

すこやか

2010
共済ニュース
No.223

10



2 育児休業手当金の制度改正について（「パパ・ママ育休プラス制度」の施行）

3 過去に退職一時金を受け取られた方へ

4 入学・修学貸付のご案内

6 医療機関の適正受診にご協力を

- 7 組合員証等の取扱いについて
- 8 共済組合への届出口座の確認について
- 9 公務上のケガや病気は組合員証で受診できません
- 10 年金支給開始年齢未満で退職される皆さんへ
- 11 地共済年金情報 Web サイトのご案内
- 12 ボーナスは組合員貯金へ
- 13 多重債務にならないよう、そして、貸付事故をなくしましょう！
- 14 特定保健指導について
- 15 健康づくり教室の開催について
- 16 快適な睡眠のための7か条
- 17 歯の数は健康のバロメーター
- 18 ジェネリック医薬品を活用しましょう
- 19 新規職員募集のお知らせ
- 20 職員を装った不審な電話にご注意を！
- 21 四季の宿 代替施設のご紹介
- 22 電話健康相談ご利用案内 / メンタルヘルス相談ご利用案内
- 23 健診データ活用術 血圧の項目に異常があったら
- 24 // 血糖値の項目に異常があったら



共済組合ホームページ ▶ <http://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)

組合員の現況（平成22年8月末現在）		
組合員数	男：9,317人	女：4,745人
	計：14,062人	
任意継続組合員	358人	被扶養者数（任継続）
		17,473人

●ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

育児休業手当金の制度改正について 『パパ・ママ育休プラス制度』の施行

(平成 22 年 6 月 30 日～)

両親がともに育児休業を取得する場合の特例（通称：パパ・ママ育休プラス制度）により、次のとおり育児休業手当金の支給対象期間が改正されましたのでお知らせいたします。

● 改正内容

① 父母がともに育児休業を取得する場合

父母がともに育児休業を取得する場合、養育する子が **1 歳 2 か月（改正前は 1 歳）に達する日までの間で 1 年間（母親の場合は、その子の誕生日及び産後休暇を含めた 1 年間）を限度に**育児休業手当金を支給するとされました。

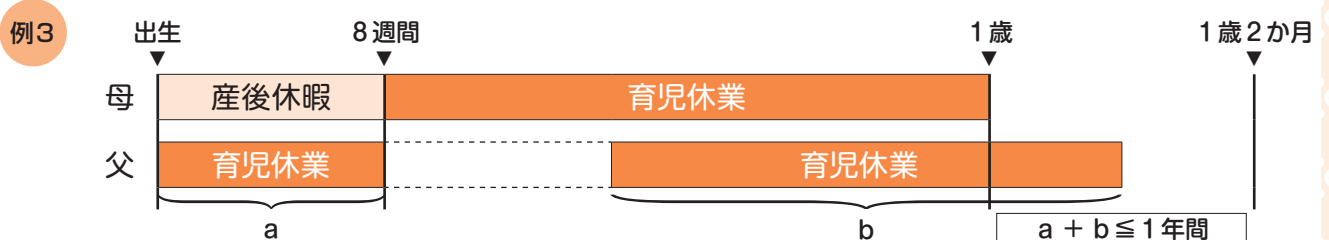
【改正後の支給例】 **育児休業** ……育児休業手当金支給対象期間



※父母が同時に取得している期間も含めて 1 人ずつに対し育児休業手当金が支給されます。

② 出産後 8 週間以内の父親の育児休業取得の促進

妻の出産後 8 週間以内に父親が育児休業を取得した場合、特例として **特別な事情がなくても再度の育児休業の取得が可能**となり、その間、育児休業手当金が支給されます。



※父の育児休業手当金の支給期間の上限は、前後の期間を併せて 1 年間となります。

● 請求手続き

上記のパパ・ママ育休プラス制度による育児休業手当金を請求される場合は、従来からの請求書に次の書類の添付が必要となります。

- ① 住民票等組合員の配偶者であることが確認できる書類
- ② 育児休業取扱通知書（雇用保険加入者が取得）または、育児休業に関する所属機関の長の証明書（共済組合加入者が取得）等、組合員の配偶者の育児休業期間が確認できる書類

上記の改正後の支給例は主な事例を示したもので、その他詳細につきましては、所属所共済事務担当課または共済組合保険課までお問い合わせください。

過去に退職一時金を 受け取られた方へ

現在は、国民全員が60歳までの間、いずれかの年金制度に加入しなければならないため、年金受給権は必ず発生する制度となっていますが、過去の年金制度には、年金加入期間が足りず年金受給権を満たさない場合に、掛金の払い戻しとして退職一時金をお受け取りいただくことがありました。

退職一時金を共済組合から受け取られたことがある方は、以前受けた退職一時金に利息を付して返還していただく必要があります。もともとは、将来年金を受け取るための掛金の一部または全部を払い戻していることとなりますので、改めて掛金の納め直しとご理解をいただきたいと思えます。退職一時金返還金の詳細については以下のとおりとなります。

1 返還対象者について

昭和54年12月31日までに退職し、退職一時金を一部だけ受け取られた方

※ 全額受け取っているが、公務員に再就職し合計20年以上公務員期間を有している方が、その後年金を受ける権利を有することになった場合には、すでに受け取っている退職一時金に利息をあわせた金額を返還していただく必要があります。

2 利息について

1の対象者については、退職一時金に利息をあわせた金額を返還していただく必要があります。利息については、その支給を受けた退職一時金の額にその支給を受けた日の属する月の翌月から退職共済年金等を受ける権利を有することとなった日の属する月までの利息を加えた額を返還していただくこととなります。

3 返還方法について

退職一時金の返還方法については、次のとおりです。

①年金から控除する方法（支給する年金額から、その1回に支給される額の2分の1を返還）

②一括または分割して返還する方法^(注)

(注) 退職共済年金または障害共済年金を受ける権利を有することとなった日の属する月の翌月から1年以内に返還いただくこととなります。

現在の法律の定めでは、年金を受け取る権利が発生した時、同時に返還義務が生じることとなっています。よって受給権が発生した場合（満60歳で公的年金加入期間が25年以上あった場合に退職共済年金を受ける権利が発生します）、退職共済年金の請求案内と併せて、お知らせしています。

入学・修学における資金繰りをお考えの方へ

入学・修学貸付のご案内

今年も受験のシーズンがやってきました！合格に伴い入学金や授業料等のまとまった資金が必要となつてきます。共済組合では、入学・修学貸付を行っていますので、ご案内いたします。

※高等学校等への支払期限の過ぎた貸付けはできませんので、資金計画はお早めに！（次ページ〔注7〕参照）

	入学貸付	修学貸付
借用事由	組合員またはその被扶養者（被扶養者でない子を含む）の入学〔注1〕 〈入学金を含む入学時に必要な費用の支払い〉	組合員またはその被扶養者（被扶養者でない子を含む）の修学〔注1〕 〈授業料を含む修学費用の支払い〉
借受資格	組 合 員	
貸付金の限度額等	<ol style="list-style-type: none"> 1. 特別貸付申込書 2. 入学許可書の写しまたは合格通知書の写し（所属所において「原本照合確認報告書」を添付） ※外国の教育機関については、学校の修業年限および及び修学期間の証明書〔注2〕 3. 入学するための費用の明細（学校が発行したもの） 4. 借入状況等申告書〔注3〕 （金融機関等からの借入状況並びに毎月及びボーナス時の弁済状況を確認できる住宅ローン申込書の写し、融資決定通知書の写し、償還表の写し等を添付するものとする） 5. 印鑑登録証明書 6. 住民票または戸籍抄本等 （続柄が確認できるものに限る。ただし、被扶養者を除く） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 特別貸付申込書 2. 在学証明書 ただし、入学年度の1年間分を借り受ける場合は、入学許可書の写しまたは合格通知書の写し（所属所において「原本照合確認報告書」を添付） ※外国の教育機関については、学校の修業年限及び修学期間の証明書〔注2〕 3. 修業するために必要な費用の明細（学校が発行したもの） 4. 借入状況等申告書〔注3〕 （金融機関等からの借入状況並びに毎月及びボーナス時の弁済状況を確認できる住宅ローン申込書の写し、融資決定通知書の写し、償還表の写し等を添付するものとする） 5. 印鑑登録証明書 6. 住民票または戸籍抄本等 （続柄が確認できるものに限る。ただし、被扶養者を除く）
貸付金の限度額等	1つの貸付事由ごとに給料の6月分に相当する額で1万円単位（最高限度額200万円）	各学校の修業年限の年数を限度として、当該修業年限の年数に相当する月数1月につき10万円で1万円単位（最高限度額1年間分120万円）〔注4〕
貸付金利息	特例利率 年利 2.66%〔注5〕（本則の貸付金利率 年利 4.36%） ※財政融資資金利率により変動します。	
一部負担金	年利 0.06%〔注6〕	
償還方法および期間	貸付けを受けた月の翌月から、貸付額に応じ、規則に定める償還方法により償還 ※100万円以上の貸付けにあっては、毎月償還またはボーナス併用償還を選択することができます。	修学中は利息のみ償還し、修学が終了した月の翌月から貸付額に応じ規則に定める償還方法により償還 ※同一事由による貸増し時に100万円以上の貸付けとなった場合には、毎月償還またはボーナス併用償還のどちらかを選択することができる。 ※修学中は毎年4月に在学証明書を提出していただきます。

	入学貸付	修学貸付
申込締切日	貸付決定日の前日〔注7〕 ※共済組合における受付締切日となります。	
貸付決定日	毎月 1日・15日 ※休日の場合は翌日となります。	
貸付金 送金日	1日決定分は同月25日、15日決定分は翌月10日（休日の場合は前日となります） ※給付金等振込口座指定届により登録されている個人口座に送金します）	

〔注1〕 入学及び修学貸付の対象となる学校は、学校教育法に規定する高等学校・大学・高等専門学校・専修学校・各種学校とし、外国の教育機関については、これらに相当するものとします。

〔注2〕 外国の教育機関については、必要に応じて他の関係書類を提出していただくことがあります。

〔注3〕 次の①または②に該当する組合員が新たに貸付け（高額医療貸付・出産貸付を除く）の申込みをされる場合において「借入状況等申告書」に①または②の記載がない（完済のため）場合は、完済したことが確認できる書類の提出が必要です。

①過去に本組合からの借入れがあり、その当時の貸付申込書に添付されている「借入状況等申告書」に他の金融機関等からの借入れの記載があった。

②過去に本組合から住宅貸付・災害貸付・在宅介護対応住宅貸付の借入れがあり、その当時の貸付申込書または登記簿謄本等（抵当権情報）に金融機関からの借入れの記載があった。

※完済したことが確認できる書類

完済証明書、抵当権抹消後の登記簿謄本（写し）、借用証書（完済の印があるもの）などです。

〔注4〕 ①1学年毎の申込みとなり、1年間分を借受ける場合は毎年2月15日決定分（2月14日締切り）から4月1日決定分（3月31日締切り）までの申込み分とする。

②修業年限の途中で申込み場合は、貸付けの申込みの翌月から年度末までの月数×10万円＝貸付限度額

※①、②において、貸付申込金額は貸付限度額内であっても、「修学するために必要な費用の明細」に記載されている金額を超えることはできません。

〔注5〕 貸付金利率につきましては、現在、特例として本則の貸付金利率より引き下げられていますが、特例期間が終了した場合は、本則の貸付金利率に復されます。

〔注6〕 借受人は、貸付債務の保全事業（※）に要する費用の一部を次により負担していただくことになります。

・前月末日における未償還元金に0.005%を乗じて得た額（円未満の端数は切捨て）を毎月の償還額に加える。

※全国市町村職員共済組合連合会が行う保全事業について、全国市町村・都市職員共済組合は、共同して保険料（払込金）を負担し急増している貸付事故による未回収債権を保険金（交付金）により補てんしています。

〔注7〕 入学貸付・修学貸付とも、「資金を必要とする最も近い時期」に貸付けの申し込みを行っていただくことになり、高等学校等への支払期限が過ぎている場合は、貸付けを行うことができません。しかし、次の場合には、特例として申し込むことができます。

①高等学校等への入学年度においては、合格発表があつてから入学金・授業料等の納付期限が短く、「資金を必要とする最も近い時期」に貸付交付日が間に合わない場合がありますので、入学年度における入学・修学貸付けの申し込みにつきましては、入学許可書、合格通知書の発行日より、6ヶ月間貸付けの申し込みをすることができます。

②高等学校等の2年日以降の修学貸付について、高等学校からの費用の明細が自宅に届いたが、高等学校等への授業料の納付期限が短く、「資金を必要とする最も近い時期」に貸付交付日が間に合わない場合があります。この場合には、高等学校等より費用の明細が届いた直後に到来する貸付締切日までに申し込んでいただくことで、修学貸付を借り受けることができます。

この費用の明細が届いた直後に到来する貸付締切日までに申し込んでいただかないと、貸付けを申し込むことはできません。

医療機関の

適正受診にご協力を

かかりつけ医をもちましょう

風邪などの軽い傷病であっても、最新の医療設備が整っているなどの理由で大きな病院で受診されていませんか。軽い病気の場合、大きな病院でも身近な診療所や開業医でも治療内容はほとんど変わりません。

そこで、自宅の近くで信頼できるかかりつけ医をもちましょう。

かかりつけ医をもつと、これまでにかかった病気などの診療内容や検査記録が蓄積されているので、適切な判断のもと最適な治療が受けられます。

診察の結果、精密な検査や入院の必要がある場合には、かかりつけ医から適切な専門医療が受けられる病院へ紹介してもらいましょう。

夜間や休日診療を控えましょう

夜間や休日に安易に救急指定医療機関を受診されると、緊急を要する重症患者への対応が遅れたり、本当に必要なときに受診できなくなるにもなりかねません。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診するようにしましょう。

普段からかかりつけ医をもっていれば、夜間や休日に急いで病院に行く必要があるかどうか、また、どんな場合には翌朝まで待てばよいのかなどの対処法も相談できます。

※ 共済組合では、相談料・通話料無料の電話健康相談（0120-03-1199）を行っているほか、公式ホームページ（<http://www.kyosai-nara.jp/>）に様々な健康情報コンテンツを掲載しておりますので、是非ともご活用ください。

はしご受診はやめましょう

同じ病気でありながら「この医者は苦手…」などと安易な理由で医療機関を次々と変更して受診する「はしご受診」。医療機関を紹介状なしで変更すると、その都度初診料が生じることとなり医療費の無駄が生じます。また、同じような検査が繰り返されたり、同じような処置や薬を処方されることとなるため、体にも負担となります。

信頼できるかかりつけ医をもち、何かあった場合には、まずはかかりつけ医に相談するようにしましょう。



組合員証等の取扱いについて

「組合員証」や「組合員被扶養者証」等は、皆さんが医療機関で受診する際、共済組合の組合員や被扶養者であることを証明する大事なものですから、大切に保管し紛失のないよう取扱いには十分にご注意ください。

もし紛失された場合は、有効期限がついていないことからさまざまなトラブルのもとになりかねませんので、直ちに警察へ届け出ると同時に、所属所の共済事務担当課を通じて共済組合へすみやかに再交付の申請を行ってください。

共済組合への届出口座の確認について

共済組合に届け出ている口座を解約したり、金融機関・支店等の統廃合によって口座番号が変更となった場合には、必ず「給付金等振込口座指定変更届」を共済事務担当課を通じて共済組合に提出してください。

また、婚姻等により氏名が変わられた場合は、共済組合に氏名変更の届出をしていただくほか、金融機関への預金口座の氏名変更手続きも行ってください。

毎月2回の給付金や共済貯金の払戻し等の送金日において、届出口座の解約（金融機関の統廃合等で口座番号が自動的に変更となっている場合があります）や口座名義人相違等の理由により送金ができない場合がありますので、ご注意ください。

公務上のケガや病気は組合員証で受診できません

公務や通勤によるケガや病気の治療は、地方公務員災害補償基金（以下「公災基金」といいます。）が療養補償を行い、共済組合は給付できないことになっています。

従いまして、ケガや病気の原因が公務や通勤によるものであることが明らかな場合、組合員証は使用できませんので医療機関の窓口で公務上であることを申し出てください。ただし、一部の医療機関では公務上と認定されるまでの間は、組合員証を使用した保険診療の扱いをする場合がありますので、この場合は医療機関の指示に従ってください。

公務や通勤によるものと判断できない場合は、一時的に組合員証で受診しても構いませんが、公務上と認定されたらすぐに療養補償に切り換えるよう医療機関に申し出てください。

本人の恣意的な転医は認められません

療養補償を受けられるのは、公災基金が認定した医療機関だけです。転医が認められるのは、医師の指示により別の医療機関へ変わるときなどで、この場合は転医届を提出します。自宅から近い、普段から通院している等、本人の恣意的な理由で医療機関を変更することは認められません。

公災基金が認定した以外の医療機関で受診した場合の医療費は、全額（共済組合負担分7割分＋本人負担3割分）自己負担となります（共済組合負担分については、返還いただくこととなります）。

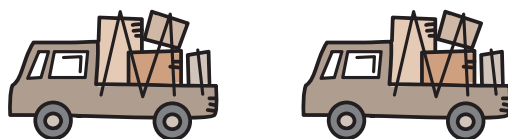
年金支給開始年齢未満で 退職される皆さんへ

退職後住所・氏名が変わったら届出をお願いします。

共済組合では、退職後すぐに年金受給者とならない方が、年金を受給できる年齢になりましたら、事前にご自宅へ年金請求にかかる案内を送付させていただきます。

この案内は、退職時における住所（退職時に提出していただきます届出書類等に記載のある住所）へお送りさせていただくこととなりますので、退職後において転居等で住所が変更された場合には、送付することができなくなります。

このため退職後、住所・氏名が変更となる場合には、共済組合まで連絡をいただきますようお願いいたします。



地共済年金情報Webサイト

ホームページで年金見込額など

ご自身の年金個人情報が見れます。

詳細については、共済ニュース すこやか 2010.7 No.222 をご参照ください。

アドレス <https://www.chikyonenkin.jp/>

■ 運用時間 365日、6時から24時 ■

「地共済年金情報 Web サイト」利用者専用ダイヤル

TEL 03-5210-4607

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

【利用時間 9:00～17:00（土・日・祝日を除く）】

ボーナスは組合員貯金へ

期末・勤勉手当からの積立（ボーナス積立）は、定額制となっていますので、ご注意ください。

ボーナス積立は、毎月の給料からの積立と同様に、期末・勤勉手当（6月・12月）からそれぞれ定額を控除する積立となっています。

このことにより、ボーナス積立額の変更がない場合には、平成22年12月のボーナス積立は、平成21年12月のボーナス積立額と同額が控除され積立てられることとなりますのでご注意ください。

また、毎月およびボーナス（6月・12月）の積立額を確認したい場合は、各所属所共済組合事務担当課へお問い合わせください。

なお、平成22年12月のボーナスからの積立額を変更される場合は、11月29日までに共済組合に報告が届きますように、所属所の共済組合事務担当課へ申し出てください。

上記の締切りまでに報告がなされると、積立額の変更ができず、平成21年12月に積立てた額がボーナスから控除されますので、ご注意ください。

組合員貯金の利率は現在1.2%となっており、金融機関に比べお得になっています。もし、ボーナス積立後もお金に余裕があれば、いつでも、任意の金額を預入できる臨時積立も行っていますので、こちらの方もぜひ、ご利用ください。



多重債務者にならないよう そして 貸付事故をなくしましょう！

全国の市町村職員共済組合の中で、残念ながら奈良県の自己破産や再生による貸付事故の割合がここ数年一番高い状況となっています。

組合員の皆さん多重債務者とならないよう、そして貸付事故をなくすためこうしたことに気をつけましょう！

- 生活設計を立て、日々の暮らしに必要なお金、いざというときの備えのお金、教育や老後資金などを考えておきましょう。
- 買いたいものは、いま、必要なもの？お金を貯めてからにしませんか？
- 返済できる計画が立たないお金は借りないようにしましょう。
- 友人、知人に頼まれても安易に借金の保証人にならないようにしましょう。
- 借金のための借金はしないのが鉄則。

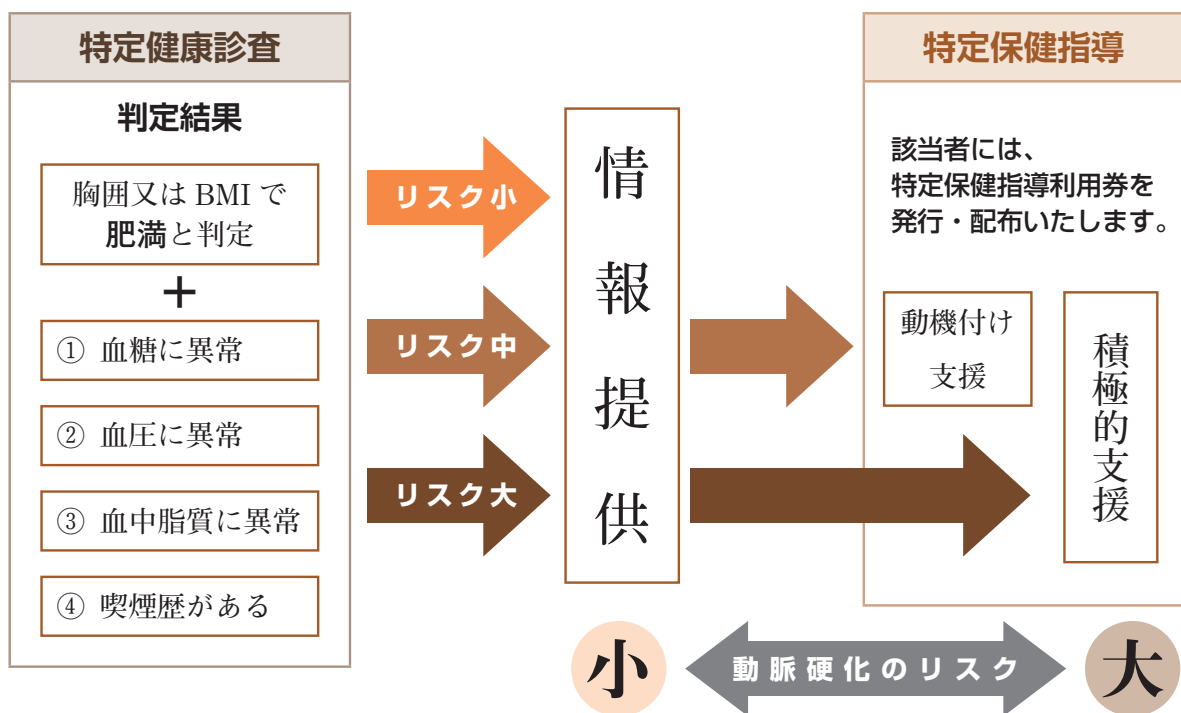
特定健康診査の結果によっては 特定保健指導が行われます

高リスク者は特定保健指導を利用し、
メタボの予防・解消をしましょう！

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善等で予防が期待できる方には、生活習慣病の予防のために引き続き『特定保健指導』が行われます。

特定保健指導の対象者には、特定保健指導利用券を発行・配布しますので、放置せず、必ず保健指導を利用し、健康づくりに取り組みましょう。

特定保健指導階層化の流れ



※ 高血圧、糖尿病、脂質異常症で服薬中の方については、特定保健指導の対象とはなりません。

～ 特定保健指導の対象者に該当しても安心！～

健康管理のプロのスタッフがあなたの健康づくりをサポートします！！

特定保健指導の実施場所

1. 組合員

- 職場で定期健康診断を受診された結果、保健指導が必要となった方については、職場が指定する場所にて特定保健指導を実施します。
- 当共済組合が助成する人間ドックを受診された結果、保健指導が必要となった方については、当共済組合が指定する人間ドック医療機関にて特定保健指導を実施します。

2. 被扶養者

- 特定健康診査受診券で特定健康診査を受診された結果、保健指導が必要となった方については、当共済組合が指定する医療機関の中から一機関を選んでいただき、その医療機関にて特定保健指導を実施します。
- 当共済組合が助成する人間ドックを受診された結果、保健指導が必要となった方については、当共済組合が指定する人間ドック医療機関にて特定保健指導を実施します。

※当共済組合が指定する人間ドック医療機関では、特定保健指導を実施していないところもあり、人間ドックを受診した医療機関とは別のところで特定保健指導を実施する場合があります。

特定健康診査を まだ受診されていない被扶養者の方へ

平成 20 年度からスタートしました特定健康診査について、検査項目が少ないという理由で、「受診しても意味がないのでは？」という対象者の方の声が当共済組合へ寄せられたことがあります。

しかしながら、少ない検査項目でも毎年受診することにより、その検査結果は蓄積されます。また、その蓄積された検査結果から、特定保健指導を利用するにいたらなくとも、今後ご自身が、どのようなところに気をつければ良いか、健康管理・生活習慣の改善を行う上での基準となります。

そういった意味では、この特定健康診査は、重要な検査であり、毎年受診する必要があるとも言えます。

先に配布いたしました特定健康診査受診券により、ご自身の費用負担がなく特定健康診査を受診いただくことができます。

また、特定健康診査の受診にかかる有効期限を 2011 年 3 月 31 日までとしておりますが、お早めに、受診いただきますようよろしくお願いいたします。

特定健康診査受診券を紛失された場合は、当共済組合へお申し出いただきましたら、受診券を再発行いたしますので、まずは、受診券をお持ちであるかをご確認ください。

そして、ご確認いただきましたら、特定健康診査を実施しているお近くの医療機関へご予約いただき、特定健康診査を受診ください。

・・・・・・・・・・当共済組合からのお願いです。

健康づくり教室の開催について

平成22年11月5日(金)・同月16日(火)に健康対策事業の一環として健康保持増進を推奨するうえで、健康づくり意識の高揚と健康生活習慣実践の促進を図ることを目的に健康づくり教室を開催いたします。

なお、詳細につきまして、所属所に案内いたしますので、共済事務担当課にご確認ください。

開催日時 平成22年11月5日(金) 10:00～16:00 (40歳未満の組合員を対象)
平成22年11月16日(火) 10:00～16:00 (40歳以上の組合員を対象)

開催場所 奈良県社会福祉総合センター 橿原市大久保町320番地11

募集人員 両日とも40名(定員以上の申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。)

内 容

9:30 受付

10:00 講義 「セルフコーチング(自己解決法)で導く健康づくり」

12:00 昼食

13:00 実技 「簡単チェアエクササイズ」

「ボディバランスチェック・バランス改善体操」

16:00 終了



快適な睡眠のための7か条

(健康づくりのための睡眠指針)

第1条 快適な睡眠でいきいき健康生活

- 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中等の生活習慣病のリスクが上昇

第2条 睡眠は人それぞれ、日中元気はつつが快適な睡眠のバロメーター

- 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない

第3条 快適な睡眠は、自ら創り出す

- 夕食後のカフェイン摂取は、寝付きを悪くする
- 「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする

第4条 寝る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- めるめの入浴で寝付きよく

第5条 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- 同じ時刻に毎日起床
- 休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる

第6条 午後の眠気をやりすごす

- 短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分

第7条 睡眠障害は、専門家に相談

- 睡眠障害は、「体や心の病気」のサインかも
- 寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強いときは要注意



歯の数は「健康」のバロメーター



いつまでも、おいしく食べられるためにも、
自分の歯を大切に！

8020（ハチマルニイマル）運動をご存知でしょうか？これは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、厚生労働省や日本歯科医師会において推進されています。

「8020」を達成するためには、歯の喪失の2大原因である虫歯と歯周病を予防することが大切です。

- ◆ 歯口清掃（歯ミガキ）の励行 「食後の歯ミガキ」の習慣付け
就寝前の飲食はう蝕になりやすいので、要注意！
- ◆ 歯間ブラシ等による歯間部清掃や専門家による口腔清掃（歯垢・歯石除去）を上手に活用しましょう！
- ◆ 「よくかむこと」は唾液の分泌量を増やします。唾液には細菌を洗い流して、炎症を起こしにくくする成分が含まれていますので、う蝕や歯周病の進行を抑制する働きがあります。



ジェネリック医薬品を 活用しましょう



ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分、同じ効能・効果があり、安全性においても同等の医薬品です。

新薬の約2～7割程度の価格となり、皆さんの自己負担額の軽減、短期（医療）財政の改善につながります。

診察のとき、医師に「ジェネリック医薬品希望カード」を見せ上手に活用してください。



奈良県市町村職員共済組合の 職員募集のお知らせ（概要）

1. 受験資格 昭和60年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法による大学または短期大学を卒業した者または平成23年3月31日までに卒業見込みの者。ただし、次のいずれかに該当する者は応募することができない。
 - (1) 成年被後見人および被保佐人
 - (2) 禁固以上に処せられ、その執行が終わるまでの者またはその執行を受けることができなくなるまでの者
2. 勤務地 奈良県市町村職員共済組合事務局（奈良県橿原市大久保町302番1）
3. 採用予定人数 2人
4. 職種 事務職（仕事の内容：地方公務員等共済組合法に基づく福利厚生事業）
5. 採用予定日 平成23年4月1日
6. 採用試験

	第一次試験	第二次試験（第一次試験において合格となった者）
試験内容	一般教養試験および作文試験（※1）	面接試験
試験日時	平成22年11月28日（日） 10時00分から試験開始（※2）	平成22年12月15日（水）～17日（金）の間で 指定する日
試験場所	「かしはら万葉ホール4階」（※3） 奈良県橿原市小房町11-5	第二次試験日時・受付時間、試験会場等については、 第一次試験合格者に対して通知

※1 第一次試験で行う作文試験については、第二次試験での採点対象とします。

※2 受付は9時30分から開始します。

※3 応募者多数の場合、試験会場を変更する場合があります。

7. 受験申込受付期間 受付期間は、平成22年11月1日（月）から平成22年11月17日（水）までとします。（土曜日、日曜日および祝日を除く日の午前9時から午後5時まで受け付けています。）
※ 郵送の場合も、平成22年11月17日（水）当日までに必着とします。
8. 受験手続（「受験案内」及び「受験申込書」等の取得方法）

奈良県市町村職員共済組合公式ホームページ（<http://www.kyosai-nara.jp/>）の「奈良県市町村職員共済組合 職員募集のお知らせ」ページより ■奈良県市町村職員共済組合 職員採用試験受験案内を取得し、よく読んで、必要書類を添えて、下記「受付または郵送先」までお申し込みください。

なお ■「職員採用試験受験申込書」（指定）および「エントリーシート」（指定）は、同ページよりダウンロードし、A4サイズで両面印刷、作成してください。

**受付または郵送先 ▶▶ 〒634-8561 奈良県橿原市大久保町302番1 奈良県市町村会館4F
奈良県市町村職員共済組合 総務課
TEL 0744-29-8261
（近鉄橿原線「畝傍御陵前駅」下車、東側出口から北に徒歩約5分）**

上記の方法により取得できない場合は、以下の方法により取得してください。

【イ】 上記「受付または郵送先」の窓口（総務課）において配布いたします。

【ロ】 郵送による請求の場合

- ・ 返信用封筒（角型2号）に「住所、氏名（本人以外でも可）、郵便番号」を明記し、120円切手を貼ってください。
- ・ 送信用封筒の表に「受験申込書等請求」と朱書きし、上記の返信用封筒を同封の上、上記「受付または郵送先」まで郵送してください。
- ・ 送信用封筒には、請求者の住所・氏名を必ず記載してください。



「全国市町村職員共済組合連合会」や 「奈良県市町村職員共済組合」の 職員を装った不審な電話にご注意を！

ここ最近、「**全国市町村職員共済組合連合会**」や「**奈良県市町村職員共済組合**」（似た名称を名乗る場合もあります。）の職員を装い、アンケートなどと称し、**組合員の方へ直接不審な電話があるとの情報**が、当共済組合に寄せられています。

「**全国市町村職員共済組合連合会**」や「**奈良県市町村職員共済組合**」から、所属**共済事務担当者**の方を通さず、**現職の組合員の方へ直接電話**をすることはありません。また**直接電話で、アンケートや様々な勧誘等**を行うこともありませんので、十分にご注意をお願いします。

もしも不審な電話があった場合は、その場で即答せず、**共済事務担当課**へご連絡ください。

市町村職員共済組合 年間スケジュール予定表

開催予定日	スケジュール	担当課	対象者	備考
平成 22 年				
10月 14日	ライフプランセミナー（第 1 回）	福祉課	50歳以上の組合員	会場：奈良県市町村会館 8F 大研修室
10月 21日	ライフプランセミナー（第 2 回）	福祉課	50歳以上の組合員	//
10月 29日	共済事務研修会	共済	共済事務担当者	会場：奈良県市町村会館 8F 大研修室
11月 9日	退職予定者等年金相談会	年金課	希望者	会場：奈良県社会教育センター（葛城市）
11月 5日	健康づくり教室（第 1 回）	福祉課	40歳未満の組合員	会場：奈良県社会福祉総合センター（橿原市）
11月 16日	健康づくり教室（第 2 回）	福祉課	40歳以上の組合員	//
11月 25日	退職予定者等年金相談会	年金課	希望者	会場：あらかしホール（大淀町）
12月 16日	退職予定者等年金相談会	年金課	希望者	会場：ならまちセンター（奈良市）
平成 23 年				
1月 12日	退職予定者等年金相談会	年金課	希望者	会場：プリズムへぐり（平群町）
1月 27日	退職予定者等年金相談会	年金課	希望者	会場：美榛苑（宇陀市）

※年金相談会については「すこやか 4月号」をご覧ください。

※上記は開催予定です。正確な日時、詳細につきましては各所属所に通知文書を送付しております。

四季の宿 代替施設のご紹介!

平成21年3月31日をもって、四季の宿やまが閉館したことに伴い、「猿沢荘」・「かつらぎの森」・「橿原ロイヤルホテル」を四季の宿代替施設として選定し、組合員及び被扶養者が保養のため宿泊利用または宴会会利用した場合に助成しておりますので、ご利用くださいますようお願いいたします。

利用者は、助成券を宿泊施設に提出し、当該施設の定める利用料金から助成額を控除した金額を支払います。ただし、宿泊利用において、利用料金が助成額に満たない場合、または宴会会利用において、1人あたりの飲食代金が3,500円に満たない場合は、助成券の使用はできません。

※助成金額 [宿泊の場合] 1人1泊につき 3,000円

[宴会会の場合] 1人1回につき 3,000円

※宿泊に係る利用助成と宴会会に係る利用助成を同時に受けることはできません。

※利用に関しては、各施設とも事前に予約が必要です。

四季の宿代替施設は次のとおりです。

1. 猿沢荘

住所：奈良市池之内3

電話：0742-22-5175

<http://www.sarusawa-so.chikyosai.or.jp/>

※グリル「やすらぎ」(レストラン)では、助成券の使用はできません。

2. かつらぎの森

住所：葛城市寺口1096 (奈良県社会教育センター)

電話：0745-69-6921

<http://www.yado-katsuragi.com/>

※レストランでは、助成券の使用はできません。

3. 橿原ロイヤルホテル

住所：橿原市久米町652-2

電話：0744-28-6636

<http://www.daiwaresort.co.jp/kashihara/>

※橿原ロイヤル内の次の店舗でも助成券が使用できます。

- スカイレストラン (洋食)「橿原」
- 中華料理レストラン「鳳凰」
- 和風レストラン「まほろば」

■また、奈良県市町村職員共済組合では、保養施設利用助成事業を行っており、組合員及び被扶養者が助成対象宿泊施設に宿泊利用した場合に助成しておりますので、家族旅行などに最適です。

利用者は、助成券を宿泊施設に提出し、当該施設の定める利用料金から助成額を控除した金額を支払います。

ただし、利用料金が、助成額に満たない場合は、助成券の使用はできません。

助成対象宿泊施設につきましては、当組合ホームページまたは、共済ニュース「すこやか」4月号に配布いたしました「保養施設利用助成に係る対象施設一覧」をご覧ください。

※旅行代理店等から当該施設に予約され、代金を旅行代理店等に支払われた場合は、助成券が使用できない場合がありますので、利用される施設にご確認くださいよう、お願いします。

電話健康相談 ご利用案内

健康の悩みは、すぐダイヤルしてください。
すばやく、的確に、やさしくサポートします。

フリーダイヤル
0120-03-1199

● 年中無休 24 時間受付 ● 電話料も相談料も無料

- 健康（心の相談）に関すること …… 病気の症状・病気の心配・薬の疑問・心身の不調など
- 育児や介護に関すること …… 育児の不安・高齢者のケア・介護など
- 健康に関する情報の提供 …… 食事・運動・睡眠・休養に関することなど
- 福祉機関の施設に関すること …… 医療・介護・保育等の福祉機関の施設についてなど
- その他、健康全般に関することは何でもご相談ください。

※「電話健康相談」ご利用にあたって

電話健康相談は、一般的な助言の範囲内で健康にかかわる相談のみを行っています。診断、治療等の医療行為を行うものではありません。電話相談事業では、個人情報保護法を遵守しています。また、相談員は相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。ご相談内容が他に知られることは絶対にありません。

※この電話健康相談は、当共済組合が信頼できる専門機関に依頼して開設しているものです。

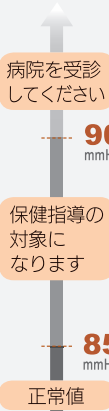
メンタルヘルス相談 ご利用案内

組合員及び家族の健康づくりを目的として、メンタルヘルス相談を下記のとおり行っています。

メンタルヘルス相談を ご利用できる方	奈良県市町村職員共済組合の組合員及びその家族 (被扶養者及び同居する家族)
相談員	「ハートランドしぎさん」に勤務する臨床心理士
相談場所	財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん
利用方法	利用者本人が、相談予約専用電話で臨床心理士に直接、相談日時の予約をしてください。 ■ 受付時間：火・木曜日 午前9時から午後4時まで 【日・祝祭日及び年末年始（12月30日～1月3日）を除く】 ■ 相談予約専用番号 0745-72-5307 ■ 予約した日に、カウンセリング室で組合員証または組合員被扶養者証を提示してから、メンタルヘルス相談を受けてください。 ※カウンセリングの際、医師の診察及び診断は行いません。
相談時間	受付時間内で1回につき60分以内
費用負担	相談料は共済組合が負担 ※ただし、同一内容のカウンセリングは、1人3回を限度とします。
実施期間	毎年4月1日から翌年3月31日までの期間
プライバシー	個人情報保護法を遵守し、相談員は、相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。

特定健診で調べる「**血圧**」の項目はこの**2**つです

1 拡張期血圧 いわゆる「下」の血圧です



異常値の意味

心臓に血液が戻り、心臓が拡張しているときの血圧のことです。最低血圧ともいわれ、常に最低でもこれだけの圧力が血管壁にかかっているということを意味します。

放置すると…

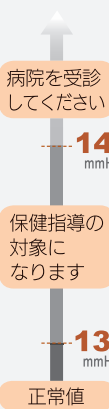
たとえば、上は正常値で下だけ高い、という場合も高血圧と診断されます。拡張期血圧が高いと脳出血を起こしやすくなります。

改善するには

肥満、たばこ、塩分のとりすぎ、お酒の飲みすぎ、ストレス、寒さといった要素は、血圧を高くします。反対に、カリウムや食物繊維を多く含む野菜、有酸素運動、睡眠は血圧を下げる効果があります。血圧を高くする要素をできることから減らし、低くする要素を多くするよう心がけましょう。



2 収縮期血圧 いわゆる「上」の血圧です



異常値の意味

心臓が収縮し、大動脈へと血液を送り出すときの血圧のことです。最高血圧ともいわれ、血管壁にもっとも強く圧力がかかるときの数値です。高齢になると血管の弾力性が低下するため、収縮期血圧が高くなる傾向があります。

放置すると…

血圧が高くても自覚症状はありませんが、放置すると全身の細動脈に動脈硬化が進みます。すると、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こすほか、目や腎臓などの障害も招きます。

改善するには



改善する方法は「拡張期血圧」の項目と同じです。年齢が上がるとともに上昇しやすい項目ですので、軽い異常のうちから対策をとりましょう。

「血圧が高い」といわれても、「年だから」「体質だから」とそのまま放置する人が多くいます。軽い高血圧なら薬に頼らず改善することも可能で、**心臓や血管、腎臓への負担を減らせますので、放置は禁物です。**

監修／あいち健康の森 健康科学総合センター副センター長 津下一代

血圧の項目に異常があったら

今日から始められる簡単減塩法

塩分の1日摂取量は10gまで、高血圧の人は6gまで。しかし実際にはオーバーしている人が多いのが現状です。ちょっとした工夫で、塩分をとる量を減らしてみましょう。毎日続ければ、かなり効果があります。

- 漬物は残す(2～3g減)
- ラーメンやうどん・そばなどの汁は残す(2～3g減)
- しょうゆやソースは直接かけず、小皿でつけながら食べる(2～3g減)
- インスタント食品は塩分が多いので、回数を減らす(1食で6～7g減)
- 塩鮭や干物、たらこ、佃煮などは残す(2～3g減)
- お味噌汁は具たくさんにして汁は少なめに(1g減)



「仮面高血圧」と「白衣高血圧」

「仮面高血圧」は、普段は高血圧なのに健診時や病院では正常に下がる現象で、喫煙する人、ストレスの多い人に見られます。たばこを吸うと血圧は上がりますが、医療機関では吸えないため低めの血圧になります。また、健診や診察の待ち時間にリラックスして、血圧が下がるのです。

逆に「白衣高血圧」は、医師や看護師の白衣に緊張して、本来の血圧より高くなる現象です。血圧は状況によって大きく変動するため、本来の血圧を把握するには家庭血圧計を併用することが必要となります。

特定健診で調べる「血糖値」の項目はこの2つです

※ いずれか1つでも可

1 空腹時血糖 短期の血糖レベルがわかります

病院を受診してください

126 mg/dL

保健指導の対象になります

100 mg/dL

正常値

異常値の意味
食べたものの影響が出ないように、10時間以上絶食した後で測ります。異常値の人は、血液中に含まれているブドウ糖が多い状態にあります。糖尿病の診断基準（境界型）は110mg/dL以上と設定されていますが、早めに生活改善を促すために、特定健診では100mg/dLと厳しく設定されています。

放置すると...
血糖値が高い状態が続くと、いずれは糖尿病の発症につながります。また、肺炎、肝炎、甲状腺機能亢進症なども疑われますので、放置は禁物です。

改善するには
食事と運動がカギです。食事では、食べすぎ・まとめ食い・欧米型の脂肪の多いメニューを改善して、3食きちんと、野菜を多めに食べましょう。運動は、続けることが大切。ウォーキングでも自転車でも水泳でも、「自分が続けられそうだな」と思うものにチャレンジしてみましょう。

1日3食
ウォーキング

2 ヘモグロビンA1c 長期の血糖レベルがわかります

病院を受診してください

6.1 %

保健指導の対象になります

5.2 %

正常値

異常値の意味
ヘモグロビンA1cは、赤血球の中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したものです。ヘモグロビンの寿命（約120日）の約半分の期間の血糖値を反映し、過去1〜2カ月間の血糖値の平均を知ることができます。直近の食事やお酒の状況によって変動しないため、血糖値が高い状態が数カ月間続いていることを意味します。

放置すると...
血糖値が高い状態が続くと、本格的な糖尿病の発症につながります。それだけでなく、動脈硬化も進行します。

改善するには
肥満の方は、標準体重をめざして1カ月に1kg減のペースでダイエットを。タバコも血糖値を上げるので禁煙しましょう。食事は1日3食バランスよく、野菜を多めに。また、運動は糖尿病の予防法としておすすめです。自分で続けられる運動を選び、体を動かす機会を意識して増やしましょう。

2ヵ月前の血糖値レベルがわかる!

特定健診の「血糖値」は、判定値が厳しくなっているため、異常と判定される方が増えている項目です。異常値の意味を理解して、生活改善を始めましょう。

監修/ あいち健康の森
健康科学総合センター副センター長
津下一代

血糖値の項目に異常があつたら

成人の5人に1人が糖尿病（患者+予備群）。
失明・人工透析・手足の切断などを招かないよう、本気で予防を。

厚生労働省の「平成19年国民健康・栄養調査」によると、糖尿病の患者・予備群は5年前よりも1.4倍も増え、成人の5人に1人という非常に高い確率になっています。

糖尿病は、初期は何の症状もありませんが、高血糖のまま放っておくと取り返しのつかない合併症を招きます。網膜症による失明、腎症による人工透析、神経障害による足の切断などは3大合併症と呼ばれ、急増しています。

減量、1日3回のバランスのよい食事、禁煙、節酒を守り、運動を心がけましょう。また、保健指導や受診をすすめられた人は、ぜひ受けてください。

「朝抜き・昼そば・夜大食い」は最悪。
1日3食バランスよく、
適正カロリーを守って。

糖尿病を防ぐ食事



何も特別な食事は必要なく、朝・昼・夜の3回に分けて、バランスよく食べることが臓腑の負担を減らします。1日の適正カロリーは、身体活動量によって異なりますが、成人男性では1400〜1800kcal、女性では1200〜1600kcal程度。野菜はカロリーが低く、食物繊維を多く含むので、多めにとりましょう。

倶楽部すこやか★なら共済

当組合のホームページでは、共済への各種届け出やイベント情報、組合員様へのお知らせを常に最新の状態で掲載しています。加えて、皆さまの健康生活をサポートする健康情報コンテンツも掲載。ぜひご利用ください。

- ▶ 各種サービス（共済のしおり）
- ▶ 申請書類（PDF ファイル付き）
- ▶ よくある質問

届け出や手続きでわからないことがあれば、こちらをご覧ください。申請書類はここからダウンロードできます。



▶ 組合員様へのお知らせ

最新ニュースやイベント、更新情報が一目でチェックできます。



● 奈良県市町村職員共済組合公式ホームページ
<http://www.kyosai-nara.jp/>



ちょっとおかしいと思ったら、健康情報コーナーにアクセスしてね！



健康情報コンテンツ

症状チェックから病気の情報、病院探し、健康レシピまで

気になる症状をチェック トリアージュ笑顔



症状に合わせて、画面の質問に答えていくと、可能性のある病名と適切な対処方法が検索できます。

病気やケガを調べる 家庭の医学



2000もの病気を詳しく解説した家庭医学書。関連項目へリンクしており、幅広い情報が得られます。

近所の病院を調べる 笑顔de発見Myドクター



専門医や休日診療の病院を調べたい。そんなとき、9万5千件の医療機関から検索できます。

便利なメニュー集 メニューBOOK365日



カロリーと塩分を抑えた栄養バランスのよいメニューを紹介。生活習慣病の改善や予防にも役立ちます。



- ① トップページの「健康情報」からご覧になりたいコンテンツをお選びください。
- ② 「コンテンツのご利用にあたって」をよくお読みのうえ、ご利用いただく場合は、「利用する」をクリックしてください。
- ③ パスワードを入力しログインしてください。パスワードは、組合員証の「保険者番号」です。