



南相木村

表紙写真：南相木村「天狗山とつつじ」

CONTENTS

- P.2 令和5年度事業計画と予算決定
- P.5 貸付事業のご案内
- P.6 被扶養者資格確認調査について
- P.12 ジェネリック医薬品の使用割合・切替差額通知送付による削減効果
- P.19 特定健康診査・特定保健指導を活用しましょう



<https://nagano-kyosai.jp/>

ホームページも
ご覧ください



事業計画と予算 決定

令和5年度事業計画および予算が、3月6日招集の第176回組合会で議決されました。

共済組合の概況(令和5年度末推計)

所 属 所	市 19 町 23 村 35 一部事務組合等 62 計 139	組 合 員 数	45,641 人
被 扶 養 者 数	26,354 人	任意継続組合員数	250 人
任意継続組合員被扶養者数	109 人		
1人当たり平均標準報酬の月額	356,199 円 (294,145 円)		

()内は、短期給付および福祉事業に係る額

掛金・負担金等

1 短期および保健経理

(単位:千分率)

区 分	掛 金			負 担 金			調 整 負 担 金	公 的 負 担 金
	短期給付		福祉 事業	短期給付		福祉 事業		
	短期分	介護分		短期分	介護分			
一 般 組 合 員	49.00	8.79	2.12	49.00	8.79	2.12	0.10	0.08
一般職								
特別職								
職員団体専従者								
公益的法人等 派遣職員(在職)								
短期組合員								
市町村長組合員								
特定消防組合員								
長 期 組 合 員	2.80			2.80				
一般職								
特別職								
後期高齢者等短期組合員								
市町村長長期組合員								
任意継続組合員	98.00	17.58						
特定健康診査等の負担金	組合員1人当たり 150円							

(注)「長期組合員」、「市町村長長期組合員」とは、一般組合員、市町村長組合員のうち、後期高齢者医療制度の適用(75歳以上の方および65歳以上75歳未満で一定以上の障害があることにより後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方)となる職員である組合員です。
 「短期組合員」とは、令和4年10月からの短時間勤務職員の適用拡大により、短期給付・福祉事業のみ適用となる職員である組合員です。
 「後期高齢者等短期組合員」とは、短期組合員のうち、後期高齢者医療制度の適用となる職員である組合員です。

2 厚生年金保険経理

(単位:千分率)

区 分	保険料	保険料率の内訳		公 的 負 担 金
		組合員 保険料	負担金	
一 般 組 合 員	183.00	91.50	91.50	40.9
一般職				
特別職				
職員団体専従者				
公益的法人等 派遣職員(在職)				
市町村長組合員				
特定消防組合員				
長 期 組 合 員				
一般職				
特別職				
市町村長長期組合員				
継続長期組合員				

(注)70歳未満の組合員が納付対象となります。

各経理の収支予定

(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		25,075,140	25,130,288	△55,148	4,362,545
厚生年金保険経理		36,970,890	36,970,890	0	0
退職等年金経理		2,382,928	2,382,928	0	0
経過的長期経理		158,105	158,105	0	0
退職等年金預託金管理経理		891	891	0	0
業務経理		527,756	546,402	△18,646	388,422
保健経理		857,738	942,892	△85,154	1,190,508
貸付経理		9,927	6,974	2,953	699,452
物資経理		23,441	24,256	△815	224,414

3 退職等年金経理

(単位:千分率)

区 分	掛 金	負 担 金
一 般 組 合 員	7.5	7.5
一般職		
特別職		
職員団体専従者		
公益的法人等 派遣職員(在職)		
市町村長組合員		
特定消防組合員		
長 期 組 合 員		
一般職		
特別職		
市町村長長期組合員		
継続長期組合員		

4 経過的長期経理

(単位:千分率)

区 分	公務等給付に係る負担金
一 般 組 合 員	0.0990
一般職	
特別職	
職員団体専従者	
公益的法人等 派遣職員(在職)	
市町村長組合員	
特定消防組合員	
長 期 組 合 員	0.0990
一般職	
特別職	
市町村長長期組合員	
継続長期組合員	

5 追加費用率

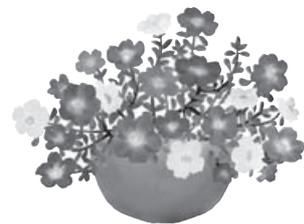
(単位:千分率)

	厚生年金保険給付	経過的長期給付
長野市	11.1	1.2
松本市・上田市	11.0	1.1
岡谷市・飯田市	11.2	1.2
諏訪市	11.9	1.2
上記以外	11.0	1.1

6 業務経理

組合員一人当たりの年額

長期および短期給付を受ける組合員	13,655円
短期組合員	5,365円



◆ 短期経理 ◆

短期給付財源率…引き上げ 98.00%
介護保険財源率…据え置き 17.58%

短期経理は、医療給付費や高齢者医療制度への納付金等に関する経理で、地方公共団体からの負担金および組合員からの掛金等を財源としています。

令和4年10月の短時間勤務職員の適用拡大等による組合員数の増加に伴う医療費の増加や、団塊の世代の後期高齢者到達による後期高齢者支援金の増加が短期給付に深刻な影響をおよぼしているため、令和5年度は、短期給付財源率を98.00%に引き上げることとなりました。

介護保険財源率については、17.58%で据え置きとなっています。



◆ 厚生年金保険経理 ◆

この経理は、厚生年金保険給付に関する組合員(短期組合員を除く)からの保険料・地方公共団体が負担する負担金の収納および全国市町村職員共済組合連合会への払込みを行う経理です。

◆ 退職等年金経理 ◆

この経理は、退職等年金給付に関する組合員(短期組合員を除く)からの掛金・地方公共団体が負担する負担金の収納および全国市町村職員共済組合連合会への払込みを行う経理です。

◆ 経過的長期経理 ◆

この経理は、平成27年9月以前に受給権発生した公務障害・公務遺族給付に要する負担金の収納および全国市町村職員共済組合連合会への払込みを行う経理です。

◆ 退職等年金預託金管理経理 ◆

貸付経理への貸付金を
管理運用

この経理は、貸付経理への長期貸付金に係る資金について、全国市町村職員共済組合連合会の退職等年金経理(年金資金)からの預託(借入)を受けて管理運用を行う経理です。

令和5年度末における資産総額は、貸付経理への長期貸付金と預金を合わせて約1億3,670万円を見込んでいます。

◆ 経過的長期預託金管理経理 ◆

経過的長期預託金管理経理を廃止

この経理は、縁故地方債の引受けに係る資金について、全国市町村職員共済組合連合会の経過的長期経理(年金資金)からの預託(借入)を受けて管理運用を行う経理です。

令和4年度に縁故地方債の償還が全て完了し、今後も縁故地方債の引受けが見込まれないため、令和4年度末をもって経過的長期預託金管理経理を廃止しました。



◆ 業務経理 ◆

組合員1人当たり 事務費負担金
組 合 員(短期組合員を除く。)…13,655円
短期組合員……………5,365円

共済組合の事業に必要な人件費、その他短期給付・長期給付等、組合運営に必要な諸経費は、地方公共団体からの事務費負担のほか、短期経理および厚生年金保険経理・経過的長期経理からの繰り入れが財源になります。

令和5年度の組合員1人当たりの事務費負担金は、組合員 年額13,655円、短期組合員 年額5,365円となります。内訳として、地方公共団体からの事務費負担額は組合員8,970円、短期組合員4,000円、短期経理からの繰入額が1,365円、厚生年金保険経理・経過的長期経理からの繰入額が3,320円となります。

組合の業務運営に当たっては、引き続き事務処理の効率化に努め、経費節減を図ってまいります。



◆ 保健経理 ◆

特定健康診査は
年1回必ず受診してください。
受診の結果、保健指導に該当した方は
特定保健指導を利用してください。

保健事業では、組合員および被扶養者の方の健康の保持増進のため、人間ドックなどの各種検診料助成のほか、特定健康診査費用や特定保健指導に該当した方の指導費用を全額負担するなど、皆さんが利用しやすい環境づくりに努めています。また、電話等による健康相談窓口を設けておりますので、皆さんの心とからだの健康にお役立てください。

◆ 貸付経理 ◆

貸付事業をご利用ください。

貸付事業では、組合員の皆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、自動車や家電製品等の購入費用、入学や修学に係る費用等、それぞれの用途に応じて資金を借入れることができます。

なお、貸付金の償還は給与控除となります。

また、償還の途中で元金の残高の一部または全部を手数料なしで繰上償還することもできます。

住宅資金を借入れる場合、抵当権を設定する必要もありませんので、住宅の取得・リフォーム等をご検討の方は、ぜひご利用ください。

今年度の貸付スケジュールや利率等は、5ページの案内をご覧ください。

◆ 物資経理 ◆

令和5年度「ライフサポート年金」の
更新・新規加入の募集を行います。

遺族年金補完事業「ライフサポート年金」は、組合員およびその配偶者が万一(死亡・高度障害)の場合に、その遺族等に一定期間年金方式で保険金を支給することにより、公的遺族年金を補完し、生活安定や子どもの教育費確保に寄与することを目的としています。

死亡・高度障害の保障のほか、付加制度として特定疾病保険金を給付する「重病克服支援プラン」、退職後も継続できる「退職後継続プラン」があります。

令和5年度から若年層向けの新コースを増設し、「重病克服支援プラン」に健康サポートキャッシュバック特約を新しく付与します。

スケールメリットにより、少ない保険料で大きな保障がありますので、この機会にコースの見直しや新規のご加入をご検討ください。

令和5年度(令和5年10月1日から1年間の保障)の更新、募集については、裏表紙をご覧ください。

貸付事業のご案内

共済組合では、自動車の購入や、住宅の取得・リフォーム、医療、教育、冠婚葬祭などの、組合員の臨時の支出に対する資金の貸付を行っています。

貸付利率は、年1.26%で、返済方法は毎月の給与からの控除となります。

借入時の保証人・保証料・抵当権設定が不要で、繰上償還(一部・全部)における手数料も不要です。

便利でお得な共済貸付を、ぜひご利用ください！



◆共済貸付のおもな種類

貸付種類	貸付事由	対象者	貸付金限度額	貸付利率
普通貸付	組合員が臨時に資金を必要とするとき(自動車、家電製品の購入などにかかる費用)	全組合員	給料月額×6月分 (上限:200万円)	年1.26%
住宅貸付	組合員が居住するための住宅の新築、増改築、修理、購入するときまたは住宅の敷地を購入するとき	1年以上の組合員 期間がある組合員	給料月額×組合員期間 の区分に応じた月数 (上限:1,800万円)	
特別貸付	医療貸付	全組合員	給料月額×6月分 (上限:100万円)	
	入学貸付		給料月額×6月分 (上限:200万円)	
	修学貸付		月額15万円 (1年で最高180万円)	
	結婚貸付		給料月額×6月分 (上限:200万円)	
葬祭貸付	組合員の配偶者、子、父母もしくは兄弟姉妹の葬祭にかかる費用			

※1 給料月額について、短期組合員においては、「報酬月額」と読み替えてください。

※2 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。

◆今後の貸付スケジュール

貸付月	貸付日(送金日)	申込締切日	貸付月	貸付日(送金日)	申込締切日
令和5年6月	30日(金)	5月31日(水)	令和5年9月	29日(金)	8月31日(木)
7月	31日(月)	6月30日(金)	10月	31日(火)	9月29日(金)
8月	31日(木)	7月31日(月)	11月	30日(木)	10月31日(火)

※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。

◆貸付金の償還

償還期間と償還額は、貸付の種類ごとに設定されていますので、共済組合ホームページを参照してください。

◆利用例



例えば……自動車購入のため、普通貸付で200万円を借り入れた場合

利率は年1.26%、償還期間は10年(120月)で、毎月の償還額は**17,747円**となります。



例えば……住宅のリフォームのため、住宅貸付で1,000万円を借り入れた場合

利率は年1.26%、償還期間は17年(204月)で、毎月の償還額は**40,846円**、ボーナス分の償還額は**81,692円**となります。

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

被扶養者資格確認調査について

～ご理解とご協力をお願いします～

共済組合では、組合員と被扶養者の生計維持関係を確認するため、定期的に被扶養者の資格確認調査を実施しています。

調査対象被扶養者がいる組合員には、所属所経由で「被扶養者調査回答・申告書」を調査基準日までにお送りします。必要事項を記載し、確認書類を添付して提出期限までに共済組合担当課へ提出していただきますようお願いします。



被扶養者とその要件

被扶養者とは、主として組合員の収入により生計を維持する方で、組合員と同一世帯に属している方をいいます。調査では以下の要件などを書類により確認し、引き続き認定・認定取消の判定をしています。

1 被扶養者の収入基準額要件

被扶養者は、将来に向けて恒常的な収入が年額130万円未満(障害年金の受給要件に該当する程度の障害を有する方と、60歳以上の方は180万円未満)である必要があります。さらに、収入の種類によって次の要件を満たす必要があります。

パートやアルバイトの給与収入がある方	月額108,344円未満。 (収入基準額が180万円未満の方は、月額15万円未満であること。)
繁忙期等の理由で月によって収入が大きく変動する方	3カ月の平均額が108,344円未満。 (収入基準額が180万円未満の方は、3カ月の平均額が15万円未満であること。)
雇用保険の失業給付を受給する方	雇用保険の基本手当の日額が3,612円未満。 (収入基準額が180万円未満の方は、日額が5,000円未満であること。)

注) 被扶養者の収入は手取り額や所得税上の所得ではなく、**総収入(非課税の通勤手当や賞与、障害年金、遺族年金等を含む)**を確認します。

2 被扶養者の同一世帯要件

同居・別居の申告によりその内容を確認しています。

ただし、別居の場合でも組合員の職務上やむを得ない事情がある場合や、組合員からの定期的な仕送りによりその世帯の生計が維持されている場合には、同居していることを要しません。

調査の回答に必要なもの

1 所得証明書または同意書

調査対象者が18歳到達年度後の場合、調査対象者の最新の所得証明書が必要になります。ただし、「被扶養者調査回答・申告書」の同意書欄へ調査対象被扶養者が署名をした場合には所得証明書の添付を省略できます。

2 収入の確認書類

給与収入があり現在も就労中の方	給与支払等証明書(共済組合様式)、給与明細(過去1年分)の写しなど
給与収入があったが既に退職している方	退職日が確認できる書類(源泉徴収票の写しなど)
年金収入(公的年金、個人年金等全ての年金)がある方	最新の年金額が確認できる年金額決定通知書、または年金額改定通知書の写しなど
事業所得(営業・農業など)や不動産所得等がある方	最新の確定申告書・収支内訳書の写しなど*
雇用保険の失業給付を受けている方	雇用保険受給資格者証(第1面～第4面)の写し

※事業所得では収入判断の際、**必要経費として認める経費を控除した金額が所得額となり、税法上の所得とは異なります。**(次ページ参照)

① 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(店舗と自宅が別)場合のみ認めます。

② 農業収入用

認める経費		認めない経費
小作料・賃借料	農業衛生費	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		



3 同一世帯要件の確認書類

組合員と調査対象被扶養者が同一世帯に属している場合は必要ありませんが、同一世帯に属していない場合(世帯分離も含む)は次の書類が必要になります。

- 調査対象被扶養者世帯の住民票の謄本
- その世帯に属する全員分の次の書類※¹
 - ・ 所得証明書
 - ・ 収入に応じた確認書類
- 組合員からの送金の確認書類※²
 - ・ 過去1年分の預金通帳、振込明細票、現金書留等の写し(送金日、送金者、送金先の方、送金額の全てが確認できるもの)

※¹ 18歳到達年度までの方は除きます。

※² 扶養手当の支給が有る配偶者および子(18歳到達年度までの方および在学証明書等で確認できる学生)については、省略できます。

4 配偶者の収入確認書類(夫婦共同扶養の場合)

調査対象被扶養者が子で、その方に係る扶養手当が支給されていない場合は、配偶者の所得証明書と収入に応じた確認書類が必要になります。

なお、当該配偶者が被扶養者として認定中の場合は不要です。

被扶養者認定が取消しとなる場合には、取消申告をしてください

被扶養者として認定されていた方の状況が変わり、次に該当する場合などは、被扶養者の認定が取消しとなりますので、被扶養者認定取消しの手続きをしてください。

- 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。
- 被扶養者が収入基準額要件を満たさなくなったとき。
- 被扶養者が他の方の被扶養者となったとき。
- 組合員と同居要件のある被扶養者(義父母、配偶者の子(組合員と養子縁組をしていない子)、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、日頃から被扶養者の収入額等についてご留意願います。

被扶養者認定講座



雇用保険法の失業給付の取扱いについて

Q 被扶養者として認定している40歳の妻が、雇用保険法における失業給付(基本手当日額が4,200円を90日分の予定)を受給することとなります。引き続き被扶養者として認定できるのでしょうか？

A 被扶養者が雇用保険の失業給付を受給する場合、この手当も収入とみなすこととなります。また、給付日数の長さに関わらず、基本手当日額により年額換算した額(基本手当日額×30日×12月)が所得の基準額以上かどうか、により判定します。

例えば、基本手当日額が3,612円以上(収入基準額が180万円未満の方は5,000円以上)の場合については、それぞれ

3,612円×360日=1,300,320円 以上

5,000円×360日=1,800,000円 以上

の恒常的収入があるとみなすため、被扶養者としての認定ができなくなります。

今回のケースは失業給付の日額が4,200円であり、3,612円以上となるため失業給付を受給している期間は認定取消となります。

また、失業給付受給終了後に被扶養者の取消となった配偶者等が再就職できず家事に専念するような場合は、届け出により被扶養者として再度認定することができます。

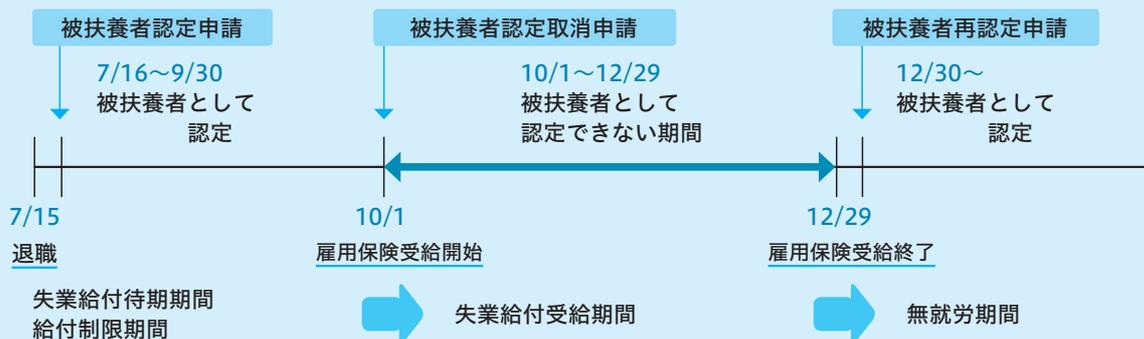
【雇用保険受給資格者証の記載参考例(第3面)】

7月15日退職で7月23日にハローワークへ求職申し込みした場合(基本手当日額4,200円の場合)

待期間 求職申込から7日間	顔写真	支給番号 10000-12-123456-0	氏名 キョウサイハナコ	給付制限期間 普通退職の場合2カ月
------------------	-----	---------------------------	----------------	----------------------

処理状況							
行数	処理月日	認定(支給)期間	日数	種類	支給金額	残日数	備考
1	0815	12-123456-0		キョウサイハナコ			次回認定日 11月7日
2		待期満了 待期満了日 030730					
3		給付制限期間 040731-040930		離職理由40			
4	1007	12-123456-0		キョウサイハナコ			
5		041001-1007	7	基本手当	¥29,400	83	給付対象となる期間 10月1日(取消日) 給付対象となる初日から扶養認定取消となります。
6		}		}			
10	0131	12-123456-0		キョウサイハナコ			
11		041216-1229	14	基本手当	¥58,800		
12		支給終了					

最終の給付対象期間
支給終了の翌日12月30日から認定が可能となります。



お問い合わせ | 資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

被扶養者の収入基準要件が変更になりました

地方公務員等共済組合法運用方針の改正により、被扶養者の収入基準要件が令和5年4月1日から以下のとおり変更されました。

収入基準額	収入基準要件	
	改正前	改正後
年額180万円未満	公的年金等のうち障害を支給事由とする給付に係る所得がある方、または公的年金等に係る所得がある60歳以上の方	公的年金等のうち障害を支給事由とする給付の <u>受給要件に該当する程度の障害を有する方、または60歳以上の方</u>
年額130万円未満	上記に該当しない方	変更なし

今回の改正により、公的年金等のうち障害年金の受給資格がある方と60歳以上の方の収入基準額が、年金の受給に関わらず年額180万円未満になりました。

組合員の皆さんは、被扶養者の収入基準額について引き続きご留意願います。

お問い合わせ | 資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

出産費・家族出産費の支給額が変更になりました

地方公務員等共済組合法施行令の改正により、出産費・家族出産費の支給額が令和5年4月1日の出産から以下のとおり変更されました。



	改正前(～令和5年3月31日)	改正後(令和5年4月1日～)
出産育児一時金	408,000円	488,000円
産科医療補償制度 掛金	12,000円	12,000円
支給額合計	420,000円	500,000円

※改正前、改正後ともに1児当たり

※産科医療補償制度対象外分娩の場合は出産育児一時金のみ支給

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

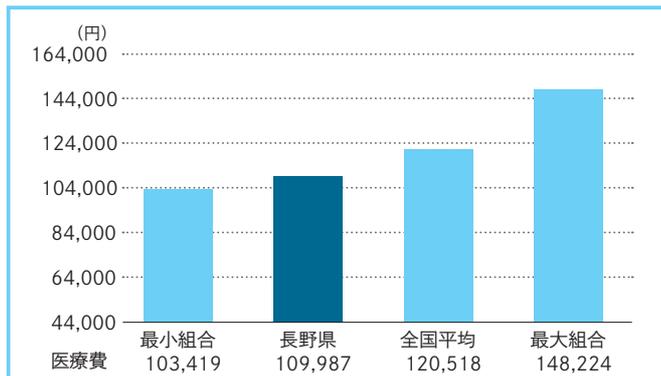
皆さんの医療費は!?

医療費統計vol.66 | 医療費の動向について

共済組合では、令和3年度の組合員の医療費(被扶養者を除く)について全国の市町村職員共済組合(60組合)と比較し、当共済組合がどのような状況にあるのか確認しました。今回はその結果についてお知らせします。(各指標の数値は、全国市町村職員共済組合連合会「医療費・健診等結果データ集(令和3年度(2021)データ)」より)

1 1人当たり医療費の状況

● 1人当たり医療費



医療費の状況を把握する際の代表的な指標の一つとして「1人当たり医療費」があります。

1人当たり医療費は、次の式で算出します。

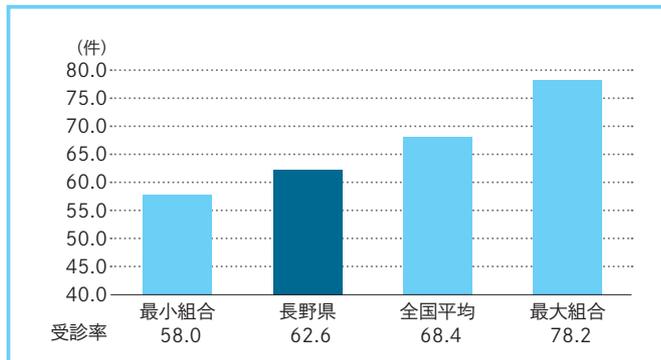
$$\text{1人当たり医療費} = \text{医療費総額} \div \text{組合員数}$$

最も金額の高い組合と最も低い組合では44,805円の差があり、全国平均は120,518円でした。

当共済組合は109,987円で、全国の60組合中6番目(令和2年度は10番目)に低くなっています。

2 「受診率」および「1件当たり医療費」の状況

● 受診率

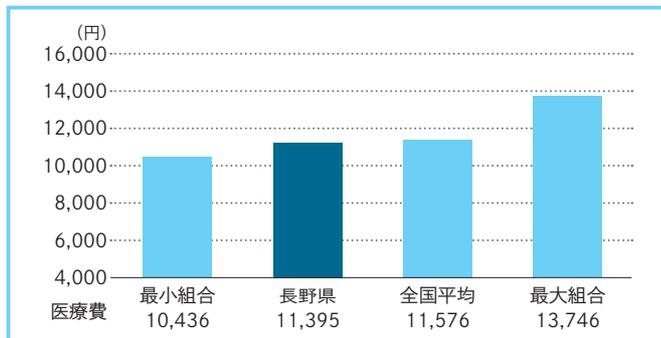


受診率は、組合員100人当たり1カ月間のレセプト件数であり、医療機関の受診頻度を示しています。

疾病の初期段階で医療機関を受診(早期受診)する場合もあるため、必ずしも件数が少なければ良いというものではありませんが、健康を害している方がどの程度いるかを示す指標です。

当共済組合は62.6件で、全国平均(68.4件)よりも少なくなっており、60組合中6番目(令和2年度は4番目)に少なくなっています。

● 1件当たり医療費



1件当たり医療費は、組合員の医療費総額を組合員のレセプト件数で除したもので、レセプト1件当たりの医療費がいくらかかったかを示しており、金額が高いほど重症化・慢性化した疾病を抱える方が多いこととなります。

当共済組合は11,395円で、全国平均(11,576円)よりもやや低く60組合中26番目(令和2年度は40番目)とほぼ平均並みの水準となっています。

当共済組合の医療費の特徴は、全国の60組合と比較すると金額は低く(6位)抑えられています。医療費の内容を分析すると、医療機関を受診する頻度は低く(6位)になっており、疾病が重症化・慢性化する度合いはほぼ平均並み(26位)となっています。

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。

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

先発医薬品 よりお得!

ジェネリック 医薬品を使おう!



ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許期間が切れてから、新薬と同じ有効成分を同量使って作られた薬です。ジェネリック医薬品を使用すると医療費が節約されるため、私たちの支払う保険料の上昇を抑えられ、さらには医療保険制度の維持にもつながります。ぜひ、ジェネリック医薬品を利用してください。

おすすめ されるワケ



安心

新薬と効き目が同等と国から認められ、安全性も確認済みです。飲み薬以外にも外用薬や点眼薬など、多くの薬があります。



改善・改良

品質は保ちつつ、味やにおい、形状などを変えて新薬より使いやすくなっているものもあります。



価格

新薬の7割から2割程度のもがあります。新薬より開発期間が短く、費用が抑えられているため、安く提供されています。



ジェネリック 医薬品に 切り替えるには



医師に相談する

診察の際、医師に「ジェネリック医薬品にしたい」と伝えましょう。「ジェネリックにしますか?」と医師から提案されることもあります。



薬剤師に相談する

処方箋に【変更不可】と記載がなければ、薬剤師に相談して変更できます。また、薬剤師から提案されることもあります。



窓口で申し出る

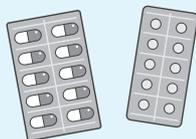
お薬手帳や保険証に「ジェネリック医薬品希望」のシールを貼っておいたり、「ジェネリック医薬品希望カード」を受付と一緒に提出したりすれば、希望を伝えられます。

長期間続ける 薬ほどおすすめ



長く使い続ける薬こそ ジェネリック医薬品に

毎日、長く使う薬は、一度の差額が小さくても、年間差額は大きくなります。



分割調剤で確認

薬効成分は新薬と同じでも、基剤や着色料など添加剤も同じとは限りません。変更の際は「分割調剤」で短期間分を調剤してもらい、問題ないか確認すれば安心です。

バイオシミラー(バイオ 後続品)も低価格で

近年、ホルモン製剤(例:インスリン)など、「バイオ医薬品」の後続品「バイオシミラー」も、低価格で提供され、使われるようになってきました。

ジェネリック 医薬品Q&A



全ての医薬品に ジェネリックがあるの?

ジェネリック医薬品は特許期間が切れた薬のため、全ての薬にあるとは限りません。



毎回申し出が 必要なの?

一度ジェネリック医薬品に切り替えた医療機関(薬局含む)では、次回以降に申し出る必要はありません。



変更したら 戻せないの?

体調に合わない場合など、申し出れば元の薬に戻せます。



ジェネリック医薬品の使用割合・切替差額通知送付による削減効果

令和4年におけるジェネリック医薬品の使用割合・切替差額通知送付による削減効果についてお知らせします。

政府の方針では、医薬品に係る国民負担の軽減に向けて、ジェネリック医薬品の使用割合の目標を80%と掲げ、公務員共済組合の率先使用を求めています。

共済組合においても、ジェネリック医薬品切替差額通知を実施して、使用促進の啓発に努めてまいりました。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に引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

1 ジェネリック医薬品の使用割合

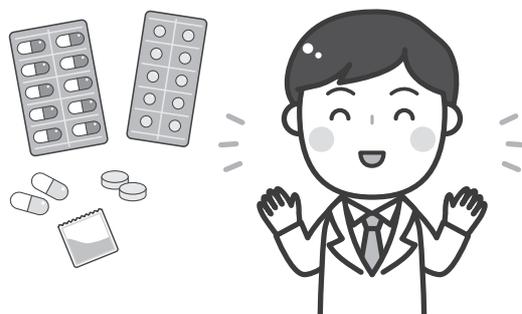
令和4年1月～令和4年12月診療分の医薬品のうち、ジェネリック医薬品が占める割合の推移についてお知らせします。

ジェネリック医薬品の使用割合

年月	使用割合 (単位: %)		
	組合員	被扶養者	全体
令和4年1月	85.08	81.94	83.83
令和4年2月	85.97	80.75	83.93
令和4年3月	85.01	81.21	83.38
令和4年4月	87.40	82.17	85.26
令和4年5月	85.42	82.69	84.31
令和4年6月	85.45	82.43	84.24
令和4年7月	85.58	81.78	84.10
令和4年8月	85.48	81.35	83.85
令和4年9月	85.90	81.84	84.30
令和4年10月	86.68	82.25	85.20
令和4年11月	87.25	83.65	86.07
令和4年12月	87.46	83.98	86.36

令和4年の組合員の使用割合は、1年を通して85%を超えました。

また、被扶養者の使用割合は、組合員の使用割合に比べると低い状況ではありますが、目標の80%を超えています。



2 ジェネリック医薬品切替差額通知の送付による削減効果

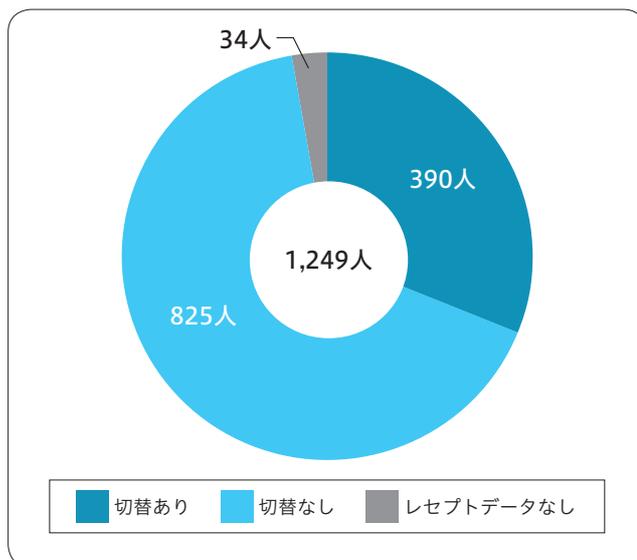
「ジェネリック医薬品切替差額通知」は、ジェネリック医薬品へ切り替えたことにより、どのくらい医療費が削減されるかをお知らせするための通知で、令和3年1月～令和3年12月診療分の「ジェネリック医薬品切替差額通知」は、令和3年8月、令和4年2月に対象者に送付しています。

令和3年診療分の送付対象者

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組合員および被扶養者で、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、削減可能合計額が300円以上見込まれる方を対象に送付しています。

切り替え人数の割合

右の円グラフは、令和3年診療分の「ジェネリック医薬品切替差額通知」を送付された対象者が、令和4年1月～令和4年12月中に新たにジェネリック医薬品の使用が確認できた人数の割合です。



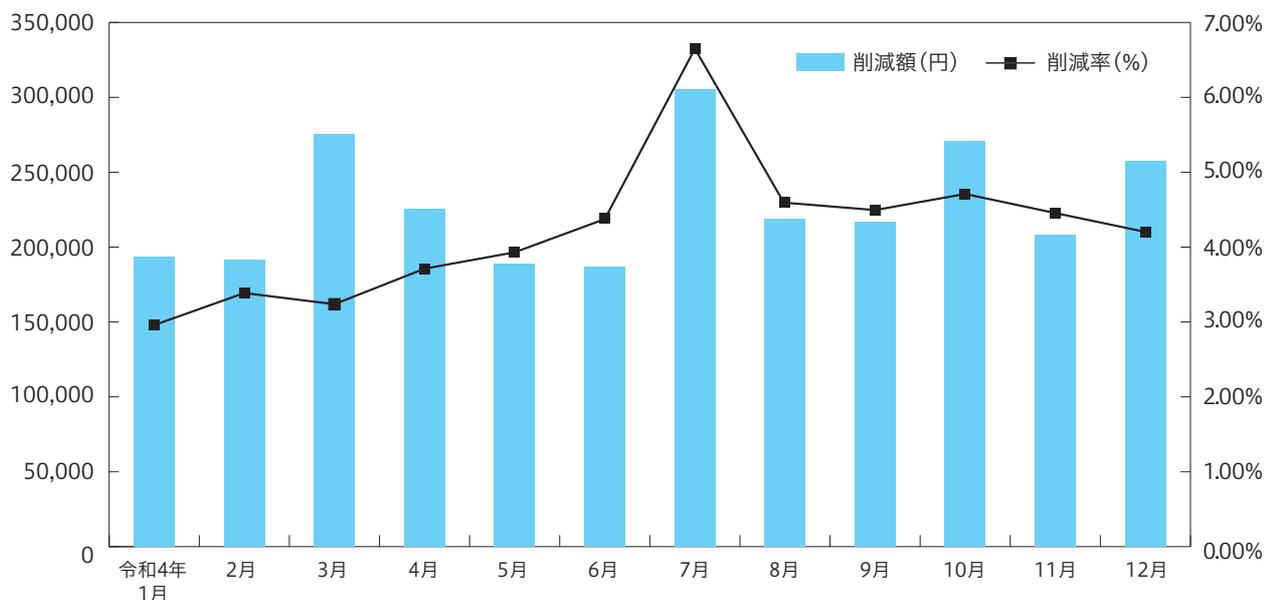
削減効果

次のグラフは、令和3年診療分の「ジェネリック医薬品切替差額通知」を送付された対象者が、令和4年1月～令和4年12月にジェネリック医薬品に切り替えたことによる薬剤費の削減効果を示したもので、1年間で約273万円が削減されました。

※削減額の定義：「切り替えたジェネリックの薬剤費」と「切り替えたジェネリックが先発品だった場合の薬剤費」の差額

削減額等の推移

	令和4年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
削減額 (円)	191,878	191,345	269,812	227,817	189,565	187,455	303,195	223,492	221,670	264,284	206,355	255,975
削減率 (%)	2.98	3.37	3.11	3.65	3.95	4.22	6.65	4.62	4.54	4.81	4.47	4.15



お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651



公的年金制度のしくみについて教えてください!

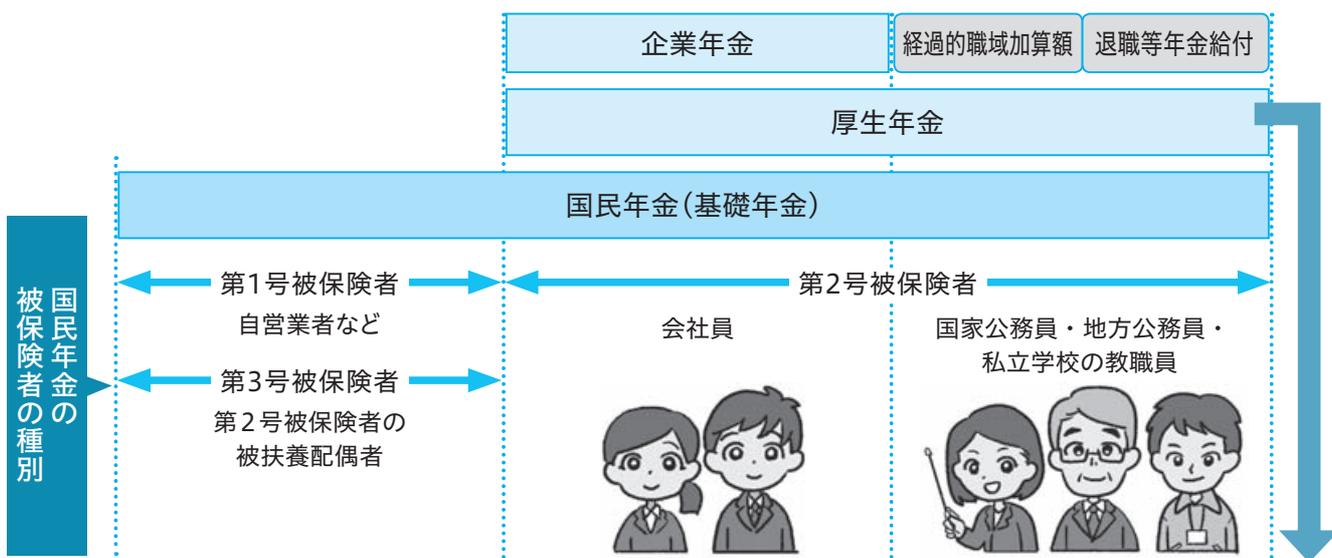
A

現在の公的年金制度は、原則20歳以上60歳未満の全ての方を対象とした「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」は、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は、次の4つに区分されます

- ① 第1号厚生年金被保険者…②～④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
- 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
- ④ 第4号厚生年金被保険者…私立学校教職員共済制度の加入者

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。	障害厚生年金 組合員が在職中の病気やケガ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。
	遺族厚生年金 組合員が在職中また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。	障害基礎年金 障害等級が1級または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。
	遺族基礎年金 在職中また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、配偶者または子どもは遺族基礎年金が受けられます。 <small>*子ども = 18歳到達年度の末日(3月31日)までの未婚の子、または20歳未満で1級もしくは2級の障害の状態にある未婚の子</small>	

共済組合独自の年金

経過的職域加算額	退職等年金給付
平成27年9月30日以前に共済組合の組合員期間がある方	平成27年10月以降に共済組合の組合員期間がある方
退職共済年金(経過的職域加算額) 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がある方は、平成27年9月以前の期間に応じた職域部分の年金が受けられます。	退職年金 1年以上の引き続く組合員期間がある方が退職し、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。
障害共済年金(経過的職域加算額) 平成27年9月以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、障害共済年金の支給要件を満たしていれば、平成27年9月以前の期間に応じた職域部分の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。
遺族共済年金(経過的職域加算額) 平成27年9月以前の組合員期間が1年以上ある方が死亡したとき、一定の条件を満たしていれば、その遺族は平成27年9月以前の期間に応じた職域部分の年金が受けられます。ただし、平成27年10月以降に初診日がある公務上の傷病により死亡したときは受けられません。	公務遺族年金 公務による病気やケガが原因で在職中また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。

一般組合員は、第3号厚生年金被保険者 短期組合員は、第1号厚生年金被保険者

短期組合員の方は、共済組合の長期給付事業(厚生年金・退職等年金給付)が適用されないため、第1号厚生年金被保険者として厚生年金に加入します。

なお、第1号厚生年金被保険者の実施機関は「日本年金機構」となります。



お問い合わせ | 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

令和5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引き上げとなります～

総務省から、「令和4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。
これを踏まえて、令和5年度の年金額は、法律の規定により、新規裁定者(67歳以下の方)は前年度から2.2%の引き上げとなり、既裁定者(68歳以上の方)は前年度から1.9%の引き上げとなります。

○令和5年度の新規裁定者(67歳以下の方)の年金額の例

	令和4年度(月額)	令和5年度(月額)
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)	219,593円	224,482円 (+4,889円)
国民年金 (老齢基礎年金(満額):1人分)	64,816円	66,250円 (+1,434円)

※平均的な収入で40年間就業した場合に受け取り始める年金の給付水準です。

○令和5年度の在職老齢年金の支給停止の基準額が変更となります

老齢厚生年金を受給している方が在職している場合、年金と給与の合計額が一定の基準を超えた場合に、年金額の一部または全額が停止されます。令和5年度の在職老齢年金の支給停止の基準額は以下のとおり変更となります。

	令和4年度	令和5年度
支給停止の基準額	47万円	48万円

ねんきん定期便が届いたら、内容を確認しましょう

気になる
ワンポイント



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。

なお、共済組合からは、59歳のお誕生日まで毎年お送りします。

また、50歳以上の方の年金見込額は、現在の加入条件で、60歳まで加入し続けた場合の額となります。

退職等年金給付の「給付算定基礎額残高通知書」を送付します

退職等年金給付(15ページ参照)は、将来の年金給付に必要な原資を労使折半の保険料で積み立て、その積立額に基準利率による利息等を加えた「給付算定基礎額」をもとに給付されます。

前年度に個人が積み立てた給付算定基礎額等に関する情報を「給付算定基礎額残高通知書」によりお知らせします。

毎年6月頃に全国市町村職員共済組合連合会から圧着はがきで送付されます。

- 内容を確認される場合は、毎月の給与明細書と照合してください。
- ペーパーレス化が進んでおりますが、当面ははがき形式での送付となります。

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに令和3年度末の「財政検証結果」を掲載しています。

地方公務員共済組合連合会

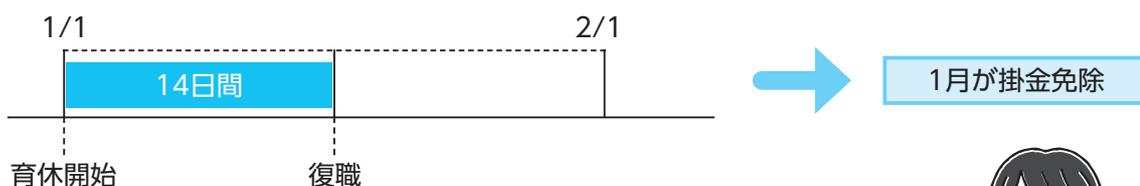
検索

育児休業期間中の掛金免除要件の 取扱いについて

育児休業を取得した方は、取得期間に応じて標準報酬の月額や標準期末手当等の額に係る掛金徴収が免除となりますが、令和4年10月から、短期間の育児休業の取得に対応して、育児休業期間中の掛金免除要件の見直しが行われました。

1 当月の標準報酬の月額に係る掛金免除の取扱い

同月内に育児休業の開始日と終了(復職)日の翌日がある場合で、かつ育児休業を14日以上取得している場合は、その月は掛金が免除となります。



また、従来どおり月末時点で育児休業を取得している場合も、掛金免除となります。
なお、下記の図の場合、1月は掛金免除となりますが、2月については終了日が月末に到達しないため、免除になりません。



2 期末手当等の支給月に係る掛金免除の取り扱い

育児休業の期間を1カ月以上取得している場合に限り、標準期末手当等の額の掛金が免除となります。

例1



例1の場合は、12月の標準報酬の月額、標準期末手当等の額のどちらも掛金が免除されます。

例2



例2の場合、1カ月を超えていないため、標準期末手当等の額の掛金は免除となりませんが、12月の標準報酬の月額の掛金は免除となります。

その他変更点

- ・連続した2つ以上の育児休業を取得している場合は、2つ以上の育児休業を1つの育児休業とみなし、掛金免除の規定が適用されます。

お問い合わせ | 資格管理課 資格調定担当 TEL 026-217-5604

短期給付の財政状況と特定保険料率

令和5年度短期給付の収支は当期損失金が見込まれます

短期給付の収支状況は、令和4年度末推計で6,170万円の当期利益金が生じ、利益剰余金が44億132万円と推計されました。

令和5年度は、負担金・掛金195億6,362万円など収入全体で227億740万円が見込まれ、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金67億8,798万円など、支出全体で228億1,849万円が見込まれます。

これにより1億1,109万円の当期損失金が生じますが、前年度から繰り越す短期積立金を取り崩し、翌年度に繰り越す利益剰余金は42億9,023万円が見込まれます。

令和5年度利益剰余金の内訳

欠損金補てん積立金
8億9,663万円

将来の欠損金の補てんに充てるための法定積立金。当該事業年度以前3事業年度における短期給付の平均請求額の10%に相当する金額



短期積立金
33億9,359万円

毎事業年度における決算上の利益剰余金



組合員と被扶養者の皆さんには、このような短期給付の状況によりご負担をおかけしますが、生活習慣改善による疾病予防、特定健診の受診、保健指導の利用やジェネリック医薬品の活用等による医療費の抑制に一層のご協力をお願いします。

高齢者医療制度の納付金等に係る特定保険料率は

▶ 33.84%

特定保険料率とは、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、退職者給付拠出金、病床転換支援金に充てるための保険料率のことです。(右図)

これは、組合員の皆さんから掛金等でご負担いただく短期財源のうち、3割程度が高齢者医療を支えるための支出となっているということになります。

なお、年々増加している後期高齢者支援金は、加算・減算について、特定健診・保健指導や予防・健康づくり等に取り組む保険者に対するインセンティブ(減算)をより重視する仕組みに見直されています。

なお、支援金のインセンティブについては、特定健診・保健指導の実施率に加え、保健指導の対象者割合の減少幅、がん検診・歯科健診、糖尿病等の重症化予防の取り組み、後発医薬品の使用促進の取り組み、事業主との連携等の指標で総合的に評価が行われます。

高齢者医療制度の納付金等と財源率・特定保険料率の推移

(単位:千円)

	元年度	2年度	3年度	4年度(推計)	5年度(推計)
退職者給付拠出金	△ 18,404	△ 14,326	△ 6,859	△ 5,630	△ 2,633
前期高齢者納付金	4,037,470	4,185,974	3,781,126	3,760,060	2,305,418
後期高齢者支援金	3,433,082	3,433,256	3,654,608	3,824,648	4,482,566
病床転換支援金	17	17	11	11	6
計	7,452,165	7,604,921	7,428,886	7,579,089	6,785,357
(対前年度 増△減)	(△ 190,999)	(152,756)	(△ 176,035)	(150,203)	(△ 793,732)
財 源 率(%)	97.00	97.00	97.00	95.00	98.00
特定保険料率(%)	46.86	47.73	45.52	41.74	33.84

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

特定健康診査・ 特定保健指導を 活用しましょう



特定健康診査は、生活習慣病の増加を防ぐために国が定めた健康診査で、40歳から75歳未満の方が対象となります。健診の結果、特定保健指導の対象となった方は、生活習慣改善のための保健指導を受けてください。

特定健康診査

検査項目となるのは、腹囲、BMI、血圧、脂質、血糖のほか、喫煙の有無などもチェック項目となります。

受診方法

組合員

職場の健康診断や人間ドックの結果を共済組合が受領することで、特定健康診査を受診したことになります。

被扶養者

共済組合が5月に送付する「特定健康診査受診券」で、無料で受診できます。共済組合が委託した医療機関や、市町村の住民健診などで受診できますが、詳しくは受診券と併せて送付の「ご案内資料」でご確認ください。

特定健診でチェックされる検査数値はコレ！

1	腹囲※	●男性 /85cm以上 ●女性 /90cm以上
	BMI	25以上

※「腹囲」は息を吐いた状態で、おへその高さで測定します。

プラス

2	血圧	●収縮期血圧130mmHg以上 ●拡張期血圧85mmHg以上 のいずれかまたは両方
---	----	---

3	脂質	●中性脂肪150mg /dl以上 ●HDL コレステロール40mg /dl未満 のいずれかまたは両方
---	----	--

4	血糖*	●空腹時血糖または 随時血糖100mg /dl以上 ●HbA1c (NGSP 値)5.6%以上 のいずれかまたは両方
---	-----	---

*日本内科学会等内科系8学会によるメタボリックシンドロームの診断基準とは異なります。

特定保健指導

特定健康診査の結果、保健指導レベルに該当した方には、「特定保健指導利用券」を自宅に送付します。保健指導は、共済組合が委託している保健指導機関のICT面談、個別訪問型面談や契約実施機関等を受けることができます。実施機関については、利用券送付時にご案内します。保健指導に係る費用は、全額共済組合が負担します。

特定保健指導では、メタボのリスクに応じて、動機付け支援と積極的支援のいずれかのプログラムを受けます。

動機付け支援

メタボ一歩手前の方に

面接

個別またはグループでの面接が行われ、専門家の支援のもと、今後の目標を立てます。

3カ月以上
経過後

健康状態や生活習慣の確認が行われます。

積極的支援

メタボのリスクが高い方に

初回面接

個別またはグループでの面接で、専門家の指導のもと、今後の目標を立てます。

3カ月以上の
継続的支援

面接や実習、電話やメールなどで、専門家による支援が3カ月以上行われます。

継続的支援
終了後

健康状態や生活習慣の確認が行われます。

組合会議員退職に伴う補欠選挙を行いました

共済組合の理事長職務代理者であった軽井沢町長 藤巻 進氏が、令和5年2月9日付けで同町を任期満了により退職し、組合会議員および組合役員の職を失ったことに伴い、組合会議員の補欠選挙が令和5年3月8日に、理事の補欠選挙が令和5年3月17日に共済組合事務所でそれぞれ行われ、組合会議員に高山村長 内山 信行氏が、理事に坂城町長 山村 弘氏が当選し、その後、山村理事は理事長により理事長職務代理者に指定されました。

組合会議員

内山 信行 高山村長が当選



趣味: 定年後に始めた囲碁
抱負: 皆様に教わりながら頑張りますので、
よろしくお願いします。

理事(理事長職務代理者)

山村 弘 坂城町長が当選



こころとからだの健康相談窓口



ストレスや心身の不調に気付いても、
「こんなことで相談するなんて恥ずかしい」、
「上司(職場)に相談するまでのことではない」、
「職場に迷惑をかけたくない」等
職場に知られずに相談したいと思っているあなたへ

プライバシーを厳守する相談窓口です。安心してご相談いただけます。

専用ダイヤル(24時間・年中無休)

☎ 0120-925-798

ベストドクターズ・
サービス

三大疾病などにかかったとき、専門医の治療・セカンドオピニオンを確実に受けられるよう手配、ご案内します。



あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?



キーワードは… **「3つのセルフケア」**

“3つのセルフケア”で 不安やストレスに悩まされない人になろう!!

これまで産業医として約1万人と面談してきた経験から、分かったことがあります。それは、ストレスや不安の受け流しがうまい人には、ライフスタイルともいえる3つのセルフケアが身に付いているということです。これをぜひここでお伝えしたいと思ったのは、この3つが特別なことじゃなく、とてもフツーのことだからです。フツーのことだから、ストレスを感じる前から日常生活の中で行えるケアです。

しかし、これこそメンタル不調を防ぐさまざまな習慣の手前で自分を守る基本のイロハ。しなやかな心をつくる土台なのです。

それでは、ここからが本論。

1つめが**睡眠時間ではなく、床上時間を確保すること**です。昔は、産後はすぐに動かず、“床上げ”までの期間は布団を敷きっぱなしにして体を休めながら過ごしました。同じように現代の私たちにも、眠らなくてもベッドの中でただ体を休めている時間の確保が必要です。寝つけなくても、少々途中覚醒があっても、日頃から少なくとも6時間ぐらいの床上時間を確保していると不眠からくるメンタル不調はかなり防げま

す。毎日でなくとも、週に数回でも効果はあります。

2つめが**相談相手を持つこと**です。話し相手がいって、悩みや不安を相談するだけで約9割は解消するか、気が楽になるというデータもあります。相手は、ただ「うん、うん」と聞いてくれる人でいい。気持ちを言葉にする時間が大事なのです。

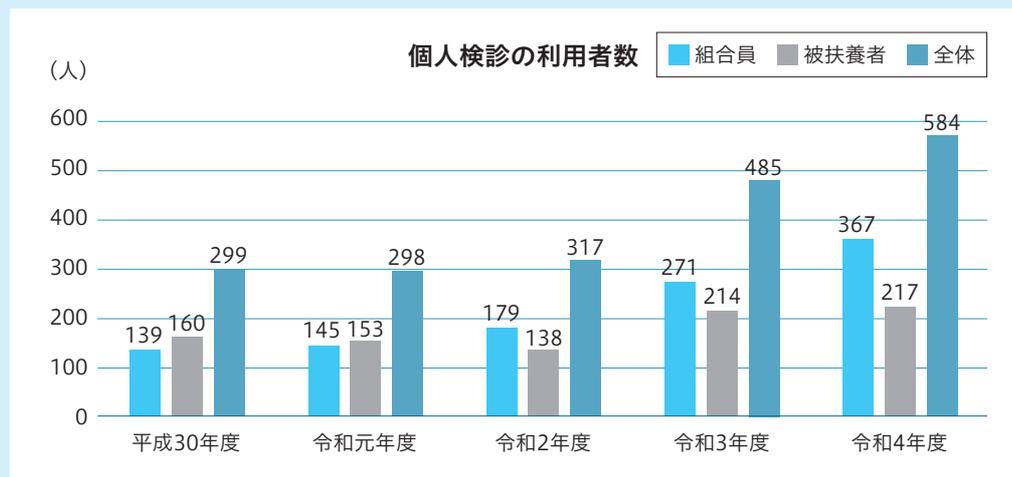
3つめが**気付き上手になること**。ストレスの許容限度は人それぞれですが、自分の許容限度を超えていることに早く気付くことが大事です。体調に異変があればストレスかな、と気付きますが、分かりにくいのが精神症状です。そこで時々、周囲の目を借りましょう。ヤケな行動をしているとか、言葉がきつくなっているとか、イラついているとか、ストレス行動は他人から見ると案外分かりやすいもの。「私(俺)、近頃、あなたに優しくないんじゃない?」、そんな言葉で時々自分の弱点を聞いてみるのもいいかもしれません。

歯科健康診査の個人検診が始まります！ 個人検診の期間は、6月1日から12月31日までです。

共済組合では、組合員および被扶養者の方の歯科健康診査に係る費用助成を行っています。受診方法は、所属所で行う「集団検診」と、お近くの歯科診療所で受診する「個人検診」があり、受診者が年々増加しています。

歯科疾病には、う蝕(虫歯)、歯肉炎を含む歯周病などがあり、その影響は口腔内にとどまらず、全身疾患のリスクにつながる可能性もあるとされています。

歯科検診にかかる費用は、「集団検診」、「個人検診」ともに、共済組合が全額負担しますので、年に1度の歯科健康診査で、早めの発見を心がけましょう。



～ 歯科健康診査料助成(個人検診)の流れ ～

- 受診日時を予約(検診機関は、長野県歯科医師会に所属する歯科診療所※1)
※1 長野県歯科医師会に所属する歯科診療所は、共済組合ホームページ「新着情報」で確認願います。(https://nagano-kyosai.jp/)
- 受診時には、組合員証(組合員被扶養者証)と歯科健康診査票※2を持参
※2 歯科健康診査票(4枚複写)は、所属所の共済組合担当課にあります。
40歳から75歳未満の被扶養者の方へは、特定健診の受診券と同封し、5月にご自宅へ送付します。
- 歯科健康診査にかかる自己負担額はありません。費用は共済組合が負担します。

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

令和5年度 健康講座のご案内

共済組合では組合員およびその被扶養者の健康の保持増進のために健康講座を開催します。今年度の健康講座は、一昨年度から好評をいただいている「オンラインによる参加型セミナー」を3回予定しています。

開催日時、講座内容など詳細が決まりましたら、ホームページなどでお知らせします。

参加費は無料ですので、ぜひご参加ください。



お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698



マイナンバーカードを健康保険証としてご利用ください

オンライン資格確認の開始により、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。マイナンバーカードを保険証として利用できるように手続きを行うと、次のような利点があります。

初めての医療機関等でも、
特定検診情報や
今までの薬剤情報が
医師等と共有できます。
*本人の同意が必要です。

マイナポータルで
自身の特定検診情報や
薬剤情報・医療費通知情報が
閲覧できます。

マイナポータルを通じた
医療費通知情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
より簡単になります。

限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額を超える支払が
免除されます。

就職・転職・引越をしても
健康保険証として
ずっと利用できます。
*医療保険者が変わる場合は
加入の届け出が引き続き必要
です。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルからその利用の申し込みをする必要があります。詳しくは、https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.htmlを参照してください。

なお、一部の医療機関等ではオンライン資格確認に対応できていないため、医療機関等を受診の際は、マイナンバーカードと併せて組合員証等を携帯してください。

お問い合わせ | 資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

医療DXの推進のためのオンライン資格確認の導入・普及に関する加算の特例措置について

医療DXの推進のためのオンライン資格確認の導入・普及に関する加算の特例措置(令和5年4月から12月まで)により、医療保険機関等(一部の医療機関等を除く)を受診する際にマイナンバーを利用しない場合、下表のとおり医療費が加算されます。



	初診	再診	調剤
マイナンバーカードを利用する	2点	—	1点
マイナンバーカードを利用しない	6点	2点	4点
医療費の加算額	40円	20円	30円

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

自然と語らう きよらかなる滝のさと

minamiaiki 南相木村

南相木村データ (2022年12月現在)

面積：66.05km² 人口：923人

HP：<http://www.minamiaiki.jp/>

南相木村の魅力、
おすすめ情報をご
紹介します!



◀南相木村 PRキャラクター「カフェバスのちょくらさん」

信州の東、群馬県との境に位置する南相木村は、総面積の約8割以上が山林を占める農山村です。標高は村の中心部で約1,000mあり、夏は冷涼で過ごしやすく、登山やキャンプなどが楽しめます。村を流れる南相木川・栗生川流域には多くの滝があり、「七福神の滝」と呼ばれ親しまれています。

佐久の奥座敷にある癒しの空間



① 滝見の湯

南相木川沿いにある日帰り温泉施設。内湯や露天風呂からは四季折々の自然の風景が楽しめるほか、有名な7つの滝の一つ「犬ころの滝」を眺めることができます。お食事処では南相木村産そば粉を使用した「相木そば」が人気。全館バリアフリーとなっているので、老若男女問わずくつろげます。

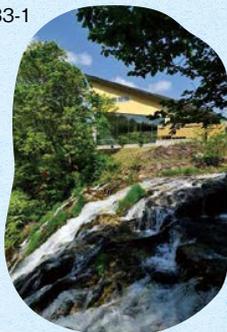
☎ 0267-91-7700 ㊦ 南相木村 5633-1

🕒 4月1日～12月30日 (10時～21時)・
1月2日～3月31日 (10時～20時)

🗓 火曜日 (祝日等の場合は営業)

💰 大人500円、
こども (4歳以上小学生) 300円

自然と海湯
で癒される秋湯!



氷上の穴釣りができるスポット



② 立岩湖

標高1,000m余にある湖。湖畔には四季を彩る自然の美しい景色が広がり、湖面にも反射し映し出されます。フィッシングポイントとしても有名で、冬になると厚さ20cmほどの氷が張り、氷上の穴釣りが楽しめます。また冬期間は、湖底から湧き出たガスが氷に閉じ込められた「アイスバブル」が観賞できます。

☎ 0267-78-2121 (南相木村役場振興課) ㊦ 南相木村

日本では
なかなか見られない、
氷の芸術



高原の隠れ家的キャンプ場



③ 立原高原キャンプ場

天狗山の麓、標高1,400mに位置するキャンプ場。白樺とカラマツが林立するキャンプ場は、テントサイトのほか林間キャンプサイト、ログハウスなど、キャンプのビギナーからベテランまで満足できる施設です。場内のつつじ園はシーズンになると約2万本のレンゲツツジが一面に咲き誇ります。

☎ 0267-78-2907
 南相木村 6325-1



5月下旬から
6月中旬が見頃!

標高1532m、開放的な景色を堪能しよう!



④ 南相木ダム

日本一標高が高い位置にあるダム。岩石や土砂を積み上げてつくられたロックフィルダムで、ダム建設時に切り出された石灰岩を使用してつくられたその様子は「白いダム」としても知られています。ダム湖である奥三川湖の周りには約5.5kmの散歩道が整備されているので、散策にもぴったりです。

☎ 0267-78-2121 南相木村
 ⌚ 12月上旬～4月中旬は、奥三川変則交差点～南相木ダム間通行止めでダム見学ができません。

年間イベント情報

- 6月 立原高原つつじ祭
- 8月 ふるさと夏祭り
- 祝平まんどろ火
- 1月 神楽獅子舞

祝平地区に伝わる盆行事「まんどろ火」



新型コロナウイルス感染症の影響により、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。

e-Products

南相木村のいいもの



蕎麦ころりん

南相木村産のそば粉を使用した焼き菓子。ほどよい甘さの小豆にくるみの食感がやみつきになります。



モックイ Moccai

南相木村のカラマツを原材料にしたブロック。甘い香りとソフトな感触が特長。様々な組み合わせ方を試してみよう!

e-Thing

南相木村 イチ推し!

食事処のメニューがリニューアル! 「滝見の湯」

私がおすすめる観光スポットは「滝見の湯」です。南相木溪谷に位置し「犬ころの滝」に隣接する日帰り温泉施設で、内湯、サウナ、露天風呂、ジェットバス、電気風呂、打たせ湯など設備も充実しています。食事が美味しいと評判の食事処では、2023年3月にメニューがリニューアル! 南相木村の特産や旬の野菜をふんだんに使い季節毎に楽しんでいただける食事処です。

自然と山奥の秋湯 一体になれる



食事処のメニューカーバー新! 南相木村の特産を味わいにお越しください!



「眼精疲労・顔のたるみ」に効くストレッチ

パソコンの画面など一定の距離にある物をじっと見続けていると、目の回りの筋肉が緊張して血行不良を起こし、目の疲れや痛みが生じます。目元をしっかり動かして血行を良くしましょう。また、表情筋のストレッチは口や頬、目の回りのたるみ改善に効果的です。

目の開閉運動

一度に行う目安 10回×3セット

Step 1



目だけでなく顔全体を収縮させる

Step 2



両目と口を思い切り大きく開く

1 両目を強く閉じる

両目をギュッと強く閉じ、鼻と口も収縮させて顔の真ん中に寄せます。

2 両目と口を大きく開く

両目をぱつと見開き、口をできるだけ大きく開けます。

ウ・キ・ウ・キストレッチ

一度に行う目安 5秒×10セット
10回目の「キー」は10秒維持

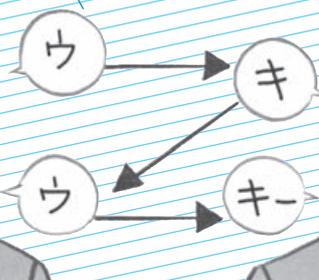
Step 1

大きな声で、5秒かけて「ウ・キ・ウ・キ」と言う

Step 2



口をすぼめて前に突き出す



1 大きな声で「ウ・キ・ウ・キ」

「ウ・キ・ウ・キ」を、5秒かけて、できるだけ大きな声で言います。「ウ」は口をすぼめて前に突き出しながら、「キ」と「キー」は口を思い切り横に開きながら発音します。

2 そのまま表情を維持

10回目の最後の「キー」のときに、最高の笑顔を表現しながら10秒維持します。

ストレッチのポイント!

時間、回数の目安

- ストレッチの健康効果を十分に引き出すには一つの動作に15～30秒くらいかけます。1セット目は軽く伸ばし、その後に筋肉を揺らしてリラックス。2セット目からは呼吸をコントロールしながら、より大きく伸ばします。2～3セット、1～2分が目安です。



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 **QUOカード** を進呈します。



漢字熟語しりとり スタート

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?

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

--	--	--	--	--	--

待	合	室	温	裏	表	紙	一
封	一	対	泉	地	性	量	重
印	金	黄	卵	路	道	産	業
象	形	文	理	幹	線	命	革
末	幕	字	屋	根	相	中	華
端	系	列	家	律	樹	路	街
午	態	強	行	法	立	感	温
後	生	論	儀	作	方	体	度

ゴール

応募について

はがきまたは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

応募締め切り▷ 5月25日(木)当日消印有効

解答は次号「共済だよりE-Life7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(フリガナ)
- ③ 所属所(勤務先)・所属課
- ④ 共済だより5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

1月号の解答

マゴニオトシダマ

93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92名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

1	サ	カ	2 G	3	チ	4	オ	5	ト
	イ		6	ソ	7	カ	ス		8 H
9 B	ゴ	9	ク		10	シ	ロ	11	ウ
12	ウ		13	エ	14 A	マ			ズ
	14 C	ニ	チ	ジ		15	カ	シ	16
17	ツ	チ		18	プ	レ	ー	19 D	オ
19	ゴ	ハ	20	ツ	ト		21 E	テ	
ウ		マ		21 F	シ	ン	ジ		コ

※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、記念品の抽選およ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。



ライフサポート年金のご案内

年に一度の推進期間が始まります！

5月16日(火)～6月9日(金)

ライフサポート年金への新規加入・加入内容の変更等ができる年に一度の機会ですので、お見逃しのないようにお願いいたします。

推進期間中にご加入・ご変更された方は毎年10月1日より保障が開始します。



令和5年度
改定点について

- ① ライフサポート年金に入りやすい新コースが増設。
- ② 重病克服支援プランに健康サポートキャッシュバック特約が付与。
- ③ 加入申込書兼告知書の大幅改定。

ライフサポート年金のしくみ

★組合員同士の保険料で成り立っている制度です。

★長野県の市町村職員(組合員)のための独自の福利厚生制度です。

★11,421名*の共済組合員が加入しています。

*制度内容詳細についてはパンフレットをご一読ください。
※2022年10月1日現在

加入率
39.3%※



もっと詳しく知りたい方は

ご不明点がございましたら、下記連絡先に直接お問い合わせください。

お問い合わせ 引受保険会社：明治安田生命保険相互会社 公法人第三部 法人営業第二部
TEL: 03-5289-7590

ご利用ください。共済組合の貸付事業

共済組合では、組合員の臨時の支出に対する貸付を行っています。

自動車の購入、住宅の取得・リフォーム、教育費などの資金として利用できます。



貸付利率
年 1.26%

借入時の保証人・保証料等は一切不要です。
繰上償還(一部・全部)における手数料も不要です。
詳しくは5ページをご覧ください。

お問い合わせ 医療福祉課 福祉担当 TEL: 026-217-5698