

2019 **7**  
**JULY**  
No.493

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.12-13

◎ 休日はどこ行く *Nagano style*

中川村

## contents

- P.2 特集「平成30年度決算」
- P.6 定時決定を行います
- P.8 生活習慣病の重症化予防事業
- P.10 適正受診にご協力ください
- P.11 被扶養者認定講座
- P.18 宿泊施設一覧

表紙写真：四徳川

# 平成30年度 決算



5月28日開催の第167回組合会において議決された  
平成30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30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	27,031人
被 扶 養 者 数	24,319人	任意継続組合員数	293人
		任意継続組合員被扶養者数	164人
1人当たりの平均標準報酬月額	365,584円 (376,145円)		

( )内は、短期給付及び福祉事業に係る額

## 短期経理

### 【短期給付】

短期給付における短期給付費や高齢者医療制度への納付金等に要する費用は、組合員の掛金及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、掛金・負担金等の増加により、収入全体で前年度比1.25%増の178億2,837万円となりました。

支出については、保健給付、休業給付及び付加給付等が6,001万円増加、高齢者納付金・支援金等が3億3,481万円増加し、支出全体で前年度比1.76%増の170億8,576万円となりました。

この結果、7億4,261万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。

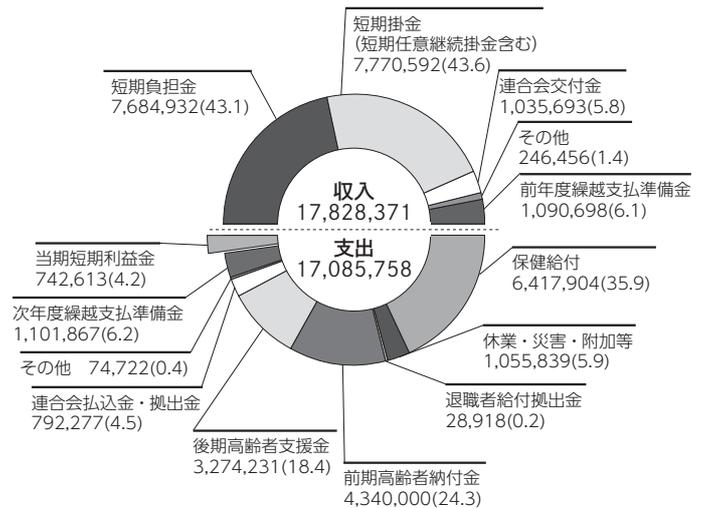
今後も、組合員のみなさんには、日頃からの健康管理を心がけていただき、適正な受診・治療等に引き続きご協力をお願いします。

### 【介護保険】

介護保険については、掛金等の収入が15億2,368万円に対し、介護納付金等の支出が15億196万円で、2,172万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。

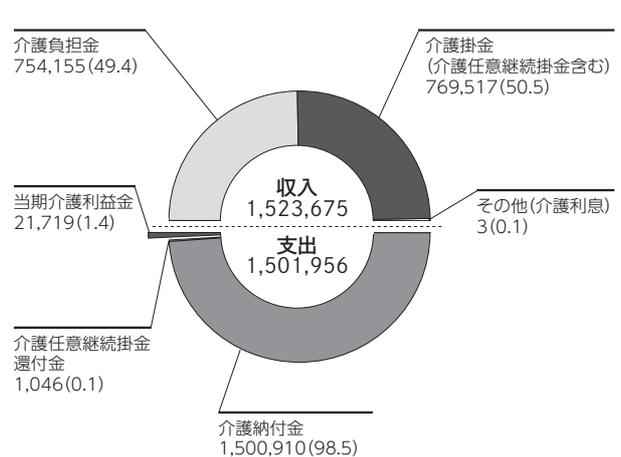
### 【短期給付】

単位：千円(%)



### 【介護保険】

単位：千円(%)



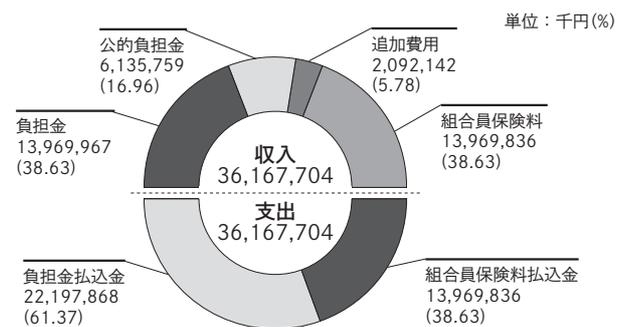
●各経理の収支の状況

(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		19,352,046	18,587,715	764,331	2,421,085
厚生年金保険経理		36,167,704	36,167,704	0	0
退職等年金経理		2,313,027	2,313,027	0	0
経過的長期経理		248,490	248,490	0	0
退職等年金預託金管理経理		28	28	0	0
経過的長期預託金管理経理		7,274	7,274	0	0
業務経理		541,674	522,911	18,763	293,008
保健経理		511,842	594,097	△ 82,255	1,226,849
宿泊経理		0	5,908	△ 5,908	57,785
貸付経理		14,981	15,536	△ 555	689,902
物資経理		29,891	22,623	7,268	227,483

### 厚生年金保険経理

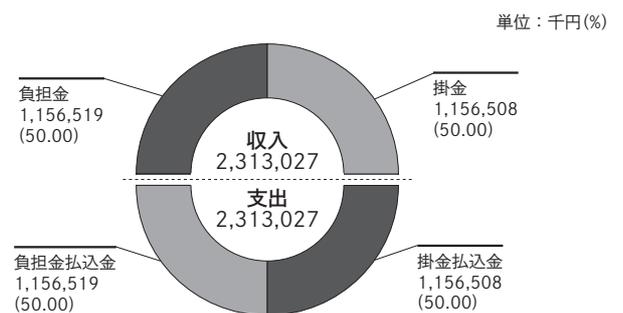
この経理は、厚生年金の組合員保険料・負担金、基礎年金拠出金に係る公的負担金等を、組合員及び所属所からお預かりし、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした保険料等は、全て払い込みが完了しました。



### 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。

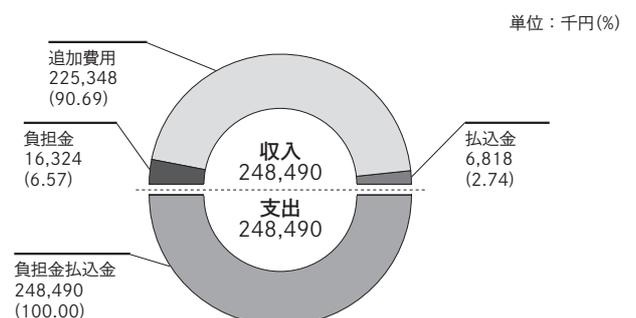
厚生年金保険経理同様、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした掛金等は、全て払い込みが完了しました。



### 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。



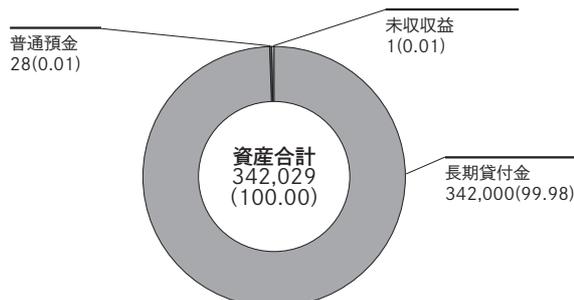
## 退職等年金預託金管理経理

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の退職等年金経理から預託を受けて、貸付経理への貸付の管理運用を行っています。

平成30年度に、全国市町村職員共済組合連合会からの預託が開始されました。

平成30年度末における資産構成は右図のとおりとなりました。



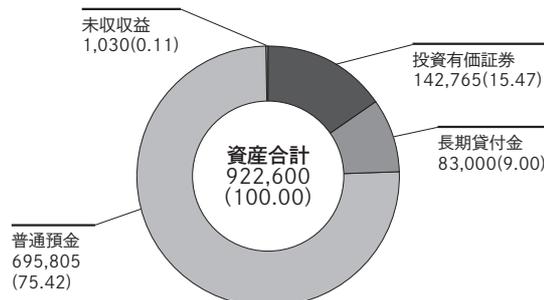
## 経過的長期預託金管理経理

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の経過的長期経理から預託を受けて、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30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30年度末における資産構成は右図のとおりとなりました。

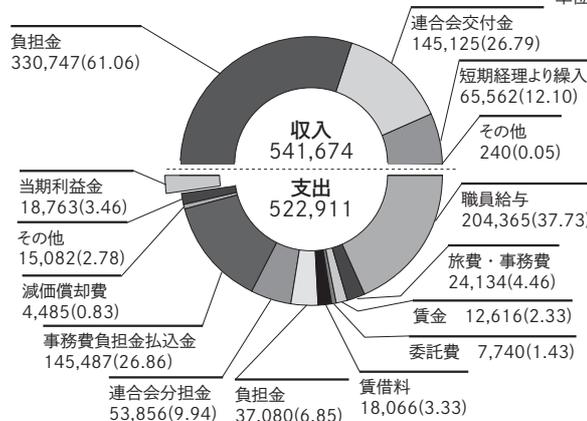


## 業務経理

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、短期経理からの繰入れ及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30年度は、収入が約5億4,167万円、支出が約5億2,291万円となり、収支決算の結果、1,876万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(%)

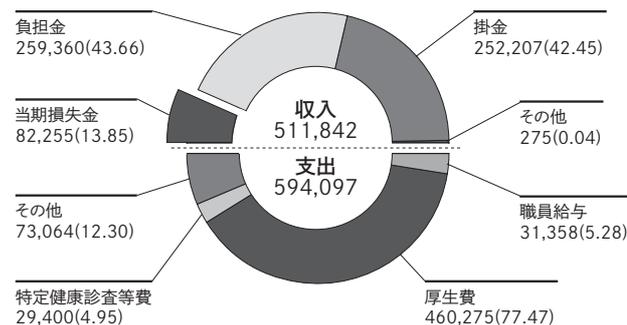
保健経理は、組合員と被扶養者の健康の保持増進と管理、疾病予防のための事業を行う経理です。

支出の大部分を占める厚生費は人間ドック、婦人ガン・肺ガンなど各種検診の助成費用です。

平成30年度から事業化したインフルエンザ予防接種費用助成では、組合員、被扶養者18,040人に、18,040,000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1,900人が受診し、特定保健指導(動機付け・積極的)については組合員855人、被扶養者146人が利用しました。

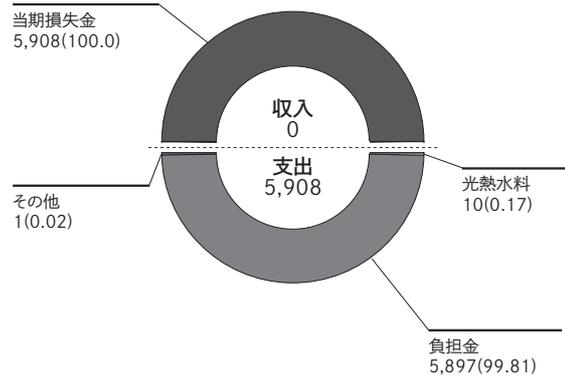
人間ドックなどの各種検診や特定健康診査、特定保健指導を利用し、みなさんの健康管理にお役立てください。



## 宿泊経理

単位：千円(%)

宿泊施設(湯香里荘及び山王共済会館)については、平成29年度にそれぞれ財産処分をしたので、平成30年度においては、平成29年度の維持管理費等の精算をしました。



## 貸付経理

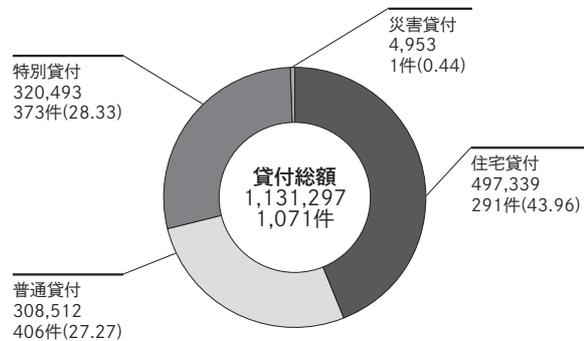
貸付経理は、組合員の臨時の支出に対して資金の貸付を行う経理です。

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30年度末の貸付件数は1,071件、貸付総額が約11億3,129万円となり、前年度末に比べ貸付件数は148件、貸付総額が1億4,513万円ほど減少しています。

### ●貸付金の種別割合

単位：千円(%)



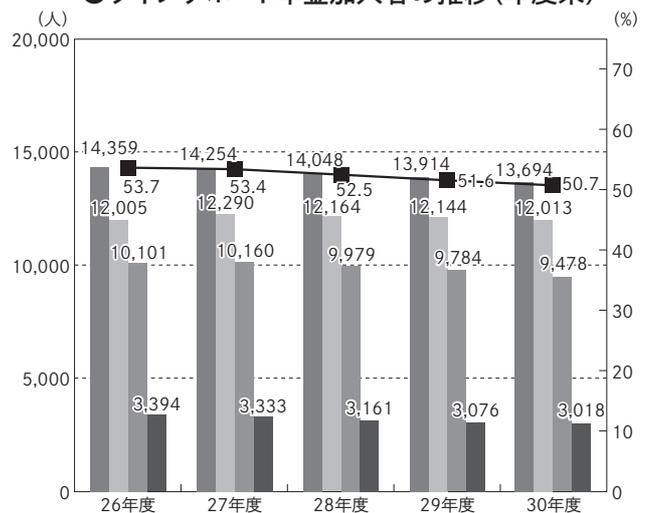
## 物資経理

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29年10月から平成30年9月までの1年間における保険金の支払件数及び基金設定金額は、前年度よりも少なくなり、平成29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74%、ライフサポート年金コースが約50%となりました。

また、付加制度の「重病克服支援プラン」の保険金額は、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)
H28年10月～H29年9月	24	4億2,792万	25	5,700万
H29年10月～H30年9月	9	1億3,905万	25	4,880万

■ 加入者数  
 ■ ボーナス付加入者数  
 ■ 重病克服支援付加入者数  
 ■ 退職後継続付加入者数  
 ■ 加入率

## 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

定時決定により、標準報酬の月額が見直され、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。



みなさんの給与から控除される共済組合の掛金や保険料は、標準報酬の月額に掛金率・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の月額が、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の月額は、9月から適用となります。

## 対象者

令和元年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の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

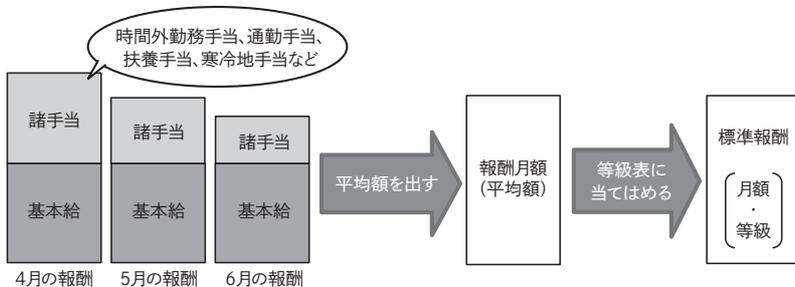
平成31年4月～令和元年6月に受けた報酬(基本給+諸手当)に係る届出を所属所から受け、その総額を、その期間の月数(支払基礎日数\*が17日以上のみ)で除して得た額(平均額)を報酬月額として標準報酬等級表に当てはめて標準報酬を決定します。

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	
H31.4	200,000	+ 93,000	= 293,000
R1.5	200,000	+ 55,000	= 255,000
R1.6	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

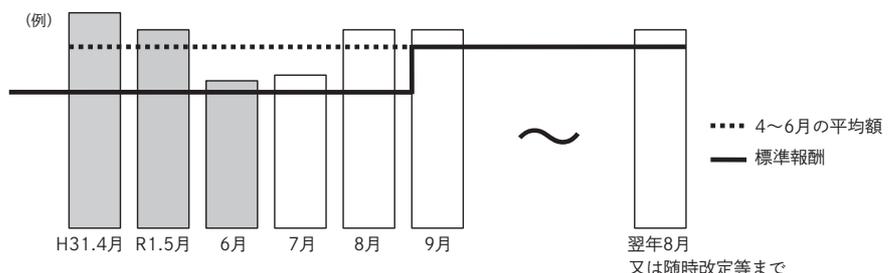
その月の報酬支払の基礎となった日数を「支払基礎日数」といい、原則として、定時決定の算定の際、支払基礎日数が17日未満の月は除くこととなります。

- ・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。
- ・休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。
- ・休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令和元年9月から翌年8月まで、又は随時改定等が行われるまで適用となります。



## 定時決定の保険者算定（報酬の年間平均額を用いる場合）

定時決定において、通常の方法により報酬月額を算定することが困難であるとき、又は算定結果が著しく不当となるときは、共済組合が適当と認めた方法により算定します。これを保険者算定といいます。

年間平均額による  
保険者算定が  
可能となる要件

次の3つの要件を満たしていることが必要です。

- ① 当年4月から6月の平均により算定した標準報酬の月額と、前年7月から当年6月の報酬の平均により算定した標準報酬の月額との間に2等級以上の差が生じていること
- ② 2等級以上の差が業務の性質上、例年発生することが見込まれること  
※「今年は4月から6月に多忙な業務に従事していたが来年は分からない。」というような理由の場合は該当しません
- ③ 年間平均による保険者算定について、組合員が同意していること

ご注意ください 標準報酬の月額は、年金や傷病手当金などご本人が受ける給付の額にも影響が生じてくるものとなります。

### 標準報酬 等級表

平成28年10月～

標準報酬			月額	報酬月額		1等級 格差	
短期給付	等級			円	円以上		円未満
	長期給付						
	厚生年金	退職等 年金給付				円	
-	1	-	88,000		~ 93,000		
1	2	1	98,000	短期給付・退職等年金 厚生年金	~ 101,000 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 長期給付	605,000 ~ 635,000 605,000 ~	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	



お問い合わせ

資格管理課 資格調定担当 TEL 026-217-5604

# 生活習慣病の重症化予防事業



特定健康診査を受診した方を対象に、健康診断後のフォローアップを実施します。

生活習慣病は自分自身で自覚することが極めて難しく、健康診断の結果により初めて数値として認識することとなります。健康上問題がないからと放っておくと、症状は次第に進行し、脳梗塞、心筋梗塞、急性腎不全等の重篤な疾病が発症する恐れがあります。

共済組合では、生活習慣病の重症化を防ぐため、平成30年度の特定健康診査等の結果より血圧・血糖等の検査値を分析し、受診勧奨値を超えているにもかかわらず、医療機関で受診されていない方へ、早期治療を促す受診勧奨通知を送付いたします。

## 【実施方法】

対象の方へは令和元年9月以降、医療機関への受診勧奨通知をご自宅へ郵送いたしますので、通知内容をご確認いただき、医療機関への受診をお願いします。

※平成30年度の特定健康診査等の結果により受診勧奨を行うため、既に医療機関を受診し検査値が改善されている方にも通知される場合がありますことをあらかじめご了承ください。

## 自動車の購入や住宅の新築・リフォームなどにも 共済組合の貸付をご利用ください!!

### 1 貸付申込み時期

借入れ希望月の前月末日までに貸付の申込みをしてください。

貸付日が代金等の支払期日(納期)以前であれば、いつでも申込みができます。



### 2 今後の貸付スケジュール

貸付月	貸付日(送金日)	申込締切日
令和元年 8月	30日(金)	令和元年 7月31日(水)
令和元年 9月	30日(月)	令和元年 8月30日(金)
令和元年10月	31日(木)	令和元年 9月30日(月)
令和元年11月	29日(金)	令和元年10月31日(木)
令和元年12月	26日(木)	令和元年11月29日(金)
令和2年 1月	31日(金)	令和元年12月27日(金)
令和2年 2月	28日(金)	令和2年 1月31日(金)
令和2年 3月	30日(月)	令和2年 2月28日(金)

お問い合わせ

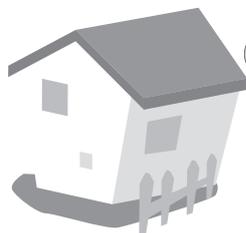
医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

# 共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内

## Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、保険金で貸付金残高が返済されます。  
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、貸付金の返済金相当額（平均返済月額）が保険金として支払われます。

万一の場合



貸付金残高



「だんしん」からの保険金  
(貸付金残高相当額)

## 制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…



「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます

病気やケガで長期休職となられても…



「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額（平均返済月額）が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

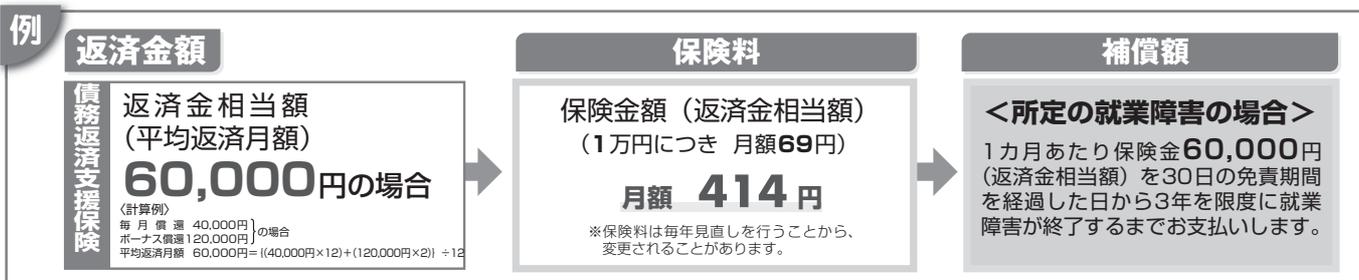
## 「だんしん」(団体信用生命保険)



## 特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、または所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない特約保証料（加入者が負担する保険料）でご加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

## 債務返済支援保険



## 特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも貸付金の返済金相当額（平均返済月額）を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。

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。

MY-A-19-LF-000926 MYG-A-18-LF-839

# 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。

※特定機能病院及び病床規模が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期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。プッシュ回線及び携帯電話からご利用いただけます。(ダイヤル回線・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時から翌朝8時まで ●

# 今年度の年金額は0.1%引き上げ

年金額は、物価や賃金の変動率に加え、公的年金被保険者数の減少率、平均余命の伸びに応じて改定されます。今年度においては、「物価変動率」がプラス1.0%となり、「名目手取り賃金変動率」はプラス0.6%となりました。「物価変動率」「名目手取り賃金変動率」がともにプラスで、かつ「物価変動率」が「名目手取り賃金変動率」を上回る場合には、「名目手取り賃金変動率」を用いて年金額を改定することとされています。

その結果、今年度の年金額については、「名目手取り賃金変動率」の上昇に伴う改定率(プラス0.6%)に、今年度のマクロ経済スライド(※)によるスライド調整率(マイナス0.2%)と平成30年度に繰り越されたマクロ経済スライドによる未調整分(マイナス0.3%)を合わせて、0.1%の引き上げとなります。

※ マクロ経済スライドとは、公的年金被保険者数の変動や平均余命の伸びを年金額に反映する仕組みで、調整しきれなかったスライド調整率は、翌年度以降に未調整分として繰り越され、景気が回復した年に調整されます。

## マイナンバーを利用した年金関係の情報連携について

マイナンバーを利用した年金関係の情報連携の運用に向けて、準備が進められています。情報連携の本格運用が開始された場合には、地方公共団体等へ各種手当の申請を行う場合の年金関係書類の添付や、年金関係の手続を行う場合の住民票の写し、所得証明書、雇用保険被保険者証等の添付が省略可能となります。なお、日本年金機構や共済組合から地方公共団体等への情報照会については、本年4月から試験運用を開始し、同年7月から本格運用が開始される予定です。



## 被扶養者認定講座

### 被扶養者認定対象者に事業収入などがある場合の収入額の算定について

今回は、自営業、農業、不動産などの事業収入があるご家族を被扶養者とする場合の、収入額の確認をするための基本的な考え方をお知らせします。

#### ポイント1 事業所得等の収入額は、所得税法上の所得ではありません!!

所得税法上は、各種の控除規定がありますが、被扶養者の認定における所得からの控除規定はありません。ただし社会通念上明らかに当該収入を得るために必要と認められる修理費及び管理費等の経費に限ってその実額を控除します。

事業所得などで収入判断の際に必要な経費として認める経費、認めない経費は次表のとおりです。

なお下記算定式により、認める経費からの控除後の額がマイナスとなったときは、収入額は0円とし、他の収入額と相殺は行いません。

$$\text{【算定式】 被扶養者認定上の収入} = \text{事業等の総収入} - \text{認める経費}$$

#### 【認める経費】

一般事業	売上原価(仕入)、給料・賃金、光熱給水費、修繕費、消耗品費、地代家賃*
農業収入	小作料・賃借料、種苗費、素畜費、肥料費、飼料費、農具費、農業衛生費、諸材料費、動力光熱費、土地改良費

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

#### 【認めない経費】

一般事業	減価償却費、貸倒金、借入金利子、租税公課、損害保険料 旅費・交通費、通信費、接待交際費、福利厚生費、広告宣伝費、運搬費
農業収入	減価償却費、利子割引料、租税公課、農業共済掛金

※記載のない経費については、原則、認めない経費となります。

#### ポイント2 確定申告書及び諸経費を確認できる収支内訳書の写し等は必ず保管を!!

共済組合では、被扶養者の資格確認調査を主に7月に実施します。確認調査時には、収入額の確認も行うため、確定申告書の写し及び諸経費を確認できる収支内訳書等の写しの提出が必要となります。

確定申告書を含め、収入額の確認書類の保管をしていただきますようご協力をお願いします。

お問い合わせ

資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669



長野県の南部、伊那谷のほぼ中央に位置する「中川村」。中央アルプスと南アルプスに抱かれ、村の真中を天竜川が流れる自然豊かな農山村です。そんな中川村の歴史・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。

中川村データ(平成31年4月1日現在)

- 面積 77.05平方キロメートル
- 人口 4,910人
- 世帯数 1,658世帯



蜂について学べるユニークな博物館

◎ ハチ博物館

村営の宿泊施設「望岳荘」に併設された、世界でも珍しい蜂の博物館です。全長4m10cmの世界最長級の蜂の巣をはじめ、蜂の生態についてのパネルや標本、蜂の生活を再現したコーナーなど、蜂に関する情報が充実しています。中でも、蜂の習性を利用して「ハチ」という文字が描かれた、巣周り6m60cmの世界最巨の蜂の巣は必見。



電 0265-88-2033 住 長野県上伊那郡中川村大草4489  
時 9:00 ~ 17:00 休 不定休 料 小学生以上300円

わたしの町の

信濃めしなの

めたうまい!!

中川香味葱麺



中川村の飲食店4店が開発した新名物の中華麺。村内産のネギが練り込まれ、ネギのほのかな香りと鮮やかな緑色が好評です。

蜂蜜まんじゅう



ハチ博物館のオープンをきっかけに生まれました。餡には砂糖の代わりに蜂蜜を使っていて、お茶うけにぴったり。

地酒 今錦



地元産の酒米を使用し、伝統と最新の技術を合わせて丁寧に作り上げた銘酒。芳醇な味わいが人気。

大自然の中にたたずむ現代美術館

## ◎ アンフォルメル中川村美術館

1950年代にフランスを中心に興った抽象画の運動、アンフォルメルをテーマにした日本唯一の美術館で、フランス芸術文化勲章を授章した鈴木崧画伯のコレクションが所狭しと並んでいます。

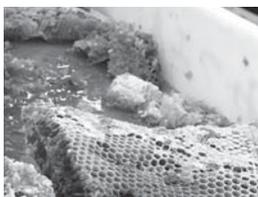


**電** 0265-88-2680 **住** 長野県上伊那郡中川村大草2124  
**時** 9:00 ~ 16:00 **休** 月曜、水曜、金曜、冬期(12月~3月中旬)  
**料** 一般400円(団体150円)、小中高生100円(団体50円)  
 団体:20名以上、6歳未満と上伊那郡内の小中高生は無料

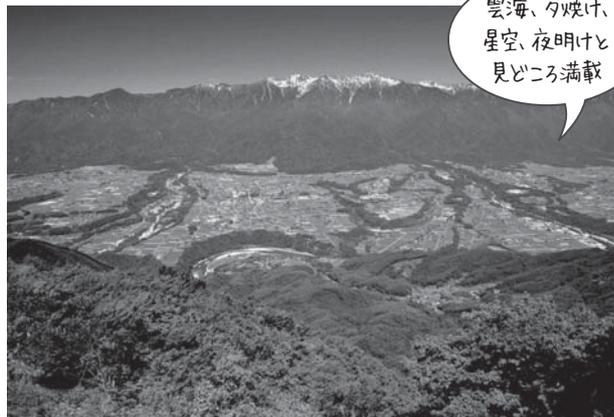
楽しく美味しい蜂蜜体験

## ◎ 中川はちみつ工房

蜂研究者・富永朝和氏のトークコーナー、蜂の巣観察と試食、日本ミツバチと西洋ミツバチの蜂蜜の食べ比べなど、盛りだくさんの内容。希少価値の高い日本ミツバチの蜂蜜は濃厚な味わいでおすすめ。



**電** 0265-98-6863 **住** 長野県上伊那郡中川村大草4074  
**時** 9:00 ~ 16:00 **休** 不定休 **料** 200円



雲海、夕焼け、  
 星空、夜明けと  
 見どころ満載

伊那谷随一の360°大パノラマ

## ◎ 陣馬形山

標高1,445mの頂上からは、日本アルプス、天竜川、伊那谷と壮大な風景が見渡せます。初心者向けの登山道が作られ、山頂まで車道も通じています。山頂には、伊那谷を一望できることから「天空のキャンプ場」と呼ばれる無料のキャンプ場もあり、休日は家族連れで賑わいます。

**電** 0265-88-3001(中川村役場振興課) **住** 長野県上伊那郡中川村

### 中川村 ピックアップ

## 中川村の 夏と言えばこれ! 「中川どんちゃん祭り」

毎年8月第1土曜日に開催される夏の一大イベントです(2018年は7月第4土曜日に開催)。陣馬太鼓の演奏でどんちゃん踊りを舞い、約1,600発もの打上花火や音楽花火の真下で、数十基の神輿が入り乱れる賑やかなお祭りです。

間近で打ち上げられる  
 花火は迫力満点!



Nagano style × インタビュー

## 「中川村の魅力 この人に聞きました」

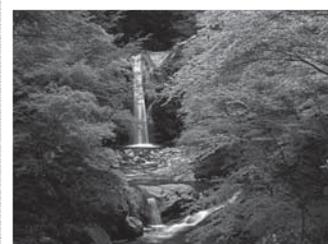
一年を通して自然を  
 楽しめる中川村には、  
 ぜひ遊びに来て下さい!!

中川村役場  
 教育委員会  
 浦上 一也さん



## 四季折々の景観が美しい、中川村秘境の地

中川村のおすすめスポットは「桑原の滝」です。桑原の滝は四徳川の中流にあり、「一の滝」「二の滝」「三の滝」という落差10メートル以上のある大滝3つと小滝からなりたっています。滝は間近で見ることができ、澄んだ綺麗な水が落ちていく様はどれも一見の価値があります。また、四季によってその景観が移り変わっていくので、一年を通して雄大で美しい景色の変化を楽しむことができます。

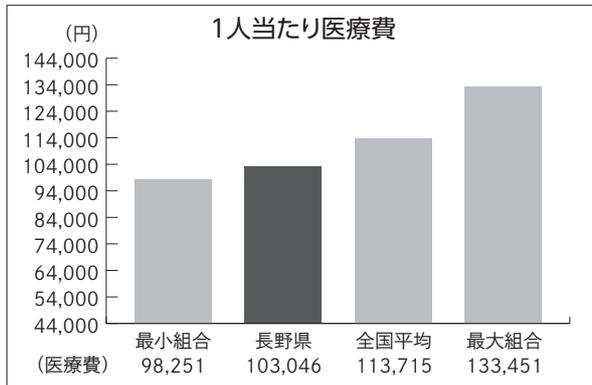


# みなさんの医療費は!?

## 医療費統計 vol.51 医療費の動向について

共済組合では、平成29年度の組合員の医療費(被扶養者を除く)について全国の市町村職員共済組合(60組合)と比較し、当共済組合がどのような状況にあるのか確認しました。今回はその結果についてお知らせします。  
(各指標の数値は、全国市町村職員共済組合「医療費・健診等結果データ集(平成29(2017)年度データ)」より)

### 1 1人当たり医療費の状況



医療費の状況を把握する際の代表的な指標の一つとして「1人当たり医療費」があります。

1人当たり医療費は、次の式で算出します。

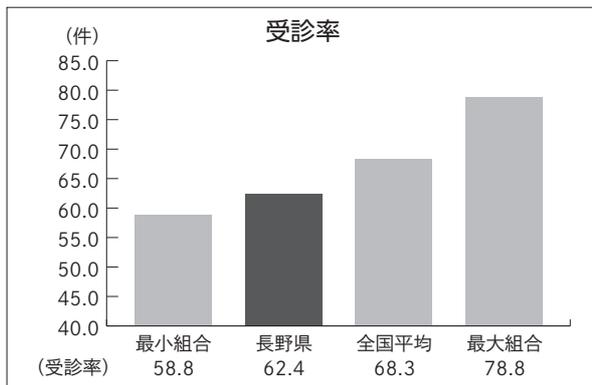
$$\text{1人当たり医療費} = \text{医療費総額} \div \text{組合員数}$$

最も金額の高い組合と最も低い組合では約3万5千円の差があり、全国平均は113,715円でした。

当共済組合は103,046円で、全国の60組合中5番目に低くなっています。

### 2 「受診率」及び「1件当たり医療費」の状況

#### ●受診率



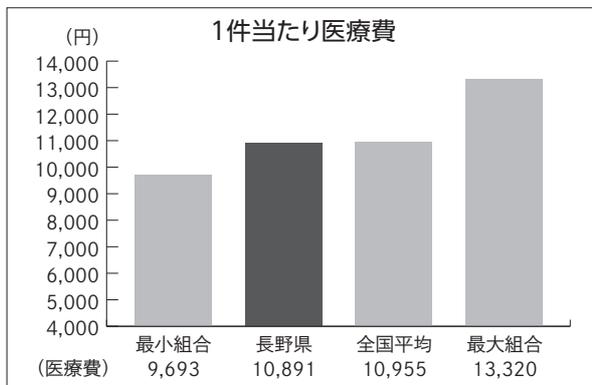
受診率は、組合員100人当たり1か月間のレセプト件数であり、医療機関の受診頻度を示しています。

疾病の初期段階で医療機関を受診(早期受診)する場合もあるため、必ずしも件数が少なければ良いというものではありませんが、健康を害している人がどの程度いるかを示す指標です。

組合員100人当たり1か月間のレセプト件数の全国平均は、68.3件でした。

当共済組合は62.4件で、全国の60組合中5番目に低くなっています。

#### ●1件当たり医療費



1件当たり医療費は、組合員の医療費総額を組合員のレセプト件数で除したもので、レセプト1件当たりの医療費がいくらかったかを示しており、金額が高いほど重症化・慢性化した疾病を抱える人が多いこととなります。

レセプト1件当たりの医療費の全国平均は、10,955円でした。

当共済組合は10,891円で、60組合中30番目に低くなっており、平均よりわずかに低い状況でした。

当共済組合の医療費の特徴は、全国の60組合と比較すると金額は低く(5位)抑えられています。  
医療費の内容を分析すると、医療機関を受診する頻度は低く(5位)になっており、疾病が重症化・慢性化する度合いはほぼ平均(30位)になっています。

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。

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

# 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、障害給付の年金受給者又は60歳以上の公的年金等受給者は年額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又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、配当等全ての収入が対象)が130万円(又は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。臨時及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、又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方については、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。臨時及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。
- 被扶養者が他の方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又は離縁したとき。
- 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けます。(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。

point



収入には所得税法に基づく非課税所得とされている障害及び遺族の年金や、通勤手当非課税部分も含まれます。

また、1年間に支給された賞与については、12等分して各月の給与額に加算した額を月額にみなします。

## おことわり

共済だより2019.1 No491の24ページの「マイナンバーを利用した情報連携について」の記事において、被扶養者認定及び調査の手続で、照会可能な情報「世帯情報」・省略可能な書類「住民票の写し」と掲載していますが、この世帯情報では不十分であるため、当分の間、住民票の謄本の提出が必要となりますので、ご了承をお願いします。

良い睡眠で快適生活

# 睡眠不足と生活習慣病

監修:古賀良彦(杏林大学医学部精神神経科学教室教授)



たかが睡眠不足と侮っていませんか。  
睡眠不足は、疲れがとれないだけでなく、高血圧や肥満、  
がんなどにも影響します。  
生活習慣病を予防・改善するためにも、良い睡眠は必須なのです。

## 体は眠っている間に メンテナンスされるから...

私たちの心身は、睡眠不足があると、メンテナンスが十分にできなくなります。睡眠不足はメンタルヘルスだけでなく、生活習慣病などとも深い関係があります。

ここでは、様々な研究により明らかになってきた生活習慣病と睡眠の関係をご紹介します。

眠りの間に行われていること

- ① 脳の休息 ② 記憶の整理・定着
- ③ 疲労の回復 ④ 内臓や筋肉のメンテナンス
- ⑤ ホルモンの分泌 ⑥ 免疫機能の維持・増強



### 肥満

睡眠不足が続くと食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増え、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減ります。そのため睡眠不足は、食べ過ぎを招き、肥満になりがちです。深夜にお腹がすいて眠れなくなるのも、こうした影響かもしれません。

肥満になると、脂肪細胞からアディポサイトカインと呼ばれるホルモン様物質が色々と分泌されます。その多くは、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)



を引き起こす作用があることがわかっています。

### 糖尿病

肥満が糖尿病の原因となることはよく知られていますが、睡眠不足はまた、インスリンの働きを悪くしま

す。これをインスリン抵抗性といいます。インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモン。働きが悪くなれば、血糖値が下がりにくくなり、糖尿病へと進みます。

### 高血圧

睡眠不足だと交感神経が優位な状態が長く続きます。血圧は交感神経が優位だと高くなるので、睡眠不足だと、なかなか血圧が下がらなくなります。また、睡眠中に何度も目覚める場合は、その間、交感神経が優位に働くので、睡眠の質も低下するのです。

### 睡眠時無呼吸症候群

肥満の人に多く、就寝中の大きないびきや呼吸停止にパートナーなどが気づいてみつかることが多い病気です。

睡眠中にのどの筋肉がゆるむと、肥満者ではのどにたまった脂肪が気道を塞ぎます。苦しさでしばしば目が

覚め、睡眠不足となり、日中に眠気があらわれます。

さらに、無呼吸等により取り入れる酸素が減り、ヘモグロビンが増え過ぎて血液がドロドロになり、心筋梗塞や脳梗塞を招いてしまうのです。

### がん

がんは、遺伝子の変異することから始まり、がん細胞は約20年もかけて細胞分裂を繰り返し、徐々に大きながんとなります。

免疫にはがん化を抑制する働きもあり、体の状態が良いときはその作用がきちんと働きますが、睡眠不足だと免疫力が低下し、がんの増殖を抑制できなくなります。

### 生活習慣と睡眠の密接な関係

生活習慣病は、生活習慣が大きな原因となる病気ということです。睡眠もまた、これらの生活習慣とは密接に関係しています。

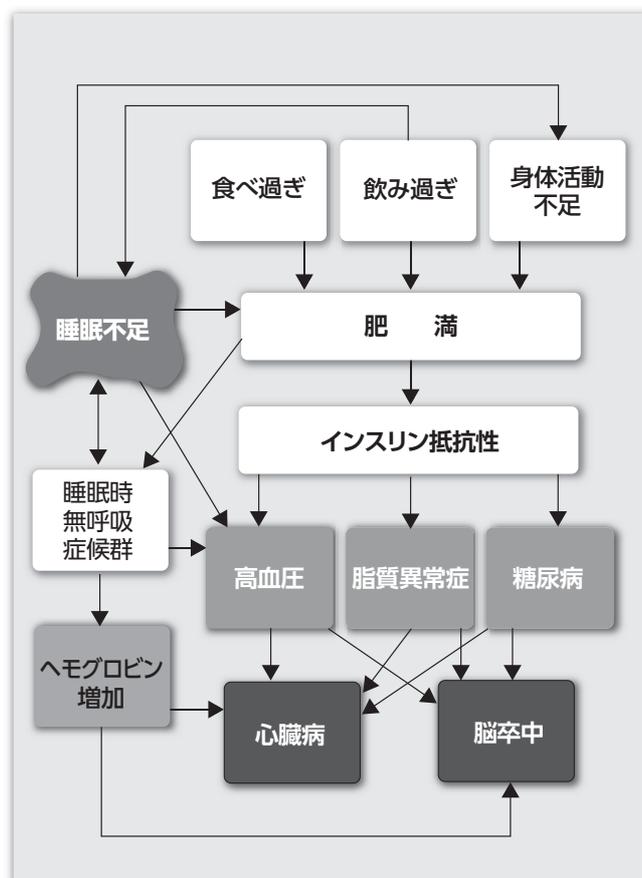
たとえば睡眠不足だと日中眠くなり、活発に活動できず、本来身体活動で使うはずだったエネルギーが余って肥満を招きます。

またお酒やお茶には利尿作用があり、寝る間際に飲むと途中で起きることが多くなり、睡眠不足に。特にお酒は、睡眠の質の低下を招きます。

今現在、生活習慣病と診断されていない人も、このような生活習慣があれば将来生活習慣病にも睡眠障害にもなる確率が高くなるのでご注意ください。

### 不眠も生活習慣病も現代病

人間は長い間、日が昇ると起き、日が沈むと眠るという生活を続けてきました。また、食べ過ぎて太るような



ことは、生活に余裕があるごく一部の人のみに限られていました。体を使って働き、夜は疲れで熟睡したことでしょう。こうした生活のもとでは、生活習慣病は少なかったに違いありません。

生活が便利になった世の中だからこそ起こる不眠や生活習慣病は、まさに現代社会だからこそ起こる「現代病」といえるでしょう。本来の生体リズムにできるだけ近づけた生活を送り、心身ともにイキイキと暮らしたいものです。

## 睡眠

## Q & A

Q

睡眠時間は長いほど健康的？

A

長ければ良いというわけではなく、一般的には平均睡眠時間が7時間前後で、最も死亡率が低いことがわかっています。

睡眠時間が長くても短くても死亡リスクは上がる傾向ですが、睡眠時間が長い場合、なぜ死亡率が上がるのか、はっきりしたことはまだわかりません。ただし、質の良い睡眠をとることは生活習慣病の予防に効果的ですので、朝起きたとき、「すっきり目覚め、良く眠ったと思える」睡眠時間の確保を心がけましょう。



宿

泊

施

設

一  
覧

【平成31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 7,000円～  
 ご宿泊日によっては料金に変動がございますので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

**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 7,740円(税サ込)～  
 ツイン 1泊朝食付 6,740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過ごしてください。  
 〒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.usniosou.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 13,200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・  
 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、素泊り)  
 駐車場と温泉施設は無料。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**  
<https://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。  
 〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565  
**☎04-7092-2205**  
<https://www.kuroshioso.jp/>



**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**  
<https://www.tokyogp.com/>



**東京都 立川市 ホテル日航立川 東京**  
 1泊料金(1室1名様素泊り)  
 シングル 11,505円(税サ込)～  
 様々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** (代)  
[www.hotelnikko-tachikawatokyo.jp](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 9,416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**  
<https://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。  
※2019年7月に料金改定を行います。

〒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  
平成31年度より食事をリニューアル。夕食は3つの価格から選べます。

〒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。

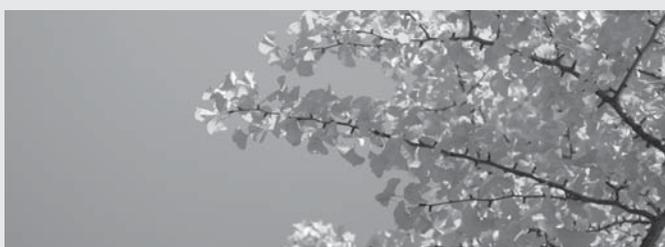
〒441-3615 愛知県田原市中山町岬1-43  
**☎0531-35-1151**  
<http://www.aichitoshi-kyosai.jp/hoyoujo/>



**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 13,000円～、繁忙期 13,600円～、閑散期 12,500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/>



**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、宿泊税別(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 11,300円～  
土曜日・休前日 12,300円

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



**島根県 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 島根県松江市千鳥町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(お一人様税別) シングル 9,100円 ツイン 8,900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/>



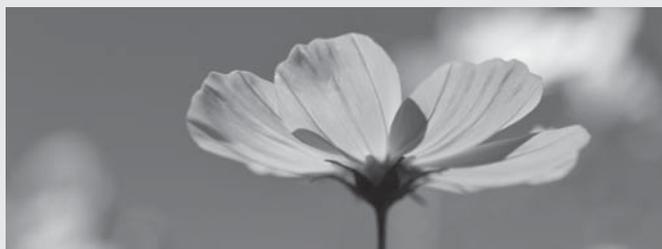
**広島県 広島市 コテージ湯の山**  
グループ棟(定員10名) 宿泊 5,100円 休憩 2,550円  
家族棟(定員5名) 宿泊 3,100円 休憩 1,550円  
※それぞれ1棟あたり(税込)の利用料です。宿泊施設利用助成券はご利用できませんので、ご了承ください。詳細については広島県職員共済組合へお問合せください。

〒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**  
シングル 5,940円 ツイン 12,117円～  
【料理長おすすめ1泊2食付プラン】  
お一人様 8,600円(料金は全て税サ込)  
※平成31年4月リニューアルオープン

〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55  
**☎088-622-9121**  
<https://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 10,040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9月リニューアルオープン

〒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 マリンパレスかごしま**  
1泊2食付(税サ込)  
シングル 12,030円～ ツイン 11,436円～  
和室 10,842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/>

- ・消費税率が改定された場合は、料金が変わる施設があります。詳細は利用施設に直接お問合せください。
- ・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 <https://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 <https://www.shigakukyosai.jp/yado/index.html>
- 地方職員共済組合 <https://www.chikyosai.or.jp/tabi-no-yado/>
- 公立学校共済組合 <https://www.kourituyasuragi.jp/>
- 警察共済組合 <https://www.keikyo.jp/syuku01.php>
- 東京都職員共済組合 <https://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**：令和2年4月1日

**採用予定人数**：若干名

**受験資格**：平成2年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した方又は令和2年3月までに卒業見込みの方

**待遇**：地方公務員に準ずる

**第1次試験**：令和元年10月26日(土)

教養試験、作文、事務適性検査、  
職場適応性検査

**第2次試験**：令和元年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**：受験の手續等の募集要領については、令和元年7月中旬に各所属所長宛てに通知及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

## 年金制度説明会の開催について

今年度も、次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**：令和元年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

令和元年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104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
- ・広報紙「共済だより」の配布方法の見直し



お問い合わせ

総務課 庶務・企画調整担当 TEL 026-217-5600



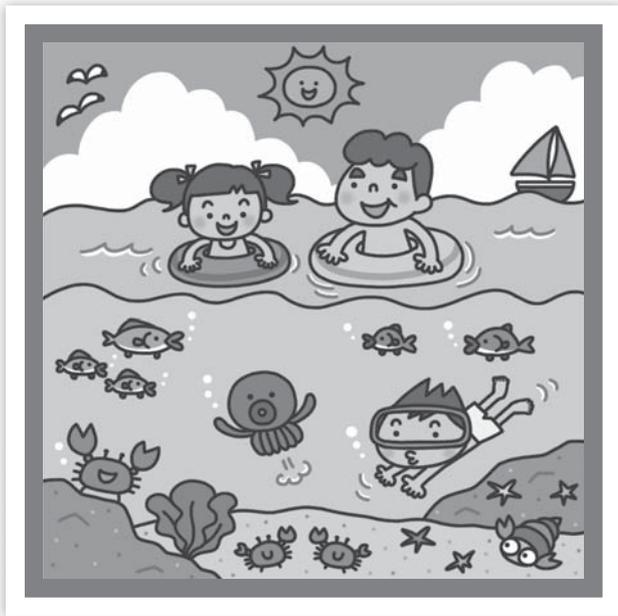
# 頭の体操をしましょう！

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。

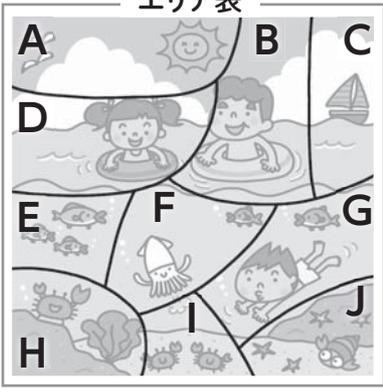
**Q** 下の2枚のイラストは同じように見えますが、違う所が5つあります。間違いのあるエリアはA~Jのどこでしょう？ 全て答えてください。ただし、色ムラは間違いに含めません。



どこが違うか探してみよう！



エリア表



応募について

ハガキ又は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](mailto:soumu@nagano-kyosai.jp)

応募締切 7月26日(金)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、今後の事業及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

一	休	閑	地	洒	落	花	生
言	運	(好)	団	駄	(々)	必	者
一	画	計	庄	気	景	滅	多
句	読	点	心	象	風	(日)	矢
礼	略	策	八	中	船	工	鱈
装	置	宮	古	諸	(日)	蟹	場
紙	手	遷	国	島	芸	作	(是)
婚	式	年	定	公	園	物	理

前回の解答

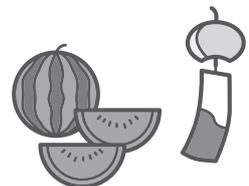
日 々 是 好 日

22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21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の組合員の皆様へ

公式サイトからのインターネット予約プラン



# 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

宿泊対象期間 **令和元年7/1月～8/31日**

「令和」最初の夏、組合員様限定のお得なプランをご用意させていただきました。  
東京へお越しの際は是非、東京グリーンパレスをご利用ください。



## 宿泊料金

1名様 **シングル 8,000円～**

2名様 **ツイン 13,000円～**

料金はお日にちにより変動します。

## ご利用特典

### 1. 朝食チケット

約30種類の和洋バイキングをお召し上がりください。

### 2. ミネラルウォーター

チェックイン時にお一人様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。

<https://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SOTETSU HOTELS CLUB (相鉄ホテルズクラブ) への会員登録が必要です。

【SOTETSU HOTELS CLUB (相鉄ホテルズクラブ) とは】  
東京グリーンパレスのホテル運営を行っている株式会社相鉄ホテルマネジメントの会員プログラムです。

他にも各旅行会社のきつぷと宿泊がパックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がパックになった JAL または ANA のダイナミック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。



# 東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会

お問合せは

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644

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

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

共済だより

**E-Life**

2019年7月発行  
No.493

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