

2020 **5**  
**MAY**  
No.496

共済だより

# E-Life

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

P.18-19

◎ 休日はどこ行く *Nagano style*

## 木祖村

### contents

- P.2 令和2年度事業計画と予算決定
- P.5 短期給付の財政状況と特定保険料率
- P.6 7月の被扶養者資格確認調査について
- P.9 特定健康診査・特定保健指導を活用しましょう
- P.10 ジェネリック医薬品の使用割合・  
切替差額通知送付による削減効果

表紙写真：水木沢天然林

# 事業計画と予算決定

令和2年度事業計画及び予算が、3月4日招集の第168回組合会で議決されました。

## 共済組合の概況(令和2年度未推計)

所 属 所	市 19 町 23 村 35	一部事務組合等 50	計 127	組 合 員 数	28,334 人
被 扶 養 者 数	23,810 人	任意継続組合員数	273 人	任意継続組合員被扶養者数	143 人
1人当たり平均標準報酬の月額	360,661 円 ( 370,712 円 )				

( )内は、短期給付及び福祉事業に係る額

## 掛金・負担金等

### 1 短期及び保健経理

(単位:千分率)

区 分	掛 金			負 担 金			調整負担金	公的負担金
	短期給付		福祉事業	短期給付		福祉事業		
	短期分	介護分		短期分	介護分			
一般組合員	48.50	8.39	1.60	48.50	8.39	1.60	0.10	0.06
一般職								
特別職								
職員団体専従者 公益的法人等 派遣職員(在職)								
市町村長組合員	2.35	/	/	2.35	/	/	/	
特定消防組合員								
長期一般職 組合員特別職	2.35	/	/	2.35	/	/	/	
市町村長長期組合員								
任意継続組合員	97.00	16.78	/	/	/	/	/	
特定健康診査等の負担金	組合員1人当たり 248円							

### 2 厚生年金保険経理

(単位:千分率)

区 分	保険料	保険料率の内訳		公的負担金	
		組合員保険料	負担金		
一般組合員	183.00	91.50	91.50	40.0	
一般職					
特別職					
職員団体専従者 公益的法人等 派遣職員(在職)					
市町村長組合員	183.00	91.50	91.50		40.0
特定消防組合員					
長期一般職 組合員特別職	183.00	91.50	91.50		40.0
市町村長長期組合員					
継続長期組合員	183.00	91.50	91.50		40.0

(注1)70歳未満の組合員が納付対象となります。

(注2)長期組合員・市町村長長期組合員は、65歳以上70歳未満で一定の障害があることにより後期高齢者医療広域連合の認定を受けた組合員のみ納付対象となります。

### 3 退職等年金経理

(単位:千分率)

区 分	掛 金	負 担 金
一般組合員	7.5	7.5
一般職		
特別職		
職員団体専従者 公益的法人等 派遣職員(在職)		
市町村長組合員		
特定消防組合員		
長期一般職 組合員特別職		
市町村長長期組合員		
継続長期組合員		

### 4 経過的長期経理

(単位:千分率)

区 分	公務等給付に係る負担金
一般組合員	0.1033
一般職	
特別職	
職員団体専従者 公益的法人等 派遣職員(在職)	
市町村長組合員	
特定消防組合員	
長期一般職 組合員特別職	
市町村長長期組合員	
継続長期組合員	

### 5 追加費用率

(単位:千分率)

	厚生年金分	経過的長期給付分
長野市	15.4	1.2
松本市・上田市	15.3	1.1
岡谷市・飯田市	15.6	1.2
諏訪市	16.5	1.2
上記以外	15.3	1.1

### 6 業務経理

組合員1人当たり 16,540円

## 各経理の収支予定

(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		20,090,108	19,874,132	215,976	2,886,985
厚生年金保険経理		36,930,650	36,930,650	0	0
退職等年金経理		2,357,368	2,357,368	0	0
経過的長期経理		154,580	154,580	0	0
退職等年金預託金管理経理		2,203	2,203	0	0
経過的長期預託金管理経理		886	886	0	0
業務経理		484,679	475,912	8,767	312,092
保健経理		521,829	697,544	△175,715	981,830
貸付経理		11,773	12,667	△894	687,732
物資経理		26,363	28,581	△2,218	218,769



## 短期経理

短期給付財源率…据置き 97.00%  
介護保険財源率…引上げ 16.78%

短期経理は、医療給付費や高齢者医療制度への納付金等に関する経理で、地方公共団体からの負担金及び組合員からの掛金等を財源としています。

支出については、医療給付費、高齢者医療制度への納付金等とともに増加が見込まれますが、収入については、標準報酬の月額等の増額により掛金・負担金等の増加が見込まれるため、短期給付財源率を97.00%に据え置きました。

介護保険は、介護給付費納付金が増加することが見込まれるため、介護保険財源率を15.14%から16.78%に引き上げました。



## 厚生年金保険経理

厚生年金の組合員保険料・負担金、基礎年金拠出金に要する費用の公的負担金等に関する経理で、70歳未満の組合員の方が納付対象となります。

## 退職等年金経理

退職等年金給付に係る掛金・負担金に関する経理です。

保険料率は地方公務員共済組合連合会の定款で定められ、上限は1.5%(労使折半)となります。

## 経過的長期経理

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。

## 退職等年金預託金管理経理

貸付経理への貸付金を  
管理運用

この経理は、貸付経理への長期貸付金に係る資金について、全国市町村職員共済組合連合会の退職等年金経理(年金資金)からの預託(借入)を受けて管理運用を行う経理です。

令和2年度末における資産総額は、貸付経理への長期貸付金と預金を合わせて約2億2千万円を見込んでいます。

## 経過的長期預託金管理経理

縁故地方債を管理運用

この経理は、縁故地方債の引受けに係る資金について、全国市町村職員共済組合連合会の経過的長期経理(年金資金)からの預託(借入)を受けて管理運用を行う経理です。

令和2年度末における資産総額は、縁故地方債と預金を合わせて約4千万円を見込んでいます。



## 業務経理

組合員1人当たり  
事務費負担金……16,540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、組合運営に必要な諸経費は、地方公共団体からの事務費負担のほか、短期経理及び厚生年金保険経理・経過的長期経理からの繰入れによって賄うことになっています。

令和2年度の組合員1人当たりの事務費負担金は、年額16,540円となります。

内訳として、地方公共団体からの事務費負担額は11,160円、短期経理からの繰入額が2,080円、厚生年金保険経理・経過的長期経理からの繰入額が3,300円となります。

引き続き事務処理の効率化に努め、業務運営に当たり、経費節減を図ってまいります。



## 保健経理

特定健康診査の受診、  
特定保健指導の利用をお願いします。

保健経理では、組合員及び被扶養者のみなさんの健康保持・増進のための、人間ドックなどの各種検診助成を行っています。

また、被扶養者の方の特定健康診査費用や、特定保健指導該当となった方の指導費用を全額負担するなど、利用しやすい環境づくりに努めております。

みなさんご自身とご家族の健康のために、積極的にご利用ください。

## 貸付経理

貸付事業をご利用ください。

貸付事業では、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、自動車や電化製品等の購入費用、入学や修学に係る費用等、それぞれの用途に応じて資金を借入れることができます。

なお、貸付金の償還は給与控除となります。

また、償還の途中で元金の残高を手数料なしで一部又は全部を償還することもできます。

住宅資金を借入れる場合、抵当権を設定する必要もありませんので、新築等をご検討の方は、是非ご利用ください。

今年度の貸付スケジュールや利率等は、24ページの案内をご覧ください。

## 物資経理

令和2年度「ライフサポート年金」の  
更新・新規加入の募集を行います。

遺族年金補完事業「ライフサポート年金」は、組合員及びその配偶者が万一(死亡・高度障害)の場合にその遺族等に一定期間年金方式で保険金を支給することにより、公的遺族年金を補完し、生活安定や子供の教育費確保に寄与することを目的としています。

死亡・高度障害の保障のほか、附加制度として特定疾病保険金を給付する「重病克服支援プラン」、退職後も継続できる「退職後継続プラン」があります。

スケールメリットにより、少ない保険料で大きな保障がありますので、多くの組合員のみなさんにご加入いただくことで安定した事業を行うことができます。

この機会にコースの見直しや新規のご加入をご検討ください。

令和2年度(令和2年10月1日から1年間の保障)の更新、募集については、裏表紙をご覧ください。

# 短期給付の財政状況と特定保険料率

## 短期給付の収支は当期利益金が見込まれます

短期給付の収支状況は、令和元年度末推計で2億8,346万円の当期利益金が生じ、利益剰余金が26億6,776万円と推計されました。

令和2年度は、負担金・掛金157億2,413万円など収入全体で182億1,713万円が見込まれ、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金75億8,969万円など、支出全体で180億201万円が見込まれます。

これにより2億1,512万円の当期利益金が生じ、利益剰余金は前年度と合わせ28億8,288万円が見込まれます。

### 令和2年度利益剰余金の内訳

欠損金補てん積立金  
**6億8,357万円**

将来の欠損金の補てんに充てるための法定積立金。当該事業年度以前3事業年度における短期給付の平均請求額の10%に相当する金額



短期積立金  
**21億9,931万円**

毎事業年度における決算上の利益剰余金



組合員と被扶養者のみなさんには、このような短期給付の状況によりご負担をおかけしますが、生活習慣改善による疾病予防、特定健診の受診、保健指導の利用やジェネリック医薬品の活用等による医療費の抑制に一層のご協力をお願いします。

## 高齢者医療制度の納付金等に係る特定保険料率は

# 46.82%

特定保険料率とは、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、退職者給付拠出金、病床転換支援金に充てるための保険料率のことです。(右図)

これは、組合員みなさんから掛金等でご負担いただく短期財源のうち、約50%が高齢者医療を支えるための支出となっているということになります。

高齢者医療制度の納付金等と財源率・特定保険料率の推移

(単位:千円)

	28年度	29年度	30年度	元年度(推計)	2年度(推計)
老人保健拠出金	67	43	0	0	0
退職者給付拠出金	185,400	183,387	28,918	△ 18,403	△ 14,322
前期高齢者納付金	3,719,753	3,976,691	4,339,999	4,037,470	4,199,056
後期高齢者支援金	2,971,202	3,148,215	3,274,230	3,433,083	3,390,632
病床転換支援金	17	17	17	17	17
計	6,876,439	7,308,353	7,643,164	7,452,167	7,575,383
(対前年度 増△減)	(△ 486,987)	(431,914)	(334,811)	(△ 190,997)	123,216
財 源 率 (%)	90.80	97.00	97.00	97.00	97.00
特定保険料率 (%)	42.66	46.37	48.21	46.86	46.82

なお、年々増加している後期高齢者支援金は、加算・減算について、特定健診・保健指導や予防・健康づくり等に取り組む保険者に対するインセンティブ(減算)をより重視する仕組みに見直されています。

なお、支援金のインセンティブについては、特定健診・保健指導の実施率に加え、保健指導の対象者割合の減少幅、がん検診・歯科健診、糖尿病等の重症化予防の取組、後発医薬品の使用促進の取組、事業主との連携等の指標で総合的に評価が行われます。

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

# 7月の被扶養者資格確認調査について

## ご理解とご協力をお願いします



共済組合では、現在被扶養者として認定されている方の扶養の状況や収入などが、引き続き被扶養者の認定基準に該当しているか、資格確認調査を順次実施しています。

7月1日基準日の調査対象被扶養者がいる組合員の方には、所属所経由で「被扶養者調査回答・申告書」を6月末にお送りしますので、必要書類を添えて共済組合担当課へ提出していただきますようお願いします。

また、調査とは別に新規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、「被扶養者申告書」に必要書類を添えて提出してください。

### ▶ 収入額の確認に必要な書類



**ポイント** 被扶養者の認定基準である収入額は、年額130万円未満(障害年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者は180万円未満)、給与収入の場合は月額108,334円未満(障害年金受給者等は15万円未満)となります。

\* 所得証明書など収入額の詳細が確認できる書類。

(「被扶養者調査回答・申告書」の同意欄に署名いただいた場合は所得証明書の添付は省略できますが、扶養親族(扶養手当)の確認調査等において提出された所得証明書があれば、その写しでも可)

\* 提出できるよう各書類の保管をお願いします。

- 給与収入がある……………給与支払等証明書(共済組合所定の用紙)、毎月の給与明細書、雇用契約書など
- 年金受給がある……………最新の支給額が確認できる年金決定又は改定通知書の写しなど
- 事業・農業・不動産等収入がある<sup>(注)</sup>……………最新の確定申告書・収支内訳書の写しなど

(注)事業所得では収入判断の際、必要経費として認める経費を控除した金額が所得額となります。(下表参照) なお、記載のない経費については所属所等と協議の上、認否を決定します。

#### 1 一般事業用

認める経費	認めない経費
売上原価(仕入)	減価償却費
給料・賃金	貸倒金
光熱給水費	借入金利子
修繕費	租税公課
消耗品費	損害保険料
地代家賃*	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

\*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(店舗と自宅が別)のみ認める。

#### 2 農業収入用

認める経費		認めない経費
小作料・賃借料	農業衛生費	減価償却費
種苗費	諸材料費	利子割引料
素畜費	修繕費	租税公課
肥料費	動力光熱費	農業共済掛金
飼料費	土地改良費	
農具費		



## ▶ 生計維持関係の確認に必要な書類



### ポイント

平成30年10月1日から同一世帯に属していない場合の送金事実と送金額については、書類の添付を求め確認することとなりました。

仕送りの方法が、現金手渡し等、書類で確認できない場合は、被扶養者として認められないため、書類で確認できる振込みや送金による仕送りとしてください。(「共済だより2019年1月号」(No.491)16～17ページ参照。ホームページにバックナンバー掲載)

	組合員と調査対象被扶養者が 同一世帯である場合	組合員と調査対象被扶養者が 同一世帯に属していない場合
扶養手当の支給あり	○各所属所の担当課において公的証明書等で確認がされている場合には、身分関係の確認書類は省略できます。	○各世帯の住民票謄本の写し ○同一世帯に属する全員分の次の書類 ①所得証明書 ②収入に応じた確認書類
扶養手当の支給なし	○その世帯の住民票謄本の写し	
送金事実と仕送り額の 確認書類		仕送りが振込みの場合 ○預金通帳の写し（振込者、振込先の方、振込額、振込日の全てが確認できるもの）
		仕送りが送金の場合 ○現金書留の控え（写しを含む）

## 被扶養者認定が取消しとなる場合には、取消申告をしてください。

被扶養者として認定されていた方の状況が変わり、次に該当する場合などは、被扶養者の認定が取消しとなりますので、被扶養者認定取消しの手続きをしてください。

- \*別居している被扶養者への仕送り額の減少等により、生計を維持する関係でなくなった。
- \*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等となった。



### ポイント

平成28年10月1日から健康保険の適用が拡大されたことにより、年収130万円未満の方であっても、健康保険制度に加入している場合があります。

被扶養者の方がパートや臨時職員等として就労している場合は、今一度、就労先の健康保険制度に加入されていないかの確認をお願いします。

また、健康保険制度に加入したが、何らかの事情により、短期間で健康保険制度を脱退される(されている)場合も被扶養者認定取消の процедуруを忘れずに行ってください。

手続きが遅れてしまった場合、取消しはさかのぼって行われますが、再認定は、申請のあった日からの認定となり、被扶養配偶者について国民年金制度未加入期間が発生する場合がありますのでご注意ください。

- \*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)が年額130万円(又は180万円)以上と見込まれる(なった)。
- \*被扶養者の給与の月収が108,334円(130万円÷12月)以上と見込まれる(なった)。臨時職員及びパート等で月の収入が一定ではない被扶養者の、3か月の平均給与が108,334円以上となった。



### ポイント

所得税法上非課税扱いの通勤手当、障害及び遺族の年金も収入となり、賞与等の一時金については、1年間分を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。

- \*被扶養者が年額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、年額180万円以上となった。

- \*認定基準収入額が年額180万円未満に該当する方が、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。臨時職員及びパート等で月の収入が一定ではない被扶養者の、3か月の平均給与が月額15万円以上となった。
- \*同居要件の被扶養者(義父母、連れ子等)と別居することとなった。
- \*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。
- \*結婚などで他の方の被扶養者になった。
- \*被扶養者と組合員本人が離婚又は離縁した。
- \*被扶養者が死亡した。
- \*基準額以上の雇用保険の基本手当や再就職手当を受給した。



### ポイント

失業給付の日額が3,612円以上の給付を受けることとなった(認定基準収入額が180万円未満の方の場合は、年金と失業給付などの合算額が日額5,000円以上となった)場合は、認定取消となります。

### ◎被扶養者の取消申告が遅れた場合

被扶養者の資格をさかのぼって取り消すこととなります。

もし、取消日以降に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所得等の把握について十分にご注意ください。



## 被扶養者認定講座

今回は実際の問い合わせ事例をQ&A方式で掲載します。

**Q1** 現在、扶養にしている子供が4月から就職していますが、2か月は研修期間のため、健康保険は6月から加入することになっています。6月まで被扶養者認定の継続は可能でしょうか？

**A1** 結論から言いますと、継続できません。

最近では就職日からすぐに社会保険が適用されないケースが増えていますが、健康保険に加入すればもちろん被扶養者から外れますが、このほかに被扶養者の要件として収入基準があり、健康保険加入前でも、月額で108,334円以上の収入が見込まれる条件で就職している場合、その就職日から被扶養者としての要件を欠くこととなります。採用条件を確認のうえ、収入基準を超える場合には就職日からの取消申告をお願いします。

**Q2** 私の母は数年前に父と死別し、現在は自身の老齢基礎・厚生年金、父の遺族厚生年金及び個人年金を受給しています。この度、母との同居を始めるにあたり、母を扶養にとることはできるのでしょうか？

**A2** 60歳以上で公的年金を受給中の方については、公的年金を含めた全ての収入の合計が年額180万円未満である場合に、被扶養者として認定できます。ただし、父が健在、別居など今回のケースと異なる状況の場合には認定できないことがありますのでご注意ください。

また、その際の収入の見方としては、次の点にご注意ください。

- ①公的年金に係る収入とは、介護保険料や所得税等が控除される前の年金額になります。
- ②遺族基礎・厚生年金や障害基礎・厚生年金は、所得税法上非課税の収入とされていますが、被扶養者の申告においてはそれらも収入に含まれます。
- ③個人年金について、当共済組合では保険会社からの通知に記載される年金額からその必要経費を差し引いたものを収入として取り扱います。

認定の申告は事由発生日(今回のケースでは同居開始日)から30日以内に必要な書類を揃えて共済組合担当課に提出・所属所長の受付をお願いします。

なお、申告事由発生日から30日が経過してしまった場合には、所属所長がその申告書等を受付けた日が認定日となります。

お問い合わせ

資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669



# 特定健康診査・特定保健指導を 活用しましょう



特定健康診査は、生活習慣病の増加を防ぐために国が定めた健康診査で、40歳以上75歳未満の方が対象となります。健診の結果、特定保健指導の対象となった方は、生活習慣改善のための保健指導を受けてください。

## 特定健康診査

検査項目となるのは、腹囲、BMI、血圧、脂質、血糖のほか、喫煙の有無などもチェック項目となります。

### ●受診方法

組合員

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

被扶養者

共済組合が5月に送付する「特定健康診査受診券」で、無料で受診できます。共済組合が委託した医療機関や、市町村の住民健診などで受診できますが、詳しくは受診券と併せて送付の「特定健康診査、特定保健指導のご案内」でご確認ください。

## 特定保健指導

健診の結果、保健指導レベルに該当した方には、「特定保健指導利用券」を自宅に送付します。保健指導は、共済組合が委託している保健指導機関のICT面談、個別訪問型面談や契約実施機関等で受けることができます。実施機関については、利用券送付時にご案内します。保健指導に係る費用は、全額共済組合が負担します。

### 特定健診検査項目一覧表

	検査項目	調べる内容	単位	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
診 察	身長・体重・BMI	肥満度を調べます。		18.5以上25未満	25以上	
	腹 囲	内臓脂肪の蓄積を調べます。	cm	男性 85未満 女性 90未満	男性 85以上 女性 90以上	
	血 圧	血圧計で血管にかかる圧力を調べます。	mmHg	収縮期血圧 130未満 拡張期血圧 85未満	収縮期血圧 130~139 拡張期血圧 85~89	収縮期血圧 140以上 拡張期血圧 90以上
脂 質	中性脂肪	血液中に含まれる脂質の量から動脈硬化の危険度などを調べます。	mg/dl	150未満	150~299	300以上
	HDLコレステロール		mg/dl	40以上	35~39	34以下
	LDLコレステロール		mg/dl	120未満	120~139	140以上
	Non-HDLコレステロール☆		mg/dl	150未満	150~169	170以上
肝機能	AST(GOT)	血液を採取して肝臓の機能を調べます。	U/l	30以下	31~50	51以上
	ALT(GPT)		U/l	30以下	31~50	51以上
	γ-GT(γ-GTP)		U/l	50以下	51~100	101以上
糖代謝	空腹時血糖★	血液を採取して糖尿病の危険度を調べます。	mg/dl	100未満*	100~125	126以上
	HbA1c(NGSP値)★		%	5.6未満*	5.6~6.4	6.5以上
	随時血糖★		mg/dl	100未満	100~125	126以上
腎機能	尿 糖	尿中の糖の量から糖尿病の危険度を調べます。		(-)	(±)以上 注)血糖もしくはHbA1c同時実施の判定区分。	(+)以上
	尿蛋白			(-)		(+)以上
	血清クレアチニン値*		mg/dl	男性 1.00以下 女性 0.70以下	男性 1.01~1.29 女性 0.71~0.99	男性 1.30以上 女性 1.00以上
	eGFR*		mL/分/1.73m <sup>2</sup>	60.0以上	45.0~59.9	44.9以下
貧 血	ヘマトクリット値*	血液を採取して貧血の有無を調べます。	%	男性 38.5~48.9 女性 35.5~43.9	男性 35.4~38.4 49.0~50.9 女性 32.4~35.4 44.0~47.9	男性 35.3以下 51.0以上 女性 32.3以下 48.0以上
	血色素量*(ヘモグロビン値)		g/dl	男性 13.1~16.3 女性 12.1~14.5	男性 12.1~13.0 16.4~18.0 女性 11.1~12.0 14.6~16.0	男性 12.0以下 18.1以上 女性 11.0以下 16.1以上
	赤血球数*		10 <sup>4</sup> /μl	男性 400~539 女性 360~489	男性 360~399 540~599 女性 330~359 490~549	男性 359以下 600以上 女性 329以下 550以上
動 脈 硬 化	心電図*	心臓の機能を調べます。		異常所見なし	軽度所見あり	要医療
	眼 底*	目の奥の網膜の状態から動脈硬化の程度を調べます。		異常所見なし	軽度異常/要経過観察	要医療/治療中

■は特定保健指導対象者選定のための項目。

★はいずれかの項目の実施で可。 \*は医師の判断に基づき選択的に実施する項目。

☆は中性脂肪が400mg/dl以上又は食後採血の場合、Non-HDLコレステロールの測定でも可。

\*は日本内科学会等内科系8学会基準のメタボリックシンドローム判定値は、空腹時血糖110mg/dl未満(相当するHbA1c(NGSP値)の判定基準は6.0%未満)。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

# ジェネリック医薬品の使用割合・切替差額通知送付による削減効果

令和元年におけるジェネリック医薬品の使用割合・切替差額通知送付による削減効果についてお知らせします。

政府の方針では、医薬品に係る国民負担の軽減に向けて、ジェネリック医薬品の使用割合の目標を80%と掲げ、公務員共済組合の率先使用を求めています。

共済組合においても、ジェネリック医薬品切替差額通知を実施して、使用促進の啓発に努めてまいりました。医療費の増加を抑制する対策の一つとしてジェネリック医薬品の使用促進に引き続きご理解とご協力をお願いいたします。



## 1 ジェネリック医薬品の使用割合

平成31年1月～令和元年12月診療分の医薬品のうち、ジェネリック医薬品が占める割合の推移についてお知らせします。

### ▼ジェネリック医薬品の使用割合

年月	使用割合 (単位: %)		
	組合員	被扶養者	全体
平成31年 1月	80.79	77.68	79.48
平成31年 2月	81.02	77.84	79.65
平成31年 3月	81.77	77.83	80.00
平成31年 4月	82.03	76.85	79.83
令和元年 5月	81.96	77.11	79.89
令和元年 6月	81.81	76.49	79.58
令和元年 7月	81.29	77.97	79.90
令和元年 8月	82.26	76.22	79.79
令和元年 9月	81.78	76.43	79.61
令和元年10月	83.59	77.75	81.10
令和元年11月	83.90	77.93	81.37
令和元年12月	83.89	78.59	81.62

使用割合は、全体的に上昇傾向で、組合員の使用割合は、1年を通して目標の80%を超え、安定した数値を保っています。被扶養者の使用割合は、組合員の使用割合に比べると低い状況ではありますが、上昇傾向にはあります。



## 2 ジェネリック医薬品切替差額通知の送付による削減効果

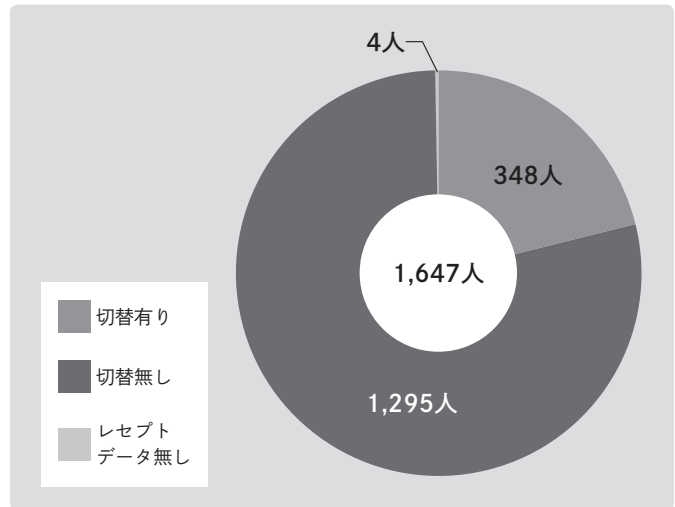
「ジェネリック医薬品切替差額通知」は、ジェネリック医薬品へ切り替えたことにより、どのくらい医療費が削減されるかをお知らせするための通知で、平成30年1月～12月診療分の「ジェネリック医薬品切替差額通知」は、平成30年8月、平成31年2月に対象者に送付しています。

### 平成30年診療分の送付対象者

慢性疾患(高血圧、糖尿病、脂質異常症や花粉症など)で薬を服用している組合員及び被扶養者で、差額の幅が最も大きいジェネリック医薬品に切り替えた場合、削減可能合計額が300円以上見込まれる方を対象に送付しています。

## 切替人数の割合

右の円グラフは、平成30年診療分の「ジェネリック医薬品切替差額通知」を送付された対象者が、平成31年1月～令和元年12月中に新たにジェネリック医薬品の使用が確認できた人数の割合です。



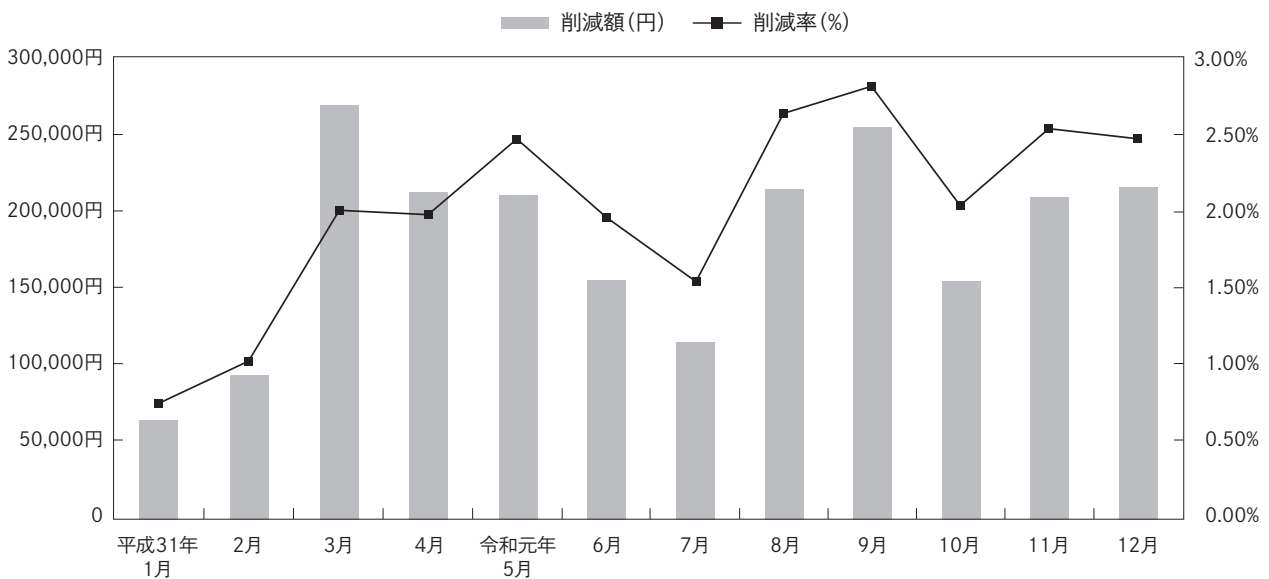
## 削減効果

次のグラフは、平成30年診療分の「ジェネリック医薬品切替差額通知」を送付された対象者が、平成31年1月～令和元年12月にジェネリック医薬品に切り替えたことによる薬剤費の削減効果を示したもので、1年間で約222万円が削減されました。

※削減額の定義：「切り替えたジェネリックの薬剤費」と「切り替えたジェネリックが先発品だった場合の薬剤費」の差額

### 削減額等の推移

	平成31年1月	2月	3月	4月	令和元年5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
削減額(円)	65,580	95,670	262,711	217,821	215,656	156,610	134,739	221,656	253,697	154,273	211,590	229,744	2,219,747
削減率(%)	0.70	1.14	2.02	1.96	2.46	1.94	1.59	2.67	2.84	2.08	2.58	2.48	2.03



お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

選んでいますか?

# ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使っているため、効果も安全性の面でも信頼できる薬です。ジェネリック医薬品の特徴を理解したうえで、家計の負担軽減や医療費の節減もできるジェネリック医薬品をご活用ください。



## ジェネリック医薬品を処方してもらうには…

医療機関の受付や診察時に処方される薬の説明を受けているとき、薬局で処方箋を提出するときに「ジェネリック医薬品で処方してください」と伝えましょう。ジェネリック医薬品希望カードをお持ちならば、カードを提示することであなたの意志を伝えることができます。

ジェネリック  
希望です



## ジェネリック医薬品に変更できないこともあります

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が過ぎた薬からつくられるため、変更できる薬が必ずあるとは限りません。また、処方箋の処方欄にある変更不可欄に「✓」又は「×」が記入されている薬も変更できません。自分が処方された薬に相当するジェネリック医薬品については、薬剤師が調べてくれます。自分で調べたい場合は、日本ジェネリック医薬品学会が運営する『かんじゃさんの薬箱』というホームページから検索できます。

〈かんじゃさんの薬箱〉

<http://www.generic.gr.jp/>

区分	被保険者
交付年月日	平成 年 月
変更不可	「個々の処方箋について、後発薬には、「変更不可」欄に「レ」

ここに「✓」又は「×」がつけられている薬以外は薬局でジェネリック医薬品に変更することができます。



## さまざまな医薬品がジェネリックになっています

ジェネリック医薬品は、内服薬(飲み薬)だけでなくさまざまな種類がつけられており、点眼薬(目薬)や外用薬(塗り薬やシップなど)のジェネリック医薬品があります。今まで使っていた薬から切り

替えることに不安がある場合は、まずは短期間ジェネリック医薬品を試せる「分割調剤」を利用することができます。医師や薬剤師に相談してみましょう。

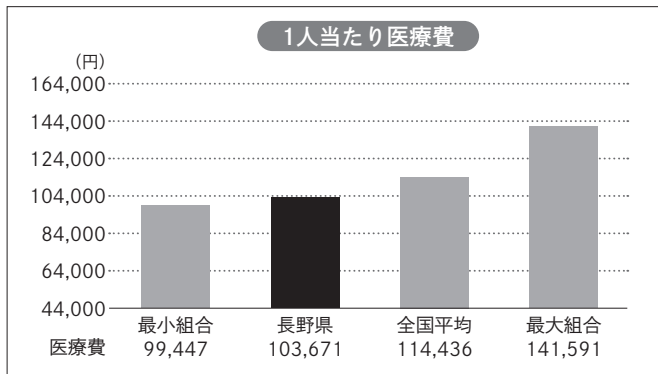
# みなさんの医療費は!?

## 医療費統計 vol.54 医療費の動向について

共済組合では、平成30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30(2018)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。

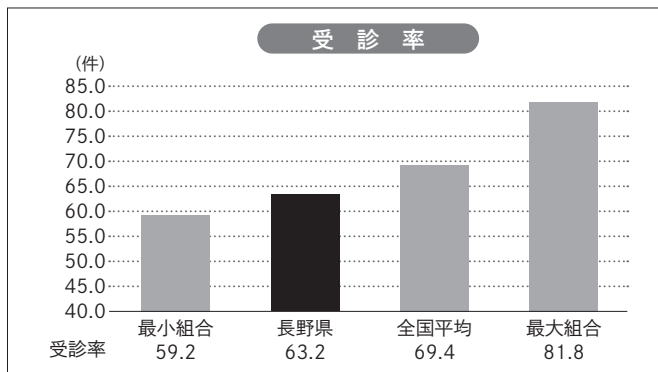
$$\text{1人当たり医療費} = \text{医療費総額} \div \text{組合員数}$$

最も金額の高い組合と最も低い組合では約4万2千円の差があり、全国平均は114,436円でした。

当共済組合は103,671円で、全国の60組合中6番目(平成29年度は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

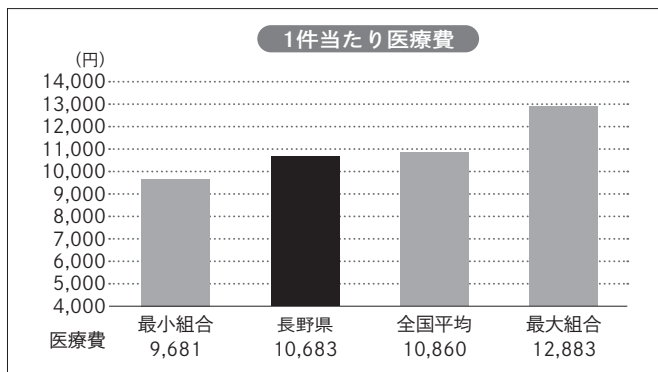


受診率は、組合員100人当たり1か月間のレセプト件数であり、医療機関の受診頻度を示しています。

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。

当共済組合は63.2件で、全国平均(69.4件)よりも少なくなっており、60組合中5番目(平成29年度も5番目)に少なくなっています。

#### 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だ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方が多いこととなります。

当共済組合は10,683円で、全国平均(10,860円)よりもわずかに低くなっており60組合中25番目(平成29年度は30番目)に少なくなっています。

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(6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(25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

# 柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

柔道整復師とは、骨折、脱臼、ねんざ、打撲や肉離れなどの痛みに対して施術を行う専門家です。医師ではないため、施術の行為は限定され、手術や薬の処方、レントゲン検査などは行えません。

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術のうち、組合員証等(健康保険)が使用できるケースは限定されています。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。



## 組合員証等(健康保険)が使えるケース(一部自己負担)

外傷性が明らかな

骨折、脱臼、打撲、ねんざ(肉離れを含む)

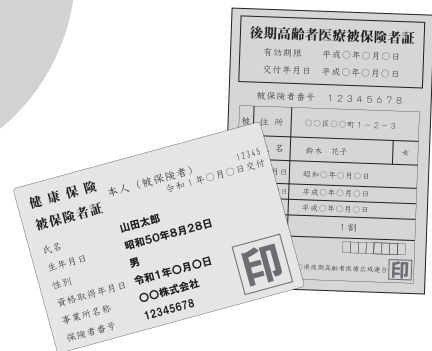
骨折、脱臼については、応急手当として行う施術の場合を除き、医師の同意が必要です。

また、応急手当後に行う施術についても医師の同意が必要になります。

※外傷性とは関節等可動域を超えた捻れや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態を示すもので、身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものであることとされています。

### 例えば

- ◎ 荷物運びで、腰を痛めた
- ◎ 階段で足を捻った
- ◎ 日常生活やスポーツで、ねんざしたり骨折した など



## 組合員証等(健康保険)が使えないケース(全額自己負担)

- ◎ 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- ◎ 病気(内科的原因による疾患)によるこりや痛み
- ◎ 脳疾患後遺症等の慢性病
- ◎ 症状の改善がみられない長期の施術
- ◎ スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- ◎ 工作中や通勤途上に起きた負傷(労災保険が適用される)

## 施術を受けるときの注意事項

- 1 負傷原因を正確に伝えてください。**

正確に負傷原因を伝えて、まず組合員証等が使えるかどうか確認してください。交通事故など第三者行為による負傷の場合は、必ず共済組合に連絡してください。
- 2 病院での治療と重複はできません。**

同一の負傷について同時期に保健医療機関（病院、診療所など）での治療と柔道整復師の施術を重複して受けた場合は、原則として柔道整復師の施術料は全額自己負担となります。
- 3 施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けてください。**

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。
- 4 療養費支給申請書は内容をよく確認してから署名しましょう。**

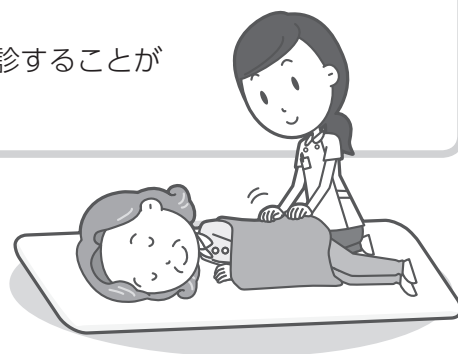
療養費支給申請書は、受領者が柔道整復師に共済組合への請求を委任するものです。負傷原因、負傷名、施術日数、金額などをよく確認し、原則本人が署名をしてください。  
白紙の用紙に署名をするのは間違った請求につながりますので、ご注意ください。
- 5 領収書は必ずもらいましょう。**

領収書を必ずもらい、金額が問題ないか確認しましょう。受け取った領収書は、保管しておきましょう。

## 医療費の適正化にご協力ください

医療費は、みなさんの保険料等から支払われています。医療費が正しく使われないと、みなさんの家計や保険財源を圧迫してしまいます。

一人一人が健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが医療費の適正化につながりますので、ご協力をお願いします。

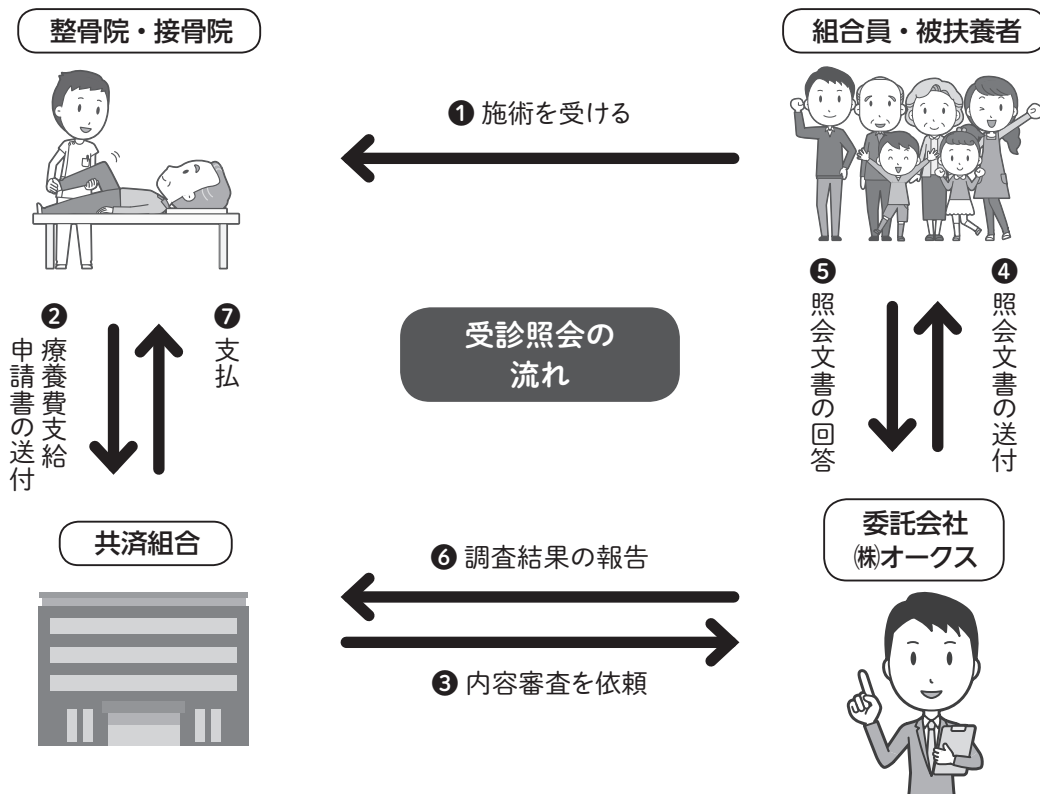


# 柔道整復師(整骨院・接骨院)等の 施術内容について審査を実施します

共済組合では、短期給付事業における療養費適正化への取組の一環として、柔道整復師等(柔道整復師、はり、きゅう及びあん摩・マッサージ・指圧師)の施術について内容審査等を令和2年2月診療分から開始しました。

整骨院・接骨院等(はり、きゅう及びあん摩・マッサージ・指圧師による施術を含む。)で組合員証等を使用して受けた施術の内容(負傷原因や施術回数等)に調査の必要が生じた場合、委託会社から組合員及び被扶養者のみなさんのご自宅に照会文書を送付させていただきます。

調査の対象となったみなさんには大変お手数をおかけしますが、照会文書が届きましたらご回答いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



## 委託会社

(株)オークス (連絡先：オークスおからだ相談室 03-5302-1035)

※委託会社は、全国市町村職員共済組合連合会が共同調達を行い、一般競争入札により決定しました。

なお、個人情報の取扱いについて、委託した業務の遂行目的以外に一切使用しない旨の契約を取り交わしています。

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651



# 退職等年金給付に係る 「給付算定基礎額残高通知書」を お送りします

平成27年10月1日に被用者年金制度が一元化されたことに伴い、改正前の共済年金における3階部分は廃止され、新たに退職等年金給付が創設されました。

この退職等年金給付は、将来の年金給付に必要な原資を労使折半で積み立て、その積立額に基準利率による利息等を加えた「給付算定基礎額」をもとに給付されます。

共済組合では、「給付算定基礎額残高通知書」により前年度に組合員の方が積み立てた給付算定基礎額等に関する情報をお知らせしています。



毎年6月頃にご自宅へ圧着はがきで送付されます。

給付算定基礎額残高通知書				
(30年4月～31年3月)				
共済 零一 様	①	②	③97000000001	④ 単位円
(入金) 期月	標準報酬月額	付与額	利息	給付算定基礎額残高
前年度末				77,242
4月	190,000	2,850	0	80,092
5月	190,000	2,850	0	82,942
6月	370,000	5,550	0	88,492
7月	190,000	2,850	0	91,342
8月	190,000	2,850	0	94,192
9月	190,000	2,850	0	97,042
10月	190,000	2,850	4	99,896
11月	190,000	2,850	5	102,751
12月	370,000	5,550	5	108,306
1月	190,000	2,850	5	111,161
2月	190,000	2,850	5	114,016
3月	190,000	2,850	5	116,871
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。				
区 分	給付算定基礎額残高	右期退職年金算定基礎額	終身退職年金算定基礎額	
前年度末	77,242			
付与額累計	39,600	-	-	
利息額	29			
⑤ 今回通知	116,871			
給付算定基礎額等合計	116,871			
年金払い退職給付加入期間	平成30年4月～平成31年3月			3年0月
⑥ 付与率	平成30年4月～平成31年3月			1.5%
⑦ 基準利率(年率)	平成30年4月～平成30年9月			0.00%
	平成30年10月～平成31年3月			0.06%
基礎年金番号 9876543210 作成日 平成31年4月15日				

## 【通知書に表示されている項目の見方】

### ①標準報酬月額

付与額の基礎となる標準報酬の月額です。期末手当等を受けた月は、期末手当等の額も合算されています。

### ②付与額(保険料)

標準報酬月額に付与率を乗じた額です。

### ③利息

前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率(1か月単位に換算した率)を乗じた額です。

### ④給付算定基礎額残高

前月までの給付算定基礎額残高、当月の付与額及び利息の合計額です。年金額の算定の基礎となります。

### ⑤今回通知(積立額の総額)

当年度末における給付算定基礎額残高です。

### ⑥付与率(保険料率)

付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率(掛金・負担金率0.75%、合計1.5%)です。

### ⑦基準利率(運用利率)

利息を求めるための率です。国債の利回りを基礎として定められます。

※令和元年6月送付の通知書記載例





style  
No.09

木曽川・源流の里  
清流に笑顔あふれる山村

# 木 祖 村

木曽川の最上流に位置する木祖村は、山あいの自然豊かな村です。白菜やそばなど、高原ならではの食材が豊富で、四季を通して自然を楽しむ、そんな木祖村の歴史・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。

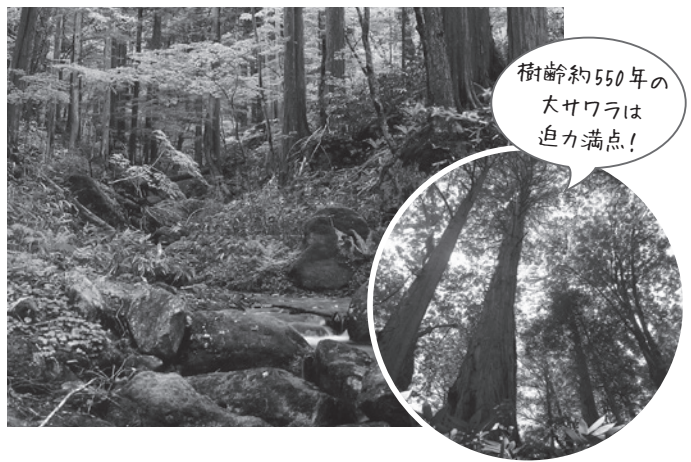
**木祖村データ(令和2年1月1日現在)**

- 面積 140.50平方キロメートル
- 人口 2,830人
- 世帯数 1,121世帯

**太古の森で心も体もリフレッシュ**

## ◎ 水木沢天然林

木曽川の源流、水木沢地区に広がる面積約82ヘクタールの天然林。木曽谷の代表的な樹種である木曽ヒノキ、サワラ、ネズコ、ブナ、トチノキ、サワグルミに、亜高山性のウラジロモミ、コメツガなど針・広葉樹が混生する貴重な森林資源です。林内の98%が推定樹齢200年以上の巨木です。林内にはトレッキングコースがあり、希少価値の高い動植物に出会い、各所で「平成の名水100選」に選ばれた、清流を楽しめます。



☎ 0264-36-2543 (一社) 木祖村観光協会  
 住 長野県木曽郡木祖村水木沢地区

わたしの町の **信濃めしなの** **めたうまい!!**

**ピリ辛こうじ**



木祖村産の南蛮と米麴を合わせた万能調味料! ごはんのお供はもちろん、焼き肉や野菜炒めに合わせてもOKです!

**味噌川ダムカレー**



木曽川最上流の味噌川ダムをモチーフにしたダムカレー。名物山賊揚げなどで彩った道の駅さそむらでしか食べられないメニューです。

**木曽川源流の里 米麴の甘酒**



ノンアルコール・無添加の甘酒はまろやかな自然の甘さ。木祖村の米と酒蔵の麴で造った、懐かしい風味をお楽しみください。

## 日本で唯一、縁結の名を冠する神社

### ◎ 縁結神社

その昔、出雲からご神体が運ばれてこの地へ鎮座したと伝えられ、日本で唯一「縁結」の名を冠する神社。このお宮でお参りをすると恋愛や人脈などの様々な良縁が期待できると言われている木祖村のパワースポットです。



電 0264-36-2543 (一社) 木祖村観光協会

住 長野県木曾郡木祖村小木曾 5441-2

## 木祖村の歴史と民俗を学ぶ

### ◎ 木祖村郷土館

長野県選択無形民俗文化財及び長野県伝統工芸品に指定されている「お六櫛」をはじめ、「藪原祭」、木曾川の源流とともに生活してきた村民の暮らしぶりを中心とした資料を展示しています。



電 0264-36-3348 (木祖村教育委員会)

住 長野県木曾郡木祖村藪原 196 時 9:00 ~ 16:00

休 月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)・12月25日~2月末

料 大人300円、中学生以下100円

## 木祖村 ピックアップ

はくさい畑の中を  
駆け抜ける

## 「やぶはら高原 はくさいマラソン大会」

毎年、木祖村の特産品「御嶽はくさい」の収穫の頃に開催されるマラソン大会です。御嶽はくさいの畑の中を走り抜け、レース終了後には、御嶽はくさいを使った白菜汁が振舞われます。



大自然の中の  
マラソンは  
気分爽快!



## Nagano style × インタビュー

### 「木祖村の魅力 この人に聞きました」

森林浴で、  
日々の疲れを  
ときほぐしてみたい  
気分がすすむ

木祖村役場  
産業振興課  
児野 稜さん



## 日常を離れた、自然の美しさに出会える

木祖村のおすすめスポットは、木曾川源流の里を感じられる「水木沢天然林」です。トレッキングコースが3コースあり、樹齢約550年の大サワラ、巨大ヒノキやとても綺麗な水の流れる沢をお楽しみください。林内は少し入るだけでも冷涼な森林の空気が変わり、沢の流れや木々の揺らぎが聞こえ、そこにいるだけで癒やされます。コースを回る時間や体力が充分にない方も、水木沢天然林の魅力を満喫いただけるのではないのでしょうか。



木祖村グルメを  
堪能しよう

## 木祖村の玄関口

### ◎ 木曾川源流の里 きそむら道の駅

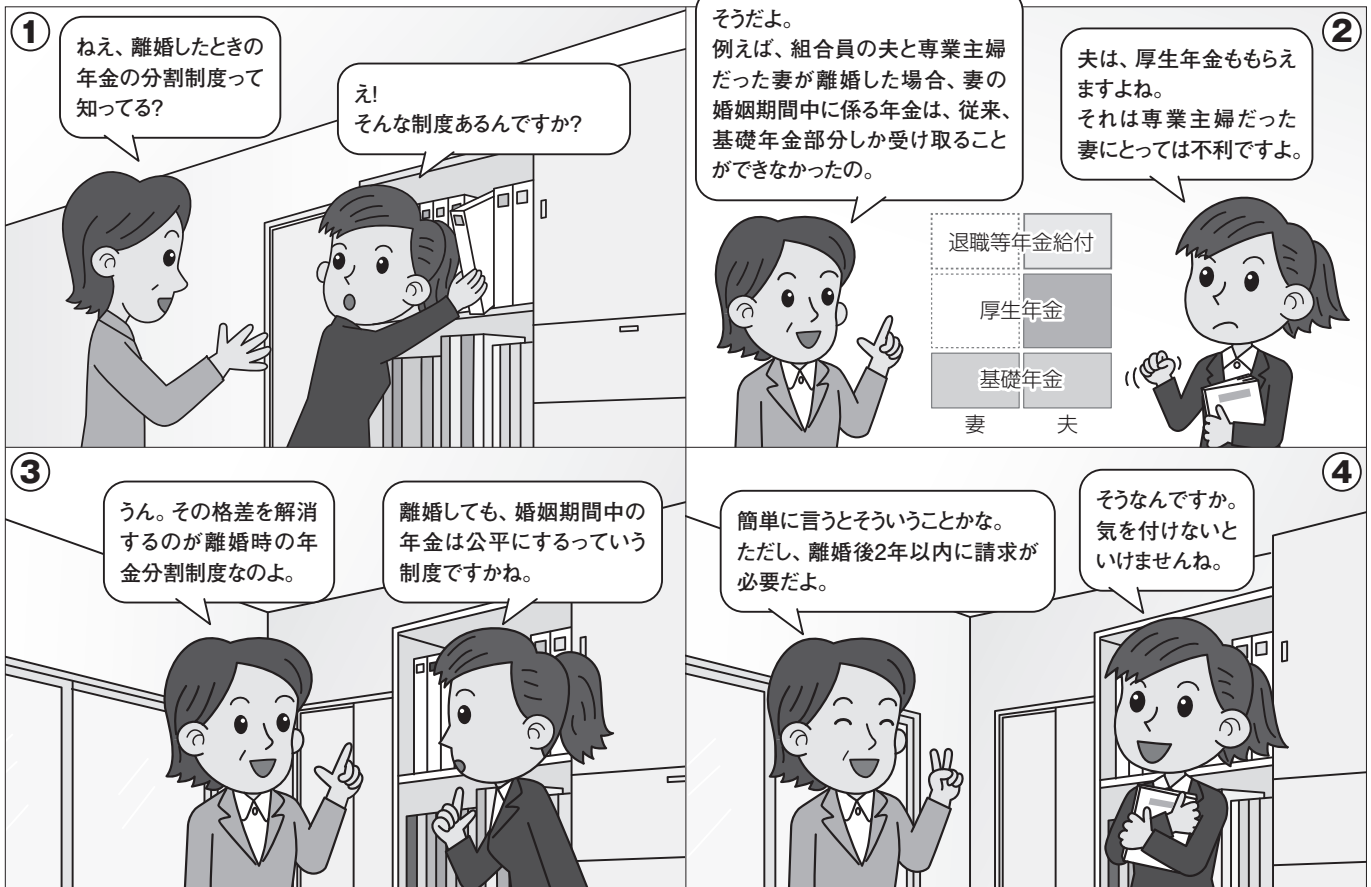
国道19号線沿いにあり、JR中央西線藪原駅からも徒歩2分という好アクセスの道の駅。木祖村の特産品や季節の野菜・山菜が店頭所に所狭しと並び、店内の食堂では、W(ダブル) すんきバーガーや木曾牛の鉄板焼きなど、木祖村ならではの料理が食べられます。

電 0264-36-1050 住 長野県木曾郡木祖村藪原 163-1

時 直売所 9:00 ~ 17:00、食堂 10:00 ~ 16:00(LO)

休 木曜日(12月~4月)

# 離婚時の年金分割のしくみ



離婚した場合に、夫婦間の公的年金の加入状況によって、将来受給する年金に大きな差が生じてしまう場合があります。

離婚時の年金分割制度は、その格差を解消するために、婚姻期間中についての厚生年金を分割（当事者双方の婚姻期間中の合計額の2分の1を上限）できる制度で、「合意分割」と「第3号分割」の2通りあります。

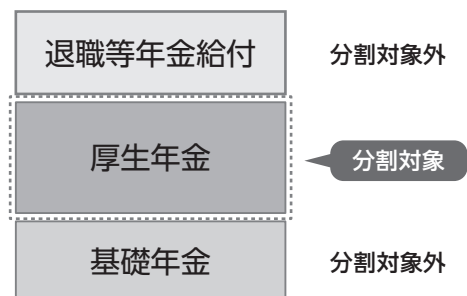
離婚分割の対象となるのは、平成19年4月1日以後に離婚等をした方です。同日前に離婚等をした方は対象になりません。

## 分割の対象となる年金

現在の公務員の年金制度には、右図のように基礎年金と、厚生年金、そして退職等年金給付があります。

離婚して分割される年金は、厚生年金に限られ、基礎年金や退職等年金給付には影響しません。<sup>(注)</sup>

また、2つ以上の厚生年金被保険者期間を有する場合については、合算して年金分割を行います。



<sup>(注)</sup> 経過的職域加算額は分割の対象となります。

また、共済年金を受給している方の場合、厚生年金相当部分、職域年金相当部分が対象となります。

## 離婚分割の2つの制度

離婚分割については、離婚当事者の年金制度加入状況により次の2通りがあります。

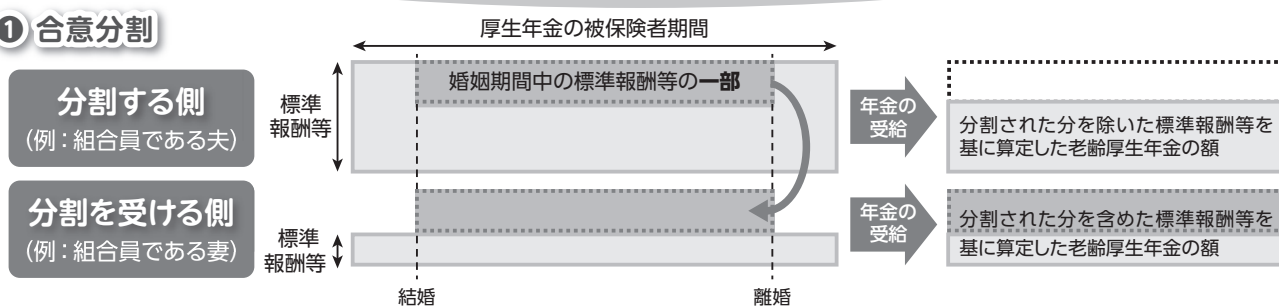
	① 合意分割 〔夫婦とも、または夫婦どちらか一方が 厚生年金制度に加入している場合〕	② 第3号分割 〔どちらか一方が被扶養配偶者である場合〕
制度の開始時期	平成19年4月1日以降に離婚したとき	平成20年5月1日*以降に離婚したとき *離婚等をした場合の前月までが分割の対象となるため
分割割合	合意または裁判により上限2分の1まで	自動的に2分の1(請求は必要)
分割対象期間	平成19年4月1日前も含む婚姻期間	平成20年4月1日以降の婚姻期間
分割の原因	離婚、婚姻の取消し、内縁関係の解消	
分割対象	婚姻期間中の標準報酬等 (保険料の算定の基礎となった) (標準報酬月額、標準賞与額)	第3号被保険者期間の標準報酬等 (保険料の算定の基礎となった) (標準報酬月額、標準賞与額)

### 分割のポイント

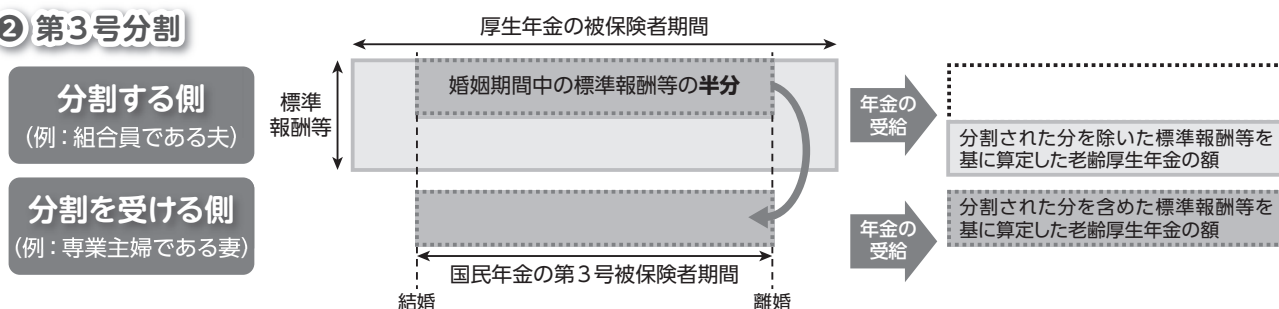
離婚分割は、年金額そのものを分割するのではなく、婚姻期間中の標準報酬等を分割するものです。

### 離婚時の年金分割のイメージ

#### ① 合意分割



#### ② 第3号分割



### 注意事項

- 離婚等をした日の翌日から起算して2年を経過すると離婚分割の請求はできなくなります。
- 第3号被保険者であった方は、離婚後は、自分で60歳まで国民年金保険料を支払う必要があります。
- 当事者の一方が亡くなっている場合は、亡くなった日から1月を経過すると分割の請求はできなくなります。
- 離婚分割により加入期間は増えませんので、年金を受給するためには、自分自身の公的年金の加入期間が原則10年以上必要です。

# 「ストレス」に効くストレッチ

ストレスがたまると、心だけでなく体も緊張して筋肉がこり固まります。筋肉を伸ばして体をリラックスさせれば、心の緊張もほぐれます。ストレスを感じたときは、余分な力を抜いてゆっくり呼吸しながらストレッチを行い、リラックスしましょう。

## 背中ストレッチ

一度に行う目安 30秒×2セット



### 1 指を組み腕を前へ

いすに座り、胸の前で両手を合わせて指を組み、ゆっくり呼吸しながら頭を下げ、腕を前方へ伸ばします。

### 2 手のひらを返し、頭を両腕の中へ

いったん大きく息を吸い込み、組んだ手のひらを返しなが顎をひき、頭を両腕の中に入れます。目を閉じてゆっくり呼吸します。

## 首360度回し

一度に行う目安 右回し、左回し各10秒×3セット



### 1 首を前に傾ける

いすに座って肩の力を抜き、ゆっくり呼吸して心身をリラックスさせ、首を前にゆっくり傾けます。目は軽くとじます。

### 2 前から後ろに首を回す

前から後ろに首をゆっくり回します。1周したら逆方向に回します。

### ストレッチのポイント!

#### ストレッチで「やせ体質」

- ストレッチはいつでもどこでも、すぐにチョコチョコ行うことができ、筋トレやウォーキングと異なり疲労することはありません。ですから
- 1日中筋肉を適度に活性化させ、加齢とともに落ちる基礎代謝をアップさせて「やせ体質」に変える効果があります。

何度でも  
チャレンジ

# 禁煙の健康効果を楽しもう！

禁煙なんて無理、と諦めていませんか？ 成功の鍵は意志の強さ、弱さではなく、メカニズムを知って対処すること。確実に実感できる健康効果を楽しみに、始めてみましょう。

## やめられない原因を知って継続 すっぱり禁煙

### どうして やめられない？

タバコの煙に含まれるニコチンが依存性を持っているため。「ニコチン依存症」という病気に陥っているせいです。



### どうしたら継続できる？ (自分でできること)

「朝起きたとき」「食後のコーヒーと一緒に」など喫煙パターンを知って、吸いたくなる状況への対処法を考えておく。



### どうしたら継続できる？ (お医者さんと一緒に)

禁煙治療を行う禁煙外来を活用。一定の条件を満たせば健康保険で治療を受けられます。



### やめたその日から健康実感

禁煙開始から1日で血圧や心拍数が正常になるなどの効果が現れます。また、喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進させるという報告があるので、禁煙すればメタボの予防・改善にもなります。

## マイナンバーカードの申請はお早めに！

マイナンバーカードを利用したオンラインによる組合員資格確認(※1)が令和3年3月から導入され、マイナンバーカードの健康保険証利用(※2)が本格運用される予定です。

民間の被用者保険においてもマイナンバーカードの健康保険証利用が令和3年3月から本格運用される予定であることから、加入者からの交付申請件数の増加が予想されます。

マイナンバーカードの円滑な交付及び健康保険証利用の推進のため、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交付申請・取得をお早めをお願いします。

(※1) オンラインによる組合員資格確認(オンライン資格確認)とは、医療機関の窓口と被保険者の資格を保険者間で管理している社会保険診療報酬支払基金をオンライン・ネットワークで結び、医療機関の窓口で即時に保険者との間で受診者の保険資格を確認する仕組みです。

(※2) マイナンバーカードの健康保険証利用とは、マイナンバーカードのICチップに格納される公的認証機能(利用者証明用電子証明書)を利用してオンライン資格確認を行うことにより、マイナンバーカードを健康保険証として利用することです。

### マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く) 平日9:30~20:00/土日祝 9:30~17:30

### マイナンバーカードの申請方法はこちら

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



## 歯科健康診査を受診しましょう！

(個人検診の受診期間は、6月1日から12月31日までです)

共済組合では、組合員及び被扶養者の方の歯科健康診査に係る費用助成を行っています。  
 歯科疾病には、う蝕(虫歯)、歯肉炎を含む歯周病などがありますが、その影響は口腔内にとどまらず、全身疾患のリスクにつながる可能性もあるとされています。  
 1年に1度、歯科健康診査を受診し、早めの発見を心がけましょう。



### 歯科健康診査料助成(個人検診)の流れ

1. 検診を受ける日時を予約(検診機関は、長野県歯科医師会に所属する歯科診療所\*1)  
 ※1 長野県歯科医師会に所属する歯科診療所は、共済組合ホームページ「新着情報」で確認願います。(https://nagano-kyosai.jp/)
2. 検診日には、組合員証(組合員被扶養者証)と歯科健康診査票\*2を持参  
 ※2 歯科健康診査票(4枚複写)は、所属所の共済組合担当課にあります。  
 40歳から74歳までの被扶養者の方へは、特定健診の受診券と同封し、5月にご自宅へ送付します。
3. 窓口で、検診料金3,000円のうち、30%の900円を支払う(残りの70%(2,100円)は、共済組合が負担します)

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

## 令和2年度開催 健康講座のご案内

組合員の方の人生設計に役立てていただく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ます。

開催日時等、詳細が決まりましたら共済組合ホームページ等でお知らせします。

参加費は無料ですので、この機会に是非ご参加ください。多くの方のご参加をお待ちしています。



開催予定月	定員	セミナー内容	開催予定地	対象者
7月中	50名	メンタルヘルス研修会	長野市	管理監督者
8月中	50名	健康セミナー	松本市	全組合員
9月中	50名	「退職準備型」ライフプランセミナー	安曇野市	50歳代の組合員及びその配偶者

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

## 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. 貸付申し込み時期

借入れ希望月の前月末日までに貸付の申し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、いつでも申し込みができます。

### 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	貸付月	貸付日(送金日)	申込締切日
6月	30日(火)	5月29日(金)	11月	30日(月)	10月30日(金)
7月	31日(金)	6月30日(火)	12月	25日(金)	11月30日(月)
8月	31日(月)	7月31日(金)	1月	29日(金)	12月28日(月)
9月	30日(水)	8月31日(月)	2月	26日(金)	1月29日(金)
10月	30日(金)	9月30日(水)	3月	30日(火)	2月26日(金)

### 3. 利率(令和2年5月1日現在)

貸付種類	利率(年)	備考
普通・特別	1.26%	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%	



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。



## 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）

### 例

#### 貸付金残高

「だんしん」  
貸付金残高（債務）  
1,000万円の場合

#### 特約保証料

保険金額（貸付金残高相当額）  
（10万円につき 月額15円）  
月額 **1,500円**  
※特約保証料は見直されることがあります。

#### 保障額

<死亡・所定の高度障害状態>  
保険金 **1,000万円**  
（貸付金残高相当額）  
を共済組合にお支払いすることで  
貸付金残高が返済されます。

### 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

### 例

#### 返済金額

債務返済支援保険  
返済金相当額  
（平均返済月額）  
**60,000円**の場合  
（計算例）  
毎月償還 40,000円 の場合  
ボーナス償還 120,000円 の場合  
平均返済月額 60,000円 = [(40,000円×12)+(120,000円×2)]÷12

#### 保険料

保険金額（返済金相当額）  
（1万円につき 月額60円）  
月額 **360円**  
※保険料は毎年見直しを行うことから、変更されることがあります。

#### 補償額

<所定の就業障害の場合>  
1カ月あたり保険金 **60,000円**  
（返済金相当額）を30日の免責期間  
を経過した日から3年を限度に就業  
障害が終了するまでお支払いします。

### 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-20-LF-001343 MYG-A-19-LF-826

## 年金払い退職給付に係る財政状況(平成30年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに平成30年度末の「財政検証結果」を掲載しています。是非、ご覧ください。

<https://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「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付制度⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会



地方公務員共済組合連合会

## インターネットで将来の年金見込額を閲覧できます

地共済年金情報Webサイトをご利用いただきますと、ご自身の年金見込額等(※)の年金個人情報をパソコンで閲覧することができます。是非ご活用ください。

(※)年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

地共済年金情報Webサイト

全国市町村職員共済組合連合会ホームページからもアクセスいただけます。

24時間365日利用可能(サーバーのメンテナンス時を除く。)

### ご利用申込みの簡単な流れ

地共済年金情報 Web サイトにアクセス



ご利用申込み  
(基礎年金番号・氏名・生年月日等を入力する)



ユーザー ID 通知書受領



ログイン

### 相談窓口(Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会  
年金部年金企画課

☎ 03-5210-4607

[9時～17時

(土・日・祝日を除く)]



お問い合わせ

年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

## ◆ 共済組合ホームページリニューアルについて ◆

共済組合ホームページを、より見やすく利用しやすいデザイン、レイアウトにリニューアルいたしました。

また、スマートフォンでも快適に閲覧・ご利用いただけるようになりました。

最新の情報ははじめ、各種申請書等のダウンロードやこれまでに発行した「共済だよりE-Life」もバックナンバーからご覧いただけますので、是非ご活用ください。

ホームページアドレス <https://nagano-kyosai.jp/>



# 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。



## 漢字熟語しりとり

漢字熟語をつないでゴールまで  
たどり着こう！  
使わなかった漢字をつないでできる  
キーワードは？

スタート



温	昇	気	流	星	群	抛	点
故	上	売	焼	行	雄	割	数
知	新	宙	楽	信	送	習	学
宇	学	育	館	内	放	慣	例
待	期	体	字	士	楽	道	文
望	遠	鏡	文	塊	団	両	武
力	現	表	代	世	食	主	義
仕	事	実	無	根	菜	飛	務

ゴール



### ルール

上下左右に隣り合う漢字をつないで二文字  
以上の熟語をつくります。その熟語の最後  
の漢字が次の熟語の頭文字になります。

熟語をつないでゴールを目指しましょう。  
最後に使わなかった漢字をつないでキー  
ワードをつくります。

●ななめ隣の漢字同士をつなぐことはできません。

### キーワード

--	--	--	--	--

### 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 5月26日(火)当日消印有効

解答は次号「共済だよりE-Life7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5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

### 1月号の 解答

1	シ	オ	ド	シ	ツ	ラ	ラ
4	ッ	リ	セ	ン	ミ	チ	ボ
12	ボ	ア	カ	ル	ミ	オ	
16	イ	ニ	ン	カ	イ	モ	ノ
20	コ	ア	キ	キ	カ	リ	
18	モ	シ	ニ	シ	ド	シ	
6	リ	マ	チ	セ	ミ	ボ	
1	シ	ッ	ボ	ウ	ノ	ボ	リ
24	ウル	ツ	マ	ミ	ス	ス	

### 前回の解答

7	8	6	19	9	10	18
セ	ン	リ	ノ	ミ	チ	モ
16	4	12	14	5		
イ	ツ	ボ	カ	ラ		

103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100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。



# ライフサポート年金のご案内

年に一度の推進期間が始まります！

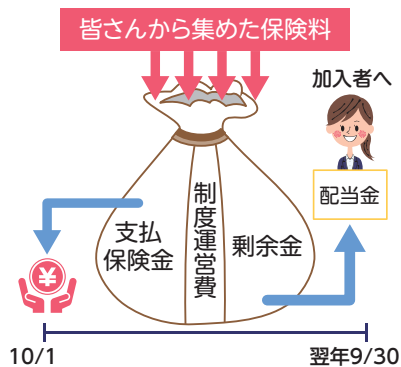
推進期間中にご加入・ご変更された方は毎年10月1日から保障が開始します。

## ライフサポート年金のしくみ

『ライフサポート年金』は、  
一人一人のご加入によって支えられています

- 組合員同士の保険料で成り立っている制度です。
- 長野県の市町村職員(組合員)のための独自の福利厚生制度です。
- 1年毎に生じた剰余金は、配当金としてお支払いしています。

\*ライフサポート年金は、1年ごとに収支計算を行い剰余金が生じた場合は、配当金としてお返しします。配当率は、お支払い時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。(但し、退職後継続プラン、重病克服支援プランについては配当金はありません。)\*制度内容詳細についてはパンフレットをご一読ください。



皆さんに愛されて  
27周年!!

## 加入率・加入者数について

長野県市町村職員共済組合では、長野県市町村職員共済組合員のみが加入できる独自の福利厚生制度『ライフサポート年金』を実施しており、13,382名\*の共済組合員が加入しています。

\*2019年10月1日現在

加入率\*  
約49.5%



## もっと詳しく知りたい方は

ご不明点がございましたら、  
右記連絡先に直接  
お問い合わせください。

### お問い合わせ先

引受会社: 明治安田生命保険相互会社  
公法人第四部 法人営業第二部  
TEL: 03-5289-7590



MY-A-20-LF-003380