

2021 7  
JULY  
No.501

共済だより

# E-Life

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

P.20-21

◎ 休日はどこ行く **Nagano style**

## 麻績村



### contents

- P2 特集「令和2年度決算」
- P6 定時決定を行います
- P11 適正受診にご協力ください
- P12 ねんきん定期便について
- P15 被扶養者認定講座

表紙写真：麻績村PRキャラクター「おみほん」

# 令和2年度 決算



5月25日開催の第172回組合会において議決された  
令和2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 (令和2年度末)

|                    |  |          |      |                  |      |
|--------------------|--|----------|------|------------------|------|
| 所属所数               | 市 19 / 町 23 / 村 35 / 一部事務組合等 50<br>計 127 |          | 組合員数 | 27,838人          |      |
| 被扶養者数              | 23,888人                                  | 任意継続組合員数 | 256人 | 任意継続組合員<br>被扶養者数 | 141人 |
| 1人当たりの<br>平均標準報酬月額 | 359,779円 (369,460円)                      |          |      |                  |      |

( )内は、短期給付および福祉事業に係る額

## 短期経理

### 【短期給付】

短期給付における医療給付費や高齢者医療制度への納付金等に要する費用は、組合員の掛金および地方公共団体等からの負担金により賅われています。

収入は、掛金・負担金等の増加により、収入全体で前年度対比100.43%の180億6,587万円となりました。

支出は、保健給付、休業給付等の法定給付が3億555万円減少、高齢者納付金・支援金等が1億4,847万円増加となり、支出全体で前年度対比97.21%の171億6,580万円となりました。

この結果、9億7万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合わせ、積み立てました。

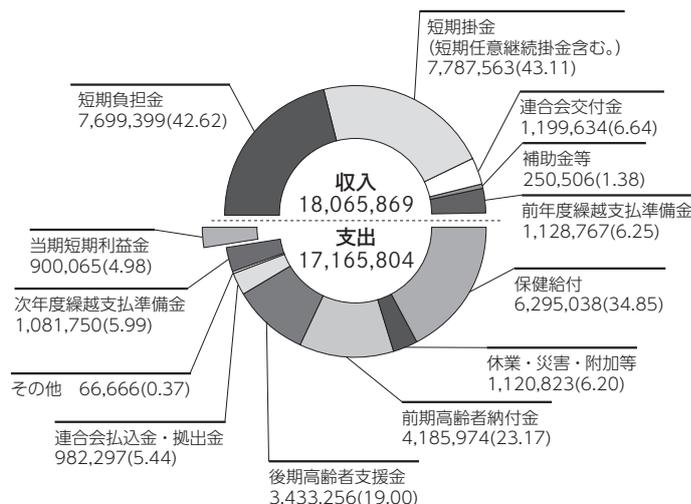
今後も、組合員の皆さんには、日頃からの健康管理を心掛けていただき、適正な受診・治療等に引き続きご協力をお願いします。

### 【介護保険】

介護保険については、掛金等の収入が18億4,382万円に対し、介護納付金等の支出が18億7,265万円で、この結果2,883万円の当期損失金が生じたので、前年度から繰り越した欠損金と合わせ、翌年度へ繰り越しました。

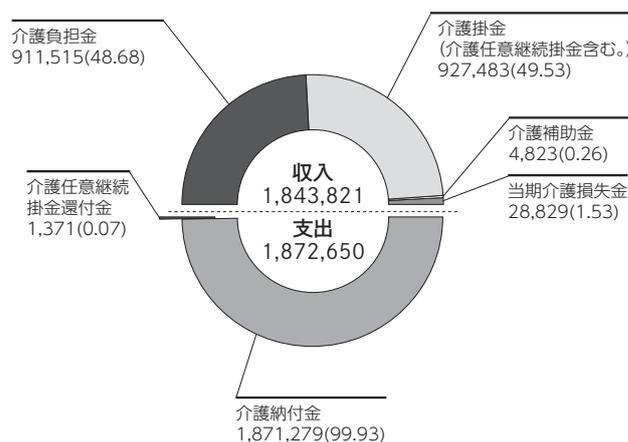
### 【短期給付】

単位：千円(%)



### 【介護保険】

単位：千円(%)



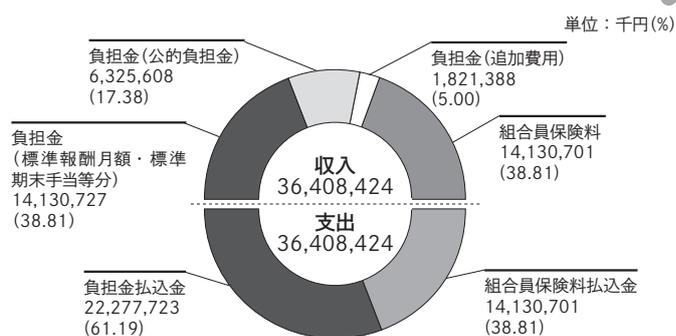
●各経理の収支の状況

(単位：千円)

| 経理名          | 区分 | 収入         | 支出         | 当期利益金(△当期損失金) | 利益剰余金(△欠損金) |
|--------------|----|------------|------------|---------------|-------------|
| 短期経理         |    | 19,909,690 | 19,038,454 | 871,236       | 3,585,845   |
| 厚生年金保険経理     |    | 36,408,424 | 36,408,424 | 0             | 0           |
| 退職等年金経理      |    | 2,322,816  | 2,322,816  | 0             | 0           |
| 経過的長期経理      |    | 155,378    | 155,378    | 0             | 0           |
| 退職等年金預託金管理経理 |    | 2,079      | 2,079      | 0             | 0           |
| 経過的長期預託金管理経理 |    | 886        | 886        | 0             | 0           |
| 業務経理         |    | 480,397    | 446,053    | 34,344        | 349,722     |
| 保健経理         |    | 514,123    | 572,007    | △ 57,884      | 1,149,535   |
| 貸付経理         |    | 11,585     | 12,196     | △ 611         | 688,108     |
| 物資経理         |    | 26,451     | 25,270     | 1,181         | 222,414     |

### 厚生年金保険経理

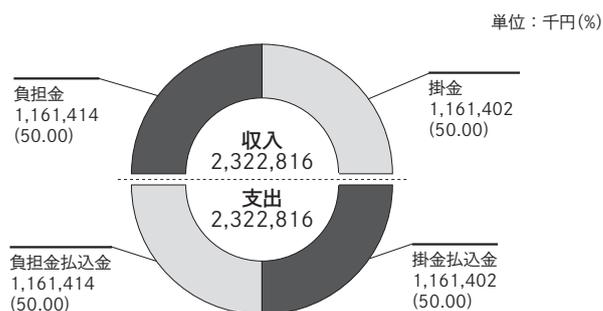
この経理は、厚生年金の組合員保険料・負担金、基礎年金拠出金に係る公的負担金等を、組合員および所属所からお預かりし、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした保険料等は、全て払い込みが完了しました。



### 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。

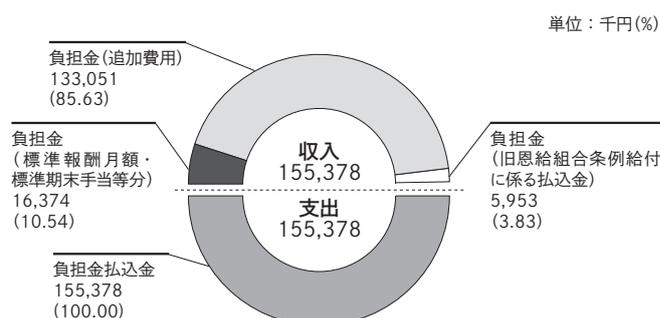
厚生年金保険経理同様、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした掛金等は、全て払い込みが完了しました。



### 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。



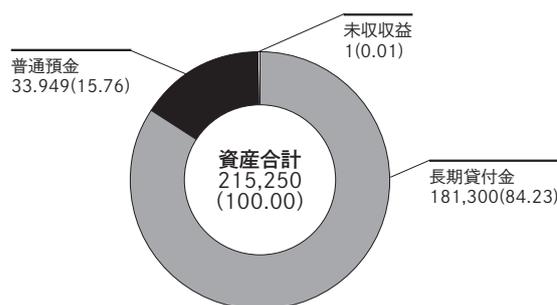
## 退職等年金預託金管理経理

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、貸付経理への貸付金の管理運用を行っています。

貸付経理からの長期貸付金の返還により余剰金が生じたので、全国市町村職員共済組合連合会へ預託金を返還しました。

### ●資産構成割合

単位：千円(%)



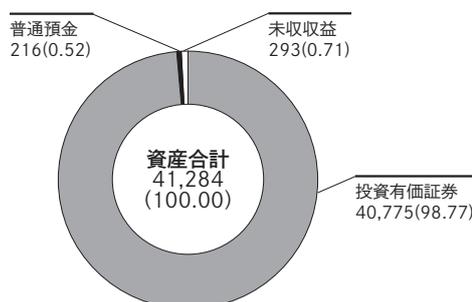
## 経過的長期預託金管理経理

この経理は、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、縁故地方債の管理運用を行っています。

縁故地方債の償還により余剰金が生じたので、全国市町村職員共済組合連合会へ預託金を返還しました。

### ●資産構成割合

単位：千円(%)

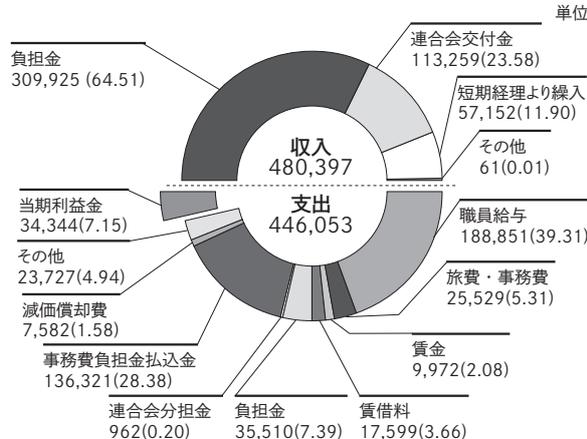


## 業務経理

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その他、短期経理からの繰入れおよび連合会交付金等が財源になります。

収入は4億8,039万円、支出は4億4,605万円となり、この結果、3,434万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合わせ、積み立てました。

単位：千円(%)



## 保健経理

この経理は、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。

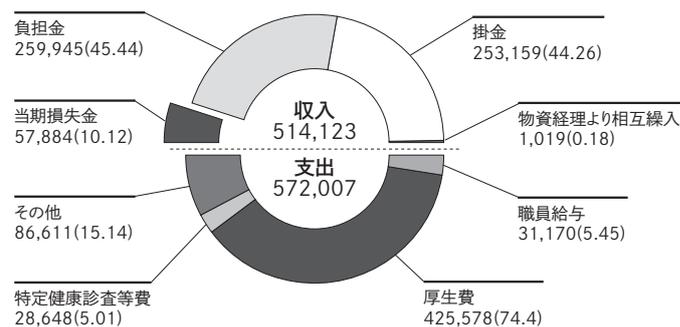
支出の大部分を占める厚生費は人間ドック、婦人ガン・肺ガンなど各種検診の助成費用です。

インフルエンザ予防接種費用助成では、組合員、被扶養者21,504人に、2,150万4千円を助成しました。

特定健康診査は、被扶養者と任意継続組合員を合わせ1,570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1,269人、被扶養者159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、皆さんの健康管理にお役立てください。

単位：千円(%)



## 貸付経理

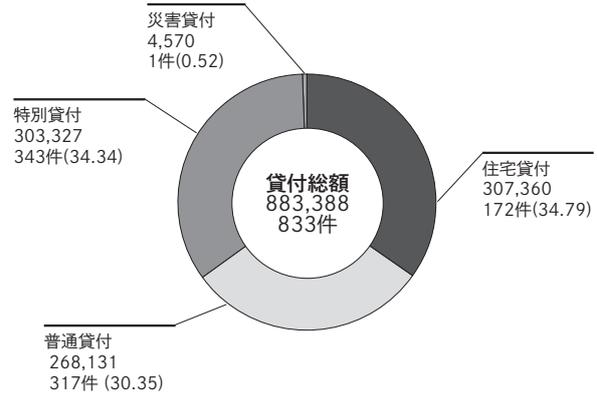
この経理は、組合員の臨時的支出に対して資金の貸付を行う経理です。

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

令和2年度末の貸付件数は833件、貸付総額が8億8,338万円となり、前年度末に比べ貸付件数は109件、貸付総額が1億2,910万円減少しています。

### ●貸付金の種別割合

単位：千円(%)



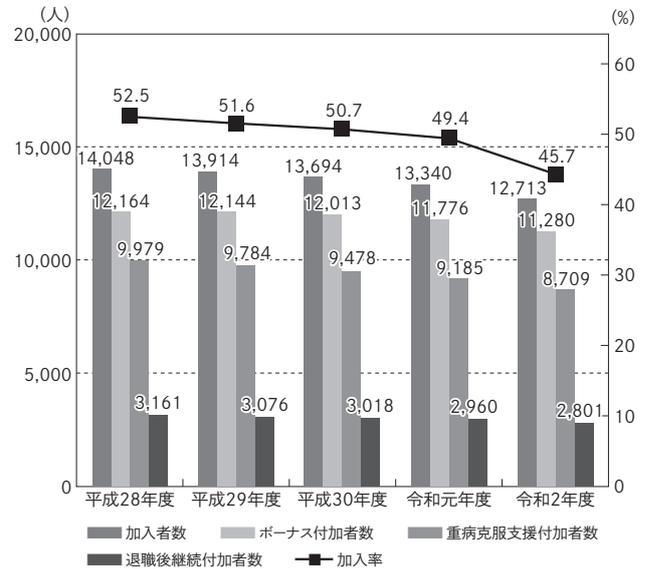
## 物資経理

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。組合員の約半数の方にご加入いただいております。

令和元年10月から令和2年9月までの1年間に決定した保険金に係る年金原資が前年度より多くなったため、令和元年度の配当金の還付率は、前年度より低下し、初回上乘・遺児育英年金コースが32.3%、ライフサポート年金コースが38.6%となりました。

また、付加制度の「重病克服支援プラン」の保険金額も、前年度より多くなりました。

### ●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<br>(死亡・高度障害保険金) |          | 重病克服支援プラン<br>(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) |
| 平成30.10～令和元.9 | 10                        | 1億1,937万 | 21                        | 6,220万  |
| 令和元.10～令和2.9  | 13                        | 1億8,861万 | 23                        | 6,340万  |



## 標準報酬制

# 年に一度の掛金・保険料の見直し 定時決定を行います

皆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。



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。

## 対象者

令和3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)

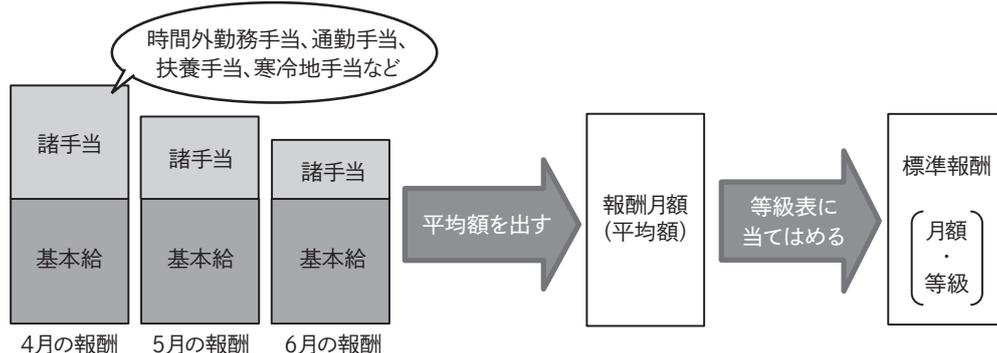
### Point

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

令和3年4月～令和3年6月に受けた報酬(基本給+諸手当)に係る届け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、皆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カ月とも支払基礎日数が17日以上の場合

|           | 基本給                   | 諸手当                |
|-----------|-----------------------|--------------------|
| R3.4      | 200,000               | + 93,000 = 293,000 |
| R3.5      | 200,000               | + 55,000 = 255,000 |
| R3.6      | 200,000               | + 7,000 = 207,000  |
| 3カ月間の合計   |                       | 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     |                    |

※標準報酬等級表は8ページに掲載

### ※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、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。

## 定時決定の保険者算定

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、また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。

保険者算定には次のような方法があります。

### 1 従前の報酬月額により算定

- 4～6月の各月とも、支払基礎日数が17日未満である場合
- 4～6月の各月とも、休職者給与を受けることにより報酬の一部が支給されない日が属する月である場合

### 2 一部の月を除く算定

4～6月のいずれかの月に、次に該当する月がある場合は、その月を除いて算定します。

- 欠勤や無給休職等により報酬の全部が支給されない日が属する月で、支払基礎日数が17日未満である月(支払基礎日数が17日以上である場合は、算定に含めます。)
- 休職者給与を受けることにより報酬の一部が支給されない日が属する月(支払基礎日数が17日以上であっても、当該月を除いて算定します。)

### 3 年間平均による保険者算定

次の3つの要件を満たしていることが必要です。

- ① 当年4～6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月まで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4～6月に多忙な業務に従事していたが来年はわからない。」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

令和2年9月～

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

お問い合わせ

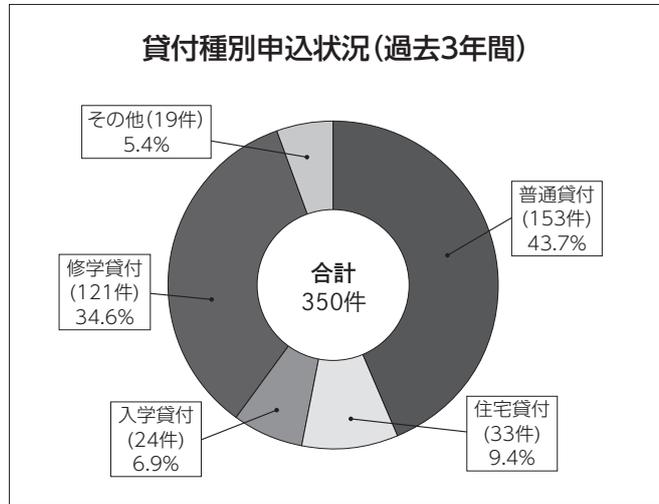
資格管理課 資格調定担当 TEL 026-217-5604

# 貸付事業のご案内

共済組合では、自動車の購入、住宅の取得・リフォーム、医療、教育、冠婚葬祭等、組合員の臨時の支出に対する資金の貸付を行っています。

## 【貸付の申込状況】

過去3年間の貸付種別ごとの申込状況は、普通貸付(全体の約44%)と入学および修学貸付(全体の約42%)の割合が高くなっています。住宅貸付についても多くの方にご利用いただいています。



## 【貸付の利用例】



例えば……自動車購入のため、普通貸付で200万円を借り入れた場合  
利率は年1.26%、償還期間は10年(120月)で  
毎月の償還額は17,747円となります。



例えば……住宅のリフォームのため、住宅貸付で1,000万円を借り入れた場合  
利率は年1.26%、償還期間は17年(204月)で  
毎月の償還額は40,846円、ボーナス分の償還額は81,692円となります。

共済組合の貸付は、借入時の保証人・保証料・抵当権設定が不要ですので、最終的な支払金額を抑えることができます。

また、手数料不要の繰上償還(一部・全部)を活用することで、利息の支払いを抑えることができます。  
※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。また、最終月の償還額は若干異なります。

### ◆ 貸付申込時期 ◆

借入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。  
貸付の申し込みは、勤務先の共済組合担当課になります。

### ◆ 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     |
|--------|----------|-----------|---------|----------|-----------|
| 令和3年8月 | 31日(火)   | 7月30日(金)  | 令和3年12月 | 27日(月)   | 11月30日(火) |
| 9月     | 30日(木)   | 8月31日(火)  | 令和4年1月  | 31日(月)   | 12月28日(火) |
| 10月    | 29日(金)   | 9月30日(木)  | 2月      | 28日(月)   | 1月31日(月)  |
| 11月    | 30日(火)   | 10月29日(金) | 3月      | 30日(水)   | 2月28日(月)  |

### ◆ 貸付金の償還 ◆

償還期間と償還額は、貸付の種類ごとにあらかじめ設定されていますので、共済組合ホームページ掲載の償還表をご参照ください。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

# 皆さんの医療費は!?

## 医療費統計 vol.59 調剤費の経年変化とレセプト件数から見える疾病の状況について

共済組合では、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サイクルで効果的かつ効果的な保健事業を実施する取り組みであるデータヘルス計画を平成30年度から推進しています。

今回は、年齢階級ごとの調剤費の経年変化(平成30年度から令和元年度)およびレセプトの件数から見える疾病の状況の分析結果についてご紹介します。

### 1 年齢階層ごとの調剤費の経年変化

平成30年度から令和元年度の年齢階層ごとの調剤費の変化を確認しました。

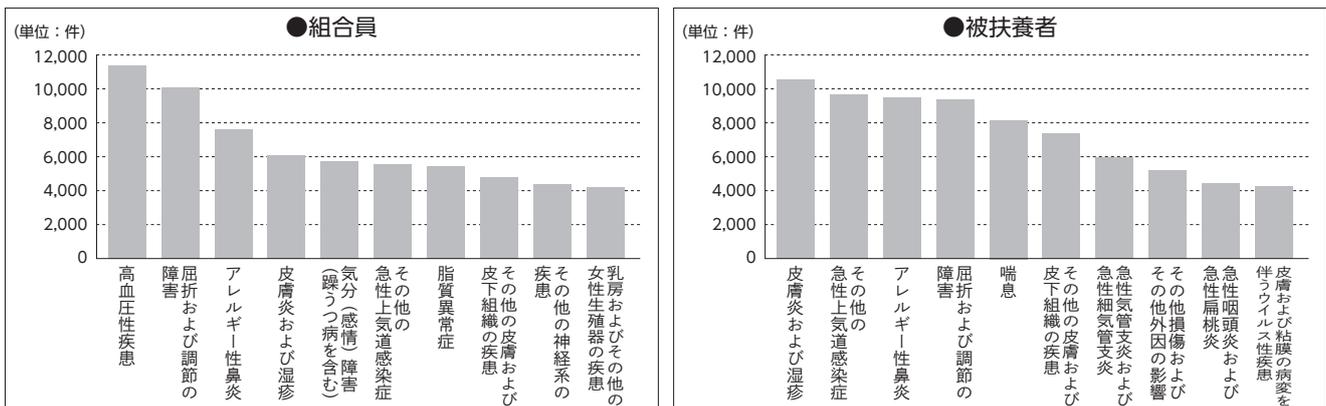
●年齢階層ごとの調剤費の経年変化(平成30年度から令和元年度)

|        | 【平成30年度】    |       |             | 【令和元年度】     |       |             |
|--------|-------------|-------|-------------|-------------|-------|-------------|
|        | 調剤費総額(円)    | 人数    | 1人当たり調剤費(円) | 調剤費総額(円)    | 人数    | 1人当たり調剤費(円) |
| 0～9歳   | 229,204,580 | 6,391 | 35,864      | 234,741,200 | 6,473 | 36,265      |
| 10～19歳 | 156,405,840 | 6,322 | 24,740      | 168,117,680 | 6,191 | 27,155      |
| 20～29歳 | 149,343,600 | 5,107 | 29,243      | 166,125,900 | 4,938 | 33,642      |
| 30～39歳 | 166,816,450 | 5,410 | 30,835      | 173,410,610 | 5,479 | 31,650      |
| 40～49歳 | 302,309,090 | 6,898 | 43,826      | 282,958,720 | 6,670 | 42,423      |
| 50～59歳 | 400,976,430 | 5,868 | 68,333      | 438,134,870 | 5,772 | 75,907      |
| 60～69歳 | 148,322,640 | 1,646 | 90,111      | 112,258,850 | 1,355 | 82,848      |
| 70～75歳 | 44,467,470  | 395   | 112,576     | 41,400,540  | 349   | 118,626     |

調剤費は、10歳未満を除き年齢が上がるほど高額になる傾向があります。また、令和元年度は、ほとんどの年齢階層(40～49歳、60～69歳を除く)で平成30年度と比較し高くなっています。医療費の適正化のために健康管理に努めるとともに、ジェネリック医薬品の使用促進にご協力をお願いします。

### 2 令和元年度のレセプト件数から見える疾病の状況

疾病分類別のレセプト件数を組合員・被扶養者別に上位10位まで確認しました。



疾病中分類別レセプト件数(上位10疾病:組合員・被扶養者)(令和元年度)

組合員は、高血圧性疾患のレセプト件数が最も多く、この他にも脂質異常症などの生活習慣病関連疾病で多くの方が医療機関を受診しています。この傾向は毎年同じであり、生活習慣病は重症化すると慢性腎臓病や心不全、脳梗塞など医療費が高額になる疾病を引き起こす恐れがあります。重症化しないように医療機関を継続受診することや、生活習慣を改善するなど健康管理に努めるようお願いします。

被扶養者は、急性上気道感染症(かぜ等)やアレルギー性鼻炎などの季節性疾患で多くの方が受診をしています。季節性疾患は、その多くがかぜやインフルエンザ等の感染症、花粉症(アレルギー性鼻炎)であり、うがい・手洗いやマスクの正しい着用、人混みを避けるなど、新型コロナウイルスの対策と共通しています。正しい対策をすることにより、病気にかかるリスクを低減させることが可能ですので、共済組合が発信する情報等を活用してご家族の疾病予防に努めるようお願いします。

お問い合わせ

医療福祉課

医療担当

TEL 026-217-5651

# 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、必要としている方が安心して医療を受けられるように、適正受診を心掛けましょう。

## かかりつけ医を持ちましょう

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

## 大病院志向はやめましょう

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

\*特定機能病院および病床規模が400床以上ある病院

## 重複受診をやめましょう

重複受診とは同じ病気で同時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。

### 休日や夜間などに急病になったら…

令和3年7月1日より「こことからだの健康相談窓口」を開設しました。専用ダイヤルにて、休日や夜間も電話相談に対応しておりますので、ご活用ください。(詳細は裏面を参照してください。)ただし、明らかに急を要する場合は、迷わず医療機関を受診してください。



## Q ねんきん定期便とは何ですか

**A** 組合員の皆さまが加入している厚生年金制度および国民年金制度の給付である老齢年金は、請求により、原則として65歳\*から受給することができます。  
その老齢年金の見込額や年金制度の加入状況をお知らせする通知が「ねんきん定期便」です。「ねんきん定期便」は、皆さまのお誕生月にお手元に届くよう、現に加入している（または最後に加入していた）公的年金制度からお送りしています。  
共済組合からは、59歳のお誕生月まで毎年お送りします。  
\*昭和36年4月1日（消防職員は昭和42年4月1日）以前生れの方は、支給開始年齢の特例があります。

## Q ねんきん定期便の記載の内容を教えてください

**A** 「ねんきん定期便」の記載内容は、「50歳未満の方」「50歳から58歳までの方」（ともにハガキ形式）、「35歳、45歳の方」「59歳の方」（ともに封筒形式）によって異なります。各定期便の見方は右ページのとおりです。

| ねんきん定期便の記載内容                     | 50歳未満の方 | 50歳以上の方<br>(58歳まで) | 35歳、45歳の方 | 59歳の方 |
|----------------------------------|---------|--------------------|-----------|-------|
| ①これまでの年金加入期間                     | ○       | ○                  | ○         | ○     |
| ②老齢年金の見込額（加入実績に応じた年金額）           | ○       |                    | ○         |       |
| ③老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）          |         | ○                  |           | ○     |
| ④これまでの保険料納付額（累計額）                | ○       | ○                  | ○         | ○     |
| ⑤最近の月別納付状況（国民年金（第1号・第3号）、厚生年金保険） | ○       | ○                  |           |       |
| ⑥これまでの年金加入履歴                     |         |                    | ○         | ○     |
| ⑦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    |         |                    | ○         | ○     |
| ⑧これまでの国民年金保険料の納付状況               |         |                    | ○         | ○     |

## Q ねんきん定期便が日本年金機構から届いたのですが

**A** ねんきん定期便は、お誕生月の2カ月前に作成しているため、その当時の加入が国民年金または一般厚生年金の被保険者であったと思われます。

## Q 50歳に届いた老齢年金の見込額が以前に届いたものより大きく増えたのですが

**A** 50歳以上の方は、現在の加入条件で60歳まで加入し続けた場合の老齢年金の見込額が記載されていますが、50歳未満の方は、これまでの加入実績に応じた年金額が記載されています。

## Q 公務員となる前に短い期間ではありますが、会社に勤めていた期間があります。その期間が反映されていないようですが

**A** お勤めされていた期間が短期間であっても、年金の受け取りに結び付く可能性があります。ご自身の年金加入記録をご確認いただき、「もれ」や「誤り」があると思われる方は、共済組合にご連絡ください。



# 被扶養者の異動申告等について

被扶養者の認定を受けようとされる方は、認定事由発生日から30日以内に、勤務先(所属所)の共済組合担当課へ「被扶養者申告書」を提出してください。

また、認定取消事由発生時は早めに共済組合担当課に連絡してください。

## 被扶養者の収入基準額

年額130万円未満。ただし、60歳以上の公的年金等受給者または障害給付の年金受給者は年額180万円未満。

※遺族、障害の年金も収入額に含まれます。

## .....《 認定基準に該当しなくなる主な事例 》.....

- 被扶養者が就職等により健康保険等の被保険者または組合員となったとき。
- 被扶養者の恒常的な収入(年金、給与、賃金、事業、利子、配当等全ての収入が対象)が130万円(または180万円)以上となったとき。
- 被扶養者の給与の月収が108,334円(130万円÷12月)以上となったとき。臨時およびパート等で月の収入が一定していない被扶養者は、3カ月の平均給与が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、または受給している年金が増額され、180万円以上となったとき。
- 収入基準額が180万円未満に該当する方については、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。臨時およびパート等で月の収入が一定していない被扶養者は、3カ月の平均給与が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、配偶者の子(組合員と養子縁組をしていない子)、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または離縁したとき。
- 被扶養者が死亡したとき。
- 被扶養者が後期高齢者医療広域連合の障害の認定を受けたとき。

◎被扶養者の取消申告が遅れた場合被扶養者の資格をさかのぼって取り消すこととなります。

もし、取消日以降に共済組合の組合員被扶養者証を使用して医療機関等で受診していた場合には、共済組合で負担した金額を全額返還していただきます。(総医療費の7割分、高額療養費など)

このような事態を避けるためにも、日頃から被扶養者の収入等の把握について十分にご注意ください。





## 被扶養者認定講座

### 組合員証等を紛失してしまった、盗難にあった場合には…



被扶養者である妻が、組合員被扶養者証を外出先で紛失してしまいました。どうしたらよいでしょうか？

また、もし盗難にあった場合にはどう対応すればよいでしょうか？



組合員証および組合員被扶養者証等はキャッシュカードなどのようにその効力を停止することができないため、盗難の場合などは悪用される恐れがありますので、必ず警察へ届け出を行うようにしてください。

また、経年劣化や破損、汚損等したときと同様に組合員証等の再交付については、お勤め先の共済組合担当課を通じて【組合員証等再交付申請書】を提出してください。

なお、共済組合ではそれらの紛失・盗難等による責任は一切負いかねますので、あらかじめご了承の上、その管理・保管には十分注意するようにしてください。



## マイナンバーカードが健康保険証として 利用できるようになります

オンライン資格確認の開始(令和3年10月予定)により、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります。

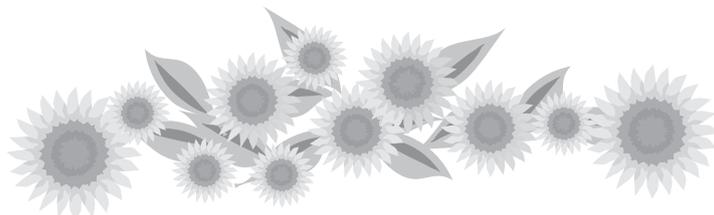
マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルからその利用の申し込みをする必要がありますので、詳しくは、<https://myna.go.jp/html/hokenshoriyoutop.html> を参照してください。

また、マイナンバーカードを取得されていない組合員およびその被扶養者の皆さんにおかれましては、マイナンバーカードの交付申請・取得をお願いします。手続の方法など詳しくは、マイナンバーカード総合サイト <https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/> をご確認ください。



お問い合わせ

資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669



宿

泊

施

設

一  
覧

【令和3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

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



北陸・東海

**北海道札幌市 ホテルポールスター札幌**  
シングル朝食付 4,500円(税サ込)～  
ご宿泊日によっては料金に変動がございますので  
お電話にてお問合せください。当ホテルホーム  
ページにて、お得なご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6-2  
**☎011-330-2531** (宿泊予約直通)  
<https://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 8,700円(税サ込)～  
シングル朝食付 10,100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 7,800円(税サ込)～  
ツイン 1泊朝食付 6,800円(税サ込)～  
お得なプランもご用意しております。詳しくはホームページをご覧ください。  
〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5  
**☎017-723-5610**  
<https://apple-palace.com/>

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

**山形県鶴岡市 うしお荘**  
日本海の旬の幸をご賞味ください。  
季節のグルメコース 12,734円(税サ込)～  
※その他、通常コースもご用意しております。  
8,499円(税サ込)～  
〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23  
**☎0235-75-2715**  
<https://www.ushiosou.net/>

**山形県南陽市 むつみ荘**  
山形の美味の数々、米沢牛とワインをご賞味く  
ださい。米沢牛コース15,396円(税サ込)～、  
その他、通常コースもご用意しております。  
8,983円(税サ込)～  
〒999-2211 山形県南陽市赤湯233-1  
**☎0238-43-3035**  
<https://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 5,082円(税サ込)～、ツイン 4,961円(税サ込・定  
員利用)～、和室(6、10畳) 4,961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**

<令和3年7月20日から料金改定>  
1泊2食付**14,065円**(税サ込・定員利用)~  
旬の海山食材にこだわった懐石料理にご夕食  
内容を一新します。

〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8179-5  
**☎029-266-1122**  
<https://www.oarai-oushoutei.com/>



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。  
Wi-fi完備の施設です。

〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高久乙字選山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 **12,129円**~  
シーズン **13,339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/>



千葉県  
千葉市 **オークラ千葉ホテル**

ビジネスシングル **7,865円**(税サ込)~  
(1名様利用、素泊り)  
温浴施設は無料。千葉中心街からのアクセス  
もよく、手軽にリゾート気分が楽しめます。

〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3  
**☎043-248-1111**  
<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 **14,065円**(税サ入湯税込)~  
(特定日は別料金) 南房総の観光拠点に最適な  
施設です。様々なシーンでご利用ください。

〒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 **11,716円**(税サ込)~  
様々なプランをご用意しておりますので、詳し  
くは施設にお問合せください。

〒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 **13,097円**~  
土・祝前日 **15,517円**~  
※さまざまなお得なプランをご用意しております。

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1  
**☎0465-63-0121**  
<https://www.yugawara-chitose.jp/>



山梨県  
笛吹市 **ホテルやまなみ**

1泊2食付(税サ込)  
平日 **11,161円**~  
土・休前日 **13,823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 **アクアーレ長岡**

1泊2食付 **9,350円**~(税入湯税込)  
温泉、プール、マシンジム、スタジオを完備した  
健康増進施設です。(国営越後丘陵公園となり)  
詳細はホームページをご覧ください。

〒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**

1泊2食付 **9,588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。  
詳細は直接お電話にてお問合せください。

〒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**

開業50周年の「立山黒部アルペンルート」観光に最適  
のお宿。夕食時フリードリンクサービスなど“5個の  
おもてなし”付き1泊2食プラン(税込)  
平日 **12,900円**~、休前日・特定日 **15,100円**~。  
※料金は利用日・人数で変動します。詳細はホームページをご覧ください。

〒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 **9,800円**~  
開湯1300年の由緒ある名湯と新鮮な日本海  
の幸をお愉しみください。  
金沢市街から車で約1時間。

〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55  
**☎0761-65-1831**  
<http://obishiso.com/>


**福井県  
あわら市 越路**

1泊2食付(税サ込)閑散期 10,400円～  
通常期 11,100円～ 繁忙期 12,200円～  
※閑散期、通常期、繁忙期の区分はホームページをご覧ください。

〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201

**☎0776-77-3151**

<http://www.koshiji.biz/>


**岐阜県  
下呂市 紫雲荘**

1泊2食付 11,040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 岐阜県下呂市湯の島692

**☎0576-25-2101**

<http://www.geroonsen-shiunso.com/>


**静岡県  
熱海市 シーサイドいずたが**

1泊2食付(2名1室利用)  
平日料金(日～木曜泊) 12,250円(税サ込)～  
※除外日:夏季、年末年始、休日の前日泊  
夕食はお部屋でくつろぎながらお楽しみください。

〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12

**☎0120-73-1241**

<http://t-kyosai.jp/izutaga/>


**三重県  
志摩市 サンペルラ志摩**

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 13,090円～  
・志摩里海コース 16,390円～ ・美し国コース 20,790円～

〒517-0204 三重県志摩市磯部町的矢314

**☎0599-57-2130**

<https://www.sunperla-shima.jp/>


**滋賀県  
大津市 ホテルピアザびわ湖**

1泊2食付(税サ込)ツイン2名利用お一人様、通常期 13,500円～、繁忙期 14,000円～、閑散期 12,000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。  
※新型コロナウイルス感染症の軽症者様等の宿泊療養施設として現在休館中です。

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20

**☎077-527-6333**

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


**京都府  
京都市 ホテル セントノーム京都**

1泊朝・夕食付「特別宿泊プラン」  
ツイン 10,000円～(税サ込、宿泊税別)  
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) 京都駅八条東口より東へ徒歩3分

**☎075-682-8777**

<https://www.centnovum.or.jp/>


**大阪府  
大阪市 シティプラザ大阪**

1室素泊り シングル 9,600円  
コンパクトツイン 14,050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  
神戸市 ひょうご共済会館**

【得とくプラン】(繁忙日を除く)  
1泊夕食付 7,300円(朝食サービス)  
【宿泊料金】(朝食サービス)  
シングル 6,300円～、ツイン 5,800円～、和室5,000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  
美方郡 ゆめ春来**

1泊2食付 12,460円(入湯税別)～  
※ご利用日により料金に変動がございます。  
詳細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 11,500円～  
土曜日・休前日 12,500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 6,650円(税サ込)～  
ツイン素泊り(1名料金) 6,250円(税サ込)～  
お得な2食付宿泊プランもございます。  
詳しくはホームページまた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**

【おかやま御膳プラン】  
鯛かぶと焼とそずり鍋(牛鍋)が自慢!  
1泊2食付(お一人様料金、税サ込) シングル 11,500円 ツイン 11,300円  
※夕食時、生ビール又はソフトドリンク 1杯サービス

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



広島県  
広島市 **コテージ湯の山**

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

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



山口県  
山口市 **防長苑**

1泊朝食付 5,474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**  
<https://www.bochoen.jp/>




徳島県  
徳島市 **ホテル千秋閣**

シングル 6,050円(税サ込)  
ツイン(2名1室) 12,342円(税サ込)～  
【料理長おすすめ1泊2食付プラン】  
お一人様 8,700円(税サ込)

〒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 **ホテルマリンパレスさめぎ**

1泊素泊り 5,082円(税込)～  
ツイン(2名1室) 1泊素泊り 4,840円(税込)～  
【休前日限定プラン】1泊2食付 12,940円(税込)～  
令和2年12月4日リニューアルオープン! ※詳しくは施設へ直接  
お問合せください。

〒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 3,630円(税込)～、  
ツイン・和室(2名1室) 4,510円(税込)～  
朝食バイキング 700円(税込)

〒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**

素泊  
6,050円(税サ込)  
1泊朝食付  
6,930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 12,250円～ ツイン 11,645円～  
和室 11,040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/>

- ・新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、臨時休業等の対応を行う場合もございますので、詳細について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 <https://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/>



style  
No.14

日常に溶け込む北アルプスの眺望と  
晴天に恵まれた麗らかな村

## 麻績村

長野県の中信地区に位置する、北アルプスを望む自然豊かな麻績村。聖湖を中心とした一帯はレジャー施設や別荘地が広がり、自然保護を考えた整備が行われています。そんな麻績村の歴史・文化や、おすすめ観光スポットをご紹介します。

### 麻績村データ(令和3年4月1日現在)

- 面積 34.38平方キロメートル
- 人口 2,632人
- 世帯数 1,112世帯



### 雄大な自然を感じる高原

## ◎ 聖高原

聖山の麓になだらかに広がる聖高原。カラマツや白樺林が広がる高原で、冬場は樹氷の美しい景色が見られます。スカイライダーやテニス、スキーなどさまざまなスポーツが楽しめる他、近隣の聖湖ではボート遊びやへら鮎釣りを堪能できます。リフトで三峯山頂上まで上ると、美しいパノラマが展望台から見渡せます。

☎ 0263-67-2133 (聖高原観光案内センター)

🏠 麻績村麻5889-1



自然の中で楽しめる  
レジャーが満載!

わたしの町の

信濃めしなの

めたうまい!!

### 麻績郷



麻績村産の希少酒米「金紋錦」を100%使用した吟醸酒。淡麗ながらフルーティーな甘味と香りが味わえる逸品です。

### 手作りおやき



麻績のおやきには、蒸かして作る地元流の「ふっくらおやき」、焼いて作る北信流の「べたおやき」の2種類があり、異なる食感と味わいが楽しめます。

### はぜかけ米



天日干しで約2週間ゆっくり乾燥させてできるお米。晴天率の高い麻績村だからこそおいしいお米ができていきます。

## 「信州サンセットポイント100選」指定の名所

### ◎ シェーンガルテンおみ

北アルプスが一望できる宿泊施設。建物はドイツ風で、庭園はカナダのブチャート・ガーデンをモチーフに造られ、四季折々の花々が訪れた人を魅了します。日帰り入浴のできる露天風呂もあり、心身ともにリフレッシュできます。



電 0263-67-2800 住 麻績村日3434

## 多くの文化人が訪れたかつての面影を再現

### ◎ 信濃観月苑

麻績村発祥の、姨捨山の「月の里」文化を発信する施設。抹茶でのおもてなしや展示会、コンサートなど、街並みを外れた落ち着いた雰囲気の中で日本文化に触れられます。



電 0263-67-3933 住 麻績村麻8059-2 時 9:00~17:00

休 火曜日(祝日の場合はその翌日)

料 高校生以上300円/小・中学生150円



歴史を感じる  
さまざまな展示物に  
圧倒されます

## 麻績村の文化と歴史の展示

### ◎ 聖博物館

麻績村の重要文化財や善光寺街道の資料、信濃三十三番札所などの資料を展示する博物館。屋外にはジェット戦闘機をはじめ、戦艦「陸奥」の主砲、蒸気機関車などが並び、目の前で迫力を体感できます。

電 0263-67-2210 住 麻績村麻聖5887-1 時 9:00~17:00

休 火曜日・年末年始・冬季期間(12月~4月中旬)

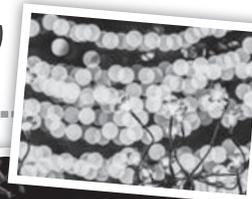
料 大人300円/小・中学生150円

## 麻績村 ピックアップ

### 広大な庭園に 広がるきらめきの冬 「おみ光のページェント」

「シェーンガルテンおみ」にて毎年12月から2月にかけて行われるイベント。約16万球を超えるイルミネーションが装飾された園内には幻想的な風景が広がり、昼間とは違った雰囲気味わえます。期間中にはフォトコンテストも実施されます。

雄大な自然を活かした  
イルミネーションに癒される



## Nagano style × インタビュー

### 「麻績村の魅力 この方に聞きました」

長野県内の皆さま、  
マスクなど感染症  
対策万全で  
お越しください

麻績村役場  
振興課  
尾和 正行さん



## 豊かな自然がつくった麻績村の名瀑布

私がおすすめる麻績村の観光スポットは「佳好砦の滝(かごどのたき)」です。この滝は落差が30mほどあり、遊歩道からの迫力ある眺めもさることながら、涼しい空気が気持ち良く、天気が良ければ最高のリフレッシュになります。滝の近くにはカタクリとニリンソウの群生地があり、4月頃にきれいな花をさかせます。こちらも春先に足を運んでいただければと思います。



## 令和3年度年金制度説明会の開催について

令和2年度の年金制度説明会は、新型コロナウイルス感染予防等により、集会での開催を中止とし、年金制度説明の資料提供のみとしましたが、今年度は、開催方法の見直しを検討しております。

実施についての詳細が決まり次第、ご案内させていただきます。

お問い合わせ

年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

## 家庭用常備薬を斡旋します

皆さんの疾病の予防対策や健康管理の一環とし、家庭薬などの斡旋をします。

詳しくは、「共済組合事業のガイド」に折り込みの斡旋チラシをご覧ください。

商品の申し込みは郵送、FAX、インターネットから

締切 令和3年12月31日(金)



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切替差額通知の実施 ～令和3年8月に送付予定です～

送付  
対象者

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



医療機関の窓口で支払う自己負担額を軽減し、医療費の増加を抑制する対策の一つとしてジェネリック医薬品の使用促進を進めています。

差額通知を参考にジェネリック医薬品への切り替えをご検討くださるようお願いします。

なお、この差額通知は、組合員の皆さんの選択肢の一つとしてご提案するもので、必ずジェネリック医薬品に切り替えなければならないものではありません。詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651



## 共済組合職員募集のお知らせ

長野県市町村職員共済組合職員の採用試験を行います。

募集職種：一般事務

採用予定年月日：令和4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)を卒業した方または令和4年3月までに卒業見込みの方

第1次試験：令和3年10月23日(土)  
筆記試験

第2次試験：令和3年12月上旬予定  
面接

その他：・受験の手続等の募集要領については、令和3年7月下旬に各所属所長宛てに通知および組合ホームページに掲載します。  
・新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、試験日程等を変更・延期する場合があります。変更等の内容は組合ホームページに掲載するとともに、受験申込者に個別にお知らせしますので適宜ご確認ください。

お問い合わせ

総務課 庶務・企画調整担当 TEL 026-217-5600

「肩こり」「腰痛」に  
お悩みのあなたへ **健康講座のお知らせ**

RIZAP ウェルネスプログラム「ボディリメイクセミナー」開催

オンラインLIVEセミナーを自宅で、ご家族と体験しましょう!



- 日時 令和3年8月21日(土) 午前10:00~11:30
- セミナー内容 肩こりと腰痛について知り、予防軽減のストレッチ、トレーニング方法を実践形式で学びます。
- 参加方法 インターネットでLIVE配信しますので、パソコン、スマートフォンなどで視聴してください。
- 申込方法 所属所の共済組合担当課に申出ください。
- 申込期限 令和3年8月6日(金)

自宅でオフィスで実践できる!

# RIZAP セミナー

～ボディリメイク編～

腰痛や体の悩みに特化したプログラム

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698



らくらく  
健康方式

# 食事バランス

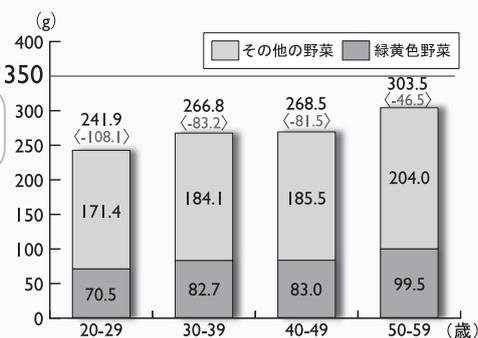
食生活の欧米化などにより、高脂肪、高エネルギーの食事が増え、偏った食生活が生活習慣病の大きな要因の一つになっています。健康で豊かな生活を送るためにバランスのとれた食事は生活習慣病の予防に大きく役立ちます。

## 食生活 偏っていませんか？

国民健康・栄養調査によると、野菜の摂取量はどの年代も1日の摂取目標である350gに達していません。特に20代は100g以上不足していることがわかります。一方、脂肪からのエネルギー摂取割合が適正比率を上回っている人が男性、女性ともに6割以上を占めています。

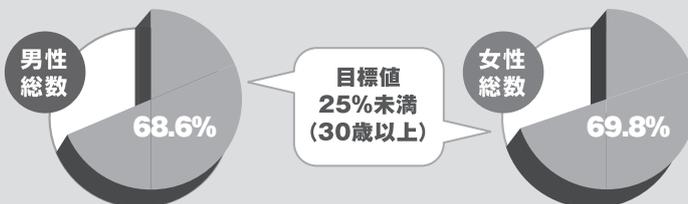
つまり、高脂肪の食事を摂取するようになり、野菜は不足している食生活を送っていることがわかります。

野菜摂取量の平均値  
(20歳から59歳)



脂肪エネルギー比率の状況

(20歳以上の脂肪からのエネルギー摂取割合が25%以上の人)



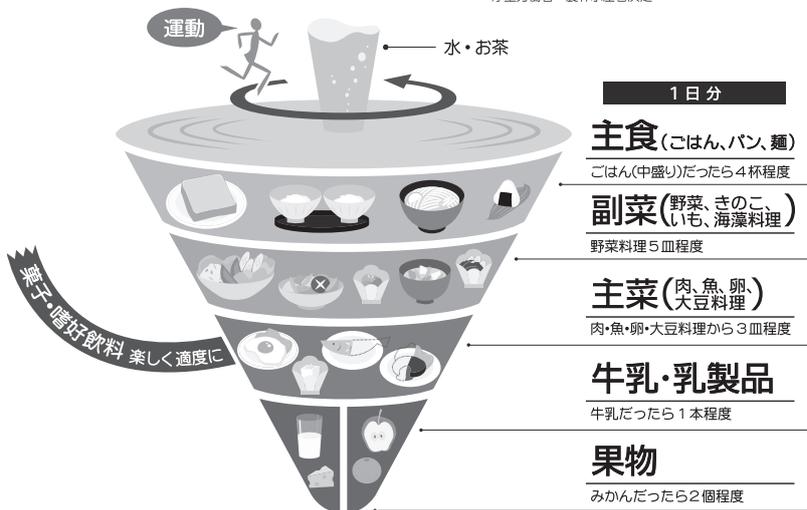
資料：「令和元年度 国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

## 食事バランスガイド を参考にしましょう

「食事バランスガイド(厚生労働省・農林水産省決定)」は、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。食事バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。コマの中の料理を基本にバランスを考え、料理例を参考にして自分なりに1日の料理を組み合わせ考えてみましょう。

## 食事バランスガイド

厚生労働省・農林水産省決定



# 食事バランス 見直しチェック!!



チェックにあてはまるものがあれば、  
あなたの食生活を見直してみましょう。

- 間食にお菓子やパンをつい食べる
- つけ合わせの野菜はなんとなく残してしまう
- 天井などの単品メニューを選びがち
- 野菜はサラダ(生野菜)でしか食べない
- 牛乳や乳製品をあまり摂らない
- 果物はあまり食べない

## 不足しがちな 野菜を補うために

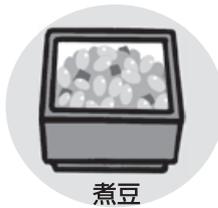


野菜や豆、海藻類は、体の調子を整える栄養素に優れ、動脈硬化予防に役立つ食材。まずは、食物繊維やビタミンなどが豊富なおかずを1日1皿追加して、できるだけ毎食欠かさず食べることから始めましょう。

小鉢料理の野菜は約70g。だいたい、コンビニエンスストアのサラダ1つ分と同じくらいになります。



おひたし



煮豆



具だくさんの味噌汁



きんぴら



ひじきの煮物



キノコのソテー

例えば、  
こんなメニューを  
一品追加!

## 高脂質な食事を 見直すには?



油脂の多い食事は、どうしても肥満の原因となっています。なぜなら、糖質やたんぱく質は1gあたり4kcalですが、脂質は9kcalあるからです。メニューを少し気をつけて選ぶことで摂取エネルギーを減らすことができます。



サーロイン  
ステーキ  
735kcal

345kcalダウン



から揚げ  
280kcal

120kcalダウン



カツ丼  
895kcal

165kcalダウン

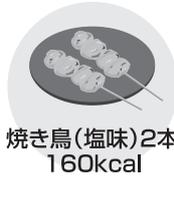


ショートケーキ  
250kcal

140kcalダウン



ヒレステーキ  
390kcal



焼き鳥(塩味)2本  
160kcal



親子丼  
730kcal



ワッフル  
110kcal



# 南信州に新たな玄関口が誕生!

この春、中央自動車道の飯田インターチェンジ～松川インターチェンジの間に「座光寺スマートインターチェンジ」が開通しました!

元善光寺や南信州全域に広がるフルーツ狩りといった観光スポットへアクセスしやすく、インター周辺は南アルプスを遠望できるビューポイントです。南信州へお越しの際は、ぜひご利用ください。

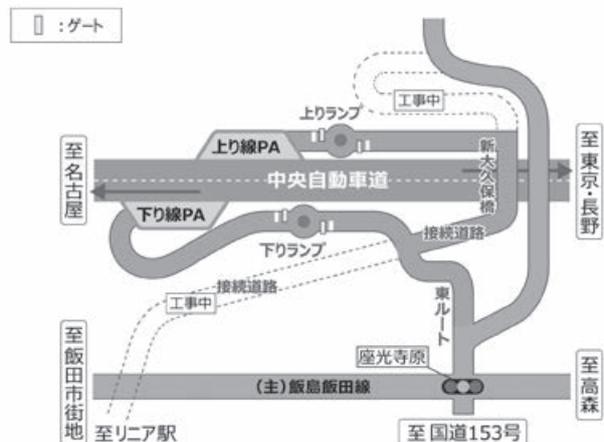
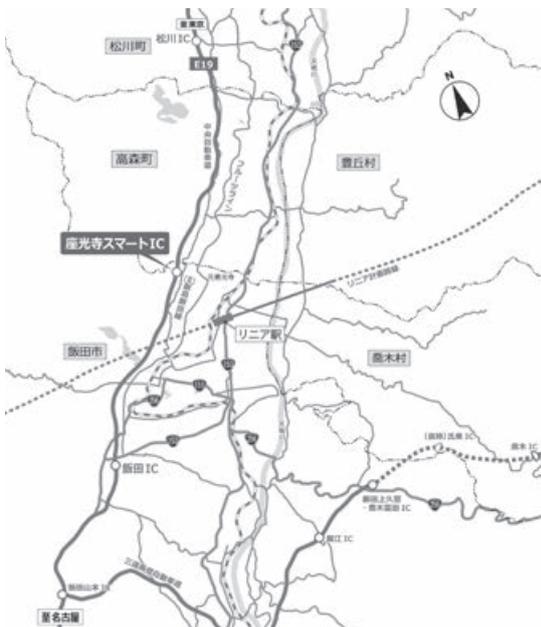
将来は、リニア駅に最も近いインターチェンジとなります。



**利用時間** 24時間利用可能

**出入方向** 全方向利用可能  
(東京・長野方面、名古屋方面の出入り)

**対応車種** ETC車載器を搭載した全車両  
(ただし車長12m以下)



# 頭の体操をしましょう!

図書カード

ご応募いただいた正解者の中から抽選で5名の方に記念品を進呈します。



## ナンバークロスワードパズル

同じ番号のマスに同じ文字を入れてクロスワードを完成させてください。

既に盤面に現れている文字をヒントに解いていきます。

解答欄の数字に対応する文字を入れて、答えを記入してください。

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 1  |    | 4  | 5  | 5  | 6  |
| ア  | カ  | シ  | ア  |    |    |    |    |    |
| 3  |    | 7  |    | 1  | 5  | 8  | 9  |    |
|    |    |    |    | ア  |    |    |    |    |
| 2  | 10 | 11 | 7  | 5  |    | 4  | 12 | 5  |
|    |    |    |    | イ  |    |    |    |    |
|    | 11 |    | 6  | 9  | 3  |    | 5  |    |
|    |    |    |    | ン  |    |    |    |    |
| 13 |    | 13 | 14 | 3  |    | 14 |    | 15 |
|    |    |    |    | シ  |    |    |    |    |
| 5  | 8  | 5  |    | 16 | 17 | 10 | 16 | 17 |
|    |    |    |    | ユ  |    |    |    |    |
| 12 | 9  |    | 13 | 4  | 9  |    | 10 | 2  |
|    |    |    |    | タ  |    |    |    |    |
| 9  |    | 6  |    | 5  | 8  | 6  |    | 8  |
|    |    |    |    | イ  |    |    |    |    |
|    | 15 | 17 | 4  | 9  |    | 5  | 2  | 6  |
|    |    |    |    | ン  |    |    |    |    |

### 対応表

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

### 答え

|    |   |    |    |   |   |   |    |   |
|----|---|----|----|---|---|---|----|---|
| 1  | 3 | 4  | 13 | 1 | 3 | 4 | 15 | 2 |
|    |   |    |    |   |   |   |    |   |
| 12 | 8 | 11 | 6  |   |   |   |    |   |
|    |   |    |    |   |   |   |    |   |

### 応募について

はがきまたはEメールでご応募ください。

応募資格: 組合員の方(おひとり様1通まで)

Eメール [soumu@nagano-kyosai.jp](mailto:soumu@nagano-kyosai.jp)

応募締め切り 7月22日(木)当日消印有効

解答は次号「共済だよりE-Life10月号」に掲載いたします。

なお、お寄せいただきましたご意見等は、今後の事業および広報活動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(フリガナ)

③ 所属所(勤務先)・所属課

④ 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

|     |     |     |   |   |     |   |     |
|-----|-----|-----|---|---|-----|---|-----|
| 観   | 合   | 言   | 葉 | 守 | 衛   | 会 | 心   |
| 光   | 具   | 道   | 書 | 留 | 生   | 事 | 願   |
| 地   | 下   | 鉄   | 語 | 物 | 管   | 理 | 成   |
| (常) | 点   | 読   | 句 | 動 | 活   | 職 | 就   |
| 画   | 字   | 歌   | 舞 | 伎 | 俳   | 優 | (日) |
| 用   | (飯) | 校   | 学 | 中 | (事) | 先 | 度   |
| 紙   | 題   | 名   | 刺 | 的 | 力   | 視 | 外   |
| 質   | 問   | (茶) | 客 | 観 | 検   | 査 | 定   |

### 前回の解答

日常茶飯事

●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●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、記念品の抽選およ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。



# 「こころとからだの健康相談窓口」のご案内!

経験豊かな専門スタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

こんなとき…はお電話ください!

- ☑ 職場の人間関係で悩んでいる
- ☑ 子どもが急に熱を出した
- ☑ どの診療科に受診すべきかわからない
- ☑ 病気がなかなかよくなるらない
- ☑ 育児・介護がづらい



通話料・相談料  
**無料**

**プライバシー  
厳守!**

専用ダイヤル

## 0120-925-798

- 発信者番号は「通知設定」でおかけください。
- つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

利用できる方

組合員および被扶養者  
(**1**のみ組合員およびご家族)

専用ダイヤルにお電話を!



音声ガイドに従ってご希望のサービス番号をプッシュ\*してください。

サービス番号

**1**

電話健康相談

こころとからだの健康に関してお電話で相談できます。

受付時間 年中無休・24時間サービス

サービス番号

**5**

ベストドクターズ・サービス

三大疾病などにかかったとき、専門医をご案内します。

受付時間 月～土曜日10時～21時  
(日曜・祝日、年末年始は休み)

WEB相談もできます

WEBでも健康に関する相談ができます。共済組合ホームページの「こころとからだの健康相談窓口」のバナーをクリックしていただき、表示されたページから、健康のポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」の画面に移動します。専用ダイヤルの電話番号下6ケタ(925798)をパスワードとしてログインしてください。



\*プッシュ回線でない方は、上記のサービス番号の前に\*印ボタンを押してください。  
黒電話などの場合は最後に各サービスの直通電話番号をお知らせしますので、おかけ直してください。

免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供することが目的であり、共済組合および共済組合が本サービスを委託した株式会社法研、ならびに医師情報を提供するベストドクターズ社(Best Doctors, Inc.)、ベストドクターズ社が案内した専門医、関係するスタッフ(以上を総称して「サービス関係者」という)は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。  
Best Doctors® およびベストドクターズは Best Doctors, Inc. の商標です。

## 共済組合の貸付事業

共済組合では、組合員の臨時の支出に対する貸付を行っています。  
自動車の購入、住宅の取得・リフォーム、教育、冠婚葬祭等の資金としてご利用ください。  
借入時の保証人・保証料・抵当権等の担保設定は、必要ありません!!  
繰上償還(一部・全部)における手数料も一切不要です!!



| 貸付種類 | 用途                      | 利率(年) |
|------|-------------------------|-------|
| 普通貸付 | 自動車や家電製品の購入に            | 1.26% |
| 住宅貸付 | 住宅の新築やリフォームに            |       |
| 特別貸付 | お子さんの入学や修学の資金に・冠婚葬祭の費用に |       |

この他、災害貸付、在宅介護対応住宅貸付、高額医療貸付および出産貸付があります。  
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。本誌9ページもご覧ください。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

共済だより

**E-Life**

2021年7月発行  
No.501

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