児が感染したときのおむつ交換は特に慎重に。便に触れたときはすぐに手洗いと消毒を。便で汚れた下着等は漂白剤等につけて消毒してから他の洗濯物とは別にして洗い、天日で十分に乾かします。

平成28年度

# 健康講座開催の報告



今年度の各種健康講座は、次のとおり開催しました。

各種健康講座	開催日	開催場所	定員	参加人数
生活創造型ライフプラン	9月13日(火)	塩尻総合文化センター	50名(最少15)	23名
生活充実型ライフプラン	中止	飯田産業センター	〃	—
退職準備型ライフプラン	11月18日(金)	上田市勤労者福祉センター	〃	21名
女性のための健康セミナー	7月15日(金)	佐久情報センター	〃	18名
女性のための健康セミナー	8月31日(水)	浅間温泉みやま荘	〃	23名
メンタルヘルス研修会	9月27日(火)	長野市 ホテル信濃路	〃	38名
メンタルヘルス講演会	10月 7日(金)	伊那市役所	〃	23名
栄養と運動のセミナー	中止	長野健康センター	30名(最少10)	—
栄養と運動のセミナー	11月22日(火)	伊那市役所	〃	14名

今後も、在職中または退職後において、充実した有意義な生活を実現できるよう各種健康講座を開催する予定としておりますので、是非多くの皆様にご参加いただきますようお願いいたします。組合員の皆様がよりよい毎日を過ごしていただくため、これらの講座を役立てていただければ幸いです。

## 女性のためのセミナー



2人ひと組となり、アロマを使ったマッサージを行いました。

## 栄養と運動のセミナー



ストレッチや家でできる簡単体操、スロージョギングのポイントを学びながら、実技をしました。

## 年金制度説明会の報告

今年度は共済組合主催による年金制度説明会を、長野、佐久、安曇野、伊那、飯田の県下5会場で開催しました。業務多忙の中、290名の方にご参加いただきありがとうございました。

平成27年10月の被用者年金一元化により、年金制度については大きな変革期を迎えています。今後も、共済だより等で情報発信をしていきますのでよろしく申し上げます。

# Information



## 医療費通知書の送付のお知らせ

### 平成28年度第3回医療費通知書を送付します ～3月に送付予定です～

組合員みなさんに医療機関等の受診状況をお知らせし、医療費について認識を深めていただき、今後の健康管理に役立てていただくため、年3回医療費通知書を送付します。

今回の通知書には、平成28年9月から平成28年12月（受診をしていても月遅れで診療報酬明細書等（レセプト）が届く場合があります。）の受診状況を記載されていますので、みなさんが保管されている領収書と照らし合わせながらご確認ください。

医療費通知書は、保険医療機関等からのレセプトをもと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、同意いただいたものとして、通知させていただきます。

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

### 「ジェネリック医薬品切替差額通知」を送付します ～3月に送付予定です～

医療費通知と併せて「ジェネリック医薬品切替差額通知」を送付します。

#### 送付対象者

慢性疾患（高血圧、糖尿病、脂質異常症や花粉症など）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300円以上見込まれる方。

みなさんの窓口での自己負担額を軽減し、医療費の増加を抑制する対策の一つとしてジェネリック医薬品の使用促進を進めています。

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いたします。

なお、この差額通知は、組合員みなさんの選択肢の一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。詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。

## 共済組合からのお願い

### 給付金等受取口座について

共済組合では医療などに関する給付金やライフサポート年金の配当金などを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。

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。





# 頭の体操をしましょう!

ナンバープレイス

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

- 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。

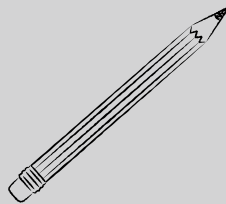
【問題】

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。

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



答えについては  
5月号に掲載します。



答え

$$\square + \square + \square = \square$$

【10月号の解答】

14	11	3
一	日	中

無	実	実	況	中	継	瞬	時
味	興	業	間	年	間	一	大
無	意	味	一	発	必	中	無
臭	本	物	表	週	休	限	決
無	位	標	週	休	限	決	決
実	印	日	本	時	間	物	心
物	大	数	速	中	流	心	流
大	発	会	連	恋	心	従	業
売	定	休	日	人	間	業	員
本	日	休	業	時	代	物	員

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
時	大	中	心	本	休	業	実	間	物
11	12	13	14	15					
日	発	無	一	味					



59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59名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

応募のしるし

- 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1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 締切り 1月27日(金)(当日消印有効)
- ④ 解答 共済だより E-Life 5月号紙上
- ⑤ 当選者の発表 記念品の発送をもって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。

記載例

- ① パズルの解答
- ② 氏名
- ③ 所属所(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

最近の話にはなりますが、わたしに赤子が生まれまして、思うところが2つあります。

ひとつが赤子は天使だつてこと。わたしは天使なんか見たことないですが、想像するに天使は赤子なんじゃないかということです。

もうひとつは体がめっちゃくちゃ柔らかいになってこと。自論ですが、年を重ねるにつれ、わたしたちの体って硬くなっていると思うんですよ。それが少なからず、病気やケガなどにも影響を与えているのではないかと。

だから、自宅で簡単にできるストレッチだけでもこまめにやってみようと思つて始めたしだいなのですが、いかに。怠惰は人間の性、続けることが一番難しいと思う今日この頃であります。

湖泉荘

冬の宴会・宿泊プラン

長野県市町村職員共済組合組合員の皆様へ



駿河清水市場から直送

飲み放題  
120分  
付き

ふり 鮒しゃぶ御膳プラン

対象期間/平成28年12月1日(土)～12月21日(木) (12月中/日～木)  
平成29年 1月9日(日)～ 3月10日(金) (1月中/日～金)

日帰り  
宴会

お一人様 6,480円 税込

ご宿泊  
プラン

おまかせ和室

お一人様 9,850円 税込

グレードアップ  
料理or和モダン客室

どちらかお選び頂けます  
お一人様 10,850円 税込

温泉  
入浴可



諏訪湖を望む絶景展望風呂

マイクロ送迎いたします

15名様より



※都合によりメニューを変更する場合がございます。※写真はすべてイメージです。

信州 上諏訪温泉

湖泉荘

KOSENSO

ご予約・お問い合わせ TEL.(0266) 53-6611

〒392-0027 長野県諏訪市湖岸通り1-13-8 FAX.0266-52-1403

<http://www.kosensou.com/>

こせんそう

検索

※宗教団体・思想団体・政治団体・暴力団等の入館は一切お断りします。

