



## 佐久穂町

表紙写真：佐久穂町「白駒の池」

### CONTENTS

- P.2 特集「令和3年度決算」
- P.6 定時決定を行います
- P.11 適正受診にご協力ください！
- P.12 ここが知りたいQ&A 厚生年金
- P.18 被扶養者の認定取消しについて



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

ホームページも  
ご覧ください



# 令和3年度 決算

5月31日開催の第174回組合会において議決された  
令和3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3年度末)

所属所数	市 19 / 町 23 / 村 35 / 一部事務組合等 51			計 128
組合員数	29,006人	被扶養者数	23,854人	
任意継続組合員数	250人	任意継続組合員被扶養者数	124人	
1人当たりの平均標準報酬月額	356,528円 (366,064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

短期給付における短期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を財源としています。

収入は、掛金・負担金等の増加により、収入全体で前年度比101.62%の183億5,922万円となりました。

支出は、保健給付が4億5,217万円、休業・災害給付等が9,460万円の増加、高齢者納付金・支援金が1億8,350万円減少となり、支出全体で前年度比102.73%の176億3,428万円となりました。

この結果、7億2,494万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。

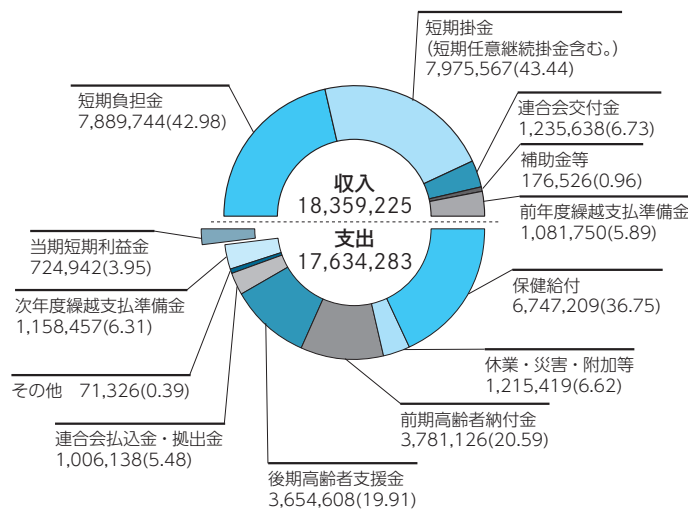
今後も、組合員の皆さんには、日頃からの健康管理を心掛けていただき、適正な受診・治療等に引き続きご協力をお願いします。

### ●介護保険

介護保険については、掛金等の収入が19億6,664万円に対し、介護納付金等の支出が19億7,242万円で、578万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。

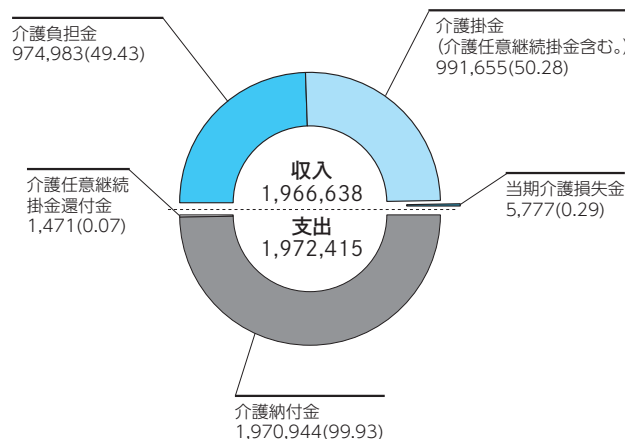
### ●短期給付

単位：千円(%)



### ●介護保険

単位：千円(%)





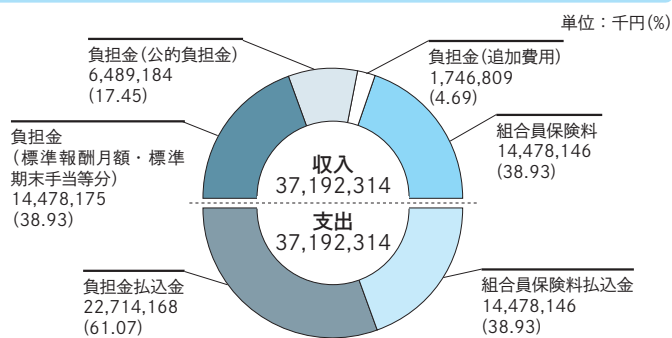
●各経理の収支の状況

(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		20,325,863	19,606,698	719,165	4,305,010
厚生年金保険経理		37,192,314	37,192,314	0	0
退職等年金経理		2,382,240	2,382,240	0	0
経過的長期経理		157,121	157,121	0	0
退職等年金預託金管理経理		1,467	1,467	0	0
経過的長期預託金管理経理		263	263	0	0
業務経理		515,271	485,851	29,420	379,142
保健経理		696,732	596,499	100,233	1,249,767
貸付経理		10,625	5,883	4,742	692,850
物資経理		25,381	23,653	1,728	224,142

### 厚生年金保険経理

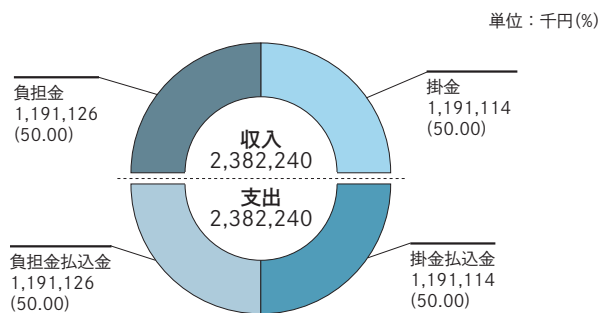
この経理は、厚生年金の組合員保険料・負担金、基礎年金拠出金に係る公的負担金等を、組合員および所属所からお預かりし、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした保険料等は、全て払い込みが完了しました。



### 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。

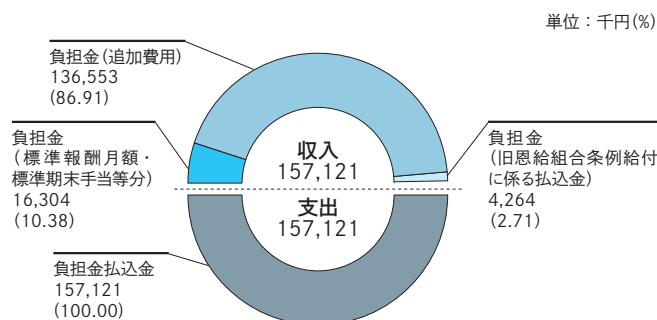
厚生年金保険経理同様、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした掛金等は、全て払い込みが完了しました。



### 経過的長期経理

この経理は、平成27年9月以前に受給権発生した公務による障害・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。



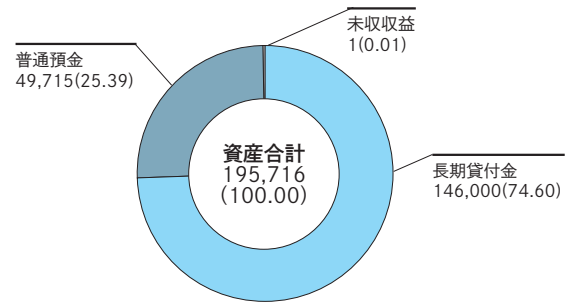
## 退職等年金預託金管理経理

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(%)



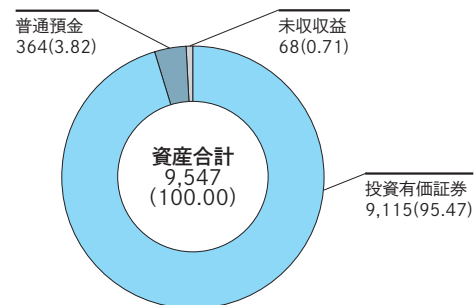
## 経過的長期預託金管理経理

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(%)

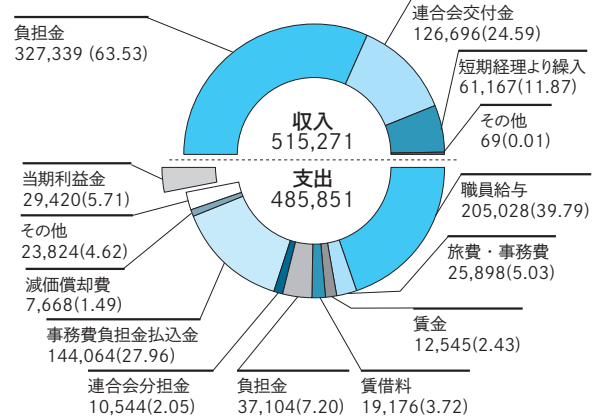


## 業務経理

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5億1,527万円、支出は4億8,585万円となり、この結果、2,942万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

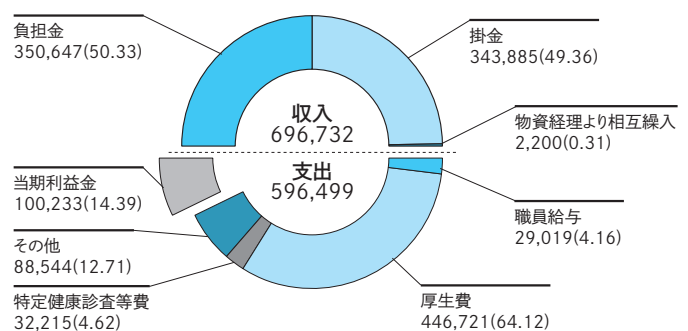
この経理は、組合員と被扶養者の健康の保持増進と管理、疾病予防のための事業を行う経理です。

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。

特定健康診査は、被扶養者と任意継続組合員を合わせ1,628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1,408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

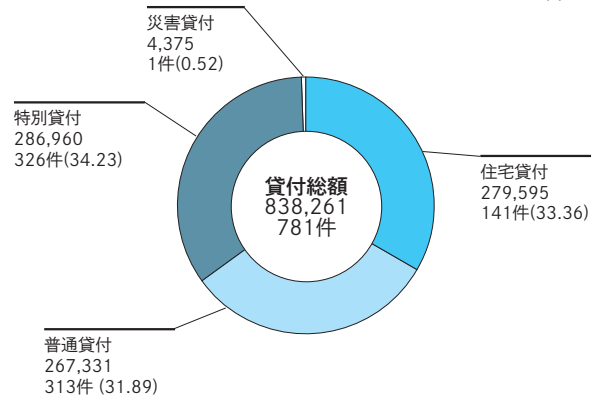
この経理は、組合員の臨時的支出に対して資金の貸付を行う経理です。

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3年度末の貸付件数は781件、貸付総額が8億3,826万円となり、前年度末に比べ貸付件数は52件、貸付総額が4,512万円減少しています。

### ● 貸付金の種別割合 ●

単位：千円(%)



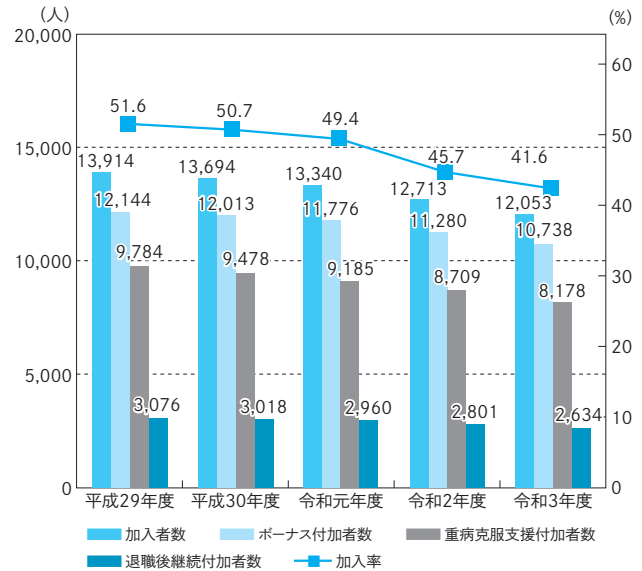
## 物資経理

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。多くの組合員の方にご加入いただいております。

令和2年10月から令和3年9月までの保険期間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、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31.722%、ライフサポート年金コースが34.076%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 (死亡・高度障害保険金)		重病克服支援プラン (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年10月～令和元年9月	10	1億1,937万	21	6,220万
令和元年10月～令和2年9月	13	1億8,861万	23	6,340万
令和2年10月～令和3年9月	15	2億1,073万	29	6,980万



# 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に反映されます。



## 対象者

令和4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)

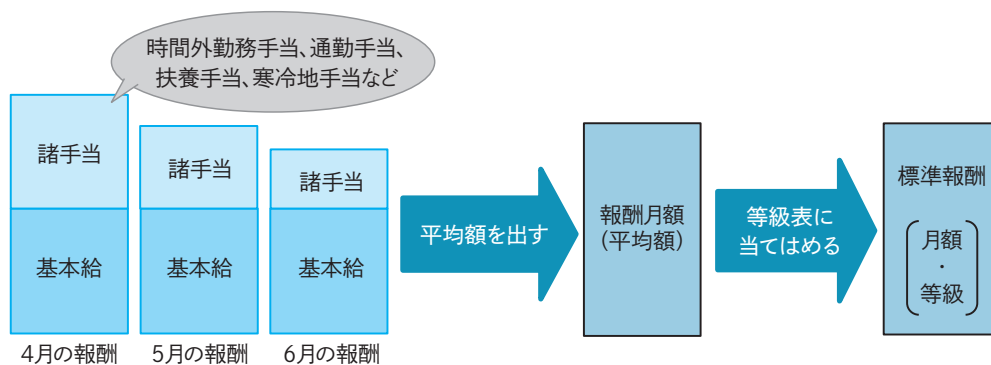
### Point

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4年4月～令和4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
R4.4	200,000	+ 93,000 = 293,000
R4.5	200,000	+ 55,000 = 255,000
R4.6	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分からない。」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

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

※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、いつでも申し込みができます。

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

# 皆さんの医療費は!?

## 医療費統計vol.63 | 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サイクルで効率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。

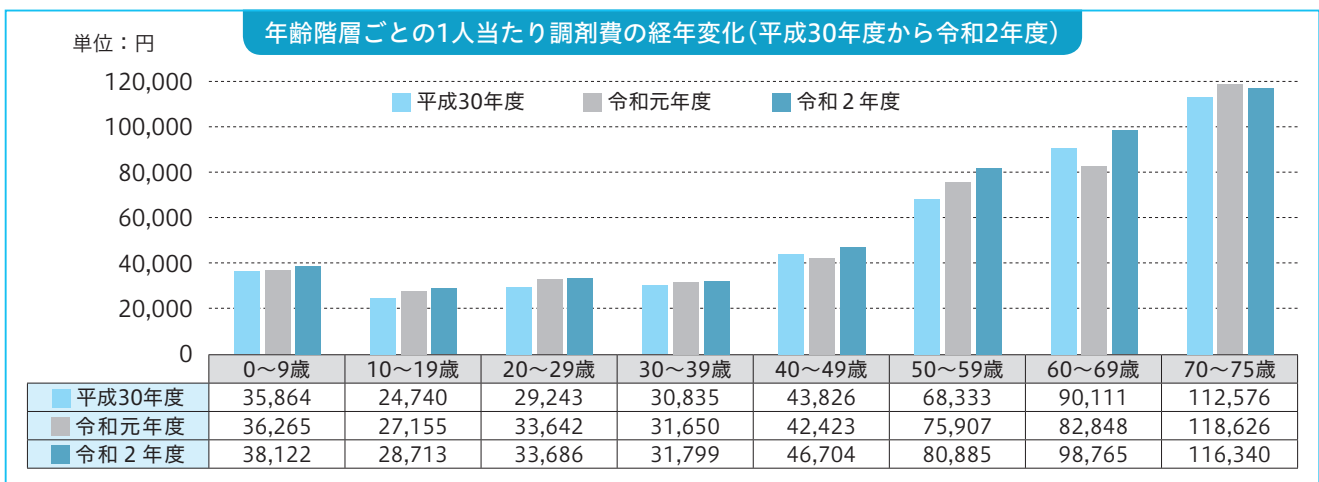
今回は、年齢階層ごとの調剤費の経年変化(平成30年度から令和2年度)およびレセプトの件数から見える疾病の状況の分析結果についてご紹介します。

### ① 年齢階層ごとの調剤費の経年変化(加入者と被扶養者を含めた全体)

平成30年度から令和2年度の年齢階層ごとの1人当たり調剤費の変化を確認しました。

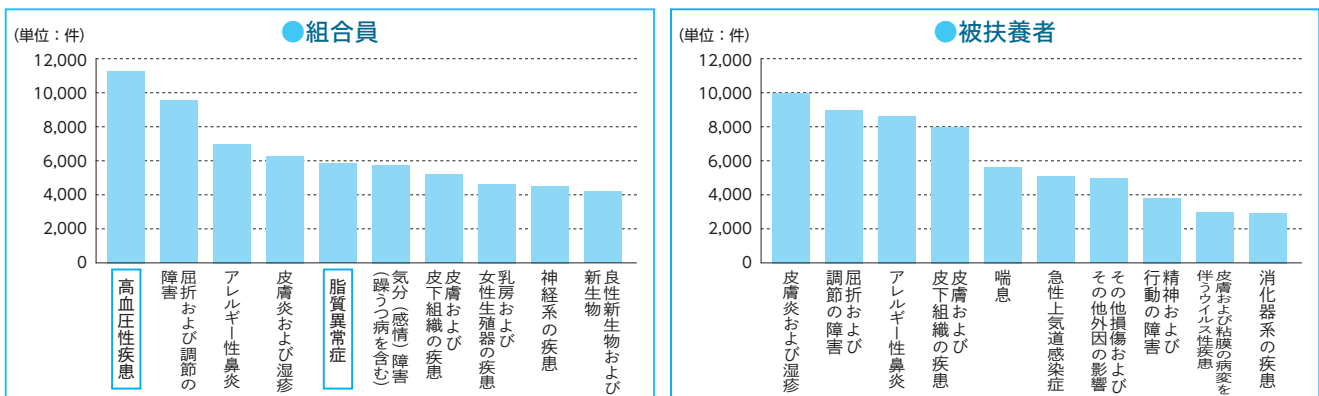
#### ●年齢階層ごとの1人当たり調剤費の経年変化(平成30年度から令和2年度)

調剤費は、年齢が上がるほど高額になる傾向があります。また、令和2年度は平成30年度に比べて各年齢階層で1人当たり調剤費が増加傾向であることが分かります。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2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・被保険者別に上位10位まで確認しました。



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、アレルギー性鼻炎や急性上気道感染症(かぜ等)などの季節性疾患が上位であるものの、新型コロナウイルス感染症の影響による受診控えでレセプト件数は前年度比で大きく減っています。季節性疾患は、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(※)にかかる場合、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)が最低金額ですが、令和4年10月からは、この最低金額が初診7,000円(歯科5,000円)、再診3,000円(歯科1,900円)へ引き上げられます。さらに保険給付となっている初診料、再診料の一部が保険給付範囲から控除されるようになるため、自己負担額が大きくなってしまいます。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200床以上の一部病院

## 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。

## 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「こころ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、夜間や休日でも電話相談に対応しておりますのでご活用ください。(詳しくは共済組合ホームページのバナー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。





大ケガをしたため、休職をしていますが、障害の年金があると聞きました。  
どのようなときに請求ができますか。



組合員期間中に初診日がある病気やケガで障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になった場合、障害厚生年金を受給することができます。  
また、障害等級が1級または2級に該当する程度の障害の状態になった場合は、原則として障害基礎年金も受給することができます。



	障害等級1級	障害等級2級	障害等級3級	3級に満たない障害
厚生年金から支給	加給年金額 <sup>(注)</sup>	加給年金額 <sup>(注)</sup>	障害厚生年金	障害厚生年金 障害厚生年金 障害手当金 (一時金での支給)
国民年金から支給	障害基礎年金	障害基礎年金		

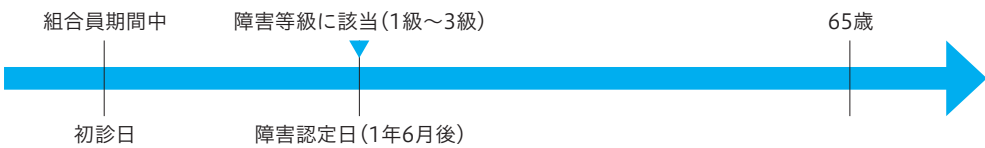
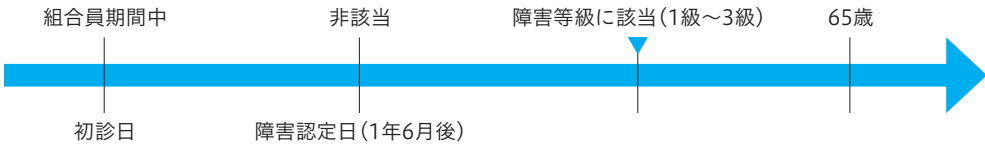
(注) 障害等級1級または2級の場合で、その方によって生計を維持する65歳未満の配偶者がいるときは加給年金額が加算されます。

ただし、加給年金の対象となっている配偶者が、老齢厚生年金(被保険者期間が20年以上)、障害厚生年金等を受けることとなった場合は、支給が停止されます。



## 障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、組合員期間中に初診日(その傷病について初めて医師または歯科医師の診療を受けた日)のある傷病により、次の要件を満たした方に支給されます。

障害の程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●障害認定日(初診日から1年6月を経過した日またはその前に傷病が治った場合は治った日またはその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態になった日)に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるとき。</li> </ul> 
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●障害認定日に障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になかった方が、その後65歳に達する日の前日までの間に1級から3級に該当する程度の障害の状態になったとき。</li> </ul> 
保険料納付要件	<ul style="list-style-type: none"> <li>●国民年金の保険料納付済期間と保険料免除期間を併せた期間が、保険料を納めていない期間(20歳から初診日のある月の前々月までの期間)の3分の2以上であること。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●初診日が令和8年3月31日以前である場合は、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料未納期間がないこと。</li> </ul>

## 障害基礎年金の支給要件

障害基礎年金は、組合員期間中に初診日のある傷病により、次の要件を満たした方に支給されます。

障害の程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●障害認定日(初診日から1年6月を経過した日またはその前に傷病が治った場合は治った日またはその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態になった日)に障害等級が1級から2級に該当する程度の障害の状態にあるとき。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●障害認定日に障害等級が1級から2級に該当する程度の障害の状態になかった方が、その後65歳に達する日の前日までの間に1級から2級に該当する程度の障害の状態になったとき。</li> </ul>
保険料納付要件	<ul style="list-style-type: none"> <li>●障害厚生年金と同様の要件となります。</li> </ul>

## 障害の年金の支給停止について

障害の年金は給与との調整により、支給停止になることはありませんが、下記に該当するときは全額または一部が支給停止になることがあります。

- 労働基準法に基づく障害補償を受ける権利を有することとなったとき。
- 障害の状態に該当しなくなったとき。
- 組合員であるとき(障害共済年金(経過的職域加算額)が全額支給停止となります。)
- 地方公務員災害補償法等による傷病補償年金等を受けるとき。

お問い合わせ | 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607



# 食行動

いつでもどこでも好きなものを食べることができ、食事をするのも便利になった現代。肥満を招く大きな原因にエネルギーのとりすぎがあります。ちょっと一口、なんとなく口寂しくて、といった食行動を見直すことで肥満を予防することができます。

## 「太る」食べ方を していませんか？

肥満はすべての生活習慣病の温床となり、さまざまな病気を引き起こします。少しの食べ過ぎも毎日続ければ肥満の原因になります。「食欲を抑えられない」「そんなに食べているつもりはないのに太る」と悩みはさまざまですが、どんなタイプにも共通するのが食習慣の乱れ。まずは自分の習慣を見直し、太る食行動を見直しましょう。

**肥満は万病のもと**

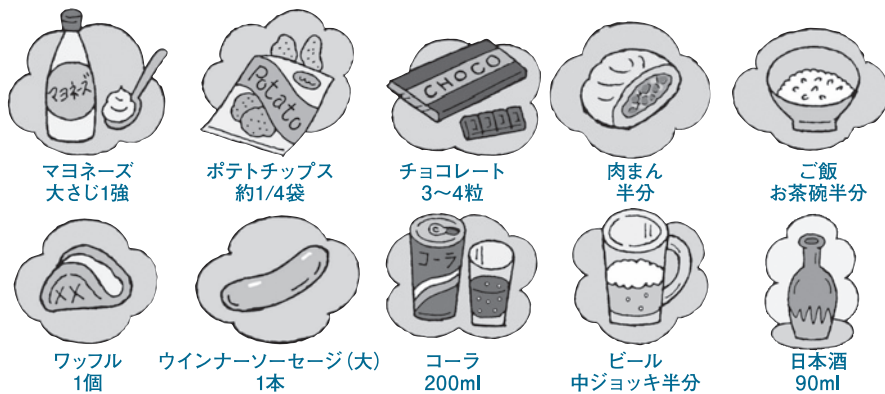
- 脳梗塞
- 脂肪肝
- 高血圧
- 脂質異常症
- 睡眠時無呼吸症候群
- 冠動脈疾患
- 糖尿病
- 月経異常
- 高尿酸血症・痛風
- 関節障害

## 「何を」「どれだけ」食べているか知りましょう

「どうして太ってしまうのだろう？」「食事はそれほど食べていないのに」と思う人は、休日も含めてまずは1週間、口にしたものを書き出してみましょう。食事はもちろん、おやつやちょっとつまんだもの、自動販売機で買った飲料やアルコール類も書き出します。何気なく食べたものが、意外に高カロリーだったことに気づくはずですよ。

## どのくらい？ つい食べている100kcalとは？

おおよそ以下の量が100kcalに相当します。



### ●100kcalを消費するには？

身体活動	体重	60kg	70kg	80kg
ラジオ体操		32分	27分	24分
水泳(ゆっくり)		19分	16分	14分
普通歩行/掃除		34分	29分	25分
階段昇降		14分	12分	10分



# 食行動 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。

- 食べるのは早いほうだ
- なんとなく甘い物を食べてしまう
- 味付けは濃いめが好きだ
- お腹いっぱいになるまで食べる
- 夕食をとる時間は夜の8時以降が多い
- すぐに食べられるような食品を買いおきしてある

## 自宅で改善 太らない食行動

「減量」=「食べないこと」では決してありません。減量のカギを握るポイントは、食事のバランスはもちろん大切ですが、その食べ方も重要です。正しい食べ方をするかどうかは肥満への分かれ道になります。以下の食行動について身に覚えはありませんか？

### 早食い

早食いは、脳の満腹中枢が刺激され「お腹いっぱい」と感じるまでに食べ過ぎてしまいます。一口ごとに箸を置き、よく噛んで食べましょう。

### 調味料の使いすぎ

意外と高エネルギーなのが調味料。濃い味付けは食欲増進作用があり、食べ過ぎやむくみの原因になります。



### ながら食い

テレビを見ながら、新聞を読みながらなどの食事は、どのくらい食べたのかがわかりにくく、満腹感も少ないので無意識のうちに食べ過ぎてしまいます。

### なんとなく食い

特にお腹が減っていないけれど、甘い物がほしくなって…という食べ方はクセになりやすく、しかも余分なエネルギーを摂取することになります。



### 寝る前の夜食や間食

エネルギーを消費する時間がない夜に食べると、エネルギーをため込みやすくなるだけでなく、胃腸への血流が増えてエネルギーを吸収しやすくなってしまいます。

### まとめ食い

朝食を抜いたり昼食を抜いたりしてまとめて食べると、食べ過ぎのもと。しかも、体が飢餓状態になるためエネルギーを蓄えやすくなります。



## 外出先で改善 外食メニューの 選び方

外食はエネルギーが高めで栄養バランスも偏りがちになります。なるべく低エネルギーの定食やセットメニューを選ぶようにし、単品の場合は小鉢やサラダを追加してバランスを考えましょう。野菜から食べ始めると血糖値の上昇や脂肪の吸収が緩やかになります。

### こんなにとってる 居酒屋メニューのエネルギー量

まずは一杯



ビール(中)  
200kcal



枝豆  
80kcal

冷奴 90kcal  
焼き鳥(2本) 160kcal

合計 530kcal

追加



焼酎1杯  
140kcal



刺身5切  
(いか 65kcal、まぐろ 90kcal)



肉じゃが  
260kcal

合計 1,085kcal

飲んだ後の  
締めラーメンは、  
寝ている間に確実に  
脂肪に変わります!



しょうゆラーメン  
450kcal

### ●外食メニューの エネルギーの目安

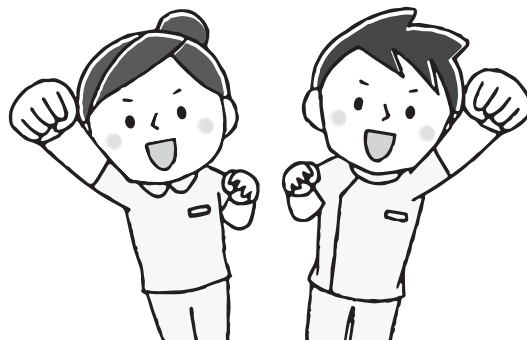
ギョウザ(6個)	345kcal
野菜炒め	213kcal
鶏の唐揚げ	298kcal
納豆	107kcal
茶碗蒸し	69kcal
ざるそば	432kcal
ハンバーガー	503kcal
おでん	236kcal
野菜スープ	62kcal

参考「食事バランスガイド」

# 柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

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

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術のうち、組合員証等(健康保険)が使用できるケースは限定されています。施術を受ける前にしっかり確認して正しくかかりましょう。



## 組合員証等(健康保険)が使えるケース

(一部自己負担)

外傷性が明らかな

骨折、脱臼、打撲、ねんざ(肉離れを含む)

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

また、応急手当後に行う施術についても医師の同意が必要になります。

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

例えば

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



## 組合員証等(健康保険)が使えないケース

(全額自己負担)

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





## 施術を受けるときの注意事項

### ① 負傷原因を正確に伝えてください。

正確に負傷原因を伝えて、まず健康保険が使えるかどうか確認してください。

交通事故など第三者行為による負傷の場合は、必ず共済組合に連絡してください。

### ② 病院での治療と重複はできません。

同一の負傷について同時期に保険医療機関(病院、診療所等)での治療と柔道整復師の施術を重複して受けた場合は、原則として柔道整復師の施術料は全額自己負担となります。

### ③ 施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けてください。

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

### ④ 療養費支給申請書は内容をよく確認してから署名しましょう。

療養費支給申請書は、受領者が柔道整復師に共済組合への請求を委任するものです。負傷原因、負傷名、施術日数、金額などをよく確認し、原則本人が署名をしてください。

白紙の用紙に署名をするのは間違った請求につながりますので、ご注意ください。

### ⑤ 領収書は必ずもらいましょう。

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

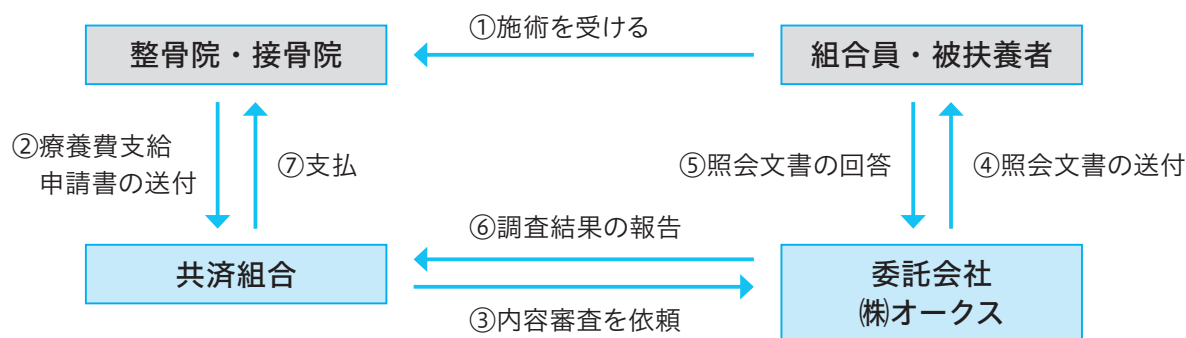
## 柔道整復師(整骨院・接骨院)等の施術内容の照会を実施しています

共済組合では、短期給付事業における療養費適正化への取り組みの一環として、柔道整復師等(柔道整復師、はり、きゅうおよびあん摩・マッサージ・指圧師)の施術に係る内容審査等を実施しています。

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

調査の対象となった皆様にはお手数をおかけしますが、照会文書が届きましたらご回答いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

### 【受診照会の流れ】



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

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

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

## 被扶養者の認定取消しについて



被扶養者として認定されている方の状況に異動や変更があったときは、被扶養者の収入状況・生計関係等をご確認いただき、被扶養者の要件に該当しないときには、速やかに被扶養者認定取消しの手続をしてください。

主な事例	添付書類
就職したとき(社会保険に加入したとき)	就職先の保険証(写)または健康保険等の資格(適用)年月日が確認できる書類
パート・アルバイト等の収入増加(3カ月連続または3カ月平均して108,334円以上)したとき	給与支払等証明書または給与明細書(写)等
年金額が増加(年額180万円以上)したとき	年金額改定通知書(写)等
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	雇用保険受給資格者証(写)
別居した(生計維持関係がなくなった)とき	住民票謄本
離婚したとき	戸籍謄本
死亡したとき	事実が確認できる書類

## 組合員証・組合員被扶養者証の返納について

組合員等の資格を喪失した場合には、速やかに組合員証等を共済組合(所属所経由)に返納するようにしてください。

組合員の資格喪失日以降に共済組合の組合員証を使用して医療機関等を受診した場合は、後日、共済組合で負担した医療費を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

また、被扶養者の認定取消日以降に医療機関等を受診した場合も同様の取り扱いとなりますので、日頃から被扶養者の収入状況等をご確認いただきますようお願いします。

## 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。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。

## 禁煙サポートの結果

令和3年12月から実施しました禁煙サポートの結果をお知らせします。

当初、募集人員30名としましたが、参加希望者が多数であったため、募集枠を40名まで拡大して禁煙サポートをスタートしました。

サポートの内容は、医師とのオンライン診察を5回実施し、禁煙時に出現するニコチン離脱症状に対して、処方薬(ニコチンパッチ)からニコチンを体内に補給し、その症状を軽くすることで無理なく禁煙につなげる方法です。

令和4年5月1日現在、23名の方が終了し、禁煙を達成しました。

令和4年度の実施については、ホームページ等に掲載しますので、禁煙を試みたいとお考えの方は、お気軽にお申し込みください。



## こころとからだの健康相談窓口

「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  
ストレスや心身の不調に気付いていても職場に知られずに  
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。

## インターネットで将来の年金見込額を閲覧できます

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

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

地共済年金情報 Web サイト

検索

全国市町村職員共済組合連合会ホームページからもアクセスいただけます。

24時間365日利用可能(サーバーのメンテナンス時を除く。)

### ◆ご利用申し込みの簡単な流れ

地共済年金情報Webサイトにアクセス

ご利用申し込み  
(基礎年金番号・氏名・生年月日・パスワード等を入力する)

ユーザーID通知書受領

ログイン(ユーザーID・パスワードを入力する)

●相談窓口(Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会  
年金部年金企画課

☎03-5210-4608

(9時~17時(土・日・祝日を除く))



# 山懐に抱かれる 心を動かす自然のあるまち

s a k u h o

## 佐久穂町

佐久穂町データ (2022年5月現在)

面積：188.15km<sup>2</sup> 人口：10,579人

HP：https://www.town.sakuho.nagano.jp/

佐久穂町の魅力、  
おすすめ情報をご  
紹介します！

◀佐久穂町役場 総務課 武重 彩笑さん

長野県の東側に位置する佐久穂町。町の中央には千曲川が流れ、西は八ヶ岳、東は茂来山に囲まれた山麓の町です。寒暖差のある気候を生かした高原野菜や果樹の生産が盛んで、日本一美しいとされる白樺群生地や、苔の森など、自然を感じるスポットが多くアウトドアレジャーなども人気です。

### 幻想的な自然の芸術作品



#### ① 白駒の池・苔の森

標高2,100mを超える湖沼の中で、日本最大の天然湖の白駒の池。透明度の高い白駒の池には周辺の景観が水面に映り込み、自然の鮮やかな色を堪能できます。池までの道中は一画が苔に覆われた原生林が広がっており、519種類の苔が生息する「苔の森」では神秘的な世界が楽しめます。

☎ 0267-86-4202 (南佐久北部森林組合) 🏠 佐久穂町八郡 白駒の池入口

#### 苔の森



天気や気温によって  
表情を変える  
苔の姿を観察しよう！

### 森に溶け込む湖畔のキャンプ場



#### ② 駒出池キャンプ場

白樺林の群生地に囲まれたキャンプ場。標高1,300mの位置にあり、真夏でも爽やかに過ごせます。レンタル用品はテントから焚火セットまで豊富に用意されており、キャンプ初心者の方でも安心して楽しめます。近隣の八千穂レイクなどでは、高原の四季折々の光景を望むことができます。

☎ 0267-88-2569 🏠 佐久穂町大字八郡 2049-856

近隣にも  
見所がたくさん！







美しいロケーションの中で釣りを楽しもう!



### ③ 八千穂レイク

標高1,500m、八千穂高原の中心に位置する管理釣り場です。ルアー・フライフィッシング専用の広大な釣り場に親子で釣りが楽しめる釣り堀も隣接し、本格派から初めての方まで気軽に釣りが楽しめるフィッシングスポットです。

☎ 0267-88-2292 ① 佐久穂町大字八郡2049-150 ② 8:30～17:00  
③ 11月上旬～4月下旬 ④ 1日券:3,500円 釣りっ子ランド:1,500円

自然を愛した日本画の巨匠秘蔵の名作を堪能!

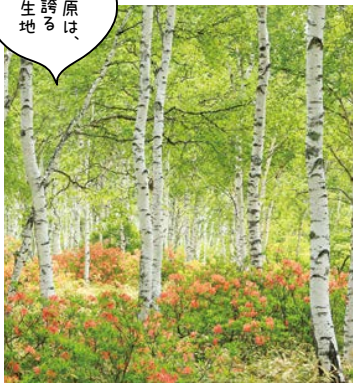


### ④ 奥村土牛記念美術館

日本画壇の最高峰として知られる奥村土牛の素描を収蔵した美術館。佐久地域で描いた207点の作品を四季に合わせて展示を行っている他、土牛の遺品や愛用品なども展示されています。101歳の天寿を全うするまで絵を描き続けた土牛のいきいきとした作品をじっくりと鑑賞できます。

☎ 0267-88-3881 ① 佐久穂町大字穂積1429-1 ② 9:30～17:00  
③ 月曜日(休日の場合は翌日以降の休日でない日)、年末年始 ※8月中は無休 ④ 大人500円、小中学生300円 ⑤ 無料

八千穂高原は、日本一を誇る白樺の群生地



E-Thing

佐久穂町イチ推し!

### 四季折々の表情をみせる「白樺群生地」

私がおススメする観光スポットは、八千穂高原にある「日本一美しい」と言われている白樺群生地です。約200haの敷地に約50万本の白樺林が堂々と植生していて、その群生は日本一にふさわしい優美さ。春から夏にかけてはツツジとのコントラストが美しく、秋は黄金色へと変わる紅葉を楽しめます。冬は雪化粧と白樺が神秘の世界を創り出すなど、四季折々の光景が白樺群生地では楽しめます。

白樺群生地周辺の遊歩道は散策に最適です。のんびりと森林浴を楽しみに来てください。



清らかな空気と溪流のせせらぎに癒される



### ⑤ 八千穂高原自然園

八千穂高原に広がる自然公園。広さ28haの園内では、小さな滝や溪流、高原の草花などの広大な自然を満喫できます。距離の違う3つの散策路からコースを選ぶことができ、初夏にはレンゲツツジ、秋には紅葉で彩られ、川のせせらぎや野鳥のさえずりを聞きながら散策が楽しめます。

☎ 0267-88-2567 ① 佐久穂町大字八郡2049-183 ② 8:30～17:00  
③ 11月上旬～4月下旬 ④ 大人300円、小人150円

E-Products

佐久穂町のいいもの

生プルーン



生で食べられる、甘みが強くてジューシーなプルーン。ミネラルや食物繊維が豊富で、健康食品としても注目の逸品です。

さくほーめん



地元のお米をふんだんに使った、グルテンフリーの麺。もちもちした食感でコシの強い麺は食べ応えがあります。



## 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5年4月1日
- 採用予定人数** 若干名
- 受験資格** 平成3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5年3月までに卒業見込みの方
- 第1次試験** 令和4年10月29日(土)  
筆記試験
- 第2次試験** 令和4年12月上旬予定  
面接
- その他**
- ・受験の手續等の募集要領については、令和4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

## 家庭用常備薬を斡旋します

組合員とその家族の疾病予防や健康管理の一環として、家庭用常備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、ぜひご利用ください。

商品の申し込みは郵送、FAX、インターネットから  
申込締切日 令和4年12月31日(土)

**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4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



# 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。



## ナンバークロス

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。

### キーワード

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14				

### 答え

14	1	2	4	14	6	10	9	10
3	7	13						

1	2	1		3	4		5	2
6	7	8	9		6	10	11	
8		11	10	5	8		1	12
	8		13	13		6	4	10
14	1	12		7	5	8		12
7	13		14	13	8		12	5
	4	11	10		9	6		10
4	10	13		9	3	8	8	
4		14	9	12		13	5	10

### ▶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(金)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  
長野市町村職員共済組合  
総務課

### 5月号の解答

天 然 記 念 物

48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48名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

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

### ※個人情報の取り扱いについて

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。





# 健康講座のお知らせ

## RIZAP オンラインセミナー



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！

### 座り仕事疲れに 体と心を 解きほぐす

開催  
迫る

第2弾 「テレワーク・デスクワーク編」 ～お仕事中でもできる運動を～

- 日 時** 令和4年7月30日(土) 午前10:00～11:30
- セミナー内容** 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できる筋力トレーニングで解決するセミナー
- 参加方法** ZOOMによる参加型セミナーですので、パソコン、スマートフォンなどから参加してください。
- 申込方法** 所属所の共済組合担当課にお申し出ください。  
セミナーのミーティングIDなどをお知らせします。

参加者募集

令和4年7月30日 ZOOM開催

### 100歳まで 歩ける体に

第3弾 「筋力低下予防編」  
～筋力低下のリスクを知る～

- 日 時** 令和4年9月17日(土)  
午前10:00～11:30
- セミナー内容** 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

### 体を鍛えて もっと高みへ

第4弾 「ステップアップ編」  
～さらなるレベルアップを！～

- 日 時** 令和4年11月5日(土)  
午前10:00～11:30
- セミナー内容** 筋トレの実践をはじめ、効率よく筋肉をつけるための食事法やトレーニングの応用知識が学べるセミナー

共済だより

E-Life

2022年7月発行  
No.505

編集・発行/長野県市町村職員共済組合

長野市権堂町2201番地 権堂イーストラザND

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