

# すこやか

2025  
共済ニュース  
No.280

1



龍田大社拝殿 (三郷町)

- 2 | 新年のご挨拶
- 4 | 新組合会議員の紹介
- 5 | 退職予定の組合員の皆さんへ
- 14 | 育児休業手当金の支給対象期間延長手続きが変わる予定です

高利回り  
年利1.1%

**ボーナスは  
組合員貯金へ**

臨時で積立ができます！詳しくは、  
共済事務担当課へお問い合わせください。

## 📢 広報誌『共済ニュースすこやか』及び『共済組合ミニガイド』の電子化について

平素より『広報誌すこやか』をご覧いただきましてありがとうございます。

この度、利便性向上・ペーパーレス化の推進及び“より多くの組合員・被扶養者の皆様への情報提供”の実現を目指し、『共済ニュースすこやか』及び『共済組合ミニガイド』につきましては、令和7年4月発刊分より紙媒体での配布を終了し、公式ホームページへのデータ掲載のみへ変更いたします。

ご理解の程、どうぞよろしくお願いいたします。

すこやか掲載ページはこちら▶



▼ MY HEALTH WEB アプリのダウンロードはこちら ▼



◀ iOS 版



◀ Android 版



組合員の現況 (令和6年11月末現在)		
組合員数	男: 10,113人	女: 9,345人
計	19,458人	
任意継続組合員	391人	被扶養者数(任継除く)
		13,686人

共済組合ホームページ

▶ <https://www.kyosai-nara.jp/>  
(バックナンバーは共済組合ホームページに掲載しています)

## 新年のご挨拶



理事長  
**上田 清**  
(大和郡山市長)

# 新年明けまして おめでとうございます

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、本組合の事業運営につきまして、平素より多大なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年12月2日より健康保険証が廃止となりマイナ保険証を基本とする仕組みへ移行されました。組合員および被扶養者の皆様の資格情報等の迅速かつ正確な処理や新たな資格確認書等の交付が必要となりますが、今後も堅実な運用が行われるよう、組合員および被扶養者の皆様の資格情報等の適切な管理を行ってまいります。

年金制度につきましては、昨年は5年に一度の国民年金・厚生年金の財政検証が行われました。今後この結果に基づき、在職老齢年金制度の見直しや被用者保険の更なる適用拡大等、次期制度改正に向けた審議が本格化されることが想定されるため、動向に注視し、引き続き適切な対応と業務運営に努めてまいります。

短期給付事業につきましては、依然として窮迫した財政状況となっており、本年は団塊の世代が75歳以上となることによる後期高齢者支援金の支出の増大も懸念されるところであります。財政状況の見直しに対応するとともに、医療費の適正化及び削減に努めてまいります。

保健事業につきましては、事業主である所属所と連携し、コラボヘルスとして特定健診・特定保健指導の受診率の向上とともに、様々な保健事業や啓発活動を推進してまいります。ぜひとも積極的にご利用いただき、ご自身の健康保持・増進にご活用いただければ幸いです。

今後も引き続き共済事業の健全な運営を図るため、全国市町村職員共済組合連合会などの関係機関と連携を密にし、適切な対応を図ってまいります。

最後になりましたが皆様方のご健勝とますますのご活躍を心より祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。





職員側代表理事  
**杉田勝哉**  
(御所市)

## 新年明けましておめでとうございます

皆様におかれましては、すこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、本組合の医療費については依然として全国的にも高位であることから、組合員・被扶養者の皆様の健康保持、増進に向けた取り組みを行っております。

保健事業においては近年オンラインにて実施しておりましたライフプランセミナー（退職準備型）を昨年は参集型で開催いたしました。また、ライフプランセミナー（生活充実型）につきましても参集型にて開催する予定をしております。このほか、保健事業では生活習慣病の予防や改善につながる特定健康診査、特定保健指導の受診率向上を図るとともに、医療費分析や健診データ結果などを活用し効果的、効率的な保健事業を展開し皆様の健康をこれまで以上に支えていけるよう取り組んでまいりますので、共済組合の各種事業を積極的にご活用いただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、新年が皆様にとって実り多き年となりますようお祈り申し上げて新年の挨拶とさせていただきます。

謹んで

新春のお慶びを

申し上げます



市町村長議員

理事長 上田

（理事長職務代理者）

理事 今中

理事 松井

理事 森川

理事 阿部

理事 仲川

理事 堀内

理事 西脇

理事 森田

理事 谷重

議員 高司

議員 貴司

議員 造

議員 ん

議員 彦

議員 一

議員 剛

議員 夫

議員 清

議員 杉

議員 田

議員 義勝

議員 能

議員 倫

議員 公

議員 千

議員 尾

議員 川

議員 本

議員 子

議員 田

議員 勝

（職員側代表理事）

職員側議員

議員 哉

議員 直

議員 裕

議員 治

議員 彦

議員 晴

議員 也

議員 司

議員 二

議員 元

議員 明

議員 堀

議員 井

議員 利

議員 明

議員 事

議員 堀

議員 井

議員 利

議員 明

議員 事

事務局

坂本敬洋

外職員一同

令和七年一月一日

# 新組合会 議員の紹介

共済組合の議決機関である組合会の議員満了による選挙が昨年11月13日に各選挙区において執行されました。また、12月4日に開催された第175回組合会において、役員が選出されました。新組合会議員の皆様をご紹介します。

## 市町村長議員

### 第一区



理事長  
上田 清  
(大和郡山市長)



理事  
松井正剛  
(桜井市長)



監事  
阿古和彦  
(葛城市長)



仲川げん  
(奈良市長)



堀内大造  
(大和高田市長)

### 第二区



理事〈理事長職務代理者〉  
今中富夫  
(上牧町長)



理事  
森川裕一  
(明日香村長)



西脇洋貴  
(平群町長)



森田浩司  
(三宅町長)



車谷重高  
(天川村長)

## 市町村長以外の議員

### 第一区



理事  
原子義直  
(奈良市)



柳 千晴  
(奈良市)

### 第二区



飯田哲也  
(天理市)

### 第三区



監事  
北尾公彦  
(生駒市)

### 第四区



理事  
西本能裕  
(桜井市)

### 第五区



理事  
門川倫治  
(橿原市)

### 第六区



安田秀司  
(香芝市)

### 第七区



森本啓二  
(葛城市)

### 第八区



理事〈職員側代表理事〉  
杉田勝哉  
(御所市)

### 第九区



小林 元  
(十津川村)

## 市町村役場等を退職される際には、 年金に関する手続きが必要かご確認ください！

### ● 年金受給権が **ない** 方

退職後、**年金待機者**になります。

最後に所属した共済組合の年金待機者となります。  
「年金請求書」は、支給開始年齢に到達する約3ヵ月前にご自宅へ送付されます。  
なお、氏名や住所が変わったときは、共済組合に対して手続きが必要です。(6ページ下部参照)

### ● 年金受給権が **ある** 方

現在、年金を受給している

いいえ

**年金の請求を行っていない方**

「年金請求書」の提出が必要です。共済組合から送付している請求書に記入し、必要書類を添付のうえご提出ください。(請求書の受付後、支給まで最低でも3～4ヵ月を要します。)

はい

退職されたことが所属所から報告されましたら、年金の停止解除及び額改定が行われます。

- ① 在職停止を解除します。
- ② 直近の在職定時改定から退職日までの期間を年金額に反映し、改定します。

※ 65歳以上の場合は、退職等年金給付の手続きが必要となることがあります。(7ページ参照)

◇ 65歳未満の方で、退職時において組合員期間(共済期間のみ)が44年以上ある場合は、「長期在職者特例」に該当し、定額部分(※1)及び加給年金額(※2)が加算されますので、手続きが必要です。(必要書類は該当の方に対して共済組合から別途ご案内します。)

(※1) 組合員期間に係る基礎年金相当額(65歳到達時に加算はなくなります。)

(※2) 組合員によって生計を維持している65歳未満の配偶者又は18歳未満の子、障害があつて20歳未満の子がいる場合に加算(ただし、支給停止要件あり)

※引き続き厚生年金の被保険者の資格を取得(社会保険・共済に加入)したときは、長期在職者特例に該当しません。



## 厚生年金に加入した場合は、年金の一部又は全部が停止となります。

年金受給者が厚生年金保険の被保険者となった場合は、下表のとおり年金の一部又は全部が停止となります。

加入する年金制度	停止の有無	停止となる年金
国民年金・年金加入無し（自営業を含む）	無	無
第1号厚生年金（民間サラリーマン等）	有	老齢厚生年金
第2号厚生年金（国家公務員等）	有	老齢厚生年金 退職共済年金（経過的職域加算額） 退職等年金給付
第3号厚生年金（地方公務員等）	有	老齢厚生年金 退職共済年金（経過的職域加算額） 退職等年金給付
第4号厚生年金（私立学校教職員等）	有	老齢厚生年金
国会・地方議会議員	有	老齢厚生年金

※第2号厚生年金又は第3号厚生年金に加入した場合は、老齢厚生年金に加え、退職共済年金（経過的職域加算額）及び退職等年金給付が全額支給停止となります。

※ご自身がどの年金制度の被保険者に該当するかは、勤務先の人事担当課にご確認ください。

停止額は以下の計算式によって算出されます。

$$\text{支給停止年額} = (\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 50 \text{万円}) \div 2 \times 12$$

**総報酬月額相当額**：過去一年間に支給された期末勤勉手当等（ボーナス）の額を12月で割った額＋標準報酬月額

**基本月額**：老齢厚生年金額（加給年金・経過的加算などを除く）を12で割った額

※停止基準額の「50万円」は令和6年度の額。

### ご注意ください！

ご自身に「加入する年金制度が変わった」という自覚がなくても、雇用形態の変更等の事情により、思いがけず加入する年金制度が変わる場合があります。

共済組合に加入することとなった際には「退職共済年金（経過的職域加算額）」が全額支給停止になる等、年金の受給額に大きな影響がありますので、雇用形態が変更となる場合（契約更新時や任期の延長時等）は「どの年金制度に加入するのか」を、あらかじめ人事担当課にご確認ください。

## 退職後に氏名・住所等を変更したら手続きを

市町村役場等を退職された後に住所又は氏名を変更された場合は、共済組合へご連絡いただき、所定のお手続きをお願いします。

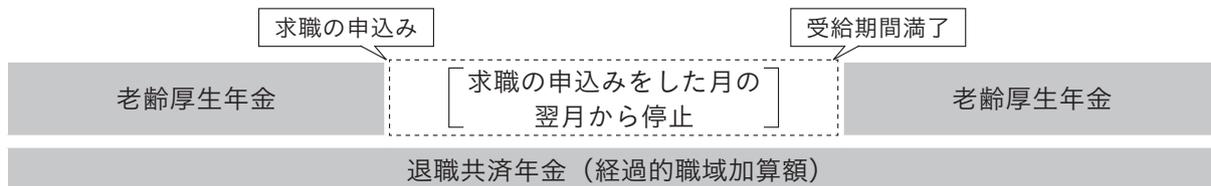
**この手続きを行っていただかないと、年金請求書類等がお手元に届かない**ことがありますので、ご注意ください。

# 雇用保険の給付を受けると年金が止まる場合があります！

## ①失業給付との併給調整

65歳未満の受給者の方が失業給付（雇用保険法による基本手当）を受けるためにハローワークで求職の申込みをしたときは、失業給付の額にかかわらず、老齢厚生年金が求職申込月の翌月から全額支給停止されます。

※退職共済年金（経過的職域加算額）については、停止されません。



## ②高年齢雇用継続給付金との併給調整

65歳未満の受給者の方が、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金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。

※退職共済年金（経過的職域加算額）については、停止されません。

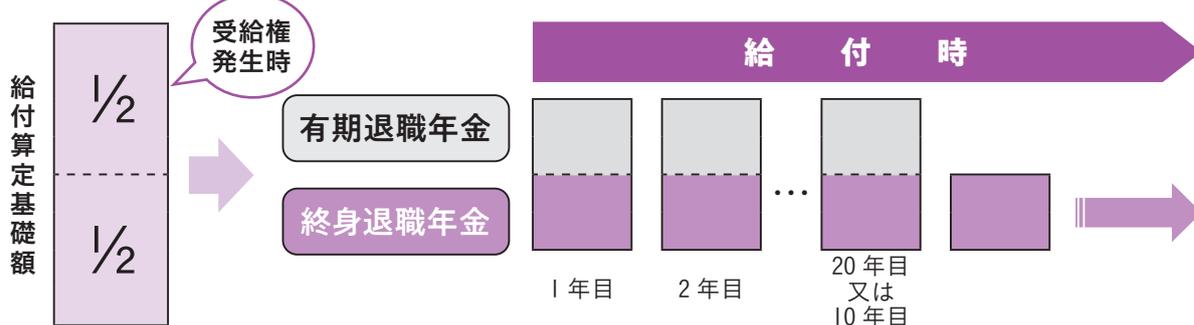
※65歳以降に受ける老齢厚生年金は、①②の調整はありません。

# 65歳到達後に退職される方には 退職等年金給付の支給が始まります。

## ◆支給要件

- ・平成27年10月1日以降の組合員期間がある。
- ・平成27年10月1日をまたいで引き続き組合員期間を1年以上有する。

## ◆給付のイメージ



(注) 給付算定基礎額の1/2ずつがそれぞれ「終身退職年金」と「有期退職年金」に充てられます。  
なお、「有期退職年金」は、一時金としての受給も可能です。

## ◆手続きについて

下記①又は②の、どちらかの請求書を退職時に所属所を通じて共済組合に提出ください。

- ① 65歳到達時に公務員在職中であった方 ➡ 退職年金決定請求書（退職等年金給付用）
- ② 退職等年金給付の受給開始後、再任用により全額支給停止となっていた方 ➡ 退職年金 退職改定請求書（退職等年金給付用）

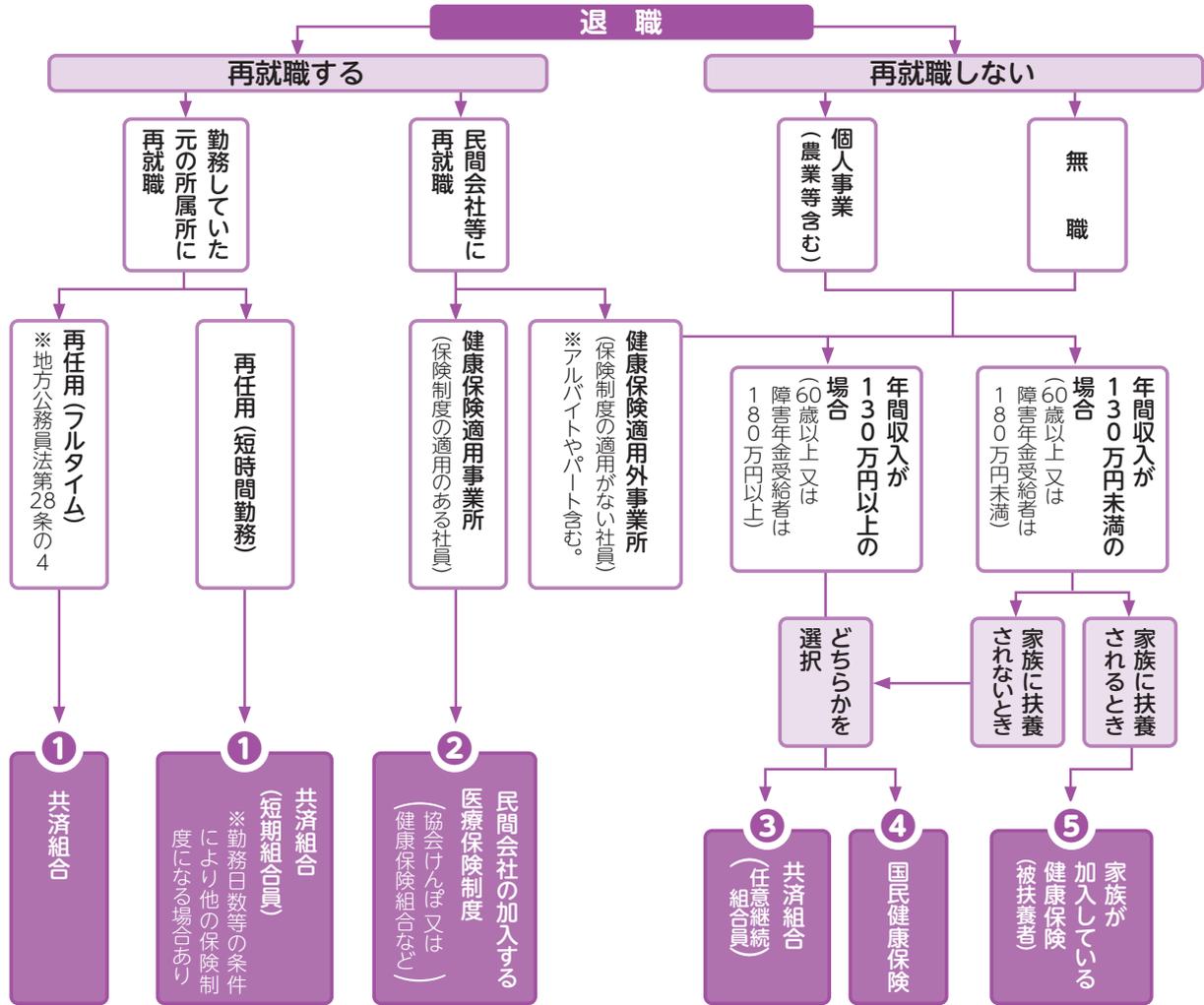
※令和7年4月、5月、6月に65歳に到達される方で「退職年金決定請求書」をご提出されていない方は、本組合から請求書を送付しますので、年金課までお問い合わせください。



# 退職後の医療保険制度について

退職後も医療保険制度に継続加入又は切り替えを行わなければなりません。(後期高齢者医療制度に該当する場合を除く)

## ● 退職後に加入する健康保険制度 (チャート)



### 1 共済組合の組合員になる

フルタイムの再任用(地方公務員法第28条の7適用)の場合は、引き続き共済組合の組合員となります。  
また、短時間勤務での再任用の場合は、短期組合員として共済組合の組合員となることとなります。  
※勤務日数等の任用条件により他の保険制度になる場合があります。  
加入する制度については、勤務先にご確認ください。

### 2 再就職先(民間)の健康保険に加入する

退職後、社会保険等の適用事業所に引き続き再就職する場合には、短時間のパートなどを除き、再就職先で適用される健康保険(協会けんぽ、健保組合)に加入することとなります。

### 3 本組合の任意継続組合員になる場合

p.9の「退職後の医療(任意継続組合員制度について)」をご覧ください。

### 4 国民健康保険に加入する

市町村の健康保険制度であり、市町村により保険料(税)の算定率等が異なります。  
保険料(税)は、「所得割」、「資産割」、「加入者の人数割」及び「世帯毎の均等割」の積算により算定されます。  
加入手続き等詳しくは、お住まいの自治体の国民健康保険担当課にお尋ねください。

### 5 家族が加入している健康保険の被扶養者になる

退職後、収入が年収ベースで130万円未満(60歳以上又は障害年金受給者は180万円未満)の場合で、かつ、家族の収入により生計を維持する場合は、その家族の加入している健康保険の被扶養者となれる場合があります。  
認定基準等は、各健康保険により異なりますので、事前に認定要件を満たすか確認してください。

# 退職後の医療（任意継続組合員制度）

## 任意継続組合員制度について

・任意継続組合員制度とは、下記の要件を満たしていれば、退職後最長2年間は在職中と同様に病気やケガについて共済組合の医療給付を受けられる制度です。

- ① 退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方
- ② 退職の日から20日以内に共済組合へ申し出と任意継続掛金を納めた方

※任意継続組合員になると、休業手当金、育児休業手当金、介護休業手当金は支給されません。また、任意継続組合員の資格を取得した後に新たに発生する傷病手当金、出産手当金も支給されません。

## 任意継続掛金の算出方法

※令和7年度の掛金率は現時点で未定です

・任意継続掛金は、掛金の標準となる額×掛金率で決まります。掛金の標準となる額は次のいずれか低い額となります。所属所の共済事務担当課で仮計算ができます。

- ① 退職時の標準報酬月額
- ② 奈良県市町村職員共済組合全員の前年度9月30日における平均標準報酬月額（令和7年度は340,000円）

掛金の種類	掛金率※
短期掛金	111.76 / 1000
介護掛金	15.72 / 1000 (40歳以上65歳未満の方が徴収)

※この掛金率は令和6年度のもので1ヵ月分の掛金額を算出します。(令和7年度変更の可能性あり)  
※所属所の共済事務担当課で仮計算ができます。  
(任意継続組合員は負担金も含む掛金のため、現職時の約2倍の金額になります。)

## 任意継続掛金の納付方法

- ・掛金は、共済組合から送付する振込依頼書で納付していただきます。納付方法は、原則、年払いと半年払いです。なお、初回掛金は振込依頼書に記載の日までにお振込みください。

## 任意継続組合員の資格喪失

- ・任意継続組合員が次のいずれかに該当するときは、その翌日（⑤⑥に該当の時は、その日）から、その資格を喪失します。共済組合へ申し出が必要です。
  - ① 任意継続組合員となった日から起算して2年を経過したとき
  - ② 死亡したとき
  - ③ 任意継続掛金を期日までに払い込まなかったとき
  - ④ 任意継続組合員でなくなることを希望する旨を組合に申し出て、その申し出が受理された月の末日が到来したとき
  - ⑤ 他の医療保険の被保険者となったとき
  - ⑥ 後期高齢者医療の被保険者となったとき

## 組合員の退職による国民年金の種別変更手続きについて

組合員（国民年金第2号被保険者）が60歳未満で退職し、再就職されない場合は、国民年金第1号被保険者に種別変更となりますので、居住市町の国民年金の窓口で必ず種別変更の手続きをしてください。

また、60歳未満の被扶養配偶者（国民年金第3号被保険者）がおられる組合員が退職した場合、配偶者は国民年金第1号被保険者に種別変更となりますので、上記組合員と同様に手続きが必要になりますので、ご注意ください。



## 退職しても任意継続組合員になれば「組合員貯金」に加入できます!

- 組合員貯金の利率は高く、**年利1.1%**（令和7年1月1日現在）です。  
（貯金利率は、金融情勢及び運用状況により適宜見直しを行います。）

退職予定の皆さん、退職金を預けることも可能です。  
任意継続組合員になる際は、組合員貯金へのご加入をご検討ください。

### ◆ 在職中に組合員貯金に、「加入している方」又は「加入していない方」が、退職後に任意継続組合員になり、組合員貯金に加入する場合はこちら…

**A** 貯金に加入している方は「**継続加入**」の手続きが必要です。

**B** 貯金に加入していない方は「**新規加入**」の手続きが必要です。

#### 継続加入手続きについて

退職後20日以内に「任意継続組合員貯金申込書」を本組合に提出してください。（※退職後も引き続き貯金加入を希望される方は、必ず事前に共済事務担当課へお申し出ください。）

#### 新規加入手続きについて

加入しようとする月の前月27日までに「任意継続組合員貯金申込書」を本組合に提出してください。

(注) 組合員貯金は、預金保険制度における金融機関に該当しないことから、貯金者と共済組合との間にペイオフは適用されません。

### ◆ 組合員貯金を解約される場合はこちら…

在職中に組合員貯金に加入していたが、次のいずれかの場合、組合員貯金の解約手続きが必要です。

- ① 退職後、任意継続組合員にならない場合
- ② 任意継続組合員になるが、組合員貯金を継続しない（解約を希望する）場合

※解約については、必ず事前に共済事務担当課へお申し出くださいますようお願いいたします。

## 組合員貸付をご利用中の方へ

### ～貸付未償還金を「全額償還」していただきます～



貸付未償還残高がある方は、**退職手当(退職金)の支給額からの控除により全額償還**してください!

退職手当(退職金)から貸付未償還額を全額控除するにあたり、退職手当(退職金)が不足する場合は、未償還残高を別途お振込みにより償還していただきます。

- ※引き続き再任用等により勤務(公務員)を続ける場合でも、退職手当等の支給があれば全額償還していただきます。
- ※償還される際には、共済事務担当課まで早めに連絡していただき、償還金額等をご確認ください。
- ※本組合への入金(償還)が退職月の翌月以降になる場合は、1ヵ月単位で経過利息が加算されますのでご注意ください。



# 振込日(送金日)が変更となりました

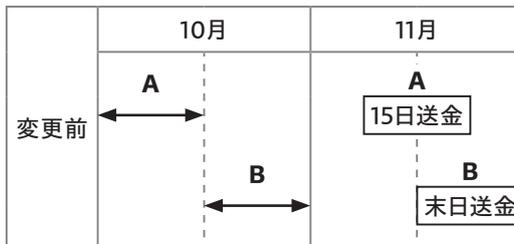


短期給付金(一部)及び保健事業助成金等の振込日(送金日)につきましては、これまで月2回(毎月15日及び月末)送金しておりましたが、令和6年12月1日より毎月15日(休日の場合は前日)の月1回の送金に変更となりました。

## ● 短期給付請求書(介護休業・育児休業を除く)

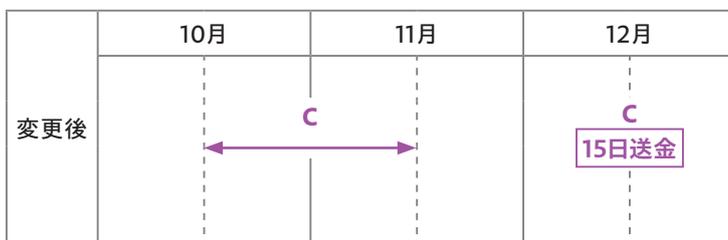
変更前

A 1日~15日 共済到着分	B 16日~末日 共済到着分
翌月15日 送金	翌月末日 送金



変更後

C 15日~翌月15日 共済到着分
翌々月15日 送金



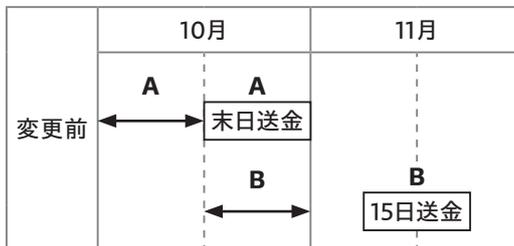
15日送金	療養費・家族療養費	傷病手当金
	移送費・家族移送費	出産手当金
	出産費・家族出産費	休業手当金
	埋葬料・家族埋葬料	
	入院時食事療養費・家族入院時食事療養費	
	入院時生活療養費・家族入院時生活療養費	

末日送金	高額療養費
	家族療養費附加金
	家族訪問看護療養費附加金
	一部負担金払戻金
	育児休業手当金
	介護休業手当金

## ● 婦人科健診費用・成人病精密検査費用・禁煙外来費用

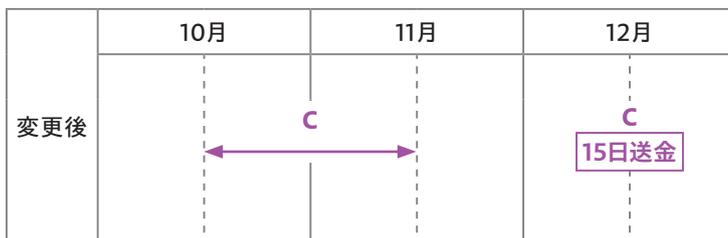
変更前

A 1日~15日 共済到着分	B 16日~末日 共済到着分
当月末日 送金	翌月15日 送金



変更後

C 15日~翌月15日 共済到着分
翌々月15日 送金



# こんな場合は手続きが必要です!



寒さが厳しくなってきました。  
あたたかい春が待ち遠しいですね。  
春は人事異動が多い時期です。  
あなたは該当しますか?  
右記の場合、扶養の資格取り消し  
の手続きが必要です。  
自動で取消にならないため注意が  
必要です!



## 手続きの手順

- 取消書類と組合員被扶養者証をお勤め先の共済事務担当課へご提出ください。
- 資格喪失後は速やかに次の健康保険への加入手続きを行ってください。

## 主な取消の理由

- ☑ 被扶養者が就職したとき
- ☑ 被扶養者の12カ月の累計収入が130万円を超えているとき  
(60歳以上、又は障害を理由とする年金収入がある場合は180万円)
- ☑ 被扶養者の収入が3ヵ月連続で10万8,334円以上であるとき
- ☑ 被扶養者の失業保険の受給が始まったとき  
(日額3,612円以上)
- ☑ 別居の被扶養者への仕送りが不足している  
(不足額の累計がひと月の仕送り額を超えているときや、仕送りが行われていないとき)

## 資格喪失後は 組合員証を使用しないようご注意ください!



資格喪失日以後に医療機関を受診していた場合、医療費の返還請求を実施いたします。

証返却日から3~4ヵ月後を目途として、文書により依頼いたしますので、受領後は速やかに振込手続き等をお願いいたします。

／令和6年度／

# ライフプランセミナー開催のご案内

ライフプランセミナー（生活充実型）は、50歳以下の組合員の皆さんに、現在の生活の充実とともに10年後、20年後を視野に入れた長期的な生活設計をテーマに開催しますので、ぜひご参加ください。

参加申込受付中

## ライフプランセミナー（生活充実型）

### 講演

「人生100年時代へスタートアップ！  
～盤石なライフプランのための資産形成術～」

講師 ファイナンシャルプランナー  
須原 光生氏



### 参加資格

50歳以下の組合員



### 開催日時

令和7年3月7日（金）  
10時30分～15時（10時～受付）

### 開催場所

奈良県橿原文化会館 小ホール  
奈良県橿原市北八木町3丁目65-5

### 特別講演

「ワークライフバランス  
～仕事も家庭も一生懸命～」

「行列のできる相談所」でおなじみの  
講師 菊地 幸夫氏（弁護士）



※申込方法等は共済事務担当課にお問い合わせください。

## ライフプランセミナー（退職準備型）を実施しました！



令和6年11月18日（月）に奈良県市町村会館8階にて、50歳以上の方を対象としたライフプランセミナー（退職準備型）を開催しました。

明治安田ライフプランセンター株式会社 専任講師の

吉田 薫さん、元 読売テレビアナウンサーの森たけしさんに講師としてお越しいただき、ご講演いただきました。ご出席いただいた皆さま、ありがとうございました。

## 令和7年4月から 保育所等に入れなかったことを理由とする 育児休業手当金の支給対象期間延長手続きが ハローワークと同様に変わる予定です。



### ポイント

#### これまで

保育所等の利用を申し込んだものの、当面入所できないことについて、市区町村の発行する入所保留通知書などにより確認していました。



#### 令和7年4月から

これまでの確認に加え、**保育所等の利用申し込みが、速やかな職場復帰のために行われたものであると認められることが必要になります。**



令和7年4月から育児休業手当金の支給期間延長手続きの際は**保育所等の利用申込書の写しが必要となります**。市区町村に保育所等の利用申し込みを行う際は、**必ず申込書の写し(電子申請で申し込みを行った場合は、申込内容を印刷したもの、又は、申し込みを行った画面を印刷したもの)をとって保管しておいてください。**

育児休業手当金は、育児休業に係る子が1歳(再延長の場合は1歳6ヵ月)の時点で、**職務に復帰する予定であったのに**、保育所等に入れなかったために**職務復帰ができなかった場合に**、育児休業を延長した場合に、1歳6ヵ月に達する日前まで(再延長で2歳に達する日前まで)支給を受けることができますが、育児休業及び手当金の延長を目的として、保育所等の利用の意思がないにもかかわらず市区町村に入所を申し込むことは、制度趣旨に沿わない行為です。制度を適切に運用するため、**令和7年4月以後の延長の際は、速やかな職場復帰のために保育所等の利用申し込みをしていることを共済組合で確認させていただきますので、必ず以下の書類を提出していただきますようお願いいたします。**

### 申込みに必要な書類

子が1歳に達する日(\*)又は1歳6ヵ月に達する日が令和7年4月1日以後となる方が、育児休業手当金の支給対象期間の延長を行う場合は、必ず次の書類を、延長時の「育児休業手当金請求書」に添付してください。

(\*) パパ・ママ育児プラス制度の活用により、育児休業終了予定日が子が1歳に達する日後である場合は、育児休業終了日。ただし、育児休業終了予定日が子が1歳2ヵ月に達する日である場合は、1歳2ヵ月に達する日

#### ● 育児休業手当金請求書

#### ● 市区町村に保育所等の利用申し込みを行ったときの申込書の写し

- ・ 申込書の写しは市区町村に申し込んだものと同じものであれば、市区町村の受付印は不要です。利用申し込みの内容を途中で変更した場合は変更後の申込書の写しを提出していただく必要があります。
- ・ 申込書の写しは全てのページを提出してください。また、市区町村に入所申し込みを行ったときに、入所保留となることを希望する旨の書類を提出している場合は、その書類の写しも提出してください。
- ・ 申込書の写しの内容について市区町村に確認する場合があります。
- ・ 提出された申込書の写しの内容が実際の申し込み内容と異なることが判明した場合は、不正受給に該当し、不正に受給した金額の返還いただきます。

#### ● 市区町村が発行する保育所等の利用ができない旨の通知(入所保留通知書、入所不承諾通知書など)

子が1歳に達する日(\*)の翌日時点で保育が実施されないことを確認するため、市区町村が発行する通知は、以下のいずれか1通を提出してください。

- ・ 発行年月日の子が1歳に達する日(\*)の翌日の2ヵ月前(4月入所申し込みの場合は3ヵ月前)の日以後の日付となっている入所保留通知書等
- ・ 発行年月日が上記期限より前の日付の入所保留通知書等しがなく、入所保留中は市区町村から新たな通知が発行されない場合は、育児休業給付金支給対象期間延長事由認定申告書の理由欄にその旨を記載の上、直近の入所保留通知書等(子が1歳に達する日(\*)の翌日が保留の有効期限内にあるものに限る。)

## 1 あらかじめ市区町村に対して保育利用の申し込みを行っていること

- ・入所申込年月日が子が1歳に達する日(\*)までの日付となっていることが必要です。
- ・単に申し込みを失念していた場合や、入所申し込みを行おうと市区町村に問い合わせたところ、「入所が困難」との返答があり、期限内に申し込みを行わなかった場合は、延長は認められません。
- ・子が病気や障害により特別な配慮が必要であるため、保育体制が整備されていない等の理由で入所申し込みを市区町村が受け付けない場合は、申告書の理由欄にその旨を記載した上で、必要な書類※を添付してください。  
※障害者手帳(写し)、特別児童扶養手当証書(写し)、医師の診断書等のいずれか

## 2 速やかな職場復帰のために保育所等における保育の利用を希望しているものであると共済組合が認めること ※①~③すべてを満たす必要があります

- ① 原則として子が1歳に達する日(\*)の翌日以前の日を入所希望日として入所申し込みをしていること。
- ② 申し込んだ保育所等が、合理的な理由※なく自宅から通所に片道30分以上要する施設のみとなっていないこと  
※「合理的な理由」として認められるのは、原則として次のa~eのいずれかに該当する場合です。
  - a. 申し込んだ保育所等が本人又は配偶者の通勤経路の途中にある場合(本人又は配偶者の勤務先からの片道の通所時間が30分未満の場合を含みます。)
  - b. 自宅から30分未満で通うことができる保育所等がない場合
  - c. 自宅から30分未満で通うことができる保育所等の全てについて、その開所時間又は開所日(曜日)では職場復帰後の勤務時間又は勤務日(曜日)に対応できない場合
  - d. 子が疾病や障害により特別に配慮が必要であり、30分未満で通える保育所等は全て申し込み不可となっている場合(医師の診断書、障害者手帳の写し等が必要です)
  - e. その他、きょうだいが在籍している保育所等と同じ保育所等の利用を希望する場合、30分未満で通える保育所等がいずれも過去3年以内に児童への虐待等について都道府県又は市区町村から行政指導等を受けていた場合も「合理的な理由」として認められます。
- ③ 市区町村に対する保育利用の申し込みに当たり、入所保留となることを希望する旨の意思表示をしていないこと  
※入所申込書において、「保育所等への入所を希望していない」、「速やかに職場復帰する意思がない」、「選考結果にかかわらず育児休業の延長を希望する」などの記載等があり、保育所等への入所の意思や速やかな職場復帰の意思がないことが明白な場合は、要件を満たしません。

## 3 子が1歳に達する日(\*)の翌日時点で保育所等の利用ができる見込みがないこと

- ・子が1歳に達する日(\*)の翌日時点で保育が実施されないことを確認するため、発行年月日が子が1歳に達する日(\*)の翌日の2カ月前(4月入所申し込みの場合は3カ月前)の日以後の日付となっている市区町村の通知書※を添付してください。  
※入所保留通知書や入所不承諾通知書など市区町村によって名称が異なります
  - ・やむを得ない理由なく内定辞退を行っている場合はこの要件を満たしません。「やむを得ない理由」とは、内定の辞退について申し込み時点と内定した時点で住所や勤務場所等の変更等があり、内定した保育所等に子どもを入所させることができなかつた場合を指します。
- \*パパ・ママ育休プラス制度の活用により、育児休業終了予定日が子が1歳に達する日後である場合は、育児休業終了日。ただし、育児休業終了予定日が子が1歳2カ月に達する日である場合は、1歳2カ月に達する日

(注1)「子が1歳に達する日」とは「子の1歳の誕生日の前日」のことです。

(注2) 1歳6カ月に達する日後の延長の場合は、「子が1歳に達する日(\*)」を「子が1歳6カ月に達する日」と読み替えてください。

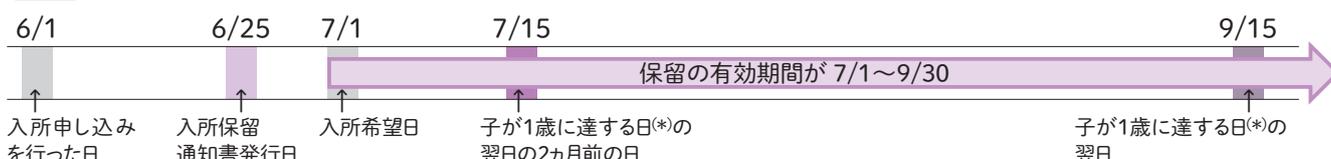
## ■ 子が1歳に達する日(\*)の翌日時点で保育が実施されないことが確認できる入所保留通知書の例

**例1** 子が1歳に達する日(\*)の翌日の2ヵ月前の日以後に入所保留通知書が発行されている場合



※この例の場合、7月25日に発行された入所保留通知書は、9月15日時点で保育が実施されないことが確認できる書類となります。

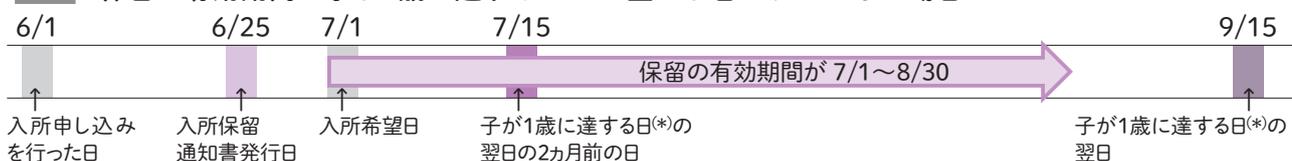
**例2** 子が1歳に達する日(\*)の翌日の2ヵ月前の日より前に入所保留通知書が発行されているが、保留の有効期間に子が1歳に達する日(\*)の翌日が含まれている場合



※この例の場合、市区町村から新たな入所保留通知書が発行されない場合は、6月25日に発行された入所保留通知書は、9月15日時点で保育が実施されないことが確認できる書類となります。(市区町村から新たな入所保留通知書が発行される場合は、最新の入所保留通知書を提出してください。)

## ■ 子が1歳に達する日(\*)の翌日時点で保育が実施されないことが確認できない入所保留通知書の例

**例3** 子が1歳に達する日(\*)の翌日の2ヵ月前の日より前に入所保留通知書が発行されており、保留の有効期間に子が1歳に達する日(\*)の翌日が含まれていない場合



※この場合、6月25日に発行された入所保留通知書は、9月15日時点で保育が実施されないことが確認できる書類となりません。

→延長の要件を満たすためには、8月又は9月の入所を申し込む必要があります。

## ■ 市区町村の申込期限に間に合わなかったために、要件を満たす入所申し込みができなかった場合は、延長の対象とはなりません。

保育所等の入所申し込みの受付期間(締め切り)は市区町村により様々です。お子さんが生まれたら市区町村のホームページやお知らせなどで、申し込み受け付けのスケジュールを必ずご確認ください。特に、4月入所の申し込み受付期間は他の月よりもかなり早い場合が多いので、ご注意ください。

## ■ 市区町村に入所可能か問い合わせただけでは支給対象期間の延長の対象とはなりません。申込期限までに入所の申し込みを行うことが必要です。ただし、次の例外があります。

子が病気や障害により特別な配慮が必要であるため、保育体制が整備されていない等の理由で入所申し込みを市区町村が受け付けられない場合は、申し込みを行えなかった理由を申告書に記載し、障害者手帳、医師の診断書等を添付すれば、延長が認められる場合があります。

お住まいの市区町村で、子が1歳に達する日(\*)の翌日を含む月の入所を対象とした募集がなく、入所申し込みの受け付けができないとされた場合は、1歳に達する日(\*)の翌日の2ヵ月後までの日を入所希望日として入所申し込みを行えば、延長が認められる場合があります。なお、この例外は1歳6ヵ月に達する日後の延長時には認められません。

令和6年度

特定健診等の受診期限が迫っています！

今からでも間に合います！

令和6年度の各種健診の受診はお済みですか？  
各種健診には受診期限があります。  
特に年度末は各医療機関が大変混み合いますので、お早めにご予約の上  
ご受診ください！



## 特定健診

対象者 40歳以上75歳未満の被扶養者

受診期限 令和7年3月31日(月)

- 特定健診受診券を対象者の方のご自宅宛に郵送しています。(令和6年7月頃)
- 近隣のかかりつけ医療機関等で受診できます。  
特定健診実施医療機関は本組合ホームページの「お知らせ」からご確認ください。
- 詳しい手続き等はお送りした資料をご覧ください。  
身体や生活習慣を見直す機会として特定健康診査をご活用ください！

※特定健診の対象者の方で、パート等の勤務先で健康診断を受診された方へ

- パート等の勤務先で受診した健康診断結果(写し)をご提供いただくことで、特定健診を受診したことになります。

## 特定保健指導

対象者 特定健診結果から該当された方

利用期限 利用券券面に記載の日

### 特定保健指導

は、健診結果から生活習慣病の1歩手前・2歩手前と判定された方に対して、専門スタッフ(保健師・管理栄養士等)からアドバイスを行う生活習慣見直しプログラムです。

生活習慣病は自覚症状がない場合が多い一方で、健診結果から発症の兆候をつかむことができます。

この機会に一度、生活習慣の見直しに取り組んでみませんか？



# あるふえす 歩Fes!

MY HEALTH WEB

## スマ歩 ウォーキング

ある  
(歩Fes.)

終了しました

今年度の歩Fes.が11月30日で終了しました。

多数の方にご参加いただき、誠にありがとうございました。

歩Fes. エントリー者数 **419名**

参加チーム数 **30チーム**

200,000歩 到達 **45名**

160,000歩 到達 **45名**



120,000歩 到達 **46名**



**START**



40,000歩 到達 **17名**

## 👑 賞品

### ラリー達成賞

チェックポイント到達ごとに **100pt**  
(最大 700pt)



### 450m天望回廊賞

300,000歩達成で **300pt**

**到達!**  
**300,000歩**  
**111名**



**GOAL!**

240,000歩  
到達 25名



280,000歩  
到達! 130名



80,000歩 到達 28名



来年度も皆さまに  
楽しんでいただける  
ウォーキングイベントの  
開催を予定しています!  
是非ご参加ください!



お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 平日 9:00~17:00

当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。  
■Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。



10190131(04)



# 医療費の確定申告をされる方へ

医療費明細情報が各自で出力できます



MY HEALTH WEB から、各自で医療費明細情報を出力することができます。



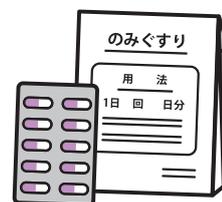
## 注意事項

医療費明細情報は、令和6年1月診療分から出力することができますが、10月・11月・12月診療分は、出力することはできませんので、当該期間分の医療費情報については、医療機関等を受診された際にお受け取りになられている領収書等を使用して確定申告を行ってください。

## 医療費明細情報

受診した医療機関ごとに、1か月間にかかった医療費の合計と内訳を表示します。(直近診療分の表示には、一定期を要します。)

# ジェネリック医薬品を積極的にご利用ください



ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同一の効能・効果を持つ医薬品のことです。

高血圧や高脂血症のお薬、糖尿病のお薬など、さまざまな病気や症状に対応しており、カプセル・錠剤・点眼薬など形態も多彩です。また、新しい技術で味や飲みやすさなどにも改良がなされています。

もちろん、安全性・有効性についても国の厳しい審査をクリアしており、開発費用が抑えられるので低価格です。ジェネリック医薬品を選ぶことで医療の質を落とさずに、個人の負担を軽くでき、ひいては共済組合全体の医療費の軽減に繋げることができます。

まずは、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみてください。

※全てのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。



## 第三者の行為によってケガをしたとき

### 第三者行為の例



第三者による  
暴力行為を受けた

他人の飼っている  
動物(犬・猫等)に  
かまれた



第三者(相手側)の  
ある交通事故に  
あった



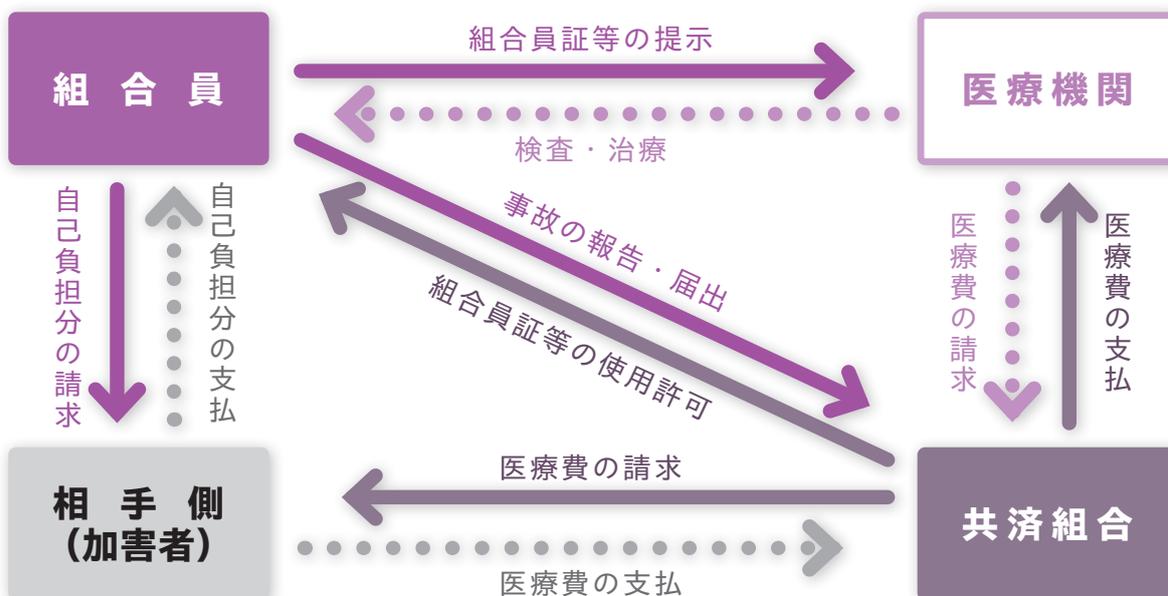
運転者が自損事故を  
起こし同乗者に  
ケガをさせた



組合員又は被扶養者が、交通事故などの第三者行為で負傷し、組合員証等を使用して治療を受けるとき(医療機関等を受診するとき)は、共済組合に届出をしてください。

公務中や通勤途中の事故による負傷は、組合員証を使用できません(必ず所属所に届出ください)

### 組合員証等を使用したときの治療等の流れ



### 負傷原因調査について

共済組合では外傷性疾病にかかる請求が医療機関からあると、その原因が公務や第三者行為によるものでないか等の調査を行っていますので、調査に該当された場合は回答をお願いします。

調査にご協力を

# いろいろな助成、あります



## 1. インフルエンザ予防接種

本年度もインフルエンザ予防接種の助成を行っています！

- 助成対象者
  - 組合員及び被扶養者  
※接種日時点で組合員又は被扶養者資格を喪失している場合は助成対象外となります。
- 助成対象期間
  - 令和6年10月～令和7年1月末まで  
※上記期間外に接種した場合は助成対象外となります。
- 助成額
  - 上限1,000円（年度内ひとりにつき1回のみ助成）  
※接種費用が1,000円未満の場合は、実費相当額を助成します。  
※居住地の市区町村や他の団体から助成がある場合は、それらの助成額を差し引きし、本人が医療機関の窓口にて支払った額を対象に助成します。



助成の利用には「インフルエンザ助成補助券」が必要です。共済事務担当課で交付を受け、受診時に必ず病院窓口で提示してください。



## 2. 禁煙外来助成

喫煙による健康被害は肺以外にも広範な健康影響があり、共済組合では、禁煙外来受診による自己負担額への助成事業を行っています。

- 助成対象者
  - 20歳以上の組合員及び被扶養者で禁煙に成功した方
- 助成額
  - 健康保険適用の禁煙外来にかかる自己負担額（医療費の1～3割）相当額



禁煙成功！



## 3. 成人病精密検査

胃部・大腸の精密検査に限り、年度内ひとりにつき1回のみ費用を助成いたします。

- 必要書類
  - 成人病精密検査費用請求書
  - 領収書
  - 診療明細書
- 助成額
  - 上限10,000円  
（精密検査に係る費用が上限額を下回る場合は、その実費にて助成します。）

くわしくは、  
共済組合のHP又は  
所属所の共済担当者へ  
お問い合わせください！



<https://kyosai-nara.jp/health/prevention/>



## 食べ物の歯への影響

歯の病気といえばまず皆さんが想像されるのは、虫歯ではないでしょうか。虫歯は食べ物、とりわけ糖分の影響を受けやすいことをご存じかと思います。虫歯以外にもお口の中のお病気はたくさんありますが、食べ物の影響をうけるものとしては酸蝕歯も注目されてきています。



### さんしょくし 酸蝕歯とは

メッキやガラス工場などで働く人たちは、酸性のガスに触れることが多いため、歯の表面が溶ける場合があります。酸蝕歯はこうした一部の職業の人に特有の病気とされてきましたが、ごく普通の日常生活を送っている人の歯にも、酸蝕が原因と思われる歯のトラブルが少なくないことが分かってきたのです。

虫歯は細菌と糖が原因となって起きます。しかし、酸蝕は細菌がなくても、酸の影響だけで歯が溶けたり、穴があいたりします。酸も特別なものではありません。コーラなどの炭酸飲料、健康に良さそうな飲用酢やスポーツドリンク、チューハイやワインも原因となり得ます。

ミカンなどのかんきつ類を過剰に取る習慣や、胃酸の逆流のせいで酸蝕がおきる人もいます。

歯の表面が溶けている酸蝕歯の症状が見つかった人は、原因を突き止める必要があります。前述した酸性の飲食物の取り過ぎのほか、硬い歯ブラシや研磨剤の多く含まれた歯磨き粉で強く磨きすぎること、歯ぎしりも症状を進行させます。

溶けてしまったり、穴があいてしまった歯は、虫歯と同じように修復します。症状が軽い場合は、歯と同じ色の材料で詰めて治すことも可能ですが、溶けた範囲が広い場合は、冠をかぶせる場合もあります。



歯の表面が2層になってきたり、しみやすくなってきた方は1度かかりつけの先生に相談されてはいかがでしょうか。

奈良県歯科医師会地域歯科保健部 川田芳樹

(参考 三重県歯科医師会ホームページ)



# こころの相談室だよ



公認心理師：福田 茂子

皆様 あけましておめでとうございます。

最近、季節が感じられにくくなりました。暦の季節とは違う気候に振り回されてしまいますね。体調管理も難しい今日この頃です。いかがお過ごしでしょうか？

さて、私事で恐縮ですが、今年還暦を迎えます。還暦！こうして書いてみて、改めて「私が還暦？」とまだ実感がありません。

「十千十二支が一巡し、生まれた年の干支に還ること」だそうで、今年、乙巳(きのとみ)が60年ぶりにめぐってきました。「赤いちゃんちゃんこを着たおじいちゃん、おばあちゃんが還暦を祝われる」というようなことは今ではほとんど聞くこともありません。60歳はまだまだ若いです。

みなさんは、こうした節目に、自分を振り返ったり、先の計画をしたりされるでしょうか？私はかなり好きな方です。年の半ばになるとほとんど忘れて怠惰な生活になっているのですが・・・考えるのは好きです。「考える」というよりも、心の中の自分がしたいことを話すのを聴いている、という感じです。今年は、どうやら「旅がしたい」と心が言っています。とてもわくわくしています。

こうして、自分の心に問い聴くのは、このような時だけではありません。人生の中で何か選択を迫られたとき、どちらを選んだら良いのか考えがまとまらない時、そんな時に自分の心身に問うことをお勧めします。

仮にAを実際に選んだとして、どっぷりとAを選んだ状況を想像して浸ってみます。心はどう感じていますか？身体はどんな反応ですか？しっかり感じてみてください。「なんだか、ゾワゾワする」「わくわくする」「気持ちが重くなる」など感じてきます。そして、今度はBを実際に選んだとして、どっぷりBを選んだ状況に浸ります。どちらが良いのか、心と身体が知っています。ただし、メンタルが落ちすぎているとき、良い返事はくれません。そんなときは、「現状維持」が鉄則です。

みなさんも、年の初め自分の心と対話してみませんか？

## 相談申込み方法（相談料金は無料です）

### 大学院連合メンタルヘルスセンター

相談会場 ● 奈良県市町村会館 2F 講師控室1 (橿原市大久保町302番1)

相談日 第1・3・5週 金曜日(祝日を除く)

相談時間 9:00～16:00の間で50分(初回は60～90分程度)

帝塚山大学でのメンタルヘルス相談は、9月末をもって終了しました。

相談手順 お申し込みは下記 **予約専用メール** でお申し込みします。



相談予約  
専用アドレス

お問い合わせ ☎ 06-6755-4458 (月～金の13時～17時)

**soudan2@mental-health-center.jp**

(迷惑メール設定解除  
をお願いします)

1 メールにて

- ・件名: 市町村職員共済組合
- ・内容: ①お名前、②電話番号、③ご希望日をお知らせください。

2

担当相談員より、予約可能時間をお知らせいたします。

3

予約日承諾のお返事メールをお願いします。

4

当日会場でお待ちしています。

※特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター

働く人々の支援を行う心理専門家の育成や、産業現場での支援活動をさらに充実、発展させることを目的に2009年に設立されました。

### ハートランドしぎさん

(生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号)

相談手順 お申し込みは相談予約専用電話でお申し込みします。(1人3回を限度とします)

受付日 火・木曜日(10:00～16:00) \*祝日及び年末年始を除く。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内



相談予約専用番号

**0745-72-5307**

# 防長苑で 旬のぜいたく **ふく** を味わう

令和6年10月1日から  
令和7年3月31日まで



## 和 で味わう

定番のふくさし、ふくちりをはじめとした、和食の技とふくの旨味をご堪能ください



▲写真はふくフルコース4人前イメージです。

●電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

### ふくフルコースプラン

21,500 円 税込

ふくひれ酒、とらふくさし菊盛、とらふくちり、とらふく雑炊、とらふく白子焼き、とらふく唐揚げ、とらふく握り寿司、とらふく白子豆腐、前菜、デザート

### ふく会席プラン

15,500 円 税込

ふくひれ酒、とらふくさし、とらふくちり、とらふく唐揚げ、前菜、造り、洋皿、蒸物、御飯、デザート



▲写真はふくフレンチ1人前イメージです。

## 洋 で味わう

とらふくにも劣らない旨味をもつ山口県産真ふくを使ったフレンチコースをご堪能ください

●電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

### ふくフレンチプラン 14,000 円 税込

真ふくオードヴル盛合せ、真ふくのカルパッチョ、真ふくと魚介のピヤベース風、真ふくとフォアグラ・牛ロースのアンサンブル、とらふく焼き白子のリゾット、パン、デザート

## 防長苑では山口県産のとらふくを使用しております

飲食店営業（フグ処理施設）令4山健第390号の1の4の1 / 水産製品製造業 令4山健第390号の16の1

ご家庭に **ふく** をお届け

防長苑の  
ふく宅配

### ふくさしふくちりセット 松 (3~5人前)

ふくさし200g、ふくあら450g、ふく皮湯引き、ひれ酒用ふくひれ、ポン酢、薬味、だし昆布、柑橘

### ふくさしふくちりセット 竹 (2~4人前)

ふくさし130g、ふくあら300g、ふく皮湯引き、ひれ酒用ふくひれ、ポン酢、薬味、だし昆布、柑橘

### ふくさしセット (2~3人前)

ふくさし100g、ふく皮湯引き、ポン酢、薬味、柑橘

配送可能エリア 近畿2府4県、中国5県、四国4県、沖縄を除く九州7県  
※一部離島等をのぞく

ご注意ください クール便(冷蔵)にて発送いたします。配送業者の繁忙時や荒天時には遅延によりご希望日時にお届けできない場合がございます。

### ご注文方法

ネットでらくらくご注文

**BOCHOEN ONLINE SHOP**  
<https://bochoen.stores.jp>



内容物イメージ



- ①ご希望お届け月の商品を選択し、バリエーションからお届け日を選択
- ②お客様情報、お届け先情報を入力
- ③決済方法を選択して購入完了

宿泊プランには共済組合が発行する宿泊利用助成券がご利用いただけます



# 地共済年金情報Webサイトをご利用ください



組合員の皆様に年金情報をインターネットで提供しています。  
このサイトでは、**年金見込額や年金の加入履歴等を閲覧**できます。  
ご利用にはユーザ登録が必要です。

地共済年金情報Webサイト

検索

**利用時間** 24時間365日  
(サーバーのメンテナンス時を除く。)



地共済年金情報Webサイトは令和7年4月から  
リニューアル予定です。リニューアル後には、  
あらためてユーザ登録を行う必要があります。

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

TEL 03-5210-4607

9時~17時(土・日・祝日を除く)

## 経過的長期給付(旧3階部分)に係る 財政の現況及び見通しを作成し、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・継続ケース及び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及び見通し」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及び見通し」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

検索



地方公務員共済組合連合会

- 2 新年のご挨拶
- 4 新組合会 議員の紹介
- 5 退職予定の皆さんへ
  - 市町村役場等を退職される際には、年金に関する手続きが必要かご確認ください!
- 6 ●厚生年金に加入した場合は、年金の一部または全部が停止となります。  
●退職後に氏名・住所等を変更したら手続きを
- 7 ●雇用保険の給付を受けると年金が止まる場合があります!  
●65歳到達後に退職される方には退職等年金給付の支給が始まります。
- 8 ●退職後の医療保険制度について
- 9 ●退職後の医療(任意継続組合員制度)  
●組合員の退職による国民年金の種別変更手続きについて
- 10 ●退職しても任意継続組合員になれば「組合員貯金」に加入できます!  
●組合員貸付をご利用の方へ  
~貸付未償還金を「全額償還」していただきます~
- 11 振込日(送金日)が変更となりました
- 12 被扶養者の資格について こんな場合は手続きが必要です!
- 13 令和6年度 ライフプランセミナー開催のご案内
- 14 育児休業を取得中(取得予定)の方・育児休業手当金の申請手続きを行う皆さんへ  
令和7年4月から保育所等に入れなかったことを理由とする育児休業手当金の支給対象期間延長手続きがハローワークと同様に変わる予定です。
- 17 令和6年度 特定健診等の受診期限が迫っています!
- 18 MY HEALTH WEB スマ歩 ウォーキング(歩Fes.)終了しました
- 20 医療費について
  - 医療費の確定申告をされる方へ
  - ジェネリック医薬品を積極的にご活用ください
- 21 ●第三者の行為によってケガをしたとき
- 22 助成事業について 「いろいろな助成、あります」
- 23 奈良県歯科医師会からのお知らせ「食べ物のお歯への影響」
- 24 こころの相談室だより
- 26 地共済年金情報Webサイトをご利用ください!  
経過的長期給付(旧3階部分)に係る財政の現況及び見通しを作成し、総務大臣に報告しました。
- 27 所属所案内(三郷町)
- 28 [健康情報 MY HEALTH CLUB]  
＼冬のお風呂は命がけ!? / ヒートショックに要注意



# すこやか未来都市さんごう



## 龍田大社

龍田風神と呼ばれる「風の神」を祀る社。天武4年（675年）には営まれていた風鎮大祭は毎年7月に行われ、豪快な手筒花火「風神花火」の奉納が見どころ。

紅葉の名所として古くから有名です。

☎ 0745-73-1138    📍 三郷町立野南1-29-1



## 三郷町 観光情報



### 龍田古道 〜日本最古の官道

飛鳥時代に整備された日本最古の官道。古道沿いは聖徳太子ゆかりの場所も多く、万葉集にも龍田古道を詠った歌が多く残されています。古代に想いを馳せながら散策してみましょう。



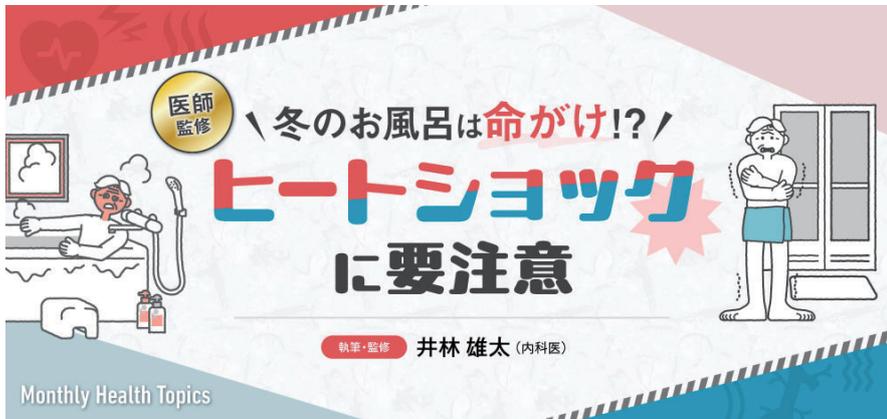
### 開運 バンジー ジャンプ

話題の「ブリッジバンジー」関西で唯一橋からバンジージャンプが楽しめる話題のスポット。高さは30mほどで、初心者でもチャレンジしやすい高さです。「開運橋」の名前の通り、きっと幸運を運んでくれるでしょう。

📍 三郷町信貴山西1190-20  
信貴山下駅から近鉄バスで「信貴山門」降車後徒歩約5分

☎ 0278-72-8133    🕒 9:00～17:00  
(最終受付 16:00)

最近話題のヒートショック。入浴時の温度差で血圧が乱高下するもので、心筋梗塞や脳卒中が起きるだけでなく、軽いめまいが転倒や溺死につながることも。



年末年始の帰省時にはお風呂や脱衣所をチェックして、ご家族にも注意喚起をしましょう。また、若い世代の方も知らないうちに“ヒートショック予備軍”になっているかもしれません。どなたも油断禁物です!

おうちでカントレーニング

肩こりスッキリ!  
肩甲骨トレーニング  
～胸骨反らし&肩甲骨はがし～

無意識に力が入りやすい肩周り。肩こりや首こりを解消・予防するためには、肩甲骨の柔軟性が重要です。座ったままできるトレーニングで、胸骨と肩甲骨の可動域を広げましょう!



1 ひじ同士と手の甲同士を合わせ、胸とお腹を丸める。ひじを遠くに置くようなイメージで息を吐ききる。



2 息を吸いながら腕を開き、親指をグッと後ろへ引くように手のひらを外側へ向け、肩甲骨を寄せる。

POINT ▶▶

動作1~2を1回として、1日10回から始めてみましょう。腕を開くときは、肩に力が入らないように耳と肩を離すイメージで!

動画・監修 / 古川杏梨



本連載の動画は  
**MY HEALTH CLUB**  
にて公開中



対応OS:iOS 13 以降



対応OS:Android 9 以降



② スマートフォンから  
二次元コードをスキャンして「MHW」アプリ(無料)をダウンロード。



① パソコンから  
奈良県市町村職員共済組合のホームページから「MHW」のボタンをクリック。「初回登録の方はこちら」をクリックして登録。

MHW 初回登録方法

他にも医師や著名人による特集記事、アスリートのエクササイズ動画、管理栄養士の健康レシピなど、毎週更新しています。是非この機会にMHWの登録をお願いいたします。

※MHWの詳細な登録方法については、共済ニュース『すこやか』2021年10月号(No.267)をご参照ください。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。本文中ではTM、®マーク等は明記していません。

※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。

※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

※Google、Android、Google Chrome、Google Play は、Google Inc. の商標です。 ※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。