

すこやか

2013
共済ニュース
No.235

10



写真：二上山（香芝市・葛城市）

2 これからの年金制度 《厚生年金との一元化後の年金制度について》

4 標準報酬制への移行について 平成27年10月より開始!!

11 健康づくり教室のご案内「ホルモンバランス体操」ロコモティブシンドローム予防対策

- 3 ねんきんQ&A
- 6 入学・修学貸付のご案内
- 7 組合員貯金にまだ加入されていない組合員の皆さんへ
宿泊助成対象施設に「春日野荘」を追加しました!!
- 8 健診等を受診していない組合員及び被扶養者の皆さんへ
- 10 成人病健診未受診者に対するアンケート調査結果について
- 12 医療機関の適正受診にご協力をお願いします
- 13 ジェネリック医薬品を活用しましょう!
- 14 組合員証等の取扱いは十分にご注意ください
届出口座に変更が生じたときは「給付金等振込口座指定変更届」を提出してください
公務上のケガや病気は組合員証で受診できません
- 15 平成25年度 職員採用試験のご案内
組合会議員補欠選挙の結果について
地共済年金情報Webサイト
- 16 【基礎代謝アップ】太ももの筋肉を鍛える
- 17 【お口の健康】口臭を考える(その2) ※奈良県歯科医師会から
- 18 電話健康相談、メンタルヘルス相談、健康・こころのオンラインのご案内
- 19 【保養施設のご案内】シティプラザ大阪/東京グリーンパレス
- 20 公式ホームページをぜひご利用ください!

ボーナスは組合員貯金へ
「12月」

新規・額変更
メ切は11月27日(水)
共済組合必着!

年利 1.2%
平成25年10月1日
現在

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)

これからの年金制度

《厚生年金との一元化後の年金制度について》

共済ニュースすこやか4月号・7月号等でお知らせしたとおり、平成27年10月から被用者年金一元化により地方公務員等共済組合法の改正が実施されます。

このことにより、公務員も厚生年金に加入することとなりますが、今月号では、一元化によって年金制度がどのように変わっていくのかを、具体的にお知らせします。

加入する年金について

～ 共済年金は厚生年金へ～

☒ 公務員も厚生年金に加入

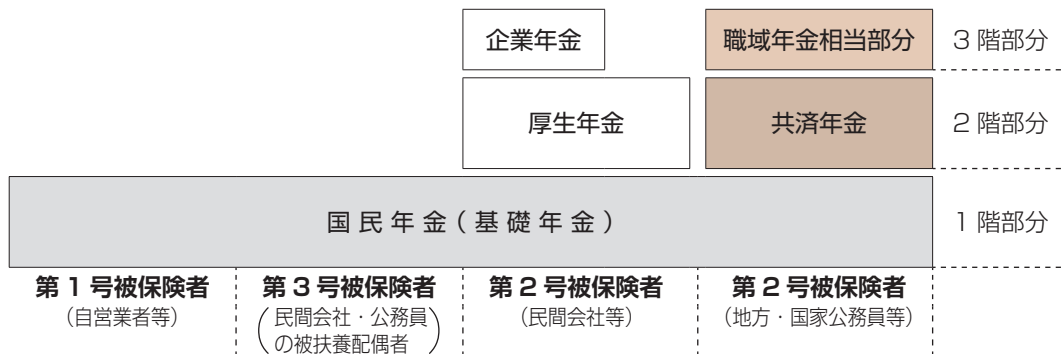
現在、民間企業に勤めている方は厚生年金に加入し、公務員は共済年金に加入していますが、平成27年10月からは公務員等も厚生年金に加入することになります。

☒ 職域年金相当部分の廃止

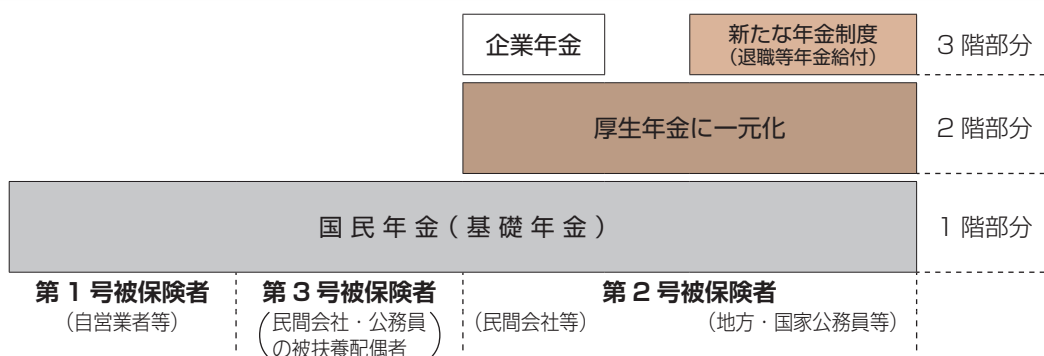
公務員独自の給付である職域年金相当部分（下図の3階部分）が厚生年金にはないため廃止され、平成27年10月以後は、新たな制度（退職等年金給付）が設けられます。

※職域年金相当部分の廃止に伴う経過措置や新制度の内容については、共済ニュースすこやか7月号をご覧ください。

現在の制度



被用者年金一元化後の年金制度（平成27年10月以降）



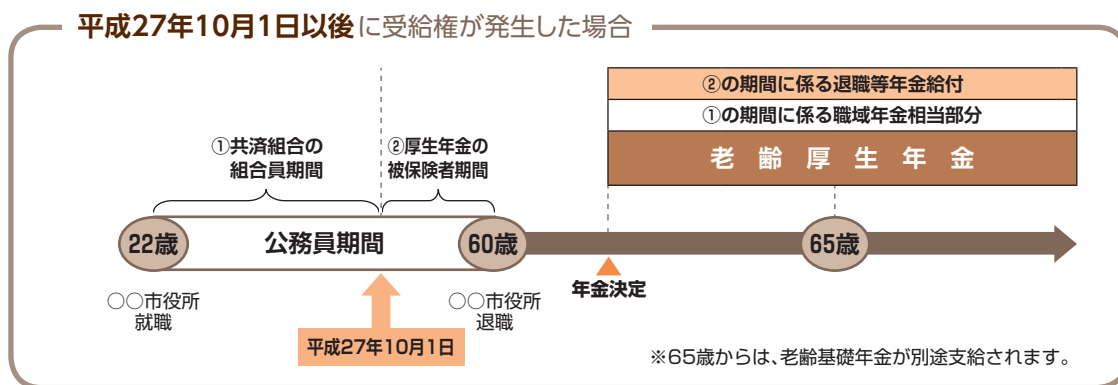
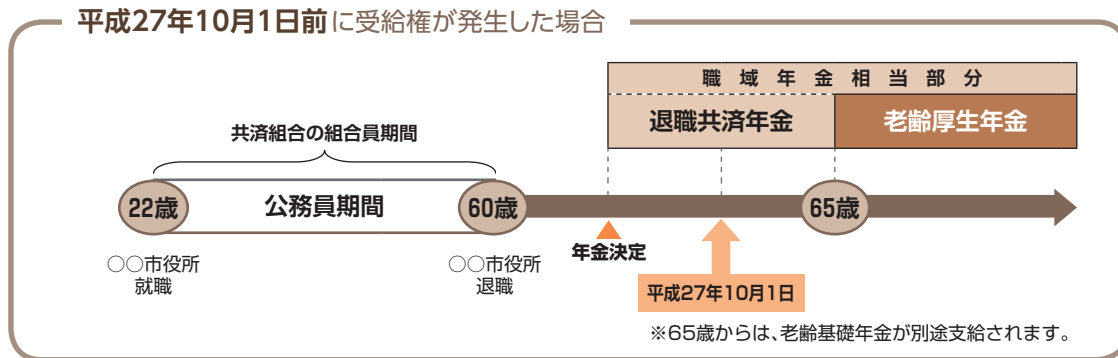
受給する年金について

～退職共済年金は老齢厚生年金へ～

被用者年金制度が一元化される平成27年10月1日より前に年金の受給権が発生した人は、従来どおり「退職共済年金」を受給しますが、一元化以後に年金の受給権が発生する人は、同じ公務員でありながら「老齢厚生年金」を受給することとなります。

また、受給権発生当時は「退職共済年金」の受給権者であっても、一元化後に65歳になる人は、65歳から「老齢厚生年金」に切り替わるることとなります。

下の図は、被用者年金一元化後の公務員年金のイメージです。



ねんきん Q&A

Q 新聞やテレビなどで、今後も年金額の改定があるように報道されていますが、具体的にはどうなりますか？

A 年金額は、原則として物価の変動により改定が行われることになっていますが、去る平成25年1月25日に総務省から平成24年平均の全国消費者物価指数の対前年比変動率が0.0%となったことから、平成25年4月から9月までの年金額は、据え置かれることとなりました。

また、現在支給されている年金については、平成12年度から14年度にかけて物価が下落したにもかかわらず、特例措置によりマイナスの物価スライドを行わず年金額を据え置いたこと等により、本来の年金額より2.5% 高い水準（特例水準）となっていることから、この特例水準を平成25年度から27年度までの3年間で解消する法律が、平成24年11月に成立しました。

この法律は、平成25年10月から施行されるため、平成25年10月以降（実際の改定時期は、12月支給期に行います。）の年金額は、1.0% 引き下がることとなります。

なお、解消スケジュールは以下のとおりです。

実施年月	平成25年10月～	平成26年4月～	平成27年4月～
改定率	▲ 1.0%	▲ 1.0%	▲ 0.5%

平成 27 年 10 月より開始！！

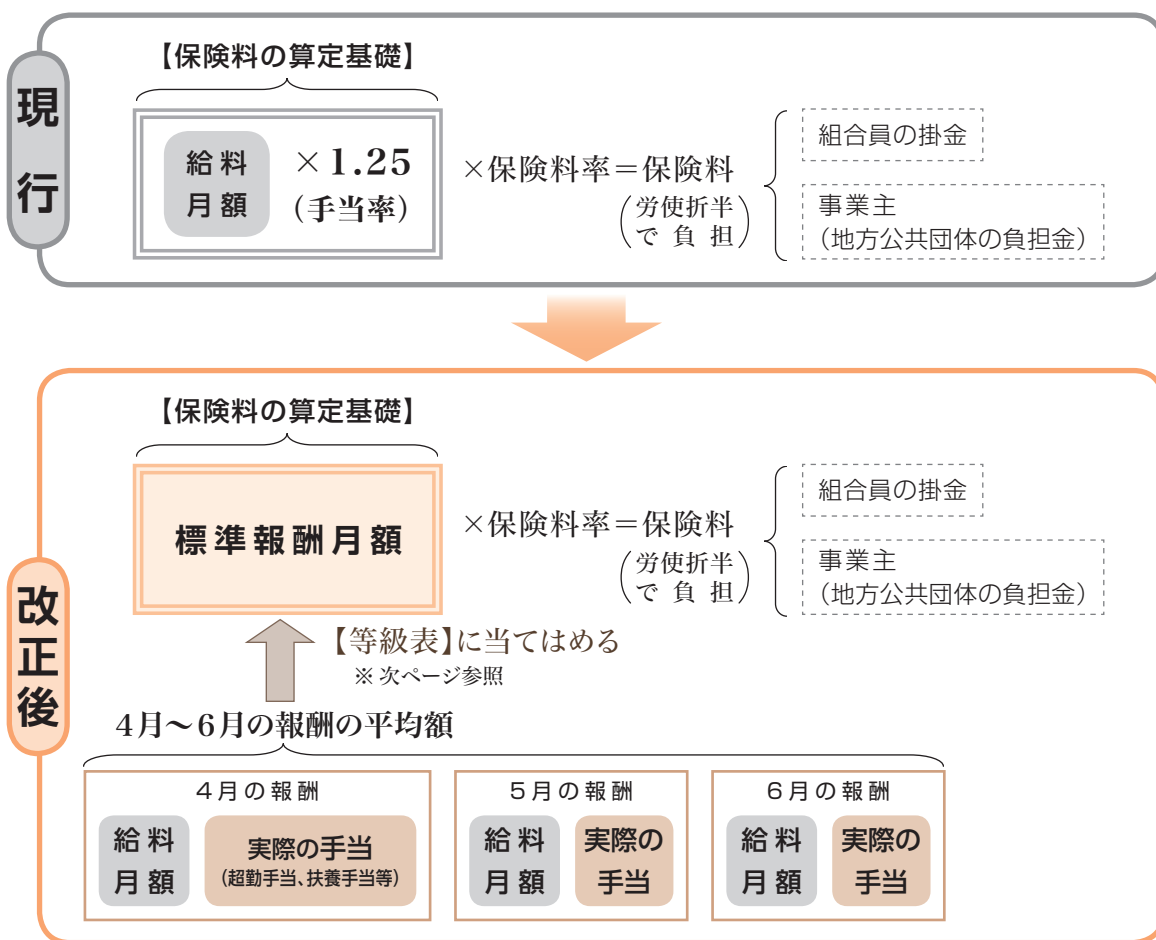
標準報酬制への移行について

P.2～P.3に掲載しているとおり、平成 24 年 8 月、「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律（被用者年金一元化法）」が成立し、平成 27 年 10 月 1 日付で施行され、厚生年金と一元化後は、組合員の皆さんは厚生年金に加入することになります。

このことにより、組合員の皆さんが給料及び期末・勤勉手当より負担されている保険料の算定基礎につきまして、下記のとおり給料を基準に算定する「手当率制」から、厚生年金や国家公務員共済組合と同様「標準報酬制」に移行されます。

今後、詳しいことが分かり次第、共済ニュースすこやか及び本組合ホームページ等にてお知らせさせていただきます。

なお、短期給付事業及び福祉事業についても「標準報酬制」へ移行します。



なお、期末・勤勉手当につきましても、当該支給月の期末・勤勉手当における諸手当を含んだ額が標準期末手当等になります。

- ※ 報酬とは、労働者が事業主から受け取る全ての給料、諸手当が対象になります。諸手当には、通勤手当、住宅手当、扶養手当、管理職手当、時間外勤務手当等が挙げられます。
- ※ 標準報酬月額は、原則、年 1 回決定され（「定時決定」という。）その年の 9 月から翌年の 8 月までの各月の標準報酬月額とされます。
- ※ 定時決定の他に、定期昇給等で報酬が大きく変動した場合には標準報酬月額を改訂する「随時決定」等があります。
- ※ 経過措置として、制度開始時の平成 27 年 10 月～平成 28 年 8 月の標準報酬月額は、平成 27 年 6 月の報酬月額を基に決定されます。

標準報酬の等級と月額

標準報酬の等級及び月額は、次のとおり組合員の受ける報酬の額により98,000円から1,210,000円までの等級に区分されています。

なお、長期保険料の標準となる標準報酬の上限は、第30級 620,000円までが適用となります。

標準報酬の等級	標準報酬の月額	報酬月額
第 1 級	98,000円	101,000円未満
第 2 級	104,000円	101,000円以上107,000円未満
第 3 級	110,000円	107,000円以上114,000円未満
第 4 級	118,000円	114,000円以上122,000円未満
第 5 級	126,000円	122,000円以上130,000円未満
第 6 級	134,000円	130,000円以上138,000円未満
第 7 級	142,000円	138,000円以上146,000円未満
第 8 級	150,000円	146,000円以上155,000円未満
第 9 級	160,000円	155,000円以上165,000円未満
第 10 級	170,000円	165,000円以上175,000円未満
第 11 級	180,000円	175,000円以上185,000円未満
第 12 級	190,000円	185,000円以上195,000円未満
第 13 級	200,000円	195,000円以上210,000円未満
第 14 級	220,000円	210,000円以上230,000円未満
第 15 級	240,000円	230,000円以上250,000円未満
第 16 級	260,000円	250,000円以上270,000円未満
第 17 級	280,000円	270,000円以上290,000円未満
第 18 級	300,000円	290,000円以上310,000円未満
第 19 級	320,000円	310,000円以上330,000円未満
第 20 級	340,000円	330,000円以上350,000円未満
第 21 級	360,000円	350,000円以上370,000円未満
第 22 級	380,000円	370,000円以上395,000円未満
第 23 級	410,000円	395,000円以上425,000円未満
第 24 級	440,000円	425,000円以上455,000円未満
第 25 級	470,000円	455,000円以上485,000円未満
第 26 級	500,000円	485,000円以上515,000円未満
第 27 級	530,000円	515,000円以上545,000円未満
第 28 級	560,000円	545,000円以上575,000円未満
第 29 級	590,000円	575,000円以上605,000円未満
第 30 級	620,000円	605,000円以上635,000円未満
第 31 級	650,000円	635,000円以上665,000円未満
第 32 級	680,000円	665,000円以上695,000円未満
第 33 級	710,000円	695,000円以上730,000円未満
第 34 級	750,000円	730,000円以上770,000円未満
第 35 級	790,000円	770,000円以上810,000円未満
第 36 級	830,000円	810,000円以上855,000円未満
第 37 級	880,000円	855,000円以上905,000円未満
第 38 級	930,000円	905,000円以上955,000円未満
第 39 級	980,000円	955,000円以上1,005,000円未満
第 40 級	1,030,000円	1,005,000円以上1,055,000円未満
第 41 級	1,090,000円	1,055,000円以上1,115,000円未満
第 42 級	1,150,000円	1,115,000円以上1,175,000円未満
第 43 級	1,210,000円	1,175,000円以上

受験シーズン
到来!

入学・修学について資金繰りをお考えの方へ

入学・修学貸付のご案内

そろそろ受験シーズンが到来です！進学に伴い入学金や授業料等のまとまった資金が必要となる時期です。本組合では、入学・修学貸付を行っていますので、次のとおりご案内いたします。

また、高等学校等の2年目・3年目でも修学貸付を借り受けることができますので、ご自身の返済能力等を勘案のうえ、お申込みください。※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！

	入学貸付	修学貸付
借用事由	組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)の入学 (入学金を含む入学時に必要な費用の支払い)	組合員又はその被扶養者(被扶養者でない子を含む)の修学 (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	1. 特別貸付申込書 2. 入学許可書の写し又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 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 (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. 住民票又は戸籍抄本等 (続柄が確認できるものに限る。ただし、被扶養者を除く)	1. 特別貸付申込書 2. 在学証明書 (原本) ただし、入学年度の1年間分を借り受ける場合は、入学許可書の写し又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 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 (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. 住民票又は戸籍抄本等 (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1万円単位(最高限度額1年間分120万円、2月15日決定～4月1日決定に限る)
貸付金利息	特例利率 年利 2.66% (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% ※貸付債権の保全事業に要する費用の一部として納付	
償還方法及び期間	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、毎月償還又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、毎月償還又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。
申込締切日	貸付決定日の前日 ※本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。	

※詳細については、共済事務担当課までお問い合わせください。

まだ

組合員貯金に加入されていない 組合員の皆さんへ

貯金利率
年利1.2%

組合員貯金は年利1.2%と他の金融機関に比べて利息が高くとってもお得です!

年利1%を超える利息の貯金はなかなかありません!
積立の方法は、定例積立、ボーナス積立、臨時積立です。
定例積立、ボーナス積立でお給料からの天引きで計画的に貯めるもよし、
家計やお小遣いから余ったお金を臨時積立するもよし、自分にあった方法で
貯金ができます。

払い戻しは月に2回と払戻日が定められています。

また、退職後に任意継続組合員になられた場合、引き続き組合員貯金に
加入することができます。

組合員貯金に加入を希望される場合、加入しようとする月の前月27日まで
に本組合に報告が届きますように、共済事務担当課へお申し出ください。

この機会に是非!
加入されることを
おすすめします!



● 組合員貯金に加入されている組合員の皆さんへ

毎月の積立額を変更する場合は、「組合員貯金預入異動明細書」を変更する月の前月27日
までに本組合必着となるように、共済事務担当課へお申し出ください。

平成25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27日までに本組合
必着となるように、共済事務担当課へお申し出ください。締切りまでに届かないと、積立
額の変更ができず、平成24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、こちらの方も是非ご利用ください。

● 宿泊助成対象施設に『春日野荘』を追加しました!!

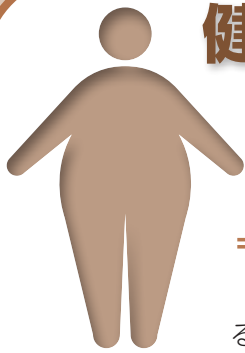
本年8月より、春日野荘において、組合員
及び被扶養者の皆さんが宿泊利用された場
合に、2,000円の助成を受けることができ
るようになりました。

※ただし、宴集会のご利用は、助成の対象ではありません。
また、公務による使用はできません。



お問い合わせ

〒630-8113 奈良市法蓮町757-2 公立学校共済組合 奈良宿泊所 春日野荘
TEL: 0742-22-6021 FAX: 0742-26-2200



健診等を受診していない 組合員及び被扶養者の皆さんへ

一人ひとりが生活習慣病の発症・重症化を予防する意識を！

幸福に、より健康に生きるために病気を未然に防ぐことができれば、家庭の医療費を抑えるだけでなく、本組合の短期給付事業の安定した運営にもつながります。

歯周病検診受診券を受取られた 組合員の皆さんへ

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

<お口の定期健診！> 症状が進行してからでは、治療費も時間も負担増。まずは予防！

【自己負担額は1,000円(本組合負担額3,000円)】

節目の健康チェックを逃さず、お口の健康を振り返る機会として是非受診ください。

歯周病検診は、口腔内の健康をチェックする大切な検診で、糖尿病や成人病などの歯周病に起因する全身疾患の予防と治療に効果があります。

20歳から60歳までの5歳刻みの年齢に到達する組合員の皆さんに対して受診券を配布しました。今年度の受診期限は「平成26年3月31日」までとなっていますので、期限内に必ず受診ください。

人間ドックを申込みされた 組合員及び被扶養者の皆さんへ

対象者：35歳(脳ドックは50歳)以上の組合員及び被扶養者

<定期的な受診が効果的！> 発見が困難とされる初期の段階で病巣発見！

人間ドックは、健診により自分の健康状態をより詳細に知ることができ、かつ病気を予防し重症化を防ぎ生活習慣の改善に寄与する効果的な健診です。

自己負担額は配布した人間ドック受診券に記載しています。また、今年度の受診期限は「平成26年3月25日」までとなっていますので、期限内に必ず受診ください。

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にありますので、なるべくお早めに予約・受診することをおすすめします。

婦人科健診を申込みされた 組合員及び被扶養者の皆さんへ

対象者：30歳以上の女性の組合員及び被扶養者

<早期発見・早期治療が有効！> 早期発見で完治の可能性が高くなる！

【自己負担額はゼロ！(※)】 健康状態の確認と予防の意味でも、是非受診ください。

※助成対象外の検査を実施の場合は、自己負担となります。

子宮がん・乳がんは、早期発見・早期治療が有効で、早く見つければそれだけ完治の可能性も高くなり、治療費や時間の負担も軽くなります。

今年度の受診期限は「平成26年3月25日」までとなっていますので、期限内に必ず受診ください。

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にありますので、なるべくお早めに予約・受診す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

対象者：40歳以上75歳未満の被扶養者(人間ドック受診決定者を除く)、任意継続組合員及びその被扶養者

特定健康診査

<通称「メタボ健診」!> 知らない間に進行させない。年に一度は必ず受診を!

自覚症状がない脳梗塞や心筋梗塞等の生活習慣病の早期発見に役立ちます。

「自己負担額はゼロ!」 日頃の健康管理に是非受診ください。



被扶養者の特定健康診査受診券については、平成25年6月中に所属所を通じて対象者の皆さんへ配布しています。

今年度の受診期限は「平成26年3月31日」までとなっていますので、期限内に必ず受診ください。

なお、「職場の定期健康診断」並びに「人間ドック(脳ドックを含む)」は、特定健康診査の検査項目が含まれていることから、これらの健診を受診された方への特定健康診査受診券の発行は行っていません。

特定保健指導

<脱!メタボ!> 個人の健康状態やライフスタイルに合ったアドバイスで効果的!

わかってはいるけど変えられないのが生活習慣。一人で生活習慣を変えていくのはとても難しいことです。専門家の支援のもと、目標を立てて健康状態や生活習慣の確認を行い改善を目指します。

「自己負担額はゼロ!」 半年に渡って健康づくりをサポート。是非ご利用ください。

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)の受診結果をもとに対象となった方(組合員・被扶養者)に随時配布しています。

今年度の利用期限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。

本組合が実施する各種健診は、生活習慣病をはじめ、様々な病気の早期発見・早期治療を目的としています。

一年に一度のご自身の健康状態をチェックする機会と位置付け、この機会に是非受診ください。

成人病健診未受診者に対する アンケート調査結果について

本組合が疾病予防対策の一環として実施している成人病健診は、その受診率が約8割程度で毎年推移しています。医療費増嵩対策の観点から、所属所を通じて、平成22年度から平成24年度までの3年間連続で成人病健診を受診されなかった組合員の方に対して、下記の内容についてのアンケート調査を実施しました。

アンケート調査にご回答くださいました皆さんとアンケート調査をとりまとめいただきました共済事務担当課の皆さんにお礼申し上げます。

このアンケート調査の結果をもとに「健診の重要性の普及啓発（情報提供の充実）」と「受診勧奨（受診者数の拡大）」を重要取組方針に掲げ、受診率向上に向けた健診体制づくりと健診内容の精査を図りたいと考えています。

また、今後におきましても本組合が実施する各種健診の未受診者におけるアンケート調査の実施を計画しています。

アンケート調査結果

対象者 422名 回答者 259名 回答率 61%

① 健診を受けなかった理由をお答えください。（複数回答可）

ア. 職務上の調整がつかなかった イ. 私用で時間がとれなかった
ウ. 現在、病院にかかっている エ. 受診する気がなかった オ. その他

回 答 ア. 79名、 イ. 63名、 ウ. 68名、 エ. 32名、 オ. 65名

※オ. の主な理由：産休中のため。
育休中のため。

② 健診を受けなかったことで、職場から受診勧奨等ありましたか。

回 答 はい 68名、 いいえ 175名

③ 今年度の成人病健診は受診されますか。

「いいえ」の場合、その理由をお答えください。

回 答 はい 97名、 いいえ 137名

※「いいえ」の主な理由：育休中のため。通院中のため。
時間が合わないため。
職務上の調整がつかないため。

④ 健康に関して、どのような講座があれば参加したいですか。

主な回答 健康に役立つ内容のもの。生活習慣病予防の運動や食事について。

健康づくり教室のご案内

「ホルモンバランス体操」

—— ロコモティブシンドローム※予防対策 ——



この教室は、生活習慣病予防にも役立つ、無理のない運動を実技指導やトークと共に楽しく学べる教室です。

「健康のために運動は必要！」とわかってはいるけど、なかなかできない運動…

「忙しいし、どんなことをすればいいの」と思う方も多いはず…

そんな皆さんに是非参加していただきたい教室です。毎日無意識にしている日常生活の中に少し工夫したりするだけで立派な運動になります。無理をせずに継続できるエッセンスを体得してみませんか。継続できる運動はより効果的！この機会に、是非体験してください。

※**ロコモティブシンドロームとは…** 主として加齢による骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことをいいます。例えば、足腰が弱くなり立ったり、歩いたりする移動が大変になってきた状態もロコモの可能性あります。このような日常生活レベルの低下は、「メタボリックシンドローム」や「認知症」の起因となることも考えられることから、ロコモティブシンドロームを理解すること、そして早期に対策を図ることが重要と考えられています。

対象者 組合員 **開催日** 第1回：平成25年11月13日(水) 第2回：平成25年11月28日(木)

時間 9:30～16:20 **開催地** 奈良県社会福祉総合センター 5階(奈良県橿原市大久保町 320-11)

募集人員 両日とも50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。)

担当講師からのメッセージ



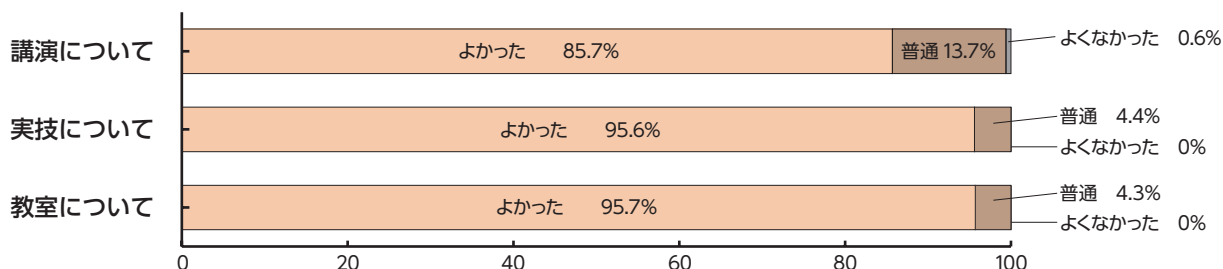
健康サポートステーション WIN 代表
健康運動指導士 河野 光雄 講師

「ホルモンバランスは大丈夫ですか？」

ストレス社会と言われる現代、私たちの周りを取り巻く様々な要因が身体に悪影響をもたらし、結果ホルモンのバランスが乱れて、身体にいろいろな症状が起こります。そのホルモンのバランスを改善する対策として“食事”や“サプリメント”といったいわゆる栄養面からの方法が多く、運動からの改善策があまり知られていないような現状です。今回の教室では「ホルモンバランス改善策」として運動面からのアプローチを紹介します。

健康づくり教室 過去3年間アンケート集計表

過去3年間の受講者アンケートより集計したところ、講演・実技・教室について、それぞれ大変ご好評をいただいておりますので、お気軽に参加いただければと思います。



受講者の感想より

- 自分自身のセルフチェックの参考になって良かった。介護予防教室など住民の方にも参考にしてほしい内容だったと思います。
- 自分の現状のバランスにあった改善体操を教えてもらったので、継続していきたい。
- 職員の健康管理には、全体に必要な教室であると思う。

◆ 健康づくり教室の開催通知については、9月下旬に所属所へ案内しましたので、参加ご希望の方は共済事務担当課までお申し出ください。

医療機関の適正受診に ご協力をお願いします

～ 厳しい短期財政にご理解とご協力を ～

組合員や被扶養者の皆さんが医療機関で受診されますと、皆さんは医療費総額の3割*を支払い、残りの7割は共済組合が支払っていますが、この財源は、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など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にも、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。しかし、本組合の医療費は毎年増加傾向にあり、大変厳しい財政状況にあります。皆さんには以下のことをご理解いただき適切な受診にご協力をお願いいたします。

※ 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。

1. かかりつけ医をもちましよう

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（風邪などの診察等）を行う、地域の診療所や医院のことです。

かかりつけ医は、日頃から組合員や家族の皆さんとお付き合いすることで、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いるので、適切な判断のもと最適な治療が受けられます。

診察の結果、精密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もらえますので、自宅近くで信頼できるかかりつけ医を持ちましよう。

2. 夜間や休日診療を控えましよう

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よう。

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法も相談できます。

3. 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」。医療機関を変更すると、その都度初診料がかかります。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、医療費の無駄が生じるばかりか、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。

本組合では、相談料・通話料無料の
「電話健康相談 ☎0120-031-199」、
また「健康・こころのオンラインWeb」により
健康に関する相談等を行っております。

是非ともご利用ください。 ※18頁参照



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、厚生労働省が先発医薬品と同等と認めた医薬品です。先発医薬品の特許満了後に、有効成分、分量、用法、効能及び効果が同じ医薬品として新たに申請され、製造・販売される安価な医薬品です。ジェネリック医薬品への切り替えは、皆さんの自己負担額の軽減のみでなく、短期（医療）財政の改善にもつながります。

受診の際に医療機関の窓口で、「ジェネリック医薬品希望カード」を提示して、ジェネリック医薬品の処方希望を伝えましょう。また、カードが無い場合でも、ジェネリック医薬品を希望することを申し出ただくことで、利用することができます。

共済組合では、昨年度より500円以上の削減効果が見込まれる20歳以上の慢性疾患により投薬を受けている組合員と被扶養者の方に「ジェネリック差額通知書」を配布し、ジェネリック医薬品の利用促進を行っています。その結果、平成25年4月診療以降、月平均で約344,000円の削減効果が見られました。しかしジェネリック医薬品の利用率は約25%と、低い状態となっておりますので、皆さんがジェネリック医薬品をもっと利用いただければ、さらに医療費の削減が見込まれることとなります。

組合員証等の取扱いは十分にご注意ください

「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、本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。



届出口座に変更が生じたときは 「給付金等振込口座指定変更届」を提出してください

本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本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、本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

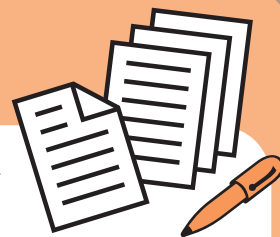
公務や通勤によるケガや病気の治療は、地方公務員災害補償基金で療養補償が行われるため、本組合からは給付できないことになっています。

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する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。

平成25年度 職員採用試験のご案内



共済ニュースすこやか7月号(前号)でお知らせしましたとおり、本年度におきまして平成26年4月1日採用予定者にかかる職員採用試験を行います。

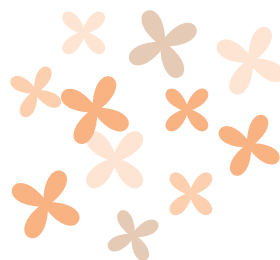
受験資格・受験手続(「受験案内」及び「受験申込書」等の取得方法)・受付期間等の詳細につきましては、本年10月1日より奈良県市町村職員共済組合公式ホームページ(<http://www.kyosai-nara.jp/>)に掲載しておりますことをご案内申し上げます。

受験申込受付期間 平成25年10月28日(月) ~ 平成25年11月12日(火)

お問い合わせ先 奈良県市町村職員共済組合 総務課 ☎ 0744-29-8261

組合会議員補欠選挙の結果について

本組合の組合会議員であった窪田剛久氏(前山添村長)と平岡 仁氏(前広陵町長)の退任に伴う補欠選挙が去る7月19日に執行され、森川裕一氏(明日香村長)と今中富夫氏(上牧町長)が当選されました。また、上田直朗氏(前川西町長)の退任に伴う補欠選挙が去る9月20日に執行され、竹村匡正氏(川西町長)が当選されましたことをご報告申し上げます。



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見れます。

ホームページアドレス

<https://www.chikyonenkin.jp/>

..... 運用時間 365日、6時から24時

「地共済年金情報Webサイト」 利用者専用ダイヤル

☎ 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

(土・日・祝日を除く 9:00 ~ 17:00)

基礎代謝アップ

太ももの筋肉を鍛える

監修 ● フリーフィットネスインストラクター
入田 真紀

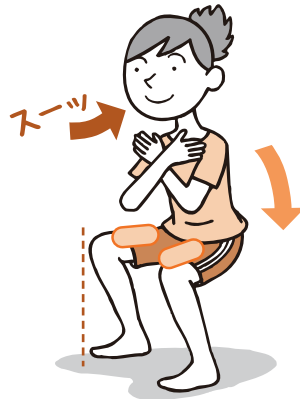
太ももにある^{だいたいし とうきん}大腿四頭筋やハムストリングスなどの大きな筋肉群を鍛えると、基礎代謝がアップして太りにくくなります。下半身の強化にも役立ち、歩く、立ち上がるなどの日常動作をラクにします。

❖ 基礎代謝アップのポイント ❖

- ★ 負荷は小さくてOK
- ★ 動作はゆっくり
- ★ 呼吸をしながら
- ★ 鍛える筋肉を意識する

大腿四頭筋を鍛える 10回くらい

- ①両脚を肩幅に開き、つま先は自然に前方に向ける。背筋を伸ばし、両手を胸の前でクロスさせる。
- ②息を吸いながら、椅子に腰かける感覚でゆっくりとお尻を後ろに引く。太ももが床と平行になるくらいを目標に。息を吐きながら元の姿勢に戻る。これをくり返す。



- 背筋は伸ばしたままで
- つま先の上にひざがくるように

About 大腿四頭筋

- 太ももの前側にある筋肉群
- ひざを伸ばしたり、太ももを上げたり、立ち上がるときにはたらく

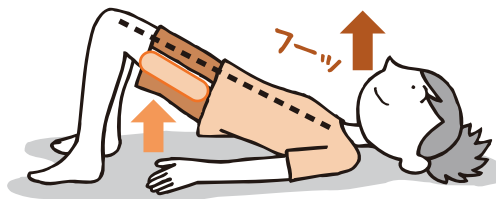
プラス!

椅子に座っているとき、脚を床と平行に上げると大腿四頭筋を鍛えるエクササイズに

注: 脚を上げたとき、ひざを伸ばしきらない

ハムストリングスを鍛える 10回くらい

- ①あお向けに寝て、両ひざを立てる。両腕を伸ばして体の脇におき、手のひらを床につける。
- ②息を吐きながらゆっくりと腰をもち上げ、息を吸いながらゆっくりと腰を下ろす。これをくり返す。



- 太ももの後ろを使っていることを意識する
- 肩～腰～ひざが一直線になるまで上げる

About ハムストリングス

- 太ももの後ろ側にある筋肉群
- ひざを曲げたり、腰を伸ばしたりするときなどにはたらく

プラス!

立っているとき、片脚のひざ下を後ろに上げるとハムストリングスを鍛えるエクササイズに

After ストレッチ



両腕で体を支えながら、上半身をゆっくり後ろへ倒す。呼吸は自然に。



背筋を伸ばしたまま、脚のつけ根から上半身を前に倒す。呼吸は自然に。

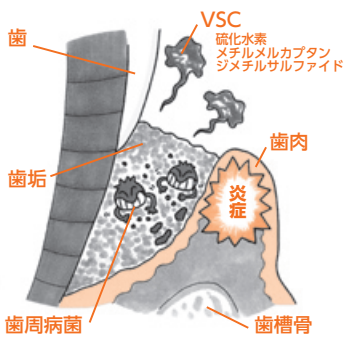
「いい息」
してますか？

お口の健康

口臭を考える その2

口の中にある口臭の原因

口の中にある口臭の源は、口腔内に常在している細菌によって作り出されます。唾液やプラーク中には、おそらく何兆個という細菌がいて、食べ物のかすなどを栄養源に増殖を繰り返しています。むし歯も歯周病も、口の中の細菌によって起こりますから、こうした病気がある人は、より多くの細菌が住み着いていることとなります。また、口の中をよく掃除しない人にも、たくさんの細菌がいます。



口臭の原因物質は(少し専門的になりますが)、細菌が口の中のタンパク質を分解・腐敗させることによって作る硫化水素やメチルメルカプタン及びジメチルサルファイドといった化学物質です。いかにも臭そうな名前ですね。総称して揮発性硫化物(VSC)と呼ばれています。

Check!

- 自分で口臭があると思う、又は家族等に口臭を指摘された事がある
- 食後すぐに歯を磨かない
- タバコをよく吸う、又は酒を飲むことが多い
- 治療していないむし歯がある
- 食べ物がよく歯にはさまる
- 歯石や歯垢が多く付いている
- 舌が白っぽい、又は溝がある
- 口の中がネバネバしたり、歯ぐきから血や膿が出る
- 汚れた入れ歯を入れている
- 口がよく渴く
- 口で息をしていることが多い
- 精神的な緊張が多い、又はストレスがよくたまる
- 糖尿病、胃腸疾患、呼吸器疾患等がある
- 蓄膿症と言われたことがある



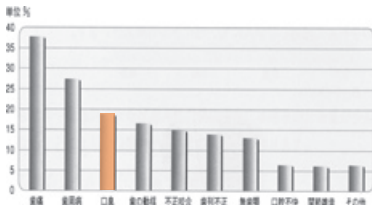
こんな症状はありませんか？

このようなことが当てはまったら要注意！

口臭治療の現場

口臭は一大関心事！

歯科医院に来られる患者さんの主訴は千差万別ですが、



口臭は上位ランキングに入ります。ただし、口臭はかなりデリケートな問題ですので、口に出せない患者さんも潜在的にはたくさんおられます。

細菌を減らそう！

口臭の主な原因が、細菌の作り出すVSCというガスだとすれば、その細菌を抑制することは、口臭治療の大切なポイントです。



細菌は口腔内のいたるところに住み着いていますが、主なターゲットは舌背です。特に舌の後方2/3の部分は要注意で、そこにたまった舌苔を舌ペラや舌ブラシで除去すると口臭が減少します。

舌清掃の頻度は一日一回が原則です。特に朝起きた時、朝食前が効果的です。強く磨きすぎたり、一日に何度も清掃していると、舌が傷ついてしまいます。出血があればすぐに中止しましょう。歯磨剤を使う必要はありません。数回清掃したら、冷水で洗い、舌苔が付いてこなくなったら終わりです。

うがい薬で口臭治療

口臭をうがい薬で治そうとする場合うがい薬はどんなメカニズムで効いているのでしょうか？欧米ではクロルヘキシジンやリスレリンに代表されるエッセンシャルオイルを使うことが多いようですが、これは細菌を抑制することが主なメカニズムです。

酸化亜鉛を配合しているものもあります。これは亜鉛がVSCと結合すると不揮発性になる、つまりガスにならないために臭わない訳です。また亜鉛は酸と結合してVSCの発生を阻害したり、細菌のタンパク分解酵素を阻害して臭いを抑えることも知られています。

臭い物質の材料を減らそう！

臭い物質の材料で重要なものは、剥離上皮細胞や白血球、唾液、歯肉溝滲出液中のタンパク質と言われています。この中で白血球を減らすことは可能です。白血球は歯肉溝滲出液と一緒に歯肉溝の中に出てくるもので、これは歯肉の炎症が強くなるにつれて増えていくことが分かっています。つまり歯肉の炎症をコントロールすることが白血球の数を減らすことにつながるわけです。これはとりもなおさず「歯周治療」ということになります。

歯周病患者における口臭治療

歯周病になっている人の口臭は全てポケットから臭ってきているかという、そうではありません。歯周病に罹っていない人に比べて舌苔も非常に多くなっています。歯周治療に加えて舌清掃を行い、必要に応じてうがい薬を使用するのが標準的な治療法であるといえます。



むし歯の治療、入れ歯の手入れも忘れずに！

不適合な修復物はお口の中の不潔な部分を作りやすいので、なるべく気が付いた所から治したほうが良いでしょう。義歯の清掃は、市販の洗浄剤を使う方法と義歯専用のブラシで汚れをこすって落とす方法がありますが、両方の方法を併用するのがベストです。(Dr.Hiroの超明解ペリオドントロジーより)

記事提供

(一社) 奈良県歯科医師会 出典「Amenity of Life 口臭を考える」

健康で心豊かな人生を…

電話健康相談、メンタルヘルス相談、健康・こころのオンラインのご案内



悩む前にまずご相談ください！

電話健康相談

健康の悩みは、こちらへどうぞ。
すばやく、的確に優しくサポートいたします。

フリーダイヤル

0120-031-199

● 年中無休 ● 無料 ●

健康に関すること・育児や介護に関すること・健康に関する情報の提供・福祉機関の施設に関すること・その他健康全般に関することは何でもご相談ください。

※電話健康相談は、一般的な助言の範囲内で健康に関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。

健康・こころのオンラインWeb

健康・こころのオンラインは、皆さんの体とこころの健康をサポートするWebサイトです。

電話・メール等、健康相談の窓口として、急な症状や悩み等にお答えします。

本組合ホームページの「組合員のページ」内に掲載しておりますので、ご家族の健康ツールとしてぜひお役立てください。

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

※ログインには、ユーザーID及びパスワードが必要です。

ユーザーID及びパスワードは、組合員証の「保険者番号」です。

メンタルヘルス相談

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。

ハートランドしぎさん

(奈良県生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号)

相談予約専用番号



0745-72-5307

受付時間：火・木曜日 10:00～16:00

【日・祝祭日及び年末年始(12月30日～1月3日)を除く】

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 一般財団法人 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。
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。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内

費用負担 相談料は本組合が負担 ※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。

帝塚山大学こころのケアセンター

(奈良市学園南前3丁目1番3号)

相談員 「大学院連合メンタルヘルスセンター」に勤務する臨床心理士

相談場所 帝塚山大学 こころのケアセンター

利用方法 利用者本人が、相談予約専用メールで相談日時を予約。

ご予約の流れ

①メールで申し込み

・件名に「市町村職員共済組合」と明記
・お名前 ・連絡の取れる電話番号
・予約希望日【○月○日(○曜日)】

②ご予約完了

・「ご予約完了確認メール」とともに「ご来談時間」をご連絡します。

③相談室へ来談

・帝塚山大学内、こころのケアセンター分室にお越しください。



相談予約専用アドレス

soudan2@mental-health-center.jp

相談日 第1・3水曜日、第2・4金曜日(当該日が祝日の場合は原則前日)

相談時間 14:00～17:00 1回50分 ※初回面談は90分

費用負担 相談料は本組合が負担 ※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。



※上記各種相談は、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、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。


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

※本組合が発行する「宿泊施設利用助成券」は、公務による使用はできませんので、ご注意ください。

組合員様 冬の特別宿泊プラン(1泊夕食付)

料金: 1名様料金 / 消費税込

お部屋タイプ	㎡	ご利用人数	ご宿泊料金	
			大人	小学生
スーペリアツインルーム (2名様利用 通常料金 19,775円) (3名様利用 通常料金 16,275円) (4名様利用 通常料金 14,525円)	 34	2	¥12,000	¥9,500
		3	¥11,000	¥8,500
		4	¥10,500	¥8,000

特典

宿泊プランご利用のお客様に朝食(和洋バイキング)を特別サービスいたします。

期間: 2013年12月31日(火)まで

- ◆この料金は、特別料金となっております。ご予約の際は、お勤めの市町村名をお伝えください。
- ◆チェックイン15時～チェックアウト～11時
- ◆大人2名につき小学生以下(幼児)、添寝は無料となります。
- ◆ご夕食は、ディナーバイキング(ダイニングルーム「リヴァージュ」)または宿泊御膳(日本料理「大江」)どちらかをお選び頂けます。**【リヴァージュ】**

12月1日～12月31日 全日ディナーバイキングを開催しております。
※12月23日～12月25日は除く
10月・11月は土日祝のみ営業いたしております。

【大江】

全日対応

夕食時間(平日・土曜日) 17:30～21:30(ラストオーダー21:00)
(日・祝日) 17:00～21:00(ラストオーダー20:30)

- ◆駐車場完備 料金1泊(24h) 1,000円(予約不要)
- ◆最上階 天然温泉スパエリア利用券付

<ご利用時間>
夜: 15:00～24:00(23:30ラスト)
朝: 7:00～9:00(8:30ラスト)



ご予約お問合せ [宿泊] TEL.06-6947-7702

[宴会・婚礼] TEL.06-6947-7888

[レストラン] TEL.06-6947-7867

[スパエリア] TEL.06-6947-7825



CITY PLAZA OSAKA
HOTEL & SPA

大阪府市町村職員共済組合 保養施設
「シティプラザ大阪」からのご案内

奈良県市町村職員共済組合の皆様へ

秋得! ご宿泊プラン

インターネット予約限定

2013年10月1日(火)～11月30日(土)

当ホテルオフィシャルWEBサイトからご予約頂きますと朝食またはルームシアターいずれかの特典をお選び頂けるお得なプランがご利用いただけます。

東京グリーンパレスオフィシャルホームページ

<http://www.tokyogp.com>

共済組合が発行する

宿泊利用助成券

がご利用頂けます。

宿泊料金 (一泊特典付・1室税込金額)

シングル 8,000円～
(1名様利用 通常価格 10,240円)

ツイン 15,000円～
(2名様利用 通常価格 17,015円)

ご宿泊料金はお日にちにより変動致します。

チョイス!
特典

ご朝食無料サービス

または

ルームシアター無料サービス

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のホームページ (<http://www.tokyogp.com>) のトップページにある

JAL ダイナミックパッケージ または ANA 旅作(たびさく)

からお申込みください。ご利用日、便のお時間帯によってはお得な料金でご予約頂けます。



東京グリーンパレス
全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは

TEL. 03(5210)4600

FAX. 03(5210)4644

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地



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/>



新着情報

各課からの新着情報をご覧いただけます。



健康情報が
トップページからも
ご覧いただけるように
なりました!

健康情報

皆さんの健康生活をサポートする健康情報を掲載しています。トップページにある「健康情報」からご覧いただけます。（※閲覧には、組合員証の8桁の「保険者番号」を「ユーザー名」と「パスワード」にご入力ください）



健診は健康づくりのパートナー
健診を健康管理や健康づくりにどう活かすか、そのポイントについて解説しています。



免疫力を高めて病気になる体をつくらう
生活習慣病予防のために、免疫力を高めるポイントについて解説しています。



健康・こころのオンライン
体とこころのお悩みを解消する相談のポータルサイト。