奈良県市町村職員共済組合

「共済ニュース すこやか」は、年4回、4・7・10・1月にお届けします。

# すこやか

2018
共済ニュース
No.252
1

写真：森林セラピー®体験ツアー（吉野町）

2 新年のご挨拶
3 組合会議員補欠選挙が行われました
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　～加入の手続きはお忘れなく～
6 ●任意継続組合員の方も「組合員貯金」に加入できます！
●組合員貸付をご利用の方へ
7 ●年金請求に伴う退職後の注意点について　～氏名、住所等の変更～
地共済年金情報webサイトをご利用ください！
8 今年度の健診等受診はお済みですか？
各種健診等の受診（利用）期限が迫っています!!
9 健康生活をサポートする健康相談事業
10 特定保健指導実施担当者からのメッセージ
12 生活習慣病にならないための食生活について
14 健康講座【生活習慣改善セミナー】より
15 平成29年度ライフプランセミナー（退職準備型）を開催しました！
16 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～
平成28年度の医療費の状況について
17 ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう！
18 扶養状況に変更があれば必ず届出を！
19 3歳未満の子を養育している皆さんへ『養育特例』の申出はお済みですか？
20 交通事故などで組合員証等を使用したら･･･
21 **組合員の皆さんへ平成30年1月1日から貸付金利率が変更になります！**
22 [知って安心！厚生年金] 年金と雇用保険の失業給付等の調整
24 こころの相談室だより
25 [お悩み改善エクササイズ] 猫背を改善
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／メンタルヘルス相談
27 保養施設のご案内　ゆめ春来／東京グリーンパレス
28 森林セラピー®体験ツアー

## 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29年11月末現在） | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 組合員数 | 男：8,835人 | 女：5,011人 | 計：13,846人 |
| 任意継続組合員 | 211人 | 被扶養者数（任継除く） | 14,196人 |

●ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

# 新年のご挨拶

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、平成30年度は、生活習慣病に着目した「特定健康診査等実施計画」の第3期がスタートするほか、データ分析に基づいた効率的な保健事業を目指す「データヘルス計画」が本格稼働する第２期が始まります。

本組合においては平成25年度より取り組んでいるところですが、特定健診・特定保健指導の実施率が全国平均より低い状況が続いております。

平成30年度より、後期高齢者支援金の加算・減算制度の見直しが行われ、特定健診・特定保健指導や予防健康づくり等に取り組む保険者に対するインセンティブ重視の取り組みとなり、複数の指標により総合的に評価され、指標の達成状況に応じて加算減算されることになります。

本組合において、この状況下では加算対象保険者となると思われ、短期財源率を引き上げることになりかねないことから今まで以上に所属所（事業主）との連携を行い、実施率向上に向け取り組みを強化し、組合員とその被扶養者の皆様の健康管理を行う所存です。

また、年金事業におきましては、平成27年10月の共済年金と厚生年金の一元化に伴い厚生年金への加入となったことから、保険料率について、厚生年金に統一する形で毎年0.354％ずつの引き上げとなっておりましたが、平成30年9月の引き上げで18.3％へ統一される見込みとなっております。

今後も引き続き共済事業の健全な運営を図るため、全国市町村職員共済組合連合会などの関係機関と連携を密にし、適切な対応を図って参ります。

最後になりましたが、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、すこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、本組合の貸付事業においては地方公務員共済組合が行う貸付事業の取扱要領及び貸付規則（準則）の一部が改正されたことにより、平成30年1月1日より貸付金利率を見直し、それぞれの貸付利率において引き下げを行っております。現行の貸付利率よりも低くなりますことから、返済に無理の無い範囲でご活用をいただければと思います。

また、短期給付におきましては本組合は組合員１人当たりの医療費が全国的にみて高い状況が続いております。医療費負担が増加した場合には短期の掛金率の上昇等にも繋がることから各種健診を受診していただくことはもちろんのことジェネリック医薬品の活用、はしご受診をやめていただくこと等により短期財政の健全化へご協力お願いします。

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て、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

**市町村長側議員**

理事長　上田清（大和郡山市長）
理事　森下豊（橿原市長）
理事　北岡篤（吉野町長）
監事　東川裕（御所市長）
議員　仲川げん（奈良市長）
議員　松井正剛（桜井市長）
議員　岩﨑万勉（平群町長）
議員　竹村匡正（川西町長）
議員　森川裕一（明日香村長）
議員　今中富夫（上牧町長）

**職員側議員**

理事　宮本幸代（第一区・奈良市）（職員側代表理事）
理事　谷英也（第三区・生駒市）
理事　大同真一（第八区・御所市）
理事　上高垣内敬史（第九区・東吉野村）
監事　高臺晴彦（第四区・宇陀市）
議員　森西美也子（第一区・奈良市）
議員　福島博人（第二区・天理市）
議員　上田邦芳（第五区・橿原市）
議員　安田秀司（第六区・香芝市）
議員　辻本貴俊（第七区・高取町）

学識経験監事　堀井利明（税理士）
事務局長　大林喜代信

外職員一同

平成三十年一月一日

## 組合会議員補欠選挙が行われました

市町村長側組合会議員で理事の小城利重氏（前斑鳩町長）が11月10日に町長の職を退任したことに伴い、12月20日に議員の補欠選挙を行いました結果、平群町長岩﨑万勉氏が当選され、同日付で組合会議員に就任されました。なお、任期は前任者の残任期間となる平成30年11月30日までとなります。

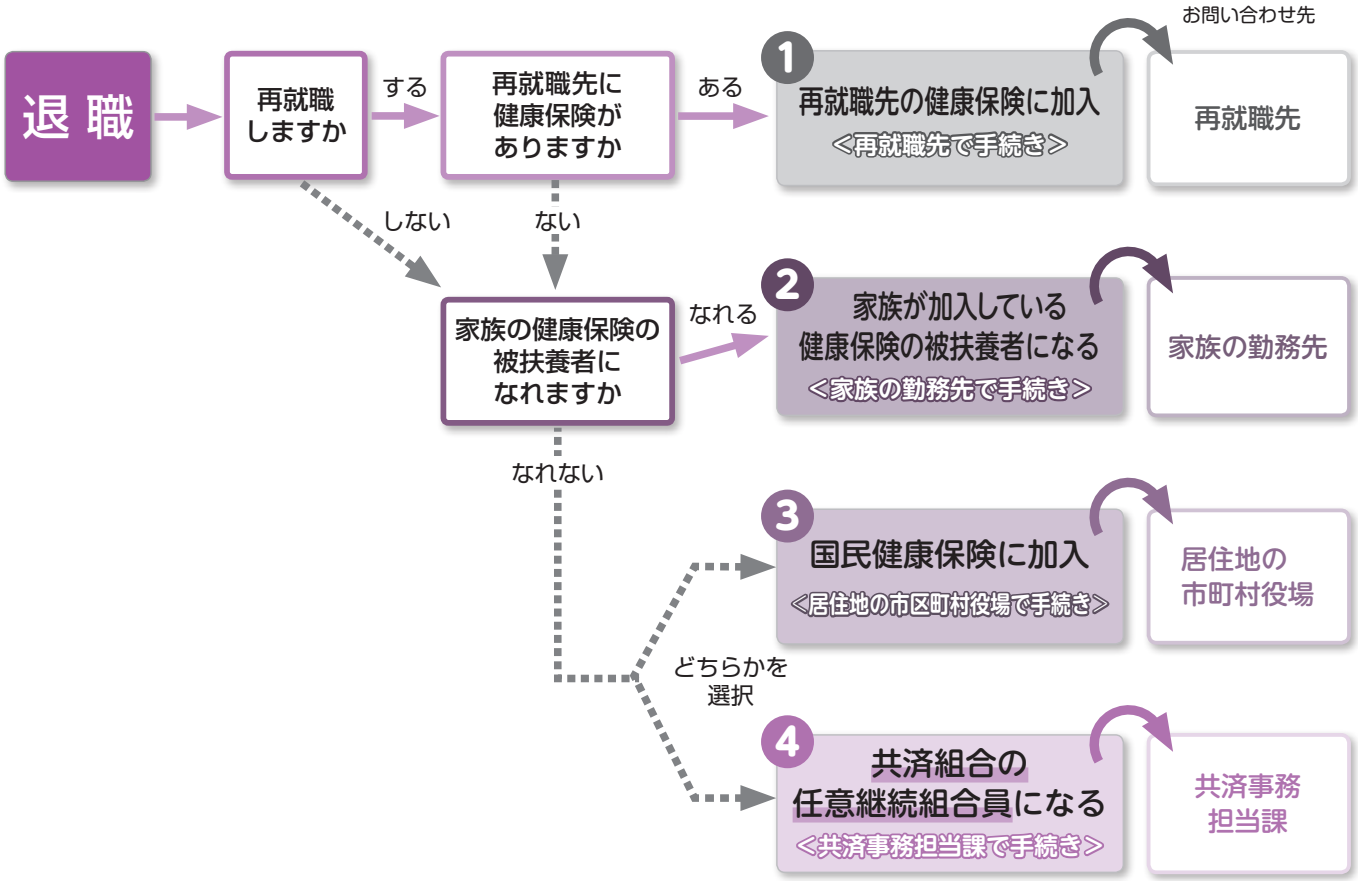
# 退職予定の組合員の皆さんへ

## 退職後の医療保険制度について

■ 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。
次のチャートによる❶～❹のいずれかの医療保険制度に加入しなければなりません。
（ただし 75 歳以上の方は、後期高齢者医療保険制度への加入となります。）

■ ❶・❷・❸の場合における、医療保険制度の概要は、加入制度により異なることから、それぞれのお問い合わせ先へご確認ください。

■ ❹の共済組合の任意継続組合員制度については、下記【任意継続組合員制度の概要】を参照してください。
また、加入の手続き等の詳細については、共済事務担当課へお問い合わせください。




### 任意継続組合員制度の概要･･･その１

**● 任意継続組合員とは**

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、福祉事業である貯金事業と貸付事業のうち高額医療貸付と出産貸付を利用することができます。

# ～加入の手続きはお忘れなく～

## 任意継続組合員制度の概要・・・その２

### ● 加入手続き

「任意継続組合員資格取得申出書」を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のどちらか低い金額です。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 × 掛金率(※1)

② 全組合員の平均標準報酬月額(※2) × 掛金率

※1　(参考)平成29度の掛金率
短期：100.8／1000　　介護：12.64／1000
(現在、平成30年度の掛金率は、まだ確定していません。)

※2　平成29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

### ● 納付方法

「年１回払い」又は「年２回払い」を基本とします。この場合、前納割引があります。

## 任意継続組合員制度の概要・・・その３

### ● 任意継続組合員証・任意継続組合員被扶養者証

任意継続掛金を納付していただいた期間に応じて、有効期限を付して交付します。

(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証をお渡しします。)

### ● 任意継続組合員の資格喪失(脱退)の手続き

任意継続組合員の資格満了(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、本組合に資格喪失の手続きを行ってください。

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。**
- **他の医療機関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。

また、途中で資格喪失する場合は、未経過期間分の任意継続掛金はお返しします。

## 退職にあたっての注意事項

退職したときは、速やかに、共済事務担当課を通じて、『組合員異動報告書』により、共済組合へ退職の報告を行ってください。

現在ご使用の『組合員証等』は、退職後、速やかに、共済組合へ返却してください。

退職後は、絶対に、『組合員証等』を使用しないでください。
もし、使用された場合、組合員資格喪失後の受診に係る医療費は返還対象となりますのでご注意ください。

# 退職予定の組合員の皆さんへ

## 任意継続組合員の方も　年利1.25%!!〈平成30年1月1日現在〉　組合員貯金に加入できます!

※平成30年4月1日より年利1.20%となります。なお、金融情勢及び運用状況により適宜変更いたします。

おすすめ!

**●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。
※退職後においても継続して貯金加入を希望される方は、必ず事前に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」を直接本組合に提出してください。なお、在職中に提出する場合は、共済事務担当課へお申し出ください。

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きます。
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、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。

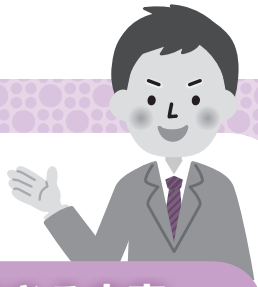
本組合への入金が退職月の翌月以降になる場合は、1ヵ月単位で経過利息が加算されますのでご注意ください。

＊ 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。

## 年金請求に伴う退職後の注意点について
### ～氏名、住所等の変更～

退職後、氏名又は住所等を変更された場合は、本組合年金課へ連絡いただき、所定の手続きをお願いします。

なお、この手続きを行っていただかないと、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。



# 地共済年金情報Webサイトをご利用ください！

地共済年金情報 Web サイトでは、組合員の皆様それぞれの公務員共済期間に係る以下の内容について閲覧することができます。ただし、すでに老齢又は退職の年金を受給されている方、及び老齢厚生（退職共済）年金の支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。

**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

**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。

## ご利用手順

**1 地共済年金情報Webサイトにアクセス**

地共済年金情報 Web サイト　検索

全国市町村職員共済組合連合会のホームページからもアクセスできます。

↓

**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）

申込み時に登録したパスワードは必ず控えておいてください。

↓

**3 ユーザ ID 通知書の受領**

（2～3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。

↓

**4 ユーザID 及び パスワードを入力してログイン**

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

※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）

# 今年度の健診等の受診はお済みですか?

## ～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29年度の各種健診等の受診はお済みでしょうか？

人間ドック・婦人科健診の受診対象者には、既に所属所を経由して受診(利用)券を配布しています。

また特定健康診査の受診対象者には、ご自宅に受診券を送付しています。

各種健診等の対象者の方は、下記の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30年3月31日**

### check□「人間ドック」

**対象者**：35歳(脳ドックは50歳)以上の組合員及びその被扶養者

**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」

**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)に係る費用の全額

※どちらも平成29年度の申込は締め切っています。

**受診期限：平成30年3月31日**

### check□「特定健康診査」受診券

**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こととします)

**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」利用券

**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）

※特定健診・特定保健指導の実施率は保険者の後期高齢者支援金負担の加算・減算に関わるものです。
健診の受診、保健指導の利用により、共済組合全体の実施率の向上に努めていきましょう！

**健診は、生活習慣を改善し、病気の予防や早期発見、早期治療につなげるために行われます。健康でいるためには、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。**

**2月～3月は、健診機関等の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、お早目に予約・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

相談は無料!!

## 平成28年度 利用状況

平成28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。

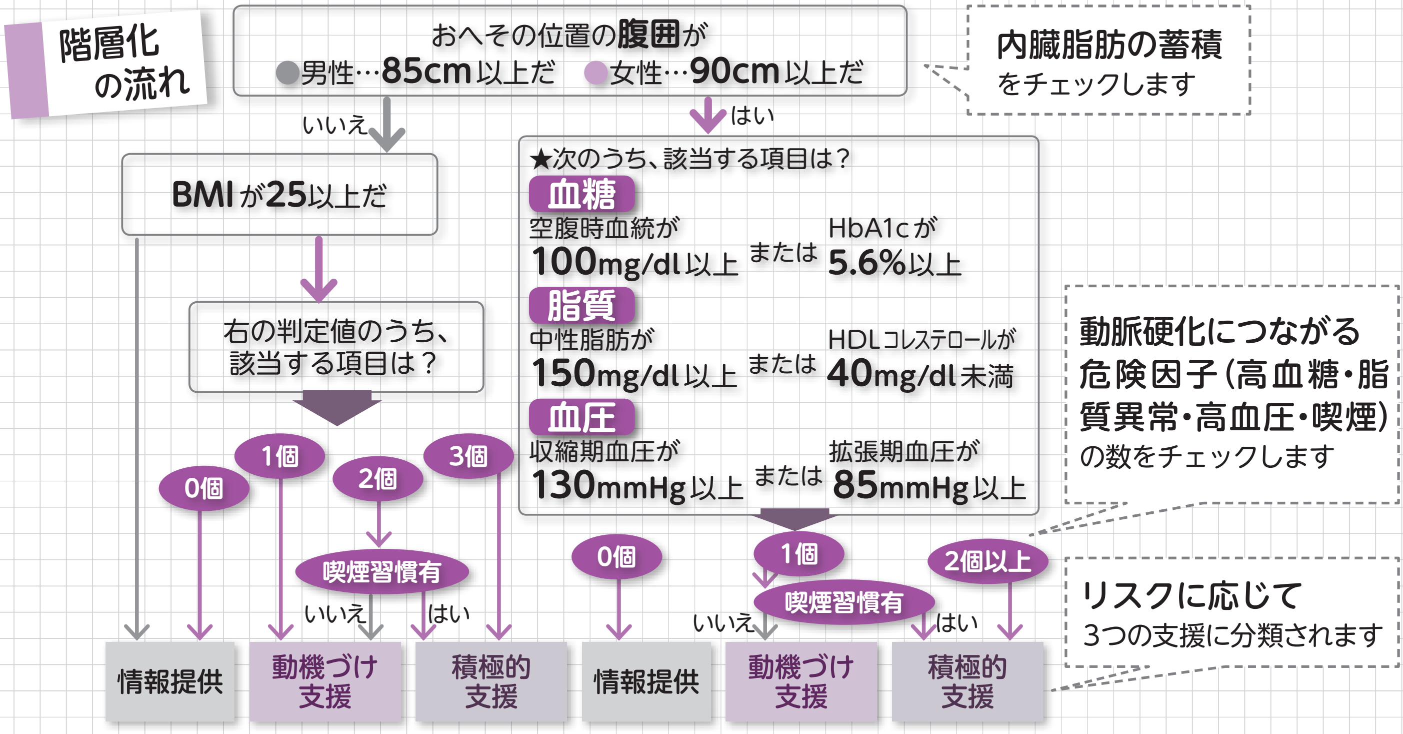
これらの相談事業は、組合員はもちろん、ご家族の方も**健康やこころの悩みについてご利用いただけます**。しっかりとした知識をもち経験豊富な相談員が対応し、個人情報保護法の遵守と相談者のプライバシーを厳守し機密を保持いたします。

| 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26年度 | 139 | 7 | 9 | 16 |
| 平成27年度 | 109 | 9 | 26 | 35 |
| 平成28年度 | 77 | 3 | 73 | 76 |

# 特定保健指導実施担当者からのメッセージ

## 特定保健指導はどんな人が対象になるの？

»» 健康診断の結果をもとに、**メタボリックシンドロームに着目して**選ばれた方が対象となります。




## メタボリックシンドロームとは？

»» **内臓脂肪型肥満**によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなっている状態のことで、「ただ太っていればメタボ」というわけではありません。このメタボリックシンドロームは、心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる**動脈硬化を進行させる非常に危険な状態**なのです。

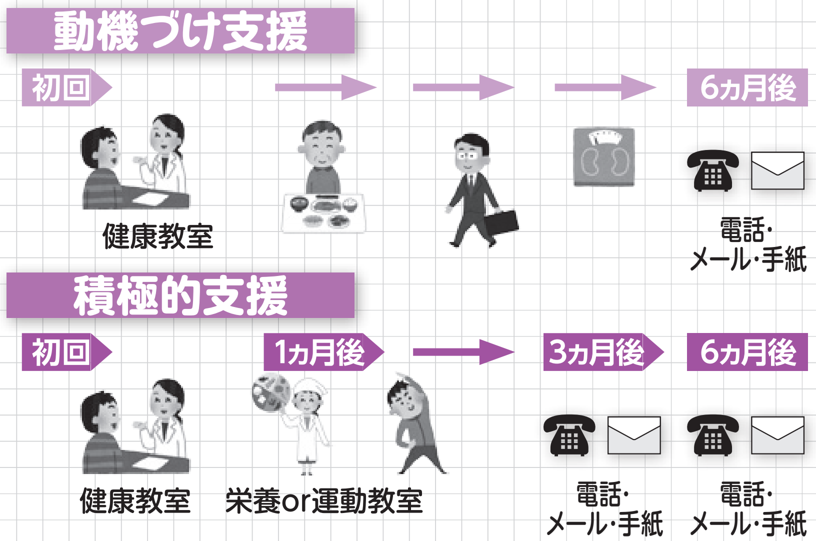
**内臓脂肪の蓄積** ＋ **高血糖・脂質異常・高血圧**

2つ以上当てはまる⇒ **基準該当**
1つのみ当てはまる⇒ **予 備 軍**

**内臓脂肪はたまりやすく、減りやすい脂肪です。**
たった**3～4％の減量**でも**改善が期待できる**といわれています！

## 特定保健指導ではどんなことをするの？

»» 「6ヵ月間のサポートプログラムです。「動機づけ支援」と「積極的支援」の二つの種類があります。




**初回 健康教室**（グループまたは個別）
ご自身の生活を振り返り、どんなことに取り組めそうか一緒に考えていきます。無理なく続けていけそうな目標を立てます。

**1ヵ月後支援**（グループまたは個別）
積極的支援の方が対象です。食事または運動について、より詳しいアドバイスをさせていただきます。

**継続支援**（電話・メール・手紙）
目標が無理なく実行できているか、お困りごとはないか等、その後の様子を伺います。6ヵ月後には体重や生活習慣を評価します。

## 保健指導利用の効果

### 動機づけ支援

**Aさん 40代（男性）**

- **6ヵ月の計画**
  ゆっくり食べる・毎日体重計にのる
- **計画の他に気を付けたこと**
  夜のアルコールを控え、仕事中良く動くようにした
- **結果**：体重5kg減量達成！！

**保健指導を受けた感想**

参加する前は、保健指導に対しておっかないイメージを持っていた。でも、いろんな情報を教えてもらえ、健康について考えるいいきっかけになった。自分の習慣がまずいと思っていなかっただけに、この先の自分の為にできることから始められて良かった。自分の身体を思いやる大切さに気付けた。

**●保健指導対象になられた方へメッセージ**

入らなくなったズボンが入るようになるので、捨てる前にチャレンジしましょう！！

**担当保健師より**

Aさんは、ドキドキしながら初回に来ていただいたようですね。体重を計る習慣づくりがきっかけになり、計画の他にも6ヵ月間前向きに取り組まれました。

ズボンを捨てずにとっておかれて良かったですね。

### 積極的支援

**Bさん 50代（男性）**

- **6ヵ月の計画**
  休肝日週2回・朝食をバランスよく食べる
  30分歩く又はジョギング30分
- **結果**：体重3kg減量達成！！

**保健指導を受けた感想**

保健指導への参加は、「意識」を変えるいいきっかけになった。運動のお話もあり、運動面も大事なのだということが再認識できた。
継続支援の中間評価・最終評価では、今までやってきた取り組みの振り返りをすることができたのでよかった。

**●保健指導対象になられた方へメッセージ**

とにかく一度受けてみてください。きっと、いいきっかけにつながると思います。

**担当保健師より**

Bさんは、先延ばしになっていた「休肝日週2回」を見事習慣にされました。やらないといけないことはわかっていても、「なぜ」「何のために」がはっきりすると、次の一歩を踏み出すことが出来ますね。

## 特定保健指導 担当スタッフからのメッセージ

どうぞお気軽にご参加ください！

特定保健指導は、ただ痩せることが目的だと思っていませんか？

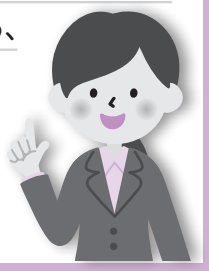
保健指導は、きちんと食べて、動いて、リフレッシュするコツをお話しし、自分の健康を自分で管理できるようにサポートするものです。

「やらんとあかんのはわかってるけど、できないねん。」というところが本心ではないでしょうか。私たちには、今までたくさんの方のやる気を後押しさせていただいた実績があります。

皆様の気持ちに寄り添い、「これならできそう。」「それならやってみよう。」といった、この先5年・10年と続けて行ける、自分なりの健康管理法を身に付けていただけるよう、お手伝いします。

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、たばこ、間食・・・。「ちょっとした」意識の積み重ねで、数年後の人生が大きく変わるかもしれません。

さあ、私たちと一緒に、一歩踏み出してみましょう！



# 生活習慣病にならないための食生活について

生活習慣病とは、食事や飲酒、喫煙、運動、ストレスなどの「生活習慣」が発症進行の原因になっている病気の総称で、毎日の生活習慣の積み重ねにより発症したり、進行したりするものです。

今回は、生活習慣病の予防法の中でもすぐに始められる「食生活」について考えてみましょう！

## こんなことはありませんか？

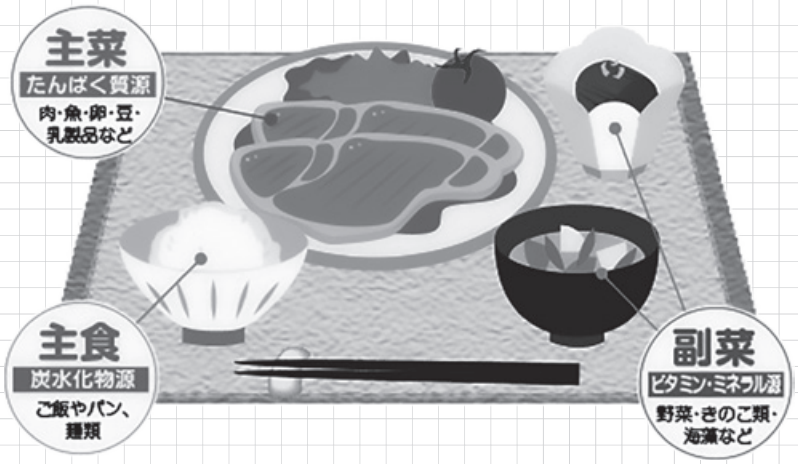
- □ 朝食は食べないことが多い
- □ 夕食が遅くなることが多い
- □ 主食が重なる食事が多い　例：ラーメンやうどん＋ごはん　など
- □ 野菜や海藻・きのこ類をあまり食べない
- □ 果物や牛乳・乳製品をあまり食べない
- □ 間食や夜食をよくする
- □ 甘い飲み物をよく飲む
- □ お酒をよく飲む

**1つでも当てはまると…**

今は問題が無くても、将来、糖尿病や高血圧といった**生活習慣病に繋がる可能性が高い食生活**をされています。
“ちょっとした”心がけで、今のうちから病気のリスクを減らしていきましょう。

## バランスのよい食事とは？

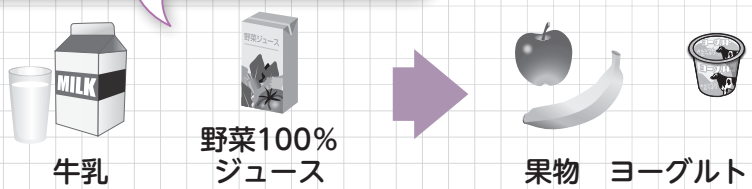
「主食」「主菜」「副菜」の３つがそろっている食事のことです。




## 朝食を食べない人

朝食を食べると体温が上昇し、眠っていた脳や身体がしっかり目覚め、仕事や勉強の集中力アップにつながります。

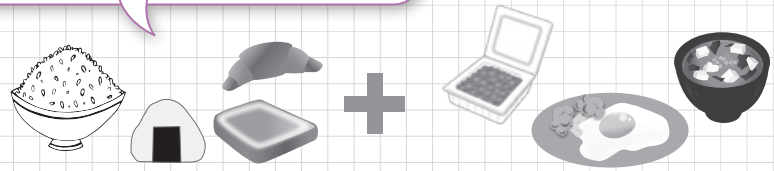
### 食べる習慣が全くない人




牛乳　野菜100%ジュース　果物　ヨーグルト

- ◆まずは手軽に「飲む」からスタートしましょう！
- ◆慣れてきたら簡単に食べられるものを取り入れてみましょう！

### 食べてもごはんやパンだけの人



主食　主菜　副菜

- ◆副菜や主菜を揃えて、バランスを整えましょう！
- ◆パンといっても、菓子パンや惣菜パンは、なるべく控えましょう！

## 夕食が遅くなる朝

夜8時以降の食事は体脂肪として蓄積されやすく、日中と比べると食後動く機会も少ないため、太りやすくなります。そのような時は夕食を分けて食べる**「分食」**がおすすめです。

**夕方**　おにぎりやサンドイッチ等の主食で小腹を満たしておく

**帰宅後**　主食は食べず、野菜多めのおかずで腹八分に

あぶらの多いおかずは控えめにして（翌日にとっておきましょう）

**翌日の朝食が気持ちよく食べられるくらいの量にしましょう！**

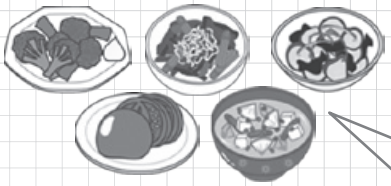
## 主食が重なった食事が多い人

炭水化物に偏っていて、運動量が少ないと太りやすくなります。

◆主食は１種類にし、主菜・副菜をそろえる　◆麺類は単品で具だくさんのものを選ぶ

## 野菜や海藻・きのこ類をあまり食べない人

野菜・海藻・きのこ類はビタミンやミネラルなどの栄養素、食物繊維を多く含みます。体調を整えるはたらきがあり、**生活習慣病予防に不可欠**です。



**理想は1日350g以上**
**（小鉢で4～5皿分）**

### 野菜不足解消のヒント

◆加熱してカサを減らし、たっぷり食べる
◆時間のある時にまとめて切っておく
◆手軽なカット野菜、冷凍野菜を活用する

## 果物・乳製品をあまり食べない人

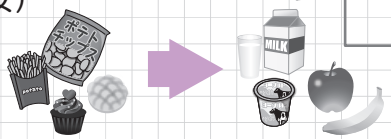
どちらも、不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素を含みます。１日１品程度とるとよいでしょう。

**1品の目安**
◆果物：１日に200g程度（例：みかんなら２個、りんごなら１/２個くらい）
◆乳・乳製品：１日にコップ１杯分（チーズは食塩を含むので１日１個程度に）

## 間食・夜食をよくする人・甘い飲み物をよく飲む人

間食や夜食、糖分入り飲料がほしくなるのは、食事のバランスが偏っているサインかもしれません。まずは三度の食事を見直し、以下のポイントも参考にしてみましょう。

◆加量を決めて食べる（１日200kcalまでが目安）
◆お菓子の代わりに、果物や乳製品を食べる
◆カロリーを抑えた食品、飲料を利用する




食べる量や内容をちょっと意識して

## お酒をよく飲む人

飲み過ぎは肝臓の負担になり、生活習慣病だけでなく、がんに繋がることもあります。

**ポイント**
◆休肝日を作る（理想は週に２日）　◆ゆっくりペースで、水も併せて飲む
◆つまみは野菜や魚、大豆製品を中心にする

健康講座【生活習慣改善セミナー】より

# 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29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28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。

昨年は、計３回の開催を予定していましたが、10月開催の第3回目講座が台風接近の影響で中止となりました。昨年9月19日（橿原市内）9月27日（奈良市内）の計２回の開催で、およそ50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う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。

## 食生活に関してのワンポイント！

「食べる量を減らすなんて耐えられない！」「塩分を控えるのは難しい」と思われる方も多いのではないでしょうか。

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心がけて、調味料も工夫してみましょう。

## 運動習慣に関してのワンポイント！

「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29年度　申込者数51名　出席者数47名　アンケート回収数47枚**　（※計２回の開催結果です。）

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| ⑴「保健指導を活用しましょう」及び「中年太りにならないために」 | 12 | 34 | 1 | 0 | 0 |
| ⑵「ホルモンバランス体操」 | 29 | 16 | 0 | 1 | 1 |
| ⑶ セミナー受講感想 | 19 | 27 | 0 | 1 | 0 |

| | はい | いいえ | 無回答等 |
|---|---|---|---|
| ⑷ 保健指導の利用の有無 | 15 | 31 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| ⑸ 保健指導を利用しなかった理由 | 10 | 4 | 12 | 6 | 15 |

| | はい | いいえ | 無回答等 |
|---|---|---|---|
| ⑹ セミナーは今後参考となるか | 46 | 1 | 0 |

以上のように、セミナーを受講した方の９割以上の方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、機会を逃さず利用いただき、自身の健康を守るためにご活用ください。**

昨年、中止となりました平成29年度第３回目の講座について、本年２月に開催予定です。また、平成30年度も健康講座【生活習慣改善セミナー】は開催予定です。ぜひ参加ください。

# 平成29年度ライフプランセミナー(退職準備型)を開催しました！

平成29年10月5日(木)、12日(木)に奈良県市町村会館にて50歳以上の組合員を対象とした「ライフプランセミナー(退職準備型)」を開催しました。2日間であわせて120名の方にご参加いただきました。

セミナーでは生涯にわたって充実した生活を送るために、「生きがい」「生活設計」「健康」についてのテーマで講演が行われました。

平成30年度もより充実した内容のライフプランセミナーの開催を予定しておりますので、そろそろ退職の準備をお考えの方は、ぜひ一度受講されてみてはいかがでしょうか。

| 時　間 | 内　容 | 講　師 |
|---|---|---|
| 9:30～9:40 | 開講の挨拶 | |
| 9:40～10:10 | DVD上映　「妻のブログ」<br>－50歳代からのライフプラン－ | |
| 10:10～11:40 | 「夢を叶えながらの人生を楽しみましょう！！」 | 日本ＦＰ協会奈良支部<br>米家　恵一 氏 |
| 11:40～12:40 | 昼　　食 | |
| 12:40～14:30 | 「どんと来いマイナス金利！！」<br>～明るい未来を実現する、賢者のマネー学～ | 金融・投資　教育コンサルタント<br>須原　光生 氏 |
| (10分程度) | 休　　憩 | |
| 14:40～15:50 | 「ホルモンバランス体操」<br>～鼻垂れ小僧の健康づくり～ | 健康サポートステーションWIN<br>代表　河野　光雄 氏 |
| 15:50～16:00 | 閉講の挨拶 | |

**アンケート結果より**　　出席者数120名　アンケート回収数110枚　(※計２回の開催結果です。)

| 項　目 | 大変良かった | 良かった | 良くなかった | 大変良くなかった |
|---|---|---|---|---|
| セミナーを受講された感想 | 34 | 76 | 0 | 0 |

| 項　目 | 参考となる | 参考とならない | 無回答等 |
|---|---|---|---|
| セミナーは今後の参考となるか | 101 | 0 | 9 |

**参加者の声**(本年度セミナーのアンケートより抜粋)

・大変わかりやすい内容で、大いに参考になった。
・生きがいについてもっとよく考えていきたいと思う。
・自分の生活を見直し、ライフプランを作成していきたい。
・運動不足を感じた。食事と運動に気をつけていきたい。
・資産管理や運用、相続についての関心が高まった。

# 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～

**❶ かかりつけ医を持ちましょう**

**❷ 急病などのやむを得ない場合を除き、夜間や休日診療を控えましょう**

**❸ はしご受診はやめましょう**

**❹ おくすり手帳を一冊にまとめ、健康被害を防ぎましょう**

## 平成28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28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都道府県の市町村職員共済組合中、組合員が47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やケガ、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で賄われています。

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することで医療費の適正化に取り組んだり、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、更に医療費等が増加すれば組合員の負担も増加することになりますので、皆さんも短期給付財政の現状をご理解いただき、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。

**組合員1人当たりの医療費年額**
**ワースト1位**
**（平成28年度）**
**奈良県**

**（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 | 長野県 | 99,577 | 富山県 | 88,224 |
| 2 | 愛知県 | 99,696 | 福井県 | 102,651 |
| 3 | 新潟県 | 101,235 | 東京都 | 109,503 |
| 4 | 群馬県 | 101,652 | 愛知県 | 110,839 |
| 5 | 静岡県 | 101,834 | 滋賀県 | 112,615 |
| **奈良県** | **47位** | **130,829** | **42位** | **154,765** |
| | 全国平均 | 112,781 | 全国平均 | 130,778 |

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。

近年、医療費の増加傾向が続いており、現在短期給付財政は大変厳しい財政状況にあります。ちょっとしたことで節約できる医療費もあります。皆さんには以下の点にご留意いただき、医療費の節約にご協力をお願いいたします。

**❺ ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう**（詳しくは下記参照）

**❻ 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**

**❼ 交通事故にあって、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**（詳しくは20頁参照）

**❽ 健診を受けて健康管理をしましょう**

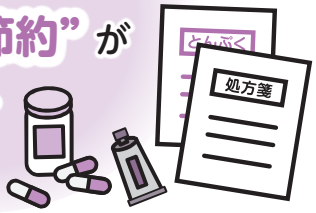
## ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう！
### ～ お薬代を節約しませんか ～

### 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。

# 扶養状況に変更があれば必ず届出を！

## ～ こんなときには、被扶養者でなくなります ～

◆現在、認定中の被扶養者の方が、今後、認定取消しの要件に該当する場合には、変更（取消）の届出をお願いします。

◆届出が必要となる、主な、認定取消事由につきましては、次の①～⑥の事例を参考としてください。また、その他の取消事由につきましては、共済事務担当課へお問い合わせください。

### 事例1 被扶養者の給与収入が認定限度額（年額130万円※1）以上となった

注 給与収入には、課税分、非課税分を問わず、賞与・諸手当・交通費等も含みます。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しとなる場合があります。

### 事例2 被扶養者が就職して、他の健康保険等に加入した

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108,334円※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しとなります。

### 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108,334円※2）以上となった

注 給与収入の12ヵ月の収入累計が、認定限度額（年額130万円※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108,334円※2）以上の場合は認定取消しとなります。

### 事例4 被扶養者の年金収入が、認定限度額年額180万円以上となった

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）以上となった

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になります。

### 事例6 被扶養者の自営業、農業等の収入が認定限度額（年額130万円※1）以上となった

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 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 ： 年額130万円➡180万円
※2 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 ： 月額108,334円➡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）

昨年7月1日（基準日）現在認定中である全被扶養者を対象に実施しました、平成29年度の「被扶養者資格確認調査」に、ご理解ご協力いただき、ありがとうございました。

調査の結果、認定要件に該当しない上記の事例等に該当し、認定取消となるケースがありました。

この調査は、地方公務員等共済組合法に基づき、毎年実施しているものです。

今後も、『被扶養者資格確認調査』にご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

# 3歳未満の子を養育している皆さんへ
# 「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？

## 養育特例制度の内容

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する特例制度です。**

育児短時間勤務等の勤務形態の期間中、報酬が下がったことにより、将来の年金額が低くなることを避けるための措置で、年金算定上の基礎となる標準報酬月額にのみ適用されるものです。

＊養育特例の適用期間中に徴収する保険料は、実際の（低い）標準報酬月額により算定した額で徴収されます。
＊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となったとき
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期間中の組合員の標準報酬月額が、当該子の**養育を開始した日の属する月の前月（基準月）の標準報酬月額（従前標準報酬月額）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。**

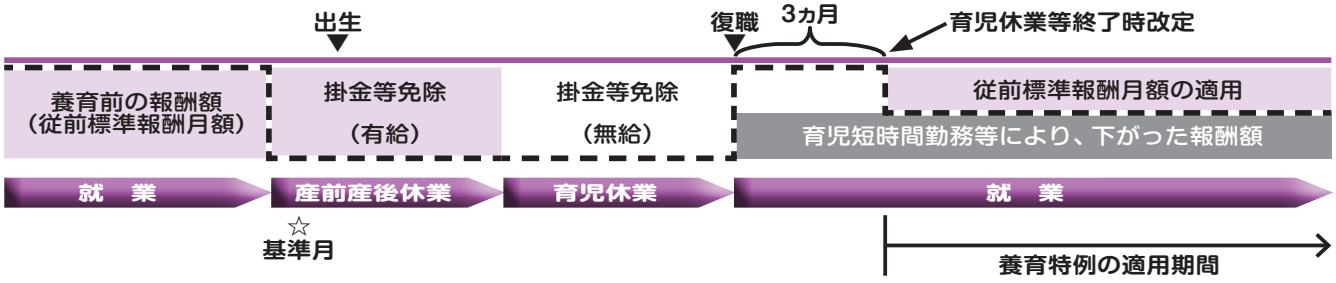
**＜養育特例の適用となる主なケース＞**

①育児短時間勤務や育児部分休業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

**【養育特例の事例】3歳未満の子が一人の場合**

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

○育児短時間勤務等により、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。




**詳細につきましては、共済事務担当課へお問い合わせください。**

# 交通事故などで 組合員証等を使用したら…

## ◆ 第三者行為（交通事故など）

### 事故の届出について

交通事故など他人（第三者）の加害行為※1でケガをしたり病気になったときは、その治療に要する費用は、加害者である第三者が最終的に負担することになります。

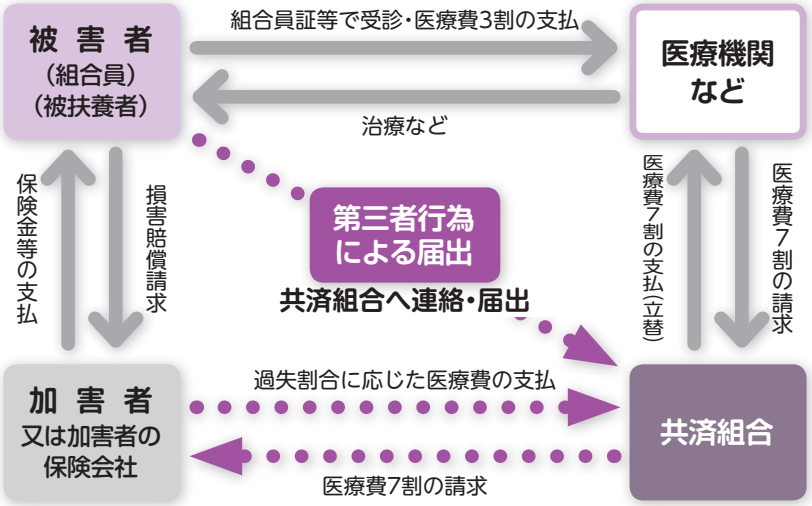
他人（第三者）の加害行為で医療機関を受診した場合、組合員証等（いわゆる保険証）を使用して治療を受けることもできますが、組合員証等を使用した場合の医療費は、共済組合が一時的に立て替えたものですので、共済組合は加害者へ請求を行う必要があります。

したがって、第三者の行為でケガや病気をしたとき※2は、必ず共済組合に連絡し、「損害賠償申告書」を提出してください。また、第三者の行為が交通事故の場合には、「損害賠償申告書」に加え「事故発生状況報告書」、「交通事故証明書」などの必要書類を提出ください。

※1　第三者の行為に該当するのは、交通事故にあったときや、喧嘩に巻き込まれたとき、他人の飼い犬にかまれたときなどです。

※2　交通事故などにおいて、組合員又は被扶養者側の過失が大きい場合でも相手側に少しでも過失があった場合、その過失割合に応じて共済組合は求償することになります。

**組合員証等を使ったときの流れ〈例〉**




### 示談は慎重に

組合員証等を使用しているにもかかわらず、共済組合に届出なく、医療費について相手方との示談により支払を免責してしまうと、その内容によっては、医療費を組合員の方から返還していただくこともありますので、示談する前に、必ず共済組合にご連絡ください。

### その他の注意点

- **どんな小さな事故でも必ず警察に連絡し、事故の確認をしましょう。**
- **軽傷であっても人身事故扱いとしましょう。**
- **運転免許証、車検証などで相手を確認するとともに、相手の連絡先は必ず控えましょう。**
- **どんな軽いケガでも必ず医師の診察を受けましょう。**

公務上の傷病や通勤途上の負傷については、組合員証を使って治療することができませんので、受診の際は医療機関の窓口で公務上又は通勤途上であることを申し出るとともに、地方公務員災害補償基金への公務・通勤災害の認定の申請をして療養補償を受けてください。

### 負傷原因の調査について

医療機関より提供のあった診療報酬明細書（レセプト）において、第三者行為や公務（通勤）災害の可能性がある傷病名があった際は、負傷原因の調査を行いますので、負傷した原因について詳しく回答いただきますようお願いいたします。

組合員の皆さんへ
平成30年1月1日から

# 貸付金利率が変更になります！

共済組合が行っている貸付の利率が変更されることになりました。

これにより、新規の貸付申込はもちろん、既に貸付を受けている方も平成30年1月給与控除分から変更後の利率が適用されます。

自動車の購入、お子様の進学、住宅の購入やリフォームなど臨時に資金が必要になったときは、ご検討ください。（ただし、他の金融機関からの借換えはできません。）

## 変更前

平成27年10月1日～平成29年12月31日　（利率：%）

| 区分 | 普通・住宅・特別貸付 | 災害貸付 | 在宅介護対応住宅貸付 |
|---|---|---|---|
| 財政融資資金利率　2.4以下 | 2.66 | 2.22 | 2.40 |

**貸付金利率が下がります。**

## 変更後

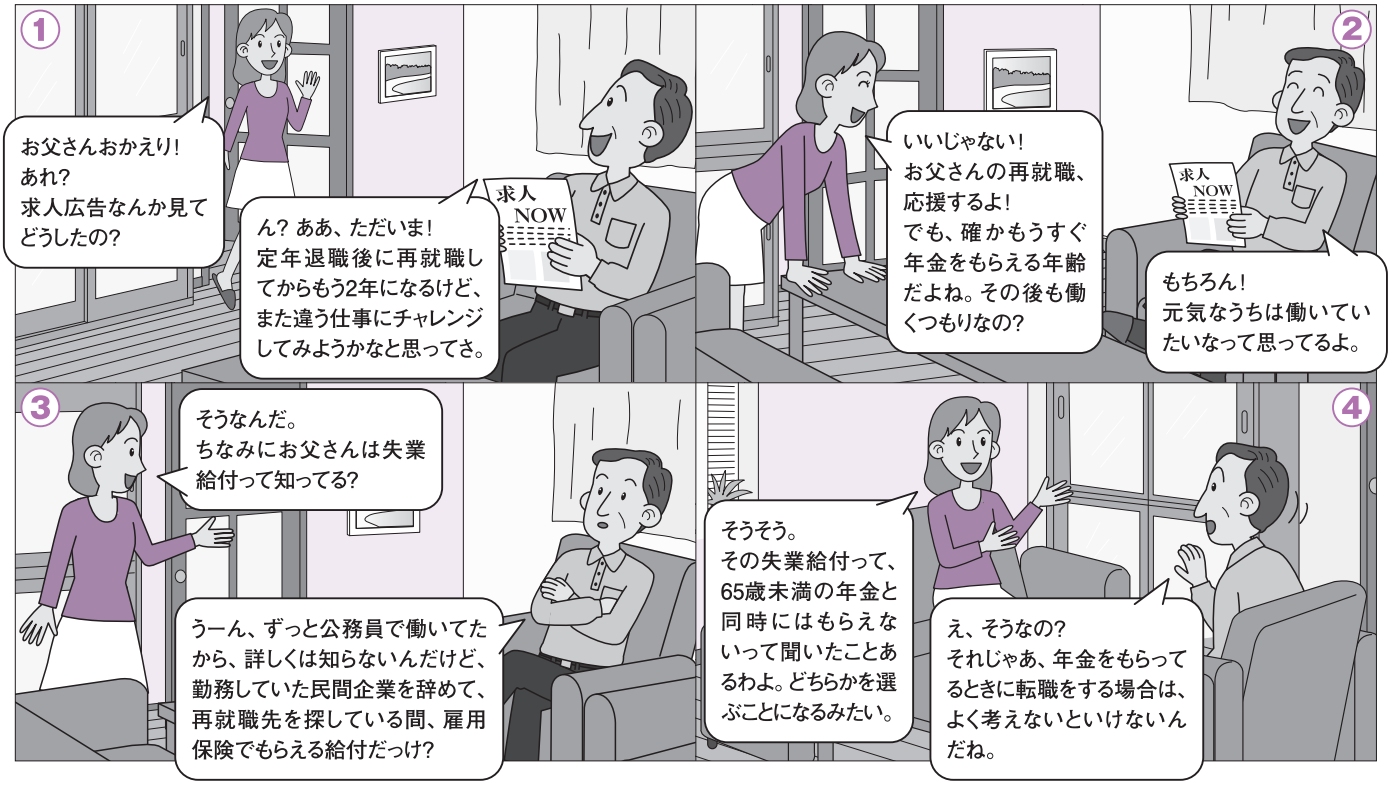
平成30年1月1日～　（利率：%）

| 区分 | 普通・住宅・特別貸付 | 災害貸付 | 在宅介護対応住宅貸付 |
|---|---|---|---|
| 基準利率(※)1.0以下 | 1.26 | 0.93 | 1.00 |
| 基準利率1.0%を超え1.5%以下 | 1.76 | 1.43 | 1.50 |
| 基準利率1.5%を超え2.0%以下 | 2.26 | 1.93 | 2.00 |
| 基準利率2.0%を超え2.5%以下 | 2.76 | 2.43 | 2.50 |
| 基準利率2.5%を超え3.0%以下 | 3.26 | 2.93 | 3.00 |
| 基準利率3.0%を超え3.5%以下 | 3.76 | 3.43 | 3.50 |
| 基準利率3.5%を超え4.0%以下 | 4.26 | 3.93 | 4.00 |
| 基準利率4.0%を超え4.5%以下 | 4.76 | 4.43 | 4.50 |
| 基準利率4.5%を超え5.0%以下 | 5.26 | 4.93 | 5.00 |
| 基準利率5.0%を超 | 基準利率<br>+0.26% | 基準利率<br>-0.07% | 基準利率 |

（参考）　※基準利率…地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する退職等年金給付の「基準利率」をいう。
各年の10月から翌年の9月までの期間の基準利率は、毎年9月30日までに地方公務員共済組合連合会の定款で定めることとされています。
平成29年10月から平成30年9月までにおける基準利率は、0.00%です。

知って安心！厚生年金

# 年金と雇用保険の失業給付等の調整




私たち公務員も、定年退職後などに民間企業に再就職して雇用保険に加入した場合、退職にともない雇用保険の給付を受けられる場合があります。

65歳未満で特別支給の老齢厚生年金などを受給している方が、雇用保険の失業給付（基本手当）や高年齢雇用継続給付を受ける場合は、年金の全部または一部支給停止といった調整が行われます。

ただし、老齢基礎年金や、障害厚生（基礎）年金、遺族厚生（基礎）年金については、失業給付等との調整は行われません。

## 失業給付を受給するときの年金

雇用保険の失業給付は、特別支給の老齢厚生年金、繰上げ支給の老齢厚生年金などと同時に受けることはできません。

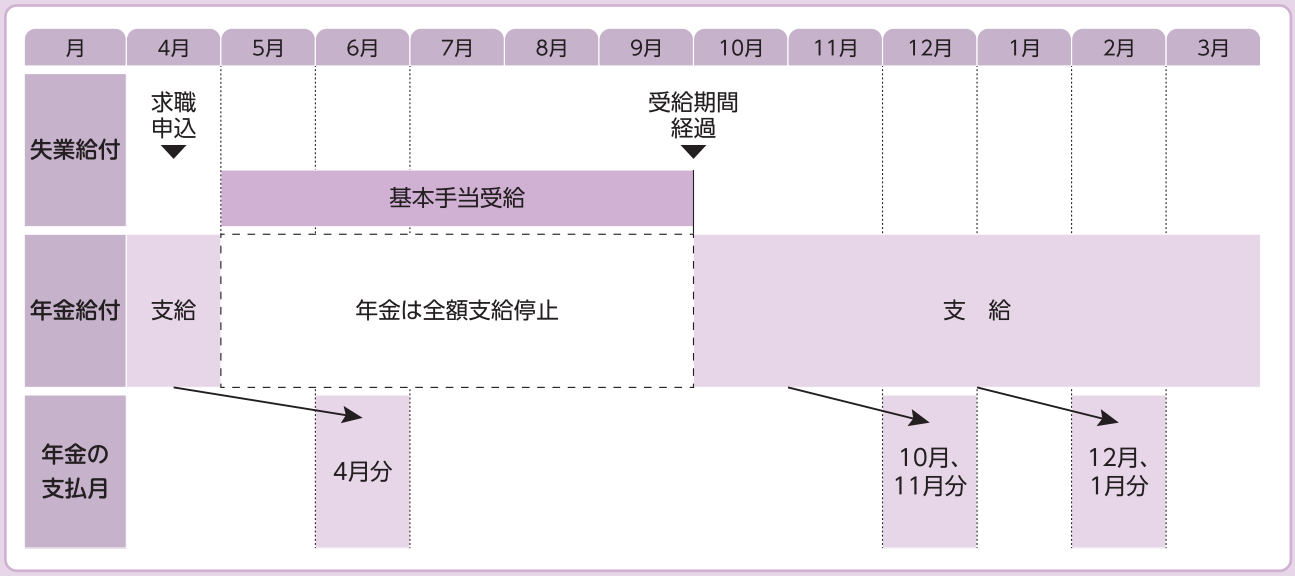
失業の認定を受けるために公共職業安定所（ハローワーク）で求職の申し込みをすると、実際に失業給付を受けたかどうかは関係なく、その月の翌月から受給が終了するまでの間、基本手当の額に関わらず、年金は支給停止となります（次ページの<年金支給停止の基本的な仕組み>を参照）。

### ？ 基本手当とは

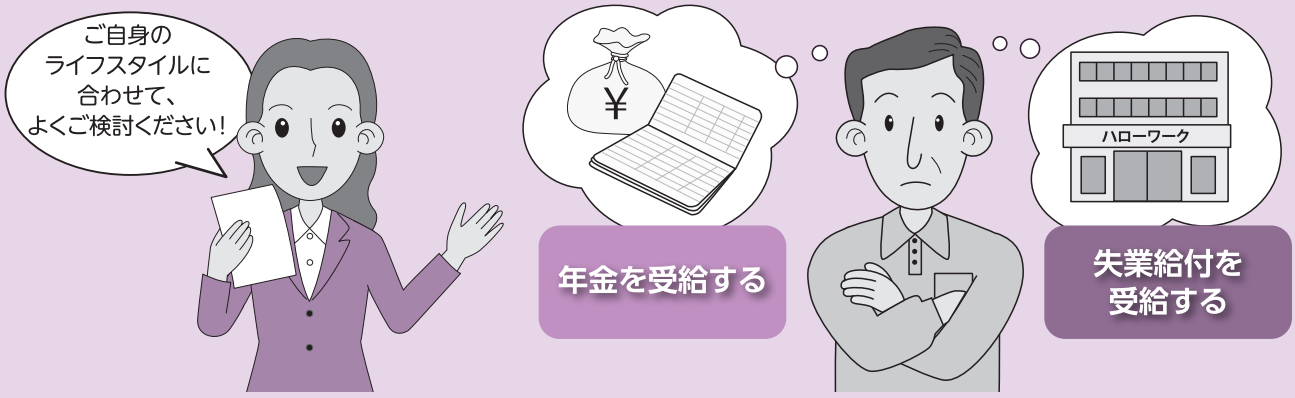
基本手当とは、雇用保険の被保険者の方が定年や倒産、契約期間の満了等により離職した場合、失業中の生活を心配することなく、一日も早い再就職ができるように支給されるものです。

雇用保険の一般被保険者に対する基本手当の所定給付日数（基本手当の支給を受けることができる日数）は、受給資格に係る離職の日における年齢、雇用保険の被保険者であった期間及び離職の理由などによって決定され、90日～360日の間でそれぞれ決められます。

## 年金支給停止の基本的な仕組み

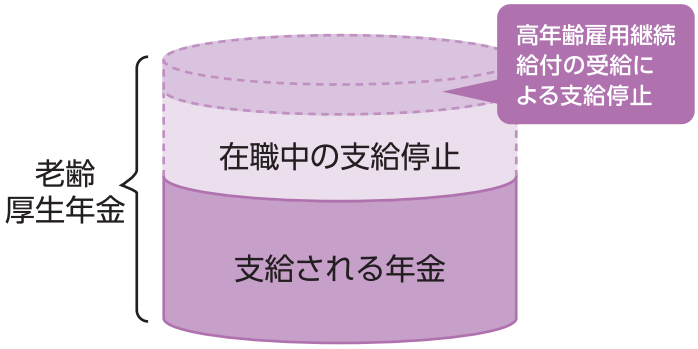



ハローワークに行って求職の申し込みをする前に、年金と失業給付のそれぞれの額を比較し、どちらを受給するべきか検討しておきましょう。




## 高年齢雇用継続給付を受給するときの年金

厚生年金の被保険者で、65歳になるまでの年金を受けられる方が、雇用保険法の高年齢雇用継続給付（高年齢雇用継続基本給付金・高年齢再就職給付金）を受給しているときは、在職中であることによる年金の一部支給停止に加え、特別支給の老齢厚生年金からも標準報酬月額の6%に相当する額を限度として支給停止されます。




### ? 高年齢雇用継続給付とは

高年齢雇用継続給付とは、60歳以上65歳未満の雇用保険の一般被保険者の方が、60歳到達時点と比べ、賃金が75%未満に低下した状態で働き続けるときに支給される給付です。

受給するには被保険者であった期間が5年以上であるなど、一定の受給要件を満たしている必要があります。

記事提供：(株)社会保険出版社

# こころの相談室だより

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、あけましておめでとうございます。2018年もどうぞよろしくお願いいたします。

年末や年明けに2018年の目標を掲げた方もいらっしゃるかもしれませんね。よいスタートを切れていますでしょうか。今年は「1日10000歩達成するぞ」とか、「3kg痩せるぞ」などと、目標に数字、回数や時間などを取り入れると目に見えてわかりやすくなりますね。例えば「夫婦喧嘩をしないようにしよう」などの漠然とした目標より、「1日1回は夫にありがとうと声をかけよう」とか、「1週間に1回は妻の良いところを伝えて褒めよう」などと、具体的な目標にすることで行動しやすくなります。特に目に見えない気持ちや思いに関することでは役に立つことがあるでしょう。無理なく目標を立てて、少しずつ実践し、年末にまた自分を振り返ってみてはいかがでしょうか。

## 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**にて
   ・件名：**市町村職員共済組合**
   ・内容：**①お名前、②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**

お悩み改善 エクササイズ

# 猫背を改善

●監修●
フリーインストラクター
今井真紀

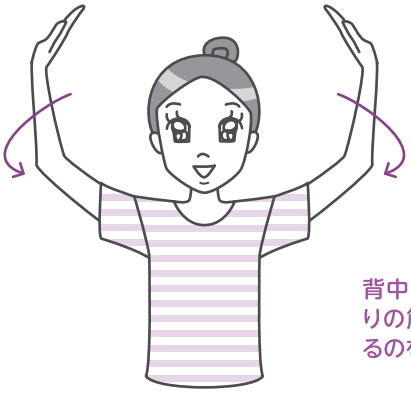
猫背は肩こりや腰痛の原因になるだけでなく、内臓が圧迫されて血行が滞り、胃腸の不調や冷えをまねきます。また、呼吸が浅くなるためストレスを受けやすくなります。姿勢を維持する役割のある筋肉を鍛えて、猫背を改善しましょう。

**ポイント**

- ●正しいフォームで行い、筋肉にしっかり負荷がかかっていることを意識する。
- ●呼吸を止めないようにする。

## ●背中と肩甲骨まわりをほぐして、●姿勢をリセット

❶両腕を頭上に伸ばして、手のひらを合わせる。
❷手のひらを外側に向け、両ひじを曲げながら後ろに引き、ひじを胸の高さまで下げる。このとき、左右の肩甲骨をぐっと寄せながら行う。10〜15回くり返す。

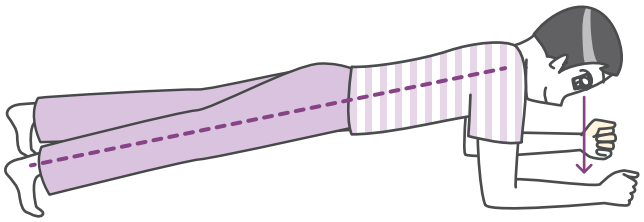


背中と肩甲骨まわりの筋肉がほぐれるのを意識する

## ●姿勢を維持する●腹筋や背筋を鍛える

❶うつぶせになり、肩の下で両ひじを立てる。足は腰幅に開き、つま先を床につける。目線は下に。
❷腰をもち上げて上体を起こし、頭から足先までを一直線の状態にして20カウント数える。

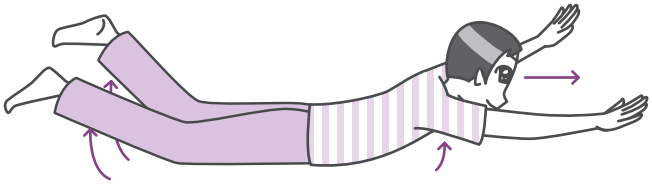
背中全体からお尻の筋肉と、おなか全体の筋肉に効いているのを意識する



## ●背面全体を鍛えて、●体のバックラインを引き締める

❶うつぶせになって両手、両足を伸ばし、体の力をぬく。視線は前に向ける。
❷両手、両足を伸ばしたままもち上げて背中を反らせ20カウント数える。

背中、お尻、太もも裏の筋肉に効いているのを意識する



## ●下半身全体を鍛えて、●姿勢を安定させる力を高める

❶足を腰幅に開いて立ち、手の甲を腰にあてる。
❷左足を大きく後ろへ引き、右ひざが90度ぐらいになるまで腰を落とす。①の姿勢に戻し、同様に右足を後ろへ引く。左右交互に10回行う。

下半身と背中の筋肉に効いているのを意識する

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/

## 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 **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.24

## メンタルヘルス相談

組合員及び家族の健康づくりを目的に実施しています。
※相談費用は本組合が負担

### ハートランドしぎさん

（生駒郡三郷町勢野北４丁目13番１号）

相談予約専用番号
**0745-72-5307**

受付時間　火・木曜日　10：00 ～ 16：00
［日・祝祭日及び年末年始を除く］

### 大学院連合メンタルヘルスセンター

（相談会場：**帝塚山大学** 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**

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

相談日　毎週木曜日

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

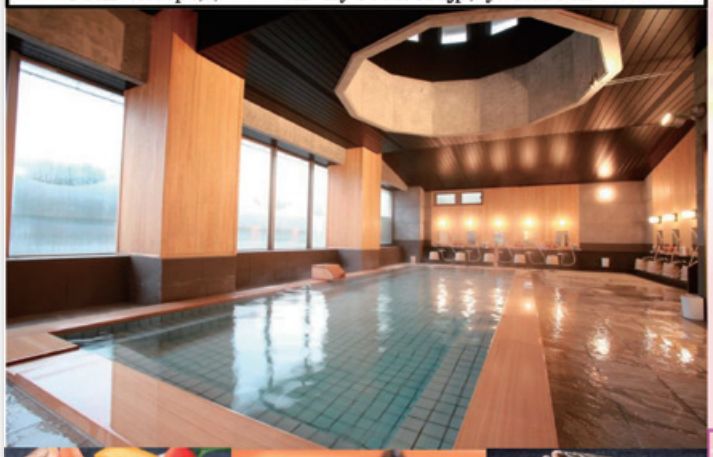
※本組合が発行する「宿泊施設利用助成券」は、公務による使用はできませんので、ご注意ください。

## 兵庫県市町村職員共済組合 保養施設「湯村温泉 ゆめ春来」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

湯村温泉 ゆめ春来

〒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



山陰の名湯、湯村温泉。
美人づくりの湯としてもよく知られてます。
大きな大浴場を、ゆっくりとお楽しみください。
また、三方を山に囲まれ、日本海にもほど近く、
海の幸、山の幸を豊富にお楽しみいただけます。

◆お1人様1泊2食付
**12,340円～**
平日はお得なプランもあります！

**蟹コース**
◇期間：～平成30年3月20日迄
◆お1人様1泊2食付
**16,870円～**
※2名様より承ります。

※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事がございます。
※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。

ゆめ春来へは、
北近畿豊岡自動車道　八鹿氷ノ山IC出口から
国道9号線（鳥取方面）へお車約50分

◇奈良県市町村職員共済組合の組合員様《特典》

**ゆめ春来売店１０%割引券**

有効期限：平成30年3月31日

※この割引券をお持ちください。　※その他、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 冬得！

共済組合が発行する 宿泊利用助成券 がご利用頂けます。

**ご利用期間　平成 29 年 12 月 1 日（金）～ 平成 30 年 1 月 31 日（水）**
**シングル 1 名様　8,500 円～ ツイン　2 名様 15,000 円～**

## ご利用特典

**1.WinterSet**　1 予約 1 名につきチェックイン時にお渡しします。
マスク、使い捨てカイロ、ハーブティー、アイマスク、ウェットシート

**2. ミネラルウォーター 500ml**　チェックイン時にお一人様 1 本プレゼントいたします。

**3. ルームシアター見放題**　約 150 タイトルの豊富な ルームシアター（VOD）見放題！

**4. 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頂けます。

東京グリーンパレス
全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合せは
TEL.03(5210)4600 FAX.03(5210)4644
〒102-0084東京都千代田区二番町２番地 ［ホームページ］http://www.tokyogp.com/

● ご予約方法 ●
●まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページをご覧下さい。
http://www.tokyogp.com/
●トップページの「組合員様のご予約はこちらから」をクリックして下さい。
●組合員様のご予約はこちらから
●プラン一覧より【組合員限定】冬得！宿泊プランご選択頂き、お申し込み手続をして下さい。
（初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。）

**他にも各旅行会社のきっぷと宿泊がパックになったお得なプランもございます。**
飛行機と宿泊がパックになったJALまたはANAのダイナミックパッケージも当ホテルホームページのトップページからご予約いただけます。
また、一部の旅行代理店（JTBやKNTなど）でも当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。
お近くの旅行会社に直接お問合せください。

奈良県市町村職員共済組合からのご案内

# 森林セラピー®体験ツアー

## 吉野町 森林セラピー基地

森林セラピーとは、癒し効果が科学的に検証された森林浴効果のことをいいます。

経験を持つインストラクターとともに森林に身をおき、森を楽しみながら精神的ストレスの軽減や健康維持・病気の予防等を行うことを目指します。

奈良県内では、吉野町が唯一基地の認定を受けています。

共済組合では、森林セラピーに対する助成事業を行っています。

詳細については、(一社)吉野ビジターズビューローまたは本組合福祉課までお問い合わせください。

(一社) 吉野ビジターズビューロー
0746-32-2036
〒639-3111 吉野郡吉野町上市2060-1 近鉄吉野線 大和上市駅前

奈良県市町村職員共済組合 福祉課
0744-29-8267