

すこやか

2017
共済ニュース
No.249

4



写真：汁かけ祭・蛇綱引き（御所市）

2 平成29年度 事業計画及び予算の概要について

- 2 ● 第156回組合会が開催されました
- 8 ● 個人情報の取り扱いについて
- 9 ● 共済組合においても 個人番号(マイナンバー)の利用等を行います！
- 10 ● 平成29年度における 保健事業の主な変更点 ● 平成28年度委託ストレスチェック実施状況について
- 11 ● 平成29年度健診事業について
- 12 ● 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！～
- 13 ● 貸付事業の申込締切日等のお知らせ
- 14 ● 医療費の節約にご協力を
- 15 ● 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
- 16 ● 森林セラピー®に対する助成事業について
- 17 ● 報酬が著しく変動したときは？ 標準報酬月額「随時改定」を行います！
- すこやか1月号掲載記事に誤りがありました
- 18 ● 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！
- 19 ● 被扶養者認定Q&A「被扶養者資格の継続の認否について」 ● 年金課からのお知らせ
- 20 ● [知って安心！厚生年金] 遺族になったときの年金
- 22 ● 平成29年度「年金相談会」開催のお知らせ ● 地共済年金情報Webサイトをご活用ください
- 23 ● こころの相談室だより
- 24 ● [お悩み改善エクササイズ] 下腹ポッコリを改善
- 25 ● [Amenity of Life] 糖尿病の患者さんへ その2
- 26 ● 電話健康相談、健康・こころのオンライン、セルフチェック・委託ストレスチェックのご案内
- メンタルヘルス相談
- 27 ● [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
- 28 ● 共済組合ミニガイド平成29年度版を発刊しました

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 1.25% !!
(半年複利)
(12頁参照)



組合員の現況（平成29年2月末現在）		
組合員数 男	8,805人	女 4,908人
計	13,713人	
任意継続組合員	221人	被扶養者数(任継除く)
		14,476人

第156回 組合会が開催されました

平成29年2月27日(月)、「奈良県産業会館」において第156回組合会が開催されました。

議第3号の平成29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156回組合会

日程第1選第1号	学識経験を有する者のうちから選挙する監事の選挙について
日程第2議第1号	平成28年度変更事業計画及び予算(案)について
日程第3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4議第3号	平成29年度事業計画及び予算(案)について

新 監事の紹介

第156回組合会におきまして堀井利明氏が学識経験監事に選出されました。

任期は二年間となります。



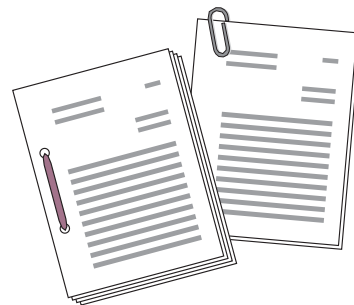
平成29年度事業計画及び予算の概要について

平成29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29年度事業計画・予算の基礎数値

○地方公共団体の数(平成29年度末推計)

市	町	村	一部事務組合等	計
12	15	12	30	69



○組合員数・被扶養者数・標準報酬月額額の総額・標準期末手当等の総額(平成29年度末推計)

(単位:人)

(単位:千円)

種別	組合員数	被扶養者数		標準報酬の総額		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)	12,161 (88)	11,513 (90)	0.95 (1.02)	4,723,326 (47,960)	4,802,506 (54,912)	18,477,584 (219,884)	18,527,685 (234,781)
長期組合員 (うち特別職)	0 (0)	— —	— —	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
市町村長組合員	39	48	1.23	20,748	29,718	103,818	121,460
市町村長長期組合員	0	—	—	0	0	0	0
特定消防組合員	1,683	2,768	1.64	671,517	671,517	2,448,261	2,448,711
継続長期組合員	0	—	—	0	—	0	—
任意継続組合員	208	158	0.76	—	65,312	—	—
合計	14,091	14,487	1.03	5,415,591	5,569,053	21,029,663	21,097,856

○標準報酬月額・標準期末手当等と掛金・負担金との割合

(単位：%)

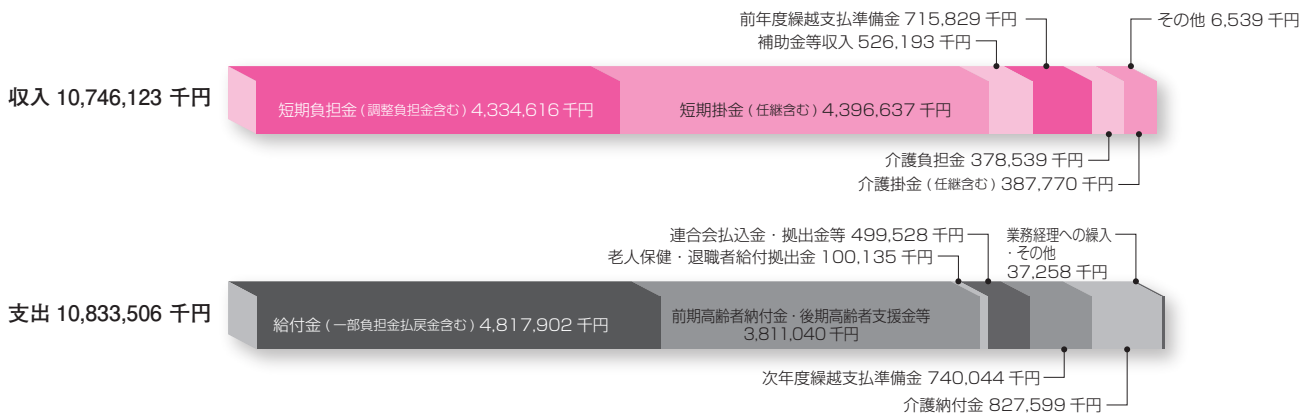
組合員種別	標準報酬月額及び標準期末手当等の額と掛金との割合(掛金率)						標準報酬月額及び標準期末手当等の額と負担金との割合(負担金率)									
	短期掛金	介護掛金	厚生年金保険料		退職等年金掛金	保健掛金	短期負担金	介護負担金	短期的負担金	財政調整負担金	厚生年金負担金		基礎年金公的負担金	退職等年金負担金	経過的長期負担金	保健負担金
			4月～8月	9月～3月							4月～8月	9月～3月				
市町村長職 特別一般 特定消防	50.40	6.32	88.16	89.93	7.50	1.90	50.40	6.32	0.06	0.20	88.16	89.93	37.70	7.50	0.1122	1.90
市町村長期組合員 長期組合員	2.11	—	—	—	7.50	1.90	2.11	—	0.06	—	—	—	—	7.50	0.1122	1.90
継続長期	—	—	88.16	89.93	7.50	—	—	—	—	—	88.16	89.93	37.70	7.50	0.1122	—
任意継続	100.80	12.64	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

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29年度は、収入において193,665千円(注)の増、支出において主に保健給付等の増加により468,325千円(注)の増を見込み、87,383千円の当期損失金を生ずる見込みです。その内訳としては、短期部分で当期損失金25,379千円、介護部分で当期損失金62,004千円が生ずる見込みで、短期部分では前年度より繰り越す欠損金補てん積立金を、また介護部分では前年度より繰り越す介護積立金をそれぞれ充当します。

○短期経理収支内訳 当期短期損失金 25,379千円 当期介護損失金 62,004千円



*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。

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	24.63%
後期高齢者支援金	19.49%
老人保健・退職者給付拠出金	1.16%
合計	45.28%

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 19,551,050 千円 (負担金 12,006,232 千円 ・ 組合員保険料 7,544,818 千円)

支出 19,551,050 千円 (負担金払込金 12,006,232 千円 ・ 組合員保険料払込金 7,544,818 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 1,268,848 千円 (負担金 634,424 千円・掛金 634,424 千円)

支出 1,268,848 千円 (負担金払込金 634,424 千円・掛金払込金 634,424 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への給付、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 133,144 千円

支出 133,144 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、旧職域年金部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 63,801 千円

支出 63,801 千円

業務経理 (予算)

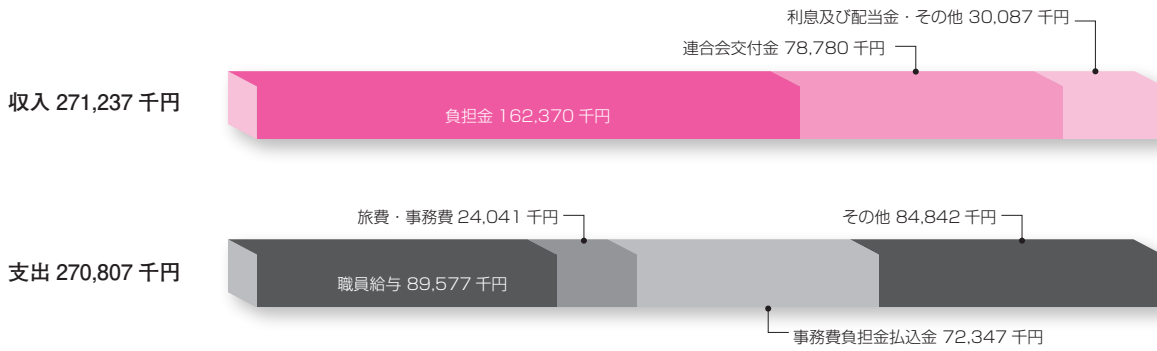
この経理は、短期給付や長期給付に要する事務費、人件費等を含む共済組合の全体的な経費を賄う経理です。

平成 29 年度は、収入において主に組合員数の増加により 18,224 千円(注)の増、支出においては連合会分担金等の増加により 22,212 千円(注)の増を見込みましたが、430 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 430 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や健康保持・増進などを目的とした各種事業を行う経理です。

平成 29 度は、収入において組合員数の増加(掛金・負担金率は前年度と同率)により 4,041 千円(注)の増、支出においては特定健診の受診率の向上を見込むことにより 35,264 千円(注)の増を見込みましたが、6,723 千円の当期利益金を生ずる見込みです。

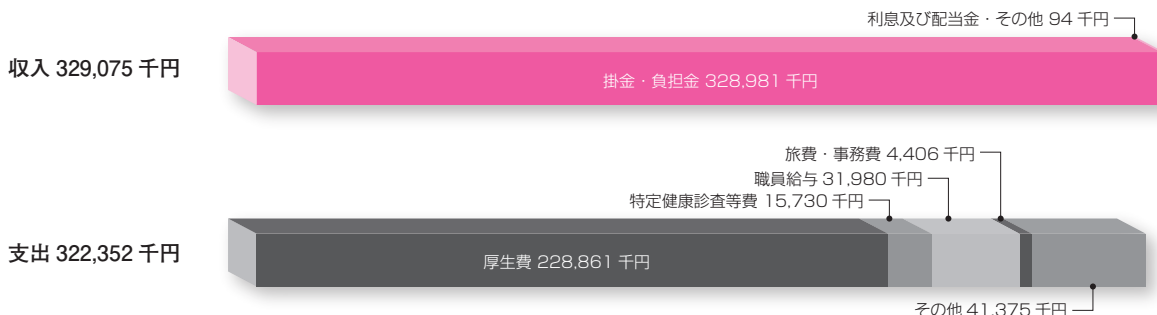
なお、平成 29 年度より婦人科健診・乳がん検査のマンモグラフィ、または乳腺超音波検査(エコー)費用の全額を助成することとしています。(10 頁参照)

○保健事業計画の費用内訳

項目	平成29年度	項目	平成29年度	項目	平成29年度			
保健関係	成人病健診	26,557	保養関係	保養施設利用助成	4,000	その他	旅費	326
	大腸検査	2,605		小計	4,000		事務費・電算処理費用	2,361
	精密検査	2,335	図書関係	保健関係図書	3,356		諸謝金	150
	歯科健診	10,253		広報	576	(仮称)医療費増高対策協議会	50	
	婦人科健診	26,444		小計	3,932	小計	2,887	
	人間ドック	143,366	講座関係	健康講座	400	保健指導	特定健康診査	7,820
	電話健康相談	1,348		所属所健康管理担当者研修会	100		特定保健指導	7,910
	メンタルヘルス相談	916		ライフプランセミナー	800		小計	15,730
	Webストレスチェック	3,139		小計	1,300	レセプト審査	2,600	
	森林セラピー	200			合計	247,712		
	健康コンテンツ(Web)	100						
	小計	217,263						

○保健経理収支内訳

当期利益金 6,723 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29年度は、収入において55,077千円^(注)の増、支出においては主に年利1.25%の支払利息を見込むことにより12,356千円^(注)の減を見込み、265,145千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29年度末推計			
貯金額	68,450,636千円	組合員加入率	68.15%
貯金者数	9,507人	支払利率	年利 1.25%
貯金者1人当たりの貯金額	7,200千円		

○貯金経理収支内訳

当期利益金 265,145千円



*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、共済組合がその資金を融資する(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29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が減少することなどにより20,833千円(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長期預託金管理経理へ支払う支払利息も減少することから20,621千円(注)の減を見込むことなどから、8,213千円の当期損失金を生ずる見込みで、前年度より繰越す欠損金補てん積立金を充当します。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 8,213千円



○貸付条件(*)・貸付状況

(※) 平成29年4月現在

種類	貸付条件				貸付状況(平成29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	一月	449件	268,000千円	12.21%	
住宅貸付	2.66	18,000	360	—	587	1,619,000	73.78	
災害貸付	2.22	家財	2,000	120	—	0	0	0.00
		住宅	18,000	360	—	3	3,840	0.17
	2.22	再貸付	19,000	360	—	1	160	0.01
在宅介護対応住宅貸付	2.40	3,000	330	—	33	42,000	1.91	
特別貸付	医療	2.66	1,000	120	—	1	1,200	0.05
	入学	2.66	2,000	120	—	68	32,900	1.50
	修学	2.66	10,800	150	72	224	209,000	9.53
	結婚	2.66	2,000	120	—	17	15,200	0.69
	葬祭	2.66	2,000	120	—	3	3,300	0.15
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・家族出産費相当額	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					1,386	2,194,600	100.00	

共済組合においても、 個人番号(マイナンバー)の利用等を行います!

● 国が定めるマイナンバー制度(社会保障・税番号制度)とは

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であり、社会保障制・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を表現するための社会基盤です。



このことにより、共済組合においても、個人番号の利用等を行うこととなり、平成 29 年 7 月より医療保険者等の間での情報連携が開始される予定です。

このため、平成 29 年 1 月 1 日現在において、組合員及び被扶養者であった方、及び同日以降に、組合員及び被扶養者の資格を取得された方の「個人番号」を、所属所を通じて報告していただくこととなっています。

◆個人番号は、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。皆さんの個人番号は、下記『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』により、安全かつ適正に取り扱います。

● 共済組合における個人番号の利用等について

<利用目的> 『行政手続きにおける特定の個人を識別するための個人番号の利用等に関する法律(平成 25 年法律第 27 号)』(以下、「番号利用法」という。)の別表第 1 の 24 の項^{*1}及び 39 の項^{*2}の項に基づき利用します。

- ※ 1 「厚生年金保険法による年金である保険給付若しくは一時金の支給又は保険料その他徴収金の徴収に関する事務」
- ※ 2 「地方公務員等共済組合法による短期給付若しくは年金である給付の支給若しくは福祉事業の実施又は地方公務員等共済組合法の長期給付等に関する施行法による年金である給付の支給に関する事務」
(※ 1 及び※ 2 の詳細については、「番号利用法」の主務省令で定められています。)

<利用分野> 共済組合における短期給付事務処理においては、個人番号を利用した医療保険者等の間での情報連携^{*3}が行われる予定です。(また、将来的には、各種届出書類などの添付書類の一部省略^{*4}なども可能となります。)

- ※ 3 全国連合会より情報連携の具体的な内容が示されていないことから未定です。
- ※ 4 ※ 3 と同様、添付書類の一部省略については、被扶養者の認定事務における「住民票」や「所得証明書」などの省略が予定されておりますが、具体的な内容及び開始時期が示されていないことから未定です。

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、当該規程等に当たって、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。

平成29年度における保健事業の主な変更点

＊ 婦人科健診の乳がん検査部分の助成が増えました

平成29年度婦人科健診の募集時にお知らせしております、乳がん検査のマンモグラフィー、または乳腺超音波検査（エコー）につきまして、これまでオプション検査としてその検査費用の一部を助成していましたが、平成29年度からは**本組合が検査費用の全額を助成**することといたします。

婦人科健診（子宮がん検査、乳がん検査）は30歳以上の女性の組合員と被扶養者の方が対象となる健診です。

婦人科健診をお申込みいただいた方には、婦人科健診受診券を所属所より4月中旬以降、随時配布される予定となっていますので、期限日（平成30年3月31日）までに必ずご受診いただきますよう、お願いいたします。



平成28年度 委託ストレスチェック実施状況について

平成28年度において、所属所からの委託を受け実施しました事業者用ストレスチェックの実施状況について、下記のとおり報告いたします。ストレスチェックを実施された人数（総計）10,385人に対して、高ストレス者（㊦+㊧）は1,362人とその割合は約13%となっています。また、男女共に40歳代に高ストレス者の割合が多く見受けられました。

性別	年代	㊦高ストレス	㊧高ストレス	高ストレス者㊦+㊧	今のところ心配なし	総計
男	10歳代	2	1	3	24	27
	20歳代	35	58	93	898	991
	30歳代	67	72	139	880	1,019
	40歳代	151	140	291	1,371	1,662
	50歳代	79	106	185	1,216	1,401
	60歳代	5	7	12	441	453
男 集計		339	384	723	4,830	5,553
女	10歳代	0	0	0	15	15
	20歳代	38	61	99	797	896
	30歳代	60	75	135	781	916
	40歳代	79	161	240	1,234	1,474
	50歳代	55	92	147	1,143	1,290
	60歳代	6	12	18	223	241
女 集計		238	401	639	4,193	4,832
総計		577	785	1,362	9,023	10,385

○評価基準

- ㊦ 「職場のストレス要因」（17項目）及び「周囲のサポート等」（9項目）の合計点数（ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする）を算出し、合計点数が76点以上であって、かつ、「心身のストレス反応」（29項目）の合計点数が63点以上である者を高ストレスとする。
- ㊧ 「心身のストレス反応」（29項目）の合計点数（ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする）を算出し、合計点数が77点以上である者を高ストレスとする。

○受託状況

- ・労働者50名以上の40所属所中36所属所より受託
 - ・労働者50名未満の21所属所中2所属所より受託
- ストレスチェック後の面接指導に関して、71名の実施依頼があり37名の方に面接指導を実施しました。（平成29年3月末現在）

平成29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～翌年3月末日	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(マンモグラフィー又は) 乳腺超音波検査 ※乳がん検査における視診・触診の実施の有無については、医療機関により取扱いが異なります。	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

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、現在 **年利 1.25% (半年複利)** 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。
組合員貯金加入については、所属所共済事務担当課を經由してお申し込みください。

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

	締切日 (休日の場合は翌営業日)	払戻日 (休日の場合は前営業日)
一部払戻	毎月 15 日	当月 25 日
	毎月 25 日	翌月 10 日
解約払戻	毎月 15 日	当月 25 日

- 注 1) 解約の場合は解約しようとする月の前月 27 日までに所属所共済事務担当課を通じて本組合への解約の報告が必要となります。
- 注 2) 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。所属所での締切日は、共済事務担当課にご確認ください。



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、所属所を経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29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！！

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		毎月 15日	決定日の翌月 10日
医療			
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。

だんしん事業 『団体信用生命保険（だんしん）』+『債務返済支援保険』

ア. 「団体信用生命保険（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。

エ. 加入資格

貸付金残高が10万円以上あり、かつ団信加入申込書の健康状況（告知事項）に合致する方。

医療費の節約にご協力を

「平成 29 年度事業計画及び予算の概要について (3 頁)」のとおり、平成 29 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。

短期給付事業には、平成 29 年度の予算額を基に一人当たりの年額に換算すると組合員一人当たり年額 76 万円以上の費用がかかっています。

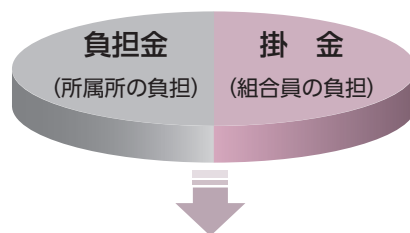
この短期給付事業のうち、全体に占める割合の高い「医療給付」「休業給付」「高齢者に対する支援金等」に係る組合員一人当たりの負担金は右の表の金額になります。

短期給付事業		平成29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。	4,347,222 千円	約 307,572 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。	465,389 千円	約 32,927 円
高齢者に対する支援金等	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。	4,738,774 千円	約 335,275 円

「短期財源率」は次の算式により算出しています。

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

◆奈良県は、全国 47 都道府県の市町村職員共済組合の中でも高い財源率となっています。(平成 28 年度の短期財源率：全国 8 位)



負担は、基本的に、短期財源率を組合員(掛金)と所属所(負担金)で労使折半した率となります。

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』にご協力をお願いいたします!

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 11 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、15 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。ご協力よろしくお願いします。

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、

大切に保管し紛失しないように、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。

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。

助成対象額は…

組合員及び被扶養者を対象に助成額は2,000円です。
※ 15歳以上のみ

費用は…

組合員と被扶養者を含むご家族の体験料金は共済組合特別料金3,500円（弁当代含む）となります。

※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

奈良県市町村職員共済組合の実施している「森林セラピー」を体験させていただきました。

吉野ビジターズビューローの森林セラピーガイドのお二人に吉野の自然の中にある歴史や伝説を聞かせてもらいながら、ゆっくりと散策しました。

中でも印象に残ったのは、ハンモック体験と瞑想体験で、目をつぶって水の流れる音や風の音を聞いていると、周りの人の気配が消え、とてもリラックスした気分になった事です。

みなさんも日常のざわめきをわすれて、自然の中に溶け込んで、心身をリフレッシュしてみたいかがでしょうか？

高取町役場 奥田 康さん



申込み及び助成申請方法

- 申込み** 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



報酬が著しく 変動したときは？

標準報酬月額 「随時改定」を行います！

昇給や扶養手当等の変更により固定的給与が変動したとき、要件を満たすと掛金・負担金の標準となる標準報酬月額の「随時改定」を行います。なお、この随時改定については、組合員の皆さんからの申請は必要ありません。

● 随時改定が行われる条件

次の2つの条件をすべて満たした場合、随時改定が行われます。

① 昇給・降給等により固定的給与に変動が生じたとき。

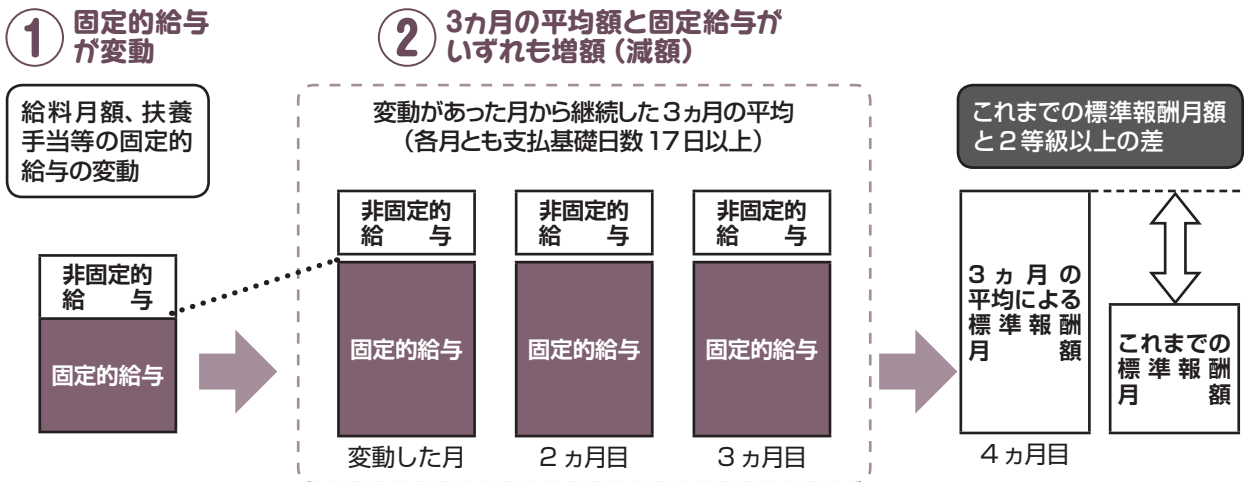
固定的給与	業務実績に直接関係なく、月等の単位で継続して一定額が支給される報酬。 給料月額、扶養手当、地域手当、通勤手当、住居手当など
非固定的給与	勤務の実績に応じて変動する報酬。 時間外勤務手当、夜間勤務手当、特殊勤務手当、休日勤務手当など

② 固定的給与に変動が生じた月から継続した3ヵ月の報酬平均額を基に算定した標準報酬月額が原則2等級以上異なるとき。

<①に変動がない一例> 時間外手当等(非固定的給与)が大幅に上がり、報酬平均額が2等級以上の差で上がった場合でも、固定的給与に変動がない場合、随時改定の対象にはなりません。

● 随時改定の概要

定時決定等による標準報酬月額が適用されている間に上記の条件をすべて満たした場合は、下図のとおり変動した月から4ヵ月目に標準報酬月額が改定され、原則、次の定時決定又は随時改定が行われるまで、改定後の標準報酬月額が適用されます。下図の①から③のすべてを満たした場合、随時改定が行われます。



● 随時改定の主な注意点

- ➔ 休職等の一時的な勤務状態によって固定的給与の変動があった場合は、随時改定の対象にはなりません。
- ➔ 3ヵ月のうち、1月でも報酬の支払基礎日数が17日未満の月がある場合、随時改定の対象にはなりません。
- ➔ 下図のように **2等級以上の差は、固定的給与と報酬平均額のいずれも増額したか、いずれも減額した場合に限られます。**

報酬	固定的給与	↗	↗	↘	↘	↗	↘
	非固定的給与	↗	↘	↘	↗	↘	↗
報酬平均額		↗	↗	↘	↘	↘	↗
随時改定の有無		有	有	有	有	無	無

すこやか1月号掲載記事に誤りがありました

平成29年1月13日に発刊いたしました、共済ニュースNo.248「すこやか1月号」の記事において以下の正誤表のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

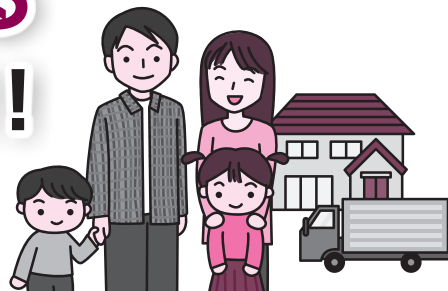
ページ		誤	正
16頁	「養育特例の申出はお済みですか？」 中段<養育特例の適用となる主なケース>欄の③内	(子がH24.10.1生～ H27.10.31生の場合)	(子がH24.11.1生～ H27.10.31生の場合)

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！

本組合に対して被扶養者資格認定申請手続きを行い、組合員(国民年金第2号被保険者*)の被扶養配偶者に認定された場合、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)」の提出に併せて「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)」の提出に併せて「国民年金第3号被保険者資格喪失届」の提出が必要となります。(ただし、就職により社会保険等に加入の場合は不要です。)

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りますので、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

◎ 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。

被扶養者資格の継続の認否について



Q 私の被扶養者である子供は、この度、3月で大学を卒業し、4月からは正職員として就職する予定でしたが、現在もなお就職先が見つからない状況であります。このため、引き続き、22歳の子供を被扶養者として認定していただくことは可能でしょうか。
なお、今後は、子供を社会人として自立させるため、早急に就職先（アルバイトを含む）を見つけるよう、親子ともども努めます。

A 18歳以上60歳未満で、『学生や障害、病気又は負傷のため就労能力を失っている方』以外の方は、通常稼働能力があるものと考えられる場合が多いので、「扶養の事実」及び「扶養しなければならない事情」を具体的に確認したうえで、被扶養者資格の認否の判断が行われます。

あなたのお子様は、22歳ということですので、通常稼働能力があるものと考えられるため、被扶養者の資格の継続は難しいところです。

しかしながら、あなたが、就職活動中であるお子様を、学生であった時と同様に扶養しておられ、かつ、お子様の収入が認定限度額を超えていないことなどを具体的に確認出来た場合には、引き続き被扶養者の資格を継続することは可能です。

※ただし、社会通念上、稼働能力がありながら、事実上就職活動を行っていないようなお子様については、被扶養者資格の継続が難しい場合がありますのでご注意ください。

年金課からのお知らせ

●年金額の改定による引下げが行われます。

平成29年度の年金額は、「平成28年平均の全国消費者物価指数」の下落を踏まえ、法律の規定により平成28年度から0.1%の引下げとなります。

●在職老齢年金について、支給停止調整(変更)額が改定されます。

共済ニュースすこやか平成29年1月号(No.248)19頁に掲載しました在職老齢年金の支給額の計算に使用される支給停止調整(変更)額が47万円(平成28年度)から46万円(平成29年度)に改定されます。なお、60歳～64歳にかかる支給停止調整開始額(28万円)については変更ありません。

●5月頃に退職等年金給付(年金払い退職給付)に係る給付算定基礎額残高通知書をお送りします。

退職等年金給付(年金払い退職給付)制度は、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ保険料で積み立てる「積立方式」となるため、毎年、5月頃に組合員及び年金待機者の皆さんへ給付算定基礎額残高通知書(圧着ハガキ)にてその累積残高を通知します。

●10月に退職等年金給付(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。今後、これらの率についての関連情報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。

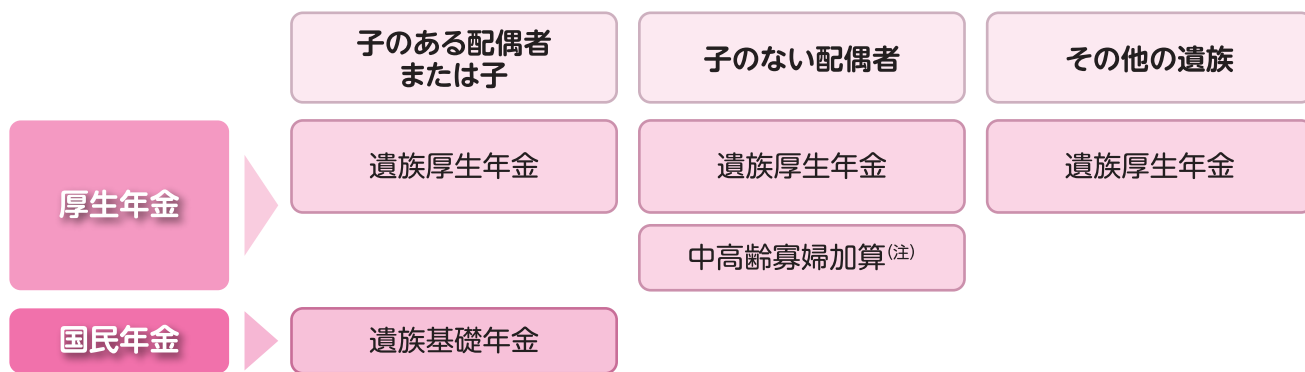


**知って
安心!
厚生年金**

遺族になったときの年金



被保険者（組合員）が在職中または退職後に死亡したときには、その遺族に対して「遺族厚生年金」が、子のある配偶者または子が遺族となる場合は「遺族基礎年金」があわせて支給されます。



(注) 中高齢寡婦加算とは、中高齢の子のない妻に対する加算をいいます。

①40歳以上65歳未満の妻に対する加算（中高齢寡婦加算）

遺族厚生年金の受給権者である妻であって、その権利を取得した当時40歳以上65歳未満であるときは、遺族厚生年金に一定額の加算があります。
なお、子のある妻については、妻の年齢が40歳以上であれば、子が18歳（障害状態にある子は20歳）の誕生日の属する年度の年度末に達して遺族基礎年金が支給されなくなった月から、一定額の加算があります。

②65歳以上の妻に対する加算（経過的寡婦加算）

左記①を受けている妻が65歳に達すると、中高齢寡婦加算は打ち切れ、老齢基礎年金が支給されます。
昭和31年4月1日以前に生まれた妻については、国民年金の加入期間が短いため、老齢基礎年金の額が中高齢寡婦加算の額より低額となる場合があります。そこで、65歳以上になっても、その者の受ける年金の額が低下しないよう、生年月日に応じて遺族厚生年金に経過的寡婦加算が加算されます。

遺族の範囲と年金支給の順位

遺族とは、被保険者（組合員）または被保険者（組合員）であった者の死亡の当時、その者によって生計を維持していた者のことをいいます。

遺族厚生年金と遺族基礎年金の遺族の範囲及び年金支給の順位は次のとおりです。

遺族厚生年金

① 配偶者*及び子

(子については、18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の子、または20歳未満で障害等級が1級か2級の障害の状態にある未婚の子)

② 父母*

③ 孫

(18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の孫、または20歳未満で障害等級が1級か2級の障害の状態にある未婚の孫)

④ 祖父母*

*夫・父母・祖父母は55歳以上の者が遺族となります。

遺族基礎年金

① 子のある配偶者

(18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の子、または20歳未満で障害等級が1級か2級の障害の状態にある未婚の子を持つ配偶者)

② 子

(18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の子、または20歳未満で障害等級が1級か2級の障害の状態にある未婚の子)

(注1) 子については、被保険者（組合員）または被保険者（組合員）であった者の死亡の当時、胎児であった子も含まれます。
(注2) 子に対する遺族厚生（基礎）年金は、配偶者が遺族厚生（基礎）年金を受給している間は支給が停止されます。

支給要件

遺族厚生年金と遺族基礎年金の支給要件は次のとおりです。

遺族厚生年金

次のいずれかに該当したときに、その者によって生計を維持していた遺族に支給されます。

- ① 被保険者（組合員）が在職中に死亡したとき
- ② 退職後に被保険者（組合員）であった間に初診日がある傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき
- ③ 障害等級1級または2級の障害厚生年金等の受給権者が死亡したとき
- ④ 老齢厚生年金等の受給権者または被保険者（組合員）期間等が25年以上ある者が死亡したとき

(注) 遺族厚生年金の①②の場合は、死亡日の属する月の前々月までの被保険者（組合員）期間のうち、国民年金の保険料納付済期間（厚生年金保険の被保険者期間、共済組合の組合員期間を含む）と保険料免除期間を合わせた期間が3分の2以上必要です。

遺族基礎年金

次のいずれかに該当したときに支給されます。

- ① 老齢基礎年金の受給権者またはその受給資格を満たしている者
- ② 国民年金の被保険者
- ③ 国民年金の被保険者であった者で、日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の者

(注) ②、③の者の場合は、一定の保険料の納付要件を満たしていることが必要です。

きになる ワンポイント



公務による病気やケガでなくなった場合は？

組合員または組合員であった者が公務傷病等により死亡した場合は、その遺族に退職等年金給付として「公務遺族年金」が支給されます。

公務遺族年金を受けられる遺族の範囲は、遺族厚生年金と同様となります。

公務遺族年金

遺族厚生年金

遺族基礎年金

平成29年度「年金相談会」開催のお知らせ

対 象 者

- ・昭和33年4月1日以前生まれの一般組合員
- ・昭和34年4月1日以前生まれの特定消防組合員

内 容 等

年金制度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。

申 込 等

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取りまとめて提出していただくこととなります。申込書類や提出期日等の詳細に関しましては、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サイトをご活用ください。

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。

<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

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。





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、いかがお過ごしでしょうか。この記事を書いているのは冬なのですが、皆様が読む頃には春を迎え、職場では人事異動があるなど人の出入りが盛んになり、町中もフレッシュで暖かく活動的な雰囲気になっているかもしれませんね。

そんな中、皆様の周りには、自宅に引きこもって学校や仕事に行く様子もなく、家族以外の人と関わるのがしばらく見られない状態が続いている方はいませんか。そばにいる家族には普通に話していたり、外出をしているという人もいますが、人との交流などがほとんどなく、またそういった状態が10年以上も続く生活をしている方もいるかもしれません。健康な方でも一時的に引きこもり



状態となる場合がありますが、場合によってはうつ病や統合失調症などの精神疾患によってなる場合もあります。自ら相談には行けない場合もあり、ご家族の方が相談に来られることで、解決の糸口が見つかる場合もあります。ご自身のことだけでなく、ご家族のことで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]

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メールでのお申し込み

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

下腹ポッコリを改善

お悩み 改善 エクササイズ

●監修●

フリーインストラクター
今井真紀

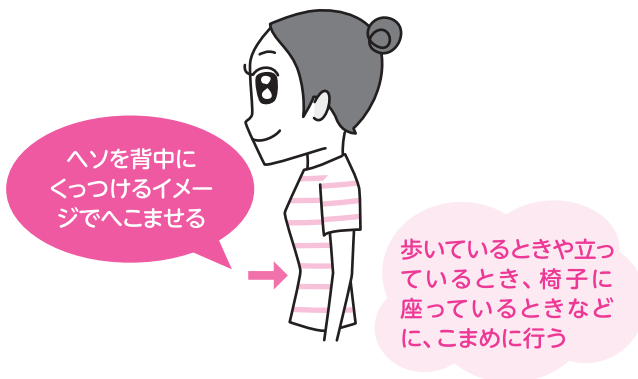
下腹がでてくる原因は、おなかについた脂肪や腹筋の衰えによる内臓の垂れ下がり、骨盤のゆがみ、便秘…などさまざまです。下腹をへこますためには、胴体をぐるりと包む腹横筋や骨盤を支える腸腰筋を鍛えること、有酸素運動で体脂肪を減らすことが有効です。

ポイント

- 呼吸を止めないようにし、深くゆっくりとした呼吸を心がける。
- 腰痛の人はムリをしない。

●天然のコルセット、腹横筋を鍛えて ●下腹を絞る

- ①背筋を伸ばし、息をゆっくり吐きながらおなかをおもいきりへこませ、同時にお尻の穴を締める。
- ②息を吐ききったら、おなかをへこませたまま30秒保つ。呼吸は自然に行う。



●下腹のたるみに効く! ●下腹筋群をまとめて強化する

- ①あお向けになり、足をそろえて床と垂直になるまでもち上げる。両方の手のひらを床につけて体を固定する。
- ②足をそろえたままゆっくりと下ろし、床に着く手前で止めてゆっくり①の状態に戻す。5~10回行う。



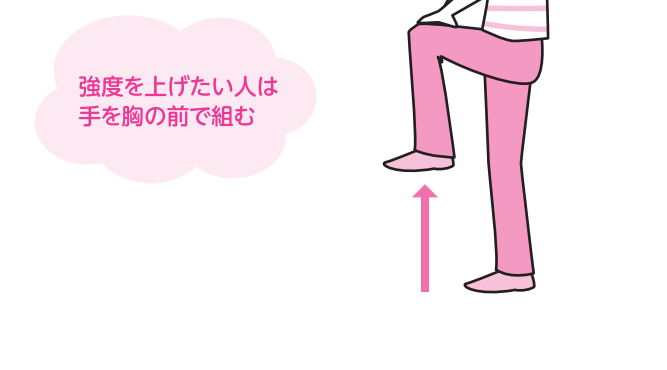
●わき腹のハミ肉に効く! ●斜めの動きで絞り込む

- ①あお向けになり、足をそろえて床と垂直になるまでもち上げ、ひざを90度に曲げる。両手を広げて手のひらを床につけて体を固定する。
- ②ヘソを軸に骨盤をゆっくりと回して足を45度まで傾け、ゆっくり①の状態に戻す。左右交互に8~10回行う。



●体脂肪&腸腰筋に効く! ●足踏みで燃やす・鍛える

- ①足を少し開いて立つ。両手をおなかの前で組んで手のひらを下に向け、胸を張る。
- ②ひざが、組んだ手につくまで左右交互にもち上げる。1分間に60回のペースを目標に2分間行う。



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、前回に引き続き治療を受ける際に知って頂きたいことを紹介します。

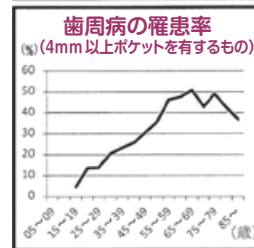
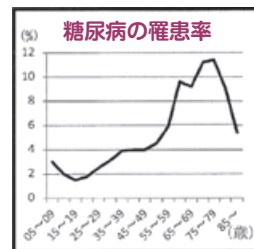
糖尿病と歯周病の関係

傷が治りにくかったり、炎症を起こしやすい糖尿病の患者さんの場合、例えば歯を抜いたり歯肉を切って治療をする際、治療の傷が治りにくく感染を起こしやすいため、健康な方の治療にくらべて特別の配慮が必要です。

私たち歯科医師は、安心・安全な歯科治療をご提供することを切に願っております。

日頃から血糖値をコントロールすることはもちろん「たかが歯の治療だ」等と気楽に考えず、必ず問診票や口頭で糖尿病であることを歯科医師に伝えましょう。

四十歳を過ぎる頃からは
注意が必要です！



二つのグラフは
 よく似てるな~



2011年厚生労働省
 調査資料より

歯の治療と糖尿病の深い深い関係

- 歯周病になると血糖値のコントロールを邪魔する毒素 (TNF- α 等) が出てくる。
- インスリンの働きを悪くする。

➔ **糖尿病が悪化**

- 感染しやすくなる。
- 抵抗力が落ちる。
- 傷が治りにくい。

➔ **外科処置の予後が悪化**

歯周病のリスクが
 増大します！
 お口の中を清潔に！



歯周ポケットが
 深くなる
 歯槽骨が溶ける



血流が悪く
 細胞が酸素不足に！

免疫機能が低下！

細胞が
 飢餓状態※に！

※インスリンが慢性的に不足すると血液中の糖분을細胞内に取り込めなくなり、栄養不足に陥った細胞の働きが低下します。これでは傷が早く治るわけがありません。



● 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
- 特定個人情報保護
- 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
2017-02-22	「すこやか」月号」の記事内容誤りについて NEW				
2017-02-17	年金課定期便における保険料納付額（累計額）について NEW				
2017-01-13	森林セラピーに対する助成事業について				
2016-10-03	健康報酬等級表が変更されました				

■ 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。

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 (税サ込) ~

《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」

「洋食二段重弁当」2,500円→1,950円
盛りだくさんのおかずの
入った2段弁当です。

☎ 075-682-8780

《特典》 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
※写真はイメージです。



京料理「山水」

「ミニ会席」5,400円→4,500円
ちょうど良いボリューム・
価格の和会席です。

☎ 075-682-8781



CENTNOVUM KYOTO

京都府市町村職員共済組合宿泊施設 ホテルセントノーム京都

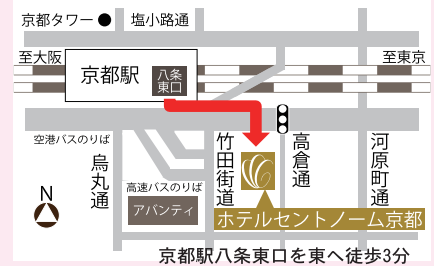
ご予約・お問合せ

《宿泊(代表)》 075-682-8777
《F A X》 075-682-8787

〒601-8004 京都市南区東九条東山王町19-1
■阪神高速8号京都線鴨川西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

奈良県市町村職員共済組合の皆様へ

組合員限定

春得! 宿泊プラン

2017年3月1日(水) ~ 5月31日(水)

東京グリーンパレスのホームページからオンラインで予約限定プラン

シングル1名様 7,800円より

ツイン 2名様 14,600円より

共済組合が発行する

宿泊利用
助成券

がご利用頂けます。

当ホテルは山の手の中心に位置し、
移動は極めて楽便です。



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/>

東京千代田区千代田「丸の内」駅(有明方面)徒歩1分
東京千代田区千代田「千代田」駅(丸の内線)徒歩5分
1日あたり1000円(税別)の宿泊券(1泊)が、お申し込みで
1泊あたり1000円(税別)の宿泊券(1泊)が、お申し込みで

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

