

E-Life

クローズアップ

大町市

今回は、大町市から「信濃わらび塾」による、「ニジマスの茶薫製」「キュウリと椎茸の炒め合わせ」の2品、大町民話の里づくり「もんべの会」をご紹介します。

(16ページ掲載)

- P2 **総務** 組合会議員の改選
- P3 **福祉** 特定健康診査の受診
- P6 **審査** 被扶養者調査の結果から
- P7 **医療** 遡って被扶養者が認定取消となった場合…
- P8 **年金** 年金講座 障害共済年金について

すべてが壮大!紅葉の黒部ダム 【大町市 大町アルペンラインから黒部ダム】



大町アルペンラインの終点「扇沢駅」から関電トンネルトローリーバスに乗ると、あつという間に黒部ダム駅到着。そこからトンネルを下るとダムの堰堤に、階段を上るとダムを見下ろす展望台にたどり着きます。雄大なアーチ式ダム(10月15日まで、観光放水が行われています)、山々の紅葉、北アルプスのパノラマ。息をのむスケールの大きさに誰でも圧倒されることでしょう。眺望を堪能したらダム湖遊覧散策、トレッキングなど思い思いにします。すでに晩秋を迎えようとしています。足元や服装を整えて出かけましょう。

そして今、安曇野は新そばの季節。「そば以外にも」という方には「当地グルメ」ダムカレー」を。市街の店々で工夫を凝らして提供しています。

アクセス/中央自動車道「豊科IC」から「扇沢駅」まで車で約70分、大系線「信濃大町駅」から「扇沢駅」まで路線バス約40分、「扇沢駅」から「黒部ダム駅」までトローリーバスで約16分
問い合わせ/TEL 0261-22-0190 大町市観光協会 <http://www.kanko-omachi.gr.jp/>

任期満了に伴う
組合会議員の

改選が行われます!!

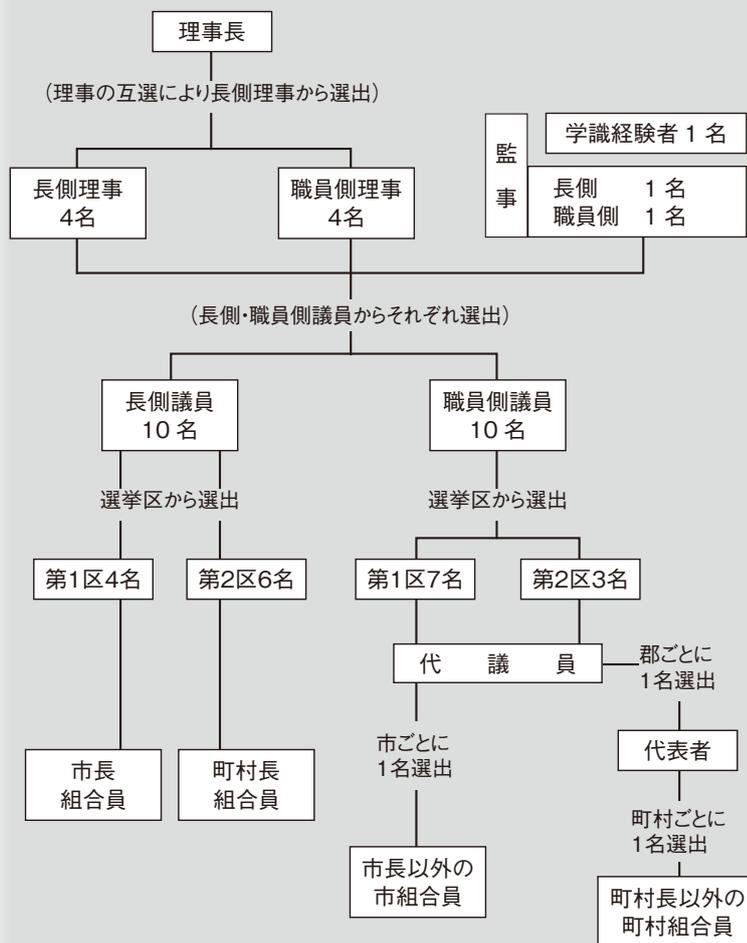
組合会議員の任期は2年間と定められており、現在の議員は11月30日をもって任期が満了となります。このため、任期満了日前20日以内に新しい組合会議員を決めるための選挙を行う必要があります。

今回の選挙による新組合会議員は、本年12月1日から平成

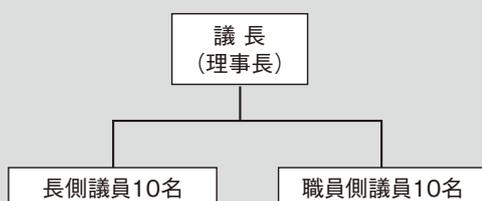
24年11月30日までの2年間その任に当たっていただくこととなります。

なお、選挙の具体的な方法は、市長村長である組合員と市町村長以外の一般組合員に分け、それぞれ市と町村の2区に分けて合計4選挙区で行い、20人の議員を選出します。

●長野県市町村職員共済組合機構図



●長野県市町村職員共済組合議決機関（組合会）



共済組合の仕組みと組織

共済組合は、法律の定めるところにより、短期給付、長期給付および福祉事業を行う特殊法人です。

共済組合には、議決機関（組合会）、執行機関（理事長、理事）、監査機関（監事）の3つの機関と、執行機関の補助機関としての事務局が設けられており、それぞれ役割を分担して業務が円滑かつ適正に行われるようになっています。

◎組合会および組合会議員

組合会は、定款の変更、毎事業年度の事業計画並びに予算および決算、重要な財産の処分等重要事項の議決を行うこととなります。

組合会は、市町村長が選挙した議員（以下、「長側議員」という。）と市町村長以外の組合員が選挙した議員（以下、「職員側議員」という。）各10名の計20名によって構成され、会議の議長は、理事長が行います。議員は2年ごとに改選されることになっています。

◎理事および理事長

理事は、長側議員および職員側議員がそれぞれ4名ずつを互選し、理事長は長側理事のうちから理事の選挙によって選出することになっています。理事は理事長を補佐し、理事長は組合を代表し業務を執行します。

◎監事

監事は、長側議員から1名、職員側議員から1名、学識経験を有する者1名、計3名を組合会において選出し、会計その他業務全般にわたる監査を行います。

40歳から74歳までの皆さま

特定健康診査・特定保健指導の積極的な受診をお願いします

特定健康診査を積極的に受診し、メタボリックシンドロームと判定された場合は、特定保健指導を受けてください。
特定保健指導を受けることで、食事・運動・喫煙その他の生活習慣の予防や改善が図られ、医療費の抑制、保険料の低減等につながります。
また、特定健康診査・特定保健指導の実施率等により、後期高齢者支援金の加算・減算の調整が行われます。



特定健康診査の受診について

・組合員

事業主健診の健診データを組合へ提供していただくことにより、受診したことの取り扱いとなります。

・被扶養者、任意継続組合員

被扶養者等で対象となる方には、既に「受診券」を配付していますので、特定健康診査の実施機関に事前に予約し、受診する際は、「受診券」と「組合員被扶養者証」を必ず持参してください。

なお、受診券の有効期限は平成23年1月31日までとなります。

また、受診後、実施機関より共済組合に健診データが提供されます。

パート先等で、職場の健康診断を受けられた方は

「健診結果の写し(質問票含む)」を共済組合へご提出していただくことで、特定健康診査を受診したことになります。

健診結果等をご提出願います。

特定保健指導の実施について

提供を受けた健診データにより、「情報提供」、「動機付け支援」、「積極的支援」に階層化し、特定保健指導の対象者を決定します。

・動機付け支援、積極的支援

該当者には「利用券」を配付しますので、実施機関で特定保健指導を受けてください。(詳細は別途ご案内します。)

特定健康診査・特定保健指導の実施機関

共済組合ホームページ「最新情報」に掲載 (URL <http://www.nagano-kyosai.jp>)

受診等に係る費用負担

特定健康診査と特定保健指導に係る費用を、共済組合が全額負担しますので、費用負担はありません。



お問い合わせ： 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724



人間ドック・脳ドック・総合ガン (PET) 検査を受診する皆さんへ

人間ドック、脳ドックおよび総合ガン検査を共済組合が契約した医療機関や検診機関で受診する場合、事前に共済組合に申請することで、窓口での負担額が検診料金の3割で済みます。残りの7割については共済組合が助成しますが、それには受診の際、医療機関等の窓口で「検診料助成利用承認書」を提出することが必要となります。

「検診料助成利用承認書」の申請手続きは、下記の流れのとおりとなりますので、契約医療機関等で人間ドック等を受診する場合には、各所属所にある「利用申請書」を共済組合の事務担当者に提出してください。

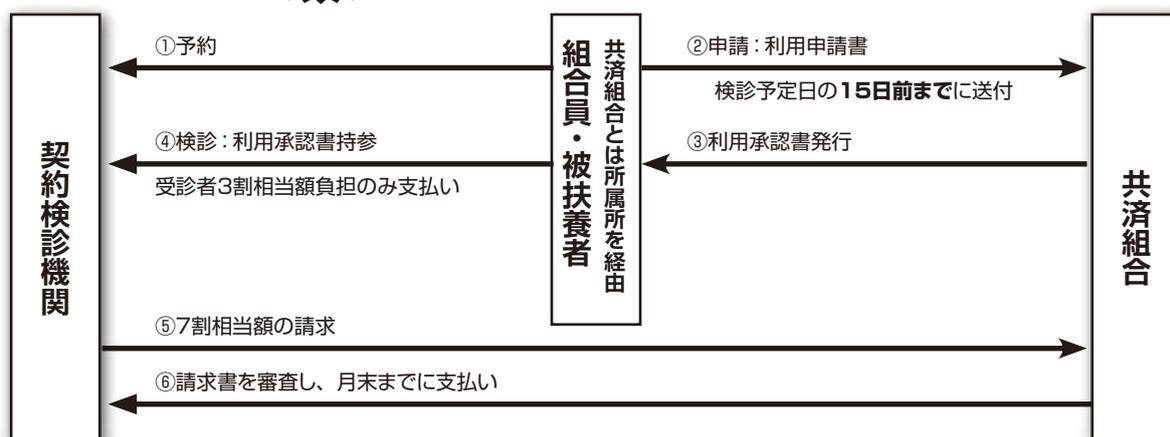
検診日の15日前までに共済組合に申請がなく、「検診料助成利用承認書」がないまま受診する場合には、窓口で検診料金の全額を負担していただき、事後に助成金の交付申請をしていただくようになります。

契約医療機関以外での人間ドックの受診、婦人ガン、肺ガン検診などについても助成の制度がありますので、利用してください。

契約機関で人間ドック・脳ドック・総合ガン検査を受診する場合の流れ (①～⑥)



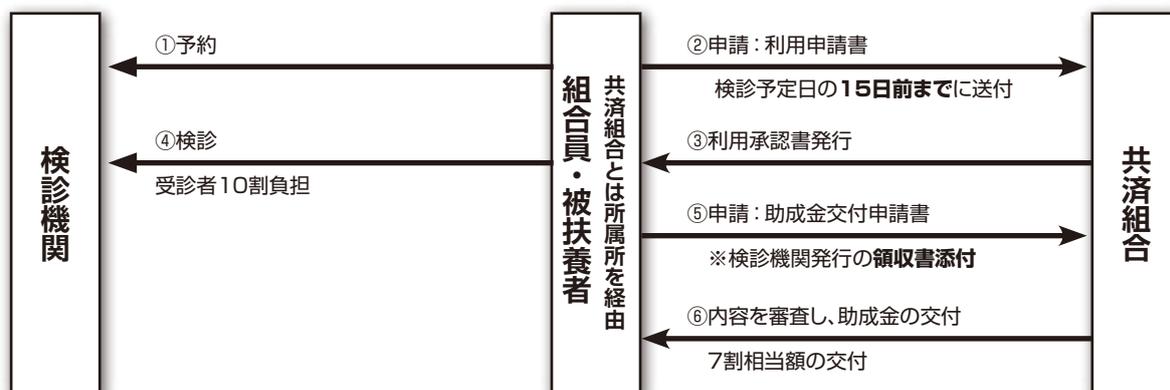
注意! 発行された「利用承認書」は、必ず持参してください。忘れると医療機関等にご迷惑をかけることになります。



その他の検診料助成手続き ①～⑥ (歯科健康診査料助成の個人検診除く)

対象となる
検診の種類

人間ドック・脳ドック・総合ガン検査 (総合ガンは契約検診機関のみ)
婦人ガン検診・胃集団検診・肺ガン検診 } (集団・個人)
眼底検査・便潜血反応検査・歯科健康診査 }



お問い合わせ: 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724



歯科健康診査の個人検診の受診はお早めに

歯科健康診査の個人検診の受診期間は、12月31日までとなっています。受診希望の方は、お早めに受診願います。検診機関は、長野県歯科医師会に所属する歯科診療所となりますので、事前に電話でその旨確認を行い、「歯科健康診査」を受ける日時を予約してください。

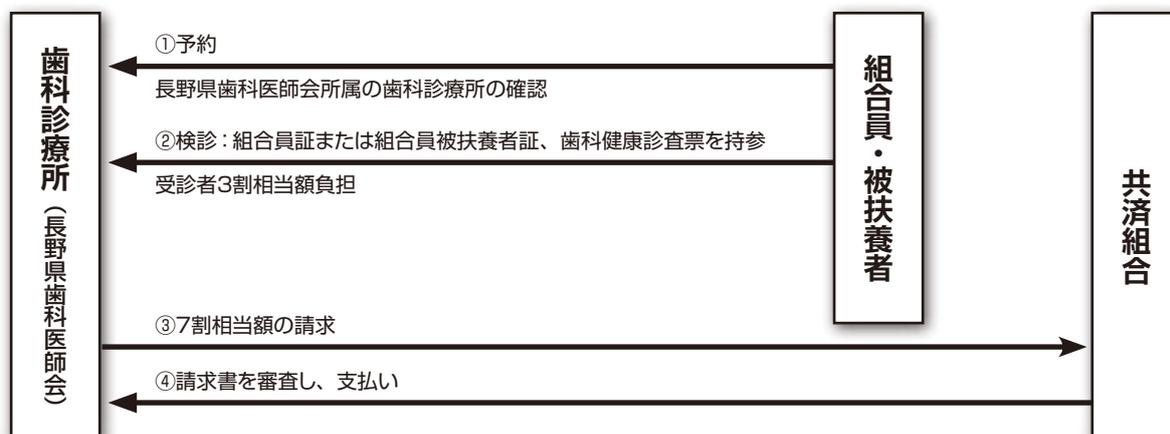
検診を受けるときは、組合員証または組合員被扶養者証等を提示し、歯科健康診査票の受診者・質問欄を記入のうえ、歯科診療所に提出してください。

なお、平成22年度に限り、歯科健康診査料の全額を共済組合が助成します。

*長野県歯科医師会に所属する歯科診療所は共済組合ホームページ「最新情報」で確認願います。(URL <http://www.nagano-kyosai.jp>)

*歯科健康診査票(4枚複写)は所属所の共済組合事務担当者から交付を受けてください。

歯科健康診査料助成(個人検診)手続きの流れ(①～④)



お問い合わせ: 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-228-5724

福祉医療の申請に必要な共済組合からの給付金の証明について

お住まいの市町村へお子様の福祉医療の申請をする際、共済組合からの給付金の証明が必要となる場合があります。

申請の際に必要な「医療費通知書 兼 短期給付決定通知書」は、給付のある月の月末に所属所経由で組合員あてに送付しています。

共済組合からの給付金は基本的に診療月の2か月後に支給されますが、医療機関等の都合で遅れる場合もあります。決定通知書が届かないなどご不明な点がありましたら、共済組合医療担当までお問い合わせください。

なお、「医療費通知書 兼 短期給付決定通知書」の再発行はできませんので、お手元に届いたら大切に保管してください。



被扶養者資格調査へのご協力ありがとうございました。

被扶養者調査の結果から

今年も7月1日を基準日として被扶養者の資格調査を実施いたしました。

毎年、調査によって遡って認定取消となる事例が多く生じています。

認定取消日以降に掛かった医療費等（共済組合負担分）は全額、共済組合に返還していただくこととなりますが、遡って認定取消となったことにより、多額の金額を返還していただく場合もあります。（7ページ参照）

このような事態を避けるためにも、被扶養者の収入状況を十分把握していただき、収入基準を超える場合は、速やかに取消の手続きを行っていただきますようお願いいたします。

遡及して認定取消となった主な事例

①就職していたが取消手続きを忘れていた

②アルバイト・パート等給与収入額が基準額を超えていた

※年間収入額の見込みが130万円未満であっても、以下の場合には認定の取消となります。

チェック1

3か月の給与月額平均が108,334円以上となり、その後も同程度の所得となる場合は、恒常的な年間収入額が130万円とみなしますので4か月目の1日から認定取消となります。

チェック2

雇用契約が108,334円以上の場合、雇用契約初日から認定取消となります。

③失業給付の支給が開始されていた（雇用保険法の基本手当、再就職手当など）

日額3,612円以上の給付を受給される場合は、支給開始日から認定の取消となります。

④父母合算による年金額および給与収入等が認定基準額を超えていた

父母合算による認定基準額とは

父母とも60歳未満…

260万円（130万円+130万円）

一方が60歳以上の年金者…

310万円（180万円+130万円）

父母ともに60歳以上の年金者…

360万円（180万円+180万円）

チェック

父母のいずれかは認定基準額以内であっても、父母双方の収入を合算し、認定基準額を超える場合は父母ともに認定は認められません。

⑤事業収入等が認定基準額を超えていた

チェック

事業所得等については、共済組合で必要経費として認める経費を控除した金額が所得額となります。（必要経費の取り扱いは共済だより「E-Life5月号」参照）



確定申告書等の写しを保管してください。（被扶養者の資格確認に必要な書類です。）

共済組合へ被扶養者の申告をするときや、被扶養者の資格確認調査の際に、事業・農業・不動産収入等のある方は収入金額を確認する書類として、確定申告書および諸経費の内訳が確認できる書類（収支内訳書等）を提出していただきますので確定申告時の関係書類を大切に保管してください。

また年金収入のある方は、年金振込通知書または年金改定通知書が必要となりますので、紛失しないよう保管してください。

遑って被扶養者が認定取消となった場合…

認定取消日以降に掛かった医療費等(共済組合負担分)は共済組合に返還していただくことになります。

	共済組合負担分	窓口一部負担金額
70歳未満(未就学児童除く)	7割	3割
70歳以上	9割	1割
未就学児童	8割	2割



☆70歳以上の「1割負担」は平成23年3月までの暫定措置です。
70歳以上で一定以上所得者は70歳未満と同じ負担割合となります。

医療費等の返還となる事例で特に多いものは、前ページに掲載した雇用保険の失業給付の受給や就職をしたのにもかかわらず、認定取消の申告がされず、遑って取消となった場合などです。

医療費等の返還は、高額療養費、家族療養費附加金、家族出産費などあらゆる短期給付が対象となりますので、かなりの金額を返還していただく場合もあります。平成21年度の医療費の返還状況は、平均で1か月あたり14件、1件あたりの金額は、96,104円となり、1件で500万円を超える金額を返還する事例もありました。

また、認定取消日以降に共済組合が医療機関からの請求に基づき支払った医療費があった場合には、組合員に返還していただくのが原則ですが、医療機関に本来加入すべき健康保険等へ変更して請求が可能か確認をし、請求先を変更してもらうこともあり、医療機関にも多大な迷惑をかけることとなります。

このようなことにならないためにも、組合員被扶養者証等の使用については、次のことに注意され医療機関への受診をお願いします。

- ・加入する健康保険等に変更がある場合または変更予定の場合は、必ず医療機関窓口に出る。
- ・新しい保険証の交付が間に合わない場合でも、無効となった組合員被扶養者証は絶対に使用しない。(手続き中の際は医療機関の窓口で事情をお話してください。)
- ・使用できなくなった組合員被扶養者証は速やかに共済組合へ返還する。(手元にあることで誤使用の可能性もあります。)



年金講座



障害共済年金について



～病気やケガで障害の状態になってしまったときは～

今回は、長期給付のひとつである障害を支給事由とする年金について説明いたします。

障害共済年金は、組合員である間に初診日のある傷病が原因となって、障害等級が1級から3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。

なお、障害等級が1級または2級に該当する程度の障害の状態になったときは、原則として国民年金制度の障害基礎年金も支給されます。

どんな場合に障害共済年金が支給されるの？

障害共済年金の支給要件

次のいずれかに該当するときに、障害共済年金が支給されます。

① 障害認定日において障害の状態にあるとき

組合員である間に初診日^(注1)があり、かつ、障害認定日^(注2)において、障害等級が1級、2級または3級に該当する程度の障害の状態^(注3)にあるとき

② 障害認定日後に障害の状態になったとき（事後重症制度）

障害認定日において、障害等級が1級から3級に該当する程度の障害の状態になかった人が、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の障害の状態になったとき

③ 他の障害と併合して初めて該当するとき（基準障害制度）

組合員である間に初診日のある傷病による障害「基準傷病」と、その他の傷病（基準傷病の初診日以前の傷病に限る。）による障害とを併合して、障害認定日以後65歳に達する日の前日までの間に、障害等級が1級または2級に該当する程度の障害の状態となったとき



(注1) 初診日とは、その傷病について初めて医師または歯科医師の診療を受けた日をいいます。

(注2) 障害認定日とは、初診日から起算して1年6か月を経過した日。または、その期間内に傷病が治った日またはその症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日をいいます。

(注3) 障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態については、県などから交付される身体障害者手帳との等級とは異なり、地方公務員等共済組合法で定められている等級となります。

支給要件に該当すると思われるときはどうしたらよいの？

早めにお問い合わせを

支給要件に該当されると思われるときや障害の状態になってしまったと思われるときは、所属所の共済担当者または共済組合にお問い合わせください。

書類の送付

共済組合では初診日が組合員期間中にあるか、障害認定日に到達しているか(するか)など確認し、定められた様式の診断書や手続きに必要な書類を共済組合から所属所の共済担当者またはご自宅に送付いたします。

診断書の作成から提出

主治医の先生に診断書の作成を依頼し、診断書作成後、他の書類と共に所属所の共済担当者へ提出してください。

診査結果と年金請求に必要な書類の送付

障害程度の診査結果が全国市町村職員共済組合連合会から通知され次第、所属所の担当者を経由して、障害等級に応じて障害共済年金や障害基礎年金(1、2級に該当した場合のみ)決定に必要な書類等の提出を依頼します。

障害程度の診査

診断書を全国市町村職員共済組合連合会に送付し、認定医に障害程度の診査をしていただきます。診査結果が通知されるには、概ね2か月程期間を要します。また、診断書の記載事項に不明な点がある場合には、確認してからの診査となるため、診断書の内容等によっては、2か月以上かかる場合もあります。

診断書の提出と支給開始時期について



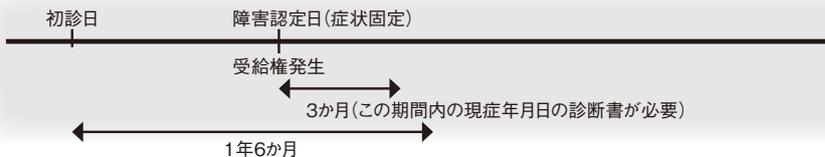
(1) 障害認定日による請求

障害認定日による請求をする場合は、障害認定日以後3か月以内の診断書が必要となります。この場合、支給開始時期は障害認定日の属する月の翌月分からとなります(ただし、障害認定日から1年以上経過して請求する場合は、さらに現在の診断書が必要となります。)

①初診日から1年6か月を経過した場合



②初診日から1年6か月を経過する前に傷病が治ったもしくは症状が固定した場合



(2) 事後重症制度による請求

障害認定日には1級から3級に該当する程度の障害の状態になくても、その後3級以上に該当する程度の障害の状態となり請求をする場合は、請求日以前3か月以内の診断書が必要となります。この場合、支給開始時期は請求日の属する月の翌月分からとなります。



障害共済年金を受けられなくなる時はどんなとき？

障害共済年金の受給権者が在職中のときは、障害共済年金は支給停止となります。ただし、給料の額に応じて年金の一部を受けられる場合もあります。なお、国民年金制度の障害基礎年金は在職中であっても支給されます。また、障害共済年金の受給権者が死亡したときは、障害共済年金を受ける権利は消滅します。

このほか、障害の程度が減退して障害等級3級にも該当しなくなったときは、障害共済年金の支給が停止となり、該当しなくなった日からその状態のまま3年を経過し、かつ、65歳に達したときは、障害共済年金を受ける権利は消滅します。

Q & A

Q 人工透析を受けはじめてしばらくしたら、障害共済年金が受けられると聞きました。いつから受けることができるのでしょうか？

●初診日：平成21年9月1日 ●人工透析開始日：平成22年6月15日

A 通常、初診日から起算して1年6か月を経過した日が障害認定日ですが、初診日から1年6か月を経過しなくても、その期間内にその傷病が治ったとき、またはその症状が固定し治療の効果が期待できない状態に至ったときは、その日が障害認定日となります。

人工透析療法施行中のものは、人工透析を初めて受けた日から起算して3か月を経過した日（初診日から1年6か月以内の日に限る。）が障害認定日となり、通常、障害等級2級に該当することとなります。

したがって、あなたの障害認定日は人工透析開始日の平成22年6月15日から3か月を経過した平成22年9月15日となり、翌月から障害共済年金を受けることができます。

ただし、組合員として在職中は、障害共済年金は、原則、在職停止となります。

なお、障害基礎年金は、在職中であっても受給することができます。

※上記の事例は、平成22年10月1日現在の診断書（平成22年9月15日以後3か月以内の状態の診断書）を共済組合に提出し、障害程度の診査結果が2級に該当したと仮定してあります。

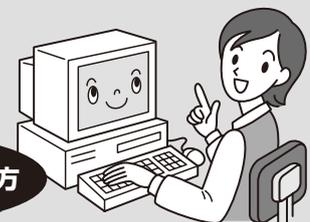
注）初診日から1年6か月を経過しなくても障害認定日となるケースは、その他に以下のようなものがあります。

- (1) 人工骨頭または人工関節をそう入置換した場合は、そう入置換した日
- (2) 心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着した場合は、装着した日
- (3) 人工肛門または新膀胱の造設、尿路変更術を施術した場合は造設または手術を施した日
- (4) 切断または離断による肢体の障害は、原則として切断または離断した日
- (5) 喉頭全摘出の場合は、全摘出した日
- (6) 在宅酸素療法を行っている場合は、在宅酸素療法を開始した日



ホームページで年金見込額などの年金個人情報が閲覧できます

閲覧の対象となる方



平成21年8月に「公務員共済年金のお知らせ」を送付し、組合員期間や給料等の記録、将来の退職共済年金の見込額などの年金個人情報を確認いただきましたが、平成22年度以降は、各地方公務員共済組合（市町村職員共済組合においては全国市町村職員共済組合連合会）が共同して**地共済年金情報Webサイト**（<https://www.chikyonenkin.jp/>）を開設し、当該ホームページ上で、年金個人情報を閲覧いただけるようになりました。

なお、当該ホームページについては、全国市町村職員共済組合連合会のホームページ（<http://www.shichousonren.or.jp/>）上で、その概要が周知されています。

※ご利用申込みから、ユーザーID・パスワード通知書の発送まで2～3週間かかります。

お問い合わせ先

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課
TEL 03-5210-4607
受付時間 9:00～17:00（土・日・祝日を除く）

60歳以下の組合員および過去に組合員であった方
ただし、次に掲げる方は、**閲覧の対象外**となります。
(1) 組合員期間が一時金全額受給期間のみである方。
(2) 退職共済年金等の受給権をすでにお持ちである方。

地共済年金情報Webサイト ご利用申込み画面

みなさんの医療費は一!?

医療費統計 vol. 17 — 高血圧性疾患



前号に掲載しました平成21年度の病類分類で受診件数が「う蝕」に次いで多かった「高血圧性疾患」に注目してみます。

高血圧性疾患は、過去5年間をみても常に第2位となっており、その治療には高額な医療費が使われています。

昔から日本人に多い病気なので、あまり危機感を抱く人は少ないですが、高血圧は放っておくと動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中などにつながる恐ろしい病気です。自覚症状がほとんどないまま、ゆっくりと体を蝕んでいき、気づいたときには…。

そんなことにならないために、自分自身の日常生活を見直してみるのも大事ですし、年1回の健康診断などの受診で、体調を管理していくことが必要です。

無理せずに、できることからはじめてみましょう。

平成21年度

No.	病類	件数	総医療費(千円)
1	う蝕(虫歯)	68,865	720,854
2	高血圧性疾患	20,514	211,463
3	屈折および調節の障害(遠視、近視、乱視など)	19,106	89,059

平成20年度

No.	病類	件数	総医療費(千円)
1	う蝕(虫歯)	70,715	746,287
2	高血圧性疾患	20,892	220,384
3	屈折および調節の障害(遠視、近視、乱視など)	18,716	85,536

平成19年度

No.	病類	件数	総医療費(千円)
1	う蝕(虫歯)	70,969	746,086
2	高血圧性疾患	21,509	225,622
3	その他の急性上気道感染症(急性副鼻腔炎など)	18,988	125,606

平成18年度

No.	病類	件数	総医療費(千円)
1	う蝕(虫歯)	72,938	766,698
2	高血圧性疾患	21,462	222,559
3	その他の急性上気道感染症(急性副鼻腔炎など)	18,877	126,973

平成17年度

No.	病類	件数	総医療費(千円)
1	う蝕(虫歯)	73,925	793,606
2	高血圧性疾患	21,394	239,871
3	その他の急性上気道感染症(急性副鼻腔炎など)	20,139	138,160



ヘルスケア
あどばいす

(コンタクトレンズ)



協力／梶田 雅義
(梶田眼科院長・
日本コンタクトレンズ学会理事)

目の形やレンズとの相性は人によって違います

医療機器であるコンタクトレンズは、専門医と相談しながら、目の状態や生活スタイルに合わせて選ぶことが大切です。選択、使い方、ケアを間違えると角膜に障害を起し、重症になると感染症から失明に至るおそれがあります。



自分に合った
レンズを処方
してもらおう

【国】 内のコンタクトレンズ使用者は一、五〇〇万人を超えたといわれ、日本眼科医会の調査では年間約一五〇万件の合併症（眼障害）が起きていると推計されています。

眼障害を起こす主な原因には、「レンズが合っていない」、「間違った使い方」、「不適切なレンズ・ケア」が挙げられます。コンタクトレンズ選びで注意しなくてはいけないのは、合うレン

ズは人によって異なること。涙が少なく目の渇きやすい人には酸素透過性の高い材質のレンズが必要ですし、眼球の形は人によって違うので、レンズ形状との相性があります。また、花粉症などアレルギーを起しやす人は、汚れのつきにくい素材のものを選ぶ必要があります。

週末やスポーツのときだけの使用であれば一日使い捨てタイプでも十分ですが、生活が不規則で着けたまま寝てしまうようなことがある場合には、連続装用タイプのほうが適しています。仕事などで装着時間が長ければ、目に負担の

かかりにくい、酸素透過性の高い材質のレンズが望ましいでしょう。

このようにコンタクトレンズといてもさまざまなタイプがありますので、購入する際には、既往歴、生活スタイル、着用の目的などを眼科医にきちんと伝えて、レンズの種類を選びましょう。

レンズが合っていないかったり、装着時間を守らないと目は酸素不足になります。すると角膜（黒目）の表面の細胞が傷



**充血、ゴロゴロ感は
早期に治療**

つき、そこに汚れたレンズに付着しているウイルスや細菌などが入り込んで障害を引き起こします。最初に起こる障害で代表的なのが「角膜浸潤」です。初期症状は目の充血と、ゴロゴロするなどの異物感です。鏡を使って目をよく見ると黒目の端に白い斑点ができているのがわかりますので、この時点で早期に治療を受けることが大切です。放置すると、強い充血と痛みが出て視力が低下する「角膜潰瘍」に進展します。角膜がただれた状態となり視力が戻らなかつたり、悪化すると入院治療が必要になるケースもあります。

レンズ使用前後は 目のチェック

レンズを入れる前と外したあとは、必ず鏡を見て目に充血や傷がないかチェックする。



レンズに触る前には 必ず手を洗う

せっけんを使い、20秒以上かけてしっかり洗う。



異物感を感じたときは洗ってからレンズを入れた瞬間にいつもと違う異物感(ゴロゴロ感)があったら、レンズを外して洗ってから入れ直す。

コンタクトレンズ による障害を 防ぐための 注意ポイント

外したレンズは必ず こすり洗ひする

レンズに付着した細菌やカビなどを洗い流すために、コンタクトレンズ専用の保存(洗浄・消毒)液でもこすり洗ひを。



レンズの使用時間、 使用期限を守る

目のトラブルの原因になるので使用時間、使用期限は必ず守る。



保存ケースもよく洗う

細菌やカビが繁殖するので2つを交互に使い、使用後は1日乾燥させる。3ヵ月ぐらい使用したら新しいものと取り換える。

Column

“おしゃれ用”も 眼科医の検査・指導が 必要です

以前は、度なしの“おしゃれ用”カラーコンタクトレンズは雑貨品として扱われていました。そのため、安全性が確認されていない輸入品が多く、使用による角膜炎や角膜潰瘍などの目のトラブルがあとを絶ちませんでした。

そのことを受け、平成21年11月に薬事法が改正され、すべてのカラーコンタクトレンズが医療機器の扱いとなりました。このため、販売業者も医療機器販売業の許可が必要となり、店舗には販売管理者を置くことが義務づけられています。

おしゃれ用のカラーコンタクトレンズも、目に異物を入れることには変わりありません。使用には眼科医の検査・指導が必要です。



三ヵ月に一回は 眼科で検査を

レンズを着けるときに注意したいのは、着けた瞬間に少しでも異物感があったら、必ずレンズについてゴミを洗い流し

また、まれにアメーバの一種の感染で起こる「アカントアメーバ角膜炎」にかかる場合があります。角膜炎の感染症では最も重症で、失明のおそれがあるため要注意です。

てから着け直すこと。軽い異物感だと少し経つと感じなくなることがありますが、これが角膜を傷つける最も多い原因です。また、使用期限を守らないことが障害を起こす原因に多くみられますので、必ず使用期限は守ってください。そして、三ヵ月に一回はかかりつけの眼科で角膜の状態やレンズが合っているか診察を受けましょう。初めて使うタイプのレンズを購入するときも、必ず眼科医に相談することが大切です。

平成22年度ライフサポート年金がスタートしました！

10月1日から新年度のライフサポート年金がスタートしました。

各コース(プラン)の加入者数は表1のとおりとなり、今年度も高い加入率を維持しています。保険金の支払い件数等は表2のとおりで、昨年と同じ時期とくらべ、ライフサポート年金では4件増加、重病克服支援プランでは同件数となりました。

11月には、平成21年度の加入者(平成22年9月30日現在の加入者)に配当金の支払を予定しています。氏名、住所および口座に変更があった方は、「氏名・住所・振込先変更申告書」により、手続きをお願いします。

配当金額等については、10月中に加入者に直接送付予定の「配当金お支払明細書」にてご確認ください。

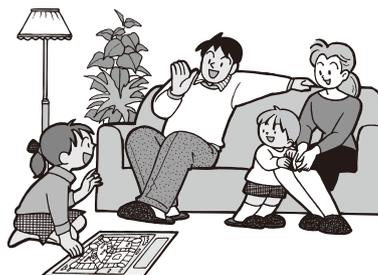
表1 平成22年10月1日現在加入者数等 (人)

ライフサポート年金	本人	14,950
	配偶者	4,635
	遺児育英	4,029
退職後継続プラン	本人	7,785
	配偶者	1,954
重病克服支援プラン	本人	3,140
	配偶者	364
健康づくりサポート		4,929
加入率	55.8%	

表2 ライフサポート年金お支払件数

ライフサポート年金 (ホームヘルパープランを含む)	20件	27,994万円
重病克服支援プラン	20件	4,419万円

(平成21年10月1日～平成22年8月14日現在)



メンタルヘルス講演会のご案内

心の健康に関する基礎知識を高めるため、東京メンタルヘルスの武藤清栄先生によるメンタルヘルスに関する講演会を予定しています。

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

開催日時:平成22年11月2日(火) 午後1時30分～午後4時30分

会場:あがたの森文化会館(旧松本高等学校講堂ホール)

松本市県3-1-1 TEL 0263-32-1812

演題:職場におけるメンタルヘルス対策について

対象者:管理職および一般職員

募集人数:150名

申込み詳細:所属所長あて通知済みですので、共済事務担当者経由でお申込みください。

組合ホームページ「最新情報NEW」にも、開催通知を掲載してあります。





共済組合の貸付制度をご活用ください

今後の予定

借受希望月	送金予定日	申込締切日
11月	30日(火)	10月29日(金)
12月	27日(月)	11月30日(火)
1月	31日(月)	12月28日(火)



※申込書等は借受希望月の前月末日締切(共済組合必着)

貸付利率(変動金利)

貸付種類	利率(%)	一部負担金納付・抵当権設定の適用
普通・特別	2.66	一部負担金(年0.06%)を毎月の償還額と併せて納付
住宅	2.66	<貸付金額400万円以下> 一部負担金(年0.06%)を毎月の償還額と併せて納付
災害*	2.22	<貸付金額400万円超> 抵当権設定
在宅介護対応住宅	2.40	(在宅介護対応住宅貸付と住宅貸付等を併せた貸付金額が400万円を超える場合も抵当権設定)

※家財および盗難等による損害に係る災害貸付は一部負担金納付となります。

被扶養者の異動申告等について

被扶養者の認定を受けようとする方は、認定事由発生日から30日以内に、勤務先(所属所)の共済事務担当課へ「被扶養者申告書」を提出してください。

また、認定取消事由発生時は早めに共済事務担当課に連絡してください。

なお、次の事項に該当するときは、認定取消の手続きが必要かどうか本組合にご確認ください。

- ・被扶養者が年金を受給するようになったとき。
- ・被扶養者の受給している年金が増額されたとき。
- ・被扶養者が雇用保険の失業給付(日額3,612円以上)を受けることとなったとき。
- ・被扶養者の給与の月収が108,334円以上となったとき。
- ・被扶養者が健康保険等の被保険者または組合員となったとき。
- ・被扶養者が他の者の被扶養者となったとき。
- ・同居要件の被扶養者が別居することとなったとき。
- ・被扶養者と組合員本人が離婚または離縁したとき。
- ・被扶養者が死亡したとき。
- ・被扶養者が後期高齢者医療広域連合の障害の認定を受けたとき。



被扶養者の収入基準額

年額130万円未満。ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金等受給者は年額180万円未満。※遺族、障害の年金も収入額に含まれます。

大町市

「信濃わらび塾」を指導する郷土料理研究家・長嶋勇次さんに教えていただきました。「信濃わらび塾」は会員16名。月に1回例会を持ち、地場の食材を生かした料理を学んでいます。



ニジマスの茶薫製

材料(4人分)

- ニジマス 4尾
- 甘酢ショウガ 少々
- 塩 適量
- シロウリ 100g
- 番茶 半カップ
- だし昆布 少々

作り方

1. ニジマスは背開きにして内臓を取り、きれいに洗って海水程度の塩水に1時間程漬け、風を当てて一夜干しにする。
2. 中華鍋に番茶を入れ、金網を置いてニジマスを並べ、蓋をしてとろ火で15分程スモークする。
3. 香りの付いたニジマスを220°のオーブンで10分程焼く。
(魚の身の厚みにより加減する)
4. 種を取って薄切りにしたシロウリは細切りの昆布と一緒に塩でもみ、甘酢ショウガとともに付け合わせにする。

※ニジマスの他、鮭やマスでも。



キュウリと椎茸の炒め合わせ

材料(4人分)

- キュウリ 2本
- 油 大さじ2
- 塩 適宜
- さとう 大さじ1
- 生椎茸 3枚
- 醤油 大さじ3
- ごま 大さじ2



作り方

1. キュウリは塩を振り、板ズリしてから千切りにする。
椎茸も石突きをとって千切りにする。
2. ごまは香ばしく炒って粗切りにしておく。
3. フライパンに油を熱し、キュウリ、椎茸を炒め、さとう、醤油で味を整える。
4. 仕上げにごまをふり、器に盛る。

※季節のさまざまな野菜でお試しく下さい。



読者の皆さんから、レシピ活用のご感想をお待ちしています。

Eメールかはがきで、長野県市町村職員共済組合までお寄せください。

<http://www.nagano-kyosai.jp>

〒380-8586 長野市大字中御所字岡田30-20 長野県市町村職員共済組合 総務課まで

大町民話の里づくり「もんぺの会」



「もんぺの会」の皆さんは、「かたりべ」として安曇野に伝わる民話を守り、伝える活動をしています。地元の子どもたちだけでなく、観光客にも親しまれています。また、地元の民話や祭りを題材にした紙粘土人形を制作。信濃大町駅前の「アルプスロマン館」に展示しています。会の活動は今年で7年になり、人形制作をはじめ『民話カルタ』『語り継ぐ大町の伝説』『絵本 ささら超えの大姥様』の出版、小中学校などでの「かたり」のボランティア、さまざまなイベントやホテルからの依頼など多方面に及んでいます。会員は現在39名。「型にとわれず、語り手の個性や得意分野を生かして自分らしく語りたい」と、会員の一人である丸山さんは、話してくれました。

この秋には信州デステイネーションキャンペーンの一環として運転されるJR「リゾートビューふるさと」の車内でも、語りのイベントとして活躍します。



お仕事拝見!

組合員の職場訪問

市立「大町山岳博物館」

大町山岳博物館は北アルプスの山々と大町市街を一望する高台にあり、館周辺では春には桜、秋には紅葉が楽しめます。

4月に着



任された副館長の降旗さんにお話をうかがうと、「当館は日本初の山岳博物館として昭和26年に開館し、来年60周年を迎えます。北アルプスの登山の歴史や動植物についての展示、資料の収集・保管、調査研究などを行っている教育委員会管轄の教育・研究施設です。昨年度は1万8千人あまりの来館者を迎えました。かつては登山をされた方が館を訪ねてくださり、来館者が増えた時期もありました。これからは、観光面にも力を入れていき来館者を増やしていきたいと考えています。」と、頼もしいお話をしてくれました。

現在職員は9名(正職員5名、臨時職員・

飼育職員3名、専門員1名)、付属園には野生動物が保護・飼育・栽培されていて、6月に園内で生まれたカモシカの赤ちゃんも、飼育員に見守られて元気に育っています。

この秋は特別展である、「山岳写真同人四季写真展「我が心に映る山―山への誘い―」」が、10月3日(日)～11月28日(日)まで行われます。また、付属園では秋のスタンプラリーも行われます(日程未定)。手作りのかわいい動物スタンプを集めながら、園内を回って楽しんでください。

来年は60周年の記念行事も予定されています。皆さまどうぞ「大町山岳博物館」にお越しください。



年金制度説明会・年金相談会

「年金制度説明会・年金相談会」の概要については、共済だより7月号で掲載しましたが、開催内容についてお知らせします。

- 対象者：組合員
- 開催時期：平成22年10月から平成23年3月
- 開催方法：所属所の希望に応じて開催場所、日時を決定しますので、詳細につきましては、所属所の共済担当者にお問い合わせください。
- 開催内容：年金制度説明▶年金制度の概要、退職共済年金の請求手続き、届出等
年金相談▶個別相談
- その他：今年度、地方公務員共済組合グループが開設した「地共済年金情報Webサイト」により、60歳以下の組合員がインターネットを通し年金個人情報を閲覧できるようになりましたのでご利用ください。（10ページ参照）

お願い

◆◆給付金口座について◆◆

共済組合では組合員のみなさんへの各種給付金などを、届出いただいております給付金口座へ直接送金しています。

この口座が解約されていたり、結婚などの改姓による名義相違により振込みができないケースが多く発生していますので、金融機関での口座名義変更の手続きを忘れずをお願いします。

給付金口座を変更する方は、所属所の共済組合事務担当者を経由して共済組合まで速やかに申告してください。

家庭用常備薬を斡旋します

共済だより「E-Life10月号」に折り込みチラシを同封しました。

各種商品を取り揃えていますので、ぜひご利用ください。

申込み期限は11月5日（金）です。



共済組合事務担当主管課長会議を開催

8月24日（火）に諏訪市の湖泉荘、25日（水）に長野市のサンパルテ山王で共済組合事務担当主管課長会議を開催しました。

当日は共済組合の現況と各事業の状況等の説明のほか、環境ジャーナリスト 村田佳壽子氏により「地球の健康 私の健康～エコライフで健康づくり～」と題して講演がありました。



婦人ガン検診の料金が変わりました

契約検診機関で、人間ドック受診併用で利用いただいている婦人ガン検診の料金が、下記のとおり変更となりました。

ご利用の際は、ご注意願います。

変更のあった契約検診機関

契約検診機関名	検診の種類	契約料金		変更年月日
長野県厚生農業協同組合連合会 鹿教湯病院	婦人ガン検診	変更後	変更前	平成22年7月1日
	マンモグラフィ	4,200円	6,300円	





笑顔で忘・新年会 宿泊プラン



期間

平成22年11月1日～平成23年1月31日の間
日曜日～金曜日（土曜・祝日前日と年末年始12月30日から1月3日を除く）

おひとり様 **4,800円**

（1泊2食付・諸税込）

おひとり様 **6,000円**

（1泊2食付・諸税込）

※上記表示価格は、直営施設利用助成券と平日直営施設利用助成券を併せてご使用の場合の金額です！



※写真のお料理は、4,800円プランのイメージです。
※時節により料理内容が異なります。

プラス2,000円（諸税込）で

飲み放題
OK!

飲み放題（90分）

- ・燗酒・ビール・ソフトドリンク
- ・ウーロン茶・焼酎



お楽しみ
抽選会開催

燗酒またはソフトドリンク1本付き
売店商品5%・10%OFF
モーニングコーヒー サービスなど
※飲み放題は、除外させていただきます。

リニューアルしたお部屋を
ご紹介させていただきます。



天然温泉
かけ流しの展望風呂

上諏訪温泉

湖泉荘

諏訪市湖岸通り1-13-8

TEL 0266-53-6611

ご予約・お問い合わせは
お早めに!



『記念日を祝って』

お誕生日・ご結婚記念など

期間限定：9月6日（月）～10月31日（日）

期間中、記念日を迎えるお客様にハーフワインを進呈いたします。ご予約時にお申し付けください。また、ご宿泊されます当日に証明となるものをご持参ください。



ご宴席15名様より、マイクロバス送迎はじめました。

※詳細につきましては直接施設へお問い合わせください。（要予約）

★ご予約・盛込料理・立食パーティー・各種プランなどご予算に応じて承ります！
お気軽にお問い合わせください！

秋の行楽団体プラン《10月1日～11月20日》

紅葉の志賀高原、秋のスポーツ大会等さまざまなイベントの慰労を兼ねて、
季節のお食事を召し上がりながら、湯香里荘でゆっくりと秋の1日をお過ごしください。

ご宿泊

1泊2食(税・サ込)
お酒またはソフトドリンク1本付



温泉で湯ったり

Aコース

お一人様 **5,000円**

お食事を豪華に

Bコース

お一人様 **6,000円**

日帰り休宴会

お酒またはソフトドリンク1本付

お一人様 **4,000円**から

(料理・休憩料・税・サ込)



(写真のお料理は、Bコースプランのイメージです)

忘・新年会プラン《11月21日～1月末日(12月31日から1月3日は除く)》

湯香里荘からの
プレゼント

忘新年会の楽しみとして、忘新年会プランをご利用のお客様限定で
ビンゴゲームおよびその景品をプレゼント(ご予約の際にお申し出ください。)

ご宿泊 特別料理プラン

ブランド豚みゆき野ポークのしゃぶしゃぶ
お一人様 **7,500円** 1泊2食(税・サ込)

飲み放題プラン(120分)
(日本酒・ビール・ソフトドリンク・焼酎)
お一人様 **8,500円** 1泊2食(税・サ込)

日帰り休宴会

飲み放題コース(120分)
温泉で湯ったり Aコース **5,000円**
お食事を豪華に Bコース **6,000円**

特別料理コース(みゆき野ポークのしゃぶしゃぶ)
お一人様 **5,000円**

上記プランは

- ※金額はいずれも直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券を併せてご使用いただける場合があります。
- ※土曜日および祝日前日につきましては、2,000円増しとなります。
- ※マイクロバス送迎。お一人様5,000円以上で10名様より承ります。

湯香里荘

下高井郡山ノ内町佐野2592
TEL 0269-33-2222



頭の体操をしましょう!

ナンバー プレイス

5								3
		2	6		3	4		
9			7		8			6
8	5			6			3	7
		9		8		1		
6	3			9			8	4
1			5		9			2
		8	4		2	6		
2								9

【問題】
3つの二重マスの数字を全部加えた数が
今回の答えになります。

出題・岡田光雄

●タテ9列、ヨコ9列の
それぞれの列に1〜9の数字が1つずつ入ります。
●太い線で囲まれた3×3の各ブロックにも1〜9
の数字が1つずつ入ります。

答えについては
1月号に掲載します。



7月号の解答

1	天	6	評	7	判	8	記	9	明	10	日	11	天	12	気
2	一	元	論	録	画	本	分								
3	坊	家	中	一	日	一	善								
4	文	元	金	記	男	優									
5	音	楽	会	網	元	追	善								
6	人	気	本	家	女	優									
7	無	形	文	化	財	人	気	勝							
8	用	学	力	作	力	一	杯								
9	大	論	文	物	音	時									
10	金	杯	通	信	用	金	庫								

チェック表

1	天	2	記	3	日	4	元	5	論	6	本	7	家	8	善
9	文	10	金	11	優	12	音	13	人	14	用	15	力	16	杯
17		18		19		20		21		22		23		24	信

答え 6元 4気 5一 18杯

7月号懸賞問題の当選者発表

ご応募ありがとうございました。

正解者のうちから抽選で選ばれた、次の10名の皆様に
記念品をお送りいたします。

次回の懸賞問題は1月号に掲載させていただきますので、
どしどしご応募ください。お待ちしております。

当選者
(敬称略)

- ・島田 安彦 (長野市) ・柳澤 亨 (軽井沢町)
- ・青木 豊夫 (松本市) ・原 浩志 (上松町)
- ・原田 利次 (飯田市) ・滝沢 一枝 (山ノ内町)
- ・町田 茂 (中野市) ・寺島 常子 (信濃町)
- ・安藤 秀一 (千曲市) ・村仲 秀昭 (木曾広域連合)

E-life7月号の お詫びと訂正

■表紙の東御市 芸術むら公園の問い合わせ先

誤 TEL 2068-62-1111 誤 http://www.tomikann.jp

正 TEL 0268-62-1111 正 http://www.tomikan.jp

■4ページ 経理別のタイトル

誤 物質経理

正 物資経理

関係者の皆様にご迷惑をおかけしたことを深くお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

編集部だより

この夏は、朝はなつとう、夜は冷奴といった具合に、よく大豆食品を摂りました。ビールを飲みながら冷奴を食べているときに、ふと思ったのです。

漢字にすると「豆腐」「納豆」って書きますよね。豆を腐らせた方がなつとうで、豆の汁ににがりを入れて固体に納めたものがなつとうです。「なつとう」が「豆腐」で「なつ」が「納豆」だと思っただけですが、あまりにも気になったので調べてみました。

語源を研究している人によると、もともとは納豆を豆腐と言っていたようですが、「なつ」と「なつ」と「なつ」との語感が似ていることもあり、いつの間にか呼び方が入れ替わってしまったのだらうということなのです。

語源を調べるとおもしろいですね。まだまだ気になることがたくさんありますので、またの機会に紹介しますね。



ブライダルフェア情報

10/24日 11/14日 12/19日

ブライダルプランニングデー (予約優先)

チャペル、神殿、会場コーディネート見学
(来場者へプレゼントあり。当日成約特典あり)

※10/24のフェアは、チャペル模擬挙式開催(13:00~)



サンパルテWeddingの特典

- ①新郎・新婦様ご宿泊サービス (前日または当日)
- ②ご列席者の宿泊料割引
- ③送迎バス無料送迎 (利用条件あり)
- ④介添料サービス
- ⑤ジュエリー割引 (当ホテル指定店にて)
- ⑥新婚旅行割引 (割引相当分の旅行券プレゼント)
- ⑦結婚寝具特別価格にてご提供 (指定店にて)
- ⑧婚礼家具特別価格にてご提供 (指定店にて)

上記特典に加え 組合員様にはさらに以下の特典

- 【特典①】 ご婚礼衣裳30万円分サービス
- 【特典②】 組合員様が組合員以外の方をご紹介いただき成約されると、3万円の商品券または旅行券をプレゼントいたします!
さらにご紹介いただいた方のご衣裳代が組合員様同様30万円サービス!

カフェレストラン ラガール

大好評! 土・日・祝日限定 (11:30~13:30)
休日ランチバイキング
大人 1,280円 小学生 950円 幼児 490円



10月・11月 秋の味覚プラン

- ・和洋中パーティープラン 3,400円~
- ・洋風パーティープラン 3,400円~
- ・会席プラン 4,500円~

フリードリンク 1,600円
日本酒・ビール・ソフトドリンク・焼酎・ウイスキー

- 特典1 マイクロバス無料送迎 (要予約)
- 特典2 翌日まで駐車場無料

組合員限定 **宿泊プラン**
1泊2食 3,500円・4,500円

※お食事場所は、夕食・朝食ともレストラン ラガールになります。
※上記価格は、直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券を併用した場合の金額です。(土曜日、祝祭日の前日は1,000円増)

※上記の金額はすべて税・サービス料込の金額です

Total Wedding Design



サンパルテ山王

長野市岡田町30-20

TEL.026-228-3011

最新情報はホームページから

<http://www.sanno.or.jp>

