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

1
January 2015年
No.475

野沢温泉は、お湯も人もあったかいですよ～！

野沢温泉村 道祖神祭り

野沢温泉村の見どころを紹介します！

案内人
野沢温泉観光協会
主任
河野 将城さん

観光協会に勤めていますが、実家は温泉街で民宿を経営しています。外湯めぐりや温泉街を散策される前に、ぜひ観光協会にお立ち寄りください。

P2 新年のごあいさつ
【特集】3月末退職される皆さまへ
P4 審査 医療保険制度
P6 福祉 福祉事業の手続
P8 年金 年金の手続
P12 総務 新組合会議員と役員決まる
P18 年金 平成27年10月から公務員等も厚生年金に加入します

【野沢温泉村】ふるさと おかあさんの味 P.27

長野県市町村職員共済組合

新年のごあいさつ

長野県市町村職員共済組合
理事長　牛越　徹（大町市長）

明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様には、輝かしい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年12月10日招集の組合会におきまして、理事長にご推挙いただき、その重責を担うこととなりました。もとより微力ではありますが、共済組合の発展のため、一生懸命職責を果たしてまいりますので、皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、近年、我が国では、平均寿命の伸長や出生率の低下などにより少子高齢化が進み、社会保障費用が増大する一方、高齢者を支える現役世代の人口が減少しており、将来にわたり持続可能な社会保障制度の構築が大きな課題となっております。

このような中、社会保障制度改革国民会議の議論等を踏まえ、「持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革の推進に関する法律」（社会保障改革プログラム法）が、平成25年12月に成立し、受益と負担の均衡がとれた持続可能な社会保障制度の確立を図るため、医療制度改革等を実行に移していくための法令改正や、既に成立している年金関連法の着実な実施等に取り組んでいくこととされております。

また、年金制度につきましては、平成24年8月に成立した「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律」（被用者年金一元化法）により、公務員も厚生年金に加入し、共済年金が厚生年金に統一されることが決定しており、本年10月1日の施行まで1年を切りました。

更には、社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）の導入や、保険者によるデータ分析に基づく保健事業（データヘルス計画）の実施等の課題があります。

当組合といたしましては、標準報酬制への移行等に係る事務処理等につきましては、的確に対応してまいりますとともに、制度内容等の十分な周知等が必要と考えております。

一方、組合の状況は、組合員数については下げ止まりの感はありますものの、給料額等の減少に伴い、負担金・掛金が減少しております。

短期給付事業におきましては、高齢者医療制度に係る支援金、納付金等が年々増加し、今後、支援金等の算定に現在の3分の1から全面総報酬割の導入が予定されており、組合の財政運営に更なる影響を及ぼす懸念があります。

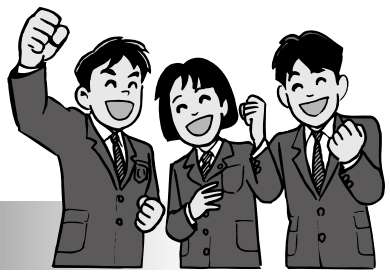
また、長年の懸案でありました宿泊施設「湯香里荘」および「山王共済会館」につきましては、平成25年5月29日招集の組合会において「宿泊施設および宿泊事業等の基本方針」を決定し、宿泊施設は昨年3月31日をもって営業を終了し、施設を廃止いたしました。宿泊事業は、昭和37年の組合設立時からの事業であり、この間、組合員の皆様をはじめとして、多くの方々にご利用いただき、心より御礼を申し上げます。今後は、施設等の組合財産の処分等について、順次進めてまいりたいと考えておりますので、皆様のご理解をお願い申し上げます。

なお、施設の廃止に伴い、昨年9月8日に組合の事務所を、山王共済会館（サンパルテ山王）から、長野市権堂町2201番地の権堂イーストプラザNDビル3階および2階に移転いたしました。

今後とも、共済制度の円滑な運営と発展のため、最善の努力を尽くしてまいりますので、皆様の変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして良い年となりますようご祈念申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

被扶養者の異動手続きにご協力ください



～ 卒業・進学・就職シーズン ～

共済組合では、3月末で高等学校、大学、専門学校などを卒業予定の被扶養者を対象に卒業後の資格確認調査を行います。卒業後、就職した場合は、速やかに「認定取消」の手続きを行ってください。

手続きが遅れますと、さかのぼって認定取消となり、取消日以降にかかった医療費等を全額返還していただくことになります。例年このような事例が多く見受けられますので、十分ご注意ください。

また、就職以外の方も状況に応じて異動の手続きが必要となります。

【提出書類】被扶養者調査回答・申告書（注1）

高等学校・大学・専門学校などを卒業

4月以降の状況		判　定	添　付　書　類	
①就職する場合（注2）		認定取消	●組合員被扶養者証 ●就職日の確認できる書類 （健康保険証の写し、採用通知書の写し、人事通知書の写し、給与支払等証明書等）	
②アルバイト・パート等の収入がある場合（注3）	月額 **108,334円** **以上**の収入	認定取消	●組合員被扶養者証 ●雇用内容等の確認できる書類 （雇用契約書の写し、給与支払等証明書等）	
	月額 **108,334円** **未満**の収入	引続き認定	●雇用内容等の確認できる書類 （雇用契約書の写し、給与支払等証明書等）	
③進学・引続き在学・進学浪人の場合（通信制・夜間の学生を除く）		引続き認定	4月以降扶養手当の支給あり	●原則、添付書類はありません。
			4月以降扶養手当の支給なし	●在学証明書（4月1日以降に発行されたものに限ります。）
④求職活動・未就労で収入がない場合または通信制・夜間の学生で無収入の場合		引続き認定	病気等により就労できない場合	●診断書
			上記以外の場合	●原則、添付書類はありません。

（注1）『**被扶養者調査回答・申告書**』は、3月に所属所の共済事務担当課を経由して対象となる方に配付いたします。

（注2）就職先で、健康保険に未加入の場合であっても、月収が108,334円以上のときは、就職した日から認定取消となります。（研修期間中のみ健康保険未加入の場合も同様です。）

（注3）②のケースは学生、通信制、夜間の学生、進学浪人の方も対象となります。
また、学生でアルバイト等の月収が108,334円未満の場合は、②③に該当する書類をそれぞれ提出してください。

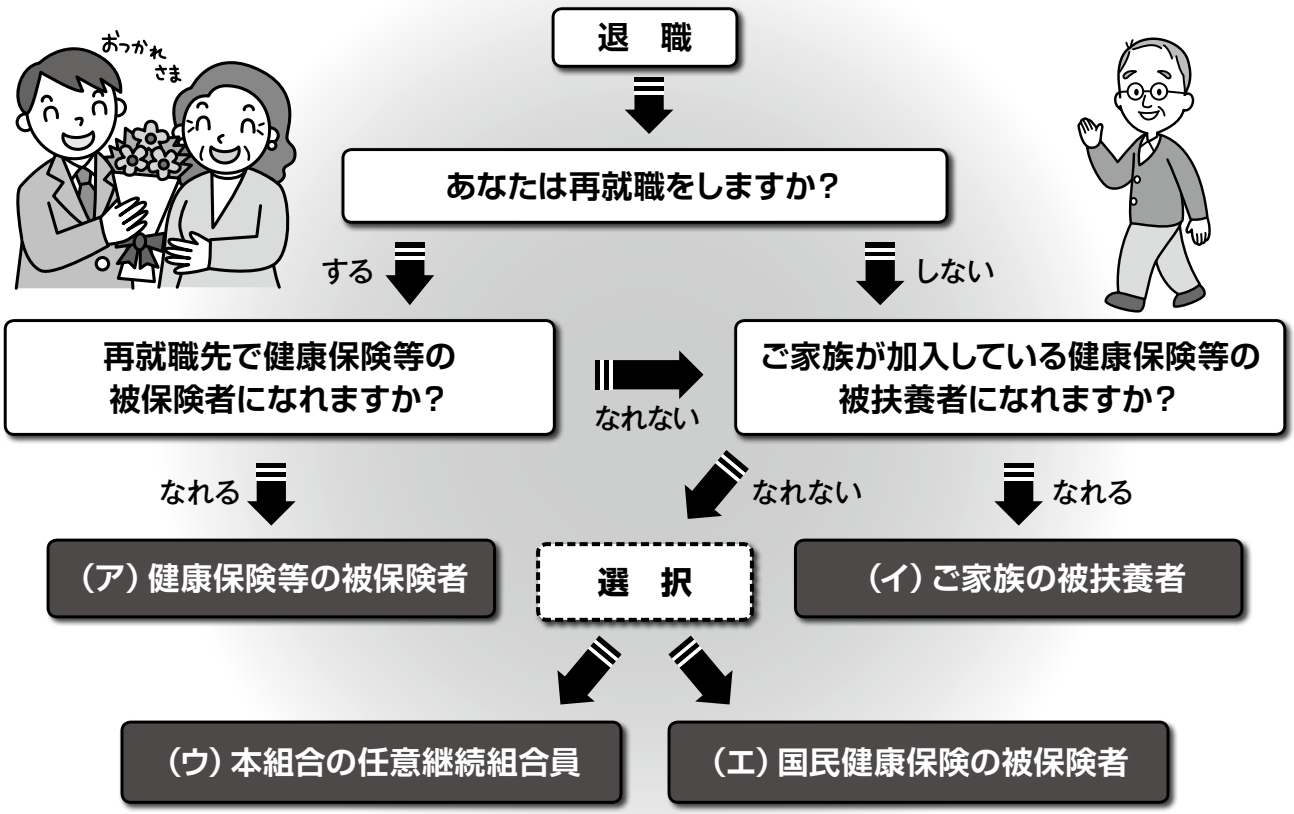
※上記の表は一般的な事例のため、該当にならないケースや不明な点は、所属所の共済事務担当課または共済組合医療福祉課審査担当まで照会願います。
※通信制など（全日制でない学生）の場合、就労条件により引き続き被扶養者として認定できないケースがあります。
※調査対象でない方でも、就職等により被扶養者に異動のある方は、速やかに手続きを行ってください。（P.11）

特集 3月末退職される皆様へ

退職後の医療保険制度について

1 3月末退職される皆様へ

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



（ア）健康保険等の被保険者（強制加入）

再就職先で健康保険に加入できるか、事業所にご確認ください。

（イ）ご家族の被扶養者

年収130万円未満（60歳以上又は障害年金受給者は180万円未満）であることの他、各健康保険組合独自の認定基準がありますので、被扶養者になれるか、ご家族が加入している健康保険組合等へご確認ください。

（ウ）本組合の任意継続組合員（2の「任意継続組合員制度とは」参照）

（エ）国民健康保険の被保険者

（ア）（イ）に該当しない方は、本組合の任意継続組合員制度か各市町村の国民健康保険に加入します。任意継続掛金と国保税（保険料）の負担額等が、選択する際の参考になります。

お願い　組合員証等の返還は速やかに!!

退職日の翌日から、現在お持ちの「組合員証」は使用できませんので、退職後速やかに所属所の共済事務担当課を経由して共済組合へ返還してください。

なお、その際には被扶養者として認定されているご家族全員の「組合員被扶養者証」も忘れずに返還してください。

2 任意継続組合員制度とは

退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方※が、その退職の日から20日以内に、引き続き短期給付と福祉事業の一部の適用を受けたい旨を組合に申し出し、掛金を払い込んだときは、任意継続組合員として、本人及びその被扶養者について短期給付と福祉事業の一部について適用を受けることができます。

期間は最長2年間で、希望による中途資格喪失が可能です。

任意継続組合員の掛金については、以下のとおりです。

※退職日まで引き続く期間が1年と1日以上必要です

任意継続組合員の掛金

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歳未満の者が該当）があり、次のとおり算出されます。

短期任意継続掛金（月額）＝ 掛金標準額×108.0／1000（平成26年度の率）

介護任意継続掛金（月額）＝ 掛金標準額× 13.6／1000（　〃　）

掛金標準額は次のうちいずれか少ない額となります。

①退職時の給料額

②退職時の給料額×0.8（退職時の年齢が55歳以上で、組合員期間が15年以上あり、かつ55歳到達以後初めての退職である者に限られます。）

③全組合員の平均給料額（1月1日における全組合員の平均給料が、次年度4月1日から適用されます。
参考：平成26年度平均給料額＝308,000円）

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

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か月以内に出産した場合

②埋　葬　料：退職後3か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

Point

●任意継続組合員証は、任意継続掛金の入金確認後、払込月までの有効期限を記載して、届出されている住所へ送付します。
また、有効期限を過ぎた任意継続組合員証等は、必ず本組合に返納してください。

●掛金納入方法は、任意継続組合員資格取得の申出時に選択していただきます。**手間がかからず掛金額も有利な年払い・半年払いがおすすめ**です。
なお、年払い・半年払いを選択された方が、就職や希望等により、年度途中で任意継続組合員の資格を喪失した場合は、未経過の月分の掛金はお返しいたしますのでご安心ください。

任意継続組合員となる方へ

特定健康診査等の無料受診について

40歳以上75歳未満の方に、特定健康診査受診券を5月上旬にご自宅へ送付いたしますので、お近くの医療機関等で受診いただきますようお願いします。
詳細はP22をご参照ください。なお、人間ドック検診と兼ねて受診することもできます。

退職後の人間ドックの助成について

退職後、任意継続組合員になられた方が人間ドックを受診する場合は、共済組合が検診料金の7割を助成します。
申請方法等は次のとおりです。

医療機関に予約 → 検診料助成利用申請書の提出 → 共済組合が検診料助成利用承認書を交付 → 人間ドック受診（検診料助成利用承認書・特定健康診査受診券・任意継続組合員証を持参） → 人間ドック料金の3割相当を負担（残りの7割相当は、共済組合が医療機関に支払い）

※共済組合と契約している医療機関以外で受診の際は、手続き等が変わりますので、共済組合に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

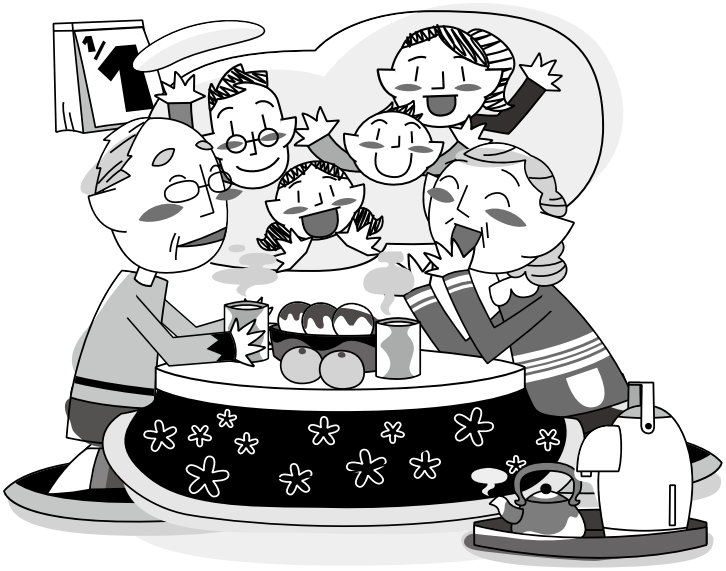
福祉事業〈貸付・ライフサポート年金〉の退職に伴う手続き

Ⅰ 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。（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。）

また、3月10日までに共済組合へ申出ることにより、退職前に全額を繰上償還することもできます。



Ⅱ 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（退職後継続プランを除く。）は、退職に伴い脱退となりますが、退職後も保障を継続できる制度があります。

一時払退職後終身プラン

在職中、ライフサポート年金に退職直前まで継続して2年以上加入している45歳以上の方（配偶者分も含みます。）が加入することができる制度です。

保険料はご加入時に一括して払込みいただき、死亡または所定の高度障害状態となられた場合、死亡・高度障害保険金をお支払いいたします。

原則、健康告知は不要ですが、「ライフサポート年金」の既加入保険金額（死亡・高度障害保険金額）を上回る場合や、脱退後1ヶ月を超えた場合は告知書扱いとなります。

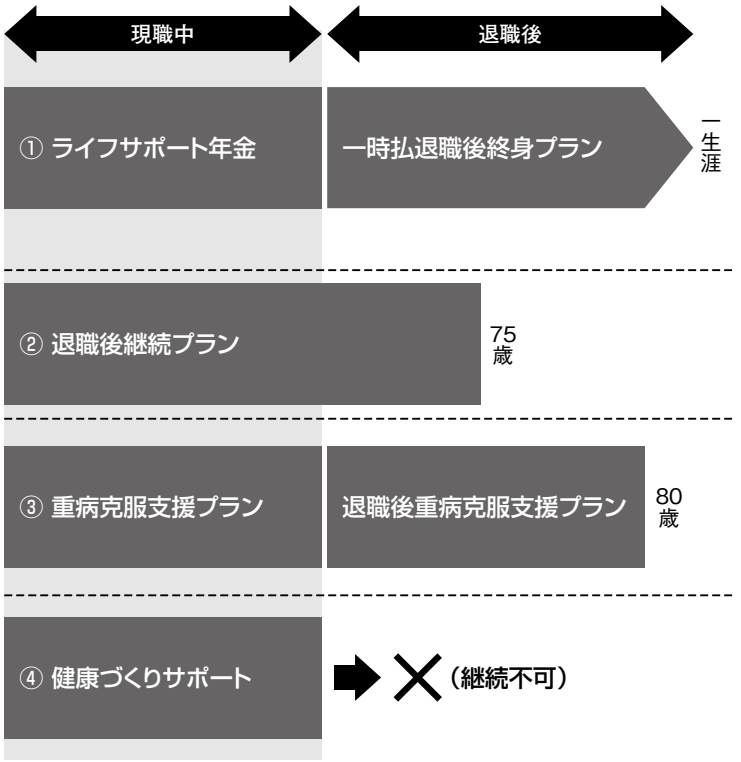
退職後継続プラン

加入されている方（配偶者分も含みます。）は、退職後75歳まで継続加入することができます。継続等にあたって、継続の意思確認と契約者を共済組合から個人へ名義変更する手続きが必要となります。

退職後重病克服支援プラン

重病克服支援プランに加入されている方（配偶者分も含みます。）は、退職後80歳まで個人扱いとして加入することができます。加入等にあたっては、申し込みの意思確認が必要となります。

■退職後制度の概要



特　長	払方
①一時払退職後終身プラン **POINT1)** 終身（一生涯）にわたり死亡時と所定の高度障害時に保障されます。 **POINT2)** 解約時に解約返戻金を受け取ることができます。ただし、ご契約後短期間で解約された場合、お払込保険料を下まわることがあります。 【保険年齢45歳以上75歳以下の組合員でライフサポート年金に退職日直前まで継続して2年以上の加入が必要です。】	一時払
②退職後継続プラン 75歳までの死亡・高度障害時の保障 【退職日直前まで「退職後継続プラン」への加入が必要です。】	新年払 一括払 （一括前納）
③退職後重病克服支援プラン 80歳までの所定の三大疾病（がん・急性心筋梗塞・脳卒中）を保障 【退職直前まで「重病克服支援プラン」への加入が必要です。】	新年払 一括払 （一括前納）

※年齢は保険年齢です。
※制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

■お手続きの流れ

① 退職後制度ご案内資料の配布

明治安田生命よりご自宅あてに資料を送付いたします。同封の返信用封筒にて「意思確認用紙」を明治安田生命宛ご提出ください。

【送付資料】
- 「意思確認用紙」 ※平成26年10月更新時のご加入内容をもとに作成しております。
- 「ライフサポート年金」退職後制度の手引き
- 「一時払退職後終身プラン」パンフレット　※保険年齢45歳以上の方
- 「退職後継続プラン」パンフレット　※加入者のみ
- 「退職後重病克服支援プラン」パンフレット　※加入者のみ
- 「意思確認用紙」返信用封筒

②「意思確認用紙」の提出

※意思確認用紙については、加入（継続）の有無にかかわらず全員提出願います。（再任用職員除く。）

締切
平成27年3月11日（水）

「意思確認用紙」ご提出後、「契約申込書」等必要書類一式を明治安田ライフプランセンター㈱よりご自宅宛に送付いたします。「契約申込書」等を同封の返信用封筒にて明治安田ライフプランセンター㈱宛ご提出ください。

【送付資料】
- 契約申込書　• 約款　• 口座振替用紙（（新）年払を選択された場合のみ）など

③「契約申込書」の提出

締切
平成27年4月2日（木）

ご加入内容によって必要書類が異なりますのでご注意ください。
「契約申込書」等必要書類のご提出後、保険料の振込案内を明治安田ライフプランセンター㈱よりご自宅宛に送付いたします。

④ 退職後制度「保険料」の送金

締切
平成27年4月末日

■「一時払退職後終身プラン」→ 明治安田システムテクノロジー宛
■「退職後継続プラン」→ 明治安田システムテクノロジー宛
■「退職後重病克服支援プラン」→ 明治安田システムテクノロジー宛

⑤「退職後制度」平成27年5月1日保障開始

保険証券はご契約成立後（平成27年5月中旬～下旬）ご自宅宛に送付いたします。

再任用職員の場合

平成27年4月に再任用職員となり、引き続き組合員資格を有する方につきましては、現在ご加入いただいている「ライフサポート年金」等についてそのままご継続いただきます。

退職となる地方公務員の期間に関する年金の手続について

昭和29年4月2日以降に生まれた方の退職共済年金の支給開始年齢は、次の表のとおり一般組合員の場合61歳以降となっており、3月末に退職される方の多くは、まだその支給開始年齢に到達していないため、退職共済年金の請求手続はできない状態にあります。

今回は、その支給開始年齢到達により、退職共済年金の請求手続をしていただくまでの留意事項などについて説明します。

なお、平成27年10月施行の被用者年金制度の一元化に伴い、退職共済年金は老齢厚生年金へ切り替わるため、以降に該当年齢に到達する方の手続は変更の予定ですが、現行同様、該当年齢到達の前に手続案内を送付の予定とされています。

1 退職共済年金の支給開始年齢と留意事項等

一般組合員（特定消防組合員以外）	
生年月日の区分	支給開始年齢
S28.4.2~S30.4.1	61歳
S30.4.2~S32.4.1	62歳
S32.4.2~S34.4.1	63歳
S34.4.2~S36.4.1	64歳
S36.4.2~	65歳

特定消防組合員		
生年月日の区分	支給開始年齢	
S28.4.2~S30.4.1	60歳	64歳から定額部分支給
S30.4.2~S34.4.1		
S34.4.2~S36.4.1	61歳	
S36.4.2~S38.4.1	62歳	
S38.4.2~S40.4.1	63歳	
S40.4.2~S42.4.1	64歳	
S42.4.2~	65歳	

1）退職共済年金は、次のいずれにも該当する場合に支給されます。
①上表の支給開始年齢以上であること
②1年以上の組合員期間があること（組合員期間＝公務員として共済組合へ加入した期間）
③原則、組合員期間等が25年以上あること
（組合員期間等＝組合員期間を含めた公的年金制度への加入期間、平成27年10月以降10年以上に短縮）

2）「特定消防組合員」とは、退職時または支給開始年齢到達時点まで消防司令以下の消防職員として引き続き20年以上在職していた組合員で1）③にも該当する者をいいます。
特定消防組合員は、一般組合員より6年遅れて支給開始年齢が引き上がります。
「定額部分」とは65歳から支給となる老齢基礎年金に相当するもので、組合員期間に応じた分です。

3）在職中に60歳以上となって特定消防組合員に該当している方で、在職決定の請求をされていない場合は、早めに勤務先の共済担当者に確認し、請求の手続をしてください。
また、退職後、退職改定の請求をされないと年金の支給となりませんので、早めの請求をお願いします。

4）退職共済年金の繰上げ受給について
昭和28年4月2日（特定消防組合員は昭和34年4月2日）以後に生まれた者が、60歳以上で、1）の②および③にも該当したとき（国民年金の任意加入被保険者でない者に限る。）は、支給開始年齢に達する前に退職共済年金を繰上げて受給することができます。
退職共済年金の繰上げ請求を行うときは、老齢基礎年金の繰上げ請求を同時に行うこととされています。
なお、繰上げ受給の請求をした場合は、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0.5%減額され、その減額は生涯続き、取消、変更はできません。
現在、退職者へは、60歳到達直前に、繰上げ請求の意思確認をしています。繰上げ請求をする場合のみご連絡をお願いします。
また、在職中に60歳になる方へは、在職中の支給停止に該当し不利になると考えられるため、繰上げ請求の案内をしておりませんことをご了承願います。

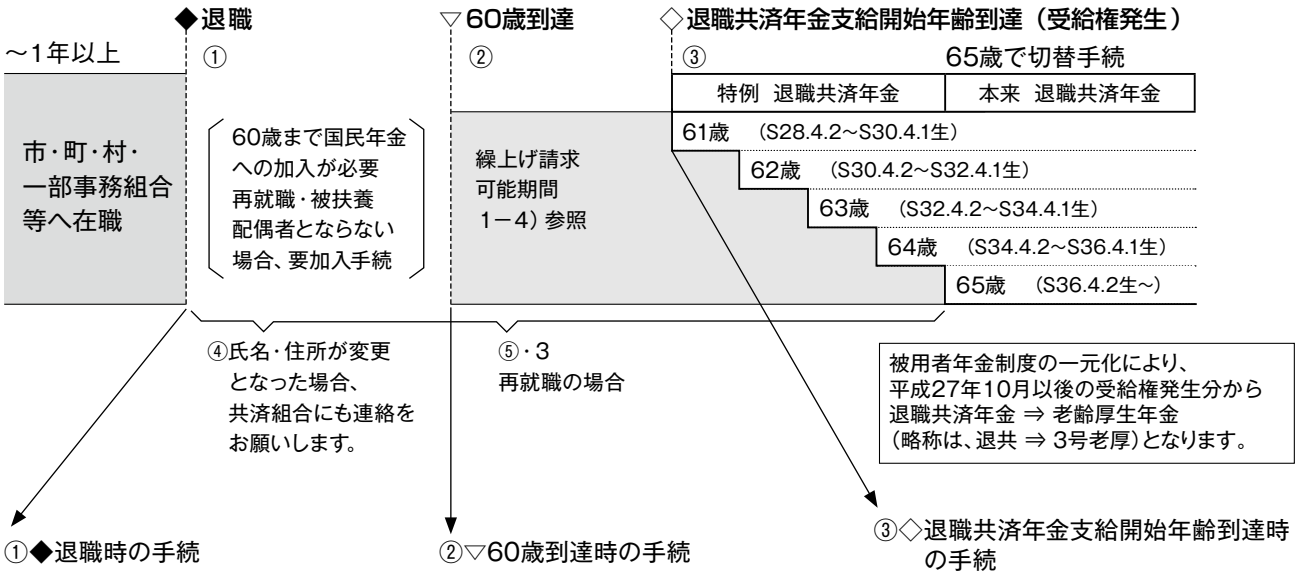
5）民間の期間（厚生年金保険加入期間）が1年以上ある女性で、昭和33年4月1日以前の生まれの方の場合、老齢厚生年金（民間分）の支給開始年齢は60歳となっています。日本年金機構からの案内に基づき請求手続をしてください。

6）万が一に死亡し、①組合員であった間の傷病が原因で初診日から5年以内に死亡したとき、②原則組合員期間等が25年以上のときのいずれかに該当し、規定の遺族がある場合、遺族共済年金（H27.10～遺族厚生年金）が発生します。

2 退職後の主な手続

○年金の受給権が発生していない退職者（年金待機者）の方へは、通常、年金に関連する年齢に到達の直前に、手続に関する案内をしています。平成27年10月の被用者年金制度の一元化施行以降も、同様の案内を行う予定となっています。

【S29.4.2以降生まれの一般組合員が60歳前に退職の場合の例】



①◆退職時の手続	②▽60歳到達時の手続	③◇退職共済年金支給開始年齢到達時の手続
退職届書の提出 → 「組合員期間登録通知書」を交付	**退職共済年金の繰上げ請求の案内・意思確認 → 連絡**	**退職共済年金の請求案内書類送付 → 決定請求**
i 退職届書 ii 履歴書 （所属所が準備） ⬇ 所属所経由で共済組合へ提出 ⬇ 共済組合から所属所経由で「組合員期間登録通知書」を交付（退職届書提出により交付、3月末退職分は7～8月頃）	•共済組合から60歳到達月の前月下旬に自宅へ繰上げ請求の案内 ⬇ •繰上げ請求をしたい場合のみ、共済組合へ連絡 ⬇ •共済組合から、繰上げ請求関係書類送付 ⬇ •繰上げ請求（原則、老齢基礎年金と同時請求）	•共済組合から、支給開始年齢の到達月の前月下旬に、自宅へ請求書等請求案内書類送付（②での繰上げ請求者を除く） ⬇ •請求書に必要書類を添付し、退職時の所属所（市町村等）を経由して、請求 （平成27年10月以降、案内の時期が早まるなど変更が予定されています。）

④退職後に氏名・住所の変更があった場合
年金請求手続等の案内に必要ですので、共済組合へご連絡をお願いします。
「年金待機者等異動報告書」を送付しますので、折り返しご返送をお願いします。

⑤公務員として再就職した場合
再就職先で資格取得時に提出する「年金加入期間等報告書」の「勤務先」欄には市町村等の名称、「備考」欄に長野県市町村職員共済組合と記入してください。この加入期間も再就職先の加入共済組合期間と通算されて年金が決定されます。

3 退職共済年金受給者の再就職における留意事項

1）①厚生年金保険の被保険者
②私立学校教職員共済制度の加入者
③国会議員・地方議会議員
}
①～③に該当した場合、「年金受給権者再就職届書」を提出していただくこととなります。
給与と年金額により、年金の一部が支給停止となる場合があります。

2）雇用保険法の失業給付（基本手当等）を受給する場合
退職共済年金は職域年金相当部分を除く全額が支給停止となります。受給額の比較等の検討をお願いします。
なお、受給の場合、「雇用保険法による給付との調整事由該当届書」の提出が必要となります。

入学・修学貸付のご案内

共済組合では、入学時にかかる費用に「入学貸付」、修学中にかかる費用に「修学貸付」と、それぞれ貸付を行っています。

学費等について借入れをお考えの組合員の方は、ぜひご利用ください。

	入学貸付	修学貸付
貸付事由	組合員・被扶養者（被扶養者でない子を含む）の入学金、授業料等の納入費用、アパート等の賃貸料	組合員・被扶養者（被扶養者でない子を含む）の授業料等の納入費用、アパート等の賃貸料
貸付時期	入学前または入学後１月以内	修学前または修学期間中
貸付限度額	一つの貸付事由ごとに給料の６月分に相当する金額 当該金額が200万円を超えるときは200万円	修学月数１月につき10万円。 １年で最高120万円（年度ごとの貸付）。 修学年度途中での申込の場合は、年度の残月数分。 （例）３・４月の貸付け…120万円 ５月　〃　…110万円 ６月　〃　…100万円
利率	年2.66%（変動） （平成27年１月１日現在）	年2.66%（変動） （平成27年１月１日現在）
償還	毎月の給与から控除	毎月の給与から控除 （修学中は利息のみ償還）
添付書類	・合格通知書または入学許可書の写し(注) ・入学案内書（入学金、授業料等の納入費用の記載があるもの） ・アパート等の賃貸契約書等	・在学証明書(注)（入学前の申込の場合は、合格通知書または入学許可書の写しを添付いただき、入学後に在学証明書を提出してください。） ・授業料等修学に要する納入費用が確認できる案内書等 ・アパート等の賃貸契約書等
	共通 ・印鑑登録証明書 ・組合員との続柄を証する書類（被扶養者を除く。） ・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） （注）海外留学の場合は、当該外国の教育機関の証明書（国内の学校長が特別に留学を認めた場合は、当該学校長の証明書）	
手続き方法	所属所の共済組合事務担当課までお申し出いただき、貸付申込書を貸付希望月の前月末日（必着）までに提出してください。 **※修学貸付については、平成27年度分の受付は３月貸付（２月末までに申込）からとなります。**	

貸付のご案内 ～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
平成27年2月	平成27年2月27日（金）	平成27年1月30日（金）
3月	3月30日（月）	2月27日（金）
4月	4月30日（木）	3月31日（火）

※申込書等は、借受希望日の前月末日締切（共済組合必着）

貸付利率（変動金利）

貸付種類	利率（%）
普通・特別	2.66
住　宅	2.66
災　害	2.22
在宅介護対応住宅	2.40

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。

新組合会議員と役員決まる

組合会議員の任期満了に伴う選挙が、平成26年11月14日に共済組合事務所で行われ、20名の方々が新議員に決まりました。

新議員の任期は平成26年12月1日から平成28年11月30日までの2年間となります。

12月10日に招集された第153回組合会において役員選考が行われ、左の表のとおり選任されました。

組合会では、定款の変更、毎事業年度の事業計画、予算、決算および重要な財産の処分等重要事項の議決を行うこととなっています。

理事長に
牛越　徹 氏（大町市長）を選出!

新組合会議員および役員一覧

市町村長側		
役職名	氏名	所属所職名
理事長	牛越　徹	大町市長
理事（理事長職務代理者）	松島　貞治	泰阜村長
理事	柳平千代一	茅野市長
理事	佐々木定男	佐久穂町長
監事	島田　茂樹	栄村長
組合会議員	今井　竜五	岡谷市長
組合会議員	杉本　幸治	駒ヶ根市長
組合会議員	高坂　宗昭	飯島村長
組合会議員	藤澤　泰彦	生坂村長
組合会議員	竹節　義孝	山ノ内町長

職員側		
役職名	氏名	所属所職名
理事（代表）	松下　隆直	泰阜村職員
理事	小川　晃	須坂市職員
理事	小山　利明	小諸市職員
理事	齋藤　利浩	小谷村職員
監事	大村　一	塩尻市職員
組合会議員	福澤　克憲	飯田市職員
組合会議員	安江　輝	伊那市職員
組合会議員	井出　政之	東御市職員
組合会議員	中田　吉成	安曇野市職員
組合会議員	吉澤　君雄	小海町職員

学識経験監事

役職名	氏名	備考
学識経験監事	高山　恒夫	飯山市議会議員

高山　恒夫

趣味：旅行

与えられた役割を精一杯努めてまいりたいと思います。

組合会議員のプロフィール

【質問事項】① 趣味　② 抱負

職　員　側

議員　東御市職員　**井出政之**

①スポーツ観戦（子供の追っかけ）
②組合員とご家族の皆様の福利厚生向上のため努めてまいります。

議員　飯田市職員　**福澤克憲**

①スポーツ（今はやれてませんが…）
②力不足ではありますが、組合員の皆さんのご支援をいただき、相互扶助、福利厚生がより良いものとなるよう、頑張ります。

議員　安曇野市職員　**中田吉成**

①スポーツ全般（体を動かすこと）
②組合員の皆様の代表として、福利厚生向上のため、微力ですがよろしくお願いします。

理事　須坂市職員　**小川　晃**

①釣り、アウトドアスポーツ
②組合員とご家族の皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

議員　小海町職員　**吉澤君雄**

①山の仕事をすること(山林の手入れ)
②地区協の役員をしていた関係でこのような役職を務めることとなりました。「良い経験になる」という前向きな姿勢で取り組みたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

理事　小諸市職員　**小山利明**

①スキー・読書
②組合員とその家族の生活の安定と福祉の向上を目指して頑張ります。

理事（代表）　泰阜村職員　**松下隆直**

①スポーツ、映画鑑賞
②共済組合員の皆様に、より良い事業が提供出来るよう努力したいと思います。ご支援をお願いします。

議員　伊那市職員　**安江　輝**

①アマチュア無線、アウトドア（ボーイスカウト）
②病院職場で医療事務にも従事していましたので、共済組合の必要性やこれからについて、現場の声を組合会に届けたいと思います。

理事　小谷村職員　**齋藤利浩**

①特にありませんが、週末は洗車をしています。
②このたび、組合会議員という重責を担わせていただくこととなりました。少しでも組合員の皆様のお役に立てればと思いますので、よろしくお願いいたします。

監事　塩尻市職員　**大村　一**

①駅伝・マラソン
②職員側議員として2期目となります。1期目以上に職員側の意見を提案しつつ、趣味のマラソンと同様に粘り強く議論と活動を重ねてまいります。

市町村長側

議員　飯島町長　**高坂宗昭**

①囲碁、野球観戦
②市町村共済事業発展のために精一杯努力します。

議員　岡谷市長　**今井竜五**

①山歩き、山野草などの自然観賞
②共済事業の健全な運営を図るとともに、共済組合制度の充実と組合員やその家族の福利厚生の向上に努めてまいります。

理事（理事長職務代理者）　泰阜村長　**松島貞治**

①弓道
②山村の役場職員にも光があたる組合に。

議員　駒ヶ根市長　**杉本幸治**

①畑しごと
②組合員の皆様の福利厚生の充実と、共済組合の健全な運営と発展に努力してまいります。

議員　生坂村長　**藤澤泰彦**

①写真撮影、映画鑑賞、太鼓
②組合員の皆様の福利厚生の向上と共済組合の健全な運営に努めてまいります。

理事長　大町市長　**牛越　徹**

①スキー・山歩き、ソフトボール、日曜大工
②市町村職員共済は、自治体職員が地域の振興と住民サービスの向上に安心して取り組むための大切な基盤であり、職員の皆さんとともに、円滑な運営に力を尽したいと思います。

議員　山ノ内町長　**竹節義孝**

①なし
②職員を取りまく厳しい状況の中、安心して働ける共済制度の充実に努めたい。

理事　茅野市長　**柳平千代一**

①ドライブ、森や里山歩き
②組合員の皆様が、楽しく、やり甲斐を持って仕事が出来るよう、共済組合としてバックアップしてまいりたいと思います。

監事　栄村長　**島田茂樹**

①山菜採取
②前回に引き続きで、微力ながら組合運営に尽力いたします。

理事　佐久穂町長　**佐々木定男**

①鮎釣り
②組合員の皆さんの福利厚生の充実と共済組合の健全な運営に努力します。

❖短期給付関係の制度改正について❖

主な改正内容

【平成27年１月から】

１　高額療養費の算定基準額及び高額介護合算療養費の算定基準額の見直し

２　産科医療補償制度に係る掛金の引下げに伴う出産費の変更

１　高額療養費の算定基準額及び高額介護合算療養費の算定基準額の見直し

70歳未満の方の自己負担限度額

70歳未満の方の高額療養費の自己負担限度額が次のように変更になりました。

これにより、今までよりも所得要件が細分化され、みなさんの給料に応じて柔軟な医療費の負担軽減が行われるようになります。

なお、70歳以上の方の自己負担限度額に変更はありません。

平成26年12月まで

区分	所得要件（給料月額）	自己負担限度額
A	上位所得者（特別職：53万円以上 一般職：42.4万円以上）	150,000円＋（総医療費－500,000円）×1％〈多数該当：83,400円〉
B	一般所得者（特別職：53万円未満 一般職：42.4万円未満）	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1％〈多数該当：44,400円〉
C	低所得者（住民税非課税）	35,400円〈多数該当：24,600円〉

平成27年1月から

区分	所得要件（給料月額）	自己負担限度額
ア	特別職：83万円以上 一般職：66.4万円以上	252,600円＋（総医療費－842,000円）×1％〈多数該当：140,100円〉
イ	特別職：53万円以上83万円未満 一般職：42.4万円以上66.4万円未満	167,400円＋（総医療費－558,000円）×1％〈多数該当：93,000円〉
ウ	特別職：28万円以上53万円未満 一般職：22.4万円以上42.4万円未満	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1％〈多数該当：44,400円〉
エ	特別職：28万円未満 一般職：22.4万円未満	57,600円〈多数該当：44,400円〉
オ	低所得者（住民税非課税）	35,400円〈多数該当：24,600円〉

※同一医療機関等における自己負担では限度額を超えない場合でも、同じ月の複数の医療機関等における自己負担（70歳未満の場合は同一医療機関で同じ月に21,000円以上であることが必要です。）を合算することができます。

※多数該当とは、過去12ヵ月に、同じ世帯で高額療養費の支給が４回以上あった場合の４回目から適用される限度額です。

２　産科医療補償制度に係る掛金の引下げに伴う出産費の変更

出産費

産科医療補償制度の掛金が３万円から１万６千円に引下げられましたが、支給合計額は42万円を維持することが決定されたため、出産費等の本体部分の額が40万４千円に引上げられることになりました。

区　　分	H26.12.31までの出産	H27.1.1以後の出産
出産費等（本体部分）	39万円	40万4千円
産科医療補償制度掛金相当分（加算額）	3万円	1万6千円
支給合計額	42万円	42万円

※次の場合は、産科医療補償制度掛金相当分の加算がされません。

①産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合

②産科医療補償制度に加入の医療機関等での医学的管理下における出産で、在胎週数22週未満の出産（流産・人工妊娠中絶を含む。）の場合

短期給付の現状について

本年４月から11月までの短期給付（介護を除く。）の収支状況について昨年同期と比較しますと、支出は、組合員の医療費・薬剤に係る給付・出産費や傷病手当金等・一部負担金払戻金が減少傾向、被扶養者の医療費・高額療養費や家族療養費附加金が増加傾向にあります。

支出の合計額が増加した要因は、４月から育児休業手当金の給付率が変更されたことによるものです。

注目していただきたいのは、薬剤に係る給付が減少していることです。これは、ジェネリック医薬品への切り替えに、組合員のみなさんがご協力いただいている成果と思われます。

なお、高齢者医療に係る納付金等については、昨年度より４億７千万円ほど増加しています。来年度から、全面総報酬制割の導入など算定方法の変更も検討されており、今後も短期給付財政を圧迫する要因となっています。

収入は、昨年の地方公務員の給与削減措置が解消されたため増加傾向にあります。任意継続掛金が減少していますが、昨年より５千万円ほど増加しています。

本年度は財源率を据え置いておりますが、来年10月から標準報酬制が導入されることによる収入の減少、高齢者医療に係る納付金等の増額による支出の増加等を鑑み、平成27年度以降の短期給付財政について慎重に検討してまいります。

４月～11月（8か月間）の収支状況

（単位：千円、％）

	科目		H25.11	H26.11	比較増△減
支出	医療費	組合員療養の給付	1,415,234	1,353,150	△ 62,084
		被扶養者療養の給付	1,397,555	1,482,217	84,662
		高額療養の給付等	292,896	300,038	7,142
		薬剤支給	664,838	654,291	△ 10,547
		計	3,770,523	3,789,696	19,173
	高齢者医療納付金等		3,706,631	4,178,391	471,760
	その他支出		2,020,204	2,172,767	152,563
	合計		9,497,358	10,140,854	643,496
収入	掛金・負担金		8,736,340	8,789,088	52,748
	その他収入		1,241,414	1,299,684	58,270
	合計		9,977,754	10,088,772	111,018
収支差額			480,396	△ 52,082	△ 532,478

４月～11月（8か月間）の組合員、被扶養者数および平均給料額（任継を含む。）

（単位：人、円）

	H25.11	H26.11	比較増△減
組合員	27,295	27,227	△ 68
被扶養者	26,505	26,021	△ 484
平均給料額	305,135	314,641	9,506

ここが知りたい！

被扶養者認定講座 Vol.14

前回に引き続き、みなさんからの質問にお答えします。

被扶養者（配偶者）の認定取消と国民年金第3号被保険者届について

Q 被扶養配偶者である妻（38歳、国民年金第3号被保険者）が今年の2月1日から雇用形態の変更（月額12万円・被用者年金制度や健康保険組合等への加入なし）により、被扶養者認定基準額（月額108,334円未満【130万÷12月】で年間130万円未満）以上の収入が見込まれるため、私の扶養から外れることとなりますが共済組合へはどのような手続きをすればよいでしょうか。

A ご質問の件ですが、被扶養者の認定取消の手続きが必要となります。

提出いただく書類は「被扶養者申告書（取消）」、「収入月額や雇用形態変更日が確認できる書類（雇用契約書等）の写し」と「被扶養者証」ですが、その他必要に応じた書類を提出していただく場合があります。

また、平成26年12月から「国民年金第３号被保険者（被扶養配偶者非該当）届」の提出が必要となりました。

【被扶養配偶者の認定取消に伴う共済組合への提出書類等】

★被扶養者申告書（取消）

★雇用形態変更日が確認できる書類（雇用契約書等）の写し

★国民年金第3号被保険者（被扶養配偶者非該当）届

被扶養者証（カード型）

平成26年12月以降に国民年金第３号被保険者（被扶養配偶者非該当）届の届出が必要となる事例（今回のＱ＆Ａのケース）

組合員（夫）：国民年金第２号被保険者

平成27年2月1日～
雇用契約の変更により収入増

被扶養配偶者（妻）：国民年金第３号被保険者 ／ 収入が基準額以上

→ 国民年金第１号被保険者へ変更

★「国民年金第３号被保険者（被扶養配偶者非該当）届」が必要

★第３号被保険者から第１号被保険者への種別変更が必要

★第１号被保険者に種別変更した場合、保険料の支払いが必要

＊種別変更の手続きを行い保険料を支払わないと、当期間は年金の受給資格期間に算入されません。

＊組合員（妻）、被扶養配偶者（夫）の場合も同様です。

国民年金被保険者の種類

- 第１号被保険者……日本国内に居住する20歳以上60歳未満の者（第２号被保険者、第３号被保険者は除く）。
- 第２号被保険者……被用者年金保険各法（厚生年金や共済組合等）の被保険者または組合員。
- 第３号被保険者……組合員（第２号被保険者）などの被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の者。

国民年金第３号被保険者（被扶養配偶者非該当）届の共済組合経由事務取扱いについて

国民年金法が一部改正されました。（平成26年12月施行）

平成25年６月に、第３号被保険者の記録不整合問題に対応するための法律が公布されました。この法律に基づき、平成26年12月から、本組合の組合員（国民年金第２号被保険者）の被扶養配偶者である国民年金第３号被保険者が被用者年金制度の資格を取得した場合等を除き、収入の増加または離婚等により被扶養配偶者の取消に該当した場合は、本組合を経由して国民年金第３号被保険者に該当しなくなったことを「国民年金第３号被保険者（被扶養者非該当）届」で日本年金機構に届出なければならないこととなりました。

なお、被扶養配偶者の認定に伴う国民年金第３号被保険者に係る事務取扱いは従前どおりで変更ありません。

被扶養配偶者の取消に伴う「国民年金第３号被保険者届」提出の変更

主な被扶養配偶者の取消事由	平成26年11月まで	平成26年12月から
就職または雇用形態変更等により被用者年金制度に加入	提出不要　×	提出不要　×
パートまたは雇用形態変更による収入の増加	提出不要　×	提出必要　○
雇用保険（失業手当、日額3,612円以上）の受給	提出不要　×	提出必要　○
別居・離婚	提出不要　×	提出必要　○
死亡	提出必要　○	提出必要　○
上記の他、組合員の収入により生計を維持しなくなった場合	提出不要　×	提出必要　○

＊届出が必要となるケースで、最も多い事例は、雇用保険（失業手当、日額3,612円以上）の受給や離婚による取消になります。
＊この改正に伴う「国民年金第３号被保険者届」の新様式は、共済組合ホームページの「各種給付申請様式」に掲載しています。
＊その他不明な点はお問い合わせください。

【お問い合わせ】 医療福祉課審査担当　TEL.026-217-5669

平成27年10月から公務員等も厚生年金に加入します。④

～ 新3階部分「退職等年金給付」（「年金払い退職給付」）の創設～

平成２７年１０月からの被用者年金制度の一元化に伴い、公的年金である共済年金の一部で、独自給付であった３階部分の「職域年金相当部分」（「職域部分」）は廃止となり、同時に地方公務員の退職給付の一部という性格を持つ新たな年金の給付制度を設けることとされ、「退職等年金給付」（「年金払い退職給付」）が創設されることとなりました。

今回は、この退職等年金給付の新たな判明分も含め、概要などをお知らせします。

このたび、地方公務員共済組合連合会からも、全組合員に向けた関連リーフレットが配布となり、重複部分もありますが、合わせてご覧願います。

＊「退職等年金給付」は法律上の用語で、「年金払い退職給付」は法律施行前から使用されてきた仮称が、そのまま関連資料等において通称として使用されているもので、同じものを指します。

1　概要

○退職年金の半分は有期年金、半分は終身年金（65歳支給（60歳まで繰上げ可能））。
○有期年金は、10年または20年支給を選択（一時金の選択も可能）。
○本人死亡の場合は、終身年金部分は終了。
　有期年金の残余部分は、遺族に一時金として支給。
○財政運営は積立方式。
　給付設計はキャッシュバランス方式とし、保険料の追加拠出リスクを抑制したうえで、保険料率の上限を法定（労使あわせて1.5%）。

＊キャッシュバランス方式は、年金の給付水準を国債利回りや予想死亡率に連動させることにより、給付債務と積立金とのかい離を抑制する仕組み。

○公務に基づく負傷または病気により障害の状態になった場合や死亡した場合に、公務上障害・遺族年金を支給。
○服務規律維持の観点から、現役時から退職後までを通じた信用失墜行為等に対する支給制限措置を導入。
○旧職域部分の未裁定者について、経過措置を規定。

《施行日》平成27年10月

2　公務上障害・遺族年金等

概要のうち、公務上の障害・遺族の年金等についての基本的な考え方は、次のとおりです。

（1）公務上障害・遺族年金

○警察官や消防士等の公務員が、引き続き自らの身体への危険を顧みず職務に従事できるよう、公務に基づく負傷または病気により障害の状態になった者に公務上障害年金を支給。
　公務に基づく負傷または病気により死亡した場合、遺族に公務上遺族年金を支給。
○支給水準は、従来と同様。
○公務員の相互救済の観点から労使折半（従来全額公費負担）。
○公務外・通勤の障害・遺族年金は設けない。

（2）旧職域部分（未裁定分）

○平成27年10月以降の退職者等に対し、職域部分の加入期間に応じて支給。
○ただし、平成27年10月以降に職域部分の加入期間を有する者が公務外で死亡した場合の遺族給付については、新たな年金との均衡を図る観点から、給付を見直し。

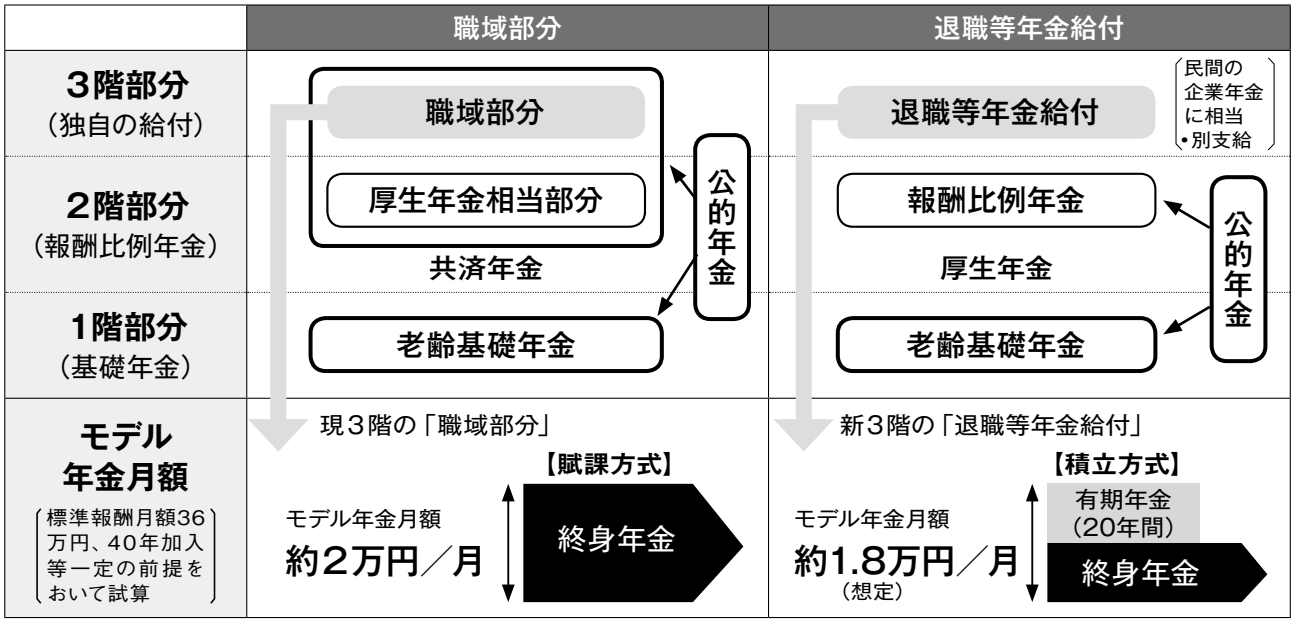
＊平成27年10月前の旧職域部分に該当する期間も加入期間に応じて支給されるなど、いきなり退職等年金給付に切り替わるのではなく、経過措置が設けられることとされています。

3　職域部分と「退職等年金給付」のイメージと違い

（1）年金制度での位置付けとモデル年金月額のイメージ

現行の職域部分は共済年金の一部として公的年金と位置付けられていますが、被用者年金一元化による共済年金・職域部分の廃止に伴い、公務員の独自給付である3階部分は、民間の企業年金を模した「退職等年金給付」という別支給の新たな年金に切り替わります。

また、給付水準も現行より1割程度下がる想定となっています。



（2）現3階「職域部分」と新3階「退職等年金給付」の違い（比較表）

違いは下表のとおりとなっています。

	職域部分	退職等年金給付
年金の性格	**公的年金たる共済年金の一部（社会保障制度の一部）** （我が国の公的年金は、(1)国民皆年金、(2)社会保険方式、(3)世代間扶養という特徴を持ち、職域部分はその一部）	**退職給付の一部（民間の企業年金に相当）** （「退職等年金給付」は、全国民が基礎年金に加入するという「国民皆年金」の一環ではなく、「世代間扶養」の仕組みもない）
財政方式	**賦課方式** 現役世代の保険料収入で受給者の給付を賄う世代間扶養の方式 （現役世代の減少により、保険料率が上昇するリスク）	**積立方式** 将来の年金給付に必要な原資を予め保険料で積み立てる方式 （現役世代の減少による影響を受けない）
給付設計	**従来の確定給付型** 現役時代の報酬の一定割合という形で給付水準を決める方式 （市場環境の悪化により、運用実績が想定利回りを下回った場合、保険料率が上昇するリスクあり）	**キャッシュバランス方式** 国債利回り等に連動する形で給付水準を決める方式 （市場環境が悪化した場合、国債利回り等に連動して給付水準が低下するため、保険料率の上昇リスクが小さい）
保険料率	**保険料率の上限なし** （賦課方式、確定給付型という制度設計に加え、保険料率の上限がないため、保険料率の上昇に歯止めがかからないリスクあり）	**保険料率の上限（1.5%）を法定** （そもそも保険料率の上昇リスクが少ない制度設計であることに加え、保険料率の上限を法定）

4　退職等年金給付の支給条件と支給形態

「退職等年金給付」は、大きく退職年金、公務障害年金、公務遺族年金および一時金の４種類に分けられ、支給の条件と支給形態は次のとおりとなります。

（1）退職年金

①支給の条件

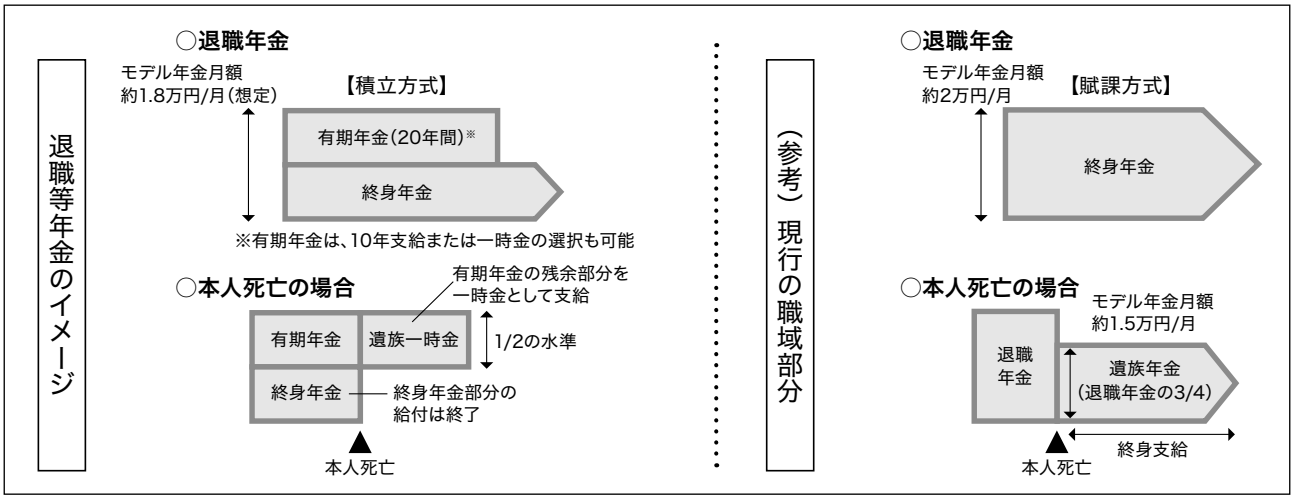
次のいずれの要件も満たしているときに支給されます。

- 平成27年10月に引き続く期間または平成27年10月以後に1年以上の引き続く組合員期間を有すること。
- 65歳以上であること。
- 退職していること。

※60歳から繰り上げることも、70歳まで繰り下げることもできます。

②支給形態

- 半分は有期退職年金、半分は終身退職年金。
- 有期年金は、10年または20年支給を選択（一時金の選択も可能）。
- 本人死亡の場合、終身退職年金部分は終了。
  有期年金の残余部分は遺族に一時金として支給。



（2）公務障害年金

①支給条件

公務上の事由による病気やケガにより、初めて医師の診断を受けた日（「初診日」といいます。）から原則として1年６か月を経過した時点において、障害等級1～３級に該当する程度の障害になったときに支給されます。

なお、初診日は平成27年10月1日以後の加入期間中に限ります。

②支給形態

終身年金。ただし、在職中は全額停止。

※通勤途中で起きた事故（通勤災害）は、公務障害年金になりません。

（3）公務遺族年金

①支給条件

次のいずれかに該当したとき、遺族に支給されます。

ⅰ 組合員が、公務上の事由による病気やケガで死亡したとき。

ⅱ 組合員であった者が、組合員であった間に初診日がある公務による病気やケガで、初診日から５年を経過する日前に死亡したとき。

ⅲ 障害等級が1級または２級に該当する公務障害年金の受給権者が、その公務障害年金の原因となった病気やケガで死亡したときなど。

②支給形態

終身年金。

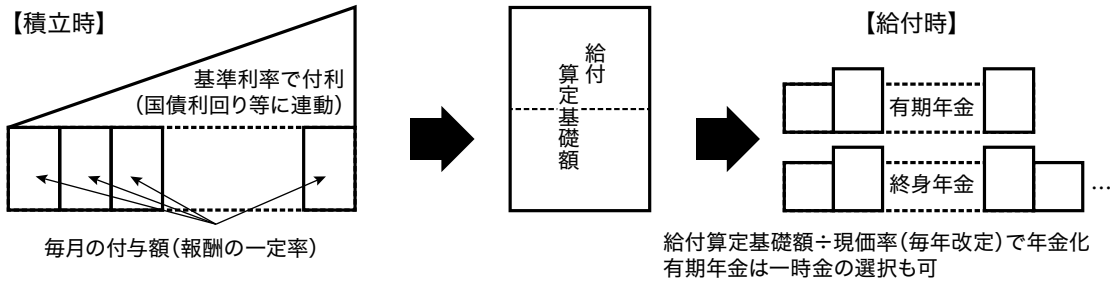
※通勤途中で起きた事故（通勤災害）は、公務遺族年金になりません。

5　給付設計

財政運営は、積立方式。給付設計はキャッシュバランス方式となっており、保険料の追加拠出リスクを抑制したうえで、保険料率の上限を法定（労使あわせて1.5%）。

※キャッシュバランス方式は、年金の給付水準を国債利回りや予想死亡率に連動させることにより、給付債務と積立金とのかい離を抑制する仕組みです。

○毎月の報酬の一定率と利子を累積した給付算定基礎額を基礎に給付額を計算（キャッシュバランス方式）
○基準利率の設定等について保守的な設計を行い、追加拠出リスクを抑制
○基準利率の変動や寿命の延び等を踏まえて年金額を改定



6　財政運営

○少なくとも5年ごとに財政再計算を実施（保険料を計算する際の予定利率等の過程を慎重に設定、設立当初は早期に再計算を実施）します。
○毎年の決算時に財政検証を行い、財政の健全性を確認します。
○保険料率は労使あわせて1.5%を上限（本人負担分（全体の半分）に0.75%の上限を法定）

7　現在の職域部分（3階部分）の年金支給について

平成27年9月までの組合員期間については、職域部分の年金として支給されます。

平成27年10月までの組合員期間と10月以降の組合員期間がある方は、平成27年9月までは職域部分の年金、平成27年10月以降は退職等年金給付としての年金が支給されます。

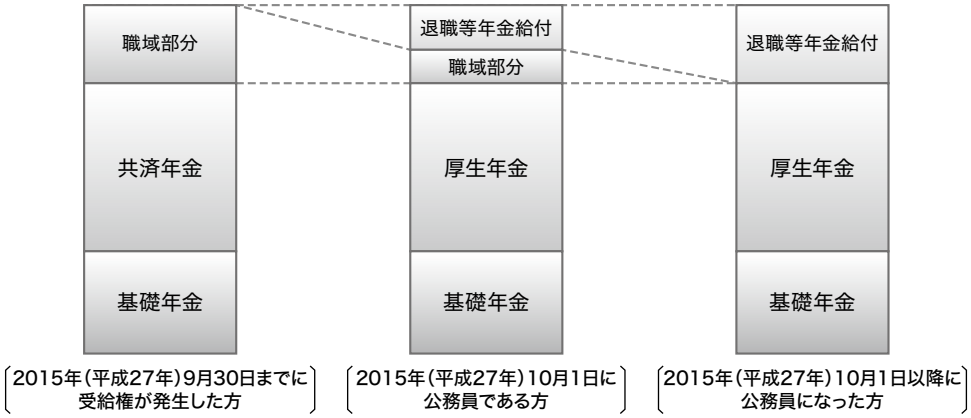
8　年金の給付のイメージ

下の図は、被用者年金一元化による年金給付のうち、現在の職域部分と退職等年金給付の関係がどのようになるかを表したイメージ図です。

被用者年金一元化前、すなわち2015年（平成27年）9月30日までに受給権が発生した方については、職域部分が支給されます。

現在公務員の方には、2015年（平成27年）10月1日よりも、前の期間については旧職域部分が、後の期間については退職等年金給付が支給されます。

2015年（平成27年）10月1日以降に公務員になられた方については、退職等年金給付が支給されます。



特定健康診査の受診状況、特定保健指導利用状況の結果報告について

平成25年度の特定健康診査の受診状況及び特定保健指導の利用状況が確定しましたのでその状況を報告します。

特定健康診査の受診状況

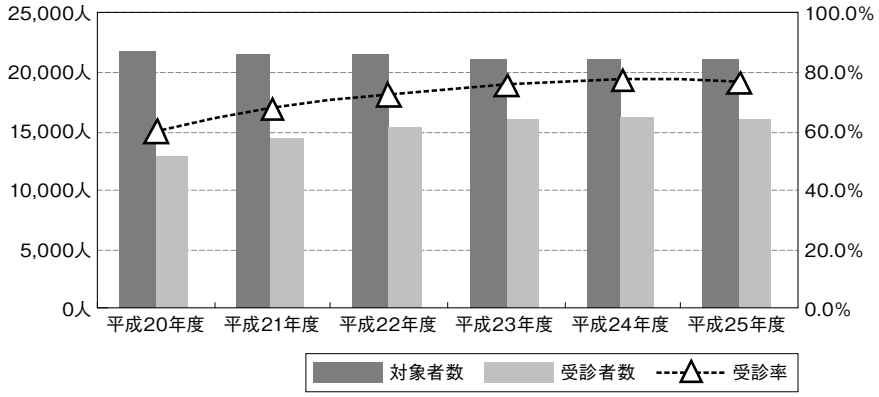
	特定健診対象者数	受診者数	受診率（平成24年度受診率）
組合員	15,926人（15,766人）	13,976人（14,164人）	87.8%（89.8%）
被扶養者等	5,197人（5,377人）	2,137人（2,085人）	41.1%（38.8%）
合計	21,123人（21,143人）	16,113人（16,249人）	76.3%（76.9%）

※表中（　）内は、平成24年度受診状況になります。
※被扶養者等には、任意継続組合員及びその被扶養者を含みます。

平成25年度と平成24年度の特定健康診査受診状況の比較

組合員受診率 …… 2.0%減少
被扶養者受診率 …… 2.3%上昇
組合員と被扶養者合算受診率 …… 0.6%減少

参考（過去６年の実績）



平成20年度から始まった特定健康診査は、毎年度受診率が上昇していましたが、平成25年度は受診率が若干減少してしまいました。

平成26年度は、組合員の受診率96%、被扶養者の受診率60%を目標にしています。

ご自身及び家族の健康のため、年に1度特定健康診査を受診してください。

特定健康診査は受診されましたか？

共済組合では、40歳以上75歳未満の組合員、被扶養者及び任意継続組合員（その被扶養者を含みます。）を対象に、メタボリックシンドロームを早期に発見するため特定健康診査を実施しています。

組合員のみなさまは、職場の健康診断や人間ドックを受診することで、特定健康診査を受診したことになります。

被扶養者および任意継続組合員（その被扶養者を含む。）の方は、平成26年５月９日付けで送付済みの**特定健康診査受診券**を共済組合が委託する医療機関等にお持ちいただくことにより、**無料**で受診することができます。（人間ドックを受診される方は、**特定健康診査受診券**を医療機関等にお持ちいただくことにより、**特定健康診査相当分について無料**となります。）

生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行します。

年に１度健診を受診することにより病気の早期発見にもつながりますので、特定健康診査を受診しましょう。

受診券の有効期限は、**平成27年3月31日**です。

みなさん早めに受診しましょう。

特定保健指導の利用状況

積極的支援

	積極的支援の対象者数	積極的支援の対象者の割合	積極的支援の利用者数	積極的支援の利用者の割合	積極的支援の終了者数	積極的支援の終了者の割合
組合員	1,509人 （1,601人）	10.8% （11.3%）	204人 （227人）	13.5% （14.2%）	89人 （167人）	5.9% （10.4%）
被扶養者等	55人 （60人）	2.6% （2.9%）	4人 （7人）	7.3% （11.7%）	4人 （5人）	7.3% （8.3%）
合計	1,564人 （1,661人）	9.7% （10.2%）	208人 （234人）	13.3% （14.1%）	93人 （172人）	5.9% （10.4%）

※表中（　）内は、平成24年度利用状況になります。
※被扶養者等には、任意継続組合員及びその被扶養者を含みます。

動機付け支援

	動機付け支援の対象者数	動機付け支援の対象者の割合	動機付け支援の利用者数	動機付け支援の利用者の割合	動機付け支援の終了者数	動機付け支援の利用者の割合
組合員	1,048人 （1,147人）	7.5% （8.1%）	209人 （216人）	19.9% （18.8%）	109人 （180人）	10.4% （15.7%）
被扶養者等	122人 （127人）	5.7% （6.1%）	20人 （22人）	16.4% （17.3%）	19人 （19人）	15.6% （15.0%）
合計	1,170人 （1,274人）	7.3% （7.8%）	229人 （238人）	19.6% （18.7%）	128人 （199人）	10.9% （15.6%）

※表中（　）内は、平成24年度利用状況になります。
※被扶養者等には、任意継続組合員及びその被扶養者を含みます。

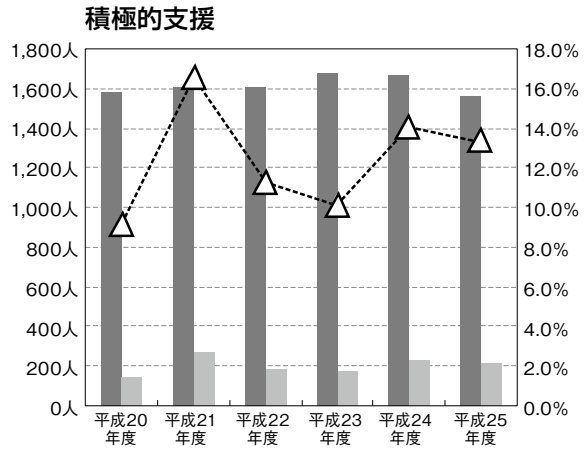
平成25年度と平成24年度の特定保健指導利用状況の比較

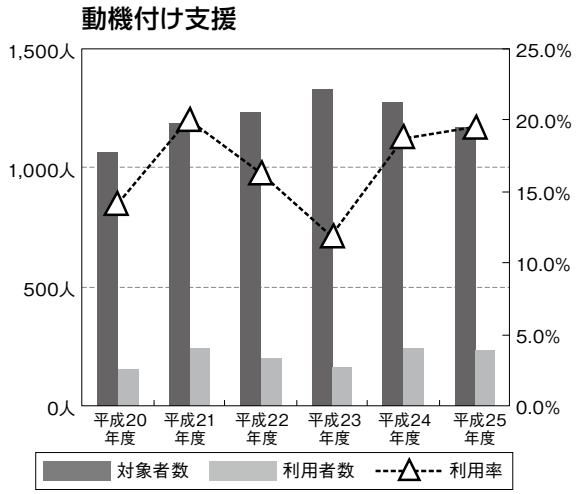
【対象者の割合】
積極的支援、動機付け支援ともに減少

【特定保健指導利用者の割合】
積極的支援・動機付け支援ともに減少

特定健康診査を受診され、特定保健指導に該当となる方（動機付け支援・積極的支援）は、平成24年度より減少しました。

参考（過去６年の実績）





特定保健指導を利用しましょう!!

特定健康診査の結果から、メタボリックシンドロームの度合いに応じ、「動機付け支援」、「積極的支援」と判定された方は、特定保健指導の対象となります。

判定方法は下表のとおりです。

①腹囲	②高血圧／高血糖／脂質異常	③喫煙	40歳以上～65歳未満	65歳以上～75歳未満
男性 85cm以上 女性 90cm以上	2つ以上該当	—	積極的支援	
	1つ該当	あり		
		なし	動機付け支援	
上記未満で BMI25以上	3つ該当	—	積極的支援	
	2つ該当	あり		
		なし	動機付け支援	
	1つ該当	—		

特定保健指導は生活習慣を改善するためのプログラムです。
メタボリックシンドローム改善のため特定保健指導を利用しましょう。

あした元気に

疲れを癒やす リラックスフード

子どものころは一晩眠ればとれていた疲れも
ストレスで自律神経が乱れるようになると
スッキリとした目覚めができなくなります。
そんなときはリラックスフードで
自律神経を調整したり、疲れのもとを解消して
疲労回復しましょう。

管理栄養士・健康運動指導士
菊池真由子

温かい飲食物で自律神経を調節

しっかりと睡眠をとっているのに、「疲労感がとれない」「集中力が続かない」などの状態になったことはありませんか。これは、自律神経である交感神経と副交感神経のバランスが乱れていることが原因かもしれません。

自律神経とは、脳にあるコントロールタワーのようなものです。体を活発に活動させるために働く交感神経と、反対に、心身を落ち着かせ

るために働く副交感神経で成り立っています。つまり、「就寝前に副交感神経を刺激」すれば、体をリラックスさせるスイッチに切り替わり、疲れを癒やすことができるのです。

疲れを癒やすのにお勧めなのは「ホットドリンクを飲む」こと。覚醒作用のあるコーヒーや紅茶、緑茶は避け、ホットミルクやカモミールティーなどを飲みましょう。適度な温かさが自律神経の緊張を解きほぐし、リラックスモードへと導きます。もちろん、鍋物やシチューのような温かい食べ物にも同様の効果がありますので、寒いこの季節にはもってこいです。

疲れを解消する成分を含む食品を上手にとる

睡眠で癒やしきれない疲れには、酢やレモン果汁などに多く含まれるクエン酸が効果的。目安量は、酢で大さじ1杯、レモン果汁だと2個分です。酢の物や「飲む酢」などで上手に摂取しましょう。

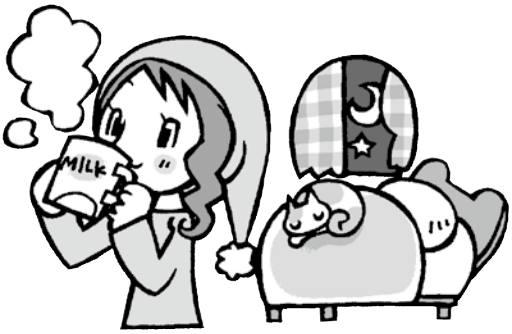
梅干しもクエン酸を多く含んでいますが、続けて食べるなら減塩のものを選びましょう。なお、サプリメントのクエン酸は効果がハッキリとしていません。

いま、疲労回復で注目を浴びているのは「イミダペプチド」という成分です。これはたんぱく質の一種で、主に鶏のむね肉に多く含まれています。「なぜ渡り鳥が休むことなく長時間移動できるのか」に着目して見出されたもので、さらには細胞の老化にブレーキをかける働きもあることがわかってきました。1回に食べる量の目安は100g程度。疲れが激しいときは2週間ほど連続して食べると、いっそう効果が増すとの研究結果も出ています。

熱に強い成分なので、煮たり焼いたりした鶏むね肉をメインに、酢を使ったドレッシングをかけたサラダや酢の物で疲れをとり、温かい汁物で心身をリラックスさせて疲れを癒やすとよいでしょう。

元気になるコツ

ホットドリンクを飲む



イミダペプチドをとる

鶏むね肉のほかに、牛もも肉、
マグロの赤身、カツオやイワシなど
回遊魚の尾に多く含まれます。
栄養バランスも考えながら
メニューに取り入れてみましょう。

プラス1 それって本当に「疲れ」とれてる？

栄養ドリンクやコーヒーを飲むと、一時的にシャキッとして、疲労が吹き飛んだ気分になります。これは飲み物の中に多く含まれているカフェインの影響で、脳が覚醒するからです。

また、焼肉やウナギなど、いわゆる「スタミナ食」と呼ばれる栄養価の高いものは、体力づくりには向いていますが、本当の疲労を解消するわけではありません。むしろ胃に負担がかかっているので、疲れているときには逆効果です。

記事提供：株式会社 社会保険研究所

恋するふるさと

野沢温泉村

野沢温泉は、スキー場と温泉が
一体となった、日本でも
珍しいスノーリゾート。
冬のとっておきスポットを
僕がご紹介します。

案内人
野沢温泉観光協会
主任
河野　将城さん

野沢温泉村

冬のおすすめスポット

野沢温泉スキー場

ゲレンデコース数36、最長滑走距離は10,000m、標高差1,085mと日本最大級のビッグエリア。長期滞在でスキーを楽しむ外国人にとっては、良質の天然雪もたまらない魅力です。

雪原遊覧

スノーシューツアーなどの雪遊びも充実。雪原遊覧は、誰も踏み入れたことのない雪原を雪上車でゆっくりと遊覧。ふわふわの新雪をさわったり雪原に寝そべったり、年代を問わず楽しめます。

外湯めぐり

江戸時代から続く外湯は13カ所あり、どなたでも無料で入れます。今年オープンした野沢温泉スパリーナ（大人700円、子ども500円）は、アクティブに楽しめる温泉施設。シャワーも完備された源泉かけ流しの麻釜温泉公園「ふるさとの湯」（500円）も人気です。

コラム

お土産にぜひ！こだわりのブランド商品

野沢温泉物語

湯量豊富な温泉に、昔ながらの情緒が漂う温泉街。旅館や民宿では、野沢菜をはじめとする手作りの郷土料理でもてなされる。伝統的な外湯文化が受け継がれる野沢温泉には、旅人を温かく迎えてくれる素朴な人情があります。

そんな魅力を広く知ってもらおうと、村では独自のブランド「野沢温泉物語」をたちあげて商品開発を行っています。現在認定されているのは、ミネラルウォーター「雪山清水」、焼酎「樹の香」、「村の御用達米」「みゆせっけん」「みゆみすと」「おんせん肌水」の6商品。いずれも自然豊かな村内の清流や里山で育まれてきた厳選素材が使われており、お土産店や旅館組合などで購入できます。ゆくゆくは、20以上の商品を作り、この秋にオープンした「銀座NAGANO」などの専用コーナー設置を目指します。

表紙の写真

道祖神祭り

日本三大火祭りの一つに数えられる野沢温泉の道祖神祭りは、江戸時代から続く伝統行事で毎年1月15日に行われます。

社殿に火をつけようとする側と、それを阻止しようとする側、両方の白熱する攻防戦が圧倒的な迫力で展開され、社殿に火が回って炎上する午後10時頃が最大のクライマックス。社殿近くにいる見物客は、飛び散る火の粉をものともせず、息を呑んで見守ります。

道祖神は「どうろくじん」「さえのかみ」とも呼ばれ、災厄や悪霊を防ぐ神といわれてきました。また、子供の成長や子宝祈願、縁結び、五穀豊穣などを対象に全国で広く祀られています。なかでも野沢温泉の道祖神祭りは壮大な規模で行われ、平成5年に国の重要無形民俗文化財に指定されました。

【アクセス】
上信越道豊田飯山ICより車で約25分
戸狩野沢温泉駅より路線バス約20分

【問い合わせ】
TEL:0269-85-3114（野沢温泉村観光産業課）
http://www.vill.nozawaonsen.nagano.jp

組合員の職場訪問

お仕事拝見！

野沢温泉村観光産業課　**天谷　友洋**さん

商工観光係の天谷さんにお話をうかがいました。

天谷さんの所属する観光産業課は、商工観光係と観光施設係、そして農業や森林に関する業務を行う農林係で構成されます。

商工観光係の仕事は、観光事業の推進や観光の宣伝がメイン。野沢温泉村には日本最大級を誇るスキー場があり、インバウンド事業の成功とともに近年は外国人のスキー客も増えています。そうしたツアー客に対応できるメニュー作りや外国語ができるインストラクターも採用されているとか。また、平成27年3月の北陸新幹線開通に伴い、村内への観光誘客を図るために金沢や富山への出張も多いそうです。飯山駅も開業し、全ての発着に合わせて飯山駅～野沢温泉間のシャトルバスも運営する方針。首都圏や北陸圏からのアクセスもグンと便利になり、観光地としての魅力にさらに磨きがかかります。

「南信や中信地方の皆さんにとって、野沢温泉はちょっと遠い場所かもしれません。でも、この頁を読んで少しでも野沢温泉のことを知っていただき、足を運んでいただければ嬉しいです」

野沢温泉村 ふるさと おかあさんの味

郷土の味を伝えたいと村内で活動する「爺婆産」で実際に販売している人気料理を教えていただきました。手軽に作れますから、ぜひ試してください。

草もち

材料（10個分）

- 米粉150g
- 中力粉50g
- 砂糖10g
- つぶあん350g
- 茹でよもぎ60g
- 塩少々
- 熱湯150cc

作り方

1. こね鉢（ボウル）に米粉、中力粉、砂糖、塩を入れ、熱湯を100cc加えながらよくこねる。残りの熱湯を加えて柔らかくする。
2. 1.を蒸し器に入れ、平たくのばし（蒸気がよく通るように）18～20分蒸す。
3. 蒸しあがったら、熱いうちに茹でたよもぎを加えて艶が出るまでよくこねる。
4. あんこは、1個35gにまるめておく。
5. 3の皮を1個40gに分けてせんべい状にのばし、あんこを包みながらまんじゅう状に形を整えて出来上がり。

※よもぎを茹でる時は、重曹を適宜入れてアク取りをします。
※よもぎは春に新芽を摘んで、茹でてから冷凍保存しておくと良いでしょう。

野沢菜おやき

材料（15個分）

- 中力粉500g
- 砂糖大さじ3
- 塩ひとつまみ
- 熱湯300cc
- 野沢菜炒め600g
- 重曹または ベーキングパウダー 15g

作り方

1. 中力粉、砂糖、塩をボウルに入れ、熱湯を少しずつ加えてかきまぜ、耳たぶより少し柔らかめになるようにこねる。少量の水で溶いた重曹を加えて、さらにこねる。20分～30分ねかせる。1個50gに分ける。
2. 1cmほどに切った野沢菜を2～3時間塩出しする。水で柔らかく煮た後、油でさっと炒める。醤油、砂糖、みりん、日本酒、だしの素を入れ、好みの味つけで煮付ける。
3. 2の煮汁を絞り、1の皮で包んで饅頭状に形を作る。
4. 蒸し器に入れて12分ほど蒸す。

※そのままでもおいしいですが、フライパンで焼いてもおいしくいただけます。

ふるさと再発見グループ　爺婆産

郷土の食文化を伝え、合わせてシルバー世代の生きがいの場所づくりを目的に発足した「爺婆産」。店舗のほか、朝市でもおやき等を販売。また、体験教室も好評です。活動メンバー11名のうち5名の皆さんにお集まりいただきました。

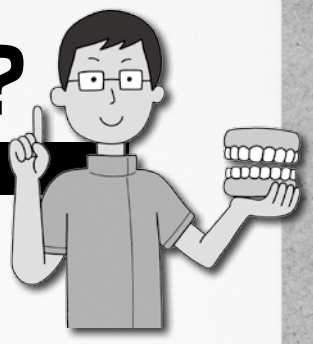
読者の皆さんから、レシピ活用のご感想をお待ちしています。

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　総務課まで

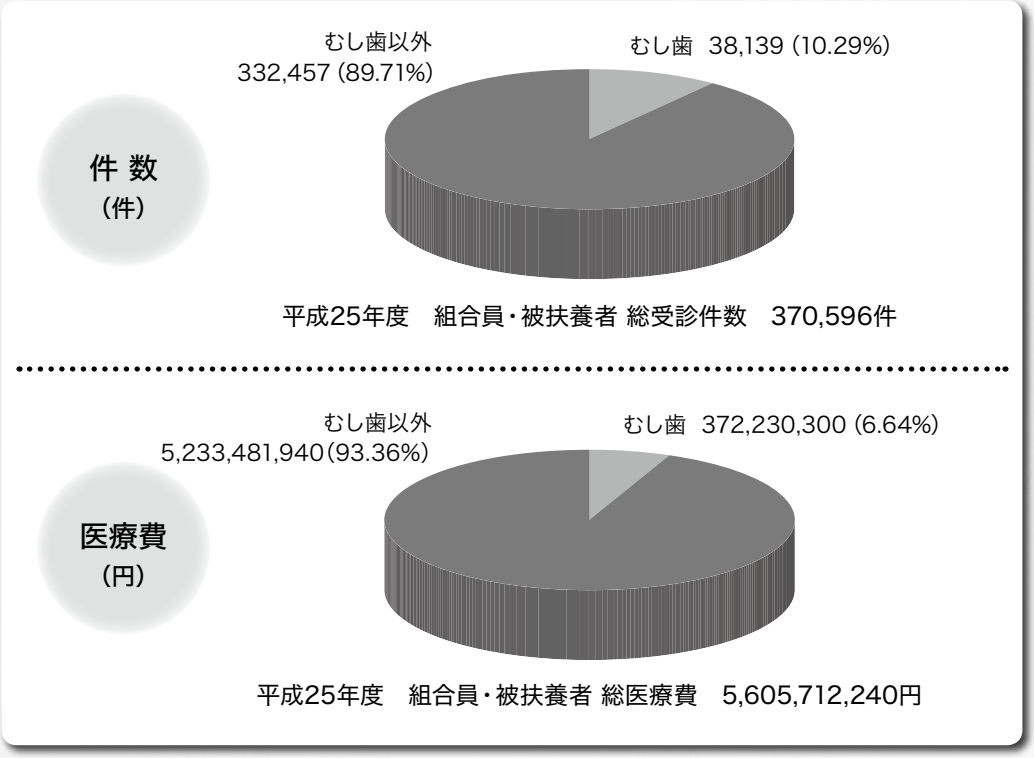
みなさんの医療費は―!?



医療費統計 Vol.33 ― むし歯

今回は平成25年度の医療費統計で１位を占めている『むし歯』について、過去３年間の件数及び医療費の割合をお知らせします。

◎121病類に分類した『むし歯』の占める割合



◎過去３年間の総受診件数に占める『むし歯』の割合

	組合員数（人）	被扶養者数（人）	総受診件数（件）	組合員『むし歯』受診状況		被扶養者『むし歯』受診状況		全体『むし歯』受診状況	
				件数（件）	割合（%）	件数（件）	割合（%）	件数（件）	割合（%）
平成23年度	26,671	27,075	379,813	22,176	12.10	23,621	12.02	45,797	12.06
平成24年度	26,695	26,800	376,770	19,906	10.86	21,553	11.14	41,459	11.00
平成25年度	26,726	26,366	370,596	17,827	9.73	20,312	10.84	38,139	10.29

平成25年度の総医療件数に占める『むし歯』の割合は10.29%で、総医療費の6.64%を占め、『むし歯』にかかる医療費は、約３億7,200万円かかっています。

受診状況の件数及び割合は、年々減少傾向にありますが、『むし歯』の予防や医療費の削減のためにも、食後の歯磨きを習慣化し、甘いものは控えるなど食事や生活習慣にも気をつけ、自分の『歯』を大切にしましょう。

正しく予防すれば健康な歯を保つことができ、歯の寿命も延ばすことができます。

平成26年度

メンタルヘルスセミナーの報告

♥メンタルヘルス研修会（ココロとカラダの元気セミナー）♥

10月24日に松本で25名の方に参加いただき、管理監督者向けの研修会「メンタルヘルス対策における職場復帰支援」を東京メンタルヘルス所長武藤清栄氏にご講義いただきました。

具体的事例を交えた実践につながる対処法の研修会となりました。

武藤清栄氏の言葉から…メンタルヘルスの善し悪しは職場で働く皆様のパフォーマンスや職場実績に直接反映してしまいます。必要なことは自己理解、人間関係、コミュニケーション力です。私たちはこれを自律、協働、信頼と呼んでいます。そのことをしっかり踏まえたメンタルヘルスマネジメントが必要となります。

♥健康ウォーキング♥

9月27日に諏訪で7名の組合員と被扶養者の方に参加いただき、「ココ・から 軽やかに ウォーキング」と題し、歩く姿勢や歩く時の筋肉の働き、歩くための靴選びなどについて、長野県健康づくり事業団の五十嵐宏美氏よりご指導いただきました。後半は、好天候のもと諏訪湖周辺でウォーキングを行い、爽快な気分で楽しく開催することができました。

今年度は、メンタルヘルスセミナー及びライフプランセミナーの各種健康講座に約150名の方に参加いただき、開催することができました。これら講座が組合員の皆様にとって、よりよい毎日を過ごしていただけることに役立てていただければ幸いです。今後も、在職中または退職後において、充実した有意義な生活を実現できるよう各種健康講座を開催いたしますので、是非多くの皆様にご参加いただきますようお願いします。

組合員限定謝恩企画　東京グリーンパレス　ウィンターキャンペーン

東京グリーンパレスに泊まって ホテル利用券をゲットしよう！

平成26年12月28日(日)～平成27年1月31日(土)

共済組合が発行する **宿泊利用助成券** と併用できます！

特典

上記キャンペーン期間中にご宿泊をご利用の市町村・都市・指定都市職員共済組合の組合員及びその被扶養者様には、その場で使えるホテル利用券（1,000円分）をプレゼント致します！是非この機会にご利用下さい。

※チェックインの際、組合員証または又は組合員被扶養者証をお持ちください。
（お忘れになった場合はプレゼントの進呈は出来かねますのでご注意ください。）
※ホテル利用券は1予約に対しお一人様1枚プレゼント致します。
※ホテル利用券の有効期限は平成27年3月31日までとなります。
※共済組合が発行する宿泊利用助成券との併用が可能です。

どの宿泊プランでも上記特典の対象となりますが、当ホテルの公式ホームページからのインターネット予約が大変お得です！

●インターネット予約方法●

●まず、東京グリーンパレス公式ホームページをご覧下さい。

http://www.tokyogp.com

●トップページの「組合員様のご予約はこちらから」をクリックして下さい。

組合員様のご予約はこちらから

●プラン一覧より【組合員限定】●●●プランをご選択頂き、お申し込み手続をして下さい。（初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。）

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・お問い合せは
TEL.03(5210)4600 FAX.03(5210)4644
〒102-0084東京都千代田区二番町2番地 ［ホームページ］http://www.tokyogp.com/

医療費通知書送付のお知らせ ～平成26年下半期分は3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、みなさんが医療費の一部を窓口で支払い、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。

給付金等受取口座について ―共済組合からのお願い―

共済組合では医療などに関する給付金やライフサポート年金の配当金などを組合員のみなさんから届出をいただいた口座へ直接送金していますが、この登録口座が「解約されている」「名義が相違している」などの理由により、振込みができないケースが多く発生しています。

組合員のみなさんへの送金が遅れてしまう場合がありますので、次の点にご注意願います。

◆給付金等受取口座を変更したときは、所属所の共済事務担当課を経由し「氏名・住所・振込先変更申告書」を共済組合へ提出してください。

◆婚姻等により氏名が変更になったときは、金融機関の口座名義変更の手続きをしてください。

共済組合指定宿泊施設の追加について

平成26年12月1日より指定都市職員共済組合が全国市町村職員共済組合連合会に加入したことに伴い、下記施設が宿泊施設相互利用協定に基づき共済組合の指定宿泊施設（契約施設利用助成券が使用できます。）となりましたのでお知らせします。

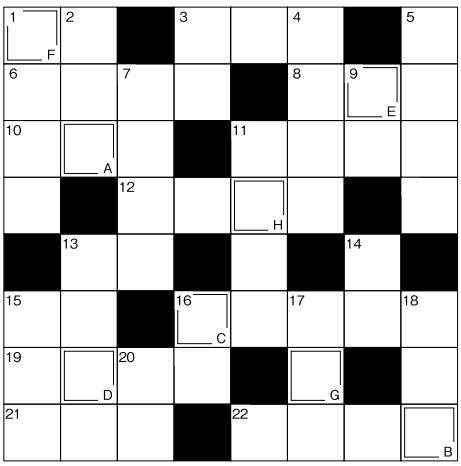
- 札幌市職員共済組合「渓流荘」　〒061-2303北海道札幌市南区定山渓温泉西２丁目　電話011-598-2721
- 京都市職員共済組合「京都きよみず花京か」　〒605-0862京都府京都市東山区清水４-200　電話075-561-9900　＊平成27年3月31日閉館予定

「シーサイドいずたが」の休館について

東京都市町村職員共済組合保養所「シーサイドいずたが」が平成27年４月１日から夏季繁忙期前まで設備改修工事のため休館となります。

頭の体操をしましょう！

クロスワードパズル



タテのカギ

①羽根突きに使う長方形の板。
②儒教の祖。古代中国の思想家。
③損の反対語です。
④安土桃山時代の伝説的大盗賊。○○○○五右衛門。
⑤台本や楽譜などにない、即興のせりふ・演技など。
⑦アイドルが登場すると上がります。
⑨転ばぬ先の○○。
⑪最も信用し、頼みにしている部下。社長の○○○○。
⑬○○○○では見えない星。
⑭湿地や岩石・樹木などに生えます。
⑮ユーカリの葉だけを食べる動物です。
⑯気が合うこと。○○が合う。
⑰○○○解放宣言をしたリンカーン元大統領。
⑱死後のために書き残す文書や手紙。
⑳○○を掘って冬眠する。

ヨコのカギ

①家庭の中で大事に育てられた、○○入り娘。
③ラグビーでこれをすると5点になります。
⑥入学試験に見事○○○○する。
⑧空気中に含まれている水蒸気の割合。
⑩無言のうちに心が通じ合うこと。○○○伝心。
⑪相手のしてくれたことにこたえて何かをすること。
⑫勝負・成否などの分かれ目。
⑬一位の次です。
⑮濃厚なうまみ。
⑯手首に巻いて時間を確認します。
⑲八ツ場ダムの建設予定地でもある○○○○峡。
㉑お昼ご飯を英語でいうと？
㉒胸のすくような、すばらしい行為。

問題 全部できたら二重ワクの8文字をABC順に読んでください。そのことばが答えです。

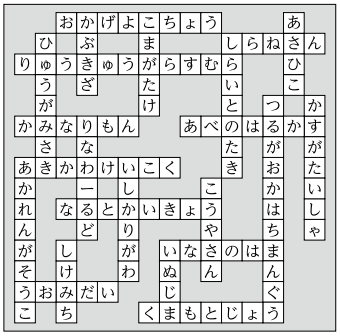
答えについては5月号に掲載します。

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（図書カード）を進呈します！

10月号の解答

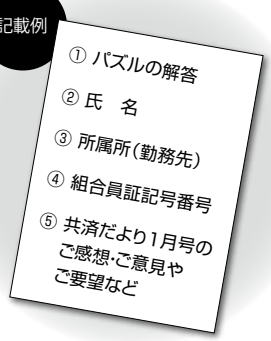
まつもとじょう（松本城）

77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73名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。



応募について

❶応募資格　組合員
❷応募方法　パズルの解答と、氏名、所属所（勤務先）、組合員証記号番号および1月号のご感想・ご意見・ご要望などをお書き添えのうえ、はがきかEメールでご応募ください。
《宛て先》〒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
❸締切り　1月23日（金）（当日消印有効）
❹解答　共済だより E-Life 5月号紙上
❺当選者の発表　記念品の発送をもってかえさせていただきます。
❻その他　応募はお一人様1回に限ります。



編集部だより

あけましておめでとうございます。

今年は、どんな年にしたいのか。どんな年になるのか。想いはいっぱいです。

健康であること。そのために、夜遅くまでの泡ドリンクの摂取を控え、休肝日の設定、適度な運動をして…などと考えると、ひとつのことに対してもハードルは高いようです。

仕事についても、考えること、やらなければならないことは多くある。しかし、そればかりだとストレスも溜まるので、どこか海外旅行にでも行きたい。このように目標や希望を考えるだけでも、泡の力が必要です。

みなさんは、新年にあたり、何を想い、何を願ったでしょうか。少しでも多く「これだけ頑張った。」と、残せるようにしたいものですね。

今年も、共済だより「E−Life」をどうぞよろしくお願いします。

みなさまが、健康でよい一年を過ごせることをお祈り申し上げます。

E-Life 共済だより
長野県市町村職員共済組合
1
2015年 No.475

長野県市町村職員共済組合
宿泊施設利用契約施設

天然温泉 かけ流しの展望風呂

上諏訪温泉 湖泉荘が贈る

平成27年 2月27日(金) まで

新年会のおもてなし

当宿が自信をもっておススメするプランの数々です!!

一押し! おススメプラン

新鮮な海の幸と
地元信州産・諏訪産食材
コラボレーション
極旨 宿泊プラン

1泊2食付・2名様より
おひとり様
10,600円～
(税別・入湯税別)

和 レイクビュースイート モダン客室 宿泊プラン

1泊2食付 2名様より
おひとり様
9,600円～ (税別・入湯税別)

日帰り宴会 彩り膳プラン

おひとり様 5,000円 (税別)
おひとり様 4,000円 (税別)
※ご予算等、ご相談ください

飲み放題企画

120分
おひとり様 2,000円 (税別)

ノンアルコールのお客様

おひとり様 1,500円 (税別)

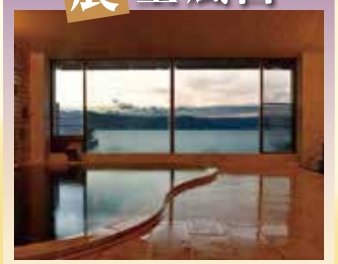
日本酒(燗酒)・ビール(中ビン)・サワー類・焼酎・ソフトドリンク類

お お値段をおさえてリーズナブルに まかせ和室 宿泊プラン

1泊2食付 2名様より
おひとり様
7,900円～ (税別・入湯税別)

マイクロバス送迎いたします 要予約
15名様から ※ご予約時にご相談ください

当宿自慢の 源泉かけ流し 展望風呂



貸切 半露天風呂

1回 45分 (税別) 2,000円

※各記載宿泊プランは、平日のご利用に限ります
※土曜日・連休等、対象外の日がございます。お手数ですがお問合せください
※各宿泊プラン記載価格は契約施設利用助成券使用後の金額です

湖泉荘
〒392-0027 長野県諏訪市湖岸通り1-13-8
TEL.0266-53-6611
FAX.0266-52-1403 http://www.kosensou.com

編集発行／長野県市町村職員共済組合
長野市権堂町2200-1番地 権堂イーストプラザ2D
TEL.026-217-5600 FAX.026-217-5736

VEGETABLE OIL INK