

E-Life

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

10

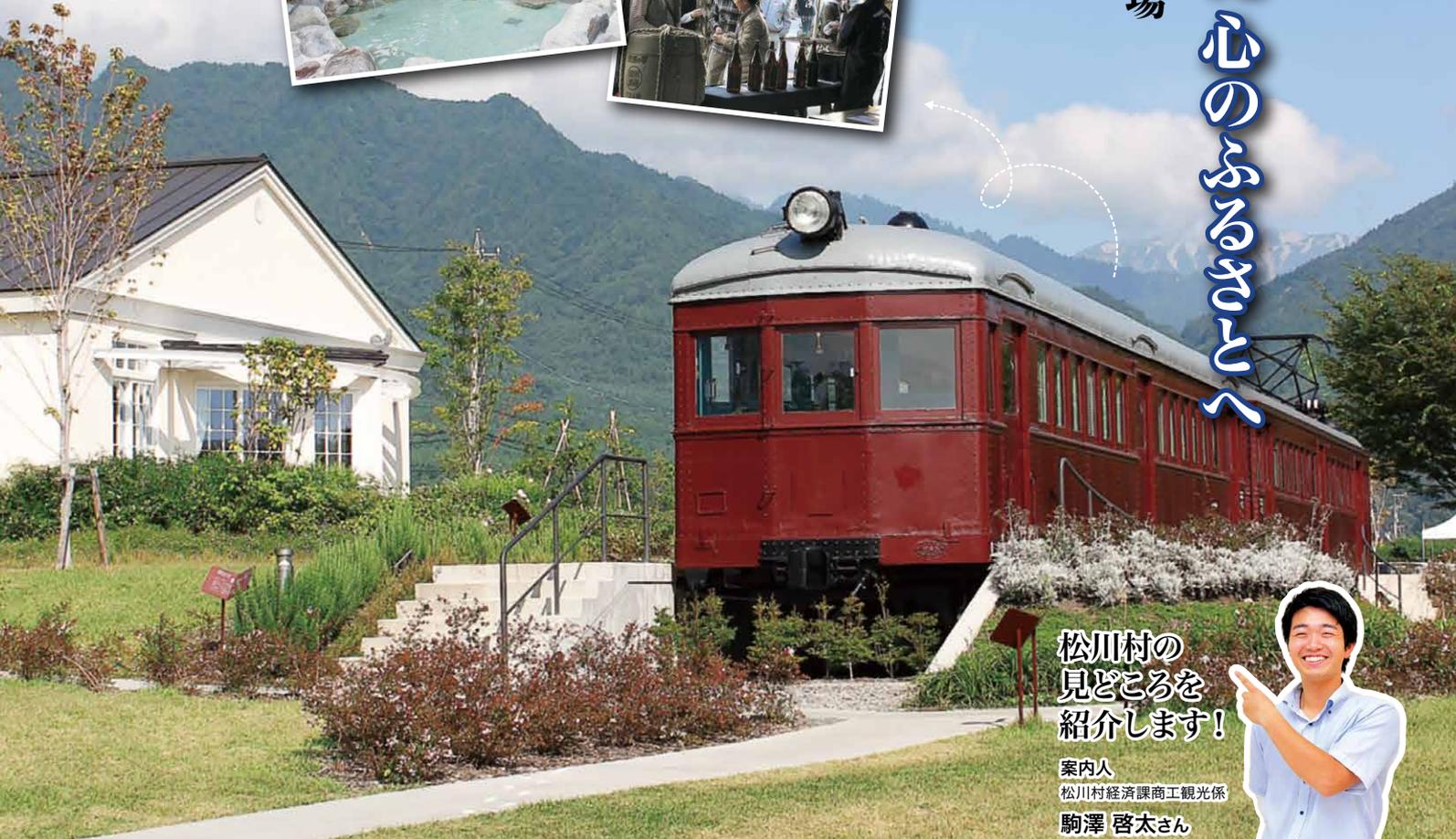
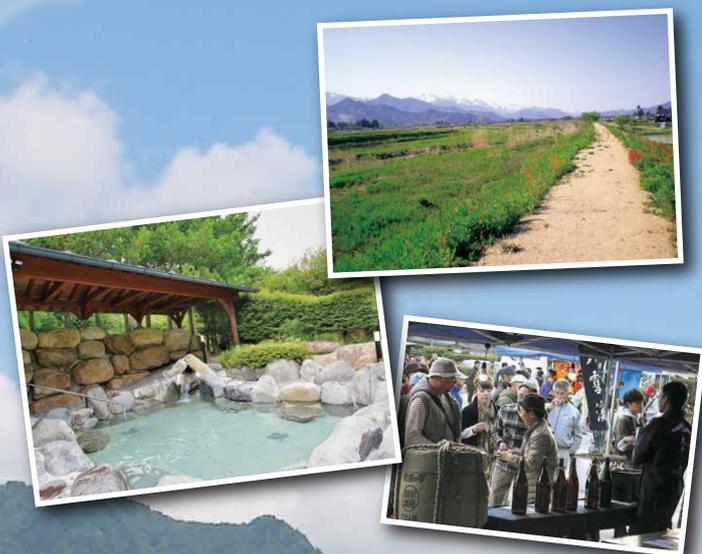
October 2017年

No.486

松川村

トットちゃん広場

深まりゆく秋 ちひろが愛した心のふるさとへ



松川村の
見どころを
紹介します!

案内人
松川村経済課商工観光係
駒澤 啓太さん



村の創作太鼓「信濃国松川響岳太鼓」に参加しています。日本、いや世界にまで松川村の名前が響き渡るように、元気いっぱい頑張ります!



撮影 和田真典

- P2 年金払い退職給付に係る基準利率等について
- P4 育児休業手当金等の給付上限相当額の変更について
- P6 養育特例について
- P8 こんなときは貸付制度をご利用ください!
- P10 被扶養者認定講座 Vol.22

【松川村】ふるさと おかあさんの味 P.15



平成29年10月から平成30年9月まで適用される 年金払い退職給付に係る基準利率、 終身年金現価率 並びに有期年金現価率について

年金払い退職給付（退職等年金給付）は平成27年10月に創設され、厚生年金保険給付とともに地方公務員等共済組合法の長期給付として位置付けられています。その給付水準は、国債利回り等と連動する形となっています。

毎年10月から翌年9月までに適用される基準利率等は、地方公務員等共済組合法および関係政省令で定める方法に基づき、地方公務員共済組合連合会の定款で定めることとされています。

このたび、地方公務員共済組合連合会では、平成29年10月から平成30年9月まで適用される基準利率、終身年金現価率並びに有期年金現価率について算定し、定款を変更しましたのでお知らせします。

1 基準利率の改定について

年金払い退職給付に係る基準利率は、地方公務員等共済組合法に基づき、国債の利回りを基礎として、年金払い退職給付に係る積立金の運用状況およびその見通し等を勘案して、毎年9月30日までに設定することとなっています。

このたび、平成29年10月から平成30年9月まで適用される基準利率を関係法令等に基づいて算定した結果、基準利率は0.00%となりました。

詳しい算定方法は次のとおりです。

【基準利率の算定方法】

- ①10年国債応募者利回りの「前年度の平均」と「直近5年間の平均」のうちいずれか低い値
 - ②「地共済の運用利回りの見通し」と「国共済の運用利回りの見通し」とを積立金残高で加重平均した率
- を比較し、①が下回る場合は①とし、②が下回る場合は、地共済の運用利回りの見通しと国共済の運用利回りの見通しとのいずれか低い率とすることとなっています。

①10年国債応募者利回りの実績…………… $\Delta 0.0377\%$

前年度（平成28年度）の平均（ $\Delta 0.0377\%$ ） < 直近5年度の平均（0.4544%）のため、10年国債応募者利回りの実績は低い方の $\Delta 0.0377\%$ となります。

【過去の応募者利回りの実績】

年度(平成)	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	5年間平均
1年間平均	0.8056	0.6921	0.4898	0.3224	$\Delta 0.0377$	0.4544

②地共済と国共済の運用見通し（平成29年度）の加重平均…………… 1.1942%

※上記①と②を比較すると、①が下回っていますが、基準利率は、総務省令により0を下回らないこととされているため、平成29年10月から平成30年9月まで適用される基準利率は0.00%となります。

なお、平成28年10月から平成29年9月までに適用される基準利率は0.32%です。



2 終身年金現価率及び有期年金現価率の改定について

毎年10月から翌年9月までに適用される年金現価率については、基準利率等を勘案して、毎年9月30日までに設定することとされています。

今般、基準利率が昨年算定しています0.32%から今回は0.00%に変更されることにより、終身年金現価率および有期年金現価率は昨年に比べて大きくなっています。(下表参照)

表 年金現価率

終身年金現価率			有期年金現価率		
年齢	H28.10～ H29.9	H29.10～ H30.9	支給残月数	H28.10～ H29.9	H29.10～ H30.9
60歳	26.100641	27.407076	120月	9.839323	10.000000
65歳	22.060662	23.006780	240月	19.369259	20.000000

※上記以外の年金現価率については、「平成29年10月から平成30年9月までの率」でご確認ください。

実際の、終身退職年金の額および有期退職年金の額は、給付算定基礎額の2分の1等をそれぞれ終身年金現価率および有期年金現価率で除した額となっています。

したがって、終身退職年金の額および有期退職年金の額は、平成29年10月において引き下げられる(※)こととなります。

※100円未満四捨五入を行うため、年金額が変わらない場合もあります。

3 今後の基準利率の見通し

年金払い退職給付に係る基準利率は毎年10月に改定されます。

今般、基準利率が0.00%になった大きな理由は、10年国債募集者利回りの平成28年度の平均値がマイナスとなったためです。

下記の表のとおり、直近の平成29年4月から7月までは、10年国債応募者利回りは毎月プラスとなっており、このまま推移すれば、平成30年10月から平成31年9月までの基準利率はプラスになると見込まれます。

表 平成29年4月から7月までの10年国債応募者利回り(単位:%)

区分	4月	5月	6月	7月
応募者利回り	0.064	0.030	0.051	0.079

本年10月から年金払い退職給付に係る基準利率および 終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひ、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合ホームページ)

トップページの、「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会 

地方公務員共済組合連合会

育児休業手当金および介護休業手当金の 給付上限相当額（日額）の変更について



平成29年8月1日以降の支給対象期間分から、育児休業手当金および介護休業手当金の給付上限相当額（日額）が変更となりました。

育児休業
手当金

給付割合 67/100の場合 → 13,622円

（育児休業期間が180日に達する日まで）

給付割合 50/100の場合 → 10,165円

（育児休業期間が180日以降）

介護休業
手当金

給付割合 67/100 → 14,992円

70歳以上の方の高額療養費の 自己負担限度額が引き上げられました

医療保険制度における世代間の負担の公平性を求める観点や健康保険制度の持続可能性を高めるために、高額療養費の算定基準が改正され、平成29年8月から70歳以上の方の1か月あたりの自己負担額が次のとおり見直されました。

○平成29年7月診療分まで

所得区分	自己負担限度額	
	外来（個人ごと）	入院を含めて世帯合算
現役並み所得者 ^(※1) （標準報酬月額28万円以上）	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1% <44,400円 ^(※2)
一般所得者 （標準報酬月額26万円以下）	12,000円	44,400円



○平成29年8月診療分から

所得区分	自己負担限度額	
	外来（個人ごと）	入院を含めて世帯合算
現役並み所得者 ^(※1) （標準報酬月額28万円以上）	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1% <44,400円 ^(※2)
一般所得者 （標準報酬月額26万円以下）	14,000円 （年間144,000円上限）	57,600円 <44,400円 ^(※2)

※1 標準報酬月額28万円以上かつ年間収入383万円（70歳以上の被扶養者がいる場合520万円）以上の組合員

※2 < >内の金額は、その月以前の12か月以内に既に3回以上高額療養費の支給を受けているときの、4回目以降の金額（多数該当）

育児休業手当金の 支給期間延長について

育児休業手当金の支給期間は、原則、育児休業等に係る子が1歳（パパ・ママ育休プラスの場合は、1歳2か月）に達する日までとされていますが、保育所に入所できない場合等の要件に該当する場合は、子が1歳6か月に達する日まで延長できる特例措置があります。

平成29年10月から子が1歳6か月に達する日後も保育所に入所できない場合等の要件に該当する場合は、子が2歳に達する日まで延長できることとされました。



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。
- 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。
※日頃から被扶養者の月収が108,334円以上とならないようご注意ください。
- 被扶養者が180万円以上の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、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）と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となります。

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収入等の把握について十分にご注意ください。



養育特例について ~申出には提出期限があります~

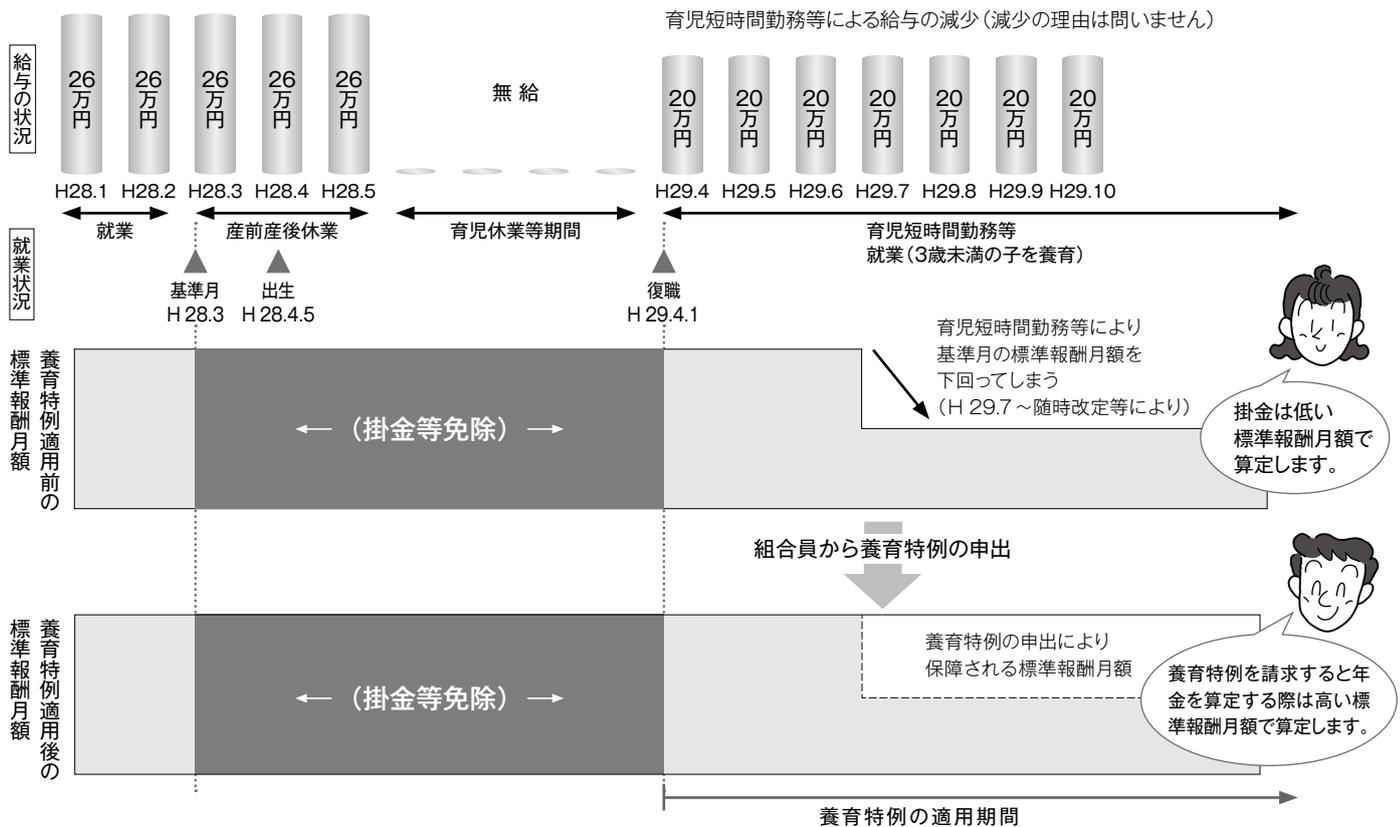
年金額を算定する特例措置として、平成27年10月1日（施行日）から新たな制度「養育特例」が始まっています。

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



★標準報酬制導入（H27.10月）以前にお子さんが生まれている方は、「給料月額×1.25（一般職の場合）」の額を標準報酬等級表に当てはめた額が、保障される標準報酬月額になるため、給料が減少してなくても該当となる場合があります。

●養育特例を請求できる方

同居により3歳未満の子を養育している組合員
 （平成27年10月1日（施行日）前から引き続き3歳未満の子を養育している場合も該当になります。）
 父・母どちらにも適用することが可能。子を被扶養者に行っていることにはなりません。

●申出により養育特例が適用される期間

3歳未満の子を養育している期間（育児休業等による掛金等免除期間は除きます。）

申出には、時効があります。申出より前に養育期間がある場合については、養育期間のうち当該申出が行われた日の属する月の前月までの前2年間について遡及して適用されます。

⇒施行日（平成27年10月1日）から適用となる場合の申出期限は、平成29年10月31日までです。

ご注意ください！

●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経由して提出してください。（産前産後休業や育児休業を取得している間は、特例の適用を受けられませんので、復職後に申出を行うこととなります。）

※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。

特定健康診査 まずは受診を!

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健康の維持を目的とした健診です。

組合員のみなさまは

職場の健康診断や人間ドックを受診し、共済組合がその結果データを受領することで、特定健康診査を受診したことになります。



被扶養者のみなさまは

下記のいずれかの方法により特定健康診査を受診してください。

- 共済組合が委託する医療機関で受診
- 人間ドックと一緒に受診
- 市町村の住民健診で受診
- パート先等で健康診断を受診



詳しくは、5月上旬に送付しました「特定健康診査、特定保健指導のご案内」をご参照ください。また、その際に特定健康診査受診券も同封しておりますので、ご確認ください。

特定保健指導 はじめの一歩から!

特定保健指導は、特定健康診査を受診した結果により、メタボリックシンドロームのリスクが出はじめた人あるいはそのリスクが高い人を対象として、生活習慣を改善するための行動目標の設定および実践を通じ、自身の健康に関するセルフケアができるようになることを目的としています。

利用方法は?

対象者の方には、共済組合からご自宅に特定保健指導利用券を送付します。

どこで利用できる?

ご予約のうえ、共済組合が委託する実施機関においてそれぞれ利用することができます。

費用は?

特定保健指導利用券を実施機関に提出することにより、無料で利用することができます。

※詳細は対象者の方へ送付します「特定保健指導のご案内」をご確認ください。

健康応援セミナーについて

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）がみなさまの勤務先所属所に出向き、みなさまが職場で特定保健指導を利用できるよう、健康応援セミナーを実施しています。

実施する場合には所属所からの事前申請が必要となりますので、ご希望の方は勤務先の共済事務担当者へご相談ください。

急な出費を共済組合がサポート!

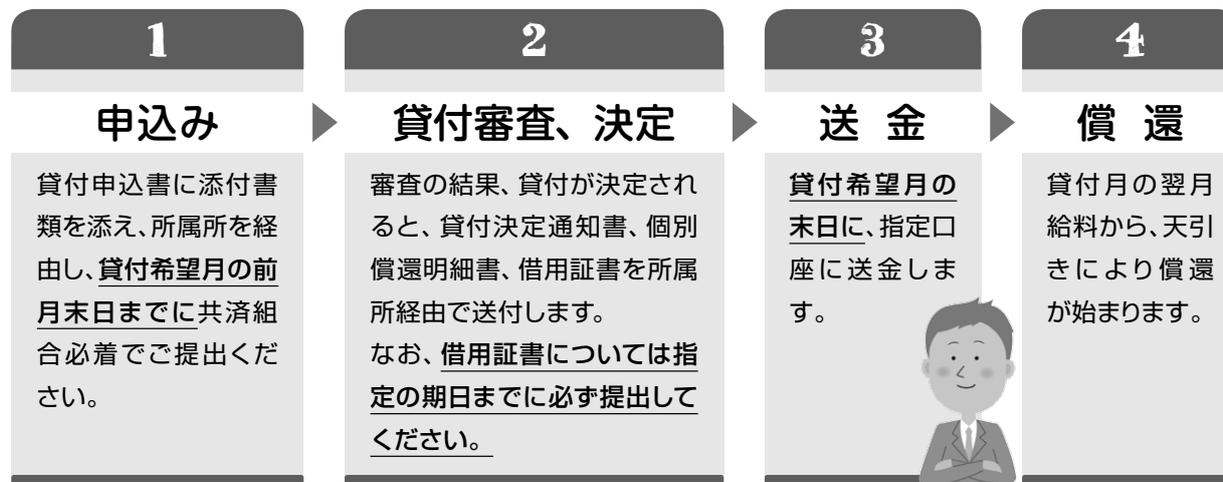


こんなときは貸付制度をご利用ください!

○主な貸付種類

	普通貸付	結婚貸付	葬祭貸付	医療貸付
貸付事由	組合員が臨時に資金を必要とするとき。 (家電製品・家具・自動車・バイク・自転車・楽器等の購入費など。)	組合員または被扶養者(被扶養者でない子を含みます。)、孫、兄弟姉妹の婚姻に要する費用。 (注:孫、兄弟姉妹は同居の者に限ります。)	組合員の配偶者、子、父母、兄弟姉妹、配偶者の父母の葬祭に要する費用。 (注:兄弟姉妹は組合員と同居の者に限ります。)	組合員または被扶養者の療養に要する費用。 (高額療養費の支給となる療養を除きます。)
貸付限度額	給料の6月分に相当する金額(限度額200万円)			給料の6月分に相当する金額(限度額100万円)
貸付単位	10万円を最低額とし、5万円単位の貸付			
貸付利率	年2.66%(平成29年4月1日現在) (注)貸付利率は固定ではありませんので、変動する場合があります。財政融資資金利率の金利が一定の率を上回る場合、財政融資資金利率の金利に応じた変動率により、貸付利率が設定されることとなります。			
償還方法	貸付月の翌月給料から天引き償還(元利均等償還) (ご希望により、未償還金の全部または一部を繰上げて償還することができます。) 毎月の償還額については次ページを参照してください。			

○貸付の申込みから償還までの流れ





ご注意ください!

償還額（他の金融機関からの借入れ分と共済組合からの既借入れ分の償還額を合わせた額です。）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。
また他の金融機関からの借入金の返済を行うための貸付はできません。

今後の貸付スケジュール

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



償還表（普通、結婚、葬祭、医療）

平成29年4月1日現在

貸付金額	償還期間	償還額	貸付金額	償還期間	償還額
万円	月	円	万円	月	円
10	30	3,449	105	105	11,220
15	40	3,923	110	105	11,754
20	50	4,230	115	110	11,792
25	60	4,454	120	110	12,305
30	60	5,345	125	115	12,325
35	70	5,403	130	115	12,818
40	70	6,175	135	120	12,824
45	75	6,519	140	120	13,299
50	75	7,243	145	120	13,774
55	80	7,510	150	120	14,249
60	80	8,193	155	120	14,724
65	85	8,398	160	120	15,199
70	85	9,044	165	120	15,674
75	90	9,201	170	120	16,149
80	90	9,815	175	120	16,624
85	95	9,932	180	120	17,099
90	95	10,516	185	120	17,574
95	100	10,602	190	120	18,049
100	100	11,160	195	120	18,524
			200	120	18,999



お問合せ先：医療福祉課 福祉担当 TEL.026-217-5698

ここが
知りたい!

被扶養者認定講座 Vol.22

みなさんから寄せられる質問にお答えします。

60歳以上の家族が公的年金を受給している場合の被扶養者認定等について

Q

私と同居している59歳の母(A)は、150万円の遺族厚生年金を受給しています。私が母の生計を維持している状況ではありますが、被扶養者認定の収入基準額は130万円未満となっていますので、被扶養者としては認定されていません。母は、来年60歳になりますが、60歳で公的年金を受給している場合の被扶養者認定の収入基準額は180万円未満と聞いています。このことについての詳細を教えてください。

A

被扶養者とは、「主として組合員の収入により生計を維持する者」をいい、被扶養者認定の収入基準額は、下表のとおりとなります。

60歳未満	障害の年金を受給していない者	年額130万円未満
	障害の年金を受給している者	年額180万円未満
60歳以上	公的年金を受給していない者	年額130万円未満
	公的年金を受給している者	年額180万円未満



(注1) 父母を被扶養者として認定する場合には、父母のどちらかが基準額を超えない収入であっても、父母のどちらかが基準額を超える収入があり、父母の合算収入額が父母それぞれの基準額の合算額を超える場合には、父母共に被扶養者として認定できない場合がありますのでご注意ください。

Aさんは、59歳の時点では、収入基準額を超えた130万円以上の収入があったため、「主として組合員の収入により生計を維持する者」に該当しないことになり、被扶養者として認定されませんでした。

Aさんが60歳になり、遺族の年金と他の収入を合算して180万円未満の収入の場合には、「主として組合員の収入により生計を維持する者」に該当しますので、被扶養者として認定されます。該当する場合は、「被扶養者申告書(認定)」を所属所担当者に提出してください。その際、申告事由発生日の60歳に到達した日から30日を過ぎて提出した場合には、提出日(所属所の受付日)からの認定となりますので、ご注意ください。

なお、Aさんが65歳となり、老齢基礎年金を受給するようになった場合や、他の収入が新たに発生し、180万円以上の収入となった場合には被扶養者認定が取消となりますので、被扶養者として認定されている方の収入については、日頃から確認をしてください。

また、組合員と生計を共にし、かつ、同居している3親等内の親族等は、現在、被扶養者に認定されていない場合であっても、障害の年金を受給した場合や60歳以上で年金^(注2)が新たに発生したことなどにより被扶養者認定の収入基準額「年額180万円未満」が適用となり、「主として組合員の収入により生計を維持する者」に該当し、Aさんと同様に被扶養者として認定される場合があります。

(注2) 平成29年8月1日から年金保険料納付済等期間が10年に短縮されました。

これまでは、年金を受け取るには、年金保険料納付済等期間が25年以上必要でしたが、平成29年8月1からは、必要な期間が25年から10年に短縮されました。

組合員と生計を共にし、かつ同居している組合員の父母、配偶者の方等で、年金保険料納付済等期間が25年無いために、60歳や65歳等で年金を受け取れなかったが、これにより年金受給権が発生し、ご自身の年金を受け取れるようになった場合は、被扶養者認定の収入基準額が130万円未満であった方は180万円未満となりますので、年金等の収入額によっては、「主として組合員の収入により生計を維持する者」に該当する場合があります。

お問合せ先：資格管理課 審査担当 TEL.026-217-5669

みなさんの医療費は一!?



医療費統計 Vol. 44 — 医療費の動向について

今回は、平成29年2月～5月診療分（平成29年4月～7月本組合処理）の診療報酬明細書をもとに、診療区分別医療費総額を集計しましたのでお知らせします。

組合員の医療費総額は、11億5,523万円、前年対比0.85%減。

被扶養者の医療費総額は、11億3,209万円、前年対比2.27%減となりました。中でも調剤については、前年対比組合員4.71%減、被扶養者6.22%減となり、合計2,936万円減額しています。今後もジェネリック医薬品の利用等により、調剤の削減にご協力をお願いします。

なお、歯科診療については、前年対比被扶養者1.3%減となりましたが、組合員が3.36%増、医療費総額は年々増加し続けております。早期発見・早期治療となるよう歯科健康診査を利用し、食事や生活習慣にも気をつけ、『歯』を大切にしましょう。

また、医科診療については、医療費の上位疾病を集計しました。季節的にアレルギー性鼻炎が第1位となり、生活習慣病である高血圧（症）が続く結果となりました。

各種検診を利用し、健康管理を心がけていただき、適正な受診・治療等に引き続きご協力ください。

1 診療区分別医療費

（単位：円、日、%）

区分	平成29年2～5月診療分			平成28年2～5月診療分			前年対比			
	医療費総額	1人当たり医療費	1件当たり日数	医療費総額	1人当たり医療費	1件当たり日数	医療費総額	1人当たり医療費	1件当たり日数	
組合員	診療区分計	1,155,232,220	42,870	1.35	1,165,100,310	43,449	1.36	99.15	98.67	99.26
	医科計	745,765,550	27,675	1.38	746,691,450	27,846	1.39	99.88	99.39	99.28
	医科・入院	249,663,210	9,265	7.97	238,784,330	8,905	8.23	104.56	104.04	96.84
	医科・入院外	496,102,340	18,410	1.30	507,907,120	18,941	1.32	97.68	97.20	98.48
	歯科計	138,044,440	5,123	1.68	133,560,420	4,981	1.70	103.36	102.85	98.82
	歯科・入院	2,800,910	104	2.58	2,309,730	86	2.53	121.27	120.93	101.98
	歯科・入院外	135,243,530	5,019	1.68	131,250,690	4,895	1.70	103.04	102.53	98.82
	調剤	271,422,230	10,072	1.14	284,848,440	10,623	1.15	95.29	94.81	99.13
被扶養者	診療区分計	1,132,095,740	45,652	1.41	1,158,373,370	45,972	1.41	97.73	99.30	100.00
	医科計	796,618,730	32,124	1.50	805,710,350	31,976	1.49	98.87	100.46	100.67
	医科・入院	312,340,600	12,595	10.19	316,718,570	12,570	10.07	98.62	100.20	101.19
	医科・入院外	484,278,130	19,529	1.37	488,991,780	19,407	1.37	99.04	100.63	100.00
	歯科計	95,259,390	3,841	1.53	96,506,160	3,830	1.57	98.71	100.29	97.45
	歯科・入院	5,407,570	218	3.15	3,772,780	150	6.43	143.33	145.33	48.99
	歯科・入院外	89,851,820	3,623	1.53	92,733,380	3,680	1.56	96.89	98.45	98.08
	調剤	240,217,620	9,687	1.20	256,156,860	10,166	1.21	93.78	95.29	99.17

2 医療費上位疾病名

（単位：人、円）

順位	平成29年2～5月診療分			平成28年2～5月診療分			
	疾病名	人数	医療費総額	疾病名	人数	医療費総額	
1	アレルギー性鼻炎（鼻アレルギー）	18,231	88,489,730	1	アレルギー性鼻炎（鼻アレルギー）	18,914	100,080,380
2	高血圧（症）	9,434	70,461,370	2	高血圧（症）	9,563	73,943,280
3	喘息	7,612	59,522,130	3	インフルエンザ	8,275	67,020,450
4	慢性腎不全	311	46,659,430	4	喘息	7,613	60,433,480
5	うつ病	3,369	38,258,920	5	慢性腎不全	296	45,893,260
6	リポ蛋白代謝障害及びその他の脂（質）血症	9,049	35,344,410	6	うつ病	3,247	41,836,180
7	急性気管支炎	7,248	34,815,650	7	急性気管支炎	8,259	38,829,250
8	インフルエンザ	4,313	34,219,370	8	リポ蛋白代謝障害及びその他の脂（質）血症	6,835	27,518,100
9	乳房の悪性新生物	306	27,144,750	9	急性上気道感染症	4,139	13,144,850
10	統合失調症	967	25,135,440	10	結膜炎	4,304	13,115,140

いざというとき役立つ

目のけがのファーストエイド

秋

救急処置法

秋は運動会などの体育行事が多く、グラウンドの土ぼこりが目に入ったり、人の手やボールなどが当たるなど、目のけがが多くなってきます。目の器官は大変デリケートで傷つきやすく、放置すると悪化する恐れがあります。けがをしたらまず水で洗って清潔に保ち、少しでも痛みや視力低下などの異変がある場合は必ず、すぐに眼科を受診しましょう。

すぐ水で洗う！ 絶対こすらない！ 医療機関を受診！

①目に虫やごみ、異物が入った！



- ①蛇口の水やヤカンに汲んだ水を目に直接掛けるか、清潔な洗面器に水を張り、顔をつけてまばたきを数回する。
- ②いつまでも異物感が残るときは眼科医に相談する。



ここに注意

洗剤や漂白剤、カビ取り剤などの化学薬品が目に入ったときは、10分以上洗った後に早急に医療機関を受診

②目や目のまわりを切った、異物が刺さった！



- ①※印の方法で目を洗う。眼球に傷がある場合は無理に目を開けず、軽く汚れを落とす。
- ②異物が残っていても自分で取り出したりせず、清潔なガーゼやタオルで目を覆い、ただちに医療機関を受診する。



③眼球や目の回りを打撲した！



- ①患部が腫れている場合は、濡れタオルなどで冷やす。
- ②視力低下や視野の異常、頭痛や吐き気がする場合はただちに医療機関を受診する。



ここに注意

患部を冷やす場合は、眼球をギュッと押さえず、眼球の周囲を冷やすようにする

他にもこんな目のトラブル、病気も!!

朝起きたら目やにで目が開かない！

目やにが出る代表的な病気は結膜炎ですが、量が多く目が開かないほどの場合はウイルス性の「流行性角結膜炎(はやり目)」が疑われるため、直ちに医療機関へ。感染力が高いので、患部を触った手はよく洗い、家族に移さないようタオル等も別にします。

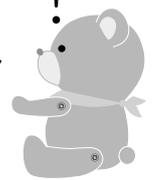


ドライアイや眼精疲労で目が痛い！

最近は1日中スマホやパソコンで目を酷使していることから、ドライアイや眼精疲労になる人が急増しています。ごみが入ったわけでもないのに目がゴロゴロして痛みがあったり、目の奥が痛むようであれば赤信号です。まばたきを多くして目の表面を潤したり、意識的に目を閉じ、休憩するようにしましょう。



太ったみたいにパンパン！
どうにかしたい！
足や顔のむくみ



立ち仕事などで夕方足がむくんで靴がきつくなるなど、むくみに悩む女性は多く、飲みすぎた翌朝には顔にむくみが出たりして、美容の面でも気になります。病気が隠れていることもあるので、その原因を探ることが大切です。

女性は筋肉が少なく血行が悪くなりやすいため、むくみやすいといえます。原因は体内に余分な水分がたまるため。余分な水分とは、細胞に栄養を供給するために血管か

らしみ出したリンパ液で、役目を終えるとリンパ管を巡って血管に戻り、その後排泄されますが、その循環がうまくいかないと、体内にたまってしまふのです。
また、リンパの循環が悪くなり、老廃物が蓄積してしまふのもむくみの原因のひとつ。水分や老廃物がたまるとむくむだけでなく、脂肪が代謝されにくくなり、セルライトを定着させることにもつながります。美容、健康の両面で、むくみ対策を怠らないことが大切です。

みんなときは病院へ！

むくみがとれない、尿の出が悪い、疲れやすい、片足だけむくむなどの場合は、病気が原因の可能性もあります。医師に相談しましょう。

●むくみが起こる主な病気

腎疾患（急性糸球体腎炎、ネフローゼ症候群など）、心疾患（慢性心不全、肺性心など）、内分泌系の疾患（甲状腺機能低下症など）、貧血、妊娠中毒症、薬の副作用など

むくみを予防する

★適度に水分をとる

脱水になると、逆に体は水分をためこもうとするのでむくみの原因に。適度に水分をとりましょう。



★塩分のとりすぎに注意

塩の主成分のナトリウムは水分をためこむ性質があり、むくみにつながります。

★利尿作用のあるものをとる

きゅうりや冬瓜やあずき、バナナなど利尿作用があるものをとると、余分なナトリウムが排泄され、むくみの予防になります。

★体の締めつけをなくす

締めつけのきつい下着や先の細いパンプスなどは血行やリンパの流れを悪化させるので避けましょう。



★適度な運動をする

筋肉がつくことで血行がよくなり、リンパの流れも改善します。ふだんから歩く機会を増やし、体を動かすことを心がけましょう。

★立ちっぱなし・座りっぱなしを避ける



弾性ストッキングを使用したり、足のストレッチをして筋肉を使うようにすればむくみを防げます。

むくみを すっきり！ 解消するには…

●足のむくみ

寝るときに足の下にクッションなどを置いて足を高くすると、水分が心臓の方向に戻り、楽になります。



●顔のむくみ

朝、顔のむくみが気になる場合は、温かいタオルを顔に当てれば血行がよくなり、すっきりします。

松川村

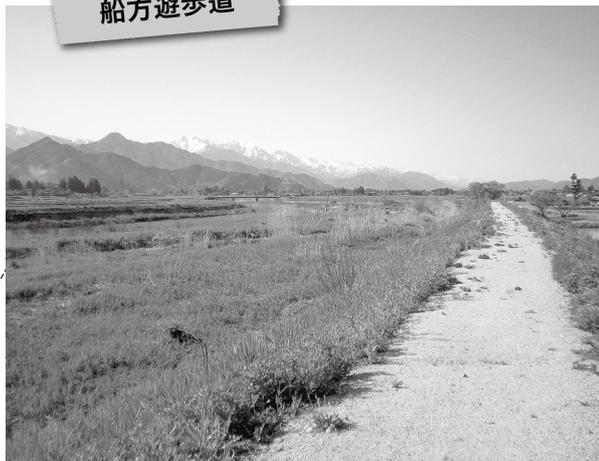
ここは、絵本画家の
いわさきちひろが心のふるさととして
愛した美しい田園の村。
芸術に、食べ歩きに、温泉にも、
秋を満喫しに来ませんか。

案内人
松川村
経済課商工観光係
駒澤 啓太さん

松川村

秋のおすすめスポット

船方遊歩道



乳川に沿って歩く絶景の遊歩道。「ちひろのスケッチポイント」があり、ちひろの絵とともに解説が添えられた案内板があります。

すずむし荘



馬羅尾高原から湧き出る天然ラドン温泉は、体の芯から温まり、美肌にも効果があると評判。レストランでは、和の創作料理が味わえます。

松川村米蔵日本酒祭り



国の登録有形文化財「松川村収蔵庫」で行われるイベント。毎年千ヶツケットが完売するほどの人気で、松川村産の酒米を使った蔵元の飲み比べが楽しめます。

■開催/11月4日(土)、会場/緑町中区やすらぎ公園

コラム
骨まで食べられる「北アルプス山麓ブランド」の逸品
北アルプス山麓地域では、おいしい農畜産物の中から特に優れたものを「北アルプス山麓ブランド」として認定しています。松川村で古くから伝統料理として親しまれてきた田鯉のすずめ焼きもその一つ。毎年、秋祭りでお客様をもてなす料理として振る舞われてきました。「鯉なのに、すずめ？」それはなぜかというところ、その昔、先人がすずめを背開きにして焼いたものに形が似ているところから名付けられたそうです。
稚鯉は、水田で3カ月ほど育てられ、稲の収穫とともに水揚げされます。秋口には朝夕に涼しさが増し、水温も低くなるため肉質がしまり脂ものも少なく、カラッと2度揚げされた田鯉は骨まで柔らかく、あまじょっぱい味はご飯のお供として、また酒肴としても格別な味わい。カルシウムやミネラルが豊富なことから松川村の男性長寿日本を支える名物としてTV番組でも紹介されました。すずむし荘のレストランで提供しているほか、道の駅「安曇野松川」寄って停まつかわ」などでも購入できます。



表紙の写真

トットちゃん広場

絵本画家いわさきちひろの両親が、第一次世界大戦後に開拓農民として暮らしたことが縁で開館した「安曇野ちひろ美術館」。ここから望む北アルプスの景色や光、風はちひろが訪れた頃と変わらぬ心を癒してくれます。館内には、ちひろと世界の絵本作家の作品を収蔵・展示。絵本カフェではちひろが好きだった



「いちこのババロア」などのスイーツや軽食がいただけます。昨年には美術館の周囲に広がる安曇野ちひろ公園が拡充整備され、「食」「農」「いのち」を体験的に学べる公園としてグラウンドオープンしました。トットちゃん広場には、ちひろが挿し絵を描いた「窓ぎわのトットちゃん」黒柳徹子・著）に登場する電車の教室を再現。トットちゃんのお話にちなんだイベントが開催されるほか、物語をたどりながら散策が楽しめます。



撮影 和田 真典

【アクセス】
長野自動車道「安曇野IC」から車で約30分
JR大糸線「信濃松川駅」からタクシー約5分、
レンタサイクル約15分、徒歩約30分
※レンタサイクルは、信濃松川駅で借りられます。
【問い合わせ】 TEL.0261-85-8822(安曇野ちひろ公園)



経済課 商工観光係 森田 陽子 さん

経済課商工観光係の森田陽子さんにお話を伺いました。



すずむしの里でもある松川村のマスコットキャラクター「りん太」と「リンリン」を連れてニッコリ登場していただいた森田陽子さん。聞けば、出身は大分府。今年春に入庁されたばかりのフレッシュさんです。

商工観光係は、商業・観光環境の整備やイベント企画、就職支援・雇用促進などに取組む部署で、森田さんは「農業体験・農家民泊事業」に携わっています。

「私自身、昔から安曇野が大好きで、ちょっとした縁で松川村に移住したターナー組です。ですから、よそからの視点で村の魅力をPRできる



のが強みだと思っています。農家民泊では、小学生や中学生の子供たちを受け入れているんですが、村で過ごしたことを胸に、10年後、20年後でもいいですから、また松川村にきたい、帰りたいと言ってもらえるような思い出づくりをしていけたらと思っています。

松川村の人々の温かさをもっと伝えていきたいと語る森田さんの言葉からも、村への愛情がじんわりと伝わってきました。



左から矢下浩之さん、森田陽子さん、駒澤啓太さん

松川村 ふるさと おかあさんの味

安曇野ちひろ公園「体験交流館」では、地元食材を使った調理体験ができます。人気の「おにぎり作り」「トマトケチャップ作り」のレシピをご紹介します。



おにぎり作り

材料

こしょう味噌
・こうじ 500g
・酒 300cc
・青とうがらし 500g
(好みで調節する)
・砂糖 300g
・しょうゆ 500cc

梅の甘酢漬

・梅 1kg
・塩 120g (梅の12%)
・しその葉 500g
・砂糖 500g (お好みで調節)



作り方

- こしょう味噌
1. 厚手の鍋にこうじをほぐし、酒を入れて一晩おく。
 2. 青とうがらしの種をとり、みじん切りにする。
 3. こうじの中に砂糖、しょうゆ、青とうがらしを入れ、焦がさないように練り上げる。
 4. 熱いうちに保存ビンに入れる。

※トッピング具材として、焼きナスやきゅうり、豆腐に添えてもおいしい。

梅の甘酢漬

1. 梅を一晩水につける。
2. 塩をまぶして強くもみ、そのまま4時間以上おく。梅割り器等で梅を割り、種をとる。
3. 水に浸して塩抜きをする。(好みにより適宜。すべての塩抜きをする場合は一晩つける)
4. 梅の水気を切り、しそ、砂糖、梅を交互に入れて漬ける。

※約2週間後から食べ頃です。

青じそのしょうゆ漬

1. 青じそを重ねる。ジップロック等に入れ、適量のしょうゆを入れて空気を抜き、冷蔵庫で保存する。

※一晩ほどで、具材として使えます。



トマトケチャップ

材料 (保存ビン2本分)

A
・トマト 4kg
・たまねぎ 200g
・にんにく 18g
・赤とうがらし 2本
B
・オールスパイス 小さじ1
・酢 180cc
・砂糖 200g
・塩 50g
・ローリエ、オレガノ、バジル等 適量



作り方

1. トマトは湯煎し、ミキサーにかけてザル等でこす。他の野菜もミキサーにかけ、トマトと一緒に煮詰める。
2. 煮詰まったらBを入れ、とろみが出るまで煮る。余ったら、保存ビンに入れる。

※市販のトマトケチャップよりまろみがあり、優しい味わいです。無添加なので、賞味期限2~3週間を目安にお使いください。

安曇野ちひろ公園サポート隊



昨年、公園の拡張整備とともにボランティアで結成されたサポート隊の皆さん。おにぎり体験(500円)は、1日50組も訪れる人気の体験メニューです。「他にも七夕まんじゅう作りなど、季節ごとの郷土料理を伝えていきたいと考えています」。左から宮本勝子さん、代表の榛葉良子さん、渡辺良枝さん

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

インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

共済組合では、今年度、次のとおりインフルエンザ予防接種費用の助成を行います。

- ①対象者 組合員およびその被扶養者
- ②助成金額 1,000円（自己負担額が1,000円以上の場合に1人1回のみ助成します。）
（※）自己負担額は、予防接種費用から自治体による公費負担額を差し引いた額です。
- ③対象期間 10月1日から12月31日までに接種したもの
- ④請求締切 平成30年1月19日（金）です

請求方法、その他詳細につきましては、所属所担当者または共済組合医療福祉課までお問い合わせください。

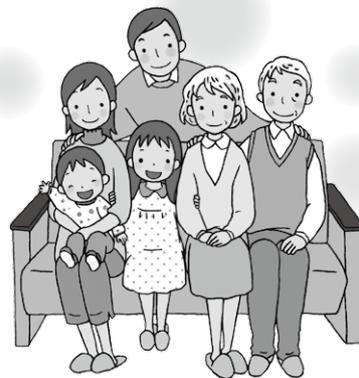
ライフサポート年金からのお知らせ

ライフサポート年金は、毎年10月1日に更新し、翌年9月30日までの保険期間となります。

平成29年10月1日における各コース（プラン）の加入者数は下表のとおりで、昨年よりも加入率は減少しましたが高い加入率を維持しています。

表 平成29年10月1日現在加入者数等 (人)

ライフサポート年金	本人	13,991
	配偶者	3,974
	遺児育英コース	3,705
退職後継続プラン	本人	2,687
	配偶者	414
重病克服支援プラン	本人	8,041
	新特約コース（本人）	3,453
	配偶者	1,810
	新特約コース（配偶者）	567
健康づくりサポート		2,851
ライフサポート年金加入率		51.8%



【配当金のお知らせ】

平成28年度のライフサポート年金の保険金支払結果をもとに収支計算を行い、平成28年度の加入者およ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。

配当金は、平成30年1月中旬に送金の予定です

※10月中旬に「配当金お支払明細書」を加入者等に直接送付します。お名前、住所、給付金等受取口座を変更された方は「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。

医療費通知書の送付のお知らせ

平成29年度第2回医療費通知書を送付します《11月に送付予定です》

組合員のみなさま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5月～8月の受診状況が記載されていますので、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。

個人情報の保護に関する法律では、個人情報を第三者に提供する場合は、本人の同意を得ることとされています。

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は、「同意（黙示）」をいただいたものとして送付させていただきます。

「ジェネリック医薬品切替差額通知」を送付します《11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。

みなさま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、組合員のみなさま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。



平成29年度年金制度説明会の開催について

年金制度説明会については、セミナー形式で開催しますので、ぜひ多くの方のご出席をお待ちしています。

1. 説明会内容：年金制度の概要および年金請求手続き等について（説明時間については概ね2時間を予定）
2. 出席対象者：組合員（退職者で1～3年後に年金受給権が発生する方も出席可能です。）
3. 開催日時等

	開催日時	開催場所	定員
安曇野会場	10月17日（火） 14：00 ～	安曇野市役所	100名
飯田会場	10月25日（水） 14：00 ～	飯田勤労者福祉センター	120名
佐久会場	11月 8日（水） 14：00 ～	佐久平交流センター	180名
諏訪会場	11月22日（水） 14：00 ～	諏訪市文化センター	120名
伊那会場	12月 5日（火） 14：00 ～	伊那市役所	120名
長野会場	12月14日（木） 14：00 ～	長野県自治会館	100名

4. 報告締切日

各会場開催日時の1週間前（共済組合への報告締切）

なお、会場の定員に達した場合は締切日前でも受付を締切らせていただきます。

5. 出席報告方法

各所属所の共済事務担当者様に出席の申し出をしてください。



家庭用常備薬を斡旋します **申込みの締切りは11月30日（木）です**

みなさま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。

本号に斡旋チラシを折り込みましたので、この機会にぜひご利用ください。

斡旋商品は、老若男女問わずご利用いただける商品を取り揃えております。

冬季商品も数多く取り入れましたので、早めに風邪対策などの準備をされてはいかがでしょうか。



「シーサイドいずたが」の休館について

東京都市町村職員共済組合保養所「シーサイドいずたが」が平成30年1月4日から平成30年3月6日まで改修工事のため休館となります。



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)

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

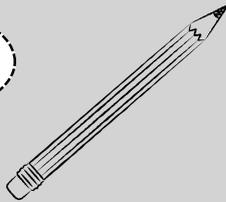
- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に1~9の数字が1つずつ入ります。
- 太線で囲まれた3×3の各ブロックにも1~9の数字が1つずつ入ります。

【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。



答えについては
1月号に掲載します。



解答

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

【7月号の解答】

一	食	無	芸	大	食	無
家	財	道	具	能	指	人
総	楽	無	人	島	道	
出	演	外	心	国	内	気
出	入	国	帰	気	無	性
実	家	人	間	国	宝	敵
物	陶	食	物	事	出	
大	道	芸	人	一	大	一
徳	中	心	人	物	本	
野	心	家	境	名	人	気

チェック表

1	2	3	4	5	6	7
出	芸	心	食	気	無	道
8	9	10	11	12	13	
人	家	国	物	一	大	

解答

13	8	3
大	人	心

48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47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10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 締切り 10月25日(水)(当日消印有効)
- ④ 解答 共済だより E-Life 1月号誌上
- 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10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

先日、日本代表が2018年ロシアで開催されるワールドカップの出場を決めました。

最終予選の初戦に負けたため、「大丈夫か?」と思った方も多かったのではないのでしょうか。逆境を乗り越え見事にグループ1位通過をはたし、日本中がおおいに盛り上がりました。

私も日本代表は応援していますし、ロシアワールドカップ本大会で過去最高のベスト16以上の成績をあげてくれることを期待しています。

でも、それ以上に、私は長野県内のJリーグチームを応援しています。

ホームスタジアムで開催される試合は全試合行きますし、アウェイゲームも行ける試合は応援に行きます。点数が入ったときの興奮はたまりません。その興奮を味わうためにスタジアムに足を運んでいきます。

毎週行われる試合に一喜一憂しながらあつという間に1年間が過ぎていきます。

この共済だよりが発行されるのは10月です。シーズンも終盤戦に突入り佳境に入っている頃です。この原稿を書いているのは9月初旬ですが、こういう状況を迎えているのでしょうか。

今シーズンはなかなか思うようにいかず、「大丈夫か?」が続いているチームですが、日本代表同様に勝利を積み重ね、昇格という夢を実現してほしいと願っています。

長野県市町村職員共済組合 組合員の皆様へ



貸切半露天風呂

レイクビュー和モダン客室 (55㎡) 宿泊プラン

LAKEVIEW JAPANESE MODERN ROOM PLAN

お二人で贅沢に、三世代ご家族で、女子会などに、様々なシーンにご利用頂けます

1泊2食付
お一人様

税込
入湯税別
11,600円~

2名様より

お料理のグレードアップサービス

または

貸切半露天風呂無料サービス



お値段をおさえてリーズナブルに

おまかせ和室 宿泊プラン

2名様より

1泊2食付
お一人様

税込
入湯税別
8,700円~



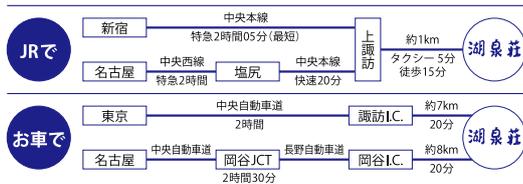
天然温泉かけ流しの展望風呂

※各記載宿泊プランは、平日のご利用に限りです
※8月中・土曜日等、対象外の日がございます。詳細はお問合せください
※上記価格は、契約施設利用助成券(2,500円)をご使用後の金額です

信州 上諏訪温泉



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



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