

すこやか

2015
共済ニュース
No.241

4



写真：高田千本桜（大和高田市）

2 平成27年度事業計画及び予算の概要について

- 2 第151回組合会が開催されました
- 7 短期給付・保健事業に係る 個人情報取り扱いについて
特定保険料率に相当する財源率について
- 8 医療費の節約にご協力を
- 9 ジェネリック医薬品の積極的な活用を！
組合員証等が新しくなりました！
- 10 被扶養者認定Q&A
「国民年金第3号被保険者非該当届」の提出について
- 11 被扶養者の異動による手続きを忘れずに
Webストレスチェック
- 12 短期給付の附加給付が変更されます
組合員証の取り扱いについて
公務上のケガや病気は組合員証で受診できません
- 13 平成27年度「年金相談会」について
地共済年金情報Webサイト ～リニューアルに係るお知らせ～
年金額の改定について
- 14 平成27年度における保健事業の主な変更点
- 15 新しく組合員になられた方へ この春から組合員貯金を始めてみませんか！
- 16 標準報酬制の概要について（その2）「資格取得時決定」及び「定時決定」について
- 18 [まんがでわかる！ 年金一元化]
制度的な差異は基本的に厚生年金にそろえられます～老齢給付編～
- 20 こころの相談室だより
- 21 [食生活のウソ・ホント] ごはんは太る？
- 22 [健康に生きる] 健康寿命日本一をめざして（その2） ※奈良県歯科医師会から
- 23 [保養施設のご案内] ホテルセントノーム京都・東京グリーンパレス
- 24 健康・心のオンラインWebのご案内



歯周疾患予防
の一環として
啓発冊子を
組合員の皆さんに
配布します。

貯金は、組合員貯金へ

貯金利率

年利 1.3%!

(15頁参照)



第151回 組合会が開催されました

平成27年2月23日(月)、第151回組合会(於 奈良県社会福祉総合センター)が開催されました。

選第1号の監事の選挙におきまして、学識経験監事として堀井利明氏が選出されましたほか、各議案とも慎重な審議が行われ原案どおり議決されました。



第151回 組 合 会

- 日程第1選第1号 学識経験を有する者のうちから選挙する監事の選挙について
- 日程第2報第1号 理事長専決処分とした奈良県市町村職員共済組合定款の一部変更の報告と承認について
- 日程第3議第1号 平成26年度変更事業計画及び予算(案)について
- 日程第4議第2号 奈良県市町村職員共済組合定款の一部を変更(案)することについて
- 日程第5議第3号 平成27年度事業計画及び予算(案)について

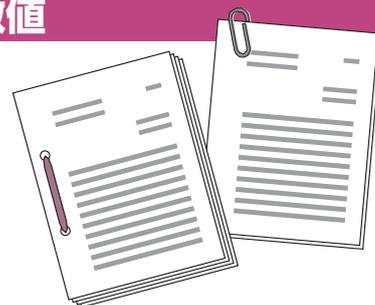
平成27年度事業計画及び予算の概要について

平成27年度事業計画及び予算は下表をもとに計上しており、各経理の概要は次頁以降をご覧ください。

平成27年度事業計画・予算の基礎数値

○地方公共団体の数(平成27年度末推計)

市	町	村	一部事務組合等	計
12	15	12	29	68



○組合員・被扶養者数・給料総額・期末手当等の総額(平成27年度末推計)

種 別	組合員数	被 扶 養 者 数		給 料 総 額		期 末 手 当 等 の 総 額	
		組合員1人当たり		長 期	短 期	長 期	短 期
一 般 組 合 員 (うち特別職)	11,901 (84)	11,731 (95)	0.99 (1.10)	4,760,897 (47,778)	4,766,457 (49,412)	19,757,075 (200,791)	19,782,744 (209,859)
長 期 組 合 員 (うち特別職)	2 (2)	- -	- -	1,070 (1,070)	1,070 (1,070)	4,731 (4,731)	4,731 (4,731)
市 町 村 長 組 合 員	37	55	1.41	22,570	25,805	97,872	112,494
市 町 村 長 長 期 組 合 員	2	-	-	1,220	1,260	4,304	4,301
特 定 消 防 組 合 員	1,655	2,716	1.64	628,025	628,025	2,691,176	2,691,176
継 続 長 期 組 合 員	0	-	-	0	-	0	-
任 意 継 続 組 合 員	235	186	0.79	-	73,175	-	-
合 計	13,832	14,688	1.06	5,413,782	5,495,792	22,555,158	22,595,446

(単位:人)

(単位:千円)

給料と掛金・負担金との割合

(4月～9月)

(単位：%)

財源率 組合員種別	短期		介護		調整 負担金	公的 負担金	長期				基礎年金拠 出金に係る 公的負担金	保健		
	掛金	負担金	掛金	負担金			4月～8月		9月			掛金	負担金	
							掛金	負担金	掛金	負担金				
一般組合員	一般職	63.00	63.00	7.65	7.65	0.25	0.3625	105.7750	106.1038	107.9875	108.3163	50.25	2.375	2.375
	特別職	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.2900	84.6200	84.8830	86.3900	86.6530	40.20	1.900	1.900
市町村長組合員	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.2900	84.6200	84.8830	86.3900	86.6530	40.20	1.900	1.900	
特定消防組合員	63.00	63.00	7.65	7.65	0.25	0.3625	105.7750	106.1038	107.9875	108.3163	50.25	2.375	2.375	
長期組合員	1.92	1.92	-	-	-	0.2900	84.6200	84.8830	86.3900	86.6530	40.20	1.900	1.900	
市町村長長期組合員	1.92	1.92	-	-	-	0.2900	84.6200	84.8830	86.3900	86.6530	40.20	1.900	1.900	
継続長期組合員	-	-	-	-	-	-	105.7750	106.1038	107.9875	108.3163	-	-	-	
任意継続組合員	126.00	-	15.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

(10月～3月) ※1 標準報酬制へ移行 ※2 長期掛金・負担金は10月より厚生年金保険・退職等年金・経過の長期負担金になります。(単位：%)

財源率 組合員種別	短期		介護		調整 負担金	公的 負担金	厚生年金保険		退職等年金		経過の 長期 負担金	基礎年金拠 出金に係る 公的負担金	保健			
	掛金	負担金	掛金	負担金			保険料	負担金	掛金	負担金			掛金	負担金	掛金	負担金
一般組合員	特別職	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.29	86.39	86.39	7.50	7.50	0.263	40.20	1.90	1.90	
市町村長組合員	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.29	86.39	86.39	7.50	7.50	0.263	40.20	1.90	1.90		
特定消防組合員	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.29	86.39	86.39	7.50	7.50	0.263	40.20	1.90	1.90		
長期組合員	1.92	1.92	-	-	-	0.29	86.39	86.39	7.50	7.50	0.263	40.20	1.90	1.90		
市町村長長期組合員	1.92	1.92	-	-	-	0.29	86.39	86.39	7.50	7.50	0.263	40.20	1.90	1.90		
継続長期組合員	-	-	-	-	-	-	86.39	86.39	7.50	7.50	0.263	40.20	-	-		
任意継続組合員	100.80	-	12.24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		

期末手当等と掛金・負担金との割合

(4月～9月)

(単位：%)

財源率 組合員種別	短期		介護		調整 負担金	公的 負担金	長期				基礎年金拠 出金に係る 公的負担金	保健			
	掛金	負担金	掛金	負担金			4月～8月		9月～3月			掛金	負担金	掛金	負担金
							掛金	負担金	掛金	負担金					
一般組合員	一般職	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.29	84.62	84.883	86.39	86.653	40.20	1.90	1.90	
	特別職	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.29	84.62	84.883	86.39	86.653	40.20	1.90	1.90	
市町村長組合員	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.29	84.62	84.883	86.39	86.653	40.20	1.90	1.90		
特定消防組合員	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.29	84.62	84.883	86.39	86.653	40.20	1.90	1.90		
長期組合員	1.92	1.92	-	-	-	0.29	84.62	84.883	86.39	86.653	40.20	1.90	1.90		
市町村長長期組合員	1.92	1.92	-	-	-	0.29	84.62	84.883	86.39	86.653	40.20	1.90	1.90		
継続長期組合員	-	-	-	-	-	-	84.62	84.883	86.39	86.653	40.20	-	-		

(10月～3月) ※1 標準報酬制へ移行 ※2 長期掛金・負担金は10月より厚生年金保険・退職等年金・経過の長期負担金になります。(単位：%)

財源率 組合員種別	短期		介護		調整 負担金	公的 負担金	厚生年金保険		退職等年金		経過の 長期 負担金	基礎年金拠 出金に係る 公的負担金	保健			
	掛金	負担金	掛金	負担金			掛金	負担金	掛金	負担金			掛金	負担金	掛金	負担金
一般組合員	特別職	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.29	86.39	86.39	7.50	7.50	0.263	40.20	1.90	1.90	
市町村長組合員	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.29	86.39	86.39	7.50	7.50	0.263	40.20	1.90	1.90		
特定消防組合員	50.40	50.40	6.12	6.12	0.20	0.29	86.39	86.39	7.50	7.50	0.263	40.20	1.90	1.90		
長期組合員	1.92	1.92	-	-	-	0.29	86.39	86.39	7.50	7.50	0.263	40.20	1.90	1.90		
市町村長長期組合員	1.92	1.92	-	-	-	0.29	86.39	86.39	7.50	7.50	0.263	40.20	1.90	1.90		
継続長期組合員	-	-	-	-	-	-	86.39	86.39	7.50	7.50	0.263	40.20	-	-		

Information

「四季の宿やまと」土地建物等の売却について

平成21年3月31日を持って宿泊事業を廃止しておりました「四季の宿やまと」につきまして、平成26年12月2日にその土地建物等の売却に係る入札を行い売却先の決定を行い、12月22日に売買契約・決済・引渡しを行いました。

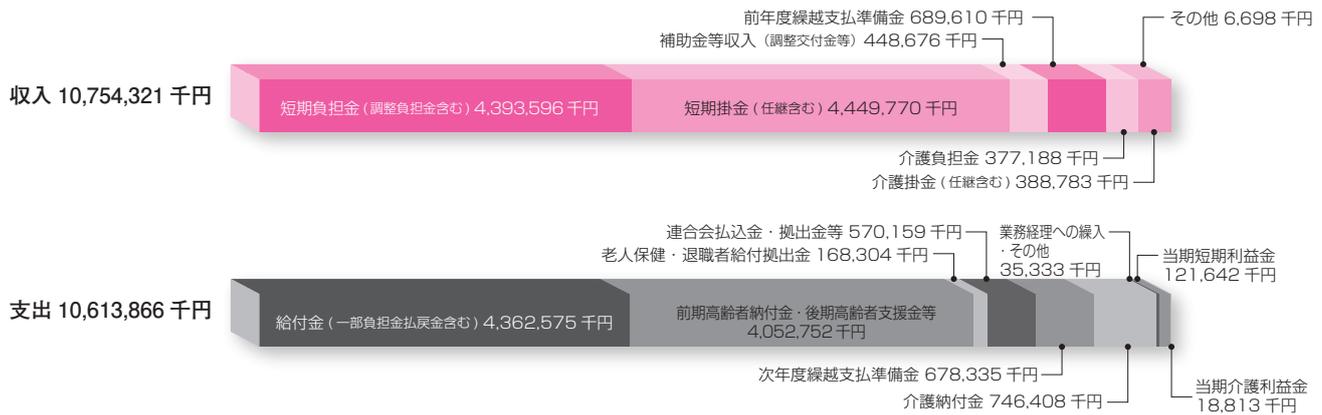
事業廃止から約6年間組合員の皆様にはご心配をおかけいたしましたが無事に売却することができましたことをご報告いたします。

短期経理

この経理は、短期給付事業（医療給付や各種給付金などの医療保険制度）と介護保険料徴収に係る経理です。平成27年度は、収入において平成27年10月からの標準報酬制への移行に伴う給料総額の増を見込み278,279千円^(注)の増、支出において主に前期高齢者納付金等の増加により143,235千円^(注)の増を見込み、140,455千円の当期利益金を生ずる見込みです。その内訳としては、短期部分で当期利益金121,642千円、介護部分で当期利益金18,813千円が生ずる見込みで、短期部分では前年度より繰り越す欠損金補てん積立金及び短期積立金へ、また介護部分では介護積立金へそれぞれ充当します。

なお、財源率は平成26年度から変更はありませんが、全国市町村職員共済組合が行っている財政調整事業の基準率が引き上げられたことにより調整交付金の交付対象外となります。

○短期経理収支内訳



* 文中の^(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

長期経理

この経理は、平成19年4月からの全国市町村職員共済組合連合会（以下「全国連合会」という。）への長期給付事業の一元的処理の実施に伴い、各共済組合が所属所からの負担金・掛金の徴収を行い、全国連合会へ払込みを行う経理です。

なお、長期経理につきましては4月から9月までは現行どおりの取扱いとなりますが、被用者年金の一元化に伴い10月以降においては長期経理の規定を削除し、以下の3経理を設けることとなりますが、収入をすべて全国連合会へ支出とし払込むため、いずれも損益は生じないこととなります。

厚生年金 保険経理

この経理は、平成27年10月からの被用者年金の一元化に伴い厚生年金相当部分の給付、厚生年金拠出金・交付金、基礎年金拠出金・交付金に係る所属所からの負担金・掛金の徴収を行い、全国連合会へ払込みを行う経理です。

退職等 年金経理

この経理は、平成27年10月からの被用者年金の一元化に伴い、退職等年金給付に係る所属所からの負担金・掛金の徴収を行い、全国連合会へ払込みを行う経理です。

経過的 長期経理

この経理は、平成27年10月からの被用者年金の一元化に伴い、主に旧3階部分の給付、既裁定の公務障害・遺族年金等に係る所属所からの負担金の徴収を行い、全国連合会へ払込みを行う経理です。

預託金 管理経理

この経理は、長期経理同様、平成19年4月からの長期給付事業の一元的処理の実施に伴い、主に全国連合会からの預託金（貸付経理への貸付金や縁故地方債など）の管理・運用を行う経理です。

平成27年度は、収入において貸付経理への貸付金の減少などにより23,687千円^(注)の減を見込みましたが、支出においては収入の全額を全国連合会へ払い込むこととなるため、損益は生じないこととなります。

○預託金管理経理収支内訳



*文中の^(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

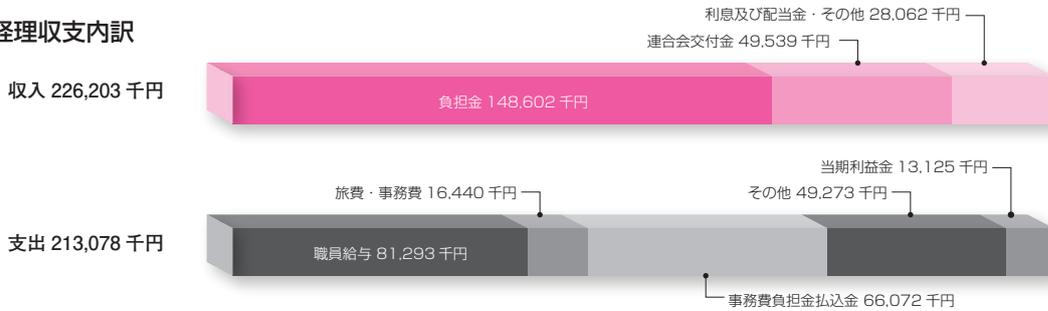
業務経理

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

平成27年度は、収入において事務費負担金が若干増額されたことにより197千円^(注)の増、支出においては年金受給者数の増加や被用者年金一元化に伴う事務経費等の増加により6,785千円^(注)の増を見込みましたが、13,125千円の当期利益金を生ずる見込みです。

なお、今後も組合員数の減少が見込まれることから、単年度ごとの節約ではなく、財政健全化計画（平成20年度策定）に基づく計画的な毎年度の経費抑制に取り組むこととしています。

○業務経理収支内訳



*文中の^(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

保健経理

この経理は、組合員やその家族の福利厚生や健康保持・増進などを目的とした各種事業を行う経理です。

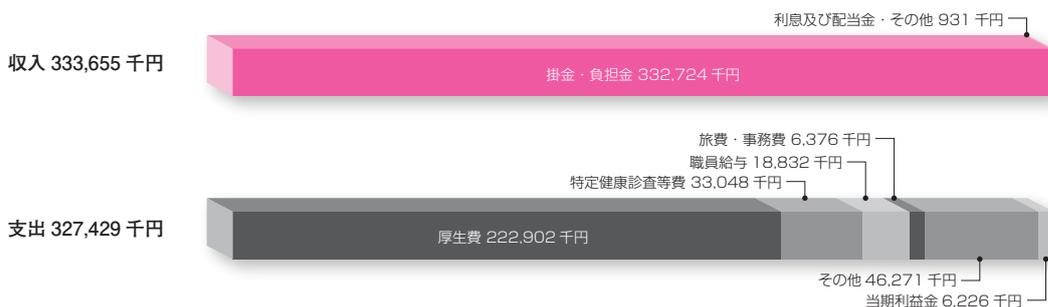
平成27年度は、収入において給料総額の増加（掛金・負担金率は前年度と同率）により9,234千円^(注)の増、支出においては特定健診の受診率の向上を見込みつつ、健診事業の充実（予防対策の強化）を図ることにより23,468千円^(注)の増を見込みましたが、6,226千円の当期利益金を生ずる見込みです。

なお、新年度においては、歯周病検診の対象者の拡大やWebストレスチェック等を行う予定です。（14頁参照）

○保健事業計画の費用内訳

項目		平成27年度	項目		平成27年度
保健関係	成人病健診	27,758	講座関係	健康講座	585
	大腸検査	2,362		所属所健康管理担当者研修会	220
	精密検査	5,181		ライフプランセミナー	800
	歯周病検診	8,201		小計	1,605
	婦人科健診	18,180	特定健診	特定健康診査	17,972
	人間ドック	141,837		特定保健指導	15,076
	電話健康相談	1,361		小計	33,048
	メンタルヘルス相談	820	その他	旅費	326
	Webストレスチェック	2,732		諸謝金	420
	健康コンテンツ	100		事務費・健康診断管理事務処理費用	2,964
	小計	208,532		(仮称)医療費増嵩対策協議会	50
関係費	保養施設利用助成	5,192	小計	3,760	
小計	小計	5,192	計	255,913	
関係書	保健関係図書	3,776	広報	949	
	小計	3,776	合計	256,862	

○保健経理収支内訳



*文中の^(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

貯金 経理

この経理は、貯金加入者の皆さんからお預かりしたお金を、安全かつ効率的に運用することで収益を得て、利息として還元することを目的とした経理です。

平成27年度は、収入において96,261千円(注)の減、支出においては主に年利1.3%の支払利息を維持することにより53,587千円(注)の増を見込みましたが、150,115千円の当期利益金を生ずる見込みです。

なお、厳しい金融情勢が続く中、資産運用にあたっては、投資銘柄を十分精査し、安定的な収入の確保に努めてまいります。期中においても運用益の状況を勘案して、支払利率の変更を適宜行うことといたします。

○貯金の加入状況見込み

平成27年度末推計	
貯 金 額	63,881,339千円
貯 金 者 数	9,270人
貯 金 者 1 人 当 た り の 貯 金 額	6,891千円
組 合 員 加 入 率	67.13%
支 払 利 率	1.3%

○貯金経理収支内訳



*文中の(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

貸付 経理

この経理は、住宅建築等に係る資金が必要なときやご家族の入学・修学にかかる費用が必要なときなどに、共済組合がその資金を融資することにより、組合員の皆さんの生活の安定を図ることを目的とした経理です。

平成27年度は、収入において貸付残高の減少により貸付利息が大幅に減少することなどにより30,119千円(注)の減、支出においては貸付残高の減少に伴い支払利息も減少すること等により26,256千円(注)の減を見込むことなどで、6,888千円の当期損失金を生ずる見込みです。

なお、不良債権額の割合が高く、それらに対する保険金(債権保全事業)のための保険料となる「連合会払込金」が経費の多くを占めていることから、貸付事故の防止のための周知活動を一層強化することとしています。

○貸付経理収支内訳



*文中の(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

○貸付条件・貸付状況

※平成27年4月現在

種 類	貸付条件				貸付状況 (平成27年度末推計)			
	利率(年)	最高限度額	償還期間	措置期間	件 数	貸付金額	割 合	
普通貸付	2.66%	2,000千円	120月	一月	676件	465,000千円	13.44%	
住宅貸付	2.66	18,000	360	-	814	2,649,000	76.59	
災害貸付	2.22	家財	2,000	120	-	0	0	0.00
		住宅	18,000	360	-	4	6,650	0.19
		再貸付	19,000	360	-	1	350	0.01
在宅介護対応住宅貸付	2.40	3,000	330	-	34	43,000	1.24	
特別貸付	医療	2.66	1,000	120	-	1	1,400	0.04
	入学	2.66	2,000	120	-	26	11,700	0.34
	修学	2.66	7,200	150	72	236	238,200	6.89
	結婚	2.66	2,000	120	-	36	30,300	0.87
	葬祭	2.66	7,200	120	-	10	13,600	0.18
高額療養貸付	無利息	高額療養費相当額	高額療養費が支給されるとき支給される額より償還する		0	0	0.00	
出産貸付	無利息	出産費相当額	出産費等が支給されるとき支給される額より償還する		0	0	0.00	
合 計					1,838	3,459,200	100.00	

短期給付・保健事業に係る 個人情報取扱いについて

組合員及び被扶養者、並びに年金受給者の皆さんの個人情報は、共済組合が業務を行う上で、なくてはならないものであり、その取扱いについては、共済組合の個人情報保護に関する基本方針に基づき安全に保管し、適正に取り扱うことを、最大の課題と認識し事業運営を行っています。

組合員にかかる給付方法と医療費のお知らせ等に関する同意について

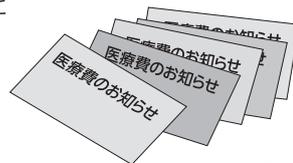
本組合では、皆さんが医療機関等の窓口で高額な自己負担額を支払った場合、組合員からの請求に基づかず、医療機関等からのレセプトに基づき給付をしています。また、医療費増高対策のひとつとして、医療費や健康に関心を持っていただくことを目的に世帯単位で医療費のお知らせ等を作成しています。

これらの取り扱いについては、本人の同意が求められています。

つきましては、下記のことについて、皆さんからの異議申立がなければ同意されたものとみなしますのでご了承ください。

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

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



保健事業における個人情報の取扱いについて

本組合が保有する組合員・被扶養者の皆さんの個人情報を基に、疾病予防に関する各種健診の受診券等を発行し、所属所を通じて配布しています。

これらについては、本人の同意を求めておりませんが、次のことについて、異議申立がなければ同意されたものとみなしますのでご了承ください。

- ① 成人病健診の対象者に受診票を発行すること。
- ② 成人病健診の結果、精密検査の該当者に精密検査受診票を発行すること。
- ③ 特定健康診査の対象者に受診券を発行すること。
- ④ 特定健康診査の結果、特定保健指導の該当者に利用券を発行すること。



特定保険料率に相当する財源率について

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

特定保険料率は、組合員の皆さんに高齢者医療制度への支援について理解を深めていただくため、周知することとされています。

（奈良県市町村職員共済組合定款第40条第2項）

定款上の短期財源率（所要財源率）	100.80%
100.80%のうち	
前期高齢者納付金	27.89%
後期高齢者支援金	18.54%
老人保健・退職者給付拠出金	1.94%
合計	48.37%

医療費の節約にご協力を

「平成 27 年度事業計画及び予算の概要について (3 頁)」のとおり、平成 27 年度の掛金・負担金率が決まりました。皆さんが、医療機関等で受診されますと、医療費の 1～3 割を自己負担されますが、残りの 7～9 割は共済組合が医療機関等に支払っています。

この医療機関等への支払いは、組合員の皆さんからの掛金及び所属所からの負担金で賄われています。

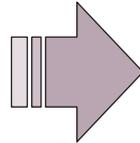
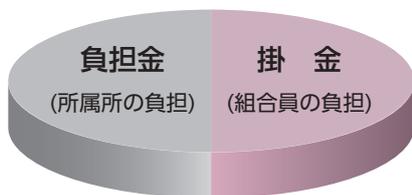
短期給付事業のうち、各給付金、高齢者に対する支援金などを、平成 27 年度の予算額を基に一人当たりの年額に換算すると右の表の金額になります。

これらの短期給付事業に、組合員一人当たり年額 67 万円以上の費用がかかっています。

この費用は、皆さんの給料・期末手当等に「短期財源率」を乗じた額で賄われています。

「短期財源率」は次の算式により算出しています。

$$\frac{\text{短期給付事業に必要な額}}{\text{短期掛金の標準となる給料の総額 (短期標準給料総額)}} = \text{短期財源率}$$



負担は、基本的に、左の図のように、組合員(掛金)と所属所(負担金)の労使折半となります。

◆奈良県は、全国 47 都道府県の中でも高い財源率となっています。
(平成 26 年度の短期財源率：全国 11 位)

- 医療費の増加は…
- ◆短期財源率の増加につながります。
 - ◆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。

組合員や被扶養者の皆さんには、健康管理に十分に気をつけていただき『医療費の節約』にご協力お願いいたします!

かかりつけ医を持ちましょう!

普段の健康管理や日常的な初期症状の診療を行う、自宅近くの信頼できる地域の診療所、医院などです。

はしご受診はやめましょう!

同じ病気でありながら、安易な理由で次々医療機関を変更するのは、医療費増加の一因になるほか、体にも負担となります。

早期発見、治療のため各種健診を積極的に受診しましょう!

本組合の各種健診事業をご利用ください。詳しくは 14、15 頁をご覧ください。

夜間や休日診療を控えましょう!

急病などの緊急な場合を除き、診療時間内に受診しましょう。



ジェネリック医薬品を活用しましょう!

参考として、9 頁をご覧ください。

ジェネリック医薬品の積極的な活用を!

～ 上手に活用してお薬代の節約をしませんか ～



ジェネリック医薬品は…

厚生労働省が、
先発医薬品(新薬)と
同等と認めた医薬品
です。



先発医薬品(新薬)の
特許満了後に開発される
ため、開発期間が短く、開
発費用も少ないため安価
な価格が可能となります。



先発医薬品(新薬)の2割～7割
程度の価格ですので、皆さんの
自己負担が少なくなり、

“お薬代の節約”が
できるのです。

※飲み薬だけでなく、点眼薬や軟膏などの外用薬、
点滴用薬などもあります。ただし、すべてのお薬
に対応できるわけではありません。また、病気の
症状などにより先発医薬品(新薬)が適切な場合
もあります。

ジェネリック医薬品のご利用にあたっては、
医療機関等において、医師・薬剤師と
よくご相談ください。



ジェネリック医薬品に興味をお持ちの方は、
下記のサイトにアクセスしてみてください。

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>

★本組合では、組合員の皆さんのお薬代の負担軽減や短期財政の健全化につながることから、ジェネリック医薬品の利用促進に取り組んでいます。
ご協力よろしくお願ひします。

組合員証等が新しくなりました!



組合員証等 (表面)

奈良県市町村職員共済組合 組 合 員 証	本人 (組合員)	平成〇年〇月〇日交付
証号 999	番号	9999
氏 名 共済 太郎	性別 男	
組合員氏名 共済 太郎	生 年 月 日 昭和〇年〇月〇日	資格取得年月日 平成〇年〇月〇日
発行機関所在地 奈良県橿原市大久保町302番1	保 険 者 番 号 32290413	発 行 番 号 9999999
名 称 奈良県市町村職員共済組合		

組合員証等の
表面にジェネリック
医薬品を希望する旨の
意思表示をあらかじめ記載
しています。

*ジェネリック医薬品を希望しない場合
は、目隠しシール(組合員証等と一緒
にお配りしています)を意思表示
の記載箇所が隠れるように
お貼りください。

本年2月下旬頃から3月初旬にかけて、組合員証及び組合員被扶養者証
の一齐切り替えを各所属所を經由して行いました。

現在、皆さんのお手元には、表面に「ジェネリック医薬品を希望します」
と記載された組合員証等が交付されています。

被扶養者認定Q&A

子を夫婦で共同して扶養する場合について



Q

私は、この度、子を出産いたしました。
夫婦ともに収入があり、年間収入額は、毎年、私の収入より配偶者の収入のほうが若干多くなっています。
このような場合、子を共済組合員である私の被扶養者として認めていただくことはできるのでしょうか。



A

夫婦双方に収入がある場合は、原則として収入の多い方を主たる扶養者とします。
このため、あなたより収入の多い配偶者が子の主たる扶養者となるため、あなたの被扶養者として認めることはできません。

ただし、夫婦双方の収入が同程度（収入の多い方を基準にして一割を減じた範囲）である場合はあなたの被扶養者にすることも可能です。

(例) 組合員の年収：570万円 < 配偶者の年収：600万円 とした場合
配偶者の収入から一割減した場合⇒ $600\text{万円} - (600\text{万円} \times 0.1) = 540\text{万円}$ となり、
組合員の570万円 > 540万円 のため、組合員の被扶養者とすることは可能となります。

今後あなたが、育児休暇を取得される予定であれば、収入は大幅に減少すると見込まれます。子を扶養するにあたっての夫婦双方の収入確認には十分ご注意願います。

「国民年金第3号被保険者非該当届」の提出について

被扶養配偶者の認定取消し手続きの際には

『国民年金第3号被保険者非該当届』の提出をお忘れなく



収入の増加や離婚等により、配偶者が被扶養者の資格要件に該当しなくなった場合には、早急に「被扶養者申告書」により、認定取消しの手続きを行うと同時に『国民年金第3号被保険者非該当届』の提出をお願いします。
また、すみやかに、「組合員被扶養者証」の返却もお願いします。

組合員（国民年金第2号被保険者*）の被扶養配偶者は、本組合に対して被扶養者資格認定申請手続きを行い、被扶養者に認定されたと同時に国民年金に加入し国民年金の第3号被保険者*となります。

このためには、本組合に「被扶養者申告書」と同時に「国民年金第3号被保険者資格取得届書」の提出が必要となります。
また、組合員の被扶養配偶者でなくなった場合には、国民年金の第3号被保険者の資格を喪失することとなり、本人が年金事務所又は市町村役場へ国民年金の第1号被保険者*への変更手続きが必要となります。

しかしながら、この手続きが行われていないことにより、国民年金の記録において、「実態は第1号被保険者であったにもかかわらず、第3号被保険者のままとされている」場合等、国民年金記録の不整合が生じることとなっています。

このことへの対応策として、これまで、被扶養配偶者でなくなった際の『国民年金第3号被保険者非該当届』による届出は不要（死亡の場合を除く）とされていましたが、平成26年12月1日より、被扶養者の資格要件に該当しなくなった場合（収入の増加や離婚等）は、『国民年金第3号被保険者非該当届』を本組合を経由して日本年金機構へ届出することが必要となりました。

*国民年金加入者……第1号被保険者とは、20歳以上60歳未満の農林業・自営業・学生などの者
第2号被保険者とは、被用者年金各法（厚生年金・共済年金）の被保険者等
第3号被保険者とは、第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者

◎ 手続き方法の詳細については、所属所の共済事務担当課までお問い合わせください。

被扶養者の異動による手続きを忘れずに

春は『異動』の多い季節です。

皆さんの被扶養者となられているご家族の方はどうですか？

異動による各種手続きをお忘れなく!!



被扶養者の認定取消し の手続きをお忘れなく！

就職された方はありませんか？
確定申告の結果、収入の増加した方はありませんか？
その他の事由により、被扶養者の資格要件に該当しなくなった方はありませんか？

➡ 被扶養者の資格要件に該当しなくなった場合には、早急に「被扶養者申告書」により、認定取消しの手続きを行い、すみやかに、該当被扶養者の「組合員被扶養者証」の返却をお願いします。

被扶養者の住所変更 の手続きをお忘れなく！

進学などにより、住所変更（組合員と別居）された方はありませんか？

（組合員と別居されても、被扶養者の資格要件を満たしていれば、資格を継続することは可能です。）

➡ 被扶養者が住所変更をされた場合には、「組合員異動報告書」により、住所変更（別居先の住所の届出）の手続きを行ってください。

※ 各種手続き方法の詳細については、所属所の共済事務担当課までお問い合わせください。

Webストレスチェック

～ご自身で、こころの健康状態をチェックしましょう！～

- 1 Webブラウザから奈良県市町村職員共済組合の公式ホームページ <http://www.kyosai-nara.jp/> 画面にある **Webストレスチェック** をクリック
- 2 **Webストレスチェック** ログイン画面で、**団体コード** **32290413** **パスワード** **kyosai** を入力し、**スタート** ボタンをクリック

ストレスチェックの実施

(所要時間：10分程度)

- STEP 1 基本情報
- STEP 2 職場環境について
- STEP 3 ストレス反応
- STEP 4 ストレス対処法
- STEP 5 ストレスチェック結果

- 3 最後の「ストレスチェック結果」画面に、**身体症状・不安症状・疲労症状**と総合的な結果（**総合得点**）が、それぞれ点数化され表示されると共に、点数に応じて **今のところ心配なし・要注意・要相談**などの判定結果が表示

※この画面の右上にある**閲覧キー**をメモするか、必要に応じて、画面を印刷してください。（ログイン画面で**閲覧キー**を入力することで**前回の結果を表示**することができます。）

- 4 以上でストレスチェックは終了です。結果から自身のこころの健康状態に少しでも不安がある場合には、まず本組合の『**メンタルヘルス相談**』（臨床心理士によるカウンセリング）をご利用ください。

※詳細は20頁参照

※なお、本システムにおいては、原則として個人を特定する情報は存在しませんが、全体の集計結果を基に分析等を行い、今後の保健事業の参考とさせていただきますので、年1回以上のストレスチェック実施にご協力ください。

※また、事業主が実施するストレスチェックとしてこのシステムを利用する場合、事業主（所属所）より別途ご案内いただきます。

提携先 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

短期給付の附加給付が変更されます

「家族療養費附加金」、「家族訪問看護療養費附加金」、及び「一部負担金払戻金」における上位所得者の基礎控除額が、平成27年4月診療分より引き上げされています。

所得者区分	現行	所得者区分	平成27年4月診療分～
一般	25,000円	一般	現行どおり(25,000円)
上位	33,000円	上位	50,000円

所得区分の「上位」は、診療月の給料月額が424,000円(特別職の場合は530,000円)以上の組合員とその被扶養者をいいます。

この引き上げについては、全国の地方公務員共済組合が実施する附加給付の水準について、健康保険組合等の実施状況を踏まえ、官民均衡を図る観点から見直すよう総務省からの強い指導に基づき行っております。

組合員証等の取り扱いについて

「組合員証」や「組合員被扶養者証」等は、皆さんが医療機関で受診する際、共済組合の組合員や被扶養者であることを証明する大事なものですから、

組合員被扶養者証

組合員証

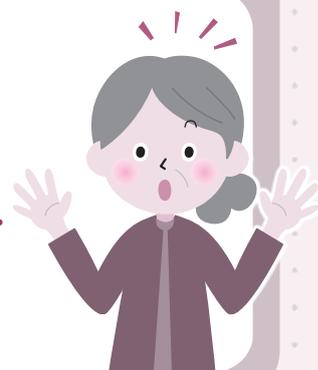
大切に保管し紛失のないように、取扱いには十分にご注意ください。

▶ もし紛失してしまったら…

- さまざまなトラブルのもとになりかねませんので、直ちに警察へ届け出てください。
- 所属所の共済事務担当課を通じて、本組合に再交付の申請を行ってください。
(組合員証等は、破損や汚損の場合にも再交付することができます。)

▶ 組合員の退職や被扶養者の資格喪失などにより必要でなくなったら…

- 直ちに、所属所の共済事務担当課を通じて、本組合へ必ずご返却ください。
- 資格喪失後は、絶対に使用しないでください。
(使用された場合には、資格喪失後の受診にかかる医療費について返還していただくこととなります。)



公務上のケガや病気は

組合員証で受診できません

公務や通勤によるケガや病気の治療は、地方公務員災害補償基金で療養補償が行われるため、本組合からは給付できないことになっています。

このため、ケガや病気の原因が「公務」や「通勤」によるものであることが明らかな場合には、組合員証は使用できませんので、医療機関の窓口で「公務上」であることを申し出てください。

※一部の医療機関では、公務上と認定されるまでの間は、組合員証を使用した保険診療の扱いをする場合がありますので、この場合は医療機関の指示に従ってください。

※公務や通勤によるものと判断できない場合は、一時的に組合員証で受診しても構いませんが、公務上と認定されたらすぐに療養補償に切り換えるよう医療機関に申し出てください。

平成27年度「年金相談会」について

平成27年10月から被用者年金制度が一元化されるため、今年度の年金相談会の開催方式、日程等の詳細につきましては決まり次第、各所属所に対して通知いたします。

地共済年金情報Webサイト

リニューアルに係るお知らせ

地共済年金情報Webサイトは、平成27年3月末で一旦終了し、新Webサイトは平成27年10月を目途に構築される予定です。

- 旧Webサイトをご利用いただいていたユーザーID・パスワードについては、平成27年3月31日をもって失効しており、平成27年4月から新Webサイト開設までの間は年金見込額等を閲覧できません。
- 新Webサイトは、平成27年10月1日施行の被用者年金制度の一元化を踏まえた内容で開発されているところです。新Webサイトの具体的な開設時期、機能等については、詳細が決まり次第ご案内します。



年金額の改定について

平成27年度の年金額は、0.9%の引上げとなります

年金額は毎年度改定され、賃金や物価等の変動率に応じて増減します。平成27年度の年金額は賃金変動率がプラス2.3%だったことを受け、これにマクロ経済スライドによる調整マイナス0.9%が適用されることとなりました。この結果、段階的な特例水準の解消（平成27年4月以降はマイナス0.5%）と合わせて、平成27年6月にお支払いする年金額（平成27年4月・5月分）は、従来の年金額から、**プラス0.9%の改定が行われることとなります。**

※マクロ経済スライドとは、賃金・物価による変動に加え、被保険者の減少や平均寿命の延びを考慮して年金支給額を変動させるしくみ。

※特例水準の解消とは、過去の物価下落時に年金額を据え置いたことで、本来の水準よりも高い水準（特例水準）となっているものを、平成25年度から平成27年度までの3年間で段階的に解消すること。

平成27年度における

保健事業の主な変更点

1 「歯周病検診」の対象者を29歳以下の組合員まで拡大し、成人病健診や定期健康診断などの巡回健診時に併せて実施

糖尿病等の生活習慣病と密接な関わりのある歯周疾患の早期発見・早期治療を目的に平成23年度より開始した「歯周病検診」を、さらに予防の観点から歯の健康管理（メンテナンス）を若い頃から習慣付けることを目的に、次の通り変更します。



これまで		平成27年度から	
歯周疾患の早期発見・早期治療を目的として		歯周疾患の早期発見・早期治療という従来の目的に加え、予防の観点から歯周病が増加する30歳代までに、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	
対象者	20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の組合員	対象者	◆29歳以下の組合員 ◆30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の組合員
受診方法	対象者に配布した受診券により、指定の歯科医院へ、ご本人が予約し、直接来院して検診を受診	受診方法	成人病健診や定期健康診断などの巡回健診時に併せて受診
負担	一旦検診費用を全額支払い、後日共済組合へ助成金(3000円)を請求	負担	個人負担なし（共済組合が負担）

2 『Webストレスチェック』を開設

本組合の『メンタルヘルス相談』事業の委託先である「大学院連合メンタルヘルスセンター」において開発された『Webストレスチェック』システムを新たに導入しました。

組合員の皆さんやそのご家族の皆さんが、共済組合のホームページから『Webストレスチェック』へアクセスし、ご自身の心の健康状態をチェックいただけます。

（『Webストレスチェック』の利用方法等は11頁をご覧ください。）

（注）このシステムは、本年12月から事業所に実施が義務付けられるストレスチェックにも対応する予定です。

3 指定の健診日に受診できなかった場合の振替受診の方法に、「共同巡回健診日」を追加

昨年度までは、

成人病健診及び委託定期健康診断の実施日に受診できなかった場合

- 1 「健診が実施される他の所属所」に出向いて振替受診する。
- 2 「健診機関（センター）」に出向いて振替受診する。

の方法で対応いただいております（一部対応できない所属所があります）が、今年度よりこの2つの方法に加え、

- 3 「共同巡回健診日」の会場に出向いて受診する。

を追加します。

なお、被扶養者の特定健康診査の対象の方で何らかの理由で指定医療機関での受診ができない場合、「健診機関（センター）」受診や「共同巡回健診日」受診もご利用いただけます。

（注）これらの振替受診を希望する場合、すべて事前に所属所担当者を通じて共済組合への申請（予約）が必要です。

共同巡回健診日の日程（平成27年11月～平成28年2月において県内数カ所で開催予定）については所属所に案内します。



平成27年度 健診事業について

健診種別	対象者	申込の要否(時期)	健診種目	実施期間	その他
成人病健診	30歳以上の組合員	不要	胃部検査・心電図検査(35歳を除く30歳代)・眼底検査(40歳以上)・血液検査・大腸検査(希望者)	5月～10月	人間ドック申込者は対象外。胃部検査及び大腸検査の結果、必要とされた場合、精密検査を実施(7月～2月予定)
委託定期健康診断	組合員	不要	労働安全衛生規則第44条の規定に基づく定期健康診断項目の中から、所属所より申込のあった項目	成人病健診に同じ	原則として成人病健診と同時実施
歯周病検診	29歳以下、及び30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の組合員	不要	歯周組織の検査・問診・指導	成人病健診に同じ	原則として成人病健診と同時実施
特定健康診査	40歳以上75歳未満の組合員、任意継続組合員及びその被扶養者	不要	基本検査項目：身長・体重・血液検査・尿検査 【詳細検査項目：貧血検査・心電図検査・眼底検査※医師が必要と判断した場合】	特定健康診査受診券配布後～翌年3月末日	組合員は定期健康診断又は人間ドック時に併せて実施する。
特定保健指導	上記の特定健康診査の結果から保健指導が必要であると判定された者	不要	支援レベルによる	特定保健指導利用券配布後～利用券に記載の有効期限	保健指導に要する期間は6ヵ月
人間ドック	35歳以上(脳ドックは50歳以上)の希望する組合員又は被扶養者	必要 (2月下旬～3月中旬) ※新規採用者等については4月上旬	申込コースによる 【日帰りコース・1泊2日コース・脳ドックコース・家族健診(ミニドック)コース(被扶養者のみ)】	受診券配布後～平成28年3月31日	共済組合助成額： 組合員 20,000円(節目年齢該当組合員 30,000円)/被扶養者 13,000円(節目年齢該当被扶養者 19,000円)
婦人科健診	30歳以上の希望する女性の組合員又は被扶養者	必要 (人間ドックに同じ)	子宮がん検査(問診・内診・頸部細胞診) 乳がん検査(問診・視診・触診)	人間ドックに同じ	共済組合助成額： 左記健診種目に限り、全額負担 ※マンモグラフィー、乳腺超音波検査を婦人科健診若しくは人間ドックの追加検査として受診の場合は一部(2,000円まで)助成

新しく組合員になられた方へ

この春から組合員貯金を始めてみませんか!



本組合の『組合員貯金』は、地方公務員等共済組合法に基づき、組合員の生活の安定と福祉の増進を目的として、加入者(組合員)の皆さんからお預かりしたお金を、安全かつ効率的に運用することで得た収益を利息として還元する事業です。

貯金利率は、平成26年10月に引き上げられ、**年利1.3%(半年複利)**となっています。

低金利時代の今だからこそ、ご自分の資産管理は重要です。利率をご勘案の上、ぜひ組合員貯金への加入をお勧めします。

※組合員貯金加入については、所属所共済事務担当課を経由してお申込みください。

積立方法

- **定例積立**
(毎月の給料から天引きして積立てる)
- **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)
- **臨時積立**
(随時に積み立てることができる)

払戻日

締切日は本組合への必着日であり、所属所での締切日とは異なる場合があります。

	払戻日 (休日の場合は前営業日)	締切日 (休日の場合は翌営業日)
一部払戻	10日	払戻月の前月25日
	25日	払戻月の15日
解約払戻	25日	解約月の15日

「資格取得時決定」及び「定時決定」について

標準報酬制の概要について、今回は「資格取得時決定」及び「定時決定」についてご説明いたします。

1. 資格取得時決定

① 資格取得時決定の対象者

資格取得時決定は、組合員の資格を取得した人(他の共済組合や他の所属所からの転入者も含みます。)について行います。

② 資格取得時決定の計算

その資格を取得した日現在の報酬月額^(※1)を、標準報酬等級表に当てはめて標準報酬月額決定します。なお、「資格を取得した日現在の報酬月額」とは、組合員の資格を取得した月の初日に資格を取得したとしたならば受けるべき報酬月額とされており、したがって月の途中で資格を取得した人であっても、住居手当や扶養手当など月の初日に資格を取得したとするならば受けることができたであろう手当を含めて算定します。

また、時間外勤務手当等については、同様の職務に従事する職員の報酬等も考慮して決定することとされています。

(※1) 報酬月額の詳細については、共済ニュースすこやか 2015年1月号(No.240)をご参照ください。



③ 資格取得決定の算定例

【例1】月の初日に採用された場合

	採用月	翌月以降 (見込額)
固定的給与	143,700円	143,700円
非固定的給与(時間外勤務手当)	0円	14,000円
計	143,700円	157,700円

この場合、採用月の報酬は143,700円ですが、同様の職務に従事する職員の報酬又は翌月以降に受けるべき報酬等(時間外勤務手当が予想されるため、同様の職務に従事する職員の時間外勤務手当の平均額を加算)を考慮して、157,700円を採用月の報酬として標準報酬等級表に当てはめます。

(報酬月額) 157,700円
→ (標準報酬月額) 第9級 160,000円

【例2】月の途中で採用された場合

	採用月	翌月以降 (見込額)
固定的給与	83,200円	156,000円
非固定的給与(時間外勤務手当)	0円	13,000円
計	83,200円	169,000円

この場合、月の初日に採用されたとしたならば受けるべきであろう報酬及び例1のように同様の職務に従事する職員の報酬又は翌月以降に受けるべき報酬等を考慮して、169,000円を採用月の報酬として標準報酬等級表に当てはめます。

(報酬月額) 169,000円
→ (標準報酬月額) 第10級 170,000円

④ 資格取得時決定にかかる標準報酬の有効期間

資格取得日	有効期間
1月1日から5月31日までの間に資格取得した場合	資格を取得した月からその年の8月まで
6月1日から12月31日までの間に資格取得した場合	資格を取得した月から翌年の8月まで

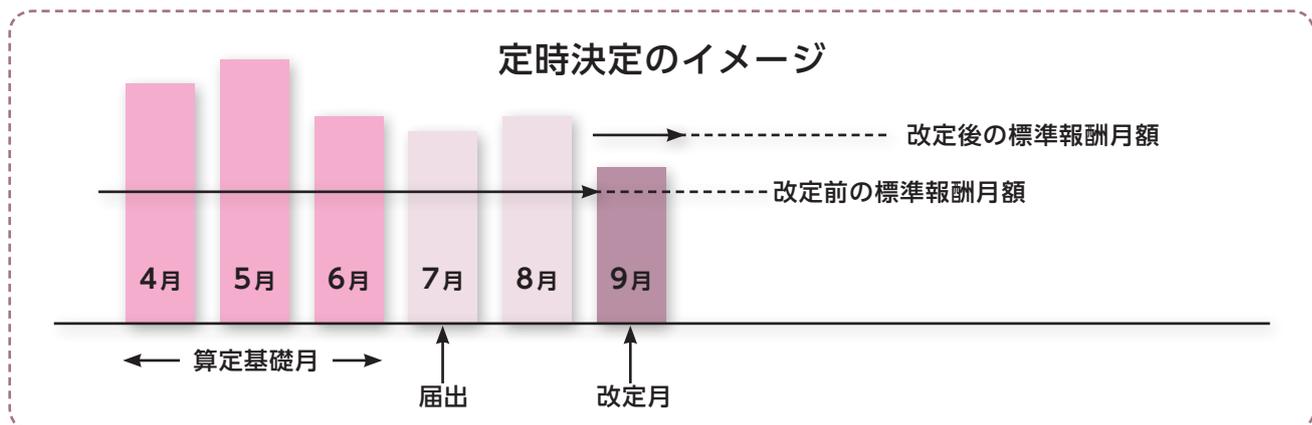
2. 定時決定

①定時決定の対象者

組合員が実際に受ける報酬と、すでに決定されている標準報酬月額がかけ離れないように毎年7月1日現在組合員である人全員について行います。

②定時決定の計算

毎年4月から6月までの3ヵ月間に受けた報酬の総額を3で割って得た額を報酬月額として標準報酬等級表に当てはめ、その年の9月以降の標準報酬月額を決定します。



(注1) 経過措置として、制度開始時の平成27年10月から平成28年8月の定時決定は、平成27年6月の報酬により標準報酬月額が決定されます。

③資格取得決定の算定例

	4月	5月	6月
固 定 的 給 与	214,000円	214,000円	214,000円
非 固 定 的 給 与	25,000円	18,000円	36,000円
計	239,000円	232,000円	250,000円

4月、5月及び6月の3ヵ月の平均をして、以下のように決定します。

$$(239,000円 + 232,000円 + 250,000円) \div 3 = 240,333円 \text{ (円位未満の端数は切り捨て)}$$

240,333円を標準報酬等級表に当てはめます。

$$\text{(報酬月額) } 240,333円 \rightarrow \text{(標準報酬月額) 第15級 } 240,000円$$



④定時決定における留意点

- ア. 4月から6月までの算定基礎月は、いずれも支払基礎日数が17日以上であることが必要とされています。よって支払基礎日数が17日未満の場合その月は除いて平均額を算定します。
- イ. 通勤手当については、支払単位が最長6ヵ月であるため、標準報酬を決定するには、通勤手当の支給額をその支給単位期間の月数で割って一月あたりに割り当ててから算定します。
- ウ. 時間外勤務手当については、実際に受けた報酬によるため、実績発生月ではなく、支給月で算定します。

⑤定時決定の有効期間

その年の9月から翌年の8月31日までが有効期間とされています。

ただし、その間に随時改定が行われる場合は、随時改定が行われる月の前月までが有効期間となります。

まんがで
わかる!
年金一元化

制度的な差異は基本的に 厚生年金にそろえられます ～老齢給付編～

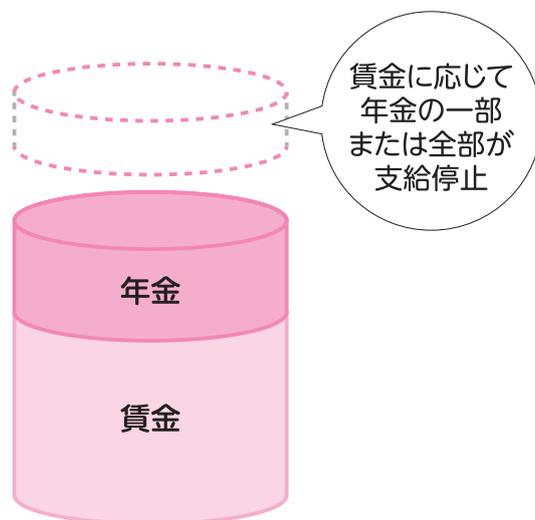


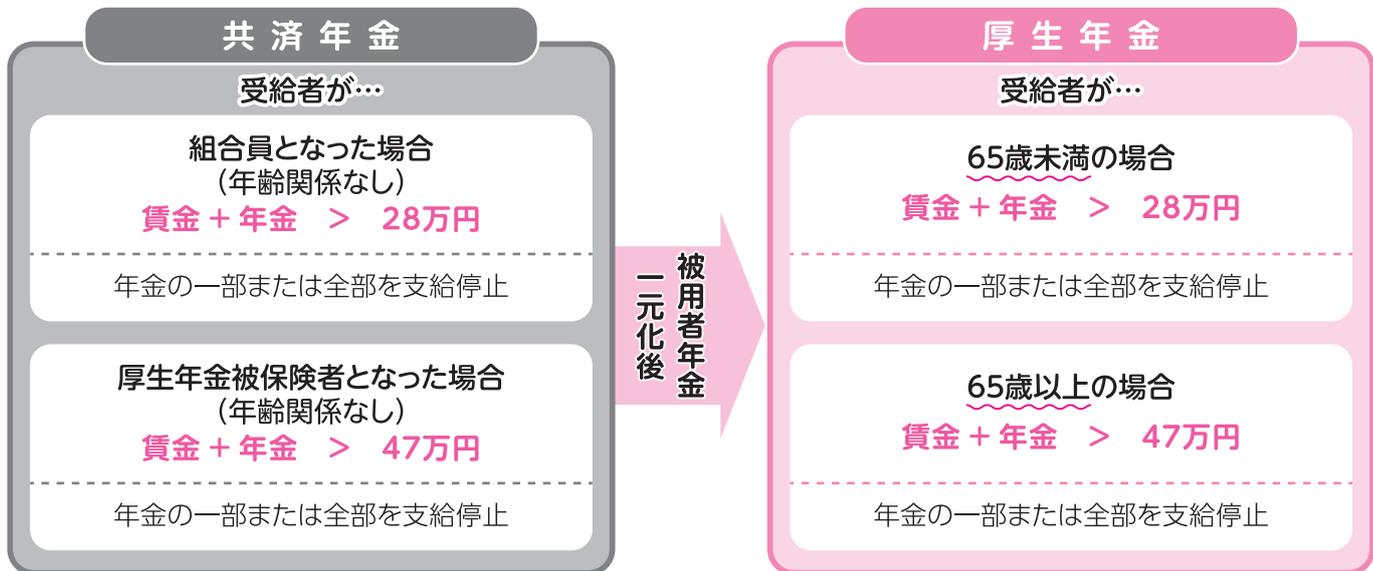
退職共済年金の在職中の支給停止の基準が変わります

退職共済年金は、原則として組合員期間等が25年以上で、支給開始年齢に達したときに支給される年金です。被用者年金の一元化が行われる平成27年10月以降は、退職共済年金は厚生年金にそろえて「老齢厚生年金」となります。

退職共済年金では、受給権者が組合員として在職している場合や、民間企業などに再就職して厚生年金の被保険者などになっている場合は、原則として、その賃金に応じて年金の一部または全部が停止されることとされています。

退職共済年金と老齢厚生年金ではその支給停止の基準に差異があるため、平成27年10月以降は、老齢厚生年金にそろえられます。





※28万円と47万円の支給停止基準額は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。

例 賃金が月額30万円、年金が月額10万円の場合

65歳未満 賃金30万円 + 年金10万円 = 40万円 > 28万円
 → 28万円を超えるので一部支給停止 (停止額: $(40万円 - 28万円) \times \frac{1}{2} = 6万円$)

65歳以上 賃金30万円 + 年金10万円 = 40万円 < 47万円
 → 47万円を超えないので支給停止なし

なお、この算定方法の変更により年金の停止額が多くなる方のため、その方の生活設計への影響に配慮し、次のような経過措置が設けられることになっていますが、詳細については今後政省令で定められます。

- ① 変更前の賃金と年金額の合計額の10%が減額の上限とされます。
- ② ①の対象とならない方は、賃金と年金の合計額が35万円を超える部分が減額の対象となります。

ココがしりたい!

Q & A

Q 現在、特別支給の退職共済年金を受給しているのですが、平成27年10月以降は老齢厚生年金になるのですか?

A 年金を受給する権利がいつ発生するかによって異なります。
 平成27年9月30日以前に受給権が発生している方は、引き続き特別支給の退職共済年金を受給しますが、特別支給の退職共済年金の受給権が消滅する65歳以降は、老齢厚生年金を受給することになります。

生年月日	支給開始年齢から65歳未満	65歳から
①昭和25年10月2日～昭和29年10月1日	特別支給の退職共済年金	本来支給の老齢厚生年金
②昭和29年10月2日～昭和36年4月1日	特別支給の老齢厚生年金	本来支給の老齢厚生年金
③昭和36年4月2日～	—	本来支給の老齢厚生年金



こころの相談室だより



NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター※ 相談員：柳澤希緒子

以前から2カ月に1回、相談室だよりをお届けして参りました(共済組合ホームページにて掲載)が、今回から「すこやか」に載せて頂くこととなりました。改めて皆さん、よろしくお願いします。

新年度が始まり、新しい環境で働かれている方も多いと思います。環境に慣れるまでもそうですが、生活リズムを含めて周囲が一段落したときに一番疲れが出やすいものです。心や身体は無理しすぎていないでしょうか。

考えがまとまらず
不安でいっぱいになる

何をしても楽しくない、
やる気が起きない

家族として
どう対応していいのかわからない

周りとのコミュニケーションが
上手くとれない



こんなことで相談していいの?とは思わずに、何かお困りごとがあれば一度ご連絡ください。専門の臨床心理士が、一緒に考えを整理するお手伝いをさせていただきます。

相談申し込み方法

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)

相談手順 お申し込みは下記予約専用メールでお願いします。料金は無料です。(1人3回を限度とします)

相談日 第1・3水曜日、第2・4火曜日(当該日が祝日の場合は原則前日)

相談時間 1回50分(初回90分程度)。場所は近鉄学園前駅にある帝塚山大学内で行います。



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)

緊急電話 06-6226-8462 (月、水、金の12時~16時)

①メールでのお申し込み

- ・件名：市町村職員共済組合
- ・お名前
- ・お電話番号
- ・ご希望日

②担当相談員

より、ご予約
確認メールを
送ります。

③予約日承諾

のお返事
メールを
お願いします。

④帝塚山大学内

こころのケアセンター
分室(16号館7F)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。

別相談機関でもカウンセリングを実施しています。

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)

相談手順 お申し込みは相談予約専用電話でお願いします。料金は無料です。(1人3回を限度とします)

受付日 火・木曜日(10:00~16:00) *日祝祭日を除く。

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

ごはんは太る？

監修 ● 管理栄養士
徳田 泰子

「ごはんは太る」からと敬遠し、代わりにパンやめん類を選ぶ人がいます。パンやめんは、小麦などの粉からできているため消化・吸収が早く、腹持ちがよくありません。そのため、間食が増えやすく、それが1日の摂取カロリーを押し上げていることもありま

「ごはんは粒状で食べるから、おなかが減りにくい」

「ごはん+和食のおかず」はすぐれたダイエット食

「ごはんは太る」からと敬遠し、代わりにパンやめん類を選ぶ人がいます。パンやめんは、小麦などの粉からできているため消化・吸収が早く、腹持ちがよくありません。そのため、間食が増えやすく、それが1日の摂取カロリーを押し上げていることもありま

● ごはん・パン・めんのカロリー ●

- ごはん150g(ふつうのお茶碗1杯)のカロリー：約250kcal
- 食パン150g(6枚切り約2枚)のカロリー：約350kcal
- ゆでた状態のめん150gのカロリー：
パスタ約220kcal、うどん約160kcal、中華めん約220kcal

「ごはん+和食のおかず」はすぐれたダイエット食

ごはんはパンやめんに比べてどんなおかずとも合いやすく、油を使わない刺し身や焼き魚、おひたし、煮物、酢の物、みそ汁といった和食のおかずを選べば、低カロリーで栄養バランスがよ

一方、ごはんは粒状で食べるため、消化・吸収がゆっくりで腹持ちがよく、適量食べればダイエットの敵である空腹感に悩まされにくくなります。粒状なので噛む回数も自然と多くなり、満腹中枢が刺激されて満腹感も感じやすくなります。

● ごはんをダイエットに生かすコツ ●

● ごはんの適量を知り、心がける

デスクワーク中心の人の適量は、男性が1食あたり約200g*、女性は約150g*が目安。

*「食事バランスガイド」より算出

ごはんの量の目安

- ふつうの茶碗に軽く1杯、市販のおにぎり1個分 → 約100g(約170kcal)
- ふつうの茶碗に1杯 → 約150g(約250kcal)
- 大きめの茶碗に1杯 → 約200g(約340kcal)
- 外食料理のどんぶりやカレー、市販の弁当のごはん → 約250g(約420kcal)
- 外食料理のどんぶりやカレーの大盛り → 約320g(約540kcal)

● ごはんを最初に食べると血糖値が急上昇してしまうので、野菜から食べる、よく噛んで食べる

野菜から食べはじめ、よく噛んで食べると、血糖値の上昇がよりゆるやかになって太りにくい。

● ごはんのおかずを低カロリーなものにする

刺し身や焼き魚、おひたし、煮物、酢の物、みそ汁などの和食のおかずは、低カロリーでヘルシー。



健康寿命日本一をめざして その2

唾液は万能薬

唾液には殺菌、抗菌の作用があります。細菌の増殖を抑えて、免疫力を高めてくれます。風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりにくくなります。また活性酸素を消す働きがあり、がん予防になります。天然の予防薬といえます。

口の中にはむし歯菌や歯周病菌がいます。食べ物をよく噛んで唾液の分泌量が増えると、唾液がむし歯菌や歯周病菌を押し流してくれます。

固形状態のものがなくなるまでどんどん噛むと、唾液と食物が混ざり合うことで消化酵素が働き食物本来の味が味わえます。胃腸の消化も助けます。それと同時に唾液で食物を覆い食物の刺激から食道、胃粘膜を守ります。

噛むことで、脳細胞を刺激して血液の循環が良くなります。脳が活性化するために認知症の防止になります。唾液の中には老化防止のホルモンも含まれています。

これだけたくさんの効用を兼ね備えた薬は、他には存在しないのではないのでしょうか。

たくさん噛む、これだけで素晴らしい薬になる唾液を、自分自身で作り出すことができるのです。

しかも、ただで副作用もありません。どんどん噛んで、唾液パワーを発揮させたいですね。

- リパーゼ**
脂質を分解する消化酵素
- プロチアリン**
糖を分解する消化酵素
- ムチン**
粘りのある糖タンパク質
- アミラーゼ**
デンプンを分解する消化酵素
- ペルオキシターゼ**
活性酵素・消化酵素 (がん予防)
- ラクトフェリン**
抗菌作用のある糖タンパク質
- アルブミン**
乾燥を防ぐタンパク質
- リゾチーム**
抗菌作用のある酵素
- パロチン**
老化防止ホルモン
- スリピ**
エイズウイルスの感染防止



唾液はすごい!
たくさん噛むことがポイント

口腔と全身のかかわり

口腔から全身への影響

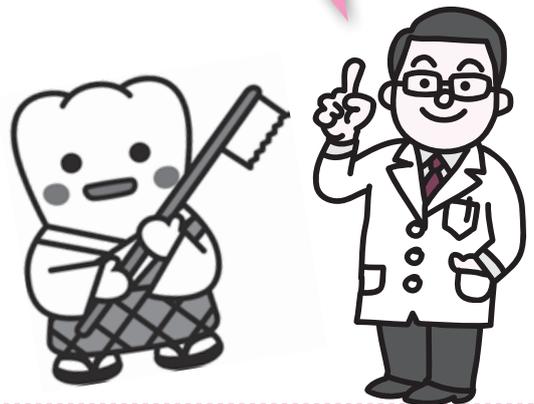
- 歯周病** **糖尿病** **誤嚥性肺炎** **骨粗鬆症**
- 早産** **低体重児出産** **心臓疾患** **動脈硬化**
- むし歯菌** **消化器系潰瘍** **敗血症**
- 噛み合わせ** **片頭痛** **肩こり** **腰痛**
- 顎関節症** **認知症** **転倒しやすくなる**
- 歯列不正** **無呼吸症候群** **口呼吸**

全身から口腔への影響

- 薬の服用** **唾液の減少**
- 糖尿病** **歯周病**
- 逆流性食道炎** **歯ぎしり** **酸蝕症**
- 口呼吸** **歯列不正**



口腔と全身はこんなに多くかかわっています。口腔は生きるための栄養をとる入口です。健康に生きるためには大切なところですよ。



保養施設のご案内

奈良県市町村職員共済組合
保養施設利用助成対象施設

※本組合が発行する「宿泊施設利用助成券」は、公務による使用はできませんので、ご注意ください。

奈良県市町村職員共済組合の組合員のみなさまへ

ホテルセントノーム京都は今年開業“20周年”。京都での宿泊 お食事にぜひご利用ください。

ご宿泊

宿泊施設利用助成券を
ご利用いただけます。



3月にベッドをリニューアルしました。

お一人様 1泊朝食付き 9,500円(税サ込)～
《特典》 ホテルオリジナル「あぶらとり紙」プレゼント
 ご予約時に本誌をご覧になられたことをスタッフにお伝えください。

レストラン

心休まる空間で
お料理をお楽しみください。



レストラン「フローラ」

写真は『スペシャルランチ』
肉料理、魚料理が楽しめる
豪華なランチです。



京料理「山水」

写真は『御所弁当』
季節感あふれる料理はいつでも
上品な味わいです。

※17:00～はサービス料10%を申し受けます。



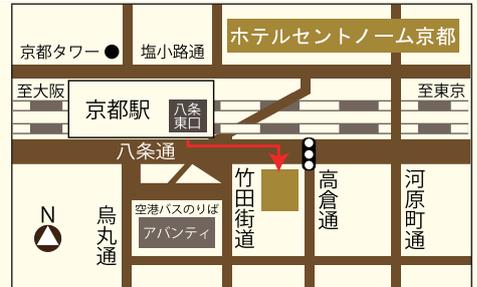
CENTNOVUM KYOTO

京都府市町村職員共済組合宿泊施設 ホテル セントノーム 京都

ご予約・お問合せ

- 《 宿 泊 》 075-682-8777
- 《 レストラン 》 075-682-8780
- 《 京料理 山水 》 075-682-8781
- 《 F A X 》 075-682-8787

〒601-8004 京都市南区東九条東山王町19-1
 (竹田街道八条東入)
 ■ 阪神高速8号京都線鴨川西ICより京都駅方面へ約5分
 ■ 駐車場：地上20台・地下27台/大型バス2台 駐車可
 無料(予約制ではございません)



JR 京都駅八条東口より東へ徒歩3分

奈良県市町村職員共済組合の皆様へ

共済組合が発行する宿泊利用助成券がご利用頂けます

組合員限定

春休みの旅行は東京グリーンパレスで決まり!

春 得 !

宿泊プラン

平成27年3月1日(日)～5月31日(日)

●料金

(素泊まり)

シングル 1名様 7,000円～
ツイン 2名様 13,000円～

(朝食付き)

シングル 1名様 8,000円～
ツイン 2名様 15,000円～

(上記料金はお日にちにより変動します。)

●特典

館内レストラン「ジャルダン」
でご利用頂ける

ワンドリンクチケット を
お一人様1枚プレゼントさせて
いただきます。

★ 東京グリーンパレスのホームページ ★

<http://www.tokyogp.com>

よりインターネットでお申し込み下さい

他にも各旅行会社の
きつぷと宿泊がパックになった
お得なプランがございます。

飛行機と宿泊がパックになった JAL または ANA の
ダイナミックパッケージも当ホテルホームページの
トップページからご予約いただけます。

また、一部の旅行代理店 (JTB や KNT など) でも当ホテル
の商品を取り扱っている店舗がございます。お近くの旅行
会社に直接お問い合わせ下さい。



東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは

TEL.03(5210)4600 FAX.03(5210)4644

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地 [ホームページ] <http://www.tokyogp.com/>



京都府市町村職員共済組合 保養施設
「ホテルセントノーム京都」からのご案内

全国市町村職員共済組合連合会 保養施設
「東京グリーンパレス」からのご案内

公式ホームページをぜひご利用ください!

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



新着情報

各課からの新着情報
がご覧いただけます。



健康情報が
トップページからも
ご覧いただけるよう
になりました!

健康情報

皆さんの健康生活をサポートする健康情報を掲載しています。トップページにある「健康情報」からご覧いただけます。（※閲覧には、組合員証の8桁の「保険者番号」を「ユーザー名」と「パスワード」にご入力ください）



健診は健康づくりのパートナー
健診を健康管理や健康づくりにどう活かすか、そのポイントについて解説しています。



**免疫力を高めて病気に
ならない体をつくろう**
生活習慣病予防のために、免疫力を高めるポイントについて解説しています。



健康・こころのオンライン
体とこころのお悩みを解消する相談のポータルサイト。