

すこやか

2015
共済ニュース
No.240

1



写真：大台ヶ原の樹氷（奈良県吉野郡上北山村）

2 新年のご挨拶

3 組合会議員及び役員が改選されました

4~7 退職予定の組合員のみなさんへ

- 4 ・退職後の医療保険制度について
- 6 ・任意継続組合員の方も「組合員貯金」に加入できます！
- 7 ・組合員貸付をご利用の方へ
- 7 ・退職共済年金の支給開始年齢及び請求手続きについてのお知らせ

8 特定保健指導インタビュー

- 10 今年度の健診等はお済ですか？
各種健診等の受診（利用）期限が迫っています！！
- 11 平成25年度の健康相談事業について報告します！
- 12 扶養状況に変更があれば必ず届出を！
- 13 被扶養者認定Q&A
- 14 標準報酬制の概要について（その1）報酬月額に含まれる報酬の範囲
- 15 平成27年1月から短期給付の一部が変わります！
- 16 短期財政の健全化にご協力を！
- 17 組合員証等が新しくなります！！
ジェネリック医薬品を活用しましょう！！
- 18 不良債権化防止のために！
- 19 ねんきんQ&A／組合員の皆さん全員にお配りしています
地共済年金情報Webサイト
- 20 歯周病検診はなぜ重要なの！？
- 21 【健康に生きる】健康寿命日本一をめざして ※奈良県歯科医師会から
- 22 【本気でサイズダウン】胸と腕を引き締めてたくましく・美しく
- 23 【保養施設のご案内】春日野荘／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・こころのオンラインWebのご案内

電話健康相談、
メンタルヘルス相談他、
健康のためのコンテンツ等
ぜひご利用ください！



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

組合員の現況（平成26年11月末現在）

組合員数 男：8,886人 女：4,803人 計：13,689人
任意継続組合員 249人 被扶養者数（任継除く） 15,052人

新年のご挨拶



理事長
上田 清
(大和郡山市長)

新年明けまして おめでとうございました

新年明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より本組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、いよいよ本年10月に共済年金と厚生年金の被用者年金制度の一元化が行われます。これにより公務員も厚生年金に加入することとなり、共済年金と厚生年金との制度間の差異は基本的には厚生年金に揃えて解消されます。このことにより、平成30年に厚生年金と同じ18.3%になるまで保険料率が毎年0.354%ずつ引き上げられることとなっており、皆様へは更なる負担をお願いすることになります。なお、厚生年金との一元化後も組合員の皆様の事務取扱いにつきましては引き続き共済組合が行うこととなっておりますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

また、過去の健診結果やレセプト(診療報酬明細書)などの膨大なデータを応用して、より効果的な保健事業を実施していく「データヘルス計画」について、本組合では平成25年度より既に取り組んでいるところですが、今後はこれまで以上に所属所健康管理担当者の方と連携して、皆様個人個人に適した健康づくりや疾病予防、重症化予防の対策を展開してまいりたいと考えます。

更に、今後、マイナンバー制度についても推し進められることとなっております。このマイナンバー制度は複数機関に存在する特定の個人情報をも同一人の情報であるという確認を行うための基盤であり、社会保障・税制度の効率性・透明性を高めて国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現するためのインフラとなっております。本年10月に一人一人に通知される予定となっております。この制度によって異なる機関であっても添付書類が不要になったり、情報の転記が不要になるなど利便性の向上が見込まれていますので、本組合においても適切に対応してまいりたいと考えます。

最後になりましたが、皆様のご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。





新年あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては、すこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。



職員側代表理事
広瀬 秀夫
(檀原市)

さて、本組合におきましては短期事業において厳しい財政状況が続いております中、皆様とご家族の健康づくりを積極的に推進していくことがより一層重要な使命になっていると考えております。健診をはじめとする保健事業を中心に皆様の健康寿命の延伸を図りながら、医療費の伸びを抑制することが本組合の目標であると思っております。皆様におかれましても、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品使用による医療費の低減などにご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

最後になりましたが、静かな幸福の象徴とされる干支の羊にあやかり、新しい年が皆様にとって心穏やかな年となりますようお祈り申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

謹んで
新春のお慶びを
申し上げます

市町村長側議員

理事 村上 田 清 (大和郡山市長)

理事 事小 城 利 重 (斑鳩町長)

(理事長職務代理者)

理事 事森 下 豊 (檀原市長)

理事 事北 岡 篤 (吉野町長)

監事 事東 川 裕 (御所市長)

議員 員松 井 正 剛 (桜井市長)

議員 員山 下 真 (生駒市長)

議員 員竹 村 匡 正 (川西町長)

議員 員森 川 裕 一 (明日香町長)

議員 員今 中 富 夫 (上牧町長)

職員側議員

理事 事広 瀬 秀 夫 (第五区 檀原市)

(職員側代表理事)

理事 事宮 本 幸 代 (第二区 奈良市)

理事 事谷 英 也 (第三区 生駒市)

理事 事上高垣内 敬 史 (第九区 東吉野村)

監事 事大 同 真 一 (第八区 御所市)

議員 員中 北 真 知子 (第一区 奈良市)

議員 員畑 中 尚 美 (第二区 天理市)

議員 員高 臺 晴 彦 (第四区 宇陀市)

議員 員北 川 久 男 (第六区 大富田市)

議員 員奥 田 康 (第七区 高取町)

学識経験監事 堀 井 利 明 (税理士)

事務局長大 林 喜代信

外職員一同

平成二十七年一月一日

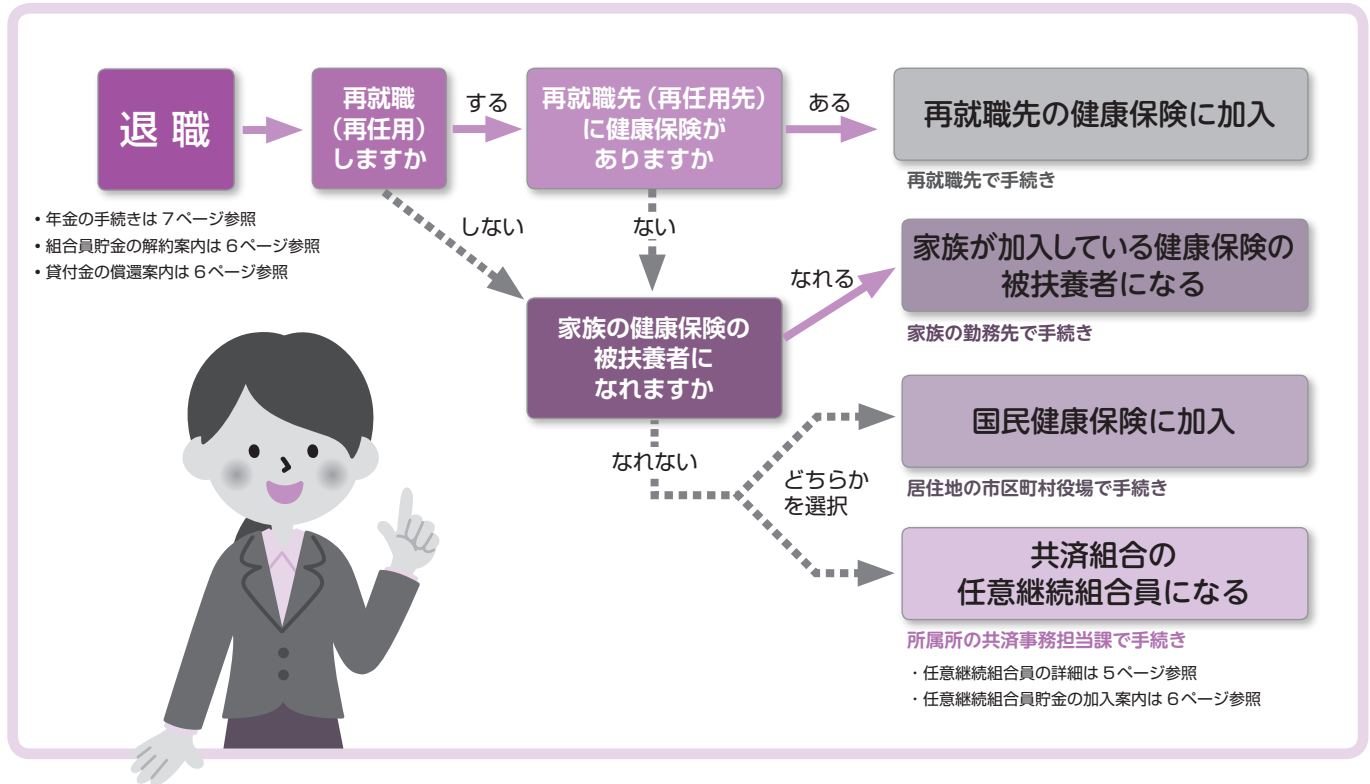
組合会議員及び役員が改選されました

本組合の組合会議員の任期満了に伴う選挙が昨年11月14日に行われ、12月1日開催の役員選挙会において新役員が選出されました。昨年12月1日から平成28年11月30日までの2年間、新たな体制の下で運営することとなりました。

退職予定の組合員の皆さんへ

退職後の医療保険制度について

組合員ご本人が退職したときは、翌日から組合員としての資格がなくなりますので、次のいずれかの医療保険制度（後期高齢者医療制度に該当する場合を除く。）に加入しなければなりません。



医療保険制度の概要

区分	再就職先の健康保険	家族が加入している健康保険の被扶養者	国民健康保険	共済組合の任意継続組合員
保険料(掛金)	標準報酬月額や賞与等から算定	被扶養者は負担なし	加入世帯を単位として平等割のほか加入する家族数、前年度所得、資産を基準にして算定 上限額(年額) ^{※1} 医療分：510,000円 支援分：140,000円 介護分：120,000円	退職時の給料額と平均給料月額 のどちらか低い額により算定 上限額(年額) ^{※2} 短期分：468,936円 介護分：57,456円
附加給付制度	協会けんぽ × 健保組合 △	協会けんぽ × 健保組合 △	×	○ ^{※3}
その他	*****	*****	*****	任意継続組合員貯金制度あり (年利1.3%) 6ページ参照
お問い合わせ先	再就職先	家族の勤務先	居住地の市区町村役場	所属所共済事務担当課

※1 居住する市区町村により上限額が異なります。

※2 平成26年度の上限額です。平成27年度はまだ確定していません。(平成27年10月から標準報酬制が施行されますと、上限額も変更となる場合があります。)

※3 同一月に同一の医療機関等に支払った自己負担額が25,000円(上位所得者は33,000円(平成26年4月～41,000円、平成27年4月～50,000円))を超えるときは、その超える額が附加給付として支給されます。(1,000円未満は不支給。100円未満端数切り捨て)

(注) 附加給付制度の○は「あり」、×は「なし」、△は「あるところとないところがあります」。詳しくは各医療保険の保険者に確認してください。

任意継続組合員制度

この制度は、退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が退職したときに、掛金（所属所の負担金分も含めた額）を負担することによって2年間在職中と同様の短期給付（任意継続組合員の期間内に発生した傷病手当金・出産手当金・休業手当金・育児休業手当金・介護休業手当金を除く）が受けられ、福祉事業のうち貸付事業（高額医療貸付・出産貸付）及び貯金事業を利用することができます。

● 加入の手続き

「任意継続組合員資格取得申出書」を所属所共済事務担当課を通じて、退職日から20日以内に共済組合へ提出してください。



● 任意継続掛金

任意継続掛金は、次の①、②、③のうち最も低額となる金額です。また、40歳以上65歳未満の方は、介護分も必要です。

なお、平成27年10月以降の標準報酬制施行日前と同施行日以降に任意継続組合員の資格を取得した場合とでは、以下のとおり計算方法が異なります。

平成27年9月30日以前に 任意継続組合員の資格を取得した場合	平成27年10月1日以降に 任意継続組合員の資格を取得した場合
①退職時の給料×掛金率	①退職時の標準報酬月額 ^(※) ×掛金率
②全組合員の平均給料月額×掛金率	②全組合員の平均給料月額×1.25×掛金率
③退職時の給料×0.7×掛金率	③退職時の標準報酬月額 ^(※) ×0.7×掛金率

(※) 標準報酬月額……報酬月額（基本給+諸手当）を標準報酬等級表にあてはめて求めた額

(注1) ③の算式は、組合員期間が15年以上で退職時の年齢が55歳以上であり、55歳となった以降初めての退職である場合に限りです。

(注2) 平成27年度の任意継続掛金率と全組合員の平均給料額はまだ確定していません。

(注3) 平成26年度の任意継続掛金率（1月当たり）は、短期124.85/1000、介護15.3/1000

(注4) 平成26年度の全組合員の平均給料月額は、313,000円

● 納付方法

納付方法は年1回払い若しくは年2回払いの前納と、毎月払いがあります。（前納には割引があります。）また、途中で資格喪失するときは申し出によりその後の未経過期間分の任意継続掛金はお返しします。なお、任意継続掛金を納付期限までに納付されないときは資格喪失となります。

● 任意継続組合員証・任意継続組合員被扶養者証

任意継続組合員証等は、任意継続掛金を納付していただいた期間に応じて発行します。例えば、年1回払いで年度分を前納していただくと、3月末日までの有効期限を付けた任意継続組合員証等をお渡しします。



退職予定の組合員の皆さんへ

任意継続組合員の方も
組合員貯金に加入できます!

平成26年10月から組合員貯金の
利率を引き上げました!

年利 **1.3%!!**
〈貯金限度額なし〉



組合員貯金は、任意継続組合員の方も在職者の方と同様に加入することができます。

任意継続組合員の組合員貯金加入方法は、在職中に組合員貯金に加入しており、任意継続組合員になった後も引き続き組合員貯金に加入できる「継続加入」と在職中に組合員貯金に加入していなくても、任意継続組合員になってから組合員貯金に加入できる「新規加入」があります。

●在職中に組合員貯金に加入をされていた方

継続加入……………退職後20日以内に「任意継続組合員貯金加入申込書」を本組合に提出してください。

※退職後においても貯金加入を希望される方は、必ず事前に所属所共済事務担当課へお申し出ください。

●新規に組合員貯金に加入される方

新規加入……………加入しようとする月の前月27日までに「任意継続組合員貯金加入申込書」を本組合に提出してください。

貯金の限度額は設けておりませんので、退職金をそのまま組合員貯金へお預けいただくこともできます。

退職予定のみなさん! 任意継続組合員になる際は、組合員貯金のご加入をお勧めいたします!

「組合員貯金」を
解約される方は
こちら>>>>

在職中に組合員貯金に加入されていた方が次の場合には、組合員貯金を解約していただけます。

- ① 退職後、任意継続組合員にならない場合。
- ② 任意継続組合員になるが、組合員貯金を継続しない場合。

解約については、必ず事前に所属所共済事務担当課へお申し出くださいますようお願いいたします。

組合員貸付をご利用の方へ

退職時*に「貸付未償還残高」がある方は、
退職後直ちに「全額償還」してください!

退職したときは、貸付未償還金を全額償還していただけます。全額償還の方法は次の2つです!

- ① 退職手当の支給額から控除して償還する。
- ② 退職日までに金融機関からの振込みにより償還する。

償還される際には、所属所共済事務担当課まで早めに連絡していただき、金額等をご確認ください。本組合への入金が退職月の翌月以降になる場合は、1ヵ月単位で経過利息が加算されますのでご注意ください。

* 引き続き特別職になる場合や再任用を受ける場合でも、退職手当等の支給があれば、償還していただくかはなりません。

特定保健指導インタビュー



私の保健指導体験談

天理市役所 水井 弘典 さん

指導期間	平成26年1月～平成26年7月まで
腹 囲	90.5cm → 86.0cm (マイナス4.5cm)
体 重	72.9kg → 68.5kg (マイナス4.4kg)

質問 1

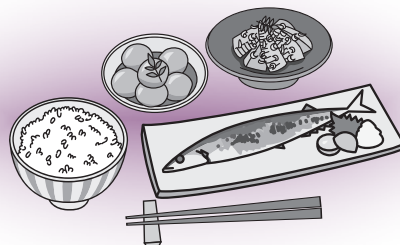
特定保健指導の通知を受け取ったときの印象を教えてください。

実は、以前から人間ドックで指導は受けていて、1ヵ月前（平成25年12月）から食事制限を開始したばかりで、ちょうどよいタイミングでの指導の通知でした。

質問 2

どのようなプログラムを組みましたか？

1. 夕食のご飯を150gにする。
2. スクワットを1日30回
3. 腹筋運動（腰痛OKのもの）



質問 3

特定保健指導のよかった点、つらかった点はありますか？

人間ドック受診病院での指導は、少々遠方ということもあって、結局は一年後にまた同じ話を聞く、ということの繰り返しでしたが、わざわざこちらまで足を運んでいただいてまでの御指導でしたので、私としましても取り組み易かったです。

質問 4

特定保健指導を持続できた要因は何であると思いますか？

実は前述の3つのプログラムのうち、実行できたのは、1の食事制限だけなのですが（持病の腰痛のため、腰に負担のかかる運動はやはりできませんでした。）、1つだけならと、楽な気持ちで実行することができました。（ご飯大好きの私には最初の1～2ヵ月は結構つらくて、休日のお昼にご飯をバカ食いしたこともありましたが。）

今後は、もう少しウォーキング等も取り入れて行きたいと考えております。

質問 5

特定保健指導実施中の方に、またこれから指導を受けられる方へのメッセージをお願いします。

あまり無理をせずにやれることを少しずつ実行すれば良い、と思います。

食事制限の話に限定すると、夕食の摂り方だと思います。朝、昼は今まで通り食べていますが、夕食のみ揚げ物（以前はから揚げ、トンカツを2ついっぱい食べていた頃もありましたが、今は魚や焼き鳥に変更）を控え、野菜をたくさん摂るようにしただけで効果ができました。トンカツを食べたいときは、お昼に食べるようにしています。

要するに、何か一つでも意識して実行することです。

あとはもう少し意識して運動を取り入れて、3～4cmぐらいはウエストを絞って、昔のズボンをはけるようになりたいですね。



共済組合より・・・

水井さん、この度は特定保健指導インタビューにお答えいただきありがとうございます。また、特定保健指導をご利用になり、生活習慣の改善を図られたことに敬意を表します。

今後も引き続き良い生活習慣を継続され、健康を保持なさってください。



特定保健指導のご案内

平成25年度の特定健康診査及び特定保健指導の利用状況については、下表のとおりです。

特定健康診査の受診率が66.6%と前年度に比べ1.5%増加していることから健康への第一歩を意識される方が増えていると思われませんが、特定保健指導の利用率においては前年より1.4%減少しています。健診によって明らかになった問題点を改善してこそ健康が保持されます。

このインタビューにもあるように、ご自身で無理のないところから少しずつ努力される積み重ねが大切です。その結果が「生活改善の目標達成」に繋がります。対象者へは、特定保健指導利用券を配布しますので、お手元に利用券が届きましたら、券面に記載の利用期限までにぜひご利用ください。

項目	対象者数		実施者数		実施率	
	H24年度	H25年度	H24年度	H25年度	H24年度	H25年度
特定健康診査	12,635人	12,419人	8,223人	8,274人	65.1%	66.6%
特定保健指導	1,850人	1,775人	126人	96人	6.8%	5.4%

ご参考までに、特定保健指導をご利用された方々からいただいた感想の一部を紹介します。

- 保健指導を受けてから、少しずつではありますが、自分の体が引き締まってくるのがわかりました。また、周囲からも「もしかして、体を絞ったりしているの？」と聞かれることがありました。そのことが励みとなり、ますますやる気がでてきました。気が付くと「生活習慣改善の取り組み」が普通になり、身につけていました。
- 保健指導を受けてから毎日体重を計測するようになり、体重が少しでも増加すれば「生活習慣改善の取り組み」を意識することができるようになりました。
- 今まで食生活なんて、あまり気にせずに生活を送っていました。保健指導を受けて、誤った考えをしていたことに気づかされました。今後は健全な食生活を心がけます。

今年度の健診等はお済みですか？

～各種健診等の受診(利用)券をお持ちの方へ～ 使用期限が迫っています!!

平成26年度の各種健診等のご受診はお済みでしょうか？

下記の各種健診等について、対象者の方は健診済みチェックを行ってみましょう。

人間ドック・婦人科健診・歯周病検診・特定健康診査の受診対象者には既に受診券等を所属所を経由して配布しています。対象になっている健診や特定保健指導の健診(利用)済みチェックが空欄のままの項目がある場合は是非、この機会を逃さずご受診(利用)ください。



受診期限：平成27年**3月27日**

健診済みチェック ✓

「人間ドック」受診券

対象者： 35歳（脳ドックは50歳）以上の組合員及び被扶養者

助成額： 一般組合員（20,000円）、節目*組合員（30,000円）
一般被扶養者（13,000円）、節目*被扶養者（19,000円）
※節目とは40歳、45歳、50歳、55歳、60歳を指します。

健診済みチェック ✓

「婦人科健診」受診券

対象者： 30歳以上の組合員及びその被扶養者の女性

助成額： 本組合が指定する婦人科健診の費用とマンモグラフィー及び超音波検査（エコー）に係る費用の一部（2,000円）



受診期限：平成27年**3月31日**

検診済みチェック ✓

「歯周病検診」受診券

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

助成額： 3,000円（検査費用4,120円を一旦自己負担頂いた後、請求に基づいて届出口座へ送金します。）



健診済みチェック ✓

「特定健康診査」受診券

対象者： 今年度中に40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者（定期健康診断及び人間ドック受診の方は特定健康診査の受診項目を満たしていることから、特定健康診査を受診したものとします。）

助成額： 特定健康診査にかかる全額（自己負担はありません。）



利用期限：利用券に記載の期日

利用済チェック

「特定保健指導」利用券

対象者： 40 歳以上 75 歳未満の組合員及び被扶養者で特定健康診査の結果で利用対象となった方

助成額： 特定保健指導にかかる全額（自己負担はありません。）



健診等は、受診すれば健康上の問題が取り除かれるというものではありません。しかし、まずはご自身のからだの状態を知ることが、健康体への第一歩です。ご自身では気付かないうちに不調の原因が成長していないとも限りません。ご自身では「健康」と思っている方も、年に一度の健康チェックを行い、「健康であること」の確かな裏づけをしてください。

年度末になるにつれ、健診機関等でも予約が取りづらくなることが予想されています。受診期限までまだ猶予があると思うことなく、お早目にご予約・ご受診されることをお勧めいたします。



健康生活をサポートする

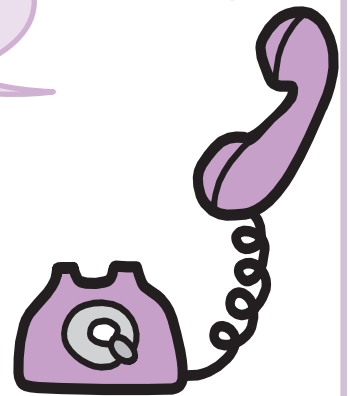
健康相談事業

平成25年度 利用状況

相談は無料!!

平成25年度に寄せられました相談件数については、下表のとおりです。これらの相談事業は、組合員はもちろん、ご家族の方も健康やこころのお悩みについてご利用いただけます。しっかりとした知識をもち経験豊富な相談員が対応し、個人情報保護法を遵守し相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。

詳細については、裏表紙に掲載していますのでご活用ください。



利用件数	電話健康相談	メンタルヘルス相談		
		ハートランドしぎさん	大学院連合メンタルヘルスセンター	合計
平成23年度	219	7	—	7
平成24年度	222	3	—	3
平成25年度	182	3	7	10

※大学院連合メンタルヘルスセンターの開設はH25年度です。



扶養状況に変更があれば必ず届出を！

「被扶養者資格確認調査」にご協力ありがとうございました。

昨年7月1日現在認定中の全被扶養者の方を対象に実施しました『被扶養者資格確認調査』にご協力いただきありがとうございました。

調査の結果、調査対象者 15,302 名中、432 名〔12月1日現在〕が、被扶養者の認定取消しとなりました。

主な、認定取消しの事由は、次の事例のとおりです。



事例 1 被扶養者が就職していた！

就職して他の健康保険等に加入していたが、認定取消しの手続きを忘れていた。

➔ 就職して他の健康保険等に加入していない場合でも、給与月額が認定限度額の月額である108,333円（130万円×1／12）を超える雇用契約をされている場合には、就職の日から認定取消しとなります。

事例 2 給与収入が認定限度額を超えていた！【その1】

パート・アルバイト等の給与収入の12ヵ月の累計が認定限度額（130万円未満）を超えていた。

➔ 給与収入には、課税分、非課税分を問わず、賞与・諸手当・交通費等も含まれます。このため、所得証明書上の収入額が認定限度額以内であっても、交通費等を含めると認定取消しとなる場合があります。

事例 3 給与収入が認定限度額を超えていた！【その2】

パート・アルバイト等の給与収入の月額が3ヵ月連続で認定限度額の月額（108,333円）を超えていた。

➔ 給与収入の12ヵ月の収入累計が130万円未満であっても、給与収入の月額が3ヵ月連続して認定限度額の月額を超えている場合は認定取消しとなります。

事例 4 年金収入が認定限度額を超えていた！【その1】

公的年金（国民年金・厚生年金・共済年金）と私的年金（企業年金や厚生年金基金、個人年金等）を合算した結果、年金収入が認定限度額（180万円未満）を超えていた。

➔ 私的年金（企業年金や厚生年金基金、個人年金等）も年金収入に含まれます。

事例 5 年金収入が認定限度額を超えていた！【その2】

受給中の年金の増額改定や新しく年金が発生（遺族給付や障害給付等も含む）したことにより、年金収入が認定限度額（180万円未満＜60歳未満で遺族給付のみの場合は130万円未満＞）を超えていた。

➔ 年金の種類によっては、年齢等により大幅に増額する場合があります。また、非課税となる遺族給付や障害給付等も年金収入に含まれます。

事例 6 年金収入が認定限度額を超えていた！【その3】

同一世帯内の者（父母、祖父母等）の受給中の年金の増額改定や新しく年金が発生（遺族給付や障害給付等も含む）したことにより、世帯合算による年金収入が、世帯合算による認定限度額を超えていた。

➔ 母のみを被扶養者としている場合も、その配偶者（父）がおられる場合、父母の収入の合算額により、被扶養者認定の認否の判断を行うことになります。

事例
7

自営業、農業等の収入が認定限度額を超えていた！

自営業、農業等の収入について確定申告を行った結果、認定限度額（130万円未満又は180万円未満）を超えていた。

→ 税法上で認められる必要経費と扶養認定上認められる必要経費は異なります。また、自営業の職種によって、被扶養者資格認定にかかる必要経費の取扱いが異なります。このため、所得証明書上の所得額が認定限度額以内であっても、認定取消しとなる場合があります。

〔必要経費の詳細については、平成26年1月発行の共済ニュース「すこやか」をご覧ください。〕

このような、各事例に該当する場合、また、その他の事由により、被扶養者資格の認定取消しとなる場合には、所属所の共済事務担当課を通じて、速やかに被扶養者認定の取消し手続きをお願いします。

遡って認定取消しをした場合には、その間に医療機関で受診した医療費等については、後日、返還請求させていただくことになります。

また、来年度の『被扶養者資格確認調査』にも調査該当被扶養者の方の収入に応じて、「確定申告書（収支内訳書を含む）の写し」、「直近の年金改定通知書、年金振込通知書等の写し」、「給与明細書等の写し」、また、「別居者にかかる仕送りの事実が確認できる書類（通帳の写し等）」等々が必要になりますので、大切に保管しておいてください。

今後におきましても、『被扶養者資格確認調査』にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。



被扶養者認定Q&A

事業収入について（必要経費の取扱い）

Q

私の夫は、飲食業を営んでいます。

小さなお店ではありますが、一人では調理から接客まで対応することができないため、数人の従業員を雇い、賃金を支払っています。

このような場合、従業員に支払った賃金は、被扶養者認定上において「必要経費」と認めただけなのでしょうか。



A

被扶養者とは、「主として組合員の収入により生計維持されている方」をいいます。

このため、被扶養者でありながら、その一方で従業員を雇い、その方の生計を維持することは社会通念上不適正であるため、「賃金・給料」については、被扶養者認定上において「必要経費」と認めることはできませんのでご注意ください。



報酬月額に含まれる報酬の範囲

平成27年10月からの標準報酬制への移行については、共済ニュース「すこやか」平成25年10月号でお知らせしたとおり、これまでの手当率制から組合員の受ける「報酬月額(基本給+諸手当)」を標準報酬等級表に当てはめて標準報酬を決定し、これを掛金・負担金や短期給付の一部及び長期給付の算定の基準とすることとされました。

そこで今回は、この標準報酬の算定の基礎となる「報酬月額」に含まれる報酬の範囲についてご説明いたします。

報酬月額に含まれる報酬の範囲は原則として、**組合員が自己の労務の対償として受ける給料(基本給)、諸手当等の全てとなっています。**

詳細については、下表のとおりとなっています。

	報酬月額に含まれるもの	報酬月額に含まれないもの
通貨で支給されるもの	<ul style="list-style-type: none"> ●給料 ●諸手当(期末手当)、勤勉手当、特定任期付職員業績手当、任期付研究員業績手当を除く。) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> 固定的給与と非固定的給与に区分 </div> ●報酬 …… 賃金、給料、俸給、手当、賞与その他いかなる名称であるかを問わず、組合員が労働の対償として受ける全てのものをいう。ただし、臨時に受けるもの及び三月を超える期間ごとに受けるものは、この限りではない。(原則として年4回以上支給されるものは「報酬」として整理) 	<ul style="list-style-type: none"> ●実費弁償的なもので出張旅費、赴任旅費、航海手当等、労務の対象とされていない年金、共済組合からの給付金、預金利子等 ●退職手当 ●期末手当、勤勉手当、特定任期付職員業績手当、任期付研究員業績手当^(注1) ●災害派遣手当(武力攻撃災害派遣手当及び新型インフルエンザ等緊急派遣手当を含む。)^(注2) ●賞与 …… 年3回以下支給されるもの
現物で支給されるもの <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> 現在、総務省で所属所の状況を調査した結果を基に対応を検討中 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、住宅、被服等通貨以外のもので支払われた現物給与(通勤手当に相当するものとして支給される定期券、回数券、乗車券等及び食事、住宅、被服等) 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事(本人からの徴収金額が、標準価額により算定した額の3分の2以上の場合) ●住宅(本人からの徴収金額が、標準価額により算定した額以上の場合) ●被服(事務服、作業服等の勤務服等)

(注1) 期末手当、勤勉手当、特定任期付職員業績手当及び任期付研究員業績手当は、「期末手当等の額」として、「標準期末手当等の額」の算定の基礎となります(政令で規定)。

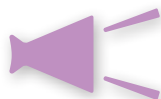
(注2) 災害派遣手当(武力攻撃災害派遣手当及び新型インフルエンザ等緊急派遣手当を含む。)は、派遣職員が当該派遣により生活の本拠を離れ、派遣先の地方公共団体の区域に滞在するために必要となる経費について、派遣先の地方公共団体が支給する手当であり、日額旅費的な性格を有するため、報酬には含まれません。

なお、報酬月額に含まれることとなる報酬は、その性質に応じて次のように「固定的給与」と「非固定的給与」に区分されます。

- ① 固定的給与……勤務実績に直接関係なく、月等を単位として一定額が継続して支給される報酬
- ② 非固定的給与…勤務の実績に応じて変動する報酬

固定的給与	給料(給料表の給料月額)、扶養手当、地域手当、住居手当、初任給調整手当、通勤手当、単身赴任手当、特勤手当(これに準ずる手当含む。)、へき地手当(これに準ずる手当を含む。)、管理職手当、義務教育等教員特別手当、定時制通信教育手当、産業教育手当、農林漁業普及指導手当等、その他
非固定的給与	特殊勤務手当、時間外勤務手当、宿日直手当、管理職員特別勤務手当、夜間勤務手当、休日勤務手当、寒冷地手当、その他

(注) 上記の表は、あくまで一例であり、各所属所の給与条例等で判断し、区分されます。また、特勤手当(これに準ずる手当含む。)、定時制通信教育手当、産業教育手当、農林漁業普及指導手当、特殊勤務手当については、支給方法や支給実態により、それぞれ区分が変更となります。



次回の共済ニュース「すこやか」において、標準報酬の「資格取得時決定」及び「定時決定」についてご説明いたします。

平成27年1月から 短期給付の一部が変わります!

70歳未満の方の高額療養費の算定基準額(自己負担限度額)が見直されました。

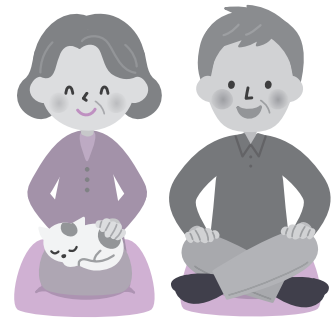
高額療養費制度は所得区分に応じて自己負担の上限が定められていますが、今後、負担能力に応じた負担になるよう低所得者に配慮しつつ、限度額をよりきめ細やかに設定されました。

現行

上位所得者*1	150,000円+ (医療費-500,000円)×1% (多数回該当: 83,400円)
一般所得者*2	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% (多数回該当: 44,400円)
低所得者 【住民税非課税】	35,400円 (多数回該当: 24,600円)

*1: 上位所得者とは、給料月額が424,000円(特別職は530,000円)以上の方

*2: 一般所得者とは、上位所得者・低所得者以外の方



平成27年1月~

特別職: 給料月額 830,000円以上 一般職: 給料月額 664,000円以上	252,600円+ (医療費-842,000円)×1% (多数回該当: 140,100円)
特別職: 給料月額 530,000円以上 830,000円未満 一般職: 給料月額 424,000円以上 664,000円未満	167,400円+ (医療費-558,000円)×1% (多数回該当: 93,000円)
特別職: 給料月額 280,000円以上 530,000円未満 一般職: 給料月額 224,000円以上 424,000円未満	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% (多数回該当: 44,400円)
特別職: 給料月額 280,000円未満 一般職: 給料月額 224,000円未満	57,600円 (多数回該当: 44,400円)
低所得者 【住民税非課税】	35,400円 (多数回該当: 24,600円)

この、高額療養費の算定基準額の見直しに伴い、高額介護合算療養費の算定基準額、限度額適用認定証等の見直しもされました。

【限度額適用認定証(様式第13号の2)】

旧	
上位所得者*1	A
一般所得者*2	B



新	
標準報酬月額 83万円以上	ア
標準報酬月額 53万円~79万円	イ
標準報酬月額 28万円~50万円	ウ
標準報酬月額 26万円以下	エ

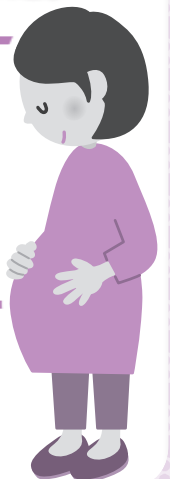
産科医療補償制度に係る掛金の引き下げに伴う出産費等が変更になりました。

現行 39万円 + 3万円(産科医療補償制度掛金相当分) = 42万円



改正後 40万4千円 + 1万6千円(産科医療補償制度掛金相当分) = 42万円

*産科医療補償制度加入分娩医療機関で出産(在胎週数第22週以降のもので、死産・流産を含む。)された場合は、当該給付の支給額に変更はありませんが、在胎週数第22週未満での出産(死産・流産を含む。)や、産科医療補償制度加入分娩医療機関以外での出産(妊娠4ヵ月以上の死産・流産を含む。)の場合は、支給額が引き上げられることとなります。



短期財政の健全化にご協力を！

1人当たりの
医療費年額
ワースト1位
(平成25年度)

全国市町村職員共済組合連合会の統計で、平成25年度における1人当たりの医療費年額が奈良県は医療費が高く全国47都道府県中、組合員、被扶養者ともに46位、組合員・被扶養者の合算では、47位という結果になり、全国1位の富山県とでは88,982円の差がありました。

共済組合の短期経理は、組合員と被扶養者の皆さんの病気やケガ、出産、死亡、休業等に対して給付を行う経理ですが、その収入は、主に皆さんの掛金と所属所からの負担金及び全国市町村職員共済組合連合会からの調整・特別調整交付金（各都道府県市町村職員共済組合等からの拠出金で運営）で賄われています。

調整交付金、特別調整交付金は、掛金率が一定基準（基準率）を上まわった率に対して交付されるもので、全国的な医療費の増加に伴い基準率が上昇傾向にあり、徴収する掛金額も増えることとなり皆さんの負担がより一層重くなります。

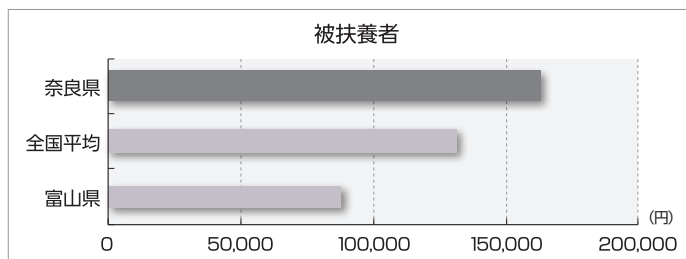
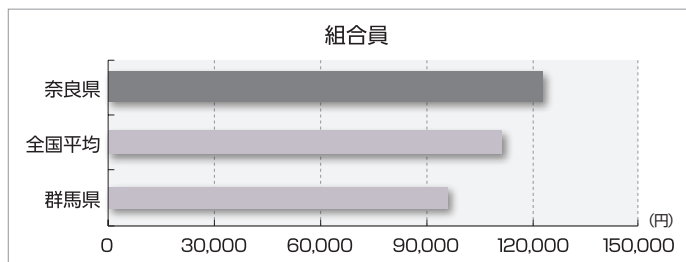
共済組合では、第三者の加害行為により受けた交通事故の治療費の求償や公費負担医療受給者調査による附加給付調整等を実施し、平成26年度より柔整・鍼灸・マッサージ等の内容審査も始めました。また保健事業では、健診や各種講座の開催等に取り組んでおりますが、今後においても、更なる医療費等の増加も見込まれ組合員の負担の増加が予測されますので、皆さんも短期給付財政の現状をご理解いただくとともに、医療費への関心をもっていただき適正な受診で医療費節約にご協力いただくようお願いします。

平成25年度の医療費の状況について

(全国) 上位5位と奈良県

区分	組合員1人当たり医療費年額（円）			
	組合員分		被扶養者分	
1	群馬県	95,862	富山県	87,430
2	長野県	98,067	福井県	103,363
3	静岡県	100,852	東京都	107,522
4	新潟県	101,856	石川県	107,682
5	鳥取県	108,899	愛知県	110,732
奈良県	46位	122,689	46位	162,910
	全国平均	111,416	全国平均	131,210

上記の組合員1人当たり医療費年額は、入院・外来・歯科・調剤の共済組合支払額の合計額で算出しています。1ヵ月当たり受診率は、入院・外来・歯科の各レセプト合計で算出し、1ヵ月100人当たりの診療件数です。



適切な受診にご協力を

本組合の医療費は、上記のとおり全国平均を上回り現在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。

1. かかりつけ医をもちましょう

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等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。

2. 夜間や休日診療を控えましょう

急病等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、どんな場合には翌朝まで待てばよいのか等の対処法も相談できます。

3. はしご受診はやめましょう

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。

組合員証等が新しくなります!

現在、交付しています組合員証・組合員被扶養者証が、経年により劣化していることや、また、平成18年に組合員証等がカード化となった当初より、裏面の表示に変更が生じた等により一斉切り替えをします。



対象者	組合員及び被扶養者の方全員です。
切り替えを行う証種	<ul style="list-style-type: none"> ・組合員証 ・組合員被扶養者証 ・任意継続組合員証 ・任意継続組合員被扶養者証
切り替えの時期	平成27年2月頃を予定しています。

組合員証等 (表面)

奈良県市町村職員共済組合 家族 平成〇年〇月〇日交付
 組合員被扶養者証 (被扶養者)
 記号 999 番号 1234
 氏名 共済 花子 性別 女
 組合員氏名 共済 太郎
 生年月日 昭和〇年〇月〇日
 認定年月日 平成〇年〇月〇日
 発行機関所在地 奈良県橿原市大久保町302番1
 保険者番号 32290413
 名 称 奈良県市町村職員共済組合 発行番号 0000000

医師・薬剤師の協賛へ
**ジェネリック医薬品を
 希望します。**

組合員証等 (裏面)

注意事項 保険診療を受けようとするときは、この証を保険医療機関等の窓口で渡してください。

住所 _____

備考
 ※以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思を表示することができます
 (記入は自由です。)
 記入する場合は、1. 2. 3. のいずれかの番号を○で囲んでください。
 1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも移植の為に臓器を提供します。
 2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
 3. 私は、臓器を提供しません。
 (1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。)
 【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球】
 [特記欄: _____]
 署名年月日: _____年 _____月 _____日
 本人署名(自筆): _____ 家族署名(自筆): _____

ジェネリック医薬品を希望する意思表示を記載します。

共済組合では、皆さんの医療機関等の窓口での自己負担額の節約、また医療費全体の抑制につながるように「ジェネリック医薬品」の普及促進を行っております。今回、交付します組合員証等の表面にはあらかじめ「ジェネリック医薬品」の使用を希望する旨の記載をしています。

*希望されない場合は、目隠しシール(新組合員証等と一緒にお配りします)を意思表示の記載箇所が隠れるようにお貼りください。

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…

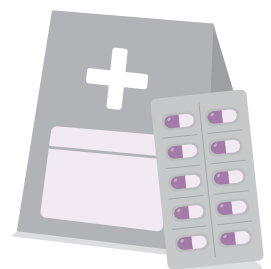
厚生労働省が、先発医薬品(新薬)と同等と認めた医薬品です。

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、点眼薬や軟膏等の外用薬、点滴用薬等もあります。)

*すべての新薬に対応しているわけではありません。

また、病気の症状等により新薬が適切な場合もあります。

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。



保証人について

本組合では、組合の皆さん、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の取得のために必要な資金の貸付けを行っております。

貴重な年金資金を原資として貸付事業を行う上で、問題となるのは貸付の不良債権化^(注)です。

(注) 回収が困難となった債権であり、元本又は利息の支払いが3ヵ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

奈良県では、全国的にみて不良債権化してしまった貸付けが多い状況です。

そこで、今回から数回にわけて「不良債権化防止のために」を掲載しますので、正しい知識を身につけていただき、ご自分の財産を守るためにもご注意ください。

第1回目は「破産」(貸付が不良債権化する原因の1つ)の原因として大きな部分を占める保証人(金融機関等の債権者と保証契約によってなされるものを指す。)についてご紹介いたします。

●保証人と連帯保証人の違いについて

保証人

「主たる債務者がその債務を履行しないときに、その履行をする責任を負う者」(民法 446 条)と規定され、以下の3つの権利が与えられる。



- 催告の抗弁権 (民法 452 条) : 債権者が債務者よりも先に保証人に支払い請求してきた場合、自分より先に債務者に請求するよう言う権利。
- 検索の抗弁権 (民法 453 条) : 債権者から保証人が請求を受けた際に、債務者に財産があることを証明し、その請求を拒否できる権利。
- 分別の利益 (民法 456 条) : 保証人が複数名いる場合、一人が負うべき保証債務は頭数を平等に分けて分担した金額のみとなる。

連帯保証人

債務者とともに債務返済の責任を負う者であり、保証人がもつ3つの権利は与えられていない。よって、債権者からいついかなる場合に請求を受けても拒否できず、債務の全額を保証しなければならない。

上記のとおり、「保証人」と「連帯保証人」には大きな違いがあります。どちらの保証人になるにせよ、責任が重いことには変わりありませんが、特に「連帯保証人」は債務者と同等の立場で重い責任を負うこととなります。

今後もしも、「連帯保証人になってほしい」と頼まれた場合、安易に引き受けずリスクを考えてください。それが、ご自身やご家族、財産を守ることに繋がります。



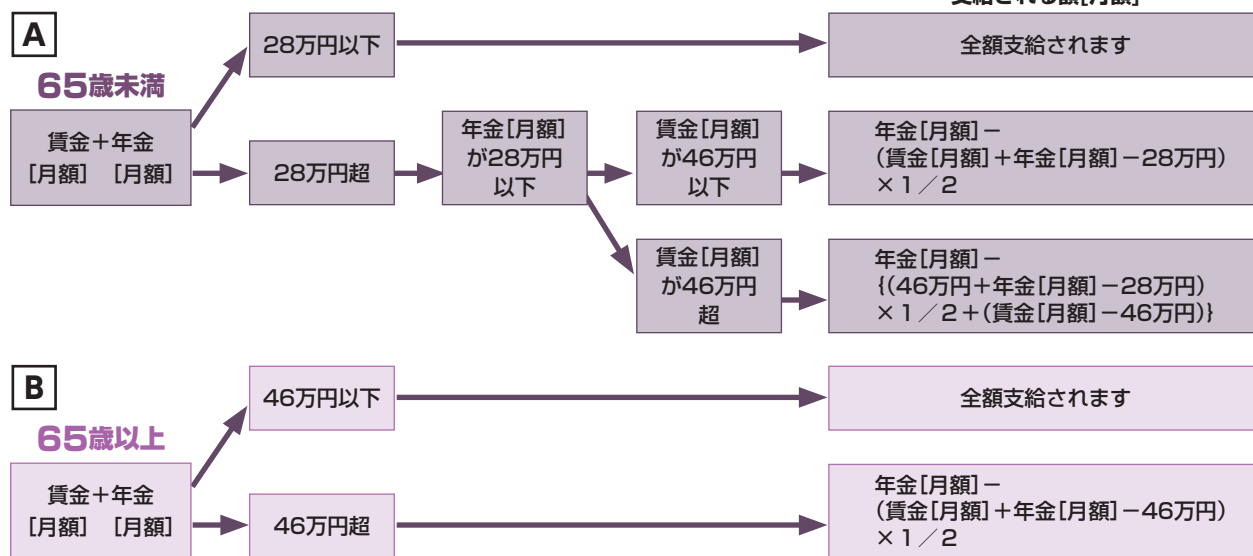
ねんきん



Q 公務員を定年退職後、市町村役場か民間会社に再就職（厚生年金保険加入）する予定です。平成27年10月からの被用者年金一元化後、年金が支給停止となる基準が厳しくなるそうですが、年金支給額はどのように計算するのですか？

A 平成27年10月以降の計算方法は以下の図のようになります。65歳未満の退職共済年金の受給者については、年金の停止基準額が46万円から28万円に引き下げられる（平成27年9月までは65歳未満の方も下図のBでしたが、Aとなる）ことから、年金支給額が大幅に減少することとなります。なお、一定の緩和措置が設けられる見込みですが、詳細は未定です。

被用者年金一元化後



(注1) 賃金 [月額] は「①給料 (=標準報酬月額等)」と「②直近1年間のボーナス (=標準賞与額) の 1/12」の合算額です。直近1年間のボーナスには、公務員であった間に受けた期末手当等も含まれます。

(注2) 年金 [月額] は退職共済年金 (老齢厚生年金) の年額 (職域年金相当部分の額、加給年金額を除く。) の 1/12 の額です。

組合員の皆さん全員にお配りしています

「被用者年金制度の一元化と年金払い退職給付制度の創設」のリーフレット

平成27年10月から共済年金は厚生年金に統一されます。この被用者年金制度の一元化により、これまでの職域部分は廃止され、新たな「年金払い退職給付」が創設されることとなります。これらの改正等について理解を図るため、リーフレットを12月中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。

地共済 年金情報Webサイト

運用時間
365日
6時から24時

アドレス <https://www.chikyonenkin.jp/>

注) この Web サイトは平成 27 年 3 月 31 日をもって一旦終了し、4 月以降は新たな Web サイトが開設される予定です。そのため、**新規のご利用申込み**につきましては、**平成 27 年 1 月 31 日まで**となります。新たな Web サイトの詳細は、決まり次第ご案内します。

「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)]

対象者の皆さん、受診はされましたか？

歯周病検診は なぜ重要なもの!?



歯周病とは…

細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。お口の中にはおよそ 300 ~ 500 種類の細菌が存在しますが、日々の良くない生活習慣によってできた歯垢（プラーク）の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気です。

近年では、歯周病と全身疾患の密接な関係が明らかにされてきました。歯周病菌は腫れた歯肉から容易に血管内に進入し全身に回ることによって内毒素を撒き散らし、様々な疾患を引き起こします。



全身の健康のためには細菌の通り道であるお口の中をきれいにし、
歯周病を治療・予防することが大切です！

歯周病と関わりのある全身疾患

ごきんぱい
誤嚥性肺炎：本来は食道を経て胃に運ばれる唾液や食物が何らかの理由で誤って気管に入ってしまう、同じように歯周病の細菌が肺に入り込むことで引き起こされる肺炎です。



肺の病気に

低体重性早産：口の中の歯周病細菌が血中に入り胎盤を通して胎児に直接感染するのではないかとされています。その危険率は実に7倍にも上るといわれ、タバコやアルコール、高齢出産等よりもはるかに高い数字です。



低体重児出産に



血管の病気に

動脈硬化・心臓疾患：歯周病原菌の内毒素が血流に乗って血管内で動脈硬化を引き起こす原因となるとされており、それにより心臓疾患を引き起こすとも言われています。



心臓の病気に



糖尿病に

糖尿病：歯周病との関係は特に密接で、相互に悪影響を及ぼしあっていると考えられるようになってきました。逆に歯周病治療で糖尿病も改善されることも分かっています。

共済組合の取り組み

平成 23 年度から歯周病検診を実施し、上記の全身疾患にならないためにも歯周病の予防・早期治療を呼びかけています。今年度の対象者は平成 26 年度中に 20 歳・25 歳・30 歳・35 歳・40 歳・45 歳・50 歳・55 歳・60 歳に到達される組合員で、所属所を通じて既に歯周病検診受診券を配布しています。対象者の皆さん、是非この機会を逃さずに受診されることをお勧めします！

健康寿命日本一をめざして その1

✦ 歯を守る

歯を守るために大切な事はセルフケアと定期検診です。

むし歯、歯周病から歯を守るには、セルフケアが大切です。1日1回15分は時間をかけて丁寧にやさしく磨きましょう。テレビを見ながら等の、ながら磨きがお勧めです。また生活習慣の改善も重要です。特にたくさん噛むことが大切です。噛むことにより歯が食物との摩擦によりきれいになります。歯を支える骨も強くなります。またたくさん噛むことにより唾液がたくさん出ます。唾液には驚くような効果があります。唾液の作用により歯周病、むし歯が予防できます。唾液をたくさん出すことは、体にとって大切なことです。ある意味、**たくさん噛むことが最大のセルフケアです**。一口30回噛むことを実行しましょう。

定期検診を受けましょう。

正しく、効率よく歯磨きができるようになるためには、専門的に教えてもらう必要があります。せっかく歯磨きをしていても方法を間違えば、歯や歯茎にダメージを与えている場合があります。

また、どうしても磨けない部分、磨き癖のせいで磨き残しがある部分が出てきます。そのような部分は定期的に歯科医院で専門的なクリーニングを受けましょう。

かかりつけ歯科医による定期検診は大切です！

- 口腔の健康維持・増進
- 磨き残しの部位、歯磨きでは落ちない汚れを専門的にクリーニングする。
- むし歯、歯周病の予防ができる。
- 痛くなく、歯がきれいになり気持ちがいい。
- 病気になったり、入院した時も口の中を理解しているかかりつけ医がいると安心です。



歯を失う主な原因
むし歯 32.4%
歯周病 41.8%

✦ 健康のために噛む

がん予防	アンチエイジング	脳を活性化
感染予防	たくさん噛む効果 一口30回噛み	口元美人
むし歯・歯周病予防		ダイエット
視力低下防止	唾液の分泌を促す	活動的になる

食べ物を口の中に入れて噛む。毎食あたり前のようにやっている行為です。考えなくても無意識にできます。でも、ただ単に噛むのではなく、何回も噛むことが、からだのためにとても重要なことなのです。

噛むことがダイエットになるというのは、よく言われている効果のひとつです。食事をすると血糖値が上がります。そうすると、満腹中枢を刺激して脳が満腹感を感じます。早く食べると血糖値が上昇する前に食べてしまうので、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。そのためにも、よく噛んでゆっくり食べると食べ過ぎ防止になり、ダイエット効果があらわれるのです。食べ過ぎ防止だけではありません。たくさん噛むと口の周りの筋肉を使います。筋肉が鍛えられ二重あごの解消や、表情豊かな素敵な顔になります。



一口30回
かむカム

またたくさん噛むと唾液がたくさん出ます。この唾液がからだにとって、とても素晴らしいパワーを発揮してくれるのです。

✦ 歯科医院からのお願い

- 歯医者さんに行く前に歯磨きを忘れずに！
- 保険証や医療証を忘れずに！
- お薬を飲んでいる方はその薬又は薬の説明書を忘れずに！
- 病気等があればすべて報告！
- 体調がすぐれないときはすぐに報告！
- 歯を治そうという気持ちを強く持つ！
- 口の中をいつも清潔に！
- 完治するまで通院する！
- 予約したら必ず守る。変更の場合は事前に連絡を！
- 治療内容、費用、期間等の希望は、しっかりと主治医に伝える！
- 治療にあたっての疑問や希望は納得できるまで話を！
- 歯科医師や歯科衛生士の指導や指示は必ず守る！
- 自分の歯ブラシを持っていけたら最高！

ポイント

- 正しいフォームを心がける。
- 動作はおなかを引き締めて行う。
- 2日に1回、できる回数から。

胸と腕を引き締めて たくましく・美しく

胸の大きな筋肉と上腕の筋肉を鍛えると、男性はたくましい胸板や腕を、女性は美しいバストラインや引き締まった二の腕を手に入れることが可能です。最初に猫背を改善するエクササイズをすれば、胸の筋肉が効果的に鍛えられ、肩こりの予防や改善にも役立ちます。

1 胸の筋肉を伸ばして猫背を改善

- 1 足を肩幅に開いて立ち、両腕をまっすぐ伸ばして後ろで手を組む。
- 2 組んだ両手を持ち上げながら、やや上を見るようにあごを軽く反らせ、5〜8回深呼吸しながら胸の筋肉を伸ばす。



腕を持ち上げるとき、上体を倒さない

2 胸の大きな筋肉を鍛える

- 1 四つんばいになり、両手を肩幅の1.5倍ぐらいに開き、手を八の字にする。背中からひざまでを一直線にし、ひじを軽くゆるめる。
- 2 息を吐きながら5秒かけてひじを曲げ、胸を床に近づける。息を吸いながら3秒かけて①の姿勢に戻す。これを5〜10回くり返す。



両手の間に胸を入れるようなつもりで、上体をしっかり沈ませる

3 上腕の筋肉を鍛える

- 1 ひざを立てて座り、両手を背後の床につく。両手の幅は肩幅よりやや広めにし、ひじを軽くゆるめる。
- 2 息を吐きながら5秒かけてひじを曲げ、上体を後ろに倒す。息を吸いながら3秒かけて①の姿勢に戻す。これを5〜10回くり返す。



手指はつねに体のほうへ向けておく

4 上腕をほぐすストレッチ

- 1 両足を肩幅に開いて立ち、片方の腕を頭の後ろに回し、ひじを曲げる。
- 2 もう片方の手を、頭の後ろに回した腕のひじに当てて斜め下に引っ張り、5〜8回深呼吸をしながら上腕の筋肉を伸ばす。反対の腕も同様に行う。



後ろに回した手は肩甲骨の間に置く

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。

春日野荘

お得な

ご予約の際に
宿泊プラン名を
お伝えください

宿泊プラン (平日限定)

素泊まりプラン ¥4,700-
ステイプラン(1泊朝食付き) ¥5,200-

★ステイプランで、当日宴会ご利用の場合は、さらに**¥1,000-OFF**



奈良県市町村職員共済組合が発行する
「宿泊施設利用助成券」の使用で

さらに **¥2,000-OFF**

*但し、公務による使用はできません。
*宿泊施設利用助成券は、宿泊利用時のみご利用いただけます。

休館のお知らせ

春日野荘ではお客様に、より快適な空間を提供出来るよう、平成27年5月25日(月)～10月24日(土)までリフレッシュ工事を予定しており休館させていただきます。尚、予約受付は、工事期間中でもお電話又は、インターネットにて承っております。



KASUGANO-SO

春日野荘 <150台収容可能駐車場完備>

〒630-8113奈良市法蓮町757-2 Tel:0742-22-6021 Fax:0742-26-2200

http://www.kasugano-so.co.jp E-mail info@kasugano-so.co.jp

【バス】奈良交通/バス俵小学校前下車徒歩。近鉄奈良駅13番のりば、JR奈良駅西口5番より西大寺駅行または近鉄西大寺駅より近鉄JR奈良駅行/バス乗車約15分

アクセス

春日野荘は、笑顔が似合うホテルを目指しております。

Smile! 😊



奈良県市町村職員共済組合の皆様へ

組合員限定謝恩企画 東京グリーンパレス ウィンターキャンペーン

東京グリーンパレスに泊まって ホテル利用券をゲットしよう!

平成26年12月28日(日)～平成27年1月31日(日)

特典

上記キャンペーン期間中にご宿泊をご利用の市町村・都市・指定都市職員共済組合の組合員及びその被扶養者様には、その場で使えるホテル利用券(1,000円分)をプレゼント致します!是非この機会にご利用下さい。

※チェックインの際、組合員証または又は組合員被扶養者証をお持ちください。
(お忘れになった場合はプレゼントの進呈は出来かねますのでご注意ください。)
※ホテル利用券は1予約に対しお一人様1枚プレゼント致します。
※ホテル利用券の有効期限は平成27年3月31日までとなります。
※共済組合が発行する宿泊利用助成券との併用が可能です。



どの宿泊プランでも上記特典の対象となりますが、当ホテルの公式ホームページからのインターネット予約が大変お得です!

●インターネット予約方法●

●まず、東京グリーンパレス公式ホームページをご覧ください。

<http://www.tokyogp.com>

●トップページの「組合員様のご予約はこちら」をクリックして下さい。

組合員様のご予約はこちら

●プラン一覧より【組合員限定】●●●●●プランをご選択頂き、お申し込み手続して下さい。(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)



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/>



公立学校共済組合 (奈良県支部)

「春日野荘」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

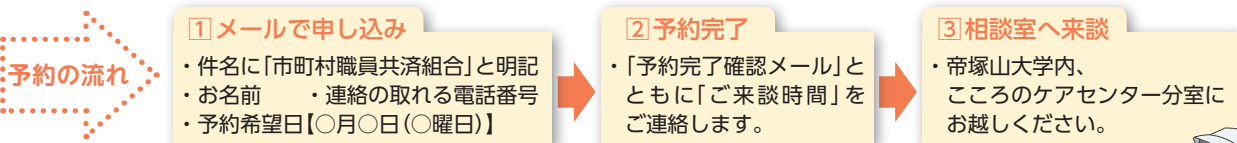
受付時間：火・木曜日 10:00~16:00
【日・祝祭日及び年末年始(12月30日~1月3日)を除く】

- 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。