

E-Life

共済だより

- P.2 ■ マイナ保険証をぜひご利用ください
- P.4 ■ 令和7年12月2日以降の
保険医療機関等への受診方法のご案内
- P.6 ■ 「妊娠・出産・育児」に関する
共済組合への手続
- P.12 ■ ここが知りたい Q&A
退職等年金給付について
- P.18 ■ 特定健診は、受けましたか？



2025

10

October
No.518



売木村



ホームページも
ご覧ください

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

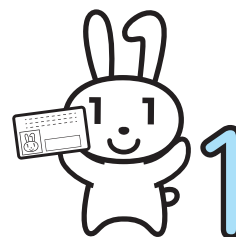
表紙写真：売木村「売木村陸上競技場上空」

マイナ保険証をぜひご利用ください



マイナ保険証のメリット

保険医療機関等受診時にマイナ保険証を利用し、情報提供に同意することで、以下のようなメリットが受けられます。



より良い医療を受けることができる

- ▶ 初診であっても、過去に処方されたお薬の情報や健康診断の結果を活用して治療に役立てることができます。

手続なしで高額医療の限度額を超える支払いを免除される

- ▶ 限度額認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。事前の申請は不要です。

確定申告の医療費控除が簡単にできる

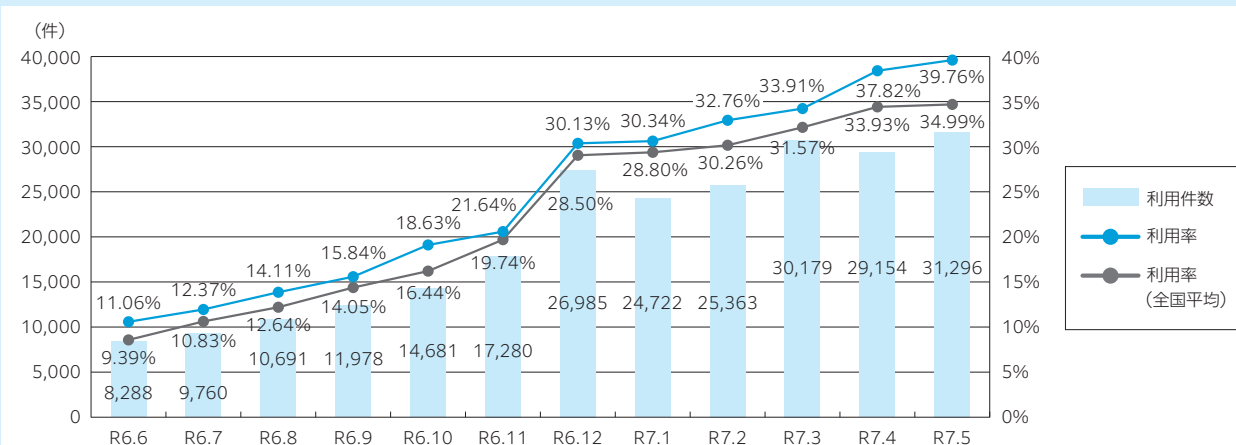
- ▶ マイナポータルから保険医療を受けた記録が参照できるため、領収書を保管・提出する必要がなく、簡単に医療費控除申請の手続ができます。



マイナ保険証の利用状況について

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7年5月現在）。

マイナ保険証の利用件数と利用率の推移（共済組合）



また、共済組合以外の保険者等を含めた都道府県別のマイナ保険証の利用率は次の表のとおりです(令和7年3月現在)。

●●● 都道府県別のマイナ保険証の利用率(全県、令和7年3月時点) ●●●

都道府県名	利用率(%)	都道府県名	利用率(%)	都道府県名	利用率(%)
北海道	27.35	石川県	33.42	岡山県	26.76
青森県	26.82	福井県	36.35	広島県	30.28
岩手県	30.02	山梨県	25.60	山口県	33.12
宮城県	25.67	長野県	24.05	徳島県	27.05
秋田県	25.61	岐阜県	26.95	香川県	28.51
山形県	29.53	静岡県	30.10	愛媛県	21.61
福島県	33.13	愛知県	25.32	高知県	24.28
茨城県	29.53	三重県	26.12	福岡県	26.90
栃木県	31.37	滋賀県	31.53	佐賀県	30.05
群馬県	29.61	京都府	27.92	長崎県	28.86
埼玉県	25.29	大阪府	24.90	熊本県	30.10
千葉県	28.70	兵庫県	27.21	大分県	26.50
東京都	24.85	奈良県	27.82	宮崎県	29.79
神奈川県	26.42	和歌山県	21.15	鹿児島県	33.20
新潟県	34.53	鳥取県	30.44	沖縄県	15.90
富山県	36.72	島根県	34.93		
				全国平均	27.26

※利用率＝マイナ保険証利用件数 ÷ オンライン資格確認利用件数

青色＝上位5県 灰色＝下位5県

出典：「R7.5.1 第194回社会保障審議会医療保険部会 資料2(厚生労働省 保険局)」

共済組合内でのマイナ保険証の利用率は上昇傾向にありますが、長野県全体でのマイナ保険証の利用率は24.05%で、下から4番目の値となっています。

 マイナンバーカードの電子証明書の有効期限について

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

電子証明書の有効期限は5年間で、期限が切れてしまうとマイナ保険証として利用できなくなってしまう。マイナンバーカードの券面に記載されている電子証明書の有効期限をご確認の上、期限切れとなる前に更新手続きをお願いします(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や更新手続きはオンラインで行うことができないため、住民登録のある市町村のマイナンバー窓口で更新手続きを行ってください。



令和7年12月2日以降の 保険医療機関等への 受診方法のご案内



令和6年12月1日をもって組合員証等の交付は終了し、
保険医療機関等での資格確認は、マイナ保険証を利用して行うことが基本となりました。

また、令和7年12月2日以降は現行の組合員証等が利用できなくなります。これに伴い、保険医療機関等への受診方法は下記のとおりとなります。

令和7年12月2日以降の保険医療機関等への受診方法

マイナ保険証の 利用登録をされている方

「マイナ保険証」をご利用ください。

受診方法

1. 保険医療機関等の窓口で設置されているカードリーダーで読み取り
2. 本人確認(顔認証または4ケタの暗証番号を入力)
3. 同意の確認(診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認)
※高額療養費制度をご利用される方は、続けて確認・選択

※保険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保険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受診できます。

マイナポータルに関する詳しい情報は、こちらをご覧ください



マイナ保険証の 利用登録をされていない方

令和7年12月1日までに共済組合から交付される「資格確認書」をご利用ください。

受診方法

保険医療機関等の窓口で資格確認書を提示

※資格確認書が交付されるのは、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の電子証明書の有効期限が切れた方などです。

※高齢受給者証、限度額適用認定証および限度額適用・標準負担額減額認定証等をお持ちの方は、資格確認書と併せて提示する必要があります。

資格確認書に関する詳しい情報は、こちらをご覧ください



お問い合わせ

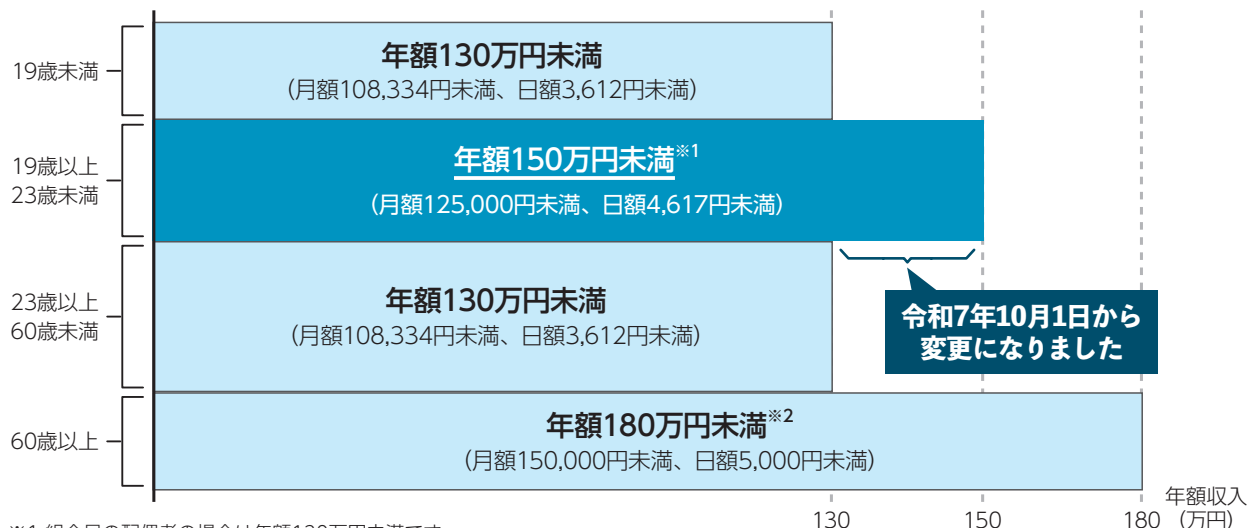
資格管理課 審査担当 | TEL 026-217-5669

19歳以上23歳未満の被扶養者の 収入基準額について

令和7年度税制改正により特定扶養控除の要件の見直し等が行われたことを踏まえ、19歳以上23歳未満(組合員の配偶者を除く。)の被扶養者認定の年間収入基準額が150万円未満となりました。

この取扱いは、令和7年10月1日以降の被扶養者の認定および資格確認調査について適用され、年齢要件については所得税法上の取り扱いと同様、その年の12月31日現在の年齢となります。

■ 被扶養者収入基準額イメージ図



※1 組合員の配偶者の場合は年額130万円未満です。

※2 障害年金の受給要件に該当する程度の障害を有する方も、年額180万円未満です。

お問い合わせ

資格管理課 審査担当 | TEL 026-217-5669

育児休業手当金および介護休業手当金の 給付上限相当額(日額)の変更について

令和7年8月1日以後の育児休業手当金および介護休業手当金の給付上限相当額(日額)が変更となりました。

育児休業手当金	変更後	(変更前)
○給付割合 100分の67の場合 (育児休業期間が180日に達する日まで)	14,718円	(14,334円)
○給付割合 100分の50の場合 (育児休業期間が180日以降)	10,984円	(10,697円)

介護休業手当金	変更後	(変更前)
○給付割合 100分の67	16,207円	(15,778円)



お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 | TEL 026-217-5651

「妊娠・出産・育児」に関する 共済組合への手続

組合員や被扶養配偶者の妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続について、代表的なものを時系列で一覧にしました。

各種手続は、勤務先の共済組合担当課を通して共済組合に申請していただくことになります。制度内容の詳細などは、勤務先の共済組合担当課もしくは共済組合の各担当課までお問い合わせください。

妊 娠

産前休業

「産前産後休業掛金免除」の申出 ▶ 資格調定担当

産前42日から産後56日まで産前産後休業を取得したときに、申出により掛金(保険料)が免除となります。

出 産

産後休業

生まれた子の被扶養者の申告 ▶ 審査担当

組合員が主たる生計維持者となる場合は、5日以内に被扶養者申告書を提出してください。

「産前産後休業掛金免除(変更)」の申出 ▶ 資格調定担当

出産予定日と実際に出産した日が相違したとき、産前産後休業掛金免除期間変更の申出をしてください。

「出産費(家族出産費)」の請求 ▶ 医療担当

組合員が出産したときは「出産費」、組合員の被扶養者が出産したときは「家族出産費」が支給されます。

組合員等が出産に要した費用を保険医療機関等の窓口で支払う際の経済的な負担を軽減するため、直接支払制度があります。

直接支払制度を利用すると、保険医療機関等の窓口での支払いが、出産に要した費用のうち出産費等(50万円※)を差し引いた額で済むようになります。

また、出産に要した費用が出産費等の支給額より少ない場合は、共済組合から送付される「差額請求書」を提出し、差額を受け取ります。

▶ 直接支払制度を利用しない場合は請求方法が異なります。

※産科医療補償制度対象分娩でない場合は488,000円となります。

育 児

育児休業

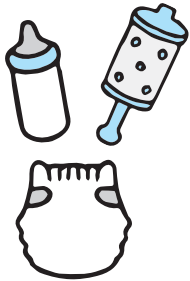
「産前産後休業終了時改定」の申請 ▶ 資格調定担当

産前産後休業を終了した場合、本人の申出により標準報酬月額を改定できます。
(引き続き育児休業等を開始する場合は、対象外)



育 児

育児休業



「育児休業等掛金免除」の申出 ▶ 資格調定担当

育児休業を取得した場合、申出により産前産後休業と同様に掛金が免除となります。
なお、掛金免除期間は、育児休業を取得されている期間で最長で育児休業対象の子が3歳に達する日の属する月の前月までです。

「育児休業手当金」の請求 ▶ 医療担当

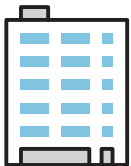
3歳未満の子を養育するための育児休業を取得した場合、その子が1歳(延長要件に該当する場合は最長2歳)に達する日まで育児休業手当金が支給されます。
「育児休業手当金請求書」を勤務先の共済組合担当課へ提出してください。

「育児休業支援手当金」の請求 ▶ 医療担当

子の出生後、一定期間内※に原則として両親ともに通算14日以上育児休業を取得した場合、28日を上限に育児休業支援手当金が支給されます(給付は週休日を除く)。
「育児休業支援手当金請求書」を勤務先の共済組合担当課を通じて提出してください。
なお、同一の育児休業について雇用保険法の規定による出生後休業支援給付金を受けることができるときは、支給されません。

※男性は子の出生後8週間以内、女性は原則、産後休業後8週間以内

復 職



「育児時短勤務手当金」の請求 ▶ 医療担当

組合員が2歳に満たない子を養育するため、育児時短勤務(部分休業を含む)をした場合、支給対象月につき育児時短勤務手当金が支給されます。
「育児時短勤務手当金請求書」を勤務先の共済組合担当課を通じて提出してください。
なお、同一の育児時短勤務について雇用保険法の規定による育児時短就業給付を受けることができることや、支給対象月における報酬の額が支給限度額以上であるときは、支給されません。

「育児休業等終了時改定」の申請 ▶ 資格調定担当

組合員が育児休業を終了した後、3歳未満の子を養育することによる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額と標準報酬月額がかけ離れた場合、本人の申出により標準報酬月額を改定できます。
(引き続き産前産後休業を開始する場合は、対象外)

「養育期間標準報酬月額特例(養育特例)」の申請 ▶ 資格調定担当

3歳未満の子を養育している期間中の標準報酬月額が、「養育を開始した月の前月の標準報酬月額」を下回ったときに、申出により将来の年金額を計算する際は「養育を開始した月の前月の標準報酬月額」を適用する特例措置です。
※短期組合員の方は取り扱いが異なりますので、勤務先にお問い合わせください。

共済組合
ホームページはこちら

https://www.nagano-kyosai.jp/konnatoki/k_shussan.html



お問い合わせ

資格管理課	資格調定担当	TEL 026-217-5604
資格管理課	審査担当	TEL 026-217-5669
医療福祉課	医療担当	TEL 026-217-5651

3歳未満の子を養育する組合員の皆さんへ

「養育特例制度」をご存じですか？

3歳未満の子を養育している組合員について、養育開始後の標準報酬月額が養育開始前の標準報酬月額（以下「従前標準報酬月額」といいます。）を下回るときは、組合員からの申出により、年金額の計算において養育開始前の高い標準報酬月額を適用し、年金額が低くなることを防ぐことができる制度です。

※短期組合員の方は取扱いが異なりますので、勤務先にお問い合わせください。

1 養育特例制度の対象者は？

3歳未満の子と同居し、養育している組合員が対象となります。

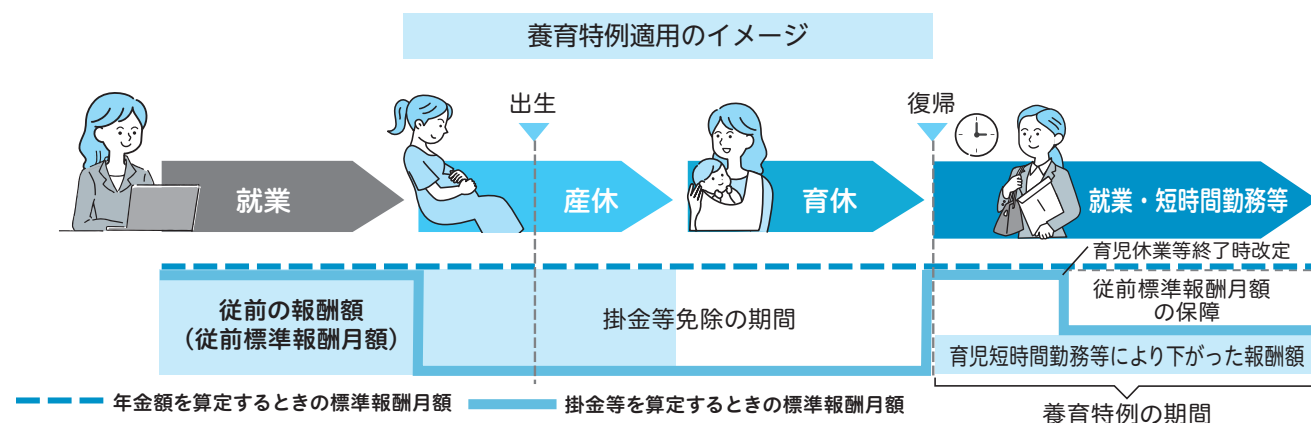
※父母どちらにも適用することができ、扶養認定されていない子も対象になります。

※別居の場合は、対象となりません。

2 養育特例制度の適用期間は？

3歳未満の子を養育することとなった日の属する月から、次の①から⑥のいずれかに該当した日の翌日の属する月の前月までです。

- ①子が3歳に到達したとき
- ②組合員（申出者）が退職等により資格喪失したとき
- ③他の3歳未満の子（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子の死亡または子を養育しなくなったとき
- ⑤育児休業等や産前産後休業による掛金免除を開始したとき（次の子が生まれる場合等）
- ⑥組合員が70歳に到達したとき



3 養育特例の申請方法は？

「養育期間標準報酬月額特例申出書」に下記の必要書類を添付の上、勤務先の共済組合担当課へご提出ください。

申出が遅れた場合、申出日の属する月の前月までの2年間のみが特例の対象期間となります。

- 子の生年月日およびその子と申出者との身分関係を明らかにすることができる戸籍謄（抄）本
- 世帯全員の住民票

※申出書にマイナンバーを記載し、マイナンバーが確認できる書類を添付した場合は、戸籍謄本および住民票の添付を省略できる場合があります。

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.76 : 令和6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、PDCAサイクルに基づいたデータヘルス計画を推進しております。

今回は令和6年度の医療費の分析が終了しましたので、総医療費等の動向をお知らせします。

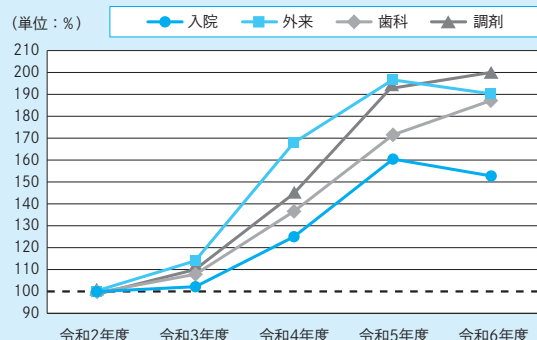
1 総医療費の推移

(単位:千円)

区 分	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
合 計	7,412,339	8,073,981	10,923,997	13,585,228	13,474,864
入院	2,033,947	2,079,056	2,541,532	3,263,727	3,104,149
外来	2,896,169	3,300,358	4,852,528	5,698,165	5,511,680
歯科	849,113	900,429	1,160,010	1,458,309	1,591,126
調剤	1,633,110	1,794,138	2,369,927	3,165,027	3,267,909

令和2年度に新型コロナによる受診控えの影響で減少していた総医療費は、令和3年度に増加に転じ、令和4年度に短期組合員が新規加入したこともあり毎年増加していましたが、令和6年度は、前年度より歯科・調剤は増加、入院・外来は減少しました。

● 令和2年度を100%としたときの総医療費の推移



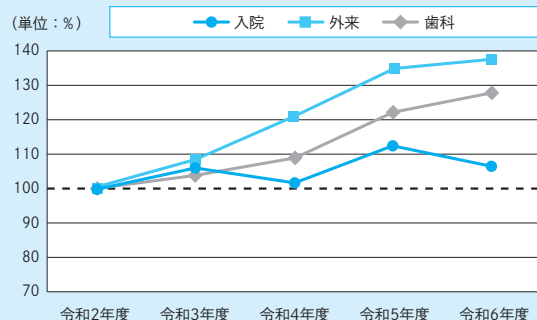
2 100人当たりのレセプト件数の推移

(単位:件)

区 分	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
入院	7.5	7.8	7.5	8.3	7.9
外来	509.3	548.8	615.7	686.0	700.2
歯科	149.2	155.4	162.3	181.0	191.6

100人当たりのレセプト件数も総医療費と同様、令和3年度から増加傾向にありますが、令和6年度は、前年度より外来・歯科は増加、入院は減少しました。

● 令和2年度を100%としたときの件数の推移

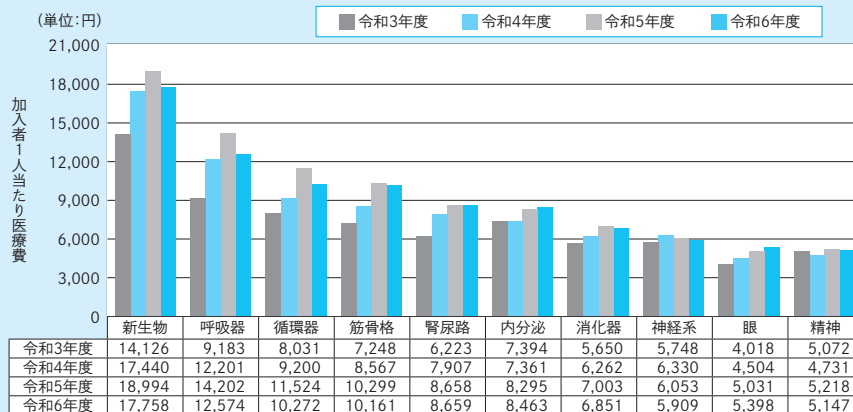


3 疾病別医療費の変化(令和3年度～令和6年度)

疾病別の加入者(組合員・被扶養者)1人当たり医療費の経年変化を見ると、各疾病とも令和3年度以降年々増加傾向にあります。特に、新生物をはじめ、循環器や筋骨格、腎尿路等、年齢層の高い方に多くみられる疾病が大きく増加していますが、これは令和4年度の短期組合員の新規加入によるものと考えられます。

令和6年度は、新生物、呼吸器、循環器が前年度を下回りました。

疾病別医療費の変化-加入者1人当たり医療費(令和6年度の上位10疾病)



皆さんの健康を守るためにも、適切な保険医療機関等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

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た場合

医師の同意がある場合に限り、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に療養費の請求ができます。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。なお、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」の取り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

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

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

提出書類

- 療養費・家族療養費・高額療養費請求書
- 医師の同意書
- 療養費支給申請書(施術所が発行)
- 領収書(施術所が発行)

マイナ保険証等が使えなかった場合

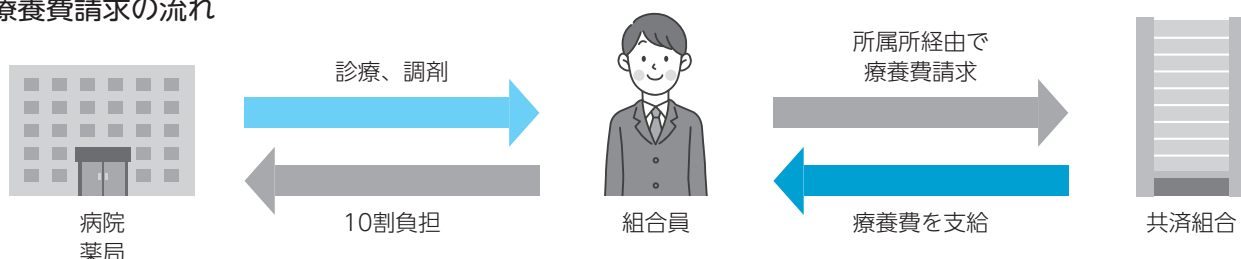
資格取得の手続中でマイナ保険証を使ったオンライン資格確認ができなかった、マイナ保険証を持参していなかった等の理由で、病院等の窓口で医療費の全額を支払った場合は、所属所経由で療養費または家族療養費の請求を行い、一部負担金を除いた額の払い戻しを受けることになります。

提出書類

- 療養費・家族療養費・高額療養費請求書
- 診療報酬明細書の写し
- 領収書

※「診療報酬明細書」は、病院・薬局の会計時に交付される「診療明細書」や「調剤明細書」とは別の書類です。誤って提出するケースが大変多くなっていますので、ご注意ください。

療養費請求の流れ



お問い合わせ

医療福祉課

医療担当

TEL 026-217-5651

第三者行為でケガをしたら 必ず連絡を！

組合員またはその被扶養者が、交通事故などでケガをした場合に加害者があるときは、第三者の行為で起きたケガですから、一般的には加害者とその損害を補償することになります。

しかし、このような行為で負傷したり病気になったりした場合でも、マイナ保険証等(健康保険)を使って治療することができます。その場合は、すぐ共済組合に連絡し、事故速報を提出してください。

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。

110



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マイナ保険証等(健康保険)が使用できません！

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」等に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、マイナ保険証等(健康保険)を使用することはできません。

必ず、保険医療機関等で公務上の災害等である旨を伝えていただき、各所属所の共済組合担当課で地方公務員災害補償基金等に必要な手続きを行ってください。

お問い合わせ

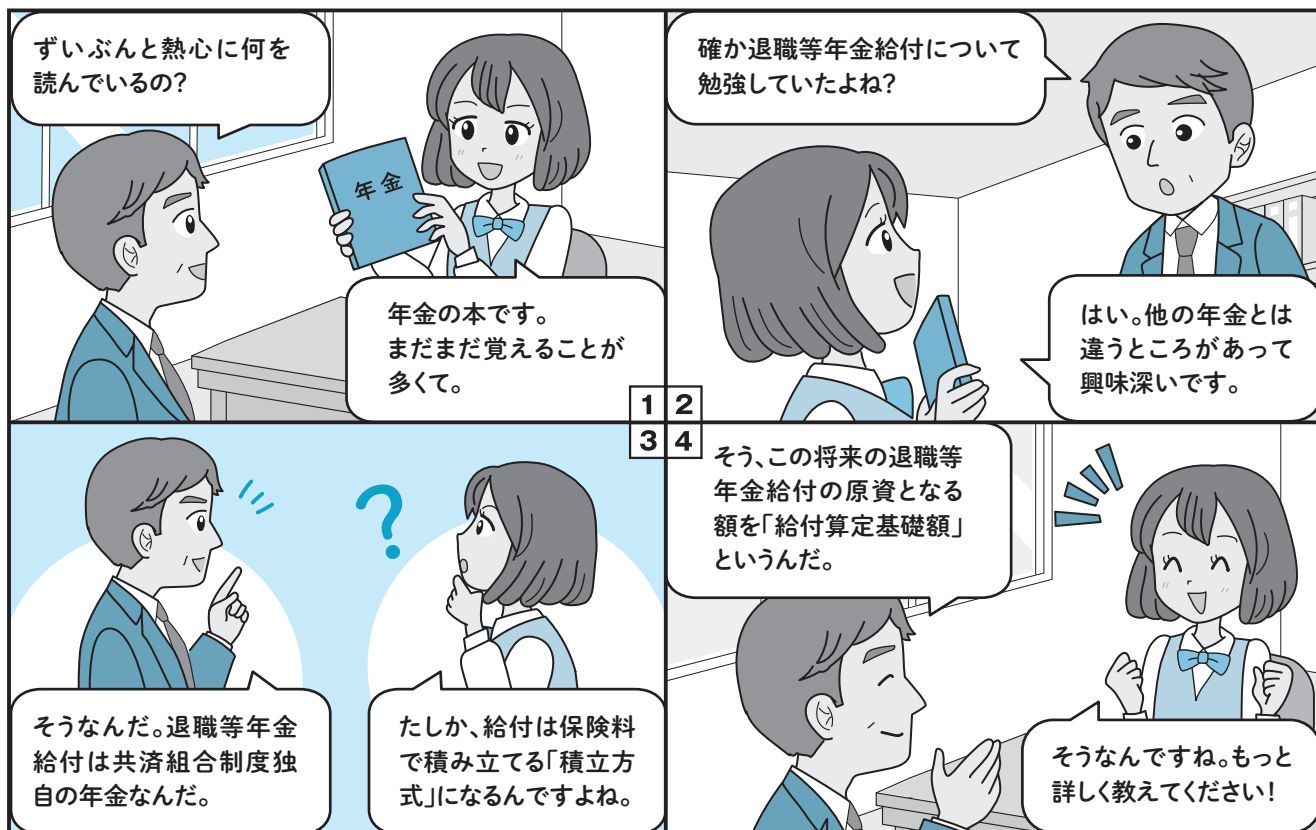
医療福祉課 医療担当 | TEL 026-217-5651



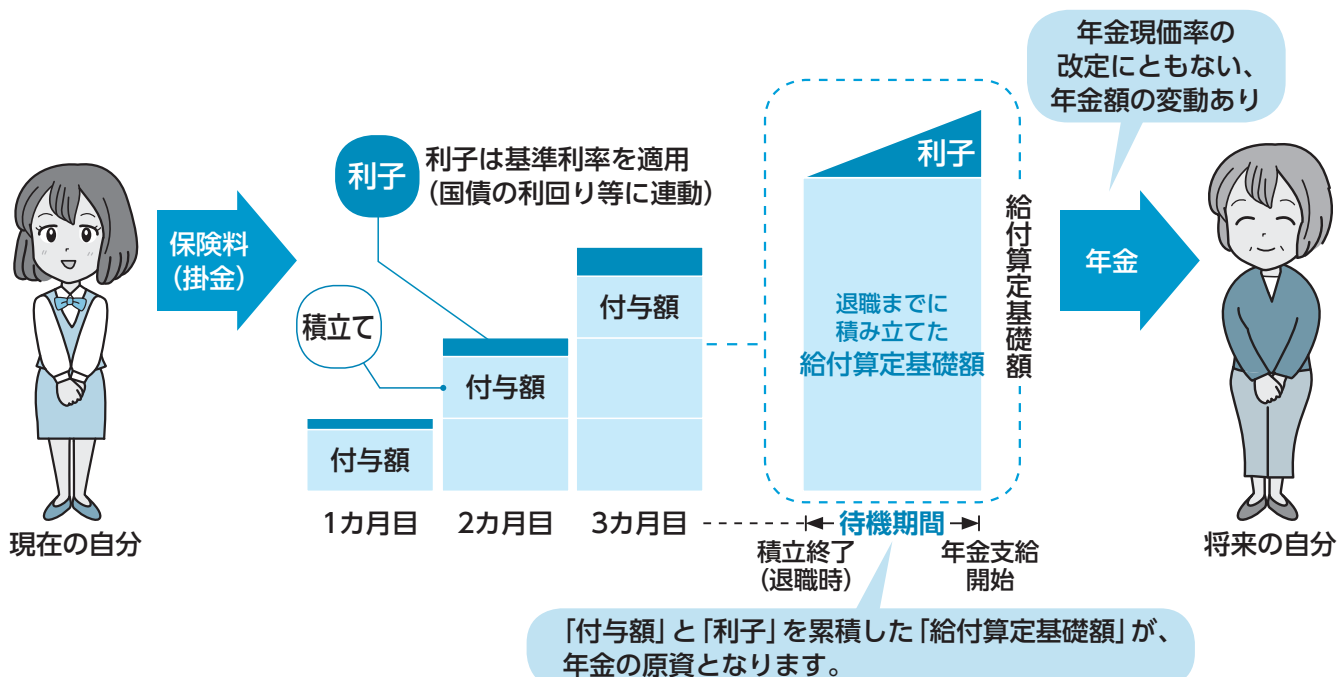
退職等年金給付(年金払い退職給付)について教えてください。

A

退職等年金給付は、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ積み立てておく「積立方式」の年金制度です。積立額は組合員の保険料(掛金)と、地方公共団体の負担金によって賄われます。組合員である間、この積立額を積み立てていき、その利子との累積が将来の自分が受け取れる年金の原資となります。



積立方式のイメージ



給付の種類

退職年金

地方公務員を退職し、下記の支給要件に全て該当するときは、**退職年金**が支給されます。退職年金は、半分は支給期間を終身とする「**終身退職年金**」、もう半分は支給期間を原則20年(240月)とする「**有期退職年金**」として支給されます。

支給開始は原則65歳からですが、60歳までの間で繰上げたり、75歳までの間で繰下げることができます。

65歳を過ぎて退職し支給要件に該当した場合は、退職後10年を経過するまでの間に繰下げることができます。

退職年金の支給要件

- 1年以上の引き続く組合員期間を有すること
- 65歳以上であること
- 退職していること

公務障害年金

公務による病気や負傷が原因で障害の状態となった方で、その病気または負傷に係る傷病(公務傷病)の初診日において組合員であった方に支給されるのが公務障害年金です。

ただし、公務外での傷病や、通勤災害による傷病は対象となりません。

公務遺族年金

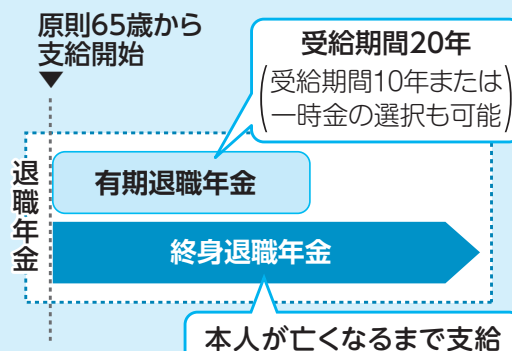
組合員または組合員であった方が公務傷病により亡くなられた場合で、その方によって生計を維持していた遺族がいるときに公務遺族年金が支給されます。

ただし、公務障害年金と同様に、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。

※年齢要件があります。詳しくは全国市町村職員共済組合連合会ホームページをご確認ください。



受給のイメージ



公務障害年金の障害等級

厚生年金と同様に

1級

2級

3級

公務遺族年金の遺族

生計をともにし、かつ恒常的な収入が年額850万円未満

①配偶者および子

②父母

③孫

④祖父母

遺族が複数人いる場合には、①～④の順序で支給されることとされており、先順位者がいる場合の次順位に該当する方は受給権を得られません。

お問い合わせ

年金課 年金担当

TEL 026-217-5607

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(世帯分離により同一世帯に属していない方も含みます。)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る場合は、学生であることの確認書類をもって、仕送りについての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、仕送りについての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確認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、客観的に確認できないため、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としてください。

送金事実の確認書類(例)

- 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写し
- 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、大切に保管をしてください。

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」の取り扱いについて

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について

被扶養者の異動申告(認定、取消、変更または訂正)をされる方は、[申告事由発生日から5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に必要な書類を添付し、提出してください。



お問い合わせ

資格管理課 審査担当 | TEL 026-217-5669



組合員と世帯分離している方を被扶養者認定する場合について



私と同居をしている父母を被扶養者認定したいのですが、父母とは世帯分離をしています。同居をしていても仕送りは必要ですか？



仕送りは必要です。

社会通念的な観点において、世帯とは「住居および生計をともにする者の集まり」であることから、世帯分離されている状況は「住居を同一としながらも生計を分離している」と判断されます。

したがって、生計を同一にしていない方との生計維持関係を客観的に確認するためには、通帳の写し等送金事実の確認書類が必要です。

お問い合わせ

資格管理課 審査担当 | TEL 026-217-5669

お子さまの入学金や修学に必要な資金として 共済組合の貸付事業をご利用ください！



子どもの進学先が決まったんですね。入学金に授業料と費用が結構かかるんですね。

おめでとう！うちの子どもの時もそうだったわ。急な高額出費よね。



それに入学金はもう支払わないといけないみたいで…

それならわたしも使ったんだけど、共済組合の貸付事業を利用したらどうかしら？



貸付事業？

貸付事業には入学貸付や修学貸付もあってね。代金等の支払期日が貸付日以後であれば、いつでも申し込みができるの。

入学貸付は入学が決まった段階で申し込めるのよ。それに授業料や家賃についてはまた修学貸付で申し込めるの。



そんな事業があるなんて知らなかったです。すぐに申し込んでみます！ありがとうございます。

共済組合の修学貸付が 選ばれるポイント



▶ **低金利 年1.26%**
(令和8年9月まで変更ありません。)

▶ 元利金の償還は給与控除されるので
振込の手間がかかりません

▶ お子さまの修学中は利息のみの償還

▶ 繰上償還(一部・全部)の事務手数料が
不要

※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。

※繰上げ償還時の振込手数料は、ご本人負担となります。

11月貸付の申込締切は10月31日(金)まで！

所属所の共済組合担当課までお問い合わせください。

※毎月、借入れ希望月の前月末日までにお申し込みください。
※償還期間と償還額は、貸付の種類ごとにあらかじめ設定されていますので、共済組合ホームページ掲載の償還表をご参照ください。

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のご案内

①みんなのMYポータル ご登録のお願い

加入内容や配当金等の各種通知の確認や各種サービスの利用がスマートフォンやPC等でできます。

令和7年度新規加入いただいた方は、9月に送付した登録案内資料を確認の上「みんなのMYポータル」へのご登録をお願いいたします。

ご利用には新規登録が必要です。

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なくとも、「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！

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、提供元が「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



②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7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7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6年度のライフサポート年金(保険期間:令和6年10月1日～令和7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。

また、重病克服支援プラン加入者で、健診結果を登録しキャッシュバック対象となった方には、配当金と合算してお支払いします。

配当金およびキャッシュバックは令和8年1月に送金予定です。

※期間途中で脱退した場合は配当金およびキャッシュバックはありません。

令和7年10月1日現在加入者数等 (人)

ライフサポート年金	本人	11,839
	配偶者	3,362
	遺児育英コース	3,255
退職後継続プラン	本人	2,074
	配偶者	257
重病克服支援プラン	本人	6,288
	特約コース(本人)	3,898
	配偶者	1,134
	特約コース(配偶者)	542
健康づくりサポート		1,562

③「健活レポート・健康情報」について

健診結果を登録いただいた方には、10月10日頃に健康診断結果をレポートとしてお届けします。
みんなのMYポータルで閲覧可能です。



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、進行すると心筋梗塞、脳卒中、糖尿病合併症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。



※特定健診の対象者は、令和7年4月1日時点で組合員および被扶養者で、1年を通してその資格を有する方になります。
なお、短期組合員も対象になります。

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
- ▶ 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」、
「特定健康診査受診券(セット券)」を共済組合に提出してください。
- ▶ 人間ドックと一緒に受診
- ▶ 市町村の住民健診で受診

※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8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「特定健康診査の御案内」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。

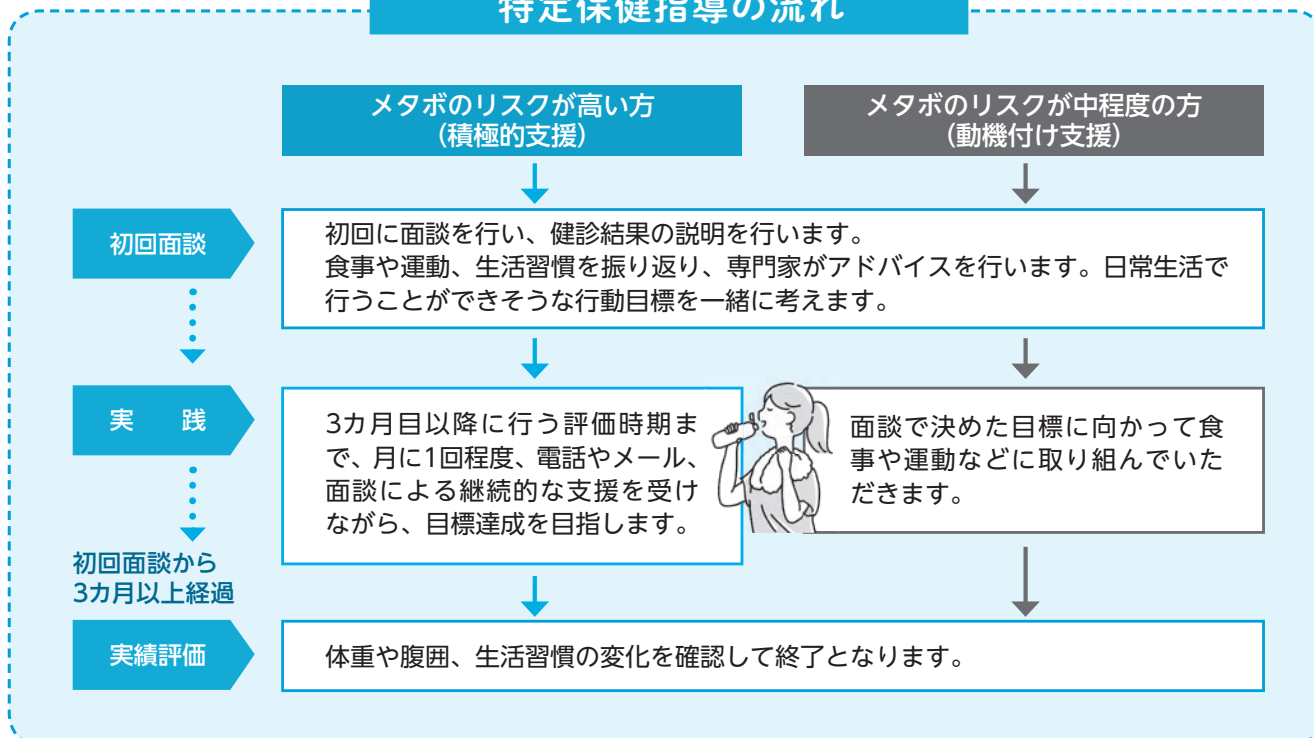
この「利用券」により、生活習慣を改善するための保健指導を無料で利用することができます。医師や保健師、管理栄養士など専門家からの指導ですので、ぜひ利用しましょう。

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。

面接や電話・メール等により一人ひとりにあった方法で生活習慣改善の支援が行われます。

費用負担なし

特定保健指導の流れ



特定保健指導のメリット —利用者の声—

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です。

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もと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。

令和7年度 特定保健指導を終了した組合員の方限定！

Amazonのギフト券やQuoカードPayと交換できるMYポイントを600ポイント進呈します。

MYポイント
付与対象
特定保健指導を
終了した組合員に
600pt

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

毎月末の送金に
変更します

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 申請方法 組合員ポータルサイト「MY HEALTH WEB」から申請いただきます。
- ⑤ 申請締切日 令和8年2月5日(木)
- ⑥ 助成金の送金 毎月5日締切りの月末送金
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。

給付金の振込エラーが多発しています！ ～「給付金等の振込先」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、届出内容と振込先口座が一致していないために、振込ができないケースが多く発生しています。

振込先口座に異動が生じた場合は、遅滞なく共済組合に届け出ください。

■届出事由の例

- ① 振込先口座を解約(別で口座開設)
- ② 改姓(婚姻等)
- ③ 戸籍等の記載事項に氏名の振り仮名を追加されたことに伴う口座名義の変更

■届出方法

様式「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提出ください。



お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698



第5回ウォーキングイベント 「歩Fes.」の開催について



スマートフォンアプリ「MY HEALTH WEB」を使用したウォーキングイベントを開催します。1日平均歩数8,000歩の目標を達成した方およびチームには、MYポイントを進呈します！

健康増進のため、目標達成を目指してみんなで歩きましょう！

●使用媒体

スマートフォンアプリ「MY HEALTH WEB」のウォーキングイベント機能「歩Fes.」を使用します。この機会にぜひ二次元コードより「MY HEALTH WEB」をご登録ください。



iPhone版



Android版

●実施期間

エントリー・チーム作成期間

令和7年10月16日(木)～令和7年10月31日(金)

開催期間

令和7年11月1日(土)～令和7年11月30日(日)



●参加方法

「MY HEALTH WEB」の登録後、「歩Fes.」ページより参加登録を行ってください。チーム戦にも参加する場合は、専用ページよりチーム作成を行い、参加してください。

●参加費用

無 料

歩数連携ができない場合は、
こちらの二次元コードをご覧ください。



詳細につきましては、MY HEALTH WEBおよび共済組合のホームページで 後日お知らせします。

「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
- ☒ 上司(職場)に相談するまでのことではない
- ☒ 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らない
- ☒ 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)

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

セルフメディケーションをこころがけましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に対して責任を持ち、軽度な不調は自分で手当てすること」です。風邪のひきはじめなどの軽度な症状には、市販の薬を上手く利用するなど、健康管理を自分で行うことにより、病院への不必要な受診を減らし、医療機関の負担を軽減することがセルフメディケーションの主な目的です。

しかし、誤った自己判断で治療をすることで症状が悪化したり、薬物の乱用につながるリスクもあるので注意が必要です。

日頃から、適度な運動や栄養バランスのとれた食事をとり、十分な睡眠と休養をこころがけ、自身の健康状態を把握するようにお願いします。

● セルフメディケーション税制

健康診断や予防接種等を受けている方が、スイッチOTC医薬品(医療用から市販用に転用した医薬品)等を購入した際の費用について所得控除が受けられる制度です。

税制対象医薬品の一覧等詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。



このマークの付いた商品が対象です。➔



メンタルヘルスセミナー 「心の元気力アップセミナー」を開催します

● オンライン配信 ～共済組合と所属所の共同開催(コラボヘルス)～

日 時 令和7年11月14日(金) 14:00～15:30

セミナー内容 ストレスと向き合う力や心を健康に保つ方法が身につくセミナーです。
体験パートもありますので、リフレッシュ効果も得られます。

● アーカイブ配信 ～組合員個人で視聴いただけます～

配 信 期 間 11月25日(火)～12月19日(金)

受 講 方 法 オンライン配信日以後に共済組合のホームページに掲載します。



食と運動セミナーの開催報告

● 講師 (株)池の平ホテル&リゾーツ 古谷 和枝 氏・中野 豪 氏

心疾患や脳梗塞、脳卒中に進展する危険のある高血圧症を予防するため、栄養と運動の2部構成により血圧を安定させるための栄養や運動方法を学ぶことを目的に開催しました。

開催日	場 所	参加者数
8月22日(金)	ホテル信濃路 2階 穂高	組合員19名、被扶養者2名



お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

動画でわかる地方公務員の年金制度・退職後の医療保険制度のご案内

共済組合ホームページにて、年金制度等に関する分かりやすい動画を公開していますので、将来の生活設計などにお役立てください。



主な内容

◇動画でわかる地方公務員の年金制度

年金制度の概要／老齢給付のしくみ／繰上げ・繰下げ受給、在職中の支給停止／障害給付・遺族給付のしくみ／退職等年金給付／年金の請求手続 など

◇動画でわかる退職後の医療保険制度

医療保険制度のしくみ／退職後に加入する医療保険制度／任意継続組合員制度

計21コンテンツ／1コンテンツ当たり3～15分程度

※動画の視聴にはユーザー名とパスワードの入力が必要となりますので、所属所の共済組合担当課にご確認ください。

- | | |
|------------------------|---------------|
| ● 動画視聴に関するお問い合わせ | 総務課 庶務・企画調整担当 |
| ● 年金に関するお問い合わせ | 年金課 年金担当 |
| ● 退職後の医療保険制度に関するお問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 |
| ● 任意継続組合員制度に関するお問い合わせ | 資格管理課 審査担当 |



本年10月に年金払い退職給付に係る 基準利率、終身年金現価率および 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

南北に長い長野県の最南端、愛知県との県境に位置する売木村。人口は約500人で、長野県内で二番目に人口が少ない村です。1,000m級の山々と売木峠などの4つの峠に四方を囲まれており、日本昔ばなしに出てくるような、どこか懐かしい里山の原風景が広がっています。村人たちが生き生きと暮らす、心豊かな売木村の魅力をご紹介します。

売木村

豊かな自然を満喫できる キャンプ場



▲写真左：白樺高原キャンプ場 写真右：岩倉ダムキャンプ場

tourist spot 01

岩倉ダムキャンプ場・白樺高原キャンプ場

白樺高原キャンプ場は、白樺・カラマツ林の中にあり、川のせせらぎや小鳥の囀りなどを聞きながら大自然を満喫できます。岩倉ダムキャンプ場は、四季のうつろいが美しい湖畔のキャンプ場。今の季節は紅葉が見事で、水面に美しく映ります。豊かな森林を持つ売木村では、他にもいくつかキャンプ場があるので、自分に合った場所を訪れてみては。

岩倉ダムキャンプ場
☎ 080-4065-2424
📍 売木村 45-82

白樺高原キャンプ場
☎ 090-6399-1500
📍 売木村 2653-122

売木村に関する
詳しい情報はこちら
売木村役場

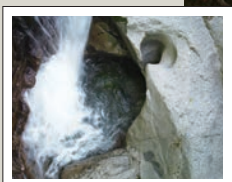


利用料金などの詳細は、
ホームページを
ご確認ください。



長野県自然百選に 選ばれた溪谷

tourist spot 02

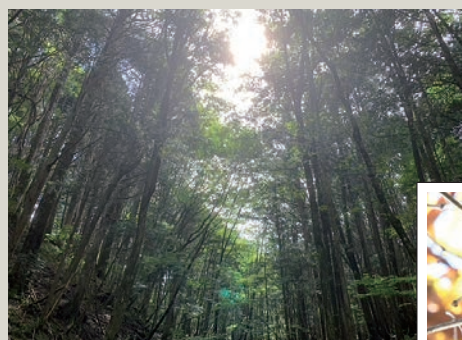


丸畑溪谷

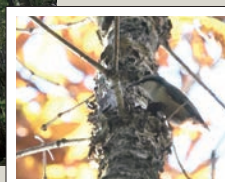
花崗岩の奇岩裂岩と清流が美しい景観を織りなす“自然百選”の穴場。水流で小石が回転し、川底にある硬い岩を削ってできた穴が大小並ぶ「親子のポットホール」を水量が少ないときには見ることができます。夏には魚が躍り、冬には氷柱が立つなど四季折々の表情を見せるスポットです。

📍 売木村長下 ☎ 0260-28-2311

tourist spot 03



多様な動植物を 育む広大な森



あてび平 小鳥の森

標高約1,200m、60haの二次原生林に約4kmの遊歩道が整備された探鳥スポット。約40種の野鳥や多彩な高山植物が観察でき、日本野鳥の会所属の講師による探鳥会や環境教育インストラクターによるガイドウォークといったイベントも開催されています。気になる方は調べてみては。

📍 売木村 2653-100 ☎ 0260-28-2311

旅の疲れを
癒やす

湯巡り



うるぎ温泉 こまどりの湯

泉質はなめらかな肌触りのナトリウム炭酸水素塩泉です。露天風呂からは売木盆地を一望できる眺めの良さです。



詳しい情報は
こちら

売木村
令和7年6月末日現在
面積：43.43 km²
人口：463人

tourist spot 04



今年春オープン！
癒しの複合施設



ヒュッゲハイジ by TAKARAチーズ工房

ヤギのミルクやチーズを製造・販売するTAKARAチーズ工房が、工房・カフェ・キャンプ場が一体となった複合施設としてリニューアルオープン。放牧された可愛らしいヤギたちを眺めながら、心温まる時間(=Hygge)を過ごせます。本工房で作られたヤギミルク・チーズを使ったカフェメニューは絶品です。

📍 売木村 1177-642 ☎ 070-8365-8991 🕒 11:00 ~ 16:00 (L.O.15:00)
🔥 火～金曜日、11月下旬～4月下旬

木の温もりが感じられる うるぎヒノキ

村面積の大部分が森林が占め、新ステーションや炭窯が町中にあるなど、木が身近に感じられる売木村。地元産のヒノキをはじめとする木材を活かした木工製品が人気です。ヒノキを使ったミニテーブルやキャンプに使える薪などを道の駅南信州うるぎなどで販売しています。

標高900m付近でゆっくり育った
売木村のヒノキは、香りがよく、
手に取ると温もりを感じられます。



urugi

わたしの
まちの
一期一会

一期一会の旅を楽しむ、
売木村ならではの魅力を
ご紹介します。

秋色感謝祭には、
ぼくも登場予定です。
一緒に秋の収穫を
お祝いしよう！



売木村の
マスコット
キャラクター
「うるのすけ」

令和7年11月2日(日)開催！

秋色感謝祭@道の駅 南信州うるぎ



国道418号線沿いに位置する道の駅南信州うるぎで、例年11月上旬に開催している秋色感謝祭。採れたての野菜をはじめ、さまざまな売木村の特産品が並びます。特に人気なのが、うるぎ米12キロを使用して作るジャンボ五平餅。来場者に無料で振る舞われます。秋色感謝祭に一度足を運んでいただき、売木村の魅力を感じていただけると幸いです。

無理なく誰でもできる!

日常ながら運動



掃除ついでに筋力アップ

いつもは面倒くさい家事でも、「健康づくりの絶好のチャンス」と発想を転換することで楽になります。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

監修：長野 茂（フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表）

掃除機で一步踏み出し運動

一度に行う目安

左右各30秒×3セット

1 足を肩幅に開き、両手で掃除機を持ち、背筋を伸ばし、お腹を引き締める。左足を一步踏み出し、バランスをとりながら両手を伸ばして前を掃除する。

2 さらに上体をねじって左右に掃除機をかける。次に右足を踏み出し同様に行う。



ココに効く!

基礎代謝アップ、
太もも、おしり、
ふくらはぎ、
わき腹

ココがPoint

踏み出しのひざは
直角に曲げると
効果的。後ろ
足のひざはでき
るだけ伸ばす。

窓ふき掃除肩回し運動

一度に行う目安

左右各60秒×3セット

ココに効く!

腕、肩、わき腹、
肩こり・便秘予防

ココがPoint

右回し、左回しを
意識して行う。

1 窓ガラスに向かって両足を肩幅より広く開き、背筋を伸ばす。タオルを持った右手をできるだけ左側に高く上げる。左手は右下方に伸ばす。

2 右肩を大きく回しながら上から真横あたりまで徐々におろしながらふく。右回しと左回しを交互に行う。反対側も同様に。



アヒル歩きふき掃除

一度に行う目安

左右各5～10回

ココに効く!

足腰、わき腹、
肩こり・便秘予防

ココがPoint

床にひざをつけ
ないでふく。



1 左ひざを立てた姿勢で床にしゃがむ。右手でぞうきんを持ち、右側をふく。

2 アヒル歩きで右足を一步前進させ、右ひざを立てる。ぞうきんを持つ手を左手に替えて、左側をふく。できるだけ遠くまで手を伸ばしたり、右回し、左回しをしたりしてふく。

Nagara Column

最良の ストレス対処法

ストレスにさらされている姿を想像してみてください。背中を丸めて肩を落とし、うつむき加減で表情は暗くなり、物ごとに対して後ろ向きになります。日常ながら運動は1日中ちょこまかと動くので、たまったストレスを外に向かって発散でき、後ろ向きになっている心を無理なく前向きに修正してくれるのです。

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10名の方に
記念品 **QUOカード** を
進呈します。

四字熟語作り

右のリストの漢字を左の空欄にあてはめ、四字熟語を4つ作ってください。
使わずに残る漢字が3つあります。
その3つを組み合わせてできる熟語は何でしょう?

<リスト>

	響	楽	
交			団

安	椅	音	果
揮	勤	結	効
子	参	指	大
者	代	同	

応募について

はがきまたはEメールでご応募ください。

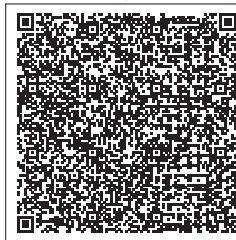
応募資格：組合員の方(おひとり様1通まで) **応募締め切り**：10月31日(金)当日消印有効

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10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

Eメールからのご応募はこちら



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。

※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。

7月号の解答

B B A A A

38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34名のうち、10名の方に記念品をお送りいたしました。



ウォーキングイベント in 小布施

～栗と北斎と花のまち～小布施をめぐる。

出発前に運動指導士による
ウォーキングレッスンを開催します！
正しい歩き方を身につけて
楽しく歩きましょう！

小布施名産の栗の木を敷き詰めており
木の感触が足に優しいやすらぎの小径を
歩いてみませんか？

小布施の名所をめぐるコース

中町小径



フローラルガーデン
おぶせ



岩松院



せせらぎ緑道



北斎館



11月1日(土) 10:00～14:00 (受付 9:30～) 雨天順延

対象者 組合員および被扶養者

集合場所 小布施町立小布施中学校

募集人員 100名

参加費 無料

申込方法 以下のURLまたは二次元コードからMHWにログインしてお申込みください。
<https://nagano-kyosai.mhweb.jp/questionnaire>

お問い合わせ先

長野県市町村職員共済組合 福祉担当 ☎ 026-217-5698

※駐車台数には限りがありますので、公共交通機関、乗り合いでの参加に御協力ください。
近隣の町営駐車場の利用となった場合は、駐車場代は自己負担となります。
※各施設の拝観料、入館料等は各自で御負担をお願いします。

