

すこやか

2018
共済ニュース
No.255

10



かかしアート（安堵町）

2 特定健診・特定保健指導を受けましょう！

- 4 ●データヘルス計画の医療費適正化における取組みについて
～医療費や抛出金の支出が増加し、財政が厳しい状況です～
- 5 ～「おくすり手帳カバー」及び「ジェネリック医薬品のお知らせ」を配布します～
- 6 ●外傷性傷病の「負傷原因の調査」にご協力をお願いいたします
●接骨院・整骨院等の「受診確認の調査」にご協力をお願いいたします
- 7 ●短期給付及び資格の得喪にかかるマイナンバー（個人番号）の利用開始
について ～マイナンバーの利用で添付書類の一部が省略できます～
●「被扶養者資格確認調査」について
- 8 ●【らくらく健康方式】喫煙習慣
- 10 ●森林セラピー®に対する助成事業について
- 11 ●入学貸付・修学貸付のご案内
- 12 ●冬のボーナスは、ぜひ組合員貯金へ！
●地共済Webサイトをご利用ください！
- 13 ●障害者特例・長期在職者特例の制度について
●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
- 14 ●【知って安心！厚生年金】配偶者に関わる年金＜加給年金額と振替加算＞
- 16 ●こころの相談室だより
- 17 ●【生活習慣病さんの食ベテク】高コレステロールさんの食ベテク
- 18 ●【奈良県歯科医師会から】健康寿命日本一をめざして（その3）
- 19 ●【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
- 20 ●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のご案内／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(火)
共済組合必着！

貯金利率
年利1.2%!
平成30年10月1日現在

12頁
参照



共済組合ホームページ

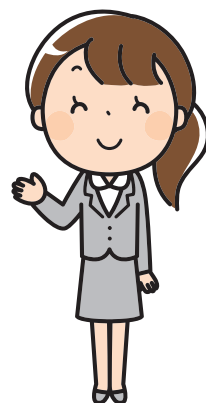
▶ <http://www.kyosai-nara.jp/>
(バックナンバーは共済組合ホームページに掲載しています)

組合員の現況（平成30年8月末現在）

組合員数	男：8,864人	女：5,137人	計：14,001人
任意継続組合員	175人	被扶養者数（任継除く）	13,933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するものです。



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

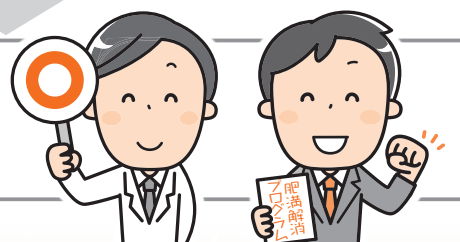
期間：3ヵ月～6ヵ月程度

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。

(※)メタボリックシンドロームの略で内
臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂
質異常症のうち2つ以上の症状が
一度に出ている状態

3ヵ月～6ヵ月

④ 次年度の 健診で評価



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6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での定期健康診断を受診される場合、**健診結果の写し(特定健診項目を全て含むもの)**を本組合に提出いただくことで特定健康診査を受診したこととなりますので、ご協力いただきますようお願いいたします。なお、ご提出いただいた方には後日粗品を進呈いたします。

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。

※対象者の皆さんは、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！

本年度職場の定期健診が未受診で人間ドックを申し込んでいる方は

平成30年12月末日までに必ず受診してください。**早めの受診**をお勧めします。



データヘルス計画の医療費

組合員や被扶養者の健康保持増進及び医療費の適正化を図るため、平成30年度からこの「第2期データヘルス計画」に基づく『医療費適正化における取組み』として、「適正受診」、「被扶養者資格認定の適正化」等に取り組んでいます。これら取組みにおけ
なお、第2期データヘルス計画の詳細につきましては、本組合ホームページをご覧ください。

医療費や拠出金の支出が増加し、 財政が厳しい状況です

財政調整組合となり資金交付を受けることから、次年度以降、掛金等は“上昇する”要因となります。

この窮迫した財政を安定させるため、健康診断等を活用し、健康管理に努め早期発見・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。

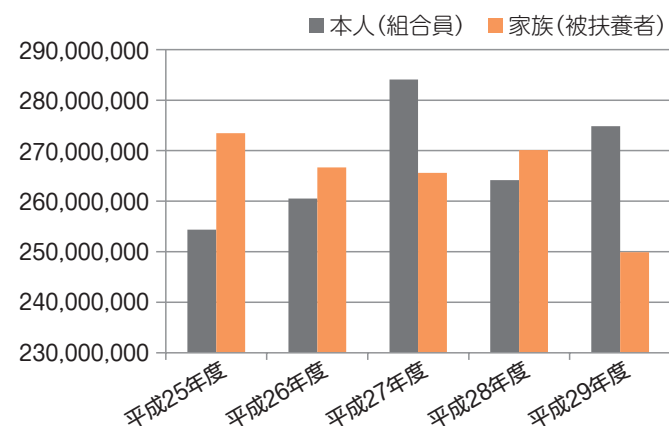
医療費や拠出金の支出増加等により、財政が非常に厳しいことから、平成30年度は、資金交付を受ける“財政調整組合”となっています。

薬剤費の状況

医療費（入院・外来・歯科・薬剤の各費用）のうち、医療機関等を受診された際に処方される『薬剤費』の状況についてお知らせします。

下のグラフは、過去5年間（平成25年度から平成29年度）の本人（組合員）と家族（被扶養者）の「薬剤費の支出額」です。支出総額は、増加傾向にはないものの高い支出額であり財政を圧迫する要因となっています。ジェネリック医薬品等を利用し医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

本人・家族別の薬剤費の支出額



本人・家族合計の薬剤費の支出額

（単位：円）

平成25年度	527,805,792
平成26年度	527,201,348
平成27年度	549,672,456
平成28年度	534,313,973
平成29年度	524,792,019

ジェネリック医薬品の使用促進

ジェネリック医薬品の使用促進については、平成29年6月の政府閣議決定により、平成32年9月までに使用割合を“80%”とする目標が定められました。

本組合での使用割合は、70%を越える状況にはありますが、国が定める目標数値を達成するため、今以上の使用促進をお願いいたします。

ジェネリック医薬品の使用によって

- ◆ 薬剤費の自己負担額が軽減されます。（5ページをご覧ください）
- ◆ 薬剤費の削減によって、医療費全体での削減となり、皆さんの掛金等の上昇抑制にもつながります。

適正化における取組みについて

「第2期データヘルス計画」を策定し、所属所等との連携を図り取組みを行っています。
「ジェネリック医薬品の普及促進」、「第三者行為及び公務上の疾病に係る医療費の求償」、「柔道整復師及び鍼灸で
る内容等につままして、お知らせしますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

「おくすり手帳カバー」及び 「ジェネリック医薬品のお知らせ」を配布します！

配布の 目的

「おくすり手帳」と「組合員証(保険証)」・「診察券」などをまとめて保管できる便利な“おくすり手帳
カバー”を使用していただき、受診時におけるおくすり手帳の携行(活用)を推進し、残薬
(飲み残しのお薬)の防止、また、“ジェネリック医薬品のお知らせ”によるジェネリック医薬
品の普及推進を図り、医療費の適正化に繋げることを目的としています。

(注) 重複・多剤投薬の解消、残薬の解消等を図るため、奈良県業務課より
「おくすり手帳カバー」が各医療保険者に対し配布されることとなり
ました。平成30年12月頃に配布を予定している「ジェネリック医薬
品のお知らせ」の配布対象者から選択し、併せて配布する予定です。

配布予定の「おくすり手帳カバー」(イメージ)



おくすり手帳の
活用って…???



おくすり手帳を活用しましょう!

このようなメリットがあります。
受診の際は、おくすり手帳を携帯し、
是非、活用してください。



薬の飲み合わせ等による 相互作用※1の防止

使用している薬の情報を記録し、
提示することで、医療機関で医
師が処方するときなどに役立ち
ます。

かかりつけ薬剤師※2への 相談

信頼できる薬剤師を指名し、お
くすり手帳を基に、薬の管理(飲
み残しの管理)など・服用や健康
相談をすることができます。

医療費(薬剤費)の軽減

薬局で提示することで、(条件を
満たしている方は)窓口負担が
お安くなる場合があります。

※1 ひとつずつでは問題ない薬でも、薬と薬の飲み合わせ又は薬と飲食品との食べ合わせにより、良くない影響が出ること。
※2 薬の管理・服用や健康相談を患者さんが一任した薬剤師のこと。(信頼できる薬剤師を「かかりつけ薬剤師」として指名し、薬の管理等を一任で
きる制度があります。詳しくは薬局等でおたずねください。)

ジェネリック医薬品を活用しましょう!

「ジェネリック医薬品のお知らせ」により、
実際に処方された医薬品とジェネリック医薬
品に切り替えした場合の差額を確認するこ
とができます。



ジェネリック医薬品を
上手に活用して、医療費の
節約をしてみませんか。

ジェネリック医薬品への
切り替えの参考として
ください。

点線枠内の金額が、ジェネリック医薬品に切り替えた
場合に軽減することができる費用です。

ジェネリック医薬品のお知らせ			
処方実績		ジェネリック医薬品に切り替えた場合	
薬局/病院名/先施医薬品名	薬価	数量・単位	現状支払額 (※1)
マイザー軟膏0.05%	18.50	100.0g	¥355
こちらの枠内には、実際に 処方された医薬品名 や金額などが表示され ています。			
計			¥1,248
ジェネリック医薬品名※2	製薬会社名 (※3)	軽減可能額 (※4)	切替後 支払額
ステブロン軟膏0.05%	岩城	¥351	¥204
ジフルプレニド軟膏0.05%	岩城	¥339	¥339
マイベース軟膏0.05%	岩城	¥339	¥339
ニトラゼンクリーム2%	岩城	¥339	¥339
こちらの枠内には、切り 替え可能なジェネリック 医薬品名などが表示さ れています。			
計			¥678

配布予定の「ジェネリック医薬品のお知らせ」(イメージ)

外傷性傷病の「負傷原因の調査」にご協力をお願いいたします。

データヘルス計画に基づく医療費の適正化を図るため、外傷性の傷病により負傷し医療機関等を受診された組合員(本人)や被扶養者(家族)に対し、共済事務担当課を通じて「負傷原因調査票」(右記)を配布いたしますので、ご協力をお願いいたします。

この調査によって、負傷された原因を調査し、その原因が公務災害(通勤災害)の場合、交通事故などの第三者(他人)の行為による場合には、第三者等に対し医療費の返還を求め、給付の適正化を図っていますので調査へのご協力をお願いいたします。

【交通事故や暴行などの第三者の行為による傷病(けが)の例】

- ・相手のある自動車事故、同乗者のいる自損事故
- ・他人からの暴力行為、他人の飼っている犬・猫等に咬まれたけがの場合
- ・飲食店や仕出し料理等で食中毒になった場合

※第三者の行為によりけがをし、組合員証等を使用して治療した場合は、
共済組合に「損害賠償申告書」を提出することになります。



接骨院・整骨院等の「受診確認の調査」にご協力をお願いいたします。

データヘルス計画に基づく医療費の適正化を図るため、接骨院・整骨院等での施術について、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、調査が必要な方（組合員（本人）や被扶養者（家族））に対し、共済事務担当課を通じて「接骨院・整骨院の保険診療受診確認書」（右記）を配布いたしますので、ご協力をお願いいたします。

また、柔道整復師等での施術のうち組合員証(健康保険)が使用できるケースは、次のとおりですので適正受診にご協力をお願いいたします。

負傷原因調査票

[illegible]

接骨院・整骨院等の保険診療受診確認書

氏名欄
 記号
 番号
 様

医療番号
 (受診番)
 様、
 平成 年 月 日に受けた治療について
 お問い合わせ下さい。本年内にご記入下さい。

接骨院・整骨院等の保険診療受診確認書

あなたのご要望が整骨院・接骨院で受けられた治療の内容を確認させていただきたいので、保険診療
 となつてご記入ください。共同事務無償にご提出下さい。

①治療箇所が複数ある場合はすべてご記入ください
 例：左肩・右足 平成 年 月 日
 ・何をしていた時に 左足の膝 月 日
 ・どのようなになりましたか 右足の打撲した
 ※保険償額は裏面に記入して下さい

①・左肩・右足 平成 年 月 日
 ・何をしていた時に
 ・どのようなになりましたか
 ※保険償額は裏面に記入して下さい

①・左肩・右足 平成 年 月 日
 ・何をしていた時に
 ・どのようなになりましたか
 ※保険償額は裏面に記入して下さい

①・左肩・右足 平成 年 月 日
 ・何をしていた時に
 ・どのようなになりましたか
 ※保険償額は裏面に記入して下さい

※医療費ではなく慢性的様(リウマチ・腰痛等)で治療されている方は病名をご記入下さい
 病名:

②保険診療の費用をご確認下さい。(自己負担額には多少の誤差がある場合があります)
 診療年月 診療日 自己負担額(保険で支払った金額)
 年 月 日 円
 診療額・自己負担額に間違いはありませんか?
 該当する方に印をつけて下さい。(間違いなし・間違いあり)
 該当する場合は具体的な内容をご記入下さい
 ()

記入年月日
 平成 年 月 日 署名
 電話
 *電話内容が誤り、記入をお願いします

2018A388R04734020

組合員証(健康保険)が**使えるケース** (一部自己負担)

※急性又は亜急性（急性に準じるもの）のみ

- 外傷性の打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）
- 骨折・脱臼の施術（緊急の場合を除き医師の同意が必要）
- はり・きゅうは、主として神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症及び頸椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療（医師の発行した同意書か診断書が必要）
- マッサージは、筋麻痺や関節拘縮等で、医療上マッサージを必要とする症例（医師の発行した同意書か診断書が必要）

組合員証(健康保険)が**使えないケース** (全額自己負担)

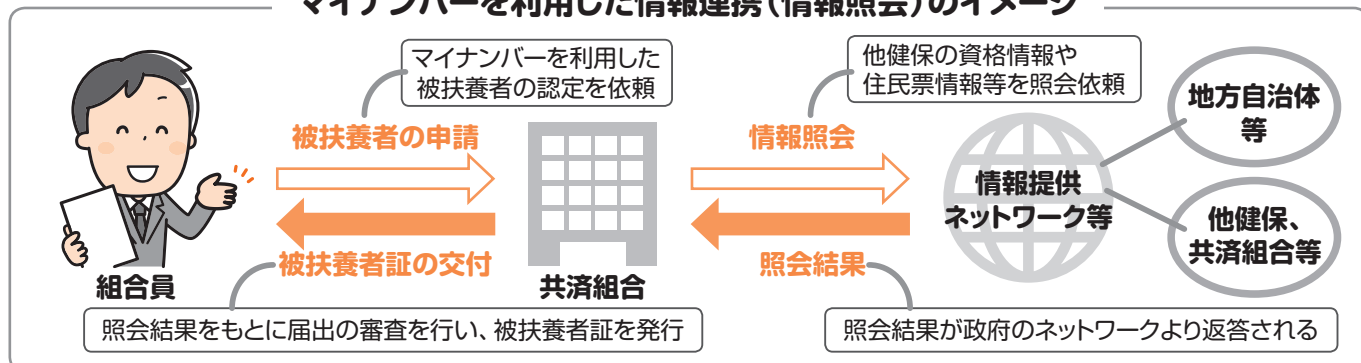
- 単なる肩こり、筋肉疲労など
- 病気（内科的原因による疾患）によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術（応急処置を除く）
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 仕事や通勤途上に起こった負傷（一般的に公務災害補償基金や労災保険からの給付になります）
- 疲労回復や疾病予防のためのマッサージなど

マイナンバー(個人番号)の利用開始について

～マイナンバーの利用で添付書類の一部が省略できます～

平成30年7月より、共済組合でもマイナンバー(個人番号)による情報連携が開始され試行運用を実施していましたが、平成30年10月9日からは各種申請等において、添付書類の一部を省略できる取扱いを開始しました。

マイナンバーを利用した情報連携(情報照会)のイメージ



マイナンバーの利用により添付書類を省略できる手続きの一例

事務手続名	省略できる添付書類	省略できない添付書類※ ¹
被扶養者の認定	住民票、課税・非課税証明書※ ²	雇用証明書、確定申告書 など
被扶養者資格確認届	住民票、課税・非課税証明書※ ²	雇用証明書、確定申告書、送金を証明する書類 など

※¹ 被扶養者の状況により添付書類が異なります。

※² 課税・非課税証明書の省略には本人の同意が必要です。

事例1

妻が被扶養者である組合員が、大学生の子(収入あり)を被扶養者として認定する場合

省略できる添付書類

住民票、子の所得証明書【同意要】

省略できない添付書類

雇用証明書、学生証

事例2

夫婦共働き(妻が社会保険に加入)である組合員が、大学生の子(収入あり)を被扶養者として認定する場合

省略できる添付書類

住民票、子の所得証明書【同意要】

省略できない添付書類

雇用証明書、学生証、妻の所得証明書※

※妻は本組合の加入者(被保険者)ではないので、情報連携の対象にはならないため、妻の所得証明書の省略はできません。

上記の一例のほか、短期給付事務における組合員への給付決定において、個人番号の利用で添付書類を省略できる場合があります。(例：「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付申請時の非課税証明書の省略)

注意事項

1. 情報連携は政府のネットワークシステムを経由するため、必要な情報が提供されるまでに数日を要することがあります。これにより、情報連携による添付書類の省略を希望された際、保険証(被扶養者証等)のお渡しまでに通常よりお時間をいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。
2. 照会内容により、追加で書類の提出が必要となる場合があります。
3. 申請時に個人番号を誤って記載されますと正確な情報照会が行えないため、数字の記入は正確かつ明瞭にお願いいたします。

「被扶養者資格確認調査」について

本年7月1日現在認定中の全被扶養者の方を対象に実施しました「被扶養者資格確認調査」にご協力いただきありがとうございました。

今後も、現在認定中の被扶養者の扶養状況に変更があれば、速やかに届出をお願いいたします。

この調査は、データヘルス計画に基づく医療費の適正化を図るため、被扶養者としての認定要件に該当するかについて、

毎年調査しています。

被扶養者をご自身で生計を維持できる程度の収入があるにもかかわらず、被扶養者として認定され医療給付を受けることは、組合員の皆さんに負担いただいている掛金等から必要のない医療費等を支払うことになり、結果、財政にも大きく影響してきます。

マイナンバーの利用開始に伴って、次年度の調査方法等については、添付書類等を含め変更が見込まれるところですが、引き続き調査へのご理解とご協力をお願いいたします。



らくらく
健康方式

喫煙習慣

喫煙はほとんどの生活習慣病に悪い影響を与えます。喫煙者本人や周囲にいる人への健康の害のほかにも、においや味覚が鈍ったり肌が荒れたりします。「禁煙したい」と思ったときがあなたの喫煙習慣を見直すときです。

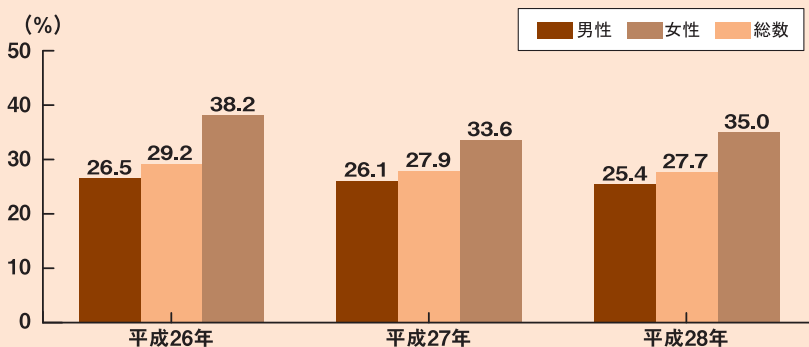
やめたいけどやめられない人が増えています

習慣的に喫煙している人に「たばこをやめたいですか？」という質問をしたところ、約3割の人が「やめたい」と思っている事がわかりました。しかし、たばこへの依存が、禁煙を始めたり継続したりすることを困難にさせています。これらの依存にどう対処するかが、禁煙成功のポイントとなります。

現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合

(20歳以上)

(平成26年～28年の年次推移)



『平成28年 国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)』

禁煙を始めるのに
遅いことはありません。
あきらめずに何度も
チャレンジしましょう！



禁煙は自分にも
周囲にもメリットが

喫煙はがんや生活習慣病の発症率を高めるだけではありません。気管支やその先端にある肺胞に炎症が起こし、息切れやせき、たんの症状が出るCOPDは患者の約9割が喫煙者だといわれています。さらに、口臭や体臭、味覚の低下、肌の老化やくすみなど、さまざまなデメリットがあります。中でも、たばこから漂う副流煙を吸うことで、周囲の非喫煙者の健康まで害する事になります。

禁煙はあなただけでなく、周りの人にもメリットの多いことなのです。

口臭や体臭を
気にしなくてすむ

出費が減った

ヤニがつかなくな
って歯や歯ぐきが
キレイになった

食べ物が
おいしく感じる

家族や周囲が
喜んでくれる

目覚めがよかった

息切れを
しなくなった



喫煙習慣 見直しチェック!!



チェックにあてはまるものがあれば、
あなたの喫煙生活を見直してみましょう。

- ☐ 禁煙するつもりはない、またはできない
- ☐ 休憩時間はたばこを吸う
- ☐ たばこを切らさないようにしている
- ☐ たばこの吸えない場所は避けている
- ☐ 吸うつもりより、本数が増えることがある
- ☐ 周りに喫煙者が多い

禁煙を難しくする 心理的依存

心理的依存とは、過去の喫煙経験からなる習慣的な依存です。例えば、起床後の目覚めの一服、食後の一服、休憩時間にコーヒーと一服、などが心理的依存です。

禁断症状をかわすコツ

- 冷たい水や熱いお茶を飲む
- ミント系のガムや歯みがきなどで口をさっぱりさせる
- 深呼吸や体を動かして気を紛らせる
- 寝てしまう!



禁煙を続けるコツ

- 3分だけガマンと言い聞かせる
- 禁煙してよくなることを考える
- 禁煙席、禁煙車を選ぶ
- 万が一吸ってしまっても「また禁煙すればいい」と気楽に考える



お肌の調子が
ぐっとよくなります



禁煙を難しくする 身体的依存

身体的依存とは、有害物質のひとつであるニコチンへの依存のことです。ニコチンには強い依存性があり、血液中のニコチン濃度が低くなるとたばこを吸いたくなるのです。

禁煙外来を活用しよう!

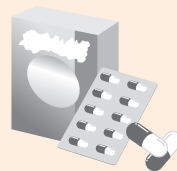
禁煙したい人を対象に治療を行う禁煙外来では、医師が禁煙をサポートします。ニコチンは薬物中毒の一種で、ニコチン依存症は「病気」です。ニコチン依存度が高いと診断されれば、医療機関で保険診療が受けられます。主な治療方法として、「経口禁煙補助薬」を内服する方法と、ニコチンパッチなどを使用する「ニコチン代替療法」があります。

一人で禁煙する
より成功率が
上がりますよ!



経口禁煙補助薬

ニコチンを含まない禁煙補助薬を内服することで、たばこをますぐ感じるようになり、禁煙できるようにする。



ニコチン代替療法

たばこから摂取するニコチンの代わりに、パッチやガムなどで体内にニコチンを補給し、補給量を徐々に減らし、禁断症状を和らげながら禁煙する。



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。

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。

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。



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言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 ☎0746-34-2036

お問い合わせ 奈良県市町村職員共済組合 福祉課 ☎0744-29-8267

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 毎月の償還額が給料月額^(※1)の30%を超える場合又は年間の償還額が年収額の30%を超える場合は貸付けができません。(他の金融機関等への償還額を含む)

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)
- ◆ 元利金等(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
- ※この申出による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

利率 年利 1.26%[平成30年10月1日現在]

※利率は、地方公務員共済組合連合会において算定される基準利率に連動して変動します。基準利率は、毎年9月30日までに算定され、翌10月から1年間固定して適用されます。

◆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。

冬のボーナスは、 ぜひ組合員貯金へ!

この機会にどうぞ!
11/27(火) 本組合必着です!



まだ組合員貯金に加入されていない 組合員の皆さんへ

組合員貯金とは、組合員の皆さんの約7割の方が加入されている制度で、毎月の給料から天引きする定例積立、年2回のボーナスから天引きするボーナス積立、振込により随時に希望額を積立する臨時積立があります。組合員貯金は、平成30年10月1日現在、**年利1.2%**と利息が高くともお得です!

月に2回、決まった日にしか払い戻せませんが、お給料やボーナスからの天引きなので計画的に貯金をすることが可能です。

冬のボーナスを前に、組合員貯金への加入をご検討してみてください。

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。

貯金利率
年利1.2%
平成30年10月1日
現在

組合員貯金に加入されている組合員の皆さんへ

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30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(火)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29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。

※貯金利率につきましては、厳しい金融情勢を注視しつつ、運用状況により適宜見直しを行うこととなります。

地共済Webサイトをご利用ください!

地共済年金情報Webサイトでは、組合員の皆様それぞれの公務員共済期間に係る以下の内容について閲覧することができます。ただし、すでに老齢または退職の年金を受給されている方、及び老齢厚生(退職共済)年金の支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。

● 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※
- 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

24時間365日 利用可能
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

※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。

● 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))

地共済年金情報Webサイト

🔍 検索

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に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

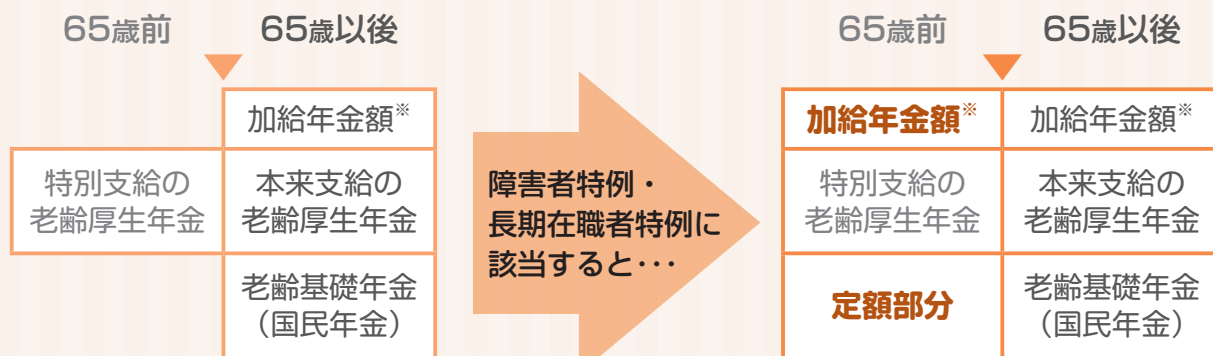
組合員期間（民間会社等の厚生年金加入期間は含みません）が44年以上あるときも、障害者特例と同様の扱い（請求は不要）となります。

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。詳細は14・15ページをご覧ください。

再就職（再任用職員等を含む）をお考えの方は、ご注意ください！

厚生年金保険に加入された場合、障害等級3級以上や44年以上の組合員期間の要件を満たしたとしても上記特例の適用を受けることはできません。

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

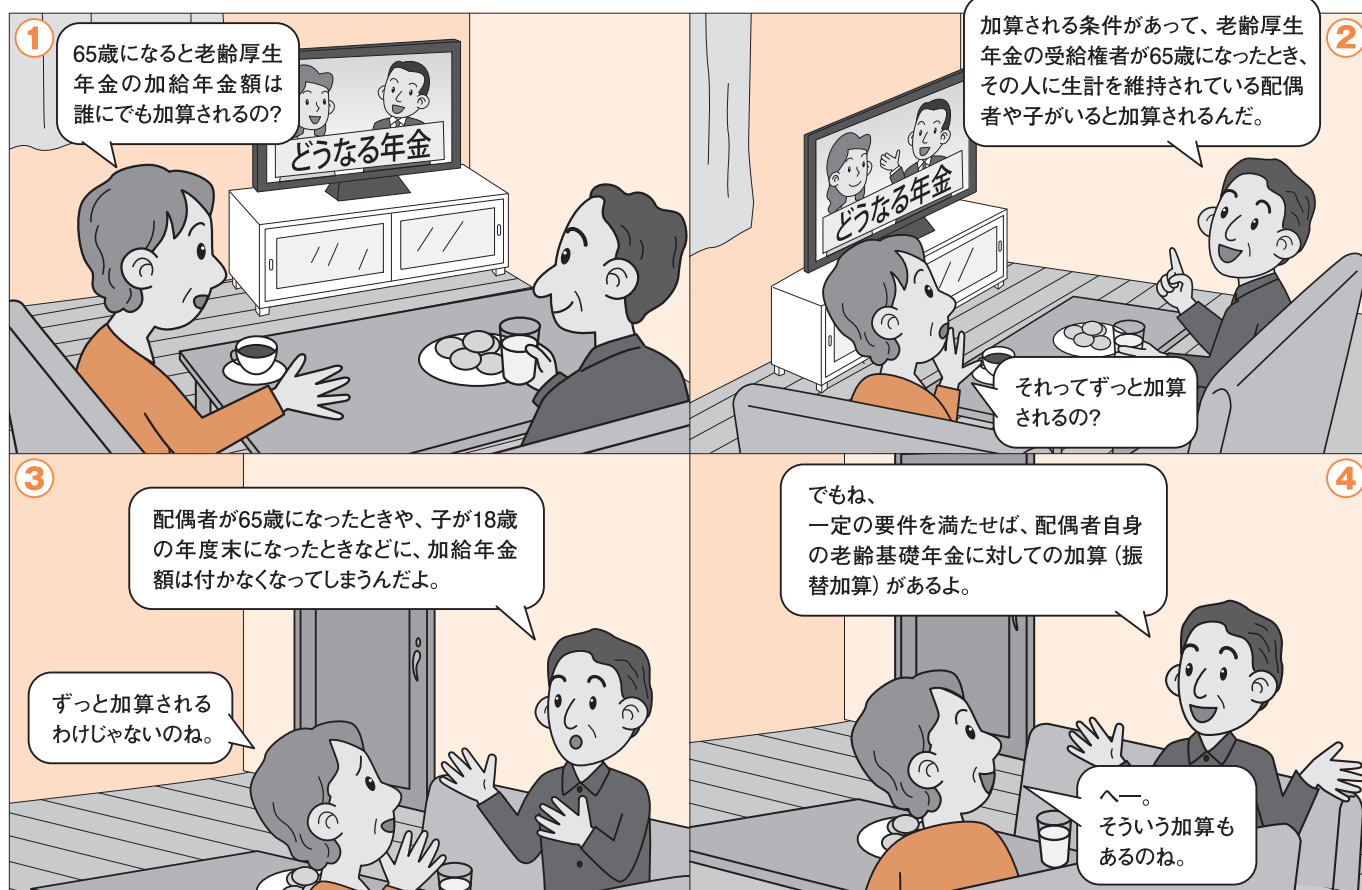
検索

地方公務員共済組合連合会



知って
安心!
厚生年金

配偶者に関わる年金 〈加給年金額と振替加算〉



老齢厚生年金の受給権者に一定の扶養家族がいるときは、加給年金額が加算されます。

また、加給年金額の対象となっている配偶者が65歳になると、加給年金額は支給されなくなりますが、一定の要件を満たす場合は、配偶者自身の老齢基礎年金に振替加算があります。

加給年金額

次の(A)または(B)に該当し、かつ①②を満たしている場合は、加給年金額が加算されます。

右記の
いずれかに
該当

- (A) 本来支給の老齢厚生年金の支給開始年齢に達したとき
(B) 特別支給の老齢厚生年金の定額部分の支給開始年齢に達したとき

右記の
両方に
該当

- ① 厚生年金の被保険者期間が合計20年以上あること
② 受給権取得時に生計を維持^(注1)している次のいずれかの者がいること
- 65歳未満の配偶者^(注2)
 - 18歳に達する日以後の最初の3月31日までにある子
 - 20歳未満で障害等級1、2級に該当する子

(注1) 老齢厚生年金の受給権者と生計を共にしている配偶者や子のうち、恒常的な収入金額が将来にわたって年額850万円（所得で655万5千円）未満と認められる方等です。

(注2) 届け出をしていなくても、事実上婚姻関係と同等の事情にある方を含みます。

※障害厚生年金の受給権者に対しても、加給年金額の加算があります。

要件を満たした配偶者が
いる場合の加給年金額の
イメージ

特別支給の
老齢厚生年金

本来支給の
老齢厚生年金
老齢基礎年金

加給年金額

組合員が65歳

配偶者が65歳

加給年金額が停止となる場合

加給年金額対象者である配偶者が、加入期間が20年以上である老齢厚生年金、あるいは退職共済年金または障害を給付事由とする年金（障害厚生年金・障害共済年金・障害基礎年金等）を受給している間は、支給が停止されます。

加給年金額が失権となる場合

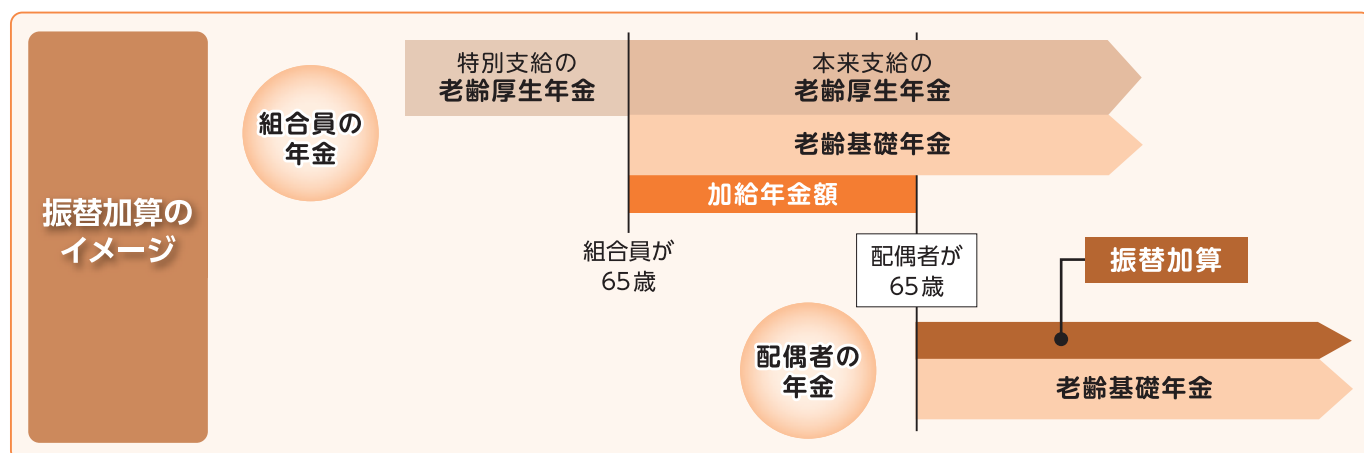
加給年金額の対象となっている配偶者または子が下記に該当したときは、加給年金額が失権となります。

- ① 死亡したとき
- ② 老齢厚生年金の受給権者によって生計を維持されている状態ではなくなったとき
- ③ 配偶者が離婚したとき
- ④ 配偶者が65歳に達したとき
- ⑤ 子が養子縁組によって受給権者の配偶者以外の方の養子になったとき
- ⑥ 養子縁組による子と離縁したとき
- ⑦ 子が婚姻したとき
- ⑧ 子（障害等級の1級または2級に該当する程度の障害の状態にある子を除く）が、18歳に達した日以後最初の3月31日が終了したとき
- ⑨ 障害等級の1級または2級に該当する障害の状態にある子（18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子を除く）について、その状態になくなったとき
- ⑩ 障害等級の1級または2級に該当する状態にある子が20歳に達したとき

配偶者の振替加算

加給年金額の対象となっている配偶者が65歳になり、配偶者自身の老齢基礎年金の受給権が発生すると、加給年金額は支給されなくなります。このとき、その配偶者の老齢基礎年金に生年月日に応じた加算（振替加算）が行われます。

なお、昭和41年4月2日以降に生まれた方には、振替加算は行われません。



配偶者が被保険者よりも先に65歳になるため加給年金額が加算されない場合でも、申し出により振替加算を加算できる場合がありますので、該当する可能性がある場合や、加給年金額が加算されていたのに配偶者の老齢基礎年金に振替加算が加算されていない場合などは、お近くの年金事務所にご相談ください。



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。今年の夏はかなり暑い日が続き、これまでにない天候で体調を崩された方もおられたのではないかと思います。気候の変化もストレス要因の1つですので、心身の変化にも目を向けて労わってくださいね。

私達の体には、体温を上げたり、汗を出したり、心臓を動かしたりと、自分で意識しなくても心身の機能を調整する働きがあります。これは自律神経の働きによるもので、緊張、興奮、活動状態にあるときに働く交感神経と、リラックスしているときに働く副交感神経に分けることができます。

自律神経のバランスが乱れると、常に緊張して眠りが浅くなったり、筋肉がこわばって肩が凝ったり、疲労感が出たりします。その他、動悸、息切れ、めまい、微熱、食欲不振、下痢、イライラ感、焦燥感、不安感、落ち込み等、様々な心身の不調が現れます。



意識的にマッサージやお風呂で体の緊張をほぐしたり、ゆったりした気分になれるよう心地よい香りや音楽を取り入れリラックスできるようにしたり、規則正しい生活習慣でメリハリをつけ、自律神経の働きを整えることもよいでしょう。どうぞご自愛ください。

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

県北部 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）

相談手順 お申込みは下記**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13時～17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。

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

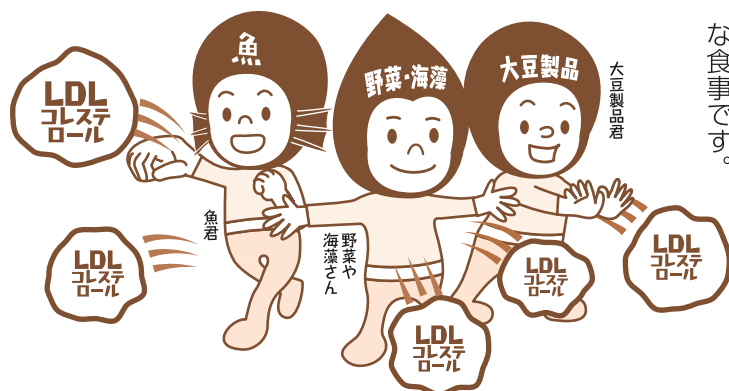
「コレステロールを増やすものを
食べすぎない」
「エネルギーをとりすぎない」

＋
LDLコレステロールを減らす

「魚」「野菜や海藻」「大豆製品」を
積極的にとる

「コレステロールが高い」というのは血液中にLDL（悪玉）コレステロールが増えすぎた状態。これを放置すると動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞などを発症する危険性が高まります。

そのため、エネルギーをとりすぎないことです。とはいえ、あれもダメ、これもダメでは長つづきしません。そこで食べテク。食べていいもの、つまり、LDLコレステロールを減らす栄養素が豊富な魚、野菜や海藻、大豆製品を積極的にとりましよう。伝統的な和食はLDLコレステロールを減らす理想的な食事です。



積極的にとりたいもの

■旬の魚や青魚

不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く、LDLコレステロールや中性脂肪が作られるのを抑える。

本マグロ、サバ、真鯛、ぶり、鮭、アジ、イワシ、カレイ、カツオなど



■大豆製品

植物性の脂質（植物性コレステロール）が多く、コレステロールの排出を促す。動脈硬化の予防に有効な食物繊維やイソフラボン、たんぱく質も豊富。

豆腐、納豆、味噌、厚揚げ、枝豆、おから、高野豆腐など



■野菜・海藻・きのこ

食物繊維が豊富で、コレステロールの排出を促したり、コレステロールの吸収を抑える。とくに水溶性食物繊維の多いものが効果的。

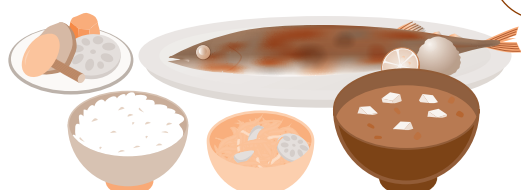
【野菜】ゴボウ、オクラ、春菊、西洋かぼちゃ、里芋、ブロッコリー など

【海藻】ワカメ、ひじき、昆布 など
【きのこ】シイタケ、なめこ など



魚料理を主菜にした一汁三菜の和食は
LDLコレステロールを減らす理想的な食事

塩分の
とりすぎに
注意



食べすぎに注意したいもの

■飽和脂肪酸の多いもの

飽和脂肪酸はLDLコレステロールが作られるのを促す働きがある。

肉の脂身、ハム、ソーセージ、ベーコン、バター、マーガリンなど

肉類の代わりに魚や大豆製品、バターやマーガリンの代わりにオリーブ油を

■コレステロールの多いもの

食べすぎるとLDLコレステロールが増えやすい。

うなぎ、レバー、たらこなどの魚卵、生クリーム、マヨネーズなど

卵は1日に1個程度ならOK

■中性脂肪を増やすもの

メタボのリスクを高める。糖質や脂質の多いものに注意。

ごはんやパンなどの炭水化物、酒、菓子類、くだもの、揚げものなど

炭水化物でも玄米やライ麦パン、そばなどは、食物繊維が多いのでOK

健康寿命日本一をめざして



✧ 入院前後の^{こうくう}口腔ケア

がん治療は、近年めざましく進歩しています。しかしながら、どの抗がん剤を使用しても副作用は避けられず、40%の方に口の中のトラブルが起こります。そのうち半数は口内炎が強く発症することにより、がん治療が延期されたり、薬の量が変更される場合があります。また、抗がん剤治療を何回か継続して行われる場合は体力も弱り、口のトラブルが繰り返されて起こるので注意が必要です。

口のトラブルは、口の衛生状態の悪い方に起こりやすく、予防的な口腔ケアにてその症状が軽くなるため、**米国人がんセンターでも治療をはじめると2週間前までは、口腔ケアを受けることを推奨しています。**

また、外来での抗がん剤治療や、現在抗がん剤を服用中の方にも定期的な口腔ケアを受けることをお勧めします。

健康なときは気がつきませんが、がん治療を始めると、**患者さんにとって食べることは一大イベント**となります。がん治療がうまくいって、いざ口から食事をしよう

と思っても、歯や入れ歯の調子が悪くて食べられないということになってしまったらどうでしょう。これではせっかく、うまくがん治療が成功したといっても、なかなか退院することはできません。ちゃんと必要な量の食事をとることができてはじめてがん治療が成功したと言えるのです。

これは、がん治療に関わらずすべての病気の治療で言えることです。

入院、手術の2週間前には、歯科医院にかかり専門的な口腔ケアを受け、口の中の細菌レベルを下げておく必要があります。

更に言うなら常日頃から、かかりつけ歯科医院の**定期検診**を受け口の中の問題点を解決し健康な口の中に保っておくことが大切です。

口からしっかりと噛んで食事を取ることが、病気を予防し、病気からの回復を早め、健康な体を作るのです。



病気にならないためにも
病気から早く回復するためにも
口腔の定期検診は欠かすことができません。

✧ 口腔の健康の法律について

歯科口腔保健法

この法律の正式名称は「歯科口腔保健の推進に関する法律」です。この法律で最も重要な点は、**「口腔の健康が国民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしている。」**ということを理念としていることです。

なら歯と口腔の健康づくり条例

この条例は、国の歯科口腔保健法のもとに平成25年3月27日制定されました。この中で、県民は、歯と口腔の健康に取り組むよう生涯にわたり務めるように記されています。

「なら歯と口の健康づくり計画」の中で健康寿命日本一の達成をめざします。その基本的な考えは、以下の二つです。

- 誰もが自然と自分で歯と口腔の健康づくりに取り組めるよう、歯と口腔の健康について正しい情報を提供する。
- 誰もが安心して歯科医療や歯科検診を受けることができる体制をつくる。

歯と口腔の健康を守るためかかりつけ
歯科医を作り定期検診を受けましょう。

お口の健康は体と心の健康の第一歩です。

みんなで もっと気づかおう
歯と口腔の健康を
～ 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 温泉&和洋中ディナーバイキング付 冬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：2018年12月31日（月）まで（除外日：特別営業日 ※詳しくはお問い合わせください。）

お部屋タイプ (面積)	ご利用 人数	一般料金	特別料金	
		大人	大人	小学生
スーペリアツインルーム (34㎡)	2	20,580円	12,000円	9,500円
	3	16,970円	11,000円	8,500円
	4	15,070円	10,500円	8,000円



- ◆ 宿泊施設利用助成券をご利用いただけます。
- ◆ 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」様である旨をお申し出ください。
- ◆ 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）の添寝は無料となります。
- ◆ ご夕食は和洋中ディナーバイキング（ダイニングルーム「リヴァージュ」）でご利用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ご堪能ください。
- ◆ 最上階 天然温泉スパエリア利用券付



シティプラザ大阪
HOTEL & SPA

宿泊予約 www.cityplaza.or.jp
TEL.06-6947-7702

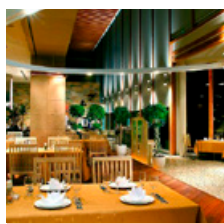
- 電車をご利用のお客さま
・Osaka Metro堺筋線・中央線 堺筋本町駅12.1号出口より徒歩6分
・Osaka Metro谷町線・中央線 谷町四丁目駅4号出口より徒歩7分

- 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

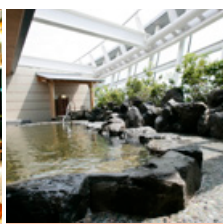
ご利用特典

冬の特別宿泊プラン限定特典をご用意！

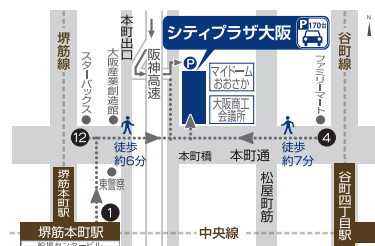
- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 特典1 下記よりおひとつお選びください | 特典2 ご夕食時1ドリンクサービス |
| ◆ 朝食（バイキング形式）
◆ ルームシアター | メニュー内よりお選びください |



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



【大浴場 一階 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)



奈良県市町村職員共済組合の組合員の皆様へ

組合員様限定のお得なインターネット予約限定プランです！

秋得！宿泊プラン

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

販売期間：平成30年9月1日（土）～11月30日（金）

シングル 1名様 **8,000円～**

ツイン 2名様 **15,000円～**

※宿泊料金はお日にちにより変動致します。

←当ホテルホームページより
インターネットにてご予約下さい。

ご利用特典

- ① 朝食チケット（約30種の和洋バイキング）
- ② 館内レストランでご利用頂ける
ワンドリンクチケットをプレゼント
(ご利用可能時間 14:00～21:00)

他にも各旅行会社のきつぷと宿泊がバック
になったお得なプランもございます。

飛行機と宿泊がバックになった JAL または ANA の
ダイナミックパッケージも当ホテルホームページの
トップページからご予約いただけます。
また、一部の旅行代理店（JTB や KNT など）でも
当ホテルの商品を取り扱っている店舗がございます。
お近くの旅行会社に直接お問い合わせ下さい。

東京グリーンパレス
全国市町村職員共済組合連合会

ご予約・お問い合わせは

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

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

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

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
(共済組合ミニガイド)
- 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

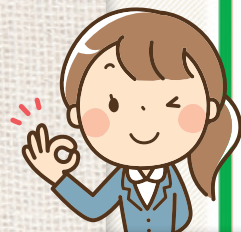
● 専用ページ

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	2018-08-17	年金給付に係る保険料率（掛金率）が変わります			
福祉課	2018-08-06	退職年金給付に係る基準利率の改正について			
経理課	2018-07-02	平成29年度決算について			
経理課	2018-07-02	平成29年度の預託金の運用状況について			

健康情報

- 免疫力を高めて病気にならない体をつくろう
- 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
(事業主用)



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.16

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

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

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

● 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

平成30年度より
県中部に新たに相談会場
を設けました



相談予約専用アドレス

soudan2@mental-health-center.jp

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