

# すこやか

2017  
共済ニュース  
No.250



平維盛の大祭での打ち上げ花火（野迫川村）

## 2 平成28年度 決算の概要について

- 2 ● 組合会が開催されました
- 6 ● 短期財政の健全化にご協力を！
- 8 ● 各種健診等を受診しましょう！
- 10 ● 健康講座【生活習慣改善セミナー】
- ボーナスは有利で便利な組合員貯金へ
- 「組合員貯金」に加入されている組合員の皆さんへ
- 11 ● ライフプランセミナー（退職準備型）の開催について
- 「組合員貯金」にまだ加入されていない組合員の皆さんへ
- 12 ● 高額療養費制度等の見直しについて
- 14 ● 標準報酬月額等の定時決定について
- 15 ● 森林セラピー®に対する助成事業について
- 16 ● 被扶養者の資格継続調査の実施について
- 17 ● 職員採用試験のお知らせ
- 18 ● 年金払い退職給付に係る財政状況（平成27年度末）について
- 19 ● 地共済年金情報Webサイトをご活用ください！
- 20 ● 【知って安心！厚生年金】退職年金給付（年金払い退職給付）のしくみ①
- 22 ● だんしん事業のご案内
- 23 ● 平成29年度年間スケジュール予定表
- 24 ● 【お悩み改善エクササイズ】肩こりを改善
- 25 ● 治療前からの口のお口のケアのすすめ その1
- 26 ● こころの相談室だより
- 27 ● 【保養施設のご案内】憩いの里 湖西／東京グリーンパレス
- 28 ● 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

ボーナスは  
組合員貯金へ

10頁  
参照

8月  
～

新規・額変更

メ切は7月27日（休）  
共済組合必着！

貯金利率  
年利  
1.25%!



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29年5月末現在）		
組合員数	男：8,854人	女：5,022人
	計：13,876人	
任意継続組合員	206人	被扶養者数（任継続く）
		14,189人



# 組合会が開催されました

平成 29 年 6 月 26 日 (月)、「奈良県産業会館」において第 157 回組合会が開催され、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157回組合会 日程第1議第1号 平成28年度決算について  
 日程第2議第2号 奈良県市町村職員共済組合運営規則の一部を変更(案)することについて

## 平成28年度 決算の概要について

### 総括事項

組合員数及び被扶養者数とも、平成 27 年度末と比較すると組合員で 167 人の増、被扶養者で 174 人の減少となりました。また、組合員数の増加や給与改定により、掛金等の標準となる標準報酬月額や標準期末手当等の額も増加しました。



### 地方公共団体の数

市	12
町	15
村	12
一部事務組合等	31
計	70

### 組合員等の状況

組合員数 (長期組合員、任意 継続組合員を含む)	被扶養者数 (任意継続組 合員を含む)	適用区分	標準報酬月額	標準期末手当等年度累計額
			(円)	(円)
13,936 人 ◀ 167 ▶	14,673 人 ◀ 174 ▶	長期	5,386,982,000 円 ◀ 121,640,000 ▶	20,680,564,000 円 ◀ 550,288,000 ▶
		短期	5,530,360,000 円 ◀ 115,338,751 ▶	20,749,513,000 円 ◀ 584,590,000 ▶

※◀▶内は前年度対比を表す。

組合員 1 人当たりの被扶養者数 = 1.05 人 ◀▲0.03 ▶

### 短期経理

収入合計 10,611,609 千円 - 支出合計 10,382,611 千円 = 228,998 千円

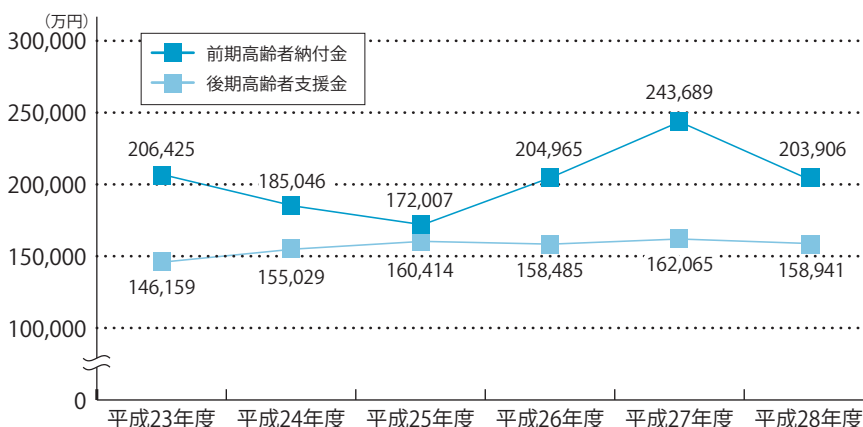
(内訳 当期短期利益金 218,419 千円、当期介護利益金 10,579 千円)

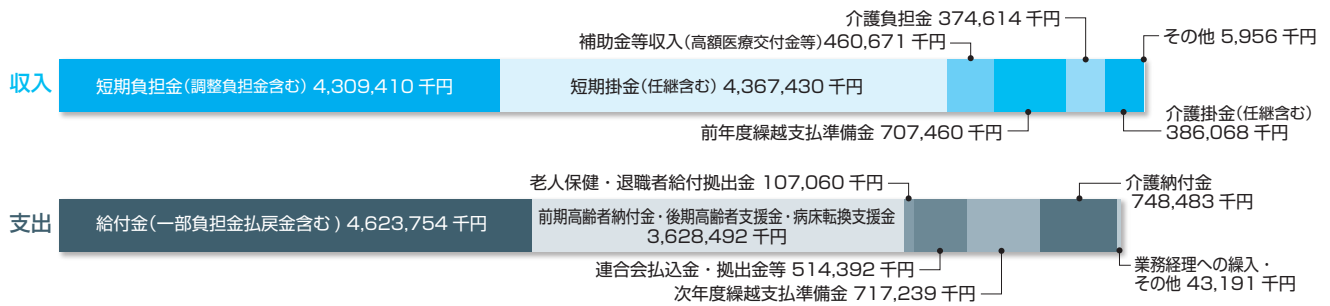
- この経理は、組合員や被扶養者の皆さんの病気やケガ等による医療費等の給付などを行う経理です。
- 平成 28 年度は、収入は前年度から約 1 億 8,613 万円の増、支出は約 4 億 3,130 万円の減となりました。
- 収支の結果、当期短期利益金と当期介護利益金を生じたので、当期短期利益金は、前年度より繰り越した短期繰越欠損金に充当し、なお利益金が生じるため欠損金補てん積立金へ積み立てました。また、当期介護利益金は、全額介護積立金へ積み立てました。

### 平成28年度医療給付実績(現金給付を除く)

	件数 (件)		日数 (日)		金額 (万円)	
		前年度比		前年度比		前年度比
組合員本人	122,972	1,705	213,544	5,082	182,442	1,165
家族	127,016	▲ 103	212,791	401	181,601	4,885
合計	249,988	1,602	426,335	5,483	364,043	6,050

### 高齢者医療制度への拠出金等の推移





### 厚生年金保険経理

収入合計 18,765,730 千円 - 支出合計 18,765,730 千円 = 0 千円

○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、厚生年金給付に係る組合員保険料及び所属所からの負担金を徴収し、全国市町村職員共済組合連合会（以下「市町村連合会」という。）へ払い込みを行う経理です。

#### 損益内訳



### 退職等年金経理

収入合計 1,255,749 千円 - 支出合計 1,255,749 千円 = 0 千円

○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」）に係る組合員からの掛金及び所属所からの負担金を徴収し、市町村連合会へ払い込みを行う経理です。

#### 損益内訳



### 経過的長期経理

収入合計 135,498 千円 - 支出合計 135,498 千円 = 0 千円

○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・遺族年金の給付などに係る所属所からの負担金を徴収し、市町村連合会へ払い込みを行う経理です。

#### 損益内訳



### 経過的長期預託金管理経理

収入合計 83,493 千円 - 支出合計 83,493 千円 = 0 千円

○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、長期給付積立金の一部を市町村連合会から預託を受け、貸付経理への貸付金・縁故地方債の購入等の管理・運用を行うための経理です。

#### 損益内訳

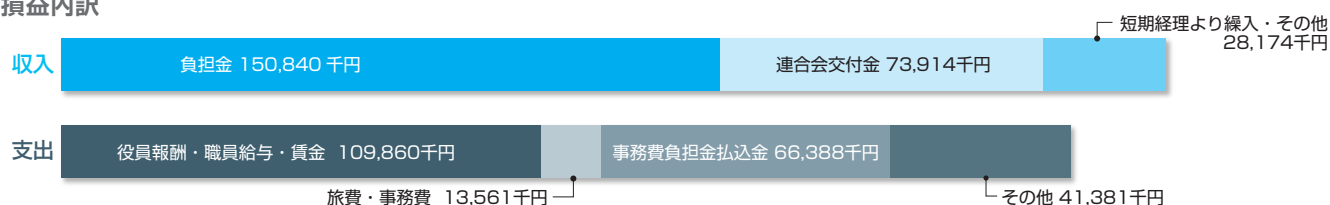


## 業務経理

収入合計 252,928 千円 - 支出合計 231,190 千円 = 21,738 千円 (当期利益金)

- この経理は短期給付や長期給付に要する事務費や人件費等、また全体の管理運営上の諸経費等の事務コストを処理する経理です。財源は、地方公共団体から徴収した事務費負担金、市町村連合会からの交付金と、短期経理からの繰入金です。
- 収入は、連合会交付金の増加などにより、前年度から約 2,796 万円の増、支出は連合会分担金が新たに設けられたことなどにより約 2,857 万円の増となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じたので、全額積立金へ積み立てました。

### 損益内訳

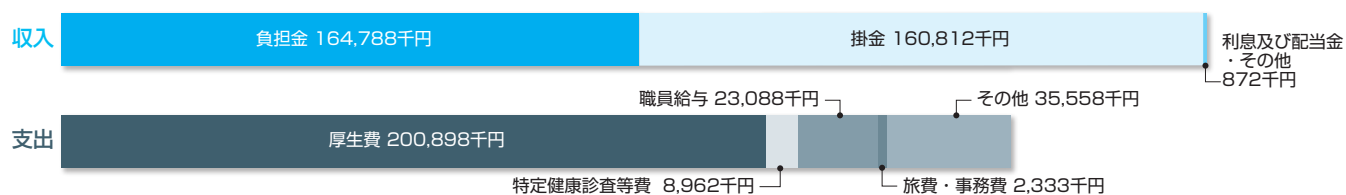


## 保健経理

収入合計 326,472 千円 - 支出合計 270,839 千円 = 55,633 千円 (当期利益金)

- この経理は、組合員や被扶養者の皆さんの健康管理に役立てていただくため、成人病健診、人間ドック、保健講座、助成事業、特定健康診査、特定保健指導などの保健事業を行う経理です。
- 収入は組合員数の増加などにより前年度から約 431 万円の増、支出は事務コストの削減等により約 366 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じた。
- この当期利益金と欠損金補てん積立金より取り崩した約 4 万円を、前年度より繰り越した積立金へ積み立てました。

### 損益内訳





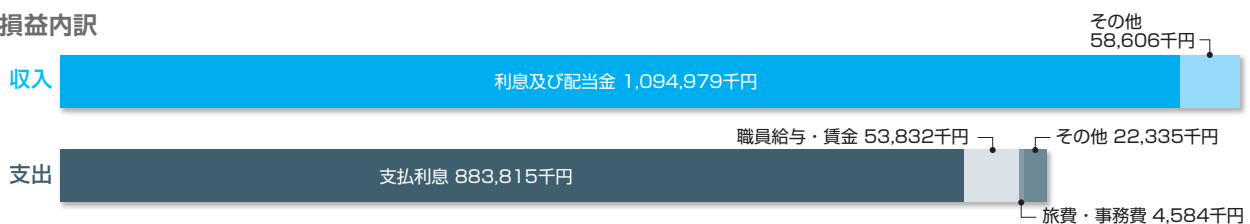
## 貯金経理

収入合計 1,153,585 千円 - 支出合計 964,566 千円 = 189,019 千円 (当期利益金)

- この経理は、組合員の皆さんからお預かりをした組合員貯金を、安全かつ効率的に運用し、利息として還元する経理です。
- 収入は保有する債券の運用益が減少したことにより、前年度から約 544 万円の減、支出は事務コストの削減を図りつつも、支払利息の増加などにより約 1,422 万円の増となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。  
この当期利益金のうち約 9,634 万円を前年度より繰り越した欠損金補てん積立金へ積み立て、残りを積立金へ積み立てました。
- 平成 28 年度末の貯金の状況 ※《 》内は前年度対比を表す。

貯金総額	貯金者数	貯金加入率	支払利率
691 億 7,100 万 6,382 円 《 19 億 2,699 万 4,952 円 》	9,333 人 《 18 人 》	66.97% 《 ▲0.68% 》	平成28年4月1日より 年利 1.3% 平成28年10月1日より 年利 1.25%

### 損益内訳



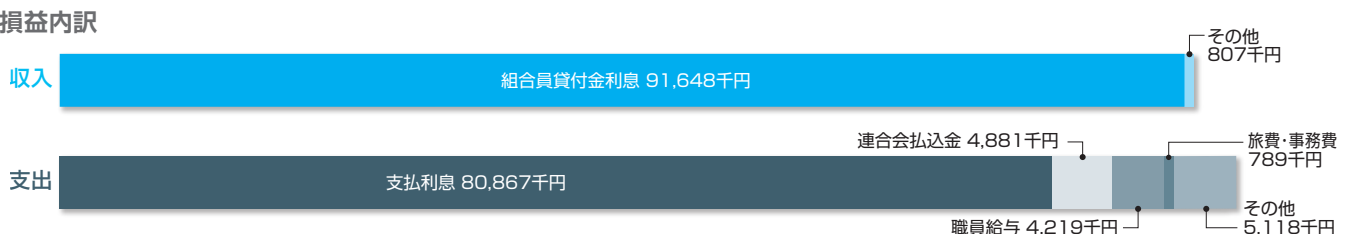
## 貸付経理

収入合計 92,455 千円 - 支出合計 95,874 千円 = ▲ 3,419 千円 (当期損失金)

- この経理は、組合員の皆さんが資金を必要とするときに、普通貸付・住宅貸付・入学貸付・修学貸付・高額医療貸付などの融資を行う経理です。財源は、経過的長期預託金管理経理及び短期経理からの借入金です。
- 収入は貸付金の減少に伴う利息収入の減少などにより前年度から約 1,888 万円の減、支出についても貸付金の減少に伴う支払利息の減少などにより約 1,896 万円の減となり、収支の結果、標記の当期損失金を生じました。  
この当期損失金は、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金を取り崩して補てんしました。
- 平成 28 年度末の貸付金の状況 ※《 》内は前年度対比を表す。

貸付総額	貸付件数	主な貸付の利率
31 億 3,762 万 4,973 円 《 ▲6 億 5,619 万 838 円 》	1,933 件 《 ▲282 件 》	普通・住宅・特別：年 2.66% 災害：年 2.22%

### 損益内訳



## →→ 適正受診にご協力を ←←

平成27年度 1件当たりの医療費が47都道府県の市町村職員共済組合中  
組合員でワースト2位、被扶養者はワースト5位

本組合の1件当たりの医療費は、平成27年度において組合員が全国ワースト2位、被扶養者が全国ワースト5位で、昨年度より増加し全国的に見ても上位となっています。

医療機関を次々と変更して受診する「はしご受診」は、その都度初診料が生じることとなり医療費の無駄が生じます。

また夜間や休日に安易に救急指定医療機関で受診されると、時間外加算や休日加算がかかり医療費が高むこととなります。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。

本組合では、**相談料・通話無料の電話健康相談**（☎0120-031-199）等を実施しておりますので、是非ともご利用ください。

1件当たり医療費

区分 順位	組合員	被扶養者
1	北海道 12,966円	北海道 15,399円
2	<b>奈良県 12,597円</b>	高知県 15,172円
3	福岡県 12,372円	石川県 14,840円
4	宮崎県 12,225円	沖縄県 14,728円
5	島根県 12,214円	<b>奈良県 14,436円</b>
6	大分県 12,174円	山梨県 14,344円
7	福井県 12,096円	島根県 14,332円
8	石川県 12,088円	徳島県 14,241円
47	愛知県 9,830円	群馬県 11,553円
平均	11,029円	12,965円

出典：全国市町村職員共済組合連合会「短期給付診療諸率等の状況（平成27年度）」

本組合の医療費は、上記のとおり全国平均を上回り現在大変厳しい財政状況にあります。皆さんには以下のことをご理解いただき適切な受診にご協力をお願いいたします。

### 1. かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医は、日頃から組合員や家族の皆さんとお付き合いすることで、これまでにかかった病気などの診療内容や検査記録が蓄積されるので、適切な判断のもと最適な治療につながります。

### 2. 夜間や休日診療を控えましょう

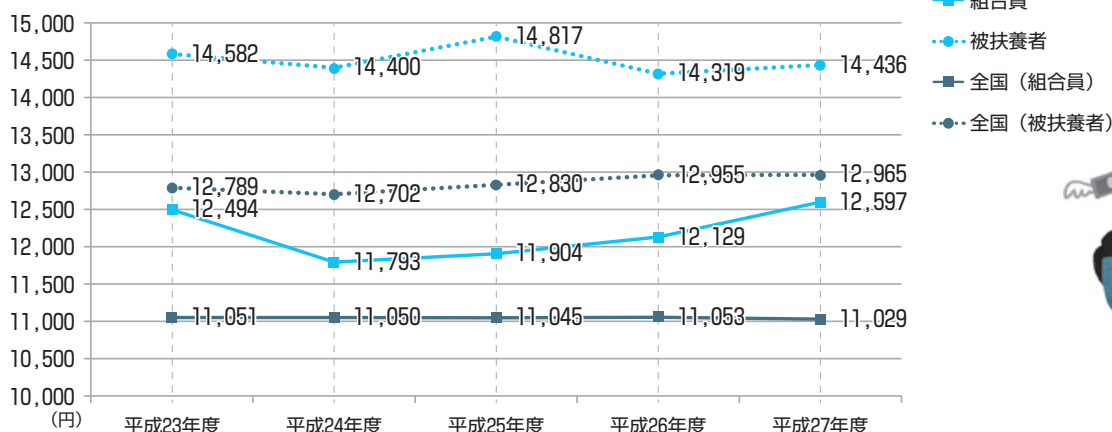
急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診するようにしましょう。

また、普段からかかりつけ医をもっていれば、夜間や休日に急いで病院に行く必要があるかどうか、また、どんな場合には翌朝まで待てばよいのかなどの対処方も相談できます。

### 3. はしご受診はやめましょう

医療機関を変更すると、その都度初診料がかかります。また、同じような検査が繰り返されたり、同じような処置や薬を処方されることとなるため、医療費が高むばかりか、体にも負担となります。

組合員 年度別 1件当たり医療費





# 化にご協力を！

## → ジェネリック医薬品の活用を！ ←

共済組合では、短期財政の安定化を図るため、ジェネリック医薬品（後発医薬品）の利用促進を行っています。ジェネリック医薬品の使用割合は以下のとおりとなり、国が掲げる目標数値である「平成 29 年度中に 70%」を平成 29 年 1 月診療分で達成しました。

しかしながら、本組合の短期（医療）財政はまだまだ厳しい状況にあることから、引き続きジェネリック医薬品の利用促進を行っていくとともに、国が掲げる新たな目標数値である「平成 30 年度から平成 32 年度末までの間のなるべく早い時期に 80%」を目指します。

皆さんの自己負担額の軽減、また本組合の短期（医療）財政の改善のため、引き続きジェネリック医薬品の積極的な活用をお願いします。

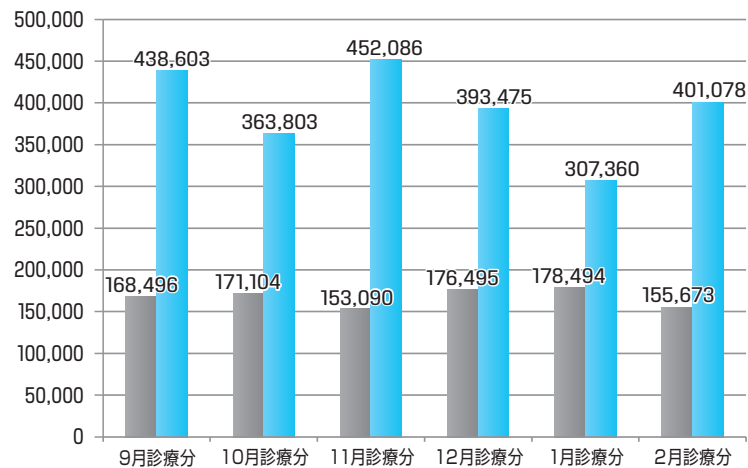
診療月	平成28年9月診療分	平成28年10月診療分	平成28年11月診療分	平成28年12月診療分	平成29年1月診療分	平成29年2月診療分	平均
ジェネリック医薬品使用割合	68.00%	68.34%	68.33%	69.08%	70.50%	68.89%	68.86%

また、ジェネリック医薬品に切替えることで、300 円以上の削減効果が見込まれる 20 歳以上の慢性疾患により投薬を受けている組合員及び被扶養者の方に年 2 回「ジェネリック差額通知書」を配付し、ジェネリック医薬品の利用促進を行っております。

去年 7 月に 633 人の方に「ジェネリック差額通知書」（平成 28 年 9 月診療分～平成 29 年 2 月診療分）を配付いたしました結果、その後 302 名（延べ人数）の方が、その一部をジェネリック医薬品へ切替えをされました。しかしながら対象者が使用した医薬品全体の中でのジェネリック医薬品が使用されている割合は 13.16%と依然として低い状況です。

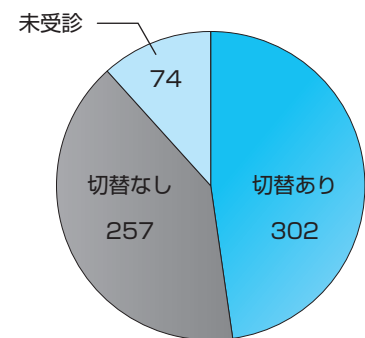
今年度も医療費通知とあわせて年 2 回「ジェネリック差額通知書」を該当者に配付いたしますので、医療費の削減（＝自己負担額の軽減）にご協力をお願いします。

削減可能額と削減額（円）



■ 削減可能額・先発医薬品の中で、ジェネリック医薬品に切替が可能な薬剤費  
 ■ 削減額・先発医薬品からジェネリック医薬品に切替えた結果、削減された薬剤費

切替人数割合（人）



平成28年9月～平成29年2月診療分について

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品<sup>\*</sup>）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。

診察の際に、医師に「ジェネリック医薬品を希望します。」と表示された組合員証及び被扶養者証を提示するなど意思表示をし、ジェネリック医薬品を使用しましょう。

<sup>\*</sup>最初に開発・承認・発売された、従来になかった薬効成分を持つ医薬品

# 各種健診等を受診しましょう!

本年度も、共済組合では充実した健診メニューにより組合員の皆さんやご家族(被扶養者)の健康をサポートします。既に今年度の各種健診の申込期間は終了しておりますので、定期健康診断日や、それぞれの受診期限までに、必ず受診いただきますようお願いいたします。

## 「平成28年度 各種健診の受診結果及び今年度の各種健診等について」

### ■ 成人病健診

**対象者** 30歳以上の組合員(人間ドック申込者を除く)

[平成28年度結果]

(単位:人、%)

対象者数	受診者数	受診率
5,299	4,018	75.8

**検査内容**

胃部検査、心電図検査、眼底検査(40歳以上の組合員)、血液検査、大腸検査(30歳以上の希望する組合員)

- ★成人病健診は定期健康診断と指定された健診(巡回)日に同時に受診いただく場合が多く、受診しやすい健診ですので、是非受診ください。
- ★指定された健診(巡回)日に受診できなかった対象者の方は、「共同巡回健診日」等による振替受診をご利用いただくことができますので、振替受診を希望する方は、必ず所属所担当者に連絡してください。

### ■ 人間ドック

**対象者** 35歳以上の組合員と被扶養者(脳ドックは50歳以上、家族健診は被扶養者のみ)

組合員 [平成28年度結果]

(単位:人、%)

対象者数	受診者数	受診率
9,833	5,220	53.1

被扶養者 [平成28年度結果]

(単位:人、%)

対象者数	受診者数	受診率
4,440	779	17.5

- ★平成29年度の申し込みは、終了しています。

受診時期について、年度末は予約が重なるため、結果的に受診できなくなることがありますので、お早めの受診をお願いします。

受診期限:平成30年3月31日



### ■ 婦人科健診

**対象者** 30歳以上の女性の組合員と被扶養者

[平成28年度結果]

(単位:人、%)

対象者数	受診者数	受診率
8,234	2,549	30.9

- ★平成29年度の申し込みは、終了しています。

受診時期について、年度末は予約が重なるため、結果的に受診できなくなることがありますので、お早めの受診をお願いします。

受診期限:平成30年3月31日



### ■ 歯科健診

**対象者** 29歳以下の組合員、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の組合員

[平成28年度結果]

(単位:人、%)

対象者数	受診者数	受診率
4,715	2,641	56.0

成人病健診や定期健康診断などの巡回健診時に併せて実施します!



- ★歯周疾患の早期発見・早期治療という従来の目的に、予防の観点から歯周病が増加する30歳代までの方を対象者に加えています。また、継続した歯の健康管理(メンテナンス)を習慣化することを目的として、60歳までの5歳刻みの節目の方も従来どおり対象としています。歯痛等の自覚症状が出てからでは、治療等に要する日数も多くなりますので、この健診を是非受診ください。



奈良県(全体)の受診率  
41.2% (平成26年度)

## ■ 特定健康診査

**対象者** 40歳以上75歳未満の組合員、任意継続組合員、被扶養者

### 組合員・任意継続組合員

【平成27年度国へ報告分】 (単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
8,775	7,470	85.1

### 被扶養者

【平成27年度国へ報告分】 (単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
2,888	649	22.5

- ★ 被扶養者の受診率が非常に低い状況です。今年度より受診券はご自宅へ送付しますが、組合員の皆さんからも被扶養者の方への受診勧奨を行っていただきますようお願いいたします。
- ★ 組合員は定期健康診断もしくは、人間ドックの受診で特定健康診査の受診に代えさせていただきます。

## 特定健康診査について

**対象者**：昭和18年4月2日～昭和53年4月1日生まれの方

健康に良くない生活習慣の継続が、内臓脂肪を蓄積しメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の原因となります。さらに怖いのは、その状態で放置しておくこと「心臓病」、「脳卒中」、「糖尿病」などの生活習慣病を引き起こすリスクを高めてしまうことです。

「特定健康診査」は、そのような危険性がないかを早期に発見し、生活習慣病の予防に役立てることはもちろんのこと、日頃の生活習慣を振り返るきっかけづくりとなる健診です。

組合員の皆さんの大切なご家族である被扶養者の方も、いつまでも“健やかな生活”を送ることができるよう1回の「特定健康診査」を必ず受診し、生活習慣病の予防と改善にお役立てください。



健診費用は  
無料です

## ■ 特定保健指導

**対象者** 特定健康診査の結果から保健指導が必要とされた方

**積極的支援** 【平成27年度国へ報告分】 (単位：人、%)

対象者数	利用者数	利用率
1,015	98	9.7

**動機付け支援** 【平成27年度国へ報告分】 (単位：人、%)

対象者数	利用者数	利用率
666	69	10.4

- ★ 特定健康診査の結果、積極的支援や動機付け支援と判定された方には、ご自身に合った健康改善プログラムが無料で受けられる特定保健指導利用券を配付いたします。ぜひご利用ください。

## 平成29年度 特定保健指導について

特定保健指導利用券を対象者に配付する際に過去3年間の特定健康診査の受診結果をグラフ化した「特定健康診査受診結果表」を同封いたします。

この結果表は、健康状態を経年で比較いただける内容となっておりますので、記載事項をよくご覧になり、ご自身の健康を守るためにお役立ててください。

特定保健指導の利用をきっかけとして、今後の健康増進に努めていきましょう！



共済組合が実施する各種健診は、生活習慣病をはじめ、様々な病気の早期発見・早期治療や予防・健康増進を目的としています。一年に一度、ご自身の健康状態をチェックする機会と位置付け、是非ご利用ください。

## 健康講座 「生活習慣改善セミナー」

対象者は健診結果で**生活習慣の改善が必要**とされる方とその配偶者、並びに希望される方です。



平成20年度より始まった特定健康診査（通称メタボ健診）及び特定保健指導は主に生活習慣病に着目し、病気の重症化や発症を予防する目的で行われています。

生活習慣病の多くは、初期にはほとんど自覚症状がありませんが、日々の生活習慣が病気の一因となるため、早い段階から生活習慣を見直すことにより、多くの病気の発症、進行を予防することができます。そしてこの生活習慣の改善には「食生活」と「運動」の両面からのアプローチが効果的とされています。

今年度も「食生活」と「運動」の両面から生活習慣の改善を図ることを目的として健康講座「生活習慣改善セミナー」を開催いたします。対象となられた方は是非講座を受講し、ご自身の健康増進のためにお役立てください。



開催日	9月19日(火)	奈良県社会福祉総合センター (定員70名)
※全体の定員200名程度 ※所属所へ別途開催通知を送付します	9月27日(水)	ホテルリガーレ春日野 (定員70名)
	10月23日(月)	奈良県社会福祉総合センター (定員70名)

年利**1.25%**  
平成29年7月1日  
現在

### ボーナスは 有利で便利な 組合員貯金へ!

夏のボーナスの活用方法はお決まりですか?

上手な貯蓄をお考えなら、

高利回り、安心の  
「組合員貯金」に  
お預けください!



### 「組合員貯金」に 加入されている 組合員の皆さんへ

定例積立(毎月の給料・ボーナス)のほかに、臨時に積立ることができる臨時積立があり、ご希望の金額を預け入れしていただけます。

また、毎月の積立額を変更する場合は、変更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。



# ライフプランセミナー(退職準備型)の開催について

高齢社会の進展に伴い、人生 80 年時代に対応した社会システムの確立が求められる中、個人においても健康で豊かな生活を送るための努力が求められています。今セミナーは退職後の生活を迎えるにあたり必要な知識や情報を提供し、考えるきっかけとしていただく目的で開催します。

対象者は50歳以上の  
組合員です

開催日 …………… 10月5日(木) 奈良県市町村会館 (定員100名)  
※所属所へ別途開催通知を送付します 10月12日(木) 奈良県市町村会館 (定員100名)

## ライフプランセミナーとは…?

職場を退職されますと、これまで仕事中心であった生活が一転し、働かない分収入は減少しますが、時間的には余裕ができることになるでしょう。この“限られた収入”や“時間的な余裕”による生活の変化について、多くの方が疑問や不安を持たれる傾向にあります。この疑問や不安を少しでも解消し、将来のビジョンを明確にさせていただくため、本組合では3つの基本テーマ(1. 生きがい、2. 生活設計、3. 健康)を定め、「ライフプランセミナー」を開催しています。今セミナーでは、担当講師から次の3項目についてわかりやすくお伝えいたします。

1. 「**生きがい**」 自分にあった趣味等を活かして、将来にわたって楽しく日々をすごすことについて
2. 「**生活設計**」 退職前後の収入格差についての認識や、今後の生活をどう設計するかについて
3. 「**健康**」 今後の生活における基盤となるカラダについて、年齢にあった健康保持、健康づくりについて

## 「組合員貯金」にまだ加入されていない 組合員の皆さんへ

給料から天引きなので便利です!  
いつでも臨時に積立てもできます!

「組合員貯金」の利率は現在 **1.25%** となっており、低金利時代の今、1%を超える金利はなかなかありません! この機会に、上手な貯蓄を検討してみませんか。

積立方法は、定例積立(毎月の給料・年2回のボーナス)のほかに、随時に積立てることのできる臨時積立があります。

貯金の払い戻しは、毎月2回(10日・25日)と決まっています。この年利で月2回の払い

戻しが可能ですので、計画的に貯金を運用することができます。

是非、組合員貯金に加入されることをお勧めします!!

加入希望の方は、共済事務担当課へお申し出ください。

※貯金利率につきましては、金融情勢および運用状況により適宜見直しを行うこととなります。



# 高額療養費制度等の見直しについて

制度の持続可能性を高めるため、世代間・世代内の負担の公平や、負担能力に応じた負担を求める観点から、低所得者に配慮した上で、高額療養費の算定基準額が見直されることとなりました。

## 高額療養費制度等の見直しについて

70歳以上  
該当

申請不要

高額療養費は、医療機関から提出される診療報酬明細書(レセプト)をもとに共済組合で計算を行いますので、申請は不要です。

高額療養費制度は、家計に対する医療費の自己負担が過重なものとならないよう、医療機関の窓口において医療費の自己負担を支払った後、月ごとの自己負担限度額を超える部分について、事後に共済組合(保険者)から支給される制度です。

平成29年8月から **70歳以上** の高額療養費の算定基準額が以下のとおり段階的に見直されることとなりました。

<現行>			<平成29年8月~>			<平成30年8月~>		
70歳以上	外来 (個人)	限度額 (世帯※1)	70歳以上	外来 (個人)	限度額 (世帯※1)	70歳以上	外来 (個人)	限度額 (世帯※1)
標準報酬月額 28万円以上	44,400円	80,100円+(医療費-267,000)×1% <多数該当※2> 44,400円	標準報酬月額 28万円以上	57,600円	80,100円+(医療費-267,000)×1% <多数該当※2> 44,400円	標準報酬月額 83万円以上		252,600円 + (医療費-842,000)×1% <多数該当※2> <140,100円>
標準報酬月額 26万円以下	12,000円	44,400円	標準報酬月額 26万円以下	14,000円 (年間 14.4万円上限)	57,600円 <多数該当※2> 44,400円	標準報酬月額 53~79万円		167,400円 + (医療費-558,000)×1% <多数該当※2> <93,000円>
住民税非課税		24,600円	住民税非課税		24,600円	標準報酬月額 28~50万円		80,100円 + + (医療費-267,000)×1% <多数該当※2> <44,400円>
住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円	住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円	標準報酬月額 26万円以下	18,000円 (年間 14.4万円上限)	57,600円 <多数該当※2> 44,400円
						住民税非課税		24,600円
						住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円

※1 同じ世帯で同じ保険者に属する者

※2 同一世帯で1年間(直近12ヵ月)に3回以上高額療養費の支給を受けている場合は、4回目からは自己負担額が軽減されます。

## 入院時の居住費(光熱水費相当額)の見直しについて

65歳以上  
該当

申請不要

医療機関での支払時における自己負担額の見直しのため申請は不要です。

医療と介護及び入院と在宅療養の負担の公平化を図る観点から、入院時生活療養費の生活療養標準負担額のうち居住費にかかる部分について見直すこととなり、平成29年10月から **65歳以上** の医療療養病床に入院する患者の居住費について、光熱水費相当額の負担を求めることとされました。

(注) 介護保険施設(老健・療養)の多床室に入所する低所得者(市町村民税非課税者)の居住費負担額(光熱水費相当額)は、直近の家計調査の結果を踏まえ、平成27年4月に320円/日から370円/日に引き上がっている。



＜現行＞		＜平成29年10月～＞		＜平成30年4月～＞	
65歳以上 医療療養病床		65歳以上 医療療養病床		65歳以上 医療療養病床	
	負担額		負担額		負担額
I IIⅢ以外の者	320円/日	I IIⅢ以外の者	370円/日	I IIⅢ以外の者	370円/日
II 厚生労働大臣の 定める者 <sup>※1</sup>	0円/日	II 厚生労働大臣の 定める者 <sup>※1</sup>	200円/日	II 厚生労働大臣の 定める者 <sup>※1</sup>	
III 指定難病患者 <sup>※2</sup>			III 指定難病患者 <sup>※2</sup>	0円/日	III 指定難病患者 <sup>※2</sup>

●医療区分 I IIⅢは「疾病の状態」及び「医療処置」の内容により区分されます。

※1 健康保険法施行規則第六十二条の三第四号の規定に基づき厚生労働大臣が定める者（平成18年厚生労働省告示第488号）

※2 難病の患者に対する医療等関係法律（平成26年法律第50号）第5条1項に規定する指難病の患者

## 高額介護合算療養費制度の見直しについて

70歳以上  
該当

### 申請必要

市区町村役場の介護保険担当課に申請を行い、介護保険の自己負担額証明書の交付を受けた後、共済組合に「高額介護合算療養費支給・自己負担額証明書交付申請書」の提出をしてください。

高額介護合算療養費制度とは、医療保険と介護保険におけるそれぞれの給付にかかる自己負担額について月単位で上限を設け、負担軽減が図られているものですが、これらの給付を受けてもそれぞれの負担が長期にわたり重複している世帯では、なお重い負担となることから医療保険と介護保険における1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）の自己負担の合算額が高額な場合に、さらに負担を軽減する制度です。

平成30年8月から **70歳以上**の現役並み所得者について、現役世代と同様に、細分化した上で限度額が引き上げられることとなりました。



### ＜現行＞

	70歳以上 <sup>(※1)</sup>
標準報酬月額28万円以上	67万円
標準報酬月額26万円以下	56万円
市町村民税世帯非課税	31万円
市町村民税世帯非課税 (所得が一定以下)	19万円 <sup>(※2)</sup>

細分化+  
上限引き上げ

据え置き

### ＜平成30年8月～＞

	70歳以上 <sup>(※1)</sup>
標準報酬月額83万円以上	212万円
標準報酬月額53～79万円	141万円
標準報酬月額28～50万円	67万円
標準報酬月額26万円以下	56万円
市町村民税世帯非課税	31万円
市町村民税世帯非課税 (所得が一定以下)	19万円 <sup>(※2)</sup>

※1 対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合、まず70～74歳の自己負担合算額に限度額を適用した後、残る自己負担と70歳未満の自己負担合算額を合わせた額に限度額を適用する。

※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は31万円。

# 標準報酬月額の時給決定について

## 標準報酬月額は毎年見直します！ ～時給決定のしくみ～

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「時給決定」で見直すこととされています。

### ●時給決定の対象となる方

原則として、毎年7月1日現在に組合員である方（休業中、退職中、欠勤している方を含みます）となります。

ただし、次の方は、その年の時給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
- ・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
- ・育児休業等終了時改定及び産前産後休業終了時改定が、7月、8月、9月のいずれかの月から行われる方

### ●時給決定のしくみ（算定方法）

原則毎年4月から6月までの報酬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。これをその年の9月から翌年の8月まで各月の標準報酬月額とし、掛金（保険料）、給付額の算定基礎とするしくみです。（注10月以降に随時改定等の改定がある場合を除きます。）ただし、この3ヵ月間に支払基礎日数が17日未満の月があるときは、その月を除いて算定します。

#### 標準報酬月額の決定（時給決定）

【掛金（保険料）等の算定基礎】

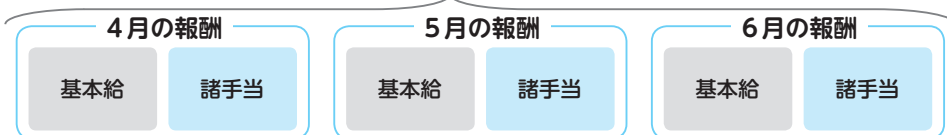
標準報酬月額  
(9月から適用)

$$\times \text{掛金・負担金率} = \text{掛金(保険料)等}$$

(労使折半で負担)

- 組合員の掛金（保険料）
- 事業主（地方公共団体）の負担金

4月～6月の報酬の平均額を【等級表】に当てはめる



例	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
	実際の報酬	20万円	21万円	22万円	21万円	20万円	22万円
	標準報酬月額	20万円			22万円		

$$(20\text{万円} + 21\text{万円} + 22\text{万円}) \div 3 = 21\text{万円}$$

21万円を標準報酬等級表に当てはめると、標準報酬月額は22万円

※標準報酬等級表上、平均報酬月額範囲が21万円以上23万円未満の場合の標準報酬月額は22万円  
よって、本年9月からの標準報酬月額は22万円に決定

### ●「標準報酬決定・改定通知書」にて時給決定の通知

#### 例 標準報酬 決定・改定通知書

(所属所)

平成 年 月 日  
奈良県市町村職員共済組合

下記のとおり標準報酬を決定・改定しましたので、通知します。

(氏名)

区分	決定・改定事由		適用開始
	標準報酬等級	標準報酬月額	
新等級	短期	第14級	220千円
	長期	厚生年金	220千円
		退職等年金給付	220千円
従前等級	短期	第13級	200千円
	長期	厚生年金	200千円
		退職等年金給付	200千円

時給決定により決定した標準報酬の等級や月額等については、「標準報酬決定・改定通知書」により9月中旬に所属所共済事務担当課を経由して通知させていただく予定です。

なお、この通知書は、標準報酬の等級や月額等の決定額を通知するものです。[この通知書を受け取った際に組合員の皆さんに行ってください](#)お手続きはございません。

※給与明細等で共済組合の通知に代える対応を希望された所属所については通知を省略しております。



# 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。

**🌿 費用は** 組合員・被扶養者・同行者の体験料金は共済組合特別料金4,500円（弁当代・送迎代含む）となります。  
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。

## 🌿 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。

〒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

## 体験者の感想

森林セラピー当日、小雨が降る中、大和上市駅近くの吉野ビジターズビューロー事務所に着きました。

二人の案内人に竜門の滝のお手軽なコースを案内いただきました。

まず、八代將軍吉宗公ゆかりの山口神社に行き緑豊かな中、笑いヨガをしました。緊張が取れてリラックスして次の仙人広場へ行けました。広場ではおにぎり弁当を食べました。森の中で食べるお弁当はとてもおいしかったです。食後は、ハンモックでお昼寝です。小雨が降り少し寒かったですが、マイナスイオンに包まれて気持ちよかったです。最後に伝説が残る竜門の滝に行きました。森林の香りと滝のすがすがしさが心にしみわたりました。

このセラピーを通じて感じたことは、日ごろの忙しさや様々なストレスを感じていると思いますが、たまには森林セラピーに行って心をリセットしてみればまた違う一日が始まると思います。

橿原市役所 広瀬 秀夫さん

平成29年7月1日現在 被扶養者を有する組合員の皆さんへ

## 被扶養者の資格継続調査の実施について

この調査は短期給付財政の安定化を図ること等を目的として、認定中の被扶養者が、認定要件を満たされていたか、また、今後も引き続き認定要件を満たす見込みかを確認するため実施するものです。

この趣旨をご理解いただき、調査回答にご協力をお願いします。

### ★調査の概要

- 調査対象者** 平成29年7月1日(基準日)現在、認定中の全被扶養者  
(ただし、本年6月1日以降に被扶養者の認定を受けた方を除きます。)
- 提出期限** 平成29年9月29日(金)
- 主な調査内容**
- ・調査対象者(被扶養者)の収入調査
  - ・主たる扶養者(組合員以外の扶養義務者)の調査
  - ・同一世帯要件者の調査等
- 調査対象期間** 平成28年1月1日から基準日(平成29年7月1日)まで  
(ただし、この期間中に認定された方は、認定日から基準日まで)
- 調査方法等**
1. 所属所の共済事務担当課を通じて「被扶養者資格確認届書」等を配付します。
  2. 必要事項を記入・押印のうえ、必要書類<sup>(※)</sup>を添付して共済事務担当課へ必ず提出してください。
- ※調査に伴う必要添付書類については、調査対象者に応じて異なりますので、配付しています「被扶養者資格確認届書の記載要領及び添付書類の手引き」等によりご確認ください。



### ★被扶養者資格認定の取消しについて

次のような場合には、被扶養者の資格認定が無効となる場合がありますのでご注意ください。

- ① 調査期日内に、被扶養者資格確認届書等による調査回答を正当な理由がなく提出されない場合
- ② 調査期日内に、調査にあたっての問い合わせ事項に正当な理由がなく回答されない場合

(注) 調査の結果、認定要件を欠くこととなった場合には、共済事務担当課を通じて連絡いたしますので、速やかに「被扶養者申告書」にて認定取消しの手続きを行ってください。

なお、遑って認定を取消すこととなった場合には、その間に受診した医療費や、その他受給した給付金については返還していただくこととなります。

共済組合は、マイナンバー法に規定されている個人番号利用事務実施者として、平成29年7月からマイナンバー利用が可能となる予定でしたが、総務省より短期給付事業については、平成30年7月から利用開始となる見込みである旨通知がありましたので、お知らせします。

ただし、これまでどおり被扶養者の資格取得時にはマイナンバーを報告していただく必要がありますのでご注意ください。

# 職員採用試験のお知らせ

募集概要	
採用予定人数	若干名
採用予定日	平成30年4月1日
職種	事務職(仕事の内容: 地方公務員等共済組合法に基づく福利厚生事業)
受験資格	昭和63年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く。)を卒業した方。または、平成30年3月卒業見込の方。
試験日等	<p>[第1次試験]: 平成29年11月26日(日)  <b>選考方法:</b> 一般教養試験・事務適性検査・職場適性検査・作文試験</p> <p>[第2次試験]: 平成29年12月中旬頃(予定): 第1次試験合格者に通知  <b>選考方法:</b> 面接</p> <p>[第3次試験]: 平成30年1月中旬頃(予定): 第2次試験合格者に通知  <b>選考方法:</b> 面接</p>

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)などの詳細は、  
7月14日(金)から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。

奈良県市町村職員共済組合 総務課 ☎0744-29-8261

## 一次試験会場(かしはら万葉ホール) 場所



### 電車の場合

- 近鉄橿原線「畝傍御陵前」駅下車徒歩約15分

### バスの場合

- 近鉄橿原線「大和ハ木」駅または「橿原神宮前」駅東出口、奈良交通バス利用「小房」バス停下車すぐ
- 近鉄橿原線「大和ハ木」駅からコミュニティーバス利用「かしはら万葉ホール」バス停下車すぐ





# 年金払い退職給付に係る 財政状況(平成27年度末)について

地方公務員共済組合連合会

年金払い退職給付制度の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておき、積み立てた資金から年金を支給する方式となっております。

この積立状況を把握するための作業が財政検証であり、国共済と地共済を合算した年金払い退職給付制度の年金財政上の剰余・不足の状況(年度末に積み立てておくべき金額と実際の積立金額の比較)を毎年確認することとなっております。

この度、平成27年度末の財政検証作業が終了しましたので、その結果について説明いたします。

## 財政検証結果

### 1 平成27年度末の年金財政状況

(単位：億円)

区分	国共済+地共済	国共済	地共済
積立基準額 A	1,914	522	1,392
積立金(簿価ベース) B	1,880	508	1,372
剰余または不足 (B-A)	△34	△14	△20
【参考】保険料収入現価	62,674	16,761	45,913

※△は不足を表している。

※「保険料収入現価」は将来にわたる保険料収入を現在価値に換算した額

「積立基準額」は計算基準日に積み立てておくべき金額であり、国共済が522億円、地共済が1,392億円、合計で1,914億円となっております。

一方、「積立金」の額は簿価ベースで国共済が508億円、地共済は1,372億円、合計で1,880億円となっております。

積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が14億円の不足、地共済が20億円の不足、合わせて34億円の不足となっております。

なお、現在計上されている不足については、制度が成熟することにより発生する将来の剰余等により解消される見通しとなっており、下記2に記載してあるとおり、財政再計算を実施し、掛金率等の見直しを図る必要がない状況となっております。

### 2 財政再計算の要否

年金払い退職給付制度では、少なくとも5年に一度財政再計算を実施することとなっておりますが、これとは別に、財政検証において臨時の財政再計算の要否を確認することとなっております。

臨時の財政再計算を行う条件は、計算基準日時点の積み立て不足額が、計算基準日以降の将来にわたる保険料収入を現在価値に換算した額である「保険料収入現価」の5%を上回る場合となっております。

今般、計算基準日時点における国共済と地共済を合わせた不足額34億円が、国共済と地共済を合わせた保険料収入現価の5%である3,134億円を下回っていることから、今回は臨時の財政再計算を実施しないこととなりました。

### 3 財政調整拠出金の計算

年金払い退職給付制度では、必要に応じ、国共済と地共済の間で財政調整を行うこととなっております。

すなわち、財政状態が剰余の共済から不足の共済に対し、その不足額の5分の1（ただし、剰余の共済の剰余額を限度とする。）を拠出することとされています。

平成27年度においては、国共済・地共済とも不足の状態であったため、財政調整拠出金は発生しませんでした。



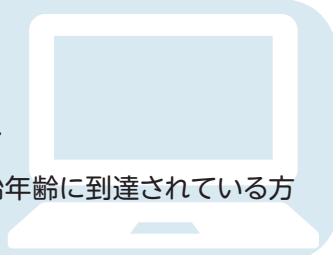
## 地共済 年金情報Webサイトをご活用ください。

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。

#### 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  
※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、実際の金額とは異なります。
- ⑤ 給付算定基礎額残高履歴

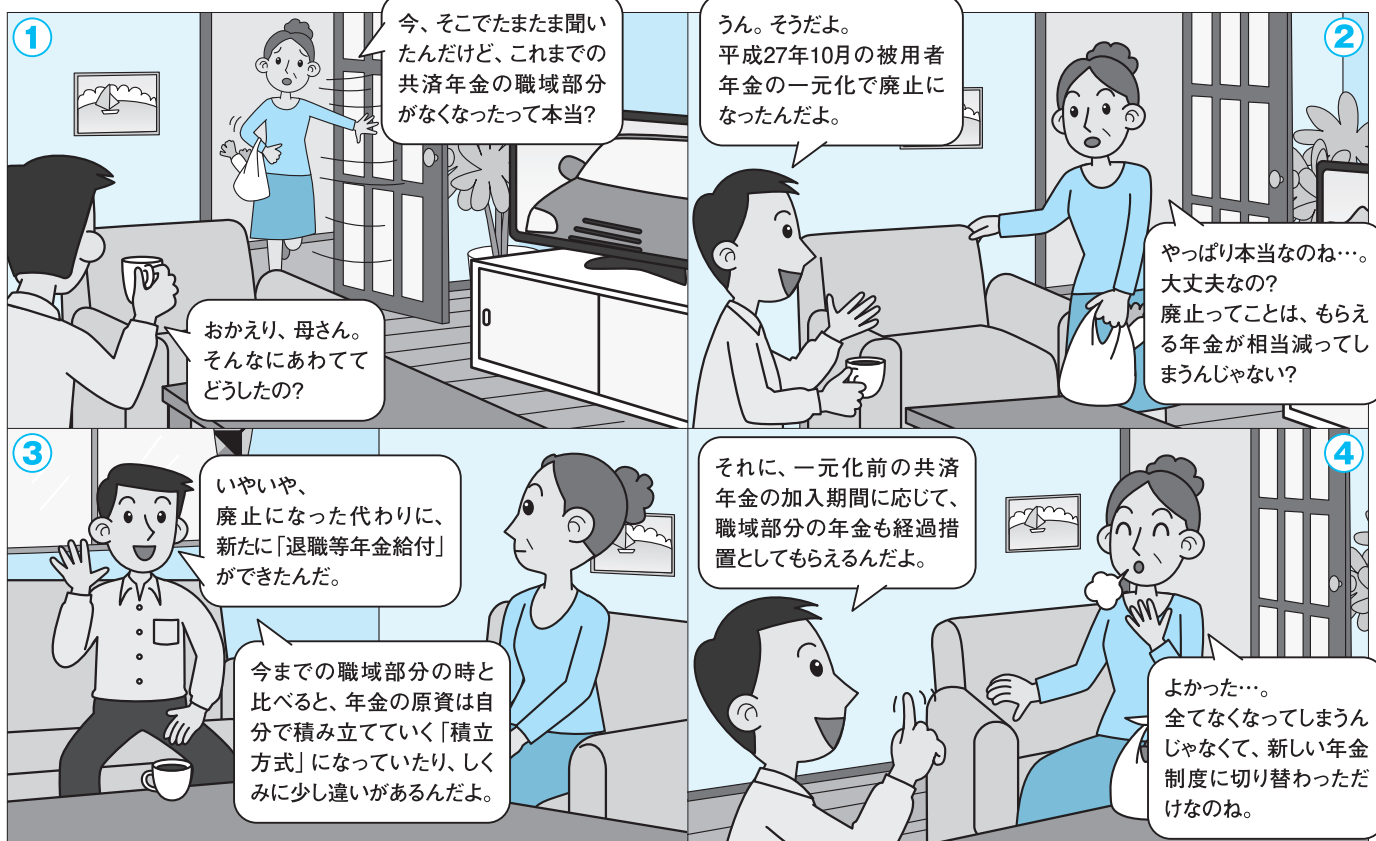


相談窓口  
(Webサイト用)

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・祝を除く9時～17時)



# 退職等年金給付 (年金払い退職給付)の しくみ①



被用者年金一元化によって、これまでの共済年金の3階部分の年金であった「職域年金相当部分」(以下、職域部分という)が廃止されました。この廃止された職域部分に代わる新たな公務員制度として、平成27年10月から「退職等年金給付(年金払い退職給付)」が創設されました。

## 職域部分と退職等年金給付の違い

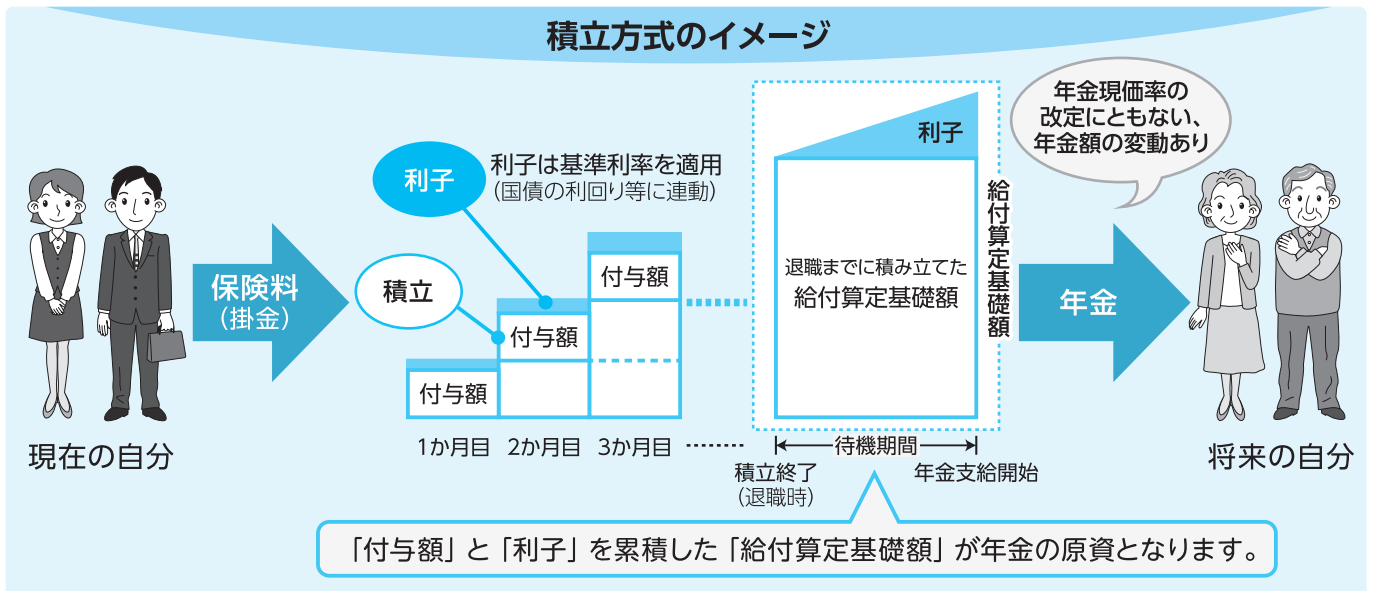
	職域部分	退職等年金給付
年金の性格	公的年金の一部 (社会保障制度の一部)	退職給付の一部 (民間の企業年金に相当)
財政方式	賦課方式 (世代間扶養の方式)	積立方式 (自身の給付に必要な原資を積み立てる)
給付設計	確定給付型 (現役時代の報酬の一定割合で給付水準を定める)	キャッシュバランス方式 (国債利回り等に連動する形で給付水準を定める)
保険料率	保険料の上限なし	保険料率(労使折半)の上限あり (1.5%)



## 退職等年金給付は積立方式

共済年金の職域部分は、現役世代の保険料（掛金・負担金）収入で受給者の給付を行う「賦課方式」でしたが、退職等年金給付の制度運営は、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ給付算定基礎額として積み立てておくという「積立方式」をとっています。

退職等年金給付は、組合員一人ひとりに仮想の個人勘定を設定し、この個人勘定に各月の標準報酬月額および標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た「付与額」を利子とともに毎月積み立てます。また、年金額は基準利率の変動や寿命の延び等を踏まえた「年金現価率」を基に毎年改定されます。



## 退職等年金給付の種類

退職等年金給付には、大きく分けて「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の3種類の給付があります。

「退職年金」については「終身年金」と「有期年金」があり、「有期年金」の受給期間は基本20年ですが、10年または一時金を選択しての受給もできます。



### きになる ワンポイント



### 一元化前の組合員期間がある方には、旧職域部分の経過措置があります

これまで共済年金にあった職域部分は廃止されましたが、平成27年9月以前の加入期間がある方には経過措置が設けられており、老齢・障害・遺族給付について「経過的職域加算額」が支給されます。



# 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。

万一の場合



未返済金



「だんしん」からの保険金

## 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

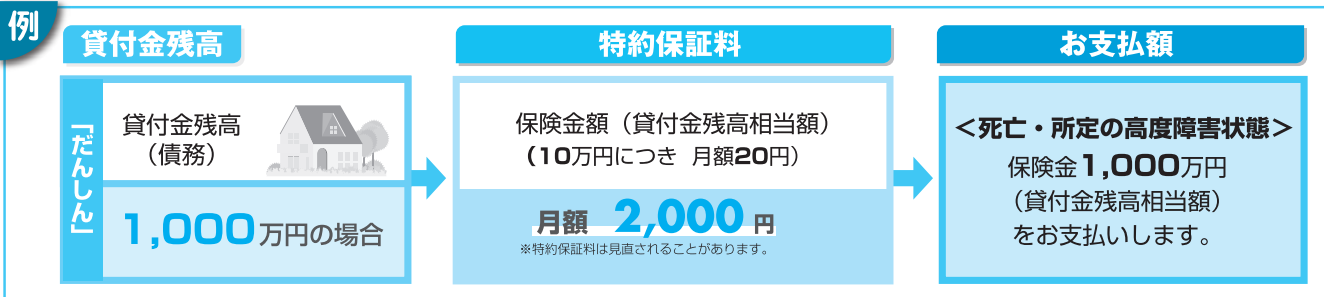
病気やケガで長期休職となられても…



「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。

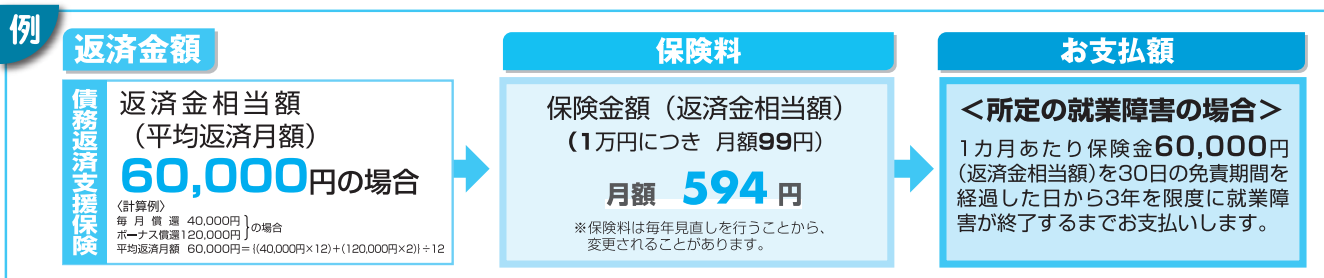
## 「だんしん」（団体信用生命保険）



## 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



## 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。

平成29年度

## 年間スケジュール予定表

スケジュール	開催予定日	担当課	対象者	申込方法	会場
年金相談会	8月21日	年金課	昭和33年4月1日以前生まれの一般組合員等	所属所への通知文に申込み用紙を添付*	大淀町文化会館
年金相談会	9月6日	年金課	昭和33年4月1日以前生まれの一般組合員等及び昭和34年4月1日以前生まれの特定消防組合員等		田原本青垣生涯学習センター
年金相談会	10月6日	年金課	昭和33年4月1日以前生まれの一般組合員等		田原本青垣生涯学習センター
年金相談会	10月24日	年金課	昭和33年4月1日以前生まれの一般組合員等及び昭和34年4月1日以前生まれの特定消防組合員等		奈良県社会福祉総合センター
年金相談会	12月8日	年金課	昭和33年4月1日以前生まれの一般組合員等		DMG MORI やまと郡山城ホール
健康講座(第1回)生活習慣改善セミナー	9月19日	福祉課	組合員及び組合員の配偶者	所属所への通知文に申込み用紙を添付*	奈良県社会福祉総合センター
健康講座(第2回)生活習慣改善セミナー	9月27日	福祉課	組合員及び組合員の配偶者		ホテル リガーレ春日野
健康講座(第3回)生活習慣改善セミナー	10月23日	福祉課	組合員及び組合員の配偶者		奈良県社会福祉総合センター
ライフプランセミナー(第1回)	10月5日	福祉課	50歳以上の組合員		奈良県市町村会館
ライフプランセミナー(第2回)	10月12日	福祉課	50歳以上の組合員		奈良県市町村会館
共済事業事務説明会	10月上旬	総務課	共済事務担当者		奈良県市町村会館(予定)
共済事業説明会	3月中旬	総務課	共済事務担当者		奈良県市町村会館(予定)

\*年金相談会については本年度の申し込みは既に終了しています。

※上記は開催予定です。正確な日時、詳細につきましては各所属所に通知文書を送付します。



# 肩こりを改善

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

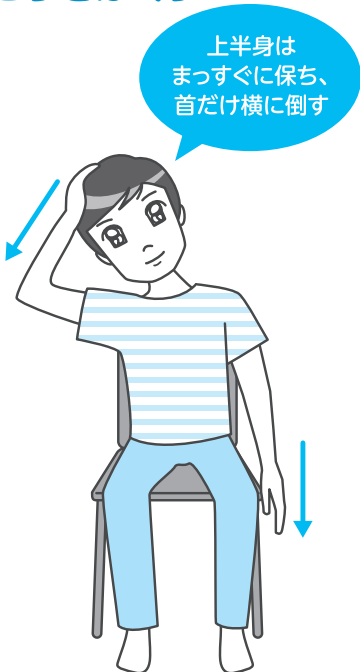
肩こりは首から肩、肩甲骨にかけての筋肉が過度に緊張し、血行が悪くなることで起こります。ひどくなるとこりがほぐれにくくなり、頭痛などを引き起こすことも。首や肩、肩甲骨まわりの筋肉をこまめにほぐして肩こりを改善しましょう。

## ポイント

- 筋肉はじわじわと刺激し、息は止めない。
- 1つのエクササイズが終わったら、体の力を抜いて血行がよくなっているのを感じる。

## ●肩こりに必須! ●首の側面と肩のこりをほぐす

- 1 椅子に座り、片手を頭の上に乗せる。
- 2 背筋を伸ばして胸を張り、腕の重みを利用して首を真横に倒して15秒ほど保つ。反対の腕は下に伸ばすような意識で。反対側も同様に行う。



首は痛めやすい部位なので無理はしない

## ●肩甲骨を引きはなして ●筋肉を伸ばし、血行促進

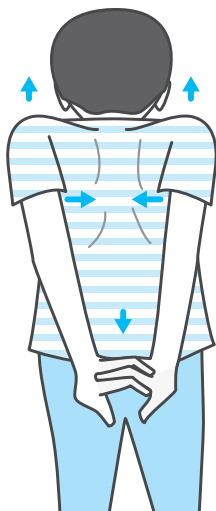
- 1 椅子に座り、腕をからませる。背中を丸めて腕を前方へ突き出し、15秒ほど保つ。
- 2 腕をほどき、肩甲骨を寄せながら上半身を起こす。からませた腕を左右逆にして同様に行う。



背中中の筋肉の引き締め効果もあり

## ●「緊張→脱力」で、 ●肩と肩甲骨まわりのこりをほぐす

- 1 手を後ろへまわし、手のひらを下に向けて組む。
- 2 両腕を下へ引きながら肩甲骨を思いっきり寄せ、そのまま15秒ほど保ったら手をほどいて脱力する。



腕と肩を引っ張り合うような感じで

腕のこりをほぐす効果もあり

## ●大きな動作で肩から背中にかけて ●効率的にほぐす

- 1 両足を大きく開き、つま先を外側に向けて腰を落とす。両腕を床と水平に伸ばし、上半身まっすぐ起こす。
- 2 そのまま上半身を左に倒し、左手が左足のくるぶしまできたら①の姿勢に戻す。同様に上半身を右にも倒す。左右1セットで10~20回行う。

胸を開くようにして腕を後方へ引くと効果的

ウエスト引き締め、下半身強化の効果もあり





歯医者さんへ行こう

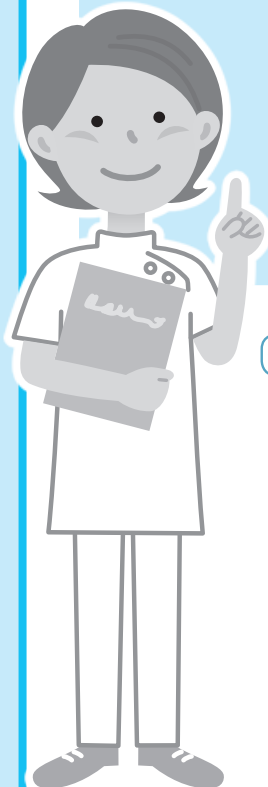
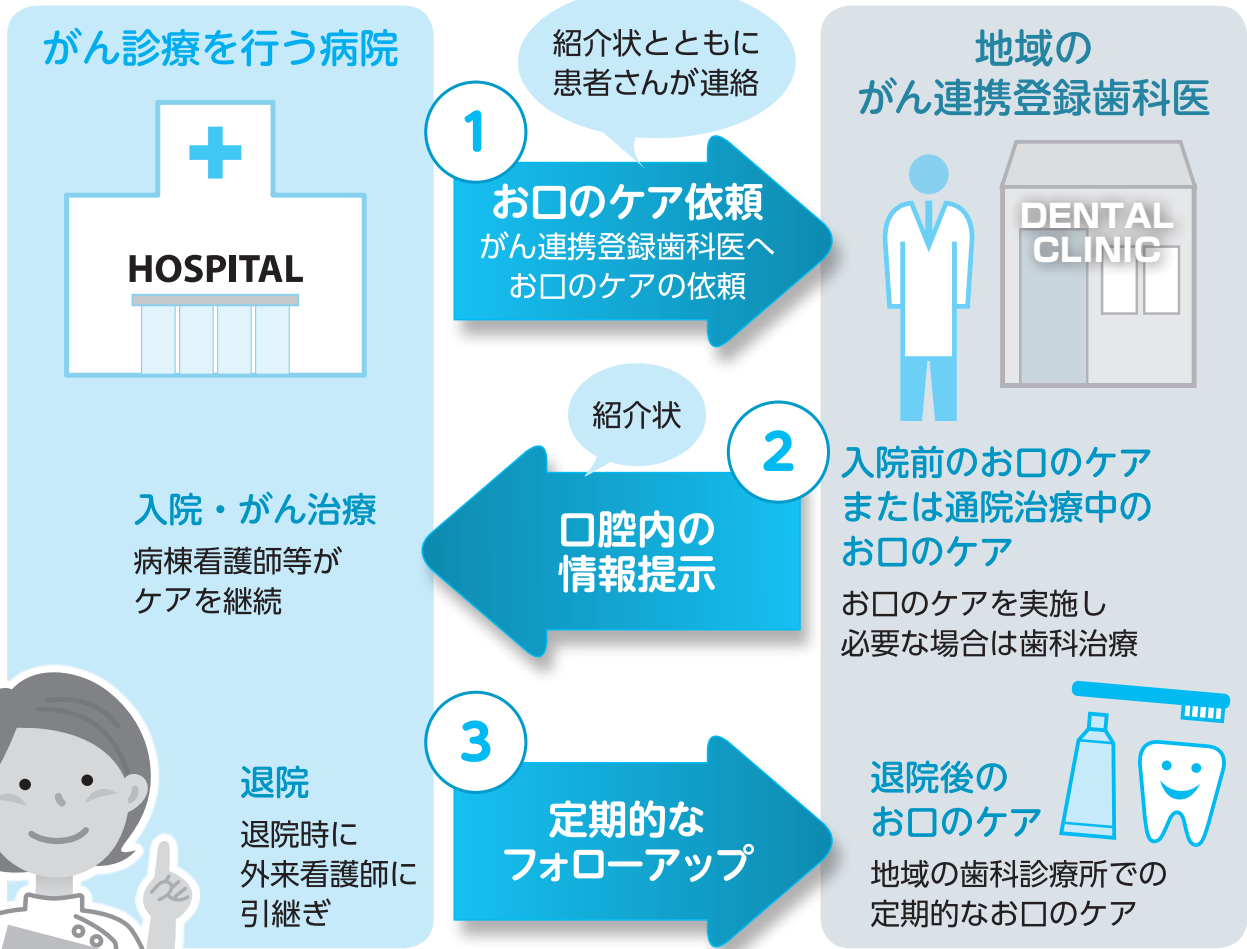
治療前からの

# お口のケアのすすめ

お口の中を整えるのががん治療の一部です

日本歯科医師会では、がん患者さんのお口のケアをサポートする医科歯科連携事業を行っています。

## 🌟 がん治療に関する医科歯科連携の流れ



## 🌟 がん連携登録歯科医とは

厚生労働省の委託を受けて日本歯科医師会が主催する「全国共通がん医科歯科連携講習会」を受講し、がん患者さんへのお口のケアや歯科治療についての知識を習得した歯科医師のことです。

全国約12,000名(平成27年11月現在)の歯科医師が、がん連携登録歯科医としてがん患者さんのお口のケアをサポートしています。

かかりつけの歯医者さんが連携登録歯科医かどうかは、インターネットで確認することができます。

がん連携登録歯科医

検索 

記事提供

(一社) 奈良県歯科医師会 出典「治療前からのお口のケアのすすめ」



# 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。いかがお過ごしでしょうか。このお便りを書いているのは、フィギュアスケートの浅田真央選手が引退を発表した直後で、昔の映像や発言がメディアで流れ、浅田真央選手のスケート人生を振り返るようなニュースが流れていました。「そういえばあの時こんなことがあったなあ」「当時はこんなことを思っていたなあ」「○○な時間だったな」と、私たちは季節や人生の節目などで、これまでの出来事や過去を見直し整理する機会を持つことがあります。



日々追われて実感し損なっている思いや感情を改めて味わったり、その場や時間から少し距離を置いて気持ちを言葉や絵、作品にしたり客観的に捉えたりすることで、過去に新たな意味を見いだしたり、これからの未来の見え方が変わったりすることがあります。

前を向いて歩くことはもちろん大切ですが、ふと立ち止まって振り返ることも、心の整理には必要な時間です。体験や感情を言葉にし眺め、気持ちの整理をするお手伝いをさせていただきます。



## 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**



# 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

サービス期間 平成29年7月15(土)~8月19日(土)

## 夏休み宿泊プラン《1泊夕・朝食付》

夏の思い出に琵琶湖畔でゆっくり過ごしてみませんか。  
近江牛を取り入れたお料理をお楽しみください。

8,000円~



近江牛陶板焼湖国膳

100% 近江牛手ごねハンバーグ御膳

組合員・被扶養者の方はお一人2,000円の宿泊助成が  
受けられます。

さらに憩いの里湖西より500円割引サービス!

憩いの里湖西 0740-36-2345

〒520-1121 滋賀県高島市勝野 1533 <http://www.shiga-kyosai.jp/>

【お車で】名神京都東ICよりR161経由で約1時間【電車で】JR湖西線「近江高島」駅下車 無料送迎あり(要予約)

滋賀県市町村職員共済組合保養施設  
「憩いの里湖西」からのご案内

奈良県市町村職員共済組合 組合員の皆様へ

共済組合が発行する

宿泊利用  
助成券

がご利用頂けます。

2017年6/1~9/30

組合員限定

## 夏得! 宿泊プラン

シングル1名様 7,800円より  
ご利用特典 ツイン 2名様 14,600円より

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好きなお飲物を  
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。

お問合せは

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644  
<http://www.tokyogp.com/>



東京グリーンパス

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

### ご予約方法

●まず、東京グリーンパスオフィシャルホームページを  
ご覧ください。

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

●トップページの「組合員限定」春得! 宿泊プランを  
クリックしてください。

組合員限定  
ご予約はこちらから

●プラン一覧より【組合員限定】春得! 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。)

全国市町村職員共済組合連合会福祉施設  
「東京グリーンパス」からのご案内





- 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
福祉課	2017-04-17	森林セラピーに対する助成事業について			
福祉課	2017-04-17	平成29年度過労死健診における乳がん検診について			
年金課	2017-04-03	平成29年度 年金相談会の開催について			
保険課	2017-02-22	「すこやか1月号」の記事内容について			

健康情報

- 免疫力を高めて病気にやっかい体をつくろう
- 健診は健康づくりのパートナー
- 健康・こころのオンライン
- 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 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。

## 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。