

2021 **10**
OCTOBER
No.502

共済だより

E-Life

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

P.16-17

◎ 休日はどこ行く **Nagano style**

北相木村



contents

- P2 特定健診は受けましたか?
- P4 被扶養者認定講座
- P8 3歳未満の子の「養育特例」について
- P12 家庭用常備薬等の斡旋のご案内
- P15 第三者加害行為

表紙写真：北相木村特産品『キノハkinano』

特定健診は受けましたか？

特定健診とは？

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付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が受けずにいると、ご自身の数値の変化に気付くのが遅れ、動脈硬化などの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こす恐れがあります。

病気になって入院ともなると、ご自身やご家族の生活が一変してしまうだけではなく、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。



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、必ず受診しましょう！

- 共済組合が委託する健診機関等で受診
 - パート先などの健康診断を受診
 - 人間ドックと一緒に受診
 - 市町村の住民健診で受診
- (受診後に「健康診断の結果通知の写し」と「健康状況チェックシート」を共済組合に提出してください。受診券は返納願います。)



※受診には5月に送付しました「特定健康診査受診券(セット券)」が必要で、有効期限は令和4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「ご案内書(特定健康診査を受診しましょう)」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、早めの受診をお願いします。

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、ぜひ利用しましょう。

特定保健指導には、リスクレベルに応じて2種類の支援があります。

面接(webによる方法もあります。)や電話・メール等により一人ひとりに合った方法で生活習慣改善の支援が行われます。

・生活習慣病のリスクが中程度の方を対象・

動機付け支援

初回面接

個別またはグループで面接を行い、生活習慣改善の必要性を理解した上で、医師・保健師・管理栄養士等の支援を受けながらすぐに実践できる目標を立てます。

web面接も
あります



3カ月後以降

健康状態や生活習慣が改善されているかを確認します。

・生活習慣病のリスクが高い方を対象・

積極的支援

初回面接

個別またはグループで面接を行い生活習慣改善の目標を立てます。



3カ月以上の継続的支援

医師・保健師・管理栄養士等の支援を受けながら、面接や実習をはじめ、電話やメールによる保健指導を継続して3カ月以上行います。

3カ月後以降

健康状態や生活習慣が改善されているかを確認します。

体験者が語る — 特定保健指導のメリット



自分では
気付かなかった食事の
工夫で減量成功!

太り気味なのは気になっていましたが、一人では中々ダイエットに取り組みませんでした。管理栄養士さんから食事の取り方についてアドバイスをもらい、この半年で4kgの減量に成功しました。



定期的な
呼びかけが継続の力
になりました!

血圧や中性脂肪が高く、食生活の改善や運動についての指導を受けました。自分だけでは続かなかったウォーキングも、保健師さんからの定期的な電話やメールのおかげで継続することができました。



早めに対処できて、
医療費を心配せずに
済みました!

血糖値が高めで、保健師さんや管理栄養士さんからの指導の下生活習慣改善に取り組みました。半年後には数値が大幅に改善し、お医者さんにもかからずに済み、医療費の節約につながりました。



お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698



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、**被扶養者認定およ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

- 振込依頼書または受領書の写し
- 振込または送金の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
- 振込依頼人名およ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
- 現金為替また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およ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が必要となります。

▶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」の取り扱いについて

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ついては、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(父母等の収入およ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」として取り扱うものとします。

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」として取り扱うものとします。

(収入額および送金額は年額を示します。)

◆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

◆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、また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(認定)を提出してください。

また、組合員の皆さんは、日頃から被扶養者の収入状況の把握に努めていただくとともに、認定取消事由が発生した場合には、速やかに被扶養者申告書(取消)を提出してください。

詳しくは、共済だより2021・7 No.501の14ページをご確認ください。

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/hokenshoriyou_top.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.kojinbangocard.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



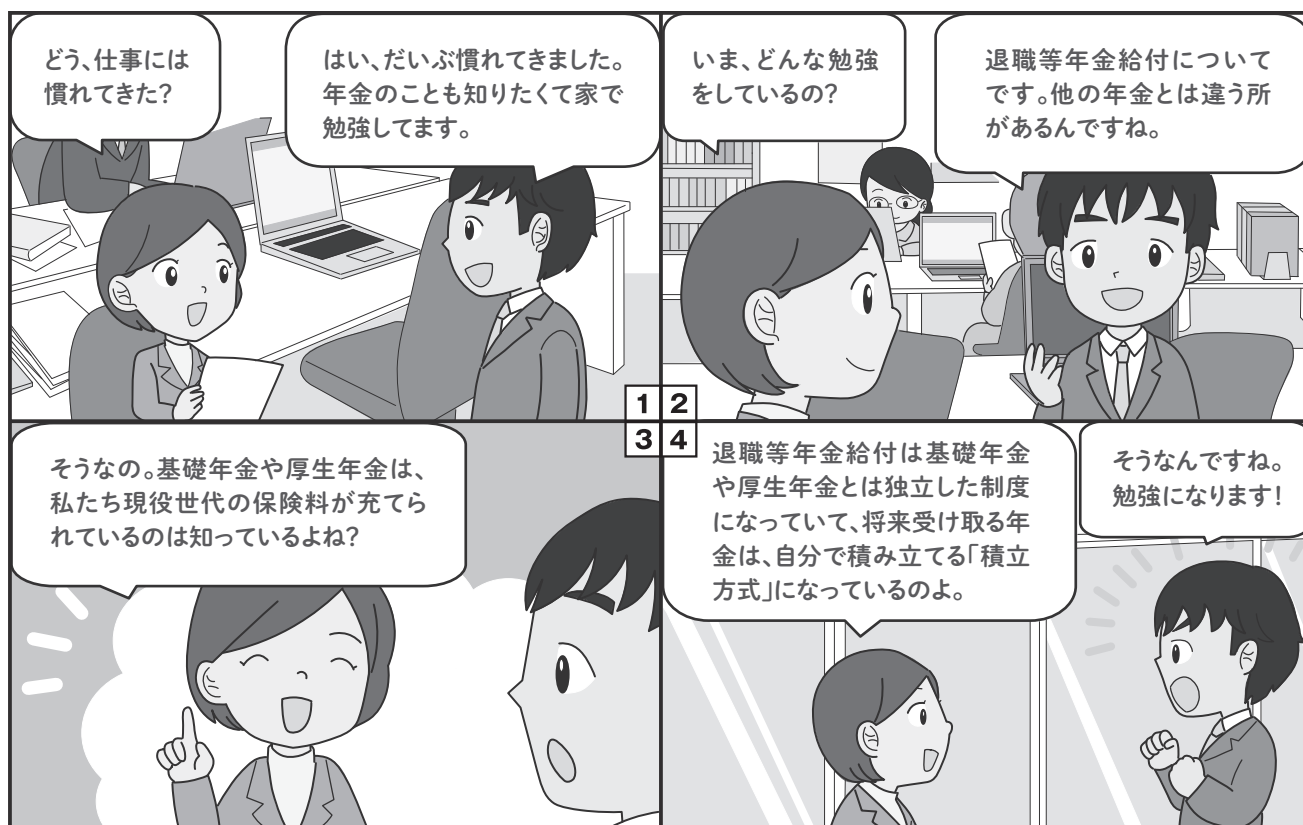
退職等年金給付(年金払い退職給付)とは何ですか?

A

被用者年金一元化によって、これまでの共済年金の3階部分の年金であった「職域年金相当部分」(以下、職域部分という)が廃止されました。この廃止された職域部分に代わる新たな公務員制度として、平成27年10月から「退職等年金給付(年金払い退職給付)」が創設されました。

職域部分と退職等年金給付の違い

	職域部分	退職等年金給付
年金の性格	公的年金の一部 (社会保障制度の一部)	退職給付の一部 (民間の企業年金に相当)
財政方式	賦課方式 (世代間扶養の方式)	積立方式 (自身の給付に必要な原資を積み立てる)
給付設計	確定給付型 (現役時代の報酬の一定割合で給付水準を定める)	キャッシュバランス方式 (国債利回り等に連動する形で給付水準を定める)
保険料率	保険料の上限なし	保険料率(労使折半)の上限あり(1.5%)
対象となる加入期間	平成27年9月30日以前の組合員期間	平成27年10月1日以後の組合員期間
支給開始年齢 (障害・遺族を除く)	老齢厚生年金の支給開始年齢と同じ	原則として65歳



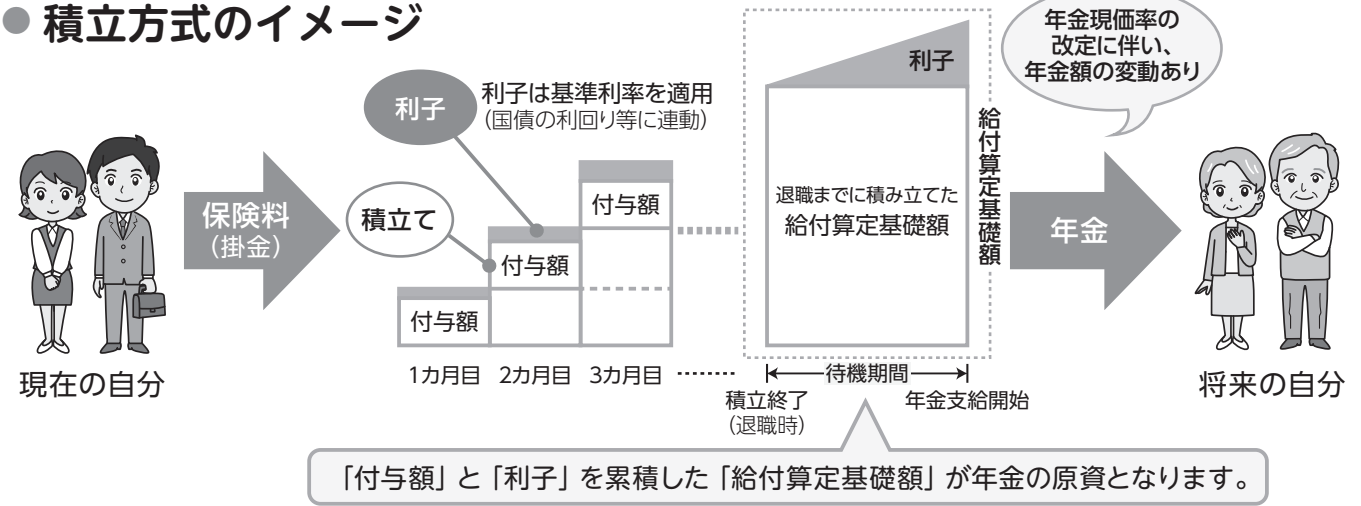
退職等年金給付は積み立て方式

共済年金の職域部分は、現役世代の保険料(掛金・負担金)収入で受給者の給付を行う「賦課方式」でしたが、退職等年金給付の制度運営は、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ給付算定基礎額として積み立てておくという「積立方式」をとっています。

退職等年金給付は、組合員一人ひとりに仮定の個人勘定を設定し、この個人勘定に各月の標準報酬の月額および標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た「付与額」を利子とともに毎月積み立てます。

また、年金額は基準利率の変動や寿命の延び等を踏まえた「年金現価率」を基に毎年改定されます。

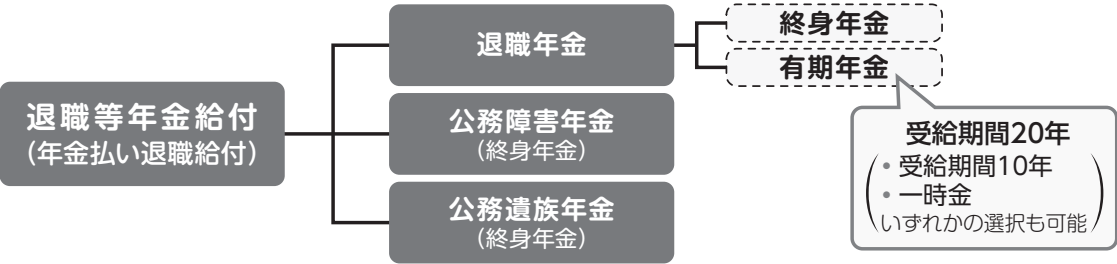
● 積立方式のイメージ



退職等年金給付の種類

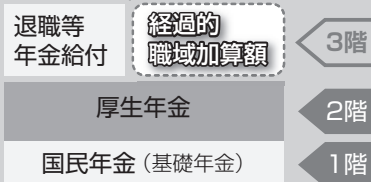
退職等年金給付には、大きく分けて「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の3種類の給付があります。

「退職年金」については「終身年金」と「有期年金」があり、「有期年金」の受給期間は基本20年ですが、10年または一時金を選択しての受給もできます。



一元化前の組合員期間がある方には、職域部分の経過措置があります

これまで共済年金にあった職域部分は廃止されましたが、平成27年9月以前の加入期間がある方には経過措置が設けられており、老齢・障害・遺族給付について「経過的職域加算額」が支給されます。



お問い合わせ 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

3歳未満の子の「養育特例」について



3歳未満の子を養育している間に、勤務時間の短縮などにより、養育期間前の標準報酬月額（従前の標準報酬月額）を下回った場合には、申し出ることにより、養育期間前の高い標準報酬月額で年金額が計算される「養育特例」の適用を受けることができます。これにより、組合員が3歳未満の子を養育している期間中の報酬の低下による年金額の減少を避けることができます。

養育特例に該当する人

3歳未満の子と同居し、養育していれば男女を問わず適用対象となります。
※育児休業、産前産後休業を取得した方に限られません。(例として、通勤手当や扶養手当、時間外手当等の減少についても該当します。)

養育特例を受けることができる期間

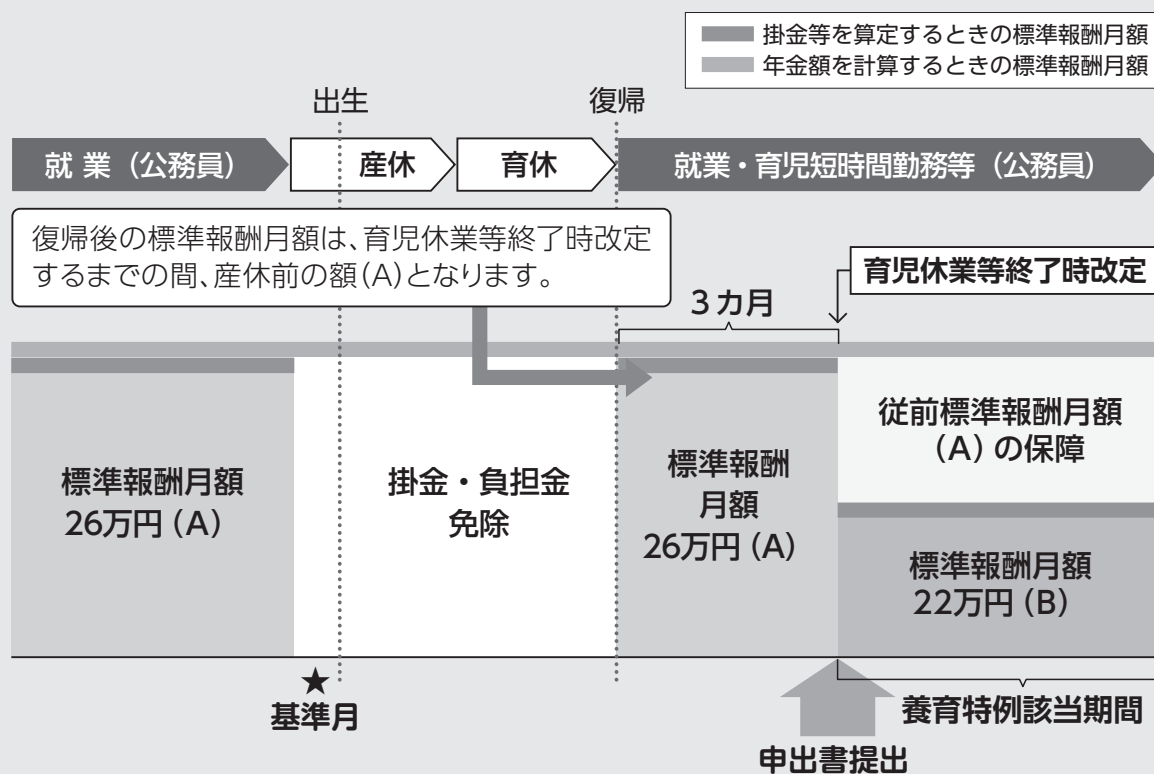
3歳に満たない子を養育することとなった日の属する月から、養育を終了した日（下記のいずれかに該当した日）の翌日の属する月の前月までの期間。

? 養育を終了した日とは

- ① 養育している子が3歳に達したとき
- ② 組合員が死亡したとき、または退職したとき
- ③ 他の3歳に満たない子（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、または子を別居等により養育しないこととなったとき
- ⑤ 育児休業（掛金免除）を開始したとき
- ⑥ 産前産後休業（掛金免除）を開始したとき
- ⑦ 組合員が70歳に到達したとき

3歳に満たない子が1人の場合の事例

育児短時間勤務等により、標準報酬月額（B）22万円が子を養育することとなった日の属する月の前月（基準月）の従前標準報酬月額（A）26万円を下回っているため、（A）の標準報酬月額26万円において年金額を算定することになります。



★基準月=3歳に満たない子を養育することとなった日(子を出産したとき等)の属する月の前月となります。

養育特例Q&A

申し出の方法は？

「養育期間標準報酬月額特例申出書」に次の書類を添付して、所属所の共済組合担当課経由で、共済組合に提出してください。（申し出が遅れた場合は、2年間しかさかのぼって適用を受けることができませんので、申し出はお早めに!）※申出書は共済組合ホームページから入手可能です。

- ▶ 戸籍謄本または戸籍抄本（申出者と子の続柄および子の生年月日を証明できるもの。）
- ▶ 世帯全員の住民票（申出者と子が同居していることが確認できるもの。）

養育特例に該当しなくなったときは？

次の事由に該当することになったときは、「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」（申出書と同一様式）を所属所の共済組合担当課経由で共済組合に提出してください。

- ① 他の3歳に満たない子（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
- ② 子が死亡したときまたは子を養育しないこととなったとき
- ③ 育児休業を開始したとき
- ④ 産前産後休業を開始したとき

育児休業等終了時改定

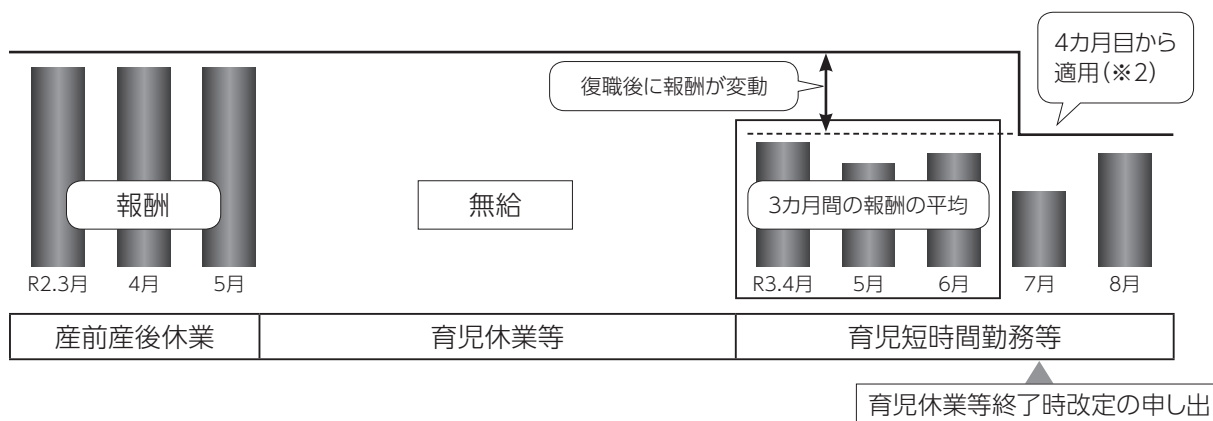
育児休業等を終了した後、育児短時間勤務や育児部分休業の取得により報酬が低下した場合など、復職後に受け取る報酬の額と標準報酬月額がかけ離れた額になることがあります。このような場合、育児休業等を終了したときに申し出をすることにより、標準報酬月額を改定できます。



対象者 ・ 育児休業等の終了日にその育児休業等に係る3歳に満たない子を養育する方

● 算定方法 ●

育児休業等の終了日の翌日の属する月以後3カ月間に受けた報酬月額平均により算定します。(※1)



※1 3カ月間のうちに支払基礎日数が17日未満の月がある場合は、その月を除いて算定します。
(17日以上が1月以上は必要)

(例) 4月1日に育児休業等終了……4月～6月の3カ月の報酬を報告
4月15日に育児休業等終了……5月、6月の2カ月の報酬を報告

※2 改定月が1月～6月の場合は、適用はその年の8月まで、または随時改定等が行われるまでです。改定月が7月～12月の場合は、翌年の8月まで、または随時改定等が行われるまでです。

随時改定 との違い

- ◆ 組合員が申し出た場合に改定する。
- ◆ 固定的給与の変動がなくても改定できる。
- ◆ 標準報酬の月額等級差が1等級でも改定できる。
- ◆ 支払基礎日数が17日未満の月があっても改定できる。

育児休業等終了時改定は、育児休業等終了後、育児部分休業や育児短時間勤務に伴う勤務時間の短縮等により報酬が下がった場合が想定されますが、報酬が下がった条件を育児に限定していないため、時間外勤務手当や通勤手当が減少した場合も対象となります。

また、規定上は報酬の増減にも言及していないので、申し出があれば、復職時調整等により報酬が上がった場合でも、育児休業等終了時改定を行うことは可能です。

ご注意 ください

- 育児休業等終了時改定後に育児短時間勤務や育児部分休業をし、毎月固定的給与の変動が生じている場合は、毎月随時改定の判断を行う必要があります。
- 産前産後休業後に続けて育児休業等を取得する場合は、産前産後休業と育児休業等を一つの休業とみなして、育児休業等の終了時に改定を行います。

お問い合わせ 資格管理課 資格調定担当 TEL 026-217-5604

皆さんの医療費は!?

医療費統計vol.60 令和2年度の医療費の動向について

共済組合では、毎年レセプト(診療報酬明細書)や特定健康診査結果等のデータを分析し、より効果的・効率的に保健事業を推進するために、PDCAサイクルに基づいて第2期データヘルス計画を推進しています。

今回は令和2年度の医療費の分析が終了しましたので、総医療費、受診率等の動向をお知らせします。

1 総医療費の推移(組合員・被扶養者)

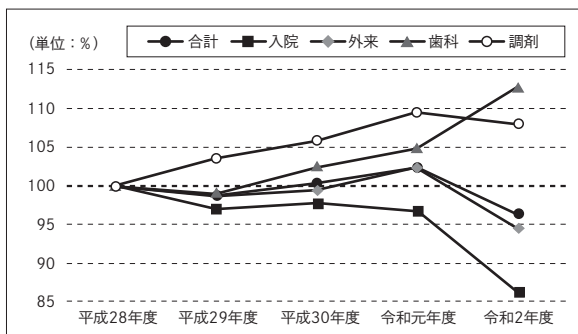
●総医療費の推移

(単位:千円)

区分	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
合計	7,621,333	7,563,110	7,663,640	7,811,341	7,353,421
入院	2,304,661	2,235,977	2,256,495	2,233,168	1,986,668
外来	3,055,605	3,017,963	3,038,220	3,131,327	2,887,208
歯科	750,403	742,668	769,250	787,961	847,760
調剤	1,510,664	1,566,502	1,599,675	1,658,885	1,631,785

総医療費の推移を見ると、歯科と調剤は上昇傾向にあるものの、入院と外来および合計は令和2年度に大きく減少しています。

●平成28年度を100%としたときの総医療費の推移



2 受診率の推移(組合員・被扶養者)

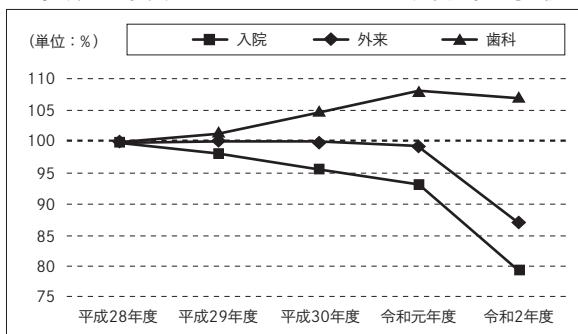
●受診率の推移

(単位:件)

	受診率				
	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
入院	9.3	9.1	8.9	8.7	7.4
外来	584.4	584.7	586.9	582.0	508.1
歯科	138.9	140.9	145.7	150.4	148.8

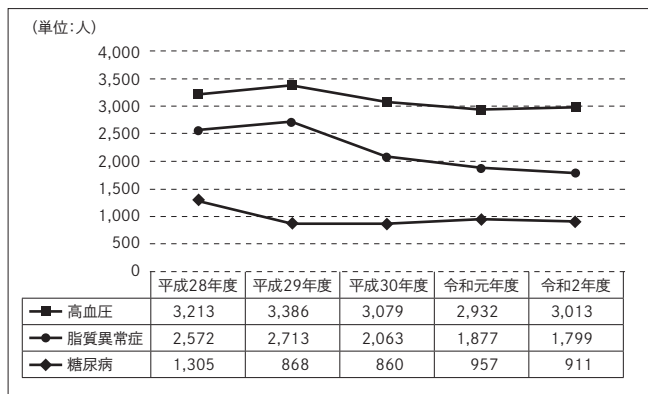
入院、外来、歯科の受診率(100人当たりのレセプト件数)の推移を見ると、総医療費の傾向と同様、入院と外来が令和2年度に大きく減少しており、コロナ禍による医療機関への受診控えがあったことが考えられます。

●平成28年度を100%としたときの受診率の推移



3 生活習慣病受診者数の推移(組合員・被扶養者)

●生活習慣病受診者数の推移



生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病)の受診者数は、平成30年度から令和2年度にかけてほぼ横ばいでした。上記2の受診率は減少しているものの、生活習慣病に関してはコロナ禍であっても必要な受診をしていたことが考えられます。

生活習慣病が重症化すると、脳卒中や心臓病、人工透析が必要となる腎不全など、重篤な疾病に進行する危険性があるため、治療中の方は受診を継続していただき、重症化リスクがあってもまだ医療機関を受診されていない方は、早期に医師へ相談し、生活習慣病の発症を予防することが重要です。

コロナ禍の中、生活習慣の変化や過度な受診控えによる健康への影響が懸念されています。

皆さんの健康を守るためにも、適切な医療機関への受診および定期的な健康診断やがん検診等の受診をお願いします。

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

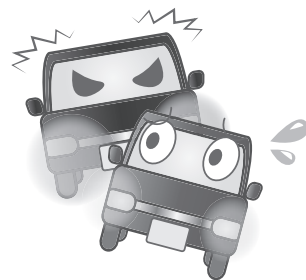
第三者行為でケガをしたら 必ず連絡を!



第三者(自分以外の方)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

各所属所の共済組合担当課(または共済組合)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、共済組合が加害者へ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、皆様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ことを伝えていただき、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



style
No.15

太古から紡がれる歴史と
紫翠を感じる山あいの村

北相木村

信州の東、群馬県との境に位置する、人口約700人の北相木村。村の約9割が山林であり、高い山々に囲まれた緑あふれる涼やかな山間部の村です。そんな北相木村の歴史・文化や、おすすめ観光スポットをご紹介します。

北相木村データ(令和3年7月1日現在)

- 面積 56.32平方キロメートル
- 人口 712人
- 世帯数 340世帯



山・川・森に囲まれた自然あふれるスポット

◎ 長者の森

山深い森林の中にあるアウトドア施設。広大な敷地内には、ロッジやコテージ、オートキャンプ場がある他、パターゴルフやローラーすべり台、溪流釣りなど日帰りでも楽しめる施設が充実しています。長者の森からは御座山への登山道が続いており、御座山頂では360度見渡せる大パノラマの絶景が望めます。



電 0267-77-2726 住 北相木村木次原5616-6
休 11月~4月上旬

わたしの町の 信濃めしなの

めたうまい!!

柏っ葉(かしやっぱ)焼き



小麦粉でできた生地に味噌、生姜、ねぎなどを混ぜ合わせ、柏の葉で包み焼いたもの。かつては山仕事の携行食でした。

松茸



香り、歯ごたえ、味どれをとっても一級品の松茸。長者の森では秋の旬の時期になると松茸料理が食べられます。

岩茸まんじゅう



「仙人の食べ物」とも言われる希少な珍味のイワタケ。佃煮にしたものを、まんじゅうの餡として贅沢に使用します。

縄文草創期の資料を豊富に展示

◎ 北相木村考古博物館

栃原岩陰遺跡の出土品をメインに展示する博物館。骨格標本や当時使われていた土器や道具など、縄文時代の草創期ごろの資料を豊富に揃えています。ワークショップや講演会も定期的に行われています。



電 0267-77-2111 住 北相木村2744 時 9:00~16:30
休 月曜日(祝祭日の場合は火曜日)・祝祭日の翌日・年末年始
料 高校生以上 200円/小・中学生 100円

歴史的な遺物が出土した国の史跡

◎ 栃原岩陰遺跡

村を流れる相木川沿いから発見された遺跡。川の浸食でできた岩陰の窪みで生活していた縄文時代の人々の、人骨をはじめ土器や加工品などさまざまな遺物が出土しています。



住 北相木村字東栃原上ノ段

北相木村
ピックアップ

桃の節句に行く
伝統行事

「家難祓(かなんばれ)」

3月3日に行われる、古くから伝わる流し雛の行事。「さんだわら」と呼ばれるわらで作ったいかだに、雛人形と「祓い事」をのせた紙を川に流しお祈りをします。現在は学校行事として行われており、さんだわらの作り方は大人から子どもへ代々受け継がれています。

けがれなどを雛人形が
身代わりとなって祓います



Nagano style × インタビュー

「北相木村の魅力
この方に聞きました」

北相木村の
大自然に癒されに
来てくださーい!

北相木村役場
経済建設課
坂本 皓太さん



シャクナゲと山頂からの展望が格別な御座山

北相木村のおすすめスポットは、モミヤツガなどの千古の原生林が随所にある標高2112mの御座山です。長者の森から約4時間で山頂まで登れます。登山道にはシャクナゲの群生地があり、5月下旬から6月中旬に見頃を迎えます。山頂からは西上州の山々、奥秩父山塊、八ヶ岳、浅間山、蓼科山などが見渡せる360度の大自然が楽しめます。日本200名山の一つにかぞえられています。



大自然の芸術が
味わえます



3つの滝からなる信仰山

◎ 三滝山

禅宗の霊場として知られる三滝山。滝までの道中には148体もの石仏が建てられています。山の名前にもある3つの滝は、冬場は氷結により氷柱を形作り、「大禅の滝」には高さ30mにもなるマツカサ状の見事な大氷柱が現れます。

住 北相木村下新井



健康講座「オンデマンド配信」のご案内

睡眠セミナー

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や質の悪化は、うつ病のようなこころの病や生活習慣病につながります。本セミナーでは、快眠のコツを運動と栄養の両面からご紹介し、質の良い睡眠で心身を健康に保つお手伝いをいたします。

- 配信期間 令和3年11月1日(月)～11月30日(火) 視聴時間約60分
好きなタイミングで、好きな場所で視聴できます。
- 受講内容 「良い睡眠を引き出す快眠メソッド」
「快眠のためのエクササイズとストレッチ」
- 受講方法 インターネットでオンデマンド配信します。パソコン、スマートフォンなどで視聴してください。
視聴に必要なURL、ログインID、パスワードは、受講申込をされた組合員にお知らせします。
- 申込方法 所属所の共済組合担当課に申し出ください。
- 申込期限 令和3年10月22日(金)

睡眠は、ただ“休む”ではなく、生活にさまざまなプラスがあります。良い睡眠があなたの生活、仕事を変えます!

＼ 良い睡眠をとることで /



お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

本年10月は年金払い退職給付に係る基準利率および 終身年金現価率並びに有期年金現価率の値に変更はありません

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひ、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(退職等年金給付) ⇒ 地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会 検索

地方公務員共済組合連合会

貸付事業のご案内

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

1 貸付利率の変更はありません

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項に規定する退職等年金給付の基準利率の区分に応じ定めることとされています。基準利率は10年国債の応募者利回り等を勘案して、毎年10月に見直しが行われます。

令和3年10月から令和4年9月まで適用される基準利率は0.00%（前年度0.00%）となり、引き続き基準利率が1.0%以下のため貸付利率の変更はありません。

貸付種類	利率(年)	備考
普通・特別	1.26%	● 令和3年10月から令和4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 貸付申し込み時期

借入れ希望月の前月末日までに勤務先の共済組合担当課へ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。

3 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3年11月	30日(火)	令和3年10月29日(金)
令和3年12月	27日(月)	令和3年11月30日(火)
令和4年 1月	31日(月)	令和3年12月28日(火)
令和4年 2月	28日(月)	令和4年 1月31日(月)
令和4年 3月	30日(水)	令和4年 2月28日(月)



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3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す。

【生命保険料控除証明書について】

令和3年分のライフサポート年金事業における「生命保険料控除証明書」については、10月中旬に発送予定です。

【配当金のお知らせ】

令和2年度のライフサポート年金(保険期間:令和2年10月1日~令和3年9月30日)の保険金支払結果を基に収支計算を行い、剰余金が生じた場合は、保険期間中の加入者へ配当金として還付します。

配当金は、令和4年1月に送金予定です。

*「生命保険料控除証明書」、「配当金お支払明細書」は、加入者等に直接送付します。

令和3年10月1日現在加入者数 (人)

ライフサポート年金	本人	12,138
	配偶者	3,583
	遺児育英コース	3,207
退職後継続プラン	本人	2,328
	配偶者	326
重病克服支援プラン	本人	6,801
	特約コース(本人)	3,469
	配偶者	1,452
	特約コース(配偶者)	589
健康づくりサポート		2,114

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

医療費通知の送付のお知らせ

組合員の皆さんに保険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4年1月下旬に送付します。

令和3年1月～令和3年10月の受診状況が記載されていますので、皆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、医療費通知は、令和3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。例年、紛失による再交付依頼が多数あ

りますが、当年分の医療費通知につきまして再交付対応は行っておりませんので、お手元に届きましたら紛失しないよう十分ご注意ください。

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)を基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

「こころとからだの健康相談窓口」 ～健康に関するあらゆる相談に応じます～

24時間年中無休
相談料・通話料無料

- 職場の人間関係に悩んでいる
- 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
- 育児・介護が辛い

専用ダイヤル **0120-925-798**

WEB相談

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

(ログイン番号 925798)

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

「ホテルセントノーム京都」の閉館について

指定宿泊施設の京都市市町村職員共済組合「ホテルセントノーム京都」は、令和3年9月30日をもって閉館となりました。

◆ 共済組合の名をかたる不審電話にご注意ください ◆

組合員に共済組合の名をかたる不審電話がかかってきているとの情報が報告されています。共済組合とこのような団体とは一切関係ありませんので、ご注意ください。

また、不審電話を受けられた場合は、共済組合までご連絡くださいますようお願いいたします。

お問い合わせ

総務課 TEL 026-217-5600

年金制度説明会の開催について

令和3年度年金制度説明会は、新型コロナウイルス感染症の収束の目途が立たない状況を考慮し、出席者が参集しての説明会は行わず、共済組合ホームページの担当者専用ページに音声データ付き年金制度説明会の資料を掲載します。閲覧等については、所属所の共済組合担当課へお問い合わせください。



お問い合わせ

年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

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

組合員およびその被扶養者

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申請締切日

令和4年1月14日(金)

⑤助成金の送金

令和4年3月上旬に、共済組合に届け出いただいている給付金口座に送金の予定です。送金決定通知書は発行しませんので、通帳等で入金を確認をしてください。

申請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また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

「給付金等の振込先」などの変更手続について

共済組合では短期給付、福祉事業(インフルエンザ予防接種助成金およびライフサポート年金の配当金など)の給付金を皆さんから届け出いただいた給付金等の振込先口座へ直接送金していますが、「口座が解約されている」「名義が相違している」などの理由により、振込ができないケースが多く発生しています。

また、ライフサポート年金における新規・更新に係る「ご加入のご通知」、「生命保険料控除証明書」お

よび「配当金お支払い明細」を届け出いただいている組合員の住所へ送付していますが、転居などにより送付できないケースも発生しております。

氏名、住所、振込先等に変更があった場合は、遅滞なく「氏名・住所・振込先・個人番号変更申告書」を所属所の共済組合担当課を経由して共済組合へ提出ください。

併せて、婚姻等により氏名が変更となった場合は、金融機関の口座名義変更の手続もしてください。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698



「肩こり」に効くストレッチ

肩こりは、疲れがたまってきたことによる疲労物質や、ストレスによる自律神経の乱れなどが原因となって起こります。首・肩・背中の筋肉は常に緊張状態を強いられており、非常に疲れがたまりやすいところです。首・肩・背中の筋肉をほぐして、肩こりを予防・改善しましょう。

腕後ろ回しタッチ

一度に行う目安 1~3 左右各15秒×2セット



1 右手を後頭部に回す

正面を向きながら右手を頭上に高くあげて、頭の後ろに大きく回します。

2 耳~頬をタッチ

頭の後ろに回した手の指先で、左側の耳から頬に触れます。



3 そのまま鼻先まで触れる

余裕があれば、さらに鼻先にも触れます。

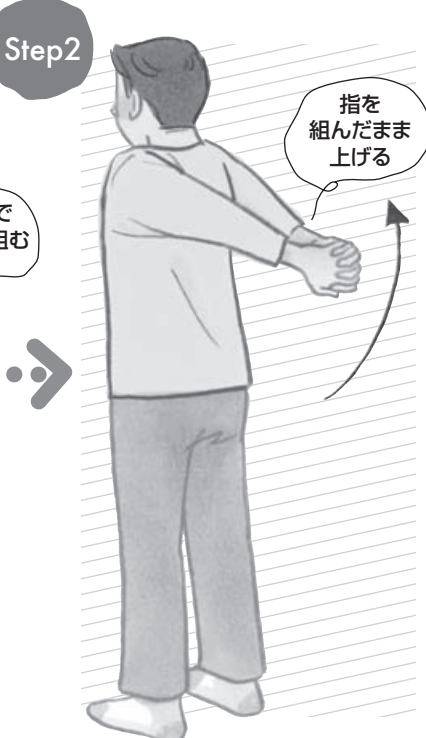
肩甲骨引き寄せ

一度に行う目安 1 30秒×2セット 2 10秒×3セット



Step 1

両足を肩幅に開く



Step 2

指を組んだまま上げる

1 両手を背中で組む

足を肩幅に開いて背筋をピンと伸ばし、お腹をへこませます。両手を後ろに回して指を組み、肩甲骨を真ん中にギュッと引き寄せ、胸を大きく伸ばします。

2 両手を持ち上げる

さらに両手をできるだけ高く上げて維持する。

ストレッチのポイント!

体調改善はストレッチから

体調不良の多くは運動不足とストレスが原因。肩こり、腰痛、ひざ痛、冷え、むくみ、便秘、ストレスなどの体調不良は体に無理な負担をかけず、安全で簡単にできるストレッチがおすすめ。体調が良くなればウォーキングや筋トレなどへの運動意欲も自然に高まります。

頭の体操をしましょう！

図書カード

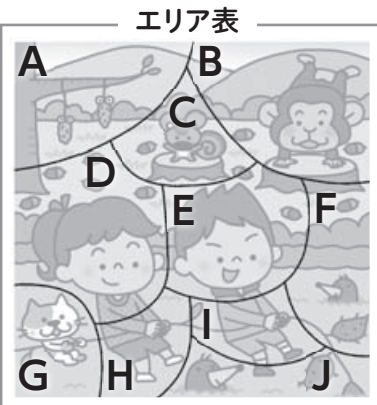


ご応募いただいた正解者の中から抽選で5名の方に記念品を進呈します。

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



どこが違うか探してみよう！



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

応募締め切り 10月22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

7月号の解答

1	ア	2	カ	3	シ	4	ア	5	タ	6	イ	7	ク
8	シ	9	ラ	10	ア	11	イ	12	ガ	13	ン	14	ク
15	カ	16	キ	17	フ	18	ラ	19	イ	20	タ	21	ゼ
22	フ	23	ク	24	ン	25	シ	26	イ	27	ク	28	ク
29	ハ	30	ハ	31	ダ	32	シ	33	ダ	34	ノ	35	ノ
36	イ	37	ガ	38	イ	39	ユ	40	ウ	41	キ	42	ウ
43	ゼ	44	ン	45	ハ	46	タ	47	ン	48	キ	49	カ
50	ン	51	ク	52	イ	53	ガ	54	ク	55	ガ	56	ガ
57	ノ	58	ウ	59	タ	60	ン	61	イ	62	カ	63	ク

前回の解答

1	3	4	13	1	3	4	15	2	12	8	11	6
ア	シ	タ	ハ	ア	シ	タ	ノ	カ	ゼ	ガ	フ	ク

36名の方にご応募いただき、ありがとうございます。

正解者36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。

当館
自慢

This Hotel Boasts

組合員の皆様

信州上諏訪温泉

おた
めし
宿泊
プラン
レイクビュー
和モダン客室

SYUKU
HAKU
PLAN

洋室

レイクビューツイン(定員:2名)3名様)

レイクビューファミリーツイン(定員:2名)4名様)

全4室が新しく誕生

55m

長野県市町村職員
共済組合
組合員の皆様
特別価格

お一人様1泊2食付き 2名様より8名様まで利用可能
9,600円(税込) (入湯税別) ~

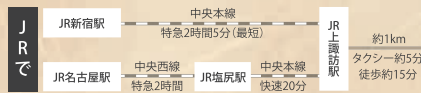
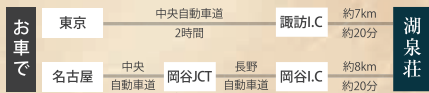
上記価格は、契約施設利用助成券(2,500円)をご使用後の金額です。

※日～金曜日の曜日限定企画(年末年始・特定日を除く)【要問合せ】

プラス

2,200円(税込)で
お得なプランもございます

詳しくはお問い合わせください



信州 上諏訪温泉

湖泉荘

ご予約・お問い合わせ

TEL.0266-53-6611

〒392-0027 長野県諏訪市湖岸通り1-13-8 www.kosensou.com



※宗教団体・思想団体・政治団体・暴力団等の入館は一切お断りします。

共済だより

E-Life

2021年10月発行
No.502

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