



## 茅野市

表紙写真：茅野市「蓼科大滝」

### CONTENTS

- P.2 令和4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.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
- P.17 特定健康診査・特定保健指導を活用しましょう



<https://nagano-kyosai.jp/>

ホームページも  
ご覧ください





# 事業計画と予算 決定

令和4年度事業計画および予算が、3月4日招集の第173回組合会で議決されました。

## 共済組合の概況(令和4年度末推計)

所 属 所	市 19 町 23 村 35 一部事務組合等 51 計 128	組 合 員 数	44,818 人
被 扶 養 者 数	27,107 人	任 意 継 続 組 員 数	244 人
1人当たり平均標準報酬の月額	354,778 円 (296,128 円)	任 意 継 続 組 合 員 被 扶 養 者 数	118 人

( )内は、短期給付および福祉事業に係る額

## 掛金・負担金等

### 1 短期および保健経理

(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	47.50	8.79	2.12	47.50	8.79	2.12	0.10	0.06
特別職								
職員団体専従者								
公益的法人等派遣職員(在職)								
短期組合員	2.35	/	/	2.35	/	/	/	
市町村長組合員								
特定消防組合員								
長期組合員								
後期高齢者等短期組合員	95.00	17.58	/	/	/	/	/	
市町村長長期組合員								
任意継続組合員	/	/	/	/	/	/	/	
特定健康診査等の負担金 組合員1人当たり								170円

(注)「長期組合員」、「市町村長長期組合員」とは、一般組合員、市町村長組合員のうち、後期高齢者医療制度の適用(75歳以上の方および65歳以上75歳未満で一定以上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方)となる職員である組合員です。  
 「短期組合員」とは、令和4年10月からの短時間勤務職員の適用拡大により、短期給付・福祉事業のみ適用となる職員である組合員です。  
 「後期高齢者等短期組合員」とは、短期組合員のうち、後期高齢者医療制度の適用となる職員である組合員です。

### 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	41.6
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				
長期組合員	/	/	/	
市町村長長期組合員				
継続長期組合員	/	/	/	
継続長期組合員				

(注)70歳未満の組合員が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	一般職	7.5	7.5
	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			
長期組合員	一般職	/	/
	特別職		
市町村長長期組合員		/	/
継続長期組合員			

### 4 経過の長期経理

(単位:千分率)

区 分		公 務 等 給 付 に 係 る 負 担 金
一般組合員	一般職	0.1105
	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		
長期組合員	一般職	0.1105
	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 保 険 給 付	経 過 の 長 期 給 付 分
長野市	12.2	1.2
松本市・上田市	12.1	1.1
岡谷市・飯田市	12.3	1.2
諏訪市	13.0	1.2
上記以外	12.1	1.1

### 6 業務経理

組合員1人当たり 16,570円

## ● 短期経理 ●

短期給付財源率…引き下げ 95.00%  
介護保険財源率…引き上げ 17.58%

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および組合員からの掛金等を財源としています。

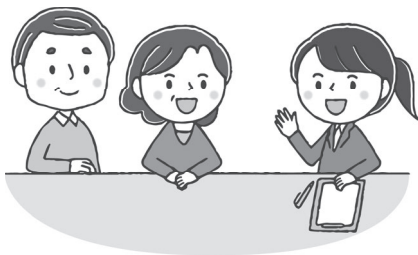
短期給付については、令和4年10月の短時間勤務職員の適用拡大に伴い、収入は、標準報酬の月額総額の増額による掛金・負担金等の増加が見込まれます。

支出は、組合員数の増加による医療給付費等の法定給付の増加が見込まれます。

また、高齢者医療制度への納付金等は、後期高齢者支援金が増加、前期高齢者納付金は減少が見込まれます。

短期給付財源率については、全国市町村職員共済組合連合会短期給付財政調整事業における調整基準率の引下げに合わせ、95.00%に引き下げました。

介護保険については、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17.54%から17.58%に引き上げました。



## ● 厚生年金保険経理 ●

この経理は、厚生年金保険給付に関する組合員保険料・負担金の収納および全国市町村職員共済組合連合会への払込みを行う経理です。

## ● 退職等年金経理 ●

この経理は、退職等年金給付に関する掛金・負担金の収納および全国市町村職員共済組合連合会への払込みを行う経理です。

## ● 経過的長期経理 ●

この経理は、平成27年9月以前に受給権発生した公務障害・公務遺族給付に要する負担金の収納および全国市町村職員共済組合連合会への払込みを行う経理です。

## ● 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4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2億1,234万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4年度は、縁故地方債の償還が終了するため、資産は0円となります。



## ● 業務経理 ●

組合員1人当たり  
事務費負担金……16,570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、短期経理および厚生年金保険経理・経過的長期経理からの繰り入れが財源になります。

令和4年度の組合員1人当たりの事務費負担金は、年額16,570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2,110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 ●

特定健康診査は  
年1回必ず受診してください。  
受診の結果、保健指導に該当した方は  
特定保健指導を利用してください。

保健事業では、組合員および被扶養者の方の健康の保持増進のため、人間ドックなどの各種検診料助成のほか、特定健康診査費用や特定保健指導に該当した方の指導費用を全額負担するなど、皆さんが利用しやすい環境づくりに努めています。

昨年度からは、歯科健康診査の窓口負担額の無料化や、新たな事業として「禁煙サポート」と「健康相談」をスタートしました。皆さんの心とからだの健康にお役立てください。

## ● 貸付経理 ●

貸付事業をご利用ください。

貸付事業では、組合員の皆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、自動車や家電製品等の購入費用、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の一部または全部を手数料なしで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、住宅の取得・リフォーム等をご検討の方は、ぜひご利用ください。

今年度の貸付スケジュールや利率等は、16ページの案内をご覧ください。

## ● 物資経理 ●

令和4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、組合員およ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、生活安定や子ども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、多くの組合員の皆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4年度（令和4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3年度末推計で5億9,503万円の当期利益金が生じ、利益剰余金が42億971万円と推計されました。

令和4年度は、負担金・掛金171億7,234万円など収入全体で196億1,126万円が見込まれ、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金75億8,768万円など、支出全体で194億7,155万円が見込まれます。

これにより1億3,971万円の当期利益金が生じ、利益剰余金は前年度と合わせ43億4,942万円が見込まれます。

### 令和4年度利益剰余金の内訳

欠損金補てん積立金  
7億2,574万円

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  
36億2,368万円

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皆さんには、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

▶ 43.93%

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、組合員の皆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。

なお、年々増加している後期高齢者支援金の加算・減算制度については、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り組み、後発医薬品の使用促進の取り組み、事業主との連携等の指標で総合的に評価が行われます。

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)

	30年度	元年度	2年度	3年度(推計)	4年度(推計)
退職者給付拠出金	28,918	△ 18,404	△ 14,326	△ 6,858	△ 5,378
前期高齢者納付金	4,339,999	4,037,470	4,185,974	3,781,126	3,720,786
後期高齢者支援金	3,274,230	3,433,082	3,433,256	3,654,609	3,866,892
病床転換支援金	17	17	17	11	11
計	7,643,164	7,452,165	7,604,921	7,428,888	7,582,311
(対前年度 増△減)	(334,854)	(△ 190,999)	(152,756)	(△ 176,033)	(153,423)
財 源 率(%)	97.00	97.00	97.00	97.00	95.00
特定保険料率(%)	48.21	46.86	47.73	45.47	43.93

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、組合員とその認定中の被扶養者との間の生計維持関係の確認をするため、定期的に資格確認調査を実施しています。

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いたします。

## 被扶養者とその要件

被扶養者とは、主として組合員の収入により生計を維持するもので、組合員と同一世帯に属しているものをいいます。調査では次の1、2などの内容を書類により確認し、引き続き認定・認定取消の判定をしています。

### 1 被扶養者の収入要件

- 将来に向けて恒常的な収入が年額130万円未満(障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は180万円未満)であること。
- パートやアルバイト等の給与収入者の場合は月額108,334円未満(130万円÷12月)(障害年金受給者等は15万円未満(180万円÷12月))であること。
- 繁忙期等で収入が月によって大きく変動する場合は、3カ月の平均額が108,334円未満(障害年金受給者等は15万円未満)であること。

※被扶養者の収入は手取り額や所得税法上の所得ではなく、総収入(非課税の通勤手当や賞与等も含む)を確認します。

### 2 被扶養者の同一世帯要件

同居・別居の申告によりその内容を確認しています。

ただし、別居の場合でも組合員の職務上やむを得ない事情がある場合や組合員からの定期的な仕送りによりその世帯の生計が維持されている場合には同居していることを要しません。

## 調査の回答に必要なもの

### ● 所得証明書または同意書

令和4年度(令和3年分)の所得証明書(写しでも可)または「被扶養者調査回答・申告書」中の同意書欄へ調査対象被扶養者が署名をした場合には所得証明書の添付を省略できます。

なお、調査対象者が18歳到達年度までの場合はいずれも不要です。

### ● 収入額の詳細が確認できる以下のもの

給与収入があり現在も就労中の場合	給与支払等証明書(共済組合様式)、過去一年分の給与明細書、雇用契約書など
給与収入があったが既に退職している場合	退職日が確認できる書類(源泉徴収票の写しなど)
年金収入がある場合	最新の年金額が確認できる年金決定または改定通知書の写しなど(年金の種類を問わず全てのものについて必要)
事業所得(営業・農業など)や不動産所得等がある場合	令和3年度分確定申告書・収支内訳書の写しなど*

※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。(次ページ参照)



## 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
種苗費	諸材料費
素畜費	修繕費
肥料費	動力光熱費
飼料費	土地改良費
農具費	



### ●同一世帯に属することの確認に必要となる以下のもの

	組員と調査対象被扶養者が同一世帯に属している	組員と調査対象被扶養者が同一世帯に属していない(世帯分離も含む)
扶養手当の支給が有	●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。	●調査対象被扶養者世帯の住民票の謄本 ●その世帯に属する全員分の次の書類 ①所得証明書 ※1 ②収入に応じた確認書類
扶養手当の支給が無	●配偶者の所得証明書 ※2	仕送りが振込みの場合 ●過去一年分の預金通帳等の写し(振込者、振込先の者、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 ●過去一年分の現金書留の控えの写し
送金事実と仕送り額の確認書類 ※3		

※1 18歳到達年度までの方は除きます。

※2 夫婦共同扶養により調査対象者が子の場合に必要となります。ただし、その配偶者が被扶養者として認定中の場合は不要となります。

※3 扶養手当の支給が有の配偶者及び子(18歳到達年度までの者及び在学証明書等で確認できる学生)については、省略できるものとします。

## 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。

- 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配慮ください。
- 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になります。

もし、取消日以降に共済組合の組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



## 雇用保険法の失業給付の取扱いについて

**Q** 被扶養者として認定している妻が、雇用保険法における失業給付(基本手当日額が4,200円を90日分の予定)を受給することとなります。引き続き被扶養者として認定できるのでしょうか？

**A** 被扶養者が雇用保険の失業給付を受給する場合、この手当も収入とみなすこととなります。  
例えば、基本手当日額が3,612円以上(130万÷12月÷30日)の場合については、受給総額が130万円未満(3,612円×90日)であっても、年額130万円以上(3,612円×360日)の恒常的収入があるとみなすため、被扶養者としての認定ができません。

今回のケースは失業給付の日額が4,200円であり、3,612円以上となるため失業給付を受給している期間は認定取消となります。

また、失業給付受給終了後に被扶養者の取消となった配偶者等が再就職できず家事に専念するような場合は、届け出により被扶養者として再度認定することができます。

### 【雇用保険受給資格者証の記載参考例(第3面)】

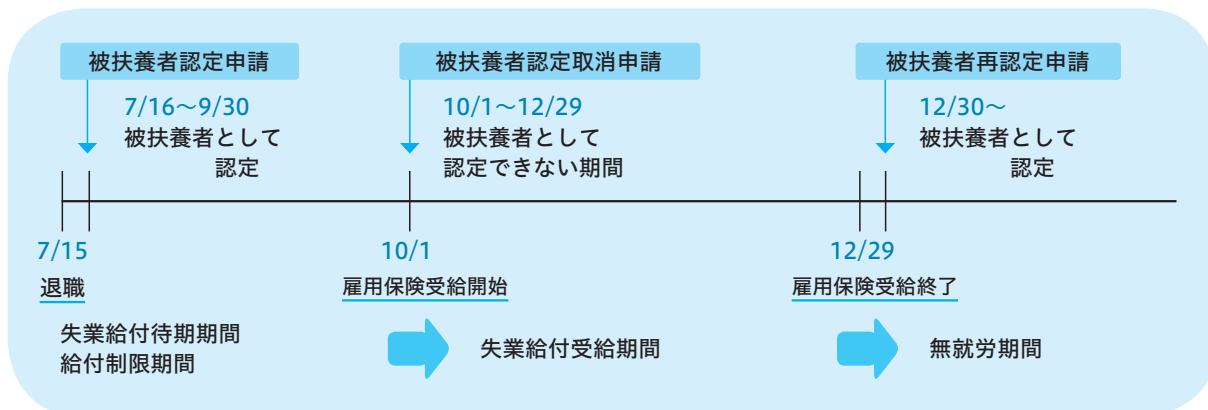
7月15日退職で7月23日にハローワークへ求職申し込みした場合(基本手当日額4,200円の場合)

待期間 求職申込から7日間	顔写真	支給番号 10000-12-123456-0	氏名 キョウサイハナコ	給付制限期間 普通退職の場合2ヶ月
------------------	-----	---------------------------	----------------	----------------------

処理状況							
行数	処理月日	認定(支給)期間	日数	種類	支給金額	残日数	備考
1	0815	12-123456-0		キョウサイハナコ		次回認定日	11月7日
2		待期満了 待期満了日 030730					
3		給付制限期間 030731-030930		離職理由40			
4	1007	12-123456-0		キョウサイハナコ			
5		031001-1007	7	基本手当	¥29,400	83	給付対象となる期間 10月1日(取消日) 給付対象となる初日から扶養認定取消となります。
6		}		}			
10	0131	12-123456-0		キョウサイハナコ			
11		031216-1229	14	基本手当	¥58,800		
12		支給終了					

最終の給付対象期間  
支給終了の翌日12月30日から認定が可能となります。



お問い合わせ | 資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669



# 「オーソライズド・ジェネリック (AG)」をご存じですか？

近年、シェアを伸ばし、だいぶ一般的になってきたジェネリック医薬品。最近では「オーソライズド・ジェネリック」という新薬とほとんど同じジェネリック医薬品も普及してきました。選択肢の広がるジェネリック医薬品をきちんと理解して、薬代を賢く抑えましょう。



## 新薬 (先発医薬品) の許諾を受けて発売するジェネリック医薬品

「ジェネリック医薬品」は、新薬の特許期限が切れてから発売されることが一般的ですが、特許期限が切れる前に、新薬のメーカーから許諾を受けて発売されるジェネリック医薬品があります。これを「オーソライズド・ジェネリック」といい、「オーソライズド」とは「許諾を受けた」という意味です。

一般的なジェネリック医薬品(以下ジェネリック)は薬の有効成分は同じでも有効成分の原薬や添加剤は異なる場合が多いのですが、オーソライズド・ジェネリック(以下AG)は、添加剤や製法、剤型などは新薬と同じです。新薬メーカーの子会社などで作られている場合が多いので、原薬も同じ場合が多く、中には技術者や製造ライン(工場)も新薬と同じ場合もあります。

### 一般的なジェネリックとAGの違い(例)

	有効成分	原薬	添加物	形状	製法	名称
一般的なジェネリック	同じ	異なる	異なる	異なる	異なる	異なる
AG	新薬企業子会社	同じ	同じ	同じ	同じ	異なる
	新薬企業許諾契約	同じ	異なる	同じ	同じ	異なる

※いずれの場合も効能効果は同じです。ただし、新薬が効能を追加申請している場合は異なることがあります。

※形状は同じでも、識別コード(刻印)やPTPシートのデザインは異なります。

## 一般的なジェネリックとAGの違い

AGは新薬とほぼ同じ薬ですので、今まで使っていた薬がご自分に合っているなら、AGに移行しても添加剤によるアレルギーの心配などもほぼなく、安心感の高い薬といえます。

ただし、一般的なジェネリックでは水なしで飲める「口内崩壊錠」のように、製剤の形や大きさを変えるなどの工夫をした薬もありますが、AGではこのようなことはありません。

どちらがいいかは、薬を使用する方によります。

## AGはいつから発売されるの？

AGは一般的なジェネリックより半年程度早く販売されることがあります。

新薬には「再審査期間」といって、一度発売した薬でも一定期間が経過した後に、実際に医療機関で薬が使われたデータを集め、再度確認する期間が設けられています。それが終わるまではAGであっても、ジェネリック医薬品を作ることができないのです。

## AGは一般的なジェネリックより高いの？

AGであっても、ジェネリック医薬品であることに変わりはないので、値段は一般的なジェネリックと同じ基準で決められます。

# 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3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

令和3年1月～令和3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
令和3年1月	85.54	81.79	84.04
令和3年2月	85.21	80.94	83.44
令和3年3月	85.48	80.49	83.26
令和3年4月	85.72	82.04	84.18
令和3年5月	85.54	81.52	83.94
令和3年6月	85.57	80.01	83.38
令和3年7月	84.49	79.86	82.75
令和3年8月	85.06	79.91	83.00
令和3年9月	84.20	80.05	82.57
令和3年10月	85.82	81.36	84.04
令和3年11月	86.30	82.00	84.55
令和3年12月	85.36	81.56	83.83

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。

また、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、概ね目標の80%を超えています。



## 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、令和2年1月～令和2年12月診療分の「ジェネリック医薬品切替差額通知」は、令和2年8月、令和3年2月に対象者に送付しています。

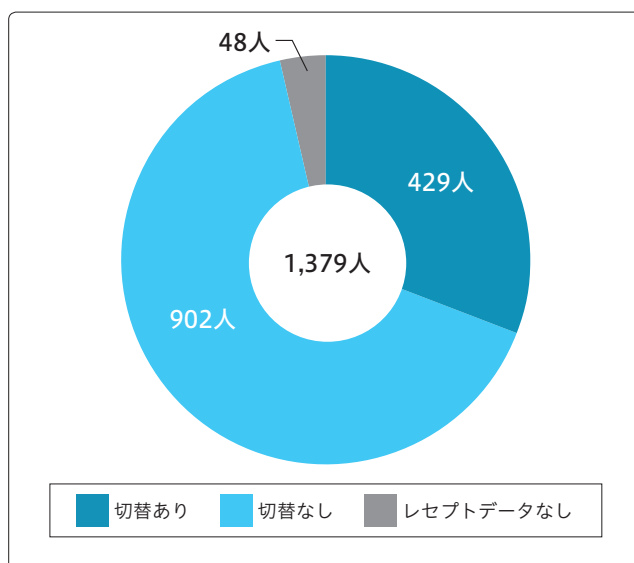
### 令和2年診療分の送付対象者

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および被扶養者で、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。



## 切り替え人数の割合

右の円グラフは、令和2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のうち、令和3年1月～令和3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。



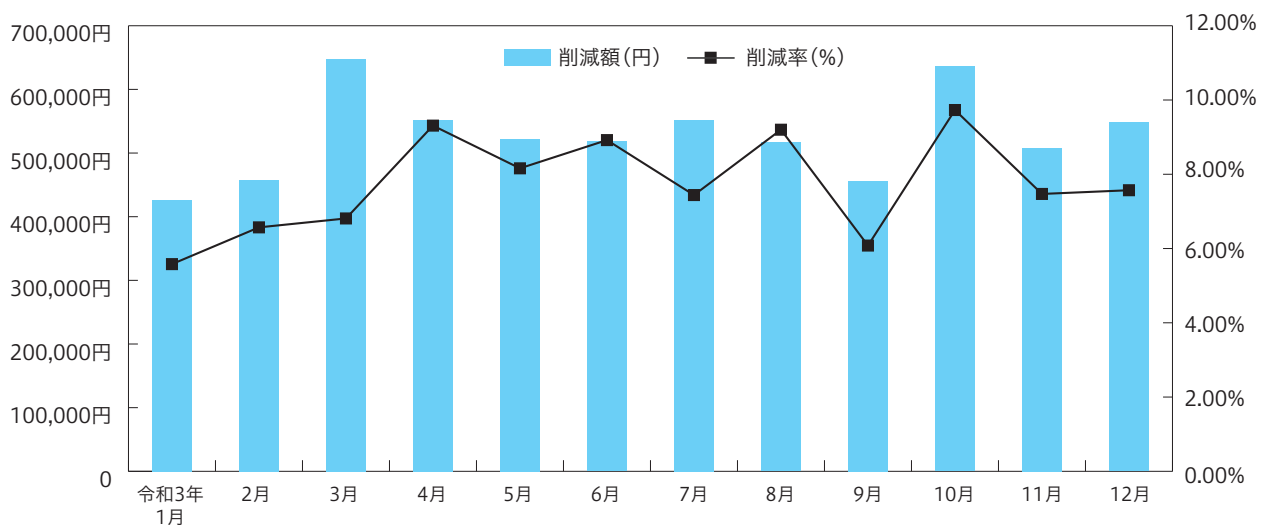
## 削減効果

次のグラフは、令和2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、令和3年1月～令和3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634万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

	令和3年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
削減額(円)	426,232	457,424	647,691	552,326	522,256	517,979	552,407	516,656	456,477	636,072	507,475	547,786
削減率(%)	5.58	6.57	6.81	9.31	8.16	8.92	7.44	9.20	6.08	9.73	7.47	7.57



お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651



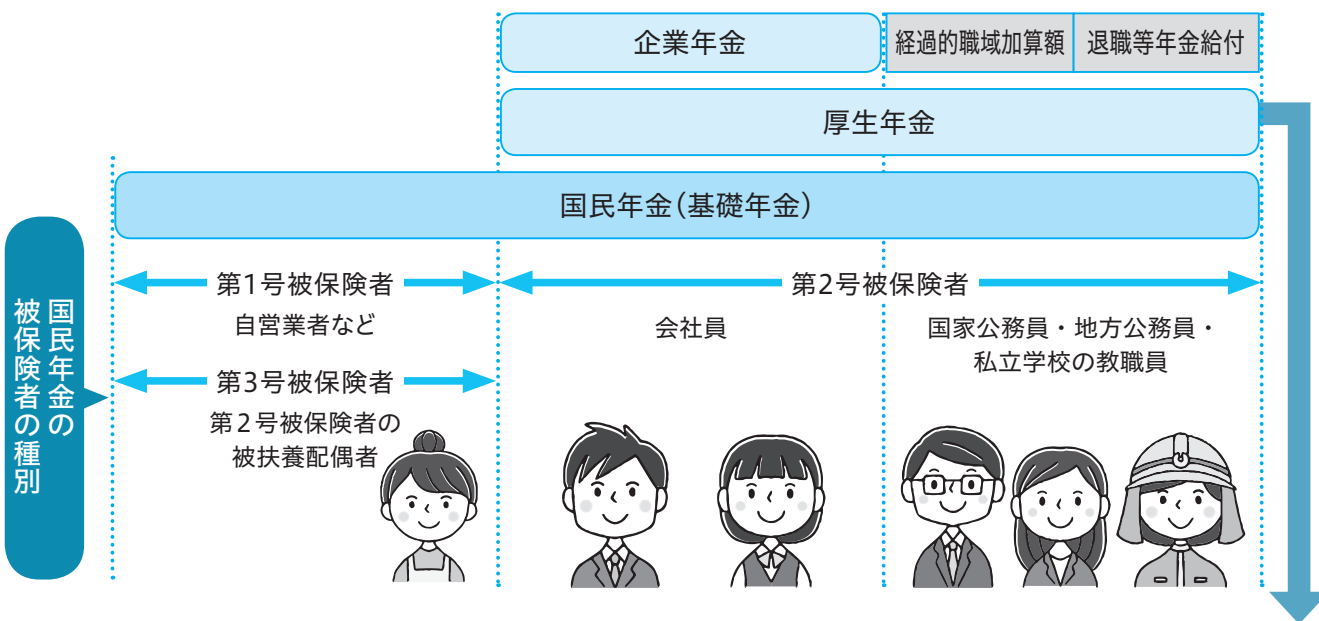
# 公的年金制度のしくみについて教えてください!



現在の公的年金制度は、原則20歳以上60歳未満の全ての方を対象とした「国民年金」、民間企業に勤めている方や公務員、私立学校の教職員を対象とした「厚生年金」の2種類となります。

「国民年金」は、全国民共通の基礎年金として支給されるもので、「厚生年金」は、給与に比例した年金を基礎年金に上乗せするかたちで支給されます。

## 公的年金制度の体系



厚生年金の被保険者は、次の4つに区分されます

- ① 第1号厚生年金被保険者…②～④以外の厚生年金の被保険者
- ② 第2号厚生年金被保険者…国家公務員共済組合の組合員
- ③ 第3号厚生年金被保険者…地方公務員共済組合の組合員
- ④ 第4号厚生年金被保険者…私立学校教職員共済制度の加入者

### 気になるワンポイント



## ねんきん定期便が届いたら、内容を確認しましょう

ねんきん定期便は、現在加入している公的年金制度と被保険者種別により、各実施機関から被保険者に送付されます。ねんきん定期便には、被保険者の公的年金の加入期間や保険料納付額、年金の見込み額等の情報が記載されていますので、お手元に届いた際は記載内容をしっかりと確認しましょう。

なお、共済組合からは、59歳のお誕生日まで毎年お送りします。

また、50歳以上の方の年金見込額は、現在の加入条件で、60歳まで加入し続けた場合の額となります。

※退職等年金給付に関する情報については、共済組合から送付される「給付算定基礎額残高通知書」で確認することができます。(14ページ参照)

## 年金給付の種類

厚生年金	<b>老齢厚生年金</b> 被保険者期間などが10年以上である方が65歳以上になると、一定の条件を満たしていれば、老齢厚生年金が受けられます。	<b>障害厚生年金</b> 組合員が在職中の病気やケガで重度の障害の状態になったとき、一定の条件を満たしていれば、障害厚生年金が受けられます。
	<b>遺族厚生年金</b> 組合員が在職中または退職後に死亡した場合、一定の条件を満たしていれば、その遺族は遺族厚生年金が受けられます。	<b>障害手当金</b> 初診日から5年を経過するまでに傷病が治っており、障害厚生年金が支給されない程度の軽度の障害の状態にあるとき、障害手当金が受けられます。
国民年金(基礎年金)	<b>老齢基礎年金</b> 65歳になると、一定条件を満たしていれば、老齢基礎年金が受けられます。	<b>障害基礎年金</b> 障害等級が1級または2級の状態になったとき、一定の条件を満たしていれば、障害基礎年金が受けられます。
	<b>遺族基礎年金</b> 在職中または退職後に死亡した組合員に子ども <sup>*</sup> がいる場合、一定の条件を満たしていれば、配偶者または子どもは遺族基礎年金が受けられます。 <small>※子ども = 18歳到達年度の末日(3月31日)までの未婚の子、または20歳未満で1級もしくは2級の障害の状態にある未婚の子</small>	

## 共済組合独自の年金

経過的職域加算額	退職等年金給付
平成27年9月30日以前に共済組合の組合員期間がある方	平成27年10月以降に共済組合の組合員期間がある方
<b>退職共済年金(経過的職域加算額)</b> 平成27年10月をまたいで引き続き1年以上の組合員期間がある方は、平成27年9月以前の期間に応じた職域部分の年金が受けられます。	<b>退職年金</b> 1年以上の引き続き組合員期間がある方が退職し、65歳に達したとき、または65歳に達した日以後退職したときに、退職年金が受けられます。
<b>障害共済年金(経過的職域加算額)</b> 平成27年9月以前の組合員期間に初診日があり、保険料納付要件を満たす方で、障害共済年金の支給要件を満たしていれば、平成27年9月以前の期間に応じた職域部分の年金が受けられます。	<b>公務障害年金</b> 平成27年10月以降に初診日がある公務による病気やケガで障害の状態になったとき、一定の条件を満たしていれば、公務障害年金が受けられます。
<b>遺族共済年金(経過的職域加算額)</b> 平成27年9月以前の組合員期間が1月以上ある方が死亡したとき、一定の条件を満たしていれば、その遺族は平成27年9月以前の期間に応じた職域部分の年金が受けられます。ただし、平成27年10月以降に初診日がある公務上の傷病により死亡したときは受けられません。	<b>公務遺族年金</b> 公務による病気やケガが原因で在職中または退職後に死亡したとき、一定の条件を満たしていれば、公務遺族年金が受けられます。

## 令和4年4月1日から年金制度が改正されました 加給年金額停止要件の見直し

### 見直し前

老齢厚生年金や障害厚生年金(1級・2級)に加算されている加給年金額については、加算の対象となる配偶者が老齢(退職)年金(加入期間20年以上または20年以上とみなされる年金に限ります。)または障害年金(障害基礎年金・障害厚生年金)を受けている間は停止されますが、配偶者の年金が全額停止された場合は、その間、加給年金額の停止は解除されます。

### 見直し後

令和4年4月1日からは、加算の対象となる配偶者の老齢(退職)年金が全額停止されている場合でも、加給年金額は停止されません。



## 退職等年金給付の 「給付算定基礎額残高通知書」を送付します

退職等年金給付(13ページ参照)は、将来の年金給付に必要な原資を労使折半の保険料で積み立て、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。

前年度に個人が積み立てた給付算定基礎額等に関する情報を「給付算定基礎額残高通知書」によりお知らせします。

毎年6月頃に全国市町村職員共済組合連合会から圧着はがきで送付されます。

- 内容を確認される場合は、毎月の給与明細書と照合してください。
- ペーパーレス化が進んでおりますが、当面ははがき形式での送付となります。

## 令和4年度の年金額改定についてお知らせします ～年金額は昨年度から0.4%の引き下げとなります～

総務省から、「令和3年平均の全国消費者物価指数」(生鮮食品を含む総合指数)が公表されました。これを踏まえて、令和4年度の年金額は、法律の規定により、令和3年度から0.4%の引き下げとなります。

### ○令和4年度の新規裁定者(67歳以下の方)の年金額の例

	令和3年度(月額)	令和4年度(月額)
厚生年金※ (夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額)	220,496円	219,593円 (▲903円)
国民年金 (老齢基礎年金(満額):1人分)	65,075円	64,816円 (▲259円)

※平均的な収入で40年間就業した場合に受け取り始める年金の給付水準です。

### ○令和4年度の在職老齢年金の支給停止の基準額は変更なし

老齢厚生年金を受給している方が在職している場合、年金と給与の合計額が基準を超えた場合に、年金額の一部または全額が停止されます。令和4年度の在職老齢年金の支給停止の基準額は令和3年度から変更ありません。

・支給停止の基準額……………47万円

(令和4年4月から60歳以上65歳未満の在職老齢年金について、年金の支給停止の基準額の見直しが行われ、65歳以上の在職老齢年金と同じ上記の基準額に緩和されました。)

## 年金払い退職給付に係る財政状況(令和2年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに令和2年度末の「財政検証結果」を掲載しています。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)

→ 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

検索

お問い合わせ | 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

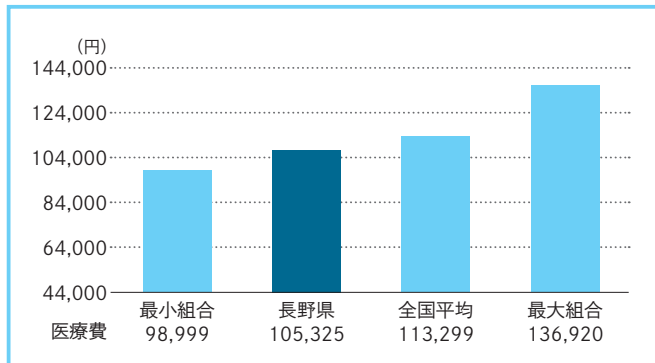
# 皆さんの医療費は!?

## 医療費統計vol.62 | 医療費の動向について

共済組合では、令和2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連合会「医療費・健診等結果データ集(令和2年度(2020)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。

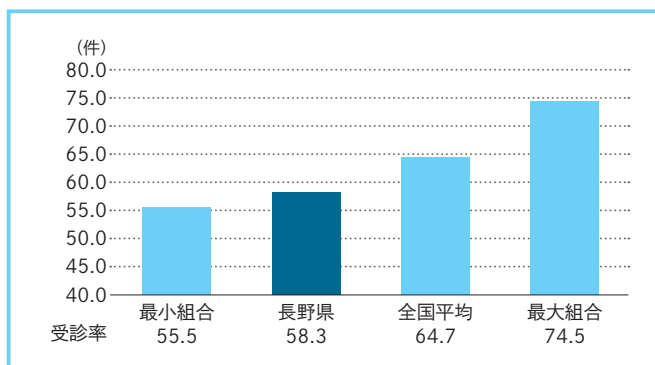
$$\text{1人当たり医療費} = \text{医療費総額} \div \text{組合員数}$$

最も金額の高い組合と最も低い組合では37,921円の差があり、全国平均は113,299円でした。

当共済組合は105,325円で、全国の60組合中10番目(令和元年度は11番目)に低くなっています。

### ② 「受診率」および「1件当たり医療費」の状況

#### ● 受診率

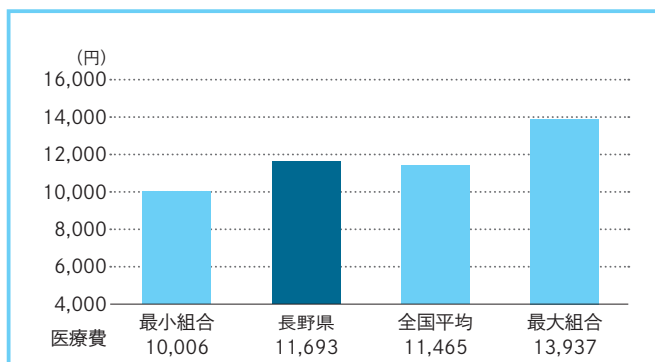


受診率は、組合員100人当たり1カ月間のレセプト件数であり、医療機関の受診頻度を示しています。

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、健康を害している方がどの程度いるかを示す指標です。

当共済組合は58.3件で、全国平均(64.7件)よりも少なくなっており、60組合中4番目(令和元年度も4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になります。

当共済組合は11,693円で、全国平均(11,465円)よりもやや高く60組合中40番目(令和元年度は36番目)と平均より高い水準となっています。

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(10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(4位)になっており、疾病が重症化・慢性化する度合いはやや悪く(40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。

# 貸付事業のご案内

共済組合では、自動車の購入や、住宅の取得・リフォーム、医療、教育、冠婚葬祭などの、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。

貸付利率は、年1.26%で、返済方法は毎月の給与からの控除となります。

借入時の保証人・保証料・抵当権設定が不要で、繰上償還(一部・全部)における手数料も不要です。

便利でお得な共済貸付を、ご利用ください。



## 共済貸付のおもな種類

貸付種類	貸付事由	対象者	貸付金限度額	貸付利率
普通貸付	組合員が臨時に資金を必要とするとき(自動車、家電製品の購入などにかかる費用)	全組合員	給料月額×6月分 (上限:200万円)	年1.26%
住宅貸付	組合員が居住するための住宅の新築、増改築、修理、購入するときまたは住宅の敷地を購入するとき	1年以上の組合員期間がある組合員	給料月額×組合員期間の区分に応じた月数 (上限:1,800万円)	
特別貸付	医療貸付	全組合員	給料月額×6月分 (上限:100万円)	
	入学貸付		給料月額×6月分 (上限:200万円)	
	修学貸付		月額15万円 (1年で最高180万円)	
	結婚貸付		給料月額×6月分 (上限:200万円)	
葬祭貸付	組合員の配偶者、子、父母もしくは兄弟姉妹の葬祭にかかる費用			

※1 このほか、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。

※2 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。

## 貸付申込時期

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込みをしてください。

貸付の種類により、必要となる書類(添付書類)が異なります。

貸付日が代金等の支払期日(納期)以前であれば、いつでも申込みができます。

## 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4年6月	30日(木)	5月31日(火)	令和4年11月	30日(水)	10月31日(月)
7月	29日(金)	6月30日(木)	12月	27日(火)	11月30日(水)
8月	31日(水)	7月29日(金)	令和5年 1月	31日(火)	12月28日(水)
9月	30日(金)	8月31日(水)	2月	28日(火)	1月31日(火)
10月	31日(月)	9月30日(金)	3月	30日(木)	2月28日(火)

## 貸付金の償還

償還期間と償還額は、貸付の種類ごとに設定されていますので、共済組合ホームページを参照してください。

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698



# 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歳から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「ご案内資料」でご確認ください。

## 特定健診でチェックされる検査数値はコレ！

**1** **腹囲\*** ●男性 /85cm以上  
(おへそまわり) ●女性 /90cm以上  
-----または-----  
**BMI** 25以上  
※「腹囲」は息を吐いた状態で、おへその高さで測定します。

### プラス

**2** **血圧** ●収縮期血圧 .....130mmHg以上  
●拡張期血圧 .....85mmHg以上  
のいずれかまたは両方

**3** **脂質** ●中性脂肪 .....150mg /dl 以上  
●HDL コレステロール .....40mg /dl 未満  
のいずれかまたは両方

**4** **血糖\*** ●空腹時血糖または  
随時血糖 .....100mg /dl 以上  
●HbA1c (NGSP 値) .....5.6% 以上  
のいずれかまたは両方

\*日本内科学会等内科系8学会によるメタボリックシンドロームの診断基準とは異なります。

## 特定保健指導

特定健康診査の結果、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を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。

特定保健指導では、メタボのリスクに応じて、動機付け支援と積極的支援のいずれかのプログラムを受けます。

### 動機付け支援

メタボ一歩手前の方に

#### 面接

個別またはグループでの面接が行われ、専門家の支援のもと、今後の目標を立てます。

3カ月以上  
経過後

健康状態や生活習慣の確認が行われます。

### 積極的支援

メタボのリスクが高い方に

#### 初回面接

個別またはグループでの面接で、専門家の指導のもと、今後の目標を立てます。

#### 3カ月以上の 継続的支援

面接や実習、電話やメールなどで、専門家による支援が3カ月以上行われます。

#### 継続的支援 終了後

健康状態や生活習慣の確認が行われます。

# 組合会議員退職に伴う補欠選挙を行いました

共済組合の理事であった王滝村長 瀬戸 普氏が、令和4年2月11日付けで同村を退職し、組合会議員および理事の職を失ったことに伴い、組合会議員の補欠選挙が令和4年3月18日に、理事の補欠選挙が令和4年3月30日に共済組合事務所でそれぞれ行われ、組合会議員に大桑村長 貴舟 豊氏が、理事に豊丘村長 下平 喜隆氏が当選されました。



## 理事の選挙結果

下平 喜隆 豊丘村長が当選



## 組合会議員の選挙結果

貴舟 豊 大桑村長が当選



趣味：屋外での「物づくり」等  
抱負：組合の為に微力ではありますが、その責任を果たしてまいりますので宜しくお願いします。

# こころとからだの健康相談窓口

ストレスや心身の不調に気付いても、「こんなことで相談するなんて恥ずかしい」、「上司(職場)に相談するまでのことではない」、「職場に迷惑をかけたくない」等職場に知られずに相談したいと思っているあなたへ



プライバシーを厳守する相談窓口です。安心してご相談いただけます。

専用ダイヤル(24時間・年中無休) **0120-925-798**

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、専門医の治療・セカンドオピニオンを確実に受けられるよう手配、ご案内します。

# マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

オンライン資格確認の開始により、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。

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](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html) を参照してください。

なお、一部の医療機関等ではオンライン資格確認に対応できていないため、医療機関等を受診の際は、マイナンバーカードと併せて組合員証等を携行してください。

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。

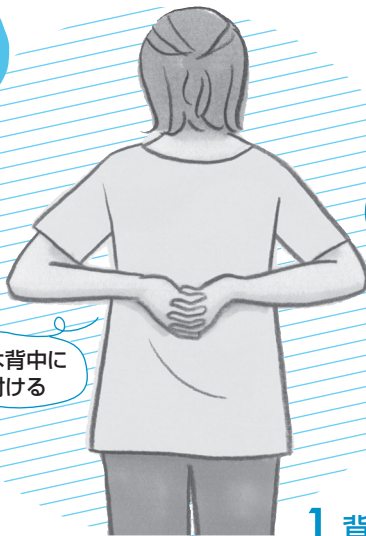
# 「姿勢矯正」に効くストレッチ

パソコンに向かっていているときなど、知らず知らずのうちに背中を丸めていませんか? 猫背は腰痛や肩こり、さらには頭痛の原因にもなります。正しい姿勢のときには、脊椎は緩やかなS字曲線を描きます。姿勢を正すことは健康の基本。気付いたときにストレッチしましょう。

## 背中で指組み

一度に行う目安 15秒×2セット

Step 1



肘を左右に張る

手は背中に付ける

### 1 背中で指を組む

背筋を伸ばして胸を張り、お腹をへこませます。両手を背中に回し、指を組んで、肘を左右に張ります。

Step 2



指を上に向ける

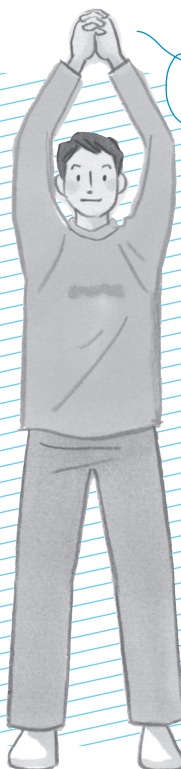
### 2 指を上に向けて組む

余裕があれば、指を上に向けて組みます。

## 天突きストレッチ

一度に行う目安 15秒×2セット

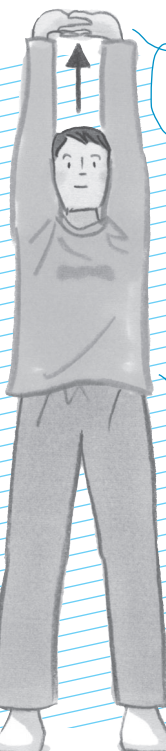
Step 1



指を組んで上げる

両足を肩幅に開く

Step 2



手のひらを返して上に伸ばす

お腹をへこませる

### 1 指を組んで頭上に

足を肩幅に開き、背筋を伸ばしてお腹をへこませ、指を組んで頭の上にあげます。

### 2 手のひらを返して伸ばす

手のひらを返して真上に向け、腕をできるだけ伸ばします。

## ストレッチのポイント!

### 多段階に分けて伸ばす

健康ストレッチは一度に伸ばさずとしないうで、段階に分けて徐々に伸ばします。まずゆっくりと息をはきながら伸ばして静止。伸ばし切ったところで、いったん大きく息を吸って心を穏やかにしてから、さらにもう少し伸ばすとストレッチ効果が高まります。



# 八ヶ岳の裾野に広がる 歴史と美観のまち

## chino 茅野市

茅野市の魅力、  
おすすめ情報をご  
紹介します！



◀茅野市役所 地域創生課 西澤 綾さん

長野県の諏訪湖の東に位置する茅野市。5月には諏訪大社で御柱祭里曳きが行われ、上社前宮に訪れると新しくなった御柱が見られます。また、緑に染まった御射鹿池や車山展望テラスでさわやかな風を感じるのもよいかも。長野県民限定の宿泊割引「ちの割」もやっているの、この機会にゆっくり茅野市を楽しんでみてください。

茅野市データ (2022年2月現在)  
面積：266.59km<sup>2</sup> 人口：56,069人  
HP：https://www.city.chino.lg.jp/



▲緑に囲まれた白樺湖

### 由緒ある諏訪大社の原点



#### ① 諏訪大社 上社前宮

上社本宮(諏訪市)、上社前宮(茅野市)、下社春宮、下社秋宮(下諏訪町)の四つの社からなる諏訪大社。上社前宮は諏訪大社四社の中でも最も古く、諏訪信仰の原点とも言われている場所です。高い木々と清らかな水の流れに囲まれた前宮は、自然の息吹を感じられる神社です。

🏠 茅野市宮川2030

御柱祭



7年に一度の  
御柱祭が、  
今年行われます！

### 風を感じながら、雄大な大自然を望む



#### ② 車山展望テラス (SKY TERRACE)

霧ヶ峰の主峰である車山の山頂にある車山展望テラスは、八ヶ岳、富士山、南アルプスが一望できる絶景スポットです。テラスの先端に立てば空に浮かぶような感覚が味わえ、条件が整えば、雲海を眺めることもできます。山頂へは2本の展望リフトを乗り継ぎ、高原風景を楽しみながら登れます。

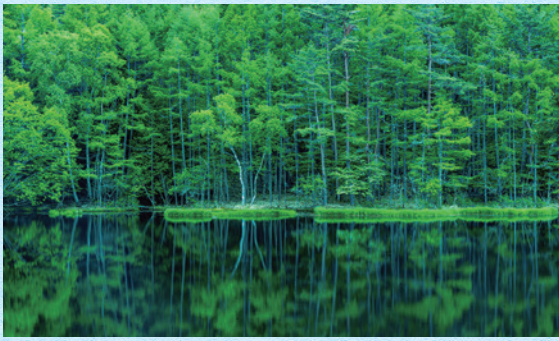
☎ 0266-68-2626 🏠 茅野市北山3413

展望リフトまでの道のり、  
ビュースライにも  
絶景が広がります





鏡のような水面が  
作り出す、神秘的風景



### ③ みしゃかいけ 御射鹿池

東山魁夷氏の作品『緑響く』のモチーフとしても有名な、標高1,500mの山中にある風光明媚な池。水面が四季折々の風景を鏡のように映し出し、幻想的な景色が広がります。昭和初めに農業用のため池として作られたもので、現在も地元の人々に大切に利用されています。

☎ 0266-73-8550 (茅野市観光案内所) 🏠 茅野市豊平奥蓼科

五千年前の  
歴史ロマンに魅了される



### ④ 尖石縄文考古館

八ヶ岳山麓に栄えた縄文時代の文化を紹介する博物館。国宝「土偶」(縄文のビーナス、仮面の女神)を中心に、土器や石器など約2,000点の縄文時代の遺物を展示しています。隣接する史跡公園では複数の竪穴式住居が復元され、縄文時代の村落の様子を感じることが出来ます。

☎ 0266-76-2270 🏠 茅野市豊平4734-132 🕒 9:00~17:00 (最終入館は16:30) 🗓 毎週月曜日(休日の場合を除く)、祝日の翌日、年末年始  
👤 大人500円、高校生300円、小中学生200円

白樺湖に浮かぶ  
小島から打ち上げられる  
大迫力の花火大会



### 年間イベント情報

- |    |  |
|----|--|
| 4月 | TOYOTA GAZOO Racing Rally Challenge in 八ヶ岳茅野 |
| 6月 | 八ヶ岳開山祭                                       |
| 8月 | 市民祭「茅野どんぱん」<br>白樺湖夏祭り花火大会                    |
| 9月 | 小津安二郎記念・蓼科高原映画祭                              |
| 1月 | 小泉山体験の森 元旦登山                                 |
| 2月 | 寒天の日イベント                                     |

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントが中止となる場合があります。

詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。

**e-Products**

茅野市の  
いいもの

糸萱カボチャ



普通のかぼちゃよりも2~3倍の鉄分を含む栄養満点の逸品。てんぷらや煮付けで食べるのがおすすめ。

国宝  
塩羊羹



茅野市産の寒天を使用した羊羹。茅野市内で出土した国宝「土偶」(仮面の女神、縄文のビーナス)を再現しています。

**e-Thing**

茅野市 イチ推し!

ハケ岳の  
雄大な自然と  
茅野市内の  
魅力をご紹介



### ハケ岳を遊び尽くす! がコンセプトの番組 市公式YouTubeチャンネル「Fun! Yatsugatake」

ハケ岳をはじめとした、茅野市内や近隣エリアを紹介するYouTubeチャンネル。初心者でも挑戦できるハケ岳の登山コースをはじめ、山小屋(ヒュッテ)やおいしいグルメの紹介、地元の方に教わる郷土文化体験など、映像を通してハケ岳や茅野市内の魅力を発信しています。美しい壮大な景色や、ほっこりできる癒しの旅を見れば、茅野市の「ファン」になること間違いなし!

YouTubeチャンネル 「Fun! Yatsugatake」

[https://www.youtube.com/channel/UCtuktSHDiwNQIFGmjIPFV\\_Q](https://www.youtube.com/channel/UCtuktSHDiwNQIFGmjIPFV_Q)



番組で紹介したプランを  
楽しめるツアーもあります。  
詳しくは番組を  
チェックしてみてください!



◀茅野市役所  
総務課  
野澤 さやかさん

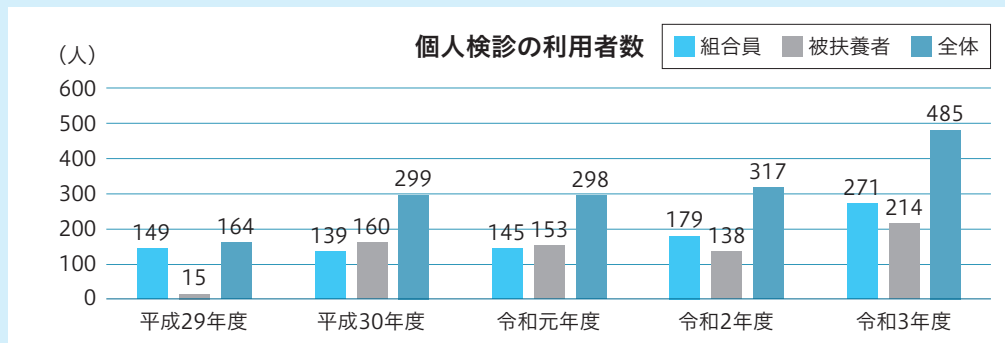


## 歯科健康診査の個人検診が始まります！ 個人検診の期間は、6月1日から12月31日までです。

共済組合では、組合員およ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。受診方法は、所属所で行う「集団検診」と、お近くの歯科診療所で受診する「個人検診」があり、顔見知りの歯医者さんで受けられる「個人検診」の受診者が年々増加しています。

歯科疾病には、う蝕(虫歯)、歯肉炎を含む歯周病などがあり、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。

歯科検診にかかる費用は、「集団検診」、「個人検診」ともに、共済組合が全額負担しますので、年に1度の歯科健康診査で、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 ～

- 受診日時を予約(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/)
- 受診時には、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75歳未満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。
- 歯科健康診査にかかる自己負担額はありません。費用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4年度 健康講座のご案内

共済組合では組合員およびその被扶養者の健康の保持増進のために健康講座を開催します。今年度の健康講座は、昨年度好評をいただきました「オンラインによる参加型セミナー」を次のとおり予定しています。

各講座の詳細については、随時ホームページなどでお知らせします。

参加費は無料ですので、ぜひご参加ください。

	開催日	セミナー名(仮称)	概要
1	6月11日(土) 午前10:00～	スタートアップ編 (運動習慣の定着を！) 90分(講義30分+運動60分)	筋力トレーニングのメリットや基礎知識などが学べるセミナー
2	7月30日(土) 午前10:00～	テレワーク・デスクワーク編 (お仕事中でもできる運動を) 90分(講義30分+運動60分)	長時間のデスクワークが引き起こす身体リスクを小スペースから始める運動メソッドで解決するセミナー
3	9月17日(土) 午前10:00～	筋力低下予防編 (筋力低下のリスクを知る) 90分(講義30分+運動60分)	普段使えていない筋肉の機能を引き出し、ロコモティブシンドロームや転倒の原因となる「筋力低下」を予防することに特化した実践型トレーニングセミナー
4	11月5日(土) 午前10:00～	ステップアップ編 (さらなるレベルアップを！) 90分(講義30分+運動60分)	スタートアップ編の後継編。筋肉を効率よく付けるための食事法や筋力が向上するトレーニングのバリエーションなど、トレーニングの応用知識が学べるセミナー

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698



# 頭の体操を しましょう!

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 **図書カード** 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  
→

桃	源	技	能	家	系	図	書
天	郷	競	楽	天	故	温	室
鍋	土	体	石	化	知	新	天
敷	布	団	頭	体	具	面	地
念	学	理	頂	部	雨	影	記
長	校	物	着	屋	豪	響	力
先	事	務	所	然	文	明	説
生	返	物	在	庫	品	評	会

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

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▶ 5月25日(水)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

ミンナデオマイリ

86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85名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

1	2	3	4	5	6
エ	キ	デ	ン	タ	カ
7	イ	ジ	ン	8	カ
セ	9	シ	ガ	ラ	10
11	イ	ラ	ン	ク	12
13	ジ	14	カ	リ	15
16	オ	オ	ナ	タ	17
19	ト	18	イ	ナ	20
21	メ	22	オ	ト	ウ
ト	ウ	ト	ウ	ト	ト

#### ※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。



# 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！

5月13日(金)～6月10日(金)

ライフサポート年金への新規加入・加入内容の変更等ができる年に一度の機会です。お見逃しのないようお願いいたします。

推進期間中にご加入・ご変更された方は毎年10月1日より保障が開始します。



## 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。

★12,138名\*の共済組合員が加入しています。

★1年ごとに生じた剰余金は、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。

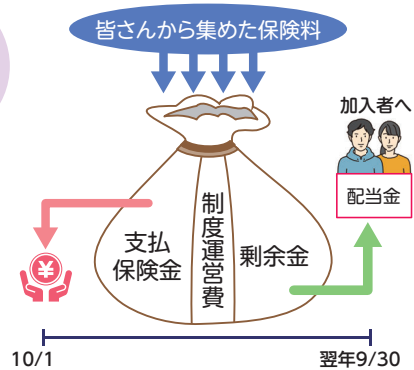
配当率は、お支払い時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。

(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。

\*2021年10月1日現在

加入率  
41.9%\*



もっと詳しく知りたい方は

ご不明点がございましたら、下記連絡先に直接お問い合わせください。

お問い合わせ 引受保険会社：明治安田生命保険相互会社 公法人第三部 法人営業第二部  
TEL: 03-5289-7590

MY-A-22-他-003176

## ご利用ください。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、教育費などの資金として利用できます。

貸付利率  
年1.26%

借入時の保証人・保証料等は一切不要です。  
繰上償還(一部・全部)における手数料も不要です。  
詳しくは16ページをご覧ください。



お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL: 026-217-5698