

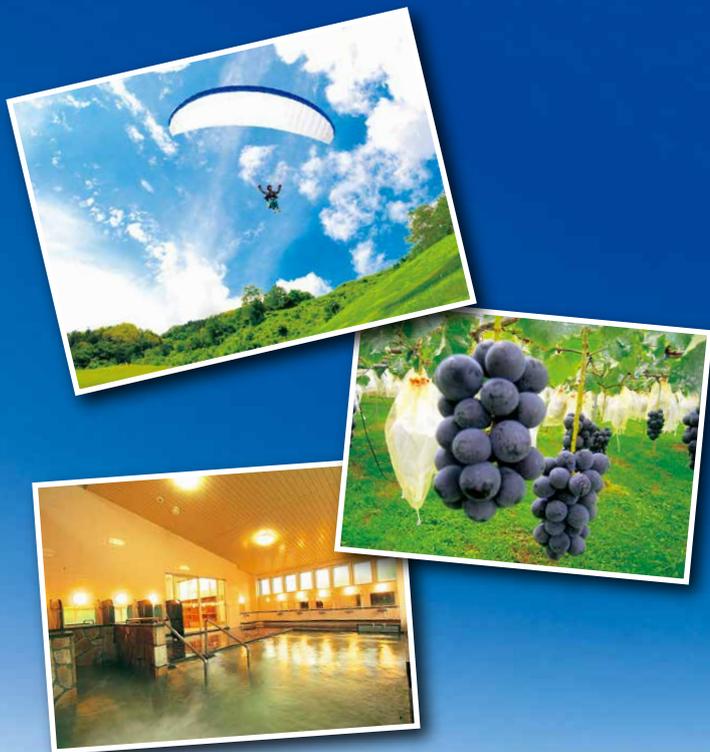
E-Life

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

10

October 2016年

No.482



山・川・空… 遊びと冒険のフィールドで 感動体験

生坂村

京ヶ倉・大城

生坂村の
見どころを
紹介します!

案内人
生坂村役場 振興課 産業係
松本 隆さん



地域おこし協力隊として新潟から1ターン後、生坂村にすっかり惚れ込み、移住して3年目になります。生坂村は、山・川・空、すべてが遊びのフィールドです。アウトドアを満喫しに、出かけてみませんか。

【生坂村】ふるさと おかあさんの味 P.15



P2~3	個人番号及び特定個人情報の適正な取扱いについて
P4	平成28年10月から標準報酬月額等級表が改正されます
P5	平成28年10月から医療保険制度の一部が変わります
P6~11	事業案内
P12~13	ストレスを制して食欲をコントロール
P14~15	恋するふるさと 生坂村
P16~19	共済組合からのお知らせ
裏表紙	共済組合事務局組織の改正

個人番号及び特定個人情報の 適正な取扱いについて

昨年の10月5日に施行された「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（以下「番号利用法」という。）により社会保障・税番号制度が導入され、共済組合においても平成29年7月に予定されている地方公共団体等との情報連携に向け作業を進めているところです。

また、番号利用法においては、個人情報保護に関する法律等の一般法に定められる措置の特例として、特定個人情報（個人番号をその内容に含む個人情報）の利用範囲を限定する等、より厳格な保護措置を定めています。

本共済組合では、その保護措置として次の基本方針に基づき、「個人番号及び特定個人情報の適正な取扱いに関する規程」及び「個人番号及び特定個人情報の適正な取扱いに関する規程細則」を制定し、保有する個人番号及び特定個人情報について安全かつ適切に管理を行ってまいりますので、組合員の皆様のご理解をいただきますようお願いいたします。

1 基本方針

長野県市町村職員共済組合個人番号及び特定個人情報の適正な取扱いに関する基本方針

長野県市町村職員共済組合（以下「組合」という。）は、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」に基づき、以下の方針により、組合が保有する個人番号及び特定個人情報（以下「特定個人情報等」という。）を安全かつ適正に取り扱います。

1 法令及びガイドライン等の遵守

組合は、特定個人情報等に関する法令及び「特定個人情報の適正な取扱いに関するガイドライン（事業者編）」等を遵守します。

2 安全管理措置に関する事項

組合は、特定個人情報等の漏えい、滅失又は毀損の防止等、特定個人情報等の管理のために、必要かつ適切な安全管理措置を講じます。

3 特定個人情報等の収集、保管、利用、提供及び廃棄

組合は、特定個人情報等の具体的な取扱いを定める取扱規程等を策定し、当該規程等にしたがって、特定個人情報等の収集、保管、利用、提供及び廃棄を適切に実施します。

4 継続的改善

組合は、特定個人情報等の安全かつ適切な取扱いを維持するため、常に特定個人情報等の収集及び管理の状況等を把握し、必要に応じて特定個人情報等の適正な取扱いのための措置を改善します。

平成27年10月5日
長野県市町村職員共済組合

2 保有特定個人情報の利用目的

長野県市町村職員共済組合（以下「組合」という。）が行う行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律（平成25年法律第27号）の規定に基づく個人番号利用事務及び個人番号関係事務を実施するに当たり、組合員及びその被扶養者並びに年金受給者等から収集した特定個人情報等の利用目的は以下のとおりです。

1 個人番号利用事務

- (1) 厚生年金保険法(昭和29年法律第115号。以下「厚生年金保険法」という。)による年金である保険給付若しくは一時金の支給又は保険料その他徴収金の徴収に関する事務であって主務省令で定めるもの
- (2) 地方公務員等共済組合法(昭和37年法律第152号)による短期給付若しくは年金である給付の支給若しくは福祉事業の実施又は地方公務員等共済組合法の長期給付等に関する施行法(昭和37年法律第153号)による年金である給付の支給に関する事務であって主務省令で定めるもの

2 個人番号関係事務

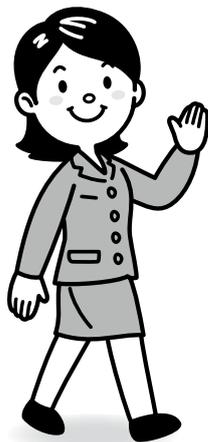
- (1) 年金受給者に係るもの
 - ① 所得税法(昭和40年法律第33号。以下「所得税法」という。)に基づき年金の支払者が行う源泉徴収票作成・届出事務
 - ② 地方税法(昭和25年法律第226号。以下「地方税法」という。)に基づき年金の支払者が行う公的年金等支払報告書作成・届出事務
- (2) 役職員(扶養親族を含む)に係るもの
 - ① 所得税法に基づき雇用主が行う源泉徴収票作成・届出事務
 - ② 地方税法に基づき雇用主が行う給与支払報告書作成・届出事務
 - ③ 雇用保険法(昭和49年法律第116号)に基づき雇用主が行う雇用保険届出事務
 - ④ 健康保険法(大正11年法律第70号)に基づき雇用主が行う健康保険届出事務(適用関係・給付関連)
 - ⑤ 厚生年金保険法に基づき雇用主が行う厚生年金保険届出事務(適用関係)
 - ⑥ 国民年金の第3号被保険者の届出に関する事務
 - ⑦ 財産形成住宅貯蓄・財産形成年金貯蓄に関する申告書、届出書及び申込書作成事務
- (3) 役職員以外の個人に係るもの(長期給付関係を除く)
所得税法に基づく報酬・料金等の支払調書作成事務

平成28年10月から、厚生年金の標準報酬月額の下限に 新たな等級(第1級88,000円)が追加されます

平成28年10月からの短時間労働者に対する厚生年金・健康保険の適用拡大に伴い、厚生年金保険法の標準報酬月額等級表が改正され、平成28年10月以降、現行の標準報酬月額98,000円(第1級)は(第2級)となり、下限は88,000円(第1級)となります。

一方、地方公務員等共済組合法の標準報酬の等級表(短期給付・退職等年金給付)は現行と変更ありません。

これにより、短期給付および退職等年金給付に係る標準報酬の等級と厚生年金保険に係る標準報酬月額等級は1級ずつずれて、右表のとおりとなりますので、同月以降、等級を読み替えていただきますようお願いいたします(標準報酬月額に変更は生じません)。



標準報酬等級表

平成28年10月から

標準報酬			月 額	報 酬 月 額		
短期 給付	等級			円 88,000	円以上 ~	円未満 93,000
	厚生 年金	退職等 年金給付				
-	1	-	円 88,000	円以上 ~	円未満 93,000	
1	2	1	98,000	(短期給付、退職等年金) 93,000 ~	101,000	
2	3	2	104,000	(厚生年金)	101,000 ~ 107,000	
3	4	3	110,000		107,000 ~ 114,000	
4	5	4	118,000		114,000 ~ 122,000	
5	6	5	126,000		122,000 ~ 130,000	
6	7	6	134,000		130,000 ~ 138,000	
7	8	7	142,000		138,000 ~ 146,000	
8	9	8	150,000		146,000 ~ 155,000	
9	10	9	160,000		155,000 ~ 165,000	
10	11	10	170,000		165,000 ~ 175,000	
11	12	11	180,000		175,000 ~ 185,000	
12	13	12	190,000		185,000 ~ 195,000	
13	14	13	200,000		195,000 ~ 210,000	
14	15	14	220,000		210,000 ~ 230,000	
15	16	15	240,000		230,000 ~ 250,000	
16	17	16	260,000		250,000 ~ 270,000	
17	18	17	280,000		270,000 ~ 290,000	
18	19	18	300,000		290,000 ~ 310,000	
19	20	19	320,000		310,000 ~ 330,000	
20	21	20	340,000		330,000 ~ 350,000	
21	22	21	360,000		350,000 ~ 370,000	
22	23	22	380,000		370,000 ~ 395,000	
23	24	23	410,000		395,000 ~ 425,000	
24	25	24	440,000		425,000 ~ 455,000	
25	26	25	470,000		455,000 ~ 485,000	
26	27	26	500,000		485,000 ~ 515,000	
27	28	27	530,000		515,000 ~ 545,000	
28	29	28	560,000		545,000 ~ 575,000	
29	30	29	590,000		575,000 ~ 605,000	
30	31	30	620,000	(短期給付) (長期給付)	605,000 ~ 635,000	
31			650,000		635,000 ~ 665,000	
32			680,000		665,000 ~ 695,000	
33			710,000		695,000 ~ 730,000	
34			750,000		730,000 ~ 770,000	
35			790,000		770,000 ~ 810,000	
36			830,000		810,000 ~ 855,000	
37			880,000		855,000 ~ 905,000	
38			930,000		905,000 ~ 955,000	
39			980,000		955,000 ~ 1,005,000	
40			1,030,000		1,005,000 ~ 1,055,000	
41			1,090,000		1,055,000 ~ 1,115,000	
42			1,150,000		1,115,000 ~ 1,175,000	
43			1,210,000		1,175,000 ~ 1,235,000	
44			1,270,000		1,235,000 ~ 1,295,000	
45			1,330,000		1,295,000 ~ 1,355,000	
46			1,390,000		1,355,000 ~	

平成28年10月から法改正により 医療保険制度の一部が変わります。



被扶養者認定の要件に係る地方公務員等共済組合法の一部改正について

公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律により地方公務員等共済組合法の一部が改正となり、平成28年10月1日から組合員の被扶養者認定における兄弟の同居要件が廃止となりました。

組合員の兄弟と弟妹の被扶養者認定要件については、兄弟（組合員と同居要件あり）と弟妹（組合員と同居要件なし）の間に差が設けられていましたが、兄弟の同居要件が廃止されたため、同居の確認書類の添付は不要となります。ただし、収入要件に変更はありません（年間収入額や別居の場合は仕送額など）。

パート・アルバイト（学生は除く）など短時間労働者に対する厚生年金保険・健康保険の適用拡大が始まりました。

共済組合の被扶養者である方が短時間労働者で、健康保険の適用拡大により勤務先の健康保険の被保険者となった場合は、所属機関の長を経由して共済組合に被扶養者の認定取消の手続きをお願いします。

ここが
知りたい!

被 扶 養 者 認 定 講 座 Vol.20

今回は組合員証の質問についてお答えします。

損傷等による組合員証等の再交付について

Q

私は医療機関に受診する際に提示する組合員証を財布に入れて保管していますが、組合員証の番号の一部がすれて見えにくくなってしまいました。再交付はしてもらえますか。また、再交付には手数料が必要ですか。

A

質問のように、組合員証の記載内容が見えにくくなっている場合は、医療機関等を受診する際に、医療機関等が記号、番号や氏名を正しく確認できないなどの不都合が生じますので、組合員証の再交付の手続きをして新しい組合員証の交付を受けてください。

その際、共済組合の組合員証の再交付について交付手数料は一切掛かりません。

なお、組合員証等の再交付手続きは、組合員が「組合員証等再交付申請書」を所属機関の長を経由して共済組合に提出していただき組合員証等を再交付します。

また、組合員証等は組合員の自己責任において管理していただくことになり、共済組合では、組合員証等の紛失・盗難等による責任は一切負いかねますので、盗難などに遭わないよう注意してください。万が一、盗難に遭った場合は必ず警察へ届け出ていただくようお願いします。

組合員証等とは	カード様式で発行	組合員証、組合員被扶養者証、高齢受給者証、任意継続組合員証、任意継続組合員被扶養者証
	紙様式で発行	限度額適用・標準負担額減額認定証、特別療養証明書、限度額適用認定証、特定疾病療養受療証

問合せ先：資格管理課 審査担当 TEL.026-217-5669



住 宅 貸 付



住宅貸付では、住宅の新築、増改築、修理等に対して貸付を行っています。
 すでに共済組合の住宅貸付を利用されている方も、限度額の範囲内であれば再貸付ができます。
 新築やリフォームなどで資金が必要な際は、ぜひご利用ください。

■貸付対象の住宅には、次の要件があります。

- ①組合員が生活の本拠として居住する建物であること。
 (車庫や倉庫等、組合員およびその家族が直接居住の用に
 共しない建物には貸付できません。)
- ②増改築、修理の場合は現に居住している建物であること。
- ③候補物件は、通勤可能な地域内であること。
- ④候補物件以外に住宅等をもたないこと。
- ⑤店舗、旅館等営利を目的としないこと。



担保や保証料は？

担保権の設定は不要ですので抵当権設定費用はかかりません。
 また、保証料もありません。

次の計算により算出した額まで借りられます(10万円単位)。

●申込時の給料月額×次の組合員期間の区分に応じた月数

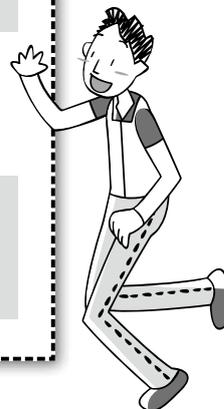
1年以上6年未満の方	7月	20年未満の方	28月	30年以上の方	69月
11年未満の方	15月	25年未満の方	43月		
16年未満の方	22月	30年未満の方	60月		

※上記算定金額が1,800万円を超える場合は、1,800万円までとなります。

※上記算定金額が次の組合員期間に応じた金額より少ない場合は、次の金額まで
 借りられます。

3年未満の方	100万円	17年未満の方	900万円
7年未満の方	400万円	17年以上の方	1,100万円
12年未満の方	700万円		

いくらまで 借りられるの？



利率は？

平成28年4月1日現在、年利2.66% (月利0.2216%) です (変動金利)。
 毎月、元利均等により償還していただきます (償還額はホームページに掲載の
 償還表を参照してください)。

償還方法は？



貸付月の翌月の給与および賞与から天引きします。希望により、全部または一部を繰上げて償還することもできます（手数料はかかりません。）。

また、償還の途中で退職となった場合は、未償還貸付金を退職手当から控除により償還となります。

新築、増築、改築または修理に対する貸付は、工事期間前または工事期間中となります。

住宅の購入または敷地の購入に対する貸付は、当該購入前となります。

申込みは、借入れを希望する月の前月末までに手続きしてください。貸付金は、借入れ希望月の月末に申込人の口座に送金します。

いつ借入れできるの？



申込み方法は？

次の書類を、所属の共済事務担当課を経由して共済組合に提出してください。

- ①貸付申込書（共済事務担当課に用意してあります。）
- ②印鑑登録証明書
- ③登記事項証明書、建築確認通知書、平面図、工事請負契約書など（新築、修理、購入等の事由により、提出書類が異なります。）
- ④他の金融機関等からの借入れがある場合は、償還表等の写し（現在ある全ての借入分）
- ⑤申込み時の給料月額が確認できる書類（共済事務担当課で用意していただきます。）



共済組合で審査を行い、貸付が決定しましたら「貸付決定通知書」、「償還明細表」等の書類を所属所経由でお送りします。その際、「借用証書」を併せてお送りしますので、所定事項を記入・押印のうえ、貸付金交付日（月末）までに必ず提出してください。

申込みをした後は？



借入れができないことはあるの？

償還額（他の金融機関からの借入れ分と共済組合からの既借入れ分の償還額を合わせた額です。）が月収（給料月額）の100分の30、年収（給料月額の16倍）の100分の30を超えるときは貸付できません。

住宅や土地の不動産を取得したとき、増改築、改修等の住宅建築が完了したときは、「工事・登記完了届」に登記事項証明書、住民票の写し、その他工事等の完了を確認できる書類を添えて、共済組合に提出していただきます。

借入れをした後は？



平成
28年度

ライフサポート年金が スタートしました!

10月1日から新年度のライフサポート年金がスタートしました。

各コース(プラン)の加入者数は表1のとおりです。

今年度も高い加入率を維持しており、重病克服支援プランの新特約コースについては、昨年度よりも加入者が増加しており、多くの方にご加入いただきました。

表1 平成28年10月1日現在加入者数等

(人)

ライフサポート年金	本人	14,125
	配偶者	3,994
	遺児育英コース	3,758
退職後継続プラン	本人	2,757
	配偶者	427
重病克服支援プラン	本人	8,177
	新特約コース(本人)	2,984
	配偶者	1,863
	新特約コース(配偶者)	486
健康づくりサポート		3,071
ライフサポート年金加入率		52.7%



【昨年度の保険金支払結果】

平成27年度の保険金の支払件数等は、表2のとおりです。昨年度の同じ時期と比較すると、ライフサポート年金は7件、重病克服支援プランは3件減少し、退職後継続プランは昨年度と同様の件数でした。

表2 平成27年度 ライフサポート年金支払件数

()内は昨年度の件数

	件数	金額
ライフサポート年金(配偶者含む)	7(14)件	5,722万円
退職後継続プラン	2(2)件	870万円
重病克服支援プラン	26(29)件	6,340万円

(平成27年10月1日~平成28年8月15日)



【配当金のお知らせ】

平成27年度のライフサポート年金の保険金支払結果をもとに収支計算を行い、平成27年度の加入者および期間途中の退職等による脱退の場合も保険期間末日毎に収支計算し、剰余金が生じた場合は配当金として還付します。

配当金送金予定:11月中旬

※10月中旬に「配当金お支払明細書」を加入者等に直接送付しますので、ご確認ください。また、氏名、住所および口座に変更があった方は「氏名・住所・振込先変更申告書」により、手続きをお願いします。

特定健康診査 まずは受診を！

特定健康診査は、40歳以上75歳未満の組合員及びその被扶養者を対象に、生活習慣病の予防と健康の維持を目的とした健診です。

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。

被扶養者のみなさまは



下記、いずれかの方法により特定健康診査を受診してください。

- 共済組合が委託する医療機関で受診
- 人間ドックと一緒に受診
- 市町村の住民健診で受診
- パート先等で健康診断を受診



詳しくは、5月上旬に送付しました「特定健康診査、特定保健指導のご案内」をご参照ください。また、その際に特定健康診査受診券も同封しておりますので、ご確認ください。

特定保健指導 はじめの一步から！

特定保健指導は、特定健康診査を受診した結果により、メタリックシンドロームのリスクが出はじめた人あるいはそのリスクが高い人を対象として、生活習慣を改善するための行動目標の設定および実践を通じ、自身の健康に関するセルフケアができるようになることを目的としています。

利用方法は？

対象者の方には、共済組合からご自宅に特定保健指導利用券を送付します。

どこで利用できる？

ご予約のうえ、共済組合が委託する実施機関においてそれぞれ利用することができます。

費用は？

特定保健指導利用券を実施機関に提出することにより、無料で利用することができます。

※詳細は対象者の方へ送付します「特定保健指導のご案内」をご確認ください。

健康応援セミナーについて

共済組合では、委託した保健指導機関（長野県健康づくり事業団）がみなさまの勤務先所属所に向き、みなさまが職場で特定保健指導を利用できるよう、健康応援セミナーを開催しています。

開催には所属所からの事前申請が必要となりますので、ご希望の方は勤務先の共済事務担当者へご相談ください。

みなさんの医療費は一!?



医療費統計 Vol. 40 — 生活習慣病の状況

今回は、前回掲載した平成27年度の疾病分類別医療費で上位だった生活習慣病について、過去4年間の医療費総額等をお知らせします。

生活習慣病とは…?

生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことをいい、具体的には糖尿病・高血圧症・脂質異常症などが挙げられます。

生活習慣病はその名のとおりに日々の生活習慣に起因するため、知らず知らずのうちに病気が進行していることが多く、脳出血や心筋梗塞といった生命に関わる疾患を引き起こす危険もある病気です。

下表は、生活習慣病に分類される疾病の年度別医療費総額です。

すべての年度で高血圧症が最も医療費が高く、次いで糖尿病の医療費が高い状況となっています。

次ページ円グラフは、平成27年度における生活習慣病医療費の医療費割合と、疾病別医療費で上位の糖尿病および高血圧症の医療費割合を年齢階層別で示したものです。

生活習慣病医療費のうち、40歳未満の医療費割合は全体の1割未満ですが、40歳以降急増し、50歳代は全体の4割以上を占めています。また糖尿病では50歳代が全体の5割近くにのぼり、さらに高血圧症は5割以上を占めています。

医療費割合が急増する40歳以降の方は特定健診・特定保健指導等を利用した生活習慣病の予防および病気の早期発見・早期治療が大切です。

また、医療費割合の低い40歳未満の若い世代の方も、バランスの取れた食生活や適度な運動といった健康的な生活を送ることで、病気を未然に防ぐことが、医療費の抑制と、何よりも将来の健康につながります。

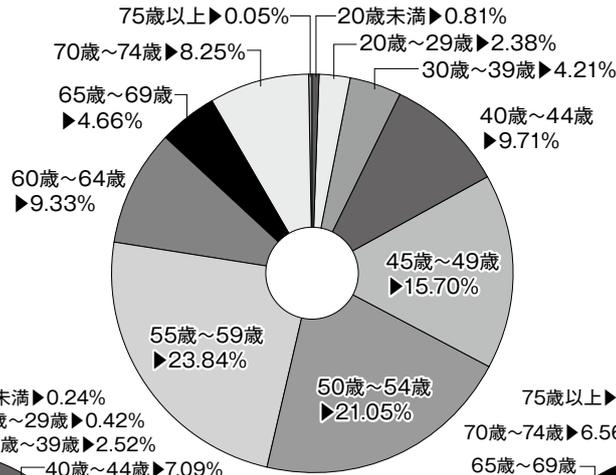
(単位:円)

		医療費総額			
		平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
糖尿病		153,769,750	159,855,630	161,898,890	164,257,350
再掲 注(1)	インスリン治療	39,371,660	41,340,550	43,705,120	41,699,970
	腎障害	564,580	551,260	611,380	574,530
	網膜症	1,860,600	1,581,830	3,227,540	3,729,180
	神経障害	383,830	454,900	380,390	316,110
脳血管障害		35,659,330	41,065,110	38,762,650	63,106,760
虚血性心疾患		45,580,130	46,218,900	36,776,200	32,417,170
動脈閉塞		380	470	530	7,600
高血圧症		251,322,180	245,028,810	225,094,720	208,242,460
高尿酸血症		13,621,890	14,678,410	16,200,110	16,439,670
高脂血症		111,002,950	113,440,660	112,235,790	109,050,980
肝機能障害		3,414,350	3,046,220	3,192,890	3,082,390
高血圧性腎臓障害		20,010	18,470	67,340	39,870
人工透析		139,063,980	147,939,720	144,265,010	154,120,880
再掲 注(2)	糖尿病	31,532,920	42,175,540	39,222,960	15,520,810
	高血圧	6,920,390	7,498,490	6,241,980	7,710,750

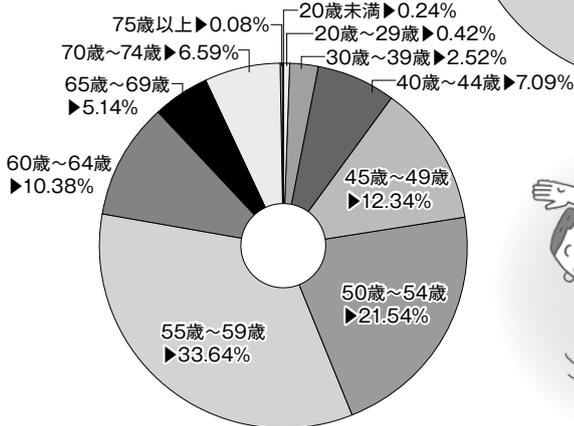
(注1)糖尿病については、糖尿病に起因する主だった傷病について再掲しています。

(注2)人工透析については、「糖尿病」と「高血圧」のあるものに限って再掲しています。

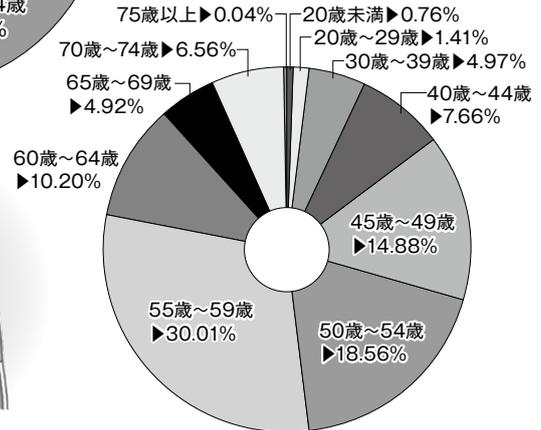
生活習慣病全体の年齢階級別 医療費割合



【高血圧症】



【糖尿病】



負傷原因調査にご協力をお願いします

共済組合では、医療費増高対策の一環として外傷性と思われる傷病に関する診療報酬明細書（レセプト）を基に負傷原因調査を行っています。

負傷の原因が「第三者行為」は加害者が、「公務災害・通勤災害」は地方公務員災害補償基金がその治療費を負担することとなるため、これらに該当する医療費を共済組合が負担していた場合は加害者等に請求し、共済組合が負担する必要のない医療費の回収に努めています。

共済組合事務担当者より連絡があった場合、お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

第三者行為に
該当するけが

- 自動車等による交通事故
- 自転車での接触事故
- 飲食店、仕出し弁当での食中毒
- けんか等によるけが
- 他人の飼っているペットに噛まれた



事故などにあったときの共済組合への連絡

組合員・被扶養者



各所属所共済組合事務担当者



共済組合

※事故速報により連絡をお願いします。以降の手続きについては、共済組合からご案内します。

公務災害・
通勤災害に
ついて

公務上の災害・通勤による災害については、その治療に係る医療費は「地方公務員災害補償基金」より補償されることになっています。

これらの治療を受けるときは、組合員証を使用することはできません。

必ず、医療機関で公務上の災害等であることを伝えていただき、各所属所の担当者を通し地方公務員災害補償基金に必要な手続きを行ってください。

あしたに
元気に



ストレスを制して 食欲をコントロール

やけ食い、やけ酒は、食欲が間違った方向に暴走している証拠。そこには無意識に食することでストレス解消を図っているメカニズムが…。この機会に食欲とストレスとの関係を見つめ直してみよう。



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

食欲が間違った方向に
暴走していませんか

「やけ食い」「やけ酒」という言葉があるように、ストレスがかかると暴飲暴食をしてしまうことがあります。これは飲食すること、ストレスを解消しようとする行為。食欲が間違った方向に暴走している証拠です。

もちろん「やけ」ほどでなくても、無意識のうちに、食べることでちょっとしたストレスを解消していることは往々にしてあります。仕事の憂さ晴らしに飲み会に参加！ 愚痴をこぼすためにカフェで「疲れたら甘い物！」とばかりにケーキやパフェ三昧！ そして思いのほか長居に

…。なんて心当たりはありませんか？ これも、ストレス解消に食欲が密接にかかわっているという証拠です。

ストレス解消には「睡眠」 脳に必要な「忘れる」作業

ストレス解消の方法で最も効果的なのが睡眠です。脳は睡眠中に体へ1日の休養を指令しているだけでなく、脳自体も休養しています。しかし、すっかり休息しているわけではなく、1日に受け取った情報を整理しているのです。必要な情報は記憶として定着させ、あやふやな内容の情報や捨ててよいと判断した情報は捨てて「忘れさせて」しまうのです。この「忘れる」作業こそが、い

やな感情やイライラの原因を打ち消して、翌朝の気持ちを軽くしてくれるのです。

睡眠不足は脳の「忘れる」作業の妨げになるだけでなく、食欲を抑制するホルモンであるレプチンを減少させます。すると食欲を高めるホルモンのグレリンの分泌量が増えてしまい、過剰な食欲が生じてしまうのです。このため、「日中にウトウトしない」程度の睡眠時間を確保しておく、食欲の暴走を防ぐことができるのです。

つい食べてしまっ…には 視界から食べ物を シャットアウトで対抗

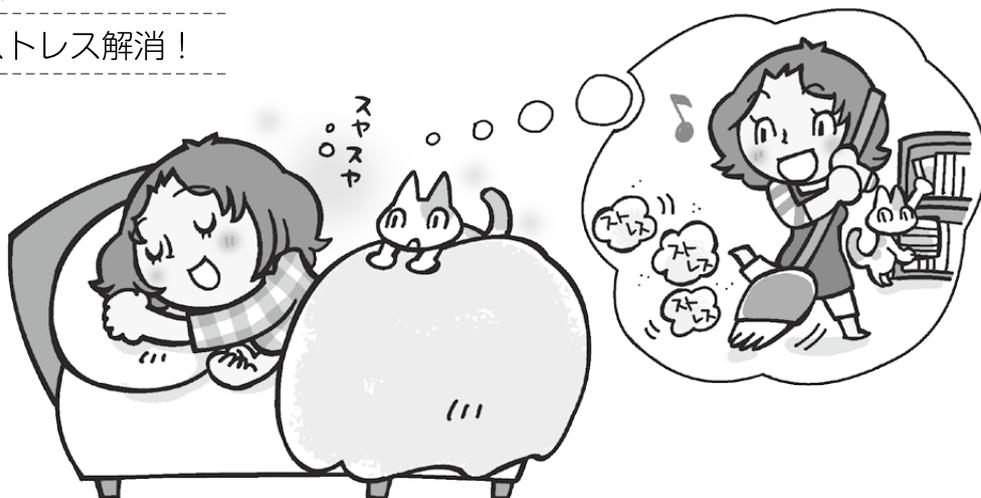
ところで、「気がついたら何か食べていた」という経験がある方も多



睡眠で脳の休息

睡眠→脳の休息→情報整理→

「忘れる」作業→ストレス解消！



映画や小説で感動！ 悲劇よりもハートフルな ハッピーエンドを

ストレスが強過ぎて食欲が出ないことがあります。それが、長期間にわたるとやせてしまい気力体力ともに衰えてしまいます。そういったときに効果的なのが涙を流すことです。感動的なストーリーの映画鑑賞や読書で涙を流すと、心の中のストレスが洗い流されていきます。悲劇では悲しみがストレスになるので、必ずハートフルなハッピーエンドの作品を選ぶのがポイントです。

そして、ストレスがある程度軽くなったら笑うことで活力を得ましょう。TV番組などを見るのもよいのですが、実際に笑うのがいちばん。気分的に乗り気でないときには、つくり笑いでも同じ効果が得られることが研究でわかっています。無理に笑うと苦しくなるなら、ハ行の発音の「ハ・ヒ・フ・ヘ・ホ」を大きめの声で繰り返すと、笑いに近い顔の動きになります。結果的に気持ちが明るくなり、ストレスが軽くなる効果があります。

いでしよう。たとえばおなかやすいていないのについついお菓子に手が伸びている、というような瞬間です。このようなときは15分間、一切食べ物が視界に入らない場所に移動しましょう。そして、メールを書く、部屋の片付けをするなど、自分なりに集中できることをします。なるべく手先を動かすようにするのがコツです。入浴するなどよいですね。すると食べたくなっていた気持ちが紛れ余分な食欲が失せ、食べ過ぎをセーブしてくれます。

「つい食べてしまう…」には、視界から食べ物をシャットアウトすることに対抗し、余計な食べ過ぎを防ぎましょう。

視界から シャットアウト

食べ物を15分間視界からシャットアウト
手先を動かすのがコツ

恋するふるさと

生坂村

パラグライダー (スカイスポーツ公園)



最新式のパラグライダーで、初めての方でも10分ほどのレクチャーで飛べます。パラグライダー専用フィールド「スカイスポーツ公園」で、空の冒険をお楽しみください。

秋の澄んだ大気の下、アウトドアを満喫できる
とっておきのスポットを
ご紹介します!



案内人
生坂村役場
振興課 産業係
松本 隆さん

生坂村

秋のおすすめスポット

巨峰



「山清路巨峰」のブランドでも知られる巨峰は、生坂村の特産品。今年は特に降雨が少なく、甘〜いぶどうが育っています。産直販売のほか、ぶどう狩りも楽しめます。

やまなみ荘



トレッキングやパラグライダーなど、アウトドア体験の拠点となる村営の宿泊施設。ラジウム岩盤を貼った大浴場は、体を芯から温めてくれます。地元の食材を使った料理も評判です。

コラム

赤とんぼフェスティバル IN いくさか

今年も恒例となった生坂村の秋の一大イベントが、10月15日(土)・16日(日)に開催されます。15日は、午後3時のオープニングを皮切りに、郷土色豊かな生坂龍翔太鼓の演奏や書道パフォーマンス、どぶろく新酒の試飲(予定)、大鍋の振る舞いに加え、夜の手筒花火大会で華やかに盛り上がります。生坂村は、北海道標津町と友好都市交流を結んでおり、大鍋の食材には北海道直送の新鮮な魚介類がたっぷり使われるとのこと。生坂村の山の幸、北海道の海の幸をご堪能いただけます。

2日目は、長野県のご当地アイドルのステージや地元小中学生による発表会を開催。また、両日ともに郷土料理や特産品の販売ブースが約40店ほど並び、大賑わいとなります。住民総出で盛り上げる収穫祭、ぜひ気軽に足をお運びください。

■開催/10月15日(土) 15時〜19時30分、
16日(日) 10時〜15時
■場所/生坂村総合グラウンド

表紙の写真



トレッキング所要時間: 約4時間
難易度: 初級
<http://www.village.ikusaka.nagano.jp>

京ヶ倉・大城
国道19号から生坂村に入る
と東側にラクダのごぶのような

形をした岩山が見えてきます。それが、村を代表する「京ヶ倉」大城です。標高は1000m以下ですが、ところどころに難所もあり、達成感満点のトレッキングが楽しめます。

写真は、山頂付近の登山道から望む風景です。U字型に蛇行する犀川を眼下に、遠方には常念岳、蝶ヶ岳、有明山と安曇平、また北方には連華岳、爺ヶ岳、鹿島槍ヶ岳の北アルプス連山が、東側には雄大な聖山と築北の村々、さらに好天に恵まれると浅間山まで遠望できます。ここは戦国時代、生坂谷を治めていた丸山氏(仁科)一族が山城を築いた場所でもあり、今もなお多くの史跡が残されています。

【アクセス】
長野自動車道「安曇野IC」、「麻績IC」からそれぞれ車で約30分、JR篠ノ井線「明科駅」からタクシー約15分
【問い合わせ】
TEL.0263-69-3112 (生坂村観光協会)



生坂村健康福祉課 保健師 大澤 奈那子さん

生坂村健康福祉課保健師の大澤さんにお話を伺いました。



診が終わったばかり。今は後は結果の返却ばかりでなく、個別の結果説明会を行うとのことでした。

「生坂村の人口は、約1900人。お一人お一人の顔を見ながら説明できるのも、小さな村ではの良さではないでしょうか。その方が自分らしく笑顔で生活を送れるように、これからもサポートしていきたいですね。」

今回は、役場近くの健康管理センターにある健康福祉課にうかがいました。同課では、住民の健康づくりや疾病の予防活動、高齢者や障がい者の福祉支援、子育て家庭の支援など多岐にわたり活動されています。

職員は、大澤さんのような保健師さんや社会福祉士、管理栄養士といった専門職を含めて8名の職員がおり、地域の医療機関や福祉施設などと連携をとりながら、包括的な保健・福祉支援に取り組まれています。取材時は、ちょうど国保特定健



生坂村 ふるさと おかあさんの味

昔から生坂村の家庭では、おばあさんから子へ、そして孫へと、懐かしいふるさとの味が伝えられてきました。そんな生坂村の郷土料理を教えていただきました。



灰焼きおやき

材料 10 個分

- ・小麦粉 1kg
- ・水 550cc~600cc
- ・なす 600g
- ・味噌 150g
- ・砂糖 大さじ3
- ・油 大さじ3
- ・塩 少々



作り方

1. 小麦粉に水を回し入れてよく練って、30分程ねかせる。
2. なすはさいの目に切り、油をからませる。
3. 味噌と砂糖を合わせて甘味噌を作る。
4. 1を150gちぎって、手のひら位に丸く広げる。
5. 4に3の甘味噌を塗り、2のなすを入れて丸める。
6. 鉄板で両面を焼いてから灰の中に入れ、5分おき位に返ししながら20分ほど焼いて出来上がり。

※灰焼きおやきとは、ほうろく鍋で焼いたおやきを囲炉裏の灰の中で蒸し焼きした、生坂村の郷土食です。

※灰がない場合は、無水鍋もしくは蓋付きのホットプレートなどで焼きましょう。

「かあさん家」



生坂村特産の小麦粉を使った手打ちうどんやカリッと香ばしい灰焼きおやきが楽しめる食堂です。併設の直売所では、ぶどうなどの果物や手作りの豆腐、梅漬けなど人気商品も販売しています。店長の中曽根真紀さん(右から3人目)とスタッフの皆さん。

とうじうどん

材料 4~5人分

- ・手打ちうどん
- 小麦粉 500g
- 塩 少々
- 水 200cc
- ・汁
- だし汁 3リットル
- 白菜・人参・しめじ・ネギ
- 油揚げ 各100g位
- 味噌 200g



作り方

1. 小麦粉に水を回し入れて練る。しっかり練ったら、ビニール袋に入れて30分位足などで踏む。
2. のして、細めに切って茹で、冷水に冷やす。小さめの玉にしてザルに盛る。
3. 野菜、油揚げを短冊切りにする。
4. だし汁を火にかけ、3を煮る。具が煮えたら、味噌を入れる。
5. 食べる直前に麺を1玉ずつとうじ籠に入れ、煮た汁の中でとうじ、お椀に盛り、汁をかける。

※手打ちうどんは、市販の細めのうどんでも可。

※とうじ籠がない場合は、小さめのザルでも代用できます。

読者の皆さんから、レシピ活用のご感想をお待ちしています。

メールかはがきで、長野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

共済組合の個人番号(マイナンバー)の取得について

行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律(平成25年法律第27号。以下「番号利用法」という。)に基づき、平成27年10月5日以降、国内に住所を有する者に対し個人番号が通知され、マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)が開始されました。

共済組合では、各種手続きにおいて同法の規定による個人番号を利用して事務を行うことになり、平成29年7月の医療保険者等の情報連携開始に向けた準備期間を踏まえ、平成29年1月1日時点の組合員および被扶養者(以下「組合員等」という。)の個人番号について、次のとおり取得することを予定しています。
組合員のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

個人番号の収集等について

共済組合は、次により組合員等の個人番号を収集します。



1 共済組合の個人番号の利用目的等

共済組合は、番号利用法別表第1の24の項に規定する「厚生年金保険法による年金である保険給付若しくは一時金の支給又は保険料その他徴収金の徴収に関する事務」および第39の項に規定する「地方公務員等共済組合法による短期給付若しくは年金である給付の支給若しくは福祉事業の実施又は地方公務員等共済組合法の長期給付等に関する施行法による年金である給付の支給に関する事務」のために個人番号を利用します。

2 住民基本台帳ネットワーク利用システム(住基システム)を使用した収集

共済組合が管理する組合員等の基本4情報(氏名、住所、生年月日及び性別をいう。以下同じ。)を使用して、地方公共団体情報システム機構(以下「J-LIS」という。)から組合員等の個人番号の提供を受けることにより収集します。

この場合、基本4情報が一致しないことにより、取得できない場合等が想定され、特に基本4情報のうち、住所については、住民票の住所を管理するよう整備する必要がありますので、住所に相違等がある場合は、住所変更の届出をお願いします。

3 住基システムからの個人番号の取得ができなかった場合の収集

基本4情報が一致しないことにより、住基システムを使用してJ-LISから個人番号の取得ができない場合は、次のとおり取得します。

(1) 平成29年1月1日時点で組合員である者

所属所に個人番号の報告を依頼します。この場合、所属所は番号利用法の規定による本人確認措置が必要となります。

なお、本人確認措置は、正しい番号であることの確認(番号確認)と現に手続きを行っている者が番号の正しい持ち主であることの確認(身元確認)からなり、身元確認は、雇用関係にあること等の事情を勘案し、本人であることが明らかであると認める場合は、確認書類は不要となります。

(2) 平成29年1月1日時点で被扶養者である者

組合員に、当該組合員の被扶養者の個人番号を、所属所を経由して届出していただきます。この場合、組合員は、その被扶養者の個人番号を収集することとなるため、被扶養者に係る本人確認措置は、組合員が行うこととなります。

共済組合から、所属所を経由して通知を発出するなどして、組合員に対し、被扶養者の個人番号を届ける際に、被扶養者の通知カードや個人番号カードを確認するなど被扶養者に係る本人確認措置を行うよう周知を予定します。

平成28年度年金制度説明会の開催について

今年度の年金制度説明会については、セミナー形式で開催しますので、是非多くの方のご出席をお待ちしています。

- 1 説明会内容：年金制度の概要および年金請求手続き等について（説明時間については概ね2時間を予定）
- 2 出席対象者：組合員（退職者で1～3年後に年金受給権が発生する方も出席可能です。）
- 3 開催日時等

	開催日時	開催場所	定員
長野会場	10月19日(水) 14:00～	長野県自治会館	100名
佐久会場	10月28日(金) 14:00～	佐久情報センター	50名
飯田会場	11月9日(水) 14:00～	飯田産業センター	50名
伊那会場	11月25日(金) 14:00～	伊那市役所	100名
安曇野会場	12月13日(火) 14:00～	安曇野市役所	40名



4 報告締切日

各会場開催日時の1週間前（共済組合への報告締切）

5 出席報告方法

各所属所の共済事務担当者様に出席の申し出をしてください。各所属所で取りまとめて、共済組合へ報告書をご提出ください。

本年10月から年金払い退職給付に係る基準利率及び 終身年金原価率並びに有期年金原価率の値が変わります

基準利率や年金原価率等に関する情報については、地方公務員共済組合連合会のホームページに掲載しています。是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>（地方公務員共済組合連合会トップページ）
トップページの、「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

被扶養者の異動申告等について

被扶養者の認定を受けようとする方は、認定事由発生日から30日以内に、勤務先（所属所）の共済事務担当課へ「被扶養者申告書」を提出してください。

また、認定取消事由発生時は早めに共済事務担当課に連絡してください。

被扶養者の収入基準額

年額130万円未満。ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金等受給者は年額180万円未満。

※遺族、障害の年金も収入額に含まれます。

【認定基準に該当しなくなる主なケース】

- 被扶養者が就職等により健康保険等の被保険者または組合員となったとき。
- 被扶養者の恒常的な収入（年金、給与、賃金、事業、利子、配当等すべての収入が対象）が130万円（または180万円）以上となったとき。
 - ・被扶養者の給与の月収が108,334円（130万円÷12月）以上となったとき。臨時およびパート等で月の収入が一定していない被扶養者は、3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（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。



インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

共済組合では、今年度、次のとおりインフルエンザ予防接種費用の助成を行ないます。

- ①対象者 組合員およびその被扶養者
- ②助成金額 1,000円（自己負担額が1,000円以上の場合に1人1回のみ助成します。）
（※）自己負担額は、予防接種費用から地方公共団体の一部費用負担を差し引いた額です。
- ③対象期間 10月1日（土）から12月31日（土）までに接種したもの
- ④請求締切 平成29年1月31日（火）です



請求方法その他詳細につきましては、所属所担当者または共済組合医療福祉課までお問い合わせください。

医療費通知書の送付のお知らせ

平成28年度第2回医療費通知書を送付します ～11月に送付予定です～

組合員みなさんに医療機関等の受診状況をお知らせし、医療費について認識を深めていただき、今後の健康管理に役立てていただくため、年3回医療費通知書を送付します。

今回の通知書には、主に平成28年5月から8月の受診状況が記載されていますので、みなさんが保管されている領収書と照らし合わせながらご確認ください。

医療費通知書は、保険医療機関等からの診療報酬明細書等（レセプト）をもと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28年度第3回医療費通知書は、平成29年3月送付予定です。

「ジェネリック医薬品切替差額通知」を送付します ～11月に送付予定です～

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300円以上見込まれる方。

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一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いたします。

なお、この差額通知は、組合員みなさんの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。

家庭用常備薬を斡旋します

みなさんの疾病の予防対策や健康管理の一環として、家庭薬や健康関連の商品などを斡旋します。本号に斡旋チラシを折り込みましたので、この機会にぜひご利用ください。
 斡旋商品は、老若男女問わずご利用いただける商品を取り揃えています。
 冬季商品も数多く取り入れましたので、早めに風邪対策などの準備をされてはいかがでしょうか。

申込みの締め切りは
11月30日(水)です

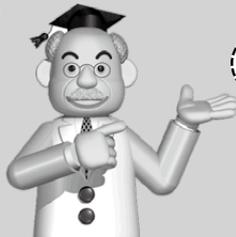
頭の体操をしましょう!

漢字ナンバークロス

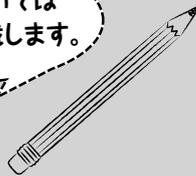
ご応募いただいた正解者の中から抽選で

**5名の方に記念品を
 進呈します!** (図書カード)

同じナンバーのマスには同じ漢字が入ります。
 既に入っている漢字をヒントに、すべてのマスを埋めてください。
 最後に、チェック表に入った3つの漢字でできる三文字熟語を
 答えてください。



答えについては
 1月号に掲載します。



13	8		8	況	3	継		瞬	1
15		興	7		9		年	9	
13	意	15		14	12	必	3		14
臭		5	10			表	13	限	2
	13	位		標		週	6		決
8	印		11	5	1	9		10	4
10		2	数			速	3	流	
2	12	会		連		恋	4		従
	売		定	6	11		人	9	7
5	11	6	7		1	代	10		員

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15					

解答

14	11	3

【7月号の解答】 59名の方からご応募いただき、ありがとうございました。
 アマノガワ 正解者56名のうち、抽選で5名の方に記念品をお送りいたしました。

ア	サ	ガ	オ		パ	ス	タ
イ		イ	ツ	キ			マ
ス	カ		ク	ー	ラ	ー	
	ツ	ゴ	ウ		ク	ト	ウ
ト	オ	リ		ア	ダ		チ
ラ		ラ	ジ	オ		ク	ワ
ツ	ノ		カ	イ	ガ	ラ	
ク	ウ	ゼ	ン		ム	ゲ	ン

- 応募について
- 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10月号のご感想・ご意見・共済組合へのご要望などをお書き添えのうえ、はがきが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
 - ③締め切り 10月26日(水)(当日消印有効)
 - ④解答 共済だより E-Life 1月号紙上
 - ⑤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。
 - ⑥その他 応募はお一人様1回に限ります。

記載例

- ① パズルの解答
- ② 氏名
- ③ 所属所(勤務先)
- ④ 組合員証記号番号
- ⑤ 共済だより10月号のご感想・ご意見や共済組合へのご要望など

編集部だより

ふと思い立って、村上春樹さんの小説を何作か読み返しました。学生時代に読んで以来でしたが、今回印象に残ったのは、様々なシーンでコーヒーが登場していたことでした。

喫茶店で出されたコーヒーが新聞のインクを煮たような味、なんていかにも不味そうですよ。一方で、天吾くんはよく朝食にコーヒーを豆から挽いて淹れていましたし、カフカくんが大島さんからつくりかたを教えてもらったコーヒーは、大島さんにお墨付きをもらい、佐伯さんとてもおいしいといってくれました。お店で出されるコーヒーより、登場人物たちが淹れるコーヒーの方が、丁寧に美味しく淹れられていたように感じました。

学生時代は飲めなかったブラックコーヒーを好むようになったので、以前とは違った気づきがあったのかも知れません。

秋の夜長に、またこれからはじまる長い冬に、時にはコーヒーをお供にしなが、引き続き読書を楽しみたいですね。



共済組合事務局組織の改正を行いました

本共済組合では、マイナンバー制度導入に伴い、従来からの組合員及び被扶養者に係る情報（基本項目等）の管理に加え、マイナンバー制度関連業務が増えることによりこれらを集約して管理するとともに、個人情報の保護に努める必要があることから管理体制の整備と強化を図るため、本年10月1日から資格管理課を新設し、事務局組織の改正を行いました。

総務課

庶務担当

庶務全般

企画調整担当

組合業務運営の総合調整

TEL 026-217-5600
FAX 026-217-5736
soumu@nagano-kyosai.jp

経理担当

経理全般

TEL 026-217-5643
FAX 026-217-5736
keiri@nagano-kyosai.jp

医療福祉課

医療担当

短期給付（医療）
第三者加害行為
限度額適用認定証の交付

TEL 026-217-5651
FAX 026-217-5736
iryuu@nagano-kyosai.jp

福祉担当

保健事業（人間ドック等検診料助成等）
特定健康診査及び特定保健指導
貸付事業
ライフサポート年金事業

TEL 026-217-5698
FAX 026-217-5736
hukusi@nagano-kyosai.jp

年金課

年金担当

長期給付（年金）

TEL 026-217-5607
FAX 026-217-5725
nenkin@nagano-kyosai.jp



資格管理課

資格調定担当

組合員の資格の得喪
組合員保険料、掛金及び負担金の調定

TEL 026-217-5604
FAX 026-217-5736
sikaku-tyoutei@nagano-kyosai.jp

審査担当

組合員証等の交付
被扶養者認定
任意継続組合員の資格の得喪
国民年金第3号被保険者関係届

TEL 026-217-5669
FAX 026-217-5736
sinsa@nagano-kyosai.jp