

すこやか

2017
共済ニュース
No.251

10



竜田川紅葉祭り（斑鳩町）

2 特定健診・特定保健指導を受けましょう！

4 生活習慣病を予防しましょう！

- 8 ● 賢く受診して医療費の節約を！
～厳しい短期財政にご理解とご協力を～
- 10 ● 産前産後休業掛金免除・育児休業掛金免除の手続きはお早めに！
- 11 ● 資格喪失後の組合員証等の取扱いについて
- 12 ● 育児休業手当金制度の一部変更について
- 12 ● 森林セラピー®に対する助成事業について
- 13 ● 冬のボーナスは是非組合員貯金へ！
- 14 ● 障害者特例・長期在職者特例の制度について
- 14 ● 本年10月から年金払い退職給付に係る基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります
- 15 ● インターネットで将来の年金見込額を閲覧できます！
- 15 ● 「地方公務員のためのマンガでわかる退職等年金給付」を配布しました！
- 15 ● 平成29年度職員採用試験のご案内
- 16 ● [知って安心！厚生年金] 退職等年金給付(年金払い退職給付)のしくみ②
- 18 ● 入学貸付・修学貸付のご案内
- 19 ● だんしん事業のご案内
- 20 ● こころの相談室だより
- 21 ● [お悩み改善エクササイズ] O脚を改善
- 22 ● 治療前からの口のお口のケアのすすめ その2
- 23 ● [保養施設のご案内] シティプラザ大阪／東京グリーンパレス
- 24 ● 電話健康相談／健康・こころのオンライン／セルフチェック・委託ストレスチェック／メンタルヘルス相談

**ボーナスは
組合員貯金へ**

12月

新規・額変更
メ切は11月27日(月)
共済組合必着！

**13頁
参照**

貯金利率
年利**1.25%!**
平成29年10月1日現在



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29年8月末現在）

組合員数	男：8,387人	女：5,014人	計：13,851人
任意継続組合員	213人	被扶養者数（任継続く）	14,220人

特定健診の目的は、生活習慣病の発症を未然に防ぐことです。
対象は40～75歳未満の組合員とその被扶養者です。

特定保健指導の目的は、自分の健康を自分で管理できるようになることです。

特定健診・特定保健指導を受けましょう！



特定健診・特定保健指導の流れ

① 特定健診の実施

健診結果によって
グループに分ける

② 健診結果の通知

生活習慣改善の必要性が
低い人

生活習慣改善の必要性が
中程度の人

生活習慣改善の必要性が
高い人

情報提供(全員)



③ 特定保健指導の実施

動機付け支援

対象：メタボリック予備群

生活習慣を改善するため、受診者本人が目標を設定し、実践できるように原則1回の支援が行われます。

積極的支援

対象：メタボリック該当者

期間：3ヵ月～6ヵ月程度

生活習慣を改善するため、受診者本人が目標や、行動計画を立て、継続的に実践できるように支援が行われます。

3ヵ月～6ヵ月

④ 次年度の健診結果で改善されたか確認



特定健診の受け方

組合員の場合・・・職場の定期健診の中に組み込まれていますので、必ず定期健診を受診してください。人間ドックを申し込んでいる方は人間ドックの中に組み込まれていますので必ず人間ドックを受診してください。

被扶養者の場合・・・人間ドックを申し込んでいる方は人間ドックの中に組み込まれていますので必ず人間ドックを受診してください。人間ドックを申し込んでいない方には本組合から本年7月に特定健診受診券をご自宅に送付していますので、指定医療機関もしくは全国巡回健診の会場で受診してください。

パートタイマー等で勤務先の事業所が行う定期健康診断を受診される場合、**健診結果(写)**を本組合に提出いただくことで特定健康診査の受診に代えさせていただきますので、必ず本組合福祉課(TEL:0744-29-8267)にご連絡ください。

特定保健指導の受け方

定期健診を受診して
特定保健指導の対象となった方

職場の担当者から案内がありますので、指定された日に職場で受けてください。

万が一指定された日に受診できない場合は、後日奈良市総合医療検査センターもしくは奈良県健康づくり財団で受けてください。

人間ドックを受診して
特定保健指導の対象となった方

人間ドック受診医療機関で受けてください。

特定保健指導の実施ができない人間ドック機関で受診された場合は、奈良市総合医療検査センターもしくは奈良県健康づくり財団で受けてください。

指定医療機関で受診して
特定保健指導の対象となった方

指定医療機関で受診してください。

特定保健指導の実施ができない指定医療機関で受診された場合は、奈良市総合医療検査センターもしくは奈良県健康づくり財団で受けてください。

全国巡回健診を受診して
特定保健指導の対象となった方

本組合の委託先である「(株)あまの創健」から連絡がありますので、それに従って受けてください。

※対象者のみなさんは、いずれかの方法で
特定健診・特定保健指導を必ず受けてください！

平成29年度人間ドック受診期限は、**平成30年3月31日**です。

★人間ドックを申し込んでいる方で定期健診を未受診の方は**平成29年12月末**までに人間ドックを必ず受診してください。**早めの受診**をお勧めします。



生活習慣病を予防しましょう！

特定健康診査とは・・・

対 象 者 40歳から74歳までの組合員・組合員被扶養者・任意継続組合員・任意継続組合員被扶養者を対象とします。

特定健康診査検査項目 問診(質問)、計測(身長、体重、標準体重(BMI)、腹囲)、身体診察、血圧測定、血液検査(肝機能、脂質、代謝系)、尿検査

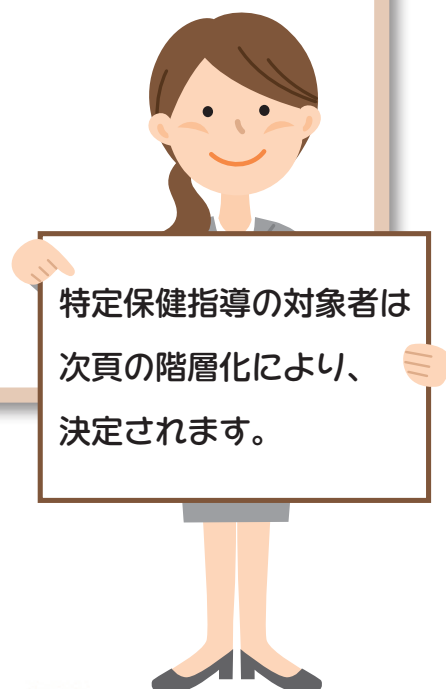


■貧血検査・心電図検査・眼底検査については、医師の判断に基づき選択的に実施する項目となります。

特定保健指導とは・・・

対 象 者 特定健康診査を受け、次のとおり、階層化を行った結果、指導が必要とされた方を対象とします。

- **動 機 づ け 支 援** 保健師、管理栄養士などが原則として1回、面接(保健指導)します。生活習慣改善のための行動目標と行動計画を作り、6ヵ月後に改善状況を確認します。
- **積 極 的 支 援** 保健師、管理栄養士などによる面接(保健指導)時に、生活習慣改善のための行動目標と行動計画を作ります。その後、面談や電話、メールなどで継続的な支援を受け、6ヵ月後に改善状況を確認します。



生活習慣病の程度と階層化による保健指導レベル

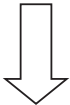
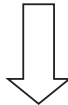
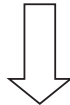
ステップ1

肥満の タイプ	腹囲 男85cm以上、女90cm以上 (1)
	腹囲は該当しないが、BMIが25以上 (2)

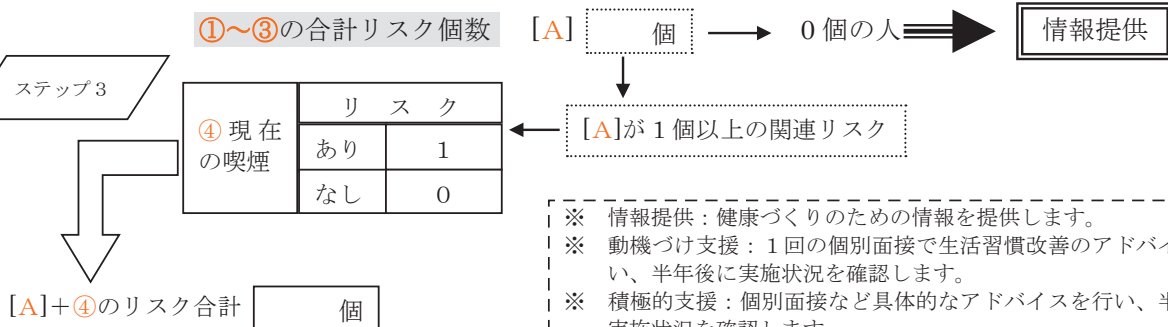
特定保健指導の対象とならないのは次のいずれかの場合です。

- 高血圧、糖尿病、高脂血症で服薬中の人
- 腹囲も、BMIも引っかからない人

ステップ2

生活習慣病の程度			太っていても健康		生活習慣病予備群		生活習慣病	
			以下、全て満たす場合		以下、どれか1つ該当		以下、どれか1つ該当	
ステップ2								
階層化の追加リスク		単位	基準値	リスク	保健指導 判定値	リスク	受診勧奨 判定値	リスク
①血糖	空腹時血糖	mg/dℓ	～99	0	100～125	1	126～	1
	H b A 1 c	%	～5.1	0	5.2～6.0		6.1～	
②脂質	中性脂肪	mg/dℓ	～149	0	150～299	1	300～	1
	H D L コレ ステロール	mg/dℓ	40～	0	35～39		～34	
③血圧	収縮期	mmHg	～129	0	130～139	1	140～	1
	拡張期	mmHg	～84	0	85～89		90～	

ステップ3



※ 情報提供：健康づくりのための情報を提供します。

※ 動機づけ支援：1回の個別面接で生活習慣改善のアドバイスを行い、半年後に実施状況を確認します。

※ 積極的支援：個別面接など具体的なアドバイスを行い、半年後に実施状況を確認します。

	肥満タイプ			
	(1)		(2)	
	腹囲が 男85cm以上 女90cm以上		腹囲は該当しないが BMI25以上	
リスク数	40～64歳	65～74歳	40～64歳	65～74歳
1	動機づけ支援	動機づけ支援	動機づけ支援	動機づけ支援
2	積極的支援		動機づけ支援	
3	積極的支援		積極的支援	
4	積極的支援		積極的支援	

糖尿病等の生活習慣病については、若い時からの生活習慣を改善することで、その予防、重症化や合併症を避けることができるとされています。本組合では、生活習慣を見直すための手段として、**特定健康診査**の実施や、その結果、メタボリックシンドローム該当者及びその予備群となった方々に対して、生活習慣の改善に向けたサポートとして**特定保健指導**を実施しています。

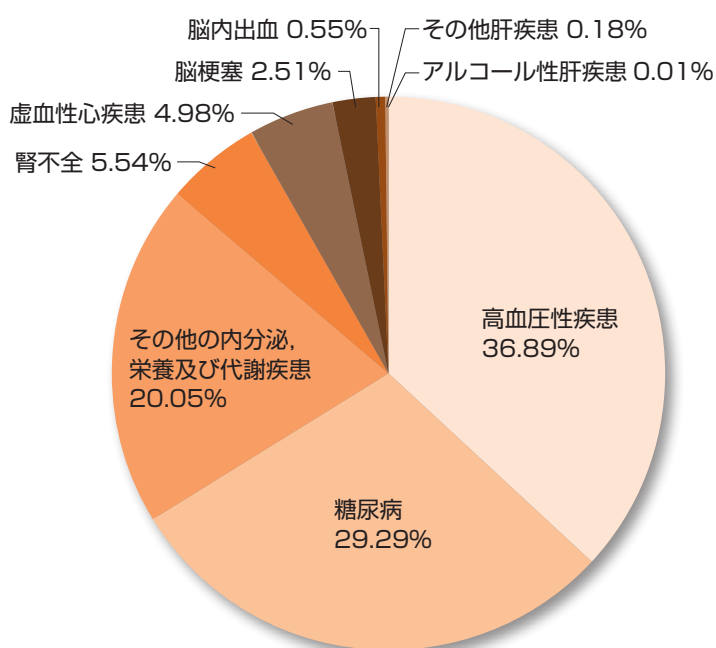
本組合における特定健康診査の健診データと医療費の突合分析結果から、生活習慣の改善を図ることで抑制できる医療費が約2億6千6百万円であることがわかりました。詳細は下表のとおりです。[平成27年度実績]

● 特定健康診査受診者に係る医療費と予防可能疾病の割合

予防可能疾病	医療費	割合
高血圧性疾患	98,234,724円	36.89%
糖尿病	77,993,930円	29.29%
その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	53,409,650円	20.05%
腎不全	14,753,838円	5.54%
虚血性心疾患	13,271,786円	4.98%
脳梗塞	6,681,940円	2.51%
脳内出血	1,478,550円	0.55%
その他肝疾患	481,640円	0.18%
アルコール性肝疾患	17,660円	0.01%
合 計	266,323,718円	100.00%

● 予防可能疾病の割合

こちらに掲載の疾病は、生活習慣病と総称されるもので、罹患する前に食生活の見直しや運動習慣を身につけることで防ぐことができる疾病とされています。生活習慣病の危険度を調べる健診と位置付けられた特定健康診査を必ず受けましょう。また、特定保健指導の対象となった場合は、必ず保健指導を受けましょう!!



特定健康診査・特定保健指導の受け方は、3頁をご覧ください。

→ 厳しい短期財政に

組合員や被扶養者の皆さんが医療機関で受診されますと、皆さんは医療費総額の3割（小学校就学前は2割、負担し、残りを共済組合が負担しますが、この財源は、主として組合員の皆さんからの掛金と所属所からの負担共済組合の医療給付制度は、組合員全員が報酬に応じて掛金を負担し合い、所属所の負担金と合わせて、医療その治療に要する費用が家計に著しい負担となることなく安心して医療を受けることができるわけです。

1 時間外、休日、深夜、夜間、早朝等は加算がつく

急病のときはやむを得ませんが、加算がつく時間帯に受診するのは、経済的ではありません。

	時間外加算	休日加算	深夜加算
	平日は 6時～8時、18時～22時 土曜は 6時～8時、12時～22時	平日は 6時～8時、18時～22時 土曜は 6時～8時、12時～22時 日曜・祝日は 6時～22時	日曜・祝日、 12/29～1/3
			22時～翌6時
初診	850円 (自己負担3割 255円)	★500円 (自己負担3割 150円)	2,500円 (自己負担3割 750円)
再診	650円 (自己負担3割 195円)	—	4,800円 (自己負担3割 1,440円)
			4,200円 (自己負担3割 1,260円)

※救急病院等の時間外加算は2,300円です。

※6歳未満はさらに高額な加算がつきます。

※医療機関や診療体制によって、加算等が異なる場合があります。

※上記のうち、該当するものが加算されます。

★厚生労働大臣が定める施設基準に適合しているものとして地方厚生局等に届け出た診療所に限る。

2 安易な“はしご受診”は避けましょう！

医療機関を“はしご”すると…

● 初診料や検査代などが余分にかかる

1つの医療機関に3回通うと？

初診料 2,820円 + 再診料 720円 × 2回
= 4,260円 (自己負担3割 1,278円)

3つの医療機関を“はしご”

初診料 2,820円 × 3件 = 8,460円 (自己負担3割 2,538円)

1,260円の
ムダ！

● 同じような検査を繰り返すことになり、 身体に負担がかかる

時間もムダ！

※ 別の医師に診察を求めたいとき（セカンドオピニオン）は、そのことを主治医に伝え、紹介状やそれまでの受診データなどを提供してもらい、次の医療機関に持参しましょう。

療 費 の 節 約 を !

ご理解とご協力を ←←

70 歳から 74 歳は 2 割 (平成 26 年 3 月 31 日以前に 70 歳に達した者は 1 割、現役並所得者は 3 割)) を自己金などをもって賄われています。

給付を行う「助け合いの制度」から成り立っており、組合員や被扶養者の皆さんが病気やケガをされた場合にも、

3 かかりつけ医から治療に最適な病院を紹介してもらいましょう

- かかりつけ医は、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を受けられます。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。
- 精密検査や高度な医療が必要であれば、適切な専門治療が受けられる病院を紹介してもらいましょう。

紹介状を持たずに大病院 (ベット数200床以上) を受診すると
特別料金 (全額自己負担) が発生することがあります

特別料金 **5,000円以上** (病院により異なります)

4 ジェネリック医薬品を活用してお薬代を節約しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬 (先発医薬品) と同じ有効成分、同じ効能・効果があり、安全性においても同等の医薬品です。
新薬の約 2 ~ 7 割程度の価格となり、皆さんの自己負担額の軽減につながります。

5 お薬手帳を持参してお薬代を節約しましょう

- お薬手帳には、医療機関等で処方された薬の情報が記載されており、服薬歴を一括管理できるため、薬の重複投与や副作用を避けることができます。また、災害時に役立ちます。
- 一人一冊を持ち、必ず薬局へ持参しましょう。

● はじめての来局や、
お薬手帳を持参しない場合は…

処方せん1枚につき **500円**
自己負担 (3割) **150円**

● 過去6ヵ月以内に来局し、
お薬手帳を持参した場合は…

処方せん1枚につき **380円**
自己負担 (3割) **114円**

複数の薬局で薬を受け取っていた人も、
全ての薬局にひとつの同じ
お薬手帳を持っていくと
36円おトク!

賢い薬局のかかり方

利用する薬局を
1ヵ所に決める

お薬手帳を
常に携帯する

お薬手帳は
1冊にまとめる

産前産後休業掛金免除・育児休業掛金免除の 手続きはお早めに!



産前産後休業や育児休業を取得された場合は、本人（組合員）からの申出により掛金（短期給付、長期給付、福祉事業に係る掛金（保険料）をいいます）が免除され、免除された掛金（保険料）に相当する額の地方公共団体の負担金も免除されます。掛金（保険料）免除を受けた場合でも、年金額の算定について不利が生じることはありません。

掛金の免除事務を円滑に行うため、事由に該当した場合は速やかに手続きを行ってください。

●産前産後休業期間の掛金免除について

産前産後休業中に係る掛金（保険料）は、組合員の方からの申出により免除となります。産前休業開始前に「産前産後休業掛金免除申出書^(※1)」により、共済事務担当課を通じて手続きを行ってください。

また、出産日が出産予定日と異なる場合は、速やかに「産前産後休業掛金免除変更申出書」により、変更に係る手続きを行ってください。（出産予定日どおりに出産した場合は、変更申出書の提出は不要ですが出産したことが分かる書類が必要です。）

※1 添付書類：特別休暇（産前産後休業）を取得していることが分かる書類、子の出産予定日及び出産予定人数の分かる書類

※2 地方公共団体における特別休暇（産前産後休業）を取得した期間で、上記期間を超える日及び有給休暇の日は含まれません。

●免除期間

出産日（出産予定日の後に出産した場合は、出産予定日）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）の属する月から、出産日後56日の翌日の属する月の前月までの期間のうち、産前産後休業^(※2)を取得した期間

●育児休業期間の掛金免除について

育児休業期間中（育児休業に係る子が3歳に達する日まで）に係る掛金（保険料）は、組合員の方からの申出により免除となります。育児休業開始前に「育児休業等掛金免除申出書^(※3)」により、共済事務担当課を通じて手続きを行ってください。

また、育児休業の期間に変更が生じた場合も速やかに手続きを行ってください。

※3 添付書類：育児休業の事実を証明する書類

※4 「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律第2条第1号の規定による育児休業及び同法第23条第1項の育児休業の制度に準ずる措置による休業」又は「地方公務員の育児休業等に関する法律第2条第1項の規定による育児休業」

●免除期間

育児休業^(※4)を開始した日の属する月から、その育児休業が終了する日の翌日の属する月の前月までの期間

資格喪失後の

～組合員証等の取扱いについて～

資格喪失後は、絶対に、組合員証等を使用しないでください。

- ◎ 組合員の資格を喪失した場合や被扶養者の資格を喪失した場合には、**「組合員証」や「組合員被扶養者証」等を、直ちに、共済事務担当課を通じて、本組合へ返却してください。**



【誤って、資格喪失後に使用（受診）した場合は・・・】

資格喪失後の受診に係る「医療費」を返還いただくことになりますので、十分にご注意ください。

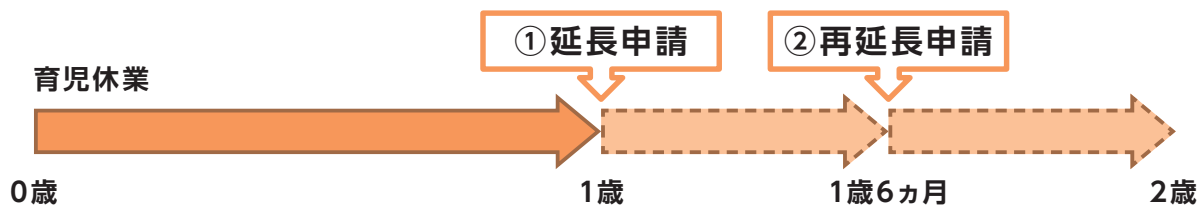
育児休業手当金制度の一部変更について

保育所などに入れない等の場合

最長2歳まで育児休業手当金を受給できるようになります

平成29年10月改正

- 要件** ① 育児休業手当金の支給期間は、原則として子が1歳に達するまでに保育所に申出をしたが、以降も保育所に入れない等の総務省令に該当する場合は、その間(最長1歳6ヵ月に達するまで)延長できる。
- ② 上記①の延長を行った子が①と同様1歳6ヵ月に達した時点で、保育所に入れない等の場合に再申請を行うことにより、育児休業手当金の支給期間をその間(最長2歳に達するまで)延長できる。



● 育児休業手当金の支給期間の延長

組合員が養育する子が1歳又は1歳6ヵ月に達した日後において、以下に掲げる総務省令に該当する場合は、請求により育児休業手当金の支給期間を延長できます。



A. 地方公務員等共済組合法施行規則第2条の5の3第1号

育児休業に係る子について、保育所における保育の実施を希望し、申込みを行っているが、当該子が1歳又は1歳6ヵ月に達する日後(パパママ育休プラス制度の場合は休業終了予定日後)の期間について、当面その実施が行われない場合

B. 地方公務員等共済組合法施行規則第2条の5の3第2号

常態として育児休業に係る子の養育を行っている配偶者であって当該子が1歳又は1歳6ヵ月に達する日後(パパママ育休プラス制度の場合は休業終了予定日後)の期間について常態として当該子の養育を行う予定であったものが次のいずれかに該当した場合

- イ. 死亡したとき
- ロ. 負傷、疾病又は身体上若しくは精神上の障害により育児休業に係る子を養育することが困難な状態になったとき
- ハ. 婚姻の解消その他の事情により配偶者が育児休業に係る子と同居しないこととなったとき
- ニ. 6週間(多胎妊娠にあつては、14週間)以内に出産する予定であるか又は産後8週間を経過しないとき

パパ・ママ育休プラス制度の

平成29年7月改正

● 育児休業手当金の支給期間の延長要件(申請時期など)が変わりました

上記のように、保育所に入れない等の理由で育児休業手当金の支給延長を申請する際、パパ・ママ育休プラス制度を利用している場合でも、子が1歳に達するまでに入所申込みをする必要がありましたが、パパ・ママ育休プラス制度のしくみに沿った運用となるよう見直しが行われました。

要件

- ① 保育所への入所申込日(保育の利用を申し込んでいる日)及び入所希望日(保育所への入所を希望する日)が、(改正前：子が1歳に達する日以前⇒) 休業終了予定日以前であること。
- ② (改正前：子が1歳に達する日後⇒) 休業終了予定日後、保育所に入所できないこと。

パパ・ママ育休プラス制度を利用した場合の育児休業手当金

組合員の養育する子について、組合員とその配偶者がともに育児休業を取得する場合は、その子が1歳2ヵ月に達するまでの期間内において1年間(母の場合は、その子の出生の日及び産後休暇を含めた1年間)を限度として育児休業手当金が支給されます。

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。

助成対象額は 組合員及び被扶養者を対象に助成額は2,000円です。

費用は 体験料金は共済組合特別料金4,500円（弁当代・送迎代含む）となります。平成29年度より、組合員・被扶養者に加えて同行者もこの特別料金の適用となります。ただし、神仙峡・龍門の里コースに参加される場合で、出発地点まで自家用車で行かれる場合の体験料金は3,500円となります。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。

セラピーロード 基本コース



神仙峡・龍門の里コース

神仙峡・龍門の里コースは、仙人が修行をしたとも話われる神仙峡を体感します。このコースは、舗装率が高く、一部を除いて高低差の少ない歩きやすいコースです。日本遺産に登録された龍門寺跡と龍門滝を目指して人工林の中を歩きます。

吉野・宮滝万葉コース

吉野・宮滝万葉コースは、飛鳥・奈良時代の人々が吉野を巡った道をたどります。このコースは、悠久の歴史に思いを馳せながら山道を歩くコースです。世界遺産に登録された吉野の樹林を歩きます。

申込み及び助成申請方法

申込み 組合員等が直接、吉野ビジターズビューローに予約の連絡を行う。

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する。

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』を発行する。

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。

〒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

☎0746-32-2036

（※電話番号が変更になりました）

冬のボーナスは、是非組合員貯金へ!



組合員貯金に加入されている 組合員の皆さんへ

この機会にどうぞ!

11/27(月)本組合必着です!

ボーナス積立は、毎月の給料からの積立と同様に、期末・勤勉手当(6月・12月)からそれぞれ定額を控除する積立となっています。

また、既にボーナス積立をされている方で、平成29年12月のボーナスからの積立額を変更される場合は、**11月27日(月)**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。締切りまでに報告がなされないと、積立額の変更ができず、平成28年12月に積立てた額がボーナス支給額から控除されますので、ご注意ください。

(※各所属所において、締切日が異なる場合がありますのでご注意ください。)

さらに、ボーナス積立後もお金に余裕があれば、いつでも任意の金額を預け入れできる臨時積立も行っていますので、こちらの方も是非ご利用ください。



組合員貯金にまだ加入されていない 組合員の皆さんへ

組合員の皆さんの約7割の方が加入されている組合員貯金は、平成29年10月1日現在、**年利 1.25%**と利息が高くとってもお得です!

積立の方法は、定例積立、ボーナス積立、臨時積立です。

定例積立、ボーナス積立でお給料からの天引きで計画的に貯めるもよし、家計やお小遣いから余ったお金を臨時積立するもよし、自分にあった方法で貯金ができます。

払い戻しは月に2回と払戻日が定められています。

また、退職後に任意継続組合員になられた場合、引き続き組合員貯金に加入することができます。

組合員貯金に加入を希望される場合、加入しようとする月の前月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。

組合員貯金の利率変更(引き下げ)に関するお知らせ

この度、組合員貯金利率の見直しを行った結果、平成30年4月1日より「組合員貯金」の利率を年利1.25%から年利1.2%に引き下げることとなりましたので、お知らせいたします。

※組合員貯金利率については、金融情勢及び運用状況により適宜変更いたします。

障害者特例・長期在職者特例の制度について

障害者特例

特別支給の老齢厚生年金の受給権者が、傷病により年金制度上の障害等級が3級以上に該当する程度の障害の状態にあるときは、受給権者の請求により、原則として、請求の翌月から特別支給の老齢厚生年金の報酬比例部分と併せて定額部分と加給年金額が支給されます。

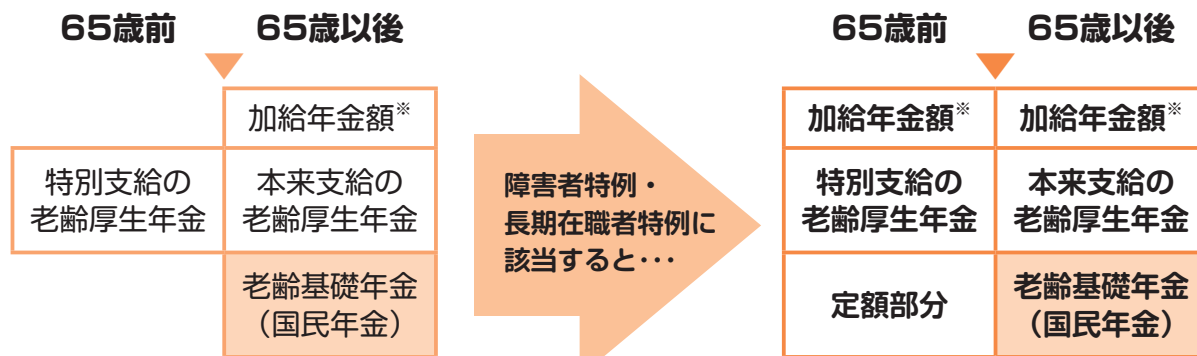
長期在職者特例

組合員期間（民間会社等の厚生年金加入期間は含みません。）が44年以上あるときも、障害者特例と同様の扱い（請求は不要）となります。

注1）厚生年金の被保険者である間は、「障害者特例」及び「長期在職者特例」の適用を受けることはできません（加算はありません。）。

注2）特別支給の退職共済年金についても、特別支給の老齢厚生年金と同様の取扱いとなります。

支給のイメージ



※加給年金額の加算については、厚生年金の被保険者期間が20年以上あり、生計を維持している65歳未満の配偶者を有している等の一定の条件があります。

本年10月から年金払い退職給付に係る 基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の 値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>（地方公務員共済組合連合会トップページ）

トップページの、「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

インターネットで将来の 年金見込額を閲覧できます！

地共済年金情報Webサイトをご利用いただきますと、ご自身の年金見込額等^(※)の年金個人情報をパソコンで閲覧することができます。是非ご活用ください。

(※)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。

当共済組合及び全国市町村職員共済組合連合会ホームページからもアクセスいただけます。

地共済年金情報Webサイト

検索

24時間365日 利用可能
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

ご利用申込みの簡単な流れ

地共済年金情報Webサイトにアクセス

ご利用申込み

(基礎年金番号・氏名・生年月日等を入力する)

ユーザーID通知書受領

ログイン

● 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
(9時～17時(土・日・祝日を除く))

※年金受給開始年齢に到達されている方は
利用できません。

『地方公務員のためのマンガでわかる退職等年金給付』 を配布しました！

平成27年10月より施行されました被用者年金一元化により、従来の共済年金の職域年金相当部分は廃止され、新たに「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。このことに伴い、当制度にかかる周知及び組合員の皆さんの認識を深めることを目的として冊子を配布しております。詳細につきましては、共済事務担当課を通じて配布された当該冊子にてご確認ください。

※16、17ページでも「退職等年金給付」についての説明がありますので併せてご確認ください。



平成29年度 職員採用試験のご案内

共済ニュースすこやか7月号(前号)でお知らせしましたとおり、平成30年4月1日採用予定者にかかる職員採用試験を平成29年11月26日(日)に行います。

なお、受験申込受付期間が10月20日(金)まで(簡易書留による郵送の場合は10月19日(木)消印分まで有効)となっておりますので、ご注意ください。

受験資格・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)・受付期間等の詳細につきましては、奈良県市町村職員共済組合公式ホームページ(<http://www.kyosai-nara.jp/>)でご確認いただけます。



お問い合わせ先

奈良県市町村職員共済組合 総務課

☎ 0744-29-8261



退職等年金給付 (年金払い退職給付)の しくみ②



これまでの共済年金の3階部分の年金であった「職域年金相当部分」(以下、職域部分という)の廃止にともない、新たな公務員制度として、平成27年10月から「退職等年金給付(年金払い退職給付)」が創設されました。

退職等年金給付	3階
厚生年金	2階
国民年金(基礎年金)	1階

退職等年金給付の種類

退職等年金給付には、大きく分けて「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の3種類の給付があります。

「退職年金」については、2分の1が「有期年金」として、残りの2分の1は「終身年金」として支給されます。

退職等年金給付 (年金払い退職給付)

退職年金

有期年金
終身年金

公務障害年金

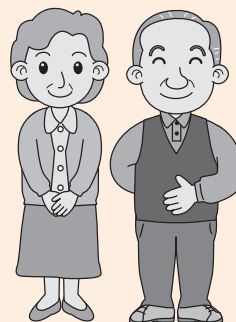
公務遺族年金

退職年金

「退職年金」は、組合員が退職後、原則65歳から支給される年金です。

支給要件 次のすべての要件を満たしているときに支給されます。

- 1年以上の引き続く組合員期間を有すること
(注) 平成27年10月1日以後の組合員期間または平成27年10月1日をまたいで引き続く組合員期間が対象となります。ただし、年金額は、平成27年10月1日以後の組合員期間で計算します。
- 65歳以上であること
- 退職していること

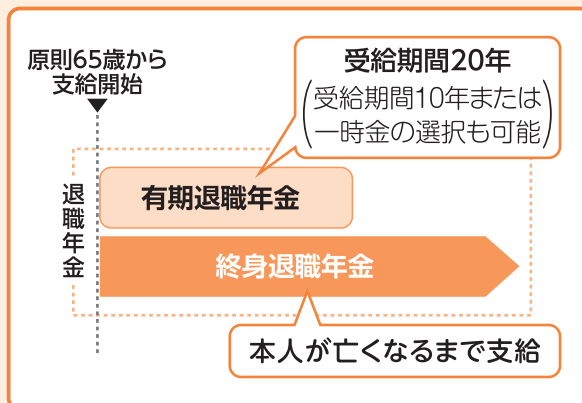


支給形態 年金の支給額の2分の1は「終身退職年金」として、残りの2分の1を「有期退職年金」として支給されます。

「終身退職年金」は、本人が亡くなるまで継続して支給されます。

「有期退職年金」の受給期間は原則20年(240月)ですが、給付事由が生じてから6ヶ月以内に手続きを行うことで、その受給期間を10年(120月)に短縮することや、年金に代えて一時金として受給することが選択できます。

また、受給期間が終了する前または受給開始前(組合員である間を含む)に受給権者または組合員が死亡した場合には、受給していない期間分の「有期退職年金」分の年金原資に相当する額が一時金として遺族に支給されます。



公務障害年金

「公務障害年金」は、公務に基づく傷病により障害状態になったときに支給される年金です。

支給要件 次のすべての要件を満たしているときに支給されます。

- 公務による病気またはケガ(以下、公務傷病といいます)により障害状態になったこと
 - 公務傷病の初診日(平成27年10月1日以降の初診日に限る)において組合員であること
 - 障害認定日においてその公務傷病により、障害等級1級～3級に該当する障害状態であること
- (注) 通勤災害による病気またはケガは、対象となりません。

支給形態 終身年金として支給されます。
ただし、組合員として在職中の場合は全額支給停止となります。

公務遺族年金

「公務遺族年金」は、公務に基づく傷病により亡くなったときに支給される年金です。

支給要件 次のいずれかに該当したとき、支給されます。

- 組合員が、公務傷病により死亡したとき
- 組合員であった方が、組合員であった期間に初診日のある公務傷病が原因で、初診日(平成27年10月1日以降の初診日〈初診日がない場合は該当する傷病の発した日〉に限る)から5年を経過する日前に死亡したとき
- 障害等級1級または2級に該当する公務障害年金の受給権者が、その公務障害年金の原因となった病気やケガで死亡したとき

(注) 通勤災害による病気またはケガは、対象となりません。

支給形態 終身年金として支給されます。

入学貸付・修学貸付のご案内

そろそろ受験のニュースが聞こえてくる時期になりました。進学に伴い入学金や授業料等のまとまった資金が必要となる方に対して、本組合が行っている入学貸付・修学貸付についてご案内いたします。

入学年度以外でも授業料等^(※1)については修学貸付を借り受けることができますので、ご自身の返済能力等^(※2)を勘案の上、お申込みください。

※1 支払期限の過ぎた貸付申込みは受理できませんのでご注意ください。資金計画はお早めに！！

※2 毎月の償還額又は年間の償還額（金融機関を含む）が給料月額又は年収額の30%を超えると貸付けができません。

入学金を含む入学時に必要な資金の支払いに

入学貸付

※ 貸付額

給料月額の6月分以内で必要経費の範囲内の額（最高200万円）で1万円単位

※ 償還方法及び期間

- 毎月償還
- ボーナス併用償還（100万円以上の貸付から選択できます）
- ◆ 元金等（毎月同一額を償還する）償還で貸付金額により償還回数は決まります。
- ◆ 貸付けを受けた月の翌月から償還が始まります。

授業料を含む修学費用の支払いに

修学貸付

※ 貸付額

1月につき15万円で必要経費の範囲内の額（最高180万円/年）で1万円単位

※ 償還方法及び期間

- 毎月償還
- ボーナス併用償還（100万円以上の貸付から選択できます）
- ◆ 元利均等（毎月同一額を償還する）償還で貸付金額により償還回数は決まります。
- 元金返済の据置の有無を選択（貸付申込時に申出必須）
据置期間は最長で当該学校の修業年限まで。据置期間中は貸付けの翌月から毎月利息のみ償還
※元金返済の据置を希望しない場合は、貸付けの翌月から毎月元利均等償還
※申込時選択後は以後いかなる事由においても変更することはできません。



共通事項及び提出書類

※ 借用事由

組合員又はその被扶養者（被扶養者でない子を含む）の入学・修学

※ 貸付の対象となる学校

学校教育法に規定する高等学校・中等教育学校（後期課程に限る）・大学（大学院を含む）・高等専門学校・専修学校・各種学校とし、外国の教育機関についてはこれらに相当するもの

※ 貸付利率

特例利率 年利 2.66% [平成29年10月1日現在]
(本則の貸付金利率 年利 4.36%)
※国の財政融資資金利率により変動します。

※ 申込締切日

貸付決定日の前日（※本組合における受付締切日）

※ 貸付決定日

毎月1日・15日（※休日の場合は翌営業日）

※ 貸付金送金日（※休日の場合は前営業日）

1日決定分 → 同月25日 15日決定分 → 翌月10日



※ 提出書類

～入学貸付及び修学貸付の共通書類～

- 特別貸付申込書
- 授業料等費用の明細書（学校が発行したとわかるもの）
- 借入状況等申告書
- 印鑑登録証明書
- 住民票又は戸籍抄本（続柄が確認できるものに限る。ただし、被扶養者を除く）

～入学貸付に必要な書類～

- 入学許可書の写し又は合格通知書の写し
※所属所において「原本照合確認報告書」を添付

～修学貸付に必要な書類～

- 在学証明書
※入学初年度は入学許可書の写し又は合格通知書の写しでも可（所属所において「原本照合確認報告書」を添付）
- 特別貸付（修学）に係る貸増し申出書
※元金返済の据置をしている修学貸付に貸増しする場合に添付
※元利均等償還を開始している修学貸付については、貸増しとして申込みすることはできませんが、新たな貸付けとして申込み可能

★ 詳細については、共済事務担当課までお問い合わせください。

だんしん事業のご案内

Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、保険金によって貸付金残高が返済されます。
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、貸付金の返済金相当額（平均返済月額）が保険金として支払われます。

万一の場合



未返済金



「だんしん」からの保険金

制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…

「だんしん」により貸付金残高相当額が保障されます

病気やケガで長期休職となられても…

「債務返済支援保険」により返済金相当額（平均返済月額）が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

「だんしん」（団体信用生命保険）

例

貸付金残高

貸付金残高
(債務)

1,000万円の場合

特約保証料

保険金額（貸付金残高相当額）
(10万円につき 月額20円)

月額 **2,000円**
※特約保証料は見直されることがあります。

お支払額

＜死亡・所定の高度障害状態＞
保険金 **1,000万円**
(貸付金残高相当額)
をお支払いします。

特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、または所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない特約保証料（加入者が負担する保険料）でご加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

債務返済支援保険

例

返済金額

返済金相当額
(平均返済月額)

60,000円の場合

〈計算例〉
毎月償還 40,000円
ボーナス償還 120,000円
平均返済月額 60,000円 = (40,000円 × 12) + (120,000円 × 2) ÷ 12

保険料

保険金額（返済金相当額）
(1万円につき 月額99円)

月額 **594円**

※保険料は毎年見直しを行うことから、変更されることがあります。

お支払額

＜所定の就業障害の場合＞
1カ月あたり保険金 **60,000円**
(返済金相当額)を30日の免責期間を経過した日から3年を限度に就業障害が終了するまでお支払いします。

特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも貸付金の返済金相当額（平均返済月額）を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。



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。10月になり秋らしく過ごしやすい気候で、暑さなどの体や心にかかっていた負担もやわらいでいるかもしれませんね。

私は時々花屋に行くなど植物を見る機会がありますが、店頭には並ぶ植物や周囲にある木を見ていると季節を感じますね。人間と植物は違うものですが、人間と同じように植物にも個性があり、その子その子に合った環境や育て方を与えることで、素敵な花や実をつけるのは、何かしら共通点があるように思ったりします。植物は種類によって花を咲かせる時期や成長著しい時期、また土の状態や水やりの加減など、育ちやすく好ましい環境や気温なども違います。少々合わない環境でも適応し上手に生きています。環境に敏感で繊細な子、環境変化を好まない子もいますが、ほとんど手をかけなくても育つたくましい子もいます。その子その子によって個性があり、植物の種類によっては育てるのが難しいものもあり、奥深いと感じます。人間も同じように、皆様も子育てに悩んでいたりと、部下との付き合い方や教育に困惑している方もいらっしゃるかもしれません。その子にあった褒め方、叱り方、課題の与え方等の接し方は様々なことと思います。お困りの際はお気軽にご相談ください。



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】

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メールにて

- ・件名：**市町村職員共済組合**
- ・内容：**①お名前、②お電話番号、③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

O脚を改善

お悩み 改善 エクササイズ

●監修●

フリーインストラクター
今井真紀

まずコレ!

●足の裏側全体と ●股関節の筋肉を伸ばす

- ①床に座り、両足をそろえる。片足のひざを曲げ、足の甲を床につけてお尻の横に沿わせる。
- ②背筋を伸ばしたまま少し前屈し、かかとを前に突き出して15～30秒保つ。反対の足でも同様に行う。



●足の内側の筋肉を鍛えて、 ●開いたひざを締める

- ①両足をそろえて立ち、両ひざがつく位置までひざを曲げる。そのとき、上体はまっすぐ起こしたまま行う。
- ②足の内側に力を入れ、両ひざをつけたまま、ひざがまっすぐになるまで伸ばす。これを10回程度行う。



ポイント

- ゆっくりと動作を行い、ムリをしない。
- 伸ばしたり、鍛えたりしている筋肉 (点線部分) を意識する。

●骨盤を締めて、 ●股関節から足首までのゆがみを矯正

- ①あお向けに寝る。両ひざを立てて足をそろえる。手のひらを下にして床につける。
- ②お尻を締めて腰をもち上げ、2呼吸ほど保ったら上体を床につく直前まで下ろす。これを10～15回行う。



●股関節をほぐして ●ゆがみ矯正&内ももの筋力アップ

- ①両足をそろえて立ち、腰に手をおく。
- ②片足のひざをもち上げ、股関節を横に開いて足を数字の「4」のような形にする。そのあと、開いた足を元に戻す。これを5～10回くり返す。反対の足でも同様に行う。



／ 歯医者さんへ行こう ／

治療前からの

お口のケアのすすめ その2

お口の中を整えるのががん治療の一部です

日本歯科医師会では、がん患者さんのお口のケアをサポートする医科歯科連携事業を行っています。

体の病気を治すのに、 どうしてお口のケアが必要なの？



お口の中には多くの細菌が生息しています。普段は悪さをしない細菌も、手術や抗がん剤治療、あるいは放射線治療を行うことで一時的に全身の抵抗力が弱まったとき、肺炎や重症の口内炎などの様々な合併症の原因となって、手術後の治りが悪くなることがあります。しかし、体の治療を始める前に、あらかじめお口のケアを行い、細菌数をできるだけ少なくすることで、合併症のリスクを減らすことができます。

お口のケアってどんなことをするの？

お口の中の細菌は、その大多数が、歯の周りの汚れ（歯垢や歯石）の中に潜んでいます。お口のケアでは、専用の道具を使って歯の周りの汚れを除去するとともにセルフケア方法についてアドバイスします。また、むし歯があれば応急処置をして、口の中をできるだけ健康な状態に保つようにします。他にも全身麻酔の際、歯が傷ついたりすることを防ぐために、保護用マウスピースを作ることも重要なケアのひとつです。その結果、早く自分のお口で食事をとることができ、早期の回復が期待できるようになります。

定期的に歯科を受診されている方も、しばらく歯科を受診されていない方も、お口の中の環境を整えるため、がん治療を始める前に歯科医院の受診をお勧めします。

患者さんの声

（「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査」より）

食欲不振の結果、体力低下やお口の衛生状態が悪くなり悩んでいます。

薬のためか、口の中が荒れて、何を食べても味を殆ど感じません。

つばが出ないため、食事に苦勞しました。

放射線治療により、口の中がいたくて物がしみて食べられませんでした。

お口のケアを
することによって
期待できる
効果

お口のケアで
がん治療による
副作用を
軽減することが
できます！

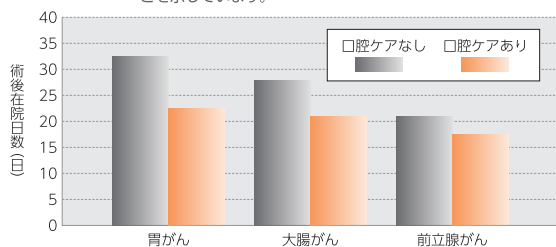


● 抗がん剤治療や放射線治療に伴うお口の中やあごの骨のトラブルが減少する

● 手術後の肺炎、傷口からの感染リスクが減少する

● 入院期間が
短縮される

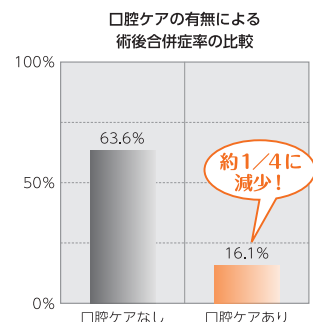
下の図は、がん患者さんに対して手術前と手術後にお口のケアを行った場合、行わなかった方と比較して、入院日数が短縮したことを示しています。



● 手術後の
合併症が減少する

右の図は、がん患者さんを対象に、手術前にお口のケアを行った方と行わなかった方とを比較した結果、行った方は術後合併症が約1/4に減少したことを示しています。

大田洋二郎 歯界展望 (2005), 106(4): 766-772, を一部改題



● あらかじめお口の状態を改善しておくことで、手術後の食事開始をスムーズにしたり、食事の際の苦痛を軽減し、全身状態の回復を早めることができる

● 全身麻酔時の気管挿管（人工呼吸器の管が口等を介して気管に入る）の際、歯の脱落や破折を防止する

つまり、お口のケアをすることで、
がん治療を受けた方の社会復帰を促進
する効果が期待できるのです。

記事提供

（一社）奈良県歯科医師会 出典「治療前からの口のお口のケアのすすめ」

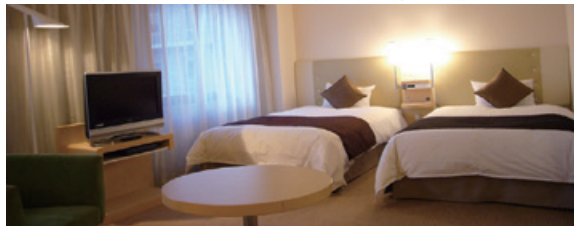
保養施設のご案内

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 組合員の皆様へ 温泉&和洋中ディナーバイキング付 秋の特別宿泊プランのご案内

料金：1名様料金/税込 宿泊・スパ利用・夕食付 期間：2017年12月31日（日）まで（除外日：特別営業日 ※詳しくはお問い合わせください。）



- ◆料金は特別料金となっております。
ご予約の際は「奈良県市町村職員共済組合組合員」様の旨、お申し出ください。
- ◆チェックイン15時～ チェックアウト～11時
チェックインの際、組合員証をご提示ください。
- ◆大人2名につき小学生未満（幼児）の添い寝は無料となります。
- ◆ご夕食は和洋中のディナーバイキングをダイニングルーム「リヴァージュ」でご用意させていただきます。
シェフが目の前で調理する「ライブクッキング」など旬の食材を思う存分堪能ください。
- ◆最上階 天然温泉スパエリア利用券付

お部屋タイプ	㎡	ご利用人数	ご宿泊特別料金 (宿泊利用券をご利用いただけます。)	
			大人	小学生
スーペリアツインルーム (2名様利用 一般料金 20,420円) (3名様利用 一般料金 16,820円) (4名様利用 一般料金 14,920円)	34	2	¥12,000	¥9,500
		3	¥11,000	¥8,500
		4	¥10,500	¥8,000

ご利用特典	特典1	特典2
	下記よりおひとつ無料でご利用 秋の特別宿泊プランご利用の お客様に特典をご用意！	ご夕食時ワンドリンクサービス メニュー内より お選びください。

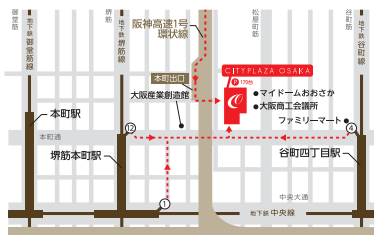


【大浴場 一泊 ご利用時間】
夜 15:00～24:00 (最終入場 23:30)
朝 7:00～9:00 (最終入場 8:30)

【リヴァージュ ディナータイム】
平日・土 17:30～21:30 (L/O 21:00)
日・祝 17:00～21:00 (L/O 20:30)

シティプラザ大阪 HOTEL&SPA 〒540-0029 大阪市中央区本町橋2番31号
宿泊予約 www.cityplaza.or.jp
TEL.06-6947-7702

電車をご利用のお客さま
地下鉄堺筋線・中央線 堺筋本町駅 12-1号出口より徒歩6分
地下鉄谷町線・中央線 谷町四丁目駅 4号出口より徒歩7分
お車をご利用のお客さま
阪神高速道路1号環状線本町出口 (右側車線が出口)より左折、出口側からすぐ



大阪府市町村職員共済組合 保養施設
「シティプラザ大阪」からのご案内

奈良県市町村職員共済組合の皆様へ

組合員限定 秋得！宿泊プラン

平成29年10/1(日)～11/30(木)

東京グリーンパレスに宿泊してQUOカードをゲットしよう！

共済組合が発行する
宿泊利用
助成券
がご利用頂けます。

＜インターネット予約限定プラン＞

シングル お一人様
8,500円～

ツイン お二人様
15,000円～

※宿泊料金はお日にちにより変動します。

ご予約方法

- まず、東京グリーンパレスオフィシャルホームページをご覧ください。

<http://www.tokyogp.com/>

- トップページの「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】秋得！宿泊プランをご選択頂き、お申し込み手続をしてください。
(初回のお申し込み時はユーザー登録が必要です。)

特典

1. QUOカード
1予約1名様につき1000円分プレゼント！

2. 朝食チケット
翌朝7:00～9:30に約30種類の和洋バイキングをお召し上がりいただけます。

3. 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。

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



他にも各旅行会社のきつぱと宿泊がパックになったお得なプランもございます。

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合せください。

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



当組合について
共済制度の概要
(共済組合ニカイト)
予算と決算
アクセス
個人情報保護
特定個人情報保護
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

保険課	2017-08-01	互保・介護休業手当金にかかる給付上取組相違の更正について	NEW
総務課	2017-07-14	「平成29年度職員採用試験のお知らせ」について	
福祉課	2017-07-12	平成29年度森林セラピーに係る取扱いの更正について	
保険課	2017-07-12	被扶養者資格の取得届書を変更します	
保険課	2017-07-10	パパ・ママ育児プラス制度適用における育児休業手当金支給条件の見直しについて	

健康情報

免疫力を高めて病気にやられない体をつくらう
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)

担当者専用
事務支援ツール

電話健康相談

健康の悩みは、こちらへどうぞ。
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 24時間対応 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.20

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