

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、皆さん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/>



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「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。

- ▶ 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。



日本貸金業協会Webサイト

消費行動診断

あなたの消費行動に潜むリスクを、30項目のチェックでズバリ診断!

- | | |
|---------------------|-----------------|
| STEP 01 「自己コントロール度」 | STEP 02 「生活意識度」 |
| STEP 03 「金銭管理度」 | STEP 04 「消費意識度」 |
| STEP 05 「買物意識度」 | STEP 06 「危機感知度」 |

各STEPの質問にYESまたはNOで答えることで、総合リスク度や所見が診断されます。

家計管理診断

あなたの家計収支から、その健全性をチェック!

収支の変化、消費支出の見直しによる家計の健全性を試算します。

STEP 1 「家計収支の把握」 STEP 2 「家計収支診断」

STEP 3 「生活の変化」の各質問に答えることで、

STEP 4 「生活変化後の家計」であなたの家計の収支状況が診断されます。

日本貸金業協会ホームページ

- ・悪質業者の被害にあわないために
 - ・貸金業に関する「相談」、「苦情」、「紛争解決」などの窓口のご案内
 - ・悪質業者の検索
- その他、多重債務の防止等、貸金業に関する様々な情報が掲載されていますので、ご利用ください。

地共済年金情報Webサイト

こちらから年金見込額などの年金個人情報が見られます

年金個人情報とは

- (1) 組合員期間
- (2) 前年度1年間の掛金納付額(組合員のみ)
- (3) 給料及び期末手当等の記録
- (4) 公務員共済に係る将来の老齢基礎年金(国民年金)見込額
- (5) 将来の退職共済年金の見込額

*ご利用申込み及びその手順等の確認については、当該サイトをご覧ください。

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)】