

E-Life 共済だより

- P.2 ■ 令和7年度事業計画と予算決定
- P.6 ■ 新たに組合員となられた皆さんへ
～マイナ保険証・資格確認書利用のご案内～
- P.10 ■ 被扶養者資格確認調査について
- P.14 ■ 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.22 ■ MY HEALTH WEB の画面レイアウトの
変更について



2025
5
May
No.516

shinshu
旅する信州

P28-29

筑北村



ホームページも
ご覧ください

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

表紙写真:筑北村「修那羅山安宮神社」

事業計画と予算 決定

令和7年度事業計画および予算が、3月7日招集の第181回組合会で議決されました。

共済組合の概況(令和7年度末推計)

所 属 所	市 19 町 23 村 35 一部事務組合等 58 計 135	任意継続組合員数	582 人
組 合 員 数	46,896 人	被 扶 養 者 数	24,508 人
1人当たり平均標準報酬の月額	362,829 円 (300,206 円)		

()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 一般職 特別職 職員団体専従者 公益的法人等 派遣職員(在職)	49.0	7.80	1.90	49.0	7.80	1.90	0.10	0.87 (※)
短期組合員								
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	2.52			2.52				
後期高齢者等短期組合員								
市町村長長期組合員								
任意継続組合員	98.00	15.60						
特定健康診査等の負担金	組合員1人当たり 194円							

(※)公的負担金率(新設された育児休業支援手当金および育児時短勤務手当金に係る率を含む。)

(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)

(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 一般職 特別職 職員団体専従者 公益的法人等 派遣職員(在職)	183.00	91.50	91.50	41.5
市町村長組合員				

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	
特定消防組合員				
長期組合員 一般職 特別職	183.00	91.50	91.50	41.5
市町村長長期組合員				
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。

各経理の収支予定

(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		27,270,004	27,138,114	131,890	5,477,637
厚生年金保険経理		38,558,893	38,558,893	0	0
退職等年金経理		2,498,176	2,498,176	0	0
経過的長期経理		160,549	160,549	0	0
退職等年金預託金管理経理		1,672	1,672	0	0
業務経理		607,334	612,076	△4,742	421,150
保健経理		827,249	925,143	△97,894	1,253,485
貸付経理		11,022	8,014	3,008	706,274
物資経理		24,545	21,778	2,767	230,410

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 経過的長期経理

(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	0.0939
	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	0.0939
	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	経過的長期給付
長野市	9.1	1.2
松本市・上田市	9.0	1.1
岡谷市・飯田市	9.2	1.2
諏訪市	9.7	1.2
上記以外	9.0	1.1

6 業務経理

組合員1人当たりの年額

(単位:円)

長期および短期給付を受ける組合員	15,535
短期組合員	6,065

短期経理

短期給付財源率…据え置き 98.00%
介護保険財源率…引き下げ 15.60%

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、地方公共団体等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。

短時間勤務職員の適用拡大による組合員数の増加に伴う医療費の増加、団塊の世代の後期高齢者到達による後期高齢者支援金の増加等、支出全体の増加が見込まれますが、短期給付財源率は、98.00%に据え置きました。

介護保険財源率については、収支均衡とするため15.60%に引き下げました。

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(短期組合員を除く)からの保険料・地方公共団体が負担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。

退職等年金経理

この経理は、退職等年金給付に関する組合員(短期組合員を除く)からの掛金・地方公共団体が負担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。

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7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2億2,374万円を見込んでいます。

業務経理

組合員1人当たり 事務費負担金
 組合員(短期組合員を除く。)…15,535円
 短期組合員……………6,065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7年度の組合員1人当たりの事務費負担金は、組合員 年額15,535円、短期組合員 年額6,065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組合員10,200円、短期組合員4,520円、短期経理からの繰入額が1,545円、厚生年金保険経理・経過的長期経理からの繰入額が3,790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、人間ドックなどの各種検診料助成や電話等による健康相談窓口のほか、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。令和6年度からは共済組合が直接保健指導を実施する「コラボヘルス型特定保健指導」を導入しておりますので、対象となる組合員の皆さんの利用をお待ちしております。

また、健康づくりの支援として組合員向けポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設し、健康コンテンツの提供やウォーキングイベントの開催等を計画しておりますので、ご自身の健康の保持増進のためご利用ください。

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、修理工等の費用、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事務手数料なしで償還することもできます。(振込手数料はご本人負担となります。)

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、9ページの案内をご覧ください。

物資経理

令和7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、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7年度(令和7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6年度末推計で10億766万5千円の当期利益金が生じ、利益剰余金が51億4,537万4千円と推計されました。

令和7年度は、負担金・掛金214億1,345万7千円など収入全体で250億5,029万4千円が見込まれ、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金79億4,360万円など、支出全体で249億1,841万5千円が見込まれます。

これにより1億3,187万9千円の当期利益金が生じ、利益剰余金は前年度とあわせ52億7,725万3千円が見込まれます。

・令和7年度利益剰余金の内訳・

欠損金補てん積立金

11億8,421万1千円



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

40億9,304万2千円

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

▶ 36.69%

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、3割程度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には、予防・健康づくりや医療費適正化に係る取り組み状況を評価し加算・減算を行う制度があります。

支援金の減算(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、ICTやデジタル技術の活用、がん検診・歯科健診、生活習慣病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、コラボヘルスの体制整備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)

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度 (推計)	令和7年度 (推計)
退職者給付拠出金	△ 6,859	△ 5,630	△ 2,757	△ 415	0
前期高齢者納付金	3,781,126	3,760,059	2,453,432	2,137,754	3,009,848
後期高齢者支援金	3,654,608	3,824,648	4,410,109	4,659,727	4,933,752
病床転換支援金	11	10	5	3	3
計	7,428,886	7,579,087	6,860,789	6,797,069	7,943,603
(対前年度 増△減)	(△ 176,035)	(150,201)	(△ 718,298)	(△ 63,720)	(1,146,534)
財 源 率(%)	97.00	95.00	98.00	98.00	98.00
特定保険料率(%)	45.52	41.65	33.51	31.96	36.69

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 | TEL 026-217-5651

新たに組合員となられた皆さんへ

マイナ保険証・資格確認書利用のご案内

令和6年12月2日以降、医療機関等を受診する際はマイナ保険証を基本としたしくみとなりました。従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、新しく加入した組合員や被扶養者には、「資格情報通知書」が交付されます。

✓ 資格情報通知書

新しく加入した組合員や被扶養者を持つこととなった組合員に、資格に係る情報を通知するものです。大切に保管してください。

また、ご自身の資格情報について、マイナポータル資格情報画面からも確認することができます。

なお、資格情報通知書だけでは保険診療を受けることはできないためご注意ください。



✓ 今後の医療機関等の受診方法

従来の健康保険証等のように、医療機関等の窓口でマイナ保険証や資格確認書を提示することで、保険診療を受けることができます。

医療機関等がマイナ保険証に対応していない場合や、カードリーダーの不具合等により医療機関等の窓口でマイナ保険証が利用できない場合は、マイナンバーカードと資格情報通知書(またはマイナポータル内の資格情報画面)を窓口で提示することで、保険診療を受けることができます。

保険診療を
受ける際に
提示するもの

マイナ保険証をお持ちの方 ▶ マイナ保険証

! カードリーダーの不具合等により医療機関等の窓口でマイナ保険証が利用できない場合
マイナ保険証+「資格情報通知書」 または マイナ保険証+「マイナポータル画面(PDFを含む)」

マイナ保険証をお持ちでない方 ▶ 資格確認書※(有効期限あり)

※その他、共済組合から交付された高齢受給者証や限度額適用認定証等の提示が必要な場合がございます。

✓ マイナ保険証

健康保険証として利用登録したマイナンバーカードのことをマイナ保険証といい、マイナ保険証をお持ちの方は、マイナンバーカードを使って、受診します。

厚生労働省HP
「マイナンバーカードの
健康保険証利用について」



マイナンバーカードを健康保険証として利用登録するには、以下の3つの方法があります。

1. マイナポータルから登録
2. セブン銀行ATMで登録
3. 医療機関・薬局の受付で登録

マイナポータルの登録はこちら

iPhone



Android



医療機関等での使い方

1 顔認証付き
カードリーダーに
マイナンバーカードを置く

2 顔認証が暗証番号で
本人確認をする

※顔写真は機器に保存されません。
※マイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。

3 特定健診情報・薬剤情報の提供等について同意選択

※同意すると、これらの情報を医師や薬剤師が閲覧できるようになります。

(注)操作方法や画面の内容については、医療機関・薬局や機種により異なる場合があります。

マイナンバーカードには、インターネットのウェブサイトやコンビニの端末等でログインする際に、「ログインした者が、あなたであること」を証明するための電子証明書が搭載されています。

マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書の有効期限は5年で、期限が切れるとマイナ保険証として利用できなくなります。マイナンバーカードの券面にある電子証明書の有効期限をご確認の上、期限切れにご注意ください(券面に記載がない場合は、発行から5回目の誕生日が有効期限となります)。

なお、電子証明書の再発行と更新手続はオンラインで行うことはできないため、住民登録のある市町村のマイナンバーの窓口で更新手続を行ってください。

電子証明書の有効期限が切れる前に、更新手続を行ってください!!



マイナ保険証を紛失した場合・盗難にあった場合

- ①カードの悪用を防ぐために、速やかにマイナンバーカード総合窓口へカード利用停止の連絡をしてください。
- ②カードの紛失・再交付の手続をする場合は、居住する市町村の窓口で手続を行ってください。

マイナンバーカード
総合窓口

TEL:0120-95-0178

✓ 資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方でも保険診療が受けられるように、共済組合が交付するものです。有効期限は最大5年間です。

交付対象者

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを返納した方
- マイナンバーカードを保持しているが、健康保険証利用登録をしていない方
- マイナンバーカードを紛失した方、更新中の方*
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方
- マイナ保険証による受診が困難で、介助者等の第三者が要配慮者に同行して資格確認を補助する必要がある方*
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れの方

*交付には「資格確認書交付(初回) 各種(書・証)再交付申請書」による組合員からの申請が必要です。交付を希望する場合は、所属所を経由して提出してください。

資格確認書で医療機関等を受診し、高額療養費に該当する場合は、共済組合へ申請をし、交付された「限度額適用認定証」を提示することで限度額を超える支払いが免除となります。

同様に「限度額適用・標準負担額減額認定証」、「高齢受給者証」、「特定疾病療養受領証」についても提示が必要となります(マイナ保険証で受診する場合は、提示する必要はありません)。

資格確認書・資格情報通知書を紛失した場合・盗難にあった場合・汚損した場合

所属所を経由して、「資格確認書交付(初回) 各種(書・証)再交付申請書」により再交付の申請を行ってください。

汚損した場合は、資格確認書については共済組合へ返納してください。資格情報通知書は返納の必要はありません。

お問い合わせ

資格管理課 資格調定担当

TEL 026-217-5604

医療機関等を受診の際は マイナンバーカードをご利用ください

マイナ保険証を使うメリット

1 データに基づくより良い医療を受けることができる

医療機関受診時にマイナンバーカードを利用し、情報提供に同意することで、過去に処方されたお薬や特定健診等の情報を、初診でも医師・薬剤師にスムーズに共有することができます。

よく覚えていない
お薬があるときに
助かるね



2 手続なしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される

これまで

窓口負担額を限度額に抑えるためには、事前に共済組合へ申請をし、医療機関等の窓口で限度額適用認定証の提示が必要でした。

これから

マイナンバーカードを利用し、情報提供に同意することで、限度額適用認定証がなくても限度額を超える支払いが免除されます。

事前の申請は
不要

※「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「特定疾病療養受療証」の適用を受ける場合は、共済組合への申請が必要です。

共済組合における利用状況

共済組合のマイナ保険証の利用件数と利用率は以下のグラフのとおりです(令和6年12月時点)。

12月2日から組合員証等の新規発行が終了したこともあり、利用率と利用件数はどちらも上昇しており、利用率は35.38%と全国平均の33.60%をわずかに上回っています。

現行の組合員証等は令和7年12月2日から利用できなくなります。医療機関等を受診の際は、マイナ保険証をご利用ください。

● マイナ保険証の利用件数と利用率の推移



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%※1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)における事務手数料も不要です。(繰上償還時の振込手数料はご本人負担となります。)

便利でお得な共済貸付を、ぜひご利用ください！



◆共済貸付の主な種類※2

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※3×6月分 (上限:200万円)	年1.26%※1
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※3×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※3×6月分 (上限:100万円)	
	入学貸付		給料月額※3×6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※3×6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 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。

※2 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。

※3 給料月額について、短期組合員においては、「報酬月額」と読み替えてください。

◆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7年6月	30日(月)	5月30日(金)	令和7年9月	30日(火)	8月29日(金)
7月	31日(木)	6月30日(月)	10月	31日(金)	9月30日(火)
8月	29日(金)	7月31日(木)	11月	28日(金)	10月31日(金)

※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。

◆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。

共済組合ホームページは
こちら



◆利用例



例えば……自動車購入のため、普通貸付で200万円を借り入れた場合
利率は年1.26%、償還期間は10年(120月)で、毎月の償還額は**17,747円**となります。



例えば……住宅のリフォームのため、住宅貸付で1,000万円を借り入れた場合
利率は年1.26%、償還期間は17年(204月)で、毎月の償還額は**40,846円**、ボーナス分の償還額は**81,692円**となります。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

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、組合員と被扶養者の生計維持関係を確認するため、定期的に被扶養者の資格確認調査を実施しています。

調査対象被扶養者がいる組合員には、所属所経由で「被扶養者調査回答・申告書」を調査基準日までに送付しています。必要事項を記載し、確認書類を添付して提出期限までに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方で、組合員と同一世帯に属している方をいいます。調査では以下の要件など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 被扶養者の収入基準額要件

被扶養者は、将来に向けて恒常的な収入が年額130万円未満(障害年金の受給要件に該当する程度の障害を有する方と、60歳以上の方は180万円未満)である必要があります。さらに、収入の種類によって次の要件を満たす必要があります。

パートやアルバイトの給与収入がある方	月額108,334円未満。 (収入基準額が180万円未満の方は、月額15万円未満であること。)
繁忙期等の理由で月によって収入が大きく変動する方	3カ月の平均額が108,334円未満。 (収入基準額が180万円未満の方は、3カ月の平均額が15万円未満であること。)
雇用保険の失業給付などを受給する方	雇用保険の基本手当の日額が3,612円未満。再就職手当の場合は、手当の日額と給与を日額に換算した金額の合計が3,612円未満。 (収入基準額が180万円未満の方は、日額が5,000円未満であること。)

注) 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、総収入額(非課税の通勤手当や賞与、障害年金、遺族年金等を含む)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

① 所得証明書または同意書

調査対象者が18歳到達年度後の場合、調査対象者の最新の所得証明書が必要になります。ただし、「被扶養者調査回答・申告書」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。

② 収入の確認書類

給与収入があり現在も就労中の方	給与支払等証明書(共済組合様式)または給与明細(過去1年分)の写しなど
給与収入があったが既に退職している方	退職日が確認できる書類(源泉徴収票の写しなど) および雇用保険の受給に関する証明書(退職の日以前2年間に、雇用保険の被保険者期間が通算して1年以上ある場合)
年金収入(公的年金、個人年金等全ての年金)がある方	最新の年金額が確認できる年金額決定通知書 または年金額改定通知書の写しなど ※1
事業所得(営業・農業など)や不動産所得等がある方	最新の確定申告書および収支内訳書(青色申告決算書)の写しなど ※2
雇用保険の失業給付などを受けている方	雇用保険受給資格者証(第1面～第4面)の写しなど

※1 令和7年度は年金額が増額改定になりますので、収入の超過にご留意ください。

※2 事業所得では収入判断の際、必要経費として認める経費(次表①②)を控除した金額が所得額となり、税法上の所得とは異なります。
(共済だより2025年1月号18ページ～19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(店舗と自宅が別)場合のみ認めます。

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	減価償却費
種苗費	諸材料費	利子割引料
素畜費	修繕費	租税公課
肥料費	動力光熱費	農業共済掛金
飼料費	土地改良費	
農具費		



③ 同一世帯要件の確認書類

組合員と調査対象被扶養者が同一世帯に属していない場合(世帯分離も含む)は次の書類が必要になります。

- 組合員からの送金の確認書類
 - ・ 過去1年分の預金通帳、振込明細票、現金書留等の写し(送金日、送金者、送金先の方、送金額の全てが確認できるもの)
- 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
 - ・ 所得証明書
 - ・ 収入に応じた確認書類



配偶者および子(18歳到達年度までの方および在学証明書等で確認できる学生)については、省略できます。

※18歳到達年度までの方は除きます。

④ 配偶者の収入確認書類(夫婦共同扶養の場合)

調査対象被扶養者が子で、その子に係る扶養手当が支給されていない場合は、配偶者の所得証明書と収入に応じた確認書類が必要になります。

なお、当該配偶者が被扶養者として認定中の場合は不要です。

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、被扶養者としての要件を満たさなくなるため、被扶養者認定取り消しの手続をしてください。

- ☑ 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合員となったとき。
- ☑ 被扶養者が収入基準額要件を満たさなくなったとき。
- ☑ 被扶養者が他の方の被扶養者となったとき。
- ☑ 組合員と同居要件のある被扶養者(義父母、配偶者の子(組合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。
- ☑ 被扶養者と組合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、取消日以降にマイナ保険証または資格確認書等を使用し、被扶養者資格で医療機関等を受診した場合には、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額等についてご留意願います。

被 扶 養 者 認 定 講 座

雇用保険法の失業給付の取り扱いについて

Q 被扶養者として認定されている妻(40歳)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します。このとき、給付日数の長さに関わらず、基本手当日額を年額換算した額(基本手当日額×30日×12月)が所得の基準額以上かどうか、により判定します。そのため、**基本手当日額が3,612円以上**(収入基準年額が180万円未満の方は**5,000円以上**)の場合については、

$$3,612円 \times 360日 = 1,300,320円 \text{ 以上} \quad 5,000円 \times 360日 = 1,800,000円 \text{ 以上}$$

の恒常的収入があるとみなすため、被扶養者として認定できません。

今回のケースは、失業給付の日額が4,200円であるため**失業給付を受給している期間は認定取消になります**。失業給付受給終了後に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 求職申し込みから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カ月
---------------------------	-----	---------------------------	----------------	-----------------------------

処理状況							
行数	処理年月	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 10月7日
2		待期満了 待期満了日 060730					
3		給付制限期間 060731-060930		離職理由40			
4	1007	12-123456-0		キョウサイハナコ			
5		061001-1007	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	0117	12-123456-0		キョウサイハナコ			
11		061216-1229	14	基本手当	¥58,800		
12		支給終了					

給付対象期間の最終
支給終了の翌日**12月30日**から再認定が可能となります。



給与収入のある被扶養者の取消事例について

Q 被扶養者として認定されている妻(40歳)はパート勤務をしていますが、収入が一定ではなく月によっては、給与が108,334円以上となる月もあります。このような場合、引き続き被扶養者として認定できるのでしょうか？

A パートなどで収入が月により一定しない場合は、3カ月の平均月額が108,334円以上(収入基準額が180万円未満の方は15万円以上)となり、その後も同程度の収入が見込まれる場合は、被扶養者の認定取消となります。

なお、被扶養者認定取消日は収入基準額を超えた3カ月平均の翌月の1日となります。

(例) 令和6年3月の給与月額が108,334円を超過し、3カ月平均が108,334円以上となり、その後も同程度の収入が見込まれる。

→2月～4月の平均月額から基準額以上のため、認定取消日は令和6年5月1日となります。

支払年月	給与額 (基本額) 総支給月額	諸手当	総支払額	3カ月平均額	3カ月平均額の内訳
令和6年 1月	80,000	10,000	90,000		
2月	90,000	10,000	100,000		
3月	110,000	10,000	120,000	103,333	1.2.3月の平均
4月	120,000	10,000	130,000	116,667	2.3.4月の平均
5月	95,000	10,000	105,000	118,333	3.4.5月の平均
6月	110,000	10,000	120,000	118,333	4.5.6月の平均
7月	95,000	10,000	105,000	110,000	5.6.7月の平均
8月	110,000	10,000	120,000	115,000	6.7.8月の平均
9月	95,000	10,000	105,000	110,000	7.8.9月の平均
10月	100,000	10,000	110,000	111,667	8.9.10月の平均
11月	95,000	10,000	105,000	106,667	9.10.11月の平均
12月	85,000	10,000	95,000	103,333	10.11.12月の平均
計	1,185,000	120,000	1,305,000		

※賞与が支給される場合は、支給額を12月で等分し、支給月以降の各月の給与に加算します。



お問い合わせ

資格管理課 審査担当 | TEL 026-217-5669



ジェネリック医薬品の使用割合・差額情報の通知による削減効果



令和6年におけるジェネリック医薬品の使用割合・差額情報の通知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%に掲げ、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差額情報の通知を実施して、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

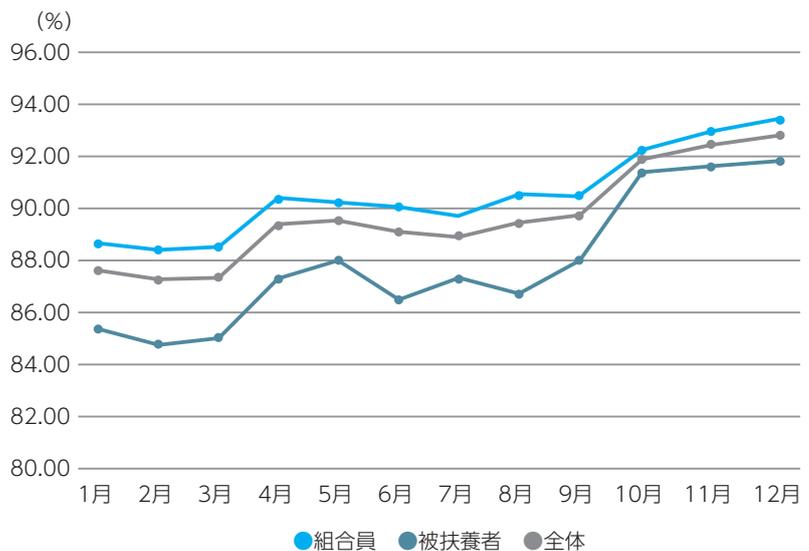
令和6年1月～令和6年12月診療分の医薬品のうち、ジェネリック医薬品が占める割合の推移についてお知らせします。

令和6年10月から長期収載品の選定療養が始まり先発医薬品(長期収載品)の患者負担が増加したため、組合員、被扶養者どちらも使用割合が伸びています。

年間で見ても組合員の使用割合は、88%を超えており、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、目標の80%を超えています。

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6年1月	88.67	85.50	87.68
令和6年2月	88.43	84.91	87.29
令和6年3月	88.54	85.14	87.40
令和6年4月	90.40	87.37	89.42
令和6年5月	90.26	88.07	89.57
令和6年6月	90.18	86.58	89.15
令和6年7月	89.73	87.36	89.02
令和6年8月	90.64	86.80	89.51
令和6年9月	90.55	88.15	89.84
令和6年10月	92.28	91.42	92.00
令和6年11月	92.99	91.68	92.56
令和6年12月	93.44	91.97	92.95



※長期収載品の選定療養が始まったことで、ジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品(長期収載品)の処方を希望する場合、通常の患者負担に「特別の料金(先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1)」が加算されます。

2

ジェネリック医薬品切替差額情報の通知による削減効果

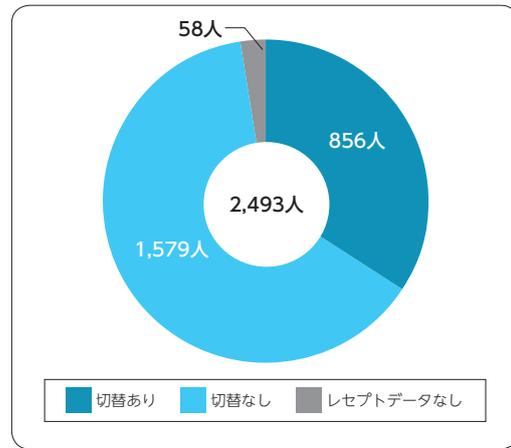
「ジェネリック医薬品差額情報」は、ジェネリック医薬品へ切り替えたことにより、どのくらい医療費が削減されるかをお知らせするための通知です。組合員向けポータルサイト「MY HEALTH WEB」のメニュー「医療費情報」→「ジェネリック医薬品差額情報」でご確認できます。

令和5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100円以上見込まれる方を対象にお知らせしています。

切り替え人数の割合

右の円グラフは、令和5年診療分の「ジェネリック医薬品差額情報」を送付された対象者が、令和6年1月～令和6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。



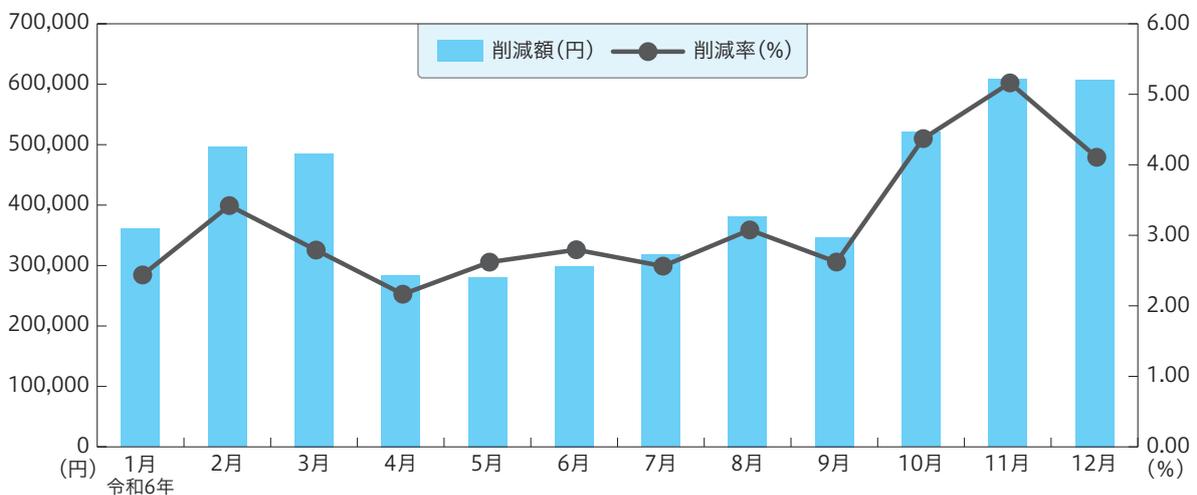
削減効果

次のグラフは、令和5年診療分の「ジェネリック医薬品差額情報」を通知された対象者が、令和6年1月～令和6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499万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6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)	360,471	495,891	484,362	284,421	280,362	299,510	317,425	381,370	346,209	520,834	608,050	606,751
削減率(%)	2.43	3.40	2.80	2.17	2.61	2.79	2.55	3.07	2.62	4.36	5.14	4.12



お問い合わせ

医療福祉課

医療担当

TEL 026-217-5651

Q ジェネリック医薬品に切り替えると薬代が安くなるのは本当？

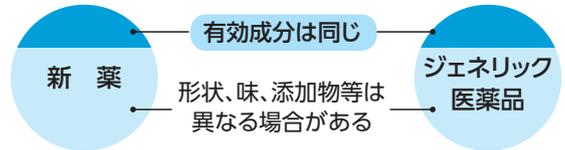
A 新薬と比べて、開発費や開発期間が短く、開発費が大幅に抑えられているため、新薬よりも低価格で購入することができます。長期間、薬を服用する場合は、大きく薬代を減らすことができます。

こんな方におすすめ

- ▶ **長期間服用する薬がある** 1カ月ではわずかな差でも年単位なら大きな差額に
- ▶ **数種類の薬を服用している** 複数の薬を変えると差額は大きい
- ▶ **短期間でも家族みんなですべて** 家族みんなですべて節約効果が高まる

Q ジェネリック医薬品は安全なの？

A 新薬と同じ有効成分を同じ量使用して作られています。添加物などには違いがある場合がありますが、新薬同等の安全性・効き目であると国から認められています。



オーソライズド・ジェネリック (AG) という選択肢も

薬によっては、原薬だけでなく添加剤、製法、形状なども新薬と同一なので、より安心して使えるオーソライズド・ジェネリック (以下、AG) もあります。AG であっても、値段は一般的なジェネリック医薬品と同じ基準で決められているので安く購入できます。

今さら聞けない

ジェネリック医薬品 Q & A



ジェネリック医薬品とは、最初に開発された新薬 (先発医薬品) の特許期間が切れた後に発売される医薬品です。

Q ジェネリック医薬品に切り替えるには？

A ジェネリック医薬品希望カード・シールを提示することで、切り替えの意思表示ができます。



※ジェネリック医薬品がない薬などもあるので、まずは医師や薬剤師に相談しましょう。

いきなりジェネリック医薬品に切り替えるのが不安……

▶ 短期間のお試しができる分割調剤がおすすめです！

1回目 → 2回目

短期間分をジェネリック医薬品で処方してもらい、使用し様子を見る

問題がなければ、残りの分もジェネリック医薬品で処方してもらう

Q 今の薬より使いやすいの？

A 後発品ならではの工夫で、味やにおい、形状などが改良されていることもあり、使いやすさが向上している場合があります。



ジェネリック医薬品には、粉薬や錠剤などのほか内服薬、点眼薬、湿布といった外用薬もあります。このほか近頃はもともと高額なバイオ医薬品の後続品である「バイオシミラー」も増えていきます。3～5割程安いバイオシミラーは医療費抑制に効果的です。

活用して負担軽減！

リフィル処方箋

医師が定めた期間と回数内であれば、診察を受けずに繰り返し使える「リフィル処方箋」。慢性疾患で、症状が安定している方などが対象です。リフィル処方箋の使用により、通院時間・費用の負担軽減、医療費削減効果も期待できます。希望する方はかかりつけ医に相談しましょう。

皆さんの医療費は!?

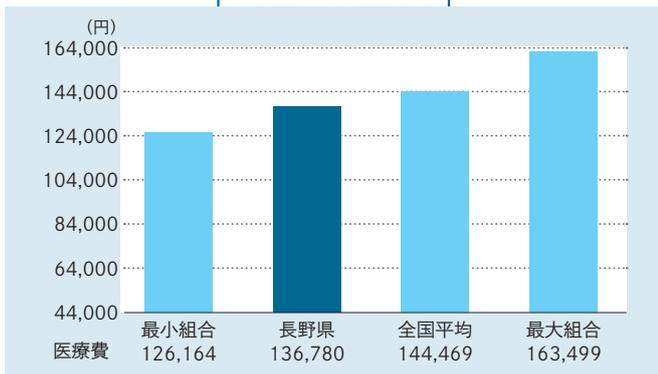
医療費統計 vol.74 :医療費の動向について

令和5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)で比較し、共済組合がどのような状況にあるのか確認しましたので、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5年度(2023)データ)」を使用)

1 1人当たり医療費の状況

1人当たり医療費



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37,335円の差があり、全国平均は144,469円でした。

共済組合は136,780円で、全国の60組合中12番目(令和4年度は10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。

共済組合は77.3件で、全国平均(80.6件)よりも低くなっており、60組合中16番目(令和4年度は11番目)に低くなっています。

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いたもので、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。

共済組合は11,388円で、全国平均(11,664円)よりもやや低くなっており、60組合中18番目(令和4年度は31番目)に低くなっています。

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(12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(16位)になっており、疾病が重症化・慢性化する割合は平均よりやや低く(18位)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。

育児休業手当金の支給対象期間延長要件が変わりました

1 変更のポイント

育児休業手当金の支給対象期間延長に当たり(1)～(3)の要件を満たす必要があります。

(1)市区町村に対して、育児休業の申出に係る子が1歳に達する日(パパママ育休プラスの場合には1歳2カ月に達する日)までに保育利用の申し込みを行っていること。

(2)(1)の申し込みの内容が、速やかな職場復帰を図るために保育所における保育等を希望しているものであると認められるものとして、次の①～③のいずれも満たすものであること。

①子が1歳に達する日の翌日以前の日を入所希望日として申し込みをしていること。

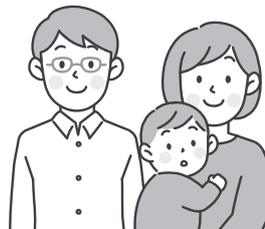
②申し込んだ保育所等が、合理的な理由なく自宅から通所に片道30分以上要する施設のみとなっていないこと。

③市町村に対する保育利用の申し込みに当たり、入所保留となることを希望する旨の意思表示をしていないこと。

(3)育児休業の申出に係る子が1歳に達する日の翌日の時点で保育が実施されないこと

2 追加で提出が必要になる書類

- ・保育所等の利用申込書の写し
- ・延長事由認定申告書



3 施行日

令和7年4月1日

支給期間延長手続には、利用申込書の写しが必要になりますので、利用申し込みをする際は、必ず利用申込書の写しを保管しておきましょう!

育児休業支援手当金・育児時短勤務手当金が 始まりました

1 育児休業支援手当金

組合員が一定期間内に、原則として、両親ともに通算して14日以上育児休業を取得した場合、28日分を上限に標準報酬の日額の100分の13に相当する金額を支給します。

※一定期間内とは

- ・産後休業をした場合 → 産後休業後8週間以内
- ・産後休業をしなかった場合 → 子の出生後8週間以内

2 育児時短勤務手当金

組合員が2歳に満たない子を養育するため勤務時間を短縮することによる勤務をした場合において、支給対象月ごとに、当該支給対象月に支払われた報酬の額に100分の10を乗じて得た額を支給します。

※報酬と当該手当金の合計額が時短勤務前の報酬を超えないように給付率を調整します。

3 施行日

令和7年4月1日

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 | TEL 026-217-5651

長期給付の適用を受ける組合員の皆さまへ

令和7年度の年金額改定等についてお知らせします ～ 年金額は昨年度から引き上げとなります ～

総務省から、「令和6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7年度の年金額は、法律の規定に基づき、令和6年度から1.9%の引き上げとなります。

●令和7年度の年金額の例

	令和6年度(月額)	令和7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)	228,372円	232,784円 (+4,412円)
国民年金 (老齢基礎年金(満額):1人分)	68,000円	69,308円 (+1,308円)

※男性の平均的な収入(平均標準報酬(賞与を含む月額換算)45.5万円)で40年間就業した場合に受け取り始める年金(老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金(満額))の給付水準です。

●在職老齢年金の支給停止の基準額が変更となります

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一定の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7年度の在職老齢年金の支給停止の基準額は以下のとおりとなります。

	令和6年度	令和7年度
支給停止の基準額	50万円	51万円

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(21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。

年金払い退職給付に係る財政状況(令和5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5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



地方公務員共済組合連合会

お問い合わせ

年金課 年金担当 | TEL 026-217-5607



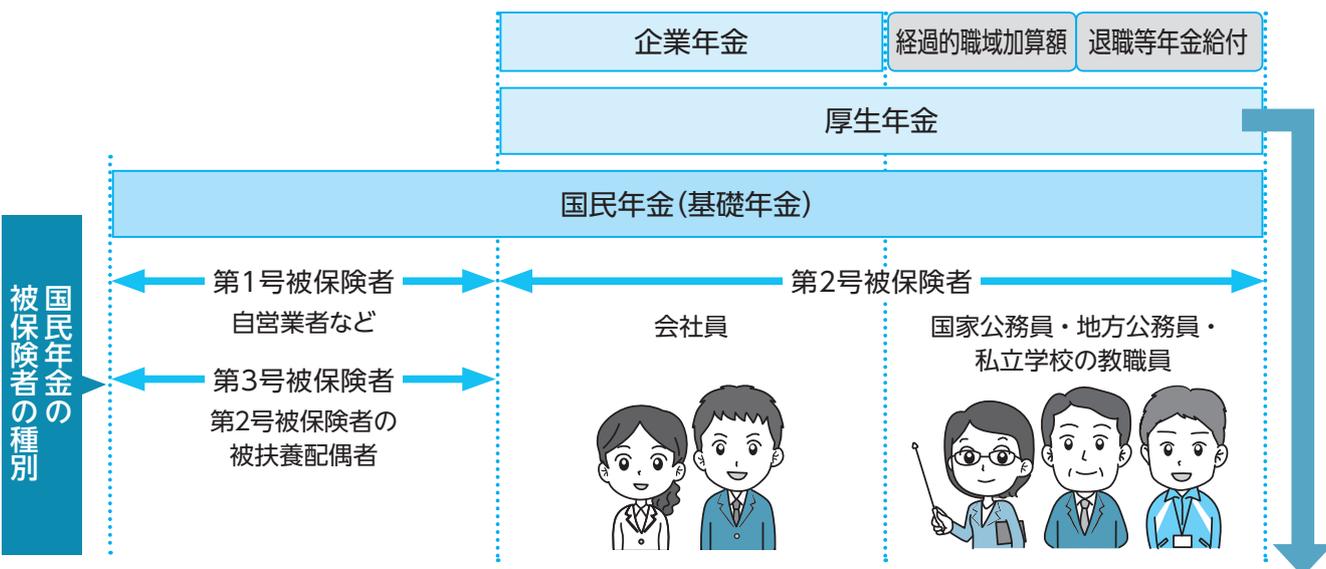
公的年金制度のしくみについて教えてください!



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 (注)(21ページ参照)
 - 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

お疲れさま。最近、年金の勉強を始めたそうね?

はい。「公的年金制度」について勉強中です。

年金は「老後のもの」というイメージがありましたが、そうとは限らないんですね。

ええ。公的年金は、老後だけでなく、誰にでも起こりうる、人生のリスクに備えたものなの。

公的年金は、大きく3つの種類に分けられるけど何か分かる?

- 1 老齢年金
- 2 障害年金
- 3 遺族年金

確か、「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つですね。

正解。公的年金制度は、安定した生活を支える社会保障制度の一つなの。また何か分からないことがあったら、遠慮なく聞いてね。

ありがとうございます。もっと知りたくなりました。

年金給付の種類

厚生年金	老齢厚生年金 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。	障害厚生年金 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。
	遺族厚生年金 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。	障害手当金 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)	老齢基礎年金 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。	障害基礎年金 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。
	遺族基礎年金 在職中または退職後に死亡した組合員に子ども [*] 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
退職共済年金(経過的職域加算額) 平成27年9月以前に引き続き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。	退職年金 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。
障害共済年金(経過的職域加算額) 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。	公務障害年金 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。
遺族共済年金(経過的職域加算額) 平成27年9月以前の組合員期間が1年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による傷病により死亡したときは受けられません。	公務遺族年金 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。



**一般組合員は、第3号厚生年金被保険者
短期組合員は、第1号厚生年金被保険者**

短期組合員の方は、共済組合の長期給付事業(厚生年金・退職等年金給付)が適用されないため、第1号厚生年金被保険者として厚生年金に加入します。

なお、第1号厚生年金被保険者の実施機関は「日本年金機構」となります。

お問い合わせ

年金課 年金担当 | TEL 026-217-5607

「MY HEALTH WEB」申請画面のレイアウト変更について

令和7年度人間ドック等助成申請の事前登録について、昨年度から申請画面の仕様が変更となっておりますのでお知らせします。

検 診 機 関 へ 予 約



検診月の前月25日までにMY HEALTH WEBの「人間ドック等助成申請」から「助成申請」の登録

変
更
箇
所

検診機関の選択

- 1 手順1 地域を選択(北信・東信・中信・南信)
手順2 検診機関の選択



検診コースの選択

- 2 手順1 人間ドック検診または単独がん検診の選択
手順2 人間ドック検診の場合、オプションの選択



3 検診日の登録

※検診機関に予約した内容で申請してください。助成申請登録であり、検診機関への予約ではありません。



申請完了後、所属所の共済組合担当課より助成券を受取



受診当日、助成券とマイナ保険証等の資格確認書類を持参

●「MY HEALTH WEB」の利用登録がお済でない方はこちらからご登録ください!●

MY HEALTH WEB公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから

App Store
からダウンロード



Google Play
からダウンロード



上記申請のほか、

- ▶リフレッシュ休日施設利用助成申請
- ▶医療費明細
- ▶給付金支給明細
- ▶ジェネリック医薬品差額情報等の申請・閲覧も可能です。

初回登録の方法については、配布しているMY HEALTH WEBの利用ガイドをご覧ください。

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

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*** (おへそまわり) **BMI**

- 男性 /85cm以上
- 女性 /90cm以上
- または
- 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

3 **脂質**

- 空腹時中性脂肪150mg/dℓ以上
- 随時中性脂肪175mg/dℓ以上
- HDL コレステロール40mg/dℓ未満のいずれか

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

*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。同封するチラシにより保健指導実施機関(SOMPOヘルスサポートまたはRIZAP)へ利用申し込みしてください。また、共済組合が実施するコラボヘルス型特定保健指導の利用についてもご検討ください。なお、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。保健指導の主要達成目標は、腹囲2cm・体重2kg減です!

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、主要達成目標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、主要達成目標の確認が行われます。

40歳以上の被扶養者の方限定!

パート先などで受診した健康診断の結果を 提出いただいた方*に ギフトカード1,000円分を進呈します

*①～④を全て満たした方がギフトカード進呈の対象です!

- ①40歳以上の被扶養者または任意継続組合員の方
(今年度中に40歳に到達する方を含みます。)
- ②共済組合が令和7年度に発行した特定健康診査受診券(以下「受診券」)を利用して特定健診を受診していない方
- ③特定健康診査の項目を満たした健康診断結果を提出された方(23ページ参照)
- ④健診受診日時時点で共済組合の被扶養者である方

提出書類

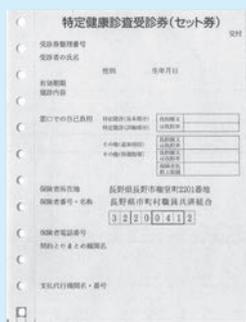
1

パート先などで受診した
健康診断結果の写し
(令和7年度中のもの)



2

受診券



3

健診状況チェックシート
(受診券送付時に同封しています。)



申請方法

令和8年3月末までに提出書類を共済組合へ送付ください。

その他

- ・提出書類については、共済組合で保管するため返却しません。
- ・健康診断に関する個人情報は共済組合の実施する保健事業以外には使用しません。

BDHQ食習慣調査の結果について

組合員の健康増進および生活習慣病予防を図ることを目的として食習慣調査を実施しました。組合ポータルサイト「MY HEALTH WEB」のバナー「食習慣調査」より直近1カ月程度の食習慣について1,003人の方にご回答をいただきました。

回答いただいた食習慣に係るアンケートは、国立大学法人東京大学医学部・医学系研究科において分析し、組合員それぞれのアドバイスを生成し、MHWのMYメールで組合員へ個別に通知しました。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

組合員証廃止後の福祉事業利用時に係る本人確認について

令和6年12月2日より組合員証・被扶養者証の新規発行が終了したことに伴い、福祉事業および契約宿泊施設を利用する際の資格確認書類については、下記のとおりとなります。

福祉事業

(人間ドック、特定健診、歯科健診等)

- ①マイナ保険証
- ②マイナポータルの資格情報画面
- ③資格確認書
- ④資格情報のお知らせまたは資格情報通知書
- ⑤既発行の組合員証(令和7年12月1日まで資格確認書類として有効です。)

契約宿泊施設利用時

- ①マイナポータルの資格情報画面
- ②資格確認書
- ③資格情報のお知らせまたは資格情報通知書
- ④既発行の組合員証(令和7年12月1日まで資格確認書類として有効です。)

第3回ウォーキングイベント「歩Fes.」を開催しました

令和6年11月に第3回ウォーキングイベント「歩Fes.」を開催しました。800名の方が参加し、チーム戦には**57**チームに参加いただきました。毎日の目標歩数を8,000歩とし、個人で目標達成したのは**327**名でした。

アンケート結果では、ご協力いただいた方のうち、**96%**の方に次回も参加したいとご回答いただきました。**また78%の方には運動習慣が定着したとの回答をいただきました。**

年に2回の開催を予定しておりますので、ぜひ皆さんご参加ください。開催につきましては、MY HEALTH WEBおよび共済組合のホームページでご案内します。

目標の歩数を歩くことが習慣になりました。良い意識付けになりました。



歩くきっかけになりました。周りの職員との話の種になりました。



健康への意識が変わりました。



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。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

ウォーキングイベント in 安曇野

3月1日(土)に「ウォーキングイベントin安曇野」を初開催し、113名の方に参加いただきました。当日は安曇野スイス村サンモリッツからスタートし、参加者の希望で6kmもしくは8kmコースをウォーキングしました。

たくさんのご参加、ありがとうございました。



わさび農園の見学や、わさびを使ったお土産を買うことができました。



今年度も開催予定ですので、ぜひご参加ください。
詳細は後日「MY HEALTH WEB」等でお知らせします。

ログインページはこちら



お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

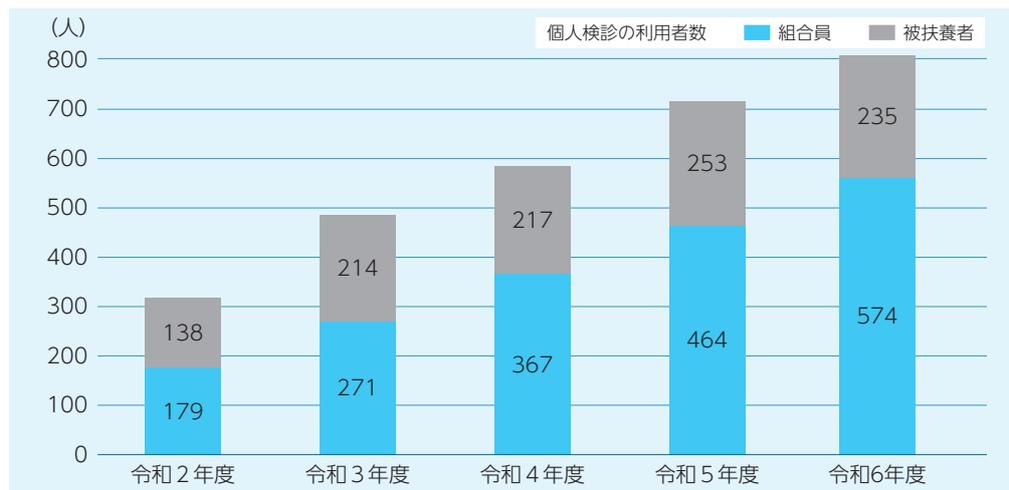
歯科健康診査の個人検診が始まります!

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、個人が歯科診療所で受診する「個人検診」があり、受診者は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、資格確認書類(25ページ参照)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。
- 歯科健康診査にかかる窓口での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

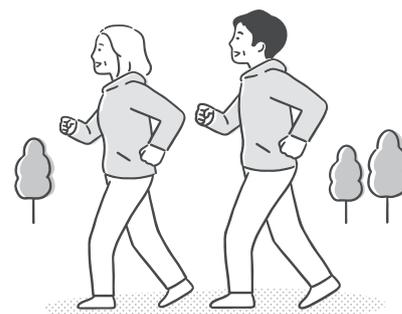
医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

令和7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、参集型で「ヨガ講座」「食と運動講座」、オンライン形式で「オーラルケアセミナー」を予定しています。また、「ウォーキングイベント」も開催予定です。参集型の健康講座に参加された方にはMYポイントを600ポイント付与しますので、ぜひご参加ください。

開催日時、講座内容など詳細が決まりましたら、ホームページなどでお知らせします。参加費はいずれも無料です。



お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

長野市と松本市のちょうど中間に位置する筑北村。ハートのような形が特徴的で、四方を四阿屋山、冠着山などの山々に囲まれている村です。多くの神社や仏跡が点在することから、『曼陀羅の里』ともいわれ、自然と調和した豊かな伝統文化が息づいています。脈々と受け継がれる人々の思いが感じられる、筑北村の魅力をご紹介します。

筑北村

ユニークな石像が並ぶ
神秘のパワースポット



tourist spot 01

修那羅山安宮神社・修那羅石神仏群

筑北村から青木村へと続く修那羅峠近くにある安宮神社。江戸時代末期、この地に住み着いた行者が開いたと伝わります。境内から裏山にかけて鎮座するのがたくさんの石神仏。猫神や狼神、お地藏さんなど、個性豊かな石神仏が神秘的な世界を作り出しています。6月頃には境内一面にミヤコワスレの可憐な花が咲き、歴史ある木造建築物に彩りを添えます。

📍 筑北村坂井真田11572口 ☎ 0263-66-2111

修那羅山安宮神社
石神仏群ガイド
マップ(地図)



筑北村に関する
詳しい情報はこちら
筑北村役場 筑北村観光情報



地元ならではの
グルメが自慢

tourist spot 02



道の駅さかきた

松本市と長野市を結ぶ国道403号沿いに位置する道の駅。隣接する軽食堂「もえぎ亭」では、「もえぎうどん」と「おやき」が自慢。直売所「坂北やさいBOX」では、採れたて野菜や果物などが好評です。緑豊かな場所でのどかな景色を眺めながら、ほっと一息休憩できます。

📍 筑北村坂北4332-1 ☎ 0263-66-2111 🍽 食堂、直売所は10:00~17:00(12月~4月は15:00まで) トイレは24時間利用可能 🍷 食堂、直売所は毎週木曜日、年末年始

tourist spot 03



巨大な岩の壁は
迫力満点です



大切通し

青柳地区のはずれにある、手作業で岩山を切り開いてできた大切通し。道幅3.3m、長さ26m、高さは6m余です。安土・桃山時代に切り開かれてから江戸期に更に手が加えられ、善光寺街道の一部となりました。この開通によって通行が容易となり、旅人たちの助けになったと伝わります。

📍 筑北村坂北青柳 ☎ 0263-66-2111

旅の疲れを
癒やす

湯巡り

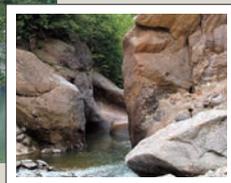


筑北村
令和7年1月31日現在
面積：99.47㎢
人口：3,954人

tourist spot 04



県立自然公園に
指定されている
美しい渓谷



県立自然公園 差切峡

硬いれき岩や砂岩の地層に、麻績川がほぼ垂直に流れ込んだためにできた渓谷。珍しい形の岩石が多く、岩と水が自然の絶景を作り出します。春には山ツツジ、秋には紅葉が楽しめるほか、釣りスポットとしても多くの人を訪れる、地元の人に愛される渓谷です。

📍 筑北村坂北 ☎ 0263-66-2111

西条温泉とくら

美しい山々に囲まれた温泉・宿泊施設。濁り湯のお湯は、色が日によって変化するという不思議なお湯で、千年の間、人々が守り継いできました。



詳しい情報は
こちら

筑北村を訪れたら
食べたい
逸品

筑北村の懐かしい味 おかき

筑北村産のもち米を使用した人気のおかき。稲作の段階から袋詰めまで全て手作業で行い、お米ははげかけ(天日干し)しているこだわりの一品です。味は、塩味と砂糖しょうゆ味の2種類。一つ食べたらずい手伸びてしまうこと間違いなしです。

村内の道の駅や直売所などで販売しています。
気になった方はぜひ一度ご賞味ください。



chikuhoku

わたしの
まの

一期一会

一期一会の旅を楽しむ、筑北村ならではの魅力をご紹介します。

小さな可愛い石神仏フィギュアは、旅のお土産にもピッタリ。お気に入りの一体をぜひ見つけてください。



筑北村役場
観光課 主任
平田 樹理さん

筑北オリジナル

修那羅石神仏ガチャ (第2弾)



修那羅山安宮神社にある個性豊かな石神仏たちが、なんと手のひらサイズのカプセルトイになりました。第1弾が大好評で完売し、現在は第2弾を販売中。公開されている石神仏4種類のほかにシークレットが一つ。ガチャガチャが設置されているのは、西条温泉とくら、道の駅さかきた、まんだらの庄で、1回300円で購入できます。ぜひ、ガチャで出た石神仏を神社に行って探してみてください。

休み明けの憂鬱をなんとかしたい!



休み明けになると「また忙しい一週間が始まるのか」と仕事のことを考えて気が重くなる。特に連休の後ほど気分が沈み、なかなか仕事モードに気持ちが切り替わらない……。誰でも、“オフ”から“オン”への気持ちの切り替えには大きなエネルギーを使います。加えて、休日中に疲労が回復できていないと、休み明けからエネルギー不足に陥って、憂鬱な気分を引きずってしまうことがあります。

現代人にとって、疲労の原因の大部分を占めるのは、実は“人間関係”。私たちは、他人との直接的な関わりの他、SNSやメールなどの間接的なコミュニケーションでも、気付かぬうちにエネルギーを消耗しています。ところが、体力のある若い人ほどこうした感情による疲労を見落としがち。休日にも「目一杯、楽しいことをしよう」「アクティブに過ごしてストレス発散!」などと頑張り過ぎていると、いつしか心身ともにヘトヘトになってしまいます。

休み明けの憂鬱を軽減するために、まず見直してほしいのが、毎日の“疲労ケア”。疲労は蓄積す

ると取れにくくなるため、早め早めの対策が大切です。ちょっとした疲れも軽視せず、たっぷり睡眠をとることを心掛けてください。また、“休日の過ごし方”にもひと工夫を。例えば2連休なら、1日は休息にあて、もう1日は趣味など好きなことをする。長期休暇では、のんびりする日を設けつつ、休みが明ける前の数日は少し活動的に過ごすことで仕事モードへと切り替えやすくなります。

エネルギーの充電には、思い切って“何もしないこと”が一番ですが、ヨガやストレッチなどのリラックス系の運動もおすすめ。この他、無心になれる単純なゲームや身の回りの掃除なども、余計なエネルギー消費を防ぐために役立ちます。

「刺激的なことや激しい運動」は、気分転換にはなっても休息の代わりにはなりません。賢く休息をとる習慣を身に付けておくと、エネルギー切れの状態を招くことが少なくなり、オンもオフもさらに充実させることにつながります。ぜひ、休息の“とり方”に意識を向けてみてください。



Message!

休み明けの憂鬱は
心身の疲労のサイン!
疲れがたまり過ぎる前にしっかり休息を

しもぞの そうた ● 1959年生まれ。防衛大学卒業後、陸上自衛隊に入隊。初の心理幹部として、多数のカウンセリングを経験。退職後はNPO法人メンタルレスキュー協会でもクライシスカウンセリングを広めつつ、産業カウンセラー協会、自治体、企業などに向けてストレスコントロールなどの講演・トレーニングなどを提供。『令和時代の子育て戦略』（講談社）、『「一見、いい人」が一番ヤバイ』（PHP研究所）など著書多数。

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10名の方に記念品 **QUOカード** を進呈します。

コインたし算パズル

5×5のマスキに、3種類の硬貨(1円玉、5円玉、10円玉)を並べ、たてとよこの列を合計すると、図のようになります。硬貨がどのように並んでいるかを推理し、数字を入れてください。A~Eを全て足すと、いくらになるでしょう?

並べる
コインの種類



A	○	○	○	○	○	=17円
○	B	○	○	○	○	=45円
○	○	C	○	○	○	=18円
○	○	○	D	○	○	=32円
○	○	○	○	○	E	=22円
	9円	31円	45円	26円	23円	

_____ 円

応募について

Eメールからのご応募はこちら

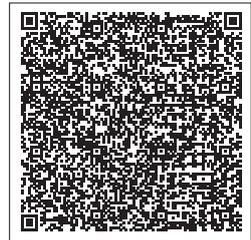
はがきまたはEメールでご応募ください。

応募資格：組合員の方(おひとり様1通まで) **応募締め切り**：5月31日(土)当日消印有効

応募方法：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を記入の上、以下の宛先へ送付してください

<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

<Eメール> soumu@nagano-kyosai.jp



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。

※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。

1月号の解答

C A C A B

65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55名のうち、10名の方に記念品をお送りいたしました。



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 火 ~ 6月6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ので、お見逃しのないようにお願いいたします。
- 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

- 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。
- 11,787名[※]の共済組合員が加入しています。 ※令和6年10月1日現在

加入率

40.3%[※]



もっと詳しく知りたい方は

▶ 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。

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

ご利用ください。共済組合の貸付事業

- 共済組合では、組合員の臨時的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、修学費用などの資金として利用できます。

貸付利率

年1.26%
(変動利率)

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）における事務手数料も不要です。
※繰上償還時の振込手数料はご本人負担となります。



※詳しくは9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