

共済だより

E-Life

2020 **7**
JULY
No.497

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

P.20-21

◎ 休日はどこ行く *Nagano style*

御代田町

PHOTO

MIYOTA

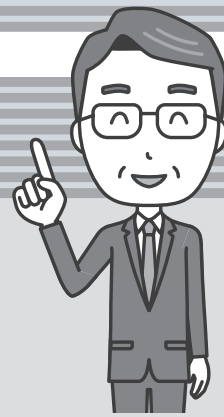
ASAMA INTERNATIONAL PHOTO FESTIVAL

contents

- P.2 特集「令和元年度決算」
- P.6 定時決定を行います
- P.10 貸付事業のご案内
- P.13 適正受診にご協力ください
- P.18 被扶養者認定講座

表紙写真：「浅間国際フォトフェスティバル2019 PHOTO MIYOTA」

令和元年度 決算



5月26日開催の第169回組合会において議決された
令和元年度組合決算の概要についてお知らせします。

共済組合の概要 (令和元年度末)

所 属 所 数	市 19 / 町 23 / 村 35 / 一部事務組合等 51 計 128			組 合 員 数	27,031人
被 扶 養 者 数	24,015人	任意継続組合員数	271人	任意継続組合員 被 扶 養 者 数	160人
1人 当 た り の 平均標準報酬月額	367,224円 (378,048円)				

() 内は、短期給付及び福祉事業に係る額

短期経理

【短期給付】

短期給付における短期給付費や高齢者医療制度への納付金等に要する費用は、組合員の掛金及び地方公共団体等からの負担金により賄われています。

収入は、掛金・負担金等の増加により、収入全体で前年度比0.90%増の179億8,831万円となりました。

支出は、保健給付、休業給付等が2億6,525万円増加、高齢者納付金・支援金等が1億7,227万円減少となり、支出全体で前年度比3.35%増の176億5,800万円となりました。

この結果、3億3,031万円の当期利益金が生じたので、前年度から繰り越した積立金と併せて積み立てました。

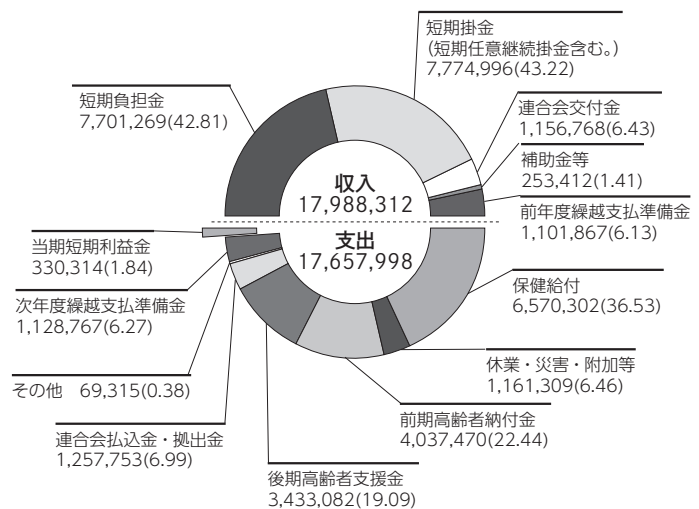
今後も、組合員のみなさんには、日頃からの健康管理を心がけていただき、適正な受診・治療等に引き続きご協力をお願いします。

【介護保険】

介護保険については、掛金等の収入が16億8,116万円に対し、介護納付金等の支出が17億1,795万円で、3,679万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全額取り崩して補てんし、なお残る損失金は翌年度へ繰り越しました。

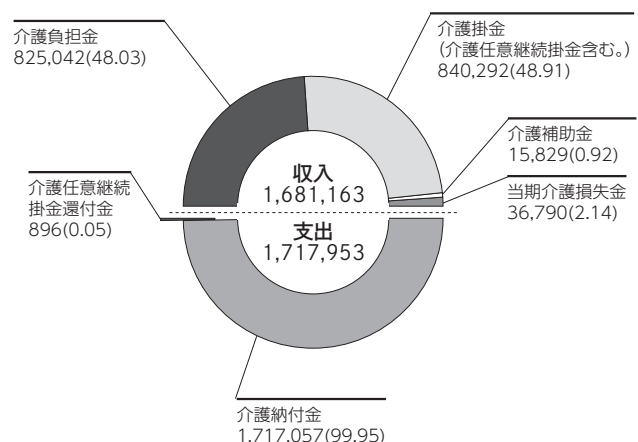
【短期給付】

単位：千円(%)



【介護保険】

単位：千円(%)



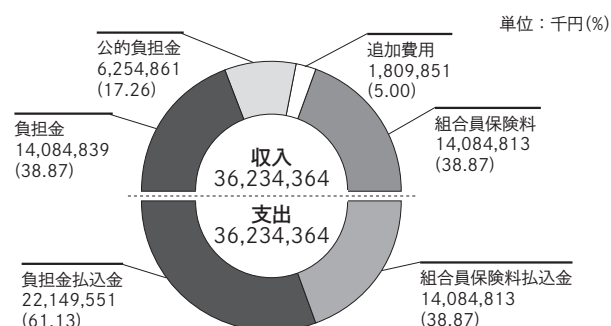
●各経理の収支の状況

(単位：千円)

経理名	区 分	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		19,669,475	19,375,951	293,524	2,714,608
厚生年金保険経理		36,234,364	36,234,364	0	0
退職等年金経理		2,315,608	2,315,608	0	0
経過的長期経理		167,236	167,236	0	0
退職等年金預託金管理経理		3,143	3,143	0	0
経過的長期預託金管理経理		1,798	1,798	0	0
業務経理		523,203	500,833	22,370	315,378
保健経理		576,900	596,330	△ 19,430	1,207,418
宿泊経理		0	57,785	△ 57,785	0
貸付経理		13,158	14,340	△ 1,182	688,719
物資経理		27,181	33,431	△ 6,250	221,233

厚生年金保険経理

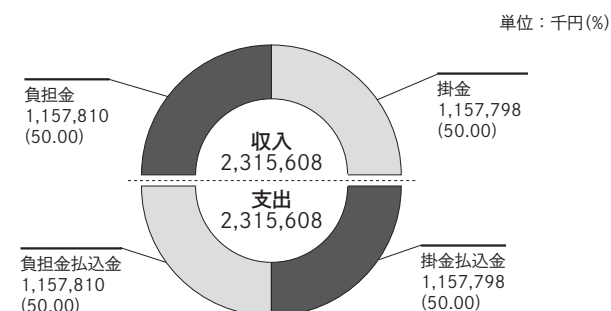
この経理は、厚生年金の組合員保険料・負担金、基礎年金拠出金に係る公的負担金等を、組合員及び所属所からお預かりし、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした保険料等は、全て払い込みが完了しました。



退職等年金経理

この経理は、退職等年金給付に係る掛金・負担金に関する経理です。

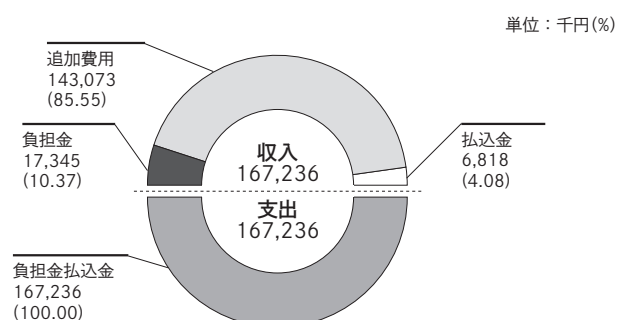
厚生年金保険経理同様、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした掛金等は、全て払い込みが完了しました。



経過的長期経理

この経理は、平成27年9月以前に決定された公務による障害・遺族年金等の負担金に関する経理です。

厚生年金保険経理同様、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あり、お預かりした負担金は、全て払い込みが完了しました。



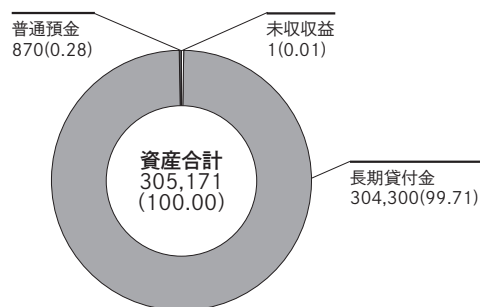
退職等年金預託金管理経理

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の退職等年金経理から預託を受けて、貸付経理への貸付の管理運用を行っています。

貸付経理からの長期貸付金の返還により余剰金が生じたので、全国市町村職員共済組合連合会へ預託金を返還しました。

●資産構成割合

単位：千円(%)



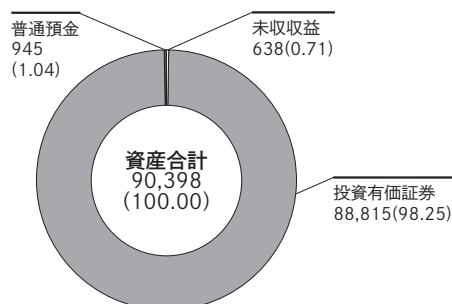
経過的長期預託金管理経理

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の経過的長期経理から預託を受けて、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。

なお、貸付経理への貸付については退職等年金預託金管理経理に切り替えるため、令和元年6月に償還が終了し、貸付経理への貸付金はなくなりました。

●資産構成割合

単位：千円(%)

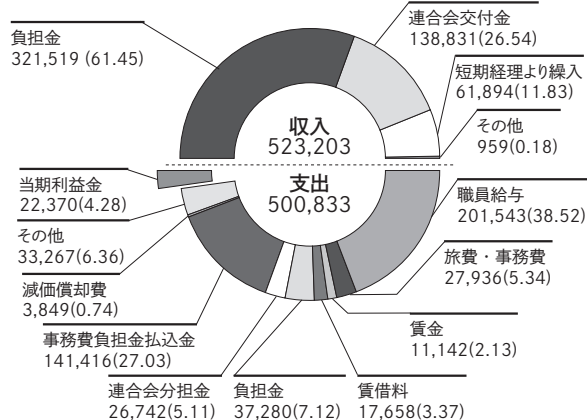


業務経理

共済組合の事業に必要な人件費、その他短期給付・長期給付等の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。

収入は約5億2,320万円、支出は約5億83万円となり、収支決算の結果、2,237万円の当期利益金が生じたので、前年度から繰り越した積立金に積み立てました。

単位：千円(%)



保健経理

この経理は、組合員と被扶養者の健康の保持増進と管理、疾病予防のための事業を行う経理です。

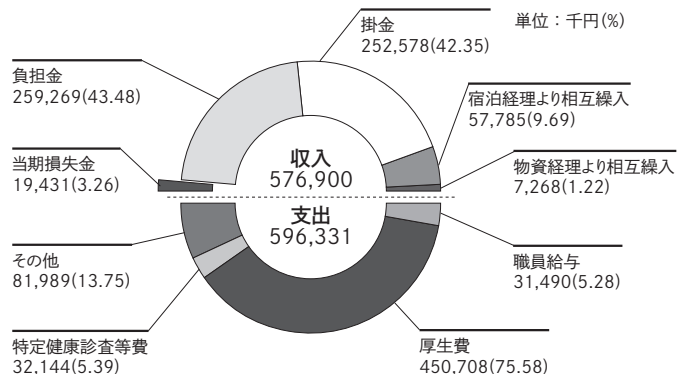
支出の大部分を占める厚生費は人間ドック、婦人ガン・肺ガンなど各種検診の助成費用です。

インフルエンザ予防接種費用助成では、組合員・被扶養者19,709人に、1,970万9千円を助成しました。

特定健康診査は、被扶養者・任意継続組合員を合わせ1,739人が受診し、特定保健指導(動機付け・積極的)については組合員1,400人、被扶養者258人が利用しました。

人間ドックなどの各種検診や特定健康診査、特定保健指導を利用し、みなさんの健康管理にお役立てください。

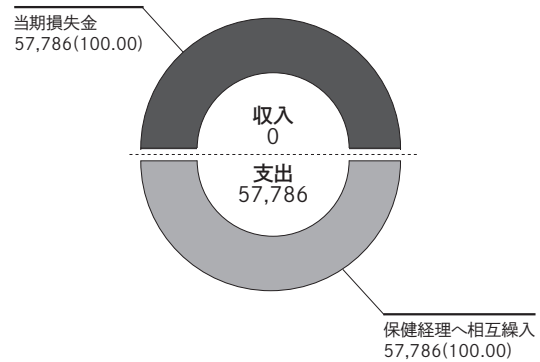
単位：千円(%)



宿泊経理

単位：千円(%)

宿泊事業の廃止に伴い、前年度から繰り越した積立金5,778万6千円を保健経理へ相互繰入して、宿泊経理は廃止しました。



貸付経理

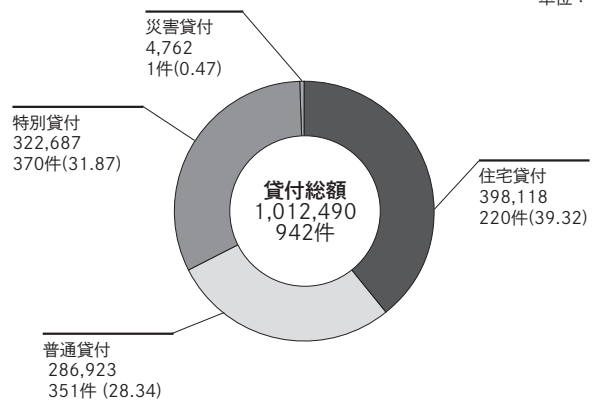
この経理は、組合員の臨時の支出に対して資金の貸付を行う経理です。

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。

令和元年度末の貸付件数は942件、貸付総額が約10億1,249万円となり、前年度末に比べ貸付件数は129件、貸付総額が1億1,880万円ほど減少しています。

●貸付金の種別割合

単位：千円(%)



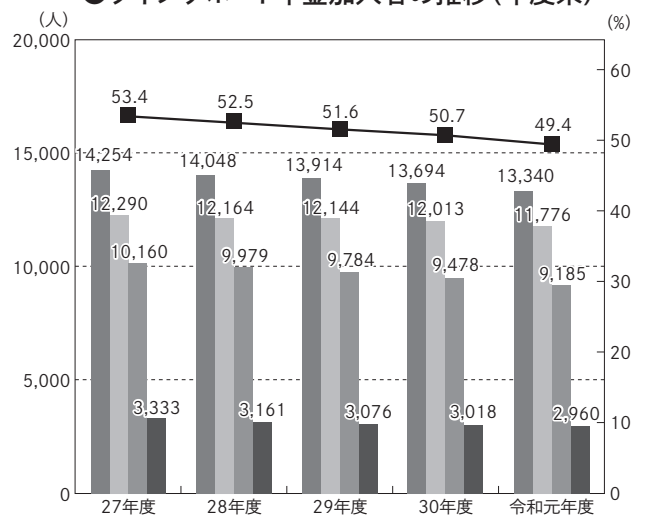
物資経理

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。組合員の約半数の方にご加入いただいています。

平成30年10月から令和元年9月までの1年間に決定した保険金に係る年金原資は、前年度より少なくなり、平成30年度の配当金の還付率は、初回上乘・遺児育英年金コースが76.8%、ライフサポート年金コースが52.9%となりました。

また、付加制度の「重病克服支援プラン」の保険金額は、前年度より多くなりました。

●ライフサポート年金加入者の推移(年度末)



●保険金支払い状況

	ライフサポート年金 (死亡・高度障害保険金)		重病克服支援プラン (生前給付・死亡保険金)	
	支払件数(件)	年金原資(円)	支払件数(件)	保険金額(円)
H29.10～H30.9	9	1億3,905万	25	4,880万
H30.10～R元.9	10	1億1,937万	21	6,220万

年に一度の掛金・保険料の見直し 定時決定を行います

みなさんの給与から控除される共済組合の掛金や保険料は、標準報酬の月額に掛金率・保険料率を乗じて算定されます。

この掛金等の基礎となる標準報酬の月額が、実際に受ける報酬と大きな差が生じないように、年1回決まった時期に見直すのが定時決定です。

その年の4月～6月の報酬に基づいて算定された標準報酬の月額は、9月から適用となります。



定時決定により、標準報酬の月額が見直され、毎年9月から翌年8月までの毎月の掛金や保険料額に反映されます。

対象者

令和2年7月1日において現に組合員である方全員

ただし、次の方は対象から除かれます。

- 6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方
- 7月から9月までのいずれかの月から標準報酬の月額が改定となる方
(随時改定・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定により)

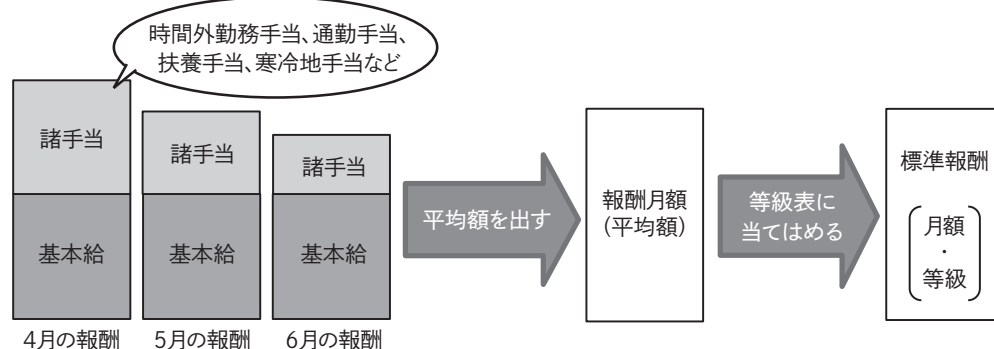
Point

例えば4月に固定的給与が変動し、4月～6月の報酬により随時改定の対象となった方は、随時改定(7月1日から改定)が優先されますので定時決定は行いません。

標準報酬の決定

令和2年4月～令和2年6月に受けた報酬(基本給+諸手当)に係る届出を所属所から受け、その総額を、その期間の月数(支払基礎日数※が17日以上のみ)で除して得た額(平均額)を報酬月額として標準報酬等級表に当てはめて標準報酬を決定します。

なお、標準報酬の等級・月額については、決定後、みなさんにお知らせします。



Point

報酬は、基本給だけでなく諸手当も含まれます。
例えば時間外手当が増加したとすれば、報酬月額も増加します。

また、期末・勤勉手当は定時決定における諸手当には含まれません。(別途、掛金・保険料が徴収されます。)

(例) 3か月とも支払基礎日数が17日以上の場合

	基本給	諸手当
R2.4	200,000	93,000
R2.5	200,000	55,000
R2.6	200,000	7,000
3か月間の合計	755,000	
報酬月額(平均額)	755,000 ÷ 3 = 251,666	
標準報酬の月額	260,000円	
標準報酬の等級	短期16、厚生年金17、退職等16	

※標準報酬等級表は9ページに掲載

※支払基礎日数とは

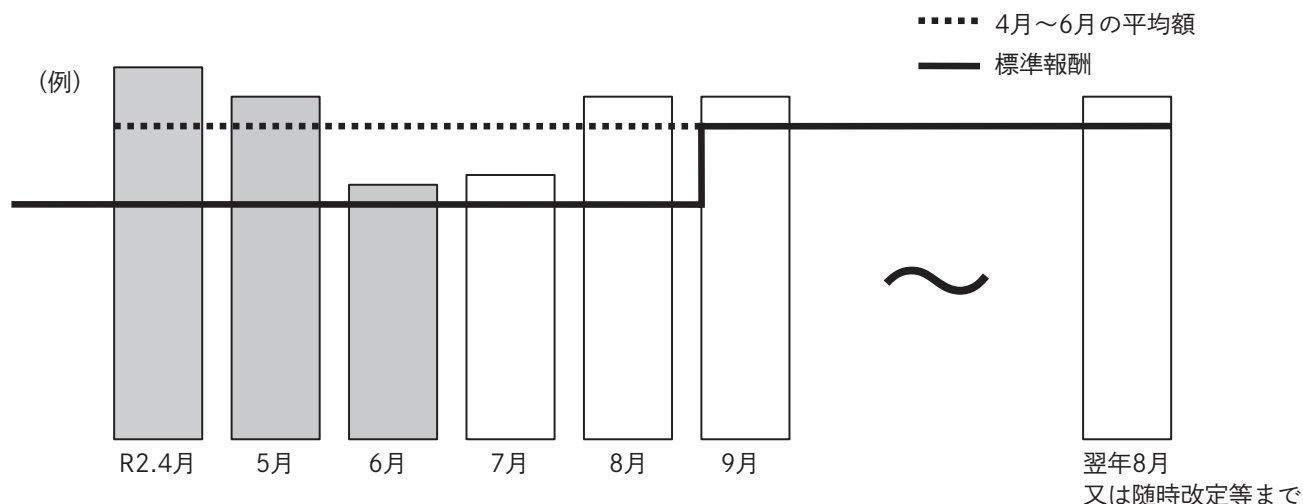
その月の報酬支払の基礎となった日数を「支払基礎日数」といい、原則として、定時決定の算定の際、支払基礎日数が17日未満の月は除くこととなります。

- 週休日は除きます。
- 祝日や年末年始は支払基礎日数に含まれます。
- 休職等により報酬の全部が支給されない日(病気休職(無給)・育児休業等)は支払基礎日数に含まれません。
- 休職者給与を受けていること等により報酬の一部が支給されない日(病気休暇(80%支給)・懲戒等による減給処分等)は、一部は支給されていることから支払基礎日数に含みます。

なお、支払基礎日数が17日以上ある月は、原則標準報酬の算定の基礎となりますが、定時決定においては、休職者給与により報酬の一部が支給されない日がある場合は、支払基礎日数が17日以上あっても、算定の基礎から除くこととなります。

標準報酬の有効期間

決定された標準報酬は令和2年9月から翌年8月まで、又は随時改定等が行われるまで適用となります。



定時決定の保険者算定

定時決定において、通常の方法により報酬月額を算定することが困難であるとき、又は算定結果が著しく不当となるときは、共済組合が適当と認めた方法により算定します。これを保険者算定といいます。

保険者算定には次のような方法があります。

1 従前の報酬月額により算定

- ・ 4月～6月の各月とも、支払基礎日数が17日未満である場合
- ・ 4月～6月の各月とも、休職者給与を受けることにより報酬の一部が支給されない日が属する月である場合

2 一部の月を除く算定

4月～6月のいずれかの月に、次に該当する月がある場合は、その月を除いて算定します。

- ・ 欠勤や無給休職等により報酬の全部が支給されない日が属する月で、支払基礎日数が17日未満である月（支払基礎日数が17日以上である場合は、算定に含めます。）
- ・ 休職者給与を受けることにより報酬の一部が支給されない日が属する月（支払基礎日数が17日以上であっても、当該月を除いて算定します。）

3 年間平均による保険者算定

次の3つの要件を満たしていることが必要です。

- ① 当年4月～6月の平均により算定した標準報酬の月額と、前年7月から当年6月までの報酬の平均により算定した標準報酬の月額との間に2等級以上の差が生じていること
- ② 2等級以上の差が業務の性質上、例年発生することが見込まれること
※「今年は4月～6月に多忙な業務に従事していたが来年はわからない。」というような理由の場合は該当しません。
- ③ 年間平均による保険者算定について、組合員が同意していること

ご注意ください

標準報酬の月額は、年金や傷病手当金などご本人が受ける給付の額にも影響が生じてくるものとなります。



標準報酬等級表

平成28年10月～

標準報酬				報酬月額		1等級格差
等級			月額			
短期給付	長期給付					
	厚生年金	退職等年金給付				
			円	円以上	円未満	円
-	1	-	88,000	～	93,000	
1	2	1	98,000	短期給付・退職等年金		101,000
				厚生年金		93,000 ～ 101,000
2	3	2	104,000	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	605,000 ～	635,000
				長期給付	605,000 ～	
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 ～		

お問い合わせ

資格管理課 資格調定担当 TEL 026-217-5604

貸付事業のご案内

普通貸付について



共済組合では、組合員のみなさんが必要とされる資金の貸付を行っています。

住宅の新築、購入、修理等の費用は「住宅貸付」、自動車等の購入などの費用は「普通貸付」、入学や修学に係る費用については「入学・修学貸付」等、各種貸付に対応しています。

本号では、「普通貸付」についてご案内しますので、資金が必要な際は、是非ご利用ください。

どんなときに
借入れが
できるの？

自動車や家具・家電の物品購入など、臨時に資金を必要とするときに借入れができます。

ただし、借入れの目的が金融機関等からの借入金を返済するためのものである場合は、貸付はできません。

いくらまで
借りられるの？

給料の6月分に相当する金額まで借りられます。(5万円単位での申込みとなります。)
ただし、給料の6月分が200万円を超える場合は、200万円までとなります。

利率は？

令和2年7月1日現在、年利1.26%(月利0.105%)です。(変動利率)
毎月、元利均等により償還していただきます。(償還額は右ページの償還表を参照してください。)

償還方法は？

借入月の翌月の給料から天引きします。希望により、全部又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、退職手当から未償還貸付金を全額控除します。

借入れは
いつできるの？

貸付日が代金等の支払期日(納期)以前であれば、申込みができます。
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。

申し込みの
方法は？

次の書類を、所属所の共済組合担当課を経由して共済組合に提出してください。

- ①貸付申込書類(共済組合担当課に用意してあります。)
- ②印鑑登録証明書
- ③見積書
- ④契約書、注文書、請求書のいずれかの書類(写)
※見積書のみでは、貸付の申込みはできません。
- ⑤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)
- ⑥申込時の給料月額を確認できる書類(共済組合担当課で用意していただきます。)

申し込みをした後は？

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。

借入れができないことはあるの？

償還額(他の金融機関等からの借入れ分と共済組合からの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。

普通貸付償還表

貸付金額 万円	償還期間 月	償還額 円	貸付金額 万円	償還期間 月	償還額 円	貸付金額 万円	償還期間 月	償還額 円
10	30	3,388	75	90	8,738	140	120	12,423
15	40	3,831	80	90	9,320	145	120	12,867
20	50	4,108	85	95	9,406	150	120	13,311
25	60	4,301	90	95	9,959	155	120	13,754
30	60	5,162	95	100	10,012	160	120	14,198
35	70	5,189	100	100	10,539	165	120	14,642
40	70	5,930	105	105	10,567	170	120	15,085
45	75	6,242	110	105	11,070	175	120	15,529
50	75	6,936	115	110	11,075	180	120	15,973
55	80	7,171	120	110	11,557	185	120	16,416
60	80	7,823	125	115	11,545	190	120	16,860
65	85	7,997	130	115	12,007	195	120	17,304
70	85	8,613	135	120	11,980	200	120	17,747

(注) 最終月の償還額は若干異なる場合があります。

今後の貸付スケジュール

貸付月	申込締切日	貸付日(送金日)
令和2年8月	7月31日(金)	8月31日(月)
9月	8月31日(月)	9月30日(水)
10月	9月30日(水)	10月30日(金)
11月	10月30日(金)	11月30日(月)
12月	11月30日(月)	12月25日(金)
令和3年1月	12月28日(月)	1月29日(金)
2月	1月29日(金)	2月26日(金)
3月	2月26日(金)	3月30日(火)



お問い合わせ

医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

みなさんの医療費は!?

医療費統計 vol.55 調剤費の経年変化とレセプト件数から見える疾病の状況について

共済組合では、レセプト(診療報酬明細書)や特定健康診査などのデータ分析に基づき、PDCAサイクルで効果的かつ効果的な保健事業を実施する取り組みであるデータヘルス計画を平成30年度から推進しています。

今回は、年齢階層毎の調剤費の経年変化(平成29年度から平成30年度)及びレセプトの件数から見える疾病の状況の分析結果についてご紹介します。

1 年齢階層毎の調剤費の経年変化

平成29年度から平成30年度の年齢階層ごとの調剤費の変化を確認しました。

●年齢階層ごとの調剤費の経年変化(平成29年度から平成30年度)

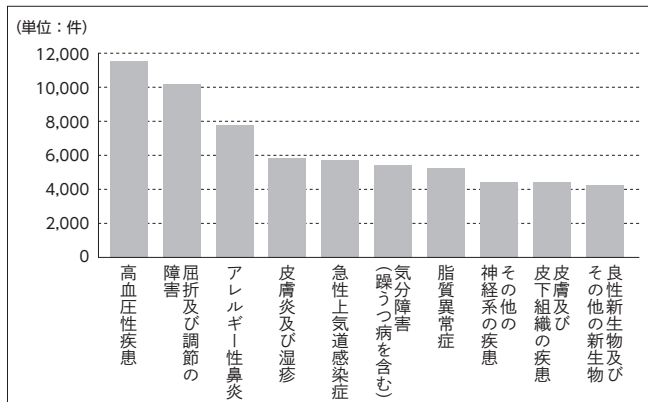
	【平成29年度】			【平成30年度】		
	調剤費総額(円)	人数	1人当たり調剤費(円)	調剤費総額(円)	人数	1人当たり調剤費(円)
0～9歳	213,946,060	6,402	33,419	229,204,580	6,391	35,864
10～19歳	150,405,310	6,305	23,855	156,405,840	6,322	24,740
20～29歳	138,707,640	5,003	27,725	149,343,600	5,107	29,243
30～39歳	158,242,310	5,320	29,745	166,816,450	5,410	30,835
40～49歳	306,150,790	6,966	43,949	302,309,090	6,898	43,826
50～59歳	381,722,710	5,926	64,415	400,976,430	5,868	68,333
60～69歳	156,947,330	1,671	93,924	148,322,640	1,646	90,111
70～75歳	52,198,430	407	128,252	44,467,470	395	112,576

調剤費は、10歳未満を除き年齢が上がるほど高額になる傾向があります。また、平成30年度はほとんどの年齢階層で平成29年度と比較し高くなっています。医療費の適正化のために健康管理に努めるとともに、ジェネリック医薬品の使用促進にご協力をお願いします。

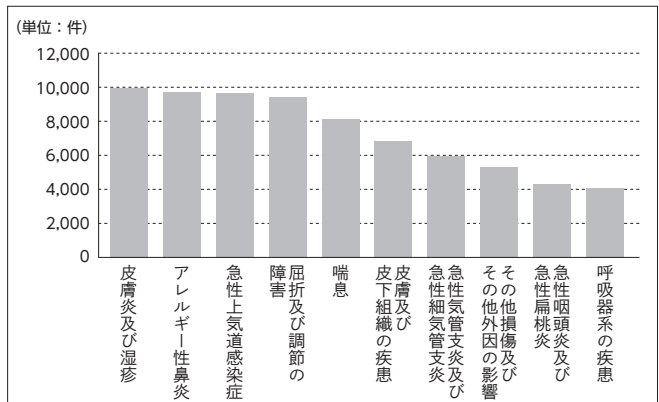
2 平成30年度のレセプト(診療報酬明細書)の件数から見える疾病の状況

疾病分類別のレセプト件数を組合員・被保険者別に上位10位まで確認しました。

●組合員



●被扶養者



疾病中分類別レセプト件数(上位10疾病:組合員・被扶養者)(平成30年度)

組合員は、高血圧性疾患のレセプト件数が最も多く、この他にも脂質異常症などの生活習慣病関連疾病で多くの方が医療機関を受診しています。生活習慣病は重症化すると慢性腎臓病や心不全、脳梗塞など医療費が高額になる疾病を引き起こすおそれがあります。重症化しないように医療機関を継続受診することや、生活習慣を改善するなど健康管理に努めるようお願いします。

被扶養者は、アレルギー性鼻炎や急性上気道感染症(かぜ等)などの季節性疾患で多くの方が受診をしています。季節性疾患はアレルギーの除去や予防接種などによる罹患予防の対策が可能であるため、共済組合が発信する情報等を活用してご家族の疾病予防に努めるようお願いします。

お問い合わせ

医療福祉課

医療担当

TEL 026-217-5651

適正受診にご協力ください！



医療機関を受診するとき、一人一人がルールやマナーを守っていれば医療費の削減ができる上、医療現場の負担も軽減されます。いざというときに、必要としている人が安心して医療を受けられるように、適正受診を心掛けましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

日頃から病歴や健康状態を把握してもらっている「かかりつけ医」がいれば、あなたに合った治療・アドバイスが受けられます。また、必要に応じて大病院や専門医を紹介してもらえます。

大病院志向はやめましょう

医師からの紹介状なしで大病院*にかかる、原則として、自己負担に加え「定額負担」が必要になります。定額負担の額は、初診5,000円(歯科3,000円)、再診2,500円(歯科1,500円)が最低金額です。まずは、かかりつけ医を受診しましょう。

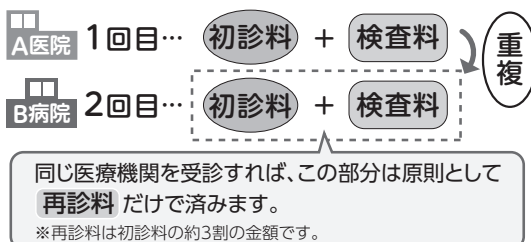
※特定機能病院及び病床規模が400床以上ある病院

重複受診をやめましょう

重複受診とは同じ病気で同時期に複数の医療機関にかかることをいいます。受診するたびに初診料がかかり、医療費が高額になります。また、何度も検査や処置・投薬などを行うので、体に負担もかかります。



同じ病気で別の医療機関を受診すると…



時間外・休日・夜間の安易な受診は控えましょう

休日や夜間など診療時間外に受診する場合は、医療費が高く設定されています。安易な理由で時間外に受診すると、緊急を要する重症患者への対応の遅れなどにもつながってしまいます。また、薬局の営業時間外、営業時間内であっても休日・深夜などに薬を調剤してもらう場合は、加算料金がかかります。

休日や夜間などに子どもが急病になったら…

まずは小児救急電話相談(＃8000)をご利用ください。ただし、明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関を受診してください。



長野県小児救急電話相談(＃8000)について

お子さんの夜間のケガや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑うときや、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しいときに、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。

利用方法

局番なしの「＃8000」まで、お電話ください。プッシュ回線及び携帯電話からご利用いただけます。(ダイヤル回線・IP電話の場合は「0263-34-8000」へおかけください。)

● 相談日時：毎日午後7時から翌朝8時まで ●



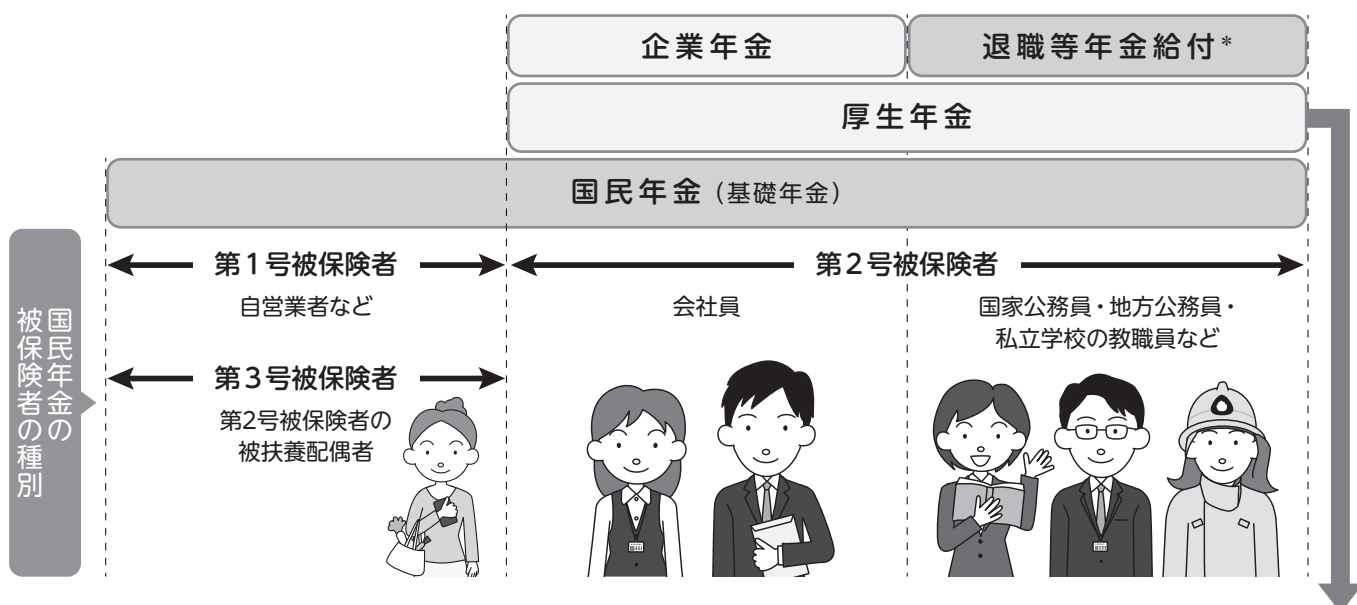
公的年金制度のしくみについて教えてください！

A

平成27年10月1日の被用者年金一元化により、現在の公的年金制度は、全国民を対象とした「国民年金」、民間企業に勤めている方や公務員、私立学校の教職員を対象とした「厚生年金」の2種類となります。

「国民年金」とは、全ての国民を加入対象として、全国民共通の基礎年金として支給されるもので、「厚生年金」は、給与に比例した年金を基礎年金に上乗せするかたちで支給されます。

公的年金制度の体系



厚生年金の被保険者の種別

- ① 第1号厚生年金被保険者…下記第2号～4号以外の厚生年金の被保険者
- ② 第2号厚生年金被保険者…国家公務員共済組合の組合員である厚生年金の被保険者
- ③ 第3号厚生年金被保険者…地方公務員共済組合の組合員である厚生年金の被保険者
- ④ 第4号厚生年金被保険者…私立学校教職員共済組合の組合員である厚生年金の被保険者

*退職等年金給付について

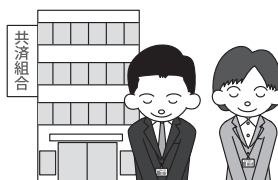
共済年金の職域部分廃止後の新たな年金として、平成27年10月から「退職等年金給付」が創設されました。「退職等年金給付」は平成27年10月以降の組合員期間がある場合に支給されますが、平成27年9月30日以前の組合員期間がある場合は、「経過的職域加算額」が加算されて支給されます。

きになる/
ワンポイント



ねんきん定期便が届いたら、内容を確認しましょう

ねんきん定期便は、現在加入している公的年金制度と被保険者種別により、各実施機関から被保険者に送付されます。ねんきん定期便には、被保険者の公的年金の加入期間や保険料納付額、年金の見込み額等の情報が記載されていますので、お手元に届いた際は記載内容をしっかりと確認しましょう。
※退職等年金給付に関する情報については、各共済組合から送付される給付算定基礎額残高通知書で確認することができます。

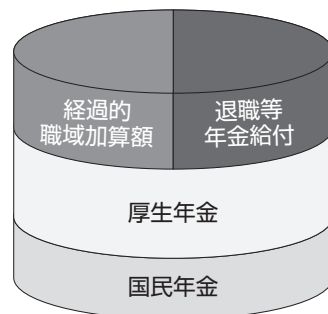




私たち公務員はどんな年金がもらえるの？



共済組合の組合員の場合、国民年金（基礎年金）に加え、厚生年金が支給されます。また、平成27年9月30日以前に組合員期間がある方には、「経過的職域加算額」、平成27年10月以降に組合員期間がある方には、「退職等年金給付」が支給されます。



年金給付の種類

厚生年金

老齢厚生年金

被保険者期間などが10年以上である方が65歳以上になると、一定の条件を満たしていれば、老齢厚生年金が受けられます。

遺族厚生年金

組合員が在職中又は退職後に死亡した場合、一定の条件を満たしていれば、その遺族は遺族厚生年金が受けられます。

障害厚生年金

組合員が在職中の病気やけがで重度の障害の状態になったとき、一定の条件を満たしていれば、障害厚生年金が受けられます。

障害手当金

初診日から5年を経過するまでに傷病が治っており、障害厚生年金が支給されない程度の軽度の障害の状態にあるとき、障害手当金が受けられます。

国民年金（基礎年金）

老齢基礎年金

65歳になると、一定条件を満たしていれば、老齢基礎年金が受けられます。

遺族基礎年金

在職中又は退職後に死亡した組合員に子どもがいる場合、一定の条件を満たしていれば、配偶者かその子どもは遺族基礎年金が受けられます。

障害基礎年金

障害等級が1級又は2級の状態になったとき、一定の条件を満たしていれば、障害基礎年金が受けられます。

● 一元化前（平成27年9月30日以前）に 地方公務員共済組合の組合員期間がある方

経過的職域加算額

退職共済年金（経過的職域加算額）

引き続き1年以上の組合員期間がある方は、一元化前の期間に応じた職域部分の年金が支給されます。

障害共済年金（経過的職域加算額）

一元化前の組合員期間に初診日があり、保険料納付要件を満たす方で、一元化前の障害共済年金の支給要件を満たしていれば、一元化前の期間に応じた職域部分の年金が支給されます。

遺族共済年金（経過的職域加算額）

一元化前の組合員期間に初診日がある傷病により死亡した場合、又は一元化後に初診日がある公務外の傷病により死亡した場合は、一元化前の期間に応じた職域部分の年金が支給されます。

● 平成27年10月以降に 地方公務員共済組合の組合員期間がある方

退職等年金給付

退職年金

1年以上の引き続き組合員期間を有している方が退職し、65歳に達したとき、または65歳に達した日以後退職したときに、退職年金が受けられます。

公務障害年金

平成27年10月以降に初診日がある公務による病気やケガで障害の状態になったとき、一定の条件を満たしていれば、公務障害年金が受けられます。

公務遺族年金

公務による病気やケガが原因で在職中又は退職後に死亡したとき、一定の条件を満たしていれば、公務遺族年金が受けられます。

令和2年度の 年金額改定についてお知らせします

～年金額は昨年度から0.2%のプラス改定です～

総務省から、「2019年平均の全国消費者物価指数」（生鮮食品を含む総合指数）が公表されました。

これを踏まえ、令和2年度の年金額は、法律の規定により、令和元年度から0.2%プラスで改定されます。

令和2年度の新規裁定者（67歳以下の方）の年金額の例

	令和元年度（月額）	令和2年度（月額）
国民年金 （老齢基礎年金（満額）：1人分）	65,008円	65,141円 （+133円）
厚生年金※ （夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額）	220,266円	220,724円 （+458円）

※平均的な収入（平均標準報酬（賞与含む月額換算）43.9万円）で40年間就業した場合に受け取り始める年金（老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金（満額））の給付水準です。

年金額の改定ルール

年金額の改定は、物価変動率、名目手取り賃金変動率がともにプラスで、物価変動率が名目手取り賃金変動率を上回る場合には、年金を受給し始める際の年金額（新規裁定年金）、受給中の年金額（既裁定年金）ともに名目手取り賃金変動率を用いることが法律により定められています。

令和2年度の年金額の改定は、年金額改定に用いる物価変動率（0.5%）が名目手取り賃金変動率（0.3%）よりも高いため、新規裁定年金・既裁定年金ともに名目手取り賃金変動率（0.3%）を用います。

さらに令和2年度は、名目手取り賃金変動率（0.3%）にマクロ経済スライドによる令和2年度のスライド調整率（▲0.1%）が乗じられることになり、改定率は0.2%となります。

参 考 令和2年度の参考指標

- ・物価変動率 0.5%
- ・名目手取り賃金変動率^{※1} 0.3%
- ・マクロ経済スライドによるスライド調整率^{※2} ▲0.1%



※1「名目手取り賃金変動率」とは、2年度前から4年度前までの3年度平均の実質賃金変動率に前年の物価変動率と可処分所得割合変化率（▲0.1%）を乗じたものです。

◆名目手取り賃金変動率（0.3%）

= 実質賃金変動率（▲0.1%） × 物価変動率（0.5%） × 可処分所得割合変化率（▲0.1%）
（2016～2018年度の平均） （2019年の値） （2017年度の値）

※2「マクロ経済スライド」とは、公的年金被保険者の減少と平均余命の伸びに基づいて、スライド調整率が設定され、その分を賃金と物価の変動がプラスとなる場合に改定率から控除するものです。この仕組みは、平成16年の年金制度改正において導入されたもので、マクロ経済スライドによる調整を計画的に実施することは、将来世代の年金の給付水準を確保することにつながります。

◆マクロ経済スライドによるスライド調整率（▲0.1%）

= 公的年金被保険者数の変動率（0.2%） × 平均余命の伸び率（▲0.3%）
（2016～2018年度の平均） （定率）

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又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又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、配当等全ての収入が対象)が130万円(又は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。臨時及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、又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。臨時及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、配偶者の子(組合員と養子縁組していない子)、甥姪、伯叔父母等)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又は離縁したとき。
- ▶ 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及び遺族の年金や、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、その賞与の算定の基礎となった各月に等分し、それらを給与に加算した額を月額として取り扱います。



被扶養者認定講座

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

今回は、自営業、農業、不動産などの事業収入があるご家族を被扶養者とする場合の、収入額の確認をする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、所得税法上の所得ではありません!!

所得税法上は、各種の控除規定がありますが、被扶養者の認定における所得からの控除規定はありません。

ただし、社会通念上明らかに当該収入を得るために必要と認められる修理費及び管理費等の経費に限ってその実額を控除します。

事業所得などで収入判断の際に必要な経費として認める経費、認めない経費は下記表のとおりです。

なお、下記算定式により、認める経費からの控除後の額がマイナスとなったときは、収入額は0円とし、他の収入額と相殺は行いません。

算定式 ▶▶ 被扶養者認定上の収入 = 事業等の総収入 - 認める経費

【認める経費】

一般事業	売上原価(仕入)、給料・賃金、光熱給水費、修繕費、消耗品費、地代家賃*
農業収入	小作料・賃借料、種苗費、素畜費、肥料費、飼料費、農具費、農薬衛生費、諸材料費、動力光熱費、土地改良費

* 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(事業所と自宅が別)のみ認めます。

【認めない経費】

一般事業	減価償却費、貸倒金、借入金利子、租税公課、損害保険料 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
農業収入	減価償却費、利子割引料、租税公課、農業共済掛金

※記載のない経費については、原則、認めない経費となります。

ポイント2 確定申告書及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!!

共済組合では、被扶養者の資格確認調査を主に7月に実施します。

確認調査時には、収入額の確認も行うため、確定申告書の写し及び諸経費を確認できる収支内訳書の写しの提出が必要となります。

確定申告書を含め、収入額の確認書類の保管をしていただきますようご協力をお願いします。

お問い合わせ

資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

保険医療機関等受診時における オンライン資格確認が導入されます

医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律(令和元年5月22日公布)の施行により、令和3年3月からマイナンバーカードを健康保険証として利用^(※1)できるオンライン資格確認^(※2)が開始されます。

令和4年度中には概ね全ての医療機関においてマイナンバーカードが利用できるようになりますので、マイナンバーカードを取得されていない組合員及びその被扶養者のみなさんにおかれましては、マイナンバーカードの交付申請・取得をお願いします。

マイナンバーカードのほか、現在の組合員証及び被扶養者証に共通で付番している組合員証記号番号に個人を識別するための2桁番号が追加され、オンライン資格確認を行うようになります。

令和3年4月から新規の資格取得者等については、枝番を印字した組合員証等を交付する予定ですが、引き続き、現在使用している組合員証及び被扶養者証(枝番印字のないもの)による医療機関への受診も可能です。

オンライン資格確認の導入により、過誤請求の改善及び事務コストの削減等の効果が見込まれています。

(※1) マイナンバーカードの健康保険証利用とは、マイナンバーカードのICチップに格納される公的認証機能(利用者証明用電子証明書)を利用してオンライン資格確認を行うことにより、マイナンバーカードを健康保険証として利用することです。

(※2) オンライン資格確認とは、医療機関の窓口と被保険者の資格を保険者間で管理している社会保険診療報酬支払基金をオンライン・ネットワークで結び、医療機関の窓口で即時に保険者との間で受診者の保険資格を確認する仕組みです。

マイナンバーについてのお問い合わせ

- マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178** 受付時間(年末年始を除く) 平日 9:30~20:00/土日祝 9:30~17:30
- マイナンバーカードの申請方法はこちら マイナンバーカード総合サイト <https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

暑い日
だけじゃない

熱中症対策を忘れずに!

熱中症は夏の暑い日だけのものと思いませんか? この時期は、蒸し暑さや気温の上昇に体が慣れていないため、上手に発汗できず、熱中症が起こりやすくなります。

誰でも起こる危険がある熱中症の予防と対処を知っておこう

こんな人はご用心! 熱中症にかかりやすい人

熱中症にかかりやすい人は、高齢者や幼児だけではなく、二日酔いや下痢などで体調の悪い人、高温多湿のキッチンで火を使う人も注意が必要です。



安全だと思っていないませんか? 熱中症は屋内でも発症します

家の中でも、風通しの悪い場所には注意が必要です。蒸し暑いと思ったら、我慢せず、冷房を活用しましょう。また、トイレを気にして水分を控えることも熱中症の引き金になる場合があります。



水を飲むだけでは不十分 熱中症を予防するには?

朝食を毎日食べることや、喉が渇く前の水分補給の他、帽子や日傘、服装などで体温を調節しましょう。特に汗を多くかいたときは、塩分の入った飲料を補給します。



おかしい?と思ったらすぐに応急処置を

熱中症が疑われる場合は、すぐに涼しい場所へ移動し、衣服を緩め体を冷やすなどの応急処置をします。自分で水分が摂取できない、症状が回復しない、などの場合はすぐに医療機関を受診します。



style
No.10

浅間山の麓に抱かれた
豊かな自然が美しい高原の町

御代田町

日本屈指の活火山「浅間山」の南麓に抱かれた御代田町は、自然に恵まれた高原の町です。標高700m～2500mまでの間に広がる、標高差の大きい地域にあるため、多様な自然環境を体験できます。そんな御代田町の歴史・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。

御代田町データ(令和2年5月1日現在)

- 面積 58.79平方キロメートル
- 人口 15,798人
- 世帯数 7,105世帯



縄文の神秘と浅間山の自然を学ぶ

◎ 浅間縄文ミュージアム

文化施設「エコールみよた」内にある「縄文時代」と「浅間山」をテーマにした博物館。縄文時代の住居や生活用具等、当時の生活がわかる資料や、浅間山の火山活動史、四季の風景、浅間山の構造についての資料が展示されています。なかでも、縄文土器や勾玉作りなど、当時の人々の生活を体験することができる縄文体験工房が人気です。

電 0267-32-8922 住 長野県御代田町馬瀬口1901-1

時 9:00～17:00(入館は16:30まで)

休 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始・GWと8月は無休

料 一般・大学生500(400)円/小中高生300(200)円/(20名以上)



※開館状況はお問合せください。

わたしの町の

信濃めしなの

めたうまい!!

おにかけうどん



御代田町の郷土食「おにかけうどん」は、たっぷりの具を甘辛く煮込んでゆでうどんにかけて食べる「お煮かけ」を由来としています。

中山道・心楽 de あん



くるみ入りの薄皮生地に、高級和菓子に使われる、こだわりの粒あんがたっぷりに入った、ひと口あんぱん。

かぼちゃ焼酎 白爵の想い



御代田産の白爵かぼちゃを原料に使用した焼酎。ほのかにかぼちゃの風味があり、飲みやすく、まろやかな味わいです。

建物や史跡から当時をしのぶ

◎ 小田井宿

江戸五街道である中山道に設けられた、69を数える宿場のひとつ。参勤交代の際に、大名は隣の追分宿で宿をとり、姫君は小田井宿で泊まること多いことから別名「姫の宿」と呼ばれました。



電 0267-32-3111 (御代田町役場)

住 長野県北佐久郡御代田町小田井

子どもも喜ぶ、憩いの場

◎ 龍神の杜公園

「龍神まつり」にちなんで、全体のテーマを龍に統一した公園。龍のうろこをかたどったエントランスや龍の巨大コンビネーション遊具など、独創的なつくりの施設は、御代田町ならではです。



電 0267-32-3111 (御代田町役場)

住 長野県北佐久郡御代田町大字御代田 2505-2

御代田町 ピックアップ

全長45メートル
日本一の龍がうねる

「信州御代田龍神まつり」

佐久地方に古くから伝わる「甲賀三郎伝説」にちなんだまつりで、御代田町の夏の一大イベントとして40年以上続くおまつりです。クライマックスには、二頭の龍が龍神太鼓の演奏に合わせて火を噴きながら舞い踊り、夏の夜空を花火が彩ります。

※例年7月最終土曜日に開催していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となります。



神秘に満ちた
空間で、古代の
歴史を感じよう

浅間山麓周辺で最古の寺

◎ 真楽寺

587年に浅間山の鎮護の祈願所として建立され、1145年に現在の場所に移されたと伝えられています。境内には長野県の県宝に指定された三重の塔をはじめ、厄除観音堂や樹齢千年余りの神代杉など貴重な文化財に出会えます。真夏でも涼しく、清らかな時を過ごすことができます。

電 0267-32-2056

住 長野県北佐久郡御代田町塩野 142



勇壮な龍の
姿は迫力満点!



Nagano style × インタビュー

「御代田町の魅力 この人に聞きました」

新型コロナウイルス
感染症終息後には、
ぜひお越しください。

御代田町役場
企画財政課地域振興係
町田 遥飛さん



五感で感じる、国際的な写真のフェスティバル

「浅間国際フォトフェスティバル」がおすすめです。写真作品の展示だけでなく、写真に関連したさまざまなワークショップがあり、幅広い世代で楽しめるようなフォトフェスティバルになっています。御代田の自然と写真を楽しみながら会場内のカフェでおいしいランチを食べられるのも魅力の一つです。今年は新型コロナウイルスの影響で開催中止ですが、来年以降開催しましたらぜひ足を運んでいただければと思います。



新型コロナウイルス感染症の影響により、施設の休館やイベントが中止となる場合があります。
詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。

共済組合職員募集のお知らせ

長野県市町村職員共済組合職員の採用試験を行います。

募 集 職 種：一般事務

採用予定年月日：令和3年4月1日

採用予定人数：若干名

受 験 資 格：平成3年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した者又は令和3年3月までに卒業見込みの者

第1次試験：令和2年10月24日(土)

筆記試験

第2次試験：令和2年12月上旬予定

面接

そ の 他：・受験の手續等の募集要領については、令和2年7月下旬に各所属所長宛てに通知及び組合ホームページに掲載します。
・新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、試験日程等を変更・延期する場合があります。変更等の内容は組合ホームページに掲載するとともに、受験申込者に個別にお知らせしますので適宜ご確認ください。

お問い合わせ

総務課 庶務・企画調整担当 TEL 026-217-5600

広報紙「共済だより」の配付方法の見直しについて

共済だよりにつきましては、組合員及びその被扶養者のみなさんに共済組合制度や共済組合の業務運営についての認識及び理解を深めていただくため、年度4回(5月、7月、10月及び1月)発行し、組合員に一人1冊を配付しているところですが、所属所から、電

子版冊子の活用によるペーパーレス化及び配付事務の軽減についての要望をいただき、令和3年度5月発行分からの配付方法を見直すこととなりました。

配付方法等は、各所属所へ調査のうえ、今後決定していくこととなります。

お問い合わせ

総務課 庶務・企画調整担当 TEL 026-217-5600



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。



ナンバークロスワードパズル

同じ番号のマスに同じ文字を入れてクロスワードを完成させてください。

すでに盤面に現れている文字をヒントに解いていきます。

解答欄の数字に対応する文字を入れて、答えを記入してください。

対応表

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

答え

6	7	3	16	1	15	15	13	12
2	11	14	18					

1 モ	2	3	4	5		6	6	7
8 ル	9	10	6		7	11		12
1 モ		13		14	5		15	2
9 ツ	14		12	10	16	2		16
17 ト	5	16	10		10 ク	7 キ	12 ヨ	2 ウ
	3	5	13	7		12	2	
4	9		9	7	13		7	7
11		4		5		15		8
18	9	17	2		18	17	8	17

応募について

ハガキ又は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 7月22日(水)当日消印有効

解答は次号「共済だよりE-Life10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、今後の事業及び広報活動の参考と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7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

5月号の 解答

温	昇	気	流	星	群	抛	点
故	上	売	焼	(行)	雄	割	数
知	新	(宙)	楽	信	送	習	学
(宇)	学	育	館	内	放	慣	例
待	期	体	字	(土)	楽	道	文
望	遠	鏡	文	塊	団	両	武
力	現	表	代	世	食	主	義
仕	事	実	無	根	菜	(飛)	務

前回の解答

宇 宙 飛 行 士

73名の方にご応募いただき、ありがとうございました。

正解者73名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

※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。



みんなで実践! 咳エチケット

感染を広げないために

新型コロナウイルスなどの感染症の流行を防ぐため、個人が咳・くしゃみをするときは、普段からマスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる「咳エチケット」の習慣を。特に電車や職場、学校など人が集まる場所で実践することが重要です。

3つの正しい咳エチケット

1 マスクを着用する

鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。薬局やコンビニエンスストアで市販されている不織布製マスクが推奨されています。



2 マスクがなければティッシュやハンカチで口や鼻を覆う

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



3 マスクやティッシュがなければ上着の内側や袖で覆う。



咳エチケットを実践しないとどうなる?



咳やくしゃみをおさえた手で触ったものを介して、また咳やくしゃみで飛んだしぶきを介して、周囲にいる人に病気をうつす可能性があります。しぶきの飛ぶ距離は約2m。一粒のしぶきでも、ウイルスは大量に含まれている可能性があります。

一緒に実践! 手洗い習慣

新型コロナウイルスやノロウイルス食中毒などの感染症は、衛生的な手洗いでリスクを減らせます。正しい手洗いを習慣にして、感染症を防ぎましょう。

1 流水で手を洗う



2 洗剤で手を洗う

①～⑥を2度繰り返すと効果的!

- ①手のひら・指の腹面
- ②手の甲・指の背
- ③指の間(側面)と股(付け根)
- ④親指と親指の付け根のふくらんだ部分
- ⑤指先
- ⑥手首の内側・側面・外側



3 洗剤を流水でよく洗い流す



4 清潔なタオルや紙ナプキンで手をふき、乾燥させる

