

すこやか

2014
共済ニュース
No.237

4



写真：又兵衛桜（宇陀市大宇陀本郷）

2 平成26年度事業計画及び予算の概要について 10 医療費の節約にご協力を！

- 2 第148回組合会が開催されました
- 7 特定保険料率に相当する財源率について
平成26年は、財政再計算の年です
年金額の改定について
- 8 平成26年4月から 産前・産後休業期間中の掛金・負担金率が免除されます
- 9 組合員証等の取扱いについて
公務上のケガや病気は組合員証で受診できません
短期給付の附加給付が変更されます
- 11 ジェネリック医薬品の積極的な活用を
- 12 平成26年度における保健事業の変更点について
平成26年度における健診等の事業について
- 14 [被扶養者認定Q&A] 給与収入の認定基準について
- 16 [共済年金のおはなし] ねんきんQ&A
- 17 平成26年度「年金相談会」開催のお知らせ
地共済年金情報Webサイトのご案内
- 18 短期給付・保健事業に係る個人情報の取扱いについて
「給付金等振込口座指定変更届」の提出について
- 19 この春から組合員貯金を始めてみませんか
被扶養者の異動による手続きを忘れずに
- 20 貸付制度の一部変更 ～ 抵当権と一部負担金の廃止～
- 21 [本気でサイズダウン] 眠っている筋肉を目覚めさせよう
- 22 [お口の健康] 歯周病を考える その2 ※奈良県歯科医師会から
- 23 [保養施設のご案内] ホテルセントノーム京都・東京グリーンパレス
- 24 電話健康相談／メンタルヘルス相談／健康・心のオンラインWebのご案内

貯金は、組合員貯金へ

貯金利率
年利 1.2%!
(19頁参照)



組合員の現況（平成26年2月末現在）

組合員数	男：8,971人	女：4,742人	計：13,713人
任意継続組合員	297人	被扶養者数（任継除く）	15,618人

組合会が開催されました



平成26年2月25日(火)、「奈良県立橿原公苑本館・大会議室」において第148回組合会が開催されました。

選第1号の市町村長側監事の補欠選挙におきまして、「東川 裕議員(御所市長)」が選出されましたほか、各議案とも慎重な審議が行われ原案どおり議決されました。

第148回 組合会

- 日程第1 選第1号 市町村長である議員のうちから選挙する監事の補欠選挙について
- 日程第2 報第1号 理事長専決処分とした奈良県市町村職員共済組合貸付規則の一部変更の報告と承認について
- 日程第3 議第1号 平成25年度変更事業計画及び予算(案)について
- 日程第4 議第2号 奈良県市町村職員共済組合定款の一部を変更(案)することについて
- 日程第5 議第3号 平成26年度事業計画及び予算(案)について

平成26年度事業計画及び予算の概要について

平成26年度事業計画及び予算は下表をもとに計上しており、各経理の概要は次頁以降をご覧ください。

平成26年度事業計画・予算の基礎数値

○地方公共団体の数(平成26年度末推計)

市	町	村	一部事務組合等	計
12	15	12	33	72

○組合員・被扶養者数(平成26年度末推計) (単位:人)

種別	組合員数	被扶養者数	
		組合員1人当たり	
一般組合員 (うち特別職)	11,904 (74)	12,027 (81)	1.01 (1.07)
長期組合員 (うち特別職)	2 (2)	-	-
市町村長組合員	37	52	1.33
市町村長長期組合員	2	-	-
特定消防組合員	1,693	2,841	1.68
小計	13,638	14,920	1.09
継続長期組合員	0	-	-
任意継続組合員	303	328	1.08
小計	303	328	1.08
合計	13,941	15,248	1.09

○給料総額・期末手当等の総額(平成26年度推計) (単位:千円)

種別	給料総額		期末手当等の総額	
	長期	短期	長期	短期
一般組合員 (うち特別職)	3,790,056 (41,935)	3,794,755 (43,683)	16,680,674 (181,315)	16,650,915 (183,382)
長期組合員 (うち特別職)	928 (928)	928 (928)	2,286 (2,286)	2,286 (2,286)
市町村長組合員	22,582	24,486	92,284	101,540
市町村長長期組合員	1,208	1,248	4,362	4,362
特定消防組合員	505,485	505,485	2,289,049	22,890,049
継続長期組合員	0	-	0	-
任意継続組合員	-	86,864	-	-
合計	4,320,259	4,413,766	19,068,655	19,048,152

○給料と掛金・負担金との割合 (単位:%)

組合員種別	財源率	短期		介護		調整負担金	公的負担金	長期				基礎年金 拠出金に係る 公的負担金	保健	
		掛金	負担金	掛金	負担金			4月~8月		9月~3月			掛金	負担金
								掛金	負担金	掛金	負担金			
一般組合員	一般職	61.85	63.00	7.65	7.65	0.250	0.40	103.5625	103.9375	105.7750	106.1500	47.75	2.375	2.375
	特別職	49.48	50.40	6.12	6.12	0.200	0.32	82.85	83.15	84.62	84.92	38.20	1.90	1.90
市町村長組合員		49.48	50.40	6.12	6.12	0.200	0.32	82.85	83.15	84.62	84.92	38.20	1.90	1.90
特定消防組合員		61.85	63.00	7.65	7.65	0.250	0.40	103.5625	103.9375	105.7750	106.1500	47.75	2.375	2.375
長期組合員		2.16	2.16	-	-	-	0.32	-	-	-	-	-	1.90	1.90
市町村長長期組合員		2.16	2.16	-	-	-	0.32	82.85	83.15	84.62	84.92	38.20	1.90	1.90
継続長期組合員		-	-	-	-	-	-	103.5625	103.9375	105.7750	106.1500	47.75	-	-
任意継続組合員		124.85	-	15.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

○期末手当等と掛金・負担金との割合 (単位:%)

組合員種別	財源率	短期		介護		調整負担金	公的負担金	長期				基礎年金 拠出金に係る 公的負担金	保健	
		掛金	負担金	掛金	負担金			4月~8月		9月~3月			掛金	負担金
								掛金	負担金	掛金	負担金			
一般組合員	一般職	49.48	50.40	6.12	6.12	0.20	0.32	82.85	83.15	84.62	84.92	38.20	1.90	1.90
	特別職	49.48	50.40	6.12	6.12	0.20	0.32	82.85	83.15	84.62	84.92	38.20	1.90	1.90
市町村長組合員		49.48	50.40	6.12	6.12	0.20	0.32	82.85	83.15	84.62	84.92	38.20	1.90	1.90
特定消防組合員		49.48	50.40	6.12	6.12	0.20	0.32	82.85	83.15	84.62	84.92	38.20	1.90	1.90
長期組合員		2.16	2.16	-	-	-	0.32	-	-	-	-	-	1.90	1.90
市町村長長期組合員		2.16	2.16	-	-	-	0.32	82.85	83.15	84.62	84.92	38.20	1.90	1.90
継続長期組合員		-	-	-	-	-	-	82.85	83.15	84.62	84.92	38.20	-	-

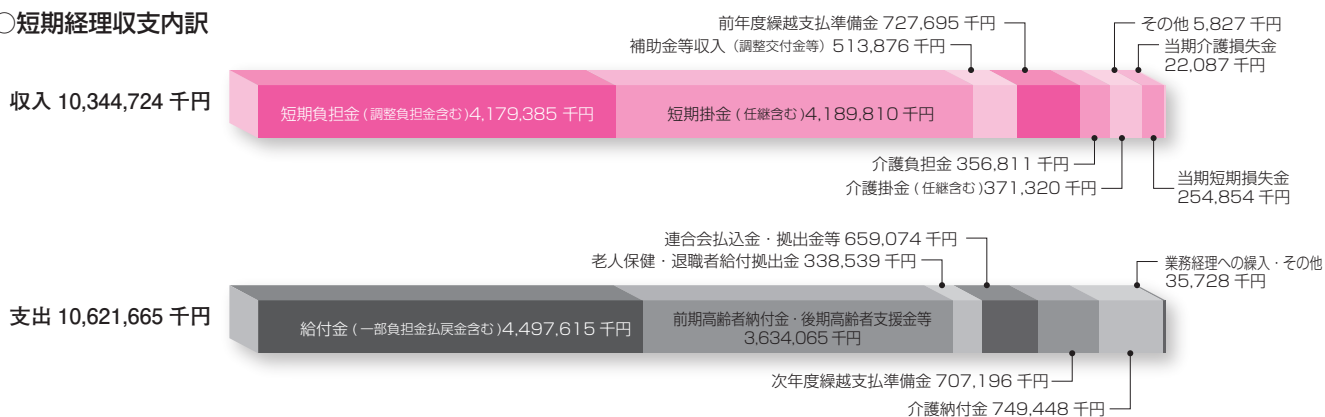
短期経理

この経理は、短期給付事業(医療給付や各種給付金などの医療保険制度)と介護保険料徴収に係る経理です。

平成26年度は、収入において財源率の引き上げにより15,741千円(注)の増、支出において主に前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金等の増加により21,893千円(注)の増を見込み、276,941千円の当期損失金を生ずる見込みです。その内訳としては、短期給付事業部分で当期短期損失金254,854千円、介護保険部分で当期介護損失金22,087千円を生ずる見込みで、短期給付事業部分では前年度より繰り越す欠損金補てん積立金を、また介護保険部分では前年度より繰り越す介護積立金をそれぞれ取り崩して充当します。

なお、本年度の掛金・負担金率については、前期高齢者納付金等の増加により余儀なく引上げることとしています。

○短期経理収支内訳



長期経理

この経理は、平成19年4月からの全国市町村職員共済組合連合会(以下「全国連合会」という。)への長期給付事業の一元的処理の実施に伴い、各共済組合が所属所からの負担金・掛金の徴収を行い、全国連合会へ払込みを行う経理です。

平成26年度は、収入において掛金・負担金率の段階的引き上げにより266,068千円(注)の増を見込みましたが、支出においては収入の全額を全国連合会へ払い込むこととなり、損益は生じないこととなります。

なお、基礎年金拠出金に係る公的負担金率は本年4月から引き上げられ、掛金・負担金率については本年9月より引き上げられる予定です。(7頁参照)

○長期経理収支内訳



預託金管理経理

この経理は、長期経理同様、平成19年4月からの長期給付事業の一元的処理の実施に伴い、主に全国連合会からの預託金(貸付経理への貸付金や縁故地方債など)の管理・運用を行う経理です。

平成26年度は、収入において貸付経理への貸付金の減少による利息収入の減などにより25,010千円(注)の減を見込みましたが、支出においては収入の全額を全国連合会へ払い込むこととなるため、損益は生じないこととなります。

○預託金管理経理収支内訳



*文中の(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

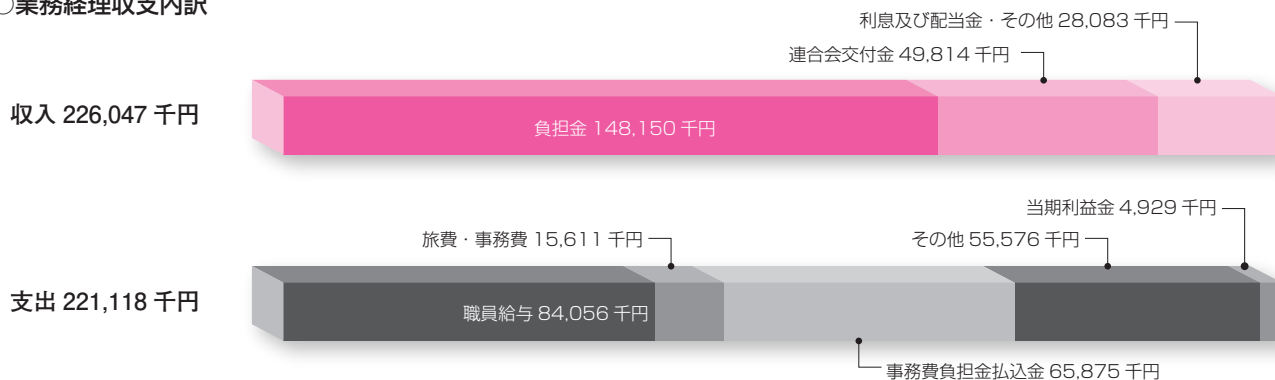
業務経理

この経理は、短期給付や長期給付に要する事務費、人件費等を含む共済組合の全体的な経費を賄う経理です。

平成26年度は、収入において1人当たりの事務費負担金が増額されたことにより2,336千円(注)の増、支出においては年金標準システムや基幹システムの機器更新等により10,468千円(注)の増を見込みましたが、4,929千円の当期利益金を生ずる見込みです。

なお、今後も組合員数の減少が見込まれることから、単年度ごとの節約ではなく、財政健全化計画(平成20年度策定)に基づく計画的な毎年度の経費抑制に取り組むこととしています。

○業務経理収支内訳



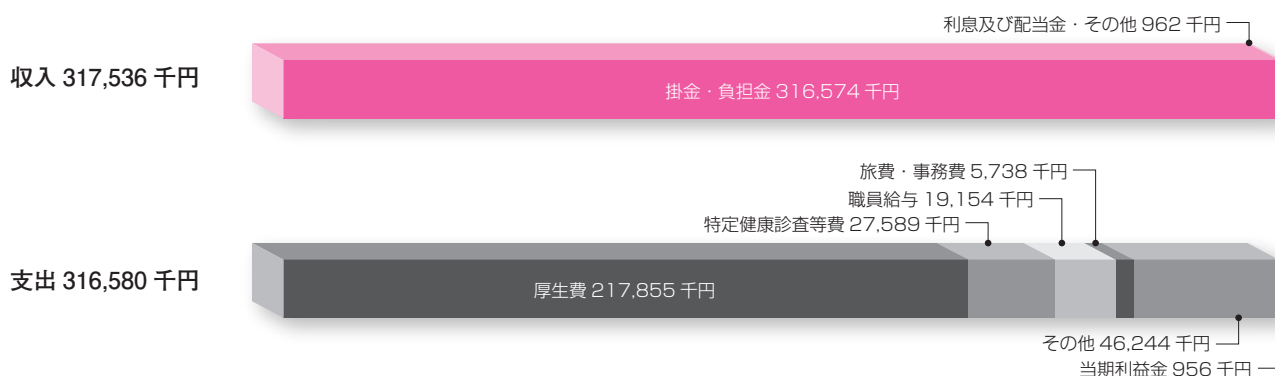
保健経理

この経理は、組合員やその家族の福利厚生や健康保持・増進などを目的とした各種事業を行う経理です。

平成26年度は、収入において組合員数の減少(掛金・負担金率は前年度と同率)により1,237千円(注)の減、支出においては特定健診の受診率の向上を見込みつつ、既存事業の見直し等を進めることにより1,276千円(注)の増を見込みましたが、956千円の当期利益金を生ずる見込みです。

なお、新年度においては、人間ドックに係る腫瘍マーカー検査の実施方法の変更及び生活習慣の改善を目的とした講座の見直し、並びに「家族健診(ミニドックコース)」を実施することとしています。(12頁参照)

○保健経理収支内訳



○保健事業計画の費用内訳

項目		平成26年度	項目		平成26年度	項目		平成26年度
保健関係	成人病健診	27,826	関係養	保養施設利用助成	4,946	その他	旅費	326
	大腸検査	2,846		小計	4,946		事務費	2,964
	精密検査	5,112	関係書	保健関係図書	2,359		諸謝金	220
	歯周病検診	3,334		小計	2,359		(仮称)医療費増高対策協議会	50
	婦人科健診	17,886	講座関係	健康講座	585		小計	3,560
	人間ドック	145,950		衛生管理者研修会	220		計	245,407
	人間ドック	145,950		ライフプランセミナー	800	広報	570	
	電話健康相談	1,374	小計	1,605	合計		245,977	
	メンタルヘルズ相談	820	保健指導	特定健康診査		12,180		
	健康コンテンツ	200		特定保健指導		15,409		
小計	205,348	小計		27,589				

宿泊経理

この経理は、平成20年度末をもって宿泊事業を廃止(宿泊施設を閉館)したことに伴い、建物及び土地の処分が完了するまでの間の維持管理費用等を処理する経理です。

平成26年度は、収入において僅かな利息収入を見込み、支出においては建物の維持管理費用や境界確定訴訟関連の費用を見込んでおり、6,887千円の当期損失金を生ずる見込みです。

現在、その建物及び土地について、早期の売却に向け取り組んでおります。

○宿泊経理収支内訳



貯金経理

この経理は、貯金加入者の皆さんからお預かりしたお金を、安全かつ効率的に運用することで収益を得て、利息として還元することを目的とした経理です。

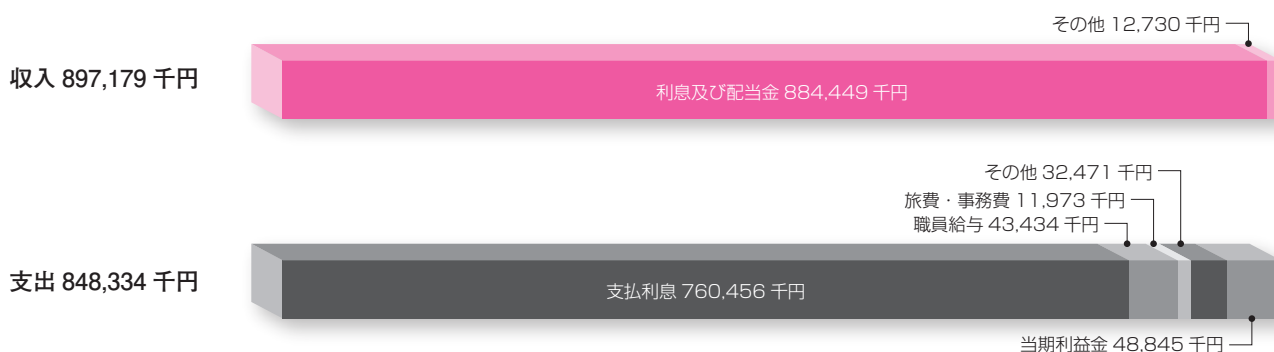
平成26年度は、収入において資産に対して約1.36%の運用利回りを見込むことにより172,080千円(注)の減、支出においては年利1.2%の支払利息を維持することを前提としつつも、貯金額が減少する見込みであることにより8,382千円(注)の減を見込みましたが、48,845千円の当期利益金を生ずる見込みです。

なお、厳しい金融情勢が続く中、資産運用にあたっては、投資銘柄を十分精査し、安定的な収入の確保に努めてまいります。期中においても運用益の状況を勘案して、支払利率の変更を適宜行うことといたします。

○貯金の加入状況見込み

平成26年度末推計	
貯金額	62,581,105千円
貯金者数	9,487人
貯金者1人当たりの貯金額	6,596千円
組合員加入率	67.78%
支払利率	1.2%

○貯金経理収支内訳



*文中の(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

貸付経理

この経理は、住宅建築等に係る資金が必要なときやご家族の入学・修学にかかる費用が必要なときなどに、共済組合がその資金を融資することにより、組合員の皆さんの生活の安定を図ることを目的とした経理です。

平成26年度は、収入において貸付残高の減少により貸付利息が大幅に減少することなどにより34,841千円(注)の減、支出においては貸付残高の減少に伴う支払利息の減により31,084千円(注)の減を見込むことなどで、2,732千円の当期損失金を生ずる見込みです。

なお、不良債権の割合が高く、財政を圧迫していることから、貸付事故の防止のための周知活動を一層強化することとしています。

○貸付経理収支内訳



○貸付条件・貸付状況

※平成26年4月現在

種類	貸付条件				貸付状況 (平成26年度末推計)		
	利率(年)	最高限度額	償還期間	措置期間	件数	貸付金額	割合
普通貸付	2.66%	2,000千円	120月	-月	779件	507,000千円	11.15%
住宅貸付	2.66	18,000	360	-	1,067	3,647,000	80.21
災害貸付	家財	2,000	120	-	0	0	0.00
	住宅	18,000	360	-	3	9,500	0.21
	再貸付	19,000	360	-	1	500	0.01
	激甚災害による猶予利息	1.72	-	-	24	-	-
在宅介護対応住宅貸付	2.40	3,000	330	-	9	14,000	0.31
特別貸付	医療	1,000	120	-	1	1,400	0.04
	入学	2,000	120	-	88	39,500	0.87
	修学	7,200	150	72	288	290,000	6.37
	結婚	2,000	120	-	40	34,500	0.76
	葬祭	2,000	120	-	6	3,200	0.07
高額医療貸付	無利息	高額療養費相当額	高額療養費が支給されるとき支給される額より償還する		0	0	0.00
出産貸付	無利息	出産費等相当額	出産費等が支給されるとき支給される額より償還する		0	0	0.00
合計					2,282	4,546,600	100.00

* 文中の(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

特定保険料率に相当する財源率について

短期給付事業に係る財源率のうち、高齢者医療制度に対する拠出金に必要な財源率（特定保険料率）は、右の表のとおりです。

特定保険料率は、組合員の皆さんに高齢者医療制度への支援について理解を深めていただくため、周知することとされています。

(奈良県市町村職員共済組合定款第 40 条第 2 項)

定款上の短期財源率 (所要財源率)	100.80%
----------------------	---------

100.80%のうち	
前期高齢者納付金	24.56%
後期高齢者支援金	19.02%
老人保健・退職者給付拠出金	4.08%
合 計	47.66%

平成26年は、財政再計算の年です。

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに財政再計算に関する情報を掲載しています。
今後、財政再計算についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひ、ご覧ください。

✓ [こちらへアクセス](http://www.chikyoren.or.jp/)
<http://www.chikyoren.or.jp/>

(地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの
「財政再計算（掛金率の改定等）」から
ご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索



年金額の改定について

平成26年度の年金額は、0.7%の引き下げとなります

現在の年金額は、過去の物価下落時に年金額を据え置いたことで、本来の水準よりも高い水準（特例水準）となっています。

そこで、平成 24 年の法律改正で、段階的に特例水準を解消することにより、年金財政の改善を図るとともに、将来の受給者となる若い世代にも考慮して、世代間の公平を図ることとなりました。

このため、平成26年6月にお支払いする年金額(平成26年4月・5月分)は、従来の年金額から、**マイナス0.7%の改定**が行われることとなります。

なお、今後の解消のスケジュールは、平成 27 年 4 月分の年金額からマイナス 0.5%※を予定しています。

※物価・賃金が増加・下落した場合には、引き下げ幅も変動します。



平成26年
4月から

産前・産後休業期間中の 掛金・負担金が免除されます!

これまで、育児休業期間中の組合員につきましては、申し出により掛金・負担金が免除されていましたが、“次世代育成支援”の観点から産前・産後休業期間中の組合員につきましても、平成26年4月から申し出により、掛金・負担金が免除されるようになりました。

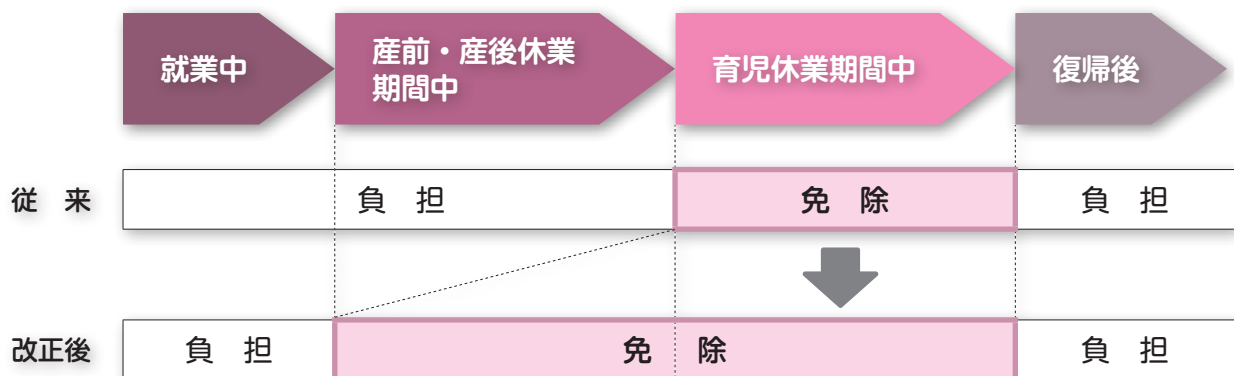
対象者となる方

平成26年4月30日以降に産前産後休業が終了となる方（平成26年4月分以降の掛金・負担金）が対象となります。

免除対象期間

産前産後休業期間中（産前42日<多胎妊娠の場合には98日>、産後56日のうち妊娠又は出産を理由として勤務に服さなかった期間）の掛金・負担金が免除されます。

従来と改正後の掛金・負担金のイメージ



（関係条文：地方公務員等共済組合法第114条の2の2）

産前産後休業をしている組合員（第144条の2第2項に規定する任意継続組合員を除く。）が組合に申出をしたときは、第114条の規定にかかわらず、その産前産後休業を開始した日の属する月からその産前産後休業が終了する日の翌日の属する月の前月までの期間に係る掛金は、徴収しない。

よくあるご質問 Q&A

Q：掛金免除の申請はどのようにすればよいのですか？

A：産前・産後休業する際に、所定の様式に必要事項を記入して、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。

Q：掛金が免除されると将来受け取る年金額も減るのですか？

A：産前・産後休業及び育児休業期間中の掛金・負担金の免除により、年金額が減額されることはありません。

Q：産前・産後休業期間中に給与が支払われる場合であっても掛金は免除されるのですか？

A：今回の改正は、給与の有無ではなく、任命権者から承認された産前・産後休業期間（産前42日・産後56日）であるかどうかで、掛金の免除が決まります。よって、その期間中であれば給与が支払われる場合でも掛金は免除されます。

組合員被扶養者証

.....

組合員証

.....

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、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に、取扱いには十分にご注意ください。

▶ もし紛失してしまったら...

- 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**届け出てください。
- 所属所の共済事務担当課を通じて、本組合に**再交付の申請**を行ってください。
(組合員証等は、破損や汚損の場合にも再交付することができます。)

▶ 組合員の退職や被扶養者の資格喪失などにより必要でなくなったら...

- 直ちに、所属所の共済事務担当課を通じて、**本組合へ必ずご返却**ください。
- 資格喪失後は、**絶対に使用しない**でください。
(使用された場合には、資格喪失後の受診にかかる医療費について返還していただくこととなります。)



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。

このため、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には、**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。

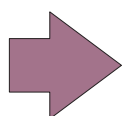
※一部の医療機関では、公務上と認定されるまでの間は、組合員証を使用した保険診療の扱いをする場合がありますので、この場合は医療機関の指示に従ってください。

※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。

短期給付の附加給付が変更されます！

「家族療養費附加金」、「家族訪問看護療養費附加金」、及び「一部負担金払戻金」における上位所得者の基礎控除額が、平成26年4月診療分より段階的に引き上げされています。

所得者区分	現行
一般	25,000円
上位	33,000円



所得者区分	平成26年4月診療分～	平成27年4月診療分～
一般	現行どおり (25,000円)	
上位	41,000円	50,000円

所得区分の「上位」は、診療月の給料月額が424,000円(特別職の場合は530,000円)以上の組合員とその被扶養者をいいます。

この段階的な引き上げについては、全国の地方公務員共済組合が実施する附加給付の水準について、健康保険組合等の実施状況を踏まえ、官民均衡を図る観点から見直すよう総務省からの強い指導に基づき行っております。

医療費の節約にご協力を

「平成 26 年度事業計画及び予算の概要について（2頁）」のとおり、平成 26 年度の掛金・負担金率が決まりました。皆さんが、医療機関等で受診されますと、医療費の 1～3 割を自己負担されますが、残りの 7～9 割は共済組合が医療機関等に支払っています。

この医療機関等への支払いは、組合員の皆さんからの掛金及び所属所からの負担金で賄われています。

短期給付事業のうち、各給付金、高齢者に対する支援金などを、平成 26 年度の予算額を基に一人当たりの年額に換算すると下の表の金額になります。

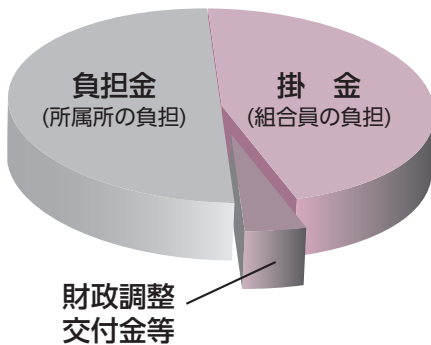
短期給付事業	平成26年度予算額	組合員1人当たりの金額
医療給付 療養費・高額療養費・出産費など、医療機関受診にかかる費用です。	4,167,710 千円	約 298,000 円
休業給付 傷病手当金・出産手当金・育児休業手当金・介護休業手当金・休業手当金のことです。	314,510 千円	約 23,000 円
高齢者に対する支援など 前期高齢者納付金・後期高齢者支援金・老人保健・退職者給付拠出金のことです。	3,972,604 千円	約 284,000 円

これら短期給付事業に、組合員 1 人当たり年額 60 万円以上の費用がかかっています。

この費用は、皆さんの給料・期末手当等に「短期財源率」を乗じた額で賄われています。

「短期財源率」は次の算式により算出しています。

$$\text{短期給付事業に必要な額} \div \text{短期掛金の標準となる給料の総額（短期標準給料総額）} = \text{短期財源率}$$



負担は、基本的に、左の図のように、組合員（掛金）と所属所（負担金）の労使折半となります。

掛金部分は、一定の率*を超える部分については、全国市町村職員共済組合連合会の財政調整事業の対象となり、交付金の交付を受けています。

※平成 26 年度は、法定給付に係る掛金率が 1000 分の 49 を超える部分が交付金の対象です。

◆奈良県は、全国 47 都道府県の中でも高い財源率となっています。

（平成 25 年度の短期財源率：全国 12 位）

医療費の増加は・・・

- ◆短期財源率の増加につながります。
- ◆短期財政を圧迫するだけでなく、家計の負担ともなります。



組合員や被扶養者の皆さんには、健康管理に十分に気をつけていただき、

『医療費の節約』にご協力お願いいたします！

◆かかりつけ医を持ちましょう！

普段の健康管理や日常的な初期症状の診療を行う、自宅近くの信頼できる地域の診療所、医院などです。

◆夜間や休日診療を控えましょう！

急病などの緊急な場合を除き、診療時間内に受診しましょう。

◆はしご受診はやめましょう！

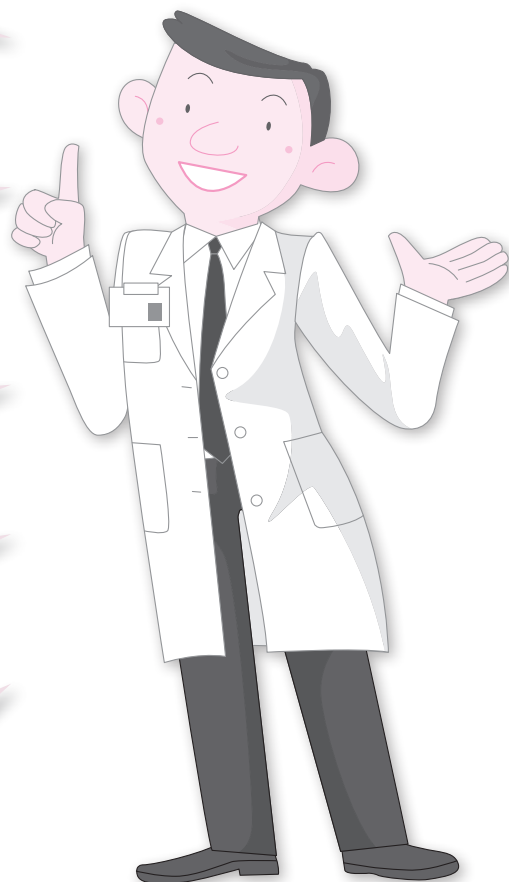
同じ病気でありながら、安易な理由で次々医療機関を変更するのは、医療費増加の一因になるほか、体にも負担となります。

◆ジェネリック医薬品を活用しましょう！

参考として、下記をご覧ください。

◆早期発見、治療のため各種健診を積極的に受診しましょう！

本組合の各種健診事業をご利用ください。
詳しくは 12 頁・13 頁をご覧ください。



ジェネリック医薬品の積極的な活用を!!

～上手に活用してお薬代の節約をしませんか～

ジェネリック医薬品は…

厚生労働省が、
先発医薬品(新薬)と
同等と認めた医薬品
です。

先発医薬品(新薬)の
特許満了後に開発されるため、
開発期間が短く、開発費用も
少ないため安価な価格が可能
となります。

先発医薬品(新薬)の2割～7割
程度の価格ですので、皆さんの
自己負担が少なくなり、
“お薬代の節約”が
できるのです。



※飲み薬だけでなく、点眼薬や軟膏などの外用薬、点滴用薬などもあります。ただし、すべてのお薬に対応できるわけではありません。また、病気の症状などにより先発医薬品(新薬)が適切な場合もあります。

ジェネリック医薬品のご利用にあたっては、
医療機関等において、医師・薬剤師とよく
ご相談ください。



ジェネリック医薬品に興味をお持ちの方は、
下記のサイトにアクセスしてみてください。

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>

★本組合では、組合員の皆さんのお薬代の負担軽減や短期財政の健全化につながることから、ジェネリック医薬品の利用促進に取り組んでいます。ご協力よろしくお願いいたします。

平成26年度における 保健事業の変更点について

● 人間ドックに係る腫瘍マーカー検査の実施方法の変更について

平成 25 年度から人間ドック受診者全員に対して実施している腫瘍マーカー検査の実施方法について、次のとおり一部変更いたします。

平成26年度 腫瘍マーカー検査実施内容	35歳から49歳までの人間ドック受診者	50歳以上の人間ドック受診者
● 男性：PSA 検査 (前立腺がん)	⇒ 希望者に対して実施し、 本組合が検査費用の一部(1,000円)を助成 (本組合が医療機関に対し支払)	⇒ 全員実施とし、本組合が 検査費用の全額を助成 (本組合が医療機関に対し支払)
● 女性：CA125 検査 (卵巣がん、子宮内膜症)		

● 生活習慣の改善を目的とした講座の見直しについて

毎年「食生活健康講座」と「健康づくり教室」を別々に開催していましたが、昨今、生活習慣の改善には「食生活」と「運動」の両面からのアプローチが効果的とされていることから、両講座を廃止し、生活習慣病予備群の方を対象として「食生活」及び「運動」の両面から効果的な生活習慣の改善を図ることを目的として『健康講座』にリニューアルして開催いたします。

- 参加対象者：メタボリック・シンドローム判定基準値該当で特定保健指導動機付け支援の未利用者（組合員）とその配偶者
- 実施期間：9月（予定）

● 「家族健診（ミニドック）」コースの追加について

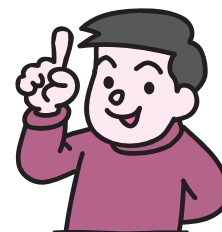
医療費増高対策の一環として、早期発見・早期治療を目的に、また被扶養者の方の受診しやすさ（健診受診率の向上）を図るため、健診費用の自己負担額を抑えた「家族健診（ミニドック）」コースを追加いたします。

- 受診対象者：被扶養者
- 実施期間：受診券配布後～翌年3月27日
- 共済組合助成額：13,000円 ※ただし、節目該当年齢（40・45・50・55・60歳）の場合は19,000円

※上記ドック（健診）や講座を希望される場合は、事前に申込みが必要となりますので、所属所共済事務担当課にお問い合わせください。

平成26年度における 健診等の事業について

本組合では、組合員である皆さんの心身の健康を保持していただくよう、下記の健診等を行っています。被扶養者の方も受診できるものもございますので積極的にご利用ください。

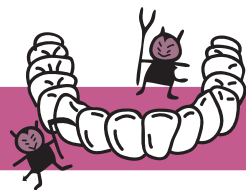


成人病健診	<p>対象者：30歳以上の組合員</p> <p>受診方法：検査機関の検診車により巡回健診 (所属所から申込みがあった場合、委託定期健康診断と同時に実施)</p> <p>健診種目：胃部検査、心電図検査（35歳を除く30歳代）、 眼底検査（40歳以上）、血液検査、大腸検査（希望者のみ）</p> <p>実施期間：5月～10月</p> <p>注意事項：人間ドック申込者は対象外。胃部検査、大腸検査の結果必要とされた場合、精密検査を実施（7月～2月予定）</p>
健康委託定期診断	<p>対象者：組合員</p> <p>受診方法：成人病健診と同時に実施（所属所からの申込みによる）</p> <p>健診種目：労働安全衛生規則第44条の規定に定める定期健康診断項目の中から、所属所より申込みのあった項目</p> <p>実施期間：5月～10月</p>

特 定 健 査	<p>対象者：40歳以上75歳未満の組合員、任意継続組合員及びその被扶養者</p> <p>受診方法：特定健康診査受診券を持参し指定医療機関にて受診</p> <p>検査項目：身長、体重、血液検査、尿検査 ※医師が必要と判断した場合は、貧血検査、心電図検査、眼底検査を実施</p> <p>実施期間：特定健康診査受診券配布後～翌年3月末日</p> <p>注意事項：所属所の定期健康診断・人間ドックを受診すれば特定健診受診にかえられます。</p>	
指 定 保 健 導 引	<p>対象者：特定健康診査を受診し、その結果から本組合が必要であると判断した組合員と任意継続組合員及びその被扶養者</p> <p>利用方法：特定保健指導利用券を持参し所属所、若しくは指定医療機関にて利用</p> <p>実施期間：特定保健指導利用券配布後～利用券に記載の有効期限</p>	
人 間 ド ッ ク	<p>対象者：35歳以上(脳ドックは50歳以上)の希望する組合員と被扶養者</p> <p>受診方法：本組合の受診者募集に対し所属所を通じて申込み、受診券を持参し、指定医療機関にて受診</p> <p>検査コース：日帰りコース、1泊2日コース、脳ドックコース、家族健診(ミニドック)コース(被扶養者のみ)</p> <p>実施期間：受診券配布後～翌年3月27日</p> <p>共済組合助成額：組合員 20,000円(節目該当年齢組合員 30,000円) 被扶養者 13,000円(節目該当年齢被扶養者 19,000円)</p>	要申込
婦 人 科 健 診	<p>対象者：30歳以上の希望する女性の組合員と被扶養者</p> <p>受診方法：本組合の受診者募集に対し所属所を通じて申込み、受診券を持参し、指定医療機関にて受診</p> <p>健診種目：子宮がん検査(問診・内診・頸部細胞診)、 乳がん検査(問診・視診・触診)</p> <p>実施期間：受診券配布後～翌年3月27日</p> <p>共済組合助成額：上記健診種目に限り、全額負担 マンモグラフィー、乳腺超音波検査を婦人科健診、若しくは人間ドックの追加検査として受診の場合は一部助成(2,000円助成)</p>	要申込
歯 周 病 検 診	<p>対象者：20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の組合員</p> <p>受診方法：受診券を持参し指定歯科医療機関にて受診</p> <p>検診種目：問診、歯周組織の検査、指導</p> <p>実施期間：受診券配布後～翌年3月末日</p> <p>共済組合助成額：3,000円</p> <p>注意事項：検診当日、歯科医療機関窓口で全額を支払い、「歯周病検診費用請求書」により所属所共済事務担当課を通じて本組合に費用請求を行うことで後日、給付金等振込口座に送金します。</p>	

その他の保健事業につきましては、皆さんに配布しています「平成26年度版共済組合ミニガイド」をご覧ください。

歯周病は 若年層化しています!!



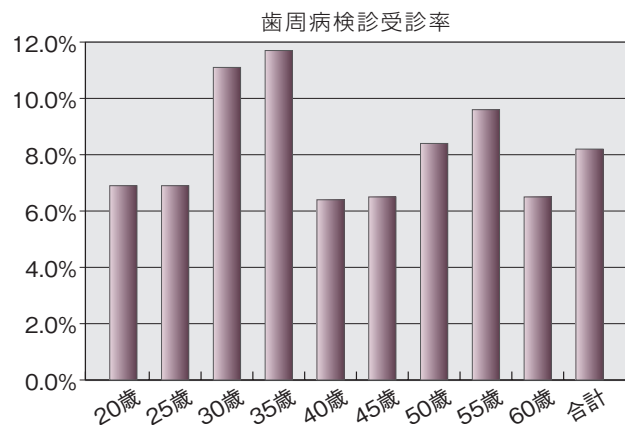
歯周病といえば、昔は中高年の病気であると言われていましたが、最近は、この歯周病に悩まされている若い世代が増加しています。十代では、歯周病を発症する者が4割にも達しており、小学生の頃から歯周病にかかっている子供も少なくないと言われています。

また、歯周病は、単に口の中だけでなく、全身の健康を脅かす病気でもあることから、怖い病気であると言えます。

本組合では、今年度も6月中に20・25・30・35・40・45・50・55・60歳の節目年齢の組合員に対して、歯周病検診受診券を配布することとしています。

受診券が手元に届きましたら、年度内に必ず受診ください。

右グラフは、平成25年度の歯周病検診の年齢別受診率(平成26年2月末日現在)です。



給与収入の認定基準について

Q 妻はパート勤務のため、月収は変動給です。忙しい月には、108,334円（130万円の1/12）を超える月もありますが、その他の月は少ないため、1年間を合計すると年間収入は、130万円未満となるよう気をつけています。このまま被扶養者として、認定を受け続けることはできますか？

A アルバイトやパートのように月を単位として得られる収入にあつては、**年額に加えて月額でも認定の可否を判断いたします。**よつて、年額が130万円未満であっても、**月額が108,334円以上ある場合には、基本的にはその月は取消し**ということになります。

しかしながら、108,334円を超える月と超えない月が短期間に交互にあり、

認定や取消をその都度繰り返したつた場合、加入する健康保険先もその都度変更することとなり、社会保険の制度上好ましくありません。このため、給与月額が108,334円以上となることが一時的なものではなく、恒常的なものと判断できる場合に認定を取り消すこととなります。

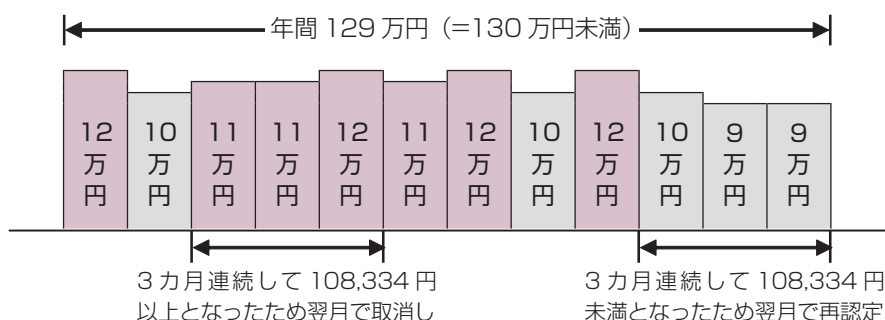
なお、恒常的なものと判断する基準は、**3カ月連続して108,334円以上となった場合に該当するものとし、翌月（4カ月目）の初日をもって認定取消し**となります。

ただし、たとえ変動給であったとしても、労使間での契約内容（給料額・勤務時間・勤務日数等）により当初から、月額108,334円以上であることが明らかである場合は、3カ月間の経過を見るまでもなく、就職日から認定取消しとなります。

また、3カ月連続して108,334円以上となる期間がなくても、1年間の累計金額が130万円を超えた場合、超えた月の翌月の初日より認定取消しとなりますので、**被扶養者の収入の把握については、常日頃よりご注意ください。**

特に、変動給の場合には、12カ月の収入累計だけでなく、3カ月連続して認定限度額を超えないように、注意が必要です！

下の図も参考にしてください。





長男が、3 カ月間の期間限定のアルバイトを始めました。

1 カ月あたりの給与月額が約 15 万円であるようですが、アルバイト期間中は認定取消しになりますか？



就労期間が季節的雇用のように短期間である場合、月を単位として得られる給与収入であっても年額のみで認定の可否を判断いたします。

なお、季節的雇用とは**就労期間が3カ月以下のもの**としております。

よって、ご質問の場合季節的雇用と判断

断できることから、給与月額が 15 万円（108,334 円以上）であったとしても 1 年以内における月々の収入の累積額が 130 万円以上となるまでは認定が可能です。

【質問の場合】

150,000 円 × 3 カ月 = 450,000 円

〔450,000 円 < 130 万円 ⇒ 認定可〕

ただし、3 カ月以下の契約期間であっても同一の事業主と契約を更新し、引続き就労する場合には 3 カ月以上の期間で契約しているものとみなし、就職日まで遡って認定取消しとなりますので注意が必要です。



季節的雇用（期間限定のアルバイト）であると、共済組合で認められた場合には、毎月の月額が基準を超えていても被扶養者認定をしてもらえますね。

ただし、同一の事業主と、3 カ月以下の契約を繰り返し更新している場合などは、季節的雇用とは認められず、遡って認定取消しとなりますのでご注意ください。

そのほか、被扶養者の資格の取消事由等については、下の図を参考にしてください。

被扶養者の認定取消しとなる主な事由及び取消日

被扶養者の資格要件に該当しない事由	取 消 日
就職（健康保険・国民健康保険に加入）	就職した日（健康保険・国民健康保険に加入した日）
収入の増加（給与収入や事業所得の増加）	給与収入の場合・・・ ・130 万円以上になった月の翌月 1 日 ・3 カ月連続して月額 108,334 円（130 万円 ÷ 12 カ月）以上となった月の翌月 1 日
	事業収入の場合・・・確定申告をした日 【共済ニュース No.236(1 月号) 12 頁を参照】
公的年金等の受給権発生や年金額の増額改定	決定通知書又は改定通知書が交付された日
雇用保険受給開始	雇用保険受給開始日
離婚	離婚届の受理日
配偶者の父母などの同居が認定要件である人の別居	別居した日
扶養者の変更	変更した日
死亡	死亡した日の翌日

ねんきん



「年金」という言葉はもちろん皆さんご存じでしょうが、その制度や内容はよくわからないという方も多いのではないのでしょうか。

このコーナーでは、組合員の皆さんからご質問いただく中でも、特にお問い合わせの多い事柄について、Q & A方式で年金制度とその内容等について簡単にご説明します。



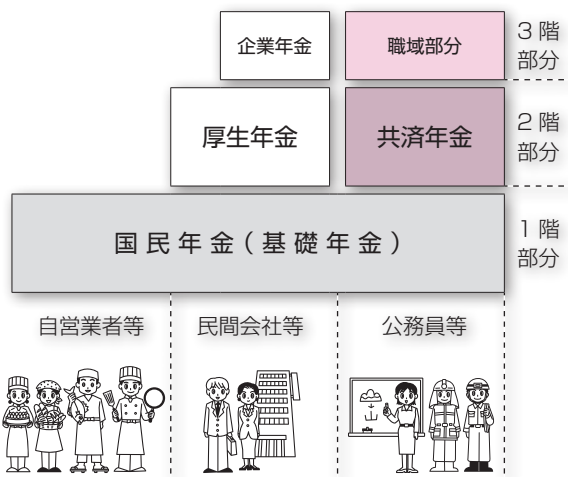
Q 新聞等の報道では、公務員の加入する共済年金と厚生年金が一元化されることですが、一元化によって、共済年金はどのように変わるのですか？



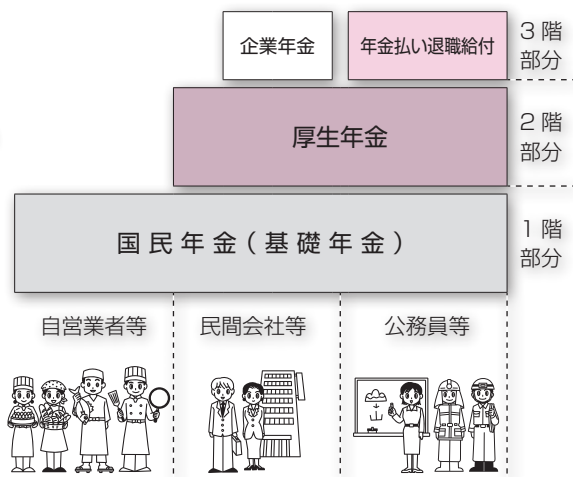
A 現在、民間企業に勤めている方は厚生年金に加入し、公務員の方は共済年金に加入していますが、一元化される平成27年10月以降は公務員も厚生年金に加入することになります。

～ 年金制度のイメージ ～

現在の制度



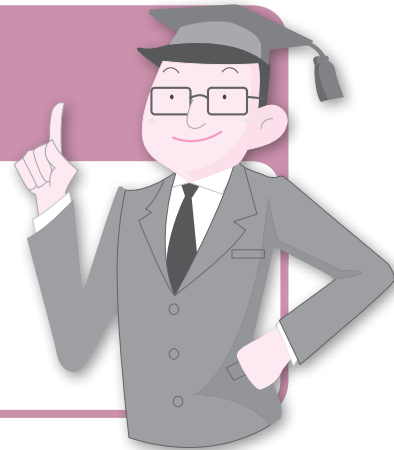
一元化後の制度 (平成27年10月以降)



Q 一元化により共済年金が厚生年金になるとのことですが、今後、年金の手続き等は年金事務所で行うことになるのですか？



A 一元化後も共済組合において被保険者（組合員）の記録管理、標準報酬の決定・改定、保険料の徴収、公務員期間に係る年金給付の決定・支払いなど、皆さんの年金手続きの窓口として厚生年金事業を行います。



平成26年度「年金相談会」開催のお知らせ

～将来の生活設計の一助としていただくため、今年度も年金相談会を実施いたします～

- 対象者** >> 58歳以上（昭和32年4月1日以前生まれ）の組合員及び元組合員。
- 内容等** >> 共済年金制度・各種手続き及び退職後の健康保険等に関して、全体説明を行い、その後、個別相談を行います。
- 開催日時等** >> 開催会場、日時等の詳細につきましては、後日、各所属所に対して通知いたしますので、共済事務担当課でご確認ください。なお、本組合公式ホームページにも併せて掲載いたします。
- 申込方法等** >> 参加を希望される場合には、所定の申込書等を提出いただくこととなりますが、各所属所でも取りまとめたの申し込みとなりますので、各所属所共済事務担当課までお問い合わせください。開催通知は、4月末頃の予定です。



地共済年金情報Webサイトのご案内

将来受給できる年金額の照会ができます!!

地共済年金情報 Web サイトでは、現役世代の皆様が将来受給することとなる退職共済年金の見込額や共済組合の加入期間などをご覧いただけますので、将来の生活設計などにご活用ください。

(帳票イメージ)

地共済年金情報Webサイトへは、

「地共済年金情報Webサイト」で検索していただくか

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

のアドレスへアクセスしてください。

短期給付・保健事業に係る 個人情報 の取扱いについて

組合員及び被扶養者、並びに年金受給者の皆さんの個人情報は、共済組合が業務を行う上で、なくてはならないものであり、その取扱いについては、共済組合の個人情報保護に関する基本方針に基づき安全に保管し、適正に取り扱うことを、最大の課題と認識し事業運営を行っています。

組合員にかかる給付方法と医療費のお知らせ等に関する同意について

本組合では、皆さんが医療機関等の窓口で高額な自己負担額を支払った場合、組合員からの請求に基づかず、医療機関等からのレセプトに基づき給付をしています。また、医療費増高対策のひとつとして、医療費や健康に関心を持っていただくことを目的に世帯単位で医療費のお知らせ等を作成しています。

これらの取り扱いについては、本人の同意が求められています。つきましては、下記のことについて、皆さんからのご異議がなければ同意されたものとみなしますのでご了承ください。

- ① 高額療養費、一部負担金払戻金等を本人の請求に基づかずに支給すること。
- ② 「短期給付決定及び送金通知書」（一覧表）を所属所長に送付すること。
- ③ 「医療費のお知らせ」等を世帯単位で作成すること。

医療費のお知らせ

医療費のお知らせ

なお、①について同意されない場合は、高額療養費、一部負担金払戻金等は、組合員の皆さんが、その都度、共済組合へ請求していただくこととなります。

保健事業における個人情報の取扱いについて

本組合が保有する組合員・被扶養者の皆さんの個人情報を基に、疾病予防に関する各種健診の受診券等を発行し、所属所を通じて配布しています。これらについては、本人の同意が求められますので、下記のことについて、ご異議がなければ同意されたものとみなしますのでご了承ください。

- ① 成人病健診の対象者に受診票を発行すること。
- ② 成人病健診の結果、精密検査の該当者に精密検査受診票を発行すること。
- ③ 歯周病検診の対象者に受診券を発行すること。
- ④ 特定健康診査の対象者に受診券を発行すること。
- ⑤ 特定健康診査の結果、特定保健指導の該当者に利用券を発行すること。



「給付金等振込口座指定変更届」の提出について

次のような場合（届出口座に変更が生じた場合）には、「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。

- 本組合に届け出ている口座を解約した場合
- 金融機関・支店等の統廃合などにより、口座番号が変更となった場合
- 婚姻等により、氏名が変わられた場合

（氏名変更の場合には、別途本組合に「氏名変更の届出」をしていただくほか、金融機関へ「預金口座の氏名変更手続き」も必要となります。）

※上記理由に該当したことによる「給付金等振込口座指定変更届」の提出が無い場合には、毎月2回の給付金や共済貯金の払い戻し等の送金日において、送金できない場合がありますので、ご注意ください。



新しく組合員になられた方、
まだ貯金に加入されていない方、

この春から**組合員貯金**を
始めてみませんか。



貯金事業は、地方公務員等共済組合法に基づき、組合員の生活の安定と福祉の増進を目的として、組合員の貯金の受け入れ又はその運用を行う事業です。

組合員貯金は、貯金加入者の皆さんからお預かりしたお金を、安全かつ効率的に運用することで収益を得て利息として還元しています。

利率は、平成 26 年度も **年利 1.2%** を維持できる見通しとなっています。

低金利時代の今、年利 1% を超える預金はなかなかありません!

是非! 組合員貯金に加入されることをお勧めします!!

積立方法

- **定例積立** (毎月の給料)
- **ボーナス積立** (6月・12月のボーナス)
- 随時に積立てられることのできる**臨時積立**

払戻日

払戻日及び請求書の本組合締切日は次のとおりです。

	払戻日 (休日の場合は前日)	締切日※注 (休日の場合は翌日)
一部払戻	毎月 10 日	払戻月の前月 25 日
	毎月 25 日	払戻月の 15 日
解約払戻	毎月 25 日	解約月の 15 日

(注) 締切日は、本組合への必着日であり、所属所での締切日と異なる場合があります。

被扶養者の異動による手続きを忘れずに

春は『異動』の多い季節です。

皆さんの被扶養者となられているご家族の方はどうですか?

異動による各種手続きをお忘れなく!!



被扶養者の認定取消し の手続きをお忘れなく

就職された方はありませんか?
確定申告の結果、収入の増加した方はありませんか?
その他の事由により、被扶養者の資格要件に該当しなくなった方はありませんか? (15 頁下表参照)

➡ 被扶養者の資格要件に該当しなくなった場合には、早急に「被扶養者申告書」により、認定取消しの手続きを行い、すみやかに、該当被扶養者の「組合員被扶養者証」の返却をお願いします。

被扶養者の住所変更 の手続きをお忘れなく

進学などにより、住所変更(組合員と別居)された方はありませんか?

(組合員と別居されても、被扶養者の資格要件を満たしていれば、資格を継続することは可能です。)

➡ 被扶養者が住所変更をされた場合には、「組合員異動報告書」により、住所変更(別居先の住所の届出)の手続きを行ってください。

※ 各種手続き方法の詳細については、所属所の共済事務担当課までお問い合わせください。

平成26年
4月1日から

貸付制度の一部変更 ～ 抵当権と一部負担金の廃止 ～

平成26年4月1日から、本組合貸付規則 及び 貸付規則施行細則の一部改正により、貸付けの条件が変更になります！

変更点
1

住宅貸付に関して、
抵当権の設定が不要となります！



平成26年3月31日まで	平成26年4月1日から
貸付金額が400万円を超える場合 ⇒ 抵当権の設定が必要	貸付金額に関わらず ⇒ 抵当権の設定が不要

平成18年6月から平成26年3月までの間、400万円を超える住宅貸付及び災害貸付(災害家財貸付を除く)については、抵当権の設定を条件としていましたが、平成26年度から金額に関わらず抵当権の設定が不要となります。これは、全国市町村職員共済組合連合会が行う貸付債権共同保全事業において、平成24年4月から民間損害保険を導入したことに伴い、組合員及び所属所の負担軽減を図るもので、既に決定されている貸付けについても適用されます。

変更点
2

一部負担金が廃止され、
金利が引き下げられます！



貸付種別		貸付利率 ※一部負担金 0.06%を含む	貸付種別		貸付利率
普通貸付		2.72% (※)	普通貸付		2.66%
住宅貸付	抵当権有	2.66%	住宅貸付		2.66%
	抵当権無	2.72% (※)	災害貸付		2.22%
災害貸付	抵当権有	2.22%	在宅介護対応住宅貸付	抵当権有	2.40%
	抵当権無	2.28% (※)		抵当権無	2.46% (※)
特別貸付 (医療・入学・修学・結婚・葬祭)		2.72% (※)	特別貸付 (医療・入学・修学・結婚・葬祭)		2.66%
高額医療貸付・出産貸付		利息なし	高額医療貸付・出産貸付		利息なし

一部負担金については、抵当権設定を要する貸付との公平性の観点から、抵当権設定を要しない貸付の利率に0.06%上乗せをしていましたが、平成26年度からの抵当権設定の廃止に伴い、一部負担金も併せて廃止となります。既に決定されている貸付けについても、平成26年度以降はこの一部負担金は不要となります。

既に抵当権の登記設定済の借入れがある方について、ご希望があれば未償還金がある場合でも抵当権の登記抹消手続きができますので、所属所共済事務担当課を通じて本組合福祉課までお申し出ください。

ポイント

- 筋肉の可動域や柔軟性を高める。
- 動作は腹部を引き締めて行う。
- 2~3日に1回、できる回数から。

眠っている筋肉を 目覚めさせよう

脂肪でたるんだ体を引き締めるためには筋トレが効果的。ただし、いきなりハードな筋トレをすると筋や関節を痛めて挫折することも…。本気でサイズダウンをするなら、まず使われずに眠っている筋肉を目覚めさせ、効率的に動ける体をつくることから始めよう。

● ヒップ・クロスオーバー

体幹部の可動域と筋力を高める。

あお向けに寝て、腕を肩の高さに置く。股関節とひざ、足首をそれぞれ90度に曲げ、床から浮かした状態で両足を左右にひねる。これを左右交互に10~15回×1~2セット行う。



腹部をしっかり引き締める

両肩が離れない範囲で反動をつけずにひねる

● ハンドウォーク

肩周辺と体幹部の安定性を高め、体の背面の可動域を高める。

まっすぐに立ちそのまま両手を床につける。両手を交互について体がまっすぐになるまで前進。次に両足を1歩ずつ前進させて元の姿勢に戻る。腹部を常に引き締め、腰は丸めたり反ったりせず常にまっすぐにしておく。5~8回×1~2セット行う。



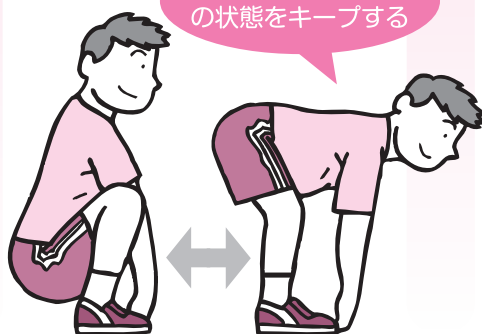
両手でよちよち歩いて体を伸ばす

両足でよちよち歩いて元の姿勢に

● スモウスクワット

股関節まわりと腰背部の柔軟性を高める。

足を肩幅に開き、両手で両足のつま先をつかみ、両腕を足の内側に入れてしゃがむ。そのままゆっくりとお尻をもち上げて、ひざをまっすぐに伸ばす。これを10~15回×1~2セット行う。



背中中は常にまっすぐの状態をキープする

● バックワードランジ・ツイスト

つま先から両手まで全身をストレッチする。

右足を大きく後ろに引いて重心を落とし、体幹部を左側へひねりながら、背中を弓なりに軽く反らす。右手は斜め上に、左手は斜め下に向かって伸ばす。足を踏みかえて反対側も同様に。左右交互に10~15回×1~2セット行う。



後ろに反りながら体をひねるとき、後ろ足のお尻の筋肉を収縮させて股関節まわりの筋肉を伸ばす

歯周病を考える



8020 (80歳になっても20本以上自分の歯を保っている状態)を目指している現在、むし歯だけが歯の病気ではありません。それよりもはるかに恐ろしいのが「**歯周病**」！歯が抜けるだけにとどまらず、その猛威は全身をも侵すこととなります。歯周病を良く知ることにより予防に心がけましょう。

歯石とプラーク (歯垢) について



プラークは細菌を大量に含んでいる軟らかいかたまりです。食べかすや唾液が付着してできます。

プラークは歯ブラシで容易に取ることが出来るので、この段階で完全に除去しましょう。



時間が経つとプラークが石灰化して硬い歯石に変化してきます。

硬くなった歯石は歯ブラシで容易に取ることが出来なくなります。

下顎前歯の内側や上顎奥歯の外側に特によたまります。



歯石の表面はザラザラしていて歯肉を刺激し、さらにプラークがたまり易くなります。

このプラーク中の大量の細菌が出す毒素によって歯肉や歯槽骨が侵され、ますます歯周病が悪化していきます。



歯石は歯ブラシでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

よく歯磨きをしていても歯石が付いてくることが多いので、半年に一度位は歯科医院で取ってもらうことが必要です。

歯周病の症状と進行

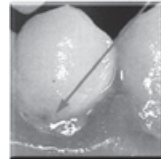
◆ちょっとしたことで出血する



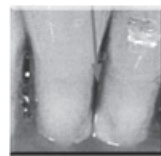
◆冷たいものや熱いものがしみる



◆膿が出る (朝起きた時に口がネバネバする)



◆歯の根が露出する



◆膿がひどくなる



◆歯肉が赤く腫れる



◆炎症が進み、歯と歯肉の間に溝ができる (ポケットの出現)



◆歯がぐらつく



◆口臭がひどくなる



◆最後には抜け落ちる

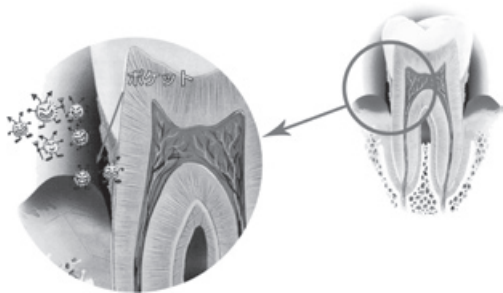


軽症

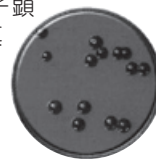
重症

ポケットってなに？

歯と歯肉の間には歯肉溝と呼ばれる溝があります。健康な歯肉での深さは0.5～2mmです。歯周病になるとこの溝が深くなり「ポケット」と呼ばれるようになります。



◆歯周病の原因菌の1つであるPg菌の電子顕微鏡写真



◆歯科医院ではプローブという器具でポケットの深さを測ります。



歯周病の始まりは歯と歯肉の間の歯肉溝にプラークがたまり歯肉に炎症が起こることです。次に歯肉が炎症で腫れあがると溝が深くなり、ポケットが出来ます。そしてポケット内のプラークで歯周病菌がますます増殖し、歯石もでき、歯周病はいっそう勢力を増してゆきます。さらに、このポケットをすみかとして炎症が広がり、歯を支える土台(歯槽骨)まで破壊してしまいます。

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。

奈良県市町村職員共済組合の組合員のみなさまへ

京都でのご宿泊 お食事には ぜひホテルセントノーム京都をご利用ください。

ご宿泊

宿泊施設利用助成券を
ご利用いただけます。



お一人様 1泊朝食付き 9,500円(税サ込)～
《特典》 ホテルオリジナル「あぶらとり紙」プレゼント
 ご予約時に本誌をご覧になられたことをスタッフにお伝えください。

レストラン

ホテルならではの心休まる空間で
お料理をお楽しみください。



レストラン「フローラ」

写真は『スペシャルランチ』
肉料理、魚料理が楽しめる
豪華なランチです。

京料理「山水」

写真は『御所弁当』
季節感あふれる料理はどれも
上品な味わいです。

※17:00～はサービス料10%を申し受けます。



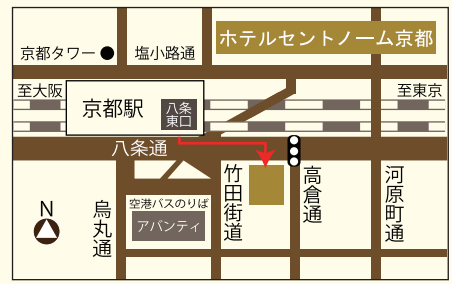
HOTEL CENTNOVUM KYOTO
ホテル セントノーム京都

ご予約・お問合せ

《 宿 泊 》 075-682-8777
 《 レストラン 》 075-682-8780
 《 京料理 山水 》 075-682-8781
 《 F A X 》 075-682-8787

〒601-8004 京都市南区東九条東山王町19-1
 (竹田街道八条東入)

- 阪神高速 8号京都線鴨川西ICより京都駅方面へ約5分
- 駐車場：地上20台・地下27台/大型バス2台 駐車可
- 駐車場は無料ですがご予約制ではございません



JR 京都駅八条東口より東へ徒歩3分

★ 東京への旅におすすめの宿 ★



2014年春得プラン

ご予約は当ホテルオフィシャルウェブからインターネットでお申し込み下さい。

<http://www.tokyogp.com>

★プランの詳細★

- 商品名 組合員限定 春得！宿泊プラン
- 販売期間 2014年3月1日(土)～5月31日(土)
- 料金 シングル 1名様 8,000円～
ツイン 2名様 15,000円～
(お日にちにより料金変動します。)
- チョイス特典 **朝食無料** 又は **ルームシアター無料**
約30種の和洋バイキングまたは約150タイトル
が見放題のルームシアターからお好きな特典を
お選び下さい。

共済組合が発行する

**宿泊利用
助成券**

がご利用頂けます。



東京グリーンパス

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
 [ホームページ] <http://www.tokyogp.com/>



徒歩1分



他にも、各旅行会社のきつぷと宿泊がバックになったお得なプランがございます。

※宿泊料金は上記春得プランの料金とは異なります。

飛行機と宿泊がバックになった 「ダイナミックパッケージ」

東京グリーンパレスのホームページ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。

♪おすすめ♪旅行会社のJRセットプラン

エースJTB 「東京下町物語」、
「出張名人」、
「東京・横浜」など

プラン名は地域により異なります。
詳しくは最寄りのJTBでお尋ね下さい。

KNTメイト 「THE 東京・横浜」

お申し込みは各旅代理店からお願い致します。

京都府市町村職員共済組合 保養施設
「ホテルセントノーム京都」からのご案内

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

健康で心豊かな人生を…

すべて無料です!

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Web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・医療・介護・保育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、急な症状やお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

(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等を提示してから、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。

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予約完了

・「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火曜日(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。

