あなたとあなたの家族を元気にする情報満載 共済だより

E-Life

http://www.nagano-kyosai.jp

1
January 2018年
No.487

冬こそアクティブに！温泉巡りでご利益祈願

山ノ内町 地獄谷野猿公苑

山ノ内町の見どころを紹介します！

案内人
山ノ内町公認
志賀高原観光PRキャラクター
おこみん

名前は、おこみん。志賀高原の妖精、おこみんに会うと、幸せになれるっていわれているんだ。温泉、絶景、グルメ…と冬遊びが充実しているマウンテンリゾート山ノ内町を紹介するよ。

P2 新年のごあいさつ
P4 【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
P10 標準報酬制　随時改定について
P14 入学貸付・修学貸付のご案内
裏表紙 貸付利率の引下げについて

【山ノ内町】ふるさと おかあさんの味 P.21

長野県市町村職員共済組合

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うございます。

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より共済組合の事業運営に関しまして、多大なるご理解とご支援をいただき誠にありがとうございます。

さて、現在、わが国においては、少子高齢化社会の急速な進展に伴い、医療、年金、介護などの社会保障制度が持続可能なものとなるよう様々な見直しが行われるとともに、国民の健康寿命が延伸する社会への取り組みも進められているところです。

このような中、長期給付事業の年金制度につきましては、公的年金制度の持続可能性を高め、将来世代の給付水準を確保するための年金額の改定ルールの見直しによる改正の施行等が予定されています。本組合では事務処理を円滑に執行できるよう適切に対処するとともに、引き続き年金制度の内容や仕組みなどにつきまして、説明会や広報誌等で周知をして、わかりやすい情報提供に取り組んでまいりたいと存じます。

マイナンバー制度につきましては、医療・年金分野での情報連携の開始時期が、長期給付事務に関しては日本年金機構と同時期とされ、また、短期給付事務に関しては平成30年7月の開始が予定されています。関係機関と綿密に連携し、皆様の重要な個人情報について厳重な管理に努めてまいります。

短期給付事業につきましては、介護保険制度の改正により介護納付金について、被保険者数に応じて負担する「加入者割」から、報酬額に応じた負担とする「総報酬割」に段階的に移行することとされ、すでに平成29年8月から2分の1、平成32年度からは全面総報酬割に移行されるため、負担の増加が懸念されます。

また、後期高齢者支援金の加算・減算制度が、予防・健康づくり等に取り組む保険者に対するインセンティブを重視する仕組み等に見直され、具体的な指標が示されたことから、医療保険者がレセプト等のデータ分析結果等に基づき、加入者の健康の保持増進のための保健事業の実施計画である「第2期データヘルス計画（平成30～35年度）」を充実した内容で策定し、計画の実効性を確保するための適切な対応を講じてまいりたいと考えております。

保健事業につきましては、特定健康診査・特定保健指導の実施率向上のため受診・利用勧奨等を実施するとともに、各種検診料の助成、メンタルヘルス研修会をはじめ各種セミナーの開催など、各種事業の積極的な実施に取り組んでまいりますので、保健事業を積極的にご利用いただき、健康の保持増進にお役立ていただきますようお願いいたします。

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た土地を長野市へ売却するとして、解体工事を行っております。無事引き渡しが行えるよう進捗状況の管理等に努めてまいります。一方、湯香里荘は第161回組合会において売却して処分するとしましたので、処分に向けた処理を進めているところでございます。

今後も、共済制度の円滑な運営と発展のため、役職員一同最善の努力を尽くしてまいりますので、引き続き皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、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、年頭のごあいさつといたします。

謹賀新年

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）	
理事	一ノ瀬幸治（松本市）	
理事	小川　晃（須坂市）	
理事	中島　姫美（川上村）	
理事	垣内　貴峰（辰野町）	
監事	高山　恒夫（学識経験者）	
監事	柳田　清二（佐久市長）	
監事	荒岡　秀幸（上松町）	
組合会議員	宮澤　宗弘（安曇野市長）	
組合会議員	藤巻　進（軽井沢町長）	
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）	
組合会議員	中沢　徳士（上田市）	
組合会議員	酒井　泰史（諏訪市）	
組合会議員	下條　勉（大町市）	
組合会議員	井出　浩壮（佐久市）	
組合会議員	丸山　伸一（千曲市）	
事務局長	寺沢　久　ほか職員一同	

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になります。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(注1)

高等学校・大学・専門学校などを卒業

4月以降の状況		判　定	添　付　書　類
①就職する場合(注2)		認定取消	●組合員被扶養者証 ●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）
②アルバイト・パート等の収入がある場合(注3)	月額**108,334円以上**の収入	認定取消	●組合員被扶養者証 ●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）
	月額**108,334円未満**の収入	引き続き認定	●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）
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。）。

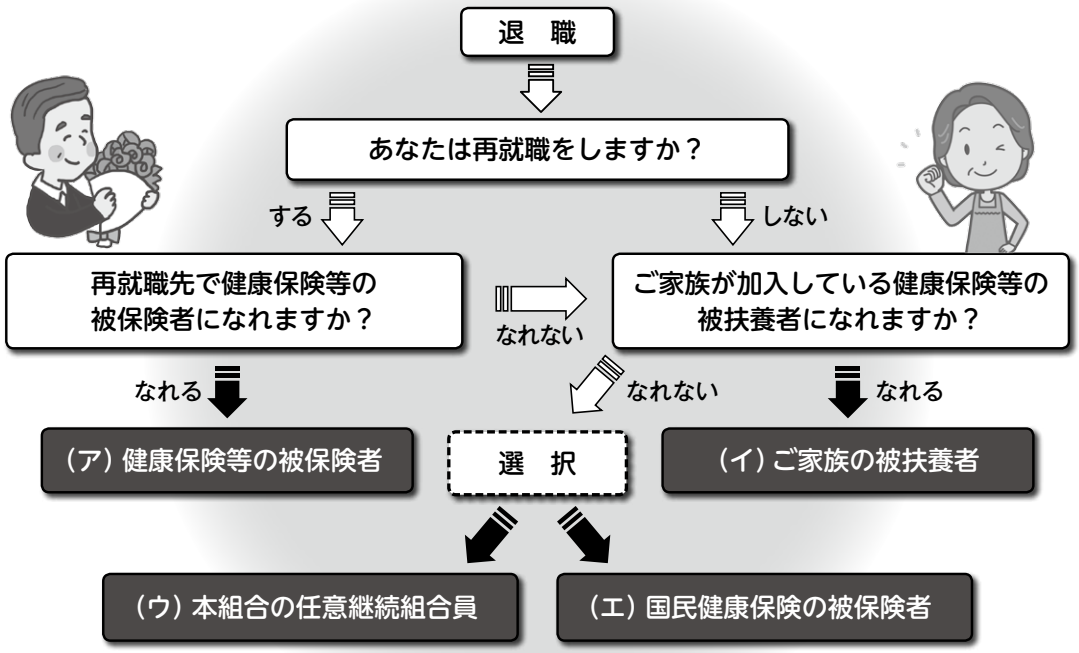
（注3）②のケースは学生、通信制、夜間の学生、進学浪人の方も対象となります。
また、学生でアルバイト等の月収が108,334円未満の場合は、②③に該当する書類をそれぞれ提出してください。

※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。

特集 3月末に退職される皆様へ

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に喪失し、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）

再就職先で健康保険に加入できるか、雇用契約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）であることのほか、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※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。

※退職日まで引き続く期間が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）＝ 標準報酬の月額×97.00／1000（平成29年度の率）
介護任意継続掛金（月額）＝ 標準報酬の月額×12.82／1000（平成29年度の率）
【注意1】標準報酬の月額は次の①または②の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29年9月30日における短期給付に関する規定の適用を受けるすべての組合員の標準報酬の月額の平均額 平成30年度の平均標準報酬の月額＝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30年度の掛金率が未確定のため、平成29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が確認できた後に、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保健事業について

以下のとおり、現職時と同様の内容で引き続き利用できます。各種申請等の窓口は共済組合になります。

各種検診料の助成	• 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。 • 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。
施設利用の助成	• 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）。
特定健康診査	• 5月上旬に40歳以上75歳未満の方（被扶養者を含む）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。
特定保健指導	• 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。保健指導の利用料金については、全額共済組合が負担します。

※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か月以内に出産した場合
②埋　葬　料：退職後3か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

福祉事業

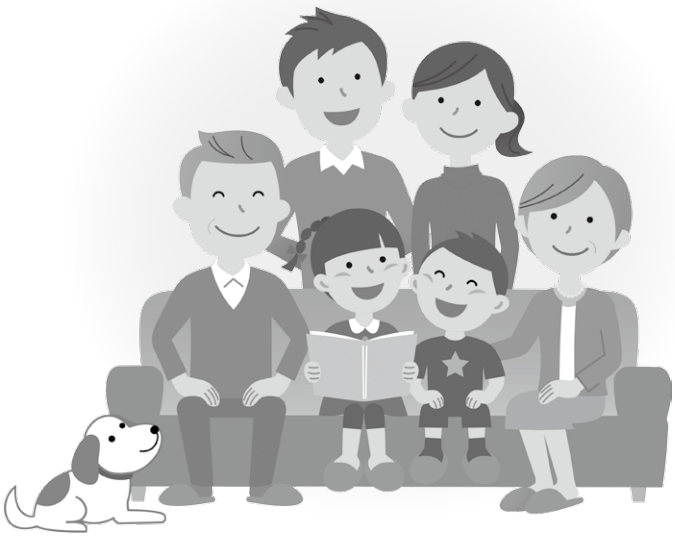
〈貸付・ライフサポート年金〉の退職に伴う手続き

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。）。

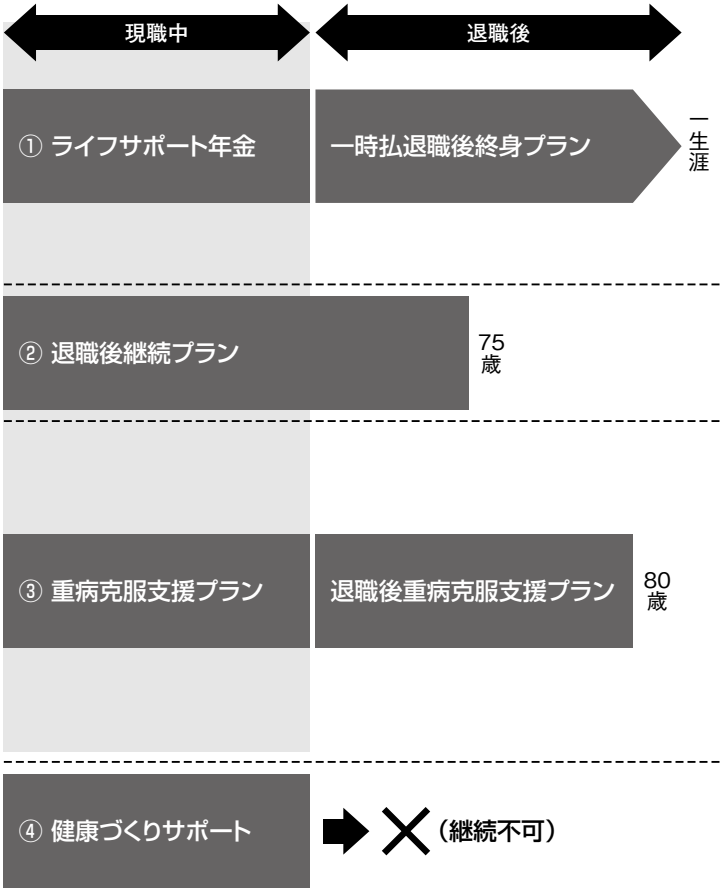
また、退職前に繰上により全額償還を希望される場合は、3月9日(金)までに共済組合へ申出してください。



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。

■退職後制度の概要



特　長	払方
①一時払退職後終身プラン **POINT1)** 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。 **POINT2)** 解約時に解約返戻金を受け取ることができます。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
②退職後継続プラン 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）
③退職後重病克服支援プラン 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29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

再任用の場合

平成30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きます。

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㈱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㈱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

締切
平成30年2月16日（金）

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㈱よりご自宅宛に送付いたします。

締切
平成30年4月2日（月）

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

締切
平成30年4月26日（木）

⑤ 「退職後制度」平成30年5月1日保障開始

保険証券はご契約成立後（平成30年5月中旬～下旬）ご自宅宛に送付いたします。

MY-A-17-他-007932　MYLP-他-17-健サ-015

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

※「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。
なお、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

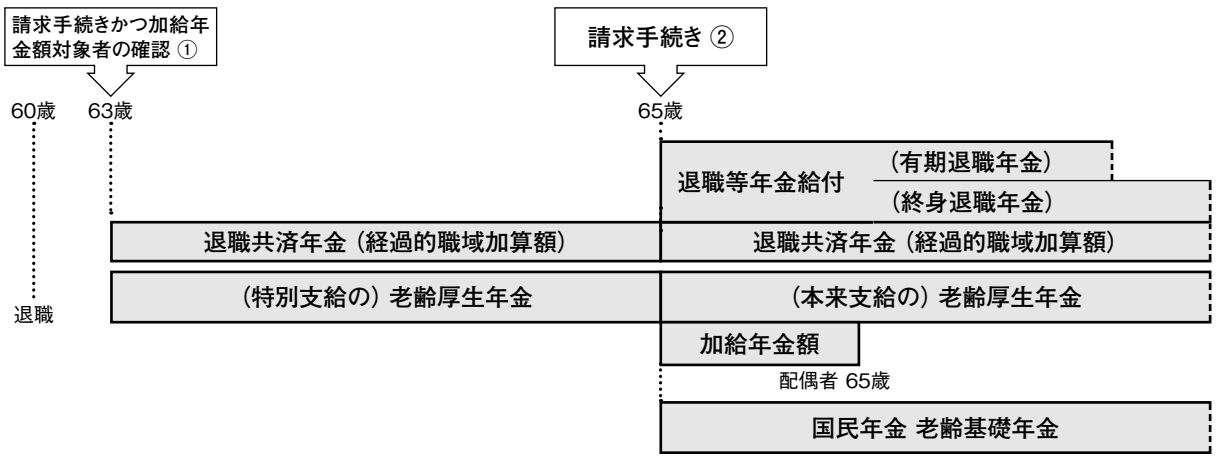
①上表の支給開始年齢以上であること
②1年以上の組合員期間があること（民間会社等の厚生年金加入期間も合算）
③組合員期間等（組合員期間のほか、国民年金などの公的年金制度への加入期間）が10年以上あること

退職共済年金（経過的職域加算額）の支給要件

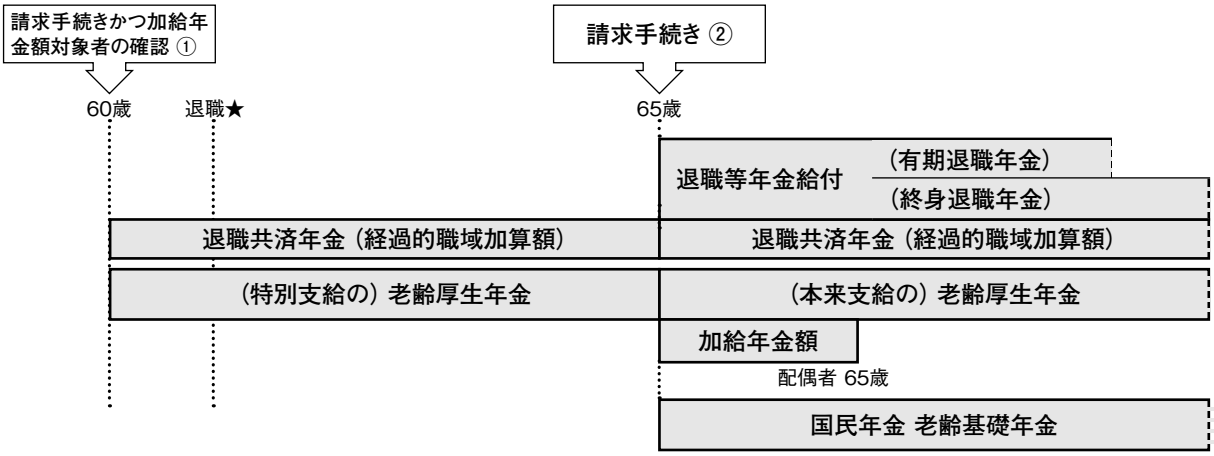
①平成27年9月前に引く続く組合員期間が1年以上あること（平成27年10月をまたいで引き続く1年以上の組合員期間を有する場合は、平成27年9月以前の期間が1年未満でも該当します。）
②上記「老齢厚生年金」の支給要件を満たすこと

◆老齢厚生年金等の請求手続き

請求例 【S32.4.2～S34.4.1生まれの一般組合員の場合】



請求例 【S30.10.2~S34.4.1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退職等年金給付等の請求をしていただきます（有期退職年金と終身退職年金を同時請求）。

◆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年月日が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、繰り上げて受給することができます。

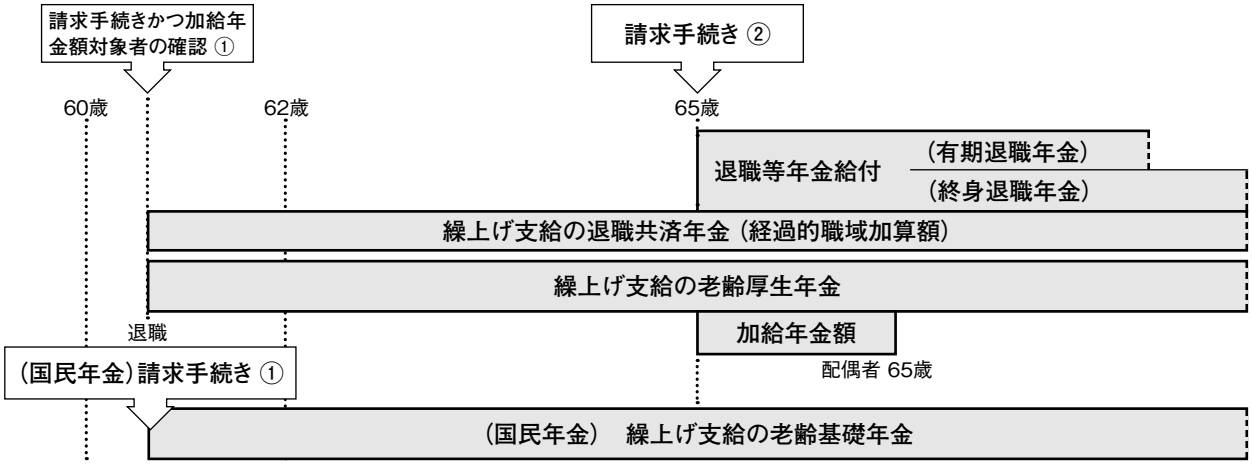
その場合は老齢基礎年金の繰上げ請求も同時に行うこととされています。

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。

繰上げ請求をする場合は、共済組合にお問い合わせください。

請求例 【S32.4.2~S34.4.1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。

②退職等年金給付等の請求をしていただきます（有期退職年金と終身退職年金を同時請求）。

標準報酬制　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。

随時改定によって決めなおされた標準報酬月額の適用期間は、通常、１月～６月に改定の場合はその年の８月まで、７月～12月に改定の場合は翌年の８月までとなります。

随時改定は、所属所からの報告により行われます。

※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「2017年7月号」に掲載しています。

随時改定の要件

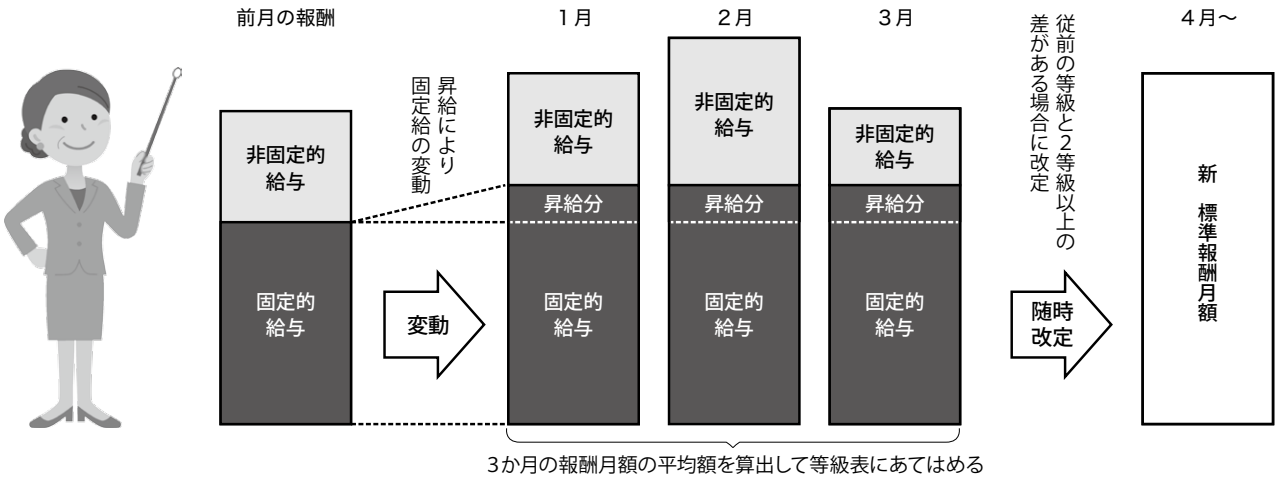
次の３つのすべてに該当するときに行われます。

①昇給・降給などで固定的給与に変動があったとき、または給与体系の変更があったとき。

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り、２等級以上の差が生じる場合



〈参考〉給与改定が行われた場合の取り扱い

遡及して給与改定が行われた場合、その差額調整が行われた月を起算月として報酬月額を算定し、要件に該当する場合は、随時改定を行うことになります。この場合の報酬月額には、起算月前の差額調整分は含まないとされています。

【例】　４月に遡及して給与改定が行われ、12月に差額調整が行われた場合、12月、１月、２月の３か月の報酬月額の平均額を算出して等級表に当てはめます。従前の等級と２等級以上の差が生じた場合、３月から標準報酬月額が改定されます。この場合、12月の報酬月額に11月以前の給与改定の差額分は含みません。

◎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。**

適正な受診をお願います（療養費の請求について）
～はり・きゅう、マッサージ、整骨院・接骨院の施術を受けるとき～

○はり・きゅう、マッサージ師の施術を受ける場合

保険医療機関における療養の給付を受けても、所期の効果の得られなかったもの、または今まで受けた治療の経過から治療効果があらわれていないと判断されたもので、はり・きゅうの施術を受けることが適当であることを医師が認め、これに同意した場合に療養費の支給の対象となります（医師の同意があったものすべてが支給対象になるとは限りません。）。

療養費等の支給対象となるもの

はり・きゅうの場合

・神経痛　・五十肩
・リウマチ　・腰痛症
・頸腕症候群　・頸椎ねんざ後遺症

マッサージの場合

・筋麻痺（筋肉が麻痺して自由に動けないような症状）
・間接拘縮（間接が硬くて動きが悪い症状）
上記の症状等を改善することを目的とした医療マッサージ。

※同じ疾病で医療機関において治療を受けている場合は、療養費の支給対象となりません。

○整骨院・接骨院で施術を受ける場合

○

療養費の支給対象となるもの
・打撲　・ねんざ
・肉離れ　・骨折、脱臼の応急処置
（緊急時の応急処理以外は医師の同意が必要です。）

×

療養費の支給対象とならないもの
・日常生活における疲れや肩こり
・スポーツなどによる筋肉疲労
・加齢による腰痛や五十肩の痛み
など

【全額自己負担となります。】

交通事故などにより組合員証等を使用する場合

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場合でも、組合員証や組合員被扶養者証を使用することができます。

ただし、第三者行為が原因である場合、医療費や損害などは加害者が負担することとなりますので、医療機関などを受診した場合は、必ず共済組合に「損害賠償申告書」などを提出してください。

共済組合は、損害賠償の請求権を得て、加害者（加害者が加入する保険会社を含む）に医療費を請求します。

交通事故など第三者行為により組合員証等を使用する場合は、速やかに共済組合に連絡してください。

第三者行為に該当するけがなど

○自動車などによる交通事故（本人運転の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
○けんかなどによるけが

◆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、ねんざ、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から連絡があった場合はご協力をお願いします。

※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、組合員証は使用できません。

在職者に係る老齢厚生年金の支給停止のしくみについて

老齢厚生年金の受給権者が市町村役場や民間会社などで働き、下記の要件に該当する場合は年金額が一部支給停止となります。

・70歳未満の方が厚生年金保険に加入する場合（公務員、私学学校教職員を含む。）
・70歳以上の方が厚生年金保険適用事業所に勤務する場合（公務員、私学学校教職員を含む。）
・国会議員または地方議会議員となった場合

在職者に係る年金の支給停止の計算方法

●65歳未満の場合

総報酬月額相当額(注1)と基本月額(注2)の合計額が**28万円**(注3)**を超えるとき**、年金の一部または全部が支給停止となります。

①基本月額が28万円以下で、総報酬月額相当額が46万円以下のとき

$$\text{支給停止額} = \frac{(\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 28\text{万円})}{2} \times 12\text{月}$$

②基本月額が28万円以下で、総報酬月額相当額が46万円を超えるとき

$$\text{支給停止額} = \left\{ \frac{(\text{基本月額} + 46\text{万円} - 28\text{万円})}{2} + (\text{総報酬月額相当額} - 46\text{万円}) \right\} \times 12\text{月}$$

③基本月額が28万円を超え、総報酬月額相当額が46万円以下のとき

$$\text{支給停止額} = \frac{\text{総報酬月額相当額}}{2} \times 12\text{月}$$

④基本月額が28万円を超え、総報酬月額相当額が46万円を超えるとき

$$\text{支給停止額} = \left\{ \frac{46\text{万円}}{2} + (\text{総報酬月額相当額} - 46\text{万円}) \right\} \times 12\text{月}$$

●65歳以上の場合

総報酬月額相当額と基本月額の合計額が**46万円**(注3)**を超えるとき**、年金の一部または全部が支給停止となります。

$$\text{支給停止額} = \frac{(\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 46\text{万円})}{2} \times 12\text{月}$$

（注1）総報酬月額相当額とは①と②の合算額
①標準報酬月額
②過去1年間の標準賞与等の総額の 1／12

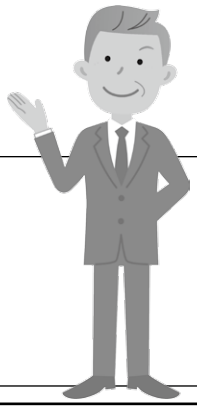
（注2）基本月額
老齢厚生年金の年金額の 1／12

（注3）28万円と46万円は平成29年度の額。賃金や物価の変動により改定されることがあります。

在職停止となる場合の計算例

年金太郎さん（昭和32年10月16日生まれ）

平成30年3月31日 定年退職　平成30年4月1日 再就職（厚生年金加入）
平成32年10月15日 老齢厚生年金受給権発生（63歳到達）



老齢厚生年金額 （平成32年11月時点）	120万円	標準報酬月額 （平成32年11月時点）	28万円
退職共済年金額 （経過的職域加算額） （平成32年11月時点）	10万円	標準賞与額 （再就職後）	平成31年12月 72万円 平成32年 6月 48万円 平成32年12月 24万円

老齢厚生年金の受給権が発生した日または厚生年金保険の被保険者等になった日の属する月の翌月から支給停止の対象となります。

平成32年11月の在職停止計算

総報酬月額と基本月額の合計額を計算します。

●総報酬月額相当額

28万円※1＋（120万円※2÷12）＝38万円

※1　標準報酬月額（平成32年11月時点）
※2　過去1年分（平成31年12月～平成32年11月）の標準賞与額の総額（72万円＋48万円）

●基本月額

120万円÷12＝10万円

総報酬月額相当額と基本月額の合計額は48万円となり、28万円を超えているため、支給停止額を計算することになります。

総報酬月額は46万円以下、基本月額は28万円以下のため、65歳未満の停止計算①の計算式で支給停止額を計算します。

$$\frac{(38万円＋10万円－28万円)}{2}\times12月＝120万円$$

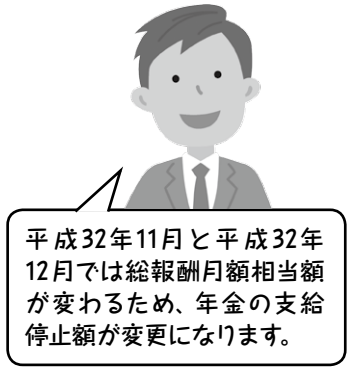
この結果、年金太郎さんの老齢厚生年金は、全額支給停止となりますが、退職共済年金（経過的職域加算額）は全額支給されますので、10万円（月額約8千円）が受給できる額となります。

平成32年12月からの在職停止計算

●総報酬月額相当額

28万円※1＋（72万円※2÷12）＝34万円

※1　標準報酬月額（平成32年12月時点）
※2　過去1年分（平成32年1月～平成32年12月）の期末手当等の総額（48万円＋24万円）



●基本月額

120万円÷12＝10万円

この数値を支給停止額（年額）の計算式に当てはめると、

$$\frac{(34万円＋10万円－28万円)}{2}\times12月＝96万円$$

この結果、年金太郎さんの老齢厚生年金（年額）は、120万円のうち96万円が支給停止となるため、24万円（月額2万円）が受給できる額となります。

また、退職共済年金（経過的職域加算額）は全額支給されますので、年額合計34万円（24万円＋10万円）が受給できる額となります。

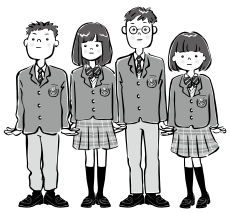
早めの準備で安心！

入学貸付 修学貸付 のご案内

まもなくお子様が高校や大学等に進学するこれからの時期は何かと出費がかさむものです…。そんな時、共済組合では入学、修学に必要な資金の貸付けを行っていますので、ぜひご利用ください。

また平成30年1月から貸付け利率が年1.26%へと改定され、より利用しやすくなりました。（詳細は、本誌の裏表紙をご覧ください！）

その他詳細については、所属所の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い合わせください。

	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30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1.26%（変動）（平成30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

1 今後の予定

借受希望月	送金予定日	申込締切日
2月	2月28日（水）	1月31日（水）
3月	3月29日（木）	2月28日（水）
4月	4月27日（金）	3月30日（金）

※申込書等は、借受希望月の**前月末日締切**（共済組合必着）

2 改定後の償還表

新償還表については共済組合ホームページに掲載してあります。

みなさんの医療費は―!?

医療費統計 Vol. 45 ― 医療費の動向について

前回（Vol.44）に引き続き診療報酬明細書をもとに、診療区分別医療費等を集計しましたのでお知らせします。

平成29年6月～9月診療分（平成29年8月～11月本組合処理）の組合員の医療費総額は、11億8,140万円、前年度同時期比7.54%増（医療費総額8,283万円増加）となりました。

また、被扶養者の医療費総額は、10億8,368万円、前年同時期比7.01%減（医療費総額8,168万円減少）となりました。

下表の「医療費の推移」のとおり、冬場は医療費が増加します。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をお願いします。

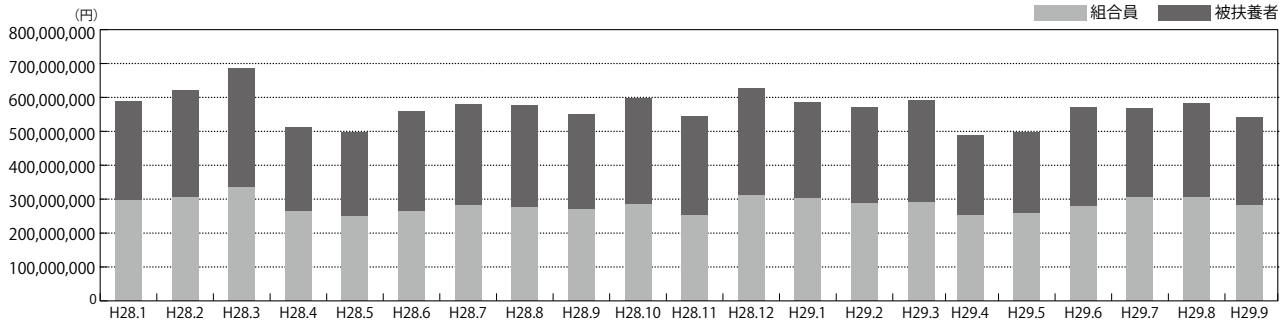
なお、医療費の上位疾病については、昨年同様生活習慣病である高血圧（症）が第1位。うつ病、統合失調症といった精神疾患も上位を占めています。

1 診療区分別医療費

（単位:円、日、%）

区分		平成29年6～9月診療分			平成28年6～9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	1,181,409,020	43,661	1.37	1,098,572,270	40,873	1.38	107.54	106.82	99.28
	医科 計	787,661,420	29,110	1.42	723,261,410	26,910	1.43	108.90	108.18	99.30
	医科・入院	301,536,940	11,144	8.21	262,545,920	9,768	8.29	114.85	114.09	99.03
	医科・入院外	486,124,480	17,966	1.32	460,715,490	17,141	1.33	105.52	104.81	99.25
	歯科 計	143,027,650	5,286	1.67	136,178,840	5,067	1.69	105.03	104.32	98.82
	歯科・入院	3,829,420	142	3.19	2,667,960	99	2.74	143.53	143.43	116.42
	歯科・入院外	139,198,230	5,144	1.67	133,510,880	4,967	1.69	104.26	103.56	98.82
	調剤	250,719,950	9,266	1.14	239,132,020	8,897	1.15	104.85	104.15	99.13
被扶養者	診療区分 計	1,083,689,330	44,359	1.43	1,165,374,110	46,789	1.44	92.99	94.81	99.31
	医科 計	776,768,650	31,796	1.54	847,361,740	34,021	1.55	91.67	130.39	92.26
	医科・入院	343,296,850	14,052	9.98	395,332,180	15,872	10.76	86.84	88.53	92.75
	医科・入院外	433,471,800	17,744	1.39	452,029,560	18,149	1.38	95.89	97.77	100.72
	歯科 計	95,506,220	3,909	1.51	101,932,590	4,092	1.56	93.70	95.53	96.79
	歯科・入院	2,727,540	112	2.92	4,659,590	187	3.33	58.54	59.89	87.69
	歯科・入院外	92,778,680	3,798	1.51	97,273,000	3,905	1.56	95.38	97.26	96.79
	調剤	211,414,460	8,654	1.20	216,079,780	8,675	1.19	97.84	99.76	100.84

医療費の推移



2 医療費の上位疾病名

（単位:人、円）

平成29年6～9月診療分				平成28年6～9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	高血圧（症）	9,048	67,718,250	1	高血圧（症）	9,254	70,073,520
2	喘息	6,603	51,647,440	2	慢性腎不全	306	55,559,810
3	慢性腎不全	329	48,619,690	3	喘息	6,545	54,297,520
4	うつ病	3,368	41,614,440	4	うつ病	3,448	42,215,380
5	アレルギー性鼻炎〈鼻アレルギー〉	8,862	33,434,820	5	リポ蛋白代謝障害及びその他の脂（質）血症	8,982	36,779,800
6	乳房の悪性新生物	439	31,779,100	6	乳房の悪性新生物	425	33,796,340
7	リポ蛋白代謝障害及びその他の脂（質）血症	6,537	26,568,600	7	慢性ウイルス肝炎	6,089	32,407,610
8	急性気管支炎	2,988	15,701,390	8	統合失調症	1,230	32,011,270
9	統合失調症	640	14,841,850	9	急性気管支炎	4,189	23,667,920
10	糖尿病	756	14,585,220	10	その他の関節リウマチ	335	16,371,210

特定健康診査の受診状況及び特定保健指導の利用状況の結果報告

平成28年度の特定健康診査の受診状況及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28年度特定健康診査の受診状況

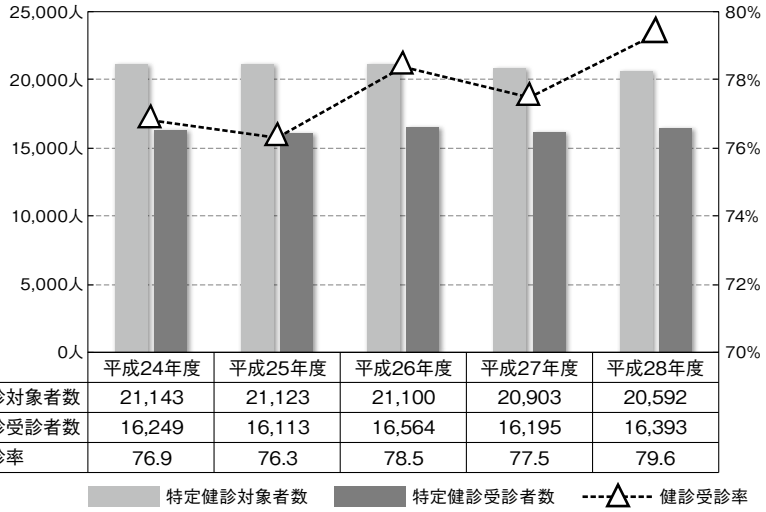
	特定健康診査対象者数（人）	特定健康診査受診者数（人）	健診受診率（%）
組合員	16,065 （16,054）	14,361 （14,062）	89.4 （87.6）
被扶養者等	4,527 （4,849）	2,032 （2,133）	44.9 （44.0）
合計	20,592 （20,903）	16,393 （16,195）	79.6 （77.5）

※表中（　）内は、平成27年度受診状況になります。
※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。

前年度との健診受診率の比較

組合員　…… 1.8% ↑
被扶養者等 …… 0.9% ↑
全体　…… 2.1% ↑

過去5年の特定健康診査の受診状況推移



	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
特定健診対象者数	21,143	21,123	21,100	20,903	20,592
特定健診受診者数	16,249	16,113	16,564	16,195	16,393
健診受診率	76.9	76.3	78.5	77.5	79.6

平成28年度の健診受診率の数値目標は、組合員95%、被扶養者等70%、全体として88%としていましたが、それぞれ目標に及びませんでした。

ご自身及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！

毎年度、共済組合では40歳以上75歳未満の被扶養者及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。

今年度の受診券の有効期限は平成30年3月31日（土）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。

平成28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	1,098（1,048）	7.6（7.5）	198（201）	18.0（19.2）	215（200）	19.6（19.1）
被扶養者等	116（121）	5.7（5.7）	18（12）	15.5（9.9）	16（13）	13.8（10.7）
合計	1,214（1,169）	7.4（7.2）	216（213）	17.8（18.2）	231（213）	19.0（18.2）

前年度との終了者割合の比較

組合員 …… 0.5% ↑
被扶養者等 …… 3.1% ↑
全体 …… 0.8% ↑

※表中（ ）内は、平成27年度受診状況になります。
※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	1,517（1,484）	10.6（10.6）	241（190）	15.9（12.8）	194（180）	12.8（12.1）
被扶養者等	54（60）	2.7（2.8）	8（10）	14.8（16.7）	3（7）	5.6（11.7）
合計	1,571（1,544）	9.6（9.5）	249（200）	15.8（13.0）	197（187）	12.5（12.1）

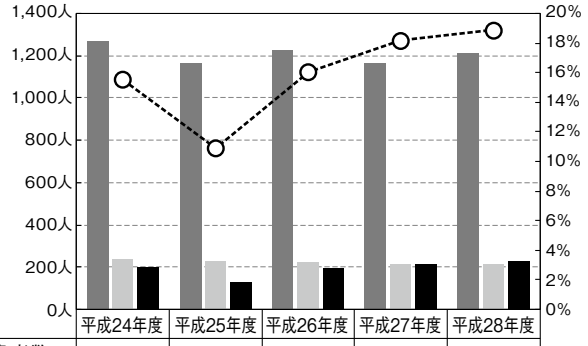
前年度との終了者割合の比較

組合員 …… 0.7% ↑
被扶養者等 …… 6.1% ↓
全体 …… 0.4% ↑

※表中（ ）内は、平成27年度受診状況になります。
※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。

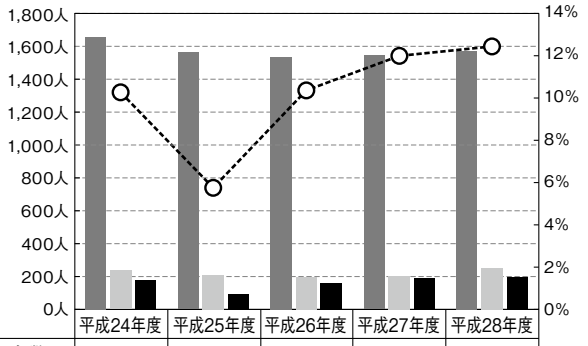
過去5年の特定保健指導の利用状況推移

動機付け支援



	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
対象者数	1,274	1,170	1,233	1,169	1,214
利用者数	238	229	228	213	216
終了者数	199	128	198	213	231
終了者の割合	15.6	10.9	16.1	18.2	19.0

積極的支援



	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
対象者数	1,661	1,564	1,540	1,544	1,571
利用者数	234	208	196	200	249
終了者数	172	93	161	187	197
終了者の割合	10.4	5.9	10.5	12.1	12.5

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”を随時送付しています。

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。

今年の健康目標は何ですか？

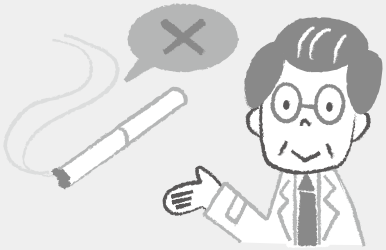
新しい年は目標を立てるのにとてもいいタイミング。
「一年の計は元旦にあり」といいますが、
健康な1年にするために、
今年の健康目標を決めてみませんか。

たとえばこんな目標を立てよう！

禁煙

タバコはあなたの人生を壊します！

万病のもとであるタバコは、さまざまな病気であなたの寿命を短くします。今年こそはぜひ禁煙を。



- 医療機関で禁煙治療を受ける
- タバコの本数を半分に減らす

肥満解消

まずは5～10%の減量にチャレンジ

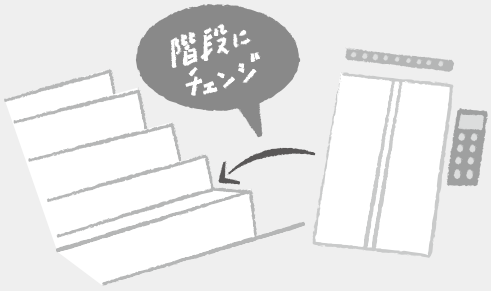
体重の5～10%の減量でも生活習慣病のリスクは大きく減少。まずは〝ちょっぴり〟の減量から始めましょう。

- 毎日体重計に乗って体重の変化を確認
- 朝昼夜と3食きちんと食べて間食をやめる

運動

短時間でも積み重ねが効果アリ

たとえ短時間でも体を動かすことを毎日続ければ、効果の積み重ねで健康につながります。



- 通勤の際に歩く時間を毎日10分増やす
- エレベーターは使わず必ず階段を使う

食生活

毎日の食事があなたの体をつくります

体をつくるのは毎日の食事です。偏った食生活は生活習慣病のリスクを高めます。

- 野菜のおかずを毎食もう1品プラス
- 減塩のために汁物は1日1品までに

冬場の危険！　万が一のときに

やけどをしたときのファーストエイド

冬

救急処置法

寒い季節に気を付けたいのがやけどです。ファーストエイドとして最初にしなければならないのは水で冷やすことです。時間経過や患部の状態によって異なりますが、冷却することが第一の対処となります。そのほかは状況に応じて対応します。**主なポイント**を整理してみました。

まず水で冷やす

水ぶくれはつぶさない

広範囲にわたる場合は病院へ

顔面のやけどは病院へ

全身やけどは救急車！

民間療法はやめる

冷やし過ぎに注意

キッチンなど自宅でやけどを負ってしまった場合は、まずは十分な流水で冷却を続けます。ただし、冷やし過ぎて軽度から中度の凍傷を負ってしまうこともなかにはあります。氷水で冷やすときなどは、２重にしたビニール袋に入れたうえでタオルなどで包み、**氷が皮膚に直接触れないようにする**と冷やし過ぎを防ぐことができます。

こんなときはすぐに受診を

流水による冷却など、ファーストエイドがうまくいったように感じても、次のような場合は重症化したり、跡が残りやすいことが多いので、できるだけ早く医療機関を受診することをお勧めします。なお、民間療法はやめましょう。

- 冷却を続けて１時間以上経過しても、脈を打つような強い痛み、ズキズキとした痛みがある。
- 火傷が腕全体、足全体など広範囲にわたる。
- 火傷が顔や陰部など、粘膜に覆われた皮膚の薄い部分にあたる。
- 皮膚の変形がみられる。

小さな子どもの場合は特に注意

子どものやけどは重症化しやすいので特に注意が必要です。細胞が柔らかく、薄く、水分量も多いので、たとえ小さな範囲でも重症しやすいのが特徴です。まず初めに**水の勢いを弱めた流水で十分に冷やしてください。**

コーヒーや味噌汁など熱い飲み物、炊飯器や加湿器の蒸気、お風呂への落下、など子どもの周囲には危険がいっぱい。予め手の届くところに置かないようにしておくなどの配慮はもちろん、**いざというときの救急対応の手順もイメージしておきます。**救急車を呼ぶ、消防所に連絡して夜間当番医を教えてもらう、近所の医療機関のリストを作っておくなど、事前の準備が一刻を争う万が一のときには役に立ちます。

記事提供：株式会社 社会保険研究所

恋するふるさと 山ノ内町

冬もココロあったか〜くなる
スポットやアクティビティが充実。
グリーンシーズンには見られない
感動的な風景や出あいが
待っているよ。

案内人
山ノ内町公認
志賀高原観光PRキャラクター
おこみん

山ノ内町 冬のおすすめスポット

渋温泉

古くからの温泉情緒を残す渋温泉では、9つの外湯をすべて巡れば願いが叶うといわれる「九湯めぐり」がおすすめ。外湯は宿泊者限定ですが、渋大湯は日帰り客も入湯できます。

SORA terrace ソラテラス

竜王スキーパークの山頂は、北アルプスや佐渡島まで見渡せる絶景スポット。雲海の発生率も高く、幻想的な風景が見られる日も。カフェも人気で、12月に暖炉とカフェバーも誕生しました。

スノーモンキービアライブ

クラフトビールのブルワリーと音楽アーティストが参加して行われるビールと音楽のイベント。当日は、会場と志賀高原の各エリア、湯田中・渋温泉を結ぶ無料シャトルバスも運行します。

■開催／2018年3月16日（金）・17日（土）
会場／志賀高原総合会館98ホール

表紙の写真

地獄谷野猿公苑

横湯川の渓谷沿い、柵など一切ない大自然の真っただ中に猿専用の露天風呂があります。頭に雪をかぶって気持ちよさそうに入浴する親猿や餌付けのリンゴを追って風呂に飛び込む子猿など、そのユーモラスな姿は見ていて飽きません。ツイッターやインスタなどSNSで拡散され、世界中からスノーモンキーを観に訪れる外国人客は年々増えているそうです。

野猿公苑の入口にあたる上林温泉には、地元ブルワリーが運営するビアレストラン「The Farmhouse」があり、野猿公苑までの遊歩道沿いには「猿座カフェ」があり、洋風創作料理やソフトドリンク、甘味などが味わえます。また、猿座カフェでは、荷物の預かりや防寒具のレンタルも行っています。

【アクセス】
上信越自動車道「信州中野IC」から車で約40分、上林温泉無料駐車場から徒歩約35分
長野電鉄「湯田中駅」から長野電鉄バス・上林線「上林温泉」下車、徒歩約35分
スノーモンキーホリデー観にバス（完全予約制）湯田中駅⇔渋温泉⇔地獄谷
※運行日・時間・料金はTEL.0269-33-2921（渋温泉旅館組合）までお問い合わせください。

【問い合わせ】
TEL.0269-33-4379（地獄谷野猿公苑）

コラム 缶詰で一年中味わえる北信濃の郷土食 サバタケ

南北に長い信州の北信地域でのみ食べられている「たけのこ汁」は、まさに懐かしいふるさとの味。山菜の季節に採れる根曲がり竹とサバの水煮缶を使って味噌仕立てにしたもので、味噌汁に溶け込んだサバの風味と歯ごたえの良い根曲がり竹がマッチして、絶妙な味わいです。冬にアツアツをいただけば、体が芯から温まります。

春から初夏にかけて食べられるこのたけのこ汁を山ノ内町では、一年中おいしく食べられる缶詰サバタケ（1缶1000円）にしました。根曲がり竹は、標高1500m以上の志賀高原で採れた最高級品を贅沢に使用、手作業で皮をむき、新鮮なうちに調理してお届けします。2011年に新発売したときは、1500缶を製造し、なんと数時間で売り切れてしまう人気ぶりだったとか。今期は7200缶を製造、来春には売り切れ必至とのことです。販売は、「道の駅北信州やまのうち」、または同ネットショップでも購入できます。

組合員の職場訪問

お仕事拝見！

建設水道課 上水道係

新井 宥祐さん

建設水道課上水道係の新井宥祐さんにお話を伺いました。

昨年、長野五輪20周年を記念して整備された役場内にある「ピースフルガーデン」でインタビューさせていただきました。「ここでは、婚姻届けを出された方に記念撮影のサービスを行っているんですよ」と、新井さん。ご本人も結婚されて3年目。ご出身は群馬県ですが、縁あってIターンで山ノ内町役場に入庁されたそうです。

建設水道課には、建設係、計画管理係、上水道・下水道係、水道管理係の5部門があり、上水道係では、水道管の管理や老朽化した管路の取り換え工事などを行っています。町内にある14カ所の水源を集中管理システムで管理。取水量が落ちた時には水源まで様子を見に行くことも大切な仕事です。冬場は、腰まで埋まった雪を掘りながら行くため、道路から2時間以上かかることもあるのだとか。それでも、「山ノ内町の水道水は、みんなに自慢したくなるほどきれいでおいしいんです。町民の皆さんの水を守る大切な使命のもと、やりがいも大きいです」と、明るく語っていただきました。

山ノ内町 ふるさと おかあさんの味

手早くできてヘルシーな「はやそば」と、しっとりした皮がおいしい野菜あんの「おやき」を教えていただきました。

はやそば

材料 4人分

・大根　1/4本（200g）
・そば粉　1カップ（150g）

めんつゆ
・だし汁　3カップ（600cc）
・しょうゆ　大さじ4（72cc）
・みりん　大さじ4（72cc）

・ねぎ　1/4本（20g）
・そば粉とき水　400cc
・仕上げの熱湯　400cc

作り方

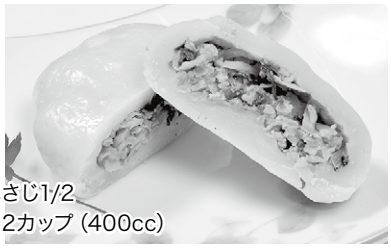
1. 大根は千切りにする。鍋にお湯を沸かし、大根を入れる。よく煮えたらザルにあげて水を切る。
2. ねぎは、みじん切りにする。
3. ボウルにそば粉を入れ、水2カップを少しずつ入れてかき混ぜる。
4. 鍋に400ccの湯を沸かし、1の大根と3のそば粉を入れて一気にねりあげる。
5. 4をめんつゆに入れ、ねぎを散らしてできあがり。

※はやそばは須賀川地区に伝わる郷土食で、そばがきの一種です。
※シャキシャキとした大根の食感が残るように、つぶしすぎないようにしましょう。

食生活改善推進協議会

郷土料理や良い食習慣の普及などを目的に1986年に設立。行政と一体となった活動を推進し、柏崎市など他県との交流・親睦も活発に行っています。現在、会員は41名。左から下田久子さん、会長の成澤美代子さん、山田千恵子さん。

おやき



材料 16個分

しっとりの皮
・地粉（中力粉）　500g
・砂糖　大さじ2　・塩　小さじ1/2
・油　大さじ2　・熱湯　2カップ（400cc）

やさいあん
・切干大根（乾燥）　60g　・にんじん　75g　・砂糖　大さじ1
・しめじ　200g　・油　大さじ1　・しょうゆ　大さじ1
・えのき　200g　・みそ　大さじ4　・すりごま　大さじ8
・青菜（大根菜）　200g

作り方

1. 地粉と砂糖、塩をアミでふるいにかけ、よく混ぜる。さらに油を加えて手早く混ぜる。
2. 熱湯を注ぎ、混ぜる。粉っぽさがなくなり、粉の色が均一になるまで混ぜる。
3. 切り干し大根は水でもどし、3〜4cmに切る。
4. しめじ、えのきは石づきを取り、細かく切る。青菜は2cmの長さに、にんじんは3cmの千切りにする。
5. 鍋に油を熱し、1と2を入れて炒め、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒り煮し、最後にすりごまをふり入れる。
6. 2の皮を16個分に分け、5を入れて包む。蒸し器に入れて、約20分蒸す。

※地粉がなければ、スーパーなどで売っている中力粉でもおいしく作れます。

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。

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

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される方は、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配意ください。

○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収入等の把握について十分にご注意ください。

個人番号（マイナンバー）を利用した情報連携の開始予定時期について

共済組合では、個人番号を利用した情報連携に向け準備を進めています。

情報連携事務	開始予定時期（※）
短期給付（医療保険制度関係）	平成30年7月
長期給付（年金関係）	平成30年3月

※地方公務員共済組合における個人番号を利用した情報提供ネットワークシステムによる情報連携の開始予定時期は、当初予定されていた平成29年7月から変更になりました。

Information

平成29年度医療費通知について

～医療費通知を活用した医療費控除申告～

平成29年度税制改正において、所得税の医療費控除の適用を受ける者については、平成29年分の確定申告から、医療費の領収書の添付または提示に代えて、納税者本人が作成した「医療費の明細書」または保険者が発行した医療費通知を確定申告書の提出の際に添付することとされました。

現在、共済組合が発行する医療費通知については、税法上の医療費通知として取り扱われるために必要な項目を満たしていないため、医療費控除の際の明細書や領収書として使用することができません。

なお、今後のシステム改修等により、平成30年度以降の医療費通知は、医療費控除の際の医療費通知として使用できる予定です。

平成29年度第３回医療費通知は、３月に送付予定です。

「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～

「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。

給付金等受取口座について

―共済組合からのお願い―

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。

Information

平成29年度健康講座開催の報告

今年度、次のとおり健康講座を開催しました。

各種健康講座	開催日	開催場所	定員	参加人数
退職準備型ライフプランセミナー	7月13日（木）	JA長野県ビル	50名（最少15名）	39名
健康セミナー	8月　3日（木）	伊那市役所	〃	49名
女性のための健康つくりセミナー	8月23日（水）	安曇野市役所	〃	18名
メンタルヘルス研修会	9月　4日（月）	浅間温泉みやま荘	〃	26名
メンタルヘルス研修会	9月　6日（水）	上田市中央公民館	〃	23名

多数のご参加をいただきありがとうございました。

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いますので、みなさんのご参加をお待ちしています。

健康セミナー

話題のRIZAPのセミナー講師をお招きし、食事と運動に関する講演と自宅やオフィスなどでもできる簡単なトレーニング法を体験しました。

女性のための健康つくりセミナー

スポーツクラブルネサンスの講師をお招きし、女性の心体と健康についての講演とボールエクササイズやヨガ体験をしました。

「レイクサイド入鹿」の閉館について

愛知県市町村職員共済組合の保養所**「レイクサイド入鹿」**が平成30年3月31日をもって閉館することになりました。

「憩いの里湖西」の閉館について

滋賀県市町村職員共済組合の保健施設**「憩いの里湖西」**が平成30年9月30日をもって閉館することになりました。

頭の体操をしましょう！

クロスワードパズル

1	2	3		4	■	5	6
7			■	8		B	
9		■	10		■		■
■	11 E	12		■	13		14
15	■	16		17 A		■	
18 C	19		■		■	20	
21		■	22		23		■
24				■	25 D		

キーワード

A	B	C	D	E

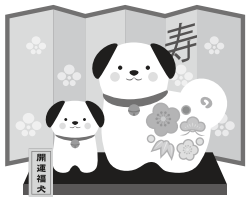
タテのカギ

① 縁起物いっぱいのお正月料理
② パン粉をつけて揚げた豚肉のフライ
③ 王様や殿様が住む立派な建物
④ 一日の最高気温が0℃に達しない○○○日
⑤ 成人式にこれを着て出席する女性も
⑥ 質量の単位、グラムの記号
⑩ ヒラメにそっくりな魚
⑫ しぼればオレンジジュースができる
⑬ キャンドルの芯のまわり
⑭ ○○○良ければすべて良し
⑮「ふりだし、さいころ、あがり」といえば？
⑰ 温かい○○○コーヒー
⑲ 機械や設備などの長期間にわたる賃貸
⑳ 押すと「ピー！」という音がする
㉒「独楽」と書く玩具
㉓ 座布団やクッションの中身

ヨコのカギ

① お正月にポチ袋に入れて渡す
⑤ 初夢で見ると縁起がいい、日本一の山
⑦ 電車が通るレールの道
⑧ 乗客と車両を一緒に運べる大きな船
⑨ エレベーターでBのボタンを押して行く
⑩ 正月7日には、春の七草を入れて炊く
⑪ 鍋物に合う、魚肉のすり身団子
⑬ 荒馬や荒牛を乗りこなす競技会
⑯ 門戸○○○○。制限なしで出入り自由
⑱ オリンピックの俗称
⑳ 寒い時期が特においしい、出世魚の代表格
㉑ 車のギアの第一速
㉒「一年の計は元旦にあり」など
㉔ 祝いの場などで、紐を引いて割る飾り物
㉕ スケートでクルッと回転

答えについては5月号に掲載します。



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！

10月号の解答

5 ＋ 1 ＋ 2 ＝ 8

53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51名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

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

応募について

❶応募資格　組合員
❷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
❸締切り　1月26日（金）（当日消印有効）
❹解答　共済だより E-Life 5月号紙上
❺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。
❻その他　応募はお一人様1回に限ります。

【個人情報の取り扱いについて】
ご記入いただきました個人情報は、記念品当選時の発送のみに使用し、それ以外の目的で使用することはありません。

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・ご意見やご要望など

編集部だより

ある広報誌で読んだ認知症に関する記事にハッとさせられました。最近まったく頭を使っていないとのこと。「小銭を数えることなく買い物は電子マネーでの支払いになり、昔は誰でも数件は覚えていた電話番号は、携帯電話やスマホに覚えさせた時点で忘れていく。カーナビは、地図をくるくる回しながら道順や位置関係を想像する作業を奪い取りました。便利を追い求める限り、人間はますます退化を加速させるのだろうと確信します。」と書かれていました。日々の暮らしの中で特に気にもしていなかったのですが、読んで初めて本当だと気付かされました。近い将来、AIの技術が進化し続けていけば、もっと頭を使わなくなるでしょう。今後は、自らが考えるという努力をしていかないと大変なことになるかもしれません。最近のテレビでクイズ番組が多いのは、視聴率が良いからだけではなく、知識や考えることを求めているからかもしれません。今年一年も、お気をつけあれ。

E-Life 共済だより
長野県市町村職員共済組合
1
2018年
No.487

平成30年1月から

共済組合の貸付利率が

年2.66%➡年1.26%

に引下げとなります!!

共済組合の貸付事業の利率等が見直しされ、退職等年金給付の基準利率に応じて
組合員貸付利率が定められることとなりました。（変動金利）
平成30年1月現在の利率は次のとおりです。

貸付種類	利率（年）
普通・住宅・特別貸付	1.26%
災害貸付	0.93%
在宅介護対応住宅貸付	1.00%

こんなときは共済組合の貸付事業をご利用ください！

お問い合わせ先

長野県市町村職員共済組合 医療福祉課 福祉担当

TEL：026-217-5698

E-mail：hukusi@nagano-kyosai.jp

編集発行／長野県市町村職員共済組合
長野市権堂町2201番地　権堂イーストプラザ2D
TEL.026-217-5600 FAX.026-217-5736

VEGETABLE OIL INK