

すこやか

2020
共済ニュース
No.261

4



写真：滝谷花しょうぶ園 芝桜 ※宇陀市提供

2 令和2年度 事業計画及び予算の概要について

- 2 第163回組合会が開催されました
- 7 新役員及び新組合会議員の紹介
- 7 組合員にかかる給付方法と医療費通知等に関する同意について
- 8 令和2年度の保健事業について
- 10 ●特定健診・特定保健指導を受けましょう！
- 12 MY HEALTH WEB
- 13 窮迫した財政状況が続いています ～令和2年度の掛金負担率率について～
- 14 ●被扶養者の異動気にしていますか？
- 16 被扶養者の認定基準を一部変更いたします
- 17 被扶養者資格確認調査が行われます
- 経過的長期給付(旧3階部分)に係る現況及び収支見通しを総務大臣に報告しました
- 退職等年金給付(年金払い退職給付)に係る財政状況(平成30年度末)について
- 18 ～新規採用職員の皆さんへ～ 共済組合の掛金の決まり方
- 19 ●2021年3月(予定)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！
- 20 【ココが知りたい Q&A 厚生年金】 私たち公務員はどんな年金がもらえるの？
- 21 年金課からのお知らせ
- 22 ～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！
- 組合員貯金の利率変更(引き下げ)のお知らせ
- 23 貸付事業の申込締切日等のお知らせ
- 24 【歯とお口の健康Q&A】 歯周病は全身の病気とどんな関係があるの？
- 【たばこを吸わない人生、吸う人生】 喫煙者が抱える病気のリスク
- 25 ところの相談室だより
- 26 【いまさら聞けない健康成分】 オメガ3
- 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/Webストレスチェックのご案内/健康こころのオンライン

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 22頁参照

年利 **1.0%**
(半年複利)



●ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

組合員の現況(令和2年2月末現在)		
組合員数	男: 8,703人	女: 5,233人
任意継続組合員	170人	被扶養者数(任継除く)
		計: 13,936人
		13,556人

第163回 組合会が開催されました

令和2年2月19日(水)、「奈良県社会福祉総合センター」において第163回組合会が開催されました。

議第3号の令和2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163回 組合会

日程第1選第1号	市町村長である議員のうちから選挙する監事の補欠選挙について
日程第2議第1号	令和元年度変更事業計画及び予算(案)について
日程第3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4議第3号	令和2年度事業計画及び予算(案)について
日程第5議第4号	奈良県市町村職員共済組合運営規則の一部を変更(案)することについて
日程第6議第5号	奈良県市町村職員共済組合貸付規則の一部を変更(案)することについて

令和2年度 事業計画及び予算の概要について

令和2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。

令和2年度 事業計画・予算の基礎数値

※〔 〕内は前年度予算対比を表す。

○地方公共団体の数 (令和2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 (令和2年度末推計)

(単位:人)

(単位:千円)

組合員種別	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	
		組合員1人当たり		長期	短期	長期	短期
一般組合員 (うち特別職)	12,657 (88)	11,325 90	0.89 (1.02)	4,726,576 48,762	4,796,618 56,144	19,501,516 221,703	19,559,409 244,408
長期組合員	0	—	—	0	0	0	0
市町村長組合員	37	45	1.13	18,150	28,083	80,916	122,736
特定消防組合員	1,670	2,625	1.57	656,310	656,310	2,450,937	2,450,937
市町村長長期組合員	3	—	—	1,950	2,250	4,500	6,646
任意継続組合員	157	120	0.76	—	53,562	—	—
合計	14,524	14,115	0.97	5,402,986	5,536,823	22,037,869	22,139,728

○標準報酬月額及び標準期末手当等と掛金・負担金との割合

(単位：%)

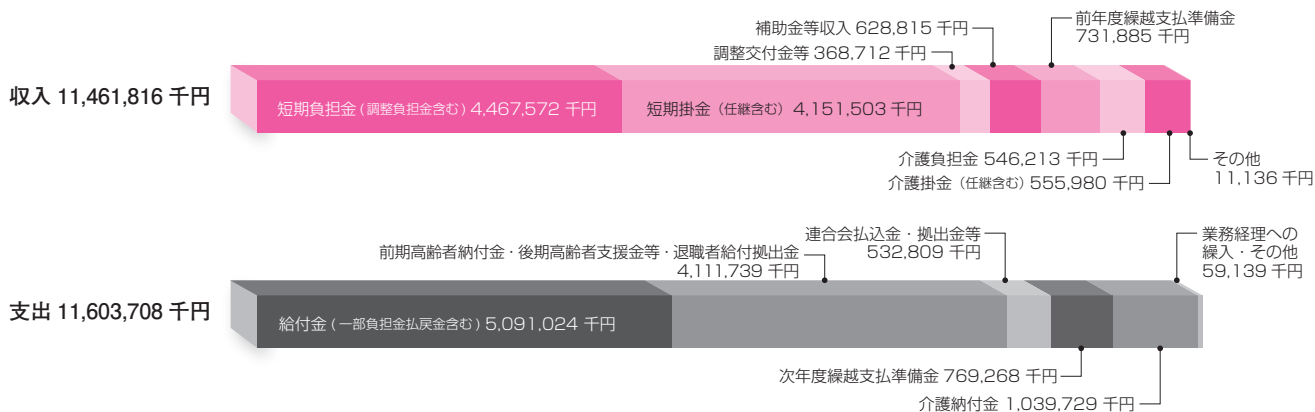
財源率 組合員種別	短期		介護		調整 負担金	公的 負担金	厚生年金保険		基礎年金 拠出金に 係る公的 負担金	退職等年金		経過的 長期 負担金	保健		
	掛金	負担金	掛金	負担金			掛金	負担金		掛金	負担金		掛金	負担金	
一般 組合員	一般職	47.635	51.90	9.00	9.00	0.10	0.06	91.50	91.50	40.00	7.50	7.50	0.1033	1.90	1.90
	特別職	47.635	51.90	9.00	9.00	0.10	0.06	91.50	91.50	40.00	7.50	7.50	0.1033	1.90	1.90
市町村長組合員	47.635	51.90	9.00	9.00	0.10	0.06	91.50	91.50	40.00	7.50	7.50	0.1033	1.90	1.90	
特定消防組合員	47.635	51.90	9.00	9.00	0.10	0.06	91.50	91.50	40.00	7.50	7.50	0.1033	1.90	1.90	
長期組合員	2.35	2.35	—	—	—	0.06	91.50	91.50	40.00	7.50	7.50	0.1033	1.90	1.90	
市町村長長期組合員	2.35	2.35	—	—	—	0.06	91.50	91.50	40.00	7.50	7.50	0.1033	1.90	1.90	
任意継続組合員	99.535	—	18.00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

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。

令和2年度は、収入において主に組合員数の増加に伴う短期負担金や(財政調整組合となることから交付される)調整交付金・特別調整交付金等により増となるものの、支出において高齢者医療制度への納付金等や給付金の増加により、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203,796千円、介護部分で当期介護利益金61,904千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取り崩して補填し、介護部分では前年度より繰り越す介護繰越欠損金へ充当し、なお、利益金を生じることから介護積立金へ積立てることになります。

○短期経理収支内訳 当期短期損失金 203,796千円 当期介護利益金 61,904千円



特定保険料率に相当する財源率について

短期給付事業に係る財源率のうち、高齢者医療制度に対する拠出金に必要な財源率(特定保険料率)は、右の表のとおりです。

特定保険料率は、組合員の皆さんに高齢者医療制度への支援について理解を深めていただくため、周知することとされています。
(奈良県市町村職員共済組合定款第40条第2項)

定款上の短期財源率 (所要財源率)	103.80%
103.80%のうち	
前期高齢者納付金	26.74%
後期高齢者支援金	21.36%
老人保健・退職者給付拠出金	△ 0.08%
合計	48.02%

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 19,983,400千円 (負担金 12,228,480千円 ・ 組合員保険料 7,754,920千円)

支出 19,983,400千円 (負担金払込金 12,228,480千円 ・ 組合員保険料払込金 7,754,920千円)

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 1,274,758千円 (負担金 637,379千円 ・ 掛金 637,379千円)

支出 1,274,758千円 (負担金払込金 637,379千円 ・ 掛金払込金 637,379千円)

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 81,882千円 (負担金 81,882千円)

支出 81,882千円 (負担金払込金 81,882千円)

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、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 15,869千円 (利息及び配当金 15,869千円)

支出 15,869千円 (支払利息 15,869千円)

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 28千円 (利息及び配当金 28千円)

支出 28千円 (支払利息 28千円)

業務経理 (予算)

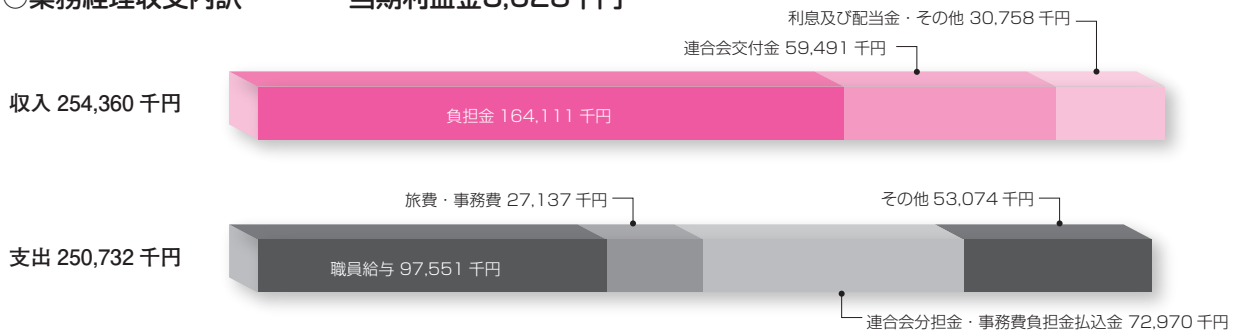
この経理は、短期給付や長期給付に要する事務費、人件費等を含む共済組合の全体的な経費を賄う経理です。

令和2年度は、収入において組合員一人当たりの事務費が減額されたこと等により減、支出においては連合会分担金等により減を見込みましたが、3,628千円の当期利益金を生ずる見込みです。

なお、年金受給者が年々増加傾向にあり関連する事務経費も増加傾向にあることから、今後も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3,628千円



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。

令和2年度は、収入において主に掛金・負担金により増となるものの、支出において受診勧奨により特定健診・特定保健指導等の受診率の向上を見込み増となることから、4,702千円の当期損失金を生ずる見込みです。

○保健事業計画の費用内訳

(単位:千円)

項目		令和2度	項目		令和2度	項目		令和2度
保健関係	成人病健診(胃・大腸がん検査含む)	24,099	保養関係	保養施設利用助成	3,600	その他	旅費	1,372
	精密検査(胃・大腸がん検査)	1,358		小計	3,600		事務費	2,280
	歯科健診	10,715	イセテブ関係	健診等普及費(Web)	200		諸謝金	120
	婦人科健診(乳・子宮頸がん検査)	29,643		小計	200	小計	3,772	
	人間ドック	128,420	図書・広報関係	保健関係図書	2,806	特定健診・保健指導	特定健康診査	13,209
	電話健康相談	1,348		広報	649		特定保健指導	16,702
	メンタルヘルス相談	1,841		後発医薬品促進	450		小計	29,911
	Webストレスチェック	2,600		小計	3,905	レセプト処理(分析・統計等)作業料	2,010	
	森林セラピー等	40	講座関係	健康講座	100	合計	247,882	
	個別健康分析・重症化予防(Web)	3,060		コラボヘルス推進会議(研修会)	100			
	健康コンテンツ(Web)	100		メンタルヘルス研修会	100			
	小計	203,224		ライフプランセミナー	960			
				小計	1,260			

○保健経理収支内訳

当期損失金 4,702千円



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。

令和2年度は、収入において利息及び配当金等の運用収入により減、支出においては4月に年利1.0%への引き下げを行うことから支払利息等により減を見込み、69,389千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 (令和2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
73,668,329千円	9,765人	7,544千円	67.25%	年利 1.0%

○貯金経理収支内訳

当期利益金 69,389千円



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。

令和2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へ支払う支払い利息も減少すること等から減を見込むことなどから、5,138千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。

○貸付経理収支内訳

当期損失金 5,138千円



種類	貸付条件				令和2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	—月	401件	234,000千円	15.59%	
住宅貸付	1.26	18,000	360	—	491	1,072,000	71.39	
災害貸付	家財	0.93	2,000	120	—	0	0	0.00
	住宅	0.93	18,000	360	—	2	3,000	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	—	13	11,000	0.73	
特別貸付	医療	1.26	1,000	120	—	1	300	0.02
	入学	1.26	2,000	120	—	56	28,600	1.90
	修学	1.26	10,800	150	72	154	136,000	9.06
	結婚	1.26	2,000	120	—	16	14,600	0.97
	葬祭	1.26	2,000	120	—	2	2,300	0.15
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					1,136	1,501,800	100	

新役員及び新組合会議員の紹介

1月31日に市町村長側における理事補欠選挙が行われ、東川裕氏(御所市長)が理事に当選され、2月19日開催の第163回組合会におきまして、市町村長側監事の補欠選挙が行われ松井正剛氏(桜井市)が当選されました。また、市町村長側組合会議員で理事の北岡篤氏(前吉野町長)が2月21日に町長の職を退任したことに伴い、3月6日に議員の補欠選挙を行いました結果、車谷重高氏(天川村長)が当選され、同日付で組合会議員に就任されました。なお、それぞれの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。

組合員にかかる給付方法と医療費通知等に関する同意について

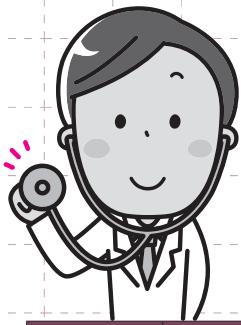
本組合では、皆さんが医療機関等の窓口で高額な自己負担額を支払った場合、組合員からの請求に基づかず、医療機関等からの診療報酬明細書(レセプト)に基づき高額療養費や一部負担金払戻金、家族療養費附加金の給付をしています。また、医療費や健康に関心を持っていただくことを目的に世帯単位で医療費通知等を作成しています。

これらの取扱いについては、本人の同意が求められていることから、下記のことについて、皆さんからのご異議がなければ同意されたものとみなしますのでご了承ください。

- ① 高額療養費、一部負担金払戻金等を本人の請求に基づかずに支給すること。
- ② 「短期給付決定及び送金通知書」(一覧表)を所属所長に送付すること。
- ③ 「医療費通知」等を世帯単位で作成すること。

なお、①について同意されない場合は、高額療養費、一部負担金払戻金等は、組合員の皆さんが、その都度共済組合へ請求していただくこととなります。

令和2年度の保

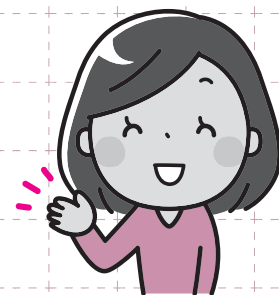







本組合では、組合員である皆さんの心身の健康を保持していただくよう、下記の事業を行っています。なかには、被扶養者の方も利用できるものもございますので積極的にご利用ください。

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 (精密検査)	30歳以上の組合員	不要	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 その場合当該検査に係る本人負担額については、事後請求により全額助成。
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：身長・体重・血液検査・尿検査 詳細検査項目：貧血検査・心電図検査・眼底検査 ※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する。
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	必要 ※右記その他欄参照	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	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導利用申込書にて事前に利用方法を選択の上提出 ※人間ドック機関にて健診日当日に初回面接を受けた場合、または全国巡回健診にて特定保健指導に該当された場合は申込み不要
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～ 令和3年3月31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	20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(マンモグラフィーまたは乳腺超音波検査) ※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

「セミナー型特定保健指導」追加開催

健事業について



事業種別	対象者	申込の要否 (時期)	実施方法・実施内容	実施期間	その他
電話健康相談 	組合員とその家族	不要	フリーダイヤルにて相談	年間を通じて24時間体制	相談に係る費用は全額助成
メンタルヘルス 相談 	組合員とその家族	必要	事前予約の上、指定機関にて相談	指定機関が指定する日時	相談に係る費用は全額助成 (ただし、同一内容のカウンセリングは1人3回を限度とする)
森林セラピー 	組合員とその被扶養者及びその家族 (共済組合特別価格適用)	必要	事前に森林セラピー利用助成券の交付を受け、予約の上、セラピーを体験	年間を通して事業者が指定する日	組合員と被扶養者： 1人につき2,000円を助成 被扶養者以外の家族：助成なし (ただし、共済組合特別価格を適用する)
宿泊施設利用助成 	組合員とその被扶養者	必要	事前に宿泊施設利用助成券の交付を受け、助成対象宿泊施設に提出	通年	1人1泊につき2,000円助成 (ただし、利用料金が助成額を下回る場合は助成券の使用不可)
生活習慣改善セミナー 	40歳未満の組合員	必要	生活習慣病の未然予防による特定保健指導該当者の減少を目的に開催	未定	
ライフプランセミナー (退職準備型)	50歳以上の組合員	必要	組合員の生涯生活設計を樹立するための支援を行うとともに、所属所のライフプラン事業を支援することを目的に開催	10月ごろ (2回開催)	参加要項等詳細につきましては、後日改めてお知らせし、広報誌「すこやか」でもご案内いたします。
ライフプランセミナー (生活充実型)	50歳未満の組合員	必要		未定 (1回開催)	

令和2年度より新設

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てください！

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30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。皆さんの健康意識の向上に伴う健診の受診等により、本組合の特定健診受診率は、平成29年度より上昇したものの、未だ全国平均よりも下回っている状況です。特定保健指導利用率は、平成29年度より上昇し、わずかながら全国平均よりも上回る結果となりました。

平成30年度の本組合の実績 (詳細は右ページグラフをご覧ください)

	区 分	組合員	任継及び被扶養者	合 計
特 定 健 診	対 象 者 数	8,418人	3,661人	12,079人
	受 診 者 数	7,751人	1,669人	9,420人
	受 診 率	92.1%	45.6%	78.0%
	全国受診率	94.5%	48.1%	82.9%
特定保健指導	対 象 者 数	1,738人	145人	1,883人
	受 診 者 数	502人	24人	524人
	受 診 率	28.9%	16.6%	27.8%
	全国受診率	27.1%	13.4%	26.2%

「セミナー型特定保健指導」を追加開催いたします！

特定保健指導対象者への「セミナー型特定保健指導」については、昨年度の日程は終了しましたが、参加者からも大変好評でしたので、以下の日程で追加開催することとなりました。

昨年度、特定保健指導を受けることができなかった方は、ぜひこの機会にご参加ください。

参加を希望される場合、「利用申込書」の提出が必要となりますが、「利用申込書が手元にない」「対象者かどうか分からない」など詳しくは、共済組合福祉課までご連絡ください。

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4月24日(金)	食事中心プログラム ^(注)	運動中心プログラム ^(注)	橿原市商工経済会館
令和2年5月21日(木)			
令和2年6月5日(金)			

(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。

※「特定健康診査」・「特定保健指導」に関するお問い合わせは 共済組合福祉課 ☎0744-29-8267まで



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を2019年10月より開設しています。サイトを利用すること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。



なお、本号より複数回に分けて、MY HEALTH WEBの特徴をご紹介します。

特徴1 個人向け通知・健康情報提供

特定健診結果情報、医療費明細情報の個人向け通知や、健康情報の提供を行います。また、健診結果に応じた個人ごとの生活習慣改善アドバイスを提供します。

(注)特定健診結果情報及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より発行申請していただきますと、後日所属所共済事務担当課経由で「セキュリティコード」が記載された通知書(封書)が届きます。

特定健診結果情報

健診結果の数値とグラフを経年で表示します。また、健診結果に基づいた、疾病リスクと生活習慣改善アドバイスを表示します。

特定健診結果情報

生活習慣病リスク判定/生活習慣改善アドバイス

生活習慣病の大きな一因となるメタボリックシンドロームの危険因子を調べ、検査項目(腹囲、BMI・血圧・脂質・血糖、尿酸値)の数値をもとに判定を行い、あなたの生活習慣改善アドバイスを表示します。

～生活習慣病リスク判定/生活習慣改善アドバイス～
あなたはこのままでメタボに
生活習慣の改善が必要です!

この状態を放置すると、メタボリックシンドロームでは見られぬ病気に罹患する可能性があります。生活習慣の改善が必要で、継続していきましょう。

健康診断結果表

▲が付いている項目は基準値を超えています。(直近特定健診結果情報のみ)
※各項目をモニタリングすると、特定健診結果情報の経年グラフ・経年・既往の疾病リスクを確認することが出来ます。
※直近で受診された特定健診結果情報については、3ヵ月経過後の更新が可能な場合があります。
※「MY HEALTH WEB」で表示されている結果は、健診機関から提供されたデータを基に表示しております。健診機関によっては既に表示されている値と提供されるデータの値とで四捨五入や単位の違いにより、表記が相違する場合がございます。

検査項目	基準値		単位
	上限値	下限値	
身長	157.7	-	cm
体重	82.2	-	kg
BMI	▲33.1	24.9 18.5	-
腹囲(実測)	▲96	84.9	cm
収縮期血圧(1回目)	110	129	mmHg
収縮期血圧(2回目)	110	129	mmHg
拡張期血圧(1回目)	60	84	mmHg
拡張期血圧(2回目)	60	84	mmHg
糖化HbA1c	▲0.4	-	0.7

医療費明細情報

受診した医療機関ごとに、1ヵ月間にかかった医療費の合計と内訳を表示します。(直近診療分の表示には、一定期間を要します。)

受診状況検索

家族すべての医療機関(薬局含む)受診状況が検索できます。診療年月を指定してください。

▶ 年月指定(診療年月) [平成26]年 [7]月 ~ [平成26]年 [7]月

▶ 医療機関名指定 [医療機関名を選択して下さい]

▶ 明細表示

組合員証
(印字・番号)
9999991-9999991
あなたが支払った額
¥ 1,948

※MY HEALTH WEBで管理している受診情報から検索できます。
※履歴、受診から3ヵ月後の情報となります。医療機関からの手続状況により遅れることがあります。
※医療費明細情報に関するよくある質問はこちら

医療費明細情報

▶ 平成26年07月の医療費明細情報

受診者	受診したところ	総医療費	共済負担額	窓口負担額	補助説明	
テスト 男子	●●●薬房	4,020	3,216	0	0	
	病院	H26.07 1日	0	0	804	0
テスト 男子	●●●こどもクリニック	5,720	4,576	0	1,144	0
	病院	H26.07 1日	0	0	0	0
合計		9,740	7,792	0	1,948	0

※医療費控除の申告手続きに必要な医療費通知のデータダウンロードや紙通知書の発行機能もあります。ただし、直近の診療分(概ね3ヵ月分)は記載されないため、その分についてはご自身で書類等の準備が必要です。

生活習慣病リスク判定/生活習慣改善アドバイス

生活習慣病リスク判定/生活習慣改善アドバイス

BMI

【検査項目の解説】
BMIとは「Body Mass Index」の頭文字で世界共通の肥満度の指標として使われています。計算式は「体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))」で算出します。

【既往の疾病リスク】
肥満症、動脈硬化、高尿酸血症、糖尿病、心臓病、脳卒中など

【生活習慣改善】
肥満は、①収縮期血圧、②拡張期血圧、③中性脂肪の3項目に悪影響を及ぼします。肥満は、中腹、外腹の3箇所から測定されます。①、②、③は、④、⑤、⑥の3項目の測定結果と合わせて、生活習慣改善のアドバイスが提供されます。④、⑤、⑥は、⑦、⑧、⑨の3項目の測定結果と合わせて、生活習慣改善のアドバイスが提供されます。

生活習慣改善のアドバイス

生活習慣改善のアドバイス

生活習慣改善のアドバイス

あなたは このままでメタボに!

生活改善を始めましょう!

特定健診指導「動機付け支援」

今すぐ始めよう! 内臓脂肪を減らす生活習慣

生活習慣改善のアドバイス

生活習慣改善のアドバイス

生活習慣改善のアドバイス

※初回ユーザー登録方法については、共済ニュース「すこやか」2019年10月号(No.259)及び2020年1月号(No.260)をご参照ください。

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。



窮迫した財政状況が続いています

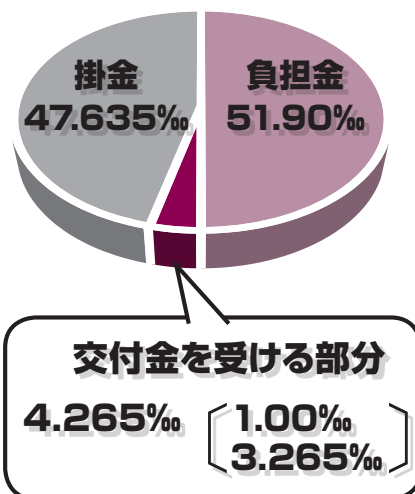
～令和2年度の掛金負担金率について～

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。

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の支出が増えることから、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。

掛金率の上昇に伴い、皆さんの負担増加を抑えるためにも引き続き、「データヘルス計画（短期給付安定化計画）」への取り組みに対しご理解とご協力をお願いいたします。

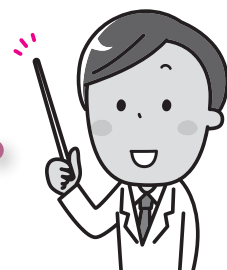
財源率 103.80%



医療機関の受診方法等を見直して、 医療費を節約しましょう!

- 深夜や土日など、医療機関の営業時間外に受診していませんか？
(不急の時間外受診を控えることで、割増料金を節約できます。)
- ジェネリック医薬品を使用していますか？
(先発医薬品と安全性・有効成分が同等で安価なジェネリック医薬品を活用しましょう!)
- はしご受診をしていませんか？
(はしご受診をするとその都度初診料がかかり、自己負担額が増えてしまいます。)

正しく医療機関を受診して
医療費の節約にご協力をお願いします。



被扶養者
の異動
の気に
いますか？

“被扶養者の異動”



組合員の「お届け口座」、組合員又は被扶養者の「住所や氏名」に、異動はありませんか？
例えば、こんなときは…

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・組合員が本組合に届出している口座を解約したとき ・組合員が氏名変更のため、口座名義が変わったとき | <ul style="list-style-type: none"> ・引越しをしたとき ・居所が変わったとき ・被扶養者が進学等により住所が変わったとき | <ul style="list-style-type: none"> ・結婚等により氏名が変わったとき |
|--|--|--|

(本組合届出の情報変更のため) それぞれ所要の手続が必要！

必要な書類と手続

給付金等の受取口座を変更されたときは、共済事務担当課を経由し「給付金等振込口座指定・変更届」を提出してください。
※特に氏名を変更されたときは、併せて「組合員異動報告書」を必ず提出してください。

組合員や被扶養者が住所変更等をしたときは、共済事務担当課を経由し「組合員異動報告書」を提出してください。

氏名を変更されたときは、共済事務担当課を経由し「組合員異動報告書」を提出してください。
※特に組合員が氏名を変更されたときは、併せて「給付金等振込口座指定・変更届」を必ず提出してください。

3歳未満の子を養育している皆さんへ「養育特例（養育期間標準報酬月額特例）」の申出はお済みですか？

3歳未満の子を養育している期間の特例「養育特例（養育期間標準報酬月額特例）」

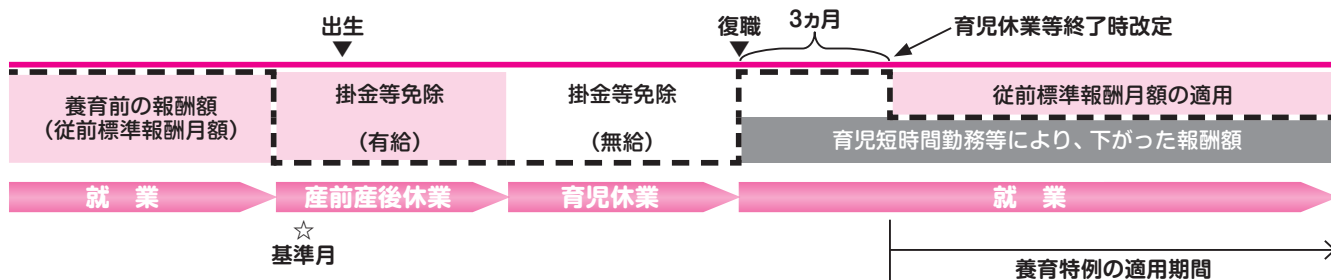
3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、養育期間前の標準報酬月額（従前標準報酬月額）を下回る場合、共済組合に申出をしたときは、養育期間前の高い標準報酬月額で計算されます。

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退職等年金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。

【養育特例の事例】3歳未満の子が一人の場合

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

○育児短時間勤務等により、標準報酬月額が子を養育することになった日の属する月の前月（基準月）の従前標準報酬月額を下回っている。



詳細につきましては、共済事務担当課へお問い合わせください。

4月は“異動”の多い季節です！

による手続を忘れずに!



被扶養者の資格の異動(「認定取消し」又は「認定」)はありませんか?

例えば、こんなときは…

- ・被扶養者が就職し、健康保険に加入したとき
- ・被扶養者の収入が増加したとき
- ・被扶養者の雇用保険や年金の受給が始まったとき
- ・被扶養者が亡くなったとき、結婚したとき



(被扶養者の資格喪失のため)

被扶養者の「認定取消し」の手続が必要!

- ・組合員、被扶養者が出産したとき
- ・組合員が結婚したとき
- ・被扶養者の収入が減少したとき、退職したとき
- ・被扶養者の雇用保険の受給が終了したとき



(被扶養者の資格取得のため)

被扶養者の「認定」の手続が必要!

必要な書類と手続

速やかに認定取消しの手続として、共済事務担当課を経由し「被扶養者申告書」及び「組合員被扶養者証」(返却のため)を提出してください。

※「認定取消しの手続」や「組合員被扶養者証の返却」が遅れると、本組合がお支払いした医療費や給付金等を取消日に遡って返還していただくこともありますので、ご注意ください。

認定の手続として、共済事務担当課を経由し「被扶養者申告書」及び「添付書類」を提出してください。

提出から1週間程度で「組合員被扶養者証」を送付いたします。

※被扶養者資格認定希望日から30日経過後の場合、認定希望日に遡っての認定はできませんのでご注意ください。

さらに、この被扶養者が「配偶者」のときは…「国民年金に関する手続」が必要!

- ・被扶養者の「認定取消し※」の手続を行い、組合員の被扶養配偶者から外れたとき

※「被扶養配偶者の収入が基準額以上に増加したとき」又は「離婚したとき」のみ必要



(国民年金第3号被保険者の資格喪失のため)

第3号被保険者の「非該当」の手続が必要!

- ・被扶養者の「認定」の手続を行い、組合員の被扶養配偶者に認定されたとき



(国民年金第3号被保険者の資格取得のため)

第3号被保険者の「該当」の手続が必要!

必要な書類と手続

国民年金第3号被保険者関係届※

※組合員が退職し被扶養配偶者が新たに国民年金第1号被保険者になるとき、又は被扶養配偶者が就職により第2号被保険者(社会保険加入)となるときは不要



勤務先
共済担当



共済組合



日本年金機構

※被扶養者申告書と同時提出

国民年金第3号被保険者関係届

提出いただいた書類は共済組合を経由し、日本年金機構に送付され、将来受け取る年金の加入期間として登録されます。

被扶養配偶者の手続の際には「国民年金第3号被保険者関係届」の提出を!

○被扶養配偶者が住所や氏名を変更したとき、死亡したときは、提出は不要!

日本年金機構が住民票の異動情報を定期的に取得し変更等を行うことから、住所変更届、氏名変更届、死亡届は原則不要です。ただし、海外居住者等のマイナンバーが指定されていない方は、基礎年金番号による届出が必要ですので、ご注意ください。

➔ **手続**をお忘れなく。

別居者に係る 仕送り認定基準の一部変更について

別居者に係る仕送りの認定基準(現行)

別居の被扶養者を認定する場合、「主として組合員の収入により生計を維持されていること」について、組合員が別居している者の生活を経済的に支えていることを客観的に判断するために、仕送りの事実及び仕送り額が認定基準を満たしていることが必要です。

<仕送り額の基準>

- ・1人当たり月額35,000円以上で、かつ認定を受けようとする者の収入(複数人の場合は、収入合計)の1/2以上
- ・被扶養者世帯(認定を受けようとする者が他の家族と同居している場合、他の家族を含めた世帯全体)の収入を世帯員数で割り、認定を受けようとする者の人数を掛けた金額の1/2以上

<仕送り方法の基準>

- ・毎月1回の仕送りを原則とします。
- ・金融機関からの送金等とし、現金手渡し等仕送りの事実が客観的に確認できないものは認められません。

<認定申請(被扶養者申告書)に必要な添付書類>

- ・扶養の事実申出書
- ・住民票
- ・援助の事実を証する書類(写) ほか

別居者に係る仕送りの認定基準(一部変更)

<一部変更の必要性(理由)>

県内の他共済組合(他の健保組合等)と比較しても、緩やかな基準で認定を行ってきましたが、『他共済組合との転入出等において生じる認定条件の差異』を解消すること、また『別居の者を扶養するに当たっては、組合員の収入から仕送りを受けることで別居の者の生計を維持していること』を明確にすることなど、本組合の短期財政が極めて厳しい情勢の中、扶養認定の公平・公正化が求められていることから、段階的に見直しを行います。

1 別居の被扶養者を認定申請する際に必要な添付書類の一部変更

変更前	変更後	施行年月日
援助の事実を証する書類(写)	援助(仕送り)誓約書及び 援助の事実を証する書類(写)	令和2年4月1日施行
変更の概要		
毎月、金融機関を経由して送金することを、扶養認定時において誓約(「援助(仕送り)誓約書」)の提出すること。		

2 仕送り額の基準の見直し

変更前	変更後	施行年月日
1人当たり月額35,000円以上	1人当たり月額50,000円以上	令和3年1月1日施行
被扶養者世帯の収入を世帯員数で割り、認定を受けようとする者の人数を掛けた金額の1/2以上の援助	被扶養者世帯の収入を世帯員数で割り、認定を受けようとする者の人数を掛けた額以上の援助	
変更の概要		
他共済へ転入出等が発生した場合、扶養認定における仕送り額(認定条件)の差異を解消することと、別居の被扶養者に関する厚生労働省通知「認定対象者の年間収入が被保険者の援助による額より少ないこと」を条件とし、他共済等との公平・公正化を図るため。		

被扶養者資格確認調査が行われます

この調査は、短期給付財政の安定化を図ること等を目的として、認定中の被扶養者が認定要件を満たされているか、また今後も引き続き認定要件を満たす見込みがあるかを確認するため、実施しております。この趣旨をご理解いただき、調査回答にご協力をお願いします。

調査方法について

- 本年6月実施です。
- 調査書等は、共済事務担当課を通じて配付いたします。
- 提出期限は8月末日(予定)です。(注)所属所によって、別途提出期限を設けられる場合があります。

お願い

今回の調査によって、収入の増加や異動に係る手続きが漏れていたことが判明した場合は、取消事由が発生した時点で遡って被扶養者認定を取り消すこととなります。遡って取消しとなると、その期間中に受診した医療費等は、その取消日に遡って本組合へ返還いただくこととなります。このような認定取消を防ぐためにも、普段より被扶養者の収入等の実態を把握していただくとともに、取消事由が生じた際は、速やかに共済事務担当課へお申出ください。

経過的長期給付(旧3階部分)に係る 現況及び収支見通しを作成し、 総務大臣に報告しました

厚生労働省が令和元年財政検証結果を公表したことを受け、総務省より、令和元年財政検証における経済前提ケースⅠ～Ⅴを前提とした「経過的長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成する旨の通知が発出されました。地方公務員共済組合連合会では、この通知に沿って「経過的長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成し、総務大臣に報告しました。この報告内容を当連合会のホームページに掲載しましたので、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30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30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。

地方公務員共済組合連合会

<http://www.chikyoren.or.jp/>

(地方公務員共済組合連合会トップページ)

共済組合の掛金の決まり方

新規採用職員の皆さん、ご就職おめでとうございます。

ここでは、はじめて給与明細を受け取った方を想定して、簡単に共済組合の掛金の仕組みを説明したいと思います。

皆さんのお給料から天引きされている掛金は、次のように計算されています。

(いただいた掛金は、事業所からいただく負担金とともに、健康保険事業や年金事業、保健事業などに役立てています！)

$$\text{標準報酬月額} \times \text{掛金率} = \text{掛金}$$

1 標準報酬月額

掛金を計算する際に、重要な要素のひとつが、「標準報酬月額」です。

共済組合の掛金は、たくさんの収入がある方に、より多くお支払いいただく仕組みになっています。

最初の標準報酬月額は、就職したときの報酬月額から決まります。

$$\text{報酬月額} = \text{基本給} + \text{諸手当} \text{ (通勤手当、住居手当、扶養手当、時間外手当など)}$$

$$\text{標準報酬月額} = \text{報酬月額を標準報酬等級表にあてはめて決定したもの}$$

(標準報酬等級表は割愛しますが、共済組合ミニガイドなどには載せていますので、参考にしてください。)

たとえば…

197,000円(報酬月額) ➔ 200,000円(標準報酬月額)

205,000円(報酬月額) ➔ 200,000円(標準報酬月額)

と、報酬月額が変わっても、段階をまたぐまでは、同じ標準報酬月額になります。

4月に決定された標準報酬月額は、原則、8月のお給料まで適用されます。

9月からの標準報酬月額は、4月、5月、6月の3ヵ月の報酬月額の平均で決まり、翌年8月まで適用されます。

途中で給料が上がったら？ あるいは下がったら？

お給料が上がったり、下がったりしても、必ずしも標準報酬月額が変更されるわけではありません。

「固定給の変動」にともなう、「著しい変動^(※)」があった場合に、標準報酬が改定されることがあります。

(この改定には原則、お手続きは必要ありません。)

(※)著しい変動とは、固定給の変動があった月を含め、以後3ヵ月の報酬月額から導かれる等級が、現在の等級より2段階高い(あるいは低い)場合のことを言います。

2 掛金率

共済組合には以下のような経理があり、それぞれの経理ごとに掛金率が決まっています。

※掛金率表 (40歳未満・一般組合員・令和2年度の場合)

短期	介護	厚生年金保険料	退職等年金	保健	合計
47.635	0	91.50	7.50	1.90	148.535

(単位:%)

端数計算がありますので、実際には各経理ごとに計算するのですが、ざっくり計算するなら、

$$20\text{万円} \times 148.535\% = 29,707\text{円} \text{ が 共済の掛金ということになります。}$$

この掛金率は、毎年見直しされ、4月から3月まで適用されます。

たとえば、短期経理では、皆さんがどれだけ病院で組合員証(保険証)を使用したか、などの要因で見直しされ、医療費(共済組合から病院へのお支払い)が多ければ掛金率は上がり、少なければ下がる、ということになります。

掛金率の上昇抑制のためにも、健診などを効果的に活用して、健康維持につとめましょう！



2021年3月(予定)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!



1 マイナンバーカードをカードリーダーにかざす

医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真を機器、又は職員が目視で確認します。

※機器を使う場合、顔写真は保存されません。

2 オンラインであなたの医療保険資格を確認!

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。



利用には事前に登録が必要です

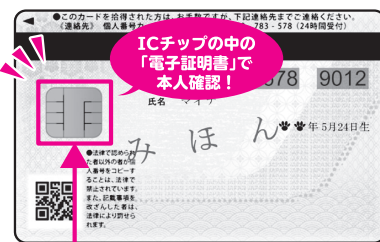


マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。登録の申込は、2020年度はじめてからマイナポータル*でできるようになります。

(*子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がフストップできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



マイナンバー(12桁の数字)は使いません!



マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。



ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報記録されません。



マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー 受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

▼一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

通知カード、マイナンバーカード

050-3818-1250

その他のお問合せ

050-3816-9405

マイナンバーカードの
↓申請方法はこちら↓



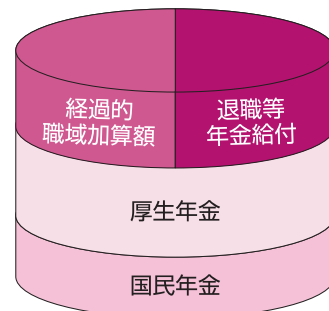
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



私たち公務員はどんな年金がもらえるの？



共済組合の組合員の場合、国民年金（基礎年金）に加え、厚生年金が支給されます。また、平成27年9月30日以前に組合員期間がある方には、「経過的職域加算額」、平成27年10月以降に組合員期間がある方には、「退職等年金給付」が支給されます。



年金給付の種類

厚生年金

老齢厚生年金

被保険者期間などが10年以上である方が65歳以上になると、一定の条件を満たしていれば、老齢厚生年金が受けられます。

遺族厚生年金

組合員が在職中または退職後に死亡した場合、一定の条件を満たしていれば、その遺族は遺族厚生年金が受けられます。

障害厚生年金

組合員が在職中の病気やけがで重度の障害の状態になったとき、一定の条件を満たしていれば、障害厚生年金が受けられます。

障害手当金

初診日から5年を経過するまでに傷病が治っており、障害厚生年金が支給されない程度の軽度の障害の状態にあるとき、障害手当金が受けられます。

国民年金（基礎年金）

老齢基礎年金

65歳になると、一定条件を満たしていれば、老齢基礎年金が受けられます。

遺族基礎年金

在職中または退職後に死亡した組合員に子どもがいる場合、一定の条件を満たしていれば、配偶者かその子どもは遺族基礎年金が受けられます。

障害基礎年金

障害等級が1級または2級の状態になったとき、一定の条件を満たしていれば、障害基礎年金が受けられます。

経過的職域加算額

一元化前（平成27年9月30日以前）に地方公務員共済組合の組合員であった方に支給される年金です。

退職共済年金（経過的職域加算額）

引き続き1年以上の組合員期間がある方は、一元化前の期間に応じた職域部分の年金が支給されます。

障害共済年金（経過的職域加算額）

一元化前の組合員期間に初診日があり、保険料納付要件を満たす方で、一元化前の障害共済年金の支給要件を満たしていれば、一元化前の期間に応じた職域部分の年金が支給されます。

遺族共済年金（経過的職域加算額）

一元化前の組合員期間に初診日がある傷病により死亡した場合、または一元化後に初診日がある公務外の傷病により死亡した場合は、一元化前の期間に応じた職域部分の年金が支給されます。

退職等年金給付

平成27年10月以降に地方公務員共済組合の組合員であった方に支給される年金です。

退職年金

1年以上の引き続き組合員期間を有し、65歳以上で退職している方は、退職年金が受けられます。

公務障害年金

平成27年10月以降に初診日がある公務による病気やケガで障害の状態になったとき、一定の条件を満たしていれば、公務障害年金が受けられます。

公務遺族年金

公務による病気やケガが原因で在職中または退職後に死亡したとき、一定の条件を満たしていれば、公務遺族年金が受けられます。

年金課からのお知らせ

● 令和2年度「年金相談会」開催のお知らせ



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になります。対象者や申込書類・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。

● 令和2年度の年金額改定について ～年金額は昨年度から0.2%のプラス改定です～



令和2年度の年金額は、「2019年平均の全国消費者物価指数」を踏まえ、法律の規定により令和元年度から0.2%プラスで改定されます。

● 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。

● 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

(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。

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1.0%(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。

※組合員貯金への加入については、共済事務担当課を経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	当月末日
	毎月末日	翌月15日
解約払戻 ^{注1)}	毎月15日	当月末日

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。

組合員貯金の利率変更(引き下げ)のお知らせ

この度、組合員貯金利率の見直しを行った結果、令和2年4月1日より「組合員貯金」の利率を年利1.1%から**1.0%**に引き下げましたので、お知らせいたします。

※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。

※共済組合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、共済組合と組合員貯金者との間にはペイオフは適用されません。

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「令和2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	決定日の同月末日
災害貸付			
特別貸付 医療		毎月 15日	決定日の翌月 15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	決定日の同月末日
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。

歯周病は全身の病気と どんな関係があるの？

近年、歯周病はお口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながるようになってきました。

Q.1 歯周病と
関連性があるのは
どんな病気？



A. 歯周病になると、**心筋梗塞**や**脳梗塞**、**誤嚥性肺炎**などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は**糖尿病**の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

Q.2 歯周病を
改善したら
糖尿病も改善するの？



A. 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、**歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。**

Q.3 歯周病が
妊娠に与える
影響は？



A. 妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎（歯周病の初期段階）になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、**胎児の成長に影響を与えたり、早産を起こしたりする危険度が高くなる**と指摘されています。

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。

Health Information

たばこを吸わない **人生**、吸う **人生**

喫煙者が抱える 病気のリスク

たばこは体に悪いとわかってはいるけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていないですか？
今は体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。

こんなにある！
たばこを吸う人（男性）が抱えるリスク

食道がん
3.7倍

脳卒中
1.3倍

肺がん
4.5倍

胃がん
1.7倍

大腸がん
1.4倍

虚血性心疾患
2.9倍

さらに…
死亡のリスク
1.7倍

女性でたばこを吸っている場合、
乳がんになるリスクは**3.9倍**に！
(閉経前)

しかも… たばこを吸っていると
安全に手術が受けられない！

喫煙が手術に及ぼす影響

- 狭心症や血栓症が起こりやすくなる
- 術後に肺炎が起こりやすくなる
- 手術の傷が治りにくくなる

重大な病気になってしまった後に「たばこを吸っていなければ…」と後悔しないためにも、今日からたばこを吸わない人生を歩み始めましょう！

参考：国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果（2016年12月）」



こころの相談室だより



NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター* 相談員：川口 智子



皆様、こんにちは。この原稿を書いている今は冬なのですが、今年は暖冬だなと感じています。皆様がこれを読まれる春はどのような気候になっているのでしょうか。異動等で環境の変わる時期ですので、体調等にお気をつけください。

さて、皆様はご自分のことをどのように思われますか？「結構好き」「そのままの私を愛してくれる人がいる」と感じることはできていますか？「自分が好き」という感情を‘自己肯定感’と言います。自己肯定感の高い人は、自分に自信を持ち、多少の困難や問題があってもなんとかなれると感じることができます。一方で、自己肯定感が低く「自分は何をやってもダメだ」「どうせ自分は何もできない」等の思いがあると、落ち込んだり不安になり、行動力やパフォーマンスも下がります。自己肯定感はその人の行動や考え方に大きな影響を与えます。新しい仕事や人間関係でミスやトラブルがあったとしても、「大丈夫！ 挽回できる」と思えるのと、「もう自分にはできない」と思うのでは、あらゆる結果が違って来ます。自己肯定感を高めるために、日頃から自分の良いところに目を向け、何気ないことでもできて当たり前と思わずに「よく頑張っているね」等と自分を褒めて認めることから始めてみてお困りの際はご相談ください。



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

2020年4月より相談日時が
** 毎週金曜日に変更となります **

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 毎週金曜日（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 毎週金曜日（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）

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

オメガ3

健康にいいと注目されているオメガ3。油を構成する脂肪酸のひとつです。正しい知識をもって適切にとりましょう。

オメガ3のきほん

オメガ3とは

体内で作れない必須脂肪酸のひとつ。オメガ3の代表は、「EPA」(エイコサペンタエン酸)や「DHA」(ドコサヘキサエン酸)、「 α -リノレン酸」など。

脂肪酸はほかに、オメガ6、オメガ9、飽和脂肪酸があり、油の性質は多く含む脂肪酸で決まる。

オメガ3を多く含む食品

青魚や旬の魚の油、エゴマ油、アマニ油、くるみ、チアシードなど。



オメガ3の健康効果

オメガ3は体を作る細胞膜の材料になり、新陳代謝をスムーズにしたり、血管をしなやかにして血流をよくしたり、脳機能を活性化する。また、ホルモンに似た物質の材料にもなり、血液をサラサラにしたり、炎症を抑えて免疫機能を正常化する。

- 肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病を改善する。
- 血栓(血のかたまり)を防ぎ、動脈硬化を防ぐ。
- 記憶力や集中力を高める、うつを予防・改善する。
- 皮膚炎や花粉症などのアレルギーを改善する。
- 肌荒れや冷えを予防・改善する。

オメガ3はどれくらいとればいい?

男性2.0~2.4g/日、女性1.6~2.0g/日*が目安。
オメガ3:オメガ6=1:4のバランスで

現代人はオメガ3が不足している。ただし、単に摂取量を増やすだけではダメ。オメガ3と正反対の働きをする必須脂肪酸のオメガ6をとりすぎており、これを減らさないと健康効果は得られない。

オメガ3とオメガ6の摂取バランスは1対4が適切。ほとんどの人はこれが1対10~50ぐらい。

オメガ3をUP!

魚を食べる

- サンマ
- マグロ・トロ
- アジ
- サバ

オメガ3の油をとる

- エゴマ油 (小さじ1)
- アマニ油 (小さじ1)

オメガ6をDOWN!

サラダ油や加工品を減らす

オメガ6は大豆油やベニバナ油、コーン油などのサラダ油に多く、たいていの加工品にも使われている。

- 大豆油
- コーン油
- サラダ油



*厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版) 18~69歳の目安

オメガ3を効果的にとるコツは?

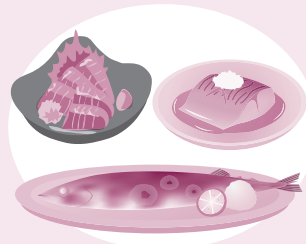
オメガ3は熱・光・空気に弱い。
劣化させず、いい状態で毎日とる

オメガ3は、揚げものや炒めものなどの高温調理をすると劣化する。魚は刺身か、焼き魚、煮魚で。エゴマ油やアマニ油はお好みのものを、そのまま料理にかけたり、タレなどに入れるとよい。

油の保管は冷蔵庫などの冷暗所で。開封後は酸化しやすいため、1~2カ月を目安に早めに使い切る。

魚を食べるときは

刺身や焼き魚、煮魚で。缶詰を使うときは汁も使う



エゴマ油やアマニ油は

そのまま料理にかけたり、タレやドレッシングに入れるとよい



高温調理をするときは

オメガ9の脂肪酸が多い、オリーブ油や菜種油がおすすめ。

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。



Stay

宿泊施設利用助成券をご利用いただけます



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。

ご宿泊
1泊朝食付 (お一人様)
9,700円~
(税込・宿泊税別)

Restaurant

洋食二段重弁当

2,700円 ▶ **特別価格 2,000円**



FLÖRE 075-682-8780

和の創作コース

7,700円 ▶ **特別価格 6,000円**



新料理 山水 075-682-8781

特典 お1人様毎に「1ドリンク」サービス!
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。
※表示価格は消費税・サービス料込です。※写真はイメージです。



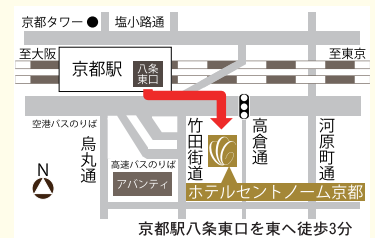
ホテル セントノーム 京都

ご予約・お問い合わせ

《宿泊(代表)》075-682-8777
〒601-8004 京都市南区東九条東山王町 19-1

- 阪神高速 8号京都線鴨川西ICより京都駅方面へ約5分
- 駐車場: 乗用車 47台(地下駐車場を含む)
大型バス 2台(ただし、大型バスの場合はご予約が必要です。)

ホテルセントノーム京都



奈良県市町村職員共済組合員の皆様へ

公式サイトからのインターネット予約限定プラン



春得! 宿泊プラン

ご宿泊
対象期間

令和2年4月1日(水) ~ 令和2年6月30日(火)

ビジネス・レジャー便利なアクセス! 東京へお越しの際は、当館を是非ご利用下さいませ!

共済組合が発行する
宿泊助成券
がご利用頂けます

ご利用特典①

朝食チケット

館内レストラン『ジャルダン』にて

約30種類の和洋バイキングを
お楽しみください!

シングル
1名様

¥8,000 ~

ツイン
2名様

¥15,000 ~

ご宿泊料金はお日にちによって異なります。

ご利用特典②

Spring Set

1予約1名様につき1Set進呈致します!

1. アイマスク
2. 入浴剤
3. スキンケアセット

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】春得! 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。

※宿泊の申し込みはSOTETSU HOTELS CLUB (WEBホテルズクラブ) への会員登録が必要です。

ほか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。

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

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

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



冬の星空 提供：天川村地域政策課

- 当組合について
- 共済制度の概要
(共済組合ミニガイド)
- 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** 2020-02-27 [組合員証書の利率変更について（令和2年4月1日～）](#) NEW
- 福祉課** 2020-01-30 [助成対象宿泊施設の脱退等について](#)
- 福祉課** 2020-01-06 [特定健康診査の受診案内文書が届いた被扶養者の皆さんへ（特定健康診査を必ず受診してください）](#)

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.25

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

●奈良県市町村会館 2F 講師控室1（橿原市大久保町302番1）

●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）

日時

毎週金曜日 9:00～12:00 14:00～17:00



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

令和2年度4月より
毎週金曜日に変わりました