

# すこやか

2019  
共済ニュース  
No.258

7



千光寺清滝石仏群（平群町）※平群町観光産業課提供

## 2 平成30年度 決算の概要について

- 2 組合会が開催されました
- 6 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  
・「ジェネリック医薬品のお知らせ」を配付します！  
・「医療費通知」を配付します！  
・被扶養者の資格確認調査を実施しています
- 8 育児のために仕事を休んだ場合、どうなるの？  
【傷病手当金の基礎知識】第1回 傷病手当金とは？  
標準報酬月額とは毎年1回見直しされます
- 9 70歳以上の方で外来療養にかかる自己負担額が  
年間14万4千円を超えると療養費が支給されます！  
森林セラピー®に対する助成事業について
- 11 ● 職員採用試験のお知らせ  
送金・締切予定表（令和元年7月～11月）  
マイヘルスウェブのご案内
- 12 ● 各種健診等を受診しましょう！  
特定保健指導（セミナー方式）のご案内
- 14 平成30年度 所属所別の特定健康診査受診率について  
こころの相談室だより
- 16 【健康講座】「生活習慣改善セミナー」の開催について  
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
- 18 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
- 19 年金払い退職給付に係る財政状況（平成29年度末）  
及び財政再計算結果について
- 20 地共済年金情報Webサイトをご利用ください  
【本気で鍛えるマジ・トレ】「上半身」を鍛えてメリハリボディ  
【禁煙の前におきたいこと】こんなにたくさん「禁煙の効果」
- 24 【奈良県歯科医師会から】これからの口腔保健（その3）  
【保養施設のご案内】ホテルピアザびわ湖／東京グリーンパレス
- 26 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

**ボーナスは  
組合員貯金へ**

**7月～** 新規・額変更  
メ切は7月29日(月)  
共済組合必着!

18頁  
参照

貯金利率  
年利 **1.1%**!



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（令和元年5月末現在）		
組合員数	男：8,751人	女：5,252人
計	14,003人	
任意継続組合員	174人	被扶養者数（任継除く）
		13,510人

●ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

# 組合会が開催されました

令和元年6月17日(月)、「奈良県社会福祉総合センター」において第162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162回組合会 日程第1議第1号 平成30年度決算について

## 平成30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77人の増加、被扶養者で295人の減少となりました。また、掛金等の標準となる標準報酬月額及び標準期末手当等の額は増加しました。



### 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 (人)	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 (うち特別職)	12,252 (88)	11,337 (79)	長期	4,716,250,000 (49,870,000)	384,937 (566,705)	18,714,881,000 (222,679,000)
			短期	4,793,250,000 (55,000,000)	391,222 (625,000)	18,778,852,000 (242,361,000)
市町村長組合員	38	47	長期	22,810,000	600,263	100,614,000
			短期	28,520,000	750,526	123,535,000
特定消防組合員	1,645	2,633	長期	647,350,000	393,526	2,449,642,000
			短期	647,380,000	393,544	2,449,642,000
長期組合員	0	—	長期	0 (0)	0 (0)	0 (0)
市町村長 長期組合員	1	—	長期	620,000	620,000	3,000,000
			短期	750,000	750,000	3,309,000
任意継続組合員	171	121	短期	59,250,000	346,491	—
合計	14,107	14,138	長期	5,387,030,000	—	21,268,137,000
			短期	5,529,150,000	—	21,355,338,000

## 短期経理

収入合計 10,917,614 千円 - 支出合計 10,646,821 千円 = 270,793 千円

(内訳 当期短期利益金 263,849 千円、当期介護利益金 6,944 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。

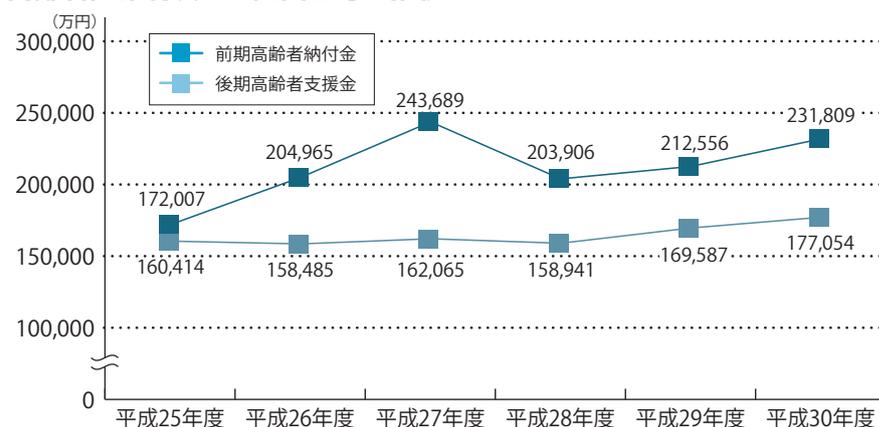
○収入においては調整交付金や特別調整交付金や、高齢者医療円滑化事業による補助金等により前年度から約1億6,152万円の増加、支出においては、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、介護納付金等の増加により約1億3,100万円の増加となりました。

○収支の結果、2億6,384万9千円の当期短期利益金を生じたので、全額積立金に積み立てました。また、694万4千円の当期介護利益金を生じたので、全額介護積立金へ積み立てました。

### 平成30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	125,572	▲ 3,395	201,413	▲ 2,121	175,555	663
被扶養者	120,719	3,260	194,299	▲ 9,689	173,802	▲ 4,945
合計	246,291	6,655	395,712	▲ 11,810	349,357	▲ 4,282

### 高齢者医療制度への拠出金等の推移



### 損益内訳



## 厚生年金保険経理

収入合計 19,855,647 千円 - 支出合計 19,855,647 千円 = 0 千円

○この経理は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30年度は、198億5,564万7千円の収入があり、全額を払込金として市町村連合会へ支出しました。

### 損益内訳

収入	負担金 12,178,867千円	組合員保険料 7,676,780千円
支出	負担金払込金 12,178,867千円	組合員保険料払込金 7,676,780千円

## 退職等年金経理

収入合計 1,269,592 千円 - 支出合計 1,269,592 千円 = 0 千円

○この経理は組合員から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30年度は、12億6,959万2千円の収入があり、全額を払込金として市町村連合会へ支出しました。

### 損益内訳

収入	負担金 634,804千円	掛金 634,788千円
支出	負担金払込金 634,804千円	掛金払込金 634,788千円

## 経過的長期経理

収入合計 137,123 千円 - 支出合計 137,123 千円 = 0 千円

- この経理は旧職域年金相等部分に係る給付、一元化前に決定した公務障害・公務遺族給付・恩給組合条例給付、旧市町村共済法給付、基礎年金交付金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30年度は、1億3,712万3千円の収入があり、全額を払込金として市町村連合会へ支出しました。

### 損益内訳

収入 負担金 137,123千円

支出 負担金払込金 137,123千円

## 退職等年金預託金 管理経理

収入合計 4,071 千円 - 支出合計 4,071 千円 = 0 千円

- この経理は退職等年金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管理・運用を行う経理です。
- 平成30年度は、407万1千円の収入があり、全額を支払利息として市町村連合会へ支出しました。

### 損益内訳

収入 利息及び配当金 4,071千円

支出 支払利息 4,071千円

## 経過的長期預託金 管理経理

収入合計 20,347 千円 - 支出合計 20,347 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管理・運用を行う経理です。
- 平成30年度は、2,034万7千円の収入があり、全額を支払利息として市町村連合会へ支出しました。

### 損益内訳

収入 利息及び配当金 20,347千円

支出 支払利息 20,347千円

## 業務経理

収入合計285,398千円 - 支出合計253,522千円 = 31,876千円(当期利益金)

- この経理は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人件費等の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1,483万円の増加、支出においては事務費負担金払込金の増加により約1,275万円の増加となりました。
- 収支の結果、3,187万6千円の当期利益金を生じたので、全額を積立金に積み立てました。

### 損益内訳

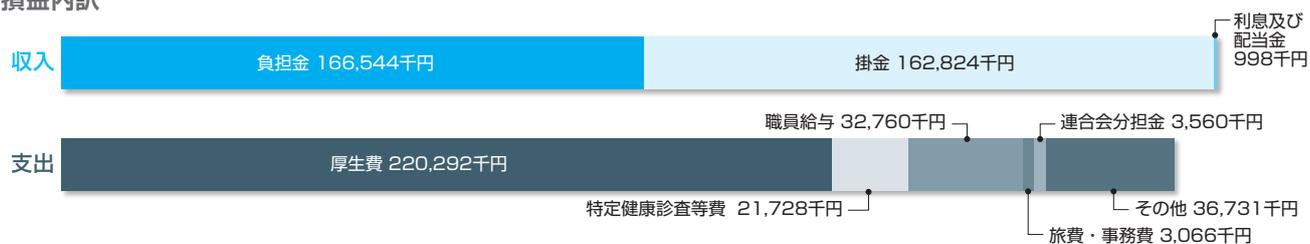


## 保健経理

収入合計330,366千円 - 支出合計318,137千円 = 12,229千円(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、特定健康診査・特定保健指導のほか、成人病健診、人間ドック等の各種健診、健康相談、保健講座、宿泊施設への利用助成等を行う経理です。
- 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203万円の増加、支出においては特定健康診査等費及び委託費等の増加により約1,492万円の増加となりました。
- 収支の結果、1,222万9千円の当期利益金を生じたので、このうち1万1千円を欠損金補てん積立金へ積み立て、残りを前年度より繰り越した積立金へ積み立てました。

## 損益内訳



## 貯金経理

収入合計1,147,365千円 - 支出合計957,450千円 = 189,915千円 (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増加により、前年度から261万円の増加、支出においては、支払利息の減少により約2,558万円の減少となりました。
- 収支の結果、1億8,991万5千円の当期利益金を生じたので、4,861万2千円を欠損金補てん積立金に、1億4,130万3千円を積立金へ積み立てました。

平成30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	加入率	支払利率
723億7,918万円 ◀ 9億7,224万円 ▶	9,449人 ◀ 10人 ▶	66.98% ◀ ▲0.29% ▶	平成30年4月1日より 年利 1.2%

## 損益内訳



## 貸付経理

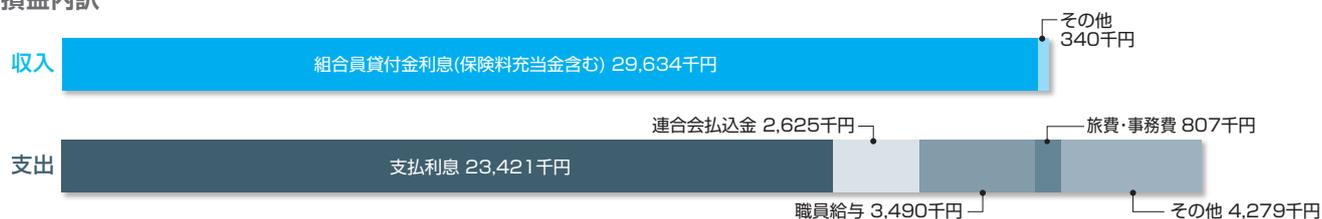
収入合計 29,974千円 - 支出合計 34,622千円 = ▲4,648千円 (当期損失金)

- 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3,792万円の減少、支出においては、支払利息の減少により約3,704万円の減少となりました。
- 収支の結果464万8千円の当期損失金を生じたので、前年度より繰り越した欠損金補てん積立金1億693万1千円より取り崩して補てんしました。

平成30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
22億5,571万円 ◀ ▲3億7,181万円 ▶	1,644件 ◀ ▲103件 ▶	普通・住宅・特別：年1.26% 災害：年0.93%

## 損益内訳





# 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』としまして、での適正受診、「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  
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



医療費や拠出金の支出増加等  
この窮迫した財政を安定させ  
医療費への関心を持っていただ  
また、健康診断等も活用し、健

## 「ジェネリック医薬品のお知らせ」を配付します!

### 配付の 目的

共済組合では、皆さんが医療機関や調剤薬局でもらったお薬の中で、ジェネリック医薬品があるものをピックアップし、広く使われているジェネリック医薬品に切り替えた場合にどのくらい価格が安くなるのかを個人別にお知らせし、自己負担額の軽減について認識いただくことを目的としています。

## ジェネリック医薬品を活用しましょう!

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」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。



様が平成 30年 〇月 〇日処方分を  
すべてジェネリック医薬品に切り替えた場合

最大 678 円 軽減可能です

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/先発医薬品名	薬価	数量・単位	現状支払額(※1)	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
マイザー軟膏0.05%	18.50	100.0g	¥558	ネチブロン軟膏0.05%	岩城	¥351	¥204
ニソラールクリーム2%	33.00	20.0g	¥501	ジフルブレドナート軟膏0.05%「小林化工KN」	小林化工	¥216	¥339
サイベース軟膏0.05%	33.00	20.0g	¥501	サイベース軟膏0.05%	前田	¥216	¥339
デルモベール軟膏0.05%	24.50	25.0g	¥184	グリゾール軟膏0.05%	佐藤製薬	¥114	¥70
計			¥1,244			¥678	¥562

※1は全ての薬剤を差額の幅の最も大きいものに切り替えた場合の金額です→

配付予定の「ジェネリック医薬品のお知らせ」(イメージ)

## 令和元年6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ています

### 調査の 目的

共済組合では、ご家族が被扶養者として認定された後、一定期間経過したなかで、資格状況に変更がないか(引き続き被扶養者資格があるかどうか)、また既に他の健康保険に加入されていた場合、被扶養者から外す届出を忘れていないかなどを確認することを目的に実施しています。

# 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おける内容等につきまして、お知らせしますので、皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

により、財政が非常に厳しいことから、令和元年度は、**資金交付を受ける“財政調整組合”**となっています。

るため、6月～8月にかけて、以下の取組みを実施しています。皆さんも短期給付財政の現状をご理解いただくとともに、き、適正な受診で医療費節約にご協力いただくようお願いいたします。

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。

## 「医療費通知」を配付します!

### 配付の 目的

共済組合では、組合員及び被扶養者の方が組合員証(組合員被扶養者証)を使用して診療を受けられたとき、ご自身やご家族の治療等にかかった医療費について確認いただくことを目的として、年2回「医療費通知」を発行しています。

「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等についての詳しい  
情報は下記を参照ください。

日本ジェネリック医薬品学会ホームページ  
「かんじゃさんの薬箱」  
<http://www.generico.gr.jp/>

< 医療費通知のイメージ >

あなたとご家族の医療費は次のとおりです。

税法上の医療費通知として取り扱われるための項目を満たさないことから、医療費控除には使用できません。

受診者氏名	診療年 年月	日数	診療区分・給付種別	医療費の総額	共済組合が 支払った額	国・市・村が 支払った額	あなたが 支払った額	附加給付	高額療養費	支給額
共済 太郎	31	1	歯科入院外	4,830	3,381		1,449			
共済 花子	31	1	医科入院外	11,750	9,400		2,350			
共済 花子	31	1	調剤	3,880	3,104		776			
共済 太郎	31	2	5 医科入院	305,220	213,654		91,566	55,400	11,084	66,484
合 計				325,680	229,539		96,141	55,400	11,084	66,484

今回の「医療費通知」は、確定申告の医療費控除には使用できませんのでご注意ください。

確定申告において医療費控除を受ける方のために「MY HEALTH WEB」(12～13ページ)を利用して、e-tax用の医療費情報が出力可能となります。なお詳細については、改めてお知らせする予定です。

### 提出期限：令和元年8月30日(金)

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 調査期間内に、被扶養者資格確認届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 調査期間内に、調査にあたっての問い合わせ事項に正当な理由なく回答されない場合

調査書に必要書類を添えて期限までにご提出をお願いします。

# 育児のために仕事を休んだ場合、 どうなるの？



育児休業を取得して、報酬の全部又は一部がもらえなくなったときは、共済組合へ「育児休業手当金」を請求することができます。

なお、共済掛金は免除されますので、従来どおり組合員証（保険証）を利用できます。

## 1. もらえる期間は？

育児休業手当金が支給されるのは、原則**子どもが1歳になるまで**です。なお、子どもが1歳になる前に職場復帰する場合は、**復帰の前日までが支給対象期間**となります。

(※) ただし、子どもが保育所に入所できない等総務省令に該当する場合には1歳6ヵ月（あるいは2歳）になるまでが支給されます。

また、父母がともに育児休業を取得する場合には、1歳2ヵ月になるまでのうち1年間について支給されます。

## 2. 支給金額はどのくらい？

180日目まで 1日につき標準報酬日額 × 67/100

181日目から 1日につき標準報酬日額 × 50/100 です。



## 傷病手当金とは？

公務によらない病気又はケガのため引き続き勤務に服することができない場合には、報酬の全部又は一部が支給されない場合があるため、組合員の生計維持を保障するため、その勤務に服することができなくなった日から起算して4日目から傷病手当金が支給されます。

あるため、組合員の生計維持を保障するため、その勤務に服することができなくなった日から起算して4日目から傷病手当金が支給されます。

### 支給期間

- ・病気、ケガの場合は同一傷病につき1年6月間
- ・結核性の病気については3年間

### 支給額

支給が始まる日の属する月以前の直近の継続した1年間の標準報酬月額平均額（組合員期間が12月未満の場合は各月の標準報酬月額平均額又は全組合員の平均の標準報酬月額のうち低い方）の22分の1相当額（標準報酬日額）の3分の2に相当する額

#### 具体例

令和元年7月から支給が始まるケース（報酬との調整が行われない場合）

$$\frac{220,000\text{円}}{\text{直近1年間の標準報酬月額平均額}} \times \frac{1}{22} = 10,000\text{円} \quad (\text{標準報酬日額})$$

$$10,000\text{円} \times \frac{2}{3} = 6,667\text{円} (\text{円未満四捨五入})$$

土曜日、日曜日が週休日の場合、令和元年7月の要勤務日数は23日あるので

$$6,667\text{円} \times 23\text{日} = 153,341\text{円}$$

よって、153,341円が傷病手当金として、共済組合への請求後に支払われることとなります。

### 注意事項

報酬が一部支給されている場合又は老齢年金や障害年金を受給している場合は、報酬や年金との調整が行われます。（年金が遡及して決定となった場合、傷病手当金も遡及して調整が行われます。）

詳細については、共済組合又は所属所共済事務担当課へお問い合わせください。

# 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、退職中、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）

### 標準報酬月額の決定（定時決定）

【掛金（保険料）等の算定基礎】

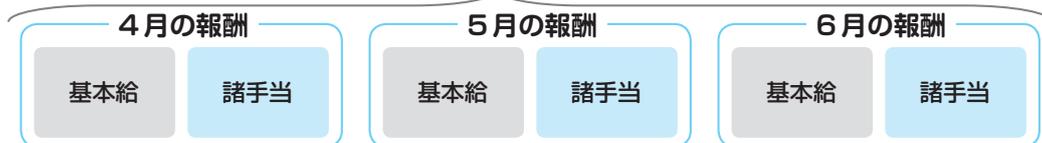
標準報酬月額  
(9月から翌年8月)<sup>注</sup>

× 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。



例

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

$(20万円 + 21万円 + 22万円) \div 3 = 21万円$

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

Q1 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？

A1 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。

Q2 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？

A2 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。

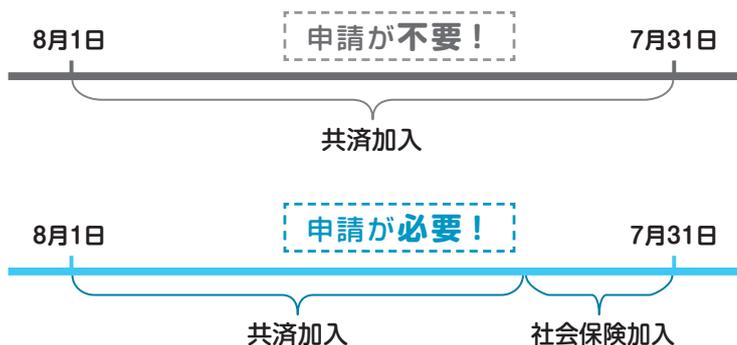
# 70歳以上の方で外来療養にかかる自己負担額が年間14万4千円を超えると療養費が支給されます!



基準日（7月31日）時点の所得区分が、一般区分又は低所得区分に該当する場合は、計算期間（前年8月1日～7月31日までの期間）のうち、一般区分又は低所得区分であった月の1年間の外来療養の自己負担限度額の合計が14万4千円を超えた場合に、その超えた金額を支給します。

なお、計算期間中に医療保険者が複数ある場合は、別途手続きが必要となりますので、ご注意ください。（下図参照）

通常手続は必要ありません。  
ただし、基準日（毎年7月31日）から過去1年間の間に他の健康保険に加入したことがある場合には申請及び添付書類が必要です。（右図参照）



## 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予約の連絡を行う。
- 助成申請** ①組合員等は所属所共済事務担当課に森林セラピーを利用する旨の申告をする。  
②所属所共済事務担当課は申告内容を確認し、『森林セラピー利用助成券』を発行する。
- 助成券利用** 組合員等に、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

### その他のお知らせ

令和元年10月にセラピープログラムのリニューアルが行われます。なお、そのリニューアルに併せて参加費用の引き上げ等が予定されております。詳細については、次の広報誌等でお知らせいたします。

# 職員採用試験のお知らせ

## 募 集 概 要

採用予定人数	若干名
採用予定日	令和2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3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。又は、令和2年3月卒業見込の方。
試 験 日 等	<p>[第1次試験]: 令和元年11月17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</p> <p>[第2次試験]: 令和元年12月中旬頃(予定): 第1次試験合格者に通知 選考方法: 面接</p> <p>[第3次試験]: 令和2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</p>

※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12日(金)から奈良県市町村職員共済組合公式ホームページでご確認いただけます。

<http://www.kyosai-nara.jp/>

奈良県市町村職員共済組合 総務課 ☎0744-29-8261

## 令和元年7月~11月 送金・締切日予定表

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7月・8月・9月・10月・11月の送金カレンダーを掲載しますので、送金日の確認にご利用ください。

### 短期事業

締切日	6月14日	6月28日	7月12日	7月31日	8月15日	8月30日	9月13日	9月30日	10月15日	10月31日
送金日	7月12日	7月31日	8月15日	8月30日	9月13日	9月30日	10月15日	10月31日	11月15日	11月29日

### 保健事業

締切日	7月1日	7月16日	7月31日	8月15日	9月2日	9月17日	9月30日	10月15日	10月31日
送金日	7月12日	7月31日	8月15日	8月30日	9月13日	9月30日	10月15日	10月31日	11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	7月1日	7月16日	7月31日	8月15日	9月2日	9月17日	9月30日	10月15日	10月31日
送金日	7月12日	7月31日	8月15日	8月30日	9月13日	9月30日	10月15日	10月31日	11月15日

### 普通・災害・特別貸付

締切日	6月14日	6月28日	7月12日	7月31日	8月14日	8月30日	9月13日	9月30日	10月11日	10月31日
決定日	6月17日	7月1日	7月16日	8月1日	8月15日	9月2日	9月17日	10月1日	10月15日	11月1日
送金日	7月12日	7月31日	8月15日	8月30日	9月13日	9月30日	10月15日	10月31日	11月15日	11月29日

### 住宅貸付

締切日	6月25日	7月25日	8月23日	9月25日	10月25日
決定日	7月1日	8月1日	9月2日	10月1日	11月1日
送金日	7月31日	8月30日	9月30日	10月31日	11月29日



健康づくりにご活用ください!

2019年10月1日(火) オープン予定!!

個人向け健康ポータルサイト

# MY HEALTH WEB

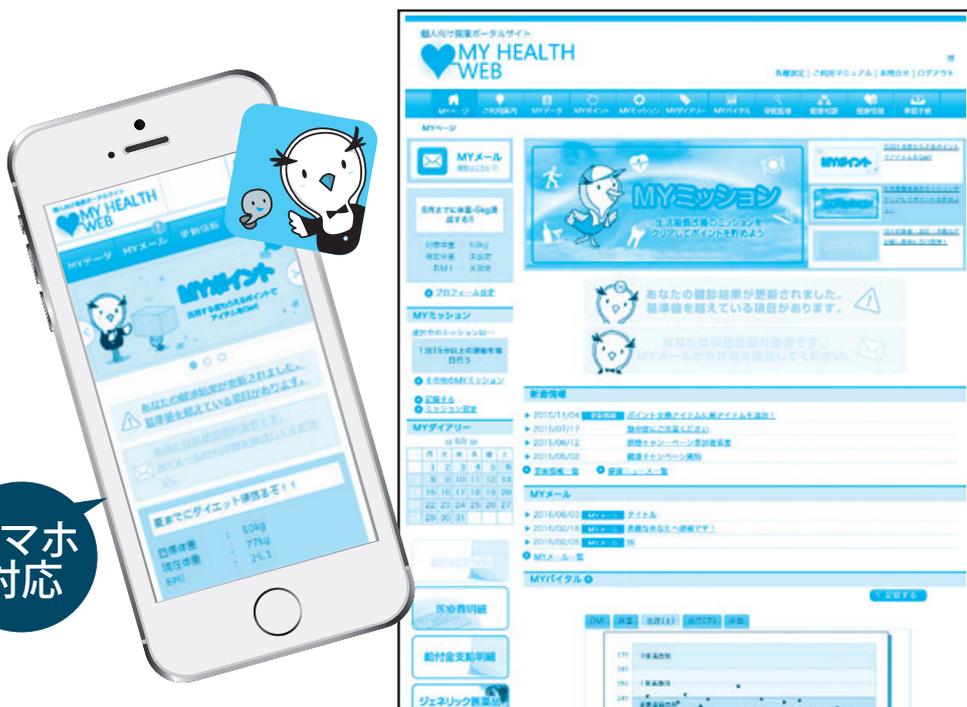
マイヘルスウェブ

毎日が楽しくなる♪めざせ「健康マスター」!!



公式キャラクター  
「ヘロンくん」

本年10月(予定)からWEB等のICTを活用した個別性の高い健康情報を提供する事業を開始いたします。



スマホ  
対応

手入力なくて  
大丈夫!

★  
アプリと連携!  
歩数データを毎日  
MYバイタルへ自動更新

★  
健診結果を簡単チェック!  
生活改善の  
アドバイスも受けられる!

★  
生活習慣改善  
ミッションにチャレンジ!  
MYミッションに記録!

★  
医療費情報が  
ご自身で  
閲覧・出力できます!

★  
ポイントを貯めて  
賞品アイテムと交換!

共済組合では、平成30年4月に第2期データヘルス計画を策定し、組合員および被扶養者の健康増進や生活習慣病を始めとする各種疾病に対する発症予防および重症化予防等に関する事業を実施しています。

そのような中で、組合員および被扶養者一人ひとりが自らの健康について意識していただくための“動機付け”と、そのための“行動変容”を目的として、個人向けポータルサイト(MY HEALTH WEB)を導入し、組合員および被扶養者の皆様方へ分かりやすく個別性の高い健康情報の提供事業を開始します。

## ■ MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)とは

特定健診結果や医療費情報等の閲覧、各種健康情報の配信、およびサイトの利用によりポイントを貯めて、商品アイテムと交換するサービス等の機能を備えた、組合員や被扶養者の皆様方の健康づくりをサポートすることを目的とした個人向けポータルサイトです。

### 【主なコンテンツ内容】

#### ★ アプリと連携 毎日のデータを記録

MYバイタルへ毎日の体重・血圧・歩数・睡眠時間などを記録できます。  
また、目標値が設定でき、記録は分かりやすくグラフ表示されますので、健康管理に役立ちます。

#### ★ 特定健診結果の閲覧・特定健診結果から生活改善アドバイスを提供

特定健診を受診された場合の健診結果を経年で閲覧することができます。(40歳以上で健診結果データが共済組合に届いている方だけの掲載となります。)

また、登録された特定健診結果情報の一部検査項目(生活習慣病の大きな一因となるメタボリックシンドロームの危険因子を調べる項目)の数値を元に生活習慣病のリスクを判定し、判定結果に応じた生活習慣改善のためのアドバイスを提供します。

#### ★ 設定した生活習慣改善のための行動目標を記録

MYミッション内の生活習慣改善に関する6つのカテゴリの中から、ご自身がミッション(行動目標)を設定し、その成果を記録することができます。

#### ★ 医療費情報の閲覧・出力

確定申告において、医療費控除を受ける場合には「e-Tax用の医療費情報」をご自身で閲覧・出力することができます。

(ただし、直近診療分を閲覧するまでには、一定期間を要することになります。)

#### ★ サイト利用に応じて獲得したポイントで商品アイテムと交換

サイト加入時の初回登録やMYバイタル・MYミッションへの登録を毎日行うことによってポイントが貯まっています。貯まったポイントはそのポイント数に応じて商品への交換ができます。



## ヘルスケアアプリと連携!!

ヘルスケアデータを毎日MYバイタルへ自動更新

- iPhoneアプリ「ヘルスケア」無料
- Androidアプリ「Google Fit」無料

※他のアプリには対応しておりません。



- ◆ サイトの公開日は本年10月1日を予定しています。  
なお、サイトへの登録・利用方法等の詳細は、次号の共済ニュースすこやか10月号においてお知らせいたします。

# 各種健診等を 受診しましょう！

今年度も、本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。

既に今年度の各種健診の申込期間は終了しておりますので、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30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30年度 ※5月集計分] (暫定)

対象者数	受診者数	受診率
8,569人	7,817人	91.2%

被扶養者 [平成30年度 ※5月集計分] (暫定)

対象者数	受診者数	受診率
3,543人	1,575人	44.5%

★ 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20年4月2日～昭和55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「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」<sup>(注)</sup>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」を送ることのできるよう年1回の「特定健康診査」<sup>(注)</sup>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。

パートタイマー等の勤務先において健康診断を受診される場合、その検診結果(特定健診の検査項目を全て含むもの)を本組合にご提出していただくことによって特定健診を受診したものとみなされますので、ご協力願います。

(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29年度(注)]

対象者数	終了者数	利用率
1,145人	172人	15.0%

動機付け支援 [平成29年度(注)]

対象者数	終了者数	利用率
791人	172人	21.7%

★ 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料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) 3～6ヵ月間の指導期間を要するため、平成30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30年度結果]

対象者数	受診者数	受診率
5,338人	4,426人	82.9%

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30年度結果]

対象者数	申込者数	受診者数
9,457人	6,456人	5,405人

**被扶養者** [平成30年度結果]

対象者数	申込者数	受診者数
3,827人	1,181人	784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30年度結果]

対象者数	申込者数	受診者数
7,819人	3,206人	2,346人

令和元年度申込者に受診券を発行済です！

**受診期限：令和2年3月31日**

※平成31年度(令和元年度)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30年度結果]

対象者数	受診者数	受診率
4,964人	2,769人	55.8%

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。

## 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>

令和元年8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

# 所属所別の特定健康診査受診率について

(令和元年5月集計時点)

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

特定健康診査は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の発症や重症化の予防を目的としています。生活習慣病の多くは罹患しても自覚症状がないまま進行し、突然発症してしまいます。また、重症化すると身体的・経済的にも大きな負担となってしまう、これらのことから特定健康診査はみなさま方にとってとても重要なものであるといえます。

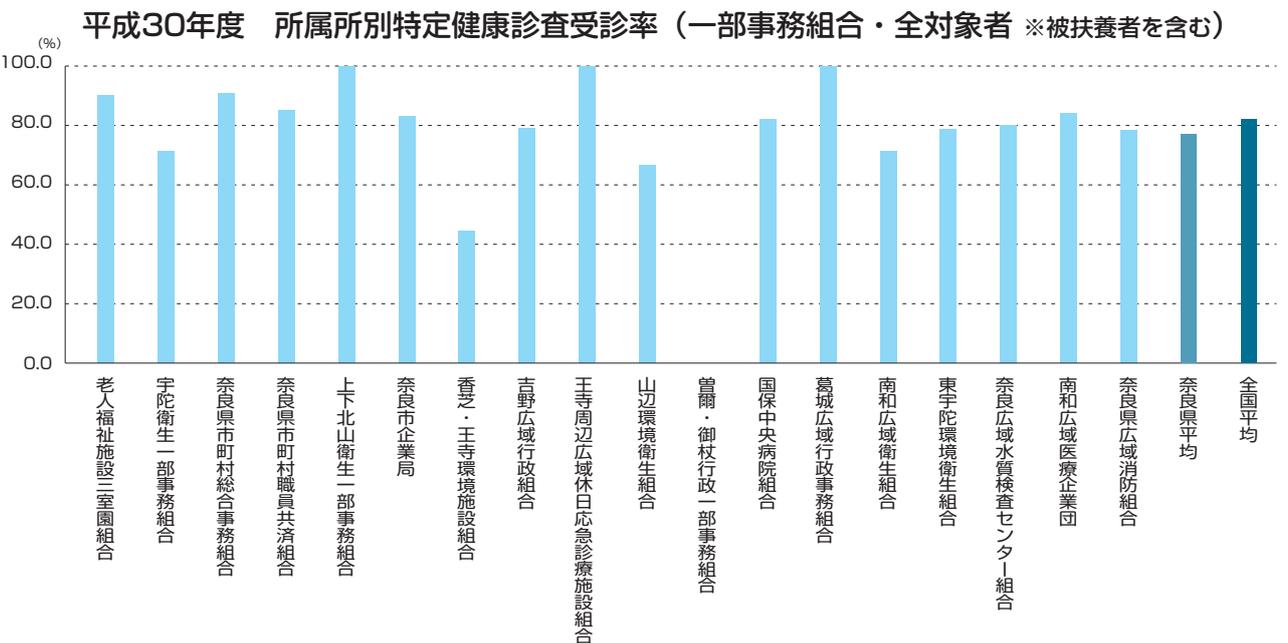
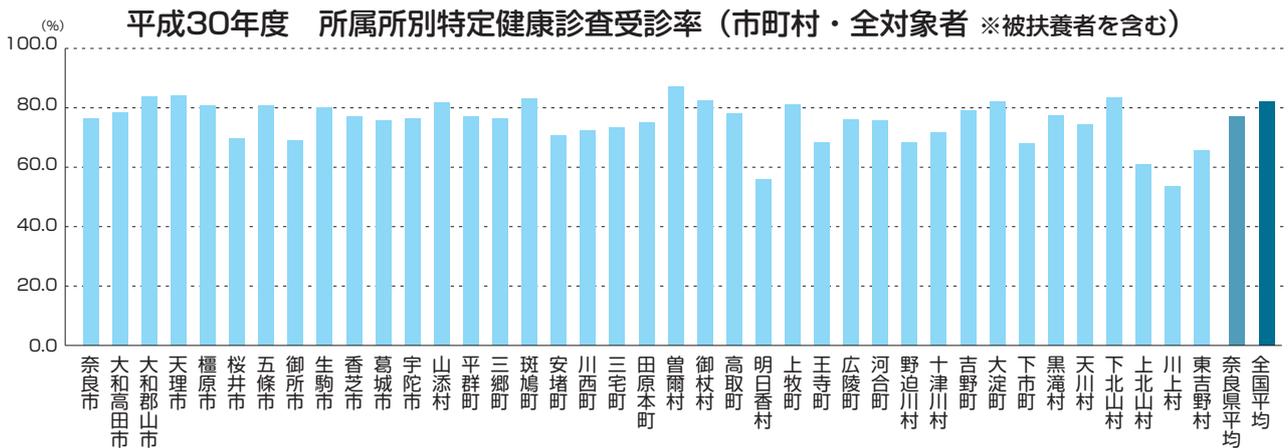
また、昨年度より特定健康診査等の受診率等によって、医療保険者として国に拠出する後期高齢者支援金にも加算・減算の判定が行われることとなりました。

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人間ドックを受診

**被扶養者**……①特定健康診査受診券(共済組合発行)にて指定の医療機関にて受診、②人間ドックを受診、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



※全国平均の数値は平成29年度のものです。



# こころの相談室だより



NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター\* 相談員：川口 智子

皆様、こんにちは。元号が令和に変わり、数ヶ月が経ちましたね。この元号が変わる機会に、何か新しいことにチャレンジしてみようなどと思われた方もいたかもしれませんね。ちょうど元号の変わった今年のゴールデンウィークは、例年より長くなりましたが、どのように過ごされましたか。世間が休みの間も働いていたとか、休みが多い分家庭での家事・育児に追われたなどの声も聞こえてきました。男性の育児休暇取得、女性の社会進出やキャリアアップ、仕事や家事、育児、介護をともにする上での課題など、様々な事情がある中で、それぞれの家庭や職場でも模索しながら働き方について考えておられるかもしれません。様々な問題が絡み社会全体で考えるテーマではありますが、ご自身でもどのような働き方がいいのか、どのように職場や家庭でこの問題を解決するか、悩まれる場合もお気軽にご相談ください。



## 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](mailto: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**

健康講座

# 「生活習慣改善セミナー」の開催について

対象者は

40歳未満の組合員の方で、生活習慣の見直しに取り組んでみたい方

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、日々の生活習慣の積み重ね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出来ます。

この点に注目し、より早い段階からこれからの健康のために取り組む目的で、今年度からは**40歳未満の組合員の方**で、いま一度生活習慣の見直しをしてみたい方を対象に、健康講座「生活習慣改善セミナー」を開催いたします。現在のご自身の生活習慣に不安のある方、健康に関する知識を身につけたい方などご興味がある方はこの機会にぜひ講座を受講し、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

11月ごろ 会場未定

※定員50名(予定)

※所属所へ別途開催通知を送付します。

年利 1.1%

平成31年  
4月1日より

## ボーナスは、有利で便利な組合員貯金へ!

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。今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月中旬 ・ 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、多くの方が疑問や不安を持たれる傾向にあります。この疑問や不安を少しでも解消し、将来のビジョンを明確にさせていただくため、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。今セミナーでは、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過ごすことについて
- 2. 「生活設計」** 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. 「健康」** 今後の生活における基盤となるカラダについて、年齢にあった健康保持、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 **1.1%** 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(15日・末日)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、計画的に貯金を運用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、金融情勢および運用状況により適宜見直しを行うこととなります。



# 年金払い退職給付に係る財政状況 (平成29年度末) 及び 財政再計算結果について

## I 財政検証について

当連合会では、年金払い退職給付制度に係る財政状況の確認作業として、毎年、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行っています。これを「財政検証」と呼びます。

この度、平成29年度末の財政検証を実施した結果、国共済と地共済を合計した剰余の額は約109億円となりました。

なお、詳細については以下のとおりとなっています。

### 1. 平成29年度末の年金財政状況

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、当連合会では、毎年、「財政検証」を実施しています。

その結果は以下のとおりです。

(単位：億円)

区分		国共済+地共済	国共済	地共済
積立基準額	A	9,464	2,583	6,881
積立金(簿価ベース)	B	9,573	2,701	6,872
剰余または不足	C=(B-A)	+109	+119	△10

(注)「+」は剰余を、「△」は不足を表しています。

「積立基準額」は平成29年度末に積み立てておくべき金額であり、国共済が2,583億円、地共済が6,881億円、合計で9,464億円となっています。一方、実際の「積立金」は簿価ベースで国共済が2,701億円、地共済は6,872億円、合計で9,573億円でした。

積立金から積立基準額を差し引いた結果、国共済が119億円の剰余、地共済が10億円の不足、合計で109億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。

## 2. 国共済と地共済と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29年度末においては、国共済が119億円の「剰余」、地共済が10億円の「不足」の状態であったため、平成31年度中に、国共済から地共済へ、平成29年度分の精算額として、地共済の不足額約10億円の5分の1の約2億円が拠出される予定です。

## II 財政再計算について

当連合会では、平成31年4月から適用される年金払い退職給付制度に係る保険料率を算定するための財政再計算を実施しました。

その結果、年金払い退職給付に係る保険料率は1.5%（このうち組合員負担分は0.75%）となり、現行の率と変わらないこととなりました。

なお、詳細については、以下のとおりとなっています。

### 1. 財政再計算結果

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されています。

また、平成27年10月に年金払い退職給付制度が導入されてから初めての財政再計算は、平成30年度までに実施することになっており、今回がこれに該当します。

今回の財政再計算では、平成31年4月から適用される保険料率の算定を行いました。

年金払い退職給付制度の財政方式は、財政再計算においては、将来の年金給付費等の現価<sup>(注1)</sup>から積立金を控除した額を今後の保険料で負担する方式となっています。

したがって、将来の年金給付費等の現価から積立金を控除した額が、保険料収入の現価と一致するように保険料率を決定することになりますので、保険料率は、

$$\text{保険料率} = (\text{将来の年金給付費等の現価} - \text{積立金}) \div \text{標準報酬等の現価}$$

という計算式により求められます。

この計算式に基づき、保険料率を計算した結果、次のとおりとなりました。

(注1) 現価とは、年金給付費等や保険料収入などを、将来に向けて想定される予定利率を使用して割引計算を行い、現在価値に換算したものです。

## 《保険料率の計算結果》

(金額単位：億円)

区 分		金額 <sup>(注2)</sup> 及び率
将来の年金給付費等の現価	A	73,776
積立金	B	9,573
標準報酬等の現価	C	4,287,502
保険料率 <sup>(注3)</sup>	$D = (A - B) \div C$	1.50%
掛金率	$E = D \div 2$	0.75%

**現行の率と同じ**

(注2) 年金払い退職給付に係る財政再計算は、国共済と地共済を合計した額で実施します。したがって、この金額は両共済を合計した額となっています。

(注3) Dの保険料率は、地方公務員等共済組合法運用方針の規定により、%単位で小数点以下第2位未満の端数を切り上げた結果となっています。

## 2. 国共済と地共済との間の財政調整の実施

前記 I. 2で説明したとおり、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が、拠出する年度の年度末の積立基準額及び積立金により額が決定されるため、概算払いを実施し、翌々年度において精算を実施することとなっています。

このうち、概算額（概算財政調整拠出金）については、総務省通知により財政再計算を行う場合において、5年間分（今回は平成31年度から平成35年度まで）の金額を財政再計算の結果を使用して計算することとなっています。

具体的には、財政再計算結果に基づく保険料率等を用いて計算した積立基準額が、国共済が2,585億円、地共済が6,879億円となり、積立金の額からこの積立基準額を差し引いた結果、国共済が117億円の「剰余」、地共済が約8億円の「不足」となりました。

このため、国共済から地共済へ、地共済の不足額約8億円の5分の1の約2億円が、平成31年度から平成35年度までの間、概算財政調整拠出金として毎年拠出される予定です。

### 《平成31年度から平成35年度までの概算財政調整拠出金》

(単位：億円)

区 分		国共済	地共済
積立基準額【財政再計算終了後】	A	2,585	6,879
積立金（簿価ベース）	B	2,701	6,872
剰余または不足	$C = (B - A)$	+117	△8
$C \div 5$ （不足のみ）	D	-	△2
1年あたり概算財政調整拠出金		2の拠出	2の受入れ

(注1) 積立基準額は、財政調整拠出金の精算額(前記I.2)の2億円を考慮している等の理由により、前記Iの財政検証時と異なります。

(注2) 「+」は剰余を、「△」は不足を表しています。

### 《平成31年度の金額》

前述のとおり、平成31年度から平成35年度までの概算財政調整拠出金は、1年あたり約2億円を国共済から地共済へ拠出することとなります。

そのため、平成31年度においては、前記I.2の精算額と合算して、国共済から地共済へ約3億円<sup>(注)</sup>が拠出される予定です。

(注) 端数の関係で合計は一致していません。

提供：地方公務員共済組合連合会

※文中の「平成35年度」は「令和5年度」と読替えてください。

## 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\*
- 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。)

※ 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

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。



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))



●監修●  
フリーインストラクター  
今井 真紀

**やり方** A～Dの4つのエクササイズを20秒ずつ連続して行い、1分休憩。  
これを2～3セット行う。

**A** 20秒 → **B** 20秒 → **C** 20秒 → **D** 20秒 → 1分休憩 ×2～3セット

### A プッシュアップ 【胸・腕・肩に効く】

- ①四つんばいになり、両手を肩幅の1.5倍に開き、手はやや外側に向ける。足首をクロスさせて持ち上げ、頭からひざまでを一直線に保ち、ひじを少し曲げる。
- ②息を吐きながら、両ひじを曲げて上体を床に近づけ、①の姿勢に戻す。これを20秒間できるだけ速くり返す。



**負荷UP** 頭からかかとまで一直線の姿勢で行う

### B スーパーマン 【背中に効く】

- ①床にうつぶせになり、両手を体の横に広げて、手のひらを前に向ける。足はそろえてまっすぐ伸ばす。
- ②息を吐きながら、ゆっくりと胸を床から持ち上げ、上半身を起こす。そのとき、足は自然に上がる。目線は前で、手は耳と同じくらいの高さを保つ。①②を20秒間できるだけ速くり返す。



**負荷UP** 両手をまっすぐ前に伸ばす

### C リバース・プッシュアップ 【二の腕に効く】

- ①床に座ってひざを立て、手を床について肩幅に開く。手の指をお尻のほうに向け、腰を浮かせて手と足で体を支える。
- ②息を吐きながら、ひじを真後ろに曲げて体を沈ませ、①の姿勢に戻す。これを20秒間できるだけ速くり返す。



**負荷UP** 手を椅子の座面などに置いて行う

### D クランチ 【おなかの前に効く】

- ①床にあお向けになり、ひざを立てて90度に曲げ、頭の後ろで手を組む。頭と背中を床から少し浮かせる。
- ②息を吐きながら、上半身を丸めるようにしておへそから上だけを起こす。限界まで起こしたら、ゆっくりと①の姿勢に戻す。これを20秒間できるだけ速くり返す。



**負荷UP** 足を床から浮かせた状態で行う

「上半身」を鍛えて  
メリハリボディ

背中やおなか、二の腕、胸元にぜい肉がつくと、太った印象や老けた印象を与えます。上半身を引き締め、メリハリボディを手に入れるためには、脂肪を落とし、筋肉を形づくる高強度のエクササイズが必要。週2～3回、つづけてみましょう。

**ポイント**

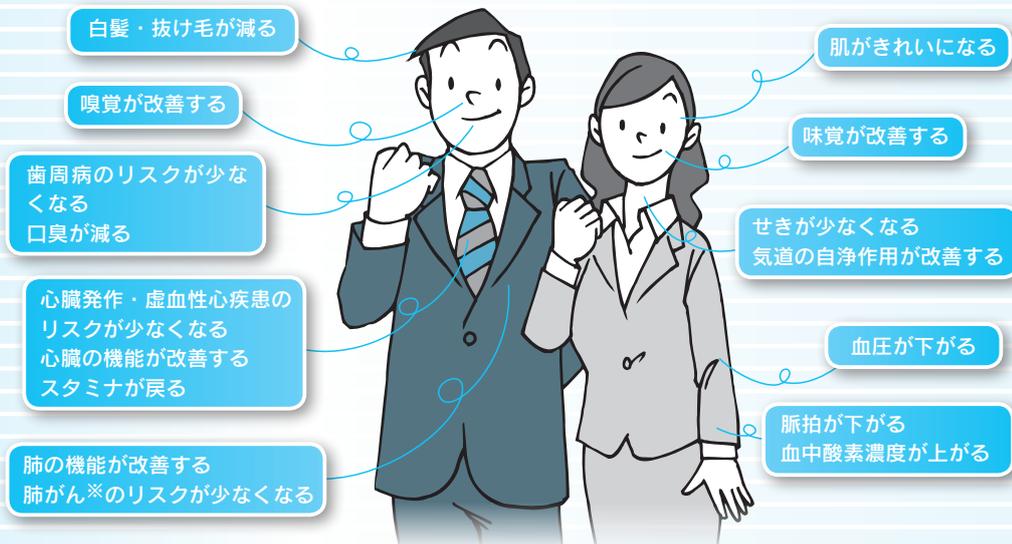
- 正しいフォームで、動かしている筋肉を意識しながら行う。
- 負荷が高いエクササイズなのでムリをせず、行う前と後に各自でストレッチを行う。

# あなた自身の健康への効果は？

死亡のリスク要因では、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙がトップです。また、死亡には至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響は現れています。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があることとなります。



## 禁煙による体への健康効果



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

# 「禁煙の効果」 こんなにたくさん

## 時間やお金でも得をする！

あなた自身の健康へのメリットだけでなく、その他にもよいことがたくさんです。

### 時間で得をする

1日どれくらいのタバコを吸っていますか？  
本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。



### お金で得をする

1箱400円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間14万6,000円も得をすることになります。



### イライラしなくなる

外出先でつつい喫煙所を探していませんか？  
タバコをやめればそんなこともなくなります。



### 周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク※によって、家族や同僚が健康被害を受けることもありません。



※タバコの残留成分による健康被害のこと。タバコの火を消した後も、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、タバコの健康被害を受けることになります。

禁煙成功のカギは、動機づけです。禁煙に失敗しそうになったときに踏みとどまるためには、「なぜ禁煙をしたのか」を思い出すことが重要になります。メリットが多いのが禁煙です。そのメリットをご紹介します。

禁煙をするのに遅すぎることはありません。

最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。

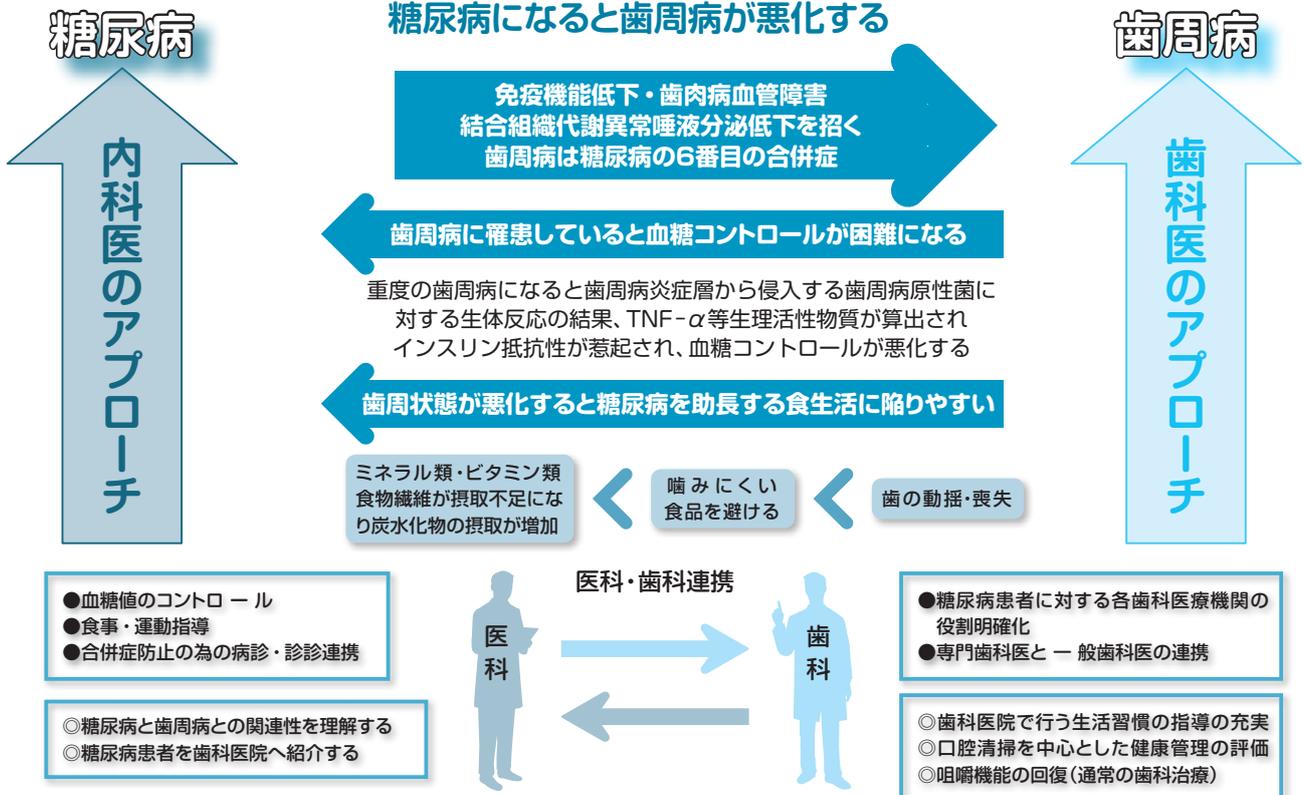


「歯の健康」から「全身の健康」へ

# これからの口腔保健



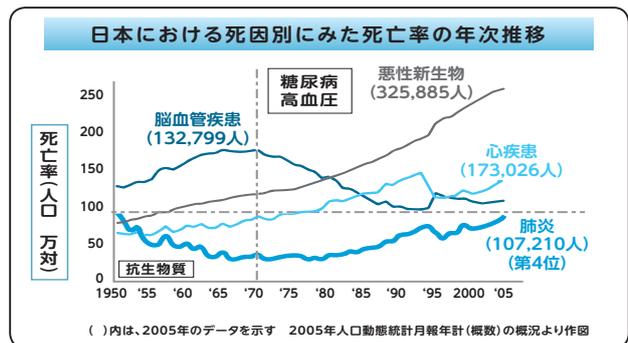
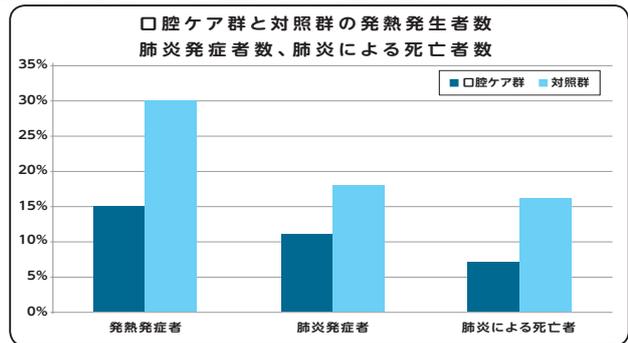
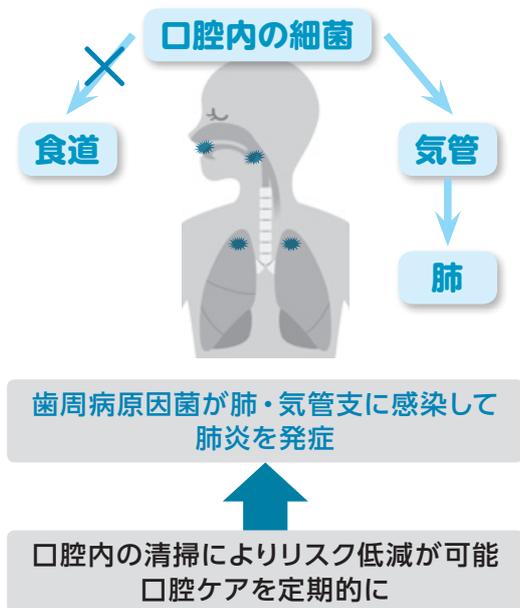
## ✦ 医科・歯科連携による糖尿病と歯周病へのアプローチ



H20年度地域保健総合推進事業「歯科・医科連携による歯周疾患アプローチに関する研究」より改変

## ✦ 誤嚥性肺炎……癌、心臓病、脳卒中に次いで日本人の死因の第4位を占める呼吸器疾患

高齢者・寝たきりの方など  
嚥下(飲み込み)機能が低下してくると…



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組合員のみなさまへ

開業20周年を迎えリニューアルいたしましたホテルピアザびわ湖から

## 得々1泊2食付きプランのお知らせ

ご夕食と朝食がセットになった大変お得なプランとなっております

有効期限：2020年3月31日(火)まで

ご利用料金：お1人さま 13,500円(税・サ込)から

お申込み時に「奈良県市町村職員共済組合 組合員」とお伝えいただき、当日「組合員証」「宿泊利用助成券」をご提示ください。



\*料理写真はイメージです。



奈良県市町村職員共済組合員様  
限定特典

夕食時ワンドリンク  
サービスいたします。

- ① ご夕食時に1階レストランでご利用できます。
- ② ワンドリンクは生ビール、日本酒(1合)、ワイン、ソフトドリンクに限りです。

- ご夕食は、レストランにて琵琶湖を眺めながら旬の食材を生かしたお料理(和食・洋食)をお楽しみいただけます。
- ご朝食は和洋バイキングをご用意しております。
- ご利用人数・お部屋タイプにより宿泊料金は変わります。詳しくはホテルにお問い合わせください。
- 表示プランは、びわ湖花火大会・年末年始を除きます。

お問い合わせは

**077-527-6333**

HOTEL PIAZZA  
BIWAKO

〒520-0801

大津市におの浜1-1-20

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

滋賀県市町村職員共済組合保健施設

「ホテルピアザびわ湖」からのご案内

奈良県市町村職員共済組合の組合員の皆様へ

公式サイトからのインターネット予約プラン



# 夏得!

宿泊プラン

共済組合が発行する  
宿泊利用助成券  
がご利用頂けます



令和元年

宿泊対象期間 **7/1 日 ~ 8/31 日**

「令和」最初の夏、組合員様限定のお得なプランをご用意させていただきました。東京へお越しの際は是非、東京グリーンパレスをご利用ください。

全国市町村職員共済組合連合会福祉施設

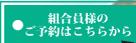
「東京グリーンパレス」からのご案内

### ●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。



●プラン一覧より【組合員限定】夏得! 宿泊プランをご選択頂き、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 SOTETSU HOTELS CLUB (相鉄ホテルズクラブ) への会員登録が必要です。

【SOTETSU HOTELS CLUB (相鉄ホテルズクラブ)とは】  
東京グリーンパレスのホテル運営を行っている株式会社相鉄ホテルマネジメントの会員プログラムです。

### 宿泊料金

1名様  
**シングル 8,000 円~**

2名様  
**ツイン 13,000 円~**

料金はお日にちにより変動します。

### ご利用特典

#### 1. 朝食手ケット

約30種類の和洋バイキングをお召し上がりください。

#### 2. ミネラルウォーター

チェックイン時にお一人様1本プレゼント!



東京グリーンパレス

全国市町村職員共済組合連合会

〒102-0084 東京都千代田区二番町2番地

お問合せは **TEL.03-5210-4600**

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

他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。



写真：丹生川上神社 写真提供：下市町

- 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

- 福祉課** 2019-06-11 勤成対象療養施設の募集について **NEW**
- 年金課** 2019-04-03 年金払い退職給付制度に係る年金財政状況及び年金率について
- 福祉課** 2019-03-01 勤成対象療養施設の募集について
- 福祉課** 2019-03-01 組合員社会の利率変更について (平成31年4月1日～)

健康情報

免疫力を高めて病気に強い体をつくろう

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  
(事業適用)



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.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

● 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