

E-Life

共済だより

- P.2 ■ 新年のごあいさつ
- P.4 ■ 【特集】3月末に退職される皆さんへ
健康保険制度の加入等
福祉事業の手続
- P.8 ■ 老齢の年金についてのご案内
- P.12 ■ 随時改定について
- P.23 ■ 令和8年4月から「子ども・子育て支援金
制度」が始まります



2026

1

January
No.519

shinshu
旅 信州
する

P28-29

青木村



ホームページも
ご覧ください

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

表紙写真：青木村「大法寺」

新年のごあいさつ

長野県市町村職員共済組合

理事長 山村 弘 (坂城町長)



新年あけましておめでとうございます。

新春にあたり、組合員とご家族の皆さまにおかれましては、希望とともに輝かしい新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

また、平素より共済組合の業務運営に格別なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、私たちを取り巻く社会保障制度につきましては、全ての方が安心できる社会保障の充実のため、各分野で制度改革が実施されています。

年金制度につきましては、社会経済の変化を踏まえた年金制度の機能強化を図るため、被用者保険の更なる適用拡大、在職老齢年金制度の見直し、遺族年金の見直し、標準報酬月額の上限の引上げ等の事項を盛り込んだ年金制度改革法が、昨年6月に成立しました。

今後、段階的に施行されますので、共済組合では周知等を適切に行い、これらの改正に適切に対応してまいります。

年金に関する申請・届出の手續のオンライン化については、政府の「デジタル社会の実現に向けた重点計画」において、地方公務員共済組合の長期給付(年金)事業に係る手續は対象とされていないところですが、総務省福利課が、各地方公務員共済組合に対して、国家公務員共済組合のオンライン化の状況に留意し必要な対応を行うよう要請したことに基づき、本年度末までのサービス開始に向けて準備を進めております。

医療保険制度につきましては、こども未来戦略の「加速化プラン」に盛り込まれた施策を確実に実行するため、ライフステージを通じた子育てに係る経済的支援の強化、全ての子ども・子育て世帯を対象とする支援の拡充、共働き・共育での推進に資する施策の実施に必要な措置を講じることとされ、昨年4月から育児休業支援手当金及び育児時短勤務手当金が創設されたところです。

一方、政府が実施する子ども・子育てに係る施策に要する

費用を賄うために、本年4月から子ども・子育て支援金制度が創設され、国が一律の支援金率を定め、支援納付金に係る財源を組合員や地方公共団体が負担することとなりますので、皆さまのご理解をお願いします。

短期給付財政は、医療費の増加傾向で引き続き厳しい状況となりますので、医療費の適正化に向けた取り組みを行うなど、健全な事業運営に努めてまいります。

資格・短期給付に関する手續のオンライン化については、政府の「デジタル社会の実現に向けた重点計画」に基づき、本年度末までに共済組合と所属所間のオンライン化に向けた環境構築を整えているところです。

組合員証(健康保険証)については、令和6年12月2日から新規発行が終了し、1年間の経過措置期間終了後、昨年12月2日から保険医療機関等を受診の際は、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しています。

また、昨年9月からスマートフォンによるスマホ保険証の利用も開始されたことから、保険医療機関等を受診の際は、マイナ保険証及びスマホ保険証のご利用をお願いいたします。

保健事業につきましては、特定健康診査等実施計画及びデータヘルス計画に基づいて、生活習慣病対策、健康づくりの支援及び所属所との連携(コラボヘルスの推進)を行っており、更に健康寿命の延伸等に努めてまいります。

皆さまには、各種検診料の助成事業、特定健康診査及び特定保健指導を積極的にご利用いただき、健康の保持増進にお役立ていただきますようお願いいたします。

今後におきましても、関係団体等と連携・協力し、将来にわたる共済組合の健全な事業運営と発展のため、最善の努力を尽くす所存でありますので、皆さまのご理解とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとりまして良い年となりますようご祈念申し上げ、年頭の挨拶といたします。

謹賀新年

理事長	山村 弘	(坂城町長)
理事	土屋 陽一	(上田市長)
(理事長職務代理者)		
理事	今井 敦	(茅野市長)
理事	中村 義明	(小谷村長)
理事	村松 陽介	(飯田市)
理事	西澤 正樹	(千曲市)
理事	中村 亮一	(木祖村)
理事	齋藤 利浩	(小谷村)
監事	横内 裕治	(学識経験者)
監事	伊藤 祐三	(駒ヶ根市長)
監事	鬼久保貴裕	(小諸市)

組合会議員	臥雲 義尚	(松本市長)
組合会議員	北村 政夫	(青木村長)
組合会議員	小林 弘幸	(朝日村長)
組合会議員	宮坂 徹	(下諏訪町長)
組合会議員	宮川 幹雄	(栄村長)
組合会議員	町田 英章	(長野市)
組合会議員	平沢 忍	(塩尻市)
組合会議員	増田賢一郎	(東御市)
組合会議員	後藤 祐介	(安曇野市)
組合会議員	富井 健一	(野沢温泉村)
事務局長	今村 昭一	ほか職員一同

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富士見町長 名取 重治 氏が、令和7年8月28日付けで同町を退職し、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9月29日に、理事の補欠選挙が令和7年10月10日に共済組合事務所でそれぞれ行われ、組合会議員に下諏訪町長 宮坂 徹 氏が、理事に小谷村長 中村 義明 氏が当選されました。

理事の選挙結果

中村 義明 小谷村長が当選



組合会議員の選挙結果

宮坂 徹 下諏訪町長が当選



趣味：溪流釣り、テニス、落款

抱負：組合員とそこそご家族の皆様が安心して生活できるよう尽力してまいります。

お問い合わせ

総務課 庶務・企画調整担当 | TEL 026-217-5600

マイナ保険証の利用登録をお願いします

共済組合のマイナ保険証の登録率は次のとおりです(令和7年7月時点)。

令和6年度と比べて上昇傾向にあります。

マイナ保険証には以下のようなメリットがあります。

- ①より良い医療を受けることができる。
- ②高額医療の限度額を超える支払いが免除される。
- ③確定申告の医療費控除が簡単にできる。

スマートフォンでのマイナ保険証の利用も令和7年9月19

日から順次開始されておりますので、この機会にぜひマイナ保険証の利用登録をお願いします。

	マイナ保険証 登録数(人)	登録率 (%)
令和7年7月	58,179	80.4
令和6年7月 (参考)	53,564	74.5

お問い合わせ

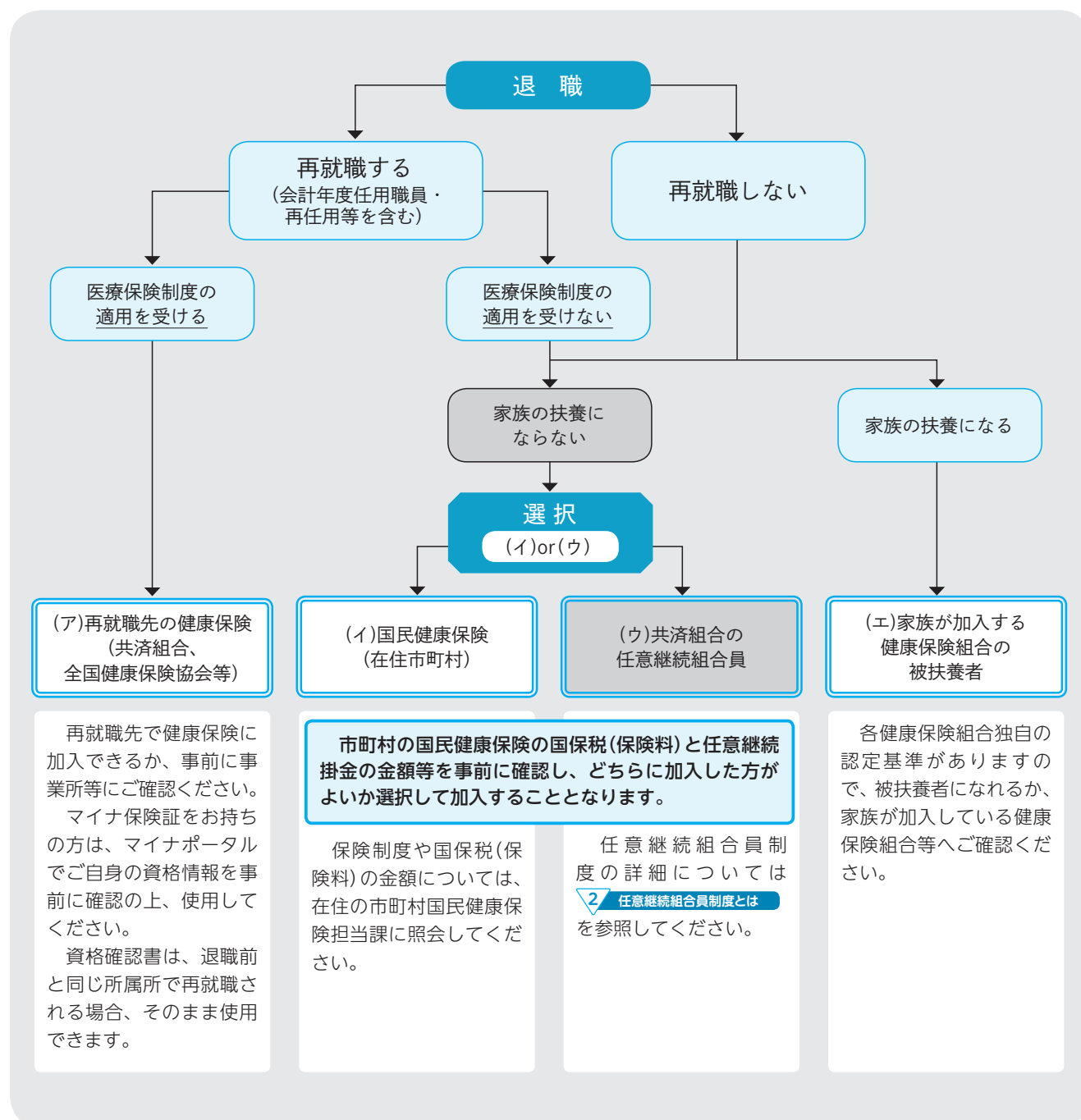
医療福祉課 医療担当 | TEL 026-217-5651

3月末に退職される皆さんへ

1

退職後の医療保険制度について

退職すると、組合員資格は退職日の翌日に喪失し、被扶養者に認定されている家族も被扶養者認定が取消になりますので、次の(ア)～(エ)の医療保険制度に加入することになります。



退職日の翌日から、現在の共済組合資格で保険医療機関等は受診できません。そのため、資格確認書をお持ちの方は退職後速やかに所属所の共済組合担当課を経由して共済組合へ返納してください。(同じ所属所に再就職される場合を除く。)

2

任意継続組合員制度とは

任意継続組合員の資格要件

退職日の前日まで引き続き
1年以上*組合員であった方

退職後20日以内に必要
なこと

- ・ 共済組合へ申出
- ・ 掛金の払い込み

任意継続組合員

- ・ 短期給付と福祉事業の一部が適用
(本人と被扶養者が対象)
- ・ 最長で2年間まで継続可能
(希望による中途資格喪失も可能)

*退職日まで引き続く期間が1年と1日以上必要です。

(1) 任意継続組合員の掛金

任意継続掛金には、医療等に係る短期任意継続掛金と介護保険制度に係る介護任意継続掛金(40歳以上65歳未満の方が該当)があり、次のとおり算出されます。

短期任意継続掛金(月額) = 標準報酬の月額 × 短期掛金率(令和7年度 千分の98.00)

介護任意継続掛金(月額) = 標準報酬の月額 × 介護掛金率(令和7年度 千分の15.60)

標準報酬の月額とは

「退職時の標準報酬の月額」となります。

なお、定款で定める上限額(360,000円)を超える場合は360,000円

【注意】 掛金率等は変更になる場合があります。

(2) 払込方法

「年払い」、「半年払い」、「月払い」の3通りで、「年払い」と「半年払い」には前納割引があります。

Point



- 任意継続掛金の払込方法は、任意継続組合員資格取得申出時に選択していただきますが、払い込みの都度、振込手数料を負担いただきますので、ご負担の少ない「年払い」がおすすめです。また、「年払い」、「半年払い」は前納割引もあるためお得です。

(例)

令和7年4月に資格取得、標準報酬月額が36万円(上限額)で前納、介護任意継続掛金ありの場合

「年払い」で8,712円

「半年払い」で4,780円

お得

全体の85%の方が前納(年払い・半年払い)を選択しています!

- 就職や希望等により、年度の途中で任意継続組合員の資格を喪失した場合は、未経過月分となる掛金は還付しますのでご安心ください。

お問い合わせ

資格管理課 審査担当

TEL 026-217-5669

3

退職後も受けられる給付

退職後(任意継続組合員にならなかった場合)であっても、在職中と同様に請求することにより受けることのできる短期の給付は次のとおりです。ただし、退職後に加入することになった他の健康保険組合などから同一の事由に対して給付を受ける場合には重複して受けることはできません。

1. 出産費：1年以上組合員であった方が退職後6カ月以内に出産した場合
2. 埋葬料：退職後3カ月以内に死亡した場合
3. 傷病手当金：1年以上組合員であった方が退職した際に傷病手当金を受けている場合は支給期間終了まで
4. 出産手当金：1年以上組合員であった方が退職した際に出産手当金を受けている場合は支給期間終了まで

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 | TEL 026-217-5651

4

福祉事業をご利用の方へ

1. <貸付・ライフサポート年金>の退職に伴う手続について

(1)貸付事業をご利用の方

退職(※)時において貸付金の残高がある方は、未償還貸付金を全額償還していただくこととなります。

償還方法については、退職手当からの控除となります。

また、退職前に繰上げにより全額償還を希望される場合は、3月10日(火)までに所属所の共済組合担当課へ申し出ください。

※退職手当の額が未償還貸付金に満たない場合は、その差額をご本人に払い込みいただくこととなります。

(2)ライフサポート年金にご加入の方

現在ご加入いただいているライフサポート年金は、組合員の退職(※)に伴い脱退となりますが、一部の制度については、退職後も保障を継続することができます。

該当される方には、明治安田生命より「退職後制度のご案内資料」をご自宅宛てに送付しますのでお手続きをしてください。

※一般組合員から短期組合員等への適用区分の変更も含まれます。

2. 任意継続組合員となる方へ～引き続きご利用できる保健事業について～

以下のとおり、各種検診料等の助成事業をご利用いただくことができます。

各種検診料等の助成

人間ドック・脳ドック・総合がん・乳がん・子宮がん・肺がん・胃がん・大腸がん検診、歯科健康診査、インフルエンザ予防接種費用について、各検診年度一回に限り助成します。助成申請はMY HEALTH WEBから行ってください。

また、検診機関等については、ホームページから確認できます。

リフレッシュ休日施設利用助成

共済組合が契約している宿泊施設に宿泊した場合に、宿泊料金の一部を助成します。宿泊後にMY HEALTH WEBから助成申請してください。申請には、領収書(原本)等の提出が必要になります。(毎年度1人5泊限り)

特定健康診査

40歳以上75歳未満の方(被扶養者を含む)を対象として、5月にご自宅へ特定健康診査受診券を送付します。健診料金は全額共済組合が負担しますので、ぜひ受診してください。

特定保健指導

特定健康診査の判定結果(メタボリックシンドロームの程度に応じて)により対象となった方には特定保健指導利用券を随時ご自宅に送付しています。保健指導の利用料金については、全額共済組合が負担しますので保健指導機関等で必ず受けてください。

これらの助成等は全て任意継続組合員およびその被扶養者に対して適用されます。

※国民健康保険に加入される方は、お住まいの市町村へ検診料助成等についてお問い合わせください。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

入学貸付・修学貸付

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「入学貸付」と「修学貸付」をぜひご利用ください!



	入 学 貸 付		修 学 貸 付	
貸付対象となる費用	入学金、授業料等の納入費用、アパート等の敷金礼金、賃貸料等		授業料等の納入費用、アパート等の賃貸料等	
貸付限度額	上 限 200万円 組合員の給料(または報酬)の6カ月分に相当する金額(5万円単位)		180万円(月15万円×12カ月分) 年度途中で借入れる場合は、15万円×その年度の残月数となります。 令和8年度分の修学費用について 参 考 1月～4月貸付の場合、180万円 5月貸付の場合、165万円 6月貸付の場合、150万円	
	お子さま1人につき、上記の限度額が適用されます。			
貸付利率	年1.26%(変動) (令和8年1月1日現在)			
償還方法	貸付月の翌月から給与控除します。		修学中は利息のみのお支払いとなりますが、申出により修学中から元金の償還を始めることもできます。	
申込手続の流れ	貸付申込書の記入（申込書は勤務先の共済組合担当課に用意してあります。）			
	添付書類の準備 ・ 合格通知書(写)または入学許可書(写) ・ 費用の確認できる書類 （入学金、授業料等の納入費用の記載のある案内書等の書類、アパート等の賃貸契約書等） ・ お子さまが被扶養者でない場合は、組合員との続柄を証する書類 ・ 金融機関等からの借入がある場合は、借入状況、償還額等が確認できる書類(償還表、融資決定通知書等) ・ 申込時の給料(または報酬)月額の確認できる書類		添付書類の準備 ・ 在学証明書 （入学前にお申し込みの場合は、合格通知書(写)または入学許可証(写)を添付いただき、後に在学証明書を提出してください。） ・ 費用の確認できる書類 （授業料等の納入費用の記載のある案内書等の書類、アパート等の賃貸契約書等） ・ お子さまが被扶養者でない場合は、組合員との続柄を証する書類 ・ 金融機関等からの借入がある場合は、借入状況、償還額等が確認できる書類(償還表、融資決定通知書等) ・ 申込時の給料(または報酬)月額の確認できる書類	
今後のスケジュール	貸付希望月の前月末日までに、勤務先の共済組合担当課経由で申し込み			
	貸付月	貸付日(送金日)		申込締切日
	令和8年2月	2月27日(金)		1月30日(金)
	令和8年3月	3月30日(月)		2月27日(金)
	令和8年4月	4月30日(木)		3月31日(火)
	令和8年5月	5月29日(金)		4月30日(木)

入学貸付・修学貸付



Q 被扶養者でない子の入学貸付、修学貸付の申し込みはできますか？

A 被扶養者でない子であっても入学貸付、修学貸付を利用することができます。添付書類として、組合員との続柄を証する書類が必要になります。

Q 1人の子について、入学貸付と修学貸付の両方を申し込むことはできますか？

A 入学貸付と修学貸付の両方を申し込むことができます。

例) 入学貸付 : 入学金 + 修学貸付 : 授業料と家賃



Q 複数の子について入学貸付、修学貸付の申し込みはできますか？

A 入学貸付、修学貸付の両方を申し込むことができます。修学貸付は、お子さま1人につき毎年度1回申し込むことができ、貸付限度額もそれぞれに適用されます。

Q 修学貸付は4年間分を一度に借りることはできますか？

A 学年ごとの申請が必要となります。4年間分を一度に借りることはできません。

Q 入学貸付、修学貸付の該当となる教育機関はありますか？

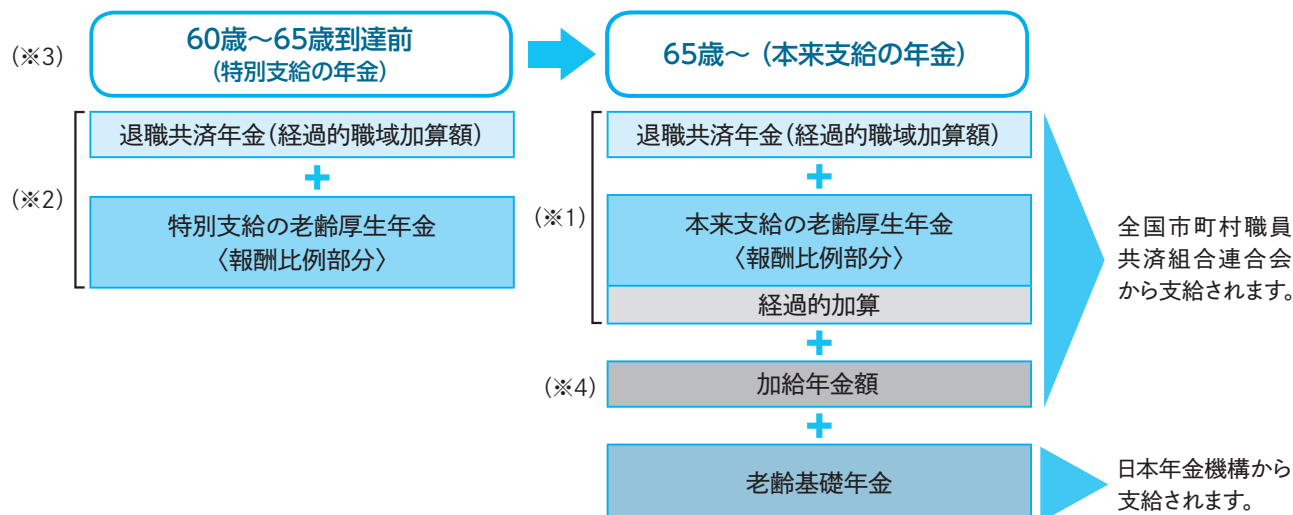
A 学校教育法第1条に規定する高等学校、中等教育学校(後期課程に限る。)、大学もしくは高等専門学校または同法第124条に規定する専修学校もしくは同法第134条に規定する各種学校またはこれらに準ずる外国の教育機関があります。

老齢の年金についてのご案内

公務員として勤務した期間を有する方が一定の要件を満たす場合には、65歳から「本来支給の老齢厚生年金」が発生し、国民年金の「老齢基礎年金」と併せて支給されます。

また、65歳に達するまでは生年月日に応じて経過措置が設けられ、該当する年齢から「特別支給の老齢厚生年金」が支給されます。

なお、平成27年9月以前に引き続き1年以上の組合員（被保険者）期間を有する方には併せて退職共済年金（経過的職域加算額）が支給されます。



(※1) 本来支給の年金の支給要件

老齢厚生年金

- ① 65歳以上であること
- ② 組合員（被保険者）期間が1年以上あること
- ③ 被保険者期間等が10年以上あること

退職共済年金（経過的職域加算額）

- ① 平成27年9月以前に引き続き期間が1年以上あること（平成27年10月をまたいで引き続き1年以上の組合員期間を有する場合は、平成27年9月以前の組合員期間が1年未満でも該当します。）
- ② 左記「老齢厚生年金」の支給要件を満たすこと

(※2) 特別支給の年金の支給要件

昭和36年4月1日以前生まれの一般組合員、昭和42年4月1日以前生まれの特定消防組合員（※3）が対象となります。

特別支給の老齢厚生年金

- ① 該当する支給開始年齢であること
- ② 組合員（被保険者）期間が1年以上あり、厚生年金の被保険者期間との合計が1年以上あること
- ③ 被保険者期間等が10年以上あること

特別支給の退職共済年金（経過的職域加算額）

- ① 平成27年9月以前に引き続き期間が1年以上あること（平成27年10月をまたいで引き続き1年以上の組合員期間を有する場合は、平成27年9月以前の組合員期間が1年未満でも該当します。）
- ② 左記「特別支給の老齢厚生年金」の支給要件を満たすこと

(※3) 特定消防組合員に該当する方

◆特定消防組合員とは

消防司令以下の消防職員であった方で、退職時または60歳時点まで引き続き20年以上当該消防職員として在職していた組合員をいいます。

◆特定消防組合員の支給開始年齢

生年月日	支給開始年齢
昭和38年4月2日～昭和40年4月1日	63歳
昭和40年4月2日～昭和42年4月1日	64歳

(※4) 加給年金額

厚生年金の被保険者期間が合計20年以上ある方で、老齢厚生年金の受給権が発生した時、生計を維持していた65歳未満の配偶者、子（18歳到達の年度末までの子、20歳未満で障害等級が1級または2級に該当する子）がいる場合に加給年金額が加算されます。ただし、配偶者が、被保険者期間20年以上の老齢厚生年金の受給権を有しているときや障害の年金を受給しているときは、加給年金は停止されます。

60歳になられる方へ

◎ 老齢厚生年金等の繰上げ請求

老齢厚生年金および退職共済年金(経過的職域加算額)は、60歳以降であれば、支給開始年齢に達する前に、繰り上げて受給することができます。

繰上げ請求をされる場合は、国民年金制度の老齢基礎年金および他制度の老齢厚生年金の繰上げ請求も同時に行うこととされています。

繰上げ請求をした場合は、繰上げ請求月から支給開始年齢になる前月までの月数の**1月につき0.4%(昭和37年4月1日以前生まれの方は、0.5%)減額**され、その減額は生涯続き、取消、変更はできません。

また、**在職中に繰上げ請求を行った場合、老齢厚生年金等は給与所得との調整等により支給停止の対象となります**ので、繰上げ請求を行う際はご注意ください。

繰上げ請求をする場合は、日本年金機構または共済組合にお問い合わせください。

65歳になられる方へ

◎ 老齢厚生年金等の繰下げ請求

65歳に到達したときに老齢厚生年金および退職共済年金(経過的職域加算額)の請求を行わず、66歳以降に請求および繰下げの申出をしたときは、その申出をした翌月から、増額された年金額を受給することができます。

繰下げ請求をされる場合に、他制度の老齢厚生年金の受給権を有するときは、同時に繰下げを行うこととなります。

繰下げ請求をした場合は、受給権発生日(65歳誕生日の前日)の属する日から繰下げの申出をした日の属する月の前月までの月数に応じて、1月当たり0.7%増額します。

ただし、**繰下げ待機期間中に在職中による年金額の全部または一部が支給停止となる場合は、支給停止されていたであろう額を除いて繰下げ加算額を計算します**ので、繰下げ請求を行う際はご注意ください。

◎ 老齢厚生年金の繰上げ・繰下げ請求をした場合の減額・増額率

- ◎ 繰上げ減額率 = $0.4\% \times \text{繰上げた月数}(60\text{歳} \sim 64\text{歳})$

※昭和37年4月1日以前生まれの方の1月当たりの減額率は0.5%となります。

- ◎ 繰下げ増額率 = $0.7\% \times \text{繰下げた月数}(66\text{歳} \sim 75\text{歳})$

※昭和27年4月1日以前生まれの方の繰下げ支給開始時期の上限は70歳までとなります。



請求時の年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳						
減額率(0.4%)	24%	19.2%	14.4%	9.6%	4.8%	—	← 昭和36年4月2日以降生まれの一般組合員が繰上げした場合の減額率です。					
下段は(0.5%)	30%	24%	18%	12%	6%	—						
請求時の年齢	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳	75歳	
増額率(0.7%)	—	8.4%	16.8%	25.2%	33.6%	42.0%	50.4%	58.8%	67.2%	75.6%	84.0%	

平成27年10月以降の組合員期間がある方へ

◎ 退職等年金給付(年金払い退職給付)

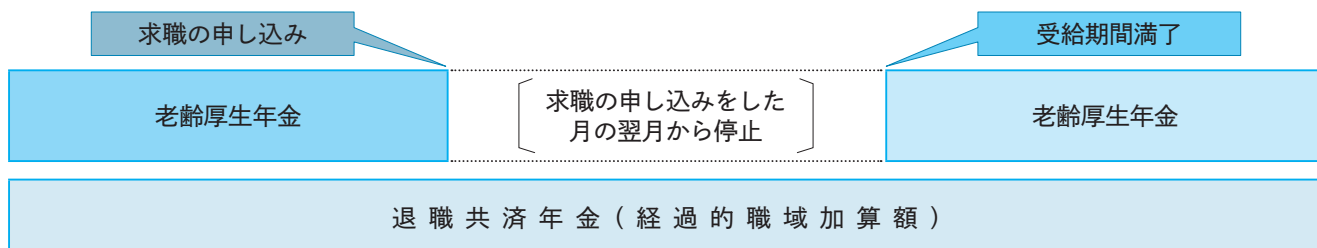
被用者制度の一元化により、退職共済年金(経過的職域加算額)は廃止され、平成27年10月以後の加入期間については、新たな公務員制度として「退職等年金給付」が創設されました。1年以上の引き続き組合員期間(短期組合員の期間は除きます。)がある方が退職をされていて65歳に到達すると受給権が発生しますので、老齢厚生年金請求書の送付時期に合わせ、お手続の案内を送付させていただきます。(65歳到達時に組合員として在職している場合は、退職した時に受給権が発生します。)

雇用保険法による失業給付等を受給される方へ

◎ 失業給付との併給調整

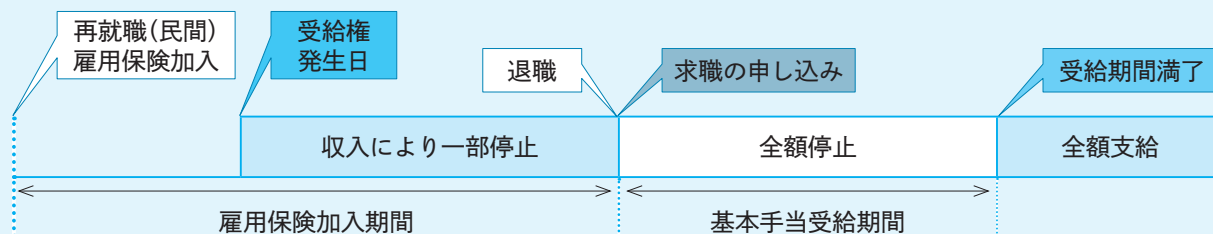
65歳になるまでの老齢厚生年金は、ハローワークで求職の申し込みをしたときは、実際に失業給付を受けたかどうかに関係なく、一定のあいだ年金の全額が支給停止されます(退職共済年金(経過的職域加算額)は停止されません)。

暫定再任用職員等の方が退職される場合はご注意ください。



例

特別支給の老齢厚生年金や繰上げ請求の老齢厚生年金の受給権者が、民間企業を退職した場合



◎ 高年齢雇用継続給付との併給調整

65歳未満で老齢厚生年金を受けられる方が、在職中(厚生年金加入中)に雇用保険法の高年齢雇用継続給付を受けることができるときは、在職中の標準報酬月額による支給停止の対象に加えて、高年齢雇用継続給付金との調整により、老齢厚生年金の支給が一部調整されます。

65歳以降70歳までに初めて加入する年金制度がある場合はご注意ください

老齢の年金受給権者が、年金受給権発生後に初めて加入する年金制度がある場合は、一カ月を経過すると新たに加入した年金制度の年金受給権が発生します。

ご自身で年金の請求手続が必要となりますので、忘れずに請求手続を行ってください。

例

学校を卒業してから65歳になった年度末の令和8年3月末まで、公務員として第3号厚生年金被保険者であった方が、4月1日から会計年度任用職員となり、第1号厚生年金被保険者となった。この場合は、一カ月経過した5月1日に第1号厚生年金の受給権が発生するため、最寄りの年金事務所等で第1号厚生年金の請求手続が必要となります。



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

お問い合わせ

年金課 年金担当 | TEL 026-217-5607

令和7年度年金制度改正法が公布されました

「社会経済の変化を踏まえた年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する等の法律」が令和7年6月20日に公布されました。

この法律は、社会経済の変化を踏まえた年金制度の機能強化を図る観点から、働き方や男女の差等に中立的で、ライフスタイルや家族構成の多様化を踏まえた年金制度を構築することに加え、所得再配分の強化等により、高齢期における生活の安定を図ることを目的としています。

基本の考え方

- ◆働き方や生き方、家族構成の多様化に対応する
- ◆現在の受給者、将来の受給者の双方にとって、老後の生活の安定、所得保障の機能を強化する

主な改正内容

- ◆社会保険の加入対象の拡大
中小企業の短時間労働者などが、厚生年金や健康保険に加入し、年金の増額などのメリットを受けられるようになります。
- ◆在職老齢年金の見直し
年金を受給しながら働く高齢者が、年金を減額されにくくなり、より多く働けるようになります。
- ◆遺族年金の見直し
遺族厚生年金の男女差を解消します。
子どもが遺族基礎年金を受け取りやすくします。
- ◆保険料や年金額の計算に使う賃金の上限の引上げ
一定以上の月収のある方に、賃金に応じた保険料を負担いただき、現役時代の賃金に見合った年金を受け取りやすくします。
- ◆その他の見直し
こどもの加算などの見直し、脱退一時金の見直しを行います。等

年金制度改正の施行日

◆主な改正のスケジュール

	令和8年4月	令和9年4月	令和10年4月	令和11年4月	令和12年4月
社会保険の加入対象の拡大	賃金要件撤廃 公布から3年以内の政令で定める日～			常時5人以上の者を使用する個人事業所の適用対象の拡大 令和11年10月～	
在職老齢年金の見直し	支給停止の基準額の引上げ 令和8年4月～51万円→62万円 *令和7年度の基準額51万円				
遺族年金の見直し				遺族厚生年金の男女差解消 令和10年4月～(20年かけて段階的に) 遺族基礎年金を受けられるこどもの範囲拡大 令和10年4月～	
保険料や年金額の計算に使う賃金の上限引上げ				上限(65万円)の引上げ 令和9年9月～65万円→68万円 令和10年9月～68万円→71万円 令和11年9月～71万円→75万円	
子の加算				子どもを養育する年金受給者の加算額拡充 対象となる方の範囲拡大 令和10年4月～	
配偶者の加算				配偶者への加給年金額の減額 令和10年4月～ (施行日前に受給している方の加算額は維持されます)	
離婚分割の請求期限	離婚分割の請求期限を延長 2年以内→5年以内 公布から1年以内の政令で定める日～				
脱退一時金制度の見直し	日本国籍を有しない者に対する脱退一時金 支給上限の引上げ5年→8年 公布から4年以内の政令で定める日～				

皆さんの給与から控除される共済組合の掛金や保険料は、標準報酬月額に掛金率・保険料率を乗じて算定されます。

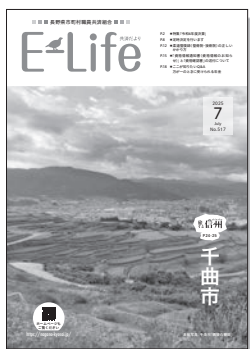
この掛金等の基礎となる標準報酬月額は、原則として**定時決定**※により決定し、その年の9月から翌年の8月までの1年間適用されますが、昇給・昇格や異動等により、報酬の額が著しく変動したときは、実際に受けている報酬と標準報酬月額に隔たりが生じないように標準報酬月額の改定を行います。この改定を「随時改定」といいます。

随時改定によって決め直された標準報酬月額の適用期間は、通常、1月～6月に改定の場合はその年の8月まで、7月～12月に改定の場合は翌年の8月までとなります。

随時改定は、所属所からの報告により行われます。

※定時決定

毎年7月1日現在において組合員である方について、4月、5月、6月に受けた報酬の平均により、その年の9月以降の標準報酬月額を決定



定時決定の詳細については、共済日より「2025年7月号」に掲載しています。



随時改定の要件

次の4つの全てに該当するときに行われます。

- ①昇給・降給などで固定的給与に変動があったとき、または給与体系の変更があったとき。
- ②固定的給与の変動があった月から継続した3か月の間に支払われた報酬(諸手当も含む)の平均額の標準報酬月額と、従来の標準報酬月額に2等級以上の差が生じたとき。
※変動があった月とは、実際に変動後の給与が支払われた月をいいます。
- ③固定的給与および固定的給与の変動があった月から継続した3か月間の報酬の平均額のいずれも増額または減額したとき。
- ④固定的給与の変動があった月から継続した3か月とも全て支払基礎日数以上あるとき。

支払基礎日数は次のように取り扱います。

一般組合員	17日以上
短期組合員 (週の所定労働時間、月の所定労働日数が一般組合員の3/4以上ある方)	
上記に該当しない短期組合員	11日以上

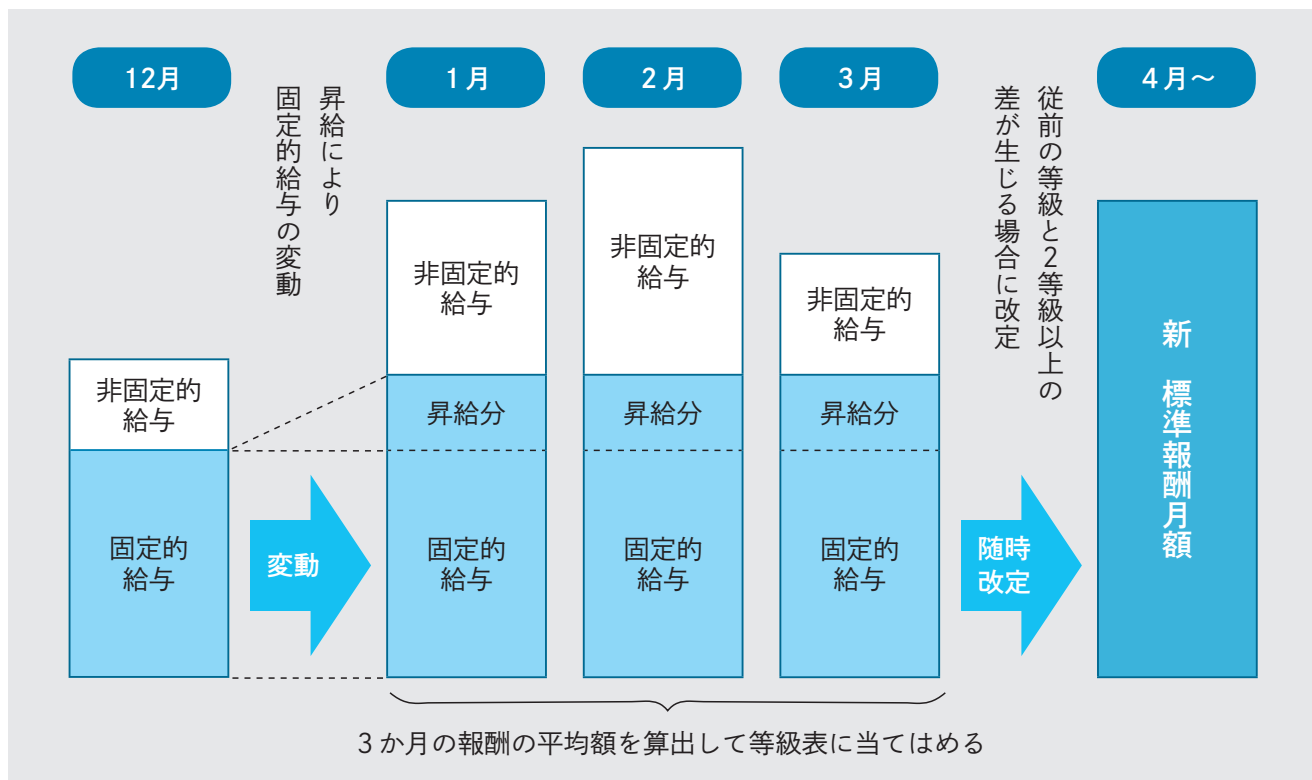
報酬の内訳

固定的給与の例 勤務実績に関係なく毎月支給額や支給率が決まっているもの	給料月額、扶養手当、通勤手当、住居手当、初任給調整手当、管理職手当、地域手当など
非固定的給与の例 勤務実績に応じて変動するもの	時間外勤務手当、夜間勤務手当、特殊勤務手当、休日勤務手当、宿日直手当、管理職特別勤務手当、寒冷地手当など

※一般的な例であり、各地方公共団体の給与条例等に基づき判断する必要があります。

※災害派遣手当および災害の際に通常の時間外勤務手当とは別に支給される時間外勤務手当については、原則、報酬に含めない取り扱いとされています。

例 1月に昇給し固定的給与に変動があり、2等級以上の差が生じる場合



■随時改定実施の可否

2等級以上の差は、固定的給与と報酬平均額のいずれも増額したか、いずれも減額した場合に限られます。したがって、固定的給与は増額したが非固定的給与が減額したため報酬平均額が減額した場合またはその逆の場合には、随時改定は行いません。

報酬	固定的給与	↑	↑	↓	↓	↑	↓	—	—
	非固定的給与	↑	↓	↑	↓	↓	↑	↑	↓
報酬平均額		↑	↑	↓	↓	↓	↑	↑	↓
随時改定の有無		有	有	有	有	無	無	無	無

(↑…増額、↓…減額、—…変動なし)

参考 給与改定が行われた場合の取り扱い

遡及して給与改定が行われた場合、その差額調整が行われた月を起算月として報酬月額を算定し、要件に該当する場合は、随時改定を行うことになります。この場合の報酬月額は、起算月前の差額調整分を含まない額によります。

例 4月に遡及して給与改定が行われ、12月に差額調整が行われた場合、12月、1月、2月の3か月の報酬月額の平均額を算出して等級表に当てはめます。従前の等級と2等級以上の差が生じた場合、3月から標準報酬月額が改定されます。この場合、12月の報酬月額に11月以前の給与改定の差額分は含みません。

お問い合わせ

資格管理課 資格調定担当 | TEL 026-217-5604

14

[illegible]

あなたの被扶養者の事業所得は……？

被扶養者認定上の所得

このリーフレットは交付を希望する旨を申し出なければ交付されませんので、税務署等への提出の際には、確定申告書等の控に加えて、リーフレットの交付も受けていただくようお願いします。

Q & A

令和7年12月2日以降の組合員証等の取扱いについて

Q 令和7年12月2日以降、手元にある組合員証等はどうすればいいですか？

A 返却は不要です。個人情報に記載されていますので、ご自身で細断するなどして破棄してください。

Q マイナ保険証の利用登録はしてありますが、資格確認書を交付してもらえますか？

A 資格確認書は、マイナ保険証の利用登録をしていない方にのみ交付します。
ただし、マイナ保険証の利用登録をしている方であっても、要介助者など、マイナ保険証での保険医療機関等の受診が困難な方については、申請いただくことで交付を行います。
「資格確認書交付(初回)申請書」を、所属所の共済組合担当課を通じて提出してください。
申請書は、組合ホームページからダウンロードできます。

Q 資格取得時に交付された資格情報通知書を紛失してしまいました。再交付の申請をした方がよいでしょうか？

A 資格情報通知書を紛失してしまった場合、マイナポータルにより自身の資格情報を確認できる方については、再交付の申請は不要です。

新年度が始まる前に確認を

被扶養者の異動についてご注意ください

～ 卒業・進学・就職シーズン ～

3月末で高等学校、大学、専門学校などを卒業後、就職した場合等は、事実が発生した日から5日以内に「被扶養者申告書」を提出していただき、「認定取消」の手続きを行ってください。

お問い合わせ

資格管理課 審査担当 | TEL 026-217-5669

マイナポータル上で健診結果などを閲覧できます

◆マイナポータル上で健診結果や薬剤情報、医療費通知などの閲覧ができます。



健康診断結果

服薬履歴

医療費通知情報

マイナポータル



政府が運営するオンラインサービス。
自分専用のサイトから、行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを受け取れたりします。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

皆さんの医療費は!?

医療費統計 vol.77:レセプト1件当たり日数と1日当たり医療費、および傷病分類別の総医療費等

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・効率的な保健事業を推進するために、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。

今回はレセプト1件当たりの日数と1日当たり医療費、疾病別の総医療費とレセプト件数の経年変化について、ご紹介します。

① レセプト1件当たり日数の経年変化

1件当たり日数は、診療実日数をレセプト件数で割ったもので、一つの疾病の治療のために医療機関に通った日数(または、入院日数)を表し、治療期間や通院頻度の目安となります。令和6年度は入院・外来・歯科のいずれも減少しており、継続的な減少傾向がみられます。この背景には、短期集中治療の普及や医療費適正化政策の推進、診療報酬改定による通院回数の抑制、さらに短期組合員の加入により軽症受診が増加したことなどが考えられます。

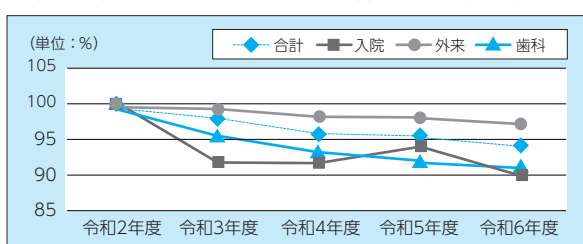
●レセプト1件当たり日数の推移

全体(組合員・被扶養者)

(単位:日)

区 分	1件当たり日数				
	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	1.45	1.42	1.39	1.39	1.37
入院	9.16	8.44	8.43	8.64	8.23
外来	1.32	1.31	1.30	1.30	1.29
歯科	1.50	1.44	1.41	1.39	1.36

●令和2年度を100%とした時の1件当たり日数の推移



② 1日当たり医療費の経年変化

1日当たり医療費は、医療費を診療実日数で割ったもので医療費の単価を表し、1回の診療や1日の入院にかかる費用の目安となります。近年、医療技術の高度化や診療内容の集約化により、1回当たりの診療単価が上昇する傾向があります。特に入院では、短期間で集中的な治療を行うケースが増え、1日当たり医療費が高くなる傾向が見られます。一方、外来では、軽症患者の受診増加や診療報酬の見直しにより、令和5年度から単価が減少しています。

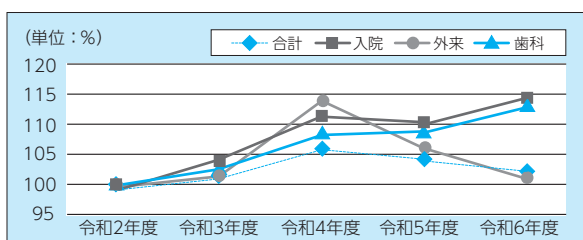
●1日当たり医療費の経年変化

全体(組合員・被扶養者)

(単位:円)

区 分	1日当たり医療費				
	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	14,971	15,171	15,862	15,600	15,182
入院	57,563	60,128	64,340	63,467	66,167
外来	8,397	8,647	9,563	8,890	8,453
歯科	7,390	7,590	7,991	8,048	8,437

●令和2年度を100%とした時の1日当たり医療費の推移



③ 傷病分類別の総医療費、レセプト件数(令和6年度の上位10傷病)の経年変化

下図に直近4年間の傷病分類別の総医療費とレセプト件数をまとめました。

令和4年10月に短期組合員が加入したことで、全ての傷病の総医療費、レセプト件数が増加し、令和6年度もその傾向が続いています。

全体(組合員・被扶養者)

(単位:千円)

傷病分類	総医療費			
	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
新生物	770,265	1,144,176	1,382,312	1,280,481
呼吸器	492,911	777,256	1,025,383	906,688
循環器	432,201	598,419	847,423	740,677
筋骨格	389,310	548,875	752,846	732,700
腎尿路	330,471	507,777	634,800	624,361
内分泌	393,088	473,303	598,337	610,268
消化器	307,389	402,024	507,369	493,991
神経系	299,863	406,676	437,887	426,113
眼	213,362	286,940	363,435	389,243
精神	271,623	302,009	379,647	371,119

全体(組合員・被扶養者)

(単位:件)

傷病分類	レセプト件数			
	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
呼吸器	48,985	67,516	98,835	102,427
眼	28,709	35,831	43,528	45,620
循環器	21,238	30,386	41,260	42,171
皮膚	32,313	35,853	41,422	41,837
内分泌	21,002	28,897	37,819	40,318
筋骨格	20,573	28,682	37,473	38,494
精神	21,389	25,437	30,605	31,119
消化器	14,819	19,446	24,336	25,147
腎尿路	13,961	18,812	23,835	25,102
新生物	12,280	16,668	22,007	22,762

育児休業支援手当金・ 育児時短勤務手当金について

育児休業支援手当金

○支給要件

次のいずれにも該当するときに支給

組合員：対象期間内に育児休業を取得した日数が通算して14日以上あるとき

配偶者：出生日から56日経過日の翌日までに配偶者育児休業等をした日が14日以上あるとき

※配偶者が無業者、配偶者が産後休業を取得している等の場合は、配偶者の要件は不要。

※同一の育児休業等について、雇用保険法の規定による出生後休業支援給付金の支給を受けることができるときは、支給しない。

○対象期間とは

男性：子の出生日から56日経過日の翌日まで

女性：子の出生日と出産予定日のいずれか早い方から、遅い方の112日経過日の翌日まで

○支給対象期間

請求の対象となるのは、対象期間内の育児休業(最大28日間)のみとなります。

○支給額

標準報酬の日額 × 13/100 × 対象期間内の育児休業の日数(円未満切り捨て)



例) 標準報酬の月額360,000円

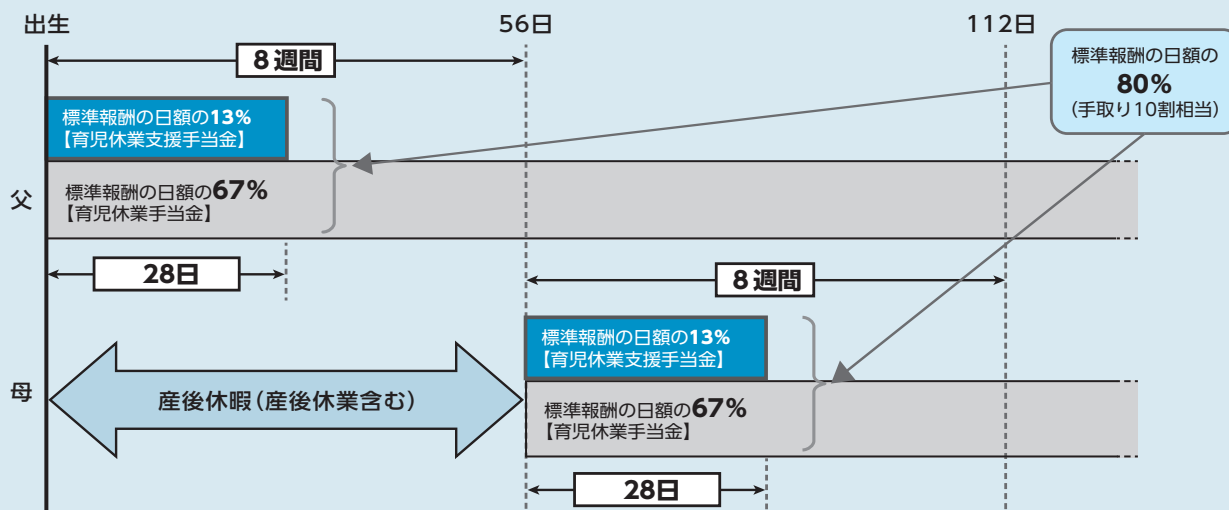
育児休業：令和7年10月1日～令和7年11月30日 の場合

支給対象期間：令和7年10月1日 ～ 令和7年10月28日 (28日間)

(実際の支給対象：土日を除く20日間)

支 給 額：標準報酬の日額	標準報酬の月額×1/22=16,360	…A (10円未満四捨五入)
給付日額	A×13/100=2,126	…B (上限額 2,855円)
支給額	B×20=42,520円	

○育児休業に係る給付のイメージ



育児時短勤務手当金

○支給要件

組合員が2歳に満たない子を養育するために育児時短勤務をしたときに、支給対象月ごとに支給

※同一の育児時短勤務について、雇用保険法による育児時短就業給付金等の支給を受けることができるときは、支給しない。

○支給対象月

育児時短勤務を開始した日の属する月から、当該育児時短勤務を終了した日の属する月までの期間
(育児休業または介護休業から月途中に育児時短勤務を開始した場合は、支給対象月に含む)

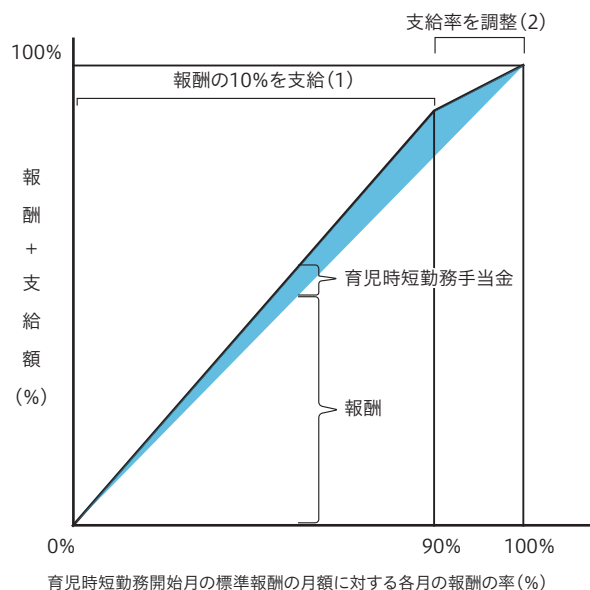
○支給額

1. 支給対象月の報酬の額が、育児時短勤務を開始した日の属する月の標準報酬の月額
の90/100に相当する額未満であるとき…図(1)
支給対象月の報酬の額 × 10/100 (円未満切り捨て)

2. 支給対象月の報酬の額が、育児時短勤務を開始した日の属する月の標準報酬の月額
の90/100に相当する額以上、かつ100/100に相当する額未満であるとき…図(2)
支給対象月の報酬の額 × 逡減給付率^{※1}
(円未満切り捨て)

支給限度額^{※2}: 471,393円

最低限度額^{※3}: 2,411円



例) 育児時短勤務を開始した月の標準報酬月額…360,000円

支払われた報酬額…300,000円の場合

支給額: 1.に該当するので、

$$300,000 \times 10/100 = \underline{30,000 \text{ (円)}}$$

※1 育児時短勤務を開始した月の標準報酬の月額に対する支給対象月に支払われた報酬の額の割合が90/100を超える大きさの程度に応じて、10/100から一定の割合で逡減するように総務省令で定める率。

※2 支給対象月の報酬の額と手当金の合計が支給限度額を超える場合は、支給限度額から支給対象月の報酬額を差し引いた金額を支給する。

※3 育児時短勤務手当金の額が最低限度額を下回るときは、支給しない。

お問い合わせ

医療福祉課

医療担当

TEL 026-217-5651





複数の年金は同時に受け取れますか。

A

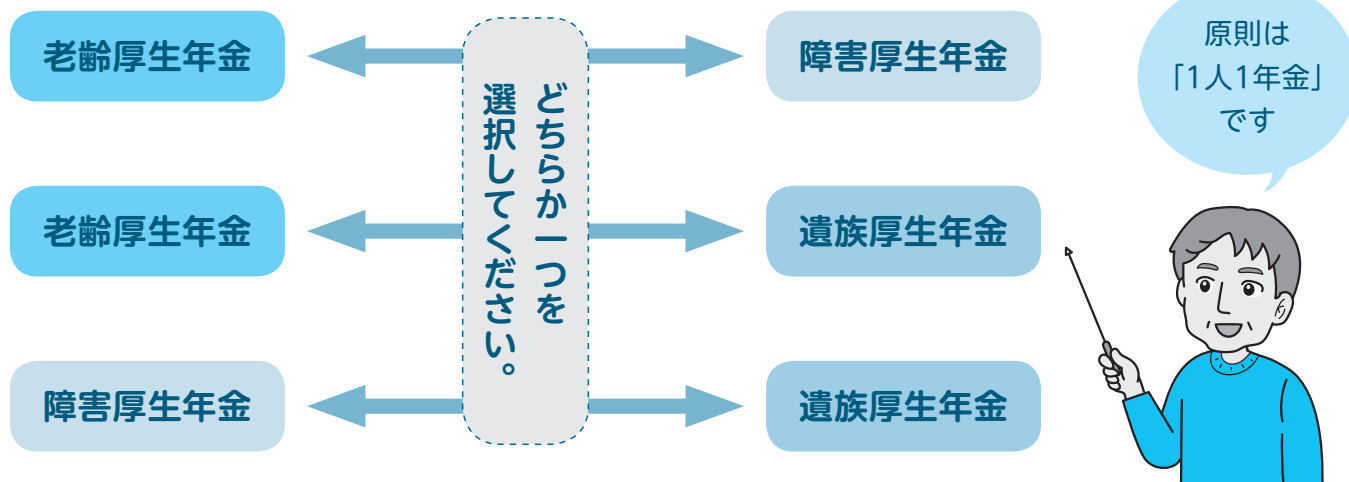
現在の年金制度では、「1人1年金」が原則です。給付事由の異なる複数の年金を受け取ることができることになった場合には、いずれか一つの年金を選択して、他の年金は支給停止となります。これを「併給調整」といいます。

ただし、例外的に複数の年金を受給できる場合があります。



併給調整となる例

老齢厚生年金、障害厚生年金、遺族厚生年金のうち、給付事由の異なる複数の種類の年金受給権を取得した場合、原則として1種類の年金を選択して受給することになります。

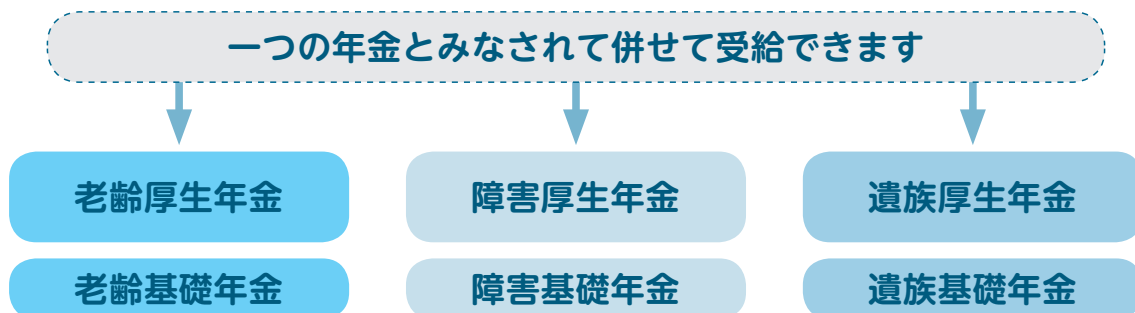


複数の年金を受け取れるケース

以下のように給付事由が同じ場合、複数の年金を同時に受給することができます。

支給事由が同じ場合

老齢基礎年金や老齢厚生年金など同じ支給事由で支払われる年金は、一つの年金とみなされ、併せて受給することができます。



支給事由の異なる年金を受けることができる場合

支給事由が異なる年金でも、65歳以上の方は以下のように併せて受給できる場合もあります。

例①

老齢厚生年金

障害基礎年金

65歳以上の障害基礎年金の受給権者が、老齢厚生年金の受給権者である場合には、老齢厚生年金と障害基礎年金を併せて受給できます。

この受給選択をした場合には、老齢基礎年金は全額支給停止となります。障害厚生年金の受給権がある場合は、障害厚生年金も全額支給停止となります。

例②

遺族厚生年金(差額)

+

老齢厚生年金(全額)

老齢基礎年金

遺族厚生年金の受給権者が65歳に達し、自分の老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給権を取得したときは、老齢基礎年金と老齢厚生年金を優先的に受給し、遺族厚生年金と老齢厚生年金との差額があればその差額を遺族厚生年金として受給します。

お問い合わせ

年金課 年金担当 | TEL 026-217-5607

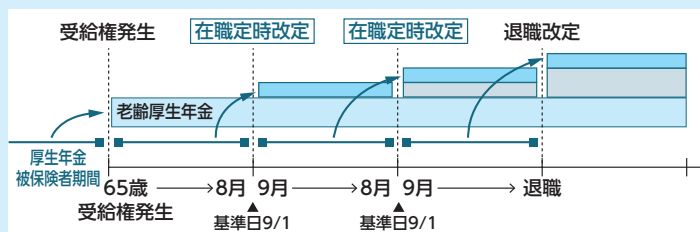
65歳以降も就労をお考えの組合員の皆さんへ

働きながら年金を受給する場合、年金額が毎年改定されます

65歳以上の老齢厚生年金の受給権者が厚生年金の被保険者(在職中)である場合、在職中であっても毎年10月分(12月支給期)からの年金額が前年9月から当年8月までの被保険者期間を加えた額に改定されます。この改定を**在職定時改定**といいます。

在職定時改定の仕組み

対象者: 65歳以上70歳未満の老齢厚生年金の受給権者で厚生年金保険の被保険者である方
基準日: 毎年9月1日



ねんきん定期便が届いたら、 内容を確認しましょう



ねんきん定期便は、現在加入している公的年金制度と被保険者種別により、各実施機関から被保険者に送付されます。ねんきん定期便には、被保険者の公的年金の加入期間や保険料納付額、年金の見込み額等の情報が記載されていますので、お手元に届いた際は記載内容をしっかりと確認しましょう。

なお、共済組合からは、59歳のお誕生月まで毎年お送りします。

また、50歳以上の方の年金見込額は、現在の加入条件で、60歳まで加入し続けた場合の額となります。

お問い合わせ

年金課 年金担当 | TEL 026-217-5607

「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。

※電話番号が「非通知」の場合は、電話対応はできません。

お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698

「共済だよりE-Life 10月号」掲載記事に係るお詫びと訂正について

「共済だより E-Life 10月号」5ページに記載しました「19歳以上23歳未満の被扶養者の収入基準額について」につきまして、被扶養者収入基準額イメージ図(19歳以上23歳未満のグラフの括弧)内に一部誤りがありました。

次のとおり訂正し、お詫びいたします。

【正】 日額 4,167円未満

【誤】 日額 4,617円未満

令和8年4月から

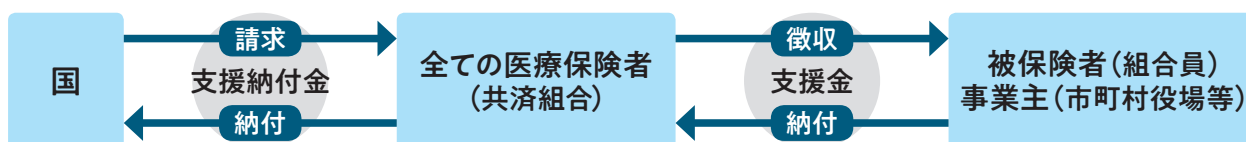
「子ども・子育て支援金制度」が始まります

子ども・子育て支援金制度とは、こども未来戦略(令和5年12月策定)の「加速化プラン」における少子化対策を強化するために、全世代・全経済主体で子どもや子育て世帯を支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。

■ 開始時期について

子ども・子育て支援金は令和8年4月の給与から、短期掛金、介護掛金とあわせて徴収が開始されます。皆さんからお預かりした支援金は、子ども・子育て支援納付金として国に納付することになります。

「子ども・子育て支援金制度」の仕組み



共済組合は「子ども・子育て支援金」の代行徴収的な位置づけになります。

■ 支援納付金の使途

支援納付金を財源として、国がこども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。

「加速化プラン」の施策

児童手当の拡充

児童を養育する保護者に支給される「児童手当」について、所得制限の撤廃、支給期間の延長、第3子以降の支給額の増額など受給範囲等が拡充されました。

妊婦のための支援給付

安心して妊娠・出産、子育てでできるための支援として、妊娠届出時に5万円、妊娠後期以降に妊娠している子どもの数×5万円の支給を行います。

こども誰でも通園制度

保育所等に通っていない3歳未満の子どもを対象に、保育所等を時間単位で柔軟に利用できる制度です。

出生後休業支援給付、育児時短就業給付

夫婦共に育児休業を取得したときや、育児のために時短勤務を選択した場合の新しい給付が創設されました。

※共済組合が行う事業としては、「育児休業支援手当金」、「育児時短勤務手当金」が令和7年4月から新設されています。

国民年金第1号被保険者の保険料免除措置

子どもが1歳になるまでの期間、自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者の国民年金保険料が免除となります。

詳しくは
こども家庭庁
「こども未来戦略」
加速化プランを
ご確認ください

こども家庭庁ホームページ



健康講座開催の報告

健康講座に参加いただき ありがとうございました

オーラルケアセミナー

講師 ライオン株式会社 尾本 さよ 氏・
歯科衛生士 山田 亜矢 氏

食生活に影響を与えるだけでなく、生活習慣病を誘発する原因にもなる虫歯や歯周病対策として、おすすめのケア方法等を学ぶことを目的にセミナーを開催しました。

開催日	視聴者数
9月6日(土) (zoom開催)	472名(アーカイブ配信視聴者数含む)

アーカイブ配信
9/9~10/10実施

ライフプランセミナー

講師 一般財団法人地域社会ライフプラン協会
業務部参事 阿部 敏郎 氏

50歳~60歳代の組合員を対象に、家庭経済設計として求められるマネープラン、定年引上げに伴うライフプランの影響、老後の資金対策等について知識を養うことを目的にセミナーを開催しました。

開催日	場所	参加者数
10月1日(水)	エア・ウォーターアリーナ松本(総合体育館)	組合員25名 配偶者3名
10月2日(木)	ホテル信濃路	組合員40名 配偶者6名
10月3日(金)	伊那市防災コミュニティセンター	組合員42名 配偶者6名



松本会場

年金や保険について制度の仕組みなどをわかりやすく理解できました。



長野会場

退職所得控除の説明を聞くことができて良かったです。定年退職を考えている夫にこの話をしようと思います。



伊那会場

老後資金についての収支の考え方がとても参考になりました。

ヨガ講座

講師 (株)カイトック 杉島 小百合 氏

組合員がヨガ運動を行うことにより、心とからだの効果を学び、疲れをいやす姿勢やコリをほぐす姿勢および質の良い睡眠をもたらす姿勢等を習得することを目的に開催しました。

開催日	場所	参加者数
10月17日(金)	エア・ウォーターアリーナ松本(総合体育館)	組合員40名 被扶養者2名

体中がほぐれてとても楽になりました。家でもやってみようと思います。



普段スポーツクラブで何気なくヨガをしていますが、今日は氣をつける部分を教えていただき、無理ない範囲で体をリラックスさせることができました。

メンタルヘルスセミナー

講師 (株)カイトック 皆川 芳弘 氏

組合員が、ストレスと向き合う力およびストレスに負けない心と体を養うことを目的に所属所とのコラボヘルスにより開催しました。

開催日	参加所属所
11月14日(金)	20所属所

アーカイブ配信
11/20~12/19実施

ライフサポート年金配当金およびキャッシュバックのお知らせ

ライフサポート年金は、毎年保険期間ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は、加入者へ配当金として還付しています。

健康サポート・キャッシュバック特約に係る「健康情報提出」に同意のあった方で、令和5年10月以降に受診した健康診断、人間ドックの結果について登録のあった加入者には、結果に応じたキャッシュバックがあります。

※ランク3の場合はキャッシュバックはありません。

令和6年度(保険期間:令和6年10月1日~令和7年9月30日)の配当率、ライフサポート年金保険金支払状況、健康サポートキャッシュバック内訳を右の表のとおりお知らせします。

支払予定日 令和8年1月9日(金)

- ◇共済組合に届け出いただいている給付金口座に送金します。
- ◇配当金およびキャッシュバック額については、専用ポータルサイト「みんなのMYポータル」上でご確認ください。

◆ 配当率

ライフサポート年金	配当率
組合員コース・配偶者コース	51.303%
組合員コース初回上乗年金・遺児育英年金コース	79.554%

◆ 令和6年度 ライフサポート年金保険金(死亡・高度障害保険金)支払状況

ライフサポート年金	支払件数	支払年金原資
組合員コース・配偶者コース	9件	84,720,000円
組合員コース初回上乗年金・遺児育英年金コース	5件	1,500,000円

◆ 健康サポートキャッシュバック金額 内訳

ランク	被保険者数	キャッシュバック金額
ランク1	458人	965,710円
ランク2	263人	420,797円
ランク3	231人	0円
ランクなし	4,369人	0円
合計	5,321人	1,386,507円

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・特定保健指導の結果報告

令和6年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況を国へ報告しましたので、その結果をお知らせします。

特定健康診査

受診率は令和5年度と比べると、全体で2.7%上昇しました。
組合員、被扶養者ともに、目標実施率に達しました。
しかし、依然として被扶養者の受診率の低迷が課題となっています。

◆令和6年度特定健康診査の受診状況

	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	目標実施率 (%)	前年度との健診受診率の比較
組合員	30,233 (29,649)	28,804 (27,553)	95.3 (92.9)	94.0 (96.0)	組合員 …… 2.4% 〆
被扶養者等	4,452 (4,635)	2,162 (2,135)	48.6 (46.1)	42.0 (67.7)	被扶養者等 …… 2.5% 〆
全体	34,685 (34,284)	30,966 (29,688)	89.3 (86.6)	85.0 (90.0)	全体 …… 2.7% 〆

※表中()内は、前年度(令和5年度)の受診状況になります。 ※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。
※目標実施率は第3・4期特定健康診査等実施計画により設定した率です。

特定保健指導

令和5年度と比べ実施率は動機付け支援、積極的支援ともに増加しました。
目標実施率は、動機付け支援、積極的支援の組合員および対象者全体では達成しましたが、積極的支援の被扶養者等では目標に達しませんでした。

◆令和6年度特定保健指導の利用状況

動機付け支援

	対象者数 (人)	終了者数 (人)	終了者の割合 (%)	目標実施率 (%)	前年度との終了者割合の比較 実施率……終了者の割合
組合員	2,032 (1,977)	857 (690)	42.2 (34.9)	23.5 (一)	組合員 …… 7.3% 〆
被扶養者等	106 (111)	25 (16)	23.6 (14.4)	18.0 (一)	被扶養者等 …… 9.2% 〆
全体	2,138 (2,088)	882 (706)	41.3 (33.8)	23.0 (45.0)	全体 …… 7.5% 〆

※表中()内は、令和5年度利用状況になります。 ※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。
※目標実施率は第3・4期特定健康診査等実施計画により設定した率です。

積極的支援

	対象者数 (人)	終了者数 (人)	終了者の割合 (%)	目標実施率 (%)	前年度との終了者割合の比較 実施率……終了者の割合
組合員	1,551 (1,727)	504 (476)	32.5 (27.6)	23.5 (一)	組合員 …… 4.9% 〆
被扶養者等	37 (52)	6 (6)	16.2 (11.5)	18.0 (一)	被扶養者等 …… 4.7% 〆
全体	1,588 (1,779)	510 (482)	32.1 (27.1)	23.0 (45.0)	全体 …… 5.0% 〆

※表中()内は、令和5年度利用状況になります。 ※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。
※目標実施率は第3・4期特定健康診査等実施計画により設定した率です。

特定健康診査・ 特定保健指導を 受けないと…

自分の健康状態の確認や、健康を取り戻すための機会を逃すだけではなく、共済組合が負担している「後期高齢者支援金」^注にペナルティ(加算)が課せられます。
支援金が増えると共済組合の短期財政は圧迫されるため、皆さんの掛金(保険料)に影響しますので、積極的に受診、利用をしましょう。
注 後期高齢者医療制度を支えるため、共済組合や健保組合が負担する費用

各所属所の特定健診受診率・特定保健指導実施率は、下表のとおりです。

所属所	特定健診 受診率	特定保健指導 実施率
長野市	99.0%	71.6%
松本市	98.9%	39.4%
上田市	96.9%	66.9%
岡谷市	88.4%	13.7%
飯田市	97.0%	13.1%
諏訪市	98.4%	60.7%
須坂市	96.8%	45.3%
小諸市	94.8%	63.8%
伊那市	95.1%	57.9%
駒ヶ根市	100%	7.0%
中野市	97.3%	55.0%
大田市	94.9%	50.5%
飯山市	88.8%	13.1%
茅野市	97.4%	57.4%
塩尻市	97.4%	54.9%
佐久市	98.2%	20.4%
千曲市	95.3%	70.7%
東御市	95.6%	60.3%
安曇野市	89.9%	59.5%
小海町	83.7%	0.0%
川上村	93.6%	6.7%
南牧村	81.4%	25.0%
佐久穂町	93.6%	33.3%
軽井沢町	99.5%	28.1%
御代田町	80.5%	37.5%
立科町	91.0%	13.6%
青木村	97.8%	0.0%
長和町	91.4%	0.0%
下諏訪町	100%	5.0%
富士見町	95.3%	50.0%
原村	85.8%	20.0%
辰野町	88.4%	30.2%
箕輪町	98.8%	42.4%
飯島町	92.6%	16.7%
南箕輪村	95.7%	14.3%
中川村	96.1%	0.0%
宮田村	93.6%	21.4%
松川町	98.0%	45.5%
高森町	98.2%	80.0%
阿南町	92.2%	0.0%
阿智村	91.8%	0.0%
下条村	80.0%	0.0%
天龍村	68.0%	25.0%

※対象者が50人未満の所属所は、
合算して掲載しています。

所属所	特定健診 受診率	特定保健指導 実施率
喬木村	87.9%	10.0%
豊丘村	97.1%	0.0%
上松町	87.5%	9.1%
南木曽町	89.9%	0.0%
木祖村	87.0%	0.0%
大桑村	96.9%	0.0%
木曽町	88.5%	46.7%
麻績村	77.4%	0.0%
生坂村	81.7%	50.0%
山形村	73.6%	12.5%
朝日村	95.1%	11.1%
筑北村	95.8%	9.1%
池田町	97.9%	41.2%
松川村	94.2%	29.4%
白馬村	94.1%	17.6%
小谷村	96.5%	50.0%
坂城町	90.5%	12.5%
小布施町	98.9%	8.3%
高山村	87.4%	36.4%
山ノ内町	99.4%	57.1%
木島平村	94.3%	22.2%
野沢温泉村	87.4%	0.0%
信濃町	90.0%	25.9%
小川村	89.4%	6.7%
飯綱町	91.9%	16.7%
栄村	90.8%	44.4%
上伊那広域連合	95.7%	38.2%
松本広域連合	100%	42.3%
伊那中央行政組合	98.1%	20.0%
伊南行政組合	94.3%	11.1%
諏訪中央病院組合	93.3%	31.6%
南信州広域連合飯田広域 消防本部	100%	8.0%
岳南広域消防組合	98.5%	6.7%
木曽広域連合	96.6%	82.4%
依田窪医療福祉事務組合	65.6%	43.8%
長野広域連合	99.0%	21.7%
上田地域広域連合	99.5%	13.5%
松塩筑木曽老人 福祉施設組合	94.4%	2.0%
千曲坂城消防組合	100%	43.8%
佐久広域連合	97.2%	6.7%
北アルプス広域連合	87.5%	0.0%
諏訪広域連合	98.1%	25.7%
北信広域連合	97.3%	43.5%
対象者50人未満の所属所	91.9%	14.1%

長野県の東部、上田市から西に約12kmの位置にある青木村。南に夫神岳、北に子檀嶺岳、西に十観山という美しい山々に囲まれ、清らかな水に恵まれた農村です。村内からは縄文時代の遺跡が出土しており、古くから人が生活してきた歴史がうかがえます。豊かな自然と積み重ねてきた歴史・文化が感じられる青木村の魅力をご紹介します。

青木村

思わず振り返る美しさの
「見返りの塔」



tourist spot 01

大法寺三重塔

正慶二年(1333年)、鎌倉から南北朝時代へ移る時期に造営された歴史ある塔。初重(一層目)が特に大きい安定感のある工法が特徴で、同様の工法は他に奈良の興福寺三重塔のみという珍しいものです。大法寺では、国宝に指定されているこの三重塔をはじめ、国の重要文化財に指定されている厨子と須弥壇、十一面観音立像など貴重な文化財を見ることができます。

📍 青木村当郷2052 📞 0268-49-2256 🕒 9:00~17:00(4月~10月)、9:00~16:00(11月~3月) 🎫 拝観料大人300円、小中学生100円

青木村に関する
詳しい情報はこちら
青木村役場



様々な角度から
青木村を楽しむ

tourist spot 02



道の駅あおき

農産物直売所、食堂、軽食処などを揃えた道の駅。農産物直売所には、新鮮な地元野菜やきのこ類などが並び、食堂では青木村特産のタチアカネ蕎麦が食べられます。道の駅内のふるさと体験館では、そば打ち体験やおやき作り体験が可能(要予約)。多様な楽しみ方ができる道の駅です。

📍 青木村村松26-1 📞 0268-49-0333 🕒 9:00~18:00 🗓️ 年末年始(各施設によって営業時間、休業日が異なります)

tourist spot 03

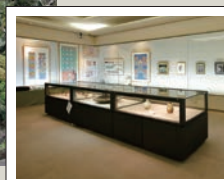


青木村郷土美術館

大法寺に隣接する美術館。大法寺に関連する作品のほか、青木村や長野県にゆかりのある絵画などが収蔵されています。収蔵品の常設展示のほか、工夫を凝らした企画展など、見ごたえは十分。別館にある喫茶室はコーヒーが人気で、地元の人にも愛されているくつろぎの空間です。

📍 青木村当郷2051-1 📞 0268-49-3838 🕒 9:00~16:30 🗓️ 月曜日、祝日の翌日、12月29日~1月3日 🎫 一般200円、学生(高校生以上)150円、子ども(小中学生)100円

コンパクトながらも
こだわりが満載です



旅の疲れを
癒やす

湯巡り



田沢温泉 有乳湯(うちゅう)

飛鳥時代後半の開湯ともいわれる田沢温泉を、日帰りで楽しめるのが有乳湯。硫黄の香りと豊富な湯量が特徴です。この湯を求める人が遠方からも訪れます。



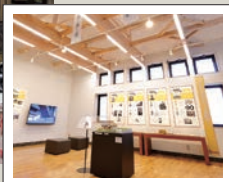
詳しい情報は
こちら

青木村
令和7年7月末日現在
面積：57.10km²
人口：3,978人

tourist spot 04



東急グループ
創業者の記念館



五島慶太未来創造館

青木村出身で大正から昭和にかけて活躍した実業家、五島慶太氏の生涯と功績を紹介する記念館。交通・都市開発に大きな影響を与えた彼の志や挑戦の軌跡を、映像や展示資料でわかりやすく伝えています。青木村歴史文化資料館と青木村民俗資料館を併設しており、学びが多いスポットです。

📍 青木村田沢3270-3 📞 0268-49-0303 🕒 9:00~17:00 (最終入館 16:30) 🗓️ 月曜日、祝日の翌日、年末年始 🆓 無料

青木村を訪れたら
食べたい
逸品

青木村の特産品 タチアカネ蕎麦

青木村が唯一産地化している大変珍しい品種です。名前の由来は、茎が丈夫で倒れにくい特性の「タチ」と赤い実の「アカネ」から。9月頃には、白い花と赤い果皮の美しいコントラストが、そば畑一面に広がります。そば本来の風味と甘みが強く、繊細な味が楽しめるのが特徴です。

村内にはタチアカネ蕎麦を
食べられるお店が4店舗あります。
また、乾麺や半生麺などもあるので、
ぜひ一度ご賞味ください。



aoki

わたしの
まちの

一期一会

一期一会の旅を楽しむ、
青木村ならではの魅力が
ご紹介します。



泉質・効能が
異なりますので、
お気に入りの温泉を
ぜひ見つけて
くださいね！

青木村役場
商工観光移住課
アオキノコちゃん

青木村にある2つの温泉

田沢温泉・沓掛温泉を堪能しよう！



青木村は小さな農山村ですが、飛鳥時代の開湯といわれる田沢温泉と平安時代の開湯と言われる沓掛温泉、2つの歴史ある温泉地があります。源泉かけ流しの湯量豊富で新鮮な温泉で、無数の気泡がお肌を包み込む、温泉好きを唸らせる名湯です。湯温は低めですが、近年はこの“ぬる湯”ファンが急増中！やさしい温かさのお湯に長くゆっくり浸かれば、心も身体もしっかり“ととのい”ます。ぜひ田沢温泉・沓掛温泉にお越しください！

ジェネリック医薬品を利用しましょう

【毎月更新】ジェネリック医薬品切替差額情報

共済組合では、皆さんの窓口での自己負担額を軽減し、医療費の増加を抑制する対策の一環としてジェネリック医薬品の使用促進を進めています。

「MY HEALTH WEB」から、現在処方されている医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬剤費の自己負担額がどれくらい軽減できるかを一例として確認することができます。

「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」よりご確認ください。

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 | TEL 026-217-5651

MY HEALTH WEB登録者数のお知らせ

人間ドック等検診料助成の申請や医療費明細通知等の閲覧は組合ポータルサイト「MY HEALTH WEB」から行えます。

現在のMY HEALTH WEBの利用登録者数は、31,584人です！

健康情報として「運動」、「食事」および「メンタルヘルス」に関するコンテンツや、健康講座の開催情報もMY HEALTH WEBから発信しておりますので、ぜひご利用登録をお願いします。

MY HEALTH WEBの利用登録がまだの方はこちらからご登録ください！



iPhone版



Android版

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

保養所 うしお荘の休館について

山形県市町村職員共済組合の保養所「うしお荘」は、設備更新等改修工事のため令和8年1月19日から2月6日まで休館します。営業再開は令和8年2月7日を予定しています。休館中も営業再開後の予約は受け付けています。

お問い合わせ

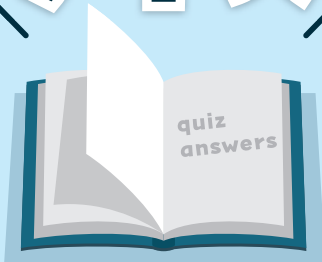
医療福祉課 福祉担当 | TEL 026-217-5698



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

随時改定の要件に該当するのは、
変動があった月からの3か月の
間に支払われた報酬の平均額の
標準報酬月額と従来の標準報酬
月額との間に何等級以上の差が
生じたとき?

- A 1等級
- B 2等級
- C 5等級

ヒント▶ P.12

問2

事業所得等がある方を被扶養者
認定する場合に、一般事業用にお
いて、収入から控除できる必要経
費として認められない経費は次
のうちどれでしょう?

- A 光熱給水費
- B 消耗品費
- C 通信費

ヒント▶ P.14

問3

育児休業支援手当金が支給され
る要件は、組合員が対象期間内
に育児休業を取得した日数が通
算して何日以上あるとき?

- A 7日
- B 14日
- C 21日

ヒント▶ P.18

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

令和6年度の特健康診査の受
診率は、令和5年度と比べて全体
で何%上昇したでしょう?

- A 2.4%
- B 2.5%
- C 2.7%

ヒント▶ P.26

問5

年金の見込み額等の情報が記載
されている「ねんきん定期便」。
共済組合からお届けするのは、
何歳のお誕生月まででしょう?

- A 55歳
- B 59歳
- C 65歳

ヒント▶ P.22

10月号の解答

指揮者

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**：1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1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

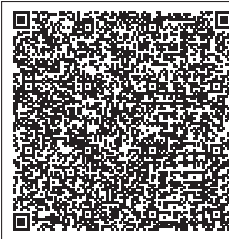
<Eメール> soumu@nagano-kyosai.jp

解答は次号「共済だよりE-Life5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。

公式サイトからのインターネット限定プラン

組合員限定

冬得 宿泊プラン

ご宿泊対象期間

令和7年12月1日(月)～令和8年2月28日(土)

冬の旅行計画に、東京へお越しの際は、当館を是非ご利用くださいませ！



シングル1名様

9,600円



ツイン2名様

15,600円

特典①
朝食チケット

特典②
選べるグッズ

数量限定プランにつきお目にもちによってはご用意出来かねます。

●ご予約方法●

- まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページをご覧ください。

<https://www.tokyogp.com/>

- トップページの「組合員様のプラン一覧はこちら」をクリックしてください。
- プラン一覧より【組合員限定】冬得宿泊プランをご選択いただき、お申し込み手続きをしてください。(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

ほかにも各旅行会社のきつぷと宿泊がバックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がバックになったJALまたはANAのダイナミックパッケージも当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。また、一部の旅行代理店(JTBやKNTなど)でも当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。お近くの旅行会社に直接お問合せください。



東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644

<https://www.tokyogp.com/>

共済だより

E-Life

2026年 1月発行
No.519

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 権堂イーストラザND

TEL.026-217-5600／FAX.026-217-5736