

すこやか

2020
共済ニュース
No.260

1



写真：冬の洞川（天川村）
※天川村地域政策課提供

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

- 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～貸付未償還金を「全額償還」していただきます～
- 退職後、ご注意ください！～氏名、住所等の変更について～
- 地共済年金情報 Web サイトをご利用ください
- 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 組合員又は被扶養者の資格喪失後の受診にご注意ください！

7 令和2年1月～5月送金・締切日予定表

8 回答にご協力をお願いします

9 ジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう！

10 扶養認定に関する Q & A

11 【傷病手当金の基礎知識】第2回 傷病手当金と年金との調整
令和元年度 共済事業事務説明会を行いました。

12 個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB

13 人間ドック・婦人科健診の受診券をお持ちの皆さんへ

14 確定申告に必要な医療費明細情報がダウンロードできます

15 森林セラピー®に対する助成事業について

16 健康相談事業

14 今年度の健診等はお済みですか？

- 「特定健康診査受診券」を配布した被扶養者様へ
- 「特定保健指導利用券」を配布した組合員様・被扶養者様へ

16 健康講座 生活習慣改善セミナーを開催しました

17 令和元年度 ライフプランセミナー（退職準備型）を開催しました！

18 【ココが知りたいQ&A厚生年金】65歳未満で在職中の場合は、年金の支給ってどうなるの？

19 【禁煙の前に知っておきたいこと】「サードハンド・スモーク」ってご存じですか？

20 こころの相談室だより

21 【本気で鍛えるマシ・トレ】「インターバル速歩」で筋力 & 健康UP

22 これからの口腔保健【その5】

23 【保養施設のご案内】ゆめ春来／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／

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

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（令和元年11月末現在）

組合員数	男：8,716人	女：5,229人	計：13,945人
任意継続組合員	174人	被扶養者数（任継続）	13,495人

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。

旧年中は、本組合の事業運営につきまして暖かいご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年9月に、マイナンバーカードの取得促進の取組みとして同カードの交付申請書等を組合員の皆様に送付いたしました。これは令和3年3月を目途にマイナンバーカードに健康保険証機能を持たせることとしているため、積極的取得を目的としたものです。組合員の皆様・被扶養者の皆様にはマイナンバーカードの令和元年度中の取得にご理解・ご協力をお願いいたします。

また、本組合の短期財政については、令和元年度も引き続き全国市町村職員共済組合連合会より資金交付を受けて運営する窮迫した財政状況となっております。このような状況の中で高齢者医療保険制度への拠出金の一部については昨年度よりインセンティブによる加算・減算が行われることとされており、特定健診・特定保健指導の受診率・利用率が悪い場合には後期高齢者支援金が増加し、更なる短期財政の悪化が懸念されます。昨年度は皆様のご協力により加算対象の組合とはならず、特定健診・特定保健指導の受診率も上昇しておりますことから、引き続きのご協力をお願いいたします。なお、このことから、本組合においては、「第2期データヘルス計画」に基づき、コラボヘルスとして事業主である所属所とも更に連携を強化して、特定健診・特定保健指導の受診率等を向上させると共に、健診データや医療費データの分析から得られた健康課題の改善に取り組むなど効果的な保健事業を展開して参ります。

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
(元奈良市)

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、本組合の短期財政については、非常に厳しい状況が続いており、令和元年度も、資金交付を受ける財政調整組合となっているところです。

本組合においては、このことを踏まえ短期財政の健全化および組合員の皆様の健康のため平成30年度より始まっている「第2期データヘルス計画」を実施していくにあたり、組合員及び被扶養者一人ひとりが自らの健康について意識していただくための動機付けとそのための行動変容を目的として、新たに個人向けポータルサイト (MY HEALTH WEB) を本年度導入いたしました。このサイトにおいては、毎日の健康情報の記録や医療費情報の閲覧、出力やサイト利用に応じたポイント付与によりアイテムと交換等を行うことができますので、是非ご利用ください。

また、令和元年度より特定健診の未受診者を対象に行っていた健康講座について、リニューアルを行い、40歳以下の若年層の方に向けた内容へと変更を行いました。従来は、特定健診対象外となる40歳以下の方については対象となるセミナーがなかったことから、この講座を受けていただくことにより、早い段階で健康に対する意識をさらに持っていただき自身の健康に留意していただければ幸いです。

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ます。新年の挨拶とさせていただきます。

事務局

坂本敬洋

外職員一同

監事

明(税理士)

学識経験監事

議員

充(第七区・高取町)

議員

一(第五区・橿原市)

議員

裕(第四区・桜井市)

議員

志(第二区・天理市)

議員

介(第一区・奈良市)

議員

司(第六区・香芝市)

監事

史(第九区・東吉野村)

理事

一(第八区・御所市)

理事

也(第三区・生駒市)

理事

英(第一区・元奈良市)

職員側代表理事

代(第一区・元奈良市)

職員側議員

議員

一(明日香村長)

議員

正(川西町長)

議員

範(三郷町長)

議員

剛(桜井市長)

議員

明(香芝市長)

議員

ん(奈良市長)

議員

裕(御所市長)

議員

夫(上牧町長)

監事

富

理事

岡

理事

篤(吉野町長)

市町村長側議員

清(大和郡山市長)

謹んで

新春のお慶びを

申し上げます。



令和二年一月一日

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森下豊氏(前橿原市長)が11月11日に市長の職を退任されたことに伴い、12月23日に議員の補欠選挙を行いました結果、香芝市長 吉田弘明氏が当選され、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令和2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

任意継続組合員について
詳細は6ページ

任意継続
組合員の方も

年利 **1.10%!!**
〈令和2年1月1日現在〉

「組合員貯金」に
加入できます!

※貯金利率は、金融情勢及び運用状況により適宜見直しを行います。



● **利率が高く、とってもお得です!**

● **払戻しが月2回できて便利です!**

在職中に組合員貯金に…

加入している ……………➔

加入していない ……………➔

退職後に任意継続組合員になる場合…

➔ **継続して加入が可能**

➔ **新規で加入が可能**

● 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申込書」を本組合に提出してください。

退職金を預けることも可能です。
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!!



※組合員貯金は、預金保険制度における金融機関に該当しないことから、貯金者と共済組合との間にペイオフは適用されません。

「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、次のいずれかの場合、組合員貯金の解約手続きが必要です。

- 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通りです。

- 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、償還金額等をご確認ください。

※本組合への入金(償還)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。

※引き続き再任用等により勤務(公務員)を続ける場合でも、退職手当等の支給があれば全額償還していただきます。



退職後、ご注意ください! ～氏名、住所等の変更について～

市町村役場等を退職(組合員の資格を喪失した)後、住所又は氏名を変更された場合は本組合へ連絡いただき所定の手続きをお願いします。

この手続きを行わないと、**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

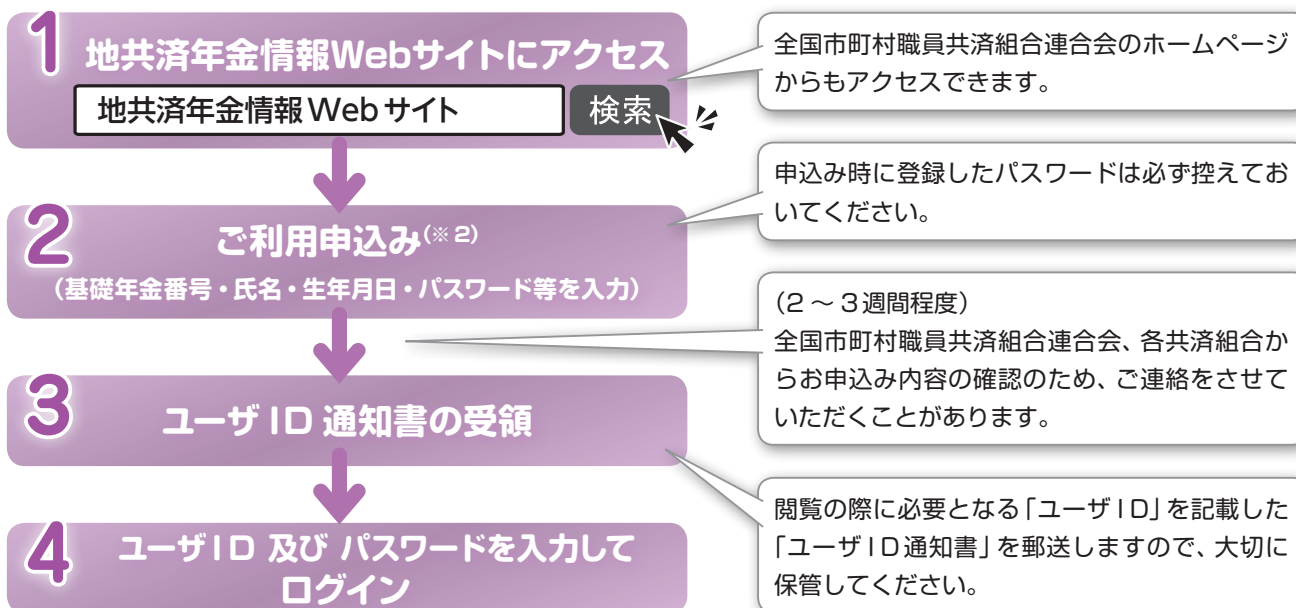
利用できる方

- ① 組合員
- ② 組合員であった方

ご利用時間 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



(※2) 住所や名前を変更された方は、各共済組合に異動の届出をされてから申込みをしていただきますようお願いします。

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 (9時～17時(土・日・祝日を除く))

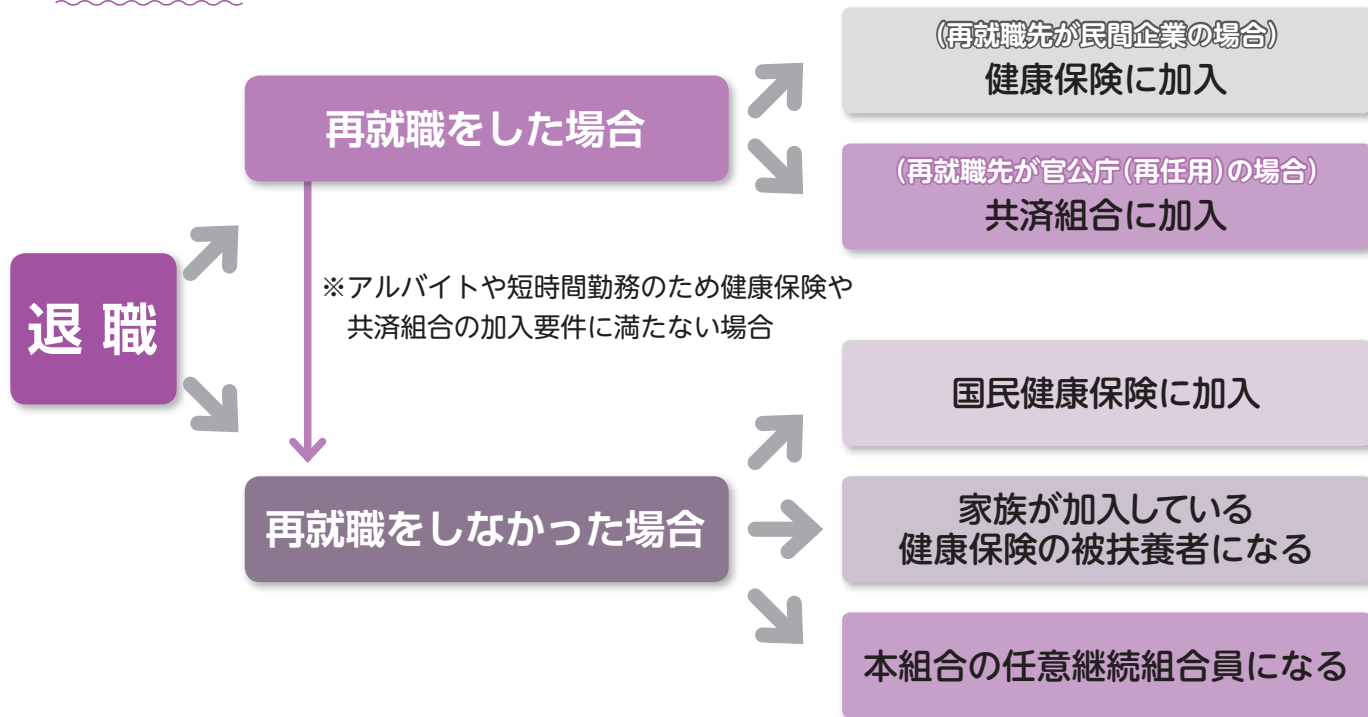
注) 本サイトは平成28年3月にリニューアルしており、リニューアル前のサイトに登録いただいたユーザID及びパスワードは使用できません。

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

～ 加入の手続きは忘れなく ～

組合員が退職した場合には、何らかの健康保険制度に加入しなければならず、どの保険に加入するかは、再就職されるかどうかで異なります。



任意継続組合員制度の概要

● 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) 令和元年度の掛金率

短期：98.43/1000 介護：15.00/1000

(令和2年度の掛金率は、3月頃の確定となります。)

※2 令和元年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。

組合員又は被扶養者の資格喪失後の受診にご注意ください!



退職したとき、被扶養者でなくなったときは、**必ず組合員証・被扶養者証等を返却してください!**

● 資格喪失日から、本組合の組合員証・被扶養者証等は使えません!

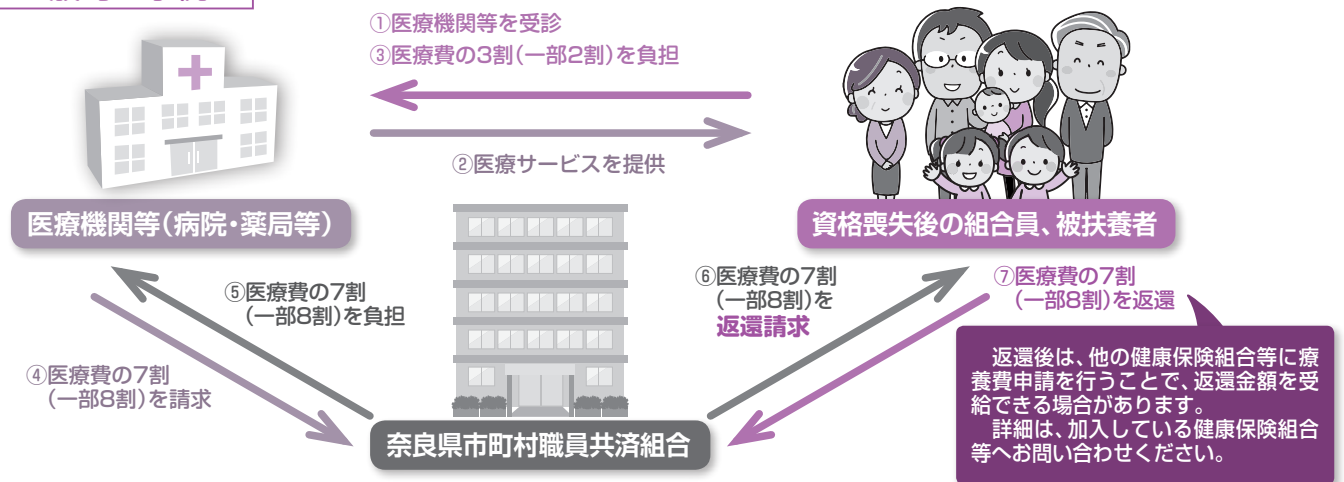
組合員又は被扶養者の資格喪失手続きをした後は、本組合の組合員又は被扶養者資格は喪失となり、現在お持ちの組合員証や被扶養者証等は使用できなくなります。**資格喪失後は、組合員証や被扶養者証等を絶対に使用しないでください。**

● 資格喪失後に誤って組合員証・被扶養者証等を使ってしまったら…

資格喪失後に誤って本組合の組合員証や被扶養者証等を使って受診してしまった場合は、**本組合が負担した医療費の7割(一部8割)と附加金などの給付金全額を一括返還していただきますので、ご注意ください。**(※)

(※)医療機関等の受診回数、受診内容によっては、高額な医療費などを返還していただく場合があります。

一般的な事例



令和2年1月～5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1月・2月・3月・4月・5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	12月13日	12月27日	1月15日	1月31日	2月14日	2月28日	3月13日	3月31日	4月15日	4月30日
送金日	1月15日	1月31日	2月14日	2月28日	3月13日	3月31日	4月15日	4月30日	5月15日	5月29日

保健事業

締切日	1月6日	1月15日	1月31日	2月17日	3月2日	3月16日	3月31日	4月15日	4月30日
送金日	1月15日	1月31日	2月14日	2月28日	3月13日	3月31日	4月15日	4月30日	5月15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	1月6日	1月15日	1月31日	2月17日	3月2日	3月16日	3月31日	4月15日	4月30日
送金日	1月15日	1月31日	2月14日	2月28日	3月13日	3月31日	4月15日	4月30日	5月15日

普通・災害・特別貸付

締切日	12月13日	12月26日	1月14日	1月31日	2月14日	2月28日	3月13日	3月31日	4月14日	4月30日
決定日	12月16日	1月6日	1月15日	2月3日	2月17日	3月2日	3月16日	4月1日	4月15日	5月1日
送金日	1月15日	1月31日	2月14日	2月28日	3月13日	3月31日	4月15日	4月30日	5月15日	5月29日

住宅貸付

締切日	12月25日	1月24日	2月25日	3月25日	4月24日
決定日	1月6日	2月3日	3月2日	4月1日	5月1日
送金日	1月31日	2月28日	3月31日	4月30日	5月29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。

回答にご協力をお願いします

所屬所 記号 番号 様	整理番号 (受診者) _____ 様が、 令和 年 月 日に受けた治療について お問い合わせします。太枠内にご記入下さい。
-------------------	--

接骨院・整骨院等の保険診療受診確認書

あなたやご家族が接骨院・整骨院で受けられた治療の内容を確認させていただきたいので、施術状況等についてご記入後、共済事務担当課にご提出下さい。

◎治療箇所が複数ある場合はすべてご記入ください

例・負傷した日 平成・令和 年 月 日

・何をしていた時に 自宅の掃除

・どのようにになりましたか 右膝を激打した

※負傷箇所は裏面にご記入下さい

①・負傷した日 平成・令和 年 月 日

・何をしていた時に _____

・どのようにになりましたか _____

※負傷箇所は裏面にご記入下さい

②・負傷した日 平成・令和 年 月 日

・何をしていた時に _____

・どのようにになりましたか _____

※負傷箇所は裏面にご記入下さい

③・負傷した日 平成・令和 年 月 日

・何をしていた時に _____

・どのようにになりましたか _____

※負傷箇所は裏面にご記入下さい

※負傷ではなく慢性症状（リウマチ・腰痛等）で受診されている方は病名をご記入下さい
病名： _____

◎保険請求内容をご確認下さい（自己負担額には多少の誤差があります）

診療年月	診療日数	自己負担額（保険で支払った金額）
年 月 日	日	円

診療日数・自己負担額に間違いはありませんか？
該当する方に○印をつけて下さい。（間違いあり ・ 間違いなし）
違う場合は具体的に内容をご記入下さい
()

記入年月日 令和 年 月 日 記入者 署名 _____ 電話 _____

※内容についてお問い合わせさせていただく場合がありますので日中連絡の取りやすい電話番号をお願いします
*裏面も確認・記入をお願いします



接骨院・整骨院等の 保険診療受診確認書について

整骨院からの療養費の請求が正しく行われているかなどの確認を行うため、「接骨院・整骨院等の保険診療受診確認書」への記入にご協力をお願いする場合があります。

勤務先より確認書が配付されましたら、ご記入の上、共済事務担当課に速やかにご提出をお願いします。

この書類の記載内容により、整骨院等への受診が直接制限されるものではありませんが、単なる疲労回復目的の受診など、保険診療扱いとならない場合がありますので、受診の際は施術担当者に保険診療扱いとなるかどうか事前に確認の上、施術を受けていただきますようお願いいたします。



負傷原因調査票について

骨折や打撲など外傷性の傷病で医療機関を受診された方を対象に、「負傷原因調査票」への記入にご協力をお願いします。

勤務先より調査票が配付されましたら、ご記入の上、共済事務担当課に速やかにご提出をお願いします。

**公務上による
負傷の場合及び通勤途中の負傷の場合
組合員証を使って受診できません！**

**第三者行為による負傷の場合、
届出をしないと
組合員証等を使って受診できません！**

負傷原因調査票

組合員証 記号番号	整理番号
組合員氏名	受診者
受診医療機関	初診年月日
負傷者	
負傷した日時	年 月 日（曜日）、午前・午後 時 分頃
負傷した場所	
負傷原因	1. 公務上又は通勤上 (イ、公務災害基金へ申請中 ロ、申請予定 ハ、認定済み(認定番号))
の該当欄に○印 して下さい	2. 第三者の行為によるもの (イ、申請交渉中 ロ、申請済み ハ、申請していません)
	3. 自己負傷によるもの (※ どのようにして負傷したのか併せて記入して下さい。)

負傷の原因が第三者の行為による場合は、地方公務員等共済組合法施行規程第103条の規定による損害賠償申告書（別紙様式第21号）等一件書類を提出して下さい。

負傷の原因について上記のとおり回答します。

奈良県赤野村職員共済組合保険課長 様
令和 年 月 日
所長又は共済事務担当主管課長 印

正しく組合員証等を使用して受診し、医療費の適正化へのご協力をお願いいたします。

ジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう！

安全なの？

品質も安全性も
変わりません！

国によって、先発医薬品と同レベルの品質・有効性・安全性を有すると確認された上で、製造、販売されているものです。

種類はあるの？

さまざまな分野、
症状に対応しています。

高血圧や高脂血症のお薬、糖尿病のお薬など、さまざまな分野、症状に対応したお薬があります。

どのくらい安いの？

薬代として3割から
5割程度安くなること
が多いです。

長い間お薬を飲み続ける場合や、たくさんの種類のお薬の飲む場合では、特に薬代の差を感じやすいです。



ジェネリック医薬品は年々普及率を伸ばし、今では65%を超える状況です。価格が安く、家計に優しいジェネリック医薬品の使用は、医療費全体の削減にもつながります。積極的に活用しましょう！

扶養認定に関するQ&A



Q1

扶養に入っている子が4月1日付で就職します。何か手続きが必要ですか。

A1

扶養取消の手続きが必要です。勤務先の共済事務担当課を通じ、扶養取消の申告書を提出してください。その際、必ず被扶養者証等を返納してください。



Q2

扶養に入っている子が今年から地方の大学に進学し、別居することになります。引き続き扶養に入れますか。

A2

引き続き扶養に入ることは可能です。ただし、被扶養者の住民票を移した場合は、住所の変更手続きが必要となるため、所定の書類を勤務先の共済事務担当課を通じて提出してください。



被扶養者の進学や就職等に合わせた手続きをお忘れないようお願いいたします。

傷病手当金と年金との調整

●年金を受給している場合、傷病手当金と年金との調整が行われます。

計算式

支給年金額の合計額 ÷ 264 = 年金調整額（日額）

※決定年金額ではなく、支給年金額で計算します。

(※)調整対象となる年金の一例

【障害給付】
障害厚生年金
障害共済年金
障害基礎年金

【老齢給付】
老齢厚生年金
退職共済年金
老齢基礎年金

計算例

標準報酬月額38万円の場合、
傷病手当金支給日額は11,513円となります。

調整額の計算

障害厚生年金130万円 障害基礎年金80万円（いずれも支給年金額）

$210万円 \div 264 = 7,954円$ （円未満切り捨て）
（年金調整額）

よって、 $11,513円 - 7,954円 = 3,559円$ が支給日額となります。
このことから要勤務日数が23日の場合、81,857円が傷病手当金の額となります。

ここに注意!

年金等(※)がさかのぼって支払われた場合、傷病手当金との調整もさかのぼって行われます。(年金の手続には時間を要するため、年金との調整はさかのぼって行われるケースが多くなっています。)

事例

①1月から傷病手当金を受給していた。

④12月以降は、調整額を控除した上で傷病手当金を支給します。

H31.1月

H31.3月

障害年金支給開始月

R1.5月

②5月に障害年金の申込をした。

R1.12月

③12月に障害年金がH31年3月にさかのぼってまとめて振り込まれた。

この事例では、年金と傷病手当金との調整は、平成31年3月分より行いますので、調整対象期間(上図太線部)について、返還いただくことになります。

令和元年度

共済事業事務説明会を行いました。

令和元年10月24日(木) 奈良県市町村会館8階大会議室におきまして、共済事務担当者の方に問い合わせの多い事項や間違いの多い事項を中心に説明を行いました。





登録はお済ですか？
共済組合HPからも
スマホ用アプリからも
初回登録ができます！

共済組合では、皆様方の健康づくりをサポートすることを目的とした個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を2019年10月より開設しています。サイトを利用によりポイントが貯まるコンテンツもあります。ぜひご利用ください。

初回ユーザーの登録方法 (スマートフォン・タブレット)

マイヘルスウェブのスマートフォン用アプリ(※iOS版とAndroid版)が公式アプリストア(App Store(iOS))(Google Play(Android))にてダウンロード(無料)が可能です。

- 1 アプリストアで「マイヘルスウェブ」を検索して、アプリをダウンロードしてください。
(下記のQRコードからもダウンロードが可能です。)



・複数のスマートフォンやタブレット端末で使用が可能です。

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

初回登録以外にも、サイトを利用することによってポイントが付与され、貯まったポイント数によって商品に交換することができます。

- 2 アプリのダウンロードを完了後、アプリを起動すると、初回起動時のみ、「保険証に記載されている保険者番号を入力してください。」というメッセージとともに入力フォームが表示されます。



保険者番号「32290413」(数字8桁)を入力してください。

(注) 保険者番号とは、記号と番号ではなく、組合員証の下の奈良県市町村職員共済組合の番号です。



- 3 ログイン画面の「初回登録の方はこちら」より初回利用登録



初回登録の方はこちら



ログインID
記号 ・番号

生年月日6ケタ (仮パスワード)
選択して下さい 年 月 日

氏名(カナ)

メールアドレス

ログインIDに組合員証記号・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てください。

【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に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」を設定してください。(新しいパスワードは、半角英数混在で、大文字の英字、小文字の英字をすべて1文字ずつ含む8文字以上16文字以内となります。)

- 5 以上で登録完了です。ログイン画面が表示されますので、ID(組合員証記号番号)、パスワード(4で設定したもの)を入力してログインしてください。

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。



1019012006
10190131(04)



人間ドック・婦人科健診の受診券をお持ちの皆さんへ

今年度の受診はお済みですか？ 使用期限が迫っています！

令和元年度（平成31年度）の人間ドック・婦人科健診の受診はお済みでしょうか？

受診申込みをされた方には、既に所属所を經由して受診券を配布しております。

2～3月は健診機関等の予約が大変取りづらくなります。受診期限まで余裕があると思うことなく、この機会にぜひお早めにご受診ください！ ※人間ドック・婦人科健診の申込みは終了しています。追加申込みはできません。



【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。



【対象者】 20歳以上の女性の組合員及び被扶養者

【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

確定申告に必要な

医療費明細情報がダウンロードできます

～『MY HEALTH WEB』からダウンロードを～



『MY HEALTH WEB』(令和元年10月から開設)から、
確定申告に必要な医療費明細情報が

「e-Tax用XMLデータ」でダウンロードできます。

(ダウンロードの手順については、共済ニュースすこやか10月号にて案内していますのでご覧ください。)

※ みなさんが医療機関等を受診された、概ね3ヵ月程度後に当該サイトで医療費明細情報を閲覧等することができます。(直近3ヵ月分は掲載されないため閲覧等できません。)

※ 直近3ヵ月分の医療費明細情報は掲載されないため、確定申告で使用される場合にはご自身で必要書類等を準備ください。

※ 確定申告に必要な医療費明細情報がダウンロードして使用いただけることから、「確定申告対応の医療費通知」の配付は行いません。

※ なお、「医療費通知」については、データヘルス計画に基づき短期財政に関する理解と医療費抑制等への意識付けを図るため、今後も配付させていただきますので、厳しい短期財政に対するのご理解とご協力を引き続きお願いいたします。

森林セラピー®

に対する助成事業について

本組合では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、一步進んだ森林浴です。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。



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・被扶養者の方は「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い合わせください。

お申込み 〒639-3111 吉野郡吉野町上市77-1

(一社)吉野ビジターズビューロー ☎ **0746-34-2522**

お問い合わせ 奈良県市町村職員共済組合 福祉課 ☎ **0744-29-8267**

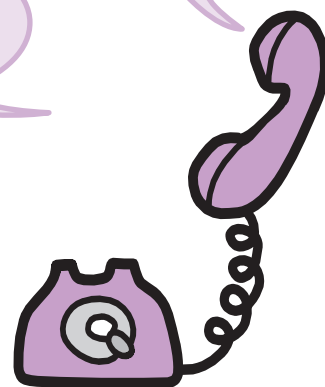
健康生活を
サポートする

健康相談事業

平成30年度 利用状況

相談は無料!!

平成30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お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28年度	77	3	73	76
平成29年度	74	5	56	61
平成30年度	46	15	66	81

今年度の健診等はお済みですか？

☆「特定健康診査受診券」を配布した被扶養者様へ ☆

特定健診は受診されましたか？ ご自身の健康管理のため、
1年に1回は必ず受診しましょう。

受診券有効期限 **3月31日(火)**

- 特定健康診査(特定健診)は「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、保険者である共済組合が、40歳以上の方に実施するものであり、対象者へは令和1年6月に「特定健康診査受診券」をご自宅に郵送しています。

※共済組合から人間ドック受診券を発行した方には、特定健康診査受診券は送付していません。

どこも調子の悪いところはないから大丈夫！

毎年受診する必要があるのかな！？

子供に手がかり行く時間がとれない！

- ◆ さまざまな理由により、受診されない(受診できない)お気持ちもわかりますが、年に一度、たった一日、身体や生活習慣を見直す機会を作ってみませんか。是非、この機会に、あなたとあなたの大切な家族のために、特定健康診査受診券を利用して、“特定健康診査”を受診してください。



「もったいない
8千円」

受診券の利用で、特定健診の受診費用は“無料”になります。(通常概ね8千円)

〈受診券サンプル〉

<<パート勤務先等で健康診断を受診された方は、以下をご覧ください>>

▶ パート等の勤務先で健康診断を受診された 特定健康診査対象の被扶養者様へ

健康診断結果票コピー提出のおねがい

令和1年6月に「特定健康診査受診券」を配布させていただいた方で、パート勤務先等で労働安全衛生法に基づく健康診断を受診された被扶養者の方は、その結果票のコピーを共済組合に提出いただくことにより、特定健診を受診したことになります。

また、その結果に基づいて、特定保健指導の対象者になった方には、「特定保健指導利用券」をご自宅に郵送しますので、共済組合へ利用申込書を提出し、必ずご利用ください。(特定保健指導の詳細は、右ページをご覧ください。)

※配布しました特定健康診査受診券で受診していただいた方は、結果票コピーの提出は不要です。

- 受付期間 令和2年4月30日まで
- 健康診断受診日 平成31年4月1日～令和2年3月31日
- 提出先 〒634-8561 奈良県橿原市大久保町302-1 奈良県市町村会館4F
奈良県市町村職員共済組合 福祉課
- 提出方法 郵送、FAX、所属所経由など

— 健診結果コピー提出で —
「MY HEALTH WEB」
500ポイント進呈!
(詳しくは、すこやか10月号)



国は、共済組合の特定健診受診率目標を90%としています。本組合の平成30年度の結果は、全体で77.99%、組合員で92.08%、被扶養者で45.59%となっており、目標達成には「被扶養者の受診率を上げる」ことが課題となっています。

この受診率等が低いと、保険者として生活習慣病対策が低いとされ、後期高齢者支援金が加算され、組合員の皆様に負担いただく掛金が増える可能性があります。

特定健診の受診にご協力をお願いいたします。

☆「特定保健指導利用券」を配布した 組合員様・被扶養者様へ☆



特定保健指導「利用申込書」は提出されましたか？

有効期限 利用券に記載の期日

- 特定保健指導は「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、保険者である共済組合が、特定健診の結果利用対象となった方に実施するものです。対象者へは、オレンジの封筒（A4サイズ）に封入し、利用券と利用申込書を配付しています。

自分で改善に取り組んでいるから大丈夫！

自分の体のことだからあれこれ言われたくない…

仕事が忙しくて行く時間がとれない！

- ◆ 特定保健指導は対象者の“受ける権利”です！
生活習慣病は自覚症状がないまま進行しますので、「あのとき受けていれば…」とならないためにも、是非この機会にご利用ください。

▶「セミナー型特定保健指導」は残り2日となりました

今年度より新しく実施しています「セミナー型特定保健指導」も残すところ2日となりました。

以下の日程で実施しますので、特定保健指導利用券をお持ちで、参加を希望される方は、利用申込書の提出をお願いいたします。利用申込書がお手元にない方は、共済組合福祉課までご連絡ください。期日が迫っていますので、お早目にお申し込みください。

日程	特定保健指導プログラムの内容		会場
	午前(10:00～)	午後(13:30～)	
令和2年1月31日(金)	食事中心プログラム(注)	女性限定プログラム	橿原市商工経済会館
令和2年2月1日(土)	食事中心プログラム(注)	食事中心プログラム(注)	奈良県文化会館

(注)食事中心プログラムでは、セミナー内において自己血糖値を測定する内容となっています。

参加者の声



自分の血糖値がよくわかった。
自分で測ることでわかりやすかった。



思い込みで普段行っている生活習慣や食事の摂り方など、正しい知識を得ることができ良かった。



食事で、ごはん・芋・かぼちゃの組み合わせは「主食の重ね食い」ということに気付き、改善しようと思った。

※「特定健康診査受診券」や「特定保健指導利用券」を紛失された場合は再発行いたしますので、(奈良県市町村職員共済組合 福祉課 ☎0744-29-8267) までご連絡ください。

生活習慣改善セミナーを開催しました!

40歳未満の組合員を対象に、「生活習慣改善セミナー」を開催しました。(開催日:11/15(金))
早い段階で生活習慣を見直すことにより、将来の生活習慣病の発症や重症化の防止につながる
ことが知られています。

この講座では食事・運動・睡眠等のテーマを取り上げ、実際に体を動かして体力チェックをし
たり、自分に必要な1日のエネルギー量を計算したりして、これから生活習慣を改善していく
ためのきっかけとしていただけるような内容として実施しました。

● セミナー内容

○はじめに ～元気な40代を目指して～

- ・生活習慣改善は30代がオススメの訳
- ・基礎体力チェックテスト ～リスク・体力を測ってみましょう!～

○実践! ～スモールチェンジで始めましょう～

- ・成功事例から学ぶ食事・運動・睡眠チャレンジ
- ・計るだけではもったいない! 体重の豆知識
- ・まずは、3カ月の目標を立ててみましょう



令和元年度 参加者数:28名 アンケート回答数:24名

● 生活習慣改善セミナーを受講した感想

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
13	11	0	0	0

● このセミナーは今後の参考になったか

参考になった	参考にならなかった
24	0

● 参加者の声 (参加者アンケートより抜粋)

- ・体重を減らすことで生活習慣を大きく改善できることが分かってよかった
- ・日常生活で気にせずに行っていることがリスクにつながることを改めて実感した
- ・体重測定の行い方を知り、朝夕に測定して観察してみようという気になった
- ・1日の消費すべきカロリーを計算できたのはありそうでなかったのがうれしい



生活習慣は、普段「無意識」に行っている行動を「意識的」に変えることで
少しずつ改善していくことができます。

今の生活習慣に不安のある方・健康維持のヒントを得たい方、ぜひご参加ください!

ライフプランセミナー(退職準備型)を開催しました!

50歳以上の組合員を対象とした「ライフプランセミナー」を開催しました。
(開催日：9/18(水)、10/17(木))



● ライフプランとは…

人生設計の中でも特に「生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計」のことです。

本セミナーでは特に「生きがい」「生活設計(金融)」「健康」をテーマに講師をお招きし、「自分の生きがいって何だろう?」「これからの生活設計はどのようにしたらいいのかな?」「健康づくりって何から始めたらいいいの?」など、各テーマにおける問題の解決策やヒントなどをわかりやすくご講演いただいております。

令和元年度 参加者数：144名 アンケート回答数：130名(全2回の合計結果です)

セミナー内容	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
ビデオ上映「妻のブログ」	18	102	7	0	3
「エンジョイライフ!! ~生活時間を自分で刻む~」 (「生きがい」講演)	18	98	11	0	3
「人生100年時代!安心して生けますか? 盤石な老後資金を考える“頭使と投資”話しが始まるぞ!」 (「生活設計」講演)	52	72	2	0	3
「悔いなき人生の準備を目的としたホルモンバランス体操」 (「健康」講演)	30	84	2	0	14
このセミナーを受講した感想	35	90	2	0	3

参加者の声

※本年度セミナーのアンケートより抜粋

- 今後の人生、生き方の参考になった。
- 自分の退職後の生活設計を夫婦で考えてみようと思った。
- 今後の生活プラン・投資信託の話に興味湧いた。
- 自己の健康の大切さを痛感した。



来年度もより充実した内容による開催を予定しています。

そろそろ退職準備をお考えの方、一度ライフプランを考えてみたい方、是非ご参加ください!



65歳未満で在職中の場合は、年金の支給ってどうなるの？



老齢厚生年金をもらいながら厚生年金の被保険者となり賃金を受けている方については、賃金と年金の合計額が一定の基準額を超えるとき、年金の一部または全部が支給停止されます。

65歳未満と65歳以上でその基準額は異なりますが、65歳未満の場合は、賃金の月額（総報酬月額相当額）と年金の月額（基本月額）の合計額が28万円を超える場合に、年金の支給停止が行われます。ただし、賃金の月額と年金の月額の合計額が28万円を超えない場合は、支給停止はありません。

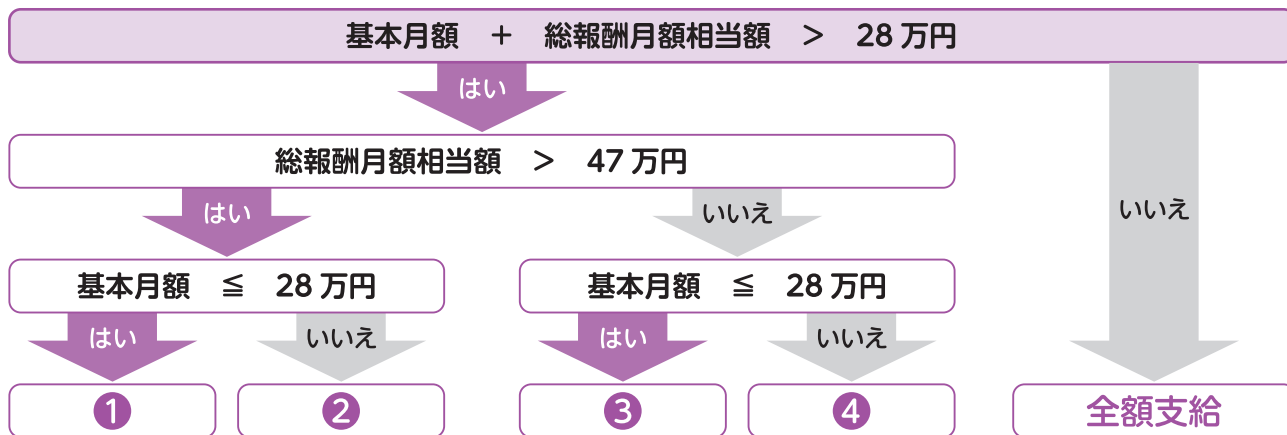
$$\text{総報酬月額相当額} = \text{当月の標準報酬月額} + \frac{\text{当月以前1年間の標準賞与等の合計}}{12}$$

$$\text{基本月額}^{\ast 1} = \frac{\text{老齢厚生年金の額}^{\ast 2}}{12}$$

※1 複数の老齢厚生年金を有する場合、すべての年金額を合算して算出することとなります。

※2 老齢厚生年金に加給年金額が加算されている場合には、加給年金額を除いて基本月額を算出します。

65歳未満の在職支給停止



総報酬月額相当額が47万円を超える場合の調整後の年金支給月額

- 基本月額が28万円以下の場合
基本月額 - {(47万円 + 基本月額 - 28万円) ÷ 2 + (総報酬月額相当額 - 47万円)}
- 基本月額が28万円を超える場合
基本月額 - {47万円 ÷ 2 + (総報酬月額相当額 - 47万円)}

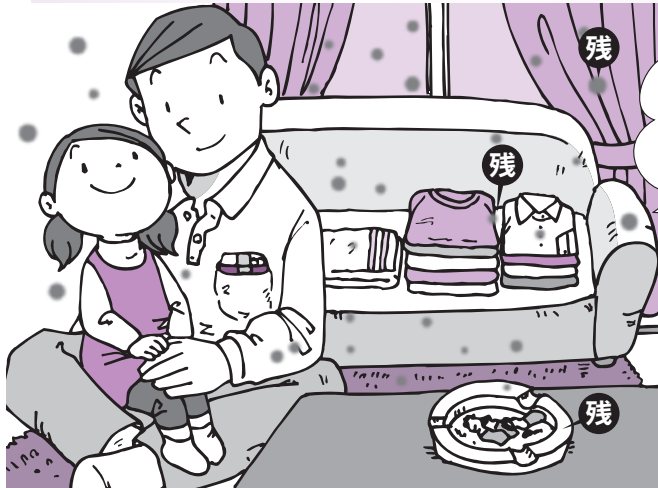
総報酬月額相当額が47万円以下の場合の調整後の年金支給月額

- 基本月額が28万円以下の場合
基本月額 - {(総報酬月額相当額 + 基本月額 - 28万円) ÷ 2}
- 基本月額が28万円を超える場合
基本月額 - {総報酬月額相当額 ÷ 2}

🚫 三次喫煙被害、「サードハンド・スモーク」

能動喫煙、受動喫煙によるタバコの健康被害については広く認知されているところですが、近年、「サードハンド・スモーク」と呼ばれる健康被害が注目されています。

サードハンド・スモークとは、タバコの残留成分による健康被害のことです。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しています。この有害成分は長期間揮発することがわかっており、たとえ受動喫煙に気をつけていたとしても、付着した有害成分を吸い込むことによって、タバコの健康被害を受けることになってしまいます。



子どもへの健康被害をなくすために…

→成長期にある子どもへの健康被害に配慮することは、大人の義務であるといっても過言ではありません。室内、車内はもちろん、子どもの衣服や寝具にタバコの残留成分が付着しないよう、こうした場所では完全禁煙を。

健康日本21(第2次)で、
“やめたい人がやめられる”環境の整備が進みます

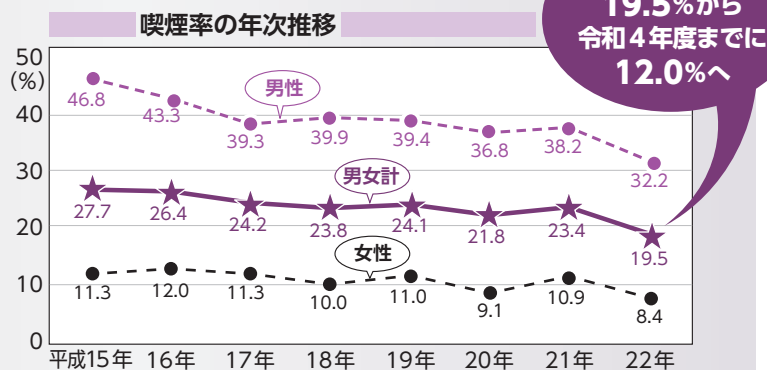
🚫 喫煙率を令和4年度までに12%へ —現状より7.5ポイント減をめざす—

21世紀における国民健康づくり運動としてスタートした「健康日本21」は、平成25年度から第2次が始まりました。このなかでは、喫煙を主な原因とした医療費の増加、労働力損失等の経済損失を減らすため、「喫煙」の分野において初めて目標値が設定されました。

男性の喫煙率は減少傾向にあります。女性は横ばい傾向で推移しています。第2次健康日本21では、平成22年の喫煙率(男女計)19.5%を、令和4年度までに12%とする目標が掲げられています。

どうやって達成するの？

→タバコの価格・税の引き上げ、タバコ警告表示の強化、禁煙支援・治療の普及、未成年者への販売防止措置などが推進されます。



【健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料】より

「サードハンド・スモーク」って ご存じですか？

「分煙」の意識が高い人でも要注意。
知らないうちに、家族へ健康被害をもたらしているかもしれません。



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



2020年を迎えましたね。本年も皆様と一緒に心について考えていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

2020年はオリンピックイヤーですね。観光や仕事で海外から日本に来られる人も増え、海外の人向けの案内や工夫が街中やオフィスでも考えられていますね。言葉だけでなく、食事やマナー等文化の違いもあり、日本人にとっては当たり前を感じる感覚や価値観、使用しているツールでも、海外の人にとっては理解が難しかったり、新鮮だったりするのでしょうか。あるいは逆に私たちが異文化に触れ、得られるものもあることでしょう。お互いの文化、環境の中での価値観に触れる機会は、今後ますます増えていくことと思います。

2020年は、価値のあるもの、ないものとみなしているものを見直したり、異文化の人との共通した感覚を見つける良い機会になるかもしれません。様々な出来事や価値観に心を開き、柔軟に受けとめることで、新しい自分を見つけることができるかもしれませんね。良い年になりますように。



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。

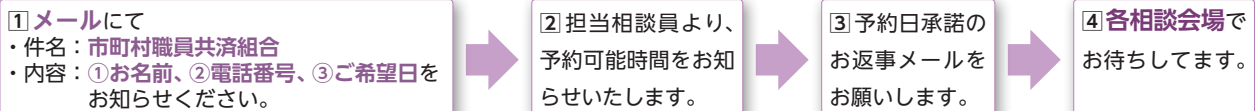


相談予約
専用アドレス

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13時～17時）



※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



インターバル速歩のやり方

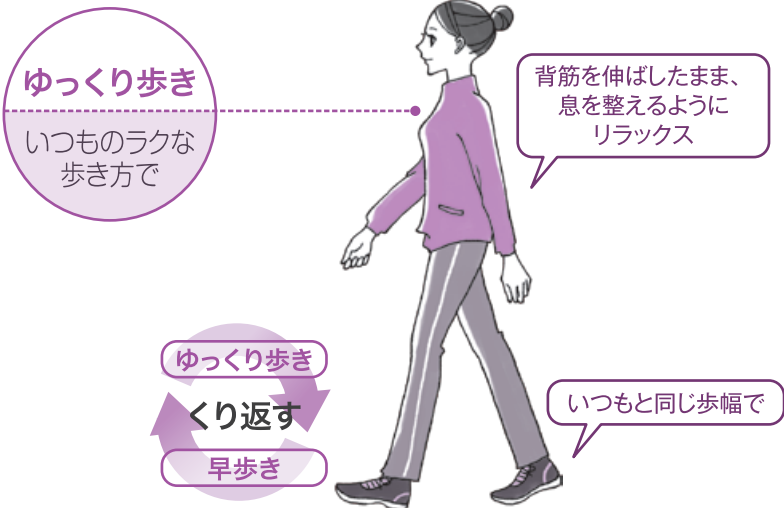
基本は「早歩き3分+ゆっくり歩き3分」を1日5セット行い、1日合計15分以上、早歩きをする。これを週に4日以上行う。早歩きが3分もできない場合は、早歩きとゆっくり歩きを1~2分行ってセット数を増やす。

「インターバル速歩」で 筋力&健康UP

「インターバル速歩」は、筋肉に負荷をかける早歩きをウォーキングに組み込んだもの。肥満や生活習慣病の予防・改善効果と、下半身の筋トレ効果が一度に得られ、体力も向上します。

ポイント

- 早歩きを1日合計15分以上行うのが狙い。
- 早歩きときは「大また」「遠くをみる」「腕を後ろに大きく振る」の3つを意識する。

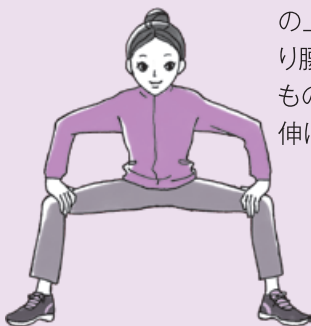


インターバル速歩の前に ストレッチをしてケガ予防

早歩きは筋肉に負荷がかかり、ふつうの歩行よりケガのリスクが少し高いため、準備運動をしてからはじめよう。

●股関節と太ももの内側

足を大きく左右に開き、両手をひざの上に置いてゆっくり腰を落とし、太ももの内側を10秒間伸ばす。



●アキレス腱とふくらはぎ

足を前後に開き、後ろ足のかかとを地面につけたまま重心を前に移し、アキレス腱とふくらはぎを10秒間伸ばす。足を左右入れかえて行う。



●太ももの前

両足をそろえて立ち、片方の足首を同じ側の手でもってお尻に寄せ、太ももの前を10秒間伸ばす。足を左右入れかえて行う。





「歯の健康」から「全身の健康」へ これからの口腔保健



その5

あなたの口の中の粘膜に何かできていませんか？

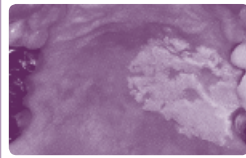
口の中の粘膜の状態が正常なのかどうか
わからない

病院に行くのが大変なので
このまま様子を見たいのだけ
でもし悪いものだったら？

受診

歯医者は歯だけでなく
粘膜疾患も診てくれる

口腔外科が癌治療を
専門分野の一つにしている



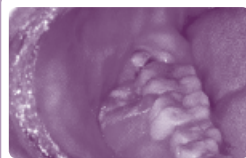
白板症（ロイコプラキー）

- ・粘膜が肥厚して白色（白斑）になったものです
前癌病変の一つで癌化することもあります
- 生検を行い、悪性度の確認をして長期の経過観察、時に外科的切除を行います



舌癌

- ・進行した舌癌の特徴は、潰瘍を伴う腫瘍で硬いです（硬結）
- 切除手術と放射線療法が主体です（腫瘍の進行度に合わせて治療法を選択）これに抗癌剤による薬物療法を組み合わせます



歯肉癌

- ・表面がザラザラとした感じの腫瘍で、顎骨へ浸潤する場合があります
- まず、放射線療法と抗癌剤による薬物療法をおこないます。その後、多くの場合切除手術を行います

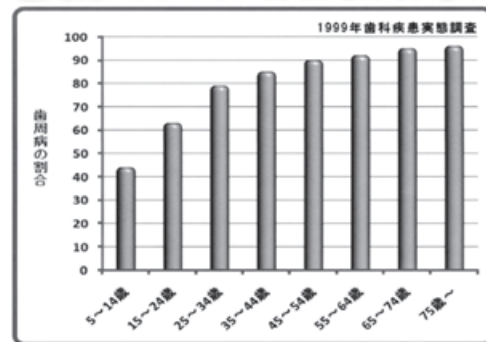
「口腔粘膜疾患アトラス」中川 洋一著 クインテッセンス出版より

歯周病と喫煙…歯科が禁煙に熱心なのはなぜ？

タバコが歯周病の最大原因

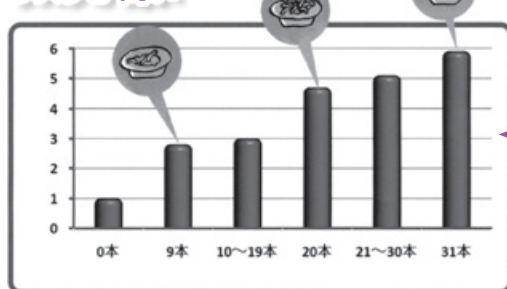
従来はプラークコントロールを指導してきた
最近では
免疫機能・遺伝的資質・ストレス度・生活習慣が
歯周病の原因に
大きく関係していることが分かってきた
生活習慣とは
食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等が含まれる

歯周病にかかっている人はこんなに多い



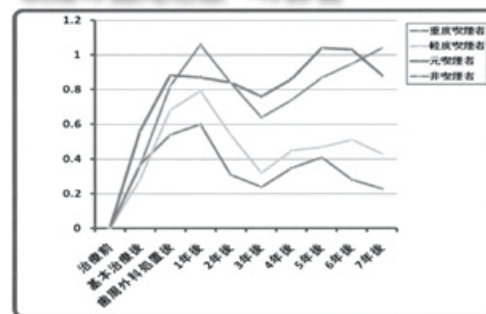
国民病と
呼んでしまいたい程の数字です

ヘビースモーカーほど
リスクが高い



タバコを吸えば吸うほど
リスクは増えていきます

喫煙の歯周治療への影響



タバコを吸うことが
歯科治療の邪魔をする

「歯医者さんの待合室」2005年10月号 栗石 聡 クインテッセンス出版より

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の組合員の皆さまへ

- ・10月から、消費税率が引き上げられましたが、ゆめ春来では今年度中は、本体価格の**値下げにより販売価格を据え置き**営業させていただいております。
- ・また、クレジットカード決済によるお支払いで、お客様へ**5%還元**の制度を受けていただけます。

お得なこの機会に是非一度ゆめ春来をご利用ください。

今がチャンス!

通常利用料金

◇期間: ~令和2年3月31日

- ◆お1人様1泊2食付 **12,340円~**
- ◆平日はプランでお得 **11,340円~**



※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場合がございます。 ※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。



〒669-6821 兵庫県美西方郡新温泉町湯1569-6
TEL.0796(99)2211 FAX.0796(92)0233
URL :http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki

期間限定!



◇期間: ~令和2年3月31日

◆お1人様1泊2食付 **16,870円~**



※2名様より承ります。

◆平日はプランでお得 **15,870円**

お知らせ

令和2年4月から料金変更となります

これまで販売価格を変更せずに取り組んでまいりましたが、消費税の改定等社会情勢を背景とした光熱水料及び、飲食材料費等の事業経費が上昇している状況です。
収支改善による健全な運営を目指すため宿泊料金等を変更する事となりました。宿泊料金については、通常日、繁忙日、閑散日、特定日(年末年始)と区分分けを導入させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。
ご利用のお客様にはご負担をお掛けしますが、ご理解を賜り、ゆめ春来をご利用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

◇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: 令和2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。

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限定プラン

組合員限定

冬得 宿泊プラン

ご宿泊対象期間 2019年12月1日(日)~2020年1月31日(金)

都心の中央に位置する東京グリーンパレスはどの方面にもアクセス。冬のお出かけにぴったり! オススメのステイプランをご用意しました。

共済組合が発行する
宿泊助成券
がご利用頂けます。

シングル 1名様 8,000円~

ツイン 2名様 15,000円~

※宿泊料金はお日にちにより変動します。

うれしい特典付き!!

① **Winter Set**

寒さに負けるな! スタッフ厳選のほっかぽかセット(カイロ・ホットアイマスク・入浴剤)をお一人様1セットプレゼント!

② **朝食チケット**

館内レストラン「ジャルダン」で約30種類の和洋バイキングをお楽しみください!

③ **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公式サイトからご予約ください。

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

●トップページの「組合員様のご予約はこちら」をクリックしてください。

組合員様のご予約はこちら

●プラン一覧より「組合員限定」冬得! 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予約・決済を行うため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。

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がございます。

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。

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

東京グリーンパレス
全国市町村職員共済組合連合会

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

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
(長浜組合ミニサイト)
- 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 (マイヘルズウェブ)を開設しま			
経理課	2019-07-01	平成30年度の理事会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

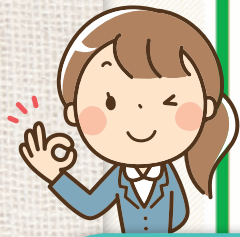
免疫力を高めて病気にならない体をつくらう

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

※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。