

すこやか

2019
共済ニュース
No.259

10



奈良公園（奈良市）

【写真提供：一般財団法人奈良県ビジタースビューロー】

2 個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEBを開設しました

4 データヘルス計画の取組みへの協力を

- 8 ● 特定健診・特定保健指導を受けましょう！
- 10 森林セラピー® に対する助成事業について
疾病等予防啓発冊子をお配りいたします
- 11 「生活習慣改善セミナー」開催のお知らせ
冬のボーナスは、ぜひ組合員貯金へ！
- 12 入学貸付・修学貸付のご案内
- 13 だんしん事業のご案内
- 14 育児休業手当金の支給期間延長手続きをご存知ですか？
- 15 【ココが知りたいQ & A 厚生年金】 養育特例について教えてください
- 16 高額療養費「限度額適用認定証」について
2021年3月から、マイナンバーカードが健康保険証として
利用できるようになります！
- 17 障害者特例・長期在職者特例の制度について
本年10月に年金払い退職給付に係る終身年金現価率の値が変わります
- 18 インターネットで将来の年金見込額を閲覧できます！
送金・締切日予定表(令和元年10月～2月)
- 19 【禁煙の前に知っておきたいこと】「禁煙外来」ってこんなところですよ
- 20 禁煙外来の相談室だよ
- 21 【本気で鍛えるマジ・トレ】 体幹を鍛えて疲れにくい体づくり
- 22 【奈良県歯科医師会から】 これからの口腔保健(その4)
- 23 【保養施設のご案内】 シティプラザ大阪/東京グリーンパレス
- 24 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

**ボーナスは
組合員貯金へ**

12月 新規・額変更
メ切は11月27日(水)
共済組合必着!

貯金利率
年利**1.1%**!
令和元年10月1日現在



**11頁
参照**

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(令和元年8月末現在)

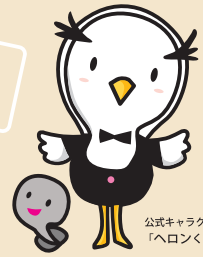
組合員数	男: 8,729人	女: 5,237人	計: 13,966人
任意継続組合員	172人	被扶養者数(任継除く)	13,524人

●ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

2019年
10月より



個人向け健康ポータルサイト



MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブを開設しました

公式キャラクター
「ヘロンくん」

共済ニュースそやか7月号(No.258)でお知らせしましたとおり、2019年10月よりMY HEALTH WEBを開設しました。特定健診結果の閲覧や健康情報の提供のほか、医療費明細情報の閲覧・出力もできます。サイトを活用するとポイントが貯まり、様々な商品と交換することもできます。

初回ユーザー登録の方法

PC・スマートフォン・タブレット端末対応

- ① お手元にご自身の「組合員証」を用意
MY HEALTH WEBを初めてご利用する際は、「組合員証」に記載されている情報が必要です。
- ② MY HEALTH WEBにログイン
奈良県市町村職員共済組合のホームページへアクセス
URL <http://www.kyosai-nara.jp/>
ホームページ内の[MY HEALTH WEB]バナーをクリック
URL <https://kyosai-nara.mhweb.jp/>
- ③ ログイン画面の「初回利用登録はこちら」より初回利用登録
ログインIDに「組合員証」記載の【記号-番号】、(仮)パスワードに【生年月日】、【カナ氏名】【メールアドレス】を入力し送信します。

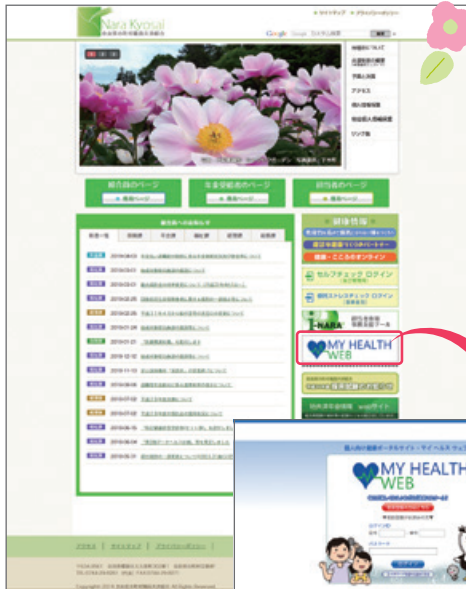
【メールアドレス】

登録は必須です。
登録することで新着情報のお知らせメールが届きます。
※携帯電話・スマートフォンのメールアドレスを登録する場合は、下記ドメインが受信できるよう設定をお願いします。ご利用の通信会社の取扱説明書により設定願います。
【@mhweb.jp】【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】

- ④ パスワードの本登録
登録したメールアドレス宛に届く本登録手続き用URLへアクセスし、「新しいパスワード」を設定します。新しいパスワードは半角英数混在で8文字以上16文字以内です。
- ⑤ 以上で登録完了
ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。



— 初回登録で —
「MY HEALTH WEB」初回登録で
500ポイントGET!!

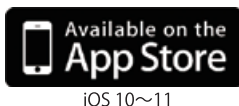


特定健診結果情報および医療費明細情報の閲覧・出力には「セキュリティコード(暗証番号)」が別途必要となります。初回ユーザー登録後にサイト内の発行申請画面より手続きしていただくことによって、後日所属所共済事務担当課経由で封書にて「セキュリティコード」が記載された通知書が届きます。

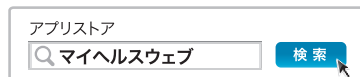
アプリでも利用できます!! ~スマホ用~

無料

iPhone版、Android版の両方をリリースしています。入手方法は公式ストア〔App Store(iPhone)〕〔Google play〕にて「MY HEALTH WEBアプリ」のダウンロード(無料)が可能です。



- ① まずはアプリのダウンロード



複数のスマートフォンやタブレットで使用可能
※ご利用する端末ごと初回登録(下記②の手順)が必要です。

- ② 保険者番号を入力して送信
「32290413」(奈良県市町村職員共済組合)の入力



- ③ 画面指示に従って設定



MY HEALTH WEBを利用してポイントを貯めて商品GET!!

- P** 初回ログイン..... **500ポイント**
初めてMY HEALTH WEBへログイン (初回のみ)
- P** 体重や血圧・歩数を記録..... **1ポイント**
MYバイタルで体重や血圧・歩数を記録する (1日1回)
- P** 毎日ログイン..... **1~6ポイント**
ログイン時に振られるサイコロの出た目の分 (1日1回)
- P** 被扶養者の特定健診結果の提出..... **500ポイント**
被扶養者の方がパート先等で健診を受け、共済組合へ特定健診結果を提出する (年1回)

《交換アイテムの例》 他の交換アイテムは「MYポイント」に入ると、ご覧いただけます。

<p>600ポイントで</p> <p>Amazonギフト券 500円分</p>	<p>2,200ポイントで</p> <p>スティック型 体脂肪計</p>	<p>3,500ポイントで</p> <p>バランスクッション</p>	<p>3,600ポイントで</p> <p>マリ・クレール ホットサンドトースター・シングル</p>
--	---	---	--

※写真はイメージです。アイテムの内容・ポイント数などは、予告なく変更となる場合があります。
※ポイントの有効期限は、付与された年度の翌年度4月から起算して4年後の年度末とします。(例: 2019年度に加入の場合、2024年3月末まで有効)

医療費明細情報ダウンロード

確定申告に必要な医療費明細情報(医療費通知)がダウンロードできます。

《ダウンロード手順》

- MYデータの「データダウンロードや発行」をクリック。
- 「電子申告(e-tax)用データダウンロード」ボタンをクリック。
- ダウンロード完了です。

MY HEALTH WEB ご利用時のご注意

	オペレーティングシステム(OS)	ウェブブラウザ
パソコン	Windows 7以上	・ Microsoft Internet Explorer9以降 ・ Google Chrome 最新版
	Mac OS 10.11(EI Captan)	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS10~11	各OSで標準搭載されている ブラウザ
	Android5~8	

推奨環境

MY HEALTH WEBは、パソコン・スマートフォン・タブレットからご利用いただけます。ご利用の際は、左記の推奨環境でご覧ください。

利用規約

MY HEALTH WEBの利用内容・ポイントの取り扱い・ご利用にあたっての禁止事項など利用条件を定めたものです。利用規約はサイト内にありますので内容をご確認ください。

個人情報の取り扱い

組合員等の個人情報の取り扱いについては、当組合の個人情報保護管理規程等に基づき、ホームページに公表しているほか、MY HEALTH WEBサイト内にプライバシーポリシー(個人情報保護に関する基本方針)を掲載しています。

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 平日 9:00~17:00

当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。
■ Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。



JISQ15001:2006準拠
10190131(04)

データヘルス計画の取組みへの協力を

医療費や拠出金の支出が増加し、 短期財政が**厳しい状況**です!

医療費や拠出金の支出増加等により、財政が非常に厳しいことから、令和元年度は、資金交付を受ける“財政調整組合”となっています。

財政調整組合となり資金交付を受けると次年度以降、掛金等が“上昇する”要因となります。

この窮迫した財政を安定させるため、健康診断等を活用し、早期発見・早期治療による健康管理等に努めていただきますようお願いいたします。

皆さんにご協力いただくことで、削減できる医療費があります!

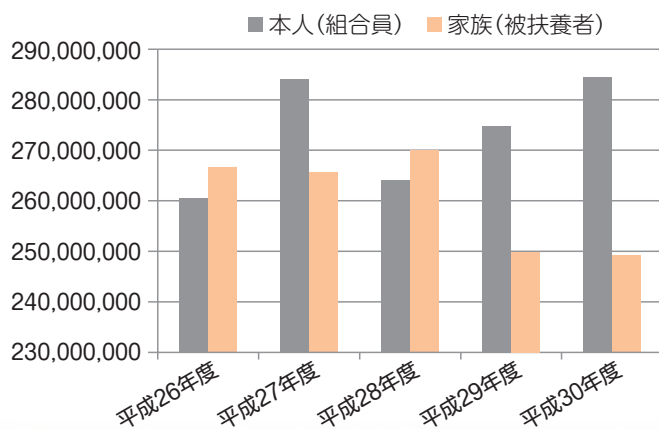
- 1 健康管理全般のアドバイスをしてくれる「**かかりつけ医をもちましょう**」
- 2 急病などやむを得ない場合を除き、「**診療時間内にかかりましょう**」
- 3 かかりつけ医をもつようにし、医療費の無駄と体の負担となる「**重複受診はやめましょう**」
- 4 「**おくすり手帳**」をもち、薬への疑問は「**かかりつけ医・薬局に相談しましょう**」
- 5 「**ジェネリック医薬品を活用しましょう**」
- 6 「**柔道整復師のかかり方を正しく理解した上で受診しましょう**」

薬剤費の状況

医療費(入院・外来・歯科・薬剤の各費用)のうち、医療機関等を受診された際に処方される『薬剤費』の状況についてお知らせします。

下のグラフは、過去5年間(平成26年度から平成30年度)の本人(組合員)と家族(被扶養者)の「薬剤費の支出額」です。高い支出額であり財政を圧迫する要因となっています。ジェネリック医薬品等を利用し医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

▶ 本人・家族別の薬剤費の支出額



▶ 本人・家族合計の薬剤費の支出額

(単位:円)

平成26年度	527,201,348
平成27年度	549,672,456
平成28年度	534,313,973
平成29年度	524,792,019
平成30年度	533,786,925

ジェネリック医薬品の使用促進

ジェネリック医薬品の使用促進については、平成29年6月の政府閣議決定により、令和2年9月までに使用割合を“80%”とする目標が定められています。

本組合での使用割合は、70%を超える状況にはありますが、国が定める目標数値を達成するため、今以上の使用促進をお願いいたします。

ジェネリック医薬品の使用によって

- ◆ 薬剤費の自己負担額が軽減されます。
- ◆ 薬剤費の削減によって、医療費全体での削減となり、みなさんの掛金等の上昇抑制につながります。



ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか ～ジェネリック医薬品のお知らせを配付します～

共済事務担当課を通じ、一定以上の削減が見込まれる方に対して、ジェネリック医薬品のお知らせを配付しております。

本通知を参考に、積極的にジェネリック医薬品を活用しましょう。
※ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果であり、安全性においても同等の医薬品です。

なぜジェネリック医薬品の使用をすすめるの？

1. ご負担(お薬代)が安く済みます!

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同等の成分を使用して作られます。
そのため医薬品の開発費用が安く済むため、販売価格も安く なっています。

2. 効能・効果、安全性は先発医薬品と同等です!

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の長年の使用実績から、効能・効果、安全性が確認されたあと、同等の成分を使用して開発された医薬品です。
そのため、「安価だから効かない」「なんだか怪しい、危険」というイメージを持たれますが、そうではありません。

ジェネリック医薬品の積極的な活用を!

ジェネリック医薬品への切り替えの際はかかりつけ医や、薬剤師にご相談ください!

令和元年度 月 の処方箋		ジェネリック医薬品のお知らせ							
薬剤/剤形名/先発医薬品名	薬価	数量・単位	原薬支払額	ジェネリック医薬品名(※)	薬価	数量・単位	ジェネリック医薬品に切り替えた場合の削減可能額	削減率	総支払額
ムネヒトキチン(錠剤)	22.20	100錠	2220	ムネヒトキチン(錠剤)	15.00	100錠	720	32.6%	2100
キナゾリン錠剤	22.20	5錠	111	キナゾリン錠剤	15.00	5錠	60	54.0%	60

ジェネリック医薬品のお知らせ(イメージ)

接骨院・整骨院等の「保険診療受診確認」の調査にご協力をお願いします

柔道整復師等にかかった療養費は、組合員の皆さんの掛金と所属所が負担する負担金から支払われています。

昨今、一部の柔道整復師による療養費の不正請求(健康保険対象外の請求・架空請求・水増し請求)が社会問題となっていることから、医療費適正化対策として、接骨院・整骨院等での施術について外部委託により内容審査を実施しています。

また、柔道整復師(接骨院・整骨院)や鍼灸師による施術のうち、組合員証(健康保険)が使用できるケースは限定されています。「各種保険取扱」と表示があっても、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。施術を受ける前にしっかり確認して正しくかかりましょう。

組合員証(健康保険)が使えるケース (一部自己負担)

※急性又は亜急性(急性に準じるもの)のみ

- 外傷性の打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)
- 骨折・脱臼の施術(緊急の場合を除き医師の同意が必要)
- はり・きゅうは、主として神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症及び頸椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療(医師の発行した同意書か診断書が必要)
- マッサージは、筋麻痺や関節拘縮等で、医療上マッサージを必要とする症例(医師の発行した同意書か診断書が必要)

組合員証(健康保険)が使えないケース (全額自己負担)

- 単なる肩こり、筋肉疲労など
- 病気(内科的原因による疾患)によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術(応急処置を除く)
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 仕事中や通勤途上に起こった負傷(一般的に公務災害補償基金や労災保険からの給付になります)
- 疲労回復や疾病予防のためのマッサージなど

施術内容等の調査にご協力をお願いします

請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、調査させていただく場合があります。負傷部位、施術内容、施術年月日などをご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

調査が必要な方(組合員(本人)や被扶養者(家族))に対し、施術を受けてから概ね2ヵ月後に共済事務担当課から該当する組合員の皆さんにお渡しします。

交通事故など第三者によるケガ等の場合には 届出してください

公務上のケガや病気は組合員証を使用できません!

- ・通勤途中に交通事故に遭ったとき
- ・屋内外での工作中、手足等をケガしたとき
- ・屋外での作業中、虫に刺されたり、動物に手を噛まれたとき

第三者行為によるケガは、 届出をしないと組合員証を使用できません!

- ・交通事故に遭ったとき(過失割合問わず)
- ・飲食店で提供された食事が原因で食中毒になったとき
- ・他人の飼い犬に噛まれたとき
- ・ケンカ等により、他人から暴力行為を受けたとき

こういった事例に該当する場合は、原則組合員証を使用できません。

ただし、第三者行為の場合で、かつ公務外であるときは、組合員証を使用できますが、必ず共済事務担当課に連絡し、所定の手続きを行ってください。

被扶養者の方は認定条件を満たしていますか ～被扶養者資格確認調査にご協力ありがとうございました～

扶養認定の適正化・公平化を図るため、毎年被扶養者の収入金額等の状況を確認させていただくため「被扶養者資格確認調査」を実施しています。

扶養者の収入等については、定期的に確認いただき認定(扶養)条件に該当しなくなった場合には、速やかに届出等を行ってください。

取消となる場合、手続きが遅延すると、医療費返還等が発生する場合がありますので、特にご注意ください。

扶養者の方に収入(パートやアルバイトなど)がある場合には、毎月の収入額等にご注意いただき、認定の範囲内であるかを毎月確認ください。

扶養認定に関するQ&A

Q1 私はパートをしていますが、夫(組合員)の扶養に入ることができますか。

A1 年間の収入金額が130万円未満、かつ月額限度額の108,334円未満の収入であれば扶養に入ることができます。ただし、年間130万円とならなかった場合でも月額限度額以上の収入が3ヵ月継続する場合には、認定はできません。また、年間とは1月～12月の期間だけでなく、2月～1月、3月～2月など、それぞれの月からの1年間の収入となります。
※扶養者が60歳以下で、パート等収入のみである場合のもです。

Q2 共働きの夫婦です。子どもが生まれたので扶養に入れることができますか。

A2 夫婦双方に収入がある場合、収入比較を行い年間収入額が高い方の扶養に入っていただけます。なお、認定後において夫婦の収入が逆転した場合には扶養替えをしていただくこととなります。

医療費通知を活用し健康管理等にお役立てください

～ご自身の医療費明細情報が閲覧できます～

- ① 短期財政(医療費抑制)への理解等を図ること
- ② 健康管理意識を高め医療費の適正化につなげること
- ③ 受診日数や医療費総額・自己負担額などの情報が正しいかご確認いただくこと
- ④ 自身の健康管理に役立てていただくこと

を目的に年2回『医療費通知』を実施(配付)しています。次回は11月中旬頃配付予定としております。

令和元年10月より「MY HEALTH WEB」が開設され、『ご自身の医療費明細情報』が閲覧等できるようになりました。

当該サイト(機能)から、医療費控除申告に必要な「医療費明細情報」が出力できます。このため確定申告対応の医療費通知の配付は行わないこととなりましたのでお知らせします。(当該サイトの詳細については、3ページをご覧ください。)

※医療機関等からの請求は、受診月の概ね2～3ヵ月後となることから掲載されていない受診分は、ご自身で領収書等により対応ください。

※医療保険の世帯単位で作成されるため組合員と被扶養者が同じ通知書に記載されます。

※個人の受診管理や受診を抑制するものではありません。

※再発行はできませんので大切に保管等ください。



特定健診・特定保健指導を受けましょう!

特定健康診査は生活習慣病の発症を未然に防ぐことを目的とした健康診断です。
ご自身の健康管理のためにも、年に1度は健診を受けましょう!

特定健康診査の受診方法

組合員の場合

- 定期健診を受診する。
- 人間ドックを受診する。※受診申込みは終了しています。

被扶養者の場合

- 人間ドックを受診する。※受診申込みは終了しています。
- かかりつけ医療機関等で受診する。
- 全国巡回健診を受診する。

特定保健指導は、特定健診の受診結果から生活習慣改善の必要性がある方に案内される、生活習慣改善プログラムです。特定保健指導の案内がお手元に届きましたら、必ず開封してご確認ください。

特定保健指導の利用方法

職場の定期健診を受診された方 (組合員)

お勤め先を通じて利用券・利用申込書を配付します。
利用申込書を必ず**共済事務担当課**に提出してください。

人間ドックを受診された方 (組合員・被扶養者)

特定健診を受診された方 (被扶養者)

ご自宅に直接利用券・利用申込書を郵送します。
利用申込書を必ず**本組合福祉課**に提出してください。

※糖尿病・高血圧症・脂質異常症で服薬中の方は、特定保健指導の対象外となる場合がありますので、利用申込書にその旨を記載のうえ提出してください。

特定保健指導実施担当者からのメッセージ

▶▶▶ 特定健診(メタボ健診)・特定保健指導はどんなことをするのか?

健診・保健指導は「病気の早期発見・早期治療」を目的としています。

特定健康診査(特定健診)では、内臓脂肪型肥満に着目した、生活習慣病予防のための保健指導を必要とする人を選び出します。

特定保健指導では、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行います。3~6ヵ月間のサポートプログラムで、専門職による、健康的な正しい減量のアドバイスをいたします。

▶▶▶ メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満をベースにして、高血圧、高血糖、脂質代謝異常のうちの、いくつかの危険因子をあわせもった状態をいいます。2つ以上あてはまれば、基準該当、1つのみは、予備群となります。

▶▶▶ 特定保健指導のサポート内容は?

動機づけ支援

初回



健康相談



3~6ヵ月後



手紙・メール・電話

積極的支援

初回



健康相談

1ヵ月後



栄養or運動支援

2ヵ月後



手紙・メール・電話

3~6ヵ月後



手紙・メール・電話

初回 健康相談 (個別面談)

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 (栄養or運動支援)

積極的支援の方が対象です。
食事または運動について、専門職より詳しいアドバイスをさせていただきます。

継続支援 (手紙・メール・電話)

体重、生活習慣の変化等その後の様子を伺います。最終支援時には目標の達成度をお聞きします。

▶▶▶ 特定保健指導利用の効果



積極的支援

Aさん 40代(男性)

●4ヵ月の計画

出来るだけ歩く

●計画の他に気を付けたこと

毎日20分程度走ることを心掛けた

●結果

体重3.7kg減量達成!!

●保健指導を受けた感想

保健指導を受けて、自分に必要なエネルギーの基準がわかり、ただやみくもに歩くだけでは痩せないことがわかりました。



●保健指導対象になられた方へメッセージ

少ない距離でも二、三日続けると、せつかく少しでも頑張ったのだからと逆に走ることを止められなくなりました。始めて半年ほぼ毎日歩くことができています。こういう場合「はじめの一歩」が一番キツイと思いますが、これを乗り切ることがメタボ改善に繋がると思いました。

担当保健師より



Aさんは、「走ること」を見事習慣にされましたね。実際に取り組んでみることで、自分には何が必要なのを見つけれられたのではないかと思います。保健指導は「はじめの一歩」を踏み出すきっかけです。Aさんはそのきっかけをうまく活用されましたね。



積極的支援

Bさん 50代(男性)

●4ヵ月の計画

食事を減らす

●計画の他に気を付けたこと

夕食のご飯量を減らした。
スナック菓子をやめた

●結果

体重5.8kg減量達成!!

●保健指導を受けた感想

細かく指導していただき参考になりました。保健指導を受けることにより、食べ過ぎそうなときは、担当の方を思い出して抑えられるようになりました。



●保健指導対象になられた方へメッセージ

保健指導を受けることにより、適切な食事運動療法ができ、少なくとも損はなくメリットは高いと思います。ぜひ、受けてみてください。



担当保健師より

Bさんは、指導内容を参考にし、自分ができるところをしっかりと取り組まれましたね。一人では誘惑に負けそうな時もサポーターである保健師を思い出し、自分を律し取り組まれたことは素晴らしいです!



積極的支援

Cさん 40代(男性)

●4ヵ月の計画

土日になるべく歩く

●計画の他に気を付けたこと

歩くことを意識した

●結果

体重2.5kg減量達成!!

●保健指導を受けた感想

毎年指導をいただきますが、いつも意識付けされています。今は、歩いた先で風景の写真を撮り、帰宅後に歩数計とともに眺めるのが楽しみの一つです。



●保健指導対象になられた方へメッセージ

漠然と何kg痩せるといような目標は負担でしんどいので、出来ること(できれば興味のある事)をやるとうまくいくと思います。



担当保健師より

Cさんは、興味のあることと歩くことを上手に合わせられましたね。自分に合った方法を見つけられるかが成功の秘訣かと思います。指導後も目標をもって継続されているのは素晴らしいです!

特定保健指導 担当スタッフからのメッセージ

特定保健指導と聞くと、「嫌なことをいわれるのかな?」「自分の身体のことをとやかく言われそう」「面倒だな…」などと思いませんか? 実際の保健指導は、みなさんが自分らしく健康的に過ごすにはどうしたら良いのかを自分で決めて取り組めるようお手伝いをさせて頂くものです。

保健師・管理栄養士などの健康のプロである私たちは、今までさまざまな方々のお手伝いをさせて頂きました。今回もまた皆さんの健康へのお手伝いをさせてください。

「自分の応援団ができた。」そんなイメージでお越しいただければと思います。

どうぞお気軽に
ご参加ください!



森林セラピー® に対する助成事業について

本組合の医療費の4分の1を占める「生活習慣病」「歯周疾患」「メンタルヘルス疾患」に対し、保健事業では疾病予防・重症化予防を重視しています。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 森林セラピーは、ハイキングでも登山でもありません。癒し効果が科学的に検証された、一歩進んだ森林浴です。森林の中に身をおき、経験を持つインストラクター「美林案内人」の指導のもと、レクリエーションなどを行い、楽しみながら心と身体のストレスの軽減や健康維持・病気の予防などを目指します。



何をするの？ 森林の中をゆったり歩きながら、呼吸法や瞑想などを組み込んだプログラムと並行し、心身のリラクゼーションを行います。草木を使ったあそびや、ヨガなど、案内人の特徴を生かした行程も楽しみです。地元の食材を使いバランスを考えたセラピー弁当の昼食も含まれます。



費用 2名以上 … 共済組合特別料金 **7,650円** ※10月から変更となりました。
(1人あたり、弁当代・途中の移動・地域協力金などを含む)

※1名でのお申し込みの場合は共済組合特別料金 **13,500円**となります。
(10月から変更となりました。)

※共済組合特別価格の対象は組合員・被扶者・および同行者です。

※組合員・被扶者の方は「森林セラピー利用助成券」をご利用いただけます。
(助成額は1人あたり2,000円です。)

事前に共済事務担当課にお申し出の上、助成券の交付を受けてください。

詳しくは (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合せください。

セラピー
コース

神仙峡・龍門の里コース

仙人が修行したとも言われる神仙峡を体感します。舗装率が高く、一部を除いて比較的高低差が少ない**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、津風呂湖畔、神社、森林エリアなど様々な風景を楽しめます。

吉野・宮滝 万葉コース

飛鳥・奈良時代の人々が吉野を巡った道をたどります。コース全体に高低差が大きく、ところにより急な勾配がある山道をメインに歩く、**健脚向きのコース**です。歴史深いエリアでもあり、悠久の歴史に思いを馳せながら吉野美林を歩きます。



お申込み 〒639-3111 奈良県吉野郡吉野町上市77-1 (吉野町役場前)

(一社)吉野ビジターズビューロー ☎0746-34-2522

疾病等予防啓発冊子をお配りいたします

組合員及び被扶者の方に対し、健康づくりに関する知識の普及を目的に「健診結果改善ガイド」及び「がんを知ろう」の2種類の冊子を共済事務担当課を通して組合員の皆さんにお配りいたします。

健診結果の見方やその後の健康づくり、及び5大がん(胃・大腸・肺・子宮・乳がん)の現状や健診の必要性、がん予防に関する情報が記載されていますので、ご家族の方も含めぜひ一読ください。



健康講座

「生活習慣改善セミナー」開催のお知らせ

対象者は **40歳未満の組合員の方で、生活習慣の見直しに取り組んでみたい方**

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、病気の発症や重症化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。しかし、日々の生活習慣の積み重ねが病気の一因となるため、若いうち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出来ます。

現在のご自身の生活習慣に不安のある方、健康に関する知識を身につけたい方など、ご興味がある方はこの機会にぜひ講座を受講し、ご自身の健康増進のためにお役立てください。

開催概要

日 時：令和元年11月15日(金)
会 場：奈良県社会福祉総合センター 研修室A
対象者：40歳未満の組合員
定 員：50名(予定)

※所属所へ別途開催通知を送付しています。
お申込みについては、共済事務担当課にお問い合わせください。



冬のボーナスは、 ぜひ組合員貯金へ！

この機会にどうぞ！

11/27(水) 本組合必着です！



まだ組合員貯金に加入されていない組合員の皆さんへ

組合員貯金とは、組合員の皆さんの約7割の方が加入されている制度で、毎月の給料から天引きする定例積立、年2回のボーナスから天引きするボーナス積立、振込により随時に希望額を積立する臨時積立があります。組合員貯金は、令和元年10月1日現在、**年利1.1%**と利率が高くとってもお得です！

月に2回、決まった日にしか払い戻せませんが、お給料やボーナスからの天引きなので計画的に貯金をすることが可能です。

冬のボーナスを前に、組合員貯金への加入をご検討してみたいはかがですか。

組合員貯金に加入を希望される場合、加入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。

貯金利率

年利**1.1%**

令和元年10月1日
現在

組合員貯金に加入されている組合員の皆さんへ

ボーナス積立は、毎月の給料からの積立と同様に、期末・勤勉手当(6月・12月)からそれぞれ定額を控除する積立となっています。

また、既にボーナス積立をされている方で、令和元年12月のボーナスからの積立額を変更される場合は、**11月27日(水)**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。締切りまでに報告がなされると、積立額の変更ができません、平成30年12月に積立した額がボーナス支給額から控除されますので、ご注意ください。(※各所属所において、締切日が異なる場合がありますのでご注意ください。)

さらに、ボーナス積立後もお金に余裕があれば、いつでも任意の金額を預け入れできる臨時積立も行っていますので、こちらの方も是非ご利用ください。

お子さまの修学費用などに
まとまった資金が必要となる方へ

入学貸付・修学貸付のご案内

◆ 共済組合では、学校教育法に規定する高等学校等^(※1)への入学、修学に係る

『**入学金を含む入学時に必要な費用**』及び『**授業料を含む修学費用**』

を対象とし、貸付利率“**年利1.26%**”^(※2)にて貸付を行っています。

◆ 各貸付の概要については、次のとおりです。

入学金を含む入学時に必要な資金のお支払いには、

入学貸付

をご利用ください。

❖ 貸付額

給料月額^(※3)の6月分以内で必要経費の範囲内の額(最高200万円)で1万円単位

❖ 償還方法及び期間

- 毎月償還又はボーナス併用償還(ボーナス併用償還は100万円以上の貸付けから選択できます)
- 元利均等(毎月同一額を償還する)償還で、貸付金額により償還回数は決まります。

❖ 償還開始

- 貸付けを受けた月の翌月から償還が始まります。



授業料を含む修学費用のお支払いには、

修学貸付

をご利用ください。

❖ 貸付額

1月につき15万円で必要経費の範囲内の額(最高180万円/年)で1万円単位

❖ 償還方法及び期間

- 毎月償還又はボーナス併用償還(ボーナス併用償還は100万円以上の貸付けから選択できます)
- 元利均等(毎月同一額を償還する)償還で、貸付金額により償還回数は決まります。

❖ 償還開始

- 貸付けを受けた月の翌月から償還が始まります。

※ただし、元金返済の据置を選択した場合(貸付申込時に申出必須)、据置期間中は、貸付けを受けた月の翌月から毎月利息のみの償還が始まります。(なお、据置は最長で当該学校の修業年限までです。また、据置選択後は以後いかなる事由においても変更することはできません。)



❑ 入学年度以外でも**授業料等**^(※3)については、修学貸付を借り受けることができます。

ご自身の**返済計画(償還額)等**^(※4)を助案の上、是非、「入学貸付」・「修学貸付」をご利用ください。

❑ 貸付の決定日は、**毎月2回**^(※5)です。

また、貸付金は、**決定日の概ね1ヵ月後**^(※6)に組合員の個人口座へ送金します。

※1 高等学校等とは、学校教育法に規定する高等学校・中等教育学校(後期課程に限る)・大学(大学院を含む)・高等専門学校・専修学校・各種学校とし、外国の教育機関についてはこれらに相当するもの。

※2 利率は、地方公務員共済組合連合会において算定される基準利率に連動して変動します。(基準利率は、毎年9月30日までに算定され、翌10月から1年間固定して適用されます。)

※3 基本、高等学校等への支払期限の過ぎた授業料等に対する貸付申込みは受理できませんのでご注意ください。

※4 毎月の償還額(他の金融機関等への償還額を含む)が給料月額^(※3)の30%を超える場合又は年間の償還額(他の金融機関等への償還額を含む)が年収額の30%を超える場合は貸付けができません。

※5 毎月1日と15日が決定日です。(休日の場合は翌営業日)

※6 貸付金の送金日は、1日決定分は同月末日です。15日決定分は翌月15日です。(休日の場合は前営業日)

詳細(貸付申込書の提出時期や必要添付書類、その他)については、**共済事務担当課又は本組合福祉課**へお問い合わせください。

次年度、お子さまが、入学予定の方、進学予定の方、**資金計画はお早めに!!**

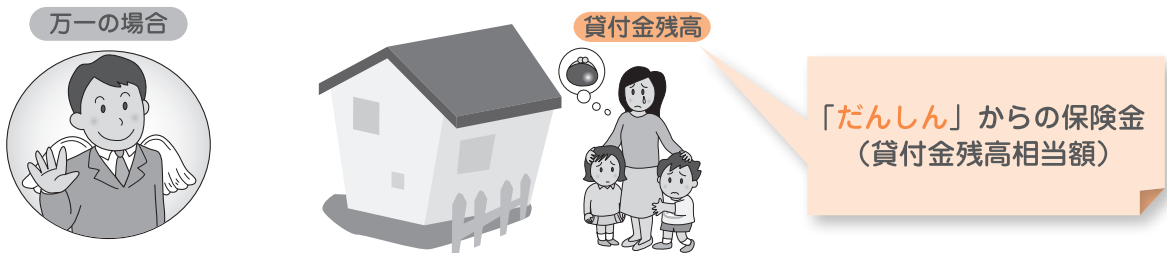
償還額等々よくお考えのうえ、**貸付のご利用は計画的に!!**



共済組合から貸付けを受ける方へ 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、保険金で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。



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」の保険金で貸付金残高が返済されます

病気やケガで長期休職となられても…

「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額（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）

例

貸付金残高



特約保証料

保険金額（貸付金残高相当額）
（10万円につき 月額15円）

月額 **1,500円**
※特約保証料は見直されることがあります。

保障額

<死亡・所定の高度障害状態>

保険金 **1,000万円**
（貸付金残高相当額）

を共済組合にお支払いすることで
貸付金残高が返済されます。

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

例

返済金額



保険料

保険金額（返済金相当額）
（1万円につき 月額69円）

月額 **414円**
※保険料は毎年見直しを行うことから、変更されることがあります。

補償額

<所定の就業障害の場合>

1カ月あたり保険金 **60,000円**
（返済金相当額）を30日の免責期間
を経過した日から3年を限度に就業
障害が終了するまでお支払いします。

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。

制度内容等詳細についてはパンフレットをご一読ください。

育児休業手当金の支給期間延長手続きをご存知ですか？



育児休業に係る子について、保育所等における保育の実施の申し込みをしたにもかかわらず、1歳（あるいは1歳6ヵ月）に達する日以後の期間について保育の実施が行われない場合、育児休業手当金の支給期間を延長することができます。

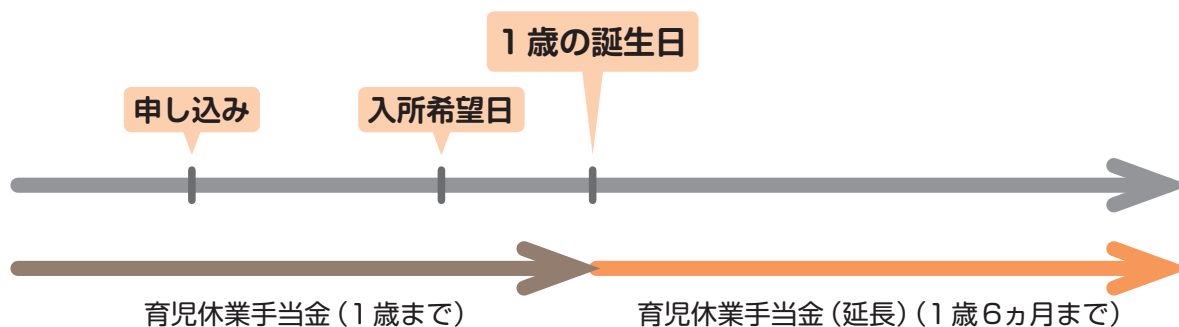
ただし、下記の書類を添えて、申請をする必要があります。

延長要件

- 1 育児休業に係る子について、1歳の誕生日^(※1)以前を入所希望日として保育所等^(※2)における保育の実施を希望し申し込みを行っているが、当該子が1歳に達する日以降の期間について、当面その実施が行われない場合。
- 2 上記1の子が1と同様1歳6ヵ月到達日以前を入所希望日として保育所等^(※2)における保育の実施を希望し申し込みを行っているが、当該子が1歳6ヵ月に達する日以降の期間について、当面その実施が行われない場合。

(※1) パパママ育休プラス制度を利用する場合は、「休業終了予定日」

(※2) 保育所等は、児童福祉法39条に規定する保育所等をいい、いわゆる無認可保育施設はこれに含まれません。



延長に必要な書類

- 保育所の入所に関する市町村長等の証明書（入所不承諾証明書等）
入所申し込み日、入所希望日が確認できるもの

以下の場合には延長対象になりません

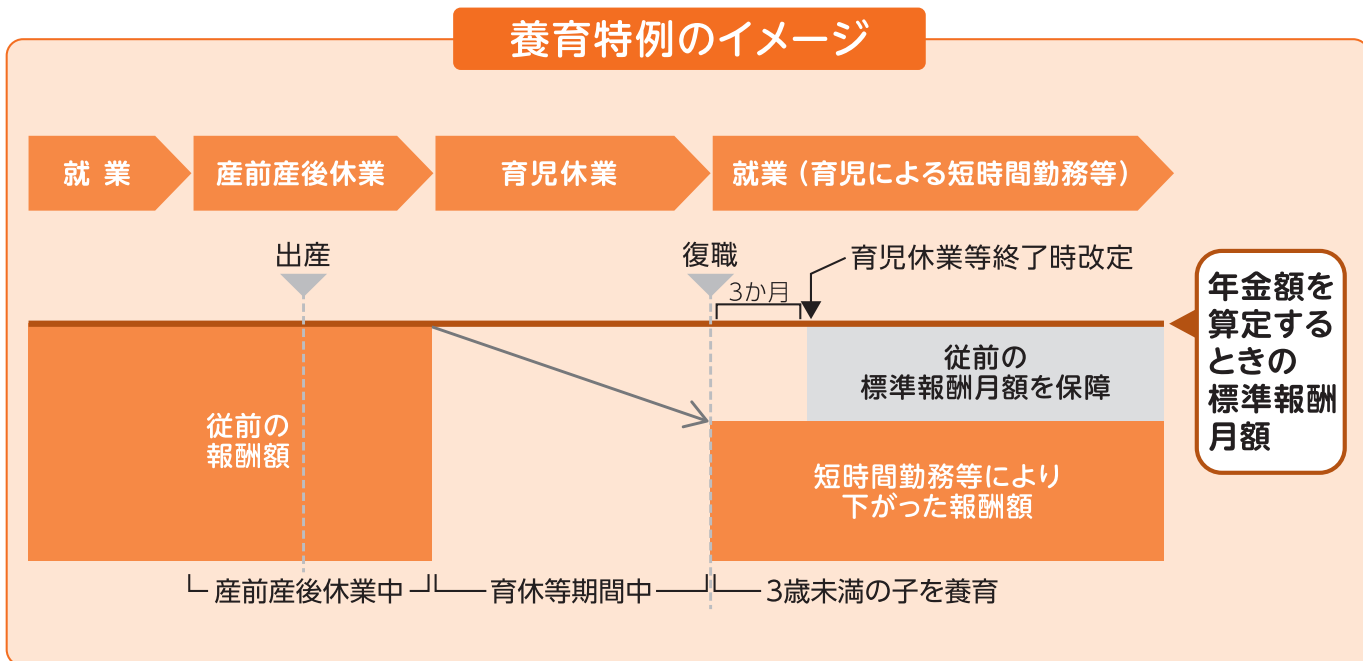
- 入所申し込みを行わなかった場合
（市町村への電話問い合わせのみで申し込みをしなかった場合など）
- 無認可保育所への入所希望申し込みの場合
- 入所希望日が1歳の誕生日（再延長については1歳6ヵ月到達日）の翌日以降となっている場合



3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、養育期間前の標準報酬月額（従前標準報酬月額）を下回る場合に、共済組合に申出をすることで、年金額が養育期間前の高い標準報酬月額で計算されます。

なお、この特例は、育児短時間勤務などの勤務形態の期間中、報酬が低くなったことにより、将来の厚生年金保険給付や年金払い退職給付が低くなることを避けるための措置であることから、短期給付の算定の基礎となる標準報酬月額には適用されません。

養育特例のイメージ



養育特例の対象となる方

3歳未満の子と同居し、養育している組合員

※育児休業等を取得した方に限られません。

※2年間は遡及して適用することができます。

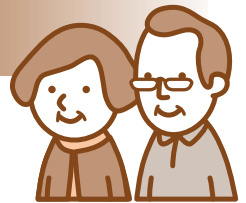


養育特例を受けることができる期間

3歳に満たない子を養育することとなった日の属する月から、下記のいずれかに該当した日の翌日の属する月の前月までの期間

- ① 養育している子が3歳に達したとき
- ② 組合員が死亡したとき、または退職したとき
- ③ 他の3歳に満たない子（養育特例を受けることとなる子）を養育することとなったとき
- ④ 子が死亡したとき、または子を養育しないこととなったとき
- ⑤ 育児休業等を開始したとき
- ⑥ 産前産後休業を開始したとき

高額療養費「限度額適用認定証」について



Q この度、入院することになり医療費が高額になりそうですが、どのような手続きをすればよいですか。



A 高額療養費制度では、医療費が高額になり自己負担限度額を超えた場合、その超えた分が共済組合から自動的に払い戻しされますが、払い戻しにはおよそ3ヵ月以上かかるため、一旦は多額の費用を支払って一時的に立て替えなくてはなりません。
70歳未満の方であればあらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受け医療機関の窓口で提示することで、支払上限額が法定自己負担限度額までに抑えることができます。

70歳以上の方が窓口で支払いを自己負担限度額におさえたいとき

70歳から74歳の「一般」区分の方については、高齢受給者証を提示することにより窓口負担が法定限度額までで済みますが、70歳以上の「現役並み所得者」の方については限度額適用認定証の提示が必要になります。

注意!

(必ずお読みください。)

- ・発効年月日は、「限度額適用認定証交付申請書」を共済組合で受け付けた月の1日となります。
交付申請が間に合わず窓口負担を全額支払われた場合は、後日、高額療養費として自動給付されますので、最終的な自己負担は変わりません。

2021年3月 から、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!

令和3年3月よりオンライン資格確認が開始され、令和4年中に概ね全ての医療機関においてマイナンバーカードが健康保険証(組合員証等)として利用できることとなります。



メリットと特徴

ずっと使える

就職や転職したときなども、同じマイナンバーカードを健康保険証として使い続けることができます!

早い!

読み取り機器にかざすだけで、すぐに医療保険の資格を確認することができます!

かんたん設定

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための最初の登録(「マイナポータル」での登録)は、スマホやパソコン、市区町村の窓口、病院や薬局などで簡単に設定できるようになります。

障害者特例・長期在職者特例の 制度について



障害者特例

特別支給の老齢厚生年金の受給権者が、傷病により年金制度上の障害等級が3級以上に該当する程度の障害の状態にあるときは、受給権者の請求により、原則として、請求の翌月から特別支給の老齢厚生年金の報酬比例部分と併せて定額部分と加給年金額が支給されます。

長期在職者特例

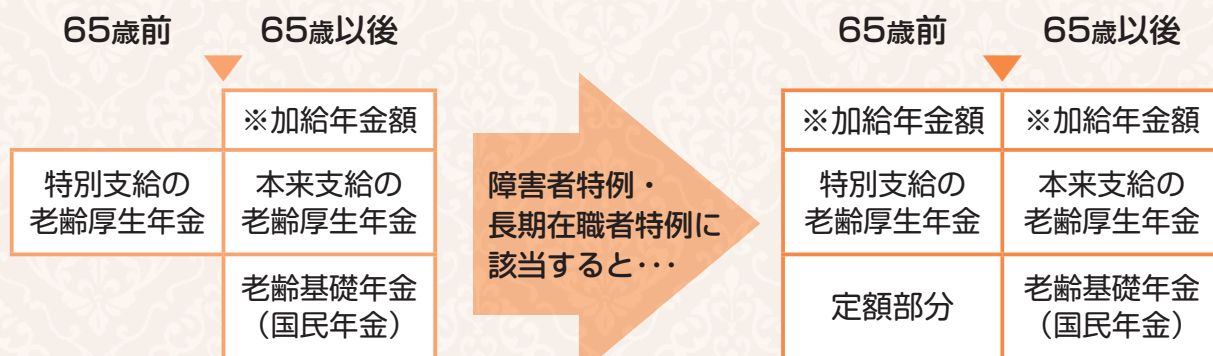
組合員期間（民間会社等の厚生年金加入期間は含みません。）が44年以上あるときも、障害者特例と同様の扱い（請求は不要）となります。

注1）厚生年金保険の被保険者である間は、「障害者特例」及び「長期在職者特例」の適用を受けることはできません（加算はありません。）。

注2）特別支給の退職共済年金についても、特別支給の老齢厚生年金と同様の取扱いとなります。

注3）上記特例に該当するのは昭和36年4月1日生まれ以前の一般組合員及び、昭和42年4月1日以前生まれの特定消防組合員です。

支給のイメージ



※加給年金額の加算については、厚生年金保険の被保険者期間が20年以上あり、生計を維持している65歳未満の配偶者を有している等の一定の条件があります。

再就職（再任用職員等を含む）をお考えの方は、ご注意ください！

厚生年金保険の被保険者となられた場合は、障害等級3級以上や44年以上の組合員期間の要件を満たしていたとしても上記特例の適用を受けることはできません。

本年10月に年金払い退職給付に係る

終身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。

<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。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

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。)

本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

(9時~17時(土・日・祝日を除く))

※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。

令和元年10月~2月 送金・締切日予定表

本組合では短期給付事業・保健事業・貯金事業・貸付事業の送金日につきまして、4月より15日及び月末に変更を行っております。下記に10月・11月・12月・1月・2月の送金カレンダーを掲載しますので、送金日の確認にご利用ください。

短期事業

締切日	9月13日	9月30日	10月15日	10月31日	11月15日	11月29日	12月13日	12月27日	1月15日	1月31日
送金日	10月15日	10月31日	11月15日	11月29日	12月13日	12月26日	1月15日	1月31日	2月14日	2月28日

保健事業

締切日	9月30日	10月15日	10月31日	11月15日	12月2日	12月16日	1月6日	1月15日	1月31日
送金日	10月15日	10月31日	11月15日	11月29日	12月13日	12月26日	1月15日	1月31日	2月14日

貯金事業

	一部払戻	一部払戻・解約	一部払戻	一部払戻・解約	一部払戻	一部払戻・解約	一部払戻	一部払戻・解約	一部払戻
締切日	9月30日	10月15日	10月31日	11月15日	12月2日	12月16日	1月6日	1月15日	1月31日
送金日	10月15日	10月31日	11月15日	11月29日	12月13日	12月26日	1月15日	1月31日	2月14日

普通・災害・特別貸付

締切日	9月13日	9月30日	10月11日	10月31日	11月14日	11月29日	12月13日	12月27日	1月14日	1月31日
決定日	9月17日	10月1日	10月15日	11月1日	11月15日	12月2日	12月16日	1月6日	1月15日	2月3日
送金日	10月15日	10月31日	11月15日	11月29日	12月13日	12月26日	1月15日	1月31日	2月14日	2月28日

住宅貸付

締切日	9月25日	10月25日	11月25日	12月25日	1月24日
決定日	10月1日	11月1日	12月2日	1月6日	2月3日
送金日	10月31日	11月29日	12月26日	1月31日	2月28日

締切日については共済組合の締切日となり、所属所の締切日とは異なる場合があります。

健康保険を使って禁煙治療を受けるには…

「禁煙外来（禁煙クリニック）」では、健康保険を使って禁煙治療を受けることができますが、一定の条件を満たしていることが必要です。喫煙が長年の習慣になっていて「やめたいのにやめられない…」という方は健康保険が使える可能性があります。



健康保険で禁煙治療を受けるための条件

- ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）で、「ニコチン依存症」と診断されること
- ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上であること
- ただちに禁煙を希望していること
- 禁煙治療プログラムについて説明を受け、そのプログラムへの参加を文書で同意すること

※上記すべてに該当することが必要です。

「1人で禁煙」よりも成功率は高い

- メリット①** 禁煙の補助剤を使うことにより、離脱症状が緩和できる
- メリット②** 薬やカウンセリングにより、禁煙成功率がそれぞれ2～3倍アップ
- メリット③** 健康保険が使えると、医療費がその間のタバコ代よりも安くなる

（厚生労働省「禁煙支援マニュアル」より）

12週間で5回の禁煙治療を受けます

健康保険を使った禁煙治療は、12週間（約3カ月）で合計5回行われます。初回の治療で禁煙開始日を設定し、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診します。途中で、医師のアドバイスや薬剤の処方など、心強い禁煙サポートを受けることができます。



●禁煙治療の流れの例

初回
（第1回目）

禁煙治療プログラムに同意し、この日から禁煙を開始することにしました。ニコチンパッチも処方してもらいました。
※経口禁煙補助薬（バレニクリン）を処方してもらう場合は、禁煙開始日の1週間前から12週間にわたって服用します。

2週間後
（2回目）

なんとか禁煙は続き、医師からほめられました。

4週間後
（3回目）

せきやたんが改善するなど、禁煙の効果を自覚できるようになってきました。医師からニコチンパッチのサイズを段階的に小さくするよう提案を受けました。

8週間後
（4回目）

ニコチンパッチをやめて禁煙を継続することにしました。医師から体重の増加を指摘され、ウォーキングの時間をとるようにします。

12週間後
（5回目）

禁煙治療はひとまず終了です。医師からここまで禁煙できたことをほめられました。決意を新たにこれからも禁煙を継続することを誓いました。

健康保険が使える禁煙外来（禁煙クリニック）は、下記のサイトで探すことができます。

特定非営利活動法人日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp/>
トップページ▶禁煙治療に保険が使える医療機関情報最新版

「禁煙外来」って
こんなところですよ

一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。自分ではなかなか続かない禁煙も、医師のサポートや離脱症状を緩和する薬剤を使用すれば、成功の確率はぐっと上がります。



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。今年度も半分を過ぎ、気づけば年末が見えてくると思うと、時間の流れの速さに驚きますね。

さて、前回働き方のお話の中でも話題に出しましたが、これを読まれている方の中には、現在仕事よりも子育てや介護などで家族と過ごされる時間が長い方もいるかもしれません。家庭の中での文化やルールや価値観などはそれぞれあり、問題があっても密室になりやすく、配偶者や子どもからの暴力、虐待などがあっても、なかなか相談できずにいる方もいるかもしれません。暴力は殴る、蹴るなどの身体的暴力だけでなく、暴言や脅しなどの精神的暴力、セックスの強要などの性的暴力、金銭的な自由を奪う金銭的暴力など様々な形で問題となります。もちろん子どもや女性だけでなく、男性が被害者となることもあります。家庭内、家族のことでお困りの際もご相談ください。



相談申込み方法（料金は無料です）

大学院連合メンタルヘルスセンター

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

お問い合わせ ☎06-6755-4458（月、水、金の13時～17時）

soudan2@mental-health-center.jp

（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各相談会場で
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 お申込みは相談予約専用電話でお願いします。（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

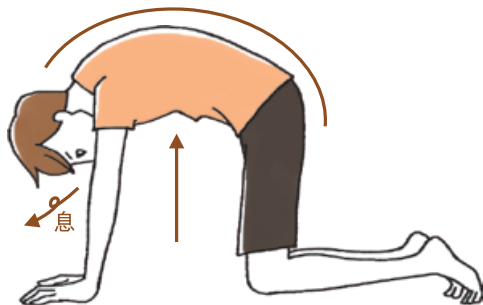
0745-72-5307



A ドローイン

腰痛の人はこれで体幹のインナーマッスルを強化して
からB・Cを行う。毎日行う。

- ①両手を肩幅、両ひざを腰幅に開いて四つんばいになる。4秒間で鼻から息を吸い、おなかを膨らませながら腰を意識的に反らせる。
- ②次の4秒間で口から息を吐き、背中を丸めておなかを思いっきりへこませる。再び鼻から息を吸いながら4秒間で①に戻る。

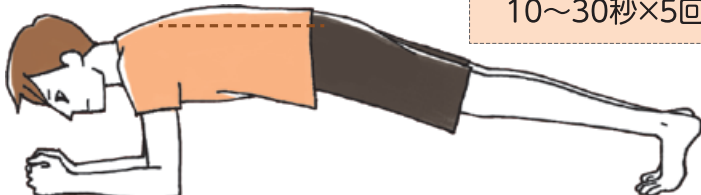


①②で8秒×20回

B プランク

正しいフォームのできる秒数からはじめ、徐々に秒数や回数を増やす。週2~3回を目安に。

- ①よつんばいになる。ひじを肩の真下に置き、両手をあわせて前腕で三角形をつくる。
- ②両ひじを床に押しつけて両ひざを浮かせ、おなかに力を入れて背筋をまっすぐにして、体を一直線に保つ。



10~30秒×5回

C ツイストクランチ

スローは10回で限界の負荷がベスト。スローが10回できるようになったらクイックも行う。週2~3回を目安に。

- ①あお向けになり、両ひざを立て、手は胸の前でクロスさせる。
- ②みぞおちを中心に、上体をひねりながら上げる。ひじを反対側のひざにつける意識で。
- ③肩と頭が床につく手前まで上体を下ろし、反対側も同様に行う。これで1回。
②③をくり返す。



スロー

②③で8秒×10回

クイック

②③を素早く5回

※クイックの動きは無理のない範囲で、できるだけ素早く

5秒休み

②③を素早く5回

「体幹」を鍛えて
疲れにくい体づくり

体幹とは胴体部分のこと。なかでも腹部の筋肉を鍛えると正しい姿勢が維持しやすく、肩や首、背中のかぶり、たるさなどが生じにくくなり、疲れにくくなります。腰痛予防やポッコリおなかの引き締めにも有効です。



ポイント

- 腰痛の人はムリをしない。
- 負荷が高いエクササイズなのでムリをせず、行う前と後に各自でストレッチを行う。



「歯の健康」から「全身の健康」へ

これからの口腔保健



その4

✦ 歯周病と骨粗鬆症 … 骨粗鬆症患者 1100万人 (内女性患者 900万人)

骨粗鬆症は女性ホルモンの激減する50歳以降に多い

骨粗鬆症とは骨の形成と吸収のバランスが崩れることによって骨量が減少し、骨の微細構造が脆弱化する病気です。

全身の骨の状態は歯槽骨や歯と深い関係があります

骨粗鬆症に罹患している人は歯槽骨の吸収も大きい歯を失う人は全身の骨の骨密度も低下しやすい

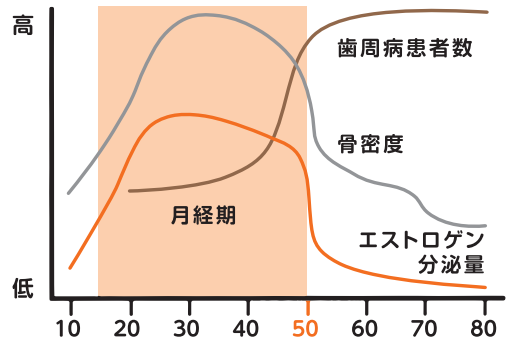
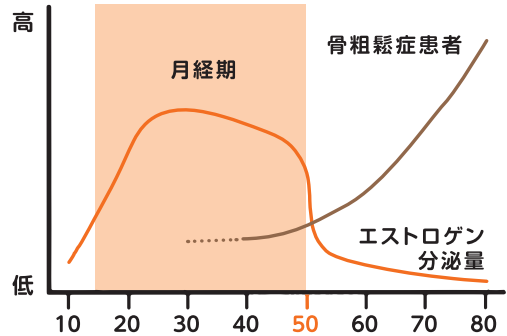
カルシウムが不足すると歯周病や歯の喪失にも影響します

カルシウムやビタミンDの摂取量が歯周病リスクや歯の喪失に影響
カルシウムの食事摂取基準600～700mg/日
(妊産婦は800～1200mg/日)

運動不足や過度の飲酒・喫煙もリスクファクターです

近年よく行われるようになってきたインプラント(人工歯根)も骨粗鬆症と密接な関係があります。

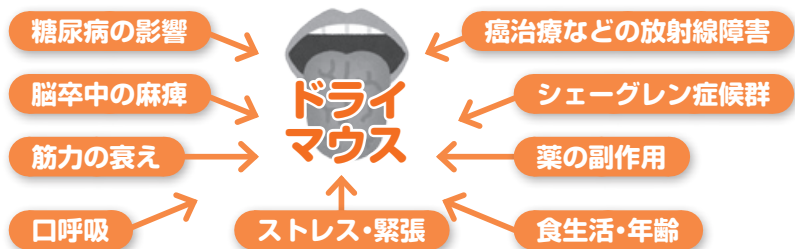
[ビスフォスフォネート系]と称される薬剤の投与を受けている、又は受けた患者さんにおいて、「顎骨壊死」「顎骨骨髓炎」が発現したと報告されています。報告された症例の多くは抜歯等の侵襲的歯科処置、義歯による褥創や局所感染に関連して発現しており、特に抜歯した場合にその部位付近で発生しています。



現在国内で販売されている ビスフォスフォネート系薬剤	(経口剤) ダイドロネル フォサマック ボナロン アクトネル ベネット 等 (注射剤) アレディア オンクラスト テイロック ビスフォナール ゾメタ 等
-------------------------------	---

✦ ドライマウス患者急増中! … 予備軍は 3000万人?

唾液が出にくく
口の中まで乾いてしまうドライマウス
「口が渴いて夜眠れない」
「ネバネバしてうまく喋れない」
「食べ物がうまく飲み込めない」など
ドライマウスの症状を訴える
年配の患者さんが急増中です!



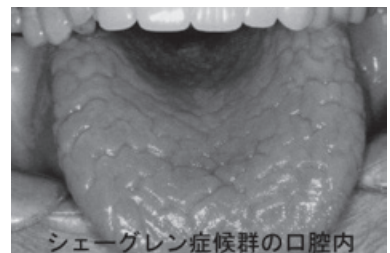
対策 ◎内科医師による糖尿病の治療 ◎保湿ジェル・人工唾液の使用 ◎漢方の処方 ◎ガム療法
◎咀嚼筋・咬筋のマッサージ(リハビリテーション) ◎歯肉・舌・唾液腺のマッサージ ◎ブラッシング

ドライマウス

唾液の分泌量が減少して口の中が渴く

歯周病の悪化

義歯の疼痛



シェーグレン症候群の口腔内

記事提供 (一社) 奈良県歯科医師会 出典: 『「歯の健康」から「全身の健康」へこれからの口腔保健』

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 温泉&和洋中ディナーバイキング付 冬の特別宿泊プランのご案内

料金：1名様料金/税込 宿泊・スパ利用・夕食付 期間：2019年12月30日（月）まで（除外日：特別営業日 ※詳しくはお問い合わせください。）

お部屋タイプ (面積)	ご利用 人数	特別料金	
		大人	小学生
スーペリアツインルーム (34㎡)	2	12,300円	9,700円
	3	11,300円	8,700円
	4	10,800円	8,200円

ご利用特典

冬の特別宿泊プラン限定特典をご用意！

特典1 下記よりおひとつお選びください	特典2 ご夕食時1ドリンクサービス
◆朝食（バイキング形式） ◆ルームシアター	メニュー内よりお選びください



- ◆ 宿泊施設利用助成券をご利用いただけます。
- ◆ 料金は特別料金となっております。ご予約の際は「奈良県市町村職員共済組合組合員」様である旨をお申し出ください。
- ◆ チェックイン15時～チェックアウト～11時チェックインの際、組合員証をご提示ください。
- ◆ 大人2名につき小学生未満（幼児）の添寝は無料となります。
- ◆ ご夕食は和洋中ディナーバイキング（ダイニングルーム「リヴァージュ」）でご利用させていただきます。シェフが目の前で調理する「ライブクッキング」など旬の食材を思う存分ご堪能ください。
- ◆ 最上階 天然温泉スパエリア利用券付



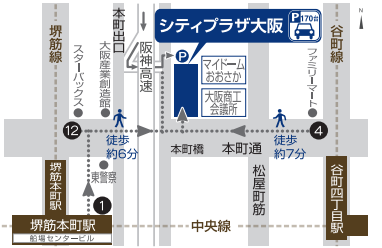
【リヴァージュ ディナータイム】
平日・土 17:30～21:30 (L.O. 21:00)
日・祝 17:00～21:30 (L.O. 20:30)

【大浴場 一泊一泊ご利用時間】
夜 15:00～24:00 (最終入場 23:30)
朝 7:00～9:00 (最終入場 8:30)



シティプラザ大阪 HOTEL & SPA
〒540-0029 大阪市中央区本町橋2番31号
宿泊予約 www.cityplaza.or.jp
TEL.06-6947-7702

- 電車をご利用のお客さま
・Osaka Metro堺筋線・中央線 堺筋本町駅12.1号出口より徒歩6分
・Osaka Metro谷町線・中央線 谷町四丁目駅4号出口より徒歩7分
- お車をご利用のお客さま
阪神高速道路1号環状線本町出口
(右側車線が出口)より左折、出口側からすぐ



大阪府市町村職員共済組合 保養施設
「シティプラザ大阪」からのご案内

奈良県市町村職員共済組合の組合員の皆様へ

公式サイトからの
インターネット予約限定プラン
組合員限定

秋得！宿泊プラン

共済組合が発行する
宿泊利用
助成券
がご利用頂けます。

ご利用特典 2019年9月1日（日）～2019年11月30日（土）
秋の旅行計画に！ 東京へお越しの際は、当館をご利用下さいませ！

- ご利用特典
- ① 朝食チケット
(約30種類の和洋バイキングをお楽しみください)
 - ② ミネラルウォーター
(お一人様1本プレゼント)

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ください。

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

● トップページ【組合員様のご予約はこちら】をクリックしてください。

● プラン一覧より【組合員限定】秋得！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 SOTETSU HOTELS CLUB (相鉄ホテルズクラブ) への会員登録が必要です。
【SOTETSU HOTELS CLUB (相鉄ホテルズクラブ) とは】
東京グリーンパレスのホテル運営を行っている株式会社相鉄ホテルマネジメントの会員プログラムです。



シングル 1名様 **8,000円～**

ツイン 2名様 **15,000円～**

ご利用料金はお日にちにより変動致します。

他にも各旅行会社のきつぷと宿泊がパックになったお得なプランがございます。
飛行機と宿泊がパックになったJALやANAの飛行機パックも当ホテルホームページのトップページから予約いただけます。
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。



東京グリーンパレス
全国市町村職員共済組合連合会

お問合せは
TEL.03-5210-4600 FAX.03-5210-4644
<https://www.tokyogp.com/>
〒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
「東京グリーンパレス」からのご案内



- 当組合について
- 共済制度の概要
(兵庫県ミニサイト)
- 予算と決算
- アクセス
- 個人情報保護
- 特定個人情報保護
- 個人情報の
取扱いについて
- 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	2019-09-19 個人向け健康ポータルサイトMY HEALTH WEB (マイヘルスウェブ)を開設しま				
	NEW				
経理課	2019-07-01 平成30年度の委託金の運用状況について				
経理課	2019-07-01 平成30年度決算について				

健康情報

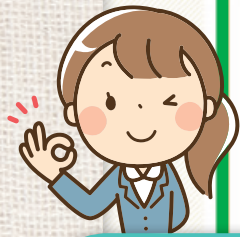
免疫力を高めて病気に強い体をつくらう

健康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
(事業適用)



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.20

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

● 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