

# すこやか

2019  
共済ニュース  
No.256

1



写真：三峰山 樹氷（御杖村）  
みうねやま

## 2 新年のご挨拶

4 新組合会議員の紹介

## 5 退職予定の組合員の皆さんへ

- 任意継続組合員の方も「組合員貯金」に加入できます！
- 組合員貸付をご利用の方へ
- 退職後の医療保険制度について～加入の手続きはお忘れなく～
- 退職後、ご注意ください！～氏名、住所等の変更について～
- 地共済年金情報Webサイトをご利用ください！

9 医療費の適正化に対する取り組みについて  
医療費通知を配布します ～確定申告用医療費通知について～

## 10 今年度の健診等の受診はお済みですか？ ～各種健診等の受診(利用)券をお持ちの方へ～ 使用期限が迫っています！

- 12 [今日から始める！健康管理のコツ] 禁煙のすすめ編
- 14 平成30年度 ライフプランセミナー(退職準備型)を開催しました！
- 15 健康講座【生活習慣改善セミナー】より
- 16 こんなときには届出を！
- 17 こころの相談室だより
- 18 [知って安心！厚生年金] 年金にかかる税金と確定申告
- 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／メンタルヘルス相談
- 21 [生活習慣病さんの食ベテク] 高中性脂肪さんの食ベテク
- 22 これからの口腔保健【その1】
- 23 【保養施設のご案内】 ゆめ春来／東京グリーンパレス
- 24 森林セラピー®体験ツアー

使ったこと、  
ありますか？

電話健康相談、メンタルヘルス相談他、  
健康のためのコンテンツ等ご用意して  
います！是非、ご利用ください！



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11月末現在)

組合員数 男: 8,840人 女: 5,131人 計: 13,971人  
任意継続組合員 171人 被扶養者数(任継除く) 13,915人

## 新年のご挨拶



理事長  
上田 清  
(大和郡山市長)

## 新年明けまして おめでとうございます

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

旧年中は、本組合の事業運営につきまして暖かいご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、マイナンバー制度における情報連携として、まず短期給付関係において、平成30年7月より試験的に運用が開始され、10月より本格運用となりました。これにより資格取得時や扶養認定時の提出書類が一部省略できることとなり、組合員の皆様の負担を一部軽減できることとなりました。また、年金分野でのマイナンバー情報連携につきましても、日本年金機構や共済組合から地方公共団体への情報照会が本年4月より試行運用が開始され、本年7月より本格運用が開始される見込みとなっております。

本組合の短期財政については、平成30年度は全国市町村職員共済組合連合会より資金交付を受けて運営する窮迫した財政状況となっております。このような状況の中で高齢者医療保険制度への拠出金の一部についてはインセンティブによる加算・減算が行われることとされており、特定健診・特定保健指導の受診率・利用率が悪い場合には後期高齢者支援金が増加し、更なる短期財政の悪化が懸念されます。このことから、本組合においては、「第2期データヘルス計画」に基づき、コラボヘルスとして事業主である所属所の皆様とも連携を強化して、特定健診・特定保健指導の受診率等を向上させると共に、健診データや医療費データの分析から得られた健康課題の改善に取り組むなど効果的な保健事業を展開して参ります。

本年は5月に新元号への移行も予定されておりますことから、様々な変更もあることと思われますが、全国市町村職員共済組合連合会などの関係機関と連携を密にし、適切な対応を図って参ります。

最後になりましたが皆様方のご健勝とますますのご活躍を心より祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。





職員側代表理事  
**宮本 幸代**  
(元奈良市)

## 新年明けましておめでとうございます

皆様におかれましては、すこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、本組合においては2018年度においてコラボヘルス推進会議及びメンタルヘルスラインケア研修会を新たに開催いたしました。これらは昨年度より始まっている「第2期データヘルス計画」を実施していくにあたり事業主である所属所の皆様と協力して特定健診・特定保健指導の受診率等の向上を図ることや職場のメンタルヘルス対策として、管理監督者が日頃の職場環境の把握と改善、部下の相談対応を行うラインケアを推進していただくことを目的に開催したものです。皆様の健康のため、そして、2018年度より後期高齢者支援金については、特定健診・特定保健指導の受診率等により加算・減算が行われますことから、本組合の短期財政健全化のためにも特定健診の受診並びに特定保健指導の利用をお願いいたします。

また、ジェネリック医薬品利用については、国の目標値であった「使用率70%以上」を皆様のご協力により、2017年度に達成をしたところですが、新たに「2020年9月までに80%以上」とする目標が設定されましたことから、更なるご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、新年が皆様にとって実り多き年となりますようお祈り申し上げて新年の挨拶とさせていただきます。

事務局長	学識経験監事	議員	議員	議員	議員	議員	監事	理事	理事	理事	理事	理事	職員側代表理事	職員側議員	議員	議員	議員	議員	議員	監事	理事	理事	理事	理事	市町村長側議員	市町村長	市町村長
坂本	堀井	土橋	西口	西本	上村	村上	安田	上高垣内	大垣	谷同	谷真	英也	宮本	川村	竹森	松井	仲川	東川	今中	森下	北岡	上田	岡田	清	篤	清	
敬洋	利明	憲充	能一	智裕	智裕	裕秀	司史	史一	也	也	也	也	代	裕一	匡正	宏範	正剛	げん	裕夫	豊	篤	清	篤	清	篤	清	
同	同	(第七区・高取町)	(第五区・橿原市)	(第四区・桜井市)	(第二区・天理市)	(第一区・奈良市)	(第六区・香芝市)	(第九区・東吉野村)	(第八区・御所市)	(第三区・生駒市)	(第一区・元奈良市)	(第一区・元奈良市)	(第一区・元奈良市)	(第一区・元奈良市)	(明日香村長)	(川西町長)	(三郷町長)	(桜井市長)	(奈良市長)	(御所市長)	(上牧町長)	(橿原市長)	(吉野町長)	(大和郡山市長)	(大和郡山市長)	(大和郡山市長)	

謹んで  
新春のお慶びを  
申し上げます



平成三十一年一月一日

# 新組合会 議員の紹介

共済組合の議決機関である組合会の議員の任期満了による選挙が昨年11月16日に各選挙区において執行されました。また、12月5日に開催された第160回組合会において、役員が選出されました。新組合会議員の皆様をご紹介します。

## 市町村長議員

### 第一区



理事長  
上田 清  
(大和郡山市長)



理事  
森下 豊  
(橿原市長)



監事  
東川 裕  
(御所市長)



仲川 げん  
(奈良市長)



松井 正剛  
(桜井市長)

### 第二区



理事(理事長職務代理者)  
北岡 篤  
(吉野町長)



理事  
今中 富夫  
(上牧町長)



森 宏範  
(三郷町長)



竹村 匡正  
(川西町長)



森川 裕一  
(明日香村長)

## 市町村長以外の議員

### 第一区



理事(職員側代表理事)  
宮本 幸代  
(元奈良市)



村井 裕介  
(奈良市)



上村 智志  
(天理市)



理事  
谷 英也  
(生駒市)



西本 能裕  
(桜井市)

### 第五区



西口 憲一  
(橿原市)

### 第六区



監事  
安田 秀司  
(香芝市)

### 第七区



土橋 充  
(高取町)

### 第八区



理事  
大同 真一  
(御所市)

### 第九区



理事  
上高垣内 敬史  
(東吉野村)

任意継続  
組合員の方も

年利 **1.20%!!**  
〈平成31年1月1日現在〉

「組合員貯金」に  
加入できます!

※貯金利率は、金融情勢及び運用状況により適宜見直しを行います。



●利息が高く、とってもお得!



●払戻しが月2回できて便利!

在職中に  
組合員貯金に…

加入している

加入していない

退職後に任意継続  
組合員になる場合…

継続して加入が可能

新規で加入が可能



退職金を預けることも可能です。  
退職予定のみなさん!  
任意継続組合員になる際は、組合員貯金  
のご加入をお勧めいたします!!

●在職中に組合員貯金に加入をされていた方

**継続加入**……退職後も引き続き貯金加入を希望される方は、必ず事前に共済事務担当課へ申し出たうえで、退職後20日以内に「任意継続組合員貯金申込書」を本組合に提出してください。

●新規に組合員貯金に加入される方

**新規加入**……加入しようとする月の前月27日までに「任意継続組合員貯金申込書」を直接本組合に提出してください。(在職中のご提出は、必ず共済事務担当課へ申し出てください。)

※共済組合は、預金保険制度における金融機関に該当しないことから、貯金者と共済組合との間にペイオフは適用されません。

## 「組合員貯金」を解約される方はこちら

在職中に組合員貯金に加入されていた方が、次のいずれかの場合、組合員貯金の解約手続きが必要です。

- ① 退職後、任意継続組合員にならない場合
- ② 任意継続組合員になるが、組合員貯金を継続しない場合

解約については、必ず事前に共済事務担当課へお申し出くださいますようお願いいたします。

## 組合員貸付をご利用の方へ

～貸付未償還金を「全額償還」していただきます～

退職時に貸付未償還残高がある方は、退職後ただちに、全額償還してください。

全額償還の方法は次の2つです。

- ① 退職手当の支給額から控除して償還する。
- ② 退職日までに金融機関からの振込みにより償還する。

償還される際には、共済事務担当課まで早めに連絡していただき、金額等をご確認ください。

本組合への入金退職月の翌月以降になる場合は、1ヵ月単位で経過利息が加算されますのでご注意ください。

\* 引き続き特別職になる場合や再任用を受ける場合でも、退職手当等の支給があれば、償還していただくこととなります。

# 退職予定の組合員の皆さんへ

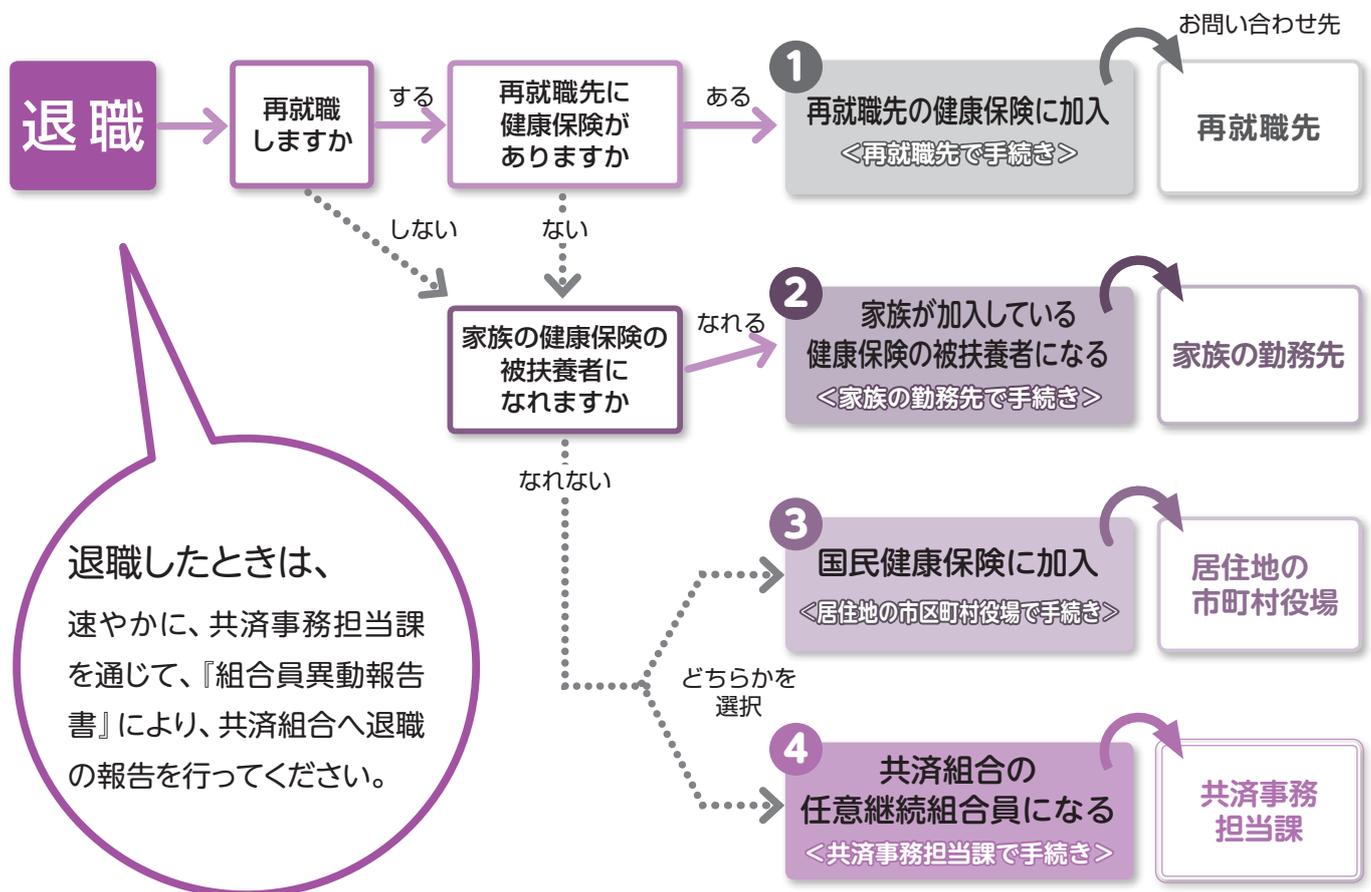
## 退職後の医療保険制度について

■退職したときは、翌日から組合員としての資格がなくなります。

次のチャートによる①～④のいずれかの医療保険制度に加入しなければなりません。  
(ただし75歳以上の方は、後期高齢者医療保険制度への加入となります。)

■①・②・③の場合における、医療保険制度の概要は、加入制度により異なることから、それぞれのお問い合わせ先へご確認ください。

■④の共済組合の任意継続組合員制度については、下記【任意継続組合員制度の概要】を参照してください。また、加入の手続き等の詳細については、共済事務担当課へお問い合わせください。



※定年退職後、常勤職員と同様の勤務形態で再任用された方は、引き続き共済組合の組合員となります。

### 任意継続組合員制度の概要 その1

#### ● 任意継続組合員とは

退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方が退職したときに、掛金（所属所の負担金分も含めた額）を負担することによって最長2年間、在職中と同様の短期給付（任意継続組合員の期間内に発生した傷病手当金・出産手当金・休業手当金・育児休業手当金・介護休業手当金を除く）が受けられ、福祉事業である貯金事業と貸付事業のうち高額医療貸付と出産貸付を利用することができます。

# ～ 加入の手続きはお忘れなく ～

## 任意継続組合員制度の概要 その2

### ● 加入手続き

「任意継続組合員資格取得申出書」を共済事務担当課を通じて、退職日から20日以内に共済組合へ提出してください。

### ● 任意継続掛金

任意継続掛金は、次の①又は②のどちらか低い金額です。また、40歳以上65歳未満の方は、介護分も必要です。

① 退職時の標準報酬月額 × 掛金率<sup>(※1)</sup>

② 全組合員の平均標準報酬月額<sup>(※2)</sup> × 掛金率

※1 (参考)平成30年度の掛金率

短期：99.65/1000 介護：14.30/1000

(※平成31年度の掛金率は、財源率が決定する3月頃の確定となります。)

※2 平成30年9月30日における全組合員の平均標準報酬月額：  
380,000円

### ● 納付方法

「年1回払い」又は「年2回払い」を基本とします。  
この場合、前納割引があります。

## 任意継続組合員制度の概要 その3

### ● 任意継続組合員証

### ● 任意継続組合員被扶養者証

任意継続掛金を納付していただいた期間に応じて、有効期限を付して交付します。

(例えば、年1回払いで、当該年度分を前納していただくと、翌年3月末日までの有効期限を付けた証をお渡しします。)

### ● 任意継続組合員の資格喪失(脱退)の手続き

任意継続組合員の資格満了(2年間)までに、資格喪失を希望する場合は、「任意継続組合員資格喪失申出書 兼 任意継続掛金還付請求書」により、本組合に資格喪失の手続きを行ってください。

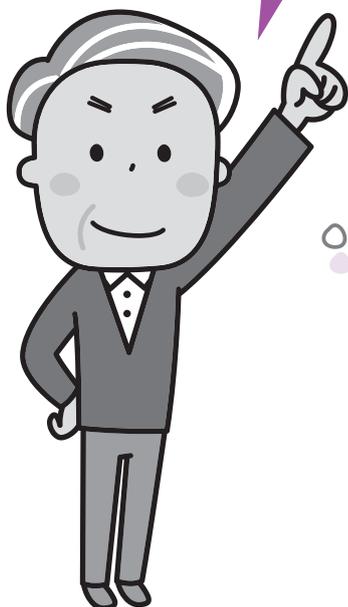
資格喪失日は、次のとおりとなります。

- ・希望喪失の場合は、申出のあった月の翌月1日。
- ・他の医療機関の被保険者となった場合は、被保険者となった日。
- ・期日までに掛金を納付しなかった場合は、掛金納付済み月の翌月1日。

いずれの場合も、資格喪失の手続きが必要です。

また、途中で資格喪失する場合は、未経過期間分の任意継続掛金はお返しします。

## 退職(資格喪失)後の無資格受診に注意!!



現在ご使用の『組合員証等』は、退職後、速やかに、共済組合へ返却してください。

紛失している場合、共済事務担当課まで届出を!

退職後は、絶対に、『組合員証等』を使用しないでください。  
もし、使用された場合、組合員資格喪失後の受診に係る医療費の返還対象となりますのでご注意ください。

# 退職予定の組合員の皆さんへ

**退職後、ご注意ください！**  
**～氏名、住所等の変更について～**

市町村役場等を退職(組合員の資格喪失含む)後、住所又は氏名を変更された場合は、共済組合へ連絡いただき、所定の手続きをお願いします。

なお、この手続きを行っていただかないと、**年金請求書を送付できない可能性があります**のでご注意ください。



## 地共済年金情報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、組合員の皆さん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、すでに老齢又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<sup>(※1)</sup>
- 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

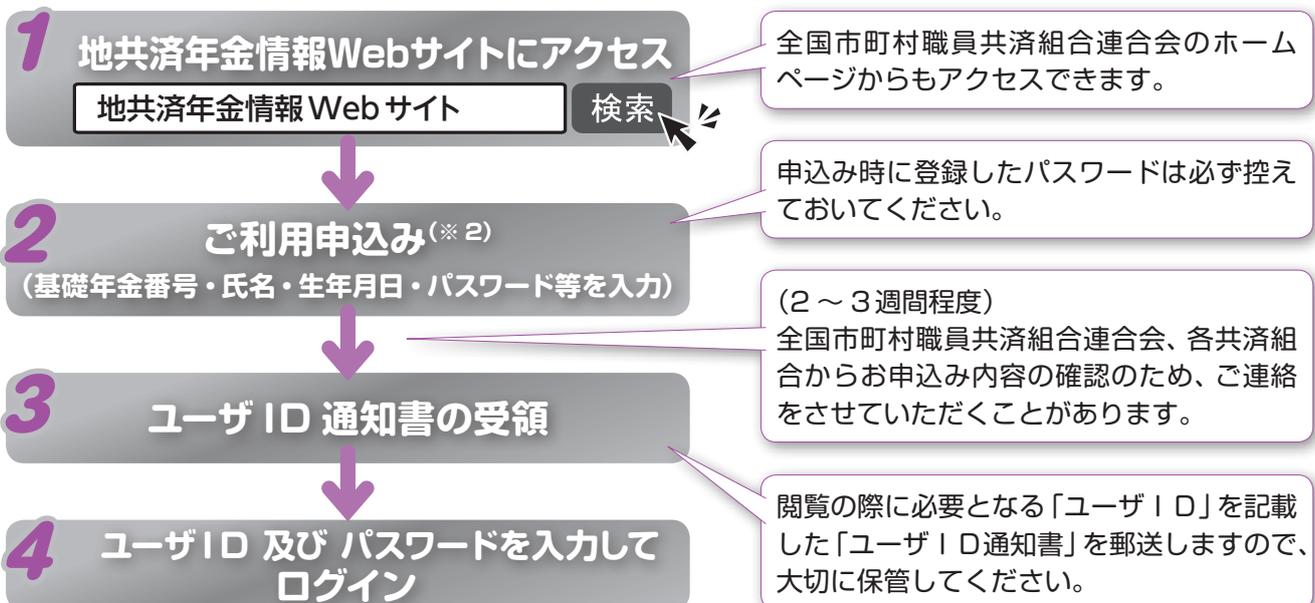
### ご利用時間

毎日 24 時間 365 日

※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。

### ご利用手順



※2 住所や名前を変更された方は、各共済組合に異動の届出をされてから申込みをしていただきますようお願いいたします。

**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 (9時～17時 (土・日・祝日を除く))**

注)本サイトは平成28年3月にリニューアルしており、リニューアル前のサイトに登録いただいたユーザID及びパスワードは使用できません。

# 医療費の適正化に対する取り組みについて

## ジェネリック医薬品の使用促進を

達成時期	目標値
2020年9月	80%以上

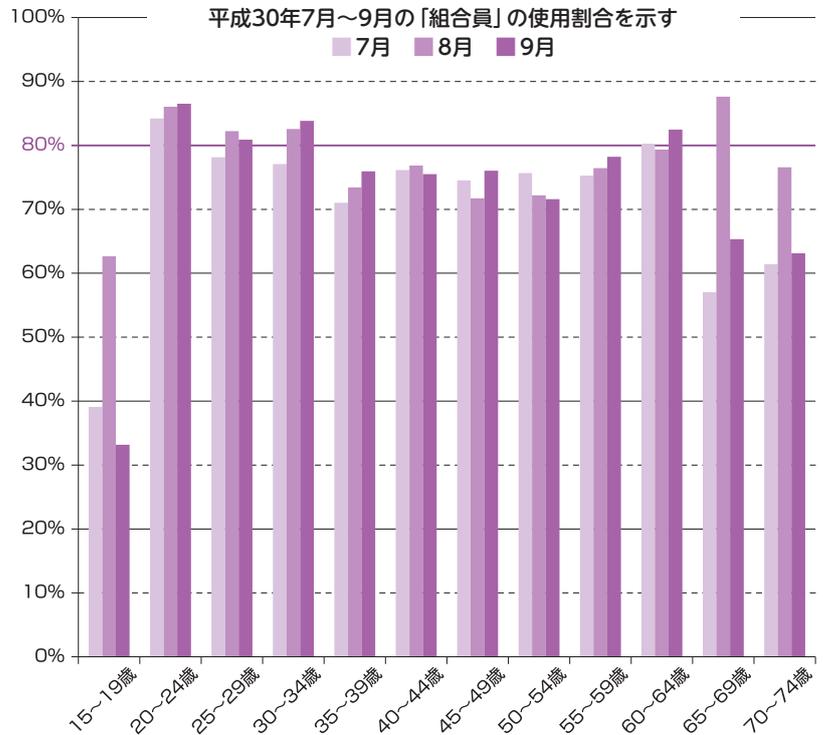
ジェネリック医薬品の普及は、自己負担額の軽減や医療保険の財政状況を改善するための有効な手段のひとつです。

ジェネリック医薬品への切り替えが進むことで、組合員の自己負担額を減らすとともに、増加する医療費を抑制し、短期財政の安定化を図ることが可能となります。

ジェネリック医薬品への切り替えに対し、ご理解とご協力をいただき、国が定める目標数値の『80%』を達成できるように積極的な活用をお願いいたします。



<ジェネリック医薬品使用割合(組合員・年齢区分別)>



## 医療費通知を配布します ～確定申告用医療費通知について～

共済組合は組合員の皆さんへ医療費通知の配布を行っておりますが、所得税の確定申告における医療費控除について、医療保険の保険者が発行する「医療費通知」をもって、医療機関での領収書に代えることができるようになりました。なお、確定申告用医療費通知の配布は平成31年1月末日頃を予定しております。

医療費通知書

(住所) <確定申告用医療費通知のイメージ>

(氏名) 共済 太郎  
(所属所名) ○○市

受診者区分 医療機関名	診療 年次	診療区分・給付種別	医療費総額	法定控除額	公費負担額	自己負担額	支払医療費 (自己負担額等)	高額療養費	支給額	確定申告用 自己負担額
共済 太郎 ○ ○ 内科	30	5	20科入院外	5020	3514	1506				1506
共済 太郎 ○ ○ 薬局	30	5	3調剤	1680	1176	504				504
共済 花子 ○ ○ レディースクリニック	30	6	20科入院外	4000	2800	1200				1200
共済 一郎 ○ ○ 歯科	30	4	4科入院外	13440	9408	4032				4032
(所属用) (電話番号) (所属用-企業) (所属用コード)			24140	16800	7242					7242
123- 456- 7890										

※様式等については今後変更となる場合があります。

### 医療費通知 Q & A

**Q. 確定申告用医療費通知には、1年間に受診した全ての医療費が記載されますか？**

**A. いいえ。10月から12月分の受診は記載されません。そのため、当該期間については、医療機関の発行する領収書等でご対応いただくこととなります。**

**Q. 本人や被扶養者のプライバシーはどうなりますか？**

**A. ご本人や被扶養者の方が受診した医療機関等の名称(○ ○ 内科、外科、歯科、精神科、メンタルクリニック、心療内科、産婦人科、レディースクリニック等)が記載されますので、開封の際は、ご注意ください。**

**Q. 受診したはずの医療機関が確定申告用医療費通知に記載されていません。**

**A. 医療機関等から診療報酬の請求が遅れると、確定申告用医療費通知に、当該記載が無い場合があります。その場合は、医療機関の発行する領収書等でご対応いただくこととなります。**

その他医療費控除の申告等に関するお問い合わせは最寄りの税務署までお問い合わせください。

# 今年度の健診等の受診はお済みですか？

～各種健診等の受診(利用)券をお持ちの方へ～

## 使用期限が迫っています!!

平成30年度の各種健診等のご受診はお済みでしょうか？

人間ドック・婦人科健診の受診対象者には、既に所属所を經由して受診(利用)券を配布しています。また特定健康診査の受診対象者には、ご自宅に受診券を送付しています。

下記の各種健診等について対象者の方は、健診済みチェックを行ってみましょう。対象になっている健診や特定保健指導の健診(利用)済みチェックが空欄となる方は、是非、この機会を逃さず、お早めにご受診(利用)ください。



受診期限：平成31年 3月 31日



### 「人間ドック」受診券

- [対象者] 35歳(脳ドックは50歳)以上の組合員及びその被扶養者  
[助成額] 一般組合員…20,000円  
          節目\*組合員…30,000円  
          一般被扶養者…13,000円  
          節目\*被扶養者…19,000円  
          ※節目とは40歳、45歳、50歳、55歳、60歳を指します。



### 「婦人科健診」受診券

- [対象者] 30歳以上の女性の組合員及び被扶養者  
[助成額] 本組合が指定する婦人科健診の費用とマンモグラフィー及び超音波検査(エコー)に係る費用の全額

※どちらも平成30年度の申込は締め切っています。

受診期限：平成31年 3月 31日



### 「特定健康診査」受診券

- [対象者] 今年度中に40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者(定期健康診断、及び人間ドック受診の方は特定健康診査の受診項目を満たしていることから、特定健康診査を受診したこととします)  
[助成額] 特定健康診査に係る全額(自己負担はありません)

利用期限：利用券に記載の期日



## 「特定保健指導」利用券

- [対象者] 40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者で特定健康診査の結果、利用対象となった方
- [助成額] 特定保健指導に係る全額(自己負担はありません)



※特定健康診査・特定保健指導の実施率は保険者の後期高齢者支援金負担の加算・減算に関わるものです。健診の受診、保健指導の利用により、共済組合全体の実施率の向上に努めていきましょう！

健診は、生活習慣を改善し、病気の予防や早期発見、早期治療につなげるために行われます。健康であるためには、定期的に健診を受け、まずはご自身の身体の状態や変化を知ることが大切です。健診を後回しにせず、ご自身の健康管理のために、年に一度の健診を習慣づけましょう。

2月～3月は、健診機関等の予約が取りづらくなります。受診期限までまだ余裕があると思うことなく、お早目にご予約・ご受診ください。



健康生活をサポートする

## 健康相談事業

平成29年度 利用状況

相談は無料!!

平成29年度に寄せられました相談件数については、下表のとおりです。これらの相談事業は、組合員はもちろん、ご家族の方も健康やこころのお悩みについてご利用いただけます。しっかりとした知識をもち経験豊富な相談員が対応し、個人情報保護法の遵守と相談者のプライバシーを厳守し機密を保持いたします。



利用件数	電話健康相談	メンタルヘルス相談		
		ハートランド しぎさん	大学院連合 メンタルヘルスセンター	合計
平成27年度	109	9	26	35
平成28年度	77	3	73	76
平成29年度	74	5	56	61

今日から始める!

健康管理の **コツ**

# 禁煙のすすめ編

## 本当に知っていますか? たばこの害

たばこの煙には60種類以上の発がん物質など、多くの有害物質が含まれています。その代表的な例はニコチン、タールなどです。

たばこの害は喫煙者本人はもちろん、周囲の人にもおよぶため、禁煙が望まれます。ただ、わかってはいてもなかなかやめられないもの。それは、たばこの依存には心理的なものと身体的なものがあるためです。

あらためてたばこについて正しい知識をもち、自分に合った方法で禁煙を目指しましょう。失敗にくじけず、何度でもトライすることが大切です。



### あなたのたばこ依存度チェック

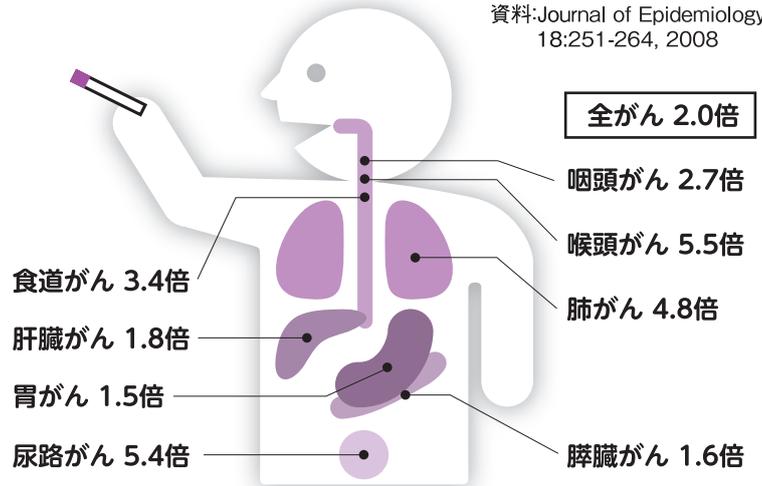
- 朝起きてすぐにたばこを吸う
- 禁煙するつもりはない、あるいはできない
- 休憩時間はまずたばこ
- 自分で吸うと決めたたばこの本数の上限を超えて吸ってしまうことがある
- たばこの吸える場所での飲酒等のつき合いが多い
- 自分は吸わないが周囲に喫煙者が多い
- 病気で1日寝ているようなときでもたばこは吸う
- 食後の一服が欠かせない

チェックの数が多ければ多いほどたばこに依存している恐れがあります。今すぐ禁煙を始めましょう!

# がんによる死亡率は、非喫煙者の1.5~5.5倍！

資料:Journal of Epidemiology,  
18:251-264, 2008

たばこというと肺がんのイメージが強いですが、その悪影響は全身におよびます。がんの中で、最も死亡リスクが高いのは喉頭がん。非喫煙者と比べて約6倍もリスクが上昇します。また、狭心症や心筋梗塞、ぜんそく、気管支炎、胃・十二指腸潰瘍、歯周病、骨粗しょう症など、がん以外の多くの病気にもかかりやすくなります。



非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険度 (男性の場合)

## メカニズムを知って、上手に禁煙！

「今さら禁煙しても」と思うなかれ！ 喫煙習慣がある人でも、平均して5年間禁煙すれば、心筋梗塞などを起こす確率がたばこを吸わない人と同程度まで減ることがわかっています。禁煙するのに遅すぎることはないのです。

### タイプ別に対処しよう

禁煙が難しいのは、習慣による心理的依存とニコチンへの依存である身体的依存の二つの依存に陥っているためです。これらの依存にいかに対処するかが禁煙成功のカギとなります。

#### たばこをやめられないメカニズム

心理的依存

例えば…  
目覚めの一服  
食後の一服  
何となく一服  
などの習慣

やめたい！  
でも  
やめられない

身体的依存

例えば…  
リラックスできる  
頭が冴える  
などのニコチンという  
薬物による依存

心理的依存には？

とにかく気をそらす！

吸いたい気持ちと真正面から戦うのではなく、さらっとかわしてしまいましょう。



身体的依存には？

禁煙外来を活用！

禁煙したい人を対象に禁煙治療を行う禁煙外来では、医師が禁煙をサポートしてくれます。一定の条件を満たせば、健康保険で治療を受けられます。

ニコチンを補い禁断症状を軽減するニコチン代替療法(主にニコチンパッチを使用)や、ニコチンを含まない飲み薬を用いた治療法があり、1人で禁煙するよりも成功率が1.5~3倍高くなるといわれています。

禁煙外来については、インターネットで検索するか、お住まいの市区町村などにお問い合わせを。

# ライフプランセミナー(退職準備型)を開催しました!

50歳以上の組合員を対象とした「ライフプランセミナー」を開催しました。  
〔開催日:9/26、10/18〕



◀ 今年度は、2日間で約160名の方にご参加いただきました。

◀ 本セミナーは、毎年多くの方にご好評をいただいております。

本セミナーは、生涯にわたって充実した生活を送るために、  
**「生きがい」・「生活設計」・「健康」**をテーマとした内容となっています。

◀ 来年度もより充実した内容による、開催を予定しています。

そろそろ退職の準備をお考えの方、  
是非、「**ライフプランセミナー**」を受講されてはいかがでしょうか。

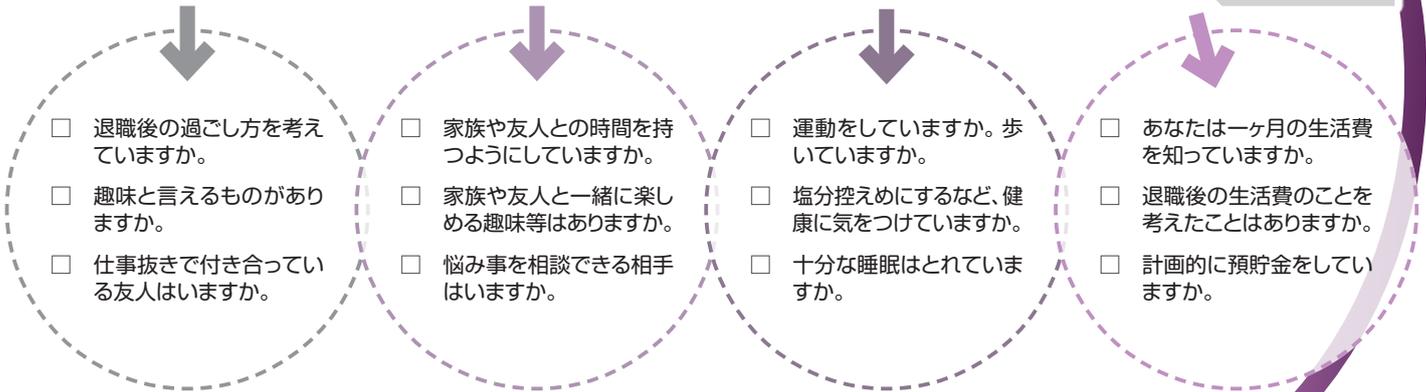
● ライフプランとは…人生設計の中でも特に「**生涯にわたって充実した生活を送るための人生設計**」のことを、一般的に『**ライフプラン**』と呼んでいます。



● 皆さんは、ライフプランを考えていますか。

ライフプランを考えるには、まず、今の自分(自身の現状)を知ることが大切です。

例えば、あなたが次のことを聞かれた時、どのように答えますか。「はい」ですか、「いいえ」ですか…。



● 本セミナーでは、「**生きがい**」・「**生活設計**」・「**健康**」をテーマとし、

さまざまな分野において、今の自分を知ることから始め、

信頼できる講師に「自分の生きがいてなんだろう?」「収入が減るけど生活設計は大丈夫かな?」「健康づくりって何から始めたらいいの?」など、各テーマにおける問題の解決策などをわかりやすく教えていただけます。

**「生きがい」**は、自分自身で考えるものであり、生きがいをもつことは、人生を豊かにする(楽しく過ごす)上で欠かせないことです。

また、生きがいのプランを実現するためには、資金(お金)が必要です。退職後の収入による**「生活設計」**も大切です。

そして、生きがいを見つけ、生活設計をたてても、心身ともに、**「健康」**でなければ意味がありません。健康づくりも必要です。

● **あなたが退職した時、** 生活の変化に慌てることのないように、一人で悩むことのないように、わかりやすくユーモアあふれる講師と仲間(セミナー参加者)と一緒に、将来のことを考えてみませんか。



### 参加者の声 (本年度セミナーのアンケートより抜粋)

- 何よりも健康を大切にしたいと思う。
- 趣味やライフワークの大切さを改めて感じた。
- 経済的な長期的プラン設計が必要だと感じたのでしっかり準備したいと思った。
- 退職に向けた準備を始めるための十分な動機づけとなった。
- 資産管理や運用、相続についての関心が高まった。

# メタボにならない! メタボから脱却! のために 生活習慣を見直そう!

## 食生活に関するワンポイント!

「食べる量を減らすなんて耐えられない!」「塩分を控えるのは難しい」と思われる方も多いのではないのでしょうか。

同じ量を摂取しても、食物のカロリーは千差万別です。栄養素の高い野菜を多く摂取することを心がけて、調味料も工夫してみましょう。



## 運動習慣に関するワンポイント!

「運動って言われても急に激しいものは無理だ」「忙しくて運動の時間なんてとれない」という方も多いのではないのでしょうか。

まずは、普段の生活にプラス10分の運動から始めましょう。これは連続した時間でなくても大丈夫。デスクワークに疲れたときにまず3分ほど、実践してみましょう。



平成30年度に開催しました健康講座【生活習慣改善セミナー】は、平成29年中に行った特定健診結果から特定保健指導・動機づけ支援の対象になったものの、何らかの理由でその特定保健指導をご利用いただけなかった方を対象として、講座の中で特定保健指導(動機付け支援)の初回グループ面談を実施し、ご自身で“食事”と“運動”の両面から生活習慣の改善を行っていただくことを目的とした講座です。

平成30年9月20日、10月2日、10月11日の計3回の開催で、42名の方にご参加いただきました。

内臓脂肪が多いこと(メタボ体型でいること)がなぜ健康に良くないのか、また自身でそれを改善するためにはどういうところに気を付けるべきなのか、など生活習慣を改善するためのきっかけとしていただく講座として開催しました。

平成30年度 申込者数:63名 出席者数:42名 アンケート回収数:39枚 (※計3回の開催結果です。)

セミナー内容について	大変良かった	良かった	良くなかった	大変良くなかった	無回答等
(1) 中年太りを解消しよう! ～身体の変化に気づいていますか? 知って得する食事術～	12	26	0	0	1
(2) 「ホルモンバランス体操」	18	19	0	2	0
(3) セミナー受講感想	15	22	0	0	2
	はい	いいえ	無回答等		
(4) 保健指導の利用の有無	16	23	0		
	仕事による	私事による	利用するつもりがない	その他	無回答等
(5) 保健指導を利用しなかった理由	9	0	10	2	2
	はい	いいえ	無回答等		
(6) セミナーは今後参考となるか	38	1	0		

以上のように、セミナーを受講した方の9割以上の方が参考になると回答しています。

**今年度、特定保健指導の対象となられた方は、  
必ず特定保健指導を利用し、自身の健康管理に努めていきましょう!**



# こんなときには届出を!

## 被扶養者の状況確認を

現在、認定中の被扶養者の方が、認定取消しの要件に該当する場合には、被扶養者としての資格を喪失することになります。日頃より被扶養者の方の収入状況をご確認いただき、認定取消しの要件に該当する場合には、速やかに変更(取消)の届出をお願いします。

### 主な認定取消事由

#### ① 被扶養者の給与収入が認定限度額(年額<sup>\*1</sup>)以上であった

**注** 給与収入には、課税分、非課税分を問わず、賞与・諸手当・交通費等も含まれます。このため、所得証明書上の収入額が認定限度額未満であっても、交通費等を含めると認定取消しとなる場合があります。

#### ② 被扶養者が就職して、他の健康保険等に加入していた

**注** 就職して他の健康保険等に加入していない場合でも、給与月額が認定限度額(月額<sup>\*2</sup>)以上の雇用契約をされる場合には、就職の日から認定取消しとなります。

#### ③ 被扶養者の給与収入の月額が、3ヵ月連続で認定限度額(月額<sup>\*2</sup>)以上であった

**注** 給与収入の12ヵ月の収入累計が、認定限度額(年額<sup>\*1</sup>)未満であっても、給与収入の月額が3ヵ月連続して認定限度額(月額<sup>\*2</sup>)を超えている場合は認定取消しとなります。パートや学生のアルバイトなど、給与収入のある方は毎月の支払額の変動に注視してください。

#### ④ 被扶養者の年金収入が、認定限度額(年額<sup>\*1</sup>)以上であった

**注** 年金の種類によっては、年齢等により大幅に増額する場合があります。また、非課税となる遺族給付(年金)や障害給付(年金)、私的年金(企業年金や厚生年金基金、個人年金など)も年金収入に含まれます。

※1 障害年金受給者・60歳以上の公的年金及び私的年金受給者の場合: 年額130万円→180万円

※2 障害年金受給者・60歳以上の公的年金及び私的年金受給者の場合: 月額108,334円→150,000円

## 交通事故や第三者行為(食中毒・犬や猫咬・喧嘩)によりケガをしたら

交通事故など他人(第三者)の加害行為<sup>\*1</sup>でケガをしたり病気になったときは、その治療に要する費用は、加害者である第三者が最終的に負担することになります。

他人(第三者)の加害行為で医療機関を受診した場合、組合員証等(いわゆる保険証)を使用して治療を受けることもできますが、組合員証等を使用した場合の医療費は、共済組合が一時的に立て替えたものですので、共済組合は加害者へ請求を行う必要があります。

したがって、第三者の行為でケガや病気をしたとき<sup>\*2</sup>は、必ず共済組合に連絡し、「損害賠償申告書」を提出してください。また、第三者の行為が交通事故の場合には、「損害賠償申告書」に加え「事故発生状況報告書」、「交通事故証明書」などの必要書類を提出ください。

※1 第三者の行為に該当するのは、交通事故にあったときや、喧嘩に巻き込まれたとき、他人の飼い犬にかまれたときなどです。

※2 交通事故などにおいて、組合員又は被扶養者側の過失が大きい場合でも相手側に少しでも過失があった場合、その過失割合に応じて共済組合は求償することになります。



## 住所や氏名、預金口座に変更があったら

引っ越しや結婚などにより、共済組合に届出している「住所」「氏名」「預金口座」を変更した場合は、共済組合へ変更の届出を行う必要があります。届出を行わないと、郵送物が届かなかったり、給付金が振り込まれない場合がありますので、変更があったときは忘れずに届出をお願いします。





# こころの相談室だよ



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、あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、お元気に過ごされていますでしょうか。

去年の最初のお便りは目標に関するお話をさせていただきました。具体的な目標を設定され取り組まれた方は、1年たってご自身に何か変化や気づきは見られましたか？ 上手くいかなかった方はどうして上手くいかなかったのでしょうか？ 少し振り返ってみることもよいでしょう。

この1年だけでなく、そういえばこれまでいつも同じことで躓いているなどが、いつも似たようなことで物事が上手くいかないなど感じることはありませんか？ そこにはご自身ではまだ気づいていない考えやとらわれ等が隠れているのかもしれませんが。それに気づくことで目の前の困難や悩みの解決策が見えたり、行動が変化したりする場合があります。

本年も皆様のこころについて一緒に考えていけたらと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。



## 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  
お待ちしております。

※**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

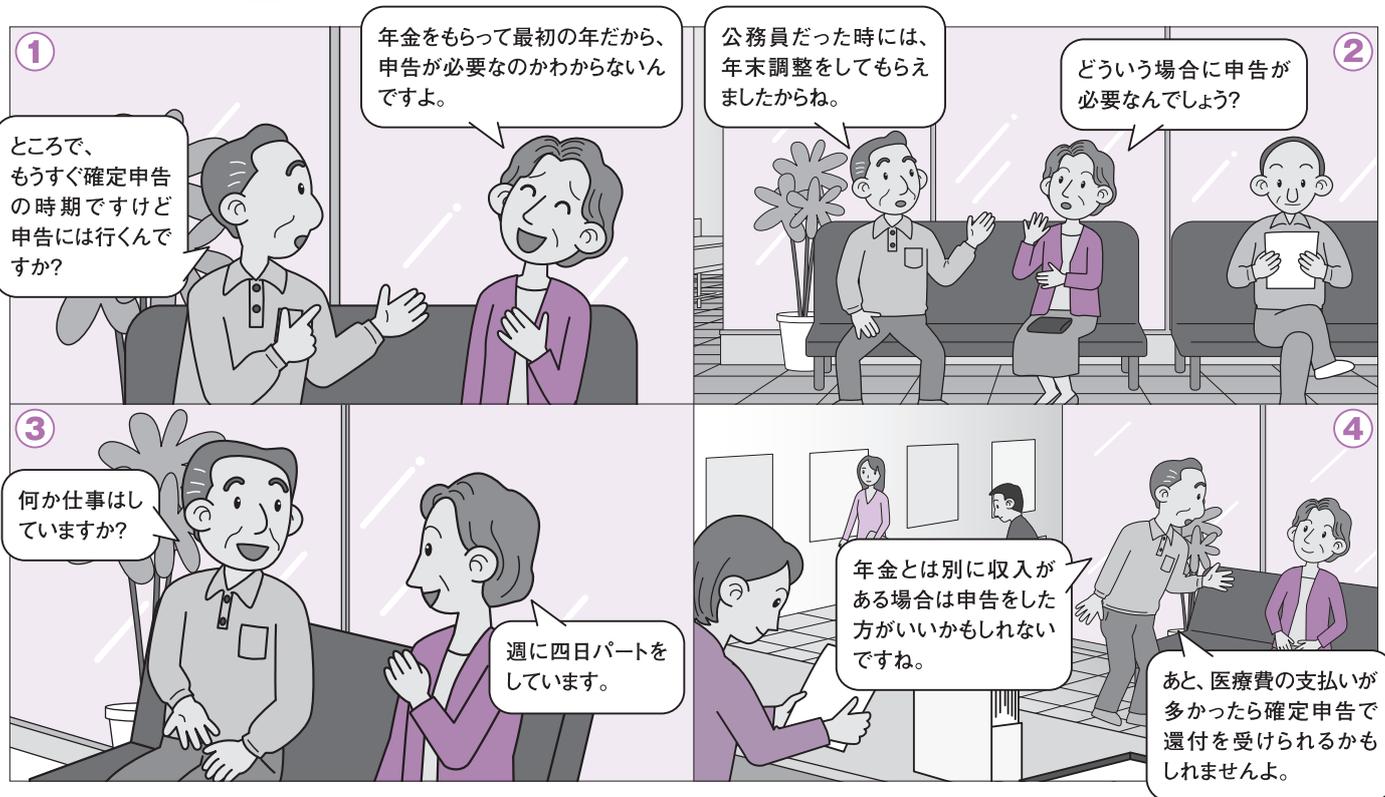


相談予約専用番号

**0745-72-5307**



# 年金にかかる税金と確定申告

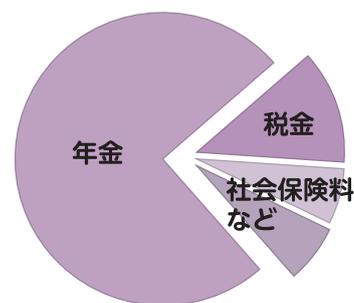


老齢厚生年金など一部の公的年金は、所得税法上では「雑所得」として課税の対象になり、年金支給時に源泉徴収が行われます。そのため、受け取る年金額は、所得税や社会保険料（国民健康保険料、介護保険料など）などが差し引かれた額になります。

源泉徴収する際は、各種控除が受けられますが、その控除額の算出のために、毎年10～11月頃に共済組合などから送付される「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」の提出が原則として必要となります。

年金は、給与所得のような年末調整は行われなため、源泉徴収された所得税額の過不足を清算する場合や年金以外の所得がある場合等は、所得税の確定申告が必要になります。

## 支給される年金のイメージ



## 年金にかかる税金

年金収入が65歳未満の方で108万円未満、65歳以上の方で158万円未満の方は、所得税が課税されません。また、課税されるのは老齢年金で、障害年金や遺族年金は非課税となっています。これらの年金を受ける方は、「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」の提出は不要です。

### 所得税が課税される

65歳未満で年金収入が108万以上

65歳以上で年金収入が158万以上

→「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」の提出が必要

### 所得税が課税されない

65歳未満で年金収入が108万未満

65歳以上で年金収入が158万未満

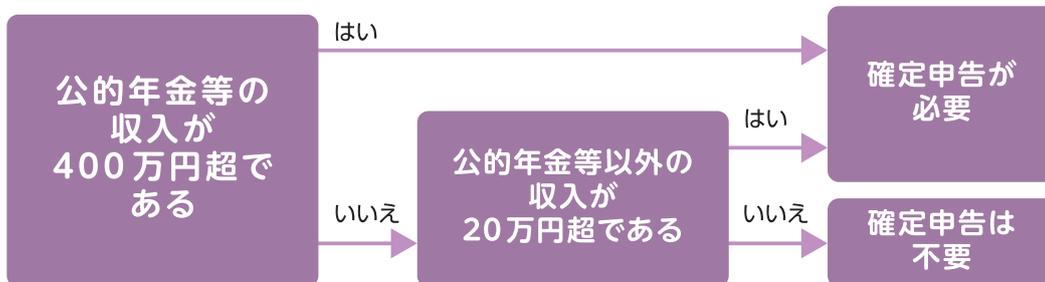
障害年金  
・  
遺族年金

→「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」の提出は不要

## 年金受給者の確定申告

公的年金等の収入金額の合計が400万円以下で、かつ公的年金等以外の所得金額が20万円以下の方は、確定申告をする必要はありません。ただし、還付を受けられる可能性のある方の場合（下記参照）は、確定申告をする必要があります。

また、年金をもらいながら仕事をしている、家賃収入があるなど、年金以外の収入が20万円を超える場合は確定申告が必要です。



上記で確定申告は不要となる方でも、下記のような場合は、確定申告により還付を受けられる可能性があります。

- 国民健康保険料、年金からの控除によらない介護保険料等の社会保険料の支払いがあった方
- 生命保険料、個人年金保険料、地震保険料、旧長期損害保険料等の支払いがあった方
- 災害等（豪雨や台風を含む）により住宅や家財などに損害を受けた方
- 住宅借入金等を有する場合の所得税額の特別控除を受ける方
- 一定額以上の医療費の支払いがあった方
- その年の扶養親族等申告書を提出していない方
- 扶養親族等申告書を提出した後、年の中途中で扶養親族が増える等の内容変更があった方

など

## 所得税の確定申告の流れ

10～11月頃

共済組合などから「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」が送付されます。  
「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」に記入して返送してください。

1月下旬頃

「源泉徴収票」が送付されます。  
確定申告をする場合に必要となるため、大切に保管してください。

2月頃～

確定申告の期間は2月16日～3月15日（期限日が土・日曜にあたる場合は異なります）です。申告の仕方がよくわからない場合は、お近くの税務署へご相談ください。



## 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.17

## 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

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

**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

※上記各種相談は、本組合が信頼できる専門機関に依頼して開設しているもので、個人情報保護法を遵守し、相談員は、相談者のプライバシーを厳守し機密を保持します。

**食べすぎない・飲みすぎない**  
 とくに中性脂肪になりやすい  
**「お酒」と「甘いもの」を控える**



中性脂肪値が高いというのは皮下や内臓に中性脂肪が増加し、血液中にあふれだしている状態。中性脂肪が増えると血管壁にコレステロールがたまりやすいため、動脈硬化が進行して脳梗塞や心筋梗塞などを発症しやすくなります。

中性脂肪が増える原因は、ズバリ「飲みすぎ」と「食べすぎ」による「糖質」のとりすぎです。中性脂肪値の高い人は「お酒」と「甘いもの」を「適量」にとどめましょう。「甘いもの」は糖質が多いものの中でも、とくに中性脂肪になりやすいことがわかっています。こまめに体を動かして、中性脂肪をエネルギーとして消費すれば、より効果的です。

**お酒を「適量」に控えるコツ**

お酒は飲んでも太らないと思っている人がいますが、アルコールは肝臓で中性脂肪が作られるのを促します。糖質を含まない焼酎などの蒸留酒も同じです。

<p><b>ビール</b>                  (度数5%)                  中ビン500ml                  (純アルコール20g)</p>	<p><b>ワイン</b> (度数12%)                  グラス2杯240ml                  (純アルコール24g)</p>	<p><b>焼酎</b> (度数35%)                  0.5合90ml                  (純アルコール25g)</p>
<p><b>日本酒</b> (度数15%)                  1合180ml (純アルコール22g)</p>	<p><b>ウイスキー・ブランデー</b> (度数43%)                  ダブル60ml (純アルコール20g)</p>	

※適量の目安:健康日本21(厚生労働省)

- お酒を味わったり、脂肪の少ないつまみを食べたり、会話を楽しみながらゆっくり飲む。
- 焼酎などの度数の高いお酒は、お湯や水、炭酸水などで割って飲む。
- 適量を超えたら、ノンアルコール飲料に切り替える。
- 「休肝日」を設け、およそ1週間ごとで適量を守る。

つまみに糖質や脂肪の多いものを食べると中性脂肪が増えやすい。低脂肪でアルコールの代謝に必要なたんぱく質がとれる「枝豆」「刺身」「焼き鳥」や、ビタミンがとれる「野菜スティック」などがおすすめ。

**甘いものを「適量」に控えるコツ**

甘いものにはお菓子や菓子パンだけでなく、甘い清涼飲料水やコーヒーなどの飲みものも含まれます。スナック菓子は甘くはないのですが、糖質と脂が多いので控えたいもののひとつです。

<p><b>ソフトビスケット</b>                  5枚 (40g) : 209kcal</p>	<p><b>シュークリーム</b>                  1個 (80g) : 182kcal</p>	<p><b>コーラ</b>                  1本 (500ml) : 230kcal</p>
<p><b>ミルクチョコレート</b>                  2/3枚 (33g) : 184kcal</p>	<p><b>ポテトチップス</b>                  1/2袋 (30g) : 166kcal</p>	

※カロリー参考:日本食品標準成分表2015年版

- 小腹がすかないように、1日3食、できるだけ規則正しく食事をとる。
- 1日1回、おやつ時間を決めて食べる。とくに午後3時ごろは食べたものが脂肪になりやすい。
- 低糖質や低カロリーのお菓子を活用する。
- 水分はお茶や水などで補給する。

くだもの甘いいため、食べすぎると中性脂肪を増やすが、ビタミンやミネラルの供給源なので1日100g程度とることが推奨されている。100gのくだもの目安は、「みかん1個」「りんご半分」「柿1個」など。



# 「歯の健康」から「全身の健康」へ これからの口腔保健



## 歯周病医療の変遷

### 「歯の健康」から「全身の健康」へ

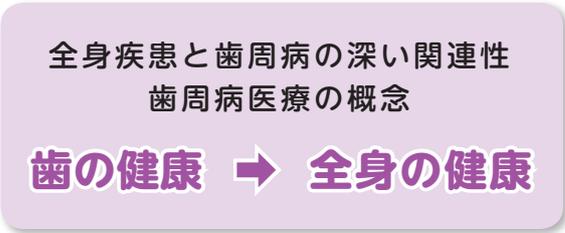
1950～90年頃まで、歯周病の病態研究はプラーク細菌の感染、宿主・細菌の相互作用、分子生物学的解析へと発展を遂げました。その間、歯周病療法は[症状改善]からプラークコントロールによる[原因療法]へ、予防啓発も[Cure]から[Care]へとシフトし、歯周病医療の概念も[Quality Of Life]を取り入れる方向に発展してきました。

しかし、1990年以降は“歯周病の発症は細菌によるが、感染への生体の防御反応産物、歯周病原菌やその内毒素(LPS)は病状の悪化だけでなく、全身にも負の影響を与える”という概念が台頭し、1990年代中頃には歯周病と全身の関係を示す病態研究がみられ始めます。

こうした研究により、生活習慣病をはじめとした“全身疾患”と歯周病の深い関連性が明らかになり、それに伴って歯周病医療の概念も[歯の健康]から[全身の健康]を目指すものにシフトしてきました。



1990年代中頃



## 歯周病と全身疾患との関わり



記事提供 (一社) 奈良県歯科医師会 出典: 「歯の健康」から「全身の健康」へ、これからの口腔保健」

# 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の組合員の皆さまへ



## 通常利用料金

- ◆お1人様1泊2食付 12,340円～
- ◆平日はプランでお得 11,340円～

**早割** 平日は30日以上前のご予約で更に1,000円引き

※平日とは、土曜日・祝前日を除く日をいいます。



湯村温泉 **ゆめ春来**

〒669-6821 兵庫県美方郡新温泉町湯1569-6  
TEL.0796(99)2211 FAX.0796(92)0233  
URL :http://www.h-kyosai.or.jp/y-haruki

## 期間限定!

◆お1人様1泊2食付

**蟹コース** 16,870円～

◆平日はプランでお得

◇期間:～平成31年3月20日 **15,870円**



※2名様より承ります。



ゆめ春来へは、  
北近畿豊岡自動車道 八鹿氷ノ山IC出口から  
国道9号線(鳥取方面)へお車約50分

※表示価格は消費税・奉仕料込みです。 ※季節の食材を使用するため、料理内容が変更になる場合がございます。  
※各写真はイメージです。 ※別途入湯税150円お預かりいたします。 ※詳細はお問い合わせください。

◇奈良県市町村職員共済組合の組合員様《特典》

**ゆめ春来売店10%割引券**

有効期限:平成31年3月31日

※この割引券をお持ちください。 ※その他、割引との併用はできません。

奈良県市町村職員共済組合の組合員の皆様へ

**組合員  
限定**

# 冬得

**宿泊  
プラン**



ご宿泊  
対象期間

平成30年12月1日(土)～平成31年1月31日(木)

## ご利用特典

が付いたお得な宿泊プラン!

### 1. Winter set

寒さを吹き飛ばせ!心も体もあたたか〜!  
スタッフ厳選のほっかほかセット  
(ホットアイマスク、入浴剤など)をお一人様1セット  
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. ミネラルウォーター

お一人様1本プレゼント!



ご宿泊料金はお日にちにより変動します。

## ご予約方法

●まず、東京グリーンパスオフィシャルホームページを  
ご覧ください。

<https://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。

組合員様  
のご予約はこちら

●プラン一覧より【組合員限定】冬得!宿泊プランを  
ご選択いただき、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。)



**東京グリーンパス**  
全国市町村職員共済組合連合会

TEL.03-5210-4600

FAX.03-5210-4644

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

兵庫県市町村職員共済組合 保養施設  
「湯村温泉 ゆめ春来」からのご案内

全国市町村職員共済組合連合会 保養施設  
「東京グリーンパス」からのご案内

# 森林セラピー® 体験ツアー



## 吉野町 森林セラピー基地

森林セラピーとは、癒し効果が科学的に検証された森林浴効果のことをいいます。

経験を持つインストラクターとともに森林に身をおき、森を楽しみながら精神的ストレスの軽減や健康維持・病気の予防等を行うことを目指します。

奈良県内では、吉野町が唯一基地の認定を受けています。

共済組合では、森林セラピーに対する助成事業を行っています。

詳細については、(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。