

すこやか

2017
共済ニュース
No.248

1



写真：松の内の終わりを告げる大岩のトンド（大淀町）

2 新年のご挨拶

- 3 新組合会議員の紹介
- 4 **退職予定の組合員の皆さんへ**
- 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も「組合員貯金」に加入できます！
- 6 ・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みですか？
- 11 健康相談事業 平成27年度 利用状況
- 12 健康講座【生活習慣改善セミナー】より
- 13 森林セラピーに対する助成事業について
- 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「被扶養者の認定要件について」
- 16 養育特例の申出はお済みですか？
- 17 柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方
- 18 医療費の節約にご協力を！
- 19 平成27年度の医療費の状況について
- 20 年金Q&A「在職老齢年金について」
- 22 【知って安心！厚生年金】障害の状態になったときの年金
- 22 地共済年金情報Webサイトがリニューアル！
- 23 こころの相談室だより
- 24 【めざせ！健康ライフ！はつらつ通信】花粉症
- 25 【Amenity of life】糖尿病の患者さんへ その1
- 26 電話健康相談／健康・こころのオンライン
- 26 ／Webストレスチェックのご案内／メンタルヘルス相談
- 27 公式ホームページをぜひご利用ください
- 28 【保養施設のご案内】夢春来／東京グリーンパレス

使ったこと、ありますか？

電話健康相談、メンタルヘルス相談他、
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28年11月末現在）		
組合員数	男：8,816人	女：4,907人
	計：13,723人	
任意継続組合員	217人	被扶養者数（任継続く）
		14,598人



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

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、本年は、共済組合においても、本格的なマイナンバー利用開始の年となります。本年7月にマイナンバーを利用した情報連携が開始され、資格取得時や給付を受ける際の手続き等に利用される予定となっており、そのため、本年1月より組合員及び被扶養者におけるマイナンバーの収集を行うなど準備を進めて参ります。

このような中、昨今、企業や官公庁の個人情報を狙った「標的型メール」等のサイバー攻撃も増加しております。「マイナンバー」を取り扱うようになります本年においてはより一層情報の安全管理に注意を行い、情報セキュリティ対策を強化し、情報漏洩がないように対策を行っているところです。

また、平成29年度より後期高齢者支援金の負担について移行期間が終了し全面総報酬割が導入されます。本組合においては短期財政が非常に厳しい中ではありますが、この全面総報酬割導入により共済組合の負担はより増えると言われているため、短期財政の健全化に向けてのご協力をよろしく申し上げます。

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、新年のご挨拶とさせていただきます。



職員側代表理事
宮本 幸代
(奈良市)

新年明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、昨年度より50人以上の事業所においてはストレスチェックの義務化が行われました。本組合においても委託を受けた所属所に対しては「委託ストレスチェック」を提供しております。

このストレスチェックを行うことにより高ストレス者を抽出し、メンタルヘルス不調を未然に防止することでより健康的な職場へ改善することが可能になります。

また、皆様が健康で明るい生活を送れますよう、診療報酬明細書や健康診断等のデータを活用し、効果的な健康の保持増進を目指す「データヘルス計画」についても導入をしており、これらを併せて組合員の皆様の健康を保持し、短期財政の健全化を図れるよう努力していきたく思いますので、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、新年のご挨拶とさせていただきます。

新組合会 議員の紹介

共済組合の議決機関である組合会の議員の任期満了による選挙が昨年11月17日に各選挙区において執行されました。また、12月1日に開催された第155回組合会において、役員が選出されました。
新組合会議員の皆さまの紹介をさせていただきます。

市町村長議員

第一区



理事長
上田 清
(大和郡山市長)



理事
森下 豊
(橿原市長)



監事
東川 裕
(御所市長)



仲川 げん
(奈良市長)



松井 正剛
(桜井市長)

第二区



理事
小城 利重
(斑鳩町長)



理事
北岡 篤
(吉野町長)



竹村 匡正
(川西町長)



森川 裕一
(明日香村長)



今中 富夫
(上牧町長)

市町村長以外の議員

第一区



理事
宮本 幸代
(奈良市)



森西 美也子
(奈良市)



福島 博人
(天理市)



理事
谷 英也
(生駒市)



監事
高臺 晴彦
(宇陀市)

第五区



上田 邦芳
(橿原市)



安田 秀司
(香芝市)



辻本 貴俊
(高取町)



理事
大同 真一
(御所市)



理事
上高垣内 敬史
(東吉野村)

謹んで新春の お慶びを申し上げます

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます

平成29年1月1日

事務局長 大林 喜代信

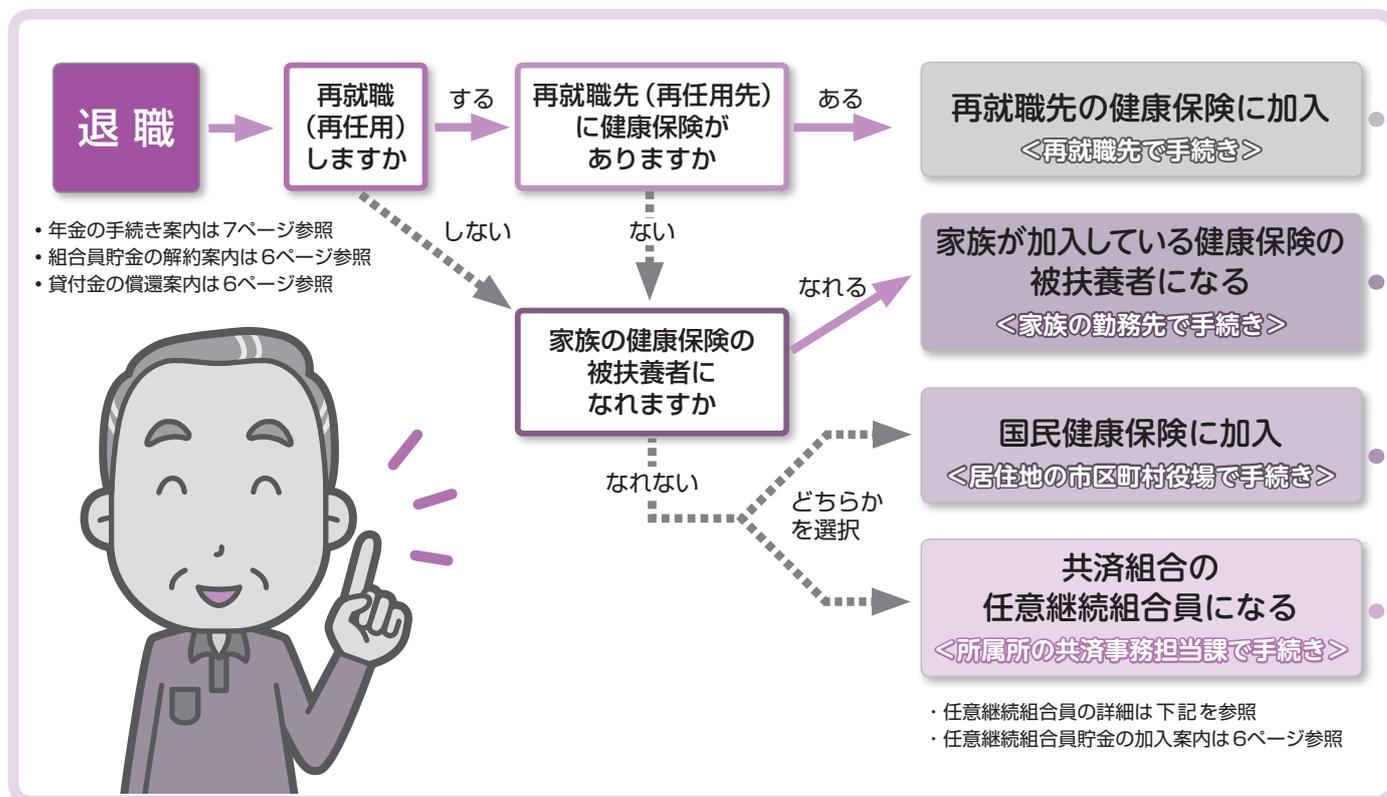
外職員 一同



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、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。



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最長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又は②のどちらか低額となる金額です。また、40歳以上65歳未満の方は、介護分も必要です。

- ① 退職時の標準報酬月額^(※1) × 掛金率^(※2)
- ② 全組合員の平均標準報酬月額^(※3) × 掛金率

※1 標準報酬月額：報酬月額（基本給＋諸手当）を標準報酬等級表に当てはめて求めた額

※2 平成28年度の掛金率 短期：100.8/1000 介護：12.24/1000
（平成29年度の掛金率は、まだ確定していません）

※3 平成28年9月30日における全組合員の平均標準報酬月額（380,000円の見込）

医療保険制度の概要

区分	保険料(掛金)	附加給付制度	その他	お問い合わせ先
再就職先の健康保険	標準報酬月額や賞与等から算定	協会けんぽ × 健保組合 △	*****	再就職先
家族が加入している健康保険の被扶養者	被扶養者は負担なし	協会けんぽ × 健保組合 △	*****	家族の勤務先
国民健康保険	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	×	*****	居住地の市区町村役場
共済組合の任意継続組合員	退職時の標準報酬月額と平均標準報酬月額のどちらか低い額により算定	○*	組合員貯金制度あり (年利1.25%) 6ページ参照	所属所 共済事務担当課

※ 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＜標準報酬月額が530,000円以上＞は50,000円を超えるときは、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。

● 納付方法

納付方法は、前納割引きの有る「年1回払い」又は「年2回払い」と前納割引の無い「毎月払い」があります。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。

● 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、有効期限を付して発行します。例えば、年1回払いで、当該年度分を前納していただくと、翌年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。

● 脱退（資格喪失）の手続き

任意継続組合員の資格期間満了（2年間）までに、資格喪失を希望する場合は、「任意継続組合員資格喪失申出書 兼 任意継続掛金還付請求書」により、本組合に対して資格喪失の手続きを行ってください。

この場合、未経過期間にかかる掛金がある場合は返還いたします。

なお、資格喪失日は次のとおりとなります。

- ・希望喪失の場合は、申出のあった月の翌月1日（本組合申出書受付月の翌月1日）
- ・他の医療保険の被保険者となった場合は、被保険者となった日
- ・期日までに掛金を納付しなかった場合は、掛金納付済み月の翌月1日

いずれの場合も、資格喪失の手続きが必要です。資格喪失の事由発生後、速やかに手続きをお願いします。

任意継続
組合員の方も

年利 **1.25%!!**
〈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1.25%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けます。

- 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

～貸付未償還金を「全額償還」していただきます～

退職時に貸付未償還残高がある方は、退職後ただちに、全額償還してください。

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。

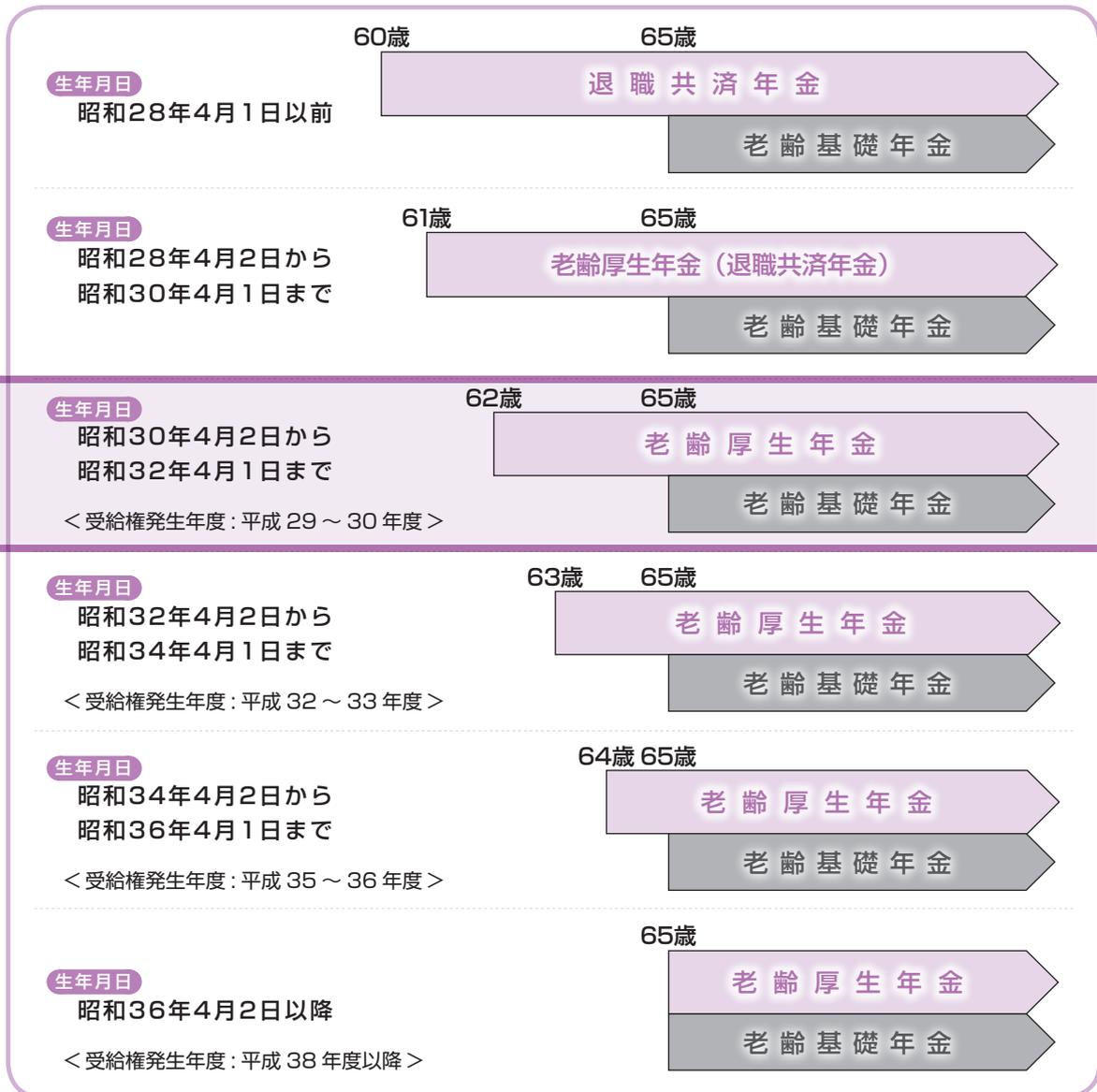
本組合への入金退職月の翌月以降になる場合は、1ヵ月単位で経過利息が加算されますのでご注意ください。

* 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30年4月2日から昭和32年4月1日までの間に生まれた方は、62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、62歳のお誕生月の3ヵ月前を目処に共済組合より直接、ご自宅へ郵送いたします。



(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。

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27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にしてください！



私の保健指導体験談

三郷町役場職員 吉田 正弘 さん

指導期間 平成28年2月～平成28年8月まで

腹 囲 健診時89.9cm → 指導後 80.0cm (マイナス9.9cm)

体 重 健診時68.4kg → 指導後 60.0kg (マイナス8.4kg)

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？

以前から体重が徐々に増加していましたので、日ごろから健康管理について考えるようになっていました。

職場から、特定保健指導の通知を受け取ったことが良いタイミングとなりました。特定保健指導を利用して、健康管理について真剣に考えてみようという気になりました。

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すか？

週に2回程度、約3kmのウォーキングと軽めのランニングをするように心がけました。

また、ランニングの前後に、体操とストレッチをしっかりと行うようにしました。これらの取り組みが効果的だったと思います。

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をお聞かせください。

つらかった点は無く、よかった点としては、保健指導を担当いただいたスタッフの方に今後の健康管理を行う上で良い保健指導をしていただいたことです。とても参考になりました。

質問
4

特定保健指導を持続できた要因は何だと思いますか？

自分自身の健康管理のため、また、自分自身が健康であることが家族のためであると理解できたことが、特定保健指導を持続できた要因だと思います。

特定保健指導実施中の方、
またこれから指導をご利用になる方への
メッセージをお願いします！

あまり無理をしないこと、そして、少しずつでも取り組んでいけば良いと思います。

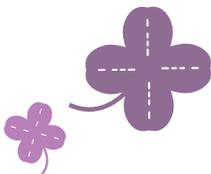
今、振り返りますと、まさに、“継続は力なり”を痛感できたように思います。



共済組合より・・・

吉田さん、この度は、特定保健指導インタビューにご協力をいただきまして、ありがとうございました。

特定保健指導を継続中の方やこれから特定保健指導を始めようとする方に特定保健指導を終了された先輩からの良いアドバイスをいただくことができました。



「自分が健康であることが家族のためである」というフレーズに感動しました。自分のためだから、頑張れること、また、大切な人のためだから、頑張れることってありますよね。

吉田さん、“継続は力なり”で、引き続き健康管理を継続してください。

特定保健指導の対象となり、利用券がお手元に届いた皆さん、この機会を逃さず、ぜひ特定保健指導を利用して、ご自身の健康管理にお役立てください！



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～ 受診(利用)期限が迫っています!!

平成28年度の各種健診等のご受診はお済みでしょうか？

人間ドック・婦人科健診・特定健康診査の受診対象者には、既に所属所を經由して受診(利用)券を配布しています。

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。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となる方は、是非、この機会を逃さず、お早めにご受診(利用)ください。



▶▶▶▶▶

受診期限：平成29年 **3月31日**

check ✓

「人間ドック」

申込者数	受診者数	受診率
7,394人	2,013人	27.2%

[平成28年11月末日現在]

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。

check ✓

「婦人科健診」

申込者数	受診者数	受診率
2,919人	647人	22.2%

[平成28年11月末日現在]

対象者： 30歳以上の組合員及び組合員の被扶養者

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28年度の申込は締め切っています。



▶▶▶▶▶

受診期限：平成29年 **3月31日**

check ✓

「特定健康診査」

対象者数	受診者数	受診率
11,543人	4,914人	42.6%

[平成28年11月末日現在]



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特定健康診査の受診項目を満たしていることから、特定健康診査を受診したものとします)

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

check ✓

「特定保健指導」

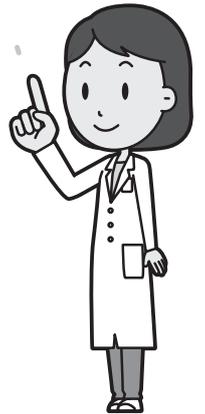
対象者： 40 歳以上 75 歳未満の組合員及び被扶養者で特定健康
診査の結果で利用対象となった方

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、健康であるためには、定期的に健診を受け、まずはご自身のからだの状態や変化を知ることが大切です。健診を後回しにせず、ご自身の健康管理のために、年に一度の健診を習慣づけましょう。

年度末になるにつれ、健診機関等でも予約が取りづらくなります。受診期限までまだ余裕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。



健康生活を
サポートする

健康相談事業

平成27年度 利用状況

相談は無料!!

平成27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	合計
平成25年度	182	3	7	10
平成26年度	139	7	9	16
平成27年度	109	9	26	35

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 28 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 27 年中に行った特定健診結果から特定保健指導・動機づ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 14 日（奈良市）9 月 26 日（橿原市）10 月 11 日（橿原市）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った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」という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、まず 3 分ほど実践してみましょう。



平成28年度 申込者数 112名 出席者数 93名 アンケート回収数 92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) 「特定保健指導の必要性」及び「知って得する食べ方のコツ」	31	59	1	0	1
(2) 「ホルモンバランス体操」	46	43	2	0	1
(3) セミナー受講感想	31	59	1	0	1
	はい		いいえ		無回答等
(4) 保健指導の利用の有無	31		60		1
	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	18	12	24	12	26
	はい		いいえ		無回答等
(6) セミナーは今後参考となるか	89		2		1

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 29 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 28 年度の特定保健指導が利用できなかった方は、セミナー参加をご検討ください。）

森林セラピー®に対する 助成事業について

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、お一人様5,050円のところ共済組合特別料金で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

あいにくの天気で、たまに小雨の降る中ではありましたが、山の中へ入っていくと、一番に空気の違いを感じました。新鮮な空気をいっぱい吸い込むと体が軽くなって、木々に囲まれた場所にくるだけで、かなり癒されることを実感しました。今回体験したコースの中で一番癒されたのは、瞑想の時間でした。目を閉じて自分の呼吸に集中すると、鳥のせせりや川のせせらぎ、風の音など、日頃耳にする車や機械音といったものが全くない自然の中に身を置いて、心地よい時間を過ごすことができました。

職場に帰って、同僚に報告してうらやましがられたのは、ハンモックでの昼寝と、おいしいなお弁当でした。

また次回、同じコースを歩いたとしても、コースを案内していただくガイドの方によって、また違った見え方や感じ方があるだろうと思うと、リピートするのが楽しみになります。

天理市役所 畑中 尚美さん

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





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14,682名中、328名(12月21日現在)が、被扶養者の認定取消となりました。

主な、認定取消の事由は、次の事例のとおりです。

今後も、現在認定中の被扶養者が次のような事例に該当する場合や、その他の事由により被扶養者資格の認定取消となる場合には、所属所の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。

万が一、遡って認定取消となった場合には、その間に医療機関でかかった医療費や給付金等について、返還いただくこととなりますので、十分にご注意ください。

事例
1

被扶養者が就職して、他の健康保険等に加入していた

被扶養者が就職して他の健康保険等に加入していたが、認定取消の手続きを忘れていた。

注 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(月額^{※2})以上の雇用契約をされる場合には、就職の日から認定取消となります。

事例
2

被扶養者の給与収入が認定限度額(年額^{※1})以上であった

被扶養者のパート・アルバイト等の給与収入の12ヵ月の累計が認定限度額(年額^{※1})以上であった。

注 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未満であっても、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

被扶養者の給与収入の月額が、3ヵ月連続で認定限度額(月額^{※2})以上であった

被扶養者のパート・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^{※2})以上であった。

注 給与収入の12ヵ月の収入累計が、認定限度額(年額^{※1})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(月額^{※2})を超えている場合はその翌月から認定取消となります。

事例
4

被扶養者の年金収入が、認定限度額(年額^{※3})以上であった

被扶養者が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(年額^{※1})以上であった。

注 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(年金)や障害給付(年金)、私的年金(企業年金や厚生年金基金、個人年金など)も年金収入に含まれます。

事例
5

被扶養者とその扶養義務者との世帯合算の収入が認定限度額(世帯合算による年額^{※3})以上であった

被扶養者の同一世帯内の者(父母、祖父母など)の給与収入が増えたり、受給中の年金が増額改定されたり、新しく年金が発生(遺族給付や障害給付等も含む)したことなどにより、世帯合算による収入が、世帯合算による認定限度額(年額^{※3})以上であった。

注 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。

被扶養者の自営業、農業等の収入が認定限度額(年額^{*1})以上であった

被扶養者の自営業、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(年額^{*1})以上であった。

注 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。

(必要経費の取扱いは、本組合において別に基準を定めています。)

※1 認定限度額(年額)：130万円(ただし、障害年金受給者・60歳以上の公的年金及び私的年金受給者の場合：180万円)

※2 認定限度額(月額)：108,334円(上記※1ただし書に該当する者の場合：150,000円)

※3 合算対象者の認定限度額に応じて世帯合算による限度額は変動します。
(例. 公的年金受給の有る父母2人の場合は360万円)

なお、来年度の『被扶養者資格確認調査』(平成29年7月～9月実施予定)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(通帳の写しなど)」等々が必要となりますので、大切に保管しておいてください。

今後も、『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

「被扶養者の認定要件について」



Q 私は、長年勤めた〇〇市役所を、今年の年度末(3/31付)で定年退職いたします。定年後は、私の被扶養者であった妻とともに、△△市役所に勤務している子供の被扶養者になりたいと考えています。妻は、58歳で専業主婦のため収入はありません。私は、退職後すぐ年金を受給することができませんが、短時間勤務の再就職をすることが決まっています。ただし、健康保険の適用はありません。このような場合、定年退職後、給与収入はありますが、子供の被扶養者になることは可能でしょうか。

A 今回のご質問の内容から、被扶養者認定の可否は、あなたの再就職先での雇用契約内容により異なりますが、あなたの再就職先での雇用契約内容について、2通りのケースに分けて考えると、次のとおりとなります。

◆ あなたの再就職先での雇用契約内容が、月収15万円の時 ◆

月収が、認定限度額の月額108,334円(130万円÷12ヵ月=108,334円)以上となるため、あなたは子供の被扶養者資格認定は**不可**となります。しかし、次の計算式のとおり、ご夫婦の収入合算は認定限度額(2人合算の認定限度額)未滿であるため、あなたの**配偶者のみ**、子供の被扶養者資格認定が**可能**となります。

あなたの年収概算	あなたの配偶者の年収	お二人の収入合計	
180万円(15万円×12ヵ月)	0円	= 180万円	< 260万円(2人合算の認定限度額)

◆ あなたの再就職先での雇用契約内容が、月収10万円の時 ◆

月収が、認定限度額の月額108,334円(130万円÷12ヵ月=108,334円)未滿であり、かつ、次の計算式のとおり、ご夫婦の収入合算も認定限度額(2人合算の認定限度額)未滿となり、**ご夫婦ともに**子供の被扶養者資格認定が**可能**です。

あなたの年収概算	あなたの配偶者の年収	お二人の収入合計	
120万円(10万円×12ヵ月)	0円	= 120万円	< 260万円(2人合算の認定限度額)

このように、あなたの再就職先の雇用契約内容によって、子供の被扶養者資格認定の可否結果が異なります。

また、再就職先で、健康保険がご自身に適用される場合は、そちらが優先されるため、いずれにしても子供の被扶養者資格認定は**不可**となりますのでご注意ください。また、再就職先でのご自身に適用される健康保険において、あなたの配偶者を、あなたの被扶養者とすることが可能な場合もありますので、健康保険の適用状況や被扶養者の認定要件等については、再就職先にて十分にご確認ください。

「養育特例(養育期間標準報酬月額特例)」の申出はお済みですか?

～ 申出により特例が適用されると年金額の減少を防ぐことができます!～

養育特例制度の内容

平成27年10月から標準報酬制が導入されたことに伴い始まった制度で、3歳未満の子を養育している期間中の組合員の標準報酬月額が下がったとき、**組合員の申出**により、**養育期間前の高い標準報酬月額を基に将来の年金額を算定**します。

この特例により、育児部分休業等により養育期間中の報酬が下がったことによって、将来の年金額が低くなることを防ぐための制度です。



養育特例の対象者

3歳未満の子と同居し養育している組合員
(別居の場合は、養育特例の対象になりません。)

<養育特例の対象要件についての留意点>

- ① 養育する子が被扶養者に認定されているかどうかを問いません。また、父母どちらにも適用されます。
- ② 子の養育を開始した日(下記参照)から2年間、遡及して申出することができます。(2年間を経過すると時効になります。)
- ③ 育児休業等を取得していない方も対象になります。

養育特例の対象期間

3歳未満の子を養育している期間

<養育を開始した日の属する月から、養育を終了した日の翌日の属する月の前月までが対象です。>

「養育を開始した日」とは、

- 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になったとき
- 等

「養育を終了した日」とは、

- 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 育児休業等(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)

養育特例が適用される場合

3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、当該子の**養育を開始した日の日の属する月の前月(以下「基準月」という。)**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、**組合員の申出により年金額の算定においては従前標準報酬月額を適用**します。

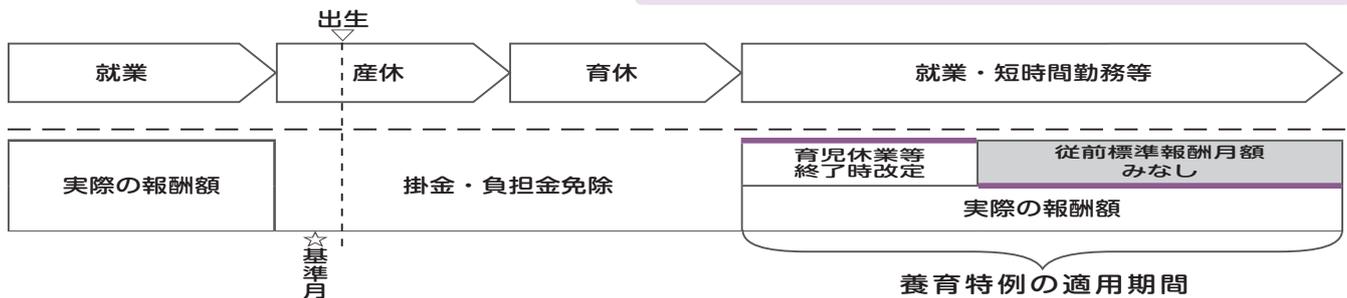
- <養育特例の適用となる主なケース>
- ① 育児部分休業や育児短時間勤務を取得している組合員(育児休業終了時改定により標準報酬月額が減額改定)
 - ② 標準報酬月額が定時決定や随時改定により減額改定した組合員
 - ③ 一元化(平成27年10月1日)施行時の取扱いに該当する組合員(子がH24.11.1生～H27.10.31生の場合)

- * 産前産後休業・育児休業による掛金免除期間中は、養育特例の適用がありません。
- * 養育特例の適用期間中に徴収する保険料は、実際の(低い)標準報酬月額より算定した額で徴収されます。
- * 傷病手当金等の短期給付の算定基礎となる標準報酬月額には適用されません。
- * 養育期間中の標準報酬月額が従前標準報酬月額を下回らない場合は、実際の標準報酬月額によって年金額を算定します。

【養育特例の事例】3歳未満の子が一人の場合

————— 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)の従前標準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た場合には、平成27年10月1日に遡って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)を乗じて得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。

柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方

最近、整骨院や接骨院で柔道整復師の施術を受ける人が増えてきました。

整骨院や接骨院などの柔道整復師は**医師ではない**ことから、健康保険の適用範囲は制限され、**すべての施術に健康保険が適用されるわけではありません**。しかし、一般の病院と同様、窓口で一部負担金を支払うだけで施術を受けられるため、気軽に柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかったら、あとで健康保険が適用されないことがわかり、問題となるケースがあります。



整骨院・接骨院にかかるとき

組合員証・被扶養者証が使える場合

- 外傷性のねんざ・打撲(スポーツでのねんざ等)
- 医師の同意のある場合の骨折・脱臼の施術
- 応急処置で行う骨折、脱臼の施術
(応急手当後の施術には医師の同意が必要です)

組合員証・被扶養者証が使えない場合

- 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労など
- 病气(内科的原因からくる疾患)によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術(応急処置を除く)
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 仕事中に起きた負傷(公務災害基金からの給付になります)

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けるときの**注意事項**

1. 負傷原因を正確に伝えてください。

外傷性の負傷でない場合は組合員証・被扶養者証は使えません。なお、負傷原因が公務災害に該当する場合は、公務災害基金からの給付になります。また、交通事故に該当する場合は、所属所を通じて共済組合に連絡願います。

2. 病院での治療と重複はできません。

保険医療機関(病院、診療所など)で治療中の同一負傷について、同時期に柔道整復師の施術を重複して受けた場合は、原則として柔道整復師の施術料は全額自己負担となります。

3. 施術が長期にわたる場合は、医師の診断を受けてください。

施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けてください。

4. 療養費支給申請書は内容をよく確認し、自分で署名・押印してください。

療養費支給申請書は、柔道整復師に共済組合への請求を委任するものです。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自分で署名・押印をしてください。ご自身で署名することが困難な場合は家族の方などに代理で記入してもらうようにしてください。

白紙の用紙に署名をすることは間違った請求につながりますので、ご注意ください。

5. 領収書は必ずもらいましょう。

領収書は必ずもらい、金額に問題がないか確認しましょう。領収書は、医療費控除を受ける際に必要です。大切に保管してください。(※ただし、福祉医療該当者(自己負担のない方)は除きます。)

領収書は、原則無料で発行することが義務付けられています。

また、診療内容の明細書がほしい場合は、希望すれば発行することが義務付けられています(実費の場合もあり)。

共済組合からの お願い

共済組合では、間違った請求を防ぐために後日、「受診確認票」により施術内容についてお尋ねする場合があります。日頃から受診日・負傷部位・施術内容・金額などをメモに残しておくなど、回答にご協力をお願いいたします。



医療費の節約にご協力を！



～短期財政の健全化にご協力ください～

近年、医療費の増加傾向が続いており、現在大変厳しい財政状況にあります。ちょっとした心がけで節約できる医療費があります。共済組合の安定的な運営のため、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。



かかりつけ医を持ちましょう

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。また、他の診療科や総合病院での受診が必要であればかかりつけ医に紹介してもらえます。



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。
(時間外加算があるため窓口負担も高額になります。)

子どもの急病で心配な時の電話相談

休日や夜間の子どもの急病のときに、緊急に受診すべきかどうかのアドバイスがもらえます。

子どもの救急ダイヤル **#8000** (携帯電話からの使用可)

一般ダイヤル回線 **0742-20-8119**

平日 18:00～翌朝8:00

土曜日 13:00～翌朝8:00

日・祝 8:00～翌朝8:00



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。



おくすり手帳を活用しましょう

おくすり手帳を一冊にまとめることにより、いろいろな医療機関から出ているお薬の飲み合わせや副作用歴・アレルギーを薬剤師がチェックするので、お薬による健康被害を未然に防ぐことができます。

また、薬が余っている時は、お医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。



ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう

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。ジェネリック医薬品は先発医薬品の約2～7割程度の価格となり、皆さんの自己負担額の軽減、また短期(医療)財政の改善につながります。ジェネリック医薬品を希望する場合は、病院などを受診した際に医師に相談するか薬局で薬剤師に相談してください。



整骨院・接骨院(柔道整復師)にかかるときは負傷原因を正確に伝えましょう

整骨院や接骨院などの柔道整復師は医師ではないことから、健康保険の適用範囲は制限され、すべての施術に健康保険が適用されるわけではありません。整骨院・接骨院(柔道整復師)の施術を受ける際には、負傷の原因を正確に伝えましょう。(※詳しくは17頁参照)



交通事故にあつて、組合員証等を使って治療を受けたときは共済組合に届出をしましょう

交通事故など第三者の行為によって、ケガなどをしたときの医療費は、原則、加害者が支払うべきものですが、届出をすれば、組合員証・被扶養者証を使って医療を受けることができます。この場合、共済組合が負担した分を後で加害者に請求しますので、必ず、速やかに共済組合保険課に届け出てください。



健診を受けて健康管理をしましょう

病気の発見が遅れると病気が進行してしまうだけでなく、治療期間が長くなり医療費の負担も増します。定期的に健診を受けて、必要があれば詳しい検査を受けたり治療をして健康管理に役立ててください。

平成27年度の医療費の状況について

全国市町村職員共済組合連合会の統計で、平成27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道府県中、組合員が最下位、被扶養者が42位という結果になりました。

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がケガ、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交付金及び特別調整交付金（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。

（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	愛知県	98,072	富山県	86,180
2	群馬県	98,354	福井県	99,694
3	長野県	98,522	東京都	105,072
4	鳥取県	98,953	石川県	111,921
5	静岡県	102,782	静岡県	113,556
	奈良県	47位 131,580	42位 152,563	
	全国平均	112,039	全国平均	131,496

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。

組合員
1人当たりの
医療費年額
**奈良県
ワースト1位**
(平成27年度)

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すが、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っています。

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適正化に取り組んだり、保健事業では、健診や各種講座の開催などにより疾病予防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、前述のとおり医療費の節約にご協力いただきますようお願いいたします。

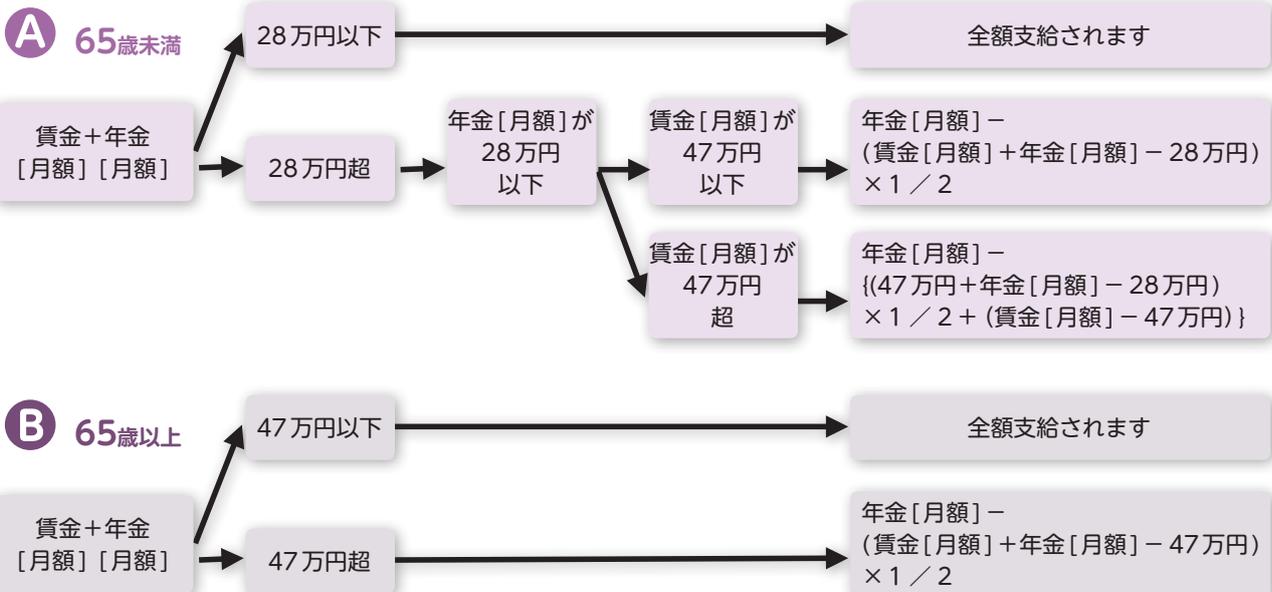
年金 Q&A



「在職老齢年金について」

Q 公務員を定年退職後、市町村役場か民間会社に再就職（厚生年金保険加入）する予定です。年金支給額はどのように計算するのですか？

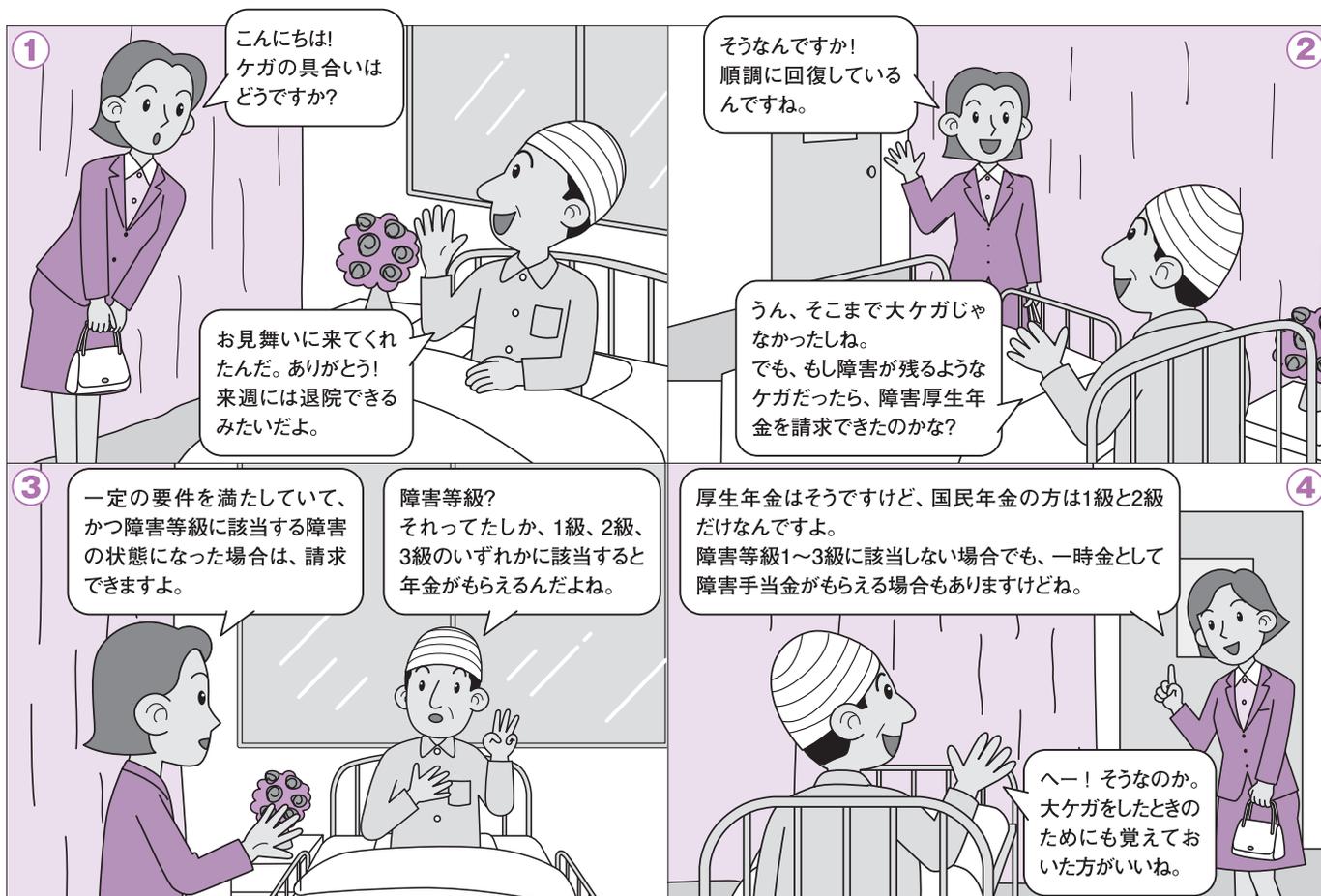
A 計算方法は以下の図のようになります。ただし、受給権者が65歳未満（A）か、65歳以上（B）かによって計算方法は異なります。



(注1) 賃金[月額]は「①給料（＝標準報酬月額等）」と「②直近1年間のボーナス（＝標準賞与額）の1/12」の合算額です。直近1年間のボーナスには、公務員であった間に受けた期末手当等も含まれます。
 (注2) 年金[月額]は老齢厚生年金の年額（退職共済年金（経過的職域加算額）の額、加給年金額を除く。）の1/12の額です。
 (注3) 28万円・47万円は平成28年度の額。賃金や物価の変動により改定されることがあります。



障害の状態になったときの年金



被保険者(組合員)である間に初診日がある病気やケガで障害等級3級以上になった場合、障害厚生年金が支給されます。また、障害等級が1級または2級に該当する程度の状態になった場合は、原則として障害基礎年金も支給されます。

	障害等級1級	障害等級2級	障害等級3級	3級に満たない障害
厚生年金から支給	加給年金額 ^(注)	加給年金額 ^(注)	障害厚生年金	障害厚生年金
国民年金から支給	障害基礎年金	障害基礎年金	障害厚生年金	障害手当金 (一時金での支給)

(注) 加給年金額は、障害等級1級または2級の障害厚生年金受給者によって生計を維持している、下記の①②に該当する方がいる場合に加算されます。

①65歳未満の配偶者

②18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子。

または、20歳未満で障害等級1級もしくは2級に該当する障害の状態にある子。



障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、組合員もしくは組合員であった方が、障害認定要件のいずれかに該当し、かつ保険料納付要件を満たしている場合に支給されます。

初診日要件

初診日が組合員である間にあるとき

※初診日とは、障害の原因となった病気やケガについて、初めてお医者さんにかかった日をいいます。

障害認定要件

- 障害認定日に障害等級1級、2級または3級に該当する程度の障害状態にあるとき
- 障害認定日において障害等級3級以上に該当しなかったが、その後65歳になる前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の障害状態になったとき
- 組合員である間に初診日がある傷病による障害と、その他の障害とを併合して、障害等級が1級・2級に該当する障害状態になったとき



※障害認定日とは、初診日から1年6月を経過した日をいいます。

ただし、それ以前に治癒した場合や、症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った場合は、治癒した日または治療の効果が期待できない状態に至った日を障害認定日とします。

保険料納付要件

初診日の前々月までの保険料納付済み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以上あること

※ただし、平成38年4月1日前までの初診日については、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。

障害基礎年金の支給要件

障害基礎年金は、次のすべての要件に該当した場合に支給されます。

初診日要件

初診日が国民年金加入中にあるとき

障害認定要件

障害認定日に障害等級1級または2級に該当する障害状態になったとき
もしくは、障害認定日に障害等級に該当しなかったが、その後65歳になる前日までの間に障害等級2級以上に該当する障害状態になったとき

保険料納付要件

初診日の前々月までの保険料納付済み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以上あること

※ただし、平成38年4月1日前までの初診日については、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。

きになる ワンポイント

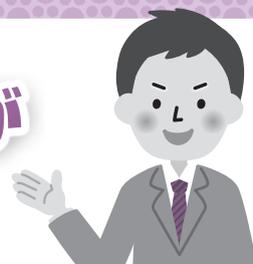


被用者年金一元化で、何か変わったことはあるの？

これまでの共済年金制度との違いは、「在職中でも支給される」ことなど次のようなものがあります。

- 在職中でも、障害給付を受給することができます
- 厚生年金と同様に「保険料納付要件」が適用されます
- 共済年金の「障害一時金」は、厚生年金に合わせて「障害手当金」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た以下の内容で、リニューアルされました。

なお、平成 27 年 3 月 31 日まで稼働しておりました従前の地共済年金情報 Web サイトにてご利用いただきましたユーザ ID・パスワードについては、失効しておりますので、再度利用申込する必要があります。

閲覧できる内容

- ① 年金加入履歴・加入期間
- ② 保険料納付済額
- ③ 標準報酬月額等
- ④ 年金見込額^(※1)
- ⑤ 給付算定基礎額残高履歴

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。

※1 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、法律で定められた年齢での年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

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^(※2)
(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。

※2 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は閲覧ができませんので、変更の手続きをお願いします。

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)



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。去年はどんな1年でしたでしょうか。今年も皆様にとってよい1年になることをお祈りしています。



さてLGBTという言葉、最近ではメディアなどでも取り上げられる機会が増えてきましたね。これはレズビアン・ゲイ・バイセクシャル・トランスジェンダーの頭文字からとった言葉ですが、多様な性的指向(性的魅力を感じる性別)、性自認(自分の性別に対するイメージ)のあり方を表すために使われています。自分の法律上の性別に違和感があったり、周囲から異性愛を強要されて



自分の思いを言えなかったり、婦人科や泌尿器科などの生物学的性を連想させる診療科へ受診しづらかったり、様々な場面で辛い思いをしたり、困惑されたりしていることと思われます。社会では徐々に知られるようになってきていますが、ありのままの自分を受け入れてもらえず、理解されずに傷ついたり、疎外感を感じている方もいるかもしれません。性についての悩みなどもお気軽にご相談ください。

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 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 (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予約日時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

花粉症

めざせ! 健康ライフ!
はつらつ通信

あなたは
大丈夫?

花粉症セルフチェック

- 連続してくしゃみが出る
- 鼻水がサラサラしている
- ひどく鼻がつまる
- 目がかゆく、涙が止まらない
- 頭がぼーっとする
- くしゃみや鼻水、せきは出るが
高熱やのどの痛みはない
- 毎年同じ時期に症状が出る
- 家族の中にアレルギー体質の人がいる

1つでも当てはまる人は要注意!
花粉症のサインを見逃さないで!

日本人の4人に1人が罹患しているとされ、スギ・ヒノキ科の花粉飛散量の増加により、ますます多くの人を悩ませる花粉症。早めの対策でつらい花粉のシーズンを乗り切りましょう。



花粉症の基礎知識

花粉症を持つ多くの人が悩むのが、鼻と目の症状。まずは正しい知識で自分の症状を知りましょう。

鼻の3大症状

- くしゃみ…花粉症のほとんどの人が悩む症状。連続して起こり、回数が多いのが特徴です。
- 鼻水…かぜの症状とは異なり、粘り気がなく、無色透明な鼻水が出ます。
- 鼻づまり…かぜの症状と同じように鼻甲介の粘膜が腫れ、呼吸が難しくなります。

目の3大症状

- かゆみ…最も多くの人が悩む目の症状。目やまぶたなどに炎症が起き、かゆみが生じます。
- 充血…目の表面に付着した花粉により起きる結膜炎。血管の拡張により白目が赤く見えます。
- 涙が出る…アレルギー反応などにより、かゆみとともに涙が出ます。

鼻や目に侵入した花粉に免疫機能が反応すると3大症状が引き起こされます。これは、粘膜に付着した花粉を取り除くためで、かぜとは異なります。かぜと間違えて早期治療の機会を逃し、症状を悪化させてしまう人も多いので、3大症状が見られ、発熱がない場合には、花粉症を疑ってみましょう。

今すぐ
始めよう!

花粉症のセルフケア

花粉症の症状を軽くするには、花粉が体内に入っていないようにするのがいちばん。自分でできる花粉症対策を覚えて、花粉が飛散する前からしっかりと準備しましょう。

1 花粉情報をチェック

テレビやインターネットの気象情報を見て外出予定を立てましょう。

2 外出を控えめに

1日のうち最も花粉飛散量が多くなる午後1時～3時は室内で過ごしましょう。

3 帰宅時に玄関でクリーニング

コートやベットに付着した花粉は玄関先で払い、室内に持ち込まないようにします。

4 帰宅後はうがい手洗い

体についた花粉はすぐに洗い流す習慣をつくりましょう。

5 ドアや窓を閉める

花粉の飛散が多いときは部屋の開口部を閉じ、花粉の侵入を防ぎます。

花粉症かもと思う症状が出たら、まずは医療機関でどの植物の花粉症なのかを診断してもらいましょう。花粉症ではなく感染症などのほかの病気の場合もあるので自己診断は禁物です。症状が重篤化する前に、自分に合った治療を行うことで、より高い効果が期待できます。



糖尿病の患者さんへ



血液中の血糖値が慢性的に上がってしまう生活習慣病の「糖尿病」
 一見歯科とは関係なさそうですが、炎症が起きやすかったり、傷が治りにくかったり
 するため、治療を受ける際にいくつか知って頂きたいことがあります。

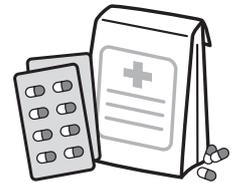
✦ 歯の治療前に注意!

- インスリン治療を受けておられる場合服用薬の量や回数をお知らせください。(お薬手帳があればお持ちください。)
- 空腹時血糖値・ヘモグロビンA1c値を教えてください。
 コントロール中の方でも重篤な合併症のある方は、通院されているかかりつけ医を教えてください。
- 糖尿病の患者さんは細菌感染を起こしやすく、外科処置の前に抗生剤の投与が必要な場合があります。
 また、コントロールされていなかったり、重篤な合併症がある方は総合病院をご紹介させていただく場合があります。
 ご理解ご協力をお願いします。



✦ 診療当日と治療後に注意!

- 治療前の食事は必ず食べましょう。
 また、甘い物を持参してください。
- 飲んでいる薬は必ずいつも通りに飲んでください。
- 抗生剤の服用は忘れずに飲んで、治療後も何度か来院をお願いすることがあります。



✦ 定期健診で歯周病予防を!

お口の中の粘膜は軟らかく食べ物や誤ったブラッシングにより傷つくことがあります。糖尿病の方はその傷が治りにくく、唾液も減ることによりむし歯等になりやすくなります。また、慢性の炎症から骨が溶け歯周ポケットができやすく細菌の温床になります。

歯医者さんで歯石や歯ブラシの届かないポケット内の細菌の掃除をしてもらい、定期的に口腔内のチェックをしてもらいましょう。



以上のことに留意し、安心して歯科治療を受けて頂き、糖尿病を克服して、自分の歯でいつまでも長く食事が出来るように心がけ、快適な生活 (Amenity of Life) を目指しましょう。





● サイトマップ ● プライバシーポリシー

Google



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

2016-06-21 退職等年金給付に係る給付算定基礎額送達通知書の送付について

2016-06-10 関西サイクルスポーツセンターから期間限定宿泊プラン NEW

2016-05-26 ゆめ森が設備修繕工事に係る休館 (H28.09.01~H28.09.30)

2016-05-19 「呂ヶ浜荘」及び「ホーブスターとっとり」が閉館(H29.03.31)

健康情報

免疫力を高めて病気に強い体をつくろう

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

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 24時間対応 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.23

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 学園前キャンパス内 18号館 3F 18301室 (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 毎週木曜日

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

※上記各種相談は、本組合が信頼できる専門機関に依頼して開設しているもので、個人情報保護法を遵守し、相談員は、相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。

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

奈良県市町村職員共済組合 公式ホームページをぜひご利用ください!



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
保険課	2016-10-03	標準報酬月額表が変更されました			
福祉課	2016-09-01	組合員貯金の利率変更について			
福祉課	2016-09-01	個人情報の流出に伴う組合員証記号・番号の変更に係る健康について			
福祉課	2016-08-19	「ニューサンピア退出」が助成対象になります			

各課からの新着情報をご覧いただけます。

健康情報

- 免疫力を高めて病気に強い体をつくろう
- 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
- 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)

i-NARA 担当者専用 事務支援ツール

組合員の皆さま用のページです。右側のメニューより様々な情報をご覧いただけます。

組合員メニュー

- 組合員用トップページ
- 共済制度ガイド「私たちの共済組合」
- 各種検査機関一覧
- 助成対象宿泊施設一覧
- 優待割引事業「施設利用割引券」
- 旅行商品割引取扱旅行会社一覧
- よくある質問
- 申請書類一覧
- 予算と決算
- 例規集
- 共済ニュース
- 健康情報
- リンク集
- 担当者のページ
- 地共済年金情報 web サイト
- 家計管理診断 消費行動診断

組合員のページ

新着一覧	保険課	年金課	福祉課	経理課	総務課
保険課	2016-10-03	標準報酬月額表が変更されました			
福祉課	2016-09-01	組合員貯金の利率変更について			
福祉課	2016-09-01	個人情報の流出に伴う組合員証記号・番号の変更に係る健康について (通知)			
福祉課	2016-08-19	「ニューサンピア退出」が助成対象になります			
福祉課	2016-08-19	「いよいよの村庄的」が助成対象になります			
年金課	2016-08-10	退職等年金給付に際する母子の配布について			
保険課	2016-07-22	被扶養者の資格認定結果を通知します			
総務課	2016-07-15	「平成28年度採用試験のお知らせ」について			
経理課	2016-07-01	平成27年度の預託金の運用状況について			
経理課	2016-07-01	平成27年度決算について			
年金課	2016-06-21	退職等年金給付に係る給付算定書送付結果通知書の送付について			

奈良県市町村職員共済組合

平成28年度 採用試験のお知らせ

地共済年金情報 web サイト

組合員期間や給付額の記録などをお知らせしています

地共済年金情報Web サイトへのリンクです。詳しくは p.22



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。

兵庫県市町村職員共済組合保養所
山陰湯村温泉「ゆめ春來」からのご案内

奈良県市町村職員共済組合の組合員の皆さまへ

桧風呂をリニューアル!
桧の香りが豊かに広がります。



和コース

◆お1人様1泊2食付
12,340円～



彩コース

◆お1人様1泊2食付
14,710円～

◇期間限定: 11/6～3/20

蟹コース

※2名様より承ります。
◆お1人様1泊2食付
16,870円～



※表示価格は消費税・奉仕料込みです。※季節の食材を使用するため、料理内容が変更になる場合がございます。
※各写真はイメージです。※別途入湯税150円お預かりいたします。※詳細はお問い合わせください。



湯村温泉 **ゆめ春來**

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6
TEL.0796(99)2211 FAX.0796(92)0233
URL :http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki
■北近畿自動車道 八鹿ICよりお車で約50分

特典

奈良S H28.11

ゆめ春來売店10%割引券

有効期限: 平成29年3月31日

※この割引券をお持ちください。※その他の売店割引との併用はできません。

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



組合員限定

ご利用期間

平成28年 12月1日(木)

平成29年 1月31日(火)

助成券
使えます!

冬の謝恩宿泊プラン

東京グリーンパレス公式ホームページからの
オンライン予約限定プラン!

シングル 1名様 7,800円より
ツイン 2名様 14,600円より

ご予約方法

- まず、東京グリーンパレス公式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」をクリックしてください。
[組合員様のご予約はこちら](#)
- プラン一覧より【組合員限定】冬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。)

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。

おかげさまで 20周年



全国市町村職員共済組合連合会

お問合せは

TEL.03-5210-4600

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

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

FAX.03-5210-4644

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