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 2016年
No.479

この冬は、「真田丸」の舞台 上田がとにかく熱い

上田市 雪の上田城

1月17日（日）OPEN!
信州上田 真田丸大河ドラマ館

上田市の見どころを紹介します！

案内人
信州上田真田丸応援団長
真田幸丸
（愛称：ゆきまるくん）

真田三代の郷・信州上田を世界にアピールすべく、いざ出陣！愛と正義と勇気で、ふるさと上田の魅力をご紹介いたしまする。それがしのツイッター〈@sanada_yukimaru〉もぜひフォローしてくだされ！

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
P10 医療 標準報酬制移行に伴う短期給付の変更点について

【上田市】ふるさと おかあさんの味 P.21

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）

あ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。

また、日頃は共済組合の事業運営に深いご理解と温かいご支援をいただき誠にありがとうございます。

さて、地方公務員共済制度は、昭和三十七年十二月一日に施行されて以来、地方公務員とその家族の生活の安定と福祉の向上及び、地方公共団体の業務の能率的運営に寄与してまいりましたが、現在、わが国におきましては、平均寿命の伸長や出生数の減少により少子・高齢化が進行しており、こうした高齢化等が一層進んだ社会においても、社会保障機能の充実と給付の重点化、制度運営の効率化を同時に進め、社会保険料を納付する方の立場に立って、負担の増大を抑制しつつ、持続可能な制度を実現することが大きな課題となっております。

このような中、年金制度につきましては、平成二十四年八月に成立した被用者年金一元化法等により昨年の十月一日に公務員等も厚生年金制度に加入することとなり、被用者年金制度が一元化されました。これにより私たちの年金は共済年金から厚生年金に移行しましたが、共済組合は厚生年金保険の実施機関として引き続き組合員の皆様の年金記録の管理、年金額の裁定・支給等の事務を行ってまいります。

また、新制度の体系や標準報酬制、新三階部分である退職等年金給付等については引き続き広報誌や説明会等を通じ分かりやすい周知に努め、効率的で質の高いサービスが提供できますよう力を尽してまいります。

短期給付事業におきましては、近年の給料の減に伴う収入の減少と、高齢者医療制度への支援金等の負担増による支出の増加により、依然厳しい財政状況にあり、短期財源率は上昇傾向となっております。

一昨年に本組合の宿泊施設を廃止して以降、保健事業につきましては事業の再構築を摸索しており、当面の措置として、財源率を平成二十七年四月から三年間引き下げる特例措置を実施しております。今後も引き続き現状分析等を行い、組合員のニーズに合った事業内容を目指して、総体的な見直しを図ってまいりたいと考えております。

また、国の重要施策である国民の健康寿命の延伸を目指す取組みとして、本組合でも昨年「短期給付財政安定化計画（データヘルス計画・第一期）」を策定いたしました。今後はこの計画に基づきレセプト等のデータ分析を活用して、組合員や被扶養者の皆様の健康維持増進のための取組みを所属所と協働して進めてまいります。

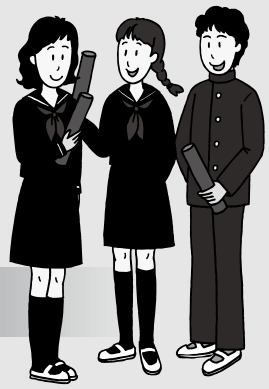
今後も、共済制度の円滑な運営と発展のため、役職員一同最善の努力を尽くしてまいる所存でありますので、引き続き皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、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。

謹賀新年

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）
理事	小川　晃（須坂市）
理事	小山　利明（小諸市）
理事	松下　隆直（泰阜村）
理事	齋藤　利浩（小谷村）
監事	高山　恒夫（学識経験者）
監事	島田　茂樹（栄村長）
監事	大村　一（塩尻市）
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	青木　悟（下諏訪町長）
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）
組合会議員	福澤　克憲（飯田市）
組合会議員	安江　輝（伊那市）
組合会議員	井出　政之（東御市）
組合会議員	中田　吉成（安曇野市）
組合会議員	吉澤　君雄（小海町）
事務局長	酒井　正紀　ほか職員一同

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、取消日以降に共済組合の組合員被扶養者証を使用して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	引き続き認定	●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・引き続き在学・進学浪人の場合（通信制・夜間の学生を除く）		引き続き認定	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		引き続き認定	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。

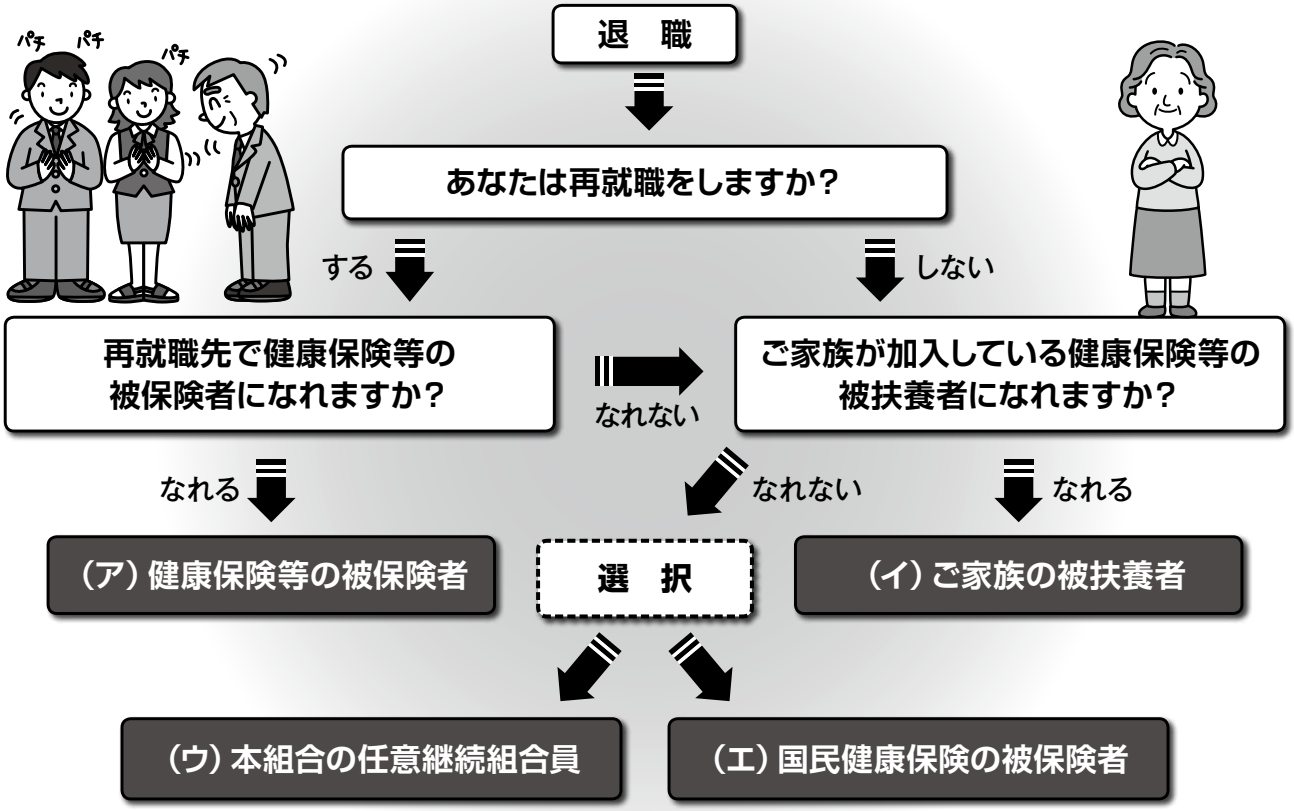
※上記の表は一般的な事例のため、該当にならないケースや不明な点は、所属所の共済事務担当課または共済組合医療福祉課審査担当まで照会願います。
※通信制など（全日制でない学生）の場合、就労条件により引き続き被扶養者として認定できないケースがあります。
※調査対象でない方でも、就職等により被扶養者に異動のある方は、速やかに手続きを行ってください。

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）

再就職先では健康保険に加入できるか、雇用契約内容等により事前にご確認ください。

（イ）ご家族の被扶養者

年収130万円未満（60歳以上また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。

※組合員証等には「高齢受給者証」「限度額適用認定証」および「特定疾病療養受療証」を含みます。

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、本人およ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）＝ 標準報酬の月額×90.80／1000（平成27年10月～の率）

介護任意継続掛金（月額）＝ 標準報酬の月額×10.88／1000（　　〃　　）

標準報酬の月額は次の①から③のうちいずれか少ない額となります。

①退職時の標準報酬の月額

②退職時の標準報酬の月額×0.8の額を等級表にあてはめて求めた標準報酬の月額
（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平成28年1月1日時点の全組合員の標準報酬の月額の平均を等級表にあてはめて求めた標準報酬の月額
（平成28年4月1日から適用されますが、健康保険法では9月30日時点における平均標準報酬月額としており、今後、地方公務員等共済組合法施行令が健康保険法と同様の取扱いに改正される可能性があります。）
参考：平成27年10月から平成28年3月までは410,000円です。

納入方法　「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 ～ 引き続き利用できる事業について ～

以下のとおり、現職時と同様の内容にて引き続き利用できますが、その申請等の窓口は共済組合になります。

各種検診料の助成	・人間ドック・脳ドック・総合ガン・婦人ガン・肺ガン検診、眼底・便潜血反応検査、歯科健康診査について、各検診年1回に限り助成します。 ・各検診の申請手続きについては、共済組合までご連絡ください。また、検診機関等については、ホームページからもご確認できます。
施設利用の助成	・共済組合が契約している宿泊施設に宿泊した場合に、一泊2,500円を助成します。なお、ご利用を希望される方は、利用助成券の申請が必要となりますので、共済組合までご連絡ください。（毎年度1人5枚限りとなります）
特定健康診査	・5月上旬に任意継続組合員およびその被扶養者（40歳以上75歳未満）の方を対象としてご自宅に特定健康診査受診券をご案内しています。健診料金は全額共済組合が負担しますので、受診券がお手元に届きましたら、是非ご活用ください。
特定保健指導	・特定健康診査の判定結果（メタボリックシンドロームの度合い等）により対象者が利用できるもので、対象者となった方には特定保健指導利用券を随時ご自宅にご案内しています。

※これらの助成等はすべて任継続組合員およびその被扶養者に対して適用されます。

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、退職前に繰上により全額償還を希望される場合は、3月10日までに共済組合へ申出してください。

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。

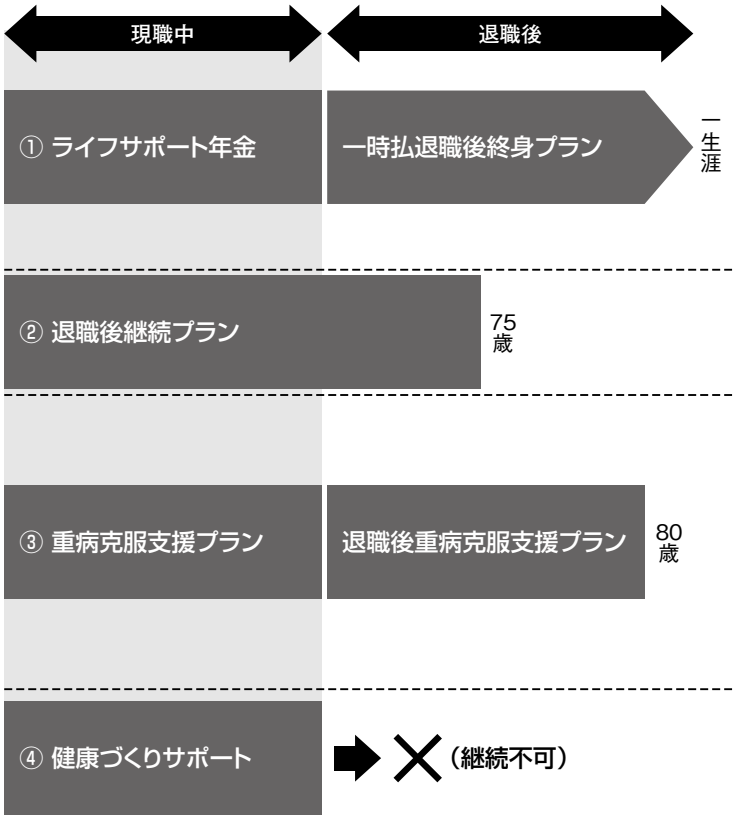
退職後継続プラン

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 （全期前納）
③退職後重病克服支援プラン 80歳までの三大疾病【悪性新生物（がん）・急性心筋梗塞・脳卒中】、三大疾病に4疾病を加えた7大疾病（※1）、上皮内新生物（※2）の保障 （※1）7大疾病保障特約にご加入の方のみお支払いの対象となります。 （※2）がん・上皮内新生物保障特約にご加入の方のみお支払いの対象となります。 【退職日直前まで「重病克服支援プラン」への加入が必要です。】	新年払 一括払 （全期前納）

※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宛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27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

再任用の場合

平成28年4月に再任用となり、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。

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28年2月19日（金）

「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

締切 平成28年4月1日（金）

③「契約申込書」の提出

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。

締切 平成28年4月末日

④ 退職後制度「保険料」の送金

■「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28年5月1日保障開始

保険証券はご契約成立後（平成28年5月中旬～下旬）ご自宅宛に送付いたします。

MY-A-15-LF-007560　MYLP-チ-15-健サ-047

老齢厚生年金等の年金請求手続について

昭和30年４月２日以降に生まれた方の老齢厚生年金および退職共済年金（経過的職域加算額）の支給開始年齢は、下の表のとおり一般組合員の場合62歳以降となることから、３月末に退職される方の多くは請求手続きまでに期間があることとなります。

今回は、老齢厚生年金等の支給要件としくみ、支給開始年齢到達時の年金請求手続きについて説明します。

◆支給開始年齢のスケジュール

一般組合員	
生年月日の区分	支給開始年齢
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
S30.10.2～S34.4.1	60歳
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 「特定消防組合員」とは、退職時または60歳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をいいます。
　2 S30.4.2～S30.10.1生まれの特定消防組合員の方は支給開始年齢が60歳で、被用者年金一元化施行前の退職共済年金の該当となります。

（注）在職中で特定消防組合員に該当し60歳以上となる方で、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。

◆支給要件としくみ

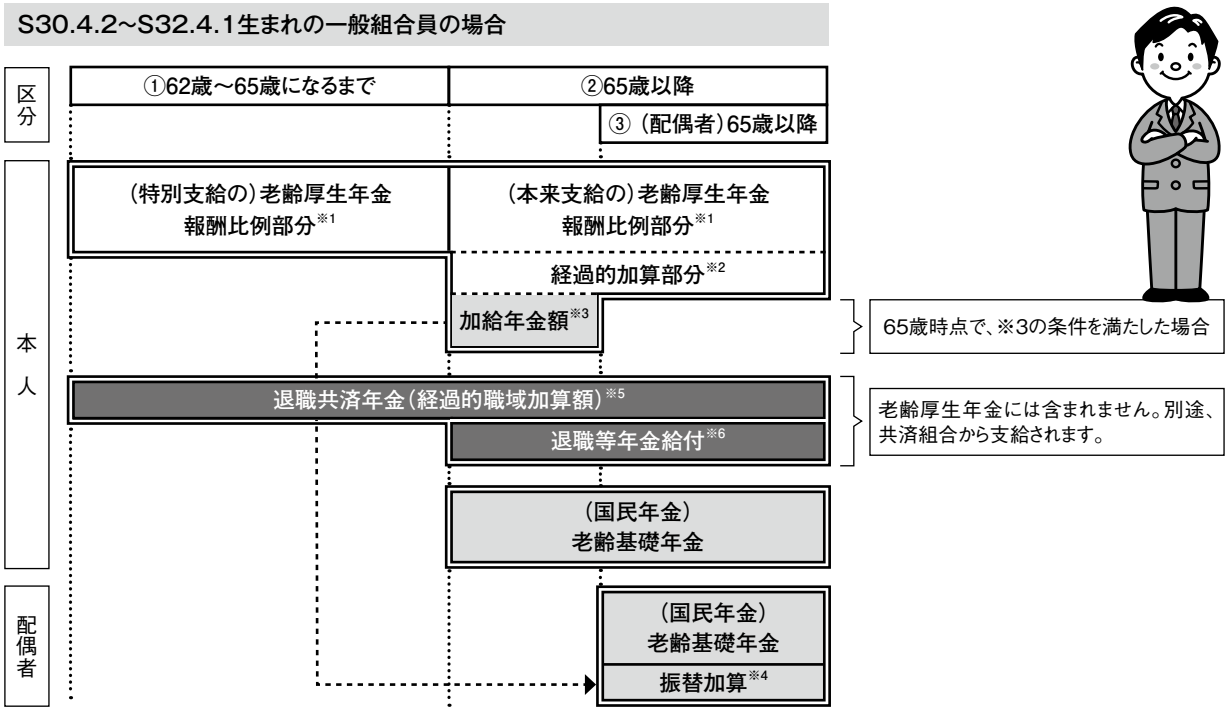
65歳になるまでの老齢厚生年金の支給要件

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（民間会社等の厚生年金加入期間も合算）
③組合員期間等（組合員期間のほか、国民年金などの公的年金制度への加入期間）が25年以上あること

65歳になるまでの退職共済年金（経過的職域加算額）の支給要件

①平成27年９月前に引き続く組合員期間が１年以上あること（平成27年10月をまたいで引き続く1年以上の組合員期間を有する場合は、平成27年９月以前の期間が１年未満でも該当します。）
②上記「老齢厚生年金」の支給要件を満たすこと

S30.4.2～S32.4.1生まれの一般組合員の場合



※1 **報酬比例部分**　組合員期間並びに標準報酬月額および標準賞与額に応じて算出される部分です。

※2 **経過的加算部分**　老齢基礎年金の額に反映されない組合員期間（20歳の誕生月から60歳の誕生月の前月まで以外の期間）について、同じ水準の額とするために加算される部分です。

※3 **加給年金額**　被保険者期間が20年以上で、年金受給権者により生計を維持している65歳未満の配偶者、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子または20歳未満で障害等級の1級もしくは2級に該当する子を有する場合に加算されます。

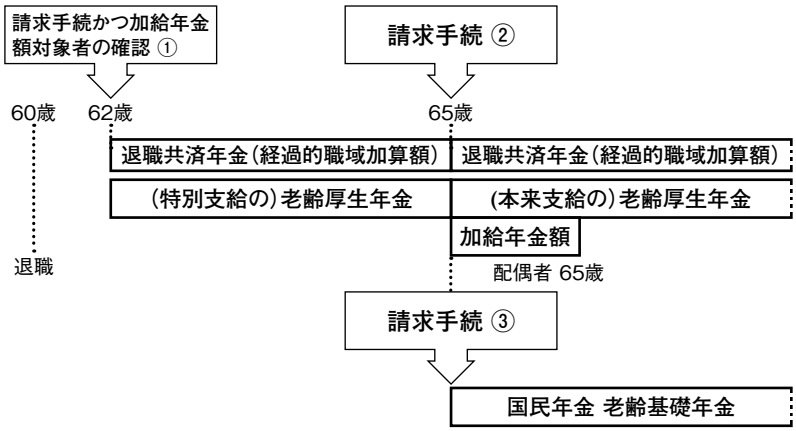
※4 **振替加算**　昭和41年4月1日以前生まれの加給年金額の対象となっていた配偶者が、65歳以後老齢基礎年金を受給したときに加算されます。なお、配偶者が年上であるため加給年金額を加算できない場合でも、申出により振替加算を加算できる場合がありますので、管轄の年金事務所にお問い合わせください。

※5 **退職共済年金（経過的職域加算額）**　平成27年9月までの組合員期間並びに標準報酬月額および標準賞与額に応じて算出される共済年金独自に支給される年金です。

※6 **退職等年金給付**　平成27年10月からの組合員期間並びに標準報酬月額および標準賞与額に応じて算出される共済年金独自に支給される年金です。

◆老齢厚生年金等の請求手続き

請求例 【S30.4.2~S32.4.1生まれの一般組合員の場合】



① 送付される請求書により（特別支給の）老齢厚生年金等の請求を行います。

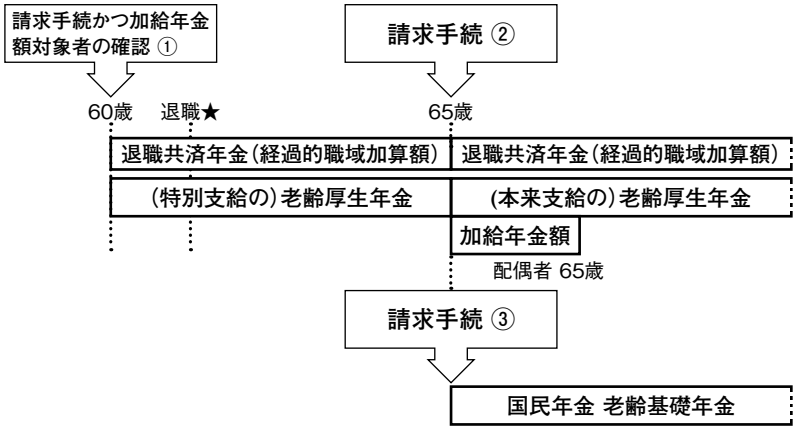
退職した方へは自身の住所に、在職中の方へは所属所経由で請求書をお送りします。

受給権発生時点までの組合員期間を算定基礎として老齢厚生年金の額および平成27年9月までの組合員期間を算定基礎として退職共済年金（経過的職域加算額）の額の決定を行います。

併せて、65歳から加算される加給年金額の対象となる方の認定を行います。

請求書等は支給開始年齢に到達する前に送付されますので、手続き方法に関する詳細については送付された請求書等にてご確認ください。

請求例 【S30.10.2~S31.4.1生まれの特定消防組合員の場合】



★特定消防組合員の方が在職中のときは年金の支給は停止となり、退職したときは退職時点までの組合員期間を算定の基礎として老齢厚生年金の額の改定を行います。

②、③ 請求方法等は現在検討中です。

手続き方法等が決まり次第、連合会HP等でお知らせします。

◆老齢厚生年金等の繰上げ請求

特別支給の老齢厚生年金等の受給権発生年月日が61歳以降に引き上げられた方は、60歳以降、特別支給の老齢厚生年金等の支給開始年齢に達する前に、繰り上げて受給することができます。

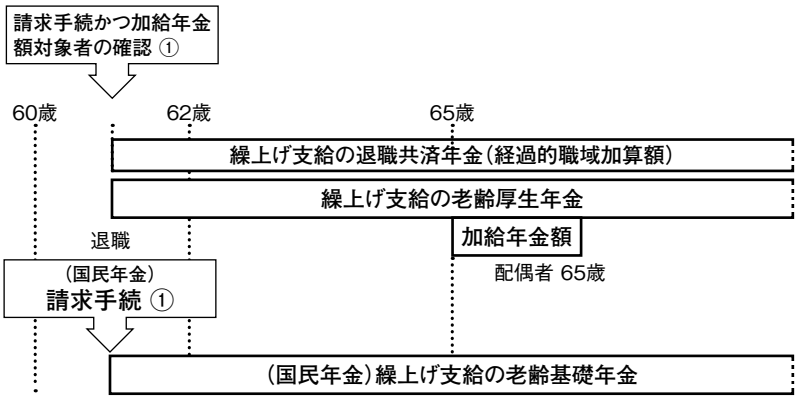
その場合は老齢基礎年金の繰上げ請求も同時に行うこととされています。

なお、繰上げ請求をした場合は、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。

また、在職中に繰上げ請求を行った場合、老齢厚生年金等は給与所得との調整等により原則全額停止となりますので、繰上げ請求を行う際はご注意ください。

繰上げ請求をする場合は、共済組合にお問い合わせください。

請求例 【S30.4.2~S32.4.1生まれの一般組合員が繰上げ請求をした場合】



①共済組合に備え付けの繰上げ請求書等により繰上げ支給の老齢厚生年金等の請求を行います。

繰上げ請求書等が共済組合に提出された日の属する月の前月までの組合員期間を算定基礎として繰上げ支給の老齢厚生年金の額および平成27年9月までの組合員期間を算定基礎として繰上げ支給の退職共済年金（経過的職域加算額）の額の決定を行います。

標準報酬制移行に伴う短期給付の変更点について（2）

1. 高額療養費の算定基準額（自己負担限度額）の所得区分の変更

高額療養費算定基準額は所得区分に応じて定められていますが、平成27年10月1日から標準報酬制への移行に伴い、給料月額から標準報酬による所得区分に次のとおり変更されています。

70歳未満の方の自己負担限度額

	区分	所得要件（給料月額）	自己負担限度額
平成27年9月まで	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：28万円以上 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〉

↓

	区分	所得要件（標準報酬の月額）	自己負担限度額
平成27年10月以降	ア	83万円以上	252,600円＋（総医療費－842,000円）×1% 〈多数該当：140,100円〉
	イ	53万円以上79万円以下	167,400円＋（総医療費－558,000円）×1% 〈多数該当：93,000円〉
	ウ	28万円以上50万円以下	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1% 〈多数該当：44,400円〉
	エ	26万円以下	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ヵ月以内に3回以上高額療養費に該当し、4回目から適用される自己負担限度額です。

2. 休業給付と報酬との調整について

（1）調整方法の変更点

改正前においては、傷病手当金、出産手当金、休業手当金、育児休業手当金または介護休業手当金の支給期間に係る「給料」の全部または一部を受ける場合には、その受ける金額の限度で調整を行う旨規定されていましたが、平成27年10月1日以後、この調整を「給料」ではなく「報酬」と行うよう改正されました。

調整は、報酬を日額になおし、当該報酬の日額（以下「報酬日額」という。）と標準報酬日額に支給割合（2／3）を乗じて得た日額（以下「給付日額」という。）を比較することにより行います。

以下、傷病手当金を例にしますが、他の休業給付についても同様です。

平成27年9月まで	平成27年10月以後
•給料日額≧給付日額 →傷病手当金不支給 •給料日額＜給付日額 →給付日額から給料日額を控除した額を傷病手当金として支給	•報酬日額≧給付日額 →傷病手当金不支給 •報酬日額＜給付日額 →給付日額から報酬日額を控除した額を傷病手当金として支給

※給料日額＝給料の1/22×手当率
※標準報酬の日額＝標準報酬の月額の1/22（5円未満の端数切捨て、5円以上10円未満の端数切上げ）

（2）報酬日額の算出方法

給付日額を算定する際の「標準報酬日額」の算定は、標準報酬月額の1／22となりますが、比較の対象となる「報酬日額」については、給料等を次の表の区分に応じて算出します。

区　分	手当等の種類	算出に用いる率
日々の勤務に対して支給されると考えられるもの （日額で支給されるもので、勤務しない日について減額して支給されるもの）	給料月額 給料の調整額 地域手当　等	勤務を要する日数分の1
日々の勤務とは関係なく支給されるもの （月額で支給されるもの）	扶養手当 住居手当 寒冷地手当　等	22分の1

（3）傷病手当金と報酬との計算例

前提　土日が週休日の組合員が病気休職（8割）をした場合
平成28年3月1日～3月31日　　勤務を要する日　23日（祝日1日含む）

【標準報酬月額】

給料月額	扶養手当	地域手当	住居手当	通勤手当	超過勤務手当	合　計
320,200円	19,500円	10,191円	27,000円	9,545円	60,000円	446,436円

⇩

標準報酬月額　第24級　440,000円

【休職中（８割）も支給される給与】

給与種目	休職前の金額	休職中の金額	備考
給　料　月　額	320,200円	256,160円	
扶　養　手　当	19,500円	15,600円	
地　域　手　当	10,191円	8,152円	３％地区
住　居　手　当	27,000円	21,600円	
通　勤　手　当	9,545円	－	支給なし
超過勤務手当	60,000円	－	支給なし
合　　計	446,436円	301,512円	

ア　報酬日額の算定

（ア）日々の勤務に対して支給されるもの

（給料256,160円＋地域手当8,152円）×1日/23日＝11,491.82円

（イ）日々の勤務とは関係なく支給されるもの

（扶養手当15,600円＋住居手当21,600円）×1日/22日＝1,690.90円

（ウ）給付日額と調整する報酬日額の合計額

（ア）11,491.82円＋（イ）1,690.90円＝13,182円（円位未満切捨て）……A

（注）標準報酬日額の算定については、標準報酬月額の22分の1となりますが、休業給付と調整する報酬日額については、次のような考え方になっています。

①日々の勤務に対して支給されると考えられる給与（給料、給料の調整額、地域手当等）は、この月の要勤務日数分の1とする。

②日々の勤務とは関係なく、一定の支給要件を満たせば定額が支給される給与（給料の特別調整額、特地勤務手当等、扶養手当、初任給調整手当、住居手当、通勤手当、単身赴任手当等）は、22分の1とする。

イ　給付日額の算定

標準報酬月額440,000円÷22日＝標準報酬日額20,000円

（５円未満の端数は切捨て、５円以上10円未満の端数は10円に切上げ）

20,000円×2/3＝13,333円（円未満四捨五入）……B

ウ　傷病手当金支給決定額　B－A＝13,333円－13,182円＝151円

151円×23日＝3,473円

3. 傷病手当金と障害を事由とする年金等との調整

障害事由の年金との調整について

傷病手当金については、同一の傷病について障害共済年金や障害基礎年金（以下「障害共済年金等」という。）の支給を受けることができる場合、支給額が調整され、改正前は、傷病手当金の受給者が組合員として在職中の場合、障害共済年金は原則、支給停止となるため、障害共済年金等との調整を行うケースはほとんどありませんでしたが、改正後は、障害共済年金も障害厚生年金と同様の取扱いへと変更され、組合員として在職中の場合についても支給を受けることができるため、傷病手当金と同一の傷病について障害事由の年金等の支給を受けることができる場合、傷病手当金との調整を行う必要があります。

被用者年金制度の一元化について その2

養育特例について

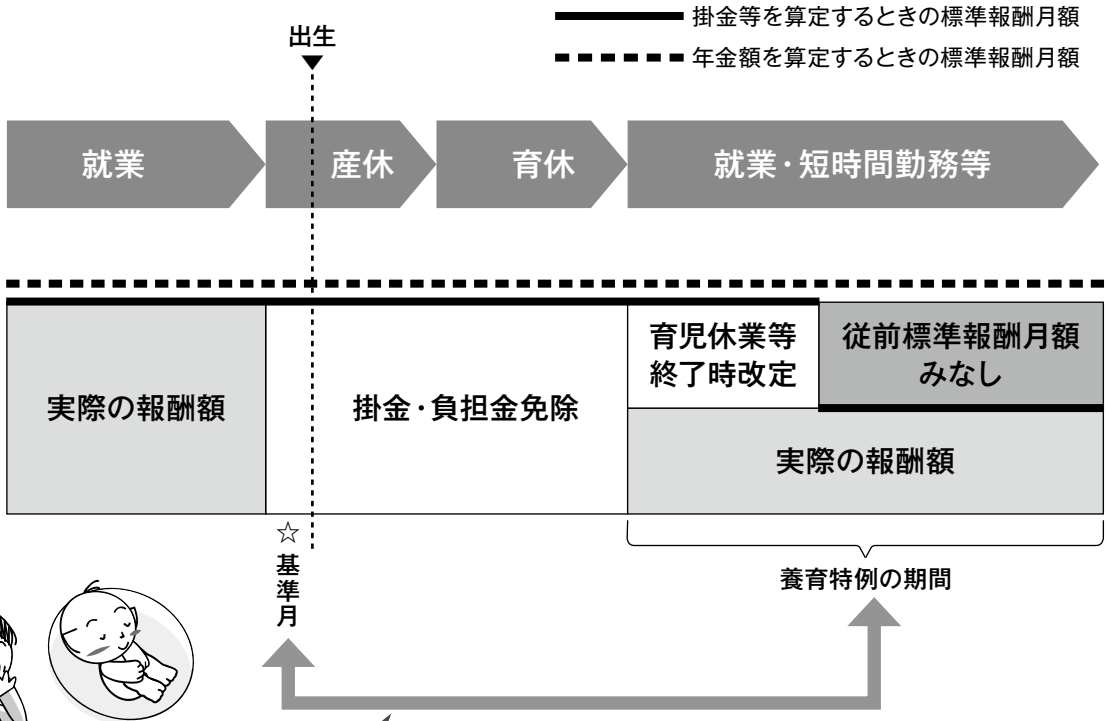
3歳未満の子を養育している間に標準報酬月額が下回った場合には、申し出により養育期間前の高い従前の標準報酬月額で年金額を計算します。

3歳未満の子を養育期間中の組合員の標準報酬月額が、育児短時間勤務等により養育期間前の標準報酬月額を下回った場合には、組合員の申し出によって、年金額は養育期間前の従前の標準報酬月額で計算されます。これにより、組合員が3歳未満の子を養育している期間にかかる年金額の減少を避けることができます。養育期間中の報酬の低下が将来の年金額に影響しないようにするための措置です。

この場合、**「養育期間標準報酬月額特例申出書」**に次の書類を添付して共済組合に提出します。

- 子の生年月日およびその子と申出者との身分関係を明らかにすることができる戸籍記載事項証明書または戸籍謄（抄）本
- 世帯全員の住民票

なお、この特例は、厚生年金保険給付と退職等年金給付だけに適用するため、傷病手当金などの短期給付の算定の基礎となる標準報酬月額には適用されません。



短時間勤務等により、標準報酬月額が子を養育することとなった日の属する月の前月（基準月）の従前報酬月額を下回っているため、この額が年金額の算定上、保障される。

貸付事業のご案内

入学貸付・修学貸付

組合員ご本人やその子ども、または子ども以外で被扶養者となっている方が、入学や修学によりその費用が必要となる場合に、「入学貸付」と「修学貸付」の貸付を受けることができます。
学費等の借入れをお考えの方は、ぜひご利用ください。

	入学貸付	修学貸付
貸付対象となる費用	入学金、授業料等の納入費用、アパート等の敷金礼金、賃貸料	授業料等の納入費用、アパート等の賃貸料 ★入学貸付と合わせて借入れる場合は、入学貸付にかかる費用以外の費用が対象となります。
貸付時期	入学前または入学後１月以内 ★4月入学の場合は、3月末までの申込みとなります。	修学前または修学期間中 ★修学年限の期間が貸付対象となります。 ★年度ごとの貸付となります。 ★平成28年度分は、３月貸付（２月末までの申込み）から借入れができます。
貸付限度額	入学の対象者ごと、組合員の給料の６月分に相当する金額まで借りられます。 ★当該金額が200万円を超えるときは200万円までとなります。	修学の対象者ごと、修学月数１月につき15万円まで借りられます。 ★年度途中で借入れる場合は、その年度の残月数×15万円までです。 （参考） ３月、４月貸付の場合、180万円まで ５月貸付の場合、165万円まで ６月貸付の場合 、150万円まで
貸付利率	年2.66%（変動）（平成28年１月１日現在）	
償還方法	貸付月の翌月の給与から天引きします。 ★修学貸付の場合、修学中は利息のみを支払うこととなりますが、申出により修学中から償還を始めることができます。	
申込み手続き	貸付希望月の前月末日までに申込みしてください。 ■申込み書類 ①貸付申込書（共済組合事務担当課に用意してあります。） ②印鑑登録証明書 ③子どもが被扶養者でない場合は、組合員との続柄を証する書類 ④金融機関等からの借入れがある場合は、借入れ状況、償還額等が確認できる書類（償還表、融資決定通知書等） ⑤入学、修学の借入れ資金にかかる費用の確認できる書類 （入学金、授業料等の納入費用の記載のある案内書等の書類、アパート等の賃貸契約書等） ⑥その他 入学貸付→合格通知書または入学許可書の写し 修学貸付→在学証明書（入学前の申込みの場合は、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。） ★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）が必要です。	

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28年2月	平成28年2月29日（月）	平成28年1月29日（金）
3月	3月30日（水）	2月29日（月）
4月	4月28日（木）	3月31日（木）

※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

ここが知りたい！

被扶養者認定講座 Vol.17

みなさんからの質問にお答えします。

被扶養者認定対象者に事業収入などがある場合の収入額の算定について

Q 被扶養者認定の収入認定の対象となる収入の範囲については、給与所得者の場合は収入総額とし、自営業者は必要経費を差し引いた残りの額とされているが、不公平ではないでしょうか。

A 収入認定の対象となる収入の範囲については、生計を維持するために投入し得る収入額としていることから、給与所得者は総収入、自営業者はその事業のための直接的必要経費を差し引いた残りの収入としています。

すなわち、自営業者の場合には、生産活動に要する経費を差し引いた残りの額が生計を維持するために投入し得る収入額とみなされます。

ただ、必要経費といいますと、給与所得者にも必要経費はあるのだから、これを差し引いて認定すべきであるという議論がありますが、自営業者について差し引く必要経費とは生産活動に要する原材料等を指すものであって、給与所得者のいわゆる必要経費とは異なると考えられています。

事業主等の確定申告の時期がやってきます。本組合の被扶養者認定基準では、事業所得者等の必要経費について定めていますので、小売業、学習塾、農業、不動産経営などの事業をされているご家族を被扶養者としている方の収入額を確認していただくための基本的な考え方をお知らせします。

ポイント1

事業所得等の収入額は、所得税法上の所得額ではありません!!

事業所得・農業所得等の収入額は、年間における恒常的収入の総額から、その所得を得るために社会通念上明らかに必要と認められる下表の経費を控除した額となります。

所得税法上の控除対象経費とは異なりますので注意してください。

【算定式】

被扶養者認定上の収入 ＝ 事業等の総収入 － 認める必要経費

【一般事業用】

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

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

- 記載のない経費については、その都度所属所等と協議の上、認否を決定します。

【農業収入用】

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

- 記載のない経費については、その都度所属所等と協議の上、認否を決定します。

ポイント2

被扶養者の認定取消の申告は速やかに!!

上記により算定した結果、前年分の収入が130万円（60歳以上の公的年金受給者または障害を事由とする年金受給者は、年金収入と合せて180万円）以上となった場合は認定取消となります。

認定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ので、速やかに取り消しの申告をしてください。

ポイント3

確定申告書および諸経費を確認できる収支内訳書の写し等は必ず保管を!!

認定取消とならない場合でも、共済組合では、原則として7月に被扶養者の資格確認調査を実施します。その際の提出書類として、確定申告書の写しおよび諸経費を確認できる収支内訳書の写しが必要となりますので、該当書類の保管をお願いします。

【お問い合わせ先】 医療福祉課 審査担当 TEL.026-217-5669

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時期と比較しますと、支出については、組合員・被扶養者ともに入院、外来等の医療費に係る給付が増加しています。その増加に伴い医療費の自己負担が多くなった場合に支払われる高額療養の給付等や薬剤の支給も増加し、医療費では合計約1億３千万円の増加となりました。

また、高齢者医療納付金等については、約1億５千万円の減少となっておりますが、年度末には前年度より約２億円の増加となる見込みです。

収入については、財源率の引き上げに伴い、負担金・掛金が約３億５千万円増加となりました。

このような状況で、収入では財源率引き上げにより負担金・掛金は増加するものの、支出では医療費の増加・高齢者医療納付金等の増加により、短期給付財政の安定的な運営が確保できないことも予想されます。

また、高齢者医療に係る納付金等の中に含まれる後期高齢者支援金については、段階的に全面総報酬割が適用され、本年度は1/2、平成28年度は2/3、平成29年度は全面総報酬割となり、今後も短期給付財政を圧迫する大きな要因となっています。

平成28年度以降の短期給付財政については、高齢者医療に係る納付金等の増額を鑑み、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		H26.11	H27.11	比較増△減
支出	医療費	組合員療養の給付	1,353,150	1,384,491	31,341
		被扶養者療養の給付	1,482,217	1,501,057	18,840
		高額療養の給付等	300,038	325,975	25,937
		薬剤支給	654,291	708,987	54,696
		計	3,789,696	3,920,510	130,814
	高齢者医療納付金等		4,178,391	4,028,141	△ 150,249
	その他支出		2,172,768	2,191,422	18,654
	合計		10,140,854	10,140,073	△ 781
収入	掛金・負担金		8,789,088	9,140,026	350,938
	その他収入		1,299,684	1,381,791	82,107
	合計		10,088,772	10,521,817	433,045
収支差額			△ 52,082	381,744	433,826

みなさんの医療費は―!?

医療費統計 Vol.37 ― メンタル系疾患の現状ついて

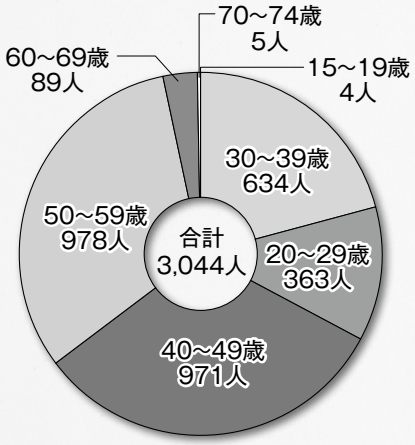
今回の医療費統計は「気分［感情］障害（躁うつ病を含む）」をはじめとするメンタル系疾患について、どのように推移しているか精神疾患別、在職者の有病者数を年齢構成別に、過去２年間の受診医療費総額をお知らせします。

「気分［感情］障害（躁うつ病を含む）」をはじめとするどの疾患も、有病者数を年齢構成別に見ても、働き盛りの40～50代層が多くを占め、医療費についても、平成25年度に比べ増加、同一傷病における傷病手当金の請求についても増加傾向にあります。

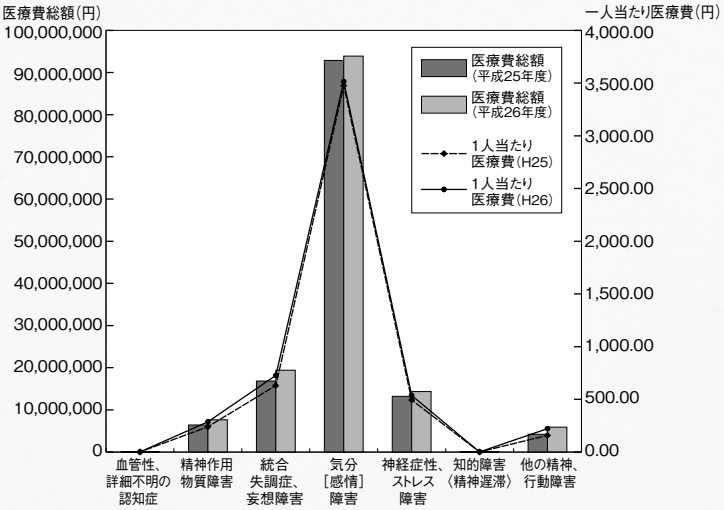
精神疾患の原因は、過度のストレスなどによる「心因」、病気などによる「外因」などがあり、その症状については意識障害、思考障害、気分障害、行動障害などさまざまです。

健康でお勤めいただくためにも、早期に予防及び治療することで、重症化・長期化を防ぎ、結果として医療費抑制に繋がります。

■年齢別平成26年度有病者数



■メンタル系疾患 医療費



		医療費総額（円）〈A〉	有病者数（人）	1人当たり医療費（円）〈A÷組合員数〉	1件当たり日数〈日数÷レセプト件数〉
血管性、詳細不明の認知症（血管性認知症、動脈硬化性認知症）	H25年度	6,420	1	0.24	1.00
	H26年度	4,760	6	0.18	3.17
精神作用物質障害（アルコール依存症など）	H25年度	6,433,140	153	240.71	2.42
	H26年度	7,667,940	116	287.10	2.61
統合失調症、妄想障害（統合失調症など）	H25年度	16,861,310	262	630.90	1.91
	H26年度	19,423,950	260	727.27	2.07
気分［感情］障害（躁うつ病など）	H25年度	92,884,650	1,187	3,475.44	1.67
	H26年度	93,881,790	1,228	3,515.12	1.68
神経症性、ストレス障害（神経症、ノイローゼなど）	H25年度	13,223,030	1,176	494.76	1.53
	H26年度	14,353,430	1,194	537.42	1.60
知的障害〈精神遅滞〉	H25年度	4,950	2	0.19	1.75
	H26年度	6,650	1	0.25	1.22
他の精神、行動障害（摂食障害、神経性大食症など）	H25年度	4,231,110	218	158.31	1.92
	H26年度	5,929,420	239	222.01	1.94

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26年度の特定健康診査の受診状況およ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。

平成26年度特定健康診査の受診状況

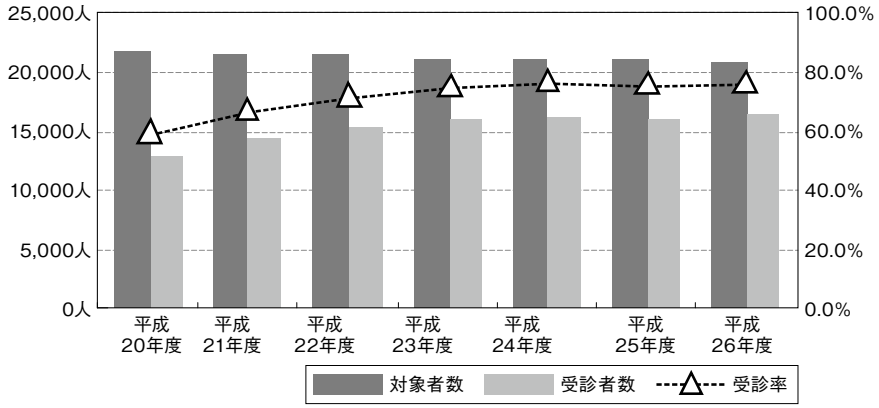
	特定健診対象者数	受診者数	受診率（平成25年度受診率）
組合員	16,071人（15,926人）	14,410人（13,976人）	89.7%（87.8%）
被扶養者等	5,029人（5,197人）	2,154人（2,137人）	42.8%（41.1%）
合計	21,100人（21,123人）	16,564人（16,113人）	78.5%（76.3%）

※表中（　）内は、平成25年度受診状況になります。
※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。

平成26年度と平成25年度の特定健康診査受診状況の比較

組合員受診率 …… 1.9%増加
被扶養者受診率 …… 1.7%増加
組合員と被扶養者合算受診率 …… 2.2%増加

参考（過去7年の実績）



平成20年度から始まった特定健康診査の受診率は、平成25年度に若干下がりましたが、平成26年度に再度上昇に転じました。

平成27年度は、組合員の受診率95%、被扶養者の受診率65%を目標にしています。

ご自身およびご家族の健康のため、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、被扶養者および任意継続組合員（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27年5月13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28年3月31日**です。

みなさん早めに受診しましょう。

平成26年度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	1,478人 （1,509人）	10.3% （10.8%）	191人 （204人）	12.9% （14.2%）	156人 （89人）	10.6% （5.9%）
被扶養者等	62人 （55人）	2.9% （2.6%）	5人 （4人）	6.5% （7.3%）	5人 （4人）	8.1% （7.3%）
合計	1,540人 （1,564人）	9.3% （9.7%）	195人 （208人）	12.7% （13.3%）	161人 （93人）	10.5% （5.9%）

※表中（　）内は、平成25年度利用状況になります。
※被扶養者等には、任意継続組合員およ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	1,120人 （1,048人）	7.8% （7.5%）	212人 （209人）	18.9% （19.9%）	185人 （109人）	16.5% （10.4%）
被扶養者等	113人 （122人）	5.2% （5.7%）	16人 （20人）	14.2% （16.4%）	13人 （19人）	11.5% （15.6%）
合計	1,233人 （1,170人）	7.4% （7.3%）	228人 （229人）	18.5% （19.6%）	198人 （128人）	16.1% （10.9%）

※表中（　）内は、平成25年度利用状況になります。
※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。

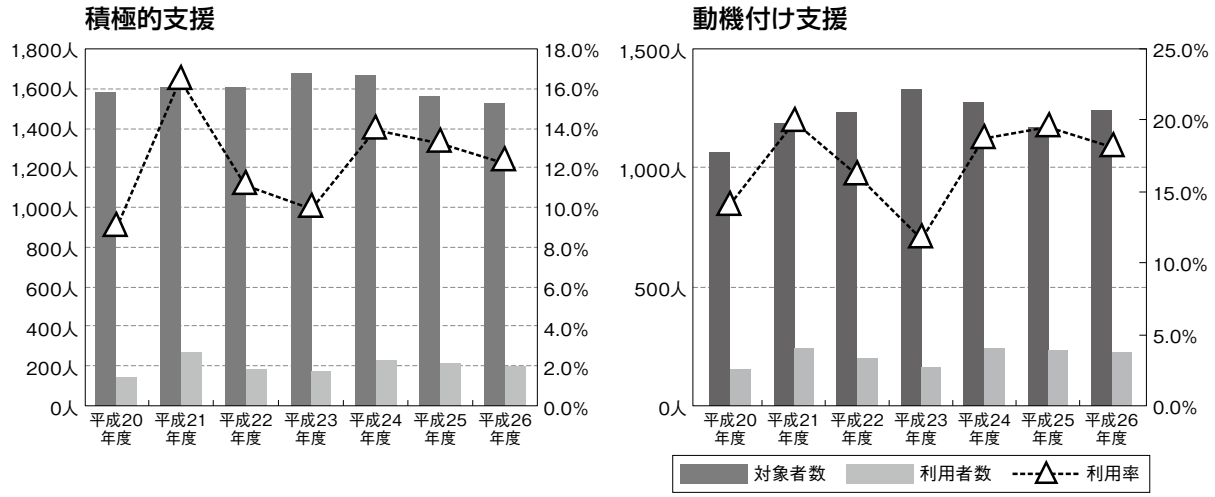
平成26年度と平成25年度の特定保健指導利用状況の比較

【対象者の割合】
積極的支援は減少、動機付け支援は増加

【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25年度より増加しました。

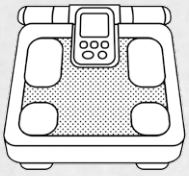
参考（過去7年の実績）



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。

判定方法は右表のとおりです。



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。

恋するふるさと 上田市

真田三代の郷から愛を込めて、
フレッシュで楽しい
上田のスポットを
ご案内いたしまする！

案内人
信州上田
真田丸応援団長
真田幸丸
（愛称：ゆきまるくん）

上田市 冬のおすすめスポット

真田氏歴史館

武田二十四将として活躍した真田幸隆をはじめとする真田一族の歴史的な古文書や真田昌幸、信之、信繁（幸村）親子の復元甲冑などを展示。隣接して真田氏館跡があります。

真田氏本城跡

NHK大河ドラマ「真田丸」で、ロケ地となった場所。真田の郷のほぼ中心部の小高い山のてっぺんにあり、城跡からは砥石城や矢沢城を一望できます。土塁や郭が残り、自然の地形を活用した真田氏の巧みな築城技術がうかがえます。

※冬場は積雪に注意して通行してください。

長谷寺

真田信繁（幸村）の祖父である真田幸隆が開山した真田氏の菩提寺。六文銭が刻まれた石門の奥に、幸隆夫妻と昌幸の墓があります。シダレザクラの名所としても有名です。

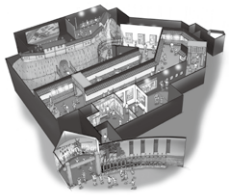
コラム 真田ファン必見！ 信州上田 真田丸 大河ドラマ館

平成28年1月10日（日）から放送予定のNHK大河ドラマ「真田丸」。脚本は絶大な人気を博す三谷幸喜、主人公の真田信繁（幸村）役の堺雅人をはじめ、演技派実力派の役者にドラマへの期待も高まります。

ドラマの舞台となる上田市には、ドラマ放送期間に合わせて、「信州上田真田丸大河ドラマ館」が開館。館内は5つのゾーンで構成され、ドラマに登場する小道具や衣装、ドラマメイキング映像の上映、ロケ地紹介、ストーリーやキャストの紹介パネル等を展示し、大河ドラマの迫力ある世界観を存分に堪能できる施設となっています。戦国の荒波を駆け抜けた信繁（幸村）の生きざまを肌で感じてください。

■期間／平成28年1月17日（日）～平成29年1月15日（日）、9時～17時（入館は16時30分まで）、
大人600円、こども300円
（前売券：大人480円、こども240円）

■場所／上田城跡公園内 旧市民会館



※画像はイメージです。

表紙の写真

雪の上田城

天正11（1583）年、真田信繁（幸村）の父・真田昌幸によって築かれた平城。昌幸は幸隆の三男で、長篠の戦いで2人の兄が討死したことで真田の家督を継いでいました。城は堀と土塁で囲まれ、虎口に石垣を使った簡素なものでしたが、第一次・第二次上田合戦では2度にわたって徳川軍を打ち破り、天下に真田の武名を轟かせました。全国に数ある城郭のなかでも、2度も実戦経験を持ち、これほどまでに輝かしい成果を挙げた城は他に例を見ないといわれます。

関ヶ原の合戦後には破却され、藩主の信之が松代へ移封となった後には、仙石氏、松平氏の居城となりました。築城から430余年。現在は、復元された東虎口櫓門や県宝の西櫓のほか、石垣や土塁にかつての戦跡を偲ぶことができます。また、櫓門には火縄銃と六文銭が入った盾が置いてあり、銃を構えて記念撮影ができるようになっています。

【アクセス】
上信越自動車道「上田菅平IC」から車で約15分、
北陸新幹線「上田駅」から徒歩約10分

【問い合わせ】
TEL：0268-23-5408（上田市商工観光部観光課）
http://www.city.ueda.nagano.jp/kanko

組合員の職場訪問

お仕事拝見！

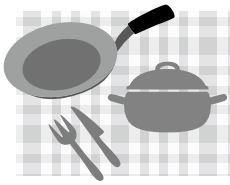
上田市シティプロモーション推進室
移住・定住コーディネーター

中村　多香子さん

上田市シティプロモーション推進室は、一昨年7月に開設された部署で、「大河ドラマ『真田丸』対応」「信州上田真田丸大河ドラマ館」「移住・定住の促進」「ラグビーW杯2019日本大会のキャンプ地誘致」に取り組んでおられます。

中村多香子さんは、〝移住・定住コーディネーター〟として活躍。電話での問い合わせから、実際に推進室に来られる市内外の方の相談まで親身になって対応されています。

「私自身が関西出身で上田に引っ越してきた身ですから、皆さんの不安や悩みがよく理解できるんです。上田市は晴天率も高いし、市街地は車が必要がないくらい便利なところ。ちょっと行動範囲を広げれば、自然もいっぱい。いいところをどんどんアピールして、上田に住んでみたい！って思っていただけるようアドバイスをしていきたいですね」。推進室にうかがった時も、ちょうど山梨県からの来訪者が。中村さんの明るい笑顔に、皆さんホッとされていらっしゃるようでした。



上田市 ふるさと おかあさんの味

「うちいれ」は、打ってすぐ煮込むことから名づけられたほうとうに似た郷土料理です。
「お休み処 真田庵」で人気の料理をご紹介いただきました。

うちいれ

材料 4人分

- 麺
  小麦粉（中力粉）150g
  塩 少々
- だし汁
  水 1リットル
  だし 適量
- ごぼう（ささがき）40g
- 人参（幅5mmほどのイチョウ切り）40g
- しめじ（小分け）50g
- 油揚げ（幅5mmほどの細切り）2枚
- かぼちゃ 8切
- 味噌 100g

作り方

1. 小麦粉に塩を入れ、水を加えて耳たぶくらいの固さにこねて30分以上寝かせる。
2. 麺棒で厚さ3mmくらいに延ばし、折りたたんで2cm幅に切る。
3. 鍋に湯を沸騰させ、だしを入れてだし汁を作る。材料を入れて、柔らかく煮込んだら、麺を入れてくっつかないように菜箸で混ぜながら煮る。
4. 味噌をといて、好みの味に調整する。

※麺は、市販のうどんやほうとうでも可
※具材は、他にもインゲンなど冷蔵庫の残りものを利用しても可

おはぎ（くるみおはぎ、ごまおはぎ）

材料 4人分

- もち米 2合
- くるみ 30g
- 黒すりごま 30g
- 砂糖 60g（くるみと黒すりごま、それぞれに30g）
- みりん 10cc
- 醤油 10cc

作り方

1. もち米は、といだら時間を置かずにすぐ炊く。※水は、飯米と同量。
2. 炊きあがったら、すりこぎで軽くつぶす。卵くらいの大きさに丸める。
3. くるみはフライパンで炒り、すり鉢またはフードプロセッサーで細かくすりつぶしてなめらかにする。砂糖、みりん、醤油で甘辛く味をつける。
4. 黒すりごまは同量の砂糖を混ぜ、塩少々を入れる。もち米に3のくるみ、黒ごまをからめる。

ふるさと特産研究会

「昔ながらのおふくろの味で、心やすらぐ憩いの場づくり」をコンセプトに、平成4年に結成。真田歴史館に併設された「お休み処 真田庵」では、地粉と地元産の野菜をたっぷり使った「おはぎ・うちいれセット」（650円）が味わえます。「もち米も味噌も手作り。アツアツのうちいれで、心まで温まってください」と、松沢愛子さん（左）と花岡静枝さん（右）。

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

Women's Health Note

その痛みがまんしないで

"ひざの痛み"は早期に対処を

階段を昇り降りするときや立ち上がるとき、ひざに痛みはありませんか？

ひざは歩くときに体重の2、3倍の力が加わり可動域も多いため、痛みが発生しやすい場所です。日ごろから気をつけ、痛みを感じたら早めに対処しましょう。

寒い時期は痛みが起きやすい？

寒くなるとひざが痛む、という人は血行不良が原因かもしれません。寒いと筋肉が硬くなり、関節に負荷がかかることも痛みをまねく一因。けがなどではない、慢性的な痛みには運動やストレッチで筋肉をほぐしたり、おふろにつかって血行を促進することも効果的です。

ひざの痛みの多くは、軟骨がすり減り関節が変形して痛む「変形性膝関節症」によるものといわれており、その発症リスクは加齢とともに高まります。また、男性に比べ女性のほうがなりやすく、明確なデータはないものの、女性は比較的筋力が弱くひざに負担がかかりやすいこと、女性ホルモンのバランスの影響などが指摘されています。

予防のためには、日ごろの姿勢や動作がひざに負担がかかっていないかを見直し、要因を減らすとともに、運動により脚の筋力を向上させることが大切です。痛みがあっても「痛いから」と行動を制限すると、筋力が低下し症状が進行することもあります。重症化すると歩いていないときでも痛みを感じ、日常生活に支障をきたすことも。

初期の段階で、医師の指導の下治療と適切な運動を習慣的に行えば、症状が軽減することもありますので、痛みが気になるようであれば、早めに整形外科などを受診してみましょう。

それ ひざに負担がかかっているかも？

- かかとの高い靴や足に合わない靴をはく
  ハイヒールや足に合わない靴をはくと、バランスをとろうとしてひざに負担をかけることも。自分に合った歩きやすい靴を選びましょう。
- O脚などの脚のゆがみ
  日本人に多いO脚はなると関節の内側に負担がかかり、痛みの原因になります。脚のゆがみを抑えるためにも正しい歩き方や姿勢を意識しましょう。
- 肥満
  体重が増えるとその分ひざにも負担がかかります。体重が5kg増えれば、歩行時は10kg以上の負担となってしまいます。
- 激しい運動をする
  激しい運動はひざにも集中的に力がかかります。痛みのある人は、負担の少ないウォーキングや水中運動などから行うのがお勧め。

ほうっておくと怖い
糖尿病の**合併症**の話

「糖尿病で人工透析が必要になるなんて…」

糖尿病により高血糖の状態が続くと、腎臓のろ過機能が低下し、三大合併症の一つ「糖尿病性腎症」を引き起こしてしまいます。悪化して人工透析が必要になると、生活にも大きな制限がかかりますので、適正な血糖値コントロールが重要です。

毛細血管が詰まり、腎臓が壊れていく

腎臓には、血液から不要な老廃物や毒素などをろ過して尿から排泄したり、体内の水分や電解質などのバランスを一定に保つ役割があります。腎臓でろ過の役割を果たすのが、毛細血管が集まって塊になっている「糸球体」です。

糖尿病により高血糖の状態が長期間続くと、血液がドロドロ状態になるため、毛細血管が詰まったり破れたりするために、糸球体が徐々に破壊され、腎臓のろ過機能が低下します。これが「糖尿病性腎症」です。

生活への影響が大きい人工透析

腎臓のろ過機能が低下すると、だるさ、むくみ、尿の減少などが症状として現れます。病状が進行すると最終的には人工透析が必要となります。

「血液透析」の場合には週2～3回、医療機関で透析装置に接続し4～5時間ほど安静にしていなければなりません。このため、生活への影響も大きなものとなります。

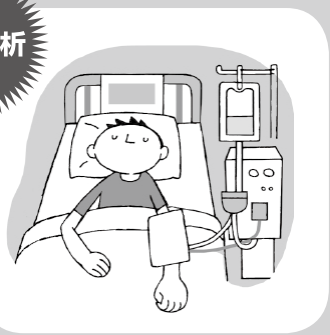
血糖値コントロールと定期的な尿・血液検査を

まず大切なのは原因となる糖尿病にかからないこと。でも、もし糖尿病になってしまった場合でも血糖値のコントロールをしっかりと行い、腎症の進行・発症を未然に防ぐことが大切です。加えて定期的に尿検査や血液検査を受けて、病状が進行していないかチェックしましょう。

人工透析の手法

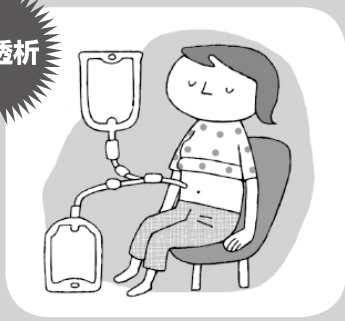
血液透析

血液をいったん体外に取り出し、人工透析装置を通して血液から老廃物や毒素などを除去し、再び体内に戻す方法です。週に2～3回通院し、1回4～5時間かけて行われます。



腹膜透析

患者自身の腹腔（ふくくう）内に透析液を注入し、腹膜を通して血液中の老廃物や毒素などをこし取ります。自分で透析液の交換ができるため、血液透析に比べて生活への支障は少ないですが、腹膜炎などの合併症に注意する必要があります。



記事提供：株式会社 社会保険研究所

ねんきん定期便の発送について

平成27年10月1日に「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」が施行され、被用者年金制度は一元化されました。

この被用者年金制度の一元化後は、現に加入している（または最後に加入していた）公的年金制度とその被保険者種別に応じて、「ねんきん定期便」を送ることとなりました。

この「ねんきん定期便」は毎年誕生月に送付されます。初回は、平成27年12月に12月生まれの方に送付しました。

なお、50歳未満の方については、システムの不具合等で送付時期が遅れております。不具合が解消され次第、送付することとなりますのでご了承ください。

1 通知内容

	①50歳未満の者	②50～58歳の者	③35歳、45歳の者	④59歳の者
これまでの年金加入期間	○	○	○	○
これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
老齢年金の種類と見込額 （1年間の受取見込額）		○		○
（参考）これまでの保険料納付額（累計額）	○	○	○	○
最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
これまでの年金加入履歴			○	○
これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況			○	○
これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

2 送付物・送付方法・スケジュール

（1）送付物

①50歳未満の者　　圧着ハガキ
②50～58歳の者　　圧着ハガキ
③35歳、45歳の者　封書（通知・パンフレットを同封しています。）
④59歳の者　　封書（通知・パンフレットを同封しています。）

（2）送付方法とスケジュール

誕生月の16日頃（16日が休日の場合は翌営業日）に（1）の①から④の区分ごとに、全国市町村職員共済組合連合会から直送されます。

●お問い合わせは
長野県市町村職員共済組合 年金課　TEL.026-217-5607　Eメール：nenkin@nagano-kyosai.jp

新たな地共済年金情報Webサイトは、平成28年3月を目途にリニューアルさせていただきます。

平成22年4月から開設された地共済年金情報Webサイトは、お申込後に、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るサービスとして皆様にご利用いただいてまいりましたが、平成27年3月31日をもちまして、年金個人情報の閲覧を一旦終了しております。

新たな地共済年金情報Webサイトにつきましては、被用者年金が一元化される平成27年10月を目途に構築する予定としておりましたが、他機関における年金個人情報の流出事故を受けて、セキュリティをより高いものにするよう設計変更することとなり、平成28年3月を目途に再開設する予定となりましたのでお知らせします。

利用者の皆様には大変ご不便、ご迷惑をおかけしますが、何卒御理解賜りますようお願いします。

具体的な再開設の日程、機能等につきましては、詳細が決まり次第改めてご案内します。

●お問い合わせは　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））

平成27年度 健康講座開催の報告

今年度は、ココロとカラダの元気セミナー（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156名の方に参加いただきました。

なお、運動講座と栄養講座は、参加者が最少催行人員に満たなかったため、残念ながら中止とさせていただきました。

♥「女性のための健康講座」を初めて開催しました♥

6月11日に伊那市で15名の方に参加いただき、「女性が元気になる！きれいになる！心と身体の健康講座」と題し、ホルモンのバランスの重要性や、バランスに異変が生じることにより起こる疾患の知識などについて㈱カイテックの樋口恵子氏にご講義いただきました。

後半は、２人ひと組となり、アロマを使ったマッサージを行い、リラックスしながら楽しい時間を過ごしていただきました。

これら講座が組合員のみなさんにとって、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する予定としておりますので、是非多くのみなさんにご参加いただきますようお願いします。

被扶養者の異動申告等について

被扶養者の認定を受けようとされる方は、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カ月の平均給料が108,334円以上となったとき（180万円該当となる方は、年金と給与を合算して月15万円）。
- ●退職等により認定された被扶養者が、雇用保険の失業給付（日額3,612円以上）を受けることとなったとき。
- ●被扶養者が年金を受給するようになった、または受給している年金が増額され、その年金額が180万円以上となったとき。

○被扶養者が他の者の被扶養者となったとき。

○同居要件の被扶養者（兄、姉、義父母等）が別居することとなったとき。

○被扶養者と組合員本人が離婚または離縁したとき。

○被扶養者が死亡したとき。

○被扶養者が後期高齢者医療広域連合の障害の認定を受けたとき。

◎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、取消日以降に共済組合の組合員被扶養者証を使用して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。

医療費通知書送付のお知らせ ～平成27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の医療費は、組合員の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。

この支払いは、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。

「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。

増加する医療費等により、短期給付財政は年々厳しさを増しています。

みなさんの窓口での自己負担額を軽減し、医療費の増加を抑制する対策のひとつとしてジェネリック医薬品の使用促進を進めています。

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します。

なお、この差額通知は、選択肢の一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。

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。

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。

組合会議員退職に伴う補欠選挙を行いました

本組合の組合会議員であった飯島町長　高坂　宗昭氏が、平成27年11月29日付けで同町を退職し、組合会議員の職を失ったことに伴い、組合会議員の補欠選挙が、平成27年12月21日に行われ、組合会議員に下諏訪町長　青木　悟氏が当選しました。

青木　悟　下諏訪町長が当選

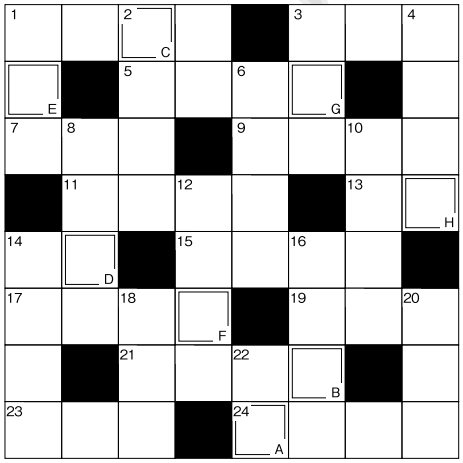
【趣味】ゴルフ・ボート等スポーツ　【抱負】組合発展のため微力ながら尽くしてまいります

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！（図書カード）

答えについては5月号に掲載します。



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。

タテのカギ

①〇〇〇のないのは良い〇〇〇。
②食事中に口や指をふいたりする布や紙。
③相当の程度まで行っているさま。
④物々交換でお金持ちになる話。〇〇〇〇長者。
⑥書類などを照合すること。
⑧正月に行われる、箱根〇〇〇〇。
⑩太陽の昇る前のほの暗いころ。
⑫外出時、ガスの〇〇〇〇を閉めましょう。
⑭引退の〇〇〇〇を飾るホームラン。
⑯音を英語で言うと？
⑱仕事に〇〇〇をつけて帰宅する。
⑳不正な目的で贈る金品。
㉒海岸線に打ち寄せます。

ヨコのカギ

①行事・季節などが最も盛んになった時。宴も〇〇〇〇。
③端午の節句にお供えします。〇〇〇餅。
⑤手に入れるのが難しい、〇〇〇〇チケット。
⑦事業などをして得るもうけ。
⑨首筋の髪の毛の生え際。
⑪してはならない物事。油断は〇〇〇〇。
⑬建物の外周の部分。
⑭地味の反対語は？
⑮ウルトラマン・仮面ライダーなどが有名です。〇〇〇〇ヒーロー。
⑰ささいな欠点を見つけて大げさにとがめる。〇〇〇〇を付ける。
⑲海水浴場で膨らませます。
㉑イチョウの実。
㉓酒に酔ってふらふらと歩くこと。〇〇〇足。
㉔見るべきところ。見る価値のあるところ。

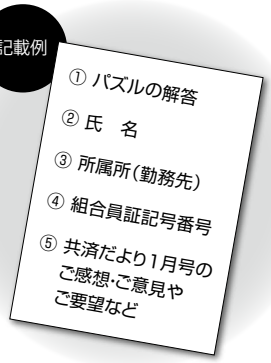
10月号の解答　22（7+9+6）

45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43名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

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

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22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。

お正月休みも終り、皆さんは普段の生活に体が慣れてきましたか？

先日正月の余韻を求めて家族と出掛けてきました。人もまだまだ多く、中でも外国人の方が見受けられ、長野も国際色豊かになってきたなぁと感心していました。

お昼時になり近くのお店に入ると、そこにも外国人の方が楽しそうに食事をしていました。隣の席で私たちも食事をしていると、外国人の人達がどうやら店の人に、そば（ざるそば）の食べ方、そば湯の使い方を聞いていたようです。

考えてみると自分自身そばの食べ方をはじめ、日本食の食卓作法など、人に聞かれて正しく答えられるのかと新年早々考えさせられました。ちなみに店の人いわくそばには正統な食べ方と粋な食べ方があるようです。

なにはともあれ世界無形文化遺産となっている和食。食べるだけではなく、食文化そのものを味わえるようになりたいものですね。

今年も共済だよりをどうぞよろしくお願いします。

E-Life 共済だより
長野県市町村職員共済組合
1
2016年
No.479

湖泉荘

冬の宴会プラン

ほっこり

長野県市町村職員共済組合の組合員の皆様へ

対象期間／平成27年11月16日㈪
～平成28年３月31日㈭
※年末年始期間中（12月31日～１月２日）は除く

産地直送 駿河湾清水港 直送 鰤（ぶり）しゃぶ御膳

おまかせ和室
お一人様 1泊2食付 8,500円 税込 入湯税別

ご宿泊プラン

グレードアップ
和モダン客室
お一人様 1泊2食付 9,500円 税込 入湯税別

日帰り宴会 お一人様 5,400円（税込）

※上記価格は、契約施設利用助成券ご使用後の金額です。 ※定員通りご利用の場合
※土曜日及び特定日ご利用の場合―宿泊のみ、2,000円～（税込）増し
※1月～3月の期間で土曜日及び特定日でも表記価格にてご利用頂ける場合がございます。詳細はお問合せください。
※貸切半露天風呂 1回45分/2,160円（税込）でご利用頂けます（要予約）

幹事さんも安心
飲み放題プラン 120分

アルコール飲み放題 2,200円 税込
ノンアルコール飲み放題 1,600円 税込

マイクロ送迎いたします
15名様より

高速道路等有料道路をご利用の場合は2往復分ご負担いただきます。詳細はお問い合わせ下さい。

※都合によりメニューを変更する場合がございます。※写真はすべてイメージです。

信州 上諏訪温泉
湖泉荘
KOSENSO

ご予約・お問い合わせ TEL.(0266) 53-6611
〒392-0027 長野県諏訪市湖岸通り1-13-8 FAX.0266-52-1403
http://www.kosensou.com/ こせんそう 検索
※宗教団体・思想団体・政治団体・暴力団等の入館は一切お断りします。

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