森林セラビ

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。



森林セラピーとは

森林セラピーは、ハイキングでも登山でもありません。癒し効果が科学的に検証された、一歩進 んだ森林浴です。森林の中に身をおき、経験を持つインストラクター「美林案内人」の指導のもと、 レクリエーションなどを行い、楽しみながら心と身体のストレスの軽減や健康維持・病気の予防な どを目指します。



2名以上 …… 共済組合特別料金 7,650円 *10月から変更となりました。 (1人あたり、弁当代・途中の移動・地域協力金などを含む)

- ※1名でのお申し込みの場合は共済組合特別料金 13.500円となります。 *10月から変更となりました。
- ※共済組合特別価格の対象は組合員・被扶者・および同行者です。
- ※組合員・被扶養者の方は「森林セラピー利用助成券」をご利用いただけます。 (助成額は1人あたり2,000円です。)

事前に共済事務担当課にお申し出の上、助成券の交付を受けてください。 詳しくは(一社)吉野ビジターズビューローまたは本組合福祉課までお問い合わせください。

お申込み 〒639-3111 吉野郡吉野町上市77-1

> (一社) 吉野ビジターズビューロー 【0746-34-2522 奈良県市町村職員共済組合 福祉課 (0744-29-8267)

お問い合わせ

健康相談事業

平成30年度 利用状況

平成30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。



相談は無料!!



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28年度	77	3	73	76
平成29年度	74	5	56	61
平成30年度	46	15	66	81

今年度の健診等はお済みですか?

☆「特定健康診査受診券」を配布した被扶養者様へ☆

特定健診は受診されましたか?

ご自身の健康管理のため、 1年に1回は必ず受診しましょう。

受診券有効期限 3月31日(火)

◆特定健康診査(特定健診)は「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、保険者 である共済組合が、40歳以上の方に実施するものであり、対象者へは令和1年6月 に [特定健康診査受診券] をご自宅に郵送しています。

※共済組合から人間ドック受診券を発行した方には、特定健康診査受診券は送付していません。

どこも調子の悪いところは ないから大丈夫!

毎年受診する必要が あるのかな!?

子供に手がかかり行く 時間がとれない!

◆さまざまな理由により、受診されない(受診できない)お気持ちもわかりますが、 年に一度、たった一日、身体や生活習慣を見直す機会を作ってみませんか。 是非、この機会に、あなたとあなたの大切な家族のために、 特定健康診査受診券を利用して、"特定健康診査"を受診してください。

特定健康診査受診券(セット券) 受診者の氏名 322904開節 〈受診券サンプル〉

> 『もったいない 8千円」 受診券の利用で、特定

健診の受診費用は '無料"になります。 (通常概ね8千円)

<<パート勤務先等で健康診断を受診された方は、以下をご覧ください>>

▶ パート等の勤務先で健康診断を受診された 特定健康診査対象の被扶養者様へ

健康診断結果票コピー提出のおねがい

令和1年6月に「特定健康診査受診券」を配布させていただいた方で、パート勤務先 等で労働安全衛生法に基づく健康診断を受診された被扶養者の方は、その結果票の コピーを共済組合に提出いただくことにより、特定健診を受診したことになります。 また、その結果に基づいて、特定保健指導の対象者になった方には、「特定保健指導利 用券 | をご自宅に郵送しますので、共済組合へ利用申込書を提出し、必ずご利用ください。 (特定保健指導の詳細は、右ページをご覧ください。)



・健診結果コピー提出で-[MY HEALTH WEB] 500ポイント進呈! (詳しくは、すこやか10月号)

※配布しました特定健康診査受診券で受診していただいた方は、結果票コピーの提出は不要です。

■ 受付期間 令和2年4月30日まで ■ 健康診断受診日 平成31年4月1日~令和2年3月31日

■提出先 〒634-8561 奈良県橿原市大久保町302-1 奈良県市町村会館4F

奈良県市町村職員共済組合 福祉課

■ 提出方法 郵送、FAX、所属所経由など



国は、共済組合の特定健診受診率目標を90%としています。本組合の平成30年度の結果は、 全体で77.99%、組合員で92.08%、被扶養者で45.59%となっており、目標達成には『被 扶養者の受診率を上げる』ことが課題となっています。

この受診率等が低いと、保険者として生活習慣病対策が低いとされ、後期高齢者支援金が加 算され、組合員の皆様に負担いただく掛金が増える可能性があります。

特定健診の受診にご協力をお願いいたします。

☆「特定保健指導利用券」を配布した 組合員様・被扶養者様へ☆

特定保健指導「利用申込書」は提出されましたか?

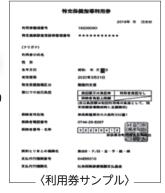
有効期限 利用券に記載の期日

●特定保健指導は「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、保険者である共済組合が、特定健診の結果利用対象となった方に実施するものです。対象者へは、オレンジの封筒(A4サイズ)に封入し、利用券と利用申込書を配付しています。

自分で改善に取り組んで いるから大丈夫!

自分の体のことだから あれこれ言われたくない.. 仕事が忙しくて行く 時間がとれない!

◆特定保健指導は対象者の"受ける権利"です! 生活習慣病は自覚症状がないまま進行しますので、「あのとき受けていれば…」 とならないためにも、是非この機会にご利用ください。



超典 85 年 氏名						
= -						
西 利 音 守 送付先性所等 争セスナー型を創めた						
(ACONTON 日中連絡の取れる電話番号 保護部帯区分 株理報母等利用参照 禁煙的支援 動機付け支援	日中連絡の取れる電話番号 () ()					
特定保健指導(初回面接)を希望する利用方法 〈独家〉						
いずれがCO→ を服用してい 対象がとなる	1圧症、脳質異常症の薬 る方は特定保健指導の 場合があります。					
利用方法 前周所数同型 セステー型 (今年後前の) まで連絡して	は、必ず、下記連絡先 びおい。					
セミナー型を選択された場合 物を保証率 即行名の信用						
	会 場					
78	間1経済合成 第3合指率					
名和2年1月31日(金)·午後 女性現定 有()·無 種原市	久米町652-2)					
18	(県文化会館 第3会議室					
名和2世2月1日(土) · 午後 倉事中的 有 () · 無 (奈良市	特大路部6-2)					

▶ 「セミナー型特定保健指導」は残り2日となりました

今年度より新しく実施しています「セミナー型特定保健指導」も残すところ2日となりました。

以下の日程で実施しますので、特定保健指導利用券をお持ちで、参加を希望される方は、利用申込書の提出をお願いいたします。利用申込書がお手元にない方は、共済組合福祉課までご連絡ください。

期日が迫っていますので、お早目にお申し込みください。

日 程	特定保健指導プログラムの内容		会 場	
	午前(10:00 ~)	午後(13:30 ~)	云·物	
令和2年1月31日(金)	食事中心プログラム (注)	女性限定プログラム	橿原市商工経済会館	
令和2年2月1日(土)	食事中心プログラム (注)	食事中心プログラム (注)	奈良県文化会館	

(注)食事中心プログラムでは、セミナー内において自己血糖値を測定する内容となっています。



自分の血糖値が よくわかった。 自分で測ることで わかりやすかった。



思い込みで普段 行っている生活習慣や 食事の摂り方など、正し い知識を得ることが でき良かった。



食事で、ごはん・芋・ かぼちゃの組み合わせ は「主食の重ね食い」と いうことに気付き、改 善しようと思った。

※「特定健康診査受診券」や「特定保健指導利用券」を紛失された場合は再発行いたしますので、 (奈良県市町村職員共済組合 福祉課 ☎0744-29-8267)までご連絡ください。