

すこやか

2020
共済ニュース
No.263

10



NEW

今号より市町村の案内ページを掲載することとなりました。

- 4 | 別居の被扶養者の仕送り条件が変更となります!!!
- 6 | 本組合の短期財政は非常に厳しい状況になっています。
- 12 | 3歳未満の子を養育されている組合員の皆さんへ ~養育特例制度をご存じですか?~
- 16 | スマ歩ウォーキング(歩Fes.^{あるフェス})を開催します!
- 20 | 特定健診・特定保健指導を受けましょう!

登録はお済みですか?

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!

個人向け健康ポータルサイト



MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ



冬のボーナスは組合員貯金へ

新規・額変更のめ切は、11月27日(金)共済組合必着!

15頁
参照

組合員の現況(令和2年8月末現在)

組合員数	男: 8,762人	女: 5,529人	計: 14,291人
任意継続組合員	155人	被扶養者数(任継除く)	13,257人

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)

●ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

ならりずむ。な一日

ホームページでもチェック!

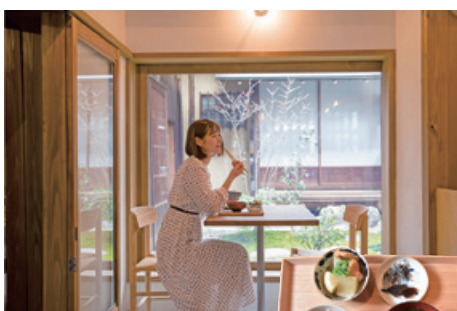


奈良市での生活をこれからおもいっきり楽しみたい人に。ぜひあなただけのオリジナルな楽しみ方を見つけてみよう。

One Holiday 水本 彩奈さん

鹿が好きすぎて東京から単身奈良市へ引っ越し、もうすぐ1年。自分のお店も開き、売上の一部を「奈良の鹿愛護会」に寄付。ビニール袋を誤って食べる鹿のために、布製のエコバッグを作って普及させるなど、奈良らしい活動にも積極的。

休日には市内あちこちを、カメラを片手にお出かけ。奈良のイベントや伝統行事に参加したり、大好きなシカをのんびり撮影に行くのが日課。今日は東京から友人が奈良に遊びに来るので、いろいろ案内する予定。一緒に奈良でフォト旅しよう。



7:30

朝の奈良公園で「#鹿活」

「早起きは三文の徳」実は奈良発祥の言葉。早朝の鹿たちに会いに奈良公園までGo! 春日大社境内の「飛火野」で神聖な朝の空気を独り占め。早速シカさんをカメラに収めて、Instagramに投稿。
「#ENJOYNARA #鹿活 #ならりずむ」っと。

12:00

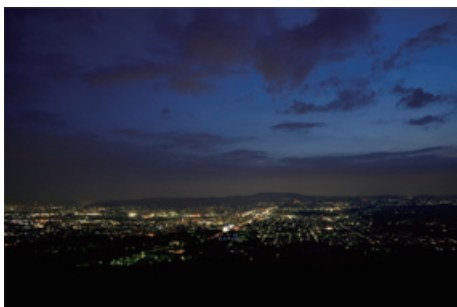
歴史あふれる町屋で ぜいたくランチ

大正時代の町家をリノベーションしたカフェ & ゲストハウス「西村邸」でランチに舌鼓。まちの人もコーヒーを飲んだり、マスターと談笑したり。
将来はこんなお家で暮らしたい。
#奈良ランチ #ENJOYNARA

14:00

絶品の「かき氷」を楽しみ尽くす

今回友達に絶対食べてほしかった奈良の「かき氷」。今朝早起きしたのも、人気店の整理券をGetするため! 最近「氷の聖地」としても注目されてきているんだよね。ふわふわのかき氷は夏も冬も大人気。
#奈良のかき氷 #FEELLOCAL



16:00

カメラと旅する 情感あふれるまちなみ

ならまちをぶらりと散歩。風情あるまちなみにはオシャレなカフェや雑貨屋さんがいっぱい。静かで落ち着いた雰囲気は、のんびり歩くだけでも、心が安らかになれそう。

#奈良町 #奈良さんぽ

20:00

若草山から望む 奈良の大パノラマ夜景

標高342mの展望台から見下ろす街中には東大寺や興福寺など世界遺産建造物が照らし出され、奈良ならではの夜景を一望。奈良旅の締めくくりにぴったりのロマンチックなスポット。新日本三大夜景にも選ばれたんだって。
#若草山 #夜景 #ENJOYNARA

奈良市公式 SNS ハッシュタグキャンペーン 11月30日まで

「#ENJOYNARA」「#FEELLOCAL」をつけて投稿!

「奈良のおいしい食事」「奈良のオススメスポット」などの写真にハッシュタグをつけて SNS(Twitter・Facebook・Instagram・LINE) に投稿してください。抽選で毎月10名にプレゼントが当たります!



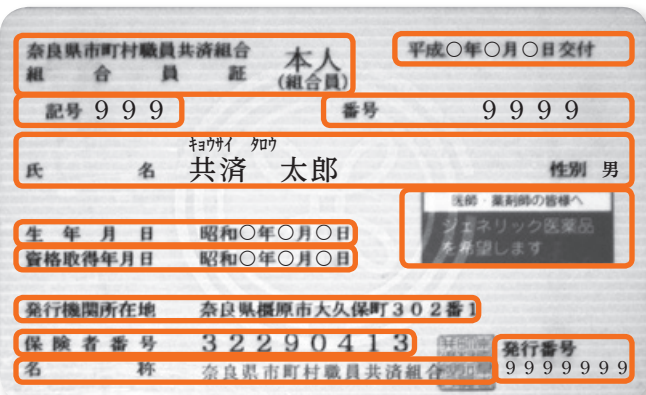
新規組合員の皆さんへ

組合員証の取り扱いは大事に!

組合員資格取得(就職)以来、職場へ溶け込もう…、そして仕事はテキパキ…と、結果、緊張の連続では…? 特に今年は新型コロナウイルス拡散防止対策など、真新しいことばかりで、戸惑いながら業務を詰め込むことに精一杯! そんな時は「自分を大事にする時間(たった10秒でも)」を持ちましょう。

さて、組合員になった証として、「組合員証」を交付しています。この「組合員証」は非常に大切なものです。紛失していませんか? 少しだけ時間をとって、一度この大事な「組合員証」をお手元において、記載内容と共にご確認ください。

組合員証(表面)



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

① 組合員証名称…証の名称及び本人(組合員)の表示

② 交付年月日

③ 記号…勤務先の市町村役場又は一部事務組合の固有番号

④ 番号…勤務先ごとの皆さんの番号
※③記号④番号で個人を特定しています。

⑤ 氏名・性別

⑥ 生年月日…誤りがないかぜひ確認を!

⑦ 資格取得年月日…組合員資格取得(採用)年月日となり、以降退職される日までこの「組合員証」を使用

⑧ 発行機関所在地…共済組合の所在地

⑨ 保険者番号…社会保険制度上の本共済組合の固有番号

⑩ 名称…共済組合の名称及び組合印

⑪ 発行番号…組合員証を作成した通し番号

⑫ 医師・薬剤師の皆様へ…ジェネリック医薬品を希望します。(7ページをご覧ください)
※ジェネリック医薬品の使用にご協力をお願いします。

「組合員証」は、組合員の資格を証明するもので、資格取得(就職)から資格喪失(退職)までお伴するカードになります。病気やけが等の時に保険医療機関の窓口で「組合員証(保険証)」を提示することで受診でき、その医療費の本人負担は3割(残りが共済組合負担)です。

紛失や盗難がないよう大切に取り扱いしてください。また資格喪失後は速やかに返却してください。



組合員証等は大切に保管してください

組合員証を紛失、保管忘れ、破棄、盗難などの理由により再交付申請する組合員の方が見受けられますので、組合員証等は、大切に保管していただくようお願いいたします。

盗難や紛失の際には速やかに警察へ届け出ていただくようご協力をお願いいたします。

なお、再交付後に組合員証等が見つかった場合には、見つかった組合員証等を必ず共済組合へ返納し、再交付されたものを使用してください。

再交付申請手続き(紛失・盗難の場合)

必要書類: 組合員証等再発行申請書

組合員及び被扶養者の方

再交付申請書を共済事務担当課に提出



組合員証等は、共済事務担当課を通じて再交付

破損、汚損した組合員証等についても新しいものを再交付しますので、再交付申請書に古い組合員証等を添えて提出してください。

重要



別居の被扶養者の 仕送り条件が変更となります!!!

令和3年1月1日より、別居の被扶養者の仕送り要件が次のとおり変更となります。

1 仕送りの頻度に変更となります。

毎月かそれに準ずる間隔 → 「毎月」の仕送り

2 扶養認定に必要な仕送り額に変更となります。

① 最低仕送り額に変更となります。 35,000円 → **50,000円**

② 扶養認定に必要な月々の仕送り額に変更となります。

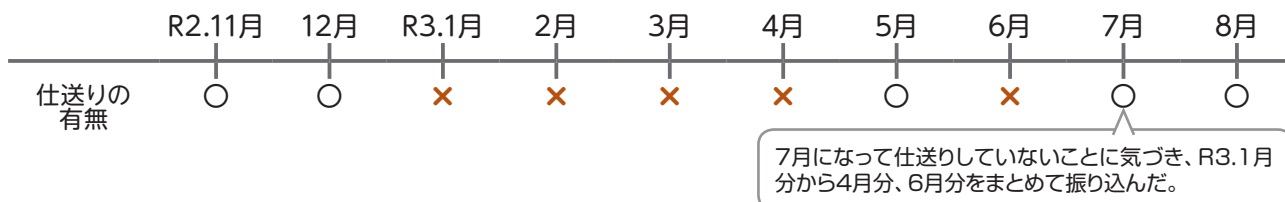
被扶養者の所得合計の1/2以上の金額 → **被扶養者の所得合計以上の金額**

1 仕送りの頻度について

令和2年4月1日より別居の被扶養者の新規認定及び令和2年度被扶養者資格確認調査において「援助（仕送り誓約書）」の提出が必要になり、該当する被扶養者がある方から誓約書の提出を受けているところです。

今までは仕送りの頻度については「毎月かそれに準ずる間隔」としており、仕送りを失念していた場合、被扶養者資格確認調査中にまとめて送金された場合でも仕送りとして認める取り扱いをしていましたが、仕送りの頻度が「毎月」と変更されたことにより、**今後は仕送りが途切れていた期間については被扶養者としての資格を取り消すこととなりますので、仕送りの頻度については、くれぐれもご注意ください**ますようお願いいたします。

扶養認定が取り消されるケース（R3.1～4月分、R3.6月分の仕送りを失念していたケース）



この事例の場合、仕送りが行われなくなった令和3年1月1日から4月30日までに加えて令和3年6月1日から30日まで被扶養者資格を取り消すこととなります。

2 仕送り額について

令和3年1月1日より別居の被扶養者に対する最低仕送り額が変更されることとなりました。

今までの取り扱いでは被扶養者1人当たりの最低仕送り額は35,000円としていましたが、**令和3年1月1日より最低仕送り額が50,000円に変更されます。**

また扶養認定に必要な月々の仕送り額について、被扶養者の所得合計の1/2以上の金額としていましたが、対象となる被扶養者の所得合計以上の金額の送金が必要となりました。

変更前・変更後のイメージ

父母を扶養認定



父母ともに毎月10万円の
年金所得がある場合

変更前

必要な仕送り額 $200,000 \times 1/2 = 100,000$ 円

変更後

必要な仕送り額 200,000円

仕送り額が不足しているため扶養認定を取り消すケース

仕送りは続けていたものの、その金額が共済組合が示す基準と比較して不足していた場合は、不足額の合計が1ヵ月分（50,000円）以上であった場合、不足額に応じた月の間、認定を取り消すこととなります。

具体的な事例については次の図をご覧ください。

（例）令和3年1月1日から後（最低仕送り額が50,000円に変更された後）も従前の基準額（35,000円）しか送金せずにしたため、仕送りに不足が生じていることがR3.6月に判明した場合

	R2.12月	R3.1月	2月	3月	4月	5月	6月
送金額	35,000円	35,000円	35,000円	35,000円	35,000円	35,000円	50,000円
不足額	0円	15,000円	15,000円	15,000円	15,000円	15,000円	0円
扶養認定の可否	○	○	○	○	○	○	×

仕送り額の不足が判明したため、基準額以上の送金を開始した。

この事例の場合、 $15,000 \times 5 = 75,000$ 円、つまり1月分の仕送り額が不足しているため、仕送り額の不足が判明した6月の扶養認定を取り消すこととなります。

ただし、再度扶養認定の要件を満たすこととなった場合は、7月1日から被扶養者として認定することが可能です。

なお、同じ事例の場合で、仕送り不足額が10万円に達する場合は2ヵ月間、15万円に達する場合は3ヵ月間扶養認定を取り消すこととなりますが、いずれも仕送り金額の不足が判明した月の初日から2ヵ月間又は3ヵ月間扶養認定を取り消すこととなります。

傷病手当金の
基礎知識
第4回

同一傷病による傷病手当金の支給について

以前に「うつ病」で傷病手当金の支給を受けており、一度復職した後に再度「うつ病」で休職することになりました。傷病手当金をもう一度受けることはできるのでしょうか？



基本的に、同一傷病による傷病手当金を再度受けることはできません。

病名が違って総合的に判断して相当因果関係が認められる場合（例「うつ病と不眠症」・「糖尿病と糖尿病性腎症」等）は同一傷病とみなされます。



ただし、前発傷病の傷病手当金支給対象日数が残っている場合で、出勤しなかった日数を差し引いた結果、支給対象日数が残っている場合は傷病手当金の支給を受けることができます。

なお、社会的治癒^(※)が認められる場合は再度傷病手当金の支給を受けることができます。

（※）社会的治癒：目安として「3～5年以上当該傷病の既往歴なし又は通院については月1回程度、調剤量も休職時と比較して減少しており、いずれも予防的なものである」など前発傷病が治癒したと判断できる場合は、後発傷病については新たに発病した別傷病として取り扱います。

ただし、社会的治癒には数値的な基準はなく、総合的に判断することになりますので、これに該当すると思われる場合は、共済事務担当課に申し出てください。

本組合の短期財政は 非常に厳しい状況になっています。

令和2年度も本組合の短期財政は厳しい財政状況から、財政調整交付金・特別財政調整交付金を受ける団体となっています。

皆さんの支払う掛金は昨年度の49.08%から47.635%に下がっているため掛金が低下しているように思えますが、その内、4.265%は財政調整交付金及び特別財政調整交付金で全国市町村職員共済組合連合会より交付を受けた資金で賄われており、将来的には返還をしないとけないお金で、今後更に掛金率の上昇が予想されます。

短期財政の安定化のため医療費の削減が必要となり、それには皆さんの積極的なご協力が必要になります。

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 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**
- ③ 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**
- 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**

ジェネリック医薬品の活用を お願いします!!

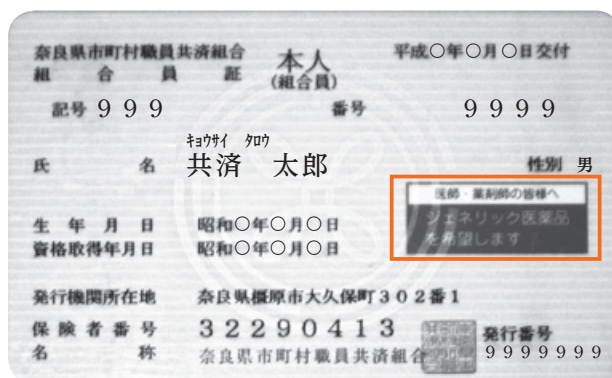


ジェネリック医薬品の使用促進については、平成29年6月の政府閣議決定により、令和2年9月までに使用割合を“80%”とする目標が定められました。

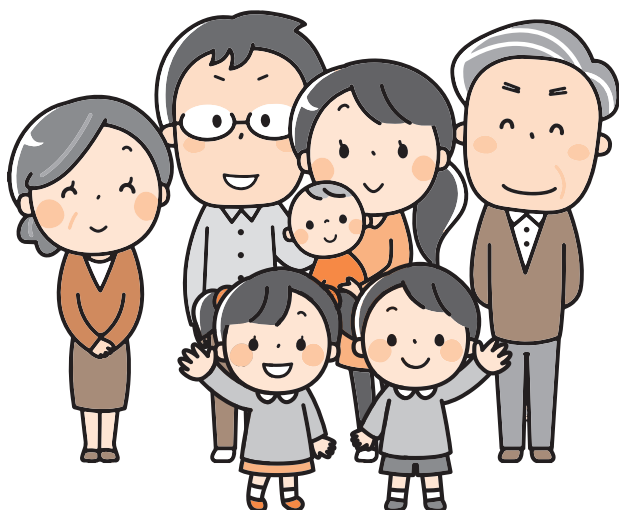
本組合の使用割合は、未だ80%を越えておらず、国が定める目標数値を達成するため、今以上の使用促進をお願いいたします。

本年6月にジェネリック医薬品を利用することで薬剤費を削減することが可能な方に「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお送りしていますので、是非参考にしてください。

また、本組合の組合員証・被扶養者証には「ジェネリック医薬品を希望します」と記載していますが、病院や調剤薬局でお薬をもらう際にも「ジェネリックでお願いします」とお伝えいただきますようお願いいたします。



ジェネリック医薬品を積極的に活用することで、自己負担額の軽減にもなりますので、是非積極的な切替え・使用をお願いします。



ジェネリック
医薬品を
希望します!!

“医療費の増加をいかに抑えるか”

医療費の削減にご理解とご協力を！

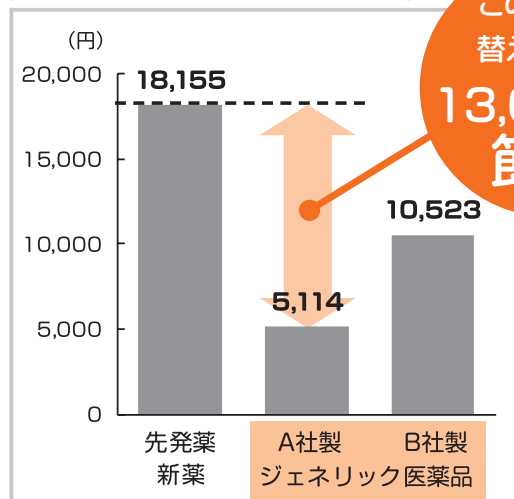
医療費の増加は、共済組合だけの課題ではなく、国全体で取り組むべき課題です。共済組合では、次の事業により医療費の削減に取り組んでいます。

「ジェネリック医薬品」の利用促進に取り組んでいます

長期投与が必要な慢性疾患の場合、先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えることで、薬剤費の削減効果が期待できることから、利用促進に向け積極的に広報を行うとともに、実際に効果が実感できるように、先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代の差額通知「ジェネリック医薬品のお知らせ」を配付しています。

積極的な活用にご協力をお願いいたします。

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額例
(脂質異常症の薬を1日1錠365日服用したと仮定)



「医療費のお知らせ」を配付しています

皆さんが医療機関等を受診された費用（医療費）は、掛金等によって賄われており、費用が増加すると掛金等も増加します。そこで、共済組合は、組合員とその被扶養者が使った医療費の内訳をお知らせしています。これは皆さんに受診の事実の確認と、どれくらいの医療費がかかったのかなど、医療費に対するコスト意識を持ってもらうために行っています。

短期財政の安定化を図るため、医療費等の削減にご協力をお願いいたします。医療費明細情報は、「MY HEALTH WEB」で閲覧できます。

「被扶養者資格確認調査」を行っています

毎年夏季に調査を行っておりますが、就職や結婚などで異動がありながら、被扶養者資格を取り消す申告書の提出をされていない方が散見されます。また、収入が基準額を超えると被扶養者資格を取り消す手続が必要ですが、申告書の提出を忘れていた方もおられます。

このような状況を放置すると、本来は資格がない者の人数も算入して高齢者医療制度のための納付金（拠出金）を国へ納めてしまうことになるため、無駄な出費につながります。短期財政の安定化、健全化に直結することから、毎年直近一年間の収入の調査等を行い、資格の有無を確認しています。

毎年の「被扶養者資格確認調査」及び
毎月の「収入確認」等のご協力をお願いいたします。



ご協力等をお願いします

調査依頼が届いたら回答にご協力を

＜負傷原因＞

この調査は、医療機関で治療された場合、その負傷の原因が、第三者行為や公務災害でないかを確認するための調査です。

調査日時	調査場所
調査機名	調査者
調査対象機名	調査年月日
負傷機名	
負傷した日時	年 月 日 曜日
負傷した場所	
負傷原因	

＜受診確認調査＞

この調査は、柔道整復師等で施術された場合、受診内容等について確認するための調査です。

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施術の内容を確認させていただきますので、接骨院等にこの記入後、具申書提出までご協力下さい。

① 受診した日時
 例・受診した日 平成 28年 5月 31日
 ・お申し付の際に 自己負担額
 ・どのようなになりましたか 右膝を捻挫した
 ※負担額等は裏面に記入下さい

② 受診した日
 ・何をしていた時に 平成 年 月 日
 ・どのようなになりましたか
 ※負担額等は裏面に記入下さい

③ 受診した日
 ・何をしていた時に 平成 年 月 日
 ・どのようなになりましたか
 ※負担額等は裏面に記入下さい

④ 受診した日
 ・何をしていた時に 平成 年 月 日
 ・どのようなになりましたか
 ※負担額等は裏面に記入下さい

※負担額はあくまで概算（消費税・消費税等）で変動されている場合は備考をご記入下さい

⑤ 保険適用の有無をご確認ください（自己負担額には多少の差定があります）

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

※療養日数・自己負担額に限りはありませんが、必ずお申し込み下さい。
 ※療養日数・自己負担額に限りはありませんが、必ずお申し込み下さい。【間違いあり・間違いなし】
 ※療養日数は自動的に内訳を記入して下さい

記入者氏名 年月日 署名 印
 所属部署 年月日 署名 印
 ※療養日数についてお問い合わせは必ず事前に担当の接骨院・整骨院までお問い合わせをお願いします
 ※療養日数・自己負担額に限りはありませんが、必ずお申し込み下さい。【間違いあり・間違いなし】
 ※療養日数は自動的に内訳を記入して下さい

2828196888317000

交通事故や傷害事件による治療のときは連絡を

＜組合員証の使用をする場合＞

交通事故や傷害事件等により、組合員やその被扶養者の方が負傷し、医療機関で「組合員証」を使用して治療を受けるときは、必ず共済組合まで連絡（届出）してください。

連絡（届出）を受けて共済組合は、治療のための医療費を加害者（相手方）に代わって立替払いすることになります。

立替払いした医療費を加害者（又は保険会社）に対し請求（求償）します。



組合員証を使用して治療を受ける場合は、「相手方に治療費の請求をしない」、「自己負担分みの補償を受けただけで示談する」など絶対にしないでください。

共済組合が一時的に負担した医療費が回収できなくなってしまう。

負担した医療費は、みなさんの掛金、所属所からの負担金で賅っています。

過失の多少、ひき逃げによる相手不明、自損事故等にかかわらず『使用する場合は連絡（届出）ください。』

氏名等を変更したときは

給付金等振込口座(指定・変更)届も併せてご提出ください

「給付金等振込口座」とは、組合員の皆さんが資格取得時に共済組合へ届け出ただいた金融機関の預貯金口座のことです。給付金等・貸付金又は組合員貯金の払い戻しを請求された際の振込口座です。

氏名を変更した場合は、共済組合に届出いただきますが、「給付金等振込口座」に使用している金融機関の口座名義変更又は新口座名義への変更手続きをしていないと、組合員貯金の払い戻し金等の送金が遅れることがありますので、氏名が変更になった場合は必ず（下記のいずれかの）手続きを行ってください。

従前の「給付金等振込口座」を引き続き使用する場合

口座を開設している金融機関で、口座名義人の氏名訂正の手続きを行い、共済組合へ「給付金等振込口座(指定・変更)届」を提出してください。

変更後の氏名で口座を新設 又は 開設中の口座の氏名を変更する場合

開設等した口座を「給付金等振込口座(指定・変更)届」で共済組合へ届け出てください。

掛金に係る「標準報酬月額」の上限額の改定について

掛金(組合員負担分)を算定する基礎となる標準報酬月額について、令和2年9月分から「厚生年金保険料」及び「退職等年金給付」に係る標準報酬等級と月額上限の改定が行われました。現行の最高等級の上に新たに1等級を加える改定があり、以下のとおりとなりましたので、お知らせいたします。

改定前の上限額			
標準報酬等級 (厚生年金保険料)	標準報酬等級 (退職等年金給付)	報酬月額	標準報酬月額
第31級	第30級	605,000円以上	620,000円

改定後の上限額 (令和2年9月以降)			
標準報酬等級 (厚生年金保険料)	標準報酬等級 (退職等年金給付)	報酬月額	標準報酬月額
第31級	第30級	605,000円以上 635,000円未満	620,000円
第32級	第31級	635,000円以上	650,000円

マイナンバーカードを健康保険証として 利用するための申し込みの手続き(初回登録)が始まりました。

まずは必要なものをチェック!



- ① 申込者本人のマイナンバーカード
+ あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC・ICカードリーダー)
- ③ 「マイナポータルAP」のインストール



1. ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。
※「マイナポータルAP」は閉じてください。
2. 「健康保険証利用の申し込み」の「利用を申し込む」をクリックする。
3. 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用登録が行えます。
4. マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申し込み
完了!

出産・育児に関係した手続きをお忘れなく！

産前産後休業したとき



産前産後休業期間中（出産前6週、出産後8週）は共済掛金が免除となります。共済事務担当課を通じ、共済組合に対して掛金免除の申請を行う必要があります。

必要となる手続き	請求書類	手続先
産前産後休業掛金免除手続	産前産後休業掛金免除(変更)申出書	勤務先の 共済事務担当課

出産したとき

自然分娩にかかる処置は医療行為にあたらないため、出産費用については保険適用外となります。そのため共済組合に対して請求を行うことで「出産費」の給付を受けることができます。

ただし「直接支払制度」利用の有無によって必要となる書類や給付金額が変わりますのでご注意ください。



給付金額	
直接支払制度利用あり	42万円 ^(※) から医療機関の代理受取額を差し引いた金額 (医療機関の代理受取額が42万円を超える場合、給付はありません)
直接支払制度利用なし	42万円 ^(※)

(※)産科医療補償制度に加入していない場合は40万4千円

必要となる手続き	請求書類	手続先
出産費請求手続	出産費請求書 又は 出産費内払金(差額)請求書	勤務先の 共済事務担当課

育児のため休業したとき

育児休業期間中（子が3歳に達するまで）は共済掛金が免除となります。また、子が1歳に達するまでの間、育児休業手当金の支給を受けることができます。（状況によって最長で「子が2歳に到達するまで」支給可能）



給付金額	
育休取得日が180日に達するまで	標準報酬日額 × 67 / 100
育休取得日 180日以降	標準報酬日額 × 50 / 100

必要となる手続き	請求書類	手続先
育児休業掛金免除手続 育児休業手当金請求手続	育児休業等掛金免除申出書 兼 育児休業手当金請求書	勤務先の 共済事務担当課

／ご注意ください！ ～育児休業手当金支給期間の延長について～

育児休業に係る子について、1歳の誕生日（又は1歳6ヵ月）以前を入所希望日として保育実施の申し込みを行っているが、当該子が1歳（又は1歳半）に達する日以後の期間について当面保育の実施が行われない場合、手当金の支給期間を1歳半（又は2歳）まで延長することができます。

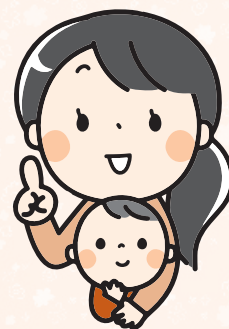
次の理由で育児休業手当金の延長手続きが行えない事例が多発しております。ご注意ください。

- ・入所希望手続きを行っていない場合は延長ができません！
- ・入所希望日が1歳（又は1歳半）の誕生日の翌日以降となっている場合は延長ができません！

3歳未満の子を養育されている組合員の皆さんへ

～養育特例制度をご存じですか？～

組合員が養育期間中に標準報酬月額が養育を開始した月の前月の標準報酬月額を下回った場合、共済組合へ申し出ることによって年金額が養育期間前の高い標準報酬月額で計算され、将来の年金額が低くなることを防ぐことができる制度です。



対象者

3歳未満の子と同居し、養育している組合員

※父母それぞれが適用を受けることが可能

※子を扶養に入れていない方及び育児休業等を取得していない方も適用

対象期間

3歳未満の子を養育することとなった日の属する月から、次の①から⑦のいずれかに該当した日の翌日に属する月の前月まで

- ① 養育している子が3歳に達したとき
- ② 組合員が死亡又は退職したとき
- ③ 他に3歳に満たない子を養育することとなったとき
- ④ 子が死亡したとき又は子を養育しないこととなったとき
- ⑤ 育児休業等（掛金免除）を開始したとき
- ⑥ 産前産後休業（掛金免除）を開始したとき
- ⑦ 組合員が70歳に到達したとき（退職等年金給付は除く）

手続き

1. 申出するとき

「養育期間標準報酬月額特例申出書」に次の（ア）から（ウ）の書類を添えて提出してください。

（ア）子の生年月日及びその子と申出者との身分関係を明らかにすることができる市町村長の証明書

・戸籍謄本又は全部事項証明書等

（イ）世帯全員の住民票（続柄表示のあるもの）

（ウ）その他必要な書類を求めることがあります。

2. 終了したとき

「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」を提出してください。ただし、当該子が3歳に達したとき、組合員が退職又は死亡したとき及び組合員が70歳に達したときは、届出書の提出は不要です。





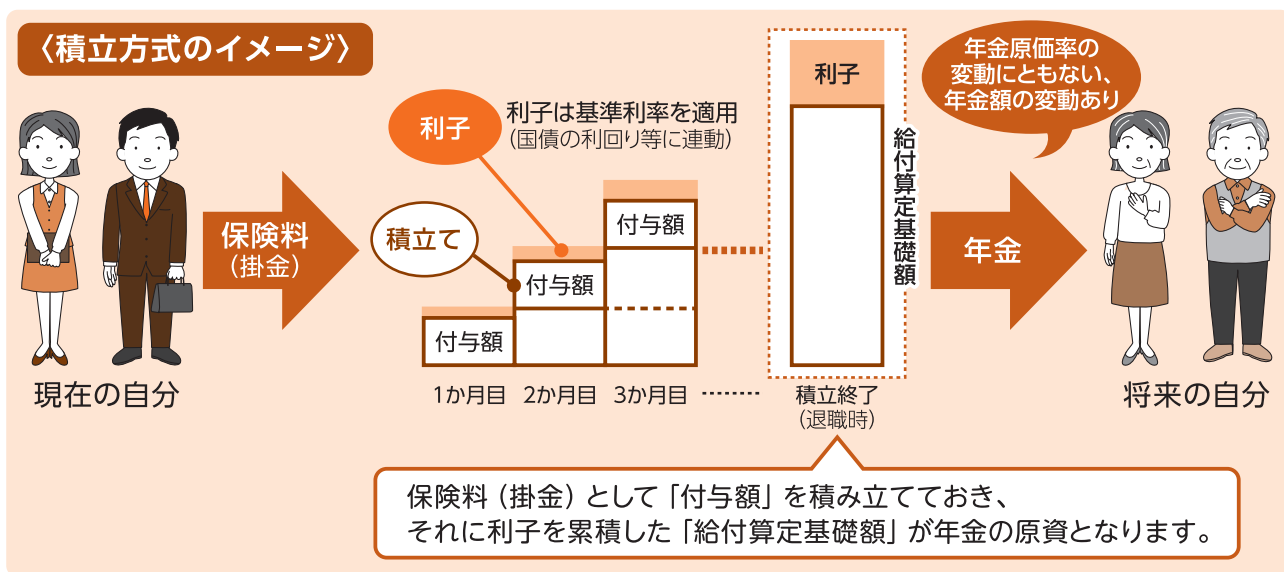
退職等年金給付って どんな年金なの？



被用者年金制度の一元化により廃止された「職域年金相当部分」(以下、職域部分)に代わる新たな年金であり、平成27年10月からの加入期間を基に支給されます。

退職等年金給付は積み立て方式

共済年金の職域部分は、現役世代の保険料(掛金)収入で受給者の給付を行う「賦課方式」でしたが、退職等年金給付の制度運営は、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ保険料(掛金)として積み立てておくという「積立方式」をとっています。



退職等年金給付の種類

退職等年金給付には、大きく分けて「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の3種類の給付があります。



きになる
ワンポイント



一元化前の組合員期間がある方には、**経過的職域加算額**が支給されます

被用者年金制度の一元化によって職域部分が廃止されたことに伴い、平成27年9月以前の加入期間がある方には支給事由に応じて「経過的職域加算額」が支給されます。



年金払い退職給付(退職等年金給付)に係る 財政状況(平成30年度末)について

当連合会では、年金払い退職給付制度に係る財政状況の確認作業として、毎年、国共済と地共済を合計した額について、年度末に積み立てておくべき金額(積立基準額)と実際の積立金額の比較を行っています。これを「財政検証」と呼びます。

この度、平成30年度末の財政検証を実施した結果、国共済と地共済を合計した剰余の額は約234億円となりました。

なお、詳細については以下のとおりとなっています。

1. 平成30年度末の年金財政状況

年金払い退職給付制度の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておき、積み立てた資金から年金を支給する方式となっています。年金払い退職給付制度の積立状況を把握するため、当連合会では、毎年、「財政検証」を実施しています。

その結果は以下のとおりです。

(単位：億円)

区 分		国共済+地共済	国共済	地共済
積立基準額	A	13,230	3,609	9,621
積立金(簿価ベース)	B	13,464	3,825	9,639
剰余又は不足	C = (B - A)	+234	+215	+19

(注)「+」は剰余を表しています。

「積立基準額」は平成30年度末に積み立てておくべき金額であり、国共済が3,609億円、地共済が9,621億円、合計で13,230億円となっています。一方、実際の「積立金」は簿価ベースで国共済が3,825億円、地共済は9,639億円、合計で13,464億円でした。

積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が215億円の剰余、地共済が19億円の剰余、合計で234億円の剰余となりました。

2. 国共済と地共済との間の財政調整の実施

年金払い退職給付制度では、国共済と地共済の間で財政調整を行うこととなっています。具体的には、財政状態が剰余の共済から不足の共済に対し、その不足額の5分の1(ただし、剰余の共済の剰余額を限度とする。)を拠出することとされています。

平成30年度末においては、国共済、地共済とも「剰余」の状態であったため、財政調整拠出金(確定額)は発生しません。

《令和2年度に拠出する(受け入れる)金額》

平成30年度において実施した財政再計算の結果に基づき、令和元年度から令和5年度までの間、財政調整拠出金の概算額を1年あたり約2億円、国共済から地共済へ拠出することとなっています。

そのため、令和2年度においては、この概算額の約2億円が、国共済から地共済へ拠出される予定です。

この機会にどうぞ!
11/27(金) 本組合必着です!

冬のボーナスは、 ぜひ組合員貯金へ!



まだ組合員貯金に加入されていない組合員の皆さんへ

組合員貯金は加入者の皆さんからお預かりしたお金を、国債などの債券や定期預金などで安全かつ効率的に運用をし、加入者の皆さんに利息を還元しています。積立方法は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。

貯金利率は、令和2年10月1日現在、**年利1.00%**と利率が高くともお得です！月に2回の決まった払戻日に、払戻をすることができ、お給料やボーナスからの天引き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てくださいはいかがでしょうか。

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。

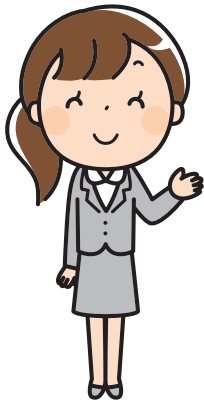
(※各所属所において、前もって締切日が設定されている場合がありますのでご注意ください。)

半年複利

年利**1.00%**

令和2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2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(金)**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ず、令和元年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。

さらに、ボーナス積立後もいつでも任意の金額を預け入れできる臨時積立をしていただくことができます。こちらの方も是非ご利用ください。

疾病等予防啓発冊子を お配りいたします

組合員及び被扶養者の方に対し、こころの健康づくりに関する知識の普及を目的に、「はじめましょう 心の健康づくり」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。

ストレスが生じる仕組みやこころのセルフケアに関するヒントなどの情報が記載されていますので、ご家族の方も含めぜひご一読ください。



組合員対象

奈良県市町村職員共済組合 MY HEALTH WEB

あるふえす 歩Fes.

スマ歩 ウォーキング あるフェス (歩Fes.) を開催します!



この「スマ歩ウォーキング」は、スマートフォンの歩数連携機能を利用し、個人又はチームでの1ヵ月間の平均歩数を競うイベントです！
(参加者は奈良県市町村職員共済組合に加入している組合員が対象となります)

イベント開催期間

令和2年 11月 1日(日)
～ 11月30日(月)

エントリー期間・チーム作成期間

令和2年 10月12日(月)
～ 10月31日(土)

ある歩Fes. 参加の流れ

- 1 「MY HEALTH WEB」に未登録の方は以下「登録方法」の手順で利用登録をしてください。
- 2 スマートフォンアプリ「MY HEALTH WEB」の「アプリ歩数連携機能」を利用します。(連携方法は17ページへ)
- 3 「歩Fes.」に参加登録をします。

ルール

- ア** 「個人戦」及び「チーム戦」に参加し、イベント開催期間の平均歩数を競います。
- イ** チーム戦は3人以上で1つのチームを作成し、1つのチームのみに参加することができます。チーム作成期間中は、チームの作成・招待・参加・脱退が可能です。
- ウ** チーム作成期間を過ぎるとチームの作成・招待・参加・脱退はできません。
- エ** チーム作成期間終了時点でチームメンバーが3人以上にならなかった場合、チームは消滅します。
- オ** イベント開催期間中、イベントページに表示されるランキング・歩数は前日までに歩いた歩数が翌日0時に更新されます。



表彰

- 歩数達成賞**
1000ポイント
9000歩以上/日
- 努力賞**
500ポイント
5000歩～8999歩/日
- 参加賞**
300ポイント
歩数達成賞・努力賞に該当しない方のうち、実施期間中の歩数記録が20日以上ある方

※歩Fes.参加登録後は、MY HEALTH WEB アプリへのログイン時に、自動的に歩数連携を行います。

※平均歩数の計算方法は、個人戦は、【イベント開催期間中の総歩数】÷【イベント日数(30日)】です。

チーム戦は、【イベント開催期間中のチームの総歩数】÷【チームの人数】÷【イベント日数(30日)】です。

なお、平均歩数の小数点以下は切り上げとなります

※個人とチームの両方にエントリーした場合、良い方の結果により、いずれか高い方のポイントが付与されます。

※イベント開催期間中に組合員資格を喪失された方は表彰の対象となりません。

参加方法

- [MY HEALTH WEB] 未登録 → 1～3
 - [MY HEALTH WEB] 登録済み → 歩数連携が済んでいる方 → 3へ
歩数連携がされていない方 → 2へ (アプリを削除し再インストールが必要)
- ※歩数連携の確認は、MY HEALTH WEB にログインし、「MENU」→「各種設定」内の「タイトルリンク設定」画面で、「使用中の機種名(利用中)」と(利用中)の記載がある方は、歩数連携が済んでいます。

1 MY HEALTH WEB 登録方法 — 以下のQRコードを読み取り、登録・初期設定へ —



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。

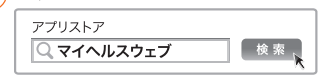


App Store からダウンロード
iOS 10～11



Google Play で手に入れよう
Android OS 5～8

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

2 歩数連携方法

① 歩数計測アプリとの連携を行います。

(この連携を行わないと、歩 Fes. での歩数連携ができませんので、必ず行ってください。)

※ MY HEALTH WEB アプリをいったん削除し再インストールしても、ポイントが消滅することはありません。

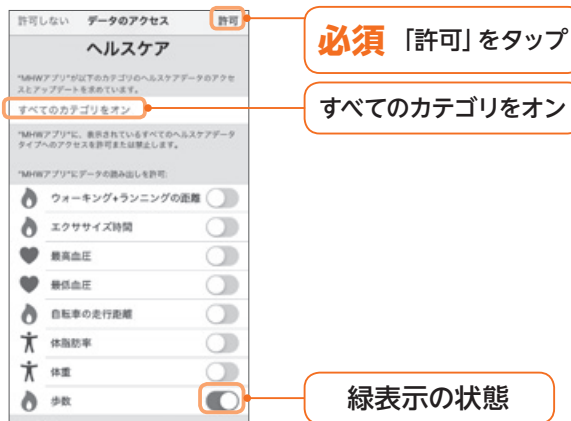
iPhone の場合

※既にMHWアプリをダウンロードして、歩数連携機能を利用されていない方は、「MHWアプリ」を削除し、**1**から再インストールを行い、初期設定を行った後、**2**の歩数連携の設定を行ってください。

■歩数連携の条件

- ・スマートフォンが歩数センサに対応していること
- ・「ヘルスケア」アプリで歩数カウントできていること

② ログインすると自動的に「ヘルスケア」アプリが起動します。「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします。



Android の場合

※既にMHWアプリをインストールして、歩数連携機能を利用されていない方は、端末の「設定」より「MHWアプリ」のストレージデータを削除後、「MHWアプリ」を削除し、**1**から再インストールを行い、初期設定を行った後、**2**の歩数連携の設定を行ってください。

■歩数連携の条件

- ・スマートフォンが歩数センサに対応していること
- ・「Google Fit」で歩数カウントできていること

② Google Play から「Google Fit」をダウンロードし、起動します。歩数を連携するアカウントを選択し、設定します。

③ 「MHWアプリ」Google Fit 設定したアカウントを MY HEALTH WEB アプリに紐づけます。



④ つづいて表示される、「位置情報」と「センサーデータへのアクセス」を許可し、設定が完了します。

3 歩 Fes. 参加登録方法



① MY HEALTH WEBへログイン後、MY ページバナーをタップ。

② エントリーページに遷移しますので、ニックネームを入力し、「エントリーする」をタップ。

③ 個人戦のみに参加する場合は、「個人戦のみに参加」をタップ。

「個人戦のみ参加」はエントリー完了!

「チーム戦にも参加」する方は**④**へ

※エントリー期間中は、後からでもチームに参加できます!

④ チームを作成してチーム戦に参加する場合は、「チーム作成」をタップ。チーム作成ページに遷移しますので、チーム名を入力し、メンバーをチームに招待しましょう。

⑤ 既存のチームに参加する場合は、「既存のチームに参加」をタップ。参加したいチームのメンバーから受け取ったチームIDを入力し、「チームに参加する」ボタンをタップして、チームに参加しましょう。

※イベント開催期間中はできるだけ毎日ログインしてこまめに歩数連携を行いましょう。

スマ歩ウォーキング「歩Fes.」に関するお問い合わせは下記ヘルプデスクまで

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。



楽しく健康管理！



★「マイヘルスウェブ」でできること★

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、健診結果に応じた人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・出力には別途セキュリティコード（暗証番号）が別途必要となります。
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「セキュリティコード」が記載された圧着ハガキが届きます。

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。

特徴 2 健康支援ツール

日々の健康状態の登録や行動目標の記録など積極的に健康管理を行っていただくための健康支援ツールとして以下のコンテンツを提供しています。

MY ミッション

ライフスタイルに応じて生活習慣改善のための『ミッション(行動目標)』を設定し、日々の生活の中にミッションを取り入れることで生活習慣の改善を図ることができます。MY ミッションは6つの健康ステージを用意しています。

MY ダイアリー

ログイン記録や MY ミッションの実施状況が表示されます。

MY バイタル

自身で日々登録した体重・歩数・血圧などのバイタル情報をグラフ等で表示します。



特徴 3 ヘルスケアポイント

初回登録やサイト利用に応じて付与されるポイント数に応じて商品との交換ができるインセンティブ機能を提供しています。

MY ポイント

初回登録や毎日のログイン時、MY ミッションや MY バイタルの記録時にポイントが付与され、貯まったポイントに応じて商品との交換ができます。

ポイント付与メニュー				
内容	条件	制限	ポイント	
初回登録	メールアドレス等、初回登録したらポイントが付与されます。	初回のみ	500P	
ログイン時サイコロ	サイトへのログイン時、サイコロの出た目でポイントが付与されます。	1回/1日	1~6P	
バイタル登録	バイタル登録(日々の体重、血圧、歩数の記録)をするとポイントが付与されます。	1回/1日	1P	
行動目標(ミッション)の結果記録	行動目標の結果を記録するとポイントが付与されます。	1回/1日	1P	
被扶養者の健診結果提出	被扶養者の健診結果を提出するとポイントが付与されます。	1回/1年	500P	



商品例

初回登録で 500ポイント進呈!
500pt = クオカード Pay 500円分 (期間限定)
1000pt = クオカード Pay 1000円分 (期間限定)

新規登録キャンペーン実施中

600pt = Amazonギフト券 500円分

「MY HEALTH WEB」に関するお問い合わせは、下記ヘルプデスクまで。

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。



10190131(04)

令和2年度 / 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(退職準備型)」を開催しました。
(開催日: 8/11(火)、9/3(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2年度 参加者数: 149名 アンケート回答数: 121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
“コロナ禍の時代”しっかり生けますか? ～明るい退職後の人生を目指すための マネー大作戦!!～ (「生活設計」講演)	40	76	3	0	2
健康寿命 ～生活の中に運動を～ (「健康」講演)	27	80	11	0	3
このセミナーを受講した感想	30	84	3	0	4

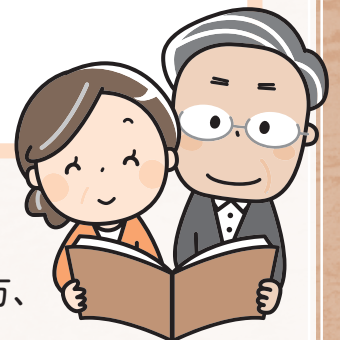
参加者の声

※本年度セミナーのアンケートより抜粋

- 健康な体とお金、両方が必要だと感じた。
- 退職金等を運用するための知識となり、ライフプランを立てるきっかけとなった。
- 退職金やその後の収入・支出を見据えた生活の仕方の考え方についてヒントとなった。

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!



特定健診・特定保健指導を受けましょう!

特定健康診査の受診方法

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!

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

- 全国巡回健診を受診する。
- 特定健康診査実施医療機関で受診する。
- 人間ドックを受診する。*受診申込みは終了しています。

特定保健指導の利用申し込み方法

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。

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。
利用方法を選択のうえ、利用申込書を必ず**共済事務担当課**へ提出してください。

人間ドックを受診された方 (組合員・被扶養者)

ご自宅に利用券・利用申込書を直接送付します。

特定健診を受診された方 (被扶養者)

利用方法を選択のうえ、利用申込書を必ず**共済組合福祉課**へ提出してください。

*治療中又は糖尿病・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。

*人間ドック医療機関において、受診日当日に特定保健指導を受けられた方には利用申込書の配布はありません。

特定保健指導とは

▶▶▶ 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?

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カ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? (支援の一例)

動機づけ支援

初回



健康相談



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。
食事又は運動について、専門職より詳しい
アドバイスをさせていただきます。

積極的支援

初回



健康相談



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

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



動機づけ支援

Aさん 50代(男性)

● 4カ月の計画

お酒を1日1杯にする
土日になるべく歩く

● 計画の他に気を付けたこと

最近、晩酌をやめた

4か月後の結果

体重

2.2kg

減量達成!!

● 保健指導を受けてみていかがでしたか？

これまでも何度か指導は受けています。その都度、意識づけられ、きっかけを作っていただいています。

● 保健指導の対象になった方へのメッセージをお願いします。

「土日になるべく歩く」ことで計画を立てスタートし、初めは、県内県外のウォーキングコースをめぐるしていました。高台から見る絶景を見るうちに、興味が山登りの方向へ向き、今は近隣の日本300名山を登頂しています。(妻も同行) そこでいつも思うのは、体重が5キロ少なかったら楽だろうなあ・・・です。そこで、先月から晩酌をやめています。しかし成果はでてないです。努力が結果にすぐ現れたらよいのですがなかなかです。ただ単に体重減量をすることだけでは意思が弱い自分にはできないので、好きなことをして、気づけば体が軽いなあと、感じられたら理想だろうと思っています。今は、山登りを楽しもうと思っています。



★ 担当保健師からのメッセージ



Aさんにはこれまで保健指導を何度か受けていただいています。昨年の指導後から自分の興味のあることと運動を組み合わせられるようになり、今回の支援レベルが積極的支援から動機づけ支援に改善されました。面談では、減量だけを目的にしてしまうと続けることが難しいという話をされたので、減量というより行動計画が達成できるかどうか重点を置きました。結果として、計画を続けることで減量に成功されました。指導期間終了後も、自分にとってより良いことを変わらず考え続けることで、最初は減らすのが難しかった晩酌をやめられたのは、本当に素晴らしいです！
保健指導が良いきっかけになって私も嬉しく思います。

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に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!



※特定保健指導の実施にあたりましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じたうえで、実施いたします。
なお、感染症の流行状況によりましては、実施の見合わせ等が必要となる場合がありますので、ご了承ください。



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。原稿を書いている現在、コロナウイルスの第二波が懸念されており、状況は日々変化していることでしょうか。私達の生活は大きく変化し、ストレスを感じておられる方が多いのではないのでしょうか。こういった状況下では誰もが心身の不調を来しやすくなります。

こころの変化としては、不安になる、イライラしたり怒りっぽくなる、気持ちが減入ったり落ち込む、緊張や焦燥感を感じる、孤独感を感じるといったことなどが起こることがあります。また体の変化としては、だるさや疲れやすさを感じる、不眠、食欲不振や過食、微熱や頭痛などが起こることもあてしょう。

また、考えがまとまらず集中できなくなる、ミスが増える、人との接触を避けたり引きこもる、過活動となるといった行動や思考の変化が起こってもおかしくはありません。

深呼吸をして落ち着くなど自分でできる対処法も有効ですが、誰かに助けを求めることも大切です。お気軽にご相談ください。

こころの相談室では、皆様に安心、安全に相談を受けていただけるよう態勢を取り、マスク着用、手指消毒のご協力をお願いしております。



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

令和2年4月より相談日時が
** 毎週金曜日に変更となりました **

県北部 相談会場●**帝塚山大学** 学園前キャンパス内 18号館3階 18301室 (奈良市学園南3丁目1番3号)

[NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター カウンセリングルーム]

相談日 毎週金曜日(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

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」と思っていないませんか？
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）」

乳酸菌

監修：管理栄養士 徳田泰子

いまさら聞けない
健康成分
Health component

おなかがいいことで知られる乳酸菌。
身近な健康成分ではありながら誤解されていることも少なくありません。
正しい知識をもって健康に役立てましょう。

乳酸菌のきほん

乳酸菌とは

糖質を分解して乳酸などを作り出す細菌の総称。現在、数百種類がみつかっており、ビフィズス菌も乳酸菌の仲間。乳酸菌は善玉菌の代表格で、食品や腸内に生息している。

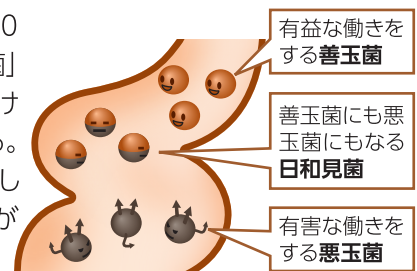
乳酸菌を多く含む食品

ヨーグルト、チーズ、味噌、ぬか漬け、キムチ、しょう油などの発酵食品に含まれる。
※市販の味噌や漬物には乳酸菌が含まれていない場合があります。



乳酸菌の健康効果

腸内にすむ数百種類、100兆個もの細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」に分けられ、縄張り争いをしている。乳酸菌は善玉菌を優勢にして腸内環境を整える。それが健康効果につながる。



- 便秘を予防・改善
- 免疫力を強化
- アレルギー症状を緩和

- コレステロール値の改善
- 肌荒れを改善

※乳酸菌の効果は、種類によって異なることがある。

乳酸菌は生きたまま腸に届くほうがいい？

生きている菌も死んでいる菌もそれぞれに効果あり

「生きたまま腸に届く」とうたわれている乳酸菌は、乳酸などを作り出して善玉菌の増殖を助け、腸内環境を整えて健康効果をもたらすとされています*1。

一方、死んで腸に届いても、乳酸菌自体やその分泌物が腸内環境を整えるなど、直接、健康効果をもたらすものもあります*2。さらに、乳酸菌は死んでいても善玉菌のエサになり、免疫力を高める効果もあります。

※1:プロバイオティクスと呼ばれる
※2:バイोजェニックスと呼ばれる

植物性乳酸菌のほうが動物性乳酸菌よりいい？

植物性のほうがいいとは限らない

植物に生息する乳酸菌のほうが、動物の乳に生息する乳酸菌より生きたまま腸に届きやすいですが、乳酸菌は死んで腸に届いても健康効果をもたらします。

乳酸菌の効果的なとり方は？

多種類の乳酸菌をできるだけ毎日とる

乳酸菌は生きたまま腸に届いても定住できず、便として排泄されます。また、人によって相性のよい乳酸菌が異なるため、いろいろな種類の乳酸菌をできるだけ毎日とることが大切です。

水溶性食物繊維やオリゴ糖をいっしょにとる

乳酸菌といっしょに、善玉菌の好物である水溶性食物繊維やオリゴ糖をとると、善玉菌を増やすことができます。

水溶性食物繊維が多いもの	海藻類、大麦、くだもの、オクラなどのネバネバ野菜 など
オリゴ糖が多いもの	大豆、ゴボウ、玉ねぎ など

コロナ・インフルに 打ち勝つ!

5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)



感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

1 規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いため。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。



3 歯みがき・入浴を大切に

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。



4 適度な有酸素運動を

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。外出できないときは「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待できます。



5 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。



ワクチン接種

自分と社会を守る

【免疫のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。】

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、一部では臨床試験も始まっています。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえでの大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルスがさらなる猛威を振るう恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう

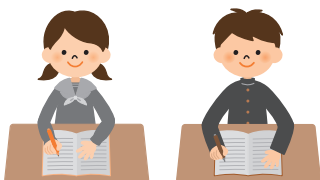
次年度、お子さまが
入学予定の方、修学中の方へ

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。

貸付の決定日は、**毎月2回**^(※3)とし、貸付金は、**決定日の概ね一カ月後**^(※4)に個人口座へ送金しています。

ご自身の返済計画(償還額)^(※5)を勘案の上、是非ご利用ください。



基本、支払期限の過ぎた貸付申込みは受理できませんので、**お早めにお申し込みください!**



各貸付の概要

貸付種類	入学貸付 (入学金を含む入学時に必要な資金の貸付)	修学貸付 (授業料を含む修学費用の貸付)
貸付額	給料月額 ^(※6) の6月分以内 (最高200万円)で1万円単位	1月につき15万円(最高180万円/年)で1万円単位 ※就業年限の年数を限度
償還方法	毎月償還 又は ボーナス併用償還 ^(※6)	左記入学貸付と同様
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。	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 ^(※7) 。

詳細については、共済事務担当課又は共済組合福祉課へお問い合わせください。

- ※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 毎月1日と15日が決定日です。(休日の場合は翌営業日)
- ※4 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)
- ※5 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。
- ※6 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。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。
- ※7 据置は最長で当該学校の修業年限までです。

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。)

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。

新型コロナウイルス感染症対応に追われる すべての組合員にエールを!

激変した環境のもと、住民の生活を守るため日々奮闘されるすべての組合員の皆さんへ
共済組合からエールを送ります

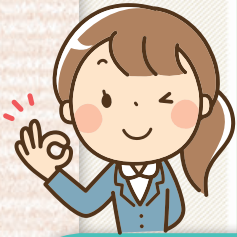
CONTENTS

- 2 ならずむ。な一日
- 3 新規組合員の皆さんへ 組合員証の取り扱いは大事に!
組合員証等は大切に保管してください
- 4 別居の被扶養者の仕送り条件が変更となります!!!
- 5 [傷病手当金の基礎知識] 第4回「同一傷病による傷病手当金の支給について」
- 6 本組合の短期財政は非常に厳しい状況になっています。
- 7 ジェネリック医薬品の活用をお願いします!!
- 8 “医療費の増加をいかに抑えるか”医療費の削減にご理解とご協力を!
- 9 ご協力をお願いします
- 10 氏名等を変更したときは給付金等振込口座(指定・変更)届も併せてご提出ください
掛金に係る「標準報酬月額」の上限額の改定について
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申し込みの手続き(初回登録)が始まりました。
- 11 出産・育児に関係した手続きをお忘れなく!
- 12 3歳未満の子を養育されている組合員の皆さんへ
~養育特例制度をご存じですか?~
- 13 [ココが知りたいQ&A厚生年金] 退職年金給付ってどんな年金なの?
- 14 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
- 15 冬のボーナスは、ぜひ組合員貯金へ!
疾病等予防啓発冊子をお配りいたします。
- 16 スマ歩ウォーキング(歩Fes.)を開催します!
- 18 「MY HEALTH WEB~マイヘルスウェブ~」で楽しく健康管理!
- 19 令和2年度ライフプランセミナー(退職準備型)を開催しました!
- 20 特定健診・特定保健指導を受けましょう!
- 22 こころの相談室だより
- 23 [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
- 24 [いまさら聞けない健康成分] 乳酸菌
- 25 コロナ・インフルに打ち勝つ!
- 26 入学貸付・修学貸付のご案内
- 27 インターネットですべての年金見込額を閲覧できます!
- 28 電話健康相談/健康・こころのオンライン/
Webストレスチェックのご案内/メンタルヘルス相談

公式ホームページをぜひご利用ください！

奈良県市町村職員共済組合
公式ホームページ

<http://www.kyosai-nara.jp/>



電話健康相談

健康の悩みは、こちらどうぞ。
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.22

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 (帝塚山大学)、14:00~17:00 (奈良県市町村会館)



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4月より
毎週金曜日に変わりました

※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。