

すこやか

2020
共済ニュース
No.262



不動延命の滝（桜井市）※桜井市提供

- 2 | 令和元年度決算の概要について
- 6 | 別居者に係る仕送り認定基準の一部変更について
- 7 | 被扶養者資格確認届の提出にご協力ください！
- 14 | [ココが知りたいQ&A厚生年金] 自分は何歳から老齢厚生年金をもらえるの？
- 19 | [健康講座] 生活習慣改善セミナーを開催します！

20頁参照

ボーナスは組合員貯金へ

新規・額変更の〆切は、
7月27日(月) 共済組合
必着！

登録はお済みですか？
共済組合HPからも
スマホ用アプリからも
初回登録ができます！

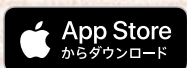
個人向け健康ポータルサイト



▼ MY HEALTH WEBアプリのダウンロードはこちら ▼



◀ iOS版



◀ Android版



組合員の現況（令和2年5月末現在）			
組合員数	男：8,764人	女：5,538人	計：14,302人
任意継続組合員	159人	被扶養者数(任継続く)	13,282人

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)

CONTENTS

- 2 組合会が開催されました
新役員の紹介
令和元年度決算の概要について
- 6 別居者に係る仕送り認定基準の一部変更について
- 7 被扶養者資格確認届の提出にご協力ください！
ちょっと確認！“扶養認定を受けたまま、社会保険に加入していませんか？”
- 8 柔道整復師等の施術の係る照会にご協力ください
- 9 医療費のお知らせ・ジェネリック医薬品のお知らせをお配りしています！
公費負担医療の該当者は届出が必要です！
- 10 掛金免除の手続きをお忘れなく
- 11 子どもが3歳未満の養育で給料が下がったら
定時決定に関するQ&A
- 12 [傷病手当金の基礎知識] 第3回 傷病手当金と報酬との調整
70歳以上の方で外来療養にかかる自己負担額が14万4千円を超える
と療養費が支給されます！
- 13 2021年3月(予定)からマイナンバーカードが健康保険証として
利用できるようになります！
職員採用試験のお知らせ
- 14 [ココが知りたいQ&A厚生年金] 自分は何歳から老齢厚生年金をもらえるの？

- 15 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
地共済Webサイトをご利用ください
- 16 各種健診等を受診しましょう！
- 18 ライフプランセミナー(退職準備型)を開催します！
ライフプランセミナー(生活充実型)を新設します！
- 19 [健康講座] 生活習慣改善セミナーを開催します！
令和元年度(平成31年度)委託ストレスチェック実施状況について
- 20 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
「組合員貯金」にまだ加入されていない組合員の皆さんへ
- 21 共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内
- 22 個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB
- 23 [いまさら聞けない健康成分] フィトケミカル
- 24 [歯とお口の健康Q&A] 歯ブラシとフロスを使うときのポイント
[たばこを吸わない人生、吸う人生] 受動喫煙による健康リスク
- 25 こころの相談室だより
- 26 電話健康相談/健康・こころのオンラインWeb/セルフチェック・
委託ストレスチェックのご案内
- 27 公式ホームページをぜひご利用ください！
- 28 新型コロナウイルス感染症対応に追われるすべての組合員にエールを！

組合会が開催されました

令和2年6月12日(金)、「奈良県社会福祉総合センター」において第164回組合会が開催され、慎重な審議が行われ原案どおり議決されました。

第164回組合会 日程第1議第1号 令和元年度決算について

新役員の紹介

4月8日に市町村長側における理事補欠選挙が行われ、森川裕一氏(明日香村長)が理事に当選されました。

また、理事長職務代理者に今中富夫氏(上牧町長)が指名されました。なお、それぞれの任期は前任者の残任期間となる令和2年11月30日までとなります。

令和元年度 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30年度末と比較すると組合員で8人の減少、被扶養者で473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減少しました。



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

[]は前年度決算との差異を表す

種別	組合員数 (人)	被扶養者数 (人)	区分	標準報酬の月額 (円)	標準期末手当等の額の年度 累計額 (円)
合計	① 14,099	② 13,665	長期	5,387,164,000	21,206,096,000
			短期	5,527,034,000	21,278,488,000
	[▲ 8]	[▲ 473]	長期	[134,000]	[▲ 62,041,000]
			短期	[▲ 2,116,000]	[▲ 76,850,000]
	扶養率(②/①) 0.97人 [▲ 0.03]				

短期経理

収入合計 10,751,171,779 円 - 支出合計 11,130,739,807 円 = ▲ 379,568,028 円
(内訳 当期短期損失金 330,064,770 円、当期介護損失金 49,503,258 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拠出金、介護保険への納付金等の支払を行う経理です。

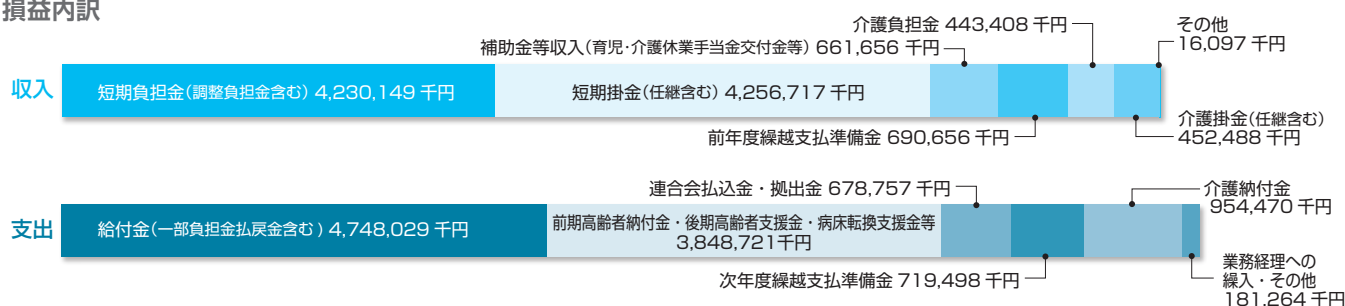
○収入においては短期財源率が前年度より引き下がったこと等により約1億6,644万円の減少。支出においては、法定給付や連合会拠出金等の増加により約4億8,391万円の増加となりました。

○収支の結果、短期給付部分で生じた当期短期損失金については、短期積立金を全額取り崩し補てんしましたが、なお欠損金が生じるため欠損金補てん積立金を一部取り崩して補てんしました。介護保険部分で生じた当期介護損失金については、介護積立金を全額取り崩し補てんしましたが、なお欠損金が生じるため翌年度に介護繰越欠損金を繰り越しました。

令和元年度医療給付実績 (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	125,021	▲ 551	201,764	351	181,269	5,714
被扶養者	118,732	▲ 1,987	190,891	▲ 3,408	180,764	6,962
合計	243,753	▲ 2,538	392,655	▲ 3,057	362,033	12,676

損益内訳



厚生年金保険経理

収入合計 19,770,387,980 円 - 支出合計 19,770,387,980 円 = 0 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。

○令和元年度は、197億7,038万7千円の収入があり、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	12,078,564千円	組合員保険料	7,691,823千円
支出	負担金払込金	12,078,564千円	組合員保険料払込金	7,691,823千円

退職等年金経理

収入合計 1,263,017,326 円 - 支出合計 1,263,017,326 円 = 0 円

○この経理は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、市町村連合会へ払い込みを行う経理です。

○令和元年度は、12億6,301万7千円の収入があり、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	631,512千円	組合員保険料	631,505千円
支出	負担金払込金	631,512千円	組合員保険料払込金	631,505千円

経過的長期経理

収入合計 89,397,584 円 - 支出合計 89,397,584 円 = 0 円

- この経理は被用者年金一元化前に決定した公務障害・遺族年金等の給付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。
- 令和元年度は、8,939万7千円の収入があり、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	89,397千円
支出	負担金払込金	89,397千円

退職等年金預託金 管理経理

収入合計 17,298,259 円 - 支出合計 17,298,259 円 = 0 円

- この経理は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管理・運用を行う経理です。
- 令和元年度は、1,729万8千円の収入があり、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	17,298千円
支出	支払利息	17,298千円

経過的長期預託金 管理経理

収入合計 3,124,820 円 - 支出合計 3,124,820 円 = 0 円

- この経理は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。
- 令和元年度は、312万4千円の収入があり、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

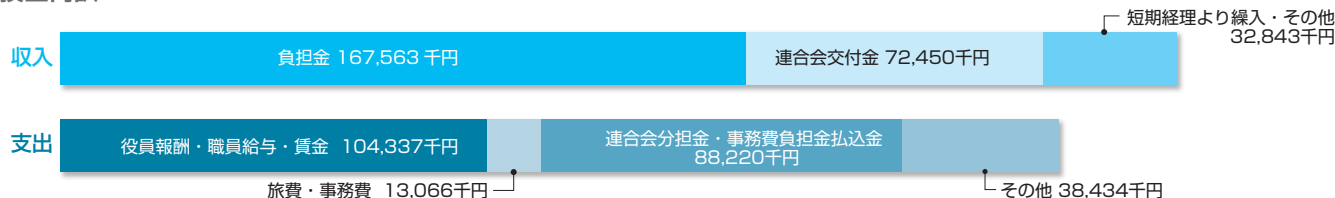
収入	利息及び配当金	3,124千円
支出	支払利息	3,124千円

業務経理

収入合計 272,856,432円 - 支出合計 244,056,952円 = 28,799,480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及び人件費、その他共済組合全体の運営に要する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、組合員1人当たりの事務費の額が減額されたことにより、負担金等の減少により、前年度から約1,254万円の減少。支出においては連合会分担金等の減少により約946万円の減少となりました。
- 収支の結果、生じた当期利益金については、全て積立金に積み立てました。

損益内訳

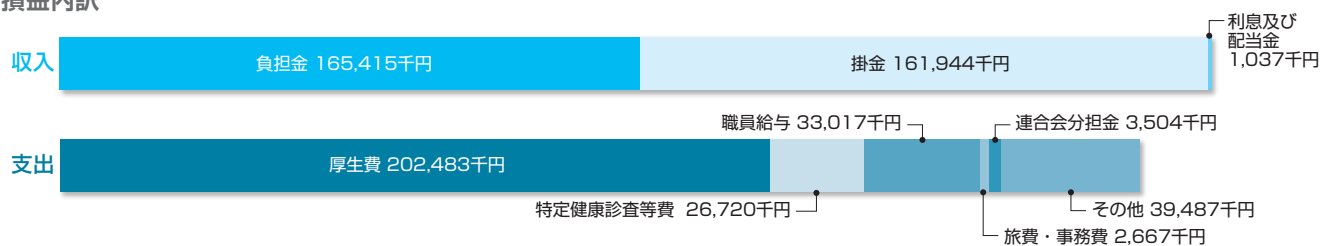


保健経理

収入合計 328,396,558円 - 支出合計 307,878,054円 = 20,518,504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、成人病健診、人間ドックや各種健診、健康相談、保健講座、宿泊施設への利用助成等のほか、特定健康診査・特定保健指導を行う経理です。
- 収入においては標準報酬総額が減少したことにより掛金・負担金が減少し、前年度から約197万円の減少。支出においては厚生費等の減少により約1,025万円の減少となりました。
- 収支の結果、生じた当期利益金のうち一部を欠損金補てん積立金へ、残りを積立金へ積み立てました。

損益内訳



貯金経理

収入合計 1,030,799,283円 - 支出合計 887,788,626円 = 143,010,657円 (当期利益金)

- この経理は、積み立て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組合員貯金を、安全かつ効率的に運用し利息として還元する経理です。
- 収入においては利息及び配当金等運用収入の減少により、前年度から約1億1,656万円の減少。支出においては、支払利率の引き下げに伴う支払利息の減少により約6,966万円の減少となりました。
- 収支の結果、生じた当期利益金のうち一部を欠損金補てん積立金に、残りを積立金へ積み立てました。
- 令和元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
736億7,219万円 〔12億9,301万円〕	9,454人 〔5人〕	67.05% 〔0.07%〕	平成31年4月1日より 年利 1.10%

損益内訳



貸付経理

収入合計 25,549,462円 - 支出合計 32,618,332円 = ▲7,068,870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。
- 収入においては貸付残高の減少に伴う組合員貸付金利息等の減少により約442万円の減少。支出においても、貸付残高の減少に伴う支払利息の減少により約200万円の減少となりました。
- 収支の結果、生じた当期損失金については、欠損金補てん積立金の一部を取り崩して補てんし、法定積立所要額を超える163万1千円を積立金に積み立てました。
- 令和元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
18億7,165万円 〔▲3億8,405万円〕	1,428件 〔▲216件〕	普通・住宅・特別：年1.26% 災害：年0.93%

損益内訳



別居者に係る 仕送り認定基準の一部変更について

別居者に係る仕送りの認定基準の一部変更が令和2年4月1日施行分は令和2年4月1日被扶養者認定申告分から、令和3年1月1日施行分は令和3年1月1日被扶養者認定申告分から適用することとなりました。この一部変更の案内については、共済ニュースすこやか4月号（No.261）でお知らせしておりますが、今回はこの変更について、具体的な内容をお知らせいたします。



1 別居の被扶養者を認定申請する際に必要な添付書類の一部変更

変更前	変更後	施行年月日
援助の事実を証する書類(写)	<u>援助(仕送り)誓約書</u> 及び援助の事実を証する書類(写)	令和2年 4月1日施行
提出時期と様式「援助(仕送り)誓約書」		
新規被扶養者認定申告時 毎月、金融機関を経由して送金することを扶養認定時に誓約いただくため、「 <u>援助(仕送り)誓約書</u> 」の提出が必要となりました。	援助(仕送り)誓約書 イメージ 私、 <small>(組合員氏名)</small> は、別居の者 <small>(仕送りを受ける家族の氏名)</small> を被扶養者として認定を申告するに当たり、毎月1回仕送りすることを誓約いたします。 被扶養者として認定されたのち、奈良県市町村職員共済組合より仕送りを証明する書類を求められたときは速やかに提出いたします。 また、仕送りの実態が確認できない場合は、被扶養者の資格が取消しとなることに異議は申し立てなく、直ちに必要な手続を行うことについて同意いたします。	
被扶養者資格確認調査時 今年度の調査より別居の被扶養者を引き続き認定する場合は、「 <u>援助(仕送り)誓約書</u> 」の提出が必要となりました。 →p.7の「被扶養者資格確認届の提出にご協力ください!」も併せてご覧ください。		

2 仕送り額の基準の見直し

変更前	変更後	施行年月日
1人当たり月額 <u>35,000円</u> 以上	1人当たり月額 <u>50,000円</u> 以上	令和3年 1月1日施行
被扶養者世帯の収入を世帯員数で割り、認定を受けようとする者の人数を掛けた <u>金額の1/2以上</u> の援助	被扶養者世帯の収入を世帯員数で割り、認定を受けようとする者の人数を掛けた <u>額以上</u> の援助	
組合員からの援助は、金融機関を経由して送金するなど事実を客観的に確認できる方法により行われていること。	組合員からの援助は <u>毎月とし、その援助の方法は金融機関を経由して送金するなど事実を客観的に確認できるものとする</u> こと。	

仕送り額の基準変更による毎月の援助(仕送り額)の増加について(具体例)
事例：年金収入200万円の父と年金収入70万円の母の世帯で、母のみを認定する場合

現行	変更後
父 2,000,000円 + 母 700,000円 = 2,700,000円 <small>(年金) (年金) (世帯合計)</small> $2,700,000円 \div 2 \times 1/2 = 675,000円$ <small>(世帯員) (年間)援助額</small> $675,000円 \div 12 = 56,250円$ <small>(毎月)援助額</small> ☆毎月の仕送り額 35,000円 < 56,250円 ◎毎月の仕送り額 <<1人への送金額>> 56,250円 × 1 = 56,250円 (母)	父 2,000,000円 + 母 700,000円 = 2,700,000円 <small>(年金) (年金) (世帯合計)</small> $2,700,000円 \div 2 = 1,350,000円$ <small>(世帯員) (年間)援助額</small> $1,350,000円 \div 12 = 112,500円$ <small>(毎月)援助額</small> ☆毎月の仕送り額 50,000円 < 112,500円 ◎毎月の仕送り額 <<1人への送金額>> 112,500円 × 1 = 112,500円 (母)

→毎月の仕送り額が56,250円増加することになります。

令和3年1月1日から変更後の基準で認定を行うこととなりますので、引き続き認定を希望される場合は、令和3年1月分から仕送り額を変更する必要があります。

被扶養者資格確認届の提出にご協力ください!



今年度についても被扶養者資格確認調査を実施しておりますので期限までの書類提出にご協力ください。

<別居の被扶養者を引き続き認定する場合の注意点>

- ◎ 今年度の調査より別居の被扶養者を引き続き認定する場合は、「援助（仕送り）誓約書」を提出いただくこととなりました。
- ◎ 別居の被扶養者に対する仕送りは、毎月一定額の銀行振込などによる客観的に仕送りの事実が確認できる方法で行う必要があります。仕送りが一月でも滞った場合、その間扶養認定できませんのでご注意ください。



届書の提出が遅れた場合や提出しなかった場合はどうなりますか？

この調査は直近一年間で、被扶養者としての資格を満たしているかどうかの確認を行うためのものです。

そのため提出が遅れたり提出がない場合は資格確認を行うことができないため、被扶養者としての資格を無効とし、その間の医療費等については返還いただくこととなります。

ちょっと確認!

扶養認定を受けたまま、社会保険に加入していませんか？

たとえ短期間であっても会社等へ就職し社会保険の適用を受ける場合は、「収入が扶養認定基準内であっても認定取り消し!」になります。

社会保険加入で、被扶養者の認定は自動喪失にはなりませんので、共済組合へ被扶養者の認定取り消し申告を忘れずをお願いします。

その後、退職等により社会保険の資格を喪失し、被扶養者の認定要件を満たす場合、再度共済組合の被扶養者の認定を受けることができます。

ただし、これら一連の手続きをしなかった場合や遅れた場合には、

「医療費の返還」や「国民年金への未加入」等につながる場合がありますので、特にご家族の就職等の節目には、ご注意ください。

柔道整復師等の施術に係る照会にご協力ください

高齢化やそれに伴う医療費の増大、国の医療制度維持のために支払う納付金や支援金の増大などが影響し、共済組合の短期掛金率は年々上昇する傾向にあります。

共済組合では、皆さんからいただいた保険料を適正に支出し、少しでも掛金率の上昇を抑止するため、さまざまな取り組みを行っています。

その取り組みのひとつに、柔道整復師等の施術に関する内容審査があります。

どうして確認するの？

整骨院、接骨院ですべての施術が保険適用になるわけではありません。同じ施術でも、医師の同意の有無や、負傷原因により保険の適用を受けられないこともあります。そこで共済組合では、医療費の適正な支出のため、柔道整復師等の施術に関して受診内容確認調査を行っています。

保険適用になる主なケース

- 医師や柔道整復師に、急性又は亜急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲及び捻挫と診断（判断）され施術をうけるとき（骨折、脱臼については、応急手当を除いて、医師の同意が必要）
- 骨、筋肉、関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき

保険が適用にならない主なケース

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術
- 保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等の治療中のもの
- 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷

確認書ってどういうもの？

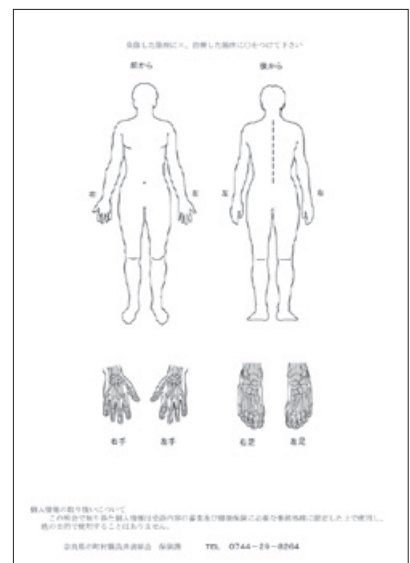
確認書では、負傷原因や、慢性症状の有無、診療日数、自己負担額などについて、おたずねします。

この確認書は、あなたが受けた施術と、接骨院・整骨院が共済組合に請求をおこなった施術の内容が、一致しているかどうかを確認するものです。

できるかぎり正確に、具体的にご記入くださいますよう、お願いいたします。



診療年月	診療日数	自己負担額（円）
年 月 日	日	円
年 月 日	日	円
年 月 日	日	円
年 月 日	日	円
年 月 日	日	円
年 月 日	日	円
年 月 日	日	円
年 月 日	日	円
年 月 日	日	円
年 月 日	日	円



皆さんからいただいた保険料を適正に活用するために、ぜひ調査にご協力いただきますようお願いいたします。

「医療費のお知らせ」 「ジェネリック医薬品のお知らせ」 をお配りしています！

令和2年6月にお配り
しています。

今一度、ご自身の受診
方法等を見直して医療費
を節約しましょう！

かかりつけ医療機関を持ちましょう

かかりつけ医療機関を持つことで、大病院の
初診時に必要となる「特別料金」(全額自己負担)が
節約できます。

はしご受診をやめましょう

治療中に自己判断で受診先を変えると、その
都度初診料や検査代がかかるため、医療費の増
大に繋がります。

ジェネリック医薬品を活用しましょう！

安全性や有効成分が先発医薬品と同等のジェネ
リック医薬品を使用することにより、お薬代が節約
できます。投薬治療が長期にわたる場合、お薬代を
大きく節約することが可能です。

ジェネリック医薬品への切り替えにより、お薬代
の節約が見込める方に対して、ジェネリック医薬品
のお知らせを配付していますので、切り替えをご検
討ください。

<医療費のお知らせの見本>

<ジェネリック医薬品のお知らせの見本>

公費負担医療の該当者は届出が必要です！

～ 福祉医療の不適当や該当の確認時期です ～

地方公共団体が実施している公費負担医療に該当する方は、病院などで支払う自己
負担金(一部負担金)が公費で助成されますので、共済組合は附加給付(一部負担金扶
戻金・家族療養費附加金など)を重複して支給しないよう給付調整を行っています。

このため次のような制度に該当するときは、共済組合への届出が必要です。

● 都道府県及び市町村で実施の福祉医療

1. 老人医療費助成事業など高齢者に対する福祉医療給付
2. 心身障害者医療費助成事業など障害者に対する福祉医療給付
3. 母子医療費助成事業など母子家庭に対する福祉医療給付
4. 乳幼児・子ども医療費助成事業など乳幼児・子どもに対する福祉医療給付

このうち乳幼児・子ども医療費助成事業は、居住地の助成対象年齢に該当していれば、同事業の該当者とみなして
給付調整をしています。所得制限などで助成が受けられない場合は、その届出が必要になります。



掛金免除の手続きをお忘れなく

産前産後休業を取得した場合、掛金等は免除になります

産前産後休業をしている者

産前産後休業をしている組合員が、掛金免除を申し出た場合、産前産後休業を開始した月の属する月から、終了日の翌日の属する月の前月まで掛金等が免除されます。

《申請書類等》

○産前産後休業開始時

※産前休暇取得後直ちに

申出書	添付書類
産前産後休業掛金免除申出書	(あ) 特別休暇の産前産後休業を取得していること及びその期間を確認できる書類 添付書類 ・ 休暇簿の写し ・ 特別休暇申請書の写し 等 (い) 子の出産予定日及び出産予定人数等の分かる書類 添付書類 ・ 母子手帳の写し ・ 妊娠証明書 等

○出産後（出産日が確定したとき）

※出産後直ちに

申出書	添付書類
産前産後休業掛金免除変更申出書	(あ) 産前産後休業を取得していること及びその期間がわかる書類 添付書類 ・ 休暇簿の写し ・ 特別休暇申請書の写し 等 (い) 子の出産及び出産予人数の分かる書類 添付書類 ・ 母子手帳の写し ・ 妊娠証明書 等



※産前産後休暇とは、出産以前42週から、出産日後56日までの期間において、妊娠・出産に関する事由を理由として勤務に服さないこと

育児休業を取得した場合、掛金等は免除になります

育児休業取得者

育児休業をしている組合員が、掛金免除を申し出た場合、育児休業を開始した月の属する月から、終了日の翌日の属する月の前月まで掛金等が免除されます。

《申請書類等》

○育児休業を取得した場合

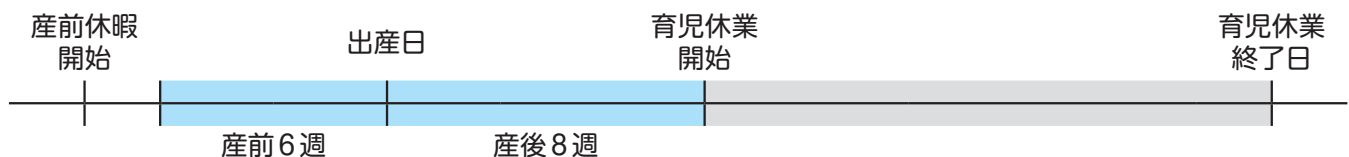
※出産後直ちに

申出書	添付書類
育児休業掛金免除申出書 兼育児休業手当金請求書	育児休業の事実を証明する書類 添付書類 ・ 辞令の写し 等



注意…当初取得した育児休業等の期間に変更が生じた場合、掛金免除期間も変更になるため別途申出書の提出が必要です。

掛金免除のイメージ



産前産後掛金免除

育児休業掛金免除

※ 実際に掛金免除となる具体的な期間は、それぞれの日にちによって変わりますので、共済事務担当課までお問い合わせください。



子どもが3歳未満の養育で給料が下がったら

～ 養育特例のご案内 ～

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を下回る場合に、届出をしたときは、養育期間前の高い標準報酬月額で年金額が計算されます。

例 給料（標準報酬）が
月28万円から24万円に下がったケース

給料（標準報酬）
28万円 (A)



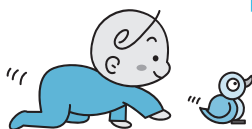
給料（標準報酬）
24万円 (B)



将来の受給額	
通常	(B) に見合う金額

将来の受給額	
特例を 申請	(A) に見合う金額

※ 届出については、共済事務担当課まで
お問い合わせください。



定時決定に関するQ&A



Q 定時決定って何ですか？
また、定時決定されたことでどうなるのですか



A 定時決定とは、毎年7月1日現在、組合員である方の4月・5月・6月の3カ月間の報酬の平均によって、「標準報酬月額」を決定（＝定時決定）することをいいます。
定時決定された標準報酬月額をもとに、9月から翌年8月まで掛金が算定（徴収）されます。

4月の報酬

基本給
諸手当

5月の報酬

基本給
諸手当

6月の報酬

基本給
諸手当

※ 諸手当…時間外勤務手当、扶養手当、通勤手当など

3ヵ月間の報酬の平均



標準報酬月額

【9月より適用】

- 翌年8月まで定時決定された標準報酬月額が適用されます。
- 6月から7月の間に組合員となった場合は、その年の定時決定とはなりません。

傷病手当金と報酬との調整

★報酬が支給（一部支給）されている場合、傷病手当金と報酬の調整が行われます。

計算例

《事例》 土日が週休日の組合員が病気休職（8割）した場合（要勤務日数23日）

本来の報酬額

給料月額	扶養手当	地域手当	住居手当	通勤手当	超過勤務手当	合計
320,200円	19,500円	10,191円	27,000円	9,545円	60,000円	446,436円

この場合、調整対象は網掛けの報酬です。
網掛けの報酬に8割をかけると次のようになります。

減額後の報酬額

給料月額	扶養手当	地域手当	住居手当
256,160円	15,600円	8,152円	21,600円

標準報酬月額 第24級 440,000円

●報酬日額（調整額）の計算

それぞれの報酬は次の(ア)～(イ)の2つに大別されます。

(ア) 日々の勤務に対して支給されるもの

$$\left(\begin{array}{c} 256,160円 \\ \text{(給料月額)} \end{array} + \begin{array}{c} 8,152円 \\ \text{(地域手当)} \end{array} \right) \times \frac{1}{23} = 11,491.82円$$

(要勤務日数)

(イ) 日々の勤務とは関係なく支給されるもの

$$\left(\begin{array}{c} 15,600円 \\ \text{(扶養手当)} \end{array} + \begin{array}{c} 21,600円 \\ \text{(住居手当)} \end{array} \right) \times \frac{1}{22} = 1,690.90円$$

【固定】

(ウ) 報酬の1日当たりの合計額

$$11,491.82円 \text{ (ア)} + 1,690.90円 \text{ (イ)} = 13,182円 \text{ (調整される額)}$$

●給付日額の計算

$$\left(\begin{array}{c} 440,000円 \\ \text{(標準報酬月額)} \end{array} \times \frac{1}{22} \right) \times \frac{2}{3} = 13,333円 \text{ (給付日額)}$$

【固定】

●最終的な支給額の計算

$$13,333円 \text{ (給付日額)} - 13,182円 \text{ (調整される額)} = 151円 \text{ (調整後支給額)}$$

$$151円 \text{ (調整後支給額)} \times 23日 \text{ (支給対象日数)} = 3,473円 \text{ (給付月額)}$$

ここがポイント!

この事例のように、支給される報酬額によっては8割休職時から傷病手当金の支給が始まるケースがあります。

そのため休職を検討する場合は、8割休職時から支給開始となるのか、無給休職時から支給開始となるのかを事前に確認しておく必要があります。

傷病手当金の支給終了は、支給開始日から1年半経過後（結核性の病気は3年後）です。

8割休職から支給が始まった場合は、その日から1年半経過日まで支給対象期間となります。

(注) 参考事例につき端数処理は考慮せず計算しています。

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

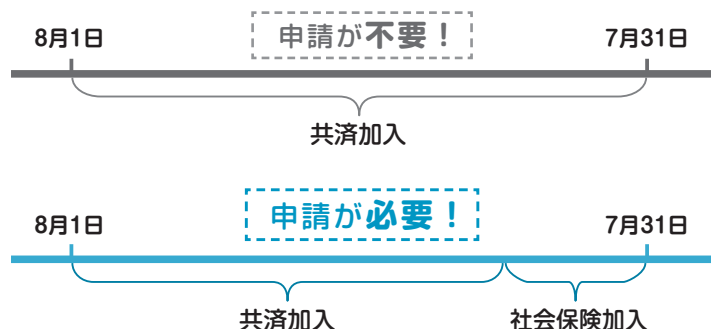
基準日（7月31日）時点の所得区分が、一般区分又は低所得区分に該当する場合は、計算期間（前年8月1日～7月31日までの期間）のうち、一般区分又は低所得区分であった月の1年間の外来療養の自己負担限度額の合計が14万4千円を超えた場合に、その超えた金額を支給します。

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）



基本的に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）



2021年3月(予定)から

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!

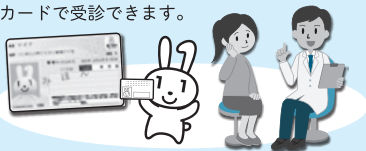


どんないいことが? 6つのメリット

POINT1

健康保険証として ずっと使える!

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引越しても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。

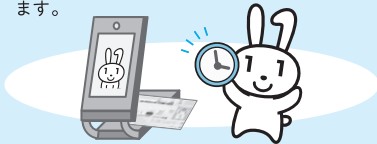


※保険者への加入の届出は引き続き必要です。

POINT2

医療保険の資格確認が スピーディに!

カードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。



POINT3

窓口への書類の持参が 不要に!

オンラインによる医療保険資格の確認により、高齢受給者証や高額療養費の限度額認定証などの書類の持参が不要になります。



※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。

POINT4

健康管理や医療の質が向上!

マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになります。

(2021年秋頃予定)

患者の同意のもと、医師や歯科医師がオンラインで薬剤情報や特定健診情報を、また、薬剤師も薬剤情報を確認できるなど、より多くの情報をもとに診療や服薬管理が可能となります。



POINT5

医療保険の 事務コストの削減!

医療保険の請求誤りや未収金が減少するなど、保険者等の事務処理のコスト削減につながります。



POINT6

マイナンバーカードで 医療費控除も便利に!

マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります(2021年秋頃予定)。確定申告でも、マイナポータルを通じて医療費情報を取得し、医療機関等の領収書がなくても手続きができるようになります。



マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

マイナンバー

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30~20:00

土日祝 9:30~17:30

※「2021年3月(予定)からマイナンバーカードが健康保険証として使えるようになります! (A3版・中折り)」内閣府ホームページ(<https://www.cao.go.jp/bangouseido/ad/file.html#contents>)を加工して作成

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3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2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3年3月卒業見込の方。		
試 験 日 等	<p>[第1次試験]: 令和2年11月1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2年11月下旬頃(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12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15日(水)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





自分は何歳から老齢厚生年金をもらえるの？



老齢厚生年金は、原則として65歳になったときに支給される年金ですが、一定の要件を満たす場合は、65歳未満でも「特例による老齢厚生年金」が支給されます。「特例による老齢厚生年金」の支給開始年齢は、生年月日に応じて、60歳から65歳までの間で異なり、下記のスケジュールで支給されます。なお、一般組合員の方の場合、昭和36年4月2日以降に生まれた方は、65歳からの支給となります。

老齢厚生年金の支給開始年齢

一般組合員	特定消防組合員等※1	支給時期のイメージ
昭和29年10月2日生 昭和30年4月1日生	昭和34年4月2日生 昭和36年4月1日生	60歳から65歳までの間に、退職共済年金(経過的職域加算額)と報酬比例部分の支給期間があり、65歳からは老齢厚生年金、国民年金、老齢基礎年金、加給年金額※2が支給される。
昭和30年4月2日生 昭和32年4月1日生	昭和36年4月2日生 昭和38年4月1日生	60歳から65歳までの間に、退職共済年金(経過的職域加算額)と報酬比例部分の支給期間があり、65歳からは老齢厚生年金、国民年金、老齢基礎年金、加給年金額※2が支給される。
昭和32年4月2日生 昭和34年4月1日生	昭和38年4月2日生 昭和40年4月1日生	60歳から65歳までの間に、退職共済年金(経過的職域加算額)と報酬比例部分の支給期間があり、65歳からは老齢厚生年金、国民年金、老齢基礎年金、加給年金額※2が支給される。
昭和34年4月2日生 昭和36年4月1日生	昭和40年4月2日生 昭和42年4月1日生	60歳から65歳までの間に、退職共済年金(経過的職域加算額)と報酬比例部分の支給期間があり、65歳からは老齢厚生年金、国民年金、老齢基礎年金、加給年金額※2が支給される。
昭和36年4月2日生	昭和42年4月2日生	60歳から65歳までの間に、退職共済年金(経過的職域加算額)の支給期間があり、65歳からは老齢厚生年金、国民年金、老齢基礎年金、加給年金額※2が支給される。

※1 特定消防組合員等とは、消防司令以下の消防職員であった方をいいます。

※2 加給年金額は、一定の支給要件を満たした配偶者や子がいる場合に加算されます。

きになる
ワンポイント



支給開始年齢よりも前に年金をもらうことはできるの？

年金の受給資格期間を満たしている場合は、請求を行えば60歳以降の任意の時期から繰上げて受給することができます。

ただし、繰上げで受給する場合、年金額は一定の割合で生涯減額されて支給され、一度請求すると、取消はできませんのでご注意ください。

また、繰上げ請求できる期間は、上記の支給開始年齢により異なります。

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^{*1}や年金現価率^{*2}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。

地方公務員共済組合連合会

- ※1：給付算定基礎額に対して加算する利子(複利計算)を算定に使用する率を言い、国債利回り等に連動されます。地方公務員共済組合連合会の定款で定められます。
- ※2：年金額が終身(または支給残月数の期間)概ね一定となるよう基準利率や死亡率等を勘案して終身退職年金・有期退職年金ごとに地方公務員共済組合連合会の定款で定められます。



<http://www.chikyoren.or.jp/>

(地方公務員共済組合連合会トップページ)

地共済Webサイトをご利用ください

地共済年金情報Webサイトでは、組合員の皆様それぞれの公務員共済期間に係る以下の内容について閲覧することができます。ただし、すでに老齢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

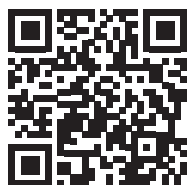
- ① 組合員
- ② 組合員であった方

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

<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

本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))



各種健診等を受診しましょう！

今年度も、共済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。

令和元年度 各種健診の利用状況 並びに令和2年度の 各種健診等のご案内

● 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

組合員、任意継続組合員 [令和元年度 ※5月集計分]

対象者数	受診者数	受診率
8,211人	7,572人	92.2%

被扶養者 [令和元年度 ※5月集計分]

対象者数	受診者数	受診率
3,417人	1,534人	44.9%

★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。

★組合員は定期健康診断もしくは、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30年度(注)]

対象者数	利用者数	利用率
1,111人	253人	22.8%

動機付け支援 [平成30年度(注)]

対象者数	利用者数	利用率
772人	273人	35.4%

★組合員及び被扶養者ともに利用率が低い状況となっています。特定保健指導をご利用いただくことによって、将来の生活習慣病リスクの低減につなげられます。

★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。ぜひご利用ください。

(注) 保健指導は3～6ヵ月間の指導期間を要するため、令和元年度の結果は未確定となっています。

特定健康診査について

対象者：昭和21年4月2日～昭和56年4月1日生まれの方

「特定健康診査」とは、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」を送ることができるよう、年1回の「特定健康診査」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。

被扶養者がパート等の勤務先において健康診断を受診される場合、その健診結果(特定健診の検査項目を全て含むもの)を、本組合に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。

特定健診の結果、特定保健指導の対象となられた場合は、必ず特定保健指導をご利用願います。あなたの健康を守るため、生活習慣改善の絶好の機会とお考えいただき、ぜひご利用ください。

健診費用は
無料です

被扶養者の健診データをご提供いただいた場合、組合員^(※)にマイヘルスウェブ500ポイント進呈いたします！

(※) マイヘルスウェブに登録している組合員



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



● 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）

[令和元年度結果]

対象者数	受診者数	受診率
5,298人	4,179人	78.9%

検査内容

胃部検査、大腸検査（希望する組合員）、血液検査、心電図検査、眼底検査（40歳以上の組合員）

- ★ 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 [令和元年度結果]

対象者数	申込者数 (A)	受診者数 (B)	受診率 (B/A)
9,939人	6,342人	5,375人	84.8%

被扶養者 [令和元年度結果]

対象者数	申込者数 (A)	受診者数 (B)	受診率 (B/A)
3,656人	1,106人	728人	65.8%

受診時期を後回しにすることで、予約がいつばいで受診申込みができず、結果的に受診できなくなることがありますので、お早めの予約で、お早めの受診をお願いします。

受診期限：令和3年3月31日



★ 人間ドックを申込まれた方は、必ず受診してください。

※ 令和2年度の申込みは終了しています。

● 婦人科健診

対象者 20歳以上の女性の組合員と被扶養者

[令和元年度結果]

対象者数	申込者数 (A)	受診者数 (B)	受診率 (B/A)
9,905人	3,671人	2,662人	72.5%

対象年齢を引き下げました！
子宮がんと乳がん検査費用は
共済組合で全額助成します。



※ 令和2年度の申込みは終了しています。

● 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

[令和元年度結果]

対象者数	受診者数	受診率
4,588人	2,559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30歳代までの方を対象者に加えています。また、継続した歯の健康管理（メンテナンス）を習慣化することを目的として、60歳までの5歳刻みの節目の方も従来どおり対象としています。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、この健診を是非受診ください。

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。

セミナー開催のご案内

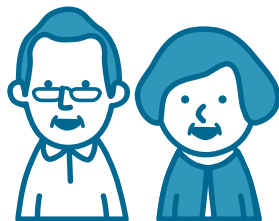
対象者

50歳以上の組合員

ライフプランセミナー (退職準備型) を開催します!

退職を間近に控えた50歳以上の組合員の方を対象に、ライフプランセミナー(退職準備型)を開催します。

退職後のご自身やご家族の生活のため、今後のセカンドライフ(生きがい・お金・健康)について考えてみませんか?
ぜひご参加ください!



- | | |
|------|---|
| 対象者 | 50歳以上の組合員の方 |
| 開催日時 | 令和2年8月11日(火)、9月3日(木)
両日とも13時～16時 |
| 定員 | 各日50名程度 |
| 会場 | 奈良県市町村会館 8階 大研修室 |
| 講師 | 金融・投資・教育コンサルタント 須原 光生氏
健康サポートステーションWIN 代表 河野 光雄氏 (9/3のみ)
健康サポートステーションWIN 専務 中野 正英氏 (8/11のみ) |



須原 光生氏



河野 光雄氏



中野 正英氏

対象者

30～40歳代の組合員

ライフプランセミナー (生活充実型) を新設します!

これまでライフプランセミナー(退職準備型)として、退職を目前に控えた組合員の方を対象に開催してまいりましたが、今年度より**生活充実型コース**を新設いたしました。

ライフプランセミナー(生活充実型)は、30～40歳代の組合員の方を対象に、現在の生活の充実とともに10年後、20年後を視野に入れた長期的な生活設計をテーマに開催いたします。

これからのご自身やご家族の生活のため、一度「マネープラン」や「自己への投資」について考えてみませんか? ぜひご参加ください!

- | | |
|------|-------------------------|
| 対象者 | 30～49歳の組合員の方 |
| 開催日時 | 令和2年9月30日(水) 13時30分～16時 |
| 定員 | 50名 |
| 会場 | 奈良県社会福祉総合センター 5階 大会議室 |
| 講師 | 金融・投資・教育コンサルタント 須原 光生氏 |



須原 光生氏



対象者
40歳未満の組合員

健康講座 生活習慣改善セミナーを開催します!



ご自身の健康や生活習慣に不安はありませんか？
健康講座 生活習慣改善セミナーは40歳未満の組合員の方を対象に、食生活や運動など生活習慣の見直しをテーマに開催しています。
今年度はセミナー受講者に事前に簡易血液検査キットを配布し、生活習慣病やがんリスクの簡単チェックを行っていただきます。
当日はその結果を踏まえて、「食事」と「運動」の両面から将来のメタボリックシンドローム予防や生活習慣改善のための講演を行います。
健康に関するヒントを取り入れたい方、ご自身の生活を振り返ってみたい方、ぜひご参加ください!

対象者	40歳未満の組合員の方
開催日時	令和2年9月16日(水) 14時～16時30分
定員	30名
会場	奈良県社会福祉総合センター 6階 中会議室
講師	未定

(株)フジフィルム製
血液検査キット「キュアサイン」を
使用します!

各セミナーへの参加方法 共済事務担当課を通じてお申込みください。
※開催概要等の詳細は共済事務担当課にお問い合わせください。

※各セミナーの実施にあたりましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策(ソーシャルディスタンスの確保、そのための募集定員の制限、接触機会低減のための開催時間の短縮、マスクの着用、手指消毒液の設置等)を講じたうえで開催いたします。
※なお、感染症の流行状況によりましては、中止となる場合がありますのでご了承ください。

令和元年度(平成31年度) 委託ストレスチェック実施状況について

性別	年代	㊦ 高ストレス	㊧ 高ストレス	境界線	非高ストレス	㊨ 合計	(㊦+㊧)／㊨ 高ストレス割合
男	10歳代	3	0	2	10	15	20.0%
	20歳代	42	46	133	625	846	10.4%
	30歳代	63	75	180	731	1,049	13.2%
	40歳代	72	109	258	776	1,215	14.9%
	50歳代	64	101	236	773	1,174	14.1%
	60歳代以上	5	7	47	389	448	2.7%
	不明	0	0	0	1	1	0.0%
男性集計		249	338	856	3,305	4,748	12.4%
女	10歳代	0	0	1	3	4	0.0%
	20歳代	75	37	205	517	834	13.4%
	30歳代	58	40	177	518	793	12.4%
	40歳代	97	83	244	712	1,136	15.8%
	50歳代	84	69	269	749	1,171	13.1%
	60歳代以上	5	6	47	237	295	3.7%
	不明	1	0	0	4	5	20.0%
女性集計		320	235	943	2,740	4,238	13.1%
総計		569	573	1,799	6,045	8,986	12.7%

令和元年度(平成31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は、ストレスチェックを実施された人数(総計)8,986人に対して、高ストレス者(㊦+㊧)1,142人とその割合は12.7%となっています。

評価基準
国の定める評価基準に基づき、「心身のストレス反応」「職場のストレス要因」及び「周囲のサポート等」の評価点数の合計が一定以上のものを高ストレスとして判定しています。

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3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、実施依頼のあった57名のうち35名に実施しました。(令和2年4月末現在)

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 (令和2年4月1日現在、年利1.0%)

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(締切日^{*1})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。

^{*}1 締切日は本組合への必着日であり、所属所での締切日は、共済組合への書類送付等の関係上、異なる場合がありますのでご注意ください。

「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
積立でもできます!

「組合員貯金」の利率は現在 1.0% で、高利回りの貯蓄となっています!

この機会に、上手な貯蓄を始めてみませんか。
積立方法は、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。

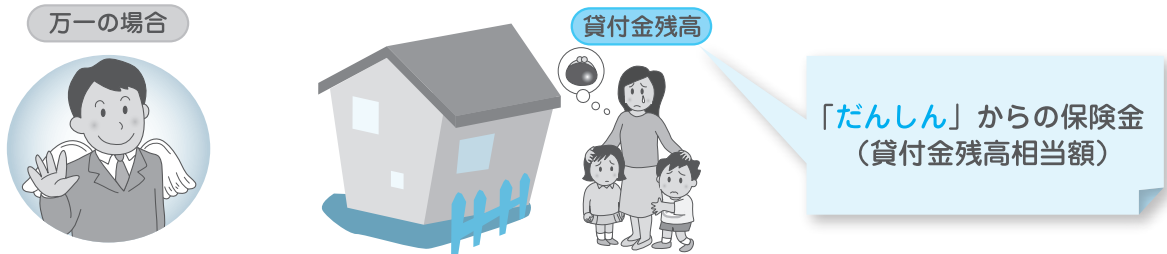
^{*}貯金利率につきましては、金融情勢及び運用状況により適宜見直しを行うこととなります。また共済組合は預金保険制度における金融機関に該当しないことから、共済組合と組合員貯金者との間にはペイオフは適用されません。



共済組合から貸付けを受ける方へ だんしん事業のご案内

Point

「だんしん」に加入すると、貸付金の返済中に借受人に万一のことがあった場合に、**保険金**で貸付金残高が返済されます。
あわせて「債務返済支援保険」に加入すると、病気やケガで長期休職となった場合に、貸付金の返済金相当額（平均返済月額）が**保険金**として支払われます。



制度の位置付け

万一、死亡・所定の高度障害状態となられても…



「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます

病気やケガで長期休職となられても…



「債務返済支援保険」の保険金で返済金相当額（平均返済月額）が補償されます

「だんしん」と「債務返済支援保険」にあわせて加入すると、万一の場合だけでなく、長期間就業障害となった場合にも安心です。

「だんしん」（団体信用生命保険）

例

貸付金残高

貸付金残高（債務）



1,000万円の場合

特約保証料

保険金額（貸付金残高相当額）
（10万円につき 月額15円）

月額 **1,500** 円

※特約保証料は見直されることがあります。

保障額

<死亡・所定の高度障害状態>

保険金 **1,000** 万円
（貸付金残高相当額）
を共済組合にお支払いすることで
貸付金残高が返済されます。

特長

- 「だんしん」に加入をしていると、万一、組合員が死亡、または所定の高度障害状態となってしまったとき、**「だんしん」の保険金で貸付金残高が返済されます。**
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、負担の少ない特約保証料（加入者が負担する保険料）でご加入できます。特約保証料は、年1回、貸付金残高に応じて見直しされますので、返済が進むにつれて加入者の負担が少なくなります。

債務返済支援保険

例

返済金額

返済金相当額
（平均返済月額）

60,000 円の場合

〔計算例〕
毎月償還 40,000円 } の場合
ボーナス償還 120,000円 }
平均返済月額 60,000円 = $\{(40,000 \times 12) + (120,000 \times 2)\} \div 12$

保険料

保険金額（返済金相当額）
（1万円につき 月額60円）

月額 **360** 円

※保険料は毎年見直しを行うことから、変更されることがあります。

補償額

<所定の就業障害の場合>

1カ月あたり保険金 **60,000** 円
（返済金相当額）を30日の免責期間
を経過した日から3年を限度に就業
障害が終了するまでお支払いします。

特長

- 所定の精神障害により就業障害となったときも貸付金の返済金相当額（平均返済月額）を保険金として加入者にお支払いします。
- 全国の市町村職員を対象として実施している制度のため、ご負担の少ない保険料で加入できます。

制度内容等詳細については、共済事務担当課へお問い合わせください。

登録はお済みですか？
共済組合HPからも
スマホ用アプリからも
初回登録ができます！

個人向け健康ポータルサイト



MY HEALTH
WEB マイヘルスウェブ



共済組合では、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健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を2019年10月より開設しています。サイトを利用することによりポイントが貯まるコンテンツもあります。ぜひご利用ください。

なお、複数回に分けて、「MY HEALTH WEB」の特徴をご紹介します。(特微1は2020年4月号(No.261:p.12)に記載)

特微2 健康支援ツール

日々の健康状態の登録や行動目標の記録など積極的に健康管理を行っていただくための健康支援ツールとして以下のコンテンツを提供しています。

MYミッション

ライフスタイルに応じて生活習慣改善のための『ミッション(行動目標)』を設定し、日々の生活の中に『ミッション』を取り入れることで生活習慣の改善を図ることができます。MYミッションは6つの健康ステージを用意しています。



6つの健康
ステージ

MYダイアリー

ログイン記録やMYミッションの実施状況が表示されます。



MYバイタル

自身で日々登録した体重・歩数・血圧などのバイタル情報をグラフ等で表示します。

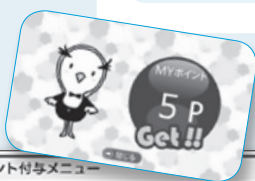


特微3 ヘルスケアポイント

初回登録やサイト利用に応じて付与されるポイント数に応じて商品との交換ができるインセンティブ機能を提供しています。

MYポイント

初回登録や毎日のログイン時、MYミッションやMYバイタルの記録時にポイントが付与され、貯まったポイントに応じて商品との交換ができます。



内容	条件	制限	ポイント
初回登録	メールアドレス等、初回登録したらポイントが付与されます。	初回のみ	500P
ログイン時サイコロ	サイトへのログイン時、サイコロの出た目でポイントが付与されます。	1回/1日	1~6P
バイタル登録	バイタル登録(日々の体重、血圧、歩数の記録)をするとポイントが付与されます。	1回/1日	1P
行動目標(ミッション)の結果記録	行動目標の結果を記録するとポイントが付与されます。	1回/1日	1P
被扶養者の健診結果提出	被扶養者の健診結果を提出するとポイントが付与されます。	1回/1年	500P



▼ MY HEALTH WEBアプリのダウンロードはこちら ▼



← iOS 版



← Android 版



※初回ユーザー登録方法については、共済ニュース「すこやか」2019年10月号(No.259:p.2)及び2020年1月号(No.260:p.11)をご参照ください。

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 平日 9:00~17:00

当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。
■ Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。



フィトケミカル

監修：管理栄養士 徳田泰子

第7の栄養素といわれるフィトケミカル。名前だけでなくどんな働きがあるのかも知って、健康に役立てましょう。

フィトケミカルのきほん

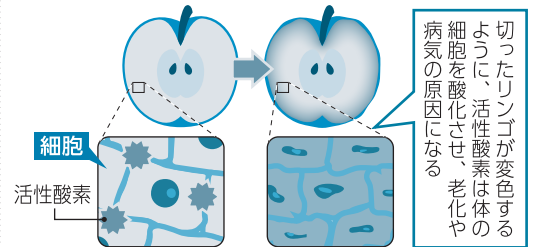
フィトケミカルとは

植物（フィト）が紫外線や害虫から身を守るために作り出した化学物質（ケミカル）のことで、野菜やくだものなどの色素や香り、苦み、辛み、渋みなどの成分。人の健康にも役立つことから第7の栄養素といわれており、その数は1万種類以上あるとされる。



フィトケミカルの健康効果

体内の活性酸素を取り除く「抗酸化作用」にすぐれている。活性酸素は不規則な生活やストレス、紫外線などによって発生しやすく、老化や生活習慣病、がんの原因になる。また、フィトケミカルには免疫力を高める効果もある。

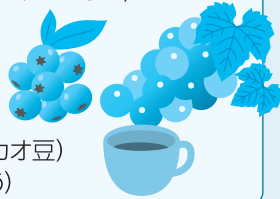


フィトケミカルにはどんなものがある？

ポリフェノールやカロテノイド、硫黄化合物などが代表的

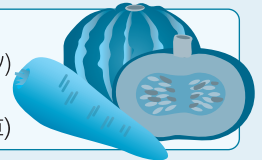
ポリフェノールは植物の色素や苦み、渋みの成分。

- アントシアニン（ベリー類、ブドウ、ナスなど）
- カテキン（緑茶、紅茶）
- イソフラボン（大豆）
- ショウガオール（ショウガ）
- セサミン（ごま）
- カカオマスポリフェノール（カカオ豆）
- クロロゲン酸（コーヒー、ごぼう）



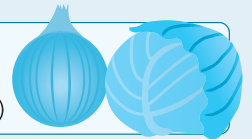
カロテノイドは動植物に含まれる赤色や橙（オレンジ）色、黄色などの色素成分。

- リコピン（トマト、スイカ、ピンクグレープフルーツ）
- カロテン（にんじん、かぼちゃ）
- ルテイン（とうもろこし、ほうれん草）



硫黄化合物はニンニクや玉ねぎ、アブラナ科野菜（キャベツなど）の香りや辛み成分。

- アリシン（ニンニク、ネギ）
- 硫化アリル（ニンニク、玉ねぎ）
- イソチオシアネート（キャベツ、大根）



フィトケミカルをじょうずにとるコツは？

いろいろな色の野菜を1日350g、くだものを1日200gとる

色素成分であるフィトケミカルは、赤系、橙（オレンジ）系、黄系、緑系、紫系、黒系、白系の7色に分類される。そのため、いろいろな色の野菜を1日350g*（目安：小鉢5皿）、くだものを1日200g*（目安：リンゴ1個）とると、さまざまなフィトケミカルをムリなくとることができる。

※食事バランスガイド（厚生労働省）の推奨量

- 赤系** リコピン（トマト）、カプサイシン（パプリカ）
- 橙系** カロテン（にんじん、かぼちゃ、みかん）
- 黄系** ルテイン（とうもろこし）、フラボノイド（レモン）
- 緑系** クロロフィル（オクラ、ブロッコリー）
- 紫系** アントシアニン（ベリー類、ナス、赤シソ）
- 黒系** クロロゲン酸（コーヒー）、カテキン（緑茶）
- 白系** 硫化アリル（玉ねぎ、ニンニク）、イソチオシアネート（キャベツ）

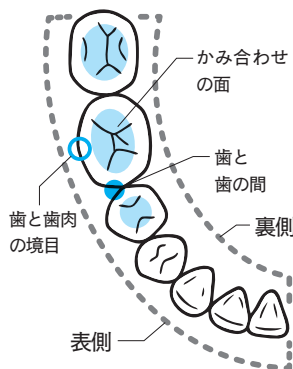
歯ブラシとフロスを使うときのポイント

Q. 毎日歯みがきをしているのに、むし歯になってしまうのはなぜ？

A. きちんとみがいているつもりでも、みがき残しがあるのかもしれません。次のポイントに気をつけてみてください。

ポイント

- 歯をみがくとき、歯の「表側」「裏側」「かみ合わせの面」に分けて順番にみがくと、みがき残しをしにくくなります。
 - 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの面をキレイにする意識で、1カ所につき20回以上歯ブラシを動かします。
- * 歯ブラシでは取りきれない歯間の歯垢（プラーク）にはフロスの使用が効果的です。



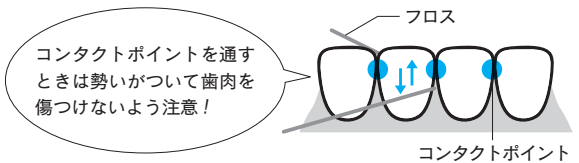
忙しかったり、疲れていたりして、なんとなく歯みがきしていませんか？ 毎日の歯みがきは、ちょっとしたことに気をつけるだけで、もっと効果的になるのです。

Q. デンタルフロスって効果ある？ どうやって使うの？

A. 歯ブラシだけだと歯間の歯垢（プラーク）は60%程度しか取り除けませんが、フロスを併用すると90%近くを取り除くことができます。

使い方

- 糸巻きタイプの場合、40cmくらい糸を出し、両手の中指に巻きつけて歯と歯の間へ入れます。
- 歯肉の少しなかまで入れたら2～3回上下にこすりとり、糸をずらして別の歯間部も同様に行います。つめものなどが引っかかって糸が抜けるときは無理に引っ張らず、一方の指から糸を外して外側に引き抜きます。



Health Information

たばこを吸わない **人生**、吸う **人生**

受動喫煙による健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん
(肺腺がん)
2倍

受動喫煙によって
リスクが高まる病気

乳がん
(閉経前)
2.6倍

脳卒中
1.3倍

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
4.7倍

受動喫煙が原因で
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中
8,014人

肺がん
2,484人

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
73人

虚血性心疾患
4,459人

出典：厚生労働省 HP 「なくそう！望まない受動喫煙。」
国立がん研究センター 「日本人のためのがん予防法 (2015)」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」 2015年度報告書

2019年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙*（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

2020年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、今後はますますたばこが吸いづらい環境へと変化していきます。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

*屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。

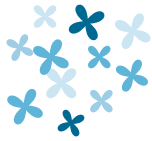




こころの相談室だより



NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター* 相談員：川口 智子



皆様、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。原稿を書いている今、日本ではコロナウイルスの影響による緊急事態宣言真っ只中にあります。皆様がこれを読まれている頃には、少しでも安心、安全な世の中となっていることを祈りたいです。

現在、コロナウイルス感染の拡大を防ぐために、「密閉・密集・密接」を避ける行動が求められ、これまでであった職場や学校、家庭での日常のあり方、働き方、人との関わり合い等が、大きく変化せざるを得なかったことと思います。日常が揺るがされ、ウイルス感染、生死に関わるような状況におびえ、世界的な経済状況の悪化や、自粛生活による家族との不和等があり、さらに助けとなる友人や知人との接触の機会が減ることによって、不安や恐怖、怒り、孤独感等を感じる人が多かったのではないのでしょうか。そしてそれは今、今後も多かれ少なかれ続いていることでしょう。中には自分の生活スタイルを見直す機会となったり、夫婦で家事分担ができたり、これまでできなかったことを充実させた方もいたかもしれませんが、誰もが心理的に不調を抱えたり、混乱してもおかしくないでしょう。些細なことでもお気軽にご相談ください。

こころの相談室では、皆様に安心、安全に相談を受けていただけるよう態勢を取り、マスク着用、手指消毒のご協力をお願いしております。その他お問い合わせは下記メールアドレスにお願いします。また厚生労働省のこころの耳 (HP) でも、各種情報、相談窓口の案内がありますのでご参考にしてください。



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

2020年4月より相談日時が
** 毎週金曜日に変更となりました **

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 毎週金曜日(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 毎週金曜日(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

お問い合わせ ☎06-6755-4458 (月、水、金の13時~17時)

(迷惑メール設定解除
をお願いします)

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
お待ちしています。

※特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター

働く人々の支援を行う心理専門家の育成や、産業現場での支援活動をさらに充実、発展させることを目的に2009年に設立されました。

ハートランドしぎさん

(生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号)

相談手順 お申込みは相談予約専用電話でお願いします。(1人3回を限度とします)

受付日 火・木曜日(10:00~16:00) * 祝日及び年末年始を除く。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内



相談予約専用番号

0745-72-5307

健康で心豊かな人生を…

すべて
無料です!

電話健康相談 / 健康・こころのオンラインWeb / セルフチェック・委託ストレスチェック のご案内

悩む前にまずご相談ください!



電話健康相談

健康の悩みは、こちらへどうぞ。
すばやく、的確に優しくサポートいたします。

健康全般に関することは
何でもご相談ください。

フリーダイヤル

0120-031-199

● 年中無休 ● 無料 ● 24時間対応 ●

※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Web

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

体とこころのお悩みを解決する相談のポータルサイトです。Web上で相談・回答の確認ができるほか、電話相談や面接相談のご利用方法等を掲載しています。また、よく寄せられる相談内容や季節ごとの健康情報、セルフチェック等、お役立ちコンテンツが満載です。

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。

本組合ホームページの「組合員のページ」内に掲載しておりますので、ご家族の健康ツールとしてぜひお役立てください。

※ 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。

※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。

公式ホームページをぜひご利用ください！
<http://www.kyosai-nara.jp/>



● サイトマップ ● プライバシーポリシー

Google

Loading



本組合のホームページでは、対象者ごとに専用ページを設け、共済への届け出をする**各種様式**・**制度情報**・**健康情報**などを掲載。

提供：宇陀市

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

個人情報の
取扱いについて

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

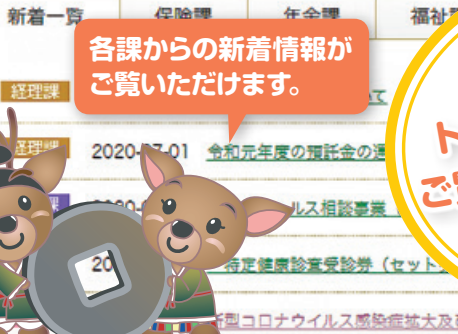
● 専用ページ

担当者のページ

● 専用ページ

新着
情報

組合員へのお知らせ



各課からの新着情報が
ご覧いただけます。

健康情報が
トップページからも
ご覧いただけるよう
になりました！

健康情報

免疫力を高めて病気になる体をつくろう

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
(事業者用)

担当者専用

健康
情報

皆さんの健康生活をサポートする健康情報を掲載しています。トップページにある「健康情報」からご覧いただけます。(※閲覧には、組合員証の8桁の「保険者番号」を「ユーザー名」と「パスワード」にご入力ください)



健診は健康づくりのパートナー

健診を健康管理や健康づくりにどう活かすか、そのポイントについて解説しています。



免疫力を高めて病気になる体をつくろう

生活習慣病予防のために、免疫力を高めるポイントについて解説しています。



健康・こころのオンライン

体とこころのお悩みを解消する相談のポータルサイト。

新型コロナウイルス感染症対応に追われる すべての組合員にエールを！

最前線で奮闘される医師・看護師など医療従事者の組合員の皆さん
 感染リスクと隣り合わせで活動される救急隊・消防隊の組合員の皆さん
 「3密」のリスクの中、子ども達の対応に追われる保育士・幼稚園教諭の組合員の皆さん
 外出自粛に伴い増加する家庭ごみの処理に奮闘される清掃職員の組合員の皆さん
 給付金の給付事務やその対応に追われる組合員の皆さん

激変した環境のもと、住民の生活を守るため日々奮闘されるすべての組合員の皆さんへ
共済組合からエールを送ります

3つの**密**を避けましょう！

新型コロナウイルスの集団発生防止に

 ご協力をおねがいします

①換気の悪い
密閉空間



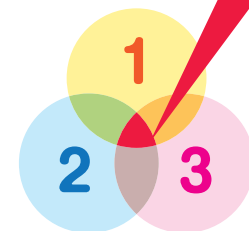
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い！



※3つの条件のほか、**共同で使う物品**
には消毒などを行ってください。

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
 日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚労省 コロナ 検索



出典：「3つの「密」を避けましょう！」(横) 首相官邸ホームページ (<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

POINT.1

帰宅時や調理の前後、
食事前など、こまめに手を洗う！



POINT.2

くしゃみや咳せきが出るときに、ティッシュ等で
口と鼻おのを覆ったりマスクを正しく着用する！



**感染症
対策**

出典：「感染症対策」首相官邸ホームページ (<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>) を加工して作成