



長野県の魅力発信
e-Trip
P.16-17

中野市

表紙写真：中野市「高社山」

CONTENTS

- P.2 特定健診は受けましたか？
- P.4 被扶養者認定講座
- P.7 第三者行為でケガをしたら必ず連絡を！
- P.10 ウォーキングイベント「歩 Fes.」の実施について
- P.12 ここが知りたい Q&A 老齢厚生年金等の繰上げ支給について



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

ホームページも
ご覧ください



特定健診は受けましたか？

特定健診とは？

特定健診は、40歳以上75歳未満の方を対象とした生活習慣病の予防と早期発見を目的とした国が定めた健康診査です。

毎年、特定健診を受けていれば、今は異常のない状態の方でも、徐々に悪化していく数値に気付くことができるので、早めに生活習慣を見直すことができますが、受けずにいると、ご自身の数値の変化に気付くのが遅れ、動脈硬化などの生活習慣病の重症化を招き、進行すると心筋梗塞、脳卒中、糖尿病合併症など深刻な病気を引き起こす恐れがあります。

病気になって入院ともなると、ご自身やご家族の生活が一変してしまうだけでなく、治療のための多くの医療費が必要となり、家計にも影響を与えます。

そうならないためにも、**年に1度の特定健診**を必ず受けましょう。



※特定健診の対象者は、令和5年4月1日時点で組合員およびその被扶養者で、1年を通してその資格を有する方になります。なお、令和5年度から短期組合員も対象となります。

特定健診を受けるには

◆ 組合員の方

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

◆ 被扶養者の方

次のいずれかの方法で受診してください。

費用負担なし

- 共済組合が委託する健診機関等で受診
- パート先などの健康診断を受診
- 人間ドックと一緒に受診
- 市町村の住民健診で受診

(受診後に「健康診断の結果通知の写し」と「健康状況チェックシート」を共済組合に提出してください。受診券は返納願います。)

※受診には5月に送付しました「特定健康診査受診券(セット券)」が必要で、有効期限は令和6年3月31日までです。詳しくは、「受診券」と併せて送付しました「ご案内(特定健康診査を受診しましょう)」をご参照ください。年度末は、健診機関が混み合いますので、早めの受診をお願いします。

健診の結果、生活習慣病のリスクがあると判断された方には…

特定保健指導の対象者として共済組合から「特定保健指導利用券」が交付されます。この「利用券」により、生活習慣を改善するための保健指導を無料で利用することができます。医師や保健師、管理栄養士など専門家からの指導ですので、ぜひ利用しましょう。

特定保健指導には、リスクレベルに応じて2種類の支援があります。面接(webによる方法もあります。)後、電話・メール等により一人ひとりに合った方法で生活習慣改善の支援が行われます。

費用負担
なし

生活習慣病のリスクが中程度の方を対象

動機付け支援

初回面接

個別またはグループで面接を行い、生活習慣改善の必要性を理解した上で、医師・保健師・管理栄養士等の支援を受けながらすぐに実践できる目標を立てます。

web面接も
あります



3カ月後以降

健康状態や生活習慣が改善されているかを確認します。

生活習慣病のリスクが高い方を対象

積極的支援

初回面接

個別またはグループで面接を行い生活習慣改善の目標を立てます。

3カ月以上の継続的支援

医師・保健師・管理栄養士等の支援を受けながら、面接や実習をはじめ、電話やメールによる保健指導を継続して3カ月以上行います。

3カ月後以降

健康状態や生活習慣が改善されているかを確認します。



体験者が語る

特定保健指導のメリット



自分では気付かなかった食生活の問題点が分かりました。

管理栄養士さんとの面談で、日頃の食事内容を見直したところ、思った以上に塩分過多であることが明らかになりました。減塩調理のコツや食べ方についてのアドバイスがとても役に立ち、効果を実感できました。



親切的な指導のおかげで、目標が達成できました。

中性脂肪が高く、数値の改善のため適度な運動の必要性を指摘されました。自分だけでは続かなかったウォーキングも、保健師さんからの励ましの電話やメールのおかげで継続できて目標達成。これからも続けたいと思います。



数値が大幅に改善して医療費の節約につながりました。

血糖値が高めでしたが、専門家の的確なアドバイスの下で食事や運動などの生活改善に取り組みました。半年後には数値が大幅に改善しました。お医者さんにもかからずに済み、医療費の節約につながりました。

被扶養者認定講座



組合員と別居している方を被扶養者認定する場合には、生計費の送金事実と仕送り額の確認書類が必要となります

別居している方(被扶養者認定においては、世帯分離をしている方も含みます。)が主として組合員の収入により生計を維持されているかを判断するためには、その方の生活を組合員が経済的に支えていることが必要であり、**被扶養者認定および認定後の資格確認調査の際にはその方に対する仕送りの事実確認が必要**となります。例外として、学校教育法に規定する学校の学生であった場合は、学生であることの確認書類をもって、仕送りについての確認書類の提出を省略することができますが、卒業等により学生でなくなった場合で、引き続き別居のまま扶養を継続される際には、仕送りについての確認書類の提出が必要となります。

なお、別居中の認定対象者と同一世帯に属している18歳以上の方がいる場合は、その方の所得証明書と収入に応じた書類も必要となります。

◆送金事実と仕送り額の確認書類について

別居している被扶養者の認定については、主としてその仕送りにより日常生活を営むことから、**毎月一定の額が決められた日に送金されるなど、恒常かつ定期的に仕送りが行われていること**が要件になり、金融機関等を経由して送金するなど、**その事実を客観的に確認できるもの**により、扶養しているという事実を確認することになります。このため、現金の手渡しによる仕送りは送金の事実として認められませんのでご注意ください。

また、被扶養者名義の口座に組合員が通帳(被扶養者の通帳)で入金し、被扶養者がキャッシュカードで出金する場合についても、客観的に確認できないため、被扶養者名義の口座に振込人としての組合員の氏名が記載される送金方法としてください。

送金事実の確認書類(例)

- 振込依頼書または受領書の写し
- 振込または送金のATM利用明細票の写し
- 振込(送金)人である組合員氏名が記載された被扶養者名義の通帳の写し
- 受取人である被扶養者氏名が記載された組合員名義の通帳の写し
- 振込依頼人名および振込先の口座名義が確認できるネットバンキングの振込完了画面のコピー
- 現金書留等による送金の控え

上記書類は被扶養者認定時および被扶養者資格確認調査時に必要となりますので、大切に保管してください。

ポイント



いずれも「いつ」・「誰(組合員)」から「誰(被扶養者)」に「いくら」の送金があったのが客観的に確認できる書類が必要となります。

◆組合員と別居している父母等(配偶者と子以外の方)を被扶養者として認定する際における「主として組合員の収入により生計を維持するもの」の取り扱いについて

組合員が、別居している父母等を送金等によって扶養している場合の当該父母等に係る被扶養者の認定については、組合員の送金等の負担額が、当該父母等の収入以下であっても、**当該父母等の全収入(父母等の収入および組合員その他の方の送金等による収入の合計)の3分の1以上**であるときは、当該父母等を「主として組合員の収入により生計を維持するもの」として取り扱うものとします。

ただし、組合員が兄弟姉妹等と共同して父母等を扶養している場合には、組合員の送金等の負担額が兄弟姉妹等の負担額のいずれも上回っているときに限り、「主として組合員の収入により生計を維持するもの」として取り扱うものとします。

(収入額および送金額は年額を示します。)

●組合員が単独で父と母を扶養している場合(父母二世帯)

父の収入額	母の収入額	組合員の送金額	父母の全収入額
100万円	90万円	120万円	310万円

父母世帯全収入310万円/3 < 組合員送金額120万円

●組合員が単独で母を扶養している場合(父は被扶養者に該当しない。父母二世帯)

父の収入額	母の収入額	組合員の送金額	父母の全収入額
180万円	50万円	120万円	350万円

父母世帯全収入350万円/3 < 組合員送金額120万円

●組合員が単独で父を扶養している場合(父一世帯)

父の収入額	組合員の送金額	父の全収入額
100万円	70万円	170万円

父世帯全収入170万円/3 < 組合員送金額70万円

●組合員と組合員の弟が共同して父を扶養している場合(父一世帯)

父の収入額	弟の送金額	組合員の送金額	父の全収入額
70万円	30万円	70万円	170万円

父世帯全収入170万円/3 < 組合員送金額70万円

●組合員が父を扶養している場合(弟は被扶養者に該当しない。父弟二世帯)

父の収入額	弟の収入額	組合員の送金額	父弟の全収入額
70万円	130万円	150万円	350万円

父弟世帯全収入350万円/3 < 組合員送金額150万円

ポイント



認定対象者への送金額が標準生計費より著しく低い場合や、組合員の手取り給与額の半分以上が送金額となる場合など、社会通念上、妥当性を欠く場合は、被扶養者認定できません。

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(認定)を提出してください。

また、組合員の皆さんは、日頃から被扶養者の収入状況等の把握に努めていただき、認定取消事由が発生した場合には、速やかに被扶養者申告書(取消)を提出してください。認定取消にあたる事由については、共済だより2023年7月号 No.509の14ページでご確認ください。



お問い合わせ | 資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

皆さんの医療費は!?

医療費統計vol.68 | 令和4年度の医療費の動向について

共済組合では、毎年レセプト(診療報酬明細書)や特定健康診査結果等のデータを分析し、より効果的・効率的に保健事業を推進するため、PDCAサイクルに基づいて第2期データヘルス計画を推進しています。

今回は令和4年度の医療費の分析が終了しましたので、総医療費、受診率等の動向をお知らせします。

1 総医療費の推移(組合員・被扶養者)

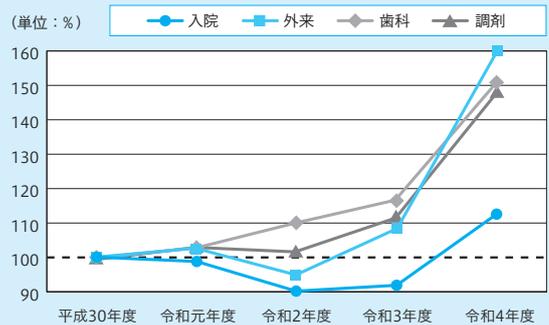
● 総医療費の推移

(単位:千円)

区分	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
合計	7,663,658	7,811,411	7,412,339	8,073,981	10,923,997
入院	2,256,495	2,233,168	2,033,947	2,079,056	2,541,532
外来	3,038,220	3,131,327	2,896,169	3,300,358	4,852,528
歯科	769,268	788,031	849,113	900,429	1,160,010
調剤	1,599,675	1,658,885	1,633,110	1,794,138	2,369,927

総医療費の推移を見ると、令和2年度にコロナ禍で減少していた入院・外来・調剤が、令和3年度から増加に転じています。令和4年度は10月に短期組合員が新たに加入したことにより、さらに医療費が増加しています。

● 平成30年度を100%としたときの総医療費の推移



2 受診率の推移(組合員・被扶養者)

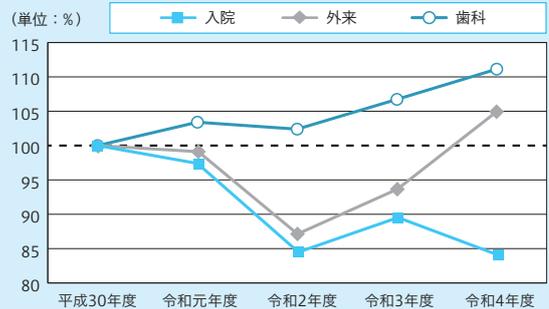
● 受診率の推移

(単位:件)

区分	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
入院	8.9	8.7	7.5	7.8	7.5
外来	586.9	582.0	509.3	548.8	615.7
歯科	145.7	150.4	149.2	155.4	162.3

受診率(100人当たりのレセプト件数)の推移を見ると、令和2年度はコロナ禍での受診控えにより入院と外来が減少していましたが、令和3年度に増加に転じており、令和4年度は外来と歯科がさらに増加しています。

● 平成30年度を100%としたときの受診率の推移

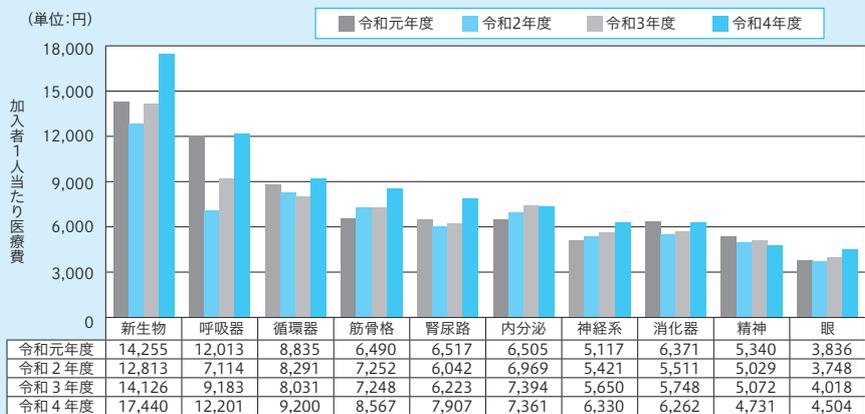


3 疾病別医療費の変化(組合員・被扶養者)(令和元年度~令和4年度)

加入者(組合員・被扶養者)1人当たり医療費の変化を疾病別に見ると、令和2年度にコロナ禍で大きく減少していた呼吸器系の疾病が、令和4年度にコロナ禍以前の水準に戻っています。

また、令和4年度は、新生物をはじめ、循環器や筋骨格、腎尿路等、年齢層の高い方に多くみられる疾病が高くなっていますが、比較的年齢層が高い短期組合員が加入したことが要因の一つと考えられます。

疾病別医療費の変化-加入者1人当たり医療費(令和4年度の上位10疾病)



皆さんの健康を守るためにも、適切な医療機関への受診および定期的な健康診断やがん検診等の受診をお願いします。

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

第三者行為でケガをしたら 必ず連絡を!

第三者(自分以外の方)の行為で負傷したり病気になったりした場合でも、組合員証等(健康保険証)を使って治療が受けられます。ただし、これは本来加害者が支払うべき治療費を共済組合が一時的に立て替え払いしているだけで、後日加害者にその治療費を請求します。第三者行為で負傷したら必ず共済組合にご連絡ください。



こんなことが
「第三者行為」に
該当します

- 交通事故(バイクや自転車によるものも含む)
- 他人の暴力行為によって受けたケガ
- 他人のペットに噛まれて受けたケガ
- スキーやスノーボードなどによる接触事故
- 他者所有の建物などでの設備の欠陥による事故
- 飲食店等での食中毒 など

● 第三者行為による事故にあってしまったら ●

加害者の確認

加害者の住所・氏名・電話番号・勤務先などの身元をまず確認。交通事故では、運転免許証、車両のナンバー、保険加入の有無などを必ず確認しましょう。

警察に連絡

小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう。

110



共済組合に連絡

医師の診断を受ける前に、各所属所の共済組合担当課(または共済組合)へ連絡し、「事故速報」の提出をお願いします。以降の手続については、共済組合よりご案内します。

医師の診断を受ける

第三者によるケガなどであることを正しく伝え、診断書と領収書を忘れずにもらいましょう。



● 示談の前にご相談ください ●

共済組合に届け出る前に加害者と示談を結んでしまうと、共済組合が加害者へ請求すべき医療費を請求できなくなる場合があります。示談を結ぶ前に必ず共済組合までご連絡ください。

※共済組合では、医療費増嵩対策の一環として、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。短期財政の適正な運営のため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

● 仕事中や通勤途中の負傷や病気には組合員証が使えません! ●

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、組合員証等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旨を伝えていただき、各所属所の共済組合担当課を通し地方公務員災害補償基金に必要な手続を行ってください。

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

はり、きゅう、あん摩およびマッサージの施術を受けた場合の療養費の請求手続について

はり、きゅう、あん摩およびマッサージの施術を受けるときは、医師の同意がある場合に限り、いったん施術にかかる費用を窓口で全額支払った後、所属所経由で共済組合に療養費または家族療養費の請求を行い、一部負担金を除いた額の払い戻しを受けることになります。一部負担金のみを支払うことで施術が受けられる「受領委任方式」の取り扱いはできませんので、ご注意ください。



〈療養費の支給対象となる施術〉

- はり・きゅうの施術において、療養費の対象となるのは、神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症および頸椎捻挫後遺症などの慢性病であって、医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意がある場合に限り、ます。
- あん摩・マッサージの施術において、療養費の対象となるのは、筋麻痺や関節拘縮などの症状が認められ、その制限されている関節の可動域の拡大と筋力増強を促し、症状の改善を目的として、あん摩・マッサージの施術が必要と医師の同意がある場合に限り、ます。

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

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

令和5年8月1日以後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	変更後	(変更前)
○ 給付割合 100分の67の場合 (育児休業期間が180日に達する日まで)	14,097円	(13,878円)
○ 給付割合 100分の50の場合 (育児休業期間が180日以降)	10,520円	(10,356円)
介護休業手当金	変更後	(変更前)
○ 給付割合 100分の67	15,513円	(15,266円)

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

長野県市町村職員共済組合 遺族年金補完事業 ライフサポート年金のご案内

昨年度より「みんなのMYポータル」の ご加入者さま専用サービスがスタートしました！

みんなのMYポータル ご登録のお願い

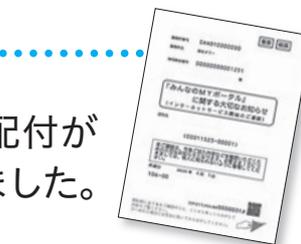
「加入通知書」「配当金お支払い明細」の紙による配付が「みんなのMYポータル」の導入に伴い廃止となりました。

未登録の方は、9月に送付した登録ハガキで「みんなのMYポータル」へのご登録をお願いいたします。

ご自分の契約内容、配当明細等が いつでも閲覧できます！

保障内容や保険料、受取人や配当明細の確認など、電話等で問い合わせをしなくても、「いつでも・どこでも」ご自分の端末から確認ができるようになります。ぜひログインして体感してください！

ご登録は共済組合ホームページまたは、アプリからも可能です。アプリストアより「みんなのMYポータル」を検索し、配布元が「明治安田生命」であることを確認しインストールしてください。



▼iOSの場合



▼Androidの場合



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。
令和5年10月1日における各コース(プラン)の加入者数は次表のとおりです。

【生命保険料控除証明書について】

令和5年分のライフサポート年金事業における「生命保険料控除証明書」については、10月中旬に発送予定です。

※「生命保険料控除証明書」は、加入者等に直接送付します。

【配当金のお知らせ】

令和4年度のライフサポート年金（保険期間：令和4年10月1日～令和5年9月30日）の保険金支払結果を基に収支計算を行い、剰余金が生じた場合は、保険期間中の加入者へ配当金として還付します。

配当金は令和6年1月に送金予定です。

令和5年10月1日現在加入者数 (人)

ライフサポート年金	本人	11,567
	配偶者	3,314
	遺児育英コース	2,840
退職後継続プラン	本人	2,063
	配偶者	289
重病克服支援プラン	本人	6,215
	特約コース(本人)	3,491
	配偶者	1,284
	特約コース(配偶者)	571
健康づくりサポート		1,781

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

第1回ウォーキングイベント

「歩Fes.(あるふえす)」の 実施について



スマートフォンアプリ「MY HEALTH WEB」を使用したウォーキングイベントを開催します。個人戦、チーム戦で戦い、ランキング上位の方に素敵なプレゼントを、また、共済組合が定めた目標歩数を達成した方にも抽選で素敵なプレゼントを進呈します！健康増進のため、目標達成を目指してみんなで歩きましょう！

● 使用媒体

スマートフォンアプリ「MY HEALTH WEB」のウォーキングイベント機能「歩Fes.」を使用します。この機会にぜひ「MY HEALTH WEB」をご登録ください。

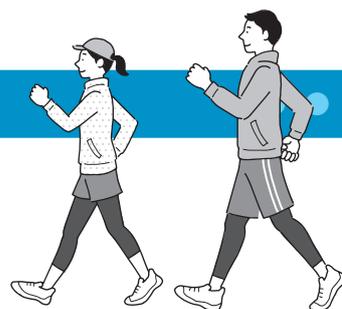
● 実施期間

エントリー・チーム作成期間

令和5年10月16日(月)～令和5年10月30日(月)

開催期間

令和5年11月1日(水)～令和5年11月30日(木)



● 参加方法

「MY HEALTH WEB」の登録後、「歩Fes.」ページより参加登録を行ってください。チーム戦にも参加する場合は、専用ページよりチーム作成を行い、参加してください。

● 参加費用

無料 ※ただし、アプリのダウンロードや参加登録、歩数連携等に係る通信料は参加者負担となります。

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のホームページをご覧ください。



目標
平均歩数
8,000歩/日

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

お子さまの入学金や修学に必要な資金として 共済組合の貸付事業をご利用ください！

令和5年10月から
令和6年9月まで、
貸付利率の
変更はありません。



子どもの進学先が決まったんですけどね。
入学金に授業料と費用が結構かかるんですね。

おめでとう！うちの子どものときもそうだったわ。急な高額出費よね。



それに入学金はもう
支払わないといけないみたいで…

それならわたしも使ったんだけど、共済組合の
貸付事業を利用したらどうかしら？



貸付事業？

貸付事業には入学貸付や修学貸付もあってね。
代金等の支払期日が貸付日以後であれば、
いつでも申し込みができるの。

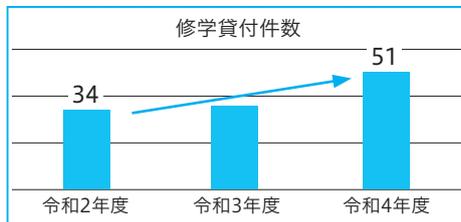


入学貸付は入学が決まった段階で申し込
めるのよ。それに授業料や家賃について
はまた修学貸付で申し込めるの。



そんな事業があるなんて知らなかったです。
すぐに申し込んでみます！ありがとうございます。

利用される方が増えています！



共済組合の修学貸付が選ばれるポイント

- 年利1.26%と低金利
 - 元利金の償還は給与控除されるので振込の手間がかりません。
 - お子さまの修学中は利息のみの償還
 - 繰上償還(一部・全部)の事務手数料が不要
- ※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。
※繰上償還時の振込手数料は、ご本人負担となります。

11月貸付の申込締切は10月31日❗まで！

所属所の共済組合担当課までお問い合わせください。

※毎月、借入れ希望月の前月末日までにお申し込みください。
※償還期間と償還額は、貸付の種類ごとに予め設定されていますので、共済組合ホームページ掲載の償還表をご参照ください。

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

健康講座のお知らせ

RIZAP オンラインセミナー



第3弾「メンタルヘルス編」を開催します

オンライン配信 ～共済組合と所属所の共同開催(コラボヘルス)～

- 日時
令和5年10月23日(月)15:30～17:00
- セミナー内容
自己肯定感を高め、ストレスに対応できるようになるセミナーです。
運動パートもありますので、リフレッシュ効果も得られます。

アーカイブ配信

- ～組合員個人で視聴いただけます～
- 配信期間 オンライン配信日以後に共済組合のホームページに掲載します。
- 受講方法 所属所の共済組合担当課に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



老齢年金を繰上げて請求できると聞きました。
注意する点があれば教えてください。



60歳以降、老齢厚生年金および退職共済年金(経過的職域加算額)の支給開始年齢に達する前に繰上げて請求した場合、65歳から受けられる年金額から減額された額を受給することとなり、減額率は生涯変わりません。

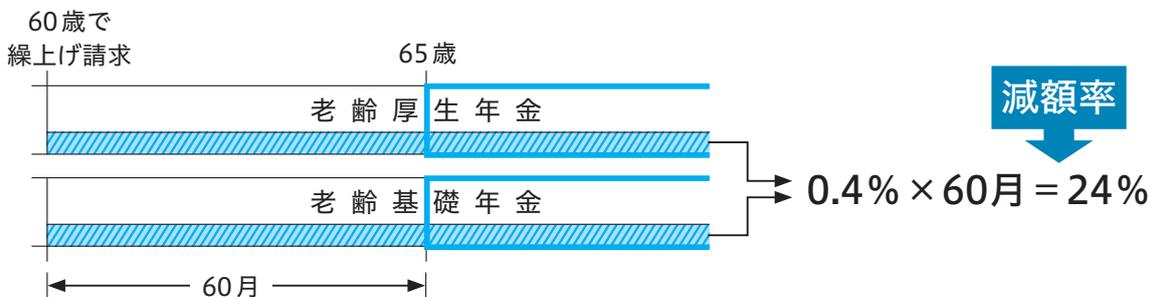
また、老齢基礎年金の繰上げも同時に行うこととなります。



老齢年金の繰上げ請求

繰上げ請求による減額率 = 繰上げ請求月から支給開始年齢到達月の前月までの月数 × 0.4%
(昭和37年4月2日以前生まれの方は0.5%)

【例】65歳から年金を受給できる方が、60歳到達時で請求した場合



老齢厚生年金と老齢基礎年金どちらも24%減額された額を生涯受給することになります(斜線部分が減額)。

青い太枠は繰上げ請求せずに、65歳で請求した場合です。

支給開始年齢		繰上げ請求年齢				
		60歳	61歳	62歳	63歳	64歳
場合の開始年齢 繰上げしない	64歳	19.2% (24%)	14.4% (18%)	9.6% (12%)	4.8% (6%)	—
	65歳	24% (30%)	19.2% (24%)	14.4% (18%)	9.6% (12%)	4.8% (6%)
分岐点*		81歳 (77歳)	82歳 (78歳)	83歳 (79歳)	84歳 (80歳)	85歳 (81歳)

※分岐点とは、通常受け取った場合と繰り上げた場合との受給する年金額の累計額がほぼ同額となる年齢です。なお、分岐点には個人差がありますのでご注意ください。

※()は昭和37年4月1日以前生まれの方の場合

注意点

- 一度決められた減額率は、生涯変わりません。また、一度請求すると取消しはできません。
- 遺族厚生(共済)年金の支給を受ける場合、併給調整により受給中の老齢厚生年金・老齢基礎年金は65歳になるまで支給停止となります。
- 在職中は、在職老齢年金等として支給停止の対象となります。
- 65歳になるまでの間に雇用保険法の失業給付(基本手当等)を受給すると失業給付が優先され、老齢厚生年金は支給停止となります。
- 繰上げ請求をしても、加給年金額の加算は65歳到達時からとなります。
- 65歳時点で繰り下げ請求の選択をすることはできなくなります。
- 請求後は、事後重症による障害厚生(基礎)年金や寡婦年金を受けられません。
- 特定消防職員の方は、老齢年金の支給開始年齢が一般組合員よりも6年遅れとなっていますので、繰上げ請求を希望される場合はお問い合わせください。
(特定消防職員とは、消防司令以下の消防職員であった方で、退職時または60歳到達時点まで引き続き20年以上消防職員として在職していた組合員をいいます。)

退職年金(退職等年金給付)の繰上げ請求

平成27年10月から1年以上の組合員期間があり、かつ退職されている方は、60歳から『退職年金』も繰り上げて受給することができます。

また、厚生年金等と同時に繰上げ請求する必要はありません。

退職年金を繰上げ請求する場合、老齢厚生年金のように減額率を計算するのではなく、給付算定基礎額に対する利子が繰上げ請求月の前月までになります。



短期組合員の方は、第1号厚生年金被保険者であるため、実施機関は日本年金機構となりますので、詳細は最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

「動画でわかる共済制度 『年金・退職準備編』」のご案内

令和5年10月2日より共済組合ホームページにて「動画でわかる共済制度 『年金・退職準備編』」を公開しますので、将来の生活設計などにお役立てください。

「動画でわかる共済制度 『年金・退職準備編』」

21コンテンツ／1コンテンツあたり3～15分程度

主な内容

◆ 動画でわかる地方公務員の年金制度

年金制度の概要／老齢給付のしくみ／繰上げ・繰下げ受給、在職中の支給停止／障害給付・遺族給付のしくみ／退職等年金給付／年金の請求手続き など

◆ 動画でわかる退職後の医療保険制度

医療保険制度のしくみ／退職後に加入する医療保険制度／任意継続組合員制度

※動画の視聴にはユーザー名とパスワードの入力が必要となりますので、所属所の共済組合担当課にご確認ください。



なお、「動画でわかる共済制度」の導入に伴い、これまで共済組合主催で行っていた年金制度説明会は当面開催を見合わせます。

動画視聴に関するお問い合わせ
年金に関するお問い合わせ
退職後の医療保険制度に関するお問い合わせ
任意継続組合員制度に関するお問い合わせ

総務課 庶務・企画調整担当
年金課 年金担当
医療福祉課 医療担当
資格管理課 審査担当

本年10月に年金払い退職給付に係る基準利率および 終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひ、ご覧ください。

<https://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「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付(退職等年金給付)
⇒地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会



「給付金等の振込先」などの変更手続きについて

共済組合では短期給付、福祉事業(インフルエンザ予防接種助成金およびライフサポート年金の配当金など)の給付金を皆さんから届け出いただいた給付金等の振込先口座へ直接送金していますが、「口座が解約されている」「名義が相違している」などの理由により、振込ができないケースが多く発生しています。

また、ライフサポート年金の「生命保険料控除証明書」を、届け出いただいている組合員の住所へ送付していますが、転居などにより送付できないケースも発生しております。

氏名、住所および振込先等に変更があった場合は、遅滞なく「氏名・住所・振込先・個人番号変更申告書」を所属所の共済組合担当課を経由して共済組合へ提出してください。

併せて、婚姻等により氏名が変更となった場合は、金融機関の口座名義変更の手続きもしてください。

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

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。)
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 申請締切日	令和6年1月22日(月)
⑤ 助成金の送金	令和6年3月上旬に、共済組合に届け出いただいている給付金口座に送金の予定です。送金決定通知書は発行しませんので、通帳等で入金の確認をしてください。



申請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

「こころとからだの健康相談窓口」 ～健康に関するあらゆる相談に応じます～

- 職場の人間関係に悩んでいるとき
- 上司(職場)に相談するまでのことではない
- どの診療科に受診すべきか分からない
- 病気がなかなかよくなるしない
- 育児・介護がづらい

24時間年中無休 相談料・通話料無料

専用ダイヤル **0120-925-798**

WEB相談

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>
(ログイン番号 925798)

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。

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

花と音楽と人形と 多様な彩りを奏でるまち

nakano 中野市

中野市の魅力、
おすすめ情報を
ご紹介します！

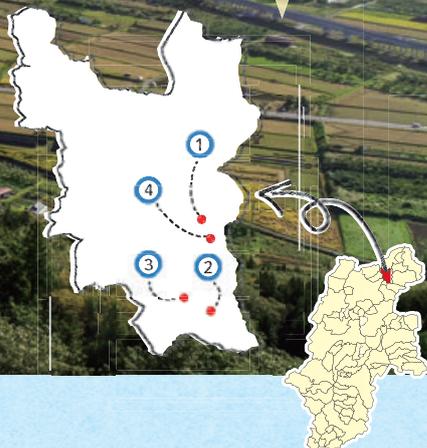


◀中野市魅力発信Vtuber 信州 なかの

長野県の北部に位置する中野市。市の中央には千曲川が流れ、志賀高原や北信五岳などの山々に囲まれた原風景が広がり、唱歌「故郷」が生まれた場所として知られています。豊かな自然を生かしてつくられる農産物をはじめ、バラや土人形など、魅力的な文化や見どころが満載です。

中野市データ (2023年7月1日現在)

面積：112.06km² 人口：40,987人
HP: <https://www.city.nakano.nagano.jp/>



華やかな花々に癒される



① 一本木公園

別名「バラ公園」として有名な公園。季節を迎えると850種3,000株のバラが優雅に咲き誇ります。初夏には「信州なかのバラまつり」が開催され、期間中は中野市一帯がバラ一色に。園内の洋風建築の中野小学校旧校舎には、信州中野銅石版画ミュージアムや一本木公園展示館が併設されています。

☎ 0269-23-4780 ㊦ 中野市大字一本木495-6
Ⓜ 無休 (館内施設は毎週火曜休館)



秋には「秋のバラまつり」が開催されます！

見晴らし抜群の温泉でリラックス



② ぽんぽこの湯

中野市街や北信五岳が一望できる日帰り温泉施設。内湯、サウナが完備されていて、露天風呂からは絶景が見渡せます。お風呂上りには湯上りテラスやお食事処で休憩を。周辺は散策路が整備されているほか、マレットゴルフ場やコテージもあり、市民や観光客の健康づくりと憩いの場になっています。

☎ 0269-23-2686 ㊦ 中野市大字間山956
⌚ 10時～21時 ※最終入場20時30分 Ⓜ 木曜日 ※祝日の場合は営業
💰 おとな450円、こども200円 ※未就学児無料



キャンパやBBQなども楽しめます！

数々の名曲を生んだ作曲家



③ 中山晋平記念館

中野市からは偉大な音楽家が多く生まれています。その中の一人、中山晋平氏の生家に隣接する記念館には、彼の生い立ちをはじめ、作曲した童謡や唱歌にまつわる資料などが展示されています。第一展示室では、中山晋平氏が愛用したオルガンの伴奏にあわせて童謡や唱歌を歌うことができます。

☎ 0269-22-7050 🏠 中野市大字新野 76

🕒 9時～17時(3月～11月)、9時30分～16時(12月～2月)
※最終入館時間は閉館30分前まで

🗓 12月29日～1月3日、12月～3月は祝日以外の月曜日

💰 一般300円、高校生以下150円 ※未就学児無料

土人形の里で
伝統に触れよう!



④ 日本土人形資料館

中野市では奈良家の中野人形、西原家の立ヶ花人形と2つの系統の土人形が古くから親しまれてきました。資料館では中野の土人形をはじめとした全国の土人形約2000点を収蔵・展示しています。絵付け体験棟では、真っ白な人形に絵の具で色を付けてオリジナルの土人形を作る体験ができます。

☎ 0269-26-0730 🏠 中野市大字中野 1150

🕒 9時～17時(3月～11月)、10時～16時(12月～2月)

🗓 木曜日、12月29日～1月3日 💰 一般300円、高校生以下150円

年間イベント情報



市民総参加の夏祭り
「中野シヨンシヨンまつり」

3月 中野ひな市

6月 信州なかのバラまつり

7月 中野祇園祭

中野シヨンシヨンまつり

10月 秋のバラまつり

11月 えびす講

イベントに関する詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。

e-Products

中野市の
いいもの

土人形



奈良家で制作される中野人形(左)と、西原家で制作される立ヶ花人形(右)。特色の異なる2つの土人形が中野市で伝承されています。

ぼたんこしょう



ピーマンのような果肉をもつ青とうがらし。甘みと辛みのバランスが絶妙な、信州の伝統野菜。

e-Thing

中野市 イチ推し!

中野市関係人口創出拠点施設「ZENYA」

中野市の中心街で長年親しまれてきた寝具店を改修した「リビングシフト」を推奨する施設です。

より豊かで快適な生活環境を求める人と中野市をつなげるハブの役割を担っています。

これからお店を開きたい人へのレンタルや有名飲食店とのコラボが行われるチャレンジショップ、ゲストハウス、コワーキングスペースなどを備えた施設となっています。中野市を訪れる際にはぜひお立ち寄りください。

歴史のある
建物から未来が
生まれる場所



起業・開業・移住を
テーマにサービスを
展開しています!

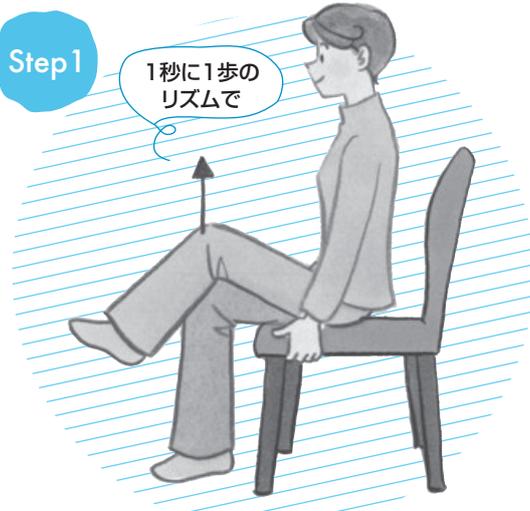


「慢性疲労」に効くストレッチ

毎朝、すっきりと目覚められず、疲れが残っていませんか? そんな状態を放置していると、やがて肉体的にも精神的にもさまざまな問題が生じてきます。疲れがなかなか抜けないときは、体を伸ばして、たまった疲労物質を取り除くストレッチを行ってみましょう。

いす交互ひざ上げ

一度に行う目安 60秒



1 いすに座ってひざの上げ下げ

いすに浅く座り、お腹をへこませ、両手でいすの横を軽くつかんで、左右交互に1秒に1歩のリズムでリズムカルにひざを上げ下げします。

2 ひざを胸まで引き寄せる

余裕があれば上体をやや前傾させて、ひざをできるだけ胸に引き寄せ、股関節周りを大きく伸び縮みさせます。

肩入れストレッチ

一度に行う目安 左右各15秒×3セット



1 足を開いて座る

いすに座り、背筋を伸ばし、顎を引き、爪先を逆八の字にして両足を大きく開きます。両手はひざの上に。

2 肩を突き出して上体をねじる

顔は正面に向けたまま、左肩を顎のあたりにまで突き出しながら、上体を大きくねじります。反対側も同様に行います。

ストレッチのポイント!

大きな動作でエネルギー消費アップ

- ストレッチで股関節、ひざ関節、肩関節が柔らかくなると、手足が縮こまらず、大きく動かせるようになります。大また歩き、速足歩き、階段上がり、坂道上がりも無理なくできるようになるので、消費エネルギーが自然と高くなりダイエット効果も期待できます。



頭の体操を しましょう!

ご応募いただいた正解者の
中から抽選で5名の方に
記念品 **QUOカード** を進呈します。



ナンバークロス

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。

既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。

キーワード

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

答え

16	17	10	9	10	5	14	18	7
1	8	15						

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

▶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▶10月23日(月)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

B C A B C

※個人情報の取り扱いについて

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。



43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39名のうち、5名の方に記念品をお送りいたしました。

長野県市町村職員共済組合員の皆様へ

組合員向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ



公式キャラクター
「ヘロンくん」

『医療費のお知らせ』『給付金支給決定通知』の確認ができる
MY HEALTH WEBがスタートしました!
ぜひ登録いただき健康管理等にお役立てください。



注意事項

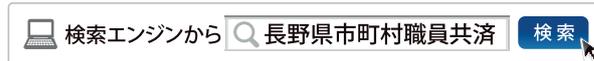
- 組合員の方が登録してご利用いただくことを前提としております。
- インターネット環境が接続できるパソコン、スマートフォンを使用願います。
(携帯電話による登録はできない場合がありますのでご了承ください)
- パスワードは責任を持って管理してください。
- お早めに本登録を行ってください。

MY HEALTH WEB 初回登録方法

① MY HEALTH WEB にアクセス

長野県市町村職員共済組合のホームページへアクセス。

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



共済ホームページ内の[MY HEALTH WEB]パナーをクリック。

[PC版]



[スマホ版]



② 仮登録をする

MY HEALTH WEBのログイン画面の【初回登録の方はこちら】のボタンをクリック。

「組合員証記号・番号」「西暦生年月日8桁(仮パスワード)」「氏名(カナ)」「メールアドレス」を入力し、【送信する】ボタンをクリック。

※個人情報となりますので、職場や家族など、複数の方々で共有利用しているものではなく、個人用のメールアドレスでのご登録をお勧めします。

③ 本登録をする

登録したメールアドレスに届いた本登録のためのURLをクリック。画面表示に従って「新しいパスワード」を入力し、登録完了。

● パスワードは任意で必ず半角の、数字、大文字の英字、小文字の英字をすべて1文字ずつ含む8文字以上16文字以内で登録してください。記号は使用できません。生年月日や電話番号など、他人に推測されやすい文字列は、入力しないでください。

● メールの受信拒否をされている方は、
【@mhweb.jp】【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】
からのメールが受信できるよう設定をお願いします。

● 登録時にいただいたメールアドレスは、保健事業のご案内に利用させていただきます。

● 記号・番号に変更が生じた場合でも、新たな記号・番号をIDとして使用でき、パスワードも引き継ぐことができます。

● 資格喪失(組合員でなくなったとき)した場合でも、喪失日から90日間は閲覧することができます(その後は閲覧不可)。

[PC版]



[スマホ版]



こんなときは、お問合せください

- 初回登録ができません。
- ログインID・パスワードを忘れてしまった。
- 本登録メールが届きません。
- メールアドレス・パスワードを変更したい。 など

【お問合せ先】お問い合わせの際は「長野県市町村職員共済組合」の「組合員証記号番号」をお伝えください。

MY HEALTH WEB ヘルプデスク【TEL】03-5213-4467

9:00~17:00 土日祝日除く



共済だより

E-Life

2023年10月発行
No.510

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 権堂イーストラザND

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