

すこやか

2016
共済ニュース
No.245

4



写真：馬見丘陵公園（北葛城郡）

2 平成28年度事業計画及び予算の概要について

- 2 第153回組合会が開催されました
- 7 個人情報の取扱いについて
特定保険料に相当する財源率について

8 平成28年度における新規保健事業について

- 8 森林セラピー® に対する助成事業を始めます
- 9 「委託ストレスチェック」を開設
- 10 医療費の節約にご協力を
- 11 ジェネリック医薬品の積極的な活用を！
組合員証等の取り扱いについて
公務上のケガや病気は組合員証で受診できません
- 12 被扶養者の異動による手続きを忘れずに！！
被扶養配偶者の手続きの際には「国民年金第3号被保険者関係届」の提出をお忘れなく！
- 13 【被扶養者認定Q&A】認定時の添付書類について
退職等年金給付に係る基準利率及び終身現価率並びに有期年金現価率の値が変わります
- 14 【3歳未満のお子様を養育している皆さんへ】「養育特例」のお知らせ
- 15 貸付事業の申込締切日等のお知らせ
- 16 【知って安心！厚生年金】公的年金制度のしくみ
- 18 ワンストップサービスが開始されました！
- 19 平成28年度「年金相談会」開催のお知らせ
地共済年金情報Webサイトがリニューアルされました
- 20 こころの相談室だより
- 21 【めざせ！健康ライフ！はつらつ通信】 五月病
- 22 平成28年度 共済組合の健診事業について
【新しく組合員になられた方へ】この春から組合員貯金を始めてみませんか！
- 23 【保養施設のご案内】ホテルセントノーム京都／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／セルフチェック・委託ストレスチェックのご案内

貯金をするなら、
組合員貯金は、いかがでしょうか？

貯金利率

年利 1.3%!

(半年複利)

(9頁参照)



組合員の現況（平成28年2月末現在）

組合員数 男	8,802人	女	4,718人	計	13,520人
任意継続組合員	257人	被扶養者数（任継除く）	14,641人		

第153回 組合会が開催されました

平成28年2月29日(月)、「奈良県社会福祉総合センター」において第153回組合会が開催されました。

議第3号の平成28年度事業計画及び予算(案)が議決されたほか、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153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定款の一部変更の報告と承認について
- 日程第2報第2号 理事長専決処分とした奈良県市町村職員共済組合運営規則の一部変更の報告と承認について
- 日程第3報第3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4報第4号 理事長専決処分とした平成27年度変更事業計画及び予算(第1次)の報告と承認について
- 日程第5議第1号 平成27年度変更事業計画及び予算(案)(第2次)について
- 日程第6議第2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7議第3号 平成28年度事業計画及び予算(案)について

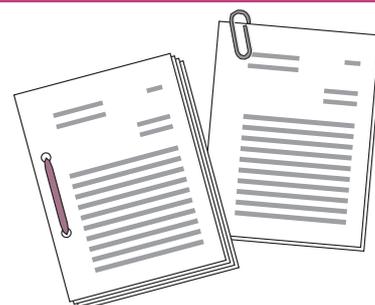
平成28年度事業計画及び予算の概要について

平成28年度事業計画及び予算は下表をもとに計上しており、各経理の概要は次頁以降をご覧ください。

平成28年度事業計画・予算の基礎数値

○地方公共団体の数(平成28年度末推計)

市	町	村	一部事務組合等	計
12	15	12	31	70



○組合員数・被扶養者数・標準報酬総額・標準期末手当額の総額(平成28年度末推計)

種別	組合員数	被扶養者数		標準報酬総額		標準期末手当等の総額	
		組合員1人当たり		長期	短期	長期	短期
一般組合員 (うち特別職)	12,097 (84)	11,359 (71)	0.94 (0.84)	4,567,118 (47,010)	4,620,328 (52,286)	18,831,867 (206,475)	18,340,096 (214,844)
長期組合員 (うち特別職)	1 (1)	- -	- -	590 (590)	590 (590)	0 (0)	0 (0)
市町村長組合員	38	56	1.47	19,426	27,274	102,821	117,618
市町村長長期組合員	1	-	-	620	650	2,352	2,352
特定消防組合員	1,676	2,736	1.63	688,836	688,836	2,411,492	2,411,250
継続長期組合員	0	-	-	0	-	0	-
任意継続組合員	261	215	0.82	-	72,924	-	-
合計	14,074	14,366	1.02	5,276,590	5,410,602	21,348,532	20,871,316

(単位:人)

(単位:千円)

標準報酬月額に対する掛金・負担金の割合

(単位:%)

財源率	組合員種別	短期		介護		調整負担金	公的負担金	厚生年金保険				退職等年金		経過的長期負担金	基礎年金拠出金に係る公的負担金	保健	
		掛金	負担金	掛金	負担金			4月～8月		9月～3月		掛金	負担金				
								組合員保険料	負担金	組合員保険料	負担金						
一般組合員	一般職	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.31	86.39	86.39	88.16	88.16	7.50	7.50	0.187	37.70	1.90	1.90
	特別職	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.31	86.39	86.39	88.16	88.16	7.50	7.50	0.187	37.70	1.90	1.90
	市町村長組合員	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.31	86.39	86.39	88.16	88.16	7.50	7.50	0.187	37.70	1.90	1.90
	特定消防組合員	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.31	86.39	86.39	88.16	88.16	7.50	7.50	0.187	37.70	1.90	1.90
	長期組合員	2.09	2.09	-	-	-	0.31	-	-	-	-	7.50	7.50	0.187	37.70	1.90	1.90
	市町村長長期組合員	2.09	2.09	-	-	-	0.31	-	-	-	-	7.50	7.50	0.187	37.70	1.90	1.90
	継続長期組合員	-	-	-	-	-	-	86.39	86.39	88.16	88.16	7.50	7.50	0.187	37.70	-	-
	任意継続組合員	100.80	-	12.24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

標準期末手当等に対する掛金・負担金との割合

(単位:%)

財源率	組合員種別	短期		介護		調整負担金	公的負担金	厚生年金保険				退職等年金		経過的長期負担金	基礎年金拠出金に係る公的負担金	保健	
		掛金	負担金	掛金	負担金			4月～8月		9月～3月		掛金	負担金				
								組合員保険料	負担金	組合員保険料	負担金						
一般組合員	一般職	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.31	86.39	86.39	88.16	88.16	7.50	7.50	0.187	37.70	1.90	1.90
	特別職	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.31	86.39	86.39	88.16	88.16	7.50	7.50	0.187	37.70	1.90	1.90
	市町村長組合員	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.31	86.39	86.39	88.16	88.16	7.50	7.50	0.187	37.70	1.90	1.90
	特定消防組合員	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.31	86.39	86.39	88.16	88.16	7.50	7.50	0.187	37.70	1.90	1.90
	長期組合員	2.09	2.09	-	-	-	0.31	-	-	-	-	7.50	7.50	0.187	37.70	1.90	1.90
	市町村長長期組合員	2.09	2.09	-	-	-	0.31	-	-	-	-	7.50	7.50	0.187	37.70	1.90	1.90
	継続長期組合員	-	-	-	-	-	-	84.62	84.92	86.39	86.69	7.50	7.50	0.187	37.70	-	-

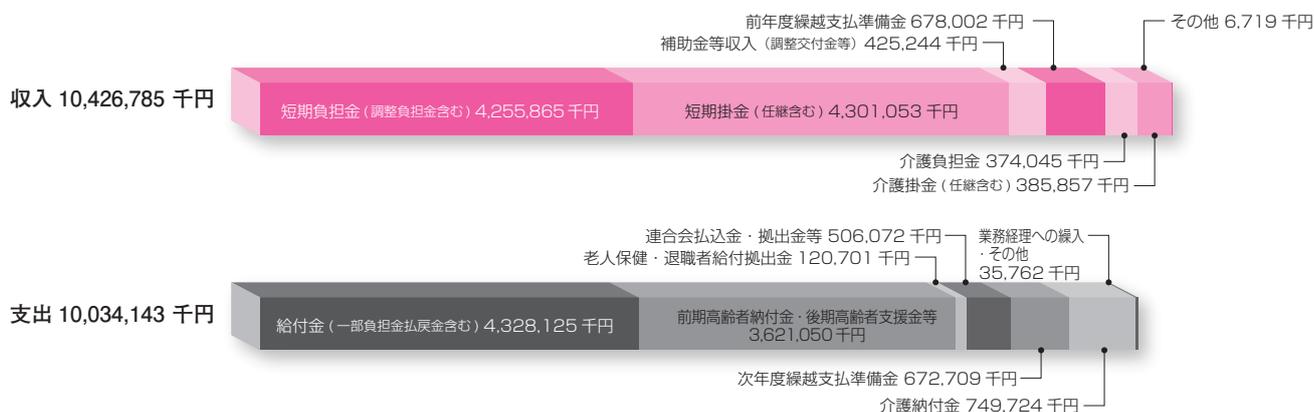
短期経理(予算)

この経理は、短期給付事業(医療給付や各種給付金などの医療保険制度)と介護保険料徴収に係る経理です。

平成28年度は、収入において16,142千円(注)の収入増、支出において556,346千円(注)の支出減(主に前期高齢者納付金や各種拠出金の減による)を見込み、392,642千円の当期利益金を生ずる見込みです。その内訳としては、短期部分で当期利益金383,781千円、介護部分で当期利益金8,861千円を生ずる見込みで、短期部分では前年度より繰り越す欠損金補てん積立と短期積立金に積み立て、また介護部分では前年度より繰り越す介護積立金に積み立てます。

○短期経理収支内訳

当期短期利益金 383,781千円 当期介護利益金 8,861千円



*文中の(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

厚生年金保険経理 (予算)

この経理は、平成 27 年 10 月からの被用者年金の一元化に伴い、厚生年金に係る保険料を徴収し、全国連合会へ払込みを行う経理です。

収入を全て全国連合会へ支出として払込むため損益は生じないこととなります。

収入 18,568,259 千円 (負担金 11,326,103 千円 ・ 組合員保険料 7,242,156 千円)

支出 18,568,259 千円 (負担金払込金 11,326,103 千円 ・ 組合員保険料払込金 7,242,156 千円)

退職等年金経理 (予算)

この経理は平成27年10月からの被用者年金の一元化に伴い退職等年金給付(いわゆる「新三階」)に係る所属所からの負担金・掛金の徴収を行い、全国連合会へ払込みを行う経理です。

収入を全て全国連合会へ支出として払込むため損益は生じないこととなります。

収入 1,242,610 千円

支出 1,242,610 千円

経過的長期経理 (予算)

この経理は、平成 27 年 10 月からの被用者年金の一元化に伴い、主に旧職域年金部分の給付、既裁定の公務障害・遺族年金等に係る所属所からの負担金の徴収を行い、全国連合会へ払込みを行う経理です。

収入を全て全国連合会へ支出として払込むため損益は生じないこととなります。

収入 127,377 千円

支出 127,377 千円

経過的長期預託金管理経理 (予算)

この経理は、平成 27 年 10 月からの被用者年金の一元化に伴い、旧職域年金分に係る積立金を原資とした全国連合会からの預託金(貸付経理への貸付金や縁故地方債など)の管理・運用を行う経理です。

収入を全て全国連合会へ支出として払込むため損益は生じないこととなります。

収入 80,146 千円

支出 80,146 千円

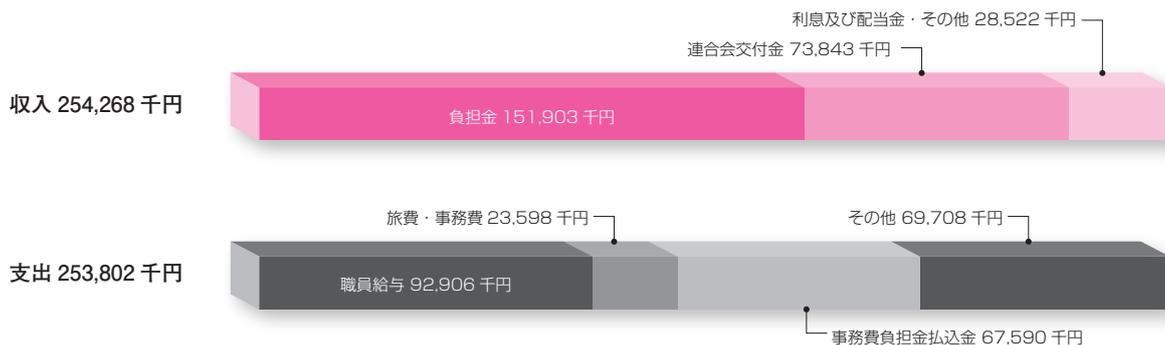
業務経理 (予算)

この経理は、短期給付や長期給付に要する事務費、人件費等を含む共済組合の全体的な経費を賄う経理です。

平成 28 年度は、収入において事務費の額(連合会交付金)が増額されたことにより 29,397 千円^(注)の増、支出においては連合会分担金の新設等により 38,706 千円^(注)の増を見込みましたが、466 千円の当期利益金を生ずる見込みです。

なお、今後も年金受給者が増加傾向にあり関連する事務経費も年々増加傾向にあることに加え、マイナンバー対応などの事務経費が発生することから、単年度ごとの節約ではなく、計画的に経費抑制に取り組んでいます。

○業務経理収支内訳 当期利益金 466 千円



*文中の^(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

保健経理(予算)

この経理は、組合員やその家族の福利厚生のための健康保持・増進などを目的とした各種事業を行う経理です。

平成28年度は、収入において給料総額の増加(掛金・負担金率は前年度と同率)見込みにより1,694千円(注)の増、支出においては各種健診費用の増を見込みつつ、既存事業の見直し等を進めることにより1,410千円(注)の増を見込みましたが、10,410千円の当期利益金を生ずる見込みです。

なお、新年度においては、事業所向けの委託ストレスチェック(共済ニュースすこやか2015年10月号13頁)事業や森林セラピー助成事業(8頁)等を新たに行う予定です。

○保健事業計画の費用内訳 (単位:千円)

項目	予算額
成人病健診	26,895
大腸検査	2,747
精密検査	2,365
歯科健診	10,253
婦人科健診	17,763
人間ドック	143,742
電話健康相談	1,348
メンタルヘルス相談	820
Webストレスチェック	3,139
森林セラピー	400
健康コンテンツ(Web)	100
小計	209,572

項目	予算額
保養施設利用助成	4,330
小計	4,330
保健関係図書	3,824
小計	3,824
健康講座	585
衛生管理者研修会	220
ライフプランセミナー	800
小計	1,605

項目	予算額
特定健康診査	9,308
特定保健指導	10,217
小計	19,525
旅費	326
諸謝金	630
事務費・電算処理費用	2,964
(仮称)医療費増嵩対策会議	50
小計	3,970
計	242,826
広報	959
合計	243,785

○保健経理収支内訳 当期利益金 10,410千円



*文中の(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

貯金経理(予算)

この経理は、貯金加入者の皆さんからお預かりしたお金を、安全かつ効率的に運用することで収益を得て、利息として還元することを目的とした経理です。

平成28年度は、収入において11,324千円(注)の減、支出においては主に年利1.3%の支払利息を見込むことにより17,565千円(注)の増を見込みましたが、182,634千円の当期利益金を生ずる見込みです。

なお、厳しい金融情勢が続く中、資産運用にあたっては、投資銘柄を十分精査し、安定的な収入の確保に努めてまいります。期中においても運用益の状況を勘案して、支払利率の変更を適宜行うことといたします。

○貯金の加入状況見込み

平成28年度末推計	
貯金額	63,910,973千円
貯金者数	9,327人
貯金者1人当たりの貯金額	7,388千円
組合員加入率	67.75%
支払利率	1.3%

○貯金経理収支内訳 当期利益金 182,634千円



*文中の(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

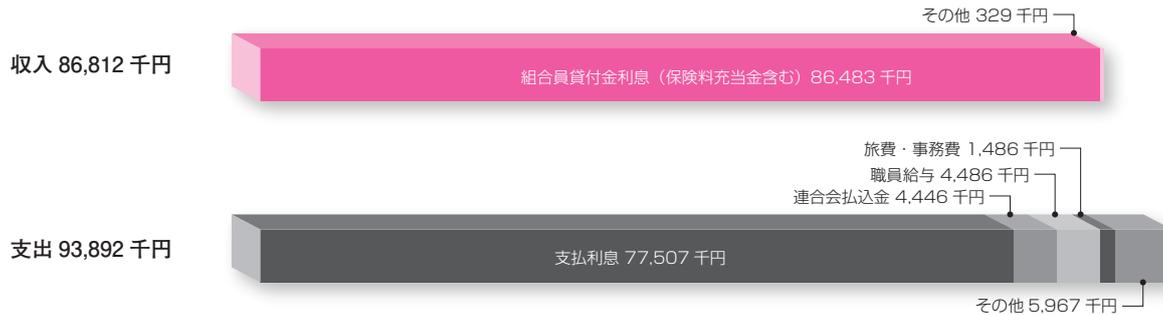
貸付経理(予算)

この経理は、住宅建築等に係る資金が必要なときやご家族の入学・修学にかかる費用が必要なときなどに、共済組合が融資する(貸し付ける)ことにより、組合員の皆さんの生活の安定を図ることを目的とした経理です。

平成28年度は、収入において主に貸付残高の減少により貸付金利息収入減少することなどにより22,031千円(注)の減、支出においても同様の理由により財源である経過的預託金管理経理へ支払う支払利息も減少することから23,339千円(注)の減を見込むことなどで、7,080千円の当期損失金を生ずる見込みです。

なお、貸付事故が多く、それらに対する保険金(債権保全事業)のための保険料となる「連合会払込金」が割高となっていることから、貸付事故の防止のための周知活動を一層強化することとしています。

○貸付経理収支内訳 当期損失金 7,080千円



*文中の(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

○貸付条件・貸付状況

※平成28年4月現在

種類	貸付条件				貸付状況(平成28年度末推計)			
	利率(年)	最高限度額	償還期間	措置期間	件数	貸付金額	割合	
普通貸付	2.66%	2,000千円	120月	-月	526件	325,000千円	11.05%	
住宅貸付	2.66	18,000	360	-	759	2,215,000	78.78	
災害貸付	2.22	家財	2,000	120	-	0	0	0.00
		住宅	18,000	360	-	2	2,850	0.10
		再貸付	19,000	360	-	1	150	0.01
在宅介護対応住宅貸付	2.40	3,000	330	-	32	36,000	1.26	
特別貸付	2.66	医療	1,000	120	-	0	0	0
		入学	10,800	120	-	53	22,600	0.79
		修学	7,200	150	72	210	199,000	6.98
		結婚	2,000	120	-	26	22,200	0.78
		葬祭	2,000	120	-	4	7,100	0.25
高額医療貸付	無利息	高額療養費相当額	高額療養費が支給されるとき支給される額より償還する		0	0	0.00	
出産貸付	無利息	出産費相当額	出産費等が支給されるとき支給される額より償還する		0	0	0.00	
合計					1,613	2,829,900	100.00	



短期給付・保健事業に係る

個人情報取扱について

組合員及び被扶養者、並びに年金受給者の皆さんの個人情報は、共済組合が業務を行う上で、なくてはならないものであり、その取扱いについては、共済組合の個人情報保護に関する基本方針に基づき安全に保管し、適正に取り扱うことを、最大の課題と認識し事業運営を行っています。

● 組合員にかかる給付方法と医療費のお知らせ等に関する同意について

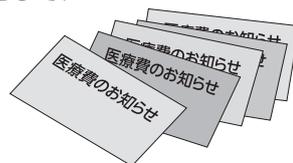
本組合では、皆さんが医療機関等の窓口で高額な自己負担額を支払った場合、組合員からの請求に基づかず、医療機関等からのレセプトに基づき給付をしています。また、医療費増嵩対策のひとつとして、医療費や健康に関心を持っていただくことを目的に世帯単位で医療費のお知らせを作成しています。

これらの取り扱いについては、本人の同意が求められています。

つきましては、下記のことについて、皆さんからのご異議がなければ同意されたものとみなしますのでご了承ください。

- ① 高額療養費、一部負担金払戻金等を本人の請求に基づかずに支給すること。
- ② 「短期給付決定及び送金通知書」（一覧表）を所属所長に送付すること。
- ③ 「医療費のお知らせ」等を世帯単位で作成すること。

なお、①について同意されない場合は、高額療養費、一部負担金払戻金等は、組合員の皆さんが、その都度共済組合へ請求していただくこととなります。



● 保健事業における個人情報の取扱いについて

本組合が保有する組合員・被扶養者の皆さんの個人情報を基に、疾病予防に関する各種健診の受診券等を発行し、所属所を通じて配布しています。また、より効果的な保健事業を行うため健診結果を活用します。

これらについては、本人の同意を求めておりませんが、次のことについて、ご異議がなければ同意されたものとみなしますのでご了承ください。

- ① 成人病健診の対象者に受診券を発行すること。
- ② 成人病健診の結果、精密検査の該当者に精密検査受診券を発行すること。
- ③ 特定健康診査の対象者に受診券を発行すること。
- ④ 特定健康診査の結果、特定保健指導の該当者に利用券を発行すること。
- ⑤ 健診結果の情報を授受すること。



特定保険料率に相当する財源率について

短期給付事業に係る財源率のうち、高齢者医療制度に対する拠出金に必要な財源率（特定保険料率）は、右の表のとおりです。

特定保険料率は、組合員の皆さんに高齢者医療制度への支援について理解を深めていただくため、周知することとされています。

（奈良県市町村職員共済組合定款第40条第2項）

定款上の短期財源率（所要財源率）	100.80%
100.80%のうち	
前期高齢者納付金	24.14%
後期高齢者支援金	18.74%
老人保健・退職者給付拠出金	1.43%
合計	44.31%

森林セラピー®に対する助成事業を始めます

本組合の医療費の4分の1を占める「生活習慣病」「歯周疾患」「メンタルヘルス疾患」に対し、保健事業では疾病予防・重症化予防を重視しております。その一環として精神的ストレスの軽減や予防医療としての効果が実証されている森林セラピーに対する助成事業を始めます。

森林セラピーって何？

医学的なエビデンス（証拠）に裏付けられた森林浴効果をいい、森林環境を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を目指すものです。具体的には、森の中に身をおき、森林の地形を利用した歩行や運動、森林内レクリエーション、栄養、ライフスタイル指導等の方法によって、これらの目的を達成するセラピー行為を指し、森を楽しむことで心身の快適性を向上させ保養効果を高めていこうとするものです。

具体的に何をやるの？

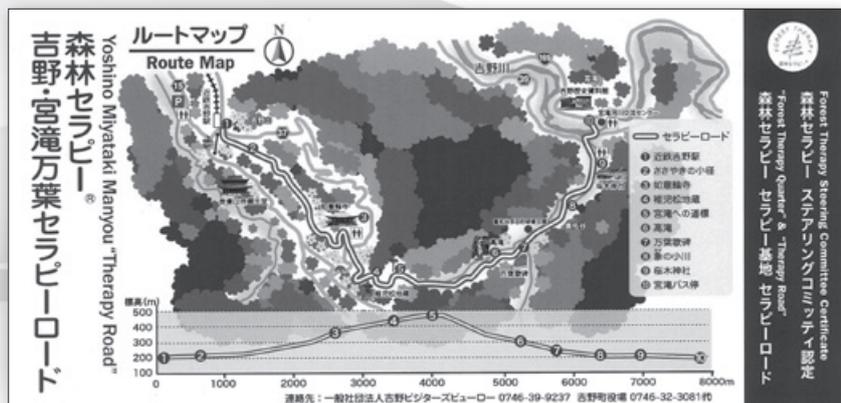
森林の中での呼吸法やヨガ、座観、アロマセラピー等を組み込んだ心のリラクゼーションプログラムと並行し、いわゆる「ハイキング」や「山歩き」とは違う、ゆっくりとしたペースでの森林ウォーキング運動等を通じた心身のフィットネスプログラムです。

どこで行われるの？

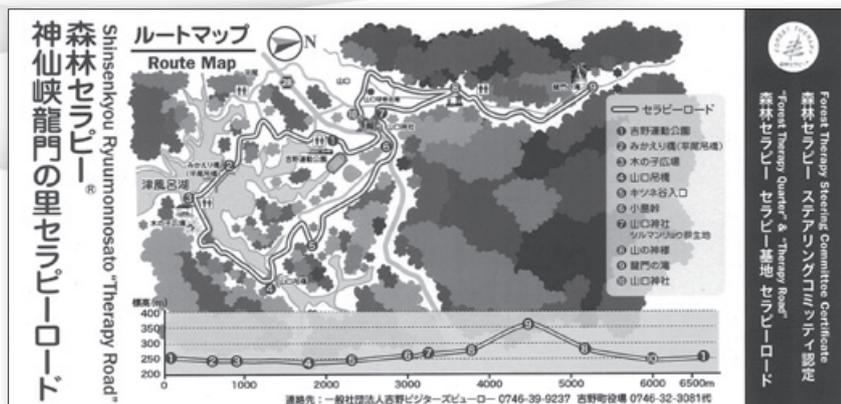
吉野山内にて行われます。主催する吉野ビジターズビューローは実験等を行い、一定の基準を満たすことで特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティが認定する森林セラピー基地を県内で唯一保持している団体です。

どんなコースがあるの？

- 吉野・宮滝 万葉コース
(全長 7.7km)



- 神仙峡龍門の里コース
(全長 6.6km)



美味しい
お弁当も付い
てます！

費用はどれくらいかかるの？

森林セラピー体験料金は共済組合特別料金 3,500 円 (お弁当代含む) となります。助成券 (2,000 円助成) 利用で **自己負担額は 1,500 円** となります。

助成対象者はどんな人？

組合員及び被扶養者です。

どんな服装？

- ・汗に濡れても乾きやすい素材の衣類 (長袖・長ズボン)
- ・ズボンは歩きやすく、少し余裕のあるものが望ましい
- ・靴下は厚手のものが望ましい (登山用の靴下は不要)
- ・靴は軽いハイキングシューズ 又は
滑りにくいスポーツシューズ (登山用の靴は不要)

持ち物は？

- ・帽子 ・タオル ・手袋 (軍手等)
- ・雨具は、レインコート 又は ウィンドブレーカーが望ましい
- ・飲料水、キャンディー (熱中症予防)
- ・虫除け

保険は入れるの？

体験料金の中に保険料が含まれています。

- ・死亡後遺障害：8,300,000 円
 - ・入院保障日額：6,000 円
 - ・通院保障日額：2,500 円
- ※保障には制限があります。

どうやって申込みや助成申請をするの？

申込み方法 組合員及び被扶養者 (以下、「組合員等」という。) が吉野ビジターズビューローに直接予約の連絡を行う。

助成申請 ①組合員等は所属所共済事務担当課に森林セラピーを利用する旨の申告を行う。
②所属所共済事務担当課は申告内容を確認し、『森林セラピー利用助成券』を組合員等に交付する。

助成券利用 組合員等は、助成券を利用先窓口で提出し、自己負担額を支払い森林セラピーを体験する。

申込先 〒639-3111 吉野郡吉野町上市 2060-1 近鉄吉野線 大和上市駅前
(一社) 吉野ビジターズビューロー TEL: 0746-34-2522

「委託ストレスチェック」を開設

平成 27 年度に開設しました「Web ストレスチェック」を「セルフチェック」に名称を変更し、「委託ストレスチェック」を新たに開設しました。この「委託ストレスチェック」は、所属所 (事業所) に義務化されたストレスチェックに対応したものとなりますので、所属所からの指示があった場合にご利用いただけます。個々にストレス度をチェックされる場合は「セルフチェック」をご利用ください。

医療費の節約にご協力を

「平成 28 年度事業計画及び予算の概要について (2 頁)」のとおり、平成 28 年度の掛金・負担金率が決まりました。皆さんが、医療機関等で受診されますと、医療費の 1～3 割を自己負担されますが、残りの 7～9 割は共済組合が医療機関等に支払っています。

この医療機関等への支払いは、組合員の皆さんからの掛金及び所属所からの負担金で賄われています。

短期給付事業のうち、各給付金、高齢者に対する支援金などを、平成 28 年度の予算額を基に一人当たりの年額に換算すると右の表の金額になります。

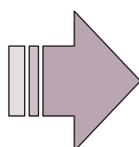
これらの短期給付事業に、組合員一人当たり年額 60 万円以上の費用がかかっています。

短期給付事業		平成28年度予算額	組合員一人当たりの金額
医療給付	療養費・高額療養費・出産費など、医療機関受診にかかる費用です。	3,958,137千円	約259,331円
休業給付	傷病手当金・出産手当金・育児休業手当金・介護休業手当金・休業手当金のことです。	364,840千円	約25,864円
高齢者に対する支援など	前期高齢者納付金・後期高齢者納付金・老人保健・退職者給付拠出金のことです。	4,491,475千円	約318,408円

この費用は、皆さんの掛金及び所属所からの負担金で賄われています。

「短期財源率」は次の算式により算出しています。

$$\text{短期給付事業に必要な額} \div \text{短期掛金の標準となる標準報酬等総額 (短期標準報酬月額と標準期末手当等の合計額)} = \text{短期財源率}$$



負担は、基本的に、左の図のように、組合員(掛金)と所属所(負担金)の労使折半となります。

◆奈良県は、全国 47 都道府県の中でも高い財源率となっています。(平成 27 年度の短期財源率：全国 10 位)

医療費の増加は… ◆短期財源率の増加につながります。

◆短期財政を圧迫するだけでなく、家計の負担ともなります。

組合員や被扶養者の皆さんには、健康管理に十分に気をつけていただき『医療費の節約』にご協力お願いいたします!

かかりつけ医を持ちましょう!

普段の健康管理や日常的な初期症状の診療を行う、自宅近くの信頼できる地域の診療所、医院などです。

はしご受診はやめましょう!

同じ病気でありながら、安易な理由で次々医療機関を変更するのは、医療費増加の一因になるほか、体にも負担となります。

早期発見、治療のため各種健診を積極的に受診しましょう!

本組合の各種健診事業をご利用ください。詳しくは 9 頁をご覧ください。

夜間や休日診療を控えましょう!

急病などの緊急な場合を除き、診療時間内に受診しましょう。



ジェネリック医薬品を活用しましょう!

参考として、11 頁をご覧ください。



ジェネリック医薬品の積極的な活用を!

～ 上手に活用してお薬代の節約をしませんか ～



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。



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>



★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。

組合員証等の 取り扱いについて

「組合員証」や「組合員被扶養者証」等は、皆さんが医療機関で受診する際、
共済組合の組合員や被扶養者であることを証明する大事なものですから、

大切に保管し紛失のないように、取扱いには十分にご注意ください。

▶ もし紛失してしまったら…

- さまざまなトラブルのもとになりかねませんので、直ちに警察へ届け出てください。
- 所属所の共済事務担当課を通じて、本組合に再交付の申請を行ってください。
(組合員証等は、破損や汚損の場合にも再交付することができます。)

▶ 組合員の退職や被扶養者の資格喪失などにより必要でなくなったら…

- 直ちに、所属所の共済事務担当課を通じて、本組合へ必ずご返却ください。
- 資格喪失後は、絶対に使用しないでください。
(使用された場合には、資格喪失後の受診にかかる医療費について返還していただくこととなります。)



公務上のケガや病気は

組合員証で受診できません

公務や通勤によるケガ
や病気の治療は、地方公
務員災害補償基金で療
養補償が行われるため、
本組合からは給付できな
いことになっています。

このため、ケガや病気の原因が「公務」や「通勤」によるものであることが明らかな場合には、組合員証は使用できません
ので、医療機関の窓口で『公務上』であることを申し出てください。

※一部の医療機関では、公務上と認定されるまでの間は、組合員証を使用した保険診療の扱いをする場合がありますので、この場合は医療機関の指示に従ってください。
※公務や通勤によるものと判断できない場合は、一時的に組合員証で受診して構いませんが、公務上と認定されたらすぐに療養補償に切り換えるよう医療機関に申し出てください。

被扶養者の異動による手続きを忘れずに!!

春は『異動』の多い季節です。

皆さんの被扶養者となられているご家族の方はどうですか？

異動による各種手続きをお忘れなく!!



被扶養者の認定取消し の手続きをお忘れなく!

就職された方はありませんか？
確定申告の結果、収入の増加した方はありませんか？
その他の事由により、被扶養者の資格要件に該当し
なくなった方はありませんか？

➡ 被扶養者の資格要件に該当しなくなった場合には、
早急に「被扶養者申告書」により、認定取消し
の手続きを行い、すみやかに、該当被扶養者の「組
合員被扶養者証」の返却をお願いします。

被扶養者の住所変更 の手続きをお忘れなく!

進学などにより、住所変更（組合員と別居）
された方はありませんか？
(組合員と別居されても、被扶養者の資格要件を満
たしていれば、資格を継続することは可能です。)

➡ 被扶養者が住所変更をされた場合には、
「組合員異動報告書」により、住所変
更（別居先の住所の届出）の手続きを
行ってください。

被扶養配偶者の手続きの際には 『国民年金第3号被保険者関係届』 の提出をお忘れなく!



婚姻や退職等により組合員（国民年金第2号被保険者*）の被扶養配
偶者となる場合は、本組合に対して被扶養者資格認定申請手続きを行
い、被扶養者に認定されたと同時に国民年金に加入し国民年金の第3号
被保険者*となります。

このためには、本組合に「被扶養者申告書（認定）」と同時に「国民年金第3号
被保険者資格取得届」の提出が必要となります。

逆に、収入の増加や離婚等により組合員の被扶養配偶者でなくなった場合には、国民年金の第3号被
保険者の資格を喪失することとなりますので、「被扶養者申告書（取消）」と同時に「国民年金第3号被
保険者資格喪失届」の提出が必要（就職により社会保険等に加入の場合は不要）となります。

この手続きが行われていない場合、国民年金の記録において、「実態は第3号被保険者であったにもか
かわらず、第1号被保険者のままとされている」場合や「実態は第1号被保険者であったにもかかわ
らず、第3号被保険者のままとされている」場合等、国民年金記録の不整合が生じることとなってしま
いますので、配偶者の手続きの際には忘れずにご提出ください。

※国民年金加入者 第1号被保険者とは、20歳以上60歳未満の農林業・自営業・学生などの者
第2号被保険者とは、被用者年金各法（厚生年金・共済年金）の被保険者等
第3号被保険者とは、第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者

※ 各種手続き方法の詳細については、所属所の共済事務担当課までお問い合わせください。

認定時の添付書類について



Q 私は、この度、同居の母を扶養したいと考えています。現在は、父（65歳・収入：年金190万円）と母（60歳・収入：パート60万円）と一緒に暮らしています。

父は認定限度額を超えておりますが、母については認定限度額内となりますので扶養できると考えています。手続きをしようと思っておりますが、「被扶養者申告書」、「扶養の事実申出書」の他に添付書類としてどのような書類を添付すればよいのでしょうか。

A お見込みのとおり、お父様については認定限度額の年額130万円（60歳以上の者であって、その者の所得の全部又は一部が公的年金である場合は、年額180万円）を超えているので認定はできませんが、お母様については、認定限度額未満であり、かつ、ご両親の収入の合計も認定限度額の合計未満となりますので、認定は可能です。

(父) 年金収入	190万円	≥	認定限度額 180万円	→	認定不可
(母) パート収入	60万円	<	認定限度額 130万円		
			かつ		
父母合算	250万円	<	認定限度額合算 310万円	→	認定可

添付書類については、以下のものが必要となります。

「住民票（世帯全員・続柄表示のあるもの）」「所得証明書（母）」「雇用証明書（母）」
 「所得証明書（父）」「年金額を証する書類の写し※（父）」

※「年金額を証する書類の写し」とは、「改定通知書」又は「送金通知書」です。（「公的年金等の源泉徴収票」は不可となります。）毎年行う被扶養者資格継続調査においても必要となりますので、無くさないように保管しておいて下さい。無くされた場合は、再発行をお願いします。

当年10月から

退職等年金給付に係る 基準利率及び終身現価率並びに 有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非ご覧ください。

※退職等年金給付に関する制度内容等の詳細については、平成27年10月下旬に所属所を通じてお配りいたしております「年金払い退職給付制度に係る付与率・掛金率等について」のリーフレットをご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>
 （地方公務員共済組合連合会トップページ）

トップページの年金関連情報メニュー内「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

3歳未満のお子様を養育している皆さんへ

『養育特例』のお知らせ

～ 被用者年金制度一元化に伴う新たな制度 ～

《年金額を算定する特例措置として、平成27年10月1日から新たな制度「養育特例」が始まりました》

養育特例とは

3歳未満の子を養育している期間中の標準報酬月額が、養育を開始した月の前月の標準報酬月額(以下「従前標準報酬月額」という。)を下回ったときは、**将来の年金額を計算する際は「従前標準報酬月額」を適用する特例措置**です。
なお、養育特例期間中の厚生年金保険料等については、実際の標準報酬月額により算定されます。

養育特例の対象者

3歳未満の子を養育している組合員

(子を被扶養者としていることの要件はありません。また、父母どちらにも適用されます。)

養育特例の対象期間

3歳未満の子を養育している期間

(養育を開始した日※1の属する月から、養育を終了した日※2の翌日の属する月の前月まで)



※1 養育を開始した日

- ①子が出生したとき
- ②子を養子としたとき
- ③別居していた子と同居することとなったとき
- ④3歳未満の子を養育する者が新たに組合員資格を取得したとき
- ⑤育児休業等(掛金免除)が終了した日の属する月の初日が到来したとき
- ⑥産前産後休業(掛金免除)が終了した日の属する月の初日が到来したとき
- ⑦養育特例を受ける子以外の子に係る養育特例の適用を受ける期間の最後の翌月の初日が到来したとき

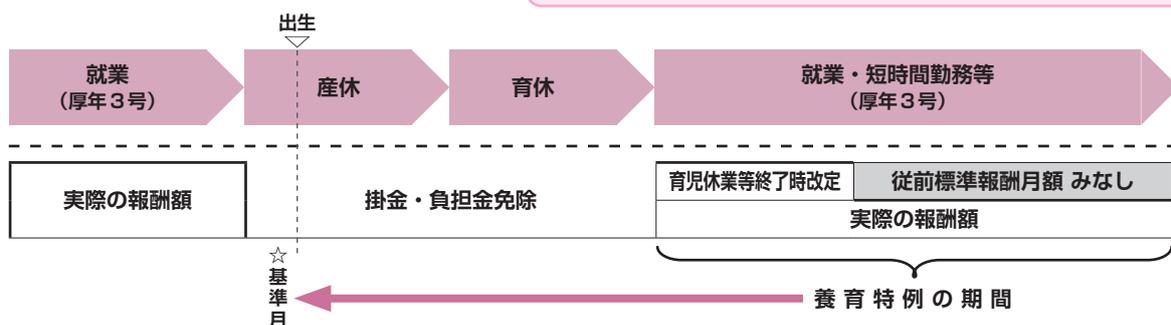
※2 養育を終了した日

- ①養育している子が3歳に達したとき
- ②組合員が死亡又は退職したとき
- ③他に3歳に満たない子を養育することとなったとき
- ④子が死亡したとき又は子を養育しないこととなったとき
- ⑤育児休業(掛金免除)を開始したとき
- ⑥産前産後休業(掛金免除)を開始したとき
- ⑦被保険者が70歳に到達したとき(退職等年金給付は除く)

養育特例の事例 3歳未満の子が1人の場合

————— 掛金等を算定するときの標準報酬月額
----- 年金額を算定するときの標準報酬月額

○育児部分休業等により、標準報酬月額が子を養育することとなった日の属する月の前月(基準月)の従前報酬月額を下回っているため、この額が年金額の算定上保障されます。



養育特例の申出 (提出書類等)

養育特例の適用を受けるためには、『養育期間標準報酬月額特例申出書』に、下記の必要添付書類を添えて、所属所の共済事務担当課に提出してください。

- 添付書類**
- ア. 戸籍謄本 (又は子の生年月日及びその子との身分関係を明らかにできる市町村長の証明書等)
 - イ. 世帯全員の住民票 (続柄表示のあるもの)
 - ウ. その他 (必要に応じて書類を求めることがあります)

*平成27年9月30日以前に養育特例の要件に該当している場合には、平成27年10月1日から養育特例が受けられます。この場合の「従前標準報酬月額」は、養育開始日の前月の掛金の標準となった給料月額に手当率(一般職1.25、特別職1)を乗じた額を、標準報酬等級表に当てはめた額となります。

届出等に関する詳細につきましては、所属所共済事務担当課へお問い合わせください。

貸付事業の申込締切日等のお知らせ

～返済計画をきちんと立てて、無理なく確実に返済を！～

普通・住宅・災害・在宅介護対応住宅・特別（医療・入学・修学・結婚・葬祭）・高額医療貸付・出産貸付の申込みは、下記の申込締切日等に所定の事項を記入の上、理事長が別に定める書類を添付して各所属所共済事務担当課へ提出してください。

各貸付申込書は、所属所を經由して本組合へ送付していただくことになります。

なお、各貸付けに関する申込時期や限度額等につきましては、別に配布しています「平成28年度版 共済組合ミニガイド」をご覧ください。

また、本組合における破産や民事再生等の貸付事故が多い状況が続いていますので、貸付けをお考えの際には、『無理なく確実に返済』ができるよう計画を立てましょう！！

《1》貸付申込締切日及び決定日並びに貸付金の交付日

下表の貸付申込締切日は、共済組合の締切日です。

なお、共済組合への送付等の関係上、所属所における締切日が異なることとなりますので注意してください。

貸付種類	貸付申込締切日	貸付決定日	貸付金の交付日
普通貸付	貸付決定日の前日	毎月 1日	決定日の同月 25日
災害貸付			
特別貸付 医療		毎月 15日	決定日の翌月 10日
入学			
修学			
結婚			
葬祭			
住宅貸付（在宅介護対応住宅）	貸付決定日の前月 25日	毎月 1日	決定日の同月 25日
高額医療貸付	随時	随時	随時
出産貸付	随時	随時	随時

※貸付申込締切日及び貸付金の交付日が休日の場合は、その前営業日とし、貸付決定日が休日の場合は、その翌営業日。

《2》団体信用生命保険事業（だんしん）の加入申込みについて

ア. 「だんしん」

共済組合の貸付金を借り受けている方が、その貸付金の償還中に、万一、死亡若しくは高度障害となった場合、その貸付金の債務残高を保険金で相殺することで、本人やその家族のために退職手当等の財産を確保することを目的とした保険制度です。

イ. 「債務返済支援保険」

アの「だんしん」に加入されている方で、共済組合の貸付金を借り受けている方が、その貸付金の償還中に、万一、病気やケガでやむなく長期間休職された場合に、その間、貸付償還金相当額の保険金をご本人に支払われる（30日間の免責期間経過後も引き続き休職している場合、最長3年間）ことで、貸付金の償還を気にすることなく安心して治療・療養に専念できることを目的とした保険制度です。

ウ. 団体信用生命保険事業への申込時期

「だんしん」の加入資格を満たしている方で、「だんしん」加入をご希望される場合は、各貸付け（高額医療貸付・出産貸付を除く）を申し込む際に団体信用生命保険加入申込書によりお申込みください。

なお、貸付申込みの際に「だんしん」に加入されなかった方が、中途加入をされる場合は、所属所を通じ本組合へお申込みください。団信加入申込書が本組合に届いた翌々月の1日が加入日となります。



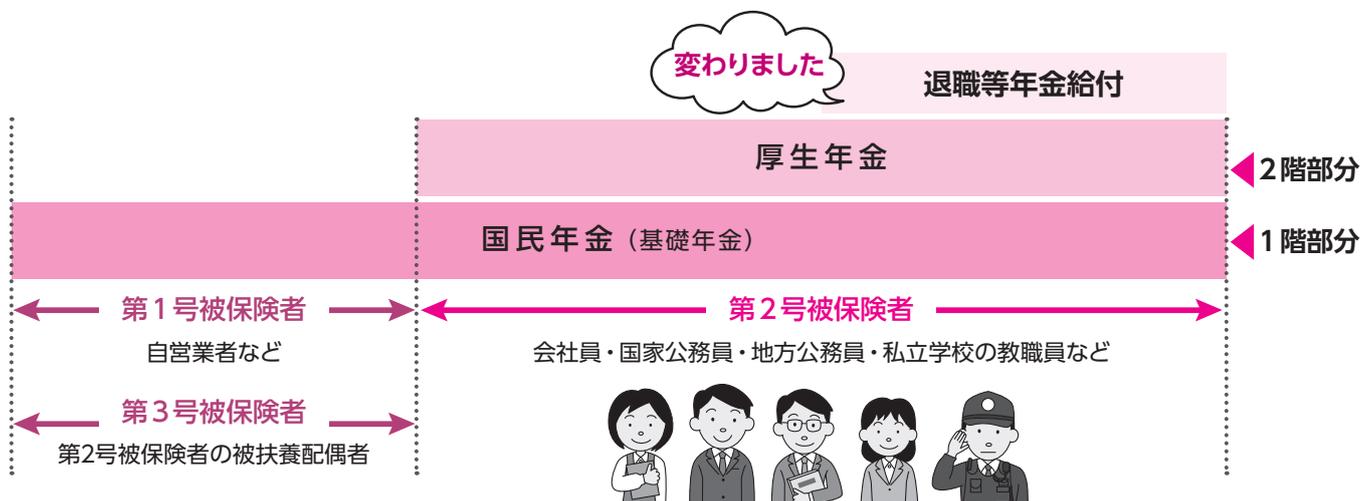
公的年金制度のしくみ



平成27年10月1日の被用者年金一元化により、公務員等も厚生年金に加入することになりました。これにより、現在の公的年金制度は、全国民を対象とした「国民年金」、民間企業に勤めている方や公務員や私立学校の教職員を対象とした「厚生年金」の2種類になりました。

「国民年金」とは、すべての国民を加入対象として、全国民共通の基礎年金として支給されるもので、「厚生年金」は、給与に比例した年金を基礎年金に上乗せする形で支給されます。

平成27年10月1日からの公的年金制度の体系



年金の種類

年金給付の一般的なものとして、老後や退職後の生活の支えとして支給される「老齢・退職給付」がイメージされますが、公的年金には「老齢・退職給付」だけでなく、一定の障害状態になった場合に支給される「障害給付」や、加入者が亡くなった場合に支給される「遺族給付」もあります。

どんなとき？

もらえる給付の種類

	平成27年9月30日まで	平成27年10月1日から
組合員が退職したとき	老齢・退職給付 退職共済年金 老齢基礎年金	老齢厚生年金 老齢基礎年金
組合員が病気やケガなどで障害が残ったとき	障害給付 障害共済年金 障害基礎年金	障害厚生年金 障害基礎年金
組合員または年金受給者等が亡くなったとき	遺族給付 遺族共済年金 遺族基礎年金	遺族厚生年金 遺族基礎年金

老齢・退職給付

老齢・退職給付には、厚生年金の『老齢厚生年金』*と国民年金の『老齢基礎年金』があります。

『老齢厚生年金』*は、原則として、組合員期間等が25年以上で、かつ60歳以上であるときに支給されます。また、『老齢基礎年金』は、保険料納付済み期間等が25年以上ある者が65歳になったときに支給されます。

障害給付

障害給付には、厚生年金の『障害厚生年金』*と『障害手当金』*、国民年金の『障害基礎年金』があります。

『障害厚生年金』*は、在職中に初診日のある病気やケガにより一定程度の障害(障害等級1~3級)の状態になったときに支給されます。『障害手当金』*は、初診日から5年を経過するまでに傷病が治っており、障害厚生年金が支給されない程度の障害の状態にあるときに支給されます。また、『障害基礎年金』は、障害等級1級または2級に該当する者を対象に支給されます。

遺族給付

遺族給付には、厚生年金の『遺族厚生年金』*と国民年金の『遺族基礎年金』があります。

『遺族厚生年金』*は、組合員が在職中または退職後に死亡したときに、該当者に支給されます。また、『遺族基礎年金』は、国民年金の被保険者または老齢基礎年金の受給権者等が死亡したときに、その者に扶養されていた子(18歳の最初の3月31日までの間にある子等)がいるときに支給されます。

*平成27年10月1日の被用者年金一元化により、『退職共済年金』は『老齢厚生年金』、『障害共済年金』は『障害厚生年金』、『障害一時金』は『障害手当金』、『遺族共済年金』は『遺族厚生年金』になりました。

きになる ワンポイント



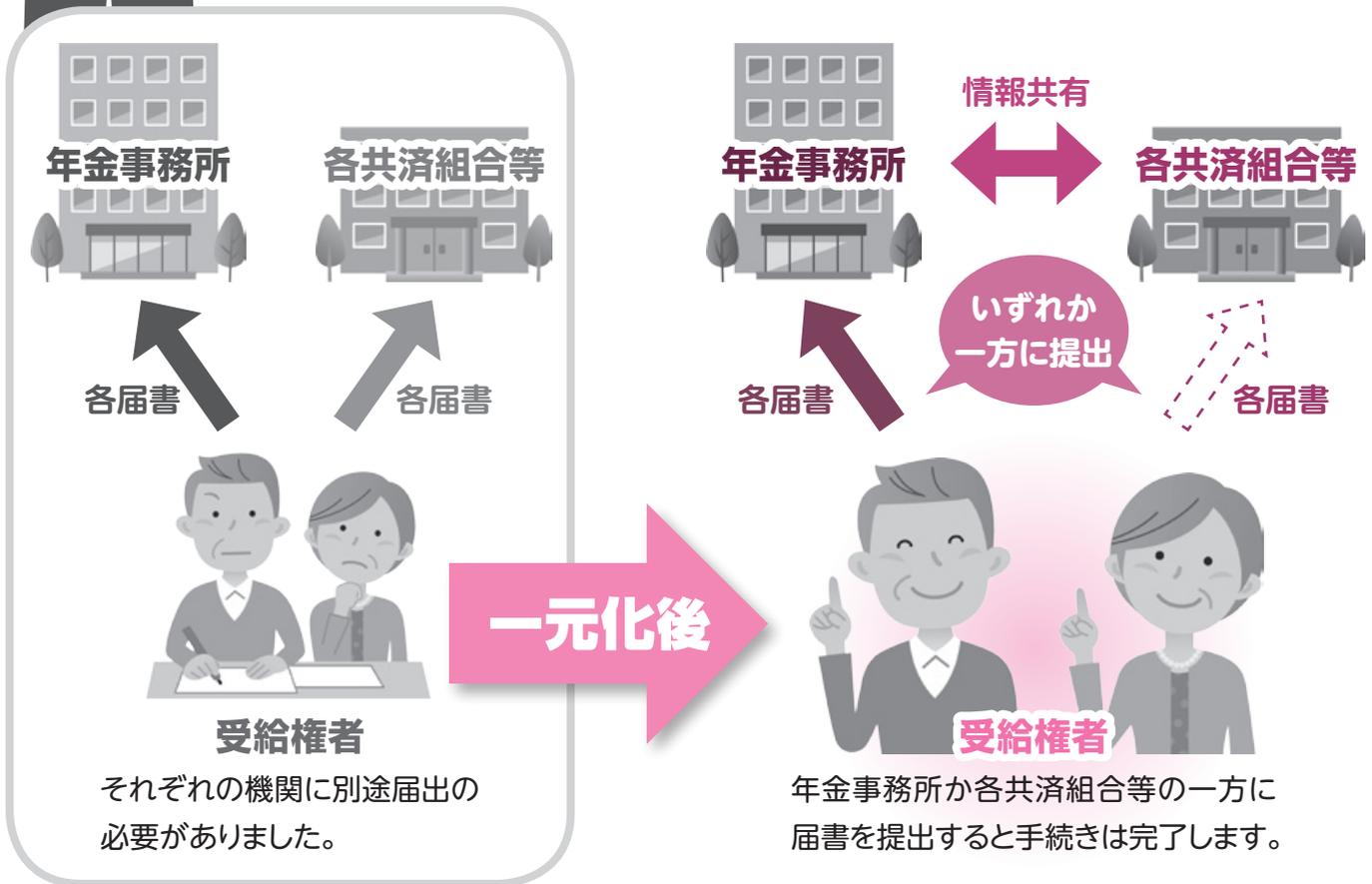
一元化後も年金に関する業務は共済組合で行います

被用者年金制度の一元化後も効率的な事務処理を行うため、引き続き、共済組合が組合員のみなさんの年金記録の管理や、年金の支給を行います。また、短期給付事業・福祉事業についても、これまでと同様に共済組合が実施することになります。

ワンストップサービス が開始されました!

被用者年金一元化により、公務員等も厚生年金に加入することとなったことに伴い、平成27年10月以降に受給権が発生した老齢厚生年金受給権者は、年金事務所・各共済組合等のどの窓口でも、年金請求や年金受取金融機関の変更など^(※)、年金に関する手続きを行っていただけることとなりました。

(※) 障害年金の請求等一部の届出を除きます。



年金の決定・支払いに関しては、それぞれの加入期間ごとに各実施機関が行います。
そのため、年金の決定・支払い時期が相違する場合があります。

また、共済組合の期間がある方で、一元化後に老齢厚生年金の受給権が発生する被保険者については、共済組合の窓口のほか、お近くの年金事務所でも年金相談を行えることとなりました。
ただし、一元化前に受給権の発生した退職共済年金等に関する相談は、共済組合までお問い合わせください。

平成28年度「年金相談会」開催のお知らせ

年金受給予定者の将来における生活設計の一助としていただくため、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

被用者年金一元化による制度変更を踏まえた、年金制度説明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

開催日時、開催場所等に関しては追って各所属所共済事務担当課を通して通知いたします。実施時期に関しては平成28年8月下旬から12月上旬にかけてを予定しております。

お問い合わせ

参加をご希望の場合は、所定の申込書類を各所属所ごとにとりまとめて提出していただくこととなります。申込書類提出期日等の詳細に関しては、各所属所共済事務担当課にお問い合わせください。



地共済年金情報Webサイトが リニューアルされました。

平成27年度末よりリニューアルのため、閲覧できなくなっていた地共済年金情報Webサイトですが、平成28年3月よりインターネット上で年金見込み額など、ご自身の年金情報が閲覧できるようになりました。



ホームページアドレス <https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

- ・上記ホームページアドレスよりご利用申し込みを行っていただき、ユーザーIDを発行後、個人の年金情報が閲覧可能となります。
- ・従前のユーザーID、パスワードは失効しておりますので、新たにご利用申し込みを行っていただきますようお願いいたします。

お問い合わせ先 **03-5210-4607**



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

皆様、こんにちは。新年度、いかがお過ごしでしょうか。4月
から異動されたり、役職がかわったり、また子供さんが学校へ
入学されたりと、いろいろな変化があったかもしれませんね。

この時期は新しい人間関係や仕事、環境に慣れようと、多くの
エネルギーを使いやすい時期と言えるでしょう。最初のうちは
頑張るのですが、だんだんとエネルギーが切れて疲れを感じたり、
気分が落ち込んだりし、目の前の作業に集中できない状態に
なってしまふこともあります。また腹痛や動悸など、身体症状が現れる場合もあるでしょう。



多くの場合は一時的なものですので、ゆっくりお風呂に入ったり睡眠を十分
にとって体を休めたりすることで徐々に解消されるでしょう。運動など自分な
りのストレス解消法も有効です。それでも解消されずいつもと違うと感じたり、
仕事に行けないなどの場合は、無理をせずお気軽にご相談下さい。



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 学園前キャンパス内 18号館3階 18301室（奈良市学園南3丁目1番3号）
[NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター カウンセリングルーム]

※4月より会場と曜日が変更になりました。会場の詳細はご予約時にお知らせいたします。

相談日 第1～4木曜日 14:00～17:00 **相談時間** 50分（初回は60～90分程度）

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。



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）

お問い合わせ 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**
- ・内容：**お名前、お電話番号、ご希望日**をお知らせください。

②担当相談員より、
予約可能時間をお知らせいたします。

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
**学園前キャンパス
18号館18301室**
でお待ちしています。

※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

「五月病」

めざせ! 健康ライフ!
はつらつ通信

あなたは
大丈夫?

五月病チェックリスト

- 朝ベッドから出るのがつらい
- ひげ剃りや化粧など、身だしなみがだらしくなった
- 食事に関心がなくなり、適当に済ませている
- 人と会ったり話したりするのが億劫
- 仕事や勉強について悩むことが多い
- 自分はだめだと思ってしまう
- 生活リズムが夜型になってきた
- 通勤通学時に腹痛や動悸などの体調不良がでる

チェックが4個以上の人は
五月病になりやすいので要注意!

大型連休が明けると、なんだか気分がさえない…。爽やかな気候とは裏腹に、憂鬱な気分になってしまうことがあります。そろそろ新生活の疲れがでてきていませんか? そんなときは「五月病」にご用心。



五月病のおもな症状

精神的な症状

- 何となく気分が落ち込む
- 仕事や家事などに集中できない
- 寝つきが悪い・すぐに目が覚める
- 疲れやすい

身体的な症状

- 食欲がない
- めまいがする
- 動悸がする
- 胃腸の調子が悪い



五月病とは?

「五月病」とは、新生活が始まり緊張のある日々を過ごした新入社員や新入生が、大型連休明けに陥る倦怠感や虚脱感を指す造語です。医学的には、環境変化などの強いストレスが原因で起きる精神疾患「適応障害」に分類されます。新しい環境に馴染むことで自然に回復しますが、症状が深刻化すると治療が難しくなるので注意が必要です。また、立場や季節を問わず、誰でもいつでも発症する可能性があるので気をつけましょう。

はつらつポイント!

五月病に負けないために

1 人に話を聞いてもらう

同僚や友人、家族とのコミュニケーションの機会を大切にしましょう。人に話を聞いてもらうだけでもストレスは軽減します。



2 適度な運動をする

軽い運動で体を動かし、リフレッシュしましょう。趣味や入浴でリラクゼーションすることも効果的です。

3 完璧主義をやめる

すべてのことに完璧を追い求めると、高い緊張状態がつづきます。失敗はつきもの。多少のミスは大目にもみることも大切です。

4 規則正しい生活習慣

夜はよく寝ること。夕食や入浴を早めに済まし、良質な睡眠をとるよう心がけましょう。朝は決まった時間に起き、朝日を浴びるのが効果的です。



五月病対策には、まずは規則正しい生活とバランスのとれた食生活が大切です。症状があり、しばらく改善がみられない場合には、精神科・心療内科を受診しましょう。

平成28年度 健診事業について

本組合では、組合員であるみなさんの心身の健康を保持していただくよう、下記の健(検)診を行っています。なかには、被扶養者の方も受診できるものもございますので積極的にご利用ください。

健診種別	対象者	申込の要否(時期)	健診種目	実施期間	その他
成人病健診	30歳以上の組合員	不要	胃部検査・心電図検査(35歳を除く30歳代)・眼底検査(40歳以上)・血液検査・大腸検査(希望者のみ)	5月～10月	人間ドック申込者は対象外。胃部検査及び大腸検査の結果、必要とされた場合、精密検査を実施(7月～2月予定)
委託定期健康診断	組合員	不要	労働安全衛生規則第44条の規定に定める定期健康診断項目の中から、所属所より申込のあった項目	成人病健診に同じ	原則として成人病健診と同時実施
歯科健診	29歳以下、及び30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の組合員	不要	歯周組織の検査・問診・指導	成人病健診に同じ	原則として成人病健診と同時実施
特定健康診査	40歳以上75歳未満の組合員、任意継続組合員及びその被扶養者	不要	基本検査項目：身長・体重・血液検査・尿検査 詳細検査項目：貧血検査・心電図検査・眼底検査※医師が必要と判断した場合	特定健康診査受診券配布後～翌年3月末日	組合員は定期健康診断又は人間ドック時に併せて実施する。
特定保健指導	上記の特定健康診査の結果から保健指導が必要であると判定された者	不要	支援レベルによる	特定保健指導利用券配布後～利用券に記載の有効期限	
人間ドック	35歳以上(脳ドックは50歳以上)の希望する組合員又は被扶養者	必要 (2月下旬～3月中旬) ※新規採用者等については4月上旬	申込コースによる 日帰りコース・1泊2日コース・脳ドックコース・家族健診(ミニドック)コース(被扶養者のみ)	受診券配布後～平成29年3月31日	共済組合助成額： 組合員 20,000円(節目年齢該当組合員 30,000円) / 被扶養者 13,000円(節目年齢該当被扶養者 19,000円)
婦人科健診	30歳以上の希望する女性の組合員又は被扶養者	必要 (人間ドックに同じ)	子宮がん検査(問診・内診・頸部細胞診) 乳がん検査(問診・視診・触診)	人間ドックに同じ	共済組合助成額：左記健診種目に限り、全額負担 ※マンモグラフィ、乳腺超音波検査を婦人科健診若しくは人間ドックの追加検査として受診の場合は一部(2,000円まで)助成

新しく組合員になられた方へ

この春から**組合員貯金**を始めてみませんか!



本組合の『組合員貯金』は、地方公務員等共済組合法に基づき、組合員の生活の安定と福祉の増進を目的として、加入者(組合員)の皆さんからお預かりしたお金を、安全かつ効率的に運用することで得た収益を利息として還元する事業です。

貯金利率は、平成28年度も、**年利1.3%(半年複利)**を維持できる見通しとなっています。

低金利時代の今だからこそ、ご自分の資産管理は重要です。利率をご勘案の上、ぜひ組合員貯金への加入をお勧めします。

※組合員貯金加入については、所属所共済事務担当課を経由してお申込みください。

※金利情勢の変化により貯金利率は変更になる場合があります。

積立方法

- **定例積立**
(毎月の給料から天引きして積立てる)
- **ボーナス積立**
(6月・12月のボーナスから天引きして積立てる)
- **臨時積立**
(随時に積み立てることができる)

払戻日

(注) 締切日は本組合への必着日であり、所属所での締切日とは異なる場合があります。

	払戻日 (休日の場合は前営業日)	締切日 (休日の場合は翌営業日)
一部払戻	10日	払戻月の前月25日
	25日	払戻月の15日
解約払戻	25日	解約月の15日

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の組合員のみなさまへ

京都でのご宿泊 お食事にはぜひホテルセントノーム京都をご利用ください。

ご宿泊

宿泊施設利用助成券を
ご利用いただけます。



お一人様 1泊朝食付き 9,500円(税付込)～

《特典》ホテルオリジナル「あぶらとり紙」プレゼント
ご予約時に本誌をご覧になられたことをスタッフにお伝えください。

お食事

心休まる空間で
お料理をお楽しみください。



レストラン「フローラ」

「月替わりコース」7,500円→6,000円
肉料理、魚料理が楽しめる
豪華なコース料理です。

☎ 075-682-8780

《特典》「月替わりコース」をご予約された方で本誌をご覧になられたことを
お伝えいただくと、お1人様毎に「1ドリンク」サービス
※写真は月替わりコースのイメージです。



京料理「山水」

「月替わりコース」7,500円→6,000円
季節感あふれる料理はどれも
上品な味わいです。

☎ 075-682-8781



CENTNOVUM KYOTO

ホテル セントノーム 京都

京都府市町村職員共済組合宿泊施設
ご予約・お問合せ
《宿泊(代表)》075-682-8777
《FAX》075-682-8787
〒601-8004 京都市南区東九条東山王町19-1
■阪神高速8号京都線鶴川西ICより京都駅方面へ約5分
■駐車場：地上20台・地下27台/大型バス2台 駐車可
無料(予約制ではございません)

ホテルセントノーム 京都

検索



京都駅八条東口を東へ徒歩3分

京都府市町村職員共済組合 保養施設
「ホテルセントノーム京都」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

奈良県市町村職員共済組合の皆様へ



春の謝恩宿泊プラン

東京グリーンパレスのホームページからのオンライン予約限定プラン

<http://www.tokyogp.com>

上記よりインターネットでお申し込みください

平成28年
4/1～6/30

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

ご利用特典

- 朝食チケット 翌朝7:00～9:30に約30種類の和洋バイキングをお召し上がりいただけます。
- ルームシアター 約150タイトルの豊富なルームシアター(VOD)が見放題!
- ワンドリンクチケット 館内レストランにてお好きな飲み物をお召し上がりいただけます。
- ミネラルウォーター チェックイン時にお一人様1本プレゼントいたします。

ご宿泊料金はお日にちにより変動します。

シングル 1名様 7,800円より
ツイン 2名様 14,600円より

他にも各旅行会社のきつと宿泊がバックになったお得なプランがございます。

飛行機と宿泊がバックになったJALまたはANAのマイレ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。
- トップページの「組合員様のご予約はこちら」をクリックしてください。
- プラン一覧より「組合員限定」の御要約プランをご選択後、お申し込みをお進めください。
- （期間のお申し込み時はユーザー登録が必要です。）



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「麹町」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/>



● 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
福祉課	2016-03-10	東京グリーンパレス「暮の御風復活プラン」(期間: H28.4.1~6.30) NEW			
福祉課	2016-02-29	「ホテルベイランド高草」が助成対象外になります NEW			
	2016-02-18	平成28年度人間ドック・婦人科健診受診者資格審査のお知らせ			
	2016-02-16	優待対象施設「栗馬クラブクレイン」から特別優待のお知らせ			
	2016-02-10	「長崎あぐりの丘喜原ホテル」が助成対象になります			

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強い体をつくらう

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

➡ セルフチェック ログイン
(自己管理用)

➡ 委託ストレスチェック ログイン
(事業者用)



電話健康相談

健康の悩みは、こちらどうぞ。
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。

健康情報

健康・こころのオンライン
上図イメージのとおり、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。

セルフチェック 委託ストレスチェック

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。

※セルフチェック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。

※委託ストレスチェックは所属所より委託を受けた場合に利用できます。ログイン時のユーザーID及びパスワードは所属所より案内されます。

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

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