

すこやか

2018
共済ニュース
No.253

4



写真：藤原宮跡の菜の花（橿原市）※橿原市提供

2 平成30年度 事業計画及び予算の概要について

- 2 ●第158回組合会が開催されました
- 新理事の紹介
- 8 ●特定健診・特定保健指導を受けましょう！
- 10 ●平成30年度健診事業について
- 11 ●森林セラピー® に対する助成事業について
- 12 ●財政状況が厳しく、資金交付を受けることになりました
- 医療費の節約にご協力をお願いします！
- 13 ●ジェネリック医薬品の積極的な活用を！
- 公務上のケガや病気は組合員証で受診できません！
- 組合員証等の取扱いについて
- 14 ●被扶養者の異動による手続き・その他の手続きを忘れずに！！
- 16 ●標準報酬月額「随時改定」が行われます！
- 17 ●平成30年度「年金相談会」開催のお知らせ
- 年金課からのお知らせ
- 18 ●【知って安心！厚生年金】障害の状態になったときの年金
- 20 ●この春から組合員貯金を始めてみませんか！
- 21 ●貸付事業の申込締切日等のお知らせ
- 22 ●委託ストレスチェック実施状況について
- こころの相談室だより
- 23 ●地共済年金情報Webサイトについて
- 24 ●【生活習慣病さんの食ベテク】～高血圧さんの食ベテク～
- 25 ●【健康切符▶禁煙】～禁煙の健康効果を楽しもう！～
- 26 ●【奈良県歯科医師会から】健康寿命日本一をめざして（その1）
- 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 ●電話健康相談／健康・こころのオンライン／
Webストレスチェックのご案内／メンタルヘルス相談

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 **20頁参照**
年利 1.20% !!
 (半年複利)



組合員の現況（平成30年2月末現在）		
組合員数	男：8,819人	女：4,998人
計	13,817人	
任意継続組合員	207人	被扶養者数（任継続く）
		14,438人

第158回 組合会が開催されました

平成30年2月20日(火)、「奈良県産業会館」において第158回組合会が開催されました。

議第3号の平成30年度事業計画及び予算(案)の議決が行われたほか、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158回組合会

- 日程第1報第1号 理事長専決処分とした奈良県市町村職員共済組合定款の一部変更の報告と承認について
- 日程第2報第2号 理事長専決処分とした奈良県市町村職員共済組合貸付規則の一部変更の報告と承認について
- 日程第3議第1号 平成29年度変更事業計画及び予算(案)について
- 日程第4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5議第3号 平成30年度事業計画及び予算(案)について

新 理事の紹介

1月17日に市町村長側議員における理事補欠選挙が行われ、今中 富夫氏(上牧町長)が理事に選出されました。

平成30年度 事業計画及び予算の概要について

平成30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30年度事業計画・予算の基礎数値

○地方公共団体の数 (平成30年度末推計)

市	町	村	一部事務組合等	計
12	15	12	30	69〔±0〕

○組合員数・被扶養者数・標準報酬の月額・標準期末手当等の額 (平成30年度末推計)

組合員種別	組合員数	被扶養者数		標準報酬の月額 (平均標準報酬月額)		標準期末手当等の額	
		組合員 1人当たり	組合員 1人当たり	長期	短期	長期	短期
一般組合員	12,433	11,545	0.93	4,682,687 (376,633)	4,762,189 (383,028)	18,864,184	18,909,834
うち特別職	80	76	0.95	48,080 (601,000)	53,680 (671,000)	203,049	215,763
長期組合員	0	—	—	0 (0)	0 (0)	0	0
市町村長組合員	38	49	1.26	18,848 (496,000)	29,222 (769,000)	103,171	120,762
特定消防組合員	1,674	2,686	1.60	647,838 (387,000)	647,838 (387,000)	2,434,796	2,434,796
市町村長 長期組合員	1	—	—	650 (650,000)	750 (750,000)	3,000	3,062
任意継続組合員	211	186	0.88	—	71,318 (338,000)	—	—
合計	14,357〔300〕	14,466〔▲7〕	1.01	5,350,023〔▲18,685〕 (378,200)	5,511,317〔▲16,954〕 (383,876)	21,405,151〔725,686〕	21,468,454〔703,505〕

(注) ()書きは、組合員1人当たりの平均標準報酬の月額(単位:円)を示す。

○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 特別一般職 一特定消防員 専従職員 (経過的長期負担金を除く)	49.00 ^㊸	7.15	89.93	91.50	7.50	1.90	50.65	7.15	0.05	0.20	89.93	91.50	39.00	7.50	0.1035	1.90
市町村長長期組合員 長期組合員	1.72	—	—	—	7.50	1.90	1.72	—	0.05	—	—	—	—	7.50	0.1035	1.90
継続長期	—	—	89.93	91.50	7.50	—	—	—	—	—	89.93	91.50	39.00	7.50	0.1035	—
任意継続	99.65 ^㊸	14.30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

※その他負担金
 ・特定健診等負担金 組合員1人当たり 年額 264円
 ・子ども・子育て拠出金 2.9%(予定)
 ・事務費負担金 組合員1人当たり 年額 12,360円 (月額 1,030円)

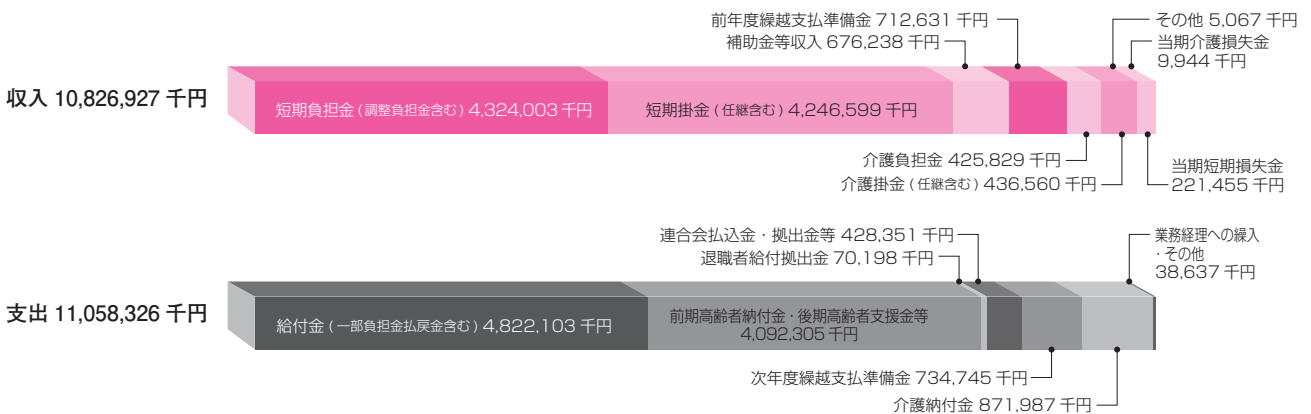
㊸短期掛金について
 平成30年度は、全国市町村職員共済組合連合会が行う財政調整事業における交付金等を受け事業運営を行う財政調整組合となりました。
 短期掛金は、本来「50.65」ですが、財政調整事業による交付を受けるため「49.00」となります。
 なお、任意継続組合員についても、本来「101.30」ですが、交付を受けるため「99.65」となります。

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30年度は、収入において主に補助金等収入の増加により189,123円^(注)の増、支出において主に前期高齢者納付金等の増加により454,220千円^(注)の増を見込み、231,399千円の当期損失金を生ずる見込みです。その内訳としては、短期部分で当期短期損失金221,455千円、介護部分で当期介護損失金9,944千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取り崩して補てんする見込みです。

○短期経理収支内訳 当期短期損失金 221,455千円 当期介護損失金 9,944千円



*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。

高齢者医療制度の納付金等に係る特定保険料率は 48.53%

特定保険料率とは、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、退職者給付拠出金、病床転換支援金の、高齢者医療制度への納付金等に充てるための保険料(財源)率のことです。

皆さんからの掛金等で負担いただく「短期財源(101.30%)」のうち、「48.53%」が、高齢者医療制度を支えるための支出となっています。

高齢者医療制度への支援について理解いただくため、奈良県市町村職員共済組合定款第40条第2項の規定によりお知らせしています。

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。）へ払込みを行う経理です。

収入は全て市町村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 19,770,768千円（負担金 12,143,342千円 ・ 組合員保険料 7,627,426千円）

支出 19,770,768千円（負担金払込金 12,143,342千円 ・ 組合員保険料払込金 7,627,426千円）

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、市町村連合会へ払込みを行う経理です。

収入は全て市町村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 1,259,576千円（負担金 629,788千円 ・ 掛金 629,788千円）

支出 1,259,576千円（負担金払込金 629,788千円 ・ 掛金払込金 629,788千円）

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、市町村連合会へ

払込みを行う経理です。

収入は全て市町村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 137,010千円（負担金 137,010千円）

支出 137,010千円（負担金払込金 137,010千円）

退職等年金預託金管理経理(予算)

この経理は、平成30年4月に設立された経理で、貸付規則の変更に伴い、貸付金の財源が組合の退職等年金預託金管理経理からの借入金とされたことにより設立された経理です。

収入は全て市町村連合会へ払込むこととなるため、損益は生じないこととなります。

収入 4,358千円（利息及び配当金 4,358千円）

支出 4,358千円（支払利息 4,358千円）

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市町村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。

収入は全て市町村連合会へ払込むこととなるため、損益は生じないこととなります。

収入 16,898千円（利息及び配当金16,898千円）

支出 16,898千円（支払利息16,898千円）

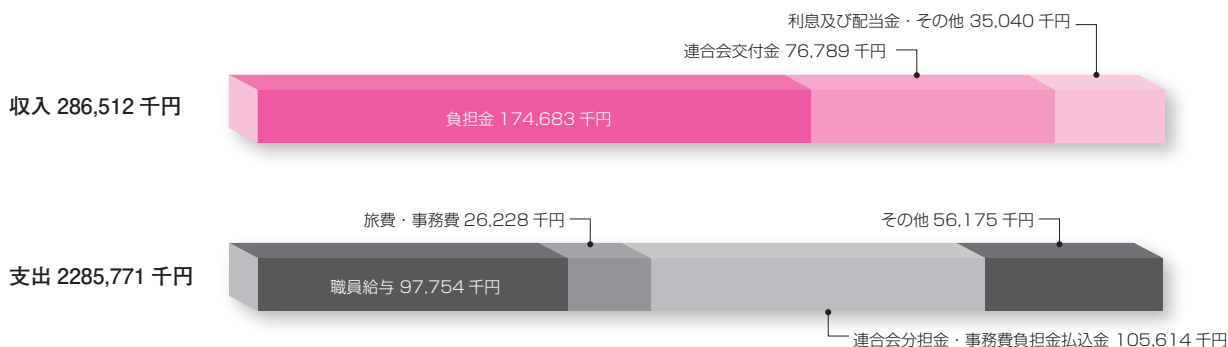
業 務 経 理 (予 算)

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30年度は、収入において組合員一人当たりの事務費が増額されたことにより15,804千円^(注)の増、支出においては事務費負担金払込金等の増により20,950千円^(注)の増を見込みましたが、741千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741千円



*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30年度は、収入において主に掛金・負担金の増加により1,458千円^(注)の増、支出においては受診勧奨により健康診断等の受診率の向上を見込み6,331千円^(注)の増を見込みましたが、997千円の当期利益金を生ずる見込みです。

○保健事業計画の費用内訳

項 目		平成30年度	項 目		平成30年度	項 目		平成30年度
保健関係	成人病健診	28,713	保養関係	保養施設利用助成	4,000	その他	旅費	326
	大腸検査	2,821		小 計	4,000		事務費	2,730
	精密検査	2,298	ライフ関係	健康関連グッズ等の付与	200		諸謝金	300
	歯科健診	10,836		小 計	200	小 計	3,356	
	婦人科健診	27,742	図書・広報関係	保健関係図書	3,476	保健指導	特定健康診断	9,625
	人間ドック	133,935		広報	571		特定保健指導	9,928
	電話健康相談	1,348		後発医薬品促進	175		小 計	19,553
	メンタルヘルス相談	1,804		小 計	4,222	レセプト審査	2,112	
	Webストレスチェック	3,139	講座関係	健康講座	400	合 計	247,939	
	森林セラピー	200		所属所健康管理課長研修会	100			
	糖尿病の重症化予防	100		所属所健康管理担当者研修会	100			
	健康コンテンツ (Web)	100		メンタルヘルスラインケア研修会	300			
	小 計	213,036		ライフプランセミナー	560			
				小 計	1,460			

○保健経理収支内訳

当期利益金 997千円



*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30年度は、収入において利息及び配当金の減少により139,911千円^(注)の減、支出においては4月に年利1.2%への引き下げを行うことから支払利息の減少を見込むことにより4,127千円^(注)の減を見込み、85,497千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30年度末推計				
貯金額	貯金者数	貯金者1人当たりの貯金額	組合員加入率	支払利率
75,383,183 千円	9,886 人	7,625 千円	68.87%	年利 1.2%

○貯金経理収支内訳

当期利益金 85,497千円



*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30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が減少することなどにより42,634千円^(注)の減、支出においても同様の理由により財源である退職等年金預託金管理経理及び経過的長期預託金管理経理へ支払う支払い利息も減少することから38,439千円^(注)の減を見込むことなどから、10,798千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 10,798千円



*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。

○貸付条件^(※)・貸付状況

(※)平成30年4月現在

種 類	貸付条件				平成30年度末 貸付金推計			
	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	1.26%	2,000千円	120月	一月	170件	100,000千円	6.14%	
住宅貸付	1.26	18,000	360	—	472	1,216,000	74.63	
災害貸付	家財	0.93	2,000	120	—	1	1,065	0.01
	住宅	0.93	18,000	360	—	3	2,935	0.19
	再貸付	0.93	19,000	360	—	0	0	0.00
在宅介護対応住宅貸付	1.00	3,000	330	—	25	26,000	1.60	
特別貸付	医療	1.26	1,000	120	—	1	1,200	0.08
	入学	1.26	2,000	120	—	84	42,400	2.61
	修学	1.26	10,800	150	72	201	187,000	11.49
	結婚	1.26	2,000	120	—	47	41,400	2.55
	葬祭	1.26	2,000	120	—	8	11,400	0.70
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					1,012	1,629,400	100.00	

特定健診

特定保健指導

を受けましょう！



生活習慣病は、一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防が可能となります。

ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくために1年に一度、特定健診を必ず受診しましょう！

また健診結果により特定保健指導の対象となった方は、特定保健指導を必ず利用し、自身の生活習慣改善に役立てましょう！

● 特定健診とは・・・

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

● 特定保健指導とは・・・

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

平成28年度の本組合の特定健診・特定保健指導の実施率は下の表のとおりです。

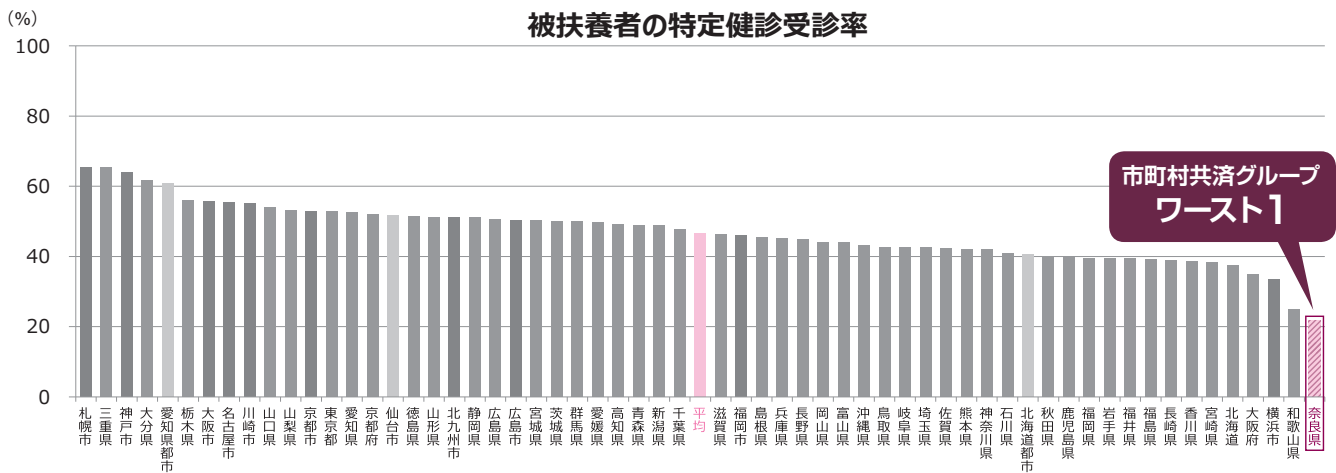
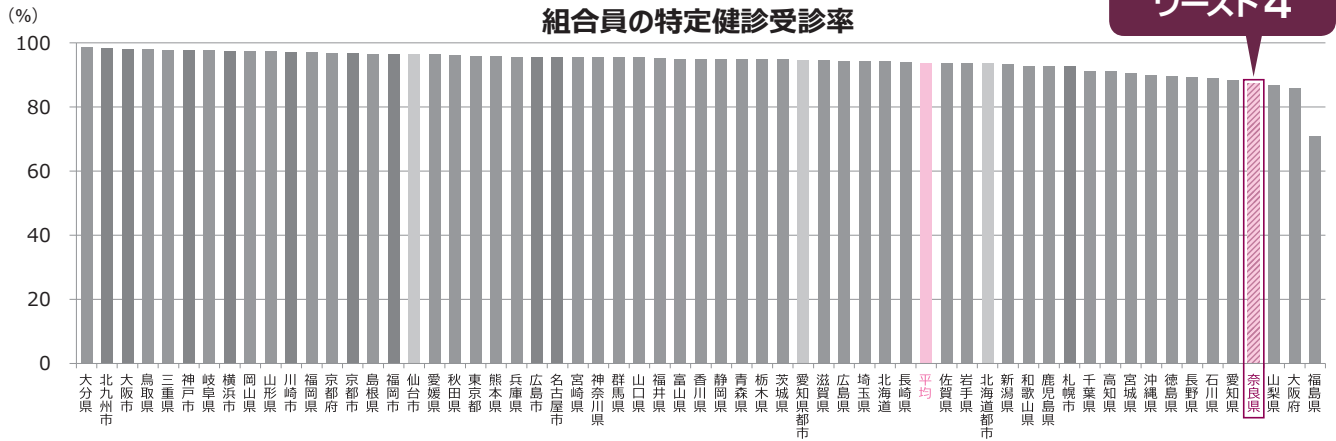
本組合の特定健診受診率・特定保健指導利用率はともに全国平均よりも下回っています。しかも、本組合の被扶養者の特定健診受診率は全国の市町村共済グループの中で**ワースト1位**となっています。



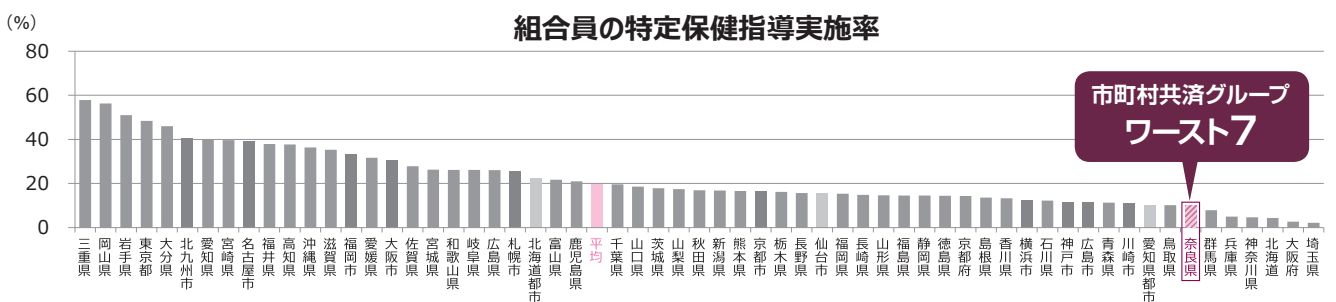
平成28年度の本組合の実績

	区 分	組合員	任継及び被扶養者	合 計
特 定 健 診	対 象 者 数	8,592人	2,873人	11,465人
	受 診 者 数	7,496人	627人	8,123人
	受 診 率	87.2%	21.8%	70.9%
	全国受診率	93.9%	46.5%	81.2%
特定保健指導	対 象 者 数	1,703人	59人	1,762人
	受 診 者 数	167人	3人	170人
	受 診 率	9.8%	5.1%	9.6%
	全国受診率	19.9%	8.0%	19.1%

特定健診受診率（平成28年度）



特定保健指導実施率（平成28年度）



平成30年度からは特定健診の受診率、特定保健指導の実施率、メタボリックシンドローム該当者や予備群の減少率などにより、後期高齢者支援金^(注1)の加算または減算の判定が行われます。

本組合は特定健診の受診率及び特定保健指導の実施率ともに非常に低い状況のため、このままでは加算の対象組合となってしまうことが考えられ、現行の短期掛金率では賄えないことから、みなさまの短期掛金率を引き上げざるを得なくなる可能性もあります。

このため、加算の対象から外れるためには、本組合の特定健診の受診率及び特定保健指導の実施率を引き上げていくことが不可欠です。

(注1) 後期高齢者支援金とは…

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度への短期財政からの支援金。医療費等の財源は、約5割が公費、約4割が共済組合などからの支援金（後期高齢者支援金）、残りの1割が加入者からの保険料で賄われています。

ご自身の健康保持増進及び本組合の短期財政の安定化のためにも、特定健康診査及び特定保健指導をご利用いただきますようお願いいたします。




平成30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: 問診・身長・体重・腹囲・血圧測定・血液検査・尿検査等 詳細検査項目: 貧血検査・心電図検査・眼底検査等 ※詳細検査は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
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

森林セラピー[®] に対する助成事業について

本組合の医療費のおよそ3割を占める「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、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。ただし、神仙峡・龍門の里コースに参加される場合で、出発地点まで自家用車で行かれる場合の体験料金は3,500円となります。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。

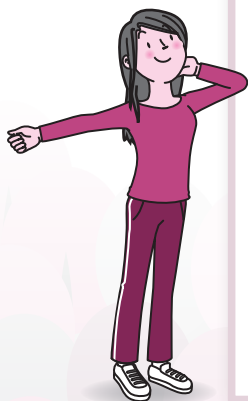
セラピーロード基本コース

神仙峡・龍門の里コース

神仙峡・龍門の里コースは、仙人が修行をしたとも話される神仙峡を体感します。このコースは、舗装率が高く、一部を除いて高低差の少ない歩きやすいコースです。日本遺産に登録された龍門寺跡と龍門滝を目指して人工林の中を歩きます。

吉野・宮滝万葉コース

吉野・宮滝万葉コースは、飛鳥・奈良時代の人々が吉野を巡った道をたどります。このコースは、悠久の歴史に思いを馳せながら山道を歩くコースです。世界遺産に登録された吉野の樹林を歩きます。



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 組合員等に、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 ☎0746-34-2036

財政状況が厳しく、 資金交付を受けることになりました

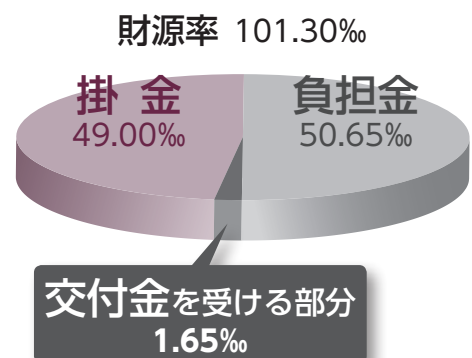
短期給付の財政は、皆さん(組合員)からの掛金と所属所からの負担金を財源としています。(2頁、「平成30年度事業計画及び予算の概要について」を参照)

医療機関等の受診にかかる費用である医療給付が年々増加していることに加え、高齢者医療制度への納付金等の支出増(3頁参照)から、**財源率(掛金負担金率)が引き上げ**となり、全国市町村職員共済組合連合会の財政調整事業及び特別財政調整事業の適用(財政調整組合)となり、**資金交付を受けて短期給付事業を運営する窮迫した財政状況**となりました。

財政調整組合となり、資金交付を受けることから、30年度の皆さんに対する掛金率は、前年度より“下がる”こととなりますが、この資金は、掛金負担金からの拠出によるものであり、結果、掛金率等の増加(皆さんの負担が増え家計の負担)につながります。

本組合では、短期財政を安定させるため、引き続き平成30年度からの「データヘルス計画(短期給付安定化計画)」を定め、保健事業とも連携し取組みを行いますので、組合員、ご家族のみなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

区分	主な内容	支出額
医療給付	医療機関受診にかかる費用 高額療養費・傷病手当金	4,822,103千円
高齢者制度への納付金等	前期高齢者納付金 後期高齢者支援金	4,162,503千円
連合会への払込金・拠出金等	財政調整払込金 育児休業拠出金	1,201,386千円



『医療費の節約』にご協力をお願いします!

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。

夜間や休日診療を控えましょう!

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。

ジェネリック医薬品を活用しましょう!

13頁をご覧ください。

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!

10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・バイオシミラー学会ホームページ「**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。

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も構いませんが、公務上と認定されたらすぐに左記の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。

組合員証等の取扱いについて

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。
- 共済事務担当課を通じて、再交付の申請を行ってください。

▶ 組合員(ご本人)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、共済事務担当課を通じて、**必ず返却してください。**
- **資格喪失後は、絶対に使用しないでください。**





被扶養者の異動による手続き

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

被扶養者の
異動の
状況に応じた
各種手続きを
お忘れなく

また、組合員の
住所変更や
その他の
各種手続きも
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？



被扶養者が資格要件に該当しなくなった場合は、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、速やかに該当被扶養者の「組合員被扶養者証」を返却してください。

組合員の住所変更

の手続きをお忘れなく！

- ・“引越し”されていませんか？
- ・本組合に、現在お住まいの住所をお届けいただいていますか？
- ・住所変更されていると、本組合からの郵便物が送付できない場合があります！

組合員が住所変更された場合は、「組合員異動報告書」により、住所変更の手続きを行ってください。

（被扶養配偶者がいる場合は、「国民年金第3号被保険者住所変更届」により、国民年金の第3号被保険者に係る住所変更の手続きも必要です。）

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？



被扶養者が住所変更をされた場合は、「組合員異動報告書」により、住所変更（別居先の住所の届出）手続きを行ってください。

- ・別居の被扶養者が配偶者の場合は、「国民年金第3号被保険者住所変更届」により、国民年金の第3号被保険者に係る住所変更の手続きも必要です。
- ・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。

変更)」などの手続きをお忘れなく

・その他の手続きを忘れずに!!

◆ 各種手続きは、共済事務担当課を通じて行ってください。

給付金等振込口座の変更

の手続きをお忘れなく!

- ・本組合にお届けいただいている給付金等振込口座の解約などされていませんか?
- ・お届け口座に変更があると、給付金や組合員貯金の払戻金を送金することができません!



給付金等の受取り口座を変更された場合は、「給付金等振込口座指定変更届」により、口座変更の手続きを行ってください。

(婚姻等により、氏名が変わられた場合も、同様の届出が必要になります。(氏名変更の手続きは別途必要です<右記参照>)

氏名の変更

の手続きをお忘れなく!

- ・結婚などにより氏名が変わっておられませんか?
- ・氏名が変わっておられると、給付金や組合員貯金の払戻金を送金することができません!



氏名を変更された場合は、「組合員異動報告書」により、氏名変更の手続きを行ってください。

(給付金等の受取り口座の変更手続きも別途必要です<左記参照>)



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、扶養申請手続きを行い、組合員(国民年金第2号被保険者^{※2})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^{※3}となります。

➡ 「被扶養者申告書(認定)」と「国民年金第3号被保険者関係届」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号被保険者関係届」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^{※1}のままとなっている」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なっている」場合等、国民年金記録の不整合が生じてしまいますので、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……

※1 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・無職などの者

※2 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

※3 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

報酬の額が著しく 変動したときは？

標準報酬月額

「随時改定」が行われます！

掛金（保険料）・負担金の標準となる標準報酬月額は、原則として定時決定*により決定し、その年の9月から翌年の8月までの1年間適用されますが、昇給・昇格や扶養手当等の変更により、報酬の額が著しく変動（下記要件に合致）したときは、実際に受けている報酬の額と標準報酬月額に隔たりが生じないように標準報酬月額の改定を行います。この改定を「随時改定」といいます。（なお、この随時改定は、所属所からの報告により行われますので、組合員の皆さんからの申請は必要ありません。）

*定時決定…毎年7月1日現在の組合員である方について、4月、5月、6月に受けた報酬の平均により、その年の9月以降の標準報酬月額を決定。

● 随時改定が行われる要件

次の3つの要件をすべて満たした場合、随時改定が行われます。また、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適用されます。

① 昇給・降給等により固定的給与に変動が生じたとき。

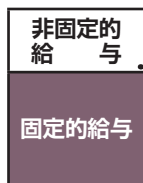
固定的給与	業務実績に直接関係なく、月等の単位で継続して一定額が支給される報酬。 給料月額、扶養手当、地域手当、通勤手当、住居手当など
非固定的給与	勤務の実績に応じて変動する報酬。 時間外勤務手当、夜間勤務手当、特殊勤務手当、休日勤務手当など

② 固定的給与に変動が生じた月から継続した3ヵ月（支払基礎日数が全て17日以上）の報酬平均額と固定的給与がいずれも増額（減額）したとき。（随時改定の対象外となる場合等欄の表参照）

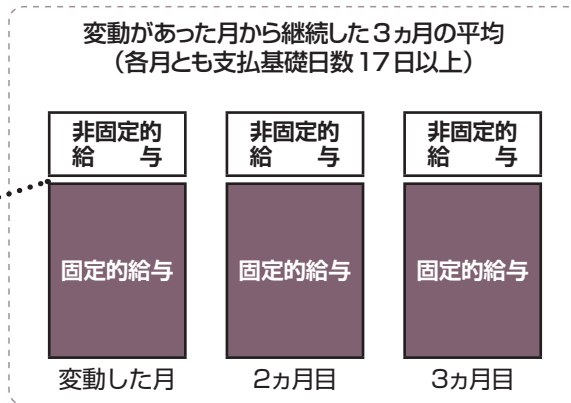
③ 3ヵ月の報酬平均額を基に算定した標準報酬月額と、従来の標準報酬月額との間に著しく変動（2等級以上の差）が生じたとき。

① 固定的給与が変動

給料月額、扶養手当等の固定的給与の変動

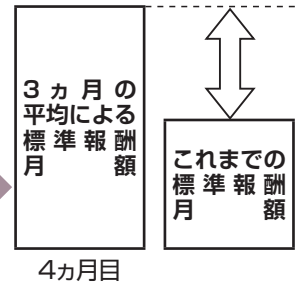


② 3ヵ月の平均額と固定給与がいずれも増額（減額）



③ 2等級以上の差

これまでの標準報酬月額と2等級以上の差



随時改定の適用期間

1月から6月の改定
7月から12月の改定

その年の8月まで、又は次の随時改定まで
翌年8月まで、又は次の随時改定まで

● 随時改定の対象外となる場合等

- 時間外勤務手当等の勤務実績に応じた手当（非固定的給与）のみの変動により、報酬平均額が2等級以上変動する場合でも、固定的給与に変動がない場合は、随時改定の対象にはなりません。
- 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。
- 随時改定の対象となる2等級以上の差は、下図のとおり、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

平成30年度「年金相談会」開催のお知らせ

対象者

- ・昭和34年4月1日以前生まれの一般組合員
- ・昭和35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、その後希望者に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、共済事務担当課にお問い合わせください。

年金課からのお知らせ

● 平成30年度の年金額改定について～年金額は昨年度から据置きとなります～

平成30年度の年金額は、「平成29年平均の全国消費者物価指数」を踏まえ、法律の規定により平成29年度から据え置きとなります。

● 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等を掲載していきますので、是非ご覧ください。

● 退職等年金給付(年金払い退職給付)に係る財政状況(平成28年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに平成28年度末の「財政検証結果」を掲載しています。是非、ご覧ください。

※平成30年度において、退職等年金給付(年金払い退職給付)に係る「財政再計算」を実施する予定です。

<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

障害の状態になったときの年金



障害厚生年金は、組合員（被保険者）である間に初診日がある病気やケガで、年金法上の障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態となったときに支給される年金です。

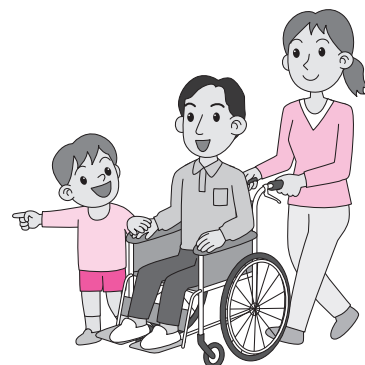
障害等級や障害者特例に関する事項をご紹介します。

障害厚生（共済）年金は在職中でも支給されます

平成27年10月の被用者年金の一元化前までの「障害共済年金」は、組合員である間は支給が停止されていましたが、一元化後は在職中でも支給を受けることができます。^(注)

また、在職中で老齢厚生年金を受給する場合は、収入との調整が行われますが、障害厚生（共済）年金を受給する場合は、原則として収入との調整はありません。

^(注) 在職中は一元化前に決定された「障害共済年金」の「職域部分」の支給は停止となります。また、一元化後に決定された「障害厚生年金」では「経過的職域加算額」が支給停止となります。



障害の程度のみやす

障害等級1級から3級に該当する程度の障害の状態とは、次のような状態をいいます。

1 級

他人の介助を受けなければ、ほとんど自分の用をなさない程度の状態。
例えば、病院内の生活でいえば、活動の範囲がおおむねベッド周辺に限られる状態。家庭内の生活でいえば、活動の範囲がおおむね就床室内に限られる状態をいいます。

2 級

必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活は極めて困難で、労働による収入を得ることができない程度の状態。
例えば、病院内の生活でいえば、活動の範囲がおおむね病棟内に限られる状態。家庭内の生活でいえば、活動の範囲がおおむね家屋内に限られる状態をいいます。

3 級

労働が著しい制限を受けるか、または労働に著しい制限を加えることを必要とする程度の状態。

障害の認定は、通常、初診日から1年6か月を経過した日が「障害認定日」となります。

ただし、初診日から1年6か月を経過しなくても、その傷病が治癒したときや、その症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至ったときは、治癒した日または治療の効果が期待できない状態に至った日を障害認定日とします。

◎次の(1)から(11)の場合は、初診日から1年6か月を経過しなくても、その日が障害認定日となります。

- | | |
|---|--|
| (1) 人工透析を行っている場合は、透析を初めて受けた日から3か月を経過した日(初診日から1年6か月以内の日に限る) | (6) 咽頭全摘出の場合は、全摘出した日 |
| (2) 人工骨頭または人工関節を挿入置換した場合は、挿入置換した日 | (7) 在宅酸素療法を行っている場合は、在宅酸素療法を開始した日 |
| (3) 心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着した場合は、装着した日 | (8) 人工血管を挿入した場合は、挿入した日 |
| (4) 人工肛門の造設、尿路変更術を施術した場合は、造設または施術を施してから6か月を経過した日、新膀胱の造設を施術した場合は、造設を施した日 | (9) 心臓移植の場合は、移植した日 |
| (5) 切断または離断による肢体の障害は、原則として切断または離断した日 | (10) 人工心臓、CRT(心臓再同期医療機器)、CRT-D(除細動器機能付き心臓再同期医療機器)、ICD(植え込み型除細動器)を装着した場合は、装着した日 |
| | (11) 胸部大動脈解離で人工血管、ステントグラフトの挿入置換した場合は、施術の行われた日 |

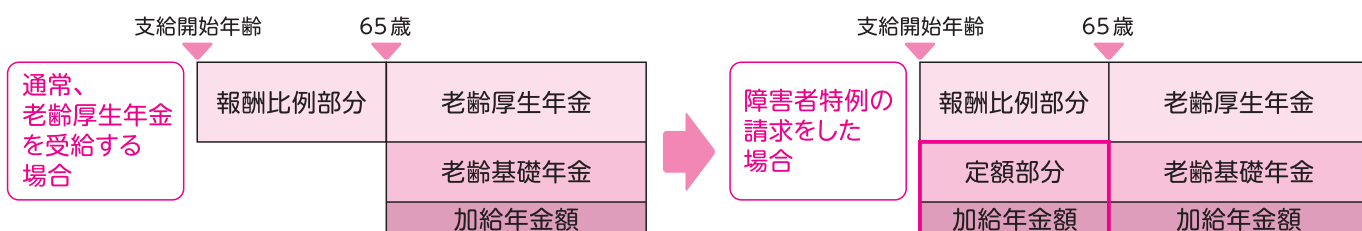
障害者特例による老齢厚生年金の額の特例

年金法上の障害等級が3級以上に該当する程度の障害の状態にあるときは、老齢厚生年金の受給権者の申請により、申請の翌月から特別支給の老齢厚生年金の報酬比例部分に、定額部分と加給年金額(対象者がいる場合)を加算した額が支給されます。これを障害者特例とといいます。

ただし、厚生年金の被保険者として在職中は「定額部分」と「加給年金額」の支給は停止となります。

ただし、次のいずれかに該当する場合は、その時点で請求があったものとみなし、該当月の翌月までさかのぼって定額部分が支給されます。

- ①老齢厚生年金の受給権者となった日において、組合員(被保険者)でなく、かつ、障害厚生年金をうけることができるとき
- ②障害厚生年金を受けられることとなった日において、老齢厚生年金の受給権者であって、かつ、組合員(被保険者)でないとき
- ③組合員(被保険者)の資格を喪失した日において、老齢厚生年金の受給者であって、かつ、障害厚生年金等をうけることができるとき



記事提供：(株)社会保険出版社

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、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し、その運用収益を皆さんに利息として還元する事業です。

貯金利率は、現在 **年利1.2%(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、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

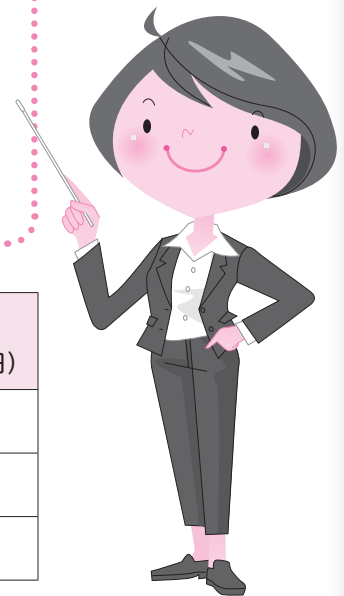
- **定例積立**
(毎月の給料から天引きして積立)
- **ボーナス積立**
(6月・12月のボーナスから天引きして積立)
- **臨時積立**
(随時に希望額を積立)

払戻日

	締切日 ^{注2)} (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 ^{注1)}	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、所属所を經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30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 医療		毎月 15日	決定日の翌月 10日
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。

平成29年度

委託ストレスチェック 実施状況について

平成29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)10,069人に対して、高ストレス者(㉗+㉘)は1,303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。

◆評価基準

㉗ 「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。

㉘ 「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。

㉙ 「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点以上である者、または、「心身のストレス反応」(29項目)の合計点数が63点以上である者を境界線とする。

◆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、54名の実施依頼があり36名の方に面接指導を実施しました。

(平成30年3月末現在)

性別	年代	㉗ 高ストレス	㉘ 高ストレス	㉙ 境界線	今のところ 心配なし	総計
男	10歳代	0	0	3	21	24
	20歳代	47	39	151	679	916
	30歳代	87	51	206	683	1,027
	40歳代	139	100	284	1,017	1,540
	50歳代	87	89	237	826	1,239
	60歳代	6	12	33	400	451
	不明	0	2	1	16	19
男	集計	366	293	915	3,642	5,216
女	10歳代	1	0	1	2	4
	20歳代	29	71	216	599	915
	30歳代	48	80	191	574	893
	40歳代	104	113	307	942	1,466
	50歳代	90	87	251	837	1,265
	60歳代	5	11	30	224	270
	不明	5	0	10	25	40
女	集計	282	362	1,006	3,203	4,853
	総計	648	655	1,921	6,845	10,069



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。お元気に過ごされていますでしょうか。

前は年始めということで、目標に関するお話をしました。3ヶ月がたった今、目標行動に向けて達成、あるいは習慣づいていますでしょうか。‘○○ができるようになりたい’という目標をたてた方もいるかもしれませんが、‘今年こそは○○をやめたい’と、習慣となってしまっている嫌な行動をやめようと思った方もいるかもしれませんね。

特にお酒やタバコ、浪費などは、場合によって本人や周囲の人の健康、生活、人生に悪影響を及ぼすことがあり、やめたいと思いつつもやめられずにいる方もいるかもしれません。例えば

イライラしたときにタバコを吸う習慣がある場合、ガムをかむなど変わりとなる健康的、適応的な行動に置き換えたり、イライラの原因を解決するなど原因となる問題を解決することもよいでしょう。また1人でやめられない場合は、専門外来、自助グループ、インターネットのコミュニティなど、時には専門家や同じ目標を持つ仲間を見つけることは大きなサポートとなるでしょう。お困りの際はご相談ください。



インターネットで将来の 年金見込額を閲覧できます!



地共済年金情報Webサイトをご利用いただきますと、ご自身の年金見込額等^(※)の年金個人情報をパソコンで閲覧することができます。是非ご活用ください。

(※)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。

地共済年金情報Webサイト

検索

24時間365日 利用可能
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

当共済組合及び全国市町村職員共済組合連合会ホームページからもアクセスいただけます。

ご利用申込みの簡単な流れ

地共済年金情報Webサイトにアクセス

ご利用申込み
(基礎年金番号・氏名・生年月日等を入力する)

ユーザーID通知書受領

ログイン

● 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)

※年金受給開始年齢に到達されている方は
利用できません。

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

平成30年度より県中部に新たに相談会場を設けました

県北部 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 (祝日の場合は原則前日) 相談時間 14:00～17:00の間で50分 (初回は60～90分程度)

県中部 相談会場●奈良県市町村会館 2F 講師控室1 (橿原市大久保町302番1)

相談日 毎週木曜日 (祝日を除く) 相談時間 9:00～12:00の間で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

お問い合わせ ☎06-6755-4458 (月、水、金の12時～16時)

(迷惑メール設定解除
をお願いします)

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各相談会場
お待ちしております。

※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) *祝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

高血圧さんの食ベテク

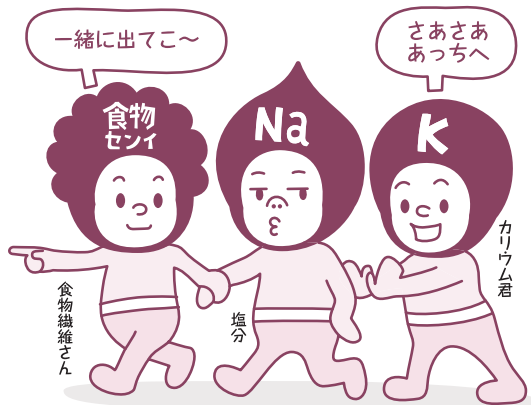
監修…管理栄養士 徳田泰子

高血圧は心臓から送り出された血液によって血管壁に過度の負担がかかっている状態。高血圧がつづくとう動脈硬化が進行し、脳梗塞などの命に関わる病気の危険性が高まります。

日本人は塩分をとりすぎる傾向にあります。そこで、食ベテク。減塩に加え、余分なナトリウムを体外へ出す作用がある「カリウム」と「水溶性食物繊維」が多い食品を積極的に食べましょう。とりすぎたナトリウムを排出することができ、高血圧が改善しやすくなります。

減塩

＋
 余分なナトリウムを体外へ出す作用がある
「カリウム」と「水溶性食物繊維」を積極的にとる



*腎臓病の人はカリウム排出が行われにくくなっているため、カリウムをとりすぎない。

「減塩」のコツ

減塩は継続することが大切です。食事の楽しみを減らさない程度に、できることから取り組んでいきましょう。

1日の塩分摂取の目標量^{※1}

男性8.0g未満 女性7.0g未満

1日の平均食塩摂取量^{※2}は男性11.0g、女性9.2gで、2~3g以上多い。

※1:日本人の食事摂取基準2015年版 (ともに厚生労働省)
 ※2:平成27年国民健康・栄養調査

- ◎みそ汁は1日1杯にするか、実たくさんに。
 - ◎ラーメンやうどんの汁は飲み干さない。
 - ◎しょう油をポン酢しょう油に変える。
 - ◎ソースやタレは、かけずに「つける」。
 - ◎レモン汁や酢などの酸味、しょうがや青じそなどの香味野菜、スパイス、天然ダシのうまみをきかせる。
 - ◎塩分の多い加工食品は控えめに。
- ハムなどの肉加工品、ちくわなどの練り製品、漬物・佃煮、チーズ、インスタント食品・レトルト食品など
- ◎減塩タイプの調味料や加工食品を選ぶ。



「カリウム」「水溶性食物繊維」を積極的にとるコツ

カリウム・水溶性食物繊維は、野菜や海藻、いも類、豆類、果物などに多く含まれています。

カリウム・水溶性食物繊維の多い食品

野菜	ほうれん草、かぼちゃ など
海藻	わかめ、ひじき、昆布 など
いも類	じゃがいも、さつまいも など
豆類	納豆、枝豆、インゲン豆 など
果物	アボカド、キウイ、バナナ など

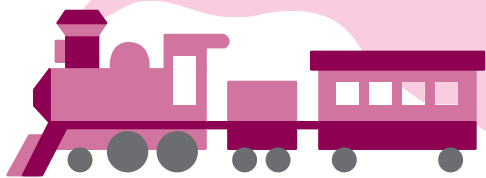
- ◎バナナなどの果物を朝食にとる。
- ◎毎食、野菜や海藻、いも類、豆類を使った料理を1~2品食べる。
- ◎食後に無塩タイプのトマトジュースでカリウムを補う。
- ◎切り干し大根やひじきの煮物、大豆の水煮などを常備食としてストックしておく。





何度でも
チャレンジ

禁煙の健康効果を楽しもう!



禁煙なんて無理、と諦めていませんか? 成功の鍵は意思の強さ、弱さではなく、メカニズムを知って対処すること。確実に実感できる健康効果を楽しみに、始めてみましょう。

やめられない原因を知って継続 すっぱり禁煙

どうして やめられない?

タバコの煙に含まれるニコチンが依存性を持っているため。「ニコチン依存症」という病気に陥っているせいです。



どうしたら継続できる? (自分でできること)

「朝起きたとき」「食後のコーヒーと一緒に」など喫煙パターンを知って、吸いたくなる状況への対処法を考えておく。



どうしたら継続できる? (お医者さんと一緒に)

禁煙治療を行う禁煙外来を活用。一定の条件を満たせば健康保険で治療を受けられます。



やめたその日から健康実感

禁煙開始から1日で血圧や心拍数が正常になるなどの効果が現れます。また、喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進させるという報告があるので、禁煙すればメタボの予防・改善にもなります。



ば れい しょ 馬鈴薯

新じゃがいもが旬です。皮が薄く剥がれやすい物が新鮮で、芽が出始めた物はもちろん、皮が緑色がかっている物も避けましょう。ビタミンCを豊富に含み、しかも熱に強いので、疲労回復や肌荒れ防止にうれしい作用があります。



健康寿命日本一をめざして その1

✦ 歯を守る

歯を守るために大切な事はセルフケアと定期検診です。

むし歯、歯周病から歯を守るには、セルフケアが大切です。1日1回15分は時間をかけて丁寧にやさしく磨きましょう。テレビを見ながら等の、ながら磨きがお勧めです。また生活習慣の改善も重要です。特にたくさん噛むことが大切です。噛むことにより歯が食物との摩擦によりきれいになります。歯を支える骨も強くなります。またたくさん噛むことにより唾液がたくさん出ます。唾液には驚くような効果があります。唾液の作用により歯周病、むし歯が予防できます。唾液をたくさん出すことは、体にとって大切なことです。ある意味、**たくさん噛むことが最大のセルフケア**です。一口30回噛むことを実行しましょう。

定期検診を受けましょう。

正しく、効率よく歯磨きができるようになるためには、専門的に教えてもらう必要があります。せっかく歯磨きをしていても方法を間違えば、歯や歯茎にダメージを与えている場合があります。

また、どうしても磨けない部分、磨き癖のせいで磨き残しがある部分が出てきます。そのような部分は定期的に歯科医院で専門的なクリーニングを受けましょう。

かかりつけ歯科医による定期検診は大切です！

- 口腔の健康維持・増進
- 磨き残しの部位、歯磨きでは落ちない汚れを専門的にクリーニングする。
- むし歯、歯周病の予防ができる。
- 痛くなく、歯がきれいになり気持ちがいい。
- 病気になったり、入院した時も口の中を理解しているかかりつけ医がいると安心です。



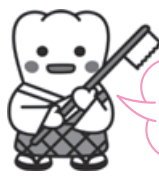
歯を失う主な原因
むし歯 32.4%
歯周病 41.8%

✦ 健康のために噛む

がん予防	アンチエイジング	脳を活性化
感染予防	たくさん噛む効果 一口30回噛み	口元美人
むし歯・歯周病予防		ダイエット
視力低下防止	唾液の分泌を促す	活動的になる

食べ物を口の中に入れて噛む。毎食あたり前のようにやっている行為です。考えなくても無意識にできます。でも、ただ単に噛むのではなくて、何回も噛むことが、からだのためにとっても重要なことなのです。

噛むことがダイエットになるというのは、よく言われている効果のひとつです。食事をすると血糖値が上がります。そうすると、満腹中枢を刺激して脳が満腹感を感じます。早く食べると血糖値が上昇する前に食べてしまうので、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。そのためにも、よく噛んでゆっくり食べると食べ過ぎ防止になり、ダイエット効果があらわれるのです。食べ過ぎ防止だけではありません。たくさん噛むと口の周りの筋肉を使います。筋肉が鍛えられ二重あごの解消や、表情豊かな素敵な顔になります。



一口30回かむカム

またたくさん噛むと唾液がたくさん出ます。この唾液がからだにとって、とても素晴らしいパワーを発揮してくれるのです。

✦ 歯科医院からのお願い

- 歯医者さんに行く前に歯磨きを忘れずに！
- 保険証や医療証を忘れずに！
- お薬を飲んでいる方はその薬又は薬の説明書を忘れずに！
- 病気等があればすべて報告！
- 体調がすぐれないときはすぐに報告！
- 歯を治そうという気持ちを強く持つ！
- 口の中をいつも清潔に！
- 完治するまで通院する！
- 予約したら必ず守る。変更の場合は事前に連絡を！
- 治療内容、費用、期間等の希望は、しっかりと主治医に伝える！
- 治療にあたっての疑問や希望は納得できるまで話をする！
- 歯科医師や歯科衛生士の指導や指示は必ず守る！
- 自分の歯ブラシを持っていけたら最高！

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」

「洋食創作コース」3,500円→2,800円
季節の素材を活かし、創意あふれるコースにしました。

☎ 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」

「千都弁当」4,500円→3,800円
米沢牛ミニステーキ・天婦羅・造り・デザート
のついた料理長オリジナル弁当です。

☎ 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

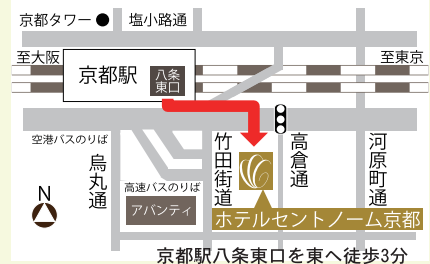
ご予約・お問合せ

《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号京都線鶴川西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(予約制ではありません)

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！第二弾

共済組合が発行する

宿泊利用
助成券

がご利用頂けます。

一日10組限定QUOカード宿泊プラン
シングル1名様 8,500円～ ツイン2名様 15,000円～
平成30年4月16日(月)～5月31日(木)

ご利用特典

- 1 QUOカード 1予約1名1,000円分QUOカード(500円分のQUOカード2枚)進呈。
- 2 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。
- 3 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。

東京グリーンパス
全国市町村職員共済組合連合会

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「組合員様のご予約はこちら」をクリックして下さい。
●プラン一覧より【組合員限定】春得！宿泊プランを選択頂き、お申し込み手続きをして下さい。
(お預金のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

ご予約・お問い合わせは

TEL. 03(5210)4600
FAX. 03(5210)4644
〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地



全国市町村職員共済組合連合会 保養施設
「東京グリーンパス」からのご案内



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
年金課	2018-04-02	平成30年度 年金相談会の開催について		NEW	
福祉課	2018-03-31	組合員証金の利率変更について (掲載前)		NEW	
福祉課	2018-03-22	メンタルヘルス相談会場の追加について		NEW	
福祉課	2018-02-05	えひめ共済会館の休館について			

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

相談日 火・木曜日 (祝日及び年末年始を除く)

相談時間 10:00 ~ 16:00



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)

相談日 毎週木曜日 (祝日の場合は原則前日)

相談時間 14:00 ~ 17:00

平成30年度より
県中部に新たに相談会場
を設けました

● 奈良県市町村会館 2F 講師控室1 (橿原市大久保町302番1)

相談日 毎週木曜日 (祝日を除く)

相談時間 9:00 ~ 12:00



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