

すこやか

2013
共済ニュース
No.232

1



写真提供：一般財団法人 奈良県ビジターズビューロー
奈良の朝 阿騎野黎明(宇陀市) / 写真：吉田芳雄

2 新年のご挨拶

4~10 退職予定の組合員の皆さんへ

- 4 ・退職後の医療制度について
- 6 ・退職共済年金の請求手続きについて
- 7 ・こんなときにはお届けください
- 8 ・年金受給者が再就職又は再雇用された場合には、
受給している年金の一部が停止されることがあります！
- 9 ・退職予定者等年金相談会について
- 9 ・年金見込額などが閲覧できます！
- 10 ・任意継続組合員の方も組合員貯金に加入できます！
- 10 ・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
- 11 扶養状況に変更があれば必ず届出を！
- 12 **1人当たりの医療費年額、全国ワースト1位（平成23年度）**
- 13 ジェネリック医薬品を活用しましょう！
- 14 **保健事業における優待割引対象施設の追加について**
- 16 福祉課からのお知らせ 各種健（検）診の受診（利用）期限が迫っています！！
- 18 **特定保健指導インタビュー**
- 20 平成23年度 電話健康相談とメンタルヘルス相談の利用状況
電話健康相談ご利用案内／メンタルヘルス相談ご利用案内
- 21 健康回覧板 脳卒中とは
- 22 お口の健康 定期検診のススメ（その1）
- 23 保養施設のご案内 レイクサイド入鹿・東京グリーンパレス
- 24 奈良県市町村職員共済組合 公式ホームページをぜひご利用ください！

ひとりで
悩まないで！

**電話健康相談
メンタルヘルス相談**

（20頁参照）

☎ **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24年11月末現在）

組合員数	男：9,079人	女：4,730人	計：13,809人
任意継続組合員	290人	被扶養者数（任継続）	16,355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方にはお健やかに新春をお迎えのことと心から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、厚く御礼申し上げます。

さて、地方公務員共済組合制度は、組合員とご家族の生活の安定と福祉の向上に寄与すると共に、公務の能率的な運営に資する目的で昭和37年12月に設立されて以来50年を経過し、幾多の改正が行われ今日に至っております。

そのような中で、社会保障と税の一体改革関連法案が昨年8月に可決、成立しましたが、医療保険制度に関しては、高齢者医療制度等の医療保険制度改革は先送りされ、今後は社会保障制度国民会議に委ねられることとなりました。

また、地方公務員共済年金制度においては、被用者年金制度の一元化により平成27年10月から公務員も厚生年金に加入することとなり、共済年金と厚生年金の制度的な差異については基本的に厚生年金に揃えて解消されることとなりましたが、職域年金部分については廃止のうえ新たな公務員制度として年金給付の制度を設けることとされ、所要の措置が定められました。

これらの制度改正につきましては、共済組合もその一翼を担っており、直接共済組合の事業にも関わるものであることから、今後の動向を注視していく必要があると考えております。

このように、共済制度を取り巻く状況は厳しさが増すばかりですが、事業の円滑な運営と発展に向け、役職員一同最善の努力を尽くす所存ですので、本年も皆様の一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、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
(檀原市)

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、新しき良き年を健やかに迎え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つきまして日頃より多大なるご理解・ご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。

昨年は、一昨年に引き続き東日本大震災からの復旧・復興が至上命題でありながら、遅々として進まない状況のもと、記録的な豪雨や竜巻などによる気象災害も頻発し、景気の低迷が続くなか先行きの不透明感が増した印象が残りました。

共済組合におきましても、組合員数の減少と給与の削減により掛金と負担金の収入が減少する一方で、医療技術の進化や高齢化などにより医療費が増加しており財政はますます深刻な状況となっています。さらに、高齢者医療制度への支援金等の増大による負担が短期給付財政を圧迫している状況も続いています。特定健康診査、特定保健指導等の充実を図り、皆様の生活習慣病予防と改善、健康増進に努めて参りますが、「健康は自分で作り守るもの」を合言葉に、健康づくりに取り組んでいただくようお願い申し上げます、新年のご挨拶と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

理事長 上田 清 (大和郡山市長)

理事 事小 城 利重 (斑鳩町長)
(理事長職務代理者)

理事 事南 佳 策 (天理市長)

理事 事上 田 直 朗 (川西町長)

議員 員森 下 豊 (檀原市長)

議員 員松 井 正 剛 (桜井市長)

議員 員東 川 裕 剛 (御所市長)

議員 員窪 田 久 仁 (山添村長)

議員 員平 岡 剛 篤 (吉野町長)

議員 員北 岡 篤 (吉野町長)

職員側議員

理事 事広 瀬 秀 夫 (第五区 檀原市)

(職員側代表理事)

理事 事宮 本 幸 代 (第一区 奈良市)

理事 事谷 本 英 也 (第三区 生駒市)

理事 事玉 井 克 彦 (第四区 桜井市)

議員 員中 北 真 知子 (第一区 奈良市)

議員 員山 本 綱 数 (第二区 天理市)

議員 員澤 井 誠 (第六区 大和富田市)

議員 員岡 本 幸 樹 (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)

学識経験理事 堀 井 利 明 (税 理 士)

事務局長 大林 喜代信

外職員一同

平成二十五年一月一日

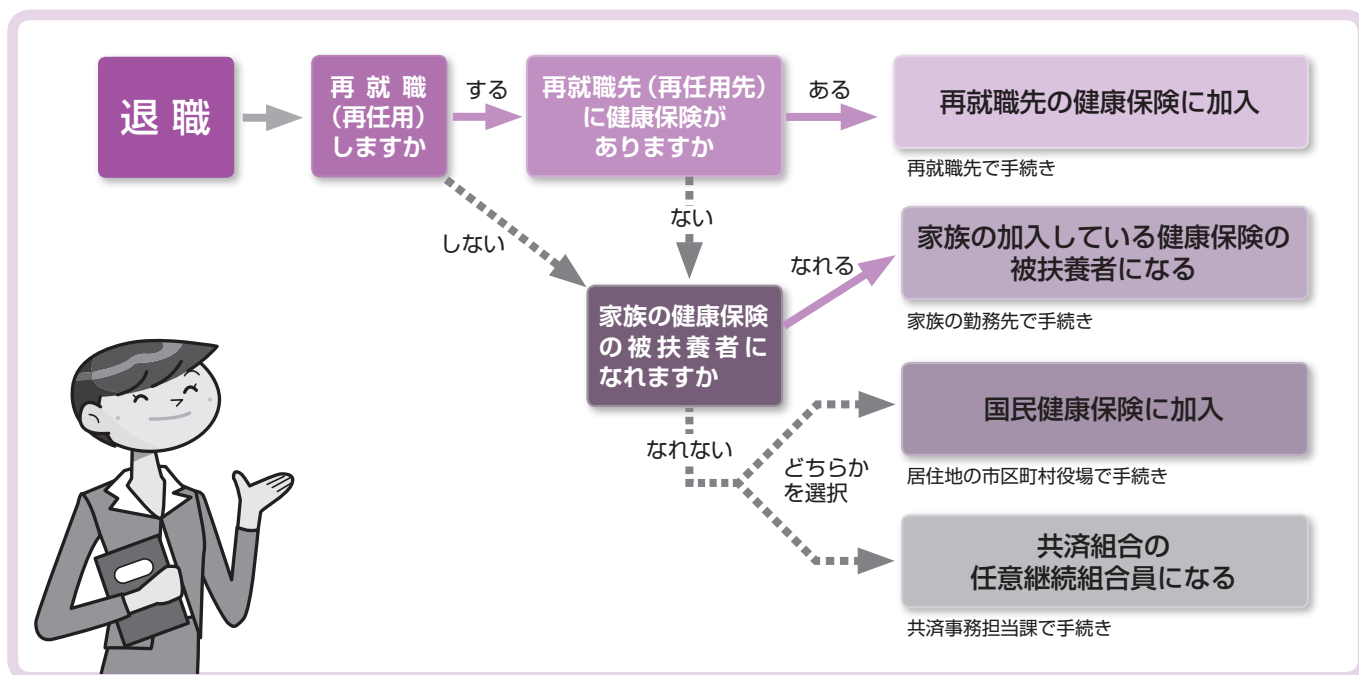
組合会議員及び役員が改選されました

昨年11月15日に実施されました組合会議員選挙において、上記の皆様が組合会議員に選出され、また11月26日開催の役員選挙会において新役員（理事、理事長など）が選出されました。（任期：平成24年12月1日から平成26年11月30日までの2年間）

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

組合員で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）及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月額×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）

⑤ 平成25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24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

$$\begin{aligned} \text{① } & (400,000\text{円} \times 125.05 / 1000) + (400,000\text{円} \times 13.6 / 1000) \\ & = 55,460\text{円} \times 12\text{月} = 665,520\text{円} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{② } & (325,000\text{円} \times 125.05 / 1000) + (325,000\text{円} \times 13.6 / 1000) \\ & = 45,061\text{円} \times 12\text{月} = 540,732\text{円} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{③ } & \{(400,000\text{円} \times 0.7) \times 125.05 / 1000\} + \{(400,000\text{円} \times 0.7) \times 13.6 / 1000\} \\ & = 38,822\text{円} \times 12\text{月} = 465,864\text{円} \end{aligned}$$

- ・平成24年度の任意継続掛金率（1月あたり）は、短期：125.05/1000 介護：13.6/1000
- ・平成24年度的全組合員の平均給料月額が325,000円

①の計算では、年額665,520円となりますが、低額となる②が適用されるため年額540,732円となります。

また、③の条件が適用される場合は、年額465,864円となります。

✿ 納付方法

納付方法は年1回払い若しくは年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	退職時の給料等×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

❀ 退職共済年金の請求手続きについて

60歳になられた方（昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ）に退職共済年金の請求案内通知を送付しています。

皆さんの中には、既に年金の請求手続きをしていただき退職共済年金の決定を受けた方もいれば、まだ請求されていない方もいらっしゃると思います。

60歳を過ぎて退職される際には、皆さんの状況に応じて、それぞれ下記の手続きが必要になります。

退職に伴う退職共済年金の請求手続きについて

【退職共済年金の支給要件】

- ①60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、私立学校共済組合制度など）が25年以上ある方

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)

「決定及び退職改定の請求」が必要です。

在職中に請求手続きを行っている方

「退職改定の請求」が必要です。

※退職に伴う請求手続き等については、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。

年金の支給日について

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25年6月14日に、2ヶ月分（平成25年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10日頃にご自宅にお届けする予定となります。)

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。
- ◆書類の提出が遅れますと、年金の支給も遅くなる場合がありますので、ご注意ください。

60歳未満で退職した場合の年金請求手続きについて

退職共済年金の支給開始年齢になりましたら共済組合から、ご自宅へ退職共済年金の請求案内通知をお送りしますので、同封の記入要領等に沿って手続きをお願いします。

※市町村役場等を退職後、住所又は氏名を変更された場合は、共済組合へ連絡いただき、所定の手続きをお願いします。この手続きを行っていないと、年金請求書等がお手元に届かないこととなりますので、ご注意ください。

※生年月日により年金の支給開始年齢は異なります。

例

一般組合員：昭和28年4月2日～昭和30年4月1日生まれ } 61歳
特定消防組合員：昭和34年4月2日～昭和36年4月1日生まれ }

※[地共済年金情報Webサイト](#)で年金見込額や加入履歴などを確認いただくことができます。（9ページ参照）

🌸 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

②再就職（再雇用）したとき

- 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8ページを参照）
→再就職又は再雇用された場合、年金の一部が停止される場合があります。
- 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、年金が全額停止されます。
（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。）

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（職域年金相当額を除く）が停止されます。
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。

④加給年金額対象者に異動があったとき

- 加給年金対象者が次に該当した場合、加給年金額が停止又は失権します。
 - ・年金加入期間が20年以上、20年以上とみなされる退職を事由とする年金、又は障害を事由とする年金を受け取ることになったとき
 - ・死亡したとき、離婚したときなど

（注）届出書類には、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、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。

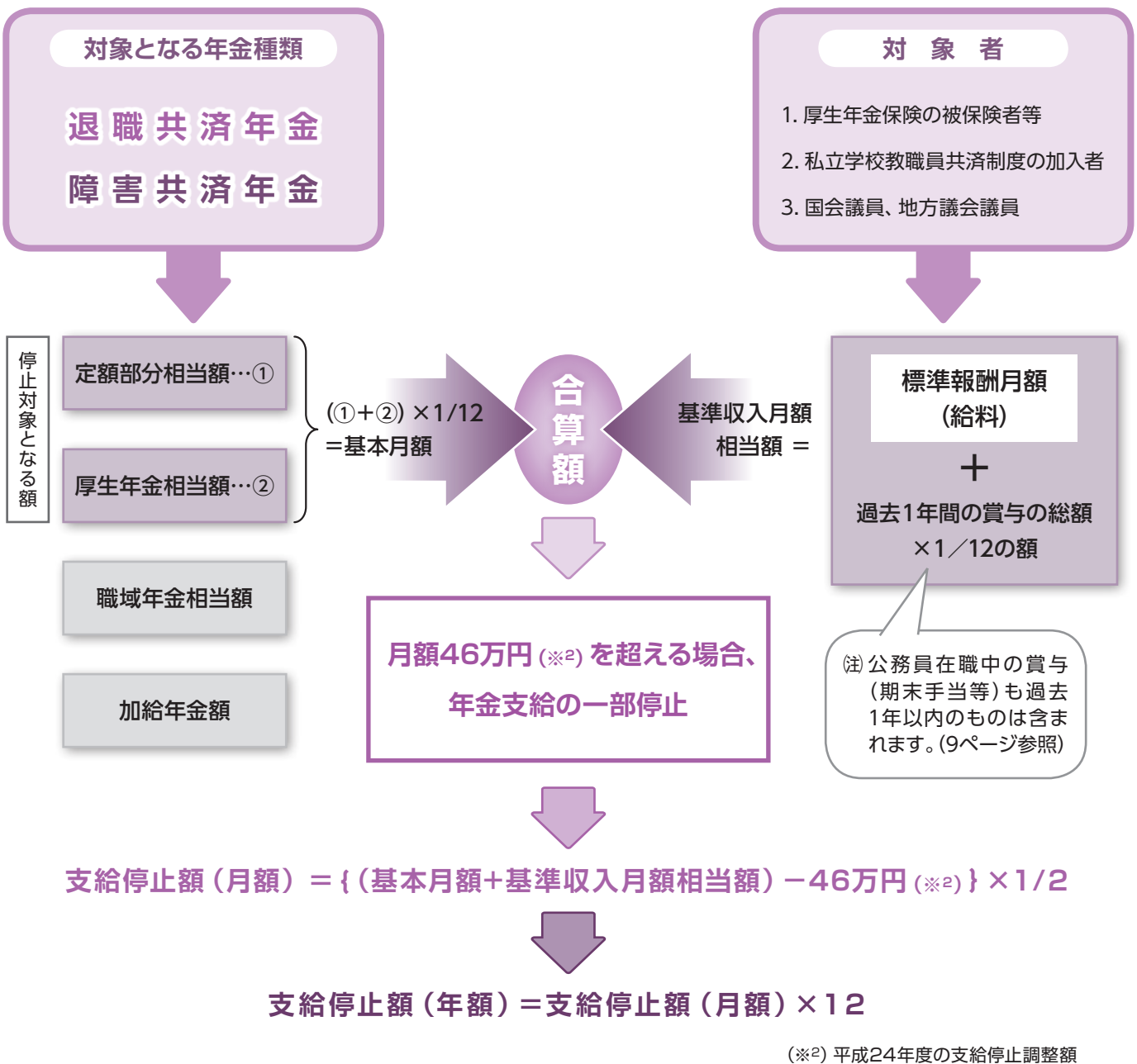
❀ 年金受給者が再就職又は再雇用された場合には、 受給している年金の一部が停止されることがあります！

退職共済年金及び障害共済年金の受給者が、再就職又は再雇用され厚生年金保険の被保険者等※¹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、再就職先又は再雇用先で、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）』による届出が必要となります。

※¹ 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



標準報酬月額は事業主から厚生労働大臣への届出に基づき決定されています。届出の時期等によっては、年金額の一部支給停止額の算定が遅れることがあります。このような場合、次回以降の定例支給期に遡って調整することになります。

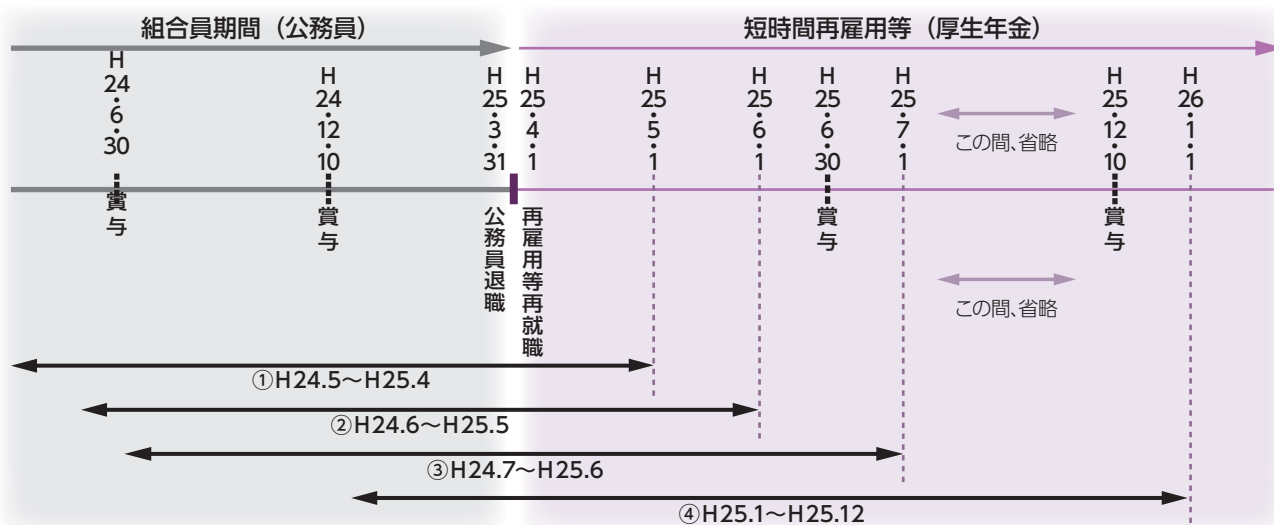
《年金の一部停止にかかる計算のポイント》

◆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25年4月に再就職（再雇用）した場合の、過去1年間の賞与（期末手当等）には、公務員時代の賞与が含まれます。

過去1年間の賞与の取扱いは次の①～④のようになります。（下図参照）

- ① 平成25年5月分からの計算式には、平成24年5月から平成25年4月までの間の賞与が使用されます。
- ② 平成25年6月分からの計算式には、平成24年6月から平成25年5月までの間の賞与が使用されます。
- ③ 平成25年7月分からの計算式には、平成24年7月から平成25年6月までの間の賞与が使用されます。
- ④ 平成26年1月分からの計算式には、平成25年1月から平成25年12月までの間の賞与が使用されます。



❀ 退職予定者等年金相談会について

共済組合では、58歳以上の組合員で平成24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9箇所の会場において開催し、262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・ご相談に応じさせていただいております。

次年度の開催予定等につきましては、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、ご自身でご覧いただく下記の「地共済年金情報 Web サイト」を利用していただくことができますのでご活用いただくとともに、年金に関するお問い合わせについては、共済組合年金課までご照会ください。

❀ 年金見込額などが閲覧できます！

ホームページで年金見込額などを閲覧するには、「地共済年金情報 Web サイト」への利用申し込み手続きが必要となりますので、申し込みをされる方は、最終ページの下段のアドレスより利用申請の手続きを行ってください。



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、組合員貯金に加入されておられない方も是非ご検討ください。

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、事前に共済事務担当課へ申し出てください。

なお、在職中に組合員貯金加入者が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となりますので、必ず事前に共済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、本組合福祉課までご連絡ください。
 - 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

- ④ 貯金者の諸変更 …… 氏名の変更や、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」を直接本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となります。

返済方法は、本組合指定の振込用紙(指定振込用紙にて南都銀行の本支店をご利用の場合は、振込手数料は無料)により、共済事務担当課を通じ、返済していただくこととなります。

なお、返済すべき金額をお知りになりたい場合は、共済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。

扶養状況に変更があれば必ず届出を!

「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

昨年7月1日現在認定中の全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16,476名中647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、組合員の皆さんが、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、共済事務担当課の方を通じて、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。)

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。

今後ご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。

また「年額」の捉え方は、1月から12月までの暦年や4月から翌年3月までの年度をさすのではなく、認定期間中どこから起算しても1年間の年額が認定限度額未満であることが条件です。

本組合被扶養者認定要綱等の一部見直しについて

【変更項目】

1. 認定対象者の収入の取扱いの変更

- ①給与収入について 給与月額が固定されていない(変動給)の場合、1年以内の累積額が認定限度額の130万円を超過した場合に加えて、1カ月の給与月額が108,334円(130万円÷12月)を連続して3カ月超過した場合は、4カ月目の初日をもって認定を取り消し。
- ②年金収入について 個人年金等の私的年金も恒常的に発生する収入であると判断し、被扶養者認定上の収入に含める。
- ③事業収入について 「給料・賃金」について、被扶養者認定上の必要経費の対象外とする。

2. 別居の場合の取扱いの変更

- ①仕送りの事実確認について 別居している被扶養者の生活を経済的に支えていることを客観的に判断するために、仕送りの事実及仕送り額の確認を行う。
- ②別居の認定対象者に同居者がいる場合について 認定対象者と同居している者に、続柄上組合員と同順位者(父母を扶養する場合の兄弟等)がいる場合、原則として同居している者を組合員よりも優先して扶養すべき者として取り扱う。

3. その他

・父母等(夫婦世帯)と他の親族等を認定する場合の取扱いの変更

父母等(夫婦世帯)の収入と、他の親族の収入を合計した結果、全員に適用される認定限度額の合計額未満であったとしても、父母等(夫婦世帯)の2人の収入合計額が2人に適用される認定限度額を超過する場合には、父母については否認定とする。

【施行日】 平成25年4月1日

※変更内容の詳細については、共済ニュース「すこやか」No.231(2012年10月号)をご参照ください。

1人当たりの医療費年額、全国ワースト1位 (平成23年度)

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んの病気やけが、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（各都道府縣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・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が見込まれること、また、平成23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。

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。

医療費等の状況について

近畿

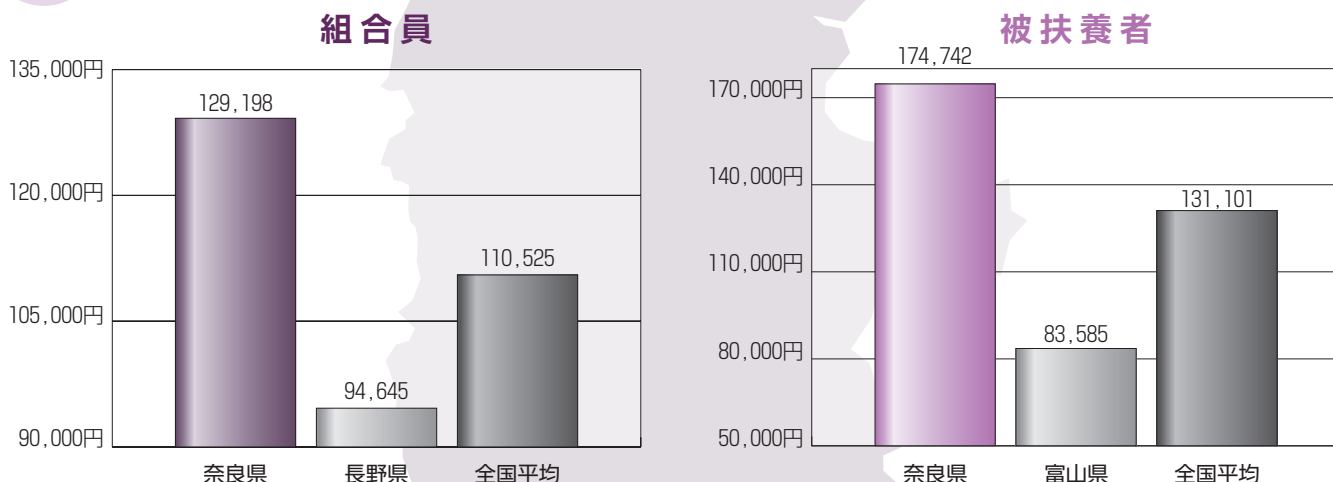
区分	組合員1人当たり医療費年額 (円)		1ヵ月当たり受診率 (件)	
	組合員分	被扶養者分	組合員分	被扶養者分
奈良県	129,198	174,742	74.35	72.24
滋賀県	106,901	125,667	63.64	66.16
京都府	108,499	131,101	68.34	66.05
大阪府	120,447	146,151	76.22	72.88
兵庫県	111,519	150,677	68.74	70.68
和歌山県	107,483	135,474	72.26	73.78
全国平均	110,525	134,415	67.45	69.77

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ヵ月当たり受診率は、入院・外来・歯科の各レセプト合計で算出し、1ヵ月100人当たりの診療件数です。

全国上位5位と下位

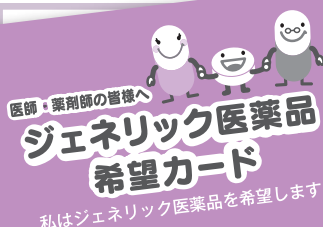
区分	組合員1人当たり医療費年額 (円)		1ヵ月当たり受診率 (件)	
	組合員分	被扶養者分	組合員分	被扶養者分
1	奈良県 129,198	奈良県 174,742	大阪府 76.22	徳島県 79.06
2	佐賀県 123,273	鹿児島県 173,407	奈良県 74.35	愛知県 77.87
3	北海道 121,113	熊本県 162,626	徳島県 73.61	岐阜県 77.75
4	大阪府 120,447	徳島県 158,269	和歌山県 72.26	宮城県 75.50
5	秋田県 117,893	秋田県 158,108	東京都 72.22	岡山県 75.18
47	長野県 94,645	富山県 83,585	北海道 59.77	沖縄県 59.87

医療費の比較グラフ



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 2 位
 - 被扶養者分 全国 15 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。

年に2回、該当される方に「ジェネリック差額通知書」を配布いたします。なお、昨年10月に配布した「ジェネリック差額通知書」（約800名分）を、全てジェネリック医薬品に切り替えられた場合、共済組合全体で約117万円の軽減が見込まれます。

ジェネリック医薬品を上手に活用してください。

■「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/>



保健事業における

優待割引対象施設の追加について

現在、弁天座・下北山スポーツ公園・ビジョンメガネ・USJについて、優待割引事業を行っていますが、平成25年1月1日より次ページの各施設を追加いたしますので、下記事項にご注意のうえ、ぜひご利用ください。

- 注意事項**
1. 利用対象者は、組合員及び被扶養者です。
 2. 今回追加する各施設の割引適用を受けるためには、下記の施設利用割引券を各施設の窓口でお渡しください。
ただし、須磨海浜水族園につきましては、組合員証及び組合員被扶養者証を割引券と一緒に提示してください。
 3. 割引券1枚につき組合員及び被扶養者計4名までご利用できます。
 4. 割引券は、本組合ホームページ内の組合員のページのメニューに『優待割引事業「施設利用割引券」』のバナーを追加しましたので、こちらより同割引券を発行し、ご利用ください。
※発行に際しては、組合員証の「保険者番号」をユーザー名とパスワードに入力ください。

施設利用割引券見本

施設利用割引券

施設名	
利用人数	利用区分 (大人 名) (中人 名) (中高生 名) (小学生 名) (小人 名) (幼児 名) (シルバー 名) ※施設によっては、利用区分が違いますので、事前に施設にご確認ください。
有効期間	平成25年1月1日 ~ 平成25年3月31日
発行者	〒634-8561 奈良県橿原市大久保町302番1 奈良県市町村職員共済組合 印 電話 0744-29-8267

- ・本券は1枚につき4名まで利用できます。
ただし、乗馬クラブクレインオリピックパーク及び乗馬クラブクレイン奈良については、2名1グループとなりますので、それ以上の人数となる場合は事前に施設にご確認ください。
- ・施設名、利用人数を記入し、本券を施設窓口へ提出し所定の料金を現金でお支払ください。
- ・他の割引券との併用はできません。
- ・営業期間及び日時等については、事前に施設へご確認ください。
- ・須磨海浜水族園につきましては、組合員証又は組合員被扶養者証をこの施設利用割引券と一緒に窓口へ提示してください。

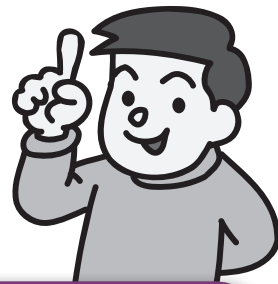
● 優待割引対象施設一覧

※下記施設の割引を受けるには、前ページの施設利用割引券を提出してください。

奈良県	●乗馬クラブクレインオリンピックパーク ☎ 0743-69-2036 天理市福住町7767	通年料金 5,250円 → 3,675円 ※2人1グループでの申込みとなります。
	●乗馬クラブクレイン奈良 ☎ 0745-63-0857 御所市櫛羅2531	
	●吉野ラッキーボウル ☎ 0747-52-2525 吉野郡大淀町佐名伝24-1	1人3ゲーム利用で1ゲーム無料
	●オプトボウルタカダ ☎ 0745-25-0210 大和高田市東雲町14-14	1ゲーム50円引き ※火曜日(祝日を除く)及び正月料金適用期間を除く
	●チヨダボウル ☎ 0744-43-1980 桜井市桜井173	平日 525円 → 475円 土日 575円 → 470円
滋賀県	●甲賀の里忍術村 ☎ 0748-88-5000 滋賀県甲賀市甲賀町隠岐394	入村料金より100円引き
	●滋賀農業公園ブルーメの丘 ☎ 0748-52-2611 滋賀県蒲生郡日野町西大路843	<ul style="list-style-type: none"> ・シーズン中 大人(中学生以上) 800円 → 600円 子供(4歳~小学生) 400円 → 300円 ・冬期間 大人(中学生以上) 400円 → 300円 子供(4歳~小学生) 無料
京都府	●東映太秦映画村 ☎ 0570-06-4349 京都府京都市右京区太秦蜂岡町10	一般入村料金より 大人 2,200円 → 1,800円 中・高生 1,300円 → 1,000円 子供(4歳以上) 1,100円 → 800円
	●ガーデンミュージアム比叡 ☎ 075-707-7733 京都府京都市左京区修学院尺羅ヶ谷四明ヶ嶽4	一般料金より2割引
大阪府	●関西サイクルスポーツセンター ☎ 0721-54-3101 大阪府河内長野市天野町1304	入園料金より2割引
	●みさき公園 ☎ 072-492-1005 大阪府泉南郡岬町淡輪3990番地	入園料金より約2割引 入園料金+プールセット券より約2割引
	●ワールド牧場 ☎ 0721-93-6655 大阪府南河内郡河南町白木1456-2	一般入園料金より1割引
兵庫県	●須磨海浜水族園 ☎ 078-731-7301 兵庫県神戸市須磨区若宮1丁目3-5	一般入園料金より2割引 ※施設を利用される該当者の組合員証又は組合員被扶養者証を施設利用割引券と一緒に窓口に提示してください。
和歌山県	●ポルトヨーロッパ ☎ 0570-064-358 和歌山県和歌山市毛見1527	<ul style="list-style-type: none"> ・入園料金(一般料金より) 大人(中学生以上) 200円引き 小人(3歳以上) 100円引き ・入園+スタンダードパス(一般料金より) 大人(中学生以上) 300円引き 小人(3歳以上) 100円引き
三重県	●パルケエスパーニャ ☎ 0599-57-3333 三重県志摩市磯部町坂崎952-4	パスポート、2DAYパスポート、ムーンライトパスポートの通常料金より約1割引
	●二見シーパラダイス ☎ 0596-42-1760 三重県伊勢市二見町江580	入園料金より1割引
	●志摩マリンランド ☎ 0599-43-1225 三重県志摩市阿児町神明カシコ723-1	基本料金より1割引
	●伊賀流忍者博物館 ☎ 0595-23-0311 三重県伊賀市上野丸之内117上野公園内	入場料 大人700円 → 600円 小人400円 → 300円

お気をつけください!
各種健(検)診の

福祉課からのお知らせ



受診(利用)期限が迫っています!!

受診期限:
平成25年3月25日

●人間ドック

対象者: 35歳(脳ドックは50歳)以上の組合員と被扶養者で人間ドック受診を申込みされた方

今年度に人間ドック受診を希望し、受診券をお持ちで未だ受診されていない方は早めのご予約、ご受診をお願いします。

特に成人病健診を人間ドック受診予定ということで受診されなかった方、被扶養者の方にとっては自分のカラダの状態を知る貴重な機会です。

受診期限:
平成25年3月25日

●婦人科健診

対象者: 30歳以上の組合員と被扶養者で婦人科健診受診を申込みされた方

人間ドックと同じく、婦人科健診受診を希望し、受診券をお持ちで未だ受診されていない方は早めにご予約、ご受診をお願いします。

女性特有の病気を発見するための有効な健診です。ご本人はもちろん、大切なパートナーや家族の健康を守る第一歩とお考えください。

受診期限:
平成25年3月31日

●特定健康診査

対象者: 40歳以上75歳未満の被扶養者及び任意継続組合員とその被扶養者(特定健康診査受診券発行者)

平成20年度から始まった「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」に着目した健診です。心臓病や脳卒中、高血圧などの生活習慣病の多くは静かに進行し、突然発症します。そうなるからでは取り返しがつかないこともあるからこそ、事前の対策・予防が不可欠となってきます。そのためにはまず、「今の自分を知る」ことが大切です。

受診券をお持ちで未だ受診されていない方は早めのご受診をお願いします。

※40歳以上75歳未満の組合員については、職場の定期健康診断又は、人間ドックを受診することにより特定健康診査の受診に替えます。

受診期限:
平成25年3月31日

●歯周病検診

対象者: 平成24年度中に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳に到達する組合員

今年度から対象年齢が引き下げられた歯周病検診は平成24年度中に20歳から60歳までの5歳刻み節目年齢到達者が対象です。この検診は虫歯の有無発見のためではなく、歯周病に着目したものです。歯周病の恐ろしいところは、その影響が口腔だけにとどまらず全身疾患に関係することにあります。

次のチェックしてみましょう。あてはまるものはありますか？

チェック項目	✓	点数
1 朝起きたとき、口の中がねばねばする		1
2 口臭があるといわれたことがある		1
3 食事の後、歯の間にものがはさまる		2
4 歯肉から出血することがある		3
5 歯肉が腫れることがある		4
6 ぐらつく歯がある		5
7 あまり歯みがきをしない		1
8 タバコをよく吸う		1
9 歯科医院には歯が痛いときにしか行かない		1
10 ストレスを感じることが多い		1
11 糖尿病にかかっている		1
12 骨密度が低いといわれたことがある		1

✓ のついた項目の点数を合計すると何点でしょう？

0点	今は歯周病の心配はありません。しかし油断禁物です。歯周病のごく初期には自覚症状はありません。歯みがきを欠かさず、定期的な歯科チェックを受けましょう。
1~4点	歯周病になっているか、なりやすい要因を持っています。歯みがきと定期的な歯科チェックを受けましょう。
5~9点	歯周病の可能性、大です。歯科受診をしてください。歯みがきもしっかり行いましょう。
10点以上	歯周病がかなり進行している可能性があります。必ず歯科受診して、毎食後丁寧な歯みがきを行いましょう。

記事提供：(社)青森県歯科医師会 森山貴史著「中高年の歯の病気がすべてわかる本」主婦と生活社 2003 より



いかがでしたか？チェックに当てはまる方も多いと思います。日本の成人では全体の8割が歯周病に罹患しているといわれ、10代20代の若年齢層に広がっている病でもあります。予防、治療には何よりも早期な対処が必要です。対象となった方は5年に1回のこの機会を逃さないよう、受診をお願いします。

利用期限に
注意してください

● 特定保健指導

特定保健指導は、定期健診・人間ドック・特定健診の結果により対象者となられた方に『特定保健指導利用券』を配布しています。特定保健指導は生活習慣改善の機会としてお使いいただきたく、利用券が届いた方は利用期限を必ずお確かめいただき、期限内にご利用ください。

各種健(検)診は、「受診すれば健康になる」というものではありません。人によっては「何か異常が発見されるのがこわい。治療に時間をとられるのも面倒だ。」と思う方もいらっしゃるかもしれません。しかし、いざ不調になってから思うことは、共通して「もっと早く検査にいられば！」ということです。健(検)診を受けることを、「異常を発見する」と思うよりも、「健康という認定を受ける」と思うようにすれば、健(検)診もプラス思考に代わるのではないのでしょうか。皆さんがいつも、健康です！と確かな裏づけのもと自信を持って生活を送るために、ぜひお手元の受診(利用)券をご使用ください。本組合は皆さんの『健康』をお手伝いいたします。

特定保健指導インタビュー

特定保健指導は、6ヵ月間の指導期間があり、スタート時には保健師による面談があります。その面談時に保健師の指導のもと、今後保健指導利用者が取り組むべき生活習慣改善の保健指導プログラムを決定します。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。

奈良県市町村職員共済組合 瀬川 訓啓 さん (43歳)

特定保健指導期間



1回目：平成22年4月～平成22年9月

腹囲 101.5cm → 97.8cm (−3.7cm)

体重 83.8kg → 84.6kg (+0.8kg)

2回目：平成23年4月～平成23年9月

腹囲 97.8cm → 96.4cm (−1.4cm)

体重 84.6kg → 79.6kg (−5.0kg)

3回目：平成24年4月～平成24年9月

腹囲 96.4cm → 87.4cm (−12.2cm)

体重 79.6kg → 73.7kg (−5.9kg)

平成24年12月時点 腹囲 83.3cm (開始時計測より −18.2cm) 体重 68.2kg (開始時計測より −15.6kg)



「健康体を維持することが目的！
とりあえず、やりつづけましょうよ!!!」



1. 特定保健指導を3回利用されてみてどうでしたか。

私の場合、特定保健指導を3回利用させてもらったのですが、1回目と2回目の保健指導を始めてから、途中途中でアクシデントにより、プログラムに組み込んだ“運動”ができない状況が続きました。しかし、3回も利用させてもらって解ったことがあります。それは「保健指導の内容」と「プログラムの組み方」を保健師さんにより、変えていただけることでした。おそらく4回目の保健指導は利用する必要はないかと思いますが、自分の中では、引き続き何か自主的に取り組みたいと思うようになりましたので、そういった意味でも保健指導を3回利用させてもらって良かったと思います。

2. どのようなプログラムを組みましたか？

1回目は、「土日は30分歩く。」「ご飯をお茶碗2杯から1.5杯にする。」「卵を1日2個から1個にする。」

2回目は、「土日は30分歩く。」「ご飯をお茶碗1.5杯から1杯にする。」「お菓子の量を減らす。」

3回目は、「週に合計1時間程度の運動をする。」「昼食時のパンをご飯にかえる。」

※具体的な運動としては、最初は、時間のある時に左右の手に2kgの重りを持ちながら、1時間程度のウォーキングをしました。そして、身体が軽くなったと感じる程度、体重が落ちてからは、ジョギングに変えましたが、まったく運動ができない週もありましたので、週に合計1時間程度の運動をするようにプログラムを組み替え、時間がある時は、週に数時間運動するようにしました。「運動できないときは、仕方ない。時間がある時に運動しよう。」という軽い気持ちが大変だと思います。また、家族の理解を得て食生活を見直してもらうことも大事です。

3. 特定保健指導の良かった点、つらかった点がありますか？

良かった点は、専門家である保健師さんに面談をしてもらい、色々相談をさせてもらえたことです。ご担当いただいた保健師さんは、本当に親身になってアドバイスをしてくれました。とても感謝しています。つらかった点は、1回目、2回目の保健指導において、中途半端な結果しか出せなかったことです。

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？

保健指導を受けはじめたころ、太った体でウォーキングやジョギングをするのが非常に辛く、もうやめようと思いかけていたときに、どのようなことに対しても意欲的な身近な人物から助言をいただけたことです。その方は、「最初からできないって言わず、とりあえず、やりましょうよ。」と、何気ない日常会話の中でおっしゃいました。“とりあえず”という表現は、あまりいいものではありませんが、私にとっては、最高の表現であると感じました。その言葉のおかげで、「6ヵ月間で結果を出さなければ」という義務感から開放され、気楽に取り組むことができました。

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。

「特定保健指導の対象者となるのは、40歳以上の方です。年を重ねた分、心身共に辛いことが多くなるように思います。日々のストレスの発散や、辛いことを耐えた自分へのご褒美として、アルコールの量が増えたり、高カロリーな美味しいものを口にするが多くなります。そして、肉体的には代謝が落ちてきますので、悪循環となります。悪いこととはわかっているもやめられないのが現実です。」これは、以前の私でした。そして、そんな自分自身を見て見ぬ振りをしてきました。何がきっかけになるかは、わかりません。でも、“良薬口に苦し”と同じで、“保健指導は耳に痛し”です。これを踏まえた上ででも、とりあえず、保健指導を受けましょうよ。そして、続ける気持ちを持ち続けましょうよ。誰でも健康でいたいと願うものです。長年培って、悪くなったのだから、時間をかけてでも取り戻せばいいじゃないですか。プログラムは保健師さんと相談の上、ご自身にあったものをつくれればいいと思います。取り組んでいく中で、時にはプログラムの修正を行えばいいじゃないですか。私たちは、保健指導の対象から外れることがゴールではありません。ゴールなんて無いんです。健康体を維持することが目的！とりあえず、やりつづけましょうよ！！

平成23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23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219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23年度の利用内容の内訳は次のとおりです。

●平成23年度電話健康相談内容トップ10

No.	相談内容
1	気分障害、躁うつ病、うつ病、躁病
2	インフルエンザ
3	薬の知識その他
4	子どもの発熱・高熱
5	運動器疾患その他
6	腹痛
7	血便・下血
8	帯下・外陰部掻痒感
9	子ども帯下・外陰部掻痒感、陰部の発赤・掻痒感
10	子宮頸癌

●平成23年度メンタルヘルス相談内容・種類

相談内容
精神疾患について
職場の人間関係
労働条件・労働環境・離職転職
家族問題
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10時から午後5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又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

当共済組合の組合員及びその家族（被扶養者及び同居の家族）

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

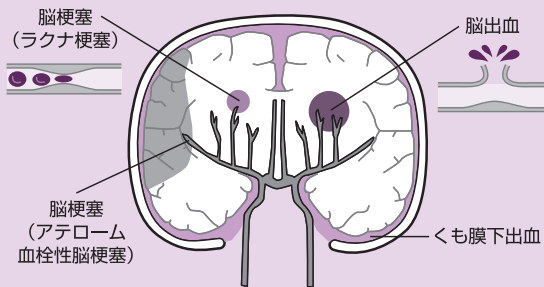
費用負担 相談料は共済組合が負担 ※ただし、同一内容のカウンセリングは、1人3回を限度とします。

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。

健康回覧板

代表的な脳卒中のタイプ



	病状	症状
脳梗塞	アテローム血栓性脳梗塞 脳の太い血管が詰まったり、血流が悪くなる。	意識障害、片麻痺、片側の手足、顔面の感覚障害、言語障害、失語症など
	ラクナ梗塞 脳の深部にある細い血管が詰まる。	
	心原性脳塞栓症 心臓の中に血栓ができ、それが脳に流れて詰まる。	
脳出血	脳の深部の細い血管にこぶができ、急な血圧上昇時に破裂、出血がおこる。	頭痛、嘔吐、意識障害、片麻痺など
くも膜下出血	脳の表面の太い血管に動脈瘤ができ、それが破裂し、くも膜と軟膜の間出血がおこる。	頭痛、吐き気、嘔吐、うなじがこるなど

突然倒れる、ろれつがまわらない、体が麻痺

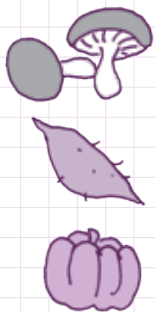


注意したい脳梗塞、脳出血、くも膜下出血

日本人の死亡原因の第3位で年間13万人が亡くなっている脳卒中。脳の血管が詰まったり破裂したりする病気で、失語や麻痺などの後遺症が残ることも多く、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などのタイプがあります。タイプにより原因が異なりますが、代表的なのが脳の血管が動脈硬化などでふさがり、栄養素不足で脳組織が壊死する脳梗塞と高血圧や加齢によって脳の血管が破れる脳出血です。

脳卒中とは

動脈硬化を防ぐ!



コレステロールを下げよう
卵黄は1日1個
即席麺やスナック菓子などは控えよう
食物繊維をとろう(例:そば、しらたき、さつまいも、切り干し大根、かぼちゃ、おから、しいたけなど)

脳卒中を防ぐには
高血圧と動脈硬化は食事で改善できます。規則正しい生活習慣が一番の予防になります。

高血圧を防ぐ!



塩分を控えよう
減塩しょうゆを使う
天然のだし、ハーブ、香辛料で薄味を心がけよう
調味料は味見してから入れよう

脳卒中

危険度チェック

- お酒をたくさん飲む
- 喫煙をしている
- 運動不足である
- 肥満である
- 高血圧である
- 脂質異常症である
- 糖尿病である
- 60歳以上である
- ストレスがたまっている
- 野菜や果物をあまり食べない
- 脂っこい食事が好き
- 家族や親戚に、脳卒中にかかった人がいる

脳卒中の原因は動脈硬化や高血圧、糖尿病などであり、日々の生活習慣と大きくかわってきます。自分の生活を見直してみましよう。

脳卒中になる人はどんな人?



定期検診のススメ



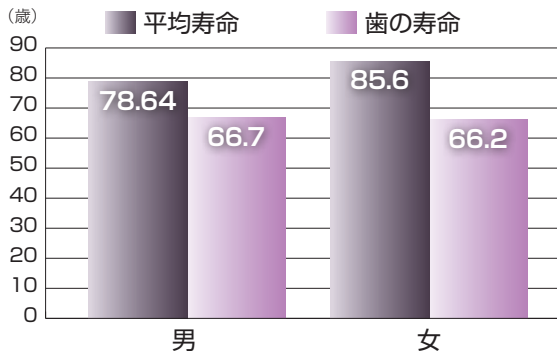
予防先進国では定期検診率が 80 ~ 90%とされています。日本は何%かご存知ですか？なんと数%しか定着していないのです。8020 運動を推進している現在 80 歳で 20 本の歯を保つには定期検診は欠かせません。定期的に検診を受けることが、むし歯や歯周病の予防につながるのです。

人の平均寿命と歯の寿命

厚生労働省のデータでは、人の平均寿命（平成 16 年度）は男性 78.64 歳、女性 85.59 歳です。ところが歯の寿命は一番最後までこの歯でも、男性 66.7 歳、女性 66.2 歳しかありません。その差は男性で約 12 年、女性で約 19 年もあります。

平均寿命と歯の寿命との差、つまり男性で約 12 年、女性で約 19 年の間は「歯無しの生活」をしなければなりません。

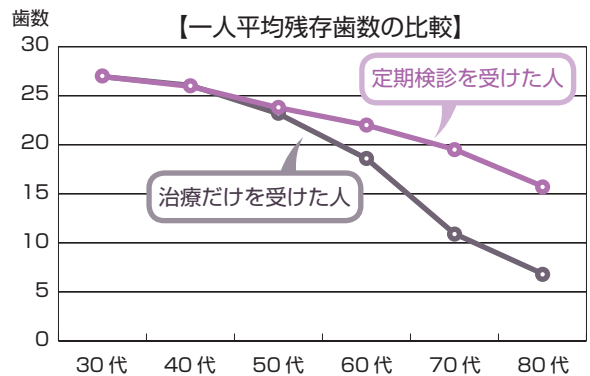
早期から歯科医院で定期検診を受けることにより、むし歯や歯周病を予防していくことが大切です。そうすれば「歯無しの生活」も短くなるでしょう。



定期検診を受けた人…

下のグラフはその都度治療のみを受けた人と定期検診を受けた人との残る歯の違いを示しています。

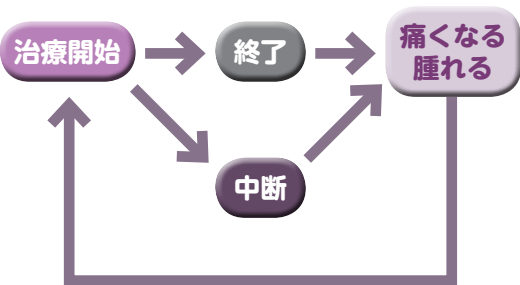
定期検診を受けた人と受けなかった人では、加齢とともにその差が大きくなっているのがわかります。



資料 熊谷崇 (山形県酒田市日吉歯科診療所調べ)

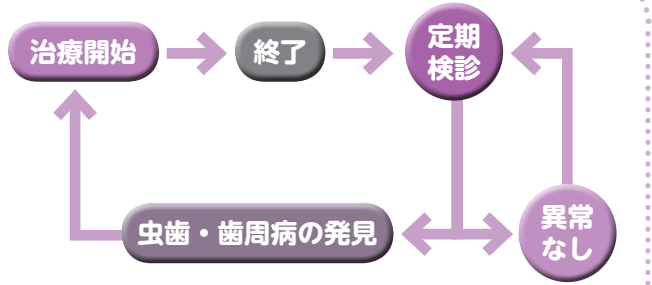
歯の治療の受け方

悪いサイクル



●削ったり抜いたりする歯がなくなるまで、このサイクルは繰り返されます。

良いサイクル



●この“繰り返し”をされている限り、いつまでも健康な歯を保つことができます。治療を行うにしても、最小限の治療ですみます。

資料提供

(社)奈良県歯科医師会
産業歯科委員会

〒630-8002 奈良市二条町2丁目9番2号
TEL 0742-33-0861 <http://www.nashikai.or.jp/>

保養施設のご案内

奈良県市町村職員共済組合
保養施設利用助成対象施設



和洋室(特別室)

- 和室部屋
- +
- ベッド
- +
- ユニットバス付

スタンダードパック(1泊2食付)

大人 9,700円を**8,500円**でご提供!

小人 6,900円を**5,700円**でご提供!

期間 平成25年9月30日(月)まで

ご予約の際は「奈良県市町村職員共済組合の組合員である」ことをお伝えください。

ご予約・お問合せは、こちらまで

☎0568-67-3811

〒484-0024 愛知県犬山市字喜六屋敷118番地



- 電車をご利用のお客様
名古屋鉄道犬山線・犬山駅下車、
定期マイクロバス送迎あり(要予約)
- お車をご利用のお客様
中央自動車道小牧東インターより約5分

ホームページ <http://www.kyosai-aichi.or.jp>

レイクサイド入鹿周辺「犬山」の観光案内



国宝犬山城

国宝犬山城の天守は現存する日本最古の様式。天守閣からの眺めはまさに絶景!
当保養所から車で約37分。



博物館明治村

森鷗外・夏目漱石住宅などの歴史的建築物ほか、みどころいっぱい!
「明治村入村券付宿泊プラン」も好評販売中!
当保養所から車で約5分。



愛知県市町村職員共済組合 保養施設
「レイクサイド入鹿」からのご案内

お得なプランを利用して 東京でのお泊りは「東京グリーンパレス」で!

☆ WEB限定宿泊プラン <http://www.tokyogp.com>

- 【冬得プラン】 ~2013年2月28日まで 朝食無料またはルームシアター無料のどちらかの特典をお選びいただけます。
シングル ¥8,300~ ・ ツイン ¥14,400~
日にちにより 料金変動します。
- 【春得プラン】 3月1日~5月31日まで

- 東京グリーンパレスのホームページ「組合員の方」からお申し込み下さい。
- その他たくさんプランをご用意してお待ち申し上げます。

☆ 飛行機と宿泊がパックになった「ダイナミックパッケージ」がお得です。
東京グリーンパレスホームページのトップページ中央左側にある「ANA」又は「JAL」をクリックしていただくで飛行機と宿泊のパックをインターネットからお申し込みいただけます。
日にち・便の時間帯によっては、お得にご予約いただけます。

★ 旅行会社の アクセスがセットになったプランもございます。

- 旅行会社のおすすめプラン
JTB 「下町物語」「出張名人」
KNT 「THE 東京 横浜」

* WEBプラン・ダイナミックパッケージ 旅行会社のいずれのプランも「宿泊利用助成券」をご利用いただけます。
(チェックイン時、ホテルにご提示ください。)



〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地
Tel 03(5210)4600 Fax03(5210)4644



麹町	⇒ 東京ディズニーリゾート	約45分
	⇒ キッザニア東京	約20分
市ヶ谷	⇒ 東京ドーム	約10分
	⇒ 原宿・表参道	約15分
	⇒ 武道館	約10分
半蔵門	⇒ 東京スカイツリー	約25分

全国市町村職員共済組合連合会 保養施設
「東京グリーンパレス」からのご案内

公式ホームページをぜひご利用ください!

<http://www.kyosai-nara.jp/>



対象者ごとに専用ページを設けています

組合員と被扶養者のための専用ページです。
各種「お知らせ」や「健康情報」など、組合員とご家族の皆さんに役立つ情報を掲載しています。

年金受給者のための専用ページです。
年金課からの「お知らせ」と奈良県市町村職員年金者連盟のページを掲載しています。

所属所担当者のための専用ページです。
共済組合から所属所の共済事務担当者の方へ各種「お知らせ」を掲載しています。
(※閲覧には専用パスワードが必要です)

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 ご自身の年金個人情報が閲覧できます。

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 2012.1 No.228 をご参照ください。

運用時間 365日
6時から24時

「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)】