

2018 **10**
OCTOBER
No.490

共済だより
E-Life

長野県市町村職員共済組合 <http://www.nagano-kyosai.jp/>

P.12-13

◎ 休日はどこ行く **Nagano style**

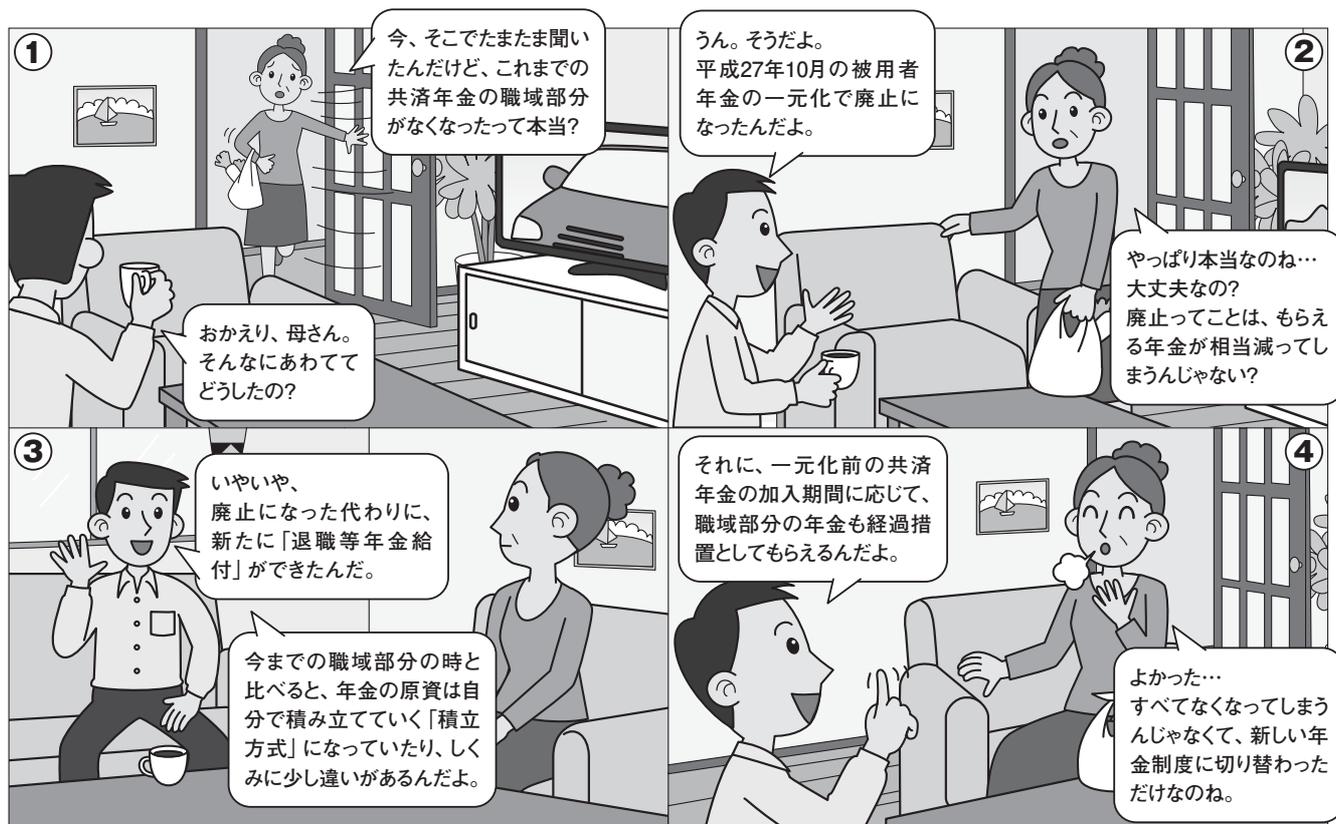
下條村

contents

- P.2 退職等年金給付のしくみ
- P.4 養育特例制度のご案内
- P.7 70歳以上の高額療養費制度が見直されました
- P.9 被扶養者認定講座
- P.10 特定健診を受けましょう

表紙写真：下條村中原そば畑

退職等年金給付（年金払い退職給付）のしくみ①



被用者年金一元化によって、これまでの共済年金の3階部分の年金であった「職域年金相当部分」（以下、職域部分という）が廃止されました。この廃止された職域部分に代わる新たな公務員制度として、平成27年10月から「退職等年金給付（年金払い退職給付）」が創設されました。

職域部分と退職等年金給付の違い

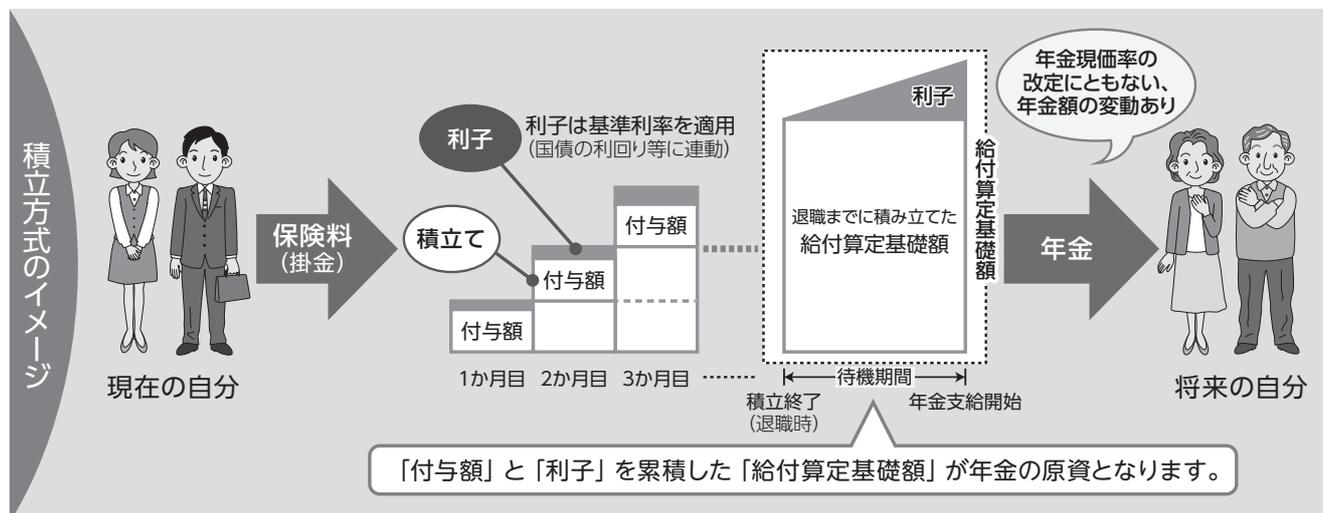
	職域部分	退職等年金給付
年金の性格	公的年金の一部 (社会保障制度の一部)	退職給付の一部 (民間の企業年金に相当)
財政方式	賦課方式 (世代間扶養の方式)	積立方式 (自身の給付に必要な原資を積み立てる)
給付設計	確定給付型 (現役時代の報酬の一定割合で給付水準を定める)	キャッシュバランス方式 (国債利回り等に連動する形で給付水準を定める)
保険料率	保険料の上限なし	保険料率(労使折半)の上限あり (1.5%)
対象となる加入期間	平成27年9月30日以前の組合員期間	平成27年10月1日以後の組合員期間
支給開始年齢 (障害・遺族年金を除く)	老齢厚生年金の支給開始年齢と同じ	原則として65歳

退職等年金給付は積立方式

共済年金の職域部分は、現役世代の保険料(掛金・負担金)収入で受給者の給付を行う「賦課方式」でしたが、退職等年金給付の制度運営は、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ給付算定基礎額として積み立てておくという「積立方式」をとっています。

退職等年金給付は、組合員一人ひとりに仮想の個人勘定を設定し、この個人勘定に各月の標準報酬月額および標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た「付与額」を利子とともに毎月積み立てます。

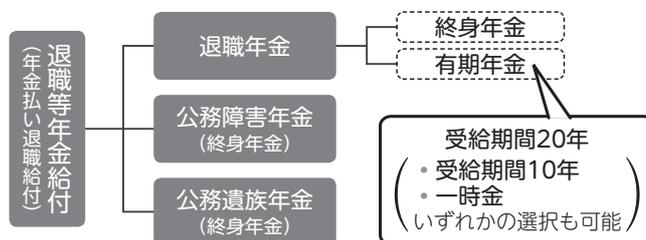
また、年金額は基準利率の変動や寿命の延び等を踏まえた「年金現価率」を基に毎年改定されます。



退職等年金給付の種類

退職等年金給付には、大きく分けて「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の3種類の給付があります。

「退職年金」については「終身年金」と「有期年金」があり、「有期年金」の受給期間は基本20年ですが、10年または一時金を選択しての受給もできます。



きになる
ワンポイント

一元化前の組合員期間がある方には、
旧職域部分の経過措置があります

これまで共済年金にあった職域部分は廃止されましたが、平成27年9月以前の加入期間がある方には経過措置が設けられており、老齢・障害・遺族給付について「経過的職域加算額」が支給されます。

退職等年金給付	経過的職域加算額	3階
厚生年金		2階
国民年金(基礎年金)		1階

お問い合わせ

年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

平成30年10月から平成31年9月まで適用される退職等年金給付に係る基準利率について

退職等年金給付に係る基準利率は、地方公務員共済組合連合会において、地方公務員等共済組合法に基づき、国債の利回りを基礎として、退職等年金給付に係る積立金の運用状況およびその見通し等を勘案して、毎年9月30日までに設定することとなっています。

同連合会において、平成30年10月から平成31年9月まで適用される基準利率を関係法令等に基づいて算定した結果、基準利率は、0.06%となりました。

3歳未満の子を養育している組合員のみなさんへ

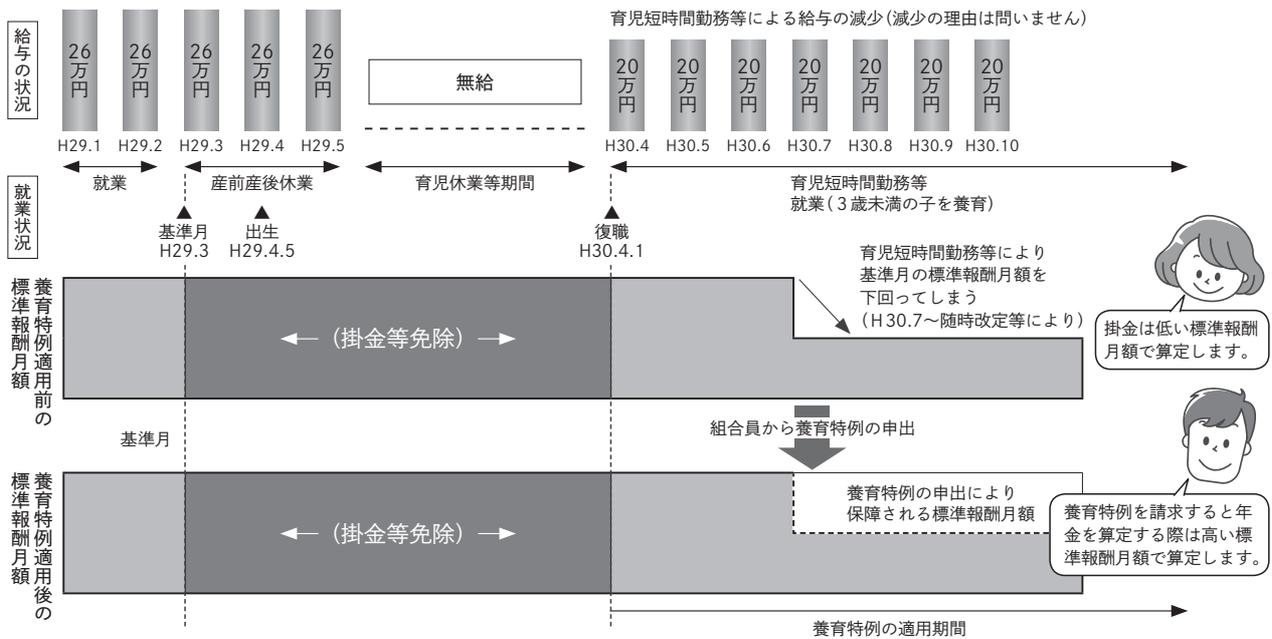
養育特例制度のご案内

3歳未満の子を養育している間に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、共済組合に申し出をすることにより、年金額が養育期間前の高い標準報酬月額で計算されます。

これによって、組合員が3歳未満の子を養育している期間に係る年金額の減少を避けることができ、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。

なお、養育特例制度は、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。

事例



養育特例の対象となる方

- 3歳未満の子と同居し、養育している組合員
- ※「子を被扶養者としていること」、「育児休業等」を取得した場合に限る」などの要件はありません。
 - ※父母どちらにも適用することが可能です。
 - ※特別養子縁組の監護期間にある子および養子縁組里親に委託されている要保護児童も対象となります。

養育特例を受けることができる期間

- 養育を開始した日の属する月から次の①～⑤に該当した日の翌日の属する月の前月までです。
- ①子が3歳に達したとき
 - ②組合員が死亡したとき、または退職したとき
 - ③他の3歳未満の子(養育特例を受けることとなる子)を養育することとなったとき
 - ④子が死亡したとき、または子を養育しないこととなったとき
 - ⑤育児休業等、産前産後休業による掛金免除を開始したとき

ご注意ください!



養育特例には時効があり、遡っての適用は申出から2年前までです。
例えば平成28年10月が養育特例の対象の場合でも、平成30年10月末までに申出書の提出がなければ、平成28年10月は、時効により養育特例の対象外となってしまいます。

申請方法

各所属所の共済組合担当課へ下記の必要書類をそろえ、ご提出ください。

- 「養育期間標準報酬月額特例申出書」
- 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

「養育期間標準報酬月額特例申出書」につきましては、共済組合ホームページの「各種給付申請様式」に「養育期間標準報酬月額特例 申出書 終了届出書」として掲載しております。

※対象となる子が特別養子縁組の監護期間にある子および養子縁組里親に委託されている要保護児童となる場合は別途事実関係を証明する書類が必要となります。

産前産後休業終了時改定

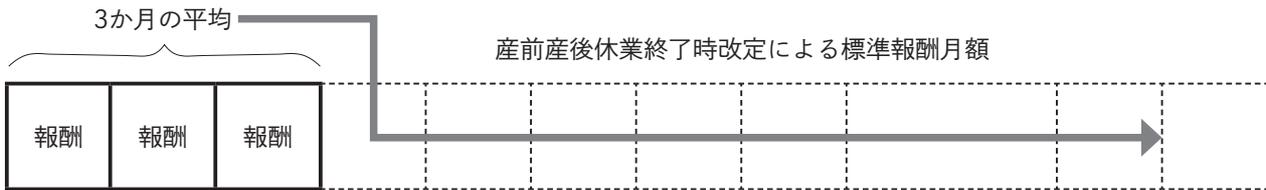
産前産後休業(産前42日(多胎妊娠の場合には98日)、産後56日)終了後に報酬が下がった場合には、随時改定に該当しなくても本人の申出により標準報酬月額が改定されます。これを**産前産後休業終了時改定**と言います。

この産前産後休業終了時改定により改定された標準報酬月額は、その産前産後休業の終了日の翌日から起算して2か月を経過した日の属する月の翌月が1月から6月までの間である場合にはその年の8月まで使用され、2か月を経過した日の属する月の翌月が7月から12月までにある場合には翌年の8月まで使用されます。

産前産後休業の
終了日の翌日

定時決定

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月			8月	9月
----	----	----	----	-----	-----	-----	----	--	--	----	----



産前産後休業終了時改定では、**産前産後休業の終了日の翌日の属する月以後3か月間の報酬月額の平均が報酬月額とされます。**

【留意事項】 産前産後休業後に続けて育児休業等を取得する場合は、産前産後休業と育児休業等を1つの休業とみなして、育児休業の終了時に改定を行います。

育児休業等終了時改定

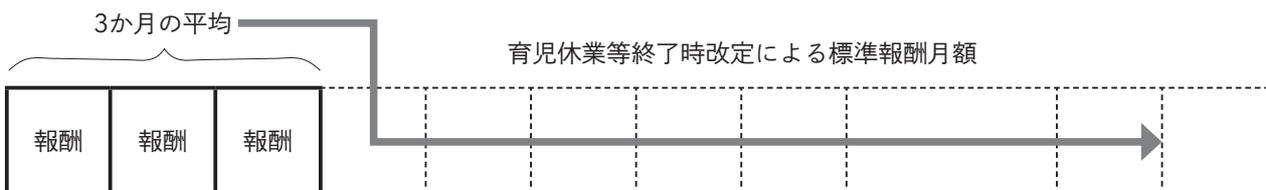
3歳未満の子を養育している組合員が育児休業等の終了後、勤務時間の短縮等により報酬が低下した場合には、随時改定に該当しなくても本人の申出により標準報酬月額が改定されます。これを**育児休業等終了時改定**と言います。これによって、**育児休業等終了後の実際の報酬に応じた標準報酬月額に基づいて保険料(掛金)負担ができるようになります。**

この育児休業等終了時改定により改定された標準報酬月額は、その育児休業等の終了日の翌日から起算して2か月を経過した日の属する月の翌月が1月から6月までの間である場合にはその年の8月まで使用され、2か月を経過した日の属する月の翌月が7月から12月までにある場合には翌年の8月まで使用されます。

育児休業等の
終了日の翌日

定時決定

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月			8月	9月
----	----	----	----	-----	-----	-----	----	--	--	----	----



育児休業等終了時改定では、**育児休業等の終了日の翌日の属する月以後3か月間の報酬月額の平均が標準報酬月額とされます。**

育児休業手当金および介護休業手当金の 給付上限相当額(日額)の変更について

平成30年8月1日以降の育児休業手当金および介護休業手当金の給付上限相当額(日額)が変更となりました。

育児休業手当金

- 給付割合 100分の67の場合 → 13,695円
(育児休業期間が180日に達する日まで)
- 給付割合 100分の50の場合 → 10,220円
(育児休業期間が180日以降)

介護休業手当金

- 給付割合 100分の67 → 15,075円



療養費の支給に係る請求方法の 変更について

● 治療用装具(靴型装具)の療養費支給申請に係る添付書類について

治療用装具に係る療養費の適正な支給を行うことを目的として、治療用装具のうち靴型装具(平成30年4月1日以降に作成、購入したものに限り)に係る療養費を請求する際には、現行の添付書類に加えて、当該装具の写真(患者が実際に装着する現物であることが確認できるもの)を添付していただくこととなりました。

● はり、きゅうおよびマッサージの施術に係る医師の同意・再同意の取扱い変更について

はり、きゅうおよびマッサージの施術を受け、その施術について、療養費の支給を受けるためには、あらかじめ保険医から同意書の交付を受ける必要があります。

平成30年10月1日以降の施術分から、医師の同意・再同意の取扱いが変更になりました。

《概要》

- 医師の同意・再同意について、保険者が療養費支給の可否を判断できるように同意書の様式を見直し、記載事項が追加された。
- 医師による再同意は、従来、口頭でも可とされていたが、文書で行うこととされた。再同意の間隔は、従来3か月ごとであったが6か月ごとに変更された。

※平成30年10月1日以降の施術分について、療養費の請求を行う際には、医師の再同意により施術を続ける場合においても、「医師の同意書(再同意の文書)」の提出が必須になります。

70歳以上の高額療養費制度が見直されました

70歳以上の高額療養費の算定基準額の見直し

70歳以上の組合員およびその被扶養者に係る高額療養費について、現役並み所得区分の外来特例の廃止、現役並み所得区分の細分化および算定基準額の引き上げ、一般区分の外来特例に係る算定基準額の引き上げが行われました。

【現行】平成30年7月診療分まで

所得区分	算定基準額(自己負担限度額)	
	外来 (個人ごと)	外来・入院 (世帯)
現役並み 標準報酬の月額 28万円以上	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円>※1
一般 標準報酬の月額 26万円以下	14,000円 (年間上限額 144,000円)	57,600円 <44,400円>
低所得者	Ⅱ 住民税非課税	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税 (所得が一定以下)	15,000円
	8,000円	

【改正後】平成30年8月診療分から

所得区分	算定基準額(自己負担限度額)		限度額適用 認定証等の 交付
	外来 (個人ごと)	外来・入院 (世帯)	
現役並みⅢ 標準報酬の月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% <140,100円>		—
現役並みⅡ※2 標準報酬の月額 53~79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% <93,000円>		○
現役並みⅠ※2 標準報酬の月額 28~50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円>		○
一般 標準報酬の月額 26万円以下	18,000円 (年間上限額 144,000円)	57,600円 <44,400円>	—
低所得者	Ⅱ 住民税非課税	24,600円	○
	Ⅰ 住民税非課税 (所得が一定以下)	15,000円	○
	8,000円		

※1 < >内の金額は、その月以前の12月以内に3回以上高額療養費に該当し、4回目以降の場合(多数該当)

※2 現役並み区分Ⅰ・Ⅱの方は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、所得区分に応じた算定基準額までの支払いとなります。

70歳以上の方の高額介護合算療養費の算定基準額の見直し

70歳以上の組合員とその被扶養者が医療と介護の両制度を利用し、年間(8月1日~翌年7月31日)の自己負担額の合計が高額になったときに支給される高額介護合算療養費について、現役並み所得区分の細分化および算定基準額の引き上げが行われました。

【現行】平成30年7月診療分まで

所得区分	算定基準額	
現役並み 標準報酬の月額 28万円以上	67万円	
一般 標準報酬の月額 26万円以下	56万円	
低所得者	Ⅱ 住民税非課税	31万円
	Ⅰ 住民税非課税 (所得が一定以下)	19万円

【改正後】平成30年8月診療分から

所得区分	算定基準額	
標準報酬の月額 83万円以上	212万円	
標準報酬の月額 53~79万円	141万円	
標準報酬の月額 28~50万円	67万円	
一般 標準報酬の月額 26万円以下	56万円	
低所得者	Ⅱ 住民税非課税	31万円
	Ⅰ 住民税非課税 (所得が一定以下)	19万円

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

今年度7月資格確認を終えて

7月に約2,000人の被扶養者を対象に資格確認を実施しました。

調査対象となられた組合員のみなさんには、お忙しい中ご協力をいただきありがとうございます。

今回の調査で、収入の増加や異動にかかる手続き漏れが判明し、事由発生の時期まで遡って認定取消を行うケースが多く発生し、中には1年以上遡及するケースもありました。

遡及して認定取消を行うと、その期間中に医療機関で受診した医療費等については返還していただくことになり、返還額が高額となるケースもあります。

このような認定取消を防ぐためにも、被扶養者の認定要件をよくご理解いただくとともに、日頃から被扶養者にかかる収入等の実態を把握していただき、異動が生じた時には速やかに手続きを行っていただくようお願いいたします。

調査で認定取消となった事例

- **給与収入で3か月平均額が月額108,334円以上となった!**
 - 各月の収入額を確認すると月額108,334円以上だった(※1)。
 - 収入額が基準額未満となるよう就労していたが、通勤手当や残業手当等、非課税所得分を加算した収入額が基準額以上だった(※2)。
 - 毎月の収入額を基準額以下にするよう調整していたが、賞与の金額を各月に加算すると3か月平均額が基準額以上だった(※3)。
 - 季節雇用のため年間のうち就労する時期が限られていることにより年収は130万円未満だが、就労している時期は月収が108,334円以上だった(※4)。
- **事業収入・農業収入等が増えていた!**
 - 共済組合で認める経費を除いた収入額が基準額以上だった。
- **日額3,612円以上の失業給付を受給していた!**
 - 受給日数に関わらず日額3,612円以上の失業給付を受給すると認定取消となることを知らずに、取消申告を行っていなかった。
- **就職し、社会保険等に加入していた!**
- **新たな年金の受給や年金額の増額により収入が基準額を超えていた!**
 - 年齢到達により、公的年金の受給を開始した。
 - 65歳になり老齢基礎年金を受給することになり、年金額がこれまでよりも増えた。
 - 遺族年金や障害年金を受給するようになった(※5)。
 - 個人年金や企業年金等を収入としてみていなかった(※6)。
- **送金が足りていなかった!**
 - 別居している被扶養者の収入(※7)に対し、送金額が足りていなかった(組合員が主たる生計維持者ではなかった)。
- **年金を受給していたが、その他の給与収入額や事業等収入額と合算すると基準額を超えていた!**
 - 公的年金受給者は収入基準額が180万円未満となるが、年金収入額とその他の収入額を合算すると基準額以上だった。

(※1) 収入額は年収130万円未満、各月が基準(108,334円)未満であることが認定要件です。

所得証明書や源泉徴収票に記載の収入額は、1月から12月までの1年分となりますが、ここで言う年収とは、常時1年間の収入で判断します。暦年での年収ではないことをご注意ください。

(※2) 「収入額」とは課税所得のみでなく、通勤手当等の非課税所得もすべて含んだ額を指します。また、雇用保険料等給与額から控除されているものも含まれますので、事業所等からの「総支給額」を収入額とします。

(※3) 賞与に関しては、年間の賞与額を12等分して各月の月収額に加算して計算します。

例) 7月と12月に6万円ずつ賞与を受け取った場合

→年間賞与額は12万円となり、12等分した1万円ずつが各月の収入額に加算される。

(※4) ゴルフ場やスキー場等、限られた時期のみ就労している方は、年収が130万円未満でも、就労している時期のみ月収額が基準額以上となる場合は取消となります。収入が基準額未満である期間は被扶養者の認定要件を満たす場合もあります。

例) スキー場でのパート就労

12月分	11万円	1月分	13万円
2月分	14万円	3月分	12万円
4月分	10万円		

平均月額108,334円以上となるため、認定取消

5~11月分 0円→就労していない時期、月収額が基準額未満となる期間は再認定が可能

(※5) 遺族年金や障害年金も収入としてみなされます。

(※6) 企業年金や年金基金も収入額に含まれます。また、個人年金も必要経費を除いた額が収入額に含まれます。

(※7) 別居している被扶養者に対しては、その被扶養者自身の収入に対し一定以上の割合の送金をしていなければ組合員が主たる生計維持者とは言えず、被扶養者の認定要件を欠きます。また、別居の父母のどちらかのみを被扶養者としている場合は、父母の収入合算額に対して組合員の送金額が一定以上の割合に満たなければ認定要件を欠きます。



被扶養者認定講座

今回の講座では高齢受給者証についてご案内します。

1 高齢受給者証が交付される対象者は？

70歳になった組合員および被扶養者のみなさんには高齢受給者証を交付します。
この高齢受給者証は、70歳の誕生日の翌月(誕生日が月の初日の場合はその月)から75歳の誕生日の前日まで適用になります。

また、あらたに組合員となった方および被扶養者認定時に高齢受給者証交付対象者となる方については、組合員証および組合員被扶養者証と併せて交付します。



2 高齢受給者証の交付方法は？

共済組合では職権により、70歳に達する組合員および任意継続組合員並びに被扶養者に対して一部負担割合の判定を行い、所属所の共済組合担当課を経由して交付します。(任意継続組合員については所属所を経由せず直接組合員に交付します。)

3 高齢受給者証の負担割合とは？

対象者			負担割合	
70歳以上 75歳未満	組合員 被扶養者	一般	昭和19年4月1日まで生まれ	1割
			昭和19年4月2日以降生まれ	2割
		現役並み所得者	3割	

高齢受給者の被扶養者(70~74歳の被扶養者)の一部負担割合

- (1) 組合員本人が70歳未満で被扶養者が70歳以上の場合は、当該被扶養者は原則どおり「2割(1割)」負担となります。
- (2) 組合員本人が70歳に達した日の属する月の翌月から3割負担となる場合に既に「2割(1割)」負担となっていた70歳以上の被扶養者は、組合員本人の3割負担となる月に併せて3割負担になります。

4 高齢受給者の中で一部負担割合が3割となる「現役並み所得者」って？

標準報酬の月額が280,000円以上の70歳以上の組合員および70歳以上のその被扶養者になります。
ただし、標準報酬の月額が280,000円以上であっても収入が一定額に満たない場合については「2割(1割)」負担となります。

一定額の基準

- 1 70歳以上の被扶養者がいる場合(その被扶養者の収入を含む)→520万円
- 2 70歳以上の被扶養者がいない場合→383万円
- 3 70歳以上の被扶養者はいないが、後期高齢者医療制度の被保険者となったために被扶養者でなくなった方がいる場合→520万円
(3の被扶養者とは被扶養者でなくなった日の属する月以降5年を経過するまでの間に限ります。)

* 75歳の誕生日をもって後期高齢者医療の被保険者となりますが、被保険者となった組合員は育児休業手当金および介護休業手当金を除き、短期給付に係る適用の資格を喪失します。

また、被扶養者も組合員が当該被保険者となることで資格を喪失しますので、現在、共済組合から発行されている、組合員証、組合員被扶養者証、高齢受給者証等を共済組合に返納していただきます。

お問い合わせ

資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669



毎年受けて健康管理!

40歳~74歳の方へ

特定健診を受けましょう



特定健診とは?

日本における三大死因「ガン・脳卒中・心臓病」の死亡原因の約6割は生活習慣病が進行した結果です。その生活習慣病の半分はメタボリックシンドローム関連疾患なのです。特定健診は、あなたが現在、メタボリックシンドロームや生活習慣病に近づいていないかをチェックできる、またとない機会なのです。



40歳~74歳すべての方が対象者です

特定健診は、体型や性別に関係なく、40歳~74歳の全員を対象とした健診です。

これまでの健診に、メタボリックシンドロームを早期に発見するための項目が設定されています。

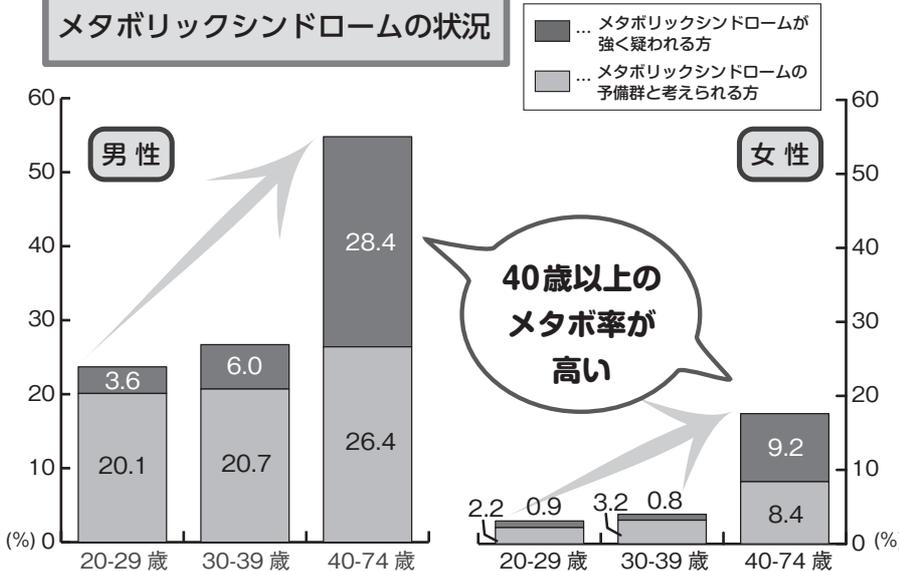
「元気だし、やせているからメタボは関係ない」と思っていませんか? メタボリックシンドロームは自覚症状のないまま、血流が悪くなったり、血管がもろくなったりして動脈硬化を進行させます。その状態を放置すれば、命に関わる病気が待っています。

忙しくて受けに行く時間がないんだよなあ~

病気を発症すれば、もっと多くの時間と費用がかかるんですよ



メタボリックシンドロームの状況



40歳以上のメタボ率が高い

40歳~74歳でメタボリックシンドロームの疑いがある、もしくは予備群である方は他の世代よりも多く、このままでは生活習慣病につながる危険性が高い世代と言えます。

特定健診の最大の目的は、メタボリックシンドロームと自覚症状のない病気を未然に防ぐこと。年に一度、自分の健康状態をチェックして、健康な毎日を過ごしましょう。

資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

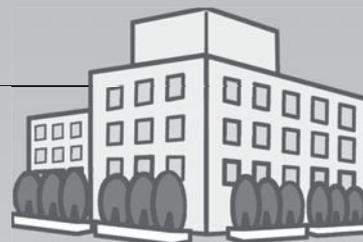


申し込みに難しい手続きはありません

受けるには…

被扶養者、任意継続組合員の方は…

5月に共済組合から受診券を発行しています。そのほか、特定健診のご案内などを同封していますので、ご確認願います。受診できる医療機関は、共済組合ホームページをご覧ください。



受診券が届く

共済組合から受診券や特定健診に関するお知らせが届きます。氏名、生年月日や受診期限などを確認し、案内をよく読みましょう。



申し込む

受診券に記載されている受診期限が切れてしまう前に、健診機関を選んで、申し込みましょう。受診日と受診医療機関が決まったら、忘れずに受診します。費用については、共済組合が負担します。



健診を受ける

健診の注意事項などがあればそれに従いましょう。当日は、受診券と組合員被扶養者証(任継の方は、任意継続組合員証)を忘れずに持参してください。健診着に着替えるため、着脱しやすい服装がよいでしょう。



組合員の方は…

所属所が行う定期健康診断(事業主健診)を受診し、その結果を所属所が共済組合へ提供することで特定健診を受けたとみなされます。



健診結果を受け取る

生活習慣病のリスクが高いと判定された方には…

健診の結果は3段階に階層化され、メタボ判定や各項目の検査値などの情報が提供されます。生活習慣病のリスクが高い「動機付け支援」または、「積極的支援」と判定された方には、共済組合から特定保健指導利用券をお送りします。利用券が届いた方は、保健師などの専門家のサポートを受けながら、生活習慣を改善する特定保健指導を積極的に受けましょう。保健指導の費用は、共済組合が負担します。

健診結果のいかし方

1~4のすべてがあてはまるよう、心掛けましょう。

1 1年に1回は必ず健診を受ける



2 健診の結果は保存して、前回までの数値と比較している



3 健診の結果に基づいて生活習慣を見直している



4 「要再検」「要治療」「要指導」などの結果には必ず従う



お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698



style No.03 小さくてもきらりと光る
美しい自然と文化に出会える場所

下條村

県最南端の下伊那郡に位置し、雄大な自然が残る「下條村」。下條山脈から望む中央・南アルプスと伊那谷は、まさに絶景です。南アルプスを見渡せる温泉やそば打ち体験のできる道の駅を筆頭に、見所満載の下條村の歴史・文化・レクリエーションなど、おすすめ観光スポットをご紹介します。

下條村データ(平成30年5月1日現在)

- 面積 38.12平方キロメートル
- 人口 3,772人
- 世帯数 1,275世帯

大自然に囲まれた癒しの空間

◎ 下條温泉郷 コスモスの湯

中央・南アルプスの山々に伊那谷や天竜川も一望できる、絶景の温泉スポット。昼は四季折々の大自然の美しさを、夜は飯田市街地の夜景と星がきらきらと瞬く夜空を眺めながら、ゆったりと体を癒すことができます。夏祭りの季節には露天風呂から花火が見えることも。温泉でリフレッシュした後は、併設の食事処でそばや五平餅などの郷土料理を味わってみては。



単純硫黄泉で
美肌効果も
抜群!

電 0260-27-2600 住 長野県下伊那郡下條村陸沢 3405
料 大人400円、小人(小学生以下) 200円

わたしの町の 信濃めしなの なたうまい!!

親田辛味大根



下條村親田地区で栽培される「信州の伝統野菜」。辛いだけでなく大根特有の甘みがあり、特にそばとの相性は抜群!

下條村の美酒



下條村産そばを100%使用し、5年熟成の香り高いそば焼酎竜太。カネシゲ農園のシードルは同村産りんごの甘酸っぱい味わい。

下條にんにく



下條村で昔から栽培されている伝統野菜。生の状態で約130グラムとやや小ぶりですが、強い香りと辛味が特徴。

季節ごとに魅力的な商品が目白押し

◎道の駅信濃路下條「うまいもの館」

平成30年3月10日にリニューアルオープンした下條ふるさとうまい会のお店。地元のお母さんたちが開発した手作りの「そば万十」とよもぎの香り豊かな「よもぎっ娘」は、甘さ控えめで優しい味わいです。



電 0260-27-2911 住 長野県下伊那郡下條村陸沢2514-7
時 9:00～17:00 休 12月31日～翌年1月1日

1日中遊べるスポーツ公園

◎リフレッシュパーク下條

アルプスの山々や伊那谷を背景に、全長110メートルのジャンボすべり台やパターゴルフ場など老若男女が楽しめる様々な遊具が揃っています。春には満開の桜の下でお花見も楽しめます。



電 0260-27-3640(予約) 住 長野県下伊那郡下條村陸沢2530-1
時 9:00～17:00 料 入場無料(各種体験で有料の場合有)
休 12月29日～翌年1月1日、1月中旬～2月末(冬季休業)

下條村 ピックアップ

村の伝統芸能「下條歌舞伎」

300年近い歴史を誇る、村指定の無形民俗文化財。江戸時代に来村した芝居興行一座が歌舞伎を上演したことが始まりと言われています。毎年11月の村の文化祭で定期公演を行っています。昭和46年には「下條歌舞伎保存会」が結成され、地元中学校での指導など、若手の育成にも力を入れています。



毎年、
中学生による
歌舞伎も
上演されて
います



Nagano style × インタビュー

「下條村の魅力 この人に聞きました」

大自然を
肌で感じられる
穴場スポットです!



総務課
企画財政係
古田 透さん

山の中にひっそりとたたずむ湖

下條村のおすすめスポットは、山の中にひっそりと存在する「おおぐて湖」です。私が5歳くらいの頃、親戚と遊びに行き魚の手づかみをしたり、ボートに乗って遊んだことが鮮明に思い出されます。

5月になるとつつじが華やかに咲き誇り、湖と相まって大変美しい風景を生み出しています。湖畔には宿泊施設やキャンプ場もあり大変人気です。是非下條村へお越しください。



推定樹齢300年の大杉も
見ごたえ十分

歴史の重さを感じる厳かなたたずまい

◎大山田神社

永正4年(1507)に下条氏が京都から招いた工匠によって建造されました。相殿2社殿は当時の建築様式を残し、国の重要文化財に指定されています。約300年前から神社に伝わるギョウウド獅子舞は、「蛇踊り」とも呼ばれ、奇妙な面をかぶった神主「ヘエオイ」と獅子が掛け合う、県下では珍しい舞です。

電 0260-27-2183 住 長野県下伊那郡下條村陽阜4588

3つの

ヒケツで楽しく運動習慣

運動不足が続くと、肥満やさまざまな生活習慣病を招き、
やがてロコモティブシンドローム(運動器症候群)や認知症を進める大きな要因になります。
日頃の運動習慣を振り返り、意識的に体を動かす時間をつくりましょう。

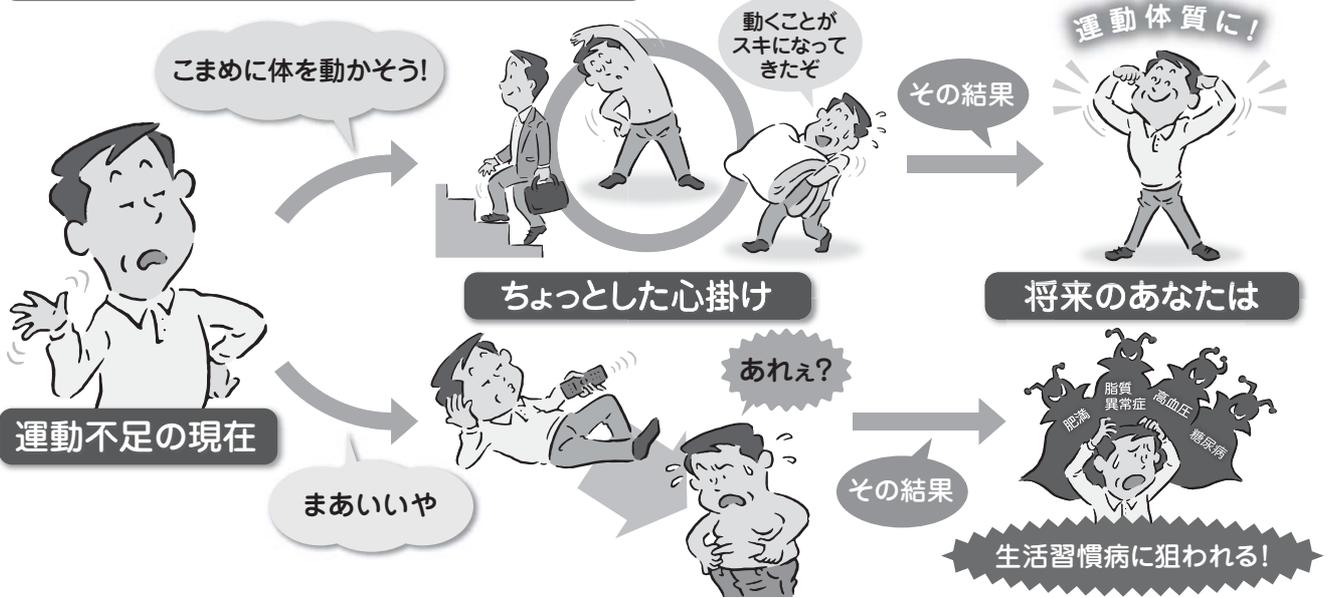
ヒケツ

1

気持ちをラクに、 普段よりちょっと体を動かす心掛けを

運動したいけど、忙しくて時間がとれない……。そんな方は、まず肩の力を抜いて、少し歩く時間を増やすなど、ちょっとした心掛けから始めてみましょう。徐々に体が軽くなって、動くことが楽しく感じられてくるはずです。

ちょっとした心掛けで将来が変わる!



ヒケツ

2

1日10分! チャンスを見つけてこまめに動こう

日常生活でも、体を動かす機会はたくさんあります。1日10分、ちょっとした工夫で体を動かし、運動習慣を定着させましょう。

通勤中・通勤前後

- 階段を利用する
長い距離の場合は途中まででも、階段を使うようにする。



- 車通勤の方は
晴れた日は自転車を使ってみる。
- 電車・バスではなるべく立つ
つま先で立つと全身運動に。

空いた時間

●夕食後に体を動かす習慣をつける

テレビを見ながらでも(CMの間だけでも)ストレッチや軽い筋トレを習慣づける。



●昼休みに歩く、軽い体操をする

昼休みに10分でも歩く時間をつくる。歩く時間がないときは、軽い体操を。

●洗車などで体を動かす

洗車や床磨き、家庭菜園の手入れなどは立派な生活活動。

家事の最中

●毎日買い物に歩いて行く

まとめ買いをやめて、買い出しを日課に。早足で歩くと運動効果がぐんとアップ。



●洗濯物を高い位置に干す

手を上げ、伸びをするストレッチになる。

●洗い物をしながら

足を歩幅より少し広めに開き、かかとをおしりに向けて交互に蹴り上げると脚部の運動に。

いすに座ったままだでも

●脚の筋力アップ

脚を組んで足の裏が床面と平行になるように上げ、上の脚は下に、下の脚は上に向けて力を入れて、10秒間キープ。



●お腹の筋力アップ

いすに深く座って、両膝をつけたまま軽く持ち上げ、10秒間キープ。



ヒケツ

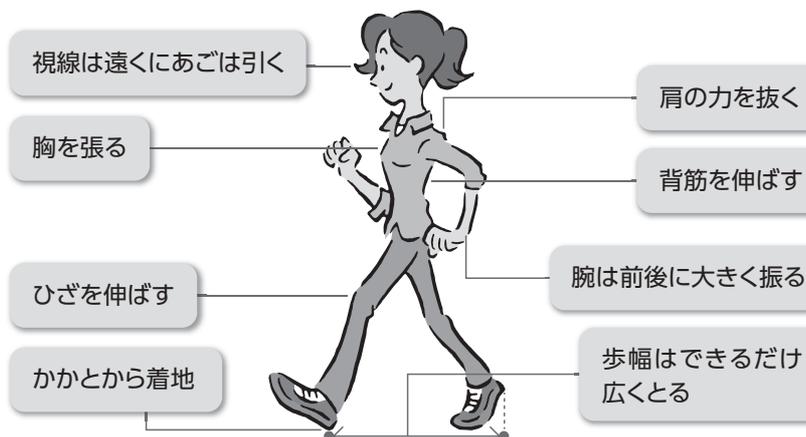
3

ウォーキングを取り入れよう

ウォーキングは、いつでもどこでも、1人でもできるいちばん身近な運動です。まずは日常生活でもっと歩く機会を増やすこと。今より1,000歩(約10分)多く歩くことから始め、少しずつ増やしながらか、慣れてきたら1日1万歩を目指しましょう。

ウォーキングの適切なフォーム

ウォーキングは正しいフォームで歩くことで、運動効果がアップします。



一般的な歩幅



1歩 = 身長 - 100cm

これより狭い人は、歩幅を広くすることから!

※運動の習慣があまりない方や血圧が高めの方、持病(腰やひざの痛みなども含む)のある方などは、医師に相談してから始めましょう。

みなさんの医療費は!?

医療費統計 vol.48 医療費の動向について

今回は、平成30年2月～5月診療分(平成30年4月～7月共済組合処理)の診療報酬明細書をもとに、診療区分別医療費総額を集計しましたのでお知らせします。

組合員の医療費総額は、12億7,272万円で前年対比6.15%増となりました。被扶養者の医療費総額は、11億2,276万円で前年対比1.20%減となりました。診療区分別の医療費総額は組合員、被扶養者ともに「医科入院」が増加しています。1人当たり医療費についても、組合員、被扶養者ともに「医科入院」が増加し、全体でも増加しました。

各種検診を利用し、早期発見・早期治療を心がけ重症化する前に、適正な診療を受けましょう。

また、医科診療については、医療費の上位疾病を集計しました。上位の疾病は、前年と同様、季節的にアレルギー性鼻炎が第1位となり、生活習慣病である高血圧(症)が続く結果となりました。

1 診療区分別医療費

(単位:円、日、%)

区分	平成30年2月～5月診療分			平成29年2月～5月診療分			前年対比			
	医療費総額	1人当たり医療費	1件当たり日数	医療費総額	1人当たり医療費	1件当たり日数	医療費総額	1人当たり医療費	1件当たり日数	
組合員	診療区分 計	1,272,722,850	46,473	1.34	1,198,967,910	43,946	1.35	106.15	105.75	99.26
	医科 計	825,286,520	30,135	1.38	777,824,180	28,510	1.39	106.10	105.70	99.28
	医科・入院	293,725,820	10,725	7.88	264,637,050	9,700	8.03	110.99	110.57	98.13
	医科・入院外	531,560,700	19,410	1.30	513,187,130	18,810	1.31	103.58	103.19	99.24
	歯科 計	145,885,190	5,327	1.64	141,347,020	5,181	1.69	103.21	102.82	97.04
	歯科・入院	3,468,660	127	2.88	2,892,580	106	2.55	119.92	119.81	112.94
	歯科・入院外	142,416,530	5,200	1.64	138,454,440	5,075	1.69	102.86	102.46	97.04
	調剤	301,551,140	11,011	1.14	279,796,710	10,255	1.14	107.78	107.37	100.00
被扶養者	診療区分 計	1,122,767,650	45,796	1.39	1,136,447,200	45,595	1.41	98.80	100.44	98.58
	医科 計	785,568,590	32,042	1.48	802,767,180	32,207	1.50	97.86	99.49	98.67
	医科・入院	326,686,090	13,325	10.96	314,454,110	12,616	10.24	103.89	105.62	107.03
	医科・入院外	458,882,500	18,717	1.35	488,313,070	19,591	1.37	93.97	95.54	98.54
	歯科 計	94,238,680	3,844	1.50	96,654,330	3,878	1.54	97.50	99.12	97.40
	歯科・入院	3,189,260	130	2.63	5,402,070	217	3.15	59.04	59.91	83.49
	歯科・入院外	91,049,420	3,714	1.50	91,252,260	3,661	1.53	99.78	101.45	98.04
	調剤	242,960,380	9,910	1.18	237,025,690	9,510	1.20	102.50	104.21	98.33

(平成30年7月現在)

2 医療費上位疾病名

(単位:人、円)

平成30年2月～5月診療分				平成29年2月～5月診療分			
	疾病名	人数	医療費総額		疾病名	人数	医療費総額
1	アレルギー性鼻炎(鼻アレルギー)	20,009	97,980,510	1	アレルギー性鼻炎(鼻アレルギー)	18,225	88,410,610
2	高血圧(症)	9,263	64,449,140	2	高血圧(症)	9,427	70,595,450
3	喘息	7,543	54,402,990	3	喘息	7,612	59,318,490
4	インフルエンザ	6,891	51,427,050	4	インフルエンザ	6,023	46,722,110
5	慢性腎不全	448	48,359,910	5	慢性腎不全	307	45,007,900
6	うつ病	3,278	34,931,990	6	うつ病	3,360	38,094,500
7	リポ蛋白代謝障害およびその他の脂(質)血症	8,937	33,496,030	7	リポ蛋白代謝障害およびその他の脂(質)血症	9,032	35,303,880
8	急性気管支炎	6,991	32,460,050	8	急性気管支炎	7,248	34,280,190
9	インスリン非依存性糖尿病	1,595	29,895,430	9	統合失調症	1,271	31,847,370
10	乳房の悪性新生物	409	29,206,870	10	乳房の悪性新生物	412	29,821,180

(平成30年7月現在)

お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

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)の共済組合担当課へ「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組合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、60歳以上の公的年金等受給者または障害給付の年金受給者は年額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事例】

- 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か月の平均給与が108,334円以上となったとき。
*日頃から被扶養者の月収が108,334円以上とならないようご注意ください。
- 被扶養者が180万円以上の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、180万円以上となったとき。
- 収入基準額が180万円未満に該当する方については、年金と給与を合算した月収が15万円(180万円÷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か月の平均給与が15万円以上となったとき。
- 退職等により認定された被扶養者が、その後、雇用保険の失業等給付である基本手当の日額が3,612円以上の給付を受けることとなったとき。
- 被扶養者が他の方の被扶養者となったとき。
- 同居要件の被扶養者(義父母等)と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

被扶養者の資格を遡って取り消すこととなります。

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、日頃から被扶養者の収入等の把握について十分にご注意ください。



Point

収入には所得税法に基づく非課税所得とされている障害および遺族の年金や、通勤手当非課税部分も含まれます。

また、1年間に支給された賞与については、12等分して各月の給与額に加算した額を月額にみなします。

お問い合わせ

資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

平成30年度年金制度説明会の開催について

次のとおり、年金制度説明会を開催いたしますので、多くの方々のご出席をお待ちしております。

- 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
飯田会場	10月 5日(金) 14:00~	飯田勤労者福祉センター	120名
佐久会場	10月 12日(金) 14:00~	佐久平交流センター	180名
伊那会場	11月 8日(木) 14:00~	伊那市役所	120名
長野会場	11月 21日(水) 14:00~	長野県自治会館	100名
安曇野会場	12月 7日(金) 14:00~	安曇野市役所	100名
諏訪会場	12月 13日(木) 14:00~	諏訪市文化センター	120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)
なお、会場の定員に達した場合は締切日前でも受付を締切らせていただきます。

5 出席報告方法

各所属所の共済組合担当課に出席の申し出をしてください。

お問い合わせ 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

ライフサポート年金からのお知らせ

ライフサポート年金は、毎年10月1日に更新し、翌年9月30日までの保険期間となります。

平成30年10月1日における各コース(プラン)の加入者数は次のとおりで、昨年度よりも加入率は減少しましたが高い加入率を維持しております。

ライフサポート年金	本人	13,786
	配偶者	4,052
	遺児育英コース	3,613
退職後継続プラン	本人	2,632
	配偶者	400
重病克服支援プラン	本人	7,819
	新特約コース(本人)	3,598
	配偶者	1,727
	新特約コース(配偶者)	606
健康づくりサポート		2,651
ライフサポート年金加入率		50.8%

【配当金のお知らせ】

平成29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29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。

配当金は、平成31年1月中旬に送金の予定です。

*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。

お名前、住所、給付金等受取口座を変更された方は「氏名・住所・振込先・個人番号変更申告書」により、手続きをお願いします。

お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

医療費通知の送付のお知らせ

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、医療費通知を平成31年1月下旬に送付します。

平成30年1月～平成30年10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。

また、今回の医療費通知は、平成30年分確定申告における所得税の医療費控除の適用を受ける際、医療費の領収書に代えて、添付することができますのでご活用ください。

なお、医療費通知は、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。



お問い合わせ

医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

家庭用常備薬を斡旋します

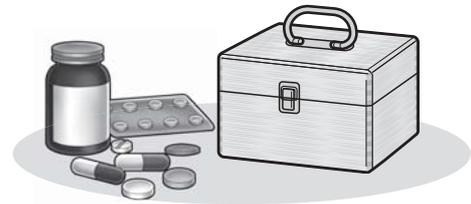
みなさんの疾病の予防対策や健康管理の一環として家庭薬や健康関連の商品などを斡旋します。

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おります。

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。

申し込みの締切りは11月30日(金)です



お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

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(1回の予防接種に要した費用(消費税を含む)の自己負担額が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日から12月31日までに接種したもの

④請求締切

平成31年1月18日(金)です

⑤助成金の送金

平成31年2月末に共済組合に届いただいた口座に送金の予定です。

(*)送金通知書は発行しませんので通帳等で入金を確認してください。

請求方法その他詳細につきましては、所属所の共済組合担当課または共済組合医療福祉課まで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

貸付事業のご案内

1 貸付申し込み時期

借入れ希望月の前月末日までに貸付の申し込みをしてください。
貸付日が代金等の支払期日(納期)以前であれば、いつでも申し込みができます。

2 平成30年度の貸付スケジュール

貸付月	貸付日(送金日)	申込締切日
平成30年11月	30日(金)	平成30年10月31日(水)
平成30年12月	27日(木)	平成30年11月30日(金)
平成31年 1月	31日(木)	平成30年12月28日(金)
平成31年 2月	28日(木)	平成31年 1月31日(木)
平成31年 3月	28日(木)	平成31年 2月28日(木)



お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

長野県市町村職員共済組合の組合員の皆様へ

組合員様限定のお得なインターネット予約限定プランです！

秋得！宿泊プラン

<http://www.tokyogp.com/>

←当ホテルホームページより
インターネットにてご予約下さい。

販売期間：平成30年9月1日(土)～11月30日(金)

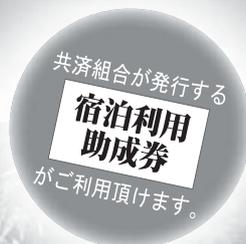
シングル
1名様

8,000円～

ツイン
2名様

15,000円～

※宿泊料金はお日にちにより変動致します。



ご利用特典

- ① 朝食チケット (約 30 種の和洋バイキング)
- ② 館内レストランでご利用頂ける
ワンドリンクチケットをプレゼント
(ご利用可能時間 14:00～21:00)

他にも各旅行会社のきつぷと宿泊がバック
になったお得なプランもございます。

飛行機と宿泊がバックになった JAL または ANA の
ダイナミックパッケージも当ホテルホームページの
トップページからご予約いただけます。
また、一部の旅行代理店 (JTB や KNT など) でも
当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。
お近くの旅行会社に直接お問い合わせ下さい。



東京グリーンパルス

全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは

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/>

頭の体操をしましょう!

図書カード

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。



漢字熟語しりとり

漢字熟語をつないでゴールまで
たどり着こう!
使わなかった漢字をつないでできる
キーワードは?

スタート



心	臓	器	具	象	的	型	紙
応	果	因	起	縁	確	髪	芝
報	道	機	関	感	定	白	居
車	動	自	越	業	申	告	心
道	教	科	書	士	法	同	地
相	面	対	初	命	療	学	理
筆	主	客	体	法	医	学	運
頭	株	転	倒	置	共	芸	員

ゴール



ルール

上下左右に隣り合う漢字をつないで二文字以上の熟語をつくります。その熟語の最後の漢字が次の熟語の頭文字になります。熟語をつないでゴールを目指しましょう。最後に使わなかった漢字をつないでキーワードをつくります。

●ななめ隣の漢字同士をつなぐことはできません。

キーワード

--	--	--	--	--

応募について

ハガキまたはEメールでご応募ください。
応募資格: 組合員の方(おひとり様1通まで)

Eメール soumu@nagano-kyosai.jp

応募締切 10月25日(木)当日消印有効

解答は次号「共済だよりE-Life1月号」に掲載いたします。
なお、お寄せいただきましたご意見等は、今後の事業および広報活動に活かさせていただきます。
抽選の結果は記念品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

- ① 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・ご意見やご要望など

郵便はがき
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

7月号の解答

1	ヤ	2	キ	3	ニ	4	ク	1	ヤ	5	チ	6	ズ
7	シ	2	キ	8	ン	9	シ	10	コ	11	ボ	12	キ
13	ハ	14	カ	15	チ	16	カ	17	ン	18	ア	19	シ
20	ハ	21	ン	22	イ	23	カ	24	ヤ	25	キ	26	ン
27	ラ	28	ア	29	ラ	30	コ	31	ヤ	32	シ	33	ン
34	イ	35	カ	36	イ	37	ヨ	38	ウ	39	オ	40	ヤ
41	イ	42	ズ	43	ズ	44	ハ	45	セ	46	ン	47	ボ
48	ア	49	セ	50	ヨ	51	ヨ	52	イ	53	ウ	54	ン
55	イ	56	オ	57	ク	58	ラ	59	ク	60	ニ	61	ク

前回の解答

4	8	7	12	1	17	2	3
ク	ン	シ	ア	ヤ	ウ	キ	ニ
5	11	16	15	6			
チ	カ	ヨ	ラ	ズ			

42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42名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

※個人情報の取扱いについて

ご記入いただきました個人情報は厳重に保護・管理し、記念品の抽選及び発送として活用する目的以外に使用することはありません。



低金利な

ご利用ください!

共済組合の貸付事業!!



こんなときにご利用いただけます。

- 自動車や家電製品の購入など
- 住宅の新築やリフォームなど
- お子様の入学や修学の資金など
- 冠婚葬祭の費用など

抵当権の設定、
手数料、保証料は
不要です!



平成30年10月現在の利率は次のとおりです。

貸付種類	利率(年)
普通・住宅・特別貸付	1.26%
災害貸付	0.93%
在宅介護対応住宅貸付	1.00%



* 貸付利率は、退職等年金給付の「基準利率」に応じて変動します。

お問い合わせ先

長野県市町村職員共済組合 医療福祉課 福祉担当

☎ TEL : 026-217-5698

✉ E-mail : hukusi@nagano-kyosai.jp

共済だより

E-Life

2018年10月発行
No.490

編集・発行／長野県市町村職員共済組合

長野市権堂町2201番地 権堂イーストプラザND

TEL.026-217-5600/FAX.026-217-5736