

あなたとあなたの家族を元気にする情報満載 **共済だより**

E-Life

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

5

May 2013年

No.468

新緑に映える水しぶき
その日限りの滝を見に行く
木島平村
樽滝



木島平村の見どころを
紹介します!

木島平村観光協会
小松 恵さん

馬曲温泉から車で5分程の所に暮らすわたしが「素敵だな!これはみんな知らないかも?」と思う情報をお届けします。

P2	特集	平成25年度事業計画と予算決定!
P4	医療	短期給付の財政状況と特定保険料率
P8	年金	公的年金制度のしくみ
P10	福祉	「ライフサポート年金」募集のお知らせ
P12	審査	被扶養者認定講座

【木島平村】ふるさと おかあさんの味 P.19



平成25年度事業計画および予算が、2月27日に招集された第148回組合会で議決されました。

共済組合の概況(平成25年度末推計)

所属所 市19 町23 村35 一部事務組合等54 計131 組合員数 26,693人

任意継続組合員数 510人 被扶養者数 26,651人 任意継続組合員被扶養者数 261人

1人当たり平均給料月額 317,147円(319,390円) ※()内は、短期給付および福祉事業に係る給料額

掛金・負担金率

(1)短期および福祉

(単位:千分率)

区 分		掛金率			負担金率			調整負 担金率	公的負 担率
		短期給付		福祉 事業	短期給付		福祉 事業		
		短期分	介護分		短期分	介護分			
一般組合員(一般職) 特定消防組合員 職員団体専従者	給料	54.0	6.4	2.65	54.0	6.4	2.65	0.25	0.2875
	期末手当等	43.2	5.12	2.12	43.2	5.12	2.12	0.2	0.23
一般組合員(特別職) 市町村長組合員	給料	43.2	5.12	2.12	43.2	5.12	2.12	0.2	0.23
	期末手当等	43.2	5.12	2.12	43.2	5.12	2.12	0.2	0.23
長期組合員(一般職) 特定消防長期組合員	給料	1.90			1.90				0.2875
	期末手当等	1.52			1.52				0.23
長期組合員(特別職) 市町村長長期組合員	給料	1.52			1.52				0.23
	期末手当等	1.52			1.52				0.23
任意継続組合員		108.0	12.8						
特定健診等負担金	組合員1人当たり	328円							

(2)長期

(単位:千分率)

区 分		平成25年8月までの月分		平成25年9月以後の月分		公的負担率
		掛金	負担金	掛金	負担金	
一般組合員(一般職) 特定消防組合員	給料	101.35	101.725	103.5625	103.9375	45.125
	期末手当等	81.08	81.38	82.85	83.15	36.1
一般組合員(特別職) 市町村長組合員	給料	81.08	81.38	82.85	83.15	36.1
	期末手当等	81.08	81.38	82.85	83.15	36.1
長期組合員(一般職) 特定消防長期組合員	給料	101.35	101.725	103.5625	103.9375	45.125
	期末手当等	81.08	81.38	82.85	83.15	36.1
長期組合員(特別職) 市町村長長期組合員	給料	81.08	81.38	82.85	83.15	36.1
	期末手当等	81.08	81.38	82.85	83.15	36.1
職員団体 専従者	給料	101.35	101.35	103.5625	103.5625	45.125
	期末手当等	81.08	81.08	82.85	82.85	36.1
継続長期 組合員	給料	101.35	101.725	103.5625	103.9375	45.125
	期末手当等	81.08	81.38	82.85	83.15	36.1

追加費用	下記以外	41.8
	長野市	41.9
	岡谷市	42.5
	飯田市	42.4
	諏訪市	44.9

(3)業務

組合員1人当たり 15,150円

各経理の収支予定

(単位:千円)

区分 経理名	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	17,146,937	17,032,368	114,569	1,507,915
長期経理	36,035,019	36,035,019	0	0
預託金管理経理	99,805	99,805	0	0
業務経理	421,992	439,000	△17,008	275,443
保健経理	694,762	689,352	5,410	1,095,398
宿泊経理	38,707	114,106	△75,399	△378,220
貸付経理	100,502	99,518	984	700,985
物資経理	32,817	29,266	3,551	198,103



【短期経理】

短期財源率・介護財源率

ともに現行の水準を維持

給料等の減少に伴い、収入は減少傾向にあり、支出は高齢者医療制度への納付金・支援金が年々増加傾向にある中、医療費は微増で推移することが見込まれています。

財源率について、短期給付は昨年度と同じ86・40/1000であり、そのうち高齢者支援等に係る特定保険料率は41・87/1000となります。(詳細は4ページをご覧ください。)

介護保険は、平成21年度から平成24年度まで財源率を引き上げてきましたが、今年度は昨年度と同じ10・24/1000としました。収支計では678万円の単年度赤字が見込まれますが、積立金からの補てんを予定しています。

医療費の状況等の把握および医療費増高対策に取り組み、引き続き健全な短期給付事業の運営に努めてまいります。

また、組合員の皆さまには多大なご負担をいただくこととなりますが、一人ひとりが医療費に関心をもち、適切な受診をされることが医療費の節約となりますので、ご理解とご協力をお願いします。



【預託金管理経理】

貸付経理への貸付金・縁故地方債を管理運用

この経理は、全国市町村職員共済組合連合会から長期給付積立金の預託を受け、貸付経理への貸付と縁故地方債による預託金の運用を行なっています。平成25年度末における資産総額は約36億3千万円を見込んでいますが、内訳は貸付経理への貸付額が約26億6千万円、縁故地方債が約8億9千万円、預金等が約8千万円となっています。

【業務経理】

組合員一人当たり

事務費負担金15、150円

共済組合の事業に必要な人件費、その他短期給付・長期給付等、組合運営に必要な諸経費は、地方公共団体からの事務費負担金のほか、短期経理および長期経理からの繰り入れによって賄うことになっています。平成25年度の組合員一人当たりの事務費負担金は、年額15、150円となります。内訳として、地方公共団体からの事務費負担金は10、240円、短期経理からの繰入額が1、885円、長期経理からの繰入額が3、025円となります。

なお、長期経理からの繰入額については、全国市町村職員共済組合連合会から構成組合において行う年金業務に要する費用として「連合会交付金」が交付されます。

【保健経理】

特定健康診査、特定保健指導の受診をお願いします。

保健経理では、組合員および被扶養者の皆さまの健康保持・増進のため、人間ドック等の各種検診助成を行っています。

このうち、40歳から74歳までの被扶養者の皆さまの特定健診費用は、共済組合が全額負担しています。

特定保健指導についても、対象となった組合員および被扶養者の皆さまの保健指導費用を共済組合が負担する等、利用しやすい環境づくりに努めていますので、健康管理のため、積極的にご利用ください。

健康講座については、40歳前後および50歳代前半の組合員を対象にライフプランセミナーを開催するほか、メンタルヘルス研修会および講演会を開催しますので、たくさんの方の参加をお願いします。



引続き事務処理の効率化に努め、業務運営に当たり、更なる経費節減を図って参ります。

【貸付経理】

貸付事業をご利用ください。

貸付事業においては、組合員の皆さまが必要とされる資金の貸付けを行っています。住宅の新築、購入、修理等の費用は住宅貸付で、車等の購入の費用は普通貸付で、入学や修学に係る費用については入学・修学貸付等、各種貸付に対応しています。

償還は給与等からの控除となり、手間もかからず、低利で貸し付けを受けることができますので、ぜひご利用ください。

今年度の貸付スケジュールや利率等は、20ページの案内をご覧ください。

【物資経理】

平成25年度「ライフサポート年金」の募集を行います。

遺族共済年金補完事業「ライフサポート年金」は本年度発足21年目を迎え、安定的な運営を行っています。組合員および配偶者が万一(死亡・高度障害)の場合の保障のほか、三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)と診断され、所定の状態となった場合に特定疾病保険金を給付する「重病克服支援プラン」や、退職後も継続できる制度もあります。今後多く組合員の皆さまのお役に立てるよう、皆さまのニーズに応じた制度内容の充実を図ってまいります。

また、本事業の収益金の一部については、保健経理への繰入を行い、組合員全体への有効活用を図ってまいります。平成25年度(平成25年10月1日から1年間の保障)の募集については、10ページをご覧ください。

短期給付の財政状況と特定保険料率

短期給付の収支状況は、財源率を7.36%引き上げたので、平成24年度末推計で3億9,200万円の当期利益金が生じ、利益剰余金が13億7,600万円と推計されました。

平成25年度は、支出総額の約4割を占める高齢者医療制度の納付金等が前年度より2億4,000万円増加の試算であったことと、医療給付費等が微増で推移すると見込まれたことから、現行の財源率による収入で賄えると見込み、平成24年度と同率の86.40/1,000としました。これにより利益剰余金は14億9,800万円を見込んでいます。

利益剰余金の内訳

欠損金補てん積立金 6億4,400万円：将来の欠損金の補てんに充てるための法定積立金。短期給付の平均請求額の10%に相当する金額

短期積立金 8億5,400万円：毎事業年度における決算上の利益剰余金

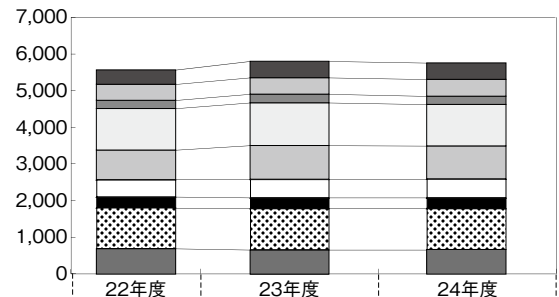
また、医療給付費については、平成24年度の総支出額は前年度と同程度となりましたが、薬剤は年々増加傾向にあり、高齢者医療制度の納付金等と同様に増え続ける支出額が短期財政を圧迫しています。

組合員と被扶養者の皆さまには、このような短期給付の大変厳しい状況をご理解いただき、ジェネリック医薬品の積極的な活用や特定健康診査対象者の方の受

医療給付費の推移

(単位：百万円、%)

■ 本人入院 □ 本人外来 ■ 本人歯科 □ 本人薬剤 □ 家族入院 □ 家族外来 ■ 家族歯科 □ 家族薬剤 ■ 高額療養費



区分	医療給付費	医療給付費	対前年比	医療給付費	対前年比
本人入院	688	659	95.78	667	101.21
本人外来	1,118	1,129	100.98	1,124	99.56
本人歯科	297	288	96.97	288	100.00
本人薬剤	475	506	106.53	513	101.38
家族入院	801	921	114.98	895	97.18
家族外来	1,131	1,173	103.71	1,143	97.44
家族歯科	232	232	100.00	219	94.40
家族薬剤	430	451	104.88	460	102.00
高額療養費	396	444	112.12	450	101.35
合計	5,568	5,803	104.22	5,759	99.24

診、特定保健指導へのご参加等による医療費の抑制に一層のご協力をお願いします。

高齢者医療制度の納付金等に係る特定保険料率は41.87%

特定保険料率とは、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、老人保健拠出金、退職者給付拠出金、病床転換支援金に充てるための保険料率のことです。

これは、組合員の皆さまから掛金等でご負担いただく短期財源のうち、約48%が高齢者医療を支えるため

の支出となっています。

後期高齢者支援金における協会けんぽの特例措置は、平成25年度も引き続き支援金総額の1/3を総報酬割とされましたが、今後の動向については、社会保障制度改革国民会議が注視されるところです。

高齢者医療制度の納付金等と財源率・特定保険料率の推移

(単位：百万円)

区分	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度(試算)
老人保健拠出金	3	24	0.1	0.1	0.09
退職者給付拠出金	543	445	635	696	746
前期高齢者納付金	2,486	2,989	2,775	3,010	3,068
後期高齢者支援金	2,447	2,385	2,590	2,806	2,939
病床転換支援金	2	0	0	0	0
計	5,481	5,843	6,000	6,512	6,753
(対前年比 増△減)	(△104)	(362)	(157)	(512)	(241)
財源率	70.16	79.04	79.04	86.40	86.40
特定保険料率	32.46	35.42	36.86	40.21	41.87

平成25年4月から附加給付が変わりました

短期給付では療養の給付などの法定給付に加えて、共済組合独自の附加給付を行っています。

ここ数年、健康保険組合の財政状況が逼迫していること等により、附加給付水準を引き下げている状況から、共済組合においても、官民均衡を図る観点から、健康保険組合の水準と大きく乖離する給付等について均衡するよう変更を行いました。

◎すべての組合員の方に関する変更内容

◇次の附加給付を平成25年4月1日から廃止しました。

- 災害見舞金附加金
- 入院附加金
- 結婚手当金

*災害見舞金附加金、結婚手当金は平成25年3月31日までに給付事由が発生したもの、入院附加金は平成25年3月診療分までが給付の対象となります。

◎一部の組合員の方に関する変更内容

◇給料月額424,000円（特別職は530,000円）以上の組合員とその被扶養者の、平成25年4月以降の診療に係る一部負担金払戻金等（家族療養費附加金、家族訪問看護療養費附加金を含む。）を算定する際の基礎控除額を、下表のとおり段階的に引き上げました。

診療期間	基礎控除額	
	一部負担金払戻金等	合算高額療養費附加金*
～平成25年3月31日	25,000円	50,000円
平成25年4月1日～平成26年3月31日	33,000円	66,000円
平成26年4月1日～平成27年3月31日	41,000円	82,000円
平成27年4月1日～	50,000円	100,000円

*合算高額療養費附加金とは、世帯合算して高額療養費が支給される場合に係る一部負担金払戻金等のことです。

◎医療機関等と調剤薬局での医療費を合算して附加給付等を給付

平成25年4月診療から、処方せんを交付した医療機関とその処方せんによる薬局での医療費を合算して、高額療養費、一部負担金払戻金、家族療養費附加金等を算定し、自動的に給付します。

計算例

- ・組合員がA医療機関の外来…①と、A医療機関で交付の処方せんをB薬局で調剤…②

平成25年2月診療

- ①（外来）総医療費80,000円×30/100=24,000円（窓口一部負担額）
- ②（調剤）総医療費35,000円×30/100=10,500円（窓口一部負担額）
- ①、②とも窓口一部負担額が基礎控除額25,000円以下のため一部負担金払戻金は発生しません。

平成25年4月診療

- ・組合員の給料月額が424,000円（特別職は530,000円）未満の場合
 - ①と②の窓口一部負担額を合算
24,000円+10,500円=34,500円
34,500円-25,000円（基礎控除額）=9,500円（一部負担金払戻金）
- ・組合員の給料月額が424,000円（特別職は530,000円）以上の場合
 - ①と②の窓口一部負担額を合算
24,000円+10,500円=34,500円
34,500円-33,000円（基礎控除額）=1,500円（一部負担金払戻金）



ジェネリック医薬品への切替えにより、自己負担額の軽減効果が出ました！

共済組合では、組合員および被扶養者の皆さまの医療費の削減および短期給付の普及・使用促進に取り組んでおり、その一環として、平成24年9月に、「ジェネリック医薬品切替差額通知」を1、728名の組合員の皆さまにお送りしました。

この差額通知の対象者は、慢性疾患（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）で、お薬を服用している20歳以上の組合員およびその被扶養者で、現在処方されているお薬を、差額の幅の最も大きいジェネリック医薬品に切り替えていた場合、自己負担額の軽減可能合計額が400円以上見込まれる方です。

差額通知の結果、下のグラフのとおり、ジェネリック医薬品への一定の切替え効果が出ました。効果測定診療年月は、平成24年9月～平成25年1月診療分となっております。

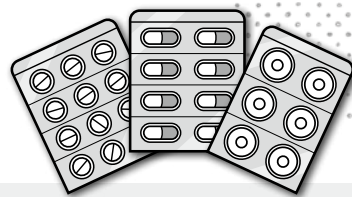
効果測定期間の5カ月間で、新たに

ジェネリック医薬品に切り替えた方は298名で、軽減された薬剤費は約174万円です。

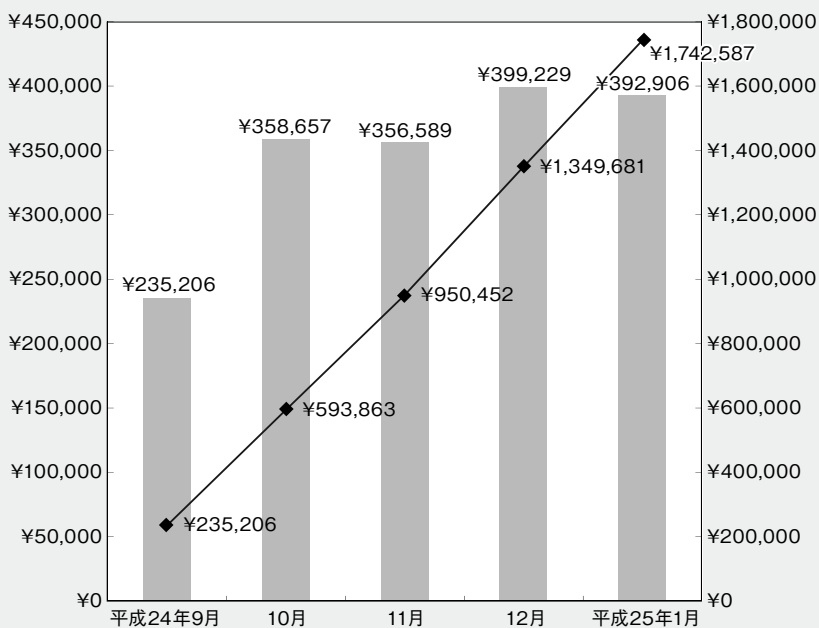
また、ジェネリック医薬品に切り替え可能な医薬品は、月平均で約543万円となっておりますので、ジェネリック医薬品のメリットを正しくご理解いただき、ジェネリック医薬品への切り替えに、引き続き組合員の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

なお、平成25年3月に、第2回目の「ジェネリック医薬品切替差額通知」を1、213名の組合員の皆さまにお送りしてありますので、今回の軽減効果を参考に、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

ただし、すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、ジェネリック医薬品に変更できない場合もありますので、医師・薬剤師に相談してください。



軽減額推移



■ 軽減額
◆ 累計軽減額

*軽減額の定義：「切り替えたジェネリックの薬剤費」と「切り替えたジェネリックが先発品だった場合の薬剤費」の差額

7月の被扶養者資格確認調査について

～ご理解とご協力をお願いします～

共済組合では、現在被扶養者として認定されている方の、扶養の状況や収入などが引き続き被扶養者の認定基準に該当しているか、資格確認調査を順次実施しています。

7月1日基準日の調査対象被扶養者がいる組合員の方には、所属所経由で「被扶養者調査回答・申告書」を6月下旬にお送りしますので、必要書類を添えて共済組合事務担当者様へ提出していただきますようお願いいたします。

ポイント

被扶養者の認定基準である収入(所得)額は、年額130万円未満(障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は180万円未満)、給与収入の場合は月額108,334円未満(60歳以上等は15万円未満)となります。

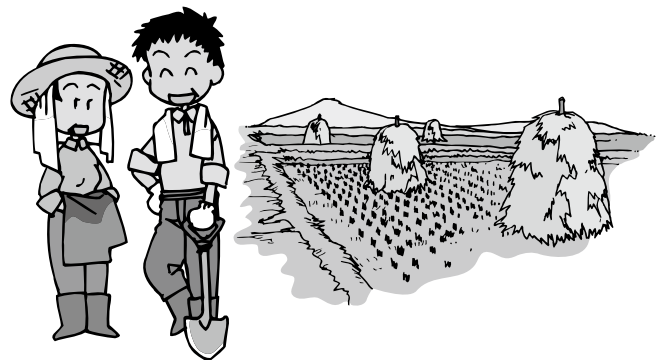
主な添付書類 *提出できるよう書類の保管をお願いします。

- ・給与収入がある・・・給与支払等証明書(共済組合所定の用紙)、雇用契約書など
- ・年金受給がある・・・最新の支給額が確認できる年金決定または改定通知書の写しなど
- ・事業・農業・不動産等収入がある^(注)・・・確定申告書・収支内訳書の写し

(注)事業所得では収入判断の際、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。(下表参照)なお、記載のない経費については所属所等と協議の上、認否を決定します。

1. 一般事業用

認める経費	認めない経費
売上原価(仕入)	減価償却費
給料・賃金	貸倒金
光熱給水費	借入金利子
修繕費	租税公課
消耗品費	損害保険料
地代家賃*	旅費・交通費
	通信費
	接待交際費
	福利厚生費
	広告宣伝費
	運搬費



*地代家賃は家計消費分と事業所分とが明確に区分されている場合(店舗と自宅が別)のみ認める。

2. 農業収入用

認める経費	認めない経費
小作料・賃借料	農業衛生費
種苗費	諸材料費
素畜費	修繕費
肥料費	動力光熱費
飼料費	土地改良費
農具費	
	減価償却費
	利子割引料
	租税公課
	農業共済掛金



被扶養者の取消申告が遅れた場合

被扶養者の資格をさかのぼって取り消すこととなります。

もし、取消日以降に医療機関等で受診していた場合には、共済組合で負担した金額を全額返還していただきます。(総医療費の7割分、高額療養費など)

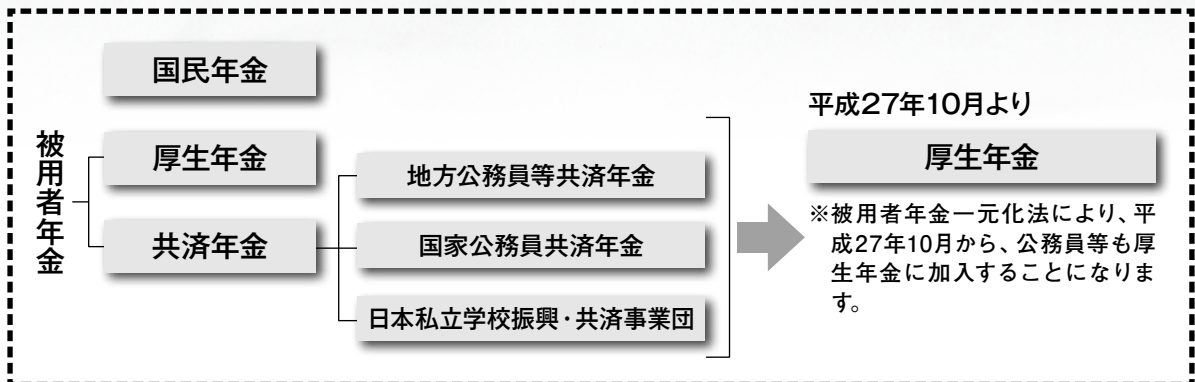
このような事態を避けるためにも、日ごろから被扶養者の所得等の把握について十分にご注意ください。



公的年金制度のしくみ



公的年金制度は、国民年金と被用者年金に大別され、被用者年金は、厚生年金と3つの共済年金から構成されています。



●昭和61年の制度改正

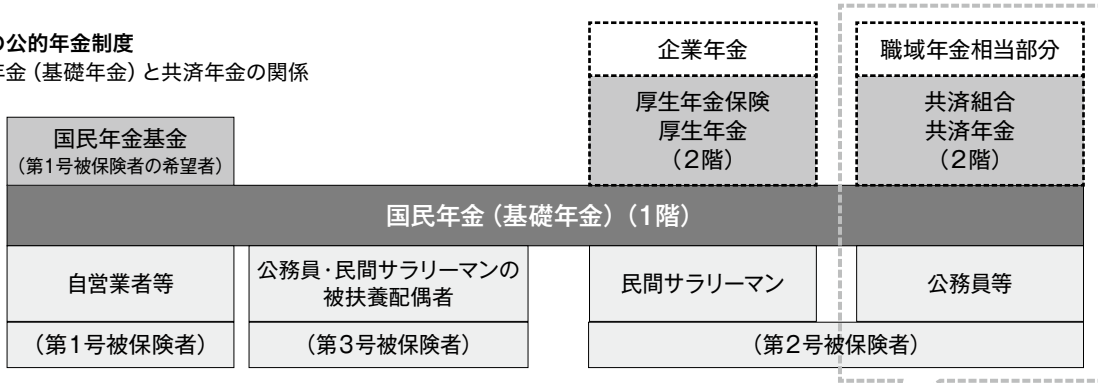
昭和61年4月に制度体系の再編成を含む大改正が行われ、国民年金（基礎年金）がすべての公的年金制度の土台として、1階部分を担うこととなり、被用者年金は2階建ての構造となりました。

現在、原則として20歳以上60歳未満のすべての国民は、国民年金（基礎年金）に加入し、全国民共通の基礎年金を受けられます。

この基礎年金は、保険料を納めた期間に比例した定額年金となっています。

私たち公務員は国民年金と共済年金に加入し、基礎年金に上乗せする給料比例部分の年金を受けられます。

現行の公的年金制度
国民年金（基礎年金）と共済年金の関係



現在、公務員は、共済年金に加入していますが、平成27年10月からは厚生年金に加入することになります。また、職域年金相当部分は廃止となり、新たな年金制度が創設されます。詳しくは、共済だよりE-LIFE 2013.1月号をご覧ください。

●給付の種類

組合員が、長期勤続して退職したときや在職中の病気やケガがもとで障害の状態になったとき、あるいは、不幸にして死亡したときに、老後の生活や残された家族の生活の支えとして年金や一時金を支給するものを長期給付といいます。

長期給付には、退職給付・障害給付・遺族給付の3つの給付があり、それぞれの要件に該当すれば共済年金や基礎年金が受けられ、厚生年金の被保険者期間のある方は、厚生年金が受けられます。

区分	老齢・退職給付	障害給付	遺族給付
共済年金	退職共済年金	障害共済年金	遺族共済年金
厚生年金	老齢厚生年金	障害厚生年金	遺族厚生年金
国民年金	老齢基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金

●国民年金の被保険者の種別と保険料

種別	対象となる人	保険料
第1号被保険者	20歳以上60歳未満の者であって、次の第2号、第3号被保険者に該当しないもの	自分で保険料を納める
第2号被保険者	共済組合の組合員および厚生年金保険の被保険者	加入している年金制度から納める
第3号被保険者	第2号被保険者の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の者	第2号被保険者が加入している年金制度から納める

国民年金の保険料は、加入者全体で負担するという考え方を基本としています。共済組合の組合員（第2号被保険者）とその被扶養配偶者（第3号被保険者）の保険料は、掛金・負担金の中から一括して、基礎年金拠出金として国民年金に支払われます。そのため、個別に保険料を負担する必要はありません。

(注) 第2号被保険者(組合員)が65歳以上になったとき

第2号被保険者が老齢基礎年金の受給権を有するようになると、国民年金の被保険者に該当しなくなるため、第2号被保険者であった者の被扶養配偶者は第3号被保険者としての資格がなくなり、国民年金第1号被保険者への加入手続きが必要となります。

●組合員資格喪失後の国民年金の変更手続き

組合員および被扶養配偶者は、下表の区分に応じて国民年金の加入(種別変更)手続きをすることとなります。

この手続きをしないと、老齢基礎年金の受給資格や年金額に影響が出ることとなりますので、特に、被扶養配偶者(60歳未満)がいるときは、手続きをする必要があります。

国民年金の種別変更手続き

60歳以上		手 続 ぎ 不 要
60歳未満	第1号被保険者	住所地の市町村役場の国民年金担当課にて本人が種別変更の届出
	第2号被保険者	新しい事業所にて自動的に加入するので手続き不要
	第3号被保険者	第2号被保険者の申告により事業主を経由し年金事務所に届出

(注) 60歳未満で組合員資格喪失(退職)し、その後、再就職しないときは、60歳になるまで国民年金の強制加入者(第1号被保険者)となります。

もし、退職後から60歳になるまでの期間、国民年金の保険料を納めないと、その期間は保険料未納期間となります。

このことは、第3号被保険者であった被扶養配偶者であっても同様で、組合員退職後から配偶者が60歳になるまでは国民年金の強制加入者(第1号被保険者)となり、保険料を納めなければなりません。

平成
25年度

「ライフサポート年金」 募集のお知らせ

本事業は、主として組合員およびその配偶者が死亡または高度障害となった場合に、その遺族等に一定期間年金を支払うことにより、遺族共済年金を補完し、遺族の生活安定や子供の教育費確保に寄与することを目的としています。制度の種類や保障内容等については、本誌折込みの「平成25年度福祉事業のご案内」(P17) および募集期間に各組合員へ配付しますパンフレットをご覧ください。

新規加入、加入内容の変更および脱退のお手続きは、年1回、この募集期間のみの取り扱いとなり、保障期間途中での変更等は原則できませんので、必ずご確認ください。

募集期間

平成25年5月8日(水)～6月21日(金)(予定)

期間中に引受保険会社の推進員が各所属所へ更新手続きに訪問します。

加入申込書提出締切日：平成25年6月24日(月) 共済組合必着

※各所属所への提出締切日をご確認ください。

申込方法・直接推進等

加入申込書、パンフレット等の資料は事前に各所属所の共済組合事務担当者を通じてお配りします。

募集期間中に推進員が制度説明のため訪問します。新規加入・加入内容変更(脱退を含む)をする方は、推進員または所属所の共済組合事務担当者へ加入申込書をご提出ください。

日程の都合上、期間中に全所属所を訪問できない場合もあります。説明を希望される方は、資料に同封されている(一部所属所では資料の前に配付されます)「説明希望票」を事前に共済担当者にご提出ください。優先的に訪問、もしくは電話でのご案内をします。

保障期間

平成25年10月1日～平成26年9月30日までの1年間

配当金

ライフサポート年金は1年ごとに収支計算を行い、剰余金が発生した場合は保険期間末日における加入者に配当金として還付しますので、実質負担は軽減されます(ただし、退職後継続プラン・重病克服支援プランには配当金はありません)。

更新における注意事項

*現在加入中の方は、加入申込書の提出による脱退の申し出がない場合は原則自動更新(継続加入)となります(退職や加入資格保険年齢超過等による自動脱退を除く)。

*保険年齢区分により保障金額および保険料が異なるため、前年度と同内容で更新しても保障金額・保険料が異なることがありますので、パンフレット等でご確認ください。

遺族共済年金補完事業(ライフサポート年金)の改正があります

金融庁が定める保険会社の保険金支払いのための責任準備金の積立利率である標準利率が、平成25年4月から引き下げられました。これに伴い、遺族共済年金補完事業の委託保険会社である明治安田生命保険相互会社が、年金給付金などの支払いに充てる責任準備金を積み立てるための運用利回りの予定利率を引き下げたため、同補完事業の年金給付額の減額および保険料率改定による保険料の引き上げを行います。

【改正内容】

① ライフサポート年金

平成25年10月1日以降に設定の年金基金について、月額給付・ボーナス給付ともに年金受取総額が減少します。保険料、年金原資に改定はありません。

② 重病克服支援プラン

新規加入者・既加入者全員を対象とし、平成25年10月1日以降、51～55歳男性のみ保険料^(*)が引き上げられます(100万円の保障につき1円)。

③ 退職後継続プラン

平成25年10月1日の新規加入者について、保険料^(*)が引き上げられます(既加入者は増額した場合の増額部分のみ)。

*保険料は前月の給与から控除していますので、実際の保険料負担は平成25年9月から変更となります。

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。

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。

【認定基準に該当しなくなる主なケース】

- 被扶養者が就職等により健康保険等の被保険者または組合員となったとき。
- 被扶養者の恒常的な収入(年金、給与、賃金、事業、利子、配当等すべての収入が対象)が130万円(または180万円)以上となったとき。
 - ・被扶養者の給与の月収が108,334円(130万円÷12月)以上となったとき。臨時およびパート等で月の収入が一定していない被扶養者は、3カ月の平均給料が108,334円以上となったとき。(180万円該当となる方は、年金と給与を合算して月15万円)
 - ・退職等により認定された被扶養者が、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。
 - ・被扶養者が年金を受給するようになった、または受給している年金が増額され、その年金額が180万円以上となったとき。
- 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(兄、姉、義父母等)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。



ここが
知りたい!

被扶養者認定講座 vol.7

今回の被扶養者認定講座は、皆さんからいただくよくある質問にお答えします。どれも身近な事例ですので、被扶養者の認定や取消の手続きにお役立てください。



Q1

子供が大学を卒業し就職しましたが、就職先から「入社後1カ月は研修期間で健康保険の適用がなく、健康保険に加入できるのは、研修期間が終了してからになる。」と説明を受けました。この場合、健康保険に加入できるまでは引き続き被扶養者のままでよいでしょうか？なお、子供の研修期間中の給与は14万円です。

A1

入社後1カ月は研修期間で健康保険の適用がないとのことですが、研修期間中からの給与収入が認定基準額108,334円(130万円÷12月)以上となりますので、被扶養者の資格は就職日から取消しになります。

Q2

私の妻は、来月で仕事を辞め、家事に専念するので無収入になります。今後は近所で、家事をしながらできる程度のパートの仕事を探すつもりです。会社から退職金が200万円ほど支払われる予定ですが、私の被扶養者になることはできますか？

A2

退職するとのことですので、他に収入基準額を超えるような収入がなければ、被扶養者になることができます。退職金については、一時的な収入のため「将来にわたっての恒常的な収入」には含みません。しかし、奥様がハローワークから失業給付(日額3,612円以上)を受けることとなった場合、受給期間中については認定できませんので取消の手続きが必要です。

Q3

妻が2カ月前に会社を辞め、健康保険の資格を失いましたが、まだ共済組合への被扶養者認定の届出をしていません。今から届出をすれば、2カ月前までさかのぼって被扶養者に認定されますか？



A3

被扶養者の認定は、扶養する「事実の生じた日」から30日以内に届出をされなかったときは、その届出を所属所で受け付けた日が認定日となります。今回の質問のケースは、「事実の生じた日」は2カ月前になり、30日以内に届出がされていないので、2カ月前にさかのぼり被扶養者として認定することはできません。

インターネットで将来の年金見込額等を 閲覧してみませんか



平成22年4月12日に開設された「地共済年金情報Webサイト」では、組合員または組合員であった方のご自身の年金見込額等の年金個人情報を確認できます。

なお、インターネットを利用することができない等の理由により、Webサイトをご自身で申し込むことができない場合は、「地共済年金情報Webサイト利用申込書」を全国市町村職員共済組合連合会へご提出いただくことにより、連合会において利用登録を行い、ご自宅あてに年金個人情報に関する書類（公務員共済年金のお知らせ）を送付します。下記のお問い合わせ先、または共済組合年金課へお申し出ください。

閲覧できる内容

- ① 将来の退職共済年金見込額
- ② 組合員期間
- ③ 給料および期末手当の記録
- ④ 平均給料月額および平均給与月額
- ⑤ 前年度1年間の掛金納付額（組合員のみ）
- ⑥ 公務員共済期間に係る将来の老齢基礎年金見込額

利用できる方

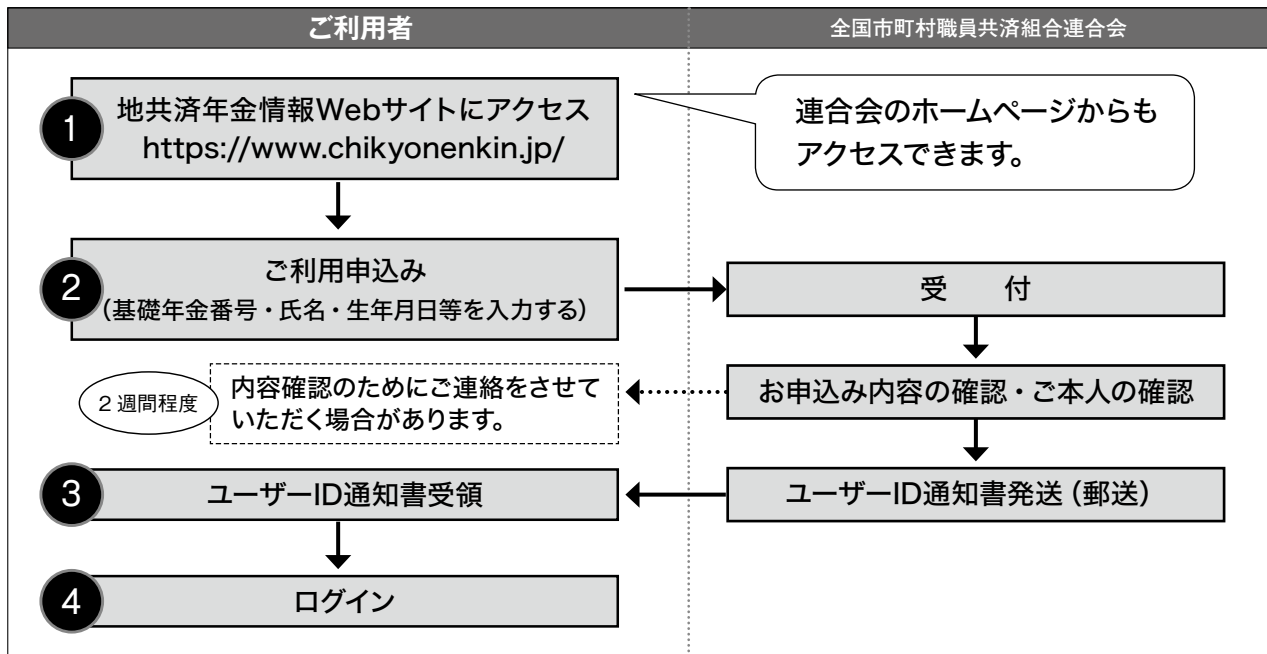
60歳以下の

- ① 組合員
- ② 組合員であった方

〔退職共済年金等の受給権者、共済加入期間が一時金全額受給期間のみの方は除く〕



ご利用申込みの流れ



※1 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は閲覧ができませんので、変更の手続きをお願いします。
 ※2 年金見込額は、確認時点の給料月額等を用い、現行制度による計算を簡易な方法で行っているため実際の金額と異なります。

Webサイトのご利用時間
▶ 6時～24時



お問い合わせ
(Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会
年金部年金企画課

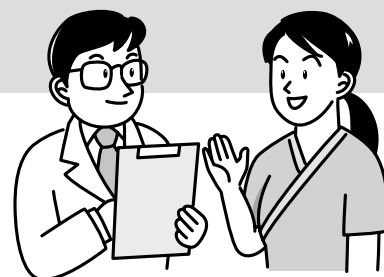
〒102-0084 東京都千代田区二番町2

☎03-5210-4607 (9時～17時(土・日・祝日を除く))

特定健康診査・特定保健指導を 活用しましょう!

組合員の皆さんやその被扶養者の生活習慣病予防のため、特定健康診査を受診しましょう。

また、保健指導の対象となられた方は、特定保健指導を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身につけましょう。



特定健康診査

特定健康診査の対象者は?

年度内40歳から74歳までの組合員および被扶養者です。

特定健康診査を受けていただくには?

組合員	職場での健康診断や人間ドック受診により、特定健診を受けたこととなります。
被扶養者	共済組合から 特定健康診査受診券 を5月上旬頃自宅に送付します。共済組合が委託する医療機関等で受けることができます。特定健診に係る費用は 共済組合が全額負担 します。

特定健康診査の実施目標

今年度は組合員・被扶養者あわせて80%の受診率を目標としていますので、積極的な受診をお願いします。

特定健康診査の結果、一定の要件に該当した方が、特定保健指導（積極的支援、動機付け支援）の対象となります。

特定保健指導に該当した方には、共済組合から**特定保健指導利用券**を自宅に送付します。実施機関に予約の上、利用してください。
特定保健指導に係る費用は、**共済組合が全額負担**します。

- ・積極的支援の方は…
個別またはグループで初回面接を受け、その後3カ月にわたって電話やメールで継続的な支援が行われます。
- ・動機付け支援の方は…
原則として1回、個別またはグループで初回面接が行われます。

今年度は組合員・被扶養者あわせて30%の利用率を目標としていますので、利用をお願いします。

特定健康診査、特定保健指導について、不明な点は共済組合にお尋ねください。

特定保健指導の対象者は?

特定保健指導を利用いただくには?

特定保健指導の実施目標

特定保健指導

お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL026-228-5724

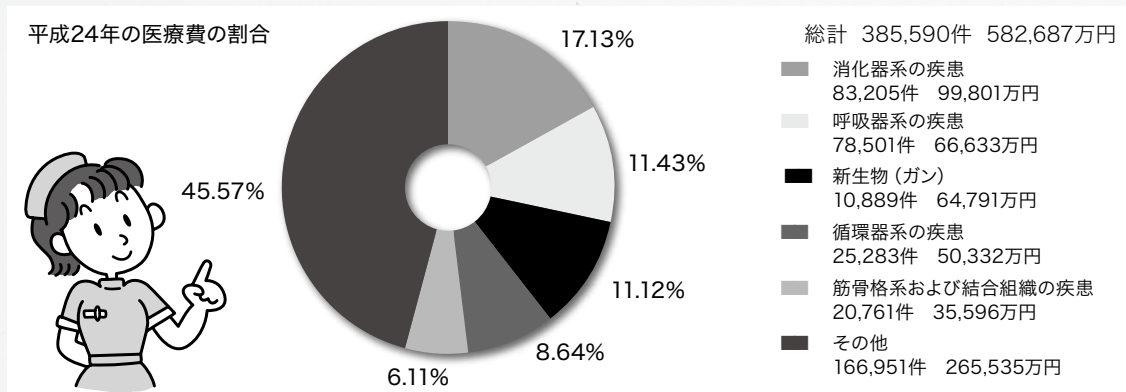
共済組合ホームページURL <http://www.nagano-kyosai.jp>

みなさんの医療費は—!?

医療費統計 vol. 27 — 腰痛などの疾患

平成25年1月号のE-Life共済だより「ヘルスケアあどばいす」で腰痛について掲載したところ、「腰痛もちなので参考にします」というようなお便りを多くいただきました。

そこで、腰痛などの「筋骨格系および結合組織の疾患」が医療費全体を占める割合と「筋骨格系および結合組織の疾患」の順位についてお知らせします。



平成24年 筋骨格系および結合組織の疾患における順位

順位	分類名	主な疾患	件数	金額(円)
1	その他の筋骨格系および結合組織の疾患	外反母趾・ばね指・テニス肘など	4,800	84,956,470
2	炎症性多発性関節障害	慢性関節リウマチ・痛風など	3,639	68,218,730
3	脊椎障害(脊椎症を含む)	脊椎症・脊柱管狭窄など	2,526	33,717,510
4	椎間板障害	頸部椎間板ヘルニア・頸部椎間板障害など	2,328	34,411,820
5	関節症	股関節症・膝関節症など	2,307	78,393,330
6	腰痛症および坐骨神経痛	腰痛症・坐骨神経痛など	2,036	19,009,650
7	肩の障害(損傷)	五十肩・肩関節周囲炎など	1,011	9,950,800
8	その他の脊柱障害	脊椎分離症・脊椎すべり症など	888	13,016,680
9	骨の密度および構造の障害	骨粗しょう症など	684	9,573,150
10	頸腕症候群	頸腕症候群	542	4,707,400

病類を20分類で表したとき、平成24年の医療費中、腰痛が属する「筋骨格系および結合組織の疾患」は、医療費全体の金額約58億円中、3億5,596万円で、第5位の6.11%を占めています。

また、件数は2万件を超えており、身近な疾患であるということがわかります。

病類をさらに分けたとき、「筋骨格系および結合組織の疾患」中、腰痛症は6番目になります。

一般に「腰痛」を訴えて受診されて診断される病気は「椎間板ヘルニア」、「分離症」、「すべり症」、「脊柱管狭窄」などであるとなっているので、「筋骨格系および結合組織の疾患」の10分類中、半分は「腰痛」といってよいかもしれません。

「腰痛」は、長時間におよぶ悪い姿勢でのデスクワークや運転など腰に負担がかかる作業の習慣化による疲労で発症すると考えられる一方で、背骨の老化による加齢性疾患であるといわれています。

気候も暖かくなったこの季節に「ヘルスケアあどばいす」の体操などを始めて習慣化し、冬には腰の痛みを軽減するよう実施してみてもいいかもしれません。

疲れからうつっぽいグダラツとしちゃう…

姿勢を正してスッキリ美人!

冷え、肩こり、頭痛、便秘…女性の健康の悩みは尽きません。実は、そんな不調に大きく影響しているのが、「姿勢」です。姿勢が悪いと、見た目も貧相に。姿勢を改善して、体の外も中も美しくなりましょう。

生活の中には、姿勢を悪くする

要因がたくさんあります。パソコンに向かっているときや座って本を読んでいるときに背中が丸くなっているかもしれません。また、立っているときに腰が反りすぎて出っ尻になっていたり、いつもかばんを同じ手で持っていたり、いすに座って足を組むときに同じ足が上になっっていたり。こういった姿勢の悪

さや習慣によって特定の筋肉に負担がかかったり骨格がゆがんだりして、不調につながるのです。気づいたら背筋を伸ばす、足を組むときに上に来る足を変える、かばんを持つ手を変えるなど、できることから始めましょう。

【姿勢が悪いとなぜだめなの?】

●座っているとき●



首と肩

猫背で前に出た頭を支えようと首や肩の筋肉が疲労し、こり固まってしまう。硬くなった筋肉が神経を圧迫して頭痛の原因にも。

足

足を組むと骨盤がゆがむので、内臓が下がり、便秘や血行不良による冷えにつながる。

腰

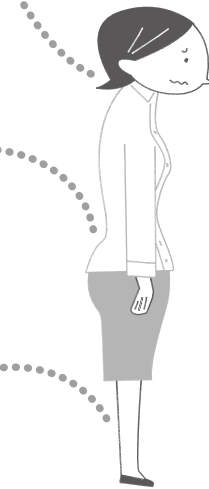
猫背によって、腰を支える筋肉に負担がかかり、腰痛につながる。

腰が反った姿勢だと、背筋が緊張し、腰痛の原因に。腹筋はゆるむので、筋力が落ちてきて便秘や下痢につながる。

腰

足

猫背で前に体重がかかることでふくらはぎが緊張し、血液の循環が低下、むくみや冷えの原因に。



●立っているとき●

【正しい姿勢をめざそう】

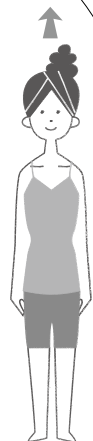


理想的な座り方

椅子に深く座ってお尻を締めて骨盤は立てる。背筋を伸ばし、足は組まず、ひざ下をまっすぐ床に伸ばす。

理想的な立ち方

お尻を締めて両方の足に均等に体重をかける。顎を引いて、頭の上から引っ張られているような感じで背筋を伸ばす。



姿勢改善でダイエット効果も?!

上半身がまっすぐに伸びた状態を維持するために、腹筋の表面から深部までが使われます。それによって、女性に多いぽっこり下腹部の原因である内臓下垂を防ぎ、筋肉がほどよくつくことで基礎代謝も上がります。

元気印は健康印

免疫カアツプで
子どもを元気に

感染症などから体を守る防衛システムが免疫です。免疫はウイルスや細菌などの病原体と闘った経験の積み重ねで強くなり、少しずつ病気に対する抵抗力を獲得していきます。子どもの免疫はまだ経験が少ないため、それほど強くありません。子どもがよく発熱するのはこのためです。免疫力が弱い間は、規則正しい生活習慣や感染を防ぐための手洗い、歯磨きなどが大切になります。小さいうちから自然に習慣にできるように、家族で取り組むことを意識しましょう。ただし、清潔すぎる環境は免疫力を高める機会を奪ってしまうことにもなりかねませんから、屋外で体を動かして遊ばせることも重要です。

病気のなかには予防接種で症状を小さくしたり、発症を予防することができるものもあります。できるだけ受けさせておきましょう。

病気に負けない子どもの6カ条

笑顔で外遊び
忘れずに手洗い

きれいな食べ物が
ないのがかっこいい！

寝る子は育つ
しっかり睡眠

歯磨き大好き
きれいな歯

予防接種は
病気を防ぐ
強い味方

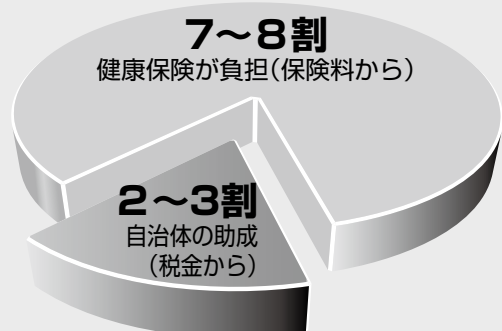
朝に強いは元気の印
早寝・早起き・朝ごはん

無料じゃない！

私たちが負担している子どもの医療費

子どもの医療費には、ほとんどの自治体で助成制度が用意されています。しかし、医療費が無料なわけではなく、健康保険が多くを負担し、残りを自治体が税金で助成しています。もともとは私たちが負担する保険料と税金から支出されるものですので、大事に医療を受けたいですね。

※助成制度の内容は自治体によって異なります。詳細はお住まいの市町村に問い合わせてください。



小学校入学前の場合の自己負担は2割です

木島平村

馬曲(まぐせ)温泉



露天風呂からの展望のすばらしさは良く知られているところですが、早朝の澄んだ空気の中、山々の向こうに北アルプスがくっきり浮かび上がる瞬間があります。朝6時からの朝風呂に浸かって体験してみてください。また夜は、星空の中に明かりを点滅しながら飛ぶ飛行機がたくさん見られます。10時まで(受付は9時半まで)の営業です。

新緑の季節にぴったりな名水のふるさと。ぜひご家族で初夏の木島平村を満喫してみてください。

案内人
木島平村観光協会
小松 恵さん

木島平村

春のおすすめスポット

龍興寺清水



言わずと知れた天下の名水「龍興寺清水」。その近くの道路沿いに、こんこんとパイプから水が溢れ出ている「加茂清水」があります。こちらは村外にはあまり知られていないようですが、源泉が違い味も異なります。飲みくらべてみてはいかがでしょうか？

巨大ネズコ(別名クロベ)



ブナの原生林で知られるカマノ平で発見された、周囲10.82m、高さ32mの巨木です。樹齢は推定1000年とされています。6月～10月には、ガイドの案内を手配しておりますので、観光協会にお問い合わせください。(道の整備等はされていません)

コラム

実はしっかりインターネット活用

「自然劇場ー木島平村」というキャッチフレーズで、雄大な自然と「村長の太鼓判」「合格木島平米」というブランドのおいしいお米で知られる木島平村ですが、上手に、こまめに、インターネットを活用しているな、という印象を持ちました。

取材にうかがうとすぐに、木島平村の交流サイト「いーなか交流館」からお誘いが届き、メルマガが届くことに。これでもうしっかり木島平村ファン認定です。

「いーなか交流館」のサイト(<http://www.kijimadaira-fan.jp>)には木島平村の「今」がコンパクトにまとめられていて、配信されている動画はYoutubeにも載っています。(お勧めはさだこさんの「方言講座。過去の樽滝の放流も見られます」) FacebookやTwitterのアカウントも活用して、迅速で人間味のある情報発信もしているようです。



表紙の写真

樽滝

5月8日、ダムの放流によって現れる落差50mの「まほろしの滝」樽滝。新緑の中に白い水しぶきが上がる風景は、写真マニア・滝マニアばかりでなく、多くの人の心を引きつけます。



その頃奥信濃は遅い春を迎え、一気に咲き始めた花々と、おもてなしのために集った村の方々が訪れる人を暖かく迎えてくれます。

また7月13・14日には「昭和レトロ食彩紀行郷土料理バイキング」が馬曲地区の古民家「郷の家」で行われます。稲泉寺の大賀蓮も見頃を迎え、夜になると暗闇にホタルが飛び交う季節になっていくことでしょう。

「自然、食、温泉、人」が一体となった癒しの村、自然劇場ー木島平村を訪ねてみませんか？(好評のため紅葉の10月20日にも放流が行われるそうです)

【アクセス】
上信越道「豊田飯山IC」から車で約20分、JR飯山線「飯山駅」からタクシー約15分

【問い合わせ】
TEL : 0269-82-2800 (木島平村観光協会)
<http://www.kanko-kijimadaira.com/>

木島平村教育委員会 農村文明塾 事務局長
湯本 幸伸さん



「できれば特徴のある部署を」とお願いして紹介していただきました。

湯本さんのみが共済組合員で、外部から強力なメンバーを迎えて構成されているという「農村文明塾 事務局」のお仕事とは?

文明と言えば西洋的な都市文明がイメージされますが、自然を征服した、便利で大量消費を良しとする価値観を転換したい。そして、地元に住むものは農村の暮らしに誇りを持ち、都会の人には応援サポーターになってもらいたい、と村や村外の学識経験者が集って生まれたのが「農村文明塾」。

年5回行われている「農村学講座」も丸3年を迎え、4年目に入りました。全回通して受講

すると修了証が貰え、新たな地域活動の担い手が生まれていきます。

また「地域おこし協力隊」や「農村版大学コンソーシアム」などの取り組みで、地域の人と村外の若者との直接的で永続的な交流も生まれています。村民ひとりが元気になれば集落が元気になり、集落が元気になれば村全体が元気になる。村民に光を当て、村民が主役の村作りに取り組んでいる「農村文明塾 事務局」のお仕事拝見でした。



木島平村 ふるさとおかあさんの味

民宿組合の女性部「おもてなしの会」の皆様へ、村特産のヤーコンを使った「肉巻き」と、昨年開発されたばかりのオススメ料理「おやき汁」を教えていただきました。



ヤーコンの肉巻き

材料 4人分

豚モモ薄切り肉 8枚
 ヤーコン 100g
 にんじん・いんげんなど
 合わせて100g
 タレ(酒:大さじ2、みりん:大さじ1、しょう油:大さじ2~3、さとう:大さじ2~3)
 塩・コショウ 少々



作り方

- ヤーコンは皮をむき、7~8cm長の千切りにして水にさらしておく。他の野菜も長さ、太さを合わせて切る。たれの調味料を混ぜておく。
- 豚モモ薄切り肉を広げごく軽く塩・コショウをふり、水を切ったヤーコン、千切り野菜をそれぞれ8等分したものを巻く。
- フライパンを熱して油を引き、巻き終わりが下になるように肉を並べて中火で焼く。全体に焼き色がついたら、混ぜておいたタレを一気に入れ、中火のまま煮詰めて味を含ませ、煮詰まったタレを絡めて照りを出す。

※ヤーコンを使った新しいメニューとして、独特の歯触りを楽しんでください。
 ※濃い目の味付けにすればお弁当にぴったり。



「木島平村 おもてなしの会」

会員7名。取材時には村からお弁当の依頼があったそうで、組合長の高木和美さんはじめ、仲山ひろみさん、石川範子さんの若手3人が仕事をされていました。仕事柄料理は手慣れたもので、イベント時には村の産品を使ったお弁当を900個(2日間で)作った事もあるそうです。マスコミの料理番組取材や県外での村紹介イベントにも大活躍する、元気な女性たちです。

おやき汁

材料 4人分

おやきの皮(上新粉:150g、熱湯:1カップ弱)
 おやきの具(いろいろなきのこを合わせて:200g、しょうゆ:大さじ1半)
 味付けしたすまし汁 200cc
 おろし大根、刻みネギ 適量



作り方

- 米粉のおやきを作る。お団子を作る要領で上新粉に熱湯を加えながら木べらでかき混ぜ、耳たぶくらいの固さにする。蒸し器に固く絞った布巾を敷いた中にちぎって入れ、強火で20分蒸す。(少量ならラップをかけて電子レンジが簡単)
- 蒸し上がったら布巾ごと取り出し、布巾の端を持って上下左右にこねる(やけどに注意!餅つき器やパンこね器があればそれを使う)。手でさわれるくらいになったら、手でこね、水に浸して冷ましておく。
- きのこは小房に分け、大きなものは割いて中火のフライパンに入れ、分量のしょう油で炒り煮にし、4等分して冷ましておく。
- 冷めた皮を4等分して丸め、手のひらで平たく伸ばしてひとつ分のきのこを包み込む。全部包めたらフライパンに並べて上下に軽く焼き色をつけ、蒸し器に入れて強火で5分程蒸す。
- 碗におやきを入れ、ダシをはり、上に大根おろし・刻みネギをのせる。

※村長のアイデアから生まれたおやき汁。「箸を入れると具が汁の中にこぼれ出す」のイメージが、試行錯誤の末みごとに具体化されています。

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。

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

Information

イ>フオメーシヨ>

貸付のご案内 ～共済組合の貸付制度をご活用ください～

平成25年度の貸付事業スケジュール

貸付月	送金予定日	申込締切日	貸付月	送金予定日	申込締切日
6月	28日(金)	5月31日(金)	11月	29日(金)	10月31日(木)
7月	31日(水)	6月28日(金)	12月	26日(木)	11月29日(金)
8月	30日(金)	7月31日(水)	1月	31日(金)	12月27日(金)
9月	30日(月)	8月30日(金)	2月	28日(金)	1月31日(金)
10月	31日(木)	9月30日(月)	3月	28日(金)	2月28日(金)



貸付利率(変動金利) 平成25年4月1日現在

貸付種類	年利(%)	一部負担金納付・抵当権設定の適用
普通	2.66	一部負担金(年0.06%)を毎月の償還額と併せて納付
特別(入学・修学等)	2.66	
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(家財・住宅等)	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)

「フローイント和倉」の閉館について

石川県市町村職員共済組合「フローイント和倉」が、平成25年8月31日をもって閉館となります。

施設の休業日のお知らせ

平成25年度5月以降の各施設の休業日は次のとおりです。

湯香里荘

5月7日、6月11日、7月2・3日、8月21日、9月9日、10月21日、11月11日、
12月26日、1月5日、2月4日、3月4日

サンパルテ山王

7月7日、12月29日



組合員の皆さまに贈る

信州・上諏訪温泉 湖泉荘 春のおもてなし 特別企画のご案内

期間 平成25年5月7日(火)～6月30日(日)まで

『春満開、夏が待ち遠しい —平日宿泊プラン』

※除外日あり(ご予約時にお尋ねください)
(土曜日・祝祭日前日は割増料金になります)

おひとり様 1泊2食付 **5,200円～** (税込・入湯税別)

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。

※お部屋はおまかせにてご案内します
※お部屋のタイプ・ご人数によって料金が異なります
※お料理のグレードアップは、+1,050円にて承ります!
ご予約時にお尋ねください!



お飲物のご案内

豊富な品揃えで
おもてなしいたします!!

諏訪地方は9つの酒蔵があります
季節限定酒などお店ではお目にかかれない日本酒などなど
当宿ではオススメの地元産日本酒をご用意しております

グレードアップお料理・イメージ



※時節により料理内容が異なります。

和・創作料理の数々

1階・貸切半露天風呂



45分・2,100円(税込)
要予約

和洋室レイクビュースイートご利用希望の場合
はおひとり様+2,100円
にて承ります。
ご予約時にお尋ねくださ
い



『掛け流し温泉でリフレッシュ!! 平日限定休憩プラン』

※除外日あり(お尋ねください)

会席風・松花堂弁当 **2,000円～**

※税込、2名様より

※上記金額は平日ご利用の場合で平日直営施設利用
助成券1,000円ご使用後の金額です
(土曜日・祝祭日前日を除く)

※お食事処でのご用意となります
※料金には、休憩料(タオル付)が含まれています

※ご休憩時間 11:00～16:00

ご入浴時間 14:00～16:00

天然温泉かけ流しの展望風呂

信州・上諏訪温泉

利用契約施設



湖泉荘

〒392-0027 諏訪市湖岸通り1丁目13-8

TEL 0266-53-6611

FAX 0266-52-1403

http://www.kosensou.com

各課 (担当) の業務内容および連絡先

課 (担当)	業 務 内 容	連 絡 先
総務課	1 庶務 2 経理	soumu@nagano-kyosai.jp 026-228-5600
年金課 (資格調定担当)	1 組合員の資格の得喪 2 掛金負担金の調定	sikaku-tyoutei@nagano-kyosai.jp 026-228-5609
年金課 (年金担当)	1 年金相談 2 年金請求の受付 3 年金加入期間確認通知書	nenkin@nagano-kyosai.jp 026-228-5620
医療福祉課 (審査担当)	1 組合員証等 2 被扶養者 3 任意継続組合員 4 国民年金の第3号被保険者関係届	sinsa@nagano-kyosai.jp 026-228-5606
医療福祉課 (医療担当)	1 短期給付 (医療) 2 第三者加害行為 3 高齢受給者証 4 限度額適用認定証	iryuu@nagano-kyosai.jp 026-228-5637
医療福祉課 (福祉担当)	1 保健事業 (人間ドック等検診料助成等) 2 特定健康診査および特定保健指導 3 貸付事業 4 遺族共済年金補完事業 (ライフサポート年金事業)	hukusi@nagano-kyosai.jp 026-228-5724

FAX 026-227-1086

長野県市町村職員共済組合ホームページ

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

組合のあらましや各種申請様式、「共済だより」の情報などメニューも豊富です。
ぜひご利用ください。



インターネット限定 5月31日金まで

春のおすすめご宿泊プラン

ホームページ <http://WWW.tokyogp.com/>

当ホテルオフィシャルWEBサイトからご予約いただきますと朝食またはルームシアターいずれかの特典をお選びいただけるお得なプランがご利用いただけます。

春得プラン 宿泊料金 (一泊特典付・1室税込金額)

シングル 8,300円～
(1名様利用 通常価格 10,240円)

ツイン 14,400円～
(2名様利用 通常価格 17,015円)

ご宿泊料金はお日にちにより変動致します。

チョイス!
特典

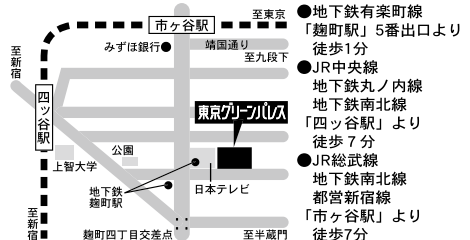
ご朝食無料サービス

または

ルームシアター無料サービス

■主要エリアへの所要時間

東京ディズニーリゾート: 麹町→舞浜 約45分 / キッザニア東京: 麹町→豊洲 約20分 / 東京ドームシティ: 市ヶ谷→水道橋 約20分 / 武道館: 半蔵門→九段下 約20分 / 東京スカイツリー: 半蔵門→押上 (スカイツリー前) 約25分



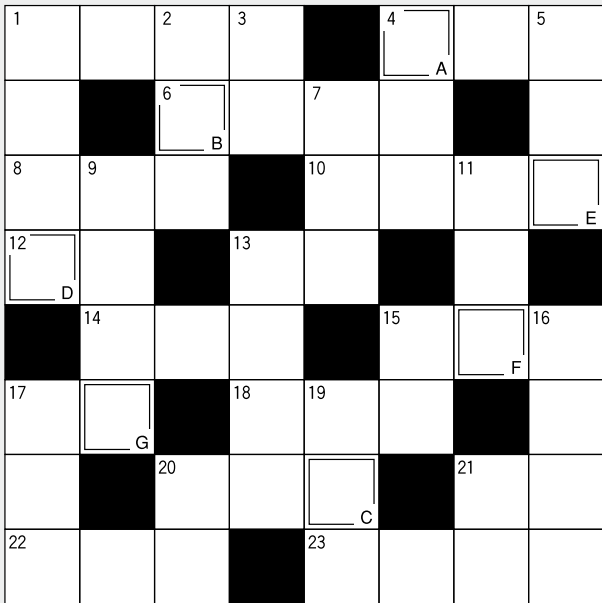
東京グリーンパレス
全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは

TEL03(5210)4600 FAX03(5210)4644

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地
<http://www.tokyogp.com/>

頭の体操をしましょう!



記事提供: (株) 社会保険出版社

ヒント: 期待通りの活躍です。

ヨコのカギ

- ①「——を あつめて早し 最上川」(松尾芭蕉) 漢字で「五月雨」と書く長雨です。
- ④打者が打ちたいもの。開発部では、こんな商品を生み出したいものです。
- ⑥惜しいと思いながら、捨てたり省略したりすること。
- ⑧——を嘗めるとは、つらく苦しい経験をすること。
- ⑩果実や野菜などをくだいて、ジュースを作る電気器具。
- ⑫海外出張の連続で、家を——にすることの多い仕事です。
- ⑬1582年、本能寺の変で散った—— 信長。
- ⑭コースメニューでは、パンか——のどちらかを選べます。
- ⑮クレオパトラの鼻がもう少し低かったら、世界の——は変わっていたそうです。
- ⑰イエスカ——か、返事をしてください。
- ⑱地球のすぐ外側に軌道をもつ赤い惑星。
- ⑳彼は——ラウンドプレーヤーで、どんなジャンルの仕事もそつなくこなします。
- ㉑恩を——で返す。
- ㉒——は危うきに近寄らず。
- ㉓ふくらませて飛ばして遊ぶ玩具で、こんなガムもあります。



ボクサーのようだった腹筋は見る影もありません。誰がいつ、どこで私のお腹にお肉を付けたのでしょうか。

そんな訳で、最近の健康診断は結果を見るのが怖いんです。健康診断までの期間、例年多いと予想される私の飲酒量を調整し臨みたいと思います。

皆さん、くれぐれも健康にはご留意を。

- ① 同じ趣味の人の集まり。
- ② 行き詰まった状態を切り開いて解決すること。
- ③ 人気の店には長蛇の——ができます。割り込みしないで、最後尾に並びましょう。
- ④ ——の引き倒しにならないように応援するサポーター。
- ⑤ コピー機に用いられる着色粉末。
- ⑦ 線の引き方で運命が決まる——くじ。
- ⑨ ビリヤードを職業にしている人。
- ⑪ 日本を代表するうどんの名産地です。
- ⑬ アカデミー賞の受賞者に授与される黄金の像。
- ⑮ 具体的に——を挙げて、分かりやすく説明します。
- ⑯ 健康——を受けて、病気の予防や早期発見を目指します。
- ⑰ 「トントン」とドアを——します。
- ⑱ カフェやガソリンスタンドなど、——サービスの店が増えています。
- ㉑ ときには——の一手で、強気に攻め続けることも必要です。
- ㉒ 手に——をにぎる大接戦。

問題 全部できたら二重ワクの7文字をABC順に読んでください。その言葉が答えです。(出題: 星かおり)

タテのカギ

答えについては7月号に掲載します。

次回の懸賞問題は7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。



1月号の解答

【解答】シゴトイクジ(仕事と育児)

ケ	イ	ゴ	マ	ス	カ	ラ
ツ	バ	ア	イ		イ	
ト	キン		ア	ン	コ	ウ
ウ	リ		ヤ	ミ		ツ
	シ	カ	ク		ヒ	バ
ゴ	マ		ソ	ウ	ジ	ギ
ル		オ	ク		カ	モ
フ	ユ	ビ		イ	タ	リ
						ア

今回は、大変多くの方からご応募いただき、ありがとうございました。正解者のうちから抽選で10名の皆様に記念品をお送りいたしました。(応募者数 147名)

編集部だより

今年は花粉症に悩まされました。例年より花粉の量が多いと予想されていましたが、目や鼻の調子が悪く、健康状態がすぐれませんでした。皆さんは大丈夫でしたか。

健康状態といえば、毎年5月に職場の健康診断があります。20代の頃の私は健康優良児でした。身長と体重のバランス、血糖値等どれをとっても健康そのもの。腹筋にいたってはボクサーのようでした(これ本当です!)。健康診断の結果なんて気にもなりませんでした。

それが今となつては...。ボクサーのようだった腹筋は見る影もありません。誰がいつ、どこで私のお腹にお肉を付けたのでしょうか。

そんな訳で、最近の健康診断は結果を見るのが怖いんです。健康診断までの期間、例年多いと予想される私の飲酒量を調整し臨みたいと思います。

皆さん、くれぐれも健康にはご留意を。

5月 6月 特別プラン

(ゴールデンウィークは、除かせていただきます。)

新緑団体プラン (10名様以上)

◆宿泊 (1泊2食 日本酒またはウーロン茶1本付き)	平日・日曜日		土曜日および祝日前日		◆日帰りコース (食事・休料・入場料含む)
	得々コース	5,000円	7,000円	得々コース	
	満腹コース	6,000円	8,000円	満腹コース	4,000円

※マイクロ送迎あり(ただし、お一人様5,000円以上で10名様以上の場合に限りです。)

新緑ゆったりプラン (2名~少人数グループ)

◆宿泊	◆日帰り休憩 (客室にて、昼食付き)
1泊目 6,000円	4,000円より
2泊目 5,500円	
3泊目 5,000円	

※1泊ごとに500円引き。※3泊目以降は、3泊目と同料金。

※2泊目以降、昼食付き (山菜そばまたはうどん)

なお、土曜日および祝祭日前日につきましては、2,000円増しとなります。

※上記料金はいずれも、税・サービス料込みで、直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券を使用しての料金です。

詳細につきましては直接施設へお問い合わせください。

湯 香 里 荘 山ノ内町大字佐野2592
TEL 0269-33-2222慶弔行事
承ります

お祝膳

5,000円

鯛の塩焼きまたは鯛の姿盛付き

ご法事膳

4,000円

年忌まわりにより内容はご相談に応じます。



カフェレストラン ラガール
土・日・祝日限定 (11:30~13:30)
大好評! 休日ランチバイキング
大人 1,280円 小学生 950円 幼児 490円



焼きたてパン
好評販売中!
営業時間
10:00~17:00
常時30種類以上の焼きたてパンをご用意してあります

組合員様の宿泊は
こんなにお得!

宿泊プラン

直営施設利用助成券を使って
シングルルーム素泊まりの場合、
1,000円でご利用いただけます。
1泊2食プランですと、平日直営施設利用助成券も使えて
3,500円~ご利用いただけます。



- 直営施設利用助成券および平日直営施設利用助成券は、組合員様とその被扶養者様が利用対象となります。資格確認のため組合員証・被扶養者証をフロントにてご提示ください。
- 平日直営施設利用助成券は、1泊2食利用時のみ使用できます。また、土曜日・祝祭日の前日はご使用いただけません。
- 部屋タイプ、人数によっても料金が異なりますので詳細は係までお問い合わせください。

※上記の金額はすべて税・サービス料込の金額です

プライダルフェア情報

5/19日

スライダルプランニングデー

チャペル・神殿・会場コーディネイト見学・相談

5月 6月 ご宴会 新緑プラン

- 和洋中パーティープラン 3,400円~
- 和洋会席プラン 4,400円~

フリードリンク 1,600円

(日本酒、ビール、ソフトドリンク、ウイスキー、焼酎) プラス100円でコーヒー・紅茶

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

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