

すこやか

2016
共済ニュース
No.244

1



写真：鍋倉溪（山添村）

2 新年のご挨拶

4 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は「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 ・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？
- 11 各種健診等の受診（利用）期限が迫っています！！
- 12 平成26年度の健康相談事業について報告します！
- 13 健康講座【生活習慣改善セミナー】より
- 13 標準報酬制への移行による今後について
- 14 扶養状況に変更があれば必ず届出を！
- 15 被扶養者認定Q&A
- 16 短期財政の健全化にご協力を！
- 17 ジェネリック医薬品を活用しましょう！！
- 17 貸付規則等改正のお知らせ
- 18 ねんきん定期便を送付します
- 21 地共済年金情報Webサイトについて
- 21 被用者年金一元化に係るリーフレット等の配布について
- 22 【まんがでわかる！年金一元化】
- 22 制度的な差異は基本的に厚生年金に揃えられます
- 24 こころの相談室だより
- 25 【食生活のウソ・ホント】 甘いものは朝食べると太らない？
- 26 歯周病の話～Amenity of Life～ その2 ※奈良県歯科医師会から
- 27 【保養施設のご案内】 ホテルリガール春日野／東京グリーンパレス
- 28 電話健康相談／Webストレスチェックのご案内／
- 28 健康・こころのオンライン／メンタルヘルス相談

使ったこと、ありますか？

共済組合ホームページでは
電話健康相談、メンタルヘルス相談、
Webストレスチェック他、健康のための
コンテンツ等ご用意しています！
是非、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27年11月末現在）

組合員数 男：8,811人 女：4,722人 計：13,533人
任意継続組合員 256人 被扶養者数（任継除く） 14,564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す

新年あ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、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、厚く御礼申し上げます。

さて、現在、国においては「社会保障制度改革プログラム法」に基づき医療、介護、年金といった分野にわたって改革が進められており、また「マイナンバー制度」においては、平成29年1月から健康保険や公的年金での利用が予定されるなど共済制度をめぐる状況は大きな変革期にあると言えます。

このような中、長期給付事業（公的年金制度）につきましては、昨年10月に被用者年金制度の一元化が行われましたが、組合員の皆様の年金記録管理、年金保険料の徴収、年金給付の裁定、年金の支給などの事務処理は引き続き共済組合が行うこととなっており、今後も円滑な事務の遂行に努めてまいります。

短期給付事業（医療保険制度）につきましては、高齢者医療制度へ拠出する支援金や納付金の一層の負担増が予想されており、共済組合や健康保険組合の財政を圧迫する要因となっていることから、財政支援の仕組みの見直しが強くとめられるところです。

また、保健事業につきましては、データヘルス計画に基づく生活習慣病の予防や改善につながる特定健康診査、特定保健指導の受診率向上を図ると共に、医療費分析や健診データ結果などを活用し効果的、効率的な保健事業を展開し皆様の健康をこれまで以上に支えていけるように取り組んでまいりますので、共済組合の各種事業を積極的にご活用いただきますようお願いいたします。

最後となりましたが、皆様方のご健勝とますますのご活躍を心より祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。





職員側代表理事
広瀬 秀夫
 (檀原市)

新年明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、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、本組合における短期給付財政におきましては、依然として厳しい状況が続くものと思われますので、今後ともレセプト審査の徹底やジェネリック医薬品の利用促進を図ってまいります。また、保健事業においては、昨年12月1日にストレスチェック制度が施行され事業者へストレスチェックの実施が義務付けられたことから所属所からの委託を受けた「委託ストレスチェック」を実施するほか、組合員と被扶養者の健康保持増進をサポートする事業に重点的に取り組んでまいります。

共済組合を取り巻く状況は大きく変化してきておりますが、皆様が健康で明るい生活を送れるような事業を行って参りますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、新年が皆様にとって実り多き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

理事長 上田 清 (大和郡山市長)

理事 小森 重 (斑鳩町長)

理事 森下 豊 (檀原市長)

理事 岡下 篤 (吉野町長)

理事 北川 裕 (御所市長)

理事 東川 正 (奈良市長)

理事 北川 剛 (桜井市長)

理事 森川 正 (明日香町長)

理事 中川 夫 (上牧町長)

職員側議員

理事 宮本 幸代 (第一区 奈良市)

理事 谷本 英也 (第三区 生駒市)

理事 上高垣内 敬史 (第九区 東吉野村)

理事 大西 真一 (第八区 御所市)

理事 西浦 登志雄 (第一区 奈良市)

理事 畑中 尚美 (第二区 天理市)

理事 高田 彦彦 (第四区 宇陀市)

理事 北川 久康 (第六区 大和高田市)

理事 奥田 利明 (第七区 高取町)

学識経験監事 堀井 喜代信 (税理士)

事務局長 大林 喜代信

平成二十八年一月一日

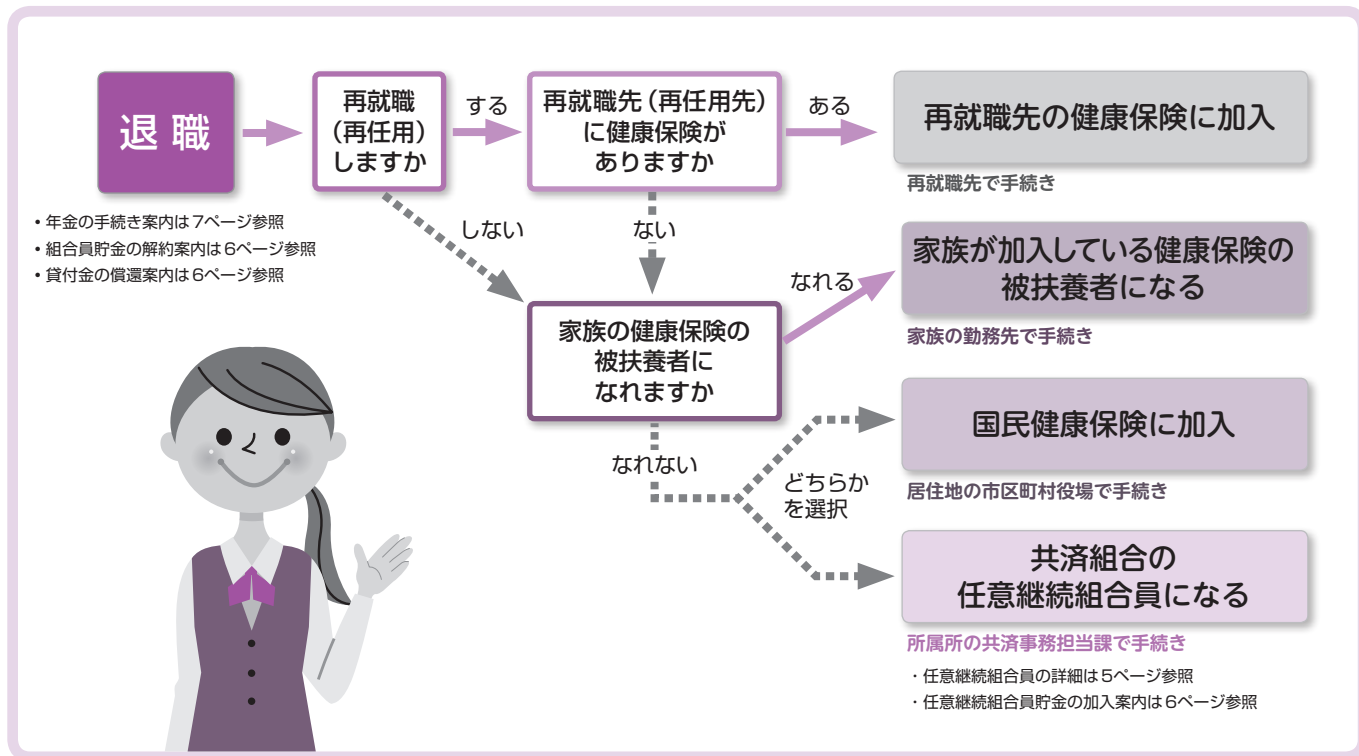
組合会議員補欠選挙が行われました。

第一区選出の中北真知子氏が組合会議員（職員側）を辞職されたことに伴い、昨年12月22日に補欠選挙を行いました結果、西浦登志雄氏が選出されました。

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、退職日の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 | 退職時の標準報酬月額と平均標準報酬月額のうち低い額により算定 上限額(年額) ^{※2} 短期分：495,936円 介護分：60,220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27年度の上限額です。平成28年度はまだ確定していません。

※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50,000円)を超えときは、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を適用します。また、40歳以上65歳未満の方は、介護保険分も必要です。

① 退職時の標準報酬月額×掛金率

② 全組合員の平均標準報酬月額×掛金率

③ 退職時の標準報酬月額×0.7×掛金率

（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歳以降で初めての退職である場合のみ）

（注）平成28年度の任意継続掛金率と全組合員の平均標準報酬月額はまだ確定していません。

平成27年度の任意継続掛金率(1月当たり)は、短期100.8/1000、介護12.24/1000

平成27年度の全組合員の平均標準報酬月額は410,000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。（前納には割引きがありません。）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
組合員の方は

年利 **1.3%!!**
〈貯金限度額なし〉

組合員貯金に
加入できます!

※金融情勢及び運用状況により適宜変更いたします。



- 年利1.3%で利息が高くとってもお得です!
- 払戻しが月2回できて便利です!

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きます。

- 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きます。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。

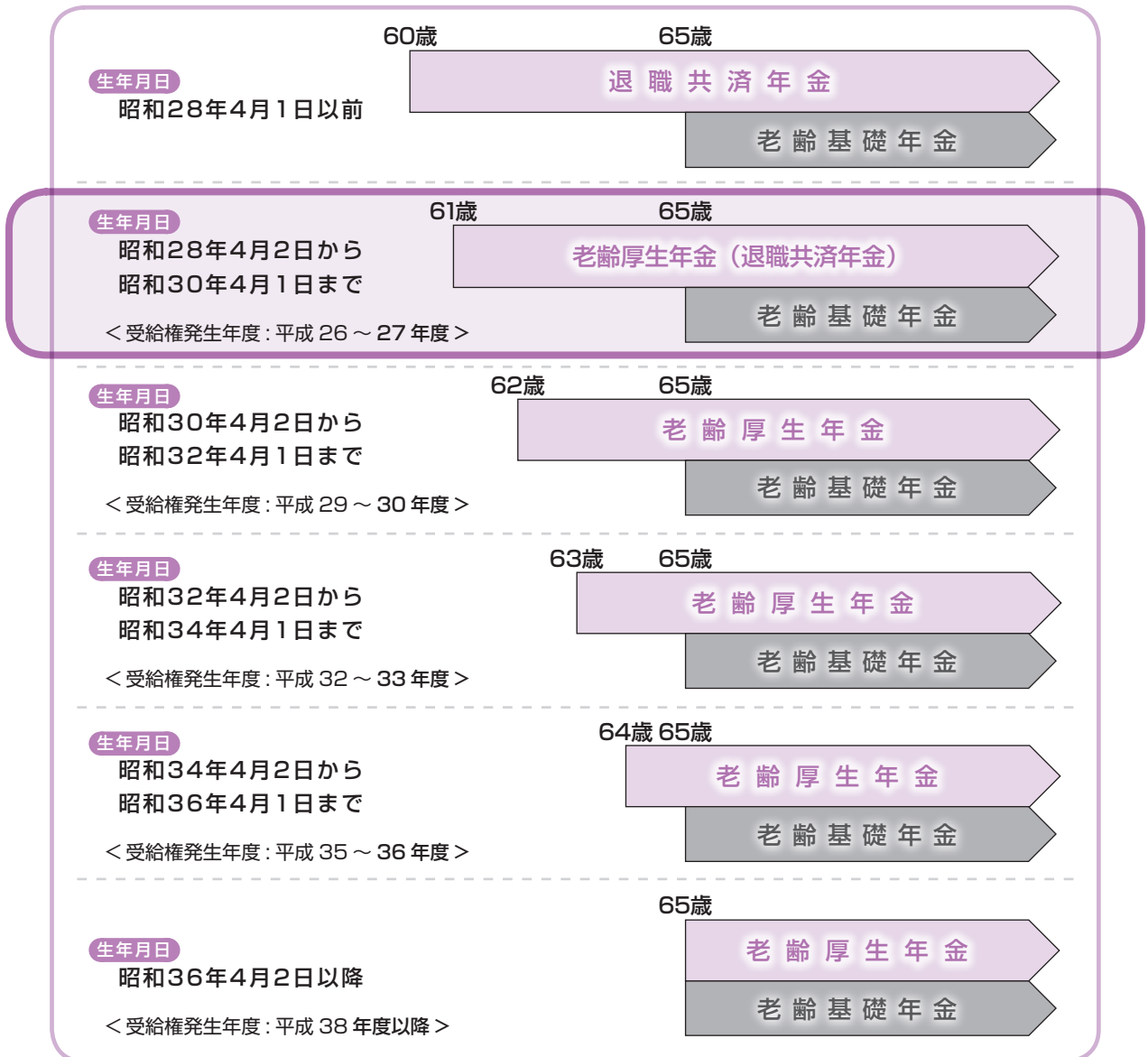
償還される際には、所属所共済事務担当課まで早めに連絡していただき、金額等をご確認ください。本組合への入金退職月の翌月以降になる場合は、1ヵ月単位で経過利息が加算されますのでご注意ください。

* 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、償還していただくこととなります。

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

被用者年金制度の加入期間が1年以上ある方の支給開始年齢については、その方の生年月日に応じて次のとおり定められており、昭和28年4月2日から昭和30年4月1日までの間に生まれた方は、61歳から老齢厚生(退職共済)年金が支給されることとなります。

なお、定年退職が60歳の場合は、退職から支給開始まで間があくこととなりますので、請求手続きに関する書類等は、61歳のお誕生月の3ヵ月前を目処に共済組合より直接、ご自宅へ郵送します。



(注) 上記事項は「一般組合員」の場合であり、「特定消防組合員」の場合は取り扱いが異なります。

退職後、ご注意ください！ ～ 氏名、住所等の変更について ～

市町村役場等を退職後、住所又は氏名を変更された場合は、共済組合へ連絡いただき、所定の手続きをお願いします。

なお、この手続きを行なっていないと、年金請求書を送付できない可能性がありますのでご注意ください。

(※) 被用者年金の一元化により、平成27年10月以降の退職共済年金は老齢厚生年金になります。当該一元化に係る制度改正内容等につきましては、22ページの記事をご覧ください。なお、組合員の皆さん全員に別途冊子及びリーフレットも配布しておりますので、併せてご覧ください。(当該詳細につきましては、21ページをご参照ください。)

特定保健指導 インタビュー



40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者の方が受診されました特定健康診査（定期健康診断・人間ドックを含む。）の結果に基づき、「特定保健指導」の対象者を決定し、利用いただいています。

この度は、平成26年度に対象となった「特定保健指導」を利用され、健康改善を図られた組合員にインタビューを行いました。身近な例としてぜひご参考ください！

私の保健指導体験談

川西町職員 川北 啓司 さん

指導期間 平成27年4月～平成27年10月まで

腹 囲 Max 90.5cm → 指導後 81cm (マイナス9.5cm)

体 重 Max 76.8kg → 指導後 66.6kg (マイナス10.2kg)

質問 1

特定保健指導をご存知でしたか？ また、特定保健指導の通知を受け取った時の印象はどうでしたか？

特定保健指導のことは、知らなかったです。

以前から、トレーニングを始めなければ、と思いつつも年々体重が増加していました。原因は、食事の食べすぎと運動不足であることも、自分自身でわかっていました。H 27年2月に40歳になり、40歳になったら始めるぞと、自分自身に言い聞かせ、2月から食事の量（晩御飯のみ）を少しだけ減らし始めました。また、H 27年3月から週に3回ほどのランニング（週合計10km程度）を始めました。

特定保健指導の通知を受けたのは、H 27年4月でしたので、ちょうど良いタイミングでの通知でしたので、とても前向きな気持ちで特定保健指導を受けることができました。

質問 2

どのようなプログラムを組みましたか？ 効果的なプログラムはなんでしょうか？

1. 太りにくい（吸収がおだやかになる）食事順を心がけること。

①野菜→②おかず→③炭水化物 の順番で食べる

あえて「揚げ物は食べない」等のことはせずに、食事順だけを意識しました。

2. ランニングを続けること。

あえて距離や回数の制限をかけずに、「走る時間のある時は走る」を意識しました。

3. ランニングの前後にラジオ体操とストレッチをする。

筋トレ5種類（特定保健指導で教わった簡単な筋トレ）をできれば、定期的に行う。

1, 2は続けられましたが、3はさぼってしまいました。1だけでも、すごく効果があると思います。

質問 3

特定保健指導について、よかった点やつらかった点はどんなものでしょうか？

よかった点

- 体重の折れ線グラフが日を追って右肩下がりに下がっていったこと。
- 二人の特定保健指導をしてくださった担当者が、親身になってアドバイスし、目標設定してくださったことに、本当に感謝しています。同じ立場になって相談にのってくださる方がいるというのは、ありがたいことです。
- 特定保健指導で運動面を指導いただいたヘルスケアトレーナーの方が、毎年、「奈良マラソン」に出場されている方でした。その方に、マラソンの魅力の説明を受け、H 27年6月に「奈良マラソン奈良県民枠」で出場を申し込みました。
どうせランニングをするなら目標設定すべき、ということで、陸上経験のない私が、いきなりフルマラソン（初フル）の目標設定をしました。指導時にマラソンの魅力についてのお話を聞いていなかったら、多分、夏の暑い頃にはランニングもさぼり、体重もリバウンドしていたと思います。そう考えるとヘルスケアトレーナーの方に本当に感謝です。

つらかった点

- 気持ちを継続すること。私はさぼり症なので、今日は22時から走ろうと決めても、やはりさぼってしまう日が多いです。(週合計30km以上走っていた時期もありますが、週合計0kmの時もありました。)
- 実は、H27年10月中旬に足(ふくらはぎ)を痛めました。奈良マラソンまで2ヵ月しかないこの時期にランニングできないつらい日々が続きました。この原稿を書いているのは、11月末(奈良マラソンまであと2週間)です。完走できるか不安です。

質問 4

特定保健指導を持続できた要因はなんですか？ また、特定保健指導を実施中に印象的なことはありましたか？

特定保健指導の良い点は、無料で見張り役が複数人いるということです。

私の特定保健指導6ヵ月スケジュールは、以下のとおりです。

| | | |
|---------|-----|---------------------------------|
| H27年 4月 | 初回 | 職場へ来てもらって、管理栄養士<女性>による食事・栄養指導 |
| 5月 | 2回目 | 職場へきてもらって、ヘルスケアトレーナー<男性>による運動指導 |
| 6月 | 電話 | 困っている点、体重・腹囲の報告 |
| 7月 | 電話 | 中間評価 目標の実行状況確認 体重・腹囲の報告 |
| 10月 | 電話 | 最終評価 初回に立てた目標の達成度確認 体重・腹囲の報告 |

定期的に管理栄養士の方から電話がかかってくるので、電話がかかってくる日までに、成果をあげたいと思っていました。民間の有料のトレーニングプランと違って、無料で見張り役がいてくださるという点が、持続できた要因だと思います。

特定保健指導を利用中、管理栄養士の方から聞いた「**体重とは、カロリーの出入りである。**」という言葉が印象的でした。食事や栄養の知識のない私にとって、かなり印象深い言葉であり、食事によって摂取するカロリーについて意識するようになりました。

特定保健指導を実施中や
これから指導を受けられる方に
メッセージをお願いします！

私の場合、職場(役場総務課)の担当者から、「健康診断の結果から、特定保健指導対象者となりましたが、一度、特定保健指導を受けてみませんか？」という、1本の電話から始まりました。そこで、恥ずかしさを捨て、受けるという決断をするのか、断るのか、分かれ道があると思います。今となれば、最初に声をかけてくれた職場の担当者にも感謝です。

特定保健指導の対象者となるのは、40歳以上の方です。今後、体力が落ちてくる時期ですが、この時期から老後の体力をつけていくことも重要だと思いました。

対象者となられた方は、どうぞ、恥ずかしさを捨てて、今後の老後のご自身の体調管理を見据えて受けてみてください。親身になってアドバイスして下さい、**目標設定・見張り役まで無料で面倒みてくれる指導は、他にはないと思います。**

共済組合より・・・

川北さん、この度はインタビューにご協力いただき、誠にありがとうございます。特定保健指導の利用になかなか踏み切れない皆さんに勇気の出るメッセージです。ぜひ、今後も良い生活習慣を継続してください。

また、特定保健指導の対象になって利用券がお手元に届いた皆さん。この機会を逃さずぜひお役立てください！



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27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・特定健康診査の受診対象(申込)者には既に受診券等を所属所を經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28年 **3月31日**

健診済みチェック

「人間ドック」受診券

| 申込者数 | 受診者数 | 受診率 |
|--------|--------|-------|
| 7,785人 | 1,818人 | 23.4% |

対象者： 35歳（脳ドックは50歳）以上の組合員及びその被扶養者

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

| 申込者数 | 受診者数 | 受診率 |
|--------|------|-------|
| 2,952人 | 590人 | 20.0% |

対象者： 30歳以上の女性組合員及び組合員の女性被扶養者

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）

※どちらも平成27年度の申込は締め切っています。



受診期限：平成28年 **3月31日**

検診済みチェック

「特定健康診査」受診券

| 対象者数 | 受診者数 | 受診率 |
|---------|--------|-------|
| 12,621人 | 5,118人 | 40.6% |



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、併せて特定健康診査を受診いただいています。）

助成額： 特定健康診査に係る全額（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： 特定保健指導に係る全額（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、健診機関等での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。



注) 受診状況は本年11月末現在



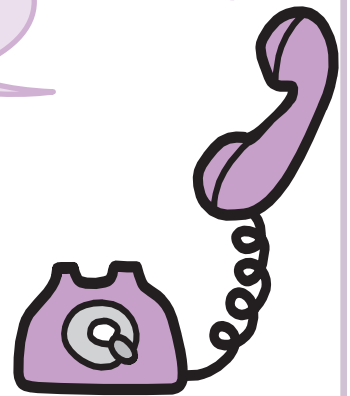
健康相談事業

平成26年度 利用状況

相談は無料!!

平成26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、個人情報保護法の遵守と相談者のプライバシーを厳守し機密を保持いたします。

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 | 計 |
| 平成24年度 | 222 | 3 | — | 3 |
| 平成25年度 | 182 | 3 | 7 | 10 |
| 平成26年度 | 139 | 7 | 9 | 16 |

メタボにならない! メタボから脱却! のために 生活習慣を見直そう!

平成 27 年度に開催しました健康講座【生活習慣改善セミナー】は、平成 26 年中に行った特定健診結果から特定保健指導・動機付け支援の対象になったものの、何らかの理由でその特定保健指導をご利用いただけなかった方を対象として、ご自身で“食事”と“運動”の両面から生活習慣の改善を行っていただくことを目的とした講座です。

結果、昨年 9 月 8 日（広陵町）10 月 6 日（橿原市）10 月 19 日（大和郡山市）の計 3 回開催し、およそ 100 名の方にご参加いただきました。

内臓脂肪が多いこと（メタボ体型でいること）がなぜ健康に良くないのか、また自身でそれを改善するためにはどういうところに気を付けるべきなのか、など生活習慣を改善するためのきっかけとしていただく講座として開催しました。

食生活に関するワンポイント!



「食べる量を減らすなんて耐えられない!」「塩分を控えろとばかり言われる」と思われる方も多いのではないのでしょうか。

同じ量を摂取しても、食物のカロリーは千差万別です。栄養素の高い野菜を多く摂取することを念頭に調味料を工夫してみましょう。



運動習慣に関するワンポイント!



「運動って言われても急に激しいものは無理だ」「忙しいし、運動の時間なんてとれない」方もご安心ください。

まずは、普段の生活にプラス 10 分の運動から始めましょう。これは連続した時間でなくても大丈夫。デスクワークに疲れたときに、3 分など実践してみましょう。

平成27年度 申込者数110名 出席者数93名 アンケート回収数90枚 (%)

| セミナー内容について | 大変良かった | 良かった | 良くなかった | 大変良くなかった | 無回答等 |
|---|--------|-------|------------|----------|------|
| (1) 「特定保健指導の重要性」及び「こんなときどうする? ~昼食・外食・間食~」 | 28 | 69 | 1 | 0 | 2 |
| (2) 日常生活でできる健康運動 | 29 | 67 | 0 | 1 | 3 |
| (3) セミナー受講感想 | 21 | 72 | 3 | 0 | 3 |
| | はい | | いいえ | | 無回答等 |
| (4) 保健指導の利用の有無 | 19 | | 78 | | 3 |
| | 仕事による | 私事による | 利用するつもりがない | その他 | 無回答等 |
| (5) 保健指導を利用しなかった理由 | 33 | 13 | 20 | 12 | 21 |
| | はい | | いいえ | | 無回答等 |
| (6) セミナーは今後参考となるか | 92 | | 1 | | 7 |

以上のように、セミナーを受講した方の 9 割が参考になると回答しています。

今年度、特定保健指導の対象となられた方は、機会を逃さずご利用いただき、ご自身の健康を守るためにご活用ください。

（なお、平成 28 年度も健康講座【生活習慣改善セミナー】は開催予定です。何らかの都合で平成 27 年度の特定保健指導が利用できなかった方は、健康講座への参加をご検討ください。）

標準報酬制への移行による今後について



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しました。このことにより、皆さんの掛金（保険料）や給付額の算定基礎が報酬を基準に算定する「標準報酬制」※1となっています。

標準報酬制により決定された「標準報酬月額」及び「標準期末手当等の額」は、決定（又は改定）の都度、『標準報酬額決定・改定通知書』※2及び『標準報酬期末手当等決定通知書』により皆さんへお知らせいたします。

※1 毎年、4月から6月までの報酬月額（基本給と実際に支給された諸手当（期末手当等を除く）の合計額）の平均額を基に「標準報酬月額」を原則年一回決定し、同年の9月から翌年の8月までの各月の標準報酬月額とし、掛金（保険料）や給付額の算定基礎とする仕組みです。（また、期末手当等については、同手当等の額を基に別途「標準期末手当等標準報酬額」が決定されます。）

※2 標準報酬制への移行時（平成27年10月時）の「標準報酬月額決定通知書」は、既に所属所共済事務担当課を通じて皆さんに配布しております。

標準報酬月額の決定と改定の概要について

● 標準報酬月額は、基本として、下記のとおり決定、改定が行われます。

1. 資格取得時決定

組合員の資格を取得したときは、その資格を取得した月の報酬により標準報酬月額を決定します。

2. 定時決定

実際に受ける報酬と既に決定されている標準報酬との間に大きな差が生じないように、毎年、4月から6月までの3ヵ月間の報酬の平均により、標準報酬月額を決定します。

3. 随時改定

昇給や昇格等により、報酬の額が著しく変動した場合は、実際に受けている報酬と既に決定されている報酬との間に隔たりが生じるため、これを解消するために標準報酬月額を改定（標準報酬等級表において、2等級以上の差がある場合に改定）します。

4. 育児休業等終了時改定

育児休業等を終了した組合員が育児休業等を終了した日において、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で、職場復帰後の勤務形態が「育児短時間勤務」や「部分休業」等により、報酬に変動があった場合に、共済組合に申出をしたときに、報酬月額を改定されます。

5. 産前産後休業了時改定

産前産後休業を終了した組合員が、休業前より報酬が下がった方が、産前産後休業終了日に産前産後休業に係る子を養育する場合に、共済組合に申出をしたときに、報酬月額を改定されます。

※① 4. 5. については別途組合員の申出書が必要となります。

※② 4. 5. 時における「3歳未満の子を養育する場合の年金額の計算の特例（養育特例）」について

3歳に満たない子を養育し、又は養育していた組合員（被保険者）又は組合員（被保険者）であった者からの申出により、当該子を養育する期間中の標準報酬月額が当該子の養育を開始した月の前月の標準報酬月額を下回ったときは、年金額の計算においては従前の標準報酬月額が適用されます。

・①の申出書と同時に提出してください。

詳しくは所属所共済事務担当課へお問い合わせください。





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12,689名中、279名(12月11日現在)が、被扶養者の認定取消となりました。

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カ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カ月の収入累計が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、祖父母など)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となります。

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。

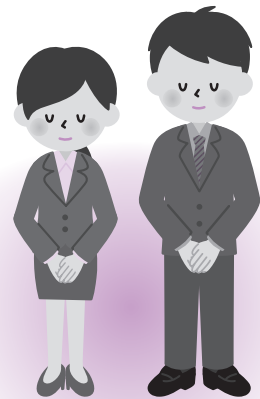
〔必要経費の詳細については、平成26年1月発行の共済ニュース「すこやか」No.236（12ページ）をご覧ください。〕

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

被扶養者の申告について



Q

妻が3月31日に退職をしました。6月になって認定手続きを忘れていたことに気づきました。今から手続きを行います。4月1日から認定できますか。

A

この事例において、扶養の事実発生日から、30日を経過していますので、4月1日からは認定とすることはできません。

Q

子が4月1日で就職しましたが、取消しの手続きを忘れていました。遡って取消しになるのでしょうか。

A

この事例において、就職した日が4月1日ですので、事実発生日まで遡って取消しとなります。また、就職後に組合員被扶養者証を使用して医療機関にかかれた場合、共済組合が負担した医療費については返還していただくことになりますのでご注意ください。



短期財政の健全化にご協力を！

1人当たりの
医療費年額

奈良県

ウースト1位

(平成26年度)

全国市町村職員共済組合連合会の統計で、平成26年度における1人当たりの医療費年額が奈良県は全国47都道府県中、組合員がワースト1位、被扶養者が42位、組合員・被扶養者の合算では、46位という結果になり、全国1位の富山県とでは83,616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、休業など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。

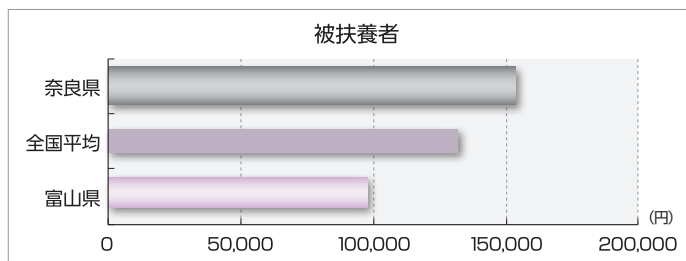
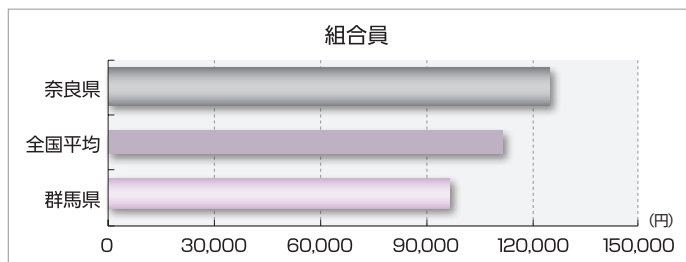
共済組合では、交通事故の治療費の求償や公費負担医療受給者調査による附加給付調整、柔整・鍼灸・マッサージ等の内容審査を実施しています。また保健事業では、健診や各種講座の開催などに取り組んでおりますが、今後においても、更なる医療費等の増加も見込まれ組合員の負担の増加が予測されますので、皆さんも短期給付財政の現状をご理解いただくとともに、医療費への関心をもっていただき適正な受診で医療費節約にご協力いただくようお願いいたします。

平成26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 | 96,792 | 富山県 | 97,837 |
| 2 | 鳥取県 | 99,293 | 福井県 | 106,261 |
| 3 | 長野県 | 97,531 | 東京都 | 107,745 |
| 4 | 愛知県 | 99,597 | 愛知県 | 111,962 |
| 5 | 愛媛県 | 101,768 | 石川県 | 113,083 |
| 奈良県 | 47位 | 125,122 | 42位 | 153,992 |
| | 全国平均 | 111,755 | 全国平均 | 131,994 |

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。

2. 夜間や休日診療を控えましょう

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、どんな場合には翌朝まで待てばよいのかなどの対処方も相談できます。

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。



ジェネリック医薬品の積極的な活用!



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、点眼薬や軟膏などの外用薬、点滴用薬などもあります。
ただし、すべてのお薬に対応できるわけではありません。
また、病気の症状などにより先発医薬品(新薬)が適切な場合もあります。

**ジェネリック医薬品のご利用にあたっては、
医療機関等において、医師・薬剤師とよく
ご相談ください。**

★本組合では、組合員の皆さんのお薬代の負担軽減や短期財政の健全化につながることから、ジェネリック医薬品の利用促進に取り組んでいます。ご協力よろしく申し上げます。

ジェネリック医薬品に興味を
お持ちの方は、下記のサイト
にアクセスしてみてください。

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>

貸付規則等改正のお知らせ

平成27年10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します。

1. 貸付金の財源の変更

平成27年10月1日の被用者年金制度の一元化に伴い、貸付金の財源を預託金管理経理から経過的長期預託金管理経理に変更しました。

2. 貸付金の限度額の算定及び貸付けの制限の算定の基礎となる給料の取扱い

掛金・負担金の算定方法が、標準報酬制へ移行しましたが、それ以降の貸付金の限度額の算定の基礎及び貸付けの制限の算定の基礎となる給料について、従前どおり給料月額を基礎とすることとしました。

3. 貸付利率(本則)の改正

貸付金の利率(本則)を次のとおり引き上げました。

| 貸付種別 | 改正後 | 改正前 |
|----------------|-------|-------|
| 普通貸付・住宅貸付・特別貸付 | 4.46% | 4.36% |
| 災害貸付 | 3.72% | 3.63% |
| 災害貸付(政令指定激甚災害) | 2.42% | 2.33% |
| 在宅介護対応住宅貸付 | 4.20% | 4.10% |

4. 特例利率の改正

貸付金の利率の特例として、財政融資資金利率に応じて貸付金の利率を引き下げる場合の第1号区分の上限の利率を年4.2%に改正しました。※太枠のみ追加改正されました。

| 財政融資 資金利率 | 改正後 | | | | 改正前 | | | |
|--------------|----------------------|-------|------------------------|--------------------|----------------------|-------|------------------------|--------------------|
| | 普通貸付 住宅貸付 特別貸付 | 災害貸付 | 災害貸付 (政令指定 激甚災害) | 在宅介護 対応住宅 貸付 | 普通貸付 住宅貸付 特別貸付 | 災害貸付 | 災害貸付 (政令指定 激甚災害) | 在宅介護 対応住宅 貸付 |
| 4.2%～ | 4.46% | 3.72% | 2.42% | 4.20% | - | - | - | - |
| 4.1% | 4.36% | 3.63% | 2.33% | 4.10% | 4.36% | 3.63% | 2.33% | 4.10% |
| 2.5%～4.0%省略 | | | | | | | | |
| 2.4%以下 | 2.66% | 2.22% | 1.72% | 2.40% | 2.66% | 2.22% | 1.72% | 2.40% |

なお、現在の貸付利率においては、特例利率が適用されていることから、実際に適用される貸付利率に変更はありません。(現在2.4%以下の特例利率適用)

※上記については、平成27年11月12日から施行し、平成27年10月1日(以下「適用日」という。)から適用いたします。なお、適用日前に貸し付けた高額医療貸付及び出産貸付以外の貸付に係る適用日以後の償還利息等についても改正後の規定を適用することといたします。

ねんきん定期便を送付します!

平成27年10月1日に被用者年金制度は一元化され、この被用者年金制度の一元化後は、現在加入している(または最後に加入していた)公的年金制度とその被保険者種別に応じて、各実施機関から「ねんきん定期便」を送付することとなりました。

この「ねんきん定期便」は毎年誕生月に送付されることとなり、初回は、本年12月に送付予定となっている12月生まれの方が対象となっております。

なお、「ねんきん定期便」に関する詳細等につきましては、以下の通りとなっておりますので、お知らせします。



<公的年金制度と被保険者種別及び送付する実施機関>

| 公的年金制度と被保険者種別 | 「ねんきん定期便」を送付する実施機関 |
|--|--|
| 国民年金の第1号被保険者及び第3号被保険者 | 日本年金機構(厚生労働大臣から受託) |
| 厚生年金保険の一般厚生年金被保険者 | |
| 厚生年金保険の国共済厚生年金被保険者 (国家公務員共済組合の組合員) | 国家公務員共済組合連合会 |
| 厚生年金保険の地共済厚生年金被保険者 (地方公務員共済組合の組合員) | 地方職員共済組合 ● 地方共済事務局・団体共済部 公立学校共済組合 警察共済組合 東京都職員共済組合 全国市町村職員共済組合連合会 ● 指定都市職員共済組合 ● 市町村職員共済組合 ● 都市職員共済組合 |
| 厚生年金保険の私学共済厚生年金被保険者 (私立学校教職員共済制度の加入者) | 日本私立学校振興・共済事業団 |

1. 通知内容

(1) 50歳未満の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② これまでの加入実績に応じた年金額
- ③ (参考) これまでの保険料納付額(累計額)
- ④ 最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況

(2) 50歳以上の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② 老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）
- ③（参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ 最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況

(3) 35歳、45歳の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② これまでの加入実績に応じた年金額（年額）
- ③（参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ これまでの年金加入履歴
- ⑤ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況
- ⑥ これまでの国民年金保険料の納付状況

(4) 59歳の者

- ① これまでの年金加入期間
- ② 老齢年金の見込額
- ③（参考）これまでの保険料納付額（累計額）
- ④ これまでの年金加入履歴
- ⑤ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況
- ⑥ これまでの国民年金保険料の納付状況



<ねんきん定期便通知内容>

| 通知内容 | 年齢区分 | 50歳未満の者 | 50歳以上の者 | 35歳 45歳 の者 | 59歳の者 |
|------------------------------------|------|---------|---------|------------------|-------|
| ① これまでの年金加入期間 | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ② これまでの加入実績に応じた年金額 | | ○ | | ○ | |
| ③ 老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額） | | | ○ | | ○ |
| ④（参考）これまでの保険料納付額（累計額） | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ⑤ 最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況 | | ○ | ○ | | |
| ⑥ これまでの年金加入履歴 | | | | ○ | ○ |
| ⑦ これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況 | | | | ○ | ○ |
| ⑧ これまでの国民年金保険料の納付状況 | | | | ○ | ○ |

2. 送付物・送付方法・スケジュール等

(1) 送付物

| 区分 | ① 50歳未満の者 | ② 50歳以上の者 | ③ 35歳、45歳の者 | ④ 59歳の者 |
|-----|-----------|-----------|----------------------------|----------------------------|
| 送付物 | 圧着ハガキ | 圧着ハガキ | 封書 (通知・パンフレットを同封しています。) | 封書 (通知・パンフレットを同封しています。) |

(2) 送付方法とスケジュール

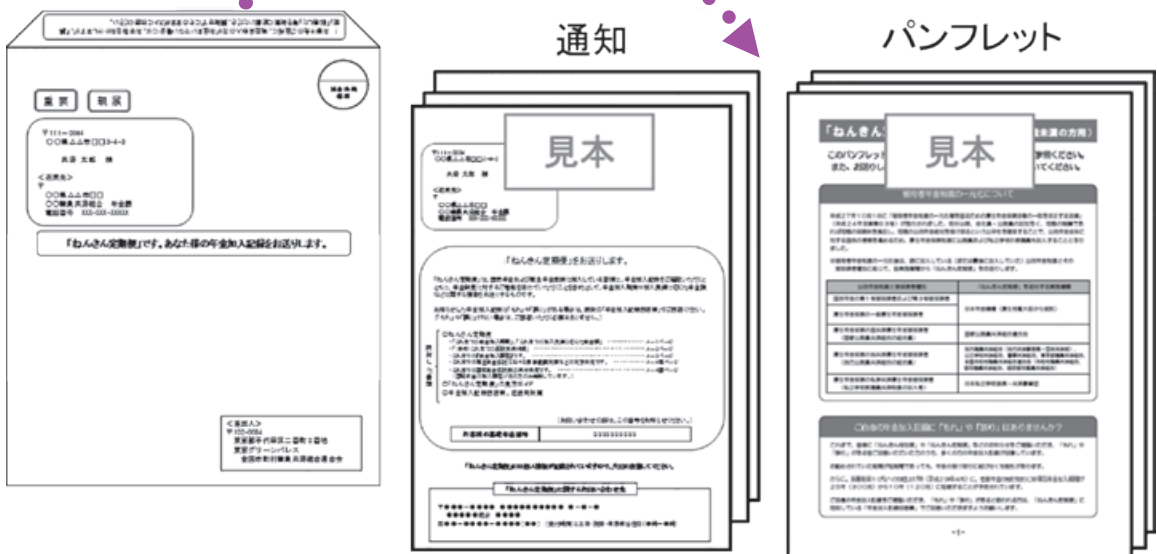
毎年、誕生月の16日頃（16日が休日の場合は翌営業日）に（1）の①から④の区分ごとに、全国市町村職員共済組合連合会から直送されます。

(3) 送付物イメージ

- 50歳未満の者、50歳以上の者・・・圧着ハガキ



- 35歳、45歳の者、59歳の者・・・封筒（角2）に通知とパンフレット



3. 相談等について

通知された内容について相談等がある場合は、
通知に記載されている相談窓口までお問い合わせください。



ご 注 意 く だ さ い

地共済年金情報Webサイトは休止中です

現在、地共済年金情報Webサイト（開発元：地方公務員共済組合連合会）は、休止中となっており、年金見込額等を閲覧できない状態となっています。（以前に取得いただいたユーザーID・パスワードについては、失効しております。）

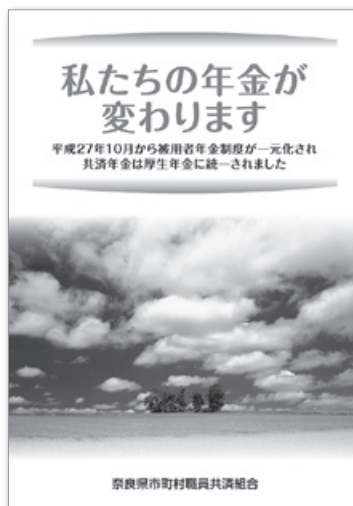
なお、平成27年10月1日に施行された被用者年金制度の一元化を踏まえた内容で新Webサイトを平成28年3月を目処に開設予定としておりますが、新Webサイトの具体的な開設時期、機能等については、詳細が決まり次第、改めてご案内します。

※地共済年金情報Webサイトの休止中において、年金見込額等の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。（当該試算の対象者は、概ね50歳以上の方及び今年度末退職予定者となっておりますので、あらかじめご了承ください。）

組合員の皆さん全員にお配りしています

平成27年10月から「被用者年金の一元化」が開始されたことに伴う制度改正等について理解を図るため、「私たちの年金が変わります(冊子)」及び「年金払い退職給付制度に係る付与率・掛金率等について(リーフレット)」を10月下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。

各詳細等につきましては、所属所共済事務担当課を通じて配布されます冊子等にてご確認ください。



まんがで
わかる!
年金一元化

制度的な差異は 厚生年金に 統一されます



厚生年金と共済年金の制度的な差異の解消

被用者年金の一元化により、平成27年10月から共済年金は厚生年金に統一されました。

共済年金には、遺族年金の転給制度など厚生年金にはない独自の制度がありましたが、厚生年金と共済年金の制度間の差異については、基本的には厚生年金に揃えることで、その差異を解消します。

1 被保険者の年齢制限 ▶ 70歳までとなります

共済年金
年齢制限なし（私学共済除く）

厚生年金
70歳まで

2 未支給年金の給付範囲 ▶ 生計を同じくする3親等内の親族となります

共済年金
遺族（死亡した者によって生計を維持していた配偶者、子、父母、孫、祖父母）または遺族がいないときは相続人

厚生年金
死亡した者と生計を同じくしていた配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹または甥姪など

未支給年金…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い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。

3 老齢給付の在職支給停止 ▶ 支給停止の基準が年齢によって区分されるようになります

共済年金

退職共済年金の受給権者が共済組合員となったとき

(賃金+年金) > 28万円 → 停止

(賃金+年金) が28万円を超えた場合に年金の一部または全部を支給停止。

3階部分は支給停止。

退職共済年金の受給権者が厚生年金被保険者等となったとき

(賃金+年金) > 46万円 → 停止

(賃金+年金) が46万円を超えた場合に年金の一部または全部を支給停止。

厚生年金

65歳まで

(賃金+年金) > 28万円 → 停止

(賃金+年金) が28万円を超えた場合に年金の一部または全部を支給停止。

65歳以降

(賃金+年金) > 46万円 → 停止

(賃金+年金) が46万円を超えた場合に年金の一部または全部を支給停止。

4 障害給付の支給要件 ▶ 保険料納付要件が適用されます

共済年金

保険料納付要件なし

厚生年金

保険料納付要件あり

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3分の2以上必要。

5 遺族年金の転給 ▶ 廃止されました

共済年金

先順位者が失権した場合、次順位者に支給される

(例：遺族年金受給中の子どものない妻が死亡したとき、一定の場合、その遺族年金が父母等に支給される)

厚生年金

先順位者が失権しても、次順位以下の者に支給されない

(例：遺族年金受給中の子どものない妻が死亡すると、その遺族年金は支給されなくなる)

遺族年金の受給順位…下記の順位で、組合員または組合員であった者の死亡当時、その者によって生計を維持していた者に限られます。

1.配偶者(妻または夫)及び子 → 2.父母 → 3.孫 → 4.祖父母

ココが知りたい!

Q & A

Q 支給開始年齢の引き上げスケジュールは
どうなるの?

A 経過的措施としてそのまま残ります

平成6年及び平成12年の法改正により、60歳代前半に支給される特別支給の老齢厚生年金や特別支給の退職共済年金については、現在、支給開始年齢を引き上げているところです。

支給開始年齢の引き上げスケジュールは、共済年金では男女同じですが、厚生年金では男子が共済年金と同じであるのに対し、女子は5年遅れとなっています。この差は、平成42年以降は解消される経過的措施なので、被用者年金一元化後もそのまま残ります。



こころの相談室だよ



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

あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

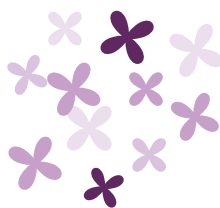
新たな年が皆さまにとってよりよく、

充実した1年になることをお祈りいたします。



さて、昨年12月から職場でのストレスチェックが義務化され、最近では日常生活でも自然にストレスという言葉が使われますが、皆さまは自分のこころの状態をどのように捉えているのでしょうか。ご自身の不快な気持ちの原因になっているものや、心身の反応などに気づいておられるでしょうか。中には自分が何に対して不快に感じているのかわからなかったり、周囲の人に言われて初めて自分の状態に気づくなど、自分自身の心身の状態を自覚していないということは珍しいことではありません。

またあまりにも辛いとき、人は自分のこころを守るために、受け入れがたい気持ちや感情をなかつたことにしたり、感じないようにするこころの働きを持っています。その場合無理矢理に自分のこころについて自覚をする必要はありませんが、今の自分がどんなことを感じ、どんな心身の状態か気づくことで、不必要に悩んだり、同じ事で躓いたりすることを軽減させたり、病気を未然に防ぐなど自分を守ったり、成長させたりすることに繋がります。ストレスチェックや自己分析など、自分のこころについて客観的に捉える機会を上手く利用してみることもよいのではないのでしょうか。そして何かお困りの際は、お気軽にご相談下さいね。



相談申し込み方法（料金は無料です）

大学院連合メンタルヘルスセンター

相談会場 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) 14:00～17:00

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 06-6755-4458(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) *日祝祭日及び年末年始を除く。

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

甘いものは朝に食べると 太らない？

監修 ● 管理栄養士
徳田泰子

「朝食の甘いものは太ります」

「朝食に甘いものは
太りやすく、
心身にも悪影響を及ぼす」

「甘いものは朝に食べると太らない」からと、朝食にケーキや菓子パンなどの甘いものを食べるのは、じつはダイエットにも心身の健康にもよくないのです。

午前中は代謝がもつとも活発になるため、食べたものがエネルギーとして消費されやすいのは事実です。しかし、朝一番の空腹時に甘いものを食べた場合、血糖値の急上昇と急降下を引き起こします。血糖値の急上昇は脂肪の蓄積を促すため、太る原因に。血糖値が急降下するときにはインスリンやだるさ、眠気などが生じ、これを解消しようと再び甘いものに手が伸びて、血糖値の急上昇と急降下をくり返すこととなります。

こうした状態が毎日つづくると太りやすいだけでなく、糖尿病やうつ病の発症リスクも高まります。

甘いものは「おやつ」か
「食後」に

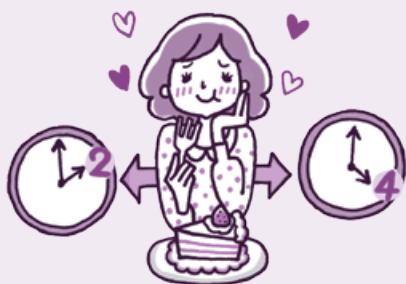
甘いものを食べたいときは、「おやつ」として食べましょう。空腹時に甘いものを食べると血糖値の急上昇と急降下をまねくため、少し小腹が減ったくらいの午後2〜4時ごろは脂肪の蓄積を促す「ピーマル1」という物質の分泌が少なく、太りにくい時間帯になります。

これまで朝食で甘いものを食べていた人は、代わりにおにぎりなどの甘くない炭水化物やくだもの、ヨーグルトなどのたんぱく質の多いものを取りましょう。甘くない炭水化物やくだものも血糖値を上げますが、上昇は比較のおだやかです。たんぱく質は腹もちがよく、脳の働きを高め、心身の調子を整えます。また、代謝を上げて太りにくい体をつくりまします。

食事中に甘いものを食べる場合は食後か野菜をとったあとに食べ、血糖値の急上昇を防ぎましょう。

甘いものを食べるなら このタイミング

- 食事と食事の間の「午後のおやつ」として。
- 小腹が減ったタイミングで。
- 午後2〜4時ごろが太りにくい時間帯。
- 食事中に食べるなら食後か野菜をとったあとに。
- 空腹時に甘いものを食べたときは、食後30分ぐらいから体を動かして血糖値の急上昇を抑える。



朝食や残業中の空腹時に 食べるならコレ

- 朝食には、甘くない炭水化物やくだものとたんぱく質が多いものを。野菜や温かいみそ汁・スープなどをプラスするとおよし。
- 残業中などの空腹時には、たんぱく質の多いものがおすすめ。甘くない炭水化物やくだものでもOK。

甘くない炭水化物やくだもの

おにぎり、甘くないパン、
サンドイッチ、
バナナなど

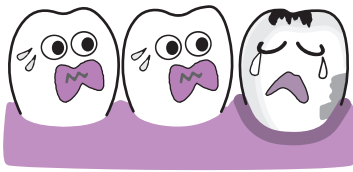


たんぱく質の多いもの

肉、魚、卵、
大豆製品、
ヨーグルトなどの
乳製品など



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？

☞ 歯周病と診断されたら …



まずプラークを確実に取れるように、歯科医院で専門的なブラッシング指導を受けます。上手に磨けるようになると、プラークがなくなり歯肉の腫れがひいてきます。



歯石がはっきりと見えるようになるので歯科医院で歯石を除去します。時には冷たいものがしみやすくなりますが心配はいりません。



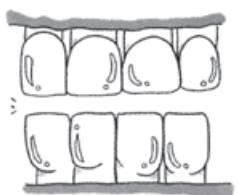
腫れも治まり歯肉が引き締まってくる。歯肉が減ったようにも感じられます。治りきらない時は歯周外科手術を行うこともあります。また、手術ができない場合は薬を補助的に使います。



また、手術ができない場合は薬を補助的に使います。



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



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

☞ 歯周病のセルフチェック



- 口臭がある
- 朝起きた時の口の中が粘つく
- 水を飲むと歯がしみる
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉がむずがゆい
- 歯肉に痛みがある
- 歯が長くなったような気がする
- 歯がぐらつき、隙間が広がった
- 食べ物を噛むと痛い
- 歯が揺れ食べ物を噛み切れない
- 歯肉から血が出やすい
- 歯肉を押すと膿が出る

以上の項目に心当たりがあれば要注意！
かかりつけの歯科医師に
相談しましょう。



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。



2015 Autumn Renewal Open!!

期間限定 おトクな宿泊プラン(平日限定)

素泊まりプラン ¥5,200
ステイプラン(1泊朝食付き) ... ¥6,000

さらに
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
¥2,000 OFF!
※ただし、公務による使用はできません。
平成28年10月1日現在までの有効期限は、
宿泊施設利用助成券に記載されています。



〒630-8113 奈良市法蓮町757-2 (150台収容可能駐車場完備)
TEL: 0742-22-6021 FAX: 0742-26-2200
http://ligare-kasugano.jp E-mail: info@ligare-kasugano.jp

平成 28 年 2 月 29 日(月)迄の期間限定となります。年末年始(12/31~1/3)は除きます。

公立学校共済組合(奈良県支部)
「ホテルリガール 春日野」からのご案内

奈良県市町村職員共済組合の皆様へ

平成27年12月23日(水)~
平成28年1月31日(日)

冬の組合員
謝恩企画

ウインターキャンペーン

共済組合が発行する
宿泊利用
助成券
と併用できます!

上記期間中にお電話 または
東京グリーンパレスホームページより

<http://www.tokyogp.com>

組合員様のご予約はこちらから

インターネット宿泊予約をいただいた
組合員及びそのご家族様へ

下記クーポンをご持参いただきますと
お一人様ご一泊

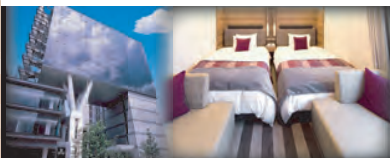
1,000円割引
いたします!

キャンペーン対象のお客様は、指定都市・市町村・
都市職員共済組合の組合員・年金受給者及びその
ご家族様です。
チェックインの際、証明書(組合員証等)をご呈示
ください。

東京グリーンパレスのホームページ内に掲載されてる
組合員様の宿泊プランならばどのプランでも上記キャン
ペーンの対象となります。

ここから切り取って利用当日チェックインの際にフロント係にお渡しください。

キ リ ト リ 線



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

TEL. 03(5210)4600

FAX. 03(5210)4644

<http://www.tokyogp.com>

冬の組合員謝恩企画

ウインター キャンペーン

有効期間 平成27年12月23日(水)~平成28年1月31日(日)

お一人様
¥1,000

宿泊割引クーポン

<キャンペーンの対象となるお客様> 以下すべての条件を満たした方

- 指定都市・市町村・都市職員共済組合の組合員・年金受給者及びそのご家族様
※チェックインの際、証明書(組合員証等)をご呈示ください。
- 東京グリーンパレスに直接電話またはインターネットでご予約をいただいた方
※当ホテルホームページ以外からのご予約の場合はご利用いただけません。
- 本券に必要事項をご記入の上、ご持参いただいた方
※本券を切り取り、宿泊者ご本人が当日チェックインの際、フロント係にお渡しください。

以下の必要事項をご記入ください。

| | | | | |
|------------|--|--|--|---|
| 組合員等 氏名 | | | | 様 |
| 組合員 勤務先 | | | | |

ホテル記入欄
チェックイン日 / () 部屋番号

割引額 ¥1,000 × 名様 × 泊 = ¥

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 東京の営業日について

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っかい体をつくろう

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。

※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.24

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]



大学院連合メンタルヘルスセンター

(相談会場: 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

相談時間 14:00 ~ 17:00

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