

# 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**

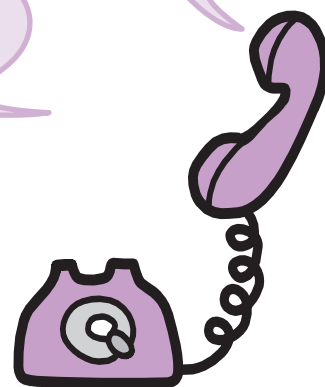
健康生活を  
サポートする

## 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。

特定健康診査受診券(セット券)  
2019年 月 日 発行  
受診券管理番号 1550000  
受診者の氏名 性別 生年月日 昭和 年 月 日  
有効期限 2020年3月31日  
健診内容 特定健康診査  
(70歳以上対象健診)  
窓口での自己負担 特定健診(5年以内) 特定健診(5年以上) 特定健診(70歳以上)  
特定健診(70歳以上) 特定健診(70歳以上) 特定健診(70歳以上)  
その他(併発症) 特定健診(併発症) 特定健診(併発症)  
保険者所在地 奈良県橿原市大久保  
保険者番号・名称 奈良県市町村職員共済組合  
322904  
保険者電話番号 0744-29-4247  
契約とりよせの健康名  
〒634-8561 奈良県橿原市大久保町302-1  
社会保険診療報酬支払基金(C4494010)  
支社代行機関名・番号  
社会保険診療報酬支払基金(C4494010)  
〈受診券サンプル〉

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)

<<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。

