

2018 **7**
JULY
No.489

共済だより
E-Life

長野県市町村職員共済組合 <http://www.nagano-kyosai.jp/>

P.18-19

◎ 休日はどこ行く **Nagano style**

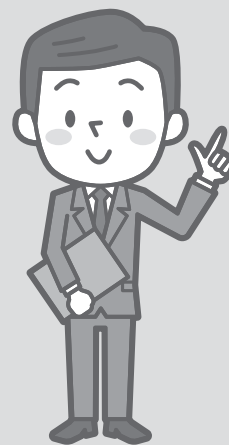
木島平村

contents

- P.2 特集「平成29年度決算」
- P.6 定時決定を行います
- P.9 障害の状態になったとき
～障害厚生年金と障害基礎年金～
- P.11 適正受診にご協力ください!
- P.12 貸付事業のご案内
- P.16 被扶養者認定講座
- P.20 宿泊施設一覧

平成29年度 決算

去る5月30日に招集された
第164回組合会において
議決された
平成29年度組合決算の
概要についてお知らせします。



共済組合の概要 (平成29年度末)

所 属 所 数	市 19 / 町 23 / 村 35 / 一部事務組合等 51 計 128	組 合 員 数	26,953人
被 扶 養 者 数	24,720人	任意継続組合員数	331人
		任意継続組合員被扶養者数	187人
1人あたりの平均標準報酬月額	365,677円 (376,417円)		

()内は、短期給付および福祉事業に係る額

短期経理

【短期給付】

短期給付における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は、組合員の掛金および地方公共団体等からの負担金により賄われています。

収入については、財源率の引上げに伴う掛金・負担金の増加により、収入全体で前年度比6.96%増の176億847万円となりました。

支出については、高齢者納付金・支援金等が4億3,191万円の増加となりましたが、保健給付、休業給付および附加給付等が1億1,836万円減少し、支出全体で前年度比1.58%増の167億9,053万円となりました。

この結果、8億1,794万円の当期利益金が生じたので、前年度から繰り越した積立金と併せて積み立てました。

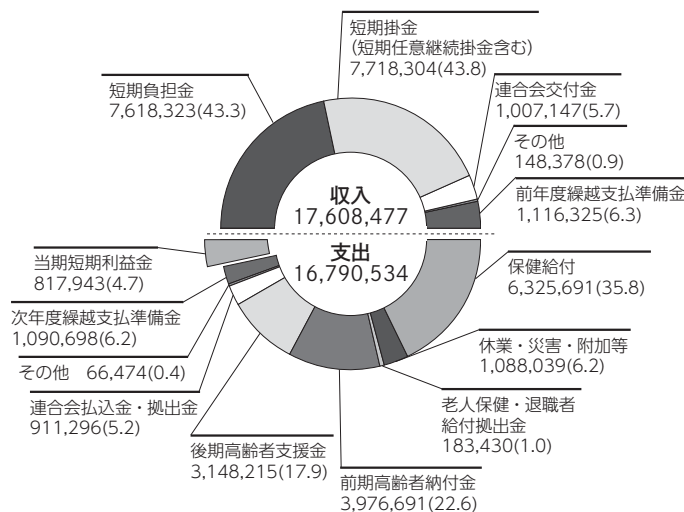
今後も、組合員のみなさんには、日頃からの健康管理を心がけていただき、適正な受診・治療等に引き続きご協力をお願いします。

【介護保険】

介護保険については、掛金等の収入が14億962万円に対し、介護納付金等の支出が14億3,653万円で、2,691万円の当期損失金が生じたので、前年度から繰り越した積立金を取り崩して補てんしました。

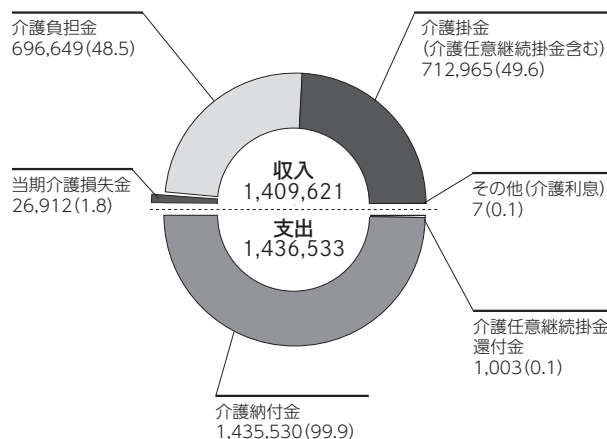
【短期給付】

単位：千円(%)



【介護保険】

単位：千円(%)



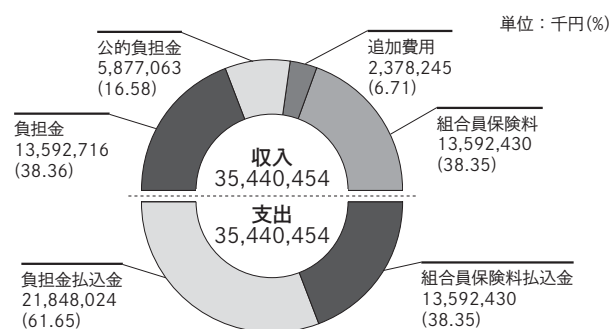
●各経理の収支の状況

(単位：千円)

経理名	区分	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		19,018,098	18,227,067	791,031	1,656,753
厚生年金保険経理		35,440,454	35,440,454	0	0
退職等年金経理		2,290,878	2,290,878	0	0
経過的長期経理		121,729	121,729	0	0
経過的長期預託金管理経理		18,728	18,728	0	0
業務経理		526,075	518,395	7,680	274,245
保健経理		507,805	576,971	△ 69,166	1,309,104
宿泊経理		205,477	2,208,239	△ 2,002,762	63,694
貸付経理		33,385	40,261	△ 6,876	690,457
物資経理		30,809	22,184	8,625	220,214

厚生年金保険経理

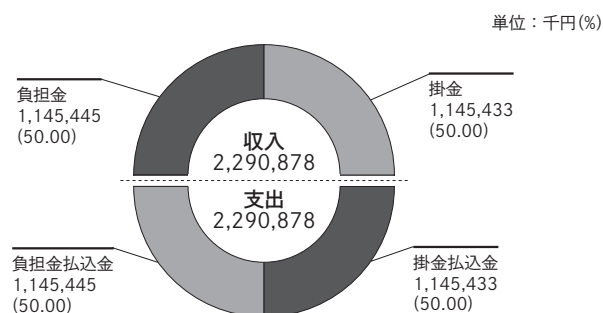
この経理は、厚生年金の組合員保険料・負担金、基礎年金拠出金に係る公的負担金等を、組合員および所属所からお預かりし、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理です。



退職等年金経理

この経理は、退職等年金給付に係る掛金・負担金に関する経理です。

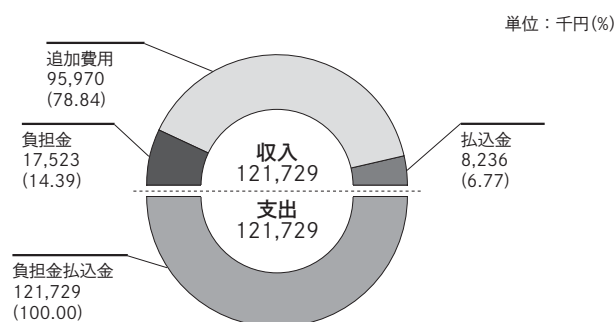
厚生年金保険経理同様、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした掛金等は、全て払い込みが完了しました。



経過的長期経理

この経理は、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。

厚生年金保険経理同様、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした負担金は、全て払い込みが完了しました。



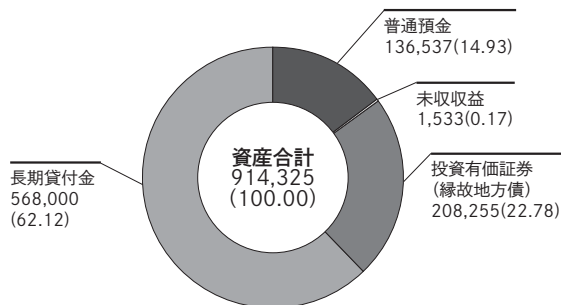
経過的長期預託金管理経理

単位：千円(%)

この経理は、組合員への貸付事業等が円滑に行われるよう全国市町村職員共済組合連合会から経過的長期給付組合積立金の預託を受けて、貸付経理への貸付と縁故地方債の管理運用を行っています。

平成29年度は、貸付経理からの長期貸付金の返還等により余剰金が生じたので、連合会へ預託金を返還しました。

この結果、平成29年度末における資産構成は次のとおりとなりました。

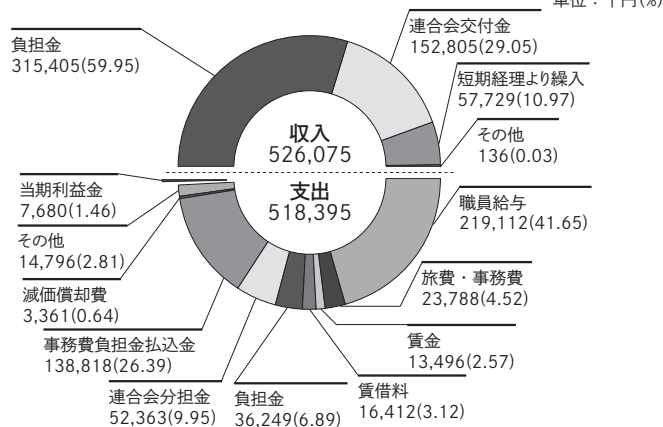


業務経理

単位：千円(%)

共済組合の事業に必要な人件費、その他短期給付・長期給付等の組合運営に必要な諸経費は、地方公共団体の事務費負担金のほか、短期経理からの繰り入れおよび連合会交付金等によって賄うこととされています。

平成29年度は、収入が約5億2,608万円、支出が約5億1,840万円となり、収支決算の結果、768万円の当期利益金が生じたので、前年度から繰り越した積立金に積み立てました。



保健経理

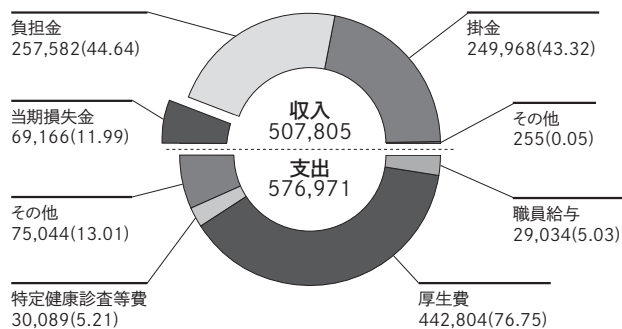
単位：千円(%)

保健経理は、組合員と被扶養者の健康の保持増進と管理、疾病予防のための事業を行う経理です。

支出の大部分は人間ドック、婦人ガン・肺ガンなど各種検診の利用助成が占めています。平成29年度のインフルエンザ予防接種の助成では、組合員、被扶養者を合わせ16,167人に、総額で16,167,000円を助成しました。

特定健康診査は、被扶養者と任意継続組合員を合わせ2,085人が受診し、特定保健指導(動機付け・積極的)については、973人が利用しました。

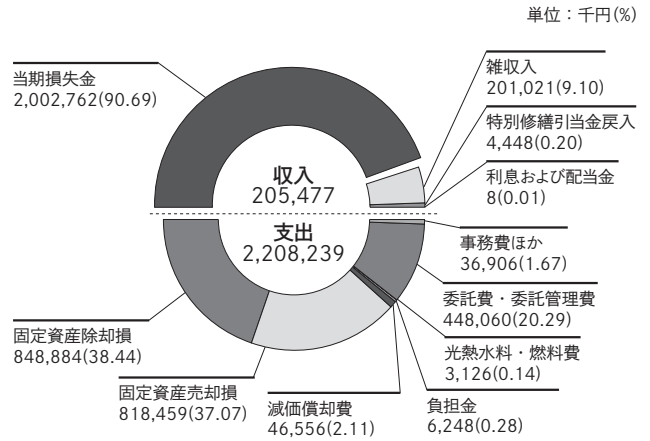
特定健康診査、特定保健指導を受けて健康管理にお役立てください。



宿泊経理

平成26年3月31日をもって営業を終了した宿泊施設(湯香里荘および山王共済会館)については、平成29年度にそれぞれ財産処分をしました。

湯香里荘は、平成30年2月14日付けで施設を売却し、山王共済会館は、施設の建物を解体し更地化して平成30年3月5日付けで土地を売却しました。

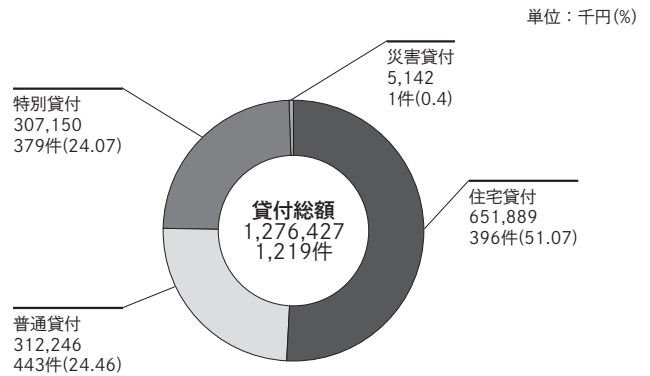


貸付経理

貸付経理は、組合員の臨時的支出に対して資金の貸付を行う経理です。

貸付の種類は、普通、住宅、特別(医療・入学・修学・結婚・葬祭)などがあります。

平成29年度の貸付件数は1,219件、貸付総額が約12億7,642万円となり、前年度に比べ貸付件数は232件、貸付総額が3億3,000万円ほど減少しています。



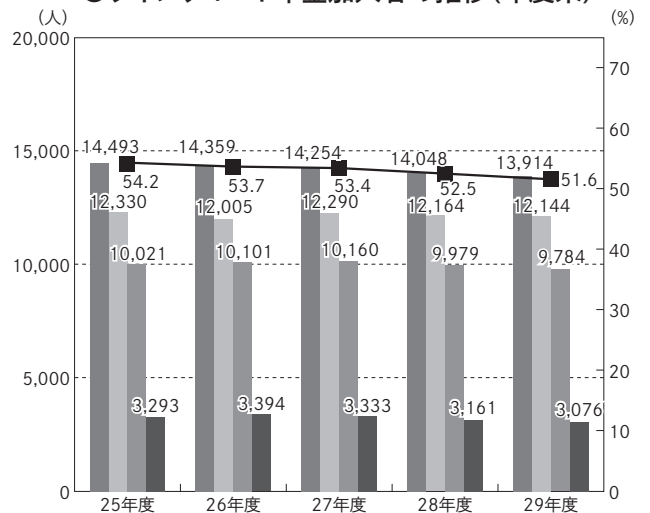
物資経理

ライフサポート年金の事業年度(保険期間)は、10月から翌年9月までの1年間です。組合員半数以上の方にご加入いただいています。

平成28年10月から平成29年9月までの1年間における保険金の支払件数および基金設定金額は、前年度よりも多くなり、平成28年度の配当金の還付率は、初回上乘・遺児育英年金コースが約20%、ライフサポート年金コースが約8%となりました。

また、付加制度の「重病克服支援プラン」の保険金支払件数は、前年度よりも少ない結果となりました。

●ライフサポート年金加入者の推移(年度末)



●保険金支払い状況

	ライフサポート年金 (死亡・高度障害保険金)		重病克服支援プラン (生前給付・死亡保険金)	
	支払件数(件)	年金原資(円)	支払件数(件)	保険金額(円)
H27年10月～H28年9月	8	7,037万	30	7,400万
H28年10月～H29年9月	24	4億2,792万	25	5,700万

標準報酬制

年に一度の掛金・保険料の見直し 定時決定を行います



みなさんの掛金や保険料は標準報酬月額に掛金率・保険料率を乗じて算定されます。
この掛金等の基礎となる標準報酬月額が、実際に受ける報酬と大きな差が生じないように、年1回決まった時期に見直すのが定時決定です。
その年の4～6月の報酬に基づいて算定された標準報酬月額は、9月から適用となります。

定時決定により、標準報酬月額が見直され、毎年9月から翌年8月までの毎月の掛金や保険料額に反映されます。

対象者

平成30年7月1日において現に組合員である方全員

ただし、次の方は対象から除かれます。

- 6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方
- 7月から9月までのいずれかの月から標準報酬月額が改定となる方
(随時改定・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定により)

Point

例えば4月に固定的給与が変動し、4～6月の報酬により随時改定の対象となった方は、随時改定(7月1日から改定)が優先されますので定時決定は行いません。

標準報酬の決定

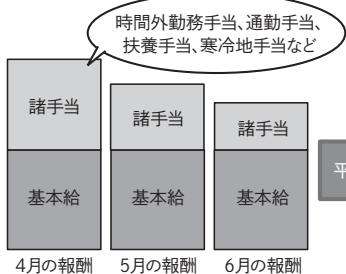
平成30年4月～6月に受けた報酬(基本給+諸手当)に係る届出を所属所から受け、その総額を、その期間の月数(支払基礎日数*が17日以上のみ)で除して得た額(平均額)を報酬月額として標準報酬等級表に当てはめて標準報酬を決定します。

なお、標準報酬の等級・月額については、決定後、みなさんにお知らせします。

Point

報酬は、基本給だけでなく諸手当も含まれます。例えば時間外手当が増加したとすれば、報酬月額も増加します。

また、期末・勤勉手当は定時決定における諸手当には含まれません。(別途、掛金・保険料が徴収されます。)



(例) 3か月とも支払基礎日数が17日以上の場合

	基本給	諸手当	
H30.4	200,000	+ 93,000	= 293,000
H30.5	200,000	+ 55,000	= 255,000
H30.6	200,000	+ 7,000	= 207,000
3か月間の合計			755,000
報酬月額(平均額)		755,000 ÷ 3 = 251,666	
標準報酬の月額		260,000円	
標準報酬の等級		短期16、厚生年金17、退職等16	

※支払基礎日数とは

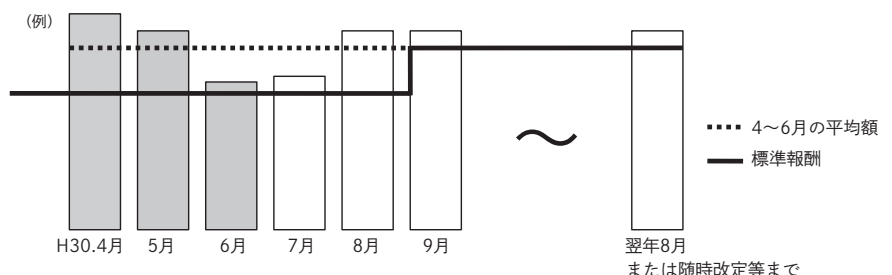
その月の報酬支払の基礎となった日数を「支払基礎日数」といい、原則として、定時決定の算定の際、支払基礎日数が17日未満の月は除くこととなります。

- 週休日は除きます。
- 祝日や年末年始は支払基礎日数に含まれます。
- 退職等により報酬の全部が支給されない日(病気休職(無給)・育児休業等)は支払基礎日数に含まれません。
- 退職者給与を受けていること等により報酬の一部が支給されない日(病気休暇(80%支給)・懲戒等による減給処分等)は、一部は支給されていることから支払基礎日数に含みます。

なお、支払基礎日数が17日以上ある月は、原則標準報酬の算定の基礎となりますが、定時決定においては、低額の休職給(休職者給与)により報酬の一部が支給されない日がある場合は、支払基礎日数が17日以上あっても、算定の基礎から除くこととなります。

標準報酬の有効期間

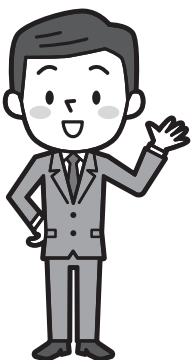
決定された標準報酬は平成30年9月から翌年8月まで、または随時改定等が行われるまで適用となります。



標準報酬
等級表

標準報酬				報酬月額	1等級 格差
等級			月額		
短期給付	長期給付				
	厚生年金	退職等 年金給付	円	円以上	円未満
-	1	-	88,000	93,000	円
1	2	1	98,000	短期給付・退職等年金 厚生年金 93,000 ～ 101,000	
2	3	2	104,000	101,000 ～ 107,000	6,000
3	4	3	110,000	107,000 ～ 114,000	6,000
4	5	4	118,000	114,000 ～ 122,000	8,000
5	6	5	126,000	122,000 ～ 130,000	8,000
6	7	6	134,000	130,000 ～ 138,000	8,000
7	8	7	142,000	138,000 ～ 146,000	8,000
8	9	8	150,000	146,000 ～ 155,000	8,000
9	10	9	160,000	155,000 ～ 165,000	10,000
10	11	10	170,000	165,000 ～ 175,000	10,000
11	12	11	180,000	175,000 ～ 185,000	10,000
12	13	12	190,000	185,000 ～ 195,000	10,000
13	14	13	200,000	195,000 ～ 210,000	10,000
14	15	14	220,000	210,000 ～ 230,000	20,000
15	16	15	240,000	230,000 ～ 250,000	20,000
16	17	16	260,000	250,000 ～ 270,000	20,000
17	18	17	280,000	270,000 ～ 290,000	20,000
18	19	18	300,000	290,000 ～ 310,000	20,000
19	20	19	320,000	310,000 ～ 330,000	20,000
20	21	20	340,000	330,000 ～ 350,000	20,000
21	22	21	360,000	350,000 ～ 370,000	20,000
22	23	22	380,000	370,000 ～ 395,000	20,000
23	24	23	410,000	395,000 ～ 425,000	30,000
24	25	24	440,000	425,000 ～ 455,000	30,000
25	26	25	470,000	455,000 ～ 485,000	30,000
26	27	26	500,000	485,000 ～ 515,000	30,000
27	28	27	530,000	515,000 ～ 545,000	30,000
28	29	28	560,000	545,000 ～ 575,000	30,000
29	30	29	590,000	575,000 ～ 605,000	30,000
30	31	30	620,000	短期給付 605,000 ～ 635,000 長期給付 605,000 ～	30,000
31			650,000	635,000 ～ 665,000	30,000
32			680,000	665,000 ～ 695,000	30,000
33			710,000	695,000 ～ 730,000	30,000
34			750,000	730,000 ～ 770,000	40,000
35			790,000	770,000 ～ 810,000	40,000
36			830,000	810,000 ～ 855,000	40,000
37			880,000	855,000 ～ 905,000	50,000
38			930,000	905,000 ～ 955,000	50,000
39			980,000	955,000 ～ 1,005,000	50,000
40			1,030,000	1,005,000 ～ 1,055,000	50,000
41			1,090,000	1,055,000 ～ 1,115,000	60,000
42			1,150,000	1,115,000 ～ 1,175,000	60,000
43			1,210,000	1,175,000 ～ 1,235,000	60,000
44			1,270,000	1,235,000 ～ 1,295,000	60,000
45			1,330,000	1,295,000 ～ 1,355,000	60,000
46			1,390,000	1,355,000 ～	60,000

9
3+
2
4
+5
80
8=
76



本年9月から厚生年金保険料率が変わります

これまで厚生年金の保険料率は、年金制度改正に基づき段階的に引き上げられてきましたが、本年9月に最後に引き上げが終了します。また、以降の厚生年金保険料率は、18.3%で固定されることとなります。

平成30年
8月まで
17.986%

平成30年
9月から
18.300%

※保険料率は労使折半です

(保険料率の内訳(参考))
組合員保険料…9.15%
負担金……………9.15%

お問い合わせ

資格管理課 資格調定担当 TEL 026-217-5604

年金払い退職給付に係る財政状況 (平成28年度末)について

地方公務員共済組合連合会

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。年金払い退職給付制度の積立状況を把握するため、毎年、「財政検証」を実施しています。

財政検証では、国共済と地共済を合計した額について、年度末に積み立てておくべき金額(積立基準額)と実際の積立金額の比較を毎年行っています。

平成28年度末の財政検証結果は次のとおりです。



1 平成28年度末の年金財政状況

「積立基準額」は平成28年度末に積み立てておくべき金額であり、国共済が1,550億円、地共済が4,137億円、合計で5,686億円となっています。一方、実際の「積立金」の額は簿価ベースで国共済が1,588億円、地共済は4,110億円、合計で5,698億円でした。

積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が39億円の剰余、地共済が27億円の不足、合計で12億円の剰余となりました。

なお、現在、地共済で計上されている不足については、将来、制度が成熟することにより発生する剰余等により解消される見通しとなっています。

(単位：億円)

区分		国共済 + 地共済	国共済	地共済
積立基準額	A	5,686	1,550	4,137
積立金(簿価ベース)	B	5,698	1,588	4,110
剰余または不足(B - A)		+ 12	+ 39	△27



(注) △は不足を表している。

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おり、次回は平成30年度に実施する予定です。

これとは別に、毎年の財政検証時において、国共済と地共済の合計の積み立て不足額が一定の規模を上回る場合、臨時の財政再計算を実施することとなっています。

平成28年度末においては、国共済と地共済を合計すると、12億円の「剰余」となっていることから、臨時の財政再計算を実施しないこととなりました。

3 国共済と地共済との間の財政調整の実施

年金払い退職給付制度では、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。具体的には、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28年度末においては、国共済が39億円の「剰余」、地共済が27億円の「不足」の状態であったため、国共済から地共済へ平成30年度中に約5億円が拠出される予定です。

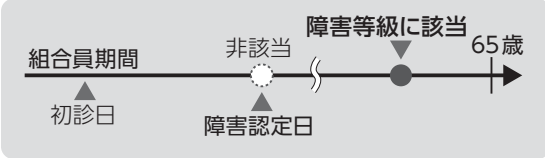
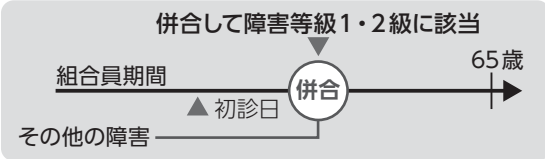
障害の状態になったとき

Q 障害厚生年金と障害基礎年金について教えてください。

A 障害厚生年金と障害基礎年金は、それぞれ下記の支給要件に該当した場合に支給されます。

障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、組合員もしくは組合員であった方が、障害認定要件のいずれかに該当し、かつ保険料納付要件を満たしている場合に支給されます。

初診日要件	初診日が組合員である間にあるとき ※初診日とは、障害の原因となった病気やケガについて、初めてお医者さんにかかった日をいいます。
障害認定要件	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害認定日に障害等級1級、2級または3級に該当する程度の障害状態にあるとき ● 障害認定日において障害等級3級以上に該当しなかったが、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の障害状態になったとき ● 組合員である間に初診日がある傷病による障害と、その他の障害とを併合して、障害認定日以後65歳に達する日の前日までの間に障害等級が1級・2級に該当する障害状態になったとき <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>※障害認定日とは、初診日から1年6月を経過した日をいいます。 ただし、それ以前に治癒した場合や、症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った場合は、治癒した日または治療の効果が期待できない状態に至った日を障害認定日とします。</p>
保険料納付要件	初診日の前々月までの保険料納付済み期間および保険料免除期間を合算した期間が、被保険者期間の3分の2以上あること ※ただし、2026年4月1日前までの初診日については、初診日の前々月までの1年間に保険料の滞納がなければ支給される経過措置が設けられています。

障害基礎年金の支給要件

障害基礎年金は、次のすべての要件に該当した場合に支給されます。

初診日要件	初診日が国民年金加入中にあるとき
障害認定要件	障害認定日に障害等級1級または2級に該当する障害状態になったとき もしくは、障害認定日に障害等級に該当しなかったが、その後65歳になる前日までの間に障害等級2級以上に該当する障害状態になったとき
保険料納付要件	初診日の前々月までの保険料納付済み期間および保険料免除期間を合算した期間が、被保険者期間の3分の2以上あること ※ただし、2026年4月1日前までの初診日については、初診日の前々月までの1年間に保険料の滞納がなければ支給される経過措置が設けられています。

お問い合わせ 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

みなさんの医療費は!?

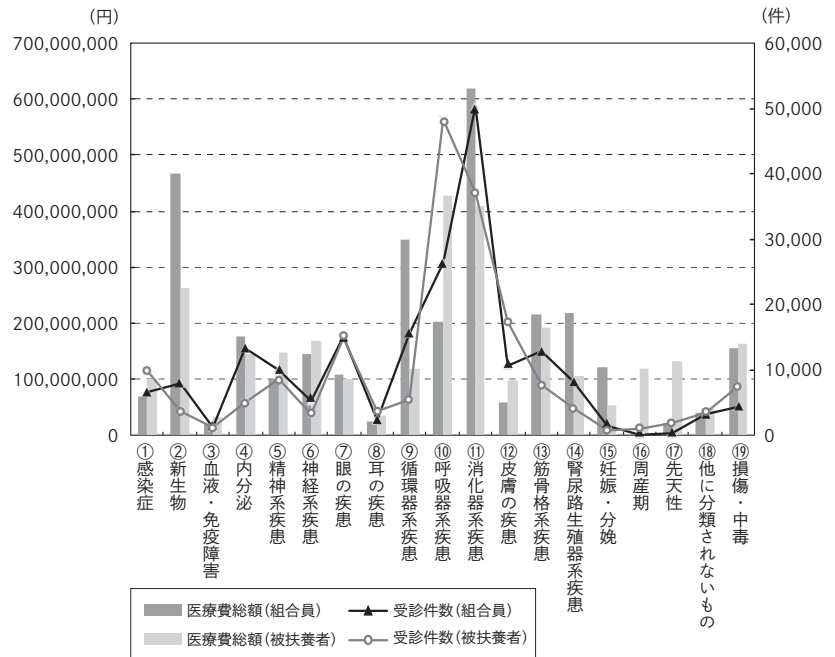
医療費統計 vol.47 平成29年度疾病分類別医療費について

平成29年度における短期給付については、医療費等の保健給付が、63億2,569万円(前年対比2.07%減)となりました。

医療費等について19分類別に医療費総額、件数を集計したところ多くの疾病分類で前年度より医療費総額が減少しましたが、「⑦眼の疾患」、「⑧耳の疾患」、「⑬筋骨格系疾患」については、本人・被扶養者ともに増加しました。

医療費総額が1番高い疾病分類は、前年度同様「⑪消化器系疾患」となりました。そのうち約7割(本人・被扶養者計7億4,253万円)を、歯科診療の【う蝕(むし歯)】等が占めています。

日頃からの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。



疾病分類	主傷病名	区分	平成29年度		平成28年度		前年比較増△減	
			医療費総額	レセプト件数	医療費総額	レセプト件数	医療費総額	レセプト件数
			(円)	(件)	(円)	(件)	(円)	(件)
①感染症	腸管感染症 ウイルス感染	組合員	67,945,340	6,493	76,642,790	6,947	△ 8,697,450	△ 454
		被扶養者	100,910,550	9,936	118,443,080	10,245	△ 17,532,530	△ 309
②新生物	がん 白血病	組合員	466,292,680	7,870	472,587,780	7,927	△ 6,295,100	△ 57
		被扶養者	262,213,210	3,760	288,160,300	3,965	△ 25,947,090	△ 205
③血液・免疫障害	貧血	組合員	18,144,130	1,201	21,499,570	1,203	△ 3,355,440	△ 2
		被扶養者	32,117,530	1,126	31,091,270	1,167	1,026,260	△ 41
④内分泌	糖尿病 甲状腺障害	組合員	176,337,020	13,291	179,577,500	13,686	△ 3,240,480	△ 395
		被扶養者	144,079,970	5,101	157,510,240	5,220	△ 13,430,270	△ 119
⑤精神系疾患	うつ病 統合失調症	組合員	101,364,400	9,904	105,030,930	9,837	△ 3,666,530	67
		被扶養者	146,728,760	8,695	188,268,480	8,644	△ 41,539,720	51
⑥神経系疾患	パーキンソン病 アルツハイマー病	組合員	144,967,240	5,233	97,816,440	5,215	47,150,800	18
		被扶養者	169,419,340	3,197	181,025,320	3,293	△ 11,605,980	△ 96
⑦眼の疾患	結膜炎 白内障	組合員	108,785,420	15,108	100,365,450	15,322	8,419,970	△ 214
		被扶養者	99,495,470	14,855	90,904,980	14,822	8,590,490	33
⑧耳の疾患	外耳炎 中耳炎	組合員	24,013,320	2,225	20,217,980	2,032	3,795,340	193
		被扶養者	33,831,470	3,625	33,435,230	3,739	396,240	△ 114
⑨循環器系疾患	高血圧症 脳梗塞	組合員	348,860,740	15,487	303,921,500	15,504	44,939,240	△ 17
		被扶養者	117,634,590	5,481	162,448,190	5,852	△ 44,813,600	△ 371
⑩呼吸器系疾患	かぜ、インフルエンザ アレルギー性鼻炎	組合員	203,272,480	26,326	231,879,050	27,862	△ 28,606,570	△ 1,536
		被扶養者	427,400,930	48,326	462,262,710	52,075	△ 34,861,780	△ 3,749
⑪消化器系疾患	う蝕(むし歯) 胃炎	組合員	618,197,080	50,357	599,476,160	49,334	18,720,920	1,023
		被扶養者	410,611,110	37,094	435,033,110	38,245	△ 24,422,000	△ 1,151
⑫皮膚の疾患	皮膚炎 湿疹	組合員	59,479,590	10,573	57,672,750	10,173	1,806,840	400
		被扶養者	96,861,400	17,439	98,358,870	17,144	△ 1,497,470	295
⑬筋骨格系疾患	関節症 腰痛	組合員	214,723,610	12,829	195,191,400	12,852	19,532,210	△ 23
		被扶養者	192,643,760	7,789	174,476,480	8,223	18,167,280	△ 434
⑭腎尿路生殖器系疾患	腎不全 尿路結石症	組合員	219,277,750	8,181	208,872,000	8,137	10,405,750	44
		被扶養者	105,369,600	4,084	112,953,700	4,399	△ 7,584,100	△ 315
⑮妊娠・分娩	流産 妊娠中毒症	組合員	120,333,990	1,324	123,467,270	1,362	△ 3,133,280	△ 38
		被扶養者	53,477,990	702	56,935,020	723	△ 3,457,030	△ 21
⑯周産期	胎児発育遅延	組合員	1,105,100	13	769,660	7	335,440	6
		被扶養者	118,550,510	1,070	183,639,110	1,019	△ 65,088,600	51
⑰先天性	心臓の先天奇形 染色体異常	組合員	20,664,870	351	9,775,240	332	10,889,630	19
		被扶養者	131,869,900	1,890	147,824,790	1,816	△ 15,954,890	74
⑱他に分類されないもの		組合員	38,947,130	3,123	39,124,080	3,003	△ 176,950	120
		被扶養者	48,953,940	3,536	49,615,010	3,636	△ 661,070	△ 100
⑲損傷・中毒	骨折 熱傷	組合員	154,718,390	4,419	113,452,870	4,355	41,265,520	64
		被扶養者	164,352,800	7,568	180,889,000	7,828	△ 16,536,200	△ 260

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

適正受診にご協力ください!

医療機関を受診するとき、一人一人がルールやマナーを守っていれば医療費の削減ができる上、医療現場の負担も軽減されます。いざというときに、必要としている人が安心して医療を受けられるように、適正受診を心掛けましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

日頃から病歴や健康状態を把握してもらっている「かかりつけ医」がいれば、あなたに合った治療・アドバイスが受けられます。また、必要に応じて大病院や専門医を紹介してもらえます。

大病院志向はやめましょう

医師からの紹介状なしで大病院*にかかると、原則として、自己負担に加え「定額負担」が必要になります。定額負担の額は、初診5,000円(歯科3,000円)、再診2,500円(歯科1,500円)が最低金額です。まずは、かかりつけ医を受診しましょう。

※特定機能病院および病床規模が400床以上ある病院

重複受診をやめましょう

重複受診とは同じ病気で同時に複数の医療機関にかかることをいいます。受診するたびに初診料がかかり、医療費が高額になります。また、何度も検査や処置・投薬などを行うので、体に負担もかかります。



同じ病気で別の医療機関を受診すると…



同じ医療機関を受診すれば、この部分は原則として再診料だけで済みます。

※再診料は初診料の約3割の金額です。

時間外・休日・夜間の安易な受診は控えましょう

休日や夜間など診療時間外に受診する場合は、医療費が高く設定されています。安易な理由で時間外に受診すると、緊急を要する重症患者への対応の遅れなどにもつながってしまいます。また、薬局の営業時間外、営業時間内であっても休日・深夜などに薬を調剤してもらう場合は、加算料金がかかります。

休日や夜間などに子どもが急病になったら…

まずは小児救急電話相談(#8000)をご利用ください。ただし、明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関を受診してください。



長野県小児救急電話相談(#8000)について

お子さんの夜間のケガや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑うときや、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しいときに、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。

利用方法

局番なしの「#8000」まで、お電話ください。プッシュ回線および携帯電話からご利用いただけます。(アナログ回線・IP電話の場合は「0263-34-8000」へおかけください。)

● 相談日時：毎日午後7時から午後11時まで ●

貸付事業のご案内

普通貸付

共済組合では、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、修理等の費用は「住宅貸付」、自動車等の購入などの費用は「普通貸付」、
入学や修学に係る費用については「入学・修学貸付」等、各種貸付に対応しています。
本号では、「普通貸付」についてご案内しますので、資金が必要な際は、ぜひご利用ください。



どんなときに
借入れが
できるの？

自動車や電化製品などの購入費用や、エクステリアリフォーム、外構工事などの費用等々、臨時に資金を必要とするときに借入れができます。
ただし、借入れの目的が金融機関等からの借入金を返済するためのものである場合は、貸付はできません。

いくらまで
借りられるの？

給料の6月分に相当する金額まで借りられます。(最低額10万円から5万円単位での申し込みとなります。)
ただし、給料の6月分が200万円を超える場合は、200万円までとなります。

利率は？

平成30年4月1日現在、年利1.26%(月利0.105%)です。(変動利率)
毎月、元利均等により償還していただきます。(償還額は次ページの償還表を参照してください。)

償還方法は？

借入月の翌月の給料から天引きします。希望により、全部または一部を繰上げて償還することもできます。(手数料はかかりません。)
また、償還の途中で退職となった場合は、退職手当から未償還貸付金を全額控除します。

借入れは
いつできるの？

借入資金の支払期日(納期)前であれば、借入れができます。
申し込みは、借入れを希望する月の前月末までに手続きしてください。
貸付金は、借入れ希望月の月末に申込人の口座に送金します。

申し込みの
方法は？

次の書類を、所属所を経由して共済組合に提出してください。
① 貸付申込書類(共済組合担当課に用意してあります。)
② 印鑑登録証明書
③ 契約書、注文書、請求書のいずれかの書類
※見積書のみでは、貸付の申し込みはできません。
④ 他の金融機関等からの借入れがある場合は、償還表等の写し(現在ある全ての借入分)
⑤ 申し込み時の給料月額を確認できる書類(共済組合担当課で用意していただきます。)

申し込みを
した後は？

共済組合で審査を行い、貸付が決定しましたら「貸付決定通知書」、「償還明細表」等の書類を所属所経由でお送りします。
その際、「借用証書」を併せてお送りしますので、所定事項を記入・押印のうえ、貸付金交付日(月末)までに必ず提出してください。

借入れが
できないことは
あるの？

償還額(他の金融機関等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または、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。

普通貸付 償還表

(年利1.26%)

貸付金額	償還期間	償還額
万円	月	円
10	30	3,388
15	40	3,831
20	50	4,108
25	60	4,301
30	60	5,162
35	70	5,189
40	70	5,930
45	75	6,242
50	75	6,936
55	80	7,171
60	80	7,823
65	85	7,997
70	85	8,613
75	90	8,738
80	90	9,320
85	95	9,406
90	95	9,959
95	100	10,012
100	100	10,539

貸付金額	償還期間	償還額
万円	月	円
105	105	10,567
110	105	11,070
115	110	11,075
120	110	11,557
125	115	11,545
130	115	12,007
135	120	11,980
140	120	12,423
145	120	12,867
150	120	13,311
155	120	13,754
160	120	14,198
165	120	14,642
170	120	15,085
175	120	15,529
180	120	15,973
185	120	16,416
190	120	16,860
195	120	17,304
200	120	17,747

今後のスケジュール

借入希望月	送金予定日	申込締切日
8月	31日(金)	7月31日(火)
9月	28日(金)	8月31日(金)
10月	31日(水)	9月28日(金)
11月	30日(金)	10月31日(水)
12月	27日(木)	11月30日(金)
1月	31日(木)	12月28日(金)
2月	28日(木)	1月31日(木)
3月	29日(金)	2月28日(木)

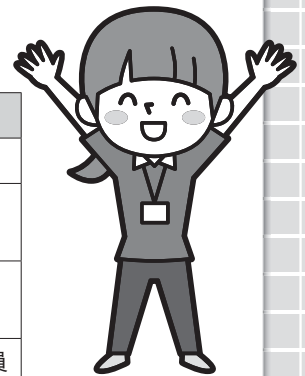


平成30年度開催 健康講座のご案内

共済組合の福祉事業では、組合員の方の人生設計をたてるうえで参考となるセミナーやココロとカラダを元気にしていただくことお手伝いするセミナーを開催しております。

この機会にぜひ参加してみませんか。多くの方のご参加をお待ちしています。

開催予定日	定員	セミナー内容	開催場所	対象者
9月中	50名	健康セミナー	佐久市	全組合員
9月25日(火)	50名	健康セミナー(オーラルケア)	安曇野市 「安曇野市役所会議室」	全組合員
10月3日(水)	50名	メンタルヘルスセミナー	長野市 「長野県自治会館」	管理監督者
10月10日(水)	50名	「退職準備型」ライフプランセミナー	伊那市 「伊那市役所会議室」	50歳代の組合員 および配偶者



- 参加費は無料です。
- 募集方法等、詳細につきましては、開催日にあわせて共済組合ホームページ等でお知らせします。

お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698



3つのヒケツでスッキリ睡眠! カラダ元気!



朝起きたとき、スッキリ目覚めていますか?
 睡眠不足や睡眠の質が悪いと、昼間の活動が思うようにできなくなり、
 事故などを起こす危険性も上昇します。
 よい睡眠を実践して、活動的な毎日を過ごしましょう。



ヒケツ

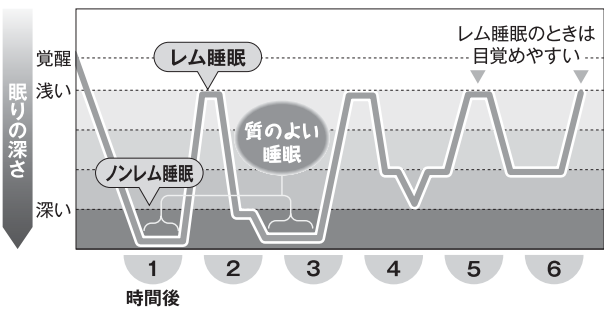
1

睡眠で大切なのは、量より質!

睡眠は長く眠ればよいというものではありません。時間が長くて浅い眠りであれば、脳の疲れがとれず、眠気が残るといった悪影響が出ます。

睡眠の基本的なパターン

睡眠には、浅い眠りである「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」があり、一度の眠りでその2種類が約90分周期で交互に訪れます。睡眠で大切なのは量ではなく、深いノンレム睡眠をしっかり確保して、脳の疲労回復を図ること。そして脳が起きる準備をしているレム睡眠の間に起きれば、スッキリと目覚めやすくなります。



睡眠リズムを整える

人の体のもつ「体内時計」は、本来1日25時間のリズムで動いていますが、朝日を浴びることによってリセットされ、24時間の周期に調整されています。そのため睡眠時間が不規則だと体内時計が狂ってしまいます。疲れをしっかり取るためには、眠りのリズムを整えて質のよい睡眠をとることが大切です。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)にご注意!

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は睡眠中、断続的に無呼吸を繰り返す状態のこと。肥満、鼻やのどの病気、飲酒などが主な原因で、下記のような症状が起こります。
 放っておくと、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などを合併しやすいこともわかっており、早期の治療が必要です。

SASによる主な症状

- いびき
- 夜間の中途覚醒
- 日中の眠気や倦怠感
- 不眠
- 起床時の頭痛

など



よい睡眠のために、生活リズムを見直しましょう

1日の過ごし方にちょっとした工夫をするだけで、目覚めもよくなり、睡眠の質はグンと上がります。

よい睡眠のための1日の過ごし方



朝

- 毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴びる。
- 体を目覚めさせるために、朝食もしっかり。



よい睡眠のためには、昼間は活発に活動し、適度に疲れることが大切。寝る直前には刺激を避け、体の深部の体温が徐々に下がったら、眠りやすいタイミングです。



昼

- 昼食後に軽い運動を。
- 日中の眠気は短時間の昼寝で解消。
- 夕方以降の居眠りは、夜眠れなくなる原因になるので避ける。



夜

- 入浴は就寝2時間前までに。
- 過度の飲酒は中途覚醒のもと。お酒は適量を守り、早めに切り上げよう。
- 就寝前に覚醒作用のあるカフェインは注意!
- 寝る1時間前は好きな香りや音楽でリラックス。携帯電話やパソコン、テレビはオフ。



快適な睡眠環境を整えよう

快眠の基本は眠りやすい環境を整えることです。快眠を得るために、睡眠環境に工夫をこらしましょう。

色

鎮静効果のある寒色系を取り入れる

音

ゆったりした音楽でリラックス

寝具

かための敷布団と、通気性のある掛布団を



寝室の東向きに窓がある場合は、遮光カーテンなどで早朝の光を遮断する

光

明かりをつけて寝るときは、顔に直接あたらないようにごく弱い間接照明を

香

ハーブなどでリラックス効果を高める



被扶養者認定講座

被扶養者となっている者が、雇用保険の失業等給付の基本手当を受給すると、被扶養者の認定は取消しになりますか?といった問い合わせが数多くあります。

今回は事例を挙げ、雇用保険の失業等給付を受給した場合についてご案内します。



妻が勤め先を退職し、給与収入が無くなり、ほかに収入も無く、私の扶養となることから被扶養者の申告をしたところ、被扶養者として認定されました。最近、求職活動を始め雇用保険の基本手当を受給することとなりました。

この場合、妻の被扶養者認定は取消しとなりますか?



勤め先で雇用保険に加入されていた場合、退職後にハローワーク等で求職の申し込みをすると、求職活動中は基本手当が支給されます。自己都合等で勤め先を退職した場合などは基本手当の支給はすぐに始まり、待機期間と3か月の給付制限期間があります。

そのため基本手当の支給が開始されるまでは被扶養者として認定されますが、基本手当の支給が開始された場合、基本手当の日額によっては、支給期間の開始日から被扶養者認定取消しとなります。

被扶養者認定取消しの基準となる基本手当の日額は3,612円以上となります。(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日額5,000円以上で、受給年金額等の換算日額と基本手当日額の合算額が5,000円以上で被扶養者認定取消しとなります。)

基準となる日額以上の基本手当の受給がある場合には、被扶養者申告書に雇用保険受給資格者証(1面から4面まで)を添えて共済組合担当課へ提出してください。(60歳未満の被扶養配偶者が認定取消しとなる場合には、国民年金第3号被保険者関係届の添付が必要です。)

なお、基本手当の支給期間が終了した後において、無収入で再び被扶養者として認定を受ける場合は、あらかじめ被扶養者認定の申告手続きを行なってください。事由発生日(基本手当受給終了日の翌日)から30日以内に被扶養者認定の申告手続きを行わないと、共済組合担当課が申告を受け付けた日からの認定となり、事由発生日まで遡っての認定とはなりませんのでご注意ください。

また、求職の申し込み後、基本手当の支給期間が終了する前に、再就職先が決まった場合は、再就職手当を受給することがあります。再就職先の給与収入額が被扶養者の認定基準額未満であっても、再就職手当が基準額以上の日額となる場合または給与収入の換算日額と再就職手当の日額を合算して基準額以上の日額となる場合には、再就職手当の受給日数を経過するまでは、被扶養者として認定できませんので、再就職手当を受給される場合においてもご注意ください。



基本手当日額の
基準額

3,612円未満 : 年額130万円÷(12月×30日)≒3,611.11円

5,000円未満 : 年額180万円÷(12月×30日)=5,000.00円

お問い合わせ

資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

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)の共済組合担当課へ「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組合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慮ください。
- 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か月の平均給与が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、雇用保険の失業等給付である基本手当の日額が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

被扶養者の資格を遡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、日頃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。



style
No.02

春夏秋冬めぐる季節の中
農村のいろんな表情を見に行こう。

木島平村

県の北端に位置し、豪雪がもたらす清らかな水と肥沃な大地に恵まれた農村「木島平村」。また、日本有数のスノーリゾートや温泉地に囲まれ、季節を問わずたくさんの方で賑わいます。そんな自然豊かな木島平村の歴史・文化・レクリエーションなど、おすすめ観光スポットをご紹介します。

木島平村データ(平成30年3月1日現在)

- 面積 99.32平方キロメートル
- 人口 4,495人
- 世帯数 1,559世帯

色鮮やかな大輪の古代ハスが夏を彩る

◎ 稲泉寺の大賀ハス

7月中旬から8月下旬にかけて、お寺を囲むように約10万株の大賀ハスが咲き誇り、神秘的な薄紅色の花々が訪れる人の目を楽しませてくれます。大賀ハスは、大賀一郎博士が約2000年前の地層から発見し開花させることに成功した貴重なハスです。毎年7月中旬頃にはハス花祭りも開催され、木島平村特産の名水火口そばの手打ち実演と販売も行われます。



午後には花が閉じてしまうので、観賞は午前中がおすすめ

電 0269-82-2800(木島平村観光協会)
住 長野県下高井郡木島平村穂高858 料 見学・駐車料無料
見頃 7月中旬～8月下旬

わたしの町の 信濃めしなの なたまい!!

酒米 金紋錦



長野県生まれの、木島平村のみで生産される幻の米。複雑に絡みあった香りと旨味が特徴の日本酒をぜひご賞味あれ。

名水火口そば



北信地方のみで使われる、オヤマボクチ雄山火口(山ごぼう)の繊維をつなぎに使用した風味が豊かでのど越し良い手打ちそば。

ズッキーニ



木島平村は日本で初めてズッキーニが栽培された場所。油との相性が良く、炒め物や揚げ物にすると美味しいです。

北アルプスを一望できる天空の露天風呂

◎馬曲温泉 望郷の湯

馬曲川上流の山間にあり、晴れた日には遠く北アルプスまで望むことのできる温泉。新聞社選定の「雪景色が素晴らしい温泉」で東日本一位になったことも。温泉と四季折々の美しい自然を堪能しよう。



電 0269-82-4028 住 長野県下高井郡木島平村大字往郷5567-1
時 8:00~21:00(20:30受付終了) 休 毎週水曜日(祝日・お盆・年末年始は営業)

失われつつある農村文化を体験しよう

◎郷の家

馬曲地区にある、古民家を再現した昔の農民の生活様式を現代に伝える施設。昔懐かしい囲炉裏を囲みながら村に伝わる昔話や伝説の語りを聞き、古き良き日本の心に思いを馳せてみては。



電 0269-82-3100 住 長野県下高井郡木島平村往郷5676
時 9:00~16:00(土日祝日のみ)※平日の利用については要問合せ
料 入場無料(各種体験の場合は有料、要予約)



隣接するやまびこの丘公園の美しい花々も見物!

広大な敷地で自然とふれあう

◎望郷にこにこファーム

農園やそば畑をはじめ、小動物とのふれあいコーナー、マレット・パークゴルフ場、キャンプ場、バーベキュー場などがある農業体験施設。田植えや農作物を収穫する農業体験学習、そば打ちやお焼き作りを学ぶ郷土食体験学習、森林整備や炭焼きを行う自然体験学習など様々な体験が可能。

電 0269-82-4336 住 長野県下高井郡木島平村上木島3278-46
時 9:00~17:00(4月下旬~11月上旬) 休 冬季は閉園
料 入園無料

木島平村 ピックアップ

まぼろしの滝「樽滝」

毎年5月8日と10月の第4日曜日の2回しか放流されないで「まぼろしの滝」と言われています。50mの高さから岩肌を勢いよく流れ落ちる美しい滝を見ようと毎回多くの観光客とカメラマンで賑わいます。また、近年はこのまぼろしの滝を見ると幸せになれると聞いて訪れるカップルもいるほど。



チャンスは
年2回!



Nagano style × インタビュー

「木島平村の魅力 この人に聞きました」

夏の時期には
ニッコウキスゲの
群落もみることが
できます!

木島平村産業課
商工観光係
仲山 義敬さん



大自然が心と体を癒やす、美しい高原

木島平村のおすすめスポットは、自然豊かな「カヤの平高原」です。カヤの平高原は、志賀高原と野沢温泉の間に位置し、秘境と言われる秋山郷にも近い、手つかずの大自然が残る高原です。「日本一美しい」ブナの原生林に加え、高山植物の咲く湿原もあり、アップダウンがなく歩きやすいことから、森林セラピー基地にも認定されています。キャンプ場とロッジも整備されており、数日間の滞在も可能です。



宿

泊

施

設

一
覧

【平成30年4月現在】

指定都市・市町村・都市職員共済組合が運営している
宿泊施設は相互に利用することができます。

お得なプランを用意している宿泊施設もございますので、
この機会に是非ご利用ください。

※お申し込み・お問合せは各施設まで直接ご連絡ください。

「旅と宿」ホームページにて、
各宿泊施設の詳細情報をご
覧いただけます。

旅と宿

検索

<http://www.ctv-yado.jp/>



北海道

北海道 札幌市 **ホテルポールスター札幌**
シングル朝食付 自組 4,500円～
(税サ込) 他組 6,500円～
ご宿泊日によっては料金に変動がございますのでお電話にてお問合せください。
当ホテルホームページにて、お得な宿泊プランをご用意しております。
〒060-0004 北海道札幌市中央区北4条西6
☎011-330-2531 (宿泊予約直通)
<http://www.polestar-sapporo.com/>

北海道 札幌市 **ホテルノースシティ**
シングル素泊り 8,500円(税サ込)～
シングル朝食付 9,800円(税サ込)～
お得なプランをご用意しております。
ホームページまたは直接お問合せください。
〒064-8645 北海道札幌市中央区南9条西1
☎011-512-9748
<http://www.northcity.or.jp/>

東北

北海道 札幌市 **溪流荘**
1泊2食付(税サ込) 平日 7,278円～
金・土・祝前日 8,466円～
露天風呂は源泉100%かけ流しです。
※平成30年10月27日をもって営業を終了します。
〒061-2303 北海道札幌市南区定山溪温泉西2
☎011-598-2721
<http://www.keiryuso.or.jp/>

青森県 青森市 **アップルパレス青森**
人工温泉大浴場「二股炭酸カルシウム温泉」が大好評！
シングル 1泊朝食付 7,500円(税サ込)～
ツイン 1泊朝食付 6,500円(税サ込)～
お得なプランもご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。
〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5
☎017-723-5610
<https://apple-palace.com/>

宮城県 宮城郡 **パレス松洲(まつしま)**
1泊2食付 10,800円(税サ込)～
全室オーシャンビューによる最高の景色と旬
のお料理でのおもてなし。静かな寛ぎの時間
をお過ごしください。
〒981-0215 宮城県宮城郡松島町高城字浜38
☎022-354-2106
<http://www.palace-matsushima.jp/>

山形県 鶴岡市 **うしお荘**
日本海の旬の幸をご賞味ください。
季節のグルメコース 12,505円(税サ込)～
※その他、通常コースもご用意しております。
8,347円(税サ込)～
〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23
☎0235-75-2715
<http://www.ushiosou.net/>

山形県 南陽市 **むつみ荘**
山形の美味の数々、米沢牛とワインをご賞味く
ださい。米沢牛コース15,118円(税サ込)～、
その他、通常コースもご用意しております。
8,822円(税サ込)～
〒999-2211 山形県南陽市赤湯字森先233-1
☎0238-43-3035
<http://www.mutsumisou.jp/>

福島県 福島市 **ホテル福島グリーンパレス**
福島駅から徒歩2分の好立地。結婚式・会議・
宴会にも最適です。
シングル 4,989円(税サ込)～、ツイン 4,870円(税サ込・定
員利用)～、和室(6、10畳) 4,870円(税サ込・定員利用)～
〒960-8068 福島県福島市太田町13-53
☎024-533-1171
<https://www.fukushimagp.com>



茨城県 東茨城郡 大洗鷗松亭
 1泊2食付12,030円(税サ込・定員利用)～
 ※休前日・夏季期間・年末年始は除きます。
 個室の食事処でご夕食をお楽しみいただき、大洗温泉の大浴場で、心身ともにリフレッシュしてください。
 〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5
☎029-266-1122
<http://www.iba-kyo.com/hp/oushoutei/>



栃木県 那須郡 那須の森ヴィレッジ
 [申込] 電話またはホームページで承ります。
 [料金] 1泊2食付 11,700円(税サ入湯税込)～
 お得なパック・プランを取り揃えております。
 〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高久乙字遼山3375-637
☎0287-78-1636
<https://www.nasunomori-village.jp>



群馬県 吾妻郡 アルペンローゼ
 1泊2食付(税サ込) 平日 11,911円～
 シーズン 13,099円～(シーズンとは、土曜日・春・夏・冬休み・年末年始・GW等)
 草津温泉の大浴場・身障者対応家族風呂あり。
 〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2
☎0279-88-1300
<http://www.saitama-ctv-kyosai.net/alpenrose/index.html>



千葉県 千葉市 オークラ千葉ホテル
 ビジネスシングル 7,722円(税サ込)～
 (1名様利用、素泊まり)
 駐車場と温浴施設は無料。千葉中心街からのアクセスもよく、手軽にリゾート気分が楽しめます。
 〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3
☎043-248-1111
<http://www.okura-chiba.com/>



千葉県 鴨川市 黒潮荘
 [申込] 電話またはホームページで承ります。
 [料金] 1泊2食付 13,812円(税サ入湯税込)～
 (特定日は別料金)南房総の四季折々の味覚をご堪能ください。
 ※平成30年5月1日リニューアルオープン
 〒296-0004 千葉県鴨川市員渚2565
☎04-7092-2205
<https://www.oyadonet.com/kuroshioso/>



東京都 千代田区 東京グリーンパレス
 航空券付きパックをご利用の場合は下記HPから直接お申込みください。
 季節ごとに組合員向けのお得なプランもご用意しています。
 〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地
☎03-5210-4600
<http://www.tokyogp.com/>




東京都 立川市 ホテル日航立川 東京
 1泊料金(1室あたり)
 シングル 11,505円(税サ込)～
 お得なプランをご用意しておりますので詳細はホームページをご覧ください。
 〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1
☎042-521-1111
<http://www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp/>



神奈川県 足柄下郡 湯河原温泉 ちとせ
 1泊2食付(税サ入湯税込)
 平日 12,861円～
 土・祝前日 15,237円～
 ※60歳以上の方及び団体利用は別途割引プランあり。
 〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1
☎0465-63-0121
<http://www.kanagawa-kyosai.jp/chitose/>




山梨県 笛吹市 ホテルやまなみ
 1泊2食付(税サ込)
 平日 10,800円～
 土・休前日 13,400円～
 詳細は施設にお問合せください。
 〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1
☎055-262-5522
<http://www.hotelyamanami.com/>


新潟県 長岡市 アクアレー長岡
 [宿泊料金]
 1泊2食付 8,700円～
 ※入湯税別途
 詳細は直接お電話にてお問合せください。
 〒940-2147 新潟県長岡市新陽2-5-1
☎0258-47-5656
<http://www.aquarenagaoka.or.jp/>



新潟県 村上市 瀬波はまなす荘
 [宿泊料金]
 1泊2食付 9,179円(税サ入湯税込)～
 お部屋や大浴場からは日本海の夕陽を一望。
 温泉を100%利用したエコでいやしの温泉施設です。
 〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17
☎0254-52-5291
<http://www.kyousai-niigata.jp/>



富山県 中新川郡 グリーンビュー立山
 黒部ダム、期間限定の雪の大谷、高山植物、紅葉など立山黒部アルペンルート観光に最適。
 平日 11,722円～ 土・祝前日 12,956円～
 年末・年始 17,316円～(1泊2食付、税サ込)
 〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原
☎076-482-1716
<http://www.greenview-t.jp/>



石川県 小松市 おびし荘
 1泊2食付 10,950円～
 開湯1300年の由緒ある名湯と新鮮な日本海の幸をお楽しみください。
 金沢市街から車で約1時間。
 〒923-0316 石川県小松市井口町木55
☎0761-65-1831
<http://obishiso.com/>



福井県 越路
あわら市

1泊2食付(税サ込)閑散期 9,520円～
通常期 10,180円～ 繁忙期 11,370円～
※閑散期、通常期、繁忙期の区分はホームページをご覧ください。


〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201
☎0776-77-3151
<http://www.koshiji.biz/>



岐阜県 紫雲荘
下呂市

1泊2食付 10,841円(税サ込)～
・季節限定の「特別料理」コースもございます。
・天下の名湯「下呂温泉」で癒しのひとときをお過ごしください。

〒509-2207 岐阜県下呂市湯之島692
☎0576-25-2101
<http://www.geroonsen-shiunso.com/>



静岡県 シーサイドいずたが
熱海市

1泊2食付(2名1室利用)
平日料金(日～木曜泊) 10,128円(税サ込)～
※除外日:夏季、年末年始、休日の前日泊
海が一望できる大浴場と季節のお料理をお楽しみください。

〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12
☎0120-73-1241
<http://t-kyosai.jp/izutaga/>



愛知県 シーサイド伊良湖
田原市

区分	プラン名	料金	備考
大人	特選プラン	15,500円	(1泊2食付、税サ込)
	デラックスプラン	10,800円	
	エコミニプラン	8,750円	
小人	子供プラン	5,770円	

※平日、休日の区別なく均一料金となっております。※12/29～1/2は1,190円加算。

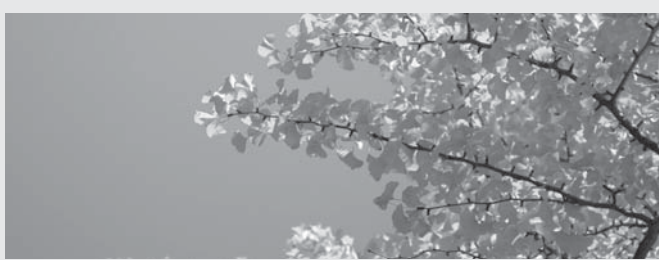
〒441-3615 愛知県田原市中山町岬1-43
☎0531-35-1151
<http://www.aichitoshi-kyosai.jp/hoyoujo/>



三重県 サンペルラ志摩
志摩市

伊勢志摩の海の幸が盛りだくさんの各コースからお選びください。詳しくはホームページをご覧ください。
(大人1泊2食付、税込)・四季蒸籠コース 12,400円～
・志摩里海コース 15,800円～ ・美し国コース 19,900円～

〒517-0204 三重県志摩市磯部町の矢314
☎0599-57-2130
<https://www.sunperla-shima.jp/>




滋賀県 ホテルピアザびわ湖
大津市

1泊2食付(税サ込)ツイン2名利用お一人様、通常期 12,000円、繁忙期 13,000円、閑散期 10,500円(年末年始・花火大会開催日は除く)琵琶湖が一望できるお部屋で、ゆったりと心を潤す贅沢な時間をお過ごしください。

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20
☎077-527-6333
<http://www.hotelpiazza.com/>



滋賀県 憩いの里湖西
高島市

[季節ごとのお得な宿泊プラン]
・1泊2食付 6,000円～
・お子様プラン 5,000円～
※平成30年9月30日をもって閉館します。

〒520-1121 滋賀県高島市勝野1533
☎0740-36-2345
<http://www.shiga-kyosai.jp/kosei/index/php>



京都府 ホテル セントノーム京都
京都市

1泊朝・夕食付「特別宿泊プラン」10,300円～
いずれもシングル 税サ込(年末年始除く)。
詳しくは直接お問合せください。

〒601-8004 京都府京都市南区東九条東山王町19-1(竹田街道八条東入ル)
☎075-682-8777
<http://www.centnovum.or.jp/>



大阪府 シティプラザ大阪
大阪市

1室素泊り シングル 9,180円
コンパクトツイン 13,500円
他のお得な宿泊プランもありますので、ホームページをご覧ください。

〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-31
☎06-6947-7702
<http://www.cityplaza.or.jp/>



兵庫県 ひょうご共済会館
神戸市

[得とくプラン](金・土曜日・祝前日を除く)
1泊夕食付 7,000円(朝食サービス)
宿泊シングル 6,100円、ツイン 5,700円～、
和室4,900円～

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13
☎078-222-2600
<http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan>



兵庫県 ゆめ春來
美方郡

[平日宿泊プラン]
1泊2食付 11,340円(入湯税別)～
※対象期間についてはお問合せください。

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6
☎0796-99-2211
<http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki/>





鳥取県
東伯郡 **渓泉閣**

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

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180
☎0858-43-0828
<http://www.keisenkaku.com/>



鳥根県
松江市 **ホテル白鳥**

シングル素泊り 6,476円(税サ込)～
ツイン素泊り(1名料金) 6,064円(税サ込)～
お得な2食付宿泊プランもございます。
詳しくは直接お問合せください。

〒690-0852 鳥根県松江市千鳥町20
☎0852-21-6195
<https://www.hotel-hakucho.jp>



岡山県
岡山市 **サン・ピーチ OKAYAMA**

【気ままな旅プラン】(1名様料金)
1泊2食付(お一人様税サ込) シングル9,800円 ツイン9,600円
朝食…バイキング 夕食…それいゆ御膳(お刺身&お肉陶板焼き)
※夕食時、生ビール又はソフトドリンク1杯サービス


〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-3-31
☎086-225-0631
<http://www.sunpeach.jp/>



広島県
広島市 **コテージ湯の山**

グループ棟(定員10名) 宿泊 5,100円 休憩 2,550円
家族棟(定員5名) 宿泊 3,100円 休憩 1,550円
※それぞれ1棟あたり(税込)の利用料です。宿泊施設利用助成券はご利用できませんので、ご了承ください。詳細については広島市職員共済組合へお問合せください。

〒738-0601 広島県広島市佐伯区湯来町大字和田128-2
☎082-504-2062
<http://www.ctv-yado.jp/search/area/yunoyama/yunoyama.html>



山口県
山口市 **防長苑**

1泊朝食付 5,376円～
お部屋または個室でのご夕食は5,000円より
ご予約にて承ります。
お子様用のメニューもございます。

〒753-0077 山口県山口市熊野町4-29
☎083-922-3555
<http://www.bochoen.jp/>




徳島県
徳島市 **ホテル千秋閣**

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

〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55
☎088-622-9121
<http://www.sensyukaku.jp/>



香川県
高松市 **ホテルマリパレスさぬき**

シングル1泊素泊り 4,600円(税込)～
ツイン(2名1室)1泊素泊り 4,100円(税込)～
【休前日限定プラン】
1泊2食付 7,840円(税込)～

〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4
☎087-851-6677
<http://www.mp-sanuki.jp/>



愛媛県
松山市 **えひめ共済会館**

松山市の中心に位置し、交通アクセス良好。駐車29台 シングルバス
なし 3,564円(税込)～、ツイン・和室(2名1室) 4,428円(税込)～
朝食バイキング 700円(税込) ※平成30年4月1日～
8月31日の間は改修工事のため休館となります。


〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1
☎089-945-6311
<http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/>



高知県
高知市 **高知共済会館 COMMUNITY SQUARE**

1泊2食付
8,500円(税サ込)～
1泊朝食付
6,804円(税サ込)～

〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20
☎088-823-3211
<http://www.kochi-cs.jp/>



宮崎県
宮崎市 **ひまわり荘**

JR宮崎駅より徒歩約9分、宮崎の中心部に位
置する落ち着いたホテルです。
1泊1名様(税別) シングル 5,500円～
ツイン 5,100円

〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5
☎0985-24-5285
<http://www.himawarisou.com/>



鹿児島県
鹿児島市 **マリパレスかごしま**

1泊2食付(税サ込)
シングル 11,436円～ ツイン 10,842円～
和室 10,248円～
詳細は施設へ直接お問合せください。

〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8
☎099-253-8822
<http://www.maripala.com/>

組合員及びその被扶養者並びに年金待機者の方は、次の共済組合等が運営する宿泊施設についても相互利用することができます。なお、施設によっては利用を制限している場合もありますので、利用施設に直接お問合せください。

●国家公務員共済組合連合会

<http://www.kkr.or.jp/hotel/>

●防衛省共済組合

<http://www.boueikyosai.or.jp/ob/fukuri/spl01.html>

●日本私立学校振興・共済事業団

<http://www.shigakukyosai.jp/yado/index.html>

●地方職員共済組合

<http://www.chikyosai.or.jp/tabi-no-yado/>

●公立学校共済組合

<http://www.kourituyasuragi.jp/>

●警察共済組合

<http://www.keikyo.jp/syuku01.php>

●東京都職員共済組合

<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/health-resort/main.html>

共済組合事務局職員採用試験のお知らせ

長野県市町村職員共済組合事務局職員採用試験を実施します。

募集職種：一般事務

採用予定年月日：平成31年4月1日

採用予定人数：若干名

受験資格：平成元年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した者または平成31年3月までに卒業見込みの者

待遇：地方公務員に準ずる

第1次試験：平成30年10月14日(日)
教養試験、作文、事務適正検査、
職場適応性検査

第2次試験：平成30年11月下旬(予定)
*第2次試験は、第1次試験合格者に対し、別途通知のうえ実施します。

その他：受験の手続き等の募集要領については、平成30年7月中旬に各所属所長あてに通知および組合ホームページに掲載します。

お問い合わせ 総務課 庶務・企画調整担当 TEL 026-217-5600

平成30年度年金制度説明会の開催について

今年度も右記のとおり年金制度説明会を開催する予定です。

大勢の方のご出席をお待ちしております。

時期：平成30年10月～12月

開催地域：県下6地域(長野、飯田、諏訪、伊那、佐久、安曇野)

参加対象者：組合員、待機者(年金の受給権が発生前の退職者)

開催方式：セミナー形式(概ね2時間程度)

説明内容：年金制度について

※詳細については、会場等確定しだい追ってお知らせいたします。

お問い合わせ 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

共済組合事務担当者説明会を開催

平成30年5月に県下3会場において、共済組合事務担当者説明会を開催しました。市町村等(所属所)から112名のご出席をいただきました。

説明会の内容は右記のとおりです。

- ・資格調定業務
- ・長期給付
- ・被扶養者
- ・福祉事業
- ・短期給付



お問い合わせ 総務課 庶務・企画調整担当 TEL 026-217-5600

「ホテル千秋閣」の休業について

徳島県市町村職員共済組合が運営する『ホテル千秋閣』は、改修工事のため平成30年11月から休業になります。営業再開は、平成31年4月の予定です。

「湖山荘」の営業終了について

地方職員共済組合の諏訪保養所『湖山荘』は、本年11月末で営業を終了することとなりました。11月29日の宿泊までは利用できます。

頭の体操をしましょう!

図書カード

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。



ナンバークロスワードパズル

同じ番号のマスに同じ文字を入れてクロスワードを完成させてください。

すでに盤面に現れている文字をヒントに解いていきます。

解答欄の数字に対応する文字を入れて、答えを記入してください。

対応表

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19					

答え

4	8	7	12	1	17	2	3
5	11	16	15	6			

1	2	3	4	1		5	6	
7	2	8		7	9		10	2
	11	5	11	8		12	7	11
13	8		14	11	1	2		8
15		12	15		9	1	7	
	14	11	14	16	17		18	1
14		6		13	19	8		10
12	19		16		14		17	
14		18	4	15		4	3	4

応募について

ハガキまたはEメールでご応募ください。

応募資格: 組合員の方(おひとり様1通まで)

Eメール soumu@nagano-kyosai.jp

応募締切 7月26日(木)当日消印有効

解答は次号「共済だよりE-Life10月号」に掲載いたします。

なお、お寄せいただきましたご意見等は、今後の事業および広報活動に活かさせていただきます。

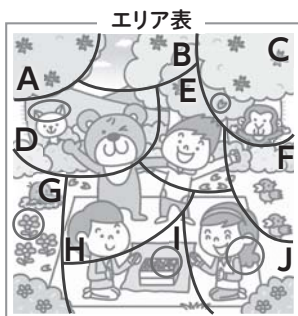
抽選の結果は記念品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

- ① 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7月号のご感想・ご意見やご要望など

郵便はがき
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

5月号の解答



前回の解答

C D G I J

50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50名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

※個人情報の取扱いについて

ご記入いただきました個人情報は厳重に保護・管理し、記念品の抽選及び発送として活用する目的以外に使用することはありません。



長野県市町村職員共済組合 組合員のみなさまへ

組合員
限定

夏得!

共済組合が発行する
宿泊利用
助成券
がご利用頂けます。

ご利用期間

平成30年 8月31日(金)まで

宿泊プラン

東京グリーンパレス公式ホームページからのオンライン予約限定プラン!

ご利用特典 が付いたお得な宿泊プラン!

1. Summer Set 暑さを吹き飛ばせ! ひんやりクールダウングッズをお一人様1セットプレゼント!
2. 朝食チケット 翌朝 7:00 ~ 9:30 に約 30 種類の和洋バイキングをお召し上がりいただけます。
3. ミネラルウォーター お一人様1本プレゼント!

ご予約方法

●まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページをご覧ください。

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

●トップページの「組合員様のご予約はこちらから」をクリックしてください。

●組合員様のご予約はこちらから

●プラン一覧より【組合員限定】夏得! 宿泊プランをご選択頂き、お申し込み手続きをしてください。
(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

シングル 1名様

8,000 円~

ツイン 2名様

15,000 円~

ご宿泊料金はお日にちにより変動します。



他にも各旅行会社のきつぷと宿泊がバックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がバックになった JAL または ANA のマイサミツパッケージも当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。
また、一部の旅行代理店 (JTB や KNT など) でも当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。お近くの旅行会社に直接お問合せください。

アクセス便利

当ホテルは山の手の中心に位置し、移動拠点として最適です。

東京メトロ有楽町線「麴町」駅 (番町方面出口5) より徒歩1分
東京メトロ半蔵門線「半蔵門」駅 (出口5) より徒歩5分
JR または東京メトロ南北線「四ツ谷」駅より徒歩7分
JR または都営地下鉄新宿線、東京メトロ南北線「市ヶ谷」駅より徒歩7分



東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

お問合せは

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644

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

共済だより

E-Life

2018年7月発行
No.489

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ND

TEL.026-217-5600/FAX.026-217-5736