



長野県の魅力発信
e-Trip
P.16-17

平谷村

表紙写真：平谷村「ひまわり畑」

CONTENTS

- P.2 特集「令和4年度決算」
- P.6 定時決定を行います
- P.9 皆さんの医療費は!?
- P.12 柔道整復師（整骨院・接骨院）の正しいかかり方
- P.14 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



5月22日開催の第177回組合会において議決された令和4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4年度末)

所属所数	市 19 / 町 23 / 村 35 / 一部事務組合等 61 計 138		
組合員数	45,353人	被扶養者数	26,463人
任意継続組合員数	270人	任意継続組合員被扶養者数	128人
1人当たりの平均標準報酬月額	358,690円(295,875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109.18%の200億4,463万円となりました。

支出は、保健給付が16億5,729万円の増加、休業・災害給付等が1億1,345万円の増加、高齢者納付金・支援金が1億4,897万円増加し、支出全体で前年度比113.29%の199億7,720万円となりました。

この結果、6,743万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併せて積み立てました。

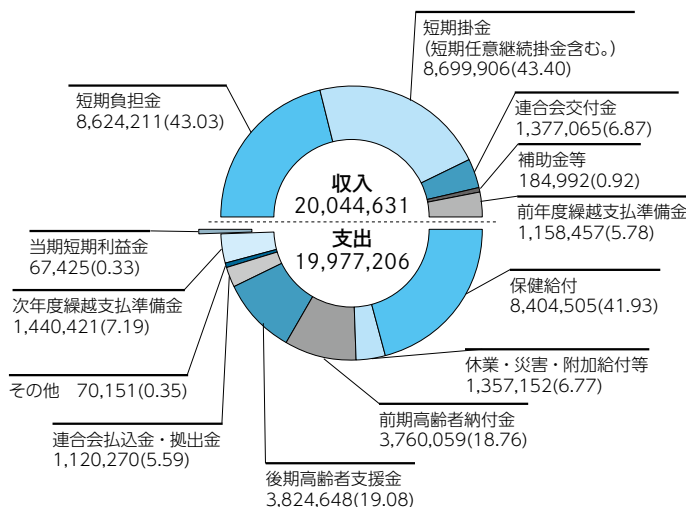
今後も、組合員の皆さんには、日頃からの健康管理を心がけていただき、適正な受診・治療等に引き続きご協力をお願いします。

◆介護保険

介護保険については、掛金等の収入が21億7,060万円に対し、介護納付金等の支出が21億1,358万円で、5,579万円の当期利益金が生じたので、前年度から繰り越した欠損金に充当し、2,117万円を介護積立金として翌年度へ繰り越しました。

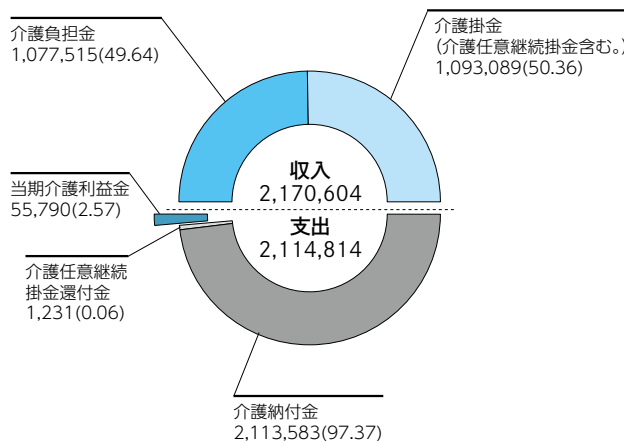
短期給付

単位：千円(%)



介護保険

単位：千円(%)



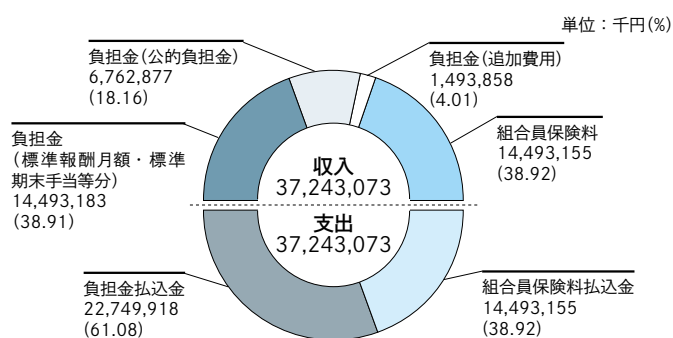
●各経理の収支の状況

(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		22,215,235	22,092,020	123,215	4,428,225
厚生年金保険経理		37,243,073	37,243,073	0	0
退職等年金経理		2,384,993	2,384,993	0	0
経過的長期経理		159,132	159,132	0	0
退職等年金預託金管理経理		1,083	1,083	0	0
経過的長期預託金管理経理		10	10	0	0
業務経理		524,726	490,210	34,516	413,658
保健経理		776,276	669,988	109,288	1,359,055
貸付経理		10,160	6,331	3,829	696,679
物資経理		24,376	22,334	2,042	226,185

●厚生年金保険経理

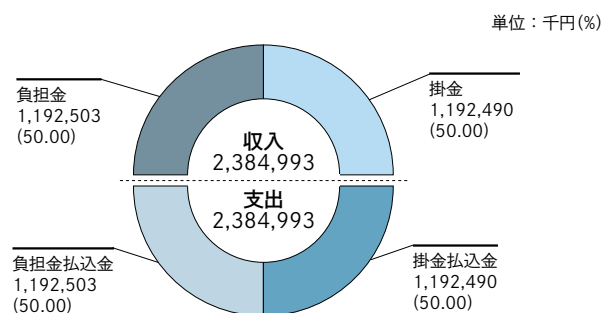
この経理は、厚生年金の組合員保険料・負担金、基礎年金拠出金に係る公的負担金等を、組合員および所属所からお預かりし、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした保険料等は、全て払い込みが完了しました。



●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。

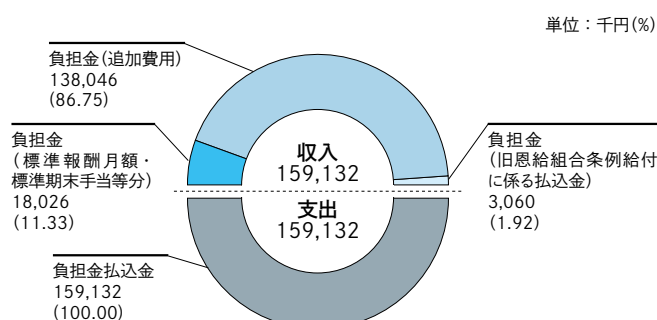
厚生年金保険経理同様、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした掛金等は、全て払い込みが完了しました。



●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。



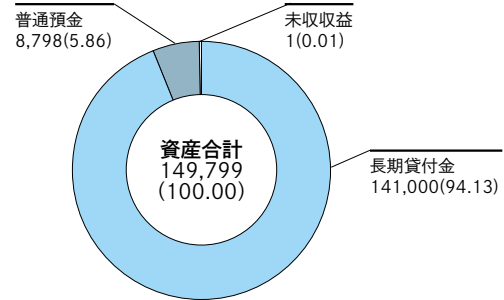
退職等年金預託金管理経理

この経理は、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。

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、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)から預託(借入)を受けて、管理運用を行う経理です。

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。

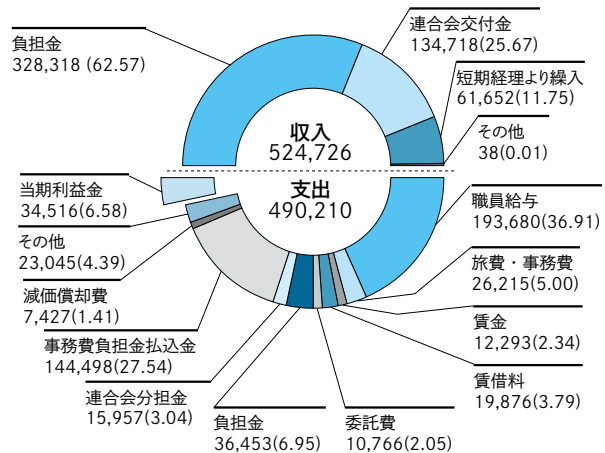
これにより、令和4年度に保有していた縁故地方債の償還が全て完了し、今後も縁故地方債の引受けが見込まれないため、令和4年度末をもって経過的長期預託金管理経理を廃止しました。

業務経理

単位：千円(%)

この経理は、組合の事務(福祉事業に係る事務を除く。)に要する費用に関する経理です。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5億2,473万円、支出は4億9,021万円となり、この結果、3,452万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。



保健経理

単位：千円(%)

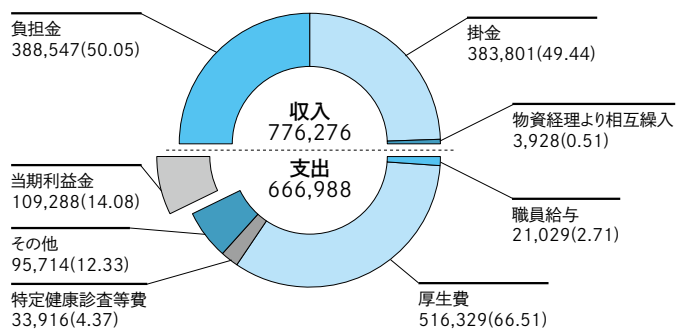
この経理は、組合員と被扶養者の健康の保持増進と管理、疾病予防のための事業を行う経理です。

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

インフルエンザ予防接種費用助成では、組合員、被扶養者22,465人に、2,246万5千円を助成しました。

特定健康診査は、被扶養者と任意継続組合員を合わせ1,503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1,679人、被扶養者128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。



貸付経理

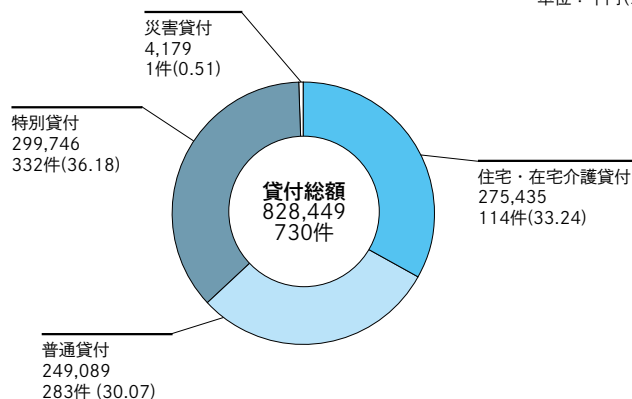
この経理は、組合員の臨時的支出に対して資金の貸付を行う経理です。

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4年度末の貸付件数は730件、貸付総額が8億2,845万円となり、前年度末に比べ貸付件数は51件、貸付総額が981万円ほど減少しています。

貸付金の種別割合

単位：千円(%)



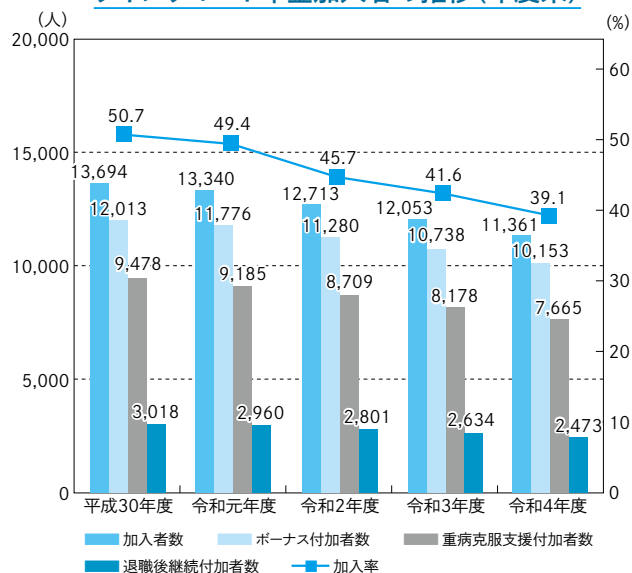
物資経理

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3年10月から令和4年9月までの1年間に決定した保険金に係る年金原資が前年度より多くなったため、保険期間の配当金の還付率は、前年度より低下し、初回上乘・遺児育英年金コースが32.682%、ライフサポート年金コースが32.696%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)
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
令和3年10月～令和4年9月	12	3億5,370万	33	1億585万



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5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）

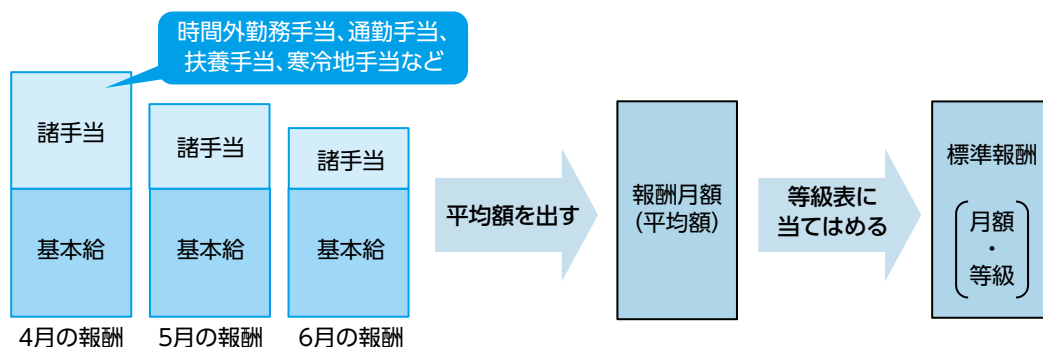
Point

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5年4月～令和5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。

なお、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
R5.4	200,000	+ 93,000 = 293,000
R5.5	200,000	+ 55,000 = 255,000
R5.6	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20、厚生年金17、退職等17	

※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】（令和4年10月～）

標準報酬				報酬月額 (円以上～円未満)		
等級			月額(円)			
短期給付	長期給付					
	厚生年金 保険給付	退職等 年金給付				
1			58,000			63,000
2			68,000	63,000	～	73,000
3			78,000	73,000	～	83,000
4	1	1	88,000	83,000	～	93,000
5	2	2	98,000	93,000	～	101,000
6	3	3	104,000	101,000	～	107,000
7	4	4	110,000	107,000	～	114,000
8	5	5	118,000	114,000	～	122,000
9	6	6	126,000	122,000	～	130,000
10	7	7	134,000	130,000	～	138,000
11	8	8	142,000	138,000	～	146,000
12	9	9	150,000	146,000	～	155,000
13	10	10	160,000	155,000	～	165,000
14	11	11	170,000	165,000	～	175,000
15	12	12	180,000	175,000	～	185,000
16	13	13	190,000	185,000	～	195,000
17	14	14	200,000	195,000	～	210,000
18	15	15	220,000	210,000	～	230,000
19	16	16	240,000	230,000	～	250,000
20	17	17	260,000	250,000	～	270,000
21	18	18	280,000	270,000	～	290,000
22	19	19	300,000	290,000	～	310,000
23	20	20	320,000	310,000	～	330,000
24	21	21	340,000	330,000	～	350,000
25	22	22	360,000	350,000	～	370,000
26	23	23	380,000	370,000	～	395,000
27	24	24	410,000	395,000	～	425,000
28	25	25	440,000	425,000	～	455,000
29	26	26	470,000	455,000	～	485,000
30	27	27	500,000	485,000	～	515,000
31	28	28	530,000	515,000	～	545,000
32	29	29	560,000	545,000	～	575,000
33	30	30	590,000	575,000	～	605,000
34	31	31	620,000	605,000	～	635,000
35	32	32	650,000	635,000	～	665,000
36			680,000	665,000	～	695,000
37			710,000	695,000	～	730,000
38			750,000	730,000	～	770,000
39			790,000	770,000	～	810,000
40			830,000	810,000	～	855,000
41			880,000	855,000	～	905,000
42			930,000	905,000	～	955,000
43			980,000	955,000	～	1,005,000
44			1,030,000	1,005,000	～	1,055,000
45			1,090,000	1,055,000	～	1,115,000
46			1,150,000	1,115,000	～	1,175,000
47			1,210,000	1,175,000	～	1,235,000
48			1,270,000	1,235,000	～	1,295,000
49			1,330,000	1,295,000	～	1,355,000
50			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

皆さんの医療費は!?

医療費統計vol.67 | 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

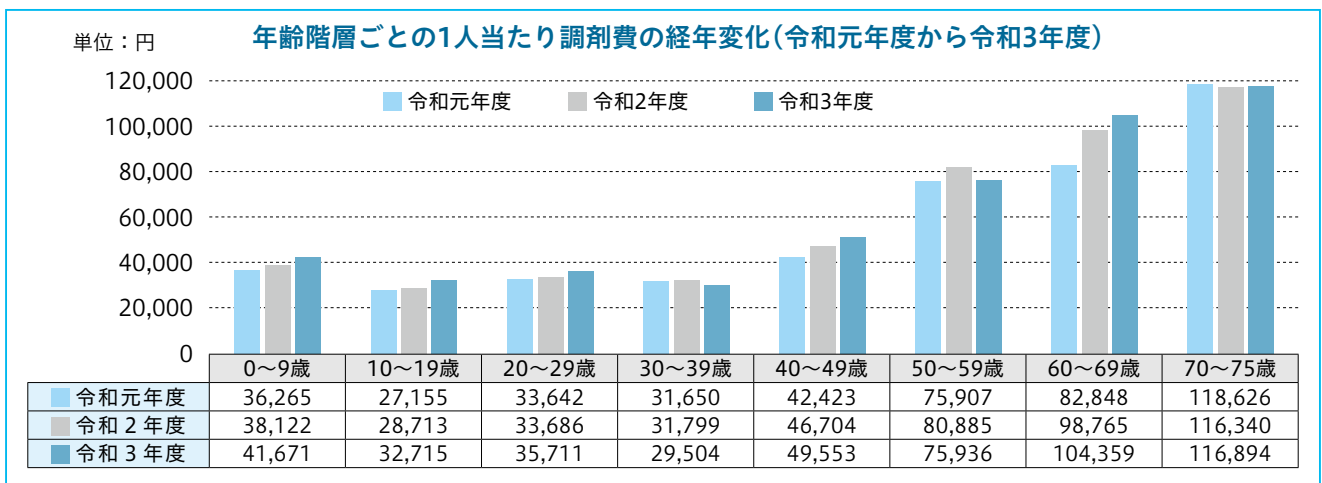
共済組合では、レセプト(診療報酬明細書)や特定健康診査などのデータ分析に基づき、PDCAサイクルで効率的かつ効果的な保健事業を実施する取り組みであるデータヘルス計画を平成30年度から推進しています。

今回は、1人当たり調剤費の経年変化およびレセプト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 調剤費から見える疾病の状況

調剤費の総額は毎年度約16億円に達しています。年齢階層ごとの経年変化を見ると、年齢が上がるほど1人当たり調剤費が増加することがわかります。

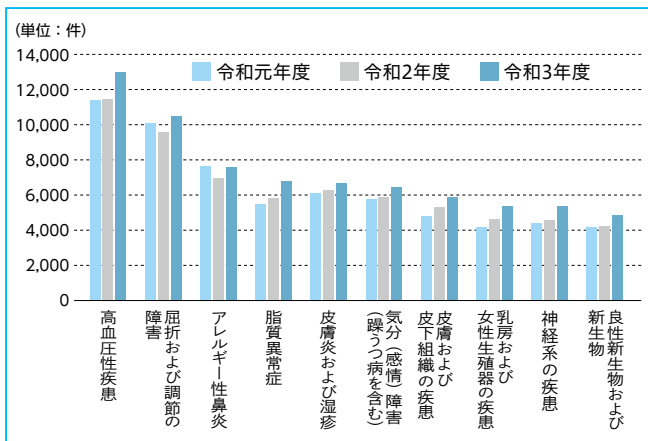
これまで、ジェネリック医薬品の使用についてご協力をいただいておりますが、医薬品の重複等についてもご注意ください。複数の医療機関から同様の医薬品を重複して処方を受けますと、窓口での医療費負担の増加にもつながり、健康への影響がある可能性もあります。お薬手帳を活用してご相談いただくなど、適切な医薬品の使用をお願いします。



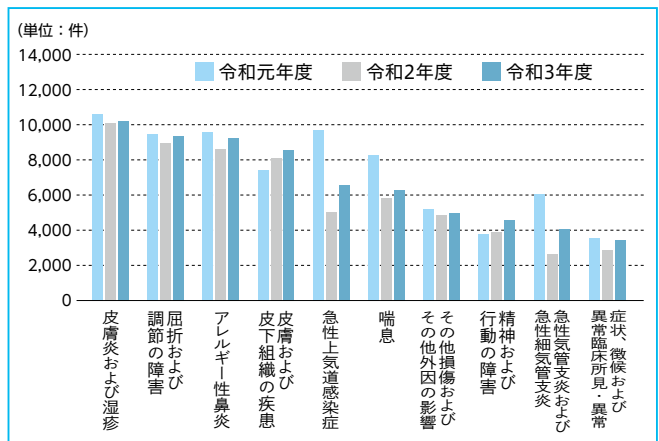
2 レセプト件数から見える疾病の状況

疾病分類別のレセプト件数について上位10位までの経年変化を確認しました。※令和3年度の上位10疾病を表示

●組合員



●被扶養者



組合員は、令和3年度に高血圧性疾患、脂質異常症等の生活習慣病が令和2年度と比べて増加しています。生活習慣病が進行すると、慢性腎臓病、心不全、脳梗塞等の重篤な疾病を引き起こし、医療費が高額になる恐れがあります。

被扶養者は、新型コロナウイルスの影響で令和2年度に大きく減少した急性上気道感染症(かぜ等)、急性気管支炎等の呼吸器系疾患が、令和3年度に増加に転じていますが、令和元年度の水準までの増加には至っていない状況です。

疾病リスクがある方は早めに医療機関を受診し医師等にご相談ください。また、健康な方についても、健康維持・増進のために、食習慣・運動習慣等、適切な生活習慣の継続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

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係る費用)	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係る費用			

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

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

健康講座のお知らせ

RIZAP オンラインセミナー



第2弾

令和5年8月26日(土)
午前10:00~11:30

私のリズム。 健やかな巡り。

RIZAPオンラインセミナー
グッドコンディショニング編

女性ならではの身体の悩みや心の不安の原因を知り、
あなたのベストなコンディションを作る方法を
学べるセミナー



第3弾

令和5年10月
所属所と共同開催予定

自分をもっと 好きになる。 人生が輝く。

RIZAPオンラインセミナー
メンタルヘルス編

自己肯定感を高めストレスに対応できるようになるセミナー。
心と体のつながりを学び、思考をポジティブに変えるテクニック
を身につけることで、仕事面での生産性UPにつながります。
運動パートもありますので、リフレッシュ効果も得られます。



参加方法

WEB形式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申出ください。
セミナーのミーティングIDなどをお知らせします。

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。

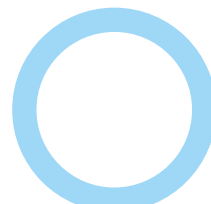
※外傷性とは関節等可動域を超えた捻じれや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態を示すもので、身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものであることとされています。

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。

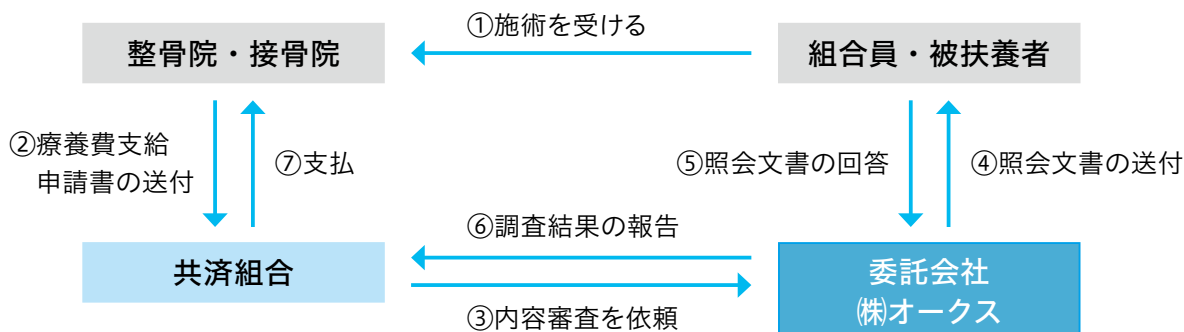
柔道整復師(整骨院・接骨院)等の施術内容の照会を実施しています

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場合は、速やかに被扶養者認定取消しの手続きをしてください(被扶養者の収入基準額については、共済だより2023・5 No.508の9ページをご確認ください)。

認定取消しの主な事例	添付書類
就職した(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取得(適用)年月日が確認できる書類(写)等
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	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	埋火葬許可証(写)等

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は、速やかに組合員証等を共済組合(所属所経由)に返納してください。

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となりますので、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てい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いたします。



マイナンバーカードを健康保険証としてご利用ください

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。

禁煙サポートの実施について

令和5年度の禁煙サポートについては、昨年同様に2回(7、10月)実施を予定しています。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。

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。



【令和4年度の禁煙サポートの結果】(令和5年3月31日現在)

	応募者数	禁煙達成者	禁煙達成率	備考
令和4年 7月実施	40名	28名	70.0%	
// 10月実施	30名	19名	63.3%	実施途中3名

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。ぜひご活用ください。

(※) 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))

大自然との一体感に魅せられる 人情と笑顔のあふれる村

平谷村データ (2023年2月1日現在)

面積: 77.37km² 人口: 385人
HP: <https://www.hirayamura.jp/>

hiraya
平谷村

平谷村の魅力、
おすすめ情報をご
紹介します!

◀平谷村役場 総務課 滝澤 美花さん

信州の南端に位置する平谷村。村の中心部は標高920m、山々に囲まれた自然たっぷりの村で、長野県内で最も人口の少ない村としても知られています。かつては信州と三河を結ぶ三州街道の宿場町として栄え、今では年4回「ミニ幕府」に変身するというユニークなイベントでその文化が受け継がれています。

村の中心部にある憩いの場



① 信州平谷温泉 ひまわりの湯

豊富な湯量と露天風呂が人気の日帰り温泉施設。重曹泉の泉質は「美人の湯」とも呼ばれ、美肌効果があると言われています。敷地内には温水プール、レストラン、宿泊施設がある他、夏になると周辺のひまわり畑一面にひまわりが咲き誇ります。

☎ 0265-48-2911 ㊦ 平谷村252 ㌚ 10時～20時(最終受付19時)
Ⓜ 無休(12月～3月のみ毎週水曜日定休 ※祝日営業)
👤 大人800円(中学生以上)、子ども500円(3歳～小学生)



ひまわりは
毎年7月下旬
8月上旬が
見ごろです!

信州最南端のゲレンデ

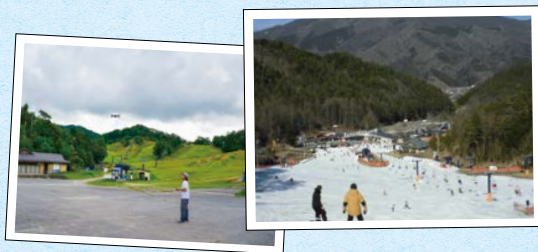


② 平谷高原スキー場

県内の一番南にあるスキー場。初心者向けから上級者向けのコースが4本あり、小さなお子様連れも楽しめるキッズパークも完備。夏は四輪バギーでゲレンデを走れたり、広い高原でドローンを飛ばして遊べたりします。スキー場近隣にある高原コテージでは、自然いっぱいの中でゆったりと宿泊できます。

☎ 0265-48-2100 ㊦ 平谷村1511
㌚ 8時～17時(グリーンシーズン: 4月下旬～11月中旬、
ウィンターシーズン: 12月下旬～3月中旬)

夏場はドローン操縦が
できるスポットに
なっています!



／ 広大なフィールドで楽しむ魚釣り ／



③ 平谷湖フィッシングスポット

全国でも有数の規模を誇るトラウトの管理釣り場。ニジマス、ヤマメなど、10種類のトラウトが放流されていて、釣った魚は塩焼きで食べることもできます。初心者の方やステップアップをしたい方向けに毎日釣り教室を開催。敷地内には、食堂やBBQコーナー、売店やコテージなどもあります。

☎ 0265-48-1127 ㊦ 平谷村737-181
 ⌚ 7時～17時(営業期間中は無休) ❄️ 冬期の湖面状況により変動

パノラマの景色を空中で堪能



④ 高嶺山パラグライダー

標高1,574mの高嶺山から飛び立ち、大空を飛ぶことができるパラグライダー。フライト体験コースでは、パイロットが操縦する二人乗りや、親子で乗れる三人乗りもあり、希望に合わせて体験できます。ライセンス取得コースもあるので、本格的に技術を習得したい方にもおすすめ。南信州の美しい景色を上空から独り占めしてみませんか？

☎ 0265-48-2458 (JMB中部パラグライダーズスクール) ㊦ 平谷村1422-1
 ⌚ 8時～21時 ❄️ 不定休

雪の中灯りが煌めく
 「ひまわりの森
 イルミネーション」



年間イベント情報

5月	珍珍幕府	春の陣
8月	珍珍幕府	夏の陣
10月	珍珍幕府	秋の陣
12月～3月	ひまわりの森	イルミネーション
2月	珍珍幕府	冬の陣

🔍 詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。

e-Products

平谷村の
いいもの

コーンスープ



平谷高原で育ったとうもろこしを贅沢に使った逸品。甘くて濃厚なスープに心も体も温まります。

ひらや
あま酒



平谷村産の酒米を利用した甘酒。砂糖などの添加物を使用しない、素朴でまろやかな味わいが人気です。

e-Thing

平谷村 イチ推し!

平谷高原「高嶺自然プラネタリウム」

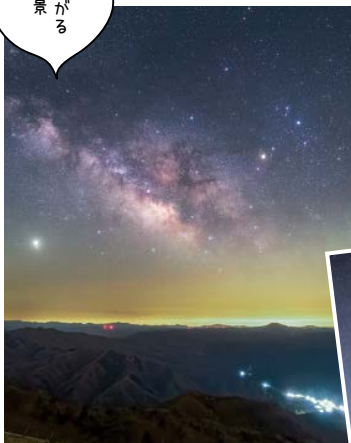
高嶺展望台の魅力は昼だけではありません。夜間町の光が届かない山頂では満点の星空が一面に広がります。まさに自然のプラネタリウム。デートスポットとしても人気が高く、都会の喧騒を忘れさせてくれる静かな山頂で大切な人とロマンチックな思い出づくりができるでしょう。

自家用車を使って無料で行ける気軽さも魅力の一つです。

澄んだ空気と大自然、
美しい星空が、
日々の疲れを癒します!



夜空に広がる
星々の絶景



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6年4月1日

採用予定人数 若干名

受験資格 平成4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6年3月までに卒業見込みの方

第1次試験 令和5年10月28日(土)
筆記試験

第2次試験 令和5年11月下旬(予定)
面接試験

第3次試験 令和5年12月中旬(予定)
面接試験

その他 受験手続等の募集要領については、令和5年7月中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。

[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。

申込方法等の詳細は、「共済組合事業のガイド」に折り込みの斡旋チラシをご覧ください。

商品の申し込みは郵送、FAX、インターネットから

締切 令和5年12月31日(日)

[お問い合わせ](#) | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698



「共済だより E-Life5月号」掲載記事に係るお詫びと訂正について

「共済だより E-Life5月号」6ページに記載しました「被扶養者資格確認調査について」内の、「1 被扶養者の収入基準額要件」の表中に一部誤りがありました。

次のとおり訂正し、お詫び申し上げます。

誤

108,344 円未満

正

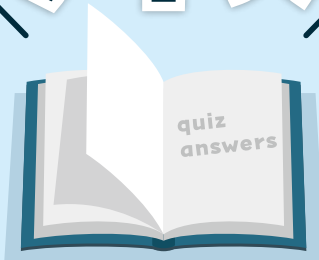
108,334 円未満



紙面を読んで
答えを見つけよう!

3択

紙面探し クイズ



ご応募いただいた
全問正解者の中から抽選で
5名の方に記念品
(QUOカード)を進呈します。

1~5の問を読んで、三つの
選択肢から正しいと思うも
のを選んでください。
クイズの解答は今回号の紙
面の中に隠れています。

問1

年に一度、掛金・保険料の見直し
を行う定時決定。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、何月から適用
されるでしょうか？

- A** 7月 **B** 9月 **C** 1月

ヒント▶ P.6

問2

「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」
被扶養者の認定取消しに必要な
添付書類はなんでしょう？

- A** 雇用保険受給資格者証(写)
B 住民票謄本
C 給与支払等証明書または
給与明細書(写)等

ヒント▶ P.14

問3

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施
術で、組合員証等(健康保険)が
使用できないケースは？

- A** 単なる(疲労性・慢性的な要因
からくる)肩こりや筋肉疲労
B 外傷性が明らかな骨折、脱臼、
打撲、ねんざ(肉離れを含む)
C 荷物運びで、腰を痛めた

ヒント▶ P.12

問5

共済組合では、自動車の購入や
住宅の取得・リフォームなど、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が、貸付
利率は年利何%でしょう？

- A** 年0.05%
B 年120%
C 年1.26%

ヒント▶ P.10

問4

自身の年金見込額等の年金個人
情報をパソコンで閲覧するこ
とができる、インターネットサイ
トは？

- A** 年金Q&A 情報サイト
B 地共済年金情報Webサイト
C 市町村年金Webサイト

ヒント▶ P.15

5月号の解答

相対性理論

46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45名のうち、5名の方
に記念品をお送りいたしました。

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 ▶ 7月21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
長野県市町村職員共済組合
総務課

※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。

長野県市町村職員共済組合
組合員の皆様へ

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH
WEB マイヘルスウェブ

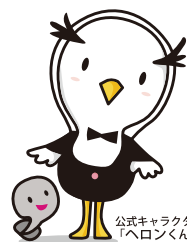
令和5年
9月1日
オープン予定

スマホでも
パソコンでも
ご利用できます!



令和5年9月から健康づくりに役立つポータルサイト「MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)」を開設します。

「MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)」は、あなたのスマホやパソコンから医療費通知や健康診断結果の閲覧ができるようになり、各種健康情報なども配信されますので、あなたの健康づくりに役立つポータルサイトです。



公式キャラクター
「ペロンくん」

医療費や処方された薬を確認できる

健康診断の結果をチェックできる

充実した健康情報が楽しめる

今後ウォーキングイベントが開催されます

おすすめコンテンツのご紹介

● 充実の健康情報を毎日更新!

健康クイズやエクササイズ動画など健康的に暮らすヒントが満載です。



● 検診料助成の申請ができる!

令和6年4月よりMY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)から利用助成券が出力できます。



● 医療費や処方された薬が確認できる!

月ごとの医療費明細や処方された薬の情報を確認でき、医療費の節約方法などもわかります。



● 健診結果やヘルスケアデータの記録・管理ができる!

健診結果の閲覧や、日々の血圧・歩数などが記録でき、手軽に健康管理ができます。



アクセス方法

※PC・スマートフォン・タブレット端末対応

ホームページに掲載予定のバナーから専用ログイン画面から初回登録を行っていただき、ログインしていただくか、MY HEALTH WEB 専用アプリをスマホにダウンロードし、ログイン画面より初回登録を行うことでログインできます。ログイン方法の詳細情報は、順次ホームページへ案内いたします。

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

長野県市町村職員共済組合

検索

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467

9:00~17:00 (土日祝日除く)

お問い合わせの際は、長野県市町村職員共済組合の被保険者記号番号をお伝えください。当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。



10191311091

共済だより

E-Life

2023年7月発行
No.509

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