

すこやか

2012
共済ニュース
No.230



橿原市 大和三山
(写真提供：一般財団法人 奈良県ビジターズビューロー)

2 平成 23 年度 決算の概要

8 厳しい短期財政にご理解とご協力を

17 特定健康診査と特定保健指導は本当に重要なもの？

- 5 平成 24 年度年間スケジュール予定表
- 6 共済年金のおはなし【ねんきん Q & A】
- 7 地共済年金情報 Web サイト
- 9 被扶養者の資格継続調査を実施します
- 10 事故にあったとき
- 11 ジェネリック医薬品を活用しましょう！
- 12 職員採用試験のお知らせ
- 13 電話健康相談ご利用案内／メンタルヘルス相談ご利用案内
- 13 歯周病検診を受診しましょう／ボーナスは組合員貯金へ
- 14 平成24年4月1日より 貸付制度の一部変更を行いました
- 14 平成23年度 成人病健診、人間ドック、婦人科健診、歯周病検診の結果について
- 15 悪質な貸金業者の被害にあわないために
～悪質業者を利用してしまったと思ったら～
- 16 食生活健康講座／ライフプランセミナー（退職準備型）
- 18 みんなですこやか健康手帳 熱中症
- 19 「歯の健康」から「全身の健康」へ これからの口腔保健（その2）
※奈良歯科医師会から
- 20 健康コンテンツのご利用案内 ～健康・こころのオンライン～

ボーナスは組合員貯金へ (13頁参照)

「7月」

新規・額変更
メ切は7月27日金
共済組合必着！



共済組合ホームページ ▶ <http://www.kyosai-nara.jp/>
(バックナンバーは共済組合ホームページに掲載しています)

組合員の現況（平成 24 年 5 月末現在）

組合員数	男：9,112人	女：4,742人	計：13,854人
任意継続組合員	296人	被扶養者数（任継除く）	16,566人

平成 23 年度 決算の概要

平成 23 年度決算について、6 月 29 日開催の第 145 回組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

総括事項

組合員数及び被扶養者数とも、平成 22 年度末と比較すると組合員で 236 人、被扶養者で 559 人の減少となりました。また、この組合員数の減少に加え、人事院勧告等に準じて給料等が引き下げられたことから、掛金等の標準となる給料月額や期末手当等の額についても大幅な減少となりました。



■ 地方公共団体の数

市	12
町	15
村	12
一部事務組合等	33
計	72

■ 組合員等の状況

種別	組合員数 (人)	被扶養者数 (人)	適用 区分	給料月額 (円)	平均給 料月額 (円)	期末手当等年度 累計額 (円)
一般組合員 (うち特別職)	12,069 (83)	13,892 (82)	長期	3,933,601,969 (46,157,200)	325,926 (556,111)	17,360,934,000 (172,843,000)
			短期	3,939,817,225 (48,967,900)	326,441 (589,975)	17,370,761,000 (179,696,000)
市町村長組合員	37	44	長期	22,562,600	609,800	91,000,000
			短期	27,285,700	737,451	103,586,000
特定消防組合員	1,719	3,062	長期	528,246,816	307,299	2,386,290,000
			短期	528,246,816	307,299	2,386,290,000
市町村長 長期組合員 ^{注1}	2	0	長期	1,240,000	620,000	4,573,000
			短期	1,320,000	660,000	4,573,000
任意継続組合員	310	317	短期	88,782,518	286,395	-
合 計 《前年度対比》	14,137 《▲236》	17,315 《▲559》	長期	4,485,651,385 《▲87,366,353》	-	19,842,797,000 《▲439,252,000》
			短期	4,585,452,259 《▲103,722,303》	-	19,865,210,000 《▲438,613,000》

組合員 1 人当たりの被扶養者数 (扶養率) = 1.22 人 《前年度対比 ▲0.02 人》

注 1 : 「市町村長長期組合員」とは、75 歳以上の市町村長組合員をいう。

短期経理

収入合計 10,794,673 千円 - 支出合計 10,802,079 千円 = ▲7,406 千円

(内訳 当期短期利益金 37,519 千円, 当期介護損失金 44,925 千円)

この経理は、組合員や被扶養者の皆さんの病気やケガ等による医療費等の給付などを行う経理です。

平成 23 年度は、財源率を引き上げさせていただいた結果、収入は前年度から約 2 億 3817 万円の増、支出は拠出金等の増加などにより約 4 億 3614 万円の増となりますが、収支の結果、標記の当期短期利益金と当期介護損失金を生じました。

この当期短期利益金は、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金へ積み立てました。(ただし、この剰余金は財政調整による交付金を受けたことにより発生したものであるため、翌年度において全額返還することになります。)

また、当期介護損失金は、前年度より繰り越した介護積立金を取り崩し補てんしました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金 : 101,927 千円
介護積立金 : 36,666 千円

◆ 貸借対照表 (要旨)

単位 : 千円

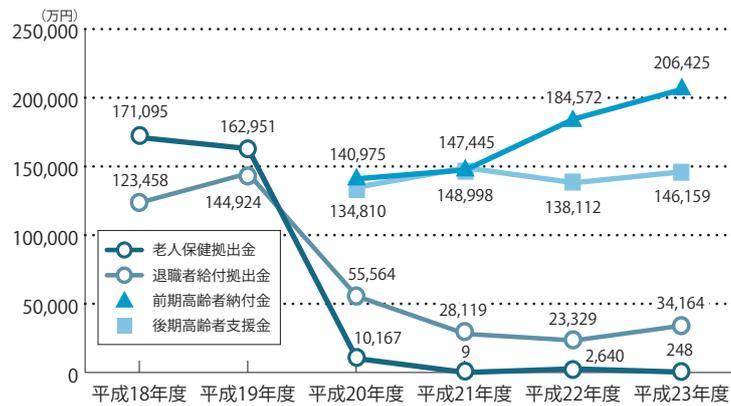
借方	金額	貸方	金額
流動資産	1,320,815	流動負債	413,000
		固定負債	769,222
		負債合計	1,182,222
		剰余金	138,593
		純資産合計	138,593
資産合計	1,320,815	負債・純資産合計	1,320,815

◆ 損益計算書 (要旨)

単位 : 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	10,006,608 (10,006,608)	経常収益 (事業収益)	10,032,111 (9,181,418)
繰入金	26,214	(補助金等収入)	(844,017)
次年度繰越 支払準備金	769,222	(事業外収益)	(6,676)
特別損失	35	前年度繰越 支払準備金	762,526
当期利益金	37,519	特別利益	36
		当期損失金	44,925
合計	10,839,598	合計	10,839,598

◆ 拠出金の推移



◆ 平成23年度医療給付実績(現金給付を除く)

	件数 (件)		日数 (日)		金額 (万円)	
		前年度比		前年度比		前年度比
組合員本人	126,135	▲ 1,078	233,422	▲ 5,169	182,666	3,274
家族	150,108	▲ 1,932	275,961	▲ 8,703	247,513	▲ 967
合計	276,243	▲ 3,010	509,383	▲ 13,872	430,179	4,241

長期経理

収入合計 19,509,920 千円 - 支出合計 19,509,920 千円 = 0 千円

この経理は、公的年金に係る掛金・負担金を処理する経理です。平成19年度より年金給付事業については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。）が一元的に処理することとなりました。よって、本組合では、年金給付のための掛金・負担金を徴収し、その全額を市町村連合会へ払い込んでいます。

財源率が段階的に引き上げられていることから、収入・支出共に、前年度から約2523万円の増となりました。

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	1,093,485	流動負債	1,093,485
資産合計	1,093,485	負債・純資産合計	1,093,485

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	19,509,920 (19,509,920)	経常収益 (事業収入)	19,509,920 (19,509,920)
合計	19,509,920	合計	19,509,920

預託金管理経理

収入合計 209,482 千円 - 支出合計 209,482 千円 = 0 千円

この経理は、公的年金資金の一部の預託を受け、その管理・運用を行う経理です。

長期経理同様、公的年金資金についても平成19年度より市町村連合会に集約されていますが、その資金のうち、主に貸付経理への貸付資金や縁故地方債の引受資金について本組合が預託を受け、その管理・運用を行っています。

収入はすべて預託金の運用益となり、その全額を支出として市町村連合会へ払い込んでいます。なお、その預託金が減少したことにより、収入・支出共に、前年度から約3841万円の減となりました。

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	240,434	固定負債	8,651,292
固定資産	8,410,858		
資産合計	8,651,292	負債・純資産合計	8,651,292

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	209,482 (209,482)	経常収益 (運用収入)	209,482 (209,482)
合計	209,482	合計	209,482

業務経理

収入合計 225,819 千円 - 支出合計 191,707 千円 = 34,112 千円
(当期利益金)

この経理は、本組合の短期給付事業及び長期給付事業に要する人件費や事務費等、また全体の管理運営上の諸経費などの事務コストを処理する経理です。

財源は、地方公共団体から徴収した事務費負担金と、市町村連合会の長期経理からの繰入金のうちから市町村連合会より措置される交付金と、短期経理からの繰入金です。

収入は、国から地方公共団体へ財源措置されています事務費負担金の単価が引き上げられたものの組合員数の減少などにより、前年度から約168万円の減、支出は事務経費の圧縮を図りつつも他経理との間での負担割合の変更などにより約348万円の増となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は前年度より繰り越した積立金と合わせ、翌年度に繰り越すこととなりました。

◀ 剰余金内訳 ▶

積立金: 165,993 千円

◆ 貸借対照表(要旨)

単位: 千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	279,264	流動負債	7,140
固定資産	4,723	固定負債	110,854
		負債合計	117,994
		剰余金	165,993
		純資産合計	165,993
資産合計	283,987	負債・純資産合計	283,987

◆ 損益計算書(要旨)

単位: 千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	191,707 (191,707)	経常収益 (事業収益)	199,605 (141,691)
当期利益金	34,112	(補助金等収入)	(57,786)
		(事業外収益)	(128)
		繰入金	26,214
合計	225,819	合計	225,819

保健経理

収入合計 336,956 千円 - 支出合計 277,245 千円 = 59,711 千円

(当期利益金)

この経理は、組合員やそのご家族の皆さんの健康管理に役立てていただくため、成人病健診、人間ドック、保健講座、助成事業、特定健康診査、特定保健指導などを行う経理です。

収入は組合員数の減少などにより前年度から約 709 万円の減、支出は事務経費の負担減などにより約 1047 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金から取り崩した約 10 万円（所要額超過分）と合わせて積立金へ積み立てました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 257 千円
積立金： 581,164 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	655,679	流動負債	34,643
固定資産	5,158	固定負債	44,773
		負債合計	79,416
		剰余金	581,421
		純資産合計	581,421
資産合計	660,837	負債・純資産合計	660,837

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	277,244 (277,244)	経常収益 (事業収益)	336,955 (330,814)
特別損失	1	(補助金等収入)	(5,536)
当期利益金	59,711	(事業外収益)	(605)
		特別利益	1
合計	336,956	合計	336,956

宿泊経理

収入合計 8,142 千円 - 支出合計 17,315 千円 = ▲ 9,173 千円

(当期損失金)

この経理は、宿泊施設を運営するための経理でしたが、平成 21 年 3 月末日をもって事業を廃止したことにより、売却等による処分が完了するまでの間の土地・建物等の所有に伴う維持管理を行う経理です。

収入は宿泊施設の駐車場の売却などにより前年度から約 792 万円の増、支出は減価償却費などの減少により約 39 万円の減となり、収支の結果、標記の当期損失金を生じました。

この当期損失金は前年度より繰り越した欠損金補てん積立金を取り崩して補てんしました。

《剰余金内訳》

別途積立金： 390,000 千円
欠損金補てん積立金： 35,995 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	45,137	流動負債	24
固定資産	380,882	負債合計	24
		剰余金	425,995
		純資産合計	425,995
資産合計	426,019	負債・純資産合計	426,019

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	17,214 (17,214)	経常収益 (事業収益)	18 (0)
特別損失	101	(事業外収益)	(18)
		特別利益	8,124
		当期損失金	9,173
合計	17,315	合計	17,315

貯金経理

収入合計 975,362 千円 - 支出合計 857,178 千円 = 118,184 千円

(当期利益金)

この経理は、組合員の皆さんからお預かりをした組合員貯金を、安全かつ効率的に運用し、利息として還元する経理です。

収入は債券運用環境として低金利が続いていることなどにより前年度から 2864 万円の減、支出は貯金残高の減少に伴う支払利息の減少などにより約 2116 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は前年度より繰り越した欠損金補てん積立金と合わせ、翌年度へ繰り越すこととなりました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 2,992,707 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	4,411,321	流動負債	63,419,834
固定資産	62,055,908	固定負債	54,688
		負債合計	63,474,522
		剰余金	2,992,707
		純資産合計	2,992,707
資産合計	66,467,229	負債・純資産合計	66,467,229

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	857,178 (857,178)	経常収益 (運用収入)	975,362 (975,362)
当期利益金	118,184		
合計	975,362	合計	975,362

◆平成 23 年度末の貯金の状況 <>内は前年度対比を表す。

貯金総額	貯金者数	加入率	支払利率
633 億 2976 万円<▲15 億 5898 万円>	9,660 人<▲179 人>	68.33%<▲0.12%>	平成 23 年 4 月 1 日より 年 1.2%

貸付経理

収入合計 237,260 千円 - 支出合計 234,181 千円 = 3,079 千円

(当期利益金)

この経理は、組合員の皆さんが資金を必要とするときに、普通貸付・住宅貸付・入学貸付・修学貸付などの融資を行う経理です。

財源は、預託金管理経理及び短期経理からの借入金です。

収入は貸付金の減少に伴う利息収入の減少などにより前年度から約 4769 万円の減、支出についても貸付金の減少に伴う支払利息の減少や事務経費の負担減などにより約 4406 万円の減となり、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。

この当期利益金は、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金と合わせ、翌年度へ繰り越すこととなりました。

《剰余金内訳》

欠損金補てん積立金： 118,276 千円

◆貸借対照表(要旨)

単位：千円

借方	金額	貸方	金額
流動資産	700,504	流動負債	107
固定資産	7,679,675	固定負債	8,261,796
		負債合計	8,261,903
		剰余金	118,276
		純資産合計	118,276
資産合計	8,380,179	負債・純資産合計	8,380,179

◆損益計算書(要旨)

単位：千円

損失	金額	利益	金額
経常費用 (事業費用)	234,181 (234,181)	経常収益 (事業収益)	237,260 (220,514)
当期利益金	3,079	(補助金等収入) (事業外収益)	(14,490) (2,256)
合計	237,260	合計	237,260

◆平成 23 年度末の貸付金の状況 ◀ ▶内は前年度対比を表す。

貸付総額	貸付件数	主な貸付金の利率
76 億 7446 万円◀▲12 億 8796 万円▶	3,509 件◀▲677 件▶	普通・住宅・特別：年 2.66% 災害：年 2.22%

平成24年度 年間スケジュール予定表

スケジュール	開催予定日	担当課	対象者	備考
退職予定者等年金相談会	8月23日	年金課	58歳以上の希望者	会場：猿沢荘 3階わかかさ (奈良市)
退職予定者等年金相談会	9月12日	年金課	58歳以上の希望者	会場：大淀町あらかしホール 2階視聴覚室 (大淀町)
食生活健康講座	9月11日	福祉課	組合員及び被扶養者	会場：畿央大学 定員：40名
退職予定者等年金相談会	9月21日	年金課	58歳以上の希望者	会場：田原本町青垣生涯学習センター 2階研修室 (田原本町)
退職予定者等年金相談会	10月9日	年金課	58歳以上の希望者	会場：奈良県社会福祉総合センター 研修室A (橿原市)
共済事業説明会	未定	総務課	共済事務担当者	会場：未定
ライフプランセミナー	10月19日	福祉課	50歳以上の組合員	会場：奈良県市町村会館 8階大研修室 (橿原市)
退職予定者等年金相談会	10月22日	年金課	58歳以上の希望者	会場：奈良県産業会館 5階大会議室 (大和高田市)
ライフプランセミナー	10月26日	福祉課	50歳以上の組合員	会場：奈良県市町村会館 8階大研修室 (橿原市)
健康づくり教室(第1回)	11月7日	福祉課	組合員	会場：奈良県社会福祉総合センター 5階大会議室 (橿原市)
健康づくり教室(第2回)	11月14日	福祉課	組合員	会場：奈良県社会福祉総合センター 5階大会議室 (橿原市)
退職予定者等年金相談会	12月7日	年金課	58歳以上の希望者	会場：王寺町地域交流センター 5階フリールーム3 (王寺町)
退職予定者等年金相談会	12月21日	年金課	58歳以上の希望者	会場：奈良県社会福祉総合センター 研修室A (橿原市)

※退職予定者等年金相談会についてのご案内は「すこやか4月号」をご覧ください。

※上記は開催予定です。正確な日時や参加申込等の詳細につきましては随時各所属所に通知しております。

ねんきん Q & A

「年金」という言葉はもちろん皆さんご存じでしょうが、その制度や内容はよくわからないという方も多いのではないのでしょうか。このコーナーでは、組合員の皆さんからご質問いただく中でも、特にお問い合わせの多い事柄について、Q & A方式で年金制度とその内容等の概要について、ご説明します。

Q 現在の年金制度は、どのようになっているの？

A 現在の年金制度は、公的年金制度と私的年金制度に大きく分かれます。公的年金には「国民年金」「厚生年金」「共済年金」があり、これらはその対象者となった場合、強制的に加入するものになっています。私的年金には「企業年金」「個人年金」といった任意加入のものがあります。また、公的年金制度には、「老齢になったときに受け取れる年金」「障害の状態になったときに受け取れる年金」「遺族が受け取れる年金」の3種類の年金があり、共済年金では、それぞれを「退職共済年金」「障害共済年金」「遺族共済年金」といい、厚生年金、国民年金にも同じように3種類の年金があります(下図参照)。

公的年金の種類

年金の種類(事由) 年金制度	老齢になったときに受け取れる年金	障害の状態になったときに受け取れる年金	遺族が受け取れる年金
共済年金	退職共済年金 ・原則として65歳から支給されますが、昭和42年4月1日以前生まれの特定消防組合員の方は特例によって65歳前から受け取れます。 ・在職時の給与や勤務した月数によって年金額が決定されます。 ・在職中は、年金額の全部又は一部が停止になることがあります。	障害共済年金 ・障害等級が1級から3級の障害の状態になったとき年金が受け取れます。 ・初診日が公務員として在職中の期間内にあること。 ・障害等級については障害者手帳とは別に判断します。 ・在職中は、年金額の全部又は一部が停止になることがあります。	遺族共済年金 ・組合員や年金受給者が死亡したときは、その人によって生計を維持していた遺族が受け取れます。 ・遺族の年齢や収入などの状況によって該当しない場合や支給が停止となることがあります。
各共済組合が事務を行い、共済組合から年金が支給されます。			
厚生年金	老齢厚生年金 各地の年金事務所が事務を行い、日本年金機構から年金が支給されます。	障害厚生年金 各地の年金事務所が事務を行い、日本年金機構から年金が支給されます。	遺族厚生年金 各地の年金事務所が事務を行い、日本年金機構から年金が支給されます。
国民年金	老齢基礎年金 各地の年金事務所が事務を行い、日本年金機構から年金が支給されます。	障害基礎年金 各地の年金事務所が事務を行い、日本年金機構から年金が支給されます。	遺族基礎年金 各地の年金事務所が事務を行い、日本年金機構から年金が支給されます。

Q 公務員になる前に民間会社に勤めていましたが、年金はどのようになりますか？

A 下図の①から④までの期間を合わせて25年以上あれば、それぞれの制度から加入した期間に応じた年金が支給されます。そのため、年金の請求は、支給開始年齢に到達したときに、制度(国民年金・厚生年金・共済年金)ごとに行うことが必要です。ただし、公務員の場合は、すべての公務員共済の組合員期間を合わせて年金を決定・支給しますので、最後に所属した共済組合に請求してください。

[複数の年金制度に加入していた場合]



● 公的年金制度ごとの請求先

公的年金制度	国民年金(老齢基礎年金)	厚生年金(老齢厚生年金)	共済年金(退職共済年金)
加入期間	① ② ③ ④	②	③ ④
請求先	日本年金機構(年金事務所)	日本年金機構(年金事務所)	最後に所属した共済組合(=市町村職員共済組合)
受給要件	すべての加入期間を合算して25年以上あること		

※20歳から60歳までの間で厚生年金や共済年金に加入している期間は、同時に国民年金の加入期間にもなります。

Q 年金見込額を知りたいのですが？

A 年金額は、平均給料月額及び平均給与月額、組合員期間、生年月日によって異なるため、個人で計算するのはかなり難しい仕組みになっています。そこで今回は、ご自身の年金見込み額などがわかる「地共済年金情報 Web サイト」をご案内します。

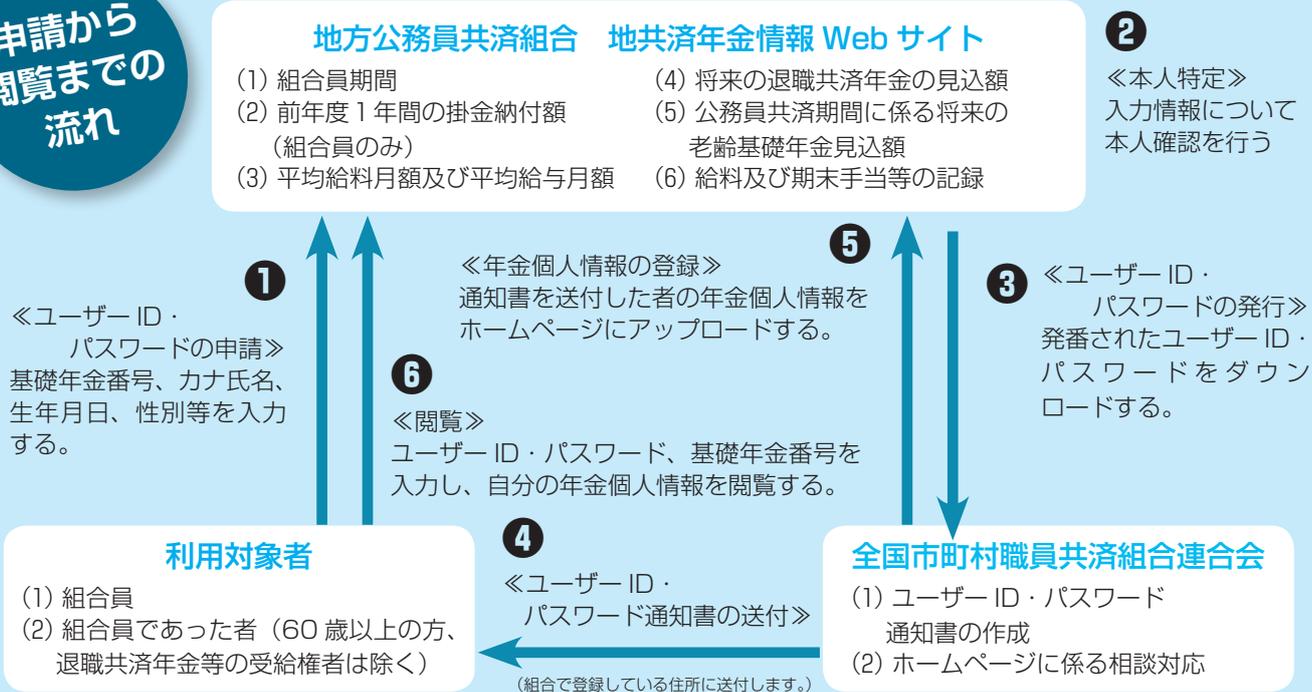
地共済年金情報 Web サイト

ホームページで年金見込額などの年金個人情報閲覧できます

地共済年金情報 Web サイト <https://www.chikyonenkin.jp/>

■ 運用時間 365 日、6 時から 24 時

申請から 閲覧までの 流れ



注) 共済組合に基礎年金番号の登録がされていない方、住所や名前を変更された方で共済組合に異動の届出をされていない方はサイトのご利用ができませんので、これらに該当すると思われる方は、変更等の手続きをお願いします。
(平成 8 年 12 月 31 日までに退職された方で、共済組合で基礎年金番号が登録されていない場合には、ご利用ができません。その際には、奈良県市町村職員共済組合年金課 (電話 0744-29-8266) までご連絡ください。)

「地共済年金情報 Web サイト」利用者専用ダイヤル

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課 TEL 03-5210-4607
【利用時間：9:00～17:00 (土・日・祝日を除く)】

厳しい短期財政にご理解とご協力を

平成22年度
1件当たり医療費

組合員
全国3位

被扶養者
全国5位

本組合の1件当たりの医療費は、平成22年度において組合員で全国3位、被扶養者で全国5位という全国的に見ても上位を占めており、なおかつ増加傾向にあります。

医療機関を次々と変更して受診する「はしご受診」は、その都度初診料が生じることとなり医療費の無駄が生じます。

また夜間や休日に安易に救急指定医療機関で受診されると、緊急を要する重症患者への対応が遅れたり、本当に必要なときに受診できなくなることにもなりかねません。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診するようにしましょう。

組合員や被扶養者の皆さんには健康管理に十分気をつけていただき、適正受診で医療費の節約に、ご協力をお願いいたします。

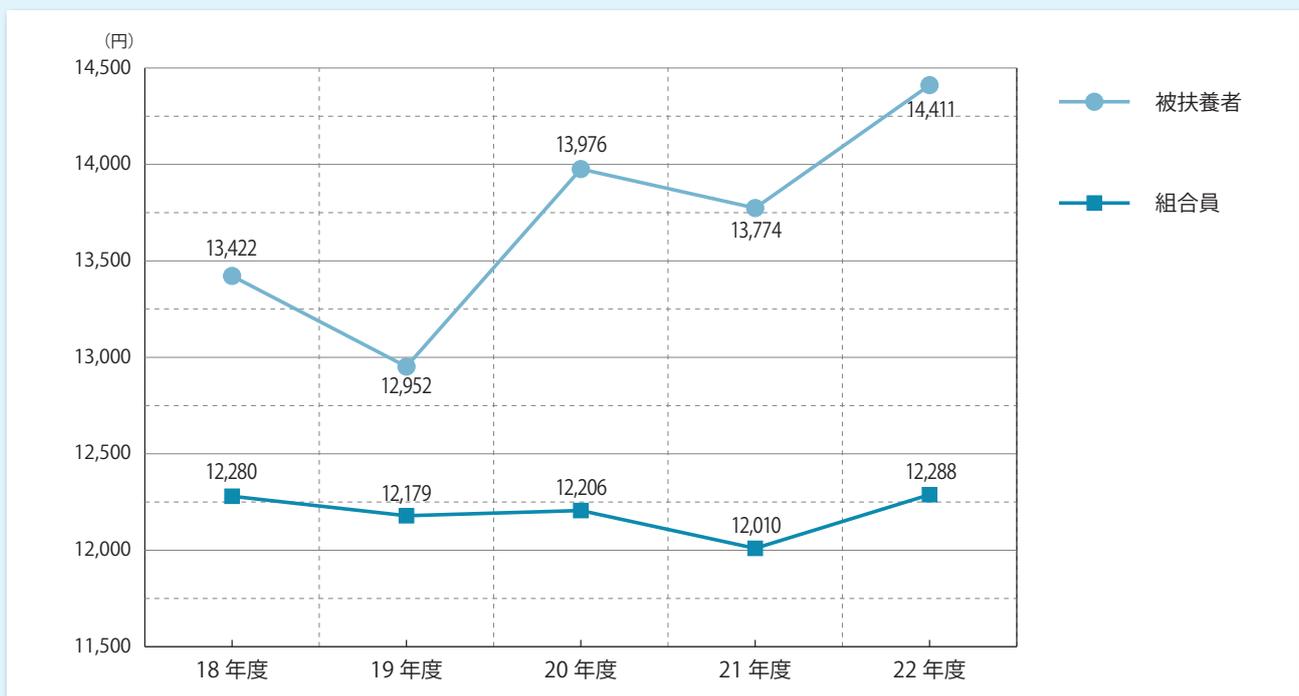
共済組合では、**相談・通話無料の電話健康相談 (0120-03-1199)** 等を実施しておりますので、是非ともご活用ください。

1件当たり医療費

全国上位5位と下位

区分 順位	組合員	被扶養者
1	北海道 13,401円	石川県 14,927円
2	石川県 12,992円	沖縄県 14,757円
3	奈良県 12,288円	福井県 14,664円
4	宮崎県 12,151円	山梨県 14,487円
5	大分県 12,148円	奈良県 14,411円
~~~~~		
47	山形県 9,618円	山形県 11,427円
平均	11,096円	12,823円

## 組合員・被扶養者の年度別1件当たり医療費



# 被扶養者の資格継続調査を実施します

毎年、被扶養者資格の調査を行っていますが、これは被扶養者として認定されている方が、今後も継続して認定し得る要件を備えているかどうかを確認するものです。

平成 24 年 7 月 1 日を基準日として、被扶養者として認定している方について調査を実施しますので、ご協力をお願いします。

- **実施時期**：平成 24 年 7 月 2 日（月）から同年 9 月 28 日（金）までです。
- **調査対象者**：認定している全ての被扶養者の方です。
- **調査対象期間**：平成 23 年 1 月 1 日から基準日（平成 24 年 7 月 1 日）までの期間です。  
ただし、この間に認定された方は、認定日から基準日までの期間です。
- **調査方法**：「被扶養者資格確認届書」を所属所の共済事務担当課を通じて、配付します。

必要事項を記入のうえ関係書類を添付し、捺印のうえ、各所属所の指定期日までに共済事務担当課へ必ず提出してください。

共済組合で提出書類を審査した結果、当該被扶養者が資格の要件を欠いていた場合は、共済事務担当課を通じて連絡いたしますので、「被扶養者取消申告書」を提出してください。また、遡って認定を取消した場合、その間に受診した医療費や受給した給付金については返還していただくこととなります。

## ★ 注意点と提出書類

* 必ず提出が必要な書類

- ① 世帯全員の住民票（続柄表示のあるもの）
- ② 18 歳以上の方は、所得証明書又は非課税証明書等（学生の場合は、併せて在学証明書又は学生証の写し）

対象者	注意点	提出書類
学 生	アルバイト等の収入はありませんか？ ・ 認定限度額 ^(※1) を超えた場合は取り消しとなります。	・ 雇用証明書(兼退職証明書)
給与所得のある方 (アルバイト・パートを含む)	認定限度額 ^(※1) を超えていませんか？ ・ 認定限度額を超えた場合は取り消しとなります。	・ 雇用証明書(兼退職証明書)
年金収入のある方	年金額が増額していませんか？ ・ 65 歳到達時などは、年金額の改定があり、増額する場合があります。 また、年金以外の収入がある場合は他の所得も合わせて判断します。	・ 直近の改定通知書又は支払通知書 ・ 年金以外の所得がある場合は、他の所得の確認できる書類
事業収入のある方	確定申告時の収入は認定限度額 ^(※1) 未満ですか？ ・ 確定申告時の総収入から必要経費を控除した額が、認定限度額 ^(※1) 以上の場合は取り消しとなります。 なお、共済組合が認める必要経費と税法上の必要経費とは異なります。	・ 前年分の確定申告書及び収支内訳書 ・ 既に事業を廃業された場合は廃業届
父母、祖父母の一方のみを認定している方	夫婦の総収入は夫婦の認定限度額 ^(※2) 未満ですか？ ・ 夫婦の収入の合算額で判断しますので、認定されていない方の収入も確認してください。	・ 認定されていない方の所得証明書など

* 上記の書類の他、扶養の事実を確認するため本組合が必要と認めた場合は、他の書類の提出を求める場合があります。

※ 1 認定限度額…年間 130 万円未満（60 歳以上の公的年金受給者又は障害を事由とする公的年金受給者は 180 万円未満）

※ 2 夫婦の認定限度額…夫婦それぞれ 1 人当りに適用される認定限度額の合計額

（例）夫婦 2 人とも 60 歳以上で公的年金受給者の場合  
180 万円未満 × 2 人（夫・妻） = 360 万円 未満

# 事故にあったとき

交通事故などでケガをした場合で加害者があるときは、第三者の行為でおきたケガですから原則として加害者とその損害を負担することになります。

事故が発生したときは、まず治療が優先です。それから加害者と話し合いをすることになりますが、加害者から組合員証を使って治療をしてほしいなどの申し出があった場合は、事故の原因が公務外であれば組合員証を使って治療することができます。

この場合は、共済組合に手続が必要ですので、その手続についてご案内します。

## ●事故にあったとき

### 1 相手の身元を確認しましょう。

加害者（運転者）の住所、氏名、電話番号、勤務先、車のナンバー、免許証番号、加入保険会社、証券番号等の必要事項を必ずメモしておくこと。

### 2. 警察に届けましょう。

どんな些細な事故でも必ず警察官に立ち合ってもらい事故の確認をうけ事故証明を受けられるようにすること。この場合の事故証明は、必ず人身事故扱いとしてください。

加害者が知り合いなどの場合で、人身事故扱いにするのは抵抗がある方もおられますが、人身事故扱いにしなかったことにより、治療費・慰謝料などの保険金が受けられないことがあります。

### 3. 組合員証を使用する場合は必ず連絡しましょう。

治療費は、原則として加害者が支払うものですが、組合員証を使用して治療を受けることができます。その際は、必ず共済組合又は勤務先の共済事務担当課へ連絡してください。ただし、通勤災害、公務災害などの公務上の事故の場合は組合員証は使用できません。

また、加害者へ保険診療分の治療費の支払義務が発生することを伝えておいてください。

### 4. 共済組合へ「損害賠償申告書」を提出してください。

組合員証を使用して医療機関に受診した場合は、共済事務担当課を経由して共済組合に損害賠償申告書を提出してください。

これは共済組合が、加害者に対して損害賠償請求権を行使するために必要なものです。

届出書類	
①損害賠償申告書	} 共済組合指定様式
②事故発生状況報告書	
③念書	
④個人情報に関する同意書	
⑤加害者にかかる自動車損害賠償責任保険について	
⑥加害者にかかる任意保険（対人）調査書	
⑦誓約書	
⑧交通事故証明書（人身事故扱いのもの）1通	} 自動車安全運転センター

## ●車の同乗中事故にあったとき

車の所有者である本人が運転をしていて、自損事故（運転操作を誤って電信柱に衝突したなど）をおこしたときに、同乗者がケガをした場合は、ケガをした同乗者からすると第三者の行為でおきた事故ですので、同乗者が共済組合の組合員又は被扶養者である場合は、「●事故にあったとき」1～4の手続をしてください。  
※同乗者が配偶者・子・父母については、自動車保険（任意保険）では、治療費・慰謝料などの保険金は受け取ることはできませんが、自動車損害賠償責任保険（自賠責保険）では、治療費・慰謝料などの保険金を受け取ることができます。

- 治療が終了したとき、あるいは症状が固定したときは共済組合に連絡してください。
- 示談の前には、共済組合に連絡してください。

事故によるケガの場合、後遺症が出てくる場合があります。示談を進めるうえで後遺症が発生した場合も、その治療は改めて請求する等の約束を記載するのが通例です。

また、加害者へは、共済組合へ保険診療分の治療費の支払義務があることを再確認させてください。

第三者の行為によっておきた事故にもかかわらず、警察に事故の届け出をせずに組合員証を使用して医療機関で受診した場合、共済組合が負担した医療費については、組合員の方に負担していただくことがありますので、注意して対処してください。

第三者行為に該当する場合は、

- ・ 交通事故にあったとき
- ・ けんかに巻き込まれ傷害をうけたとき
- ・ 工事現場の落下物などでケガをしたとき
- ・ 自宅の飼い犬以外にかまれたとき

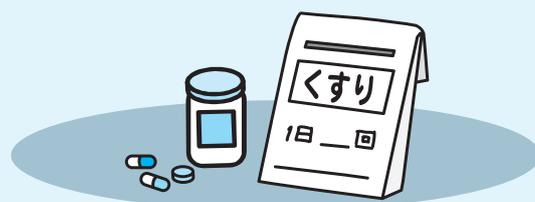
などです。

お問い合わせ先

奈良県市町村職員共済組合 保険課

TEL 0744-29-8264 (課直通)

## ジェネリック医薬品を 活用しましょう！



ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分、同じ効能・効果があり、安全性においても同等の医薬品です。

新薬の約2～7割程度の安価となり、皆さんの自己負担額の軽減、短期（医療）財政の改善につながります。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、「ジェネリック医薬品希望カード」を医師・薬剤師に提示する等により、ジェネリック医薬品の処方希望を伝えてください。

# 職員採用試験のお知らせ

奈良県市町村職員共済組合事務局職員採用試験を次のとおり行います。

募 集 概 要	
採用予定人数	2名程度
採用予定日	平成25年4月1日
職 種	事務職（仕事の内容：地方公務員等共済組合法に基づく福利厚生事業）
受 験 資 格	昭和61年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法に基づく大学（短期大学を除く。）を卒業した方。又は、平成25年3月31日までに卒業見込の方。 ※次のいずれかに該当する方は受験できません。 (1) 成年被後見人又は被保佐人 (2) 禁固以上の刑に処せられ、その執行を終えるまで、又はその執行を受けることがなくなるまでの者
試 験 日 等	〔第1次試験〕 ○ 試 験 日 … 平成24年10月21日（日） ○ 場 所 … 奈良県内を予定 ○ 試 験 内 容 … 一般教養試験・事務適性検査・職場適応性検査・作文 ^(注) (注) 作文については、第2次試験での採点対象とします。  〔第2次試験〕 ○ 面 接 … 11月下旬を予定（第1次試験合格者を対象）  〔第3次試験〕 ○ 面 接 … 1月下旬を予定（第2次試験合格者を対象）

※受験手続（「受験案内」及び「受験申込書」等の取得方法）や受付期間等の詳細は、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/>）に平成24年8月15日（水）より掲載します。

お問い合わせ先

奈良県市町村職員共済組合 総務課

TEL 0744-29-8261



## 電話健康相談ご利用案内

健康の悩みは、すぐダイヤルしてください。  
すばやく、的確に、やさしくサポートします。

フリーダイヤル

**0120-031-199**

● 年中無休 24 時間受付 ● 電話料も相談料も無料

- 健康（心の相談）に関すること  
病気の症状・病気の心配・薬の疑問・心身の不調など
- 育児や介護に関すること  
育児の不安・高齢者のケア・介護など
- 健康に関する情報の提供  
食事・運動・睡眠・休養に関することなど
- 福祉機関の施設に関すること  
医療・介護・保育等の福祉機関の施設についてなど
- その他、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」ご利用にあたって

電話健康相談は、一般的な助言の範囲内で健康にかか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。電話相談事業では、個人情報保護法を遵守しています。また、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。ご相談内容が他に知られることは絶対にありません。

※この電話健康相談は、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す。

## メンタルヘルス相談ご利用案内

組合員及び家族の健康づくりを目的として、メンタルヘルス相談を下記のとおり行っています。

相談予約専用番号 **0745-72-5307**

受付時間 **火・木曜日** 午前9時から午後4時まで  
【日・祝祭日及び年末年始（12月30日～1月3日）を除く】

- 予約した日に、カウンセリング室で組合員証又は組合員被扶養者証を提示してから、メンタルヘルス相談を受けてください。  
※カウンセリングの際、医師の診察及び診断は行いません。

メンタルヘルス相談をご利用できる方

奈良県市町村職員共済組合の組合員及びその家族  
(被扶養者及び同居する家族)

相談員 「ハートランドしぎさん」に勤務する臨床心理士  
相談場所 財団法人信貴山病院 ハートランドしぎさん  
利用方法 利用者本人が、相談予約専用電話で臨床心理士に直接、相談日時の予約をしてください。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内

費用負担 相談料は共済組合が負担  
※ただし、同一内容のカウンセリングは、1人3回を限度とします。

実施期間 毎年4月1日から翌年3月31日までの期間

プライバシー 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。



# 歯周病検診を受診しましょう



～平成24年度歯周病検診受診券を配布しました～

対象者……………  
平成24年度内に  
20歳から60歳の  
5歳刻み節目年齢に  
到達する組合員

歯周病とは、歯を支えるいろいろな組織の細菌感染によっておこります。現代の**日本人の約8割は歯周病にかかっている**といわれており、50歳以上の方が歯を失う原因の中では、**歯周病が90%**を占められています。また、歯周病は歯を失うだけではなく、糖尿病や心筋梗塞などの心臓血管疾患等の生活習慣病を悪化させるなど**全身疾患と関係するこわい病気**です。いつまでも自分で食べる楽しみと健康を保つため、ぜひこの機会に歯とお口の健康チェックを受けましょう。



■ 検診期間 … 受診券配布後（平成24年6月中旬頃）から平成25年3月31日

■ 検診内容 … 歯周組織の検査、問診、指導

■ 検診料 … 4,000円（自己負担額 1,000円）

※ 検診当日、一旦全額の4,000円を窓口にお支払頂き、後日共済事務担当課を通じ「歯周病検診費用請求書」に必要書類を添付の上、本組合に請求いただければ共済組合負担額（3,000円）を給付金等振込口座に送金いたします。

## ボーナスは 組合員貯金へ

夏のボーナスの活用方法はお決まりですか！？

海や山へのレジャーのあとは、しっかり貯蓄しませんか！！

上手な貯蓄をお考えなら、いつでも預け入れができ、**高利回り（平成24年7月1日現在、年率1.2%）**で安全な「組合員貯金」に決まりです。

### —— 組合員貯金未加入の組合員の皆さんへ ——

組合員貯金の利率は現在1.2%となっており、かなりお得になっています。また退職後に任意継続組合員になられた後も引き続き組合員貯金に加入することができます。

もし、組合員貯金に加入を希望されるのであれば、加入しようとする月の前月27日までに共済組合に報告が届きますように、共済事務担当課へ申し出ください。

なお、組合員貯金への加入月より、定例積立、ボーナス積立、臨時積立を利用することができますので、ぜひご利用ください。

## 平成24年4月1日より貸付制度の一部変更を行いました

### 1. 災害新規貸付の区分の変更

全国市町村職員共済組合連合会が運営する貸付債権共同保全事業が民間保険会社に移行したことに伴い、災害新規貸付を**災害家財貸付**と**災害住宅貸付**に変更しました。

### 2. 変更後の災害貸付の種類

- ・**災害家財貸付**…… 組合員の家財に係る水震火災その他非常災害による損害
- ・**災害住宅貸付**…… 組合員の住宅又は住宅の敷地に係る災害による損害  
※家財又は住宅については、本組合定款第37条の規定による災害見舞金附加金の支給の対象となる損害に限り、住宅の敷地にあつては1/3以上の損害に限り、
- ・**災害再貸付**…… 現に住宅貸付又は災害住宅貸付を受けている組合員が居住する住宅又は住宅の敷地に係る災害による損害  
※地方公務員等共済組合法の規定による災害給付の支給を受ける場合に限り、住宅の敷地にあつては1/3以上の損害に限り、

### 3. 災害貸付の限度額及び貸付の単位について

- ・**災害家財貸付**…… 一の貸付事由ごとに給料の6月分に相当する金額（当該金額が200万円を越えるときは200万円まで）で、1万円単位とします。
- ・**災害住宅貸付**…… 住宅貸付の限度額に相当する金額（当該金額が1800万円を越えるときは1800万円まで）で、10万円単位とします。
- ・**災害再貸付**…… 住宅貸付額の2倍に相当する金額〔住宅貸付額の2倍に相当する金額（当該金額が1900万円を越えるときは1900万円まで）〕で10万円単位とします。

### 4. 抵当権の設定

住宅貸付又は災害貸付（災害家財貸付を除く）の借受人は、貸付金の対象となった不動産（土地及びその定着物）の購入又は工事が完了したときは、当該不動産について抵当権を設定しなければなりません。

### 貸付債権共同保全事業の払込金について

全国市町村職員共済組合連合会が行ってきました貸付債権共同保全事業につきまして、民間損害保険会社に移行したことにより、平成24年4月1日以降に発生する貸付事故については、債権の補てんのため、民間損害保険会社に保険金を請求することになりました。

このことにより、貸付債権共同保全事業への払込金（同事業における貸付事故者に係る補てんに要する費用の原資）の負担割合が平成23年度の100万分の109から126に増加しました。

また、この払込金率は、貸付事故率によって決定され、奈良県は全国の共済組合中でも1番高い払込金率になっています。

貸付事故者が増えることで払込金の増額という経費負担につながることも、また、共済組合における貸付金については、貴重な年金資金の積立金を原資にしていることを踏まえ、既に貸付けを借り受けられている方、これから貸付けをお考えの方におかれましては、ご自身の金融機関等からの借入状況や償還能力等を十分にご確認いただき、貸付事故防止等への一層のご協力をお願いいたします。

# 平成23年度 成人病健診、人間ドック、婦人科健診、歯周病検診の結果について



平成23年度の成人病健診、人間ドック、婦人科健診、歯周病検診に係る受診結果をお知らせします。

## ◆ 成人病健診

**対象者**：30歳以上の組合員（定期健診と併せて実施）

**検査内容**：胃部検査、心電図検査、眼底検査（40歳以上の組合員）、血液検査

（単位：人、％）

対象者	受診者	受診率	異常なし	要治療者	要治療率	精検該当者	精検率
5,407	4,274	79.0	3,463	82	1.9	729	17.1

## ◆ 人間ドック

**対象者**：35歳以上の組合員及び被扶養者  
（事前申込みが必要）

（単位：人、％）

申込者数	受診者数	受診率
8,122	6,856	84.4

## ◆ 婦人科健診

**対象者**：30歳以上の女性の組合員及び被扶養者  
（事前申込みが必要）

（単位：人、％）

申込者数	受診者数	受診率
2,762	2,073	75.1

## ◆ 歯周病検診

**対象者**：40歳以上の5歳刻み節目年齢組合員

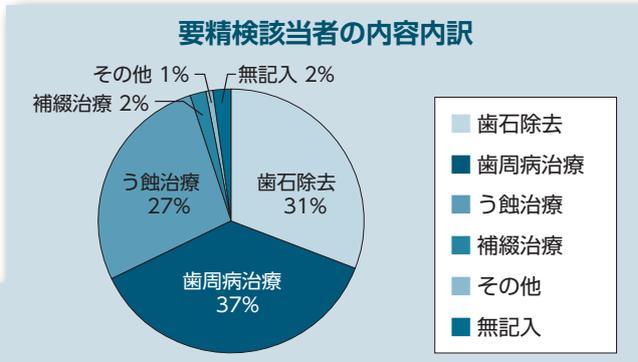
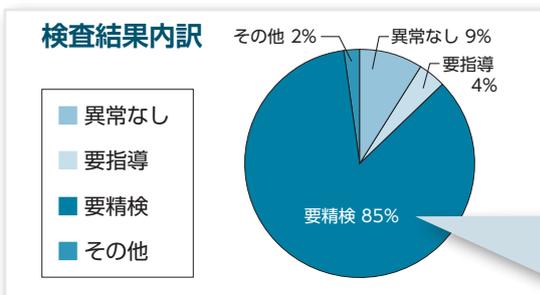
（単位：人、％）

対象者数	受診者数	受診率
2,061	255	12.3

各種健(検)診は、生活習慣病をはじめとする様々な病の早期発見・早期治療を目的としています。自分はもちろん家族のためにもこれらの健(検)診を利用し、自身の健康状態を把握した上で健康維持に努めましょう。皆さんの積極的な受診をお願いします。

## ◆ 歯周病検診結果詳細と喫煙習慣について

- 歯周病検診受診者のうち、約9割の方が要指導・要精検に該当しています。



- 受診者のうち、たばこを時々吸う、又は毎日吸うと答えた方は全体の20%でしたが、その全員が歯周病検診において要指導若しくは要精検に該当しています。
- 歯周病検診受診者のうち、高血圧・心臓病・糖尿病・腎臓疾患・肝疾患・貧血・血液疾患・感染症などの疾病罹患者は69人おられ、歯周病検診結果が「異常なし」であった9人はその全員が、喫煙習慣のない方でした。逆に喫煙習慣のある14人は全員が要精検と判定されています。
- 「要指導」、「要精検」に該当したのは59人ですが、軽度であったのはほぼ喫煙習慣のない方という結果でした。

	禁煙	時々吸う	毎日吸う	合計
異常なし	9			9
要指導	2			2
要精検	43	2	12	57
その他	1			1
合計	55	2	12	69

喫煙と歯周病との関係は密接で、喫煙者は①歯周病にかかりやすく、②悪くなりやすく、③治りにくいことがわかっています。特に1日の喫煙本数や喫煙を続けてきた年数が多くなるほど、その傾向が高まります。

タバコを吸うと、歯周病の原因となるプラークのなかの病原菌の感染を許すことになり、そしてこの病原菌は歯周病を発症させ、歯の周りの組織を破壊します。また歯ぐきの毛細血管が必要以上に収縮して血行を悪くしたり、歯のまわりの細胞たちの動きを悪くして、治療後の傷の治りを遅くしたりします。

そのため、歯周病予防や、歯科医師による治療が円滑に進むのを助けるためには「禁煙」が必要です。

歯周病になると、糖尿病や心筋梗塞などの心臓血管疾患等の生活習慣病を患う確率が高くなります。

「百害あって一利なし」喫煙習慣のある方、節煙ではなく、禁煙しましょう!!

# 悪質な貸金業者の被害にあわないために

本組合における破産や民事再生等で貸付事故となる方の大多数が、消費者金融等の貸金業者から借入れがある多重債務者です。この貸金業者の中には、超高金利や詐欺まがいの行為により貸付けを行っている悪質な業者が存在しています。貸付金は、貴重な年金資金の積立金を原資としていることも踏まえ、本組合の貸付事故を減らすために『皆さんが被害にあわないために』をテーマに、今回も共済ニュースNo.227(平成23年10月発刊)、No.228(平成24年1月号)、No.229(平成24年4月号)に引き続き、「悪質な貸金業者の被害にあわないために④(最終回)」と題し、日本貸金業協会ホームページの中から抜粋し、今回は「悪質業者を利用してしまったと思ったら」についてご紹介いたします。

## 悪質業者を利用してしまったと思ったら

### ⚠️ 「もしかして？」 こう感じたらすぐ相談

悪質業者と気づかずに契約するといったケースも少なくありません。通常の何十倍、何百倍もの高金利であれば誰でも悪質業者ではないかと思いますが、極端な高金利でない場合は気付かないケースも多いのです。また丁寧な対応や感じのいい電話対応などでいい印象を受けている場合もあり、支払いが滞るなどで脅迫まがいの取立てをされて悪質業者であることが分かったというケースもあります。少しでも悪質業者ではないかと疑いを持ったら以下のことを行ってください。

### ⚠️ 直ちに警察へ連絡

直ちに警察、又は日本貸金業協会の貸金業相談・紛争解決センター、各自治体の消費者センター、弁護士会などに相談してください。  
※相談窓口は、下記の「相談・紛争解決窓口のご案内」に掲載しています。

### ⚠️ 貸金業登録がされているか、 今一度確認

貸金業登録がされている会社かどうか確認してください。  
※金融庁ホームページや当協会の貸金業相談・紛争センター等で確認できます。  
※協会会員一覧は「日本貸金業協会ホームページ」をご覧ください。

### ⚠️ 悪質業者から連絡があったら

悪質業者であれば今後一切、接点を持たないでください。電話があっても無視してください。返済もしないでください。どんな恐喝を受けても徹底的に無視してください。

### ⚠️ 情報を与えない

さらなる個人情報や親戚、勤務先、近所の状況などを教えたり、知られないように細心の注意を払ってください。

### ⚠️ 悪質業者を利用してしまったと思ったら

悪質業者に負けない、関わらないということを覚えておいてください。そして自分一人で悩まず相談する勇氣を持ってください。悪質業者に騙され借りてしまった人はその債務については債務者とは言いません、被害者なのです。そもそも高金利の金銭消費貸借契約は公序良俗違反で無効であり、借入れた金銭は不法原因給付なので返還の義務はないため、悪質業者から借りた金銭は返済する必要はないという判例もあります。一本の電話で救われた人がたくさんいらっしゃいます。どんな些細なことでも疑いを持ったら相談してください。

## 相談・紛争解決の窓口のご案内

### 日本貸金業協会が対応する相談・苦情・ 紛争解決手続とは？

日本貸金業協会は、貸金業に関する借入れや返済の相談・多重債務者救済の一環としての貸付自粛制度の受付、貸金業者の業務に関する苦情や紛争解決の窓口として「貸金業相談・紛争解決センター」を運営しています。

特に多重債務問題については、債務の原因として失業や生活費の補てん、ギャンブル・遊興費等様々なものがありますが、相談者の状況に応じ、債務整理の方法等についての助言や情報提供をしたり、再発防止を目的としたカウンセリングや家計管理の実行支援を行っています。

### 受付方法・受付先

- 電話での受付(受付時間 9:00～17:30)  
TEL 0570-051-051
- 貸金業相談・紛争解決センター・各支部への来訪による受付  
[受付時間 9:30～17:30  
※月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)]  
貸金業相談・紛争解決センターの所在地や各支部の所在地は、日本貸金業協会ホームページをご覧ください。

今まで数回にわたり、本組合の不良債権をなくすために、皆さんの生活を守るための参考として、「悪質な貸金業者の被害にあわないために」を掲載してきました。

組合員の皆さんが多重債務にならないよう、次の点に気をつけて、貸付事故を減らすようにしましょう!!

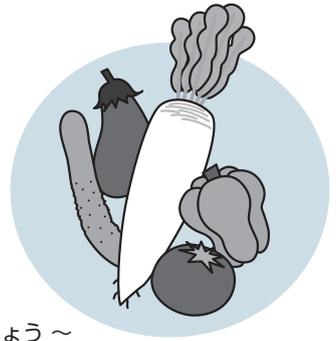
- 生活設計を立て、日々の暮らしに必要なお金、いざというときの備えのお金、教育や老後資金などを考えておきましょう!!
- 買いたいものは、今必要なもの? お金を貯めてからにしませんか!!
- 返済できる計画が立たないお金は借りないようにしましょう!!
- 友人・知人に頼まれても安易に借金の保証人にならないようにしましょう!!
- 借金の返済のための借金はしないのが鉄則!!

### 参考

日本貸金業協会ホームページは、本組合ホームページのトップページよりリンクしてるバナーを設けていますので、ぜひご利用ください。

# ◆ 食生活健康講座

対象者 .....  
組合員 及び 組合員の配偶者



開催日 平成 24 年 9 月 11 日 (火)  
開催地 畿央大学 奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2-2

9:45~10:00	受 付
10:00~10:10	開会の挨拶
10:10~13:10	調理実習 「生活習慣病予防のヘルシークッキング」 ～ おいしくて簡単メニュー ～
13:10~14:50	講演 「生活習慣病予防は、まずは食生活から」 ～ 食生活を変えて健康的な生活をおくりましょう ～
14:50~15:00	閉会の挨拶

## 担当講師からのメッセージ



畿央大学  
岩城 啓子 講師



畿央大学  
上地 加谷子 講師

今回のテーマ「生活習慣病予防のための食生活」に因み、調理実習と講演を行います。食生活は離乳期からの長い習慣から形成されてきたもので、一朝一夕には変えにくいものです。とはいえ、毎日の食事が偏ったものになっていると、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の一因となりがねません。この機会に、忙しい生活の中でつついれがちになってしまっている毎日の食事を一度見直してみませんか。

午前は、「ヘルシーでおいしくて簡単なクッキング」で、心も胃袋もリフレッシュしてください。午後の講演では、生活習慣病予防に役立つ食生活の工夫を、最新の健康食品などの話題も織り交ぜてお話したいと思います。

◆食生活健康講座の開催通知については、7月初旬に所属所へ案内しますので、参加ご希望の方は共済事務担当課までお申し出ください。

# ◆ ライフプランセミナー (退職準備型)

対象者 .....  
50歳以上の組合員

開催日 第1回 平成 24 年 10 月 19 日 (金) 第2回 平成 24 年 10 月 26 日 (金)

開催地 奈良県市町村会館8階 橿原市大久保町 302 番 1

9:00~9:30	受 付
9:35~9:45	開会の挨拶
9:45~10:15	ビデオ上映
10:20~11:50	講演「"Time is Life" 日々を楽しく過ごすヒント」
11:50~12:50	昼 食
12:50~14:20	講演「セカンドライフにおけるマネープラン実践法」
14:30~15:50	講演「身体もところもイキイキと」
15:50~16:00	閉会の挨拶



## 担当講師からのメッセージ



講演  
「"Time is Life"  
日々を楽しく過ごすヒント」  
株式会社 ビーザム  
中本 渉 講師



講演  
「セカンドライフにおける  
マネープラン実践法」  
株式会社 FPコンサルティング  
岡崎 謙二 講師



講演  
「身体もところもイキイキと」  
健康サポートステーションWIN  
中野 正英 講師

“光陰矢の如し”と申しますが、本当に実感させられる日々ではないかと思います。これまでの自分は折々に何事にも一生懸命に、そして誠心誠意でが身を後にして取組んできたつもりだが、やり残しはないか？悔いはないか？と自身に問うたとき、「ないっ」ときっぱり言い切れる自分がいるといいのですが・・・どうでしょうか。これまでとこれからの分岐点に立っている今こそ、自分のこれからの「オンリーワンライフ」(たった一度の人生)を喜びと楽しみで過ごすヒントを提供致します。ペアワークなどを交えた楽しく面白い講座となるでしょう。

収入が伸びない、共済年金の行方・退職金の削減・社会保険料・税金負担の増加などセカンドライフ・サードライフに向けて不安な事ばかり。そこで家計設計、ライフプラン設計のプロであるファイナンシャルプランナー(しかも日本初の公務員に特化したファイナンシャルプランナー)が皆さんの生活を守り、家計応援のための方法を具体的に分かりやすくお伝えします。情報が氾濫する中、生活設計する上で知って「得」する知らなきや「損」することが沢山あります。セミナーで知識習得し「得」しましょう!

充実したセカンドライフを送るためには、身体もところも健康であることがとても大切です。今回は前半で皆様の年代における健康づくりについて、身体を動かす“運動”を中心にお伝えします。後半では「いつでも」「どこでも」「簡単に」実践できる運動をご紹介しますので、ご自身の身体の状態と相談しながら行ってください。また「脳が若返る」体操などもご紹介いたしますので気軽に楽しく取り組んでみてください。皆様の元気でいきいきしたセカンドライフのためにお役に立てるような講座にしたいと思います。

◆ライフプランセミナーの開催通知については、7月下旬に所属所へ案内しますので、参加ご希望の方は共済事務担当課までお申し出ください。

# 特定健康診査と特定保健指導は本当に重要なもの？

## 特定健康診査

生活習慣病の多くは自覚症状がないまま静かに進行し、突然発症します。そのような生活習慣病の予防と早期発見を徹底するためには、^(注)メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査の受診が必要不可欠となります。病気の芽を早く見つけるためにも定期的に健康診査を受けることが大切です。（定期健康診断、人間ドックについては、特定健康診査にかわる健診となります。）

**特定健康診査は、今後の皆さんの生活習慣の行動変容につなげる“きっかけ”と位置付けください。**

（注）メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪型肥満の人が、軽症であっても高血圧・脂質異常・高血糖などの危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。このどれかに軽度の異常があっても、動脈硬化が急激に進行し、心筋梗塞や脳卒中などを発症する危険性が高まります。

※ 被扶養者のうち、特定健康診査受診該当者には、6月に所属所へ「特定健康診査受診券」を配布しましたので、この受診券がお手元に届きましたら、受診券面記載の有効期限内に必ず特定健康診査を受診してください。

## 特定保健指導

特定健康診査で判定された結果、本組合は必要に応じて特定保健指導を実施します。特定健康診査で、異常が発見されたとしても、生活習慣を改善することで進行を抑えることができます。また、特により早い段階での生活習慣の改善が生涯にわたって健康を維持する上で重要となりますので、特定保健指導の対象となられましたら、必ず特定保健指導を利用ください。

**特定保健指導は、今後の皆さんの生活習慣の行動変容を成功づける“ヒント”と位置付けください。**

※ 特定健康診査を受診された組合員と被扶養者の該当者に対して「特定保健指導利用券」を発行しますので、利用券がお手元に届きましたら、利用券面記載の有効期限内に必ず特定保健指導を利用してください。

### 生活習慣の改善を行動に移しましょう

#### ●食生活を見直す

- 食べ過ぎに注意！
- 塩分・油分のとりすぎに注意！
- 季節折々、様々な野菜を積極的に食べる！
- 適正体重の維持に心がける！

#### ●適度な運動を習慣づける

- 無理なく運動する習慣を具体的にイメージ、そして実行！
- カロリー消費のため、生活の中で、こまめに身体を動かす、そして良い姿勢を保つ！

#### ●上手に休養をとる

- 自分なりのリラクゼーションを見つける！
- ストレスを上手く解消する！
- 十分な睡眠時間を確保する！

#### ●禁煙につとめる

#### ●お酒は適量を心がける

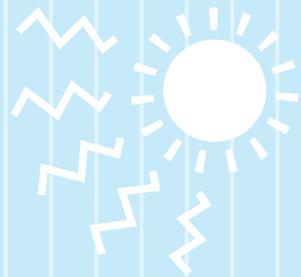
「生活習慣を変える。」とは、簡単に言えますが、この生活習慣というものは、各個人が長年の間、繰り返し行動してきた結果、各々の身についたものであり、その生活習慣を変えるには、誰もがかなり小なりの努力を必要とします。現在のような恵まれた生活環境の中で、「あえて食事制限をする。」「あえて運動する。」ことは、誰もが継続することが困難なものであるように思います。

今は、健康体であっても、加齢や生活環境で健康状態に変化があらわれますので、定期的な健康診査を受けるという意味で、特定健康診査を受診し、その結果を経年で比較し、ご自身の健康管理を行ってください。そして、その結果、特定保健指導の対象となられた場合は、必ず特定保健指導をご利用いただき、生活習慣の行動変容にお取り組みください。今、簡単にできるお取り組みで、将来ご自身の身におこりうる大病の発症を防ぐことができます。

以上のことから、**特定健康診査と特定保健指導は重要なものである**と言えます。

最後に生活習慣病は、治療に長い時間と多くの医療費がかかります。医療費の増加は本組合の運営に影響がでるばかりでなく、皆さんが納める共済掛金の負担増大にもつながります。まずは、特定健康診査を受けて生活習慣を改善し、皆さん一人一人が健康を保ち、本組合の医療費の増加を皆さんで抑えましょう！

# 熱中症



暑い日が続く夏は熱中症に注意が必要です。重度の場合、死に至る可能性もある恐ろしい病気ですが、適切な予防をすれば発症を防ぐことができます。正しい予防策と、もしものときの対処法を身につけて、夏を健康に過ごしましょう。



## チェック!

### 熱中症、あなたは大丈夫?

- 1. こまめに水分補給する習慣がない Yes・No
- 2. 睡眠不足だ Yes・No
- 3. かぜをひいている Yes・No
- 4. 室内ではいつも冷房を効かせている Yes・No
- 5. ふだん運動をしない Yes・No
- 6. 高温環境下で作業や運動をする Yes・No
- 7. 朝食は食べない Yes・No
- 8. 肥満ぎみだ Yes・No

Yesが多い人は  
要チェック!

## 予防策

生活習慣を見直す(睡眠不足や朝食を食べない状態は危険)



設定温度は28℃くらいに

日頃から体を暑さに慣らす



ビールはNG

こまめに水分を補給し体温調節機能を維持する

帽子や日傘・クールビズの服装で暑さを避ける

- 高温
- 多湿
- 強い日差し
- 急な気温上昇

## 体のバランス破綻

体に熱がたまる(体温上昇)



## 熱中症

熱けいれん  
熱失神  
熱疲労など

高温環境下で作業や運動をして体内の温度調節機能が低下したり、汗をかいて水分や塩分のバランスが崩れると、体にさまざまな障害が起きます。これが熱中症です。

予防しよう!  
熱中症

知っておこう!  
応急処置

命にかかわる危険性のある熱中症。もしものときのために、適切な応急処置を身につけておきましょう。

### ① 涼しい場所への避難

日陰やクーラーのある部屋に避難させましょう。



### ② 脱衣と冷却

皮膚に水をかけたり氷のうで冷やすなどして、体から熱を放散させます。体の冷却はできるだけ早く行いましょう。

### ③ 水分・塩分の補給

意識がはつきりあって受け答えも明瞭な場合は、水を摂取させます。大量の汗を出した場合は食塩水(1リットルに1〜2グラムの食塩)も有効です。

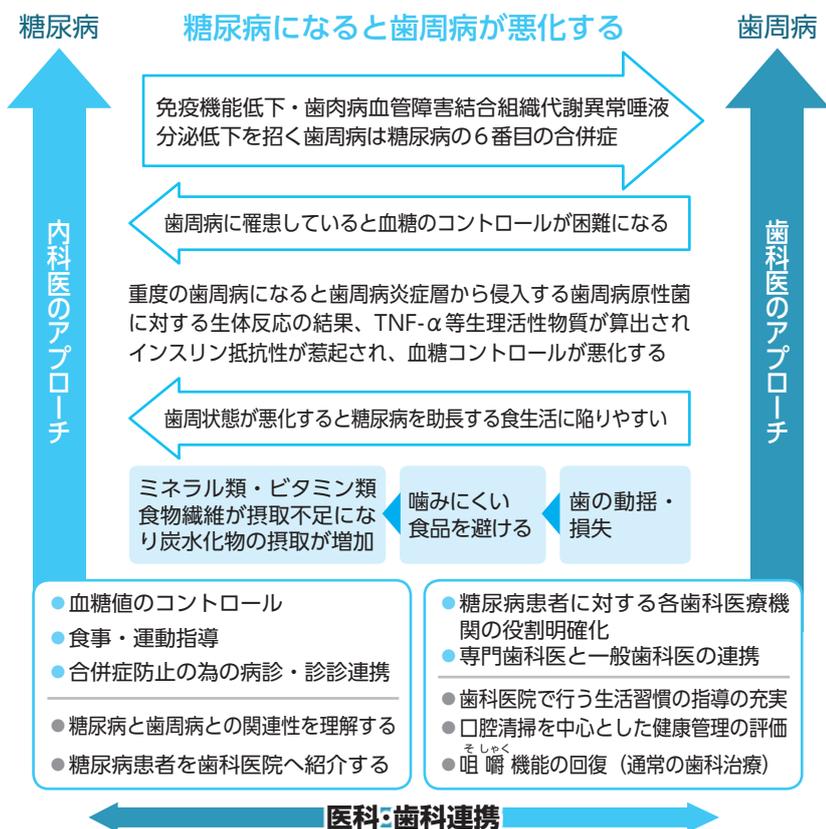


### ④ 医療機関へ運ぶ

意識障害があるなど自分で水分の摂取ができない状態にある場合は、医療機関へ緊急搬送することが最優先です。また、水分摂取して症状が改善しない場合も医療機関へ搬送しましょう。

# 「歯の健康」から「全身の健康」へ これからの口腔保健 その2

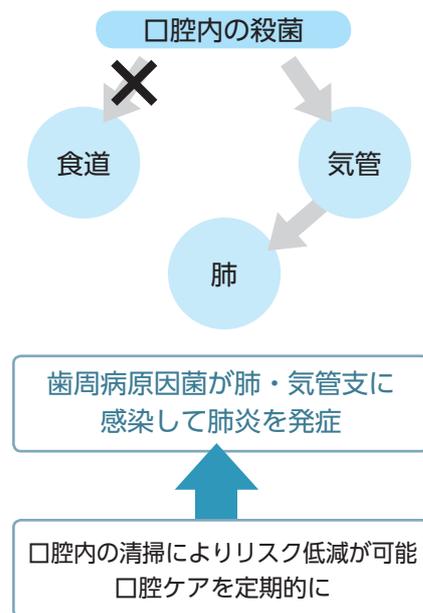
## ✦ 医科・歯科連携による 糖尿病と歯周病へのアプローチ



## ✦ 誤嚥性肺炎

癌・心臓病、脳卒中に次いで日本人の死因の第4位を占める呼吸器疾患

高齢者・寝たきりの方など嚥下（飲み込み）機能が低下してくると…



## ✦ 歯周病と骨粗鬆症

骨粗鬆症患者 1100万人（内女性患者 900万人）

●骨粗鬆症は女性ホルモンの激減する50歳以降に多い

骨粗鬆症とは骨の形成と吸収のバランスが崩れることによって骨量が減少し、骨の微細構造が脆弱化する病気です。

●全身の骨の状態は歯槽骨や歯と深い関係があります。

骨粗鬆症に罹患している人は歯槽骨の吸収も大きい  
歯を失う人は全身の骨の骨密度も低下しやすい

●カルシウムが不足すると歯周病や歯の喪失にも影響します

カルシウムやビタミンDの摂取量が歯周病リスクや歯の喪失に影響  
カルシウムの食事摂取基準 600～700mg/日（妊産婦は800～1200mg/日）

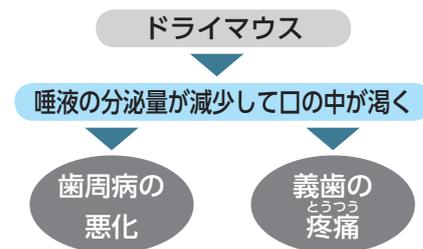
●運動不足や過度の飲酒・喫煙もリスクファクターです

近年よく行われるようになってきたインプラント（人口歯根）も骨粗鬆症と密接な関係があります。

## ✦ ドライマウス患者急増中！

予備軍は3000万人？

唾液が出にくく口の中まで乾いてしまうドライマウス「口が渇いて夜眠れない」「ネバネバしてうまく喋れない」「食べ物がうまく飲み込めない」などドライマウスの症状を訴える年配の患者さんが急増中です！



困ったとき、悩んだときはまずアクセス!

# 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。

電話・メール等、健康相談の窓口として、急な症状やお悩み等にお答えします。

その他、健康に関するさまざまな情報を随時更新していきますので、ご家族の健康ツールとしてぜひお役立てください。

奈良県市町村職員共済組合公式ホームページから

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



組合員のページ  
専用ページ

健康情報

ログイン

※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。

## 相談する

WEBサイトで相談したい場合は、サイト上からそのままご相談いただけます。相談員に直接ご相談されたい場合は、電話にてご相談ください。ご利用方法等の詳細を掲載しています。

## ケータイサイトからのご相談はこちら

表示されているバーコードから読み取ったURLをブックマークすると、簡単にアクセスできます。



## みんなの相談をしてみる

皆さまからよく寄せられる相談を随時更新しています。自分の悩みと同じようなものがあれば、ぜひ参考にしてください。

## かんたんセルフチェック

簡単な質問に答えて、1分で現在の健康状態を診断。あなたに合わせたアドバイスも必見です。

## 相談スタッフより

保健師や看護師、臨床心理士等の専門相談員による、季節の健康アドバイス等を掲載。日々の健康管理にお役立てください。

健康情報が満載! ご相談もお待ちしています。