

すこやか

2021
共済ニュース
No.264

1



- 2 | 新年のご挨拶
- 4 | 新組合会議員の紹介
- 5 | 退職予定の組合員の皆さんへ
- 10 | 扶養の要件を満たしていますか？
- 16 | 今年度の健診等はお済みですか？
- 26 | 新型コロナウイルス感染症 次の流行に備えよう

**ボーナスは
組合員貯金へ**

臨時で積立ができます！
詳しくは、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



使ったことがありますか？

22頁
参照

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

●ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

組合員の現況（令和2年11月末現在）

組合員数 男：8,755人	女：5,522人	計：14,277人
任意継続組合員 153人	被扶養者数(任継除く)	13,305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)

新年のご挨拶



理事長
上田 清
(大和郡山市長)

新年明けまして おめでとうございます

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

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

まずは、このたびの新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に罹患された方々に心からお見舞いを申し上げますとともに、治療にご尽力されております医療関係者の方々に対しまして、最大限の敬意と感謝を表する次第であります。

さて、本年3月からは、国の施策である医療機関等の窓口においてマイナンバーカード等によってオンラインで資格を確認する仕組みであるオンライン資格確認がよいよ本格実施される予定であり、それに向けた対応を進めておりますので、組合員の皆様・被扶養者の皆様には引き続きマイナンバーカードの取得にご理解・ご協力をお願いいたします。

また、年金制度に関しましては、年金の受給開始時期の選択肢の拡大などを盛り込んだ制度改革法案が、昨年6月に公布されたところであり、今後、これらの改正に適切に対応して参ります。

本組合の短期財政については、令和2年度も引き続き全国市町村職員共済組合連合会より資金交付を受けて運営する窮迫した財政状況となっております。このような状況の中、本組合においては、「第2期データヘルス計画」に基づき、コラボヘルスとして事業主である所属所と更に連携を強化して、特定健診・特定保健指導の受診率等を向上させると共に、健診データや医療費データの分析から得られた健康課題の改善に取り組むなど効果的な保健事業を展開して参ります。

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





職員側代表理事
杉田 勝哉
(御所市)

新年明けましておめでとうございます

皆様におかれましては、すこやかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

この度、新型コロナウイルス感染症に罹患された方々に心からお見舞いを申し上げます。また、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ている組合員の皆様にも心より感謝申し上げます。

さて、本組合における組合員及び被扶養者の医療費については依然として全国的にも高位であることから、組合員等の健康保持・増進に向け「第2期データヘルス計画」に基づき、様々な保健事業や啓発活動を行っているところです。

令和元年度より、毎日の健康情報の記録や医療費情報の閲覧などを行える個人向けポータルサイト(MY HEALTH WEB)を導入しており、今年度はスマートフォンの歩数連携機能を利用し、参加者で平均歩数を競う「スマ歩ウォーキング(歩Fes.)」を開催し、多くの組合員の方にご参加いただきました。今後もこのサイトを通じて、楽しみながら健康増進を図るイベント等を企画して参りますので、まだ登録をお済ませでない組合員の皆様もぜひご登録いただきますようお願いいたします。

また、今年度より会計年度任用職員が制度化され、令和4年10月からは被用者保険の適用対象である非常勤職員の方へも地共済法が適用されることとなり、今後、組合員の増加が見込まれることとなりますが、サービスの低下を来さぬよう取り組んで参ります。

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

謹んで

新春のお慶びを

申し上げます



市町村長側議員

理事 上田

(理事長職務代理者)

理事 今中

理事 東川

理事 森川

監事 松井

議員 阿古

議員 仲川

議員 森古

議員 竹村

議員 車谷

職員側議員

(職員側代表理事)

理事 杉田

理事 谷本

理事 西本

理事 上高垣内

監事 西口

議員 宮本

議員 中井

議員 上村

議員 笠井

議員 藤谷

学識経験監事

堀井

事務局長

坂本

外職員一同

敬利

明洋

(税理士)

清 (大和郡山市長)

夫 (上牧町長)

裕 (御所市長)

一 (明日香村長)

剛 (桜井市長)

ん (奈良市長)

彦 (葛城市長)

範 (三郷町長)

正 (川西町長)

高 (天川村長)

勝哉 (第八区・御所市)

也 (第三区・生駒市)

裕 (第四区・桜井市)

史 (第九区・東吉野村)

一 (第五区・橿原市)

代 (第一区・奈良市)

介 (第一区・奈良市)

志 (第二区・天理市)

見 (第六区・大和富田市)

行 (第七区・高取町)

令和三年一月一日

新組合会 議員の紹介

共済組合の議決機関である組合会の議員満了による選挙が昨年11月16日に各選挙区において執行されました。また、12月2日に開催された第165回組合会において、役員が選出されました。
新組合会議員の皆様をご紹介します。

市町村長議員

第一区



理事長
上田 清
(大和郡山市長)



理事
東川 裕
(御所市長)



監事
松井正剛
(桜井市長)



仲川 げん
(奈良市長)



阿古和彦
(葛城市長)

第二区



理事〈理事長職務代理者〉
今中富夫
(上牧町長)



理事
森川裕一
(明日香村長)



森 宏範
(三郷町長)



竹村匡正
(川西町長)



車谷重高
(天川村長)

市町村長以外の議員

第一区



宮本幸代
(元奈良市)



中井大介
(奈良市)



上村智志
(天理市)



理事
谷 英也
(生駒市)



理事
西本能裕
(桜井市)

第五区



監事
西口憲一
(橿原市)



笠谷卓見
(大和高田市)



藤谷信行
(高取町)



理事〈職員側代表理事〉
杉田勝哉
(御所市)



理事
上高垣内敬史
(東吉野村)

第二区

第三区

第四区

第七区

第八区

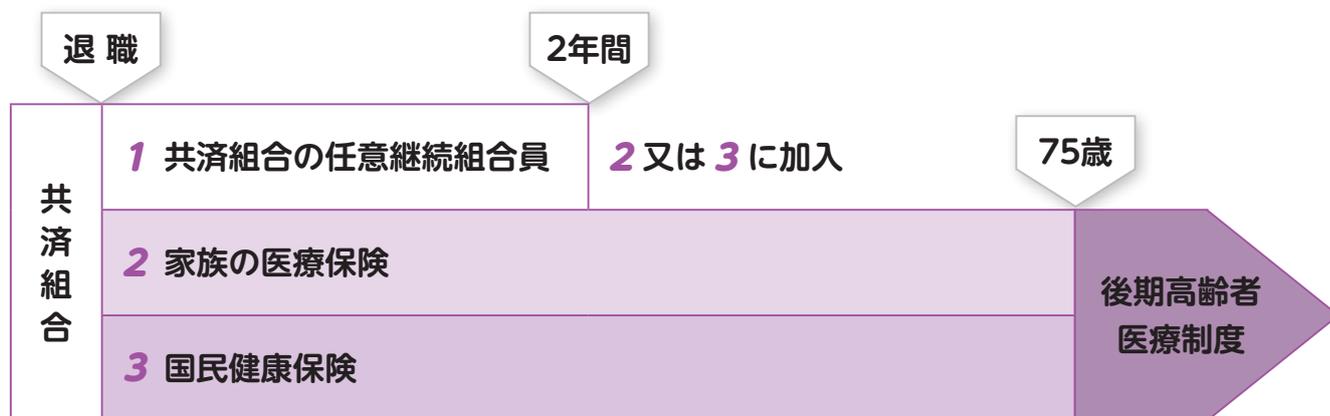
第九区

退職予定の組合員の皆さんへ

退職を控え、次の医療保険制度への切り替え準備は大丈夫ですか？

再就職する場合 → 再就職先に医療保険制度があるかどうかをまず確認しましょう。

再就職しない場合 → 退職後の医療保険は、1～3の「3つの選択肢」になります。加入する制度により、支払う保険料等が大きく変わる可能性があるため、事前に加入条件、注意点などをよく確認しておきましょう。



1 共済組合の任意継続組合員

共済組合の任意継続とは、希望すれば退職後も引き続き退職前に加入していた共済組合に「任意継続組合員」として加入し続けられる制度です。ただし、加入できるのは2年間です。

それでは「退職前」と「任意継続」とで違ってくる点は…？ それは保険料の求め方！ 在職中は保険料を所属所（事業主）が半分負担してくれていましたが、任意継続ではすべて自分で負担することになりますので、在職中より保険料が多くなります。ただし3の「国民健康保険」に加入するよりも保険料が抑えられることも少なくありません。

2 家族の医療保険

家族（配偶者や子ども等）が勤務先の医療保険に加入している場合、「その被扶養者となる」という選択肢もあります。扶養に入ることができれば、自身の保険料はかからないという利点はありますが…被扶養者になるにはいくつかの要件をすべて満たす必要があります。

これらの要件は加入する医療保険組合などにより異なるので、退職前の早い段階で家族に加入要件を確認してもらいましょう。

3 国民健康保険

上記の医療保険に入らない人が加入します。その保険料は、前年の所得に保険料率を掛けて求める「所得割」と、1世帯あたりの加入者数から求める「均等割」、世帯ごとにかかる「平等割」の合計額となります。世帯の家族が増えるほど保険料も増える仕組みです。詳しくは居住地の市町村役場で確認しましょう。



退職間近で慌てないように、「退職」が見えてきた「今！」きっちり決めましょう！

退職予定の組合員の皆さんへ

任意継続
組合員の方も

年利 **1.00%**!!
(令和3年1月1日現在)

「組合員貯金」に
加入できます!

※貯金利率は、金融情勢及び運用状況により適宜見直しを行います。



利率が高く、とってもお得です!

払戻しが月2回できて便利です!

在職中に組合員貯金に…

加入している
加入していない

退職後に任意継続組合員になる場合…

→ 継続して加入が可能
→ 新規で加入が可能

●在職中に組合員貯金に加入をされていた方

継続加入……………退職後20日以内に「任意継続組合員貯金申込書」を本組合に提出してください。

※退職後においても貯金加入を希望される方は、必ず事前に共済事務担当課へお申し出ください。

●新規に組合員貯金に加入される方

新規加入……………加入しようとする月の前月27日までに「任意継続組合員貯金申込書」を本組合に提出してください。

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



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

「組合員貯金」を解約される方はこちら

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

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

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

組合員貸付をご利用中の方へ

～貸付未償還金を「**全額償還**」していただきます～

退職時に、貸付未償還残高がある方は、

退職後ただちに、

“**全額償還**”してください!

● 全額償還の方法は次の2通りです。

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

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

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

※引き続き再任用等により勤務(公務員)を続ける場合でも、退職手当等の支給があれば全額償還していただきます。



退職後、ご注意ください! ～氏名、住所等の変更について～

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

この手続きを行わないと、**年金請求書を送付できない可能性があります**のでご注意ください。

地共済年金情報Webサイトをご利用ください



地共済年金情報Webサイトでは、組合員の皆さんそれぞれの公務員共済期間に係る以下の内容について閲覧することができます。ただし、すでに老齢又は退職の年金を受給されている方、及び老齢厚生(退職共済)年金の支給開始年齢に到達されている方はご利用いただけません。

閲覧できる内容

- ① 年金加入履歴・加入期間
- ② 保険料納付済額
- ③ 標準報酬月額等
- ④ 年金見込額^(※1)
- ⑤ 給付算定基礎額残高履歴

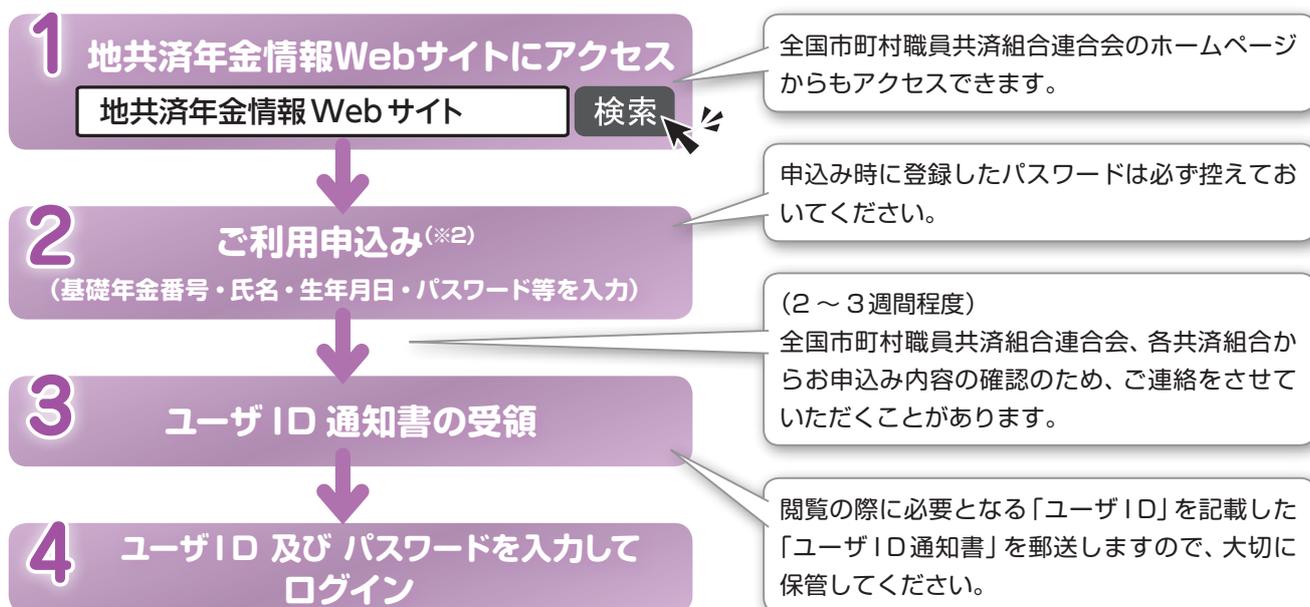
利用できる方

- ① 組合員
- ② 組合員であった方

ご利用時間 24時間365日
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

(※1) 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

ご利用手順



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

相談窓口 (Webサイト用) 全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課
☎ 03-5210-4607 (9時～17時 (土・日・祝日を除く))

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



組合員が退職した場合、被扶養配偶者の年金加入はどうなるの？



被保険者（組合員）が定年退職等で退職したあと、再就職してその事業所等で被用者年金に加入する場合、その被扶養配偶者は、国民年金の第3号被保険者となります。（手続きは再就職先で行います）

ただし、被保険者（組合員）が再就職しない場合、その被扶養配偶者は自ら就職し、厚生年金被保険者になる以外は、60歳になるまで国民年金の第1号被保険者となります。

国民年金の第1号被保険者となる場合は、その手続きは配偶者自身で行い、保険料の支払いが必要となります。

（注）被扶養配偶者とは、主として組合員の収入によって生計を維持している配偶者をいいます。

国民年金の被保険者の種別

国民年金は、日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満のすべての人が加入する制度です。被保険者の種別は3つに分けられており、それぞれ保険料の納め方が異なります。

第1号被保険者

20歳以上60歳未満の第2号被保険者、第3号被保険者でない者

例えば 農業に従事する人、学生、フリーターなど

保険料 納付書や口座振替など、自分で納めます。

第2号被保険者

共済組合の被保険者（組合員）及び厚生年金等の被保険者

例えば サラリーマン、公務員など

保険料 厚生年金保険料に国民年金保険料が含まれています。

第3号被保険者

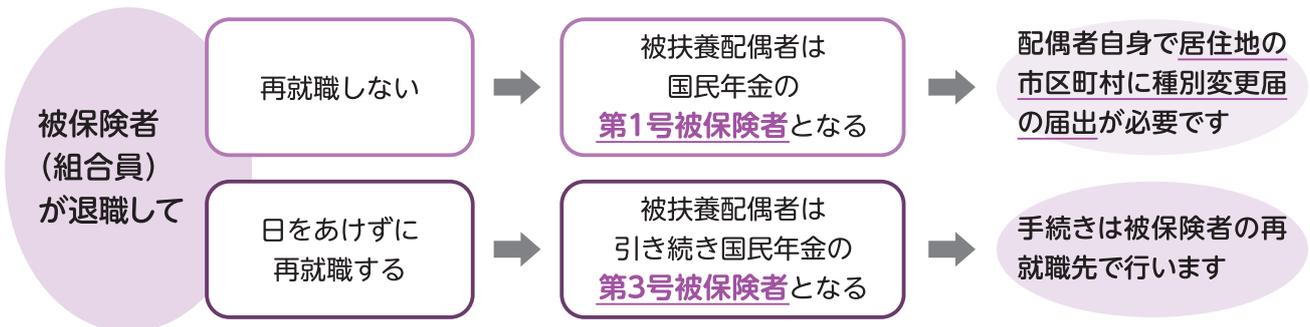
第2号被保険者の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の者

例えば サラリーマン、公務員などにより生計を維持している配偶者

保険料 第2号被保険者が加入する年金制度が負担するため、本人の保険料負担はありません。

組合員が退職した場合の被扶養配偶者の年金加入に係る届出

被保険者（組合員）が退職した場合、60歳未満の被扶養配偶者は次の届出が必要となります。



きになる ワンポイント



被扶養配偶者自身が就職した場合は？

被保険者（組合員）の被扶養配偶者であった者が、就職またはパートやアルバイトなど短時間労働者として一定の要件を満たして厚生年金に加入した（第2号被保険者となる）場合、配偶者の年金加入の届出は、就職先で行います。



確定申告に医療費明細情報が必要な方は…

「MY HEALTH WEB」から、
 確定申告に必要な**医療費明細情報**が、
 ご自身で『e-Tax用データ』で
ダウンロードできます。



- 医療機関等を受診された概ね3ヵ月程度後に当該サイトで閲覧できます。
- 直近3ヵ月分については、医療費明細情報は閲覧できませんので、未掲載分はご自身で必要書類を準備ください。
 (なお、医療機関等からの請求事情等によっては3ヵ月以上となる場合もあります。)
- 医療費通知(医療費のお知らせ)は、短期財政に関する理解と医療費抑制等への意識付けを図ることを目的に今後も配付させていただきます。

傷病手当金の基礎知識 第5回

傷病手当金の請求方法について

現在、病気で仕事を休んでおり、来月から無給休職に入ります。(※)
 給与が支給されなくなるため傷病手当金を請求したいのですが
 どうすればいいですか？



請求するには、傷病手当金請求書に必要事項を記入の上、医師による証明、所属所による証明を受け、共済事務担当課を通じて提出してください。

(※) 報酬の支給状況によって、報酬が一部支給されている場合でも傷病手当金の支給が始まる場合があります。詳細については共済事務担当課にお問い合わせください。

傷病手当金請求書

!!!
扶養の要件を
満たしていますか？

被扶養者の収入状況に 注意してください！

本組合で毎年実施している資格継続調査において収入額の超過により扶養の取消を行う事象が多数発生しています。被扶養者の方の収入状況については組合員の方が常に把握して、扶養要件を満たしているかどうかの確認をしてください。

資格継続調査時に扶養要件を満たしていないことが判明し、遡及して扶養の取消となった場合には、医療費の返還や他保険への加入が必要となる等、組合員の方の負担が増えることとなります。

そのようなことにならないように常に被扶養者の方の収入を把握してください。

被扶養者の方について確認してください

- 就職したのに扶養の取消手続きを忘れてはいませんか？
(自動的に被扶養者認定は取消にはなりません。)
- 1月や4月等で契約条件が変更（時給の上昇や勤務日数の増加）
となっていないですか？
- 春休みや夏休みの長期休暇でアルバイトの日数や1日の時間が
いつもより増えていませんか？

※また、扶養の取消を行う際には、本組合の被扶養者証の返却もお忘れなく。



仕送り要件が変更になっています。

別居の方を扶養する場合には、仕送りが必要となっていますが、その仕送りの要件が本年1月より変更となっています。

仕送りの要件を満たしていない場合には、扶養の取消となることから、次の3点に注意して仕送りを行ってください。



- 1 一人分の1ヵ月の仕送り額が
世帯収入 \div 2 \div 世帯人数 \div 12から
世帯収入 \div 世帯人数 \div 12に変更となっています。
- 2 仕送りの最低額が35,000円から50,000円になっています。
- 3 毎月の仕送りが必要になっています。

例

別居の年間120万円の収入のある父と年間30万円の収入のある母を扶養に入れている方の仕送り額を昨年12月までと本年1月とで比較します。

変更前

1人分仕送り額：

$$120万 + 30万円 \div 2 \div 2 \div 12 \\ = 31,250円 < 35,000円$$

$$35,000円 \times 2 = 70,000円$$

→70,000円を毎月振り込むのではなく、偶数月に140,000円の仕送りを行っていた。

変更後

1人分仕送り額：

$$120万 + 30万円 \div 2 \div 12 \\ = 62,500円 > 50,000円$$

$$62,500円 \times 2 = 125,000円$$

→125,000円の振り込みを毎月行う。

※仕送りについては、銀行振り込み等客観的に仕送りが行われていることを確認できる形で行うこととし、手渡し等客観的に確認ができないものについては、例え毎月必要額を仕送りしていても、本組合において確認ができないことから仕送りとして認められませんのでご注意ください。

利用申込受付開始！

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！

2021年3月(予定)から利用開始

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。



医療機関や薬局の受付で マイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーに かざすだけ！

カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。



利用申込はカンタン！

今すぐ申込可能

☑ まずは必要なものをチェック！



- ① 申込者本人のマイナンバーカード
+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- ③ 「マイナポータルAP」のインストール



STEP1

- ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。
※「マイナポータルAP」は閉じてください。

スマホからの
アクセスは
こちら！



STEP2

- 「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。

STEP3

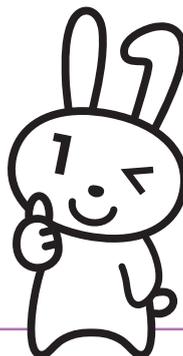
- 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

- マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当て、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん



ここをクリック！



どんないいことがあるの？

就職・転職・引越をしても
健康保険証として
ずっと使える！

※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。



あなたが同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
今までに使った正確な薬の
情報が医師等と共有できる！



マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費情報が
見られる！



マイナポータルを通じた
医療費情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
カンタンに！



限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額以上の支払が免除される！



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。
※現在の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



いつから使えるの？

現在

- マイナポータルで、利用申込受付中！



マイナンバーカードの
申請はお早めに！

2021年3月（予定）から

- 医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に
- マイナポータルで、順次特定健診情報の閲覧が可能に

2021年10月（予定）から

- マイナポータルで、薬剤情報・医療費情報の閲覧が可能に

2021年分所得税の確定申告（予定）から

- 確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能に



申込方法は
特設ページでも
確認できます！



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

健康保険証利用申込のお問い合わせ



マイナンバー総合
フリーダイヤル

マイナンバー
0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間（年末年始を除く） 平日：9時30分～18時30分

第三者の行為によってケガをしたとき

第三者行為の例



第三者による
暴力行為を受けた



第三者(相手側)
のある交通事故に
あった

他人の飼っている
動物(犬・猫等)に
かまれた



運転者が自損事故を
起こし同乗者に
ケガをさせた



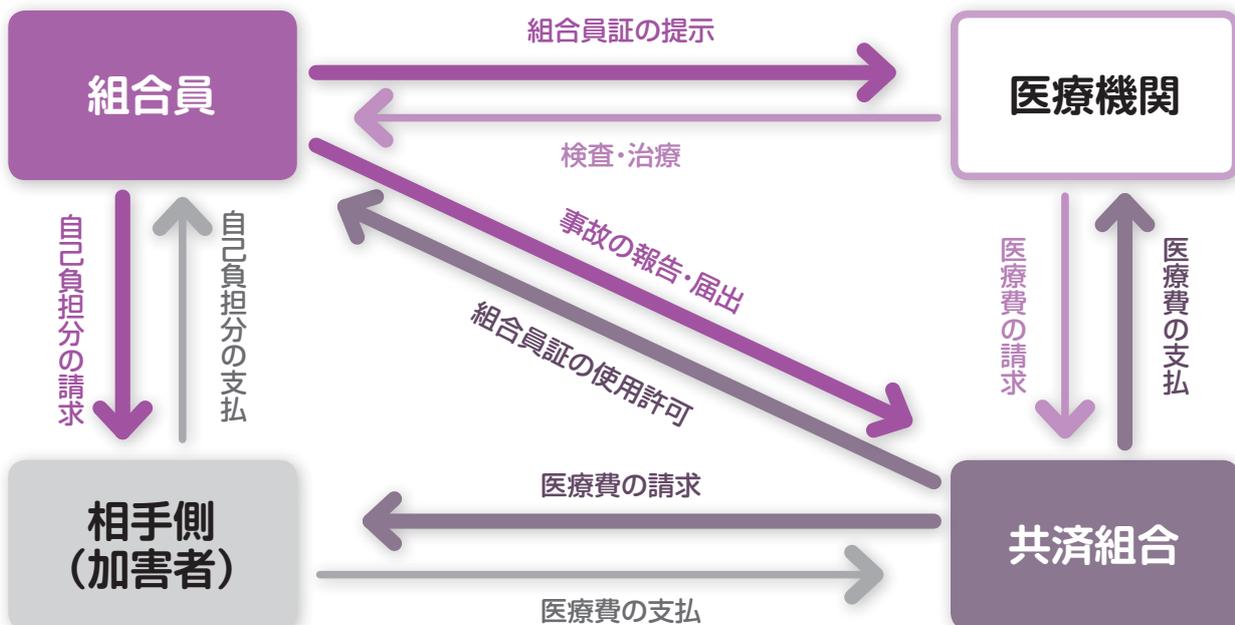
組合員又は被扶養者が、交通事故などの第三者行為で負傷し、組合員証等を使用して治療を受けるとき(医療機関等を受診するとき)は、共済事務担当課に届出をしてください。

公務中や通勤途中の事故による負傷は、組合員証を使用できません(忘れずに届出ください)

「示談は慎重に!」

示談は私的な解決法ですが、合意のもとに成立すると、民法上の和解契約(第695条)として法的に拘束力を持ちます。安易に示談をして、共済組合の損害賠償請求権を消滅させてしまうと、共済組合が立て替えた医療費を組合員の方から返還していただくこともありますので、示談する場合には、必ず前もって共済組合にご連絡ください。

組合員証を使用したときの治療等の流れ



負傷原因調査について

共済組合では外傷性疾病にかかる請求が医療機関からあると、その原因が公務や第三者行為によるものでないか等の調査を行っていますので、調査に該当された場合は回答をお願いします。

接骨院・整骨院等のかかり方

柔道整復師（接骨院・整骨院）や鍼灸師による施術のうち、**組合員証（健康保険）が使用できるケースは限定されています**

組合員証（健康保険）が使用できるケースは、次のとおりですので適正受診にご協力をお願いいたします。
また、「各種保険取扱」と表示があっても、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。施術を受ける前にしっかり確認して正しくかかりましょう。

組合員証（健康保険）が使えるケース （一部自己負担）

※急性又は亜急性（急性に準じるもの）のみ

- 外傷性の打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）
- 骨折・脱臼の施術
（緊急の場合を除き医師の同意が必要）
- はり・きゅうは、主として神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症及び頸椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療（医師の発行した同意書か診断書が必要）
- マッサージは、筋麻痺や関節拘縮等で、医療上マッサージを必要とする症例（医師の発行した同意書か診断書が必要）

組合員証（健康保険）が使えないケース （全額自己負担）

- 単なる肩こり、筋肉疲労など
- 病気（内科的原因による疾患）によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術（応急処置を除く）
- スポーツなどによる肉体的疲労改善のための施術
- 仕事や通勤途上に起こった負傷（一般的に公務災害補償基金や労災保険からの給付になります）
- 疲労回復や疾病予防のためのマッサージなど



接骨院・整骨院では、柔道整復師が施術をします。柔道整復師は医師ではないため、病院と同じように検査・治療を行うことはできず、組合員証が使えるケースは限られています。

接骨院・整骨院にかかるときのポイント

1 「療養費支給申請書」に署名するときは、 記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する	・ 負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認すること。 ・ 白紙の申請書には署名しないこと。
2 領収書は必ず受け取り、大事に保管する	・ 施術の都度、領収書を受け取り保管すること。 ・ 医療費控除を受ける際にも必要になります。
3 負傷原因を正確に伝える	・ 外傷性のケガでない場合や、公務災害・通勤災害が適用となる仕事や、通勤途上での負傷の場合は、組合員証は使用できません。
4 施術が長期にわたる場合は病院へ	・ 施術を受けても症状が改善しない場合は、内科的要因も考えられます。3か月以上施術が続く場合は、原因をはっきりさせるためにも、医師の診察を受けることをおすすめします。

施術内容等の照会にご協力をお願いします

一部の柔道整復師による療養費の不正請求（健康保険対象外の請求・架空請求・水増し請求）が社会問題となっていることから、医療費適正化に向けた積極的な取り組みとして、接骨院・整骨院等での施術について外部委託により内容審査を実施しています。

施術内容によっては、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、照会させていただく場合があります。負傷部位、施術内容、施術年月日などの回答にご協力をお願いします。

調査が必要な方（組合員（本人）や被扶養者（家族））に対し、共済事務担当課を通じて「接骨院・整骨院の保険診療受診分確認書」（右記）を、施術を受けてから概ね2か月後に該当する組合員の皆さんにお渡しいたしますので、ご協力をお願いいたします。

今年度の健診等はお済みですか？

今からでも間に合います
是非受診しましょう

「特定健康診査受診券」を配布した被扶養者様へ

- 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2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。是非、この機会に“特定健康診査”を受診しましょう。

▶ 受診券を利用して…



受診券有効期限 **3月31日(水)**

無料

特定健診査実施医療機関で直接受診
(県下約660医療機関、県外でも受診可能)

※事前に電話等にて受診予約を行ってください。

詳しい手続き等については、
昨年6月に送付した資料をご覧ください。



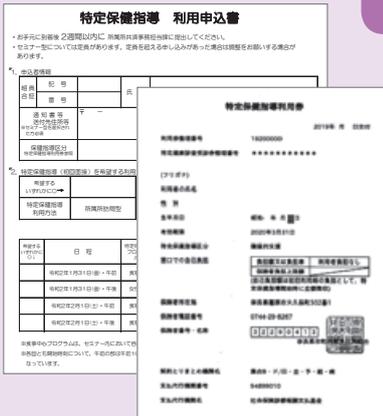
※共済組合から人間ドック受診券を発行した方には、特定健康診査受診券は送付していません。

パート勤務先等で健康診断を受診された方は、右記(上段)をご覧ください

「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。是非、この機会に“特定健康指導”を利用しましょう。

▶ 利用券を利用して…



有効期限 **利用券に記載の期日**

無料

保健指導の方法

	所属所訪問型※1	セミナー型
利用場所	所属所が指定する場所	県内に会場を設定 ※2 右記「セミナー型特定保健指導の追加日程」についてを参照
自己負担	無料 共済組合が全額負担します	
メリット	★保健師等が職場を訪問し、 職場で受けることができます。	★配偶者も一緒に受けることができます。

※1 組合員のみが対象となります。

※2 上記のいずれの方法においても利用できなかった場合、特定保健指導を実施している「奈良市総合医療検査センター」又は「奈良県健康づくり財団」ほか県内外の集合契約医療機関で特定保健指導を利用することができます。

申込の方法

職場の定期健診を受診された方
(組合員)

利用方法を選択のうえ、利用申込書を必ず共済事務担当課へ提出してください

人間ドックを受診された方
(組合員・被扶養者)

特定健診を受診された方
(被扶養者)

利用方法を選択のうえ、利用申込書を必ず共済組合福祉課へ提出してください

詳しい手続き等については、配布資料をご覧ください。

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2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本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。

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、本組合へ利用申込書を提出し、必ずご利用ください。(特定保健指導の利用方法の詳細は、16ページ下段をご覧ください。)

※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。



—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7月号)

■ 受付期間

令和3年4月30日まで

■ 提出先

共済事務担当課を経由して提出してください

■ 健康診断受診日

令和2年4月1日～令和3年3月31日

被扶養者の受診率等が低いと
掛金の負担が増える可能性



国は、共済組合の特定健診受診率目標を90%としています。本組合の令和元年度の結果は、全体で78.5%、組合員で92.2%、被扶養者で45.3%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、組合員の皆さん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。

「セミナー型特定保健指導」の追加日程について

今年度の追加日程は下記のとおりです。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がない方は、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、利用申込書に記載の提出期日まで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 ~)	
令和3年2月12日 (金)	食事コース	運動コース	奈良県社会福祉総合センター
令和3年3月12日 (金)			

参加者の声



ウォーキングだけでなく、ストレッチも大切であることを知り、日々取り入れて行こうと思いました。



日常生活で脂質の増える食事をしていたことがよくわかった。今後、脂質を意識した食事をとるよう頑張りたい。

※特定保健指導等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を講じたうえで、実施いたします。なお、感染症の流行状況によりましては、実施の見合わせ等が必要となる場合がありますので、ご了承ください。

※「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。

人間ドック・婦人科健診の受診券をお持ちの皆さんへ

今年度の受診はお済みですか？ 使用期限が迫っています！

令和2年度の間人ドック・婦人科健診の受診はお済みでしょうか？

受診申込みをされた方には、既に所属所を經由して受診券を配布しております。

2～3月は健診機関等の予約が大変取りづらくなります。受診期限まで余裕があると思うことなく、この機会にぜひお早めにご受診ください！

※人間ドック・婦人科健診の申込みは終了しています。追加申込みはできません。



対象者 35歳(脳ドックは50歳)以上の組合員及びその被扶養者

助成額 一般組合員 …… 20,000円

節目※組合員 …… 30,000円

被扶養者 …… 13,000円

節目※被扶養者 …… 19,000円

※節目とは40歳、45歳、50歳、55歳、60歳を指します。



対象者 20歳以上の女性の組合員及び被扶養者

助成額 本組合が指定する子宮頸部がん検査の費用とマンモグラフィー又は乳腺超音波検査(エコー)に係る費用の全額



健康生活をサポートする

健康相談事業

相談は無料!!

令和元年度(平成31年度) 利用状況

令和元年度(平成31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。

詳細については、22ページに掲載していますのでご活用ください。



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29年度	74	5	56	61
平成30年度	46	15	66	81
令和元年度(平成31年度)	50	13	55	68

各種セミナーを開催しました！

新設!

ライフプランセミナー（生活充実型）

9/30（水）、10/26（月）（講師：金融・投資 教育コンサルタント 須原光生先生）

これまでライフプランセミナーは、「退職準備型」として50歳代の組合員を対象に開催してきました。その中で、参加者の方からいただいた『もっと早い時期に話を聞いておきたかった!』という声にお応えして、今年度から30～40歳代の組合員を対象とした「生活充実型」コースを開催しました。

今年度のセミナーには定員を大幅に超えるお申込みをいただき、急遽日程を追加しての開催となる大盛況でした。

参加者アンケートでは、出席された**83名**のうち**43名**の方に「大変良かった」、**40名**の方に「良かった」とご好評の声をいただきました。

参加者の声

※本年度セミナーのアンケートより抜粋

- iDeCo や NISA についてなかなか教えてもらえる機会がないのでとてもよかった。
- 資産運用についてあまり知識がなかったので、それぞれの制度のメリット・デメリットを本音で教えてくださりとても参考になりました。



生活習慣改善セミナー

9/16（水）

（講師：管理栄養士 豊田綾子先生）

40歳未満の組合員を対象に、「生活習慣改善セミナー」を開催しました。

日々の生活習慣は30代のうちには完成され、その影響は40代以降になって顕在化すると言われています。そのため、早い段階で生活習慣を見直すことにより、将来の生活習慣病の発症や重症化の防止につながる事が知られています。

この講座では食事・睡眠等のテーマを取り上げ、一日の献立例を作成して必要栄養素のバランスや過不足等を実践的に確認してみたり、事前に実施した簡易血液検査の結果の見方をご講演いただくなど、これから生活習慣を改善していくためのきっかけとしていただけるような内容として実施しました。

参加者アンケートでは、出席された**22名**のうち**20名**から「参考になった」とのお声をいただきました。

参加者の声

※本年度セミナーのアンケートより抜粋

- 実際に自分の血液検査結果を見ながら説明を聞いたので分かりやすかった。
- 最近低糖質ダイエットをしていたが、栄養が偏るのもよくないということを知れたので、全体の食事量を8割に減らすようにしてみようと思う。



今年度開催のセミナーに多数のご参加をいただき、ありがとうございました。
来年度も、より充実した内容による開催を予定しています。ぜひご参加ください！

あるふえす 歩Fes.

MY HEALTH WEB スマ歩 ウォーキング ある (歩Fes.) 終了しました



今年度の歩Fes.が11月30日で終了しました。
多数の方にご参加いただき、誠にありがとうございました。
歩数達成賞・努力賞・参加賞等の集計結果について、下記のとおりとなりましたのでお知らせいたします。

歩Fes.個人戦エントリー者数 219名 チーム戦エントリー数 11チーム

表彰

歩数達成賞 1000ポイント

1日当たりの平均歩数 9,000歩以上

個人戦達成者数 78名

(順位)	ニックネーム	個人平均歩数
1位	ほりちゃん	32,338歩
2位	moolan	30,303歩
3位	ヨ	26,746歩
4位	ナカノさん	23,890歩
5位	ぐっちー	22,861歩
6位	NS270	22,499歩
7位	ヒトツピ	22,475歩
8位	ゆきんこ	21,152歩
9位	アトム	20,518歩
10位	市役所嫌いやねん	20,339歩
11位	JAM	19,832歩
12位	カワシマ	18,235歩
13位	v_hilts	16,504歩
14位	J-naka	16,471歩
15位	ひさちゃん	15,397歩
16位	ワックス	15,305歩
17位	北野さん	14,994歩
18位	ひろぼん	14,904歩
19位	216	14,883歩
20位	パンプキン	14,232歩
21位	デズモンド	13,984歩
22位	おさみちゃんです	13,462歩
23位	あや	13,360歩
24位	のり	13,293歩
25位	もりっち	13,275歩
26位	みかん	13,186歩
27位	よっちゃん	12,960歩
28位	ヤスジ	12,802歩
29位	山本	12,791歩
30位	コニーちゃん	12,495歩

(順位)	ニックネーム	個人平均歩数
31位	hira	12,482歩
32位	あなねこ	12,175歩
33位	ようこふ	11,976歩
34位	パゴちゃん1号	11,953歩
35位	マサミ	11,902歩
36位	とらりん	11,901歩
37位	みみみ	11,898歩
38位	りか	11,681歩
39位	kirito	11,638歩
40位	きよっぺ	11,586歩
41位	ぼっちー	11,400歩
42位	しほ	11,223歩
43位	みくお	11,155歩
44位	やま	11,024歩
45位	かず	10,749歩
46位	tezoo	10,537歩
47位	MAX	10,522歩
48位	こぼやん	10,478歩
49位	マー君	10,421歩
50位	丸男	10,338歩
51位	かあさん	10,337歩
52位	としお	10,329歩
53位	ミズピン	10,266歩
54位	たろう	10,002歩
55位	かっぱ巻き	9,946歩
56位	ムーネクツニ	9,905歩
57位	HESHER	9,893歩
58位	たけさん	9,777歩
59位	po	9,745歩
60位	asu	9,742歩

(順位)	ニックネーム	個人平均歩数
61位	ひごにゃん	9,735歩
62位	もる子	9,608歩
63位	なお	9,427歩
64位	うえだ	9,362歩
65位	Yasu	9,359歩
66位	こみ	9,319歩
67位	うえとし	9,310歩
68位	バズライトイヤー	9,296歩
69位	もっちゃん	9,285歩
70位	ひろこ	9,182歩
71位	ぴきぴき	9,094歩
72位	りゅう	9,083歩
73位	竜門炭治郎	9,044歩
74位	りりえんたーる	9,037歩
75位	Yufu	9,021歩
76位	げん	9,009歩
77位	あるきます	9,008歩
78位	ちえ	9,007歩

チーム戦達成数 4チーム

(順位)	ニックネーム	個人平均歩数
1位	御所市陸上部シニア	15,985歩
2位	チーム元気	12,364歩
3位	斑鳩健康第一会	11,824歩
4位	御所市陸上部ミドル	9,389歩

努力賞 500ポイント

個人戦達成者数 59名
歩数達成賞対象者を除く

1日当たりの平均歩数 5,000歩～8,999歩

チーム戦達成数 7チーム
歩数達成賞対象チームを除く

参加賞 300ポイント

個人戦達成者数 54名
歩数達成賞・努力賞対象者を除く

歩数達成賞・努力賞に該当しない方のうち、
実施期間中の歩数記録が20日以上ある方



※各賞達成者へは、12月21日付でヘルスケアポイントを付与させていただきました。
(マイヘルスウェブにログインしていただき、「MYポイント」→「ポイント履歴」にてご確認ください。)

歩Fes.参加者からの一言

とても面白い企画だと思います！自分がどのくらい歩いているのか、意識する機会になりました。是非また開催してほしいと思います。次回があれば、周囲の職員を誘ってチーム戦にも参加したいです。

毎日、目標を持って取り組むことが出来ました。お陰様で毎年寒がりだった自分が、今年は寒さをあまり感じず体質が変わった？ような感じがします。

ただ、個人戦と団体戦の両方でポイントが獲得できるとより一層頑張れそうな気がします。

また、色々なイベントを企画していただければと思います。

1カ月間のウォーキングイベントでしたが、とても楽しかったです！イベント期間中は、色々な課の方たちと集まって一緒に歩いたりすることが出来たので凄く良かったです！

歩Fes.に参加でき、いい思い出になりました。久しぶりに燃えて楽しかったです。

というものの、1・2日は、きちんと設定をしていなかったために、2日で280歩という出だいで、40,000歩以上無駄になり、かなり出遅れておりました。途中、順位が徐々に上がり、「勝った！」と思立ち、頑張りました。しかし、2回ほど古傷を痛めて、立ち往生し途方に暮れていたこともありまして。今回、最初の2日以外、すべて日で20,000歩以上で通すことができたのが勝因と思います。次あっても、こんなに張り切るのは、厳しいです。

イベントに参加する事で、少し普段より頑張ろうと思えたのが歩数アップにつながり、イベント終了後もそのペースが習慣として身に付いたように思います。ありがとうございました。

企画ありがとうございました。

おかげさまで「歩く」週間が習慣になり、歩きながら健康につながることを考えることも習慣になりました。

1日9,000歩のハズが毎日10,000歩オーバーとなりましたが、日常に「歩く時間」が組み込むことから、食欲の秋に体重コントロールできました。

沢山の方が取り組んでおられ、歩数が数値化されダイレクトに見ることが出来るため、自身も励みになって取り組む事ができてます。お掛けさまで8キロのダイエットに繋がりました。これからも習慣にして続けていこうと思います。

コロナ禍の中、歩フェスに参加し、参加者皆さんの歩数を毎日見て、自分も頑張らなければ…といい刺激を受けました。もっと参加者が増えれば、もっと面白くなると思うので、また来年くらいにあつたらいいなと思います。



来年度も同様のイベントを行う予定としておりますので、今回参加されなかった方も来年度はぜひご参加ください。歩Fes.等のイベントにご参加いただくには、MY HEALTH WEB (MHW) に初回登録する必要があります。登録がまだの方は以下のQRコードを読み取り、MHWアプリをダウンロードのうえ初回登録を行ってください。



アプリでも利用できます!! ~スマホ用~ **無料**

iPhone版、Android版の両方をリリースしています。入手方法は公式ストア〔App Store(iPhone)〕〔Google play〕にて「MY HEALTH WEBアプリ」のダウンロード(無料)が可能です。

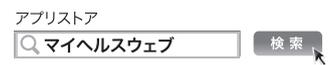


iOS 10~11



Android OS 5~8

1 まずはアプリのダウンロード



複数のスマートフォンやタブレットで使用可能
※ご利用する端末ごと初回登録(下記②の手順)が必要です。

2 保険者番号を入力して送信

「32290413」(奈良県市町村職員共済組合)の入力

3 画面指示に従って設定



— 初回登録で —
「MY HEALTH WEB」初回登録で
500 ポイント GET!

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。



10190131(04)

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。

フリーダイヤル

0120-031-199

● 年中無休 ● 無料 ● 24時間対応 ●

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

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。

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。

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。



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、いかがお過ごしでしょうか。昨年はコロナウイルス感染拡大の影響で、生活様式、働き方や人付き合いにおいても変化を余儀なくされた1年だったと思われています。心穏やかに安心して過ごせる明るい1年となることを祈り、2021年もどうぞよろしくお願いいたします。

前回のこころの相談室だよでは、こういった状況下でのストレス反応について取り上げました。人はストレス状況下においても適応しようとするため、『大変な状況でもなんとかしないと』とふんばり、心がすり減ったり傷ついていても気づかず、遅れて不調が出たり、心身の反応が出てくる場合があります。また人との距離が疎遠になってしまうことで孤立し、周囲に上手く助けを求められずに気持ちを抱え込んでしまう場合があります。自覚ができずに、急に涙が出て止まらない、突然朝起きられなくなった、頭が真っ白になって作業ができないなど、自分では気づかずにストレスを抱えている場合もありますので、大したことはないと思われる場合でも、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。



相談申し込み方法（料金は無料です）

大学院連合メンタルヘルスセンター

令和2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 お申し込みは下記**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~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
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 お申し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

アミノ酸

いまさら聞けない
健康成分
Health component

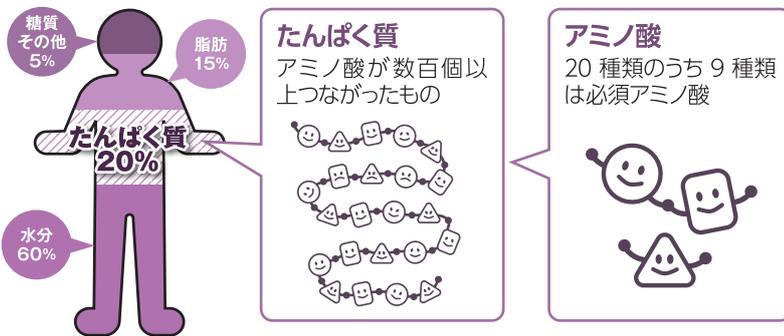
監修：管理栄養士
徳田泰子

アスリートや美容家に注目されているアミノ酸。
私たちが正しい知識をもって健康に役立てましょう。

アミノ酸のきほん

アミノ酸とは

たんぱく質を作るもの。体の約20%はたんぱく質で、20種類のアミノ酸がつながってできている。このうちの9種類は体内で作れないため食事からとる必要があり、「必須アミノ酸」と呼ばれる。



アミノ酸の働き

体の組織や体を維持・調整する物質など、体のほとんどがたんぱく質抜きでは作れない。アミノ酸はその材料で、体を作り、健康を維持するうえで重要。

筋肉や骨、内臓、肌、髪、血液中の赤血球・白血球など、体の組織を作るたんぱく質の材料。

免疫抗体やホルモン、酵素、神経伝達物質など、体を維持・調整する物質を作るたんぱく質の材料。

体を動かすエネルギー源。

必須アミノ酸が不足するとどうなるの？

体や心にさまざまな不調が起こることがある

9種類の必須アミノ酸のうち1つでも必要量に満たないと、たんぱく質はもっとも少ないアミノ酸にあった量しか合成されず、不調が起こりやすくなる。



必須アミノ酸が多い食品は？

肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などは良質のたんぱく質源

肉や魚、卵、乳製品、大豆製品はたんぱく質が豊富。9種類の必須アミノ酸を必要量含んでいるものが多く、良質のたんぱく質源といわれる。



必須アミノ酸の効果的なとり方は？

毎食いろいろな良質のたんぱく質源をとる。
ビタミンB₆もいっしょだと、なおよし

必須アミノ酸がとれるからと肉ばかり食べていると脂肪をとりすぎ、栄養バランスも偏る。また、体のたんぱく質は毎日合成と分解をくり返し、たんぱく質は食べだめができない。

そのため、毎食いろいろな良質のたんぱく質源から必須アミノ酸をとることが大切。たんぱく質の分解や合成にはビタミンB₆も欠かせない。



ビタミンB₆が多いもの

- カツオ ●マグロ ●鮭 ●サンマ ●豚ヒレ肉
- 鶏ささみ ●牛レバー ●ニンニク ●とうがらし
- ししとう ●赤ピーマン ●玄米 ●バナナ

プロによる歯のクリーニング PMTC (歯石除去・歯面清掃)

「歯みがきをしているのに、むし歯や口臭が気になる」という人は、歯みがきでは届かない場所に汚れが残っているのかもしれませんが。ときにはプロに頼って、歯をすみずみまできれいにしてみませんか？

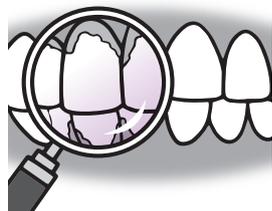
Q. 歯の健康を保つには、歯みがきやフロスなどのセルフケアで十分じゃないの？

A. 歯垢（プラーク）はセルフケアでは届かない場所に蓄積しやすく、歯垢が石灰化して歯石ができると歯みがきでは取り除けなくなります。みがき残した歯垢や歯石の除去には、歯科医院で受ける歯のクリーニング「PMTC[※]」が効果的です。

※PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) = 歯科医院で専用の機器を使用して行われる歯石除去・歯面清掃のこと（保険適用外）。

PMTCのながれ

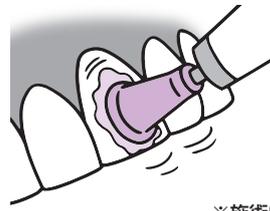
1 お口の状態をチェック



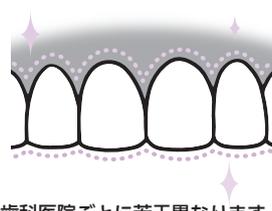
2 超音波等を利用し歯の表面や歯肉の中の歯垢を除去



3 専用の研磨剤で歯石を除去して表面をつるつるにみがく



4 フッ素を塗布して汚れを付きにくくして仕上げる



※施術内容は歯科医院ごとに若干異なります。

Health Information

たばこを吸わない^{人生}、吸う^{人生}

たばこに奪われる時間

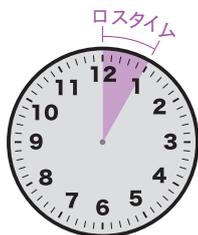
1回の喫煙時間は短くても、喫煙歴が長ければ長いほど想像以上に長い時間をたばこに奪われているのです。

たばこ離席1回で10分（喫煙5分・移動5分）として

1日に6本

たばこを吸う人の場合

1日で**1時間**のロスに！

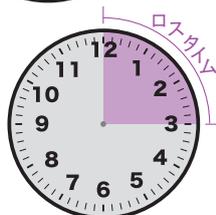


さらに

1日20本（1箱）

たばこを吸う人の場合

1日で**3時間**以上のロスに！



日ごろ「時間がない」と思っている人も、禁煙すれば1日に1～3時間の余裕が生まれ、睡眠時間を増やす、運動する、趣味を楽しむなど、自分の時間を有意義に使えます。

たばこを吸う本人の時間が奪われるだけではありません！

仕事への悪影響も…

仕事中のたばこ離席は労働時間のロスとなり、労働生産性の低下や職場での不公平感を生むこととなります。

人間関係にもひびが…

友人や家族といるときのたばこ離席は、受動喫煙に気を遣っているつもりでも相手を待たせて嫌な思いをさせているかもしれません。

2020年4月からの改正健康増進法の全面施行により、多くの施設において屋内原則禁煙となります。喫煙可能場所を探すことも難しくなり、たばこに奪われる時間は今後ますます増えそうです。仕事の効率アップや時間の有効活用のためにも、この機会に禁煙を始めましょう！

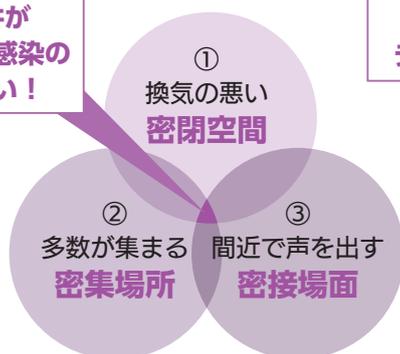
新型コロナウイルス感染症 次の流行に備えよう

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、まだ続いています。国内でも次の流行に備えて、感染予防策を継続しましょう。

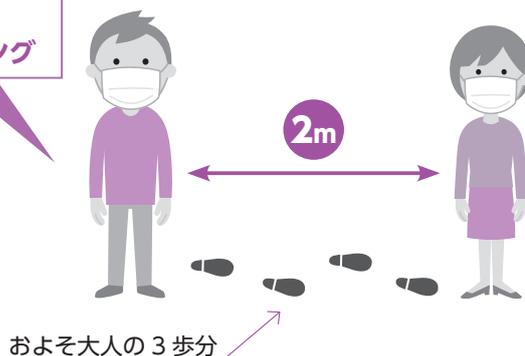
3密を避けて人との距離をとりましょう！

感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けます。人との距離はできるだけ2m（最低1m）とることが大切です。

3つの条件がそろって集団感染のリスクが高い！



ソーシャル
ディスタンス



★くしゃみや咳をするときは、咳エチケットをお忘れなく！

★流水30秒以上の手洗い、または手指のアルコール消毒も継続を！

新しい生活様式に移行することが必要です

- 屋内や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 毎朝、体温測定。
発熱やカゼの症状があるときは無理せず休む
- こまめに換気



- 買い物は1人または少人数ですいた時間に。通販も利用
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 公共交通機関では会話は控えめに、混んでいる時間帯は避ける
- 食事は持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用

いきなり病院へ行かないで！

高熱や強いだるさ、
息苦しさがある場合は

各都道府県の帰国者・接触者相談センターに連絡



最新の
正しい情報
はこちら

厚生労働省のホームページ

「新型コロナウイルス感染症について」

内閣官房ホームページ

「新型コロナウイルス感染症の対応について」

厚生労働省の電話相談窓口

フリーダイヤル 0120-565653

[受付時間] 9:00 ~ 21:00 (土日・祝日も実施)

動画はYouTubeで見られるよ！

ちょうどいいまち 大和郡山の 町地を訪ねる 駅間散歩

Check!



<https://youtu.be/SzMOdrnYfbs>

至 大和八木

WEST

近鉄とJRを結ぶ
10分の散歩道。
乗り換えついでに
お散歩してみよう！

夜の町家は
ノスタルジック。
探してみようね。

天井の菓子型
老舗和菓子屋さん。
その天井を見上げると、
歴史を感じる菓子型たちが。



新庁舎建設中！

探してみようね！

SOUTH

金魚ストリート (柳町商店街)

古くからのお店が軒を連ねる
柳町商店街の各店舗
には、いろんな種類
の金魚が泳いで
いるよ！

紺屋町

古くは染物商の町だった
紺屋町には、染物を
洗うための水路が道の
真ん中を流れているよ。
箱本館「紺屋」で
は染物体験もできる！

外堀緑地



全長580mの細長い公園は、
城の外堀跡を生かした風情
ある市民憩いの場。



JR構内でも
撮影しました！

EAST

至 大和西大寺

公式ホームページが新しくなります！ 令和3年4月にリニューアルを予定しています。



※表示はイメージであり、リリースまでに変更となる場合があります。

CONTENTS

- 2 新年のご挨拶
- 4 新組合会議員の紹介
- 5 退職予定の組合員の皆さんへ
退職を控え、次の医療保険制度への切り替え準備は大丈夫ですか？
- 6 任意継続組合員の方も「組合員貯金」に加入できます！
組合員貸付をご利用中の方へ
- 7 退職後、ご注意ください！ ～氏名、住所等の変更について～
地共済年金情報Webサイトをご利用ください
- 8 ココが知りたいQ & A 厚生年金
～ 組合員が退職した場合、被扶養配偶者の年金加入はどうなるの？ ～
- 9 確定申告に医療費明細情報が必要な方は…
[傷病手当金の基礎知識] 第5回 傷病手当金の請求方法について
- 10 扶養の要件を満たしていますか？
- 11 本年1月から仕送り要件が変更になっています
- 12 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！
- 14 届出を！ 第三者の行為によってケガをしたとき
- 15 接骨院・整骨院等のかかり方
- 16 今年度の健診等はお済みですか？
- 18 人間ドック・婦人科健診の受診券をお持ちの皆さんへ
健康相談事業
- 19 各種セミナーを開催しました！
[新設！] ライフプランセミナー(生活充実型)
生活習慣改善セミナー
- 20 MY HEALTH WEB スマ歩 ウォーキング(歩Fes.) 終了しました
- 22 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
- 23 こころの相談室だより
- 24 いまさら聞けない健康成分 アミノ酸
- 25 [法研記事] 歯とお口の健康Q & A
プロによる歯のクリーニングPMTC(歯石除去・歯面清掃)
[法研記事] たばこを吸わない人生、吸う人生
たばこに奪われる時間
- 26 新型コロナウイルス感染症 次の流行に備えよう
- 27 所属所案内(大和郡山市)
- 28 公式ホームページが新しくなります！