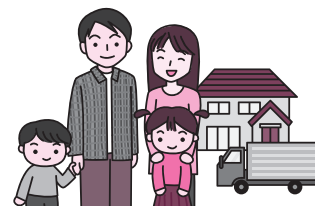


被扶養者の異動による手続きを忘れずに

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