2018

共済ニュース

No.254





平成29年度 決算の概要について

- 2 • 組合会が開催されました
- 6 各種健診等を受診しましょう!
 - 平成29年度所属所別の特定健康診査受診率について
 - 資金交付を受け短期給付事業を運営しています!
 - ジェネリック医薬品の活用を!
- 10 • [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
- 11 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
- 12 森林セラピー®に対する助成事業について
- 平成30年7月1日現在 被扶養者を有する組合員の皆さんへ 13
- 被扶養者の資格確認調査を実施します
 - 職員採用試験のお知らせ
 - 育児休業を取得中(取得予定)の皆さんへ 育児休業手当金の支給延長(1歳又は1歳6ヵ月到達後)には保育所等への 入所申込みが必要です
- 15 標準報酬月額は毎年1回見直しされます
 - 年金払い退職給付に係る財政状況(平成28年度末)について
- 17 インターネットで将来の年金見込額を閲覧できます!
- 18 • [知って安心!厚生年金] 2つ以上の年金を受給できるときの併給調整
- 平成30年度年間スケジュール予定表 20 21
 - [共済組合から貸付けを受ける方へ]だんしん事業のご案内
- 22 [健康生活のススメ]~禁煙~
- 24 こころの相談室だより

14

16

25

26

27

- [生活習慣病さんの食ベテク] ~高血糖さんの食ベテク~
- [奈良県歯科医師会から] 健康寿命日本一をめざして(その2)
- [保養施設のご案内] 憩いの里 湖西/東京グリーンパレス
- 電話健康相談/健康・こころのオンライン/ Webストレスチェックのご案内/メンタルヘルス相談



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30年5月末現在)

組合員数 男:8,872人 女:5,148人 計: 14,020 人 任意継続組合員 188人 被扶養者数(任継除く) 13,927人

組合会が開催されました

平成30年6月15日(金)、「かしはら万葉ホール」において第159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159回

日程第1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

理事長専決処分とした奈良県市町村職員共済組合貸付規則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29年度決算について

平成29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は、平成29年度末 と比較すると組合員で94人の増加、被扶養者 で240人の減少となりました。また、組合員

1人当たりの扶養者は1.03人となりました。



地方公共団体の数

市	町	村	一部事務組合	計
12	15	12	30	69

組合員等の状況

種 別	組合員数	被扶養者数 (人)	区分	標準報酬の月額 (円)	平均標準報酬 の月額 (円)	標準期末手当等の額の 年度累計額 (円)
一般組合員	12,132	11,528	長期	4,696,206,000 (49,670,000)	387,092 (570,920)	18,510,027,000 (208,722,000)
(うち特別職)	(87)	(77)	短期	4,770,976,000 (54,320,000)	393,256 (624,368)	18,569,794,000 (224,947,000)
市町村長組合員	38	48	長期	22,930,000	603,421	99,033,000
川町州女祖口貝	30	40	短期	28,740,000	756,316	119,487,000
性中消吐组合品	1 654	2 600	長期	654,900,000	395,949	2,460,223,000
特定消防組合員	1,654	2,690	短期	654,900,000	395,949	2,460,223,000
長期組合員	0	_	長期	0 (0)	0 (0)	0 (0)
市町村長	1		長期	620,000	620,000	3,000,000
長期組合員	!	_	短期	750,000	750,000	3,260,000
任意継続組合員	205	167	短期	69,186,000	337,493	_
合 計	a	a (b)	長期	5,374,656,000	_	21,072,283,000
	14,030	14,433	短期	5,524,552,000	_	21,152,764,000

短期経理

収入合計 10,756,092 千円 - 支出合計 10,515,816 千円 = 240,276 千円

(内訳 当期短期利益金 289,186 千円、当期介護損失金 48,910 千円)

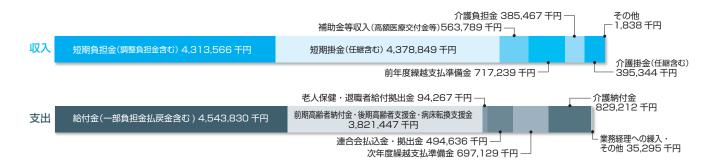
- ○この経理は、組合員や被扶養者の皆さんの病気やケガ等による医療費、出産・死亡等に対する給付、高齢者医療制度への納付金、介護保険への納付金等の支払を行う経理です。
- ○収入においては、掛金・負担金の増加 や、高齢者医療円滑化事業の補助金等 により前年度から約1億4,448万円 の増加。支出においては、前期高齢者 納付金、後期高齢者支援金、介護納付 金等の増加により約1億3,320万円 の増加となりました。
- ○収支の結果、2億8,918万6千円の 当期短期利益金を生じましたので、 2億8,683万7千円を欠損金補てん 積立金に、234万9千円を積立金に 積み立てました。一方で4,891万円 の当期介護損失金を生じたので、前年 度より繰越した介護積立金6,269万 9千円を取り崩して補てんしました。

平成29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	122,177	▲ 795	203,534	▲ 10,010	174,892	▲ 7,549
家族	117,459	▲ 9,557	203,988	▲ 8,803	178,747	▲ 2,854
合計	239,636	▲ 10,352	407,522	▲18,813	353,639	▲ 10,403

高齢者医療制度への拠出金等の推移





厚生年金保険経理

収入合計 19,523,014 千円 - 支出合計 19,523,014 千円 = 0 千円

- ○この経理は、厚生年金に係る財源として組合員から保険料を、所属所から負担金を徴収して、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。」)へ払込みを行う経理です。
- ○平成29年度は、195億2,301万4千円の収入があり、全額を払込金として市町村連合会へ支出しました。



退職等年金経理

収入合計 1,262,300 千円 - 支出合計 1,262,300 千円 = 0 千円

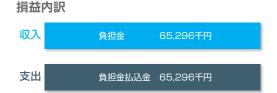
- ○この経理は、職域年金の廃止後に新たに設けられた「退職等年金給付」 に係る財源として組合員から掛金を、所属所から負担金を徴収して、 市町村連合会へ払込みを行う経理です。
- ○平成29年度は、12億6,230万円の収入があり、全額を払込金として 市町村連合会へ支出しました。

損益内訳						
収入	負担金	631,155千円	掛金	631,145千円		
支出	負担金払込金	₹631,155千円	掛金払込金	全 631,145千円		

経過的長期経理

収入合計 65,296 千円 - 支出合計 65,296 千円 = 0 千円

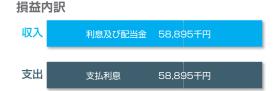
- ○この経理は、主に旧職域年金部分の給付、既裁定の公務障害・遺族年金 の給付に要する費用として所属所から負担金を徴収して、市町村連合 会へ払込みを行う経理です。
- ○平成29年度は、6,259万6千円の収入があり、全額を払込金として 市町村連合会へ支出しました。



経過的長期預託金 管理経理

収入合計 58,895 千円 - 支出合計 58,895 千円 = 0 千円

- ○この経理は、経過的長期給付積立金の一部を市町村連合会から預託を 受け、貸付経理への貸付金のほか、地方公共団体より引き受ける縁故 地方債購入等の運用・管理を行う経理です。
- ○平成29年度は、5,889万5千円の収入があり、全額を支払利息として 市町村連合会へ支出しました。

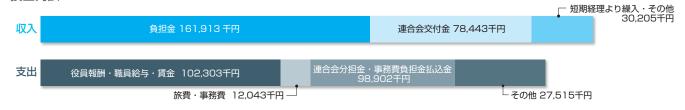


業務経理

収入合計 270,561 千円 - 支出合計 240,763 千円 = 29,798 千円 (当期利益金)

- ○この経理は、人件費及び短期給付事業や長期給付事業に係る事務費、その他共済組合の運営に要する諸経費を賄う経理です。 所属所からの負担金、短期経理からの繰入金及び市町村連合会からの交付金等により賄われています。
- ○収入においては、負担金等の増加により、前年度から約1,763万円の増加。支出においては連合会分担金等の増加により 約957万円の増加となりました。
- ○収支の結果、2,979万8千円の当期利益金を生じましたので、全額を積立金に積み立てました。

損益内訳



保健経理

収入合計 328,334 千円 - 支出合計 303,211 千円 = 25,123 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や疾病予防に役立てるため、成人病健診、人間ドックや各種健診、 健康相談、保健講座、宿泊施設への利用助成等のほか、特定健康診査・特定保健指導を行う経理です。
- ○収入においては、掛金・負担金等の増加により前年度から約186万円の増加。 支出においては、厚生費等の増加により約3,237万円の増加となりました。
- ○収支の結果、2,512万3千円の当期利益金を生じましたので、全額を積立金に積み立て、更に前年度より繰越した欠損金 補てん積立金から9万2千円を取り崩して積立金に積み立てました。

損益内訳



貯金経理

収入合計 1,144,752 千円 - 支出合計 983,032 千円 = 161,720 千円(当期利益金)

- ○この経理は、組合員貯金に加入されている組合員の皆さんからお預かりした積立貯金を、安全かつ効率的に運用し利息と して還元する経理です。
- ○収入においては、有価証券売却益等の減少により、前年度から約883万円の減少。支出においては、組合員貯金残高の増加 に伴う支払利息の増加により約1,846万円の増加となりました。
- ○収支の結果、1億6,172万円の当期利益金を生じましたので、1億1,179万6千円を欠損金補てん積立金に、4,992万4千 円を積立金へ積み立てました。

平成29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	
714億693万円 ≪22億3,593万円≫	9,439人 ≪106人≫	67.27% ≪ 0.30% ≫	平成29年4月1日より 年利 1.25	5%



貸付経理

収入合計 67,901 千円 - 支出合計 71,665 千円 = ▲ 3,764 千円 (当期損失金)

- ○この経理は、普通・住宅・災害・入学・修学・結婚・葬祭等、組合員の皆さんが資金を必要とする際に貸付を行う経理です。
- ○収入においては、組合員貸付金利息等の減少により約2,455万円の減少。支出においては、支払利息の減少により約2,420 万円の減少となりました。
- ○収支の結果、376万4千円の当期損失金を生じましたので、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金1億1,069万6千円 を取り崩して補てんしました。

平成29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	
26億2,752万円	1,747件	平成29年12月まで 普通·住宅·特別:年2.66% 災害:年2.22%	
≪▲5億1,010万円≫	≪▲186件≫	平成30年1月より 普通・住宅・特別:年1.269 災害:年0.939	



各種健診等を受診しましょう!

今年度も、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。 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29年度 各種健診の受診結果及び今年度の各種健診等について

■ 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

(注)組合員、任意継続組合員 [平成29年度 ※5月集計分] (暫定)

対象者数	受診者数	受診率
8,695人	7,892人	90.8%

被扶養者 [平成29年度 ※5月集計分] (暫定)

対象者数	受診者数	受診率
3,679人	1,602人	43.5%

★ 被扶養者の受診率が低い状況です。組合員の皆さんからも被扶養者の方への受診勧奨を 行っていただきますようお願いいたします。

健診費用は 無料です



特定健康診査について

対象者:昭和19年4月2日~昭和54年4月1日生まれの方

健康に良くない生活習慣の継続が、内臓脂肪を蓄積しメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の原因となります。 さらに怖いのは、その状態で放置しておくと「心臓病」、「脳卒中」、「糖尿病」などの生活習慣病を引き起こすリスクを 高めてしまうことです。

「特定健康診査」^(注)は、そのような危険性がないかを早期に発見し、生活習慣病の予防に役立てることはもちろんのこと、 日頃の生活習慣を振り返るきっかけづくりとなる健診です。

組合員の皆さんの大切なご家族である被扶養者の方も、いつまでも"健やかな生活"を送ることできるよう年1回の「特定健康診査」(注)を必ず受診し、生活習慣病の予防と改善にお役立てください。

パート先等で健診を受診された被扶養者(40歳~74歳)の皆さんへ

特定健診対象者の被扶養者の方で平成30年度のパート先等の健診結果(特定健診項目を全て含むもの)を本組合にで提出いただいた方には心ばかりのお礼として後日粗品をご自宅宛に送付させていただきます。

(注)組合員は定期健康診断もしくは人間ドックの受診で、被扶養者は人間ドックの受診で、特定健康診査の受診に代えさせていただきます。

■ 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28年度(注)]

対象者数	終了者数	利用率
1,045人	76人	7.3%

動機付け支援 [平成28年度(注)]

対象者数	終了者数	利用率
717人	94人	13.1%

★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には、ご自身に合った健康改善プログラムが無限で受けられる特定保健指導利用券を配付いたしますので、必ずご利用ください。(ただし、既に治療中の方は主治医とご相談ください。)

(注) 6ヵ月間の指導期間を要するため、平成29年度の結果は未確定となっています。

■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)

[平成29年度結果]

対象者数	受診者数	受診率
5,261人	4,346人	82.6%

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)

- ★ 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、受診しやすい健診ですので、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29年度結果]

対象者数	申込者数	受診者数
9,914人	6,476人	5,524人

被扶養者 [平成29年度結果]

対象者数	申込者数	受診者数
4,195人	1,251人	832人

■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29年度結果]

対象者数	申込者数	受診者数
8,180人	3,417人	2,437人

平成30年度申込者に受診券を 発行済です!

受診期限:平成31年3月31日

※平成30年度の申込みは終了しています。



★ 受診時期を後回しにすることで、予約がいっぱいで受診申込みができず、受診できなくなることがありますので、お早めの予約で、お早めに受診願います。

■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29年度結果]

対象者数	受診者数	受診率
5,074人	2,631人	51.9%

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!



★ 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29歳までの方を対象者とし、また、定期的に健診を受けることによって歯の健康管理(メンテナンス)を意識付けすることを目的として、30歳から60歳までの5歳刻みの節目の方も対象としています。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。



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。

第2期 データヘルス計画を策定しました!

平成27年度にスタートした「短期給付財政安定化計画(データヘルス計画第1期)」の計画期間が終了することに伴い、平成30年度から平成35年度までの間における「第2期データヘルス計画」を策定しました。組合員や被扶養者の方の更なる健康増進のため、効果的・効率的な保健事業を実施し、PDCAサイクルに基づく評価・見直しを行いながら、医療費の削減と短期給付財政の安定化を図ります。計画の実効性を高めるためにも組合員のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

なお、計画の詳細は共済組合ホームページをご覧ください。 http://www.kyosai-nara.jp/

◆PDCA サイクル Plan(計画) ・健康課題の分析 ・保健事業の企画 Act(改善) ・保健事業の修正 Check(評価) ・保健事業の検証

平成29年度

所属所別の特定健康診査受診率について

(平成30年5月集計※暫定)

平成29年度の所属所別の特定健康診査受診率について、平成30年5月時点において集計した結果(※暫定)を下記のとおりお知らせいたします。

本組合では、平成29年度において各所属所を訪問し、市町村長及び人事労務担当課長等に対象者への受診勧奨等のご協力をお願いしました。その結果、平成29年度は前年度に比べ受診率が上昇しました。 ご協力ありがとうございました。

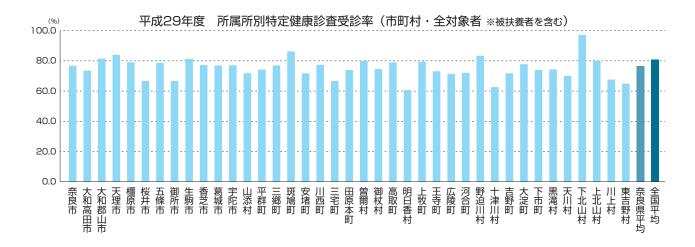
しかしながら受診率は全国的に見ると依然として低い状況ですので、より一層のご協力をお願いします。 また、今年度より特定健康診査等の受診率等によって、医療保険者として国に拠出する後期高齢者支援金 にも加算・減算の判定が行われることとされています。

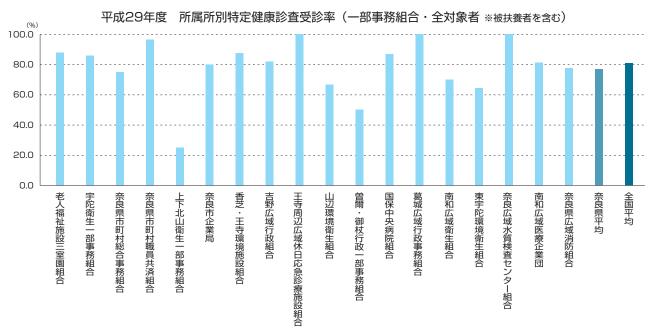
ご自身の健康保持増進及び本組合の短期給付財政の安定化のためにも、40歳以上75歳未満の対象者の方については、特定健康診査を以下のいずれかの方法にて必ず受診していただきますようご協力願います。

●特定健康診査の受診方法

組合員……①所属所の定期健康診断を受診、②人間ドック受診券(共済組合発行)にて受診

被扶養者……①特定健康診査受診券(共済組合発行)にて受診、②人間ドック受診券(共済組合発行)にて受診、③全国巡回健診(共済組合助成事業)にて受診、④パート等の勤務者について、 勤務先の事業所が行う健康診断を受診し、結果を共済組合へ提出





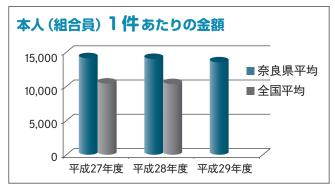
注) 全国平均は平成28年度のものです。

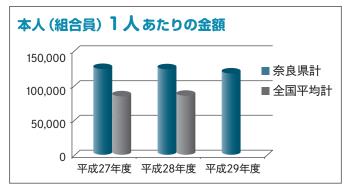
資金交付を受け 短期給付事業を 運営しています!

医療費の節約にご理解とご協力を

短期給付事業(医療費等)の財政は、皆さん(組合員)と 勤務先(各市町村役場や一部事務組合等)に半分ずつ負担い ただく、掛金と負担金で成り立っています。

組合員証等を使って医療機関等を受診した場合、医療費の 2~3割を窓口で支払い、残りの7~8割を共済組合が医療 機関等に支払う仕組みになっていますので、医療費の支出が 増えるほど、皆さんの掛金等が上昇することになります。





- ※ 左のグラフは、入院・外来・歯科の医療費額を、組合員1件あたりの金額とし、過去3年間で示したものです。
- ※ 右のグラフは、入院・外来・歯科の医療費額を、組合員1人あたりの金額とし、過去3年間で示したものです。
- ※ 平成29年度の全国平均が示されていないため、「奈良県」 のみを表示しています。

上記のとおり、奈良県は、全国平均より、医療費支出額等が高い水準にあります。

『共済ニュースすこやか4月号』でもお知らせしましたが、医療費等の支出が多く財政状況が極めて厳しいことから、 平成30年度は、"資金交付"を受けて、短期財政を運営する「財政調整組合」となりました。

財政調整組合となり、資金交付を受けるため、皆さんの掛金は、対前年度よりは"下がる"ことになりますが、この交付資金は皆さんの掛金等から賄われるものであるため、今後、掛金等の"上昇する要因"となります。

この窮迫した短期財政を安定させるため、平成30年度から平成35年度までの間における「第2期データヘルス計画」 (7頁参照)を策定し、所属所との連携を図り、取組みを行ってまいりますので、日頃から健康管理に努めるとともに、 福祉事業の各種健診等を活用し、早期発見、早期治療による自己管理等に努めていただきますようお願いいたします。

$\rightarrow \rightarrow$

ジェネリック医薬品の活用を!



共済組合では、短期財政の安定化を図るため、ジェネリック医薬品(後発医薬品)の利用 促進を行っています。

調剤医療費におけるジェネリック医薬品の使用割合は右表のとおりとなり、国が掲げる目標数値である「平成29年度中に70%」を平成29年度平均でも達成しましたが、国が掲げる新たな目標数値である「平成32年9月までに80%」を目指します。

引き続きジェネリック医薬品の積極的な活用をお願いします。



診療年月	使用割合
平成29年4月	69.40%
平成29年5月	69.53%
平成29年6月	70.16%
平成29年7月	69.87%
平成29年8月	68.59%
平成29年9月	70.14%
平成29年10月	69.61%
平成29年11月	70.25%
平成29年12月	70.75%
平成30年1月	72.35%
平成30年2月	73.12%
平成30年3月	72.65%
平均	70.54%
前年度平均	68.17%

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、主治医(担当医)にジェネリック医薬品希望の旨の意思表示をし、同医薬品を有効活用しましょう。

健康講座

「生活習慣改善セミナ

対象者は

平成29年度の健診において「特定保健指導動機づけ支援」対象となり、 保健指導を未利用の組合員です。

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を予防する目的で行われています。

生活習慣病の多くは、初期にはほとんど自覚症状がありませ んが、日々の生活習慣が病気の一因となるため、早い段階から 生活習慣を見直すことにより、多くの病気の発症、進行を予防 することができます。そしてこの生活習慣の改善には「食生活」 と「運動」の両面からのアプローチが効果的とされています。

今年度も「食生活」と「運動」の両面から生活習慣の改善を図 ることを目的として健康講座「生活習慣改善セミナー」を開催 いたします。対象となられた方は是非この機会に講座を受講し、 ご自身の健康増進のためにお役立てください。



開催予定時期 ………

※全体の定員100名程度

※所属所へ別途開催通知を送付します

①9月下旬

②10月上旬

③10月中旬

①②③とも

奈良県社会福祉総合センターにて 開催予定

(橿原市)



とは、有利で便利な組合員貯金

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



定例積立(毎月の給料・ボーナス)のほかに、臨時に積立てることができる 臨時積立があり、ご希望の金額を預け入れしていただけます。また、毎月の積立額 を変更する場合は、変更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。

ライフプランセミナー(退職準備型)の

開催について

対象者は 50歳以上の組合員です。

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。この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。

開催予定時期············1 回目 9月下旬 · 2回目 10月中旬 (各回 定員 100名)

※所属所へ別途開催通知を送付します

ライフプランセミナーとは…?

職場を退職されますと、これまで仕事中心であった生活が一転し、働かない分収入は減少しますが、 時間的には余裕ができることになるでしょう。この"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、多くの方が不安を持たれる傾向にあります。この不安を少しでも解消し、将来のビジョ ンを明確にしていただくため、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。このセミナーでは、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すごす ことについて
- 2. 「生活設計し 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 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! いつでも臨時に積立てもできます!

「組合員貯金」の利率は現在 1.2% ** 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、上手な貯蓄を 検討してみませんか。

積立方法は、定例積立(毎月の給料・年2回の 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2回(10日・25日)と 決まっています。この年利で月2回の払い戻しが 可能ですので、計画的に貯蓄を することができます。

是非、組合員貯金に加入され ることをお勧めします!!

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。



森林セラピー®に対する助成事業について

本組合の医療費のおよそ3割を占める「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。

学森林セラピーとは 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。



挙 具体的には 森林の中での呼吸法やヨガ、座観、アロマテ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。



率 費用は 組合員・被扶養者・同行者の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。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または本組合福祉課までお問い合わせ ください。

学 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。

坐 申込み及び助成申請方法

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

組合員等に、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。

お申込み

〒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

l 0746-34-2036

お問い合わせ

奈良県市町村職員共済組合 福祉課

L0744-29-8267

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。

嵯野・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。

平成30年7月1日現在 被扶養者を有する組合員の皆さんへ

被扶養者の資格確認調査を実施します

この調査は短期給付事業の適正化を図ること等を目的として、認定中の被扶養者が、認定要件を 満たしているかを確認するため実施するものです。この趣旨をご理解いただき、調査回答にご協力 をお願いします。

調査書等は、共済事務担当課を通じて配布いたします。



調査対象者は、

平成30年7月1日現在認定中の 全被扶養者です。

提出期限は、平成30年9月14日です。

次のような場合には、

被扶養者の資格認定が無効となる場合が ありますので**ご注意ください**。

- ①調査期日内に、被扶養者資格確認届書等による 調査回答を正当な理由がなく提出されない場合
- ②調査期日内に、調査にあたっての問い合わせ事 項に正当な理由がなく回答されない場合

調査書に必要書類を添えて共済事務担当課へ必ず提出してください。

【お願い】

被扶養者の収入は、本調査の時期だけでなく日々確認、管理を行って、認定限度額を超える 場合は速やかに共済事務担当課にお申出ください。

職員採用試験のお知らせ

採用予定人数	若干名
採用予定日	平成31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	平成2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31年3月卒業見込の方。
試験日等	 [第1次試験]:平成30年11月11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 [第2次試験]:平成30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 [第3次試験]:平成31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

※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13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 10744-29-8261

育児休業を取得中(取得予定)の皆さんへ

育児休業手当金の支給延長(likesh月到達後)には 保育所等への入所申込みが必要です

組合員が3歳に満たない子を養育するため育児休業をするときは、その子が1歳に達する日まで育児休業手当金が支給されますが、保育所等における保育の実施が行われないなど、下記の延長要件に該当する場合は、最長で子が2歳に達する日まで育児休業手当金の支給期間が延長できます。

111

延長要件

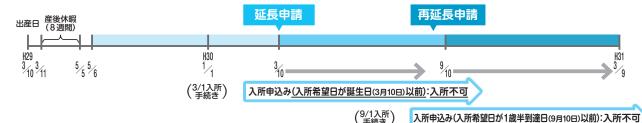
- 1 育児休業に係る子について、1歳の誕生日以前を入所希望日として保育所等における保育の実施を希望し申込みを行っているが、当該子が1歳に達する日以後の期間について、当面その実施が行われない場合。
- 2 上記①の子が①と同様1歳6ヵ月到達日以前を入所希望日として保育所等における保育の実施を希望し申込みを行っているが、当該子が1歳6ヵ月に達する日以後の期間について、当面その実施が行われない場合。
 - ※「パパ・ママ育休プラス制度」を利用する場合、「1歳の誕生日」を「休業終了予定日」
 - ※ 保育所等は、児童福祉法第39条に規定する保育所等をいい、いわゆる無認可保育施設はこれに含まれません。

確認書類

「保育所の入所に関する市町村長等の証明書(入所不承諾証明書等)」

※入所申込日及び入所希望日が確認できるもの。

「例」 1歳以前に入所希望の手続きを行い、誕生日以降の入所が不可であるので、1歳到達時点において待機状態であるため、手当金の支給延長が認められる。(事例の場合、H30.3.10~H30.9.9の期間において支給(延長)される。)さらに、1歳半以前に入所希望の手続きを行い、1歳半以降の入所が不可であるので、1歳半到達時点において待機児童状態であるため、支給延長が認められる。(事例の場合、H30.9.10~H31.3.9の期間において支給(延長)される。)



1歳以前に入所希望の手続きを行っているが、1歳の時点で入所待機状態ではないため、手当金支給期間の 延長に該当しない。



【注意事項】市区町村により、入所申込みの時期も様々ですので、入所申込みの締め切り等は各市区町村にご確認の上、 余裕を持ったご対応をお願いします。

延長対象とならない事例

- 1. 入所申込みを行わなかった場合。 (例:市区町村に問い合わせをしたが、途中入所は難しい状況) 又は定員超過のため次回の入所は困難であったため
- 2. 無認可保育所への入所希望申込みの場合。
- 3. 入所希望日が、1歳の誕生日(再延長に関しては1歳6ヵ月到達日)の翌日以降となっている場合。

標準報酬月額は毎年1回見直しされます

標準報酬制では、給与から控除される掛金や年金・短期給付などの給付額を計算する際の基準額として、「標準報酬 月額」を用います。この標準報酬月額は、毎年1回「定時決定」で見直すこととされています。

● 定時決定の対象となる方

原則として、毎年7月1日現在に組合員である方 (休業中、休職中、欠勤している方を含みます) となります。 ただし、次の方は、その年の定時決定の対象とはなりません。

- ●6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方
- 随時改定が、7月、8月、9月のいずれかの月から行われる方
- 育児休業等終了時改定及び産前産後休業終了時改定が、7月、8月、9月のいずれかの月から行われる方

● 定時決定のしくみ (算定方法)

標準報酬月額の定時決定

【掛金(保険料)等の算定基礎】

標準報酬月額 (9月から翌年8月)注

×掛金·負担金率 = 掛金(保険料)等

組合員の掛金(保険料)

事業主(地方公共団体)の負担金

(注:10月以降に随時改定等の改定がある場合を除きます。)

4月~6月の報酬の総額をその期間の月数で除して得た額(平均額)を【等級表】に当てはめ「標準報酬月額」とします。





月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
実際の報酬	20万円	21 万円	22万円	21万円	20 万円	22万円
標準報酬月額			20万円			22万円
						T

(20万円+21万円+22万円)÷3=21万円

21万円を標準報酬等級表に当てはめると、標準報酬月額は22万円

※標準報酬等級表上、平均報酬月額範囲が21万円以上23万円未満の場合の標準報酬月額は22万円よって、本年9月からの標準報酬月額は22万円に決定

● 定時決定に関するQ&A

□ 1 4月又は5月の途中で組合員になりましたが、どのように算定するのですか?

▲ 1 4月の途中で組合員となった場合の定時決定は、5月と6月の報酬の平均額を報酬月額として算定します。また、5月の途中で組合員となった場合は、6月の報酬のみで算定します。

なお、6月1日から7月1日までの間に組合員となった場合は、その年の定時決定の対象とはなりませんので、 資格取得時により決定した標準報酬月額が翌年の8月まで適用されます。

○ 4月、5月、6月とも育児休業中で報酬が支払われていないのですが、どのように算定するのですか?

▲ 2 3ヵ月とも報酬が支払われていない場合は、既に決定又は改定されている従前の標準報酬の算定の基礎となっている報酬月額により決定します。

また、病気休職中により報酬が支給されない場合も同様です。

なお、3ヵ月とも病気休職でも報酬の一部が支給されている場合(8割支給)など「低額の休職給」を受けている場合も従前の標準報酬月額により決定します。

年金払い退職給付に係る 財政状況(平成28年度末)について

年金払い退職給付制度の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておき、積み 立てた資金から年金を支給する方式となっています。年金払い退職給付制度の積立状況を把握するた め、毎年、「財政検証」を実施しています。

財政検証では、国共済と地共済を合計した額について、年度末に積み立てておくべき金額(積立基 準額)と実際の積立金額の比較を毎年行っています。

平成28年度末の財政検証結果は次のとおりです。

平成28年度末の年金財政状況

(単位:億円)

区分		国共済+地共済	国共済	地共済
積立基準額	Α	5,686	1,550	4,137
積立金(簿価ベース)	В	5,698	1,588	4,110
剰余または不足 (B-	- A)	+12	+39	△27

(注) △は不足を表している。

「積立基準額」は平成28年度末に積み立てておくべき金額であり、国共済が1,550億円、地共済が 4.137億円、合計で5.686億円となっています。一方、実際の「積立金」の額は簿価ベースで国共 済が1,588億円、地共済は4,110億円、合計で5,698億円でした。

積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が39億円の剰余、地共済が27億円の不足、合計 12億円の剰余となりました。

なお、現在、地共済で計上されている不足については、将来、制度が成熟することにより発生する 剰余等により解消される見通しとなっています。

財政再計算の要否

年金払い退職給付制度では、少なくとも5年に一度財政再計算を実施することとなっており、次回 は平成30年度に実施する予定です。

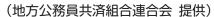
これとは別に、毎年の財政検証時において、国共済と地共済の合計の積み立て不足額が一定の規模 を上回る場合、臨時の財政再計算を実施することとなっています。

平成28年度末においては、国共済と地共済を合計すると12億円の「剰余」となっていることから、 臨時の財政再計算を実施しないこととなりました。

国共済と地共済の間の財政調整の実施

年金払い退職給付制度では、国共済と地共済の間で財政調整を 行うこととなっています。具体的には、財政状態が剰余の共済か ら不足の共済に対し、その不足額の5分の1(ただし、剰余の共 済の剰余額を限度とする。)を拠出することとされています。

平成28年度末においては、国共済が39億円の「剰余」、地共 済が27億円の「不足」の状態であったため、国共済から地共済へ 平成30年度中に約5億円が拠出される予定です。



(注) 年金払い退職給付とは、退職等年金給付を示します。

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。



地共済年金情報Webサイト



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。

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

L 03-5210-4607

(9時~17時(土・日・祝日を除く))

(注)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。

2つ以上の年金を るときの併給期



現在の年金制度では、「1人1年金」が原則です。同一制度または他の年金制度間において2つ以上 の年金を受けられるときは、原則として1つの年金を選択し、他の年金は支給停止されます。

ただし、例外的に複数の年金を受給できる場合があります。

支給事由が同じ場合

国民年金は全国民に共通の基礎年金が支払われ、厚生年金保険は基礎年金に上乗せして年金が支払 われる制度です。そのため、老齢基礎年金と老齢厚生年金など、同じ事由で支払われる年金は、1つの 年金とみなされ、併せて受給することができます。



老齢厚生年金

障害厚生年金

遺族厚生年金

◀2階部分

老齢基礎年金

障害基礎年金

遺族基礎年金

◀1階部分

また、2つ以上の厚生年金被保険者期間を 有する場合についても併給されます。

老齢厚生年金 (第3号厚生年金被保険者)

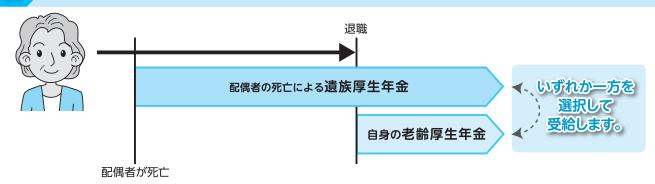
老齢厚生年金 (第1号厚生年金被保険者)

老齢基礎年金

支給事由が異なる場合

老齢と障害、老齢と遺族といった事由の異なる年金を受けることができる場合には、いずれか一方の 年金を選択して受けることになり、他方の年金は支給停止となります。

「老齢厚生年金」と「遺族厚生年金」



例外

支給事由が異なるときでも、次のような場合は併給されます。

老齢厚生年金または遺族厚生年金と、 障害基礎年金

65歳以上の障害基礎年金の受給権者が、老 齢厚生年金または遺族厚生年金の受給権者で ある場合には、老齢厚生年金または遺族厚生 年金を障害基礎年金と併せて受給できます。

老齢厚生年金

または 遺族厚生年金

2階部分

障害基礎年金

1階部分

遺族厚生年金と、 遺族基礎年金または老齢基礎年金

遺族厚生年金の受給権者が65歳に達してい るときは、遺族基礎年金か自分の老齢基礎年 金のいずれかを選択できます。

遺族厚生年金

2階部分

遺族基礎年金 または 老齢基礎年金

1階部分

退職等年金給付にも併給調整はあるの? きになる

ワンポイント

退職等年金給付は、国民年金・厚生年金と併せて受給できます。 ただし、複数の退職等年金給付の受給権が発生したときに、受給できる年金は、 下記となります。

年金の種類	受給できる年金
「退職年金」と「公務障害年金」	いずれかを選択して受給
「退職年金」と「公務遺族年金」	併せて受給することが可能
「公務障害年金」と「公務遺族年金」	いずれかを選択して受給

記事提供:(株)社会保険出版社

平成30年度

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20日	年金課	昭和34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 5日	年金課	昭和34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*	田原本青垣生涯学習センター
健康講座 (第1回) 生活習慣改善セミナー	9月下旬	福祉課	組合員	所属所への通知 文に申込み用紙 を添付	奈良県社会福祉総合センター (予定)
ライフプランセミナー (第1回)	9月下旬	福祉課	50歳以上の組合員	所属所への通知 文に申込み用紙 を添付	奈良県市町村会館(予定)
退職予定者等 年金相談会	10月 9日	年金課	昭和34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*	奈良県社会福祉総合センター
健康講座 (第2回) 生活習慣改善セミナー	10月上旬	福祉課	組合員	所属所への通知 文に申込み用紙 を添付	奈良県社会福祉総合センター (予定)
健康講座 (第3回) 生活習慣改善セミナー	10月中旬	福祉課	組合員	所属所への通知 文に申込み用紙 を添付	奈良県社会福祉総合センター (予定)
共済事業事務説明会	10月中旬	総務課	共済事務担当者	所属所への通知 文に申込み用紙 を添付	奈良県市町村会館(予定)
ライフプランセミナー (第2回)	10月中旬	福祉課	50歳以上の組合員	所属所への通知 文に申込み用紙 を添付	奈良県市町村会館(予定)
退職予定者等 年金相談会	10月23日	年金課	昭和34年4月1日以前 生まれの一般組合員等 及び昭和35年4月1日 以前生まれの特定消防 組合員等	所属所への通知 文に申込み用紙 を添付 *	田原本青垣生涯学習センター
退職予定者等 年金相談会	12月 6日	年金課	昭和34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*	奈良県社会福祉総合センター
共済事業説明会	3月中旬	総務課	共済事務担当者	所属所への通知 文に申込み用紙 を添付	奈良県市町村会館(予定)

^{*}年金相談会については本年度の申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。

共済組合から貸付けを受ける方へ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 で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。







「だんしん」からの保険金 (貸付金残高相当額)

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」の保険金で貸付金残高が返済 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」の保険金で返済金相当額 (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。

保障額

<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) を共済組合にお支払いすることで 貸付金残高が返済されます。

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 賃 週 40,000円 ボーナス機遇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。

補償額

<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。



何歳から始めても効果はある!

厚生労働省発表の「平成25年国民健康・栄養 調査|によれば、喫煙習慣のある人のうち、「本 数を減らしたい | 「やめたい | と思っている人は6 割弱(右下グラフ)。これだけの人が「減らそう、 やめよう」と思いつつ、喫煙を続けています。

「分かっちゃいるけど、今更やめても…」と諦 めている人もいるのかもしれませんが、何歳で始 めたとしても、禁煙には効果があります。例えば、 禁煙して数十分後には脈拍や血圧が、約半日後に は血液中の一酸化炭素濃度が改善するなど、体に よい影響は早くから現れ始めます。もちろん、禁 煙の期間が長ければ長いほど効果も大きくなるの は言うまでもありません。

準備を整えて、いざ禁煙! 禁煙外来という強い味方も

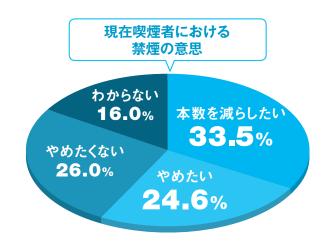
ただ何となく禁煙を始めると、挫折してしまう かもしれません。おすすめしたいのが、家族や友 人など、周りの人に宣言すること。一度宣言した からには継続しよう、という気持ちが働きます。 一人ではなく、誰かと一緒に行うのもよい方法で す。励まし合うことで、禁煙が続きやすくなりま す。また、結婚や子供の誕生、就職や転職、引っ

越しなどの大きなイベントが近々ある人は、その タイミングに合わせて禁煙を開始するのもよいで しょう。前向きな気分で新しい環境に身を置くと、 かつての習慣から遠ざかりやすくなるためです。

「禁煙外来」という強い味方も存在します。医 師の指導の下、ニコチンパッチや飲み薬を使って 禁煙を進めます。一定の条件に当てはまれば、健 康保険も適用され、自力でするよりも成功率が大 きく上がるといわれています。依存度が高い人 (朝起きて15分以内にタバコを吸う人など)は、 禁煙外来の力を借りた方がよいかもしれません。

失敗しても、失うものは何もありません。あえ なく再喫煙してしまったら、そこからまた禁煙を 始めればよいだけ。何度も挑戦するうちに、きっ とコツがつかめてくるはずです。

さあ、タバコのない毎日を!





吸いたい気持ちのコントロール方法

禁煙を始めると、何度となく現れては消えてゆく「吸いたい」という気持ち。

それに対処する方法を知っておくことで、再喫煙の可能性はぐっと減ります。吸いたい気持ちが続くのは、わずか3分間といわれています。吸いたい気持ちを「先送り」にし、1分1秒でも長く禁煙を継続させてください。



冷水、氷、熱いお茶などを 口にする



深呼吸



手、顔を洗う



化粧直し



歯を磨く



体を動かす



新しいことに挑戦する



音楽を聴く、大声で歌う



趣味に没頭する



使わずに済んだ タバコ代を計算する



応援してくれる人に 助けを求める



掃除や片付けをする



今までタバコを吸っていた 場面からタバコを切り離す

食事とタバコ、リラックスとタバコ、目覚めとタバコ…。 本来関連のないものなのですから、タバコがなくてもきっと 大丈夫。タバコなしの新しい記憶をどんどんつくり、それが 「当たり前」になればこっちのものです。



ここ3の相談室だより

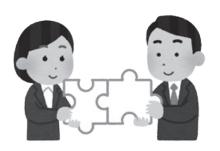




NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター* 相談員:川口 智子

皆様、こんにちは。このお便りが皆様に届く頃はきっと暑い季節になっていることでしょう。お元気に 過ごされていますでしょうか。

さて、今日はコミュニケーションについてのお話をしたいと思います。 人とのコミュニケーションには、【言語的コミュニケーション】と【非 言語的コミュニケーション】と呼ばれるものがあります。"目は口ほど に物を言う"という諺もありますが、人は言葉でのやりとりだけでなく、 表情や声のトーン、しぐさなど、目から見る情報や音などの情報によっ



てもコミュニケーションをとっているのです。例えば「怒っていない!!」と強い口調で怒鳴られた場合、 多くの人は相手は怒っていると感じるでしょう。言語的、非言語的コミュニケーションはどちらも、自分や 相手の意思や感情などを理解し合うのに大事なコミュニケーションですが、特に非言語的コミュニケーショ ンの影響は大きいと言われています。先の例のように、言語的、非言語的コミュニケーションが一致し ていないと、相手を混乱させてしまう場合もあるでしょう。どちらのメッセージも互いに上手に伝え、また 受け取り、人とより良いコミュニケーションをとることができたらよいですね。

相談申込み方法(料金は無料です)=

大学院連合メンタルヘルスセンター

平成30年度より県中部に新たに相談会場を設けました

県門部 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(祝日の場合は原則前日) 相談時間 14:00~17:00の間で50分(初回は60~90分程度)

県中部 相談会場●奈良県市町村会館 2F 講師控室 1 (橿原市大久保町 302番 1)

相談日 毎週木曜日(祝日を除く) 相談時間 9:00~12:00の間で50分(初回は60~90分程度)

お申込みは下記予約専用メールでお願いします。 相談手順



相談予約 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 4.06-6755-4458 (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 各相談会場で お待ちしてます。

※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 お申込みは相談予約専用電話でお願いします。(1人3回を限度とします)

受 付 日 火・木曜日 (10:00 ~ 16:00) *祝日及び年末年始を除く。

受付時間内で1回につき60分以内 相談時間



相談予約専用番号

0745-72-5307

血糖値の上昇を抑える

「低GI」の食品を活用する

これらは 血糖値が上がりやすい高GIの食品。 低GIの食品を上手に活用すれば、 血糖値の上昇を抑えられるよ



本は、 も特別なことではあり 事 高血糖を改善する食事の 正 を 「栄養バランスの 糖値を上げ とること。 量)すぎな. いません \Box 3 ŕ

えることができ、

に役立ちます。

ることで血

糖値

あ

上昇

を抑

0

改

 $\dot{\sigma}$

)葉野菜などをプラス

でき、 神経や目、 腎臓が 動 脈硬

米などは食後血糖値が

上 多

がり い白

す

い

高Gーの

食品

で

す

が

示した数値。

。糖質が

が傷 液中の 障害される合併症や、 化の進行をまねきま でも かその予備群の状態。 過 剰な 高血糖が 5糖によっ つづけば血 て血管 予

は

食品の血糖値の上昇 (品を活用しまし

度合:

し

上がりにくい

「低_{*}G

 \perp

 \mathcal{O}

いよう。G-

は 糖

では そこで、 毎日 あ つづけるとなると 食ベテク。 ŧ 血 糖 簡 値

※GIはGlycemic Index(グリセミック・インデックス)の略。

高血糖を改善する食事の基本

■栄養バランスのよい食事

「主食」「主菜」「副菜」をそろえる。



- 糖質源となるごはん、パン、めん類
- ●1食240kcal (1日720kcal) が目安
- ・ごはん:ふつう茶碗小盛り(120g)
- ・食パン:6枚切り1.5枚
- ·ゆでうどん:1玉(210g)

主 菜

- たんぱく質・脂質源となる肉、魚、卵、 大豆製品(豆腐や納豆)
- ●1食1品 (1日400kcal) が目安

主

食

- ビタミン・ミネラル源となる野菜、海藻、 きのこのおかず
- ●1食2品(1日に350g)が目安

低GIの食品を活用するコツ

めん類などの主食だけで食事をすませがちな人は…

血糖値の上昇を抑える低GI食品をプラスする

食物繊維が多い低GIの葉野菜や海藻、きのこ、大豆製品、 乳製品、酢などには血糖値の急上昇を抑える効果がある。

うどん、そば、ラーメンなど

具に油揚げやわかめ、 野菜を加えて同時に食べる 丼やカレー、おにぎり、 パスタ、パンなど

サラダやみそ汁。 野菜スープ、牛乳などを プラスして、最初に食べる

GI値の低い 主食を選ぶ

白米〉雑穀ごはん〉玄米 精製小麦粉のパン>全粒粉パン うどん〉中華麺〉パスタ〉そば

※主食、主菜の量の目安は、1日の適正エネルギー量が1600kcalの場合です。 ※主食を極端に減らす糖質制限は安全性が明らかでないためおすすめできません。

満量 (1日の適正エネルギー量) (kcal)

─ 標準体重(kg) **×** 生活強度(kcal/kg)

標準体重 身長m×身長m×22

デスクワーク中心…25~30kcal/kg 立ち仕事中心……30~35kcal/kg

つい食べすぎてしまう人は…

低GIの葉野菜や海藻、きのこを最初に食べる

食物繊維が多いため噛みごたえがあり、早食いが防げて 食べすぎを抑えられる。糖の吸収も穏やかになる。

11日3回規則正

食事と食事の間があく と血糖値が上がりやすい ため、できるだけ3食を規 則正しく食べる。

夕食が遅いときは、夕 方に間食をとり、その後 の夕食は軽めに。



朝食を食べない人は… 低GIの簡単朝食を

納豆とごはん、無糖ヨー グルトとくだもの、春雨スー プなどを。大豆製品や乳製 品、春雨は低GIの食品。

おやつを食べたい人は… 低GIの食品で間食を

菓子類はほぼ高GIなの で、間食するなら低GIの ナッツや乳製品、いちごや りんごを適量食べる。



修 管理栄養士

德田 泰子

健康寿命目本一を必ざしてや

+ 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。

□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よね。

<mark>リパーゼ</mark> 質を分解する

脂質を分解する 消化酵素

プロチアリン

糖を分解する 粘りのある 消化酵素 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

ムチン

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

ごえんせい

こつ そしょうしょう 骨粗鬆症

早産 低体重

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

噛合わせ

片頭痛

肩こり|腰痛

がく **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。





記事提供

(一社) 奈良県歯科医師会 出典「健康に生きる 健康寿命日本一をめざして」

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

平成30年7月20日(金)~平成30年8月21日(火)》

ご予約はお電話で 宿泊予定日の3日前までに お願いいたします。

ご家族で・・・ご友人たちと・・・ 近江牛を味わいながら 琵琶湖畔でゆっくりくつろぎませんか。





泊朝·夕食付

○組合員・被扶養者の方はお一人2,000円の宿泊助成が受けられます。

○奈良県の組合員の皆さまに特典として憩いの里湖西よりさらに 500円割引サービス!



〒520-1121

| 1920-1121 |滋賀県高島市勝野1533 | **0740-36-2345**

お車は国道161号線勝野ランプを降りて琵琶湖方面へ 電車はJR湖西線「近江高島駅」下車 徒歩15分 送迎有(事前にご予約お願いします)

奈良県市町村職員共済組合の組合員の皆様へ



平成 30 年 6/1 金~8/31

宿泊利用 助成券

東京グリーンパレス公式ホームページからのオンライン予約限定プラン!

が付いたお得な宿泊プラン!

暑さを吹き飛ばせ!ひんやりクールダウングッズをお一人様1セットプレゼント!

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。

お一人様1本プレゼント!



当ホテルは山の手の中心に位置し、 移動拠点亡して最適です。

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 J R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



「他しき所するというから自己のリングトにゅうしまりであった。 東京が根と前に対かないをなた。たけ、日本では、おいのとうがあるのかかかージも 東京がは、三人な一ジのシングへージから、これがいることを表現します。 エーボの所有が見ればいます。 いる所謂からさいます。「おかくの所はなればればまればしてまった」。

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地



プベージの「組合員様のご予約はこちらから」 ックしてください。

プラン一覧より 【組合員限定】 夏得! 宿泊プラン 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。

お問合せは

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644 http://www.tokyogp.com/

ス」からのご案内 http://www.tokyogp.com/

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/



サイトマップ 0 ブライバシーポリシー

Google Google カスタム検索

2 3 曾爾高原 写真提供:曾爾村

当組合について 共済制度の概要 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

検索×

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

経理課

総務課

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 総理課 2018-07-02 平成29年度決算について NEW 2018-07-02 <u>平成29年度の預託金の運用状況について</u> NEW 福祉課 2018-06-15 「特定健康診査受診券(セット券)」を送付しました NEW 福祉課 2018-06-04 「第2期データヘルス計画」等を策定しました NEW

健康情報 免疫力を高めて病気にならない体をつくろう 診は健康づくりのパートナ **➡** セルフチェック ログイン **委託ストレスチェック ログイン**

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。

0120-031-199

年中無休 24時間対応

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。

・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

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。

セルフチェツク 委託ストレスチェツク

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-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.24

リタルヘルス相談

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

-トランドしぎさん (生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号)



0745-72-5307

相談日 火・木曜日(祝日及び年末年始を除く)

相談時間 10:00~16:00



大学院連合メンタルヘルスセンター

soudan2@mental-health-center.jp

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) 相談日 毎週木曜日(祝日の場合は原則前日) 相談時間 14:00~17:00

平成30年度より 県中部に新たに相談会場 を設けました

▶奈良県市町村会館 2F 講師控室1(橿原市大久保町302番1)

相談日 毎週木曜日(祝日を除く)

相談時間 9:00~12:00



相談予約専用アドレス

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