

# すこやか

2016  
共済ニュース  
No.247

# 10



写真：黒駒に乗る太子像（三宅町）

## 2 医療機関の適正受診にご協力をお願いします！

### 8 健診から健康づくりを！

- 3 被扶養者の認定要件が緩和されます
- 4 平成28年10月から短時間労働者に対する厚生年金保険・健康保険の適用が拡大されました
- 被扶養者認定Q&A
- 5 共済組合のマイナンバー取得にご理解・ご協力をお願いします！
- 6 標準報酬月額の時定決定を行いました
- 7 標準報酬等級表が変更されました
- 9 冬のボーナスは是非組合員貯金へ！
- 10 森林セラピーに対する助成事業について
- 11 入学貸付・修学貸付のご案内
- 12 だんしん事業のご案内
- 13 ジェネリック医薬品を活用しましょう！
- 平成28年度採用試験のお知らせ
- 「退職等年金給付のしくみ」を配布しました
- 14 [知って安心！厚生年金] 在職中の年金支給停止のしくみ
- 16 地共済年金情報Webサイトがリニューアル！
- 本年10月から年金払い退職給付に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります
- 17 こころの相談室だより
- 18 [めざせ！健康ライフ！はつらつ通信] インフルエンザ
- 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 ホームページを是非ご利用ください

5頁参照

マイナンバーの提出をお願いします！



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28年8月末現在)

組合員数	男: 8,840人	女: 4,913人	計: 13,753人
任意継続組合員	258人	被扶養者数(任継続)	14,452人



# 医療機関の適正受診に

## ご協力をお願いします！

### ～厳しい短期財政にご理解とご協力を～

組合員や被扶養者の皆さんが医療機関で受診されると、皆さんは医療費総額の3割（小学校就学前は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）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。



共済組合の医療給付制度は、組合員全員が報酬に応じて掛金を負担し合い、所属所の負担金と合わせて、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く安心して医療を受けることができるわけです。



### 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。

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だけでなく、掛金や負担金の増加にもなってしまいます。また、ご自身の体の負担にもなりかねません。

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。



### 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

電話健康相談 ☎0120-031-199 また 健康・こころのオンラインWeb（裏面参照）により、健康に関する相談を行っています。是非、ご利用ください。

# 被扶養者の認定要件が緩和されます

組合員の兄弟の被扶養者認定要件については、これまでは生計維持関係に加えて「同一世帯に属すること」が要件になっていましたが、平成28年10月以降は「同一世帯に属すること」の要件が撤廃されます。

**被扶養者とは** 本組合の短期給付は、組合員が病気やケガをしたとき、出産したとき、亡くなったときなどに保険給付が行われますが、組合員が扶養する家族（被扶養者）にも保険給付が行われます。ただし、家族であれば必ず被扶養者になれるわけではなく、下記の要件に該当し、共済組合から認定を受ける必要があります。

## 被扶養者として認められる人

主として組合員の収入によって生計を維持されている次の人は、組合員の被扶養者として認められ、組合員被扶養者証が交付されます。なお、後期高齢者医療制度の被保険者（75歳以上の person 又は 65歳以上75歳未満で後期高齢者医療広域連合の障害認定を受けた人）である人又は後期高齢者医療制度の被保険者である組合員の被扶養者は除きます。

- ① 組合員の配偶者（内縁関係を含む）・子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹
- ② ①以外で組合員と同一世帯に属する3親等内の親族
- ③ 組合員と同一世帯に属する内縁関係にある配偶者の父母及び子（配偶者の死亡後も同じ）

## 被扶養者として認められない人

- ① 共済組合の組合員、健康保険の被保険者又は、船員保険の被保険者である人
- ② その人について、組合員以外の人から地方公共団体・国その他（会社等）から扶養手当又は、これに相当する手当を受けている場合
- ③ 年額130万円以上の恒常的な収入のある人。ただし、その収入の全部又は一部が公的な年金給付のうち障害を支給事由とする年金の場合又は60歳以上の人であって、その収入の全部又は一部が公的年金等に係る収入である場合は、年額180万円以上の恒常的な収入のある人
- ④ その人について、組合員が他の人と共同して扶養しているときで、収入面や続柄等から、組合員が主たる扶養者でない場合
- ⑤ その人と別居している場合であって、仕送りに係る援助方法及び援助額が認定基準を満たしていない場合

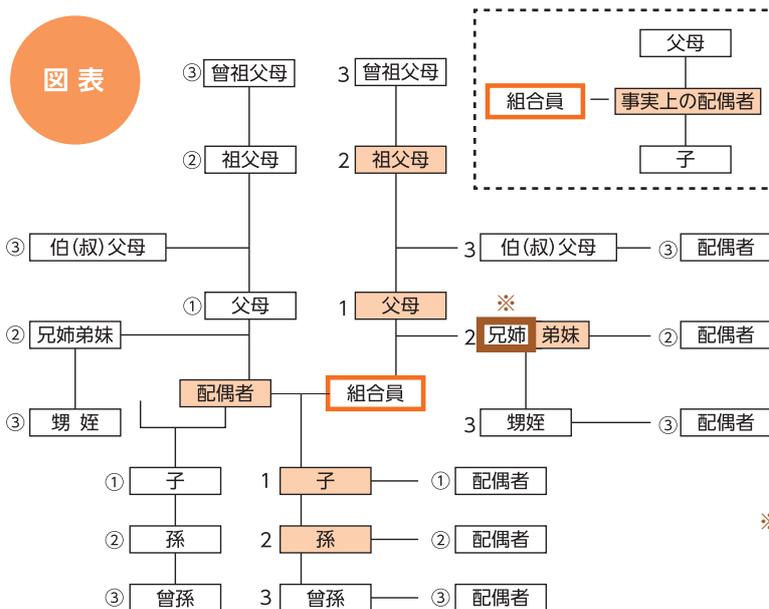
※その他詳しい認定基準については、共済組合にご確認ください。

### 1 三親等内の親族と図表

- 1～3 … 三親等内の血族親等  
①～③ … 三親等内の姻族親等

### 2 被扶養者の範囲と図表

- の者 … 組合員の配偶者（内縁関係を含む）・子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹  
□ の者 … ■ の者以外で組合員と同一世帯に属する3親等内の親族  
⋯ 枠 の者 … 組合員と同一世帯に属する内縁関係にある配偶者の父母及び子（配偶者の死亡後も同じ）



※平成28年10月から兄弟の「同一世帯に属すること」の要件は撤廃。



一度認定されても、その後の収入や家族構成が変化し、被扶養者の要件を満たさなくなった場合は、被扶養者の資格取消しの届出が必要となります。また、共済組合では、被扶養者の資格の再確認（検認）を定期的に行っております。

# 短時間労働者に対する 厚生年金保険・健康保険の適用が拡大されました

## 概要

基本として、特定適用事業所（従業員501人以上の事業所）に勤務している短時間労働者の方（学生は除く）が対象となり、次の3つの要件すべてを満たしている場合には、厚生年金保険・健康保険（社会保険）へ加入しなければなりません。

- ① 1週間の所定労働時間が20時間以上であること。
- ② 月額賃金88,000円以上（年収106万円以上／残業代や交通費等は含まない）であること。
- ③ 継続して1年以上雇用されることが見込まれること。

※平成28年10月からの、厚生年金保険・健康保険の適用拡大についての詳細（特定適用事業所や短時間労働者の要件等々の詳細）については、日本年金機構等へおたずねください。

## 留意点

### 給与収入のあるご家族を被扶養者としておられる組合員の皆さんへ

被扶養者が当該制度により、社会保険に加入されている、又は加入するかどうかの確認をしてください。加入されている、又は加入する場合は、共済事務担当課を通じて被扶養者資格の取消し手続きが必要です。

### 退職後、任意継続組合員となる予定の皆さんへ

退職後再就職して当該制度に該当する場合は、厚生年金保険・健康保険適用者となるため、任意継続組合員の資格を取得することはできませんのでご注意ください。

## 被扶養者認定 Q&A

—平成28年10月からの健康保険の適用拡大に伴う被扶養者資格の継続について—



現在、私の配偶者は、大手スーパーでパートをしています。毎月の収入は、交通費などの諸手当を含めて10万円前後であり、年間収入は被扶養者資格の認定限度額130万円未満であるため、私の被扶養者としております。

しかし先日、『平成28年10月から短時間労働者に対する厚生年金保険・健康保険の適用拡大がされた』ということを知りました。

このことによって、共済組合での被扶養者資格認定の収入限度額（130万円未満）が変更となるのでしょうか。また、私の妻は、このまま引き続き、被扶養者資格を継続することが可能でしょうか。

## 回答



今回のご質問の内容にありますとおり、※『平成28年10月から短時間労働者に対する厚生年金保険・健康保険の適用拡大がなされました』が、このことによる共済組合においての被扶養者資格の認定限度額（130万円未満）の変更はありません。

このため、あなたの配偶者様の収入であれば、被扶養者資格を継続することは可能です。

ただし、あなたの配偶者様の勤務先は、大手スーパーであることから、配偶者様が「健康保険の適用拡大」の制度に該当され、配偶者様自身が社会保険の加入者になることも考えられます。

このような場合には、社会保険加入日をもって、被扶養者資格の取消しとなりますので、所属所共済事務担当課を通じて、速やかに被扶養者資格の取消しの手続きを行ってください。

なお、配偶者様が社会保険の加入者となるか否かについては、配偶者様の勤務先においてご確認ください。

※平成28年10月から短時間労働者に対する厚生年金保険・健康保険の適用拡大の概要については上記のとおりです。



# 共済組合のマイナンバー取得にご理解・ご協力をお願いします!

平成 28 年 1 月からマイナンバー制度 (社会保障・税番号制度) が開始され、平成 29 年 7 月より本組合の事務手続きにおいてもマイナンバーを利用することになります。本組合のマイナンバー取得にご理解・ご協力をお願いします。

## マイナンバーとは

マイナンバーとは、国が皆様一人ひとりに割り当てる 12 桁の番号のことです。昨年 10 月から、日本国内の全住民に通知カードが送付されています。

現在、複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報であるということの確認を行うための基盤となります。

マイナンバーの導入により、本組合は、①マイナンバーが記載された申請書・届出書等の提出を受けて、被保険者等のマイナンバーを取得し、②情報ネットワークシステムを通じて、情報照会・情報提供 (情報連携) を行います。これにより、その対象となる手続きで将来的には添付書類の省略ができるようになります。

## 本組合でもマイナンバーが必要に

平成 29 年 1 月 1 日からは、掛金・保険料の徴収事務、資格確認、被扶養者の認定など、本組合の手続きにもマイナンバーが必要になります。所属所の共済事務担当課を通じて本組合にご報告ください。

## ご家族の方のマイナンバーも必要になります

ご家族の方 (被扶養者) のマイナンバーも所属所の共済事務担当課を通じて本組合にご報告ください。

## マイナンバーを記載事項に追加する様式の一例

- 組合員資格取得の届出
- 被扶養者の届出
- 療養費の支給の申請
- 傷病手当金の支給の申請
- 出産手当金の支給の申請
- 限度額適用認定の申請

等

## 個人情報 はきちんと保護されます

マイナンバーは、本人の同意があっても法定された場合以外に使用、提供することが禁止されているなど、個人情報よりも厳格な取扱いが必要な「特定個人情報」となります。

### 奈良県市町村職員共済組合個人番号及び特定個人情報の適正な取扱いに関する基本方針

(平成27年10月5日制定)

奈良県市町村職員共済組合 (以下「組合」という。) は、「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」に基づき、以下の方針により、組合が保有する個人番号及び特定個人情報 (以下「特定個人情報等」という。) を安全かつ適正に取り扱います。

- 1 法令及びガイドライン等の遵守  
組合は、特定個人情報等に関する法令及び「特定個人情報の適正な取扱いに関するガイドライン (事業者編)」等を遵守します。
- 2 安全管理措置に関する事項  
組合は、特定個人情報等の漏えい、滅失又は毀損の防止等、特定個人情報等の管理のために、必要かつ適切な安全管理措置を講じます。
- 3 特定個人情報等の収集、保管、利用、提供及び廃棄  
組合は、特定個人情報等の具体的な取扱いを定める取扱規程等を策定し、当該規程等にしたがって、特定個人情報等の収集、保管、利用、提供及び廃棄を適切に実施します。
- 4 継続的改善  
組合は、特定個人情報等の安全かつ適切な取扱いを維持するため、常に特定個人情報等の収集及び管理の状況等を把握し、必要に応じて特定個人情報等の適正な取扱いのための措置を改善します。

# 標準報酬月額の定時決定を行いました

標準報酬月額は毎年見直します！ ～定時決定のしくみ～

被用者年金制度の一元化により、平成 27 年 10 月から標準報酬制が導入されました。標準報酬制では、給与から控除される掛金や年金・短期給付などの額を計算する際の基準額として、「標準報酬月額」を用います。

この標準報酬月額は、毎年 1 回「定時決定」で見直すこととされています。昨年度は、制度移行に伴い平成 27 年 6 月の報酬を基に 10 月に標準報酬月額の決定を行いました。本年度から初めて本来の定時決定により標準報酬月額の決定を 9 月に行いました。

なお、定時決定の該当者には、標準報酬月額決定通知書を所属所共済事務担当課を通じてお送りしていますのでご覧ください。

## □定時決定の対象となる方

組合員の皆さんが実際に受けている報酬と、既に決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、原則として、毎年 7 月 1 日現在に組合員である方（休業中、休職中、欠勤している方を含みます）となります。

ただし、次の方は、その年の定時決定の対象とはなりません。

- ・ 6 月 1 日から 7 月 1 日までの間に組合員の資格を取得した方
- ・ 4 月以降に昇格（給）や諸手当の異動により報酬が変動し、随時改定が 7 月、8 月、9 月のいずれかの月から行われる方
- ・ 7 月、8 月、9 月のいずれかの月から、育児休業等終了時改定及び産前産後休業終了時改定が行われる方

## □算定方法

4 月、5 月、6 月の 3 ヶ月間に支給された報酬<sup>(※1)</sup>の総額をその期間の月数で除して得た額（平均額）を「報酬月額」として、標準報酬等級表に当てはめて、標準報酬月額を決定します。

ただし、この 3 ヶ月間に支払基礎日数<sup>(※2)</sup>が 17 日未満の月があるときは、その月を除いて算定します。

### 定時決定の例



- (※ 1) ・算定の対象となる「報酬」は、給料や諸手当等、地方公共団体等から労働の対償として受ける全てのものになります。  
・通勤手当が複数月分として一括して支給される場合には、1 ヶ月あたりの額に換算してそれぞれの月に参入します。  
・3 月の勤務実績に基づく諸手当が 4 月に支給されている場合は 4 月の報酬に含まれます。  
・共済組合からの給付金（傷病手当金、育児休業手当金、年金等）や出張旅費等は報酬に該当しません。

- (※ 2) ・その月の報酬支払の基礎となった日数を「支払基礎日数」といい、報酬計算の対象となる日数です。各地方公共団体の条例等により勤務を要しないとされている休日を除いて計算します。（祝日や年末年始は、一般的には報酬が支給されることから、報酬が支給されている場合は支払基礎日数に含まれます）  
・休職等により報酬の全部が支給されない日（病気休職（無給）・育児休業等）は支払基礎日数に含まれません。  
・休職者給与を受けていること等により報酬の一部が支給されない日（病気休暇（80%支給）・懲戒等による減給処分等）は、一部は支給されていることから支払基礎日数に含まれます。

## □定時決定の適用時期

決定された標準報酬月額は、その年の 9 月から翌年の 8 月まで適用されます。ただし、10 月以降に随時改定等の改定がある場合を除きます。

# 標準報酬等級表が変更されました

## 平成28年10月以降の標準報酬月額等級表について

平成28年10月から短時間労働者に対する厚生年金・健康保険の適用拡大がなされることに（4頁参照）伴い、厚生年金保険法においては、報酬（最低賃金法で賃金に算入しないものに相当するものを除く）の月額が88,000円以上となりました。

これにより、本年10月以降の厚生年金保険法の標準報酬月額等級表については、現行の標準報酬月額98,000円（第1級）は（第2級）となり、下限は88,000円（第1級）となります。

一方、地方公務員等共済組合法においては、厚生年金保険法と同様の報酬月額を88,000円以上とする改正はない旨、総務省から情報提供がありました。

これにより、地方公務員等共済組合法の標準報酬月額等級表につきましては、現行の標準報酬月額98,000円（第1級）が下限であることから、短期給付及び退職等年金給付に係る等級は従来どおり変わりませんが、厚生年金保険に係る等級は、平成28年10月以降、それまでの等級表（平成28年4月から9月まで）から1級ずつずれることとなります。

なお、報酬月額に変更はありませんので、「標準報酬 決定・改定通知書」は発行いたしません。

現行（平成28年9月まで）

標準報酬			報酬月額
等級			
短期給付等事務	長期給付事務		月額
	厚生年金保険給付	退職等年金給付	
			円
			円以上 円未満
1	1	1	98,000 0 ~ 101,000
2	2	2	104,000 101,000 ~ 107,000
3	3	3	110,000 107,000 ~ 114,000
4	4	4	118,000 114,000 ~ 122,000
5	5	5	126,000 122,000 ~ 130,000
6	6	6	134,000 130,000 ~ 138,000
7	7	7	142,000 138,000 ~ 146,000
8	8	8	150,000 146,000 ~ 155,000
9	9	9	160,000 155,000 ~ 165,000
10	10	10	170,000 165,000 ~ 175,000
11	11	11	180,000 175,000 ~ 185,000
12	12	12	190,000 185,000 ~ 195,000
13	13	13	200,000 195,000 ~ 210,000
14	14	14	220,000 210,000 ~ 230,000
15	15	15	240,000 230,000 ~ 250,000
16	16	16	260,000 250,000 ~ 270,000
17	17	17	280,000 270,000 ~ 290,000
18	18	18	300,000 290,000 ~ 310,000
19	19	19	320,000 310,000 ~ 330,000
20	20	20	340,000 330,000 ~ 350,000
21	21	21	360,000 350,000 ~ 370,000
22	22	22	380,000 370,000 ~ 395,000
23	23	23	410,000 395,000 ~ 425,000
24	24	24	440,000 425,000 ~ 455,000
25	25	25	470,000 455,000 ~ 485,000
26	26	26	500,000 485,000 ~ 515,000
27	27	27	530,000 515,000 ~ 545,000
28	28	28	560,000 545,000 ~ 575,000
29	29	29	590,000 575,000 ~ 605,000
30	30	30	620,000 605,000 ~ 635,000
31			650,000 635,000 ~ 665,000
32			680,000 665,000 ~ 695,000
33			710,000 695,000 ~ 730,000
34			750,000 730,000 ~ 770,000
35			790,000 770,000 ~ 810,000
36			830,000 810,000 ~ 855,000
37			880,000 855,000 ~ 905,000
38			930,000 905,000 ~ 955,000
39			980,000 955,000 ~ 1,005,000
40			1,030,000 1,005,000 ~ 1,055,000
41			1,090,000 1,055,000 ~ 1,115,000
42			1,150,000 1,115,000 ~ 1,175,000
43			1,210,000 1,175,000 ~ 1,235,000
44			1,270,000 1,235,000 ~ 1,295,000
45			1,330,000 1,295,000 ~ 1,355,000
46			1,390,000 1,355,000 ~

改正後（平成28年10月から）

標準報酬			報酬月額
等級			
短期給付等事務	長期給付事務		月額
	厚生年金保険給付	退職等年金給付	
			円
			円以上 円未満
	1		88,000 0 ~ 93,000
1	2	1	98,000 93,000 ~ 101,000
2	3	2	104,000 101,000 ~ 107,000
3	4	3	110,000 107,000 ~ 114,000
4	5	4	118,000 114,000 ~ 122,000
5	6	5	126,000 122,000 ~ 130,000
6	7	6	134,000 130,000 ~ 138,000
7	8	7	142,000 138,000 ~ 146,000
8	9	8	150,000 146,000 ~ 155,000
9	10	9	160,000 155,000 ~ 165,000
10	11	10	170,000 165,000 ~ 175,000
11	12	11	180,000 175,000 ~ 185,000
12	13	12	190,000 185,000 ~ 195,000
13	14	13	200,000 195,000 ~ 210,000
14	15	14	220,000 210,000 ~ 230,000
15	16	15	240,000 230,000 ~ 250,000
16	17	16	260,000 250,000 ~ 270,000
17	18	17	280,000 270,000 ~ 290,000
18	19	18	300,000 290,000 ~ 310,000
19	20	19	320,000 310,000 ~ 330,000
20	21	20	340,000 330,000 ~ 350,000
21	22	21	360,000 350,000 ~ 370,000
22	23	22	380,000 370,000 ~ 395,000
23	24	23	410,000 395,000 ~ 425,000
24	25	24	440,000 425,000 ~ 455,000
25	26	25	470,000 455,000 ~ 485,000
26	27	26	500,000 485,000 ~ 515,000
27	28	27	530,000 515,000 ~ 545,000
28	29	28	560,000 545,000 ~ 575,000
29	30	29	590,000 575,000 ~ 605,000
30	31	30	620,000 605,000 ~ 635,000
31			650,000 635,000 ~ 665,000
32			680,000 665,000 ~ 695,000
33			710,000 695,000 ~ 730,000
34			750,000 730,000 ~ 770,000
35			790,000 770,000 ~ 810,000
36			830,000 810,000 ~ 855,000
37			880,000 855,000 ~ 905,000
38			930,000 905,000 ~ 955,000
39			980,000 955,000 ~ 1,005,000
40			1,030,000 1,005,000 ~ 1,055,000
41			1,090,000 1,055,000 ~ 1,115,000
42			1,150,000 1,115,000 ~ 1,175,000
43			1,210,000 1,175,000 ~ 1,235,000
44			1,270,000 1,235,000 ~ 1,295,000
45			1,330,000 1,295,000 ~ 1,355,000
46			1,390,000 1,355,000 ~

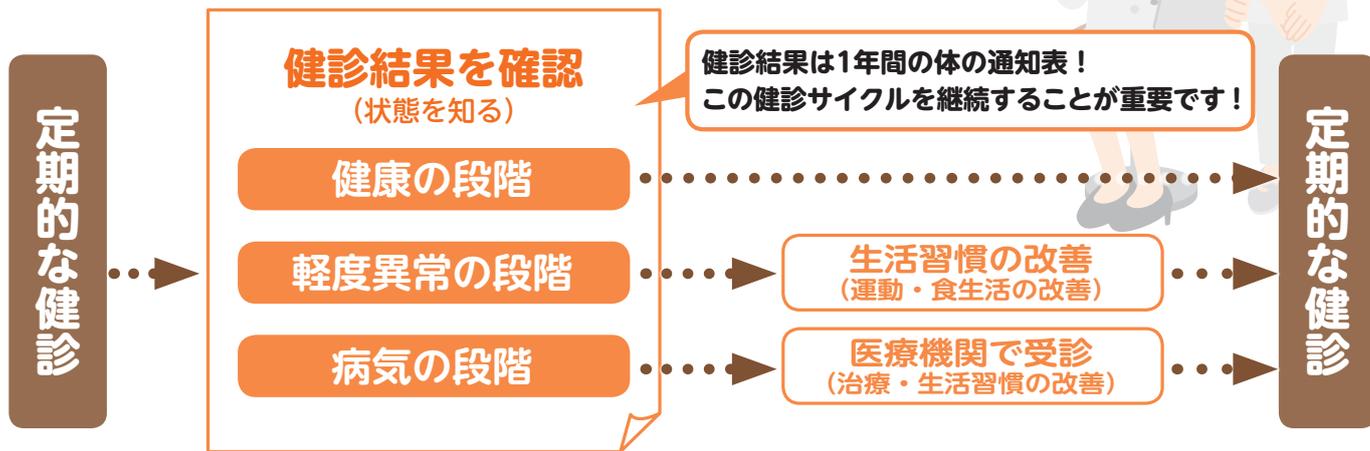
※ 部分が変更となります。

# 健診から健康づくりを!



## 健診を活用しましょう…

健診は、受けて終わりではありません。  
健診結果を確認することから始めましょう!



## そして健康保持につなげましょう…

### 健康を守るための3つの段階

一次予防 健康であることを守る!



「病気になるようにする」→

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 すぐに見つけてすぐ対処!



「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 重症化を予防する!



「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。

健康保持には、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(健診)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!

# 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

～「病気になる、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。平成28年8月末現在の共済組合が実施する健診受診状況は下記のとおり、低い受診率となっています。健診を受診していない方は、受診期限までに必ず受診しましょう。



## ● 人間ドック

**対象者** 35歳(脳ドックは50歳)以上の組合員及び被扶養者

**受診期限** 平成29年**3月31日**まで

### 受診状況

対象者数	受診者数	受診率
14,285人	791人	5.54%

[平成28年8月末日現在]

## ● 婦人科健診

**対象者** 30歳以上の女性の組合員及び被扶養者

**受診期限** 平成29年**3月31日**まで

### 受診状況

対象者数	受診者数	受診率
8,244人	254人	3.08%

[平成28年8月末日現在]

## ● 特定健康診査

**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

**受診期限** 平成29年**3月31日**まで

### 受診状況

対象者数	受診者数	受診率
12,160人	2,599人	21.37%

[平成28年8月末日現在]

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。

年利  
**1.25%**

## 冬のボーナスは、是非 組合員貯金へ!

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28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28日(月)**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27年12月に積立て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1.25%**と利息が高くとってもお得です!

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。

この機会にどうぞ!  
**11/28(月)**  
本組合必着です。

### 組合員貯金の利率変更(引き下げ)のお知らせ

この度、組合員貯金利率の見直しを行った結果、平成28年10月1日より「組合員貯金」の利率を年利1.3%から年利**1.25%**に引き下げましたので、お知らせいたします。(利率変更の詳細については、本組合ホームページに掲載しています)

※組合員貯金利率については、金融情勢及び運用状況により適宜変更いたします。

# 森林セラピー®に対する 助成事業について

既に30名近くが  
体験しています

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行っています。

## 森林セラピーとは…

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。



## 具体的には…

森林の中での呼吸法やヨガ、座観、アロマテ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を行います。

## 助成対象者は…

組合員及び被扶養者（以下、「組合員等」という。）です。  
※15歳以上のみ

## 費用は…

体験料金は共済組合特別料金3,500円（弁当代含む）となり、助成券（2,000円助成）利用で **自己負担額は1,500円** です。  
※ただし、コースによっては送迎代が1,000円/人かかります。  
詳しくは（一社）吉野ビジターズビューローにお問い合わせください。

## 体験者の感想

5月下旬に開催された「森林セラピー体験ツアー」に参加してきました。今回は、インストラクターの中本氏・宮川氏に案内していただき、経路は吉野運動公園から「龍門の滝」までの往復約6kmを散策するコースを体験してきました。

道中では様々なイベントを盛り込んで楽しんでいただけるツアーになっていて、まずは童心に返り「笑いヨガ」で大笑い！天然記念物のツルマンリョウを見学、仙人広場では地元の特産品を使用した、お重の美味しいお弁当で舌鼓、ハンモックに揺られ、せせらぎの音や小鳥のさえずりを聞きながらリラックスタイム、「龍門の滝」では滝の音・ミスト・鳥のさえずり癒しの時間を満喫しマイナスイオンを目一杯吸収し滝の上部で瞑想、「こばしの焼き餅」でティータイムとイベント山盛り。

今回は小雨の降る中での開催となりましたが、忙しい日々を忘れ、日頃のストレスを発散し、自然の癒しにより明日への活力に繋がるツアーであること、また自然を通じて家族の絆を深めていただける良いツアーであると思いますので是非多くの組合員と被扶養者の皆様に参加していただき健康保全に努めていただければ幸いです。

東吉野村役場 上高垣内 敬史さん



## 申込み及び助成申請方法

- 申込み方法** 組合員等が直接、吉野ビジターズビューローに予約の連絡を行う。
- 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する。  
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』を発行する。
- 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 ☎0746-34-2522



# 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<sup>(※1)</sup>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<sup>(※2)</sup>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。資金計画はお早めに！！

※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）  
据置期間は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28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
- 授業料等費用の明細書（学校が発行したとわかるもの）
- 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～

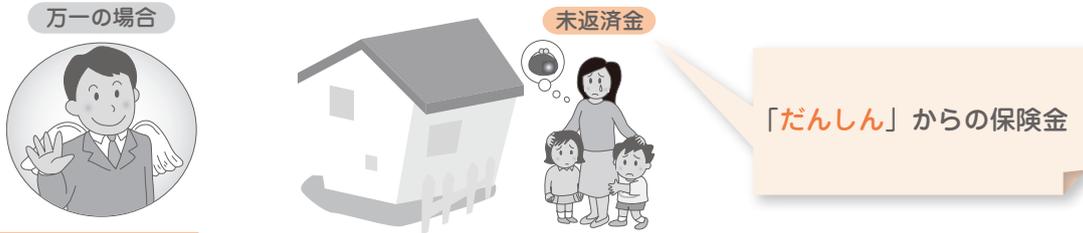
- 在学証明書  
※入学初年度は入学許可書の写し又は合格通知書の写しでも可（所属所において「原本照合確認報告書」を添付）
- 特別貸付（修学）に係る貸増し申出書  
※元金返済の据置をしている修学貸付に貸増しする場  
合に添付  
※元利均等償還を開始している修学貸付については、貸増しとして申込みすることはできませんが、新たな貸付けとして申込み可能

★ 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。

# だんしん事業のご案内

## Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、保険金によって貸付金残高が返済されます。  
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、貸付金の返済金相当額（平均返済月額）が保険金として支払われます。



## 制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…

「だんしん」により貸付金残高相当額が保障されます

病気やケガで長期休職となられても…

「債務返済支援保険」により返済金相当額（平均返済月額）が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

## 「だんしん」（団体信用生命保険）

### 例

#### 貸付金残高

貸付金残高  
（債務）



1,000万円の場合

#### 特約保証料

保険金額（貸付金残高相当額）  
（10万円につき 月額20円）

月額 **2,000円**

※特約保証料は見直されることがあります。

#### お支払額

<死亡・所定の高度障害状態>

保険金 **1,000万円**  
（貸付金残高相当額）  
をお支払いします。

### 特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、または所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない特約保証料（加入者が負担する保険料）でご加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

## 債務返済支援保険

### 例

#### 返済金額

返済金相当額  
（平均返済月額）

**60,000円**の場合

債務返済支援保険

（計算例）  
毎月償還 40,000円  
ボーナス償還 120,000円  
平均返済月額 60,000円 = ((40,000円×12)+(120,000円×2))÷12

#### 保険料

保険金額（返済金相当額）  
（1万円につき 月額99円）

月額 **594円**

※保険料は毎年見直しを行うことから、変更されることがあります。

#### お支払額

<所定の就業障害の場合>

1カ月あたり保険金 **60,000円**  
（返済金相当額）を30日の免責期間を  
経過した日から3年を限度に就業障  
害が終了するまでお支払いします。

### 特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも貸付金の返済金相当額（平均返済月額）を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。

制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

MY-A-15-LF-008221 MYG-A-16-LF-185

# 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、慢性疾患を対象として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。

■下記のサイトより、自分が使用している薬の「ジェネリック医薬品」を調べたり、「ジェネリック医薬品」に関する情報を見ることができますので、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>

## 平成28年度職員採用試験のお知らせ

共済ニュースすこやか7月号（前号）でお知らせしましたとおり、平成29年4月1日採用予定者にかかる職員採用試験を行います。

なお、申込受付期間が10月20日（木）まで（簡易書留による郵送の場合は10月19日（水）消印分まで有効）となっておりますので、ご注意ください。

受験資格・受験手続（「受験案内」及び「受験申込書」「エントリーシート」の取得方法）・受付期間等の詳細につきましては、奈良県市町村職員共済組合公式ホームページ（<http://www.kyosai.nara.jp/>）でご確認いただけます。



お問い合わせ先

奈良県市町村職員共済組合 総務課

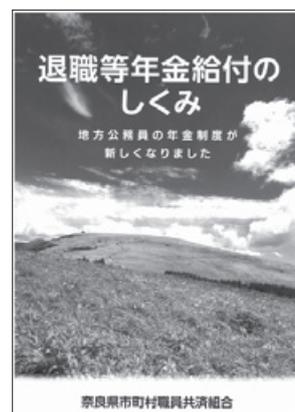
☎0744-29-8261

## 退職等年金給付のしくみを 配布しました!

平成27年10月より施行されました被用者年金一元化により、従来の共済年金の職域年金相当部分は廃止され、新たに「退職等年金給付（年金払い退職給付）制度」が創設されました。

このことに伴い、当該制度にかかる周知及び組合員の方々の認識を深めることを目的として「退職等年金給付のしくみ」を配布しております。

詳細につきましては、共済事務担当課を通じて配布された当該冊子にてご確認ください。





知って  
安心!  
厚生年金

# 在職中の年金支給停止のしくみ



在職中の年金の支給停止とは、賃金を受け取っている年金受給者について、賃金と年金の合計額が一定の基準を超える場合に、年金の支給停止を行い、年金額を調整するというしくみです。

受給権者が厚生年金の被保険者等である間は、その方の総報酬月額相当額と基本月額との合計額に応じて、年金の一部が支給停止されます。

## 在職中の年金の支給停止の計算方法

### 65歳未満の場合

賃金（月額）と年金（月額）の合計額が **28万円を超える** とき、年金の一部または全部が支給停止されます。

- 年金 ≤ 28万円、賃金 ≤ 47万円となるとき
  - ▶ 支給停止額 = {(賃金 + 年金) - 28万円} × 1/2
- 年金 ≤ 28万円、賃金 > 47万円となるとき
  - ▶ 支給停止額 = (賃金 - 47万円) + {(年金 + 47万円) - 28万円} × 1/2
- 年金 > 28万円、賃金 ≤ 47万円となるとき
  - ▶ 支給停止額 = 賃金 × 1/2
- 年金 > 28万円、賃金 > 47万円となるとき
  - ▶ 支給停止額 = (賃金 - 47万円) + 47万円 × 1/2

## 65歳以上の場合

賃金（月額）と年金（月額）の合計額が47万円を超えるとき、年金の一部または全部が支給停止されます。

$$\text{▶ 支給停止額} = \{(\text{賃金} + \text{年金}) - 47\text{万円}\} \times 1/2$$

賃金（総報酬月額相当額）＝「標準報酬月額」＋「過去1年の標準賞与の合計額×1/12」

年金（基本月額）＝{退職共済年金\*＋老齢厚生年金}×1/12

\* 職域年金相当部分を除く

※基本月額を算出する際は、退職共済年金・老齢厚生年金など2つ以上の年金を有する場合、すべての年金額を合算して算出することとなります。

※28万円と47万円の支給停止基準額は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。

## 一元化前から在職中の年金受給者への配慮措置

一元化後の年金の支給停止方法の変更にともない、受給する年金額が減ってしまう場合があることから、一元化前から在職中の『退職共済年金』・『老齢厚生年金』の受給者に対しては、支給停止額に上限が設けられています。この上限額の配慮措置は、上記の原則通り計算した額と配慮措置で計算した額のうち、いずれか一番少ない額が適用されます。

### 一元化前から在職中の退職共済年金・老齢厚生年金の受給者への配慮措置

#### 65歳未満の場合

①賃金と年金の合計額の1割

②賃金と年金の合計額から35万円を控除した額

原則通り計算した額と①②で  
いずれか一番少ない額を支  
給停止額の上限とします。

#### 65歳以上の場合

①賃金と年金の合計額の1割

原則通り計算した額と①で  
いずれか一番少ない額を支  
給停止額の上限とします。

### ■ 配慮措置①②の計算式

#### ①賃金と年金の合計額の1割

（一元化前の計算方法による支給停止額を除いた総収入（賃金と年金の合計）の10%を減額の上限）

$$\text{▶ 支給停止額} = (A - B) \times 10\% + B$$

#### ②賃金と年金の合計額から35万円を控除した額

（一元化前の計算方法による支給停止額を除いた総収入（賃金と年金の合計）の額が35万円を超える部分を減額対象）

$$\text{▶ 支給停止額} = \{(A - B) - 35\text{万円}\} * + B$$

※0円以下となるときは0円

A＝賃金の月額\*1＋各年金の月額の合計額\*2

\*1 賃金の月額…「当月の標準報酬月額」＋「過去1年間の標準賞与の合計額×1/12」

\*2 各年金の月額の合計額…「各年金の年金額から職域部分及び加給年金額を除いた額×1/12」の合計額

B＝各年金に対する一元化前の計算方法による支給停止額の合計額

きになる  
ワンポイント



## 在職中の年金の支給停止方法は、被用者年金一元化の前後でどのように変わったの？

以前の『退職共済年金』では、受給者が組合員である場合（年齢関係なし）、厚生年金被保険者等である場合（年齢関係なし）で区分していました。『老齢厚生年金』では年齢によって区分されるようになり、支給停止の基準となる額は65歳未満では月額28万円超、65歳以上では月額47万円超となりました。

# 地共済年金情報Webサイトがリニューアル!

新たな地共済年金情報 Web サイトは、被用者年金制度の一元化を踏まえ、平成 28 年 3 月にリニューアルされました。新たな地共済年金情報 Web サイトでは、年金加入履歴や、年金見込額などの各種情報を閲覧することができます。

## 利用できる方

- ①組合員
- ②組合員であった方

①②とも年金受給開始年齢に到達されている方を除く

## ご利用時間

毎日 24 時間 365 日  
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

## 閲覧までのおおまかな流れ

**1** 地共済年金情報Webサイトにアクセス  
<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

各共済組合 及び 連合会のホームページからもアクセスできるようになりました。



**2** ご利用申込み  
(基礎年金番号・氏名・生年月日・パスワード等を入力)

(数週間程度)  
全国市町村職員共済組合連合会、各共済組合からお申込み内容の確認のため、ご連絡をさせていただくことがあります。

**3** 受付

**4** ユーザID 通知書の受領

閲覧の際に必要な「ユーザID」を記載した「ユーザID 通知書」を郵送しますので、大切に保管してください。

**5** ログイン

ユーザID 通知書でお知らせした「ユーザID」とご利用申込み時に登録しました「パスワード」を入力し、ログインしてください。

相談窓口 (Webサイト用) 全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課  
☎ 03-5210-4607 (土・日・祝日を除く9時～17時)

## 本年10月から年金払い退職給付に係る 基準利率及び終身年金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。

今度、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。

<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



# 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。心身ともにお元気に過ごされていますでしょうか。

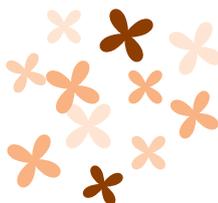


今回のテーマは『睡眠』についてお話したいと思います。寝不足の次の日は集中力ややる気が低下するなど、皆様も日々の暮らしの中で睡眠の大切さはよく感じておられるのではないのでしょうか。

質の良い睡眠を確保するために、食生活を整えたり適度な運動をしたり、就寝前には自分にあったリラクゼーション法を取り入れたりすることはとても有効でしょう。また寝室の湿度や温度、寝具など寝る環境を整えたりすることもよい方法です。そして昼寝をすることもリフレッシュに繋がり、その後の作業効率がアップすることに繋がるのです。

ポイントは午後早い時間に30分以内の昼寝をすることです。注意したいのは、夕方など

午後の遅い時間帯や、長時間の昼寝です。夜の睡眠に影響してしまい、生活リズムが崩れるなど、眠りの質を妨げてしまいますので気をつけましょう。



気持ちよく寝て、毎日をいきいきと過ごせますように。



## 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 毎週木曜日 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](mailto: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（平日12時～16時）

①メールにて

- ・件名：市町村職員共済組合
- ・内容：①お名前、②お電話番号、③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**

# 「インフルエンザ」

めざせ! 健康ライフ!  
はつらつ通信

もしかして…?

## インフルエンザ自己チェック

### 子どもの場合

- 38℃以上の急な発熱
- 関節・筋肉の痛み
- 呼吸が速い
- 嘔吐や下痢がつづく
- けいれんがある

### おとなの場合

- 38℃以上の急な発熱
- 関節・筋肉の痛み
- 呼吸困難、息切れ
- 胸の痛みがつづく
- 嘔吐や下痢がつづく
- 3日以上発熱がつづく

1つでも症状が見られたら、  
医療機関を受診しましょう

毎年11月～4月にかけて流行するインフルエンザ。基本的には自宅療養で治癒しますが、ウイルスの感染力が強いため仕事や学校などの日常生活に大きな支障が出るのがこの病気。正しい知識でしっかり予防しましょう。



## ワクチン接種で 予防しよう

インフルエンザ予防の基本は、行前にワクチンを接種すること。インフルエンザワクチンには発症率を下げ、重篤化を防ぐ効果があると言われています。仕事や学校などで集団生活をしている人、インフルエンザが重篤化しやすい人やその家族は、この時期にワクチンを接種しておく  
と安心ですね。

### 重篤化しやすい人

- 基礎疾患のある人  
(慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害など)
- 高齢者
- 妊婦
- 乳幼児

### ワクチンについて

- 対象…生後6カ月以上
- 摂取回数…13歳未満は1〜4週間の間隔で2回、13歳以上は1回接種
- 接種時期…流行の2週間前までに接種を終える

昨シーズン摂取した人も今年新たに摂取が必要です。基礎疾患のある人や強い卵アレルギーのある人は医師と相談のうえ、検討しましょう。

予防と  
対処法!

## 日常生活の中の予防対策

インフルエンザは、感染者のせきやくしゃみを吸い込んだり、ウイルスが付着した手で粘膜に触れることで感染します。流行すると日常生活のどんなときでも感染する恐れがあるインフルエンザですが、「感染しない」「発症させない」「うつさない」を基本に予防対策を心がけましょう。

### 基本の予防対策

- 極度に人が多い場所への外出を控える
- 外出時にはマスクを着用する
- 室内では適度な湿度(50〜60%)を保つ
- 十分な休養とバランスのよい食事をとる
- こまめにうがい手洗いをする
- せきやくしゃみをする際にエチケットを心がける



インフルエンザの治療は自宅療養が基本。家庭内での感染拡大を防ぐため、タオルや食器類の共用を避け、こまめに換気するなどの対策をしましょう。医療機関で処方された薬は、指示通り最後まで服用してください。

# 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 秋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：2016年12月30日（金）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 (宿泊利用券をご利用いただけます。)	
			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)	34	2	¥12,000	¥9,500
		3	¥11,000	¥8,500
		4	¥10,500	¥8,000

- ◆ 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」様の旨、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。
- ◆ ご夕食は和洋中のディナーバイキングをダイニングルーム「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

ご利用特典	特典1	特典2
冬の特別宿泊プランご利用のお客様に特典をご用意！	◆朝食（和洋バイキング） ◆ルームシアター	◆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。



【大浴場 一天一ご利用時間】  
夜 15:00～24:00（最終入場 23:30）  
朝 7:00～9:00（最終入場 8:30）

【リヴァージュ ディナータイム】  
平日・土 17:30～21:30 (L/O 21:00)  
日・祝 17:00～21:00 (L/O 20:30)



**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](http://www.cityplaza.or.jp)  
TEL.06-6947-7702

電車をご利用のお客さま  
地下鉄堺筋線・中央線 堺筋本町駅 12-1号出口より徒歩6分  
地下鉄谷町線・中央線 谷町四丁目駅 4号出口より徒歩7分

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



奈良県市町村職員共済組合の皆様へ

# 秋の謝恩宿泊プラン

平成28年9/1～10/31

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
1. 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。
  2. 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！
  3. ワンドリンクチケット  
館内レストランにてお好きなお飲み物をお召し上がりいただけます。
  4. 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。

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

シングル 1名様  
7,800 円～  
ツイン 2名様  
14,600 円～  
ご宿泊料金はお日にちにより変動します。

他にも各旅行会社の窓口と宿泊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い合わせください。

ご予約方法

- まず、東京グリーンパレス公式サイトからご予約ください。
- 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。
- 「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」秋の謝恩宿泊プランをご選択頂き、お申し込み手続きをしてください。(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

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「麴町」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

おかげさまで 20周年  
**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

# 公式ホームページをぜひご利用ください!

<http://www.kyosai-nara.jp/>



**新着情報**

各課からの新着情報をご覧いただけます。



**健康情報が  
トップページからも  
ご覧いただけます!**

**健康情報**

皆さんの健康生活をサポートする健康情報を掲載しています。トップページにある「健康情報」からご覧いただけます。（※閲覧には、組合員証の8桁の「保険者番号」を「ユーザー名」と「パスワード」にご入力ください）



### 健診は健康づくりのパートナー

健診を健康管理や健康づくりにどう活かすか、そのポイントについて解説しています。



### 免疫力を高めて病気になる体をつくらう

生活習慣病予防のために、免疫力を高めるポイントについて解説しています。



### 健康・こころのオンライン

体とこころのお悩みを解消する相談のポータルサイト。