



## 阿南町

表紙写真：阿南町「不動様の大滝」

### CONTENTS

- P.2 令和4年10月1日以降に非常勤職員の方で新たに共済組合へご加入される皆さんへ
- P.6 特定健診は受けましたか？
- P.8 被扶養者認定講座
- P.11 育児休業等終了時改定
- P.14 第三者行為でケガをしたら必ず連絡を！



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

ホームページも  
ご覧ください





# 令和4年10月1日以降に非常勤職員の方で 新たに共済組合へ ご加入される皆さんへ

令和4年10月1日以降も長野県内の市町村役場等で働いている非常勤職員の方

## ～令和4年10月1日から健康保険が変わります～

令和4年9月まで協会けんぽ等<sup>(※)</sup>に加入されていた非常勤職員等の皆さんは  
**長野県市町村職員共済組合へ加入**となります。

令和2年6月に公布された「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」により、令和4年10月から、被用者保険（厚生年金・健康保険）の適用が拡大されたことに伴い、地方公務員共済組合制度においても、共済組合の短期給付（医療保険）・福祉事業の適用が拡大されます。

### 適用日

令和4年10月1日から

### 対象者

- ・会計年度任用職員パートタイム
- ・会計年度任用職員フルタイム（任用から12月以内）
- ・再任用短時間勤務職員 など



※ 国民健康保険の方、親族の健康保険被扶養者の方も、被保険者の下記の加入要件を満たした場合は新たに健康保険（共済組合）に加入することになります。

## 被用者保険の適用拡大（被保険者の加入要件）

令和4年9月30日まで

### 協会けんぽ加入

厚生年金・健康保険の適用対象者

- ① 週20時間以上勤務
- ② 月額賃金8.8万円以上
- ③ 勤務期間1年以上超見込み
- ④ 学生でないこと

適用拡大

令和4年10月1日から

### 共済組合加入

厚生年金・健康保険の適用対象者

- ① 週20時間以上勤務
- ② 月額賃金8.8万円以上
- ③ 勤務期間2カ月超
- ④ 学生でないこと

対象となる  
雇用期間が  
短縮

## 変更になるのは「健康保険」のみです

年金については、引き続き日本年金機構の厚生年金にご加入いただくことになります。

令和4年9月30日まで

|                |                  |
|----------------|------------------|
| 健康保険<br>(短期給付) | 年金<br>(長期給付)     |
| 協会けんぽ          | 厚生年金<br>(日本年金機構) |



令和4年10月1日から

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 健康保険<br>(短期給付)   | 年金<br>(長期給付)     |
| 長野県市町村<br>職員共済組合 | 厚生年金<br>(日本年金機構) |

### 被 扶 養 者

上記対象者に被扶養者がいる場合は、共済組合で引き続き被扶養者として認定しますが、下記のような**被扶養者認定取消しの事例に該当した場合**は速やかに被扶養者認定取消しの手続きをお願いします。

引き続き被扶養者とした方については後日被扶養者資格確認調査を行い、被扶養者の要件に該当しているか調査します。調査の結果、要件に該当しない方は**令和4年10月1日にさかのぼって取り消す**ことになりますので、日頃から被扶養者の収入状況等の把握に努めてください。

#### 被扶養者認定取消しの主な事例

- 就職したとき(社会保険に加入したとき)
- パート・アルバイト等の収入が増加(3カ月連続または3カ月平均して108,334円以上)したとき
- 60歳以上で公的年金を含む恒常的な収入が年間180万円以上見込まれるとき
- 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
- 別居した(生計維持関係がなくなった)とき
- 離婚したとき

#### 添付書類

- 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
- 給与支払等証明書または給与明細書(写)等
- 年金額改定通知書(写)等
- 雇用保険受給資格者証(写)
- 住民票謄本
- 戸籍謄本

## 短期給付

組合員や被扶養者の病気やケガ、出産、死亡、休業などに給付を行います。

短期給付には、法律で定める「法定給付」と共済組合が定款で定め、法定給付に附加して支給する「附加給付」の2つがあります。

法定給付の内容は、基本的には今まで加入していた「協会けんぽ」と同様ですが、休業給付の一部と災害給付は、「協会けんぽ」にはない独自の給付です。

### 法定給付

令和4年9月30日まで

#### 協会けんぽ

##### 保健給付

- 療養の給付(家族療養の給付)
- 高額療養費
- 療養費(家族療養費)
- 移送費(家族移送費)
- 出産育児一時金(家族出産育児一時金)
- 埋葬料(家族埋葬料) など

##### 休業給付

- 傷病手当金
- 出産手当金

令和4年10月1日から

#### 共済組合

##### 保健給付

- 療養の給付(家族療養の給付)
- 高額療養費
- 療養費(家族療養費)
- 移送費(家族移送費)
- 出産費(家族出産費)
- 埋葬料(家族埋葬料) など

##### 休業給付

- 傷病手当金
- 出産手当金

共済組合  
独自の給付

- 休業手当金 ①
- 育児休業手当金 ②
- 介護休業手当金 ③
- 災害給付
- 弔慰金(家族弔慰金) ④
- 災害見舞金 ⑤



#### 共済組合独自の給付

- |                            |                                                        |
|----------------------------|--------------------------------------------------------|
| ① 休業手当金                    | 家族の病気やケガ、配偶者の出産、不慮の災害などで欠勤し、報酬の全部または一部が支給されないとき支給      |
| ② 育児休業手当金 <small>注</small> | 組合員が3歳に満たない子を養育するため育児休業をするときに、その子が原則1歳に達する日まで支給        |
| ③ 介護休業手当金 <small>注</small> | 組合員が要介護家族を介護するため、介護休業するときに、介護休業の日数を通算して66日を超えない期間支給    |
| ④ 弔慰金(家族弔慰金)               | 組合員またはその被扶養者が水震火災その他の非常災害により死亡したとき支給                   |
| ⑤ 災害見舞金                    | 組合員が水震火災その他の非常災害(盗難は除く)により住居や家財に損害を受けたとき、その損害の程度に応じて支給 |

注 ①「育児休業手当金」、②「介護休業手当金」については、雇用保険法に基づく「育児休業給付」、「介護休業給付」を受けられるときは支給されません。

### 附加給付

#### ●一部負担金払戻金・家族療養費附加金

病院などで支払った一部負担金の額が所得区分に応じた基礎控除額※を超えるときに支給されます。

※標準報酬の月額が50万円以下の組合員は25,000円、53万円以上の組合員は50,000円



## ◆健康保険の変更による留意点

### 「限度額適用認定証」・「特定疾病療養受療証」について

健康保険の変更により、「限度額適用認定証」<sup>注1</sup>、「特定疾病療養受療証」が必要な場合は、原則共済組合へ交付申請手続きが必要になります。

また、高額療養費の自己負担限度額における多数該当<sup>注2</sup>については、協会けんぽの高額療養費該当回数を継続することはできませんので、共済組合における高額療養費該当回数により判定します。

※取扱いについては今後、変更となる場合があります。

注1 住民税非課税の方については、申請方法が異なりますので共済組合医療福祉課までお問い合わせください。

注2 過去12カ月以内に3回以上高額療養費に該当し、4回目以降の場合

### 「高額療養費」・「附加給付(一部負担金払戻金)」の請求手続きについて

病院等を受診し、一部負担金が高額となったとき、現金給付(高額療養費、附加給付等)は、共済組合から自動給付されます。請求手続きは不要です。

### はり、きゅう、マッサージ等の施術を受けた場合の請求手続きについて

はり、きゅう、マッサージ等の療養費の支給方法は、共済組合では「償還払い方式」となります。(協会けんぽは「受領委任方式」)

施術所で費用を全額支払った後、必要書類を添付の上、所属所経由で共済組合まで支給申請を行ってください。

※はり、きゅう、マッサージ等の療養費の請求手続きについては、15ページをご覧ください。



## 福祉事業(保健事業・貸付事業)

### 保健事業

人間ドックや各種ガン検診の検診料金の助成や指定宿泊施設利用の際の宿泊料金の助成、特定健康診査などを行っています。

#### ●人間ドックなど各種検診の助成

人間ドック検診、脳ドック検診、総合ガン検査、婦人ガン検診など各種ガン検診の検診料の70%を助成します。(各検診により対象年齢や助成限度額があります。)

#### ●施設利用助成

指定宿泊施設を利用した際、宿泊料金の一部を助成します。(1人1泊につき2,500円。年間5回まで利用できます。)

#### ●特定健診・特定保健指導

40歳以上75歳未満の組合員および被扶養者を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診、保健指導を行います。

なお、特定健診の対象者については、実施年度の4月1日時点での加入者で、かつ当該年度の1年間を通じて加入している方となるため、今年度、短期組合員は対象となりません。

受診方法等の詳細は、6ページをご覧ください。

### 貸付事業

組合員の臨時的支出に対する資金の貸付を行っています。

#### 主 な 貸 付 の 種 類

##### ●普通貸付

組合員が臨時に資金を必要とするとき利用できます。

##### ●住宅貸付

組合員が住宅の新築、増改築、修理などをするとき利用できます。

##### ●特別貸付

組合員や被扶養者の入学や修学費用、結婚や葬祭費用に利用できます。

短期給付、福祉事業の詳細については、皆さんにお配りした「共済組合 事業のガイド」や「共済組合ホームページ」でご確認ください。

# 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。



### 不健康な生活習慣

食べ過ぎ、飲み過ぎ、  
運動不足 など

### 生活習慣病

高血圧、糖尿病、  
脂質異常 など

### 深刻な病気

心筋梗塞、脳卒中、  
糖尿病合併症 など

※特定健診の対象者については、実施年度の4月1日時点での加入者で、かつ当該年度の1年間を通じて加入している方となるため、今年度、短期組合員は対象となりません。

## 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
- 人間ドックと一緒に受診
- 市町村の住民健診で受診
- パート先などの健康診断を受診

(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5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(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。)後、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生活の問題点が分かった。

管理栄養士さんとの面談で、日頃の食事内容を見直したところ、思った以上に塩分過多であることが明らかになりました。減塩調理のコツや食べ方についてのアドバイスがとても役に立ち、効果を実感できました。



親切な指導のおかげで、目標が達成できました。

中性脂肪が高く、数値の改善のため適度な運動の必要性を指摘されました。自分だけでは続かなかったウォーキングも、保健師さんからの励ましの電話やメールのおかげで継続できて目標達成。これからも続けたいと思います。



数値が大幅に改善して医療費の節約につながりました。

血糖値が高めでしたが、専門家の的確なアドバイスの下で食事や運動などの生活改善に取り組みました。半年後には数値が大幅に改善しました。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。

# 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、その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その方に対する仕送りの事実確認が必要**となります。例外として、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、仕送りについて確認書類の提出を省略することができますが、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扶養を継続される際には、仕送りについて確認書類の提出が必要となります。

なお、別居中の認定対象者と同一世帯に属している18歳以上の方がいる場合は、その方の所得証明書と収入に応じた書類も必要となります。

## ●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、金融機関等を経由して送金するなど、**その事実を客観的に確認できるもの**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。このため、現金の手渡しによる仕送りは送金の事実として認められませんのでご注意ください。

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、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」の送金があったのか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(父母二人世帯)

| 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。父母二人世帯)

| 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(父一人世帯)

| 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(父一人世帯)

| 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。父弟二人世帯)

| 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等の把握に努めていただき、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。認定取消しにあたる事由については、共済だより2022・7 No.505の18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帯してください。

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。



# 皆さんの医療費は!?

## 医療費統計vol.64 | 令和3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3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)

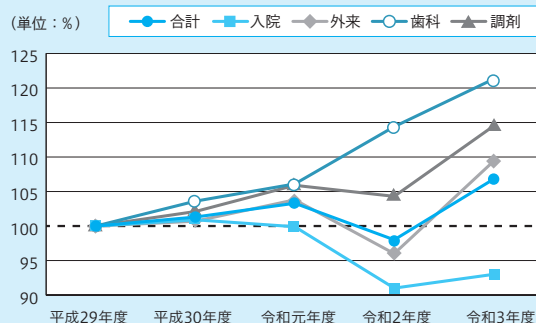
#### ● 総医療費の推移

(単位:千円)

| 区分 | 平成29年度    | 平成30年度    | 令和元年度     | 令和2年度     | 令和3年度     |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 合計 | 7,562,902 | 7,663,658 | 7,811,411 | 7,412,339 | 8,073,981 |
| 入院 | 2,235,977 | 2,256,495 | 2,233,168 | 2,033,947 | 2,079,056 |
| 外来 | 3,017,963 | 3,038,220 | 3,131,327 | 2,896,169 | 3,300,358 |
| 歯科 | 742,460   | 769,268   | 788,031   | 849,113   | 900,429   |
| 調剤 | 1,566,502 | 1,599,675 | 1,658,885 | 1,633,110 | 1,794,138 |

総医療費の推移を見ると、令和2年度にコロナ禍で減少していた入院・外来・調剤が再び増加に転じ以前からも増加傾向であった歯科と合わせ、合計額を押し上げています。

#### ● 平成29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)

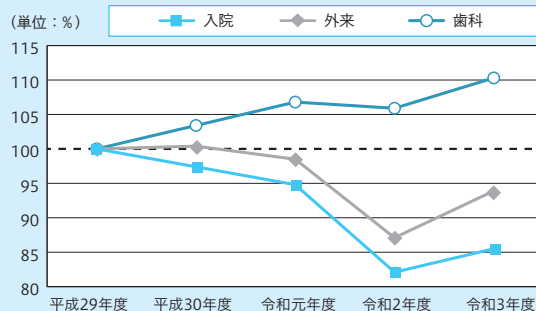
#### ● 受診率の推移

(単位:件)

|    | 受診率    |        |       |       |       |
|----|--------|--------|-------|-------|-------|
|    | 平成29年度 | 平成30年度 | 令和元年度 | 令和2年度 | 令和3年度 |
| 入院 | 9.1    | 8.9    | 8.7   | 7.5   | 7.8   |
| 外来 | 584.7  | 586.9  | 582.0 | 509.3 | 548.8 |
| 歯科 | 140.9  | 145.7  | 150.4 | 149.2 | 155.4 |

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、外来、歯科いずれも増加しており、コロナ禍の医療機関への受診控えが解消されていると考えられます。

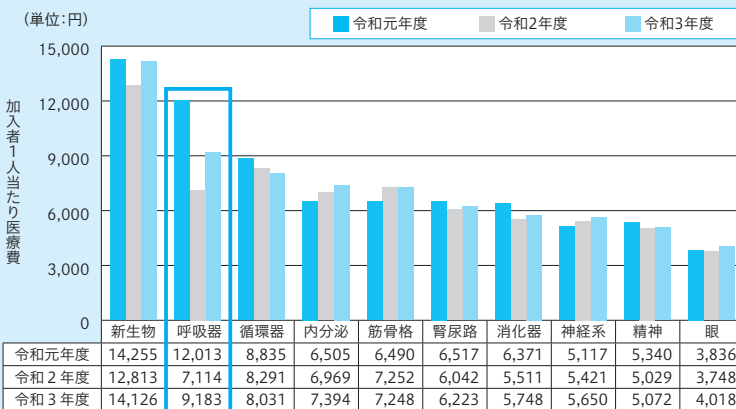
#### ● 平成29年度を100%としたときの受診率の推移



### 3 組合員および被扶養者における、疾病別医療費の変化(令和元年度～令和3年度)

疾病別の医療費の推移を見ると、令和2年度は呼吸器系疾患をはじめ多くの疾患の医療費が減少していました。令和3年度については、受診控えの解消により、ほとんどの疾患の医療費が令和元年度の水準にまで戻っていますが、呼吸器系疾患の医療費は、増加傾向にはありますが、令和元年度水準までは至っていない状況です。その要因として、マスクの着用や手洗いなどの感染症対策が進んでいることにより、インフルエンザなどの罹患者が減少したと考えられます。

#### 疾病別医療費の変化-加入者1人当たり医療費(令和3年度の上位10疾病)



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

# 育児休業等終了時改定



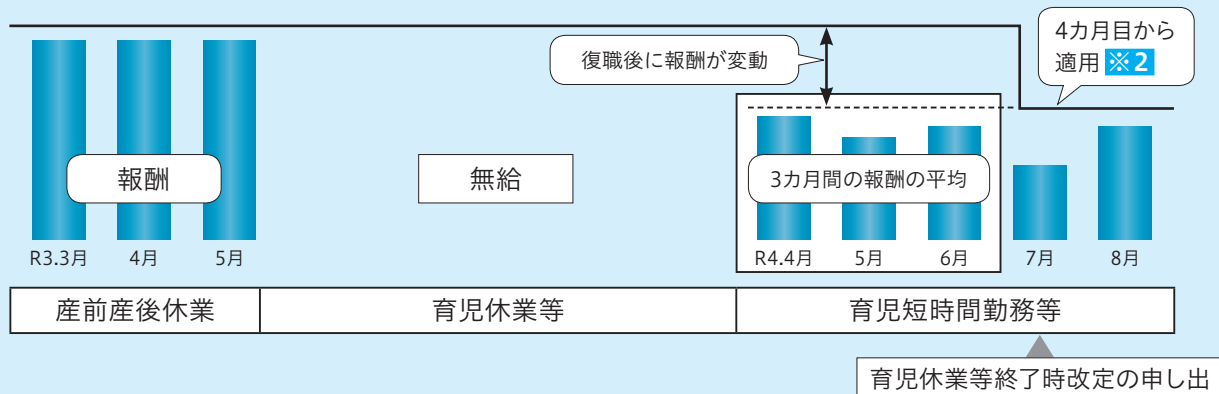
育児休業等を終了した後、育児短時間勤務や育児部分休業の取得により報酬が低下した場合など、復職後に受け取る報酬の額と標準報酬月額がかけ離れた額になることがあります。このような場合、育児休業等を終了したときに申し出をすることにより、標準報酬月額を改定できます。

## 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の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日以上の方が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。
- 標準報酬の月額の等級差が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に想定されますが、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。

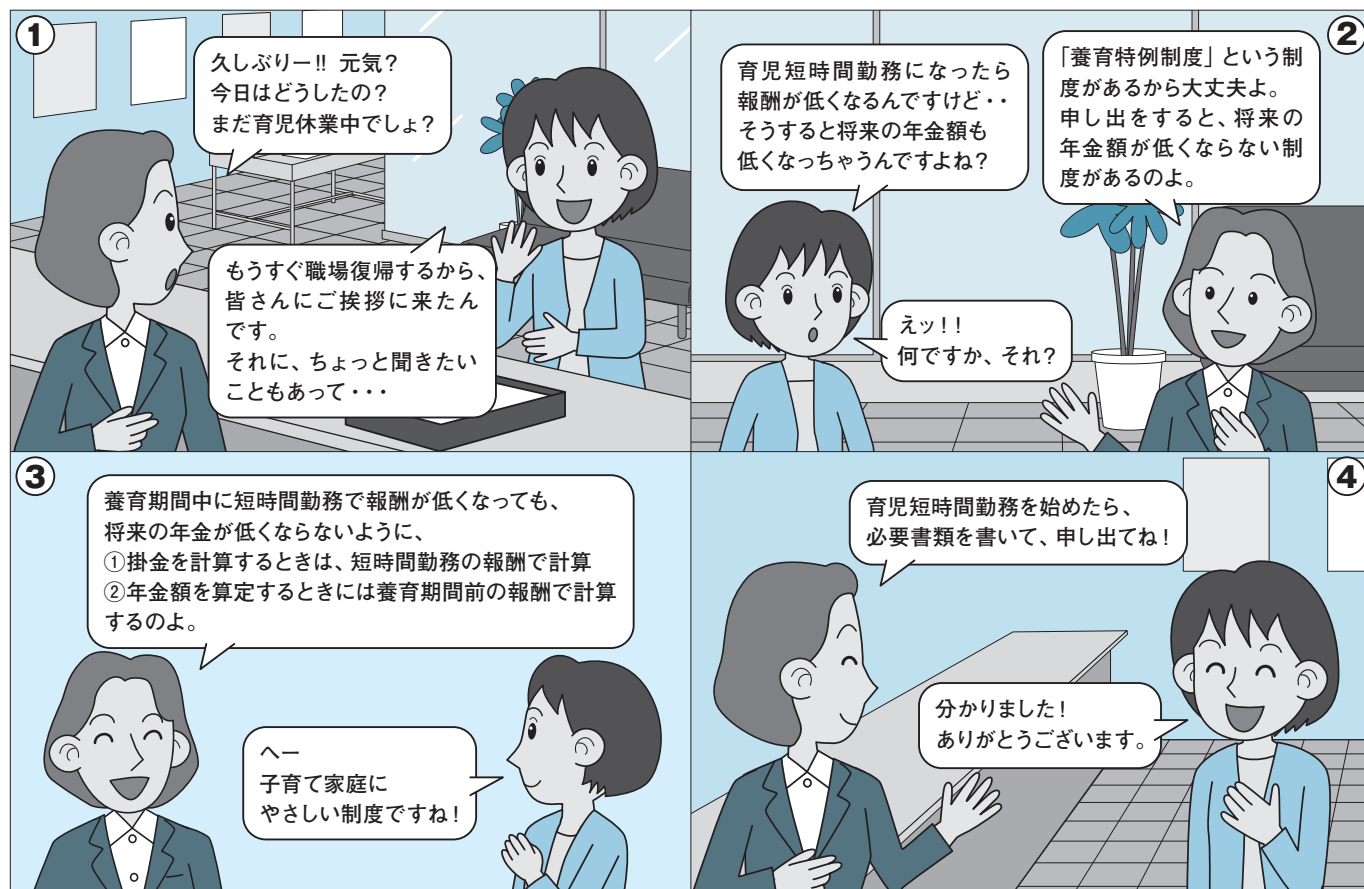


ご注意ください

- 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。

・ 育児休業等終了時改定により、養育期間前の標準報酬月額を下回った場合には、申し出により、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」が適用されます。

# 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方

**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。



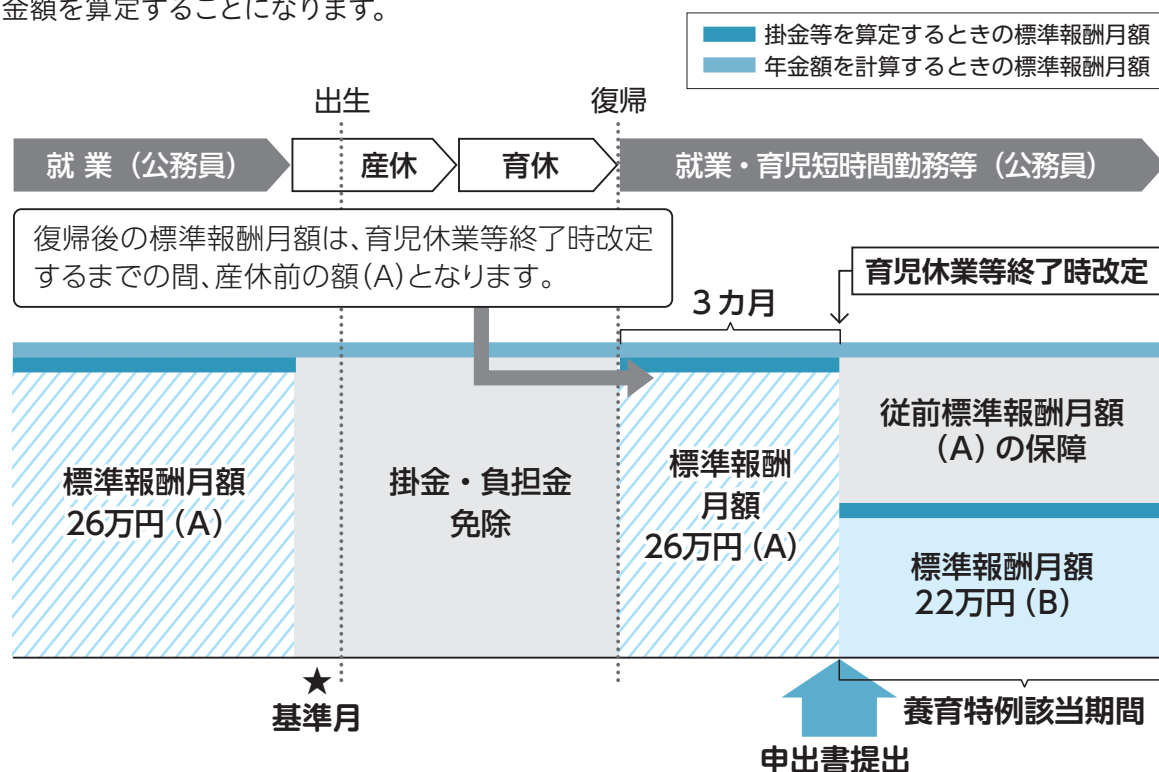
### 養育を終了した日とは

- 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



短期組合員の方は、第1号厚生年金被保険者であるため、実施機関は日本年金機構となりますので、詳細は最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

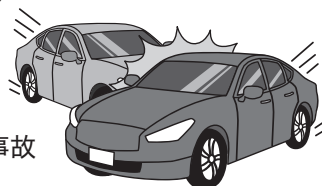
# 第三者行為でケガをしたら 必ず連絡を!



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

医師の診断を受ける前に、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。以降の手続きについては、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、医療費増嵩対策の一環として、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きを行ってください。

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

## はり、きゅう、あん摩およびマッサージの施術を受けた場合の療養費の請求手続について

はり、きゅう、あん摩およびマッサージの施術を受けるときは、医師の同意がある場合に限り、いったん施術にかかる費用を窓口で全額支払った後、所属所経由で共済組合に療養費または家族療養費の請求を行い、一部負担金を除いた額の払い戻しを受けることになります。一部負担金のみを支払うことで施術が受けられる「受領委任方式」の取扱いはできませんので、ご注意ください。

### 〈療養費の支給対象となる施術〉

- はり・きゅうの施術において、療養費の対象となるのは、神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症および頸椎捻挫後遺症などの慢性病であって、医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意がある場合に限り、ます。
- あん摩・マッサージの施術において、療養費の対象となるのは、筋麻痺や関節拘縮などの症状が認められ、その制限されている関節の可動域の拡大と筋力増強を促し、症状の改善を目的として、あん摩・マッサージの施術が必要と医師の同意がある場合に限り、ます。

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

## 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!

#### 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です。
- 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。  
セミナーには、次のミーティングID、URL、二次元コードから参加できます。

体を鍛えて  
もっと  
高みへ



RIZAPオンラインセミナー【運動セッション】ステップアップ編

参加者募集

令和4年11月5日(土) ZOOM開催

ZOOMアプリから参加  
PC等で招待URLから参加

→ ミーティングID: 927 3644 8783  
→ <https://zoom.us/j/92736448783>  
または、こちらの二次元コードから →



お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698



## 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4項に規定する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4年10月から令和5年9月まで適用される基準利率は0.02%（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) |
|----------|-------|
| 普通・特別    | 1.26% |
| 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4年11月 | 30日(水)   | 令和4年10月31日(月) |
| 令和4年12月 | 27日(火)   | 令和4年11月30日(水) |
| 令和5年 1月 | 31日(火)   | 令和4年12月28日(水) |
| 令和5年 2月 | 28日(火)   | 令和5年 1月31日(火) |
| 令和5年 3月 | 30日(木)   | 令和5年 2月28日(火) |

### 4 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。

なお、「任期の定めのある職員」※ である組合員の貸付金は、貸付を受けた月の翌月から任期の終了する月までの月数に応じ、個別に償還額を定めるものとします。

※任期の定めのある職員とは、特別職の職員、再任用職員、会計年度任用職員である組合員等をいいます。

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4年10月1日における各コース(プラン)の加入者数は次表のとおりです。

#### 【生命保険料控除証明書について】

令和4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。

\*「生命保険料控除証明書」は、加入者等に直接送付します。

#### 【配当金のお知らせ】

令和3年度のライフサポート年金(保険期間:令和3年10月1日～令和4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5年1月に送金予定です。

\*今回から「配当金お支払明細書」の送付はありませんので、専用ポータルサイト『みんなのMYポータル』でご確認をお願いします。ログイン方法などは、裏表紙の「ライフサポート年金のご案内」をご覧ください。

令和4年10月1日現在加入者数 (人)

|           |            |        |
|-----------|------------|--------|
| ライフサポート年金 | 本人         | 11,421 |
|           | 配偶者        | 3,392  |
|           | 遺児育英コース    | 2,997  |
| 退職後継続プラン  | 本人         | 2,181  |
|           | 配偶者        | 307    |
| 重病克服支援プラン | 本人         | 6,349  |
|           | 特約コース(本人)  | 3,296  |
|           | 配偶者        | 1,368  |
|           | 特約コース(配偶者) | 569    |
| 健康づくりサポート |            | 1,945  |

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

## 「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～

- ✓ 職場の人間関係に悩んでいるとき
- ✓ 子どもが急に熱を出した
- ✓ どの診療科に受診すべきか分からない
- ✓ 病気がなかなかよくなる
- ✓ 育児・介護が辛い

24 時間年中無休  
相談料・通話料無料

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

## 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。)

### 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5年1月20日(金)(共済組合必着)

### ⑤ 助成金の送金

令和5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、通帳等で入金の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」および「生命保険料控除証明書」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、住所および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してください。

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

## 任期満了に伴う組合会議員の改選が行われます!!

組合会は、選挙で選ばれた組合会議員20名(市町村長側10名、職員側10名)をもって組織し、定款、運営規則の変更、事業計画および予算、決算などの重要事項を審議する議決機関です。

組合会議員の任期は2年間と定められており、現在の議員は本年11月30日をもって任期が満了となります。このため、任期満了日前30日以内に新しい組合会議員を決めるための選挙を行う必要があります。

今回の選挙による新組合会議員は、本年12月1日から令和6年11月30日までの2年間その任に当たっていただくことになります。

なお、選挙の具体的な方法は、市町村長と市町村長以外の組合員に分け、それぞれ市と町村の2区に分けて選出します。

お問い合わせ | 総務課 庶務・企画調整担当 TEL 026-217-5600

## 在職定時改定が始まります

65歳以降に老齢厚生年金を受給しながら厚生年金保険に加入した場合、その加入期間も老齢厚生年金の額に反映されます。

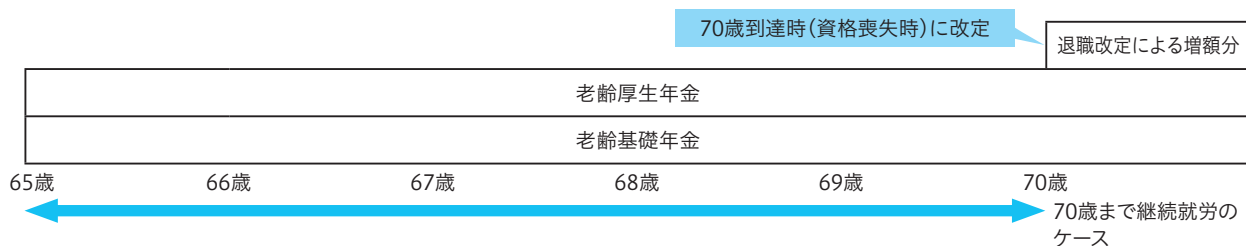
従来は、厚生年金保険の被保険者資格喪失時(退職または70歳到達時)に年金額が改定され、65歳以降の加入期間分が年金額に反映されていました。

令和4年4月に年金制度の一部改正があり、在職定時改定が導入されたことにより、今後は、退職や70歳到達を待つことなく、65歳以降に厚生年金保険に加入した分が、毎年、受給中の老齢厚生年金に反映されることになりました。

具体的には、下図のとおりです。

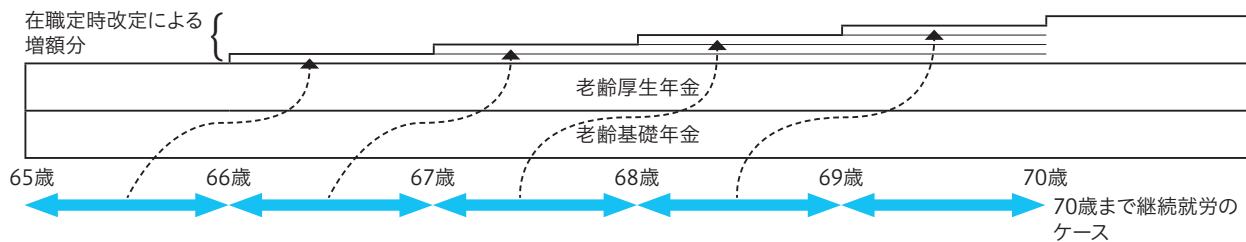
### 導入前

老齢厚生年金の受給権を取得した後に就労した場合は、資格喪失時(退職時または70歳到達時)に受給権発生後の被保険者の期間を加えて、老齢厚生年金の年金額を改定します。



### 導入後

資格喪失時の改定に加え、65歳以上の方については、基準日(9月1日)に就労中で被保険者である場合は、毎年1回、10月分から老齢厚生年金の年金額を改定します。



※ 65歳以降の就労先で加入する厚生年金保険の加入種別が第1号厚生年金被保険者は日本年金機構、第2号および第3号厚生年金被保険者は各共済組合、第4号厚生年金被保険者は日本私立学校振興・共済事業団で年金額の改定が行われます。

お問い合わせ | 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607



## 年金制度説明会の開催について

令和4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、参集による説明会は行いません。

昨年度と同様に音声データによる説明会の資料を提供しますので、閲覧ください。

資料については、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

## 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5年1月下旬に送付します。

令和4年1月～令和4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4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

## 本年10月に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が変わります

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





# 郷里の原風景と 伝統芸能が深いいぶくまち

a n a n

## 阿南町

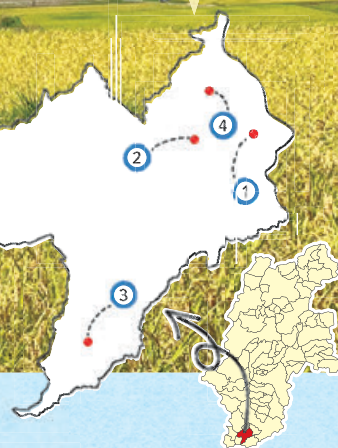
阿南町の魅力、  
おすすめ情報をご  
紹介します！

◀阿南町役場 振興課 伊東 侑哉さん

長野県の南部に位置する阿南町。南アルプスと中央アルプスに囲まれ天竜川の右岸にある阿南町は、その特性をいかして伝統野菜などの農作物が栽培されています。また、町の南北を走る国道151号が「祭り街道」と呼ばれるほど伝統芸能が盛んで、各地域で今なお大切に受け継がれています。

阿南町データ（2022年6月現在）

面積：123.07km<sup>2</sup> 人口：4,274人  
HP：http://www.town.anan.nagano.jp/



一面に広がる憩いの花畑



### ① 平石農場 ひまわり畑・菜の花畑

約1.3haの土地に広がる壮大なひまわり畑。この畑は野良舞夏（やらまいか）ひまわり倶楽部が油の採油のために栽培を始めたものですが、一面を彩るひまわりの美しさから今では観光名所として人気のスポットとなっています。春にはひまわりの肥料用として栽培する菜の花畑も楽しめます。

☎ 0260-22-4055（阿南町振興課） ㊴ 阿南町北條3032-1

🕒 菜の花 4月上旬～5月初旬、ひまわり 8月上旬～中旬

💰 協力金：300円／人

菜の花畑



春は菜の花、  
夏はひまわりの黄色が  
華やかに咲き誇ります。

自然を満喫できる温泉総合施設



### ② 阿南温泉かじかの湯

大自然に囲まれた総合レジャー施設。県内最大級の大浴場や眺望抜群の露天風呂でくつろげるほか、清流沿いにあるコテージ・キャンプ場では川遊びも楽しめます。そのほかにも地元産のそば粉を使用した自家製そばが食べられる食堂、陶芸体験ができる体験館など、充実した施設がそろっています。

☎ 0260-22-2000（かじかの湯） ㊴ 阿南町富草4923

自然の中に身をゆだねて、  
心身ともにリラックス  
できます。





県内の旬や特産品が勢ぞろい!



### ③ 道の駅 信州新野千石平

標高800mの高原にある道の駅。地元で作られたトウモロコシや、新鮮なヤマメやアマゴの塩焼き、ジビエ料理など、信州の自然によって育まれた特産品が一年中楽しめます。幣束の形を模した特大サイズの御幣餅は道の駅の看板商品で、クルミを主原料としたタレとの相性が抜群です。

☎ 0260-24-2339 🏠 阿南町新野2700 🕒 9:00~17:30

### 年間イベント情報

- |     |                             |
|-----|-----------------------------|
| 4月  | 日吉のお鍬祭り                     |
| 7月  | 深見の祇園祭り                     |
| 8月  | 和合の念佛踊り、新野の盆踊り、<br>早稲田人形浄瑠璃 |
| 10月 | 栗野の囃子屋台                     |
| 12月 | 新野の霜月神楽                     |
| 1月  | 早稲田人形神送り、新野の雪祭り             |

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。

国重要無形民俗文化財の  
「新野の盆踊り」

太古の「海」について学べる



### ④ 阿南町化石館

阿南町一帯は、今からおよそ1,700万年前に海底が隆起した地層が分布しており、化石の産出地としても有名です。館内には阿南町で産出された古代ザメの歯や古代サイの顎など、約130種類の化石が展示されています。近くには地層の見える場所や化石の産出現場もあり、古代の歴史について学べます。

☎ 0260-22-2273 🏠 阿南町富草3905 🕒 9:00~16:00  
🗓 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始 💰 一般100円、小・中学生50円

e-Products

阿南町の  
いいもの

トウモロコシ



「甘太郎」「あんみつ姫」「かかさま」は阿南町でうまれた品種。昼夜の寒暖差をいかして作られる糖度の高いトウモロコシです。

幣束  
御幣餅



長さ約35cmの特大サイズの御幣餅。ひだのついた独特の形は、祭りで使用する幣束を模したものとわれています。

e-Thing

阿南町 イチ推し!

### 祭り街道で行われる「伝統芸能」

伝統芸能が盛んな阿南町。町を南北に走る国道151号は祭り街道と呼ばれています。

国重要無形民俗文化財に指定されている「新野の雪祭り」は雪舞う1月の極寒の中行われる豊年を祝うお祭りです。また、県選択無形民俗文化財に指定されている「深見の祇園祭り」は水上花火や火の粉が飛び交う大三国花火が見どころです。

ほかにも1年を通して町内各地でお祭りが開催されます。阿南町にお越しいただき、町内のお祭りを制覇してみませんか。



自然への感謝を  
込めて行われる様々な  
伝統芸能を見に  
訪れてみてください!





# 「首のこり」に効くストレッチ

成人の頭の重さは5kg前後あり、それを支える首には常に高い負荷がかかります。特にデスクワークなどで頭を前に突き出す姿勢は首から肩にかけての筋肉に大きな緊張を強います。首のこりは肩こりや頭痛の原因にも。しっかりほぐして、血行を良くしましょう。

## 首の左右・前後伸ばし

一度に行う目安

左右各15秒×2セット  
前後各15秒×2セット



Step 1

### 1 首の左右を伸ばす

右手を頭の上から左側に回し、ゆっくり引き寄せるように首だけを右真横に傾けます。反対側も同様に行います。

### 2 首の後ろ側を伸ばす

頭の後ろで両手を組み、軽く押しながら顎を胸に付けるように頭を下げます。



Step 2

前かがみにならないようにする



Step 3

倒し過ぎると頸椎を傷めやすいので注意

### 3 首の前側を伸ばす

顎をゆっくり上げ、頭の重さを利用して首を後ろに倒します。

## 首のねじりストレッチ

一度に行う目安

左右各10秒×3セット

Step 1



肩の力を抜いて、ゆっくり呼吸

Step 2

肩を動かさず首だけねじる



### 1 肩の力を抜いてリラックス

背筋を伸ばし、お腹をへこませ、肩の力を抜いて、ゆっくり呼吸します。

### 2 顎を下げて首をねじる

顎を胸に付けるようにゆっくり下げながら、首を左にねじって顎を左の鎖骨に近づけ、そのまま維持します。ゆっくり元に戻したら、反対側も同じようにねじります。

## ストレッチのポイント!

### ストレッチは筋トレと逆

ストレッチは筋トレとは逆の運動です。筋トレは力を込めて筋肉を強く収縮させる運動ですが、ストレッチは縮まろうとする筋肉をゆっくり、ジワッと、気持ち良く伸ばすことで血液やリンパの流れを良くして、心と体をリラックスさせる運動です。

# 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。



## 間違い探し

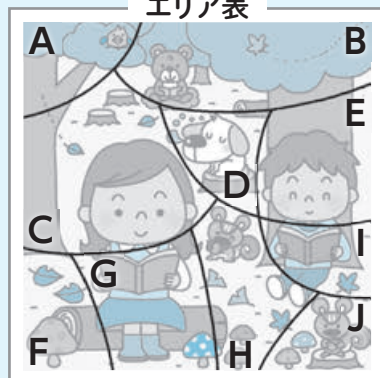
下の2枚のイラストは同じように見えますが、違う所が5つあります。間違いのあるエリアはA～Jのどこでしょう？ 全て答えてください。ただし、色ムラは間違いに含めません。



どこが違うか探してみよう！



エリア表



## 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▷10月21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

|    |   |   |   |    |   |    |   |    |   |   |    |
|----|---|---|---|----|---|----|---|----|---|---|----|
| 14 | 1 | 2 | 4 | 14 | 6 | 10 | 9 | 10 | 3 | 7 | 13 |
| ハ  | ヤ | オ | キ | ハ  | サ | ン  | モ | ン  | ノ | ト | ク  |

56名の方にご応募いただき、ありがとうございます。

正解者56名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

|    |    |    |    |    |    |   |    |   |    |    |
|----|----|----|----|----|----|---|----|---|----|----|
| 1  | 2  | オ  | ヤ  | 3  | ノ  | キ | 5  | カ | 2  | オ  |
| 6  | サ  | 7  | ト  | 8  | イ  | モ | 6  | サ | 10 | 11 |
| 8  | イ  | 11 | バ  | 10 | 5  | カ | 8  | イ | 1  | 12 |
| 8  | イ  | 13 | ク  | 13 | ク  | サ | 6  | 4 | 10 | ン  |
| 14 | ハ  | ヤ  | 12 | リ  | 7  | ト | 5  | カ | 8  | 12 |
| 7  | 13 | ク  | 14 | ハ  | 13 | ク | 8  | イ | 12 | 5  |
| 4  | キ  | 10 | 13 | ク  | 9  | モ | 3  | ノ | 8  | イ  |
| 4  | キ  | 14 | ハ  | 9  | 12 | リ | 13 | ク | 5  | 10 |

## ※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。



## ライフサポート年金のご案内

### 「みんなのMYポータル」 ご加入者さま専用サービスがスタートしました！

#### みんなのMYポータル 活用方法

**ご自分の契約内容、配当明細等が  
いつでも閲覧できます！**

保障内容や保険料、受取人や配当明細の確認など、電話等で問い合わせをしなくても、「いつでも・どこでも」ご自分の端末から確認ができるようになります。ぜひログインして体感してください！

パソコンやスマートフォン  
などからどこでも



**「みんなのMYポータル」に  
ログインをしてご確認ください。**

「みんなのMYポータル」の導入に伴い今年度から  
「配当金お支払い明細」はがきの郵送を廃止いたします。

WEB上で確認ができるよう、加入通知書に同封予定の登録はがきで  
「みんなのMYポータル」へのご登録をお願いいたします※

※一部の方に関しては別送になりますのでご了承ください

ご登録は共済組合ホームページまたは、アプリからも可能です  
アプリストアより「みんなのMYポータル」を検索し、配布元が  
「明治安田生命」であることを確認しインストールしてください

▼iOSの場合



▼Androidの場合



こちらの二次元コードからもインストールできます

