

E-Life 共済だより

- P.2 ■ 特集「令和6年度決算」
- P.8 ■ 定時決定を行います
- P.12 ■ 柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方
- P.15 ■ 「資格情報通知書(資格情報のお知らせ)」と「資格確認書」の送付について
- P.18 ■ ここが知りたいQ&A
万が一のときに受けられる年金

2025

7

July

No.517

旅 shinshu
する 信州

P24-25

千曲市



ホームページも
ご覧ください

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

表紙写真:千曲市「姨捨の棚田」

令和6年度

決算

5月27日開催の第182回組合会において議決された令和6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6年度末)

所属所数	市 19 / 町 23 / 村 35 / 一部事務組合等 58		計 135
組合員数	46,400人	被扶養者数	25,195人
任意継続組合員数	583人	任意継続組合員被扶養者数	271人
1人当たりの平均標準報酬月額	365,041円(301,463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、組合員数増加に伴い掛金・負担金等が増加し、収入全体で前年度比107.52%の246億804万円となりました。

支出は、保健給付5,314万円減少、休業・災害給付等が1億1,464万円の増加、高齢者納付金・支援金が6,606万円減少、支出全体で前年度比100.52%の232億7,620万円となりました。

この結果、13億3,184万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て積み立てました。

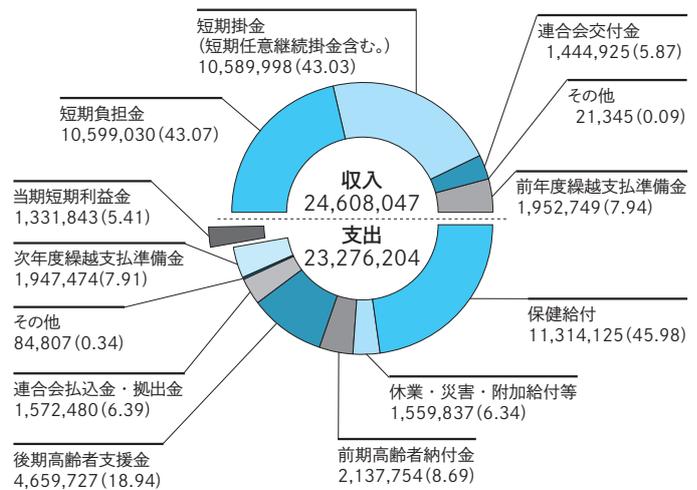
組合員の皆さんには、日頃からの健康管理を心がけていただき、今後も、適正な受診・治療等に引き続きご協力をお願いします。

介護保険

介護保険については、掛金等の収入が24億2,552万円に対し、介護納付金等の支出が23億3,837万円で、8,715万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て積み立てました。

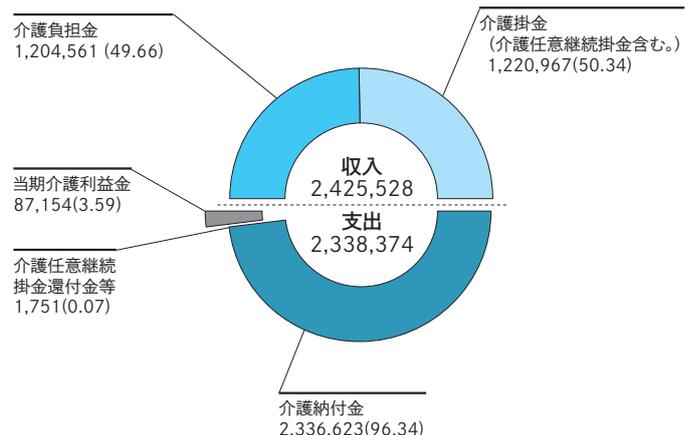
短期給付

単位：千円(%)



介護保険

単位：千円(%)



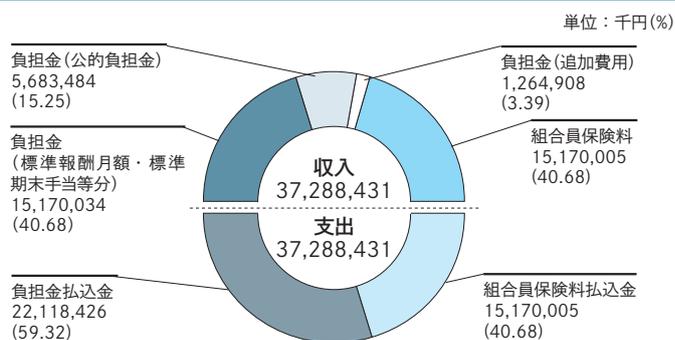
●各経理の収支の状況

(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		27,033,575	25,614,578	1,418,997	5,679,435
厚生年金保険経理		37,288,431	37,288,431	0	0
退職等年金経理		2,497,184	2,497,184	0	0
経過的長期経理		159,834	159,834	0	0
退職等年金預託金管理経理		1,153	1,153	0	0
業務経理		587,029	569,120	17,909	439,048
保健経理		823,188	821,067	2,121	1,410,766
貸付経理		10,291	7,129	3,162	703,488
物資経理		26,885	24,873	2,012	228,838

厚生年金保険経理

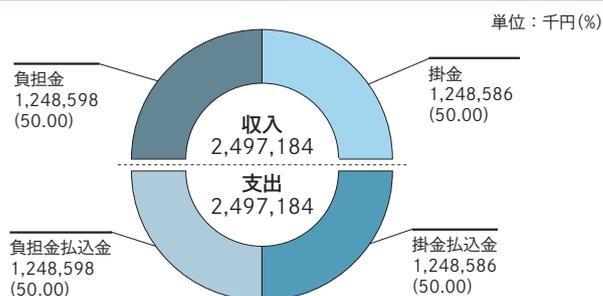
この経理は、厚生年金の組合員保険料・負担金、基礎年金拠出金に係る公的負担金等を、組合員および所属所からお預かりし、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした保険料等は、全て払い込みが完了しました。



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。

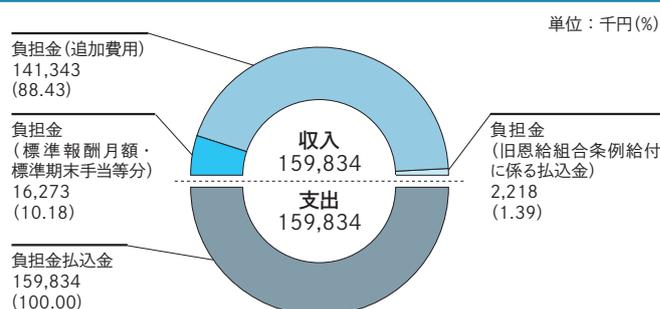
厚生年金保険経理同様、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした掛金等は、全て払い込みが完了しました。



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。



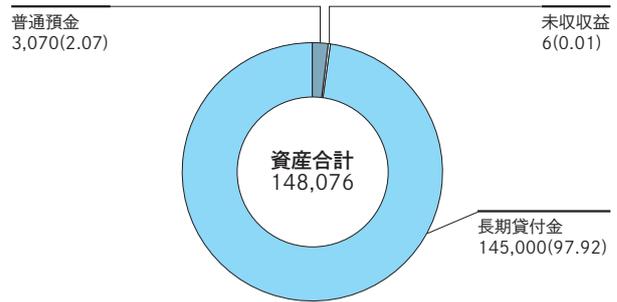
退職等年金預託金管理経理

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(%)

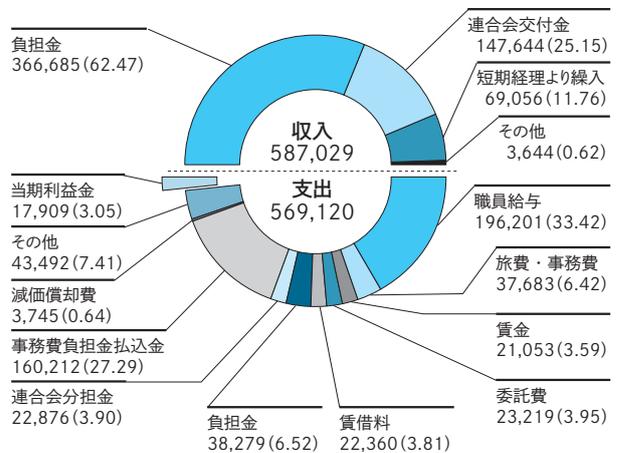


業務経理

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5億8,702万円、支出は5億6,912万円となり、この結果、1,790万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。

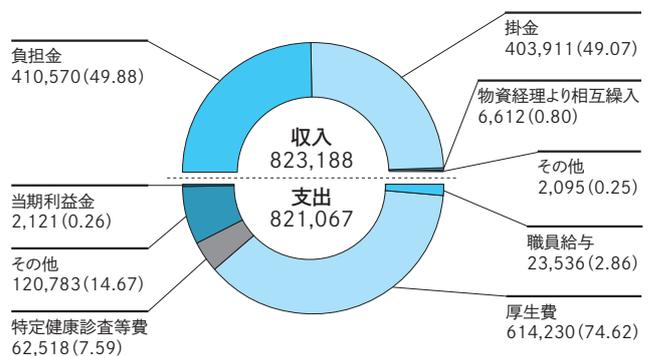
支出の大部分を占める厚生費は人間ドック、乳がん、子宮がん、肺がんなど各種検診の助成費用です。

令和6年度から検診費用の助成は、組合ポータルサイトからの申請とし、定額助成に変更しました。

特定健康診査は、被扶養者と任意継続組合員を合わせ2,042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588人、被扶養者13人が利用しました。

また、40歳未満の組合員にも保健指導を行い、若年者の生活習慣の改善を促す取り組みを行いました。

単位：千円(%)



貸付経理

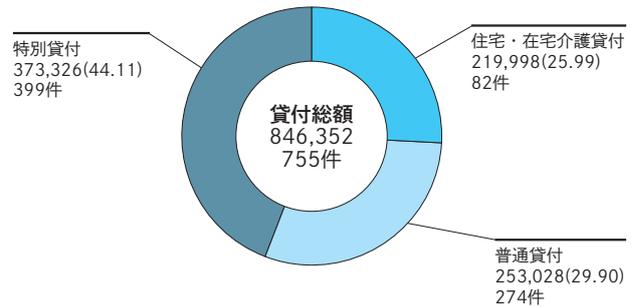
この経理は、組合員の臨時の支出に対して資金の貸付を行う経理です。

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6年度末の貸付件数は755件、貸付総額が8億4,635万円となり、前年度末に比べ貸付件数は24件増加、貸付総額が1,800万円ほど増加しました。

貸付金の種別割合

単位：千円(%)



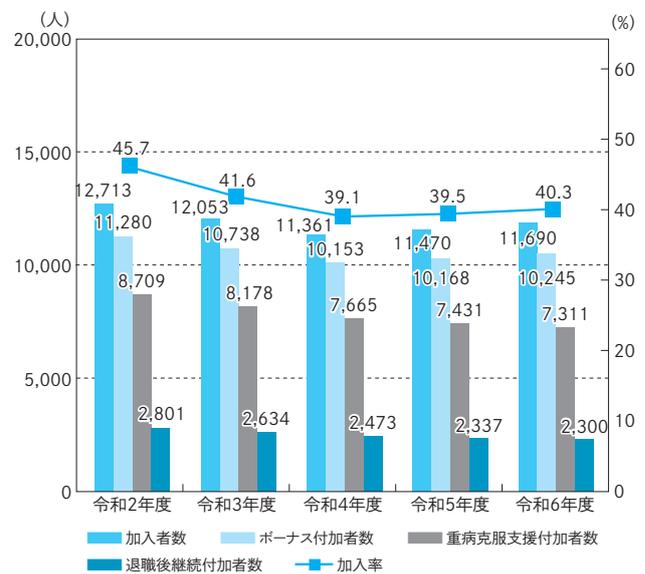
物資経理

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。

加入率は、令和6年度末時点で40.3%となり、昨年度と比較して増加となりました。今後も組合員の皆さんに、ライフサポート年金が遺族年金の補完事業であることについて丁寧な説明を行い、加入者数の増加を図っていきます。

また、ライフサポート年金保険金支払い状況は、昨年度に比べ件数は5件増加し、年金原資は約5,429万円減少しました。その結果、配当金の還付率は、前年度より上昇し、初回上乘・遺児育英年金コースが76.759%、ライフサポート年金コースが19.427%となりました。

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3年10月～令和4年9月	12	3億5,370万	33	1億585万
令和4年10月～令和5年9月	11	2億6,735万	26	8,064万
令和5年10月～令和6年9月	16	2億1,306万	27	6,660万



組合会議員退職に伴う補欠選挙を行いました

共済組合の理事であった山形村長 本庄 利昭氏が、令和7年3月16日付で同村を退職し、組合会議員および理事の職を失ったことに伴い、組合会議員の補欠選挙が令和7年4月28日に、理事の補欠選挙が令和7年5月13日に共済組合事務所でそれぞれ行われ、組合会議員に朝日村長 小林 弘幸氏が、理事に富士見町長 名取 重治氏が当選されました。



理事の選挙結果

名取 重治 富士見町長が
当選



組合会議員の選挙結果

小林 弘幸 朝日村長が
当選

趣味
ゴルフ、サッカー観戦
抱負
共済組合の現状を把握し、
発展に寄与したい

お問い合わせ

総務課 庶務・企画調整担当 | TEL 026-217-5600

入院時の食事療養標準負担額が引き上げられました

医療機関に入院したときに必要となる入院中の食事代の標準負担額(自己負担額)が令和7年4月から引き上げられました。

◆1食当たりの標準負担額

区 分		令和7年4月から	令和7年3月まで
A	一般(B・Cに該当しない方)	510円	490円
B	市町村民税非課税等の 組合員とその被扶養者 (Cに該当する方を除く)	過去12カ月の入院日数が90日以下	240円
	過去12カ月の入院日数が90日超	190円	230円
C	Bのうち、所得が一定基準に満たない方*	110円	110円

※組合員および被扶養者全員の市町村民税に係る所得が0円である70歳以上の組合員およびその被扶養者

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 | TEL 026-217-5651

大規模修繕・リニューアル工事に伴う 「東京グリーンパレス」の休館について

共済組合の指定宿泊施設である東京グリーンパレスは、建物および設備の経年劣化への対応が必要なことから、大規模修繕・リニューアル工事を実施するため、令和8年4月から休館となります。

リニューアルオープンは令和9年1月頃の予定です。詳細な日程等が決まり次第共済組合ホームページでご案内します。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

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。(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、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% (変動金利)
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			

※ 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。

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7年8月	29日(金)	7月31日(木)	令和7年12月	25日(木)	11月28日(金)
9月	30日(火)	8月29日(金)	令和8年 1月	30日(金)	12月26日(金)
10月	31日(金)	9月30日(火)	2月	27日(金)	1月30日(金)
11月	28日(金)	10月31日(金)	3月	30日(月)	2月27日(金)

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

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7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

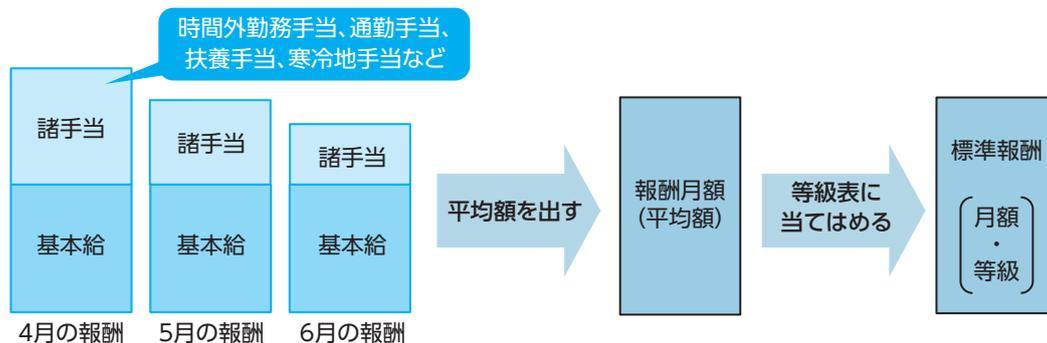
例えば4月に固定的給与が変動し、4～6月の報酬により随時改定の対象となった方は、随時改定(7月1日から改定)が優先されますので定時決定は行いません。

標準報酬の決定

令和7年4月～令和7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日以上の月のみ)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(10ページ参照)に当てはめて標準報酬を決定します。

また、標準報酬の等級・月額のお知らせについては、決定後、各所属所を通じて組合員の皆さんへ「標準報酬決定・改定通知書」をお送りします。

なお、各職場で配布される給与明細等において、標準報酬の決定や改定の内容が記載されている場合は、原則として共済組合から「標準報酬決定・改定通知書」の送付はありませんので、当該給与明細等により標準報酬の等級・月額をご確認ください。



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場合、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	
R7.4	200,000	+ 93,000	= 293,000
R7.5	200,000	+ 55,000	= 255,000
R7.6	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		

※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。
- 無給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。

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。

また、短期組合員の支払基礎日数については、週の所定労働時間および一月の所定勤務日数が、一般組合員の4分の3未満である場合は「11日」、4分の3以上である場合は「17日(17日以上の月がない場合は、15日)」と読み替えてください。

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.75 : 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(データヘルス計画)を平成30年度から推進しています。

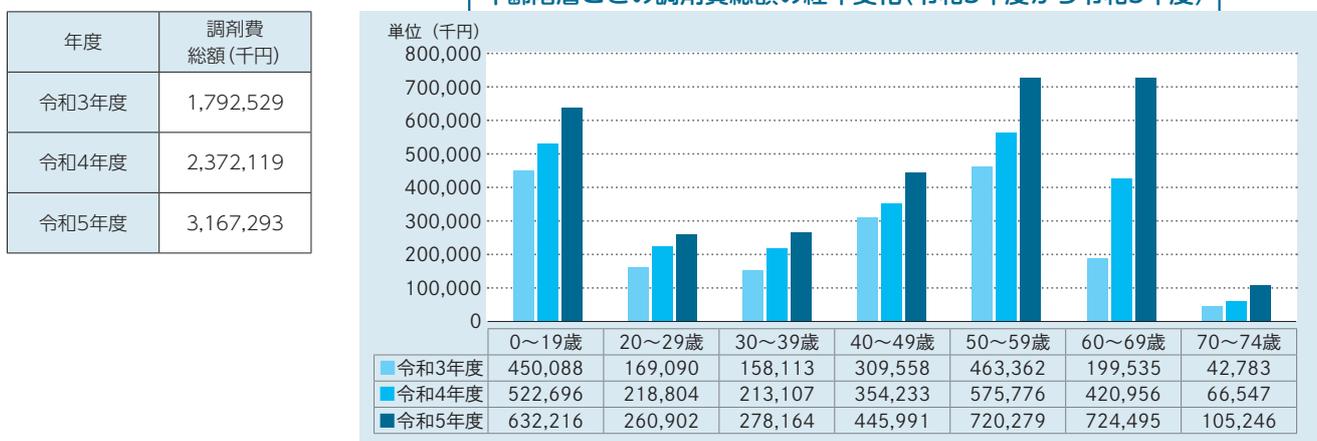
今回は調剤費の経年変化およびレセプト件数から見える疾病の状況の分析結果についてご紹介します。

1 調剤費の状況

調剤費総額は年々増加しており、令和5年度は30億円を超過しました。調剤費総額を年齢階層ごとに見ると、50歳代、60歳代が高くなっています。また、調剤費総額の経年変化を確認すると、60歳代の増加が最も大きく、これは令和4年10月以降、年齢が比較的高い短期組合員が加入したことが背景にあると考えられます。

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されると、窓口での医療費負担が増えるのみならず、健康への影響が生じる可能性もあります。マイナ保険証や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。

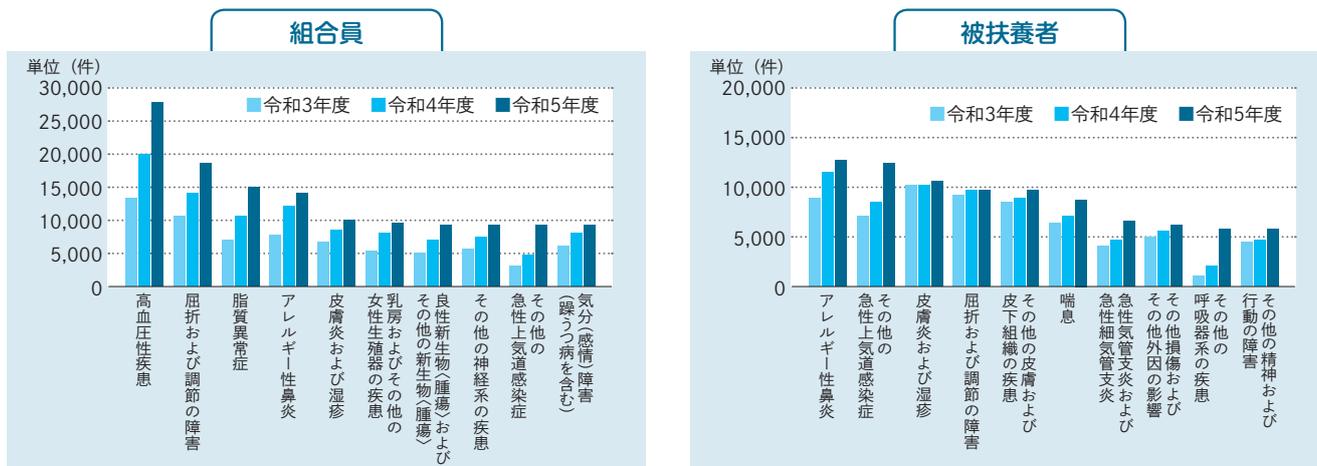
年齢階層ごとの調剤費総額の経年変化(令和3年度から令和5年度)



※0歳代、10歳代は合算しています。

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5年度の上位10疾病を表示



令和5年度、組合員のレセプト件数は全体的に増加しており、特に「高血圧性疾患」が顕著に増加しています。「高血圧性疾患」等の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、「アレルギー性鼻炎」が最も件数が増えており経年でも増加していますが、「その他の急性上気道感染症」も年々増加しています。疾病リスクがある方は医療機関を早めに受診し専門家にご相談ください。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、適切な生活習慣の維持・継続に努めていただくようお願いします。

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、マイナ保険証等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。



マイナ保険証等が使えるケース

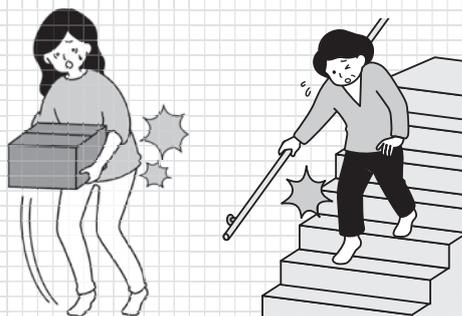
(一部自己負担)

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

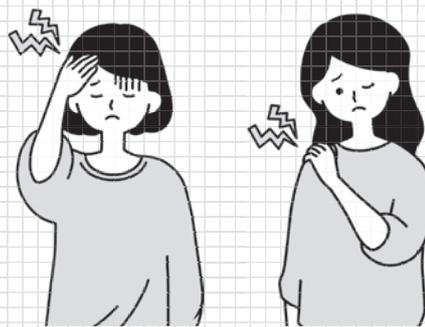
- ▶ 荷物運びで、**腰を痛めた**
- ▶ 階段で**足を捻った**
- ▶ 日常生活やスポーツで、**ねんざや骨折をした** など



マイナ保険証等が使えないケース

(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。

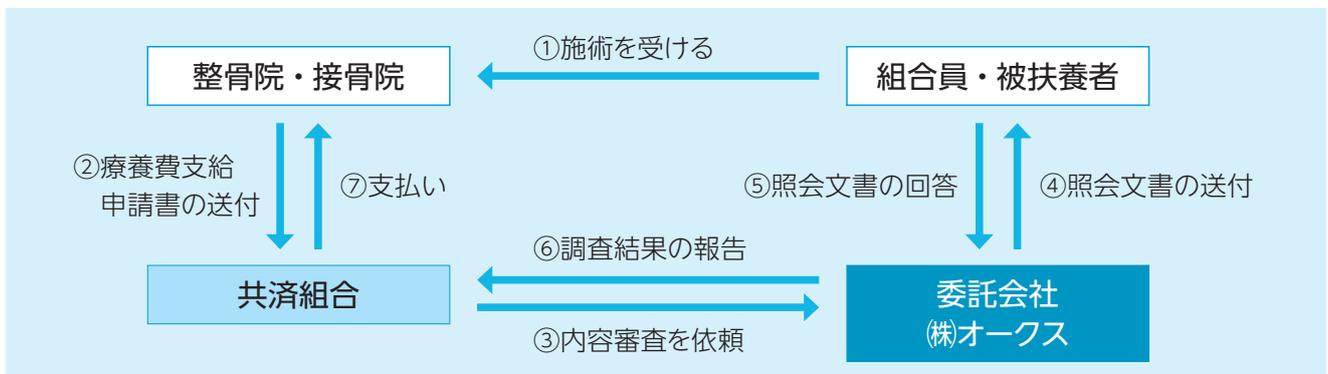
柔道整復師(整骨院・接骨院)等の施術内容の照会を実施しています

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。)でマイナ保険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。

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 | TEL 026-217-5651

被 | 扶 | 養 | 者 | 認 | 定 | 講 | 座

年金額の確認書類について

- Q** 年金を受給している私の妻の被扶養者認定を申告しました。年金額の確認書類として、公的年金等の源泉徴収票と年金振込通知書の写しを提出しましたが、最新の年金額決定通知書や年金額改定通知書の写しの提出を求められました。どうして年金額決定通知書や年金額改定通知書の写しが必要なのでしょう
か？
- A** 公的年金は年ごとに年金額の改定が行われる場合があり、年金額を確認するには、最新の年金額決定通知書または年金額改定通知書の写しが必要になります。源泉徴収票や年金額振込通知書では、最新の年金額を確認できないため、年金額決定通知書や年金額改定通知書等が届きましたら大切に保管してください。

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2025・5 No.516の10ページをご確認ください。

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)	就職先の資格情報通知書(写)、資格確認書(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)
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



お問い合わせ

資格管理課 審査担当 | TEL 026-217-5669

「資格情報通知書(資格情報のお知らせ)」と「資格確認書」の送付について

「資格情報通知書」の送付

送付予定時期 令和7年7月～8月
送付対象者 在職者で、令和6年6月23日以降に医療保険者等向け中間サーバーに登録された組合員および被扶養者で、資格情報通知書が未交付の方(前回、令和6年9月において未送付の方)



資格情報通知書とは……新たに組合員になられた方等に対し、ご自身の記号番号等の被保険者資格を簡易に把握できるように通知するものです。
マイナ保険証が利用できない場合等、マイナンバーカードと一緒に提示することで、診療が受けられます。

「資格確認書」の送付

送付予定時期 令和7年8月～10月
送付対象者 在職者で、マイナンバーカード未取得の方、健康保険証の利用登録を行っていない方等で、資格確認書が未交付の方

資格確認書とは……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。マイナ保険証をお持ちの方への交付はありません。

資格確認書等の返納について

組合員等の資格を喪失した場合は、速やかに資格確認書または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資格で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ていた場合も同様の取り扱いになりますので、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。



お問い合わせ

資格管理課 審査担当 | TEL 026-217-5669

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

利用者証明用電子証明書(数字4桁)の用途

- 健康保険証利用時や、インターネットサイト等にログイン等をする際に利用します。
- 「ログイン等した方が、あなたであること」を証明することができます。

こんなことに使います！

- ✓マイナ保険証としての利用
- ✓マイナポータルへのログイン
- ✓コンビニでの住民票等交付サービスの利用

※電子証明書が有効期限を迎えると、上記の一部機能が利用できません！速やかに更新をお願いします。

※マイナンバーカードには、署名用電子証明書(英数字の6～16桁)もあります。

電子証明書の有効期限について

電子証明書の有効期限は、**年齢問わず発行日から5回目の誕生日まで**です。

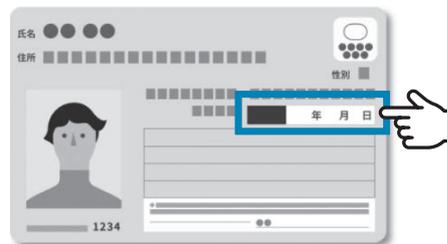
？ マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)までです。
- ▶マイナンバーカードの更新には、交付時に来庁が必要です。事前申請をして交付時に来庁されると、その場で新しいマイナンバーカードと交換できますので、常にマイナンバーカードがお手元にある状態となります。

※これまでと同様、**任意の代理人による受取が可能**です。方法は、お住いの市町村の窓口へお問い合わせください。

電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(右図)に記載されています。
記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面

更新するにはどうしたら良いの？

有効期限の**2～3カ月前**を目途に**有効期限通知書**が送付されます。
通知が来ていなくても**有効期限の3カ月前**から**更新**ができます。

有効期限切れから3カ月間経過後は、マイナ保険証の利用ができません。
速やかに再発行手続きをしてください。

※有効期限が切れてから再発行手続きをしなかった場合、資格確認書が交付されます。

▶共済組合におけるマイナ保険証利用状況
利用率(令和7年2月時点) **33.91%** (前月比 **1.15%** ↑)



マイナンバー
0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。
受付時間(年末年始を除く)
平日:9時30分～20時00分
土日祝:9時30分～17時30分

マイナ保険証の
メリット等
について



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当

TEL 026-217-5651

地共済年金情報Webサイトは終了し、
令和7年4月から新たなWebサイトで年金情報を閲覧することができます。

年金情報をインターネットで提供しています

(マイナ手続ポータル)

「マイナ手続ポータル」では、マイナンバーカードとスマートフォン等を利用して、組合員の皆さんそれぞれの公務員共済期間に係る以下の情報を取得することができます。ただし、既に老齢または退職の年金を受給されている方、および老齢厚生年金の支給開始年齢に到達されている方は、当該情報を取得できません。

地共済年金情報Webサイトにおけるユーザアカウントをお持ちの方は、アカウントは引き継がれないため、あらためてユーザ登録を行ってくださいますようお願いいたします。

◆ 取得できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

◆ 「マイナ手続ポータル」を利用可能な方

- ①組合員
- ②組合員であった方

◆ ご利用時間

24時間365日
(サーバーのメンテナンス時を除く。)



※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。

▶ ご利用手順

1 「全国市町村職員共済組合連合会」
のホームページにアクセス



2 留意事項等を参照し、
「マイナ手続ポータル」へ移動



3 本人アカウント作成
ログイン



4 年金記録等発行の申し込み

ご利用に当たっては、事前に必ず留意事項等をご覧ください。

◆本人アカウント作成時には、以下のものが必要となります。

- ・マイナンバーカード
- ・スマートフォン等
- ・ご自身の基礎年金番号

申し込みから年金記録等の発行までには、1週間～2週間の期間を頂戴しております。

相談窓口
(E-mailのみ)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課
Mail:mypo_kiroku@shichousonren.or.jp

お問い合わせ

年金課 年金担当 | TEL 026-217-5607



病気や大ケガなど万が一のときに受けられる年金はどのようなものがあるか教えてください。



在職中に初診日^{※1}がある病気やケガにより、日常生活や仕事などが制限される状態になったときに支給される「障害給付」や、組合員または組合員であった方が亡くなったときに、その亡くなった方によって生計を維持されていた一定の遺族^{※2}が受給できる「遺族給付」があります。



※1：障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師等の診療を受けた日のこと。

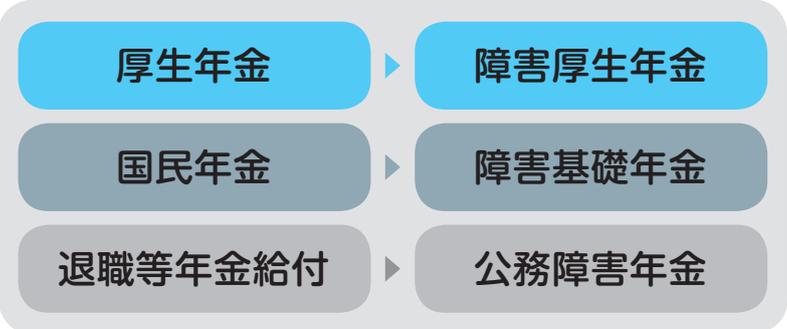
※2：組合員または組合員であった方の死亡の当時、その方によって生計を維持していた方のこと。

..... 障害給付の種類

厚生年金の被保険者の方が障害の状態になった場合に受けられる年金には、厚生年金の「障害厚生年金」、国民年金の「障害基礎年金」、退職等年金給付の「公務障害年金」があります。

「障害厚生年金」は障害等級や報酬等に応じた年金、「障害基礎年金」は障害の等級に応じた定額の年金が支給されます。

「公務障害年金」は公務により病気にかかり、または負傷した方で、その傷病についての初診日(平成27年10月1日以後に限る)において、組合員であった方が障害等級に該当する程度の障害の状態になったときに支給されます。



障害給付の要件

厚生年金の被保険者である間に初診日のある傷病が原因となり、3級以上に該当する程度の状態になったときに支給されます。障害等級1級または2級に該当する障害の状態になったときは、障害厚生年金と障害基礎年金が受給できます。3級の場合は、障害厚生年金のみを受給できます。

※3級に満たない障害が残ったときは、障害手当金（一時金）が支給されます。

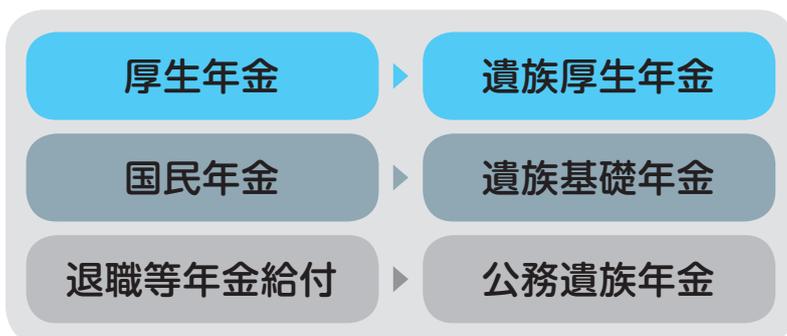
障害等級1級	障害等級2級	障害等級3級
障害厚生年金	障害厚生年金	障害厚生年金
障害基礎年金	障害基礎年金	
+	+	
加給年金額※	加給年金額※	

※障害厚生年金には受給者によって生計を維持している65歳未満の配偶者、障害基礎年金には18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子または20歳未満で障害等級が1、2級に該当する子がいるときに加算されます。

遺族給付の種類

厚生年金の被保険者の方が亡くなった場合に受けられる年金には、厚生年金の「遺族厚生年金」、国民年金の「遺族基礎年金」、退職等年金給付の「公務遺族年金」があります。

「公務遺族年金」は公務による病気やケガが原因で亡くなったときに遺族に支給されます。公務外での傷病、通勤災害による傷病は対象となりません。

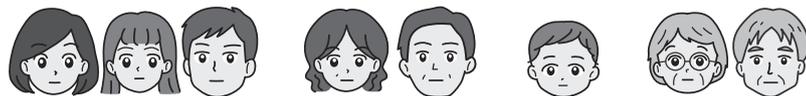


遺族給付の範囲

組合員または組合員であった方の死亡当時、その方と生計をともし（原則として同居）、かつ恒常的な収入が年額850万円未満と認められる次の方が遺族の給付を受けることができます。

遺族厚生年金と遺族基礎年金では、遺族の範囲が異なり、遺族厚生年金は、受給できる遺族が複数いるときは、順位が①から④まで決められています。

遺族厚生年金



①配偶者および子 ②父母 ③孫 ④祖父母

遺族基礎年金



子のある配偶者 子

※先順位者がいる場合は、次順位の方は受給権がありません。

※遺族厚生年金については、夫・父母・祖父母の場合、55歳以上の方に限ります。

※子（孫）とは、18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の子（孫）または20歳未満で障害等級が1級もしくは2級の障害の状態にある未婚の子（孫）のこと。

障害年金と遺族年金の支給要件などは、全国市町村職員共済組合連合会のホームページをご覧ください。<https://ssl.shichousonren.or.jp/>



お問い合わせ

年金課 年金担当 | TEL 026-217-5607

健康講座のお知らせ

皆さんの退職後の資産運用のためのライフプランセミナーおよび健康管理や疾病予防を目的とした、健康講座を開催します。ぜひご参加ください。なお、各講座の詳細については、開催日に合わせて順次通知します。



▶令和7年度健康講座一覧表

講座	内容	開催日	開催地区	開催方法	対象者
ライフプランセミナー	若年者向けライフプラン	9月	-	WEB	20歳~40歳代の組合員
	退職準備型	10月 1日	松本市	参集	50歳代の組合員および配偶者
		10月 2日	長野市	参集	50歳代の組合員および配偶者
		10月 3日	伊那市	参集	50歳代の組合員および配偶者
こころとからだの健康講座	食と運動「高血圧対策」	8月22日	長野市	参集	全組合員および被扶養者
	オーラルケア	9月 6日	-	WEB	全組合員および被扶養者
	ヨガ講座	10月17日	松本市	参集	全組合員および被扶養者
	メンタルヘルス	11月14日	-	WEB	全組合員
ウォーキングイベント	ウォーキングイベント	11月 1日	小布施町	参集	全組合員および被扶養者
	歩fes.	11月1日~11月30日	-	MHW	全組合員

第4回

ウォーキングイベント「歩Fes.」を開催しました

令和7年5月に第4回ウォーキングイベント「歩Fes.」を開催しました。1,083名の方が参加し、チーム戦には45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406名でした。

次回の第5回ウォーキングイベントは11月1日から11月30日まで開催予定です。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。



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。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

禁煙サポートの実施について

令和7年度の禁煙サポートについて、7月から募集を開始します。

これまでは年2回の募集でしたが、今年度は参加者を通年募集します。

サポートの内容は、禁煙時に出現するニコチン離脱症状に対して、処方薬(ニコチンパッチまたはニコチンガム)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、オンラインで保健師等から禁煙に係るサポートを受けられます。

禁煙に係る費用は共済組合が全額負担しますので、禁煙を希望される方はお気軽にお申し込みください。

【令和6年度の禁煙サポートの結果】(令和7年3月31日現在)

	応募者数	禁煙達成者	禁煙達成率
令和6年7月実施	22名	15名	68.2%
// 10月実施	10名	7名	70.0%



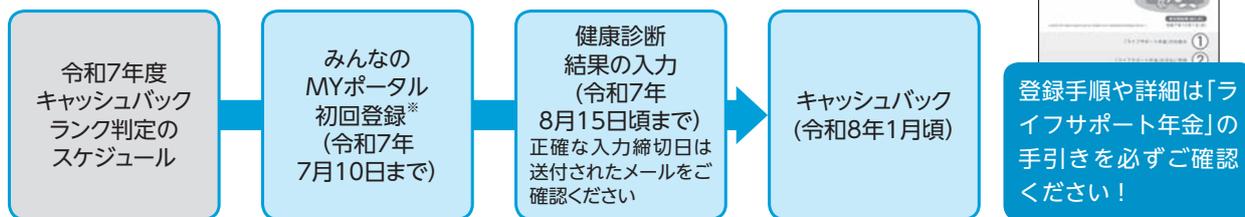
長野県市町村職員共済組合 遺族年金補完事業 ライフサポート年金

健活 重病克服支援プラン

「健康サポート・キャッシュバック特約」 ランク判定に向けたお手続きについて

お手続きの対象者

令和6年10月1日更新までに「健診情報提出」にご同意いただいた方

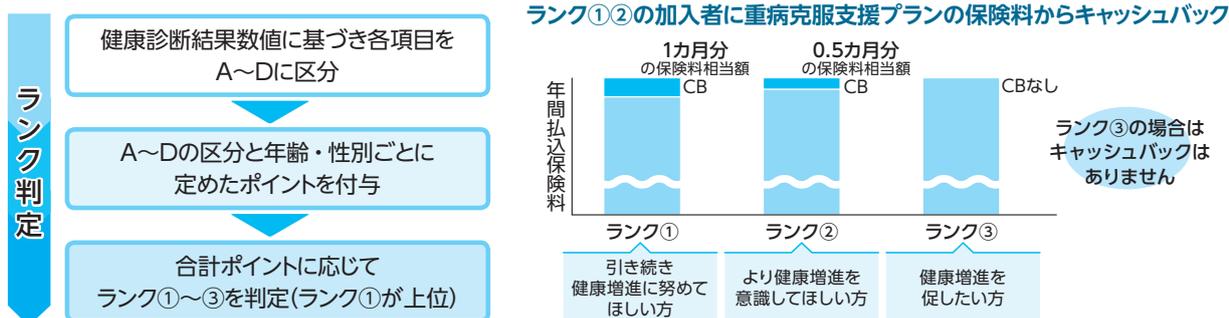


※みんなのMYポータル未登録者のみ

(未登録者は5月中旬ごろご自宅宛てに初回登録に必要なお客さまIDとパスワード記載の封書を発送しております)

重病克服支援プランの最大1カ月分の保険料相当額がキャッシュバック

健康診断結果の数値をポイント化してランク判定します 詳細はパンフレット33ページから38ページをご確認ください



お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当

TEL 026-217-5698

40歳以上の被扶養者の皆さんへ

シャトレゼホテル長野 アルピコプラザホテル
で集団健診を実施します

全国健康保険協会(協会けんぽ)長野支部と共催で次のとおり集団健診を実施します。
特典もご用意しておりますので、特定健康診査対象者である被扶養者の多くの皆さんの利用をお待ちしております。

実施日	実施会場	住所	特典
9月 9日(火)	シャトレゼホテル長野	長野市七瀬1-1	シャトレゼホテル 菓子詰め合わせ進呈
9月10日(水)	アルピコプラザホテル	松本市深志1-3-21	アルピコプラザホテル レストラン10% OFF券進呈

- 対象者** 組合員の被扶養者(40歳以上75歳未満の方)
任意継続組合員およびその被扶養者(40歳以上75歳未満の方)
- 健診時の持ち物** 特定健康診査受診券、マイナ保険証等資格確認ができる書類、問診票等
- 特定健康診査費用** 無料
- 集団健診申込方法** 対象者の自宅にお送りする案内チラシ内の返信ハガキにて申込
- 健診実施機関** エヒメ健診協会



お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

家庭用常備薬を斡旋します

組合員と被扶養者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。
インターネットからお申し込みの場合は、「MY HEALTH WEB」の新着情報をご覧ください。
申込用紙は、令和7年8月発行の共済組合事業のガイドに折り込みますので、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

締切 令和7年12月31日(水)

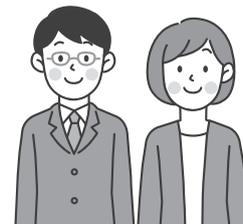


お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

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8年4月1日
- 採用予定人数** 若干名
- 受験資格** 令和8年3月に学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業見込みの方
- 第1次試験** 令和7年10月(予定)／WEB試験(教養試験、性格検査、事務適性検査)
- 第2次試験** 令和7年11月(予定)／集団討論
- 第3次試験** 令和7年12月(予定)／面接試験



その他 受験の手続等の募集要領については、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ています。

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

／ 知って得する ／

健康管理の 豆知識

少しの工夫で肥満対策！ 食習慣

監修=久保明 (医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐 / 東海大学医学部客員教授 / 医学博士)

日々の忙しさから、朝食の欠食や夜遅くの食事など、食習慣が不規則になっていませんか。食習慣の乱れは、肥満の原因になります。肥満は、メタボリックシンドロームをはじめ、さまざまな生活習慣病のリスクを高めます。肥満を遠ざけて活力もアップできるように、自分の食習慣を見直しましょう。

肥満になりやすい食習慣を見直そう

肥満とは、体重が多いだけでなく、体内の脂肪が増え過ぎた状態のことです。特に内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」は、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病など命に関わる病気を引き起こします。

肥満を防ぐためには、食事量（摂取エネルギー）を

減らして、運動量（消費エネルギー）を増やすことが第一ですが、忙しいとなかなか実践しにくいもの。まずは食べ過ぎに気を付け、無意識のうちに肥満になりやすい食べ方をしていないか、普段の食習慣を見直してみませんか。

肥満を遠ざける

食習慣のポイント

ちょっとした心がけが、太りにくい体づくりにつながります。

朝食を食べる

朝食抜きは、残り2食のどか食いや早食いのもと。1日3食、なるべく決まった時間にとりましょう。

時間のない朝は
簡単な物でもOK！



軽食を上手にとる

夕食が遅くなる時は、夕方に軽食をとり、夕食はおかずやサラダだけにして、食べ過ぎを防ぎましょう。

夕方

おにぎり
サンドイッチ
など



遅い夕食

豚しゃぶサラダ
野菜スープ など



ゆっくりよくかんで

早食いは満腹感が得られにくいいため、食べ過ぎてしまいがち。よくかんで味わいながら食べましょう。

野菜から食べ始める

食物繊維が豊富な野菜から食べ始めると、糖の吸収が緩やかになり、肥満対策に。



食品の期限表示を理解して、食品ロスを減らそう

- 食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」のこと。どちらも、未開封のまま記載されている方法で保存した場合の期限を示しています。賞味期限を過ぎててもすぐに捨てる必要がないことを知り、食べ物が無駄にならないよう心がけましょう。



長野県の北部、長野市のすぐ南に位置する千曲市。絶景と温泉、花と歴史の街として知られ、県の内外問わず多くの人々が訪れる人気のエリアです。名だたる俳人たちが詠んだ名月の里で、稲作の豊かな営みを感じられる姨捨エリアに代表されるように、どこか懐かしく郷愁を誘う光景が残る千曲市の魅力をご紹介します。

千曲市

美しい棚田が広がる 絶景スポット



tourist spot 01

姨捨の棚田

標高460m～560mに、階段状の水田が約1,500枚広がる姨捨の棚田。大きさも形もまちまちな田の集合が、立体的な棚田の広がりを作り出しています。JR姨捨駅から徒歩10分の距離にあり、電車を降りると目の前には棚田の絶景が。その眺めは日本三大車窓の一つに数えられ、外向きに設置された姨捨駅のホームのベンチからゆっくりと景色を眺めることができます。

🏠 千曲市八幡
☎ 026-261-0300

無人駅である姨捨駅ですが、姨捨駅来駅記念券の販売のほか、訪れる人々への湯茶でのおもてなしを行う「おぼすて・くつろぎの駅」を期間限定で開設します。

開催期間 令和7年4月5日(土)～令和7年11月21日(金) (10:00～15:00)、おもてなしは土曜日・日曜日・祝祭日に開催

千曲市に関する
詳しい情報はこちら
信州千曲観光局



この時期にしか
見られない
神秘的な光景

tourist spot 02



© 信州千曲観光局

冠着山ヒメボタルツアー

姨捨伝説の舞台として知られる冠着山には、ヒメボタルが生息しています。小さなホタルですが、チカチカと点滅しながら強い黄色の光を放ちます。ホタルの鑑賞に加え、善光寺平の夕景が夜景へと変化していく美しさも堪能できます。

要予約。詳細は信州千曲観光局へお問い合わせください。

☎ 026-261-0300

※令和7年度は、7月下旬に開催を予定しています。

tourist spot 03



県内最大規模の
前方後円墳

森將軍塚古墳館

古墳時代に「科野のクニ」を治めていた王の墓と考えられている森將軍塚古墳。森將軍塚古墳館では、この古墳の資料を中心に、市内の遺跡から発掘された考古資料などを展示しています。付近一帯が科野の里歴史公園として整備されており、学びの多いスポットです。

🏠 千曲市屋代29-1 ☎ 026-274-3400 🕒 9:00～17:00 (入館は16:30まで) Ⓜ️ 一般300円 (詳細はホームページ参照) 🗓️ 毎週月曜日(その日が祝日、振替休日にあたる場合はその翌日)、祝日の翌日、12月29日～1月3日

旅の疲れを
癒やす

湯巡り



千曲市
令和7年5月1日現在
面積：119.79km²
人口：57,320人

tourist spot 04



宿場町の
香りが残る
蔵造のまち



蔵の町稲荷山

善光寺街道最大の宿場町として栄えた稲荷山。明治以降は商いの町として栄え、その名残で大壁造りの町家や土蔵が立ち並びます。街並みの一角にある、ふる里漫画館では地元出身で政治漫画の第一人者・近藤日出造氏の作品を展示。2階には漫画図書館があり約4,000冊の漫画が読み放題です。

ふる里漫画館 千曲市稲荷山2181-1 ☎026-273-5639 🕒9:00～17:00 (入館は16:30まで) ①一般300円、高校生150円、中学生以下無料 ②月曜日・火曜日・水曜日(月・火・水が祝日の場合開館)、祝日の翌日、12月29日～1月3日

白鳥園

泉質の良さから「美肌の湯」として知られる戸倉上山田温泉。刺激が少なく肌にやさしいのが特徴です。白鳥園では、日帰りで気軽に温泉・食事を楽しむことができます。サウナ・噴水のある広場も人気です。



詳しい情報は
こちら

甘酸っぱさがクセになる あんず

千曲市は、里全体に杏の花が咲き誇ることから、「一目十万本」とうたわれる日本一のあんずの里です。

特産品のあんずは、爽やかな酸味を残したジャムや干しあんず、ジュース、シロップ漬けなど様々な商品が作られています。

収穫期の6月末～7月初旬頃には、生のあんずも食べられます。生食用あんずは日持ちがしないため、食べられる機会は貴重です。



千曲市を訪れたら
食べたい
逸品

chikuma

わたしの
まちの

一期一会

一期一会の旅を楽しむ、
千曲市ならではの魅力を
ご紹介します。



ラッピングバスに乗って
アニメの世界観を
感じながら、
聖地巡礼・観光は
いかがですか？

千曲市役所
秘書広報課
飯塚 瑞生さん

千曲市が舞台のテレビアニメ

「Turkey!」テレビ信州で放送開始!



7月12日(土)よりテレビ信州で放送を開始する千曲市が舞台のテレビアニメ「Turkey!」。そこに登場するキャラクター達が描かれたラッピングバスを制作し、現在市内大循環線を運行中です。また、駅、市役所、文化施設など市内各所を「Turkey!」デザインの大形垂幕やガラスラッピングなどで装飾する「シティドレッシング」も実施!街中が「Turkey!」に包まれています!

\\ 知っておきたい! \\

熱中症の応急処置

熱中症は、高温多湿の環境下で、体温調節機能がうまく働かなくなることで生じる、さまざまな症状の総称です。熱中症は、軽症であれば水分補給などで回復しますが、重症化すると命に関わることも。下記のような症状があれば、迅速で適切な対処が必要です。

熱中症

特に注意が必要な人



- ✓ 高齢者
- ✓ 子ども
- ✓ 肥満の人
- ✓ 普段から運動をしていない人
- ✓ 暑さに慣れていない人
- ✓ 持病のある人、体調の悪い人 など

熱中症の主な症状と応急処置

熱中症は重症度によって、3つの段階に分かれています。下記のような症状が出たら、すぐに対処しましょう。

軽症

- 意識ははっきりしている
- めまい・立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り



- ◆ 涼しい場所に移動
- ◆ 安静にして、水分と塩分の補給を

↓ 症状が改善しなければ

中等症

- 頭痛
- 吐き気・嘔吐おうと
- 倦怠感けんたい
- 意識が何となくおかしい



- ◆ 涼しい場所に移動
- ◆ 体を冷やす
- ◆ 安静にして、十分な水分と塩分の補給を

↓ 速やかに

重症

- 意識障害
- けいれん
- ふうふうして立てない
- 高体温



119

ただちに救急車(119)を!

!! 救急車の到着まで

- ◆ 涼しい場所に移動
- ◆ 安静にする
- ◆ 体が熱ければ冷やす
- ◆ 無理に水分を飲ませない
(意識障害などがあると水分が気道に流れ込む可能性があります)



医療機関を受診しましょう!

熱中症の疑いがある人を見かけたら……

応急処置のポイント

◆ 涼しい場所に移動

風通しのよい日陰や、エアコンが効いている室内など涼しい場所へ。



◆ 体を冷やす

衣服をゆるめ、太い血管のあるところに、ぬれタオルや氷のう(なければ冷えたペットボトルやかち割り氷)をあて、うちわなどであおぐ。



首筋・脇の下・太ももの付け根を中心に冷やす



◆ 水分・塩分を補給

自分で飲める場合は、冷えた水分(スポーツドリンクや0.1%~0.2%の食塩を含んだ飲み物などがおすすめ)を飲ませる。



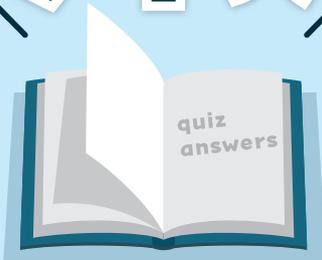
自力で水分を取れない場合は、ただちに救急車の要請を!



紙面を読んで
答えを見つけよう!

3択

紙面探し クイズ



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

掛金や保険料を算定する基礎と
なる標準報酬は年に一度見直さ
れます(定時決定)。定時決定で
見直された標準報酬が適用とな
るのは何月からでしょう?

- A 1月
- B 9月
- C 10月

ヒント▶ P.8

問2

新たに組合員になられた方等
に対し、ご自身の記号番号等の被
保険者資格を簡易に把握できるよ
うに通知するものは何でしょう?

- A 組合員証
- B 資格情報通知書
- C 資格確認証

ヒント▶ P.15

問3

マイナンバーカードに搭載され
ている電子証明書の有効期限は、
年齢問わず発行日から何回目の
誕生日まででしょう?

- A 5回目
- B 10回目
- C 20回目

ヒント▶ P.16

ご応募いただいた
全問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。

問4

共済組合が行っている貸付事業
の貸付利率は年何%でしょう?

- A 1.26%
- B 3.14%
- C 5.55%

ヒント▶ P.7

問5

厚生年金の被保険者の方が病気
やケガを負った際に受け取れる
障害給付。障害等級何級以上の
ときに給付されるでしょう?

- A 3級
- B 5級
- C 10級

ヒント▶ P.19

5月号の解答

23円

104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101名のうち、10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) **応募締め切り**：7月31日(木)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7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

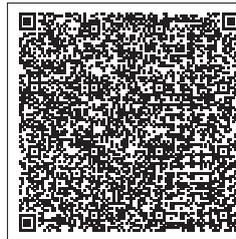
<Eメール> soumu@nagano-kyosai.jp

解答は次号「共済だよりE-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。

Eメールから
ご応募はこちらから



※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。

能登のために

昨年、能登を襲った能登半島地震。

その被害はあまりにも甚大で、

能登はもとより石川県の経済に

深刻な影響をもたらしました。

このような状況から

脱却するためにスタートしたのが

「能登のために、石川のために

応援消費おねがいプロジェクト」です。

もっと気軽に、

できることから

支援の輪を広げていこう

というのが、

本プロジェクトの

テーマです。



プロジェクト参加方法

- ☑ 能登産のものを選ぶ
- ☑ 復興を応援している店を使う

「応援消費」とは、いつもの買物や外食の際、上記のような意識を持つことからOK。ロゴマークが掲示されている店で直接消費するだけでなく、オンラインも選択肢のひとつです。

CHECK!



能登を応援できるサイトはこちらから



※季節によって料理内容は変わります。



リフレッシュ休日施設
利用助成の対象宿泊施設
です

大人
おひとり様

1泊2食付



期間限定 2025年12月まで

おびし荘 応援消費プラン

12,800円 税・サ込

※土曜日・特定日は上記金額に+1,000円となります。

開湯1300余年 北陸最古の名湯 粟津温泉



●お申し込みの際は、お電話にて「応援消費プラン」とお伝えください。

ご予約・お問い合わせ > ☎ 0761-65-1831

〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55 TEL.0761-65-1831 FAX.0761-65-1867

※表記の価格は消費税・サービス料込のおひとり様のお支払い金額です。※季節によって料理内容は変わります。

共済だより



2025年 7月発行
No.517

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