

すこやか

2019
共済ニュース
No.257

4



写真：モクレン（下市町）※下市町提供

2 平成31年度 事業計画及び予算の概要について

- 2 第161回組合会が開催されました
- 7 ●平成31年4月より送金日が変更になりました
- 8 ●平成31年度における保健事業の主な変更点
- 10 特定健診・特定保健指導を受けましょう！
- 11 平成30年度 委託ストレスチェック実施状況について
- 12 平成31年度の健診事業について
- 13 【禁煙の前に知っておきたいこと】「喫煙」と「寿命」の関係は？
- 14 医療費の削減にご協力を！
ジェネリック医薬品の積極的な活用を！
- 15 組合員証等を使用して医療機関を受診できない場合があります！
- 16 こんな時は届出を！～被扶養者の異動による手続きを忘れずに！～
- 18 報酬の額が著しく変動したときは？ 標準報酬月額「随時改定」が行われます！
3歳未満の子を養育している皆さんへ「養育特例」の申出はお済みですか？
被扶養者の資格確認調査 ～調査時期等が変更となります～
- 19 インターネットで将来の年金見込額を閲覧できます！
- 20 平成31年度「年金相談会」開催のお知らせ
年金課からのお知らせ
- 21 【ココが知りたい Q&A 厚生年金】今現在の公的年金制度のしくみについて教えてください！
- 22 ～新しく組合員になられた方へ～ この春から組合員貯金を始めてみませんか！
組合員貯金の利率変更(引き下げ)のお知らせ
貸付事業の申込締切日等のお知らせ
- 23 ところの相談室だより
- 25 【本気で鍛えるマジトレ】「下半身」を鍛えて太りにくい体に
- 26 これからの口腔保健【その2】
- 27 【保養施設のご案内】ホテルセントノーム京都・東京グリーンパレス
- 28 森林セラピーに対する助成事業について／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

貯金をするなら、
組合員貯金は、いかがでしょうか？

貯金利率 **22頁参照**
年利 1.1%
(半年複利)



組合員の現況（平成31年2月末現在）		
組合員数	男：8,824人	女：5,118人
計	13,942人	
任意継続組合員	172人	被扶養者数（任継続）
		13,992人

第161回 組合会が開催されました

平成31年2月18日(月)、「奈良県社会福祉総合センター」において第161回組合会が開催されました。

議第3号の平成31年度事業計画及び予算(案)の議決が行われたほか、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。



新 監事の紹介

第161回組合会におきまして、堀井利明氏が学識経験監事に選出されました。任期は二年間となります。

第161回組合会

- 日程第1選第1号 学識経験を有する者のうちから選挙する監事の選挙について
- 日程第2議第1号 平成30年度変更事業計画及び予算(案)について
- 日程第3議第2号 奈良県市町村職員共済組合定款の一部を変更(案)することについて
- 日程第4議第3号 平成31年度事業計画及び予算(案)について

平成31年度 事業計画及び予算の概要について

平成31年度事業計画及び予算は下表をもとに計上しており、各経理の概要は次頁以降をご覧ください。

平成31年度 事業計画・予算の基礎数値

※〔 〕内は前年度予算対比を表す。

○地方公共団体の数 (平成31年度末推計)

市	町	村	一部事務組合等	計
12	15	12	30	69〔±0〕

○組合員数・被扶養者数・標準報酬の月額(平均標準報酬月額)・標準期末手当等の額 (平成31年度末推計)

組合員種別	組合員数	被扶養者数※長期組合員含む		標準報酬の月額(平均標準報酬月額)		標準期末手当等の額	
		組合員1人当たり		長期	短期	長期	短期
一般組合員	12,434	11,680	0.94	4,668,797 (375,486)	4,750,240 (382,036)	19,152,430	19,105,473
うち特別職	85	80	0.94	47,175 (555,000)	54,740 (644,000)	218,902	218,902
市町村長組合員	37	48	1.23	18,611 (503,000)	28,527 (771,000)	101,969	122,890
特定消防組合員	1,661	2,634	1.59	637,824 (384,000)	637,824 (384,000)	2,452,443	2,452,443
長期組合員	0			0 (0)	0 (0)	0	0
市町村長長期組合員	2			1,240 (620,000)	1,500 (750,000)	4,500	4,865
任意継続組合員	165	150	0.91		57,090 (346,000)		
合計	14,299 (168)	14,512 (373)	1.01	5,326,472 (▲56,288) (376,855)	5,475,181 (▲55,989) (382,906)	21,711,342 (576,063)	21,685,671 (547,708)
第3号厚生年金被保険者	13,945(▲4)			5,371,524 (▲2,330) (385,193)		21,211,514 (68,658)	

(注) () 書きは、組合員1人当たりの平均標準報酬の月額(単位:円)を示す。

○標準報酬月額及び標準期末手当等と掛金・負担金との割合

(単位：%)

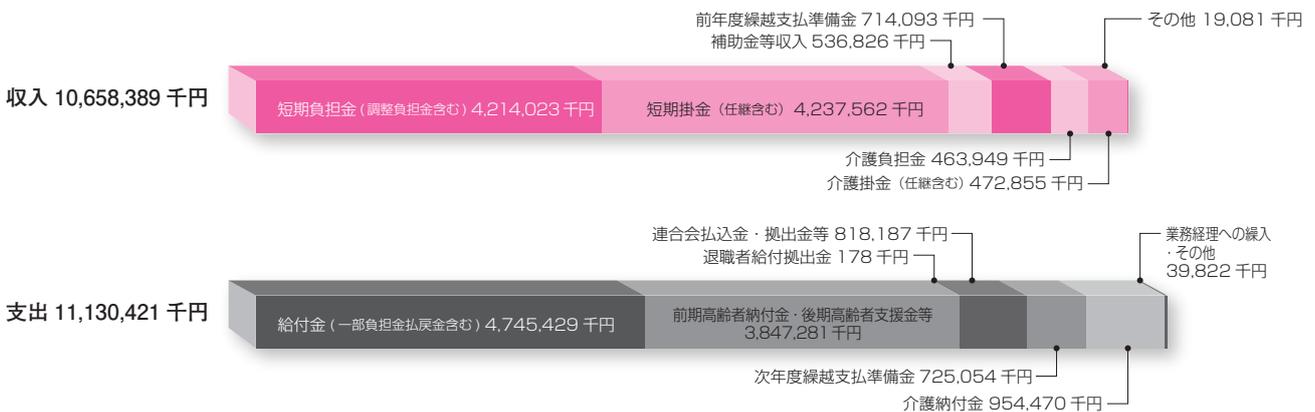
財源率 組合員種別	短期		介護		調整 負担金	公的 負担金	厚生年金保険経理		基礎年金 拠出金に 係る公的 負担金	退職等年金経理		経過的 長期 負担金	保健	
	掛金	負担金	掛金	負担金			組合員 保険料	負担金		掛金	負担金		掛金	負担金
市 町 村 長 特 別 職 一 般 職 特 定 消 防 専 従 職 員 (経過的長期負担金を除く)	49.08	49.35	7.50	7.50	0.20	0.08	91.50	91.50	39.70	7.50	7.50	0.1098	1.90	1.90
市 町 村 長 長 期	3.16	3.16	-	-	-	0.08	-	-	-	7.50	7.50	0.1098	1.90	1.90
継 続 長 期	-	-	-	-	-	-	91.50	91.50	39.70	7.50	7.50	0.1098	-	-
任 意 継 続	98.43	-	15.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

短期経理(予算)

この経理は、短期給付事業(医療給付や各種給付金などの医療保険制度)と介護保険料徴収に係る経理です。

平成31年度は、収入において主に短期負担金や調整交付金・特別調整交付金等収入の減少により182,836円(注)の減、支出において主に連合会拠出金や連合会返還金の増加により328,678千円(注)の増を見込み、472,032千円の当期損失金を生ずる見込みです。その内訳としては、短期部分で当期短期損失金453,476千円、介護部分で当期介護損失金18,556千円が生ずる見込みで、短期部分では前年度より繰り越す欠損金補てん積立金を、また介護部分では前年度より繰り越す介護積立金をそれぞれ取り崩して補てんする見込みです。

○短期経理収支内訳 当期短期損失金 453,476千円 当期介護損失金 18,556千円



*文中の(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

特定保険料率に相当する財源率について

短期給付事業に係る財源率のうち、高齢者医療制度に対する拠出金に必要な財源率(特定保険料率)は、右の表のとおりです。

特定保険料率は、組合員の皆さんに高齢者医療制度への支援について理解を深めていただくため、周知することとされています。(奈良県市町村職員共済組合定款第40条第2項)

定款上の短期財源率 (所要財源率)	98.70%
98.70%のうち	
前期高齢者納付金	23.76%
後期高齢者支援金	21.16%
老人保健・退職者給付拠出金	▲0.17%
合計	44.75%

厚生年金経理(予算)

この経理は、平成27年10月からの被用者年金の一元化に伴い厚生年金に係る保険料を徴収し、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。

収入は全て市町村連合会へ支出として払込むため損益は生じないこととなります。

収入 19,769,827千円（負担金 12,084,858千円 ・ 組合員保険料 7,684,969千円）

支出 19,769,827千円（負担金払込金 12,084,858千円 ・ 組合員保険料払込金 7,684,969千円）

退職等年金経理(予算)

この経理は平成27年10月からの被用者年金の一元化に伴い退職等年金給付（いわゆる「新三階」）に係る所属所からの負担金・掛金の徴収を行い、市町村連合会へ払込みを行う経理です。

収入は全て市町村連合会へ支出として払込むため損益は生じないこととなります。

収入 1,260,080千円（負担金 630,040千円 ・ 掛金 630,040千円）

支出 1,260,080千円（負担金払込金 630,040千円 ・ 掛金払込金 630,040千円）

経過の長期経理(予算)

この経理は、平成27年10月からの被用者年金の一元化に伴い、主に旧職域年金部分への給付、既裁定の公務障害・遺族年金等に係る所属所からの負担金の徴収を行い、市町村連合会へ

払込みを行う経理です。

収入は全て市町村連合会へ支出として払込むため損益は生じないこととなります。

収入 89,445千円（負担金 89,445千円）

支出 89,445千円（負担金払込金 89,445千円）

退職等年金預託金管理経理(予算)

この経理は、平成30年4月に設立された経理で、貸付規則の変更に伴い、市町村連合会からの預託金（貸付経理への貸付金や縁故地方債など）の管理・運用を行う経理です。

収入は全て市町村連合会へ払込むこととなるため、損益は生じないこととなります。

収入 17,132千円（利息及び配当金 17,132千円）

支出 17,132千円（支払利息 17,132千円）

経過の長期預託金管理経理(予算)

この経理は、平成27年10月からの被用者年金の一元化に伴い、旧職域年金部分に係る積立金を原資とした市町村連合会からの預託金（貸付経理への貸付金や縁故地方債など）の管理・

運用を行う経理です。

収入は全て市町村連合会へ払込むこととなるため、損益は生じないこととなります。

収入 2,599千円（利息及び配当金 2,599千円）

支出 2,599千円（支払利息 2,599千円）

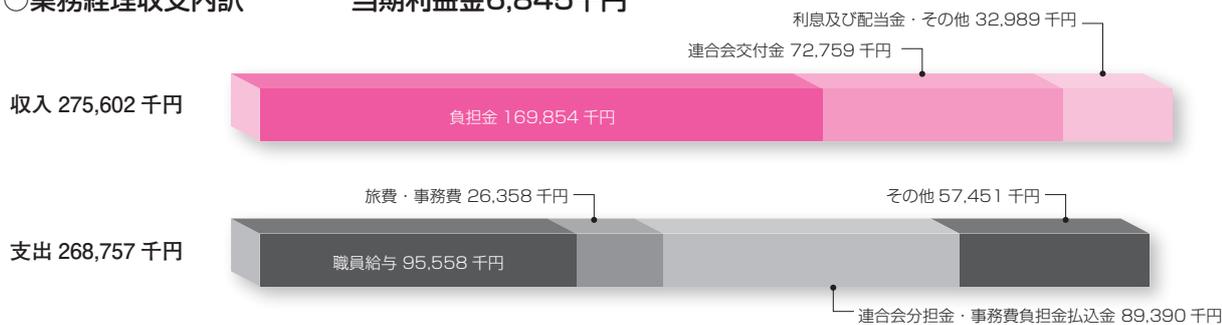
業務経理(予算)

この経理は、短期給付や長期給付に要する事務費、人件費等を含む共済組合の全体的な経費を賄う経理です。

平成31年度は、収入において組合員一人当たりの事務費が減額されたことにより8,712千円(注)の減、支出においては連合会分担金等の減により11,723千円(注)の減を見込み、6,845千円の当期利益金を生ずる見込みです。

なお、今後も年金受給者が増加傾向にあり関連する事務経費も年々増加傾向にあることから、単年度ごとの節約ではなく、計画的に経費抑制に取り組んでいます。

○業務経理収支内訳 当期利益金6,845千円



*文中の(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

保健経理(予算)

この経理は、組合員やその家族の福利厚生や健康保持・増進などを目的とした各種事業を行う経理です。

平成31年度は、収入において主に掛金・負担金の減少により1,548千円(注)の減、支出においては事業の見直しに伴う厚生費の減により1,740千円(注)の減を見込み、471千円の当期利益金を生ずる見込みです。

○保健事業計画の費用内訳

項目	平成31年度	項目	平成31年度	項目	平成31年度	
成人病健診(胃・大腸がん検査含む)	23,909	保養関係	4,000	その他	旅費	1,156
精密検査(胃・大腸がん検査)	4,499	小計	4,000		事務費	2,361
歯科健診	10,686	インセンティブ関係	708		諸謝金	120
婦人科健診(乳・子宮頸がん検査)	29,535	小計	708	小計	3,637	
人間ドック	126,551	図書	3,556	特定健康指導	特定健康診査	12,822
電話健康相談	1,348	広報	595		特定健康指導	10,328
メンタルヘルス相談	1,841	広報関係	825		小計	23,150
Webストレスチェック	2,600	小計	4,976	レセプト処理(分析・統計等)作業料	2,109	
森林セラピー	300	講座関係	180	合計	245,741	
個別健康分析・重症化予防(Web)	4,572	健康講座	180			
健康コンテンツ(Web)	100	コラボヘルス推進会議(研修会)	200			
小計	205,941	メンタルヘルス研修会	200			
		ライフプランセミナー	640			
		小計	1,220			

○保健経理収支内訳 当期利益金 471千円



*文中の(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

貯金経理 (予算)

この経理は、貯金加入者の皆さんからお預かりしたお金を、安全かつ効率的に運用することで収益を得て、利息として還元することを目的とした経理です。

平成31年度は、収入において利息及び配当金の減少により152,246千円^(注)の減、支出においては4月に年利1.1%への引き下げを行うことから支払利息の減少を見込むことにより41,459千円^(注)の減を見込み、56,962千円の当期利益金を生ずる見込みです。

なお、厳しい金融情勢が続く中、資産運用にあたっては、投資銘柄を十分精査し、安定的な収入の確保に努めてまいります。期中においても運用益の状況を勘案して、支払利率の変更を適宜行うことといたします。

○貯金の加入状況見込み (平成31年度末推計)

貯金額	貯金者数	貯金者1人当たりの貯金額	組合員加入率	支払利率
75,422,634 千円	9,775 人	7,715 千円	68.37%	年利 1.1%

○貯金経理収支内訳 当期利益金 56,962千円



*文中の^(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

貸付経理 (予算)

この経理は、住宅建築等に係る資金が必要なときやご家族の入学・修学にかかる費用が必要なときなどに、共済組合がその資金を融資する(貸し付ける)ことにより、組合員の皆さん

の生活の安定を図ることを目的とした経理です。

平成31年度は、収入において主に貸付残高の減少により貸付金利息が減少することなどにより628千円^(注)の減、支出においても同様の理由により財源である退職等年金預託金管理経理及び経過的長期預託金管理経理へ支払う支払い利息も減少することから4,200千円^(注)の減を見込み、7,046千円の当期損失金を生ずる見込みで、前年度より繰越す欠損金補てん積立金を充当します。

なお、貸付事故が多く、それらに対する保険金(債権保全事業)のための保険料となる「連合会払込金」が割高となっていることから、貸付事故の防止のための周知活動を一層強化することとしています。

○貸付経理収支内訳 当期損失金 7,046千円



*文中の^(注)の数値は前年度予算額との対比額(増減額)を表す。

○貸付条件^(※)・貸付状況

(※)平成31年4月現在

種 類	貸付条件				平成31年度末 貸付金推計			
	利率(年)	最高限度額	償還期間	措置期間	件 数	貸付金額	割 合	
普通貸付	1.26%	2,000千円	120月	—月	546件	298,000千円	16.31%	
住宅貸付	1.26	18,000	360	—	543	1,277,000	69.89	
災害貸付	家財	0.93	2,000	120	—	0	0	0
	住宅	0.93	18,000	360	—	3	1,000	0.05
	再貸付	0.93	19,000	360	—	0	0	0.00
在宅介護対応住宅貸付	1.00	3,000	330	—	20	19,000	1.04	
特別貸付	医療	1.26	1,000	120	—	1	500	0.03
	入学	1.26	2,000	120	—	59	31,700	1.73
	修学	1.26	10,800	150	72	183	170,000	9.30
	結婚	1.26	2,000	120	—	23	21,200	1.16
	葬祭	1.26	2,000	120	—	8	8,900	0.49
高額医療貸付	無利息	高額療養費相当額	高額療養費が支給されるとき支給される額より償還する。		0	0	0.00	
出産貸付	無利息	出産費・家族 出産費相当額	出産費等が支給されるとき支給される額より償還する。		0	0	0.00	
合 計					1,386	1,827,300	100.00	

平成31年4月より送金日が変更になりました

本組合では短期給付事業・保健事業・貯金事業・貸付事業の送金日につきまして、4月より15日及び月末に変更を行っております。下記に4月・5月・6月・7月の送金日及び締切日を掲載しますので、送金日の確認にご利用ください。

短期事業

締切日	3月15日	3月29日	4月15日	4月26日	5月15日	5月31日	6月14日	6月28日	7月12日	7月31日
送金日	4月15日	4月26日	5月15日	5月31日	6月14日	6月28日	7月12日	7月31日	8月15日	8月30日

保健事業

締切日	4月 1日	4月15日	5月 7日	5月15日	5月31日	6月17日	7月 1日	7月16日	7月31日
送金日	4月15日	4月26日	5月15日	5月31日	6月14日	6月28日	7月12日	7月31日	8月15日

貯金事業

	一部払戻	一部払戻・解約	一部払戻	一部払戻・解約	一部払戻	一部払戻・解約	一部払戻	一部払戻・解約	一部払戻
締切日	3月25日	4月15日	5月 7日	5月15日	5月31日	6月17日	7月 1日	7月16日	7月31日
送金日	4月15日	4月26日	5月15日	5月31日	6月14日	6月28日	7月12日	7月31日	8月15日

普通・災害・特別貸付

締切日	3月14日	3月29日	4月12日	4月26日	5月14日	5月31日	6月14日	6月28日	7月12日	7月31日
決定日	3月15日	4月 1日	4月15日	5月 7日	5月15日	6月 3日	6月17日	7月 1日	7月16日	8月 1日
送金日	4月15日	4月26日	5月15日	5月31日	6月14日	6月28日	7月12日	7月31日	8月15日	8月30日

住宅貸付

締切日	3月25日	4月25日	5月24日	6月25日	7月25日
決定日	4月 1日	5月 7日	6月 3日	7月 1日	8月 1日
送金日	4月26日	5月31日	6月28日	7月31日	8月30日

※貯金事業については締切日も変更されていません。詳しくはP.22へ
 ※締切日については共済組合の締切日となり、所属所の締切日とは異なる場合があります。

平成31年度における保健事業の主な変更点

▶ 婦人科健診(乳がん検査、子宮がん検査)の助成対象年齢を30歳以上から20歳以上に引き下げました。

子宮頸がんについては20歳代より罹患率が高くなることから、若年層において早期発見することを目的に、対象年齢を20歳以上に引き下げました。(併せて乳がん検査も引き下げました。)

今年度の婦人科健診の申込期間は終了しておりますが、婦人科健診をお申込みいただいた方には、婦人科健診受診券を所属所より4月中旬以降、随時配布される予定となっておりますので、期限日(2020年3月31日)までに必ずご受診いただきますよう、お願いいたします。

▶ 成人病健診の胃部(胃がん)・大腸(大腸がん)検査の結果、精密検査該当となった場合、本人が希望する医療機関での受診ができるようになりました。

これまで、成人病健診の胃部(胃がん)と大腸(大腸がん)一次検査の結果、精密検査に該当となった場合の検査費用について、本組合が指定する契約医療機関での受診のみ助成の対象としておりましたが、今年度より助成方法を見直し、本人が希望するどの医療機関で受診された場合であっても助成の対象とすることとなりました。

ただし、今年度より胃部と大腸検査の精密検査費用については、受診時に一旦医療機関の窓口にてお支払いいただくこととなりますが、後日共済事務担当課を経由して本組合に請求していただくことにより、支払われた費用の全額^(注)を助成(給付金指定口座への送金)いたします。

(注) ・助成の対象は、胃・大腸にかかる検査費用のみとなります。

※請求書の様式、添付書類等の詳細については、後日改めてお知らせいたします。

▶ 人間ドック受診時の腫瘍マーカー(男性:PSA検査、女性:CA125検査)オプション検査への助成を廃止いたしました。

厚生労働省において、「がん予防重点教育及びがん検診実施のための指針」を定め、科学的根拠に基づいて効果があるものとして胃・肺・大腸・子宮頸部・乳がんの5つのがん検診について推奨されており、本組合についてもこれらのがん検診への助成を優先していくこととしました。

このため、今年度より人間ドック受診時のオプション項目としての腫瘍マーカー検査への助成については廃止することとなりました。

(注) PSA検査については人間ドック機関によっては50歳以上の方を対象にドックの検査項目の基本項目として含まれている場合もあります。詳細については、人間ドック機関へお問い合わせください。

▶ 「生活習慣改善セミナー」の対象者が40歳未満の若年層となりました。

若年層から「食生活」及び「運動」の両面から効果的な生活習慣の改善を行い、生活習慣病の予防(特定保健指導該当への未然防止)を図ることを目的に「生活習慣改善セミナー」をリニューアルして開催いたします。

※開催日(9月頃)、申込方法等の詳細については、後日改めてお知らせいたします。





「健康管理Webシステムの導入」により、個人向けポータルサイトが利用できるようになります！

ICTを活用した個別性の高い健康分析、健康情報の提供

- ・各種健診結果や重症化予防の通知
- ・健康増進への取り組み等によりポイントを付与し、貯まったポイントから希望する物品等へ交換をすることができます。

※導入時期は本年8月頃の予定です。



特定健診にて特定保健指導対象者となった場合、特定保健指導の利用方法が増えました。

組合員及び被扶養者の特定保健指導対象者に対する特定保健指導の利用方法について、従来からの方法に加えてセミナー方式の集団型特定保健指導として県内に会場を新たに設定し、開催することとなりました。このことにより、特定保健指導利用の機会が増えることとなります。対象となられましたら、必ずいずれかの方法により、保健指導を利用いただきますようお願いいたします。

※セミナー開催日、申込方法等の詳細については、後日改めてお知らせいたします。

特定保健指導(セミナー方式)のご案内

今年度から、特定保健指導をセミナー方式でも実施します。より楽しく実用的な内容となり、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善方法について、食事・運動の両面から紹介していきますので、対象となられた方は是非ご参加ください。

こんな方におススメ



糖尿病などの病気になるたくない



体重が増えてきた



健診結果に気になる項目がある

セミナー内容

食事と運動の専門家から生活をちょっとだけ変えて健康になる方法をご紹介します

- ・数値を改善させる**食生活改善**のポイント
- ・各種体験メニュー(自己血糖測定、簡易体力測定)
- ・自宅で出来る**運動**の紹介 など

<スケジュール>

平成31年6月以降より年5回実施予定

<対象>

特定保健指導対象者(家族含む)

ジュースを飲むと血糖値はどうかわる？

食べた物や時間によって血糖値はかわる？



自己血糖測定



特定健診

特定保健指導

を受けましょう!



生活習慣病は、一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防が可能となります。

ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくために1年に一度、特定健診を必ず受診しましょう!

また健診結果により特定保健指導の対象となった方は、特定保健指導を必ず利用し、自身の生活習慣改善に役立てましょう!

特定健診とは・・・

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

特定保健指導とは・・・

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

平成29年度の本組合の特定健診・特定保健指導の実施率は下の表のとおりです。

皆さんの健康意識の向上に伴う健診の受診等により、本組合の特定健診受診率・特定保健指導利用率は、平成28年度より上昇したものの、未だ全国平均よりも下回っている状況です。

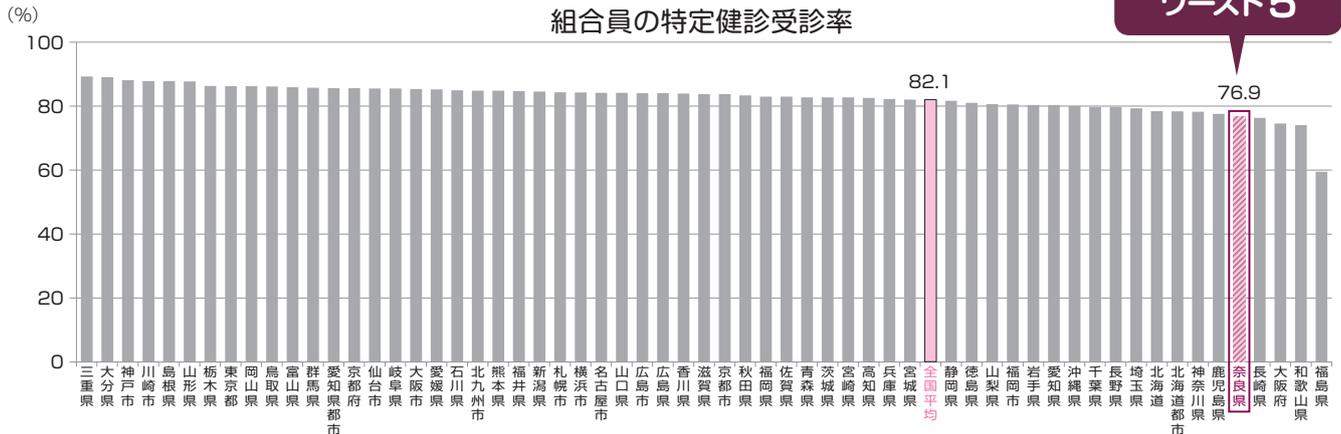


平成29年度の本組合の実績

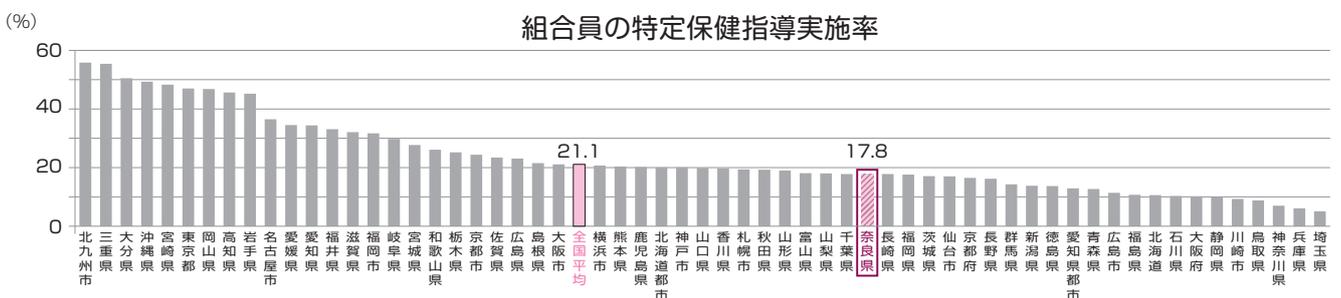
	区分	組合員	任継及び被扶養者	合計
特定健診	対象者数	8,519人	3,840人	12,359人
	受診者数	7,824人	1,684人	9,508人
	受診率	91.8%	43.9%	76.9%
	全国受診率	94.2%	47.2%	82.1%
特定保健指導	対象者数	1,796人	140人	1,936人
	受診者数	332人	12人	344人
	受診率	18.5%	8.6%	17.8%
	全国受診率	22.1%	8.8%	21.1%

特定健診受診率（平成29年度）

市町村共済グループ
ワースト5



特定保健指導実施率（平成29年度）



ご自身の健康保持増進のため、今年度も特定健康診査および特定保健指導をご利用いただきますようお願いいたします。

平成30年度 委託ストレスチェック実施状況について

平成30年度において、所属所からの委託を受け実施しました事業者用ストレスチェックの実施状況について、下記のとおり報告いたします。ストレスチェックを実施された人数(総計)10,243人に対して、高ストレス者(㊦+㊧)は1,360人とその割合は約13%となっています。また、男女共に40歳代に高ストレス者の割合が多く見受けられました。

性別	年代	㊦ 高ストレス	㊧ 高ストレス	㊨ 境界線	今のところ 心配なし	総計
男	10歳代	1	0	0	7	8
	20歳代	42	34	126	672	874
	30歳代	57	92	213	749	1,111
	40歳代	118	129	277	979	1,503
	50歳代	89	99	230	867	1,285
	60歳代	12	8	54	483	557
	不明	1	1	5	6	13
男 集計		320	363	905	3,763	5,351
女	10歳代	0	0	0	4	4
	20歳代	84	43	204	619	950
	30歳代	75	66	200	568	909
	40歳代	114	105	292	914	1,425
	50歳代	93	81	270	831	1,275
	60歳代	8	5	37	260	310
	不明	1	2	5	11	19
女 集計		375	302	1,008	3,207	4,892
総計		695	665	1,913	6,970	10,243

評価基準

- ㊦ 「職場のストレス要因」(17項目)及び「周囲のサポート等」(9項目)の合計点数(ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする)を算出し、合計点数が76点以上である者、かつ、「心身のストレス反応」(29項目)の合計点数が63点以上である者を高ストレスとする。
- ㊧ 「心身のストレス反応」(29項目)の合計点数(ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする)を算出し、合計点数が77点以上である者を高ストレスとする。
- ㊨ 「職場のストレス要因」(17項目)及び「周囲のサポート等」(9項目)の合計点数(ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする)を算出し、合計点数が76点以上である者、または、「心身のストレス反応」(29項目)の合計点数が63点以上である者を境界線とする。

受託状況

- ・労働者50名以上の39所属所中36所属所より受託
 - ・労働者50名未満の21所属所中4所属所より受託
- ストレスチェック後の面接指導に関して、85名の実施依頼があり29名の方に面接指導を実施しました。(平成31年3月末現在)



平成31年度の 健診事業について



本組合では、組合員であるみなさんの心身の健康を保持していただくよう、下記の健(検)診を行っています。なかには、被扶養者の方も受診できるものもございますので積極的にご利用ください。

健診種別	実施内容	申込の 要否(時期)	実施期間
成人病健診 (精密検査) 	対象者: 30歳以上の組合員 検診種目: 胃部検査・心電図検査(35歳を除く30歳代)・眼底検査(40歳以上)・血液検査・大腸検査(希望者のみ) ※人間ドック申込者は対象外。胃部検査及び大腸検査の結果、精密検査が必要とされた場合、本人が希望する医療機関において実施、当該検査に係る本人負担額については、事後請求により全額助成(通知書受領後～翌年3月末日)(P.8参照)	不要	5月～10月
委託定期健康診断	対象者: 組合員 検診種目: 労働安全衛生規則第44条の規定に定める定期健康診断項目の中から、所属所より申込のあった項目 ※原則として成人病健診と同時実施	不要	成人病健診に 同じ
歯科健診	対象者: 29歳以下、及び30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の組合員 検診種目: 歯周組織の検査・問診・指導 ※原則として成人病健診と同時実施	不要	成人病健診に 同じ
特定健康診査	対象者: 40歳以上75歳未満の組合員、任意継続組合員及びその被扶養者 検診種目: 基本検査項目:身長・体重・血液検査・尿検査 詳細検査項目:貧血検査・心電図検査・眼底検査 ※医師が必要と判断した場合 ※組合員は定期健康診断又は人間ドック時に併せて実施する。	不要	特定健康診査 受診券配布後 ～翌年3月末日
特定保健指導 	対象者: 上記の特定健康診査の結果から保健指導が必要であると判定された者 検診種目: 支援レベルによる ※今年度より「セミナー方式の集団型」による利用方法を新設(P.9参照)	不要	特定保健指導 利用券配布後 ～利用券に記載の 有効期限
人間ドック 	対象者: 35歳以上(脳ドックは50歳以上)の希望する組合員又は被扶養者 検診種目: 申込コースによる ・日帰りコース ・1泊2日コース ・脳ドックコース ・家族健診(ミニドック)コース(被扶養者のみ) 共済組合助成額: 組合員 20,000円 (節目年齢該当組合員 30,000円) 被扶養者 13,000円 (節目年齢該当被扶養者 19,000円) ※今年度より腫瘍マーカー(男性:PSA、女性:CA125)オプション検査への助成は廃止(P.8参照)	必要 (2月下旬 ～3月中旬) ※新規採用 者等につ いては4月 月上旬	受診券配布後 ～平成31年 3月31日
婦人科健診 	対象者: 20歳以上の希望する女性の組合員又は被扶養者 検診種目: 子宮がん検査(問診・内診・頸部細胞診) 乳がん検査(マンモグラフィー又は乳腺超音波検査) ※乳がん検査における視診・触診の実施の有無については、医療機関により取扱いが異なります。 共済組合助成額: 上記健診種目に限り、全額負担 ※今年度より対象年齢を30歳以上から20歳以上に引き下げ(P.8参照)	必要 (人間ドック に同じ)	人間ドックに 同じ

喫煙で寿命が約10年縮まる…

2012年10月、放射線影響研究所などが報告した「日本人喫煙者の死亡率と余命への喫煙の影響」が話題になりました。

これによると、20歳より前からタバコを吸い続けている男性の72%が70歳まで生きたのに対し、タバコを吸わない人の72%が78歳まで生きたということです。同様の比較で女性をみると、タバコを吸い続けた人の79%が70歳まで生き、タバコを吸わない人の79%が80歳まで生きました。男性で8年、女性で10年の「余命の短縮」ということになります。

※1920～45年に生まれた人で比較しています。

●余命の短縮



「喫煙」と「寿命」の関係は？

35歳までに禁煙すれば、ほとんどのリスクを回避

同調査では、「禁煙の影響」についても報告されています。35歳までに禁煙した人は、喫煙を続けた場合のリスクをほとんど回避でき、45歳までに禁煙した人であってもその大部分を回避することができたとしています。

しかし、“35歳までタバコを吸っても大丈夫”ということではありません。“思い立ったら即禁煙！”をめざしましょう。

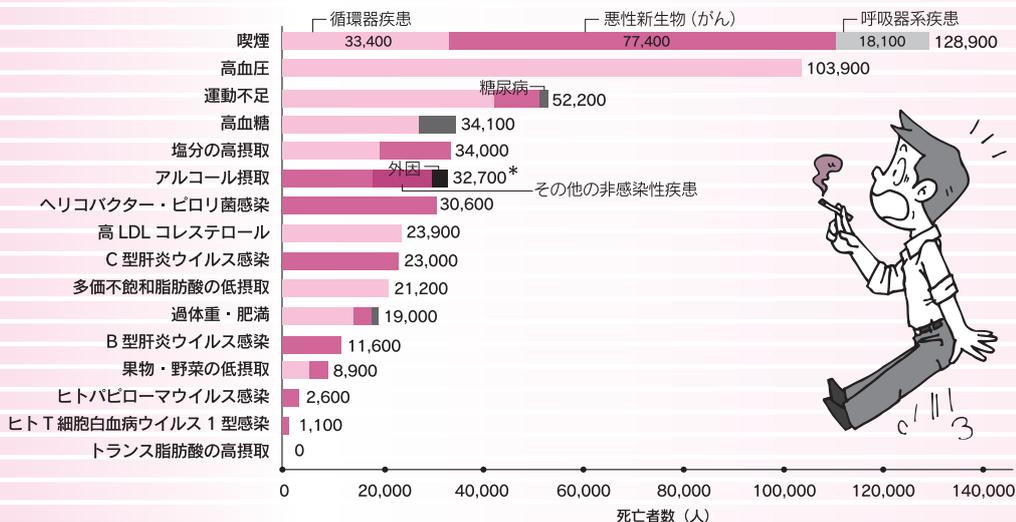
死亡のリスク要因では喫煙がトップ



喫煙の習慣があるだけで、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、呼吸器系疾患（COPD）などのリスク要因となります。そして、喫煙は高血圧よりも関連死亡者数が多いのです。

喫煙は、個人の意思により回避可能なものです。将来も健康でいるために、禁煙をしましょう。

●わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数一男女計（平成19年）



*アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」より

「タバコは体に悪い」とは承知しつつも、なかなか禁煙に踏み切れない人も多いことでしょう。ここでは、タバコが体にもたらす悪影響について、データからご紹介します。



医療費の削減にご協力を!

短期給付の財源は、医療機関等の受診にかかる費用である医療給付が年々増加していることに加え、高齢者医療制度への納付金等への支出増などから、昨年度に引き続き全国市町村職員共済組合連合会の財政調整事業の適用(財政調整組合)となり、今年度も資金交付を受けて短期給付事業を運営する窮迫した財政状況となっております。

短期財政の安定的な運営のため、皆さんには以下のことを心がけていただき適切な受診をお願いいたします。

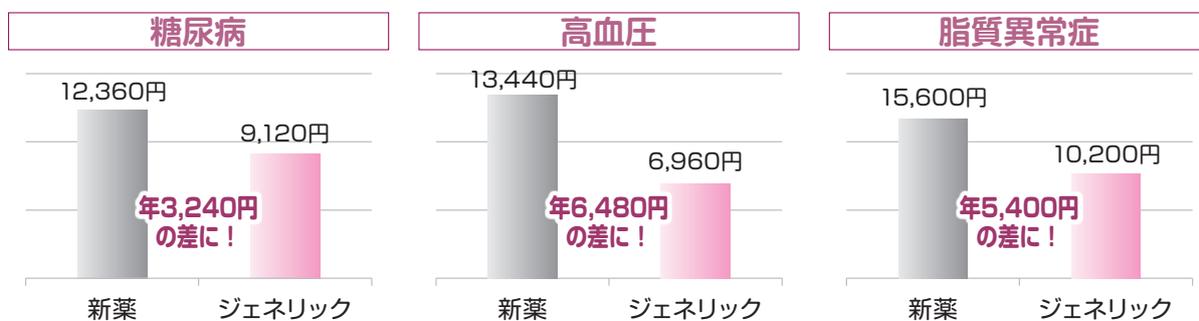


ジェネリック医薬品の積極的な活用を!

ジェネリック医薬品は新薬の約2~7割程度の価格で発売されます。そのためジェネリック医薬品を選択すれば薬代が大幅に節約できます。

特に糖尿病、高血圧、脂質異常症など、治療が長期にわたる慢性疾患の方におすすめです。

■それぞれ代表的な薬を1年間服用したと仮定(診察代は含まない、3割負担の場合)



※金額は2016年1月現在のものです。あくまでも目安です。 ※上記金額には調剤報酬等が含まれます。

財政調整組合となり短期給付の財政状況が厳しいことから、「データヘルス計画」の着実な実行等が求められており、各事業(P.14、15、19)を着実に実行するには、組合員や被扶養者の皆さま方の協力が必要不可欠なものとなりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

組合員証等を使用して医療機関を受診できない場合があります！

公務上のケガや病気は組合員証を使用できません！



なぜ？

公務中や通勤中のケガや病気の治療は、地方公務員災害補償基金から療養補償が行われるため、本組合から給付できないことになっています。

どうすれば？

医療機関の窓口で「公務上」であることを申し出てください。勤務先の共済事務担当課を通じ、地方公務員災害補償基金に公務災害の申請を行ってください。

※一部の医療機関では、公務上と認定されるまでの間は、組合員証を使用し、保険診療の扱いをする場合がありますので、この場合は医療機関の指示に従ってください。

※公務や通勤によるものと判断できない場合は一時的に組合員証で受診してもかまいませんが、公務上と認定されたらすぐに療養補償に切り替えるよう、医療機関に申し出てください。



第三者行為によるケガは届出をしないと組合員証を使用できません！

なぜ？

交通事故や暴力行為、飲食店での食中毒、他人の飼い犬に噛まれたことなど(第三者行為)によりケガ等をした場合は、加害者がその治療費等を負担することとなります。

どうすれば？

傷病の原因が公務上でない場合は組合員証を使って治療することが可能です。ただし、この際に要した治療費は共済組合が相手方に代わり、一時的に立て替えたものとなり、共済組合から相手方に求償する必要がありますので、他人の行為でケガ等をした時は、共済事務担当課を経由し、「損害賠償申告書」一式を提出してください。

※組合員及び被扶養者が加害者でも被害者でも、事故の過失割合や相手が不明等の場合でも「損害賠償申告書」の提出が必要です。

※スポーツ中に相手と接触して転倒した場合や、単独事故の場合は第三者行為に該当しません。

被扶養者としての資格を喪失した後に受診した



被扶養者としての資格を喪失した後は被扶養者証を使用できません！

なぜ？

就職や収入の増加、雇用保険及び年金等の受給により、被扶養者としての資格を喪失した後は、ご自身で国民健康保険等に加入する必要があります。

どうすれば？

速やかに被扶養者証を共済組合に返却し、お住まいの市役所、役場等で国民健康保険等の加入手続きを行ってください。

※誤って被扶養者証を使用した場合、医療費の返還を求められる場合がありますので、ご注意ください。

※さかのぼって扶養認定が取り消しとなった場合も同様に医療費の返還が生じることがありますのでご注意ください。

喪失後に誤って組合員証等を使用したことによる医療費の返還が増えていきます！

このようなケースも医療費の返還対象となります

- 予想以上に収入が増加しており、翌年になって被扶養者の資格要件に該当しないことが分かり、さかのぼって被扶養者としての資格が取り消しとなった場合

資格喪失日から、受診された全ての期間における医療費の返還が生じますので、被扶養者証等使用の際にはご注意ください。

注意！

こんな時は
届出を！

被扶養者の異動



組合員・被扶養者の住所が変わったとき

こんなとき…

- ・引越しをした時
- ・居所が変わったとき
- ・被扶養者が進学等により住所が変わったとき

必要な手続

組合員や被扶養者が住所変更等された場合は、共済事務担当課を經由し「組合員異動報告書」を提出してください。

その他にも…

お届け口座に変更があったとき

こんなとき…

- ・共済組合に届出している口座を解約したとき
- ・氏名変更のため、口座名義人が変わったとき

必要な手続

給付金等の受取口座を変更された場合は、共済事務担当課を經由し「給付金等振込口座指定・変更届」を提出してください。

氏名を変更したとき

こんなとき…

- ・結婚等により、組合員の氏名が変わったとき

必要な手続

氏名を変更された場合は、共済事務担当課を經由し「組合員異動報告書」を提出してください。

また、必要に応じて口座変更の手続も行ってください。

春は“異動”の多い季節です >>>>

報酬の額が著しく 変動したときは？

標準報酬月額「随時改定」が行われます！

掛金(保険料)・負担金の標準となる標準報酬月額は、原則として定時決定*により決定し、その年の9月から翌年の8月までの1年間適用されますが、昇給・昇格や扶養手当等の変更により、報酬の額が著しく変動(下記要件に合致)したときは、実際に受けている報酬の額と標準報酬月額に隔たりが生じないように標準報酬月額の改定を行います。この改定を「随時改定」といいます。(なお、この随時改定は、所属所からの報告により行われますので、組合員の皆さんからの申請は必要ありません。)

*定時決定…毎年7月1日現在の組合員である方について、4月、5月、6月に受けた報酬の平均により、その年の9月以降の標準報酬月額を決定。

● 随時改定が行われる要件

次の3つの要件をすべて満たした場合、随時改定が行われます。また、下図のとおり変動した月から4ヵ月目に標準報酬月額が改定され、原則、次の定時決定又は随時改定が行われるまで適用されます。

① 昇給・降給等により固定的給与に変動が生じたとき。

固定的給与	業務実績に直接関係なく、月等の単位で継続して一定額が支給される報酬。給料月額、扶養手当、通勤手当など
非固定的給与	勤務の実績に応じて変動する報酬。時間外勤務手当、夜間勤務手当、特殊勤務手当、休日勤務手当など

② 固定的給与に変動が生じた月から継続した3ヵ月(支払基礎日数が全て17日以上)の報酬平均額と固定的給与がいずれも増額(減額)したとき。

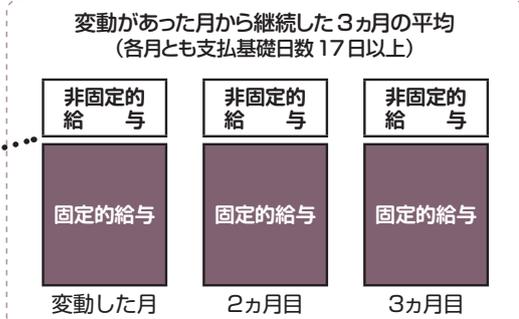
③ 3ヵ月の報酬平均額を基に算定した標準報酬月額と、従来の標準報酬月額との間に著しく変動(2等級以上の差)が生じたとき。

① 固定的給与が変動

給料月額、扶養手当等の固定的給与の変動



② 3ヵ月の平均額と固定給与がいずれも増額(減額)



③ 2等級以上の差



詳細につきましては、共済事務担当課へお問い合わせください。

3歳未満の子を養育している皆さんへ

「養育特例(養育期間標準報酬月額特例)」の申出はお済みですか？

3歳未満の子を養育している期間の特例「養育特例(養育期間標準報酬月額特例)」

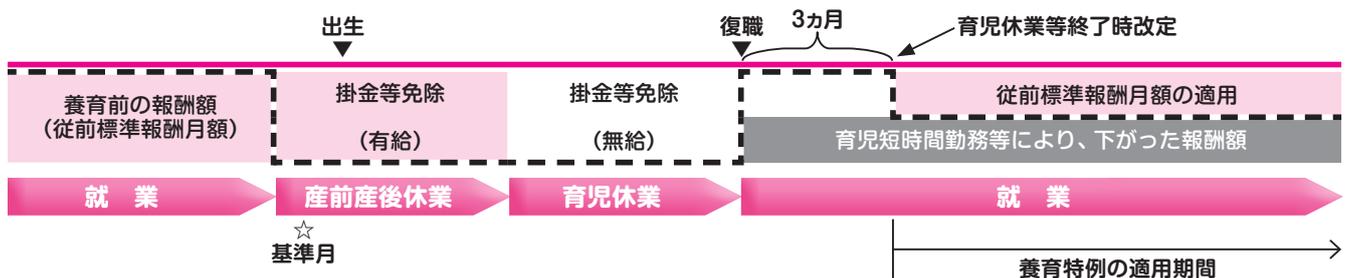
3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、養育期間前の標準報酬月額(従前標準報酬月額)を下回る場合に申出をしたときは、養育期間前の高い標準報酬月額で計算されます。

なお、この特例は、育児短時間勤務などの勤務形態の期間中、報酬が低くなったことにより、将来の厚生年金保険給付や退職等年金給付が低くなることを避けるための措置であり、短期給付の算定の基礎となる標準報酬月額には適用されません。

【養育特例の事例】3歳未満の子が一人の場合

——— 年金額を算定するときの標準報酬月額
- - - - - 掛金等を算定するときの標準報酬月額

○育児短時間勤務等により、標準報酬月額が子を養育することとなった日の属する月の前月(基準月)の従前標準報酬月額を下回っている。



詳細につきましては、共済事務担当課へお問い合わせください。

被扶養者の資格確認調査

調査時期等が**変更**となります

例年7月頃に、短期給付財政の安定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されているか、また今後も引き続き認定要件を満たす見込みがあるかを確認するため、「被扶養者資格確認調査」を実施しております。

本年度も同様の調査を行う予定ですが、調査時期等が変更となります。変更点については次のとおりです。

調査時期が変わります

7月実施
9月末日提出期限



6月実施
8月末日提出期限

(注)所属所によって、別途提出期限が設けられる場合があります。

提出書類の内容が変わります

住民票や所得証明書等
各種必要書類の添付が必要です。



マイナンバーを利用することにより

- ①住民票
- ②所得証明書 の省略が可能です。(※1)

ただし、②を省略する場合は、同意書に署名いただく必要があります。(※2)

(※1) 情報照会を行っても、「誤った照会結果が返却された場合」、「照会結果が返却されなかった場合」には、従来どおり添付書類の提出を求める場合があります。

(※2) マイナンバーを共済組合に届出されていない方は、署名があっても必要書類の添付を省略できません。従来どおりの添付書類と併せて提出ください。

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けますと、ご自身の年金見込額等(※)の年金個人情報をご自身で閲覧することができます。是非ご利用ください。

(※)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

🔍 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。)

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

☎ 03-5210-4607

(土・日・祝日を除く 9時～17時)

※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。

平成31年度「年金相談会」開催のお知らせ

対象者

- ・昭和34年4月1日以前生まれの一般組合員
- ・昭和36年4月1日以前生まれの特定消防組合員

内容等

年金制度等に関して全体説明を行い、その後希望者に個別相談を行います。

開催日時等

開催日時、開催場所等に関しては追って共済事務担当課を通して通知いたします。

申込等

参加をご希望の場合は、所定の申込書類を各所属所ごとに取りまとめて提出していただくことになります。申込書類や提出期日等の詳細に関しましては、共済事務担当課にお問い合わせください。

年金課からのお知らせ

● 平成31年度の年金額改定について

～年金額は昨年度から0.1%のプラス改定です～

平成31年度の年金額は、「平成30年平均の全国消費者物価指数」を踏まえ、法律の規定により平成30年度から0.1%プラスで改定されます。

● 5月頃に退職等年金給付(年金払い退職給付)に係る給付算定基礎額残高通知書をお送りします。

退職等年金給付(年金払い退職給付)制度は、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ保険料で積み立てる「積立方式」となるため、毎年5月頃に組合員及び年金待機者の皆さんへ給付算定基礎額残高通知書(圧着ハガキ)にてその累積残高を通知します。

● 10月に退職等年金給付(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。

● 退職等年金給付(年金払い退職給付)に係る財政状況(平成29年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに平成29年度末の「財政検証結果」を掲載しています。是非、ご覧ください。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)



どちらもトップページの「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。



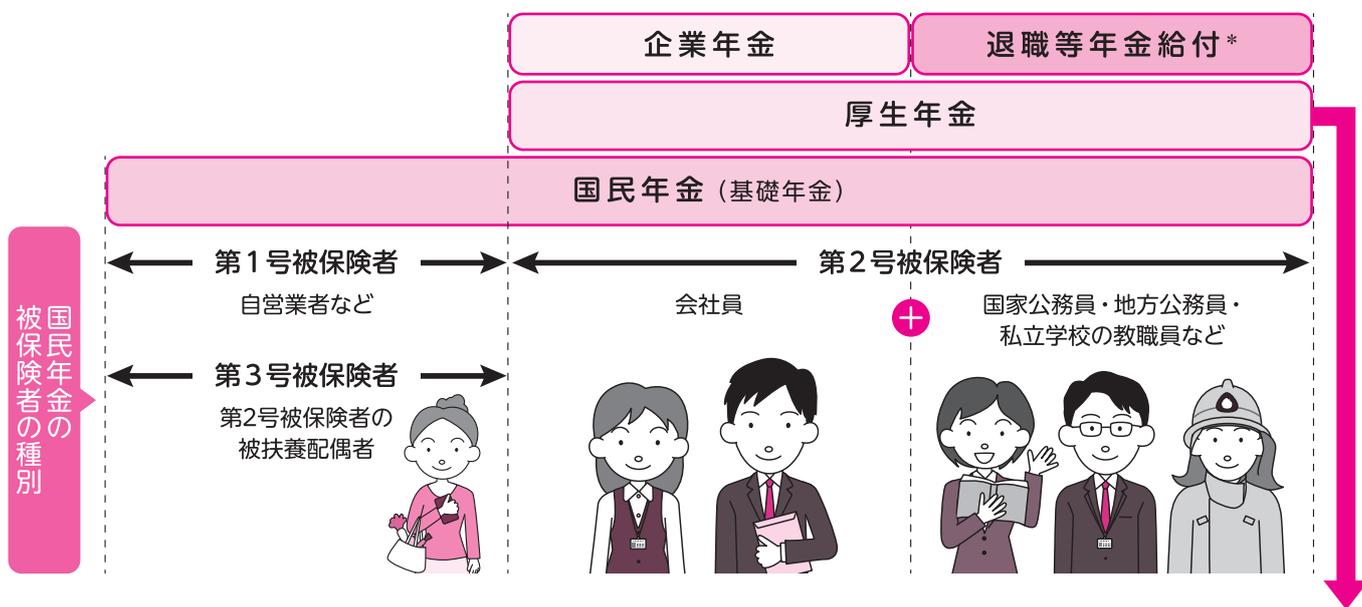
今現在の公的年金制度のしくみについて教えてください!

A

現在の公的年金制度は、全国民を対象とした「国民年金」、民間企業に勤めている方や公務員、私立学校の教職員を対象とした「厚生年金」の2種類になっています。

「国民年金」とは、すべての国民を加入対象として、全国民共通の基礎年金として支給されるもので、「厚生年金」は、給与に比例した年金を基礎年金に上乗せするかたちで支給されます。

公的年金制度の体系



種別
被保険者の
厚生年金の

- ① 第1号厚生年金被保険者…下記第2号～4号以外の厚生年金の被保険者
- ② 第2号厚生年金被保険者…国家公務員共済組合の組合員である厚生年金の被保険者
- ③ 第3号厚生年金被保険者…地方公務員共済組合の組合員である厚生年金の被保険者
- ④ 第4号厚生年金被保険者…私立学校教職員共済組合の組合員である厚生年金の被保険者

*退職等年金給付について

共済年金の職域部分廃止後の新たな年金として、平成27年10月から「退職等年金給付」が創設されました。
「退職等年金給付」は平成27年10月以降の組合員期間がある場合に支給されますが、平成27年9月30日以前の組合員期間がある場合は、「経過的職域加算額」が加算されて支給されます。

きになる

ワンポイント

ねんきん定期便が届いたら、内容を確認しましょう



ねんきん定期便は、現在加入している公的年金制度と被保険者種別により、各実施機関から被保険者に送付されます。ねんきん定期便には、被保険者の公的年金の加入期間や保険料納付額、年金の見込み額等の情報が記載されていますので、お手元に届いた際は記載内容をしっかりと確認しましょう。
※退職等年金給付に関する情報については、各共済組合から送付される給付算定基礎額残高通知書で確認することができます。



新しく組合員になられた方へ

この春から組合員貯金を始めてみませんか!

本組合の『組合員貯金』は、地方公務員等共済組合法に基づき、組合員の生活の安定と福祉の増進を目的として、組合員の皆さんからお預かりしたお金を、安全かつ効率的に運用し、その運用収益を皆さんに利息として還元する事業です。

貯金利率は、現在 **年利1.1%(半年複利)** となっています。

低金利時代の今だからこそ、ご自分の資産管理は重要です。
利率をご提案の上、ぜひ組合員貯金への加入をお勧めします。

※組合員貯金への加入については、共済事務担当課を經由してお申し込みください。

積立方法

- **定例積立**
(毎月の給料から天引きして積立)
- **ボーナス積立**
(6月・12月のボーナスから天引きして積立)
- **臨時積立**
(随時に希望額を積立)

払戻日

	締切日 ^{注2)} (休日の場合は翌営業日)	払戻日 (休日の場合は前営業日)
一部払戻	毎月15日	当月末日
	毎月末日	翌月15日
解約払戻 ^{注1)}	毎月15日	当月末日

注1) 解約の場合は解約しようとする月の前月27日までに共済事務担当課を通じて本組合への解約の報告が必要となります。

注2) 締切日は本組合への必着日であり、所属所での締切日とは異なる場合があります。所属所での締切日は、共済事務担当課にご確認ください。

組合員貯金の利率変更(引き下げ)のお知らせ

この度、組合員貯金利率の見直しを行った結果、平成31年4月1日より「組合員貯金」の利率を年利1.2%から**1.1%**に引き下げましたので、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。

貸付事業の申込締切日等のお知らせ

～返済計画をきちんと立てて、無理なく確実に返済を！～

普通・住宅・災害・在宅介護対応住宅・特別(医療・入学・修学・結婚・葬祭)・高額医療貸付・出産貸付の申込みは、下記の申込締切日等に所定の事項を記入の上、理事長が別に定める書類を添付して共済事務担当課へ提出してください。各貸付申込書は、所属所を經由して本組合へ送付していただくことになります。

なお、各貸付けに関する申込時期や限度額等につきましては、別に配布しています「平成31年度版 共済組合ミニガイド」をご覧ください。

また、本組合における破産や民事再生等の貸付事故が多い状況が続いていますので、貸付けをお考えの際には、『無理なく確実に返済』ができるよう計画を立てましょう！！

貸付申込締切日及び決定日並びに貸付金の交付日

下表の貸付申込締切日は、共済組合の締切日です。

なお、共済組合への送付等の関係上、所属所における締切日が異なることとなりますので注意してください。

貸付種類	貸付申込締切日	貸付決定日	貸付金の交付日
普通貸付	貸付決定日の前日	毎月 1日	決定日の同月末日
災害貸付			
特別貸付 医療		毎月 15日	決定日の翌月 15日
入学			
修学			
結婚			
葬祭			
住宅貸付(在宅介護対応住宅)	貸付決定日の前月 25日	毎月 1日	決定日の同月末日
高額医療貸付	随時	随時	随時
出産貸付	随時	随時	随時

※貸付申込締切日及び貸付金の交付日が休日の場合は、その前営業日とし、貸付決定日が休日の場合は、その翌営業日。

だんしん事業 『団体信用生命保険(だんしん)』+『債務返済支援保険』

ア. 「団体信用生命保険(だんしん)」

共済組合の貸付金を借り受けている方が、その貸付金の償還中に、万一、死亡若しくは高度障害となった場合、その貸付金の債務残高を保険金で相殺することで、本人やその家族のために退職手当等の財産を確保することを目的とした保険制度です。

イ. 「債務返済支援保険」

アの「だんしん」に加入されている方で、共済組合の貸付金を借り受けている方が、その貸付金の償還中に、万一、病気やケガでやむなく長期間休職された場合に、その間、貸付償還金相当額の保険金をご本人に支払われる(30日間の免責期間経過後も引き続き休職している場合、最長3年間)ことで、貸付金の償還を気にすることなく安心して治療・療養に専念できることを目的とした保険制度です。

ウ. 団体信用生命保険事業への申込時期

「だんしん」の加入資格を満たしている方で、「だんしん」加入をご希望される場合は、各貸付け(高額医療貸付・出産貸付を除く)を申し込む際に団体信用生命保険加入申込書によりお申込みください。

なお、貸付申込みの際に「だんしん」に加入されなかった方が、中途加入をされる場合は、所属所を通じ本組合へお申込みください。団信加入申込書が本組合に届いた翌々月の1日が加入日となります。

エ. 加入資格

貸付金残高が10万円以上あり、かつ団信加入申込書の健康状況(告知事項)に合致する方。



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、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。これを目にしている方やそのご家族にも、ゲームをされる方はいるかもしれませんが、世界保健機関(WHO)は昨年「ゲーム障害」を正式な病気として認定したことをご存知でしょうか。

- ・ゲームをする時間をコントロールできない
- ・他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する
- ・ゲームによって問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける、エスカレートする
- ・ゲームをすることにより、学業や仕事、家事等の日常生活に著しく支障を来している

……といった症状が12ヶ月以上続く場合、ゲーム障害と診断され、重症の場合は期間が短くても診断される場合があります。

子どもの場合は、子どもの思いを聞きながら、1日の中でゲームをする時間、場所などのルール作りをしたり、保護者が一緒に外出するなどゲーム以外での日常生活の充実を図ることも大切です。お困りの方はご相談ください。



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

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

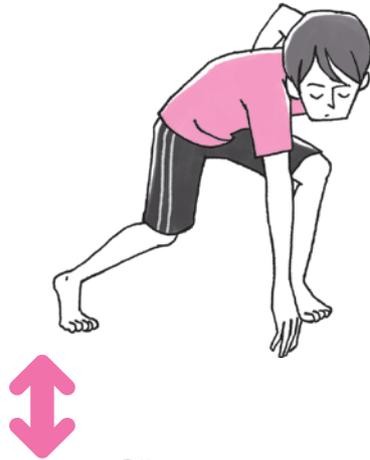
0745-72-5307



A シングルレッグスクワット&フロアタッチ

20秒間、全力で行う。筋トレと有酸素運動の両方の効果が得られる。

- ①左足で体重を支えるようにしてひざを曲げ、右足は右横に引く。右手を左足付近の床にタッチし、左手は軽く後ろに引く。



- ②はずみをつけて、左足にかけていた体重を右足へ移す。同時に左足を左横に引き、左手で床をタッチ。①の体勢と左右入れかえる。頭の位置は固定したままで。



①②を20秒間全力でつづけて10秒休む×8セットをくり返す

年を重ねるにつれて太りやすくなる要因のひとつは、加齢による筋肉の衰えです。お尻や太ももには大きな筋肉があるため、下半身を鍛えることで効率よく筋肉量を増やし、太りにくい体をつくることができます。

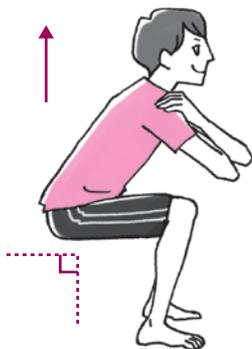
「下半身」を鍛えて 太りにくい体に

ポイント

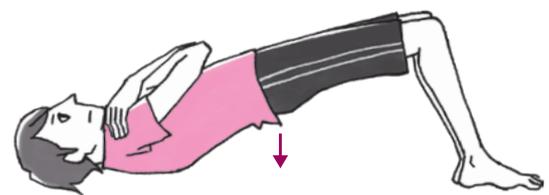
- 負荷が高いエクササイズなのでムリをせず、行う前と後に各自でストレッチを行う。
- AとBまたはCを、週2回を目安に行う。

B スロー&クイック・スクワット

スローは10回ぐらいで限界の負荷がベスト。スローがきちんと10回できるようになったらクイックも行う。



- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ。手を胸の前でクロスさせる。
- ②お尻を後ろに突き出すようにして、太ももが床と平行になるまで腰を深く落とす。
- ③ひざが伸びきる手前まで、立ち上がる。②③をくり返す。



- ①あお向けになり、両ひざを立てる。手は胸の前でクロスする。
- ②できるだけ腰を高く上げる。
- ③お尻が床につく手前まで腰を下ろす。②③をくり返す。負荷が足りない人は片足をひざに乗せて行う。

スロー

②③を各4秒かけて10回

クイック

※クイックの動きは無理のない範囲で、できるだけ素早く

②③を素早く5回

→ 5秒休み

→ ②③を素早く5回

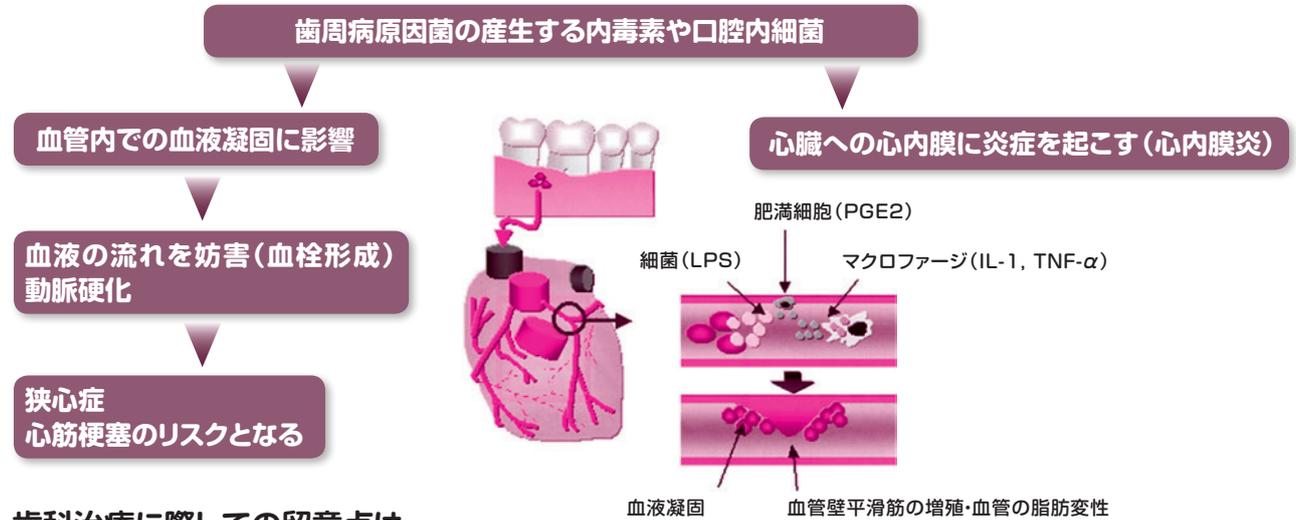


「歯の健康」から「全身の健康」へ

これからの口腔保健



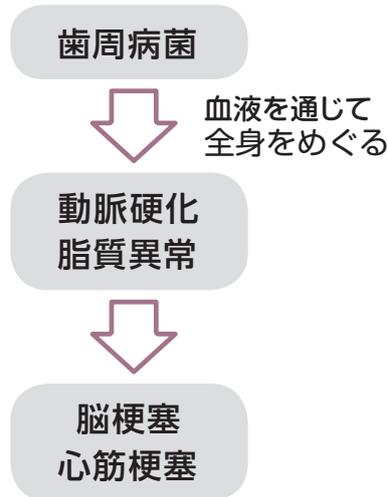
✦ 歯周病と循環器系疾患……歯周病に罹っている人は罹っていない人の2倍の確率



歯科治療に際しての留意点は

- ◎ 医科主治医との連携や患者さん本人とのコミュニケーションにより、現在の状態を的確に把握しておくことが必要不可欠です。
- ◎ 抗血栓剤(血をサラサラにする薬)を服用している方は、必ず歯科医師に伝えましょう。歯科治療の抜歯・切開・歯石除去など観血処置の内容によっては、服薬を減量したり中止していただく場合があります。狭心症の発作のある方は、ニトログリセリン・フランドルテープなどの亜硝酸剤を必ず持参してください。降圧剤を服用している方で低血圧を起こしやすい場合は遠慮なく歯科医師にお伝えください。
- ◎ 長時間の治療を避け、なるべくコンディションの良い時間帯を選びましょう。(ストレスの緩和)

✦ 歯周病に脳梗塞リスク……脳梗塞の患者は歯周病菌に感染している割合が高い

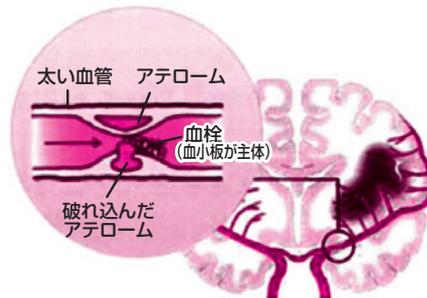


歯周病菌の抗体価

- ・ 脳梗塞患者は脳梗塞でない人より**1.2倍**高い
- ・ 太い血管の動脈硬化が原因で起きる脳梗塞患者は脳梗塞でない人に比べて**1.4倍**高い
- ・ 頸動脈が動脈硬化をおこしている人は**1.4倍**高い
- ・ 脂質異常症の人はそうでない人より**1.5倍**高い

歯周病は30代以上の8割がかかっている

見た目が悪いだけでなく
脳梗塞の発症を防ぐ為にも
歯周病治療が必要!



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みなさまへ

京都でのご宿泊 お食事にはぜひホテルセントノーム京都をご利用ください。

ご宿泊

宿泊施設利用助成券を
ご利用いただけます。

お一人様 1泊朝食付き 9,500円(税込・宿泊税別)～



《特典》ホテルオリジナル「あぶらとり紙」プレゼント

ご予約時に本誌をご覧になられたことをスタッフにお伝えください。

京都市宿泊税条例により2018年10月1日から宿泊税が課税されることとなりました。別途、ご宿泊料金に応じた宿泊税(1名様あたり1泊につき200円)をご負担いただきますことを何卒ご了承ください。

お食事

心体まる空間で
お料理をお楽しみください。



レストラン「フローラ」

「料理長自慢の洋食御膳」

2,500円→1,950円

盛りだくさんのおかずが自慢の御膳をお楽しみください。

☎ 075-682-8780

《特典》本誌をご覧になられたことをお伝えいただくと、お1名様毎に「1ドリンク」サービス



京料理「山水」

「旬の食材づくし会席」

10,500円→9,000円

旬の食材がお楽しみいただける会席をご用意いたしました。

☎ 075-682-8781

※写真はイメージです。

2019年10月からは、消費税率が10%に改定されることに伴い、表示料金を変更いたします。詳細についてはお問い合わせください。



CENTNOVUM KYOTO

京都府市町村職員共済組合宿泊施設 ホテル セントノーム 京都

ご予約・お問い合わせ

《宿泊(代表)》075-682-8777

《F A X》075-682-8787

〒601-8004 京都市南区東九条東山王町19-1

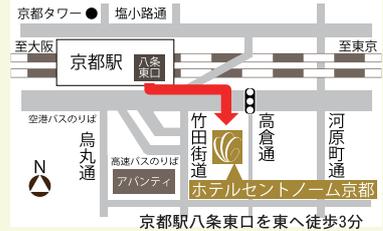
■阪神高速8号京都線鴨川西ICより京都駅方面へ約5分

■駐車場：地上20台・地下27台/大型バス2台 駐車可

無料(予約制ではございません)

ホテルセントノーム 京都

検索



京都駅八条東口を東へ徒歩3分

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!

春得! 宿泊プラン

ご宿泊対象期間：2019年4月1日(月)～2019年6月30日(日)

共済組合が発行する
宿泊利用
助成券
がご利用いただけます。

ご利用特典 が付いたお得な宿泊プラン!

1. Spring SET

1予約1名様につき1SET進呈致します。
(アイマスク・入浴剤・ボディタオル・スキンケアキット)

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。

宿泊料金

シングル 1名様 8,000円～

ツイン 2名様 15,000円～

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、東京グリーンパレ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】春得! 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。)

ほかにも各旅行会社のきつと宿泊がバックになった
お得なプランがございます。

飛行機と宿泊がバックになった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合せください。

東京グリーンパレス
全国市町村職員共済組合連合会

TEL.03-5210-4600 FAX.03-5210-4644
<https://www.tokyogp.com/>



京都府市町村職員共済組合 保養施設
「ホテルセントノーム京都」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

森林セラピー[®]

に対する助成事業について

本組合では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。



セラピーロード基本コース 「神仙峡・龍門の里コース」・「吉野・宮滝万葉コース」



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。



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。

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希望日の2週間前まで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 FAX 0746-39-9238

お問い合わせ 奈良県市町村職員共済組合 福祉課 ☎0744-29-8267



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す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.24

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



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