



長野県の魅力発信
e-Trip
P.28-29

坂城町

表紙写真：坂城町「鉄の展示館」

CONTENTS

- P.2 新年のごあいさつ
- P.6 **特集** 3月末に退職される皆さんへ/
健康保険制度の加入等／福祉事業の手続
- P.9 入学貸付・修学貸付
- P.10 老齢の年金についてのご案内
- P.14 随時改定について



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

ホームページも
ご覧ください



新年のごあいさつ

長野県市町村職員共済組合
理事長 山村 弘 (坂城町長)



新年明けましておめでとうございます。

令和7年の新春にあたり、組合員とご家族の皆さまにおかれましては、希望とともに輝かしい新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

また、平素より共済組合の業務運営に格別なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

私は、昨年12月5日開催の組合会におきまして、理事長にご推挙いただき、その重責を担うこととなりました。共済組合の発展のため、一生懸命職責を果たしてまいりますので、皆さま方のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、私たちを取り巻く社会保障制度につきましては、将来にわたって制度を持続可能なものとし、全ての世代で支えていくため、各分野で制度改革が実施されています。

年金制度につきましては、昨年、公的年金の財政検証が実施されました。

年金財政の健全性を検証するため、少なくとも5年ごとに財政の見通しと、マクロ経済スライド(給付水準の自動調整)の開始・終了年度の見通しの作成を行います。

社会保障審議会年金部会において、平均寿命・健康寿命の延伸、単身・共働き世帯の増加、女性・高齢者の就業の拡大など社会経済の変化を踏まえて、制度改革について議論がされたところです。

共済組合では、今後の制度改革の方向性等に注視し、周知等を適切に行い、正確かつ確実な年金業務の実施に努めてまいります。

短期給付事業につきましては、少子化対策のため、令和5年12月22日に閣議決定されたこども未来戦略に係る施策を着実に実行するための改正法が、昨年6月

12日に公布され、本年4月から育児休業支援手当金、育児時短勤務手当金の創設、令和8年4月から子ども子育て支援金制度が創設され、これらの施策を行うための財源を組合員や地方公共団体が負担することとなります。

短期財政は、医療費増加の課題に直面しており、引き続き厳しい状況が予想されますので、ジェネリック医薬品の使用促進や適正な受診をしていただくための取り組みを行うなど、健全な事業運営に努めてまいります。

また、組合員証(健康保険証)の発行については、昨年12月1日で終了しております。今後は、基本的に、マイナ保険証により医療機関や薬局等での受診となりますので、皆さまのご理解をお願いいたします。

保健事業につきましては、令和6年度から新たに策定した第4期特定健康診査等実施計画、第3期データヘルス計画では、生活習慣病対策、健康づくりの支援および所属所との連携を重点施策としています。

従来の各種保健事業に若年者保健指導、食習慣調査を加え、更に健康寿命の延伸、医療費の適正化に努めてまいります。

皆さまには、各種検診料の助成事業、特定健康診査および特定保健指導を積極的にご利用いただき、健康の保持増進にお役立ていただきますようお願いいたします。

今後におきましても、関係団体等と連携・協力し、将来にわたる共済組合の健全な事業運営と発展のため、最善の努力を尽くす所存でありますので、皆さまのご理解とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとりまして良い年となりますようご祈念申し上げ、年頭の挨拶といたします。

新組合会議員 と役員決まる

組合会議員の任期満了に伴う選挙が、令和6年11月7日に共済組合事務所で行われ、20名の方々が新議員に決まりました。

新議員の任期は令和6年12月1日から2年間となります。

12月5日に招集された第180回組合会において役員選挙が行われ、下表のとおり選任されました。

組合会では、定款の変更、毎事業年度の事業計画、予算、決算および重要な財産の処分等重要事項の議決を行うこととなっています。

理事長に

山村 弘氏(坂城町長)を選出

● 新組合会議員および役員一覧

市 町 村 長 側		
役 職 名	氏 名	所 属 所 職 名
理 事 長	山 村 弘	坂 城 町 長
理事(理事長職務代理者)	土 屋 陽 一	上 田 市 長
理 事	今 井 敦	茅 野 市 長
理 事	本 庄 利 昭	山 形 村 長
監 事	伊 藤 祐 三	駒 ヶ 根 市 長
組合会議員	臥 雲 義 尚	松 本 市 長
組合会議員	北 村 政 夫	青 木 村 長
組合会議員	名 取 重 治	富 士 見 町 長
組合会議員	中 村 義 明	小 谷 村 長
組合会議員	峯 村 勝 盛	飯 綱 町 長

職 員 側		
役 職 名	氏 名	所 属 所 職 名
理事(代表)	齋 藤 利 浩	小 谷 村 職 員
理 事	村 松 陽 介	飯 田 市 職 員
理 事	西 澤 正 樹	千 曲 市 職 員
理 事	中 村 亮 一	木 祖 村 職 員
監 事	鬼 久 保 貴 裕	小 諸 市 職 員
組合会議員	町 田 英 章	長 野 市 職 員
組合会議員	平 沢 忍	塩 尻 市 職 員
組合会議員	増 田 賢 一 郎	東 御 市 職 員
組合会議員	後 藤 祐 介	安 曇 野 市 職 員
組合会議員	富 井 健 一	野 沢 温 泉 村 職 員

● 学識経験監事

役 職 名	氏 名	備 考
学識経験監事	横 内 裕 治	松本市議会議員



横内 裕治

【趣 味】 読書・旅行

【抱 負】 長野県市町村職員共済組合が、組合員とご家族の皆さまにとってより良いものとなりますよう、役割を精一杯務めてまいります。

● 組合会議員のプロフィール

①趣味 ②抱負

市町村長側

<p>議員 臥雲 義尚 松本市長</p>  <p>① 野球のコーチも観戦、ノンジャンルの読書 ② 一人ひとりが健康の大切さを認識し、健康づくりに取り組み、安心して自分らしく生きることを目指して、組合員とご家族のために尽力してまいります。</p>	<p>理事(理事長職務代理者) 土屋 陽一 上田市市長</p>  <p>① 漢詩鑑賞、書道鑑賞、歴史探訪 ② 組合会議員として、共済組合の健全な運営に努めるとともに、保健事業など福利厚生への向上に努め、組合員及びご家族の「健康」を支えてまいります。</p>	<p>監事 伊藤 祐三 駒ヶ根市長</p>  <p>① ピアノ、映画鑑賞 ② 組合員そして家族のみならず、皆さまのより良い暮らしの一助となるよう頑張ります。</p>	<p>理事 今井 敦 茅野市長</p>  <p>① 読書、スポーツ観戦 ② 組合員やそのご家族の生活の安定と福祉の向上を目指すとともに、組合員が働き甲斐を感じることができるよう、共済組合の健全な運営に微力ながら尽力してまいります。</p>	<p>議員 北村 政夫 青木村長</p>  <p>① 時代小説の読書 ② 公平・平等の組合の運営に十分配慮します。</p>
<p>議員 名取 重治 富士見町長</p>  <p>① 渓流釣り、キノコ山菜採集、蜂追い、アウトドア ② 職員が明るく元気に働ける職場作りに努めます。一緒にがんばりましょう!!</p>	<p>理事 本庄 利昭 山形村長</p>  <p>① 家庭菜園 ② ・市町村の職場環境の改善 ・働き方改革に対応できる職員にとっても利用者にとっても利用しやすい行政サービスの検討</p>	<p>議員 中村 義明 小谷村長</p>  <p>① ドライブ、ゴルフ ② 長野県市町村職員共済組合の発展のために誠心誠意務めてまいります。</p>	<p>理事長 山村 弘 坂城町長</p>  <p>① 読書 ② 組合員とご家族の皆様が安心して生活出来るよう尽力します。</p>	<p>議員 峯村 勝盛 飯綱町長</p>  <p>① ゴルフ、囲碁 ② 組合員の福祉向上と組合の健全経営にむけて尽力したい</p>

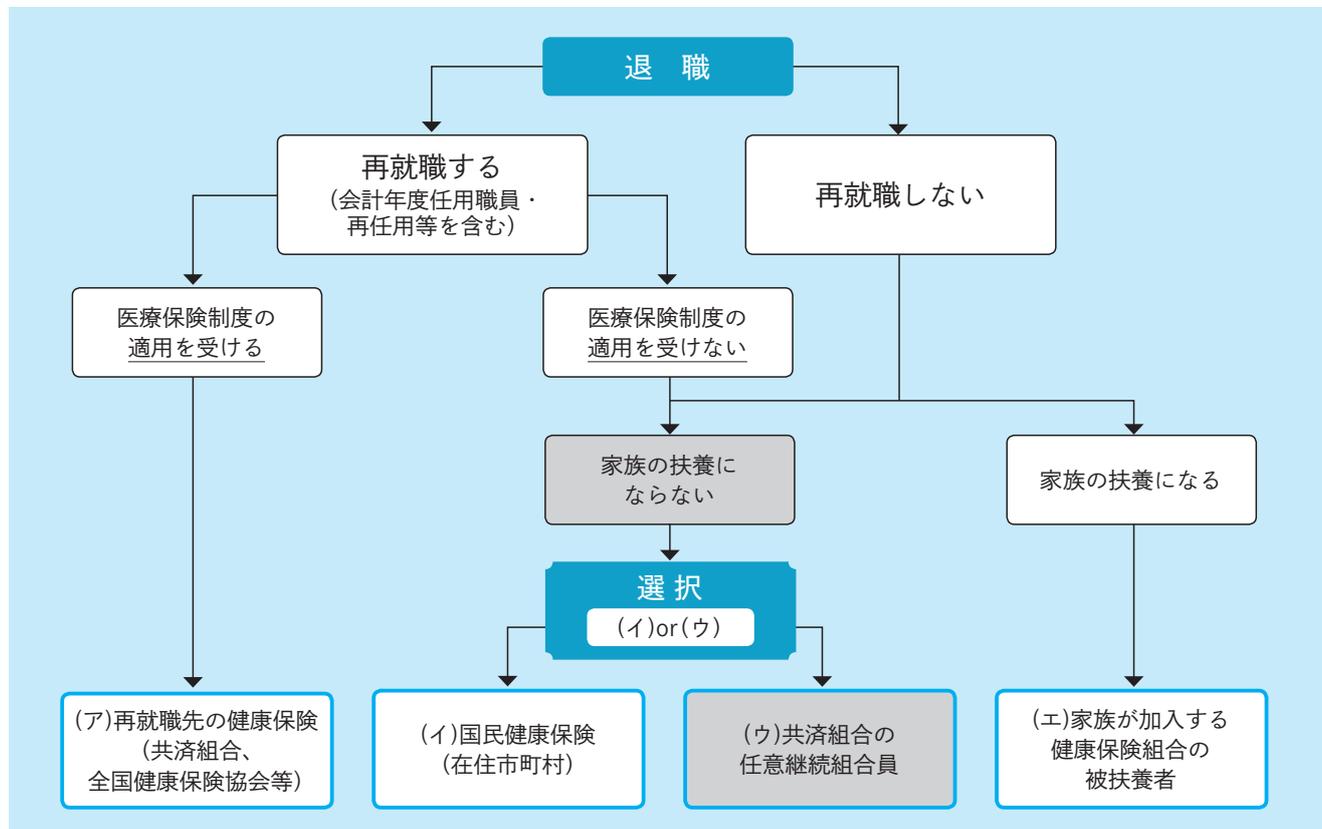
職員側

<p>議員 町田 英章 長野市職員</p>  <p>① サイクリング、登山 ② 組合員とご家族の皆様様の福利厚生への向上のため精一杯がんばりますので、よろしくお願ひいたします。</p>	<p>理事 村松 陽介 飯田市職員</p>  <p>① 子ども達と遊ぶこと ② 組合員の皆様とご家族の生活の安定と福祉の向上につながるよう、微力ながら頑張らせていただきます。</p>	<p>監事 鬼久保 貴裕 小諸市職員</p>  <p>① 登山 ② 新たに選出された議員の方々とともに、組合員の皆様様の福祉の向上の寄りに努めてまいります。</p>	<p>議員 平沢 忍 塩尻市職員</p>  <p>① ウォーキング、読書 ② 組合員とご家族の皆様のお役に立てるよう微力ではありますが精一杯努めさせていただきます。よろしくお願ひいたします。</p>	<p>理事 西澤 正樹 千曲市職員</p>  <p>① 釣り、旅行、登山、キャンプ、畑仕事 ② 組合員の福利厚生向上に組合会議員として、微力ではありますが、頑張ります。よろしくお願ひいたします。</p>
<p>議員 増田 賢一郎 東御市職員</p>  <p>① 釣り、俳句 ② 組合員の皆様のお役に立てるように、精一杯努めさせていただきますので、よろしくお願ひいたします。</p>	<p>議員 後藤 祐介 安曇野市職員</p>  <p>① クレーンゲーム ② 組合員の皆様とご家族の福利厚生のため、微力ながら精一杯努めてまいります。</p>	<p>理事 中村 亮一 木祖村職員</p>  <p>① 娘と遊ぶ(遊ばれる) ② 皆さまが自分の業務に注力できるように、今までの経験を生かして共済制度の維持・改善に尽力していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。</p>	<p>理事(代表) 齋藤 利浩 小谷村職員</p>  <p>① 車の運転が好きです。 ② この度、組合会議員選挙により議員として選出されました。市町村職員の福利厚生のため、微力ではありますが努めてまいりますのでよろしくお願ひいたします。</p>	<p>議員 富井 健一 野沢温泉村職員</p>  <p>① 読書 ② この度、組合会議員としての職務をお預かりすることになり、身の引き締まる思いです。共済組合がこれからは組合員にとって「安心の拠り所」となるよう、誠心誠意、職務に取り組み所存です。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。</p>

3月末に退職される皆さんへ

1 退職後の医療保険制度について

退職すると、組合員資格は退職日の翌日に喪失し、被扶養者に認定されている家族も被扶養者認定が取消になりますので、次の(ア)～(エ)の医療保険制度に加入することになります。



(ア) 健康保険等の加入者

再就職先で健康保険に加入できるか、事前に事業所等にご確認ください。退職前と同じ所属所で再就職される場合、従前の組合員証および組合員被扶養者証等はそのまま使用してください(資格確認書をお持ちの方も、そのまま使用できます。)

なお、当該証の有効期限は、最長令和7年12月1日までです。

選択

(イ)or(ウ)

市町村の国民健康保険の国保税(保険料)と任意継続掛金の金額等を事前に確認し、どちらに加入した方がよいか選択して加入することとなります。

(イ) 国民健康保険の被保険者

保険制度や国保税(保険料)の金額については、在住の市町村国民健康保険担当課に照会してください。

(ウ) 共済組合の任意継続組合員

任意継続組合員制度の詳細については **2 任意継続組合員制度とは** を参照してください。

(エ) 家族の被扶養者

各健康保険組合独自の認定基準がありますので、被扶養者になれるか、家族が加入している健康保険組合等へご確認ください。

組合員証等^{*1}
の返納を
忘れずに !!

退職日の翌日から、現在お持ちの「組合員証等^{*1}」は使用できません(同じ所属所に再就職される場合を除く。)。そのため、退職後は速やかに所属所の共済組合担当課を経由して共済組合へ返納してください。

その際には、被扶養者として認定されている家族全員の「組合員被扶養者証」も併せて返納してください。

^{*1} 組合員証等には「高齢受給者証」「限度額適用認定証」および「特定疾病療養受療証」を含みます。

2 任意継続組合員制度とは

任意継続組合員の資格要件

退職日の前日まで引き続き
1年以上※2 組合員であった方

- ・退職後20日以内に
共済組合へ申出
- ・期日までに掛金の
払い込み

任意継続組合員

- ・短期給付と福祉事業の一部が適用
(本人と被扶養者が対象)
- ・最長で2年間まで継続可能
(希望による中途資格喪失も可能)

※2 退職日まで引き続き期間が1年と1日以上
必要です。

(1) 任意継続組合員の掛金

任意継続掛金には、医療等に係る短期任意継続掛金と介護保険制度に係る介護任意継続掛金(40歳以上65歳未満の方が該当)があり、次のとおり算出されます(令和6年度の場合)。

短期任意継続掛金(月額) = 標準報酬の月額 × 98.00/1000

介護任意継続掛金(月額) = 標準報酬の月額 × 17.10/1000

標準報酬の月額とは

「退職時の標準報酬の月額」となります。

なお、定款で定める上限額(360,000円)を超える場合は360,000円

【注意】 掛金率は変更になる場合があります。

(2) 払込方法

「年払い」、「半年払い」、「月払い」の3通りで、「年払い」と「半年払い」には前納割引があります。

Point



- 任意継続掛金の払込方法は、任意継続組合員資格取得申出時に選択していただきますが、払い込みの都度、振込手数料を負担いただきますので、**ご負担の少ない「年払い」がおすすめです。**また、任意継続掛金の金額に前納割引もあるため、「月払い」よりも「年払い」や「半年払い」がお得です。

(例)

令和6年度の4月に資格取得し、標準報酬月額が36万円で前納した場合(上限額)
「年払い」で8,827円 } 月払いよりお得
「半年払い」で4,843円 }

- 就職や希望等により、年度の途中で任意継続組合員の資格を喪失した場合は、未経過月分になる掛金は還付しますのでご安心ください。

お問い合わせ | 資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

退職後も受けられる給付

退職後(任意継続組合員にならなかった場合)であっても、在職中と同様に請求することにより受けることのできる短期の給付は次のとおりです。ただし、退職後に加入することになった他の健康保険組合などから同一の事由に対して給付を受ける場合には重複して受けることはできません。

- ① 出産費：1年以上組合員であった方が退職後6カ月以内に出産した場合
- ② 埋葬料：退職後3カ月以内に死亡した場合
- ③ 傷病手当金：1年以上組合員であった方が退職した際に傷病手当金を受けている場合は支給期間終了まで
- ④ 出産手当金：1年以上組合員であった方が退職した際に出産手当金を受けている場合は支給期間終了まで

年度末退職予定の皆さんへ

福祉事業をご利用の方へ

福祉事業<貸付・ライフサポート年金>の退職に伴う手続

I 貸付事業をご利用の方

退職時において貸付金の残高がある方は、未償還貸付金を全額償還していただくこととなります。償還方法については、退職手当からの控除*となります。

また、退職前に繰上げにより全額償還を希望される場合は、3月10日(月)までに共済組合へ申し出ください。

※退職手当の額が未償還貸付金に満たない場合は、その差額をご本人に払い込みいただくこととなります。

II ライフサポート年金にご加入の方

現在ご加入いただいているライフサポート年金は、組合員の退職*に伴い脱退となりますが、一部の制度については、退職後も保障を継続することができます。

該当される方には、明治安田生命より「退職後制度のご案内資料」をご自宅宛てに送付しますのでお手続をしてください。

※一般組合員から短期組合員への適用区分の変更も含まれます。

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698



入学貸付・修学貸付



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「入学貸付」と「修学貸付」をぜひご利用ください！

	入学貸付	修学貸付	
貸付対象となる費用	入学金、授業料等の納入費用、アパート等の敷金礼金、賃貸料等	授業料等の納入費用、アパート等の賃貸料等	
貸付限度額	<p>上限 200万円</p> 組合員の給料(または報酬)の6カ月分に相当する金額(5万円単位)	<p>180万円(月15万円×12カ月分)</p> 年度途中で借入れる場合は、15万円×その年度の残月数となります。	
	お子さま1人につき、上記の限度額が適用されます。		
貸付利率	<p>年1.26%(変動)(令和7年1月1日現在)</p>		
償還方法	貸付月の翌月から給与控除します。	修学中は利息のみのお支払いとなりますが、申出により修学中から元金の償還を始めることもできます。	
申込手続の流れ	(1)貸付申込書の記入(申込書は勤務先の共済組合担当課に用意してあります。) (2)添付書類の準備 <ul style="list-style-type: none"> ①入学貸付→合格通知書(写)または入学許可書(写) 修学貸付→在学証明書 *入学前にお申し込みの場合は、合格通知書(写)または入学許可証(写)を添付いただき、入学後に在学証明書を提出してください。 ②入学・修学にかかる費用の確認できる書類(入学金、授業料等の納入費用の記載のある案内書等の書類、アパート等の賃貸契約書等) ③お子さまが被扶養者でない場合は、組合員との続柄を証する書類 ④金融機関等からの借入がある場合は、借入状況、償還額等が確認できる書類(償還表、融資決定通知書等) ⑤申込時の給料(または報酬)月額の確認できる書類 (3)貸付希望月の前月末日までに、勤務先の共済組合担当課経由で申し込み		
今後のスケジュール	貸付月	貸付日(送金日)	申込締切日
	令和7年2月	2月28日(金)	1月31日(金)
	令和7年3月	3月28日(金)	2月28日(金)
	令和7年4月	4月30日(水)	3月31日(月)
	令和7年5月	5月30日(金)	4月30日(水)

入学貸付・修学貸付



Q 被扶養者でない子の入学貸付、修学貸付の申し込みはできますか？

A 被扶養者でない子であっても入学貸付、修学貸付を利用することができます。添付書類として、組合員との続柄を証する書類が必要になります。

Q 1人の子について、入学貸付と修学貸付の両方を申し込むことはできますか？

A 入学貸付と修学貸付の両方を申し込むことができます。

例) 入学貸付 : 入学金 + 修学貸付 : 授業料と家賃



Q 複数の子について入学貸付、修学貸付の申し込みはできますか？

A 入学貸付、修学貸付の両方を申し込むことができます。修学貸付は、お子さま1人につき毎年度1回申し込むことができ、貸付限度額もそれぞれに適用されます。

Q 修学貸付は4年間分を一度に借りることはできますか？

A 学年毎の申請が必要となります。4年間分を一度に借りることはできません。

Q 入学貸付、修学貸付の該当となる教育機関はありますか？

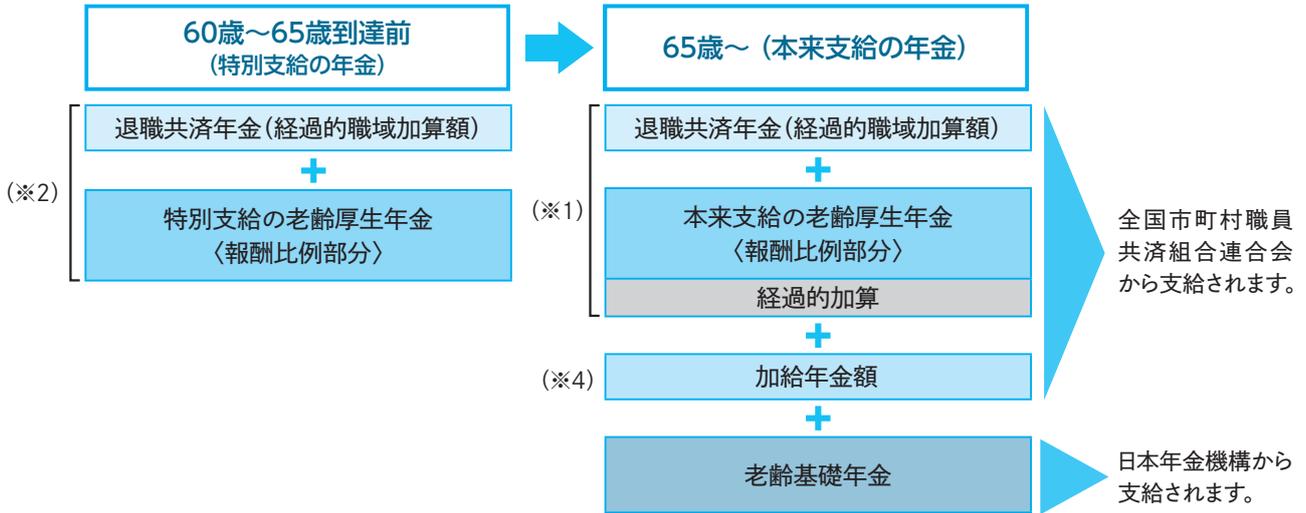
A 学校教育法第1条に規定する高等学校、中等教育学校(後期課程に限る。)、大学もしくは高等専門学校または同法第124条に規定する専修学校もしくは同法第134条に規定する各種学校またはこれらに準ずる外国の教育機関があります。

老齡の年金についてのご案内

公務員として勤務した期間を有する方が一定の要件を満たす場合には、65歳から「本来支給の老齡厚生年金」が発生し、国民年金の「老齡基礎年金」と併せて支給されます。

また、65歳に達するまでは生年月日に応じて経過措置が設けられ、該当する年齢から「特別支給の老齡厚生年金」が支給されます。

なお、平成27年9月以前に引き続き1年以上の組合員(被保険者)期間を有する方には併せて退職共済年金(経過的職域加算額)が支給されます。



(※1) 本来支給の年金の支給要件

老齡厚生年金

- ① 65歳以上であること
- ② 組合員(被保険者)期間が1年以上あること
- ③ 被保険者期間等が10年以上あること

退職共済年金(経過的職域加算額)

- ① 平成27年9月以前に引き続き期間が1年以上あること
(平成27年10月をまたいで引き続き1年以上の組合員期間を有する場合は、平成27年9月以前の組合員期間が1年未満でも該当します。)
- ② 左記「老齡厚生年金」の支給要件を満たすこと

(※2) 特別支給の年金の支給要件

昭和36年4月1日以前生まれの一般組合員、昭和42年4月1日以前生まれの特定消防組合員(※3)が対象となります。

特別支給の老齡厚生年金

- ① 該当する支給開始年齢であること
- ② 組合員(被保険者)期間が1年以上あり、厚生年金の被保険者期間との合計が1年以上あること
- ③ 被保険者期間等が10年以上あること

特別支給の退職共済年金(経過的職域加算額)

- ① 平成27年9月以前に引き続き期間が1年以上あること
(平成27年10月をまたいで引き続き1年以上の組合員期間を有する場合は、平成27年9月以前の組合員期間が1年未満でも該当します。)
- ② 左記「特別支給の老齡厚生年金」の支給要件を満たすこと

(※3) 特定消防組合員に該当する方

◆特定消防組合員とは

消防司令以下の消防職員であった方で、退職時または60歳時点まで引き続き20年以上当該消防職員として在職していた組合員をいいます。

◆特定消防組合員の支給開始年齢

生年月日	支給開始年齢
昭和36年4月2日～昭和38年4月1日	62歳
昭和38年4月2日～昭和40年4月1日	63歳
昭和40年4月2日～昭和42年4月1日	64歳

(※4) 加給年金額

厚生年金の被保険者期間が合計20年以上ある方で、老齡厚生年金の受給権が発生した時、生計を維持していた65歳未満の配偶者、子(18歳到達の年度末までの子、20歳未満で障害等級が1級または2級に該当する子)がいる場合に加給年金額が加算されます。ただし、配偶者が、被保険者期間20年以上の老齡厚生年金の受給権を有しているときや障害の年金を受給しているときは、加給年金は停止されます。

60歳になられる方へ

◆ 老齢厚生年金等の繰上げ請求

老齢厚生年金および退職共済年金(経過的職域加算額)は、60歳以降であれば、支給開始年齢に達する前に、繰り上げて受給することができます。

繰上げ請求をされる場合は、国民年金制度の老齢基礎年金および他制度の老齢厚生年金の繰上げ請求も同時に行うこととされています。

繰上げ請求をした場合は、繰上げ請求月から支給開始年齢になる前月までの月数の1月につき0.4%(昭和37年4月1日以前生まれの方は、0.5%)減額され、その減額は生涯続き、取消、変更はできません。

また、在職中に繰上げ請求を行った場合、老齢厚生年金等は給与所得との調整等により支給停止の対象となりますので、繰上げ請求を行う際はご注意ください。

繰上げ請求をする場合は、日本年金機構または共済組合にお問い合わせください。

65歳になられる方へ

◆ 老齢厚生年金等の繰下げ請求

65歳に到達したときに老齢厚生年金および退職共済年金(経過的職域加算額)の請求を行わず、66歳以降に請求および繰下げの申出をしたときは、その申出をした翌月から、増額された年金額を受給することができます。

繰下げ請求をされる場合に、他制度の老齢厚生年金の受給権を有するときは、同時に繰下げを行うこととなります。

繰下げ請求をした場合は、受給権発生日(65歳誕生日の前日)の属する日から繰下げの申出をした日の属する月の前月までの月数に応じて、1月当たり0.7%増額します。

ただし、繰下げ待機期間中に在職中による年金額の全部または一部が支給停止となる場合は、支給停止されていたであろう額を除いて繰下げ加算額を計算しますので、繰下げ請求を行う際はご注意ください。

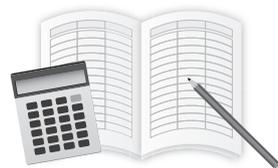
● 老齢厚生年金の繰上げ・繰下げ請求をした場合の減額・増額率

- 繰上げ減額率 = $0.4\% \times$ 繰上げた月数(60歳～64歳)

※昭和37年4月1日以前生まれの方の1月当たりの減額率は0.5%となります。

- 繰下げ増額率 = $0.7\% \times$ 繰下げた月数(66歳～75歳)

※昭和27年4月1日以前生まれの方の繰下げ受給開始時期の上限は70歳までとなります。



請求時の年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳					
減額率(0.4%)	24%	19.2%	14.4%	9.6%	4.8%	-	← 昭和36年4月2日以降生まれの一般組合員が繰上げした場合の減額率です。				
下段は(0.5%)	30%	24%	18%	12%	6%	-					
請求時の年齢	65歳	66歳	67歳	68歳	69歳	70歳	71歳	72歳	73歳	74歳	75歳
増額率(0.7%)	-	8.4%	16.8%	25.2%	33.6%	42.0%	50.4%	58.8%	67.2%	75.6%	84.0%

平成27年10月以降の組合員期間がある方へ

◆ 退職等年金給付(年金払い退職給付)

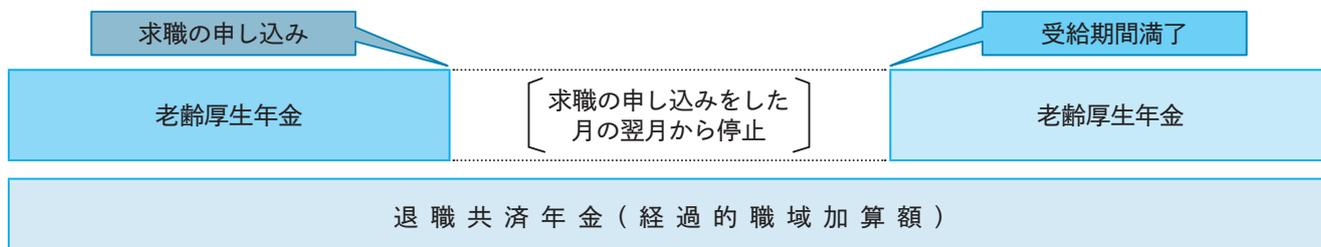
被用者制度の一元化により、退職共済年金(経過的職域加算額)は廃止され、平成27年10月以後の加入期間については、新たな公務員制度として「退職等年金給付」が創設されました。1年以上の引き続き組合員期間(短期組合員の期間は除きます。)がある方が退職をしていて65歳に到達すると受給権が発生しますので、老齢厚生年金請求書の送付時期に合わせ、お手続の案内を送付させていただきます。(65歳到達時に組合員として在職している場合は、退職した時に受給権が発生します。)

雇用保険法による失業給付等を受給される方へ

◆ 失業給付との併給調整

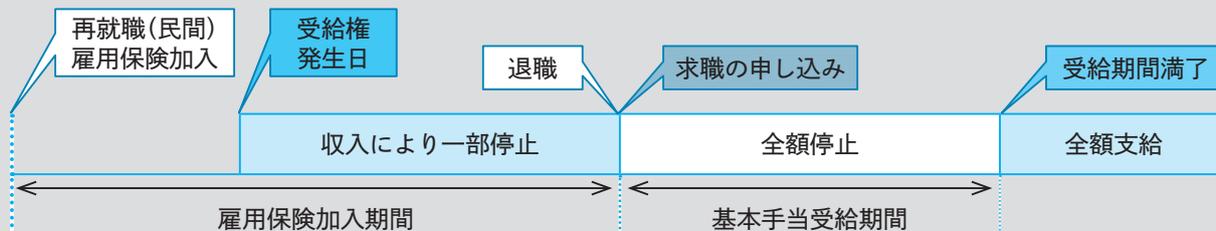
65歳になるまでの老齢厚生年金は、ハローワークで求職の申し込みをしたときは、実際に失業給付を受けたかどうかに関係なく、一定のあいだ年金の全額が支給停止されます(退職共済年金(経過的職域加算額)は停止されません)。

再任用職員の方が退職される場合はご注意ください。



例

特別支給の老齢厚生年金の受給権者が、民間企業を退職した場合



◆ 高年齢雇用継続給付との併給調整

65歳未満で老齢厚生年金を受けられる方が、在職中(厚生年金加入中)に雇用保険法の高年齢雇用継続給付を受けているときは、在職中の標準報酬月額による一部支給停止に加えて、高年齢雇用継続給付金との調整により、標準報酬月額の約6%に相当する額の老齢厚生年金が支給停止されます。



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。

65歳以降70歳までに初めて加入する年金制度がある場合はご注意ください

老齢の年金受給権者が、年金受給権発生後に初めて加入する年金制度がある場合は、1カ月を経過すると新たに加入した年金制度の年金受給権が発生します。

ご自身で年金の請求手続が必要となりますので、忘れずに請求手続を行ってください。

例

学校を卒業してから65歳になった年度末の令和7年3月末まで、公務員として第3号厚生年金被保険者であった方が、4月1日から会計年度任用職員となり、第1号厚生年金被保険者となった(短期組合員)。この場合は、1カ月経過した5月1日に第1号厚生年金の受給権が発生するため、最寄りの年金事務所等で第1号厚生年金の請求手続が必要となります。

皆さんの医療費は!?

医療費統計vol.73 | レセプト1件当たり日数と1日当たり医療費、および傷病分類別の総医療費等

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・効率的な保健事業を推進するために、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。

今回はレセプト1件当たりの日数と1日当たり医療費、疾病別の総医療費とレセプト件数の経年変化について、ご紹介します。

1 レセプト1件当たり日数の経年変化

1件当たり日数は、一つの疾病の治療のために医療機関に通った日数(または、入院日数)を表し、診療実日数をレセプト件数で割ったものです。入院の1件当たり日数が多ければ概ね入院期間が長く、外来の1件当たり日数が多ければ通院頻度が高いと考えられます。当共済組合のレセプト1件当たり日数は、令和5年度は令和4年度と比較し入院が増加しましたが、歯科が減少し合計では横ばいでした。

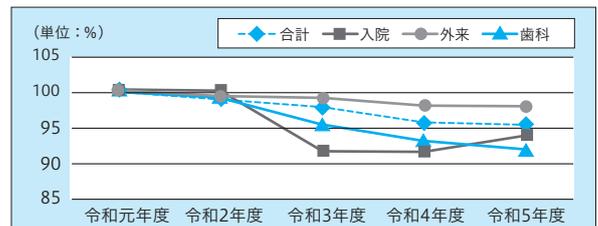
●レセプト1件当たり日数の推移

全体

(単位:日)

	1件当たり日数				
	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	9.17	9.16	8.44	8.43	8.63
外来	1.33	1.32	1.31	1.30	1.30
歯科	1.51	1.50	1.44	1.41	1.39

●令和元年度を100%としたときの1件当たり日数の推移



2 1日当たり医療費の経年変化

1日当たり医療費は、医療費の単価を表し、医療費を診療実日数で割ったものです。1日当たり医療費が高ければ、1回の診療あるいは1日の入院でかかる費用が高いものと考えられます。

1件当たり日数が短く、1日当たり医療費が高くなっている背景には、患者への負担が少ない治療技術の普及で入院日数が短縮されたことや、政府による医療費適正化政策の推進により、入院患者の平均在院日数を減らす取り組みが効果を上げており、令和5年度もその傾向が続いていると考えられます。

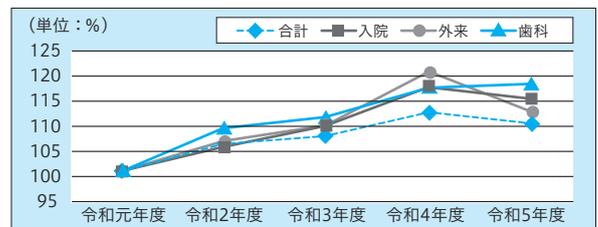
●1日当たり医療費の経年変化

全体

(単位:円)

	1日当たり医療費				
	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	54,786	57,563	60,128	64,340	63,077
外来	7,910	8,397	8,647	9,563	8,879
歯科	6,784	7,390	7,590	7,990	8,037

●令和元年度を100%としたときの1日当たり医療費の推移



3 傷病分類別の総医療費、レセプト件数(令和5年度の上位10傷病)の経年変化

下図に直近3年間の傷病分類別の総医療費とレセプト件数をまとめました。

令和4年10月に短期組合員が加入したことで、全ての傷病の総医療費、レセプト件数が増加しました。

全体

(単位:千円)

(単位:件)

傷病分類	総医療費		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度
新生物	770,287	1,143,701	1,367,423
呼吸器	492,850	777,216	1,022,452
循環器	432,201	598,419	829,664
筋骨格	389,308	548,875	741,415
腎尿路	330,471	507,773	623,316
内分泌	393,088	473,288	597,200
消化器	306,995	401,351	504,154
神経系	299,819	406,627	435,760
精神	271,626	302,027	375,645
眼	213,362	286,064	362,188

傷病分類	レセプト件数		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度
呼吸器	48,983	67,516	98,771
眼	28,709	35,829	43,502
皮膚	32,313	35,850	41,402
循環器	21,238	30,386	41,232
内分泌	21,002	28,894	37,793
筋骨格	20,573	28,682	37,441
精神	21,390	25,440	30,548
消化器	14,817	19,442	24,318
腎尿路	13,961	18,811	23,810
新生物	12,282	16,666	21,968

随時改定について

皆さんの給与から控除される共済組合の掛金や保険料は、標準報酬月額に掛金率・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月額は、原則として**定時決定**※により決定し、その年の9月から翌年の8月までの1年間適用されますが、昇給・昇格や異動等により、報酬の額が著しく変動したときは、実際に受けている報酬と標準報酬月額に隔たりが生じないように標準報酬月額の改定を行います。この改定を「随時改定」といいます。

随時改定によって決め直された標準報酬月額の適用期間は、通常、1月～6月に改定の場合はその年の8月まで、7月～12月に改定の場合は翌年の8月までとなります。

随時改定は、所属所からの報告により行われます。

※定時決定

毎年7月1日現在において組合員である方について、4月、5月、6月に受けた報酬の平均により、その年の9月以降の標準報酬月額を決定



定時決定の詳細については、共済だより「2024年7月号」に掲載しています。



随時改定の要件

次の3つの全てに該当するときに行われます。

- ① 昇給・降給などで固定的給与に変動があったとき、または給与体系の変更があったとき。
- ② 変動があった月から3カ月の間に支払われた報酬(諸手当も含む)の平均額の標準報酬月額と、従来の標準報酬月額との間に著しく変動(2等級以上の差)が生じたとき。
- ③ 3カ月とも支払基礎日数が17日以上であるとき。※フルタイム勤務の場合

報酬の内訳

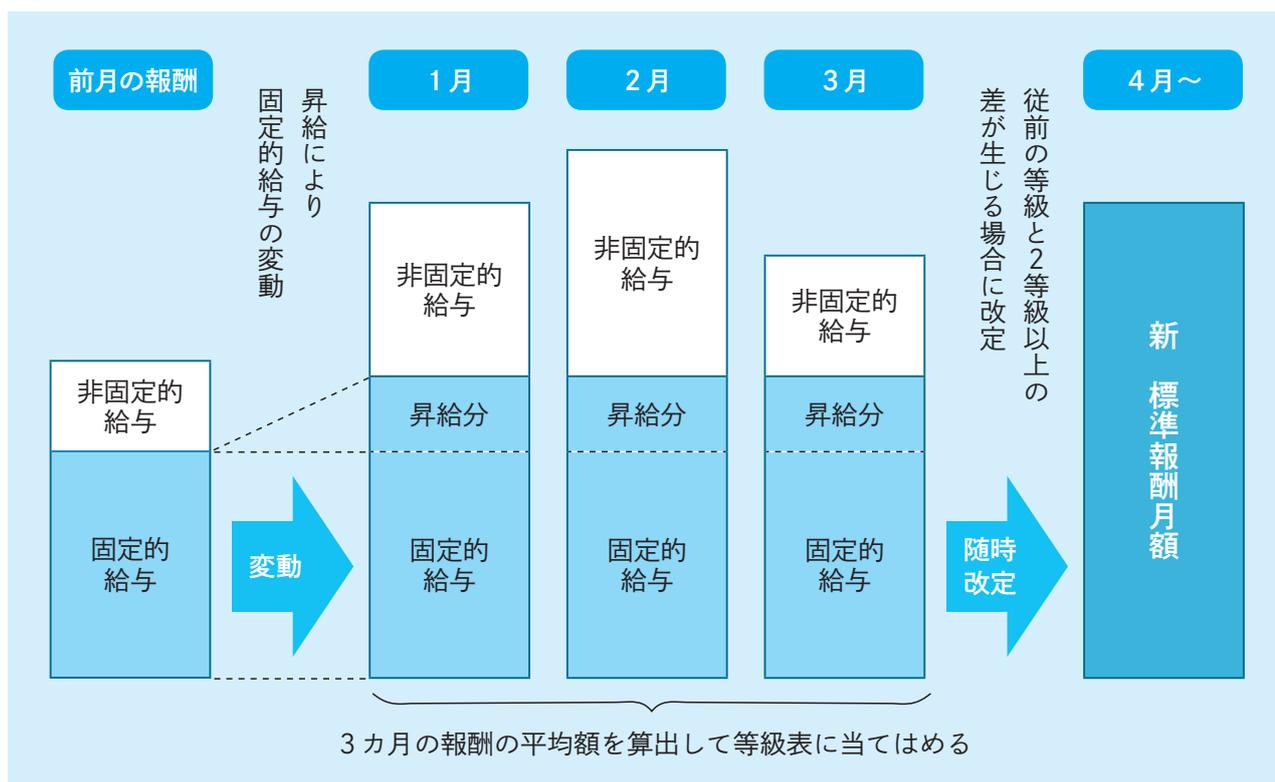
固定的給与の例 勤務実績に関係なく毎月支給額や支給率が決まっているもの	給料月額、扶養手当、通勤手当、住居手当、初任給調整手当、管理職手当、地域手当など
非固定的給与の例 勤務実績に応じて変動するもの	時間外勤務手当、夜間勤務手当、特殊勤務手当、休日勤務手当、宿日直手当、管理職特別勤務手当、寒冷地手当など

※一般的な例であり、各地方公共団体の給与条例等に基づき判断する必要があります。

※災害派遣手当および災害の際に通常の時間外勤務手当とは別に支給される時間外勤務手当については、原則、報酬に含めない取り扱いとされています。

※新型コロナウイルス感染症に起因する対応により発生した時間外勤務手当等が、通常業務と区分できるのであれば、報酬から除くこととして差し支えありません。通常業務と区分できず、通常の算定方法では著しく不当となる場合は、年間平均による保険者算定の対象として差し支えありません。

例 1月に昇給し固定的給与に変動があり、2等級以上の差が生じる場合



■ 随時改定実施の可否

2等級以上の差は、固定的給与と報酬平均額のいずれも増額したかいずれも減額した場合に限られます。したがって、固定的給与は増額したが非固定的給与が減額したため報酬平均額が減額した場合またはその逆の場合には、随時改定は行いません。

報酬	固定的給与	↑	↑	↓	↓	↑	↓	—	—
	非固定的給与	↑	↓	↑	↓	↓	↑	↑	↓
報酬平均額		↑	↑	↓	↓	↓	↑	↑	↓
随時改定の有無		有	有	有	有	無	無	無	無

(↑…増額、↓…減額、—…変動なし)

参考 給与改定が行われた場合の取り扱い

遡及して給与改定が行われた場合、その差額調整が行われた月を起算月として報酬月額を算定し、要件に該当する場合は、随時改定を行うことになります。この場合の報酬月額は、起算月前の差額調整分を含まない額によります。

例 4月に遡及して給与改定が行われ、12月に差額調整が行われた場合、12月、1月、2月の3カ月の報酬月額の平均額を算出して等級表に当てはめます。従前の等級と2等級以上の差が生じた場合、3月から標準報酬月額が改定されます。この場合、12月の報酬月額に11月以前の給与改定の差額は含みません。

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

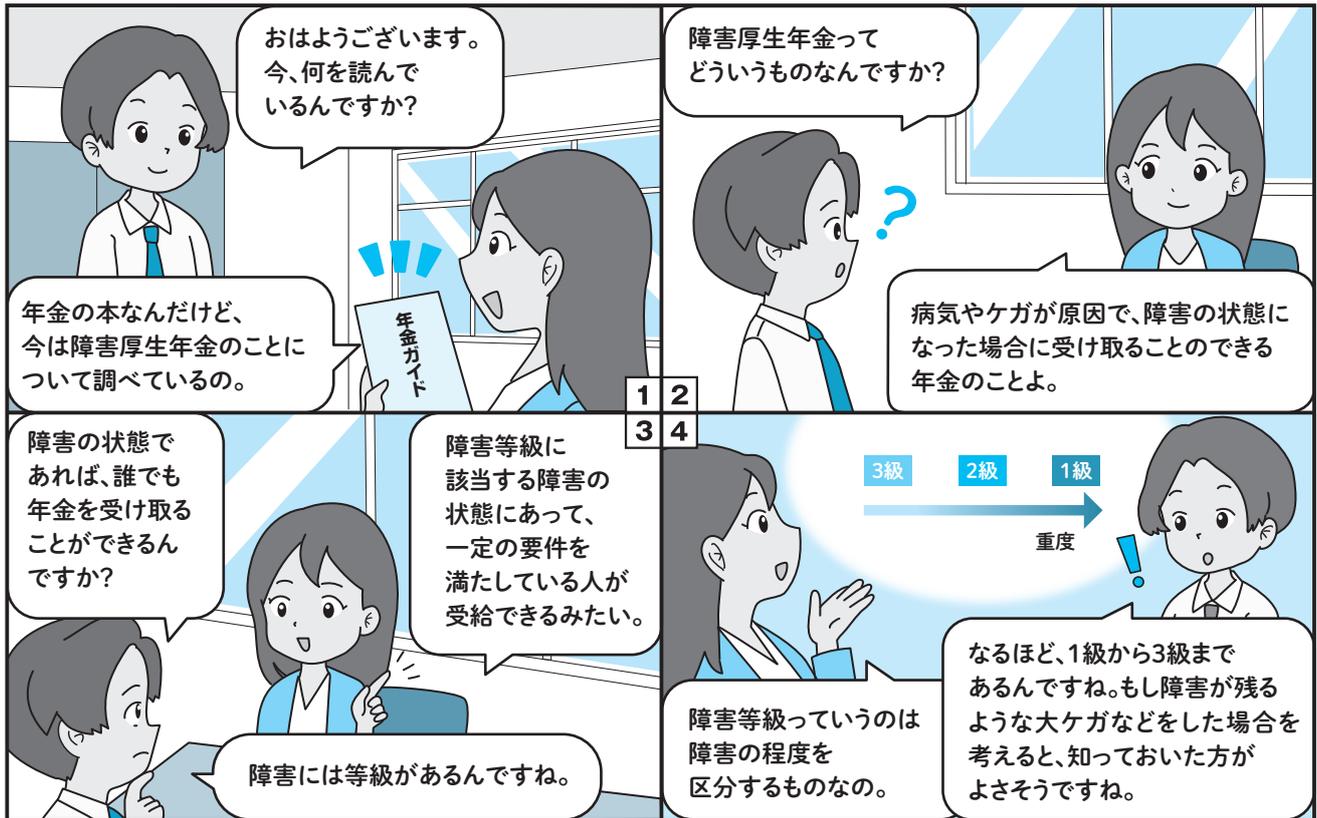


障害の状態になったときの年金について教えてください。



障害厚生年金は、被保険者(組合員)である間に初診日※がある病気やケガにより、一定の障害の状態になった場合に支給されます。障害の状態とは、病気やケガで、生活や仕事などが制限される状態をいい、障害の程度に応じて障害等級1級から3級に分けられています。

※障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師等の診療を受けた日をいいます。



障害の程度

障害等級	状態の目安
1級	他人の介助を受けなければ日常生活のことがほとんどできないほどの障害の状態です。入院や在宅介護を必要とし、活動の範囲がベッドの周辺に限られるような方が1級に相当します。
2級	必ずしも他人の助けを借りる必要はなくても、日常生活は極めて困難で、労働によって収入を得ることができないほどの障害です。入院や在宅で、活動の範囲が病院内・家屋内に限られるような方が2級に相当します。
3級	労働が著しい制限を受ける、または、労働に著しい制限を加えることを必要とするような方が3級に相当します。

障害厚生年金を受給するには

次の①～③のいずれかの請求をすることで、障害厚生年金を受給できます。ただし、初診日が被保険者期間中であること、下記の保険料納付要件を満たしていることが必要です。

① 障害認定日※による請求

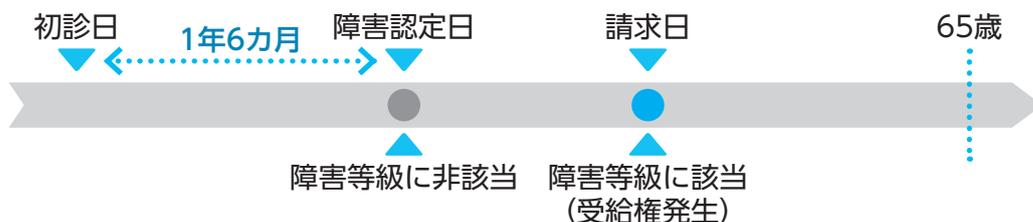
障害認定日に障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態にあるときに請求できます。



※障害の状態を定める日のことで、その障害の原因となった病気やケガについての初診日から1年6カ月をすぎた日、または1年6カ月以内にその病気やケガが治った場合(症状が固定した場合)はその日をいいます。

② 事後重症による請求

障害認定日に障害等級が1級から3級までの障害の状態になかったが、65歳に達する日の前日までに1級から3級に該当する程度の障害の状態になったときに請求できます。



③ 初めて障害等級の1級または2級に該当したことによる請求

65歳に達する日の前日までの間において、被保険者であるときに初診日のある病気やケガ(基準傷病)による障害と、その他の病気やケガによる障害(基準傷病の初診日以前のものに限る。)とを併合して、障害等級が1級または2級に該当する程度の障害の状態になったときに請求できます。



注意

保険料納付要件

初診日の属する月の前々月までに国民年金の被保険者期間があり、かつ、当該国民年金の被保険者期間に係る保険料納付済期間と保険料免除期間とを合算した期間が全体の2/3以上あることが必要です。ただし、令和8年4月1日前に初診日がある場合は、この要件を満たさなくても初診日の前々月までの1年間に保険料未納期間がなければ該当します。

お問い合わせ | 年金課 年金担当 TEL 026-217-5607

被扶養者認定講座



事業所得(営業・農業など)や不動産所得等の収入がある方を被扶養者認定する場合には、次の点にご注意ください!

被扶養者の収入の基準額は、将来に向けての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または60歳以上の方は180万円未満)である必要があります。

事業所得等では収入判断の際、**必要経費として認める経費を控除した金額が所得となり、税法上の所得と異なります。**(必要経費の認否一覧表は以下のとおり)

収入の確認書類は、最新の確定申告書および収支内訳書(青色申告決算書)の写しとなります。

また、株式投資で利用している口座が「特定口座」等で確定申告が不要な収入についても、被扶養者認定上は、収入に含みますので、収入額として共済組合へ申告をお願いします。

必要経費の認否一覧表

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

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		



※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。

① 一般事業用(取消の例)

この日付が認定取消日となります。

受付
令和〇年〇月〇日
〇〇税務署
令和〇年〇月〇日

令和〇年 年分収支内訳書(一般用)

住所	フリガナ氏名	事務所所在地
事業所所在地	電話番号(自宅/事業所)	氏名(名称)
業種名	加入団体名	電話番号

科目	金額(円)	科目	金額(円)
売上(収入)金額①	3,000,000	旅費交通費①	200,000
入家事業費②		通信費②	100,000
その他の収入③		広告宣伝費③	
①+②+③	3,000,000	接待交際費④	100,000
期首商品(製品)⑤		損害保険料⑤	
仕入金額⑥	1,000,000	修繕費⑥	200,000
小計⑦	1,000,000	消耗品費⑦	300,000
期末商品(製品)⑧		福利厚生費⑧	
差引原価⑨	1,000,000		
差引金額⑩	2,000,000		
給料賃金⑪			
外注工賃⑫			
減価償却費⑬	1,500,000		
貸倒金⑭			
地代家賃⑮			
利子割引料⑯			
租税公課⑰			
荷造運賃⑱	50,000		
水道光熱費⑲	100,000		
		専従者控除⑳	
		所得金額㉑	△550,000

税法上の所得は-55万円ですが、被扶養者認定上の所得は、140万円となります。よって、被扶養者の収入要件を満たしていないため、被扶養者認定できません。

また、認定取消日は税務署長が受け付けた日となります。

計算方法

$$300\text{万円} - 160\text{万円(必要経費)} = 140\text{万円}$$

必要経費内訳

100万円(売上原価) 10万円(水道光熱費)
20万円(修繕費) 30万円(消耗品費)

※所得の金額の計算において、専従者控除を受けることはできません。

② 農業収入用(認定の例)

交付
令和〇年〇月〇日
〇〇税務署

令和〇〇年分収支内訳書(農業所得用)

住所	業種名	依頼者 氏名(名称)	事務所 所在地
フリガナ 氏名	農園名	氏名(名称)	氏名(名称)
	経理	電話番号	電話番号

令和〇〇年〇月〇日 (自〇1月〇1日 至 12月31日)

科目	金額(円)	科目	金額(円)
販売金額①	3,000,000	修繕費⑪	200,000
家事消費金②		動力光熱費⑫	200,000
雑収入③		作業用衣料費⑬	
小④(①+②+③)	3,000,000	農業共済掛金⑭	100,000
農産物の期首⑤		農業貸付金⑮	
農産物の期末⑥		土地改良費⑯	200,000
増⑦(⑥-⑤)	3,000,000	雑費⑰	
雇入費⑧		農産物以外の期首⑱	
小作料・賃借料⑨		農産物以外の期末⑲	
減価償却費⑩	300,000	増⑳(⑲-⑱)	
貸倒金⑪		雑費計⑳	2,500,000
利子割引料⑫		専従者控除㉑	
租税公課⑬	300,000	所得金額㉒	500,000
種苗費⑭	200,000		
素畜費⑮	200,000		
世帯料費⑯	200,000		
肥料費⑰	200,000		
農具費⑱	200,000		
農薬費⑲	200,000		
諸材料費㉑	200,000		

税法上の所得は50万円、被扶養者認定上の所得は、120万円となります。よって、被扶養者の収入要件を満たしており、認定できます。

計算方法
300万円-180万円(必要経費)=120万円

必要経費内訳

20万円(種苗費)	20万円(素畜費)
20万円(肥料費)	20万円(農具費)
20万円(農業衛生費)	20万円(諸材料費)
20万円(修繕費)	20万円(動力光熱費)
20万円(土地改良費)	

※なお、認定日については、税務署長が受け付けた日もしくは、その日から30日を超えて申告した場合は、所属所受付日となります。

あなたの被扶養者の事業所得は……?

あなたの被扶養者の収支内訳書(青色申告決算書)を当てはめて、被扶養者認定上の所得を算出してください!!!

収入金額(計)

被扶養者認定上の必要経費

被扶養者認定上の所得

被扶養者認定の収入の考え方について

Q 私の母(57歳)を被扶養者認定したいのですが、収入は遺族年金のみで、所得証明書の所得金額は0円です。非課税所得は被扶養者認定上、収入に含まないということでしょうか?

A 収入に含みます。

所得税法に基づく所得をさすものではなく、非課税所得とされている年金等(死亡、障害を支給事由とする年金等)をはじめ、事業、給与、賃金、利子および配当等全ての収入が対象となります。

また、所得税法上は、その年の1月から12月までの間の収入を基礎として所得を決定することとされていますが、被扶養者の認定に当たっては、その方の「将来にわたっての恒常的な収入」の確認により取り扱います。

例: 給与等(通勤手当も含む)、賞与、年金、事業所得、営業所得、農業所得、利子所得、配当所得、不動産所得、雇用保険の給付、傷病手当金、出産手当金等

お問い合わせ | 資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

特定健康診査・特定保健指導の結果報告

令和5年度特定健康診査・特定保健指導の状況をお知らせします。

特定健康診査

受診率は令和4年度とくらべると、全体で2.3%上昇しました。
組合員、被扶養者ともに、目標実施率に達することができませんでした。
依然として被扶養者の受診率の低迷が課題となっています。

◆ 令和5年度特定健康診査の受診状況

	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	目標実施率 (%)	前年度との健診受診率の比較
組合員	29,649 (17,008)	27,553 (15,718)	92.9 (92.4)	96.0 (95.0)	組合員 …… 0.5% ↑
被扶養者等	4,635 (3,362)	2,135 (1,458)	46.1 (43.4)	67.7 (66.7)	被扶養者等 …… 2.7% ↑
全体	34,284 (20,370)	29,688 (17,176)	86.6 (84.3)	90.0 (89.0)	全体 …… 2.3% ↑

※表中()内は、前年度(令和4年度)の受診状況になります。 ※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。
※目標実施率は第3期特定健康診査等実施計画により設定した率です。

特定保健指導

令和4年度とくらべ実施率は動機付け支援、積極的支援ともに増加しました。
動機付け支援、積極的支援ともに、目標実施率に達することができませんでしたが、
全体の終了者数の割合は、30.7%となり、昨年度に比べ5.3%増加しました。

◆ 令和5年度特定保健指導の利用状況

動機付け支援

	対象者数 (人)	終了者数 (人)	終了者の割合 (%)	目標実施率 (%)	前年度との終了者割合の比較 実施率……終了者の割合
組合員	1,977 (1,226)	690 (392)	34.9 (32.0)	45.0 (35.0)	組合員 …… 2.9% ↑
被扶養者等	111 (76)	16 (13)	14.4 (17.1)		被扶養者等 …… 2.7% ↓
全体	2,088 (1,302)	706 (405)	33.8 (31.1)		全体 …… 2.7% ↑

※表中()内は、令和4年度利用状況になります。 ※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。
※目標実施率は第3期特定健康診査等実施計画により設定した率です。

積極的支援

	対象者数 (人)	終了者数 (人)	終了者の割合 (%)	目標実施率 (%)	前年度との終了者割合の比較 実施率……終了者の割合
組合員	1,727 (1,369)	476 (281)	27.6 (20.5)	45.0 (35.0)	組合員 …… 7.1% ↑
被扶養者等	52 (39)	6 (1)	11.5 (2.6)		被扶養者等 …… 8.9% ↑
全体	1,779 (1,408)	482 (282)	27.1 (20.0)		全体 …… 7.1% ↑

※表中()内は、令和4年度利用状況になります。 ※被扶養者等には、任意継続組合員およびその被扶養者を含みます。
※目標実施率は第3期特定健康診査等実施計画により設定した率です。

特定健康診査・ 特定保健指導を 受けないと…

自分の健康状態の確認や、健康を取り戻すための機会を逃すだけでなく、共済組合が負担している「後期高齢者支援金」[※]にペナルティ(加算)が課せられます。
支援金が増えると共済組合の短期財政は圧迫されるため、皆さんの掛金(保険料)に影響しますので、積極的に受診、利用をしましょう。
注 後期高齢者医療制度を支えるため、共済組合や健保組合が負担する費用

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

保健指導は、受けましたか？

費用負担
なし

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。
面接や電話・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。



	メタボリスクが 中程度の方 ▶ 動機付け支援	メタボリスクが 高い方 ▶ 積極的支援		
初回面接	保健師、管理栄養士などと面接を行い、食事や運動など生活習慣の改善目標や行動計画を作成します。	「腹囲2cm・体重2kg減」を主要な達成目標に、日頃の食生活や運動習慣を振り返り、生活習慣改善のための行動計画を作成します。		
実践	作成した行動計画をもとに生活習慣の改善に取り組みましょう。	電話やメール、面接などによる継続的な支援を受けながら、「腹囲2cm・体重2kg減」を目指します。		
実績評価 (3カ月後以降)	設定した目標が達成されているか、並びに健康状態、生活習慣が改善されているかを確認します。	<table border="1"> <tr> <td>【アウトカム評価】 「腹囲2cm・体重2kg減」が達成されているかなど、目標の達成状況を確認します。</td> <td>【プロセス評価】 どのような指導をどのくらい受けたかなど、生活習慣改善への取り組み状況を確認します。</td> </tr> </table>	【アウトカム評価】 「腹囲2cm・体重2kg減」が達成されているかなど、目標の達成状況を確認します。	【プロセス評価】 どのような指導をどのくらい受けたかなど、生活習慣改善への取り組み状況を確認します。
【アウトカム評価】 「腹囲2cm・体重2kg減」が達成されているかなど、目標の達成状況を確認します。	【プロセス評価】 どのような指導をどのくらい受けたかなど、生活習慣改善への取り組み状況を確認します。			

受けてよかった

特定保健指導 利用者の声

-2cm・-2kgのダイエット成功!
Aさん(40代/女性)



保健師さんと立てた計画どおりに無理なく生活習慣改善に取り組み、3カ月後には目標の腹囲2cm・体重2kg減を達成!これまで何度もダイエットを行っては失敗していたので、しっかり減量できて驚きました。

気になる血糖値が改善!
Bさん(50代/男性)



血糖値が高めでしたが、保健師さんの的確なアドバイスのもとで食事や運動などの生活習慣改善に取り組み、3カ月で大幅に数値が改善。お医者さんにかからずに済み、家計も助かりました。

客観的にわかる改善点!
Cさん(60代/男性)



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わかりました。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。

特定健診の対象年齢の加入者の皆さんへ

マイナポータル上で健診結果などを閲覧できます

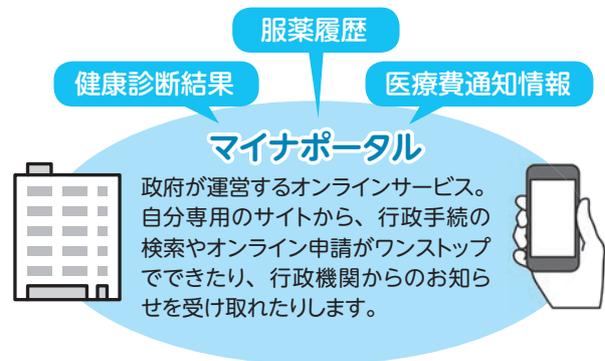
◆マイナポータル上で特定健診*の結果や薬剤情報、医療費通知などの閲覧ができます。

※生活習慣病の予防・改善のため、保険者である共済組合が40~74歳の方を対象に実施する健診

登録対象外となる場合

- 妊産婦等、特定健診の除外対象者の場合
- 特定健診の実施年度途中に加入、脱退等により異動した方の場合等

令和5年度(令和5年4月1日~令和6年3月31日)
健診実施分登録時期



令和6年11月1日登録完了

お問い合わせ | 医療福祉課 福祉担当 TEL 026-217-5698

御参加いただきありがとうございました

令和6年度 健康講座開催報告

ライフプランセミナー

講師 大和証券(株)ライフプランビジネス部
副部長 本庄 慶一 氏

50歳～60歳代の組合員を対象に、これからの働き方、これからの住まいおよび資産運用等について知識を養うことを目的にセミナーを開催しました。

会場	開催日	場所	参加者数
松本会場	9月12日(木)	エア・ウォーターアリーナ松本(総合体育館)	組合員33名 配偶者6名
長野会場	9月13日(金)	ホテル信濃路	組合員24名 配偶者4名



松本会場



長野会場

メンタルヘルスセミナー

講師 (株)ルネサンス 北条 和美 氏

組合員が、ストレスと向き合う力およびストレスに負けない心と体を養うことを目的に、所属所とのコラボヘルスにより開催しました。

開催日	参加所属所
9月27日(金)	22所属所

アーカイブ配信
9/30～11/28実施

ヨガ講座

講師 (株)カイトック 杉島 小百合 氏

組合員がヨガ運動を行うことにより、心と体の効果を学び、疲れをいやす姿勢やコリをほぐす姿勢および質の良い睡眠をもたらす姿勢等を学ぶことにより、運動習慣をつけ生活習慣を改善することを目的に開催しました。

開催日	場所	参加者数
10月18日(金)	南長野運動公園 体育館	組合員27名 配偶者1名



ライフサポート年金 配当金(キャッシュバック)のお知らせ

ライフサポート年金は、毎年保険期間ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は、加入者へ配当金として還付しています。

令和5年度から、重病克服支援プランの加入者を対象に健康サポートキャッシュバック特約が始まりました。ご提出いただいた健康診断結果に応じたキャッシュバックがあります。
※ランク3の場合はキャッシュバックはありません。

令和5年度(保険期間:令和5年10月1日～令和6年9月30日)の配当率、健康サポートキャッシュバック内訳、配当金支払予定日は次のとおりです。

◆配当率

ライフサポート年金	配当率
組合員コース・配偶者コース	19.031%
組合員コース初回上乘年金・遺児育英年金コース	75.460%

◆令和5年度 ライフサポート年金保険金(死亡・高度障害保険金)支払状況

ライフサポート年金	支払件数	支払年金原資
組合員コース・配偶者コース	17件	243,800,000円
組合員コース初回上乘年金・遺児育英年金コース	12件	3,600,000円

◆健康サポートキャッシュバック金額 内訳

ランク	被保険者数	キャッシュバック金額
ランク1	236人	473,639円
ランク2	160人	263,393円
ランク3	129人	0円
ランクなし	4,783人	0円
合計	5,308人	737,032円

支払予定日 令和7年1月10日(金)

◇共済組合に届け出いただいている給付金口座に送金します。

◇配当金(キャッシュバック)額については、専用ポータルサイト「みんなのMYポータル」上でご確認ください。

MY HEALTH WEB登録者数のお知らせ

人間ドック等検診料助成の申請や医療費明細通知等の閲覧は組合ポータルサイト「MY HEALTH WEB」から行えます。

現在のMY HEALTH WEBの利用登録者数は、26,329人(登録率56.1%)です!

健康講座の開催情報もMY HEALTH WEBから発信しておりますので、ぜひご利用登録をお願いします。

MY HEALTH WEBの利用登録がまだの方はこちらからご登録ください!



QRコード
iPhone版



QRコード
Android版

初回登録の方法については、配布しているMY HEALTH WEBの利用ガイドをご覧ください。

医療費明細の提供について ～「MY HEALTH WEB」をご利用ください～

共済組合では、組合員および被扶養者に医療費の状況について理解と認識を深めていただくため、組合員向けポータルサイト「MY HEALTH WEB」にて医療費情報等を提供しています。

「MY HEALTH WEB」にログイン後、メニューから「医療費情報」-「医療費明細」を選択すると各月の医療費明細を確認することができます。

医療費明細の掲載時期は、診療月から約2カ月後となりますが、医療機関からの請求状況等によっては、掲載が遅れる場合もあります。



ログインページはこちら



◎確定申告で医療費明細が必要な場合には・・・

確定申告に必要な医療費明細用のデータも「MY HEALTH WEB」からダウンロードが可能です。

電子申告(e-Tax)を行う場合は、メニューの「医療費情報」-「データダウンロード」より医療費通知のデータ(XML形式)がダウンロードできます(パソコンのみ)。

◎掲載状況

令和6年12月末時点で、令和4年1月から令和6年10月診療分まで掲載済です。

今後の掲載時期は、次のとおりです。

令和6年11月診療分：令和7年1月末頃予定

令和6年12月診療分：令和7年2月末頃予定

ジェネリック医薬品を利用しましょう

【毎月更新】ジェネリック医薬品切替差額情報

共済組合では、皆さんの窓口での自己負担額を軽減し、医療費の増加を抑制する対策の一環としてジェネリック医薬品の使用促進を進めています。

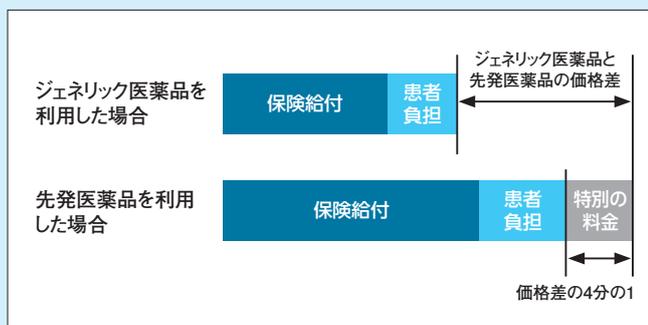
ジェネリック医薬品切替差額情報は、現在処方されている医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬剤費の自己負担額がどれくらい軽減できるかを一例としてお知らせしています。

「MY HEALTH WEB」のメニュー「医療費情報」-「ジェネリック医薬品差額情報」よりご確認ください。

「長期収載品の選定療養」が始まりました

- 令和6年10月から、ジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品(長期収載品)の処方を希望する場合(医療上の必要性がある場合は除く)は、通常の患者負担に「特別の料金」が加算されます。

この機会に
ジェネリック医薬品を
利用しましょう



※「特別の料金」：先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

育児休業支援手当金・ 育児時短勤務手当金の創設

子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律による地方公務員等共済組合法の改正について

1 育児休業支援手当金

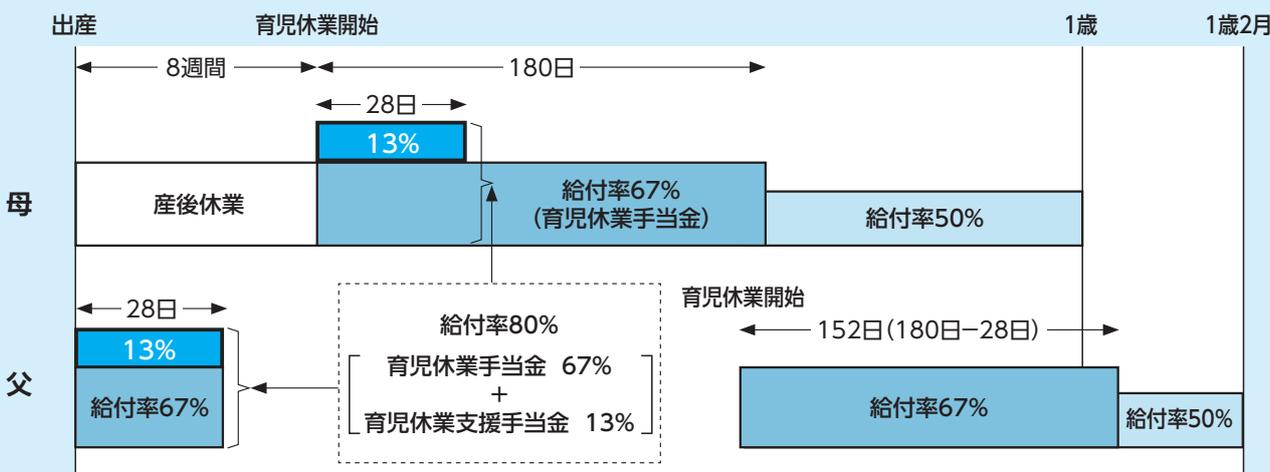
組合員が一定期間内に、原則として、両親ともに通算して14日以上育児休業を取得した場合、28日分を上限に標準報酬の日額の100分の13に相当する金額を支給する。

※ 一定期間内とは

- ・産後休業をした場合 → 産後休業後8週間以内
- ・産後休業をしなかった場合 → 子の出生後8週間以内



● 育児休業支援手当金のイメージ



2 育児時短勤務手当金

組合員が2歳に満たない子を養育するため勤務時間を短縮することによる勤務をした場合において、支給対象月ごとに、当該支給対象月に支払われた報酬の額に100分の10を乗じて得た額を支給します。

※ 報酬と当該手当金の合計額が時短勤務前の報酬を超えないように給付率を調整します。

3 施行日

令和7年4月1日

※ 施行日以降に育児休業または育児時短勤務を開始した組合員が対象となります。

詳細な取り扱い等については通知がされ次第、お知らせします。

お問い合わせ | 医療福祉課 医療担当 TEL 026-217-5651

経過的長期給付(旧3階部分)に係る財政の現況および 見通しを作成し、総務大臣に報告しました。

厚生労働省が令和6年財政検証結果を公表したことを受け、総務省より、当該財政検証における経済前提のうち、①高成長実現ケース、②成長型経済移行・継続ケースおよび③過去30年投影ケースを前提とした「経過的長期給付に係る財政の現況および見通し」を作成する旨の通知が発出されました。

地方公務員共済組合連合会では、この通知に沿って「経過的長期給付に係る財政の現況および見通し」を作成し、総務大臣に報告しました。

この報告内容を当連合会のホームページに掲載しましたので、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⇒経過的長期給付」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

医療機関等での受診方法が変わりました

令和6年12月2日から「組合員証」や「組合員被扶養者証」(以下「組合員証等」という。)の新規発行が廃止されたことに伴い、医療機関等での受診の際は、組合員証等にかえてマイナ保険証の提示を基本とする受診方法に変わりました。

なお、組合員証等を使用しての医療機関等の受診もできますが、その有効期限は、最長で令和7年12月1日とされていますので、まだマイナ保険証をお持ちでない方は、有効期限までにマイナ保険証の利用登録をお願いします。

医療機関等の受診時にマイナ保険証の利用が困難な方(要配慮者)や、マイナ保険証をお持ちでない方(諸事情によりマイナ保険証の利用登録をされていない方)には、組合員証等の有効期限までに、共済組合から資格確認書を交付します。また、新規発行廃止後に加入された方(組合員および被扶養者)で、マイナ保険証をお持ちでない方には加入時に資格確認書を交付します。



※所属所異動(転出入)による記号番号の変更、氏名変更や紛失した場合も組合員証等の再交付は行いません

● 受診の際に提示するもの

区分		12月1日まで 受診の際に 提示する物	現在(12月2日以降)	
			R6.12.2~R7.12.1	R7.12.2~
組合員証等 をお持ちの方	マイナ保険証利用登録者	・マイナ保険証 または ・組合員証等	・マイナ保険証 (資格情報通知書) ^{※1} または ・組合員証等 ^{※2}	・マイナ保険証 (資格情報通知書) ^{※1}
	マイナ保険証非登録者	・組合員証等	・組合員証等 ^{※2} または ・資格確認書	・資格確認書
組合員証等 をお持ちでない方	マイナ保険証利用登録者		・マイナ保険証(資格情報通知書) ^{※1}	
	マイナ保険証非登録者		・資格確認書	

※1:オンライン資格確認等システムを導入していない医療機関等や災害等により医療機関等にて電子資格確認が困難な場合は、「マイナ保険証」とともに、「資格情報通知書」または「マイナポータル」の「資格情報画面」を提示することで受診可能となります。

※2:組合員証等の有効期限の記載がある方→その期日まで
それ以外の方 →最長令和7年12月1日まで使用可能
なお、氏名変更等により組合員証等の記載事項が変更になる場合や証の紛失等の場合は、再交付等はありません。

○組合員証等または資格確認書により受診する場合は、必要に応じてその他の証明書(高齢受給者証、限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証、特定疾病療養受療証)の提示が必要となります。

お問い合わせ | 資格管理課 審査担当 TEL 026-217-5669

医療機関等を受診の際は マイナンバーカードをご利用ください

マイナンバーカードを利用した受診方法

1 受付（医療機関等の窓口）

マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。
カードリーダーでマイナンバーカードを保険証として登録できます！



2 本人確認

顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。

3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。
※高額療養費制度をご利用される方は、続けて確認・選択をお願いします。

4 受付完了

カードを忘れずに！

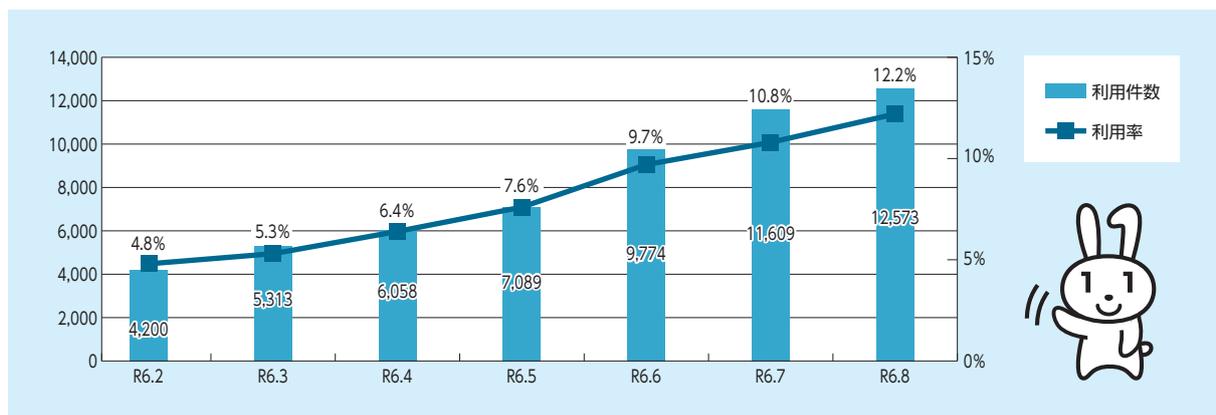


共済組合における利用状況

共済組合のマイナ保険証の利用件数と利用率は以下のグラフのとおりです（令和6年8月時点）。
利用率、利用件数は上昇していますが、令和6年8月時点での目標値45%を下回っています。

マイナ保険証には、より良い医療を受けられる、限度額適用認定証がなくても本人が同意すれば高額医療の限度額を超える支払いが免除される、といったメリットがあります。医療機関等を受診の際は、マイナンバーカードをご利用ください。

● マイナ保険証の利用件数と利用率の推移



豊かな自然が創造性を育む ものづくりのまち

sakaki 坂城町

坂城町データ (2024年10月1日現在)

面積: 53.64km² 人口: 13,913人
HP: <https://www.town.sakaki.nagano.jp>

坂城町の魅力、
おすすめ情報をご
紹介します!

◀坂城町マスコットキャラクター ねずこん



長野県北部、千曲市と上田市の間に位置する坂城町。町の中央には千曲川(信濃川)が流れ、周囲を標高1,000m級の山々に囲まれた自然豊かな町です。その一方で、機械・金属加工業を中心に多種多様な技術を持つ企業が集結する「ものづくりのまち」の一面もあり、地域経済活性化の原動力となっています。

温泉で日々の疲れをリフレッシュ



① びんぐし湯さん館

鬘櫛(びんぐし)の形に似ている「びんぐし山」にある日帰り温泉施設。各種内風呂、多彩な露天風呂、食堂などがそろう。露天風呂からは坂城町を一望できる絶景が広がります。ミニコンサートなどのイベントを開催していることもあるので、ホームページをぜひチェックしてみてください。

☎ 0268-81-7000 🏠 坂城町網掛2002-4
🕒 10:00~21:00 (最終入館 20:30) 🗓️ 毎月第4水曜日
💰 大人550円/小人330円

隣接する
「びんぐしの里公園」で
遊んだら、湯さん館で
汗を流そう!



“刀匠のまち”ならではの刀剣専門博物館



② 鉄の展示館

“刀匠のまち”の所以は、坂城町出身で人間国宝でもある故宮入行平氏の功績と、彼が育てた宮入一門会の現在まで続く活躍にあります。不定期で開催されるイベントでは、刀匠から話を聞いて、実際に作品に触れながら鑑賞することも。趣向を凝らした企画展にも注目です。

☎ 0268-82-1128 🏠 坂城町坂城6313-2
🕒 9:00~17:00 (最終入館 16:30) 🗓️ 毎週月曜日(月曜が休日の場合翌日)、年末年始 💰 大人400円/中学生以下無料

刀剣独特の輝きに
目を奪われる





③ 坂木宿ふるさと歴史館

坂城を本拠地としていた武将、村上義清。武田信玄に二度勝利したことで知られています。この歴史館では、義清と子の国清について詳しく学べるほか、宿場町として栄えた坂木宿の関連資料、当地で盛んだった和算の関連資料なども展示されています。昭和4年建築の特徴ある建物も見所です。

☎ 0268-82-4193 🏠 坂城町坂城6329-1
 🕒 9:00～17:00 (最終入館16:30) 🗓 毎週月曜日(月曜が休日の場合翌日)、年末年始 🎫 100円(小学生以下および町内中学生は無料)



④ 坂城神社

創建7世紀の歴史ある神社。葛尾城を本城としていた村上氏があつく信仰しましたが、武田信玄侵攻による葛尾城落城の際に焼失。その後信玄が祭祀の復興を図りました。創建以来出雲大社の大国主の神様を祀り、縁結びの神様として多くの人が参拝に訪れます。葛尾城跡への登山口に位置しており、登山前に参拝するのもおすすめです。

🏠 坂城町坂城1205

立雛や古今雛など歴史ある雛人形も展示



年間イベント情報

5月 ばら祭り

坂城駅前葡萄酒祭

8月 町民まつり「坂城どんどん」

2月 坂城のお雛さま

🔍 詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。

坂城町のいいもの

e-Products

果物



昼夜の寒暖差が大きい坂城町は、りんごやぶどうの栽培が盛ん。全国でも高く評価されている。

おしぼりうどん



特産品であるねずみ大根の絞り汁(おしぼり)に味噌などを入れ、釜揚げうどんを浸けて食べます。辛さの後のほのかな甘みが特徴。

e-Thing

坂城町 イチ推し!

さかき千曲川バラ公園

雄大な千曲川のほとりに整備されたバラ公園では、毎年330品種2300株のバラが大輪の見事な花を咲かせ、わたしたちの目を楽しませてくれています。

バラ公園が一年で最も美しい5月～6月にかけて『ばら祭り』が開催され、期間中はバラを楽しんでいただけるだけでなく、様々な品種のバラの苗や町の特産品の販売、バラの育て方の相談なども行われています。

公園全体にあふれる甘い香りを楽しみに、ぜひお出かけください。

色とりどりの薔薇が一面に咲き誇ります



彩り豊かなバラは圧巻だチュ!



歩いてキープ!
いきいきライフ



冬は 一生懸命 歩く!



目的に合わせた“歩き”は、自分に処方するお薬のようなもの。
いつもの歩き方を目的別に見直して四季折々に輝く心身をキープ!

冬のつらい 冷え性は 筋肉量アップで 改善



寒さが増してくると、手足が冷たい、冷えて感覚がないなど、「冷え性」を訴える人が急増します。原因には、血行不良やストレスなどが挙げられますが、今回は筋肉量不足に目を向けてみましょう。

筋肉は熱をつくり出し、その熱で温まった血液が体内を巡ることで私たちの体は温まります。そのため、筋肉量が少ないと体内で十分な熱がつかられず、つらい冷えを感じるようになるのです。

冷えの改善には、筋肉を鍛えることが有効です。ウォーキングで活動量と筋肉量を増やせば、血液の停滞が解消され、手足の末端まで血液が行き渡るようになります。「体質だから」と諦めず、寒い冬こそ集中して一生懸命歩いてみてはいかがでしょうか。ただし、それでも改善しないという場合は、病気が潜んでいる可能性もあるので一度医療機関の受診を。

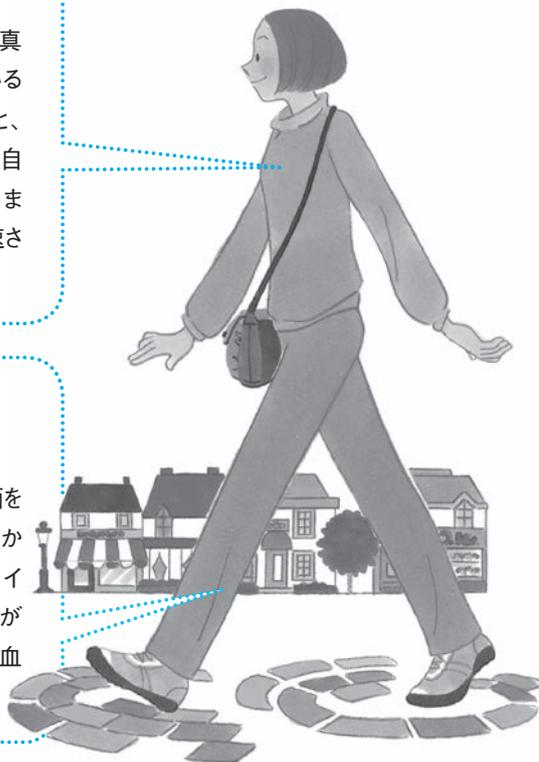
歩きのポイント

胸骨を意識する

胸骨(両脇の下を線で結んだ真ん中)が前から引っ張られているような意識で歩きます。すると、重心が前に乗りやすくなり、自然と速度と歩幅がアップします。人を追い抜かずらいの速度が理想的。

ふくらはぎを しっかり使う

歩幅を広げて後ろの足で地面をしっかり蹴り出します。かかとから爪先へ重心を移動させるイメージです。ふくらはぎに負荷がかかるので筋肉量が増加し、血流アップが期待できます。



外出前に足ストレッチ

いきなり寒い屋外へ出たりせず、まずは室内で筋肉をほぐしましょう。片足を後ろに引き、前の膝をゆっくり曲げて重心をかけます。後ろ足のふくらはぎが伸びたらそこで20秒キープ。左右2回ずつ行います。その場で足踏みをしていくだけでも効果的。ウォーキングアップ中に「何か調子が出ない」というときは無理せずお休みすることも大切です。



監修

一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会 代表理事
健康運動指導士
黒田恵美子 くらだ えみこ

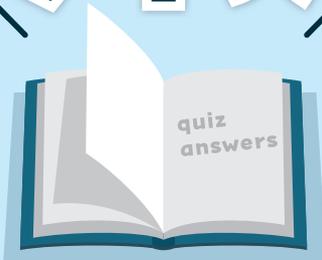
健康運動指導士。介護予防やロコモ予防、脳卒中リハビリなど、健康に人生を送るための多岐にわたる運動指導を行っている。年間300本程度の講演やセミナーを行う。著書『一生歩ける体になる黒田式ケア・ウォーキング』(合同出版)など多数。



紙面を読んで
答えを見つけよう!

3択

紙面探し クイズ



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

昇格・昇給や異動等により、固定
的給与に変動があり、実際に受け
ている報酬と標準報酬月額に隔
たりが生じないように行われる
標準報酬月額の改定は何でしょ
う？

- A 定時決定
- B 在職改定
- C 随時改定

ヒント▶ P.14

問2

任意継続組合員の掛金の払込方
法にはいくつか種類があります。
1番お得な方法は何でしょう？

- A 年払い
- B 半年払い
- C 月払い

ヒント▶ P.7

問3

令和6年8月時点での、共済組合
のマイナ保険証の利用率は何%
でしょう？

- A 45%
- B 4.8%
- C 12.2%

ヒント▶ P.27

10月号の解答

クレイナユウヤケ

142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136名のうち、10名の方
に記念品をお送りいたしました。

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4

「施設利用助成」は「リフレッシュ
休日施設利用助成」にリニュー
アルしました。1泊当たりの助成
額はいくらでしょう？

- A 2,500円
- B 4,000円
- C 500円

ヒント▶ 裏表紙

問5

老齢厚生年金を繰下げ請求した
場合、受け取る年金の増額率は
何%でしょう？

- A 5%
- B 0.7%
- C 0.4%

ヒント▶ P.11

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) **応募締め切り**：1月31日(金)当日消印有効

応募方法：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1月号の
ご感想・ご意見やご要望などを記入の上、以下の宛先へ送付してください

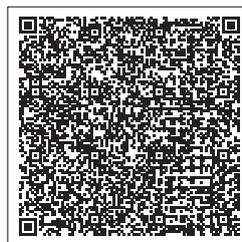
<はがき> 〒380-8586 長野市権堂町2201番地 権堂イーストプラザND
長野県市町村職員共済組合総務課

<Eメール> soumu@nagano-kyosai.jp

解答は次号「共済だよりE-Life5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。

Eメールから
ご応募は
こちらから



※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。

リフレッシュ休日施設利用助成

令和6年12月1日から「施設利用助成」は助成方法の見直しを行い、「リフレッシュ休日施設利用助成」としてリニューアルしました。

見直しのポイント

- 保健事業検討会が設置され、適正な助成事業の実施のために次の見直しがされました。

ポイント	● 事業名「リフレッシュ休日施設利用助成」
	● 事前申請による助成券の廃止
	● 宿泊施設利用後の助成金支給申請の導入

- 助成内容は次のとおりです。

対象者	組合員およびその被扶養者
助成額	1泊 2,500円 (一人当たり年間5回限度)
宿泊施設	全国の市町村・都市職員共済組合等が運営する宿泊施設(注1)

(注1)「2024 共済組合の事業ガイド」40ページ参照

助成金支給申請の手順(事後申請)

- 組合指定の宿泊施設利用後に組合員は、次の手順で助成金申請を行います。

1 助成申請書の作成

「MY HEALTH WEB」から宿泊施設利用に関する必要事項を入力します。

入力完了後、所属所共済組合担当課が助成申請書を出力します。

2 添付書類の提出(重要)

宿泊した組合員等の氏名が記載された宿泊施設発行の領収書(原本)を所属所共済組合担当課へ提出します。

組合員およびその被扶養者が複数名で宿泊する場合、別途「リフレッシュ休日施設利用助成宿泊証明書」(注2)を提出します。

3 宿泊要件の確認

公務出張等による宿泊でないことを所属所共済組合担当課が確認します。

4 助成金支給

組合で内容審査後に助成金が支給されます。

組合員の給付金口座で入金を確認します。

(注2) 証明書は、事前に組合ホームページからダウンロードし、必要事項を記入の上、宿泊施設で証明を得てください。

リフレッシュ休日施設利用助成金申請書	
助成金請求額	円
利用施設名	
利用年月日	年 月 日より 泊
組合員	記号 番号
組合員氏名	
利用者氏名	
上記のとおり申請します。 令和 年 月 日 長野県市町村職員共済組合理事長 様	
申請者氏名	
所属所交付印	※組合員が利用者である場合のみ記載ください。 公務出張における宿泊でないことを確認しました。 ・確認方法 <input type="checkbox"/> 本人聞き取り <input type="checkbox"/> 書類確認(書類名) <input type="checkbox"/> その他(内容) ※ <input type="checkbox"/> にチェックをしてください。 ・確認者氏名
上記の記載事項は、事実と相違ないことを確認しました。 令和 年 月 日 長野県市町村職員共済組合理事長 様 所属所長	
1 この請求は共済組合の契約宿泊施設の利用に限ります。 2 公務出張における宿泊では、助成金を請求することができません。 3 添付書類として宿泊施設発行の領収書(原本)を提出してください。	



ご注意ください

公務出張における宿泊では助成申請できません。
また、宿泊料金について、他の団体等からの旅費および助成を受ける場合は、助成申請はできません。(例:労働組合、互助会)

共済だより

E-Life

2025年1月発行
No.515

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