

飯綱町

丹霞郷

### 春満開！ 彩りに埋めつくされる花の里へ



飯綱町の  
見どころを  
紹介します！

案内人  
飯綱町PRキャラクター  
みつどん

みつどんは、たっぷり入った蜜を表現した“りんごの妖精”。飯綱町の魅力を知り尽くしたみつどんが、ど〜んと春の見どころを紹介します。

【飯綱町】ふるさと おかあさんの味 P.15



- P2 平成29年度事業計画と予算決定！
- P4 短期給付の財政状況と特定保険料率
- P6 年金払い退職給付に係る財政状況について
- P10 みなさんの医療費はー!?
- P16 被扶養者認定講座
- 裏表紙 ライフサポート年金のご案内



## 共済組合の概況(平成29年度末推計)

所属	市19 町23 村35 一部事務組合等51 計128	組合員数	26,763人
被扶養者数	25,002人	任意継続組合員数	309人
		任意継続組合員被扶養者数	203人
1人当たり平均標準報酬の月額	364,706円(374,756円) ※( )内は、短期給付および福祉事業に係る額		

特集  
FeatureArticles

平成29年度事業計画および予算が、3月7日招集の第159回組合会で議決されました。

# 平成29年度事業計画と予算決定!

## 掛金・負担金等

### (1) 短期および福祉

(単位：千分率)

区分	掛金			負担金			調整負担金	公的負担金
	短期給付		福祉事業	短期給付		福祉事業		
	短期分	介護分		短期分	介護分			
一般組合員	48.5	6.41	1.60	48.5	6.41	1.60	0.20	0.06
一般職								
特別職								
職員団体専従者								
公益的法人等派遣職員(在職)								
市町村長組合員								
特定消防組合員								
長期組合員	2.11			2.11				
一般職								
特別職								
市町村長長期組合員								
任意継続組合員	97.0	12.82						
特定健診等負担金 組合員1人当たり	282円							

### (2) 厚生年金保険経理

(単位：千分率)

区分	平成29年4月～8月				平成29年9月～平成30年3月			
	保険料	保険料率の内訳		公的負担金	保険料	保険料率の内訳		公的負担金
		組合員保険料	負担金			組合員保険料	負担金	
一般組合員	176.32	88.16	88.16	37.7	179.86	89.93	89.93	37.7
一般職								
特別職								
職員団体専従者								
公益的法人等派遣職員(在職)								
市町村長組合員								
特定消防組合員								
長期組合員								
一般職								
特別職								
市町村長長期組合員								
継続長期組合員								

(注1) 70歳未満の組合員が納付対象となります。

(注2) 長期組合員・市町村長長期組合員は、65歳以上70歳未満で一定の障害があることにより後期高齢者医療広域連合の認定を受けた組合員のみ納付対象となります。

### (3) 退職等年金経理

(単位：千分率)

区分	平成29年度	
	掛金	負担金
一般組合員	7.5	7.5
一般職		
特別職		
職員団体専従者		
公益的法人等派遣職員(在職)		
市町村長組合員		
特定消防組合員		
長期組合員		
一般職		
特別職		
市町村長長期組合員		
継続長期組合員		

### (4) 経過的長期経理

(単位：千分率)

区分	平成29年度
	公務等給付に係る負担金
一般組合員	0.1122
一般職	
特別職	
職員団体専従者	
公益的法人等派遣職員(在職)	
市町村長組合員	0.1122
特定消防組合員	
長期組合員	
一般職	
特別職	
市町村長長期組合員	
継続長期組合員	

### (5) 追加費用率 (単位：千分率)

	平成29年度	
	厚生年金分	経過的長期給付分
長野市	19.3	2.0
松本市・上田市	19.2	1.9
岡谷市・飯田市	19.5	2.0
諏訪市	20.7	2.1
上記以外	19.2	1.9

※平成29年3月31日付け総務省告示第118号により変更になっています。所属所へは4月5日付けで通知済みです。

### (6) 業務経理

組合員1人当たり 17,100円

## 各経理の収支予定

(単位：千円)

経理名	区分	収支		利益剰余金	
		収入	支出	当期利益金(△当期損失金)	利益剰余金(△欠損金)
短期経理		18,796,566	18,848,541	△51,975	780,073
厚生年金保険経理		35,234,530	35,234,530	0	0
退職等年金経理		2,284,086	2,284,086	0	0
経過的長期経理		249,670	249,670	0	0
経過的長期預託金管理経理		20,749	20,749	0	0
業務経理		522,445	513,407	9,038	267,969
保健経理		503,295	683,992	△180,697	1,130,441
宿泊経理		186,128	1,628,694	△1,442,566	△1,155,896
貸付経理		38,117	35,102	3,015	700,089
物資経理		30,904	36,434	△5,530	205,204

【短期経理】

財源率の引き上げ  
短期財源率 97・00 / 10000  
介護財源率 12・82 / 10000

短期給付は医療給付費や高齢者医療制度への納付金等に要する費用を賄うための給付です。医療費は増加傾向で推移することが見込まれ、高齢者医療制度への納付金等も増加することから短期財源率を90・80 / 10000から97・00 / 10000に引き上げました。

介護保険は、介護給付費納付金が増加したため、介護財源率を12・00 / 10000から12・82 / 10000に引き上げました。

【厚生年金保険経理】

厚生年金の組合員保険料・負担金、基礎年金拠出金に要する費用の公的負担金等に関する経理で、70歳未満の組合員の方が納付対象となります。

【退職等年金経理】

新制度である「退職等年金給付」(新3階部分)に係る掛金・負担金に関する経理です。保険料率は地方公務員共済組合連合会の定款で定められ、上限は1・5%(労使折半)となります。

【経過的長期経理】

平成27年9月以前に決定された公務による障害・遺族年金等の負担金に関する経理です。

【経過的長期預託金】  
管理経理

貸付経理への貸付金・縁故地方債を管理運用

この経理は、全国市町村職員共済組合連合会の経過的長期経理(年金資金)からの預託(借入)を受け、貸付経理への貸付と縁故地方債による預託金の管理運用を行っています。平成29年度末における資産総額は約8億3千万円を見込んでいます。

内訳は貸付経理への貸付額が約5億6千万円、縁故地方債が約2億1千万円、預金等が約6千万円となっています。

【業務経理】

組合員1人当たり  
事務費負担金17,100円

共済組合の事業に必要な人件費、その他短期給付・長期給付等、組合運営に必要な諸経費は、地方公共団体からの事務費負担のほか、短期経理および厚生年金保険経理・経過的長期経理からの繰り入れによって賄うことになっています。

平成29年度の組合員1人当たりの事務費負担金は、年額17,100円となります。内訳として、地方公共団体からの事務費負担額は11,560円、短期経理からの繰入額が2,130円、厚生年金保険経理・経過的長期経理からの繰入額が3,410円となります。

引き続き事務処理の効率化に努め、業務運営に当たり、経費節減を図ってまいります。

【保健経理】

特定健康診査、特定保健指導の受診をお願いします。

保健経理では、組合員および被扶養者のみなさんの健康保持・増進のため、人間ドック等の各種検診助成を行っています。

また、40歳以上75歳未満の被扶養者のみなさんの特定健診費用は、共済組合が全額負担しています。

特定保健指導についても、対象となった組合員および被扶養者のみなさんの保健指導費用を共済組合が負担する等、利用しやすい環境づくりに努めていますので、健康管理のため、積極的にご利用ください。

【貸付経理】

貸付事業をご利用ください。

貸付事業では、組合員のみなさんが必要とされる資金の貸付を行っています。住宅の新築、購入、修理等の費用、自動車や電化製品等の購入費用、入学や修学に係る費用等、それぞれの用途に応じて資金を借入れることができます。

償還は給与からの控除となりますので手間がかかりませんし、償還途中で元金の残高を手数料なしで一部または全部を償還することもできます。

また住宅資金を借入れる場合は、抵当権を設定する必要もありませんので、新築改築等をご検討の方は、ぜひご利用ください。

今年度の貸付スケジュールや利率等は、18ページの案内をご覧ください。

【物資経理】

平成29年度「ライフサポート年金」の募集を行います。

遺族共済年金補完事業「ライフサポート年金」は、組合員およびその配偶者が万一(死亡・高度障害)となった場合にその遺族等に一定期間年金方式で保険金を支給することにより、公的遺族年金を補充し、生活安定や子供の教育費確保に寄与することを目的としています。

死亡・高度障害の保障のほか、附加制度として特定疾病保険金を給付する「重病克服支援プラン」、退職後も継続できる「退職後継続プラン」があります。

スケールメリットにより、少ない保険料で大きな保障がありますので、多くの組合員のみなさんにご加入いただくことで安定した事業を行うことができます。

平成29年度(平成29年10月1日から1年間の保障)の募集については、裏表紙をご覧ください。



# 短期給付の財政状況と 特定保険料率

## 短期給付の収支は当期損失金が見込まれます

短期給付の収支状況は、平成28年度末推計で1億165万円の当期損失金が生じ、利益剰余金が7億9,030万円と推計されました。

平成29年度は、前年度と比較すると医療費等の保健給付が2億9,658万円の増加、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金が合わせて5億1,955万円増加となり、支出全体で8億9,002万円の増加が見込まれることから、平成27年度に引き上げた短期財源率90.80/1000を6.20/1000引き上げ97.0/1000としました。

これにより5,276万円の当期損失金が生じますが、利益剰余金は7億3,754万円が見込まれます。

### 平成29年度利益剰余金の内訳

欠損金補てん積立金  
6億7,488万円

将来の欠損金の補てんに充てるための法定積立金。当該事業年度以前3事業年度における短期給付の平均請求額の10%に相当する金額

短期積立金  
6,266万円

毎事業年度における決算上の利益剰余金



組合員と被扶養者のみなさんには、このような短期給付の大変厳しい状況によりご負担をおかけしますが、生活習慣改善による疾病予防、特定健診の受診、保健指導の利用やジェネリック医薬品の活用等による医療費の抑制に一層のご協力をお願いします。

## 高齢者医療制度の納付金等に係る特定保険料率は47.21%

特定保険料率とは、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、老人保健拠出金、退職者給付拠出金、病床転換支援金に充てるための保険料率のことです（5ページの上表参照）。

これは、組合員のみなさんから掛金等でご負担いただく短期財源のうち、47.21%（平成29年度試算）が高齢者医療を支えるための支出となっているということになります。

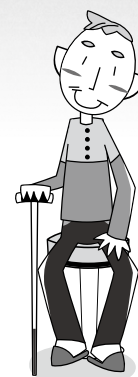
なお、後期高齢者支援金については、加算・減算制度の見直しが行われており、平成29年度までは、特定健診・保健指導の受診率などの数値目標が達成されれば、保険者が負担する支援金が軽減される単一指標による評価の仕組みとなっていますが、見直し後の平成30年度以降は特定健診・保健指導の実施率に加え、がん検診・歯科健診、糖尿病等の重症化予防、予防・健康づくりの個人へのインセンティブの取り組み等、複数の指標により総合評価するよう検討されています。



## 高齢者医療制度の納付金等と財源率・特定保険料率の推移

(単位：百万円)

区 分	25年度	26年度	27年度	28年度(試算)	29年度(試算)
老人保健拠出金	0.09	0.09	0.09	0.07	0.04
退職者給付拠出金	725	615	308	185	199
前期高齢者納付金	3,076	3,596	4,057	3,720	3,993
後期高齢者支援金	2,944	2,952	2,998	2,971	3,218
病床転換支援金	0	0	0.00	0.02	0.02
計	6,745	7,163	7,363	6,876	7,409
(対前年比 増△減)	(233)	(418)	(200)	(△ 487)	(533)
財源率	86.40	86.40	90.80	90.80	97.00
特定保険料率	42.45	44.43	45.67	43.91	47.21



## 育児休業・介護休業等に関する法律が一部改正されました

～平成29年1月1日改正の短期給付等について～



### ① 育児休業の対象となる子の範囲の見直し

育児休業の対象となる子の範囲について、法律上の親子関係がある子（実子および養子）に加えて、特別養子縁組の監護期間中の子および養子縁組里親に委託されている子も対象になりました。

これに伴い、標準報酬の育児休業等終了時改定、育児休業期間中の掛金等免除および3歳未満の子を養育する期間中の標準報酬月額にかかる特例についても対象になりました。

### ② 介護休業の分割取得

介護休業について、介護を必要とする家族1人につき、通算して3月の範囲であれば、3回までの異なる時期に分割して取得できるようになりました。このことにより、介護休業手当金の支給期間は、介護休業の日数を通算して66日となりました。

### ③ 介護休業手当金の給付上限相当額(日額)の改正

平成28年8月1日以降に開始された介護休業に係る介護休業手当金の給付上限相当額(日額)が14,207円となりました。給付上限相当額(日額)を超える標準報酬月額の等級及び月額、第25級470,000円となります。



# 年金払い退職給付に係る財政状況 (平成27年度末)について

年金払い退職給付制度の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておき、積み立てた資金から年金を支給する方式となっています。

この積立状況を把握するための作業が財政検証であり、国共済と地共済を合算した年金払い退職給付制度の年金財政上の剰余・不足の状況（年度末に積み立てておくべき金額と実際の積立金額の比較）を毎年確認することとなっています。

この度、平成27年度末の財政検証作業が終了しましたので、その結果について説明します。

## 財政検証結果

### 1 平成27年度末の年金財政状況

(単位：億円)

区分	国共済+地共済	国共済	地共済
積立基準額 A	1,914	522	1,392
積立金（簿価ベース） B	1,880	508	1,372
剰余または不足（B-A）	△34	△14	△20
【参考】保険料収入現価	62,674	16,761	45,913

※△は不足を表している。

※「保険料収入現価」は将来にわたる保険料収入を現在価値に換算した額



「積立基準額」は計算基準日に積み立てておくべき金額であり、国共済が522億円、地共済が1,392億円、合計で1,914億円となっています。

一方、「積立金」の額は簿価ベースで国共済が508億円、地共済は1,372億円、合計で1,880億円となっています。

積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が14億円の不足、地共済が20億円の不足、合わせて34億円の不足となっています。

なお、現在計上されている不足については、制度が成熟することにより発生する将来の剰余等により解消される見通しとなっており、下記2に記載してあるとおり、財政再計算を実施し、掛金率等の見直しを図る必要がない状況となっています。

### 2 財政再計算の要否

年金払い退職給付制度では、少なくとも5年に一度財政再計算を実施することとなっていますが、これとは別に、財政検証において臨時の財政再計算の要否を確認することとなっています。

臨時の財政再計算を行う条件は、計算基準日時点の積み立て不足額が、計算基準日以降の将来にわたる保険料収入を現在価値に換算した額である「保険料収入現価」の5%を上回る場合となっています。

今般、計算基準日時点における国共済と地共済を合わせた不足額34億円が、国共済と地共済を合わせた保険料収入現価の5%である3,134億円を下回っていることから、今回は臨時の財政再計算を実施しないこととなりました。

### 3 財政調整拠出金の計算

年金払い退職給付制度では、必要に応じ、国共済と地共済の間で財政調整を行うこととなっています。

すなわち、財政状態が剰余の共済から不足の共済に対し、その不足額の5分の1（ただし、剰余の共済の剰余額を限度とする。）を拠出することとされています。

平成27年度においては、国共済・地共済とも不足の状態であったため、財政調整拠出金は発生しませんでした。

# 特定健康診査、特定保健指導を活用しましょう！

組合員のみなさんやその被扶養者の生活習慣病予防のため、特定健康診査を受診しましょう。

また、特定保健指導の対象となられた方は、特定保健指導を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身につけましょう。



## 特定健康診査

特定健康診査の対象者は？

4月1日における組合員・被扶養者であって、今年度内において40歳以上75歳未満の方が対象となります。

特定健康診査の受診方法は？

組合員	職場での健康診断や人間ドック受診により、特定健康診査を受けたこととなります。
被扶養者	共済組合から <b>特定健康診査受診券</b> を5月上旬頃自宅に送付する予定です。共済組合が委託した医療機関等や市町村の住民健診等で受けることができます。特定健康診査に係る費用は <b>共済組合が全額負担</b> します。

特定健康診査の実施目標

今年度は組合員・被扶養者あわせて90%の受診率を目標としていますので、積極的な受診をお願いします。

上記の特定健康診査の結果、一定の要件に該当した方が、特定保健指導（積極的支援、動機付け支援）の対象となります。

特定保健指導の対象者は？

特定保健指導に該当した方には、共済組合から**特定保健指導利用券**を自宅に送付します。実施機関に予約の上、利用してください。

特定保健指導に係る費用は、**共済組合が全額負担**します。

- ・積極的支援は個別またはグループで初回面接を受け、その後6か月にわたって電話やメールで継続的な支援が行われます。
- ・動機付け支援は原則として1回、個別またはグループで初回面接を受けます。

特定保健指導の利用方法は？

今年度は組合員・被扶養者あわせて40%の利用率を目標としていますので、積極的な利用をお願いします。

特定健康診査、特定保健指導について、不明な点は共済組合にお尋ねください。

特定保健指導の実施目標

## 特定保健指導

お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL026-217-5698

共済組合ホームページURL <http://www.nagano-kyosai.jp>

# 7月の被扶養者資格 確認調査について

## ～ご理解とご協力をお願いします～

共済組合では、現在被扶養者として認定されている方の扶養の状況や収入などが、引き続き被扶養者の認定基準に該当しているか、資格確認調査を順次実施しています。

7月1日基準日の調査対象被扶養者がいる組合員の方には、所属所経由で「被扶養者調査回答・申告書」を6月下旬にお送りしますので、必要書類を添えて共済組合事務担当者へ提出していただきますようお願いいたします。

### ポイント

被扶養者の認定基準である収入(所得)額は、年額130万円未満(障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は180万円未満)、給与収入の場合は月額108,334円未満(60歳以上等は15万円未満)となります。

### 主な添付書類

- 状況に応じた添付書類となりますが、所得証明書は必須書類です。
- 提出できるよう各書類の保管をお願いします。
- ・給与収入がある……給与支払等証明書(共済組合所定の用紙)、雇用契約書など
- ・年金受給がある……最新の支給額が確認できる年金決定または改定通知書の写しなど
- ・事業・農業・不動産等収入がある<sup>(注)</sup>……最新の確定申告書・収支内訳書の写し

(注) 事業所得では収入判断の際、必要経費として認める経費を控除した金額が所得額となります(9ページの上表参照)。  
なお、記載のない経費については所属所等と協議の上、認否を決定します。





## 1. 一般事業用

認める経費	認めない経費
売上原価（仕入）	減価償却費
給料・賃金	貸倒金
光熱給水費	借入金利子
修繕費	租税公課
消耗品費	損害保険料
地代家賃 <sup>※</sup>	旅費・交通費
/	通信費
	接待交際費
	福利厚生費
	広告宣伝費
	運搬費

※地代家賃は家計消費分と事業所分とが明確に区分されている場合（店舗と自宅が別）のみ認める。

## 2. 農業収入用

認める経費		認めない経費
小作料・賃借料	農業衛生費	減価償却費
種苗費	諸材料費	利子割引料
素畜費	修繕費	租税公課
肥料費	動力光熱費	農業共済掛金
飼料費	土地改良費	/
農具費		



## ★ 被扶養者の取消が必要な方について

認定基準収入額を超える場合や就職などで健康保険に加入したときなどは、被扶養者の取消手続きが必要となります。

- 就職などで他の健康保険に加入したとき<sup>(注1)</sup>
- 結婚などで他の方の被扶養者になったとき
- 認定基準収入額を超える年金額を受給するとき
- 認定基準収入額を超える営業収入や農業収入があるとき
- 恒常的な収入が認定基準収入額を超えるとき
- 雇用保険の受給を開始したとき



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（認定基準収入額が180万円未満の方の場合は、年金と失業給付などの合算額が日額5,000円以上となったとき）

など

(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ある組合員の方は、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したが、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った場合、取消はさかのぼって行われますが、再認定は、申請のあった日からの認定となり、被扶養配偶者について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。

### 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。

# みなさんの医療費は一!?

医療費統計 Vol. 42 — ジェネリック医薬品



## ～ジェネリック医薬品の使用割合・切替差額通知送付による削減効果～

今回は、ジェネリック医薬品の使用割合と切替差額通知送付による削減効果についてお知らせします。

本組合の短期給付財政安定化計画（データヘルス計画：第1期）においては、「ジェネリック医薬品切替差額通知を実施して、使用促進の啓発に努め、ジェネリック薬品の使用率70%を目指す」としています。

また、ジェネリック医薬品の使用促進については、平成27年6月30日に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2015」において、ジェネリック医薬品の使用割合の目標値を平成29年央に70%以上とするとともに、平成30年度から平成32年度末までの間のなるべく早い時期に80%以上とすること等が定められました。

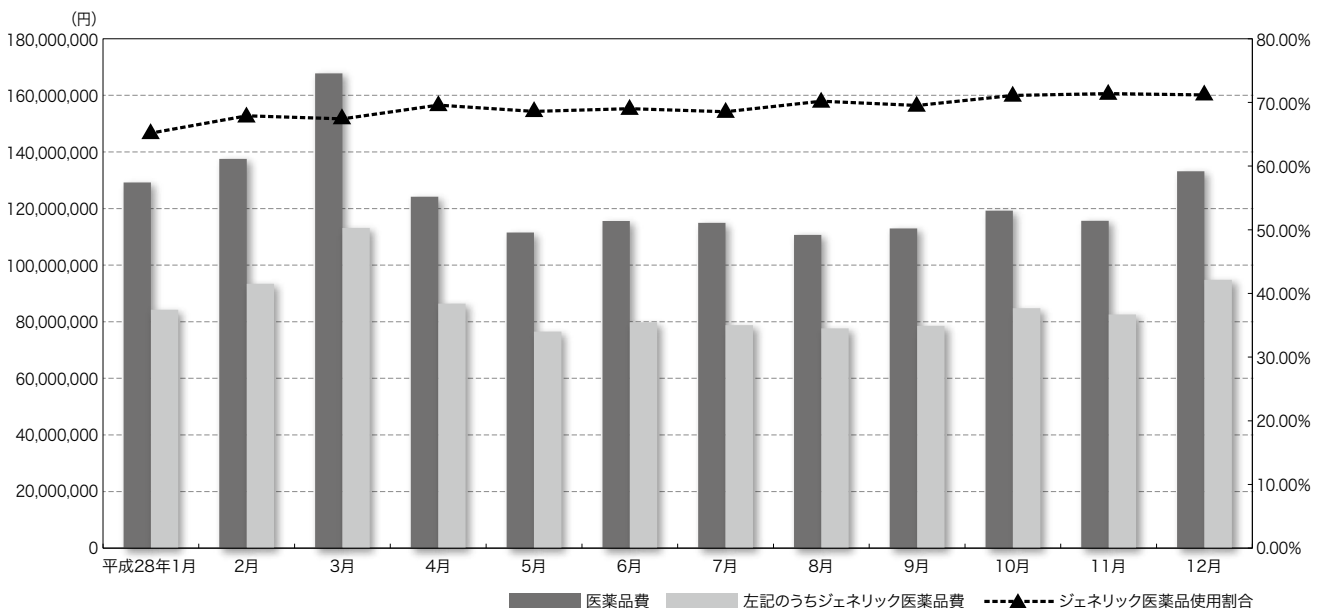
このような状況を踏まえ、本誌折込みの「ジェネリック医薬品希望カードリーフレット（希望シール付き）」を組合員のみなさんに配布しますので、当該カード及びシールを活用いただき、ジェネリック医薬品の使用促進にご理解とご協力をお願いします。

### ① ジェネリック医薬品の使用割合

平成28年1月～12月診療分の医薬品費のうち、ジェネリック医薬品が占める割合の推移についてお知らせします。

(単位：円)

	平成28年1月	2月	3月	4月	5月	6月
医薬品費	129,219,400	137,555,250	167,755,660	124,166,200	111,540,880	115,604,850
上記のうちジェネリック医薬品費	84,225,205	93,400,015	113,117,642	86,382,425	76,505,890	79,790,467
ジェネリック医薬品使用割合	65.18%	67.90%	67.43%	69.57%	68.59%	69.02%
	7月	8月	9月	10月	11月	12月
医薬品費	114,919,050	110,676,750	112,986,940	119,263,750	115,664,210	133,183,890
上記のうちジェネリック医薬品費	78,777,009	77,672,943	78,548,521	84,796,526	82,561,113	94,813,611
ジェネリック医薬品使用割合	68.55%	70.18%	69.52%	71.10%	71.38%	71.19%



## ② ジェネリック医薬品切替差額通知の送付による削減効果

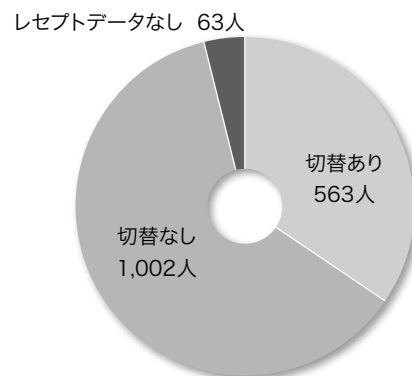
「ジェネリック医薬品切替差額通知」は、ジェネリック医薬品へ切り替えたことにより、どのくらい医療費が削減されるかをお知らせするための通知で、平成27年1月～12月診療分の「ジェネリック医薬品切替差額通知」は、平成27年9月および平成28年3月に対象者に送付しています。

### 平成27年診療分の送付対象者

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歳以上の組合員及びその被扶養者で、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、削減可能合計額が400円以上見込まれる方を対象に送付しています。

### ◆切替人数の割合

右の円グラフは、平成27年診療分の「ジェネリック医薬品切替差額通知」が送付された対象者が、平成28年1月～12月中に新たにジェネリック医薬品の使用が確認できた人数の割合です。



### ◆削減効果

次のグラフは、平成27年診療分の「ジェネリック医薬品切替差額通知」が送付された対象者が、平成28年1月～12月にジェネリック医薬品に切り替えたことによる医薬品費の削減効果を示したもので、1年間で約564万円が削減されました。

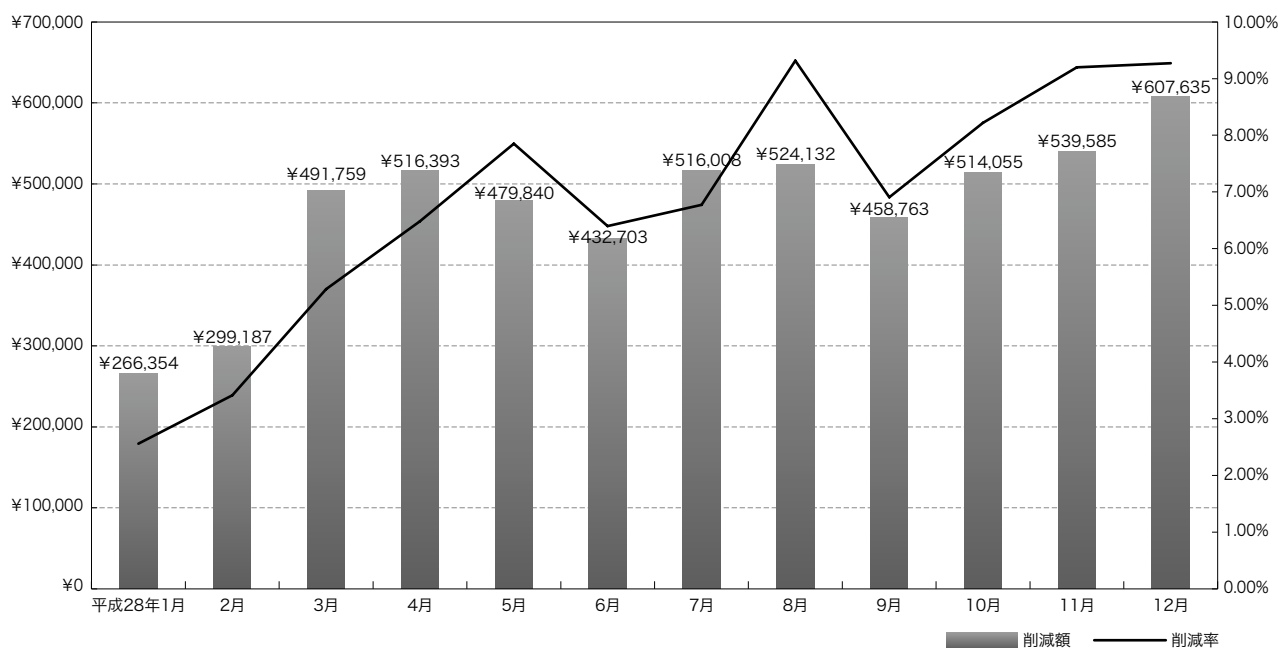
※削減額の定義：「切り替えたジェネリックの医薬品費」と「切り替えたジェネリックが先発品だった場合の医薬品費」の差額

### ◆削減額推移

	平成28年1月	2月	3月	4月	5月	6月
削減額	¥266,354	¥299,187	¥491,759	¥516,393	¥479,840	¥432,703
削減率	2.56%	3.41%	5.28%	6.48%	7.85%	6.40%

	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
削減額	¥516,008	¥524,132	¥458,763	¥514,055	¥539,585	¥607,635	¥5,646,414
削減率	6.78%	9.32%	6.91%	8.22%	9.20%	9.27%	6.43%





# ぽっこりおなかを 引き締めよう!

健康運動指導士 / 石井千恵

**内臓脂肪はたまりやすいが、減らしやすい。  
筋肉を鍛えて、脂肪を燃焼させましょう!**

薄着になると、気になってくるのがおなかのライン。おなかは体の中で最も内臓脂肪（内臓の周囲や腹筋の内側などにつく脂肪）がたまりやすい部位ですが、内臓脂肪は皮下脂肪（腰周りやおしり、太ももなどの下半身にたまる脂肪）に比べて燃焼しやすい性質があるため、運動をすることで簡単に減らすことができます。

おなかを引き締めるためには、脂肪を燃やす器官

である「筋肉」を鍛えることが何よりも大切。筋肉を増やせば、代謝も上がり、脂肪が燃えやすい体になります。

今回ご紹介するエクササイズは、ふだん忙しくて体を動かす時間がとれない人も、また、運動が苦手な人でも、気軽に取り組むことができます。以下のエクササイズをそれぞれ8~12回を目安に行いましょう。自然な呼吸で続けてください。



## おうちでクッション エクササイズ

1



※クッションがない場合は、枕や座布団でもかまいません。

2



クッションを背中といすの間に挟みます。息を吐くタイミングで、腹筋を引き締めながら背中中のクッションを押しつぶしていき、息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻ります。

クッションをおなかに抱えます。そして、両手のひらでクッションをぐっと押しと同時、おなかの力を使って、クッションを押し返すようにして腹筋を鍛えます。



## オフィスでシェイプアップ エクササイズ

1



※立位でも座位でもかまいません。

2

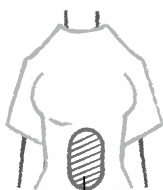


おなかに両手を当てます。次に、後ろを振り返りながら、おなかに添えた両手を背中側に滑らせ、おなかに力を入れます。ゆっくりと戻って、反対側も行います。

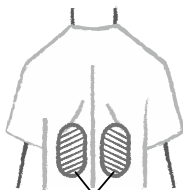
両手をわき腹におきます。息を吐くタイミングに合わせて、おなかに力を入れてウエスト周りを引き締めます。

**腹筋に力を入れるタイミングをつかむことが、ウエストを引き締める近道です。  
こんな簡単エクササイズでも、こまめに取り組めば十分に効果が期待できます。  
「継続は力なり!」さあ、さっそく始めてみましょう。**

使う筋肉は  
ここ!



腹直筋



広背筋

石井先生  
からの  
ワンポイント  
アドバイス

「あっ、ウエストが細くなった!」と実感するためには、腹筋を鍛えるだけでなく、背中側も鍛えて体幹全体を引き締めることが大切です。息を吐きながら、おなかに力を入れましょう。引き締まったウエストをイメージしながら行ってください。

# なんだか最近ヘアスタイルが決まらない 血行をよくして、抜け毛を防ごう

服装のコーディネートとともに、毎日のヘアスタイルを楽しみたい！でも、以前より髪のパリュームが減って、アレンジがしにくくなってきた…そんな悩みはありませんか？

年齢やストレスが原因で抜け毛が増える場合もありますが、実は、春は夏に向けて自然脱毛が起こる季節。一般的に髪の毛は1日50〜100本抜けますが、この時期は1日に200本程度抜けます。

抜け毛の原因を知ること、余計なストレスを減らし、予防にも役立てましょう。

抜け毛といえば男性に多い悩みですが、それはエストロゲンという女性ホルモンが髪の成長に大きくかかわっているから。このホルモンが減少すると、髪は成長を控え、毛が細くなったり抜け毛の症状等が現れます。女性でも精神的なストレスや、暴飲暴食、喫煙等による肉体的ストレス、そして更年期が要因で、ホルモンの分泌が乱れることがあります。

頭皮に直接負担をかけるシャンプーやトリートメント等に配合されている成分にも要注意。ていねいに洗髪をしているのにフケや皮脂が出やすいという方は、自分の

肌には合わないものを使用している可能性があります。ほかのものに替えてみたり、すぎがしつかりできているかを意識してみましよう。近年はネイルアートが邪魔をして、洗浄が不十分になっている女性も多いようです。指の腹で頭皮全体をやさしく刺激することで、血行もよくなり、栄養が効率よく毛母細胞に届きます。

## 予 防 法

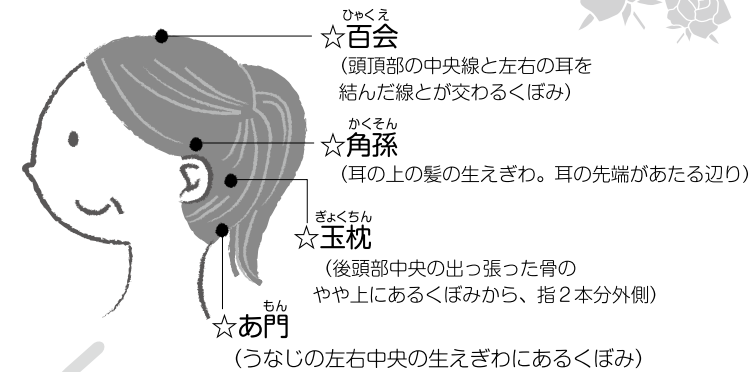
- ストレスをためない。
- 禁煙する。



- 十分な睡眠をとる。
- シャンプー剤等に配合されている成分に注意する。
- 髪をつくる「たんぱく質」、抜け毛予防になる「亜鉛」、新陳代謝を促す「ビタミン類」、髪の発育を促進する「ヨード」などを含む食品を積極的にとる。特に青魚、海藻類、ごま、牛乳、卵、大豆製品がオススメ。



## ● 頭のツボを刺激して血行促進！



## 主な脱毛症の種類

目に見えて抜け毛を感じたら、以下の脱毛症の可能性が。ひどくなる前に皮膚科医の診断を受けましょう。

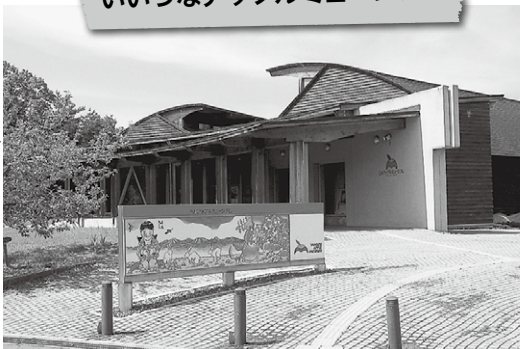
ぶんべん 分娩後脱毛症	産後のホルモンバランスの乱れが原因で起こる。産後半年程度で自然回復する。
ひまん 瀰漫性脱毛症	頭の広い範囲で脱毛し、全体的に薄毛になる。原因は老化やストレス、過度のヘアケアなどさまざま。原因を解決すれば、回復する可能性が高い。
しづ 脂漏性脱毛症	皮脂の過剰分泌により脱毛する。暴飲暴食、肌に合わないシャンプー剤の使用、すぎが不十分なときになりやすい。
ひこう 黚糠性脱毛症	頭皮の環境が悪く、フケが多量に出る場合に起こる。暴飲暴食、肌に合わないシャンプー剤の使用などが原因。
けんいん 牽引性脱毛症	まとめ髪やヘアアップなどをしすぎると起こる。負担のかからない髪型にしたり、マッサージなどで頭皮の血行をよくすることで改善。
えんがた 円形脱毛症	髪の毛の抜けた部分の大きさは、豆粒大から500円玉以上とさまざま。自然治癒率は60%前後とされるため、まずは皮膚科医に相談を。

いいづなまち 花まつり



りんごの花はもちろん、桃や水芭蕉、あじさいが百花繚乱に咲き乱れる飯綱町。5月14日(日)まで開かれる祭り期間中は、各地で楽しいイベントも開催されます。

いいづなアップルミュージアム



りんごに関するあらゆる展示が行われるりんご専門博物館です。全国生産の約1%を占める飯綱町では、8月下旬から11月下旬にかけてりんご収穫体験も楽しめます。

飯綱町は、全国に誇るりんごと花の里。のどかな山里を巡りながら雄大な自然とふれあい、彩りあふれる春を満喫しよう。



案内人  
飯綱町 PR キャラクター  
みつどん

飯綱町

春のおすすめスポット

むれ温泉・天狗の館



飯綱東高原に湧き出る源泉を引湯。露天風呂から望む霊仙寺湖や北信五岳は絶景です。周辺には芝広場やスポーツ施設など様々なアクティビティをご用意。たっぷり遊んだ後は、温泉でリフレッシュしませんか。

恋するふるさと

飯綱町

コラム

牟礼駅でみんなをお出迎え  
ヤギ駅長が大活躍



飯綱町では、昭和40年代前半頃まで多くの農家でヤギが家族の一員として飼われていたそうです。そのヤギの「可能性」に着目し、町が中心となって進めているのが、「やぎ大活躍プロジェクト」です。まず、昨年8月には、しなの鉄道牟礼駅に雌の「ロールちゃん」が駅長として就任しました。週1回出向し、駅に隣接した放牧地で皆さんをお出迎えしたりと、癒し効果もあって大人気です。ヤギとの「ふれあい体験」もあり、観光客の増加と草を食えることによって遊休荒廃地の解消にもつながると期待されています。今後は、ヤギの乳を使ったとら焼きやプリン、チーズ、飲むヨーグルトなどの商品開発も進められる予定とか。全国に3匹しかいないヤギ駅長の活躍に注目したいですね。

■場所/しなの鉄道北しなの線牟礼駅  
■実施期間/平成29年6月〜10月 毎週日曜日(10時〜15時)  
■お問い合わせ/026-253-2039(牟礼駅)

表紙の写真

丹霞郷



平出地区に10haにわたって広がる桃畑。昭和8年、飯綱町を訪れた洋画界の巨匠・岡田三郎助は、一面に広がるピンク色の花じゅうたんを目の前にして、「丹い霞がたなびいているようだ」と絶賛。それが、丹霞郷の名前の由来です。約1500本の桃の木がいつせいに開花する様子は、まるで桃源郷を思わせる美しさ。桃高山や飯縄山など、残雪を抱いた北信五岳を背景にした風景は、北信州を代表する春の風景です。また、同じ時期には、りんごの花と水芭蕉が見ごろを迎えます。「むれ水芭蕉園」は飯綱東高原の一角に広がる5haの湿地帯。丹霞郷とともに、ぜひ花めぐりをお楽しみください。

■花の見ごろ/4月下旬〜5月上旬まで

【アクセス】  
上信越自動車道「信州中野IC」から車で約30分、「信濃町IC」から約35分  
しなの鉄道北しなの線「牟礼駅」からタクシー約10分  
※丹霞郷や周辺は一般の果樹園のため、農作業を妨げないようお楽しみください。  
※周辺道路は畑道のため、道路幅が狭くなっています。GW期間中は、一方通行にご協力ください。  
【お問い合わせ】TEL.026-253-7788(飯綱町観光協会)

飯綱町保健福祉課

福祉係 社会福祉士

北澤 恭子さん

飯綱町保健福祉課 福祉係 社会福祉士の北澤さんにお話を伺いました。



保健福祉課は、「福祉係」「健康推進係」「介護支援係」「地域包括支援センター」の四つの部署からなり、福祉係では、平成二十八年度より福井団地地区をモデル地区に選定し、「生涯活躍のまちづくり」を推進しています。これは、生涯にわたって活躍できる地域社会をつくり出していくこうとする新たな取り組みです。

「福祉係では、生活全般に関する幅広い相談をお受けしますが、係全体で協力しながら取り組んでいます」と北澤さん。所属する福祉係では、社会福祉士として主に障がい福祉分野に関する相談業務を担当し、地域住民の方からの声を受け、訪問入浴サービス事業の実施など新しく始まった事業もある



「人口約一万人の小さな町です、これからも顔の見える関係で支援をしていきたいです」と笑顔で語って頂きました。



## 飯綱町 ふるさと おかあさんの味

今回は、飯綱町で昔からよく食べられていた郷土食をご紹介します。食農教育にも取り組む地元のおかあさんたちの愛情こもった料理です。



### たまごふうふう

※たまごふうふうとは、北国街道年礼宿で食べられていた郷土のおもてなし料理です。

材料 4人分

- 卵(L) 2個
- しめじ 1/2株
- とり肉 100g
- だし汁 250cc
- しょう油 大さじ1
- 塩 少々
- 砂糖 少々
- ねぎ 少々



作り方

1. しめじは株を切り取りほぐす。
2. とり肉はそぎ切りにして片栗粉をまぶし、さっと湯通しする。
3. 鍋に1.、2.、だし汁を入れ、しょう油、塩で味を加減して、さっと煮る。
4. ボウル2個を用意して卵白、卵黄に分ける。
5. 卵白に砂糖を加え、角が立つまで泡立てる。
6. 5.に黄身をほぐして入れヘラでざっくりと混ぜる。
7. 3.を土鍋に入れ火をかけ、煮立ったら火を止めコンロから降ろす。
8. 5.をオタマで具の上へ乗せるように入れる。
9. 土鍋のふたをかぶせて蒸らす。

※具は貝柱や白身の魚でもおいしくいただけます。



郷土食研究にも取り組むおかあさんたち

### だんごりの会

「食」をキーワードに、食に関わる団体などの有志によって設立されました。小学校で郷土食の学習支援を行うなど、町の食文化を継承するとともに食農教育にも精力的に取り組んでおられます。

### むじな団子

※おやつや田植えの際のご馳走に食べられていた郷土食です。

材料 2人分

- 青豆 300g
- 小麦粉 浸した豆の1/3ぐらい(適宜調整)
- 卵 2~3個
- 揚げ油 適量
- しょう油 } たれ
- 砂糖 }



作り方

1. 青豆は一晩水に浸す。
2. 青豆をさっと茹でる。(茹ですぎない。)
3. 2.をフードプロセッサで細かくする。
4. 3.に卵と小麦粉を入れ、よく混ぜる。
5. 真ん中をへこませて、平たい団子にする。
6. 油で揚げる。
7. しょう油と砂糖を煮溶かし、団子にからめる。

※揚げたてなら、塩をふりかけただけでもおいしいです。



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**

〒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

ここが  
知りたい!

# 被扶養者認定講座 Vol.21

みなさんから多く寄せられる質問にお答えします。

## 雇用保険法の失業給付について

Q

3月31日に会社を退職し4月1日から被扶養者として認定されている妻が、雇用保険法の失業給付(基本手当日額が4,200円、給付日数90日)を受給することとなりますが、引続き被扶養者として認定できるのでしょうか。

A

雇用保険法の失業給付を受給する場合の被扶養者の認定については、当該給付が就職を前提とした失業期間中の生活補助的なものと解されているので、その給付も被扶養者の恒常的な収入とみなすことになり、日々を受ける手当額をもって判断することが適当であると考えられています。

例えば受給期間が90日で受給総額が被扶養者認定収入基準年額130万円未満であっても、基本手当日額が3,612円以上(130万円÷12月÷30日)の失業給付を受給する期間については、被扶養者認定収入基準年額130万円以上の恒常的な収入があるとみなされるため、被扶養者認定取消となりますので、手続きが必要になります。

今回のケースは失業給付の基本手当日額が4,200円であり、日額が3,612円以上となるため失業給付を受給している期間は被扶養者認定取消となります。

なお、被扶養者認定取消となった当該者が失業給付受給終了後に再就職できず家事に専念するような場合は、届出により被扶養者として再度認定することができます。

また、雇用保険制度は、失業者が自分に適した就職先を焦らずに探すのを公的に支援するため設けられ、給付水準は失業前の生活水準をぎりぎり維持できるよう配慮されています。

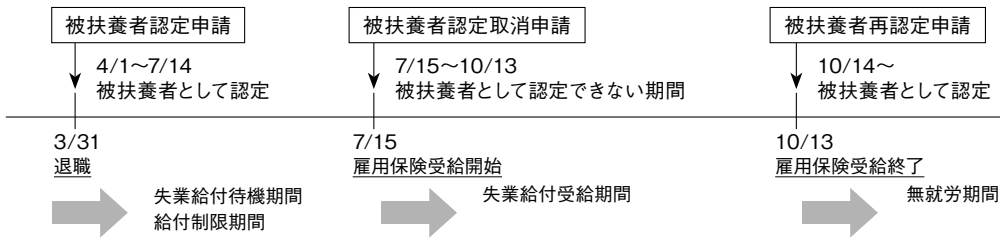


### 【雇用保険受給資格者証の記載参考例(第3面)】

3月31日退職で4月7日にハローワークへ求職申込みした場合(基本手当日額4,200円の場合)

待機期間 求職申込から 7日間	顔写真	支給番号 10000-12-123456-0	氏名 キョウサイ ハナコ	給付制限期間 普通退職の場合 3か月
1	0407	12-123456-0	キョウサイ ハナコ	次回認定日 7月21日
2		待機満了 待機満了日	290414	
3		給付制限期間 290415-290714	離職理由40	
4	0721	12-123456-0		
5		290715-0721	基本手当	83
6				
7				
10	1015	12-123456-0	キョウサイ ハナコ	
11		290930-1013	基本手当	58,800
12		支給終了		

最終の認定(支給)期間  
支給終了の翌日10月14日から認定が可能となります。



お問い合わせ先: 資格管理課 審査担当 TEL.026-217-5669



## 医療費通知書の送付のお知らせ

### 平成29年度第1回医療費通知書を送付します

#### ～7月に送付予定です～

組合員の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、主に平成29年1月～平成29年4月の受診状況が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診療報酬明細書（レセプト）等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

#### ～7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。

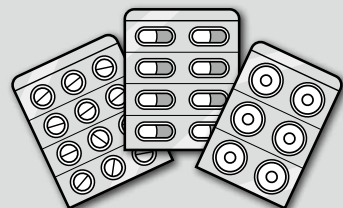
#### 送付対象者

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、削減可能合計額が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、組合員の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。



# Information



## 歯科健康診査を受診しましょう！（個人検診期間は6月1日から12月31日までです。）

共済組合では、組合員及び被扶養者の歯科の健康と保持増進のため、歯科健康診査に係る費用助成を行っています。

平成27年度の医療費に係る統計では、組合員及び被扶養者の総受診件数の約2割の71,000件余が虫歯、歯周病、その他の歯の障害等の受診で、総医療費の12.04%の7億2千万円余が歯科疾患に係る医療費となっています。

歯科疾患の影響は口腔内にとどまらず、全身疾患のリスク因子につながる可能性も示唆されていますので、早めの発見、治療に向け1年に1度歯科健康診査を受診しましょう。

### 歯科健康診査料助成（個人検診）の流れ

○事前に、検診を受ける日時を予約してください。

＊検診機関は、長野県歯科医師会に所属する歯科診療所となります。

＊長野県歯科医師会に所属する歯科診療所は、共済組合ホームページ「最新情報」で確認願います。（<http://www.nagano-kyosai.jp>）

○検診日には、組合員証（組合員被扶養者証等）と歯科健康診査票を持参してください。

＊歯科健康診査票（4枚複写）は、所属所の共済組合担当課に用意してあります。

○検診料金2,500円の70%を共済組合が助成しますので、検診日当日には、750円を窓口でお支払ください。



## 貸付事業のご案内（平成29年度の貸付スケジュール）

貸付月	送金予定日	申込締切日	貸付月	送金予定日	申込締切日
6月	30日(金)	5月31日(水)	11月	30日(木)	10月31日(火)
7月	31日(月)	6月30日(金)	12月	27日(水)	11月30日(木)
8月	31日(木)	7月31日(月)	1月	31日(水)	12月28日(木)
9月	29日(金)	8月31日(木)	2月	28日(水)	1月31日(水)
10月	31日(火)	9月29日(金)	3月	30日(金)	2月28日(水)

### 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

## ● 共済組合事務担当主管課長説明会を開催 ●

平成29年3月16日（木）長野市の長野県自治会館において、共済組合事務担当主管課長説明会を開催しました。

県下の市町村等（所属所）から72名のご出席をいただきました。

説明内容は、次のとおりです。

### 平成29年度事業計画等について

(1) 業務経理の事務費

(2) 事業別基本方針

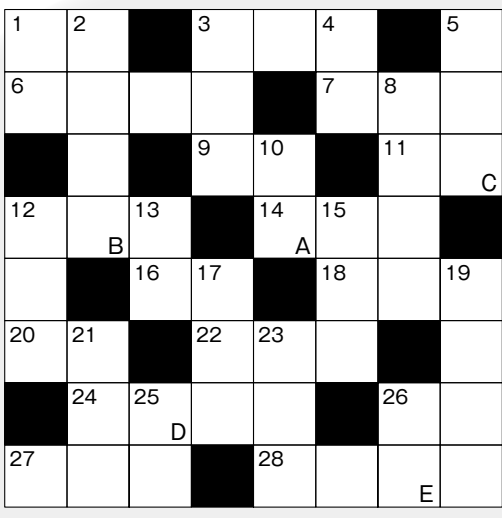
●長期給付事業 ●短期給付事業 ●保健事業 ●貸付事業 ●物資事業



頭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。

# クロスワードパズル



**問題** 全部できたらA~Eの5文字を順に読んでください。そのことばが答えです。

- タテのカギ**
- ① 5月の第2日曜日は「○○○」日
  - ② 書類にハンコをポン
  - ③ 歌うのが好きな人は、握るとなかなか離さない
  - ④ 服にアイロンをかけて伸ばす
  - ⑤ 「雲雀」と書く鳥。この読みは?
  - ⑧ 身の回りのものを効果的に使用
  - ⑩ 本番になぞらえて行う試験
  - ⑫ イネの苗を土に挿していく農作業
  - ⑬ 誰にだっ忘れてたい○○○がある
  - ⑮ 陸地から遠い所にある島
  - ⑰ たとえば、父の弟の子ども
  - ⑲ お金を使い過ぎると寂しくなる所?
  - ⑲ 飛行機が上空へ向かってテイクオフ
  - ⑲ 基準は「東西南北」
  - ⑲ スペアキーやスペアタイヤの「スペア」
  - ⑳ ○○を言えばきりががない

- ヨコのカギ**
- ① コショウでムズムズ、ワサビでツーン
  - ③ 相撲を取るときの力士のユニフォーム
  - ⑥ ファーストラブ。成就する人は少ないとか
  - ⑦ 運転初心者が車につけるマーク
  - ⑨ きれいに晴れ渡り、○○ひとつない青空
  - ⑪ 太公望が大好きなこと
  - ⑫ 五・七・五・七・七で詠む
  - ⑭ 慎重に考えること。○○○分別
  - ⑯ 5月の空を優雅に泳ぐ○○のぼり
  - ⑰ さいの目に切ってみそ汁の具に
  - ⑲ 服の首回りの部分
  - ⑲ 万策尽きて○○○に暮れる...
  - ⑲ 連休を利用し、3泊4日で海外へ
  - ⑲ ○○一線。優劣の差はほとんどなし
  - ⑲ 「ふぁ〜」ボカボカ陽気でつつい連発
  - ⑲ 牛には4つもある消化器官

**答え**

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



答えについては7月号に掲載します。

【1月号の解答】

答え

3 + 9 + 7 = 19

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

- 応募について**
- 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5月号のご感想・ご意見・共済組合への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  
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 5月26日(金)(当日消印有効)
  - ④ 解答の発表 共済だより E-Life 7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 応募は一人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5月号のご感想・ご意見や共済組合へのご要望など

115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104名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

**編集部だより**

今号が皆様の手元に届く頃、「大相撲5月場所」の話題で大いに盛り上がりつつあることと思います。話題の中心は、もちろん郷土力士の「御嶽海」でしょう!!

デビュー以来、常に地元紙のスポーツ欄を賑わせていたが、今年初の初場所では、金星を挙げるなど、全国紙の紙面でも活躍が大きく報じられ、とてもうれしく思います。

私は、元々相撲ファンだった訳ではありませんでしたが、デビューから着々と白星を積み重ねていくうちに、今では、場所が始まると毎日の勝敗がとても気になってしまいます。

理由の一つが、近くにある居酒屋のサービスです。場所中は料金が1割引になるのですが、御嶽海の白星の数に応じて、さらに割引が増えます。優勝した際には、どんな割引が待っているのか?とても楽しみです。

これからも、長野県内200万人超えの御嶽海ファン、全国の大相撲ファン、そして不純なファンの私を喜ばせてもらえるよう、ケガをすること無く、活躍を続けてくれることを期待しています。郷土力士の綱取り、とても楽しみです。

## 遺族共済年金補完事業

## ライフサポート年金のご案内

年に一度の推進期間が始まります！

5月16日(火)～6月16日(金)

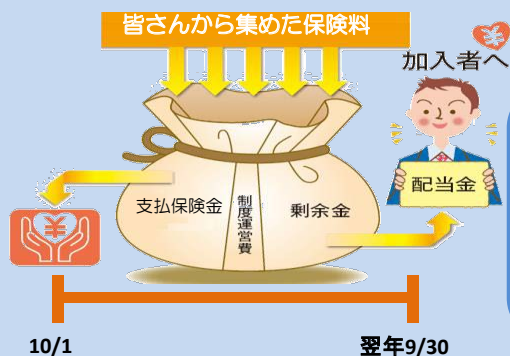
各所属所に引受会社の推進担当者がお伺いいたします！  
ライフサポート年金の詳しい説明やご加入内容をお話しできる年に一度の機会ですので、お見逃しのないようにお願いいたします！！

推進期間中にご加入・ご変更された方は平成29年10月1日より保障が開始します！

## ライフサポート年金のしくみ

ー『ライフサポート年金』は、一人一人のご加入によって支えられていますー

- ★組合員同士の保険料で成り立っている助け合いの制度です。
- ★長野県の市町村職員（組合員）のための独自の福利厚生制度です。
- ★1年毎に生じた剰余金は、配当金としてお支払いしています。



## 昨年の配当実績

ライフサポート年金 約61.9%  
初回上乘年金30万円  
遺児育英年金コース ) 約66.6%

\*ライフサポート年金は、1年ごとに収支計算を行い剰余金が生じた場合は、配当金としてお返しします。配当率は、お支払い時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。(但し、退職後継続プラン、重病克服支援プランについては配当金はありません。)

## 制度の内容

死亡・高度障害時の生活費を保障

- ◆ライフサポート年金
- ◆退職後継続プラン

重病に備える

- ◆重病克服支援プラン
  - <7大疾病保障特約>
  - <がん・上皮内新生物保障特約>
- ◆健康づくりサポート

\* 制度内容詳細についてはパンフレットをご一読ください。

## 3つの特長

- 手頃な保険料で充実した保障
- 毎年見直しができ、手続きが簡単
- 請求の手続きが安心・迅速！

\*退職後継続プランへのご加入はライフサポート年金へのご加入が条件です。\*重病克服支援プランへのご加入はライフサポート年金へのご加入が条件です。\*7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約は重病克服支援プランへのご加入が条件です。\*健康づくりサポートは重病克服支援プランへのご加入が条件です。

MY-A-17-LF-002751