



〈ライフサポートセンター〉

～ たすけあい 共助の輪を社会に根付かせる ～

# ながの労福協



長野県労福協  
ホームページ

vol. 356

2026年  
5月15日号



表紙の写真は「助け合い」をイメージしました

## - CONTENTS -

- 教えて先輩シリーズ □  
車購入時の注意点／家づくりのお金の話
- 長野労福協のリフォーム等の紹介事業 □  
これからも安心して暮らすために  
住宅省エネ2026キャンペーン

- 連載シリーズ  
県労福協構成団体だより ～連合長野 佐久地域協議会～  
あの店・この店・どんな店 ～佐久市「佐久ホテル」～
- お役立ち情報 国民生活センター  
光回線の契約トラブルに注意／  
洗濯機や浴槽の蓋に寝かせないで！入浴に伴う乳児の落下に注意
- くらしなんでも相談 Vol.122

## ツナグ

この原稿が載るころには情勢も変わっていると思いますが、今、現在、私の一番の関心ことは、世界各地で続く戦火、そして緊張が高まる中東情勢。ロシアによるウクライナ侵攻、イスラエルによるガザへの侵攻、そしてアメリカとイスラエルによるイラン攻撃という事態です。それは遠い国の出来事ではなく、イランによるホルムズ海峡封鎖は原油価格の高騰を招き、多くを海外に頼る日本にとって経済の根幹を絶たれるに等しいものです。私たちの暮らしを根底から揺さぶる現実の危機として迫っています。

イラン攻撃のさなかに行われた高市首相とトランプ大統領との会談では、軍事協力の約束を押し付けられるのではとの不安に、政府が法を楯に「できない」ことを堅持したとのことですが、真実は・・・。それでも憲法9条が生かされたことを実感しました。一方で、4月1日の信毎の見出しに「敵基地攻撃用のミサイルが熊本、静岡に配備、運用開始」「専守防衛の転換点」「運用は未決定だらけ」「憲法9条との整合性問われる」とあり、どこまでも戦争への不安が付きまといまいます。日本政府には、先の大戦の反省から生まれた平和憲法の原点に立ち返り、率先して平和外交を訴えてほしいと願っています。

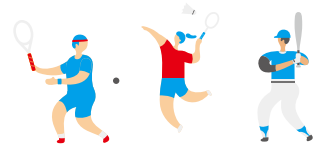
私は昨年、妻と仲間で無施肥、無農薬のコメ作りを始めました。令和の米騒動という混乱期に、孫に安全なものを食べさせたいという思いと、食料自給率が低い日本において、せめて主食であるコメを自分たちの手でつくり、安心して食べられることに幸せを感じています。地球規模の紛争という大きな問題の解決と、仲間と田んぼで作るささやかな農作業は決して無関係ではありません。それは安心して生きていくために必要なことです。

5月1日はメーデー、世界中の労働者と連帯し平和の声を高らかに上げていただきたい。3日は憲法記念日、私も平和憲法を生活の中に生かす活動をつなげていきたいと思う。(竹)

## 2026年度 長野県勤労者体育大会 県大会日程決定!

### 開催目的

働くものの自主的運営により、スポーツを通じて心身を鍛えると共に、仲間との交流でスポーツを楽しむ活気あふれる明るい職場づくりをめざします。開催の目的を踏まえ、3種目の競技について県大会を開催いたします。



### バドミントン(ミックス=男女混合)

日 時 2026年9月19日(土)  
場 所 真島総合スポーツアリーナ「ホワイトリング サブアリーナ」

### テニス(ミックス=男女混合)

日 時 2026年9月26日(土)  
場 所 南長野運動公園「テニスコート」※注1

### 野 球

日 時 2026年10月10日(土)・11日(日)  
場 所 南長野運動公園「長野オリンピックスタジアム」(長野市篠ノ井) ※注1・注2

※注1 雨天の場合は、当日、連盟審判団の指示に従い対処。予備日はなし。

※注2 10日(土)が雨で中止の場合は11日(日)も中止。

■体育大会の実施要綱と競技要綱は県労福協のホームページに掲載しています。 <https://www.lsc-nagano.or.jp>

## 2025年度 第2回地区労福協連絡会議 開催される



2026年3月23日(月)、長野市ホテル信濃路において、県下13地区と県労福協役員を含め、27名の参加のもと連絡会議が開催されました。議題は2025年度の活動報告、2026年度勤労者体育大会(県大会)の開催について、県労福協の2026年度の活動方針、労福協の今後の在り方についての意見交換を行い、約3時間にわたって開催をしました。2026年度の活動に参考になるご意見等を多々いただきました。ご参加いただいた皆様大変お疲れさまでした。



## 県労福協

## 日本赤十字社長野県支部へ寄付

3月23日(月)、日本赤十字社長野県支部に対し、寄付を行いました。今回の寄付は、本年1月15日(木)に開催した「2026年新春交歓会」において参加者の皆様から寄せられたカンパ金と、諏訪地区労福協からの義援金を合わせたもので、総額30万円となります。これらは、災害救護活動や地域における人道支援活動に役立てられる予定です。今後も関係団体との連携を深めながら、労働者福祉の向上と地域社会活動に取り組んでいきます。



構成団体  
だより

## 連合長野 佐久地域協議会

連合長野佐久地域協議会（佐久地協）は、小諸市を拠点とし、佐久市・御代田町・軽井沢町・立科町・小海町・佐久穂町・南相木村・南牧村・川上村に在籍する労働組合の仲間と構成される組織です。

私たち佐久地協は、地域の課題解決と働く者の政策実現に向けて、自治体首長や推薦議員との政策懇談会を実施し、組合員の声を届けるとともに、労働者・生活者の立場に立った政策提言を行うなど、「働くことを軸とする安心社会」の実現に取り組んでいます。

また、地域社会の一員として社会貢献活動にも積極的に取り組んでいます。生活困窮者支援



の取り組みとしては、フードドライブを通年で実施しており、佐久地区労福協や各支援団体とも連携しながら、地元の子供達や困窮家庭へ食料品を届けています。環境美化活動としては、小諸駅舎の清掃や特定外来生物の駆除活動などに参加しています。福祉活動としては、障がい者支援施設でのグリーンボランティアを結成初期より

32年間継続しており、施設利用者の皆さんと一緒に除草作業をしながら交流を深めています。



復興支援の取り組みとしては、労働運動の原点でもある「人と人との繋がり、共生・共助・連帯」を常に念頭におきながら、カンパ活動や特産品の購入などを通じて被災地・被災者の支援を行っています。

これからも佐久地協の仲間とともに、地域に根ざした顔の見える運動を推進して参りますので、引き続きのご支援・ご協力を宜しくお願いします。



### あの店 この店 どんな店



佐久の名物といえば「佐久鯉」ですが、食べたことがないという県民も多いのでは…そこで今回は正長元年（1428年）創業の超老舗、佐久鯉発祥の宿「佐久ホテル」を紹介しします。

ホテルですが宴会や食事だけの利用も大歓迎ですので手軽に本格的な「佐久鯉」を味わえます。

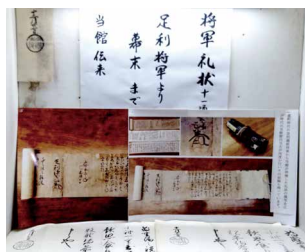
本日はランチ「佐久鯉旨煮洗い御膳」(2,800円)をいただきます。秘伝の江戸時代から継ぎ足しのタレの「鯉の旨煮」。臭みの全くない「鯉の洗い」。どれも絶品の旨味で体の芯から元気が出ます。（佐久鯉は滋養強壮によく効きます。）



佐久鯉旨煮洗い御膳

ホテル内には約600年前の室町幕府足利将軍からの礼状等もあり歴史マニアも必見！！

もちろんホテルですから宿泊して佐久の地酒や天然温泉を楽しむこともできます。佐久を拠点に軽井沢や小諸懐古園、浅間山など東信観光を楽しむのはいかがですか？



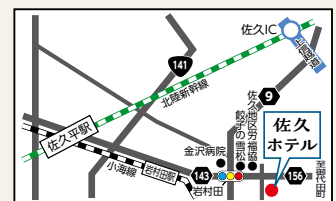
### 佐久市「佐久ホテル」

#### 「佐久ホテル」

長野県佐久市岩村田今宿553番地  
TEL 0267-67-3003

営業時間等の詳細はHPで  
ご確認ください。

佐久地区労福協発信



## 車購入前の注意点



先輩

社会人10年目  
乗り換え  
経験あり



後輩

社会人2年目  
初めて車の  
購入を検討中

先輩、ついに車決めようと思ってます！  
ディーラーでいい感じの車を見つけて…  
もう契約しちゃおうかと。



後輩



先輩

ちょっと待って。  
そのテンションのまま契約すると、だいたい後悔するよ。

### ✓ 「総額」で見てる？ 編



先輩

まず確認だけど。いくらって言われたのかな？

えっと…車両価格が180万円くらいです。



後輩



先輩

アウト！それは**“本体価格”**かも。



実際に払うのはこれ全部だよ。

● 諸費用 ● 税金 ● 保険 ● オプションがプラスされるから。



最終的に200万～230万くらいになるのが普通かな。

そんなに増えるんですか…



後輩

### ✓ 「月々いくら」にダマされるな 編



先輩

それはちゃんと考えないと。



月額が安い理由はもしかしたら、

● 支払い回数が長い ● ボーナス払い込み ● 残価設定（残クレ）



結果 ▶ 総額はむしろ高くなるかもね。

でも月々1.5万円って言われてて…



後輩

完全にそこを見てました…



後輩

#### ロッキーからのワンポイントアドバイス！

車購入費の支払い方法の選択肢として、現金、カーローン、残価設定型クレジット（ローン）、カーリースなどがあります。高い買い物なので、いろいろ比べてみてください。長野ろうきんでもご相談いただけます。お気軽にお問い合わせください。



## ✓ 保険、大丈夫？ 編



先輩

あと任意保険いくらで見てるの？

まだちゃんと見てないです…



後輩



先輩

そこ軽視すると危険。

**Check!** 若者の相場 月1万~2万

**Check!** 条件で爆上がり

- 年齢 ● 車種 (スポーツ系は高い傾向)
- 等級 (等級によって割引率が違う)
- 車両保険 (加入するしないが違う)

維持費エグいですね…



後輩

### こくみん共済 coopからのワンポイントアドバイス！

こくみん共済 coopからのワンポイントアドバイス！

自動車保険は大きく分けると「強制保険」と「任意保険」の2つがあります。

強制保険としては「自賠責保険」がありますが、人身事故のみが補償の対象です。

また、人身事故でも、自賠責保険の支払限度額を超える場合もあります。

自分に必要な補償をかしこく選べるこくみん共済 coopのマイカー共済で自動車任意保障の見積もりをしてみませんか。

※労働組合等に所属されている方は、右のQRコードからではなく、所属団体へ見積もりをご依頼ください。



マイカー共済  
お見積もり  
依頼フォーム



## ✓ 先輩の結論 編



先輩

最後にこれだけは忘れずに。

- Check!** ① 見積もりを持ち帰る
- ② 他店と比較 (最低2社)
- ③ 一晩寝る

**Check!** 理由▶その場で決める人が一番損するかも。

なんか怖くなってきました…



後輩



先輩

怖いくらいでちょうどいい。

**Check!** 車は「買う瞬間」じゃなく「持ち続けるゲーム」

**Check!** 判断基準はこれ

- 総額いくらか ● 月の固定費はいくらになるか

### ふくちゃんからのアドバイス！

車の購入、社会人として初めての大きな買い物。そんな時、会社の先輩に相談するのも良いですが、「ろうきん」や「こくみん共済 coop」の職員さんに相談してみてもいいかな？



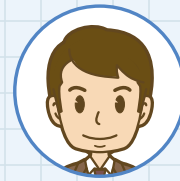
# 家づくりのお金の話（住宅ローン+火災保険）



先輩、家を建てようと思ってるんですけど…  
ローンって正直よく分からなくて。



後輩



先輩

入社15年目  
3年前に家を新築



後輩

入社10年目  
家の新築を検討中



先輩

そこが一番大事なポイントだな。  
まず結論から言うと**“借りられる額”**じゃなくて  
**“返せる額”**で考えよう。

よく聞きますけど、具体的にはどう考えればいいですか？



後輩



先輩

シンプルに言うとうこうだね。



**年収の20～25%以内に年間返済額を抑える**

**ボーナス払いは使わない前提で組む**

将来の支出 ●子ども ●車 ●老後 も織り込む

例えば年収500万なら、年間返済は100～125万くらい。

月だと8～10万円くらいが安全圏かも。



## 住宅ローンの組み方 編

ローンの種類も多すぎて迷います…



後輩



先輩

基本はこの3つを理解すればOK。



① **変動金利** 金利が低い(最初は楽) 将来上がるリスクあり

② **固定金利(全期間)** ずっと金利一定 安心だけどやや高め

③ **固定期間選択型** 最初だけ固定、将来は選択

結局どれがいいんですか？



後輩



先輩

これは性格と戦略次第だな。

●リスク取れる→変動 ●安定重視→固定 ●バランス→ミックス

ミックスって？



後輩



先輩

例えば3,000万借りるなら

●1,500万→変動 ●1,500万→固定

こうすると“攻めと守り”を両立できる。

あとここは大きなポイントかも。



**繰上返済しやすいか(手数料)、**

**団信(団体信用生命保険)の内容、金利タイプ変更の柔軟性**

団信って生命保険みたいなやつですよね？



後輩



先輩

そうそう。  
死亡・高度障害で  
ローンがゼロになる保険。  
最近はがん保障付きとかも  
あるから要チェックだね。

### ロッキーからのワンポイントアドバイス!



— MLAにおまかせください —  
M(マネー)、L(ライフ)、A(アドバイザー)の略称で、金融と生活に関する専門的なアドバイスを提供するプロフェッショナルです。長野ろうきんでは、金融の専門知識を深めるための特別な社内研修と試験を経て認定された職員のみがMLAとして活動しています。  
住宅に関する相談はもちろん、MLAはお客様の夢の実現や充実した人生をサポートします。就職、結婚、出産、子どもの進学、退職時など、ライフイベントごとに何度でもご相談ください。

## 住宅・家財保障を考えよう 編



先輩

それ、危ない考え方だね。  
火災保険は**“火事だけじゃない”**



**カバー範囲** ●火災 ●台風・水災 ●落雷 ●風災 ●破損・盗難(特約)



後輩

火災保険って、正直どこも同じじゃないんですか?



先輩

建てる場所の立地次第だね。



**ハザードマップで浸水リスクあり→ 必須  
高台→ 外して保険料抑える選択もあり**

- ①建物評価額で入る(過不足NG)
- ②免責金額を設定して保険料を下げる
- ③必要な特約だけ付ける



後輩

水災って必要ですか?



先輩

必要な保障内容・保障額で加入することが大切だよ。



後輩

難しくよく分かりません。

### こくみん共済 coopからのワンポイントアドバイス!

必要な保障内容や保障額はそれぞれ異なります。自分に合った保障を選ぶことが大切です。見落としがちなポイントとしては、地震による火災被害は火災保険では保障されないこと、家財道具は住宅とは別に契約が必要になることなどがあります。まずは掛金見積もりをおすすめします。

住まいる共済  
お見積もり・  
お申し込み



## 最後に



先輩

まとめるとこうだね。



**ローン→“返せる額”で設計 金利→性格に合わせて選ぶ  
保険→リスクに応じて最適化**



後輩

なんか…家って“買う”というより“設計する”感じですね。



先輩

いいこと言うな。家はモノじゃなくて人生設計そのものだから。

### ふくちゃんからのアドバイス!

人生100年時代と言われていますが、住宅は人生最大の買い物。多くの方は人生1回の機会を後悔しないためにも、労福協の構成団体であります、長野ろうきん、こくみん共済 coopの商品や制度を有効に活用しませんか?



## 長野県労福協 住宅リフォーム等の紹介事業 をやっています!

長野県労福協は昨年解散した住宅生協からバトンを引き継ぎ、住まいに関するご相談を、信頼できる地元の業者へつなぐ事業を行っています。東北信地域にお住まいの方は**飯島建設株式会社**、中中信地域にお住まいの方は**株式会社 第一工務店**。リフォーム・新築等をご検討のみなさまとおつなぎします。まずは長野県労福協にご相談ください。

# これから安心して暮らすために



住まいの小さな不便は、少しの工夫で大きな安心につながります。

2026年度(令和8年度)も、国の省エネ・子育て支援を目的としたリフォーム補助金制度「住宅省エネ2026キャンペーン」が継続・実施されます。

1

### 住宅省エネ2026キャンペーン(3省連携)

#### ✦ 先進的窓リノベ2026事業

高い性能の窓の断熱改修に重点的に補助

#### ✦ みらいエコ住宅2026事業

子育て世帯に限らず、幅広いリフォーム工事に補助

#### ✦ 給湯省エネ2026事業

高い性能の高効率給湯器に重点的に補助



2

### GX補助金2026

#### ✦ GXとは

現在、世界の多くの国や地域が、将来のカーボンニュートラルの実現を掲げており、温室効果ガスの排出削減と経済成長の両立を実現するという社会変革が世界的に注目されています。この社会変革に向けた取り組みを「グリーントランスフォーメーション(略して「GX」)」といいます。

#### ✦ 省エネ関連補助金

GXを促進する企業の省エネ製品の購入等に対して補助金を交付

#### ✦ 省エネ賦課金

化石燃料に課される賦課金の価格転嫁を通じて、自らが温室効果ガスの排出削減への投資を行う意識変革を促す

3

### 子育て世帯・若年夫婦世帯への優遇

#### ✦ 子育て対応改修

家事負担の軽減に資する設備、防犯性の向上に資する改修工事、生活騒音への配慮に資する改修工事等に対する補助制度

#### ✦ 住宅の新築

長期優良住宅又はZEH水準住宅の新築で、子育て世帯又は若年夫婦世帯へ補助金が交付されます。

相談はもちろん  
無料

小さな工事から  
対応

無理な営業なし

信頼できる事業者  
と連携

まずはお気軽に!  
お電話お待ちしております。

県労福協 **026-232-6667**

受付時間 平日9時~17時30分  
祝祭日を除く

ながの労福協は

キャンペーン期間 2026年6月1日～8月31日

# 2026地域社会活動応援キャンペーンに取り組みます！

長野県労働者福祉協議会は構成団体である福祉事業団体の長野ろうきんとこくみん共済 coop の理念と活動に賛同し、長野県労福協地域社会活動応援キャンペーンを展開します。

各団体の理念は次の通り。

## 労働金庫の理念の一文

ろうきんは、会員が行う経済・福祉・環境および文化にかかわる活動を促進し、人々が喜びをもって共生できる社会の実現に寄与することを目的とします。



労働金庫の理念  
詳しくはこちら

## こくみん共済 coop の理念 みんなでたすけあい豊かで安心できる社会づくり

当会が労働者福祉運動として始まった歴史的経過を踏まえ、個々の組合員の生活向上に止まらず、社会全体に貢献していく姿勢を意味します。また、共済というたすけあいの輪の広がりが運動となり、より良い社会の実現に向けて行動していくという、協同組合運動の趣旨も意味しています。



こくみん共済 coop の理念  
詳しくはこちら

## 各団体の想い(活動)を長野県内のみなさまに拡げるため、 長野県労働者福祉協議会が主体となり、このキャンペーンをリードします！

2026地域社会活動応援キャンペーンにご賛同いただいた方にもれなく、オリジナル木製しおりを進呈！このしおりは須坂市にある社会福祉法人まいペース福祉会スタジオnuuと連携し制作したものです。賛同いただいた方の想いが手に取れるように形として(しおり)に。みなさまの優しさを「オリジナル木製しおり」に変え、気持ちを永く持続させませんか？

※キャンペーンの詳細は、長野県労福協のホームページまたは右記からご確認下さい。



## 地域社会活動は次の通り

### 長野ろうきん

- ピンクリボン運動を支援する社会活動
- 積立契約の金額に応じてピンクリボン運動を支援する団体に長野ろうきんが寄付をする活動
- 悲しむ人を少しでも減らしたい！

### こくみん共済 coop

- 住まいる共済(火災共済・自然災害共済)の見積もりをすることで、被災地を支援しているボランティア(支援)団体へ1件につき100円を寄付する活動。
- マイカー共済の見積もり1件につき横断旗を1本寄贈する活動。

## ▼詳しくはこちら

長野ろうきん 詳しくはお近くの〈長野ろうきん〉にお問い合わせください。



### ろうきん「chou-chou」シリーズの積立ご利用でピンクリボン運動の支援

わたしのミカタ ろうきんchou-chou ハートフルプロジェクト ～ピンクリボン運動を支援する取組みです～

長野ろうきんでは、長野県で暮らす女性がいつまでも健康でいられるように、「ろうきんchou-chou積立シリーズ」による年間お積立合計額の0.05%を長野ろうきんが負担し、公益財団法人日本対がん協会「ほほえみ基金」に寄付いたします。



**ピンクリボン運動とは？**  
乳がんの正しい知識を広め、早期発見・適切な治療の大切さを訴える世界的な運動です。

### 営業店でのこれまでの取組み

触診モデルを体験いただきました。  
チャリティー親子アニメまつり専用ブース

10月はピンクリボン運動月間です。30秒の啓発動画を1か月間放映。  
長野駅前ビジョン広告

店頭で説明書をご用意しております。詳しくはお近くの〈長野ろうきん〉にお問い合わせください。

ろうきん シュシュ



わたしの積立。 ろうきんchou-chou

キャンペーンのプレゼントは、ろうきん chou-chou積立シリーズで、

以下の条件の **新規契約** **増額契約** を対象とします。

**新規契約**

年間積立額が12,000円以上となる新規のご契約

**増額契約**

増額前と比較して年間積立額が12,000円以上増額となるご契約

「ろうきんchou-chou」について詳しくはこちら

こくみん共済 coop お見積もりについては、所属団体へお問い合わせください。



### 住まいる共済見積もりで被災地を支援



自分への備えが、誰かの支えになる。「住まいる共済」は、地域社会の安心も高める商品です。

住まいる共済のお見積もり1件につき100円を被災地で復旧支援活動を行うボランティア(支援)団体に寄付するこくみん共済 coop の取り組みです。

※寄付は、当会が自主的に実施するものであり、お見積もりいただいた方にご負担いただくものではありません。

「みんなで被災地応援プロジェクト」について詳しくはこちら



### マイカー共済見積もりで横断旗を寄贈

## 7才の交通安全プロジェクト

みんなの力で横断旗を寄贈して地域の子どもの安全につなげよう。

「7才の交通安全プロジェクト」のひとつとして、マイカー共済のお見積もり1件につき横断旗1本を寄贈する取り組みを行っています。横断旗は、全国の小学校、児童館などに寄贈しています。



※画像はイメージです。

「7才の交通安全プロジェクト」について詳しくはこちら



## 見守り新鮮情報

# 光回線の契約トラブルに注意

**相談事例** 現在契約している事業者を名乗って「利用している光回線を新しくする。通常は数千円かかるが今回は無料だ」と電話が掛かってきた。負担がないならよいと思い申し込んだ。数日後、申込書が送付されてきたが、送付元は契約している事業者ではなく別会社だった。室内工事費として約3万円の記載もある。工事業者から「工事日が明後日に決まった」と連絡があった。契約先や契約内容がはっきりしないので解約したい。(60歳代)



©Kurosaki Gen

### ひとこと助言



見守るくん

- 光回線の電話勧誘トラブルに関する相談が依然として寄せられています。勧誘された際は、必ず事業者名やサービス名を確認し、連絡先を聞いておきましょう。
- 光回線サービスの電話勧誘の場合、事業者は原則、契約前に書面を交付し、料金や提供の条件を説明する義務があります。事業者に書面の提出を求め、改めて電話で書面の説明を受けたうえで必要な契約か判断しましょう。毎月の支払額やオプションの有無、解約金などについてもよく確認しましょう。
- 必要がなかったり、説明を受けても内容が分からなかったりする場合はきっぱり断りましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

見守り新鮮情報 第538号(2026年4月9日)発行:独立行政法人国民生活センター

## 子ども・若者サポート情報



# 洗濯機や浴槽の蓋に寝かせないで! 入浴に伴う乳児の落下に注意

**事例1** 乳児を洗濯機の上に寝かせ、浴室のシャワーを出すためにその場を離れたところ、ドンと音がした。保護者が振り返ると乳児はうつ伏せで床に落ちていた。洗濯機の上にタオルを敷き、頭が洗濯機の奥になるように仰向けで寝かせていた。外傷性くも膜下出血により入院。(当事者:1カ月)

**事例2** 乳児を浴槽の蓋の上に寝かせていた。保護者が髪を洗う際に目を離したところ、乳児が動き落下した。頭頂骨骨折、急性硬膜外血腫により約1週間入院。(当事者:4カ月)



©Kurosaki Gen

### ひとことアドバイス

- 入浴や沐浴の前後に、着替えや準備のために乳児を洗濯機の上に寝かせるケースがみられます。洗濯機から落下すると骨折や頭蓋内損傷など重篤なけがを負う危険性があります。乳児を洗濯機の上に寝かせることは絶対にやめましょう。
- 入浴や沐浴中に、浴槽の蓋の上に乳児を寝かせたり、ベビーバスにお湯を張った状態で乳児を入れたまま浴槽の蓋の上に置いたりするケースがみられます。蓋がずれて落下し、外傷を負ったり溺れたりする危険性があります。乳児を寝かせる必要がある場合は、床などの安全な場所を選びましょう。



さぼーとくん

本文イラスト:黒崎 玄

第232号(2026年4月16日)発行:独立行政法人国民生活センター

独立行政法人国民生活センター



山口 正人  
社労士

## 相談事例より

### Q 健康保険の被扶養者認定基準変更について

令和8年4月から健康保険の被扶養者の認定基準が変わったそうですが、どのようになりましたか？

**A** これまでは被保険者の収入により生活している人で、給与等の年間収入が一定の見込額（130万円未満、60歳以上は180万円未満、19歳以上23歳未満の配偶者を除く者は150万円未満 以下基準額という）であることが健康保険の被扶養者となる条件でした。この見込み額は、残業代を含む総支給額を基準としていました。しかし、残業代は実際に働いてみないと不明であり、どの時点で基準を超えると判断されるのかわからず曖昧な点が問題でした。そのため、被扶養者を外されることを嫌い、自主的に残業を控えるなど給与収入を調整する被扶養者が多かったのです。

こうした働き控えを改善するために、令和8年4月1日からは残業の見込みを算入しない所定労働時間で算出した年間収入で判断することに変更されました。同日からは、被扶養者となる者の勤務先で交付される

「労働条件通知書」を確認することにより、給与年間収入が基準額未満であると見込めれば被扶養者として認定されます。

なお、1年に1回実施される被扶養者の状況確認では、これまでどおり実際の給与等の年間収入から見込み額を判断しますが、認定時に見込めなかった残業代により基準額以上となってしまったとしても、社会通念上妥当な範囲であれば、即座に被扶養者認定を取り消さないことになりました。

社会通念上妥当な範囲について具体的な金額は公表されていませんので、「基準額を大きく上回っていない範囲」とはどの程度なのか、結局、残業代を含めた金額の基準は曖昧のままとなっています。

### Q 就業規則の作成義務について

従業員が10人未満だと就業規則は作成しなくてもいいのでしょうか？

**A** 従業員10人以上の事業所は就業規則の作成および労働基準監督署への届け出義務が義務となっています（労働基準法第89条）。

しかし、10人未満に関わらず労働者をひとりでも雇用する事業所は、次の理由により就業規則を作成するのがベストです。

- ①職場のルールを就業規則作成で明確にすることにより、従業員が安心して働ける職場環境となる
- ②年次有給休暇等労働条件等の明文化により、労使トラブルを防止できる
- ③長期欠勤者に対する休職命令、懲戒処分の適用が可能になる（就業規則で定めていないと適用できません）。

従業員者に対して個別に作成する労働条件通知書だけでは、すべての労働条件を明示できないため就業規則の役割を果たすことはできません。

就業規則を作成して従業員に周知すれば、職場環境が良好になり業務の効率化が見込めます。また、届け出義務はなくとも、従業員代表の意見を聴いた上で意見書を添付して労働基準監督署に届け出することも可能です。就業規則に受付印押印とともに、後日労働基準監督署から就業規則の内容に不備があれば指摘してもらえます。



くらしなんでも相談

**ほっとダイヤル** 無料

・毎月第2土曜日 専門家  
・平日 相談アドバイザー

相談時間 10:00～15:00(受付終了14:30)



さん きゅー ろ う ふ く  
**0120-39-6029**

ご家族で楽しむ

# 8個のまちがいさがし

応募締切り  
6月15日



下に並んだ二枚の絵を見比べて違っている箇所を8個探して下さい。

## 田植え



(イラスト:ムギコ)

いずれの方法による応募の場合も次の項目を必ずご記入ください。  
●クイズの答え(8個) ●労福協の機関紙に対する意見・要望を何か一言。  
●住所・氏名・年齢・性別・所属団体(単組名)又は勤務先。

### 前回の正解は

2026年3月16日第355号

### まちがいさがし

#### ★プレゼントの応募方法

その1 ホームページからのご応募

<https://www.lsc-nagano.or.jp/>



QRコードはこちら

その2 郵便はがきでのご応募

〒380-0838

長野市県町484-1センターポア205

一般社団法人 長野県労働者福祉協議会まで  
ご応募ください



#### 当選者(5名)

向山 様(諏訪市)

水野 様(上田市)

降旗 様(松本市)

関根 様(長野市)

近藤 様(原村)

正解者の中から抽選で5名の方に「全国共通お食事券ジェフグルメカード」1,000円分をプレゼント

「もしも」に備え  
「もしも」を防ぎ  
「もしも」に向き合う。

こくみん共済 NEWS  
coop



公式キャラクター  
ピットくん

「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

たすけあいの輪をむすぶ  
こくみん共済 <全労済>  
全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

はたらく人たちが  
つくった金融機関、  
ろうきん。



はたらく人の想いと生きる  
R 長野ろうきん