

すこやか

2025
共済ニュース
No.283

10



秋の曽爾高原（宇陀郡曽爾村）

- 3 | 人間ドック・婦人科健診の
予約・受診の期限が迫っています！
- 4 | 令和7年度 健康対策セミナー開催のご案内
- 6 | 令和7年度 インフルエンザ予防接種助成申請方法が
変更になりました！

iBss ポイントは、
年度末までに交換してください

iBss は必要な時にいつでも**WEB・アプリ**から確認、利用が可能です！

スマホ
からでも！

PC
からでも！

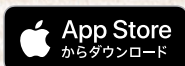
「**iBss (アイビス)**」は、
奈良県市町村職員共済組合による、
組合員様向けポータルサイトです。

※組合員様は**初回登録の対応**をお願いいたします。

▼ **iBss (アイビス)** アプリのダウンロードはこちら ▼



◀ iOS 版



◀ Android 版



年利 1.1%

**ボーナスは
組合員貯金へ**

臨時積立もできます！ 20頁参照
詳しくは、
共済事務担当課へお問い合わせください。

組合の現況（令和7年8月末現在）

組合員数 男：10,054人	女：9,553人	計：19,607人
任意継続組合員 435人	被扶養者数(任継続く)	13,349人
年金受給者総数（令和7年10月支給期）		14,896人

CONTENTS

2 CONTENTS

Health Promotion

■保健事業を“健康管理”に役立てましょう

3 ■人間ドック・婦人科健診の予約・受診の期限が迫っています！

4 ■令和7年度 健康対策セミナー開催のご案内

5 ■歯科健診の受診のご案内

■特定健康診査・特定保健指導は必ず受診しましょう
～忘れずに早期受診を～

6 ■令和7年度 インフルエンザ予防接種助成申請方法が変更になりました！

7 ■ジェネリック医薬品差額通知・重複受診について
ジェネリック医薬品差額通知書をiBssにてご確認ください

■多剤投与等の注意喚起 多剤投薬にご注意ください！

8 ■上手な医療のかかり方 医療費の節約方法

9 ■妊娠中から育児期間までの手続きについて

11 保険健康課からのお知らせ

●柔道整復受診確認調査の実施理由について

●奈良県市町村職員共済組合ホームページの短期給付の動画は
ご覧になりましたか？

12 ●認定が取消となるときはどんなとき？

13 年金課からのお知らせ

●社会経済の変化を踏まえた年金制度の機能強化のための
国民年金法等の一部を改正する等の法律

14 ●高齢年金についてのご案内

16 ●在職定時改定について

17 ●ターンアラウンド請求とワンストップサービスについて

18 ●定年退職後も働いているとどうなるの？

●年金情報をインターネットで提供しています

19 保険健康課・年金課からのお知らせ

■ライフプランセミナーを開催しました！

20 貯金事業のご案内

未加入の方は、ぜひご利用ください！

冬のボーナスは、ぜひ組合員貯金へ！

21 奈良県歯科医師会からのお知らせ

歯周病と関係の深い生活習慣について

22 こころの相談室だより

23 所属所案内 宇陀郡曽爾村

24 組合員様向けポータルサイト iBss にご登録ください！

保健事業を“健康管理”に役立てましょう

本組合では、病気の早期発見・早期治療等を目的に、様々な保健事業を実施しています。

定期健診で自身の健康状態を把握するのはもちろん、健康相談事業や各種セミナー等を積極的に活用し、医療機関にかかる前に病気の早期発見・早期治療につなげてください。

※受診、受講にかかる費用はいずれも本組合が負担(助成)します。

●メンタルヘルス相談

対象者 本組合員とその家族(被扶養者及び同居する家族)

相談会場 **対面型** 奈良県市町村会館、**web型** web環境にある任意の場所

実施時期 令和7年4月1日(火)から令和8年3月31日(火)まで

●健康講座(生活習慣改善健康対策セミナー) ※4頁参照

食生活及び運動の両面から効果的な生活習慣の改善を行い、生活習慣病の未然予防を図る。

対象者 組合員とその家族(講座により対象者は異なります)

実施時期 参加募集時に所属所へ通知

●歯科健診

歯周疾患の早期発見・早期治療及び、治療の観点から継続した歯の健康管理(メンテナンス)を習慣化することを目的として実施します。

対象者 受診を希望する組合員(被扶養者、任意継続組合員を除く)

内容 問診、口腔内の診査、判定、説明、事後指導、歯周組織の検査

実施時期 令和7年5月1日(木)から令和7年12月31日(水)まで

●インフルエンザ予防接種助成

対象者 組合員及び被扶養者の希望者

対象期間 令和7年10月～令和8年1月末までの間に受けたワクチン接種(穿刺による接種)

助成額 1人あたり1回につき1,000円を上限

●禁煙外来費用助成

対象者 20歳以上の組合員及び被扶養者で禁煙に成功した方

助成額 保険診療による自己負担額(医療費の1～3割) ※年度内1回のみ

※保健事業の詳細につきましては、本組合ホームページ等をご確認ください。



Check!
1

人間ドック・婦人科健診の 予約・受診の期限が迫っています！



- 予約期限 令和 7 年12月27日(土)
- 受診期限 令和 8 年 1 月31日(土)



※「ハピルス健診」ログインはこちら↑
<https://kenshin.happyth.com/nara29>

予約・受診は、必ず各期限内に行ってください。

期限を過ぎての予約・受診は、共済組合からの助成対象外となり、全額自己負担となります！

予約は、①②のいずれかの方法で行ってください。

取次申込

① WEB による予約（「ハピルス健診」内で予約）

1



初回認証・登録
健診機関検索

2



「ハピルス健診」へ申請

3



代行業者が
健診機関に確認

4



決定した受診日を
受診者に連絡

直接申込

② 電話による予約（「ハピルス健診」内で医療機関を検索、電話で予約）

1



初回認証・登録
健診機関検索

2



健診機関へ予約

※電話で予約完了後、



「ハピルス健診」内に
おいて予約情報の
登録が必要です。

3



「ハピルス健診」へ登録

詳しくは、お勤め先の共済事務担当者にご確認ください

Check!
2令和7年度
健康対策セミナー開催のご案内

共済組合では、下記のとおり健康対策セミナーの開催を予定しております。
開催概要や参加申込手続き等は、各所属所共済事務担当課を通じてお知らせしています。
奮ってご参加ください。（iBssの「組合から」のお知らせにも掲載しています）

- 1** 講座内容 笑い与健康をテーマとした講演

対 象 者 組合員

講 演 「笑う・こころとからだの元気の作り方」

講 師 杉本 あきほ氏（笑うメンタルトレーナー）

開 催 日 令和7年11月13日（木）

場 所 奈良県社会福祉総合センター 5階 大会議室 ○奈良県橿原市大久保町320-11

申込期限が迫っています

申込期限 令和7年10月22日（水）
- 2** セミナー内容等 講演とウォーキングの実施

対 象 者 組合員及び配偶者、及び中学生以上の被扶養者

講座内容 歩くことをテーマに歩き方、また実際にウォーキングを行う

開 催 日 令和7年11月15日（土）

場 所 リガーレ春日野「畝傍」 ○奈良県奈良市法蓮町757-2

申込期限が迫っています

申込期限 令和7年10月20日（月）
- 3** 講座内容 自身の経験をもとにした、心の持ち方についての講演

対 象 者 組合員と被扶養者とその家族

講 演 「自分が輝くために、とにかくやってみろ！
学べべきことは、失敗の向こうにある」

講 師 今岡 真訪氏（元プロ野球選手、野球評論家）

開 催 日 令和8年1月24日（土）

場 所 シティプラザ大阪2階 旬の間 ○大阪府大阪市中央区本町橋2-31

申込期限 令和7年12月12日（金）
- 4** 講座内容 飲酒をテーマとした講演

対 象 者 組合員と被扶養者とその家族

講 演 「飲酒とアルコール依存症との関連性」

講 師 山口 達也氏

開 催 日 令和8年2月28日（土）

場 所 なら100年会館 小ホール ○奈良県奈良市三条宮前町7番1号

申込期限 令和8年1月28日（水）



Check!

3

歯科健診の受診のご案内

歯周病の早期発見・早期治療を図ることを目的に歯科健診を実施しています。

本健診は、**受診者負担無料**（全額共済組合助成）です。是非ご受診ください。

対 象 者	・ 受診を希望する組合員（被扶養者、任意継続組合員を除く）
実 施 期 間	令和7年5月1日(木) から 令和7年12月31日(水) まで 本組合ホームページ「最新のお知らせ」に、指定歯科医院を掲載します。 ※期間内に1回限り有効です。
健 診 内 容	問診、口腔内の診査、判定、説明、事後指導、歯周組織の検査
歯科健診に係る費用	受診者負担無料 （全額共済組合負担） ※ただし、健診後に治療等が行われた場合、その費用は全額受診者の自己負担となります。
受 診 方 法	希望する指定歯科医院へ、事前に電話予約等を行ってください。

受診方法の詳細並びに受診できる指定医療機関一覧につきましては、本組合ホームページ「最新のお知らせ」（令和7年4月16日掲載）をご確認ください。

Check!

4

特定健康診査・特定保健指導は必ず受診しましょう ～忘れずに早期受診を～

年度内に達する年齢が40歳以上75歳未満の被扶養者の方に「特定健康診査受診券（セット券）」を送付しています。特定健康診査は生活習慣病の予防と早期発見を目的とした、無料で受診できる健康診断です！ ぜひ健康管理にお役立てください！

受診期限は令和8年3月31日（火）です。早めの受診をお願いします。

検査項目	検査の内容
身体計測	身長、体重、腹囲、BMIを測ります。
診 察 等	視診、触診、聴打診などを行います。
問 診 (質問票)	現在の健康状態、生活習慣等を伺います。
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます。
血中脂質 検 査	中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定します。
肝 機 能 検 査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます。
血糖検査	空腹時血糖又はHbA1cを測定します。
尿 検 査	腎臓、尿路の状態を調べます。

- 今年度又は前年度の特定健診結果により、医師が必要と判断した場合は、心電図、眼底検査などの詳細な検査を受診できます。
- がん検診は含まれません。市町村集団検診等によるがん検診についてはお住まいの市町村にお問い合わせください。
- 特定健診の結果で生活習慣病のリスクがある方には、特定保健指導（無料）をご案内します。
- パート先などの定期健康診断を受診した場合は、その健診結果の写し、質問票、共済組合に提出することで、特定健康診査の受診に代えることができます。



令和7年度 インフルエンザ予防接種 助成申請方法が変更になりました！

- ☒ 助成対象者 組合員及び被扶養者

※接種日時点で組合員又は被扶養者資格を喪失している場合は助成対象外となります。
- ☒ 助成対象期間 令和7年10月1日～令和8年1月31日まで

※上記期間外に接種したものは助成対象外となります。
- ☒ 助成申請期間 令和7年10月より **iBss** にて申請受付

(申請方法はお勤め先の共済事務担当者へお問い合わせください。)

※「請求書」にワクチン接種を受けた際の領収書等(穿刺のインフルエンザワクチン接種であること並びに当該接種金額がわかるもの)、医療明細書を申請受付まで保管ください。
- ☒ 助成額 上限1,000円(年度内ひとりにつき1回のみ助成)

※接種費用が1,000円未満の場合は、実費相当額を助成します。
※居住地の市区町村や他の団体から助成がある場合は、併用できませんのでご注意ください。



スマートフォンで二次元コードを読み取り、iBssアプリをダウンロードしてください。



➡ もしくはアプリストアで「iBss」と検索

Check!

5

ジェネリック医薬品差額通知・重複受診について

ジェネリック医薬品差額通知をiBssにてご確認ください

iBssにて確認できる通知は、現在お使いのお薬をジェネリック医薬品に変更した場合、どのくらい医療費が軽減されるかをわかりやすくご案内するものです。

■ ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品とは、新薬と同じ有効成分・効果がありながら、お値段が安く設定されているお薬です。国の厳しい基準をクリアしているため、安心してご利用いただけます。

■ マイナ保険証の利用履歴と合わせて活用しましょう！

マイナ保険証を使うと、受診履歴やお薬情報が確認でき、より正確な服薬管理や薬の見直しがしやすくなります。差額通知書と一緒に見ることで、医療費の見直しにもつながります。

安心・安全な医療のために、ぜひご活用ください。

■ ジェネリック医薬品を使わないと…

薬代の自己負担が高くなります。

医療費が増大すると、組合員の掛金が増加し、家計への負担が重くなります。

薬の供給が不安定になることがあります。

■ 「重複受診」をやめましょう！

同じ症状で複数の医療機関を受診することは

☒ 医療費の増大

☒ 薬の重複や副作用のリスク

につながります。

正確な診断・安全な治療のために、信頼できる「かかりつけ医」の指示に従った受診を心がけましょう。

Check!

6

多剤投与等の注意喚起

多剤投薬にご注意ください！



その薬、まだ必要ですか？

高齢化や複数の病気により、薬の数が増えていませんか？

薬が増えると、副作用や飲み合わせのリスクも増えてしまいます。



こんなときは薬局へご相談を！

- ・飲んでいる薬が6種類以上ある
- ・眠気、ふらつき、食欲低下などの不調がある
- ・薬が多くて飲み忘れやすい
- ・市販薬やサプリメントも一緒に飲んでいる
- ・「何の薬かわからない」薬がある

安心・安全な服薬のために

- ・お薬手帳を一冊にまとめましょう
- ・定期的に薬の内容を見直しましょう
- ・自己判断で薬を中止したり追加しないでください
- ・気になることは医師、薬剤師に遠慮なく相談を！



減らすことも治療のひとつです

あなたの健康と生活の質を守るために、薬の見直しを考えていきましょう。

Check!
7

上手な医療のかかり方 医療費の節約方法

医療費が増えると、皆さんが納める掛金等(保険料)の増加につながります。
医療機関等のかかり方を見直し、医療費の節約に努めましょう!

節約方法

時間外受診

診療時間外(休日や夜間)に受診することで割増料金がかかります。また医師の負担になるうえ、急病人など医療機関の治療にも支障をきたすおそれがあります。

こんな場合も
時間外受診

病院やクリニックの診療及び開局時間内でも割増料金がかかることがあります。
また、調剤薬局の営業時間内であっても、処方箋の受付時間等によって、割増料金がかかっています。



例

平日

時間	16時	17時	18時	19時	20時
医療機関		受診			
調剤薬局				処方	



時間外加算

重複受診・多剤投与

同じ病気で複数の医療機関にかかる重複受診は、そのたびに初診料がかかります。また同じ検査や重複する薬の処方、医療費の負担とともに身体への負担となります。

★共済組合では重複受診、多剤投与の案内等を行っています。

ジェネリック医薬品
を利用

ジェネリック医薬品を利用することで、自己負担を減らすとともに医療費の節約にもつながります。

★共済組合ではジェネリックへの切替について案内等を行っています。

かかりつけ医・薬局
を持つ

病歴などを把握しているため対応がすばやく、高度な専門的な医療が必要な際も紹介してもらえます。
決まった調剤薬局で調剤してもらうことで、薬歴を把握したうえで調剤してもらえます。

健康診断を受ける

生活習慣病などの病気は自覚症状のないケースがあります。
定期的に健康診断を受け、早期発見、早期治療を心がけましょう。



適正な受診を心がけることで医療費の負担も減り医療費が節約できます

Check!

8

妊娠中から育児期間までの手続きについて

共済組合への手続きについて



組合員本人や被扶養配偶者の妊娠・出産・育児に関する手続（書類等）を、妊娠から出産、育児と時系列で一覧にしています。各手続（申請・申出）は、勤務先（各所属所）の共済事務担当課を通じて、共済組合に対して行っていただくことになります。制度の詳細や届出書類については、共済事務担当課までお問い合わせください。



**妊
娠**

産前休業

産前産後休業掛金免除の申出

産前42日から、産後56日までに、産前産後休業を取得した場合に申出をしてください。
※ 将来の年金額計算には、免除期間も掛金を納めた期間として取り扱いされます。

**出
産**

産後休業

生まれた子の被扶養者の申告

組合員の被扶養者とするときには、申告（届出）が必要です。
※ 勤務先の扶養手当の支給対象となる場合には確認等が必要です。



出産（家族出産）費の請求

組合員又は被扶養者が出産したとき、支給されます。

産前産後休業掛金免除（変更）申出

出産予定日と実際に出産した日が相違したとき、「産前産後休業掛金免除期間変更申出書」の提出が必要です。

出産手当金の請求

組合員が、産前42日、産後56日において勤務をせず、給料が支払われない場合に支給の対象となります。

※ 報酬が支給される場合は対象とはなりません。

次ページへ

前ページより

育
児

育
児
休
業

育児休業掛金免除の申出

育児休業を取得したときは、申出により、育児休業の対象となる子が3歳になるまで掛金納付が免除されます。

免除期間は、最長で育児休業対象となる子が3歳に達する日の属する月の前月までです。
(例、誕生日が7月22日で、令和7年7月で3歳になる場合は、「令和7年6月まで」)



育児休業手当金の請求

3歳に満たない子を養育するために、育児休業を取得したとき、その子が1歳に達するまで支給されます。

(総務省令で定める事由に該当したときに限り、最長2歳に達するまで延長ができます。)
※令和7年4月から育児休業手当金の支給期間の延長手続きの際は、保育所等の利用申込書の写しが必要となります。

慣らし保育の実施期間については、待機期間とみなし、支給されます。

(4月から新設の新給付金制度) 育児休業支援手当金の請求

子の出産後の一定期間に、両親がともに(配偶者が育児休業を終了していない場合などは本人が)14日以上育児休業を取得した場合に、育児休業手当金とあわせて「育児休業支援手当金」が最大28日間支給されます。

復
職

職
場
復
帰

育児休業等終了時改定の申請

復職後3か月以内の報酬に基づき、標準報酬月額に異動がある場合、申出があれば、従前と1等級差でも改定を行うことができます。

養育期間標準月額特例(養育特例)の申請

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、将来の年金の給付額が低くなることを避けるための措置です。

申出をすることで、養育期間に標準報酬が下がった場合でも、年金額は養育期間前の標準報酬で計算されます。

(4月から新設の新給付金制度) 育児時短勤務手当金

2歳に満たない子を養育するために所定労働時間を短縮して就業した場合に、賃金が低下するなど一定の条件を満たしたときに支給されます。



柔道整復受診確認調査の実施理由について

柔道整復師（接骨院・整骨院）の確認調査は、主に医療費の適正化を目的として行われます。請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、調査させていただく場合があります。負傷部位、施術内容、施術年月日などをご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

柔道整復師のかかり方について

柔道整復師（接骨院・整骨院）や鍼灸師による施術のうち、**保険診療（健康保険）が適用できるケースは限定されています。**「各種保険取扱」表示があっても、健康保険の対象となる場合とならない場合があります。柔道整復師（接骨院・整骨院）へのかかり方を正しくご理解いただいたうえで、施術を受けていただきますようお願いいたします。

保険診療（健康保険）が 適用できるケース

※急性又は亜急性（急性に準じるもの）のみ

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

一部
自己負担

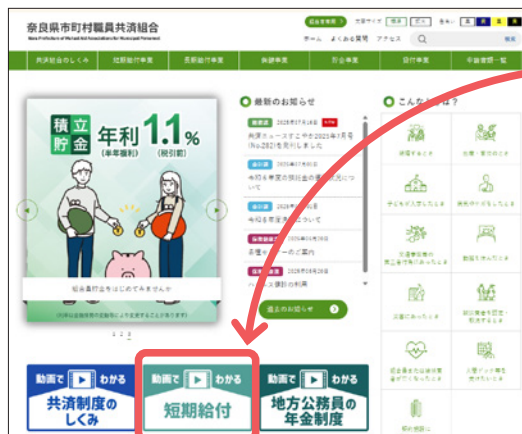
保険診療（健康保険）が 適用できないケース

全額
自己負担

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

奈良県市町村職員共済組合ホームページの 短期給付の動画はご覧になりましたか？

地方公務員短期給付について、わかりやすい動画でご案内しています。様々な項目のコンテンツがありますので、ぜひご活用ください。



視聴方法

「**動画でわかる短期給付**」より、ご覧になりたい項目のタイトルをクリックしてください。動画がスタートします。

視聴できる項目

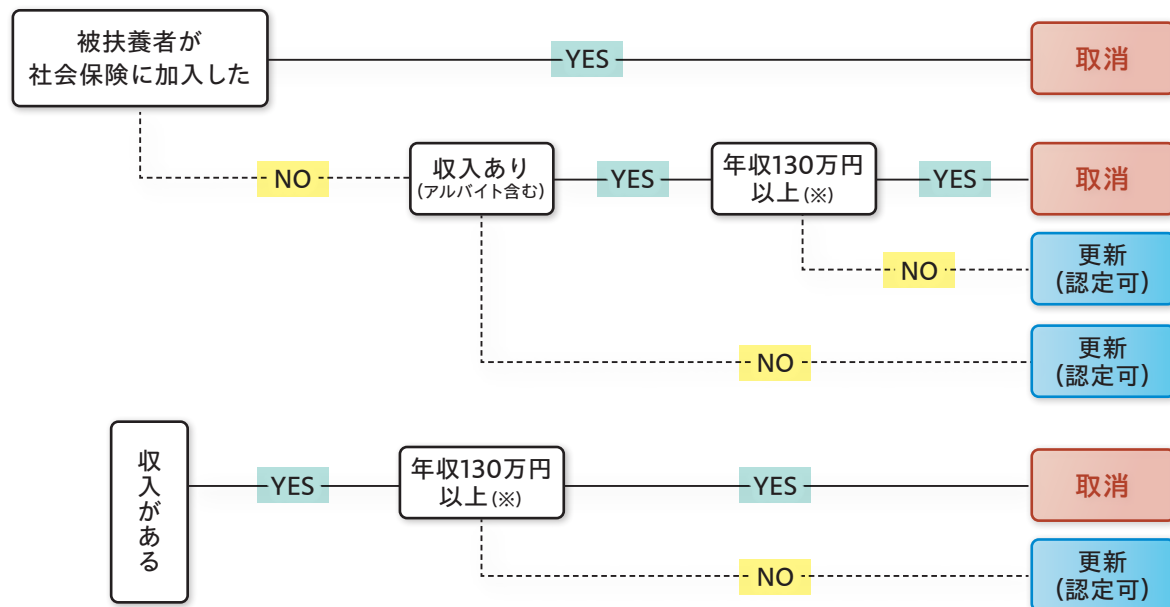
動画では、「短期給付の種類」をはじめ「病気やケガなどをしたときの給付」、「出産・育児のために勤務を休んだときの給付」、「介護のために勤務を休んだときの給付」、「災害にあったときの給付」などについてご案内しています。

※動画について：動画コンテンツの内容は随時更新しています。内容が変わる場合がございますので、予めご了承ください。

認定が取消となるときはどんなとき？

あなたの被扶養者の認定について確認してみましょう

被扶養者の認定及び取消に関するフローチャート



※19歳から22歳までの方(配偶者を除く)は150万円、障害年金受給者又は60歳以上の方は180万円

被扶養者の認定基準額は、恒常的な収入が「年額130万円※」未満です。
(月額・108,334円、日額・3,612円)です。

パート・アルバイト収入	- 給与収入は、年額130万円(※)未満であることだけでなく、月額「108,334円」未満であるかについても基準となります。 3か月連続で108,334円以上となった場合は、その翌月の1日から認定が取消となります。※給与収入は、諸手当・賞与を含めた課税対象額であり、所得控除後の額ではありません。
事業収入	収入金額から認定基準で定める必要経費(税法上の必要経費とは異なります)を控除した額が、年額130万円※未満であることが必要です。
年金収入	年金の受給者は、年齢や年金の種類に応じて基準が異なります。(下表参照)基準額は、老齢の年金のほか、非課税の障害や遺族の年金、企業年金や個人年金、給与、事業の収入、失業給付を含みます。

年齢	年金の種類	基準額		
		(年額)	(月額)	(日額)
60歳以上	年金・受給あり	180万円未満	15万円未満	5,000円未満
	年金・受給なし	180万円未満	15万円未満	5,000円未満
60歳未満	障害年金受給	180万円未満	15万円未満	5,000円未満
	遺族年金受給	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満

注：19歳以上23歳未満の者(配偶者を除く)は年額150万円未満。また、年額130万円以上の所得がある者で年金給付のうち障害を事由とする年金の場合又は60歳以上の場合は、年額180万円未満。

令和7年6月20日に公布されました！

社会経済の変化を踏まえた年金制度の機能強化のための 国民年金法等の一部を改正する等の法律

令和6年に発表された財政検証結果を踏まえ、社会経済の変化を踏まえた年金制度の機能強化を図る観点から、働き方や男女の差等に中立的で、ライフスタイルや家族構成等の多様化を踏まえた年金制度を構築するとともに所得再分配機能の強化や私的年金制度の拡充等により高齢期における生活の安定を図るための年金制度等の改正が行われることとなりました。



◆主な改正内容◆

1

社会保険の加入対象の拡大 【令和9年10月等】

中小企業の短時間労働者などが、厚生年金や健康保険に加入し、年金の増額などのメリットを受けられるようになります。

- ① 共済組合の短期組合員の適用要件が変わります。
- ② 社会保険の加入拡大の対象となる短時間労働者を制度的に支援します。

2

在職老齢年金制度の見直し 【令和8年4月】

働く高齢者の方々が、社会にとって重要になっていく中、年金を受給しながら働く高齢者が、年金を減額されにくくなることでより多く働けるようにします。

現行	改正後
51万円 在職中の支給停止の基準額	62万円 在職中の支給停止の基準額

3

遺族年金の見直し 【令和10年4月～】

遺族厚生年金の男女差を解消し、遺族の子どもが遺族基礎年金を受け取りやすくします。

- ① 60歳未満の遺族厚生年金が有期年金になります。
- ② 有期年金化に伴う配慮措置があります。
- ③ 中高齢寡婦加算が段階的に減額・廃止されます。

4

保険料や年金額の計算に 使う賃金の上限の引上げ 【令和9年9月～】

一定以上の月収のある方に、賃金に応じた保険料を負担いただき、現役時代の賃金に見合った年金を受け取りやすくします。



老齢年金についてのご案内

公務員として勤務した期間を有する方が一定の要件を満たす場合には、65歳から老齢厚生年金※²が支給されます。

また、従来60歳から年金が支給されていたことから経過措置として一定の生年月日の方は、65歳未満であっても「特別支給の老齢厚生年金」※¹が支給されます。

	※ ¹ 特別支給の老齢年金 【65歳までの年金】	※ ² 本来支給の老齢年金 【65歳からの年金】
	62歳～64歳(次項別表参照)	65歳～ 配偶者65歳
共済組合 より支給	(特別支給の)老齢厚生年金 報酬比例部分 ①	(本来支給の)老齢厚生年金 報酬比例部分 ①
	退職共済年金 (経過職域加算額) ②	退職共済年金 (経過職域加算額) ②
		経過的加算 ③
		加給年金 ④ (配偶者が65歳に達すると 加給年金は支給停止)
日本年金機構 より支給		老齢基礎年金

※¹ 特別支給の老齢年金の支給要件

- ① 組合員期間が1月以上(退職共済年金(経過職域加算額)については、平成27年9月までに引き続く組合員期間が1年以上)あり、民間会社等の厚生年金加入期間との合計が1年以上あること。
- ② 該当する支給開始年齢であること。
- ③ 組合員期間等(組合員期間のほか、民間会社等の厚生年金加入期間や国民年金などの公的年金制度の加入期間)が10年以上あること。

※² 本来支給の老齢年金の支給要件

- ① 組合員期間が1月以上(退職共済年金(経過職域加算額)については、平成27年9月までに引き続く組合員期間が1年以上)あること。
- ② 65歳以上であること。
- ③ 組合員期間等(組合員期間のほか、民間会社等の厚生年金加入期間や国民年金などの公的年金制度の加入期間)が10年以上あること。

① 報酬比例部分

組合員期間並びに標準報酬月額及び標準賞与額に応じて算出される部分です。

② 退職共済年金(経過職域加算額)

平成27年9月までの組合員期間並びに平均給料月額及び平均給与月額に応じて算出される共済組合独自の年金です。

③ 経過的加算

老齢基礎年金の額に反映されない組合員期間(20歳の誕生日から60歳の誕生日の前月まで以外の期間)について、同じ水準の額とするために加算されます。

④ 加給年金

厚生年金の被保険者期間が合計20年以上で、年金受給権者により生計を維持している65歳未満の配偶者、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの子又は20歳未満で障害等級1級又は2級に該当する子を有する場合に加算されます。ただし、配偶者が被保険者期間20年以上の老齢厚生年金の受給権を有している場合や障害の年金を受給している場合は加給年金は支給停止となります。

(別表) 老齢厚生年金の支給開始年齢

生年月日	一般組合員	特定消防組合員(注)
昭和36年4月2日～昭和38年4月1日	65歳	62歳
昭和38年4月2日～昭和40年4月1日		63歳
昭和40年4月2日～昭和42年4月1日		64歳
昭和42年4月2日以降		65歳

(注) 特定消防組合員とは、消防司令以下の消防職員であった方で、退職時又は60歳時点まで引き続き20年以上当該消防職員として在職していた組合員をいいます。



在職中における老齢厚生年金の支給停止

老齢厚生年金の受給権者が厚生年金の被保険者(70歳以上の厚生年金適用事業所に勤務する場合を含む。)又は国会議員もしくは地方議会議員である間、年金額(複数の老齢厚生年金を有する場合は合算額)と標準報酬月額及び標準賞与額に応じて年金の一部又は全部が支給停止となる場合があります。



本来支給の老齢厚生年金等の繰下げ請求

65歳に到達したときに老齢厚生年金及び退職共済年金(経過的職域加算額)の請求を行わず、66歳以降に請求及び繰下げの申出をしたときは、その申出をした翌月から増額された年金額を受給することができます。

繰下げ加算の額は、受給権発生日(65歳の誕生日の前日)の属する月から繰下げの申出をした日の属する月の前月までの月数に応じて1月あたり0.7%ずつ増額となります。

ただし、繰下げ中に在職中による年金額の全部又は一部が支給停止となる場合は、支給停止されていたであろう額を除いて繰下げ加算額を計算することとなります。また、繰下げ請求をされる場合は、他制度の厚生年金も同時に繰下げすることとされています。



老齢厚生年金等の繰上げ請求

老齢厚生年金及び退職共済年金(経過的職域加算額)は、60歳以降であれば上記別表の支給開始年齢に到達する前に繰上げて受給することができます。繰上げ請求をされる場合は、国民年金制度の老齢基礎年金及び他制度の厚生年金も同時に繰上げすることとされています。

繰上げ請求した場合は、繰上げ請求月から支給開始年齢に到達する月の前月までの月数に応じて1月あたり0.4%(昭和37年4月1日以前生まれの方は0.5%)減額され、その減額は生涯続くこととなり取消しや変更はできません。

また、在職中に繰上げ請求を行った場合、標準報酬月額及び標準賞与額に応じて支給停止となる場合がありますので注意が必要です。

繰上げ請求を希望される場合は、共済組合又は最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

在職定時改定について

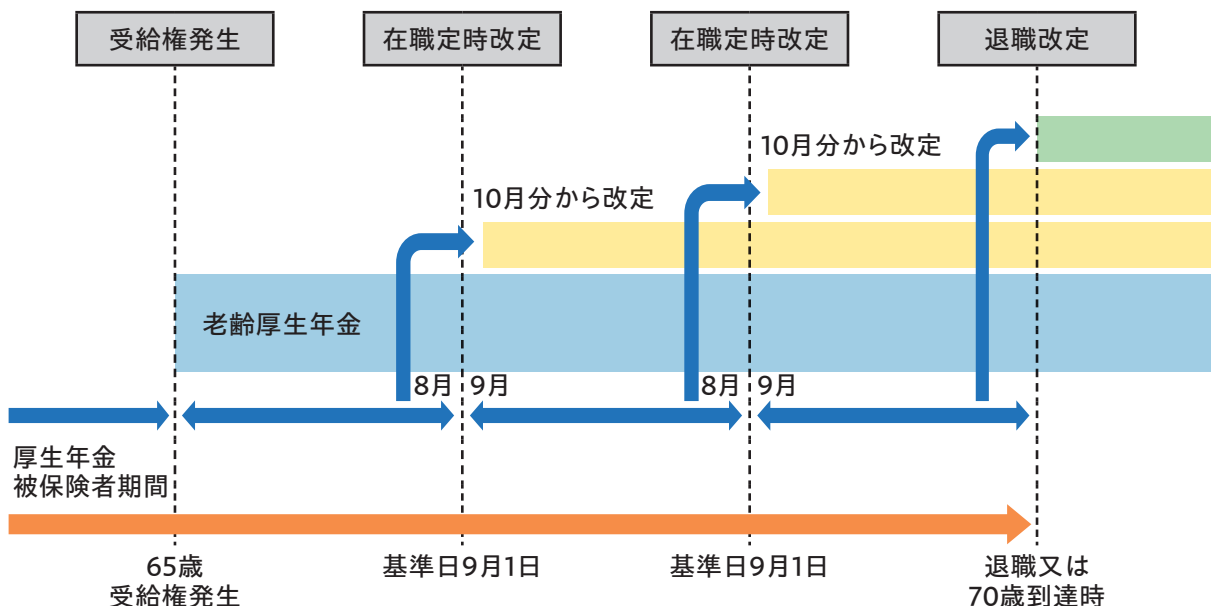
65歳以上の老齢厚生年金受給者が在職中の場合、 毎年1回年金額が改定されます

老齢厚生年金の受給権者が厚生年金保険の被保険者として在職中である場合、令和4年3月までは、65歳以降の被保険者期間は資格喪失時（退職時・70歳到達時）にのみ年金額が改定されていました。

しかし、年金を受給しながら働く方の経済基盤の充実を図るため、65歳以上70歳未満で毎年9月1日において在職中の方については、令和4年4月から、在職中であっても、毎年10月分（12月支給期）からの年金額が改定されることとなりました。この改定を「在職定時改定」といいます。

在職定時改定のイメージ

在職中であっても、毎年10月に前年9月から当年8月までの被保険者期間が年金額に反映されます。



支給要件を満たせば在職定時改定で加給年金額が加算されます

65歳以上で被保険者期間が合計20年以上ある老齢厚生年金の受給権者に、生計を維持する65歳未満の配偶者等がいる場合、老齢厚生年金に加給年金額が加算されます。

65歳時点で20年以上の被保険者期間を満たしていない方は、在職定時改定により被保険者期間が20年以上となった際に、生計を維持する65歳未満の配偶者等がいる場合、老齢厚生年金に加給年金額が加算されます。

在職定時改定により在職老齢年金制度の支給停止額が変わる場合があります

在職老齢年金の停止額は月単位で計算されます。

在職定時改定による年金額の増加や給与の変更等により、支給停止額が変わる場合があります。

支給停止の基準額未満だった方も、在職定時改定により支給停止がかかるようになる場合があります。

ターンアラウンド請求と ワンストップサービスについて

ターンアラウンド請求とは

年金を受給するための手続きの一つで、年金の支給開始年齢に達する2～3か月前に、あらかじめ請求者個人に係る具体的な事項（氏名・生年月日・住所・基礎年金番号・加入経歴等）が印字された請求書（ターンアラウンド請求書）が実施機関（共済組合や日本年金機構）から請求者に直接送付されます。

ワンストップサービスとは

年金の請求手続きは、公務員の年金加入期間以外に民間企業等の年金加入期間がある場合でも、請求者が希望するいずれか1か所の実施機関で受付を行い、受付機関が関連する実施機関に請求書等を回付し、それぞれの機関において年金の決定事務等を行います。



	被保険者の種別	加入する被保険者	実施機関
厚生年金の種別	第1号厚生年金被保険者（1号厚年被保険者）	第2号～第4号厚生年金被保険者以外の民間被用者等	日本年金機構
	第2号厚生年金被保険者（2号厚年被保険者）	国家公務員共済組合の組合員たる厚生年金被保険者	国家公務員共済組合 国家公務員共済組合連合会
	第3号厚生年金被保険者（3号厚年被保険者）	地方公務員共済組合の組合員たる厚生年金被保険者	地方公務員共済組合 全国市町村職員共済組合連合会 地方公務員共済組合連合会
	第4号厚生年金被保険者（4号厚年被保険者）	私立学校振興・共済事業団の加入者たる厚生年金被保険者	日本私立学校振興・共済事業団

※地方公務員共済組合（奈良県市町村職員共済組合を含む）の短期組合員は、第1号厚生年金被保険者となります。

	種別	対象となる人	保険料
国民年金の種別	第1号被保険者	20歳以上60歳未満の方であって、次の第2号、第3号被保険者に該当しない者	自身で保険料を納める。
	第2号被保険者	厚生年金保険の被保険者（65歳未満）	加入している年金制度から納める。
	第3号被保険者	第2号被保険者の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の者	第2号被保険者が加入している年金制度から納める。

※第2号被保険者が65歳以上になると国民年金の被保険者に該当しなくなるため、第2号被保険者であった方の被扶養配偶者は第3号被保険者としての資格がなくなります。このとき、被扶養配偶者が60歳未満であれば国民年金第1号被保険者への加入手続きが必要となります。

定年退職後も働いていると どうなるの？

年金受給者が受給権発生時点において、在職中により厚生年金保険の被保険者である場合や、再就職し、厚生年金保険の被保険者等になったときは次のような調整が行われます。



	年齢	公務員 (2・3号厚生年金)	民間会社等 (1号厚生年金)	私学 (4号厚生年金)	議員
退職共済年金 (経過的職域加算額)	65歳未満	×	○	○	○
	65歳以上	×	○	○	○
退職等年金給付 (年金払い退職給付)	65歳未満	×	○	○	○
	65歳以上	×	○	○	○
老齢厚生年金	65歳未満	△	△	△	△
	65歳以上	△	△	△	△
老齢基礎年金	65歳未満	○	○	○	○
	65歳以上	○	○	○	○

○・・・在職停止なし

×・・・全額停止（金額にかかわらず）

△・・・所得停止の対象・・・総報酬月額相当額^(注1)と基本月額^(注2)との合計が51万円^(注3)を超える場合
支給停止額 = (総報酬月額相当額 + 基本月額 - 51万円) ÷ 2 × 12月

(注1)「標準報酬月額等」と「過去1年間の賞与等の総額の1/12」の合算額

(注2) 老齢厚生年金の額から、加給年金額・経過的加算額・繰下げ加算額を除いた額の1/12

(注3) 51万円は、令和7年度の金額です。

※会計年度職員となり、以前と同じ職場で、同じ仕事、同じ給料で勤務されているとしても、**共済年金に加入された場合**、給料の額にかかわらず、退職共済年金（経過的職域年金部分）・退職等年金給付（年金払い退職給付）は全額停止となります。

上記をご参考いただき、こちらの計算式を使っていただくと、支給停止額の計算ができます。

$$\text{支給停止額} = \left[\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 51\text{万円} \right] \div 2 \times 12\text{月}$$

年金情報をインターネットで提供しています マイナ手続きポータル

組合員の皆様は、ご自身の年金記録等を マイナンバーカードとスマートフォン等を利用して インターネット上で取得することができます。

詳しくは、「全国市町村職員共済組合連合会」のホームページをご覧ください。



全国市町村職員共済組合連合会



※利用時間：24時間365日（サーバーのメンテナンス時を除く）

ライフプランセミナーを開催しました！



令和7年8月28日(木)開催

場所 ミグランズ4階 コンベンションルーム

講演 「いつだって健康が一番！
誰にでもできるストレッチで、
ケガを防止…」

講師 矢伏 真理氏
健康体操インストラクター
生涯スポーツディレクター



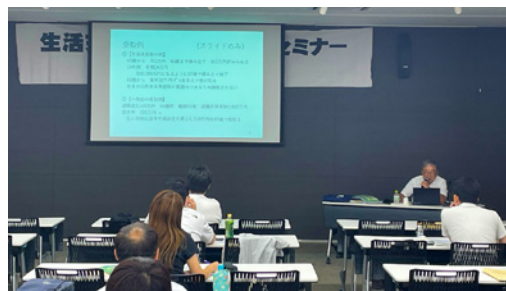
生活充実型

(50歳以下を対象)

特別講演と50歳までのライフプランについての講演。
また、共済組合からの共済制度の説明

講演 「50歳までのライフプランについて」

講師 丸 弘之氏
一般財団法人地域社会ライフプラン協会



令和7年9月12日(金)開催

場所 リガーレ春日野

講演 「挑戦
～今だから言える〇〇な話～」

講師 真弓 明信氏
野球評論家
元阪神タイガース監督、元近鉄ヘッドコーチ



第1回退職準備型

(50歳以上を対象)

特別講演と50歳からのライフプランについての講演。
また、共済組合からの年金制度や医療保険制度につ
いての説明

講演 「～50代から始める～
人生を豊かにするライフプラン」

講師 岸 麻美氏
株式会社ホロスプランニング、ファイナンシャルプランナー



未加入の方は、ぜひご利用ください！

貯金事業のご案内 **重要**

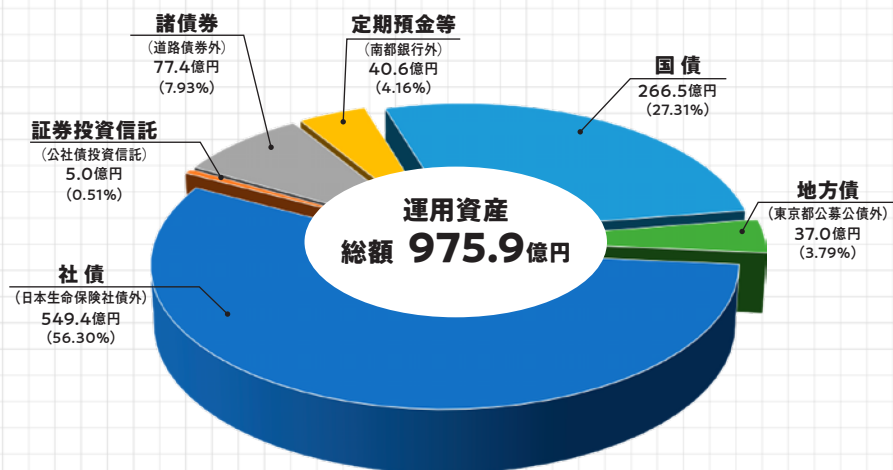
貯金事業は、地方公務員等共済組合法の定めにより、安全性の高い国債・地方債・社債・諸債券等の投資有価証券と定期預金等の流動性の高い預金で運用し、貯金加入者（9,790人：令和7年8月末日現在）の皆さんに運用益を利息として還元する事業です。

今後も、安全性の高い金融商品で運用すると共に、リスク管理を徹底し、常に安全性の確保に努めて健全な共済貯金事業の運営を行います。

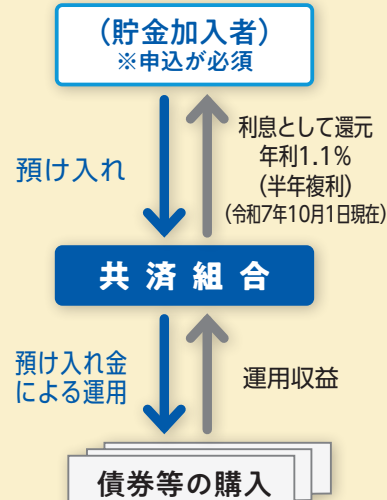
なお、上記のことも踏まえ、貯金利率については金融情勢及び運用状況により適宜見直しを行うこととしていることにご理解くださいますようお願いいたします。

共済貯金の運用状況

（令和7年8月末日現在）



共済事業のしくみ



貯金制度(手続き等)については、本組合ホームページ(<https://kyosai-nara.jp/savings>)をご覧ください。
右の二次元コードを読み込んでください。



～すでに組合員貯金に加入していただいている方も、
これから加入を考えておられる方も～

冬のボーナスは、 ぜひ **組合員貯金** 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、国債などの債権や定期預金などによって安全かつ効率的に運用し、加入者の皆さんに利息を還元しています。

- ▶ 貯金利率は、令和7年10月1日現在、**年 1.1 % (半年複利)** です。
- ▶ 積立方法は、下記の3通りがあります。

- ① **定例積立**（毎月の給料から天引きして積立てる方法）
- ② **ボーナス積立**（6月・12月のボーナスから天引きして積立てる方法）
- ③ **臨時積立**（臨時に希望額を積立てる方法）

※①～③の積立をするためには組合員貯金への加入が必要になりますので、未加入の方は必ず新規加入の手続きを行ったうえ積立をお願いします。

- ▶ 貯金の払戻は、**月2回の決まった払戻日**にすることができます。

（注）既に組合員貯金に加入し、令和7年12月のボーナスからの積立額の変更を希望される方は、11月27日（木）までに本組合に報告が届くように、共済事務担当課へお申し出ください。各所属所において、前もって申し出等の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。
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、本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。



歯周病と関係の深い生活習慣について

歯周病を予防するためには、日々の歯磨きも大切ですが、生活習慣を整えることも重要な役割を担っています。

歯周病と関連してくる生活習慣のひとつとして喫煙が挙げられます。

タバコの煙にはたくさんの有害物質が含まれ、歯周組織にも悪影響を及ぼします。

タバコの煙に含まれる「一酸化炭素」は組織への酸素供給を妨げ、「ニコチン」は血管を縮ませるので、**体が酸欠・栄養不足状態になります。**

また、ニコチンは「ヤニ」という形では歯の表面に残ると、ざらざらしてバイ菌が付きやすくなるとともに、いつまでも口腔内や歯ぐきにニコチンが染み出しつづけることになります。



喫煙者は、歯周病にかかりやすく、ひどくなりやすく、さらに歯周病の治療をしても治りにくいことがわかっています。禁煙することで、「歯周病にかかりやすさ」は**4割減らす**ことができ¹⁾ さらに歯周病の手術を行った後の治療経過も禁煙者は非喫煙者とほとんど差が無くなると言われています。

禁煙は歯周病だけでなく様々な全身疾患の予防のためにも非常に重要です。健康のためにも、禁煙をおすすめします。

奈良県歯科医師会 地域保健委員会 中谷安典

1) 日本臨床歯周病学会 歯周病と煙草の関係HP より





こころの相談室だより



公認心理師：福田 茂子



皆さん、こんにちは。

暑い、暑い夏でした。体調を崩されておられないですか？ まだしばらく続くであろう暑さに負けない体力が必要ですね。

体力をつけるためには、何よりも「睡眠」を第一に、というのはだれしも「知って」いますが、「良質の睡眠」をとることを実践できている人は多くないかもしれません。

最近、知られるようになってきた「マインドフルネス」は、良質の睡眠を得ることができ、しかもお金もかけず、簡単に始められる呼吸法・瞑想法です。

「呼吸を意識する」たったそれだけで心の平穏を得、ストレスフルになった身体を整え、ごちゃごちゃになった頭の中を掃除できます。

「呼吸法」は、単に酸素と二酸化炭素の交換ということにとどまらず、自律神経を整え様々な刺激に興奮して働き続けている脳を休ませることができます。落ち着いた気持ちで今自分が感じている様々な感情を冷静に見ることができるようになれば、多少のストレスには打ち勝てます。平穏な心で床に就けば、良質な睡眠がとれ、体力・気力を回復することができます。

たくさんネットで紹介されています。ぜひ試してみてください。



相談申込み方法（相談料金は無料です）

大学院連合メンタルヘルスセンター

対面型相談会場 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 ①web型 第1金曜日（祝日を除く）
②対面型 第3金曜日（祝日を除く）

相談時間 ①web型 9:00～17:00（相談時間については公認心理師と要相談）
②対面型 9:00～16:00

相談手順 お申し込みは下記 **予約専用メール** をお願いします。



**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～金の13時～17時）

気軽に
相談しませんか？



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

**当日会場、
Zoom**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。

曽爾高原

山灯り

灯籠の老朽化と維持管理コストの上昇により2023年から中止をしていた曽爾高原山灯り。

秋のススキのシーズンには渋滞のため、夕日を見ることさえできなかったお客様もいらっしゃいました。そんな時にも楽しんでいただける山灯りを復活させたい！そんな思いで「曽爾高原山灯り復活プロジェクト」がスタートし、ふるさと納税等の制度を利用して村内外の皆様から多くのご支援をいただきました。誠にありがとうございました。

3年ぶりの山灯り開催、皆様のご来訪心よりお待ちしております。

実施期間 2025年

9/20_土～11/24_{月・祝}

日没～PM9:00
(雨天実施)

実施場所 曽爾高原 お亀池周辺

交通アクセス

西名阪自動車道、名阪国道針I.C、国道369号線で宇陀市榛原を經由して針I.Cより約50分

お立ち寄りスポット



曽爾高原温泉 お亀の湯

TEL: 0745-98-2615

営業時間: 11時～21時(最終受付20時)

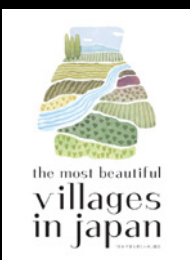
定休日: 水曜日(祝日は営業、翌日休業)



詳細はこちら→



目的地まで
Google Map ↓



曽爾村は、「日本で最も美しい村」を宣言。2009年10月NPO法人「日本で最も美しい村」連合への加盟を承認されました。

お問い合わせ

曽爾村役場企画課 観光係

〒633-1212 奈良県宇陀郡曽爾村大字今井495-1

TEL 0745-94-2116 E-mail kanko@vill.soni.lg.jp

URL <https://www.vill.soni.nara.jp>



● 医療費の確認

医療費をWEBから確認することが可能です。
医療費総額や自己負担額を確認できます。

● 確定申告用 医療費通知の取得

医療費控除にお使いいただける確定申告用医療費通知が取得できます。(事前申告要)

● 健診結果の確認

直近の健診結果をWEBで閲覧することが可能です。
精密検査又は治療が必要である判定など、健康診断の結果を確認できます。

受診履歴をもとに、

● ジェネリック利用状況 (差額情報)

● 頻回受診・重複受診・ 時間外受診

● 重複服薬・多剤服薬・ 併用禁忌

など、項目に該当した場合にお知らせいたします。

医療機関へのかかり方や薬との付き合い方などを確認してみてください。

アプリダウンロード方法

1

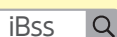
二次元コードから アプリをダウンロード

スマートフォンで二次元コードを読み取り、iBssアプリをダウンロードしてください。

<App Store> <Google Play>



もしくは
アプリストアで
「iBss」と検索



2

iBssアプリを起動、 ID・パスワードの登録

iBssアプリを起動後、
初回登録を行ってください。



去年にログインされていた方は、情報がリセットされています。今回のシステム切り替えにより、全員一律で初回登録からのご対応をお願い申し上げます。

3

iBssにログイン完了



ウォーキング機能

スマートフォンの歩数計と連動し、日本全国の有名スポットをめぐるウォーキング機能を搭載。**楽しみながら、継続的に運動習慣を維持**しましょう。



バイタル情報入力

血圧/体重/体脂肪/歩数/カロリーの**記録・閲覧が可能**です。



歩数/
カロリー



血圧



iBss ポイントは年度末までにお好きな商品と交換してください。(年度を越えての持ち越しはできません。)