

すこやか

2014
共済ニュース
No.236

1



写真：高見山（奈良県吉野郡東吉野村）

2 新年のご挨拶

4~8 退職予定の組合員のみなさんへ

- 4 ・退職後の医療保険制度について
- 6 ・任意継続組合員の方も「組合員貯金」に加入できます！
- 7 ・組合員貸付をご利用の方へ
- 7 ・退職共済年金の支給開始年齢及び請求手続きについてのお知らせ
- 8 ・退職後の再就職等について
- 8 ・平成25年度「年金相談会」について
- 8 ・地共済年金情報Webサイトをご活用ください

16 特定保健指導インタビュー

- 3 組合会議員補欠選挙 並びに 市町村長側議員における理事補欠選挙の結果について
- 9 短期財政の健全化にご協力を！
- 10 扶養状況に変更があれば必ず届出を！
- 12 被扶養者認定Q&A
- 13 普通貸付と住宅貸付を受けられた皆さんへ
- 14 健診等はお済みですか？各種健診等の受診（利用）期限が迫っています！！
- 17 特定保健指導をご利用ください！
- 18 職員採用試験募集終了のお知らせ
- 18 健康相談事業 平成24年度利用状況
- 19 電話健康相談／メンタルヘルス相談／健康・こころのオンラインWebのご案内
- 20 歯周病検診は重要なの！？
- 21 【お口の健康】 歯周病を考える（その1） ※奈良県歯科医師会から
- 22 【基礎代謝アップ】 胸の筋肉を鍛える
- 23 【保養施設のご案内】 春日野荘／東京グリーンパレス
- 24 公式ホームページをぜひご利用ください！
- 24 ジェネリック医薬品を活用しましょう！

ひとりで
悩まないで！

電話健康相談
メンタルヘルス相談

(19頁参照)

☎ご利用ください！



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25年11月末現在）

組合員数	男：8,984人	女：4,759人	計：13,743人
任意継続組合員	300人	被扶養者数（任継除く）	15,608人

新年のご挨拶



理事長
上田 清
(大和郡山市長)

新年明けまして おめでとうございます

新年明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より本組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、共済組合を取り巻く情勢は依然として厳しく、高齢化や医療費の増大に加え、高齢者医療制度への拠出金や納付金の負担が財政の重荷となっています。

このような中、政府は社会保障と税の一体改革に向け、社会保障制度改革国民会議において議論され、昨年8月にまとまった最終報告書では、凍結されていた70歳～74歳の医療費自己負担を1割から2割に引上げることは明記されたものの、後期高齢者支援金の全てを総報酬割とする措置が盛り込まれており、共済組合の財政見通しは更に厳しい局面も予想されます。

一方、安倍政権の推進する成長戦略（日本再興戦略）では、共済組合を含む全ての医療保険者に取り組みを求める「データヘルス計画」が盛り込まれました。これは、共済組合がもっている組合員及びその被扶養者の皆様の受診記録や特定健診・特定保健指導のデータを活用し、病気の重症化予防対策など一人ひとりに合った健康サポートを効果的・計画的に実施しようとするものです。本組合においては、既に平成24年度より名称を医療費増嵩対策計画とし、実施に向け取り組んでいるところです。

なお、今後は健診事業を始め、健康対策事業を強力的に実施し、医療費増嵩対策を推進してまいりたいと考えていますので、皆様におかれましては、年に一度必ず健診を受け、体の状態をチェックして病気の予防や早期発見・早期治療にお役立ていただきたいと思っております。

また、平成27年10月に予定されております被用者年金の一元化（厚生年金への統合）に向けましても、スムーズに移行ができるよう共済組合グループ一丸となり取り組みを進めておりますので、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様のご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



職員側代表理事
広瀬 秀夫
(檀原市)

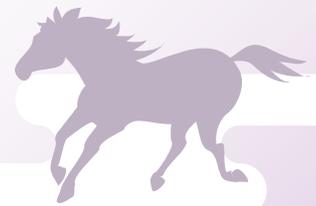
新年あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、すこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、本組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、本組合の短期給付事業においては、皆様もご存知のとおり、医療費の増加や高齢者医療制度への支援金負担などから、財政が圧迫され、依然として厳しい状況にあります。そこで、「医療費増高対策」に基づき、多角的な分析を行い、より効率的で効果的な保健事業を展開すべく推進をしているところです。「健康→医療費の減→掛金・負担金の抑制」の好循環となりますよう、皆様におかれましても、ますますご健康に留意いただき、医療費の適正化にご協力いただきますようお願い申し上げます。

最後に、今年は「午（うま）年」。馬のように力強く軽やかに、さまざまな難局を跳び越えていきたいものです。新しい年が共済組合、そして皆様にとって運氣上昇の年となりますようにお祈り申し上げ、新年のご挨拶に代えさせていただきます。



謹んで
新春のお慶びを
申し上げます



市町村長側議員

理事 村上 田 清 (大和郡山市長)

理事 事小 城 利 重 (斑鳩町長)

理事 事森 下 豊 (檀原市長)

理事 事北 岡 篤 (吉野町長)

理事 事東 川 正 剛 (桜井市長)

理事 事山 下 真 裕 (生駒市長)

理事 事竹 村 匡 正 (川西町長)

理事 事今 中 富 夫 (明日香町長)

理事 事森 川 裕 一 (明日香町長)

理事 事今 中 富 夫 (上牧町長)

職員側議員

理事 事広 瀬 秀 夫 (第五区 檀原市)

理事 事宮 本 幸 代 (第一区 奈良市)

理事 事玉 井 克 彦 (第四区 桜井市)

理事 事上高垣内 敬 史 (第九区 東吉野村)

理事 事北 真知子 (第一区 奈良市)

理事 事山 本 綱 数 (第二区 天理市)

理事 事岡 井 誠 誠 (第三区 大和富田市)

理事 事澤 井 誠 誠 (第七区 高取町)

理事 事岡 本 幸 樹 (第八区 御所市)

理事 事大 堀 利 明 (税理士)

学識経験監事 堀 井 利 明 (税理士)

事務局長大 林 喜代信

外職員一同

平成二十六年一月一日

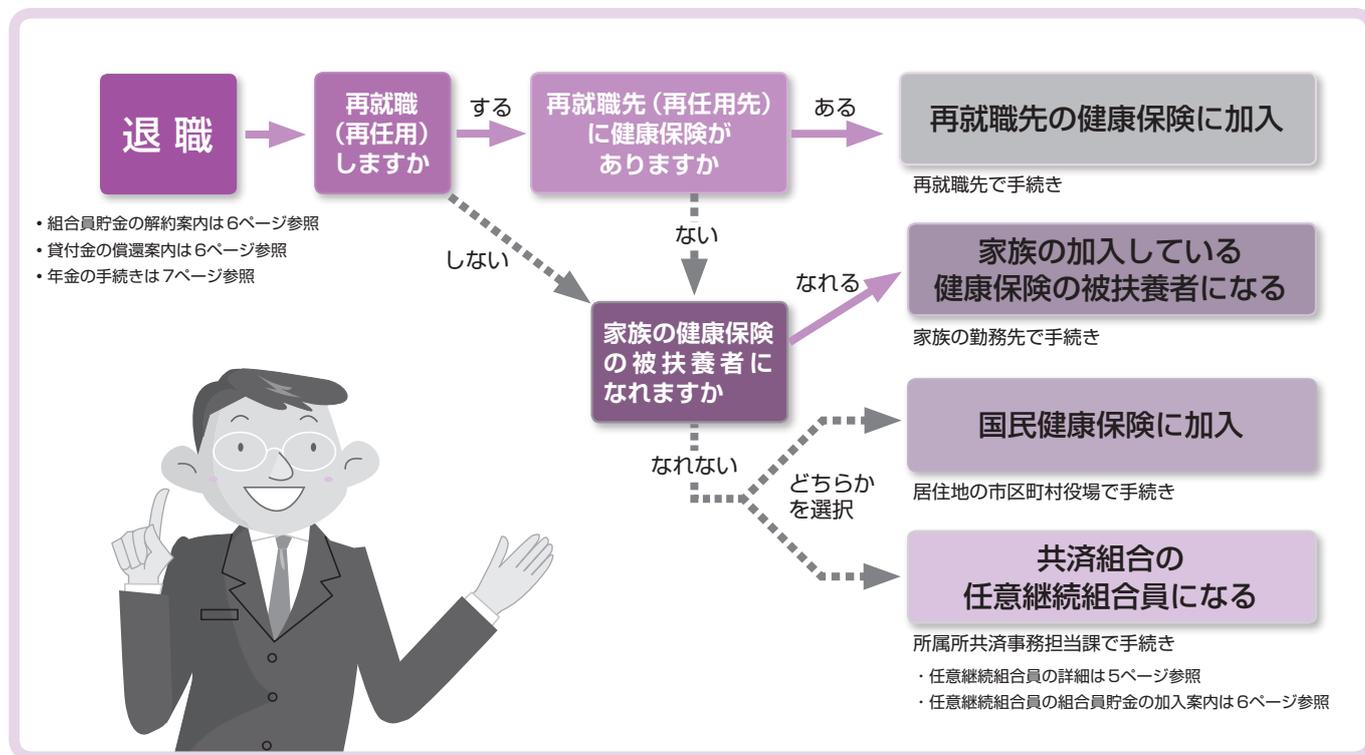
組合会議員補欠選挙 並びに 市町村長側議員における理事補欠選挙の結果について

本組合の組合会議員であった南 佳策氏（前天理市長）の退任に伴う補欠選挙が去る11月1日に執行され、山下 真氏（生駒市長）が組合会議員に当選されました。また、市町村長側議員における理事補欠選挙が行われ、森下 豊氏（檀原市長）と北岡 篤氏（吉野町長）が理事に選出されましたことをご報告申し上げます。

退職予定の組合員の皆さんへ

退職後の医療保険制度について

組合員で本人が退職したときは、翌日から組合員としての資格がなくなりますので、次のいずれかの医療保険制度（後期高齢者医療制度に該当する場合を除く。）に加入しなければなりません。



医療保険制度の概要

区分	再就職先の健康保険	家族が加入している健康保険の被扶養者	国民健康保険	共済組合の任意継続組合員
保険料(掛金)	標準報酬月額や賞与等から算定	被扶養者は負担なし	加入世帯を単位として平等割のほか加入する家族数、前年度所得、資産を基準にして算定 上限額(年額) ^{※1} 医療分：510,000円 支援分：140,000円 介護分：120,000円	退職時の給料額と平均給料月額 のどちらか低い額により算定 上限額(年額) ^{※2} 短期分：479,460円 介護分：55,032円
附加給付制度	協会けんぽ × 健保組合 △	協会けんぽ × 健保組合 △	×	○ ^{※3}
その他	*****	*****	*****	組合員貯金制度あり (年利1.2%) 6ページ参照
お問い合わせ先	再就職先	家族の勤務先	居住地の市区町村役場	所属所共済事務担当課

※1 居住する市区町村により上限額が異なります。

※2 平成25年度の上限額です。平成26年度はまだ確定していません。

※3 同一月に同一の医療機関等に支払った自己負担額が25,000円（上位所得者は33,000円（平成26年4月～41,000円、平成27年4月～50,000円））を超えるときは、その超える額が附加給付として支給されます。（1,000円未満は不支給。100円未満端数切り捨て）

(注) 附加給付制度の○は「あり」、×は「なし」、△は「あるところとないところがあります」。詳しくは各医療保険の保険者に確認してください。

任意継続組合員制度

この制度は、退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が退職したときに、掛金（所属所の負担金分も含めた額）を負担することによって2年間在職中と同様の短期給付（任意継続組合員の期間内に発生した傷病手当金・出産手当金・休業手当金・育児休業手当金・介護休業手当金を除く）が受けられ、福祉事業のうち貸付事業（高額医療貸付・出産貸付）及び貯金事業を利用することができます。

● 加入の手続き

「任意継続組合員資格取得申出書」を所属所共済事務担当課を通じて、退職日から20日以内に共済組合へ提出してください。

● 任意継続掛金

任意継続掛金は、次の①、②、③のうち最も低額となる金額です。また、40歳以上65歳未満の方は、介護分も必要です。



① 退職時の給料×掛金率

② 全組合員の平均給料月額×掛金率

③ 退職時の給料×0.7×掛金率

（組合員期間が15年以上で退職時の年齢が55歳以上であり、55歳以降で初めての退職である場合のみ）

④ 平成26年度の任意継続掛金率と全組合員の平均給料月額はまだ確定していません。
平成25年度の任意継続掛金率（1月当たり）は、短期123.7/1000、介護14.2/1000
平成25年度の全組合員の平均給料月額は323,000円

● 納付方法

納付方法は年1回払い若しくは年2回払いの前納と、毎月払いがあります。（前納には割引があります。）また、途中で資格喪失するときは申し出によりその後の未経過期間分の任意継続掛金はお返しします。なお、任意継続掛金を納付期限までに納付されないときは資格喪失となります。

● 任意継続組合員証・任意継続組合員被扶養者証

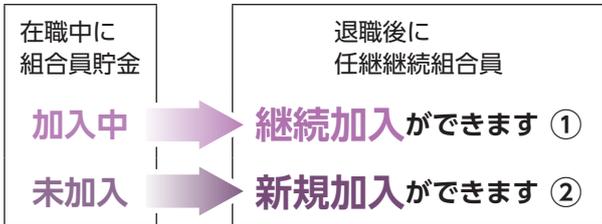
任意継続組合員証等は、任意継続掛金を納付していただいた期間に応じて発行します。例えば、年1回払いで年度分を前納していただくと、翌年3月末日までの有効期限を付けた任意継続組合員証等をお渡しします。



任意継続
組合員の方も

年利**1.2%!!**
〈貯金限度額なし〉

「組合員貯金(※)」
に加入できます!



退職予定のみなさん!
任意継続組合員になる際は、組合員貯金のご加入をお勧めいたします!!



- 年利1.2%で断然有利です! 市中の金融機関と比べて高利率です!!
- 便利で確実です! 月2回の払戻しができます。

退職後においても貯金加入を希望される方は、必ず事前に所属所共済事務担当課へ申し出てくださいますようお願いいたします。

【任意継続組合員の組合員貯金加入方法 (参考)】

- ① **継続加入** 退職後20日以内に「任意継続組合員貯金加入申込書」を共済組合に提出してください。
在職中に組合員貯金に加入されていた方
- ② **新規加入** 加入しようとする月の前月27日までに「任意継続組合員貯金加入申込書」を共済組合に提出してください。
新規に組合員貯金に加入される方

※ 組合員貯金は、任意継続組合員の方も在職者の方と同様に加入することができます。

任意継続組合員の組合員貯金加入方法は、在職中に組合員貯金に加入しており、任意継続組合員になった後も引き続き組合員貯金に加入できる「継続加入」と在職中に組合員貯金に加入していなくても、任意継続組合員になってから組合員貯金に加入できる「新規加入」があります。

組合員貯金は、皆さんからお預かりしたお金を共済組合が一括して、安全かつ効率的に運用することで収益を得て、それを貯金加入者の皆さんに利息として還元しており、現在のところ年利1.2%の利率を維持しています。また、貯金の限度額は設けておりませんので、退職金を積立金として預け入れることもできます。

「組合員貯金」を解約される方はこちら

在職中に組合員貯金加入者が退職後に任意継続組合員にならない場合、又は、任意継続組合員になった後も引き続き組合員貯金に加入されない場合は、組合員貯金を解約していただくこととなりますので、必ず事前に所属所共済事務担当課へ申し出てくださいますようお願いいたします。

組合員貸付をご利用の方へ

「貸付未償還残高のある方」は、退職後直ちに「全額償還」してください!

退職したときは、貸付未償還金(※)を全額償還していただくこととなります。また、引き続き特別職になる場合や再任用される場合であっても、退職金の支給を受けたときは貸付未償還金を全額償還していただけます。

全額償還には、次の方法があります。

- ① 退職金の支給額から控除して償還する。
- ② 退職日までに銀行等からの振り込みにより償還する。

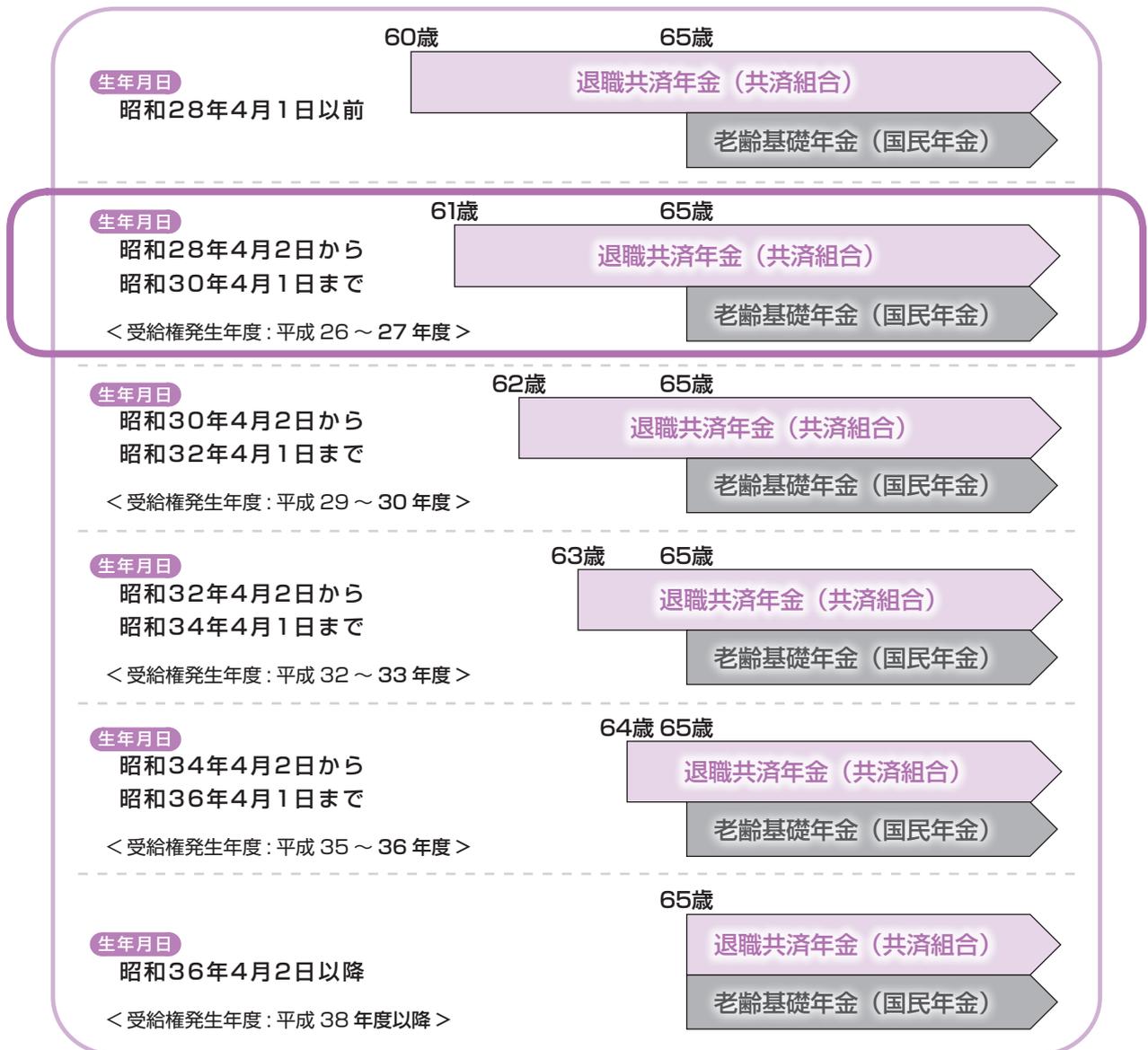
償還の際には、所属所共済事務担当課まで早めに連絡していただき、金額等をご確認ください。

※償還金の本組合へのご入金退職月の翌月以降になる場合は、1ヵ月単位で経過利息が加算されますのでご注意ください。

退職共済年金の支給開始年齢及び請求手続きについてのお知らせ

共済組合の加入期間が1年以上ある方の支給開始年齢については、その方の生年月日に応じて次のとおり定められており、**昭和28年4月2日から昭和30年4月1日までの間に生まれた方は、61歳から退職共済年金が支給**されることとなります。

なお、請求手続きに関する書類等は、**61歳のお誕生月の前月に共済組合より直接、ご自宅へ郵送**いたします。



(注) 上記事項は「一般組合員」の場合であり、「特定消防組合員」の場合は取り扱いが異なります。

(注) 被用者年金制度の一元化により、平成27年10月以降の退職共済年金は、老齢厚生年金になります。

退職後、ご注意ください

①氏名、住所等の変更について

市町村役場等を退職後、住所又は氏名を変更された場合は、共済組合へ連絡いただき、所定の手続きをお願いします。この手続きを行なっていないと、年金請求書を送付できない可能性があります。

②地共済年金情報Webサイトについて

在職中に取得したユーザID及びパスワードは、退職とともに失効となり、閲覧ができなくなります。お手数ですが、再度、ご利用の申し込みが必要となります。

退職後の再就職等について

退職後の再就職という意味では「再任用」「再雇用」は同じですが、「再任用」は共済組合へ加入、「再雇用」は厚生年金へ加入となるように、再就職にはいろいろな就業形態があり、どのようにお働きになられるかによって、年金額の調整の有無などが異なります。ここでは、それぞれの制度について、取りまとめております。

① 再任用	(週38時間45分勤務)	フルタイム勤務の再任用者は、引き続き共済組合の組合員となるので、 <u>退職共済年金は原則として全額支給停止となります。</u>
② 再雇用	(週31時間勤務)	週31時間勤務の場合は、 <u>厚生年金制度に加入するので年金の一部が支給停止となる場合があります。</u>
③ 再雇用	(再任用の2分の1)	フルタイムの2分の1勤務の場合で、 <u>年金制度に加入しない場合は、年金が支給停止になることはありません。</u>

平成25年度「年金相談会」について

本組合では退職予定者等を対象に、退職後における生活設計の一助となるよう「年金相談会」を行っており、今年度は、県内6箇所の会場において開催し、358名の方々にご参加をいただき、無事終了いたしました。

当該相談会では、年金制度の概要、受給される年金額、退職後に再就職した場合などについて個別に説明、またご質問・ご相談に応じさせていただいております。

次年度の開催予定等につきましては、共済ニュース「すこやか」4月号に掲載の予定です。なお、今年度の年金相談会は終了いたしました。今後お受け取りになれる年金の見込額などについては、下記の「**地共済年金情報 Web サイト**」を利用して、ご自身でご覧いただくことができますので、ご活用いただくとともに、年金に関するお問い合わせについては、共済組合年金課までご照会ください。



年金額の見込額を知りたい場合は…

地共済年金情報Webサイトをご活用ください

退職共済年金の見込額や共済組合の加入期間などのご自身の年金個人情報が閲覧できます。

地共済年金情報Webサイトは、次のアドレスからどうぞ

<https://www.chikyonenkin.jp/>

又は、

「**地共済年金情報 Web サイト**」で検索してください。

※ご利用申込み及びその手順等につきましては、当該サイトをご覧ください。



短期財政の健全化にご協力を！

**1人当たりの
医療費年額、
全国で47位
(平成24年度)**

全国市町村職員共済組合連合会の統計で、平成24年度における1人当たりの医療費年額が奈良県は全国47都道府県中、組合員で45位、被扶養者で47位という結果になりました。

共済組合の短期経理は、組合員と被扶養者の皆さんの病気やケガ、出産、死亡、休業などに対して給付を行う経理ですが、その収入は、主に皆さんの掛金と所属所からの負担金及び全国市町村職員共済組合連合会からの調整・特別調整交付金（各都道府県市町村職員共済組合等からの拠出金で運営）で賄われています。

調整交付金、特別調整交付金は、掛金率が一定基準（基準率）を上回った率に対して交付されるもので、全国的な医療費の増加に伴い基準率が上昇傾向にあり、徴収する掛金額も増える事となり皆さんの負担がより一層重くなります。

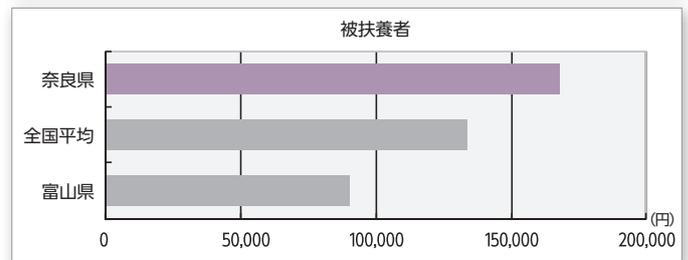
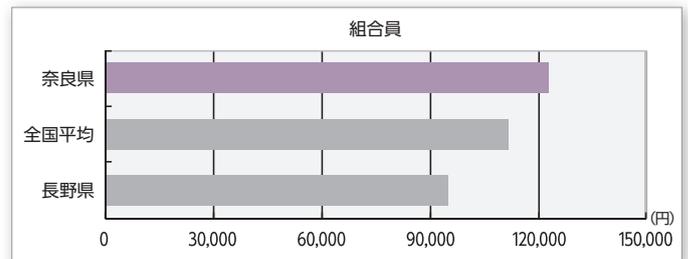
共済組合では、交通事故の治療費の求償や公費負担医療受給者調査による附加給付調整などを実施し、今年度より柔整・鍼灸・マッサージ等の内容審査も始めました。また、保健事業では、健診や各種講座の開催などに取り組んでおりますが、今後においても、更なる医療費等の増加も見込まれ組合員の負担の増加が予測されますので、皆さんも短期給付財政の現状をご理解いただくとともに、医療費への関心を持っていただき適正な受診で医療費節約にご協力いただくようお願いいたします。

平成24年度の医療費の状況について

全国上位5位と下位

区分	組合員1人当たり医療費年額(円)			
	組合員分		被扶養者分	
1	長野県	95,111	富山県	89,793
2	群馬県	97,280	福井県	102,654
3	静岡県	98,401	東京都	110,897
4	山梨県	101,059	愛知県	111,353
5	鳥取県	100,962	石川県	112,378
	奈良県	45位 122,803	47位 167,943	
	全国平均	111,753	全国平均	133,482

上記の組合員1人当たり医療費年額は、入院・外来・歯科・調剤の共済組合支払額の合計額で算出しています。1ヵ月当たり受診率は、入院・外来・歯科の各レセプト合計で算出し、1ヵ月100人当たりの診療件数です。

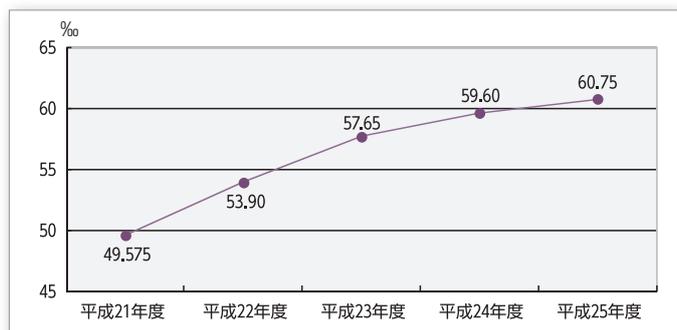


掛金率の推移について

下のグラフは平成21年度から今年度までの掛金率の推移を示しておりますが、年々上昇の一途を辿っています。

掛金率の上昇は短期財政を圧迫するだけでなく、家計の負担ともなりますので、組合員や被扶養者の皆さんには健康管理に十分気を付けていただき、医療費の節約に、ご協力をお願いいたします。

年度	掛金率(%)
21年度	49.575
22年度	53.90
23年度	57.65
24年度	59.60
25年度	60.75





扶養状況に変更があれば必ず届出を！

「被扶養者資格確認調査」にご協力ありがとうございました。

昨年7月1日現在認定中の全被扶養者の方を対象に実施しました『被扶養者資格調査』にご協力いただきありがとうございました。

調査の結果、調査対象者16,108名中、527名が、被扶養者の認定取消となりました。

どのような場合に被扶養者の認定が取消となるのでしょうか・・・

今回の調査における取消しの事由は、下記のような事例が多く見受けられました。

事例1 被扶養者が就職していた！

就職して他の健康保険等に加入していたが、認定取消しの手続きを忘れていたというもの。

注 就職して他の健康保険等に加入していない場合でも、給与月額が認定限度額の月額である108,333円（130万円×1/12）を超える雇用契約をされている場合には、就職の日から認定取消となります。

注 給与収入には、課税分、非課税分を問わず、賞与・諸手当・交通費等も含まれます。このため、所得証明書上の収入額が認定限度額未満であっても、交通費等を含めると認定取消となる場合があります。

事例2 給与収入が認定限度額を超えていた！ -その1-

パート・アルバイト等の給与収入の12カ月の累計が認定限度額（130万円未満）を超えていたというもの。

事例3 給与収入が認定限度額を超えていた！ -その2-

パート・アルバイト等の給与収入の月額が3ヶ月連続で認定限度額の月額（108,333円）を超えていたというもの。

注 給与収入の12カ月の収入累計が130万円未満であっても、給与収入の月額が3ヶ月連続して認定限度額の月額を超えている場合は、認定取消となります。

〔平成25年4月1日付施行の本組合の被扶養者認定取扱要綱及び同取扱基準の変更による〕

注 私的年金（企業年金や厚生年金基金、個人年金等）も年金収入に含まれます。
〔平成25年4月1日付施行の本組合の被扶養者認定取扱要綱及び同取扱基準の変更による〕

事例4 年金収入が認定限度額を超えていた！ -その1-

公的年金（国民年金・厚生年金・共済年金）と私的年金（企業年金や厚生年金基金、個人年金等）を合算した結果、年金収入が認定限度額（180万円未満）を超えていたというもの。

事例 5 年金収入が認定限度額を
超えていた! -その2-

受給中の年金の増額改定や新しく年金が発生（遺族給付や障害給付等も含む）したことにより、年金収入が認定限度額（180万円未満＜60歳未満で遺族給付のみの場合は130万円未満＞）を超えていたというもの。

注 年金の種類によっては、年齢等により大幅に増額する場合があります。また、非課税となる遺族給付や障害給付等も年金収入に含まれます。

注 母のみを被扶養者としている場合も、その配偶者（父）がおられる場合、父母の収入の合算額により、被扶養者認定の可否の判断を行うこととなります。

事例 6 年金収入が認定限度額を
超えていた! -その3-

同一世帯内の者（父母、祖父母など）の受給中の年金の増額改定や新しく年金が発生（遺族給付や障害給付等も含む）したことにより、世帯合算による年金収入が、世帯合算による認定限度額を超えていたというもの。

事例 7 自営業、農業等の収入が
認定限度額を超えていた!

自営業、農業等の収入について確定申告を行った結果、認定限度額（130万円未満または180万円未満）を超えていたというもの。

注 税法上で認められる必要経費と扶養認定上認められる必要経費は異なります。また、自営業の職種によって、被扶養者資格認定にかかる必要経費の取扱いが異なります。このため、所得証明書上の所得額が認定限度額未満であっても、認定取消しとなる場合があります。〔必要経費の範囲等の詳細については、12ページの被扶養者認定Q&Aをご覧ください。〕

上記事例に該当する場合、また、その他の事由により、被扶養者認定取消しとなる場合には、所属所共済事務担当課を通じて、速やかに被扶養者認定の取消し手続きをお願いします。

遡って認定取消しをした場合には、その間に医療機関で受診した医療費等については、後日、返還請求させていただきますこととなります。

また、来年度の『被扶養者資格調査』にも調査該当被扶養者の方の収入に応じて、「確定申告書（収支内訳書を含む）の写し」、「直近の年金改定通知書、年金振込通知書等の写し」、「給与明細書等の写し」、また、「別居者にかかる仕送りの事実が確認できる書類（通帳の写しなど）」等々が必要となりますので、大切に保管しておいてください。

今後におきましても、『被扶養者資格調査』にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。



なお、本組合被扶養者認定取扱い要綱及び同取扱い要綱の取扱い基準を変更し、平成25年4月1日付けで施行いたしておりますが、今年度の『被扶養者資格調査』の結果（多かったお問い合わせなど）を踏まえ、組合員の皆さんに被扶養者認定の取扱いを十分にご理解いただくため、**被扶養者認定に関するQ&A**、を今号より共済ニュースに掲載してまいりますので、既に被扶養者を有しておられる方、及び今後被扶養者の認定申告を考えておられる方は参考にしてください。

被扶養者認定Q&A

事業所得(営業、農業、不動産所得等)の必要経費の範囲について

Q 私の妻は自営業(飲食業)を営んでおり、従業員も雇っています。

所得税の確定申告を行ったところ、右記収支内訳書のとおり、売上(収入)金額は300万円ありますが、必要経費控除後の課税対象所得が37万6千円となったため被扶養者の認定限度額である130万円未満となりましたが、被扶養者として認定を受けることはできますか？

A 自営業者の被扶養者認定上の収入は給与や年金等のように税金や保険料等の各種控除前の総収入で判断するのではなく、**総収入から社会通念上その収入を得るために必要不可欠な直接的な経費を控除した額**で判断すること

となっています。なお、**ここでいう直接的な経費とは被扶養者認定上の経費であって、所得税法上認められている経費とは異なります。**本組合では被扶養者認定上の必要経費の認否表について被扶養者認定取扱い要綱の取扱い基準の中で業種別に定めております。(認否表については下記別表のとおり)

その結果、ご質問のケースについて**被扶養者認定上認められる経費は、⑨売上原価、⑮地代家賃、ハ.水道光熱費、リ.修繕費、ヌ.消耗品費の5つ**となり、計算した結果下記のとおり被扶養者の認定限度額の130万円以上となるため被扶養者として認定できないこととなります。

(自 1月1日 至 12月31日)

科目		金額(円)	科目		金額(円)
収入金額	売上(収入)金額 ①	3,000,000	経費	旅費交通費 二	148,000
	家事消費 ②	0		通信費 ホ	80,000
	その他の収入 ③	0		広告宣伝費 ヘ	10,000
	計(①+②+③) ④	3,000,000		接待交際費 ト	100,000
売上原価	期首商品(製品)棚卸高 ⑤	0		損害保険料 チ	10,000
	仕入金額(製品製造原価) ⑥	400,000		修繕費 リ	150,000
	小計(⑤+⑥) ⑦	400,000		消耗品費 ヌ	200,000
	期末商品(製品)棚卸高 ⑧	0		福利厚生費 ル	10,000
経費	差引原価(⑦-⑧) ⑨	400,000		ラ	0
	差引金額(④-⑨) ⑩	2,600,000		ワ	0
	給料賃金 ⑪	800,000		力	0
	外注工賃 ⑫	0		ヨ	0
その他の経費	減価償却費 ⑬	400,000		タ	0
	貸倒金 ⑭	0		雑費 レ	66,000
	地代家賃 ⑮	100,000		小計(イ~までの計) ⑰	924,000
	利子割引料 ⑯	0		経費計(⑩~⑰までの計+⑱) ⑲	2,224,000
	租税公課 イ	50,000		専従者控除前の所得金額(⑩-⑱) ⑲	376,000
	荷造運賃 ㉑	0	専従者控除 ㉒	0	
	水道光熱費 ハ	100,000	所得金額(⑲-㉒) ㉓	376,000	

$$\text{収入金額} \quad \text{売上原価} \quad \text{地代家賃} \quad \text{水道光熱費} \quad \text{修繕費} \quad \text{消耗品費}$$

$$3,000,000\text{円} - (400,000\text{円} + 100,000\text{円} + 100,000\text{円} + 150,000\text{円} + 200,000\text{円}) = 2,050,000\text{円(否認定)}$$

別表 必要経費の取扱い

必要経費	業種	造園業等の業種	農業・畜産業等の業種	水産業等の業種	林業等の業種	・小売業・雑貨業・製造業等の業種	飲食業等の業種	・理美容業・マッサージ等の業種	学習塾等の業種	貸家、駐車場などの賃貸業等の業種	土木建設業等の業種	運輸業等の業種	通信訪問販売業等の業種
売上原価(仕入等)	○	×	×	○	○	○	○	○	○	×	○	×	○
給料・賃金	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×
減価償却費	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
貸倒金	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
借入金利息	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
租税公課	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
損害保険料	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
光熱給水費	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
燃料費	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	○	○	○
旅費交通費	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
通信費	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
荷造り運賃	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○
リース料	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
利子割引料	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
地代、家賃・賃借料	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
研修費	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
接待交際費	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
修繕費	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
福利厚生費	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
広告宣伝費	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
消耗品費	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外注工賃	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	×	×
雑費	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
種苗・畜産費	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
肥料費・飼育費	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
農業・林業・水産用機具	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
農業・衛生費	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ライスセンター使用料	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
水利費	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○
小作費	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
土地改良費	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
伐採等の費用	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
諸材料費	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
作業用衣料費	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
共済掛金	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

備考：○は被扶養者認定取扱い上の必要経費として認める経費、×は認めない経費とする。

注意!

平成25年1月から12月の間の事業所得に対する確定申告が平成26年2月から3月にかけて行われます。

事業所得のある被扶養者を有する組合員の皆さんにつきましては、確定申告の手続き後において速やかに被扶養者の方から「確定申告書」及び「収支内訳書又は青色申告決算書」を取り寄せていただき、被扶養者認定上の必要経費控除後の額が認定限度額以上となっていないかどうかご確認願います。

普通貸付と住宅貸付を受けられた皆さんへ

「完了報告書」の提出はお済みですか？

自動車の購入等の普通貸付と住宅の新築・改築・購入等の住宅貸付を受けられた場合、その購入や工事の完了後に「完了報告書(※)」及び貸付事由に応じた「添付書類」の提出が必要です。(下表参照)



完了報告書の

提出

がない場合

貸付けの取り消し!

未償還元利金の即時償還!!

となる場合がありますので、

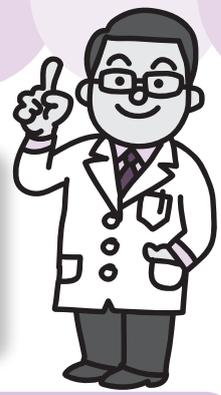
ご注意を!



貸付事業の健全な運営を保持するために、貸付けを受けられた方は下表の貸付事由に応じた添付書類が必要となりますので、完了前に今一度ご確認をお願いいたします。また、今後貸付けをお考えの方は『完了報告書』をご考慮のうえ、お申込みくださいますようお願いいたします。

※本組合の貸付けは、申込みの内容や返済能力等を審査し、問題ないと判断された場合に貸付が決定されます。借受人が貸付金を受け取り貸付事由の完了後、申込みの事実と相違がなく貸付金が正しく使用されたかを確認するために、本組合では普通貸付と住宅貸付について「完了報告書」の提出を貸付施行細則に規定しています。また、完了報告書と申込みの内容が相違しているとき、又は完了報告書の提出がない場合は、貸付けを取り消し借受人に対し未償還元利金の即時償還となることを貸付規則に規定しています。

貸付種類	事由	添付書類	提出時期	
普通貸付	自動車等の購入	費用支払いに係る領収書の写し及び検査証(250CC以下の2輪の小型自動車にあっては原動機付自転車申告済証又は軽自動車届出済証)の写し	貸し付けた日から30日以内	
	その他	費用支払いに係る領収書の写し		
住宅貸付	住宅の新築、増築、改築、修理	抵当権を設定しない場合	1 工事完了後の写真(貸付申込時と同角度より撮影のもの) 2 建物登記簿謄本(修理の場合を除く。) 3 住民票(貸付申込時において、当該住宅に居住していなかった場合に限る。)	工事完了後直ちに
		抵当権を設定する場合	1 工事完了後の写真(貸付申込時と同角度より撮影のもの) 2 土地登記簿謄本 3 建物登記簿謄本 4 住民票(貸付申込時において、当該住宅に居住していなかった場合に限る。) 5 登記識別情報通知 6 抵当権設定契約証書	
	住宅の購入	抵当権を設定しない場合	1 所有権移転後の建物登記簿謄本(土地付住宅購入の場合は、所有権移転後の建物及び土地登記簿謄本) 2 住民票	所有権移転後直ちに
		抵当権を設定する場合	1 所有権移転後の建物及び土地登記簿謄本 2 住民票 3 登記識別情報通知 4 抵当権設定契約証書	
	住宅の敷地の購入	抵当権を設定しない場合	1 所有権移転後の土地登記簿謄本及び当該敷地上に建築された建物登記簿謄本 2 住民票	建物の所有権登記完了後直ちに
		抵当権を設定する場合	1 所有権移転後の土地登記簿謄本及び当該敷地上に建築された建物登記簿謄本 2 住民票 3 登記識別情報通知 4 抵当権設定契約証書	



健診等はお済みですか？

各種健診等の受診（利用）期限が迫っています！！

受診期限：平成26年**3月31日**

特定健康診査（受診券発行者）

特定健康診査（メタボ健診）**無料!!**をまだ受けていない

40歳以上75歳未満の被扶養者の皆さんへ

対象者：昭和13年4月1日～昭和49年3月31日生まれの人間ドックを受診しない被扶養者
（任意継続組合員及びその被扶養者も対象です）

毎年1回健康診断は必ず受けましょう！

特定健康診査（メタボ健診）の
受診期限は、

平成26年3月31日まで！

昨年6月に配布した「特定健康
診査受診券」で**無料受診!**

「健康だから」「面倒くさいから」などの理由で、健診
を後回しにしていますか？

内臓脂肪や生活習慣病は気づかないうち
に進行するものです。日々
を有意義に過ごせるのも
健康であればこそ！

健康管理、予防、改善
のために「年に一度は必ず
健診!」を受けましょう。



利用期限に注意してください！

特定保健指導（利用券の届いた方）

特定保健指導利用券をお持ちの皆さんへ

対象者：定期健診・人間ドック・特定健診の結果により保健指導の対象者となられた方に
「特定保健指導利用券」を配布しています。

該当された方は、生活習慣を
見直すチャンスです！
「ご自身の健康のため」、
「ご家族の笑顔のため」積極的に
無料の「特定保健指導」を
ご利用ください。

様々な疾患の重要な危険因子である糖尿病等の病
気を未然に防ぐための「特定保健指導」。生活習慣改
善の機会としてお使いいただきたく、利用券が届いた
方は利用期限を必ずお確かめいただき、
期限内にご利用ください。

16頁の特定保健指導
インタビューも
ご覧ください！



受診期限：平成26年**3月31日**

歯周病検診（受診券発行者）

対象者：平成25年度中に20・25・30・35・40・45・50・55・60歳に到達する組合員

「自己負担額は1,000円(本組合負担額3,000円)」

歯は健康の要！

20頁も見よう！

歯は口の中だけの問題ではないですよ！
歯周病は重度になると治療の費用も時間もかかることになり、
こわいのは全身疾患につながることです。健康の要である歯を
大切にしましょう！



受診期限：平成26年**3月25日**

人間ドック（受診券発行者）

対象者：35歳（脳ドックは50歳）以上の組合員及び被扶養者

今年度に人間ドック受診を希望し、受診券をお持ちでまだ受診されていない方は早めの予約、受診をお願いします。

特に成人病健診を人間ドック受診予定ということで受診されなかった方、被扶養者の方にとっては自分の健康状態を知る貴重な機会です。



※助成後の自己負担額は、配布した人間ドック受診券に記載しています。

受診期限：平成26年**3月25日**

婦人科健診（受診券発行者）

自己負担額は
基本無料！
(*)

*助成対象外の検査を実施の場合は、自己負担となります。

対象者：30歳以上の女性の組合員及び被扶養者

人間ドックと同じく、婦人科健診受診を希望し、受診券をお持ちでまだ受診されていない方は早めの予約、受診をお願いします。

女性特有の病気を発見するための有効な健診です。ご自身はもちろん、大切なパートナーやご家族の健康を守る第一歩とお考えください。

各種健診等は、受診すれば健康になるというものではありません。人によっては「何か異常が発見されるのがこわい」、「治療に時間をとられるのも面倒だ」と思う方もいらっしゃるかもしれません。しかし、いざ不調になってから思うことは、共通して「もっと早く検査にいったらいい！」ということです。健診等を受けることを異常を発見すると思うよりも、「健康という認定を受ける」と思うようにすれば、健診等に抱くマイナスイメージもプラスイメージに代わるのではないのでしょうか。

皆さんがいつも、「健康です！」と確かな裏づけのもと自信を持って生活を送るために、是非お手元の受診（利用）券をご使用ください。本組合は皆さんの『健康』をお手伝いいたします。

特定保健指導インタビュー

40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者の方々が受診されました特定健康診査（定期健康診断、人間ドックを含む。）の結果をもとに要指導対象者に対して、その都度、特定保健指導利用券を配布し、特定保健指導をご利用いただいています。

この度、特定保健指導をご利用いただき、健康改善された方にインタビューさせていただきましたので、その内容を掲載いたします。

特定保健指導とは・・・

6カ月間の指導期間があり、スタート時には保健師による面談を実施します。その面談時に保健師の指導のもと、今後、保健指導利用者が取り組むべき**生活習慣改善の「行動計画」**を決定し、指導期間にその計画を実践することで、生活習慣の改善を図っていただくものです。



私の保健指導体験談

五條市役所 上田井 朗さん

指導期間	平成25年1月～同年7月まで
腹 囲	91.0cm → 83.0cm (マイナス8.0cm)
体 重	82.4kg → 77.2kg (マイナス5.2kg)



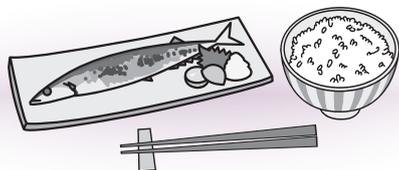
「少しの努力をとりあえず6カ月間、頑張ってみましょう！
きっと、いいことがありますよ！！」

質問1 特定保健指導の通知を受け取ったときの印象を教えてください。

特定保健指導の通知を受け取った時は、何の感想もありませんでした。と言うのも、メタボリックシンドロームをなめていましたし、特定保健指導といっても簡単な講習と検査ぐらいかなあと感じていました。

質問2 どのようなプログラムを組みましたか？

初めて保健師の方からメタボリックシンドロームの説明を受けた時に、「これがあなたの血管の中ですよ！」と、ブヨブヨの脂肪が詰まった血管（もちろん模型）を見せられたときは卒倒しそうになりました。激やせのプログラムを希望しようとしたところ、自分で目標を考えましょうとのこと、目標は6カ月でマイナス5kgに、1日の摂取カロリーをマイナス194kcalに設定しました。行動計画として「**魚中心の食事を心がける**」「**残り汁は捨てる**」「**ご飯を少なめにする**」でした。運動は、仕事から運動量が多いことから特にプログラムには入れませんでした。



質問3 特定保健指導のよかった点、つらかった点はありますか？

よかった点は、自分の体が大変なことになっていることを、保健師の方にわかりやすく説明してもらえたことと、甘い目標でもいいことがわかったことでした。我流でダイエットを考えていたら、過酷すぎて続けることができなかつたり、無理して体調を崩していたと思います。

つらかった点は、停滞期、あれはつらい。結果が出ないと焦るし、腹が立つ。あとは、ひたすら飢えとの戦いでした。いつも満腹が当たり前だったので、気分はボクサーのようでした。

質問4 特定保健指導を持続できた要因は何であると思いますか？

第1回目の特定保健指導では、私を含め3人が指導対象者でした。指導側には、保健師の方をはじめ人事担当者の人たち総勢5名の方に見守られての指導でした。

「大勢の方にお世話いただいたことには、結果で応えなければ！」の一念でした。

質問5 特定保健指導実施中の方に、またこれから指導を受けられる方へのメッセージをお願いします。

実際にやったことは1日のご飯を1膳分減らすことと、体重を量ることぐらいでした。

自分では判っていても始められないことはありません。少しの努力をとりあえず6ヵ月間、頑張ってみましょう！きっと、いいことがありますよ！！

共済組合から

上田井さん、この度は、特定保健指導インタビューにお答えいただき、本当にありがとうございました。また、特定保健指導をご利用され、生活習慣を改善いただいたことに敬意を表します。今後におきましても、引き続き健康体をご継続いただきますようよろしくお願いいたします。

特定保健指導をご利用ください！

平成24年度の特定健康診査及び特定保健指導の利用状況については、下表のとおりとなっています。特定健康診査の受診率が65.1%に対して、特定保健指導は6.8%となっていますが、前頁の「特定保健指導インタビュー」に記載しているとおり、**生活改善の目標**を達成された方もおられます。引き続き特定保健指導利用券を配布しますので、お手元に利用券が届きましたら、券面に記載の利用期限までにご利用ください。

項目	対象者数	実施者数	実施率
特定健康診査	12,635人	8,223人	65.1%
特定保健指導	1,850人	126人	6.8%



☆ご参考までに、特定保健指導をご利用された方々からいただいた主な感想を掲載します。

- 特定保健指導を利用して、どうしたら、減量できるかを考えるようになりました。指導期間は経過しましたが、引き続き行動計画を実践していきたいと思います。
- 保健指導の成果もあって、身体が軽くなり、普段の動作が良くなったように感じます。
- 体重の減少で体調が良くなりました。また、1サイズ下のズボンが履けるようになりました。
- 食べる量を少なくするよう気をつけました。最初は、辛かったです。今では、慣れました。
- お昼休み等の時間を利用して運動を始めてから、体重に変化がありました。引き続き、運動は続けていきたいと思っています。

職員採用試験募集終了のお知らせ

共済ニュースすこやか7月号(No.234)及び10月号(No.235)でお知らせしました、本年度の職員採用試験申込受付期間は11月12日(火)をもちまして既に終了いたしました。

多数のご応募をいただき、誠にありがとうございました。

なお、申込受付者(受験者)へは、別途ご案内しておりますことを申し添えます。

健康生活を
サポートする

健康相談事業 平成24年度利用状況

平成24年度の健康相談事業ではトータルで228件の相談がありました。主な相談内容は次のとおり様々です。日ごろ思い悩んでいる皆さん、急な病気等になり不安になったときには、相談機関を設けておりますので、是非ご利用ください。



皆さんの中には、相談したいのに「相談しても・・・」とか「相談したのが知られたら・・・」等々思っていないませんか!?

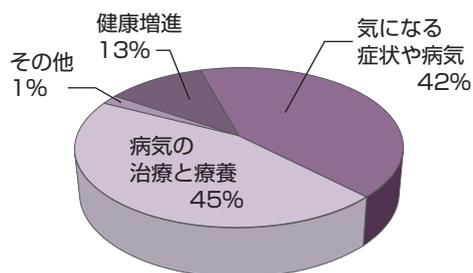
保健師などの国家資格を持つ経験豊かな相談員が、相談者のプライバシーを厳守し機密を保持しますので、他に知られることなく安心して、しかも無料でご利用いただけます。(次頁参照)

平成24年度の利用内容の内訳は次のとおりです。

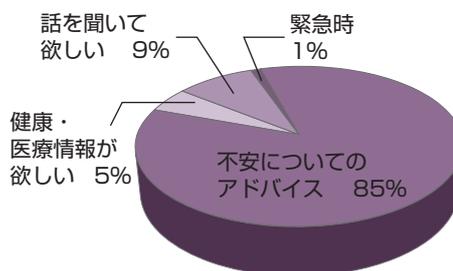
■主な相談内容(平成24年度のトップ10を基準に表示しています。)

相談内容	件数		
	24年度	23年度	22年度
薬の知識その他	12	8	11
気分障害、躁うつ病、うつ病、躁病	11	10	43
心の病気その他	8	11	15
インフルエンザ	6	9	8
成年期の心の訴えとその他	6	3	-
認知症(脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症)	6	-	-
変な夢を見る(悪夢)	5	-	-
めまい	4	2	3
不正出血	4	3	-
手・足が痛い	4	2	3

相談ステージ



動機の分類



すべて無料です!

健康で心豊かな人生を…

電話健康相談、メンタルヘルス相談、健康・こころのオンラインWebのご案内



悩む前にまずご相談ください!

電話健康相談

健康の悩みは、こちらどうぞ。
すばやく、的確に優しくサポートいたします。

フリーダイヤル

0120 0120-031-199

● 年中無休 ● 無料 ●

健康に関すること・育児や介護に関すること・健康に関する情報の提供・福祉機関の施設に関すること・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Web

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。

本組合ホームページの「組合員のページ」内に掲載しておりますので、ご家族の健康ツールとしてぜひお役立てください。

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

※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。

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。

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

受付時間：火・木曜日 10:00～16:00
【日・祝祭日及び年末年始(12月30日～1月3日)を除く】

- 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 一般財団法人 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。予約した日に、カウンセリング室で組合員証等を提示してから、メンタルヘルス相談を受けてください。
- 相談時間 受付時間内で1回につき60分以内
- 費用負担 相談料は本組合が負担 ※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。

帝塚山大学こころのケアセンター

(奈良市学園南3丁目1番3号)

- 相談員 「大学院連合メンタルヘルスセンター」に勤務する臨床心理士
- 相談場所 帝塚山大学 こころのケアセンター
- 利用方法 利用者本人が、相談予約専用メールで相談日時を予約。

予約の流れ

①メールで申し込み

- ・件名に「市町村職員共済組合」と明記
- ・お名前 ・連絡の取れる電話番号
- ・予約希望日【○月○日(○曜日)】

②予約完了

- ・「予約完了確認メール」とともに「ご来談時間」をご連絡します。

③相談室へ来談

- ・帝塚山大学内、こころのケアセンター分室にお越しください。



相談予約専用アドレス

soudan2@mental-health-center.jp

相談日 第1・3水曜日、第2・4金曜日(当該日が祝日の場合は原則前日)

相談時間 14:00～17:00 1回50分 ※初回面談は90分

費用負担 相談料は本組合が負担 ※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。



※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。

歯周病検診は 重要なの!?

歯周病とは…

細菌による感染症で、生活習慣病とも言われ、タバコ・ストレス・悪習癖など歯周病を悪化させる因子は様々ですが、その直接の原因となるのは細菌で、歯周病を悪化させる細菌の種類は解明されており、それらはお口の中の常在菌の中に存在します。

近年、歯周病と全身疾患の密接な関係が明らかにされてきました。歯周病の原因菌は、お口から体内に侵入することで、様々な疾患を引き起こします。

細菌はお口を通して体内に侵入することがほとんどなので、お口の中をきれいにし、歯周病を治療・予防することは、全身疾患の予防にも繋がります。

義歯に付着する汚れの正体も、歯周病の細菌とほぼ同じもので、義歯をきれいに保つことも全身の健康のためには大切であると言えます。

歯周病と関連のある全身疾患

- ・糖尿病
- ・心臓疾患・動脈硬化
- ・誤嚥性肺炎
- ・低体重児出産・早産
- ・骨粗しょう症、腎炎、関節炎 etc



糖尿病

- 糖尿病と歯周病の関係は特に密接で、糖尿病を治療することで歯周病も改善されますが、逆に歯周病を治療することで糖尿病も改善されると言われています。

心臓疾患・動脈硬化

- 歯周病の原因となる細菌の毒素が、血流に乗って血管内で、動脈硬化を引き起こす原因になると言われており、また、それにより心臓疾患も引き起こすと言われています。

誤嚥性肺炎

- ごえんにより、歯周病の細菌が肺に入り、ごえんせい誤嚥性肺炎を引き起こすと言われています。

※誤嚥とは 食物や唾液は、口から食道を経て胃へ送り込まれます。食物などが何らかの理由で誤って気管に入ってしまう状態を誤嚥（ごえん）と呼びます。

低体重児出産

- 歯周病になると体内に産生される物質が、血流を渡って胎盤に流入し、低体重児の原因になるとも言われています。

お口の健康、
そして全身の健康
のため、歯周病を
予防しましょう!



歯周病を予防する
にあたり、まずは、
歯周病検診を
受診しましょう!

歯周病検診の対象者は、平成25年度中に20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳に到達される組合員で、所属所を通じて既に歯周病検診受診券を配布しています。

歯周病を考える



8020 を目指している現在、むし歯だけが歯の病気ではありません。それよりもはるかに恐ろしいのが「**歯周病**」！ 歯が抜けるだけにとどまらず、その猛威は全身をも侵すことになります。歯周病を良く知ることにより予防に心がけましょう。

✦ 「8020運動」とは？

日本歯科医師会は80歳になっても「健康な自分の歯を20本以上保とう」という [8020運動] を最も重要な課題としてとらえられています。

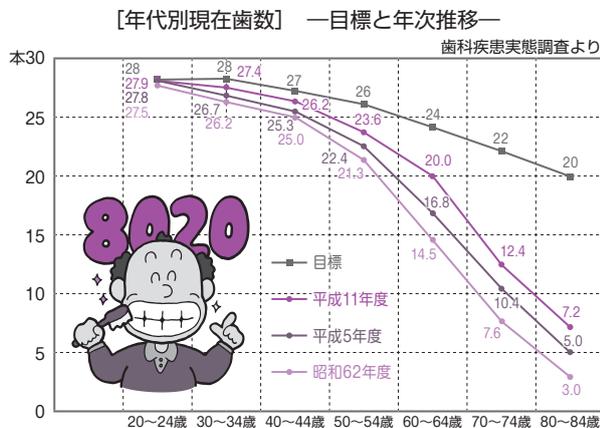
では、なぜ健康な20本の歯が必要なのでしょう？

- ① よく噛むことで消化吸収がよくなり食べ物のおいしさも味わえます。
- ② 噛むことによって脳へ適切な刺激が伝わります。
- ③ 正しい発音ができ、見た目にも清潔な感じがします。

このように [8020運動] の実現は高齢になってからの質の高い生活 **[Quality of Life]** につながっているのです。

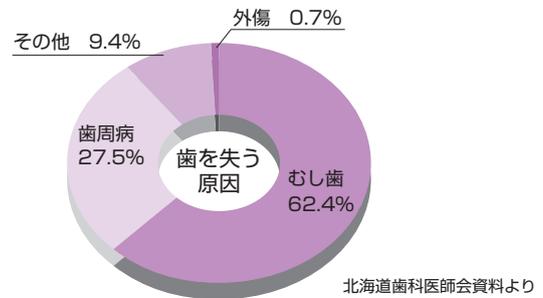
この運動が開始される前の昭和 62 年に行なわれた歯科疾患実態調査では、80 歳以上の人で一人平均現在歯数（入れ歯ではない現在持っている自分の歯）は 3.0 本となっていました。平成 11 年の同調査では 7.2 本となり、残っている歯の数は過去の調査に比較して増えてきています。

さらに、平成 12 年から開始された 21 世紀における国民健康づくり運動「健康日本 21」においては、歯の健康に対する目標設定がなされており、2010 年までに 80 歳で 20 本以上の歯を持つ人の割合を 20%以上とすることが掲げられています。



✦ 歯を失う原因には…

現在、歯科治療は「出来るだけ歯は抜かない」診療に変わってきました。しかし、ひどいむし歯や歯周病、もしくは外傷で折れてしまった場合は歯の根まで抜かなければならない（または抜ける）こともあります。歯を長くもたせるにはむし歯と歯周病の早期発見・早期治療が大切になってきます。



✦ 歯周病のある人の割合（年代別）

歯周病は歯肉炎と歯周炎（いわゆる歯槽膿漏）に分けられますが、歯肉に何らかの所見がある人は15歳～24歳で65%もいます。また、45歳～54歳で最も多く88%に達し、60歳代頃から歯周病にかかっている人が減っていますが、これは歯の無くなった人が増えるためです。



資料提供

(社)奈良県歯科医師会
産業歯科委員会

〒630-8002 奈良市二条町2丁目9番2号
TEL 0742-33-0861 <http://www.nashikai.or.jp/>

基礎代謝
アップ

胸の筋肉を鍛える

胸の上部を占める^{だいきょうきん}大胸筋を鍛えると、エネルギー消費量が増え、基礎代謝がアップします。また、大胸筋を鍛えると、男性はたくましい胸板、女性はバストアップが期待できます。

❖ 基礎代謝アップのポイント ❖

- ★ 負荷は小さくてOK
- ★ 動作はゆっくり
- ★ 呼吸をしながら
- ★ 鍛える筋肉を意識する

大胸筋を鍛える① 10秒×3回ぐらい

① 背筋を伸ばし、胸の前で合掌するように手の平を合わせる。ひじの内側の角度は90度ぐらい。

② 息をゆっくり吐きながら、10秒間両手を力いっぱい押しあう。このとき大胸筋に負荷をかけていることを意識する。これを3回くり返す。



- 肩に力を入れないようにする
- 腕の内側の角度が90度になるように
- バストアップにも効果的なエクササイズ

About 大胸筋

- 胸の上部を占める大きな筋肉
- 胸部のいちばん外側にある
- 体幹上部を安定させる
- 上腕を押し出したり、呼吸運動をするときにはたらく

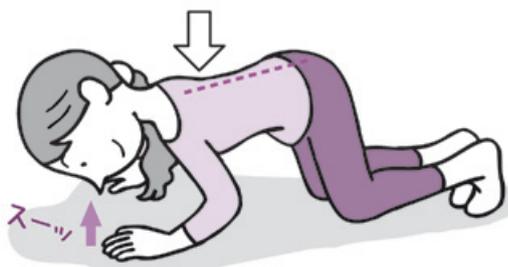
プラス1

胸の前で両手を組み、引っ張りあう動作も大胸筋のエクササイズに

大胸筋を鍛える② 10回ぐらい

① 四つんばいになり、両手は肩幅よりやや広めに開く。ひじは伸ばしきらず、少し曲げておく。

② ひざを支点に、息を吸いながらゆっくりひじを曲げて上半身を下げる。胸が床につきそうになったら、息を吐きながらゆっくりひじを伸ばし、①の状態に戻る。これをくり返す。



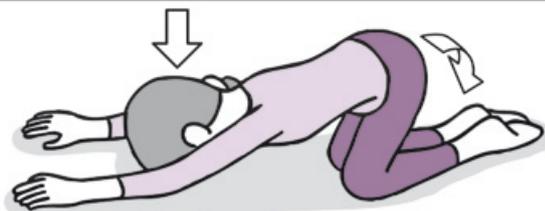
- あごは引き、視線は真下の床に
- ひじが伸びきらないように注意する
- 腰が反りすぎないようにする

ワンポイントアドバイス

- ★ 負荷を大きくしたいときは、ひざの位置を足先方向に下げる
- ★ 筋力が弱い人は、立った状態で壁に両手をつけて、同様に腕立て伏せを行う

After
ストレッチ

床に両手を伸ばし、両ひざをついた姿勢をとる。お尻をやや後方に引くようにして大胸筋を伸ばしていく。10秒間キープ。呼吸は自然に。



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。

春日野荘 **お得な** 宿泊プラン (平日限定)

素泊まりプラン **¥4,600-**
ステイプラン(1泊朝食付き) **¥5,000-**

★ステイプランで、当日宴会ご利用の場合は、さらに**¥1,000-OFF**
◆平成26年2月28日(金)の期間限定となります。(年末年始12/31~1/3は、除く)
◆ご予約は、当日PM9:00迄にお問い合わせ下さい。

さらに 奈良県市町村職員共済組合が発行する「宿泊施設利用助成券」の使用で **¥2,000-OFF**
*但し、公務による使用はできません。
*宿泊施設利用助成券は、宿泊利用時にのみご利用いただけます。



公立学校共済組合 (奈良県支部)
「春日野荘」からのご案内



KASUGANO-SO

春日野荘 <150台収容可能駐車場完備>

〒630-8113 奈良市法蓮町757-2 Tel:0742-22-6021 Fax:0742-26-2200
http://www.kasugano-so.co.jp E-mail info@kasugano-so.co.jp

アクセス

新空自衛隊行バス東車5~7分、近鉄西大寺駅より近鉄JR奈良駅行バス東車約15分

春日野荘は、笑顔が似合うホテルを目指しております。

Smile! 😊



東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会

当ホテルは市町村職員共済組合
が発行する「宿泊利用助成券」が
ご利用頂ける施設です。

お問い合わせ

TEL. 03-5210-4600

ホームページ: <http://www.tokyogp.com>

当ホテルは、東京山の手の中央に位置し、
どの方面へのアクセスも大変便利な場所にご
ざいます。

また、都心に位置しながら周辺は落ち着き
と静かさに包まれる環境です。

機能性、快適性を追求し、洗練された空間
で安心・安全なステイをお約束致します。



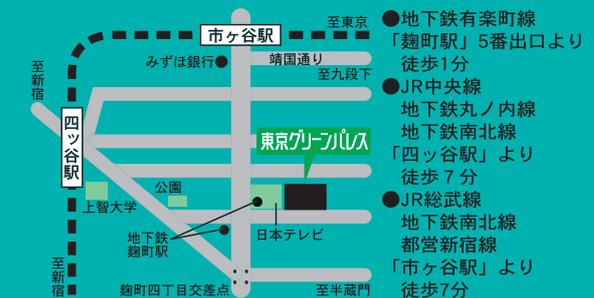
シングルルーム



ツインルーム



レストラン「ジャルダン」



住所 〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

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

公式ホームページをぜひご利用ください!

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



対象者ごとに
専用ページを
設けています



組合員と被扶養者のための専用ページです。
各種「お知らせ」や「健康情報」など、組合員とご家族の皆さんに役立つ情報を掲載しています。



年金受給者のための専用ページです。
年金課からの「お知らせ」と奈良県市町村職員年金者連盟のページを掲載しています。



所属所担当者のための専用ページです。
共済組合から所属所の共済事務担当者の方へ各種「お知らせ」を掲載しています。
(※閲覧には専用パスワードが必要です)

ジェネリック医薬品を活用しましょう!

医師・薬剤師の皆様へ
**ジェネリック医薬品
希望カード**
私はジェネリック医薬品を希望します

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割程度の価格となり、皆さんの自己負担額の軽減、それに伴い、短期（医療）財政の改善につながります。

共済組合では、年に2回「ジェネリック差額通知書」を配布いたします。配付の対象となるのは、500円以上の削減効果が見込まれる20歳以上の慢性疾患により投薬を受けられている組合員と被扶養者の方です。次回は2月に配付予定としていますので、該当者の方のみだけでなく、ご自身が使用されている薬を見直されてはいかがでしょうか？

「自分が使用している薬のジェネリック医薬品はどうしたら分かるの?」

そんな疑問をお持ちなら、下記のサイトにアクセスしてください。



日本ジェネリック医薬品学会ホームページ

『かんじゃさんの薬箱』

<http://www.generic.gr.jp>

