

すこやか

2016
共済ニュース
No.246

7



写真：桃尾の滝（天理市）

2 平成27年度 決算の概要

- 6 標準報酬の月額等の上限が引き上げられました
任意継続組合員の掛金の算定方法が変更されました
患者申出療養制度が創設されます
- 7 紹介状なしで大病院等を受診する場合に定額負担が必要になりました
入院中の食事代の標準負担額が段階的に引き上げられます
- 8 傷病手当金・出産手当金の算定方法が変更されました
【被扶養者認定Q&A】被扶養者の認定要件について
- 9 短期財政の健全化のため適正受診にご協力を！
- 10 ジェネリック医薬品を活用しましょう！
- 11 森林セラピーに対する助成事業について
- 12 被扶養者の資格継続調査を実施いたします
- 14 各種健診等を受診しましょう！
- 16 【健康講座】生活習慣改善セミナー
ボーナスは有利で便利な組合員貯金へ！
「組合員貯金」に加入されている組合員の皆さんへ
- 17 ライフプランセミナー（退職準備型）の開催について
「組合員貯金」にまだ加入されていない組合員の皆さんへ
- 18 給付算定基礎額残高通知書について
- 19 地共済年金情報Webサイトがリニューアルされました
- 20 【知って安心！厚生年金】退職後に受けられる年金
- 22 こころの相談室だより
- 23 平成28年度年間スケジュール予定表
- 24 職員採用試験のお知らせ
すこやか4月号掲載記事に誤りがありました
- 25 【めざせ！健康ライフ！はつらつ通信】熱中症
- 26 【No Smoke or Die】たばこの話 ※奈良県歯科医師会から
- 27 【保養施設のご案内】憩いの里湖西・東京グリーンパレス
- 28 電話健康相談／Webストレスチェック／
健康・こころのオンライン／メンタルヘルス相談のご案内

ボーナスは組合員貯金へ
(16頁参照)

7月 新規・額変更
メ切は7月27日(水)
共済組合必着！

貯金利率
年利 1.3%!



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28年5月末現在）		
組合員数	男：8,834人	女：4,925人
	計：13,759人	
任意継続組合員	257人	被扶養者数（任継除く）
		14,861人

組合会が開催されました

平成 28 年 6 月 13 日(月)、「奈良県社会福祉総合センター」において第 154 回組合会が開催され、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 154 回 日程第 1 議第 1 号 平成 27 年度決算について
 組 合 会 日程第 2 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

平成27年度 決算の概要について



総括事項

組合員数及び被扶養者数とも、平成 26 年度末と比較すると組合員で 127 人の減少、被扶養者で 446 人の減少となりました。また、組合員数は減少したものの、平成 27 年 10 月からの標準報酬制への移行や給与改定により掛金等の標準となる標準報酬月額や標準期末手当等の額は増加しました。

■ 地方公共団体の数

市	12
町	15
村	12
一部事務組合等	29
計	68

■ 組合員等の状況

組合員数 (長期組合員、任意継続組合員を含む)	被扶養者数 (任意継続組合員を含む)	適用区分	標準報酬月額 (円)	標準期末手当等年度累計額 (円)
13,769 人	14,847 人	長期	5,265,342,000 円 ≪ 893,547,312 ≫	20,130,276,000 円 ≪ 149,280,000 ≫
		短期	5,415,021,249 円 ≪ 961,841,859 ≫	20,164,923,000 円 ≪ 152,435,000 ≫

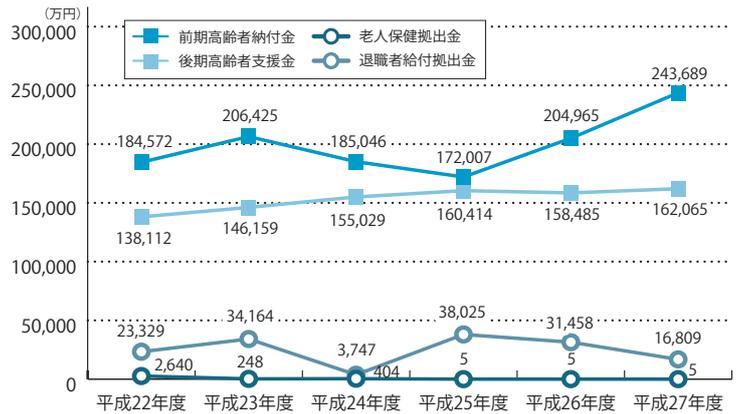
組合員 1 人当たりの被扶養者数 = 1.08 人 ≪前年度対比 ▲0.02 ≫

短期経理

収入合計 10,425,473 千円 - 支出合計 10,813,919 千円 = ▲388,446 千円
 (内訳 当期短期損失金▲398,827 千円、当期介護利益金 10,381 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。
- 収入は調整交付金の不交付等により前年度から約 7,358 万円の減、支出は前期高齢者納付金の増等により約 3 億 2,628 万円の増となり、収支の結果、標記の当期短期損失金と当期介護利益金を生じたので、当期短期損失金は、欠損補てん積立金を取り崩し補てんし、なお欠損金が生じるため短期繰越欠損金として翌年度に繰り越しました。また、当期介護利益金は、介護積立金へ積み立てました。

◆ 拠出金の推移



◆ 平成 27 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	▲ 586	121,267	▲ 4,846	208,462	▲ 7,355	181,277
家族	▲ 3,675	127,119	▲ 11,095	212,390	▲ 5,288	176,716
合計	▲ 4,261	248,386	▲ 15,941	420,852	▲ 2,067	357,993

損益内訳

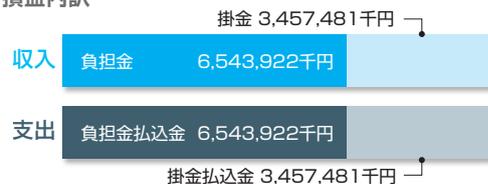


長期経理

収入合計 10,001,403 千円 - 支出合計 10,001,403 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。）で一元的に処理されており、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込んでいましたが、被用者年金制度の一元化に伴い平成 27 年 10 月より厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理へ移行しました。

損益内訳



厚生年金保険経理

収入合計 8,926,263 千円 - 支出合計 8,926,263 千円 = 0 千円

- この経理は、平成 27 年 10 月からの被用者年金制度の一元化に伴い、厚生年金給付に係る組合員保険料と負担金を徴収し、その全額を市町村連合会へ払込む経理です。

損益内訳

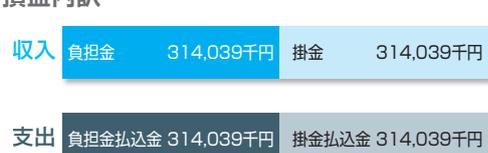


退職等年金経理

収入合計 628,078 千円 - 支出合計 628,078 千円 = 0 千円

- この経理は、平成 27 年 10 月からの被用者年金制度の一元化に伴い、退職等年金給付（いわゆる「新三階年金」）に係る掛金・負担金の徴収を行い、その全額を市町村連合会へ払込む経理です。

損益内訳

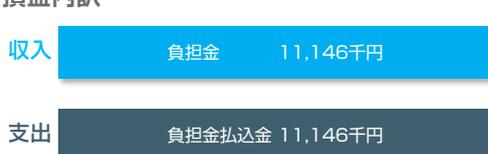


経過的長期経理

収入合計 11,146 千円 - 支出合計 11,146 千円 = 0 千円

- この経理は、平成 27 年 10 月からの被用者年金制度の一元化に伴い、主に旧職域年金部分の負担金の徴収を行い、その全額を市町村連合会へ払込む経理です。

損益内訳



預託金管理経理

収入合計 52,409 千円 - 支出合計 52,409 千円 = 0 千円

- この経理は、平成 19 年度より市町村連合会に集約された公的年金資金の一部の預託を受け、主に貸付経理への貸付資金や縁故地方債の引受資金として、その管理・運用を行っていましたが、被用者年金制度の一元化に伴い平成 27 年 10 月より経過的長期預託金管理経理へすべて承継されました。
- 収入はすべて預託金の運用益となり、その全額を市町村連合会へ払込む経理です。

損益内訳



経過的長期預託金 管理経理

収入合計 48,873 千円 - 支出合計 48,873 千円 = 0 千円

- この経理は、平成27年10月からの被用者年金制度の一元化に伴い、前頁の預託金管理経理より継承された経理で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。
- 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込んでいます。

損益内訳

収入	利息及び配当金	48,873千円
支出	支払利息	48,873千円

業務経理

収入合計 224,968 千円 - 支出合計 202,614 千円 = 22,354 千円 (当期利益金)

- この経理は短期給付や長期給付に要する事務費や人件費等、また全体の管理運営上の諸経費等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、市町村連合会からの交付金と、短期経理からの繰入金です。
- 収入は、組合員人数の減少等により、前年度から約110万円の減、支出は事務費の削減を図りつつ、被用者年金制度の一元化対応等により979万円の増となりましたが、収支の結果、標記の当期利益金を生じたので、前年度より繰り越した積立金と合わせ、翌年度に繰り越しました。

損益内訳



保健経理

収入合計 322,156 千円 - 支出合計 274,501 千円 = 47,655 千円 (当期利益金)

- この経理は、組合員や被扶養者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、各種講座、助成事業、特定健康診査、特定保健指導などの保健事業を行う経理です。
- 収入は組合員数の減少等により前年度から約390万円の減、支出は事務費の削減を図りつつ、歯科健診の巡回型への変更や新規事業であるWebストレスチェック等により約1,193万円の増となりましたが、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。
- この当期利益金と欠損金補てん積立金より取り崩した約10万円を、前年度より繰り越した積立金へ積み立てました。

損益内訳



貯金経理

収入合計 1,159,029 千円 - 支出合計 950,345 千円 = 208,684 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、保有する債券の運用益が減少したことにより、前年度から約 1,163 万円の減、支出は事務費の削減を図りつつ、支払利息の増などにより約 5,661 万円の増となりましたが、収支の結果、標記の当期利益金を生じました。
この当期利益金のうち約 9,713 万円を前年度より繰り越した欠損金補てん積立金へ積み立て、残りを積立金へ積み立てました。

○平成 27 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	貯金加入率	支払利率
672 億 4,401 万円《19 億 4,269 万円》	9,315《▲59 人》	67.65%《0.20%》	平成 27 年 4 月 1 日より 年利 1.3%

損益内訳



貸付経理

収入合計 111,336 千円 - 支出合計 114,840 千円 = ▲ 3,504 千円 (当期損失金)

- 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・高額医療貸付などの融資を行う経理です。財源は、経過的長期預託金管理経理 (平成 27 年 10 月より) 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 2,151 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などにより、約 2,148 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。

○平成 27 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	主な貸付の利率
37 億 9,381 万円《▲7 億 2,081 万円》	2,215 件《▲312 件》	普通・住宅・特別：年 2.66% 災害：年 2.22%

損益内訳



標準報酬の月額等の上限が引き上げられました

短期給付の掛金及び負担金や給付金の算出基礎となる「標準報酬の月額」は、平成 28 年 4 月から次のとおり 43 等級 (121 万円) から**上限が 3 等級引き上げられ、46 等級 (139 万円)** になりました。

また、標準期末手当等の額の年間上限額についても、540 万円から **573 万円**に引き上げられました。

【標準報酬の月額 (追加分)】

等級	標準報酬月額	報酬月額	
43	1,210,000円	1,175,000円以上	1,235,000円未満
44	1,270,000円	1,235,000円以上	1,295,000円未満
45	1,330,000円	1,295,000円以上	1,355,000円未満
46	1,390,000円	1,355,000円以上	

**3等級
追加され
ました**

【標準報酬の月額 (追加分)】

平成 28 年 3 月まで	平成 28 年 4 月から
5,400,000円	5,730,000円

任意継続組合員の掛金の算定方法が変更されました

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、かつ 55 歳以降で初めての退職である場合の任意継続組合員の短期及び介護掛金の算定における特例 (退職時の標準報酬月額 \times 0.7 \times 掛金率) が廃止されました。

【平成 28 年 7 月 1 日より施行となるため、平成 28 年 7 月 1 日以降退職の組合員から適用】

変更前

- ①退職時の標準報酬月額 \times 掛金率
 - ②全組合員の平均標準報酬月額 \times 掛金率
 - ③退職時の標準報酬月額 \times 0.7 \times 掛金率
- 【③は特例に該当の場合のみ】



変更後

- ①退職時の標準報酬月額 \times 掛金率
- ②全組合員の平均標準報酬月額 \times 掛金率

患者申出療養制度が創設されます

困難な病気と闘う方の申出に基づき、国内では承認されていない薬や医療技術等を迅速に保険外併用療養費の対象にして使用できるようにするしくみです。

患者の申出により、国や医療機関等で迅速に安全性や有効性、実施計画等の審査が行われ、治療に活用されるようになります。

▼保険外併用療養費制度とは▼

保険が適用されない先進的な医療等を受けた場合、全額自己負担となりますが、先進的な医療部分を除いた保険適用の医療との差額分を自己負担することで先進的な医療を受けることができるしくみです。

紹介状なしで大病院等を受診する場合に定額負担が必要になりました

医療機関における外来の機能分化を進めるため、平成 28 年度からは、紹介状なしで特定機能病院及び 500 床以上の大病院などを受診する場合、原則として初診時又は再診時に 3 割～ 1 割の自己負担に加え、**定額負担**が必要になりました。

定額負担の最低金額は、初診時に 5,000 円（歯科は 3,000 円）、再診時に 2,500 円（歯科は 1,500 円）となります。 ※ただし、緊急その他やむを得ない事情などがある場合には、定額負担を必要としないこともあります。

紹介状なしで特定機能病院等を受診した場合



入院中の食事代の標準負担額が段階的に引き上げられます

医療機関に入院したときに必要となる入院中の食事代は、入院時食事療養費の給付で賄われ、入院患者が一部（標準負担額）を自己負担します。これまでは、食材費相当額のみを自己負担でしたが、入院と在宅療養の負担の公平を図るために、平成 28 年 4 月からは調理費相当額の負担が加わりました。ただし、難病患者や平成 28 年 4 月 1 日において 1 年を超えて精神病床に入院している方、低所得者（市町村民税非課税）は、据え置きとなっています。

1食あたりの標準負担額

		平成27年度まで	平成28年度から	平成30年度から
A	一般（B・Cに該当しない人）	260円	360円	460円
B	市町村民税非課税等の組合員とその家族（Cに該当する方を除く）	過去12ヵ月の入院日数が90日以下	360円	460円
		過去12ヵ月の入院日数が90日超		
C	Bのうち、所得が一定基準に満たない方	100円		

※難病患者等は据え置きとなります。

入院時の食事代の標準負担額とは

病気やケガをして入院したときは、診療費や薬代といった医療費の他に食事代として入院時食事療養費がかかります。かかった費用のうち入院患者が自己負担する費用を標準負担額といい、所得に応じて決まっています。

傷病手当金・出産手当金の算定方法が変更されました

傷病手当金と出産手当金を支給する際は、標準報酬日額（標準報酬月額^①の22分の1相当額）の3分の2に相当する額を算定の基準としていましたが、平成28年4月からは、組合員期間により下記のように算定方法が変更されました。

支給開始日の属する月以前の直近の継続した期間の標準報酬月額

12月以上ある場合

支給が始まる日の属する月以前の直近の継続した1年間の標準報酬月額の平均額の22分の1相当額（標準報酬日額）の3分の2に相当する額

12月未満の場合

下記①と②のいずれか低い方の3分の2に相当する額

- ① 組合員の支給開始日の属する月以前の直近の継続した各月の標準報酬月額の平均額の22分の1相当額
 ② 加入している共済組合の前年度の9月30日（平成28年度においては前年度10月1日）での全組合員の平均の標準報酬月額の22分の1相当額

傷病手当金とは

業務外の病気やケガの治療のために連続した3日を含み4日以上仕事を休んで報酬をもらっていないとき、その間の生活保障として1年6ヵ月を限度に支給されます。

出産手当金とは

出産のために仕事を休み、報酬がもらえないとき産前42日（多胎妊娠の場合98日）、産後56日の範囲内で、その間の生活保障として支給されます。

被扶養者認定 Q&A

— 被扶養者の認定要件について —



私は、配偶者と二人で暮らしております。配偶者の実家には、配偶者の父母が二人で生活しておりますが、父母ともに高齢となり収入も年金収入のみとなったため、被扶養者になりたいと考えています。父の年金年収は120万円、母の年金年収は80万円です。私は、父母に対して毎月10万円の仕送りを行っています。私との間柄は、義理の父母となりますが、被扶養者にすることは可能でしょうか。

回答

A

今回のご質問において、別居者に対する仕送り金額は下記算定式のとおり満たしています。

（参考：仕送り額算定式）

父の年収：120万円 母の年収：80万円とした場合

$120\text{万円} + 80\text{万円} = 200\text{万円}$

$200\text{万円} \div 2\text{人} \div 2 \div 12\text{ヵ月} = 41,666\text{円（一人あたり）}$

- はじめに父母の収入合算を行い、一人あたりの年収額を出します。その一人あたりの年収額の1/2を仕送り必要額とします。
- 仕送り額を確認できる通帳等の写しが必要です。

ただし、「あなた」と「配偶者の父母」の間柄は、義理の父母の関係になります。このような場合、被扶養者資格の認定基準においては、『同居』していることが必須要件となりますので、被扶養者認定できないことになります。



短期財政の健全化のため 適正受診にご協力を!

● 平成26年度 1件当たりの医療費が

組合員で全国 ワースト5位、被扶養者は全国 ワースト4位

本組合の1件当たりの医療費は、平成26年度において組合員が全国5位、被扶養者が全国4位で、昨年より増加され全国的に見ても上位となっています。

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。

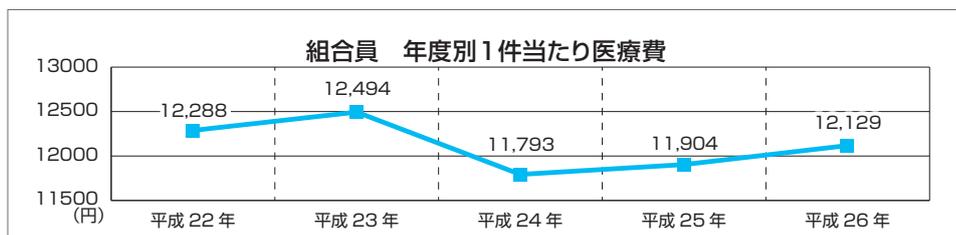
また夜間や休日に安易に救急指定医療機関で受診されると、緊急を要する重症患者への対応が遅れたり、本当に必要なときに受診できなくなるにもなりかねません。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診するようにしましょう。

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。

本組合では、**相談料・通話無料の電話健康相談**（☎0120-031-199）等を実施しておりますので、是非ともご利用ください。

1件当たり医療費

区分 順位	組合員	被扶養者
1	北海道 13,226円	石川県 15,117円
2	福井県 12,983円	北海道 14,879円
3	大分県 12,544円	沖縄県 14,850円
4	石川県 12,162円	奈良県 14,319円
5	奈良県 12,129円	徳島県 14,280円
6	福岡県 12,071円	高知県 14,032円
7	青森県 11,851円	福井県 14,019円
8	山口県 11,792円	秋田県 13,965円
47	鳥取県 9,957円	群馬県 11,636円
平均	11,053円	12,955円



本組合の医療費は、上記のとおり全国平均を上回り現在大変厳しい財政状況にあります。皆さんには以下のことをご理解いただき適切な受診にご協力をお願いいたします。

1. かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医は、日頃から組合員や家族の皆さんとお付き合いすることで、これまでにかかった病気などの診療内容や検査記録が蓄積されているので、適切な判断のもと最適な治療が受けられます。

2. 夜間や休日診療を控えましょう

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。普段からかかりつけ医をもっていれば、夜間や休日に急いで病院に行く必要があるかどうか、また、どんな場合には翌朝まで待てばよいのかなどの対処方も相談できます。

3. はしご受診はやめましょう

医療機関を変更すると、その都度初診料がかかります。また、同じような検査が繰り返されたり、同じような処置や薬を処方されることとなるため、医療費の無駄が生じるばかりか、体にも負担となります。



ジェネリック医薬品を活用しましょう！

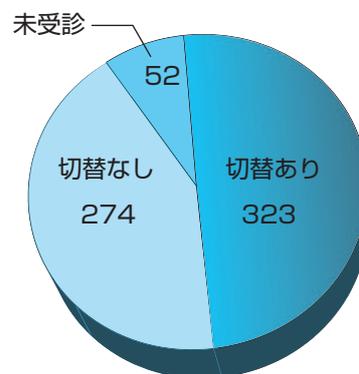
共済組合では、ジェネリック医薬品に切替えることで、300円以上の削減効果が見込まれる20歳以上の慢性疾患により投薬を受けている組合員及び被扶養者の方に「ジェネリック差額通知書」を配付し、ジェネリック医薬品の利用促進を行っております。

去年8月に649人の方に配布しました「ジェネリック差額通知書」の削減効果結果をお知らせします。(平成27年9月診療分～平成28年2月診療分について)

今回の結果としましては、323名(延べ人数)の方が、ジェネリック医薬品へ切替えをされましたが、対象者の医薬品全体の中でジェネリック医薬品が使用されている割合は平均13.60%と低い状態となりました。

皆さんの自己負担額の軽減、また本組合の短期(医療)財政の改善のため、ジェネリック医薬品を活用しましょう！

切替人数割合(人)



平成27年9月～平成28年2月診療分について

切替可能額(円)



切替可能額・先発医薬品の中で、ジェネリック医薬品に切替が可能な薬剤費

削減額(円)



削減額・先発医薬品からジェネリック医薬品に切替えた結果、削減された薬剤費

	平成27年9月診療分	平成27年10月診療分	平成27年11月診療分	平成27年12月診療分	平成28年1月診療分	平成28年2月診療分	平均
ジェネリック医薬品利用率(※1)	13.13%	12.12%	12.98%	13.20%	16.72%	13.43%	13.60%
削減率(※2)	4.83%	4.19%	4.69%	4.70%	6.65%	6.01%	5.18%
切替可能率(※3)	46.85%	52.25%	47.82%	50.57%	44.33%	49.36%	48.53%

※1 ジェネリック医薬品利用率… 医薬品全体の中でジェネリック医薬品が占める割合

※2 削減率… 先発医薬品からジェネリック医薬品に切替えた結果、削減した割合

※3 切替可能率… 先発医薬品の中で、ジェネリック医薬品に切替が可能な割合

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。

ジェネリック医薬品は先発医薬品の約2～7割程度の価格となり、皆さんの自己負担額の軽減、また短期(医療)財政の改善につながります。

診察の際に、医師に「ジェネリック医薬品希望カード」、又は平成27年3月より発行の組合員証及び被扶養者証を見せ上手に活用してください。

「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>



森林セラピー®に対する助成事業について

本組合の医療費の4分の1を占める「生活習慣病」「歯周疾患」「メンタルヘルス疾患」に対し、保健事業では疾病予防・重症化予防を重視しております。その一環として精神的ストレスの軽減や予防医療としての効果が実証されている森林セラピーに対する助成事業を行っています。

森林セラピーとは…

医学的なエビデンス（証拠）に裏付けられた森林浴効果をいい、森林環境を利用して心身の健康維持、増進・疾病の予防を目指すものです。具体的には、森の中に身をおき、森林の地形を利用した歩行や運動、森林内レクリエーション、栄養、ライフスタイル指導等の方法によって、これらの目的を達成するセラピー行為を指し、森を楽しむことで心身の快適性を向上させ保養効果を高めていこうとするものです。



具体的には…

森林の中での呼吸法やヨガ、座観、アロマセラピー等を組み込んだ心のリラクゼーションプログラムと並行し、いわゆる「ハイキング」や「山歩き」とは違う、ゆっくりとしたペースでの森林ウォーキング運動等を通じた心身のフィットネスプログラムを行います。

セラピーロード

- 吉野宮滝万葉コース（距離7.7km、高低差291m）
- 神仙峡龍門の里コース（距離6.6km、高低差122m）

助成対象者は…

組合員及び被扶養者（15歳以上に限る）です。

費用は…

体験料金は共済組合特別料金3,500円（弁当代含む）となり、助成券（2,000円助成）利用で**自己負担額は1,500円**です。

※ただし、コースによっては送迎代が1,000円/人かかります。詳しくは（一社）吉野ビジターズビューローにお問い合わせください。

キャンセル料	10～8日前…自己負担額の20%
	7～2日前…自己負担額の30%
	当日…自己負担額の50%
	無連絡不参加…自己負担額の100%



体験者の感想

最寄りの駅（近鉄浮孔）から約1時間で大和上市に到着した。毎日を慌ただしく過ごしていた空間から異空間へと至る。自動車の騒音、鳴りやまない電話の呼び出し音から解放され大自然とひと時を共有する。大和上市駅に下車した時から、空気が違うことを感じた。さらに龍門の里に入るとまともな空気が変わるのを感じる。川の清流の音、滝の音、野鳥のさえずり、マイナスイオン、自問自答ではない瞑想の時を過ごした。笑いヨガは、忘れかけていた童子のころの自分に会えることができた。日々のストレスから解放され、新しい気持ちで明日を迎えられるような気持になった。（奈良にある自然に溶け込める環境を生かした、森林セラピーを体験できて幸いであり、案内人の方にもお礼を申し上げます。感想とさせていただきます。）

大和高田市役所 北川 久男さん

どうやって申込みや助成申請をするの？

申込み方法 組合員及び被扶養者（以下、「組合員等」という。）が吉野ビジターズビューローに直接予約の連絡を行う。

助成申請 ①組合員等は所属所共済事務担当課に森林セラピーを利用する旨の申告を行う。

②所属所共済事務担当課は申告内容を確認し、『森林セラピー利用助成券』を組合員等に交付する。

助成券利用 組合員等は、助成券を利用先窓口で提出し、自己負担額を支払い森林セラピーを体験する。

申込先 〒639-3111 吉野郡吉野町上市2060-1 近鉄吉野線 大和上市駅前

（一社）吉野ビジターズビューロー ☎0746-34-2522

被扶養者の資格継続調査を実施いたします

本組合では、医療給付を適正に行い、かつ短期給付財政の安定化を図ること等を目的として毎年被扶養者の資格継続調査を行っています。

この調査は、認定中の被扶養者について、平成27年1月から現在までにおいて被扶養者としての認定要件を満たされていたかどうか、また、今後も引き続き認定要件を満たす見込みかどうかを確認するためのものです。

この趣旨をご理解いただき、調査にご協力をお願いします。

1. 調査の概要

実施時期	平成28年7月1日(金)から同年9月30日(金)まで	
調査対象者	平成28年7月1日現在認定中の全被扶養者 (ただし、本年6月1日以降に被扶養者の認定を受けた方を除きます。)	
調査内容	<ul style="list-style-type: none"> 調査対象者(被扶養者)の収入調査 主たる扶養者(組合員以外の扶養義務者)の調査 同一世帯要件者の調査等 	
調査対象期間	平成27年1月1日から基準日(平成28年7月1日)まで (ただし、この期間中に認定された方は、認定日から基準日まで)	
配付物	①「被扶養者資格確認届書」 ②被扶養者資格確認届書の記載要領及び添付書類の手引き	
調査方法	1. 上記①の届書を所属所の共済事務担当課を通じて配付します。 2. 上記①の届書には調査対象者(被扶養者)の氏名、生年月日が印字されていますので、必要事項を記入・押印のうえ必要書類を添付し、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。	

2. 添付書類及び注意点

必ず添付が必要な書類

- ① 世帯全員の住民票(続柄の記載が省略されていないもの)
※認定対象者が配偶者のみであり、かつ世帯主が組合員である場合は、配偶者の住民票の抄本でも可
- ② 所得証明書又は住民税課税決定通知書(18歳以上の方に限る)
※非課税証明書は無収入者・非課税年金受給者に限る

対象者	添付書類	注意点
学生	<ul style="list-style-type: none"> 学生証の写し又は在学証明書 雇用証明書兼退職証明書(給与収入がある場合) 	アルバイト等の収入はありませんか? ▶ 認定限度額 ^(※1) 以上となった場合は認定取消となります。
給与収入のある方 (アルバイト・パート収入者)	<ul style="list-style-type: none"> 雇用証明書兼退職証明書(給与収入がある場合) 	収入が認定限度額以上になっていませんか? ▶ 認定限度額 ^(※1) 以上となった場合は認定取消となります。 毎月の給料月額が認定限度額の1/12以上になっていませんか? ▶ 毎月の給料月額が3ヵ月連続して108,334円(130万円の1/12)以上となった場合、翌月1日付で取消となります。
年金収入のある方	<ul style="list-style-type: none"> 年金改定通知書又は支払通知書等の写し(最新の年金額の確認できる書類) 	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。 遺族年金や個人年金を受給していませんか? ▶ 被扶養者認定上の年金収入には、老齢や退職等の課税年金に加えて、遺族や障害の非課税年金も収入に含まれます。また、厚生年金基金や企業年金、個人年金等の私的年金も含まれます。

対象者	添付書類	注意点
事業所得のある方 (農業・自営業・不動産所得者等)	<ul style="list-style-type: none"> 前年分の確定申告書及び収支内訳書の写し 既に事業を廃業された場合は、廃業届の写し 	<p>確定申告時の所得が認定限度額以上になっていませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 確定申告時の総収入から認定上の必要経費を控除した額が認定限度額^(※1)以上となった場合は認定取消しとなります。 <p>注) 認定上の必要経費とは、共済組合が社会通念上必要と認める経費であり、税法上の必要経費とは異なります。</p>
組合員と別居している方	<ul style="list-style-type: none"> 仕送りの事実及び仕送り額が客観的に確認できる書類の写し <p>※組合員から別居している方への仕送りであることがわかることが必要</p>	<p>仕送り額は基準額以上ですか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 仕送額が基準額^(※2)未満の場合、認定取消しとなります。 <p>同居者に収入はありませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 別居している調査対象者(被扶養者)と同居している者について、続柄や収入額によって組合員よりも優先する扶養義務者と確認できた場合、認定取消しとなる場合があります。
父母等夫婦の一方のみを認定している場合	<ul style="list-style-type: none"> 認定されていない一方の配偶者の所得証明書等の収入の確認できる書類 	<p>夫婦の総収入は夫婦の合計認定限度額未満ですか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 相互扶助の観点から夫婦の収入の合計額で判断いたします。よって、夫婦2人の収入合計額が合計認定限度額^(※3)以上となった場合、認定取消しとなります。

(注) 前記書類の他、扶養の事実を確認するために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…年額 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 別居中の被扶養者への仕送り基準額

…別居中の調査対象者(被扶養者)の月収の 1/2 以上(その額が 35,000 未満の場合は、35,000 円)

(注) 別居中の調査対象者(被扶養者)が、他の収入のある家族と同居している場合は、他の家族の収入も含めて仕送り基準額を計算します。

※3 夫婦の合計認定限度額

…夫婦それぞれ 1 人あた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

3. 被扶養者認定上の留意点

◆被扶養者認定上の収入とは、収入の種類に応じてそれぞれ次のとおりとなっています。

給与収入…税金や保険料等の各種控除前の総収入。賞与や手当(通勤手当等)も収入に含めます。
(※共済ニュース平成 26 年 4 月発行 No.237・平成 26 年 7 月発行 No.238 を参照してください。)

年金収入…税金や介護保険料等の各種控除前の総収入。また、非課税年金(遺族や障害を事由とする年金)及び企業年金や個人年金等の私的年金も収入に含めます。

事業収入…総収入額から本組合が社会通念上その収入を得るために必要と認める直接的な経費を控除した額となっており、所得税法上の経費とは異なります。なお、「給料・賃金」は認定上の必要経費から除いています。
(※共済ニュース平成 26 年 1 月発行 No.236 を参照してください。)

◆認定上の年収とは、1月から12月までの暦年や、4月から翌年3月までの年度のように期間を限定するものではなく、認定期間中のどの時点から起算しても1年間の収入額が認定限度額未満であることが必要です。

◆別居の被扶養者への仕送りについては、組合員が別居者の生活を経済的に支えていることを客観的に判断するために、金融機関の通帳の写し等により仕送りの事実及び仕送り額の確認を行います。

4. 職権による被扶養者の資格の無効

被扶養者資格確認届書及び必要添付書類について、期日内に正当な理由がなく提出されない場合、又は資格継続調査にあたっての問い合わせ事項について正当な理由がなく回答されない場合には、職権により被扶養者としての資格を無効とする場合がありますので、期日内での提出等にご協力くださいますようお願いいたします。

5. その他

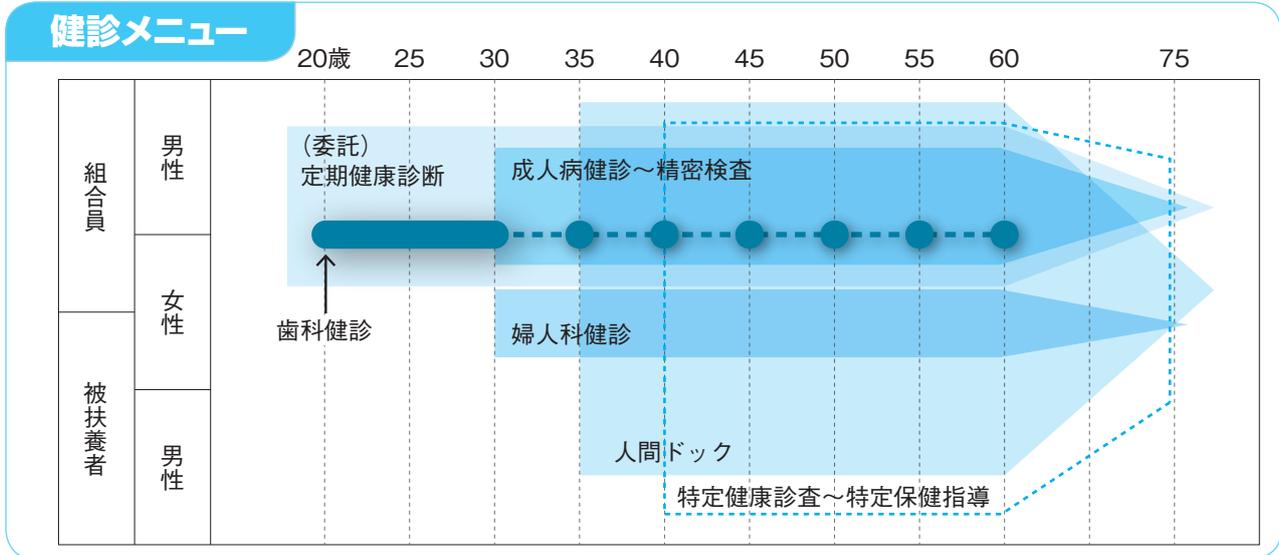
本組合にて被扶養者の資格継続調査を行った結果、認定要件を欠くこととなった場合は、共済事務担当課を通じて連絡いたしますので、速やかに「被扶養者申告書」にて認定取消しの申告を行ってください。

なお、遡って認定を取消すこととなった場合、その間に受診した医療費や、その他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。

各種健診等を

本年度も、共済組合では充実した健診メニューにより組合員の皆さんやご家族（被扶養者）の健康をサポートします。

既に今年度の各種健診の申込期間は終了しておりますので、定期健康診断日や、それぞれの受診期限までに、必ず受診いただきますようお願いいたします。



《平成27年度各種健診の受診結果及び平成28年度における注意事項等》

● 成人病健診

対象者 30歳以上の組合員（人間ドック申込者を除く）

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、大腸検査（30歳以上の希望する組合員）

〔平成27年度結果〕

（単位：人、％）

対象者数	受診者数	受診率	異常なし	要治療者	要治療率	精検該当者	精検率
5,065	4,102	81.0%	3,294	74	1.8%	734	17.9%

平成28年度 注意事項 ★ 成人病健診は定期健康診断と同時に受診いただく場合が多く、受診しやすいものと思われまので、職務の都合もございますが、是非受診ください。

★ 指定の健診（巡回）日に受診できなかった対象者の方は、「共同巡回健診日」等による振替受診をご利用いただくことができますので、振替受診を希望する方は、必ず所属所担当者に連絡してください。

● 人間ドック

対象者 35歳以上の組合員と被扶養者（脳ドックは50歳以上、家族健診は被扶養者のみ）

組合員 〔平成27年度結果〕 （単位：人、％）

対象者数	受診者数	受診率
9,827	5,151	52.4%

被扶養者 〔平成27年度結果〕 （単位：人、％）

対象者数	受診者数	受診率
4,572	808	17.6%

平成28年度申込者に受診券発行済です！
受診期限：平成29年3月31日

平成28年度 注意事項

★ 受診時期を後回しにすることで、結果的に受診できなくなってしまうこと（予約がいっぱいで受診申込みできないなど）がありますので、お早めの予約で、お早めの受診をお願いします。



● 婦人科健診

対象者 30歳以上の女性の組合員と被扶養者

〔平成27年度結果〕 （単位：人、％）

対象者数	受診者数	受診率
8,284	2,176	26.2%

平成28年度 注意事項

★ 受診時期を後回しにすることで、結果的に受診できなくなってしまうこと（予約がいっぱいで受診申込みできないなど）がありますので、お早めの予約で、お早めの受診をお願いします。

平成28年度対象者に受診券発行済です！
受診期限：平成29年3月31日



受診しましょう！

● 歯科健診

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

[平成27年度結果] (単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
3,978	2,233	56.1%

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します！



平成28年度 注意事項 ★ 歯周疾患の早期発見・早期治療という従来の目的に、予防の観点から歯周病が増加する30歳代までの方を対象者に加えています。また、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、60歳までの5歳刻みの節目の方も従来どおり対象としています。歯痛等の自覚症状が出てからでは、治療等に要する日数も多くなりますので、この検診を是非受診ください。

● 特定健康診査

対象者 40歳以上75歳未満の組合員、任意継続組合員、被扶養者・任意継続組合員の被扶養者

組合員・任意継続組合員 [平成27年度結果] (単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
8,775	7,467	85.1%

被扶養者・任意継続組合員の被扶養者 [平成27年度結果] (単位：人、%)

対象者数	受診者数	受診率
2,898	649	22.4%

平成28年度 注意事項 ★ 被扶養者の受診率が非常に低い状況です。受診券をお渡しいただく際に、受診勧奨をお願いします。(ただし、人間ドック受診時は、併せて特定健康診査が実施されます。)

平成28年度対象者(人間ドックを申込みしていない被扶養者)に受診券発行済です！
受診期限：平成29年3月31日

● 特定保健指導

対象者 特定健康診査の結果から保健指導が必要とされた方

積極的支援 [平成27年度結果] (単位：人、%)

対象者数	利用者数	利用率
1,015	132	13.0%

動機付け支援 [平成27年度結果] (単位：人、%)

対象者数	利用者数	利用率
666	86	12.9%

平成28年度 注意事項 ★ 特定健康診査の結果、積極的支援や動機付け支援と判定された方は、生活習慣を改善することで生活習慣病を未然に防ぎます。この保健指導を是非ご利用ください。

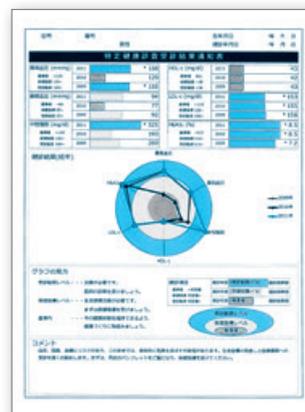
平成28年度 特定保健指導について

平成27年度における特定保健指導の利用状況は上記のとおりとなっています。

平成28年度より、特定保健指導利用券を配布する際に過去3年間の特定健康診査の受診結果をグラフ化した「特定健康診査受診結果表」を同封いたします。

この結果表は、ご自身の健康状態を経年で比較いただける内容となっていますので、よくご覧ください。

特定保健指導は、ご自身の生活習慣を見直していただく「きっかけ」となりますので、特定保健指導利用券を受け取られましたら、この機会に是非ご利用ください。



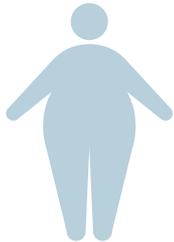
※「特定健康診査受診結果表」イメージ図



共済組合が実施する各種健診は、生活習慣病をはじめ、様々な病気の早期発見・早期治療や予防・健康増進を目的としています。一年に一度、ご自身の健康状態をチェックする機会と位置付け、是非ご利用ください。

生活習慣改善セミナー

対象者：前年の健診において「特定保健指導動機づけ支援対象になり、未利用の方及びその配偶者、並びに所属所健康管理担当者と所属所に指定を受けた者



平成20年度より始まった特定健康診査（通称メタボ健診）及び特定保健指導は主に生活習慣病に着目し、病気の重症化や発症の前に予防する目的で行われてきました。
本組合でも組合員の皆さんや被扶養者の皆さんの健康保持・増進のためにこの特定健診・保健指導を進めてまいりましたが依然として生活習慣病（※糖尿病や心疾患等）の医療費においては高い水準で推移していることから、特定保健指導の中でも軽症な状態の“動機づけ支援”（※下記イラストのレベル1～2）対象となり、かつ未利用の方を主対象に「食」と「運動」の両面から効果的な生活習慣の改善を図ることを目的に健康講座「生活習慣改善セミナー」を開催いたします。

開催日・・・・・・・・

※全体の定員200名程度

※所属所へ別途開催通知を送付します

9月14日(水)

9月26日(月)

10月11日(火)

ホテルリガーレ春日野

奈良県社会福祉総合センター

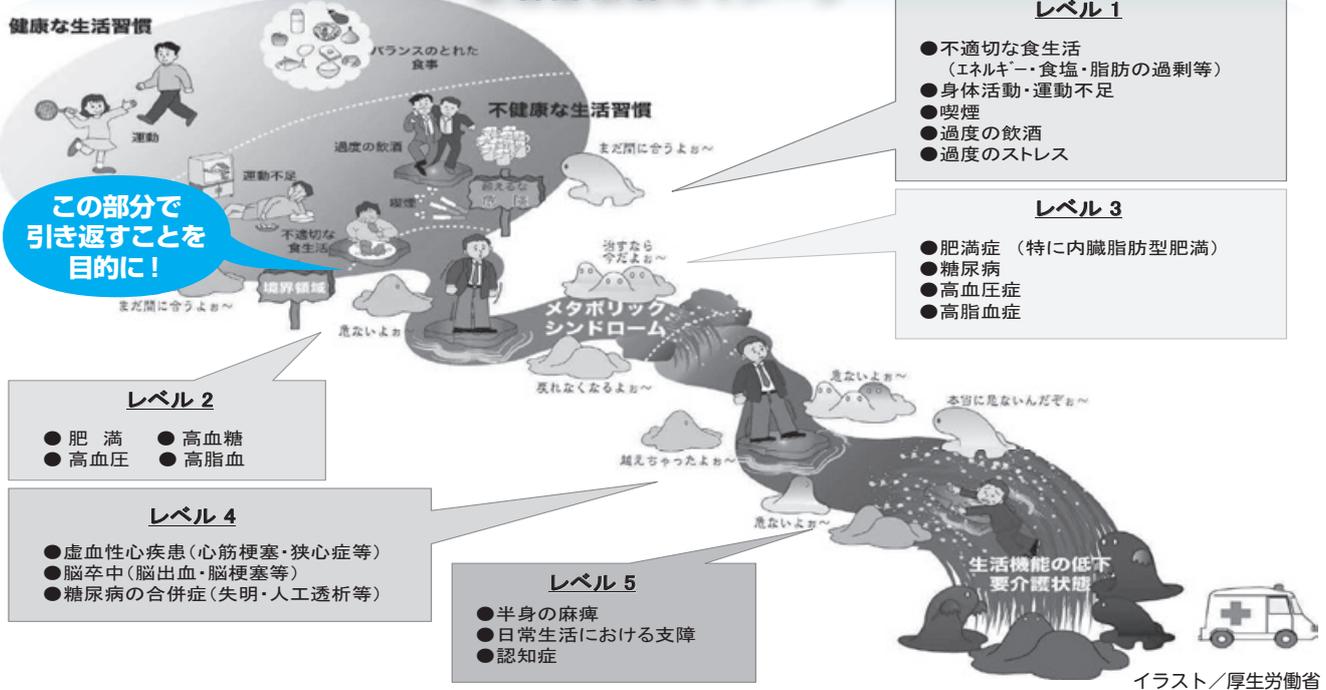
奈良県社会福祉総合センター

(奈良市)

(橿原市)

(橿原市)

生活習慣病のイメージ



ボーナスは
有利で便利な
組合員貯金へ！

年利 1.3%

平成28年7月1日
現在



夏のボーナスの活用方法はお決まりですか？
上手な貯蓄をお考えなら、
高利回り、安心の「組合員貯金」
にお預けください！

「組合員貯金」に加入されている
組合員の皆さんへ

- 臨時積立は随時に希望額を預け入れできます。
- 1円単位から自由に積立していただくことができます。



毎月の積立額を変更する場合は、変更する月の前月27日までに本組合に報告が届きますように、共済事務担当課へお申し出ください。

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

高齢社会の進展に伴い、人生 80 年時代に対応した社会システムの確立が求められる中、個人においても健康で豊かな生活を送るための努力が求められています。今セミナーは退職後の生活を迎えるにあたり必要な知識や情報を提供し、考えるきっかけとしていただく目的で開催します。



開催日・・・ 10月 7日(金) 奈良県市町村会館 (定員 100名)
※所属所へ別途開催通知を送付します 10月 14日(金) 奈良県市町村会館 (定員 100名)

ライフプランセミナーとは…?

職場を退かれますと、これまでの「仕事中心の生活」が反転、収入は減少することになりますが時間には余裕がでることになることでしょう。ですが、“限られた収入”や“時間的な余裕”による生活の変化について将来のビジョンを明確にするには疑問や不安を多くの方が持たれる傾向にあります。

この疑問や不安を少しでも解消していただくため、本組合では3つの基本テーマ(1. 生きがい、2. 生活設計、3. 健康)を定めライフプランセミナーを開催しています。今セミナーでは、担当講師から次の3項目についてわかりやすくお伝えいたします。



1. 「**生きがい**」 自分にあった趣味等を活かして、将来にわたって楽しく日々を過ごすことについて
2. 「**生活設計**」 退職前後の収入格差についての認識や、今後の生活をどう設計するかについて
3. 「**健康**」 今後の生活における基盤となるカラダについて、年齢にあった健康保持、健康づくりについて



「組合員貯金」にまだ加入されていない組合員の皆さんへ

給料から天引きなので便利です！
いつでも随時に積立でもできます！

「組合員貯金」の利率は現在**年利1.3%**となっており、低金利時代の今、1%を超える金利はなかなかありません！この機会に是非、組合員貯金に加入されることをお勧めします！！

積立方法は、定例積立(毎月の給料)、ボーナス積立(6月・12月のボーナス)のほかに、随時に積立てられることのできる臨時積立があります。

貯金の払い戻しは毎月10日と25日と決まっています。普通預金とまではいきませんが、この年利で月に2回払い戻しをすることができますので、計画的に貯金を運用することができます。

加入希望の方は、共済事務担当課へお申し出ください。
※貯金利率につきましては、金融情勢及び運用状況により適宜見直しを行うこととなります。

給付算定基礎額残高通知書について

平成 27 年 10 月 1 日に「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律」が施行され被用者年金制度の一元化に伴い、退職等年金給付（年金払い退職給付）制度が創設されました。

この退職等年金給付（年金払い退職給付）制度は、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ保険料で積み立てる「積立方式」による給付になります。

退職等年金給付（年金払い退職給付）は、組合員一人ひとりに仮定の個人勘定を設定し、この個人勘定に各月の標準報酬月額及び標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た付与額を利子とともに毎月積み立てます。これを累積した「給付算定基礎額」が年金原資となります。

このように、給付算定基礎額は毎月積み立てられるものであることから、「給付算定基礎額残高通知書」を年 1 回送付します。

1. 通知内容

- | | |
|-----------------------|---------------|
| ① 標準報酬月額（期末手当等の額を含む。） | ⑤ 有期退職年金算定基礎額 |
| ② 付与額 | ⑥ 終身退職年金算定基礎額 |
| ③ 利息 | ⑦ 付与率 |
| ④ 給付算定基礎額残高 | ⑧ 基準利率 |

2. 通知対象者

組合員及び年金待機者

3. 送付物、送付方法とスケジュール

(1) 送付物

給付算定基礎額残高通知書（圧着ハガキ）

(2) 送付方法とスケジュール

毎年、5 月頃に全国市町村職員共済組合連合会から送付されます。

※平成 28 年度については、6 月を目途に送付しております。

※年金待機者については、新たな掛金の納付がないため、退職時のほか 35 歳・45 歳・59 歳・63 歳に通知します。



4. 退職等年金給付（年金払い退職給付）制度の概要等について

退職等年金給付（年金払い退職給付）制度の概要や給付の計算方法等についての詳細は、下記の全国市町村職員共済組合連合会ホームページをご覧ください。

全国市町村職員共済組合連合会ホームページ
<http://www.shichousonren.or.jp/>

地共済年金情報Webサイトが リニューアルされました。



新たな地共済年金情報 Web サイトは、被用者年金制度の一元化を踏まえた以下の内容で、リニューアルされました。

なお、平成27年3月31日まで稼働しておりました従前の地共済年金情報 Web サイトにてご利用いただいていたユーザID・パスワードについては、失効しておりますので、再度利用申込する必要があります。

閲覧できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※1)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

利用できる方

- ①組合員
- ②組合員であった方

ご利用時間

毎日24時間365日まで
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

※1 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、法律で定められた年齢での年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

閲覧までのおおまかな流れ

1. 地共済年金情報 Web サイトにアクセス

<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

各共済組合及び全国市町村職員共済組合連合会のホームページからアクセスできるようになりました。

2. ご利用申込み(※2)

(基礎年金番号・氏名・生年月日・パスワード等を入力)

(数週間程度)
全国市町村職員共済組合連合会、各共済組合からお申込み内容の確認のため、ご連絡をさせていただくことがあります。

3. 受付

閲覧の際に必要な「ユーザID」を記載した「ユーザID通知書」を郵送しますので、大切に保管してください。

4. ユーザID通知書の受領

5. ログイン

ユーザID通知書でお知らせした「ユーザID」とご利用申込み時に登録しました「パスワード」を入力し、ログインしてください。

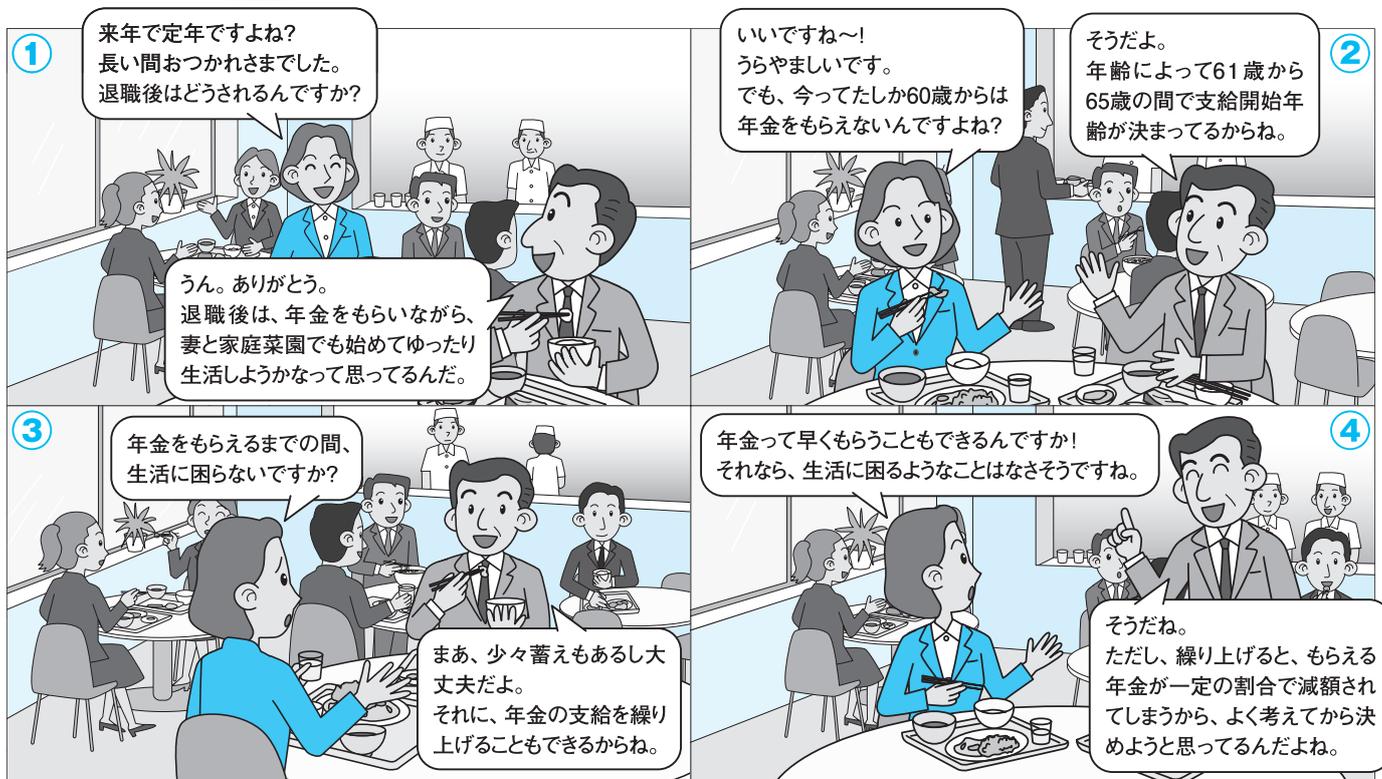
※2 住所や名前を変更された方で、共済組合に異動の届出をされていない方は閲覧ができませんので、変更の手続きをお願いします。

相談窓口 (Web サイト用) 全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

☎03-5210-4607 (土・日・祝日を除く9時～17時)



退職後に受けられる年金



退職後に受けられる老齢・退職給付には、厚生年金の『老齢厚生年金』と国民年金の『老齢基礎年金』があります。

『老齢厚生年金』は、原則として、組合員期間等が25年以上で、かつ65歳以上であるときに支給されます。また『老齢基礎年金』は、保険料納付済み期間等が25年以上ある者が65歳になったときに支給されます。

また『老齢厚生年金』には、生年月日に応じた「特別支給の老齢厚生年金」があり、支給開始年齢は下記のように61歳から64歳までの間で異なっています。一般組合員の方の場合、昭和36年4月1日以前に生まれた方が対象となっており、それ以降に生まれた方は、基本的には65歳からの支給となります。

「特別支給の老齢厚生年金」の支給開始年齢

表① 一般組合員の支給開始年齢

生年月日	支給開始年齢
昭和29年10月2日 ^{※1} ～ 昭和30年4月1日生まれ	61歳
昭和30年4月2日～ 昭和32年4月1日生まれ	62歳
昭和32年4月2日～ 昭和34年4月1日生まれ	63歳
昭和34年4月2日～ 昭和36年4月1日生まれ	64歳

表② 特定消防組合員^{※2}の支給開始年齢

生年月日	支給開始年齢
昭和34年4月2日～ 昭和36年4月1日生まれ	61歳
昭和36年4月2日～ 昭和38年4月1日生まれ	62歳
昭和38年4月2日～ 昭和40年4月1日生まれ	63歳
昭和40年4月2日～ 昭和42年4月1日生まれ	64歳

※1 昭和29年10月1日以前に生まれた方の場合、「特例による退職共済年金」が支給されています。

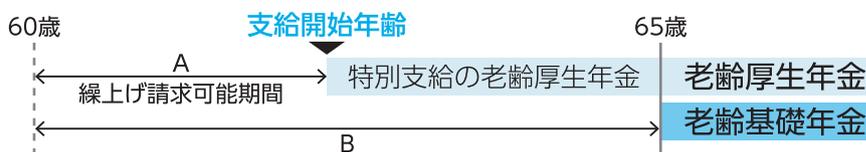
※2 特定消防組合員は、消防司令以下の消防職員であった方をいいます。

『老齢厚生年金』及び『老齢基礎年金』の繰上げ支給について

支給開始年齢よりも前に年金を受給したい場合は、60歳以降に繰上げ請求を行うことにより減額された繰上げ支給の老齢厚生年金を受給することができます。また、この繰上げ請求については、国民年金から支給される『老齢基礎年金』の全部繰上げ請求と同時に行う必要があります。

昭和28年4月2日～昭和36年4月1日生まれ（支給開始年齢が61～64歳の方）

60歳から支給開始年齢になるまでに、『特別支給の老齢厚生年金』と『老齢基礎年金』を一体的に繰上げて受給することができます。



繰上げ支給される年金額の計算方法

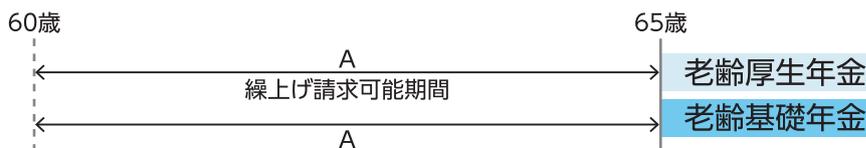
老齢厚生年金の額 = 老齢厚生年金の額 × (1 - 0.5% × A月)

老齢基礎年金の額 = 老齢基礎年金の額 × (1 - 0.5% × B月)

※Aは、請求月の属する月から支給開始年齢に達する日の属する月の前月までの月数
 ※Bは、請求月の属する月から65歳に達する日の属する月の前月までの月数

昭和36年4月2日以降生まれ（支給開始年齢が65歳の方）

60歳から65歳になるまでに、『老齢厚生年金』と『老齢基礎年金』を一体的に繰上げて受給することができます。



繰上げ支給される年金額の計算方法

老齢厚生年金の額 = 老齢厚生年金の額 × (1 - 0.5% × A月)

老齢基礎年金の額 = 老齢基礎年金の額 × (1 - 0.5% × A月)

※Aは、請求月の属する月から65歳に達する日の属する月の前月までの月数

注意 繰上げ請求の注意点

- 一度請求すると、変更することはできません。また、生涯減額されたままの年金額となります。
- 加給年金額は繰上げ支給の対象となりません。
- 事後重症などによる障害厚生（基礎）年金や寡婦年金は受けられません。

きになるワンポイント



支給開始年齢よりも後に年金をもらうようにすることはできるの？

65歳以降の『老齢厚生年金』について、受給権発生後1年を経過する前に請求を行わなかった場合には、繰下げて受給することができます。

この場合、『老齢厚生年金』の支給額は、繰下げ期間に応じて一定の割合の額が加算されます。



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：川口智子

皆様、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。夏は暑くて冷たい物を食べすぎてしまったり、食欲が落ちて体調を崩したりする方もいるかもしれませんね。そうなるとうだんだんこころも元気を失ってしまいますよね。

さて、今回は「食べること」とこころについてお話したいと思います。人は極度に緊張したり、不安が高くなったり、気分が落ち込んだりすると、食欲が低下してしまうことがあります。また様々なストレスがきっかけで、お腹はすいていないのに食べてしまうこともあるでしょう。ひどい場合は、食事や食欲のコントロール、バランスが取れず、食事の量が極端に少なく痩せて健康を害したり、短期間で大量の食事をとるなどの食行動の異常、摂食障害になってしまう場合もあるかもしれません。「食べること」とこころは関連しているところがあり、こころの問題のサインとなつてあらわれることがあるのです。

もちろんご自身のことだけでなく、一緒に食事をするご家族の食行動の異常など、気になることがあればお気軽にご相談ください。バランスのよい食事を取り、食事を楽しめるということは、体だけでなくこころにとってもとても良いことなのです。



相談申し込み方法（料金は無料です）

大学院連合メンタルヘルスセンター

相談会場 帝塚山大学 学園前キャンパス内 18号館3階 18301室（奈良市学園南3丁目1番3号）
[NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター カウンセリングルーム]

※4月より会場と曜日が変更になりました。会場の詳細はご予約時にお知らせいたします。

相談日 毎週木曜日 14:00～17:00 **相談時間** 50分（初回は60～90分程度）

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。



相談予約専用アドレス

soudan2@mental-health-center.jp（迷惑メール設定解除をお願いします）

お問い合わせ ☎06-6755-4458（月、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**
- ・内容：**お名前、お電話番号、ご希望日**をお知らせください。



②担当相談員より、予約可能時間をお知らせいたします。



③予約日承諾のお返事メールをお願いします。



④帝塚山大学内
**学園前キャンパス
18号館18301室**
でお待ちしています。

※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。

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）*日祝祭日及び年末年始を除く。

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

平成28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	申込方法	会場
退職予定者等年金相談会	8月 22日	年金課	昭和32年4月1日以前 生まれの一般組合員等	所属所への通 知文に申込み 用紙を添付*	大淀町文化会館
退職予定者等年金相談会	9月 9日	年金課	昭和32年4月1日以前 生まれの一般組合員等 及び昭和33年4月1日 以前生まれの特定消防組 合員等		田原本青垣生涯学習センター
退職予定者等年金相談会	10月 7日	年金課	昭和32年4月1日以前 生まれの一般組合員等		田原本青垣生涯学習センター
退職予定者等年金相談会	10月 25日	年金課	昭和32年4月1日以前 生まれの一般組合員等		大和郡山市市民交流館
退職予定者等年金相談会	12月 7日	年金課	昭和32年4月1日以前 生まれの一般組合員等 及び昭和33年4月1日 以前生まれの特定消防組 合員等		奈良県社会福祉総合センター
健康講座(第1回) 生活習慣改善セミナー	9月 14日	福祉課	組合員及び 組合員の配偶者	所属所への通 知文に申込み 用紙を添付	ホテル リガーレ春日野
健康講座(第2回) 生活習慣改善セミナー	9月 26日	福祉課	組合員及び 組合員の配偶者		奈良県社会福祉総合センター
健康講座(第3回) 生活習慣改善セミナー	10月 11日	福祉課	組合員及び 組合員の配偶者		奈良県社会福祉総合センター
ライフプランセミナー (第1回)	10月 7日	福祉課	50歳以上の組合員		奈良県市町村会館
ライフプランセミナー (第2回)	10月 14日	福祉課	50歳以上の組合員		奈良県市町村会館
共済事業事務説明会	10月 上旬	総務課	共済事務担当者		奈良県市町村会館(予定)
共済事業説明会	3月 中旬	総務課	共済事務担当者		奈良県市町村会館(予定)

*退職予定者等年金相談会については本年度の申し込みは既に終了しています。

※上記は開催予定です。正確な日時、詳細につきましては各所属所に通知文書を送付します。

職員採用試験のお知らせ

募集概要

採用予定人数	2名程度
採用予定日	平成29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63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。または、平成29年3月卒業見込の方。
試験日等	<p>[第1次試験]：平成28年11月20日（日） 選考方法：一般教養試験・事務適性検査・職場適性検査・作文試験 試験会場：かしはら万葉ホール</p> <p>[第2次試験]：平成28年12月中旬頃（予定）：第1次試験合格者に通知 選考方法：面接</p> <p>[第3次試験]：平成29年1月中旬頃（予定）：第2次試験合格者に通知 選考方法：面接</p>

受験手続（「受験案内」及び「受験申込書」「エントリーシート」の取得方法）などの詳細は、7月15日（金）から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/>）でご確認いただけます。

奈良県市町村職員共済組合 総務課 ☎0744-29-8261

すこやか4月号掲載記事に誤りがありました

平成28年4月15日に発刊いたしました、共済ニュースNo.245「すこやか4月号」の記事において以下の正誤表のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

ページ	誤	正
1頁 （表紙）	「貯金利率」吹きだし内 (9頁参照)	(22頁参照)
24頁 （裏表紙）	「メンタルヘルス相談」記事内 相談日 第1・3水曜日 第2・4火曜日	詳しくは p.20 相談日 第1～4木曜日

「熱中症」

重症になると
命も危険!

こんなときはすぐに病院へ!

熱中症が疑われる症状がある

体に触れると熱い、意識障害、
けいれん、運動障害など

1 意識がない・呼びかけに対する返事がおかしい

2 水などが自力で飲めない

3 症状はⅠ度だが、
次の対処をしてもぐったりしている

- ①涼しい場所に寝かせる
- ②衣服を脱がせ、氷のうなどで体を冷やす
- ③水分と塩分を補給する
(薄い塩水やスポーツドリンクなどを飲む)

軽度でも
油断は禁物!

近年、ニュースなどでよく耳にするようになった熱中症。熱中症は、夏の炎天下での運動時だけでなく、体が暑さに慣れない梅雨明けの時期や高温多湿の室内でも発症するので、注意が必要です。正しい知識を身につけ、暑い夏も安全に過ごしましょう。



熱中症の症状

熱中症とは、体内の産熱(熱をつくる働き)と放熱(熱を体外に逃がす働き)のバランスが崩れたときに起きる、さまざまな症状の総称です。

熱中症は、症状によってⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。自分の体の変化に注意して、症状の重篤化を防ぎましょう。

Ⅰ度

症状: 大量の発汗、めまい、立ちくらみ、筋肉の痛みや硬直、こむら返り

※これらの症状を「熱けいれん」「熱失神」という。

体内では: 体温が上昇したため、発汗により体を冷やそうとする。多量の汗により水分と塩分が失われ、脱水症・低ナトリウム血症になる。

Ⅱ度

症状: 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下

※これらの症状を「熱疲労」という。

体内では: 体の表面の血流量を増やし、空气中に熱を放散して体温を下げようとする。臓器へまわる血液が減少するため、臓器の働きが落ちる。

Ⅲ度

症状: 体に触れると熱い、意識障害、けいれん、運動障害

体内では: Ⅰ度、Ⅱ度の防御反応でも体温の上昇を抑えられず、脳への血流が不足。脳の機能が低下し、意識障害など深刻な症状に進行する。

予防と
対処法!

こまめな水分補給で予防

熱中症の予防には水分補給が最も効果的。夏場は室内外に関わらず、のどが乾く前のこまめな水分補給を心がけましょう。

屋外での運動時など、たくさん汗をかく場面では、スポーツドリンクや薄い塩水(水500ccに塩1g)でナトリウムなどのミネラルを積極的に補充します。

また、高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなっているのので、「1時間おきに水を飲む」などと時間を決め、水を飲む習慣をつくるのがおすすめです。



危険だと思ったら 救急車を!

熱中症の症状が出たら、軽度か重度かを正しく判断することが大切。判断のポイントは、「意識がしっかりしているか」と「自力で水を飲めるか」です。発症者の意識に異常がある場合、水分補給ができない場合には、ただちに救急車を呼んで病院に搬送しましょう。救急車を待つ間は、涼しい場所に移し、衣服を脱がせ、体を冷やすなどのケアを行ってください。





No Smoke
or Die

たばこの話

✦ タバコを吸うのって かっこいい??

タバコは体に悪いらしい。
周囲の人にも影響があるらしい。

タバコをやめたら…

- ・孫から「くさくないね」と言われた。
(72歳 男)
- ・カーテン、照明器具の汚れがなくなった。
(主婦)

✦ 禁煙コスト

タバコ2箱 (300円×2)
× 365日 (1年間)
≒ 219,000円

**10年間で
200万円以上**

✦ 誤飲

タバコを食べると、急性ニコチン中毒になり、赤ちゃんだと**1本で致死量**を超えます。

✦ 老化

タバコを吸うと閉経が2年近く早くなり、**肌年齢が5歳以上**早く老化します。

✦ 禁煙サポートサイト

いい禁煙

<http://www.e-kinen.jp>



NO SMOKING

✦ 健康な歯肉と喫煙者・受動喫煙者の歯肉



健康な歯肉



喫煙者の歯肉

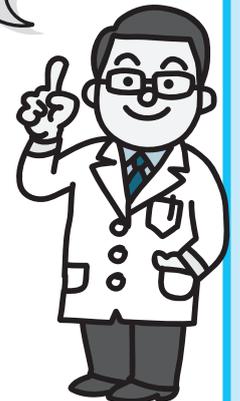


受動喫煙者の歯肉着色 (21歳女性)



受動喫煙者の歯肉着色 (7歳児)

5.31は、
1988年にWHO
(世界保健機関)が
定めた
世界禁煙デーです



記事提供 (一社) 奈良県歯科医師会 出典「No Smork or Die たばこの話」

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。

滋賀県市町村職員共済組合保健施設

湖畔でリゾート気分を満喫する夏の宿泊プラン

憩いの里湖西
KOSEI

鮎塩焼き御膳

9,500円～

琵琶鱒グリルの洋風御膳

8,500円～

近江牛すき焼き

9,500円～

- 組合員・被扶養者の方は、1人 2,000 円の宿泊利用助成が受けられます。
- 特典といたしまして、奈良県市町村職員共済組合の組合員と被扶養者の方は利用料金より 500円引きさせていただきます。

ご予約・お問い合わせ

憩いの里湖西
KOSEI

☎ 0740-36-2345

〒520-1121 滋賀県高島市勝野1533

自動車 ● 名神高速 京都東ICからR161経由 約1時間

電車 ● JR湖西線 近江高島駅下車 無料送迎あり (要予約)



滋賀県市町村職員共済組合保健施設
「憩いの里湖西」からのご案内



奈良県市町村職員共済組合の皆様へ

夏の 謝恩宿泊 プラン

助成券
使えます!

ご利用期間

平成28年 7/1 ~ 8/31

東京グリーンパス公式ホームページからの
オンライン予約限定プラン!

シングル
1名様 7,800円より

ツイン
2名様 14,600円より

※宿泊料金はお日にちにより変動します。

開業 20 周年記念 お得な 4大特典 付き!

1. 朝食チケット 翌朝 7:00 ~ 9:30 に約 30 種類の和洋ハイキングをお召し上がりいただけます。
2. ルームシアター 約 150 タイトルの豊富なルームシアター (VOD) が見放題!
3. ワンドリンクチケット 館内レストランにて好きなお飲み物をお召し上がりいただけます。
4. ミネラルウォーター チェックイン時にお一人様 1 本プレゼントいたします。

他にも各旅行会社のきつ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 2人4泊パックも
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ください。

● ご予約方法 ●

- まず、東京グリーンパス公式ホームページをご覧ください。
- トップページ「組合員様のご予約はこちら」をクリックしてください。
- プラン一覧より【組合員限定】夏の謝恩宿泊プランをご選択頂き、お申し込み手続きをしてください。(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

<http://www.tokyogp.com>

アクセス便利

当ホテルは山の手の中心に位置し、
移動拠点として最適です。

東京メトロ有楽町線「麹町」駅(番町方面出口5)より徒歩1分
東京メトロ半蔵門線「半蔵門」駅(出口5)より徒歩5分
JRまたは東京メトロ南北線「四ッ谷」駅より徒歩7分
JRまたは都営地下鉄新宿線、東京メトロ南北線「市ヶ谷」駅より徒歩7分

おかげさまで 20 周年
東京グリーンパス
全国市町村職員共済組合連合会

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

お問合せは
TEL.03-5210-4600
FAX.03-5210-4644
<http://www.tokyogp.com/>

全国市町村職員共済組合連合会福祉施設
「東京グリーンパス」からのご案内



● サイトマップ ● プライバシーポリシー

Google Google™カスタム検索 検索 ×



当組合について

共済制度の概要
(共済組合ミニガイド)

予算と決算

アクセス

個人情報保護

リンク集

組合員のページ

● 専用ページ

年金受給者のページ

● 専用ページ

担当者のページ

● 専用ページ

組合員へのお知らせ

新着一覧 保険課 年金課 福祉課 経理課 総務課

2016-06-21 退職等年金給付に係る給付算定基礎情報送付通知書の送付について

2016-06-10 関西サイクルスポーツセンターから期間限定宿泊プラン NEW

2016-05-26 ゆめ毒菜が設備修繕工事に係る休館 (H28.09.01~H28.09.30)

2016-05-19 「呂ヶ浜」及び「ホープスターとっとり」が閉館(H29.03.31)

健康情報

免疫力を高めて病気に強い体をつくろう

健診は健康づくりのパートナー

健康・こころのオンライン

セルフチェック ログイン
(自己管理用)

委託ストレスチェック ログイン
(事業者用)



電話健康相談

健康の悩みは、こちらどうぞ。
すばやく、的確にサポートいたします。

フリーダイヤル

0120-031-199

年中無休 無料

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

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。

健康情報

健康・こころのオンライン

上図イメージのとおり、本組合
ホームページ内よりご利用ください。



※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。

セルフチェック 委託ストレスチェック

こころの状態をご自分で
すぐ確認することができます。

閲覧キーを活用すれば過去の状態を
確認することもできます。

※セルフチェック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。

※委託ストレスチェックは所属所より委託を受け
た場合に利用できます。ログイン時のユーザー
ID 及びパスワードは所属所より案内されます。

詳しくは
p.22

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に実施しています。

※相談費用は本組合が負担

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を除く]



大学院連合メンタルヘルスセンター

(相談会場: 帝塚山大学 学園前キャンパス内 18号館 3F 18301室 (奈良市学園南3丁目1番3号))



相談予約専用アドレス

soudan2@mental-health-center.jp

相談日 毎週木曜日

予約の流れ▶ 1. メールで申込み 2. 予約完了 3. 相談室へ来談

相談時間 14:00 ~ 17:00