

# すこやか

2014  
共済ニュース  
No.239

# 10



写真：唐古・鍵遺跡のコスモス畑（田原本町）

## 4 組合員貯金の利率変更(引き上げ)のお知らせ！

### 8 医療機関の適正受診にご協力をお願いします！

### 12 健康講座【生活習慣改善セミナー】を開催します！

- 2 [シリーズ第2回] 年金制度が変わります
- 3 [共済年金のおはなし] ねんきんQ & A
- 4 地共済年金情報 Webサイト
- 5 被扶養者認定Q & A  
組合員の皆さん全員にお配りしています  
平成26年度 職員採用試験のご案内
- 6 入学貸付・修学貸付のご案内
- 7 ジェネリック医薬品を活用しましょう！
- 10 健診から健康づくりを！  
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
- 13 [本気でサイズダウン] 下半身を筋力アップして引き締める
- 14 [お口の健康] 歯周病を考える(その4) ※奈良県歯科医師会から
- 15 [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
- 16 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

平成26年10月から  
**年利1.3%に!!**  
 UP  
**新規加入・増額のチャンス!**  
 (4頁参照)

**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(休)  
 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)

# 年金制度が変わります

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伴い、共済年金制度も変わることとなります。

シリーズ第1回では、「被保険者の年齢制限」及び「障害年金の支給要件」について、ご案内しましたが、第2回目となる今回は、「老齢・障害年金の在職支給停止」、「遺族年金の転給」及び「未支給年金の給付範囲」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そろえられます**

## 老齢・障害年金の在職支給停止について

### 現在

加入する年金制度で計算方法が異なります。

#### ●共済年金に加入している場合

(賃金+年金)が月額**28万円**を超えた場合、年金の一部又は全部が支給停止となります。

賃金+年金 > 28万円 → 停止

#### ●厚生年金に加入している場合

(賃金+年金)が月額**46万円**を超えた場合、年金の一部又は全部が支給停止となります。

賃金+年金 > 46万円 → 停止

### 一元化後

年齢で計算方法が異なります。

#### ●65歳未満

(賃金+年金)が月額**28万円**を超えた場合、年金の一部又は全部が支給停止となります。

賃金+年金 > 28万円 → 停止

#### ●65歳以上

(賃金+年金)が月額**46万円**を超えた場合、年金の一部又は全部が支給停止となります。

賃金+年金 > 46万円 → 停止

## 遺族年金の転給について

### 現在

妻が失権した場合、次順位者に転給します。



### 一元化後

妻が失権しても次順位者に転給しません。



**遺族とは**…組合員又は組合員であった者が死亡した当時、その者によって生計を維持していた者をいい、年金を受給できる遺族の順位は、次のとおりとなります。

1. 配偶者・18歳未満又は20歳未満で障害状態にある子
2. 父母
3. 18歳未満又は20歳未満で障害状態にある孫
4. 祖父母

## 未支給年金の給付範囲について

### 現在

遺族の方が請求できます。  
遺族がいないときは、相続人が請求できます。

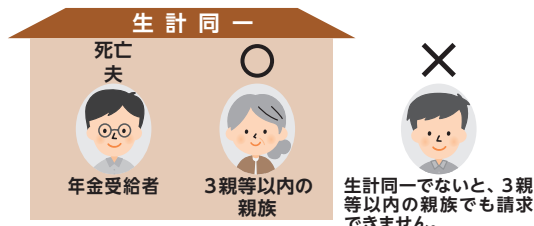


※「遺族」については、上記「遺族年金の転給について」をご覧ください。

**未支給年金とは**…年金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。

### 一元化後

生計を同じくしていた3親等以内の親族の方が、請求できます。



生計同一でない、3親等以内の親族でも請求できません。

# 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ご説明します。

**Q** けがや病気が原因で、受けることのできる年金があると聞きましたが、どのような年金なのですか？

**A** 在職中のけがや病気によって、**一定以上の障害状態になった場合**には、障害共済年金の受給権を有することになります。  
受給要件は、下記の3つのポイントとなります。

## 障害共済年金の受給要件“3つのポイント”

### 1 初診日

傷病について、初めて医師等の診療を受けた日(初診日)が、組合員として在職中であること。

### 2 障害認定日

障害の程度を判断する日を「障害認定日」といい、原則、初診日から1年6ヵ月後の日とされています。  
なお、傷病により症状が固定した日を障害認定日とする場合があります。

### 3 障害の程度

障害の程度は、1級から3級までに分類され、それぞれで障害共済年金の計算方法が一部異なります。  
また、1級又は2級と認定された場合のみ、障害基礎年金(国民年金)についても、受給権を有することとなります。  
なお、障害等級は、身体障害者手帳の等級とは異なりますので、ご注意ください。

上記の“3つのポイント”を  
図で表すと・・・

#### 事後重症制度による障害共済年金の請求手続き

障害認定日には3級以上に認定されなかった人が、その後65歳までに、症状が悪化するなどして3級以上に該当する程度の障害状態になった場合は、障害共済年金の請求手続きを行います。



※ 障害共済年金を請求されるにあたっては、まず共済組合へご相談ください。  
傷病の状況等をお伺いしてから、請求手続きのご案内をさせていただきます。

# 組合員貯金の利率変更(引き上げ)のお知らせ!

平成26年10月から

## 年利1.3%※にアップ!!

この度、組合員貯金利率の見直しを行った結果、平成26年10月1日より「組合員貯金」の利率を1.2%から**1.3%**に引き上げましたので、お知らせいたします。

※平成26年10月1日からの適用利率。この利率につきましては、金融情勢及び運用状況により適宜変更いたします。

新規加入  
積立額増額  
のチャンス



### 組合員貯金未加入の皆さんへ

～より安全でより確実な資金運用として、組合員貯金を始めませんか!～

#### この機会に新規加入!

本組合の組合員貯金は、貯金加入者の皆さんからお預かりしたお金を、できる限り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。

組合員貯金の利率は平成26年10月から**年利1.3%**とかなりお得になっています。組合員貯金への加入を希望される場合は、加入しようとする月の前月27日までに本組合に報告が必要となりますので、共済事務担当課へお申し出ください。また、退職し任意継続組合員になられた場合も引き続き組合員貯金に加入することができます。

なお、組合員貯金への加入月より、定例積立、ボーナス積立、臨時積立を利用することができますので、是非ご利用ください!

### 組合員貯金に加入されている組合員の皆さんへ

～冬のボーナスは、是非組合員貯金へ!～

#### この機会にボーナスは組合員貯金へ!

ボーナス積立は、毎月の給料からの積立と同様に、期末・勤勉手当(6月・12月)からそれぞれ定額を控除する積立となっています。

また、既にボーナス積立をされている方で、平成26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(木)までに本組合に報告が必要となりますので、共済事務担当課へお申し出ください。締切りまでに報告がなされないと、積立額の変更はできず、平成25年12月に積立し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。

さらに、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け入れ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。

なお、毎月の定例積立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必要となりますので、共済組合事務担当課へお申し出ください。



## 地共済年金情報Webサイト

～ご自身で年金額の試算をしてみませんか??～

運用時間

365日

6時から24時

ホームページで年金見込額など

ご自身の年金個人情報が見れます。

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 2014.7 No.238」をご参照ください。

「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 [9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)]

# 被扶養者認定 Q&A

## —雇用保険失業給付の収入について—



私の妻は会社退職後、無職無収入となったため、被扶養者となっております。現在、ハローワークにおいて就職活動を行っておりますが、再就職先が見つからない状態であり、この度、失業給付を受給することとなりました。

ハローワークで交付された『雇用保険受給資格者証』の内容によると、失業給付手当日額は3,650円で、給付日数は90日となっております。

このため、失業給付の総収入額の概算を行ったところ、《3,650円×90日=328,500円》となり、被扶養者認定限度額の130万円未満となりました。

このような場合、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？



失業給付にあっては、収入年額ではなく、『手当の日額』により、被扶養者認定の可否を判断いたします。

日額による認定限度額は、次の計算式により算定いたします。

$$\langle 130 \text{万円} \div 360 \text{日} (30 \text{日} \times 12 \text{ヵ月}) \approx 3611.1111 \text{円} \rangle$$

このことから、手当の日額が、3,612円未満の場合は継続認定が可能となりますが、ご質問の場合、手当日額が3,650円のため、被扶養者の継続認定はできないこととなります。

## 組合員の皆さん全員に お配りしています

本年は、地方公務員共済組合の年金に係る財政再計算を行う年となっております。

財政再計算は、「総務大臣の定める算定方法」により、保険料率の計算などを行い、その結果に基づいて、保険料率の変更が行われます。

また、平成27年10月からは「被用者年金の一元化」が開始され、共済年金は厚生年金に統一され、年金制度体系や様々な制度等（標準報酬制の導入など）が変更となります。これらの改正等について理解を図るため、「財政再計算の結果及び新掛金率について」及び「年金財政の現況」の冊子を9月初旬に所属所を通して組合員の皆さん全員にお配りしています。



## 平成26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27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7月15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26年9月25日(木)

～平成26年10月24日(金)

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

# 入学貸付・修学貸付のご案内

そろそろ受験のニュースが聞こえてくる時期になりました。進学に伴い入学や授業料等のまとまった資金が必要となる方に対して、本組合が行っている入学貸付・修学貸付についてご案内いたします。

入学年度以外でも授業料等については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上、お申込みください。

※支払期限の過ぎた貸付申込みは受理できませんのでご注意ください。資金計画はお早め!!



入学金を含む入学時に必要な資金の支払いに

## 入学貸付

### ※貸付額

給料月額6ヶ月以内で必要経費の範囲内の額  
(最高200万円)で1万円単位

### ※償還方法及び期間

- ・毎月償還
- ・ボーナス併用償還  
(100万円以上の貸付から選択  
できます。)

☑元利均等償還で貸付金額により償還回数は決まります。

☑貸付けを受けた月の翌月から償還が始まります。



授業料を含む修学費用の支払いに

## 修学貸付

### ※貸付額

1月につき10万円で必要経費の範囲内の額  
(最高120万円/年)で1万円単位

### ※償還方法及び期間

- ・毎月償還
- ・ボーナス併用償還(100万円以上の貸付から選択  
できます。) ※当初貸付時が100万円未満の場合でも、  
同一事由による貸増時に100万円以上となったとき  
にも選択でき、その後の変更はできません。

☑元利均等償還で貸付金額により償還回数は決まります。

☑修学中は据置期間となり、据置期間中は利息のみを返済し、  
修学が終了した月の翌月から元利均等償還が始まります。

## 共通事項及び提出書類

### ※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・修学

### ※貸付の対象となる学校

学校教育法に規定する高等学校・大学(大学院を含む)  
・高等専門学校・専修学校・各種学校とし、外国  
の教育機関についてはこれらに相当するもの

### ※貸付利率

特例利率 年利 2.66%[平成26年10月1日現在]  
(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。

### ※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)

### ※貸付決定日

毎月1日・15日(※休日の場合は翌営業日)

### ※貸付金送金日

1日決定分 → 同月25日

15日決定分 → 翌月10日(※休日の場合は前営業日)

### ※提出書類

- ・特別貸付申込書
- ・入学許可書の写し合格通知書の写し(所属所において「原本照合確認報告書」を添付): 入学貸付
- ・在学証明書: 修学貸付  
※入学初年度は入学許可書の写し又は合格通知書の  
写しでも可(所属所において「原本照合確認報告  
書」を添付)
- ・費用の明細(学校が発行したもの)
- ・借入状況等申告書
- ・印鑑登録証明書
- ・住民票又は戸籍抄本(続柄が確認できるものに限る。  
ただし、被扶養者を除く)

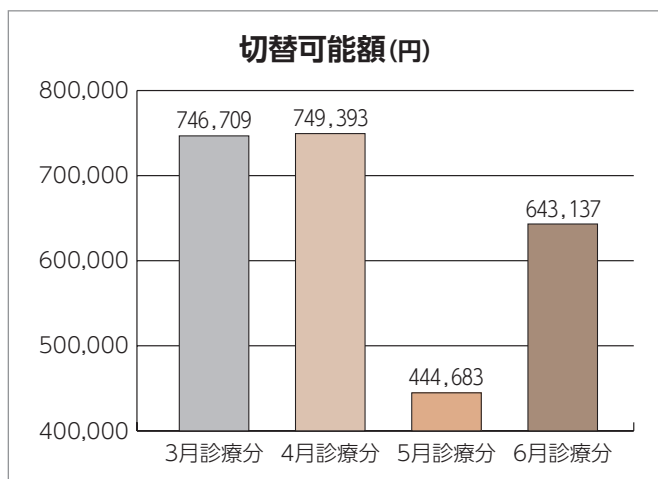
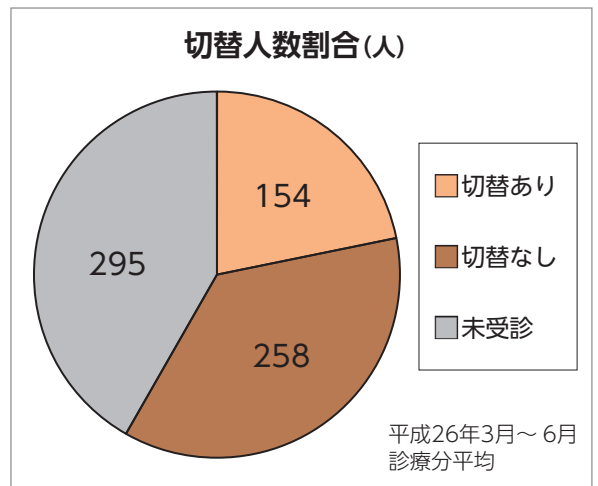
★ 詳細については、各所属所共済事務担当課までお問い合わせください。

# ジェネリック医薬品を活用しましょう!

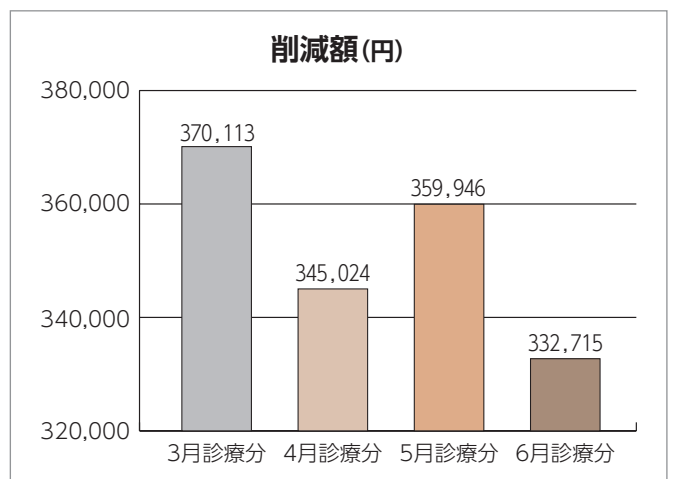
共済組合では「ジェネリック差額通知書」(ジェネリック医薬品に切替えることで、500円以上の削減効果が見込まれる20歳以上の慢性疾患により投薬を受けている組合員及び被扶養者の方が対象)を配付し、ジェネリック医薬品の利用促進を行っております。

本年2月に707人の方に対し「ジェネリック差額通知書」を配付しました。その結果、少しずつではありますが、削減効果があらわれました。(各グラフ参照)

しかし、ジェネリック医薬品の利用率は3月診療分から6月診療分の平均で約12.24%と依然として低い状態となっています。皆さんの自己負担額の軽減、また本組合の短期(医療)財政の改善のため、ジェネリック医薬品を活用しましょう!



切替可能額…先発医薬品の中で、ジェネリック医薬品に切替が可能な薬剤費



削減額…先発医薬品からジェネリック医薬品に切替えた結果、削減された薬剤費

	3月診療分	4月診療分	5月診療分	6月診療分
ジェネリック医薬品利用率	12.67%	12.14%	10.96%	13.20%
削減率	5.68%	6.38%	6.32%	6.75%
切替可能率	44.51%	43.59%	41.63%	41.13%

ジェネリック医薬品利用率…医薬品全体の中でジェネリック医薬品が占める割合

削減率…先発医薬品からジェネリック医薬品に切替えた結果、削減した割合

切替可能率…先発医薬品の中で、ジェネリック医薬品に切替が可能な割合

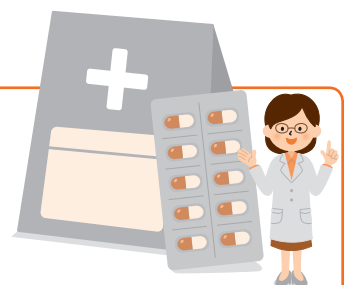
ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)と同じ有効成分、同じ効能・効果があり、安全性においても同等の医薬品です。

ジェネリック医薬品は先発医薬品の約2～7割程度の価格となり、皆さんの自己負担額の軽減、また短期(医療)財政の改善につながります。

診察の際に、医師に「ジェネリック医薬品希望カード」を見せ上手に活用してください。

なお、「ジェネリック医薬品希望カード」を忘れた場合でも、ジェネリック医薬品を希望することを申し出いただくことで、利用することができます。

「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の場合、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>



# 医療機関の適正受診に

## ～ 厳しい短期財政に

組合員や被扶養者の皆さんが医療機関で受診されると、皆さんは医療費総額の3割〔小学校就学前は2割、70歳から74歳は生年月日に応じて1割又は2割（現役並所得者は3割）〕を支払い、残り（7割～9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。

このように、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』から成り立っています。

### 1 かかりつけ医を持ちましょう！

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、お住まいの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。

診療の結果、精密検査や入院の必要がある場合には、適切な専門治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ょう。



### 2 夜間や休日診療を控えましょう！

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。

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、どのような場合に翌朝まで待てばよいかなどの対処法も相談できます。





# ご協力をお願いします！

## ご理解とご協力を～

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、この数年減少の傾向にありますが、平成 26 年度も全国市町村職員共済組合が運営する財政調整事業の対象となり、調整交付金を受けるなど依然として大変厳しい財源状況にあります。

このため、皆さんには、下記のことをご理解いただき、医療費の抑制に向け、適切な受診にご協力をお願いいたします。

### 3 はしご受診はやめましょう！

同じ病気でありながら、「この病院（医者）は苦手・・・」などの安易な理由で、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だけでなく、体の負担にもなります。

このため、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、健康に関する相談を行っています。

是非、ご利用ください。

また、各種健(検)診を必ず受け、ご自身の身体の状況を把握し、病気等の早期発見・早期治療を行うことで、重症化を防ぎましょう。



# 健診から健康づくりを!

## 健康を守るための3つの段階

一次予防 健康増進・疾病予防

ポイント

「病気になるようにする」

運動量の増加と食生活の改善や健康教育による健康増進を図る。

二次予防 早期発見・早期対処

ポイント

「定期的な健診を受診する」

定期的な健診で目に見えない体の異常を早期に発見し、早期に治療や保健指導の対処を行う。

三次予防 重症化予防

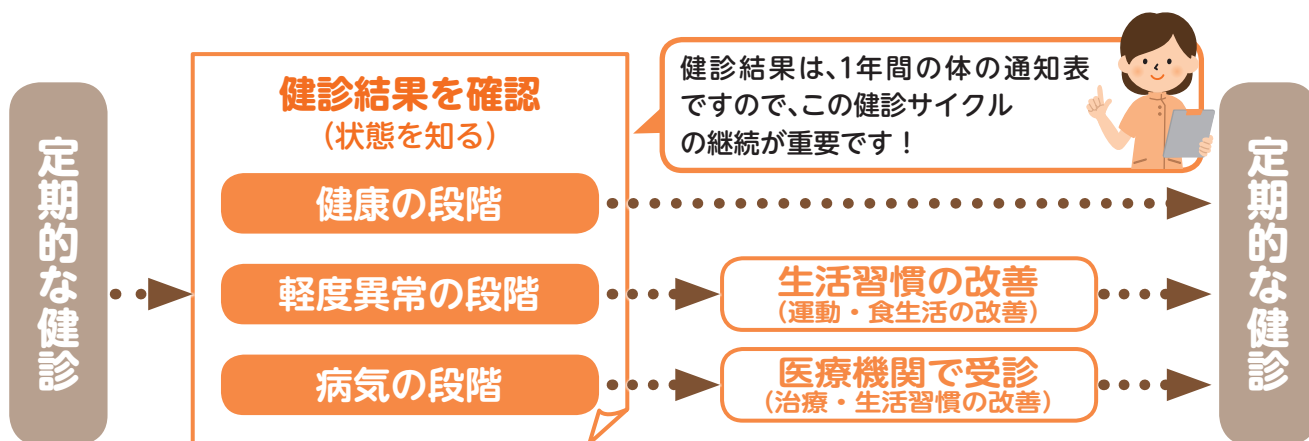
ポイント

「重症化させないようにする」

生活習慣の改善と治療やリハビリの継続で重症化予防を行う。



いつまでも健康で、いきいき暮らすためには、規則正しい生活、適度な運動とバランスの良い食事、そして定期的な健康チェックが必要です。元気なうちから健康づくりをはじめましょう。



## 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、本組合の医療費の抑制につながるだけでなく、家庭の医療費を抑えることにもなります。

● 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26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1,120円(本組合助成額3,000円)※」

※検診当日、歯科医療機関窓口で全額(4,120円)を支払い、「歯周病検診費用請求書」により共済事務担当課を経由し、本組合に請求後、助成額を送金します。

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27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27年3月27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・受診することをお勧めします。

## 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受診の場合は、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27年3月27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・受診することをお勧めします。

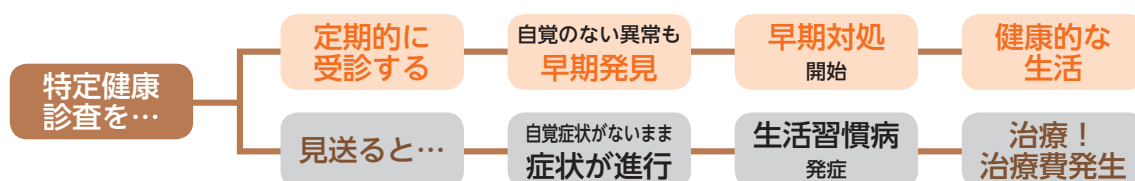
## 特定健康診査の受診と 特定保健指導の利用について

対象者：40歳以上75歳未満の組合員・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」！> 生活習慣病を進行させないため、年に一度は必ず受診を！

自覚症状がないまま進行する糖尿病や脳卒中、心臓病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26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27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」(対象:組合員)並びに「本組合の人間ドック(脳ドックを含む)」(対象:組合員・被扶養者)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！」半年に渡って生活習慣の改善をサポート。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・人間ドックを含む)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、様々な病気の予防・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。



## ◆ 健康講座

対象者… 特定保健指導（動機付け支援）の未利用者とその配偶者

# 「生活習慣改善セミナー」を開催します！

生活習慣病は糖尿病や脳卒中・心臓病等に代表される、日々の良くない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、日本人の死亡理由の3分の2近くを占めるものです。これらを予防するためには正しい生活習慣を身につける必要があります。

そこで、本組合では昨年度まで実施していた『食生活健康講座』と『健康づくり教室』を統合し、主にこれまでに特定保健指導（動機付け支援）該当者となったものの保健指導を受けられなかった方やその配偶者を対象として『食』と『運動』の両面から生活習慣を効果的に改善していただくことを目的として、新しい講座を開催いたします。



テーマ 生活習慣病の改善に向けた“食”と“運動”

対象者 特定保健指導（動機付け支援）の未利用者とその配偶者

	開催日時	開催場所
第1回	平成26年11月25日(火) [13:00～16:20]	榎原公苑 ジョギング&サイクリングステーション (榎原市畝傍町53番地)
第2回	平成26年12月8日(月) [13:00～16:20]	春日野荘 (奈良市法蓮町757-2)
第3回	平成26年12月15日(月) [13:00～16:20]	香芝市ふたかみ文化センター (香芝市藤山1-17-17)



講座内容 下記の専門講師による講演 ※各回、同一の内容です。  
(軽い運動をする場合があります。)

「健康寿命を延ばすための食事の秘訣  
～メディアに惑わされないために～」

「健康づくり運動の実践法」

その他 所属所を通じて参加対象者の方には別途ご案内しております。案内がお手元に届いた方は、今後の健康のために必ずご参加ください！

### 講師からのメッセージ



畿央大学  
上地 加裕子 講師

健康でいきいきとした生活を送りたい。特に、食事はガマンしたくない。でも、血糖値が気になる、中性脂肪が気になるという方…。“食にまつわるアレコレ”について、一緒に考えてみませんか？



畿央大学  
永澤 健 講師

健康づくりには、日常生活の中で適度な運動を実践することが大切です。この講習では日常生活でどんな運動をどれくらい実践したらよいかについて、わかりやすく解説します。座りがちな生活習慣を改善して活動的な生活を送り、健康寿命を延ばしましょう。

## ポイント

- 正しいフォームを心がける。
- 動作は背筋を伸ばして行う。
- 2日に1回、できる回数から。

# 下半身を筋力アップして 引き締める

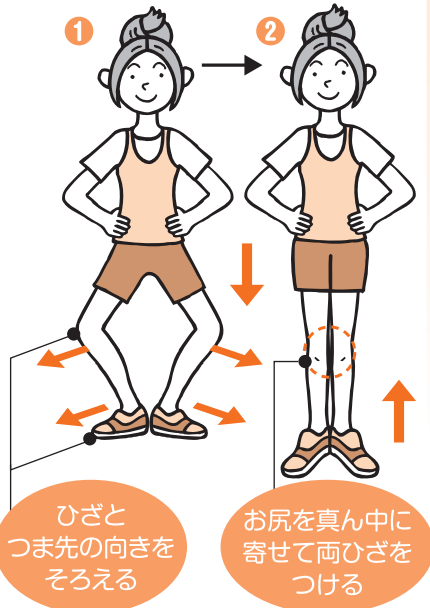
## ●太もも全体・お尻を引き締める

左足を一步前に出し、左腕は前、右腕は後ろでひじを曲げる。次に、両ひざを深く曲げて腰を落としながら左腕と右腕の位置を入れかえる。これを15回くり返す。前に出す足を変えて同様に行う。



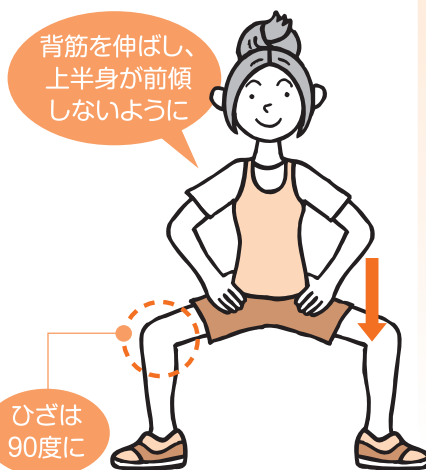
## ●内もも・お尻・ふくらはぎを引き締める

ひざとかかとをつけて立ち、つま先を直角に開く。手は腰に置く。腰を真下に落としてひざを曲げ、次にかかとをつけたまま背伸びをしてつま先立ちになり、お尻を真ん中に寄せる。これを10回くり返す。



## ●太もも全体・お尻・ふくらはぎを鍛える

両足を肩幅より広く開き、つま先を外側に向け、手は腰に置く。腰を真下にゆっくりと落とし、ひざが90度になったところで3秒キープ。可能ならつま先立ちになる。元の姿勢に戻り、これを15回くり返す。



## ●足全体をほぐすストレッチ

床に座って右足を伸ばし、左足は軽く曲げる。背筋を伸ばしたまま上半身を右足方向へ倒し、右足のつま先を手前に引いて、お尻・太もも・ふくらはぎを伸ばす。可能ならつま先をつかむ。反対側も同様。



下半身を効率よくサイズダウンするためには、大きな筋肉のあるお尻と太ももを鍛えるのが効果的。大きな筋肉は、少し筋力アップするだけでも引き締まってみえます。また、ふくらはぎを鍛えると、引き締めとむくみ予防の効果が期待できます。

# 歯周病を考える



## 効果的なブラッシング法

代表的なブラッシング法にはバス法やスクラッピング法があります。

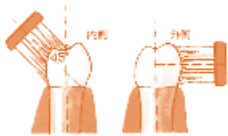
### バス法



歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境い目に向けて45°の角度にあて、軽い力で小刻みに動かします。



### スクラッピング法



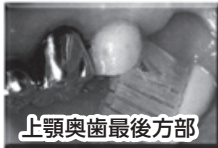
歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、軽い力で小刻みに動かします。歯の内側は45°にあてます。

歯ブラシの毛先を磨く部位ごとに使い分けると効果的です。

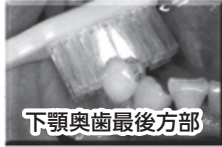
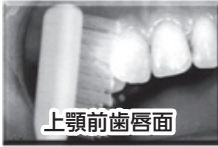
### カカト



### ツマサキ



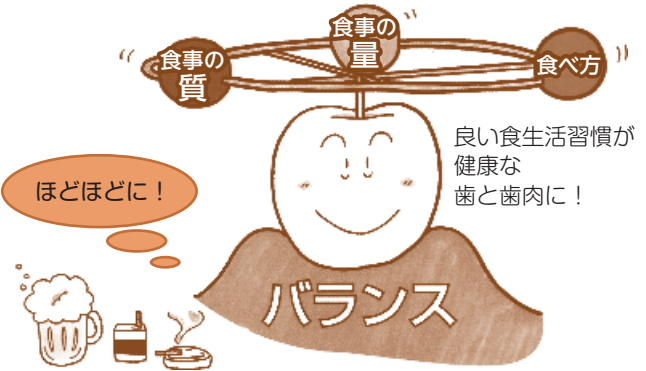
### ワキ



あなたのお口に合ったブラッシングをするためには、歯科医院で専門的な指導を受けることをお勧めします。

## 成人期によい歯を保つには…

好きな食べ物をバランス良く摂取する！



40歳からの食生活のポイント  
(生活習慣病対策を考える)

- 欠かさず摂ろう新鮮な野菜・果物・海藻類  
…………… 老化防止にビタミン・ミネラルを！
- 抑えよう動物性脂肪 …… 高血圧や動脈硬化を防止！
- 選んで摂ろう良質のタンパク質
- 牛乳・乳製品を毎日摂ろう  
…………… カルシウムで骨を強化！
- 味は薄めに、量は控えめに！  
…………… 塩分は控えめに！



## Check! 歯周病 理解度

- 1. 歯周病の主原因はプラーク(歯垢)である
- 2. プラークが付きやすいのは歯と歯肉の境目や歯と歯の間である
- 3. ブラッシングは毎日最低1回、1回当たり10分以上
- 4. ブラッシング方法にはバス法やスクラッピング法等がある
- 5. 年に2回は歯科健診を受けている
- 6. 歯ブラシの毛が開いたら買い換えるようにしている
- 7. 歯ブラシの他に歯間ブラシやデンタルフロスを用いている
- 8. 歯を失う年齢は40歳を境に急激に増加する

全てにチェックが付きましたか？

私達歯科医師は、皆さんの健康な歯肉獲得の手助けをするだけです。

あなたの歯が歯周病に侵されて、十分に機能することなく失われるとするならば、あなたにも私達歯科医師にもまことに不幸なことです。歯周病もむし歯と同様早期発見やそれに対する適切な処置が必要です。歯周病についての正しい知識を理解し、定期的に歯科健診を受けるように心がけましょう。



記事提供

(一社)奈良県歯科医師会 出典「お口の健康 歯周病を考える」

# 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 組合員の皆様へ 温泉&和洋中ディナーバイキング付 冬の特別宿泊プランのご案内

料金：1名様料金/税込 宿泊・スパ利用・夕食付 期間：2014年12月30日(火)まで(除外日：12月20日(土)～25日(木)その他特別営業日除く)

お部屋タイプ	㎡	ご利用人数	ご宿泊特別料金	
			大人	小学生
<b>スーペリアツインルーム</b> (2名様利用 一般料金 19,710円) (3名様利用 一般料金 16,110円) (4名様利用 一般料金 14,310円)	 34	2	¥12,000	¥9,500
		3	¥11,000	¥8,500
		4	¥10,500	¥8,000

### ご利用特典

冬の特別宿泊プランご利用のお客様に特典をご用意!

#### 特典1

下記よりおひとつ無料でご利用

- ◆朝食(和洋バイキング)
- ◆ルームシアター

#### 特典2

ご夕食時ワンドリンクサービス

メニュー内より  
お選びください。

和洋中のバイキングでお楽しみください!

天然温泉で日頃の疲れを流してください。



- ◆料金は特別料金となっております。ご予約の際は「奈良県市町村職員共済組合組合員」様の旨、お申し出ください。
- ◆チェックイン15時～チェックアウト～11時
- ◆チェックインの際、組合員証をご提示ください。
- ◆大人2名につき小学生未満(幼児)の添寝は無料となります。
- ◆ご夕食は和洋中ディナーバイキング(ダイニングルーム「リヴァージュ」)で用意させていただきます。シェフが目の前で調理する「ライブクッキング」など旬の食材を思う存分ご堪能ください。
- ◆最上階 天然温泉スパエリア利用券付

【リヴァージュ デイナータイム】  
平日・土 17:30～21:30(ラストオーダー21:00)  
日・祝 17:00～21:00(ラストオーダー20:30)  
【大浴場 一階 ご利用時間】  
夜 15:00～24:00(最終入場23:30)  
朝 7:00～9:00(最終入場8:30)



**シティプラザ大阪**  
HOTEL&SPA

〒540-0029 大阪市中央区本町橋2番31号  
宿泊予約 [www.cityplaza.or.jp](http://www.cityplaza.or.jp)  
TEL.06-6947-7702

電車をご利用のお客さま

地下鉄御堂筋線・中央線 堺筋本町駅 12-1号出口より徒歩6分

地下鉄谷町線・中央線 谷町四丁目駅 4号出口より徒歩7分

お車をご利用のお客さま

阪神高速道路1号環状線本町出口(右側車線が出口)より左折、出口側からすぐ

## 東京グリーンパレス 平成26年秋の宿泊プラン

組合員のお客さま専用のお得なインターネット予約限定商品です!

# 秋得! ご宿泊プラン

<http://www.tokyogp.com>

販売期間：平成26年9月1日(月)～11月30日(日)

シングル  
1名様

8,000円～

ツイン  
2名様

15,000円～

ご宿泊料金はお日にちにより変動致します。

### ご利用特典

- ① 朝食(約30種の和洋バイキング)
- ② 食彩厨房ジャルダンでご利用頂けるワンドリンクチケットをプレゼント  
(ご利用可能時間 14:00～21:00)

他にも各旅行会社の  
きつぷと宿泊がパックになった  
お得なプランがございます。



**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 [ホームページ] <http://www.tokyogp.com/>

飛行機と宿泊がパックになった JAL または ANA の  
ダイナ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。



←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。

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。

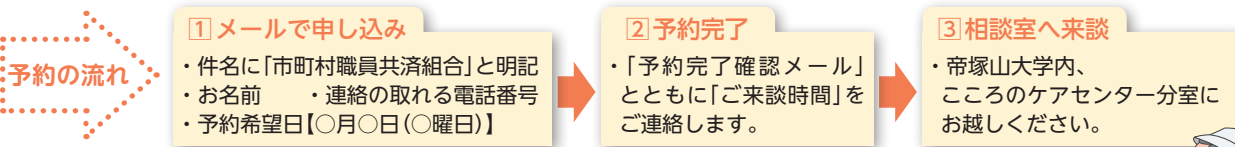
#### 帝塚山大学こころのケアセンター

(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](mailto: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。