

2019 **10**
OCTOBER
No.494

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.14-15

◎ 休日はどこ行く **Nagano style**

白馬村

contents

- P.3 「ねんきん定期便」で
年金見込額等が確認できます
- P.5 養育特例について
- P.6 整骨院・接骨院(柔道整復師)のかかり方
- P.8 特定健診は、受けましたか?
- P.10 被扶養者認定講座
- P.18 家庭用常備薬を斡旋します

表紙写真：HAKUBA MOUNTAIN HARBOR



自分は何歳から老齢厚生年金をもらえるの？



老齢厚生年金は、原則として65歳になったときに支給される年金ですが、一定の要件を満たす場合は、65歳未満でも「特例による老齢厚生年金」が支給されます。「特例による老齢厚生年金」の支給開始年齢は、生年月日に応じて、60歳から65歳までの間で異なり、下記のスケジュールで支給されます。なお、一般組合員の方の場合、昭和36年4月2日以降に生まれた方は、65歳からの支給となります。

■ 老齢厚生年金の支給開始年齢

一般組合員	特定消防組合員※1	支給時期のイメージ
昭和29年10月2日生 昭和30年4月1日生	昭和34年4月2日生 昭和36年4月1日生	60歳 61歳 65歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 報酬比例部分 老齢厚生年金 国民年金 老齢基礎年金 加給年金額※2
昭和30年4月2日生 昭和32年4月1日生	昭和36年4月2日生 昭和38年4月1日生	60歳 62歳 65歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 報酬比例部分 老齢厚生年金 国民年金 老齢基礎年金 加給年金額※2
昭和32年4月2日生 昭和34年4月1日生	昭和38年4月2日生 昭和40年4月1日生	60歳 63歳 65歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 報酬比例部分 老齢厚生年金 国民年金 老齢基礎年金 加給年金額※2
昭和34年4月2日生 昭和36年4月1日生	昭和40年4月2日生 昭和42年4月1日生	60歳 64歳 65歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 報酬比例部分 老齢厚生年金 国民年金 老齢基礎年金 加給年金額※2
昭和36年4月2日生	昭和42年4月2日生	60歳 65歳 退職共済年金(経過的職域加算額) 老齢厚生年金 国民年金 老齢基礎年金 加給年金額※2

※1 特定消防組合員とは、消防司令以下の消防職員であった方で、退職時又は60歳時点まで引き続き20年以上当該消防職員として在職していた組合員を言います。

※2 加給年金額は、一定の支給要件を満たした配偶者や子がいる場合に加算されます。

きになる ワンポイント



支給開始年齢よりも前に年金をもらうことはできるの？

年金の受給資格期間を満たしている場合は、請求を行えば60歳以降の任意の時期から繰り上げて受給することができます。

ただし、繰上げで受給する場合、年金額は一定の割合で生涯減額されて支給され、一度請求すると、取消はできませんのでご注意ください。

また、繰上げ請求できる期間は、上記の支給開始年齢により異なります。

お問い合わせ

年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

「ねんきん定期便」で 年金見込額等が確認できます

～「ねんきん定期便」は毎年誕生月に郵送されます～

ねんきん定期便とは

ねんきん定期便は、年金加入期間や年金見込額等が記載された通知で、組合員のみなさんへ毎年誕生月(59歳まで)にご自宅へ送付しています。

対象者と通知内容

35歳、45歳、59歳の方には、パンフレット入りの封書、それ以外の方は圧着ハガキで下記の内容を通知いたしますので、届きましたらご確認をお願いします。

通知内容	50歳未満の方	50歳以上の方 (58歳まで)	35歳、 45歳の方	59歳の方
これまでの年金加入期間	○	○	○	○
これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
老齢年金の種類と見込額(1年間の受取見込額)		○		○
(参考)これまでの保険料納付額(累計額)	○	○	○	○
最近の国民年金(第1号・第3号) 納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
これまでの年金加入履歴			○	○
これまでの厚生年金保険における 標準報酬月額などの月別状況			○	○
これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

■50歳未満の方、50歳以上の方(58歳まで)

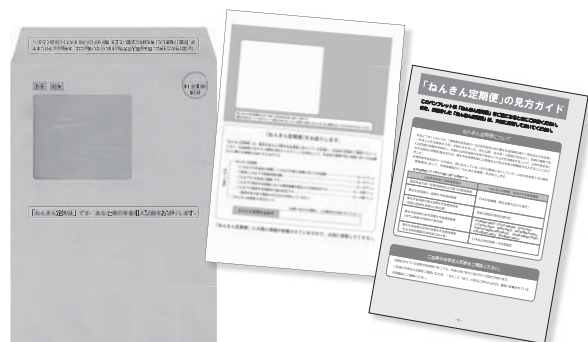
圧着ハガキを送付します。



※50歳未満の方宛て圧着ハガキイメージ。

■35歳、45歳及び59歳の方

封筒に通知とパンフレットを同封して送付します。



※35歳、45歳の方宛て封書イメージ。

注意事項

- ※ねんきん定期便は、誕生月の約2か月前のデータに基づいて作成されています。住所や氏名を変更された方は、ご自宅に郵送できない場合があるため、必ず共済組合に異動の届出をお願いします。
- ※他の共済組合から転入された方は、共済組合間のデータ整備に時間を要するため、転入前の共済組合情報が反映されていない場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせ

年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

掛金の免除について

産前産後休業、育児休業期間中の掛金等の特例

◎産前産後休業※をしている者

産前産後休業をしている組合員が、掛金免除の申出をした場合は、産前産後休業を開始した日の属する月から、終了日の翌日の属する月の前月までの掛金等が免除されます。

例) 掛金等免除が終了する月

産前・産後休業終了日	その翌日	掛金等免除
10/1～10/30	10/2～10/31	9月まで
10/31	11/1	10月まで



※「産前産後休業」とは、出産日（出産日が出産予定日後であるときは、出産の予定日）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から、出産日後56日までの期間において、妊娠又は出産に関する事由を理由として勤務に服さないこと（地方公共団体等における特別休暇の産前産後休暇を取得した期間に限られます。）を言います。

申請書類 次の申出書を各所属所の共済組合担当課へ提出してください。

申出書	添付書類
産前産後休業掛金免除申出書 又は 産前産後休業掛金免除・育児休業等掛金免除申出書 【複合版】	○特別休暇の産前産後休暇を取得していること及びその期間を確認できる書類（休暇簿、特別休暇申請書等の写し） ○子の出産（予定）日及び出産人数を確認できる書類（母子手帳、妊娠証明書等の写し）

◎育児休業取得者

育児休業をしている組合員が、掛金免除の申出をした場合は、育児休業を開始した日の属する月から、終了日の翌日の属する月の前月までの掛金等が免除されます。

例) 掛金等免除が終了する月

育児休業終了日	その翌日	掛金等免除
10/1～10/30	10/2～10/31	9月まで
10/31	11/1	10月まで



育児休業は最長で対象となる子の3歳の誕生日の前日まで取得できるので、掛金等の免除期間も最長で3歳の誕生日の属する月の前月までになります。

申請書類 次の申出書を各所属所の共済組合担当課へ提出してください。

申出書	添付書類
育児休業等掛金免除申出書 又は 産前産後休業掛金免除・育児休業等掛金免除申出書 【複合版】	○育児休業を取得した場合 育児休業承認請求書（申請書）の写し及び人事異動通知書の写し

お問い合わせ

資格管理課 資格調定担当 TEL 026-217-5604

3歳未満のお子さんを
養育している組合員の
みなさんへ

養育特例について

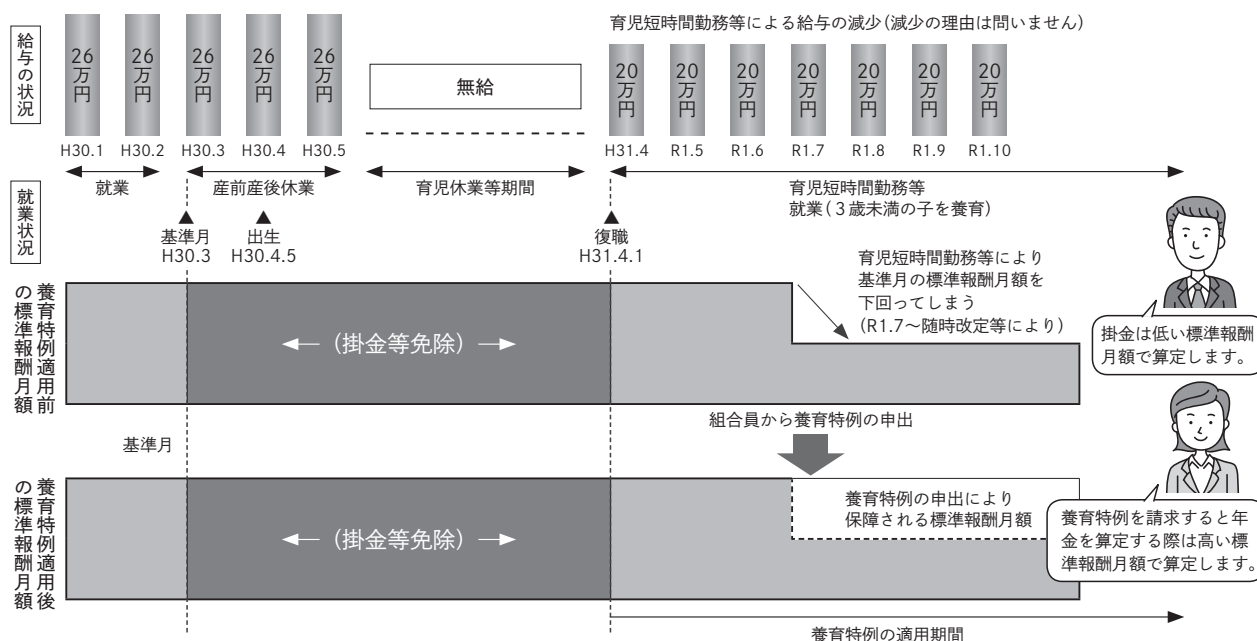
申出には
期限があります

3歳未満の子を養育中の組合員の標準報酬月額が、育児短時間勤務等により給与が減少し、養育期間前の標準報酬月額を下回ると、将来受給することになる年金額が減少してしまいます。

養育特例は、3歳未満の子を養育している組合員について、組合員の申出により、年金額を養育期間前(基準月*)の標準報酬月額で計算する制度です。これにより、3歳未満の子を養育している期間にかかる年金額の減少を避けることができます。

※基準月とは子を出生したとき、子を養育したとき、別居していた子と同居することとなったときの前月となります。

事例



養育特例の対象となる方

3歳未満の子と同居し、養育している組合員。
※別居している場合は該当しません。
父・母どちらにも適用することが可能。
子を被扶養者に行っていることなどの条件はありません。



申出により養育特例が適用される期間

養育を開始した日の属する月から次の①～⑤に該当した日の翌日の属する月の前月までです。

- ①子が3歳に達したとき
- ②組合員が死亡したとき、又は退職したとき
- ③他の3歳未満の子(養育特例を受けることとなる子)を養育することとなったとき
- ④子が死亡したとき、又は子を養育しないこととなったとき
- ⑤育児休業、産前産後休業による掛金免除を開始したとき

ご注意ください!

養育特例には、時効があり、さかのぼっての適用は申出から2年前までです。
例えば平成29年10月が養育特例の対象の場合でも、令和元年10月末までに申出書の提出がなければ、平成29年10月は、時効により養育特例の対象外となってしまいます。

申請方法

各所属所の共済組合担当課へ下記の必要書類をそろえ、ご提出ください。

- 「養育期間標準報酬月額特例申出書」
- 子の生年月日及びその子と申出者との身分関係を明らかにすることができる戸籍記載事項証明書又は戸籍謄(抄)本(※)
- 世帯全員の住民票

※対象となる子が特別養子縁組の監護期間にある子及び養子縁組里親に委託されている要保護児童となる場合は別途事実関係を証明する書類が必要となります。

【 整骨院・接骨院(柔道整復師) のかかり方 】

整骨院・接骨院(柔道整復師)の施術のうち、組合員証(健康保険)が使用できるケースは限定されています。「各種保険取扱」と表示があっても、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。施術を受ける前にしっかり確認して正しくかかりましょう。

組合員証(健康保険)が使えるケース (一部自己負担)

- 打撲
- ねんざ
- 挫傷(肉離れ等)
- 骨折・脱臼
(応急手当を除き、
医師の同意が必要)



組合員証(健康保険)が使えないケース (全額自己負担)

- 日常生活や加齢からくる疲労・肩こり・腰痛・体調不良など
- スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等)からくる痛みやこり
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 仕事中や通勤途上に起こった負傷(公務災害等)

施術を受けるときはココをチェック

1 負傷原因(いつ・どこで・何をして・どんな症状があるのか)を正確に伝えてください。



2 療養費支給申請書は負傷原因・負傷名・日数・金額を確認し、原則患者自身が署名又は捺印してください。



3 領収書は必ずもらい、保管しておきましょう。



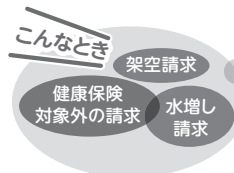
領収書

※施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けてください。

※保険医療機関(病院・診療所など)で同じ負傷等の治療中は、施術を受けても保険等の対象になりません。

施術内容等の照会にご協力をお願いします

施術内容によっては、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、照会させていただく場合があります。負傷部位、施術内容、施術年月日などをご回答いただきますようご協力をお願いいたします。



第三者行為でケガをしたら 必ず連絡を!

第三者(自分以外の人)の行為で負傷したり病気になったりした場合でも、組合員証等(健康保険証)を使って治療が受けられます。ただし、これは本来加害者が支払うべき治療費を共済組合が一時的に立て替え払いしているだけで、後日加害者にその治療費を請求します。第三者行為で負傷したら必ず共済組合にご連絡ください。



こんなことが「第三者行為」に該当します

- 交通事故(バイクや自転車によるものも含む)
- 他人の暴力行為によって受けたケガ
- 他人のペットに噛まれて受けたケガ
- スキーやスノーボードなどによる接触事故
- 他者所有の建物などでの設備の欠陥による事故
- 飲食店等での食中毒 など



第三者行為による事故にあってしまったら

◆ 加害者の確認

加害者の住所・氏名・電話番号・勤務先などの身元をまず確認。交通事故では、運転免許証、車両のナンバー、保険加入の有無などを必ず確認しましょう。

◆ 警察に連絡

小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう。

◆ 共済組合に連絡を

各所属所の共済組合担当課(又は共済組合)へ連絡し、「事故速報」の提出をお願いします。以降の手続については、共済組合よりご案内します。

◆ 医師の診断を受ける

第三者行為によるケガなどであることを正しく伝え、診断書と領収書を忘れずにもらいましょう。

示談の前に ご相談ください

共済組合に届け出る前に加害者と示談を結んでしまうと、共済組合が加害者に請求すべき医療費を請求できなくなる場合があります。示談を結ぶ前に必ず共済組合までご連絡ください。

※共済組合では、医療費増高対策の一環として、診療報酬明細書(レセプト)を基に負傷原因調査を行っています。短期財政の適正な運営のため、みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

仕事中や通勤途中の負傷や病気には組合員証が使えません

公務上の災害・通勤による災害については、その治療に係る医療費は「地方公務員災害補償基金」より補償されることになっています。

これらの治療を受けるときは、組合員証を使用することはできません。

必ず、医療機関で公務上の災害等である旨を伝えていただき、各所属所の共済組合担当課を通し地方公務員災害補償基金に必要な手続を行ってください。



お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

特定健診は、受けましたか？

特定健診って？

特定健診は、40歳以上75歳未満の方を対象とした生活習慣病の予防と早期発見を目的とした国が定めた健康診査です。

毎年、特定健診を受けていれば、今は異常のない状態の方でも、徐々に悪化していく数値に気づくことができるので、早めに生活習慣を見直すことができます。

特定健診を受けずにいるとご自身の数値の変化に気づくのが遅れ、動脈硬化など生活習慣病の重症化を招き、進行すると脳卒中、心臓病、糖尿病など深刻な病気を引き起す恐れがあります。もしも病気になって入院となると、ご自身やご家族の生活が一変してしまうだけでなく、治療のための多くの医療費が必要となり、家計にも影響を与えることになります。

そうならないためにも、年に1度の特定健診を必ず受けましょう。



不健康な生活習慣

食べ過ぎ
飲み過ぎ
運動不足
など



生活習慣病

高血圧
糖尿病
脂質異常
など



深刻な病気

心筋梗塞
脳卒中
糖尿病合併症
など



特定健診を受けるには

■組合員の方

職場の健康診断(事業主健診)や人間ドックの結果を共済組合が受領することで、特定健診を受診したことになります。

■被扶養者の方

次のいずれかの方法で受診してください。

特定健診の費用は、共済組合が負担しますので、是非受診しましょう！

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

※受診には5月に送付しました「受診券」が必要で、有効期限は令和2年3月31日までです。詳しくは、「受診券」と併せて送付しました「特定健康診査、特定保健指導のご案内」をご参照ください。
年度末は、健診機関が混み合いますので、早めに受診してください。



健診の結果、生活習慣病のリスクがあると判断された方には…

特定保健指導の対象者として共済組合から「特定保健指導利用券」が交付されます。

この「利用券」により、生活習慣を改善するための保健指導を無料で利用することができます。医師や保健師、管理栄養士など専門家からの指導ですので、是非利用しましょう。

■ 特定保健指導には、リスクに応じて2種類の支援があります

対象者	動機付け支援		積極的支援	
	リスクが出てきた方		リスクが高い方	
支援内容	面接	個別又はグループで行い、専門家の支援により、今後の目標をたてる	初回面接	個別又はグループで行い、専門家の支援により、今後の目標をたてる
		↓		↓
	3か月以上経過後	健康状態や生活習慣の確認	3か月以上の継続的支援	面接や実習、電話やメールなどで、専門家による支援が3か月以上行われる
			継続的支援終了後	健康状態や生活習慣の確認

特定保健指導を利用した方の体験記

初めての特定保健指導

長野市在住
組合員Oさん(49歳)

身長170cm(自称)、体重71.2kg、腹囲87.5cm。(血圧130超、中性脂肪200超)50歳目前に人生最高記録を更新。ヤバイ。

思い返せば、40歳を過ぎたころから、今まで着れていた服のサイズが合わない(パツツン、パツツン)ことが多々あった。あらためて自分の姿を鏡で見ると、お腹は「ぼっちゃん」。「痩せなきゃ」とは思うのですが、運動するにしても仕事もあるし…(言い訳?)。ダイエットなんてしたことないし、どうしたらいいのか分からない!

10月某日、共済組合から「特定保健指導利用券」(積極的支援該当)が届いた。

保健指導のはじまりです。どんなことをするのだろう?何をしなきゃいけないのだろう?と不安でした。共済組合からの資料から、いろいろな保健指導の形があることを知り、その中から自分の都合のよい時に保健師さんが来てくれて初回面接をする、「個別訪問型」を申し込みました。(病院まで行くのはちょっと…)

その後、勤務時間外に保健師さんが職場まで来てくれて、30分程度でしたがいろいろお話をしました。

その内容は、

- ①健康診断結果を理解すること
- ②目標を設定すること(体重マイナス4kg 腹囲マイナス4cm)
- ③具体的な行動計画を立てること
(夕食の主食を半分、飲酒量を半分など)

生活習慣の改善には、妻の協力は不可欠。妻に協力要請したところ、「私も痩せたい!」とのことで、二人三脚でスマートボディを取り戻すためのチャレンジをスタートさせました。

具体的には、

- 朝 休みの日でも規則正しく、6時に起床。朝食をしっかり食べる。
 昼 昼食は、お弁当からおにぎり1個と野菜ジュースに変更。
 夜 夕食は、お米茶碗半分。野菜を多め。また、アマニ油をスプーン一杯。

毎日体重を計測し、食事内容を写真に収め保健指導機関が運営するアプリケーションにアップロードする

11月 体重変化なし。(これは大変!)保健師から電話で保健指導有。「お昼のおにぎり1個は、急激に血糖値を上げる。その前に何か(チョコ等)口に入れること!」

12月 体重減少(68kg台に突入)。保健師から電話で保健指導有。「継続は力なり!」アプリへの記録管理も楽しくなってきた!

1月 年末年始の長期休暇中の暴飲暴食により、一時的な体重増。その後、再度減少し、68kgで安定。保健師から電話で保健指導有。「飲酒の量をもう少し減しましょう。」(妻からも言われることだ)

2月 引き続き体重減少(67kg台突入)。保健師から葉書で保健指導有。栄養について助言あり。

3月 引き続き体重減少(66kg台突入)。保健師から葉書で保健指導有。順調に体重減少(マイナス5kg)。自分へのご褒美で「●●●ステーキ」でリブロース450g!

4月 引き続き体重減少(ついに65kg台突入)。最後の難関ゴールデンウィーク。年末年始を教訓に、生活習慣が乱れないよう注意。NO!暴飲暴食!

5月 令和元年度健康診断実施!
体重65.8kg(マイナス5.4kg)、腹囲81.4cm(マイナス6.1cm)

など、記録の管理を始めました。

保健師さんのお力添えをいただきながら、なんとか生活習慣改善の取組みを完了し、目標を達成しました。(妻も具体的な数値は分かりませんが、目標は達成したそうです。)

思い返せば、規則正しい生活を心がける意識の改善ができたことが大きな成果でした。また、アプリを活用するなど、楽しみながら保健指導を利用できたことも良かったです。その後、キッチンに立つ事も多くなり、妻と話し合いながら食事を工夫することで、リバウンドしないよう気をつけてます。

Oさん、お疲れ様でした。奥様にも感謝ですね。これからも健康に留意し、頑張ってください。



被扶養者認定講座

組合員と別居している方を被扶養者認定する場合には、生計費の送金事実と仕送り額の確認書類が必要となります

別居している方(被扶養者認定においては、同一世帯にない世帯分離をしている方も含みます。)が主として組合員の収入により生計を維持されているかを判断するためには、別居している方の生活を組合員が経済的に支えていることが必要であり、被扶養者認定及び認定後の資格確認調査の際には別居している方に対する仕送りの事実確認が必要となります。

また、学校教育法に規定する学校の学生であった場合は、学生であることの確認書類をもって、仕送りについての確認書類の提出を省略することができましたが、卒業等により学生でなくなった場合で、引き続き別居のまま認定を継続される際には、仕送りについての確認書類の提出が必要となります。

▶送金事実と仕送り額の確認書類について

別居している被扶養者の認定については、主としてその仕送りにより日常生活を営むことから、毎月一定の額が決められた日に送金されるなど、恒常的かつ定期的に仕送りが行われていることが要件になり、その事実を客観的に確認ができるものにより、扶養しているという事実を確認することになります。

なお、現金の手渡しによる仕送りは、その事実が客観的に確認できないため、必ず金融機関等を通じての送金にしてください。

また、被扶養者名義の口座に組合員が通帳(被扶養者の通帳)で入金し、被扶養者がキャッシュカードで出金する場合についても、組合員が入金したことの確認ができない場合は、被扶養者名義の口座に振込人としての組合員の氏名が記載される送金方法に変更してください。

組合員から被扶養者へ金融機関を経由しての振込等の確認書類

- 振込依頼書又は受領書の写し
- 振込又は送金のATM利用明細票の写し
- 振込(送金)人である組合員氏名が記載された被扶養者名義の通帳の写し
- 受取人である被扶養者氏名が記載された組合員名義の通帳の写し
- 振込依頼人名及び振込先の口座名義が確認できるネットバンキングの振込完了画面のコピー
- 現金為替又は現金書留による送金の控え

上記書類は被扶養者認定時及び被扶養者資格確認調査時に必要となりますので、大切に保管をしてください。

ポイント いずれも「いつ」・「誰(組合員)」から「誰(被扶養者)」に「いくら」の送金があったのが客観的に確認できる書類となります。

▶組合員と別居している父母等(配偶者と子以外の方)を被扶養者として認定する際における「主として組合員の収入により生計を維持するもの」の取扱いについて

組合員が、別居している父母等を送金等によって扶養している場合の当該父母等に係る被扶養者の認定に当たっては、組合員の送金等の負担額が、当該父母等の収入以下であっても、当該父母等の全収入(父母等の収入及び

組合員その他の方の送金等による収入の合計)の3分の1以上であるときは、当該父母等を「主として組合員の収入により生計を維持するもの」として取扱うものとします。

ただし、組合員が兄弟姉妹等と共同して父母等を扶養している場合には、組合員の送金等の負担額が兄弟姉妹等の負担額のいずれも上回っているときに限り、「主として組合員の収入により生計を維持するもの」として取扱うものとします。

◆組合員が単独で父と母を扶養している場合(父母二人世帯)

父の収入額	母の収入額	組合員の送金額	⇒	父母の全収入額
100万円	90万円	120万円		310万円

父母世帯全収入310万円/3 < 組合員送金額120万円

◆組合員が単独で母を扶養している場合(父は被扶養者に該当しない。父母二人世帯)

父の収入額	母の収入額	組合員の送金額	⇒	父母の全収入額
180万円	50万円	120万円		350万円

父母世帯全収入350万円/3 < 組合員送金額120万円

◆組合員が単独で父を扶養している場合(父一人世帯)

父の収入額	組合員の送金額	⇒	父の全収入額
100万円	70万円		170万円

父世帯全収入170万円/3 < 組合員送金額70万円

(収入額及び送金額は年額を示します。)

◆組合員と組合員の弟が共同して父を扶養している場合(父一人世帯)

父の収入額	弟の送金額	組合員の送金額	父の全収入額
70万円	30万円	70万円	170万円

父世帯全収入170万円/3 < 組合員送金額70万円

◆組合員が父を扶養している場合(弟は被扶養者に該当しない。父弟二人世帯)

父の収入額	弟の収入額	組合員の送金額	父弟の全収入額
70万円	130万円	150万円	350万円

父弟世帯全収入350万円/3 < 組合員送金額150万円

ポイント

認定対象者の全収入が送金等によって、標準生計費より著しく低い場合や高い場合、又は組合員の手取り給与額の半分以上が送金額となるなど、社会通念上、妥当性を欠く場合は、被扶養者認定できません。

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、被扶養者の認定基準に該当しなくなった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(月額108,334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(月額150,000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。
- 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、配偶者の子(組合員と養子縁組していない子)、甥姪、伯叔父母等)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。

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。

お問い合わせ

資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

みなさんの医療費は!?

医療費統計 vol.52 医療費の動向について

共済組合では、平成29年度に第2期データヘルス計画を策定し平成30年度から実施しています。

データヘルス計画は、共済組合が保有するレセプト(診療報酬明細書)や特定健康診査などのデータ分析に基づき、PDCAサイクルで効率的かつ効果的な保健事業を実施する取組みです。

このたび、平成30年度の分析が完了しましたので、医療費の概況についてお知らせします。

1 総医療費の経年変化

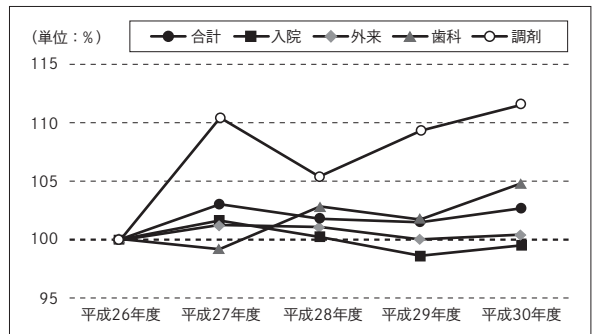
総医療費の変化を平成26年度から診療区分別(入院、外来、歯科、調剤)に見ると、平成29年度までは歯科を除きほぼ横ばいでしたが、平成30年度は全ての診療区分で上昇しました。

● 総医療費の経年変化

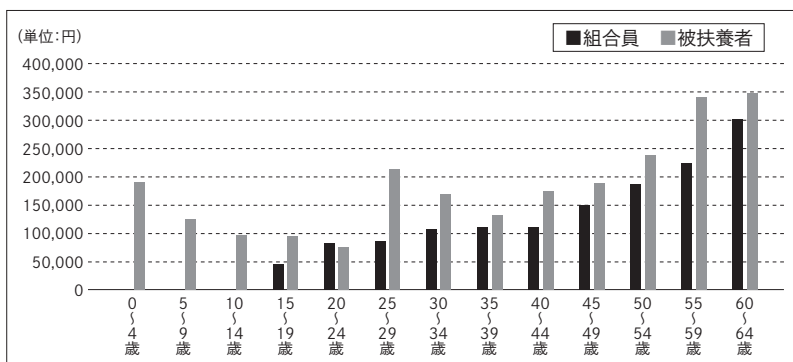
(単位:千円)

区分	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
合計	7,371,753	7,589,403	7,507,284	7,484,800	7,574,228
入院	2,199,291	2,234,383	2,204,156	2,169,131	2,188,574
外来	3,013,025	3,053,107	3,045,650	3,009,206	3,025,360
歯科	730,422	724,257	750,640	742,716	765,650
調剤	1,429,016	1,577,657	1,506,838	1,563,747	1,594,644

● 平成26年度を100とした総医療費の推移



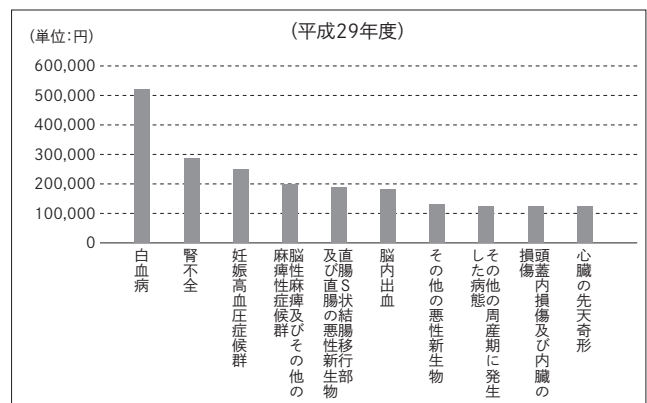
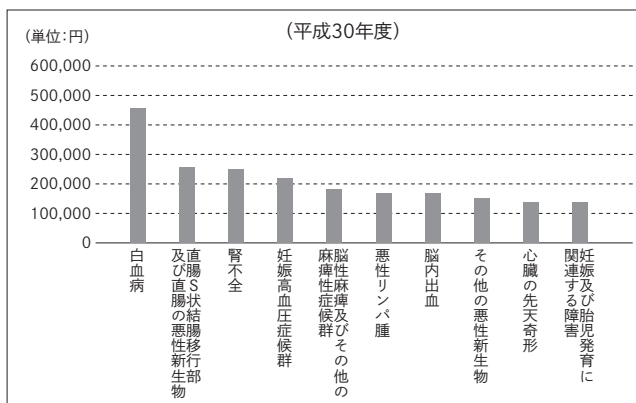
2 年齢階層別1人当たり医療費の状況(平成30年度)



平成30年度の1人当たり医療費(年齢階層毎)を見ると、35歳以上では加齢とともに医療費が高くなっています。糖尿病・高血圧症などの生活習慣病は、高齢になると重症化し高額な医療費がかかることとなりますので、若いうちから食事・運動・睡眠など健康を意識した生活習慣を心掛けましょう。

3 1件当たり医療費

平成30年度の疾病別1件当たり医療費(治療費が高い疾病)を平成29年度と比較すると、ほぼ同様の傾向があり、生活習慣病が重症化した疾病(腎不全、脳内出血など)も上位にあります。各種検診を利用することにより、早期発見・早期治療を心掛け、重症化する前に適正な診療を受けましょう。



お問い合わせ

医療福祉課

医療担当

TEL 026-217-5651

令和元年10月から
令和2年9月まで適用される

年金払い退職給付に係る 基準利率について

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

同連合会において、令和元年10月から令和2年9月まで適用される基準利率を関係法令等に基づいて算定した結果、基準利率は前年度と同じ0.06%となりました。

詳細については下記ホームページに掲載していますので、是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの、「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索



お問い合わせ

年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

心のコーヒーブレイク

お話

下園 壮太 NPO 法人メンタルレスキュー協会 理事長
心理カウンセラー

なかなか集中できない



しなければならないことがあるのに、気が散って集中できない……。実はこれ、珍しいことではありません。元々私たちは一つのことに集中し過ぎないようにできているからです。例えば、何かに夢中になり過ぎて火事に気付かなければ、命の危険にさらされてしまいますよね。常に周囲の状態に目を光らせ、異常を検知するために気を散らせている。これは正常な状態なのですが、ただ、目の前の作業に集中しなければならないときでも周囲を意識してしまうので、困ってしまいますよね。

対処法としてまず挙げられるのは、気を散らせる原因をなるべく減らすこと。例えば、テレビやインターネット、携帯電話などは、その代表例です。作業に入る前に電源を切り、一時的に情報をシャットアウトするだけで、作業効率が上がるはずですよ。

気分が乗らなくてもとにかく始める、というのも有効です。何かを「始める」のに比べると、一度始めたことを「続ける」方が楽なもの。自分なりに手を付けやすい作業、例えばデスクトップや名刺の整理など「時間があつたらすること」リストを作っておき、その日の気分にあうものに着手してみましょう。その延長線上で別の作業にも自然に入っ

ていきやすくなります。

ただし、集中できていても頑張り過ぎないこと。根を詰め過ぎると、疲労がどんどんたまっていき、無意識のうちに「疲れた」「嫌なことをした」という記憶が残りがち。次に同じことをする際に、マイナスイメージが先行してしまい、面倒に感じたり、集中しにくくなったりすることにつながります。

そもそも、常に高い集中状態を維持し続けるのは困難です。適度に休憩をはさみながら、気持ちの波をうまく捉えるよう心掛けて。ダメなときはダメ、と割り切った方がよいときもあります。クタクタに疲れてしまっているときには、思い切って仮眠をとる。頭ばかりを使って脳が疲れているときには、ストレッチや飲み物を飲むなどして体を動かす。そのときどきの状況に合わせて上手にリフレッシュすることが、結果的には集中力を維持することに役立ちます。



しもその そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』(朝日新聞出版) など著書多数。



style
No.07

手つかずの大自然の中
最高の景色に出会える村

白馬村キャラクター
ヴィクトワール・シュヴァルブラン・村男Ⅲ世



長野県の北西部、北アルプスの麓にある「白馬村」。スキーやトレッキングなど大自然の中でスポーツアクティビティを楽しめる国際的にも人気の観光地です。1998年には冬季五輪の会場にもなりました。そんな白馬村の歴史・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。

白馬村データ(平成31年4月1日現在)

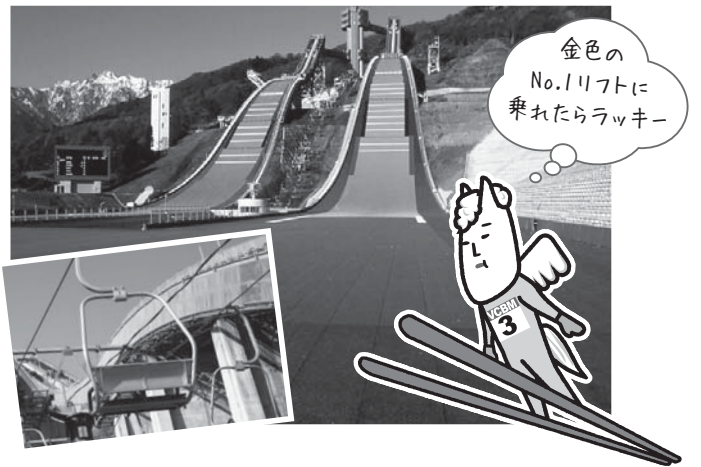
- 面積 189.36平方キロメートル
- 人口 9,007人
- 世帯数 4,267世帯



長野五輪のレガシー

◎ 白馬ジャンプ競技場

1998年開催の長野五輪では、日本勢のメダルラッシュに沸いた白馬ジャンプ競技場。ノーマルヒル、ラージヒルともに、スタートタワーに登って、選手たちが滑り出すスタート地点の高さと風を体感することができます。併設のオリンピックメモリアルギャラリーでは、金メダルをはじめとする当時の写真や映像などが展示され、戦いの熱気が伝わってきます。



電 0261-72-7611 **住** 長野県北安曇郡白馬村大字北城
時 8:30～16:30(4月中旬～11月)、9:00～15:30(12月中旬～3月)
休 4月上旬、12月上旬
料 大人460円(団体420円)、小中学生280円(団体260円)
 団体：15名以上

わたしの町の

信濃めしなの

めたうまい!!

白馬つけみそラーメン



今夏デビュー。地元の産品、季節の食材をふんだんに用いたつけ麺。村内提携飲食店で提供しています。

白馬八方黒菱



穂やかで落ち着いた香り、滑らかな口あたり、まろやかな旨み、とろりとした適熟の味わいが魅力のお酒です。

白馬ガレット



白馬産のそば粉で作った生地、肉や野菜などの地元食材をのせた新名物。お店によって変わるトッピングが楽しい。

地場産土産品や郷土料理が楽しめる

◎道の駅 白馬

国道148号沿いにあり、季節によって風景の変化を楽しめる、自然に囲まれた道の駅。地元食材を使ったメニューが味わえるレストランや、特産品が揃う土産店があり、白馬を知るのにピッタリです。



電 0261-75-3880 住 長野県北安曇郡白馬村大字神城21462-1
時 売店：AM9:00～PM7:00 レストラン：AM11:00～PM7:00
(PM 6:30ラストオーダー) 観光案内：AM9:00～PM5:00
休 火曜日定休期間4月～7月中旬と11月～12月(祝日翌日)

観光のあとは温泉でリラックス

◎湯の郷 白馬

白馬村は5つの源泉に恵まれた全国的にも珍しい温泉の名所です。効能や泉質の異なる温泉を楽しむことができます。日帰り温泉入浴施設も充実しているので、湯めぐりをしてみてはいかがでしょうか。



電 0261-72-7100 (白馬村観光局)
料 各施設に準ずる(温泉共通入浴券1冊2,000円)

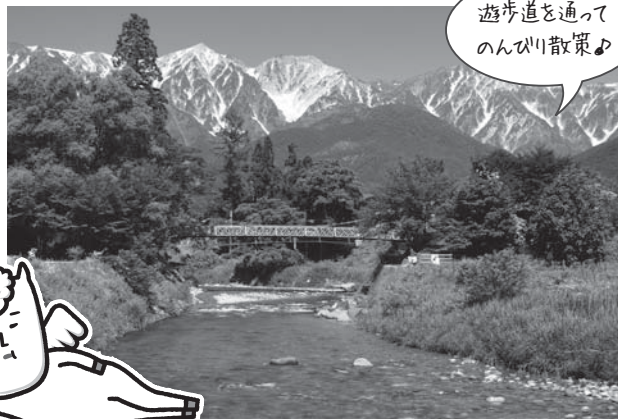
白馬村 ピックアップ

収穫されたばかりの 新そばを味わおう 「そば祭り」

寒暖の差が大きく澄んだ水と空気の白馬村は、そばの産地としても有名。毎年新そばが穫れる10月上旬～11月下旬には村のあちこちでそば祭りが開催されます。香り豊かな新そばと美しい紅葉をご堪能ください。



そばの食べ歩きに
チャレンジ!



遊歩道を通して
のんびり散歩♪



タイムスリップしたかのような懐かしい景色

◎大出の吊橋

雄大な白馬岳、杓子岳、白馬鑓ヶ岳の白馬三山を背景に、姫川の清流に架かる大出の吊橋。川沿いにはかやぶき屋根の民家や水車小屋が建ち並び、日本の原風景が広がります。多くの写真家や画家に愛されている古き良き日本を味わえるスポットです。

電 0261-72-7100 (白馬村観光局)
住 長野県北安曇郡白馬村北城大出

Nagano style × インタビュー

「白馬村の魅力 この人に聞きました」

限定メニューの「白馬豚の
クロワッサンサンド」が
オススメです!

白馬村役場
観光課
堀米 拓実さん

白馬村キャラクター
ヴィクトワール・
シュヴァルブラン・村男III世



2018年10月にオープンした、絶景テラス

白馬村のおすすめスポットは「HAKUBA MOUNTAIN HARBOR」です。テラスからは白馬三山(白馬岳、杓子岳、白馬鑓ヶ岳)を正面に見据え、南北に広がる北アルプスの絶景を一望することができます。春～夏には、緑があふれ、秋には、名物の北アルプス「三段紅葉」を楽しむことができます。またテラス併設の「THE CITY BAKERY」では、おいしいパンやコーヒーが販売されており、白馬ならではの素材を使った限定メニューも販売されております。



令和元年度 年金制度説明会の開催について

次のとおり、年金制度説明会を開催いたしますので、多くの方々のご出席をお待ちしております。

① 説明会内容 年金制度の概要及び年金請求手続等について(説明時間については概ね2時間を予定)

② 出席対象者 組合員(退職者で1~3年後に年金受給権が発生する方も出席可能です。)

③ 開催日時等

	開催日時	開催場所	定員
飯田会場	10月 4日(金) 14:00~	飯田市勤労者福祉センター	120名
佐久会場	10月 9日(水) 14:00~	佐久平交流センター	180名
伊那会場	11月 7日(木) 14:00~	伊那市役所	120名
諏訪会場	11月 21日(木) 14:00~	諏訪市文化センター	120名
長野会場	12月 5日(木) 14:00~	長野県自治会館	100名
安曇野会場	12月 11日(水) 14:00~	安曇野市役所	100名

④ 報告締切日 各会場開催日時の1週間前(共済組合への報告締切)
 なお、会場の定員に達した場合は締切日前でも受付を締切らせていただきます。

⑤ 出席報告方法 各所属所の共済組合担当課に出席の申し出をしてください。

お問い合わせ 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

マイナンバーカードの取得をお願いします

「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が令和元年5月22日に公布され、令和3年3月よりマイナンバーカードを健康保険証として利用できるオンライン資格確認が開始され、令和4年度中には概ね全ての医療機関においてマイナンバーカードが利用できることとなります。

まだマイナンバーカードを取得されていない組合員

及びその被扶養者のみなさんにおかれましては、マイナンバーカードの円滑な交付及びマイナンバーカードの健康保険証利用の推進のため、今年度速やかにマイナンバーカードの交付申請・取得をしていただきますようお願いいたします。

●マイナンバーカード総合サイト
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

お問い合わせ 資格管理課 資格調定担当 TEL 026-217-5604

医療費通知の送付のお知らせ

組合員のみなさんに医療機関等の受診状況をお知らせし、医療費について認識を深めていただき、今後の健康管理に役立てていただくため、医療費通知を令和2年1月下旬に送付します。

平成31年1月~令和元年10月の受診状況が記載されていますので、みなさんが保管されている領収書と照らし合わせながらご確認ください。

また、今回の医療費通知は、令和元年分確定申告における所得税の医療費控除の適用を受ける際、医療費

の領収書に代えて、添付することができますのでご活用ください。

なお、医療費通知は、保険医療機関等からの診療報酬明細書等(レセプト)をもとに世帯単位で作成するため、組合員と被扶養者が同じ通知に記載されます。被扶養者の方にもこの通知の実施をお伝えいただき、差し支えがある場合はお申し出ください。特段不要である旨等の意思表示がない場合には、同意いただいたものとして、通知させていただきます。

お問い合わせ 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

貸付事業のご案内

1 貸付利率の変更はありません!!

組合員への貸付利率については、地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する基準利率の区分に応じ定めることとされております。

令和元年10月から令和2年9月まで適用される基準利率は0.06% (前年度と同じ) となり、基準利率が1.0%以下のため貸付利率の変更はありませんでした。

貸付種類	利率(%)	備考
普通・特別	1.26	<ul style="list-style-type: none"> ● 令和元年10月から令和2年9月までの貸付利率 ● 貸付利率は、退職等年金給付の「基準利率」に応じて変動します。
住 宅	1.26	
災 害	0.93	
在宅介護対応住宅	1.00	



2 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

ライフサポート年金からのお知らせ

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

令和元年10月1日における各コース(プラン)の加入者数は右表のとおりで、昨年よりも加入率は減少しましたが高い加入率を維持しております。



令和元年10月1日現在加入者数等 (人)

ライフサポート年金	本人	13,382
	配偶者	4,041
	遺児育英コース	3,507
退職後継続プラン	本人	2,589
	配偶者	385
重病克服支援プラン	本人	7,582
	新特約コース(本人)	3,710
	配偶者	1,656
	新特約コース(配偶者)	622
健康づくりサポート		2,466
ライフサポート年金加入率		49.5%

【配当金のお知らせ】

平成30年度のライフサポート年金の保険金支払結果をもとに収支計算を行い、平成30年度の加入者及び、期間途中の退職等による脱退の場合も保険期間末日毎に収支計算し、剰余金が生じた場合は配当金として還付します。

配当金は、令和2年1月中旬に送金の予定です。

* 11月中旬に「配当金お支払明細書」を加入者等に直接送付します。

お名前、住所、給付金等受取口座を変更された方は「氏名・住所・振込先変更申告書」により、手続きをお願いします。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

家庭用常備薬を斡旋します

みなさんの疾病の予防対策や健康管理の一環として家庭薬や健康関連の商品などを斡旋します。

本号に斡旋チラシを折り込みましたので、この機会に是非ご利用ください。

斡旋商品は、老若男女問わずご利用いただける商品を取り揃えております。

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

申込みの締切りは11月29日(金)です



お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

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

①対象者

組合員及びその被扶養者

②助成金額

1,000円(1回の予防接種に要した費用(消費税を含む。)の自己負担額が1,000円以上の場合に1人1回のみ助成します。)

(*自己負担額は、予防接種費用から地方公共団体の一部費用負担を差し引いた額です。

③対象期間

10月1日から12月31日までに接種したもの

④請求締切

令和2年1月17日(金)です

⑤助成金の送金

令和2年2月末に、共済組合に届出いただいている給付金口座に送金の予定です。

(*送金通知書は発行しませんので通帳等で入金の確認をしてください。

請求方法その他詳細につきましては、所属所の共済組合担当課又は共済組合医療福祉課までお問い合わせください。



お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

令和元年度 健康講座・ココロとカラダの元気セミナー開催報告 ～働く力を睡眠で「スリープタフネスセミナー」を開催しました～

組合員の健康をテーマとして、快適かつ健康的な日常生活を送るための「睡眠」に関する正しい知識とスキルを習得することを目的として、「スリープタフネスセミナー」を、次のとおり開催しました。

開催日	開催場所	参加人数
8月1日(木)	長野市 市民交流センター	30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、組合員の健康増進のための各種健康講座、充実した生活を実現できるようライフプランセミナーを開催する予定としておりますので、みなさんのご参加をお待ちしています。



(株)ルネサンスからセミナー講師をお招きし、睡眠の必要性を学び、快適な睡眠を得るための睡眠エクササイズを体験しました。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

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。



クロスワードパズル

クロスが解けたらA~Hを順に並べてください

- タテのカギ**
- 1 千秋楽に満員○○○○が出される。
 - 2 待機児童ゼロを目指す中、○○○土は不足しています。
 - 3 ○○○も方便。
 - 4 料理をする時に使う前掛け。
 - 5 青森県大間町と言えば、これで有名です。
 - 7 深夜の○○○○番組で購入する。
 - 9 病人の診察・治療を職業とする人。
 - 11 逃げ足逃げ腰となること。
 - 13 家畜などを飼育すること。
 - 15 真言宗の開祖。
 - 17 日本で三番目に大きな湖です。
 - 18 掃除機で○○○○やゴミを吸い取る。
 - 22 長い柄の先に細長い剣をつけた武器。
 - から手が出る程欲しい物。

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

ヨコのカギ

- 1 この結果は因果○○○○かも知れない。
- 4 人間の死後に善悪を裁く者とされる、○○○王。
- 6 古代ギリシャの説話集。○○○○物語。
- 8 湖を英語で言うと?
- 10 あてもなくあちこち歩き回るさま。
- 12 ○○○の上にも3年。
- 13 1年を四等分したその一つの期間。
- 14 会社の執行○○○○になる。
- 16 夜が明けて間もない時。
- 19 ○○⇔沈む
- 20 神を祭る建物。
- 21 費用対○○○を検討する。
- 22 紙などを貼り付けるために使います。
- 23 人口第二位の国。
- 24 未来⇔○○

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

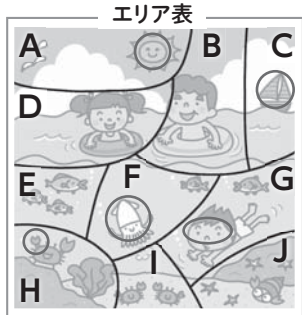
応募締切 10月25日(金)当日消印有効

解答は次号「共済だよりE-Life1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の参考と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10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2-01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

7月号の解答



前回の解答
A C F G H

85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80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。



アクアール長岡 季節の宿泊プラン

特選舟盛會席プラン

通年

12/31~1/6
は除く

※舟盛りの内容は4人盛の例。
当日の仕入れにより変わります。



1泊2食付
(消費税・入湯税込)

13,350円

※2名様より3日前までにご予約ください。
※土曜日・祝前日は+2,500円。



アクアール長岡

新潟県長岡市職員共済組合保健施設
厚生労働大臣認定健康増進施設
新潟県福祉のまちづくり条例適合施設

●お問合せ・ご予約はこちら●

TEL.0258-47-5656

〒940-2147 新潟県長岡市新陽2丁目5番地1
(国営越後丘陵公園となり)

<http://www.aquarenagaoka.or.jp>

関越自動車道 長岡ICより車で10分



- チェックイン 15:00から
- チェックアウト 10:00まで

**宿泊プランは両日とも温泉・プール
マシジム・スタジオの利用は無料!**

- ※ マシジム・スタジオ利用は大人のみとなります。
- ※ お子様のプール利用は、必ず保護者同伴でお願いいたします。
- ※ プールご利用時は、スイミングキャップが必要です。



Gym

Studio



Pool



Spa

開湯1300年・
北陸最古の湯

粟津温泉

OBISHI-SŌ
おびし荘

開湯1300年の名湯。粟津(あわづ)温泉。透明で肌ざわりまるやかなお湯は体の芯から温まります。地元でとれたての季節折々の食材をたっぷり使ったお料理は大変好評いただいておりますので、自慢の味をぜひご堪能ください。



宿泊料金

(1泊2食、税・サービス料込)

平日・日曜日

11,300円

土曜日・特定日*

12,600円

(竹膳)

上記以外のプランもご用意しております!
※特定日については、施設にお問い合わせください。

北陸新幹線なら
長野から金沢まで
約1時間!



※料理イメージ



金沢駅・鼓門



兼六園



金沢21世紀美術館



ひがし茶屋街

「写真提供:金沢市」



●ご予約・お問い合わせ●

TEL.0761-65-1831

石川県小松市井口町ホ55
<http://obishiso.com/>

交通のご案内

- JR粟津駅よりタクシーで約5分
- 北陸自動車道「小松IC」から車で約25分

◎長野県組合員様限定【10月11月限定】

ご予約の際に「共済だよりE-life」を見たお伝えください。
「北陸の味覚 ぶりしゃぶ」を人数分サービスいたします。

共済だより

E-Life

2019年10月発行
No.494

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 権堂イーストラザND

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