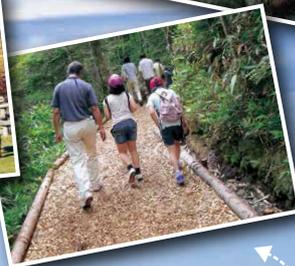
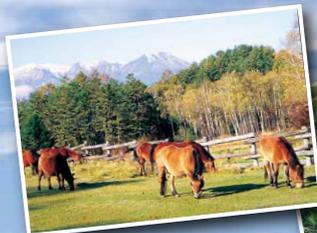


涼やかな風に吹かれて 夏に憩う

木曾町 御岳ロープウェイ 神秘の雲海



木曾町の見どころを
紹介します!

御岳ロープウェイ
企画開発本部
中村 裕明さん



6月6日から御岳ロープウェイがオープンし、おかげさまで大勢のお客様にお越しいただいています。「つながろう 木曾」をスローガンに、これからも安全第一で取り組んでいきます!

【木曾町】ふるさと おかあさんの味 P.17



P2	特集	平成26年度決算
P6	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
P10	福祉	貸付事業のご案内
P13	医療	みなさんの医療費は—!?

平成26年度決算

平成26年度組合決算が、5月29日に招集された第155回組合会で議決されましたので、その概要についてお知らせします。

共済組合の概要 (平成26年度末)

所属所数 市19 町23 村35 一部事務組合等54 計131 組合員数 26,718人

被扶養者数 25,965人 任意継続組合員数 438人 任意継続組合員被扶養者数 270人

1人当たり平均給料月額 317,421円 (319,963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)

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	17,335,290	17,747,950	△ 412,660	1,097,577
長期経理	36,840,058	36,840,058	0	0
預託金管理経理	66,767	66,767	0	0
業務経理	435,031	489,774	△ 54,743	270,056
保健経理	702,870	588,744	114,126	1,462,859
宿泊経理	3,267	139,887	△ 136,620	△ 542,962
貸付経理	79,381	92,488	△ 13,107	690,938
物資経理	38,447	41,885	△ 3,438	192,982

今後とも高齢者納付金・支援金の大幅な増加が見込まれることから、組合員の皆さまには、日頃からの健康管理を心がけていただき、適正な受診・治療による医療費の抑制に引き続きご協力をお願いします。

この結果、4億2569万円の当期損失金が生じたので、前年度から繰り越した積立金を取り崩して補てんしました。

収入については、財源率は昨年度と同率ですが、給与改定による基本給等の引き上げに伴う掛金・負担金の増額により、収入全体で前年度比1.99%増の160億9996万円となりました。

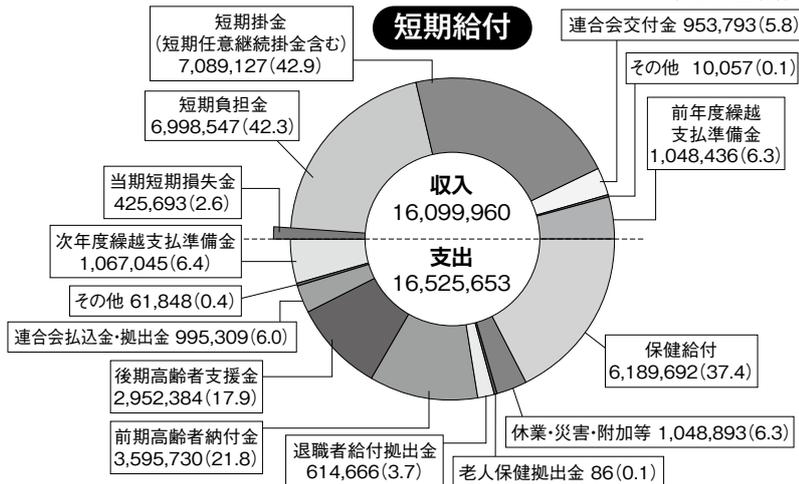
支出については、減少傾向にあった保健給付が1.85%の増額、高齢者納付金・支援金が8.77%の増額となり、支出全体で前年度比5.43%増の165億2565万円となりました。

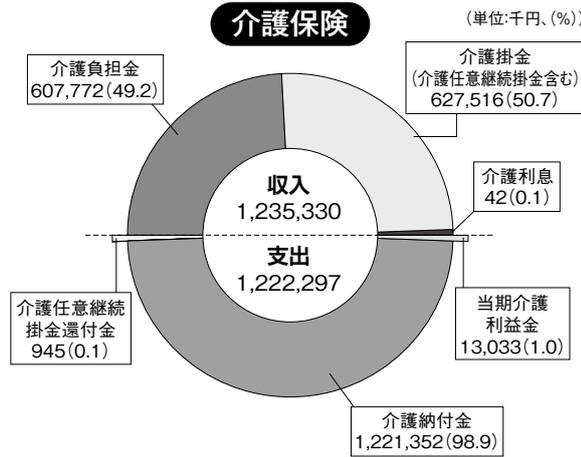
短期給付

高齢者納付金・支援金5億円の増加、引き続き適正受診にご協力を

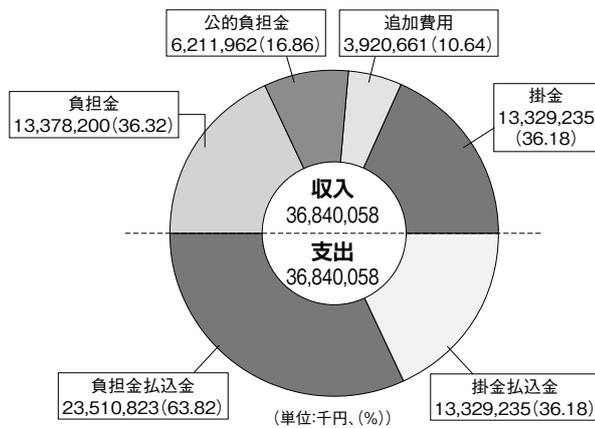
●短期経理

(単位：千円、%)





介護保険
 介護保険については、掛金等の収入の12億3533万円に対し、介護納付金等の支出が12億2230万円で、1303万円の当期利益金が生じたので、前年度から繰り越した欠損金を全額補てんし、利益金を次年度に積み立てました。

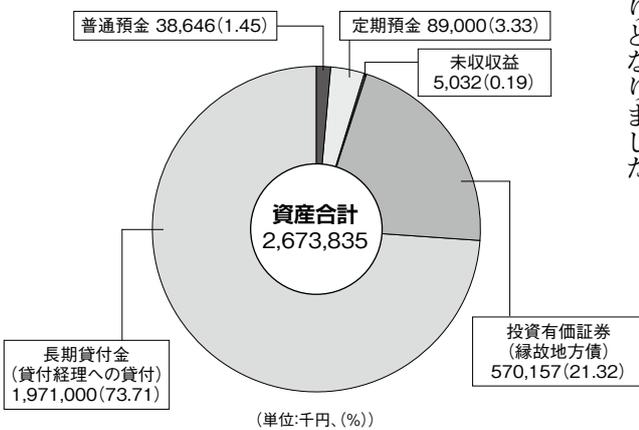


長期経理
 この経理は、長期給付事業の一元の処理に伴い、共済組合へ納めていただいた組合員の皆様の掛金と所属所の負担金を、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理です。
 お預かりした掛金・負担金は、全て払い込みが完了しましたので、収支については次のとおりとなりました。

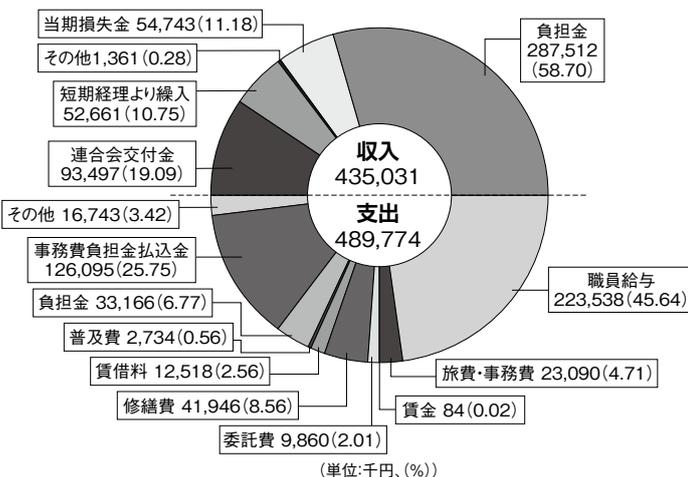
● 長期経理

● 預託金管理経理

● 業務経理

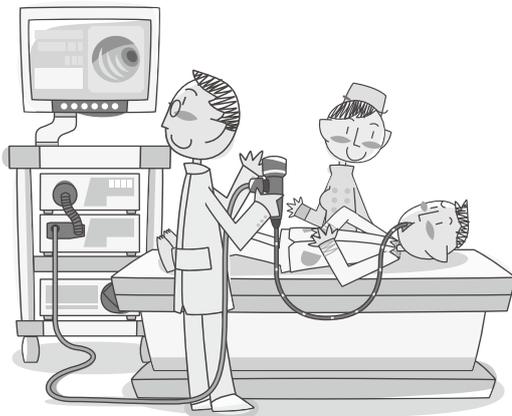
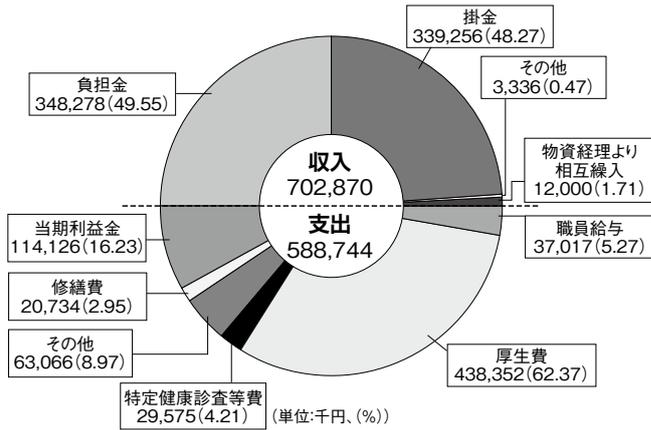


預託金管理経理
 この経理は、組合員への貸付事業等が円滑に行われるよう全国市町村職員共済組合連合会から長期給付積立金の預託を受けて、貸付経理への貸付と縁故地方債の管理運用を行っています。
 平成26年度は、貸付経理からの長期貸付金の返還等により余剰金が生じたので、連合会へ預託金を返還しました。
 この結果、管理資産は前年度に比べて約9億円の減少となり、平成26年度末における資産構成は次のとおりとなりました。



業務経理
 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、地方公共団体の事務費負担金のほか、短期経理からの繰り入れ及び連合会交付金等によって賄うこととされています。
 収入については4億3503万円で、支出については4億8977万円で、支出については4億8977万円で、当期損失金として5474万円を生じましたが、前年度から繰り越した積立金を取り崩し補てんしました。

● 保健経理



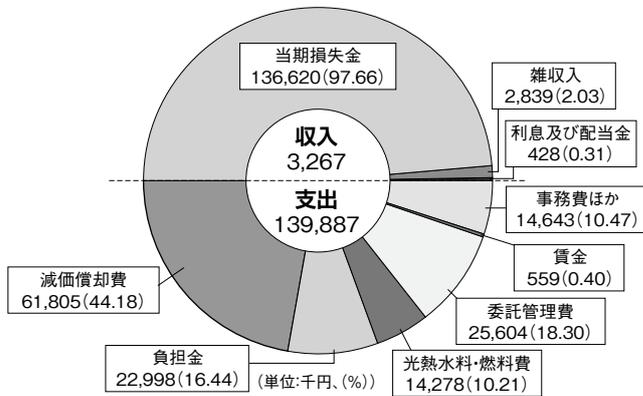
保健経理は、組合員及び被扶養者の健康の保持増進及び管理、疾病予防のための事業を行っています。支出の約62%を占める厚生費については、約94%が人間ドック、婦人ガン・肺ガン検診等各種検診の利用助成となっています。

特定健康診査については、被扶養者及び任意継続組合員2237人が

受診され、特定保健指導については、動機付け支援を組合員350人、被扶養者84人が、積極的支援を組合員384人、被扶養者73人が利用されました。

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

● 宿泊経理



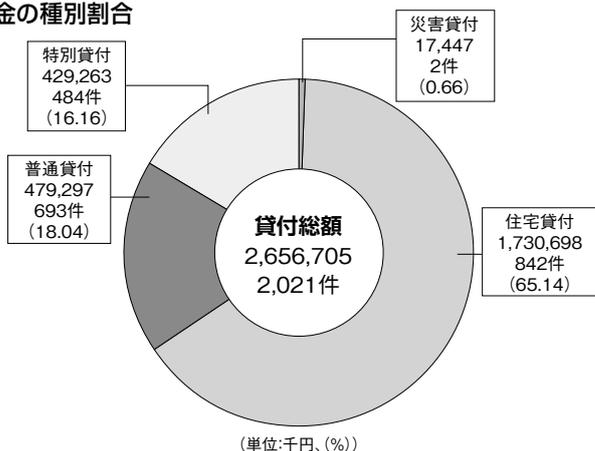
宿泊施設の湯香里荘及び山王共済会館につきましては、平成26年3月31日をもって営業を終了し施設を廃止しました。

今後、宿泊施設の共済組合財産の処分を進めてまいります。

平成26年度の施設維持管理に係る費用については、次のとおりとなりました。

● 貸付経理

■ 貸付金の種別割合



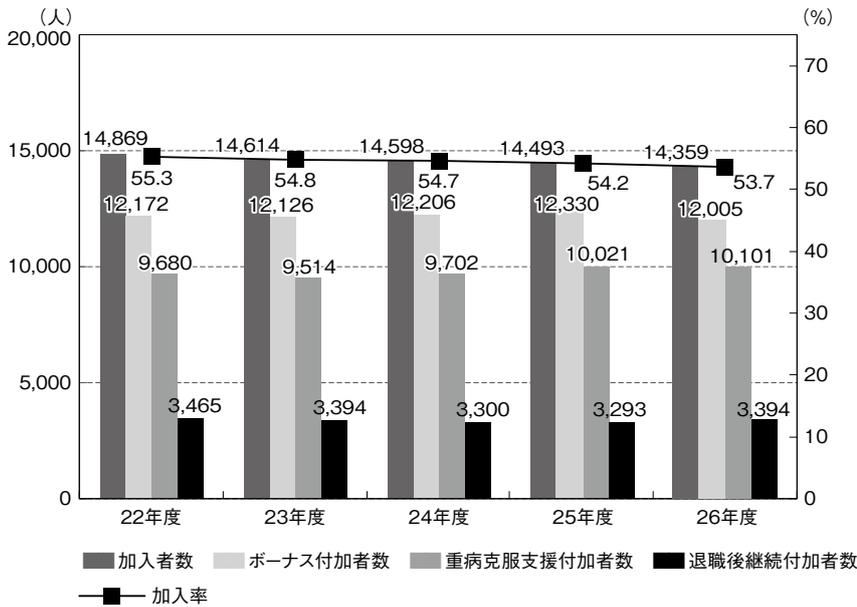
組合員の臨時の支出に対して資金の貸付を行う経理です。

貸付の種類は、普通、住宅、特別(医療・入学・修学・結婚・葬祭)などがあります。

26年度の貸付件数は2021件、貸付総額が約26億5670万円となり、前年度に比べ貸付件数は322件、貸付総額が6億5千万円ほど減少しています。

● 物資経理

■ ライフサポート年金加入者の推移(年度末)



保険金支払状況

	ライフサポート年金		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)
H24年10月~H25年9月	18	2億2,830万	20	4,800万
H25年10月~H26年9月	11	1億6,040万	26	6,800万

ライフサポート年金の事業年度(保険期間)は、10月から翌年9月までの1年間です。組合員半数以上の方にご加入いただいています。平成25年10月から26年9月までの1年間では、保険金の支払件数及び基金設定金額が共に前年度に比べ減

少した結果、平成25年度の配当金は、初回上乘・遺児育英年金コースで約58%、ライフサポート年金コースで約50%と、前年度よりも高い還付率となりました。付加制度の「重病克服支援プラン」の支払いについては、増加していま



平成27年10月から公務員等も厚生年金に加入します。⑥

～ 標準報酬制に移行されます…その3～

シリーズでお知らせしている平成27年10月からの標準報酬制について、今回は標準報酬の決定と改定の種類についてご説明します。

標準報酬の決定と改定の種類

資格取得時決定

→ 新たに組合員の資格を取得した方

組合員の資格を新たに取得したときは、その資格を取得した日の現在の報酬の額により標準報酬月額を決定します。

資格取得日現在の報酬

基本給

諸手当分
扶養手当等

標準報酬等級表にあてはめる

標準報酬月額

同年8月まで適用
(資格取得日が6月～12月の場合は翌年8月)

定時決定

→ 毎年7月1日において
現に組合員である方全員

毎年7月1日において、現に組合員である方の4月から6月までの3ヶ月間の報酬の平均により、標準報酬月額を決定します。

4月の報酬

基本給

諸手当分
時間外勤務手当
扶養手当等

5月の報酬

基本給

諸手当分

6月の報酬

基本給

諸手当分

3ヶ月の
報酬の平均額

標準報酬等級表にあてはめる

標準報酬月額

同年9月から翌年8月まで適用



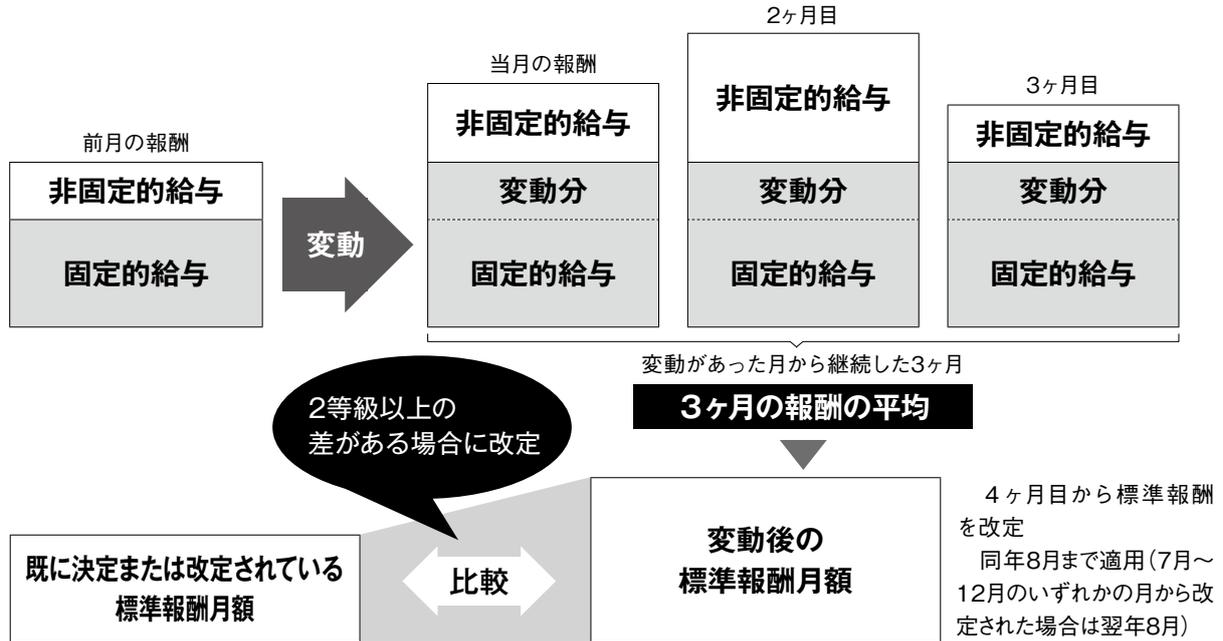
※標準報酬制開始時(平成27年10月～平成28年8月)の標準報酬月額については、平成27年6月の報酬を基に決定されます。



随時改定

報酬が大幅に変動したとき

固定的給与の変動（定期昇給、扶養手当の増減等）があり、継続した3ヶ月間に受けた報酬平均額が現在の標準報酬月額に比べて著しく高低を生じたとき（原則2等級以上）、定時決定を待たずに標準報酬月額の改定を行います。



育児休業等終了時改定

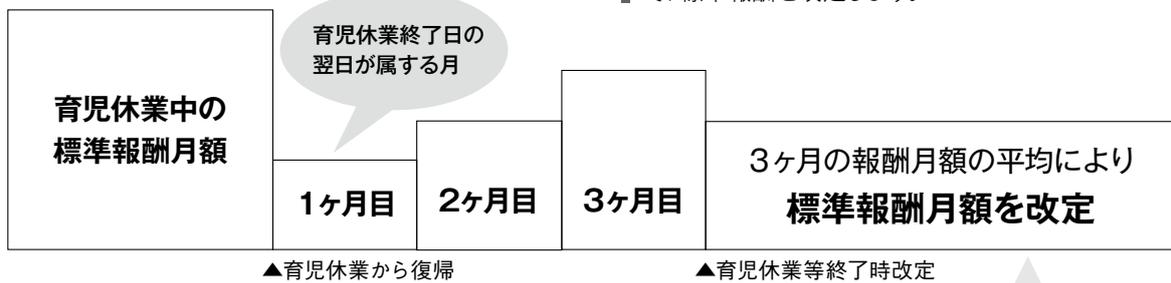
育児休業等終了後、報酬が低下したとき

育児休業等を終了した組合員が、育児休業等終了日にその育児休業等に係る3歳に満たない子を養育する場合において、組合に申出をしたときは、育児休業等終了日の翌日が属する月以後3ヶ月間に受けた報酬の総額をその期間の月数で除して得た額を報酬月額として、標準報酬を改定します。

産前産後休業終了時改定

産前産後休業終了後、報酬が低下したとき

産前産後休業を終了した組合員が、産前産後休業終了日にその産前産後休業に係る子を養育する場合において、組合に申出をしたときは、産前産後休業終了日の翌日が属する月以後3ヶ月間に受けた報酬の総額をその期間の月数で除して得た額を報酬月額として、標準報酬を改定します。



育児休業等終了日の翌日から2ヶ月を経過した日の属する月の翌月から、その年の8月31日まで適用（7月から12月までのいずれかの月から改定されたものについては翌年の8月31日まで）

- 固定的給与の変動がない場合も改定が可能です。
- 標準報酬月額が1等級の差でも改定が可能です。
- 組合員が申し出た場合に改定を行います。
- 3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、養育期間前の標準報酬月額（従前標準報酬月額）を下回る場合に、共済組合に申出をしたときは、年金額が養育期間前の高い標準報酬月額で計算される特例があります。

老齢給付の在職支給停止(所得制限)について

退職共済年金の受給権者が在職中である時、または、民間会社などに再就職して、厚生年金保険の被保険者や、国会議員、地方議会議員等になった時には、現在の共済年金は、年齢に関わらず、受給権者が加入中の制度に応じて在職中の支給停止の算定方法が異なります。

これに対し、厚生年金保険制度においては、65歳未満の者(低在老)と65歳以上の者(高在老)で在職中の支給停止の算定方法が異なります。

一元化後は現行の厚生年金制度に合わせることを基本として改正されることとなります。

(詳細未定部分あり)

調整額等の適用の変更

○: 在職停止なし △: 高在老 ×: 低在老

受給する年金		年齢	加入制度			
			公務員 (2・3号厚年)	民間会社等 (1号厚年)	私立学校 (4号厚年)	議員
退職共済年金	(特例)	65歳未満	×	△ → ×	△ → ×	△ → ×
	(本来)	65歳以上	×	△	△	△
老齢厚生年金	(特例)	65歳未満	○ → ×	×	○ → ×	○ → ×
	(本来)	65歳以上	○ → △	△	○ → △	○ → △

●○: 在職停止なし(老齢厚生年金受給者が公務員等他制度に再就職しても年金の停止はなしとなっています。)

●△: 高在老(調整額47万円、ゆるい停止)⇒一元化後、65歳以上はすべて△高在老が適用されます。

●×: 低在老(調整額28万円、きつい停止)⇒一元化後、65歳未満はすべて×低在老が適用されます。

●→あり: 一元化により変更 ●→なし: 一元化後も同様

●□において激変緩和経過措置あり、他の△→×(高在老→低在老)においても措置の見込みです。

●退職共済年金の職域部分・3号老齢厚生年金に支給される経過的職域部分(旧3階)の取扱い
基本的な考え方に変更はない見込みです。

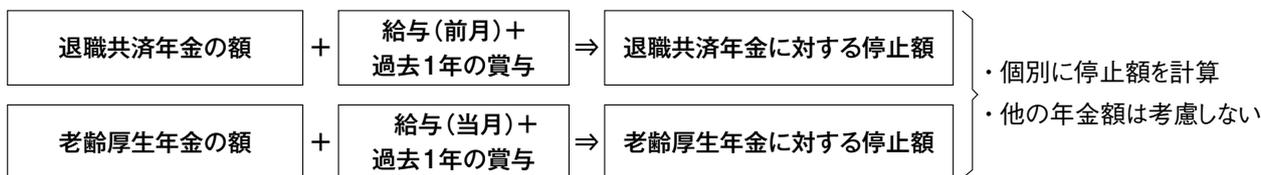
・支給停止額を算出する際は、基本月額算定から除きます。

・1号厚年(民間)・4号厚年(私学)・議員となったときは、全額支給となります。

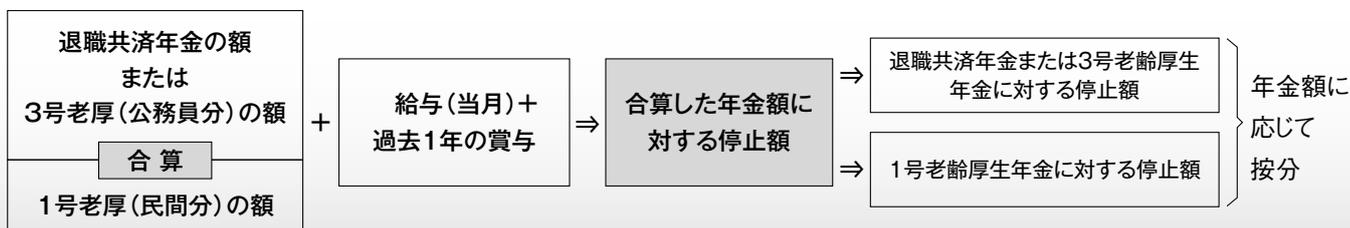
・2号厚年(国公)・3号厚年(地公)となったときは、全額停止となります。

個別の停止から合算での停止へ変更(受給権を有するすべての年金の額を合算して算出)

一元化前



一元化後



激変緩和の経過措置

◆経過措置のイメージ



経過措置の対象の条件

①一元化前に発生した年金の受給権を有していること。

⇒●昭和29年10月1日以前生まれの一般組合員

●昭和30年10月1日以前生まれの特定消防組合員特例該当者

基本的な対象者

②一元化前から引き続き厚生年金の被保険者等として在職していること。

●既裁定年金の受給権を有していても、一元化後に再就職した場合は、経過措置の対象外となります。

●施行日後に1日も空けずに転職し、厚年の資格が引き続いていても、転職後は対象外となります。



本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます

平成26年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成27年9月に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

(単位：%)

区分	～平成27年8月	平成27年9月
給料に対する割合 ^(注)	10.5775	10.79875 (+0.22125)
期末手当等に対する割合	8.462	8.639 (+0.177)

(注) 給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗ずることになっています。したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当等に対する割合と異なります。

※長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定めています。

被用者年金一元化に伴い、平成27年10月1日に地方公務員も厚生年金の被保険者となり、あわせて、平成27年10月以降の厚生年金保険給付費に充てるための保険料率が、被用者年金一元化法及び厚生年金保険法において下記のとおり定められました。また、新たに「年金払い退職給付」の創設に伴い当該保険料の負担をしていただくこととなります。

(参考)平成27年10月以降の厚生年金保険に係る保険料率【本人負担分】

改定時期	保険料率(%)【本人負担分】
平成27年10月	8.639
平成28年9月	8.816
平成29年9月	8.993
平成30年9月	9.150

(注) 被用者年金一元化に伴い、地方公務員共済年金にも標準報酬制が導入され、毎月の標準報酬に対する保険料率と期末手当等に対する保険料率が同一になります。



※平成26年に行われた財政再計算に係る情報については、連合会のホームページに掲載しております。

どうぞご覧ください。 <http://www.chikyoren.or.jp>

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の際、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	貸付事由の発生前3月以内または発生日後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27年4月1日現在 ・償還額は後述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)

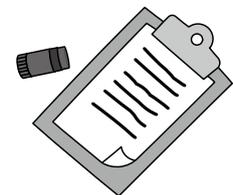
貸付の申込手続き

申込書の提出期限は、借入れを希望する月の前月末日となります。

(10月に納車予定となる場合は、7月から11月までの間に借入れができますので、6月から10月末までに申込みの手続きが必要となります。)

提出書類

- ① 貸付申込書等 (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、請求書のいずれかの書類
※見積書のみでは、貸付の申込みはできません。
※契約書等には、納車日の記載が必須です。(納車日が事由発生日となります。)
- ④ 他の金融機関等からの借入がある場合は、償還表等の写し (現在ある全ての借入分)



共済組合で審査

決定後に貸付決定通知書等を所属所経由で送付します。

借用証書の提出

資金交付日までに必ず提出してください。

貸付金の交付

借入れ希望月の末日に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、給与から償還元利金を天引きし、所属所が本人に代わって払い込みを行います。

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

(年利：2.66%)

貸付金額	償還期間	償還額
万円	月	円
10	30	3,449
15	40	3,923
20	50	4,230
25	60	4,454
30	60	5,345
35	70	5,403
40	70	6,175
45	75	6,519
50	75	7,243
55	80	7,510
60	80	8,193
65	85	8,398
70	85	9,044
75	90	9,201
80	90	9,815
85	95	9,932
90	95	10,516
95	100	10,602
100	100	11,160

貸付金額	償還期間	償還額
万円	月	円
105	105	11,220
110	105	11,754
115	110	11,792
120	110	12,305
125	115	12,325
130	115	12,818
135	120	12,824
140	120	13,299
145	120	13,774
150	120	14,249
155	120	14,724
160	120	15,199
165	120	15,674
170	120	16,149
175	120	16,624
180	120	17,099
185	120	17,574
190	120	18,049
195	120	18,524
200	120	18,999

今後の予定



借受希望月	送金予定日	申込締切日
8月	8月31日(月)	7月31日(金)
9月	9月30日(水)	8月31日(月)
10月	10月30日(金)	9月30日(水)

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

被扶養者になる主な認定基準について

被扶養者の対象範囲は3親等内親族と広範囲ですが、被扶養者の認定申請をした方の収入や生計維持状況の他に、その家族・親族の収入状況や家族構成、経済的援助の状況や同居・別居による生活の状況等も併せ、確認を行ったうえで、一定の基準を設けて認定の可否の判断を行うこととしておりますので、申告に際してはご理解をお願いします。

被扶養者の認定要件

主として組合員の収入により生計を維持する者

◎18歳未満の者、60歳以上の者および一般職給与法第11条に相当する給与条例の規定により扶養親族とされている(給与条例の適用を受けない組合員にあっては、これに相当する)者

◎18歳以上60歳未満の者については、以下に該当する者が認定の対象となります。

- ・配偶者
- ・重度障害者(就労能力が恒常的に喪失した者)
- ・長期療養者(就労能力を失っている者)
- ・学校教育法第1条に規定する学校に在学する学生(定時制・通信制の学生を除く)
- ・他に生計の途がなく、継続して扶養を受ける状況にある者(通常稼働能力があるものと考えられる場合が多いので、扶養事実および扶養しなければならない事情を具体的に調査して認める場合があります。)

☆上記対象者は、以下の要件に当てはまる必要があります。

- ①他の健康保険の被保険者でない者
- ②その者について組合員以外の者が扶養手当の支給を受けていないこと
- ③恒常的な所得金額(給与収入、事業・不動産・農業等所得および年金・給付金など)が年額130万円未満の者。ただし、障害年金受給者または所得の全部もしくは一部が公的年金の所得である60歳以上の者については年額180万円未満の者

1 認定日の取扱い…被扶養者の要件を備えたら、すみやかに手続きを行っていただくことをお願いします。

認定：その要件を備えた日から30日以内に、必要書類を整備添付のうえ、「被扶養者申告書」を所属所の共済事務担当者へ提出し、共済組合へ送付する必要があります。

- ①30日以内に申告して認定された場合→要件を備えた日が認定日
- ②30日を過ぎて提出し認定された場合→所属所が書類を受け付けた日が認定日

取消：要件を欠くことが判明した日(要点を欠いた時点に遡及して資格の取消しをします。)

2 収入額の基準…所得税法に基づく所得をさすものではなく非課税所得とされている年金等(障害や遺族給付)をはじめ、給与、事業、賃金、利子及び配当等すべてが恒常的な収入とされていますが、必ずしも1年間における所得をさすものではなく、年額(130万または180万)の換算方法により算出した金額未満であることが認定要件になります。

◎60歳未満の者

- ①給料等が月々支払われる者……月額
 $1,300,000 \times 1 / 12 = 108,334$ 円未満であること
- ②雇用保険……日額
 $1,300,000 \times 1 / 12 \times 1 / 30 = 3,612$ 円未満であること
- ③事業・不動産所得など……年額
 年額 = 収入 - 必要経費^(※) = 1,300,000円未満であること

◎60歳以上で公的年金受給または障害年金受給の者

- ①年金(障害・遺族も含む)、恩給、基金年金、個人年金など
 年金等を合わせた収入 = 1,800,000円未満であること



※「必要経費」事業所得などで収入判断の際、必要経費として認めている経費とそれ以外の経費

認めているもの	売上原価(仕入)、給料・賃金、光熱給水費、修繕費、消耗品費
認めていないもの	減価償却費、貸倒金、借入金利子、租税公課、損害保険料、運搬費、旅費・交通費、通信費、接待交際費、福利厚生費、広告宣伝費

雇用保険やパートやアルバイトなどの給与収入が生じ、基準額を超えるときは速やかに被扶養者の認定取消の申告を行ってください。

みなさんの医療費は—!?

vol.35

治療用装具、小児弱視等の治療用眼鏡等及び治療のための弾性着衣等を購入した場合の療養費・家族療養費の支給について

医師が治療上必要と認め、関節用装具（コルセット等）などの治療用装具や小児弱視等の治療用眼鏡また四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣等を作成した場合、購入費用の一部が療養費・家族療養費として共済組合から支給されます。

治療用装具を購入した場合

医師が治療上必要と認め、関節用装具、コルセット、義眼、義足、義手などの治療用装具を購入した場合は支給の対象となります。

■ 請求手続提出書類

- ◎療養費（家族療養費）請求書（添付書類）
- ◎医師の診断書（装具装着証明書）
- ◎領収書（内訳が分かるもの）

小児弱視等の治療用眼鏡等を購入した場合

9歳未満の小児弱視、斜視及び先天白内障術後の屈折矯正の治療用として用いる眼鏡及びコンタクトレンズが支給対象となります。（斜視の矯正等に用いるアイパッチ及びフレネル膜プリズムについては、保険適用の対象外となります。）

治療用眼鏡の場合は38,461円、治療用コンタクトレンズの場合は1枚16,139円の内保険負担相当分までが上限です。

■ 請求手続提出書類

- ◎家族療養費請求書（添付書類）
- ◎治療用眼鏡等の作成指示書の写し
- ◎治療用眼鏡等の領収書
- ◎患者の検査結果

治療用眼鏡等の更新

5歳未満の更新：更新前の治療用眼鏡等の装着期間が原則1年以上ある場合のみ支給対象

5歳以上の更新：更新前の治療用眼鏡等の装着期間が原則2年以上ある場合のみ支給対象



四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣等を購入した場合

リンパ節郭清術を伴う、悪性腫瘍の手術後に発生する四肢のリンパ浮腫治療のための弾性着衣等について、次の要件に該当する場合は、支給対象となります。

■ 支給要件

医師の指示に基づき購入する着圧が30mmHg以上（医師判断により20mmHg以上でも可能）の弾性着衣等である弾性ストッキング、弾性スリーブ、弾性グローブ及び弾性包帯。（包帯については、ストッキング、スリーブ及びグローブを使用できないと認められた場合に限りです。）

■ 支給回数

1度の購入につき2着（2組）。なお、圧着の経年劣化を考慮し、前回購入から6か月経過後の再購入は、支給の対象とします。

■ 申請額（次の金額を上限とし、購入費用の範囲内）

- ◎弾性ストッキング 28,000円（片足用 25,000円）
- ◎弾性スリーブ 16,000円
- ◎弾性グローブ 15,000円
- ◎弾性包帯 7,000円（上肢）
14,000円（下肢）

■ 請求手続提出書類

- ◎療養費（家族療養費）請求書（添付書類）
- ◎医師の弾性着衣等の装着指示書（装着部位、手術日等が明記されているもの）
- ◎領収書

あした
元気に



手作り野菜ジュースで おいしく健康

暑さで食欲不振のときは、野菜ジュースなんていかが？
栄養価が高い旬の夏野菜や果物を自分好みにブレンドすれば
おいしくて栄養満点のジュースをご家庭で楽しめます。

野菜はジュースで 手軽に摂取

健康を維持するには成人1日当たり350g以上の野菜を食べることが、厚生労働省より推奨されています。新鮮な野菜の栄養成分をまるごと摂取するには、もちろんサラダなどでそのまま頂くのもよいのですが、ジュースにしてしまえば手軽に、一度にたくさん野菜をとることができます。

ご家庭で野菜ジュースを作る場合は、食物繊維までまるごととれる「ミキサー（ブレンダー）」がお勧め。一方、「ジュースー」は、野菜から食物繊維を分離し水分を絞り出して作るので、口当たりよくさらっと飲

めます。食物繊維が除外されてしまうのもったいない気がありますが、野菜はちよつと苦手、という人には向いているでしょう。

野菜が苦手な人は 果物を加えて

使う野菜のお勧めは、初夏から夏の季節だとトマト、ピーマン、パプリカ、アスパラガスなど。理想は野菜100%のジュースですが、それだけでミキサーにかけると、舌触りや独特の香り、苦みが難点に。そういうときは水や牛乳のほかに、オレンジやキウイなどの果物を加えることで、ぐつと飲みやすくなります。継続して飲むことが健康効果を上げるコツなので、飲みやすさは重視



日焼け止め

肌を紫外線ダメージから守る「β-カロテン」「リコピン」や
肌の再生を促進する「ビタミンC」で日焼け予防

★にんじん、トマト、いちごなど。



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

脳梗塞予防

夏は発汗で体内の水分量が減り、
脳血管が詰まりやすくなる危険な季節
「カリウム」を多く含む夏野菜で
脳梗塞を予防しよう

★ほうれん草など生野菜全般。
果物ならアボカド、バナナ。



困ったときは ポリフェノール類

どんな野菜をとればよいのか迷ったら、赤、オレンジ、黄色、緑、紫などの色鮮やかな野菜を積極的に取り入れましょう。これらの色は、β-カロテンやリコピンなどのポリフェノール類が演出しています。ポリフェノール類は免疫力アップやがん予防、アンチエイジングの役割をもつほか、生活習慣病予防などにも役立つ万能な栄養成分です。

ただし、色が濃いからといって市販の野菜ジュースや粉末の青汁などは要注意。こちらは加工過程で、多くの栄養成分が失われており、特にポリフェノール類の減少は顕著です。やはりまるごとの栄養成分を摂取したい場合は、手作りの野菜ジュースが確実というわけです。

しましょう。

野菜の苦みが苦手だったり、野菜ジュースを初めて作る人は、野菜1..果物2の割合で。野菜をしっかりとりたいけれど味はマイルドにしたいという人は、野菜2..果物1の割合で作ってみましょう。たとえば1人前につき、りんご1/4個やレモン果汁大さじ1杯程度を加えても飲みやすくなります。

新鮮なうちに
飲みきれる量を

ミキサーなどで分解された成分は、空気に触れると酸化が始まり、

時間の経過とともに減少してしまいます。野菜や果物にはビタミンやポリフェノールなど、老化にブレーキをかけ、若さを保ち、病気を防ぐことにもつながる栄養素が豊富に含まれています。しかし、時間の経過とともに栄養素も失われてしまいうので、「作ったらすぐに飲む」「作り置きはなるべくしない」というのがコツです。

また、ジュースにはさまざまな種類をブレンドすることが理想的ですが、無理に一度に摂取しようとするのではなく、毎日食材を変えることでバリエーションを増やし、楽しく続けることも大切です。

御嶽山 しらびその小径



御岳ロープウェイ山頂駅からすぐ。ふかふかのウッドチップが敷き詰められた小径です。手つかずの原生林の中をゆったりと往復30分ほどトレッキングを楽しめます。

自然豊かで歴史ある文化が息づく木曾町は、「日本で最も美しい村」に選ばれています。地元生まれの私が、おすすめのスポートをご案内します！

木曾町

案内人
御岳ロープウェイ
企画開発本部
中村 裕明さん

夏のおすすめスポット

油木美林



ヒノキやあすなろ、さわらなど樹齢300年を超える樹木が生い茂る原生林。太古の森の中は空気がひんやりと冷たく、森林浴気分がリフレッシュできます。

木曾馬の里



愛らしい木曾馬に会いに行きませんか。木曾馬の最後の純血種の血を引く馬が保護育成され、「木曾馬と歩く健康ウォーク」などウォーキングプログラムも多彩に用意されています。

恋するふるさと
木曾町

コラム

標高2150mで味わう洋食が人気

御岳ロープウェイには、山麓レストランと山頂レストランがあり、ともに絶景を前に食事が楽しめます。

山頂駅(飯森高原駅)にある展望レストラン「SEIBEN(ジューベン)」では、ヨーロッパで修業を積んだ気鋭のシェフが腕を奮う洋食が大人気です。夏にぴったりののは、「ガスパチヨ風冷製パスタ生ハム添え(スープ付)1000円。地元産トマトをたっぷり使った冷たいガスパチヨが細麺にからみあい、涼味満点。ほかに季節や食材によってメイン料理が替わるジューベンランチ(1200円)やシーフードジェノベーゼ(900円)などメニューも充実しています。完熟した果物を使ったロールケーキやシュークリームなどの手作りスイーツもたまらない美味しさ。

雄大なマウンテンビューを楽しむながら、くつろぎの時間をお過ごしください。

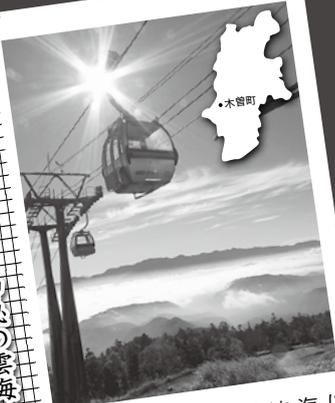


■営業時間/10時30分~15時30分

表紙の写真

御岳ロープウェイ 神秘の雲海

御嶽山は7合目付近まで規制が解除され、6月6日からいよ夏山シーズンの始まりです。御岳ロープウェイの運行は、朝8時半から。ほとんど待たず150mの別天地へ。気候条件



●御嶽山4合目には、油木美林やこもれびの滝など夏におすすめしたい景観も広がります。太古の自然の中をゆったりと散策を楽しんでみてはいかがでしょうか。

●営業期間/平成27年6月6日(土)~11月9日(月)

●営業/8時30分~16時15分

●安全対策/大型サイレン、避難誘導サイン、ヘルメット・マスク・ゴーグル・毛布・応急手当用品・AED他

●規制解除/7月初旬~8台目女人堂まで、8月初旬~8合目三の池ルートまで ※予定

【アクセス】 中央自動車道「伊那IC」から車で約80分、JR木曾福島駅から
おんたけ交通バスで約60分
おんたけ交通バス運行/7月15日~8月31日
バス運行に関するお問い合わせ/TEL.0264-22-2444
http://www.ontakerope.co.jp

【問い合わせ】 TEL.0264-46-2525

木曾町観光交流課 課長

星野 亮一さん

木曾町観光交流課の星野さんにお話を伺いました。



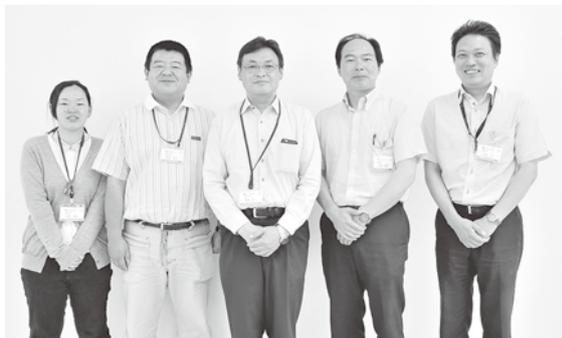
木曾町では、昨年9月に噴火した御嶽山の現状を把握しながら、安全最優先を掲げて6合目までの入山規制を行ってきまされたが、御岳ロープウェイのオープンに合わせて7合目までの入山規制が解除されました。「今後も安全に配慮しながら、迅速な情報発信に取り組みたいと考えております」と、星野さん。

施策であるふるさと旅行券をしつかりPRして、来客者を増やしていきたいとのこと。今春からは台湾やタイなどの訪日旅行者を対象にインバウンド観光施策も進めており、国内外からの観光客誘致に向けた取り組みも本格的に始動して



います。

観光交流課では、新年度から2名の職員が増えて、若い力にも期待したいところです。誘客活動ばかりでなく、「景観整備」や「空き家・空き店舗」の活用など業務は多岐にわたっています。「つながろう 木曾」をスローガンに、職員一丸となって復興に取り組み木曾町の皆さんと一緒に応援しましょう。



木曾町 ふるさと おかあさんの味

農作業の“おこぼり”やおやつとして食べられていた木曾地方の郷土料理を地元のおかあさんたちに教えていただきました。



ほう葉巻き

材料 5 個分

- ・米粉 100g ・砂糖 8g
- ・小麦粉 10g ・ほう葉 5枚
- ・熱湯 90cc
- ・あんこ 100g
- ・いぐさ(ほう葉を結ぶ紐) 5本



作り方

1. 米粉と小麦粉を合せて熱湯を加えながら、耳たぶくらいの硬さによく練る。※熱いので、初めのうちはシャモジで練る。
2. あんこを20gずつ計って丸めておく。
3. 生地を約35gずつに分け、丸めてからおわん型に延ばして皮を作り、あんこを包む。
4. ほう葉で包み、いぐさ(紐)で縛る。蒸し器で15~20分蒸してできあがり。

※ほう葉巻きは、昔は保存食として食べられていた木曾地方独特の食べ物で、6月頃から約1ヶ月が旬です。

※ほう葉が若いと米粉の生地がくっつきやすいので、ある程度硬くなった葉のほうがよいでしょう。



「笹っこ」

笹っこは、木曾地方の伝統的な地域資源を活用して郷土食を製造販売する女性のグループ。取材中も20個、30個と買い求めるお客様で厨房は大忙しのご様子でした。左から、橋渡けさ江さん、笹っこ代表の野口廣子さん、野口由美子さん

ちまき

材料 6 個分

- ・米粉 100g
- ・砂糖 24g
- ・塩 小さじ1
- ・熱湯 2カップ
- ・笹の葉 6枚
- ・ゴマ・くるみ・シソ お好み
- ・あずきあん お好み
- ・いぐさ(ちまきを結ぶ紐) 6本



作り方

1. ボウルに米粉と砂糖、塩を入れ、熱湯でこねる。
2. 1を5等分にちぎり、蒸し器で20分蒸す。
3. 2を40gの大きさに丸めて、長さ5cmの細長いくし形にととのえる。
4. 洗った笹の葉で包み、いぐさ(紐)で縛る。
5. 蒸し器で7分蒸す。



※中にゴマ、くるみ、シソを入れると風味がよく、また、あずきあんなどを入れてもおいしく召し上がれます。

※笹の葉は、春に1年分を採り、冷凍しておくくと便利です。

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
長野市町村職員共済組合 総務課まで

ここが
知りたい!

被扶養者認定講座 vol.16

前回に引き続き、みなさんからの質問にお答えします。

被扶養者の資格確認調査について



Q 私の妻は、被扶養者として認定された後は就労しておらず無収入ですが、被扶養者の収入調査等は行われますか。

A 医療費増高対策と短期給付財政の安定化を図る対策の一環として、被扶養者の適正な資格管理が不可欠のものとなっております。共済組合では被扶養者の認定要件を再確認するための資格確認調査を収入の有無に関わらず行っています。組合員の皆様には趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いいたします。

調査の結果、認定要件に該当していないことが判明した場合は、被扶養者の取消申告をしていただくこととなりますが、調査対象でない方についても認定要件に該当していない場合は、被扶養者の認定取消の手続きが必要となりますので、所属所の共済事務担当者までお申し出ください。認定の取消は、その事由が発生した時点に遡って取消となりますので、被扶養者の資格取消となった期間に医療給付等を受けていた場合は、これらの給付についてはご返還いただくこととなります。

被扶養者のチェックポイント

認定時や調査時の状況により一定の期間経過後に、対象者について資格確認調査を行います。

項目	調査時の提出書類	調査時期
1 雇用形態に変更などありますか? 調査対象者：給与収入のあった者	所得証明書（給与収入がある時） 給与支払等証明書もしくは雇用契約書 および給与明細書の写し	7月
2 アルバイトなどの収入はありませんか? ☆ 特に別居中のお子さんの状況の確認をお願いします。 調査対象者：18歳以上60歳未満で無職無収入であった者 （配偶者を除く）		
3 パート収入などありませんか? ☆ 認定時に無職無収入であった配偶者の方 調査対象者：就労の可能性がある配偶者		
4 確定申告の結果、所得が増えていますか? 調査対象者：事業所得等のあった者	上記*の書類 確定申告書・収支内訳書の写し	随時
5 年金受給の開始、増額改定がされていませんか? ☆ 特に65歳時点ではご注意ください! 調査対象者：年金受給が開始・増額改定が見込まれる者	上記*の書類 年金支払・年金決定・年金改定通知書の写し	
6 雇用保険の受給を開始していませんか? 調査対象者：雇用保険の加入期間があった者	雇用保険受給資格者証の写し 雇用保険の受給に関する証明書または延長 手続きが確認できる書類	7月
7 組合員以外に他の扶養義務者がいる者 調査対象者：他の扶養義務者があった者 例1：母（被扶養者）父（他の扶養義務者）双方の収入確認 例2：子の扶養において配偶者の収入確認	上記*の書類 他の収入に応じた確認書類	
8 大学、専門学校等へ進学した者 卒業年次を迎えた者のその後の状況確認	扶養手当がない者は在学証明書 就職等で取消の場合は健康保険証等の写し	4月

問合せ先:医療福祉課 審査担当 TEL.026-217-5669

平成27年度開催

健康講座のご案内

共済組合の福祉事業では、組合員の方の人生設計をたてるうえで参考となるセミナーやココロとカラダを元気にするお手伝いをするセミナーを開催しておりますので、是非多くの方のご参加をお待ちしています。

ライフプランセミナー

40歳前後向けの「生活充実型」セミナー

日時：①8月26日(水)10時30分から 会場：松本市「みやま荘」
②10月16日(金)10時30分から 会場：伊那市「市役所会議室」

内容：自己責任時代において、資産管理を自ら計画立案できるスキルを習得し、金銭面においても出費が多くなる時期に、将来を見据えた生活を考えるセミナーです。



50歳代前半向けの「退職準備型」セミナー

日時：①7月17日(金)10時30分から 会場：長野市「ホテル信濃路」
②9月16日(水)10時30分から 会場：伊那市「市役所会議室」
③11月20日(金)10時30分から 会場：松本市「みやま荘」

内容：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、ご自身の将来を考える材料を提供するセミナーです。



ココロとカラダの元気セミナー

管理監督者向けメンタルヘルス研修会

日時：①9月11日(金)13時から 会場：伊那市「市役所会議室」

内容：管理監督者自身がストレスについて正確な知識を持ち、職場や家庭などさまざまな問題を抱える現代社会において快適な人間関係を実現するためのセミナーです。

全組合員向けメンタルヘルス講演会

日時：①7月10日(金)13時から 会場：木曾町「御料館」
②10月21日(水)13時から 会場：白馬村「ふれあいセンター」

内容：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。



全組合員向け「運動セミナー」

日時：①8月6日(木)13時から 会場：松本市「みやま荘」

内容：日常生活に運動を取り入れることにより、精神的にも良い効果をもたらすことから、生活習慣に運動を取り入れる必要性に気づくためのセミナーです。

全組合員向け「栄養セミナー」

日時：①11月11日(水)13時から 会場：長野市「権堂イーストプラザND 3F 共済組合会議室」

内容：身体を維持する上で、かかすことのできない栄養摂取の実態等を把握しながら、意識をしないと困難な、栄養摂取の必要性を学ぶセミナーです。

内容、会場については予定となりますので、詳細等が決まりましたら、所属所宛通知、共済組合ホームページでお知らせいたします。

マイナンバー制度が導入されます

番号制度は、複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報であるということの確認を行うための基盤であり、社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現するための社会基盤（インフラ）であるとされています。

社会保障、税、災害対策の各分野で、順次マイナンバーの利用が開始されます。社会保障分野に係る業務を行う共済組合においてもマイナンバー利用による効率化が期待されています。



医療費通知書送付のお知らせ

平成27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いたします。

平成27年下半期分については、平成28年3月に送付する予定です。

「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。

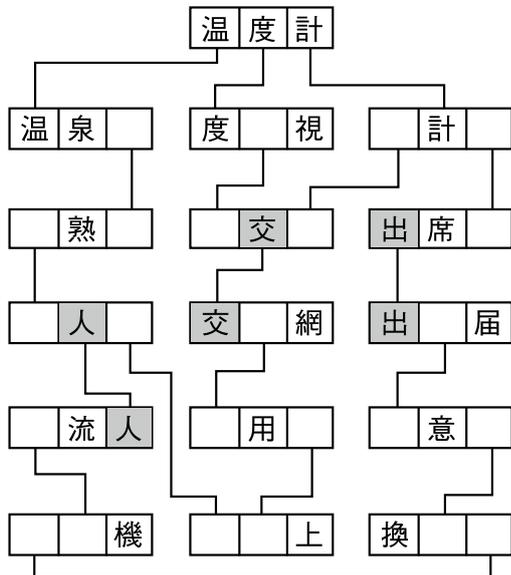
なお、この差額通知は、組合員のみなさんの選択肢のひとつとしてご提案するもので、必ずジェネリック医薬品に切り替えなければならないものではありません。詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。

頭の体操をしましょう！

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。

漢字
ネットワーク
パズル

(図書カード)



【パズルの解き方】

「温度計」をもとに、リストの漢字を使って3文字の熟語を完成させてください。網かけになっている「人」「交」「出」の例のように、線で結ばれたマスには同じ漢字が入ります。全てのマスが埋まったとき、リストに漢字が3文字残ります。その漢字を組み合わせて、3文字の熟語を作ってください。その言葉が答えです。

出題・星かおり

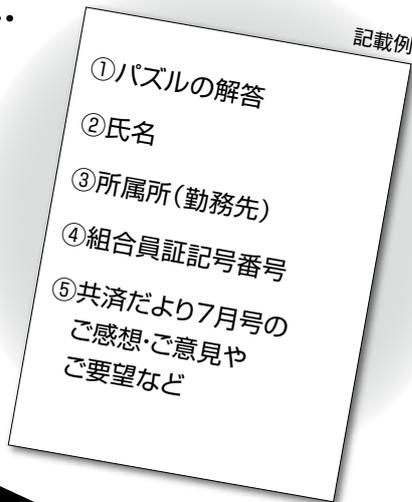
【リスト】

人	気	通	半	扇	帯
交	風	前	夜	簿	外
出	熱	口	卵	生	家



記事提供：(株)社会保険出版社

- ① 応募資格
組合員
- ② 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7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。
- ③ 締め切り
7月24日(金)(当日消印有効)
- ④ 解答
共済だよりE-Life
10月号紙上
- ⑤ 当選者の発表
記念品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
- ⑥ その他
応募はお一人様1回に限ります。



答えについては
10月号に掲載します。

5月号の解答

ナ	ガ	サ	キ	ギ	シ	ン
ス	リ	ド	タ	ン	バ	カ
カ	レ	イ	メ	ザ	マ	シ
	オ	サ	ラ	イ		
ア		ミ		キ	ス	ギ
カ	ラ	ア	ケ		ベ	テ
	ム	シ	ン	ケ	イ	コ
ム	ネ		カ	リ	ン	ト

【解答】
カイガイバカンス(海外バカンス)
53名の方にご応募いただき、ありがとうございました。
正解者の中から5名の方に記念品をお送りいたしました。

編集部だより

長野市にある善光寺では、数えて7年に一度行われる御開帳が5月31日に幕を閉じました。参拝者は、57日間で、過去最多となる700万人余が、全国各地から来られ、境内は終日にぎわっていました。私もお土産で回向柱を小さくした模型を購入したり、参拝するため行列に並んだりしましたが「ここまで並ぶ意味があるのか」と思いながら並び、次回の御開帳は「もっと早い時期に参拝する」と心に決めて行列に並んでいたことを思い出します。

夏の日差しがまぶしい季節であり、ビールのおいしい季節になりました。仕事の後の一杯はまた格別なものがあります。一人でゆっくり飲むのもよし、仲間と騒ぎながら飲むのもよし。お酒の飲み方はいろいろありますが、大切なのはお酒に呑まれないことです。何事も「すぎる」ことなく「ほどほど」にしておくことを忘れないようにしたいと思います。



新潟県市町村職員共済組合 宿泊施設のご案内



季節の宿泊プラン

海鮮舟盛會席



1泊2食付 2名様以上 **12,700円** 7月～8月限定
※7/28～8/22は夏季料金となります。
 ※土曜・祝日の前日は上記料金に+2,500円。※入湯税150円は別途。

夏野菜と魚介たっぷり 海鮮陶板焼き+8品 コース



1泊2食付 **10,000円** 7月～8月限定
※7/28～8/22は夏季料金となります。
 ※土曜・祝日の前日は上記料金に+2,500円。※入湯税150円は別途。

松茸會席



1泊2食付 2名様以上 **12,700円** 9月～10月限定
※土曜・祝日の前日は上記料金に+2,500円。※入湯税150円は別途。

ふぐ會席



1泊2食付 2名様以上 **12,700円** 11月～2月限定
※年末年始は除く
 ※土曜・祝日の前日は上記料金に+2,500円。※入湯税150円は別途。

○チェックイン15:00から ○チェックアウト10:00まで

宿泊プランは両日とも 温泉・プール・ジムの利用は無料!

※ご利用の際は、組合員等施設利用助成券をお持ちください。※上記料金は利用助成前の料金となります。※マンジム、スタジオ利用は大人のみとなります。※お子様のプール利用は、必ず保護者同伴をお願いいたします。※プールご利用時はスミングキャップが必要です。

近隣施設オススメスポット



国営越後丘陵公園

四季折々の美しい花と自然の中でスポーツ&レクリエーション。長岡市宮本東方町字三ツ又1950-1 Tel.0258-47-8001

●開園時間 / 午前9時30分～午後5時(11月～3月は午後4時30分まで、5月～8月は午後6時まで) ●休園日 / 4月～10月無休、12月・3月の一部、年末年始 ●入園料 / 大人410円(65歳以上210円)、子ども80円 ●駐車場 / 普通車310円



新潟県市町村職員共済組合保健施設
 厚生労働大臣認定健康増進施設
 新潟県福祉のまちづくり条例適合施設

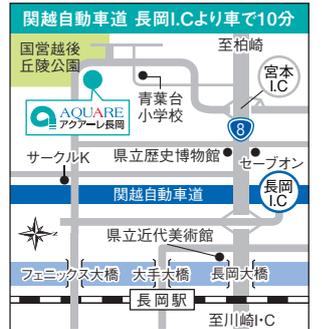
お問い合わせ・ご予約はこちら

☎0258-47-5656

〒940-2147 新潟県長岡市新陽2丁目5番地1 (国営越後丘陵公園となり)

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

アクアール長岡 検索



国営越後丘陵公園 入場引換券

※宿泊プランをご利用の方が対象です。 ※チェックインの際、フロントにご提示ください。 入場券をお渡し致します。

福井県市町村職員共済組合 宿泊施設のご案内

福井に遊びにきねの



福井県立恐竜博物館まで70分

〒910-4121 福井県あわら市東温泉2-201

福井県市町村職員共済組合保養所

越路 ☎0776-77-3151 <http://www.koshiji.biz>

ご宿泊料金

お一人様 1泊2食 **9,520円**~ (税・サービス料込)

※詳しくは、ホームページ・お電話にてお問い合わせください。

恐竜化石の産出日本一を誇る福井のシンボル、30体以上の恐竜骨格などがあります。

「越路」の看板

