



立科町

表紙写真：立科町「女神湖」

CONTENTS

- P.2 マイナンバーカードの健康保険証利用に関するお知らせ
- P.4 「妊娠・出産・育児」に関する共済組合への手続
- P.10 第三者行為でケガをしたら必ず連絡を！
- P.12 施設利用助成の見直しについて
- P.16 ここが知りたいQ&A 在職中の年金支給停止のしくみ





マイナンバーカードの 健康保険証利用に関する お知らせ

● 現行の組合員証等の新規発行の終了 ●

個人番号法等の一部改正により、令和6年12月2日以降は、現行の組合員証等(組合員証・組合員被扶養者証)の新規発行は廃止となります。紛失した場合や破損があった場合でも再発行は行いません。

12月2日以降は、原則、マイナ保険証(健康保険証登録されたマイナンバーカード)を利用する仕組みに変更されます。

なお、現行の組合員証等の有効期限は、経過措置により最長1年間利用可能となる予定です。

初めてマイナ保険証で受診する場合について

現在、医療機関等を受診される場合、組合員証等の代わりにマイナ保険証を提示することで受診できますが、共済組合に新たに参加した方(組合員および被扶養者)がマイナ保険証を利用できるのは、共済組合からオンライン資格確認システムへデータ登録が完了してからになります。

通常、データの登録については、共済組合が資格取得届書等を受け付けてから5日程度で完了しますが、マイナンバーや氏名、生年月日、性別、住所(住民票住所)が正確に記載されていない場合や届書等の受付時期等により、相当の期間が必要になることがあります。

初めてマイナンバーカードにより受診する場合は、事前にマイナポータルにアクセスし、資格情報が登録されていることを確認してください。

詳しい
ログイン方法は
こちら



マイナ保険証を使うメリット

① 医療費を節約できる

現行の保険証よりも、皆さんの保険料で賄われている医療費を医療機関・薬局で20円(医療機関の再診では10円)、節約でき、自己負担も低くなります。

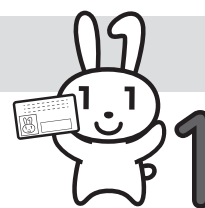
② より良い医療を受けることができる

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、医療機関等で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。

③ 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

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。



「資格情報のお知らせ」の送付について

12月2日から組合員証等の新規発行の廃止に伴い、マイナ保険証の保有者全ての方に安心してマイナ保険証を利用していただけることを目的として、個人番号の下4桁を含む加入者情報を確認していただくことで、情報の正確性を担保できるよう組合員および被扶養者へ「資格情報のお知らせ」を送付します。

「資格情報のお知らせ」が届きましたら、内容に誤りがないかご確認をお願いします。

●送付対象者等

令和6年6月22日時点における組合員および被扶養者

※6月23日以降に資格取得した組合員および被扶養者に認定された方は、今回対象外となります。

●配布方法

組合員(世帯単位)ごとに封入・封緘し、所属所経由での送付となります。

※被扶養者が多数いる組合員は封筒が2通以上となる場合があります。

●留意事項等

- ・今回のお知らせは、正確な加入者登録を担保するために実施する1回限りの送付となりますので、大切に保管してください。
- ・「資格情報のお知らせ」のみでは、医療機関等を受診することができませんので、ご注意ください。
- ・スマートフォンでマイナポータルにアクセスすることで、ご自身の資格情報を確認できます。
- ・マイナ保険証の利用登録をされていない方は、早めにマイナンバーカードに健康保険証利用登録をお願いします。



お問い合わせ

資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

「妊娠・出産・育児」に関する 共済組合への手続

組合員や被扶養配偶者の妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続について、代表的なものを時系列で一覧にしました。

各種手続は、勤務先の共済組合担当課を通して共済組合に申請していただくこととなります。制度内容の詳細などは、勤務先の共済組合担当課もしくは共済組合の各担当課までお問い合わせください。

妊娠

産前休業

「産前産後休業掛金免除」の申出

資格調定担当

産前42日から産後56日まで産前産後休業を取得したときに、申出により掛金(保険料)が免除となります。

出産

産後休業

生まれた子の被扶養者の申告

審査担当

組合員が主たる生計維持者となる場合は、被扶養者申告書を提出してください。

「産前産後休業掛金免除(変更)」の申出

資格調定担当

出産予定日と実際に出産した日が相違したとき、産前産後休業掛金免除期間変更の申出をしてください。

「出産費(家族出産費)」の請求

医療担当

組合員が出産したときは「出産費」、組合員の被扶養者が出産したときは「家族出産費」が支給されます。

組合員等が出産に要した費用を医療機関等の窓口で支払う際の経済的な負担を軽減するため、直接支払制度があります。

「直接支払制度」を利用すると、医療機関等の窓口での支払が、出産に要した費用のうち出産費等(50万円※)を差し引いた額で済むようになります。

また、出産に要した費用が出産費等の支給額より少ない場合は、共済組合から送付される「差額請求書」を提出し、差額を受け取ります。

- 「受取代理制度」を利用する場合、直接支払制度または受取代理制度を利用しない場合は請求方法が異なります。

※産科医療補償制度対象分娩でない場合は488,000円となります。



育児

育児休業



「産前産後休業終了時改定」の申請

資格調定担当

産前産後休業を終了した場合、本人の申出により標準報酬月額を改定できます。
(引き続き育児休業等を開始する場合は、対象外)

「育児休業等掛金免除」の申出

資格調定担当

育児休業を取得した場合、申出により産前産後休業と同様に掛金が免除となります。

なお、掛金免除期間は、育児休業を取得されている期間で最長で育児休業対象の子が3歳に達する日の属する月の前月までです。

「育児休業手当金」の請求

医療担当

3歳未満の子を養育するための育児休業を取得した場合、その子が1歳(延長要件に該当する場合は最長2歳)に達する日まで育児休業手当金が支給されます。

「育児休業手当金請求書」を勤務先の共済組合担当課へ提出してください。

復職



「育児休業等終了時改定」の申請

資格調定担当

組合員が育児休業を終了した後、3歳未満の子を養育することによる育児短時間勤務や育児部分休業の取得により報酬が低下した場合など、復職後に受け取る報酬額と標準報酬月額がかけ離れた場合、本人の申出により標準報酬月額を改定できます。

(引き続き産前産後休業を開始する場合は、対象外)

「養育期間標準報酬月額特例(養育特例)」の申請

資格調定担当

3歳未満の子を養育している期間中の標準報酬月額が、「養育を開始した月の前月の標準報酬月額」を下回ったときに、申出により将来の年金額を計算する際は「養育を開始した月の前月の標準報酬月額」を適用する特例措置です。

※短期組合員は適用対象外

共済組合ホームページはこちら

https://www.nagano-kyosai.jp/konnatoki/k_shussan.html



お問い合わせ

資格管理課	資格調定担当	TEL 026-217-5604
資格管理課	審査担当	TEL 026-217-5669
医療福祉課	医療担当	TEL 026-217-5651

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(世帯分離により同一世帯に属していない方も含まれます。)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る場合は、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歳到達年度後の方がいる場合は、その方の所得証明書と収入に応じた確認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写し
- 現金為替または現金書留による送金の控え

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、大切に保管をしてください。

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

認定対象者の全収入が送金等によって、標準生計費より著しく低い場合や高い場合、または組合員の手取り給与額の半分以上が送金額となるなど、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について

被扶養者の異動申告(認定、取消、変更または訂正)をされる方は、**申告事由発生日から5日以内**に、勤務先(所属所)の共済組合担当課へ必要な書類を添付し、被扶養者申告書を提出してください。



お問い合わせ | 資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

Q & A

組合員と世帯分離している方を被扶養者認定する場合について

Q. 私と同居をしている父母を被扶養者認定したいのですが、父母とは世帯分離をしています。同居をしていても仕送りは必要ですか？

A. 仕送りは必要です。

社会通念的な観点において、世帯とは「住居および生計をともにする者の集まり」であることから、世帯分離されている状況は「住居を同一としながらも生計を分離している」と判断されます。

したがって、生計を同一にしていない方との生計維持関係を客観的に確認するためには、通帳の写し等送金事実の確認書類が必要です。

お問い合わせ | 資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

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！



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！うちの子どもの時もそうだったわ。
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。

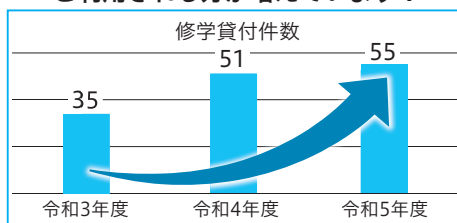
入学貸付は入学が決まった段階で申し込める
のよ。それに授業料や家賃についてはまた修
学貸付で申し込めるの。



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。

令和6年10月から令和7年9月まで、
年利は1.26%から変更ありません。

ご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(木)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

皆さんの医療費は!?

医療費統計vol.72 | 令和5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サイクルに基づいたデータヘルス計画を推進しております。

今回は令和5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。

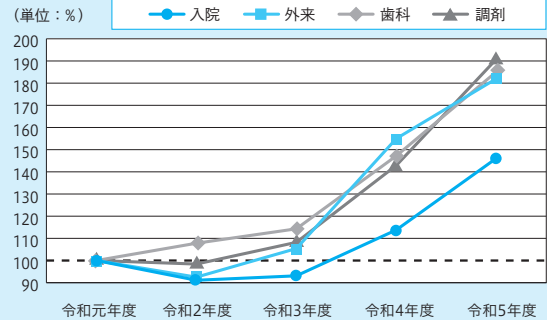
1 総医療費の推移

(単位:千円)

区分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
合計	7,811,411	7,412,339	8,073,981	10,923,997	13,585,228
入院	2,233,168	2,033,947	2,079,056	2,541,532	3,263,727
外来	3,131,327	2,896,169	3,300,358	4,852,528	5,698,165
歯科	788,031	849,113	900,429	1,160,010	1,458,309
調剤	1,658,885	1,633,110	1,794,138	2,369,927	3,165,027

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。また、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増加し、令和5年度は更に増加しています。

● 令和元年度を100%としたときの総医療費の推移



2 受診率の推移

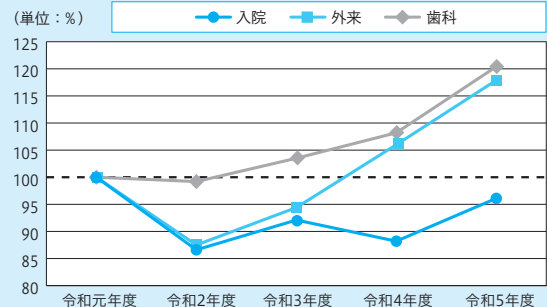
● 受診率の推移

(単位:件)

区分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
入院	8.7	7.5	7.8	7.5	8.3
外来	582.0	509.3	548.8	615.7	686.0
歯科	150.4	149.2	155.4	162.3	181.0

受診率(100人当たりのレセプト件数)についても、令和2年度はコロナ禍での受診控えにより外来と歯科が減少していましたが、令和3年度から増加に転じ、令和4年度からは比較的年齢層が高く医療機関にかかることが多い短期組合員の加入により更に増加しています。

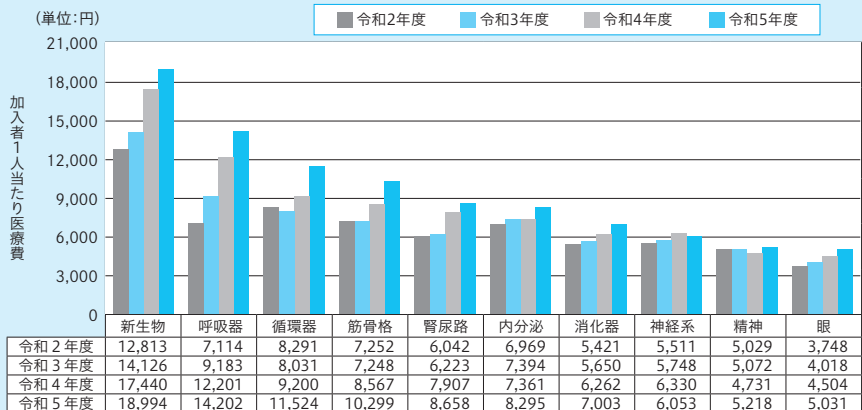
● 令和元年度を100%としたときの受診率の推移



3 疾病別医療費の変化(令和2年度～令和5年度)

疾病別の加入者(組合員・被扶養者)1人当たり医療費の経年変化を見ると、各疾病とも令和3年度以降年々増加しています。特に、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大きく増加していますが、これも令和4年度の短期組合員の新規加入によるものと考えられます。

疾病別医療費の変化-加入者1人当たり医療費(令和5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!

組合員またはその被扶養者が、交通事故などでケガをした場合に加害者があるときは、第三者の行為で起きたケガですから、一般的には加害者がその損害を補償することになります。

しかし、このような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)を使って治療することができます。その場合は、すぐ共済組合に連絡し、事故速報を提出してください。

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。



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。以降の手続きについては、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。

● 工作中や通勤途中の負傷や病気には組合員証等(健康保険)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。

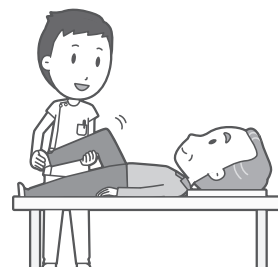
これらの治療を受けるときは、組合員証等(健康保険)を使用することはできません。

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きを行ってください。

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、
- 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、

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6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)	14,334円 (14,097円)
○給付割合 100分の50の場合 (育児休業期間が180日以降)	10,697円 (10,520円)
介護休業手当金	変更後 (変更前)
○給付割合 100分の67	15,778円 (15,513円)



お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

施設利用助成の見直しについて

令和6年12月から
事業名を変更します！
『リフレッシュ休日施設利用助成』

1 契約施設利用助成の不適正使用について

契約施設利用助成券(以下「助成券」という。)の使用状況調査を実施し、次の不適正使用が判明しました。

- (1) 調査実施日 令和6年5月16日(第1回)および6月19日(第2回)
- (2) 調査項目 契約施設利用券の公務出張における使用
- (3) 調査結果 不適正使用の件数および助成額等



	所属所数(箇所)	組合員数(人)	使用件数(件数)	助成額(円)
第1回	9	9	109	272,500
第2回	27	142	289	722,500
合計	36	151	398	995,000

2 保健事業検討会の設置

調査結果から多くの不適正使用が判明したため、この事態を重く受け止め、保健事業検討会設置規程に基づく保健事業検討会を設置し、保健事業の存続を含め、検討を行いました。

また、検討会の参考とするため、令和6年7月11日付で組合員および所属所に対し、アンケート調査を実施しました。(詳細13ページのとおり)

3 施設利用助成の見直し

検討会における検討内容を踏まえ、令和6年9月5日開催の理事会において事業を継続実施することを決定しました。また、再び、契約施設利用助成の不適正使用が発生しないために次の事業の見直しを図ります。

なお、事業内容は次のとおりとなりますのでご確認ください。

事業内容	対象者	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組合員およびその被扶養者 よって、 公務出張における宿泊の使用は対象外
	使用回数	対象者の年間上限 5回
	助成額	1泊当たり 2,500円

※組合指定の宿泊施設の詳細は、「共済組合事業のガイド」40ページ参照

事業の見直し (施行日:令和6年12月1日)

- 事業名の変更
事業目的を明確にしたネーミングに変更します。 ▶ 新事業名 『リフレッシュ休日施設利用助成』
- 助成金の事後請求方式に変更
これまでの事前申請による助成券交付方式を廃止し、事後の助成金請求方式に変更します。なお、助成金請求に当たっては、契約施設発行の領収書(原本)の添付を必須とします。



※③は、MY HEALTH WEBにより請求手続が必要となります。

回答者数	組合員数 1,618人
	所属所数 118箇所(回答率 87%)

回答組合員の年代別人数等

10代	1 (0.06%)
20代	53 (3.28%)
30代	186 (11.49%)
40代	410 (25.34%)
50代	663 (40.98%)
60代	282 (17.43%)
70代	23 (1.42%)

1 事業の存続について

	組合員(人)	所属所(箇所)
継続	851 (52.59%)	59 (50.00%)
廃止	325 (20.09%)	18 (15.25%)
わからない	442 (27.32%)	41 (34.75%)
計	1,618 (100.00%)	118 (100.00%)



【代表的な意見】

継続

【組合員】

- ・割引が使えると嬉しい、利用している、利用してみたい
- ・福利厚生として必要である
- ・不適正使用した人が悪い、正しく利用している人が大多数である
- ・利用方法を改め継続すべき

【所属所】

- ・組合員の福利厚生として必要
- ・適正に使用している組合員がいる

廃止

【組合員】

- ・必要性を感じない、使いづらい、使用していない、使用機会がない
- ・使う人が限られているため不公平である
- ・また不適正使用が起こる
- ・共済掛金を下げて欲しい、他の助成へ還元して欲しい

【所属所】

- ・利用者が少ない
- ・再発防止を徹底するのであれば事務負担が大きい
- ・事業継続の必要性が低いのであれば廃止すべき

わからない

【組合員】

- ・利用したことがない、必要性を感じない
- ・適正使用ができるのであれば継続を希望する
- ・廃止してもいい

【所属所】

- ・継続するのであれば不適正使用ができない仕組みの徹底が必要
- ・利用者少なく限られているため廃止してもいいが、適正に使用している者もいる

2 施設利用助成のニーズについて

(過去において利用状況)

	組合員(人)
利用あり	603 (37.27%)
利用なし	1,008 (62.30%)
未回答	7 (0.43%)
計	1,618 (100.00%)

(今後の利用希望)

	組合員(人)
利用したい	868 (53.65%)
利用したくない	144 (8.90%)
どちらでもない	606 (37.45%)
計	1,618 (100.00%)

3 公務出張において施設料助成券が使用できないことについて

	組合員(人)	所属所(箇所)
認識あった	1,062 (65.64%)	98 (83.05%)
認識なかった	556 (34.36%)	20 (16.95%)
計	1,618 (100.00%)	118 (100.00%)



ライフサポート年金のご案内

① みんなのMYポータル ご登録のお願い

加入内容や配当金等の各種通知の確認や各種サービスの利用がスマートフォンやPC等ができます。
令和6年度新規加入いただいた方は、9月に送付した登録案内資料を確認のうえ「みんなのMYポータル」へのご登録をお願いいたします。

ご利用には新規登録が必要です。

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ますようになります。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、提供元が「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



② 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6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6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5年度のライフサポート年金(保険期間:令和5年10月1日～令和6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7年1月に送金予定です。

【キャッシュバックについて】

キャッシュバック対象者には、配当金と合算してお支払いします。

※期間途中で脱退した場合は配当金およびキャッシュバックはありません。

令和6年10月1日現在加入者数 (人)

ライフサポート年金	本人	11,778
	配偶者	3,353
	遺児育英コース	2,756
退職後継続プラン	本人	2,045
	配偶者	271
重病克服支援プラン	本人	6,177
	特約コース(本人)	3,576
	配偶者	1,201
	特約コース(配偶者)	555
健康づくりサポート		1,650

③ 「健活レポート・健康情報」について

毎年の健康診断結果をレポートとしてお届けします。自身の健康を知っていただき、継続的に応援します。

健康を「知る」

● 疾病リスク予測

健診結果に応じて、かかりやすい病気が表示されます。

健康を「つくる」

● 健康アドバイス

健診結果に応じて、あなただけの健康増進アドバイスが表示されます。

健康を「続ける」

● キャッシュバックランク試算

体況の変化に合わせて、いつでもキャッシュバックランク試算をご確認いただけます。

※ご自身で健康情報をご入力いただく必要があります。

健診結果登録いただいた方は10月10日頃、みんなのMYポータルで閲覧可能となります。

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6年4月1日時点で組合員および被扶養者で、1年を通してその資格を有する方になります。
なお、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。

特定健診の費用は、共済組合が負担しますので、必ず受診しましょう！

- 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
→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。
- 人間ドックと一緒に受診
- 市町村の住民健診で受診

※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7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「ご案内書(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。

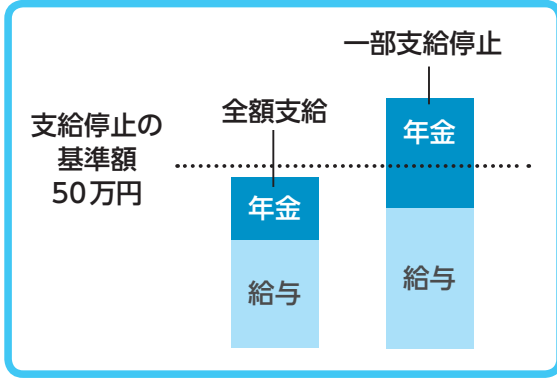


在職中の年金支給停止のしくみを教えてください。

A

在職中の年金の支給停止とは、賃金等を受け取っている年金受給者について、賃金等と年金の合計額が一定の基準を超える場合に、年金の一部または全部の支給停止を行い、年金額を調整するというしくみです。

年金受給者が厚生年金の被保険者または国会議員もしくは地方議会議員である間は、その方の総報酬月額相当額（賃金等）と基本月額（年金）との合計額に応じて、年金の一部または全部が支給停止となります。



支給停止の対象となる年金

老齢基礎年金は支給停止の対象とならず、老齢厚生年金が対象となります。なお、老齢厚生年金が全額支給停止となった場合は、加給年金額も全額支給停止となります。

また、退職等年金給付や経過的職域加算額は、国家公務員または地方公務員の組合員（短期組合員を除く）である間は全額支給停止となります。

対象	退職等年金給付
	経過的職域加算額（退職共済年金）
	老齢厚生年金
	老齢基礎年金

支給停止額の基礎

年金の支給停止となる額は①給与の月額（総報酬月額相当額）と②年金の月額（基本月額）を基に計算されます。



① 給与の月額（総報酬月額相当額）

$$\text{総報酬月額相当額} = \text{当月の標準報酬月額} + \frac{\text{当月以前1年間の標準賞与額等の合計}}{12}$$

*ただし、月末に退職した方が1月以内に再就職した場合、前月の標準報酬月額を使用します。

② 年金の月額（基本月額）

$$\text{基本月額} = \frac{\text{老齢厚生年金・退職共済年金の額}^{*1} - \text{加給年金額}^{*2} - \text{経過的加算額}^{*3} - \text{繰下げ加算額}^{*4}}{12}$$

- ※1 複数の機関から受給している場合、全ての年金額を合算して算出することになります（退職共済年金は職域年金相当部分を除きます。）。
- ※2 被保険者期間が20年以上ある老齢厚生年金の受給権者により生計を維持される、65歳未満の配偶者や子がいるときに加算されます。
- ※3 「経過的加算額」とは、20歳前や60歳後の期間など、老齢基礎年金の算定期間に含まれない公務員期間に係る加算額をいい、月数に応じた一定額が65歳以後の老齢厚生年金等の額に加算されます。
- ※4 繰下げ受給により加算される額です。

支給停止額の計算方法

総報酬月額相当額と基本月額の合計額が、支給停止の基準額50万円*を超える場合、下記の計算による額が支給停止となります。

① 総報酬月額相当額 + ② 基本月額

50万円以下 支給停止なし（全額支給）

50万円超 支給停止あり

$$\text{支給停止額（月額）} = (\text{①総報酬月額相当額} + \text{②基本月額} - 50\text{万円}^*) \times 1/2$$

*50万円の支給停止の基準額は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。

*計算した支給停止額が年金額を超えるときは、年金の全部が支給停止となります。

65歳以上の

老齢厚生年金受給者が在職中の場合、毎年1回年金額が改定されます

65歳以上の方については、在職中であっても、年金額を定時に改定する在職定時改定が行われます。

在職老齢年金制度の支給停止額は月ごとに計算され、在職定時改定による年金額の増加や給与の変更等により、支給停止額が変わる場合があります。

お問い合わせ | 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

第2回ウォーキングイベント「歩Fes.」を 開催しました



令和6年6月に第2回ウォーキングイベント「歩Fes.」を開催しました。1,178名の方が参加し、チーム戦には54チームに参加いただきました。毎日の目標歩数を8,000歩とし、個人で目標達成したのは327名でした。

アンケート結果では、ご協力いただいた方のうち、96%の方に次回も参加したいとご回答いただきました。また75%の方には運動習慣が定着したとの回答をいただきました。

次回の第3回ウォーキングイベントは11月1日から11月30日まで開催予定です。年に2回の開催を予定しておりますので、ぜひ皆さんご参加ください。開催につきましては、MY HEALTH WEBおよび共済組合のホームページでご案内します。



歩く意識ができて良かったです。これからも続けていきたいです。



久しぶりに夢中になれる趣味が見つかりました。生活習慣の一つになりそうです。



新しい職場で仲良くなるきっかけになりました。

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わからない
- 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

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申請方法	組合ポータルサイト「MY HEALTH WEB」から申請いただきます。
⑤申請締切日	令和7年1月20日(月)
⑥助成金の送金	令和7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

「給付金等の振込先」などの 変更手続について

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

任期満了に伴う組合会議員の改選が行われます!!

組合会は、選挙で選ばれた組合会議員20名(市町村長側10名、職員側10名)をもって組織し、定款、運営規則の変更、事業計画および予算、決算などの重要事項を審議する議決機関です。

組合会議員の任期は2年間と定められており、現在の議員は本年11月30日をもって任期が満了となります。このため、任期満了日前30日以内に新しい組合会議員を決めるための選挙を行う必要があります。

今回の選挙による新組合会議員は、本年12月1日から令和8年11月30日までの2年間その任に当たっていただくこととなります。

なお、選挙の具体的な方法は、市町村長と市町村長以外の組合員に分け、それぞれ市と町村の2区に分けて選出します。

選出された新組合会議員の紹介につきましては、次号に掲載します。

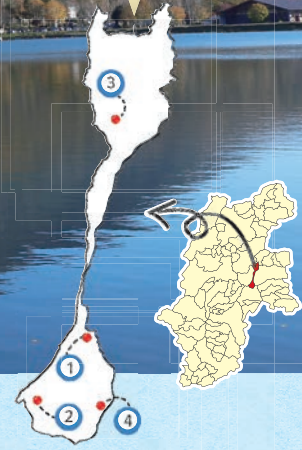
お問い合わせ | 総務課 庶務・企画調整担当 TEL 026-217-5600

雄大な自然を感じ 自分を解放できるまち

tateshina 立科町

立科町データ (2024年6月1日現在)
面積: 66.87km² 人口: 6,711人
HP: <https://www.town.tateshina.nagano.jp>

立科町の魅力、
おすすめ情報
をご紹介します!



◀立科町役場 産業振興課 観光商工係 軽部 泰一朗さん

長野県東部に位置する立科町。東西9.9km、南北26.4kmと南北に長い町です。雨の少ない長野県の中でも降水量が際立って少なく、晴天率が高いのも特徴です。人口の約9割が居住する北部では農業が盛んに行われており、南部の高原地帯は四季折々の大自然が楽しめるリゾート地となっています。

日常から離れ癒しのひとときを



① 蓼科第二牧場

颯爽と走る馬や、のんびりと牧草を食べる牛たちが過ごす牧場。美しい山容の蓼科山と、その反対側には佐久平を一望でき、その奥に浅間山の風景も見える立科町随一の絶景スポットです。運がよければ雲海が見えることもあります。ドライブの休憩におすすめです。

☎ 0267-55-6201 (立科町役場 蓼科出張所)
🏠 立科町芦田ハケ野40-1 🕒 放牧時期: 6月~10月下旬

隣接する「牛乳専科もうもう」の牛乳・ソフトクリームが人気



オールシーズン楽しめる巨大リゾート



② 白樺湖

標高約1,500mに位置する白樺湖には、レイクリゾートが広がっています。遊園地や美術館、季節の花々が楽しめるレイクサイドガーデンのほか、今年4月には様々な湖畔アクティビティが楽しめるレイクサイドパークがオープンしました。子どもから大人まで満喫できるスポットが盛りだくさんです。

☎ 0266-68-2100 🏠 立科町芦田ハケ野1596

焚火やバーベキュー、SUPサイクルなどが楽しめる新エリア



マツ並木を通して往時を懐かしむ



③ 笠取峠のマツ並木

五街道の一つ、中山道の芦田宿から約1kmにわたって続くマツ並木。1600年頃、徳川幕府の政策により植栽され、幕末まで手入れ・管理されていたと伝わります。総本数145本のうち、約60本の松は樹齢150~300年以上のもので、現在も地域の人々によって整備や保護活動が行われています。

☎ 0267-88-8416 (立科町役場 教育委員会 社会教育人権政策係)
🏠 立科町大字芦田3797-2

手つかずの自然が残る美しい山



④ 蓼科山

標高2,531m。八ヶ岳連峰の最北端に位置する日本百名山の一つです。登山ルートがいくつかあり、山頂まで2時間ほどで登れる七合目登山ルートは初心者にもおすすめ。大きな岩だらけの山頂からは、八ヶ岳をはじめ、南アルプス、中央アルプス、御嶽山、乗鞍岳など360度の大展望が広がります。登山の際は装備などの準備を念入りに。

🏠 立科町芦田八ヶ野

女神湖で
開催される
「白樺高原花火大会」



年間イベント情報

- | | |
|-----|--------------------|
| 4月 | 外倉獅子舞 |
| 6月 | すずらん祭り |
| 8月 | 立科えんでこ
白樺高原花火大会 |
| 9月 | 古町・桐原・藤沢獅子舞 |
| 10月 | 白樺高原歩け歩け大会 |

🔍 詳しい情報は、
ホームページ等でご確認ください。

e-Products

立科町の
いいもの

蓼科牛



清涼な環境でのびのびと育った蓼科牛は、上質な味わいが特徴。生産者直営の飲食店や道の駅などで、食事・購入できます。

たてしなアップル シードル



シードルは、りんごを発酵させてつくるお酒のこと。立科町産のりんごの中から特に高糖度なものを使用しています。

e-Thing

立科町 イチ推し!

ごせんすい 標高1,830メートルの原生林「御泉水自然園」

立科町の八ヶ岳中信高原国定公園内に広がる御泉水自然園は、高原ならではの動植物がたくさん！原生林の遊歩道を巡れば、苔で覆われた岩石や樹木の美しく幻想的な世界が迎えてくれます。事前にビジターセンターで御泉水自然園の知識を学べば、更に散策が楽しくなりますよ！秋の紅葉シーズンを迎え、紅と金色に染まる原生林で紅葉狩りと森林浴をご堪能あれ！

立科町の自慢の観光地を
一つご紹介します！
その名も御泉水自然園です！



御泉水自然園の総面積は
163ヘクタール。
およそ東京ドーム36個分！



動画でわかる地方公務員の年金制度・退職後の医療保険制度のご案内

共済組合ホームページにて、年金制度等に関する分かりやすい動画を公開していますので、将来の生活設計などにお役立てください。

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 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

計21コンテンツ／1コンテンツ当たり3～15分程度

※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。



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、 終身年金現価率および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

国民年金および厚生年金の財政検証が行われました

国民年金・厚生年金の長期的な財政の健全性を検証する「財政検証」は、少なくとも5年ごとに行うこととされています。前回は令和元年に行われており、今回の財政検証は、令和6年7月3日に公表されました。概要については厚生労働省ホームページをご覧ください。

お問い合わせ | 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

頭の体操を しましょう!

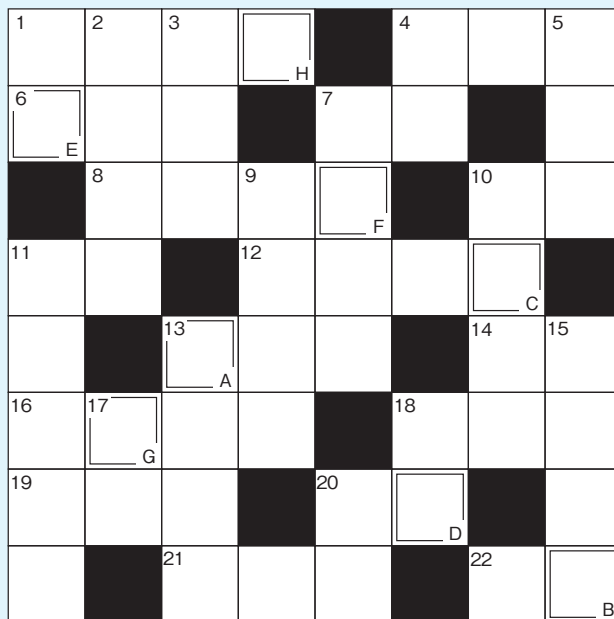
ご応募いただいた正解者の
中から抽選で10名の方に
記念品 **QUOカード** を進呈します。

クロスワードパズル

全部できたら二重ワクの8文字をA B C順に読んでください。そのことばが答えです。

- ① 他人の迷惑行為に○○をひそめる。
② 日米○○○○200勝の投手。
③ ○○○本願では問題は解決しない。
④ ○○○で鯛を釣る。
⑤ 昼が一番短くなる日。
⑥ ○○○○事故で渋滞が発生する。
⑦ 世界遺産の登録も行っている機関。
⑧ 佐渡島のある都道府県。
⑨ 延長戦の末に○○○○○が付く。
⑩ 徳島名産のさつま芋、鳴門○○○○。
⑪ 富士は日本一の○○○○。
⑫ ○○○から牡丹餅。
⑬ 膝からくるぶしまでの間。

タテのカギ



ヨコのカギ

- ① 香り豊かな高級きのこ。
② 偶数⇔○○○。
③ 8を英語で言うと?
④ 家宅捜索のために警官が立ち入ること。○○入れ。
⑤ 挑戦者が○○○のまま終盤にすむ。
⑥ 力士が作る○○○○鍋。
⑦ 社長に○○を売ってまで出世したくない。
⑧ 和室の床に敷くもの。
⑨ 鳥取の日本一と言えば?
⑩ 旧日本海軍の世界最大の戦艦。
⑪ 雨が上がり○○が架かる。
⑫ 非常に細かい石の粒。
⑬ 入場○○・ギフト○○・ビール○○。
⑭ ○○○につままれたような顔。
⑮ 台風が○○○○低気圧に変わる。
⑯ イルカが○○をなして泳いでいる。

▶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31日(木)当日消印有効

解答は次号「共済だよりE-Life1月号」に掲載いたします。

なお、お寄せいただきましたご意見等は、今後の事業および広報活動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 A C C A

※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。

44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26名のうち、10名の方に記念品をお送りいたしました。



ウォーキングイベント in 安曇野



専門家による
「歩くためのカラダづくり」 &
「効果的なウォーキング」講座
を開催します。
カッコいい歩き方を身につけて
楽しく歩きましょう！

<大会概要>

開催日時：令和6年11月2日（土）※雨天決行

10:00～14:00 ※ゴールした方から解散（受付9:30）

スタート&ゴール：スイス村サンモリッツ（駐車場完備）

内容：①美しい歩き方を学んで”歩く”を”運動”に変えるウォーキングレッスン。

②其々のペースでアルプスの山々や湧水の川を眺めながら、ウォーキング。
6kmまたは8kmのコースを選べます。

目安の時間：約2時間程度（途中観光も可能です）

※コース内30分以内にお手洗いがある安心のコース

定員：100名

参加費：無料 参加賞としてお飲み物プレゼント

申込方法：お勤め先の共済組合事務担当者までお問合せください。

当日は穂高神社内で「信州安曇野 食の感謝祭」が開催されております。
ウォーキングイベント後、ご自由に拝観ください。



<みどころポイント>

- 人気の観光地「大王わさび園」がコース内に！わさびソフトクリームやわさびコロッケなど手軽に食べられるスナックもあります。
- NHK連続テレビ小説の舞台を味わえる
- 日量70万トンもの湧水量を誇る透き通った湧水



主催：長野県市町村職員共済組合

共済だより

E-Life

2024年10月発行
No.514

編集・発行／長野県市町村職員共済組合

長野市権堂町2201番地 権堂イーストプラザND

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