

すこやか

2011
共済ニュース
No.227

10



(明日香村稲刈 棚田)

2 自分の身体の健康チェックはもうお済ですか？

～各種健診をまだ受診されていない組合員及び被扶養者の皆さんへ～

3 特定保健指導インタビュー ～私の特定保健指導 体験談～

4 入学・修学貸付のご案内

8 医療機関への適切な受診にご協力を

- 6 共済年金のおはなし
- 9 組合員証等の取扱いについて
共済組合への届出口座の確認について
公務上のケガや病気は組合員証で受診できません
「被扶養者認定取り扱い等の見直しに係る説明会」を開催しました
厳しい短期財政にご理解とご協力を ～医療費支払いまでの流れについて～
- 10 歯周病検診を受診されましたか
- 11 ～今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になる組合員の皆さんへ～
職員採用試験募集終了のお知らせ
- 12 悪質な貸金業者の被害にあわないために
～悪質業者の手口(1) 広告等に記載された言葉や表現に注意～
- 13 ボーナスは組合員貯金へ
- 14 健康づくり教室 ～身体を整えて腰痛・肩こり・メタボ解消！～
ジェネリック医薬品を活用しましょう！
- 15 健康チェックに役立つ情報サイトのご案内
～がんリスクチェック・自分の健康と病気がよく分かるポータルサイト～
- 16 衛生管理者（健康管理担当者）研修会を開催して ～禁煙治療～
- 17 電話健康相談・メンタルヘルス相談 ご利用案内
- 18 内臓脂肪型肥満とは
- 19 益々、格差広がるか？市町村歯科口腔（こうくう）保健サービス
- 20 地共済年金情報 Web サイト
「倶楽部すこやか★なら共済」（公式ホームページ）のご案内

この度の台風12号により 被災された皆様へ

この度の台風12号により被災された多くの皆様方に対しまして、心よりお見舞い申し上げます。1日も早く復旧されますことを、お祈り申し上げます。

ボーナスは組合員貯金へ (13頁参照) 「12月」

新規・額変更
メ切は11月28日(月)
共済組合必着！



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8月末現在）

組合員数	男：9,156人	女：4,713人	計：13,869人
任意継続組合員	314人	被扶養者数（任継続く）	16,938人

自分の身体の健康チェックはもうお済ですか？

～ 各種健診をまだ受診されていない組合員及び被扶養者の皆さんへ ～

人間ドック・婦人科健診をお申し込みされた皆さんへ

今年度の人間ドック・婦人科健診の受診期限については、平成24年3月26日までとなっておりますので、期限内に必ずご受診ください。なお、例年、年明けの1月からどちらの医療機関でも予約がいっぱいになる傾向がございますので、なるべくお早めに予約・受診されることをおすすめします。

特定健康診査の受診と特定保健指導の利用について

◆特定健康診査

被扶養者の方の特定健康診査受診券については、平成23年6月中に所属所を通じて対象者の皆さんへ配布し、受診期限については、平成24年3月31日までとなっておりますので、期限内に必ずご受診ください。

なお、職場における定期健康診断・人間ドックを受診される組合員の皆さんは、この定期健康診断や人間ドックを受診されることで、特定健康診査を受診したとみなしますので、特定健康診査受診券の配布は行っていません。

◆特定保健指導

特定保健指導利用券については、特定健康診査（定期健康診断・人間ドックも含む）を受診された結果をもとに対象となられた方に随時配布しており、**特定保健指導の利用期限については、配布する特定保健指導利用券に記載しています**ので、その期限内に必ずご利用ください。

特定保健指導の利用を終了されました方の感想の一部を紹介します。

- ◎保健指導を受けて、私自身の意識改革が出来ました。
- ◎保健指導を受けてから、少しずつではありますが、自分の体が引き締まってくるのがわかりました。また、周囲の方から「もしかして、体を絞ったりしているの？」と聞かれることがありました。そのことが励みとなり、ますますやる気がでてきました。気がつく『生活習慣改善の取り組み』が、普通の生活習慣となって、私自身の身についていました。
- ◎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います。

特定保健指導インタビュー

特定保健指導については6ヶ月間の指導期間があり、さまざまなプログラムに取り組みながら健康改善を行うものです。今回、特定保健指導により健康改善された方にインタビューしましたので、お知らせします。



私の特定保健指導 **体験談**

香芝市役所 **永井 勝也** さん

- DATA 平成22年2月から平成22年7月まで
- 腹囲 100.5cm ⇒ **85.0cm** (マイナス15.5cm)
- 体重 91.6kg ⇒ **76.0kg** (マイナス15.6kg)

●●● 「小さな目標、自分のできる目標をやり遂げる！」 ●●●

1 特定保健指導の通知を受け取ったときの印象を教えてください。

保健指導の通知をもらって「ああ、やっぱり太り過ぎているのかなあ」が第一印象でした。早期指導により生活習慣病を改善することは知っていましたが、どうやって改善するんやろ、また健康改善をしようという気持ちはその時は無かったです。(笑)

2 どのようなプログラムを組みましたか？

保健師さんとの面談で、まず食事に関し、食べる順番を変えることを取り入れました。具体的には「野菜(サラダ等)」をまず先に食べるということを始めました。このことで、運動をしなくても約20日間で、体重が1.5kg減りました。また、運動については、容易にできる「縄跳び」(100回1セット×4回)や「ウォーキング」(約10分程度)を日課とし、運動を取り入れることで、体重がどんどん減っていきました。(笑)

また、食生活の中で、うどんとご飯というような「炭水化物」同士となる食べ合わせについては、意識して食べないようにしました。

3 特定保健指導のよかった点、つらかった点がありますか？

保健師さんにいただいた「健康手帳」に毎日の体重を記入するたび、日を追ってそのグラフが右肩下がりになっていき、目標がクリアされていくことが、嬉しく、励みになりました。

つらかったこと、う〜ん、特にないのですがあえて言いますと、“妻のやさしい愛情”でしょうか(!?)。保健指導を開始して、夕食等においては、サラダを先に食べることによって満腹感を感じ、今までとは違い食べる量が少なくなった私を気遣い、お昼のお弁当を豪華にまた大盛りしてくれた妻のやさしさです。でも、保健指導によって、減量しようとするのが、自分の最大の目標でもあり、楽しみとなった今、自分の目標達成のために協力してほしいことを妻に話し、理解してもらいました。本当に妻に感謝しています。

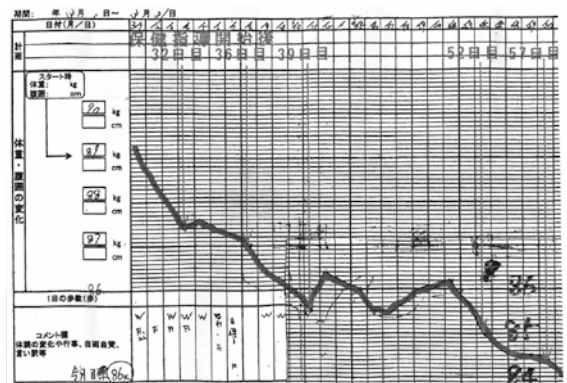
4 特定保健指導を持続できた要因は何であると思いますか？

運動するにも自分でルールを作り、楽しみながらやりました。運動を通じて、身体も心もリフレッシュすることができました。また、小さな目標を作り、それをクリアする。またその上の目標を作り、それをクリアするという形で、決して、自分の身体に無理をしない、自然体で臨みました。

5 特定保健指導実施中の方、またこれから指導を受ける方々へのメッセージをお願いします。

保健師さんの話をしっかり聞いて、自分自身に合う、自分が楽しめるプログラム作りをすることや、目標をもって決してあきらめないこと、やり遂げる気持ちをいつまでも持ってください。(ガンバレ！)

● 永井勝也さんの体重の変化



Check Point!

特定保健指導をうまく取り組み、健康改善を図るには・・・

- ① 自分のできることから確実に、無理をしない計画を立てること
- ② 習慣づけが重要、また生活習慣日誌(体重、食事、運動)をつけること

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！ 入学金や授業料等のまとまった資金が必要となってきます。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	
提出書類	<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つては、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ます。 ※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、貸付債権の保全事業（※）に要する費用の一部を次により負担していただくこととなります。
・前月末日における未償還元金に0.005%を乗じて得た額（円位未満の端数は切捨て）を毎月の償還額に加えます。

※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）により補っています。

〔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、合格発表があってから入学金・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年目以降の修学貸付について、高等学校等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。

共済年金のおはなし…

～退職共済年金はどのようなとき受給できるの？～

～退職共済年金の支給開始年齢は？～

退職共済年金には、65歳から支給される「本来支給の退職共済年金」と、生年月日（※P7「支給開始年齢の表」参照）に応じて、65歳に達するまで支給される「特例による退職共済年金」があります。

また、65歳になると、日本年金機構から国民年金の「老齢基礎年金」が支給されることになっています。

【65歳までの特例による退職共済年金】

組合員期間が1年以上ある者が、一定の要件を満たしているとき、60歳に達すると「特例による退職共済年金」が支給されます。

支給要件は？

組合員期間が1年以上ある者が、次の条件を満たした場合に支給されます。

(1) 60歳以上であること

(2) 組合員期間等^(注)が25年以上あること

(注) 組合員期間等とは、次に掲げる期間を合算した期間です。

- (ア) 地方公務員共済組合の組合員期間
- (イ) 国家公務員共済組合の組合員期間
- (ウ) 私立学校教職員共済法による加入者期間
- (エ) 旧農林漁業団体職員共済組合の組合員期間
- (オ) 厚生年金保険の被保険者期間
- (カ) 昭和61年4月1日以後の(ア)～(オ)の被扶養配偶者であった期間のうち20歳以上60歳未満の期間
- (キ) 自営業者などの国民年金の被保険者期間のうち保険料を納付した期間
- (ク) 国民年金法に規定する保険料免除期間
- (ケ) 国民年金法に規定する合算対象期間(国民年金に任意加入できる者が任意加入しなかった期間)
- (コ) 地方公務員共済組合の組合員などの被扶養配偶者であった期間で、昭和61年3月31日以前の国民年金に任意加入していなかった期間など

● 受給資格については、次の表のとおり特例があります。

■ 受給資格期間の特例の表

生 年 月 日	受給資格期間 ^(注)
昭和27年4月1日以前	20年
昭和27年4月2日～昭和28年4月1日	21年
昭和28年4月2日～昭和29年4月1日	22年
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日	23年
昭和30年4月2日～昭和31年4月1日	24年



(注) 受給資格期間の年数については、組合員期間と厚生年金保険の被保険者期間、私立学校教職員共済法による加入者期間及び旧農林漁業団体職員共済組合の組合員期間の合算が必要です。国民年金の被保険者期間と合算する場合は25年必要です。

- 昭和24年4月2日から昭和28年4月1日までに生まれた一般組合員については、60歳から「特例による退職共済年金」が支給されますが、それ以降に生まれた方については、次の表のとおり生年月日に応じて年齢が1歳ずつ引き上げられます。最終的に昭和36年4月2日（特定消防組合員は昭和42年4月2日）以降に生まれた方は、65歳から年金が支給されることとなります。

■ 支給開始年齢の表 〈一般組合員の場合〉

生 年 月 日	定額部分の支給開始年齢	厚生年金相当部分及び職域年金相当部分の支給開始年齢
昭和16年4月1日以前	60歳	60歳
昭和16年4月2日～昭和18年4月1日	61歳	60歳
昭和18年4月2日～昭和20年4月1日	62歳	60歳
昭和20年4月2日～昭和22年4月1日	63歳	60歳
昭和22年4月2日～昭和24年4月1日	64歳	60歳
昭和24年4月2日～昭和28年4月1日	—	60歳
昭和28年4月2日～昭和30年4月1日	—	61歳
昭和30年4月2日～昭和32年4月1日	—	62歳
昭和32年4月2日～昭和34年4月1日	—	63歳
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	—	64歳
昭和36年4月2日以降	—	65歳

※昭和24年4月2日以降に生まれた方から、定額部分の支給はありません。

〈特定消防組合員の場合〉

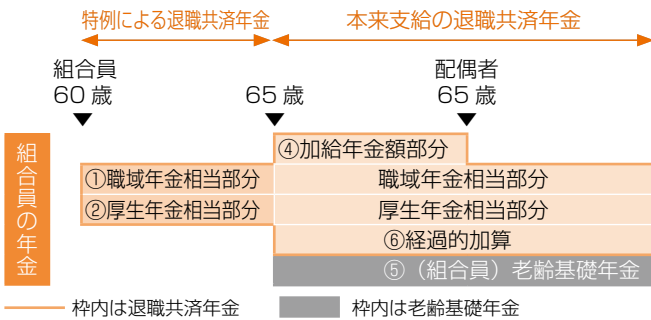
生 年 月 日	定額部分の支給開始年齢	厚生年金相当部分及び職域年金相当部分の支給開始年齢
昭和22年4月1日以前	60歳	60歳
昭和22年4月2日～昭和24年4月1日	61歳	60歳
昭和24年4月2日～昭和26年4月1日	62歳	60歳
昭和26年4月2日～昭和28年4月1日	63歳	60歳
昭和28年4月2日～昭和30年4月1日	64歳	60歳
昭和30年4月2日～昭和34年4月1日	—	60歳
昭和34年4月2日～昭和36年4月1日	—	61歳
昭和36年4月2日～昭和38年4月1日	—	62歳
昭和38年4月2日～昭和40年4月1日	—	63歳
昭和40年4月2日～昭和42年4月1日	—	64歳
昭和42年4月2日以降	—	65歳

※特定消防組合員とは、消防指令以下の消防組合員であった方で組合員期間等が25年以上であり、かつ、退職時または60歳時点まで引き続き20年以上当該消防員として在籍していた組合員をいいます。

- 平成24年3月31日に定年退職を迎えられる方(昭和26年度生まれの方)を例として図式化すると…

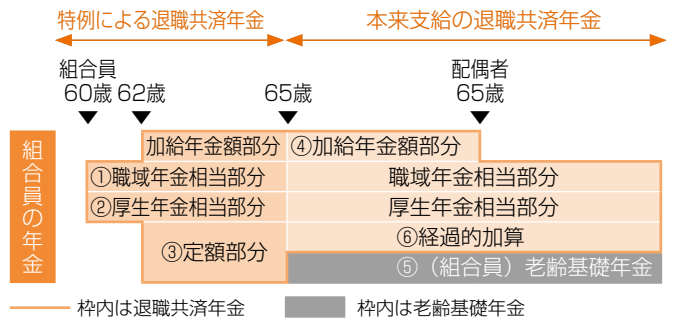
■ 一般組合員の場合

昭和24年4月2日～昭和28年4月1日に生まれた者の場合



■ 特定消防組合員の場合

昭和24年4月2日～昭和28年4月1日に生まれた者の場合



- ①職域年金相当部分：共済年金独自の部分です。
- ②厚生年金相当部分：共済組合の組合員期間に応じて厚生年金と同様の算式で算出される部分です。
- ③定 額 部 分：65歳になるまでの間、老齢基礎年金相当額として支給される部分です。
- ④加給年金額部分：組合員期間が20年以上ある方が受給権を取得した当時、その方によって生計維持していた65歳未満の配偶者、18歳になってから最初の3月31日を迎えていない子、または、20歳未満の障害等級が1級もしくは2級に該当する障害の状態にある未婚の子を有する場合の加算です。なお、配偶者が65歳になると加給年金額は支給されなくなります。
- ⑤老 齢 基 礎 年 金：国民年金制度（日本年金機構）から支給される年金です。
- ⑥経 過 的 加 算：65歳になると老齢基礎年金が支給されますので、③定額部分と⑤老齢基礎年金（組合員期間分）の差額として共済組合から支給される部分です。

在職中でも
60歳になれば、
退職共済年金を
請求してください

これまでのおはなしのとおり、退職共済年金は、支給要件を満たしていれば60歳から受給することができます。（ただし、在職中は原則として全額停止となります。）

このため、既に60歳に到達されている方、また、今後60歳に到達された場合には、「特例による退職共済年金」の請求手続きを、所属所共済事務担当課を通じておこなっていただきますようお願いいたします。（なお、請求書等については、ターンアラウンド方式により60歳のお誕生日の前月に、当組合より所属所共済事務担当課へ送付しています。）

医療機関への 適切な受診にご協力を

かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは、普段の健康管理や、日常的な初期の診療（風邪等の診察等）を行う、地域の診療所や医院の医師のことです。

かかりつけ医は、日頃から組合員や家族の皆さんとおつきあいすることで、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おり、適切な判断のもと最適な治療が受けられます。

また、診察の結果、精密な検査や入院の必要がある場合には、適切な専門医療が受けられる病院を紹介してくれますので、自宅の近くで信頼できるかかりつけ医を持ちましょう。

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こと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。

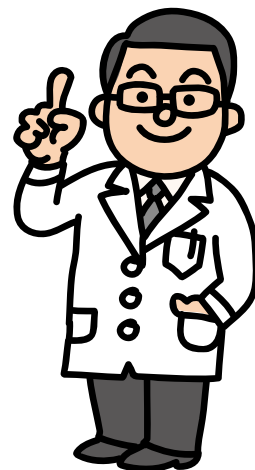
普段からかかりつけ医をもっていれば、夜間や休日に急いで病院に行く必要があるかどうか、また、どんな場合には翌朝まで待てばよいのかなどの対処方も相談できます。

※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、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**」を所属所の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します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。

「被扶養者認定取り扱い等の見直しに係る説明会」を開催しました

平成23年7月22日、奈良県市町村会館8階大研修室にて、各所属所の共済事務担当の方にご出席いただき、「被扶養者認定取り扱い等の見直しに係る説明会」を開催いたしました。

説明会では、見直しを行うに至った経緯や現時点で検討を行っている内容、また各所属所からのご意見を参考に更に検討を重ねていく方針であることを説明し、意見書の提出をお願いいたしました。

現時点での見直しの内容につきましては、組合会議員で構成されている業務研究会（短期給付部会）にて協議された内容を踏まえ、職員側議員協議会を経て、本組合理事会に報告されています。

今後も関係機関及び各所属所からのご意見を広くお聞かせいただき、なお一層の検討を行ってまいります。組合員の皆さんには、共済ニュース「すこやか」等を通し、順次お知らせする予定です。

現時点での 主な検討項目

- ・所得年額等の算定方法及び範囲について
- ・主たる扶養義務者の確認方法について
- ・別居者の認定方法について
- ・今後の「被扶養者の資格確認調査」について
- ・職権による認定の取り消しについて
- ・見直し内容等の周知方法及び周知期間について

厳しい短期財政にご理解とご協力を

～医療費支払いまでの流れについて～

組合員や被扶養者の皆さんが組合員証等を提示して医療機関で受診されますと、医療機関の窓口で支払う自己負担割合は医療費総額の3割*となっており、残りの7割は共済組合から支払機関を経由して医療機関に支払っていますが、その医療費の財源は、主として組合員の皆さんからの掛金と所属所からの負担金及び財政調整事業による財政調整交付金をもって賄われています。

共済組合の医療給付制度は、組合員全員が給料に応じて掛金を負担し合い、所属所の負担金と合わせて、いざというときに必要な医療給付を行うという助け合いの制度から成り立っており、このことによって、組合員や被扶養者の方が病気やケガをされた場合、その治療に要する費用が家計に著しく負担となることなく安心して医療を受けることができるわけです。

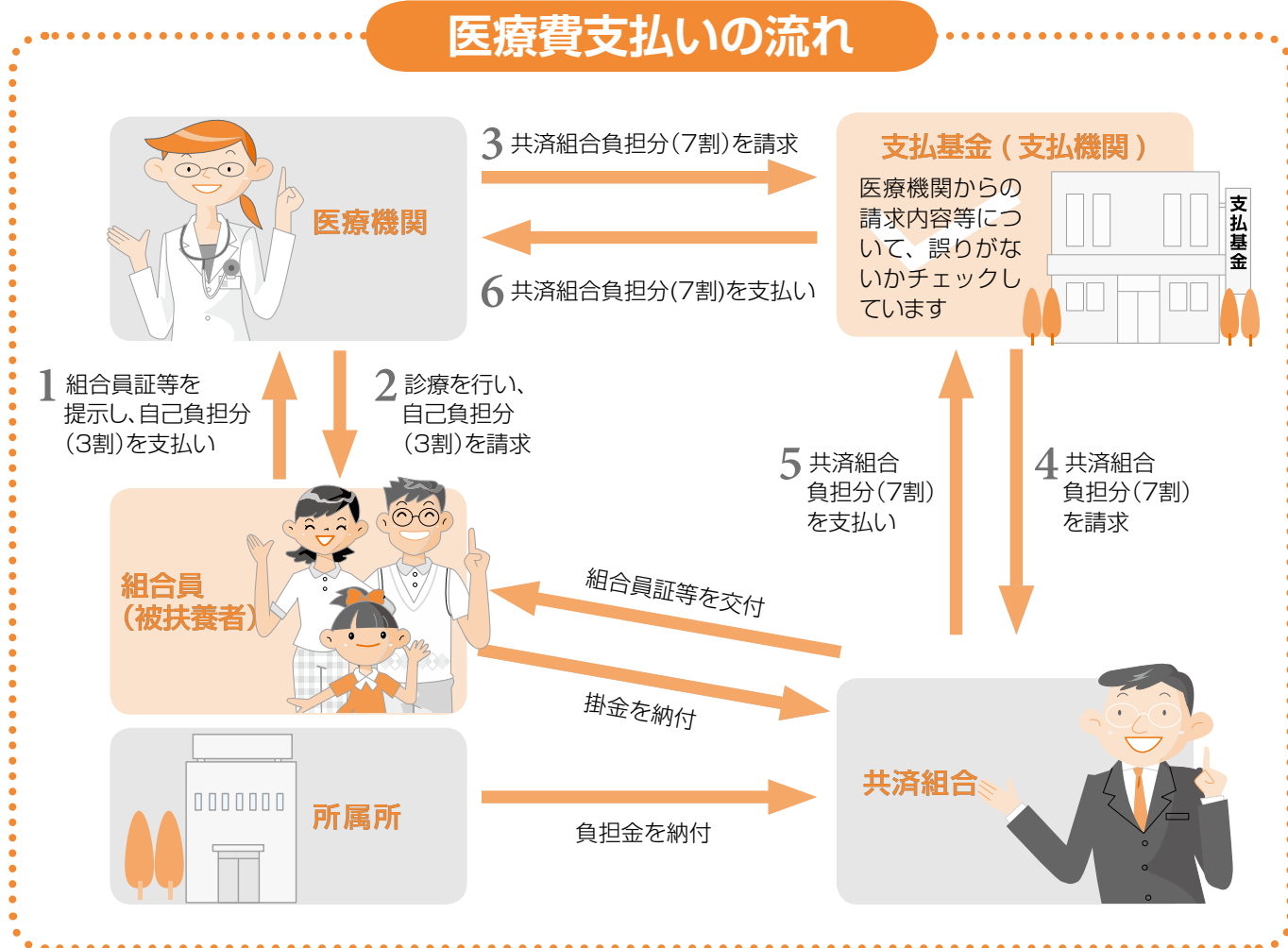
これまでの共済ニュース「すこやか」でお知らせしてきましたとおり、奈良県の医療費は毎年増加傾向にあり、1人あたりの医療費や1カ月当たりの受診率も、全国の市町村職員共済組合の中では上位にあり、結果として医療費を支払うために必要な掛金・負担金率（平成22年度全国1位、平成23年度全国2位）が毎年引き上げられているのが現状です。

このような現状についてご理解いただき、引き続き適切な受診についてご協力をお願いいたします。

医療費支払いの流れについては、下記のとおりとなっています。

*小学校就学前は2割、70歳から74歳は1割（現役並み所得者は3割）の自己負担割合となります。

医療費支払いの流れ



今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になる
組合員の皆さんへ

歯周病検診を 受診されましたか

4月発刊及び7月発刊の共済ニュース「すこやか」に掲載いたしましたとおり、本年度より「歯周病検診」を実施しています。

「歯周病検診」の検診対象となられた方で、まだ検診を受診されていない方は検診実施期間が平成24年3月31日までとなっていますので、お早めを受診されますようお願いいたします。

なお、この「歯周病検診」は、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て実施している大切な検診です。

- 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、当共済組合より「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及び説明があります。
- 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」により当共済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。当共済組合では、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。

職員採用試験募集終了のお知らせ

共済ニュースすこやか7月号（No.226）でお知らせしました、本年度の職員採用試験申込受付期間は9月16日（金）をもちまして既に終了いたしました。

多数のご応募をいただき、誠にありがとうございました。

なお、申込受付者（受験者）へは、別途ご案内しておりますことを申し添えます。

悪質な貸金業者の 被害にあわないために

本組合における破産や民事再生等で貸付事故となる方の大多数が、消費者金融等の貸金業者から借入れがある多重債務者であり、この貸金業者の中には、超高金利や詐欺まがいの行為により貸付けを行っている悪質な業者が存在しており、皆さんが被害にあわないために、今回より数回に分けて「悪質な貸金業者の被害にあわないために」と題し、平成23年4月発刊の共済ニュース「すこやか」でご案内いたしました日本貸金業協会ホームページの中から抜粋し、悪質業者の手口や特徴等についてご紹介いたします。

悪質業者に負けるな・関わるな

悪質業者による被害が後を絶ちません。これから悪質業者の手口や特徴等について紹介しますが、皆さんが思っている以上に巧妙で手が込んでいます。でもよく考えてください。

- 支払が滞っている方に超低金利でお金を貸しますか？
- 多重債務で困っている人に50万円まで無審査で貸しますか？
- 銀行以外の会社が無担保で1.0%、2.0%といった超低金利で貸すことができるとおもいますか？

おいしい話はありません

そんなおいしい話はありませんということをまず肝に銘じてください。また、もし悪質業者に引っかかってしまったという人、あるいは分かっているながら利用してしまった人、おそらく「早く支払え、家族や職場に言うぞ」と脅迫まがいの取立てを受けているのではないですか。悪質業者はそうやって精神的に追い込み、平和であった家庭さえも一瞬にして地獄へ落とします。

悪質業者の手口① 広告等に記載された言葉や表現に注意



甘い言葉に注意しよう

悪質業者はあの手この手で私たちのお金を騙し取ろうとしています。最初は甘い言葉や表現で容易に借入れができるかのようにふるまいます。もし、電話をしまい途中でおかしいと気づき電話を切ったとしてもその時すでに氏名、生年月日、住所、電話番号等の個人情報を相手に教えてしまっている場合があります。今回は被害を免れたとしても、その情報を基に手を変え品を変え、電話・ダイレクトメール・FAX等あらゆる手段で誘惑・アプローチしてきます。ここで掲げる表記はすべて法律違反となります。もし、当てはまるものや類似している表記があれば一切関わってはいけません。悪質業者はあなたの財産だけでなく、個人情報も狙っていることも覚えておいてください。



審査の甘さや借入が容易である旨を強調する表示

無条件融資・50万円まで無審査・自己破産・ブラックOK・必ず貸します・希望額OK・100%満足・借りやすさNO.1・審査基準が大幅ダウン・高金利でお困りの方・年金担保でOK・多額借入中の方・失業中の方・多重債務者歓迎・多重債務一本化・他店で断られた人・他社利用者歓迎・利用件数関係なし・利用金額関係なし・利息のみ返済可・面倒な手続き不要・マイカー給油の間に融資などの甘い言葉



金利が不明確な表示

100万円まで実質年率0.9%～（上限金利の記載のないもの）

トイチ^{注1)}1日あたりわずか1.1%^{注2)}など（実質年率表記でないもの）

通常利息 年5.0%以下・超低利・どこよりも安いなど

注1) トイチ

これはヤミ金融など悪質な業者が使う金利の表現方法です。トイチとは、10日で1割の利息がつくということです。「10日で1割ですから10日で返していただければわずかな金利ですみますよ」と誘ってくる場合があります。しかし、5万円借りて10日後に利息だけで5千円であった場合の実質年率は365%にもなります。

注2) 1日あたりわずか〇〇%

そこで悪質な業者はなんとか低い金利でお金を貸しているような表現をすることがあります。その悪質な例が「1日あたり」という表現です。もしも年利400%という悪質な業者がいたとします。金利400%としたのでは誰にでも悪質な業者であることがわかります。しかしこの金利を「1日あたりわずか1.1%」と表現してあったらいかがですか。好条件だと感じてしまう人もいでしょう。しかしここで少しだけ冷静に計算してみると、とんでもない金利であることがわかります。100万円を1日借りただけで11,000円も利息がつくのです。1ヶ月で33万円もの利息になります。あやふやな表現には十分注意が必要です。

参考

日本貸金業協会ホームページは、本組合ホームページのトップページよりリンクしてるバナーを設けていますので、ぜひご利用ください。

次回は、「悪質業者の手口② 虚偽記載」を掲載する予定をしています。

ボーナスは組合員貯金へ

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23年12月のボーナス積立は、平成22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23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28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ません、平成22年12月に積立てた額がボーナス支給額から控除されますので、ご注意ください。

また、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。



■ 組合員貯金未加入の皆さんへ

組合員貯金の利率は現在1.2%となっており、かなりお得になっています。また退職後に任意継続組合員になられた後も引き続き組合員貯金に加入することができます。もし、組合員貯金に加入を希望されるのであれば、加入しようとする月の前月27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ください。

なお、組合員貯金への加入日より、定例積立、ボーナス積立、臨時積立を利用することができますので、ぜひご利用ください。

好評につき
本年度も
開催!!

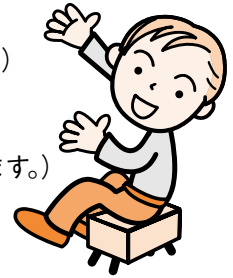
「身体を整えて 腰痛・肩こり・メタボ解消!」 ～セルフコーチングが成功への道～

対 象 者 組合員

開 催 日 時 第1回：平成23年11月1日(火) 第2回：平成23年11月16日(水)

開 催 地 奈良県社会福祉総合センター 奈良県橿原市大久保町 320-11

募 集 人 員 両日とも40名(定員以上の申込みがあった場合は抽選とさせていただきます。)
※お申込みは所属所共済事務担当課へお願いいたします。



内 容	9:30～9:50	受 付 (更衣)
	9:50～10:00	開会挨拶
	10:00～12:00	講 演 セルフコーチング(自己解決法)で導く健康づくり
	12:00～13:00	昼 食
	13:00～14:00	実 技 ① 身体を整えるコツ
	14:00～14:10	休 憩
	14:10～15:40	実 技 ② ボディバランスチェックとバランス改善体操
	15:40～16:20	閉 会 (更衣)

◎担当講師からのメッセージ



健康サポートステーション WIN
泉 仁志 講師

“運動習慣を持てば身体が変わるだろうな…”と思いつつ、なかなか実践できない方が多いのではないのでしょうか。この解決法のひとつに、自分で自分をコーチする「セルフコーチング」があります。これは自分で自分を分析し、改善策を見つけ、実行に移し、新たな問題を解決しながら、結果を出すという手法です。日常生活や仕事においても活用できる手法ですので、この教室を境に、自分を見つめ直す機会になっていただければと思います。午前の部にお伝えさせていただきます。

身体の歪みは腰痛・肩こり等の原因となり、悩まれている方も多いのではないのでしょうか？ 午後の部には、みなさまの身体の歪み(ボディバランス)をチェックし、その結果に基づいたバランス改善体操をご提供させていただきます。数々のプロ野球選手やトップアスリートも実践している、身体を整える体操ですので、ぜひお試しください！

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。

『健康チェックに役立つ情報サイトのご案内』

現在の自分のカラダについてどれくらいのことを把握していますか？

「ちゃんと健診を受けているし、結果を見てもどういう状態なのかわからないけれど、生活に支障は出ていないし、自分に限っては病気なんてならない！」なんて思うことは誰しもあることかもしれません。しかし実際に病気を患ってから「あの時ちゃんと調べておけば！」と後悔するのは皆さん嫌なはずです。

そこで、日々の生活習慣見直しに役立ち、リスク軽減のシミュレーションや必要な精密検査の詳細を知ることのできる情報サイトをご紹介します。

がんリスク チェック



日本人の死亡事由1位はがん、2位には心臓病、3位に脳卒中と続きます。皆さんの関心も高いこれらの病気には、生活習慣が大きく関わってくることが知られています。

(独) 国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究が開発した『がんリスクチェック』では、20年間蓄積した10万件の統計データから、性別・年齢・喫煙習慣・飲酒習慣といった自分の生活習慣を入力することで「今後10年間にがんや循環器病になるリスク」が簡単に判定でき、そこからの改善方法などのアドバイスも受けられます。生活習慣の変化からリスク軽減のシミュレーションなどもあり、同年代の平均との比較で自分の位置を知るにも役立つシステムです。

予防研究部ホームページ <http://epi.ncc.go.jp/>

自分の健康と 病気がよく分かる ポータルサイト



健診結果が届いたけれど、数値をみてもよく分からない…」「検査って言うてもいろんな種類があるし手順や所要時間、負担だってそれぞれだから不安…」と思ったことはありませんか？最近、情報を得ることは簡単になりましたが、その反面、情報の精査に手間取ることもあり、何が必要なのか却ってわかりにくいことも多いと思います。

奈良県医療政策部地域医療連携課が提供している『自分の健康と病気がよく分かるポータルサイト』を利用すれば健康診断の結果から病気にかかりやすくなる割合がわかったり、精密検査の内容や費用の詳しく正確な情報が得られたりととても便利なサイトです。

ポータルサイトアドレス <https://www.narakenko.info/>

忙しい日々の中、正しい生活習慣を心がけながら、
これらのサイトなどうまく情報を活用して健康を保ちましょう。

衛生管理者（健康管理担当者）研修会を開催して…

平成 23 年 6 月 20 日（月）に衛生管理者または健康管理担当者を対象として、組合員の健康管理を積極的に推奨し、所属所との協力体制を図ることを目的に、衛生管理者（健康管理担当者）研修会を開催しました。

この研修会で実際に行われた講座『特定保健指導・禁煙治療～ポイント体験講座～』の中から禁煙治療について紹介します。

禁煙治療

喫煙者にみられる『ニコチンの離脱症状』としては、様々なものがありますが、「イライラする」や「落ち着きがなくなる」ことが主に挙げられます。ただ、この症状を日頃のストレスが原因で起こっているものと考えていらっしゃる方もおられますが、これは、喫煙するが故に生じる症状の可能性が高く、その症状を喫煙で解消しているだけであると言えます。では、この症状を喫煙することでどうして、解消されるのでしょうか？タバコの煙に含まれるニコチンが麻薬にも劣らない強い依存性を持ち、タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質のドーパミンを放出させます。この喫煙のメカニズムが、いつでもやめられると思って吸い始めたタバコが、いつの間にか止められなくなるということへとつながり、これが『ニコチン依存症』と言われ、喫煙の習慣が止められない原因となります。また、現在では、**喫煙する習慣の本質は、この『ニコチン依存症』という、治療が必要な病気であるとされています。**

以上のことから、禁煙方法としては、「自力で達成する方法」もありますが、「治療により達成する方法」もあることを今更にお知らせします。参考までに下図を掲載します。

禁煙治療の実際

費用はいくらかかるの？（※おおよその目安です。）

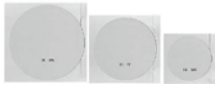


	ニコチンパッチの場合*5		バレニクリンの場合*5	
	費用	自己負担額 (3割負担として)	費用	自己負担額 (3割負担として)
診療所				
初診料+再診料*1	7,540円		7,540円	
ニコチン依存症管理料	9,620円	5,760円	9,620円	5,960円
院外処方せん料*2	2,040円		2,720円	
保険薬局				
調剤料*3	2,800円		5,980円	
禁煙補助薬*4		7,060円		13,090円
合計	20,730円		37,660円	
	42,730円	12,820円	63,520円	19,050円

- *1 禁煙のみを目的に、診療所又は許可病床数が200床未満の病院で治療を受けると仮定。再診料には外来管理加算を含むと仮定。
(注) 他の疾患の治療にあわせて禁煙治療を受ける場合、初診料および再診料については重複して支払う必要はありません。
- *2 院外処方で、禁煙補助薬のみ処方されると仮定。
- *3 処方せん受付回数毎月4000回超かつ特定の保険医療機関からの集中度が70%超以外の保険薬局で調剤を受けると仮定。調剤基本料・調剤料のほか、薬剤服用歴管理指導料、薬剤情報提供料を含むと仮定。
- *4 禁煙補助薬を標準的な用法・用量で使用すると仮定（ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間）。
- *5 上記費用は2010年4月に改定された診療・調剤報酬点数に基づいて算出。

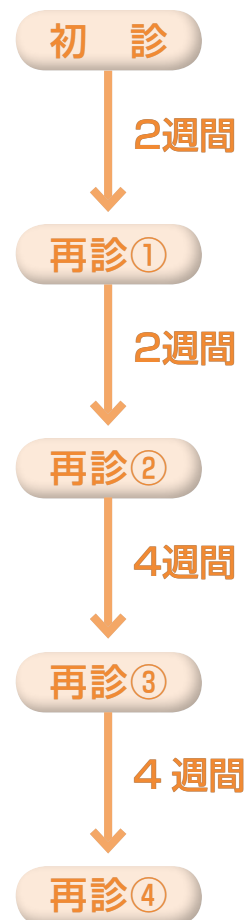
禁煙の薬ってどなんくすり？

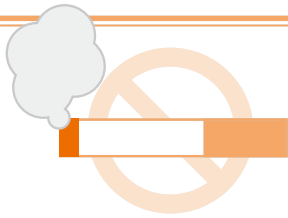
禁煙のための補助薬であるニコチンパッチ、ニコチンガムまたはバレニクリンが使えます。これらの薬は禁煙後の離脱症状をおさえ、禁煙を助けてくれます。バレニクリンは喫煙による満足感もおさえます。ニコチンパッチ、ニコチンガムを使うと禁煙の成功率が約2倍、バレニクリンを使うと約3倍高まります。

※副作用が生じる可能性がありますので、用法・用量をご確認のうえ、ご使用ください。

ニコチンパッチ*	ニコチンガム	バレニクリン
 <ul style="list-style-type: none"> 健康保険が使えます。 ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。 毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します。 禁煙開始日から使用し、8週間の使用期間を目安に貼り薬のサイズが大きいものから小さいものに切り替えて使用します。 高用量の剤形は医療用のみです。 	 <ul style="list-style-type: none"> 薬局薬店で購入します。 口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤です。 タバコを吸いたくなくなった時に、1回1個をゆっくり間をおきながらかみ、離脱症状を抑制します。 禁煙開始日から使用し、12週間の使用期間を目安に使用個数を減らしていきます。 	 <ul style="list-style-type: none"> 健康保険が使えます。 ニコチンを含まない飲み薬です。 禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。 禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用します。

*一般用医薬品にもニコチンパッチがありますが、ここでは医療用のニコチンパッチについて説明しています。
(出典：「禁煙治療のための標準手順書」日本循環器学会・日本肺癌学会・日本癌学会・日本呼吸器学会)





1年禁煙すると 心臓の病気のリスクが半分！

禁煙を始めてから時間ごとに得られる効果

20分	血圧や脈拍が下がる
12時間	血液中の一酸化炭素の濃度が正常になる
2週間～3ヶ月	循環器、肺機能が改善する
1～9ヶ月	せき、息切れが改善する 肺機能が回復して感染のリスクが減る
1年	高まっていた心臓の病気（冠動脈疾患）のリスクが半分に減る
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる
10年	肺ガン死亡率が喫煙者の半分に 口腔ガン、咽頭ガン、食道ガン、膀胱ガン、すい臓ガン、子宮頸がんのリスクが減る
15年	心臓の病気（冠動脈疾患）のリスクが非喫煙者と同じレベルになる

(出典 :American Cancer Society:Guide to Quitting Smoking, 2007)



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。

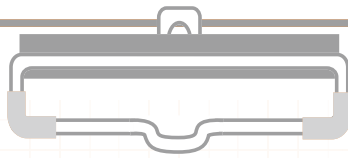
相談時間 受付時間内で1回につき60分以内

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。

健康回覧板



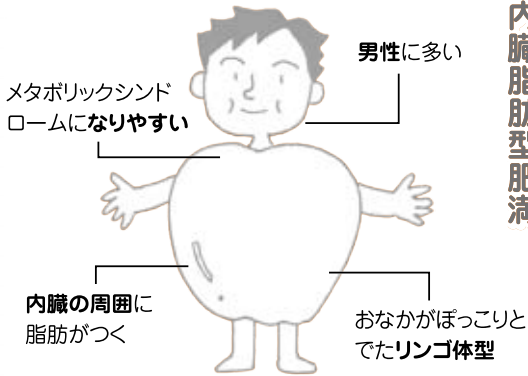
内臓脂肪型肥満とは

いずれは動脈硬化？
重病のスタート地点

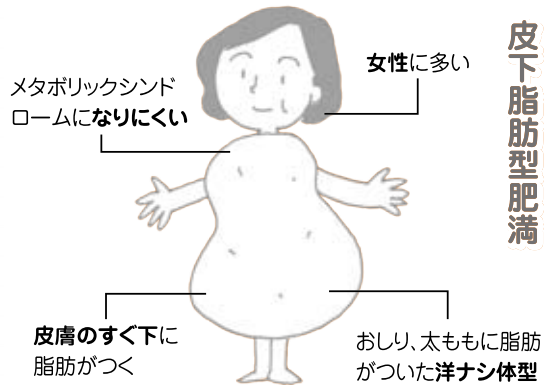


肥満には主に内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満があります。内臓脂肪型肥満は血圧や血糖値に悪影響を及ぼしメタボリックシンドロームになりやすくするなど、皮下脂肪型肥満に比べて健康を損ねる可能性の高い肥満です。メタボリックシンドロームとは、高血糖や高血圧、脂質異常などが重なって動脈硬化を起こしやすくなった状態であり、心筋梗塞や脳梗塞など生命に関わる重大な病気の発症リスクが高まるといわれています。

内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満



左のポイントをチェックしましょう。当てはまる人が内臓脂肪型肥満と判定されます。

腹囲
(おへその高さで水平に測る)

男性 **85cm**以上
女性 **90cm**以上

BMI
(肥満度をチェックする体格指数)

25以上

BMI
の
求め方

BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

例) 身長170cm、70kgの男性

$70 \div (1.7 \times 1.7) \approx 24.2$



食事

1日の摂取カロリーを守り、食規則正しく食べましょう。各栄養素をバランスよく、適度にとることが大切です。



ココにも注意!

- よくかんでゆっくり食べる
- 脂っこいものや味の濃いものをとりすぎない

肥満は偏った食生活や運動不足、喫煙、ストレスなど不健康な生活習慣が原因のひとつです。食事内容を見直し、適度な運動を心がけましょう。

運動

ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が有効です。忙しい人も、生活の中でこまめに体を動かすことを心がけましょう。

通勤時に歩く



階段を上がる



活発に子どもと遊ぶ



益々、格差広がるか？

市町村歯科口腔(こうくう)保健サービス

今年、8月2日に、「歯科口腔保健の推進に関する法律」が国会で可決・成立したことをご存知の方は残念ながら、ほとんどいらっしゃらないかも知れません。前回(共済ニュース7月号)で歯科に関する法律が、学校を卒業すれば、皆目ないに等しいお話をさせていただきました。今後直ちに、具体的な法律にはならないでしょうが、少なくとも、以前のように法律がないから歯科口腔保健の対応は「しなくていい」から、「したほうがいい」・「しなくてはいけない」という方向に向けられることは確かだと思えます。

では、何故、このようなお話からはじめたかをお話いたします。

皆様方のような、職域世代の歯科健診は唯一、努力義務としての「歯周病検診」しかないと前回お話をいたしました。この検診でさえ、奈良県下の市町村によってかなりの温度差が見受けられます。(下図参照)。実施主体は県下の各市町村になり、勿論、各自自治体で最大限の歯科口腔保健啓発の努力はしていただいておりますが、なかなか努力に比例した結果が出てきていないのが現実です。検診対象者は、本来、40・50・60・70歳ですが少しでも多くの方に参加していただこうと(残念ながら歯科保健では参加者がなかなかいらっしゃらないことから)、年齢に幅を利かせたりなど各自自治体で工夫されています。よって実際には参照図のデータより多くの受診者がいらっしゃると思えます。しかし、残念ながら全く実施されていない地区もあるようで、非常に残念です。

そういう意味で、貴組合が、嗜好を変えて、「組合員に歯周病検診」の機会を整えられたことは、組合員の

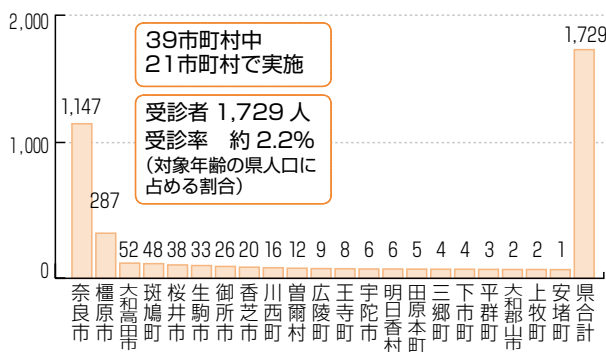
方々にとっては時の流れにのっとった企画だと思えます。何につけても、そうなのかも知れませんが「何かきっかけ」があれば関心事につながるものなので、貴組合のこの企画もそうあって欲しいと願っています。

我々が受けられる医療サービスが、職種、地域、などによって差が出るなんて思いたくないですからね。

我々、歯科医師会でも「歯科口腔保健のきっかけ」としてのイベントを毎年、いろいろ行なっています。特に其中でも、最大イベントが「奈良県歯科保健フェスティバル」です。(下記参照)「きっかけ作り」として、多くの方々に是非ご参加いただきたいと思います。

歯周疾患検診(健康増進法)の実施状況(H21)

市町村別受診者数内訳



未実施市町村(18)

天理市、山添村、三宅町、御杖村、高取町、葛城市、河合町、五條市、吉野町、大淀町、黒滝村、天川村、野田川村、十津川村、下北山村、上北山村、川上村、東吉野村

平成23年度奈良県歯科保健フェスティバル

口腔ケアのちから 日時 平成23年11月20日(日) 13:00~16:00
会場 イオンモール大和郡山

北小路コート(1F)

主なプログラム

- 13:00~ 開会式・表彰式
- 14:00~ 平群町民がつくったボランティア劇団
- 14:20~ お口の健康を守る歯科衛生士の仕事
- 14:40~ 歯科衛生士学校ってどんなところ?
- 15:00~ 生活習慣病予防を考える
- 15:20~ たばこの害を知ろう
- 15:40~ 口腔ケアQ&A
- 16:00~ 閉会式

イオンホール(2F)

- 13:00~
 - ・糖尿病と歯科無料相談
 - ・口腔がん検診
 - ・体験コーナー
〈歯科衛生士・歯科技工士〉
 - ・スマイルフォト
〈缶バッジプレゼント〉

糖尿病専門医の先生が対応されます。

※その他にも盛りだくさんのイベントを用意しています。

お問い合わせ

(社)奈良県歯科医師会

〒630-8002 奈良市二条町2丁目9番2号

TEL 0742-33-0861 <http://www.nashikai.or.jp/>



(社)奈良県歯科医師会
理事
上田 晴三

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。

アドレス <https://www.chikyonenkin.jp/>

詳細については、共済ニュース すこやか 2011.1 No.224 または 2011.7 No.226 をご参照ください。

運用時間365日6時から24時間

「地共済年金情報サイト」
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
【9:00～17:00 (土・日・祝日を除く)】

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て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。