

すこやか

2011
共済ニュース
No.226

7



(奈良市 なら燈花会)

2 平成 22 年度 決算の概要

13 歯周病検診が始まりました

- 5 平成 23 年度年間スケジュール予定表
- 6 共済年金の種類について
- 7 ご自身の年金見込み額等がご覧いただけます
平成 23 年度の年金額が改定されました
- 8 事故にあったとき
- 9 ジェネリック医薬品を活用しましょう
- 10 厳しい短期財政にご理解とご協力を
- 11 被扶養者の資格継続調査を実施します
- 12 本組合被扶養者認定要綱の一部見直しを行っています(2)
職員採用試験のお知らせ
- 13 ボーナスは組合員貯金へ
- 14 食生活健康講座のご案内
ライフプランセミナー(退職準備型)のご案内
- 15 特定健康診査や特定保健指導の重要性について
- 16 団体信用生命保険事業中途加入等の一部変更のご案内
- 17 貸付規則施行細則の一部変更について
- 18 季刊健康通信 クーラー病
- 19 口腔保健って何?
- 20 電話健康相談・メンタルヘルス相談 ご利用案内
「倶楽部すこやか★なら共済」(公式ホームページ)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 23 年 5 月末現在)

組合員数	男: 9,167 人	女: 4,717 人	計: 13,884 人
任意継続組合員	321 人	被扶養者数(任継続)	16,954 人

平成 22 年度 決算の概要

平成 22 年度決算について、6 月 20 日開催の第 143 回組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

総括事項

組合員数及び被扶養者数とも、平成 21 年度末と比較すると組合員で 305 人、被扶養者で 636 人の減少となりました。また、この組合員数の減少に加え、人事院勧告等に準じて給料等が引き下げられたことから、掛金等の標準となる給料月額や期末手当等の額についても大幅な減少となりました。



■ 地方公共団体の数

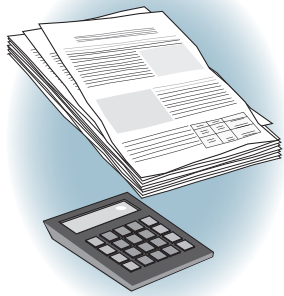
市	12
町	15
村	12
一部事務組合等	32
計	71

■ 組合員等の状況

種別	組合員数 (人)	被扶養者数 (人)	適用 区分	給料月額 (円)	平均給 料月額 (円)	期末手当等年度 累計額 (円)
一般組合員 (うち特別職)	12,282 (85)	14,410 (89)	長期	4,025,128,585 (47,160,200)	327,726 (554,826)	17,812,747,000 (178,308,000)
			短期	4,031,595,295 (50,159,000)	328,252 (590,106)	17,821,103,000 (184,200,000)
市町村長組合員	36	40	長期	21,912,600	608,683	87,514,000
			短期	27,151,800	754,217	100,932,000
特定消防組合員	1,694	3,099	長期	524,736,553	309,762	2,377,214,000
			短期	524,736,553	309,762	2,377,214,000
市町村長 長期組合員 ^{注1}	2	0	長期	1,240,000	620,000	4,574,000
			短期	1,320,000	660,000	4,574,000
任意継続組合員	359	325	短期	104,370,914	290,727	-
合 計 《前年度対比》	14,373 《▲305》	17,874 《▲636》	長期	4,573,017,738 《▲122,438,498》	-	20,282,049,000 《▲1,607,029,000》
			短期	4,689,174,562 《▲134,500,578》	-	20,303,823,000 《▲1,624,499,000》

組合員 1 人当たりの被扶養者数 (扶養率) = 1.24 人 《前年度対比 ▲0.02 人》

注 1: 「市町村長長期組合員」とは、75 歳以上の市町村長組合員をいう。



短期経理

収入合計 10,556,506 千円 - 支出合計 10,365,935 千円 = 190,571 千円

(内訳 当期短期利益金 107,633 千円, 当期介護利益金 82,938 千円)

この経理は、組合員や被扶養者の皆さんの病気やケガ等による医療費等の給付などを行う経理です。

平成 22 年度は、財源率を引き上げさせていただいた結果、収入は前年度から約 3 億 596 万円の増、支出は拠出金等の増加などにより約 3 億 9168 万円の増となりますが、収支の結果、標記の当期短期利益金と当期介護利益金を生じました。

この当期短期利益金は、前年度より繰り越した短期繰越欠損金に充当し、残額を欠損金補てん積立金へ積み立てました。

また、当期介護利益金は、前年度より繰り越した介護繰越欠損金に充当し、残額を介護積立金に積み立てました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金金： 64,407 千円
介護積立金： 81,591 千円

◆ 貸借対照表 (要旨)

単位：千円

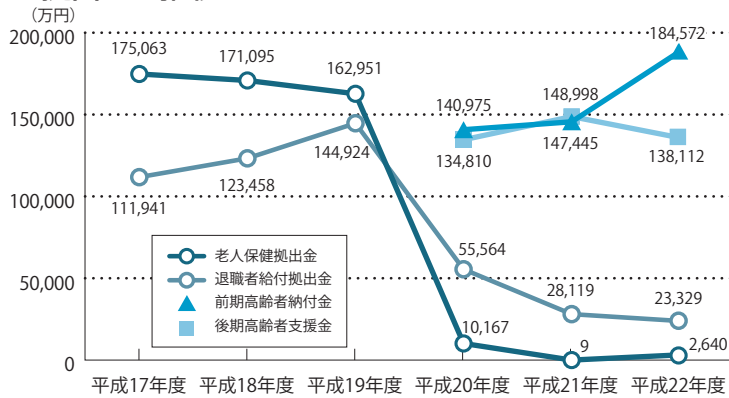
科目	金額	科目	金額
流動資産	1,291,915	流動負債	383,391
		固定負債	762,526
		負債合計	1,145,917
		剰余金	145,998
		純資産合計	145,998
資産合計	1,291,915	負債・純資産合計	1,291,915

◆ 損益計算書 (要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	9,576,824 (9,576,824)	経常収益 (事業収益)	9,790,304 (8,905,872)
繰入金	26,512	(補助金等収入)	(874,324)
次年度繰越 支払準備金	762,527	(事業外収益)	(10,108)
特別損失	72	前年度繰越 支払準備金	766,141
当期利益金	190,571	特別利益	61
合計	10,556,506	合計	10,556,506

◆ 拠出金の推移



◆ 平成22年度医療給付実績(現金給付を除く)

	件数 (件)		日数 (日)		金額 (万円)	
		前年度比		前年度比		前年度比
組合員本人	127,213	▲ 3,350	238,591	4,543	179,392	▲ 180
家族	152,040	▲ 7,611	284,664	12,768	246,546	▲ 634
合計	279,253	▲ 10,961	523,255	17,311	425,938	▲ 814

長期経理

収入合計 19,484,690 千円 - 支出合計 19,484,690 千円 = 0 千円

この経理は、公的年金に係る掛金・負担金を処理する経理です。平成19年度より年金給付事業については全国市町村職員共済組合連合会(以下「市町村連合会」という。)が一元的に処理することとなりました。よって本組合では、年金給付のための掛金・負担金を徴収し、その全額を市町村連合会へ払い込んでいます。

財源率が段階的に引き上げられていることから、収入・支出共に、前年度から約2億3460万円の増となりました。

◆ 貸借対照表(要旨)

単位：千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	1,069,911	流動負債	1,069,911
資産合計	1,069,911	負債・純資産合計	1,069,911

◆ 損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	19,484,690 (19,484,690)	経常収益 (事業収入)	19,484,690 (19,484,690)
合計	19,484,690	合計	19,484,690

預託金管理経理

収入合計 247,892 千円 - 支出合計 247,892 千円 = 0 千円

この経理は、公的年金資金の一部の預託を受け、その管理・運用を行う経理です。

長期経理同様、公的年金資金についても平成19年度より市町村連合会に集約されていますが、その資金のうち、主に貸付経理への貸付資金や縁故地方債の引受資金について本組合が預託を受け、その管理・運用を行っています。

収入はすべて預託金の運用益となり、その全額を支出として市町村連合会へ払い込んでいます。なお、その預託金が減少したことにより、収入・支出共に、前年度から約6211万円の減となりました。

◆ 貸借対照表(要旨)

単位：千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	496,404	固定負債	10,432,809
固定資産	9,936,405		
資産合計	10,432,809	負債・純資産合計	10,432,809

◆ 損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	247,892 (247,892)	経常収益 (運用収入)	247,892 (247,892)
合計	247,892	合計	247,892

業務経理

収入合計 227,500 千円 - 支出合計 188,229 千円 = 39,271 千円
(当期利益金)

この経理は、本組合の短期給付事業及び長期給付事業に要する人件費や事務費等、また全体の管理運営上の諸経費などの事務コストを処理する経理です。

財源は、地方公共団体から徴収した事務費負担金と、市町村連合会の長期経理からの繰入金のうちから市町村連合会より措置される交付金と、短期経理からの繰入金です。

収入は、国から地方公共団体へ財源措置されています事務費負担金の単価が引き上げられたことなどにより、前年度から約1163万円の増、支出は事務コストの圧縮を図ったことなどにより約1016万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は前年度より繰り越した積立金と合わせ、翌年度に繰り越すこととなりました。

◀ 剰余金内訳 ▶

積立金： 131,881 千円

◆ 貸借対照表(要旨)

単位：千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	234,318	流動負債	7,604
固定資産	6,248	固定負債	101,081
		負債合計	108,685
		剰余金	131,881
		純資産合計	131,881
資産合計	240,566	負債・純資産合計	240,566

◆ 損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	188,229 (188,229)	経常収益 (事業収益)	200,987 (143,153)
当期利益金	39,271	(補助金等収入)	(57,667)
		(事業外収益)	(167)
		繰入金	26,513
合計	227,500	合計	227,500

保健経理

収入合計 344,047 千円 - 支出合計 287,720 千円 = 56,327 千円

(当期利益金)

この経理は、組合員やそのご家族の皆さんの健康管理に役立てていただくため、成人病健診、人間ドック、保健講座、助成事業、特定健康診査、特定保健指導などを行う経理です。

収入は組合員数の減少などにより前年度から約 1242 万円の減、支出は健診事業の一部内容変更などにより約 1399 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金から取り崩した約 5 万円（所要額超過分）と合わせて積立金へ積み立てました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 360 千円
積立金： 521,350 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	586,982	流動負債	28,855
固定資産	7,202	固定負債	43,619
		負債合計	72,474
		剰余金	521,710
		純資産合計	521,710
資産合計	594,184	負債・純資産合計	594,184

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	287,701 (287,701)	経常収益 (事業収益)	344,046 (337,346)
特別損失	19	(補助金等収入)	(5,957)
当期利益金	56,327	(事業外収益)	(743)
		特別利益	1
合計	344,047	合計	344,047

宿泊経理

収入合計 217 千円 - 支出合計 17,710 千円 = ▲17,493 千円

(当期損失金)

この経理は、宿泊施設を運営するための経理でしたが、平成 21 年 3 月末日をもって事業を廃止したことにより、売却等による処分が完了するまでの間の土地・建物等の所有に伴う維持管理を行う経理です。

収入は前年度から約 146 万円の減、支出は約 328 万円の減となり、収支の結果、標記の当期損失金を生じました。

この当期損失金は前年度より繰り越した積立金より取り崩して補てんし、なお、欠損金が生じるため前年度より繰り越した欠損金補てん積立金を取り崩して補てんしました。

《剰余金内訳》

別途積立金： 390,000 千円
欠損金補てん積立金： 45,168 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	24,016	流動負債	24
固定資産	411,176	負債合計	24
		剰余金	435,168
		純資産合計	435,168
資産合計	435,192	負債・純資産合計	435,192

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	17,710 (17,710)	経常収益 (事業収益)	217 (200)
		(事業外収益)	(17)
		当期損失金	17,493
合計	17,710	合計	17,710

貯金経理

収入合計 1,004,005 千円 - 支出合計 878,348 千円 = 125,657 千円

(当期利益金)

この経理は、組合員の皆さんからお預かりをした組合員貯金を、安全かつ効率的に運用し、利息として還元する経理です。

収入は債券運用環境として低金利が続いていることなどにより前年度から約 1 億 1084 万円の減、支出は事務コストの削減などにより約 844 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は前年度より繰り越した欠損金補てん積立金と合わせ、翌年度へ繰り越すこととなりました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 2,874,523 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	4,291,294	流動負債	64,969,976
固定資産	63,603,331	固定負債	50,126
		負債合計	65,020,102
		剰余金	2,874,523
		純資産合計	2,874,523
資産合計	67,894,625	負債・純資産合計	67,894,625

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	878,348 (878,348)	経常収益 (運用収入)	1,004,005 (1,004,005)
当期利益金	125,657		
合計	1,004,005	合計	1,004,005

◆平成 22 年度末の貯金の状況 <>内は前年度対比を表す。

貯金総額	貯金者数	加入率	支払利率
64,888,758 千円 <<▲1,456,735 千円>>	9,839 人 <<▲292 人>>	68.45% <<▲0.57%>>	平成 22 年 4 月 1 日より 年 1.2%

貸付経理

収入合計 284,955 千円 - 支出合計 278,247 千円 = 6,708 千円

(当期利益金)

この経理は、組合員の皆さんが資金を必要とするときに、普通貸付・住宅貸付・入学貸付・修学貸付などの融資を行う経理です。

財源は、預託金管理経理及び短期経理からの借入金です。

収入は貸付金の減少に伴う利息収入の減少などにより前年度から約 7350 万円の減、支出についても貸付金の減少に伴う支払利息の減少などにより約 9183 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金と合わせ、翌年度へ繰り越すこととなりました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 115,197 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

科目	金額	科目	金額
流動資産	694,770	流動負債	273
固定資産	8,967,056	固定負債	9,546,356
		負債合計	9,546,629
		剰余金	115,197
		純資産合計	115,197
資産合計	9,661,826	負債・純資産合計	9,661,826

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	278,247 (278,247)	経常収益 (事業収益)	284,955 (261,044)
当期利益金	6,708	(補助金等収入) (事業外収益)	(23,529) (382)
合計	284,955	合計	284,955

◆平成 22 年度末の貸付金の状況 <>内は前年度対比を表す。

貸付総額	貸付件数	主な貸付金の利率
8,962,436 千円<<▲1,519,843 千円>>	4,186 件<<▲281 件>>	普通・住宅・特別：年 2.66% 災害：年 2.22%

平成23年度 年間スケジュール予定表

スケジュール	開催予定日	担当課	対象者	備考
被扶養者認定取り扱い等の見直しに係る説明会 共済事業説明会	7月22日	保険課 総務課	共済事務担当者	会場：奈良県市町村会館 8階大研修室(橿原市)
退職予定者等年金相談会	8月11日	年金課	58歳以上の希望者	会場：大淀町あらかしホール 2階視聴覚室(大淀町)
退職予定者等年金相談会	8月18日	年金課	58歳以上の希望者	会場：生駒市コミュニティセンター 4階会議室(生駒市)
退職予定者等年金相談会	9月1日	年金課	58歳以上の希望者	会場：奈良県社会教育センター 1階視聴覚室(葛城市)
退職予定者等年金相談会	9月14日	年金課	58歳以上の希望者	会場：王寺町やわらぎ会館 3階小会議室1(王寺町)
食生活健康講座	9月16日	福祉課	組合員 及び 組合員の配偶者	会場：畿央大学 定員：40名 p.14 参照
退職予定者等年金相談会	10月6日	年金課	58歳以上の希望者	会場：天理市立中央公民館 3階中会議室(天理市)
ライフプランセミナー	10月14日	福祉課	50歳以上の組合員	会場：奈良県市町村会館 8階大研修室(橿原市) p.14 参照
退職予定者等年金相談会	10月25日	年金課	58歳以上の希望者	会場：まほろばセンター 2階第4研修室(桜井市)
ライフプランセミナー	10月28日	福祉課	50歳以上の組合員	会場：奈良県市町村会館 8階大研修室(橿原市) p.14 参照
退職予定者等年金相談会	11月9日	年金課	58歳以上の希望者	会場：猿沢荘3階 わかくさ(奈良市)
健康づくり教室(第1回)	11月1日	福祉課	組合員	会場：奈良県社会福祉総合センター(橿原市)
健康づくり教室(第2回)	11月16日	福祉課	組合員	会場：奈良県社会福祉総合センター(橿原市)
退職予定者等年金相談会	11月24日	年金課	58歳以上の希望者	会場：奈良県産業会館 5階大会議室(大和高田市)
退職予定者等年金相談会	12月14日	年金課	58歳以上の希望者	会場：五條市立中央公民館 3階大会議室(五條市)
退職予定者等年金相談会	12月20日	年金課	58歳以上の希望者	会場：橿原文化会館 第1会議室(橿原市)

※退職予定者等年金相談会についてのご案内は「すこやか4月号」をご覧ください。

※上記は開催予定です。正確な日時や参加申込等の詳細につきましては随時各所属所に通知しております。

共 済 年 金 の 種 類 に つ い て

～皆さんが加入している共済年金には、大きく分けて3つの種類があります～

◆ 共済年金には、つぎの①～③の3つの種類があります。

- ① **退職共済年金**（公務員として勤務し年金を受給できる年齢に達した場合）
- ② **障害共済年金**（在職中の病気やケガがもとで障害の状態になった場合）
- ③ **遺族共済年金**（組合員及び年金受給者等が死亡した場合）

（注）これらの年金の受給権発生には、一定の条件が必要になります。また、①～③すべての年金の受給権があっても同時に受け取れるわけではありません。

【これらの年金の概要について】

① 退職共済年金

組合員期間等が25年以上あり、かつ65歳以上となったときに支給される年金です。

本来65歳から支給されるものですが、一定の条件を満たしていれば、65歳未満でも「特例による退職共済年金」を受けることができます。

「特例による退職共済年金」は、組合員期間が1年以上あり、公的年金加入期間が25年以上ある組合員の方が、60歳から64歳（生年月日によって年金の支給開始年齢が定められています。）になったとき支給されます。

年金額は、在職時の給与や勤続年数によって決定され、公務員として在職中である間は、原則、年金の支給は停止となります。（ただし、給与額等に応じて一部支給される場合があります。）

② 障害共済年金

在職中の病気やケガによって、障害の状態となったときに支給される年金です。

公務員として在職している間に初診日のある傷病により、障害等級が1級から3級の障害の状態になったときに該当します。（ただし、身体障害者手帳の等級とは別に判断されます。）

なお、公務員として在職中である間は、原則、年金の支給は停止となります。（ただし、給与額等に応じて一部支給される場合があります。）

③ 遺族共済年金

公務員として在職中、または退職された後に死亡されたとき、その方によって生計を維持されていた遺族に支給される年金です。

遺族とは、配偶者、子、父母、孫、祖父母で、死亡された当時の生計維持関係によって遺族として認定されます。

なお、遺族の年齢や収入金額によっては遺族に該当しない場合や支給停止となる場合があります。

※ 上記については、「平成23年度版共済組合ミニガイド」p.16～p.19をご覧ください。

* 次回は、「退職共済年金の詳細について」ご案内する予定です。

ご自身の年金見込み額等がご覧いただけます

年金の見込み額や組合員期間などの、ご自身の“年金個人情報”が、『地共済年金情報 Web サイト (<https://www.chikyonenkin.jp/>)』で閲覧することができます。

当該ホームページ上では、年金個人情報（退職共済年金の見込み額等）を閲覧いただくことができますのでご利用ください。

なお、当該ホームページの取り扱いについては、全国市町村職員共済組合連合会のホームページ (<http://www.shichousonren.or.jp/>) 上で、その概要が周知されています。

● ご利用（閲覧）の対象となる方

60 歳以下の組合員及び過去に組合員であった方。

ただし、次の①、②の方については、閲覧の対象外となります。

①組合員期間が一時金全額受給期間のみである方。

②退職共済年金等の受給権を既にお持ちである方。

● ご利用（閲覧）にあたっては、パスワード等が必要です。

年金個人情報を閲覧するには、個人を特定するため「ユーザー ID・パスワード」、「基礎年金番号」の入力が必要となります。

この「ユーザー ID・パスワード」の取得は、あらかじめ、『地共済年金情報 Web サイト』上において、設定する申請を行う必要があります。（申請後、設定が完了すれば「ユーザー ID・パスワード通知書」がご自宅に送付されます。その通知書に記載のあるパスワード等により、閲覧が可能となります。）

お問い合わせ先

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

電話番号 03-5210-4607

受付時間 9:00 ~ 17:00（土日・祝日を除く）

平成23年度の年金額が改定されました

4月号でお知らせしておりますとおり、平成23年度の年金額は、前年度と比較して0.4%引き下げ（減額）されました。

年金額の改定は、総務省において作成される年平均の全国消費者物価指数の上昇または下落（物価スライド）を基準として行われることになっています。

今回、総務省から平成22年平均の全国消費者物価指数が対前年比マイナス0.7%と発表され、これは、平成17年度の物価水準と比較してマイナス0.4%となったことから、平成23年度の年金額については、0.4%の減額改定が行われました。

《 退職共済年金額（減額）の試算例 》

（昭和25年4月20日生まれの元組合員。昭和46年4月1日就職、平成23年3月31日定年退職の場合）

● 平成22年度ベースの計算では、1,762,800円



(7,100円の減額)

● 平成23年度ベースの計算では、1,755,700円

事故にあったとき

交通事故などでケガをした場合で加害者がいるときは、第三者の行為で起きたケガですから原則として加害者がその損害を負担することになります。

事故が発生したときは、まず治療が優先です。それから加害者と話し合いをすることになりますが、加害者から組合員証を使って治療をしてほしいなどの申し出があった場合は、事故の原因が公務外であれば組合員証を使って治療することができます。

この場合は、共済組合に手続が必要ですので、その手続についてご案内します。

●事故にあったとき

1 相手の身元を確認しましょう。

加害者（運転者）の住所、氏名、電話番号、勤務先、車のナンバー、免許証番号、加入保険会社、証券番号等の必要事項を必ずメモしておくこと。

2. 警察に届けましょう。

どんな些細な事故でも必ず警察官に立ち合ってもらい事故の確認をうけ事故証明を受けられるようにすること。この場合の事故証明は、必ず**人身事故扱い**としてください。

加害者が知り合いなどの場合で、人身事故扱いにするのは抵抗がある方もおられますが、人身事故扱いにしなかったことにより、治療費・慰謝料などの保険金が受けられないことがあります。

3. 組合員証を使用する場合は必ず連絡しましょう。

治療費は、原則として加害者が支払うものですが、組合員証を使用して治療を受けることができます。

その際は、必ず共済組合または勤務先の共済事務担当課へ連絡してください。ただし、通勤災害、公務災害などの公務上の事故の場合は組合員証は使用できません。

また、加害者へ保険診療分の治療費の支払義務が発生することを伝えておいてください。

4. 共済組合へ「損害賠償申告書」を提出してください。

組合員証を使用して医療機関に受診した場合は、共済事務担当課を経由して共済組合に損害賠償申告書を提出してください。

これは共済組合が、加害者に対して損害賠償請求権を行使するために必要なものです。

届出書類	
①損害賠償申告書	} 共済組合指定様式
②事故発生状況報告書	
③念書	
④個人情報に関する同意書	
⑤加害者にかかる自動車損害賠償責任保険について	
⑥加害者にかかる任意保険（対人）調査書	
⑦誓約書	
⑧交通事故証明書（人身事故扱いのもの）1通	} 自動車安全運転センター

●車の同乗中事故にあったとき

同乗していた車が、自損事故（運転操作を誤って電信柱に衝突したなど）をおこした場合も、第三者（運転者が加害者）の行為でおきた事故ですので、同乗者が共済組合の組合員または被扶養者である場合は、「●事故にあったとき」1～4の手続をしてください。

※同乗者が配偶者・子・父母については、自動車保険（任意保険）では、治療費・慰謝料などの保険金は受け取ることはできませんが、自動車損害賠償保険（自賠責保険）では、治療費・慰謝料などの保険金を受け取ることができます。

●治療が終了したとき、あるいは症状が固定したときは共済組合に連絡してください。

●示談の前には、共済組合に連絡してください。

事故によるケガの場合、後遺症が出てくることがあります。示談を進めるうえで後遺症が発生した場合も、その治療は改めて請求する等の約束を記載するのが通例です。

また、保険診療分の治療費については、共済組合に対して支払義務がある事を加害者に再確認させてください。

第三者の行為によっておきた事故にもかかわらず、警察に事故の届け出をせずに組合員証を使用して医療機関で受診した場合、共済組合が負担した医療費については、組合員の方に負担していただくことがありますので、注意して対処してください。

第三者行為に該当する場合は、

- ・交通事故にあったとき
- ・けんかに巻き込まれ傷害をうけたとき
- ・工事現場の落下物などでケガをしたとき
- ・自宅の飼い犬以外にかまれたとき

などです。

お問い合わせ先

奈良県市町村職員共済組合 保険課

TEL 0744-29-8264 (課直通)

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割程度の安価となり、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。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、4月発刊の共済ニュース「すこやか」に差し込みました、「ジェネリック医薬品希望カード」を医師に提示し上手に活用してください。



厳しい短期財政にご理解とご協力を

平成21年度 1件当たり医療費

組合員 全国5位

被扶養者 全国6位

本組合の1件当たりの医療費は、全国の市町村職員共済組合において、組合員で全国5位・被扶養者で全国6位という高位にあり、年々増加傾向にあります。

医療機関を次々と変更して受診する「はしご受診」や医療機関を紹介状なしで受診すると、その都度初診料が生じることとなり医療費が高む要因となります。

また夜間や休日に安易に救急指定医療機関で受診されると、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こともなりかねません。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。

組合員や被扶養者の皆さんには健康管理に十分気をつけていただき、適正受診で医療費の節約に、ご協力をお願いいたします。

共済組合では、相談・通話無料の電話健康相談（0120-03-1199）や公式ホームページ（<http://www.kyosai-nara.jp/>）に様々な健康情報コンテンツ（「トリアージュ笑顔」・「家庭の医学」など）を掲載しておりますので、是非ご活用ください。

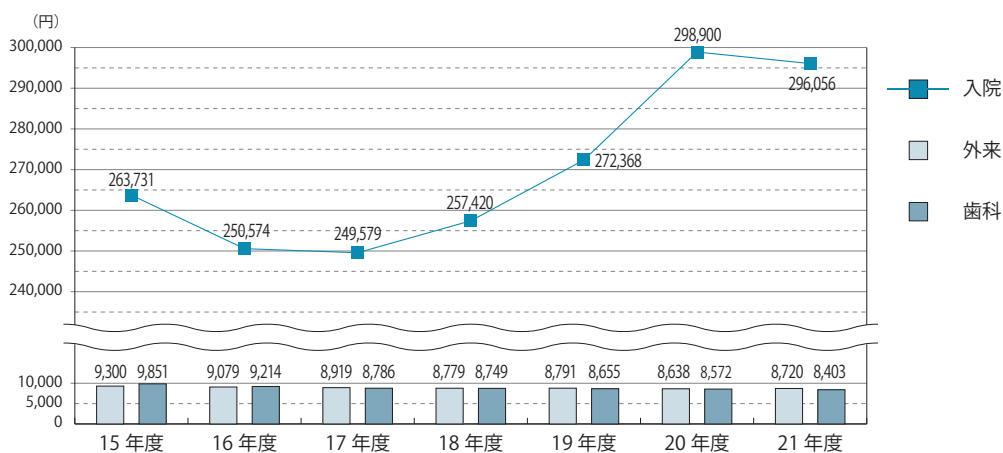
1件当たり医療費

全国上位7位と下位

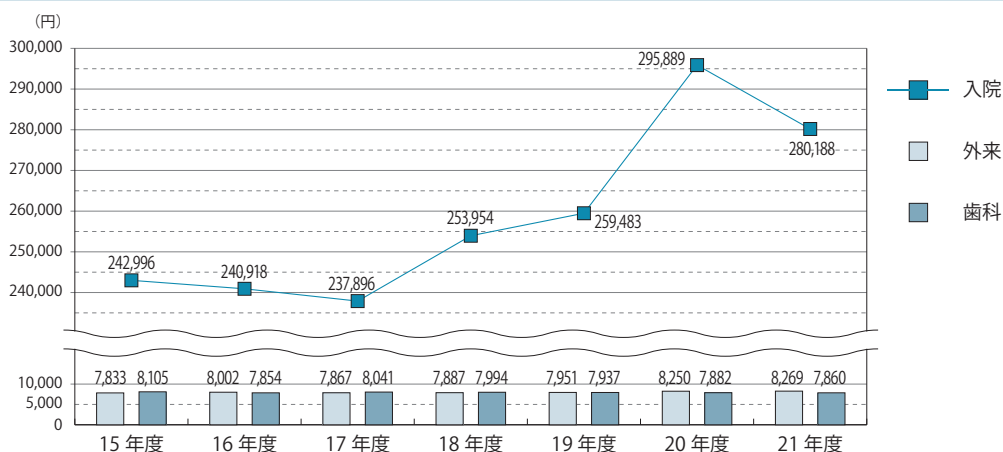
区分 順位	組合員	被扶養者
1	北海道 12,751円	沖縄県 14,259円
2	高知県 12,444円	石川県 14,151円
3	大分県 12,224円	高知県 14,109円
4	石川県 12,059円	徳島県 14,010円
5	奈良県 12,010円	鳥取県 13,924円
6	福岡県 12,008円	奈良県 13,774円
7	鹿児島県 11,706円	福井県 13,643円
47	山形県 9,757円	神奈川県 11,242円
平均	10,929円	12,373円

年度別 1件あたり医療費

組合員



被扶養者



ご協力お願いします

被扶養者の資格継続調査を実施します

毎年、被扶養者資格の調査を行っています。これは被扶養者として認定されている方が、今後も継続して認定し得る要件を備えているかどうかを確認するものです。

平成 23 年 7 月 1 日を基準日として、被扶養者として認定している方について調査を実施しますので、該当する組合員の皆さんには、ご協力をお願いします。

- **実施時期**：平成 23 年 7 月 1 日（金）から同年 9 月 30 日（金）までです。
- **調査対象者**：被扶養者で、平成 23 年 5 月 1 日現在、扶養手当の支給対象になっていない方です。
- **調査対象期間**：平成 22 年 1 月 1 日から基準日（平成 23 年 7 月 1 日）までの期間です。
ただし、この間に認定された方は、認定日から基準日までの期間です。
- **調査方法**：「被扶養者資格確認届書」を所属所の共済事務担当課を通じて、調査対象者を被扶養者としている組合員に配付します。

必要事項を記入のうえ関係書類を添付し、記名捺印のうえ、各所属所の指定期日までに共済事務担当課へ必ず提出してください。

共済組合で提出書類を審査した結果、当該被扶養者が資格の要件を欠いていた場合は、共済事務担当課を通じて連絡いたしますので、「被扶養者取消申告書」を提出してください。また、遡って認定を取消した場合、その間に受診した医療費や受給した給付金については返還していただくこととなります。

★注意点と提出書類

* 必ず提出が必要な書類

- ① 世帯全員の住民票（続柄表示のあるもの）
- ② 対象者の所得証明書（所得証明書の交付が受けられない場合は、「非課税証明書」または「扶養証明書」でも可）

対象者	注意点	提出書類
学生	アルバイト等の収入はありませんか？ ・ 認定限度額（※ 1）以上の場合は取り消しとなります。	・ 雇用証明書（兼退職証明書）
給与所得のある方 （アルバイト・パートを含む）	認定限度額（※ 1）未満ですか？ ・ 認定限度額以上の場合は取り消しとなります。	・ 雇用証明書（兼退職証明書）
年金収入のある方	年金額が増額していませんか？ ・ 65 歳到達時などは、年金額の改定があり、増額する場合があります。 また、年金以外の所得がある場合は他の所得も合わせて判断します。	・ 直近の改定通知書または支払通知書 ・ 年金以外の所得がある場合は、雇用証明書（兼退職証明書）
事業収入のある方	確定申告時の所得は認定限度額（※ 1）未満ですか？ ・ 確定申告時の総収入から必要経費を控除した額が、認定限度額（※ 1）以上の場合は取り消しとなります。 なお、共済組合が認める必要経費と税法上の必要経費とは異なります。	・ 前年分の確定申告書及び収支内訳書 ・ 既に事業を廃業された場合は廃業届
父母、祖父母の一方のみを認定している方	夫婦の総所得は夫婦の認定限度額（※ 2）未満ですか？ ・ 夫婦の所得の合算額で判断しますので、認定されていない方の所得も確認して下さい。	・ 認定されていない方の所得証明書など

* 上記の書類の他、扶養の実態を確認するため本組合が必要と認めた場合は、他の必要とする書類の提出を求める場合があります。

※ 1 認定限度額・・・年間 130 万円（60 歳以上の公的年金受給者又は障害を事由とする公的年金受給者は 180 万円未満）

※ 2 夫婦の認定限度額・・・夫婦それぞれ 1 人当りに適用される認定限度額の合計額

（例）夫婦 2 人とも 60 歳以上で公的年金受給者の場合

夫：180 万円 + 妻：180 万円 = 360 万円 ← 夫婦の認定限度額

本組合被扶養者認定要綱の一部見直しを行っています(2)

平成23年4月発刊の共済ニュース「すこやか」(No.225)において皆さんにお知らせしましたとおり、短期給付財政安定化計画に基づき被扶養者の認定等に関する適正化を図るため、被扶養者認定要綱及び同要綱の取扱い基準の一部見直しにかかる検討を行っています。

被扶養者に関しては、地方公務員等共済組合法及び同法運用方針等に規定されており、「主として組合員の収入により生計を維持されている方で、続柄・収入等の一定要件を満たしている親族等」とされています。

被扶養者として認定を受けられた方は、その日から組合員と同様に主に疾病・負傷・出産・死亡等の短期給付やその他一部の共済事業を受けることができますが、それらの費用は組合員の皆さん方からの掛金等によって賄われております。

このため、被扶養者の認定に関しては、その方の収入条件はもちろんのこと、組合員が実際に扶養されている事実の有無・生計の実態・扶養能力・社会通念等を総合的に勘案し行うことが必要であり、公平かつ公正な審査・確認が必要となります。

これらのことから、一般職の職員の給与に関する法律に規定する扶養親族に係る扶養の事実の認定の例及び健康保険法における被扶養者の認定の取扱い、さらには他府県市町村職員共済組合等の被扶養者認定基準等を参酌し、本組合の被扶養者認定要綱及び同要綱の取扱い基準の一部見直しを行っておりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

なお、一部見直しにかかる被扶養者認定要綱等の詳細及び施行日等につきましては、決定され次第共済ニュース等にてお知らせいたします。

職員採用試験のお知らせ

奈良県市町村職員共済組合事務局職員採用試験を次のとおり行います。

募 集 概 要	
採用予定人数	2名
採用予定日	平成24年4月1日
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）
受 験 資 格	昭和61年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学（短期大学を除く。）を卒業した方又は平成24年3月31日までに卒業見込の方。 ※次のいずれかに該当する者は受験できません。 (1) 成年被後見人または被保佐人 (2) 禁固以上の刑に処せられ、その執行を終えるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでの者
試 験 日 等	〔第1次試験〕 ○ 試 験 日 … 平成23年10月16日（日） ○ 場 所 … 奈良県内を予定 ○ 試 験 内 容 … 一般教養試験・事務適性検査・職場適応性検査・作文 ^(注) (注) 作文については、第2次試験での採点対象とします。 〔第2次試験〕 ○ 面 接 … 11月中旬頃を予定（第1次試験合格者を対象）

※受験手続（「受験案内」及び「受験申込書」等の取得方法）や受付期間等の詳細は、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/>）に平成23年8月15日（月）より掲載します。

お問い合わせ先

奈良県市町村職員共済組合 総務課

TEL 0744-29-8261



歯周病検診が始まりました



本年度より、実施する歯周病検診につきまして、本年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳に到達する組合員に対して、6月中旬に所属所を經由し、受診券など歯周病検診に必要な書類を配布いたしました。

疾病予防対策の一環として、糖尿病等全身疾患とも密接な関係にある歯周病に着目し、歯周病の早期発見、早期治療を行うことを目的とし、5年に一度の検診となりますが、対象者の方はぜひこの機会に歯の健康診断を受けられ、治療が必要な方は早めに受診されますようお願いいたします。

また、これからご自身の歯の健康状態を定期的にチェックして、歯周病にならないように生活習慣を変えていきましょう。

配布書類

- ❶ 歯周病検診受診のご案内
- ❷ 歯周病検診受診券
- ❸ 受診票（問診票）（3枚複写）
- ❹ 歯周病検診実施歯科医院一覧表
- ❺ 啓発冊子「歯と口のトラブル予防読本」

■ 対象者

平成23年度内に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の年齢に到達する組合員

■ 検診内容

歯周組織の検査、問診、指導

■ 実施医療機関

(社)奈良県歯科医師会会員の歯科医院

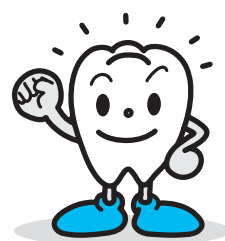
※本組合公式ホームページ (<http://www.kyosai-nara.jp/>) でご覧いただけます。

■ 検診期間

受診券配布後から平成24年3月31日まで

■ 検診の方法

- ① 歯周病検診の該当者には、本組合より「受診券」及び「受診票（問診票）」等を所属所を通じ配布いたしました。
- ② 歯周病検診実施歯科医院一覧表から希望する歯科医院に電話予約します。
- ③ 検査要綱に沿った歯周病検診を行います。検診結果に基づく歯の治療を行う場合は、保険診療となりますので、「組合員証」をご持参ください。
- ④ 検診終了後、検診結果に基づき指導および説明があります。



■ 検診料

4,000円（共済組合負担額 3,000円・自己負担額 1,000円）

検診当日、窓口に一旦全額（4,000円）をお支払いいただき、後日、所属所共済事務担当課を通じ「歯周病検診費用請求書」により本組合にご請求いただくことで、自己負担額を除く共済組合負担額を給付金等振込口座に送金いたします。

お願い

歯周病検診費用請求書とともに**領収書及び受診票（共済組合提出用）**を提出くださいますようお願いいたします。本組合では、それらの結果について集計し、今後の皆さんの歯の健康管理に役立てていくこととしております。

ボーナスは組合員貯金へ

夏のボーナスの活用方法はお決まりですか！？

海や山へのレジャーのあとは、しっかり貯蓄しませんか！！

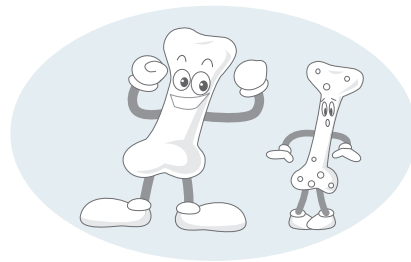
上手な貯蓄をお考えなら、いつでも預け入れができ、

高利回り（平成23年7月1日現在、年率1.2%）で安全性の高い「組合員貯金」にきまりです。



◆ 食生活健康講座

対象者
組合員 及び 組合員の配偶者



開催日 平成23年9月16日(金)

開催地 畿央大学 奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2

9:45~10:00 受付

10:00~10:10 開会の挨拶

10:20~13:10 調理実習 骨と歯を強くするカルシウムたっぷりメニュー

13:20~14:50 講演 よい生活習慣と食生活で骨粗鬆症予防 ~骨を作る、骨を保つ~

14:50~15:00 閉会の挨拶

担当講師からのメッセージ



畿央大学
南 幸 講師

今回の食生活健康講座では、カルシウムたっぷりメニューの調理実習とそれにちなんだ講演を行います。この世の中で、私たちが必要としている栄養素をすべて満身に含んでいる食べ物はありません。いろいろなものを食べることが、健康のためにはとても大切なことです。脂肪やエネルギーなど摂り過ぎている物が多い中で、カルシウムは私たちに不足している栄養素です。カルシウムは体を支える骨や、美味しく食べるために必要な歯の大切な成分です。そして骨や歯は加齢と共にもろくなっていきます。カルシウムをしっかり摂って骨粗鬆症を予防し、いつまでも元気ではつらつと生活できる為の食についてお話したいと思います。

◆ ライフプランセミナー (退職準備型)

対象者
50歳以上の組合員



開催日 第1回 平成23年10月14日(金)

第2回 平成23年10月28日(金)

開催地 奈良県市町村会館8階 橿原市大久保町302番1

9:00~9:30 受付

9:35~9:45 開会の挨拶

9:45~10:15 ビデオ上映

10:20~11:50 お金も身体もハッピーライフ

11:50~12:50 昼食

12:50~14:20 楽しく・賢く生きるための経済設計

14:30~15:50 これからはじっくり向き合うボディケア

15:50~16:00 閉会の挨拶

担当講師からのメッセージ



株式会社 笑
須原 光生 講師

午前は、「若さを保つ、食・運動・心を意識」、「24時間時計が描けることを意識」、「元気な家庭株式会社経営を意識」に沿って、元気で過ごすセカンドライフの秘ケツをお伝えします。午後は、「ライフイベント表を意識」、「家計管理・財産管理を意識」、「増やすより守りを意識」に沿って、知って得するお金の話をお伝えします。「笑いを絶やさず・売りはおもろいトーク・絆を大切にし・情熱をもってしゃべりまっせ」を信念に！今後の皆様方の「生きがい」と「お金」に関する考え方にヒントをあたえることができるような講座にしたいと考えております。



健康サポートステーションWIN
泉 仁志 講師

退職後の健康を保つことは、ある意味、自己責任と言えるのかも知れません。とは言いつつ、プレッシャーを感じながら行う運動ほど、苦痛なものはありません。自然に身体を動かす習慣を持つには、「運動したい!」と思えるほど、すばらしい運動効果が実感でき、いつでもどこでも実践できる内容でなければと考えています。今回はそのきっかけとなる、自分でできるボディケアをお伝えさせていただきます。皆さん、自分に合った方法で気持ちよく身体を動かしましょう。

特定健康診査や 特定保健指導の重要性について



どうして特定健康診査や特定保健指導が重要なのですか？

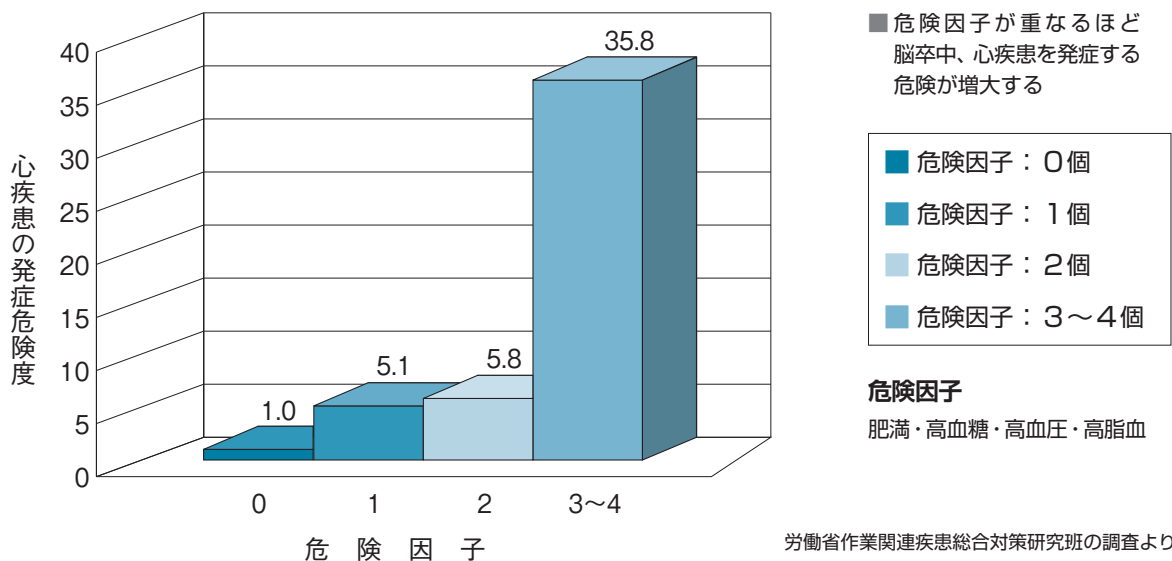
心筋梗塞や脳卒中は血管が傷むことによって起こる病気です。その発症は、知らない間に少しずつ動脈硬化が進行した結果として起こります。皆さんもご承知のとおり、動脈硬化を進めるのは高血圧や糖尿病ですが、この生活習慣病の多くは自覚症状がないのが特徴です。

自覚症状が変わって自分の健康状態、つまり血管を傷める原因があるかどうかを教えてくれるのが「特定健康診査」です。この健診結果から、ご自分の身体の特徴と生活習慣の関係を理解し、今後どのようにして生活習慣の改善等を行っていけばよいかを実践するのが「特定保健指導」です。

下図のグラフは、特定健康診査の主要検査項目の保有リスクと心疾患の発症危険度の相関グラフです。危険因子が全く無い人に比べ、危険因子を3～4個保有する人は発症危険度が何と約3.6倍にもなることが、示されています。ひとつひとつの値が軽度でも、複数の重なりがあると確実に動脈硬化が進行し、発症危険度は高まります。

こうしたことから、特定健康診査と特定保健指導によって、自らの健康状態を把握するとともに、危険因子のある方は生活習慣を変え、内臓脂肪を減らし危険因子のすべてが無くなるよう改善に努めましょう。

危険因子と心疾患の発症相関関係



あなたの身体は健康ですか？

ご自身の健康チェック、また健康改善のために

特定健康診査の受診・特定保健指導の利用をお願いします！

特定健康診査

被扶養者の該当者に対して「特定健康診査受診券」を発行しましたので、受診券に記載の有効期限内に必ず健診を受診しましょう。

特定保健指導

特定健康診査を受診された組合員と被扶養者の該当者に対して「特定保健指導利用券」を発行しますので、利用券がお手元に届きましたら、利用券に記載の有効期限内に必ず保健指導を利用しましょう。

※特定健康診査・特定保健指導ともに、有効期限を設けておりますが、お早めの受診・利用をお願いします。

団体信用生命保険事業 中途加入等の一部変更のご案内

全国市町村職員共済組合連合会団体信用生命保険事業（以下「団信事業」という。）に関する規則の一部改正（施行日：平成23年4月1日）が行われましたので、既に貸付けを借り受けられ、現在も残高が残っている組合員の皆さん、またこれから貸付けを借り受ける予定の皆さんにお知らせします。

中途加入の募集時期について

今まで団信事業の中途加入につきましては、9月末まで募集し、12月1日を保険適用開始日としておりましたが、加入の機会を増やすことにより組合員の利便性の向上を図るとともに、共済組合における貸付債権の保全をより確かなものとするため、保険適用開始日につきまして、『加入申込みをした日の属する月の翌々月1日』とされました。すなわち、いつでも中途加入の申込みができ、申込日の翌々月から保険適用が開始されるということです。

まだ、団信事業に加入されていない組合員の皆さん、この機会に加入することをお勧めします。

保険適用開始日及び特約保証料の払込みについては、次のとおりです。

1. 中途加入に係る保険適用開始日

保険適用開始日は、申込日（告知日）の属する月の翌々月1日です。

（例） 申込日（告知日）： 平成23年7月15日

保険適用開始日： 平成23年9月1日

※申込日（告知日）が共済組合の受付月以外（前月以前または翌月以降）の加入申込書については、翌月以降の申込分として新たに加入申込書の再提出を依頼することになりますので、注意してください。

2. 中途加入に係る特約保証料の払込みについて

申込日（告知日）の属する月の翌々月22日が口座振替の日になります。（振替日が金融機関の休業日に当たる場合は翌営業日が振替日になります。）

団信事業に係るその他の一部変更は次のとおりです。

■ 加入者の脱退について

1. 貸付事故者に係る団信事業の適用の可否

加入者が破産法または民事再生法の適用を受け、貸付債務の減免がなされた場合、共済組合に対して任意弁済を行う意思を表示した方については引き続き団信事業の加入が認められます。

したがって、任意弁済の意思表示をされない場合は、債務の弁済を前提に団信事業を構築していることから、任意脱退していただくこととなります。

2. 退職に伴う脱退

退職した場合、貸付債務の全額償還につきまして、退職手当金等により全額償還を行っていただきますので、脱退事由から退職の要件を削除し、貸付金の全額償還による債務が消滅するまでの間は、保険の適用が継続されます。

なお、退職後において、債務が残存する方につきましては、団信事業への加入資格要件を失っていることから加入中の団信事業に係る保険期間（1年間）の保障は継続するものの、次回の更新（加入の継続）ができなため更新日の前日をもって脱退することとなります。

■ 保険金額の限度額について

加入者に係る保険金の限度額を2,500万円から3,000万円に引き上げることになりました。

参考

団体信用生命保険（だんしん）

共済組合の貸付金を借り受けている方が、その貸付金の償還中に、万一、死亡または高度障害となった場合、その貸付金の債務残高を保険金で相殺することで、ご本人や家族のために退職手当金等の財産を確保することを目的とした保険制度です。

債務返済支援保険

共済組合からの貸付金を借り受けている方が、その貸付金の償還中に、万一、病気やケガでやむなく長期間休まれた場合（就業障害）に、休まれている間、貸付償還金相当額の保険金をご本人に支払われる（30日間の免責期間経過後も引き続き休職している場合、最長3年）ことで、貸付金の償還を気にすることなく、安心して治療・療養に専念できることを目的とした保険制度です。

団信事業の新規加入について

団体信用生命保険及び債務返済支援保険に新規で加入する場合は、貸付申込書と一緒に「団体信用生命保険事業加入申込書」を本組合に提出してください。

新規加入者は、貸付日（送金日）の翌々月1日が適用日となります。

貸付規則施行細則の一部変更について

全国市町村職員共済組合連合会より、抵当権設定等に関する貸付申込み時の添付書類及び貸付けの制限等の所要の規定整備を趣旨として、貸付規則施行細則の一部を変更するよう通知がありましたので、本組合貸付規則施行細則の一部を下記のとおり変更します。

なお、この変更は平成23年7月1日以降の貸付申込み分より適用いたします。

	新	旧
住宅の修理に係る添付書類	<ul style="list-style-type: none"> ・土地の登記簿謄本 ・建物の登記簿謄本 	<ul style="list-style-type: none"> ・土地の登記簿謄本又は固定資産評価証明書 ・建物の登記簿謄本又は固定資産評価証明書
住宅の増築・改築に係る添付書類	<ul style="list-style-type: none"> ・土地の登記簿謄本 ・建物の登記簿謄本 	<ul style="list-style-type: none"> ・土地の登記簿謄本又は固定資産評価証明書 ・既存建物に接続して建築する場合又は既存建物の一部を改築する場合は、建物の登記簿謄本又は固定資産評価証明書
住宅の購入に係る添付書類	<ul style="list-style-type: none"> ・建物登記簿謄本又は建築確認済証の写し 	<ul style="list-style-type: none"> ・建物の登記簿謄本又は建築確認済証の写し 若しくは固定資産評価証明書
抵当権の順位の特例を受ける場合	<ul style="list-style-type: none"> ・抵当権設定順位特例申請書及び貸付対象不動産に係る先順位の抵当権の設定状況が確認できる書類 	<ul style="list-style-type: none"> ・抵当権設定順位特例申請書
貸付けの制限	<p>1. 次の①又は②のどちらかが30/100を超えている場合は貸付けはできない</p> <p>① (給料月額ベース) 本組合への毎月の償還額 + 他の金融機関等への毎月の償還額 ≤ 給料^(注1) × 30/100</p> <p>② (給料年額ベース) 本組合への毎月の償還額 (他の金融機関等を含む) × 12 + ボーナス償還額 (他の金融機関等を含む) × 2 ≤ (給料^(注1) × 12) + (給料 × 4 (給料^(注2)の4ヶ月分を期末手当等の額とみなす)) × 30/100</p> <p>(注1) 育児短時間勤務、育児部分休業、修学部分休業、高齢者部分休業その他病気休暇等により条例の規定に基づき、給料の一部が減額されている場合は、減額後の給料 (注2) 給料が減額されている場合は、減額後の給料</p> <p>2. 給料の全部の支給が停止されているときまたは、懲戒処分により給料の一部の支給が停止されているときは、新たな貸付けを行わない。</p>	<p>1. 次の①又は②のどちらかが30/100を超えている場合は貸付けはできない</p> <p>① (給料月額ベース) 本組合への毎月の償還額 + 他の金融機関等への毎月の償還額 ≤ 給料 × 30/100</p> <p>② (給料年額ベース) 本組合への毎月の償還額 (他の金融機関等を含む) × 12 + ボーナス償還額 (他の金融機関等を含む) × 2 ≤ (給料 × 12) + (給料 × 4 (給料月額の4ヶ月分を期末手当等の額とみなす)) × 30/100</p> <p>2. 給料の全部の支給が停止されているときまたは、懲戒処分により給料の一部の支給が停止されているときの<u>特段の規定はなし</u></p>
他の共済組合から貸付けを受けている者への借換え時の貸付審査	<p>他の共済組合から貸付けを受けており、本組合に転入した際に、借換えを希望した場合、その貸付けが他の共済組合で、給料月額ベースまたは、給料年額ベースでの貸付けの審査を受けている場合には、本組合においてこの審査は行わない。</p>	<p>借換え時における貸付審査について、<u>特段の規定はなし</u></p>

クーラー病

注意報

もしかして、クーラー病?

CHECK!

- エアコンの効いた室内に長時間いる
- 入浴はシャワーしか使わない
- 運動不足だ
- 締め付ける下着の着用や薄着が多い
- 朝食はとらない
- 体がだるくて重い
- おなかをこわしやすい
- 眠れないことが多い

蒸し暑い季節がやってきました。紫外線や熱中症など夏特有のトラブルに加え、注意したいのは室内外の激しい温度差によって起こりやすいクーラー病。女性に多くみられる症状ですが、最近は男性にも増えているのだとか。油断していると症状がより悪化したり、思わぬ病気を引き起こします。しくみを知って、早めに対処しましょう。



クーラー病の主な症状

女性の場合、女性ホルモンが乱れ、月経痛(生理痛)や月経不順などがみられることも。症状がひどい場合は女性外来や婦人科などの病院で相談しましょう。



頭痛
肩こり
食欲不振
腰痛
下痢
手足の冷え
だるさ
むくみ

暑さを乗りきるため、今やエアコンは生活に欠かせません。しかし、過度のクーラーで体を冷やしすぎてしまうと、自律神経のバランスが崩れ、体温調節ができなくなってしまう。これがクーラー病で、女性やお年寄りがかかりやすいといわれており、その体質や環境により症状は異なります。また、自分の体質だから仕方ないと我慢してしまいう人も多いようです。

こんな症状は要注意!
クーラー病が招くトラブル

冷え生活をリセット!
自分でできるセルフケア

クーラー病の解決法のひとつとしてあげられるのが、ライフスタイルの見直しです。簡単にできる対策法をご紹介します。

① 衣服で調節する

夏は薄着になりがち。カーディガンやストール、レッグウォーマーなどで肌を直接冷気があたらないように気をつける。衣服に貼る使い捨てカイロも便利。

② 朝食をきちんととる

体内で熱をつくり出してくれる食事はとても大切。なかでも朝食をきちんととることで、体温調節に必要なエネルギーをつくることができ、冷え知らずの体に。



③ 軽い運動を心がける

こりをほぐし、血行をよくすることも必要。そのために有効なのがストレッチや散歩。デスクワークが多い場合は足元に小さいボールや空き缶を置き、足の裏で転がすとツボが刺激され効果的。



こうくう 口腔保健って 何？

2007年4月18日に、「新健康フロンティア戦略賢人会議」にて「新健康フロンティア戦略」が決められました。皆様は、メタボリックシンドロームって、御存じだと思いますが、これもこの際、まとめられています。

人生の中で、口腔保健を考えましょうということですが、さて、皆様、下図をご覧くださいになったことがあるでしょうか？

特に、「個人が行うセルフケアの推進」や、「歯科医師によるプロフェッショナルケアの推進」と記されていますが、皆様いかがされていますでしょうか？



(社)奈良県歯科医師会
理事 上田 晴三

歯の健康力

課 題	幼 児 期	学 齢 期	成 人 期	高 齢 期	寝たきり者	目 標
う蝕予防対策	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭における子どもの丈夫な歯づくりに関する知識の普及と実践 ○学校での口腔に関する健康教育の実施 ○歯の生え替わりの時期における丈夫な歯と噛み合わせに関する知識の普及と予防の推奨 					12歳児の一人平均う蝕数の減少
歯周疾患対策		<ul style="list-style-type: none"> ○妊産婦に対する予防の勧奨、乳幼児から生涯にわたる口腔に関する健康教育 ○喫煙と歯周病に関する知識の普及 ○成人期の歯周病に対する早期発見と進行抑制に関する知識の普及 				糸ようじなど歯間清掃器具を使用する人の割合の増加
口腔ケア			<ul style="list-style-type: none"> ○噛む機能と食べる機能の維持・確保に関する知識の普及 ○寝たきり者等に関する口腔清掃知識の普及 ○高齢者の口腔内や入れ歯の状態の定期的なチェックの推奨 			80歳で20歯以上の歯を持つ人の割合の増加
			噛む機能と食べる機能を維持するための研究の推進			
食育対策との連携		生活習慣病対策との連携				
8020運動の推進						
個人が行うセルフケアの推進 ~ブラッシングなど適切な口腔習慣の確立~						
歯科医師によるプロフェッショナルケアの推進 ~口腔内や入れ歯の状態の定期的なチェックなど~						

各種制度における医科と歯科の健診

	法の根拠による健診	医科	歯科
母子保健法	妊婦健康診査	●	
	1歳6ヶ月児健康診査	●	●
	3歳児健康診査	●	●
	保育園健康診査	●	
学校保健法	就学時健康診査	●	●
	学校健康診査	●	●
労働安全衛生法	就業時の健康診査	●	
	長期海外派遣労働者の健康診査	●	
	定期健康診査	●	
老人保健法 <small>(平成20年度からは「健康増進法」に基づく健康増進事業)</small>	産業(歯科)医の法的位置づけ	●	
	40歳以上基本健康診査	●	
	40歳以上訪問健康診査	●	
	40, 50, 60, 70歳歯周疾患検診	●	●
	30歳以上の子宮・乳癌健診	●	
	40歳以上の癌検診	●	
介護保険法	40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳骨粗鬆症検診	●	
	介護家族訪問基本健康診査	●	
	介護保険、主治医意見書	●	

何だ、「歯か」と無関心の方も多いのではないかと思います。最近では特に全身との関係が取り出さされています。(誤嚥性肺炎、心疾患、脳こうそく、糖尿病、低体重児、早産、など)

なぜ、特に職域に関係されている方々には口腔保健があまり関心が得られないのかは次にお示しします、健康に関する法律に関係しているのではと、思われます。

歯科に関しては、学生時代までは、歯科健診があるのですが就業されてからは、有害業務下の歯科特殊健診(6か月ごと)を除き、健診の法律がありません。よって、個人の関心度により大きな差が生じているのです。

今回、新たに節目の年齢の方を対象に歯周病歯科検診が行われることになり、すでに6月から、始まっています。どうか、対象になる方々は、是非この機会をご利用いただけたらと思います。

なお、この検診を対象となる方々が受診される際、主に歯科医が担当するのですが、診療補助や歯石やブラーク除去、歯のお手入れなどの保健衛生指導に関しては歯科衛生士(国家資格を取得した者)が担当することもございますので、ご理解の程よろしくお願ひします。(社)奈良県歯科医師会では、より良い歯科医療に向けた取り組みの一環としてこの歯科衛生士の育成にも取り組んでいます。

また、歯科医療全般に関するご相談、口腔保健に関するご相談はご遠慮なく(社)奈良県歯科医師会担当医にお願ひいたします。

お問い合わせ

(社)奈良県歯科医師会

奈良市二条町2丁目9番2号

TEL 0742-33-0861

FAX 0742-34-1279



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、本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



本組合のホームページでは、共済への各種届け出や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/>



- ▶ 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 トライアージュ笑顔

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。