

すこやか

2015
共済ニュース
No.243

10



写真：高取城跡（高取町）

2 [まんがでわかる！年金一元化] 被用者年金が一元化されました

4 平成27年10月より標準報酬制へ移行しました！

10 医療機関の適正受診にご協力をお願いします！

6 [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～障害給付編～

8 地共済年金情報Webサイトは休止中です
平成27年度「年金相談会」の開催のお知らせ

9 入学貸付・修学貸付のご案内

12 被扶養者認定Q&A
ジェネリック医薬品を活用しましょう！

13 「ストレスチェック制度」がはじまります！

14 健診から健康づくりを！

15 冬のボーナスは是非 組合員貯金へ！

16 こころの相談室だより

17 [食生活のウソ・ホント] 「ゼロカロリー」は太らない？

18 歯周病の話 ～Amenity of Life～ その1 ※奈良県歯科医師会から

19 [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

20 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

年利**1.3%!!**

平成27年
10月1日現在

15頁参照

ボーナスは
組合員貯金へ



新規・額変更メ切は
11月27日金
共済組合必着！



共済組合ホームページ

▶ <http://www.kyosai-nara.jp/>

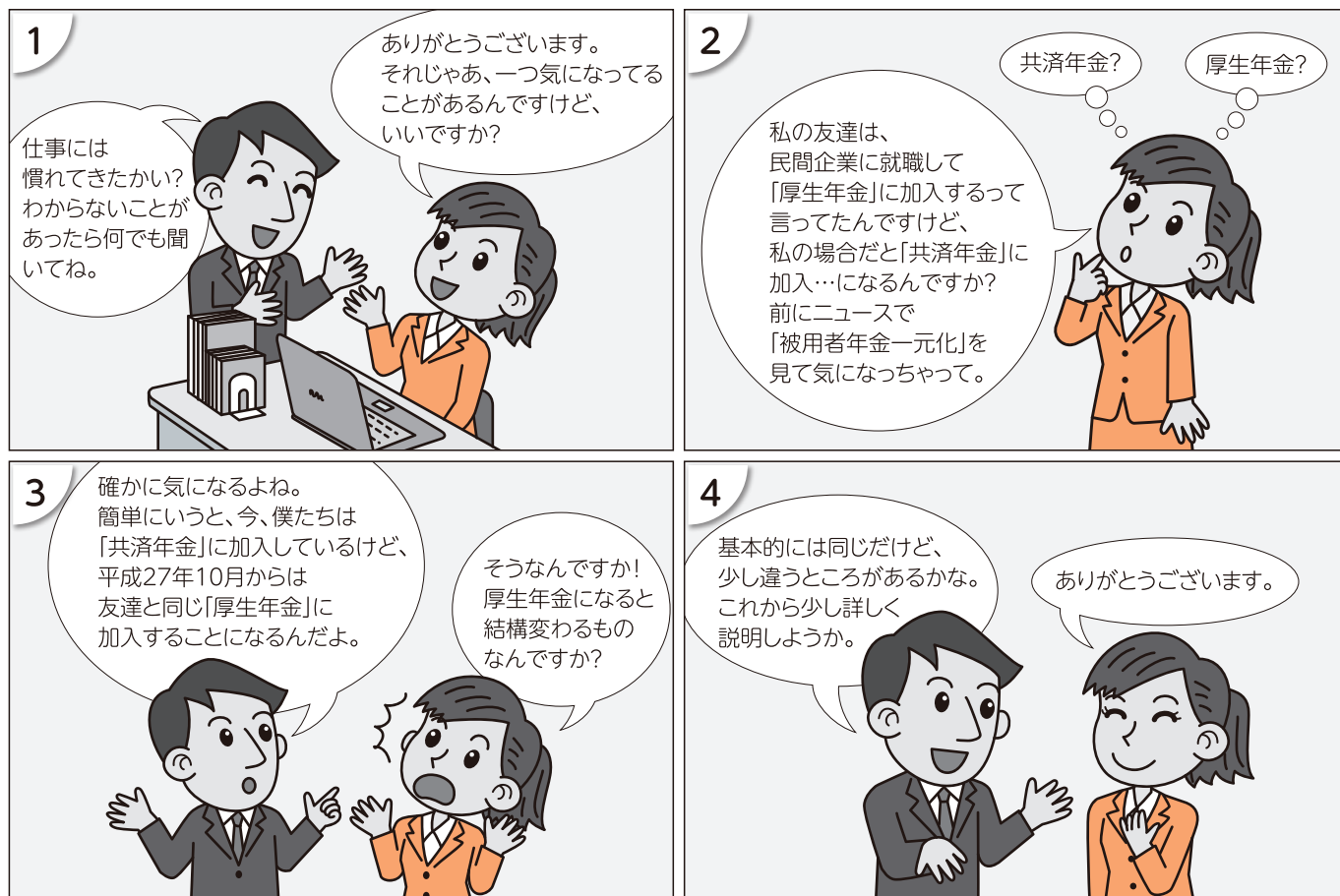
(バックナンバーは共済組合ホームページに掲載しています)

組合員の現況(平成27年8月末現在)

組合員数 男:8,822人 女:4,722人 計:13,544人
任意継続組合員 258人 被扶養者数(任継除く) 14,597人

まんがで
わかる!
年金一元化

被用者年金が 一元化されました!



被用者年金の一元化のあらまし

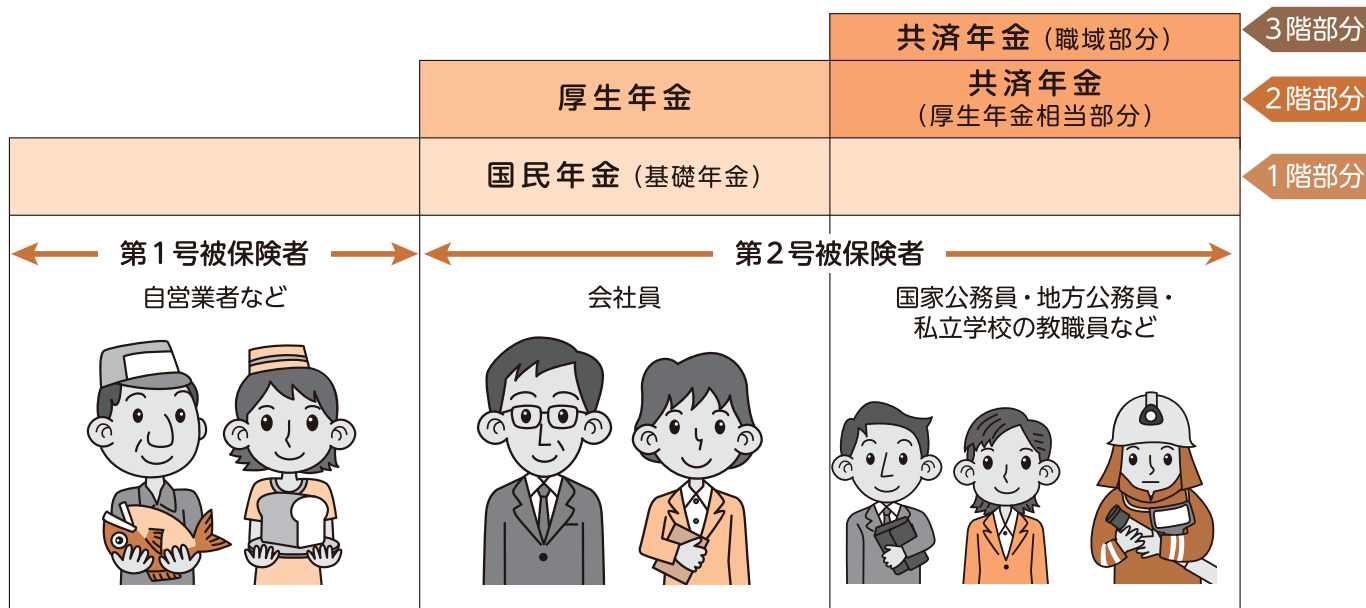
被用者年金は民間サラリーマンが加入する厚生年金と公務員や私立学校の教職員（以下、公務員等）が加入する共済年金に分かれていますが、厚生年金も共済年金も被保険者である期間に支払った保険料に応じて年金給付を受取るという基本的な仕組みは同じです。ただし、両年金制度の間には、保険料率や給付内容の一部に差異があり、官民較差ではないかという批判がありました。被用者年金の一元化は、民間サラリーマンも公務員等も同一の報酬であれば同一の保険料を負担し、同一の年金給付を受けるといった公平性を確保するために、厚生年金制度に公務員等も加入し、被用者年金を厚生年金制度に統一するものです。

ポイント

平成27年10月から実施された具体的なポイントは次のとおりです。

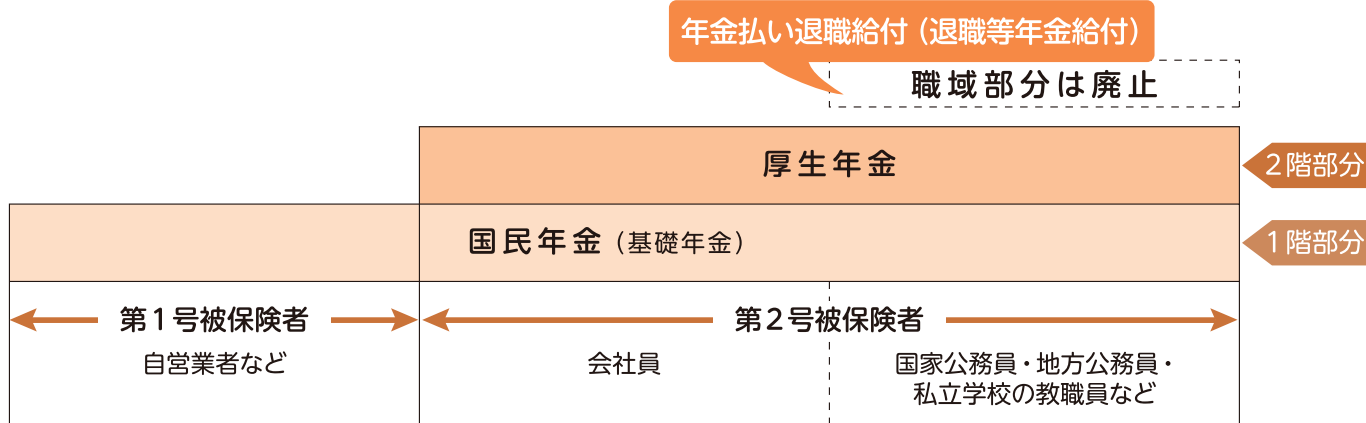
- 厚生年金に公務員等も加入することとし、被用者年金制度は厚生年金に統一されました（共済年金の職域年金を除く）。
- 共済年金と厚生年金の制度的な差異については、基本的に厚生年金に揃えて解消されました。
- 公務員等の保険料率を引き上げ、厚生年金の保険料率に統一するとともに、共済年金の職域部分を廃止し、民間サラリーマンとの同一保険料、同一給付が実現されました。

現在の公的年金制度の体系



平成27年10月から

被用者年金一元化後の公的年金制度の体系



ココが知りたい! Q & A

Q 一元化後は共済組合では年金に関する業務は行わなくなるのですか？

A 共済組合は一元化後も引き続き年金事業の業務を担っていきます。

Q 共済年金と厚生年金では、年金給付のしくみが違うのですか？

A 給付設計は同じですが、被保険者の年齢制限等の制度的な差異は、基本的には厚生年金に揃えます。

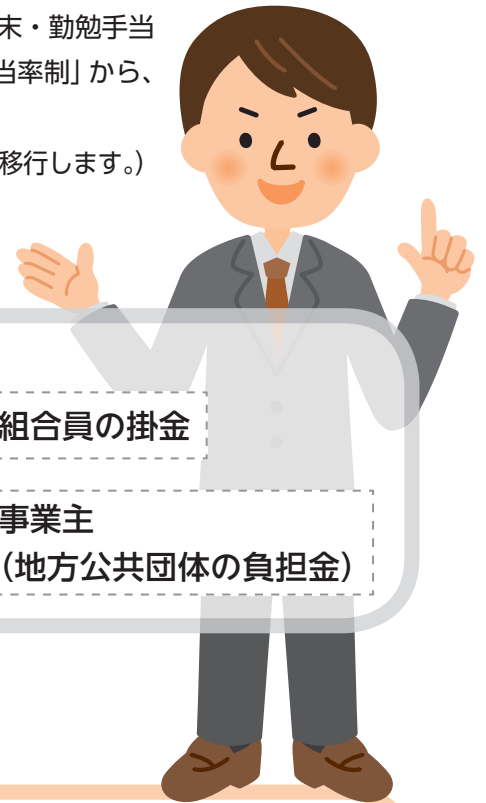
平成27年
10月より

標準報酬制へ移行しました！

平成27年10月から被用者年金が一元化されたことにより、共済年金が厚生年金に統一されました。

このため、組合員の皆さんは、厚生年金に加入することとなり、給料及び期末・勤勉手当より徴収しています保険料(掛金)の算定基礎が、給料を基準に計算する「手当率制」から、厚生年金や国家公務員共済年金と同様の「標準報酬制」に移行されました。

(長期給付事業だけでなく、短期給付事業及び福祉事業についても、標準報酬制に移行します。)



平成27年9月まで

【保険料の算定基礎】

給料

× 1.25
(手当率)

× 保険料率 = 保険料
(労使折半で負担)

組合員の掛金

事業主
(地方公共団体の負担金)

平成27年10月から

【保険料の算定基礎】

標準報酬月額

× 保険料率 = 保険料
(労使折半で負担)

組合員の掛金

事業主
(地方公共団体の負担金)

↑ 【等級表】に当てはめる ※次ページ参照

4月～6月の報酬の平均額

(経過措置として、制度開始時の平成27年10月～平成28年8月の標準報酬月額は、平成27年6月の報酬月額を基に決定されます。)

4月の報酬

給料
月額

諸手当
(超勤手当、
扶養手当等)

5月の報酬

給料
月額

諸手当

6月の報酬

給料
月額

諸手当

なお、期末・勤勉手当につきましても、当該支給月の期末・勤勉手当における諸手当を含んだ額が標準期末手当等になります。

※ 報酬とは、労働者が事業主から受け取る全ての給料、諸手当が対象になります。

諸手当には、通勤手当、住宅手当、扶養手当、管理職手当、時間外勤務手当等が挙げられます。

※ 標準報酬月額は、原則、年1回決定され(「定時決定」という。)その年の9月から翌年の8月までの各月の標準報酬月額とされます。

※ 定時決定の他に、定期昇給等で報酬が大きく変動した場合には標準報酬月額を改訂する「随時決定」等があります。

標準報酬の等級と月額

標準報酬の等級及び月額は、次のとおり組合員の受ける報酬の額により98,000円から1,210,000円までの等級に区分されています。

なお、長期掛金の標準となる標準報酬の上限は、第30級620,000円までが適用となります。

標準報酬(級)			月額	報酬月額			1等級 格差
短期 給付	長期給付			円	円以上	円未満	
	厚生 年金	年金払い 退職給付 (退職等年金給付)					
1	1	1	98,000	0	~	101,000	
2	2	2	104,000	101,000	~	107,000	6,000
3	3	3	110,000	107,000	~	114,000	6,000
4	4	4	118,000	114,000	~	122,000	8,000
5	5	5	126,000	122,000	~	130,000	8,000
6	6	6	134,000	130,000	~	138,000	8,000
7	7	7	142,000	138,000	~	146,000	8,000
8	8	8	150,000	146,000	~	155,000	8,000
9	9	9	160,000	155,000	~	165,000	10,000
10	10	10	170,000	165,000	~	175,000	10,000
11	11	11	180,000	175,000	~	185,000	10,000
12	12	12	190,000	185,000	~	195,000	10,000
13	13	13	200,000	195,000	~	210,000	10,000
14	14	14	220,000	210,000	~	230,000	20,000
15	15	15	240,000	230,000	~	250,000	20,000
16	16	16	260,000	250,000	~	270,000	20,000
17	17	17	280,000	270,000	~	290,000	20,000
18	18	18	300,000	290,000	~	310,000	20,000
19	19	19	320,000	310,000	~	330,000	20,000
20	20	20	340,000	330,000	~	350,000	20,000
21	21	21	360,000	350,000	~	370,000	20,000
22	22	22	380,000	370,000	~	395,000	20,000
23	23	23	410,000	395,000	~	425,000	30,000
24	24	24	440,000	425,000	~	455,000	30,000
25	25	25	470,000	455,000	~	485,000	30,000
26	26	26	500,000	485,000	~	515,000	30,000
27	27	27	530,000	515,000	~	545,000	30,000
28	28	28	560,000	545,000	~	575,000	30,000
29	29	29	590,000	575,000	~	605,000	30,000
30	30	30	620,000	605,000	~	635,000	30,000
31			650,000	635,000	~	665,000	30,000
32			680,000	665,000	~	695,000	30,000
33			710,000	695,000	~	730,000	30,000
34			750,000	730,000	~	770,000	40,000
35			790,000	770,000	~	810,000	40,000
36			830,000	810,000	~	855,000	40,000
37			880,000	855,000	~	905,000	50,000
38			930,000	905,000	~	955,000	50,000
39			980,000	955,000	~	1,005,000	50,000
40			1,030,000	1,005,000	~	1,055,000	50,000
41			1,090,000	1,055,000	~	1,115,000	60,000
42			1,150,000	1,115,000	~	1,175,000	60,000
43			1,210,000	1,175,000	~		60,000

※ 標準報酬月額の各等級に対応する「標準報酬日額」は標準報酬月額の22分の1に相当する金額です。

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 ～障害給付編～



障害共済年金は在職中でも支給されるようになります

障害共済年金は、組合員である間に初診日^{*1}がある傷病により、障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態となったとき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、障害共済年金は厚生年金にそろえて「障害厚生年金」となりますが、障害厚生年金には障害共済年金のように組合員である間は原則として全額支給停止となる取扱いがないため、在職中でも支給されます。

現在、在職中により支給停止中の方は、平成27年10月以降は支給停止が解除^{*2}され、在職中は職域部分を除いた障害共済年金が支給されます。

平成27年10月1日

障害共済年金

在職中のため支給停止

支給

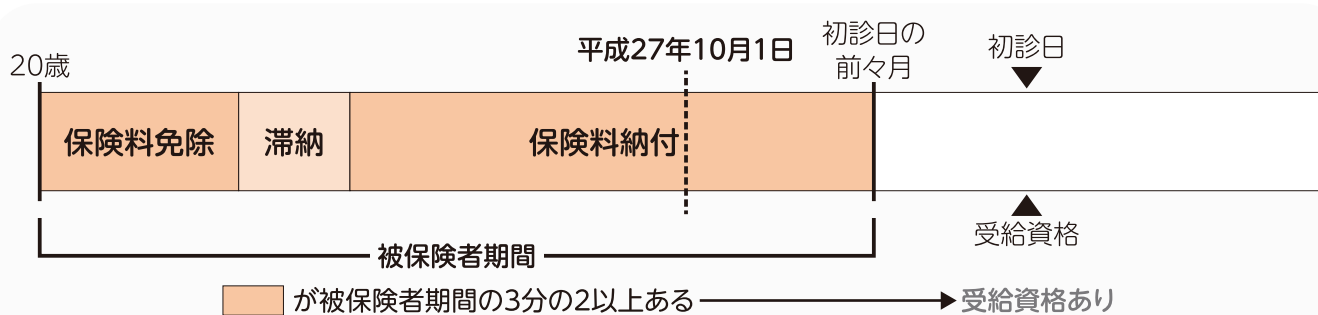
^{*1} 原則、初診日とは、障害の原因となった病気やケガについて最初にお医者さんにかかった日をいいます。

^{*2} 障害共済年金の支給停止解除の際は、障害等級の再認定が必要となる場合があります。

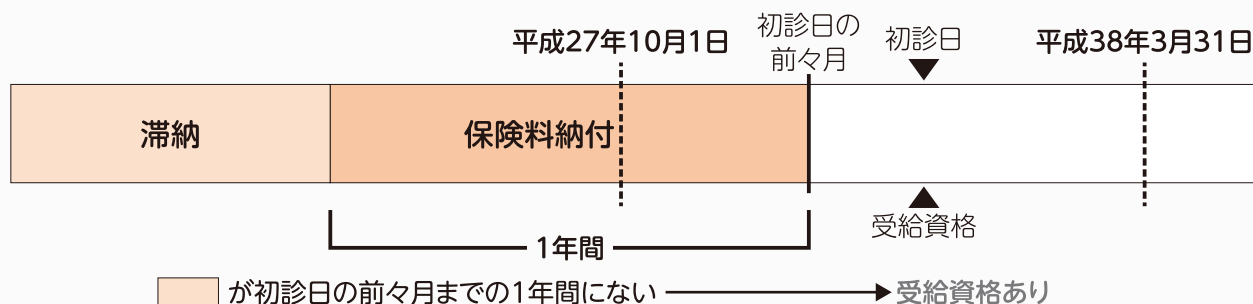
障害給付の支給要件に保険料納付要件が適用されます

厚生年金では、障害給付を受給するためには初診日の前々月までの保険料納付済期間及び保険料免除期間を合算した期間が、被保険者期間の3分の2以上必要（保険料納付要件）です。

共済年金には保険料納付要件がないため、被用者年金一元化後は、厚生年金と同じ保険料納付要件が適用されます。



ただし、平成38年3月31日までの間は、初診日の前々月までの1年間に保険料の滞納がなければ支給される経過措置が設けられています。



障害一時金は「障害手当金」に移行します

障害一時金は、組合員である間に初診日がある病気やケガ（公務または通勤によらない場合に限る）により、障害共済年金の支給の対象とならない程度の軽度の障害の状態となったときなど一定の要件に該当したとき、退職後に支給される一時金です。

被用者年金の一元化が行われる平成27年10月以降は、障害一時金は厚生年金にそそえて「障害手当金」となります。

また、障害一時金は退職が支給要件となっていました。障害手当金は在職中にも受給権が発生するため、平成27年10月以降は退職しなくても障害手当金が支給されます。

(注) 平成27年9月30日において組合員として在職中で、同日に退職したならば、障害一時金を受ける権利を有することになる場合は、同日において退職したものとみなして、障害一時金が支給される経過措置が設けられています。

ココが知りたい!

Q & A

Q 平成27年10月より前から障害共済年金を受給しているのですが、10月からは障害厚生年金に切り替わるのですか？

A 被用者年金一元化前に受給権が発生しているものについては、一元化後も障害共済年金を受給します。また、一元化後に受給権が発生するものについては障害厚生年金となります。

新 地共済年金情報Webサイトは、 平成28年3月を目途に リニューアルさせていただきます。

平成22年4月から開設された地共済年金情報Webサイトは、お申し込み後に、ご自身の年金見込み額等の年金個人情報をパソコンで閲覧することができるサービスとして皆さんにご利用いただいておりますが、平成27年3月31日をもって、年金個人情報の閲覧を一旦終了しております。

現在、リニューアル後の新たな地共済年金情報Webサイトは、平成28年3月を目途に、被用者年金制度の一元化を踏まえた内容で、リニューアルさせていただきますのでお知らせします。

具体的な再開の日程、機能等につきましては、詳細が決まり次第改めてご案内します。



平成27年度「年金相談会」開催のお知らせ

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

対象者

59歳以上（昭和32年4月1日以前生まれ）の組合員及び元組合員

内容等

被用者年金制度一元化に伴う制度変更・各種手続き及び退職後の健康保険等に関して、全体説明を行い、その後、個別相談を行います。

開催日時等

開催会場、日時等の詳細につきましては、各所属所に対して通知いたしますので、所属所共済事務担当課でご確認ください。（本組合公式ホームページにも併せて掲載しております。）

申込方法等

参加を希望される場合には、所定の申込書等を提出いただくこととなりますが、所属所で取りまとめた申し込みとなりますので、参加申し込み期日等の詳細については所属所共済事務担当課までお問い合わせください。



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。進学に伴い入学金や授業料等のまとまった資金が必要となる方に対して、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^(※1)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^(※2)を勘案の上、お申し込みください。

※1 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！！

※2 毎月の償還額又は年間の償還額（金融機関を含む）が給料月額又は年収額の30%を超えると貸付けができません。

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

給料月額の6月分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）
- ✧ 元利金等（毎月同一額を償還する）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15万円で必要経費の範囲内の額（最高180万円/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）
- ✧ 元利均等（毎月同一額を償還する）償還で貸付金額により償還回数は決まります。
- 元金返済の据置の有無を選択（貸付申込時に申出必須。最長で当該学校の修業年限まで。据置期間中は、貸付けの翌月から毎月利息のみ償還）
- ※ 元金返済の据置を希望しない場合は、貸付けの翌月から毎月元利均等償還
- ※ 申込時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。



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・中等教育学校（後期課程に限る）・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27年10月1日現在]
（本則の貸付金利率 年利 4.36%）

※ 国の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（※休日の場合は前営業日）

1日決定分 → 同月25日 15日決定分 → 翌月10日



※ 提出書類

～入学貸付及び修学貸付の共通書類～

- 特別貸付申込書
- 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）

～入学貸付に必要な書類～

- 入学許可書の写し又は合格通知書の写し
- ※ 所属所において「原本照合確認報告書」を添付

～修学貸付に必要な書類～

- 在学証明書
- ※ 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）
- 特別貸付（修学）に係る貸増し申出書
- ※ 元金返済の据置をしている修学貸付に貸増しする場合に添付
- ※ 元利均等償還を開始している修学貸付については、貸増しとして申込みすることはできませんが、新たな貸付けとして申込み可能

★ 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。

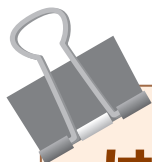


医療機関の適正受診に

厳しい短期財政に

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、所属所の負担の制度」から成り立っており、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く安心して医療を受けることができるわけです。

組合員や被扶養者の皆さんが医療機関で受診されますと、皆さんは医療費総額の3割(小を支払い、残りの7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しかし、この医療費が増加すると短期財政が上がり、皆さんが負担する掛金上昇にもなり、



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ことを『はしご受診』といいます。

平成25年度(平成25年4月診療分～平成26年3月診療分)では、はしご受診と思われるレセプト(診療報酬明細書)が、992件あり、総医療費は23,462,900円で、共済組合の支払額(医療費総額の7割)は16,424,010円ありました。

また、平成26年度(平成26年4月診療分～平成27年3月診療分)では、はしご受診と思われるレセプト(診療報酬明細書)が、1,198件あり、総医療費は26,862,010円で、共済組合での支払額(医療費総額の7割)が18,803,407円ありました。

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、ご自身の体の負担にもなりかねません。また、医療費の無駄が生じるだけでなく、掛金や負担金の増加にもなってしまいます。

それらを防ぐには・・・

☆信頼できるかかりつけ医を持ちましょう。 ☆夜間や休日診療を控えましょう。

本組合の医療費は、毎年増加の傾向にあり、大変厳しい財源状況にある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。

年度	件数	総医療費	共済組合の支払額
平成25年度	992件	23,462,900円	16,424,010円
平成26年度	1,198件	26,862,010円	18,803,407円

ご協力をお願いします！

ご理解とご協力を

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」
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

学校就学前は2割、70歳から74歳は2割（現役並所得者は3割）の自己負担割合となります。
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。

ひいては家計の負担も増加することになります。



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。



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。

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。



本組合では、相談料・通話料無料の健康に関する事業を行っています。
本誌の裏面をご覧ください。

被扶養者認定 Q&A

— 雇用契約の変更について —

Q

私の妻(36歳)はパートをしています。3月までは毎月平均8万円の収入でしたが、雇用契約が変更となり、4月1日から時給が上がり、毎月平均12万円となりました。妻は引き続き被扶養者となれるでしょうか？



?

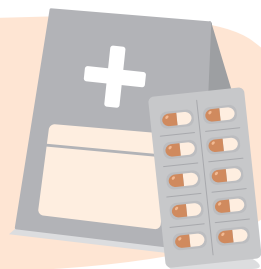


A

上記の事例の場合は、妻(36歳)の4月1日からの年収見込は144万円(12万円×12ヵ月)となり、4月1日からの恒常的収入は130万円以上見込めることとなります。

恒常的収入が130万円以上見込める場合は被扶養者の要件を備えない(地方公務員等共済組合法運用方針(第2条関係))こととなりますので、雇用契約内容に変更のあった4月1日付けで取り消すこととなります。

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、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。

新薬の約2~7割程度の価格となり、皆さんの自己負担額の軽減、それに伴い、短期(医療)財政の改善につながります。

7月に、20歳以上の方で、300円以上の軽減効果が見込まれる方、約770名に「ジェネリック差額通知書」を配布いたしました。該当者の医薬品を全てジェネリック医薬品に切り替えられた場合、共済組合全体で約86万円の軽減が見込まれます。

ジェネリック医薬品を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>

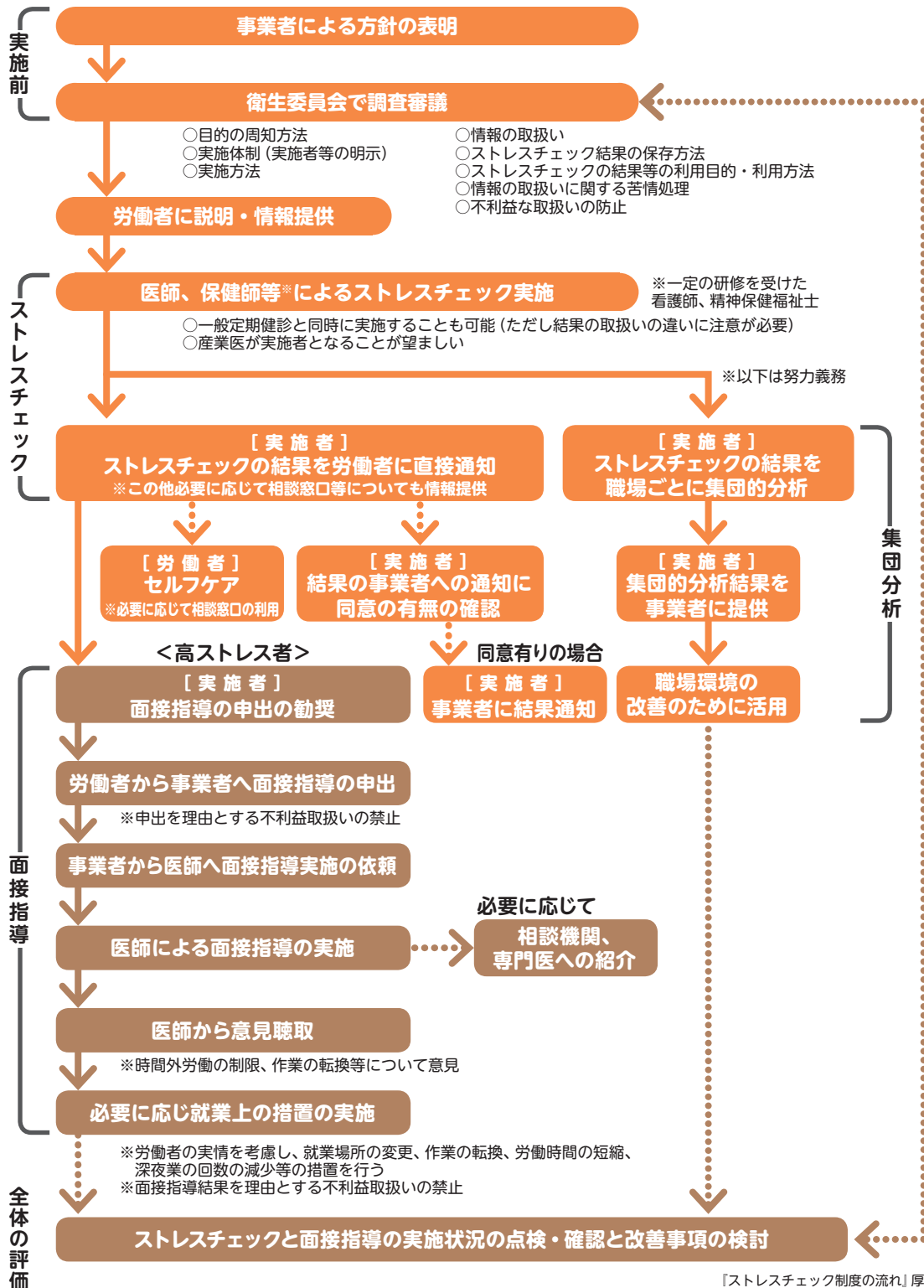
「ストレスチェック制度」がはじまります!

平成 27 年 12 月 1 日より、常時使用する労働者に対して、医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するための検査としてストレスチェックと面接指導等の実施が事業者に義務付けられました。(労働者 50 人未満の事業者については、当面「努力義務」となります。)

厚生労働省から示されたストレスチェック制度の基本的な流れについては、下表のとおりとなります。



ストレスチェック制度の流れ



※本組合のホームページより、Webストレスチェックにてセルフチェックが行えます。

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



「病氣にならないようにする」

適度な運動とバランスの良い食生活、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



「定期的な健診を受診する」

定期的な健診で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

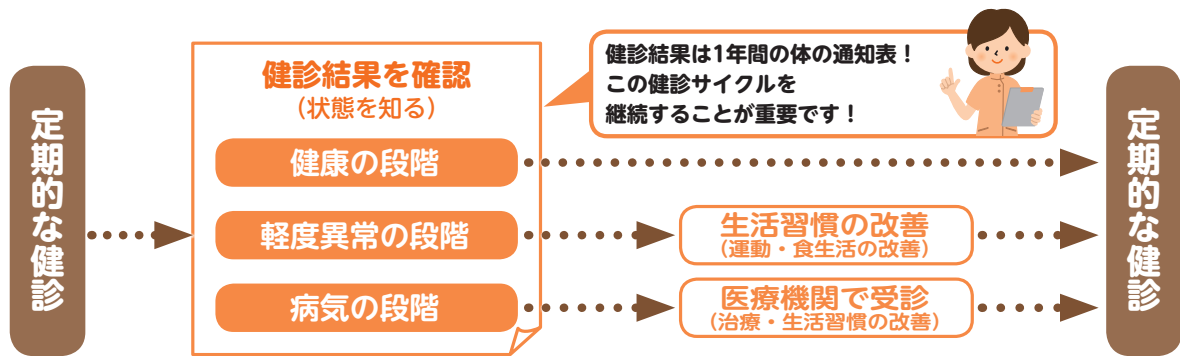


「重症化させないようにする」

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。



健康寿命*を長くするためには、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! ※心身ともに自立し、健康的に生活できる期間



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

～「病氣にならない、重症化させない」という意識が大切です～

ひとたび病気を発症してしまうと、医療費の負担が増えるばかりかご家庭の幸福が脅かされかねません。定期的な健診でからだをチェックして健康を保持する習慣をつけましょう。

● 人間ドック

対象者 35歳(脳ドックは50歳)以上の組合員と被扶養者

受診期限 平成28年3月31日まで

※平成27年度の申込は締め切っています。

受診状況

申込者数	受診者数	受診率
7,785人	811人	10.5%

● 婦人科健診

対象者 30歳以上の女性の組合員と被扶養者

受診期限 平成28年3月31日まで

※平成27年度の申込は締め切っています。

受診状況

申込者数	受診者数	受診率
2,952人	213人	7.3%

● 特定健康診査と特定保健指導

対象者 40歳以上75歳未満の被扶養者(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。



特定健康診査を…

定期的に
受診する

万一病気が発見でも
早期発見

早期対処
開始

健康的な
生活

見送ると…

自覚症状がないまま
症状が進行

生活習慣病
発症

治療！
治療費発生

受診期限 平成28年3月31日まで

受診状況

対象者数	受診者数	受診率
12,621人	3,682人	29.2%

なお、「職場の定期健康診断」並びに「本組合の人間ドック（脳ドックを含む）」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！】半年に渡って健康づくりをサポート。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。

受診期限 特定保健指導利用券に記載 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。



注) 受診状況は本年8月末現在。

年利
1.3%

冬のボーナスは、是非組合員貯金へ！

この機会にどうぞ！
11/27(金)
本組合必着です。



組合員貯金に加入されている 組合員の皆さんへ

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27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(金)**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。締切りまでに報告がなされると、積立額の変更ができず、平成26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。(※各所属所において、締切日が異なる場合があり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。

組合員貯金にまだ加入されていない 組合員の皆さんへ

組合員の皆さんの約7割の方が加入されている組合員貯金は、**年利1.3%**と利息が高くとてもお得です！

積立の方法は、定例積立、ボーナス積立、臨時積立です。

定例積立、ボーナス積立でお給料からの天引きで計画的に貯めるもよし、家計やお小遣いから余ったお金を臨時積立するもよし、自分にあった方法で貯金ができます。

払い戻しは月に2回と払戻日が定められています。

また、退職後に任意継続組合員になられた場合、引き続き組合員貯金に加入することができます。

組合員貯金に加入を希望される場合、加入しようとする月の前月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。



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：柳澤希緒子

10月になり少しずつ涼しくなってきました。季節の変わり目で体調を崩されないよう気をつけてください。食欲の秋、文化の秋、スポーツの秋。私はもっぱら食欲ですが、皆さんはどんな秋を過ごされていますか。

今日は沈黙についてお話しようと思います。誰かといるときに沈黙の時間があると、怖い・・・と思った経験がある方もいらっしゃると思います。

では沈黙とは本来どういったものなのでしょう。

沈黙とは「間」のことを指します。古くから日本では沈黙や静寂と言った時間や空間の間を大切にしてきました。武道で間合いが重要視されるのもこの一つです。間合いとは相手との時間、空間、心理的な距離のことを言います。間合いが合わなければ、どれだけ強い人でも怪我をしたり威力が半減したりするのです。

コミュニケーションでも同じことが言えます。私たちはどこまで相手に踏み込めるかを無意識に計っているのです。沈黙とは相手の存在を感じ、同じ時間を共有する中で、お互いが適切な距離を探していることなのかかもしれません。

一方的にずっと喋っている人がいれば圧迫感を感じてしまいますよね。適度に間と言ったゆとりがあることで、相手と気持ちよく関わることができるのではないのでしょうか。

これから会話の中で沈黙があれば、どういったことで沈黙が訪れているのか考えてみると新しい発見があるかもしれませんね。

もし自分自身や人との関わりが上手くいかないと感じたときは、お気軽に相談にいらしてください。



相談申し込み方法（料金は無料です）

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 (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)

①メールでのお申し込み
・件名：市町村職員共済組合
・お名前
・お電話番号
・ご希望日



②担当相談員より、ご予約確認メールを送ります。



③予約日承諾のお返事メールをお願いします。



④帝塚山大学内
こころのケアセンター
分室(16号館)で
お待ちしております。

※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

「ゼロカロリー」は太らない？

ウツ 「ゼロカロリー」でも 食べすぎると太ります

「ゼロ」でも0 kcalじゃない

カロリーが100ml (g)あたり5 kcal未満だと、「ゼロ」「ノン」「レス」「無」「フリー」と表示することができます*。「ゼロカロリー」と表示されている甘い飲料やお菓子は代用甘味料*2が使われており、5000mlのペットボトル飲料の場合、最大で24.9 kcalを摂取することになります。

また、「ライト」「オフ」「低」「ひかえめ」「ダイエット」などと表示されているのは、飲料の場合、カロリーが100mlあたり20 kcal未満(食品100gあたり40 kcal未満)のもので*1。

さらに注意したいのが「砂糖ゼロ」「砂糖不使用」などの表示。これは食品の加工の段階で砂糖を使用していないだけで、砂糖やその他の甘味料が含まれていないわけではありません。

*1:厚生労働省栄養表示基準に基づく栄養成分表示

*2:砂糖の代わりに用いる甘味物質(人工甘味料、糖アルコールなど)

「ゼロカロリー」でも太るワケ

ゼロカロリー表示の飲料やお菓子は「たくさん食べても大丈夫」という心理が働きやすいですが、実際は0 kcalではないため、とりすぎれば当然太ります。

ゼロカロリー表示の飲料やお菓子に使われている人工甘味料にも注意が必要です。甘さが砂糖の数百倍もあるため、とりつづけると甘みに対する味覚が鈍感になり、消化管で消化吸収されず血糖値の上昇に影響しないため、たくさんとっても満腹中枢が満たされません。そのため、ゼロカロリー表示の飲料やお菓子を習慣的にとっていると、知らず知らずのうちに甘いものをとりすぎるようになります。

「ゼロカロリー」表示に惑わされたり、「ゼロカロリー」表示の飲料やお菓子に依存せず、正しい知識をもって適量にとどめることが大切です。

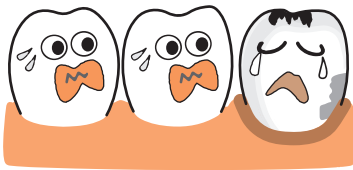
「ゼロカロリー」とのかしこいつき合い方

- 「ゼロカロリー」と表示されていても0 kcalではないことを頭に入れておく。
- 「ゼロカロリー」の飲料やお菓子は間食をしたときの選択肢のひとつとしてとらえ、習慣的に飲んだり食べたりしない。
- 日々の水分補給は「ゼロ」「レス」「オフ」「ダイエット」などと表示された清涼飲料水ではなく、「水」か「お茶」でとる。
- 甘いものが食べたいときはムリにゼロカロリーを選ぼうとせず、食べたいものを少量味わって食べる。



監修 ● 管理栄養士
徳田泰子

歯周病の話



8020を目指している現在、むし歯だけが歯の病気ではありません。それよりもはるかに恐ろしいのが“**歯周病**”
歯が抜けるだけにとどまらず、その猛威は全身をも侵すことをご存知でしょうか？

歯周病の原因は歯石とプラーク！



プラークは細菌を大量に含んでいる軟らかいかたまりです。プラークは歯ブラシで容易に取ることが出来ます。



時間が経つとプラークが石灰化して硬い歯石に変化してきます。硬くなった歯石は歯ブラシで容易に取ることが出来なくなります。

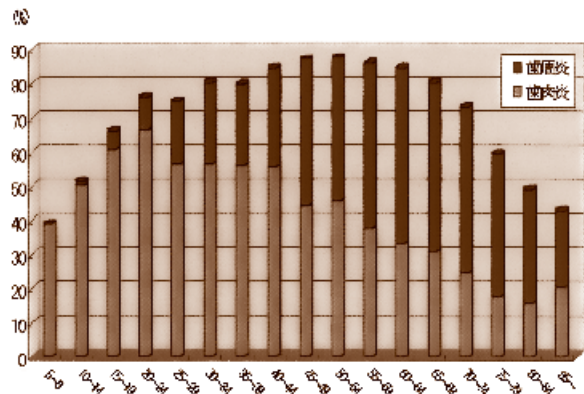


歯石の表面はザラザラしていて歯肉を刺激し、さらにプラークがたまり易くなります。このプラーク中の大量の細菌が出す毒素によって歯肉や歯槽骨が侵され、ますます歯周病が悪化していきます。



よく歯磨きをしていても歯石が付いてくることが多いので、定期的に歯科医院で取ってもらうことが必要です。

歯周病のある人の割合（年代別）



平成17年歯科疾患実態調査 (厚生労働省)

歯周病は歯肉炎と歯周炎(いわゆる歯槽膿漏)に分けられ、そのピークは50歳から54歳の頃です。しかし、20歳から24歳の若者でも66%以上が、歯周病のかかりはじめてある歯肉炎になっています。年齢と共にしだいに歯周病は増加していく傾向にあります。70歳代以上では歯周病が減ったように見えますが、これは対象となる歯を失っていくからです。

歯周病は歳をとるごとに自然に発生するものではありません。その原因となるのは細菌ですから、毎日のお手入れでお口の中を清潔に保つことが大切となります。



保養施設のご案内

奈良県市町村職員共済組合
保養施設利用助成対象施設

※本組合が発行する「宿泊施設利用助成券」は、公務による使用はできませんので、ご注意ください。

奈良県市町村職員共済組合 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：2015年12月30日(水)まで(除外日：特別営業日 ※詳しくはお問い合わせください。)

お部屋タイプ	㎡	ご利用人数	ご宿泊特別料金	
			大人	小学生
スーペリアツインルーム (2名様利用 一般料金 19,940円) (3名様利用 一般料金 16,340円) (4名様利用 一般料金 14,540円)		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腹いっぱい!

天然温泉で日頃の疲れを流してください。

※特別料金から宿泊利用券をご利用いただけます。



- ◆ 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」様のみ、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」)でご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 一週一 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
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

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



大阪府市町村職員共済組合 保養施設
「シティプラザ大阪」からのご案内

共済組合が発行する
宿泊利用助成券 がご利用いただけます!

奈良県市町村職員共済組合の皆様へ

平成27年9月1日(四)～11月30日(日)

秋のご予定はお決まりでしょうか。
東京グリーンパレスでは組合員のお客様限定のお得な宿泊プランをご用意しております。是非この機会にご利用下さい。

特典①

和洋約30種類
朝食バイキング
の特典付き!



インターネット限定
組合員限定
期間限定
秋得!
ご宿泊プラン

特典②

館内レストラン
でご利用いただける
ワンドリンクチケット
プレゼント!



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日々変動いたしますのでご注意ください。

ご予約方法

●まず、東京グリーンパレス
オフィシャルホームページ
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
ご予約はこちら

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

※特典①、②はいずれも館内B1Fレストラン「ジャルダン」でご利用いただけます。
※特典①「朝食チケット」は7:00～9:30の間に和洋バイキングをご利用いただけます。
※特典②「ワンドリンクチケット」は14:00～21:00の間にお好きなお酒(1杯)をご利用いただけます。

アクセス便利

当ホテルは山の手の中心に位置し、
移動拠点として最適です。

東京メトロ有楽町線「麩町」駅(番町方面出口5)より徒歩1分
東京メトロ半蔵門線「半蔵門」駅(出口5)より徒歩5分
JRまたは東京メトロ南北線「四ツ谷」駅より徒歩7分
JRまたは都営地下鉄新宿線、東京メトロ南北線「市ヶ谷」駅より徒歩7分

東京グリーンパレス
全国市町村職員共済組合連合会

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

お問合せは

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644

<http://www.tokyogp.com/>

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



● サイトマップ ● プライバシーポリシー

Google Google™カスタム検索 検索 ×



当組合について

共済制度の概要
(共済組合ミニガイド)

予算と決算

アクセス

個人情報保護

リンク集

組合員のページ

● 専用ページ

年金受給者のページ

● 専用ページ

担当者のページ

● 専用ページ

組合員へのお知らせ

新着一覧 保険課 年金課 福祉課 経理課 総務課

- 2015-08-14 健康講座「生活習慣改善セミナー」の開催について NEW
- 2015-08-14 湯葉荘のリニューアルオープンについて (H27.9.1~) NEW
- 2015-08-12 万葉プリンスホテル「夏っ得プラン」(期間：H27.8.23~)
- 2015-07-23 ホテル日航立川 東京の紅葉日について

奈良県市町村職員共済組合
平成26年度 採用試験のお知らせ

健康情報

免疫力を高めて病気にやられない体をつくらう

健診は健康づくりのパートナー

健康・こころのオンライン

Webストレスチェック



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。

Webストレスチェック

こころの状態をご自分で
すぐ確認することができます。
閲覧キーを活用すれば過去の状態を
確認することもできます。

上記イメージのとおり
本組合ホームページ内より
ご利用ください。

詳しくは
p.13

※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。

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。

健康情報

健康・こころのオンライン

上記イメージのとおり、本組合
ホームページ内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.16

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

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]



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

相談日 第1・3水曜日、
第2・4火曜日

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

相談時間 14:00 ~ 17:00