

# すこやか

2011  
共済ニュース  
No.224

1



安倍文殊院 花絵

## 2 新年のご挨拶

### 3 新組合会議員のご紹介

### 4 退職予定の組合員の皆さまへ 退職に伴う共済制度のご案内

- 4 退職後の医療制度
- 5 退職共済年金の請求手続きについて
- 6 再就職または再雇用された場合の年金の一部支給停止について
- 7 こんなときには届出を
- 8 任意継続組合員の方も組合貯金に預け入れできます！  
貸付未償還残高のある方は、退職後直ちに全額償還してください
- 9 地共済年金情報 Web サイトのご案内
- 10 短期財政の健全化にご協力を
- 12 ジェネリック医薬品を活用しましょう！
- 13 「自分の健康と病気がよく分かるポータルサイト」のご案内
- 14 配偶者の国民年金加入の手続きをお忘れなく
- 15 「被扶養者資格確認調査」にご協力ありがとうございました
- 16 平成 21 年度特定健康診査及び特定保健指導の実施状況
- 17 えっ！貸付事故が多いとこんなに支出増になるの!?
- 18 みんなですこやか健康手帳 インフルエンザ
- 19 健診データ活用術 脂質の項目に異常があったら
- 20 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  
奈良県市町村職員共済組合ホームページ「すこやか★なら」のご案内



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 11 月末現在)

組合員数	男: 9,301 人	女: 4,736 人	計: 14,037 人
任意継続組合員	356 人	被扶養者数 (任継続く)	17,508 人

# 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、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、共済組合の事業運営に関しましては、平素より格別なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

一昨年の政権交代により、社会保障制度におきましても、医療保険制度や公的年金制度の見直しが検討されてまいりましたが、少子高齢化問題は引き続き進行しており、不安定な社会経済情勢を背景に、わが国の社会保障制度を取り巻く環境は、ますます厳しいものになってきております。

当組合の短期給付財政につきましても、高い扶養率と高額な組合員一人当たりの年間医療費総額に財政基盤の縮小化が加わり、かつ高齢者医療制度への拠出金が大きく、全国市町村職員共済組合連合会の財政調整・特別財政調整事業による調整交付金、特別調整交付金を受ける大変厳しい状況が続いております。

改正に向けての議論が続いている政府には安定的な財源を確保して持続可能な医療保険制度と公的年金制度となることを望みたいところでありますが、社会保障制度を取り巻く状況は流動的であり、今後も動向を注視して参らねばと存じております。

このように、ここ数年、共済組合にとりましては極めて厳しい状況が続いておりますが、新しい年を迎え、理事長を務めるものとして、心新たに、役職員と力を合わせ、共済組合の健全運営と発展により一層の努力を尽くす所存でございます。今後とも格別のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたりまして、皆様のより一層のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



職員側代表理事  
広瀬 秀夫  
(樫原市)

## 新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、清々しい新春を迎えられましたことと心からお慶び申し上げます。

昨年も私たちの職場を取り巻く状況は非常に厳しいまま推移していきました。

共済組合を取り巻く環境も、ここ数年、世界的な景気後退や進みゆく少子高齢化等により、非常に厳しい状況が続いております。

とりわけ当組合の短期給付財政につきましては、年々困窮の度を増しており、皆さまにも大変なご負担をおかけしております。

一昨年、政権が交代し、新たな公的年金制度、医療保険制度の行方に注視してまいりました。制度の見直しを図る以上、国民全体が納得し、安心できる仕組みにしなければなりません。共済組合は、皆様の疾病予防や健康対策事業に積極的かつ効率的に取り組みながら、厳しい短期給付財政を健全なものに導くための努力を重ねています。ぜひとも政府にはこのような現状を踏まえた制度改革を望みたいものです。

当組合といたしましても、今後ともなお一層短期給付財政の安定化に向け、また共済組合各事業の健全な運営に向け決意も新たに更なる努力をしまいる所存でございます。

どうか皆様も、「自分の健康は自分で守る」という合言葉のもと、新年を機に生活習慣の改善に取り組む等、ますます健康に留意され、またジェネリック医薬品の利用や医療機関の適正受診に心がけていただき、医療費節減にご協力いただきますようお願いいたします。また、昨年に引き続きまして、共済組合へのご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に皆様とご家族のご健康を祈念いたしまして年頭のご挨拶に代えさせていただきます。

# 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の任期満了による選挙が、去る11月15日に各選挙区において執行されました。また、12月7日に開催された第141回組合会において、当組合会議員のうちから理事・理事長が選出されました。

ここで、新組合会議員の皆さまの紹介をさせていただきます。

## 市町村長議員

### 第一区



理事長  
上田 清  
(大和郡山市長)



理事  
南 佳策  
(天理市長)



監事  
森下 豊  
(橿原市長)



谷奥昭弘  
(桜井市長)



東川 裕  
(御所市長)

### 第二区



窪田剛久  
(山添村長)



理事  
小城利重  
(斑鳩町長)



理事  
上田直朗  
(川西町長)



平岡 仁  
(広陵町長)



北岡 篤  
(吉野町長)

## 市町村長以外の議員

### 第一区



理事  
宮本幸代  
(奈良市)



中井史栄  
(奈良市)



別所大輔  
(天理市)



監事  
谷 英也  
(生駒市)



理事  
玉井克彦  
(桜井市)

### 第五区



職員側代表理事  
広瀬秀夫  
(橿原市)



理事  
永井勝也  
(香芝市)



石尾宗将  
(高取町)



大同真一  
(御所市)

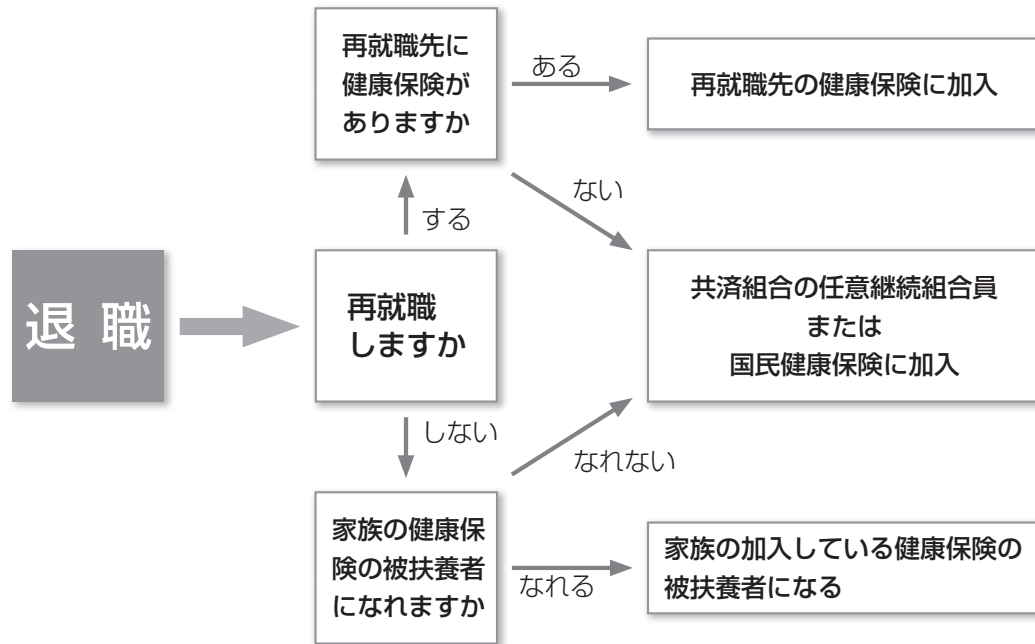


上高垣内敬史  
(東吉野村)

# 退職予定の組合員の皆さまへ

## 退職後の医療制度

組合員が退職したときは、翌日から組合員としての資格がなくなりますので、次のいずれかの医療保険制度（後期高齢者医療制度に該当する場合を除く。）に加入しなければなりません。



## 任意継続組合員制度

この制度は、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が退職したときに、掛金（所属所の負担金分も含めた額）を負担することによって2年間在職中と同様の短期給付（任意継続組合員の期間内に発生した傷病手当金・出産手当金・休業手当金・育児休業手当金・介護休業手当金を除く）が受けられ、福祉事業のうち貸付事業（高額医療貸付・出産貸付）および貯金事業を利用することができます。

### 加入の手続き

「任意継続組合員資格取得申出書」を所属所共済事務担当課を通じて、退職日から20日以内に共済組合へ提出してください。

### 任意継続掛金

次の算式による①②のいずれか低いほうの額です。また、40歳以上65歳未満の方は、介護分も必要です。

区分	掛金月額
組合員期間が15年以上で退職時の年齢が55歳以上の方 (55歳以降で初めての退職であること)	①退職月の給料×0.7×掛金率
	②全組合員の平均給料月額×掛金率
上記の要件に該当しない方	①退職月の給料×掛金率
	②全組合員の平均給料月額×掛金率

〔注〕 平成22年度の任意継続掛金率は、短期113.60/1000 介護14.50/1000です。  
平成22年度の全組合員の平均給料月額は329,000円です。  
平成23年度の任意継続掛金率と全組合員の平均給料月額はまだ確定していません。

払込方法は年1回払いもしくは年2回払いの前納と、毎月払いがありますが、前納は割引きがあり、途中で資格喪失するときは申し出によりその後の期間分の任意継続掛金はお返しします。また、任意継続掛金を納付期限までに納付されないときは資格喪失します。

## 任意継続組合員証・任意継続組合員被扶養者証

任意継続組合員証等は、任意継続掛金を納付していただいた期間に応じて発行しますので、たとえば年1回払いで1年分を前納していただくと、1年先までの有効期限を付けた任意継続組合員証等をお渡しします。

## 任意継続組合員制度と国民健康保険の比較

	保険料	届出	給付内容
任意継続組合員制度	退職月給料等 ×掛金率	共済組合 (退職後 20 日以内)	法定給付の他 附加給付あり
国民健康保険	所得や資産等 を基準に算定	居住地の市町村 (退職後 14 日以内)	法定給付のみ
国民健康保険退職者医療制度 (退職共済年金等の受給者)	所得や資産等 を基準に算定	居住地の市町村 (退職後 14 日以内)	法定給付のみ

## 退職共済年金の請求手続きについて

在職中に60歳になられ既に請求を行っていただいた方、また今後60歳になられる方についても、退職されることによって、「退職改定の請求手続き」が必要となります。

なお、退職改定の請求手続きを共済組合が指定する期日までに行っていただきますと、平成23年6月15日に4月分、5月分の年金支給が行われます。(年金証書等は、6月初旬頃にご自宅にお届けさせていただきます。)

### 【支給要件】

次のいずれにも該当するときに受給権が発生します。

- ① 60歳以上の方（受給権発生日は60歳の誕生日の前日となります）
- ② 組合員期間が1年以上ある方
- ③ 組合員期間等※が25年以上ある方

※厚生年金保険、私立学校教職員共済組合制度、国民年金の期間

また、共済組合の期間のほかに組合員期間等（厚生年金保険の被保険者、私立学校教職員共済組合制度の加入者等）があり、上記の支給要件に該当された場合は、その制度における年金を受給することができます。詳細については、年金事務所等へ確認を行ってください。

年金支給開始年齢未満で退職される皆さまについては、年金を受けることができる年齢になられましたら、ご自宅へ年金請求にかかる案内をさせていただきます。

## 再就職または 再雇用された場合の年金の一部支給停止について

年金受給者が民間企業等に再就職または再雇用された場合、再就職（再雇用）後の給与等と年金額に応じて受け取っていただく年金の一部に停止がかかる場合があります。

### 【一部停止の対象】

#### ① 停止の対象となる年金の種類

退職共済年金または障害共済年金

#### ② 停止の対象となる厚生年金保険の被保険者等※

・厚生年金保険の被保険者 ・私立学校教職員共済制度の組合員 ・国会議員・地方議員

#### ③ 停止期間

②の被保険者等になった日の属する月の翌月から退職した日の属する月まで

※再就職または再雇用されて②に該当する被保険者等になった場合には、「年金受給権者再就職届書（他制度加入用）」を提出いただく必要があります。この届出がない（遅れた）場合は、年金が正しく支給されず、過払金が発生することがありますので、必ず届出ください。

### 【年金の支給停止額】

基準収入月額相当額（注1）と年金の基本月額（注2）の合計額が47万円以下のときは、年金の支給停止はありません。この合計額が47万円を超えるときは、超えた額の2分の1に12を乗じて得た額を停止することになります。

#### 計算式

$$\text{支給停止額} = (\text{基準収入月額相当額} + \text{基本月額} - 47 \text{万円}) \times 1/2 \times 12$$

（注1）基準収入月額相当額

上記②標準報酬月額  
（保険料の基準となった1ヶ月分の給与等）

+

過去1年分の賞与総額 × 1/12  
（公務員として在職中の賞与も含む）

（注2）基本月額

上記①の年金額から、職域年金相当分・  
加給年金額・経過的加算を除いた金額

× 1/12

※公務員として再就職された場合は、年金が全額停止となります。提出書類は7ページをご覧ください。

## こんなときには届出を

年金受給者となられてからも様々な届出が必要となります。

次の①～④に該当し届出が必要となる場合、共済組合年金課までお問い合わせください。

### ①氏名・住所・年金受取金融機関を変更するとき

提出書類 年金受給権者異動報告書

### ②加給年金額対象者に異動があったとき

こんなときに加給年金額が停止または失権します。

- ・加給年金額対象者の配偶者が加入期間20年以上または20年以上とみなされる退職を事由とする年金または障害を事由とする年金を受け取ることとなったとき
- ・加給年金額対象者が死亡したとき、離婚したとき等

提出書類 加給年金額対象者異動届書

### ③再就職または再雇用されたとき

民間企業等に再就職したとき

再就職または再雇用となった場合、年金の一部に停止がかかることがあります。

(詳細は、6ページを参照)

提出書類 年金受給権者再就職届書 (他制度加入用)

公務員として再就職したとき

公務員として再就職された場合、年金が全額停止となります。

※ただし、年金の額と給料及び過去1年間の手当の額によっては一部支給されることもあります。

提出書類 年金受給権者再就職届書 (組合員用)

### ④失業給付を受けようとするとき

失業給付を受け取られると退職共済年金(職域相当部分を除いて)が全額停止になります。失業給付の申請に際しては、その支給額と年金受取額を比較し、慎重に検討することが必要です。

提出書類 雇用保険法による給付との調整事由該当届書・非該当届書

(注意) ・ ②③④の届出がない(遅れた)場合は、年金が正しく支給されず、過払金が発生することがありますので、必ず届出ください。

- ・ 提出書類には、事由に応じてその他添付書類が必要となります。

詳細については、全国市町村職員共済組合連合会ホームページでご確認いただけます。



<http://www.shichousonren.or.jp/>

## 任意継続組合員の方も組合員貯金に預け入れできます！

組合員貯金は、任意継続組合員も在職者の方と同様に加入することができます。

任意継続組合員の組合員貯金加入方法は、在職中に組合員貯金に加入しており、任意継続組合員になった後も引き続き組合員貯金に加入できる「継続加入」と在職中に組合員貯金に加入していなくても、任意継続組合員になってから組合員貯金に加入できる「新規加入」があります。

組合員貯金は、皆さまからお預かりしたお金を共済組合が一括して、安全かつ効率的に運用することで収益を得て、それを貯金加入者の皆さまに利息として還元しており、現在のところ年利1.2%と市中金利より高い利率を維持していますので、任意継続組合員になる際は、組合員貯金のご加入をお勧めいたします。

任意継続組合員の組合員貯金の概要につきましては、次のとおりとなりますので、退職を予定されている方で、退職後においても貯金加入を希望される方は、事前に所属所共済組合事務担当課へ申し出てください。

### 【任意継続組合員の組合員貯金の概要】

- ①貯金の加入者 …………… 任意継続組合員 ※任意継続組合の資格を喪失した場合は、解約していただきます。
- ②貯金の積立方法 …………… 任意継続組合員は、随時希望額（1円単位）を預け入れできる臨時積立のみです。
- ③払い戻し及び解約 …………… 払戻日（送金日）については、次の表のとおり在職者と同じ取り扱いとなります。
  - 一部払い戻し 「組合員貯金一部払戻請求書」を締切日までに、共済組合へ直接提出してください。払戻金は、給付金等振込口座指定届により登録された預金口座へ直接送金いたします。  
※払い戻し口座を変更しようとする場合は、給付金等振込口座指定変更届が必要になりますので、共済組合にご連絡ください。
  - 解 約 「任意継続組合員貯金解約払戻請求書」を解約する月の15日までに、共済組合へ直接提出してください。  
解約払戻金は、「任意継続組合員貯金解約払戻請求書」により希望する預金口座に直接送金いたします。

	払戻日（送金日、休日の場合は前日）	締切日（共済組合必着日、休日の場合は翌日）
一部払い戻し	毎月 10日	払戻月の前月 25日
	毎月 25日	払戻月の 15日
解 約	毎月 25日	解 約 月の 15日

- ④貯金者の諸変更 …………… 姓名が変わったり、任意継続組合員貯金申込書の提出時に、任意継続組合員貯金印鑑届による届出印を変更する場合は、「任意継続組合員貯金諸変更届」を直接共済組合へ提出してください。
- ⑤利息と残高の通知 …………… 利息は、毎年9月と3月の末日に計算を行い、同日付で元金に組み入れ、10月及び4月の年2回「貯金現在残高通知書（決算）」により、直接貯金者宅に送付いたします。
- ⑥残高の証明 …………… 残高の問い合わせは「貯金残高証明願書」の提出があった場合に、文書により残高を証明し、貯金者宅に直接送付いたします。

## 貸付未償還残高のある方は、 退職後直ちに全額償還してください。

在職中に共済組合より、普通貸付や住宅貸付等の貸付金を借り受けている方が退職され、未償還残高がある場合につきましては、退職手当金等より直ちに全額返済していただくことになります。

返済方法は、共済組合指定の振込用紙（指定振込用紙ご使用の場合は、振込手数料は無料）により、所属所共済組合事務担当課を通じ、返済していただくことになります。



# 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の年金個人情報が閲覧できます

地共済年金情報 Web サイト <https://www.chikyonenkin.jp/>

■ 運用時間 365日、6時から24時

## ご利用申込みおよびその手順等の確認方法について

ご利用申込み画面（組合員の方）

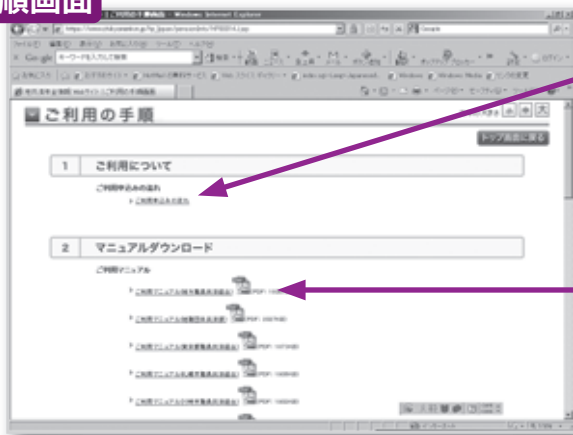
### トップ画面



※「ご利用手順」を知りたい方はこちらのボタンを押してください。

「ご利用申込みはこちら」ボタンを押してください。

### ご利用手順画面



「ご利用申込みの流れ」を確認される方はこちらのボタンを押してください。  
→申請から年金個人情報の閲覧までの流れがわかります。

「マニュアル」を確認される方は、こちらからダウンロードしてください。  
→ご利用申込みの手順（ユーザーID・パスワードの申請）を確認していただけます。

注) 共済組合に基礎年金番号の登録がされていない方、住所や名前を変更された方で共済組合に異動の届出をされていない方はサイトのご利用ができませんので、これらに該当すると思われる方は、変更等の手続きをお願いします。（平成8年12月31日までに退職された方で、共済組合で基礎年金番号が登録されていない場合には、ご利用ができません。その際には、**奈良県市町村職員共済組合年金課**（電話 0744-29-8266）までご連絡ください。）

## 「地共済年金情報 Web サイト」利用者専用ダイヤル

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  
【利用時間：9:00～17:00（土・日・祝日を除く）】

# 短期財政の健全化にご協力を

共済組合の短期経理は、組合員と被扶養者の皆さまの病気やケガ、出産、死亡、休業などに対して給付を行う経理ですが、その収入は、主に皆さまの掛金と所属所からの負担金及び全国市町村職員共済組合連合会からの調整・特別調整交付金（各都道府県市町村職員共済組合等からの拠出金で運営）で賄われています。また支出のほとんどは、医療費及び各種給付金と前期高齢者納付金・後期高齢者支援金・老人保健・退職者給付拠出金で占められています。

平成21年度における組合員1人当たり医療費年額は、組合員、被扶養者ともに全国第1位となっており、特に被扶養者の医療費は、組合員全体で負担するため、被扶養者が多く扶養率が高いと組合員の負担が、より一層重くなります。このため、共済組合では交通事故の治療費の求償や公費負担医療受給者調査による附加給付調整などを、また、保健事業では健診や各種講座の開催などに取り組んでいますが、今後においても更なる医療費等の増加が見込まれることから、掛金・負担金率の上昇を少しでも抑制する方策として、現在、被扶養者の認定要綱及び基準の見直しに着手しています。

皆さまも短期給付財政の現状をご理解いただくとともに、医療費への関心をもっていただき適正な受診で医療費節約にご協力いただくようお願いいたします。

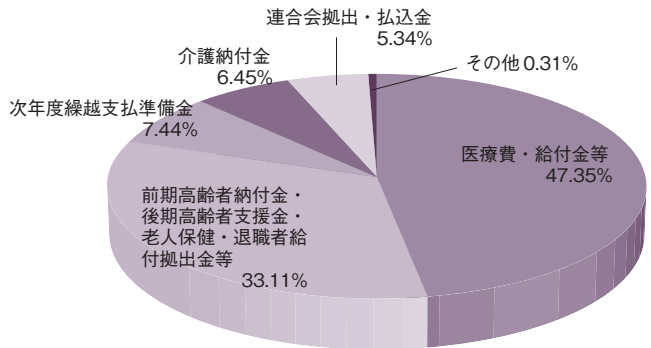
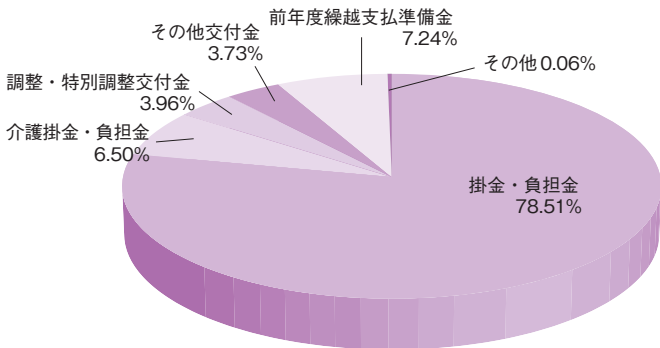
## 平成22年度予算（推計）の状況

収入 10,538,534 千円

掛金・負担金	8,273,487 千円
介護掛金・負担金	684,503 千円
調整・特別調整交付金	417,850 千円
その他交付金	393,009 千円
前年度繰越支払準備金	762,946 千円
その他	6,739 千円

支出 10,487,466 千円

医療費・給付金等	4,965,506 千円
前期高齢者納付金・後期高齢者支援金・老人保健・退職者給付拠出金等	3,472,319 千円
次年度繰越支払準備金	780,105 千円
介護納付金	676,576 千円
連合会拠出・払込金	559,727 千円
その他	33,233 千円



\*収入差引の利益金は、前年度繰越欠損金に充当します。

## 平成22年度の掛金率等の状況

(一般組合員の率)

地方公共団体 負担金	特別調整交付金	3.925%
	調整交付金	1.875%
	掛金	53.90%
合計		59.70%

\*皆さまからの給料から実際に徴収している掛金率は、本来必要な右記の掛金率(59.70%)から連合会より受ける交付金に相当する率(5.8%)を除いた53.90%です。

(近畿)

区分	平成21年度	平成22年度	平成22年3月末
	短期掛金率(%)	短期掛金率(%)	※扶養率(人)
奈良県	56.0375	*59.70	1.26
滋賀県	48.125	52.50	1.03
京都府	47.625	53.25	1.12
兵庫県	48.75	52.50	1.18
和歌山県	49.375	49.375	1.09
全国平均	48.625	52.33	1.07

※扶養率…組合員1人当たりの被扶養者数で任意継続組合員を含み大阪府は健保組合のため除いています。(次表の医療費等の比較からも大阪府は除いています。)

(全国) 上位5位と下位

区分	平成22年度	平成22年3月末
	短期掛金率(%)	※扶養率(人)
1	奈良県 59.70	鹿児島県 1.48
2	鹿児島県 59.20	沖縄県 1.34
3	愛媛県 58.15	長崎県 1.33
4	沖縄県 57.10	奈良県 1.26
5	熊本県 57.05	宮崎県 1.23
47	富山県 41.875	富山県 0.68

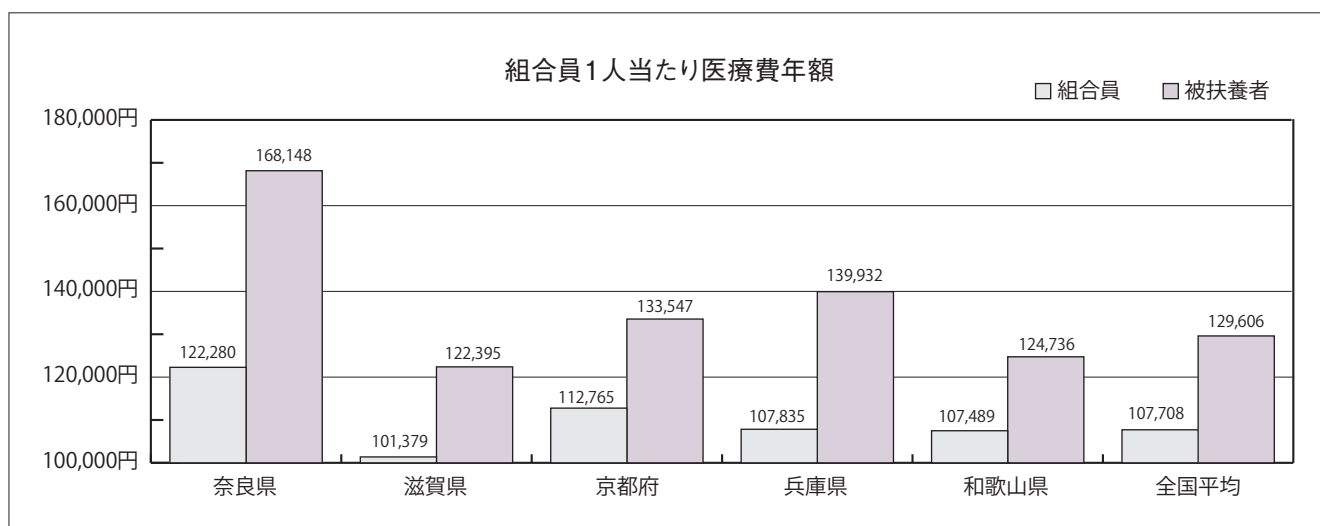
奈良県 ▶ 平成22年度 掛金率：全国1位 ▶ 平成22年3月末 扶養率：全国4位

平成21年度決算による医療費等の状況

(近畿)

区 分	組合員1人当たり医療費年額(円)		1ヶ月当たり受診率(件)	
	組合員分	被扶養者分	組合員分	被扶養者分
奈良県	122,280	168,148	74.13	71.88
滋賀県	101,379	122,395	64.52	66.58
京都府	112,765	133,547	69.22	65.42
兵庫県	107,835	139,932	68.57	68.79
和歌山県	107,489	124,736	72.17	72.47
全国平均	107,708	129,606	67.24	68.87

上記の組合員1人当たり医療費年額は、入院・外来・歯科・調剤の共済組合支払額の合計額で算出しています。  
1ヶ月当たり受診率は、入院・外来・歯科の各レセプト合計で算出し、1ヶ月100人当たりの診療件数です。



(全国) 上位5位と下位

区 分	組合員1人当たり医療費年額(円)		1ヶ月当たり受診率(件)	
	組合員分	被扶養者分	組合員分	被扶養者分
1	奈良県 122,280	奈良県 168,148	奈良県 74.13	徳島県 76.77
2	青森県 119,991	鹿児島県 167,897	徳島県 73.60	愛知県 75.50
3	福岡県 117,410	熊本県 156,323	栃木県 72.25	山形県 74.72
4	徳島県 116,972	長崎県 156,307	和歌山県 72.17	岐阜県 74.24
5	北海道 116,942	沖縄県 156,240	東京都 71.95	秋田県 74.09
47	長野県 91,720	富山県 79,575	北海道 60.82	長野県 61.82

奈良県

▶ 組合員1人当たり医療費年額

組合員分 全国1位      被扶養者分 全国1位

▶ 1ヶ月当たり受診率

組合員分 全国1位      被扶養者分 全国14位

# 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、皆さまの自己負担額の軽減、それに伴い、短期（医療）財政の改善につながります。

診察の際に、医師に「ジェネリック医薬品希望カード」（平成21年8月配布）を見せ上手に活用してください。

なお、「ジェネリック医薬品希望カード」を忘れた場合でも、ジェネリック医薬品を希望することを申し出いただくことで、利用することができます。

## 先発薬との薬価・負担額の違い

※1日1錠365日服用したと仮定（薬代のみ3割負担した場合）

脂質異常症	先 発 薬		12,045円
	ジェネリック	安いタイプ	2,190円
	医 薬 品	高いタイプ	8,760円
		差額は…？	
	先発薬とジェネリック医薬品	安いタイプ	9,855円
		高いタイプ	3,285円

高血圧	先 発 薬		17,520円
	ジェネリック	安いタイプ	1,095円
	医 薬 品	高いタイプ	4,380円
		差額は…？	
	先発薬とジェネリック医薬品	安いタイプ	16,425円
		高いタイプ	13,140円

（参考）日本ジェネリック医薬品学会

## 「自分が使用している薬のジェネリック医薬品はどうしたら分かるの？」

そんな疑問をお持ちなら、下記のサイトにアクセスしてください。

日本ジェネリック医薬品学会ホームページ

『かんじゃさんの薬箱』 <http://www.generic.gr.jp>

# 「自分の健康と病気がよく分かるポータルサイト」のご案内

現在インターネット等を活用して健康や医療に関するさまざまな情報を入手することができますが、どれが最新の情報であるか、どれが自分にとって必要な情報かなど、判断しづらい状況にあると思われます。

このような課題に対応するため、奈良県医療政策部地域医療連携課では、平成22年4月より、個々に応じた健康・医療に関する情報提供を行う目的で、「自分の健康と病気がよく分かるポータルサイト」を作成し、現在がんと糖尿病を中心に情報提供を行っています。

以下に、奈良県医療政策部地域医療連携課が作成した啓発チラシから抜粋した内容をご紹介しますので、ぜひご利用ください。

## 定期健康診断や人間ドック等の「結果報告書」から

健康診断などの「結果報告書」から検査項目における自分の数値等を入力することにより、

- 糖尿病に関する結果の意味や糖尿病を治療しないとどうなるか、精密検査の内容や費用などの詳しい情報を知ることができます。
- がんに関する基本情報を調べたり、特に大腸がんに関しては、便鮮血が陽性である場合のがんの可能性を年齢や性別から判断するなど、詳しい情報を知ることができます。

## 他の機能について

- 健康・医療に関するイベント等の情報提供を行っております。
- 県内の糖尿病やがんの検査ができる医療機関の検索を行うことができます。

ポータルサイトは、こちらから！

<https://www.narakenko.info/>

※今後は5大がんの治療や予防、糖尿病の治療、緩和ケアや在宅ケアなどの情報も、随時コンテンツに追加していきます。

もっと詳しく知りたいときはユーザー登録をお願いします。



問い合わせ先 : 奈良県医療政策部地域医療連携課

電話番号 : 0742-27-8645

# 配偶者の 国民年金加入の 手続きを お忘れなく



被扶養者である配偶者の国民年金に関する届は、共済組合を経由する場合と、ご自分で直接届出をしなければならない場合があります。

被扶養者の認定を共済組合へ申請する際は、同時に国民年金第3号被保険者届を提出していただき、共済組合を経由しますが、次のような場合は、皆さまの配偶者がご自分で住所地の市区町村にある国民年金窓口または、日本年金機構の住所地を管轄する年金事務所の国民年金窓口へ届出をしなければなりません。

なお、この届出がなされませんと、国民年金の加入期間に未納期間が生じることとなり、年金の受給資格や年金額に影響が出るようになりますので、くれぐれも届出もれのないようにご注意ください。

- ★ 配偶者が、収入の増加等により被扶養者でなくなった場合は、国民年金第一号被保険者として国民年金窓口へ届出が必要です。（厚生年金等の被保険者になった場合は除きます）
- ★ 組合員が退職して国民年金第一号被保険者になる場合は、配偶者も国民年金第一号被保険者として国民年金窓口へ届出が必要です。
- ★ 組合員が65歳に達した場合は、組合員が在職中であっても国民年金第一号被保険者として国民年金窓口へ届出が必要です。

(参考) 国民年金被保険者の種別

国民年金第一号被保険者・・・農業、自営業、学生等で第二号および第三号被保険者以外の20歳以上60歳未満の方

国民年金第二号被保険者・・・共済組合の組合員や厚生年金の被保険者（65歳以上の方は除く）

国民年金第三号被保険者・・・第二号被保険者（65歳以上の方は除く）に扶養されている配偶者で20歳以上60歳未満の方

## 国民年金第三号被保険者の届出もれの救済

第三号被保険者の届出もれの期間については、過去2年間しか認められませんでした。平成17年4月以降は年金事務所（旧：社会保険事務所）で手続きをすれば、2年前以前の期間も保険料納付済み期間に算入されることになりました。届出方法など詳しいことは、年金事務所（旧：社会保険事務所）へお問い合わせください。

# 「被扶養者資格確認調査」に ご協力ありがとうございました

扶養手当の支給対象者になっていない被扶養者の方を対象に実施しました『被扶養者資格確認調査』にご協力いただきありがとうございました。

調査の結果、調査対象者1609名中111名が、被扶養者資格認定取り消しとなりました。認定取り消し事由のほとんどは、「収入額が認定限度額を超えていたことによるもの」また「就職により他の医療保険（社会保険等）に加入されていたことによるもの」です。

このため、組合員の皆さまが、ご家族（被扶養者）の方々の収入状況をいつも正確に把握し、被扶養者資格認定要件に該当しなくなった場合は、勤務先の共済事務担当者の方を通じて、早急に取り消し手続きを行っていただきますようお願いいたします。（遡及して認定取り消しをした場合、その間に医療機関で受診した医療費等は返還請求することになります。）

なおこの調査は、毎年7月から9月にかけて実施いたします。来年度の調査にも調査該当被扶養者の方の収入に応じて、「確定申告書（収支内訳書等含む）の写し」、「直近の年金改定通知書・年金振込通知書等の写し」、「給与支給明細書等の写し」等々が必要となりますので、大切に保管しておいてください。

今後ともご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

## 【参考：被扶養者資格認定限度額について】

60歳未満の者・・・130万円未満

障害を支給事由とする公的年金受給者・・・180万円未満

60歳以上での公的年金受給者・・・180万円未満

# 平成21年度 特定健康診査 及び 特定保健指導の実施状況

平成 22 年 11 月に社会保険診療報酬支払基金を通じて国へ報告いたしました「平成 21 年度特定健康診査及び特定保健指導の実施状況」につきましては、下記の表のとおりとなりますので、皆さまへお知らせいたします。

■ 平成21年度の特定健康診査につきましては、対象者数が14,654人に対し受診者数は9,157人となり、受診率については、62.5%となっております（実際に受診されましたのは、9,635人ですが、受診すべき健診項目等の一部に欠落があった方が478人いらっしゃいました。）。

今年度（平成 22 年度）の特定健康診査の受診期限は、平成 23 年 3 月 31 日までとなっておりますので、まだ、特定健康診査を受診されていない方は期限までに必ず受診いただきますよう、また、すべての健診項目を受診いただきますよう、よろしくお願いたします。

■ 特定保健指導につきましては、保健指導の利用開始から6ヶ月後の実績評価を行うことで、利用終了となるため、特定健康診査の受診が遅れば、年度内に利用終了が達成できないことも多々あります。この場合には、翌年度にその実績が加算されることとなります。

また、下表のとおり、特定健康診査に比ばして特定保健指導の動機付支援と積極的支援の利用率がかなり低くなっておりますので、積極的に保健指導をご利用いただきたいと思ひます。

特定保健指導は、ご自身の「生活習慣の現状」と「これからの生活習慣改善のヒント」をご確認いただける大切な機会です。

参考までに、平成 20 年度の特定保健指導の利用を終了された方の中から、一部の方々の感想につきまして、下記のとおり掲載いたしますので、ご覧ください。

特定健康診査の結果をもとに特定保健指導の対象者となられた方には順次特定保健指導利用券を発行してありますので、お手元に特定保健指導利用券が届きましたら、是非、お早めにご利用いただきますよう、よろしくお願いたします。

※特定健康診査及び特定保健指導の受診（利用）状況

平成21年度	特定健康診査	特定保健指導・動機付支援	特定保健指導・積極的支援
対象者数	14,654人	835人	1,305人
受診（利用）者数	9,157人	69人	120人
受診（利用）率	62.5%	8.3%	9.2%

## 保健指導利用者の声

- 保健指導を受けて、私自身の意識改革ができました。
- 保健指導を受けてから、毎日体重を計測するようになり、体重が少しでも増加すれば、『生活習慣改善の取り組み』を意識することができるようになりました。
- 今まで食生活なんて、あまり気にせずに生活を送っていました。保健指導を受けて、誤った考えをしていたことに気づかされました。今後は健全な食生活を心がけます。
- 保健指導を受けて、家事や掃除なども運動になることを学びました。それからは、家の窓拭きや掃除を積極的にするようになりました。時間をかけていねいに掃除をすることで、運動量も増え、家もきれいになっているように思ひます。
- 保健指導をご支援いただきましたスタッフの方々のおかげで、生活習慣の改善の取り組みを最後まで続けることが出来ました。スタッフの皆さまに心から感謝しております。

最後に、『特定保健指導の利用』を躊躇されていた皆さまも一歩踏み出していただき、ご自身にあった無理のない計画を立てて今までの生活習慣を少しずつ変えていただくことをされてみてはいかがでしょうか。





## 貸付事故が多いと こんなに支出増になるの!?

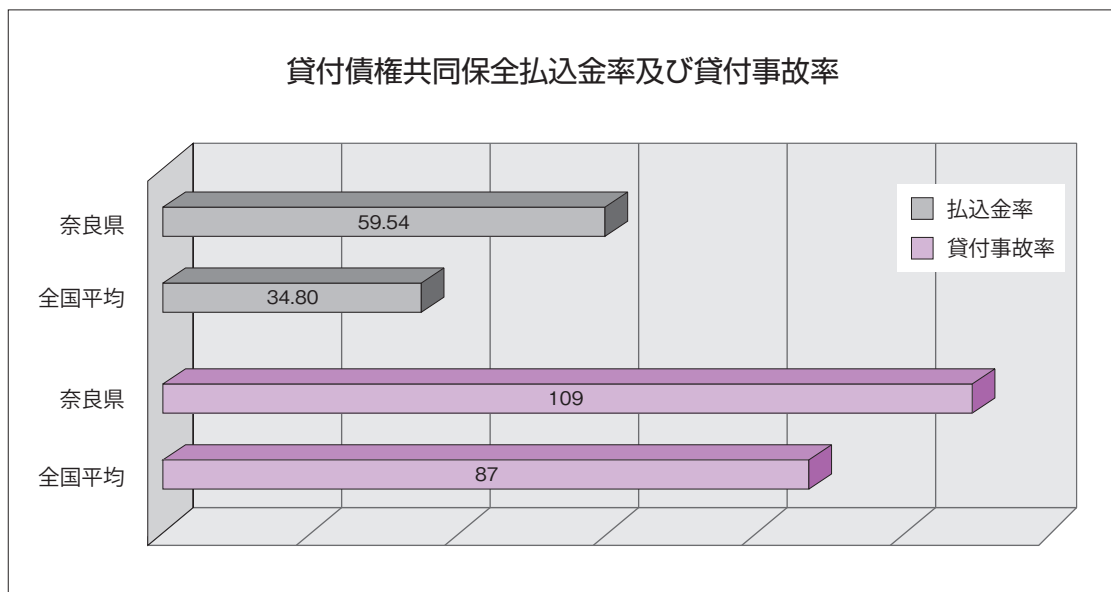
当組合の貸付事業の現況については、自己破産や民事再生  
手続による貸付事故者が依然として全国で最も多く、このこ  
とにより全国市町村職員共済組合連合会が行っている貸付債  
権共同保全事業への払込金（同事業における貸付事故者に係  
る債権の補てんに要する費用の原資）の負担割合も非常に高  
いものとなっています。（図表参照）



平成23年度においては、上記事業への払込金については現段階での試算で、およ  
そ1,300万円を予定しています。仮に貸付事故率が全国平均数値であった場合には  
1,000万円程度となり、**その差は300万円**にもなります。つまり、貸付事故が多い  
分、経費の負担が増えているわけです。

貸付事故が増えることで払込金の増額という経費負担にも繋がること、また共済組  
合における貸付金については、貴重な年金資金の積立金を原資としていることも踏ま  
え、既に貸付金を借り受けられている方、また今後新たなに貸付を希望される方にお  
かれましては、貸付事業の現況のご理解とともに、ご自身の借入状況や償還能力等も  
十分にご確認いただき、貸付事故防止への一層のご協力をお願いいたします。

貸付債権共同保全払込金率及び貸付事故率



※ 払込金率：貸付金残高100万円に対する割合  
貸付事故率：貸付金残高に対する保全交付金の割合

# インフルエンザ

毎年のように流行するインフルエンザ。ふだんから予防に取り組むことはもちろん、かかったときにも落ち着いて行動できるよう、正しい知識を身につけておきましょう。



**チェック!**  
この症状が出たら、  
インフルエンザの可能性!

- 1. 38度以上の高熱がある Yes・No
- 2. ひどい頭痛がする Yes・No
- 3. 強い関節痛がある Yes・No
- 4. 全身がととてもだるい Yes・No
- 5. 強い筋肉痛がある Yes・No
- 6. のどの痛み、鼻水、せきなど
- かぜと同じ症状がある Yes・No

**Yesが  
1つでもあったら  
要チェック!**

インフルエンザに  
かかったら

インフルエンザを  
予防しよう

感染力が非常に強く、いったん流行すると短期間で多くの人が感染してしまいうんフルエンザ。毎年流行する季節性のもと、ウィルスが人に感染するよう変化して発生する新型のものがあります。もし感染した場合は、きちんと治療することはもちろん、ほかの人につたさないよう注意しましょう。

**インフルエンザと診断されたら**

- ・自宅療養の場合は、家族や同居人とは別の部屋で安静にし、睡眠を十分にとる。
- ・水分をたっぷり補給する。
- ・看護を受ける際はマスクを着用する。
- ・近くに人がいないことを確認して定期的に換気をする。
- ・医師からの指示・注意点を守る。

**「インフルエンザかな?」  
と思ったら**

早めに医療機関で診断を受けましょう。  
※事前に医療機関に電話をして、  
受診時間等を確認すること。

直接行かずにまず電話。

インフルエンザの予防は、ウィルスを体内に入れないことが重要です。



**① 手洗い** うがい  
帰宅時や食事前の習慣に。

**② 外出時はマスクをつける**  
人の多い場所・時間に外出する際はマスクを着用する。ただし、流行時はなるべく外出しないことが基本。

**③ ウィルスに対する抵抗力をつける**  
栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動を心がける。

**④ 加湿器などで部屋の湿度を保つ**  
空気が乾燥していると、のどの粘膜の機能が低下し、感染しやすくなる。

**⑤ インフルエンザ流行前に  
予防接種を受ける**  
かかったとしても、重症化を防ぐことができて。

# 特定健診で調べる「脂質」の項目はこの3つです

# 脂質の項目に異常があつたら

健診の結果、「脂質」の項目に異常がある人が多くなっています。異常値の意味を理解して、生活を改善し、病気を未然に防ぎましょう。

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

## 1

### 食べすぎで高くなります

病院を受診してください

300  
mg/dL

保健指導の対象になります

150  
mg/dL

正常値

異常値の意味

中性脂肪が高い人は、要するに「食べすぎ」。摂取カロリーが消費カロリーを上回っている状態を表します。

放置すると...

中性脂肪が高い状態が続くと、動脈硬化が進んだり、インスリンの効きが低下したりします。心筋梗塞や脳卒中、糖尿病など、重大な病気を招く恐れがあります。

改善するには

アルコール・糖類・炭水化物のとりすぎで上昇します。お酒の飲みすぎ、果物・甘いお菓子・ごはんやパンなどの主食の食べすぎを改め、運動量を増やしましょう。また、寝る前の飲食も中性脂肪を高くしますのでやめましょう。短期的に変動しやすい数値なので、生活改善ですぐに効果が期待できます。



## 2

### 善玉コレステロール値です

正常値

40  
mg/dL

保健指導の対象になります

35  
mg/dL

病院を受診してください

異常値の意味

HDLコレステロールはいわゆる「善玉コレステロール」。血液中の余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きをします。この数値が低い人は、血液中のコレステロールが過剰となっている状態です。

放置すると...

HDLコレステロールが低い状態が続くと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などの大きな病気を招く恐れがあります。

改善するには



運動不足と喫煙は、HDLコレステロールを低下させます。また、中性脂肪が高いと、HDLコレステロールは低くなりがちです。ウォーキングなどで体を動かし、タバコはやめることをおすすめします。

## 3

### 悪玉コレステロール値です

病院を受診してください

140  
mg/dL

保健指導の対象になります

120  
mg/dL

正常値

異常値の意味

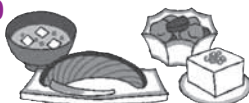
LDLコレステロールはいわゆる「悪玉コレステロール」。この数値が高いと、動脈硬化を引き起こしやすい状態にあります。LDLコレステロールが高ければ、やせていても心筋梗塞等の危険度が高くなります。

放置すると...

LDLコレステロールが高い状態が続くと、血管の壁から内部にコレステロールが侵入し、酸化され、動脈硬化が進みます。心筋梗塞や脳卒中などの大きな病気を招く恐れがあります。

改善するには

卵、たらこなどの魚卵、脂肪の多い肉やレバー、バターなど、コレステロールを多く含む食品は控えめに。野菜や魚、大豆製品を中心とした食事しましょう。食事・運動に気をつけても LDLコレステロールが高いときには、薬物治療を併用することにより、心筋梗塞等の危険度を低下させることができます（薬物治療をしている人でも、食事療法や運動療法を併用することが大切です）。

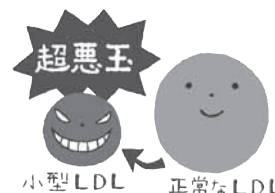


コラム

### 「超悪玉コレステロール」は、中性脂肪が高いと増える！

最近注目されているのは、LDLコレステロールの中でもとくに小さな「小型LDL」です。

小型LDLは血管壁に侵入しやすく、酸化されやすいため、動脈硬化の直接の原因となる「超悪玉」なのです。中性脂肪が高いほど、LDLは小型化しやすくなります。食べすぎ・飲みすぎを改善して、超悪玉を増やさないようにしましょう。





## 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。

# 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。

● 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/>



- ▶ 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。



## 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。

## 健康情報コンテンツご利用法

- 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。