

すこやか

2014
共済ニュース
No.238

7



写真：五條市ひまわり園

2 平成25年度 決算の概要について

10 被扶養者の資格継続調査を実施いたします

- 5 平成26年度年間スケジュール予定表
- 6 短期財政の健全化にご協力を！
医療費負担を軽減するジェネリック医薬品
- 7 柔整・鍼灸・マッサージの施術にかかる受診確認を行います！
- 8 各種健診等を受診しましょう！
- 12 被扶養者認定Q&A
職員採用試験のお知らせ
- 13 **育児休業手当金の給付率が変更されました！**
- 14 地共済年金情報Webサイト
- 16 年金制度が変わります
- 17 ライフプランセミナー（退職準備型）
- 18 健康講座「生活習慣改善セミナー」
「組合員貯金」に加入されている組合員の皆さんへ
- 19 70歳以上の方へ **医療費窓口負担額が引き上げられました**
「組合員貯金」にまだ加入されていない組合員の皆さんへ
- 20 貸付金の不良債権化の防止にご協力をお願いします！
- 21 [本気でサイズダウン] 体幹を鍛えて体の内側から引き締める
- 22 [お口の健康] 歯周病を考える(その3) ※奈良県歯科医師会から
- 23 [保養施設のご案内] 憩いの里 湖西／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

ボーナスは組合員貯金へ (18頁参照)

7月

新規・額変更
メ切は7月28日(月)
共済組合必着！



共済組合ホームページ ▶ <http://www.kyosai-nara.jp/>
(バックナンバーは共済組合ホームページに掲載しています)

組合員の現況 (平成26年5月末現在)		
組合員数	男: 8,903人	女: 4,832人
	計: 13,735人	
任意継続組合員	254人	被扶養者数(任継続く)
		15,126人

組合会が開催されました

平成 26 年 6 月 11 日（水）、「かしはら万葉ホール」において第 149 回組合会が開催され、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 149 回 日程第 1 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定款の一部変更の報告と承認について
組 合 会 日程第 2 議第 1 号 平成 25 年度決算について

平成25年度 決算の概要について

総括事項

組合員数及び被扶養者数とも、平成 24 年度末と比較すると組合員で 66 人、被扶養者で 712 人の減少となりました。また、この組合員数の減少に加え、給料の特例減額措置等が影響し、掛金等の標準となる給料月額や期末手当等の額についても大幅な減少となりました。



■ 地方公共団体の数

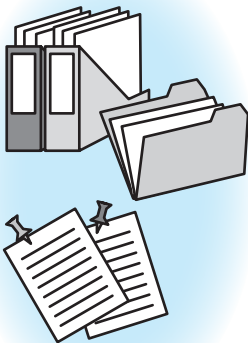
市	12
町	15
村	12
一部事務組合等	33
計	72

■ 組合員等の状況

種別	組合員数 (人)	被扶養者数 (人)	適用 区分	給料月額 (円)	平均給料月額 (円)	期末手当等年度 累計額(円)
一般組合員 (うち特別職)	11,977 (83)	12,702 (88)	長期	3,760,258,121 (46,220,800)	313,957 (556,877)	16,651,762,000 (180,863,000)
			短期	3,765,754,010 (48,546,400)	314,415 (584,896)	16,656,538,000 (185,109,000)
市町村長組合員	37	52	長期	22,230,400	600,822	86,448,000
			短期	26,334,500	711,743	94,617,000
特定消防組合員	1,687	2,870	長期	497,046,214	294,633	2,265,115,000
			短期	497,046,214	294,633	2,265,115,000
市町村長 長期組合員 ^{注1}	2	0	長期	1,208,000	604,000	4,362,000
			短期	1,248,000	624,000	4,362,000
任意継続組合員	296	278	短期	84,913,525	286,870	-
合 計 《前年度対比》	13,999 《▲66》	15,902 《▲712》	長期	4,280,742,735 《▲168,855,834》	-	19,007,687,000 《▲472,304,000》
			短期	4,375,296,249 《▲169,543,082》	-	19,020,632,000 《▲473,998,000》

組合員 1 人当たりの被扶養者数（扶養率）= 1.14 人 《前年度対比 ▲0.04 人》

注 1：「市町村長長期組合員」とは、75 歳以上の市町村長組合員をいう。



短期経理

収入合計 10,347,182 千円 - 支出合計 10,547,528 千円 = ▲ 200,346 千円

(内訳 当期短期損失金 198,923 千円, 当期介護損失金 1,423 千円)

この経理は、組合員や被扶養者の皆さんの病気やケガ等による医療費等の給付などを行う経理です。

平成 25 年度は、給料の特例減額措置による掛金・負担金収入の減などにより、収入は前年度から約 5 億 3600 万円の減、支出は平成 24 年度に生じた剰余金から調整交付金と特別調整交付金を全国市町村職員共済組合連合会（以下「市町村連合会」という。）に返還したことなどから約 7434 万円の増となり、収支の結果、標記の当期短期損失金と当期介護損失金を生じました。

この当期短期損失金のうち 7141 万円を前年度より繰り越した短期積立金を取り崩し補てんし、なお、欠損金を生じるため前年度より繰り越した欠損金補てん積立金を取り崩し補てんしました。

また、当期介護損失金は、前年度より繰り越した介護積立金を取り崩し補てんしました。

《剰余金内訳》 ・ 欠損金補てん積立金： 326,185 千円
・ 短期積立金： 0 千円
・ 介護積立金： 22,056 千円

◆ 貸借対照表(要旨)

単位：千円

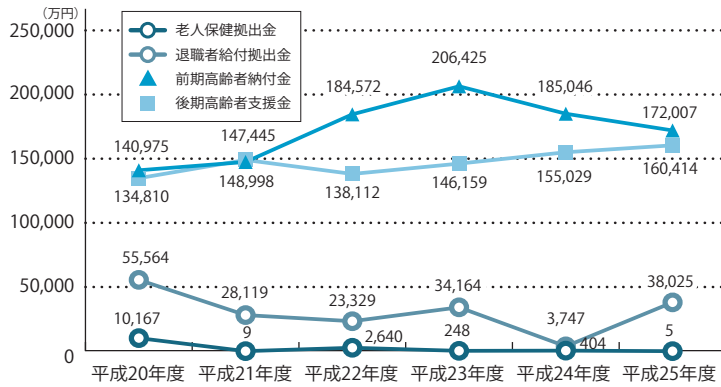
借方	金額	貸方	金額
流動資産	1,489,580	流動負債	421,053
		固定負債	720,286
		負債合計	1,141,339
		剰余金	348,241
		純資産合計	348,241
資産合計	1,489,580	負債・純資産合計	1,489,580

◆ 損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	9,800,087 (9,800,087)	経常収益 (事業収益)	9,610,400 (9,020,081)
繰入金	26,584	(補助金等収入)	(585,997)
次年度繰越		(事業外収益)	(4,322)
支払準備金	720,286	前年度繰越	
特別損失	571	支払準備金	736,717
		特別利益	65
		当期損失金	200,346
合計	10,547,528	合計	10,547,528

◆ 拠出金の推移



◆ 平成24年度医療給付実績(現金給付を除く)

	件数 (件)		日数 (日)		金額 (万円)	
		前年度比		前年度比		前年度比
組合員本人	122,898	▲ 2,604	225,717	▲ 4,115	171,827	▲ 959
家族	135,442	▲ 9,588	225,718	▲ 33,100	194,739	▲ 8,389
合計	258,340	▲ 12,192	451,435	▲ 37,215	366,566	▲ 9,348

長期経理

収入合計 18,575,492 千円 - 支出合計 18,575,492 千円 = 0 千円

この経理は、公的年金に係る掛金・負担金を処理する経理です。平成19年度より長期給付事業については市町村連合会が一元的に処理することとなりました。よって、本組合では、年金給付のための掛金・負担金を徴収し、その全額を市町村連合会へ払い込んでいます。

財源率が段階的に引き上げられているものの、給料の特例減額措置や法改正による追加費用の減などが影響し、収入・支出共に、前年度から約5億512万円の減となりました。

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	1,063,488	流動負債	1,063,488
資産合計	1,063,488	負債・純資産合計	1,063,488

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	18,575,492 (18,575,492)	経常収益 (事業収益)	18,575,492 (18,575,492)
合計	18,575,492	合計	18,575,492

預託金管理経理

収入合計 147,806 千円 - 支出合計 147,806 千円 = 0 千円

この経理は、公的年金資金の一部の預託を受け、その管理・運用を行う経理です。

長期経理同様、公的年金資金についても平成19年度より市町村連合会に集約されていますが、その資金のうち、主に貸付経理への貸付資金や縁故地方債の引受資金について本組合が預託を受け、その管理・運用を行っています。

収入はすべて預託金の運用益となり、その全額を支出として市町村連合会へ払い込んでいます。なお、その預託金が減少したことにより、収入・支出共に、前年度から約2749万円の減となりました。

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	323,717	固定負債	6,119,394
固定資産	5,795,677		
資産合計	6,119,394	負債・純資産合計	6,119,394

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	147,806 (147,806)	経常収益 (運用収入)	147,806 (147,806)
合計	147,806	合計	147,806

業務経理

収入合計 224,214 千円 - 支出合計 198,511 千円 = 25,703 千円

(当期利益金)

この経理は、本組合の短期給付事業及び長期給付事業に要する人件費や事務費等、また全体の管理運営上の諸経費などの事務コストを処理する経理です。

財源は、地方公共団体から徴収した事務費負担金と、市町村連合会の長期経理からの繰入金のうちから市町村連合会より措置される交付金と、短期経理からの繰入金です。

収入は、連合会交付金の減が影響し、前年度から約62万円の減、支出は事務コストの削減により約385万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は前年度より繰り越した積立金と合わせ、翌年度に繰り越すこととなりました。

《剰余金内訳》 積立金: 214,167 千円

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	384,956	流動負債	14,521
固定資産	2,006	固定負債	158,274
		負債合計	172,795
		剰余金	214,167
		純資産合計	214,167
資産合計	386,962	負債・純資産合計	386,962

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	198,511 (198,511)	経常収益 (事業収益)	197,631 (143,788)
当期利益金	25,703	(補助金等収入)	(53,154)
		(事業外収益)	(689)
		繰入金	26,583
合計	224,214	合計	224,214

保健経理

収入合計 319,477 千円 - 支出合計 276,631 千円 = 42,846 千円

(当期利益金)

この経理は、主に組合員やそのご家族の皆さんの健康管理に役立てていただくため、成人病健診、人間ドック、保健講座、助成事業、特定健康診査、特定保健指導などを行う経理です。

収入は給料の特例減額措置などが影響し前年度から約 1949 万円の減、支出は人間ドックや婦人科健診の受診者増に伴う厚生費の増加などにより約 789 万円の増となりましたが、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金のうち約 5 万円を前年度より繰り越した欠損金補てん積立金が法定額に達するまで積み立て、残りを前年度より繰り越した積立金へ積み立てました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 179 千円
積立金： 694,320 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	752,609	流動負債	36,419
固定資産	3,577	固定負債	25,268
		負債合計	61,687
		剰余金	694,499
		純資産合計	694,499
資産合計	756,186	負債・純資産合計	756,186

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	276,618 (276,618)	経常収益 (事業収益)	319,476 (318,117)
特別損失	13	(事業外収益)	(1,359)
当期利益金	42,846	特別利益	1
合計	319,477	合計	319,477

宿泊経理

収入合計 58 千円 - 支出合計 9,316 千円 = ▲9,258 千円

(当期損失金)

この経理は、宿泊施設を運営するための経理でしたが、平成 21 年 3 月末日をもって事業を廃止したことにより、売却等による処分が完了するまでの間の土地・建物等の所有に伴う維持管理を行う経理です。

収入は事業を行っていないため利息及び配当金のみを計上し、支出は会計処理の変更により減価償却を行わないこととしたことから前年度より約 805 万円の減となりましたが、収支の結果、標記の当期損失金を生じました。

この当期損失金は前年度より繰り越した欠損金補てん積立金を取り崩して補てんしました。

《剰余金内訳》

別途積立金： 390,000 千円
欠損金補てん積立金： 9,412 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	32,305	流動負債	24
固定資産	367,131	負債合計	24
		剰余金	399,412
		純資産合計	399,412
資産合計	399,436	負債・純資産合計	399,436

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	9,316 (9,316)	経常収益 (事業収益)	58 (-)
		(事業外収益)	(58)
		当期損失金	9,258
合計	9,316	合計	9,316

貯金経理

収入合計 1,140,144 千円 - 支出合計 861,177 千円 = 278,967 千円

(当期利益金)

この経理は、組合員の皆さんからお預かりをした組合員貯金を、安全かつ効率的に運用し、利息として還元する経理です。

収入は保有する債券の運用益が増加したことにより、前年度から約 1 億 6252 万円の増、支出は事務コストの削減を図ったものの、支払利息の増などにより約 673 万円の増となりましたが、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金のうち約 2498 万円を前年度より繰り越した欠損金補てん積立金へ積み立て、残りを積立金へ積み立てました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 3,140,875 千円
積立金： 253,979 千円

◆平成 25 年度末の貯金の状況 ※《 》内は前年度対比を表す。

貯金総額	貯金者数	加入率	支払利率
628 億 1751 万円《▲3 億 6618 万円》	9,428 人《▲110 人》	67.34%《▲0.48%》	平成 25 年 4 月 1 日より 年 1.2%

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	7,259,819	流動負債	62,897,713
固定資産	59,090,009	固定負債	57,261
		負債合計	62,954,974
		剰余金	3,394,854
		純資産合計	3,394,854
資産合計	66,349,828	負債・純資産合計	66,349,828

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	861,177 (861,177)	経常収益 (運用収入)	1,140,144 (1,140,144)
当期利益金	278,967		
合計	1,140,144	合計	1,140,144

貸付経理

収入合計 166,806 千円 - 支出合計 165,081 千円 = 1,725 千円

(当期利益金)

この経理は、組合員の皆さんが資金を必要とするときに、普通貸付・住宅貸付・入学貸付・修学貸付・高額医療貸付などの融資を行う経理です。

財源は、預託金管理経理及び短期経理からの借入金です。

収入は貸付金の減少に伴う利息収入の減少などにより前年度から約 4388 万円の減、支出についても貸付金の減少に伴う支払利息の減少などにより約 4451 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金と合わせ、翌年度へ繰り越すこととなりました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 121,095 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	355,817	流動負債	128
固定資産	5,408,357	固定負債	5,642,951
		負債合計	5,643,079
		剰余金	121,095
		純資産合計	121,095
資産合計	5,764,174	負債・純資産合計	5,764,174

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	165,081 (165,081)	経常収益 (事業収益)	166,806 (159,370)
当期利益金	1,725	(補助金等収入) (事業外収益)	(7,036) (400)
合計	166,806	合計	166,806

◆平成 25 年度末の貸付金の状況 ※《 》内は前年度対比を表す。

貸付総額	貸付件数	主な貸付金の利率
54 億 606 万円《▲ 11 億 7861 万円》	2,685 件《▲ 461 件》	普通・住宅・特別：年 2.66% 災害：年 2.22%

平成26年度 年間スケジュール予定表

スケジュール	開催予定日	担当課	対象者	備考
年金相談会	8月 21日	年金課	58歳以上の希望者 [一般組合員]	会場：大淀町文化会館 (大淀町)
年金相談会	9月 4日	年金課	58歳以上の希望者 [一般組合員]	会場：やまと郡山城ホール (大和郡山市)
年金相談会	9月 19日	年金課	58歳以上の希望者 [一般組合員・特定消防組合員]	会場：田原本青垣生涯学習センター (田原本町)
年金相談会	10月 9日	年金課	58歳以上の希望者 [一般組合員]	会場：奈良県社会福祉総合センター (橿原市)
年金相談会	10月 16日	年金課	58歳以上の希望者 [一般組合員・特定消防組合員]	会場：田原本青垣生涯学習センター (田原本町)
ライフプランセミナー	10月 23日	福祉課	50歳以上の組合員	会場：奈良県市町村会館 8階大研修室 (橿原市)
ライフプランセミナー	10月 29日	福祉課	50歳以上の組合員	会場：奈良県市町村会館 8階大研修室 (橿原市)
共済事業説明会	10月 下旬	総務課	共済事務担当者	会場：未定
年金相談会	11月 6日	年金課	58歳以上の希望者 [一般組合員]	会場：やまと郡山城ホール (大和郡山市)
健康講座 生活習慣改善セミナー	11月頃	福祉課	特定保健指導・動機付け 支援の未利用者ほか	会場：未定 ※複数回開催予定
共済事業説明会	3月 中旬	総務課	共済事務担当者	会場：未定

※上記は開催予定です。正確な日時、詳細につきましては各所属所に通知文書を送付いたします。

短期財政の健全化にご協力を!

● 平成24年度 1件当たりの医療費について

組合員で全国 **ワースト8位**、被扶養者は全国 **ワースト5位**

本組合の1件当たりの医療費は、平成24年度において組合員が全国8位、被扶養者が全国5位で、昨年より改善されましたが全国的に見てもなお上位を占めております。

組合員や被扶養者の皆さんには健康管理に十分気を付けていただき、適正受診で医療費の節約にご協力をお願いいたします。

医療機関を次々と変更して受診する「はしご受診」は、その都度初診料が生じることとなり医療費の無駄が生じます。

また、夜間や休日に安易に救急指定医療機関で受診されると、緊急を要する重症患者への対応が遅れたり、本当に必要なときに受診できなくなることにもなりかねません。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診するようにしましょう。

1件当たり医療費

全国上位8位と下位

順位	区分	組合員	被扶養者
1	北海道	13,554円	石川県 15,189円
2	石川県	12,698円	沖縄県 15,092円
3	大分県	12,542円	北海道 14,871円
4	沖縄県	12,380円	富山県 14,771円
5	宮崎県	12,396円	奈良県 14,400円
6	佐賀県	12,123円	山梨県 13,724円
7	青森県	11,908円	高知県 13,579円
8	奈良県 11,793円	滋賀県 13,678円	
47	東京都	10,086円	宮城県 11,014円
平均		11,050円	12,702円

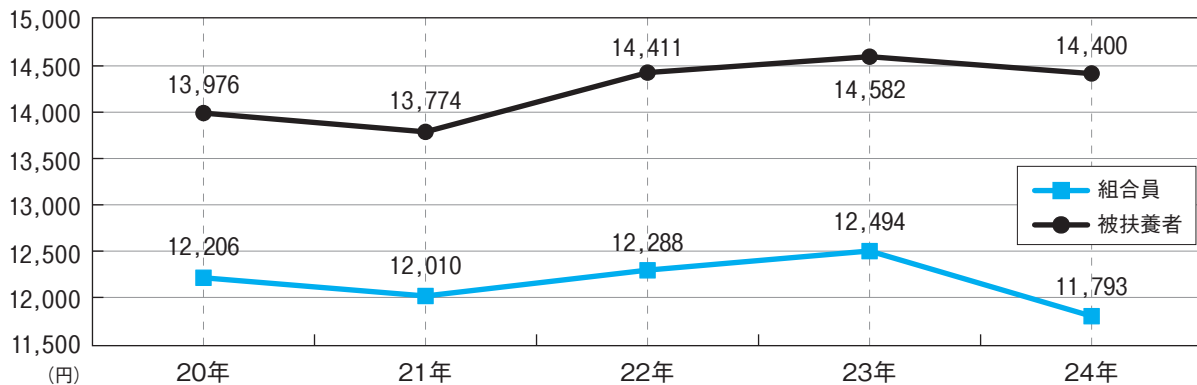


共済組合では、相談・通話無料の電話健康相談

0120-03-1199 等を

実施しておりますので、是非ともご利用ください。

組合員・被扶養者の年度別1件あたり医療費



医療費負担を軽減する

安心できる医療保険制度を継続するために!

本組合の医療費は、組合員・被扶養者ともに、全国の中でも上位となっており、これに伴い、薬剤調剤医療費も多くなっています。

皆さんが「ジェネリック医薬品」を選択すると、本組合が支出する医療費の節約ができるため、皆さんからいただく掛金の増加を抑えることにつながります。

※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利用する旨をお申し出いただき、医師・薬剤師とよくご相談ください。

※ジェネリック医薬品の詳細については、右記サイトで確認できます。

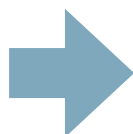
※本組合では、組合員の皆さんの薬代の軽減や短期財政の健全化につながることから、ジェネリック医薬品の利用促進に取り組んでいます。ご協力よろしくお願いいたします。



柔整・鍼灸・マッサージの 施術にかかる受診確認を行います！

近年、接骨院・整骨院などで治療にかかる方が多くなり、これに伴う「医療費」が増加しています。

この「医療費」の適正化を図るため、柔道整復師・鍼灸師・マッサージ師による施術に対して内容確認を行っています。



確認方法等

該当する方（組合員、被扶養者）には、所属所共済事務担当課を通じて、文書により調査（照会）を行いますので、ご協力よろしくお願いいたします。

※なお、この調査は、受診の実態を把握するものであり、受診を制限するものではありません。

柔整・鍼灸・マッサージの施術において

保険証を使えるのはどんなとき？

柔道整復師 ・接骨院	<ul style="list-style-type: none"> ・挫傷、打撲、捻挫（いわゆる肉離れを含みます。）などです。 ・骨折、脱臼については、緊急の場合を除き、予め、医師の同意を得ることが必要です。
鍼灸	<ul style="list-style-type: none"> ・神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛、頸椎捻挫後遺症などです。
マッサージ	<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉の麻痺、関節の拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症例です。

治療を受けるときの注意

- ・保険医療機関（病院、診療所など）で、同じ負傷等の治療中は保険の対象にはなりません。
- ・医師の同意を得ない治療は、保険の対象にはなりません。（マッサージの場合、医師の発行した同意書又は診断書が必要です）
- ・疲労回復、疾病予防のための施術は、保険の対象にはなりません。

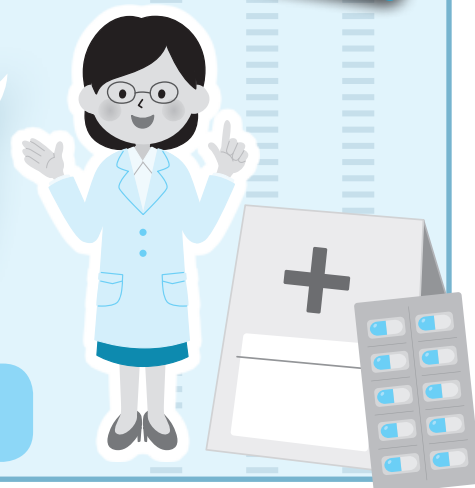
ジェネリック医薬品

家計への負担を軽くします！

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の2割から7割程度の価格で販売されます。

このため、薬代が大幅に節約できます。

特に、糖尿病、高血圧、脂質異常症など、治療が長期にわたる、慢性疾患の方におすすめです。

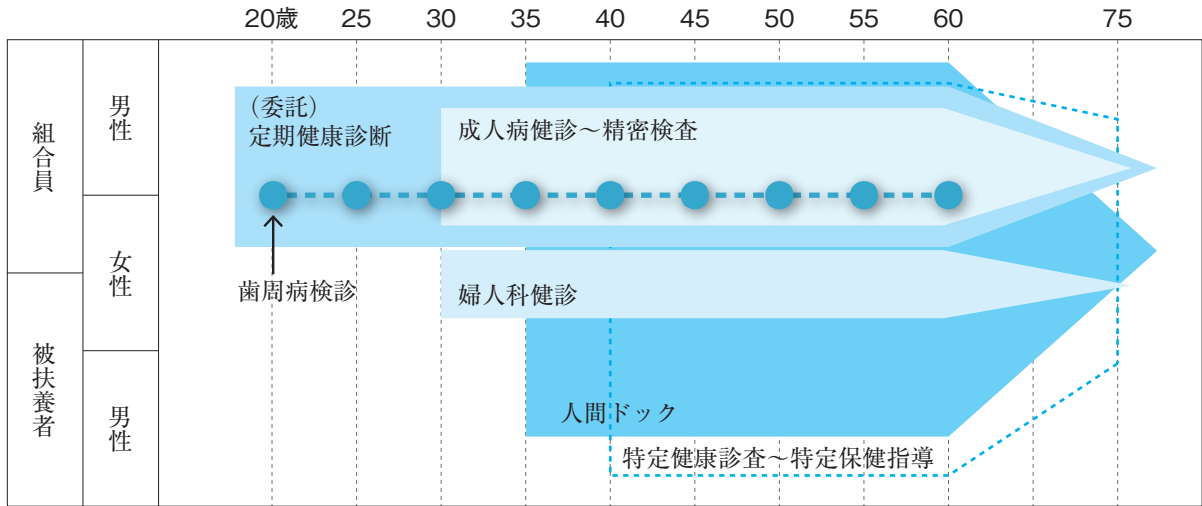


日本ジェネリック医薬品学会ホームページ
『かんじゃさんの薬箱』 <http://www.generic.gr.jp>

各種健診等を

本年度も、共済組合では充実した健診メニューにより組合員の皆さんやご家族（被扶養者）の健康をサポートします。

既に今年度の各種健診の申込期間は終了しておりますので、定期健康診断日や、それぞれの受診期限までに、必ず受診いただきますようお願いいたします。



《平成25年度・各種健診の受診結果及び今年度における注意事項等》

● 成人病健診

対象者：30歳以上の組合員（人間ドック申込者を除く）

検査内容：血液検査、胃部検査、心電図検査、眼底検査（40歳以上の組合員）

（単位：人、%）

対象者数	受診者数	受診率	異常なし	要治療者	要治療率	精検該当者	精検率
5,172	4,035	78.0	3,198	65	1.6	772	19.1



★成人病健診は定期健康診断と同時に受診いただく場合が多く、受診しやすいものと思われまので、職務の都合もございますが、是非受診ください。

● 人間ドック

対象者：35歳以上の組合員と被扶養者（脳ドックは50歳以上、家族健診は被扶養者のみ）

組合員（単位：人、%）

申込者数	受診者数	受診率
6,687	5,782	86.5

被扶養者（単位：人、%）

申込者数	受診者数	受診率
1,256	870	69.3



平成26年度申込者に受診券発行済です！
受診期限：平成27年3月27日



★受診時期を後回しにすることで、結果的に受診できなくなってしまうこと（予約がいっぱいで受診申込みできないなど）がありますので、お早めの予約で、お早めの受診をお願いします。

● 婦人科健診

対象者：30歳以上の女性の組合員と被扶養者

（単位：人、%）

申込者数	受診者数	受診率
2,297	2,079	90.5



平成26年度対象者に受診券発行済です！
受診期限：平成27年3月27日



★受診時期を後回しにすることで、結果的に受診できなくなってしまうこと（予約がいっぱいで受診申込みできないなど）がありますので、お早めの予約で、お早めの受診をお願いします。

受診しましょう!

● 歯周病検診

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

(単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
2,953	332	11.2



平成26年度対象者に受診券発行済です!
受診期限：平成27年3月31日



★歯痛等の自覚症状が出てからでは、治療等に要する日数も多くなります。
対象者の方は、この検診を是非受診いただき、その後は定期的な検診をお願いします。



● 特定健康診査

対象者：40歳以上75歳未満の組合員、任意継続組合員、被扶養者

組合員・任意継続組合員 (単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
8,843	6,386	72.2

被扶養者 (単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
3,588	411	11.5



平成26年度対象者(人間ドックを申込みしていない被扶養者)に受診券発行済です!
受診期限：平成27年3月31日



★被扶養者の受診率が非常に低い状況です。受診券をお渡しいただく際に、受診勧奨をお願いします。
(ただし、人間ドック受診時は、併せて特定健康診査が実施されます。)

● 特定保健指導

対象者：特定健康診査の結果から保健指導が必要とされた方

積極的支援 (単位：人、%)

対象者数	利用者数	利用率
651	104	16.0

動機付け支援 (単位：人、%)

対象者数	利用者数	利用率
417	75	18.0



★特定健康診査の結果、積極的支援や動機付け支援と判定された方は、生活習慣を改善することで生活習慣病を未然に防ぎます。この保健指導を是非利用ください。

40歳以上75歳未満の被扶養者を持つ組合員の皆さんへ 特定健康診査(被扶養者)について

健診費用は
無料

対象者：昭和15年4月1日～昭和50年3月31日生まれの被扶養者

健康に良くない生活習慣の継続が、内臓脂肪を蓄積しメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の原因となります。さらに怖いのは、その状態で放置しておくと「心臓病」、「脳卒中」、「糖尿病」などの生活習慣病を引き起こすリスクを高めます。

「特定健康診査」は、そのような危険性がないかを早期に発見し、生活習慣病の予防に役立てることはもちろんのこと、日頃の生活習慣を振り返るきっかけづくりとなる健診です。

組合員の皆さんの大切なご家族である被扶養者の方も、いつまでも“健やかな生活”を送ることができるよう年1回の「特定健康診査」を必ず受診し、生活習慣病の予防と改善にお役立てください。



共済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・早期治療や予防・健康増進を目的としています。一年に一度、ご自身の健康状態をチェックする機会と位置付け、是非ご利用ください。

被扶養者の資格継続調査を実施いたします

本組合では、医療給付を適正に行い、かつ短期給付財政の安定化を図ること等を目的として毎年被扶養者の資格継続調査を行っています。

この調査は、認定中の被扶養者について、平成25年1月から現在までにおいて被扶養者としての認定要件を満たされていたかどうか、また、今後も引き続き認定要件を満たす見込みがあるかどうかを確認するためのものです。

この趣旨をご理解いただき、調査にご協力をお願いします。

1. 調査の概要

実施時期	平成26年7月1日(火)から同年9月30日(火)まで
調査対象者	平成26年7月1日現在認定中の全被扶養者 (ただし、本年6月1日以降に被扶養者の認定を受けた方を除きます。)
調査内容	・調査対象者(被扶養者)の収入調査 ・主たる扶養者(組合員以外の扶養義務者)の調査 ・同一世帯要件者の調査等
調査対象期間	平成25年1月1日から基準日(平成26年7月1日)まで (ただし、この期間中に認定された方は、認定日から基準日まで)
配付物	①「被扶養者資格確認届書」 ②被扶養者資格確認届書の記載要領及び添付書類の手引き
調査方法	1. 上記①の届書を所属所の共済事務担当課を通じて配付します。 2. 上記①の届書には調査対象者(被扶養者)の氏名、生年月日が印字されていますので、必要事項を記入・押印のうえ必要書類を添付し、各所属所の指定期日までに共済事務担当課へ必ず提出してください。

2. 添付書類及び注意点

必ず添付が必要な書類

① 世帯全員の住民票(続柄の記載が省略されていないもの)

※認定対象者が配偶者のみであり、かつ世帯主が組合員である場合は、配偶者の住民票の抄本でも可

② 所得証明書又は非課税証明書等(18歳以上の者に限る)

対象者	提出書類	注意点
学生	・学生証の写し又は在学証明書 ・雇用証明書兼退職証明書 (給与収入がある場合)	アルバイト等の収入はありませんか? ➔ 認定限度額 ^(※1) 以上となった場合は認定取消となります。
給与収入のある方 (アルバイト・パート収入者)	・雇用証明書兼退職証明書 (給与収入がある場合)	収入が認定限度額以上になっていませんか? ➔ 認定限度額 ^(※1) 以上となった場合は認定取消となります。 毎月の給料月額が認定限度額の1/12以上になっていませんか? ➔ 毎月の給料月額が3カ月連続して108,334円(130万円の1/12)以上となった場合、翌月1日付で取消となります。
年金収入のある方	・年金改定通知書又は支払通知書等の写し(最新の年金額の確認できる書類)	年金額が増額していませんか? ➔ 65歳到達時などは、年金額の改定があり、増額する場合があります。 遺族年金や個人年金を受給していませんか? ➔ 被扶養者認定上の年金収入には、老齢や退職等の課税年金に加えて、遺族や障害の非課税年金も収入に含まれます。また、厚生年金基金や企業年金、個人年金等の私的年金も含まれます。

事業所得のある方 <small>(農業・自営業・不動産所得者等)</small>	<ul style="list-style-type: none"> 前年分の確定申告書及び収支内訳書の写し 既に事業を廃業された場合は、廃業届の写し 	確定申告時の所得が認定限度額以上になっていませんか？ → 確定申告時の総収入から認定上の必要経費を控除した額が認定限度額 ^(※1) 以上となった場合は認定取消しとなります。 <small>注) 認定上の必要経費とは、共済組合が社会通念上必要と認める経費であり、税法上の必要経費とは異なります。</small>
組合員と別居している方	<ul style="list-style-type: none"> 仕送りの事実及び仕送り額が金融機関を通じて客観的に確認できる書類の写し <small>※組合員から別居している方への仕送りであることがわかることが必要</small>	仕送り額は基準額以上ですか？ → 仕送額が基準額 ^(※2) 未満の場合、認定取消しとなります。 同居者に収入はありませんか？ → 別居している調査対象者(被扶養者)と同居している者について、続柄や収入額によって組合員よりも優先する扶養義務者と確認できた場合、認定取消しとなる場合があります。
父母等夫婦の一方のみを認定している場合	<ul style="list-style-type: none"> 認定されていない一方の配偶者の所得証明書等の収入の確認できる書類 	夫婦の総収入は夫婦の合計認定限度額未満ですか？ → 相互扶助の観点から夫婦の収入の合計額で判断いたします。よって、夫婦2人の収入合計額が合計認定限度額 ^(※3) 以上となった場合、認定取消しとなります。

(注) 前記書類の他、扶養の事実を確認するために本組合が必要と認めた場合は、他の書類の提出を求める場合があります。

- ※1 認定限度額…年額 130 万円未満 (60 歳以上の公的年金受給者又は障害を事由とする公的年金受給者は 180 万円未満)
- ※2 別居中の被扶養者への仕送り基準額
 - …別居中の調査対象者(被扶養者)の月収の 1/2 以上(その額が 35,000 円未満の場合は、35,000 円)
 - (注) 別居中の調査対象者(被扶養者)が、他の収入のある家族と同居している場合は、他の家族の収入も含めて仕送り基準額を計算します。
- ※3 夫婦の合計認定限度額
 - …夫婦それぞれ 1 人当たりに適用される認定限度額の合計額
 - (例) 夫婦 2 人とも 60 歳以上で公的年金受給者の場合：180 万円未満×2 人(夫・妻) = 360 万円未満

3. 被扶養者認定上の留意点

- ◆ 被扶養者認定上の収入とは、収入の種類に応じてそれぞれ次のとおりとなっています。
 - 給与収入…税金や保険料等の各種控除前の総収入。賞与や手当(通勤手当等)も収入に含めます。
 - 年金収入…税金や介護保険料等の各種控除前の総収入。また、非課税年金(遺族や障害を事由とする年金)及び企業年金や個人年金等の私的年金も収入に含めます。
 - 事業収入…総収入額から本組合が社会通念上その収入を得るために必要と認める直接的な経費を控除した額となっており、所得税法上の経費とは異なります。なお、「給料・賃金」は認定上の必要経費から除いています。(※共済ニュース平成 26 年 1 月発刊 No.236 を参照してください。)
- ◆ 認定上の年収とは、1 月から 12 月までの暦年や、4 月から翌年 3 月までの年度のように期間を限定するものではなく、認定期間中のどの時点から起算しても 1 年間の収入額が認定限度額未満であることが必要です。
- ◆ 別居の被扶養者への仕送りについては、組合員が別居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、金融機関の通帳の写し等により仕送りの事実及び仕送り額の確認を行います。

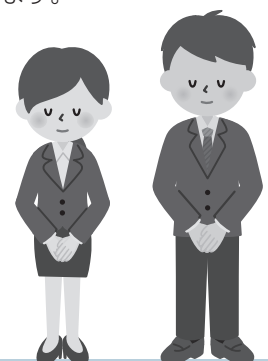
4. 職権による被扶養者の認定の取消し

被扶養者資格確認届書及び必要添付書類について、期日内に正当な理由がなく提出されない場合、又は資格継続調査にあたっての問い合わせ事項について正当な理由がなく回答されない場合には、職権により被扶養者の認定を取り消す場合がありますので、期日内での提出等にご協力くださいますようお願いいたします。

5. その他

本組合にて被扶養者の資格継続調査を行った結果、認定要件を欠くこととなった場合は、共済事務担当課を通じて連絡いたしますので、速やかに「被扶養者申告書」にて認定取消しの申告を行ってください。

なお、遡って認定を取消すこととなった場合、その間に受診した医療費や、その他受給した給付金については返還していただくこととなります。



被扶養者認定 Q&A

— 給与収入の認定基準について —

Q 妻は現在パート勤務をしています。毎月の給料月額のうち基本給は107,000円ですが、通勤手当3,000円を加えると110,000円となり、被扶養者認定上の認定限度月額108,334円以上となってしまいます。通勤手当は非課税のため、所得証明書等には反映されていません。このような場合、被扶養者認定を受けることは可能でしょうか？



A 被扶養者認定上の給与収入は、所得金額ではなく、税金等の各種控除前の総収入金額で判断します。

この総収入額の中には、基本給はもちろんのこと、扶養（家族）手当や通勤手当、時間外勤務手当等のすべての手当についても収入に含めます。また、賞与についても支給月の収入に含めます。



すなわち、被扶養者認定上の給与収入には、就労者が事業主から労務の対償として受けるすべてのものをいい、給料、賃金、手当など、その名称や種類にかかわらず対象としており、所得税法上の取扱いとは異なります。

よって、ご質問の場合、通勤手当を含めた収入が月額108,334円以上のため、本組合の被扶養者として認定はできないこととなります。

職員採用試験のお知らせ

募 集 概 要

採用予定人数	2名程度
採用予定日	平成27年4月1日
職 種	事務職（仕事の内容：地方公務員等共済組合法に基づく福利厚生事業）
受 験 資 格	昭和60年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学（短期大学を除く。）を卒業した方。又は、平成27年3月卒業見込の方。
試 験 日 等	〔第1次試験〕 平成26年11月16日（日） 選考方法：一般教養試験・事務適性検査・職場適応性検査・作文試験 〔第2次試験〕 平成26年12月中旬頃（予定）：第1次試験合格者に通知 選考方法：面接 〔第3次試験〕 平成27年1月中旬頃（予定）：第2次試験合格者に通知 選考方法：面接

※受験手続（「受験案内」及び「受験申込書」「エントリーシート」の取得方法）などの詳細は、7月15日（火）から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/>）でご確認いただけます。

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

平成26年4月以後に育児休業を取得される組合員の皆さんへ 育児休業手当金の給付率が変更されました!

男女ともに育児休業を取得していくことを推進するため、このたび雇用保険法の一部が改正され、平成26年4月1日以降に育児休業を取得された者に対する育児休業手当金の給付率が引き上げられました。

これに伴い地方公務員等共済組合法においても同様の一部改正が行われ、平成26年4月1日以降に育児休業を取得された組合員について、**出産手当金の水準（給付率2/3）を踏まえ、育児休業期間が180日[※]に達するまでの間の給付率を、現行の50%から67%に引き上げられました。**【※ 180日……育児休業をした日数（土日を含む）】

また、今回の給付率の67%への引き上げに伴い、**給付上限相当額についても9,702円から13,001円へ変更**となります。

なお、平成26年3月以前に育児休業を取得している組合員については、改正前の50%の給付率が適用されます。

今回の改正に関する事例について下記に掲げておりますのでご参照ください。



事例1 平成26年4月1日以降に育休を取得した場合

産後休業開始 2月13日	法改正施行日 4月1日	出産56日経過 育休取得 4月10日	育休取得期間が通算 180日経過 10月7日	育休終了 2月11日
(出産日: 2月12日)		67%		50%

事例2 平成26年4月1日以降に育休を取得し、一度復職した場合（前後の期間を通算して180日まで）

産後休業開始 2月13日	法改正施行日 4月1日	出産56日経過 育休取得 4月10日	復職 6月1日	再度育休取得 7月1日	育休取得期間が通算 180日経過 11月6日	育休終了 2月11日
(出産日: 2月12日)		67%		復職期間	67%	50%

事例3 平成26年3月31日以前に育休を取得した場合（改正前の給付率50%を適用）

産後休業開始 1月18日	出産56日経過 育休取得 3月15日	法改正施行日 4月1日	育休取得期間が通算 180日経過 9月11日	育休終了 1月16日
(出産日: 1月17日)		50%		

事例4 母が平成26年3月31日以前に育休を取得し、父が平成26年4月1日以降に育休を取得した場合

母	産後休業開始 1月18日	出産56日経過 育休取得 3月15日	法改正施行日 4月1日	育休取得期間が通算 180日経過 9月11日	育休終了 1月16日
(出産日: 1月17日)		50%			50%
父	育休取得 4月10日	育休取得期間が通算 180日経過 10月7日	育休終了 2月28日		
		67%		50%	



事例5 平成26年3月31日以前に育休を取得し、同年4月1日以降に復職したのち、再度育休を取得した場合（平成26年3月31日以前に取得した育休期間の延長部分として取り扱うことから、改正前の給付率50%を適用）

産後休業開始 1月18日	出産56日経過 育休取得 3月15日	法改正施行日 4月1日	復職 5月1日	再度育休取得 6月1日	育休取得期間が通算 180日経過 10月12日	育休終了 1月16日
(出産日: 1月17日)		50%		50%	50%	50%
		復職期間				

地共済年金情報Webサイト

https://www.chikyonenkin.jp/

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。



年金見込み額

印刷日：平成25年09月11日
組合名：奈良県市町村職員共済組合

将来受給することとなる退職共済年金等の見込み額

支給開始年齢	退職共済年金	国民年金 (老齢基礎年金)	合計年金額
61歳	1,807,465円	—	1,807,465円
65歳	1,807,465円	786,500円	2,593,965円

年金計算内訳

印刷日：平成 25年09月11日
組合名：奈良県市町村職員共済組合

【平均給料月額、平均給料月額】

平成15年3月までの平均給料月額①	378,089円	平成15年3月までの加入月数②	372月
平成15年4月からの平均給料月額③	702,092円	平成15年4月からの加入月数④	124月

【将来受給することとなる退職共済年金の見込み額】

1. これまでの加入実績に応じた退職共済年金の見込み額の計算

	平成15年3月までの平均給料月額①	給付率	平成15年3月までの加入月数②	平成15年3月までの期間に係る年金額	
給料比例部分	378,089円	$\times (7.1250 / 1000)$	$\times 372$ 月	= 1,002,125円	A
職域年金相当部分	378,089円	$\times (1.4250 / 1000)$	$\times 372$ 月	= 200,425円	B
平成15年4月からの平均給料月額③	702,092円	給付率	平成15年4月からの加入月数④	平成15年4月からの期間に係る年金額	
給料比例部分	702,092円	$\times (5.4810 / 1000)$	$\times 124$ 月	= 477,173円	C
職域年金相当部分	702,092円	$\times (1.0960 / 1000)$	$\times 124$ 月	= 95,417円	D
これまでの加入実績に応じた退職共済年金の見込み額 (A+B+C+D)					1,775,140円

含まれていません。
例数月に2ヶ月分が支払われます。
年齢が真なりです。

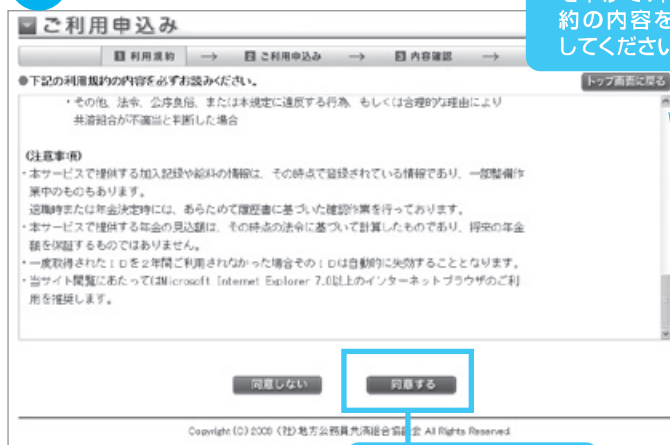
(イメージ画像)

ご利用申し込み手順 (組合員の場合)

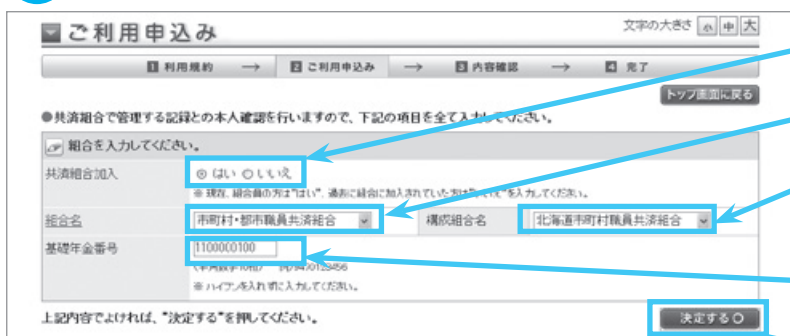
1



2



3



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。

※ 申込み完了後、ユーザーID・パスワード通知書がお手元に届くまでには、通常、2～3週間程度かかります。申込みが集中した場合には、さらに時間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、その日はログイン出来なくなります。(翌日にロックが解除されます。)

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。

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。

4

各サービスの案内がメニュー表示されます。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 **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))

年金制度が変わります

これまで共済ニュースすこやか等でご案内しておりますように平成27年10月から被用者年金制度が一元化され、公務員も厚生年金に加入することになります。このことで皆さんの年金がどのように変わっていくかをシリーズでお知らせします。

シリーズ第1回では、被用者年金制度一元化に伴い、共済年金と厚生年金における制度間の差異が、どのように解消されるのかご説明します。

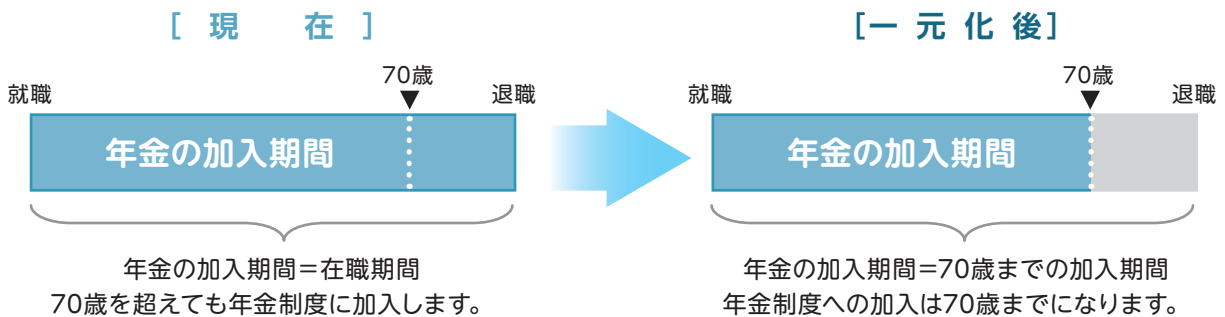
今回は、組合員の皆さんに特に関係の深い「被保険者の年齢制限」及び「障害年金の支給要件」について、取り上げます。

共済年金と厚生年金の制度の違いは、おおむね厚生年金に揃えられます。

- 被保険者の年齢制限について
 - ・年金制度（年金の加入期間）は、70歳までになります。
 - 障害年金の支給要件について
 - ・障害給付を受ける場合は、保険料の納付要件を満たすことが必要となります。
 - 老齢・障害年金の在職支給停止について
 - ・年金を受け取りながら働く場合は、賃金と年金の合算額が月額28万円を超えると、年金の一部又は全部が支給停止になります。
 - 遺族年金の転給について
 - ・遺族年金を受給していた方が死亡や再婚により失権した場合でも、次順位以下の方への転給ができなくなります。
 - 未支給年金の給付範囲について
 - ・未支給年金の給付は、生計同一の配偶者や子など3親等以内の親族が受取人になります。
- ※未支給年金とは、受給権者が死亡した場合、その者が支給を受けることができた給付で、その支払を受けなかったものがあるときに、遺族等に支払うものです。

次回掲載予定です。

被保険者の年齢制限について



障害年金の支給要件について

[現 在]	[一 元 化 後]
<p>在職中に初診がある傷病で、障害等級の1～3級に認定されれば、掛金の納付状況に関係なく、年金の受給権が発生します。</p>	<p>現在の支給要件に該当するほか、初診日の前々月までの保険料納付済期間と保険料免除期間を合算した期間が、加入期間の3分の2以上必要となります。</p>



在職死亡の場合における遺族年金にも同様の保険料納付要件が設けられます。

$$\left(\begin{array}{c} \text{保険料納付済期間} \\ + \\ \text{保険料免除期間} \end{array} \right) \geq \text{加入期間の } \frac{2}{3}$$

◆ ライフプランセミナー (退職準備型)

対象者
50歳以上の組合員

高齢社会の進展に伴い、人生 80 年時代に対応した社会システムの確立が求められる中、個人においても、健康で豊かな生活を送るための努力が求められています。退職後の生活を迎えるのにあたり必要な知識や情報を提供し、考えるきっかけにしてください。セミナーです。

開催日 第1回 平成 26 年 10 月 23 日 (木) [9:00 ~ 16:00]

第2回 平成 26 年 10 月 29 日 (水) [9:00 ~ 16:00]

開催地 奈良県市町村会館 8 階 奈良県橿原市大久保町 302 番 1

テーマ 「生きがい」、「生活設計」、「健康」

◆ ライフプランセミナーの開催通知については、7 月下旬に所属所へ案内する予定です。



ライフプランセミナーについて

職場を退職されますと、これまで仕事中心であった生活が 180 度一転し、働かない分収入が減少しますが、時間的に余裕がでることになります。ただ、この余裕のある時間を「どのように過ごしたら良いのか？」また、年金等の限られた収入で、「どのように生活すれば良いのか？」という疑問を多くの方々が持たれる傾向にあります。

この疑問を少しでも解消いただくために、本組合では基本テーマを「生きがい」、「生活設計」、「健康」として、ライフプランセミナーを開催しています。ライフプランセミナーでは、担当講師から受講者の方々へ次の“気づき”を投げかけられます。

【**生きがい**】 では、自分にあった趣味等を活かして、楽しく日々を過ごしてもらえるような“気づき”

【**生活設計**】 では、退職前の収入から退職後の収入の格差を受け止めていただき、これからのライフスタイルをどのように設計すべきかといった“気づき”

【**健康**】 では、年齢を重ねるごとに健康面での不安が生じますが、年齢にあった健康保持・健康づくりに関する“気づき”

担当講師からのメッセージ

生きがい

講演

「Time is Life」
日々を楽しく過ごすヒント」



株式会社 ビーザム
中本 渉 講師

“光陰矢の如し”と申しますが、本当に実感させられる日々ではないかと思えます。これまでの自分は折々に何事にも一生懸命に、そして誠心誠意でわが身を後にして取り組んできたつもりだが、やり残しはないか？と自身に問うたとき、「ないッ」ときっぱり言い切れる自分がいるといいのですが・・・どうでしょうか。これまでとこれからの分岐点に立っている今こそ、自分のこれからの「オンリーワンライフ」(たった一度の人生)を喜びと楽しみで過ごすヒントを提案致します。ペアワークなどを交えた楽しく面白い講座となるでしょう。

生活設計

講演

「セカンドライフにおける
マネープラン実践法」



株式会社 FPコンサルティング
岡崎 謙二 講師

収入が伸びない、共済年金の行方・退職金の削減・社会保険料・税金負担の増加など、セカンドライフ・サードライフに向けて不安な事ばかり。そこで家計設計、ライフプラン設計のプロであるファイナンシャルプランナー(しかも日本初の公務員に特化したファイナンシャルプランナー)が皆さんの生活を守り、家計応援のための方法を具体的に分かりやすくお伝えします。情報が氾濫する中、生活設計する上で知って「得」する知らなきゃ「損」することが沢山あります。セミナーで知識習得し「得」しましょう!

健康

講演

「身体もこころもイキイキと」



健康サポートステーションWIN
中尾 啓祥 講師

充実したセカンドライフを送るためには、身体もこころも健康であることがとても大切です。今回はまず前半で皆様の年代における健康づくりについて、身体を動かす“運動”を中心にお伝えします。後半では「いつでも」「どこでも」「簡単に」実践できる運動をご紹介しますので、ご自身の身体の状態と相談しながら行ってください。また「脳が若返る」体操などもご紹介いたしますので気軽に楽しく取り組んでみてください。皆様の元気でいきいきしたセカンドライフのためにお役にたてるような講座にしたいと思います。

◆ 健康講座

「生活習慣改善セミナー」

対象者…直近の特定健康診査にて特定保健指導・動機付け支援の未利用者とその配偶者

健康保持の三大要素は「栄養バランスのとれた食事」と「適度の運動」、「十分な休養（睡眠）」とされています。また、メタボリックシンドロームの要因となっている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ます。そこで、今年度は生活習慣病予備群の方を対象に「食生活」と「運動」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「生活習慣改善セミナー」を開催します。

※昨年度まで開催の「食生活健康講座」と「健康づくり教室」は、健康講座の開催に伴い廃止となりました。

テーマ 「生活習慣の改善に向けた“食”と“運動”」

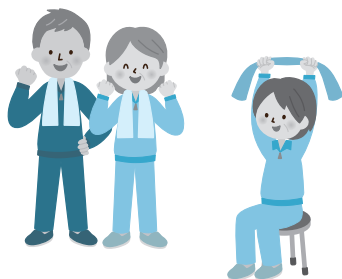
開催時期 11月 複数回開催予定



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の方は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を発症しやすくなるといわれています。これらを未然に防ぐことを目的として、平成20年度より特定健康診査（通称：メタボ健診）が始まりました。

毎年、主に定期健康診断と併せて実施され、その結果として約18%の方が特定保健指導・動機付け支援と判定されています。このような方には本来、個別に特定保健指導を利用いただくのがベストですが、大半の方が利用されておられないのが実情です。

そこで、主に未利用者の方に向け、「食生活」と「運動」の両面から効果的な生活の改善を図っていただくことを目的として健康講座「生活習慣改善セミナー」を開催します。



平成26年9月頃には、所属所を通じて対象者の方にご案内させていただきますので、是非ご参加ください。

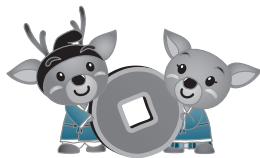
年利1.2%
平成26年7月1日現在

ボーナスは 有利で便利な 組合員貯金へ!

夏のボーナスの活用方法はお決まりですか？
上手な貯蓄をお考えなら、利回り（平成26年7月1日現在、

年利1.2%）が良く、安心の「組合員貯金」にお預けください！

※貯金の払い戻しは毎月10日と25日の月に2回払い戻しをすることができます。



「組合員貯金」に加入されている 組合員の皆さんへ

臨時積立は随時に希望額を預け入れることができます。

1円単位から自由に積立していただくことができます。

毎月の積立額を変更する場合は、変更する月の前月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。

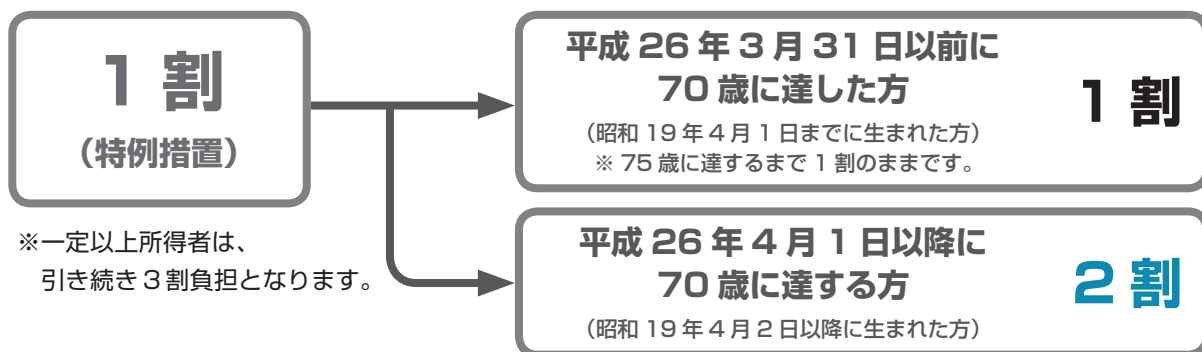
平成26年4月から

医療費窓口負担額が引き上げられました

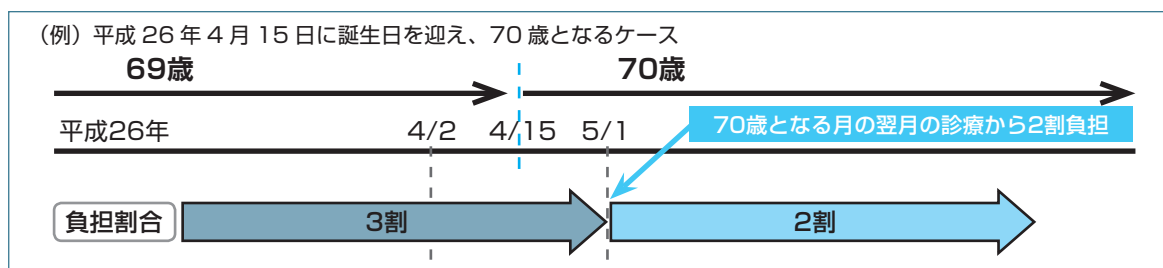
70歳から74歳の組合員及び被扶養者（一定以上所得者を除く。）の医療費窓口負担については法律上は2割負担となっていますが、平成26年3月までは特例措置により1割に軽減されていました。

今回の改正により、世代間の公平を図る観点から平成26年4月1日以降に新たに70歳になる方から2割負担への引き上げを段階的に進められることとなりました。

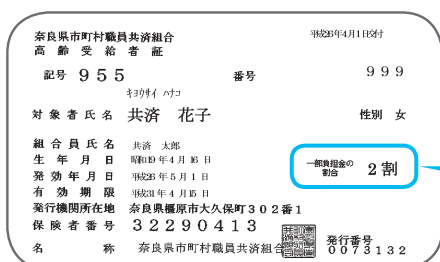
70歳から74歳の方の医療費窓口負担



【事例】平成26年4月中に70歳になられる方は、翌月の5月診療分から2割となります。



高齢受給者証について



平成26年4月1日以降に70歳に達する方には、一部負担金の割合が「2割」と記載された高齢受給者証を交付いたします。

一部負担金の割合 **2割**



「組合員貯金」にまだ加入されていない組合員の皆さんへ

「組合員貯金」の利率は現在**1.2%**となっており、かなりお得になっています。低金利時代の今、1%を超える金利はなかなかありません！

この機会に是非、組合員貯金に加入されることをお勧めします!!

積立方法は、定例積立（毎月の給料）、ボーナス積立（6月・12月のボーナス）のほかに、随時

給料から天引きなので
便利です!

いつでも臨時に積み立て
できます!

に積立てられることのできる臨時積立があります。貯金の払い戻しは毎月10日と25日の月に2回払い戻しをすることができます。

加入希望の方は、共済事務担当課へお申し出ください。

貸付金の不良債権化の防止にご協力をお願いします!

共済組合では、組合員の皆さん及びそのご家族の生活の安定と福祉の増進を目的として、組合員の臨時の支出に必要な資金や住宅又は土地取得のために必要な資金の貸付けを行っています。

● 貸付金の原資と不良債権

組合員の皆さんから所属所を経てお申込みいただいた貸付けについて、共済組合貸付規則及び同施行細則に則り、厳正なチェックを行い貸付けの可否を判断しております。

月によっては申込みの合計金額が三千万円を超える場合もある貸付けですが、では、貸付金の原資はなにか、ご存知でしょうか。

実は、組合員の皆さんが退職された後、生活の支えとなる**貴重な年金資金を原資**としているのです。

そのように貴重な原資を基に貸付事業を運営している中、問題になるのは**貸付の不良債権^(※)化**です。

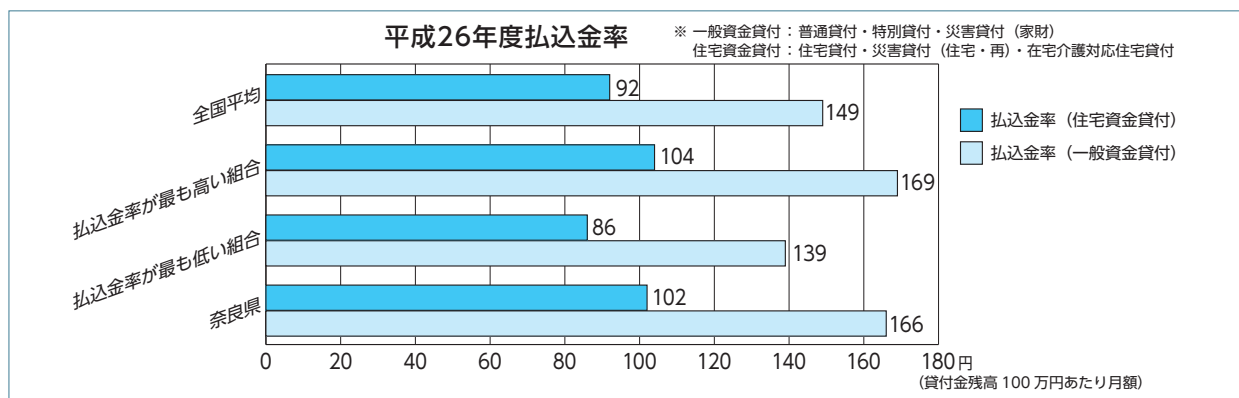
※不良債権…回収が困難となった債権であり、元本又は利息の支払が3カ月以上滞っている場合や、当初の条件どおりに返済できない場合の債権を指します。

● 不良債権が及ぼす影響

貸付の未回収の債権については、全国市町村職員共済組合連合会が代表契約者となる民間損害保険の保険金をもって補てんしています。この保険金は、全国の共済組合が共同で拠出したお金を利用していることから、**貸付けの不良債権化は全国の共済組合に影響を及ぼすこと**になります。

また、未収債権を補てんする払込金(保険料)は一律ではなく、貸付けの不良債権割合(事故率)を加味して算出されますので、**不良債権化した債権が多ければ多いほどこの保険金の払込金率は高くなる**ということになります。

下のグラフのとおり、**本組合の払込金率は全国平均と比較しても高く、「払込金率が最も高い組合」に近い状況**です。



● 不良債権回収への取り組み

本組合でも不良債権の回収に取り組んでいるところですが、実際には他の金融機関などからの借入がある場合も多く、全てを回収するのは難しい状況にあります。

そこで、まずは「**不良債権化してしまう貸付け**」を防止すべく、**申込みのあった貸付けについて正しく貸付金**が使用されるか、また、**申込者(組合員)の償還能力は確かか等**について、本組合では**厳しくチェック**しています。

● 貸付制度について、一層のご理解とご協力をお願いいたします!

本組合において、既に貸付金を借り入れていらっしゃる方、又は今後新たな貸付けをご希望の方におかれては、本組合の貸付事業の現状をご理解いただくとともに、貴重な年金資金を原資としているという事実をご承知いただき、ご自身の資金の借入状況や償還能力等を十分ご確認ください。

今後も健全な貸付事業の発展を図るためにも、引き続き貸付けの不良債権化防止へ一層のご理解とご協力をお願いいたします。

ポイント

おなかを凹ませる「ドローイン」をエクササイズに取り入れましょう。骨盤が自然に立ち上がり、体幹部分が固定されるためトレーニング効果アップ。

背筋を伸ばし、息を吐きながらおへそを背中にくっつけるイメージでおなかをグッと凹ませ、お尻の穴を締める



本気でサイズダウン

監修 ● フリーインストラクター
今井真紀

体幹を鍛えて 体の内側から引き締める

体幹は手足の土台となる胴体部分のこと
で、体幹を鍛えると姿勢がよくなつて代
謝が上がり、おなかを内側から引き締め
ることができまます。また、全身を快適に動
かせるようになるため、運動のパフォーマンス
が上がります。ケガもしくくなります。

バックブリッジ脚上げ

あお向けに寝てひざを曲げ、足を腰の幅に開く。腰を浮かし、右足をまっすぐ伸ばして肩から足までが一直線になるようにする。ドローインしながら10秒キープし、ゆつくりと腰を下ろす。これを1〜3回くり返したあと、足を左右入れかえて同様に行う。

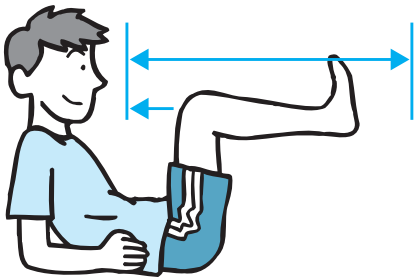
足を伸ばした
状態でドローインし、
10秒キープ



ひざ曲げ伸縮クランチ

あお向けに寝てひざを曲げ、腕で支えながら上半身を起す。腰(骨盤)全体を床に密着させ、ひざから下が床と平行になるように足を曲げ、前後に20回動かす。肩と耳を離すように意識すると体幹に力が入りやすい。これを1〜3セット行う。

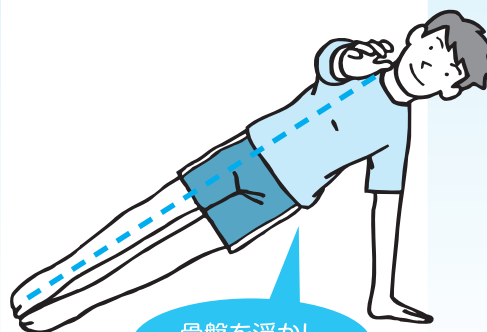
床に骨盤を押しつける
ようにお腹に力を入れて
固める



サイドブリッジ

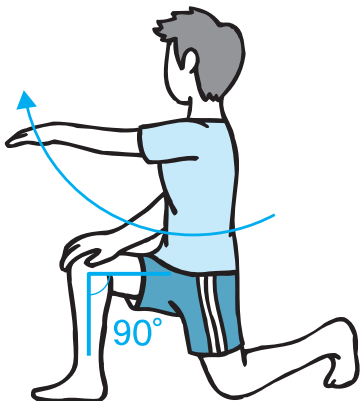
肩の下に左手をつき、頭、腰、骨盤・足が一直線になるように腰を上に浮かせ、その姿勢のまま右手を前に突き出して5秒キープ。体がブレないように左腕でしっかり支える。これを1〜3回くり返したあと、手を左右入れかえて同様に行う。

骨盤を浮かし
固定



体幹まわりをほぐすストレッチ

右ひざを90度立てて、左足を後ろに引く。右手を右ひざの上に置き、左手は肩の高さでまっすぐに伸ばしてドローイン。そのまま頭と左手をゆつくり右へ動かし、3秒キープする。ゆつくり戻し、3〜5回くり返したあと、手足左右入れかえて同様に行う。



歯周病を考える



歯周病と診断されたら・・・



まずプラーク(歯垢)を確実に取れるように、歯科医院で専門的なブラッシング指導を受けます。



上手に磨けるようになると、プラークがなくなり歯肉の腫れがひいていきます。



歯石がはっきりと見えるようになるので、歯科医院で歯石を除去します。



腫れも治まり歯肉が引き締まってきます。歯肉が減ったようにも感じられます。治りきらない時は歯周外科手術を行います。手術が出来ない場合は薬を補助的に使うこともあります。



手術後ぐらぐらする歯は固定することもあります。減ってしまった歯肉は元に戻りませんが、しっかり物がかめるようになります。



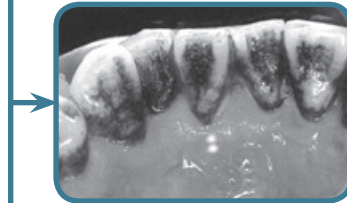
定期健診でお口のメンテナンスを受けます。1ヵ月～半年に一回ぐらいは歯科医院に行きましょう。



タバコと歯周病の関係



健康な歯肉



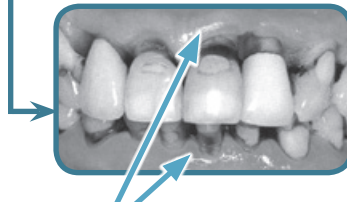
タールによる着色

タールなどによる着色で見た目が悪くなったり、プラークが付きやすくなります。また、口臭の原因にもなるので注意が必要です。



ヘビースモーカーの歯肉
ブラッシングは比較的良くプラークが少ないにも関わらず歯槽骨の吸収が大きい。ポケットが深く歯の動揺もあるのが、喫煙者の歯周病の特徴です。

歯槽骨の高度な吸収



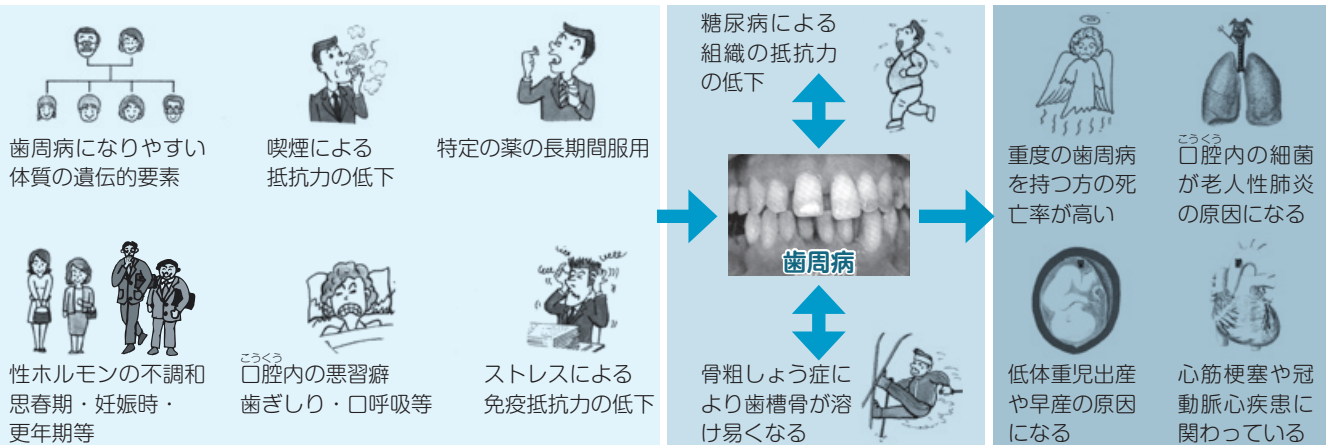
長期喫煙者の歯肉

歯周組織の免疫抵抗力が低下してくるので歯肉が退縮し歯槽骨の吸収も高度に現れてきます。

ニコチンの血管収縮作用によって歯肉がロール状肥厚をおこしている。

全身状態と歯周病の関係

歯周病の直接的な原因は細菌性プラークや歯石ですが、その背景には、全身の病気や遺伝・嗜好・生活習慣などがリスクファクター(危険因子)として関与していることがあります。一方、近年歯周病がいろいろな全身疾患と関わっていることも分かってきました。



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。

滋賀県市町村職員共済組合保健施設

憩いの里湖西

水と緑に囲まれた琵琶湖畔のリゾート！
遠く対岸の伊吹山や目の前いっぱいに広がる琵琶湖の圧倒的な景観をお楽しみいただけます。
春夏秋冬、景色が移り変わりゆく中、当施設でごゆっくりお過ごしください。



◆開業20年記念特別会席
1泊2食付 9,000円～

◆特選近江牛すき焼き
1泊2食付 8,000円～

組合員又は被扶養者の方は、
1人 2,000円の
宿泊利用助成が受けられます。

組合員・被扶養者御一行様全員に、
アイスクリームと
ソフトドリンク(グラス一杯)を
プレゼントします！(夕食時)

ご予約・お問い合わせ

TEL. 0740-36-2345

〒520-1121 滋賀県高島市勝野1533

- 電車 JR湖西線 近江高島駅下車(無料送迎あり)
- お車 名神京都東ICより湖西道路経由約1時間
無料駐車場有



★★★その他にもお得な宿泊プランを各種ご用意しております。お気軽にお問い合わせください。★★★

東京グリーンパレス

組合員のお客様専用のお得なインターネット予約限定商品です！

サマー宿泊プラン

シングル
1名様 8,000円～

ツイン
2名様 15,000円～

料金は日々変動致します。
お早めにお申し込み下さい。

<http://www.tokyogp.com>

利用期間：2014年6月1日(日)～8月31日(日)
当ホテルホームページよりインターネットにてご予約下さい。

ご利用特典

朝食(約30種の和洋バイキング)
ミネラルウォーター(お一人様1本)

共済組合が発行する
宿泊利用
助成券
がご利用頂けます。

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。

飛行機と宿泊がバックになった JAL または ANA の
タイミックパッケージも当ホテルホームページの
トップページからご予約いただけます。

また、一部の旅行代理店(JTB や KNT など)でも当ホテル
の商品を取り扱っている店舗がございます。お近くの旅行
会社に直接お問い合わせ下さい。

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【ホームページ】<http://www.tokyogp.com/>



滋賀県市町村職員共済組合 保養施設
「憩いの里湖西」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

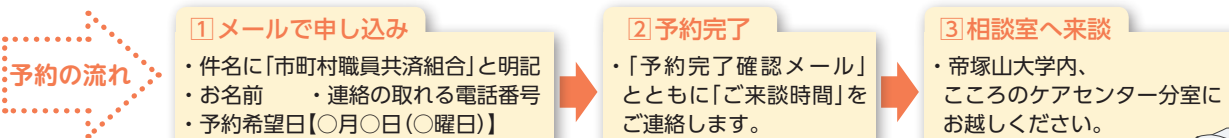
受付時間：火・木曜日 10:00～16:00
【日・祝祭日及び年末年始(12月30日～1月3日)を除く】

- 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。



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。

