

すこやか

2015
共済ニュース
No.242



写真：川上村のコアジサイ

2 平成26年度 決算の概要

10 被扶養者の資格継続調査を実施いたします

- 4 平成27年度年間スケジュール予定表
- 5 本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます
平成27年10月(被用者年金一元化)より「ワンストップサービス」が始まります
- 6 短期財政の健全化にご協力を！
- 7 ジェネリック医薬品を活用しましょう！
- 8 共済組合が実施する各種健診等を受診しましょう！
- 12 被扶養者認定Q & A
貸付規則等改正のお知らせ
- 13 **Webストレスチェックを利用しましょう！**
ボーナスは有利で便利な組合員貯金へ！
「組合員貯金」に加入されている組合員の皆さんへ
「組合員貯金」にまだ加入されていない組合員の皆さんへ
- 14 ライフプランセミナー(退職準備型)
- 15 健康講座【生活習慣改善セミナー】
地共済年金情報Webサイトは休止中です
- 16 標準報酬制の概要について(その3)
「随時改定」及び「育児休業等終了時改定」・「産前産後休業終了時改定」について
- 18 [まんがでわかる！年金一元化]
制度的な差異は基本的に厚生年金にそろえられます～遺族給付編～
こころの相談室だより
- 20 [食生活のウソ・ホント] 水は1日2ℓ以上飲んだほうがよい？
- 22 [健康に生きる] 健康寿命日本一をめざして(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 公式ホームページのご案内
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ストレスチェックのご案内

ボーナスは組合員貯金へ (13頁参照)

7月



新規・額変更
メ切は7月27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)

組合会が開催されました

平成 27 年 6 月 17 日 (水)、「かしはら万葉ホール」において第 152 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 152 回 組合会

- 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貸付規則の一部変更の報告と承認について
- 日程第 2 議第 1 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 3 議第 2 号 平成 26 年度決算について

平成26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 25 年度末と比較すると組合員で 103 人、被扶養者で 609 人の減少となりました。また、組合員数は減少したものの、人事院勧告に伴う給与改定等により、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は増加となりました。



■ 地方公共団体の数

市	12
町	15
村	12
一部事務組合等	29
計	68

■ 組合員等の状況

組合員数 (長期組合員、任意継続組合員を含む)	被扶養者数 (任意継続組合員を含む)	適用区分	給料月額 (円)	期末手当等年度累計額 (円)
13,896 人 《▲103 人》	15,293 人 《▲609 人》	長期	4,371,794,688 円 《 91,051,953 》	19,980,996,000 円 《 973,309,000 》
		短期	4,450,179,390 円 《 74,883,141 》	20,012,488,000 円 《 991,856,000 》

1 人当たりの被扶養者数 (扶養率) = 1.10 人 《前年度対比 ▲0.04 人》

注 1:《 》は前年度比を表す。 注 2:「長期組合員」とは、75 歳以上の長期部分のみ適用される組合員をいう。

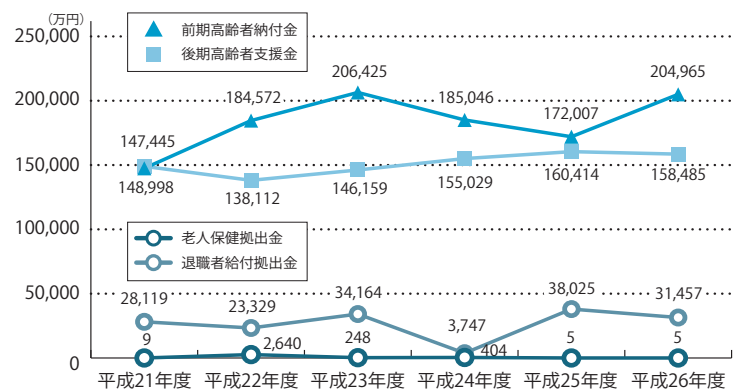
短期経理

収入合計 10,499,061 千円 - 支出合計 10,487,636 千円 = 11,425 千円

(内訳 当期短期損失金 8,258 千円, 当期介護利益金 19,683 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 26 年度は、財源率の引き上げ及び給与改定による掛金・負担金収入の増などにより、収入は前年度から約 1 億 5,187 万円の増、支出は各種給付金の減少などにより約 5,989 万円の減となりました。
- 収支の結果、標記の当期短期損失金と当期介護利益金を生じたので、当期短期損失金は、欠損補てん積立金を取り崩し補てんし、当期介護利益金は、介護積立金へ積み立てました。

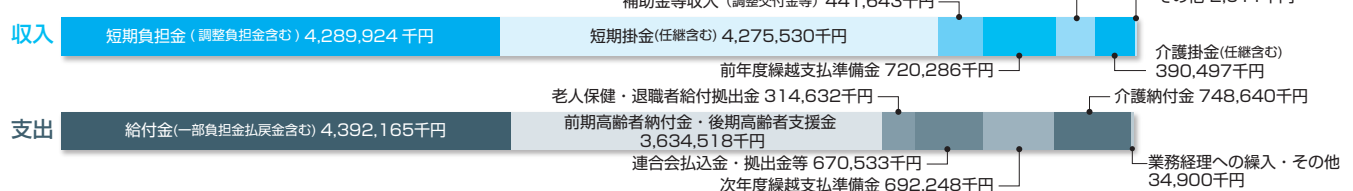
◆ 拠出金の推移



◆ 平成 26 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	▲ 1,045	121,853	▲ 4,115	213,308	▲ 2,095	173,922
家族	▲ 4,648	130,794	▲ 33,100	223,485	▲ 12,735	182,004
合計	▲ 5,693	252,647	▲ 37,215	436,793	▲ 10,640	355,926

損益内訳



長期経理

収入合計 19,212,276 千円 - 支出合計 19,212,276 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 年度より年金給付事業については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。) で一元的に処理されており、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。
- 財源率の段階的引き上げ及び給与改定により収入支出共に前年度から約 6 億 3,678 万円の増となりました。

損益内訳



預託金管理経理

収入合計 121,547 千円 - 支出合計 121,547 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 2,625 万円の減となりました。

損益内訳

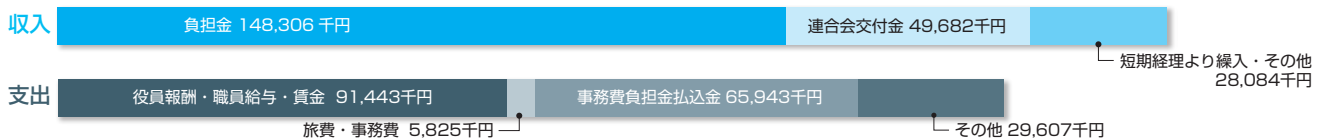
収入	利息及び配当金 121,547千円
支出	支払利息 121,547千円

業務経理

収入合計 226,072 千円 - 支出合計 192,818 千円 = 33,254 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、事務費単価の引き上げによる収入の増加により、前年度から約 185 万円の増、支出は事務コスト等の削減により約 569 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じたので、前年度より繰り越した積立金と合わせ、翌年度に繰り越しました。

損益内訳

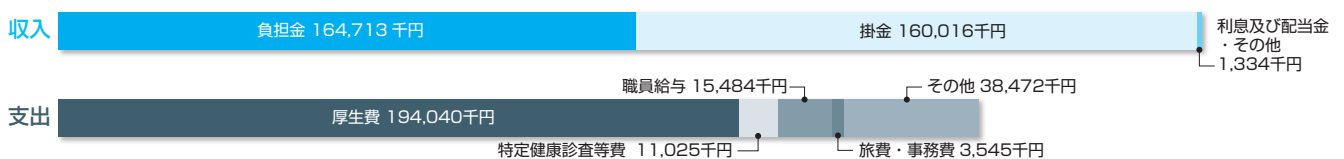


保健経理

収入合計 326,063 千円 - 支出合計 262,566 千円 = 63,497 千円（当期利益金）

- この経理は、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。
- 収入は給与改定による掛金・負担金の増加などにより前年度から約 658 万円の増、支出は厚生費の減及び事務費の削減などにより約 1,406 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じたので、このうち約 21 万円を欠損金補てん積立金へ積み立て、残りを前年度より繰り越した積立金へ積み立てました。
- また、平成 26 年度末をもって宿泊経理を廃止したことから、宿泊経理の残余財産約 1 億 3,314 万円を保健経理で承継し、積立金へ積み立てました。

損益内訳



宿泊経理

収入合計 60,603 千円 - 支出合計 326,867 千円 = ▲ 266,264 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す。しかし、平成 21 年 3 月末日をもって事業を廃止し、売却等による処分が完了するまでの間、土地・建物等の維持管理を行っておりましたが、平成 26 年 12 月 22 日に土地・建物等の売却が完了したことから平成 26 年度末をもって宿泊経理を廃止いたしました。
- 売却に伴い、別途積立金 3 億 9,000 万円を全額取り崩し積立金に積み立て、当期損失金 2 億 6,626 万円は積立金を取り崩して補てんしました。
- 宿泊経理を廃止するため欠損金補てん積立金 941 万円の全額を取り崩し、積立金へ積み立てたことにより残余財産となる約 1 億 3,314 万円を保健経理へ承継しました。

損益内訳



貯金経理

収入合計 1,170,664 千円 - 支出合計 893,725 千円 = 276,939 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償還差益が増加したことにより、前年度から約 3,052 万円の増、支出は事務コストの削減を図りつつも、支払利息の増加などにより約 3,254 万円の増となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じたので、このうち約 1 億 2,419 万円を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。
- 平成 26 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	貯金加入率	支払利率
653 億 132 万円《24 億 8,381 万円》	9,374《▲54 人》	67.45%《0.11%》	平成 26 年 4 月 1 日より 年利 1.2% 平成 26 年 10 月 1 日より 年利 1.3%

損益内訳



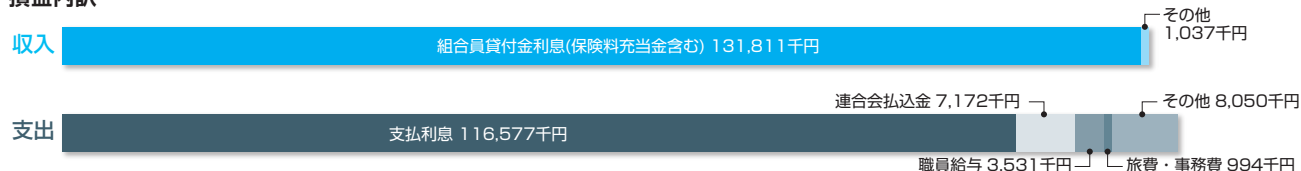
貸付経理

収入合計 132,849 千円 - 支出合計 136,324 千円 = ▲ 3,475 千円 (当期損失金)

- 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 3,395 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 2,875 万円の減となり、収支の結果、標記の当期損失金を生じたので、欠損金補てん積立金を取り崩して補てんしました。
- 平成 26 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	主な貸付の利率
45 億 1,462 万円《▲8 億 9,143 万円》	2,527 件《▲158 件》	普通・住宅・特別：年 2.66% 災害：年 2.22%

損益内訳



平成27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
健康講座(第1回)生活習慣改善セミナー	9月 中旬	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
健康講座(第2回)生活習慣改善セミナー	9月 下旬	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
健康講座(第3回)生活習慣改善セミナー	10月 月上旬	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
ライフプランセミナー(第1回)	10月 9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(第2回)	10月 16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)
共済事業事務説明会	10月 月上旬	総務課	共済事務担当者	会場：奈良県市町村会館(予定)
平成28年度共済事業説明会	3月 中旬	総務課	共済事務担当者	会場：奈良県市町村会館(予定)
退職予定者等年金相談会	未 定	年金課	未定	年6回程度開催を予定

※年金相談会については開催日程などの詳細が決まり次第改めてお知らせいたします。

※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しております。

本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます

地方公務員共済組合連合会

平成26年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成27年9月に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

(単位: %)

区分	～平成27年8月	平成27年9月
給料に対する割合 ^(注)	10.5775	10.79875 (+0.22125)
期末手当等に対する割合	8.462	8.639 (+0.177)

(注) 給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗ずることになっています。したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当等に対する割合と異なります。

※ 長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定めています。

被用者年金一元化に伴い、平成27年10月1日に地方公務員も厚生年金の被保険者となり、あわせて、平成27年10月以降の厚生年金保険給付費に充てるための保険料率が、被用者年金一元化法及び厚生年金保険法において下記のとおり定められました。また、新たに「年金払い退職給付」の創設に伴い当該保険料の負担をしていただくこととなります。

参考 平成27年10月以降の厚生年金保険に係る保険料率【本人負担分】

改定時期	保険料率(%)【本人負担分】
平成27年10月	8.639
平成28年9月	8.816
平成29年9月	8.993
平成30年9月	9.150

(注) 被用者年金一元化に伴い、地方公務員共済年金にも標準報酬制が導入され、毎月の標準報酬に対する保険料率と期末手当等に対する保険料率が同一になります。

※平成26年に行われた財政再計算に係る情報については、連合会のホームページに掲載しております。

どうぞご覧ください。 <http://www.chikyoren.or.jp>

ご存知ですか?!

平成27年10月(被用者年金一元化)より

「ワンストップサービス」が始まります

現在、公務員期間についての年金相談、年金請求は、共済組合へ、また民間企業等の期間についての年金相談、年金請求は、日本年金機構(年金事務所)へと、それぞれの加入期間に応じて手続きしていただく必要がありますが、**平成27年10月からは、ご希望されるいずれの窓口においても、まとめて年金相談や年金請求ができるようになります。**

なお、年金請求書等の様式についても平成27年10月以降に刷新される予定となっており、いずれかの窓口へ1通提出すれば、これまでの年金加入記録に基づいて、各機関が連携し、それぞれ決定、支給を行うようになります。

※ ワンストップサービスの対象外(平成27年9月30日までに受給権が発生する場合の年金請求等)となるものもあります。なお、ワンストップサービスの具体的なサービス等につきましては、詳細が決まり次第、改めてお知らせいたします。

短期財政の健全化にご協力を!

● 平成25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6位、被扶養者は全国 ワースト3位

本組合の1件当たりの医療費は、平成25年度において組合員が全国6位、被扶養者全国3位で、前年より増加し全国的に見ても上位となっています。

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。

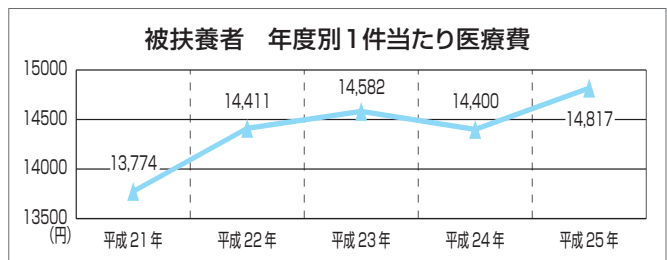
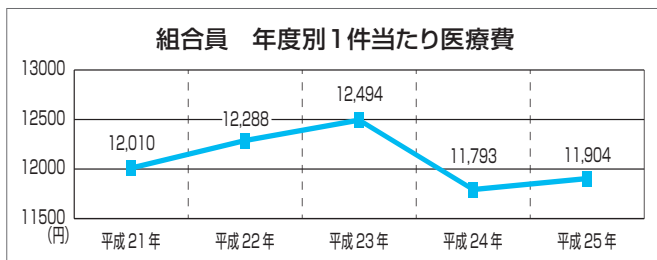
また夜間や休日に安易に救急指定医療機関で受診されると、緊急を要する重症患者への対応が遅れたり、本当に必要なときに受診できなくなることにもなりかねません。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診するようにしましょう。

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

共済組合では、**相談料・通話料無料の電話健康相談**（☎0120-031-199）等を実施しておりますので、是非ともご活用ください。

1件当たり医療費 全国上位8位と下位

区分 順位	組合員	被扶養者
1	北海道 13,713円	沖縄県 15,077円
2	大分県 12,297円	北海道 14,932円
3	石川県 12,227円	奈良県 14,817円
4	福井県 12,211円	石川県 14,591円
5	富山県 11,924円	高知県 14,400円
6	奈良県 11,904円	富山県 14,015円
7	青森県 11,901円	島根県 13,919円
8	福岡県 11,869円	徳島県 13,857円
~~~~~		
47	神奈川県 10,100円	三重県 11,365円
平均	11,045円	12,830円



## 柔整・鍼灸・マッサージの施術において

### ■ 組合員証等を使えるのはどんなとき？

柔道整復師・ 接骨院・整骨院	・挫傷、打撲、捻挫（いわゆる肉離れを含む）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	・神経痛、リウマチ、 <small>けいわんしゅうこうぐん</small> 頸腕症候群、 <small>けいついねんごこういししょう</small> 五十肩、 <small>けいついねんごこういししょう</small> 頸椎捻挫後遺症などです。
マッサージ	・筋肉の <small>まひ</small> 麻痺、 <small>こうしゆく</small> 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点は？

- 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。

本組合では、医療費増高対策の一環として柔整・鍼灸・マッサージ等の受診者の方（組合員、被扶養者）に対し、所属所共済事務担当課を通じて、文書により施術内容の調査（照会）を行っておりますので、期日までに回答くださいますようお願いいたします。  
※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。

# ジェネリック医薬品を活用しましょう！

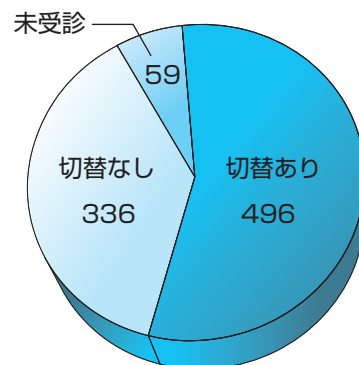
共済組合では、ジェネリック医薬品に切替えることで、300円以上の削減効果が見込まれる20歳以上の慢性疾患により投薬を受けている組合員及び被扶養者の方に「ジェネリック差額通知書」を配付し、ジェネリック医薬品の利用促進を行っております。

平成25年10月診療分から平成26年3月診療分について昨年8月に891人の方に配布しました「ジェネリック差額通知書」の削減効果結果をお知らせします。(平成26年9月診療分～平成27年2月診療分について)

今回の結果としましては、496名(延べ人数)の方が、ジェネリック医薬品へ切替えをされましたが、対象者の医薬品全体の中でジェネリック医薬品が使用されている割合は13.61%と低い状態でした。

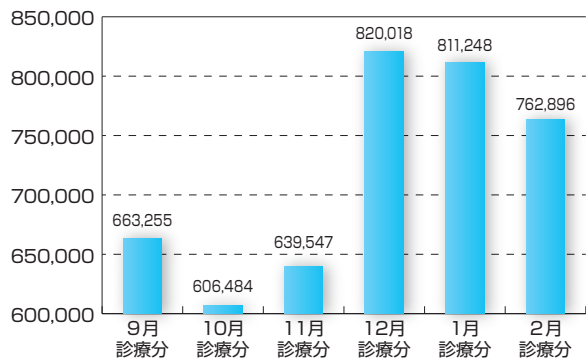
皆さんの自己負担額の軽減、また本組合の短期(医療)財政の改善のため、ジェネリック医薬品を活用しましょう！

切替人数割合(人)



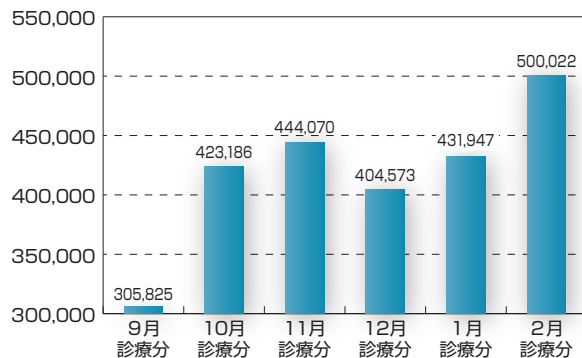
平成26年9月～平成27年2月診療分について

切替可能額※2(円)



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※3(円)



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

	平成26年9月診療分	平成26年10月診療分	平成26年11月診療分	平成26年12月診療分	平成27年1月診療分	平成27年2月診療分	平均
ジェネリック医薬品利用率※1	12.40%	14.17%	14.01%	12.83%	13.77%	14.47%	13.61%
削減率※2	44.63%	43.39%	40.00%	44.00%	39.86%	37.50%	41.56%
切替可能率※3	5.99%	7.42%	8.18%	6.72%	7.53%	8.83%	7.45%

※1 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

※2 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

※3 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

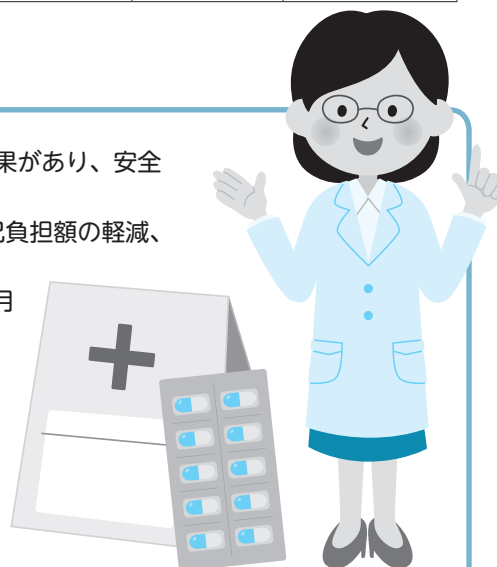
ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)と同じ有効成分、同じ効能・効果があり、安全性においても同等の医薬品です。

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」、又は平成27年3月より発行の組合員証及び被扶養者証を見せ上手に活用してください。

「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なら、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>

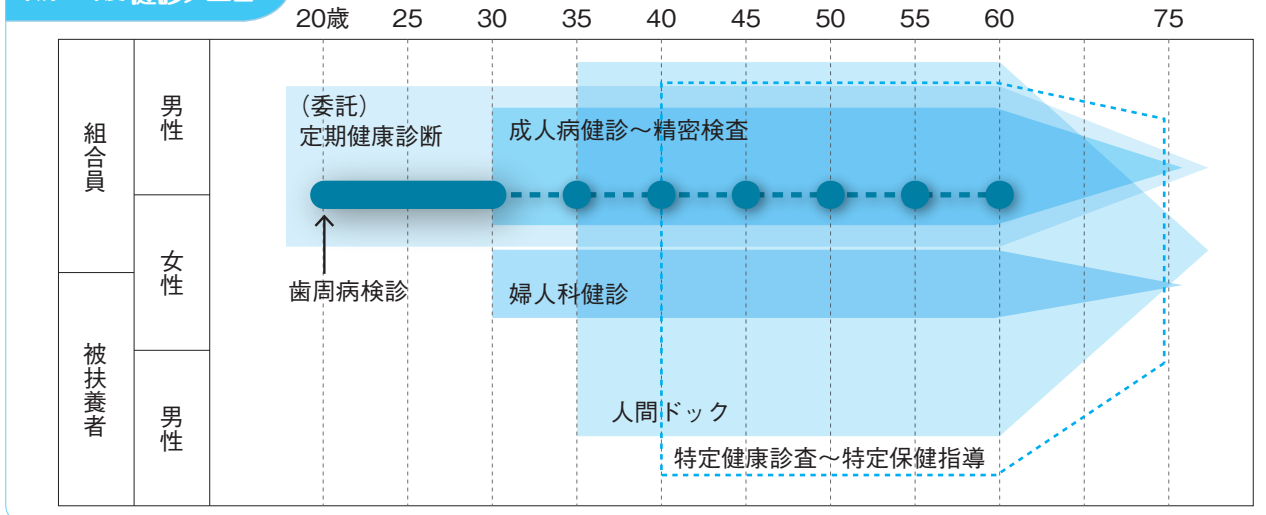


# 共済組合が実施する 各種健診等を

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27年度 健診メニュー



### ● 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** 胃部検査、心電図検査、眼底検査（40歳以上の組合員）、血液検査、大腸検査（30歳以上の希望する組合員）

[平成26年度結果]

(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
5,117	4,043	79.0%	3,216	56	1.4%	771	19.1%

★巡回健診時には是非ご受診ください。

### ● 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）



平成27年度申込者に受診券発行済です！  
受診期限：平成28年3月31日

組合員 [平成26年度結果]

(単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
10,112	5,654	55.9%

被扶養者 [平成26年度結果]

(単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
4,826	875	18.1%

★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

[平成26年度結果]

(単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
8,631	2,109	24.4%

平成27年度対象者に受診券発行済です！  
受診期限：平成28年3月31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！

歯周病検診は「平成27年度」から変わっています！  
対象者を拡大し、成人病健診や定期健康診断などの  
巡回健診時に併せて実施します！



## ● 歯周病検診 .....

- 対象者** 29歳以下の組合員、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の組合員  
**受診方法** 成人病健診や定期健康診断などの巡回健診時に併せて受診となります。

【平成26年度結果】 (単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
2,770	273	9.9%

前年度対象者  
20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の組合員

★巡回健診時には是非ご受診ください。

## ● 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【平成26年度結果】(単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
9,105	7,526	82.7%

被扶養者【平成26年度結果】 (単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
3,311	747	22.6%

★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。

平成27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28年3月31日

## ● 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【平成26年度結果】 (単位：人、%)

対象者数	利用者数	利用率
1,086	135	12.4%

動機付け支援【平成26年度結果】 (単位：人、%)

対象者数	利用者数	利用率
689	92	13.4%

★特定保健指導利用券に記載の利用期限内には是非ご利用ください。

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16年4月1日～昭和51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こと「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26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27年7月1日(水)から同年9月30日(水)まで
調査対象者	平成27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26年1月1日から基準日(平成27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	添付書類	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)	<b>アルバイト等の収入はありませんか?</b> ▶ 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。
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)	<b>収入が認定限度額以上になっていませんか?</b> ▶ 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。 <b>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?</b> ▶ 毎月の給料月額が3ヵ月連続して108,334円(130万円の1/12)以上となった場合、翌月1日付で取消しとなります。
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)	<b>年金額が増額していませんか?</b> ▶ 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。 <b>遺族年金や個人年金を受給していませんか?</b> ▶ 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。

対象者	添付書類	注意点
事業所得のある方 (農業・自営業・不動産所得者等)	・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	<b>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？</b> ▶ 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。 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。
組合員と別居している方	・仕送りの事実及び仕送り額が客観的に確認できる書類の写し (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)	<b>仕送り額は基準額以上ですか？</b> ▶ 仕送額が基準額 ^(※2) 未満の場合、認定取消しとなります。 <b>同居者に収入はありませんか？</b> ▶ 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	・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	<b>夫婦の総収入は夫婦の合計認定限度額未満ですか？</b> ▶ 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

## —別居の被扶養者への仕送りについて—



私は、父母とは別居ですが、高齢となり年金収入のみのため被扶養者になりたいと考えています。

父の年金年収は200万円、母の年金年収は80万円です。

父の年収は、被扶養者認定基準額（180万円未満）を超えるため、被扶養者とすることはできませんが、母は被扶養者にすることが可能であると考えています。

このように母一人を被扶養者とした場合、母への仕送り額は、母の年収の半分（80万円÷1/2＝40万円）を満たす月額3万5千円（仕送り最低基準額）の仕送りを行えば、私の被扶養者として認めていただくことはできるのでしょうか。

### 回答



今回のご質問による、仕送り金額の算定については、組合員より優先する扶養義務者（今回の場合、組合員の母の配偶者である父）の収入も、仕送り金額の算定に含めることになります。

このためつぎの算定式のとおり、母への仕送りは、58,333円以上必要となります。

**仕送り算定式** 母の年収：80万円 父の年収：200万円 とした場合

80万円 + 200万円 = 280万円

280万円 ÷ 2人 ÷ 1/2 ÷ 12ヵ月 = 58,333円

- はじめに父母の収入合算を行い、一人あたりの年収額を出します。その一人あたりの年収額の1/2を仕送り必要額とします。

なお、父母の収入の増減によって、仕送り金額も変動することとなりますので、予めご承知おきください。

また、父母の収入合算額が360万円（180万円×2人）以上となる場合は、母も被扶養者認定できないこととなりますのでご注意ください。



## 貸付規則等改正のお知らせ

平成27年7月から貸付規則及び貸付規則施行細則の改正を行いましたのでお知らせいたします。

### 入学貸付・修学貸付関係

#### ①入学貸付、修学貸付における対象教育機関の追加について

入学及び修学貸付における対象となる教育機関に、中等教育学校（後期課程に限る）を追加しました。このことにより、中高一貫校の高等学校相当部分に係る貸付けが可能となりました。

#### ②修学貸付の限度額の変更について

修学貸付の限度額を現行の月10万円（最大年額120万円）から15万円（最大年額180万円）に引き上げました。

#### ③修学貸付の償還方法（据置・償還）について

修学貸付の申込み（貸増しを含む）に際し、修業期間中については、元金返済を据置することとしていますが、据置を不要とした場合、申出*により貸付日の翌月以降の修業期間中に元利均等償還を開始することが可能となりました。また、従来どおり、修業期間中は、毎月利息分のみの償還で元金を据置することも可能です。

*この申出（貸付申込時）による選択後は以後いかなる事由においても変更することはできません。

### 住宅貸付関係

#### ●住宅貸付の即時償還要件の緩和について

貸付対象となった不動産が第三者に譲渡された場合、特別な事情があると理事長が認めた場合は、譲渡の制限をしないことができるよう即時償還の要件を緩和しました。

### 災害貸付関係

#### ●災害再貸付の一時償還要件の廃止について

災害又は激甚災害で被災した組合員に対して、災害再貸付を行う場合、既貸付（住宅貸付又は災害住宅貸付に限る）の未償還元利金を一時に償還することを要しなくなりました。

上記については、平成27年7月1日から施行し、平成27年6月15日決定（平成27年7月10日貸付分）以降の貸付けに適用いたします。

# Webストレスチェック を利用しましょう!



本組合では組合員の皆さんや、ご家族の方が健やかなメンタルヘルスを保てるよう電話健康相談や健康・こころのオンライン Web 等を設けていますが、本年 4 月より「Web ストレスチェック」システムを導入しています。

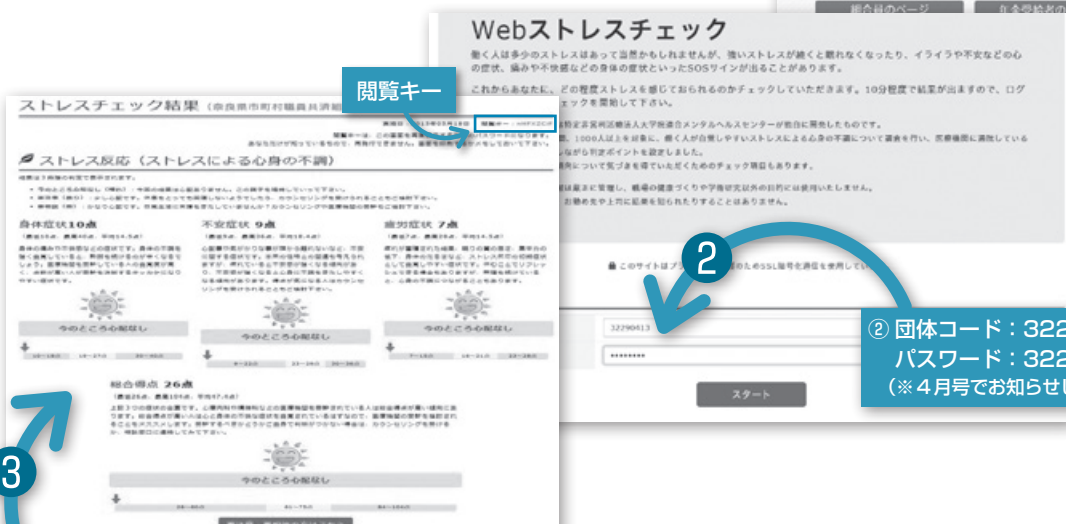
このシステムは Web 上で質問に回答することでご自身のメンタルヘルス状態を把握できるので必要に応じた処置を講じるきっかけとしてご活用いただけます。

組合員の皆さん及びご家族の方もご利用いただけますので、下記手順をご参考ください。

## 利用手順説明



① Web ストレスチェックのバナーよりログイン



閲覧キー

3

③ 結果画面には3つの症状ごとに加え総合的な結果がそれぞれ点数化され、点数に応じて判定結果が表示されます。

閲覧キー：前回の結果を確認するために必要になります。印刷するか、メモを残されることをお勧めします。

② 団体コード：32290413  
パスワード：32290413  
(※ 4 月号でお知らせしたパスワードを変更しました)

※チェックの結果こころの不安を感じる場合は、本組合のメンタルヘルス相談をご利用ください。(詳細は 20 頁参照)

※本システムにおいては、原則として個人を特定する情報は存在しません。全体の集計結果を基に分析を行い、今後の保健事業の参考とさせていただきますので年 1 回以上のストレスチェック実施にご協力ください。

提携先 特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター

## 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、高利回り、  
安心の「組合員貯金」にお預けください!

年利 **1.3%**  
平成 27 年 7 月 1 日  
現在

## 「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。

## 「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 **年利 1.3%** となっており、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、随時に積立てられることのできる臨時積立があります。

給料から天引きなので便利です!  
いつでも随時に積立てもできます!

貯金の払い戻しは毎月 10 日と 25 日と決まっています。普通預金とまではいきませんが、この年利で月に 2 回払い戻しをすることができますので、計画的に貯金を運用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。

# 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。今セミナーは退職後の生活を迎えるにあたり必要な知識や情報を提供し、考えるきっかけとさせていただく目的で開催します。



**開催日時等** 第1回：平成27年10月9日(金) [9:00～16:00]

第2回：平成27年10月16日(金) [9:00～16:00]

**開催地** 奈良県市町村会館 8F (橿原市大久保町 302-1)

## ライフプランセミナーとは…?

職場を退かれますと、これまでの「仕事中心の生活」が反転、収入は減少することになりますが時間には余裕がでることになることでしょう。ですが、“限られた収入”や“時間的な余裕”による生活の変化について将来のビジョンを明確にするには疑問や不安を多くの方が持たれる傾向にあります。

この疑問や不安を少しでも解消していただくため、本組合では3つの基本テーマ(1. 生きがい、2. 生活設計、3. 健康)を定めライフプランセミナーを開催しています。今セミナーでは、担当講師から次の3項目についてわかりやすくお伝えいたします。

1. **「生きがい」** 自分にあった趣味等を活かして、将来にわたって楽しく日々を過ごすことについて
2. **「生活設計」** 退職前後の収入格差についての認識や、今後の生活をどう設計するかについて
3. **「健康」** 今後の生活における基盤となるカラダについて、年齢にあった健康保持、健康づくりについて

※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。

## 担当講師からのメッセージ



株笑 ファイナンシャルプランナー  
須原 光生 講師

### 生きがい

講演「“喜び探し”が大事！ハッピーライフの心得帳」

充実した「生きがい=喜び」ある人生を歩んでいきたい!!と言うのは簡単ですが、意識と行動が伴わなくてはなかなか実現しないものです。「生きがい」をどう考えるかは人によって違いますが、「生きがい」の大きな柱は、職場や仕事の間・家庭(家族)や身近に過ごす場・趣味やスポーツ、ライフワークなどで感じるのではないのでしょうか。意識してやりたいこと(積極性)を増やし、少しでも実現して喜びを得ることが、これからの生活の大きなチカラになること間違いなしです。明るい未来を作る“喜び探し”旅に出発しましょう!

### 生活設計

講演「目からウロコが！豊かな暮らしへのマネー大作戦」

お金に困らない悠々自適の生活を送りたい!!は全員の理想です。しかし、消費税・社会保障費等の掛け金は増加、給与・退職金・年金等は減少傾向で、多くの人が将来の生活に不安を感じているのが現状です。少しでも豊かになる心得は、「心の赤字」を解消し、「やればできる!」の自信を持ち、「実践」することです。家庭株式会社での現状と未来の収入・支出を予想し、運用・ローン・保険等と向き合い、いろいろなお金の知識を身に付けることが得策です。どんと来い生活設計!未来永劫、しっかり家計と心の黒字を目指しましょう!



健康サポートステーションWIN  
河野 光雄 講師

### 健康

講演「ホルモンバランス調整体操」

見逃していませんか?ホルモンバランスの乱れ!

「ホルモンバランス」という言葉ってよく耳にしませんか?でも、それって何?と思いませんか?大切だってことはなんとなくみなさん分かっているのですが、意外と知らない部分も多いものです。現代人の身体の不調のほとんどは「ホルモンバランス」の乱れによるものから始まっていると思います。今回のセミナーではホルモンバランスについて勉強して行きたいと思います。意外なことがみなさんの体調を良くするかも知れません。おたのしみに!

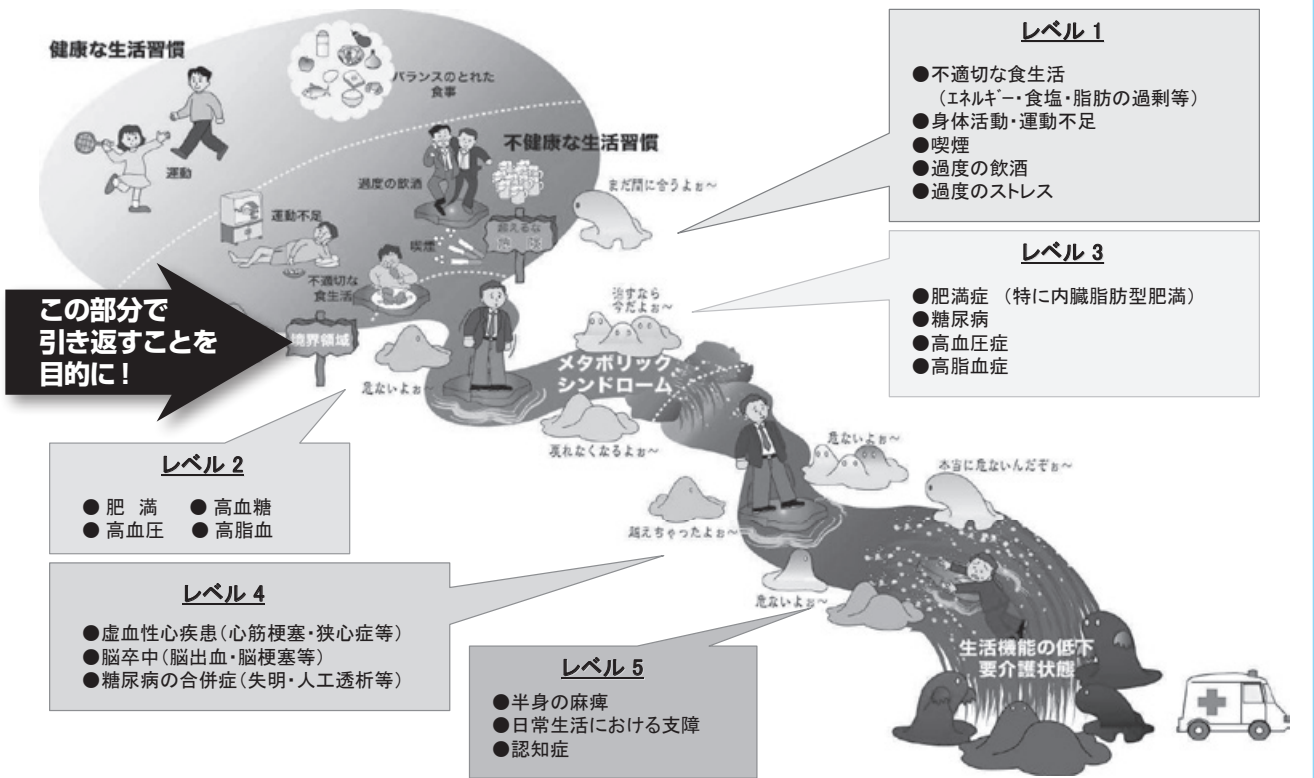
# 健康講座 生活習慣改善セミナー

対象者：前年の健診において「特定保健指導動機付け支援対象になり、未利用の方及びその配偶者、並びに所属所健康管理担当者と所属所に指定を受けた者

平成 20 年度より始まった特定健康診査（通称メタボ健診）及び特定保健指導は主に生活習慣病に着目し、病気の重症化や発症の前に予防する目的で行われてきました。

本組合でも組合員の皆さんや被扶養者の皆さんの健康保持・増進のためにこの特定健診・保健指導を進めてまいりましたが依然として生活習慣病（糖尿病や心疾患等）の医療費においては高い水準で推移していることから、特定保健指導の中でも軽症な状態の“動機付け支援”（下記イラストのレベル1～2）対象となり、かつ未利用の方を主対象に「食」と「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に健康講座「生活習慣改善セミナー」を開催いたします。

## 生活習慣病のイメージ



### テーマ

生活習慣改善に向けた「食」と「運動」

### 開催時期

9月～10月で3回開催予定（定員200名）

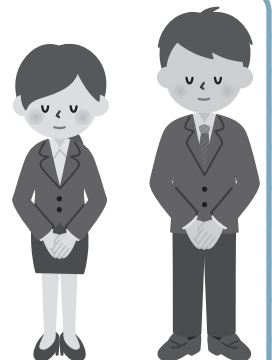
平成 27 年 7 月頃には所属所を通じて案内しますので特定保健指導を未利用の方はこのセミナーをぜひ受講してください。

## 地共済年金情報Webサイトは休止中です

すこやか 2015 年 4 月号 (No.241) でもお知らせしましたとおり、地共済年金情報 Web サイトは現在、リニューアルのため休止中となっております。年金見込額等の閲覧ができない状態です。

そこで、本組合では年金見込額等を試算し、通知するサービスを提供しておりますので、試算をご希望される方は所属所共済事務担当課までお問い合わせください。

なお、当該試算につきましては、将来の生活設計の観点等から概ね 50 歳以上の方及び今年度末で退職を予定されている方を対象としております。（現在の法令等に基づく試算のため、将来の年金額を保証するものではありませんので、あらかじめご了承ください。）



# 「随時改定」及び「育児休業等終了時改定」・ 「産前産後休業終了時改定」について

今回は、「随時改定」及び「育児休業等終了時改定」・「産前産後休業終了時改定」についてご説明いたします。

## 1. 随時改定

### ① 随時改定の対象者

随時改定は、昇給・昇格や異動などにより、報酬の額が著しく変動した人について行います。

### ② 随時改定の概要

組合員の「標準報酬月額^(※1)」は、原則として次の「定時決定^(※2)」までの間、変更しません。

ただし、昇給などによって組合員の報酬が著しく変動した場合は、実際に受けている報酬と決定されている標準報酬月額との間に隔たりが生じることになります。

このような隔たりを解消するために、標準報酬月額を改定します。

(※1) 報酬月額の詳細については、共済ニュースすこやか 2015年1月号 (No.240) をご参照ください。

(※2) 定時決定の詳細については、共済ニュースすこやか 2015年4月号 (No.241) をご参照ください。

### ③ 随時改定の計算

随時改定については、組合員の「固定的給与^(※3)」に変動があり、その変動の幅が著しく、かつ、変動があった月から継続した3ヵ月間に受けた報酬の総額を3で除して得た額(3ヵ月の平均額)が、従来の標準報酬月額の基本となった報酬月額に比べて著しく高低が生じた場合、その翌月から標準報酬月額を改定します。

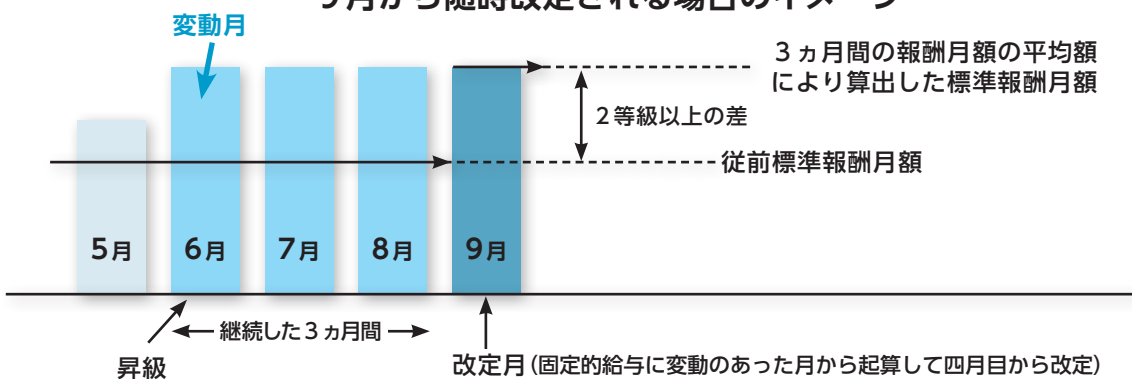
(※3) 固定的給与の詳細については、共済ニュースすこやか 2015年1月号 (No.240) をご参照ください。

#### ● 一般的な計算式

$$\frac{\text{変動月から継続した3ヵ月間に受けた報酬の総額}}{3 \text{ 月}} = \text{報酬月額} \rightarrow \text{標準報酬月額}$$

等級表に当てはめ、2等級以上の差がある場合に改定

#### 9月から随時改定される場合のイメージ



### ④ 随時改定における留意点

● 一般的な随時改定は次の条件を全て満たしたときに行う。

- ① **固定的給与の変動**(昇給・降給や給与体系の変更等)があったとき  
 <注意>非固定的給与(時間外勤務手当等)のみの変動の場合には、随時改定は行われない。
- ② 変動月から継続した3ヵ月間の各月とも、支払基礎日数が17日以上であること。  
 <注意>昇給などがあった場合でも、支払基礎日数が17日以上の方が3ヵ月間連続しない限りは、随時改定の要件を満たさない。  
 定時決定の場合と異なり、随時改定の場合は、支払基礎日数が17日未満である月を除いて算定するのではない。
- ③ 次の(ア)・かつ(イ)を満たすこと。  
 (ア) 固定的給与に変動があった月と変動前の月の固定的給与の差額を従前報酬月額に加算又は減算して算定した標準報酬の等級と、従前標準報酬の等級に**2等級以上の差**があること。(国共法運用方針)→厚生年金では固定的賃金に1円でも増減があればよく、総務省で取扱いを検討中  
 (イ) **変動月から継続した3ヵ月間**の報酬平均額を報酬月額として算定した標準報酬の等級と従前標準報酬の等級に**2等級以上の差**があること。



## 2. 育児休業等終了時改定

### ① 育児休業等終了時改定の対象者

育児休業等終了時改定は、育児休業等を終了し改定の申し出をした人に行います。

### ② 育児休業等終了時改定の概要

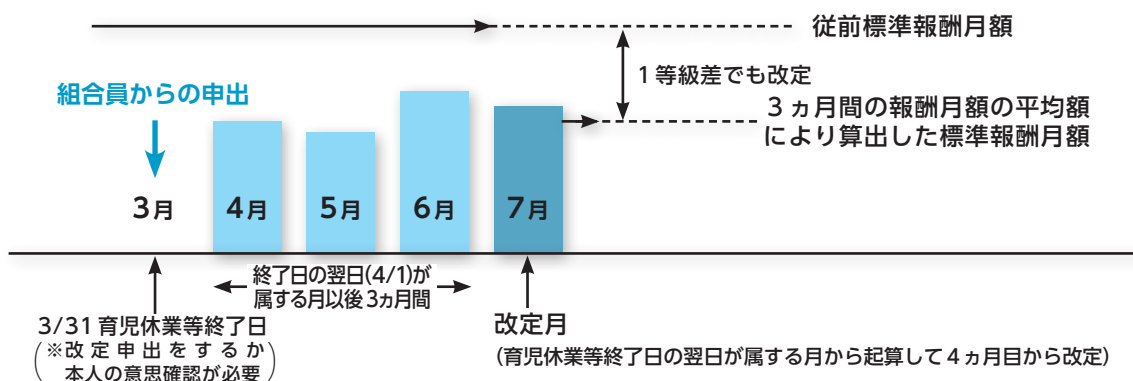
育児休業等を終了した組合員が、育児休業等終了日にその育児休業等に係る3歳に満たない子を養育する場合において、共済組合に申出をしたときは、育児休業等終了時の翌日が属する月以後3ヵ月間に受けた報酬の総額を3で除して得た額を報酬月額として、育児休業等終了時の翌日から2月を経過した日の属する月の翌月から標準報酬月額を改定します。

#### ● 一般的な計算式

$$\frac{\text{育児休業等の終了日の翌日が属する月から3ヵ月間に受けた報酬の総額}}{3 \text{ 月}} = \text{報酬月額} \rightarrow \text{標準報酬月額}$$

等級表に当てはめる

### 7月から育児休業等終了時改定される場合のイメージ



### ③ 育児休業等終了時改定における留意点

- ア 育児休業等終了時改定は組合員から申出があった場合にのみ行うので、申出がない場合は改定されない。
- イ 育児休業等を終了した日以後3歳に満たない子を養育しない場合は、申出をすることはできない。
- ウ 育児休業等終了日の翌日に産前産後休業等を開始している組合員は、この対象からは除外される。
- エ 算定基礎月  
支払基礎日数が17日未満である月を除いた月。三月とも17日未満の場合には、改定できない。
- オ 育児休業等終了日の翌日の属する月以後三月間の報酬の平均額により算定した標準報酬月額が、現在の標準報酬月額と比べて1等級以上の差があるときに改定できる。

## 3. 産前産後休業終了時改定

### ① 産前産後休業終了時改定の対象者

産前産後休業を終了し、改定の申し出をした人に行います。

### ② 産前産後休業終了時改定の概要

産前産後休業を終了した組合員が、産前産後休業終了日にその産前産後休業に係る子を養育する場合において、共済組合に申出をしたときは、産前産後休業終了日の翌日が属する月以後3ヵ月間に受けた報酬の総額を3で除して得た額を報酬月額として、産前産後休業終了時の翌日から2月を経過した日の属する月の翌月から標準報酬月額を改定します。



まんがで  
わかる!  
年金一元化

# 制度的な差異は基本的に 厚生年金にそろえられます ～遺族給付編～



## 遺族共済年金と遺族厚生年金の制度間の差異

遺族共済年金は、組合員が在職中または退職後に死亡したとき、その方に生計を維持されていた遺族に支給される年金です。

被用者年金の一元化が行われる平成27年10月以降は、遺族共済年金は「遺族厚生年金」となります。

遺族共済年金と遺族厚生年金では、転給制度の有無などの違いがありますが、その差異についても厚生年金にそろえることで解消されます。

### 遺族共済年金の支給要件

- 組合員が在職中に死亡したとき
- 組合員が退職後に組合員であった間の傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき
- 障害等級が1級または2級の障害共済年金または昭和60年改正前の法による障害年金の受給権者が死亡したとき
- 退職共済年金の受給権者またはその受給権を満した者が死亡したとき

## 遺族年金の遺族の年齢条件の一部が変わります

遺族年金を受給できるのは、組合員または組合員であった方が死亡した当時、その方によって生計を維持されていた遺族（配偶者、子、父母、孫及び祖父母）です。

共済年金と厚生年金では、受給権が発生する年齢条件が一部異なっており、一元化後は厚生年金と同様になります。

	共 済 年 金	厚 生 年 金
妻	年齢制限なし	年齢制限なし
夫・父母・祖父母	<b>年齢制限なし</b> (支給開始は原則60歳から)	<b>55歳以上</b> (支給開始は原則60歳から)
障害等級1級または2級の 障害状態にある子・孫	<b>年齢制限なし</b>	<b>20歳未満</b>
障害の状態にない子・孫	18歳の誕生日の属する 年度末まで	18歳の誕生日の属する 年度末まで

## 転給制度が廃止されます

現行の遺族共済年金は、受給できる遺族の順位が決まっており、先順位者がいる場合は次順位者には支給されません。ただし、先順位者が失権したときは、次順位の方に引き続き支給されます。これを転給制度といいます。

この転給制度は、共済年金特有の制度であり、被用者年金一元化後は廃止されるため、平成27年10月1日以降は、次順位者の受給権は消滅します。

### 遺族共済年金の受給順位

1 配偶者（妻または夫）及び子

2 父母

3 孫

4 祖父母

### 転給制度の廃止による受給権の消滅

例 遺族共済年金を受給中の子のいない妻が死亡したとき

平成27年  
9月30日以前

平成27年  
10月1日以後

1 配偶者(妻)

失権(死亡)

失権(死亡)

2 次順位者(父母)に  
転給

2 次順位者(父母)に  
転給しない

ココがしりたい!

Q & A

Q 平成27年9月以前から遺族共済年金を受給している障害のある子は、20歳になると支給されなくなりますか？

A 平成27年10月の一元化より前から受給権が発生している場合は、20歳になっても引き続き支給されます。



# こころの相談室だより



NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター* 相談員：川口智子

## ストレスを引き起こすもの

梅雨も明け、夏本番という時期でしょうか。節電協力により、今も厳しい環境で生活をされている方もおられるかもしれませんね。気温や湿度の変化は体への影響だけでなく、こころの健康の良し悪しに繋がることがあります。またその他にもこころの健康に影響を与えるもの、ストレスを引き起こす要因となるものは様々で、一見良い出来事であっても、こころへの負担となることがあるのです。

例えば、騒音・部屋の明るさなどの劣悪な環境、仕事の量や質・勤務時間の変化、仕事での失敗、昇進・異動・リストラなどによる職場環境や身分の変化、上司や部下・夫婦や親子などの人間関係での問題、自分や家族の病気・怪我などの健康問題、近親者の死などの喪失体験、収入の変化や借金などの金銭・相続問題、結婚・出産・離婚などによる家族構成の変化や引っ越しによる住環境の変化、生命を脅かすような体験や地震などの自然災害、たばこや放射線などの化学物質による要因・・・などがあります。

これらの要因だけでなく、それ以外の出来事でも、心身の不調が長引いたり異変を感じたら、1人で抱えて無理をせずにお気軽にご相談下さい。



## 相談申し込み方法

### 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)

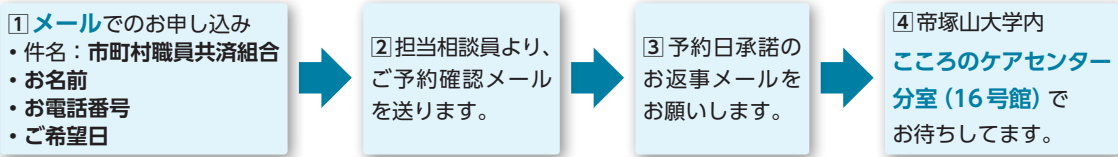
- 相談手順** お申し込みは下記予約専用メールでお願いします。(1人3回を限度とします)
- 相談日** 第1・3水曜日、第2・4火曜日(当該日が祝日の場合は原則前日)
- 相談時間** 50分/回(初回90分程度)。場所は近鉄学園前駅にある帝塚山大学内で行います。



相談予約専用アドレス

[soudan2@mental-health-center.jp](mailto:soudan2@mental-health-center.jp) (迷惑メール設定解除をお願いします)

緊急電話 06-6226-8462 (月、水、金の12時~16時)



### ※特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター

働く人々の支援を行う心理専門家の育成や産業現場での支援活動をさらに充実・発展させることを目的に2009年に設立されました。

### 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)

- 相談手順** お申し込みは相談予約専用電話でお願いします。料金は無料です。(1人3回を限度とします)
- 受付日** 火・木曜日(10:00~16:00) *日祝祭日を除く。
- 相談時間** 受付時間内で1回につき60分以内



相談予約専用番号

**0745-72-5307**

# 水は1日2ℓ以上 飲んだほうがよい？

監修 ● 管理栄養士  
徳田 泰子

## ① たくさん飲めば美容や健康に よいわけではありません

目安は1.0～1.5ℓ

「1日2ℓ以上の水を飲む」ことはモデルなどが行っている美容法・健康法として知られ、実践している女性も多いはず。人間の体は約60%が水で、美しい肌を保ったり、代謝のよい体をつくるうえで、欠かせないものですが、水をたくさん飲めばそれだけ美容や健康により効果が得られるわけではありません。

大事なのは、体外に出る水分と体内に入る水分のバランスがとれていること。尿や汗、便として1日に出ていく水分は2.3ℓ前後です。1日の食事と代謝の過程で発生する水分で約1.0ℓが補給できるため、1日に必要な飲料水の量は1.0～1.5ℓ。汗をかいたときで約2.0ℓです。

これ以上の水を飲んでも、尿として排泄されるだけ。また、尿の回数や量が少ない人、汗をあまりかかない人が水を飲みすぎると、体内に余分な水分が停滞してむくみやだるさなどの原因になります。

水は「飲み方」も大切

一度に多量の水を飲むと体内のナトリウム濃度が低下し、内臓に負担がかかります。冷たい水も体を冷やします。

1.0～1.5ℓ分の水をペットボトルなどで用意し、1日かけてこまめに飲むと、適量の水分を補給しやすくなります。常温の水を1度に150～200mlずつ、ゆっくり飲みましょう。寝ているあいだや入浴時も汗などで体の水分が失われるため、起床時と就寝前、入浴前後も水分を補給したいタイミングです。暑いときや運動時は、汗をかいた分だけ水分をとるようにしましょう。

なお、水分補給は「水」で行うのが基本。カフェインの少ない麦茶やほうじ茶でもOKです。カフェインの多い濃い緑茶やコーヒー、ビールなどのアルコールは利尿作用があり、最近よくみかける果物エキスが入った水も糖分が含まれているため、水分補給には不向きです。

## 美容と健康によい水の飲み方

- 1日に飲む水の量の目安は1.0～1.5ℓ。汗をかいた日で2.0ℓ。
- 常温の水を1度に150～200mlずつ、ゆっくり飲む。
- 1.0～1.5ℓの水を、1日かけてこまめに飲む。起床時と就寝前、入浴前後も水分を補給したいタイミング。
- 汗をかいたときは、その分の水分もこまめに補給する。
- カフェインや糖分を含む飲みものやアルコールは水分補給に不向き。



**「硬水」と「軟水」は、味の好みや用途で飲み分けよう**

カルシウムやマグネシウムが多い水を硬水、少ない水を軟水といいます。硬水はヨーロッパや北米の水に多く、クセがあります。ミネラル分を補給でき、便を柔らかくするため、運動時や便秘ぎみのときにおすすめです。日本の水は軟水で飲みやすく、料理などにも向いています。味の好みや用途で飲み分けましょう。



# 健康寿命日本一をめざして

## 🌟 入院前後の^{こうくう}口腔ケア

がん治療は、近年めざましく進歩しています。しかしながら、どの抗がん剤を使用しても副作用は避けられず、40%の方に口の中のトラブルが起こります。そのうち半数は口内炎が強く発症することにより、がん治療が遅延されたり、薬の量に変更される場合があります。また、抗がん剤治療を何回か継続して行われる場合は体力も弱り、口のトラブルが繰り返されて起こるので注意が必要です。

口のトラブルは、口の衛生状態の悪い方に起こりやすく、予防的な口腔ケアにてその症状が軽くなるため、米国がんセンターでも治療をはじめると2週間前までは、口腔ケアを受けることを推奨しています。

また、外来での抗がん剤治療や、現在抗がん剤を服用中の方にも定期的な口腔ケアを受けることをお勧めします。

健康なときは気がつきませんが、がん治療を始めると、**患者さんにとって食べることは一大イベント**となります。がん治療がうまくいって、いざ口から食事をしよう

と思っても、歯や入れ歯の調子が悪くて食べられないということになってしまったらどうでしょう。これではせっかく、うまくがん治療が成功したといっても、なかなか退院することはできません。ちゃんと必要な量の食事をとることができてはじめてがん治療が成功したと言えるのです。

これは、がん治療に関わらずすべての病気の治療で言えることです。

入院、手術の2週間前には、歯科医院にかかり専門的な口腔ケアを受け、口の中の細菌レベルを下げておく必要があります。

更に言うなら常日頃から、かかりつけ歯科医院の**定期検診**を受け口の中の問題点を解決し健康な口の中に保っておくことが大切です。

口からしっかりと噛んで食事を取ることが、病気を予防し、病気からの回復を早め、健康な体を作るのです。



病気にならないためにも  
病気から早く回復するためにも  
口腔の定期検診は欠かすことができません。

## 🌟 口腔の健康の法律について

### 歯科口腔保健法

この法律の正式名称は「歯科口腔保健の推進に関する法律」です。この法律で最も重要な点は、「**口腔の健康が国民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしている。**」ということを理念としていることです。

### なら歯と口腔の健康づくり条例

この条例は、国の歯科口腔保健法のもとに平成25年3月27日制定されました。この中で、県民は、歯と口腔の健康に取り組むよう生涯にわたり務めるように記されています。

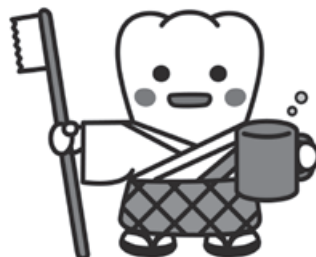
「なら歯と口の健康づくり計画」の中で健康寿命日本一の達成をめざします。その基本的な考えは、以下の二つです。

- 誰もが自然と自分で歯と口腔の健康づくりに取り組めるよう、歯と口腔の健康について正しい情報を提供する。
- 誰もが安心して歯科医療や歯科検診を受けることができる体制をつくる。

歯と口腔の健康を守るためかかりつけ  
歯科医を作り定期検診を受けましょう。

お口の健康は体と心の健康の第一歩です。

みんなでもっと気づかおう  
**歯と口腔の健康を**  
～ 健康寿命日本一をめざして ～



# 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

びわ湖岸で過ごす夏休み…

憩いの里湖西  
KOSEI

平日限定企画

開業20周年特別企画

◆高島名物とんちゃん(味付けかしわ)御膳

1泊2食付 **6,800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  
サービス!(夕食時)

ご予約・お問い合わせ

憩いの里湖西

〒520-1121 滋賀県高島市勝野1533

お車 ● 名神高速京都東ICからR161経由 約1時間

電車 ● JR湖西線 近江高島駅下車 無料送迎あり(要予約)

TEL. **0740-36-2345**



奈良県市町村職員共済組合の皆様へ

東京グリーンパレスホームページからのインターネット予約限定

夏得! びわ湖泊プラン

<http://www.tokyogp.com>

期間 平成27年6月1日(月)～8月31日(月)

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。

共済組合が発行する

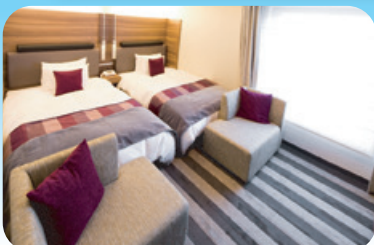
宿泊利用  
助成券

がご利用頂けます。

←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

- ①朝食  
(約30種類の和洋バイキング)
- ②ミネラルウォーター  
(お一人様1本)



東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会福祉施設

ご予約・お問合せは

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/>

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。

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合せ下さい。

滋賀県市町村職員共済組合保健施設  
「憩いの里湖西」からのご案内

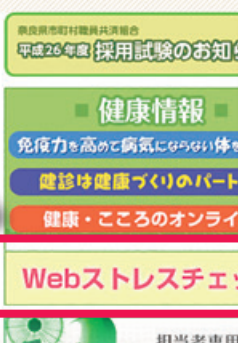
全国市町村職員共済組合連合会福祉施設  
「東京グリーンパレス」からのご案内

健康で心豊かな人生を… **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ストレスチェック**のご案内



すべて  
無料です!

**悩む前にまずご相談ください!**



新しく  
**Webストレス  
チェック**が  
できました!  
詳しくはp.13

## 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

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。



本組合ホームページ

<http://www.kyosai-nara.jp/> ポータルサイト

健康情報 健康こころのオンライン よりご利用ください。

※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。

詳しくは  
p.20

## 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に実施しています。  
※相談費用は本組合が負担いたします。

### 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)



相談予約専用アドレス

[soudan2@mental-health-center.jp](mailto:soudan2@mental-health-center.jp)

予約の流れ▶ ①メールで申込み ②予約完了 ③相談室へ来談

相談日 第1・3水曜日、第2・4火曜日

相談時間 14:00 ~ 17:00

### 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を除く]



※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。