

# すこやか

2012  
共済ニュース  
No.228

1



大和郡山市 郡山城跡・梅と追手門（梅林門）

## 2 新年のご挨拶

### 4 退職予定の組合員の皆さんへ

### 18 短期財政の健全化にご協力を ～1人当たりの医療費年額、全国ワースト1位(平成22年度)～

- 4 退職後の医療制度について
- 5 退職共済年金の請求手続きについて
- 6 年金受給者が再就職または再雇用された場合には、  
受給している年金が一部停止されることがあります
- 8 こんなときにはお届けください
- 9 任意継続組合員の方も組合員貯金に加入できます！  
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
- 10 共済年金のおはなし ～60歳未満で退職したらどうなるの？～
- 11 「退職予定者等年金相談会」について
- 12 地共済年金情報Webサイト
- 14 特定健康診査受診券の受診期限は平成24年3月31日までです  
ジェネリック医薬品を活用しましょう！
- 16 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(2) 虚偽記載～
- 17 平成22年度電話健康相談とメンタルヘルス相談の利用状況  
～電話健康相談・メンタルヘルス相談 ご利用案内～
- 20 「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  
～扶養状況に変更があれば届出を！～
- 21 季刊健康通信「花粉症 注意報」
- 22 えー 医療費にこんな差が？
- 23 歯周病検診はもうお済ですか？ ～受診期限が迫っています～
- 24 「倶楽部すこやか★なら共済」（公式ホームページ）のご案内  
日本貸金業協会Webサイト

電話健康相談  
メンタルヘルス相談 (17頁参照)

をご利用ください！



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11月末現在)

組合員数	男: 9,149人	女: 4,701人	計: 13,850人
任意継続組合員	305人	被扶養者数(任継除く)	16,955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、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当共済組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、東日本大震災をはじめ多くの災害に見舞われ、かつ放射能汚染や電力不足等さまざまな困難のなか、わが国は復興の途上にあります。9月2日に発足した野田内閣には、日本経済の回復に向けスピード感のある舵取りを期待したいところです。

共済組合の財政状況を顧みますと、少子高齢化の進展に伴い医療・年金にかかる給付の増加が加速しており、とりわけ、短期経理における前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金等の高齢者医療支援に係る拠出金の過大な負担が求められ、財政圧迫の主因となっています。

少子高齢化が進めば社会保障費が膨らむのは自明の理であり、その費用をどう支えていくかを見直す必要があります。現在、国では「社会保障と税の一体改革」の法案化が進められており、①消費税の段階的引き上げによる財源確保、②共通番号制度の導入、③短時間労働者への社会保険適用拡大など、成案に盛り込まれた大きなテーマがどう具体化されるかが本年の焦点といえるでしょう。

当共済組合におきましては、今後の制度改革にかかる議論の行方に注目しつつ、共済組合の本来の使命である、皆様の福祉向上を実現するため、各種事業を積極的に実施してまいります。皆様におかれましては、共済組合の事業運営にご理解とご協力を賜るとともに、各種事業を日々の生活にお役立てくださいますようお願いいたします。

最後に、この一年が皆様にとって実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 新年あけまして おめでとうございます



職員側代表理事  
**広瀬 秀夫**  
(檀原市)

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、健やかに新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また、当共済組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。

昨年、わが国は東日本大震災をはじめかつてない大きな災難に見舞われました。その様ななか、人々が互いに助け合い、苦境に立ち向かっていく姿に、人との絆・つながりの大切さを再認識し、また、家族が無事に健康でいられる喜びをあらためて感じられた方も多いことでしょう。

共済組合では、これまで互いに仲間を支え合うパートナーとしてさまざまな事業を展開してまいりました。しかし、現在の共済組合の財政状況は、こうした事業を十分に行えない事態に追い込まれています。とりわけ、高齢化に伴う医療・年金の給付増加が大きな負担となって深刻な状況を招いています。

こうしたなか、政府は昨年とりまとめた「社会保障・税一体改革成案」に基づき、今後、医療保険および年金制度の改革を行う予定です。しかし、とくに医療保険制度に関する現段階の案では、共済組合等にさらなる財政負担を求めるような内容となっており、到底受け入れられるものではありません。国は今後も議論を続けていくとしていますが、共済組合に負担を付け回すようなしくみがこれ以上構築されることのないよう、今後の議論の行方を注視してまいりたいと考えております。

以上のように本年も厳しい情勢が予想されますが、当共済組合では、組合財政の健全化に努めつつ、今後も各種事業を展開して皆様を積極的にサポートしてまいる所存です。

最後になりましたが、皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶に代えさせていただきます。

謹んで

新春のお慶びを

申し上げます

市町村長側議員

理事 村上 田 清 (大和郡山市)

理事 事南 佳 策 (天理市)

理事 事小 利 重 (斑鳩町)

理事 事上 直 朗 (川西市)

監事 事森 下 豊 (檀原市)

議員 員東 川 裕 (御所市)

議員 員窪 田 剛 久 (山添村)

議員 員北 岡 篤 仁 (広陵町)

議員 員平 岡 篤 野 (吉野町)

職員側議員

理事 事 廣 瀬 秀 夫 (第五区・檀原市)

理事 事 宮 本 幸 代 (第一区・奈良市)

理事 事 玉 井 克 彦 (第四区・桜井市)

理事 事 永 井 勝 也 (第六区・香芝市)

監事 事 谷 井 英 也 (第三区・生駒市)

議員 員 中 井 栄 也 (第一区・奈良市)

議員 員 別 所 大 輔 (第三区・天理市)

議員 員 石 尾 宗 将 (第七区・高取町)

議員 員 大 同 真 一 (第八区・御所市)

議員 員 上 高 垣 内 敬 史 (第九区・東吉野村)

学識経験監事 堀 井 利 明 (税理士)

事務局長 大林 喜 代 信

外職員一同

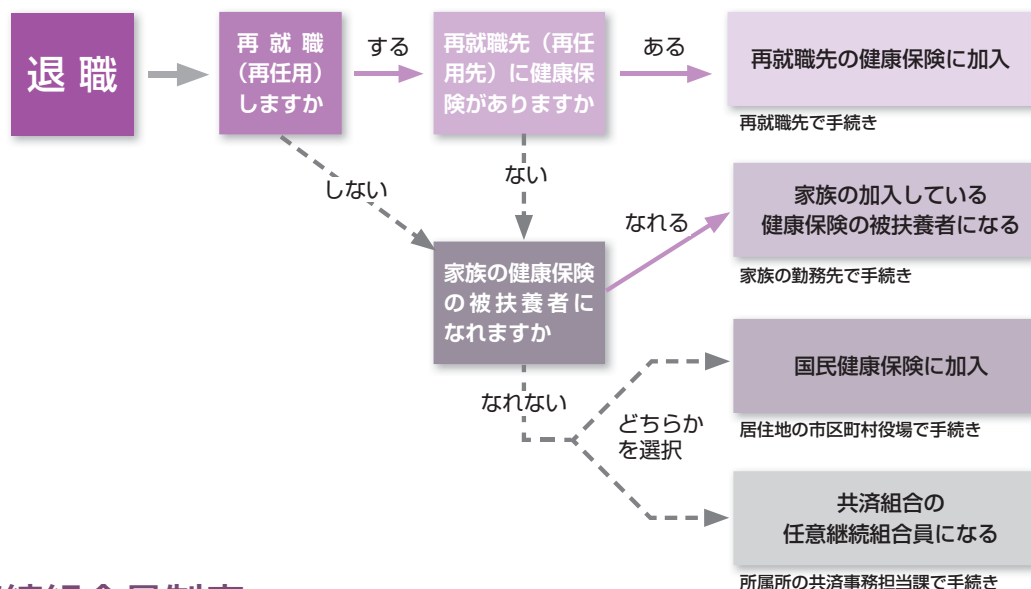
平成二十四年一月一日



# 退職予定の組合員の皆さんへ

## 退職後の医療制度について

組合員ご本人が退職したときは、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<sup>※</sup>を利用することができます。

※9頁の「任意継続組合員の方も組合員貯金に加入できます！」をご参照ください。

#### ● 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

任意継続掛金は、次の①、②、③のうち最も低額となる金額です。また、40歳以上65歳未満の方は、介護分も必要です。

- ① 退職時の給料×掛金率
- ② 全組合員の平均給料額×掛金率
- ③ 退職時の給料×0.7×掛金率（組合員期間が15年以上で退職時の年齢が55歳以上であり、55歳以降で初めての退職である場合のみ）

〔注〕 平成24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。

【参考】 任意継続掛金額の算定例（平成23年度の数値を基礎として算定した場合です。）

（例）退職時の給料が月額40万円、年齢が40歳～64歳の方の場合

- ①  $(400,000円 \times 121.55 / 1000) + (400,000円 \times 13.0 / 1000) = 53,820円 \times 12月 = 645,840円$
- ②  $(327,000円 \times 121.55 / 1000) + (327,000円 \times 13.0 / 1000) = 43,997円 \times 12月 = 527,964円$
- ③  $\{(400,000円 \times 0.7) \times 121.55 / 1000\} + \{(400,000円 \times 0.7) \times 13.0 / 1000\} = 37,674円 \times 12月 = 452,088円$

・平成23年度の任意継続掛金率（1月あたり）は、短期：121.55/1000 介護：13.00/1000  
・平成23年度的全組合員の平均給料月額は327,000円

①の計算では、年額645,840円となりますが、低額となる②が適用されるため年額527,964円となります。また、③の条件が適用される場合は、年額452,088円となります。



## ● 振込方法

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。(前納には割引があります。) また、途中で資格喪失するときは申し出によりその後の未経過期間分の任意継続掛金はお返しします。なお、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となります。

## ● 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、例えば、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

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)

# 退職共済年金の請求手続きについて

退職共済年金は、退職後自動的に支給されるものではありません。在職中に60歳になられ既に請求を行っている方、請求を行っていない方、また、今後60歳になられる方について、共済組合への請求が必要となります。支給要件は、次の①～③のとおりです。

- 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(厚生年金、国民年金、私立学校教職員共済制度など)が25年以上ある方

## 【退職に伴う退職共済年金請求手続きについて】

- ・在職中に60歳に到達され、既に請求を行っている方の場合  
⇒「退職改定の請求手続き」が必要となります。
- ・在職中に請求手続きを行っていない方(年度末までに60歳に到達される方を含む)の場合  
⇒「決定及び退職改定の請求手続き」が必要となります。

◆退職に伴う請求手続きについては、所属所経由で行っていただくこととなりますので、手続きの詳細については所属所の共済事務担当課にお問い合わせください。

なお、退職後、共済組合が指定する期日までに、退職改定の請求等を行っていただきますと、平成24年6月15日に、2ヶ月分(平成24年4月・5月分)の年金支給が行われます。

(年金証書等は、6月10日頃にご自宅にお届けする予定となります。)

### 【年金の支給期月】

支給月	支払月分
6月	4月・5月分
8月	6月・7月分
10月	8月・9月分
12月	10月・11月分
2月	12月・1月分
4月	2月・3月分

◆年金の支給日は、支給期月の15日です。ただし、15日が金融機関の休業日の場合、15日の直前の営業日となります。

お問い合わせ先

奈良県市町村職員共済組合 年金課

TEL 0744-29-8266 (課直通)



## 年金受給者が再就職または再雇用された場合には、 受給している年金が一部停止されることがあります

退職共済年金および障害共済年金の受給者が、再就職または再雇用され厚生年金保険の被保険者等(※)になった場合には、受給している年金額の一部が支給停止されることがあります。

このため、再就職先または再雇用先で、次の①～③に該当するときは、所定の様式『年金受給権者再就職届書(他制度加入用)』による届出が必要になります。

(※)厚生年金保険の被保険者等とは次の①～③をいいます。

- ①厚生年金保険の被保険者      ②私立学校教職員共済制度の加入者      ③国会議員・地方議会議員

### 【年金の一部停止にかかる計算について】

一部停止は、次の計算式により行われます。

$$\text{支給停止額} = \{ (\text{基本月額} A + \text{基準収入月額相当額} B) - 46 \text{万円} C \} \times 1/2 \times 12$$

- A** → 基本月額：退職共済年金等の厚生年金相当部分及び定額部分 × 1 / 12  
**B** → 基準収入月額相当額：上記①～③の標準報酬月額(掛金の標準となる額)と過去1年間の期末手当等(以下「賞与」と表示)の額の 1 / 12 を合わせた額  
**C** → 支給停止調整額：46万円(平成23年度現在の額のため、今後変動する場合があります。)



昭和27年1月20日生まれの組合員

昭和46年4月1日就職、平成24年3月31日定年退職

その後、平成24年4月1日付けで再就職(再雇用)し、厚生年金保険の被保険者となった場合

● 平成24年4月からの退職共済年金額	1,720,000円
(内訳) 厚生年金相当部分：	1,440,000円
職域年金相当部分：	280,000円
定額部分：	0円
加給年金部分：	0円

● 再就職先の給料等標準報酬月額：20万円、賞与：0円

● 過去1年間の賞与の総額：240万円

(過去1年間の賞与とは、現職時の平成23年6月114万円と平成23年12月126万円になります。)

このような条件の場合、支給停止額の計算は次のようになります。

**A** → 基本月額 = 144万円 ÷ 12月 = 12万円

**B** → 基準収入月額 = 20万円 + (240万円 ÷ 12月) = 40万円

$$\text{支給停止額} = ( \boxed{12\text{万円} + 40\text{万円}} - 46\text{万円} ) \times 1/2 \times 12 = 36\text{万円}$$

↓  
46万を上回るため一部停止あり

この計算の結果、退職共済年金172万円のうち36万円が支給停止となるため、平成24年5月分からの支給年金額は136万円となります。

(停止期間は上記①～③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となります。)



ただし、その後、月日の経過により一部停止の計算式に反映する過去一年間の賞与の取扱いが変わるため、停止額に変動があります。

平成 24 年 7 月分からは、次のとおり、公務員時代の平成 23 年 6 月の賞与が計算に含まれなくなるため、支給停止額は 0 円となります。

A → 基本月額 = 144万円 ÷ 12月 = 12万円

B → 基準収入月額 = 20万円 + (126万円 ÷ 12月) = 30万5千円

支給停止額 = (12万円 + 30万5千円 - 46万円) × 1/2 × 12 = 0円

↓  
46万を下回るため一部停止なし

### 年金の一部停止にかかる計算のポイント

◆一部停止の計算には、過去 1 年間の賞与が使用されます。

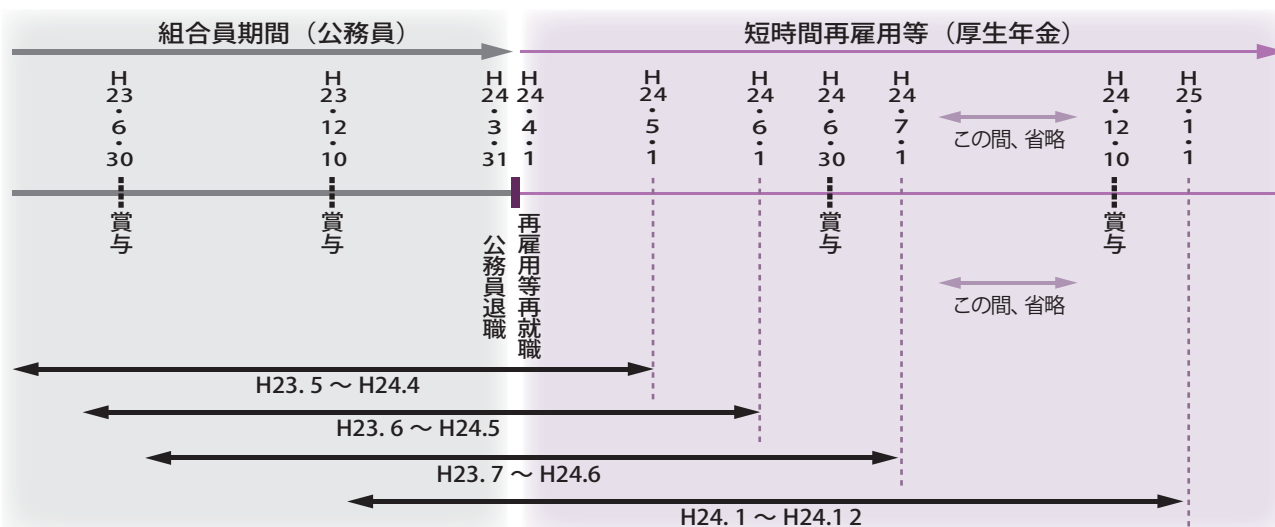
平成 24 年 4 月に再就職（再雇用）した場合の、過去 1 年間の賞与には、公務員時代の支給額が含まれます。

過去 1 年間の支給額の取扱いは次の①～④のようになります。（下図参照）

- ① 平成 24 年 5 月分からの計算式には、平成 23 年 5 月から平成 24 年 4 月までの間の支給額。
- ② 平成 24 年 6 月分からの計算式には、平成 23 年 6 月から平成 24 年 5 月までの間の支給額。
- ③ 平成 24 年 7 月分からの計算式には、平成 23 年 7 月から平成 24 年 6 月までの間の支給額。
- ④ 平成 25 年 1 月分からの計算式には、平成 24 年 1 月から平成 24 年 12 月までの間の支給額。

(例) 平成 24 年 3 月 31 日に退職し、退職共済年金の受給者となった者が、4 月 1 日より短期間再雇用等により厚生年金保険に加入して勤務することになった場合の所得停止対象期間等について

※平成 23 年 5 月分より所得停止となります。





## こんなときにはお届けください

年金受給者となられてからも、さまざまな届出が必要となります。

次の①から④に該当する場合には届出が必要ですので、共済組合年金課まで お問い合わせください。

### ① 氏名、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 再就職（再雇用）されたとき

#### ◆民間企業等に再就職（再雇用）したとき（他の年金制度へ加入）（詳細は6～7頁を参照）

➔ 再就職または再雇用された場合、年金の一部に停止がかかることがあるため、届出が必要になります。

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、年金額及び給料等の額によっては一部支給される場合があります。）

提出書類 『年金受給権者再就職届書（組合員用）』

### ③ 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（職域年金相当部分を除く）が停止になります。失業給付の申請（受給）に関しては、その支給額と年金受取額を比較して、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』

### ④ 加給年金額対象者に異動があったとき

➔ 加給年金額対象者が次に該当した場合、加給年金額が停止または失権します。

- 年金加入期間が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になったとき
- 離婚したとき

提出書類 『加給年金額対象者異動届書』

（注）提出書類には、事由に応じて添付書類が必要になります。

また、②・③・④にかかる届出がない場合や、届出が遅れた場合には、年金が正しく支給されず過払金が発生し、共済組合へ返還をしていただくケースもあるため必ず届出ください。

## 任意継続組合員の方も組合員貯金に加入できます!

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、皆さん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んに利息として還元しており、現在のところ年利1.2%の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。

なお、退職後に任意継続組合員にならない場合、又は、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されない場合は、組合員貯金を解約していただくことになりますので、必ず事前に所属所共済組合事務担当課へ申し出てくださいますようお願いいたします。

### 【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、本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、本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、本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

※一部払戻し、解約時における送金通知書につきましては、貯金者宅に直接送付いたします。

- 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。

在職中に本組合から、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、本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。

なお、返済すべき金額をお知りになりたい場合は、所属所の共済組合事務担当課にお問い合わせいただきますようお願いいたします。



# 共済年金のおはなし…



## ～ 60 歳未満で退職したらどうなるの？～

前回の共済ニュース 10月号 (No.227) でおはなしいたしましたとおり、退職共済年金を受給するためには、原則として組合員期間等が 25 年以上で、かつ 65 歳以上 (特例による退職共済年金は 60 歳以上) であることが必要です。

この“25 年以上”とは公務員として勤務した期間 (組合員期間) が 25 年以上なければいけないということではありません。国民年金や厚生年金等の公的年金の加入期間と合わせた期間 (組合員期間等) が 25 年以上あれば、退職共済年金の受給期間の資格を得ることができます。

60 歳に到達する前 (または支給開始年齢到達前) に退職された方は、現時点では年金の受給資格を満たしていないため、退職後すぐに年金を受給すること (請求すること) ができません。

将来、年金の支給開始年齢に到達された際に請求手続きを行っていただき、受給していただくこととなります。退職を予定されている方は、以下をご覧ください。

※ 支給開始年齢等については、共済ニュース 10月号 (No.227) をご覧ください。

## 1 ホームページで自分の年金見込額などが閲覧できます

**組合員と 60 歳未満の組合員であった方**を対象にして、組合員期間や給料の記録、将来受給できる退職共済年金の見込額などを、ご自身で確認できる「地共済年金情報 Web サイト」が開設されています。**ご自身で年金の見込額を確認することができます**ので、ご活用ください。

既に**在職中に利用パスワードをお持ちの方も、退職後は新たなパスワードが必要となります**。



利用にあたりましては、下記 URL に直接アクセスするか、奈良県市町村職員共済組合、全国市町村職員共済組合連合会または地方公務員共済組合連合会のホームページから手続きを行ってください。(利用申込み および その手順等については、12～13 頁をご覧ください。)

インターネットが利用できない環境下にある方で、年金見込額などの情報をご覧になりたい方は、所定の申込を行っていただくことによって、Web サイトで閲覧できる情報を自宅に送付することも可能ですので、希望される場合には共済組合年金課までお問い合わせください。

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

## 2 退職後に氏名や住所に変更があれば届出ください

市町村役場等を退職後に住所や氏名等に変更がある場合には、共済組合年金課までご連絡をお願いいたします。

みなさま方が退職され、将来、年金の受給開始年齢に到達した場合、共済組合より直接、ご自宅に、年金請求の手続き案内をさせていただきます。（請求案内は、支給開始年齢に到達される前月の中旬頃送付する予定です。）

このため、退職後に住所や氏名に変更があり、当該変更について共済組合に連絡等がない場合、大切な年金請求案内をお送りすることができませんので、ご面倒ですが今後住所等に変更が生じることがあれば、共済組合年金課までお問い合わせください。

### 「退職予定者等年金相談会」について

共済組合では、58歳以上の組合員で23年度の退職予定者及び以前に退職した58歳以上の元組合員を対象に、退職後における生活設計の一助となるよう「退職予定者等年金相談会」を行っており、今年度は、県内10箇所の会場において開催し、379名の方々にご参加をいただき、無事終了いたしました。

退職予定者等年金相談会では、年金制度の概要、受給される年金額、退職後に再就職した場合の年金額などについて説明させていただき、その後個人的なご質問・ご相談にお答えしております。

次年度の開催予定等につきましては、次回の共済ニュース4月号に掲載の予定です。

なお、年金相談会は終了いたしました。今後お受取になられる年金の見込額などについては、「地共済 Web サイト」を利用してご自身でご覧いただくことができますのでご活用いただくとともに、年金に関するお問合せについては、共済組合年金課までお願いします。



お問い合わせ先

奈良県市町村職員共済組合 年金課

TEL 0744-29-8266 (課直通)



# 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

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



申請から  
閲覧までの  
流れ

## 地方公務員共済組合 地共済年金情報 Web サイト

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| (1) 組合員期間                   | (4) 将来の退職共済年金の見込額              |
| (2) 前年度1年間の掛金納付額<br>(組合員のみ) | (5) 公務員共済期間に係る将来の<br>老齢基礎年金見込額 |
| (3) 平均給料月額及び平均給与月額          | (6) 給料及び期末手当等の記録               |

2

《本人特定》  
入力情報について  
本人確認を行う

1

《ユーザー ID・  
パスワードの申請》  
基礎年金番号、カナ氏名、  
生年月日、性別等を入力  
する。

《年金個人情報の登録》  
通知書を送付した者の年金個人情報を  
ホームページにアップロードする。

5

3

《ユーザー ID・  
パスワードの発行》  
発番されたユーザー ID・  
パスワードをダウン  
ロードする。

6

《閲覧》  
ユーザー ID・パスワード、基礎年金番号を  
入力し、自分の年金個人情報を閲覧する。

## 利用対象者

- 組合員
- 組合員であった者（60歳以上の方、  
退職共済年金等の受給権者は除く）

4

《ユーザー ID・  
パスワード通知書の送付》  
(組合で登録している住所に送付します。)

## 全国市町村職員共済組合連合会

- ユーザー ID・パスワード  
通知書の作成
- ホームページに係る相談対応

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。

## ご利用申し込み（組合員の場合）

1



①「ご利用申し込みはこちら」  
ボタンを押してください。

2



②「同意する」ボタンを  
押してください。

①スクロールバー  
を下げて、利用規  
約の内容を確認  
してください。

**3** ① 共済組合加入では「はい」を選択してください。  
② 市町村・都市職員共済組合を選択してください。  
③ 奈良市町村職員共済組合を選択してください。  
④ 基礎年金番号を入力してください。  
⑤ 「決定する」ボタンを押してください。

**4** 各項目に入力して次のページへ

**5** ① 「ご利用申込み」画面で入力した内容を確認してください。  
② 「申込みする」ボタンを押してください。

**6** ① お申込みが正常に完了したことを確認してください。  
② 「トップ画面に戻る」ボタンを押してください。

約2～3週間後に「ユーザーID通知書」が自宅へ送られてきます。  
※申し込みが集中した場合には、さらに日数がかかることもありますのでご了承ください。

## ログイン

**1** ① 「ログインはこちら」ボタンを押してください。  
※パスワードの入力を3回間違えると、その日はロックがかかります。(翌日にロックが解除されます。)

**2** ① お手元の「ユーザーID通知書」に記載されているユーザーIDを入力してください。  
② パスワードを入力してください。パスワードの変更後は、ご自身で設定されたパスワードを入力してください。  
③ 「ログインする」ボタンを押してください。

**3** ① 基礎年金番号を入力してください。  
③ 「ログインする」ボタンを押してください。

**4** 終了する場合は、「閉じる」ボタンを押してください。

ご利用になる各サービスの案内がメニュー表示されます。  
▶ 公務員共済年金のお知らせ  
▶ 年金や操作に関する質問コーナー  
▶ パスワードを変更するとき希望するメニューを選択し、ご利用ください。

## 「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）】



# 特定健康診査受診券の 受診期限は平成24年3月31日までです!



## 特定健康診査を未受診の方は、お早めの受診をお願いします!!

特定健康診査受診券をお持ちの被扶養者の方で、特定健康診査を受診されていない方は、これからでも特定健康診査を受診いただけます。なお、平成23年度の特定健康診査の受診期限は、平成24年3月31日までとなっておりますので、受診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、よろしくごお願いいたします。

## 特定保健指導を未利用の方は、お早めの利用をお願いします!!

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。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いたしますので、お手元に特定保健指導利用券が届きましたら、利用券に利用期限を付記してありますので、ご確認のうえお早めにご利用いただきますよう、よろしくごお願いいたします。特定保健指導を利用された方の中には、1回の利用で成果を出される方や複数回利用されて成果を出される方もおられますので、ご自身にあった無理のない計画を立てられて、これまでの生活習慣を少しずつ、時間をかけながら改善されることをお勧めします。

参考までに、特定保健指導の利用を終了された方の中から、一部の方々の感想を下記のとおり掲載いたしますので、ご覧ください。

## 特定保健指導の利用を終了された方の感想

- 生活改善のための意識づけが出来て良かったと思います。また、無理な計画を立てずに取り組んだことが最後まで続けられた要因であったと思います。
- 掃除も運動になると教わりましたので、毎日しているフローリングのモップがけを雑巾がけにかえました。
- 家事や掃除が運動になることがわかりましたので、積極的に家事や掃除をするように心がけています。
- 健康診断を受けて数値が改善したこと、日常生活においても身体が動きやすくなっていると感じています。今後も続けていこうと思います。
- 身体が軽くなって、血圧も正常値になりました。一時的に目標達成した体重を上回ることがありましたが、これからもがんばります。
- それなりの成果をおさめることができました。今後も取り組みを継続するには、何らかの目標と指導があれば続け易いと思います。
- 目標値としていた腹囲5cm減、体重5kg減には届かなかったが、日常生活の中で健康への意識を持つことで、少しずつでも生活習慣の改善につながっていくことが実感できました。結果的には、腹囲3cm減、体重が4kg減となりました。

## 平成22年度特定健康診査及び特定保健指導の実施状況

平成23年11月に社会保険診療報酬支払基金を通じて国へ報告しました本組合の実施状況(組合員及び被扶養者)は下表のとおりとなります。

	特定健康診査	特定保健指導・動機付け支援	特定保健指導・積極的支援
対象者数	14,209人	782人	1,230人
受診・利用者数	9,306人	124人	252人
受診・利用率	65.5%	15.9%	20.5%



# 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、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」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/>





# 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』をテーマに、今回も共済ニュースNo.227（平成23年10月発刊）に引き続き、「悪質な貸金業者の被害にあわないために②」と題し、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。

## 悪質業者の手口② 虚偽記載



### うそを見抜け

ほとんどは、前回ご紹介いたしました「悪質業者の手口（1）」のような広告表現と合わせて虚偽の貸金業登録番号や架空団体等に加盟していることを掲載し、信用のある業者であることをアピールします。



### 貸金業登録番号

国または都道府県に貸金業登録の届け出を行い、貸金業登録番号（以下、登録番号）を付与されなければ貸金業を営むことはできません。悪質業者の多くは無登録ですから虚偽の登録番号を掲載し貸金業者を装うこともあります。ですから登録番号が掲載されていても貸金業者とは限りませんから下記に示した〈正解例〉であっても調べた方が安心です。〈違法例〉のような記載であれば悪質業者の可能性が高いと思われます。



### 貸金業者登録表記の違法例

財務省登録（**x**）第〇〇〇〇〇〇号、〇〇財務局長認可（**x**）第〇〇〇〇〇〇号  
〇〇県知事推薦（**x**）第〇〇〇〇〇〇号 など



### 貸金業者登録表記の正解例

〇〇財務局長（**x**）第〇〇〇〇〇〇号（ ）内は3年毎の更新回数  
〇〇県知事（**x**）第〇〇〇〇〇〇号（ ）内は3年毎の更新回数

また、「日本貸金業協会会員 第〇〇〇〇〇〇号」と記載があれば日本貸金業協会の協会会員であることを示しています。（当協会の貸金業相談・紛争解決センターにお問い合わせいただければ協会会員であるか確認はもちろん貸金業登録されている会社であるかもお調べします）



### 架空団体

利用者を安心させるために架空の団体や協会名を広告に掲載し、これらに加盟しているまたは承認されていると見せかけます。財団法人、社団法人、協会、組合などの会員企業と名乗り安心感を装います。



### 架空団体として利用されたもの

日本消費者金融連絡会、日本債権回収協会、全国貸金業団体、日本貸金業協会 など

この他にも多数ありますので実際に存在する団体であるか、また本当に会員企業となっているのか十分確認してください。

#### 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、「詐欺・高金利」等を掲載する予定をしています。

## 平成 22 年度電話健康相談とメンタルヘルス相談の利用状況

平成 22 年度に本組合の保健事業で実施しました電話健康相談は 300 件、メンタルヘルス相談は 9 件の相談がありました。おそらく皆さんは、「相談しても…」とか「相談したのが知られたら…」等々思っていないませんか！？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ので他に知られることはありません。

相談内容は、下記の表のとおり様々です。日ごろ思い悩んでいる皆さん、急な病気等になり不安になったときには、せっかくの相談機関ですので、ぜひご利用ください。

平成 22 年度の利用内容の内訳は次のとおりです

### ● 「電話健康相談」の主な内容

相談内容
気分障害、躁うつ病、うつ病、躁病
心の病気その他
薬の知識その他
インフルエンザ
全身倦怠感
皮膚についての症状その他
腰痛
ウイルス性気道感染症
めまい
一般的・全身的な症状その他

### ● 「メンタルヘルス相談」の主な内容

相談内容
労働条件・労働環境・離職転職
職場の人間関係
ハラスメント
家族問題
結婚・離婚など異性問題
身体の健康
精神疾患について
その他

● 電話健康相談及びメンタルヘルス相談の詳細につきましては、次のとおりですので、ぜひご利用ください。



## 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。

相談予約  
専用番号 **0745-72-5307**

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】

- 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。

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。

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。



# 短期財政の健全化にご協力を

## 1人当たりの医療費年額、全国ワースト1位（平成22年度）

共済組合の短期経理は、組合員と被扶養者の皆さんの病気やケガ、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、主に皆さん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。

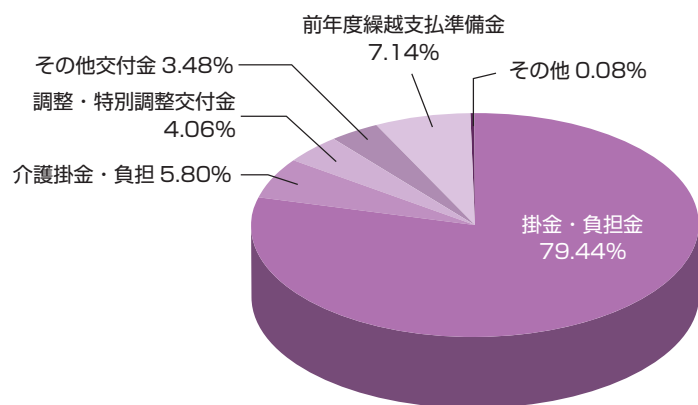
共済組合では、交通事故の治療費の求償や公費負担医療受給者調査による附加給付調整などを、保健事業では、健診や各種講座の開催などに取り組んでいますが、今後においては、更なる医療費等の増加も見込めること、また、平成22年度における組合員1人当たり医療費年額は、組合員、被扶養者ともに全国ワースト1位となっており、特に被扶養者の医療費は、組合員全体で負担するため、被扶養者が多く扶養率が高いと組合員の負担が、より一層重くなります。本組合の扶養率は全国でも上位にあることから、健保法及び他府県市町村職員共済組合等の被扶養者認定基準等を参酌し、現在、被扶養者の認定要項及び基準の見直しに着手しています。

皆さん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します。

### 平成23年度予算（推計）の状況

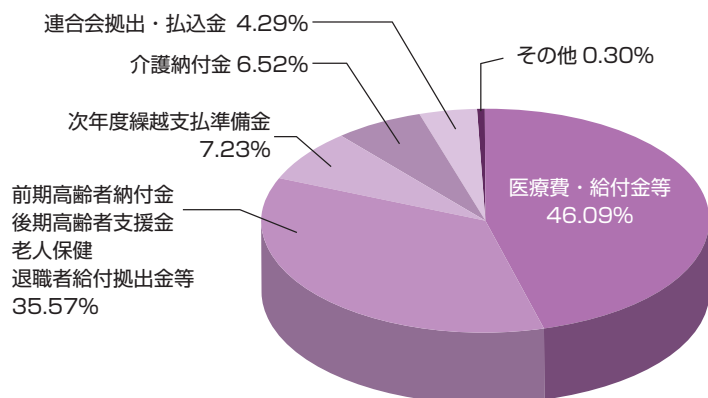
#### ● 収入 10,866,575 千円

掛金・負担金	8,631,870 千円
介護掛金・負担金	630,193 千円
調整・特別調整交付金	441,718 千円
その他交付金	377,973 千円
前年度繰越支払準備金	776,060 千円
その他	8,761 千円



#### ● 支出 10,892,818 千円

医療費・給付金等	5,020,634 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	3,875,166 千円
次年度繰越支払準備金	787,166 千円
介護納付金	710,094 千円
連合会拠出・払込金	467,317 千円
その他	32,441 千円



\*収支差引の損失金については、前年度繰越利益剰余金で充当します。

## 平成23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 63.90%	特別調整交付金 4.375%
	調整交付金 1.875%
	掛金 57.65%

\*皆さん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(63.90%)から連合会より受ける交付金に相当する率(6.25%)を除いた57.65%です。

### (近畿)

区分	平成22年度	平成23年度	平成23年3月末
	短期掛金率(%)	短期掛金率(%)	※扶養率(人)
奈良県	59.70	*63.90	1.24
滋賀県	52.50	57.55	1.02
京都府	53.25	57.95	1.09
兵庫県	52.50	57.55	1.17
和歌山県	49.375	49.375	1.08
大阪府	—	52.6875	—
全国平均	52.33	55.31	1.06

※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んでいます。

大阪府は平成22年度まで健保組合のため、前年度の比較から除いています。(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23年度	平成22年3月末
	短期掛金率(%)	※扶養率(人)
1	沖縄県 65.20	鹿児島県 1.47
2	奈良県 63.90	長崎県 沖縄県 1.33
3	鹿児島県 62.70	奈良県 1.24
4	愛媛県 60.90	宮崎県 1.22
5	佐賀県 59.95	富山県 0.67
47	富山県 41.875	富山県 0.67

奈良県 ■平成23年度掛金率 ……全国2位 ■平成22年3月末扶養率 ……全国4位

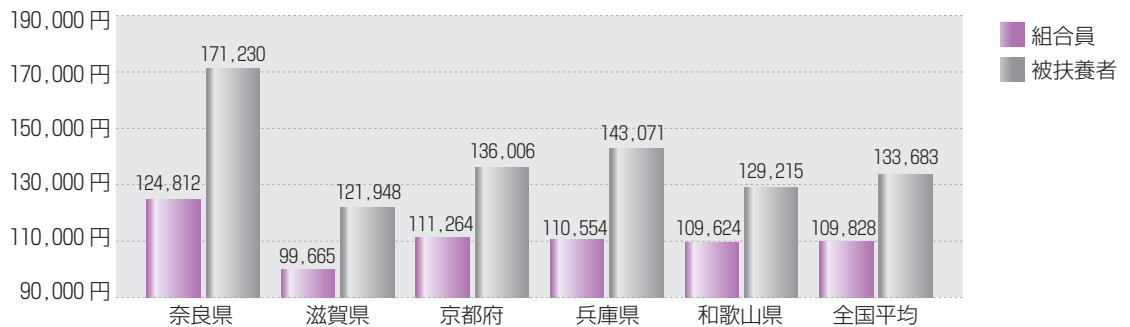
## 平成22年度決算による医療費等の状況

### (近畿)

区分	組合員1人当たり医療費年額(円)		1ヵ月当たり受診率(件)	
	組合員分	被扶養者分	組合員分	被扶養者分
奈良県	124,812	171,230	73.76	70.89
滋賀県	99,665	121,948	63.48	64.92
京都府	111,264	136,006	67.94	64.18
兵庫県	110,554	143,071	68.21	68.70
和歌山県	109,624	129,215	72.69	73.01
全国平均	109,828	133,683	67.37	69.10

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。

### 組合員 1人当たりの 医療費年額



### 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ヵ月当たり受診率(件)	
	組合員分	被扶養者分	組合員分	被扶養者分
1	奈良県 124,812	奈良県 171,230	奈良県 73.76	徳島県 78.99
2	北海道 123,242	鹿児島県 166,704	徳島県 73.15	宮城県 75.24
3	青森県 119,092	沖縄県 160,237	和歌山県 72.69	愛知県 74.86
4	佐賀県 118,104	秋田県 156,277	宮城県 72.00	岐阜県 74.66
5	福岡県 117,833	長崎県 153,381	東京都 71.85	栃木県 74.35
47	長野県 93,723	富山県 81,407	長野県 60.04	沖縄県 58.04

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ヵ月当たり受診率 ……組合員分 全国1位 被扶養者分 全国15位





# 「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

～扶養状況に変更があれば届出を！～



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1974名中136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、組合員のみなさまが、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、勤務先の共済事務ご担当者の方を通じて、早急に取り消し手続きをおこな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いただくこととなります。）

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。

今後もお協力いただきますようよろしくお願いいたします。

## 【被扶養者資格認定限度額について】

認定限度額は、年額130万円未満です。ただし、障害を支給事由とする年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者については180万円未満です。

## 本組合被扶養者認定要綱等の一部見直しについて

被扶養者認定につきましては、現在他の組合等の取り扱いを参酌し、全国の取扱いを基準として、本組合被扶養者認定要綱及び同要綱の取扱い基準の一部を見直し、平成25年4月1日改正を目途として作業を行っております。

なお、見直しの内容や詳細につきましては、随時お知らせいたします。

# 花粉症

注意報

## もしかして、花粉症？

CHECK!

- くしゃみが連続して出る
- ひどい鼻づまりだ
- 水のようなサラサラした鼻水
- 目がかゆい
- 涙が止まらない
- 頭がぼーっとして集中できない
- 毎年、同じ時期に症状が出る
- 家族の中にアレルギー体質の人がいる

日本人の花粉症の原因は約7割がスギ花粉といわれています。冬の寒さで休眠しているスギ花粉は早春に入ると開花し、2月～4月ごろまでピークが続きます。症状が似ているかぜとの違いや花粉症対策にぜひとりたい食材を知り、早めの予防と対策をしましょう。



### 花粉症とかぜの違い

かぜ		花粉症
続いてもしばしば3～4回ほどで止まる	くしゃみ	突然7～8回と続けて出る。一日中止まらないこともある
初期のサラサラ状態から粘度を増して色がつく	鼻水	水のように無色でサラサラと流れるように出る
ほとんどない	目のかゆみ	かゆみや充血、まぶたが腫れることがある

ほかにも、発熱やのどの痛みがないことが特徴です。症状が重くなると、皮膚のかゆみやだるさ、不眠、集中力の低下など全身にさまざまな症状があらわれることがあります。

初めて花粉症の症状が出た場合、かぜと症状が似ているため違いがわからないことがあります。ほこりやダニが原因のアレルギー性鼻炎の可能性もあります。花粉症の症状の軽微や重症度は、シーズンを通じて変化することもあるので怪しいと思ったら、一度専門医の診察を受診しましょう。

### 花粉症の基礎知識

### 毎日の食生活で症状改善

花粉症の緩和には、マスクやメガネの着用はもちろん、毎日の食事も大切です。食生活が乱れると自然免疫力が低下し、花粉症のリスクが高まります。身近な食材で花粉症への抵抗力をアップさせましょう。

#### ① 自然免疫力を高める食材

たまねぎは免疫力アップに加え、花粉症によるアレルギー症状の抑制効果もある優秀食材！



キャベツ、しょうが、ヨーグルト、たまねぎ、長ねぎ、トマト、納豆など

#### ② 腸内環境を整える食材

腸内環境を整えることも自然免疫力のコントロールに重要です。



ヨーグルト、乳酸菌飲料、みそ、ごぼう、バナナ、かぼちゃなど

アルコールやスパイス類などの香料は粘膜を傷つけたり、症状を悪化させる可能性があるので控えましょう。また喫煙も同様です。

# 「えー 医療費にこんな差が？」

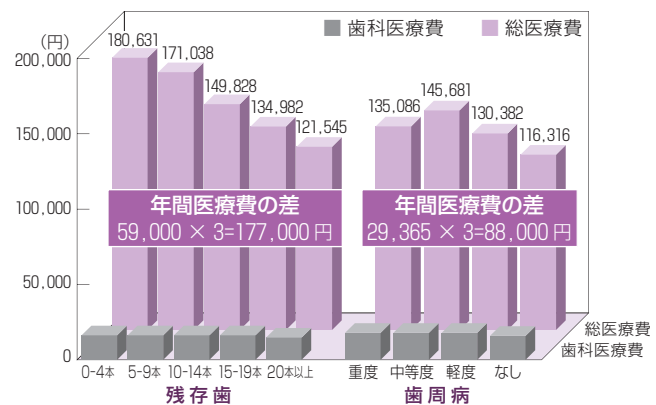
前回までは、就職後は法的な裏付けの下での歯科健診がなく、唯一の歯科歯周病検診でさえ、受診率が低いのに、奈良県下の市町村でも、かなりの差があることを2回に分けてお話ししました。最終回は、皆様方も関心事でありましょう歯科と医療費との関係についてお話しします。

(図1)をご覧ください。これは、香川県で作成された資料です。(平成17年2月に歯科を受診した65歳以上の人を対象に平成16年2月・5月・8月・11月診療分の医科レセプトと突合し、分析したものです。)明確に、残存歯数の少ない人、歯周病の進んでいる人が、驚いたことに歯科ではなく医科の医療費が高いことがわかります。また、(図3)では、他の地域でも同様の傾向が認められます。そもそも、口腔内の問題が(図2)に示すように医科領域の問題とも密接に関係していることから考えれば当然の結果かもしれません。

歯科受診については、まだまだ、症状が出てからでないと、それもかなり放置して、やっとのことで受診される傾向があります。よほど、皆様は歯科受診がいやなんでしょう。ですから、歯科健診、歯周病検診の機会があっても、希望者を募った場合には、おおよそ口腔内に問題が多い人ほど受診されない傾向があります。今、貴組合で実施されています、歯周病検診も受診者が10月末で対象者の約5%にすぎません。現在加療中の方や、定期的に受診されている人は別として口腔内に問題があり、不便を強いられている人ほど、受診されていないと思いますが読者の皆様いかがでしょうか?そういう人ほど、結果として、歯科受診は無くとも総医療費が高くなっていることに気づいていただきたいです。余談ですが、今年、7月に閣議報告された「社会保障・税一体改革成案」の中に、現在の高額療養費の負担軽減の財源捻出のために、「受診時定額負担制度」を盛り込むことが示されました。決定すれば、明らかに患者負担増になり結果として受診抑制も考えられ、ますます、健康を害している人は酷くなるまで放置し、結果医療費もさらに上がっていくように思いますが、皆様はいかが思われるでしょうか?

最後に、近年の多くの調査・研究から、全身疾患や生活習慣が口腔保健で大切な歯周病の発症や進行に影響を与えるだけでなく、歯周病そのものも生活習慣病に影響を及ぼし、QOLを低下させ、健康寿命を縮めていることが分かってきています。また、最近では(図2)に示したように、歯周病は口腔のみに限らず、全身の健康との関連で注目されることが多くなっています。平均寿命もさることながら、健康寿命を延ばす意味でもかかりつけ歯科医と相談しながらいつまでも健康を維持していただくきっかけになれば幸いです。皆様方のご健康を祈念し筆を置くことにします。

図1 口腔と全身疾患との関係—歯数と医療費  
残存歯・歯周病の程度と歯科医療費、総医療費



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



図2 歯周病と全身疾患の関わり

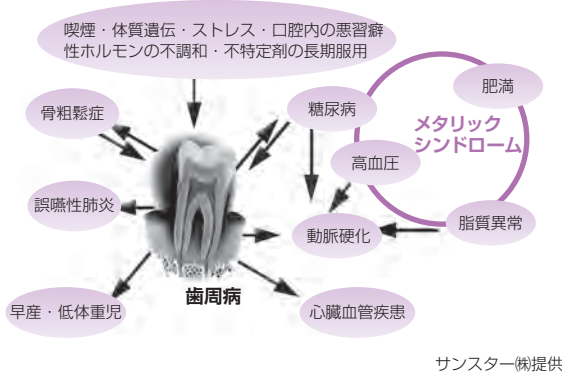
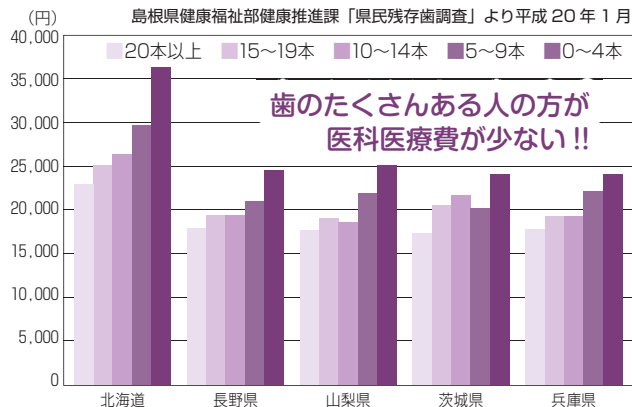


図3 1か月の現存歯別“医科医療費”



# 歯周病検診はもうお済みですか？

受診期限が迫っています

本年度から始まりました歯周病検診は、年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳を迎える組合員さんを対象にした新しい検診です。

たかが歯のこと、口の中とお思いにならないでください。近年、歯周病が糖尿病などの全身疾患に深く関係していることが分かってきました。

この検診はその疾患への足がかりとなりうる歯周病を早期発見、治療を行うことを目的としています。

今年度の受診対象となられる方に配布いたしました受診券数は2,061件のところ、10月末で本組合に「歯周病検診費用請求書」により使用されたと確認できる件数は107件に留まっているのが現状です。

この受診券の有効期限は平成24年3月31日までとなっていることから受診対象者の皆さんは早めの受診をお願いいたします。

- 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。





# 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。

## 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 1 「自己コントロール度」
- STEP 2 「生活意識度」
- STEP 3 「金銭管理度」
- STEP 4 「消費意識度」
- STEP 5 「買物意識度」
- STEP 6 「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。