



共済組合の概要(平成25年度末)

計131 所属所数 市19 町23 村35 一部事務組合等54

組合員数 26,733人

被扶養者数 26,366人

任意継続組合員数 491人

任意継続組合員被扶養者数 331人

1人当たり平均給料月額 306,253円(308,447円) ※()内は、短期給付および福祉事業に係る給与額

各経理の収支の状況

(単位:千円)

その概要についてお知らせします。

| 経理 | 呂 | | 区分 | 収 入 | 支 出 | 当期利益金 (△当期損失金) | 利益剰余金 (△欠損金) |
|----|-----|---------|----|------------|------------|-------------------|-----------------|
| 短 | 期 | 経 | 理 | 16,915,217 | 16,820,885 | 94,332 | 1,510,237 |
| 長 | 期 | 経 | 理 | 35,581,977 | 35,581,977 | 0 | 0 |
| 預言 | 七金管 | | 圣理 | 92,431 | 92,431 | 0 | 0 |
| 業 | 務 | 経 | 理 | 427,903 | 400,662 | 27,241 | 324,799 |
| 保 | 健 | 経 | 理 | 687,578 | 544,255 | 143,323 | 1,348,733 |
| 宿 | 泊 | 経 | 理 | 36,108 | 142,408 | △ 106,300 | △ 406,342 |
| 貸 | 付 | 経 | 理 | 99,962 | 96,187 | 3,775 | 704,045 |
| 物 | 資 | 経 | 理 | 37,311 | 36,281 | 1,030 | 196,420 |

円となりました。

さまには、 る医療費の抑制に引き続きご協力をお けていただき、 越した積立金と併せて積み立てました。 この結果、 が見込まれることから、 益金が生じたので、 今後も高齢者支援金等の大幅な増 日頃からの健康管理を心 1億 1158 万円の当期 適正な受診・治療によ 前年 組合員の皆 度から繰り

短期掛金

6,975,918 (44.2)

短期負担金

6,834,452(43.3)

当期短期利益金

111,579(0.7)

1,048,436(6.6)

その他 67,463(0.4) 連合会払込金・拠出金 759,026(4.8)

> 後期高齢者支援金 2,943,506(18.7)

前期高齢者納付金

3,076,436(19.5)

退職者給付拠出金

725,034 (4.5)

支援金等が3・57%の増額とな 減の157億8599万円となりま 0・18%増の 01%の減となりまし 置の影響を受け、 同率です 収 支出については、 入については、 が、 組合員の給与減額支給措 156億7441 前年度比1・69% 財源率は昨年 保 たが、 健 給 付は 高 齢 -度と ŋ 1 (単位:千円、(%))

短期給付 連合会交付金 901,461(5.7) (短期任意継続掛金含む) その他 10,368(0.1) 前年度繰越 支払準備金 ,063,788(6.7) 収入 15,785,987 支出 15,674,408 保健給付 6,076,990 (38.5) 休業·災害·附加等 977,425(6.2)

老人保健拠出金 92(0.1)

短期 ••• ••• •••

•••

適正受診にご協力を 医療費は減少するも 高 齢

短期給付

者支援金等は増



介護保険

収入

1,129,230

支出

1,146,477

収入

35,581,977

支出

35,581,977

(単位:千円、(%))

公的負担金

5,728,486(16.10)

介護負担金

553,219 (48.2)

介護任意継続

掛金還付金等

1.336(0.1)

負担金

12,823,457 (36.04)

負担金払込金

22,806,323(64.10)

介護保険

納付 立金を全 で、 お 残る \hat{o} 金等の 0) $\begin{array}{c} 1 \\ 7 \\ 2 \end{array}$ 11 欠損 億 2 額 支出 金を次年度に繰り 5 9 2 3 取前 り 年 万 崩 笞 度 が Ù 0) か 11 万 当 億 7 5 円 期 繰 補 4 損 0 6 対 7 Ĺ h 越 失 4 越 金 8 Ų し 介護 が 万 積 ま な 生 Щ

護保険 12 つ 17 7 は、 掛 金等 \mathcal{O} 収 す。 組 所 的

ただ 合連 0) 処 負 理 17 た組 合会へ払 担 12 一金を、 伴 理 合員 11 全国 共 13 \mathcal{O} 皆 済 込 む 市 様 組 た 町 \mathcal{O} 付 合 掛 め 村 職 0) 金 納 業 経理 員 بح め 0) 所 共 て で 済 属 13

の

経

は

長

期

給

事

元

つ 17 込み ί, ては次の が L 完了 عَ お ま n L غ た な Oŋ で、 ま 収全

お 預 か ŋ た 掛 金 負 担 金 は

支に て払 掛金 12,775,654 (35.90)12,775,654 (35.90)

> ま じ

(単位:千円、(%))

介護利息

35(0.1)

当期介護

損失金

17,247(1.5)

介護納付金

1.145.141 (99.9)

追加費用

4,254,380 (11.96)

介護掛金

(介護任意継続掛金含む)

575,976 (50.2)

••• 預託 金管 理経

期

捚

•••

•••

•••

行 0) 積 5 等 貸 立 職 7 の 金 員 が 付 13 円 共 経 ع 0) ま 済 預 滑 理 縁 す 組合連合会 託を受け で 故 行 は、 地 わ 方 れるよう 組 債 合員 て、 0) いから 管 貸付 理 長 全 O運 期 経 玉 貸 用 理 給 付 市 町 事

運

営 0)

0)

そ

か 体

5

いした。 た 貸 平 0) 成 付 25 年 で、 金 \overline{o} 連 返 度 合会 湿等 は によ 貸 預託· 付 り 経 余剰 金を返還 理 か 金 5 が \mathcal{O}

生.

長

収

期

となりました。 度 7 末に 約 O結 13 果 お 億 ける資 円 0) 減 理 資 産 少 ع 産 成 な は は次 前年 り、 平 ・度に Ó とお 成 比 25

益

金

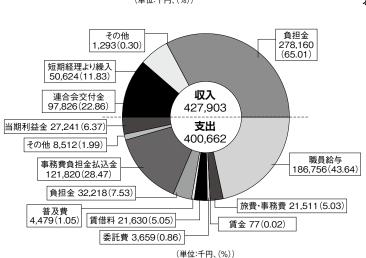
決

掛金払込金

年べ

ŋ

普通預金 59,317(1.66) 定期預金 115,000(3.21) 未収収益 7,842 (0.22) 資産合計 3,577,068 投資有価証券 長期貸付金 (縁故地方債) 778,909 (21.78) (貸付経理への貸付) (単位:千円、(%))



が生じ 算 支出 よっ た積立金に積み立てまし n 入に O他 事 15 済 0) 繰り 4 務 必 短 組 費負 15 っ 7 期 要 億 合 な諸経 た 果 つ 賄 入れおよび連 66 13 給 0) 担金 2 7 た 13 7 付 うこととさ 事 め は 円 7 業 長期 4億 0 費 は 経費 前 は、 ほ 4 な 必 2 7 給 年 万 n か、 合会交; 要 地 度 畄 ま 削 れ 付 な 9 等、 か 0 L 減 て 短 方 5 た。 等 0 当 期 公 11 繰 期 努 万 ま 付 経 共 組 件 す。 収力円 金 理 4

業務経 理 •••

•••

•••

•••

理

•••

共

2,616,000(73.13)

捚 •••

••• •••

•••

病予 者の 助 支出 成となっています。 7 保健 は、 防 健 肺 康の 経理 0) のための事業を行ってい 約 ガン検診等各種検診の 90%が人間ドック、 64%を占める厚生費に 保持増進および管理、 は、 組 合員 、および被扶 利用 、ます 婦人 疾 養 養

者および任意継続組合員214 定健康診査については、 4 扶

> 被扶養者120人が、 組 は、 が受診され、 人が利用されまし 合員331人、 動機付け支援を組合員276 た。 被 扶 養者 10

查、 人間ドック等各種検診、 健康増進や生活習慣病予防 予防にお役立てください。 特定保健指導を受け、 特定健康診 早期 0) ため、 0 対

積極的支援を 6 7

特定保健指導に つ 11 お 湯

••• ••• •••

•••

パ りです。 な ル 香里 お、 テ山 莊 王 0) 利用 Щ 王共済会館 状況は次のと

および

(H

26年3月31日をもって営業を終了し 両施設につきましては平成

利用者数(人) 3,500 3,177 3,157 3,000 湯香里荘 2,547 2.500 2,338 2.000 1,500 宿泊 1,000 休憩 437 500 368 227 102 77 71 宴会 0 23年度 24年度 22年度 25年度

掛金 332,014(48.29)

収入 687,578

支出

544,255

(単位:千円、(%))

負担金 340,818(49.57)

当期利益金 143,323(20.84)

宿泊経理へ繰入 4,590(0.67)

その他 45,002(6.55)

特定健康診査等費 28,351 (4.12)

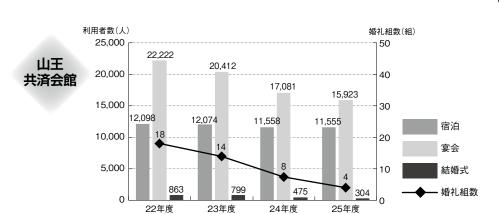
その他

2,746(0.39)

厚生費 440,886(64.12)

物資経理より相互繰入 12,000(1.75)

職員給与 25,426(3.70)



施設 たりご愛顧いただきましたことに より感謝申し上げます。

欧を廃止 7 たしました。 永きに わ 特別貸付

487,651千円

545件

(14.74%)

普通貸付

563,445千円

820件

(17.02%)

災害貸付

18,098千円

2件

(0.55%)

■ライフサポート年金加入者の推移(年度末)

貸付総額

3,309,639千円

2,343件

■貸付金の種類

捚 ••• ••• •••

•••

貸付を行う経理です 合員の 0 種類は、 臨時の支出 普通, 住宅、 対 して 特別 資金

医療

入学・修学・

結婚

葬祭)

な

ほど減少しています。 どがあります。 3 8 となり、 貸 成25年度の貸 付 前 総 貸付総額が8億5千万円 観が 年度に比 約 付件数は 33 6 9 6 ベ 貸 付 2 3 4 3 件 3 数は 万 円

比

13

住宅貸付

2,240,445千円

976件

(67.69%)

••• ••• •••

•••

での および基金設定金額が共に前 での1年間で 方にご加入いただいています。 保険期 平成2年10月から平成25年 ラ 減 1年間では、 少 間 んた結 は、 す。 果、 10 保険金の 組合員半数以 月 から翌 成 24 年度 年9月 支払件数 年度 9 0) 月 Ĺ ま 配 ま 0)

イ フサ ポ 1 卜 年 金 O事 業 年 度

支払いにつ 15 コ 還付率となりまし 1 付 スで約 加制 度の重病克服支援プラン いても、 41 % と、 同じく減少して

(%) 20,000 70 15,077 60 ____14,614_____14,598_____14,493 14,869 15,000 55.7 55.3 54.8 54.7 54.2 50 12,206 12,207 12,172 12,126 12,330 40 10,021 9,990 9,702 9.680 10,000 9,514 30 20 5,000 3,564 3,465 3,394 3,300 3 293 10 0 21年度 24年度 22年度 23年度 25年度 ■■加入者数 ボーナス付加者数 重病克服支援付加者数 ■■ 退職後継続付加者数

保険金支払状況

─ 加入率

| MINISTER AND MADE | | | | | |
|-------------------|---------|----------|-----------|---------|--|
| | ライフサオ | ポート年金 | 重病克服支援プラン | | |
| | 支払件数(人) | 支払金額(円) | 支払件数(人) | 支払金額(円) | |
| H23年10月~H24年9月 | 22 | 3億9,658万 | 35 | 8,800万 | |
| H24年10月~H25年9月 | 18 | 2億2,830万 | 20 | 4,800万 | |



当 ス 金 で 約 は、 48 初 % 口 ライフサポ 棄 前年度よりも高 児育英年 Ì ŀ 金コ 年 0) 金 1

平成27年10月から公務員等も厚生年金に加入します。②

~共済年金と厚生年金の制度的な差異について~

前号 (E-Life No.472号) で掲載したとおり、平成27年10月から公務員も厚生年金に加入することになりますが、共 済年金と厚生年金では制度的な差異があります。

前号でも一部を掲載しましたが、引き続き制度間の差異の解消について掲載します。

●制度的な差異については基本的に厚生年金に揃えて解消します

共済年金と厚生年金では、次のとおり制度的な差異がありますが、基本的に厚生年金に揃えて解消することとされて います。

| | 共済年金(現行制度) | | 厚生年金(一元化後の制度) |
|--------------|--|-------------|---|
| ① 被保険者の年齢制限 | 年齢制限なし | > | 70歳まで ※前号参照 |
| ② 未支給年金の給付範囲 | 遺族(死亡した者によって生計を維持していた配偶者、子、父母、孫、祖父母)、または遺族がいない場合は相続人(※1) | > | 死亡した者と生計を同じくしていた配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹、または 甥姪など ^(※1) |

※1 未支給年金

年金を受け取ることができる方が亡くなった場合、その方が支給を受けることができた給付で、その支払いを受けなかったものがあ るときに、遺族等に支払うものです。

また、平成26年4月に年金制度の一部が改正され、請求できる遺族の範囲が生計を同じくする3親等以内の親族まで拡大されました。

| ③ 老齢給付の在職支給停止 | 退職共済年金受給者が共済組合員となった場合 (賃金+年金)が28万円を超えた場合、年金の一部または全部を支給停止。3階部分は支給停止。 退職共済年金受給者が厚生年金被保険者となった場合 (賃金+年金)が46万円を超えた場合、年金の一部または全部を支給停止。 | → | 老齢厚生年金受給者が厚生年金被保険者となった場合 ●65歳までは (賃金+年金)が28万円を超えた場合、 年金の一部または全部を支給停止。 ●65歳以降は (賃金+年金)が46万円を超えた場合、 年金の一部または全部を支給停止。 |
|--|---|------------------|--|
| ④ 障害給付の支給要件 | 初診日において組合員であれば、保険料納付要件なし 初診日とは その傷病について初めて医師または歯科 医師診療を受けた日 | → | 初診日において被保険者であっても、保険料納付要件を満たす必要がある。 初診日の前々月までの保険料納付済期間および保険料免除期間を合算した期間が3分の2以上必要。 |
| 者の死亡の当時、その者によって生計を維 1. 配偶者および子 2. 父母 3. 孫 4. 祖父母 遺族年金の受給者の年齢制限 上記の者で、妻以外の者は年齢要件があり。 遺族年金を受けることができる遺族となりま | | 持して(り、受給 | 先順位者が失権しても次順位以下の者に支給されない。 父母、孫、祖父母は、先順位者がある場合は遺族にならない。(※2) 順の者であって、組合員または組合員であったいた者に限られます。 権発生日において要件に該当した場合に限り 夫、父母、祖父母・・・・・55歳以上 |
| | 夫、父母、祖父母・・・・・年齢制限なし 子または孫・・・・・18歳到達の年度末まで 障害のある子または孫・・・・年齢制限なし | > | 夫、父母、祖父母・・・・・55歳以上 子または孫・・・・18歳到達の年度末まで 障害のある子または孫・・・20歳まで |

普通貸付

普通貸付では、マイカーの購入や電化製品の購入等で臨時に資金を必要とする際、貸付を受けることができます。 低利で貸付を受けることができ、償還は給与からの天引きとなり手間もかかりません。ぜひご利用ください。

| 貸付事由 | 組合員が臨時に資金を必要とするとき | | |
|-----------------------------------|--|--|--|
| 貸付時期 | 付 時 期 貸付事由の発生月前3月以内または発生月後1月以内 | | |
| 貸付限度額 給料の6月分に相当する金額(ただし、200万円を限度) | | | |
| 利率 | 年2.66% (・変動、平成26年4月1日現在 ・償還額は下記の償還表をご参照ください。) | | |

貸付利用の流れ

(例)車の購入資金が必要な場合

販売店で車の購入(契約・注文)



貸付の 申込手続き

①貸付申込書(共済事務担当課に用意してあります。)

②印鑑登録証明書

③契約書、注文書または請求書

※1 見積書のみは不可 ※2 納車日の記載必須(納車日が事由発生日となります。)

所属所の共済事務担当課で貸付希望月の前月末日までに申込手続きを行ってください。

④他の金融機関等からの借入があれば、償還表等の写し(現在ある全ての借入分)

共済組合で審査

提出

決定の際は貸付決定通知書等を所属所経由で送付します。

貸付金の交付

貸付希望月の末日 組合員様の口座に送金します。

貸付金の償還

貸付月の翌月から 毎月の給与から天引きとなります。

注意

共済組合の貸付は、月収(給料月額)に対する償還額(他の金融機関からの借入れ分、共済組合からの既借入れ分を含む、以下同じ。)、年収(給料月額の16倍)に対する償還額が、それぞれ100分の30を超えるときは貸付できません。 また、他の金融機関からの借入金の返済のための貸付はできません。

普通貸付 償還表

| 貸付金額 | 償還期間 | 償還額 |
|------|------|--------|
| 10万円 | 30月 | 3,449円 |
| 15万円 | 40月 | 3,923円 |
| 20万円 | 50月 | 4,230円 |
| 25万円 | 60月 | 4,454円 |
| 30万円 | 60月 | 5,345円 |
| 35万円 | 70月 | 5,403円 |
| 40万円 | 70月 | 6,175円 |
| 45万円 | 75月 | 6,519円 |
| 50万円 | 75月 | 7,243円 |
| 55万円 | 80月 | 7,510円 |

| 貸付金額 | 償還期間 | 償還額 | 貸付金額 | 償還期間 | 償還額 |
|-------|------|---------|-------|------|---------|
| 60万円 | 80月 | 8,193円 | 110万円 | 105月 | 11,754円 |
| 65万円 | 85月 | 8,398円 | 115万円 | 110月 | 11,792円 |
| 70万円 | 85月 | 9,044円 | 120万円 | 110月 | 12,305円 |
| 75万円 | 90月 | 9,201円 | 125万円 | 115月 | 12,325円 |
| 80万円 | 90月 | 9,815円 | 130万円 | 115月 | 12,818円 |
| 85万円 | 95月 | 9,932円 | 135万円 | 120月 | 12,824円 |
| 90万円 | 95月 | 10,516円 | 140万円 | 120月 | 13,299円 |
| 95万円 | 100月 | 10,602円 | 145万円 | 120月 | 13,774円 |
| 100万円 | 100月 | 11,160円 | 150万円 | 120月 | 14,249円 |
| 105万円 | 105月 | 11,220円 | 155万円 | 120月 | 14,724円 |
| | | | | | |

| | 貸付金額 | 償還期間 | 償還額 |
|---|-------|------|---------|
| | 160万円 | 120月 | 15,199円 |
| | 165万円 | 120月 | 15,674円 |
| | 170万円 | 120月 | 16,149円 |
| | 175万円 | 120月 | 16,624円 |
| | 180万円 | 120月 | 17,099円 |
| | 185万円 | 120月 | 17,574円 |
| | 190万円 | 120月 | 18,049円 |
| | 195万円 | 120月 | 18,524円 |
| | 200万円 | 120月 | 18,999円 |
| ٦ | | | |

今後の予定



| 借受希望月 | 送金予定日 | 申込締切日 |
|-------|-----------|-----------|
| 8月 | 8月29日(金) | 7月31日 (木) |
| 9月 | 9月30日(火) | 8月29日 (金) |
| 10月 | 10月31日(金) | 9月30日(火) |

貸付利率(変動金利)

| 貸付種類 | 利率 (%) |
|----------|--------|
| 普通·特別 | 2.66 |
| 住 宅 | 2.66 |
| 災害 | 2.22 |
| 在宅介護対応住宅 | 2.40 |



医療費統計 vol. 31 — 薬剤支給の年度別件数および金額(組合員) について

今回の医療費統計は薬剤支給の年度別件数および金額(組合員)についての統計です。

過去5年間の薬剤支給の件数と金額を年度別に比較してみました。

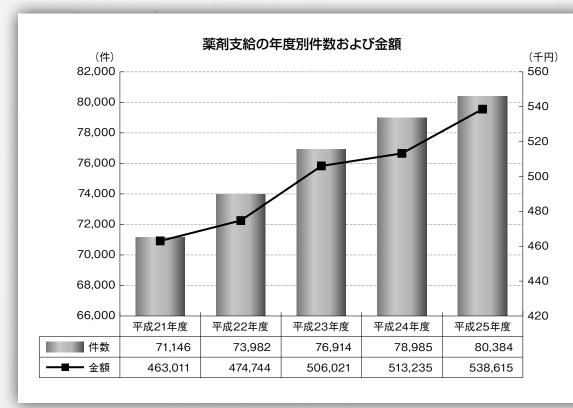
組合員数が減少している中で、金額・件数とも毎年大幅に増加している状況です。この増加傾向は平成25年度においても続いています。

共済組合では平成24年度から医療費の削減の意識を促し、ご理解を深めていただくためにジェネリック医薬品切替差額通知の送付を年2回行っています。

新薬からジェネリック医薬品に変更することで、みなさんの家計にもやさしく、さらに医療費の 削減にも大きな効果が期待できます。



特に慢性的な病気によって薬を長期間服用されている方などは、 ジェネリック医薬品に切り替えることにより薬代を軽減することが可能 となりますので、ジェネリック医薬品を活用していただきますようお願 いします。



病院での窓口負担が軽減されます! 「限度額適用認定証」をお使いください!

70歳未満の組合員または被扶養者の診療にかかる費用が高額療養費に該当しそうな場合は、 入院・外来を問わず組合員証等と一緒に「限度額適用認定証」を病院窓口に提示することで支払 いが自己負担限度額までとなります。

手続きは、所属所の共済事務担当課を経由し「限度額適用認定申請書」を共済組合へ提出してください。

自己負担限度額の計算の仕方(70歳未満)

| 給料月額 | 適用区分 | 所得区分 | 自己負担限度額 |
|--------------------------------|------|------|--|
| 424,000円未満 (特別職 530,000円未満) | В | 一般 | 80,100円+ (医療費-267,000円) ×1% ※多数該当の場合は44,400円 |
| 424,000円以上 (特別職 530,000円以上) | А | 上位 | 150,000円+ (医療費-500,000円) ×1% ※多数該当の場合は83,400円 |

「限度額適用認定証」を提示した場合と提示しない場合の窓口で支払う金額

例) 医療費100万円で「適用区分:B」の場合 ⇒ 負担割合:3割

①限度額適用認定証を提示した場合

窓口で支払う金額 (自己負担限度額) 87.430円になります。



② 限度額適用認定証を提示しない場合

窓口で支払う金額 (医療費の3割) 300.000円になります。



②限度額適用認定証を提示しなかった方については、後日、②と①の差額(212,570円)を高額療養費として組合員の共済組合登録口座に送金いたします。

| 高額療養費等計算式 | | | | |
|-----------|---|--|--|--|
| 自己負担限度額 | 80,100円+ (1,000,000-267,000円) ×1%=87,430円 | | | |
| 高額療養費 | 300,000円-87,430円=212,570円 | | | |
| 一部負担金払戻金等 | 87,430円-25,000円=62,400円 (100円未満切捨て) | | | |

※70歳以上75歳未満の方については、共済組合から発行されている「高齢受給者証」を提示していた だくことで同様の窓口負担となります。

平成25年度人間ドック等の 各検診に係る受診状況について

共済組合では人間ドック等の各検診について検診料の助成を行っています。 平成25年度における各検診の受診状況を報告します。

| | | 人間ドック 検診 | 脳ドック 検診 | 総合ガン 検査 | 婦人ガン 検診 | 歯科健康 診査 |
|---------|------|-------------|------------|---------|---------|------------|
| 組合員 | 受診者数 | 11,574人 | 1,210人 | 111人 | 1,812人 | 251人 |
| 松口貝 | 受診率 | 50.0% | 7.4% | 0.5% | 15.8% | 0.9% |
| 被扶養者 | 受診者数 | 1,031人 | 人88 | 18人 | 95人 | 24人 |
| 似沃食名 | 受診率 | 15.1% | 1.7% | 0.3% | 1.2% | 0.1% |
| 計 | 受診者数 | 12,605人 | 1,298人 | 129人 | 1,907人 | 275人 |
| āl | 受診率 | 42.0% | 6.0% | 0.4% | 9.8% | 0.5% |

人間ドック検診は、30歳以上の組合員および被扶養者を対象に助成を行っており、組合員が50%、被扶養者は15.1%の受診率となっています。ご自身やご家族の健康状態を確認するため、年に1度人間ドック検診を受診してみてはいかがでしょうか。

また、人間ドック検診と併せて脳ドック等の検診もオプションとして受診することができます。

この他、共済組合では胃集団検診、肺ガン検診、眼底検査および便潜血反応検査についても助成を 行っています。

なお、各検診の助成内容等については、共済だより5月号折込みの「平成26年度福祉事業のご案内」 をご覧ください。

個人検診の歯科健康診査料を助成します

《平成26年12月31日まで》

対象者

組合員およびその被扶養者

検診費用

618円

※検診料金2.057円の内、70%を共済組合が助成します。

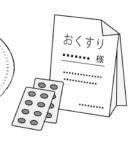
検診機関

長野県歯科医師会に所属する歯科診療所 (詳細は、共済組合ホームページ「最新情報」をご覧ください。)





ジェネリック医薬品における効果測定について



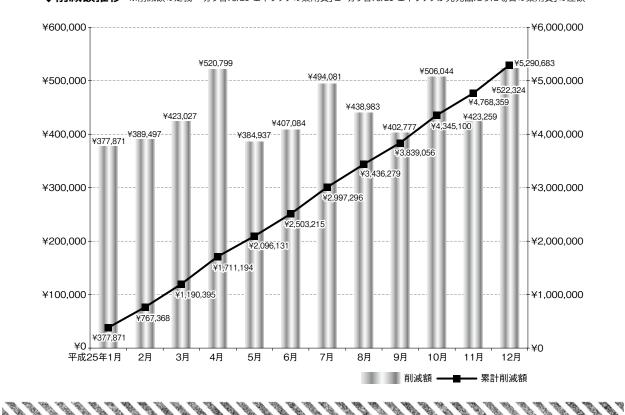
共済組合では、医療費の削減および短期給付財政の安定を図るために、ジェネリック医薬品の普及・使用促進に取り組んでおります。

その一環として、平成24年度から年2回、延べ6,426人の組合員および被扶養者の方に「ジェネリック医薬品切替差額通知」をお送りしました。送付対象者は、慢性疾患(高血圧、糖尿病、脂質異常症や花粉症など)で、お薬を服用している20歳以上の組合員および被扶養者で、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。

次のグラフは、平成24年9月に差額通知をお送りした1,728人の方が、平成25年1月から12月までの診療でジェネリック医薬品に切り替えたことによる削減額の推移を示したものです。1年間で薬剤費が約529万円軽減されたことになり、今後も差額通知を継続することで、薬剤費の削減に効果が得られると考えられます。

ジェネリック医薬品の利用は、受診時の自己負担額の軽減が図れる上、医療費全体の抑制 にも効果が見込まれます。「ジェネリック医薬品切替差額通知」を参考に、医師・薬剤師とご相 談の上、切り替えをご検討ください。

◆削減額推移 ※削減額の定義:「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





被扶養者認定講座 vol.12

前回に引き続き、みなさんからの質問にお答えします。

扶養者がパートとして月額108,334円を超過し就労した月がありますが 被扶養者の認定はどうなりますか?





被扶養者である妻が、パート職員として月額108,334円 (130万÷12か月) を超過し、 就労した月があります。(下記参照) その場合被扶養者認定についてはどのようになりま すか?また、どういった手続きが必要ですか?

《参考事例》

| 月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 |
|------|-----|-----|------|------|------|------|------|
| 給与月額 | 3万円 | 8万円 | 10万円 | 12万円 | 11万円 | 10万円 | 12万円 |





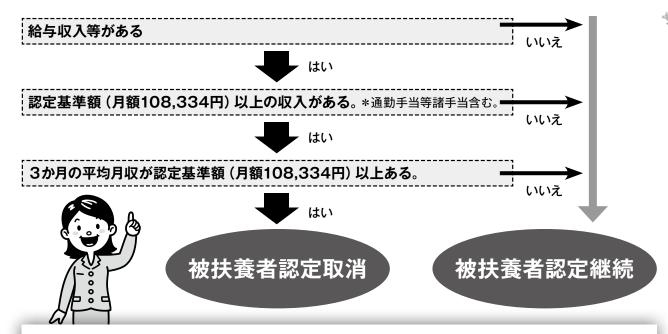
(平均月収)4~6月7万円5~7月10万円6~8月11万円7~9月11万円



被扶養者がアルバイトや臨時・パート等お勤めで、月の収入が一定しない場合、年額ではなく月額で判断し、認定基準額(月額108,334円未満)を設定しています。(認定基準年額130万円以内であっても認定対象外となります。)

3か月の平均月収が108,334円以上となった場合、翌月の1日が被扶養者認定取消日となり、認定取消の手続きをしていただきます。(ただし、当初から認定基準額を超過している場合は当該月から遡って取消する場合もあります。)

- ●被扶養者認定取消日 = 認定基準を超えた3か月平均の翌月1日
- ●6~8月の平均月収から基準額以上 ⇒ 認定取消日 9月1日
- ●20歳以上60歳未満の配偶者の場合は、国民年金の第3号被保険者から第1号被保険者に種別変更となりますので、配偶者ご自身が住所地の市区町村に届出をしていただくことになります。
 - *給与の他に収入がある場合は他の収入を月割りした額を加算。
 - *公的障害年金受給者や60歳以上の公的年金受給者は年金などその他の収入を月割りした額を加えて月額150,000円(180万÷12か月)以上は認定取消。
 - *通勤手当等諸手当を含み、賞与は対象期間に按分します。



取消該当となった場合には、所属所の共済事務担当課を通じ、速やかに認定取消の手続きを行ってください。また、 今後基準額を超えて就労する見込みの場合も、速やかに取消申告をお願いいたします。

詳細については、医療福祉課審査担当までお問い合わせください。

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される方は、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か月) 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か月の平均給料が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。

◎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になります。

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。





市町村・都市職員共済組合が運営している宿泊施設は相互に利用することができます。 また、お得なプランを用意している宿泊施設もございます。

この機会に、是非ご利用ください。

※契約施設利用助成券(1人1泊2,500円、組合員およびその被扶養者それぞれ毎年度 5枚限度)が使用できます。

- ※助成券の交付については、各所属所共済事務担当課へお申し出ください。
- ※公務出張の場合は契約施設利用助成券は使用できませんのでご注意ください。
- ※宿泊のお申し込み・お問合せは各施設まで直接ご連絡ください。

「旅と宿」ホームページにて、 各宿泊施設の詳細情報を ご覧いただけます。

旅と宿

検索

http://www.ctv-yado.jp/





ホテルポールスター札幌

平成 26 年 3 月全館リニューアルオープンいたしました。 シングル朝食付 自組 9,000 円~ (税サ込) 他組 10,000 円~

いだフレン IU相 IU,UUU 円〜 当ホテルホームページにて、お得なご宿泊プランをご用意 しております

〒 060-0004 北海道札幌市中央区北 4 条西 6

☎011-330-2531 (宿泊予約直通)

http://www.polestar-sapporo.com



ホテルノースシティ

シングル素泊り 7,416円(税サ込)~ シングル朝食付8,496円(税サ込)~ お得なプランをご用意しております。 ホームページまたは直接お問合せください。

〒064-8645 北海道札幌市中央区南9条西1丁目

2011-512-9748

http://www.northcity.or.jp/



アップルパレス青森

[組合員限定! 2 食付プラン] ご夕食にフルコース、又は会席料理をお選びいただくプランです。

お一人様 10,000 円 (税サ込)

〒030-0802 青森県青森市本町5-1-5

☎017-723-5600





宮城県 パレス松洲(まつしま)

1泊2食付10,800円(税サ込)~ 全室オーシャンビューによる最高の景色と旬 のお料理でのおもてなし。静かな寛ぎの時間 をお過ごしください。

〒981-0215 宮城県宮城郡松島町高城字浜38

2022-354-2106

http://www.palace-matsushima.jp/



山形県/ 鶴岡市 うしお荘

日本海の旬の幸をご賞味ください。 季節の特別膳 グルメコース 9,900円(税 サ別)~ ※その他、通常コースもご用意して おります。**6,900円**(税サ別)~

〒997-1201 山形県鶴岡市湯野浜1-11-23

☎0235-75-2715

http://www.ushiosou.net/



むつみ荘

山形の美味の数々、米沢牛とワインをご賞味ください。 季節の特別膳 **10,700 円** (税サ別)~、米沢牛コース 11,600円 (税サ別)~、その他、通常コースもご用 意しております。7,300円(税サ別)~

〒999-2211 山形県南陽市赤湯字森先233-1

☎0238-43-3035

http://www.mutsumisou.jp/



ホテル福島グリーンパレス

駅から徒歩3分の好立地。結婚式・会議・宴 会にも最適です。

シングル 4,989 円(税サ込)~ 朝食(和・洋)864 円 5階フロアにサウナ完備 駐車場無料 無線 LAN 設置

〒960-8068 福島県福島市太田町13-53

☎024-533-1171

http://www.fukushimagp.com/





北

大洗鷗松亭

1泊2食付12,030円 (税サ込・定員利用) ~ ※休前日・夏季期間・年末年始は除きます。 この度ホームページをリニューアルしました。 ぜひご覧ください。

〒 311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 8179-5

☎029-266-1122

http://www.iba-kyo.com/hp/oushoutei/



ホテルニューもみぢ

1泊2食付(税サ込)

通常期 平日 9,060円~ 土·休前日 10,842円~ 詳細は施設にお問合せください。 ※平成27年1月31日をもって閉館いたします。

〒 329-2921 栃木県那須塩原市塩原 1074

20287-32-3215

http://www.tochigi-kyosai.jp



那須の森ヴィレッジ

[申込] 電話またはホームページで承ります。 [料金] 1 泊 2 食付 11,000 円~ (税サ入湯税込) お得なパック・プランを取り揃えております

〒325-0303 栃木県那須郡那須町大字高久乙字遅山3375-637

20287-78-1636

http://www.c-scskyousai.or.jp/



アルペンローゼ

[組合員用]

1泊2食付(税サ込) 平日11,911円~

※シーズン **13,099 円**~ ※土曜日・春・夏・冬休み・年末年始・GW 等

〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津512-2

20279-88-1300

http://www.saitama-ctv-kyosai.net/alpenrose/index.html



オークラ千葉ホテル

ツイン7,201円~

(2名利用時の1名様あたり、朝食付税サ込) 駐車場と大浴場は無料。千葉中心街からのアクセ スもよく、手軽にリゾート気分が楽しめます。

〒260-0024 千葉県千葉市中央区中央港1-13-3

2043-248-1111

http://www.okura-chiba.com



黒潮荘

[申込] 電話またはホームページで承ります。 [料金] 1泊2食付11,436円(税サ入湯税込)~ (特定日は別料金)南房総の四季折々の味覚を ご堪能ください。

〒296-0004 千葉県鴨川市貝渚2565

204-7092-2205

http://www.oyadonet.com/kuroshioso/



東京グリーンパレス

航空券付きパックをご利用の場合は下記HPか ら直接お申込みください。

季節ごとに組合員向けのお得なプランもご用意 しています。

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

203-5210-4600

http://www.tokyogp.com/



|ザ・クレストホテル立川

1 泊朝食付 シングル 8,554 円~ ツイン **16,157 円**~

〒190-0022 東京都立川市錦町1-12-1

☎042-521-1111

http://www.cresthotel-tachikawa.com/



湯河原温泉 ちとせ

1泊2食付(税サ入湯税込) 平日 13,455 円~

土・祝前日 14,643 円~

※60歳以上の方及び団体利用は別途割引プランあり。

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上281-1

20465-63-0121

http://www.kanagawa-kyosai.jp/chitose



| ホテルやまなみ

1泊2食付(税サ込) 平日 10,800 円~

土・休前日 13,400 円~

詳細は施設にお問合せください。

〒406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前15-1

2055-262-5522

http://www.hotelyamanami.com



アクアーレ長岡

[宿泊料金]

日∼金曜日 1泊2食付 8,700円~ 土・祝前日 1泊2食付 11,200円~ 詳細は直接お電話にてお問合せください。

〒940-2147 新潟県長岡市新陽2-5-1

20258-47-5656

http://www.aquarenagaoka.or.jp/



|瀬波はまなす荘

[宿泊料金]

1泊2食付9,179円(税込)~ 日本海の夕日に絶景露天風呂と海の幸。露天風呂付客 室、足湯もございます。季節プランも充実しています。

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17

20254-52-5291

http://www.kyousai-niigata.jp



グリーンビュー立山

平日 11,722 円~ 土・祝前日 12,956 円~ 年末・年始 17,316 円~ (1 泊 2 食付、税サ込) 平成 26 年度は、宿泊者全員にささやかな開館 20 周年記念プレゼントがあります。

〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原

☎076-482-1716

http://www.greenview-t.jp/



おびし荘

1泊2食付10.450円 特定日11,650円(土曜日等) ※特定日については、直接施設へお問合せく ださい。

〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55

20761-65-1831

http://www12.ocn.ne.jp/~obishiso/

陸

沂

福井県/ 越路

1 泊 2 食付(税サ込) 閑散期 9,520 円~ 通常期 10,180 円~ 繁忙期 11,370 円~ ※閑散期、通常期、繁忙期の区分はホームページ等をご参照ください。

〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201

20776-77-3151

http://www.koshiji.biz



^{岐阜県} 紫雲荘

1 泊 2 食付 基本料金 10,247 円 (税 サ込)

・飛騨牛御膳などの「特別料理」コースもございます。 ・天下の名湯「下呂温泉」で癒しのひとときをお過 」ごしください。

〒509-2207 岐阜県下呂市湯之島692

20576-25-2101

http://www.gifu-kyosai.jp/



静岡県 シーサイドいずたが

1泊2 食付 平日割引料金9,253 円~(日~木曜泊) ※除外日:夏季、年末年始、休日の前日泊 伊豆の美しい海を一望できるお部屋で、旬の味覚をゆっくりと味わう癒しのひとときを。

〒413-0101 静岡県熱海市上多賀12

20120-73-1241

http://t-kyosai.jp/



^{愛知県}レイクサイド入鹿

料金

1室2名以上 大人8,800円~ 小学生5,900円~ 年末年始 大人12,100円 小学生6,500円 1泊2食付(税サン・入湯税別)

〒484-0024 愛知県犬山市字喜六屋敷118

20568-67-3811

http://www.kyosai-aichi.or.jp/lake/



^{愛知県}シーサイド伊良湖

| 区分 | プラン名 | 料金 | 備考 | |
|----|----------|---------|-------------|--|
| 大人 | デラックスプラン | 10,800円 | | |
| | エコノミープラン | 8,750円 | (1泊2食付、税サ込) | |
| 小人 | お子様プラン | 4,590 円 | | |

※平日、休日の区別なく均一料金となっております。※ 12/29~1/2 は 1,190 円加算。

〒441-3615 愛知県田原市中山町岬1-43

20531-35-1151

http://www.aichitoshi-kyosai.jp



^{重県} サンペルラ志摩

伊勢志摩の海の幸が盛りだくさんの各コースからお選びください。詳しくはホームページをご覧ください。 (大人1泊2食付、税込)・志摩コース12,400円~・・おすすめコース14,400円~・・海の幸コース16,500円~

〒517-0204 三重県志摩市磯部町的矢314

20599-57-2130

http://www.m-kyosai.jp/sunperla/



^{資県} ホテルピアザびわ湖

歴史と文化、そして豊かな自然に彩られた古都 大津。光きらめく琵琶湖のほとりで心を満たす くつろぎのひととき。

心を潤す贅沢な時間をお届けします。

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜1-1-20

2077-527-6333

http://www.hotelpiazza.com/



農・憩いの里湖西

《季節ごとのお得な宿泊プラン》

·1泊2食付6,000円~

·お子様プラン **4,500 円**~

〒520-1121 滋賀県高島市勝野1533

20740-36-2345

http://www.shiga-kyosai.jp/kosei/index.php



京都府 ホテル セントノーム京都

1 泊朝食付 **9,500 円** 料理長おすすめ宿泊プラン 1 泊 2 食付 **10,600 円**~ いずれもシングル 税サ込 (年末年始除く)。 詳しくは直接お問合せください。

〒601-8004 京都府京都市南区東九条東山王町19-1 (竹田街道八条東入ル)

2075-682-8777

http://www.centnovum.or.jp



大阪市 シティプラザ大阪

「ミシュランガイド京都・大阪・神戸・奈良 2013」に掲載されました。

1 室素泊り シングル 9,180 円 コンパクトツイン 13,500 円

〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋2-31

206-6947-7702

http://www.cityplaza.or.jp/



^{蓮県} ひょうご共済会館

[得とくプラン] 金・土曜日・祝前日を除く 1 泊夕食付 7,000 円 (朝食サービス) 宿泊 シングル 6,100 円、ツイン 5,700 円~、 和室 4,900 円~

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通4-17-13

2078-222-2600

http://www.h-kyosai.or.jp/hk-kaikan



原原ゆめ春来

[平日宿泊プラン]

1 泊 2 食付 **11,340 円** (入湯税別) ~ ※対象期間についてはお問合せください。

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6

20796-99-2211

http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki





ままり ホープスターとっとり

1 泊 2 食付 ※入湯税(150 円)別途 和室 9,031 円~ 洋室 9,625 円~

〒680-0834 鳥取県鳥取市永楽温泉町556

20857-26-3311

http://hopestar.jp



景が一号ヶ浜荘

天然温泉かけ流し 1 泊 2 食付(ご夕食はお部屋食です。) 日曜日〜金曜日 **10,200 円**

土曜日·休前日 **12,200 円** ※入湯税(150 円)別途

〒683-0001 鳥取県米子市皆生温泉4-6-12

20859-22-7476

http://www.yumisou.jp/



^{鳥取県} 渓泉閣

1 泊 2 食付 ※入湯税(150 円) 別途日~金曜日 10,800 円~ 土曜日・休前日 13,400 円

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180

20858-43-0828

http://www.keisenkaku.com



岡山県 サン・ピーチ OKAYAMA

[連合会報プラン](1名様料金) 岡山カルチャーゾーン周遊マップ付 1泊2食付 シングル8,240円 ツイン7,500円(税サ込)朝食ーバイ

キング 夕食一牛肉陶板焼御膳・お刺身御膳より選択 〒700-0023 岡山県岡山市北区駅前町2-3-31

2086-225-0631

http://www.sunpeach.jp



防長苑

1 泊朝食付 **5,376 円**~ ご夕食はお部屋食 (**5,000 円**より予約制) またはレストラン (予約不要) をご利用いただけます。

〒753-0077 山口県山口市熊野町4-29

2083-922-3555

http://www.bochoen.jp



ホテル白鳥

シングル素泊り 6,326 円(税サ込) ~ ツイン素泊り (1 名料金) 5,914 円(税サ込) ~ 詳しくは直接お問合せください。 インターネット予約限定早特プランもございます。

〒690-0852 島根県松江市千鳥町20

20852-21-6195

http://www.hotel-hakucho.jp/

쁘

四国4県共済会館 宿泊施設合同キャンペーン!!

詳しくはキャンペーンページをご覧ください

http://www.shikokutabigekijou.com



^{態県}ホテル千秋閣

[宿泊料金] シングル **5,940 円** ツイン **12,474 円** [料理長おすすめ 1 泊 2 食付プラン] お一人様 **8,600 円**

〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-55

☎088-622-9121

http://www.sensyukaku.jp/



加泉 ホテルマリンパレスさぬき

1 泊 2 食付(税込) 7,130 円~ シングル 1 泊朝食付 5,470 円~ ツイン 1 泊朝食付 4,970 円~

〒760-0066 香川県高松市福岡町2-3-4

2087-851-6677

http://www.mp-sanuki.jp/



^{愛媛県} えひめ共済会館

松山市の中心に位置し、交通アクセス良好。駐車29台 シングルバスなし 3,564円 (税込) ~ツイン・和室 (2名1室) 4,428円~朝食バイキング 950円 (税込)

〒790-0003 愛媛県松山市三番町5-13-1

2089-945-6311

http://www.ehime-kyosai.jp/kaikan/



高知県 高知共済会館 COMMUNITY SQUARE

和・洋選べる1泊2食付 8,000円(税サ込)~ 1泊朝食付 5,940円(税サ込)

〒780-0870 高知県高知市本町5-3-20

☎088-823-3211

http://www.kochi-cs.jp



いまわり荘

JR 宮崎駅より徒歩約9分、宮崎の中心部に位置するヨーロッパ調の落ち着いたホテルです。1泊1名様(税別) シングル **5,500円**~ ツイン **5,100円**

〒880-0867 宮崎県宮崎市瀬頭2-4-5

20985-24-5285

http://www.himawarisou.com



1 泊 2 食付(税サ込) シングル 11,198 円 ツイン 10,604 円〜 和室 10,010 円〜

詳細は施設へ直接お問合せください。

〒890-8527 鹿児島県鹿児島市与次郎2-8-8

2099-253-8822

http://www.maripala.com/

この市町村、都市職員共済組合が運営している宿泊施設以外にも、契約宿泊施設があります。 共済だより5月号折込みの「平成26年度福祉事業のご案内」5頁、6頁をご覧ください。

キャリアカウンセラー 服部 文

キャリア カウンセラーって?

主に職業生活についての相談を受け、各人の問題解決へ向けた支援をする人。"キャリア"には職業や経歴だけでなく、「仕事を中心とした人生・生活設計」も含まれる。国家資格はキャリア・コンサルティング技能士。

キャリアカウンセラーの立場からのアドバイスをいただきました。がんを経験したあとでも最終的に納得いく人生の選択をするために、がんになったからといって「自分らしさ」をあきらめる必要はありません。

になっ

職場への丁寧な説明が大事生き方を選ぶために自分らしい働き方・

ひとつ。生きる糧としても、生きがいはありません。むしろそんな思いもはありません。むしろそんな思いもはらぬ出来事に見舞われたからこそ、仕事についてじっくりと考えていくことが求められるのかもしれません。

いものです。働き方、生き方を選び取っていきたかりと考えて納得できる自分らしいてその人の中にあるはずです。しっとしても小さくはない存在感をもっ

くことが望ましいのであれば、職場の調整です。無事に退院したあともの調整です。無事に退院したあともの調整です。無事に退院したあとものが難しくなったり、通勤時間をずらいままでの業務の一部を続けることの調整です。無事に退院したあとものにもいる。

情報

出会うためには…

キャリア・コンサルティング協議会の運営する「技能士の窓」のホームページから、「病気の人の支援に対応できる人を紹介してほしい」と問い合わせてみましょう。

キャリア



配息

る

要となります。)理解を得るための丁寧な説明が必

必要な情報は職場側の不安も知って 自分から伝えよう

などと感じるのはもっともなことで しれない」「変に同情されたくない 方もいるでしょう。 とをさらけ出すのは不安だと考える く必要があります。 なかには、職場に自分の病気のこ 一方で職場側の不安も知ってお 「不利に働くかも

<u></u> では一緒に働くことに消極的になる では職場側は配慮のしようもありま 抱え込むデメリット」 ある人材を継続して雇用するメリッ てしまうかもしれないのです。これ ったら、安全配慮義務違反に問われ せん。そのうえ突然倒れられてしま 仕事への影響も分からない…。 これ しまうわけです。 も無理はありませんよね。 社員が復帰したが、 「不安要素の多い社員を のほうが勝って 病状も今後 「能力の

周

立

うにすることを共通の目的に、必要 な情報を見極めたうえで自分から伝 自分の情報を適切に伝えることな 業務が全体として円滑に運ぶよ 職場の理解や配慮は得られませ

状況を整理し 生き方を自己決定していく 一者に話すことで えていくようにしましょう。

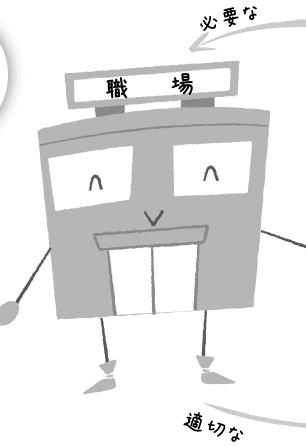
す。 きに有効なのは一緒に考える第三者 盾するようですが事実です。 落ち着いて考える余裕がないのも矛 考え抜く場面だとわかっていても、 さまざまな不安や混乱を伴うもので パートナーの存在です。 とは言っても、治療中・治療後は 状況を整理して自分と向き合 そのと

です。 す。 行動計画も共に考えることができま す。 める支援を行います。思いつくとこ 気持ちを整理して思いを明確にし、 今後の生き方を自己決定していくの から少しずつ語ってもらうことで 伝えたい思いをきちんと理解し、 一個の状況や情報を整理していきま 場から対話によって自己理解を深 キ 対話によって自分に合う働き方 職場に対して「何をどう伝えて、 ように調整していくか」などの ャリアカウンセラーは第三

込まないでくださいね。 るためにも、くれぐれも一人で抱え にとって納得のいく人生の選択をす 最終的に転機を乗り越え、ご自身

> 配慮を 受けるための 情報を伝える

「自分の取扱説明書をつ くる」イメージで職場に 情報を伝えます。キャリ アカウンセラーはあなた ではありませんから、相 談しながら自分の思いを 整理して明確にするのが ポイントです。



カウンセリングを鏡にして 自分の思いを再発見

監修/国立がん研究センター がん対策情報センター がんサバイバーシップ支援研究部長

高橋 都

職場の配慮を引き出すために大事なのは、 過不足なく情報を伝えることです。必要以上 に伝えなくても大丈夫ですが、多くの人は「ど こまでが必要な情報か」で困ってしまうはず。 キャリアカウンセラーのように職場に詳しい専 門家は、職場とうまくコミュニケーションをと るために「何をどこまで伝えたらいいか」につ いて、具体的なアドバイスをしてくれます。

また、カウンセリングの際に言葉にすること で、それを鏡にして自分の思いを再発見できる 効果もあります。

http://www.cancer-work.ip

がんと就労

検索

記事提供: 株式会社 社会保険研究所



変やかな涼風がかけぬける高原/

八ヶ岳自然文化園 副館長 北原 芳誠さん

「八ヶ岳の自然とのふれあい」 マにした多目的文化 をテ 施設。毎年夏には、星まつり(8月上旬)や星空の映画祭(8 月第3週)が開催され、全国から天文ファンが訪れます。



開放感あふれる岩造りの露天風呂が好評。塩化物泉の 茶褐色の泉質は、お肌がなめらかになり湯冷めしないと 評判で、別名「ツルツル、ポカポカの湯」ともいわれてい

のおすすめスポット



標高1,000m以上の高原に位置している原材。日照 時間が長く昼夜の温度差があるため、おいしい高原 野菜が収穫できます。セロリは、夏場の生産高日本・ を誇る原材の特産品です。

るレシピ集は全3冊。今回は紹介でき 単に洗い流せます。現在、発行されてい ストラクター資格を持つ方が1名、マイ り組んできました。5年前には、地元の スターは8名もいらっしゃいます。 こクラブ」を結成。会員21名のうち、イン おかあさんたちが集まって「原村こめっ たこまち)の生産・需要拡大と普及に取 水田地の活用を目的に米粉用米(あき 特長。調理後の用具などは水洗いで簡 米粉は、 原村では、食料自給率の向上と遊休 、しっとりモチモチした食感が

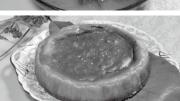


ます。また米粉はパン用米粉と微細米粉の2種類があり、Aコープ原村店、たてし

でした。クラブでは、料理教室や各種イベントなどに参加し、その腕前を披露してい

ませんでしたが、「チーズケーキ」や「白玉だんご」など、どれもおいしい料理ばかり

な自由農園、JAファームふじみなどで購入できます。



米粉を使ったレシピ集が大好評

マースキー場、プラネタリウム パターゴルフ場やグレステンサ のある自然観察科学館などが あり、1日中遊び尽くせる八ヶ 星空が見られます。できれば泊 く星や天体観測を楽しんでくだ まって、澄みきった夜空に煌め

BBOSE

白樺林が続く広大な敷地に、 枯山、北横岳から蓼科山まで望 むことができます。 夜ともなると降るような満天の 原村は光害の影響が少なく えませんが、天狗岳や縞

びり散策したり、湿生花 園でクリンソウやニッコ ウキスゲを鑑賞したりと、 八ヶ岳山麓の大自然を まるごと満喫できます。 眺望を楽しむなら、まる やち湖から望む八ヶ岳連 峰の赤岳は残念ながら 峰がおすすめです。最高 阿弥陀岳と重なって見

中央自動車道「諏訪南IC」から車で約15分、JR茅野駅からバス、 美濃戸口行き、八ヶ岳農業実践大学校前下車、八ヶ岳セロリン号 に乗り換え、八ヶ岳自然文化園下車

WWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWWW

TEL: 0266-74-2681 http://www.yatsugatakecraft.com/

П

原村農林商工観光課

千展さん



村の)農林商工観光課 は

の活躍をされている方して文字通り八面六臂観光業を統べる課のトッ の業務を執り行 商工業や観光業の 興に関する企画 んは、 I・調整 振興 て 業 ま の お

進めています。

業振 よび

> どと協力しあい た魅力ある村づくりを推 後 村では商工会や観光協会な 近年は満天の見少傾向が続いて の課題: 光客に注目されて 星 原 他 の降る里 の市町村と同 村でも農家戸 は、 農と観 付加価値 ていますが 星が لح い して 煌 光 ま のつ の め す

り浴びているから、 花 の

いんですよ

じょう



ます。太陽の光をたっ

目にランクされて

甲斐大泉に次い

で3

ま

調

査

で

は、

原村は

メダスの日

照

時

培

も

んに

行

ゎ 花卉

れ

クラ ゃ

×

ンなどの ストロ IJ

の

ほ \Box

かにスター 本一を誇る

アル

産

高

村の特産といえば

原村ふるさとおかあさんの味

原村こめっこクラブの皆さんに、米粉を使ったお菓子を紹介していただきました。 米粉のレシピ集には、この他に約30種類の和洋菓子、料理が掲載されています。

です。



簡単いちご大福

- ·米粉 60g ·白玉粉 60g
- ·砂糖 30g
- ·水 180~200cc
- ·白あん 200g
- ・いちご 10個・片栗粉 適量

作りり

- 1. いちごは洗ってヘタを取り、水気をふいて白あん20gで包んでおく。
- 2. 白玉粉を耐熱ボウルに入れて水100ccを加え、ダマがなくなるまで 混ぜる。
- 3. 米粉、砂糖、残りの水を入れ、混ぜ合わせる。
- 4. 3.をレンジで2分加熱し、木べらでよくこねる。
- 5. 再度レンジで1分加熱し、木べらでこねる。加減を見ながら粉っぽさが なくなるまで30秒加熱、こねるを繰り返す。
- 6. ラップに5.を取り、棒状にまとめ、10等分に切り分けて丸める。
- 7. 6.を手のひらに広げ、いちごを包む。
- 8. 片栗粉を刷毛で薄く塗り、完成。
- ※ひと口サイズの可愛いいちご大福です。米粉のもちもちっとした食感を お楽しみいただけます。



「原村こめっこクラブ」

左から、森由美子さん、髙松佳英子 さん、百瀬千代子さん。米粉は、天ぷ らにしてもダマになりにくくカラッと 揚がるのだとか。1年を通して、学校給 食にも使われているそうです。米粉料 理の試食会が行われるイベントでも、 クラブの皆さんの笑顔に出会えます。

パセリ色のケーキ

材料

- ·米粉 (微細粉) 125g
- ·パセリの葉 50 g
- ·砂糖 80g
- ・玉子 2個
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・溶かしバター 大さじ3
- ·粉砂糖 (飾り用) 50g



作りむ

- 1. パセリの葉は、フードプロセッサーに入れて細かくしておく。
- 2.1.に他の材料を入れて混ぜ合わせる。
- 3. 型にバター (分量外) を塗り、2.を流し入れる。
- 4. 180度のオーブンで20分ほど焼く。
- 5. 仕上げに飾り粉砂糖をふる。

※原村は、パセリも名産。緑黄色野菜の王様と

グルテンフリーの微細粉を使った、 ヘルシーなシフォンケーキです。







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

平成26年度 セミナーのご案内

共済組合では、健康でより良い生活ができるよう各種健康セミナーを開催しています。

今年度は、参加しやすいようテーマを絞り、全セミナーを半日開催とし、下記のとおり予定をしていますので、是非 多くの方のご参加をお願いいたします。

各セミナーの詳細につきましては、所属所通知、共済組合ホームページでお知らせいたします。

退職は

ライフプランセミナー

50歳代前半向けの 「退職準備型」セミナー

8月25日(月)午後1時から

開催地:長野

2回目 8月28日(木)午後1時から

開催地:伊那

3回目 8月29日(金)午後1時から

開催地:諏訪

長寿社会となり、退職後の長い時間を有効的に過ごすヒントや退職後に備える資金の管理について、健康で老後を迎えるための運動も取り入れながら、ご自身の将来の計画を立てるお手伝いになるセミナーです。

40歳前後向けの 「生活充実型」セミナー

1回目 9月5日(金)午後1時から

開催地:伊那

9月19日(金)午後1時から

開催地:松本

ポートフォリオを 作成してみよう

今年度は、「お金」に焦点をあて、在職中から 老後へ向けての生涯を通じた収支を把握する資 金計画の立て方と資産運用についてのポイント説 明となります。

自己責任時代において資産管理を自ら計画立 案し、実行できるスキルを習得できるセミナーで す。

ココロとカラダの元気セミナー

全組合員向け講習会

8月21日(木)午後1時から

開催地:長野

10月10日(金)午後1時から

開催地:諏訪

メンタルヘルスの知識を学びながら、心の健康 度アップを目指すセミナーです。今年度も気持ち の良い汗を体験するエクササイズも取り入れます。

健康ウォーキング

9月27日(土)午前10時から

開催地:諏訪

被扶養者の方の参加も お待ちしてます

ウォーキングはカラダに対するメリットだけではなく、精神的にも良い効果をもたらすと言われています。正しい姿勢で諏訪湖周りをウォーキングし、ココロもカラダも元気になりましょう。

管理監督者向け研修会

10月24日(金)午後1時から

開催地:松本

2回目

研修会で取り上げてほしい事例 がありましたらご連絡ください

リフレッシュ

しましょ!

管理監督者自身がストレスについて正確な知識を持ち、職場復帰に向けての支援と職場復帰後のフォローアップに焦点をあて、より具体的に学んでいただきます。



内容、開催地については予定となりますので、変更となる場合がありますことをご承知おきください。 共済だより5月号等にて、ライフプランセミナーの開催予定月を7月、8月と案内しましたが、8月、9月に変更となりましたことをご了承願います。

長野県市町村職員共済組合事務所の 移転について(予報)

共済組合は、直営施設の廃止に伴い、平成26年9月に現在のサンパルテ山王(長野市 大字中御所字岡田30番地20)から、下記に事務所を移転します。

電話番号等詳細につきましては、決まり次第、所属所通知等でお知らせします。

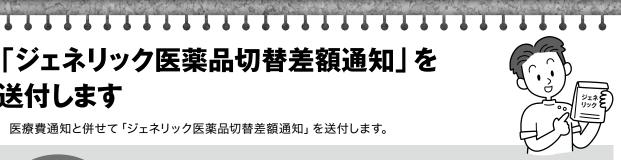
【移転先】

〒380-8586 長野市権堂町2201番地 権堂イーストプラザND



「ジェネリック医薬品切替差額通知」を 送付します

医療費通知と併せて「ジェネリック医薬品切替差額通知」を送付します。



送付対象者

慢性疾患(高血圧、糖尿病、脂質異常症や花粉症など)で薬を服用している20歳以 上の組合員およびその被扶養者で、差額の幅が最も大きいジェネリック医薬品に切り替 えた場合、自己負担額の軽減可能合計額が400円以上見込まれる方。

慢性的な病気によって薬を長期間服用されている方は、ジェネリック医薬品に切り替えることにより薬代を軽減する ことが可能となります。

さらに、自己負担分とともに、共済組合全体の薬剤費を軽減することにもつながりますので、差額通知を参考にジェ ネリック医薬品への切り替えをご検討くださるようお願いいたします。

なお、この差額通知は、組合員のみなさんの選択肢のひとつとしてご提案するもので、必ずジェネリック医薬品に切 り替えなければならないものではありません。詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。

医療費通知書送付のお知らせ

平成26年上半期分は、9月に送付予定です

病気やケガの治療のため、組合員証(組合員被扶養者証)の提示により病院などで受診した場合の医療費は、みな さんが病院等の窓口で一部を支払い、残りの額は共済組合が支払っています。

この支払は、組合員のみなさんの掛金と地方公共団体の負担金によってまかなわれています。

この大切な掛金や負担金を有効に使うため、また、医療費についての認識と理解を深めていただくことを目的として、 医療費総額や共済組合が支払う額などを記載した医療費通知書の送付を行っていますので、みなさんが保管されてい る医療内容が明示された領収書と照らし合わせながら、ご覧になってください。

医療費通知書は、病院など保険医療機関からの診療報酬明細書等(レセプト)を基に世帯単位で作成するため、組 合員と被扶養者が同じ通知書に記載されます。

被扶養者の方にもこの通知の実施をお伝えいただき、差し支えがある場合はお申し出ください。特段不要である旨 等の意思表示がない場合には、同意をいただいたものとして、通知させていただきます。

なお、医療費通知書の再交付はできませんので大切に保管されますようお願いします。

平成26年下半期分については、平成27年3月に送付する予定です。

平成26月4月から

『小児弱視等の治療用眼鏡等に係る療養費の 算定基準額の上限額』が変更になりました



小児弱視等の治療用眼鏡等に係る療養費の算定基準額については、「眼鏡36,700円、コンタクトレンズ1枚15,400円」の100分の103に相当する額を上限とし、治療用眼鏡等の作成または購入に要した費用の範囲内としていましたが、「補装具の種目、購入又は修理に要する費用の額の算定等に関する基準」(平成18年厚生労働省告示第528号)の改正が、平成26年4月1日より適用されたことから、次のとおり算定基準額が変更になりましたのでお知らせします。

●小児弱視等の治療用眼鏡等に係る療養費の算定基準額の上限額

変更前

「眼鏡36,700円、コンタクトレンズ1枚15,400円」の100分の103に相当する額を上限とし、治療用 眼鏡等の作成または購入に要した費用の範囲内

※上限額 眼 鏡

37,801円

コンタクトレンズ

1枚 15.862円



変更後

「眼鏡36,700円、コンタクトレンズ1枚15,400円」の100分の104.8に相当する額を上限とし、治療用眼鏡等の作成または購入に要した費用の範囲内

※上限額 眼 鏡

38,461円

コンタクトレンズ

1枚 16,139円

※平成26年4月1日以降作成または購入した分から適用となります。

インターネットで将来の年金見込額を閲覧できます

地共済年金情報Webサイトをご利用いただきますと、ご自身の年金見込額等※の年金個人情報をパソコンで閲覧することができます。是非下記アドレスにアクセスし、ご活用ください。

地共済年金情報Webサイト [https://www.chikyonenkin.jp/]

全国市町村職員共済組合連合会および各共済組合ホームページからもアクセスいただけます。 毎日6時から24時まで(サーバーのメンテナンス時を除く。)

◆ご利用申込みの簡単な流れ

地共済年金情報 Web サイトにアクセス

ご利用申込み(基礎年金番号・氏名・生年月日等を入力する)

ユーザーID・パスワード通知書受領

ログイン

●相談窓口

全国市町村職員共済組合連合会

年金部年金企画課

専用回線: 03-5210-4607

(9時~17時(土・日・祝日を除く))

「ホテルニューもみぢ」の閉館について

栃木県市町村職員共済組合「ホテルニューもみぢ」が平成27年1月31日をもって閉館となります。

「保養所むつみ荘」の休館について

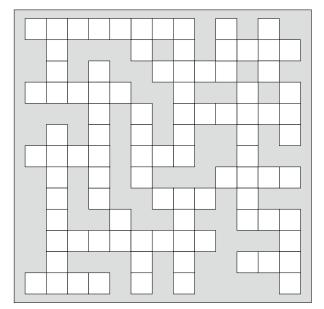
山形県市町村職員共済組合「保養所むつみ荘」が平成26年9月16日から平成26年11月30日まで設備改修工事のため休館となります。

燥をしましょう

ご応募いただいた正解者の中から 抽選で5名の方に記念品を進呈します。

ひらがな スケルトン パズル

(図書カード)



【問題】

夏といえば、海水浴、花火大会、夏祭りとイベントの多い時季!! 全国各地で開催されているお祭りからスケルトンを出題。

リストからお祭り名を選んで、字数や文字のつながりに合わせ て入れ、リストに残った祭りを一つ答えてください。 一つの言葉をマスに入れられるのは一回だけです。

【リスト】

| □おおいたたなばた | □ふくやまばら | □きのもと | □だんご | □あばれ |
|-----------|---------|-------|------|--------|
| □きしわだだんじり | □どいたいこ | □はままつ | □もりの | □わらじ |
| □みなくちひきやま | □おんばしら | □まえばし | □こまつ | □なは |
| □まいづるさかな | □のうじはる | □ひのくに | □けべす | □ちだ |
| □たかまつふゆの | □はながさ | □すみよし | □とうよ | |
| □やまくらのさけ | □おしろい | □かまくら | □ちのわ | (祭り省略) |
| | | | | |

6その他

XXXXXXXX

●当選者の発表

10月号紙上 共済だよりE-Li

記念品の発送をもって発表

にかえさせていただきます。

応募はお一人様1回に限り



❸締め切り

soumu@nagano-kyosai.jp

Eメール

7月25日(金)(当日消印有効

【解答】

ゴガツニンギョウ(五月人形)

55名の方にご応募いただき、ありがとう ございました。

長野県市町村職員共済組合総務課長野市大字中御所字岡田30番地20

T380-8586

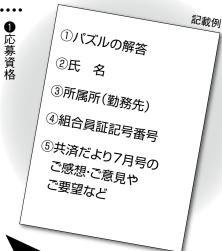
《宛て先》

ご応募ください。

正解者54名のうち、5名の方に記念品を お送りいたしました。

●応募資格 組合員

❷応募方法 号および7月号のご感想・ご意見・ご要望などをお書き パズルの解答と、氏名、所属所(勤務先)、組合員証記号番 添えのうえ、はがきかEメールで



答えについては 10月号に掲載します

> は少ないのではないかと思いま ますが、全て行った事がある方 ますか?現在77の市町村があり ての市町村に行ったことがあり

地や郷土料理のレシピなどの耳 ろしくお願いします。 後も地元の素敵な情報をお届け より情報を掲載しています。 号ふるさと紹介でおすすめ観光 してまいりますので、どうぞよ

今

村制覇です。 この「E-Life」でも

長いですが、 たな発見がたくさん!道のりは 同じ長野県でも地域が違えば新 けば美味しさもひとしおです。 も、遠くまでわざわざ食べに行 きます。B級グルメも地元の名店 目指せ県内全市

県も多く、少し車を走らせれば グルメ情報を収集しては、周辺 の観光や温泉と組み合わせて行 私は、日頃から美味しいご当地 に食べ歩きが一番の趣味である 発見の旅を楽しんでいます。 は地元愛が強まり、長野県内新 すぐに他県に行けますが、近年 内陸にある長野県は隣接する

みなさんは長野県に属する全





共済組合が発行する 宿泊利用 助成券

がご利用頂けます

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 会社に直接お問い合せ下さい。



.03(5210)4600 fax.03(5210)4644