



## 朝日村

表紙写真：朝日村「レタス畑から日本三百名山鉢盛山を望む」

### CONTENTS

- P.2 特集「令和5年度決算」
- P.6 定時決定を行います
- P.10 柔道整復師（接骨院・整骨院）の正しいかかり方
- P.13 MY HEALTH WEB による検診料助成について
- P.14 被扶養者認定講座



令和5年度

# 決算

5月28日開催の第179回組合会において議決された令和5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5年度末)

所属所数	市 19 / 町 23 / 村 35 / 一部事務組合等 59			計 136
組合員数	45,537人	被扶養者数	25,868人	
任意継続組合員数	509人	任意継続組合員被扶養者数	241人	
1人当たりの平均標準報酬月額	361,669円(298,881円) ( )内は、短期給付およ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、組合員の掛金および地方公共団体等からの負担金を財源としています。

収入は、組合員数増加に伴い掛金・負担金等が増加し、収入全体で前年度比114.18%の228億8,676万円となりました。

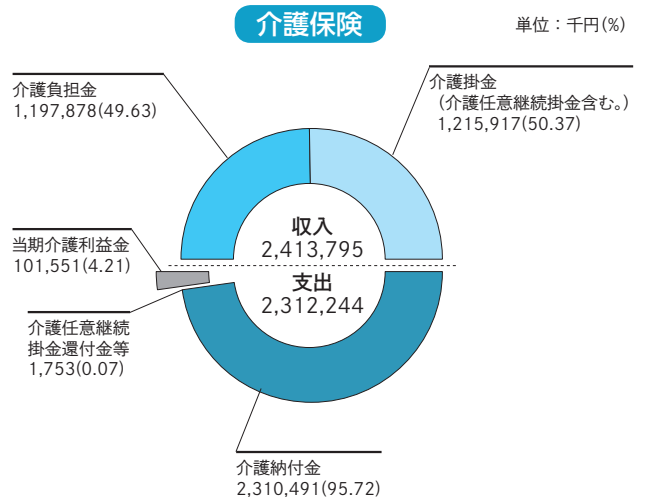
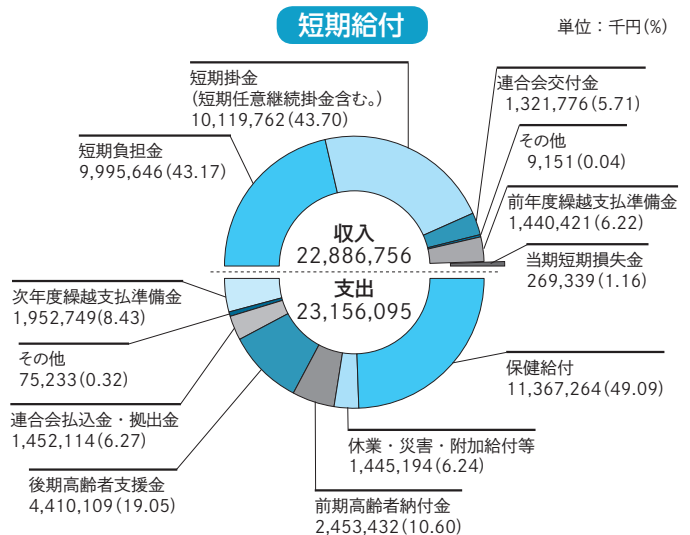
支出は、保健給付が29億6,276万円、休業・災害給付等が3億2,689万円の増加、高齢者納付金・支援金が7億2,117万円減少、支出全体で前年度比115.91%の231億5,610万円となりました。

この結果、2億6,934万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取り崩して補てんしました。

組合員の皆さんには、日頃からの健康管理を心がけていただき、今後も、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24億1,379万円に対し、介護納付金等の支出が23億1,224万円で、1億155万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合わせて積み立てました。



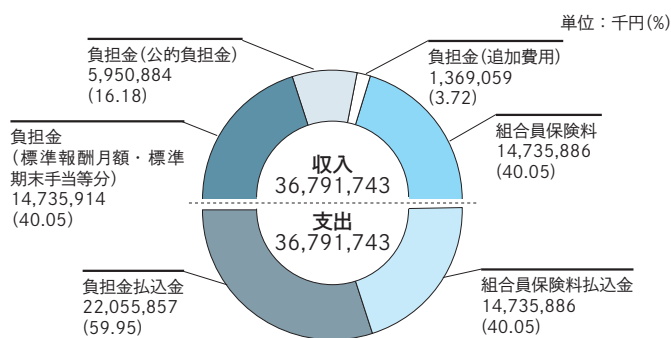
●各経理の収支の状況

(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		25,300,551	25,468,339	△ 167,788	4,260,437
厚生年金保険経理		36,791,743	36,791,743	0	0
退職等年金経理		2,425,004	2,425,004	0	0
経過的長期経理		158,591	158,591	0	0
退職等年金預託金管理経理		1,123	1,123	0	0
業務経理		527,244	519,763	7,481	421,139
保健経理		874,716	825,127	49,589	1,408,644
貸付経理		10,233	6,585	3,648	700,327
物資経理		23,737	23,095	642	226,827

### 厚生年金保険経理

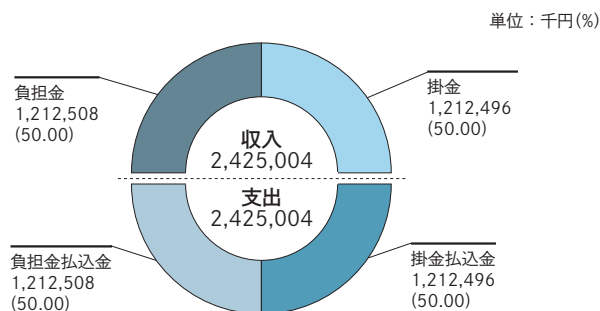
この経理は、厚生年金の組合員保険料・負担金、基礎年金拠出金に係る公的負担金等を、組合員および所属所からお預かりし、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした保険料等は、全て払い込みが完了しました。



### 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。

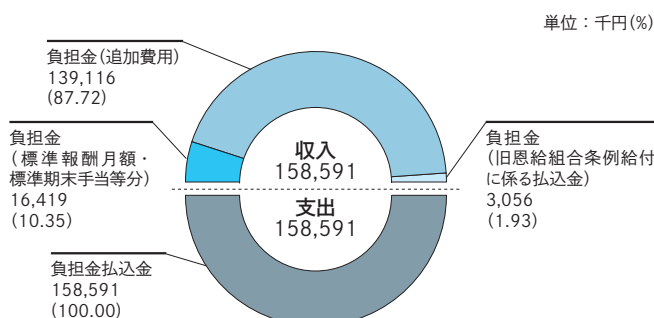
厚生年金保険経理同様、全国市町村職員共済組合連合会へ払い込むための経理であり、お預かりした掛金等は、全て払い込みが完了しました。



### 経過的長期経理

この経理は、平成27年9月以前に受給権発生した公務による障害・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。



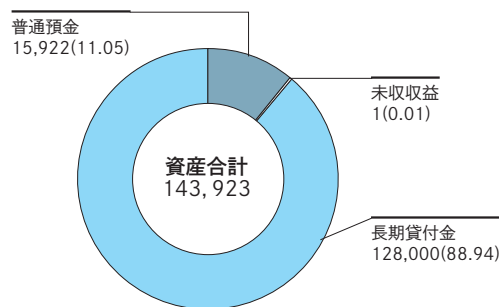
## 退職等年金預託金管理経理

この経理は、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。

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(%)

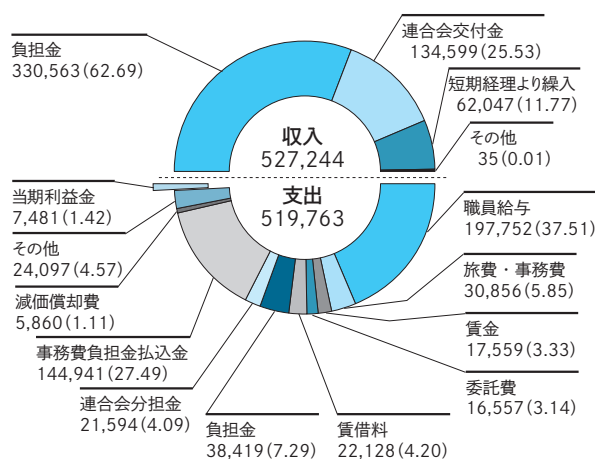


## 業務経理

単位：千円(%)

この経理は、組合の事務(福祉事業に係る事務を除く。)に要する費用に関する経理です。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他、短期経理からの繰入れおよび連合会交付金等が財源になります。

収入は5億2,724万円、支出は5億1,976万円となり、この結果、748万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合わせ、積み立てました。



## 保健経理

単位：千円(%)

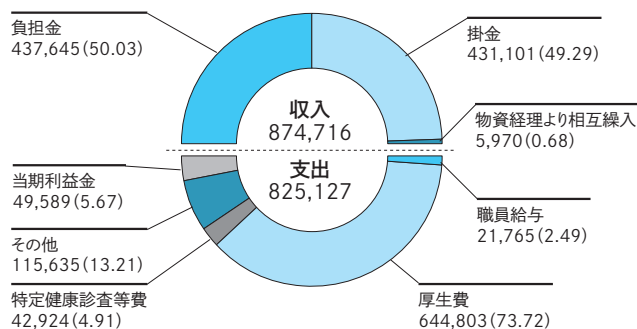
この経理は、組合員と被扶養者の健康の保持増進と管理、疾病予防のための事業を行う経理です。

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22,548人に、25,565,500円を助成しました。

特定健康診査は、被扶養者と任意継続組合員を合わせ2,042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588人、被扶養者13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、皆さんの健康管理にお役立てください。



## 貸付経理

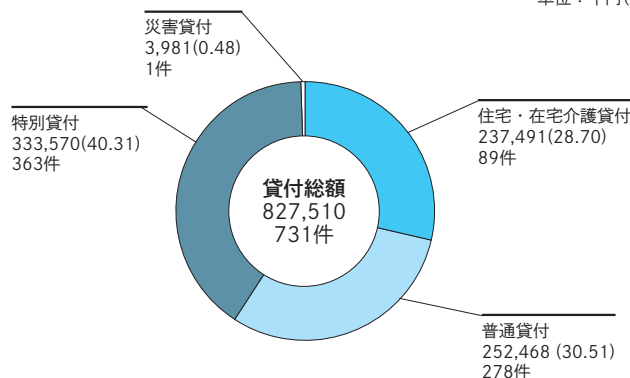
この経理は、組合員の臨時的支出に対して資金の貸付を行う経理です。

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5年度末の貸付件数は731件、貸付総額が8億2,751万円となり、前年度末に比べ貸付件数は1件増加、貸付総額が94万円ほど減少しています。

### 貸付金の種別割合

単位：千円(%)



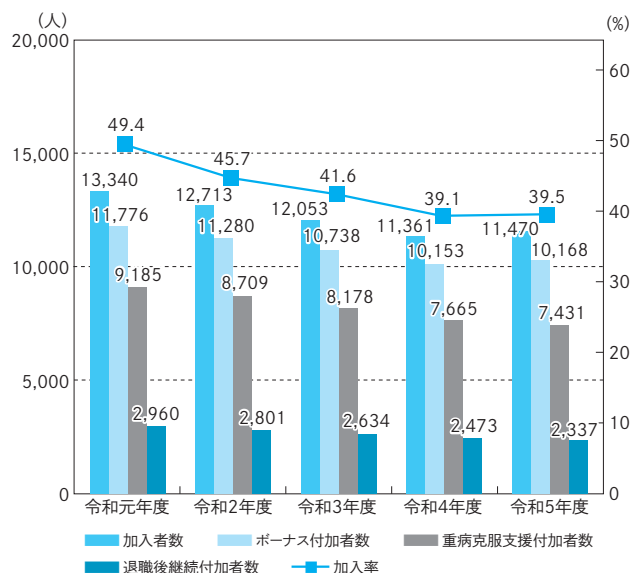
## 物資経理

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。

加入者数は、令和4年度39.1%となり、新型コロナウイルス以降減少傾向にありましたが、昨年4年ぶりに直接推進を実施した結果、39.5%まで回復することができました。

また、ライフサポート年金保険金支払い状況は、昨年度に比べ件数は1件減少しましたが、年金原資は約1億2千万円増加したところです。その結果、配当金の還付率は、前年度より低下し、初回上乘・遺児育英年金コースが21.565%、ライフサポート年金コースが21.452%となりました。

### 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)
令和2年10月～令和3年9月	15	2億1,073万	29	6,980万
令和3年10月～令和4年9月	12	3億5,370万	33	1億585万
令和4年10月～令和5年9月	11	4億7,938万	26	8,064万



## 標準報酬制

# 年に一度の掛金・保険料の見直し 定時決定を行います

皆さんの給与から控除される掛金や保険料は、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4～6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に反映されます。



## 対象者

令和6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

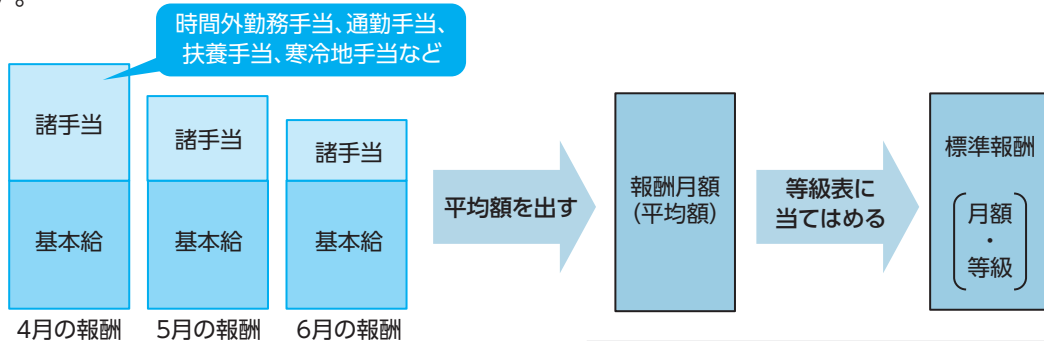
例えば4月に固定的給与が変動し、4～6月の報酬により随時改定の対象となった方は、随時改定（7月1日から改定）が優先されますので定時決定は行いません。

## 標準報酬の決定

令和6年4月～令和6年6月に受けた報酬（基本給+諸手当）に係る届け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（8ページ参照）に当てはめて標準報酬を決定します。

また、標準報酬の等級・月額のお知らせについては、決定後、各所属所を通じて組合員の皆さんへ「標準報酬決定・改定通知書」をお送りします。

なお、各職場で配布される給与明細等において、標準報酬の決定や改定の内容が記載されている場合は、共済組合から「標準報酬決定・改定通知書」の送付はありませんので、当該給与明細等により標準報酬の等級・月額をご確認ください。



### 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場合、報酬月額も増加します。

なお、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カ月とも支払基礎日数が17日以上の場合

	基本給	諸手当
R6.4	200,000	+ 93,000 = 293,000
R6.5	200,000	+ 55,000 = 255,000
R6.6	200,000	+ 7,000 = 207,000
3カ月間の合計		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20、厚生年金17、退職等17

## ※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。

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。

## 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、また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

- 4～6月の各月とも、支払基礎日数が17日未満である場合
- 4～6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

4～6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4～6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4～6月に多忙な業務に従事していたが来年は分からない。」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】〈令和4年10月〜〉

標準報酬				報酬月額 (円以上～円未満)				
等級			月額(円)					
短期給付	長期給付							
	厚生年金 保険給付	退職等 年金給付						
1			58,000			63,000		
2			68,000	63,000	～	73,000		
3			78,000	73,000	～	83,000		
4	1	1	88,000	83,000	～	93,000		
5	2	2	98,000	93,000	～	101,000		
6	3	3	104,000	101,000	～	107,000		
7	4	4	110,000	107,000	～	114,000		
8	5	5	118,000	114,000	～	122,000		
9	6	6	126,000	122,000	～	130,000		
10	7	7	134,000	130,000	～	138,000		
11	8	8	142,000	138,000	～	146,000		
12	9	9	150,000	146,000	～	155,000		
13	10	10	160,000	155,000	～	165,000		
14	11	11	170,000	165,000	～	175,000		
15	12	12	180,000	175,000	～	185,000		
16	13	13	190,000	185,000	～	195,000		
17	14	14	200,000	195,000	～	210,000		
18	15	15	220,000	210,000	～	230,000		
19	16	16	240,000	230,000	～	250,000		
20	17	17	260,000	250,000	～	270,000		
21	18	18	280,000	270,000	～	290,000		
22	19	19	300,000	290,000	～	310,000		
23	20	20	320,000	310,000	～	330,000		
24	21	21	340,000	330,000	～	350,000		
25	22	22	360,000	350,000	～	370,000		
26	23	23	380,000	370,000	～	395,000		
27	24	24	410,000	395,000	～	425,000		
28	25	25	440,000	425,000	～	455,000		
29	26	26	470,000	455,000	～	485,000		
30	27	27	500,000	485,000	～	515,000		
31	28	28	530,000	515,000	～	545,000		
32	29	29	560,000	545,000	～	575,000		
33	30	30	590,000	575,000	～	605,000		
34	31	31	620,000	605,000	～	635,000		
35	32	32	650,000	635,000	～	665,000		
36			680,000	665,000	～	695,000		
37			710,000	695,000	～	730,000		
38			750,000	730,000	～	770,000		
39			790,000	770,000	～	810,000		
40			830,000	810,000	～	855,000		
41			880,000	855,000	～	905,000		
42			930,000	905,000	～	955,000		
43			980,000	955,000	～	1,005,000		
44			1,030,000	1,005,000	～	1,055,000		
45			1,090,000	1,055,000	～	1,115,000		
46			1,150,000	1,115,000	～	1,175,000		
47			1,210,000	1,175,000	～	1,235,000		
48			1,270,000	1,235,000	～	1,295,000		
49			1,330,000	1,295,000	～	1,355,000		
50			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



# 皆さんの医療費は!?

## 医療費統計vol.71 | 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サイクルで効率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。

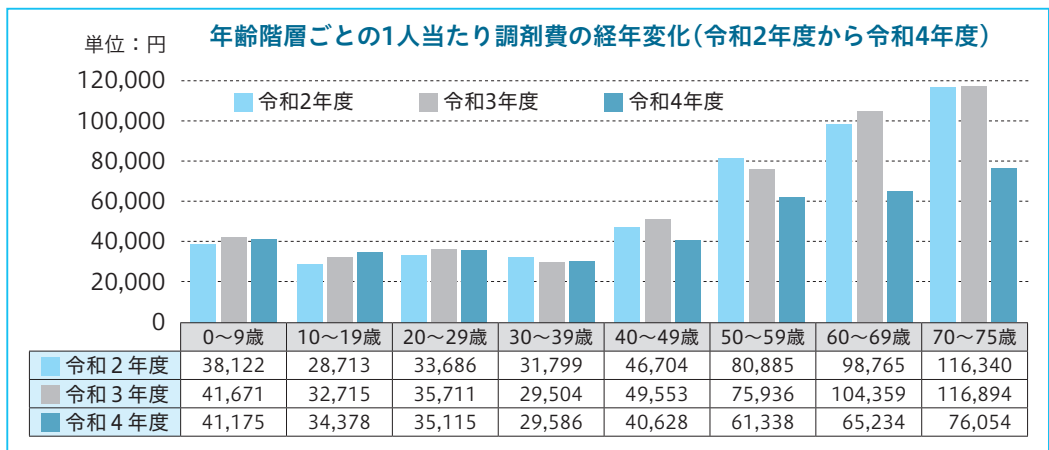
今回は、1人当たり調剤費の経年変化およびレセプト件数から見える疾病の状況の分析結果についてご紹介します。

### 1 調剤費の状況

調剤費の総額は年々増加しており、令和4年度には約24億円になっています。年齢階層ごとの1人当たり調剤費を見ると、40歳以上で急激に金額が高くなるのが分かります。経年では令和4年度に40歳以上で減少していますが、これは短期組合員が新規加入したことにより40歳以上の分母の人数が増加したものと考えられます。

これまで、ジェネリック医薬品の使用についてご協力をいただいておりますが、医薬品の重複等についてもご注意ください。複数の医療機関から同様の医薬品を重複して処方を受けると、窓口での医療費負担の増加にもつながり、健康への影響がある可能性もあります。お薬手帳を活用してご相談いただくなど、適切な医薬品の使用をお願いします。

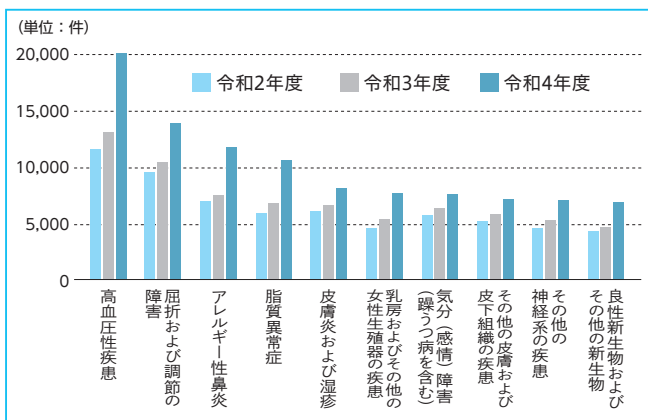
年度	調剤費 総額(円)
令和2年度	1,633,110
令和3年度	1,794,138
令和4年度	2,369,927



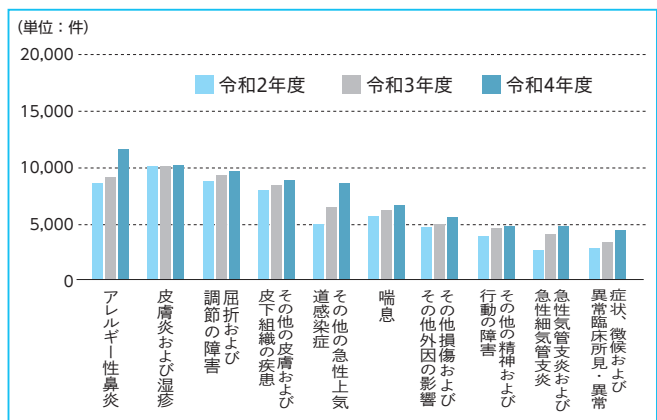
### 2 レセプト件数から見える疾病の状況

疾病分類別のレセプト件数について上位10位までの経年変化を確認しました。※令和4年度の上位10疾病を表示

#### ●組合員



#### ●被扶養者



令和4年度は、組合員においては、短期組合員の新規加入により全体的に件数が増加しており、特に「高血圧性疾患」が顕著に増加しています。「高血圧性疾患」等の生活習慣病が進行すると、慢性腎臓病、心不全、脳梗塞等の重篤な疾病を引き起こし、医療費が高額になる恐れがあります。被扶養者は、「アレルギー性鼻炎」が最も件数が多くなっており経年でも増加していますが、コロナ禍で減少していた「その他の急性上気道感染症」も年々増加しています。疾病リスクがある方は早めに医療機関を受診し専門家にご相談ください。また、健康な方についても、健康維持・増進のために、食習慣・運動習慣等、適切な生活習慣の継続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

# 柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

柔道整復師とは、骨折、脱臼、ねんざ、打撲や肉離れなどの痛みに対して施術を行う専門家です。医師ではないため、施術の行為は限定され、手術や薬の処方、レントゲン検査などは行えません。

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術のうち、組合員証等(健康保険)が使用できるケースは限定されています。施術を受ける前にしっかり確認して正しくかかりましょう。



## 組合員証等(健康保険)が使えるケース

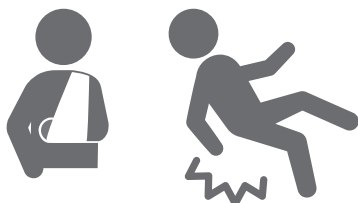
(一部自己負担)

外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、ねんざ(肉離れを含む)骨折、脱臼については、応急手当として行う施術の場合を除き、医師の同意が必要です。また、応急手当後に行う施術についても医師の同意が必要になります。

※外傷性とは関節等可動域を超えた捻じれや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態を示すもので、身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものであることとされています。

### 例えば

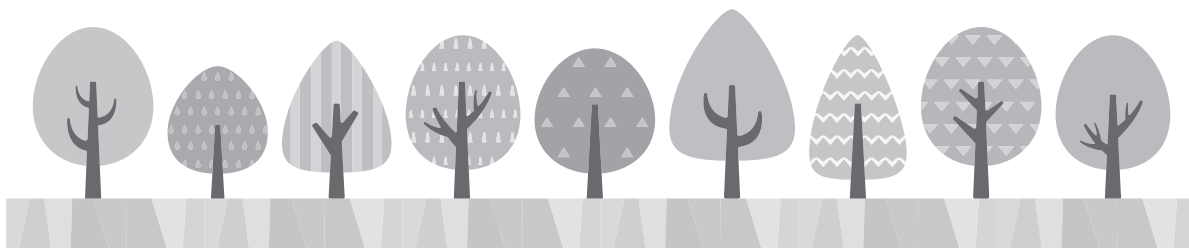
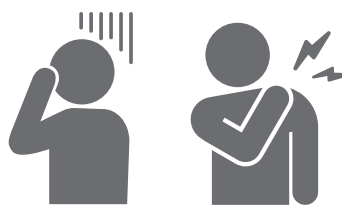
- 荷物運びで、腰を痛めた
- 階段で足を捻った
- 日常生活やスポーツで、ねんざや骨折をした など



## 組合員証等(健康保険)が使えないケース

(全額自己負担)

- 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- 病気(内科的原因による疾患)によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 仕事中や通勤途上に起きた負傷  
(公務災害等が適用される)



## 施術を受けるときの注意事項

### 1 負傷原因を正確に伝えてください。

正確に負傷原因を伝えて、まず健康保険が使えるかどうか確認してください。  
交通事故など第三者行為による負傷の場合は、必ず共済組合に連絡してください。

### 2 病院での治療と重複はできません。

同一の負傷について同時期に保険医療機関(病院、診療所等)での治療と柔道整復師の施術を重複して受けた場合は、原則として柔道整復師の施術料は全額自己負担となります。

### 3 施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けてください。

施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けてください。

### 4 療養費支給申請書は内容をよく確認してから署名しましょう。

療養費支給申請書は、受領者が柔道整復師に共済組合への請求を委任するものです。負傷原因、負傷名、施術日数、金額などをよく確認し、原則本人が署名をしてください。  
白紙の用紙に署名をするのは間違った請求につながりますので、ご注意ください。

### 5 領収書は必ずもらいましょう。

領収書を必ずもらい、金額が問題ないか確認しましょう。受け取った領収書は、保管しておきましょう。

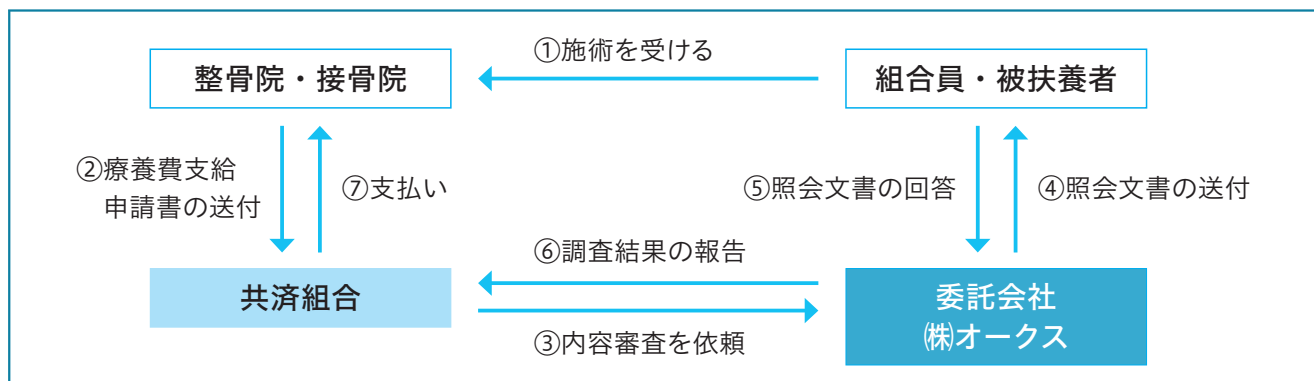
## 柔道整復師(整骨院・接骨院)等の施術内容の照会を実施しています

共済組合では、短期給付事業における療養費適正化への取り組みの一環として、柔道整復師等(柔道整復師、はり、きゅうおよびあん摩・マッサージ・指圧師)の施術に係る内容審査等を実施しています。

整骨院・接骨院等(はり、きゅうおよびあん摩・マッサージ・指圧師による施術を含む。)で組合員証等を使用して受けた施術の内容(負傷原因や施術期間・回数等)に調査の必要が生じた場合、委託会社から組合員および被扶養者の皆様のご自宅に照会文書を送付させていただきます。

調査の対象となった皆様にはお手数をおかけしますが、照会文書が届きましたらご回答いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

### 【受診照会の流れ】



【委託会社】 **(株)オークス** (連絡先: オークスおからだ相談室 03-5302-1035)

※委託会社は、全国市町村職員共済組合連合会が共同調達を行い、一般競争入札により決定しました。  
なお、個人情報の取り扱いについて、委託した業務の遂行目的以外に一切使用しない旨の契約を取り交わしています。

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

# 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、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 このほか、災害貸付、在宅介護対応住宅貸付、高額医療貸付および出産貸付があります。

※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。

## 貸付申し込み時期

借入れ希望月の前月末日までに勤務先の共済組合担当課へ貸付の申し込みをしてください。

貸付の種類により、必要となる書類(添付書類)が異なります。

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。

## 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6年8月	30日(金)	7月31日(水)	令和6年12月	26日(木)	11月29日(金)
9月	30日(月)	8月30日(金)	令和7年1月	31日(金)	12月27日(金)
10月	31日(木)	9月30日(月)	2月	28日(金)	1月31日(金)
11月	29日(金)	10月31日(木)	3月	28日(金)	2月28日(金)

## 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。

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

# 組合ポータルサイト 「MY HEALTH WEB」 による検診料助成について

本年度から人間ドック等検診に係る助成については、組合ポータルサイト「MY HEALTH WEB」(以下「MHW」といいます。)から申請いただくことになります。

人間ドック等検診を受診される方は、検診機関に検診予約後、検診月の前月25日までにMHWへ登録をお願いします。

MHWへの登録後、所属所共済組合担当課から助成券を交付していただき、検診を受診してください。



**Q1** 人間ドックの予約が取れたけど助成券はどうやって受け取ればいいのか？

**A1** MHWに予約内容を登録すれば助成券を交付します。



**Q2** MHWへいつまでに登録するの？

**A2** 検診予定月の前月25日までに必ず登録してください。



MHWに人間ドック検診等を登録する際、一部の医療機関で行っている人間ドック等の独自コースについては下の太枠から選択してください。(パソコンから登録した場合の画面になります)

# 被扶養者認定講座

## 年金額の確認書類について



被扶養者となっている私の妻が受給している老齢年金が、年金額の改定により収入基準年額以上となったので被扶養者認定取消の申告を行うことにしました。添付書類は、公的年金等の源泉徴収票または年金振込通知書の写しでもよいでしょうか？



被扶養者の認定・取消に係る年金額の確認については、年金額決定通知書または年金額改定通知書で行います。取消の際は、これらの通知日が取消日となりますので、源泉徴収票や年金振込通知書では確認書類とはなりません。

また、公的年金は年ごとに年金額の改定が行われる場合がありますので、収入基準年額の確認の際は最新の年金額改定通知書等が必要になります。源泉徴収票や年金振込通知書では最新の年金額を確認することができないため、年金額決定通知書や年金額改定通知書等は大切に保管してください。

## 被扶養者の認定取消しについて

被扶養者として認定されている方の状況に異動や変更があったときは、被扶養者の収入状況・生計関係等をご確認いただき、被扶養者の要件に該当しない場合は、速やかに被扶養者認定取消しの手続きをしてください(被扶養者の収入基準額については、共済だより2024・5 No.512の10ページをご確認ください)。

主な事例	添付書類
就職したとき(社会保険に加入したとき)	就職先の保険証(写)または健康保険等の資格取得(適用)年月日が確認できる書類(写)等
パート・アルバイト等の収入が増加(3カ月連続または3カ月平均して108,334円以上)したとき	給与支払等証明書または給与明細書(写)等
年金額が増加(年額180万円以上)したとき	年金額改定通知書(写)等
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	雇用保険受給資格者証(写)
別居した(生計維持関係がなくなった)とき	住民票謄本
離婚したとき	戸籍謄本
死亡したとき	埋火葬許可証(写)等

お問い合わせ | 資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

## 「資格情報のお知らせ」の送付について

医療保険者等(共済組合を含む)の把握している加入者情報(個人番号の下4桁を含む)を被保険者(組合員等)に通知することで、情報の正確性を担保し、全ての方に安心してマイナンバーカードを保険証として利用していただけることを目的として、「資格情報のお知らせ」を本年10月までに送付する予定です。

送付対象者は各医療保険者等の全ての被保険者(組合員および被扶養者)となります。



## 組合員証・組合員被扶養者証の返納について

組合員等の資格を喪失した場合は、速やかに組合員証等を共済組合(所属所経由)に返納してください。

組合員の資格喪失日以降に共済組合の組合員証を使用して医療機関等を受診した場合は、後日、共済組合で負担した医療費を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

また、被扶養者の認定取消日以降に医療機関等を受診していた場合も同様の取り扱いになりますので、日頃から被扶養者の収入状況等をご確認いただきますようお願いいたします。

## 任意継続組合員に係る標準報酬の月額 の算定方法が変わりました

令和6年4月1日から任意継続組合員の資格を取得する方の、標準報酬の月額の算定方法が変わりました。

これまでは、「退職時の標準報酬の月額」と「全組合員の標準報酬の月額の平均額」のいずれか少ない額を標準報酬の月額としていましたが、変更後は「退職時の標準報酬の月額」(定款で定める額(36万円)を超える場合は36万円)が、任意継続組合員の標準報酬の月額となりました。



お問い合わせ | 資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669



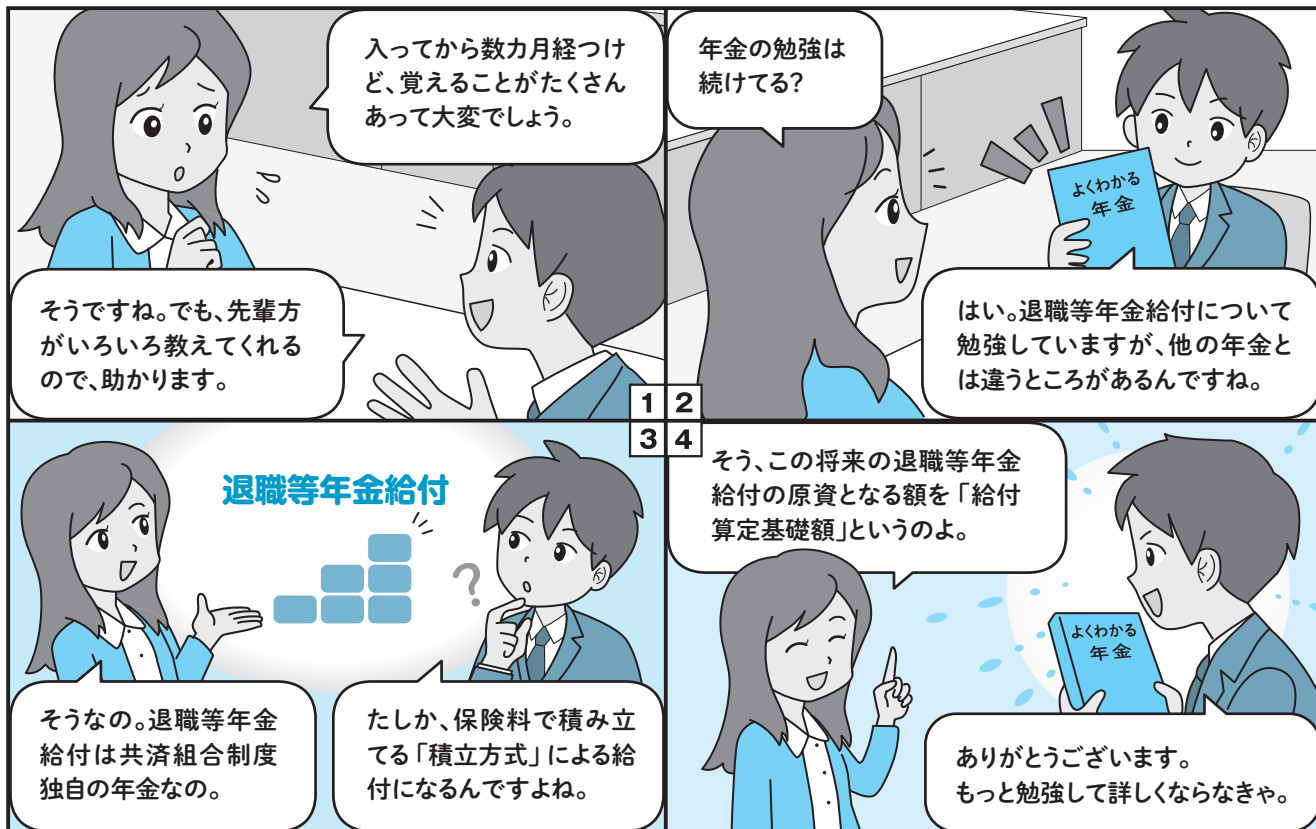


# 退職等年金給付(年金払い退職給付)のしくみを教えてください。

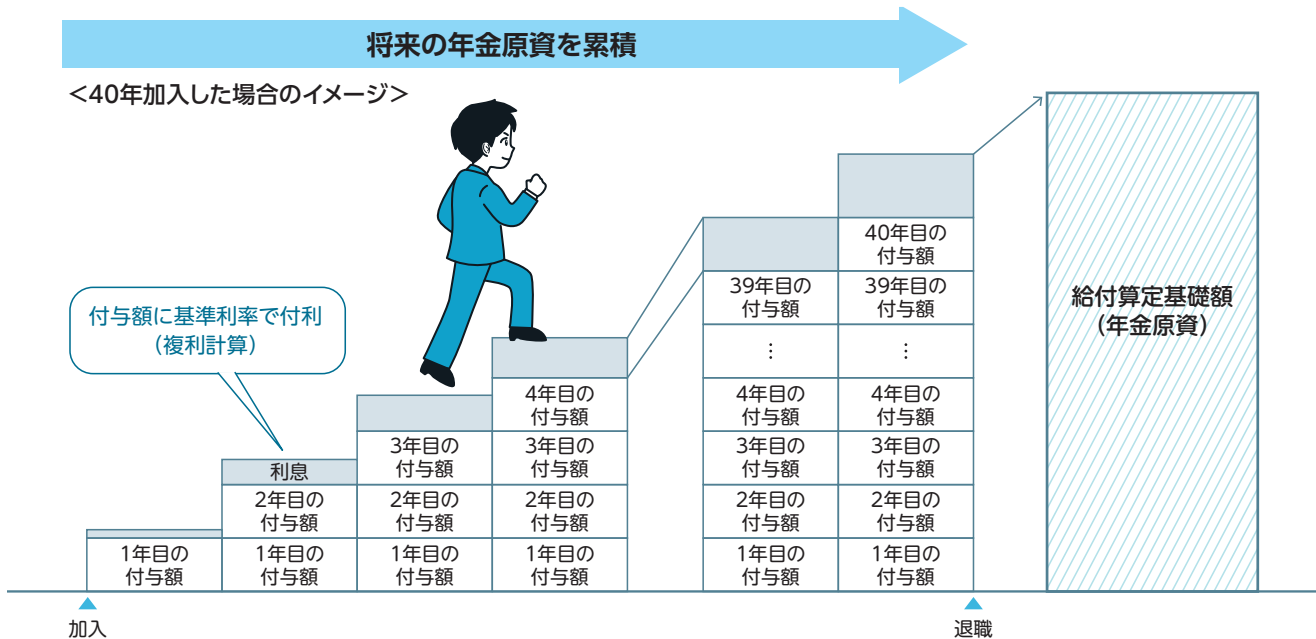


退職等年金給付は、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ積み立てておく「積立方式」の年金制度です。この制度は、一般組合員の方に適用されますが短期組合員の方には適用されません。積立額は組合員の保険料(掛金)と、自治体の負担金によって賄われます。

組合員である間、この積立額を積み立てていき、その利子との累積が将来の自分が受け取る年金の原資となります。



## 積立イメージ





## 給付の種類

### 退職年金

「退職年金」は、組合員が退職後、原則65歳から支給される年金です。

**支給要件** 次の全ての要件を満たしているときに支給されます。

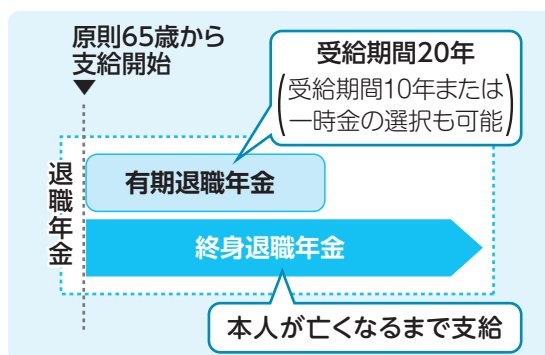
- 平成27年10月に引き続き期間または平成27年10月以後の組合員期間が1年以上あること
- 65歳以上であること
- 退職していること

**支給形態** 年金の支給額の2分の1は「**終身退職年金**」として、残りの2分の1を「**有期退職年金**」として支給されます。

「終身退職年金」は、本人が亡くなるまで継続して支給されます。

「有期退職年金」の受給期間は原則20年(240月)ですが、給付事由が生じてから6カ月以内に手続を行うことで、その受給期間を10年(120月)に短縮することや、年金に代えて一時金として受給することが選択できます。

また、受給期間が終了する前または受給開始前(組合員である間を含む)に受給権者または組合員が死亡した場合には、受給していない期間分の「有期退職年金」分の年金原資に相当する額が一時金として遺族に支給されます。



### 公務障害年金

「公務障害年金」は、公務に基づく傷病により障害状態になったときに支給される年金です。

**支給要件** 次の全ての要件を満たしているときに支給されます。

- 公務による病気またはケガ(以下、公務傷病といいます)により障害状態になったこと
- 公務傷病の初診日(平成27年10月1日以降の初診日に限る)において組合員であること
- 障害認定日においてその公務傷病により、障害等級1級～3級(障害者手帳の等級とは異なります)に該当する障害状態であること

(注) 通勤災害による病気またはケガは、対象となりません。

**支給形態** 終身年金として支給されます。

ただし、組合員として在職中の場合は全額支給停止となります。

### 公務遺族年金

「公務遺族年金」は、公務に基づく傷病により亡くなったとき遺族(遺族の要件は遺族厚生年金同様)に支給される年金です。

**支給要件** 次のいずれかに該当したとき、支給されます。

- 組合員が、公務傷病により死亡したとき
- 組合員であった方が、組合員であった期間に初診日のある公務傷病が原因で、初診日(平成27年10月1日以降の初診日<初診日がない場合は該当する傷病の発した日>)に限る)から5年を経過する日前に死亡したとき
- 障害等級1級または2級に該当する公務障害年金の受給権者が、その公務障害年金の原因となった病気やケガで死亡したとき

(注) 通勤災害による病気またはケガは、対象となりません。

**支給形態** 終身年金として支給されます。

お問い合わせ | 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

# マイナ保険証をご利用ください

本年12月2日から現行の保険証(組合員証)は発行されなくなります

## マイナ保険証を使うメリット

### 1 医療費を20円節約できる

現行の保険証(組合員証)よりも、皆さんの保険料で賄われている医療費を**20円節約**でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が自己負担も低くなるんだ



### 2 より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、**身体の状態や他の病気を推測**して治療に役立てることができます。また、**お薬の飲み合わせや分量を調整**してもらうこともできます。

よく覚えてない内容もあるから助かるわね



### 3 手続なしで高額医療の限度額を超える支払いを免除

限度額適用認定証等がなくても、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。

一度に高額な負担をしなくて済むわ



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

#### STEP 1. マイナンバーカードを申請

##### ■ 申請方法は選択可能です

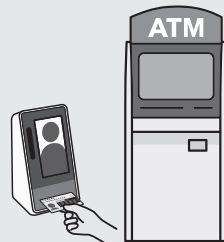
- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの証明写真機からの申請



#### STEP 2. マイナンバーカードを健康保険証として登録

##### ■ 利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付  
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

## 禁煙サポートの実施について

令和6年度の禁煙サポートについては、昨年同様に2回(7、10月)実施を予定しています。サポートの内容は、医師とのオンライン診察を5回実施し、禁煙時に出現するニコチン離脱症状に対して、処方薬(ニコチンパッチ)からニコチンを体内に補給し、その症状を軽くすることで無理なく禁煙につなげる方法です。

禁煙を試みたいとお考えの方は、お気軽にお申し込みください。



【令和5年度の禁煙サポートの結果】(令和6年3月31日現在)

	応募者数	禁煙達成者	禁煙達成率	備考
令和5年7月実施	55名	38名	69.1%	
// 10月実施	16名	13名	81.3%	実施途中2名

## こころとからだの健康相談窓口

「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  
ストレスや心身の不調に気付いていても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

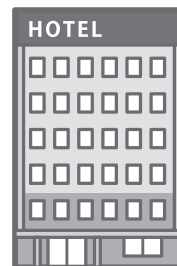
ベストドクターズ・サービス

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。

## 施設利用助成について

組合員およびその被扶養者が、共済組合指定の宿泊施設に保健並びに保養のために宿泊したとき、その宿泊料金の一部を助成します。

- 1 助成額** 2,500円 (毎年度1人5回限り)
- 2 指定宿泊施設** 全国の市町村職員、都市職員共済組合が運営する宿泊施設等  
※詳細は、共済事業ガイド40ページをご覧ください。
- 3 助成申請** 組合ポータルサイト「MY HEALTH WEB」から事前申請登録をしてください。所属所共済組合担当課が助成券を交付します。
- 4 注意事項** 公務出張のための宿泊では施設利用助成券を使用できません。



お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

# 入院時の食事療養標準負担額が引き上げられました

医療機関に入院したときに必要となる入院中の食事代の標準負担額(自己負担額)が令和6年6月から引き上げられました。

## 1食当たりの標準負担額

区 分		令和6年5月まで	令和6年6月から
A	一般(B・Cに該当しない方)	460円	490円
B	市町村民税非課税等の組合員と被扶養者(Cに該当する方を除く)	過去12カ月の入院日数が90日以下	210円
		過去12カ月の入院日数が90日超	160円
C	Bのうち、所得が一定基準に満たない方※	100円	110円

※組合員および被扶養者全員の市町村民税に係る所得が0円である70歳以上の組合員およびその被扶養者

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

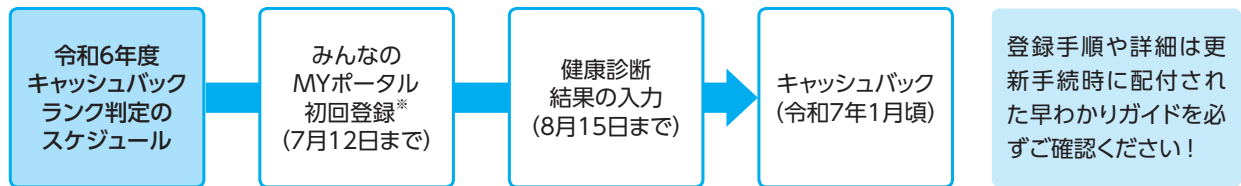
## 長野県市町村職員共済組合 遺族年金補完事業 ライフサポート年金 重病克服支援プラン「健康サポート・キャッシュバック特約」 ランク判定に向けたお手続きについて

### お手続きの対象者

令和5年5月～6月の推進時の申込書または11月以降に期中同意書にて「健康情報提出」にご同意いただいた方

### ご対応いただきたいこと

- みんなのMYポータルの初回登録(7月12日まで)
- 令和4年10月以降に受診した健康診断・人間ドックの結果票の準備
- 健康診断結果の入力(8月15日まで)

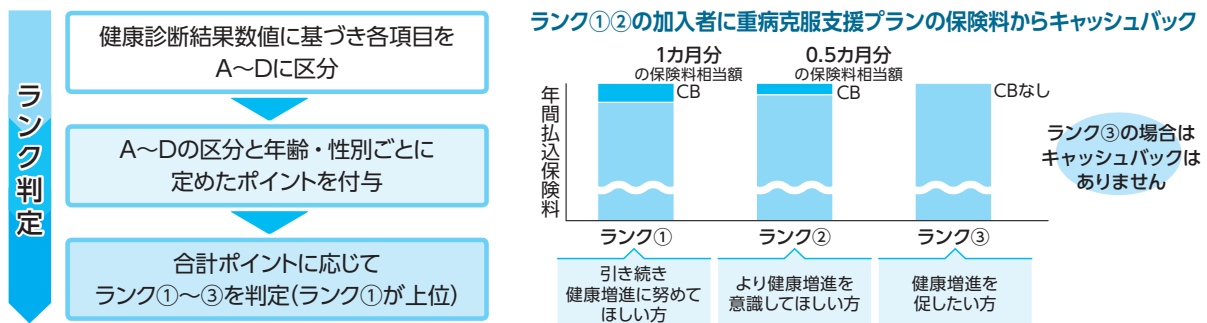


※みんなのMYポータル未登録者のみ

(未登録者は5月中旬ごろご自宅宛てに初回登録に必要なお客さまIDとパスワード記載の封書を発送しております)

## 重病克服支援プランの最大1カ月分の保険料相当額がキャッシュバック

健康診断結果の数値をポイント化してランク判定します 詳細はパンフレット32ページから37ページをご確認ください



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



皆さんの退職後の資産運用のためのライフプランセミナーおよび健康管理や疾病予防を目的とした、健康講座を開催します。ぜひご参加ください。  
 なお、各講座の詳細については、開催日に合わせて順次通知します。

## ●令和6年度健康講座一覧表

講座	内容	開催日	開催地区	開催方法	対象者
ライフプランセミナー	退職準備型	9/12(木)	松本市	参集	50歳代の組合員および配偶者
	退職準備型	9/13(金)	長野市	参集	50歳代の組合員および配偶者
こころとからだの健康講座	メンタルヘルス	9/27(金)	—	WEB	組合員 (コラボヘルスによる開催)
	ヨガ講座	10/18(金)	長野市	参集	組合員および被扶養者
ウォーキングイベント	ウォーキングイベント	11/ 2(土)	安曇野市	参集	組合員および被扶養者
	歩 fes.	11/ 1(金)~ 11/30(土)	—	MHW	組合員

【お問い合わせ】 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

ぐっすり

## 眠れていますか？

「日中睡魔に襲われる」、「眠っても疲れが取れにくい」などの心当たりはありませんか？ 質の良い睡眠を確保できないと、昼間の活動に支障を来したり、心身に悪影響が出たりします。規則正しい生活と睡眠環境づくりで、質の良い睡眠を手に入れましょう。

ぐっすり眠るための

### 1日の過ごし方

快眠を得るためにできることは、1日の中でたくさんあります。日中は活動的に、夜はゆったりと過ごし、1日の過ごし方にメリハリをつけましょう。

朝

- 休日だからといって寝だめせず、毎日決まった時間に起きる
- 朝食は欠かささない
- 朝日を浴びる
- 禁煙する

昼

- できる範囲で運動を
- カフェインは取り過ぎない(特に夕方以降は控えめに)
- 強い眠気があるときは、30分以内の仮眠が有効

夜

- 入浴や食事は睡眠直前を避ける
- スマホやテレビではなく軽いストレッチや読書をする
- 晩酌は控えめにし、寝酒はしない

快適な

### 睡眠環境の作り方

寝室の環境は、睡眠の質に影響します。自分に合った睡眠環境を整えて、スムーズに入眠し、ぐっすり深い睡眠を目指しましょう。

明るすぎると眠れません。外の光が部屋に差し込まないように、カーテンを閉めて照明は消すか、不安を感じない程度の間接照明に。

光

寝具

軽くて通気性の良い布団と、自分に合った枕を。



室温と湿度

個人差はありますが、室温は夏なら25~28度、冬なら18~22度くらいが良いといわれます。湿度は50~60%を目安に。

音

気になる音はできるだけ遮断。落ち着く音楽を入眠時に聞くのはOK。



# 慢性的に胃の調子が悪い 機能的ディスペプシア

監修 三輪洋人 みわ ひろと 兵庫医科大学内科学 消化科主任教授  
1982年鹿児島大学卒業。専門は、消化器内科一般、上部消化管疾患。

## 自律神経の乱れによる 胃の機能異常が原因

機能的ディスペプシアとは、胃痛や胃もたれなどの胃の不調が慢性的に続いているにもかかわらず、検査しても痛みなどを引き起こしている原因が見つからない病気です。

かつては、その症状から胃に炎症がなくても慢性胃炎などと診断されていましたが、最近では「胃の機能異常」により起こることが分かっています。

胃の機能は、自律神経によって調整されていますが、ストレスなどで自律神経の働きが乱れると、胃の動きが悪くなったり（胃運動機能異常）、胃酸の刺激に敏感になったり（内臓知覚過敏）と、胃に異常が生じるのです。

通常、食べ物が胃に入ると胃の上部が膨らんで食べ物をためますが、胃の運動機能が低下すると

胃が十分に膨らまず、すぐにおなかがいっぱいになる「早期満腹感」という症状が現れます。また、食べ物を腸へ送り出す動きも悪くなると、胃の中に長く食べ物がとどまり、「胃もたれ」が起こります。

さらに、胃は胃壁から強い胃酸を分泌しますが、胃が胃酸の刺激に対して敏感になって、その分泌量にかかわらず痛みを感じてしまいます。これが「胃痛」です。

機能的ディスペプシアの治療は、症状に応じた薬物療法が中心です。加えて、食生活の改善や運動など自律神経を整える生活習慣を心掛けることが、胃の不調改善につながります。

### 胃の不調を招く要因

ストレスが  
きっかけで起こる

+

不摂生な生活  
ピロリ菌の感染  
胃酸による刺激

## 機能的ディスペプシアの代表的な症状

### 胃の運動機能異常で起こる

- 早期満腹感     胃もたれ

### 胃の知覚過敏で起こる

- 胃痛     みぞおちの辺りが焼けつく感じ

### その他

- 胃のむかつき     吐き気  
 腹部膨満感     食欲不振  
（おなかが張る）     胃の不快感

★強いストレスを受けている人は、うつ病のような症状も現れることがあります。



# 胃を元気に保つためのセルフケア

## ストレスを上手に解消

機能性ディスペプシアの最大の原因はストレスです。ストレスの原因を自己分析し、自分なりのストレス解消法を見つけて実行しましょう。



ウォーキングなど  
**無理のない運動**  
を習慣にする



熱中できる**趣味**を持つ



友人などと思いきり  
**おしゃべり**をする

## 規則正しい生活を

夜更かし、朝食抜き、運動不足などの悪い生活習慣は、自律神経を乱して胃の不調の原因に。生活リズムを意識して、自律神経のバランスを整えましょう。

### 朝

- ▶ 決まった時間に起床
- ▶ 朝食を食べる



### 昼

- ▶ できるだけ活動的に過ごす
- ▶ 昼食を食べる



### 夜

- ▶ 遅くならない時間に夕食を食べる
- ▶ ぬるめの湯に入浴（副交感神経を優位にして眠りにつきやすくする）
- ▶ 夜更かしせずに早めに就寝



## 胃をいたわる食生活

胃に負担をかけない食事を心掛けましょう。食べ過ぎや早食いは、胃酸過多を招きます。夏は、冷たいものとり過ぎにも注意して。



ゆっくりよくかんで食べ、  
食事は**腹八分目**に



胃の調子が悪いときは  
**辛いものや酸っぱいもの**は避ける



**脂っこい食べ物**は  
控える

## 不安やストレスが強い場合は、 医師に相談を

胃の不調の他にも、やる気が出ない、<sup>ゆううつ</sup>憂鬱など、うつに近い症状がある場合は、医師にその症状を伝えてください。抗不安薬や抗うつ剤を服用することで、それらの症状が改善することもあります。



# 陽だまりと木々の温かさに 心はずむ、安らぎのさと

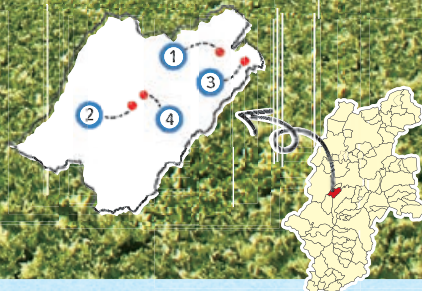
asahi

## 朝日村

朝日村データ (2024年3月1日現在)

面積: 70.62km<sup>2</sup> 人口: 4,328人

HP: <https://www.vill.asahi.nagano.jp/official/index.html>



朝日村の魅力、  
おすすめ情報をご  
紹介します!



◀朝日村役場 企画財政課 桑原 真璃亜さん

長野県のほぼ中心に位置する朝日村。鉢盛山を背に緩やかに扇状台地が広がり、鎖川を中心とした5大支流が流れ、村内を潤しています。村の約87%を山林が占めるほか、縄文時代の遺跡が各所に見られ、ロマンあふれる地として歴史を紡ぎながら、自然の豊かさをいかした村づくりが行われています。

### 朝日村の歴史が盛りだくさん



#### ① 朝日美術館・朝日村歴史民俗資料館

美術館と民俗資料館が併設された施設。館内には熊久保遺跡などで出土された約450点の縄文土器の展示をはじめ、往來の養蚕業、林業、農業で使用された道具など貴重な資料も展示しています。美術館では地域ゆかりの作家の作品を収蔵・展示しています。

☎ 0263-99-2359 ㊚ 東筑摩郡朝日村古見1308

🕒 9:00~17:00 (入館は16:30まで)

🗓️ 月曜日(祝祭日の場合は翌日)、12月~1月

🎫 一般200円、大学・高校生100円、中学・小学生50円、70歳以上無料

復元された  
縄文式住居も  
見どころ



### 村の最奥地でリフレッシュ



#### ② 野俣沢林間キャンプ場

標高950mの奥地にあるキャンプ場。場内には滝や川が流れ、夜になると満天の星空に包まれます。気軽にキャンプが楽しめるバンガローやコテージのほか、整備された区画サイト、大自然に囲まれたフリーサイトなど、様々な環境の中から自身のキャンプスタイルに合わせて堪能できます。

☎ 0263-99-3700 ㊚ 東筑摩郡朝日村古見7-1

🏕️ キャンプ: チェックイン (13:00~)、チェックアウト (11:00)

バンガロー: チェックイン (14:00~)、チェックアウト (10:00)

コテージ: チェックイン (15:00~)、チェックアウト (10:00)

📌 キャンプサイトにより異なる※ホームページ要確認

川のせせらぎと  
滝のマイナスイオンに  
癒される!





由緒のある茅葺屋根のお堂



### ③ 光輪寺薬師堂

県宝として指定されている薬師堂。奈良時代に行基が開いた古薬師が始まりとされ、鎌倉期に平家討伐を祈願した木曾義仲公の命によって再興されたと伝えられています。境内には様々な石像があるほか、春になると、樹齢400年と言われる枝垂桜が咲き乱れ、辺り一面が華やぎます。

東筑摩郡朝日村大字西洗馬729

鉢盛山山頂を目指す、高低差1,700mの鉢盛山登山マラソン



### 年間イベント情報

5月 野点茶会春の宴

8月 朝日村お夏まつり

鉢盛山登山マラソン

10月 クラフト体験館まつり

信州朝日村サイクルロゲイニング

1月 スケート場まつり

詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。

上質な雪でリゾート気分になる



### ④ あさひプライムスキー場

松本平から最も近いスキー場。初心者の方やファミリーにおすすめのファミリーゲレンデと、中級・上級者の練習に最適なスペシャルゲレンデがあります。用具のレンタルサービスはもちろん、レベルに合わせたレッスンや、朝日村の名産を使った料理が食べられるレストランも完備されています。

0263-99-3700 東筑摩郡朝日村古見 306-1

9:00 ~ 16:00 (ナイター営業日あり)

リフト1日券 おとな4,200円、こども2,700円 ※料金プランについてはホームページ要確認

e-Products

朝日村のいいもの

高原野菜



涼やかな気候や昼夜の寒暖差を活かし、レタス、キャベツ、白菜などの高原野菜を始めとする様々な野菜が出荷され高い評価を得ています。

純米吟醸鉢盛山



朝日村の鎖川清流で育った酒米で作られた日本酒。令和5年に始動のプロジェクトにより商品化した、こだわりの逸品。

e-Thing

朝日村 イチ推し!

人々に親しまれる新たな村の宝



### 朝日村新役場庁舎

平成30年度末に完成した庁舎は、ほぼ100%村産材を活用した木造庁舎です。構造材は村産のカラマツを使用し、内装材には、村民から寄贈いただいたカラマツ、アカマツ、檜、ケヤキ、イチイ、栗が使用されています。初めて庁舎を訪れた方からは木のいい匂い、木のぬくもりを感じると好評です。ぜひ一度、お越しください!

皆さんにお見せしたいもの。それは役場庁舎です!



## 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7年4月1日
- 採用予定人数** 若干名
- 受験資格** 令和7年3月に学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業見込みの方または卒業後、採用予定年月日(令和7年4月1日)までの期間が2年以内の方
- 第1次試験** 令和6年8月26日(月)～9月15日(日)  
職務能力試験、職務適応性検査  
(いずれもテストセンター方式)
- 第2次試験** 令和6年10月中旬(予定)  
集団討論、事務適性検査
- 第3次試験** 令和6年11月中旬(予定)  
面接試験
- その他** 受験の手続等の募集要領については、各所属所長宛てに通知および組合ホームページに掲載しています。



お問い合わせ | 総務課 庶務・企画調整担当 TEL 026-217-5600

## インターネットで将来の年金見込額を閲覧できます

地共済年金情報Webサイトをご利用いただきますと、ご自身の年金見込額等(※)の年金個人情報をパソコンで閲覧することができます。ぜひご利用ください。

(※)年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

地共済年金情報Webサイト **検索**

全国市町村職員共済組合連合会ホームページからもアクセスいただけます。24時間365日利用可能(サーバーのメンテナンス時を除く。)

### ●ご利用申し込みの簡単な流れ●

地共済年金情報Webサイトにアクセス

ご利用申し込み  
(基礎年金番号・氏名・生年月日・パスワード等を入力する)

ユーザーID通知書受領

ログイン(ユーザーID・パスワードを入力する)

### ●相談窓口(Webサイト用)●

全国市町村職員共済組合連合会  
年金部年金企画課

☎03-5210-4608

(9時～17時(土・日・祝日を除く))



お問い合わせ | 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

## 家庭用常備薬を斡旋します

組合員と被扶養者の疾病予防や健康管理の一環として、家庭用常備薬などの斡旋をします。詳しくは、「共済組合事業のガイド」に折り込みの斡旋チラシをご覧ください、ぜひご利用ください。

商品の申し込みは郵送、FAX、インターネットから

締切 令和6年12月31日(火)

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698



紙面を読んで  
3択 答えを見つけよう!

1~5の問を読んで、三つの選択肢から正しいと思うものを選んでください。クイズの解答は今回号の紙面の中に隠れています。

### 問1

マイナ保険証を使うメリットの一つに、医療費を節約でき自己負担も低くなる点があります。いくら節約できるでしょう?

- A 10円
- B 20円
- C 30円

ヒント▶ P.18

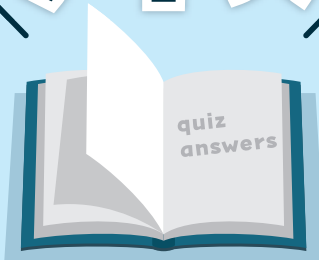
### 問2

人間ドック等検診を受診する場合、組合ポータルサイト「MY HEALTH WEB」へ予約内容をいつまでに登録すればよいでしょう?

- A 検診予定月の前月25日まで
- B 検診日の10日前まで
- C 検診日の当日まで

ヒント▶ P.13

# 紙面探し クイズ



### 問3

標準報酬月額額の定時決定は、毎年7月1日において現に組合員である方全員が対象者ですが、対象から除かれる方もいます。その条件は次のうちどれでしょう?

- A 1月から3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
- B 4月から6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
- C 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

ヒント▶ P.6

ご応募いただいた

全問正解者の中から抽選で  
10名の方に記念品  
(QUOカード)を進呈します。

### 問5

退職等年金給付は、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ積み立てるしくみです。何方式というでしょう?

- A 積立方式
- B 賦課方式
- C 課金方式

ヒント▶ P.16

### 問4

被扶養者の認定・取消に係る年金額を確認するために必要な書類は?

- A 源泉徴収票
- B 年金振込通知書
- C 年金額決定通知書または年金額改定通知書

ヒント▶ P.14

## 5月号の解答

A E F G J

76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75名のうち、10名の方に記念品をお送りいたしました。

## 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](mailto:soumu@nagano-kyosai.jp)  
応募締め切り ▶ 7月31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

### ※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。



ひがし茶屋街  
©石川県観光連盟



金沢駅鼓門  
©石川県観光連盟



兼六園

# 石川県から皆様へ

本年1月1日に発災した能登半島地震では、全国各地の自治体から、物的・人的支援をいただき、被災地共済組合としてこころからお礼申し上げます。

皆様のご協力のもと、復旧・復興への道のりを歩んでおります。

金沢以南の地域は幸い被害も少なく、当県保養所おびし荘も震災当初から2次避難所として被災者の受け入れを継続しながら通常の営業を行っております。

当保養所では、自治体職員の皆様への特別なプランをご用意しておりますので、ご旅行の選択肢に加えて頂ければ幸いです。

期間限定 2024年12月まで

おびし荘

支援感謝  
プラン

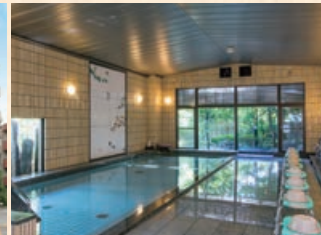
11,800円税・サ込

※土曜日・特定日は上記金額に  
+1,000円となります。

各共済組合が発行する  
宿泊施設利用助成券をお持ち頂くと  
更に割引となります

大人お一人様

一泊二食付



※季節によって料理内容は変わります。

開湯1300余年  
北陸最古の名湯  
粟津温泉

OBISHISOU  
おびし荘

ご予約・お問い合わせ > ☎ 0761-65-1831

〒923-0316 石川県小松市井口町ホ55  
TEL: 0761-65-1831 FAX: 0761-65-1867

●お申し込みの際は、お電話にて「支援感謝プラン」とお伝えください。

共済だより

E-Life

2024年7月発行  
No.513

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